

子育て

ベビー&ママタニティのおしゃべり

内容 ①ベビーマッサージ
②ベビーマッサージ

日時 ①9月8日(水)②15日(水)、
いずれも10時15分～10時45分

11時15分～11時45分

場所 おむらんど

対象 ①2～6カ月児と保護者、
または妊婦

定員 ②7～11カ月児と保護者

申込 いずれも先着12組

申込 電話または窓口

付開始 (①)8月30日(月)②9月6日(月)受

付開始

出前子育てのつどい

時間 10時～

9月	場 所	問い合わせ先
1日(水)	松原住民センター	にこにこ子育てサロン
3日(金)	デイサービスセンター スマイルケア	
9日(木)	めぐみ荘	わいわいらんど
15日(水)	デイサービスセンター ふる里	にこにこ子育てサロン
16日(木)	池田第一公民館	ライオンキッズ
	木場第一 //	ひまわりキッズ
17日(金)	郡コミセン	にこにこ子育てサロン
24日(金)	小路口光公民館	
		古賀島西 //

- にこにこ子育てサロン(昊天宮保育園) ☎55-0922
- わいわいらんど(すずたこども園) ☎49-5388
- ライオンキッズ(植松保育園) ☎54-5057
- ひまわりキッズ(ひまわり認定こども園) ☎53-9420



●おむらんど ☎47-6111

9月の市立幼稚園開放日

内容 園児と一緒に遊びます。親子でお楽しみください。

対象 3～5歳児とその保護者

▼大村幼稚園 ☎52-2549

▼西大村幼稚園 ☎52-4502

▼福重幼稚園 ☎55-8741

日程 9月10日(金)

※いずれも10時～11時

日程 9月10日(金)

※いずれも10時～11時

子ども子育て会議の委員を募集します

内容 大村市子ども子育て会議とは、「おおむら子ども子育て支援プラン」の進捗状況や、見直し、支援のあり方などについて、子育て中の保護者などを含めた市民の皆さんから広くご意見をいただくために設置したものです。

対象 18歳未満の子どもの保護者で、平日夜の会議に参加でき、子育てに関心がある市民

定員 2人

任期 令和3年10月29日～令和5年10月28日までの2年間

応募方法 市ホームページを

閲覧ください。

●こども政策課 ☎54-9100

「はじめまして♡じいじ&ばあば」はじめての孫育て応援

内容 子育ての今と昔、赤ちゃんの成長、あやしかたなどの成長、あやしかたなど

日時 9月19日(日)、10時30分～11時30分

場所 こどもセンター

対象 初孫が生まれる県内在住の人(祖父母または孫が市内在住)

定員 8人(先着順)

料金 無料

申込 電話・窓口(9月6日(月)受付開始)

●おむらんど ☎47-6111

申込 電話・窓口(9月6日(月)受付開始)

●おむらんど ☎47-6111

令和4年度私立幼稚園・こども園園児募集

対象 平成28年4月2日～平成31年4月1日生まれの幼児

※願書受付など詳しくは、各園にお問い合わせください。

	園名	住所	電話	願書配布開始
幼稚園	大村聖母	植松2丁目	☎52-2048	9月1日
	長崎星美	水主町2丁目	☎52-2473	
	向陽	西三城町	☎53-6262	
認定こども園(短時間型)	かめりあこども園	富の原2丁目	☎55-8301	
	昊天宮保育園	竹松町	☎55-0922	
	すずたこども園	大里町	☎54-2800	
	ひまわり	木場1丁目	☎53-9420	
	わんぱくはうす	赤佐古町	☎54-8862	
	フォルテ	寿古町	☎47-6180	
	くじら	富の原1丁目	☎55-0558	
9月1日	たんぼぼ園	富の原2丁目	☎55-3357	
	キッズランド	原口町	☎47-9781	
	いけだ	池田新町	☎52-2244	
	福重みょうせんじ	福重町	☎55-0703	
	ふるまち	古町1丁目	☎54-3001	

高齢者と介護

介護サポート講座クローバー

内容 「ケアマネジャーが災害ボランティアに参加して」

日時 9月4日(土)、10時30分～11時30分

場所 プラットおおむら2階

定員 30人 料金 無料(要予約)

●まちなか保健室 ☎20・7115

サロンおおむら校

内容 高齢者が集う場です。

日時 毎週火曜日、13時30分～15時30分

場所 プラットおおむら2階

※9月の講座はお休みです。

●社会福祉協議会 ☎53・1351

認知症の人と家族の会

日時 9月15日(水)、13時30分～15時30分

場所 プラットおおむら2階

●地域包括支援センター

☎53・8141

市民公開講座

内容 大村市在宅ケアセミナーによる劇「そいでよかーそいでよかばいー2」～その笑顔の理由は～

「ACCPってなんだろう?」「自分の最期を決めるってどうい

うこと?」その悩みにお医者さんたちが劇でお答えします。

日時 9月20日(月)祝、13時40分～15時10分

場所 さくらホール 料金 無料

定員 200人(先着順)

●大村市医師会 ☎54・0151

出前講座「DVDビデオ体操の受講団体を募集します」

内容 介護予防のための体操のDVDを見ながら、体を動かしてみませんか。(1時間程度)

※出前講座はこのほかにも17講座あります。(活用ください。)

●障がい福祉課 ☎20・7306

健康づくり推進員によるウォーキング

料金 無料

持参 タオル・飲み物(マスク着用)

※天候により中止の場合あり。

※新型コロナウイルス感染症の発生状況により中止となる場合があります。

9月		集合場所	距離	代表者
8日(水)	8:30	木場公民館	4～5km	原田 ☎53・4238
9日(木)	8:50	大村公園 観光センター横	9km	田添 ☎54・2578
10日(金)	9:00	杭出津公園	4km	川原 ☎54・3089
14日(火)	8:30	木場公民館	4～5km	原田 ☎53・4238
15日(水)	9:00	松並公園	3km	川島 ☎53・4282
16日(木)	9:00	水計公民館	4～5km	久田松 ☎54・2413
	13:30	大村公園 観光センター横	4～5km	塩田 ☎52・2368
25日(土)	8:50	森園公園	5km	馬場 ☎55・3095
28日(火)	8:30	木場公民館	4～5km	原田 ☎53・4238

●国保けんこう課(内線171)

障がい者福祉

耳とことばの相談

内容 聴覚・言語障がい者(児)の補聴器やことばの相談など(軽度・中等度難聴児の補聴器購入の相談も受け付けています)

日時 9月18日(土)、13時～15時

場所 プラットおおむら4階

●障がい福祉課 ☎20・7306

健康

健康づくり推進員による水中運動参加者募集

内容 アクアビクス・アクアウォーク

日時 毎週木曜、13時30分～15時(9月から再開)

場所 市屋内プール

料金 200円

※治療中の人は、参加前に主治医にご相談ください。

●国保けんこう課(内線171)

健康おおむら21通信

高血圧には原因の有無により2つのタイプがあります

二次性高血圧

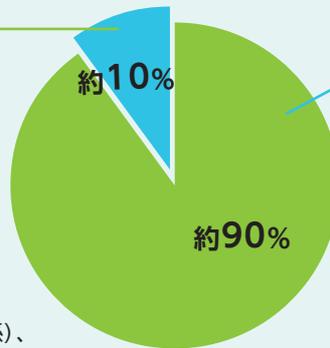
- ・病気の症状の1つとして高血圧になる。
- ・重症、急激な悪化、35歳未満の高血圧の場合、二次性高血圧の可能性が高い。

【原因】肝臓、内分泌(甲状腺などホルモンに関係)、脳の病気、薬剤性、睡眠時無呼吸症候群など

- 高血圧の約10%に、治療できる病気が潜んでいることもあります。
- 健診などで高血圧を指摘されたら、家庭血圧を測定し、135/85以上が続く場合は、測定値を記録し、一度かかりつけ医に診てもらいましょう。

本態性高血圧

- ・原因が明らかではない高血圧。
- ・遺伝や加齢、塩分のとりすぎ、肥満、たばこ、活動量の低下、アルコールのとりすぎなどが関係。



健康相談を行っています/
●国保けんこう課(内線192)

みんなの健康

オンディーヌの呪い

くしま記念クリニック
院長 福原 雅夫 先生



フランスの寓話「オンディーヌの呪い」というのをご存知でしょうか。「水の妖精オンディーヌを妻にした騎士ハンスが、不倫をはたらいてしまい、水の界の掟により、一度眠ると息が止まったまま死に至る呪いをかけられ…」という物語です。

TVの健康番組で紹介され、認知度も上がっている「睡眠時無呼吸症候群」は就寝中に呼吸が止まってしまう状態(10秒以上)が繰り返される、オンディーヌの呪いみたいな病気です。原因の代表が肥満です。肥満の人は正常体重の人に比べて4倍この病気にかかりやすいことがわかっています。特に男性は女性の2倍のリスクがあり、中年以降に増加する傾向にあります。ハンスのように一夜にして死に至ることはありませんが、無呼吸による低酸素状態を繰り返すことで睡眠の質が著しく低下するだけでなく、高血圧・糖尿病・脂質

異常症などの生活習慣病の原因にもなり、無呼吸自体が血管に負担をかけて動脈硬化を進め、心筋梗塞や脳卒中などの致命的な心血管系疾患を引き起こすことがわかっています。

さらに、がんやうつ病などの発症リスクも高めるらしいのです。

あの大横綱白鵬もこの病気にかかっている、CPAP(持続陽圧呼吸療法)を受けているそうです(なんと力士の半数に睡眠時呼吸障害があるらしいです)。

でも、寝ている間に呼吸が止まっているかどうかなんて自分ではわかりづらいですね。妻や夫から「あんた息止まってたよ」と言われたことのある人、いびきがひどい人、日中の眠気や倦怠感が強い人等々、何か思い当たることがあれば、睡眠時無呼吸外来を受診してください(当クリニックもやっています)。

自宅で簡単にできる簡易検査もありますから呪い殺される前に(笑)、気軽に相談してください。

9月の健康・育児カレンダー

1	水	
2	木	離乳食教室(5カ月前後)
3	金	
4	土	
5	日	つねとう内科・循環器内科(内科・循環器内科) 小路口町 ☎55-8855 よしだレディースクリニック(産科・婦人科) 富の原2丁目 ☎56-2227 (子宮がん・乳がんエコー検診を受診できます。要予約。) 赤司歯科医院 諏訪2丁目 ☎53-6728(午前中のみ)
6	月	ことばの相談室
7	火	
8	水	3歳児健康診査
9	木	1歳6カ月児健康診査 ピヨピヨえほんタイム
10	金	乳幼児すくすく健康相談
11	土	
12	日	大村腎クリニック(腎臓内科・内科) 東三城町 ☎54-1113 山道医院(外科・肛門科) 桜馬場2丁目 ☎53-2305 なかむら歯科 協和町 ☎50-1718(午前中のみ)
13	月	ことばの相談室 みんなであそぼう
14	火	
15	水	1歳6カ月児健康診査
16	木	3歳児健康診査
17	金	離乳食教室(10カ月前後)
18	土	
19	日	さわ小児科(小児科) 富の原2丁目 ☎56-2288 たしろ医院(外科・内科) 大川田町 ☎28-8686 なりすえ歯科医院 池田1丁目 ☎54-8080(午前中のみ)
20	月	ともなが内科クリニック(内科・呼吸器科) 杭出津2丁目 ☎54-5000 下山耳鼻咽喉科医院(耳鼻咽喉科) 原口町 ☎55-0648 橋口歯科医院 竹松本町 ☎55-5095(午前中のみ)
21	火	
22	水	
23	木	みね内科クリニック(内科・呼吸器科) 富の原1丁目 ☎55-5070 いわさき眼科医院(眼科) 本町 ☎52-3435 マイン歯科クリニック 沖田町 ☎28-8241(午前中のみ)
24	金	
25	土	
26	日	出口小児科医院(小児科) 諏訪3丁目 ☎52-2252 谷口整形外科(整形外科・リハビリテーション科) 諏訪1丁目 ☎48-6677 またの歯科口腔外科クリニック 竹松本町 ☎55-8261(午前中のみ)
27	月	ことばと心の相談室
28	火	
29	水	3歳児健康診査
30	木	1歳6カ月児健康診査

休日在宅当番医

🏥 病院 9:00~18:00
🦷 歯科医院 9:00~12:00

※変更になる場合あり。受診前に確認を。

市夜間初期診療センター

内科と小児科の夜間初期診療を行っています。
診療時間 19:00~22:00(毎日)
場所 こどもセンター内
☎54-9911

新型コロナウイルス感染症対策のため、必ず事前に電話で連絡をお願いします。

予防接種を受けましょう

お子さんの体調の良いときに、指定医療機関を予約して受けてください。生後2カ月から開始しましょう。

●こども家庭課 ☎54-9100

大村市こうのとりのダイヤル

妊娠・不妊・不育相談を受け付けています。
●専用ダイヤル ☎54-9119

子育て・健診・相談

●こども家庭課 ☎54-9100

▶1歳6カ月児健康診査

場所 こどもセンター
※対象者には個別に通知します。

▶3歳児健康診査

場所 こどもセンター
※対象者には個別に通知します。

▶ことば(と心)の相談室 ※要予約

時間 13:00~16:30
場所 こどもセンター
対象 就学前の子どものことばの発達や育児などでお悩みの人、または親子
持参 母子手帳

▶乳幼児すくすく健康相談 ※要予約

場所 郡コミセン
内容 計測、育児・栄養・歯科相談
持参 母子手帳

▶離乳食教室 ※要予約

受付 10:20~10:30
場所 こどもセンター
持参 母子手帳

乳幼児のおへや

●おむらんど ☎47-6111

▶ピヨピヨえほんタイム

時間 10:15~10:45/11:15~11:45
場所 おむらんど
定員 先着12組(要予約)

▶みんなであそぼう

時間 10:30~11:00/11:30~12:00
場所 こどもセンター
定員 先着12組(要予約)