

料理教室参加者を募集します

今月は米料理です。ご飯の良さを見直しましょう。

- ▶持ち物 エプロン、バンダナ、ふきん、筆記用具
- ▶申込み・問合せ 事前に申し込んでください すこやか環境グループ ☎079(435)2611

●いずみ会料理教室

- ▶日時・場所
いずれも9:30~13:00
11月6日(火) 中央公民館
11月14日(水) 南部コミセン
- ▶費用 500円(当日徴収)

●男性料理教室

- ▶日時 11月17日(土)
9:30~13:00
- ▶場所 中央公民館
- ▶費用 500円(当日徴収)

●子育てママの料理教室

- ▶日時 11月9日(金)
10:00~13:00
- ▶場所 南部コミセン
- ▶定員 25人
- ▶費用 400円(当日徴収)
- ※託児はありません。

はりまいきいき*健康ポイント in 大中遺跡まつり



大中遺跡まつりの会場で、健康ブースを開設します。

- ▶日時 11月3日(祝) 9:30~16:00
- ▶場所 大中遺跡公園(播磨大中古代の村)
- ▶内容

「あなたの肺は大丈夫？」
呼吸で二酸化炭素を測定します
「あなたのアルコール体質は？」
アルコールパッチテストで、アルコールを分解できる体質かどうかをチェックします



- ▶持ち物 健康ポイントカード
※健康ポイントカードをもっていない人(40歳以上の町民)には当日、健康ブースで発行します。
※健康ポイントを集めていない人も参加できます。

●はりまいきいき*健康ポイントとは

健診や健康づくり教室などに参加してポイントを10点集めた先着300人に景品をプレゼントします。

- ▷対象 40歳以上の町民
- ▶問合せ すこやか環境グループ ☎079(435)2611

知って得する!お薬の話

- ▶日時 10月29日(月) 14:00~15:00
- ▶場所 野添コミセン
- ▶内容
 - ・薬の飲み方で気を付けること
 - ・ジェネリックについて
 - ・サプリメントについて など
 - (希望者には個別相談も行います)
- ▶講師 安福有紀子(はりま病院 薬剤師)
- ▶持ち物 お薬手帳(あれば)
- ▶問合せ 事前の申し込みは不要です
すこやか環境グループ ☎079(435)2611

一般社団法人 加古川医師会 平成30年度 第6回 市民健康フォーラム 「脳卒中最前線」

- ▶日時 11月10日(土)14:00~16:00
- ▶場所 加古川総合保健センター(ウェルネージかこがわ)1階 ウェルネージホール
- ▶司会 庄瀬祥晃(しょうせ脳神経外科クリニック)
- ▶演題・講師
「あなたの脳の血管が破れる!?~出血性脳卒中の予防と治療~」相原英夫(県立加古川医療センター脳神経外科)
「つまる脳卒中“脳梗塞”~絶対に知っておきたいこと~」潤井誠司郎(順心病院脳神経外科)
「切らずに治す脳卒中」木戸口慶司(加古川中央市民病院脳神経外科)
- ▶問合せ 事前申し込み不要
市民健康フォーラム事務局 ☎079(421)4301

一般社団法人 加古川医師会 平成30年度 第7回 市民健康フォーラム 「尿路結石のお話」

- ▶日時 12月1日(土)14:00~16:00
- ▶場所 加古川総合保健センター(ウェルネージかこがわ)1階 ウェルネージホール
- ▶司会 藤岡一(ふじおか腎泌尿器科クリニック)
- ▶演題・講師
・「尿路結石とは どのような病気」藤岡一(ふじおか腎泌尿器科クリニック)
・「尿路結石の治療方法について」岡泰彦(加古川中央市民病院泌尿器科)
- ▶問合せ 事前申し込み不要
市民健康フォーラム事務局 ☎079(421)4301



乳幼児の歯の手入れ

▶問合せ こども窓口 ☎079(435)0366

~乳幼児期から健康な歯を~

乳幼児は自分で歯の管理をすることができません。歯を守ってあげられるのはお母さん・お父さんです。乳歯がむし歯になると、永久歯の歯並びや歯の質にも影響を与えることがありますので、「どうせ生えかわるから」と軽くみてはいけません。生涯にわたって健康な歯でいられるように、乳幼児期から取り組みましょう。

子どもをあお向けに寝かせ、口の中をよく観察しましょう。歯の生え始めはガーゼで拭く程度で、上下の前歯が生えてきたら徐々に歯ブラシを使いましょう。この時期はきれいに磨くことよりも、口の中を触ることに慣れさせ、嫌な思いをさせないことが大切です。歌を歌いながらや声掛けをしながらなど、子どもが「歯磨きは楽しい」と思えるように工夫しましょう。歯磨きの時間が好きになると、自分から寝転んで口を開けてくれるようになります。子どもが「歯磨きは嫌い!」という気持ちになってしまうと、嫌がって泣い

~乳幼児の歯の磨き方~

子どもをあお向けに寝かせ、口の中をよく観察しましょう。歯の生え始めはガーゼで拭く程度で、上下の前歯が生えてきたら徐々に歯ブラシを使いましょう。この時期はきれいに磨くことよりも、口の中を触ることに慣れさせ、嫌な思いをさせないことが大切です。歌を歌いながらや声掛けをしながらなど、子どもが「歯磨きは楽しい」と思えるように工夫しましょう。歯磨きの時間が好きになると、自分から寝転んで口を開けてくれるようになります。子どもが「歯磨きは嫌い!」という気持ちになってしまうと、嫌がって泣い

たり逃げ回ることがあり、お母さん・お父さんが苦労することが少なくありません。こうなると、歯磨きは親子にとってストレスになってしまいます。上唇の裏にあるひものような組織(上唇小帯)に歯ブラシが当たると痛いので、歯ブラシを持っていない方の指で上唇をおさえて上唇小帯をガードすると、痛い思いをせずに済みます。

~かかりつけの小児歯科医院をもとう!~

かかりつけの小児歯科医院を決め、定期的に歯科健診を受けることをお勧めします。歯科健診ではむし歯のチェックはもちろん、歯磨きの仕方や子どもの歯の状態に応じたアドバイスが受けられます。またフッ素を塗ってもらうことで、むし歯の予防効果が高まります。歯磨きが好きで口の中を開けられる子は、1~2歳から小児歯科医院に通うことができます。普段あまり聞くことのない、歯のことを聞ける良い機会になりますので、お勧めです。



11月のすくすく保健行事と相談

▶問合せ すこやか環境グループ ☎079(435)2611

(注) 7:00以降に警報が発令されている場合などは中止になります。

内容	日時(受付時間)/場所	対象	備考(*は持ち物)
乳児健康診査	21日(水)12:30~13:00 福祉会館	平成30年7月生の乳児	*母子健康手帳 *通知書(問診票)
10か月児健康診査	平成30年12月末日まで 時間は各医療機関による(要予約) 播磨町、稲美町、加古川市内の小児科(協力医療機関)	平成30年1月生の乳児	*母子健康手帳 *健診受診票 *健康保険証 *乳児医療受給者証
1歳6か月児健康診査	2日(金)13:00~13:30 福祉会館	平成29年4月生の幼児	*母子健康手帳 *通知書(問診票)
3歳児健康診査	9日(金)13:00~13:30 福祉会館	平成27年8月生の幼児	*母子健康手帳 *通知書(問診票) *早朝尿(5cc)

内容	日時(受付時間)/場所	対象	備考(*は持ち物)
赤ちゃん相談	7日(水)10:00~11:00 南部子育て支援センター 14日(水)10:00~11:00 北部子育て支援センター	おおむね1歳未満の母子	助産師、栄養士が相談に応じます。わくわくさろん、ニコニコさろんの中で実施します。
授乳相談(予約制)	30日(金)9:30~15:30 中央公民館	おおむね1歳未満の母子	助産師が授乳方法についてアドバイスします。 *母子健康手帳、バスタオル