

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 ①1月13日(水)②20日(水)、
 いずれも11時～11時30分・14

場所 時間30分～15時

対象 おむらんど
 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(①1月
 4日(月)②1月11日(月)宛受付開
 始)



●おむらんど ☎47・6111

**NFP講座「パパ・ママと子
 どもの素敵な関係作り」**
内容 子育ての中で、どうして
 も抱えてしまう悩みや「愛着」
 について一緒に考えましょう。

日時 2月7日(日)、10時30分～
 11時30分

場所 子育てセンター

対象 市内在住の0～6歳の未
 就学児と保護者および祖父母

定員 12人(先着順)

料金 無料

申込 電話または窓口(1月25
 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～

1月	場 所	問い合わせ先
8日(金)	竹松住民センター	にこにこ子育てサロン
13日(水)	松原 //	
14日(木)	三浦 //	わいわいらんど
	木場公民館	ひまわりキッズ
15日(金)	郡コミセン	にこにこ子育てサロン
21日(木)	池田第一公民館	ライオンキッズ
27日(水)	福重住民センター	にこにこ子育てサロン
29日(金)	小路口光公民館	
		古賀島西 //

- ・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
- ・ひまわりキッズ(ひまわり認定こども園) ☎53・9420

高齢者と介護

**出前講座「スクエアステップ」
 受講団体募集**
内容 転倒予防、認知力向上、体
 力づくりを目的とした運動で
 す。マットのマス目を頭を使い
 ながら歩きます。(1時間程度)

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



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(5日を除く)、
 13時30分～15時30分

場所 プラットおむらんど2階

※1月の講座はお休みです。

●社会福祉協議会
 ☎53・1351

認知症の人と家族の会

日時 1月20日(水)、13時30分～
 15時30分

場所 プラットおむらんど2階

●地域包括支援センター
 ☎53・8141



令和2年度長崎県高齢者い
 きいきフォーラム県民大会

テーマ 「高齢者が生きがい
 を持って活躍できる社会を目指
 す」

内容 ・高齢者地域貢献活動団
 体表彰

・介護予防・重度化防止に資す
 る事業所表彰

・基調講演「コロナ禍でいきいき
 生きるために」など

日時 1月16日(土)、13時～15時
 30分

場所 シーハットおむら
 んど

●長崎県すこやか長寿財団
 ☎095・847・5212

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 1月16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。



1月		集合場所	距離	代表者
7日(木)	9:00	杭出津公園	4km	川原 ☎54・3089
9日(土)	9:30	鈴田運動公園	4~5km	塩田 ☎52・2368
12日(火)	9:00	木場公民館	4~5km	原田 ☎53・4238
14日(木)	8:50	大村公園 観光センター横	7.5km	田添 ☎54・2578
15日(金)	9:00	松並公園	4km	川島 ☎53・4282
20日(水)	9:00	木場公民館	4~5km	原田 ☎53・4238
21日(木)	9:00	水計 //	5~6km	久田松 ☎54・2413
23日(土)	9:50	富の原小学校 (初詣)	5km	馬場 ☎55・3095
26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)

集団健康診査(無料)のお知らせ

▶大村市国民健康保険加入者(19歳以上※令和3年3月末時点)

持参 受診券(ピンク色)・保険証

▶大村市後期高齢者医療保険加入者

持参 保険証



マスク着用をお願いします

検査内容 問診・血圧測定・血液検査・尿検査・身体測定・診察

1月	時間	場所
25日(月)	9:00~10:30	郡コミセン
26日(火)	13:00~14:30	市コミセン

料金 無料

申込 電話でお申し込みください。(事前申込制)

▶任意で追加可能な検査

肺がん検診(150円)、大腸がん検診(150円)など

※社会保険や共済保険などの被扶養者も申し込み可能。

※新型コロナウイルス感染症の発生状況により中止する場合があります。

●国保けんこう課(内線145)

健康おおむら21通信

野菜を食べよう！

長崎県民は、1日にどのくらい野菜を食べてるの？

※20歳以上

	長崎県	順位	長野県	順位
男性	269g	44位	352g	1位
女性	249g	40位	335g	1位

平成28年国民健康・栄養調査

野菜摂取量全国1位の長野県に比べると、男女とも約**80g**も少ない状況です。



ビタミン

血管や粘膜、皮膚、骨などを健康に保ち、新陳代謝を促す働きがあります。



ミネラル

カルシウム・カリウム・鉄は、貧血予防や丈夫な骨・歯を作ったり、代謝酵素の成分になります。



食物繊維

腸内環境を整え、便秘予防、コレステロールの吸収や血糖値の急上昇を抑制する働きがあります。



1日に必要なカリウム・ビタミンC・食物繊維を摂るためにも、野菜は**350g**食べよう！

参考:長崎県健康づくりのための食育の推進 野菜のチカラで健康生活! ●国保けんこう課(内線192)

みんなの健康

「腎臓のはたらきについて」

大村腎クリニック 院長 前川 明洋 先生



腎臓は3億年前に生物が陸上へ進出するとともに発達してきました。海水中と違い、塩のない陸上でも体液を保つために発達してきたといわれています。そら豆のような形をした大人の握りこぶし大の臓器で、腰のやや上に背骨をはさんで左右1つずつあります。血液をろ過して尿をつくる装置、「糸球体」がそれぞれ約100万個あります。そこでろ過されたものが尿のもと(原尿)となり、尿細管という管を通過します。尿細管で水、塩分、糖、アミノ酸など必要なものを血管内へ再吸収し、体内の水などのバランスを調節した上で、1日に1~1.5ℓ程度の尿がつけられています。

驚くべきことに、尿のもととなる原尿は、糸球体で一日に150ℓもつくられます。それは、お風呂一杯分に相当する量で、実際に尿がそれだけ体外に出てしまうと、人はあっという間に脱水症状になってしまいます。そこで、尿細管という場所で原尿を99%再吸収します。再吸収の量を微調整することで、体内の水分や

電解質(イオン)が一定のバランスとなるように調整されているのです。

腎臓は、尿をつくる以外にも、以下のようにさまざまな働きを担っています。

- 赤血球をつくるホルモンを分泌(貧血にならないように調整する)
- 血圧を調整するホルモンの分泌
- 酸アルカリのバランス調整
- カルシウムやリンなどのバランスを調整し、骨や全身の血管を健康に保つ
- 尿酸の排泄

腎臓は他の臓器との関連が非常に強く、体の中でも重要な臓器の一つだということが分かります。健康なときは多少塩分を取りすぎても尿に排泄してくれるので、血圧上昇や浮腫などはきたませんが、腎臓に問題が出てくると少しの不摂生が命に直結してくることがあります。

将来、腎臓病になりやすいかどうかは、簡単な採血や尿検査などで簡単に予測することができるので、一度健診や医療機関の受診をお勧めします。

1月の健康・育児カレンダー

1	金	 小松内科(消化器科・内科) 上諏訪町 ☎48・6000  牧山医院(内科・外科) 宮小路2丁目 ☎55・7831
2	土	 野口内科こども医院(小児科・内科) 西大村本町 ☎52・2339  神田クリニック(外科・内科) 木場1丁目 ☎48・5648  まつかわ歯科医院 西大村本町 ☎54・3988(午前中のみ)
3	日	 くすもと内科クリニック(内科) 古賀島町 ☎20・8585  平松整形外科医院(整形外科) 富の原2丁目 ☎27・4422  もりもと歯科医院 木場1丁目 ☎50・1091(午前中のみ)
4	月	
5	火	
6	水	
7	木	離乳食教室(5カ月前後)
8	金	ピヨピヨえほんタイム
9	土	
10	日	 田川小児科(小児科) 東本町 ☎52・4000  むたクリニック(外科・整形外科・消化器科) 古町2丁目 ☎52・4501  坂口歯科医院 古賀島町 ☎52・0477(午前中のみ)
11	月	 ふじもとこどもクリニック(小児科) 大川田町 ☎47・8887  橋口整形外科医院(整形外科) 竹松本町 ☎55・8739  さくらデンタルクリニック 古賀島町 ☎48・5555(午前中のみ)
12	火	
13	水	3歳児健康診査
14	木	1歳6カ月児健康診査 みんなであそぼう
15	金	離乳食教室(10カ月前後)
16	土	
17	日	 前川漢方内科クリニック(内科・消化器内科・リハビリテーション科) 植松1丁目 ☎53・6866  川田整形外科(整形外科) 小路口町 ☎46・3145  貞松歯科医院 坂口町 ☎20・7808(午前中のみ)
18	月	ことばの相談室
19	火	
20	水	1歳6カ月児健康診査
21	木	3歳児健康診査 献血(市役所玄関前 9:30~11:00 / 12:30~16:00)
22	金	乳幼児すくすく健康相談
23	土	
24	日	 もとやまファミリークリニック(内科・小児科) 古賀島町 ☎47・8555  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 ☎54・6000  歯科大道寺クリニック 池田新町 ☎54・2834(午前中のみ)
25	月	ことばと心の相談室
26	火	
27	水	3歳児健康診査
28	木	1歳6カ月児健康診査
29	金	
30	土	
31	日	 みやしたリウマチ・内科クリニック(リウマチ科・内科) 幸町 ☎47・5555  山道医院(外科・肛門科) 桜馬場2丁目 ☎53・2305  すみ歯科医院 上諏訪町 ☎49・5808(午前中のみ)

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 郡コミセン
 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 11:00~11:30/14:30~15:00
 場所 おむらんど
 定員 先着12組(要予約)