

**特設人権相談所を開設します**  
内容 12月4日(金)～10日(木)は、「第72回人権週間」です。家庭内

のもめ事や隣近所とのトラブルなど、悩みや心配事を相談してみませんか(秘密厳守)。

日時 12月1日(火)、10時～15時

場所 市民110番

料金 無料

●市民110番(内線193)



**子育て世代のための市民講座**  
内容 ①第1回「教育資金と金

銭教育」

②第2回「私達の年金と日本の将来」

③第3回「夢を実現しよう」

日時 ①令和3年1月13日(水)

②1月20日(水)

③1月27日(水)、いずれも10時～12時

場所 中地区公民館

定員 20人(先着順)

料金 無料(要申し込み)

●市民110番(内線488)

**性暴力被害者支援 専用相談窓口「サポートながさき」**

内容 性犯罪・性暴力に関する

無料相談窓口です。秘密厳守。

▼サポートながさき(9時30分～17時※土・日・祝日、年末年始を除く)

☎0955・8955・88856

短縮ダイヤル#888991

▼メール相談

「サポートながさき」で検索、ホームページからご相談ください。

▼全国共通ナビダイヤル(7時

30分～22時※年末年始を除く)

☎0570・7833・5554

●安全対策課(内線214)

### 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ベビヨーガ

日時 ①12月9日(水)②16日(水)、いずれも11時～11時30分・14時30分～15時

場所 おむらんど

対象 ①2～6カ月児

②7～11カ月児

定員 いずれも先着12組

申込 電話または窓口(①11月

30日(月)②12月7日(月)受付開始)

●おむらんど ☎47・6111



### 出前子育てのつどい

時間 10時～

12月	場 所	問い合わせ先
2日(水)	松原住民センター	にこにこ子育てサロン
4日(金)	竹松 //	
	古賀島西公民館	ライオンキッズ
10日(木)	三浦住民センター	わいわいらんど
11日(金)	古賀島西公民館	ライオンキッズ
	昊天宮会館	にこにこ子育てサロン
16日(水)	福重住民センター	
17日(木)	池田第一公民館	ライオンキッズ
18日(金)	小路口光 //	にこにこ子育てサロン

- ・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

### 高齢者と介護

**サロンおむらんど**

内容 高齢者が集う場です。

日時 毎週火曜日、13時30分～15時30分

場所 プラットおむらんど2階

※12月の講座はお休みです。

●社会福祉協議会

☎53・1351

### 人形劇

内容 「ゆでピー」さんによる人形劇です。

日時 12月10日(木)、11時～11時30分

場所 プラザおむらんど

対象 市内在住の未就学児と保護者

定員 20組(先着順)

料金 無料

申込 電話または窓口(11月30日(月)受付開始)

●おむらんど ☎47・6111



認知症の人と家族の会

日時 12月16日(火)、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  
53・8141

53・8141

出前講座「シナプソロジー」受

講団体募集

内容 「2つのことを同時に行

う」「左右で違う動きをする」といった普段慣れない動きで脳を適度に混乱させ、さらに効果的な刺激を与えることで、脳の機能の向上を図る講座です。

場所 申込団体でご用意ください。

対象 老人会や町内会など、お

おむね10人以上のグループ

料金 無料

申込 希望日の1カ月前まで

●長寿介護課 ☎20・7301

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(軽

度・中等度難聴児の補聴器購入

の相談も受け付けています)

日時 12月19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

12月1日は世界エイズデーです

内容 エイズは早期発見し、治療することで、発病を予防したり、遅らせたりすることができます。まずは検査を受け

ましょう。県央保健所では、匿名・無料で検査を受けることができます。

申込 電話(検査前日の17時まで)

電話(検査前日の17時まで)

電話(検査前日の17時まで)

	通常検査	即日検査	
検査項目	エイズ・B型肝炎・C型肝炎・梅毒		
検査日	毎週火曜日	12月1日(火)*	毎月第2木曜日 (12月10日(木)は中止)
受付	9時30分～16時30分	9時30分～19時	14時～19時
結果	2週間後以降	約1時間後	

※詳しくは、お問い合わせください。

●県央保健所 ☎26・33306

健康づくり推進員によるウォーキング

料金 無料

持参 タオル・飲み物(マスク着用)

※天候により中止の場合あり。

※新型コロナウイルス感染症の発生状況により中止となる場合があります。



12月	集合場所	距離	代表者
8日(火)	9:00 木場公民館	4～5km	原田 ☎53・4238
	13:00 鈴田運動公園	4～5km	塩田 ☎52・2368
10日(木)	8:50 大村公園 観光センター横	6km	田添 ☎54・2578
	9:00 杭出津公園	4km	川原 ☎54・3089
16日(水)	9:00 木場公民館	4～5km	原田 ☎53・4238
17日(木)	9:00 水計 //	5～6km	久田松 ☎54・2413
19日(土)	9:50 富の原小学校	5km	馬場 ☎55・3095
22日(火)	9:00 木場公民館	4～5km	原田 ☎53・4238

●国保けんこう課(内線140)

苦しいときは相談してみてください。  
きっと解決策が見つかるはずです。

▶長崎いのちの電話

だれにも相談することができず、一人で悩んでいる人のための電話相談窓口です。

受付時間 9時～22時(年中無休) ※9時～翌9時(毎月第1・3土曜日)

☎095・842・4343

☎0120・783・556 ※8時～翌8時(毎月10日のみ)

▶SNSなどによる相談

SNSや電話を通じて、お悩みの相談を受け付けます。



●国保けんこう課(内線140)

## こころの健康を保つために

新型コロナウイルス感染への不安に加え、新しい生活スタイルの変化の中で、仕事や生活に不安やストレスを感じていませんか？ 日々の生活の中でこころの健康を保つために、自分自身をケアする方法を見つけましょう。

### こころの健康を保つためのポイント

- **睡眠・起床のペースを崩さないようにする**
- **情報との付き合い方を見直す**  
・公的機関などが発行している正しい情報を見る。ニュースを見る時間を決める。
- **楽しくリラックスできる活動を心がける**  
・絵を描く、お気に入りの本を読む、音楽を聴く、ストレッチやリラックスできる運動をする。
- **大切な人とのつながりを大事にする**  
・テレビ通話などで相手の顔を見て話す、電話やメール、手紙などでの連絡を取り合うなど。
- **過度のアルコール・カフェインの摂取を控える**  
・アルコール摂取量の増加は体の健康を害したり、依存のリスクを高めるため注意が必要。交感神経系を刺激して不安や緊張の状態にするカフェインを控える。

#### 不安から距離を取る めいそう “瞑想”

1. 座った状態で目を閉じ、「呼吸」に意識を集中。
2. 呼吸以外のものに意識が向いたら、また「呼吸」に意識を戻す。



#### リラックスできる “呼吸法”

1. 楽に椅子に座り、両足裏を床につける。
2. 4秒間、深く吸いすぎない程度に鼻から息を吸う。
3. 2秒間息を止める。
4. 6秒間かけてゆっくりと吐く。



#### 心の不調を感じたら…

対処法を実践しても、眠れない、食欲がない、気持ちが晴れない、不安でしょうがないなどの状態が続く場合は、迷わず専門家に相談しましょう。



※参考：厚生労働省心の健康 ストレス・災害時心の情報支援センター（国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所行動医学研究部）コロナに負けない心のケア、日本赤十字社「感染症流行時の心の健康を保つために」より。

●国保けんこう課（内線192）

### 市民病院だより

#### 夜間頻尿について

夜間、睡眠後に排尿のために起きなければならない症状を夜間頻尿といいます。40歳以上の約4,500万人が夜間1回以上排尿のために起きる夜間頻尿の症状を有し、加齢とともに頻度が高くなります。

夜間頻尿の原因は、多尿（夜間多尿：夜間の尿量が多いこと）、膀胱容量の減少、睡眠障害に分けられます。多尿の原因としては、糖尿病などの内分泌疾患、水分の取り過ぎなどがあります。特に夜間の尿量が多くなる夜間多尿の原因としては、高血圧、うっ血性心不全、腎機能障害などの全身性疾患、睡眠時無呼吸症候群などがあります。膀胱容量の減少とは、少量の尿しか膀胱にためられなくなるもので、過活動膀胱や前立腺炎、膀胱炎などで膀胱が過敏になるために起こります。睡眠障害は、眠りが浅くてすぐ目が覚めてしまうために、目が覚めるごとに気になってトイレに行くものです。

夜間頻尿は糖尿病、高血圧症、脳卒中、心臓病、肥満などの生活習慣病やうつ病などと関連性が示されており、これらの疾

患による夜間頻尿の場合は、基礎疾患の治療が重要です。過活動膀胱では、膀胱の勝手な収縮を抑える薬剤（抗コリン薬、β3作動薬）を服用します。睡眠障害による夜間頻尿には、睡眠薬の内服も有効ですが、よく眠れるような環境の整備や生活リズムの改善も重要です。水分摂取過剰による夜間多尿の場合には、水分を控えるだけでも改善しますが、原因がはっきりしない場合は、泌尿器科専門医を受診して、まず原因のチェックから始めることが重要です。

夜間頻尿は生活の質（Quality Of Life:QOL）に支障をきたす症状の一つであり、特に夜間2回以上の排尿は良好な睡眠を阻害します。お困りの人はご相談いただければと思います。

出典：夜間頻尿診療ガイドライン【第2版】日本排尿機能学会／日本泌尿器科学会

日本泌尿器科学会ホームページ：<https://www.urol.or.jp/public/symptom/03.html>

●大村市民病院 ☎52・2161

12月の健康・育児カレンダー

1	火	
2	水	1歳6カ月児健康診査 ピヨピヨえほんタイム
3	木	離乳食教室(5カ月前後)
4	金	
5	土	
6	日	<p>たなか循環器内科(内科・循環器科) 久原2丁目 ☎50・0320                  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。)</p> <p>加島歯科小児歯科医院 乾馬場町 ☎52・2809(午前中のみ)</p>
7	月	ことばと心の相談室
8	火	
9	水	3歳児健康診査
10	木	1歳6カ月児健康診査
11	金	乳幼児すくすく健康相談 献血(市役所玄関前 9:30~11:00 / 12:30~16:00)
12	土	
13	日	<p>秋櫻醫院(内科・リウマチ科) 諏訪2丁目 ☎53・9990                  前田ひふ科・アレルギー科(皮膚科・アレルギー科) 西大村本町 ☎50・1112</p> <p>がもう歯科 富の原2丁目 ☎46・3053(午前中のみ)</p>
14	月	ことばの相談室 みんなであそぼう
15	火	
16	水	1歳6カ月児健康診査
17	木	3歳児健康診査
18	金	離乳食教室(10カ月前後)
19	土	
20	日	<p>南野病院(内科・リハビリテーション科) 東三城町 ☎54・8800                  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>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>
21	月	ことばと心の相談室
22	火	
23	水	3歳児健康診査
24	木	
25	金	
26	土	
27	日	<p>ちくばクリニック(糖尿病内科・内科) 古賀島町 ☎56・9887                  はら脳神経外科(脳神経外科・リハビリテーション科) 富の原2丁目 ☎47・9770</p> <p>蔵田歯科医院 原口町 ☎55・3565(午前中のみ)</p>
28	月	
29	火	
30	水	
31	木	<p>寺井医院(内科・消化器科) 玖島1丁目 ☎52・3574                  下山耳鼻咽喉科医院(耳鼻咽喉科) 原口町 ☎55・0648</p> <p>マイン歯科クリニック 沖田町 ☎28・8241(午前中のみ)</p>

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

新型コロナウイルス感染症対策のため、必ず事前に電話で連絡をお願いします。

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

場所 こどもセンター

※対象者には個別に通知します。

▶3歳児健康診査

場所 こどもセンター

※対象者には個別に通知します。

▶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 ※要予約

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 ※要予約

受付 10:20~10:30

場所 こどもセンター

持参 母子手帳

乳幼児のおへや

●おむらんど ☎47・6111

▶ピヨピヨえほんタイム

時間 11:00~11:30/14:30~15:00

場所 おむらんど

定員 先着12組(要予約)

▶みんなであそぼう

時間 10:30~11:00/15:00~15:30

場所 こどもセンター

定員 先着16組(要予約)