

子育て

ベビー&ママコミュニティのおしゃ

内容 ①ベビーマッサージ

②ベビーヨガ

日時 ①7月7日(水)②14日(水)

いずれも10時15分～10時45分、
11時15分～11時45分

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

①6月28日(月)②7月5日(月)受

付開始

●おむらんど ☎47・6111

パパと一緒に遊ぼう

内容 パパと一緒に手遊びや製

作をして遊びましょう。

日時 8月7日(土)、10時30分～

11時15分

場所 こどもセンター

対象 市内在住で、8月7日時
点で午後2～11カ月の赤ちゃん
とその父親

定員 6組(先着順)

料金 無料

申込 電話または窓口(7月26

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～

7月	場 所	問い合わせ先
2日(金)	古賀島西公民館	ライオンキッズ
	竹松住民センター	にこにこ子育てサロン
8日(木)	三浦 //	わいわいらんど
14日(水)	松原 //	にこにこ子育てサロン
15日(木)	池田公民館	ライオンキッズ
	木場 //	ひまわりキッズ
16日(金)	昊天宮会館	にこにこ子育てサロン
28日(水)	昊天宮保育園	
30日(金)	古賀島西公民館	ライオンキッズ

- ・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・5057
- ・ひまわりキッズ(ひまわり認定こども園) ☎53・9420

里親出前講座

内容 里親育成センター「すく

すく」では、家庭のさまざまな

事情で親と暮らせない子ども

を家族の一員として保護者の

代わりに育ててくださる「里

親制度」について説明会を開
催します。

日時 7月13日(火)、14時～15時

場所 こどもセンター

料金 無料(申込不要)

●長崎県里親育成センター

「はくすく」

☎53・7343

✉sukusuku@hikaritomidori.jp



高齢者と介護

介護サポート講座クローバー

内容 「防災・減災お口の話し

日時 7月3日(土)、10時30分～11

時30分

場所 プラットおおむら5階

定員 30人

料金 無料

申込 電話

●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、13時30分～

15時30分

場所 プラットおおむら2階

※7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 7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

☎53・8141



障がい者福祉

耳とこぼの相談

内容 聴覚・言語障がい者(児)の
補聴器やこぼの相談など(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 7月17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

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※令和4年3月末時点で19歳以上
持参 受診券・保険証
- ▶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

料金 無料

申込 電話でお申し込みください。

7月	場 所	
	午前(9:00~11:00)	午後(13:00~15:00)
15日(木)	市コミセン	
16日(金)	竹松住民センター	
17日(土)	中地区公民館	

▶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 診

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あり。

健 康

7月	集合場所	距離	代表者
8日(木) 8:50	大村公園 観光センター横	6km	田添 ☎54・2578
10日(土) 9:00	杭出津公園	4km	川原 ☎54・3089
13日(火) 8:30	木場公民館	4~5km	原田 ☎53・4238
15日(木) 9:00	松並公園	3.5km	川島 ☎53・4282
	水計公民館	4~5km	久田松 ☎54・2413
21日(水) 8:30	木場 //	4~5km	原田 ☎53・4238
24日(土) 8:50	桜が原中学校	4km	馬場 ☎55・3095
27日(火) 8:30	木場公民館	4~5km	原田 ☎53・4238

●国保けんこう課(内線171)

7月は「愛の血液助け合い運動」月間です

内容 輸血に使用する血液は、まだ人工的に造ることができず、長期保存することもできません。このため、輸血などに必要な血液を確保するためには、一時期に偏ることなく、1日あたり約13,000人に献血にご協力いただく必要があります。この機会に、ぜひ献血へのご協力をお願いします。

期間 7月1日(木)~7月31日(土)

●国保けんこう課(内線152)

健康おおむら21通信

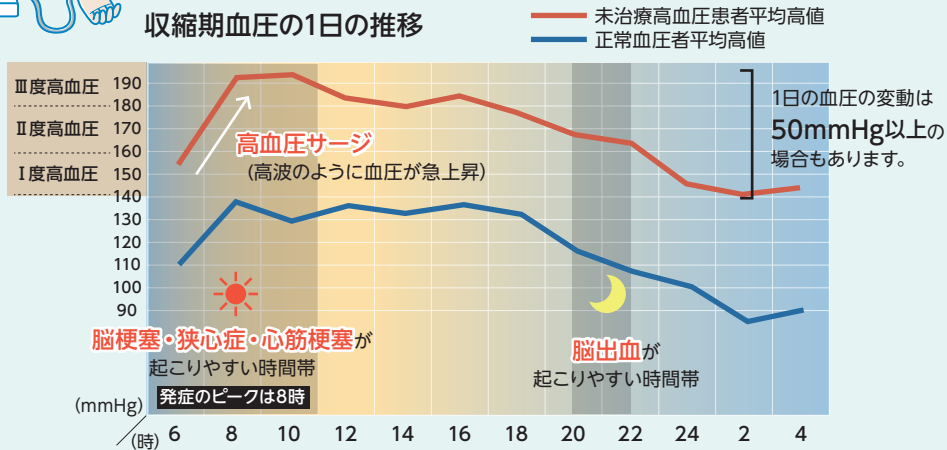


血圧の変化を知るために家庭血圧を測定しましょう

Q. 血圧を測るたびに違う値になる。どれが本当の血圧？

A. 血圧は常に変化し、どの血圧もその時々「本当の血圧」です。

収縮期血圧の1日の推移



血圧は、早朝に急上昇し、昼間から夜間にかけて低下します。血圧がどのレベルで変化しているのかを知るために、家庭血圧を測定しましょう。

健康相談を行っています / 国保けんこう課(内線192)

みんなの健康

がんと遺伝について

うえだ記念内科クリニック
院長 上野 隆 先生

診療をしていると、「私はがん家系です」とか「親ががんだつたから、自分も遺伝でがんになりやすい」と言われる人が多数おられるように感じます。生物は、親から子に遺伝子を受け継がせる(遺伝)ことで生命体が絶えないようになっていますが、遺伝と遺伝子は似ているようで、意味合いが異なるものです。一部のがんは遺伝するものもありますが、多くは生活因子が関わっていると言われています。

人には約3万個の遺伝子が存在し、遺伝子の情報をもとにして人体に必要なタンパク質がつくられます。遺伝子の中にはがん遺伝子といわれるがんになりやすくなる遺伝子と、がん抑制遺伝子というがんになりにくくする遺伝子が含まれ、その全てが親から子に確実に遺伝されます。問題は、がん遺伝子が異



常に増えたり、がん抑制遺伝子が異常に減ったりすることで、それにより発がんのリスクが高まると言われています。それらの変化の原因で大切なのが生活習慣です。たばこを吸わない、過剰なアルコール摂取を控える、適度な運動を心がける、といった一般的に体に良いとされることを日常生活で心掛け、がんになりにくい体を保ちましょう。また、たとどこかにがんができたとしてもなるべく早い段階で発見できるように健診は必ず受けるように心がけましょう。

ご先祖さまから受け継いだ遺伝子を大切に、みんなで仲良く楽しい生活が長く続けられるように願う毎日です。

7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	たなか循環器内科(内科・循環器科) 久原2丁目 ☎50-0320 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。) がもう歯科 富の原2丁目 ☎46-3053(午前中のみ)
5	月	ことばの相談室
6	火	
7	水	3歳児健康診査
8	木	1歳6カ月児健康診査
9	金	乳幼児すくすく健康相談 ピヨピヨえほんタイム
10	土	
11	日	南野病院(内科・リハビリテーション科) 東三城町 ☎54-8800 神田クリニック(外科・内科) 木場1丁目 ☎48-5648 祐田ひとし歯科 松並1丁目 ☎52-7177(午前中のみ)
12	月	ことばの相談室
13	火	
14	水	1歳6カ月児健康診査
15	木	3歳児健康診査
16	金	離乳食教室(10カ月前後)
17	土	
18	日	ちくばクリニック(糖尿病内科・内科) 古賀島町 ☎56-9887 伊崎脳神経外科・内科(脳神経外科・内科) 東本町 ☎54-4230 蔵田歯科医院 原口町 ☎55-3565(午前中のみ)
19	月	
20	火	
21	水	3歳児健康診査
22	木	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 黒木医院(泌尿器科) 西大村本町 ☎54-0211 坂口歯科医院 古賀島町 ☎52-0477(午前中のみ)
23	金	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 野田耳鼻咽喉科(耳鼻咽喉科) 大川田町 ☎28-8733 さくらデンタルクリニック 古賀島町 ☎48-5555(午前中のみ)
24	土	
25	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 海江田耳鼻咽喉科(耳鼻咽喉科・アレルギー科) 三城町 ☎52-3329 貞松歯科医院 坂口町 ☎20-7808(午前中のみ)
26	月	ことばと心の相談室
27	火	
28	水	みんなであそぼう
29	木	
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

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 ※要予約

時間 13:00~16:30
 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 10:15~10:45/11:15~11:45
 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 10:15~10:45/15:00~15:30
 場所 おむらんど
 定員 先着12組(要予約)