



# 健康おおむら 21 通信

## ◎ インフルエンザに注意しましょう

寒い季節がやってきました。  
かぜやインフルエンザの予防に努め、  
冬を乗り越えましょう！

かぜとインフルエンザってどっちがうの？

かぜ



インフル  
エンザ

鼻咽頭の乾燥感  
くしゃみ

鼻汁、鼻閉

平熱、微熱

特に心配  
ありません

初発症状

主な症状

熱

合併症

発熱、悪寒、頭痛

発熱、関節痛

38～40度

気管支炎  
肺炎  
脳症

### Ⅱ 予防方法

- ① 栄養と休養をとる
- ② 人ごみを避ける
- ③ 適度な温度・湿度を保つ
- ④ 外出後の手洗い・うがいを徹底する
- ⑤ マスクを着用する
- ⑥ 予防接種を受ける

### Ⅱ インフルエンザ予防接種

インフルエンザの最も確実な予防方法は、流行前にワクチンを接種することです。ワクチンは、接種後実際に効果を発揮するまでに約2週間かかると言われていますが、接種するとインフルエンザ発症予防効果は70～90%と高く、発症したときの重症化を防ぐ効果もあります。

■ 国保けんこう課(内線140)

口腔ケアと聞いてあなたは  
何を思い浮かべますか？

大村  
市民病院  
だより



大村市民病院 ☎2161

口腔ケアは、自分自身で毎日行う口腔清掃(歯磨き、義歯のお手入れなど)や歯科医院で医師や衛生士が行う検診、フッ化物の塗布などさまざまです。平成23年に実施された歯科疾患実態調査では、約95%の人が1日1回～3回歯磨きを行っているのに歯周病やむし歯になっていきます。それは磨いているのに磨けていない所があるのが原因です。

#### ① 歯磨き

歯ブラシは毛の軟らかいものを使用し、歯と歯ぐきの境目に歯ブラシの毛先がきちんと当たっているのを確認しながら、小刻みに細かく動かして磨きます。その際、鏡で当て方、動かし方をきちんと見ながら行いましょう。また、磨くのが難しい歯の裏側から順序良く磨き始めることより効果的です。歯ブラシの毛先が届かない歯と歯の間や歯と歯の接触面は、歯間ブラシやフロスを使用しましょう。

#### ② 義歯のお手入れ

義歯を入れている場合は、必ず外して

お掃除しましょう。義歯の歯の部分、歯ぐきを覆う部分、義歯の内側(歯ぐきとの接触面)、金具の部分を清掃します。その際は、義歯の表面に傷がつくため、歯磨き剤は使用しないようにしましょう。義歯を入れた時の痛みや外れやすくなった時、義歯の内側に食べ物が入る場合は、歯科医院を受診しましょう。

#### ③ 舌のケア

舌苔(ぜったい)がつき、舌の表面が白く見える場合は、舌ブラシ、軟らかい毛の歯ブラシを使い、表面を奥から先端に向かって軽くこするように清掃します。舌はデリケートな部分なので力を入れすぎないことが重要です。特に口が渇く人は、舌の表面に保湿剤をつけて行いましょう。

一人ひとりの顔が違うように、お口の中も人それぞれです。時間をかけ丁寧にも磨いても、自分で汚れを落とせない所がある場合は、むし歯や歯周病の原因の歯垢(プラーク)を取り除くクリーニングや生活習慣改善のアドバイスを行う歯科衛生士にご相談ください。

#### 全身の健康はお口から...

いつまでも自分の歯で美味しく、楽しく笑顔で食事ができるよう、歯は大切にしましょう。



## 平成26年度 保育所(園) 入所児童募集

【公立保育所】 三城

【公立認定こども園】 放虎原 ※平成26年度から中央保育所と放虎原幼稚園が一体化し、幼保連携型認定こども園になります。

【私立保育園】 萱瀬・植松・妙宣寺・久原・三浦・松原・わかば・常盤・諏訪・かたまち・新城・桜馬場・ふるまち・鈴田・ゆりかご・池田

【認定こども園】 昊天宮・たんぼぼ・かめりあ・ひまわり・富の原くじら・わんぱくはうす(長時間部)

対 0～5歳児(平成26年4月1日現在)で、保護者が次のいずれかに該当し、かつ同居の親族、そのほかの人が保育できない人

- (1) 家事以外の仕事に就いている人
- (2) 妊娠中、または出産後間もない人(産前2か月、産後3か月)
- (3) 病気、けが、または心身に障がいがある人
- (4) 長期にわたり病人などの看護をしている人
- (5) 火災、風災、風水害などの災害の復旧にあたっている人

保育料 年齢別にその世帯の税額によって決定します。

期 12月2日(月)～平成26年1月31日(金)、午前8時30分～午後7時  
 ※土・日曜日、祝日、年末年始(12月30日～1月3日)を除く  
 ※先着順ではありませんので、入所を希望する保育所(園)を見学されるなど、検討のうえお申し込みください。なお、申込期間を過ぎた場合は入所できないことがあります。

申	公立(三城保育所・放虎原こども園)私立保育園	こどもセンター	☎9100
	認定こども園(直接園へ申し込み)	昊天宮	☎0922
たんぼぼ		☎3357	
かめりあ		☎8301	
ひまわり		☎9420	
富の原くじら		☎0558	
わんぱくはうす		☎8862	

※申込書は、こどもセンター・各保育所(園)で配布しています。  
 ※現在入所(園)中の児童が、引き続き同じ保育所(園)に入所(園)する場合は、家庭状況申立書を、また、その兄弟姉妹の入所(園)を新たに希望する場合は、入所申込書を提出してください。

■子育て推進課 ☎9100

## 精神障がい相談会を開催します

精神障がい者相談員がお話をお聞きします。  
 お気軽にご相談ください。

日 12月7日(土)、午後1時～3時  
 所 総合福祉センター

■障害福祉課 ☎7306

## 12月1日は世界エイズデーです

※事前予約が必要です

エイズ感染者は毎年増加しています。早期発見のために、検査を受けましょう。  
 保健所では、無料・匿名で検査を行っています。

世界エイズデー特別検査	即日検査	12/2～3 10:00～19:00	(検査項目) エイズ B型肝炎 C型肝炎
	通常検査	毎週火曜日 9:00～17:30	
通常検査	即日検査	毎月第2木曜日 14:00～19:00	

■県央保健所 ☎3306



## Menu ぎょうざの皮ピザ



餃子の皮を使った簡単おやつ。お好みの具をのせて、大人用のおつまみにも♪

\*\*\*\*\* 材料(2人分) \*\*\*\*\*  
 ・餃子の皮(大判).....4枚  
 ・ケチャップ.....小さじ2  
 ・ピーマン.....1個  
 ・玉ねぎ.....1/4個  
 ・スライスハム.....2枚  
 ・とろけるチーズ.....40g  
 ・サラダ油.....小さじ2

## 作り方

- ① ピーマン、玉ねぎ、ハムはそれぞれ薄切りにする。
- ② 餃子の皮にケチャップをぬり、その上に①とチーズをのせる。
- ③ フライパンを熱して、油を薄くひく。
- ④ 油をひいたフライパンに②を並べてフタをして弱火で焼き、チーズがとけたらできあがり。

## 「大村楽食レシピ」募集中!

このコーナーに掲載する「おすすめレシピ」をお持ちの人は、国保けんこう課(内線141)までご連絡ください。

## 指人形劇楽しかったよ



## 「街に笑顔の花 咲かせましょう」

ひぜんは地域との共存共栄をめざします。

ご融資・ローン等のご相談は  
 お近くの「ひぜん」へ

## 大村市内店舗のご案内

- 大村支店 大村市東三城町 5 番地 ☎(0957)52-2141
- 竹松支店 大村市竹松本町 956 番地 1 ☎(0957)55-7144
- 西大村支店 大村市諏訪 1 丁目 604 番地 1 ☎(0957)52-4100



日	月	火	水	木	金	土
<p><b>1</b></p> <p>ふじもともクリニック [小児科] 大川田町 ☎@8887</p> <p>後藤産婦人科 [産婦人科] 西大村本町 ☎@8123 ※子宮がん検診が受診 できます(要予約)</p> <p>えんどう歯科医院 久原2丁目 ☎@3800</p>	<p><b>2</b></p> <p>3歳以上児のお部屋 10:00~11:00 こどもセンター</p>	<p><b>3</b></p>	<p><b>4</b></p> <p>はじめての 離乳食教室 こどもセンター</p> <p>出前子育てつどい 松原住民センター ■にこにこ子育てサロン</p> <p>プレ幼稚園 ■大村 ☎@2549</p>	<p><b>5</b></p> <p>1歳6か月児健康診査</p> <p>ふれあいリハビリサロン</p>	<p><b>6</b></p> <p>出前子育てつどい 竹松住民センター ■にこにこ子育てサロン</p>	<p><b>7</b></p> <p>ふれあい健康講座 13:00~14:00 市民病院 [生活習慣病と動脈硬化] ■市民病院 ☎@2161</p>
<p><b>8</b></p> <p>山下外科医院 [外科・消化器科] 西三城町 ☎@7122</p> <p>橋口整形外科医院 [整形外科] 竹松本町 ☎@8739</p> <p>いのうえデンタルクリニック 武部町 ☎@6684</p>	<p><b>9</b></p> <p>ことばと心の相談室 13:00~16:00 ・言語聴覚士による ことばの相談</p> <p>給食試食会(離乳食) 10:00~ なつみかん(中央保育所)</p>	<p><b>10</b></p>	<p><b>11</b></p> <p>乳幼児すくすく 健康相談 こどもセンター</p> <p>おはなしの会 11:00~、市立図書館</p> <p>プレ幼稚園 ■西大村 ☎@4502</p>	<p><b>12</b></p> <p>1歳6か月児健康診査</p> <p>出前子育てつどい さつき台公民館 ■わいわいランド</p> <p>プレ幼稚園 ■福重 ☎@8741</p> <p>ふれあいリハビリサロン</p>	<p><b>13</b></p> <p>出前子育てつどい 古賀島西公民館 ■ライオンキッズ 郡コミセン ■にこにこ子育てサロン</p>	<p><b>14</b></p>
<p><b>15</b></p> <p>中牟田消化器内科クリニック [内科・消化器内科] 植松3丁目 ☎@7000</p> <p>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 ☎@6000</p> <p>大石歯科医院 竹松本町 ☎@8378</p>	<p><b>16</b></p> <p>ことばと心の相談室 13:00~16:45 ・言語聴覚士による ことばの相談 ・心理相談員による 育児相談</p> <p>1歳児のお部屋 10:00~11:00 こどもセンター</p>	<p><b>17</b></p> <p>プレ幼稚園 ■松原 ☎@8721</p>	<p><b>18</b></p> <p>3歳児健康診査</p> <p>ベビー&amp;マタニ ティーのお部屋 (5か月まで) 10:00~12:00 こどもセンター</p> <p>認知症の相談(わらべ会) 13:30~15:30 総合福祉センター ■長寿介護課 ☎@7301</p>	<p><b>19</b></p> <p>1歳6か月児健康診査</p> <p>親子クッキング 10:00~12:00 こどもセンター</p> <p>ふれあいリハビリサロン</p> <p>献血車巡回 9:30~11:30 市役所前 ■国保けんこう課(内線152)</p>	<p><b>20</b></p> <p>出前子育てつどい 古賀島西公民館 ■ライオンキッズ 小路口公民館 ■にこにこ子育てサロン 久原住宅公民館 ■ひまわりキッズ</p>	<p><b>21</b></p> <p>耳とことばの相談 13:00~15:00 総合福祉センター ・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 聴相談 ■障害福祉課 ☎@7306</p>
<p><b>22</b></p> <p>中村医院 [内科・小児科] 東本町 ☎@2733</p> <p>山田整形外科スポーツクリニック [整形外科・リハビリテーション科] 松原1丁目 ☎@8000</p> <p>大坂歯科医院 玖島1丁目 ☎@4744</p>	<p><b>23</b></p> <p>さわ小児科 [小児科] 富の原2丁目 ☎@2288</p> <p>本田皮膚科アレルギー科 [皮膚科・アレルギー科] 富の原2丁目 ☎@6830</p> <p>岡歯科医院 東三城町 ☎@5277</p>	<p><b>24</b></p>	<p><b>25</b></p> <p>出前子育てつどい 福重住民センター ■にこにこ子育てサロン</p> <p>ベビー&amp;マタニ ティーのお部屋 (6か月~11か月) 10:00~12:00 こどもセンター</p> <p>プレ幼稚園 ■鈴田 ☎@1551</p>	<p><b>26</b></p> <p>3歳児健康診査</p> <p>ふれあいリハビリサロン</p>	<p><b>27</b></p>	<p><b>28</b></p>
<p><b>29</b></p> <p>ともなが内科クリニック [内科・呼吸器科] 杭出津2丁目 ☎@5000</p> <p>野田耳鼻咽喉科 [耳鼻咽喉科] 大川田町 ☎@8733</p> <p>まつかわ歯科医院 西大村本町 ☎@3988</p>	<p><b>30</b></p>	<p><b>31</b></p> <p>むたクリニック [外科・整形外科・消化器科] 古町2丁目 ☎@4501</p> <p>北村理子クリニック 皮ふ形成外科 [形成外科・美容皮ふ科] 久原2丁目 ☎@5515</p> <p>南野歯科クリニック 乾馬場町 ☎@8718</p>	<p><b>休日在宅当番医</b> 診療時間:9:00~18:00 ※歯科は正午まで ※変更になる場合があります。 ご確認のうえお越しください。</p> <p>大村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。</p> <p>●診療時間…19:00~22:00(毎日) ●ところ…こどもセンター内</p>	<p><b>子育てつどい</b> 申込開始日:12月2日(月) ※(申)は申し込みが必要です</p> <p>○3歳以上児のお部屋…[英語で遊ぼう] ○1歳児のお部屋…[新聞あそび] ○親子クッキング(申) …3歳以上児、1人150円、定員8組 ○ベビー&amp;マタニティーのお部屋 …対象:0歳児と保護者、妊娠中の人 ■こども政策課 ☎@9100 ○給食試食会(申)…1人200円、定員5組 ■なつみかん(中央保育所) ☎@2421</p>	<p><b>予防接種</b> 年間を通じて無料で実施して います。お子さんの体調の良いと きに受けてください。</p> <p>肺炎三種混合 四種混合麻し ん風しん 日本脳炎・BCG・セブ 小児用肺炎球菌・子宮頸がん 予防接種 ■こども家庭課 ☎@9100</p>	

**健康診査**  
受付:13:00~13:20  
こどもセンター

○1歳6か月児健康診査  
対象児:平成24年5月生まれ  
(2歳未満まで受診可能)

○3歳児健康診査  
対象児:平成22年6月生まれ  
(4歳未満まで受診可能)  
■こども家庭課 ☎@9100

**ふれあいリハビリサロン**  
とき…14:00~16:00 ところ…こどもセンター  
対象…40歳以上で、痛みなどのため生活に支障がある人。  
※初回は電話でお申し込みください。  
■国保けんこう課(内線141)

**市立幼稚園開放**  
各園へお申し込みください。  
●プレ幼稚園 10:00~11:30  
園庭と遊戯室を開放します。親子でお楽しみ  
ください。  
対象:0~5歳児  
■こども政策課 ☎@9100

**育児相談**

○ことばと心の相談室(予約が必要です)  
対象:就学前の言葉の発達などが気になるお子さんや、育児でお悩みのお母さん

○はじめての離乳食教室 受付時間:9:50~10:00  
離乳食の相談 ※予約不要、母子健康手帳をご持参ください。

○乳幼児すくすく健康相談 受付時間:9:30~10:30、13:30~15:00  
計測、育児・栄養・歯科・心理相談※歯科・心理相談は午後のみ  
※予約不要、母子健康手帳をご持参ください。 ■こども家庭課 ☎@9100

☆大村市このどりダイヤル  
妊娠・不妊相談を受け付けています。(専用ダイヤル) ☎@9119

**出前子育てつどい**  
10:00~

各支援センターに直接お申し込みください。  
申込開始日:12月2日(月)

地域子育て支援センター  
\*にこにこ子育てサロン(吳天宮保育園)  
☎@0922  
\*わいわいランド(鈴田保育園)  
☎@5388  
\*ライオンキッズ(植松保育園)  
☎@5056  
\*ひまわりキッズ(ひまわり保育園)  
☎@9420