健康・福祉・子育て

子育て

子育て支援サポーターを募集します

活動内容 有償ボランティアとして、地域の親子をサポートします。（1時間500円）
活動場所 こどもセンター、おむらんどなど
対象 市内在住で子育てに関心があり、養成講座を受講できる人
▼養成講座
日時 3月8日㈮、13時30分～15時
場所 プラザおおむら
申込 電話、または窓口
期間 2月1日㈮～28日㈭
●おむらんど☎47・6111

平成31年度放課後児童クラブの入所説明会

クラブ名	日時	電話	小学校区
ゆりかご	3月8日㈮18:30～	53・5791	旭が丘
鈴っ子	3月16日㈯13:00～	54・2800	鈴田※
第2鈴っ子			
キノコ児童クラブ	随時	54・7475	大村

・「くさぶえ」は定員に達したため、2月に予定していた入所説明会は実施しません。

※鈴田小学校在籍児童のみ対象
●こども政策課☎54・9100

出前子育てのつどい　時間　10時～

2月	場　所	問い合わせ先
6日㈬	松原住民センター	にこにこ子育てサロン
8日㈮	竹松　〃	〃
	古賀島西公民館	ライオンキッズ
14日㈭	池田第一　〃	〃
	三浦住民センター	わいわいらんど
15日㈮	郡コミセン	にこにこ子育てサロン
22日㈮	小路口光公民館	〃
	古賀島西　〃	ライオンキッズ
27日㈬	福重住民センター	にこにこ子育てサロン

- 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・5056

ベビー&マタニティのお部屋

内容 ①ベビーマッサージ　②ベビーヨガ
日時 ①2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（2月1日㈮受付開始）
●おむらんど☎47・6111

2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。
時間 いずれも10時～11時30分
対象 0～5歳児
▼大村幼稚園 ☎52・2549
日付 2月25日㈪
▼西大村幼稚園 ☎52・4502
日付 2月13日㈬
▼福重幼稚園 ☎55・8741
日付 2月14日㈭

親子クッキング

日時 2月28日㈭、10時～12時
場所 こどもセンター
対象 3歳以上（未就学児）の親子
定員 8組（新規優先）
申込 電話、または窓口（2月1日㈮受付開始）
●おむらんど☎47・6111

高齢者と介護

介護サポート講座 クローバー

内容 もしものときのために～落語家が語るACP～
日時 2月2日㈯、10時30分～11時30分
場所 複合ビル（旧浜屋）2階
料金 無料
●まちなか保健室☎20・7115

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 複合ビル（旧浜屋）2階
※2月26日㈫、13時30分～講座「嚥下（えんげ）について」
●総合福祉センター☎53・1351

認知症家族の相談会

日時 2月20日㈬、13時30分～15時30分
場所 複合ビル（旧浜屋）2階
●地域包括支援センター☎20・7308

障がい者福祉

仕事で使える手話講座

日時 3月7日㈭、9時30分～16時30分
場所 市コミセン
対象 市内に勤務している人
定員 40人 **料金** 無料
申込 申込書(市ホームページで入手)を障がい福祉課へ提出
〆切 2月15日㈮
●障がい福祉課☎20・7306

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、軽度・中等度難聴児の補聴器購入の相談など
日時 2月16日㈯、13時～15時
場所 総合福祉センター
●障がい福祉課☎20・7306

健康

「健康体操」～骨盤底筋を鍛える～

日時 2月15日㈮、13時30分～15時30分
場所 総合福祉センター
対象 一般女性
定員 30人(先着順)
料金 無料
申込 電話、またはEメール
〆切 2月8日㈮
※託児・手話通訳あり(要予約)
※スカート不可
●男女共同参画推進センター
☎54・8715
✉danjyo-s@city.omura.nagasaki.jp

ふれあい健康講座

内容 「表示の見方があなたの味方」
日時 2月2日㈯、13時30分～14時30分
場所 大村市民病院
※自由に参加できます。
●大村市民病院☎52・2161

集団健康診査のお知らせ

◎**特定健康診査**…40～74歳の大村市国民健康保険被保険者
※特定健康診査受診券と保険証が必要です。
※社会保険や共済保険などの被扶養者も申し込みが必要です。
◎**後期高齢者健康診査**…75歳以上の後期高齢者医療被保険者
※一定の障がいがある人は65歳以上。保険証が必要。

日時 午前(9時～10時30分)・午後(13時～14時30分)

日　程	時　間	場　所
2月21日㈭	午前・午後	竹松住民センター
22日㈮	午前・午後	中地区公民館

定員 午前・午後 各60人
料金 特定健診(500円)、後期高齢者健診(無料)
▼任意で追加可能な検査
肝炎ウイルス検査(300円)、肺がん検診(150円)、大腸がん検診(150円)、ピロリ菌検査(200円)、前立腺がん検診(300円)
申込 電話で申し込み
●国保けんこう課(内線145)

2月の健康テレホンサービス
0120・555・203

月曜…放ってはいけない白衣高血圧
火曜…わかりにくい甲状腺の病気
甲状腺機能亢進症と低下症
水曜…こどものウイルス性発疹症
木曜…耳に音が響く聴力過敏
金曜…歯が傷むのに原因は歯ではない
土・日曜…謎の膀胱炎？間質性膀胱炎とは
●県保険医協会☎095・825・3829

原爆被爆者健診を実施します

受付時間 午前(9時30分～11時)・午後(13時～14時)

日程	受付時間	健診会場
2月1日㈮	午前・午後	中地区公民館
5日㈫	午前	鈴田住民センター
	午後	三浦　〃
6日㈬	午前・午後	市コミセン
7日㈭	午前・午後	郡コミセン
12日㈫	午前・午後	市コミセン
14日㈭	午前	松原住民センター
	午後	萱瀬　〃

●福祉総務課(内線603)

健康おおむら21通信

幼児期の食事に野菜が必要なわけ

子どもの健やかな発育や発達を促すために必要な栄養

野菜には、体内で合成できない栄養素、健康を維持するために必要な栄養素が豊富に含まれています。
子どもが健康に成長するために野菜を上手に取り入れましょう。

体内で合成できない栄養素

- **ビタミンA…** 細胞が増えたり入れかわるときに必要です。不足すると、皮膚が乾燥したり、粘膜が弱くなることで風邪を引きやすくなります。消化吸収力も落ちるため、感染症予防のためにも大切な栄養素。
- **ビタミンC…** 結合組織(骨や歯など)の材料をつくるときに必要です。
- **葉酸…** 赤血球をつくるときに必要です。

食物繊維… 便秘予防に効果的

子どものころから野菜に慣れ親しむことが大切です

●成長に合わせて調理法を工夫する
歯の成長に合わせて、切り方や硬さを調整してみましょう。

●食べ慣れる習慣をつくる
一度や二度食べなくても、アレンジしながら食卓に繰り返し出すと、次第に食べられるようになることもあります。

●楽しい食事を心がける
無理やりではなく、大人がおいしそうに食べている様子を見せたり、少しでも食べられたら褒めてあげましょう。

●野菜への関心を高める
買い物で子どもと食材を選んだり、一緒に料理をすることで、自分から食べてみようという気持ちにつながります。

おすすめメニュー カレー　お好み焼き　おやき　野菜チップス　野菜入りカップケーキ

※子どもの食事に関するお悩みは、**こどもセンター**へご相談ください。

●こども家庭課☎54・9100

市民病院だより

認知症って防げるの？

脳は、人間のほとんどの活動をコントロールしている司令塔です。いろいろな原因で脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったりしたためにさまざまな障害が起こり、生活するうえで支障が出ている状態を「認知症」といいます。認知症は病名ではなく、まだ病名が決まっていない“症候群”です。つまり医学的には、まだ診断が決められず、原因もはっきりしていない状態のことを表しています。

認知症の症状は、記憶障害を中心とした認知症の人に必ず見られる「中核症状」と、そこに本人の性格や環境の変化などが加わって起こる「周辺症状」があります。

・中核症状…脳の神経細胞の破壊によって起こる症状で、代表的な症状は記憶障害です。特に、直前に起きたことも忘れるような症状が顕著です。その一方、古い過去の記憶はよく残りますが、症状の進行とともに、それらも失われることが多いようです。また、筋道を立てた思考ができなくなる判断力の低下、時間や場所・名前などが分からなくなる見当識障害などがあります。

・周辺症状…脳の障害により生じる精神症状や行動の異常をいいます。具体的には、妄想、うつ感や不安感、無気力といった感情障害などの精神症状と、徘徊、興奮、攻撃、暴力などの行動の異常が見られます。

周辺症状は、脳の障害を背景に、その人の性格や環境、人間関係などが絡み合って起きるものです。そのため、症状は人それぞれ異なり、また接する人や日時によっても大きく変わってきます。

「これをすれば進行が止まる」という妙法はありません。しかし、認知症予防という面において多少とも有効性が実証されていることは「バランスのよい食生活」「知的活動や運動」です。

【食事関係】…青魚や野菜や果物などは「認知症に有効」といわれていますが、そればかりを摂取していても、栄養が偏ってしまい体調を壊し本末転倒です。「バランスのよい食事」こそが、健康的なライフスタイルの実践につながり、認知症の予防に効果的です。

【運動】…運動すると、脳の神経を成長させるBDNF(脳由来神経栄養因子)というたんぱく質が、記憶をつかさどる海馬という部分で多く分泌されます。また、数人でしりとりをしながらウォーキングをするなど、脳を使いながら運動すると脳が刺激を受け血流量が増え、より多くのBDNFが分泌され、神経細胞が活性化しやすいといわれています。

●大村市民病院 ☎52・2161

2月の健康・育児カレンダー

1	金	
2	土	
3	日	うえだ内科・脳神経内科クリニック(内科・脳神経内科) 諏訪1丁目 ☎48・6886 うえき心療内科クリニック(心療内科・神経科・精神科) 坂口町 ☎54・6000 きい歯科矯正歯科クリニック 須田ノ木町 ☎52・0202
4	月	0歳児のお部屋「ふれあい遊び」　ことばの相談室
5	火	
6	水	3歳児健康診査
7	木	ピヨピヨえほんタイム　離乳食教室(5カ月前後)
8	金	
9	土	
10	日	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 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 加島歯科小児歯科医院 乾馬場町 ☎52・2809
11	月	さわ小児科(小児科) 富の原2丁目 ☎56・2288 伊崎脳神経外科・内科(脳神経外科・内科) 東本町 ☎54・4230 坂口歯科医院 古賀島町 ☎52・0477
12	火	
13	水	乳幼児すくすく健康相談
14	木	身体測定
15	金	離乳食教室(10カ月前後)
16	土	
17	日	神田クリニック(外科・内科) 木場1丁目 ☎48・5648 海江田耳鼻咽喉科(耳鼻咽喉科・アレルギー科) 三城町 ☎52・3329 貞松歯科医院 坂口町 ☎20・7808
18	月	1歳児のお部屋「ふれあい遊び」　ことばの相談室
19	火	
20	水	1歳6カ月児健康診査
21	木	3歳児健康診査
22	金	
23	土	
24	日	むたクリニック(外科・整形外科・消化器科) 古町2丁目 ☎52・4501 おおむら海辺のクリニック(乳腺外科・精神科・心療内科) 杭出津1丁目 ☎46・3663 すみ歯科医院 上諏訪町 ☎49・5808
25	月	ことばと心の相談室
26	火	
27	水	3歳児健康診査
28	木	1歳6カ月児健康診査

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

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

休日在宅当番医

診療時間　9:00～18:00
※歯科は12:00まで
※変更になる場合あり。
受診前に確認を。

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29年7月生(1歳7カ月～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27年8月生(3歳6カ月～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　ことばの発達などが気になる就学前のお子さんや育児でお悩みの人
持参　母子手帳

▸乳幼児すくすく健康相談
受付　9:30～11:00・13:30～13:50
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
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)歳児のお部屋
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