



おむらんどからのお知らせ

12月23日(金)祝～1月9日(月)のおむらんどは、時間入替制となります。当日整理券を配布します。

はなちゃんクッキング

～はなちゃんと一緒にみそ汁をつくらう！～

かつお節を削っておいしい「だし」をとるみそ汁を作ります。「きちんとつくる、きちんと食べる」気持ちを大切に、食事の素晴らしさを体感しましょう。



👤 市内在住の3歳～就学前の子ど 【講師】安武はなさん、安武信吾さん

もと保護者 12組(大人2人・子ども2人以内)

※応募者多数の場合は抽選。

📅 平成29年1月8日(日)、午前10時30分～午後1時

📍 プラザおおむら 📞 12月5日(月)

📄 往復はがきに住所、親子の氏名(ふりがな)、子どもの年齢、電話番号、性別、我が家の人気メニューを記入のうえ、お申し込みください。

〒856-0832 本町326-1 こども未来館

父親を楽しもう講演会

～自分も楽しい!こどもも楽しい!～

育児も仕事も楽しむ生き方についてご講演いただきます。

📅 平成29年1月22日(日) 午前10時30分～正午

📍 プラザおおむら

👤 子育てに関心がある人140人(先着順)

📄 電話、ファクス、またはおむらんどへ直接お申し込みください。

☎️ 476125



【講師】NPO法人ファザリングジャパンファウンダー・代表理事 安藤哲也氏

📍 おむらんど ☎️ 476111



※両イベントは自治総合センターの宝くじ助成金を活用して実施します。

12月の健康テレホンサービス ☎️ 0120(555)203

📅 上手な総合感冒薬の飲み方 📅 加齢黄斑変性
 🔥 粉瘤～これって脂肪のかたまりですか?～ 📅 認知症の口腔ケア
 💧 RSウイルス感染症 📅 高齢妊娠とは
 12/28～1/4 繰り返す膀胱炎 📍 県保険医協会 ☎️ 095(825)3829

12月1日は世界エイズデーです

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。匿名・無料で検査を受けることができます。

📍 県央保健所(諫早市)

📄 電話でお申し込みください。

	とき	検査項目
即日検査	毎月第2木曜日 午後2時～7時	エイズ B型・C型肝炎
通常検査	毎週火曜日 午前9時～午後5時	エイズ、クラミジア B型・C型肝炎

📍 県央保健所 ☎️ 263306

乳がんに関する出前講座

希望するグループなどを直接講師が訪問し、乳がんに関する講話を行います。

👤 市内に在住するおおむね10人以上(40～64歳)の団体・グループ 💰 無料

※詳しくは、お問い合わせください。

📍 国保けんこう課(内線140)

Menu ニンジンと鶏肉のみそバター煮



ニンジンに含まれるカロテンは、目や肌の健康を守り、風邪の予防などに必要な栄養素です。

*** 材料(2人分) ***

ニンジン…1本
 鶏肉…1/2枚
 サヤインゲン…10本
 バター…小さじ1
 A [料理酒…大さじ1
 みりん…大さじ1
 みそ…小さじ1

*** 作り方 ***

- ① ニンジンと鶏肉は一口大、サヤインゲンは1/3に切る。
- ② フライパンにバターを溶かし鶏肉を焼く。焼き色が付いたらニンジンを加え炒める。
- ③ Aを合わせて加え、ふたをして10分蒸し煮する。
- ④ サヤインゲンを加えて2分加熱する。

📍 国保けんこう課(内線141)



健康おおむら 21 通信

妊婦さんの体重管理で健康に

妊婦さんが食生活の乱れや喫煙などの不適切な生活習慣を積み重ねると、妊娠高血圧症候群や妊娠糖尿病を発症したり、低出生体重児や巨大児が生まれる可能性が高くなります。また、妊婦さん自身も出産後に高血圧、糖尿病などの生活習慣病を発症しやすくなります。

子どもの健やかな発育と出産後のお母さんの健康のために、適正な体重管理をしましょう。

◎体重の増え方は順調ですか？

妊娠中の体重増加は、お母さんと赤ちゃんにとって望ましい量にしましょう。妊娠中は、赤ちゃんや胎盤、羊水による子宮の増大や乳房の増大などのため、適正な体重増加が必要です。また、妊娠前からの体重管理も大切です。

◎妊娠中の推奨体重増加量

望ましい体重増加量は、妊娠前の体型によっても異なります。妊娠前の体型(BMI)を知っていますか？

～ BMI の求め方～

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

BMI	体格区分	推奨体重増加量
18.5未満	やせ	9～12kg
18.5以上25.0未満	ふつう	7～12kg
25.0以上	肥満	個別対応

※体格区分は非妊娠時の体格です。

◎妊娠中の健康管理のご相談はお気軽に

かかりつけの医師かこども家庭課へお気軽にご相談ください。

こども家庭課 ☎ 9100

大村 市民病院 だより



大村市民病院 ☎ 2161

フットケアについて

今回は、足の爪の手入れについてお話します。私たちにとっては、当たり前にある爪ですが、実は非常に重要な役割を果たしている大切な一部分なのです。

爪の役割としては、骨のない部分を守るという作用があります。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事も難しくなってしまうのです。

正しい爪の切り方

皆さんは、足の爪をどのように切っていますか。深爪や爪の両端を深く切ってしまうバイアス切りは、巻き爪や炎症の原因になります。

正しい足の爪の切り方は、まず、爪の先端と指の先端が同じ高さになるように横にまっすぐに切ります。次に、角が引っかからないように滑らかに切ります。この切り方を「スクエアオフ」といいます。

爪白癬(爪水虫)かも？

足の爪が厚くて切れない、または、爪が白く濁っていて、伸びない人は、爪水虫の可能性があります。爪水虫は、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。爪水虫は多くの人が発症しており、日本では約1,200万人が罹患していると言われ、特に、60歳以上が総数の40%以上を占めています。

足の水虫を長期間放っておくと、皮膚から爪の中へと白癬菌が侵入し、爪水虫を発症します。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。

症状は爪が白色や褐色に濁り、分厚くなります。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、早めの治療をおすすめします。

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、肉眼だけで判断せず、疑われる部分の爪の一部を採取し、必ず顕微鏡で白癬菌を確認します。抗真菌剤には、内服薬と外用剤があります。

参考にして、大事な爪を守ってください。

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か月から開始しましょう。 ■こども家庭課 ☎9100

大村市こうのとりのダイヤル ☎9119

妊娠・不妊・不育相談を受け付けています。

日	月	火	水	木	金	土
<p>休日在宅当番医</p> <p>▶診療時間 9:00~18:00 ※歯科は12:00まで</p> <p>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)</p> <p>▶ところこどもセンター内 ☎9911</p>	<p>市立幼稚園開放</p> <p>各園へお申し込みください。</p> <p>●プレ幼稚園 園庭とプレイルームを開放します。親子で楽しんでください。</p> <p>時間 10:00~11:30 対象 0~5歳児</p> <p>■こども政策課 ☎9100</p>	<p>育児相談</p> <p>持参 母子手帳 ※(予)は要予約</p> <p>▶ことば(と心)の相談室(予)</p> <p>対象 言葉の発達などが気になる就学前のお子さんや、育児でお悩みの母親</p> <p>▶離乳食教室</p> <p>対象 (初)5カ月前後 (後)10カ月前後</p> <p>場所 こどもセンター</p> <p>■こども政策課 ☎9100</p>	<p>1</p> <p>3歳児健康診査</p>	<p>2</p> <p>離乳食教室(初) 受付9:50~10:00</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>3</p> <p>ふれあい健康講座 13:00~14:00 市民病院 「テレビでは聞けない耳よりの糖尿病と運動のお話」 ■市民病院 ☎2161</p>	
<p>4</p> <p>岡循環器内科 [内科・循環器科] 東三城町 ☎3000</p> <p>大村中央産婦人科 [産婦人科] 水主町2丁目 ☎3850 ※子宮がん、乳がんエコー検診が受診できます(要予約)</p> <p>大坂歯科医院 玖島1丁目 ☎4744</p>	<p>5</p> <p>1歳児のお部屋 「ふれあい遊び交流会」 10:30~11:30 こどもセンター</p>	<p>6</p> <p>認知症サロン 11:00~15:00</p>	<p>7</p> <p>プレ幼稚園 ■大村 ☎2549</p> <p>3歳児健康診査</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>8</p> <p>1歳6カ月児健康診査</p> <p>出前子育てつどい さつき台公民館 ■わいわいらんど</p> <p>ベビー&マタニティーのお部屋(前) 「ベビーマッサージ」</p>	<p>9</p> <p>離乳食教室(後)予 受付10:20~10:30</p> <p>出前子育てつどい 郡コミセン ■にこにこ子育てサロン 古賀島西公民館 ■ライオンキッズ</p> <p>離乳食前期試食会 11:00~(予) なつみかん</p>	
<p>11</p> <p>田川小児科 [小児科] 東本町 ☎4000</p> <p>たしる医院 [外科・内科] 大川田町 ☎8686</p> <p>岡歯科医院 東三城町 ☎5277</p>	<p>12</p> <p>ことばの相談室 13:00~16:30(予) こどもセンター</p>	<p>13</p> <p>認知症サロン 11:00~15:00</p> 	<p>14</p> <p>乳幼児すくすく健康相談 受付 9:30~9:50 13:30~13:50 こどもセンター</p> <p>おはなしの会 10:30~ 市立図書館</p>	<p>15</p> <p>プレ幼稚園 ■福重 ☎8741</p> <p>出前子育てつどい 池田公民館 ■ライオンキッズ</p> <p>献血車巡回 9:30~11:00、12:30~16:00 市役所前 ■国保けんこう課(内線152)</p>	<p>16</p> <p>出前子育てつどい 小路口光公民館 ■にこにこ子育てサロン 古賀島西公民館 ■ライオンキッズ</p>	<p>17</p> <p>耳とことばの相談 13:00~15:00 総合福祉センター ・聴覚、言語障害者(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 ■障がい福祉課 ☎7306</p>
<p>18</p> <p>ふじもとこどもクリニック [小児科] 大川田町 ☎8887</p> <p>下山耳鼻咽喉科医院 [耳鼻咽喉科] 原口町 ☎0648</p> <p>加島歯科小児歯科医院 乾馬場町 ☎2809</p>	<p>19</p> <p>卵アレルギー食試食会(予) 11:00~ なつみかん</p>	<p>20</p> <p>認知症サロン 11:00~15:00</p> <p>プレ幼稚園 ■松原 ☎8721</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>21</p> <p>プレ幼稚園 ■西大村 ☎4502</p> <p>1歳6カ月児健康診査</p> <p>ベビー&マタニティーのお部屋(後) 「ベビーヨガ」</p> <p>認知症家族の相談会 13:30~15:30 おおむら桜(旧浜屋2階) ■長寿介護課 ☎7308</p>	<p>22</p> <p>3歳児健康診査</p> <p>親子クッキング(予) 10:00~12:00 こどもセンター</p>	<p>23</p> <p>もとやまファミリークリニック [内科・小児科] 古賀島町 ☎8555</p> <p>いわさき眼科医院 [眼科] 本町 ☎3435</p> <p>い歯科矯正歯科クリニック 須田ノ木町 ☎0202</p>	
<p>25</p> <p>みやしたリウマチ・内科クリニック [リウマチ科・内科] 幸町 ☎5555</p> <p>篠原皮膚科クリニック [皮膚科・アレルギー科] 上諏訪町 ☎1677</p> <p>蔵田歯科医院 原口町 ☎3565</p>	<p>26</p> <p>ことばと心の相談室 13:00~16:30(予) こどもセンター</p>	<p>27</p> <p>認知症サロン 11:00~15:00</p> <p>認知症サロン 場所 おおむら桜(旧浜屋2階) ■総合福祉センター ☎1351</p>	<p>28</p>	<p>29</p>	<p>30</p> <p>もりもと歯科医院 木場1丁目 ☎1091</p>	<p>31</p> <p>おおつか内科医院 [内科・呼吸器科] 西三城町 ☎8080</p> <p>平松整形外科医院 [整形外科] 富の原2丁目 ☎4422</p> <p>吉原歯科医院 岩松町 ☎9911</p>

<p>子育てつどい</p> <p>申込 12月1日(木)~ ※(予)は要予約</p> <p>▶ベビー&マタニティーのお部屋 対象 (前)2カ月~6カ月 (後)7カ月~11カ月 時間 10:00~12:00 場所 こどもセンター</p> <p>▶親子クッキング(予) 対象 3歳以上児 費用 200円 定員 8組(先着順) 申込 こども政策課</p>	<p>健康診査</p> <p>受付 13:00~13:20 場所 こどもセンター</p> <p>▶1歳6カ月児健康診査 対象 平成27年5月生まれ(1歳7カ月~1歳11カ月)</p> <p>▶3歳児健康診査 対象 平成25年6月生まれ(3歳6カ月~3歳11カ月) ■こども家庭課 ☎9100</p>	<p>出前子育てつどい</p> <p>時間 10:00~ ※直接申し込み</p> <p>*にこにこ子育てサロン (昊天宮保育園) ☎50922 *わいわいらんど (すずたこども園) ☎495388 *ライオンキッズ (植松保育園) ☎545056 *ひまわりキッズ (ひまわり認定こども園) ☎539420</p>
---	--	--