子育て

講座「楽しく話そう 小学校入学に向けての準備トーク」

内容　ワークショップをしながら子どもへの期待や不安などを話し合います。
日時　12月11日㈬、10時～12時
場所　こどもセンター
対象　令和2年4月に小学校へ入学する子の保護者
定員　15人(先着順)
料金　無料　※託児あり
申込　電話または窓口(11月6日㈬受付開始)
●おむらんど☎47・6111

ベビー&マタニティのおへや

内容　①ベビーマッサージ　②ベビーヨガ
日時　①11月20日㈬②27日㈬、いずれも10時15分～11時30分
場所　こどもセンター
対象　①2～6カ月児　②7～11カ月児
定員　①30組②20組(先着順)
申込　電話または窓口(11月1日㈮受付開始)
●おむらんど☎47・6111

出前子育てのつどい

①にこにこ子育てサロン(昊天宮保育園)☎55・0922
②わいわいらんど(すずたこども園)☎49・5388
③ライオンキッズ(植松保育園)☎54・5056
④ひまわりキッズ(ひまわり認定こども園)☎53・9420

時間　10時～

11月	場　所	問合先
1日㈮	竹松住民センター	①
6日㈬	松原　〃	①
8日㈮	古賀島西公民館	③
14日㈭	三浦住民センター	②
	池田第一公民館	③
15日㈮	郡コミセン	①
21日㈭	木場公民館	④
22日㈮	古賀島西公民館	③
27日㈬	福重住民センター	①
29日㈮	小路口光公民館	①

令和2年度放課後児童クラブの入所説明会

小学校区	クラブ名	電　話	日　時
大村	キノコ	54・7475	随時受付
旭が丘	ときわ1・2・3	50・2303	随時面談
	ゆりかご	53・5791	3月6日㈮ 18:30～
三城	三城	52・0533	12月1日㈰ 10:00～11:00
	三城第二	50・2323	
	かめりあ三城	47・5498	1月14日㈫から説明会日時記載の願書配布
中央	さくらんぼ	52・3339	12月8日㈰ 10:00～11:00
	ぶどう	54・7727	
	スポキッズ松並	080・4756・5915	①12月9日㈪ 19:30～20:30 ②1月11日㈯ 13:30～14:30
西大村	Good Smile	53・8810	11月から随時受付
	西大村遊學館	52・7714	1月中
放虎原	ほうこ	52・2194	11月17日㈰ 10:00～11:00
	ことら	50・0535	
	らっこ	50・0428	
	スポキッズ古賀島	080・4714・5915	①12月9日㈪ 19:30～20:30 ②1月11日㈯ 13:30～14:30
竹松	なかよし・げんき	080・3222・5575	1月17日㈮～31日㈮ 随時受付
	いろり端きっず	47・5603	
富の原	くさぶえ	55・1582	12月1日㈰ 10:00～11:00
	竹っ子・富っ子	080・4411・3357 080・4282・3357	1月17日㈮～31日㈮ 随時受付
	はあと・よつば	080・4283・1255 090・9657・1255	
	かめりあ原口	46・8686	1月14日㈫から説明会日時記載の願書配布
	かめりあA・B・C	080・3176・4042	
	スポキッズ富の原	080・4674・5915	①12月13日㈮ 19:30～20:30 ②1月11日㈯ 15:00～16:00
福重	福重	56・2563	12月1日㈰ 10:00～11:00
松原	いちご	55・5891	11月9日㈯ 10:30～11:30

●こども政策課☎54・9100

11月の市立幼稚園開放日

内容　園児といっしょに遊びます。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
日程　11月6日㈬
▼西大村幼稚園☎52・4502
日程　11月13日㈬
▼福重幼稚園☎55・8741
日程　11月14日㈭
※いずれも10時～11時30分

児童扶養手当の支給月が変更になります

平成30年度まで			
支給月	4月	8月	12月
対象月	12～3月分	4～7月分	8～11月分
本年度			
支給月	4月	8月	11月
対象月	12～3月分	4～7月分	8～10月分
支給月	1月	3月	
対象月	11・12月分	1・2月分	
令和2年度以降			
支給月	5月	7月	9月
対象月	3・4月	5・6月	7・8月
支給月	11月	1月	3月
対象月	9・10月	11・12月	1・2月

●こども家庭課☎54・9100

高齢者と介護

認知症家族の相談会

日時　11月20日㈬、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☎20・7308

長崎県認知症サポートセンター

内容　認知症の人や家族を支援するための電話相談窓口です。
時間　平日、10時～15時
▼専用☎095・847・0473
●長崎県すこやか長寿財団
☎095・847・5212

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、11時～15時
場所　プラットおおむら2階
※11月26日㈫、13時30分～
講座「シナプソロジー」五感を刺激する認知症予防
●総合福祉センター
☎53・1351

介護助手のお仕事体験参加者募集

内容　清掃や片付けなど、介護助手の仕事体験。
日時　（基礎研修日）11月21日㈭、13時30分～（2時間程度）
（体験日）11月26日㈫～28日㈭の3日間（3時間程度／日）
場所　特別養護老人ホーム泉の里
対象　60歳以上　料金　無料
謝金　2,000円／日（基礎研修日を除く）
〆切　11月8日㈮
●大村福祉会☎54・2105

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
日時　11月16日㈯、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

大村健康ウォーククラブ会員募集

内容　ゲンキ組（約6㎞）・ユックリ組（約6㎞）・軽運動組
日時　毎月2回（日曜日、8時～）
料金　年間3,000円／世帯
※年途中入会は300円／月
●川島☎53・4282

ふれあい健康講座

内容　「手術をうけられる方の安心のために」～麻酔科・手術室スタッフの役割～
日時　11月2日㈯、13時30分～
場所　大村市民病院
●大村市民病院☎52・2161

11月の健康テレホンサービス

0120・555・203

月曜…脂質異常症
火曜…わきがの治療
水曜…睡眠が子どもに与える影響
木曜…いろんな中耳炎の話
金曜…精神科・心療内科受診についてのアドバイス
土・日曜…月経痛について
●県保険医協会☎095・825・3829

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
※天候により中止の場合あり。

11月	集合場所	距離	代表者
5日㈫ 13:30	鈴田運動公園	4～5㎞	塩田 ☎52・2368
10日㈰ 9:00	杭出津公園	4㎞	川原 ☎54・3089
12日㈫ 9:00	木場公民館	4～5㎞	原田 ☎53・4238
14日㈭ 8:50 弁当持参	大村公園 観光センター横	17㎞	田添 ☎54・2578
15日㈮ 9:00	松並公園	5㎞	川島 ☎53・4282
19日㈫ 13:30	鈴田運動公園	4～5㎞	塩田 ☎52・2368
20日㈬ 9:00	木場公民館	〃	原田 ☎53・4238
21日㈭ 9:00	水計公民館	5～6㎞	久田松 ☎54・2413
23日㈯ 9:50	野岳湖バス停	4～5㎞	馬場 ☎55・3095
26日㈫ 9:00	木場公民館	〃	原田 ☎53・4238

●国保けんこう課（内線171）

集団健康診査無料のお知らせ

◎特定健康診査…40～74歳の大村市国民健康保険加入者
※特定健康診査受診券と保険証が必要です。
◎後期高齢者健康診査…75歳以上の後期高齢者医療加入者
※保険証が必要です。
※一定の障がいがある場合、65～74歳も対象。
受付時間　午前（9:00～10:30）、午後（13:00～14:30）、夜間（17時～19時）
定員　午前・午後・夜間各60人（先着順）
申込　電話で申し込み
料金　特定健診（無料）、後期高齢者健診（無料）

11月	時間	場所
13日㈬	午前・午後・夜間	郡コミセン
14日㈭	午前	福重住民センター
	午後	松原　〃
15日㈮	午前	鈴田　〃
	午後	中地区公民館
17日㈰	午前・午後	〃

▶任意で追加可能な検査
肺がん検診（150円）、大腸がん検診（150円）、前立腺がん検診（300円）、ピロリ菌検査（200円）、肝炎ウイルス検査（300円）
●国保けんこう課（内線145）

健康おおむら21通信

11月14日は「世界糖尿病デー」です

この日は『インスリン』を発見したバンティング博士の誕生日で、全世界で糖尿病啓発キャンペーンが開催され、糖尿病の予防や治療継続の重要性について周知する重要な機会となっています。

インスリンって何?

体の中で血糖値を下げる唯一のホルモンで、膵臓から分泌されます。インスリンの効きが悪くなったり、分泌量が減ったりして作用不足が起こると、高血糖状態が持続し、糖尿病を引き起こします。糖尿病には1型と2型の2種類があり、大半を2型糖尿病が占めています。

糖尿病を知るイベントを開催します!

日程 11月14日㈭ 場所 ミライon図書館

昼は体験で学ぼう

- 飲み物の砂糖の量を見てみよう! 10:00~16:00
- 血管年齢測定 ①10:30~11:30 ②13:30~15:30
- ヘルシー親子丼試食 11:30~ ※限定50食
- 脂肪や筋肉量を調べてみよう! ①13:00~ ②15:00~ ※各限定25人

夜は聞いて学ぼう

- 市民健康講座 18:00~19:30

講師 中村医院院長 中村ますみ先生(糖尿病専門医)
料金 無料 定員 200人 ※手話通訳あり

●国保けんこう課(内線140)

みんなの健康

「口腔ケアとインフルエンザ予防」

マイン歯科クリニック
院長 **峰 当卓** 先生

今年もインフルエンザ流行の季節になりました。中にはすでに予防接種を受けられた人もいらっしゃるのではないでしょうか。

一般的にはインフルエンザ予防のためにワクチン接種をはじめ、手洗い・うがい・マスクの着用・栄養管理や人混みを避けるなど、いろいろと気を使うものです。インフルエンザの流行期にはTVや雑誌、インターネットなどでいろいろな予防法も紹介されますが、お口に関して言えば適切な口腔ケアを行うことでインフルエンザ予防になるという研究報告があります。

デイケアに通う190人をA・B2つのグループに分け、Aは週に1回歯科衛生士が口腔ケアを行い、Bは普段どおりに自身で口腔ケアを行いました。両者においてインフルエンザの発症にどれくらい差が出たかというと、専門的な口腔ケアを行ったグループがインフルエンザを発症しにくいという結果が出ました。

その差は、なんと10倍!

大規模な調査ではありませんが、このように適切な口腔ケアはインフルエンザの予防効果があることを示唆しています。また口腔内細菌の中にはインフルエンザウイルスの活動を助ける細菌が複数存在することもわかっています。適切に口腔ケアをすることはお口の中の悪い細菌を減らし、インフルエンザ予防につながる、ということです。

今シーズンの流行に備え、ワクチン接種やうがい・手洗い、人混みを避けるなど通常の予防に加えて、かかりつけの歯科医院で歯磨き指導や専門的な口腔ケアを受けられてはいかがでしょうか?

11月の健康・育児カレンダー

1	金	
2	土	
3	日	小松内科（消化器科・内科）上諏訪町 ☎48・6000 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。） 祐田歯科診療所 古町2丁目 ☎54・3138（午前中のみ）
4	月	さくらクリニック（内科・消化器科）池田1丁目 ☎53・8819 みね眼科（眼科）東本町 ☎54・3011 本川歯科医院 松並2丁目 ☎54・1682（午前中のみ）
5	火	
6	水	身体測定
7	木	離乳食教室（5カ月前後）　ピヨピヨえほんタイム
8	金	乳幼児すくすく健康相談
9	土	
10	日	くすもと内科クリニック（内科）古賀島町 ☎20・8585 貞松病院（整形外科・形成外科）東本町 ☎54・1161 村上歯科医院 東本町 ☎52・3460（午前中のみ）
11	月	ことばの相談室
12	火	
13	水	1歳6カ月児健康診査　0歳児のおへや
14	木	3歳児健康診査
15	金	離乳食教室（10カ月前後）　1歳児のおへや
16	土	
17	日	野口内科こども医院（小児科・内科）西大村本町 ☎52・2339 はら脳神経外科（脳神経外科・リハビリテーション科）富の原2丁目 ☎47・9770 吉田歯科医院 玖島1丁目 ☎54・5070（午前中のみ）
18	月	ことばの相談室
19	火	
20	水	3歳児健康診査
21	木	1歳6カ月児健康診査
22	金	
23	土	牧山医院（内科・外科）宮小路2丁目 ☎55・7831 佐伯皮ふ科医院（皮膚科）東本町 ☎52・4330 祐田ひとし歯科 松並1丁目 ☎52・7177（午前中のみ）
24	日	たなか循環器内科（内科・循環器科）久原2丁目 ☎50・0320 橋口整形外科医院（整形外科）竹松本町 ☎55・8739 吉原歯科医院 岩松町 ☎52・9911（午前中のみ）
25	月	ことばと心の相談室
26	火	
27	水	1歳6カ月児健康診査
28	木	3歳児健康診査
29	金	
30	土	

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

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
受付　13:00～13:20
場所　こどもセンター
対象　平成30年4月生（1歳7カ月～1歳11カ月）

▶3歳児健康診査
受付　13:00～13:20
場所　こどもセンター
対象　平成28年5月生（3歳6カ月～3歳11カ月）

▶ことば（と心）の相談室
時間　13:00～16:30（要予約）
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
受付　13:30～15:00
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
受付　10:20～10:30
※10カ月前後は要予約（先着10組）
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

▶0（1）歳児のおへや
時間　10:30～　場所　こどもセンター

▶ピヨピヨえほんタイム
時間　10:30～　場所　おむらんど

▶身体測定
時間　10:00～　場所　おむらんど