

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ベビーマッサージ

日時 ①8月21日(水)②28日(水)

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(8月1日(水)受付開始)

●おむらんど ☎47・6111

人形劇を楽しもう

日時 9月6日(金)、11時～

場所 プラザおおむら

対象 未就学児と保護者

定員 40組(先着順)

出前子育てのついで
時間 10時～

8月	場 所	問い合わせ先
2日(金)	昊天宮保育園	にこにこ子育てサロン
	古賀島西公民館	ライオンキッズ
7日(水)	昊天宮保育園	にこにこ子育てサロン
8日(木)	三浦住民センター	わいわいらんど
	池田第一公民館	ライオンキッズ
23日(金)	古賀島西公民館	〃
	郡コミセン	にこにこ子育てサロン
28日(水)	福重住民センター	〃
30日(金)	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

料金 無料

申込 電話または窓口(8月7日(水)受付開始)

●おむらんど ☎47・6111

子どもの絆を深めていこう!

内容 楽しいワークシヨップで語り合い、親子の絆について理解を深め、子どもとの関わりを考えましょう。(託児あり)

日時 9月20日(金)、10時30分～12時

場所 こどもセンター

対象 市内在住の0～3歳児を持つ保護者

定員 15人(先着順)

料金 無料

申込 電話または窓口(8月16日(金)受付開始)

●おむらんど ☎47・6111

ママいきいき子育て講座

内容 お子さんとは同年齢同士の遊びの経験に、お母さんは子育ての学びや出会いの場になる講座です。

日時 8月5日(月)、10時30分～

場所 こどもセンター

対象 市内在住の平成31年1月～令和元年6月生まれの子と母親(原則、6回受講できる人)

定員 12組 料金 無料

申込 はがき(親子の住所・氏名・ふりがな・電話番号・子ども生年月日・性別を記入)

※切 9月11日(水)応募多数の場合(抽選)

8月22日(水)

日時	内容
10月4日(金) 10:00～11:30	ふれあい遊び
11日(金) 10:00～11:30	ママの女子会
18日(金) 10:00～11:30	聴いてみよう!
25日(金) 10:00～11:30	身体を動かそう!
11月1日(金) 10:00～12:00	離乳食クッキング
8日(金) 10:00～11:30	親子交流会

●おむらんど ☎47・6111

パパも一緒にベビーマッサージ

内容 ベビーマッサージ・子育て交流

日時 8月5日(月)、10時30分～

場所 こどもセンター

対象 市内在住の7～11カ月児とその保護者8組(先着順)

8月22日(水)

料金 無料

持参 バスタオル・飲み物

申込 電話または窓口

●おむらんど ☎47・6111

8月の市立幼稚園開放日

内容 園庭とプレイルームを開放します。親子でお楽しみください。

対象 0～5歳児とその保護者

▼大村幼稚園 ☎52・2549

日程 8月7日(水)

▼西大村幼稚園 ☎52・4502

日程 8月21日(水)

▼福重幼稚園 ☎55・8741

日程 8月22日(水)

※いずれも10時～11時30分



出張ハローワーク!ひとり親

全力サポートキャンペーン

内容 児童扶養手当受給中の皆さんへ臨時相談窓口を開

設します。

日時 8月5日(月)・19日(月)、い

れも10時～15時

場所 こどもセンター

●ハローワーク大村

☎52・8609

はじめまして！じいじ♡ばあば♡
はじめての孫育て応援♡

内容 いまどきの子育てを楽しく学んで、良き理解者・応援団になりましょう。

日時 9月15日(月)、10時30分～12時

場所 こどもセンター

対象 市内在住で、初孫が生まれる予定の人

定員 8人(先着順)

料金 無料

申込 電話または窓口(8月7日(水)受付開始)

●おむらんど ☎47・6111

子育てサロン「ママのしゃべり場」

内容 普段思っていることをおしゃべりしましょう。

日時 9～12月の第3水曜日、10時～12時

場所 プラットおおむら4階

定員 10人(先着順)

料金 無料

申込 電話・ファクス・Eメール

(託児予約は2週間前まで)

●男女共同参画推進センター

☎54・8715 ☎54・8700

✉danjyo-s@city.omura.nagasaki.jp



保育士の仕事説明会

内容 市内の8事業所が、職場の概要・福利厚生などについて説明します。

日時 8月23日(金)、14時～16時

場所 ハローワーク大村

●ハローワーク大村

☎52・8609

高齢者と介護

介護サポート講座 クローバー

内容 介護体験談・認知症サポートー養成講座

日時 8月3日(土)、10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

※8月27日(火)、13時30分～

講座「歯と口腔ケア」

●総合福祉センター ☎53・1351

認知症家族の相談会

日時 8月21日(水)、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

「大村市版人生ノート」づくり

日時 8月6日(火)、10時30分～

場所 市コミセン

料金 無料

●地域包括支援センター

☎53・8141

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など

日時 8月24日(土)、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

ふれあい健康講座

内容 「口腔がんと口内炎の見分け方」

日時 8月3日(土)、13時30分～

14時30分

場所 大村市民病院

※自由に参加できます。

●大村市民病院 ☎52・2161

楽しく学ぼう！

みんなの食育in大村

内容 調理実習、公開講座、パネル展示・地元特産品・加工品などの販売

日時 8月4日(日)、10時30分～

場所 プラザおおむら

●国保けんこう課(内線141)

健康づくり推進員によるウォーキング

※天候により中止の場合あり。

8月	集合時間	集合場所	距離(約)	代表者
6日(火)	8:30	鈴田運動公園	4～5km	塩田 ☎52・2368
10日(土)	9:00	杭出津公園	4km	川原 ☎54・3089
21日(水)	8:30	木場公民館	4～5km	原田 ☎53・4238
22日(木)	9:00	水計 //	5～6km	久田松 ☎54・2413
23日(金)	9:30	鈴田運動公園	7km	山下 ☎42・3187
24日(土)	8:50	森園公園	4～5km	馬場 ☎55・3095
27日(火)	8:30	木場公民館	//	原田 ☎53・4238

●国保けんこう課(内線171)

8月の健康テレホンサービス ☎0120・555・203

- 月曜…血管年齢について
- 火曜…高齢者の慢性腰痛
- 水曜…子どもの虐待を防ぐために
- 木曜…子どもの鼻づまりがもたらすもの
- 金曜…就寝時に入れ歯は外した方が良いの？
- 土・日曜…尿漏れ

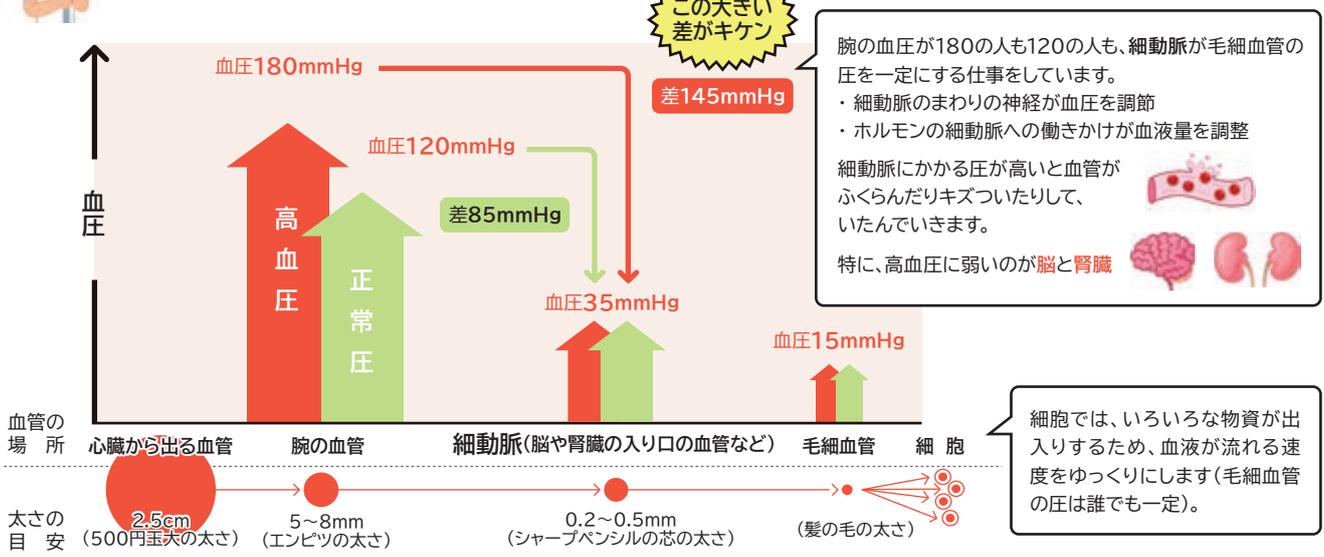
●県保険医協会 ☎095・825・3829

保健師と一緒に考えてみよう!

健康おおむら21通信



全身の血圧が教えてくれること



※図の見方など、ご不明な点は国保けんこう課までおたずねください。 ●国保けんこう課(内線192)

市民病院だより

睡眠時無呼吸症候群について

睡眠時無呼吸症候群(sleep apnea syndrome:以下 SAS)は日本人の2~4%程度ともいわれており決して珍しい病気ではありません。睡眠時の呼吸停止や大きないびきの他に、昼間の眠気、夜中に何度も目が覚める、集中力の低下、起床時の頭痛などの症状がありますが、本人が気づかず家族などの指摘で初めて気づくことも多いです。日中の眠気のために交通事故や作業能率の低下などを引き起こすため社会的な影響が大きいだけでなく、高血圧や心臓病、脳卒中、糖尿病などの合併症を引き起こすとも言われています。

①睡眠時無呼吸症候群とは

日中の強い眠気や熟睡感の欠如などの症状があり、かつ1時間当たりの無呼吸・低呼吸の回数(無呼吸低呼吸指数)が5以上ある場合をいいます。SASは大きく中枢性と閉塞性の2つに分けられます。頻度は圧倒的に閉塞性が多く、これは鼻やのどがさまざまな原因で狭くなることにより生じます。肥満者に多いといわれていますが、日本人は白人に比べ骨格の違いなどの影響で気道狭窄を起こしやすい、肥満の程度が軽くてもSASになりやすいといわれています。

②睡眠時無呼吸症候群の検査

スクリーニングとして携帯型装置を用いて血液中の酸素濃度を測定したり、鼻にセンサーを貼って呼吸状態を記録する検査法があります。簡便で自宅でもできる検査ですが、正確な診断のためには終夜睡眠

ポリグラフ検査(PSG)が必要になります。これはさらに脳波や心電図、胸部や腹部の動きなどを連続して計測し、睡眠状態と呼吸状態を同時に測定する検査です。この検査は1泊入院が必要となります。

③睡眠時無呼吸症候群の治療

仰向けに寝ると舌の筋肉が緩み、のどが狭くなるために単純ないびきや軽症 SAS の場合は横向きに寝ることで症状が軽減します。肥満がある場合は減量が必要です。

▶**マウスピース**:口の中にマウスピースを入れてのどを広げる装置です。歯科口腔外科で作成してもらいます。軽症から中等症の人が適応になります。

▶**経鼻的持続陽圧呼吸療法(CPAP)**:睡眠時に特殊なマスクを鼻につけ、機械から空気を送り陽圧にすることでのどを広げます。中等症から重症の人が対象になり、きちんと装着すれば確実に呼吸状態を改善させることができます。

▶**外科的治療**:鼻やのどが構造的に狭い場合、広げる手術を行うこともあります。これらの手術は主に耳鼻咽喉科で行います。

当院は循環器科・耳鼻咽喉科・歯科口腔外科があり連携体制が整っているため、患者さんの希望にあった治療を提供できると思います。まずはかかりつけのお医者さんによく相談してもらい、当院に紹介して頂ければと思います。 ●大村市民病院 ☎52・2161

8月の健康・育児カレンダー

1	木	離乳食教室(5カ月前後)
2	金	
3	土	
4	日	<p> 中牟田消化器内科クリニック(内科・消化器内科) 植松3丁目 ☎48・7000 レディースクリニックしげまつ(産婦人科) 古町1丁目 ☎54・9200 (子宮がん・乳がんエコー検診を受診できます。要予約。)</p> <p> 蔵田歯科医院 原口町 ☎55・3565(午前中のみ)</p>
5	月	ことばの相談室
6	火	
7	水	乳幼児すくすく健康相談
8	木	1歳6カ月児健康診査
9	金	
10	土	
11	日	<p> うえだ内科・脳神経内科クリニック(内科・脳神経内科) 諏訪1丁目 ☎48・6886 山田整形外科スポーツクリニック(整形外科・リハビリテーション科) 松原1丁目 ☎56・8000</p> <p> きい歯科矯正歯科クリニック 須田ノ木町 ☎52・0202(午前中のみ)</p>
12	月	<p> 須田小児科医院(小児科) 植松3丁目 ☎54・7200 わたなべ耳鼻咽喉科医院(耳鼻咽喉科) 杭出津2丁目 ☎52・2003</p> <p> 岡歯科医院 東三城町 ☎49・5277(午前中のみ)</p>
13	火	
14	水	
15	木	
16	金	
17	土	
18	日	<p> ともなが内科クリニック(内科・呼吸器科) 杭出津2丁目 ☎54・5000 上田皮ふ科(皮膚科) 小路町 ☎47・6707</p> <p> 坂口歯科医院 古賀島町 ☎52・0477(午前中のみ)</p>
19	月	ことばの相談室
20	火	
21	水	3歳児健康診査
22	木	1歳6カ月児健康診査
23	金	離乳食教室(10カ月前後)
24	土	
25	日	<p> むたクリニック(外科・整形外科・消化器科) 古町2丁目 ☎52・4501 北村理子クリニック皮ふ形成外科(形成外科・美容皮ふ科) 久原2丁目 ☎47・5515</p> <p> なりすえ歯科医院 池田1丁目 ☎54・8080(午前中のみ)</p>
26	月	ことばと心の相談室
27	火	
28	水	1歳6カ月児健康診査
29	木	3歳児健康診査
30	金	
31	土	

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

8月2・3日(夏越まつり時)の
出入口

こどもセンター裏の水主町教会側に変更となります。

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 ☎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30年1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28年2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 就学前の子どものことばの発達や、育児などでお悩みの人、または親子
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