

●健康診査を受けましょう! ～集団健康診査受診者募集～

と き 12月11日(木)
午前9時30分～11時
午後1時30分～3時

ところ 中地区公民館

受付開始 11月4日(火)

対象

【特定健康診査】40～74歳の
大村市国民健康保険被保険者

【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(特
定の障害のある人は65歳以上)

検診の種類

健康診査、肝炎ウイルス検査、結
核・肺がん検診、大腸がん検診

定員 午前・午後各60人(先着順)

申込方法 電話でお申し込みください。

※駐車場のスペースが少なく、周囲に
迷惑がかかるため、車での来場は
お控えください。

●ウォーキングで健康づくり をはじめませんか

健康づくり推進員の協力で、
行っているウォーキング活動で
す。3～5kmのコースを歩いてい
ます。

みんなで楽しく健康づくりを
始めませんか?

と き		と ころ
1日(土)	8:00	三角公園 (幸町ダイソー横)
11日(火)	9:00	池田湖公園
15日(土)	8:00	三角公園 (幸町ダイソー横)
	10:00	野岳ロザ・モタ公園 (※弁当持参)
16日(日)	8:30	森園公園
	9:30	大村公園売店
19日(水)	9:30	木場公民館

※日程は変更する場合がありますの
で、参加希望者は事前にご連絡く
ださい。

●健康づくり講習会参加者募集!

と き 12月3日(水)、午前10時～午後3時

ところ 市コミセン

対象 成人36人

内容 ◆あなたは大丈夫?メタボリック症候
群 ◆食事バランスガイドの活用 ◆が
んばらんば体操 ◆調理実習(昼食三品)

参加費 50円(テキスト代)

申込方法
電話または直接お申し込みください。

申込期限 11月25日(火)

■食生活改善推進協議会事務局
(国保けんこう課内・内線141)

●ふれあい健康講座

と き 11月8日(土) 午後1時～2時

ところ 市立大村市民病院 大会議室

内容 糖尿病と狭心症について
～診断を中心に～

講師 佐貫 仁宣 循環器内科医

※どなたでも自由に参加できます。
直接会場へお越しください。
手話通訳・要約筆記も行います。

■市立病院 ☎ 2161



もりもと歯科医院
院長
森本 大輔先生

～噛めば噛むほど～

以前、ある学会でこんな発表が
ありました。「ねずみさんに協力い
ただいて、少しだけ、そのねずみさ
んの咬むための筋肉を切つてしま
うと、どうなるか?」というもので
す。結果は…、「ねずみさんは、す
くすくと成長したけれども、普通
のネズミさんたちよりも下の顎の
成長がすくなく悪くなりました」と
いうものでした。

このねずみさんの協力のおかげ
で、「顎の筋肉が弱いと、顎が小さ
くなってしまう」ことが証明され
ました。

近年、食の欧米化も相まって、
子どもたちはますます噛むこと
が少なくなっています。その結
果、顎の筋肉は十分に成長できず、
顎の骨の成長も悪くなり、歯の生
えかわりの時期になって、永久歯
がきれいに並ばない例が増えてい
ます。

正しい顎の成長を促すために
も、日常の食事に少しだけ気をつ
けてみてください。

みんなの 健康

- ① 噛む回数が増えるような食料を使う。
硬いものである必要はありません。大事なものは噛む回数です。
 - ② 切り方、調理法を工夫する。
たとえば、大きく切ると自然と噛む回数は増えますし、タンパク質は熱を通すと固くなります。
 - ③ 和食を心がけた食事を増やす。
こうしたことを意識することで、小さい時からしっかりと噛む習慣を持つようにしましょう。大切なのは習慣です。
- 「噛むこと」の効果は、歯並びの悪化を予防することだけに留まりません。以前から言われているように痴呆、肥満のみならず、最近では、姿勢の悪化、視力低下、ガンまでもが予防できることも分かっています。
- 虫歯の予防につながることも忘れてはいけません。食物そのものによる清掃作用のほか、唾液の分泌が促進され虫歯になりにくくなります。もうすでに入れ歯を使用しているという人も、しっかり調整を行うことで同様の効果が得られることも言われています。
- さまざまな効果をさておいても、家族みんなで、生涯おいしく食事がとれる喜びは、計り知れないものがあります。お子さんだけでなく、大人の皆さんも日々の生活の中でもう少しだけ「噛むこと」を意識してみてください。

問い合わせ先の記載がないものは、こども政策課(こどもセンター内 ☎9100)にお問い合わせください。

●子育て講演会

～乳幼児における事故事例および
家庭での防止方法について～

とき 11月16日(日)、午前10時～正午

ところ こどもセンター

講師 消防署職員

定員 乳幼児の保護者30人(先着順)

申込方法 電話または直接お申し
込みください。

受講料 無料

※託児を希望する人は、事前にお申
し込みください。

●郡コミセンに「親子交流ひ ろば」を開設しました

とき 火曜～金曜日、午前10時～
午後3時

対象 就学前の子どもと保護者

※お気軽におでかけください。

●子育て講座受講者募集

子育て中の親同士が集まり、出会
い・ふれあい・学びあいながら「あった
かい子育て」をしませんか。

対象 1歳3か月～2歳児未満
(平成18年11月15日生まれ～
平成19年8月14日生まれ)の
子どもと保護者

時間 午前10時～11時30分

ところ こどもセンター

定員 12組(多数の場合は抽選)

受講料 1,000円

申込方法 往復はがきに、講座名・
親子の氏名(ふりがな)・子どもの性
別・生年月日・郵便番号・住所・電話
番号を記入のうえ、「〒856-0832 本
町413-2 こどもセンター子育て講座
係」にお申し込みください。

申込期限 11月5日(水)

と き	内 容
11月14日(金)	自己紹介・親子遊び
21日(金)	子育て談議
28日(金)	親子で運動
12月 5日(金)	楽しく食べる
10日(水)	ちょっと井戸端会議

●保育所の給食を試食しませんか?

毎月19日の食育の日に、各保育所
で給食の試食を行っています。

バランスのよい食事の仕方など、相
談も受け付けます。

とき 11月～平成21年2月までの毎
月19日

午前10時30分～正午

定員 親子5組

費用 1人100円(試食代)

申込方法 毎月10日午前10時から、
各保育所で直接受け付けます。ご本
人が電話でお申し込みください。

■竹松保育所 ☎558304

池田保育所 ☎522244

三城保育所 ☎522257

中央保育所 ☎522421

●楽しい男性料理教室に参加 しませんか?

秋の味覚のきのこ、野菜、乳製品を
使い、炊き込みご飯と野菜のカレー
煮、減塩みそ汁、デザートを作ります。

とき 11月15日(土)、午前10時～正午

ところ 郡コミセン

定員 男性20人(先着順)

参加費 300円(食材費)

申込方法 電話または直接お申し
込みください。

申込期限 11月12日(水)

■問い合わせ 大村市食生活改善推進協議
会事務局(国保けんこう課内・内線141)



●公立幼稚園に遊びに来ませんか? ～公立幼稚園ウィークin大村～

地域の皆さんに公立幼稚園を公開
します。園内を参観したり、園児たちと
いっしょに遊びませんか?

とき 11月14日(金)、午前9時～11時

ところ 鈴田幼稚園 ☎331551

大村幼稚園 ☎22549

西大村幼稚園 ☎24502

竹松幼稚園 ☎558301

福重幼稚園 ☎558741

松原幼稚園 ☎558721

放虎原幼稚園 ☎23564

※安全対策として、受付で記名し名
札をつけていただきます。

予防接種実施中!



BCG、三種混合、麻しん・風しん、
日本脳炎の予防接種は、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。

また、インフルエンザ予防接種の
実施期間は平成21年1月31日まで
です。うがい、手洗いなどをこまめ
に行い、インフルエンザの予防に努め
ましょう。

※写真はこどもセンターを訪れたお友だちです。



のあ
北御門 野愛ちゃん
(3歳1か月)



たけかわ しょういちろう
竹川 勝一朗くん
(1歳5か月)

こどもセンター紹介

○ふれあい交流室…こどもセンター2階に乳幼児と親が自
由に遊べる部屋があります。どうぞご利用ください。

[利用時間]月～金曜日(祝日を除く)、午前10時～午後5時

○子育てひろば


●こどもセンターでは、子育てに関する情報提供・相談など
も受け付けています。

●「子育てひろばだより」を毎月発行しています。市内公共
施設、病院・歯科医院、大村駅、郵便局に設置してい
ますので、ぜひご覧ください。

●市のホームページでも事業を紹介しています。

※■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。

日	月	火	水	木	金	土
<p>※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。</p> <p>●診療時間 午前9時～午後6時 ※歯科は正午まで</p> 	<p>●1歳6か月児健康診査(通知済み) …平成18年11月～19年4月生まれ、または2歳未満の幼児が対象</p> <p>●3歳児健康診査(通知済み) …平成16年11月～17年5月に生まれ、または4歳未満の幼児が対象</p> <p>●ふれあいリハビリサロン(初回は電話で申し込み)…40歳以上の人が対象</p> <p>●ことばと心の相談室・親子愛あい広場(初回は電話で申し込み) …ことばの発達に気になるお子さんや、育児でお困りのお母さんが対象</p> <p>●乳幼児すくすく健康相談 …計測、育児・栄養・心理・歯科相談(午後のみ)(予約不要。母子手帳持参) …こころはぐくむ絵本事業で絵本を配布します(対象:1歳児未満)</p> <p>●離乳食教室…離乳食の相談(予約不要。母子手帳持参)初めての人は①にお越しください。</p>					<p>1</p> 
<p>2 さわ小児科 [小児科] 富の原2丁目 ☎⑥2288</p> <p>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 ☎④6000</p> <p>祐田歯科診療所 古町2丁目 ☎③3138</p>	<p>3 秋櫻醫院 [内科・リウマチ科] 諏訪2丁目 ☎③9990</p> <p>後藤産婦人科 [産婦人科] 西大村本町 ☎②8123</p> <p>なりすえ歯科医院 池田1丁目 ☎④8080</p>	<p>4 親子愛あい広場 9:30～11:30</p>	<p>5 離乳食教室 ①10:00～②11:00～ 郡地区公民館</p> <p>赤ちゃんとふれあい遊び 11:00～、対象0歳児</p> <p>おはなしの会 11:00～、市立図書館</p> <p>出前子育てつどい 申 松原住民センター ■北地区子育て支援センター</p>	<p>6 1歳6か月児健康診査 受付:午後1:00～1:20</p> <p>ふれあいリハビリサロン 午後2:00～4:00 ■国保けんこう課</p>	<p>7</p> <p>出前子育てつどい 申 竹松住民センター ■北地区子育て支援センター</p> <p>子育てとなり組 申 池田2丁目公民館</p>	<p>8</p>
<p>9 中村医院 [内科・小児科] 東本町 ☎②2733</p> <p>橋口整形外科医院 [整形外科] 竹松本町 ☎⑤8739</p> <p>えんどう歯科医院 久原2丁目 ☎⑦3800</p>	<p>10 パパと日曜日 10:00～15:00</p> <p>ことばと心の相談室 午後1:30～4:00 ・言語聴覚士によることばの相談</p> <p>1歳児のお部屋 10:00～正午</p>	<p>11</p>	<p>12 乳幼児すくすく健康相談 受付:午後1:30～3:00 郡地区公民館</p> <p>赤ちゃんとふれあい遊び 11:00～、対象0歳児</p> <p>出前子育てつどい 申 郡地区公民館 ■北地区子育て支援センター</p>	<p>13 3歳児健康診査 受付:午後1:00～1:20</p> <p>出前子育てつどい 申 三浦住民センター ■南地区子育て支援センター</p> <p>子育てとなり組 申 大佐古公民館</p>	<p>14 ふれあいリハビリサロン 午後2:00～4:00 ■国保けんこう課</p> <p>子育てとなり組 申 宮小路1丁目公民館</p>	<p>15 耳とことばの相談 午後1:00～3:00 ・医師などによる診察 ・聴覚、言語障害児の補聴器 やことばの相談 ・身体障害者手帳および補聴器の申請受付 総合福祉センター ■障害福祉課</p>
<p>16 牧山医院 [内科・外科] 宮小路2丁目 ☎⑤7831</p> <p>山道医院 [外科・肛門科] 桜馬場2丁目 ☎③2305</p> <p>岡歯科医院 東三城町 ☎④5277</p>	<p>17 パパと日曜日 10:00～15:00</p> <p>ことばと心の相談室 午後1:30～4:00 ・言語聴覚士によることばの相談 ・臨床心理士による育児相談</p> <p>2歳児のお部屋 10:00～正午</p>	<p>18 親子愛あい広場 9:30～11:30</p> <p>パパと日曜日 10:00～15:00</p>	<p>19 赤ちゃんとふれあい遊び 11:00～、対象0歳児</p> <p>人形劇の会 申 11:00～</p> <p>子育てとなり組 申 黒丸公民館</p>	<p>20 1歳6か月児健康診査 受付:午後1:00～1:20</p> <p>献血車巡回日 9:40～11:30 市役所前 ■国保けんこう課</p> <p>子育てとなり組 申 上小路公民館</p>	<p>21 3歳児健康診査 受付:午後1:00～1:20</p> <p>ふれあいリハビリサロン 午後2:00～4:00 ■国保けんこう課</p> <p>出前子育てつどい 申 古賀島西公民館 ■西地区子育て支援センター</p> <p>子育ておしゃべりのつどい 申 10:00～、郡地区公民館</p>	<p>22</p>
<p>23 田崎医院 [外科・胃腸科] 古町1丁目 ☎③1234</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 ☎⑤6830</p> <p>祐田ひとし歯科 松並1丁目 ☎②7177</p>	<p>24 南野内科病院 [内科・消化器科] 東三城町 ☎④8800</p> <p>伊崎脳神経外科・内科 [脳神経外科・内科] 東本町 ☎④4230</p> <p>いしがか歯科医院 松並1丁目 ☎②4130</p>	<p>25 親子愛あい広場 9:30～11:30</p> <p>ふれあい遊び 申 10:00～、中地区ふれあい館</p> <p>3歳児以上のお部屋 10:00～正午</p>	<p>26 赤ちゃんとふれあい遊び 11:00～、対象0歳児</p> <p>出前子育てつどい 申 福重住民センター ■北地区子育て支援センター</p> <p>誕生日のつどい 11:00～</p>	<p>27 3歳児健康診査 受付:午後1:00～1:20</p> <p>ふれあいリハビリサロン 午後2:00～4:00 ■国保けんこう課</p> <p>子育てとなり組 申 玖島第1公民館</p>	<p>28 出前子育てつどい 申 小路口公民館 ■北地区子育て支援センター</p>	<p>29</p> 
<p>30 みね内科クリニック [内科・呼吸器科] 富の原1丁目 ☎③5070</p> <p>神田クリニック [消化器科・外科] 木場1丁目 ☎④5648</p> <p>坂口歯科医院 古賀島町 ☎⑤0477</p>	<p>31</p>	<p>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。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●出前子育てつどい…午前10:00～「小麦粉粘土で遊ぼう」 ●子育てとなり組…午前10:00～、みんなでおしゃべり ●1歳児・2歳児・3歳児以上のお部屋、パパと日曜日…ふれあい交流室で自由遊び ●誕生日のつどい…11月生まれの誕生日児を祝おう(誕生日ではない人も参加できます。誕生日の人は事前にこどもセンターへご連絡ください) ●人形劇の会…先着35組。11月4日(火)9:00～、電話または直接こどもセンターへお申し込みください。 ●ふれあい遊び…「おいしいちゃん・おばあちゃん・フラダンスを踊ろう」先着15組。11月10日(月)9:00～、電話または直接こどもセンターへお申し込みください。 ■問い合わせ <ul style="list-style-type: none"> ○こどもセンター 〒856-0832 本町413-2 ☎④9100 ④ 9174 ○北地区子育て支援センター(認定子ども園栗天宮保育園) ☎⑤0922 ○南地区子育て支援センター(鈴田保育園) ☎④5388 ○西大村地区子育て支援センター(植松保育園) ☎④5056 				