

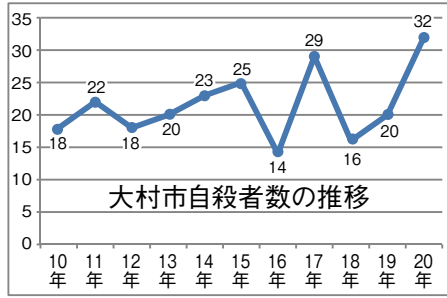
健康おおむら21通信



9月10日～16日は、自殺予防週間です！

～支え合いのちを守る大村市～

全国の自殺者数は13年連続で3万人を超えています。市の自殺者数は、過去10年、年間20人前後で推移しています。



◎第5回 自殺対策シンポジウム in 県央

と き 9月3日(土) 午後1時～4時
 ところ 市民会館
 内容 音無美紀子氏(女優)による基調講演
 パネルディスカッション、相談会など
 ■長崎こども・女性・障害者支援センター
 ☎ 095(846)5115

自殺は事前にそのサインが出ていることもあります

- ①表情が暗く沈んでいる、疲れているようにみえる
 - ②イライラして、突然怒ったり、涙ぐむ
 - ③体調不良の訴えが増える
 - ④眠れない・朝起きるのがつらいと言う
 - ⑤アルコールの量が増える
 - ⑥周囲との交流を避ける
 - ⑦「自分のせい」「ダメな人間」などと言う
- ※上記の症状が見られる場合は「うつ病」の可能性があります。医療機関の受診を勧めてください。
- ⑧「死にたい」「生きている意味がない」などと言う
 - ⑨突然、身辺整理をする
 - ⑩今まで、元気がなかった人が明るく振る舞う
- ※⑧～⑩はかなり追い込まれている可能性があります。早急に相談窓口につなげてください。

私たちにできること

- ☆サインに気づいてあげること
- ☆心の声を聴いてあげること
- ☆気持ちに寄り添い、見守ってあげること
- ☆相談機関につなぐこと



■国保けんこう課(内線140)

みんなの健康

冷える腸、冷える心

最近冷えて悩んでいる患者さんが多数来院されます。高齢者をはじめ、意外と若い人にも多いのです。それは単なる冷えにとどまらず、むくみや痛み(腰痛、肩凝り、五十肩)、花粉症、不妊症からうつ病などに至るまで、冷えが原因または原因の一部になっている疾患が多いのです。漢方や食事療法で冷えを治していくと、このような症状が消えて行くケースが多いので、冷えが関与している可能性はかなり高いようです。

特に腸が冷えている場合が多く、その症状は深刻で多彩です。心の活力まで奪われているケースも多く、うつ病と診断されている患者さんのなかにも、腸の冷えを治療することによって回復した人が多数いらっしゃいます。

なぜ腸が大事なのか？イソギンチャクのような原始的な動物には、腸以外に臓器らしきものは



前川クリニック 院長
前川靖裕先生

ありません。腸だけで存在していた生命は、いろんな機能を獲得しながら進化し、複雑なシステムを構築しました。人間の脳がその進化の究極の産物だとすれば、腸がうまく働かない時には、脳も異常を起こすのです。だから下痢した時は気力体力ともにガタガタになりますよね。

平成の時代に入り、昭和の時代には見られなかった社会現象が問題になっています。キレる子ども、ひきこもり、ニートなど。これらの共通点は我慢がきかない心かもしれません。

高齢者は、夏でも熱いお茶を飲んでいきます。冷たいものをがぶ飲みしない、先祖から受け継いだ大切な生活習慣です。だからこそ、高齢者では冷え性はいても腸は元気なのです。

一昨年、漢方の学会で子どもも冷え性が増えているという講演をされた小児科の先生に、いつ頃から冷え性の子どもが増えているのかと聞いたところ、ここ20年だという答えでした。日本最初のペットボトル入りのお茶が発売されたのは、平成3年でした。でも、熱中症予防には水分補給が大切なのは、もちろんです。念のため…

● 集団健康診査受診者募集

- 40～74歳の大村市国民健康保険被保険者 (特定健康診査)
 ※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。
- 75歳以上の後期高齢者医療被保険者 (後期高齢者健康診査)
 ※一定以上の障がいがある人は65歳以上。保険証が必要です。
- 健康診査(500円)、肝炎ウイルス検査(300円)
 肺がん検診(200円)、大腸がん検診(300円)
 後期高齢者健診(無料)
- 午前・午後各60人 ※定員になり次第締め切ります。
- 電話
 ※いずれも午前9時～10時30分、午後1時～2時30分

日	所
9月28日(水)	市 コ ミ セ ン
29日(木)	竹松住民センター
30日(金)	郡 コ ミ セ ン
10月1日(土)	中地区公民館

※中地区公民館へはなるべく公共交通機関をご利用ください。

■国保けんこう課(内線152)

● ポリオ(小児マヒ)ワクチン投与

- ①1回目または2回目を投与予定の生後3～90か月の乳幼児
- ②昭和50年～52年生まれで接種を希望する人 (妊娠中の人を除く)
- 受付時間 午後1時～1時50分 ● 母子健康手帳

日	所
9月2日(金)	市 コ ミ セ ン
7日(水)	
9日(金)	郡 〃
13日(火)	福重住民センター
16日(金)	萱瀬・三浦 〃
20日(火)	市 コ ミ セ ン
21日(水)	松原・鈴田住民センター
27日(火)	郡 コ ミ セ ン
28日(水)	市 民 会 館

投与できない人

- 発熱・急性疾患・重度の下痢などの症状がある人
- ポリオワクチンに強いアレルギー反応を起こす人
- 投与前4週間以内に生ワクチン(麻しん・風しんなど)、投与前1週間以内に不活化ワクチン(三種混合など)の接種を受けた乳幼児

■こども家庭課 ☎549100

● 9月の幼稚園開放日

園名	対象児時間	園 開 放	プレ幼稚園
		3～5歳児 9:30～10:30	0～5歳児 10:00～12:30
大 村 ☎52549			7日(水)
西 大 村 ☎524502		24日(土) 運動会	28日(水)
放 虎 原 ☎523564			
鈴 田 ☎531551		2日(金)	14日(水)
福 重 ☎558741		9日(金)	
松 原 ☎558721		15日(木)・29日(木)	21日(水)

- 園開放…園児と一緒に遊びます。
 - プレ幼稚園…園庭と遊戯室を開放します。
 ※親子で自由にお楽しみください。
- こども政策課 ☎549100

● 平成24年度 私立幼稚園児募集

● 平成18年4月2日～平成21年4月1日生まれの幼児
 【認可幼稚園】

園 名	所	問
大村聖母幼稚園	植松2丁目	☎522048
長崎星美幼稚園	水主町2丁目	☎522473
向陽幼稚園	西三城町	☎536262

願書配布 9月1日(木)～10月14日(金)

※願書受付など詳細は各園におたずねください。

【幼保連携型認定こども園】

園 名	所	問
くじら幼稚園 (くじら認定こども園)	宮小路1丁目	☎558301

願 書 配 布 10月3日(月)～10月14日(金)

受付開始日 10月15日(土) 午前9時受付開始

配布・受付場所 くじら認定こども園

■こども政策課 ☎549100



材 料 <6～7個分>
 ・ホットケーキミックス…150g
 ・黒田五寸人参……………80g
 ・小麦粉……………少々



※大村市食生活改善推進協議会からレシピを提供していただきました。大村食生活レシピでは、大村の特産物を使用したレシピを掲載しています。掲載したいレシピがあれば国保けんこう課(内線141)まで連絡をお願いします!

Menu 人参ドーナツ



作り方

- ① ニンジンはすりおろす
- ② ①にホットケーキミックスを入れて耳たぶくらいの硬さになるまでこねる
- ③ まな板に小麦粉(打ち粉)をふり、こねた生地をのせてすりこぎなどで薄く伸ばす
- ④ ③を型で切り抜き、油で揚げる
 ※ニンジンに含まれる水分の量によって生地の硬さが異なります。

※■は問い合わせ

※開催場所・問い合わせを記載していないものは、こどもセンターで行います。

Iniuritiuriniigi+ihieiaillitihl

日	月	火	水	木	金	土
				1 ふれあいリハビリサロン 14:00~16:00 ■国保けんこう課 対象:40歳以上の人 (初回は国保けんこう課へお申し込みください。)	2 出前子育てつどい申 古賀島西公民館 ■ライオンキッズ	3 ふれあい健康講座 尿管結石のお話 13:00~14:00 ところ:市民病院 講師 犬塚 周 ※泌尿器科長 ■市民病院 ☎2161
4 むたクリニック [外科・整形外科・消化器科] 古町2丁目 ☎4501 おび産婦人科医院 [産婦人科] 本町 ☎1103 加島歯科小児歯科医院 乾馬場町 ☎2809	5 パパと日曜日 10:00~15:00	6	7	8 ふれあいリハビリサロン 14:00~16:00 ■国保けんこう課 親子クッキング申 10:00~12:00 出前子育てつどい申 さつき台公民館 ■わいわいらんど	9 給食試食会申 11:00~12:30 なつみかん(中央保育所) 出前子育てつどい申 竹松住民センター ■にこにこ子育てサロン	10 給食試食会申 11:00~12:30 なつみかん(中央保育所) 出前子育てつどい申 竹松住民センター ■にこにこ子育てサロン
11 出口小児科医院 [小児科] 諏訪3丁目 ☎2252 いわさき眼科医院 [眼科] 本町 ☎3435 坂口歯科医院 古賀島町 ☎0477	12 2歳児のお部屋 10:00~12:00 パパと日曜日 10:00~15:00	13	14 おはなしの会 11:00~、図書館	15 ふれあいリハビリサロン 14:00~16:00 ■国保けんこう課 献血車巡回 9:30~11:30 市役所前 ■国保けんこう課 出前子育てつどい申 池田くすの本文庫 ■ライオンキッズ	16 出前子育てつどい申 久原団地集会所 ■ひまわりキッズ デイスサービスセンター 絆 ■ライオンキッズ 郡コミセン ■にこにこ子育てサロン	17 耳とことばの相談 13:00~15:00 ・聴覚、言語障がい者(児)の補聴器およびことばの相談 総合福祉センター ■障害福祉課 ☎7306
18 みね内科クリニック [内科・呼吸器科] 富の原1丁目 ☎5070 佐伯皮膚科泌尿器科医院 [皮膚科・泌尿器科] 東本町 ☎4330 南野歯科クリニック 乾馬場町 ☎8718	19 中田外科胃腸科 [外科・胃腸科] 古賀島町 ☎0083 みね眼科 [眼科] 東本町 ☎3011 本川歯科医院 松並2丁目 ☎1682	20	21 認知症の相談(わらべ会) 受付...13:30~15:30 総合福祉センター ■長寿介護課 ☎7301 マタニティ&ベビーのお部屋 10:00~12:00	22 ふれあいリハビリサロン 14:00~16:00 ■国保けんこう課	23 おおつか内科医院 [内科・呼吸器科] 西三城町 ☎8080 篠原皮膚科クリニック [皮膚科・アレルギー科] 上諏訪町 ☎1677 村上歯科医院 東本町 ☎3460	■ 問い合わせ こどもセンター 〒856-0832 本町413-2 ☎ ☎9100 FAX ☎9174 国保けんこう課 ☎ ☎4111(内線141) 地域子育て支援センター ・にこにこ子育てサロン (認定こども園 吳天宮保育園) ☎ ☎0922 ・わいわいらんど(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 (ひまわり認定こども園) ☎ ☎9420 ・こぼん(郡コミセン内) ☎ ☎1351 ・なつみかん(中央保育所) ☎ ☎2421 ・まーぐる(三城保育所) ☎ ☎2257 ・子育てひろば(こどもセンター内) ☎ ☎9100
25 川本内科医院 [内科] 久原1丁目 ☎5675 計屋眼科医院 [眼科] 乾馬場町 ☎6888 たかぎ矯正小児歯科医院 東三城町 ☎0035	26 3歳以上児のお部屋 10:00~12:00	27 出前子育てつどい申 福重住民センター ■にこにこ子育てサロン	28	29	30 出前子育てつどい申 小路口公民館 ■にこにこ子育てサロン	

日曜・祝日の在宅当番医

は、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。

●診療時間...午前9時~午後6時
※歯科は正午まで

大村市内科系夜間初期診療
内科一般(かぜ、発熱など)の夜間初期診療を行っています。

- と き...午後7時~10時(毎日)
- ところ...市民病院救急外来

今月の子育てつどい

は「子育てつどい」です。申は申し込みが必要です。申込開始日:9月1日(木)

- 出前子育てつどい...10:00~、「おじいちゃん・おばあちゃんとふれあおう」各支援センターにお申し込みください。
- 2歳児・3歳以上児のお部屋...エアーマット
- マタニティ&ベビーのお部屋...対象:0歳児のお子さんと保護者、妊娠中の人
- 給食試食会...5組。1人150円。申込先:なつみかん(中央保育所)
- 親子クッキング...8組。1人150円。対象:3歳以上児(応募多数の場合は抽選)
- パパと日曜日...ふれあい交流室で自由遊び。対象:パパと就学前のお子さん
小学低学年の兄弟児も同伴できます。※事前にご連絡ください。

予防接種

三種混合、麻しん・風しん、日本脳炎、BCG予防接種は、年間を通じて実施しています。お子さんの体調の良いときに受けてください。