



健康づくり がんばる人 と(ひと)

私たちの健康は私たちの手で…

「少しでも皆さんの健康づくりの手助けができれば…」そう思いを語る本田さんは現在、食生活改善推進員(食改)として活動しています。そもそも以前から人の役に立つボランティアがしたかったことや、「食」に興味があったことなどがきっかけでこの活動を始めました。11年目を迎えた今では食生活改善推進協議会の会長を任されるなど、活動の中心的役割を担っています。

日々、生活習慣改善の呼びかけや、食改活動のPRを行うなど積極的に活動を展開されています。また、「ミセン」や各地区の公民館で講座を開いたり、保育園や幼稚園、学校、イベント会場、特定健診会場などさまざまな場所に出向き、食生活に関するアドバイスも行っています。取材したこの日も高齢者講座に通う人たちに、減糖減塩の大村ずしを差し入れてきたのだと笑顔で教えてくださいました。

講座を行うにあたり、日々の勉強はもとより、聞き手が退屈しないように資料づくりや新聞の記事をスクラップするなど工夫しています。自らもいろいろな講



大村市食生活改善推進協議会 会長
本田 マリ子さん

演会に参加し自己啓発も欠かしません。その結果、自然と良い食生活が身に付き、買い物をするときも食品の成分を見極め購入するなど、「食」に対する物の見方が変わったそうです。

また、以前アドバイスした人が元気でいると報告があったとき、仲間と支え合いながら一つのことを成し遂げたときにこの活動のやりがいを感じるのだといいます。

若い世代にもっと「食育」の知識を

そんな本田さんに今後の目標をお聞きすると、「若者や若い母親世代にもっと食育について知ってもらうため、その世代を対象とした講座を多く行いたい。また、食改の活動員数が少ないのが悩み。もっとたくさんの人、特に男性にぜひ活動していただけると嬉しいですね。」と思いを語っていただきました。



みんなの健康

「あざ治療の進歩」

生まれた時から、お顔や体に赤や茶色のアザをもつ赤ちゃんがいます。誰でもお尻にはある蒙古斑ですが、手足や顔などお尻以外にある赤ちゃんもいます。生まれて2〜3週間経つてから、ぷつぷつと盛り上がった赤アザが出てくることもあります。以前の医学的常識では、病院でも「待っていたら、そのうち消えますよ。」と言われていました。

確かに、レーザー治療ができなかった時代は、自然に消えるのを待つ以外に方法はありませんでしたが、多くのアザは待っていても自然に消えることはありません。そして大人になるまで待ってもアザは消えず、「そのうち消える」と聞いたのに…」と思う人も少なくありません。



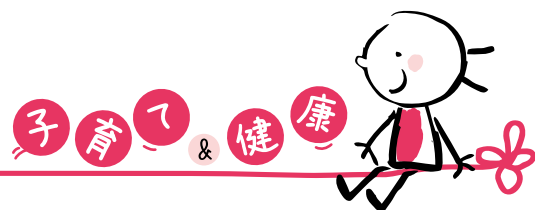
北村理子クリニック 皮膚形成外科
北村 理子 院長

しかし今では、安全で効果が高いレーザーが開発され、ほとんどのアザのレーザー治療が保険診療で受けられるようになりました。保険でのアザ治療は赤ちゃんから大人まで、誰でも同じように受けることができます。ただし、同じレーザー、同じ治療であっても、大人よりは小学生、小学生よりは赤ちゃんの方が、治療結果が良いのです。赤ちゃんは皮膚が薄くレーザーがしっかり届くこと、レーザーの邪魔をす日焼けの色素が無いことなどがその理由として挙げられます。

また、より早い時期に治療を始めることで、治療への恐怖心や「アザがあること」が赤ちゃんの記憶に残らないいうことが「赤ちゃんの記憶に残らないうちに治療を終えてしまうことが可能です。」アザは命に関わるものではありませんが、アザを持つ人やアザのある赤ちゃんのご家族のお悩みは深く、治療によって外見だけでなく内面的にも大きな変化が得られます。

アザが気になる人、赤ちゃんのお父さんやお母さん。悩むよりもまず、形成外科や皮膚科にご相談ください。

日 日時 所 場所 内 内容 対 対象 定 定員・定数
 費 会費・料金・受講料 持 持参品 期 申込・受付期間
 縮 締切 講 講師 手 手続方法 申 申込先 問 問い合わせ
 電 電話番号 FAX ファクス 郵 メール 画 URLを表します



連続講座

に参加してくれた
親子の皆さん



集団健康診査受診者募集

- 日** 1月24日(木)、25日(金)
 午前：9:30～11:00
 午後：13:30～15:00
- 所** 市民会館
- 対** ・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)
 ※一定の障がいがある人は65歳以上。保険証が必要です。
- 内 費** 特定健診(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)
- 定** 午前・午後各60人 ※先着順

■国保けんこう課(内線145)

育成医療、養育医療の事務窓口が変わります

～4月1日から担当窓口が変わります～

育成医療および未熟児に関する事務が県から市に移譲されるため、担当窓口が変わります。4月1日からは市に申請してください。

市に移譲される事務	事務担当窓口	
	3月31日まで	4月1日から
育成医療 身体に障がいのある子どもに対する育成医療の給付など	【申請窓口】 県央保健所 ☎②63306	【申請窓口・認定・決定】 障害福祉課 (高齢者障害者センター) ☎②07306
養育医療 養育医療(未熟児が対象)の給付など	【認定・決定】 県子ども家庭課 ☎095(824)1111	【申請窓口・認定・決定など】 こども家庭課 (こどもセンター) ☎④9100
未熟児訪問指導 保健師による未熟児の訪問指導など	【育成医療の更新申請(4月1日以降の継続分)】 市障害福祉課 (高齢者障害者センター) ☎②07306	

■こども家庭課 ☎④9100
 障害福祉課 ☎②07306



旬のカブを葉まで使い、桜えびを加えた、ビタミン・カルシウムたっぷりのヘルシーメニューです。お好みですりニンニクを加えてもおいしいです。



Menu カブの桜えびドレッシング

***** 材料(2人分) *****







- ・カブの葉 …………… 100g
- ・カブ …………… 〃
- ・塩 …………… 小さじ1/6強
- ・干しいたけ …………… 2枚
- ・桜えび …………… 5g
- ・生姜(みじん切り) …… 小さじ1/2
- ・長ネギ …………… 1/8本
- ・濃口しょうゆ …… 大さじ1/2
- ・酢 …………… 〃
- ・ごま油 …………… 小さじ1
- ・砂糖 …………… 〃

***** 作り方 *****

- ① 戻した干しいたけをさっと煮てせん切りする。
- ② カブの葉はさっと茹で冷水にとり、水気を切って細かく刻む。カブは薄切りにし、塩を振ってしんなりさせる。
- ③ 桜えびはから炒りて手で粗くつぶしておく。
- ④ ドレッシングの材料をよく混ぜ合わせる。
- ⑤ ①、②を合わせて器に盛り、③をふりかけ、④を回しかければできあがり。

「大村楽食レシピ」募集中!

「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。

日	月	火	水	木	金	土
 <p>休日在宅当番医 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。 ●診療時間…19:00~22:00(毎日) ●ところ…市民病院救急外来</p> 		 <p>1 寺井医院 [内科・消化器科] 玖島1丁目 ☎@3574</p> <p>神田クリニック [外科・内科] 木場1丁目 ☎@5648</p>	 <p>2 ふしもと子どもクリニック [小児科] 大川田町 ☎@8887</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>祐田歯科診療所 古町2丁目 ☎@3138</p>	 <p>3 牧山医院 [内科・外科] 宮小路2丁目 ☎@7831</p> <p>たしろ医院 [外科・内科] 大川田町 ☎@8686</p> <p>本川歯科医院 松並2丁目 ☎@1682</p> 	<p>4</p>	<p>5</p>
 <p>6 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>レディースクリニックがまつ [産婦人科] 古町1丁目 ☎@9200 ※子宮がん検診が受診 できます(要予約)</p> <p>祐田ひとし歯科 松並1丁目 ☎@7177</p>	 <p>7 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>8</p>	 <p>9 乳幼児すくすく健康相談</p>  <p>おはなしの会 11:00~、市立図書館</p>  <p>離乳食試食会</p>  <p>出前子育てつどい 松原住民センター ■にここ子育てサロン</p>	 <p>10 1歳6か月児健康診査</p>  <p>出前子育てつどい 三浦住民センター ■わいわいランド</p>  <p>ふれあいリハビリサロン</p>	 <p>11 出前子育てつどい 竹松住民センター ■にここ子育てサロン 古賀島西公民館 ■ライオンキッズ</p>	<p>12 ふれあい健康講座 13:00~14:00 市民病院 [栄養素のはなし] 「栄養素のはなし」 ~さちんと食べていますか?~ ■市民病院 ☎@2161</p>
 <p>13 みね内科クリニック [内科・呼吸器科] 富の原1丁目 ☎@5070</p> <p>伊崎脳神経外科内科 [脳神経外科・内科] 東本町 ☎@4230</p> <p>まつかわ歯科医院 西大村本町 ☎@3988</p>	 <p>14 中田外科胃腸科 [外科・胃腸科] 古賀島町 ☎@0083</p> <p>わたなべ耳鼻咽喉科医院 [耳鼻咽喉科] 杭上津2丁目 ☎@2003</p> <p>いしづか歯科医院 松並1丁目 ☎@4130</p>	<p>15</p>	 <p>16 はじめての 離乳食教室</p>  <p>3歳児健康診査</p>  <p>マタニティー& ベビーのお部屋 10:00~12:00 こどもセンター 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</p>	 <p>17 1歳6か月児健康診査</p>  <p>出前子育てつどい 池田公民館 ■ライオンキッズ</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>18 出前子育てつどい 郡コミセン ■にここ子育てサロン 木場公民館 ■ひまわりキッズ</p>	<p>19 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 ■障害福祉課 ☎@7306</p>
 <p>20 中村医院 [内科・小児科] 東本町 ☎@2733</p> <p>下山耳鼻咽喉科医院 [耳鼻咽喉科] 原口町 ☎@0648</p> <p>なりすえ歯科医院 池田1丁目 ☎@8080</p>	 <p>21 1歳児のお部屋 10:00~12:00 こどもセンター</p> 	<p>22</p>	 <p>23 出前子育てつどい 福重住民センター ■にここ子育てサロン</p>	 <p>24 3歳児健康診査</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>25 出前子育てつどい 小路光公民館 ■にここ子育てサロン 古賀島西公民館 ■ライオンキッズ</p>	<p>予防接種 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>ポリオ三種混合・四種混合・麻しん・風しん・日本脳炎・BCG・ヒブ・小児用肺炎球菌・子宮頸がん予防接種 ■こども家庭課 ☎@9100</p>
 <p>27 おおつか内科医院 [内科・呼吸器科] 西三城町 ☎@8080</p> <p>谷口整形外科 [整形外科・リハビリテーション科] 諏訪1丁目 ☎@6677</p> <p>坂口歯科医院 古賀島町 ☎@0477</p>	 <p>28 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 ・心理相談員による 育児相談</p>	 <p>29 給食試食会(幼児食)</p>	 <p>30 1歳6か月児健康診査</p>  <p>出前子育てつどい 郡コミセン ■にここ子育てサロン</p>	 <p>31 3歳児健康診査</p>	 <p>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3日(月)</p> <p>地域子育て支援センター ■にここ子育てサロン(昊天宮保育園) ☎@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</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23年6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21年7月生まれ
(4歳未満まで受診可能)
■こども家庭課 ☎@9100

子育てつどい

申込開始日:1月4日(金) ※(申)は申し込みが必要です。

- 1歳児のお部屋…[新聞遊び]
- 離乳食試食会(申)・給食試食会(申)
…11:00~12:30 ※給食試食会:1人200円、定員5組
■なつみかん(中央保育所) ☎@2421
- 親子クッキング(申)…対象:3歳以上児、1人150円、
定員8組(新規優先の先着順)
- マタニティー&ベビーのお部屋
…対象:0歳児と保護者、妊娠中の人
■こども政策課 ☎@9100

育児相談

こどもセンター

- 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に気になるお母さんや、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:13:30~15:00
計測、育児・栄養・歯科・心理相談
※予約不要、母子健康手帳をご持参ください。
- 大村市こうのどダイヤル
妊娠・不妊相談実施中 専用ダイヤル ☎@9119
■こども家庭課 ☎@9100

ふれあいリハビリサロン

とき:14時~16時
ところ:こどもセンター
対象:40歳以上の人
※初回は電話でお申し込みください。
■国保けんこう課(内線14)