

子育て

ベビー&マタニティのおへや

内容 ①ベビーマッサージ

②ベビィヨガ

日時 ①12月8日(水)②15日(水)、

いずれも10時15分～10時45分

分・11時15分～11時45分

場所 おむらんど

対象 ①2～6カ月児・妊婦

②7～11カ月児

定員 いずれも先着12組

申込 電話または窓口

(①11月29日(月)②12月6日(月))

受付開始)

●おむらんど ☎47・61111

12月の市立幼稚園開放日

内容 園庭とプレイルームを開

放します。親子でお楽しみく

ださい。

対象 0～5歳児とその保護者

▼大村幼稚園 ☎52・2549

日時 12月1日(水)

▼西大村幼稚園 ☎52・4502

日時 12月15日(水)

▼福重幼稚園 ☎55・8741

日時 12月9日(木)

※いずれも10時～11時

※中止となる場合がありますので、各園にお問い合わせください。

さい。



出前子育てのつどい

時間 10時～

12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)	竹松 //	ライオンキッズ
	古賀島西公民館	
9日(木)	三浦住民センター	わいわいらんど
10日(金)	昊天宮会館	にこにこ子育てサロン
	古賀島西公民館	ライオンキッズ
16日(木)	池田 //	
22日(水)	福重住民センター	にこにこ子育てサロン
24日(金)	小路口光公民館	

- ・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

高齢者と介護

認知症の人と家族の会

日時 12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

サロンおおむら桜

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

●社会福祉協議会

☎53・1351

認知症標語コンテストの入賞作品について

- 内容 令和3年度認知症標語コンテストの入賞作品が決定しました。  
応募総数…402作品 (大人の部 57作品、こどもの部 345作品)
- 展示場所(期間) ①市コミセンロビー (12月2日(水)～9日(水))  
②郡コミセンロビー (12月11日(土)～23日(木))  
③ミライon図書館 (令和4年1月22日(土)～2月6日(日))

最優秀賞

大人の部 「忘れても あなたを みんなで 見守りたい」 竹内 典和氏  
こどもの部 「大丈夫 町はあなたを 忘れない」 高尾 愛菜氏

優秀賞

大人の部 「ささえ愛 地域ふれ愛 たすけ愛」 今村 一彦氏  
「さりげなく その一言が 安堵する」 田本 美津子氏  
こどもの部 「どうしたと? オール大村 見守り隊」 戸島 雄斗氏  
「認知症 支える人も 無理はせず」 浅田 優槻氏

入賞

大人の部 「いつまでも あなたのままで いいんだよ」 円能寺 孝二郎氏  
「認知症 とともに支える わが町おおむら」 一瀬 妙子氏  
「いくえにも やさしく見守る おおむらざくら」 角 徹氏  
こどもの部 「僕がパパの名前で呼ばれても 大好きなぼくのおばあちゃん」 豊田 大貴氏  
「忘れても 帰りたくなる 我が故郷」 和川 ゆめ氏  
「たくさんの 声かけあふれる 大村市」 田川 智楓氏  
「忘れても 心の愛は 生きている」 渡辺 遥斗氏  
「理解して みんなで支える 認知症」 江川 凜氏

●地域包括支援センター ☎53・8141

**介護サポート講座クローバー**  
 内容 「人生会議(ACP)をしますか?」

日時 12月4日(土)、10時30分～11時30分(要予約)

場所 プラットおおむら5階

定員 30人 料金 無料

●まちなか保健室 ☎20・7115

**高齢者講座受講者募集**

①パソコン講座(初心者向け)

内容

- ・ワードの基礎(文字入力や案内状の作成など)
- ・エクセルの基礎(簡単な会計報告書の作成)

- ・カレンダーやはがきの作成
- ・写真をパソコンで整理など

日程 令和4年1月17日(月)～20日(木)・1月24日(月)～27日(木)(計8回)

時間 13時30分～15時30分

場所 プラットおおむら4階

対象 65歳以上の人

定員 20人(先着順)

料金 200円(テキスト代)

※パソコンは、こちらで準備します。ゆくり丁寧に進めます。

②のぼろ健康寿命講座

内容 「二つのことを同時に、」

「左右で同じ動き」といった動作で頭と体に刺激を与えます。

みんなで楽しく行います。

日時 令和4年1月26日(水)、13時30分～15時30分

場所 プラットおおむら4階

定員 40人(先着順)

料金 無料

●大村市老人クラブ連合会

☎53・6010

✉shirouren@octp-net.ne.jp

**障がい者福祉**

**耳とことばの相談**

内容 聴覚・言語障がい者(見)の身体障害者手帳、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)

日程 12月18日(土)

受付時間 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あり。

12月	集合場所	距離	代表者
8日(水)	9:00 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	6km	田添 ☎54・2578
10日(金)	9:00 杭出津公園	4km	川原 ☎54・3089
14日(火)	9:00 木場公民館	4～5km	原田 ☎53・4238
16日(木)	9:00 水計 //	4～5km	久田松 ☎54・2413
	13:30 鈴田運動公園	4～5km	塩田 ☎52・2368
18日(土)	9:50 富の原小学校	5km	馬場 ☎55・3095
28日(火)	9:00 木場公民館	4～5km	原田 ☎53・4238

●国保けんこう課(内線171)

**12月1日は「世界エイズデー」です**

健康

内容 エイズは早期発見し、治療することで、発病を予防したり、遅らせたりすることができます。まずは検査を受けましょう。県央保健所では、匿名・無料で検査を受けることができます。

申込 電話(検査前日の17時まで)

※詳しくは、お問い合わせください。

	通常検査	即日検査
検査項目	エイズ・B型肝炎・C型肝炎・梅毒	
検査日	毎週水曜日	毎月第2木曜日 ※12月は1日(水)に実施(9日(木)は中止)
受付	9時30分～16時30分	14時～19時
結果	2週間後以降	約1時間後

●県央保健所 ☎26・3306

## 健康おおむら21通信

令和元年度の大村市国保特定健診では、**Ⅱ度高血圧**(160/100以上)のうち、**肥満**(BMI25以上)が、**約4割**でした。

## 肥満になると、どうして血圧があがるの？

① **脂肪細胞**そのものから**血圧を上げるホルモン**がでる

② 「**体重が増える=血液量が増える**」  
⇒**血管内圧が高くなる**

③ **インスリン抵抗性**(インスリンの働きが悪くなる状態)が起こり、**インスリンがたくさん出る**。



**腎臓** …尿から塩を出しにくくする。塩は水を引き寄せる性質があるため、血液量が増加する。

**交感神経** …活性化し、血管を収縮させる。



インスリンは血液中の余った糖を肝臓、筋肉、脂肪細胞に取り込みます。糖尿病と関係の深いホルモンですが、血圧とも関係があります。

**血圧をコントロールするためには**

塩分だけではなく、

**適正体重(BMI25未満)にすることも大切!**

**BMIを計算してみよう!**

$$\text{体重} \square \text{ kg} \div \text{身長} \square \text{ m} \div \text{身長} \square \text{ m} \\ = \text{BMI} \square$$

例) 体重60kg ÷ 身長1.5m ÷ 身長1.5m = BMI26.7

●国保けんこう課(内線192)

## 市民病院だより

## 足の爪について

今回は、足の爪の手入れについてお話しします。

毎日当たり前のように存在する見慣れた爪ですが、実は非常に重要な役割を果たしている大切な一部なのです。爪の役割としてはまず始めに、骨のない部分を守るといった作用があります。

足の爪の場合には、歩いたり走ったりするときに、足の蹴りだす力を爪がうまく伝えてくれる役割があります。

また、体の体重を支え、立つという動作そのものを爪が助けています。足の爪がないと、体重のバランスを取ることも難しくなってしまいます。

皆さんは、足の爪をどのように切っていますか。深爪や爪の両端を斜めに切るバイアス切りは、巻き爪や炎症の原因になります。

そこで、正しい足の爪の切り方をお伝えしたいと思います。深爪せず、丸く切らないように真っすぐに切り、先端をヤスリなどで整えます。この時、両側の角を削りすぎないように注意しましょう。この切り方を「スクエアオフ」と言います。

足の爪が厚くて切れない、または、爪が白く濁っていて伸びない方は、**爪白癬(爪水虫)**の可能性があります。

爪白癬は、白癬菌というカビ(真菌)の一種が爪に感染、寄生して発症します。

爪水虫は一度発症すると、なかなか治りづらいやっかいな病気です。爪には神経がないため、かゆみや痛みといった自覚症状はありませんが、分厚くなり過ぎると靴を履くときに圧迫され、痛みを感じる場合があります。ほとんどの場合はすでに水虫(足白癬)を患っており、そこからの感染で発症します。

また爪水虫は、患部から別の部位に白癬菌をばら撒いてしまう可能性が高くなりますので、早めの治療をオススメします。

まずは、皮膚科医の診察、診断を受けることが大切です。診断は、肉眼だけでの判断はせず、必ず顕微鏡による検査を行います。方法は、疑われる部分の爪の一部を採取し、顕微鏡で白癬菌を確認します。治療に使用される抗真菌剤には、内服薬と外用剤があります。



参考にしていただき、大事な足の爪を守ってください。

●大村市民病院 ☎52・2161

12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	<p>くすもと内科クリニック(内科) 古賀島町 ☎20・8585                  大村中央産婦人科(産婦人科) 水主町2丁目 ☎52・3850                  (子宮がん・乳がんエコー検診を受診できます。要予約。)</p> <p>いちのせ歯科医院 水田町 ☎54・6633(午前中のみ)</p>
6	月	ことばの相談室
7	火	
8	水	1歳6カ月児健康診査
9	木	3歳児健康診査
10	金	乳幼児すくすく健康相談 ピョピョえほんタイム
11	土	
12	日	<p>秋櫻醫院(内科・リウマチ科) 諏訪2丁目 ☎53・9990                  橋口整形外科医院(整形外科) 竹松本町 ☎55・8739</p> <p>井上歯科医院 宮小路1丁目 ☎55・7462(午前中のみ)</p>
13	月	ことばの相談室
14	火	
15	水	3歳児健康診査 献血(市役所玄関前 9:30~11:00 / 12:30~16:00)
16	木	1歳6カ月児健康診査
17	金	離乳食教室(10カ月前後)
18	土	
19	日	<p>野口内科子ども医院(小児科・内科) 西大村本町 ☎52・2339                  むたクリニック(外科・整形外科・消化器科) 古町2丁目 ☎52・4501</p> <p>大石歯科医院 竹松本町 ☎55・8378(午前中のみ)</p>
20	月	心の相談室
21	火	
22	水	1歳6カ月児健康診査
23	木	3歳児健康診査 みんなであそぼう
24	金	
25	土	
26	日	<p>たなか循環器内科(内科・循環器科) 久原2丁目 ☎50・0320                  牧山医院(内科・外科) 宮小路2丁目 ☎55・7831</p> <p>大坂歯科医院 玖島1丁目 ☎54・4744(午前中のみ)</p>
27	月	ことばの相談室
28	火	
29	水	
30	木	
31	金	<p>みね内科クリニック(内科・呼吸器科) 富の原1丁目 ☎55・5070                  川田整形外科(整形外科) 小路口町 ☎46・3145</p> <p>本川歯科医院 松並2丁目 ☎54・1682(午前中のみ)</p>

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。  
 ※インフルエンザ、新型コロナウイルスの検査は実施しません。

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 こどもセンター  
 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

▶ピョピョえほんタイム

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 10:15~10:45/15:00~15:30  
 場所 おむらんど 定員 先着12組(要予約)