



よらんね祭2025開催!

地域の皆さまに当院の取り組みを知っていただき、医療をより身近に感じていただくことを目的に、毎年開催している体験型・参加型イベント「よらんね祭」を、10月12日(日)に開催しました。

当日は、電気メスを使った手術体験や、エコーで果物ゼリーの中身を当てるコーナーなど、子ども向けの体験ブースが大人気でした。また、認知症チェックやVRによる軍艦島紹介など、大人の方にも楽しんでいただける企画も多数ご用意し、世代を問わず多くの方にご参加いただきました。

当日の来場者数は約1,000名。にぎやかで楽しいイベントとなりました。



栄養士さんの知恵袋

Question

「バランスのいい食事」とは?



ご自身の「手」を使って計るとわかりやすいですよ。

1食分の目安は、次のように考えてみてくださいね。

- 主食(ごはん・パン・麺など): 両手のひらに収まる量(ご飯茶碗1杯分、食パン6枚切り1枚分、麺類1玉分)
- 主菜(肉・魚・卵・大豆製品などのタンパク源): 手のひら1枚分(厚さも含めて)=100g前後
- 副菜(野菜・きのこ・海藻): 両手いっぱい(生野菜なら120g程度、加熱すると半分くらいに)
- 果物: 片手にのる程度(または握りこぶし1つ分)(ミカンなら1個、リンゴなら半分)
- 乳製品(牛乳・ヨーグルトなど): コップ1杯(200ml程度)



エネルギー源の主食を減らし過ぎると、お腹が減って間食が増えたり、おかずを食べ過ぎたりしてしまうことがあります。

自分の手が教えてくれる「手ばかり」で、皆さんも手軽にバランスの良い食事に挑戦してみたいはいかがでしょうか。

あなたのまちのお医者さん



当院は「急性期病院」として、救急の患者さんや重度の症状で入院治療管理が必要な患者さんの診療を中心に
行う地域医療の役割を担っています。

当院への紹介、また、治療が終了してから患者さんのお近くで安心して診療を受けて頂けるクリニックの存在は
必要不可欠です。

当院の連携医療機関をご紹介します。今後通院や症状を相談する際にご検討ください。

天野内科



院長 天野 秀明先生

- 住 所 長崎市小江原2-35-16
- 診 療 科 内科、呼吸器内科、感染症内科、アレルギー科
- 診療時間 月～土曜日 9:00～18:30
※12:30～14:00まで休診
- 休 診 日 土曜午後、日曜、祝日
- アクセス 長崎バス
第二団地西口停留所より徒歩5分
長崎北高等学校より徒歩7分
エレナ小江原店そば
- 駐 車 場 17台あり

わたベクリニック



院長 渡部 誠一郎先生

- 住 所 長崎市元船町12-11 藤村ビル2階
- 診 療 科 消化器科、外科、内科
- 診療時間 月～土曜日 9:00～13:00、14:30～18:00
- 休 診 日 木曜午後、土曜午後、日曜、祝日
- アクセス 長崎電気軌道
大波止電停より徒歩1分
- 駐 車 場 近隣コインパーキングあり

ひさまつ腎・泌尿器科クリニック



院長 久松 浩先生

- 住 所 長崎市銅座町2-15 NKイリスビル2F
- 診 療 科 泌尿器科
- 診療時間 月～土曜日 9:00～12:30、14:30～18:00
※土曜日受付：12時まで
- 休 診 日 水曜午後、土曜午後、日曜、祝日
- アクセス 長崎電気軌道
新地中華街電停より徒歩1分
- 駐 車 場 銅座町タワーパーキングと提携あり

T・Iクリニック長崎



院長 渡海 由貴子先生

- 住 所 長崎市八千代町1-8
ロフィス長崎駅東通1F・2F
- 診 療 科 乳腺外科、婦人科、肛門外科、美容診療
- 診療時間 月～土曜日 9:00～13:30、15:00～18:30
- 休 診 日 火曜午後、木曜午後、土曜午後、日曜、祝日
- アクセス 長崎バス
八千代町または長崎駅前停留所より 徒歩1分
- 駐 車 場 トラストパーク長崎駅前駐車場と提携あり