

ママいきいき子育て講座

「子育て講座」は、お子さんには同年齢同士の遊びの経験に、お母さんには子育ての学びや出会いの場になります。

📅 10月20日・27日、11月1日・10日・16日・24日 午前10時～正午

👤 市内在住で平成28年12月20日～平成29年4月20日生まれのお子さんとその母親※原則、6回受講できる人14組(申込多数の場合抽選)

📍 子育てセンター 💰 無料

④ はがきに、親子の氏名(ふりがな)、お子さんの生年月日、性別、住所、電話番号を記入のうえ、お申し込みください。

📅 9月25日(月)

📞 ☎️ 856-0832 本町326-1 こども未来館 ☎️ 476111

平成30年度私立幼稚園・こども園園児募集

👤 平成24年4月2日～平成27年4月1日生まれの幼児
 願書配布 9月1日(金)～(くじら認定こども園は11月1日～)
 ※願書受付など詳しくは、各園にお問い合わせください。

	園名	住所	電話
幼稚園	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
認定こども園(1号認定)	かめりあこども園	富の原2丁目	☎️ 558301
	昊天宮保育園	竹松町	☎️ 550922
	すずたこども園	大里町	☎️ 542800
	たんぼぼ園	富の原2丁目	☎️ 553357
	ひまわり	木場1丁目	☎️ 539420
	わんぱくはうす	赤佐古町	☎️ 548862
	フォルテ	寿古町	☎️ 476180
	くじら	富の原1丁目	☎️ 550558

📞 こども政策課 ☎️ 549100

集団健康診査のお知らせ

👤 特定健康診査

40～74歳の市国民健康保険被保険者

※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。

👤 後期高齢者健康診査

75歳以上の後期高齢者医療被保険者

※一定の障がいがある人は65歳以上。保険証が必要。

午前・午後・夜間各60人(先着順) ④ 電話で申し込み
 📅 (午前)午前9時～10時30分 (午後)午後1時～2時30分
 ※11日のみ、夜間(午後5時～7時)も受け付けます。

💰 特定健診(500円)

後期高齢者健診(無料)

▼任意で追加可能な検査

- ・肝炎ウイルス検査(300円)
- ・肺がん検診(150円)
- ・大腸がん検診(150円)
- ・ピロリ菌検査(200円)
- ・前立腺がん検診(300円)

9月	ところ
11日(月)	市コミセン※
12日(火)	郡コミセン
13日(水)	竹松住民センター
14日(木)	市コミセン

📞 国保けんこう課(内線145)

健康づくり推進員養成講座受講生募集

市民の健康づくりをサポートするボランティア活動に必要な運動に関する知識や技術を習得します。

📅 10月～平成30年3月、午後1時30分～4時(全10回)

📍 市コミセン

👤 講座終了後、ボランティアとして活動できる人

📅 9月29日(金) ④ 電話で申し込み(先着順)

📞 国保けんこう課(内線172)

集団胃がん検診受診者募集

👤 40歳以上の市民(各45人) 💰 700円

📅 いずれも午前9時～10時 ④ 電話で申し込み

9月	ところ
19日(火)	松原住民センター
20日(水)	福重 〃
21日(木)	竹松 〃
22日(金)	萱瀬 〃

10月	ところ
11日(水)	市コミセン
12日(木)	鈴田住民センター
13日(金)	溝陸公民館

📞 国保けんこう課(内線145)

9月の健康テレホンサービス ☎️ 0120(555)203

🌙 手足が動かなくなる
ギラン・バレー症候群

👤 認知症の見当識障害について

🔥 魚の目・たこ

👤 望まない妊娠をしないために

💧 ぜんそく発作の予防

🌳 夏季に多い虫刺され

📞 県保険医協会 ☎️ 095(825)3829

毎月17日は「減塩の日」

！「減塩の日」

高血圧の予防・治療の基本である減塩をより多くの人に実施してもらうため、毎月17日が「減塩の日」になりました。

！おいしい減塩食品を活用しましょう

減塩の基本は、味付けの工夫や食べ過ぎないことですが、なかなかできない人も多いはず。そこで助けとなるのが減塩食品。「減塩」「塩分ひかえめ」などと表示のある食品が市販されています。しょうゆ、塩などの調味料だけでなく、ラーメン・かまぼこなども開発されています。高血圧学会のホームページに商品名や減塩率が公表されています。→「JSH減塩食品リスト」で検索

！ナトリウムと食塩の表示に注意

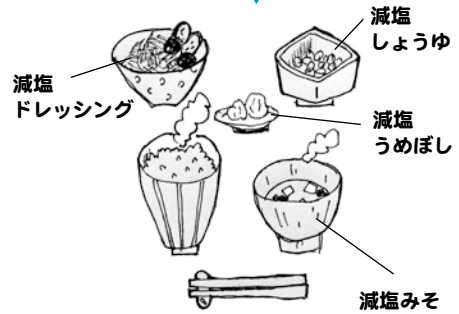
食品のナトリウム量をしっかりチェックしましょう。食塩は、ナトリウムの約2.5倍に相当します。たとえば、食品1人分にナトリウムが200mg含まれていれば、食塩相当量は $200\text{mg} \times 2.54 = 508\text{mg}$ (0.5g) です。



H23 長崎県健康・栄養調査より

日本高血圧学会で推奨される食塩摂取量 1日6g未満

減塩食品を使用した朝食の例



自宅での血圧測定が大切です

自宅で測る血圧の高血圧の診断基準は **135/85mmHg** 以上です。

国保けんこう課では、**【塩分濃度測定器】**と、**【血圧計】**を無料で貸し出しています。

国保けんこう課(内線192)

みんなの健康

白内障について

「白内障」という病名を、皆さん一度は聞いたことがあるかと思いますが。眼球内にある「水晶体」と呼ばれるレンズが濁ってくるのが白内障です。眼球に入ってくる光はこの水晶体を通して目の奥の網膜に到達しますので、水晶体がひどく濁ると目の前にスリガラスを置いたように見えにくくなります。一般的に白内障は年齢とともにどなたにでも起こるもので、病気というより加齢現象といった方がよいかもかもしれません。通常、50歳ごろから徐々に起こってくる人が多いですが、発症時期や進行の具合は個人差がかなりあります。最初は濁りも軽微で、見え方にはほとんど影響ありません。しかし、年齢とともに進行していきますので、徐々に視力が低下することが多いです。

白内障は目薬などの薬で治す方法はなく、自然に治ることもありませんが、ある程度進行して見えにくさが進んできたら、手術で治すしかないという事になります。手術をする時期については、「視力がどれくらいになったら手術をする」といったような決まりはありません。また、見えにくさの感じ方も人それぞれです。したがって、手術の適切な時期は個人で異なりますので、「概にいつがいいとは言えませんが、あまり進行しすぎると手術が非常に難しくなってしまうこともあります。また、高齢になればなるほど、眼内のいろいろな組織が弱くなりますので、これも手術が難しくなる原因となります。

そのほか、糖尿病の血糖コントロールが悪かったり、血圧がひどく高い場合など、全身状態に問題があると、それが改善するまで手術ができないこともありますので、注意が必要です。

明るいとこでひどくまぶしく感じたり、眼鏡をかけてもかすみがあるなどの症状は、白内障によるものの可能性もあります。そういった症状が続く場合は、一度お近くの眼科を受診することを勧めます。



みね眼科 宇野木 良孝先生

子育て・健康 カレンダー

2017 **9** SEP.
月

※(予)は要予約

詳細・予約・お問い合わせ



休日在宅当番医

診療時間 9:00~18:00
※歯科は12:00まで
※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

診療時間 19:00~22:00(毎日)
ところ こどもセンター内 ☎9911



健康診査

▶1歳6か月児健康診査

対象 平成28年2月生(1歳7ヵ月~1歳11ヵ月)

▶3歳児健康診査

対象 平成26年3月生(3歳6ヵ月~3歳11ヵ月)

■こども家庭課 ☎9100



ふれあい健康講座

■大村市民病院 ☎2161



出前子育てつどい

- にこにこ子育てサロン (昊天宮保育園) ☎0922
- わいわいらんど (すずたこども園) ☎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



育児相談 持参 母子手帳

▶ことば(と心)の相談室

対象 ことばの発達など気になる就学前のお子さんや、育児でお悩みの母親

▶乳幼児すくすく健康相談

計測、育児・栄養・歯科相談、月齢に合わせた講話

■こども家庭課 ☎9100



子育てつどい

▶ベビー&マタニティーのお部屋

定員 ベビーマッサージ(先着30組)/

ベビーヨガ(先着20組)

申込 おむらんど ☎6111

▶幼児食試食会

定員 5組 料金 1人200円

申込 なつみかん ☎3564

▶親子クッキング

対象 3歳以上(未就学児)と親 定員 8組

▶人形劇 ゆでぴー

申込 おむらんど ☎6111

■こども政策課 ☎9100



健康相談

▶耳とことばの相談

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相談

■障がい福祉課 ☎7306



サロンおおむら桜

高齢者の皆さんが集う場です

■総合福祉センター ☎1351



認知症家族の相談会

■長寿介護課 ☎7308



市立幼稚園開放 各園へお申し込みください

▶プレ幼稚園 対象 3~5歳児

園児と一緒に遊びます。親子でお楽しみください。

■大村幼稚園 ☎2549

■西大村幼稚園 ☎4502

■福重幼稚園 ☎8741

■松原幼稚園 ☎8721

予防接種を受けましょう ■こども家庭課 ☎9100

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ヵ月から開始しましょう。

大村市こうのとりのダイヤル

妊娠・不妊・不育相談を受け付けています。
専用ダイヤル ☎9119

1	金	離乳食教室(5ヵ月前後) こどもセンター 受9:50~10:00	出前子育てつどい 10:00~ 古賀島西公民館 ■ライオンキッズ
2	土	ふれあい健康講座「食物アレルギーの最近の考え方」 大村市民病院 4階 13:30~14:00	
3	日	むたクリニック(外科・整形外科・消化器科) 後藤産婦人科(産婦人科) ※子宮がん・乳がんエコー検診可能	とやま歯科医院 富の原1丁目 ☎6255
4	月	ことばの相談室(予) こどもセンター 13:00~16:30	0歳児のお部屋(2~11ヵ月) 「ふれあい遊び」 こどもセンター 10:30~11:30
5	火	サロンおおむら桜 旧浜屋2階おおむら桜 11:00~15:00	
6	水	3歳児健康診査 こどもセンター 受13:00~13:20	出前子育てつどい 10:00~ 松原住居センター ■にこにこ子育てサロン
7	木	1歳6か月児健康診査 こどもセンター 受13:00~13:20	人形劇 ゆでぴー(予) プラザおおむら 10:30~
8	金	離乳食教室(10ヵ月前後)(予) こどもセンター 受10:20~10:30	出前子育てつどい 10:00~ デイサービスセンタースマイルケア ■にこにこ子育てサロン
9	土		
10	日	みね内科クリニック(内科・呼吸器科) 富の原1丁目 ☎5070 伊崎脳神経外科・内科(脳神経外科・内科) 東本町 ☎4230	鳥越歯科 本町 ☎2992
11	月	ことばの相談室(予) こどもセンター 13:00~16:30	
12	火	サロンおおむら桜 旧浜屋2階おおむら桜 11:00~15:00	
13	水	乳幼児すくすく健康相談 郡コミセン 13:30~15:00	おはなしの会 こどもセンター 10:30~
14	木		出前子育てつどい 10:00~ デイサービスセンターふる里 ※昊天宮会館集合 ■にこにこ子育てサロン
15	金		出前子育てつどい 10:00~ 木場公民館 ■ひまわりキッズ めぐみ荘訪問 ■わいわいらんど(予)
16	土	耳とことばの相談 総合福祉センター 受13:00~15:00	プレ幼稚園 福重幼稚園 10:00~11:30
17	日	田崎医院(外科・胃腸科) 古町1丁目 ☎1234 楠木眼科医院(眼科) 東三城町 ☎2711	なかむら歯科 協和町 ☎1718
18	月	中田外科胃腸科(外科・胃腸科) 古賀島町 ☎0083 黒木医院(泌尿器科) 西大村本町 ☎0211	なりすえ歯科医院 池田1丁目 ☎8080
19	火	サロンおおむら桜 旧浜屋2階おおむら桜 11:00~15:00	幼児食試食会(1歳以上)(予) なつみかん 10:30~ 卵アレルギーのお子さんも可
20	水	1歳6か月児健康診査 こどもセンター 受13:00~13:20	ベビー&マタニティーのお部屋(予) 2~6ヵ月児「ベビーマッサージ」 こどもセンター 10:00~
21	木	認知症家族の相談会 旧浜屋2階 13:30~15:30	親子クッキング(予) こどもセンター 10:00~12:00
22	金		英語で遊ぼう(1歳児) こどもセンター 10:00~11:30
23	土	おおつか内科医院(内科・呼吸器科) 西三城町 ☎8080 神田クリニック(外科・内科) 木場1丁目 ☎5648	プレ幼稚園 松原幼稚園 10:00~11:30
24	日	さくらクリニック(内科・消化器科) 池田1丁目 ☎8819 海江田耳鼻咽喉科(耳鼻咽喉科・アレルギー科) 三城町 ☎3329	出前子育てつどい 10:00~ 池田公民館 ■ライオンキッズ
25	月	ことばと心の相談室(予) こどもセンター 受13:00~16:30	出前子育てつどい 10:00~ 古賀島西公民館 ■ライオンキッズ 郡コミセン ■にこにこ子育てサロン
26	火	サロンおおむら桜 旧浜屋2階おおむら桜 11:00~15:00	さくらデンタルクリニック 古賀島町 ☎5555
27	水	3歳児健康診査 こどもセンター 受13:00~13:20	橋口歯科医院 竹松本町 ☎5095
28	木	1歳6か月児健康診査 こどもセンター 受13:00~13:20	
29	金		出前子育てつどい 10:00~ 小路口光公民館 ■にこにこ子育てサロン
30	土		プレ幼稚園 大村幼稚園 西大村幼稚園) ※運動会 9:00~11:30