子育て

ベビー&マタニティのおへや

内容 ①ベビーマッサージ ②ベビーヨガ
日時 ①6月19日㈬②26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(6月3日㈪受付開始)
●おむらんど ☎47・6111

初めてのママ&パパ講座

内容 初めてママやパパになる人の出産や育児の不安を和らげ、楽しい子育てにつなげる講座です。
日時 7月14日㈰、10時～12時
場所 こどもセンター2階
対象 市内在住で、7月以降に第一子出産予定の夫婦
定員 8組(先着順)
料金 無料
申込 電話または窓口(6月12日㈬受付開始)
●おむらんど☎47・6111

出前子育てのつどい

時間 10時～

6月	場　所	問い合わせ先
5日㈬	松原住民センター	にこにこ子育てサロン
7日㈮	竹松　〃	〃
	古賀島西公民館	ライオンキッズ
13日㈭	池田第一　〃	〃
	三浦住民センター	わいわいらんど
14日㈮	郡コミセン	にこにこ子育てサロン
21日㈮	古賀島西公民館	ライオンキッズ
26日㈬	福重住民センター	にこにこ子育てサロン
28日㈮	小路口光公民館	〃

- 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

ステキなパパママ未来体感事業に参加いただける親子募集

内容 高校生が乳幼児とふれあい、子育てや親の役割の大切さを学ぶ授業に協力いただける親子を募集します。
日時 6月11日㈫・12日㈬、9時30分～11時25分
場所 大村高校 五教寮
申込 住所・氏名(ふりがな)・電話番号・性別・年齢・(子どもの生年月日も)・参加日(複数でも可)を記入のうえ、Eメールでお申し込みください。
〆切 5月31日㈮
●大村高校☎52・2802
✉70090katei@news.ed.jp

6月の市立幼稚園公開日

内容 長崎っ子の心を見つめる教育週間に、地域の皆さんと交流します。直接来園ください。
▼大村幼稚園 ☎52・2549
日時 6月17日㈪・18日㈫
▼西大村幼稚園 ☎52・4502
日時 6月17日㈪・18日㈫
▼福重幼稚園 ☎55・8741
日時 6月25日㈫・26日㈬
※いずれも9時～11時

高齢者と介護

介護サポート講座 クローバー

内容 睡眠の基礎知識
日時 6月1日㈯、10時30分～11時30分
場所 プラットおおむら2階
料金 無料(要予約)
●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 プラットおおむら2階
※6月25日㈫、13時30分～講座「笑いヨガ」
●総合福祉センター ☎53・1351

認知症家族の相談会

日時 6月19日㈬、13時30分～15時30分
場所 プラットおおむら2階
●地域包括支援センター ☎20・7308

障がい者福祉

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　6月15日㈯、13時～15時
場所　プラットおおむら4階
●障がい福祉課☎20・7306

健康

無料クーポンを送付します

▼風しん抗体検査・予防接種

内容　風しんは、成人がかかると重症化したり、妊婦が感染すると、出生児に重い障がいが出る可能性があります。抗体を持たない可能性のある男性を対象に抗体検査・予防接種の無料クーポンを送付します。あなたと周りの人を守るために受診しましょう。
対象　市内在住で昭和47年4月2日～54年4月1日の間に生まれた男性(昭和37年4月2日～47年4月1日生まれの人は希望者のみ)

▼①乳がんマンモグラフィ検診②子宮頸がん検診③肝炎ウイルス検査

対象　市内在住で4月1日現在の年齢が①40歳②20歳③40・45・50・55・60・65・70歳で初めて受診する人
期間　6月1日㈯～翌年3月31日㈫
●国保けんこう課(内線145)

ふれあい健康講座

内容　「睡眠時無呼吸症候群について」
実は怖い病気です。検査をして早期発見に努めましょう。
日時　6月1日㈯、13時30分～14時30分(参加自由)
場所　大村市民病院
●大村市民病院☎52・2161

がん予防啓発キャンペーン特別企画 ひまわり展作品募集

内容　がん予防啓発キャンペーンのイメージフラワー「ひまわり」をテーマに作品を募集します。
募集内容
・写真(A4版)
・絵画(F4～10)
・額(有無可)
・未発表作品で1人1点

募集期間　7月1日㈪～8月9日㈮(土・日・祝日を除く)

▸ひまわり展

日時　8月27日㈫～9月2日㈪
場所　まちかど市民ギャラリー
●まちなか保健室☎20・7115

肺炎球菌ワクチン接種の一部助成

内容　市では、肺炎球菌ワクチンの接種費用の一部を助成しています。
期間　令和2年3月31日㈫まで
対象　市内在住で、初めてこのワクチン接種を受ける人
対象年齢　今年度に次の年齢になる人
65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳・100歳以上
助成額　4,046円
(自己負担額4,000円)
申込　事前に医療機関へお申し込みください。
●国保けんこう課(内線152)

6月1日～7日はHIV検査普及週間です

内容　HIVは、早期発見・早期治療することで発病を予防したり、遅らせることができます。匿名・無料で受検できます(要予約)。

	通常検査	即日検査
検査日	毎週火曜日	毎月第2木曜日
受付時間	9時30分～16時30分	14時～19時
検査項目	HIV・梅毒 B型肝炎・C型肝炎	
結果	2週間後以降	約1時間後

●県央保健所☎26・3306

6月の健康テレホンサービス ☎0120・555・203

月曜…心臓が原因で起こる脳梗塞を予防しましょう
火曜…腰部脊柱管狭窄症の手術治療
水曜…心雑音を指摘されたら
木曜…「水いぼ」とは
金曜…入れ歯の着色はどうすればいいの？
土・日曜…高齢男性の排尿困難・尿閉
●県保険医協会☎095・825・3829

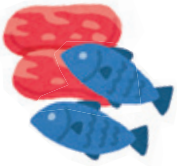
健康おおむら21通信

食中毒予防の6つのポイント

家庭での食中毒を予防しましょう

腹痛や下痢、おう吐などの症状が急に出たことはありませんか。そんなときに疑われるもののひとつが「食中毒」です。食中毒は、飲食店などで食べる食事だけでなく、家庭での食事でも発生します。食材を選び、調理する皆さん自身で家庭の食中毒を防ぎましょう。

Point ❶ 食品の購入



・新鮮な物を購入する
・消費期限を確認する
・肉・魚はそれぞれ分けて包む
・寄り道せず、まっすぐ持ち帰る

Point ❷ 家庭での保存

・帰ったら、すぐに冷蔵庫や冷凍庫に保管する
・冷蔵庫や冷凍庫に詰めすぎない
・冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に保つ
・肉や魚は汁がもれないように包んで保存

Point ❸ 下準備

・こまめに手を洗う
・野菜などの食材は流水できれいに洗う
・冷凍食品の解凍は冷蔵庫や電子レンジを利用する
・調理器具は清潔に保ち、使用後は熱湯をかけて殺菌する

Point ❹ 調理

・調理の前に手を洗う
・加熱は十分に行なう
・調理途中で放置する場合はいったん冷蔵庫へ入れる

Point ❺ 食事

・食事の前に手を洗い、清潔な食器に盛り付ける
・長時間、室温に放置しない

Point ❻ 残った食品

・手を洗った後、清潔な容器に保存する
・温め直すときにも十分に加熱する
・時間が経ったり、少しでもあやしいと思ったら食べずに捨てる

食中毒の3原則　食中毒菌を「付けない、増やさない、やっつける」

●国保けんこう課（内線192）

「特定健診」の基本を知ろう

特定健診は生活習慣病予防の徹底を図るためのものです

「メタボリックシンドローム健診」とも言い、「肥満」「高血圧」「糖尿病」「高脂血症」「肝機能異常」という生活習慣病をターゲットにした検査です。大変一般的ですが、大切な検査ばかりです。健康に自信がある人も、1年に1回はお近くの医療機関あるいはかかりつけ医にご相談のうえ、「特定健診」を受けてください。

「特定健診」の基本的な項目

項　目	内　容
身体計測	身長・体重・腹囲・BMI
血圧測定	血圧
血液検査	空腹時血糖・中性脂肪・HDLコレステロール（善玉コレステロール）・LDLコレステロール（悪玉コレステロール）・AST（GOT）・ALT（GTP）・γ-GTP
尿検査	尿糖・尿蛋白

●福祉総務課（内線604）

6月の健康・育児カレンダー

1	土	
2	日	病 くすもと内科クリニック（内科） 古賀島町 ☎20・8585 病 大村中央産婦人科（産婦人科） 水主町2丁目 ☎52・3850 （子宮がん・乳がんエコー検診を受診できます。要予約。） 歯 南原歯科医院 皆同町 ☎55・1120（午前中のみ）
3	月	0歳児のおへや
4	火	
5	水	
6	木	離乳食教室（5カ月前後）　身体測定
7	金	
8	土	
9	日	病 牧山医院（内科・外科） 宮小路2丁目 ☎55・7831 病 佐伯皮ふ科医院（皮膚科） 東本町 ☎52・4330 歯 村上歯科医院 東本町 ☎52・3460（午前中のみ）
10	月	ことばの相談室
11	火	
12	水	乳幼児すくすく健康相談
13	木	1歳6カ月児健康診査　ピヨピヨえほんタイム
14	金	
15	土	
16	日	病 たなか循環器内科（内科・循環器科） 久原2丁目 ☎50・0320 病 橋口整形外科医院（整形外科） 竹松本町 ☎55・8739 歯 本川歯科医院 松並2丁目 ☎54・1682（午前中のみ）
17	月	1歳児のおへや
18	火	
19	水	3歳児健康診査
20	木	1歳6カ月児健康診査
21	金	離乳食教室（10カ月前後）
22	土	
23	日	病 南野病院（内科・リハビリテーション科） 東三城町 ☎54・8800 病 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 歯 もりもと歯科医院 木場1丁目 ☎50・1091（午前中のみ）
24	月	ことばと心の相談室
25	火	
26	水	1歳6カ月児健康診査
27	木	3歳児健康診査
28	金	
29	土	
30	日	病 ちくばクリニック（糖尿病内科・内科） 古賀島町 ☎56・9887 病 伊崎脳神経外科・内科（脳神経外科・内科） 東本町 ☎54・4230 歯 祐田歯科診療所 古町2丁目 ☎54・3138（午前中のみ）

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。

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

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

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11月生（1歳7カ月～1歳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12月生（3歳6カ月～3歳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

乳幼児のお部屋
●おむらんど ☎47・6111

▶0（1）歳児のおへや
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