## 乳幼児健診・子育て相談・教室

●こども家庭課 ☎54・9100

※予は要予約

**▼乳児健康診査**

各小児科での個別健康診査

対象／前期3～6カ月、後期9～11カ月

**▼幼児健康診査**

・1歳6カ月児健康診査

・3歳児健康診査

場所／こどもセンター

対象／個別に通知

**▼離乳食教室** 予

日時／前期（5カ月前後）12月5日㈮

後期（10カ月前後）12月19日㈮

10:20～10:30（受付）

場所／こどもセンター

持参／母子手帳

**▼乳幼児すくすく健康相談** 予

日時／12月12日㈮ 9:30～11:00・13:30～15:00（受付）

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

**▼ことばと心の相談室** 予

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・親子

持参／母子手帳

※日時はお問い合わせください。

## こうのとりダイヤル ☎54・9119

妊娠・不妊・不育相談を受け付けています。

## こども未来部

インスタグラム

@kodomo.city.omura

## 子育て

### 出前子育てのつどい

時間／10時～

| 12月 | 場　所 | 問い合わせ |
|---|---|---|
| 11日㈫ | 三浦出張所 | わいわいらんど |
| 12日㈮ | 竹松出張所 | にこにこ子育てサロン |
| | 坂口公民館 | ライオンキッズ |
| 18日㈫ | 池田第一公民館 | |
| 26日㈮ | 坂口公民館 | |

・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
・にこにこ子育てサロン（昊天宮保育園） ☎55・0922

### みんなあつまれ！おはなしのつどい

日時／12月6日㈯14:00～15:00

場所／中地区公民館

料金／無料　申込／不要

●中地区公民館 ☎53・1376

### 「おはなしくれよん」のおひざにだっこ おはなし会

日時／12月23日㈫10:30～11:30

場所／中地区公民館

料金／無料　申込／不要

●中地区公民館 ☎53・1376

## ＼＼ おむらんどからのお知らせ ／／

**こども未来館「おむらんど」**（プラザおおむら3・4階）

☎47・6111　休火曜・12/29～1/3

※予は要予約（先着順）　予約方法／市公式LINE・電話

**①ベビーマッサージ②ベビーヨガ** 予

日時／①12月4日㈭②12月11日㈭10:00～11:00

場所／こどもセンター

対象／①2～6カ月児と保護者・妊婦②7～11カ月児と保護者

料金／無料

定員／①12組・妊婦2人②12組（②は11月27日㈭受付開始）

**子育てつどい**

場所／おむらんど

**▼妊婦疑似体験** 予 ※電話のみ

日時／12月8日㈪12:15～12:30

対象／体験を希望する父親

定員／2人

**▼みんなであそぼう**

日時／12月24日㈬11:00～11:30

**人形劇を楽しもう** 予

中地区公民館お話の会「ぽかぽか」による人形劇です。

日時／12月19日㈮10:30～11:00

場所／プラザおおむら

対象／市内在住の未就学児と保護者

定員／40組（先着順）

料金／無料（12月4日㈭受付開始）

**ながさきファミリープログラム講座「こどもとメディアとのかかわり方を考えてみよう」** 予

日時／令和8年1月16日㈮10:00～11:30

場所／こどもセンター

対象／市内在住の未就学児の保護者

定員／16人（先着順）

料金／無料（12月25日㈭受付開始）

※託児あり

## 福祉

### 認知症の相談

▼認知症の人と家族の会
日時／12月17日㈬13時30分～15時30分
場所／プラットおおむら
●地域包括支援センター☎53・8141

▼サロンおおむら桜
高齢者が集う場です。
日時／毎週火曜(12月30日を除く)13時30分～15時30分
場所／プラットおおむら
●社会福祉協議会☎53・1351

### 噛む力で元気度アップ測定会

内容／噛む力チェック・握力測定・栄養食事相談・お口の健康グッズプレゼント
日時／12月4日㈭10時15分～11時30分
場所／プラザおおむら
●お口の健康相談室(大村市歯科連携室)☎56・8555

### 人生ノート書き方コーナー

人生ノートを講師に相談しながら書き進める場です。
日時／12月24日㈬13時～15時
場所／プラットおおむら
料金／無料
●地域包括支援センター☎53・8141

### 耳とことばの相談

内容／聴覚・言語障がい者(児)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ます)
日時／12月20日㈯13時～15時
場所／プラットおおむら
●障がい福祉課☎20・7306

### 音訳ボランティア養成講座

広報紙などの内容を音声情報に変える「音訳ボランティア」を養成します。実技でパソコンの初歩的な操作を行います。
日時／令和8年1月13日～2月24日の毎週火曜13時30分～16時30分(全7回)
場所／プラットおおむら
対象／講習会終了後ボランティアとして活動できる人
定員／10人
料金／1320円(教材費)
申込／電子申請・ファクス・郵送
メ切／12月18日㈭必着
〒856-0832本町458-2
●障がい福祉課☎20・7306 FAX47・5419

### 地域ふれあい館に行きませんか?

地域ふれあい館は、地域の皆さんと一緒に健康づくりや交流を楽しむ場です。市内在住で65歳以上の人はどなたでも参加できます。

▼郡中学校区地域ふれあい館
場所／小路口本町公民館(小路口本町440-5)
日時／第1～4木曜10:00～11:00(受付9:30～)
料金／無料

▼桜が原中学校区地域ふれあい館
場所／桜馬場第1公民館(桜馬場1丁目231-4)
日時／第1～4火曜10:00～11:00(受付9:30～)
料金／無料

★体操やボッチャなどを行っており、60～90歳代の約15人が登録されています。

●地域包括支援センター ☎53・8141

## 健康

### 「歩こーで!」でゆでぴが当たる抽選に応募しよう

ながさき健康づくりアプリ「歩こーで!」でポイントを貯め応募すると、抽選でデジタル地域通貨「ゆでぴ」や豪華賞品が当たります。

▼応募方法
次の手順で応募してください。
①12月1日(月)～14日(日)の間にアプリ内のポイントを抽選チケットに交換
②12月16日(火)～令和8年1月8日(木)の間に①の抽選チケットを使ってアプリ内から応募

対象／令和8年3月末時点で15歳以上の市民
当選発表／令和8年1月下旬(アプリを通じてお知らせします)

●国保けんこう課

歩こーで!

### 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
距離／4～5km(一部除く)※適宜トイレ休憩あり

| 12月 | 集合 | 代表者 |
|---|---|---|
| 3日(水) 9:30 | 鈴田出張所 | 塩田 ☎090・8228・0061 |
| 9日(火) 9:00 | 木場公民館 | 前田 ☎090・2716・1504 |
| 10日(水) 9:00 | 杭出津公園 | 川原 ☎54・3089 |
| 11日(木) 8:50 | 大村公園 観光センター横(約6km) | 田添 ☎090・1080・5065 |
| 16日(火) 9:00 | 池田湖公園 | 永江 ☎090・5486・2969 |
| 18日(木) 9:00 | 水計公民館 | 久田松 ☎54・2413 |
| 23日(火) 9:00 | 木場公民館 | 前田 ☎090・2716・1504 |

●国保けんこう課

### 12月の休日在宅当番医

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。

| | | |
|---|---|---|
| 7日(日) | 田川小児科 | ☎52・4000 |
| | 佐伯皮ふ科医院 | ☎52・4330 |
| | 鳥越歯科 | ☎52・2992 |
| 14日(日) | もとやまファミリークリニック | ☎47・8555 |
| | うえき心療内科クリニック | ☎54・6000 |
| | なかむら歯科 | ☎50・1718 |
| 21日(日) | みやしたリウマチ・内科クリニック | ☎47・5555 |
| | 平松整形外科医院 | ☎27・4422 |
| | なりすえ歯科医院 | ☎54・8080 |
| 28日(日) | たなかみのるクリニック | ☎47・6677 |
| | おおむらハートクリニック | ☎46・8010 |
| | マイン歯科クリニック | ☎28・8241 |
| 31日(水) | 寺井医院 | ☎52・3574 |
| | おおむら海辺のクリニック | ☎46・3663 |
| | 岡歯科医院 | ☎49・5277 |

### 夜間初期診療センター　☎54・9911

診療科目／内科・小児科(要事前連絡)
診療時間／19:00～22:00※状況により早めに受付を締め切ることがあります。
※担当医が判断したときのみ、インフルエンザ・新型コロナの検査を実施します。

### 判断に迷ったらここにダイヤル

・救急車を呼ぶことに迷ったら ＃7119
・子どもの病状判断に迷ったら ＃8000

## 肥満・メタボを解消！ ～毎日コッコッ減量～

健康おおむら21通信

●国保けんこう課

### 目標体重に近づくためには1日あたりどれくらいのエネルギー消費が必要？

体脂肪1kgを減らすために必要なエネルギー量は約7,000kcal

＼書いてみよう／

- 目標体重　：【　　】kg
- 現在の体重との差：【　　】kg…Ⓐ
- いつ頃までに？　：【　　】カ月後…Ⓑ

3～6カ月で3%減がおすすめ！

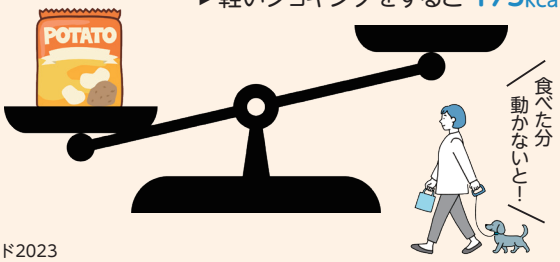
［Ⓐ × 7,000kcal ÷ Ⓑ］÷ 30日

＝【　　】kcal/日

### エネルギー摂取量がエネルギー消費量を上回ると体重は増加します

例

ポテトチップス1袋 約300kcal




70kgの人が30分間

- ▶犬の散歩をすると 70kcal
- ▶自転車に乗ると 105kcal
- ▶軽いジョギングをすると 175kcal

### エネルギー量を減らすために

参考:健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023

- ☑毎日の食事量や間食の内容・頻度を振り返る
- ☑間食の菓子類を減らす、ジュース類をお茶・水にする
- ☑食品や飲料の栄養成分表示でカロリーを確認する
- ☑からだを動かしてエネルギー消費量を増やす　など

まずは
エネルギーの収支バランスを
意識してみましょう！

## 市民病院だより

### 痔核（じかく）について

市立大村市民病院
外科
古閑 悠輝先生

痔核は、肛門やその周囲の血管がうっ血して腫れた状態で、一般には「いぼ痔」と呼ばれます。痔核は痔疾患の半数を占めます（その他、痔瘻（じろう）（あなじ）、裂肛（れっこう）（きれじ）などがあります）。日本人の3人に1人は一生のうちに痔で悩むといわれるほど、極めてありふれた病気です。年齢や性別を問わず発症しますが、45～65歳に多いといわれています。また、便秘や妊娠・出産、長時間の座位、重いものを持つ仕事など、肛門に負担がかかる状況で起こりやすくなります。

痔核には、肛門の内側にできる「内痔核」と、外側にできる「外痔核」があります。内痔核は初期では痛みが少なく、排便時の出血で気づかれることが多いです。進行すると肛門外に脱出して、違和感やかゆみの原因になります。一方、外痔核は皮膚側にできるため痛みが強く、急に腫れてくることもあります。

治療は、まず生活習慣の改善が基本です。便秘や下痢を避けるために、食物繊維や水分を十分にとり、規則正しい排便習慣を心がけます。アルコールの過剰摂取にも注意が必要です。また、体を冷やさないこと、長時間の座位やいきみを避け、肛門部を清潔に保つことも重要です。腫れ・痛み・出血は、軟膏や坐薬、内服薬などの薬物療法で改善が見込める場合があります。脱出がある、症状が強い、薬でも改善しない場合には、手術適応になります。手術には、「結紮切除術（けっさつ）」「ゴム輪結紮法」などにより痔核を切除したり、ゴム輪で血流を遮断する方法があります。また、血流をコントロールして腫れを小さくする「硬化療法」による局所注射での治療なども普及してきました。

痔は恥ずかしさから受診が遅れがちですが、早期に診断・治療すれば日常生活への支障を減らせます。肛門出血は大腸ポリープやがんが原因の場合もあるため自己判断せず、気になる症状があれば病院を受診することが大切です。痔核は生活習慣の工夫で予防も改善も可能な病気です。放置せず、気軽に医療機関に相談しましょう。