

はじめてのスマートフォン 体験型講習会 参加無料

「スマートフォンをまだ使ったことがない」「持っているけど使い方がわからない・もっと知りたい」という皆さま、この機会にスマホ講習会に参加しませんか？

講座内容 ご自身の理解度に合わせて受講できます。

初心者コース	・電源の入れ方・ボタンの操作方法 ・電話のかけ方・カメラの使い方	応用コース②	・マイナポータルの活用方法 ・講座内容に準じた相談の受付
基本コース	・インターネットの利用方法 ・SNSの使い方	応用コース③	・コロナワクチン接種証明アプリを用いた接種証明書の発行方法 ・講座内容に準じた相談の受付
応用コース①	・マイナンバーカードの申請方法 ・講座内容に準じた相談の受付	応用コース④	・健康保険証利用の登録 ・公金受取口座の登録 ・講座内容に準じた相談の受付

Android向け ※貸出用のスマートフォンを使用（お持ちいただく必要はありません）
各講座定員先着7人 ※各時間とも途中で休憩を30分設けます。

日程	場所	時間	講座内容
11月20日(月)	東部コミセン 小会議室	9:30~12:00	初心者コース
		14:00~16:30	基本コース
11月21日(火)	西部コミセン 視聴覚室	9:30~12:00	初心者コース
		14:00~16:30	基本コース
11月22日(水)	野添コミセン 会議室2	9:30~12:00	初心者コース
		14:00~16:30	基本コース
11月24日(金)	南部コミセン 研修室3	9:30~12:00	初心者コース
		14:00~16:30	基本コース
11月28日(火)	中央公民館 研修室2	9:30~12:00	初心者コース
		14:00~16:30	基本コース
11月29日(水)	中央公民館 研修室4	9:30~12:00	初心者コース
		14:00~16:30	応用コース①
11月30日(木)	中央公民館 視聴覚室	9:30~12:00	基本コース
		14:00~16:30	応用コース②
12月1日(金)	中央公民館 研修室4	9:30~12:00	応用コース③
		14:00~16:30	初心者コース
12月4日(月)	中央公民館 研修室4	9:30~12:00	応用コース④
		14:00~16:30	基本コース

iPhone向け ※貸出用のスマートフォンを使用（お持ちいただく必要はありません）
各講座定員先着7人 ※各時間とも途中で休憩を30分設けます。

日程	場所	時間	講座内容
11月27日(月)	中央公民館 研修室4	9:30~12:00	初心者コース
		14:00~16:30	基本コース

▶申込み・問合せ受付窓口（受付時間：平日の9時~18時）

☎0120-121-525 11月1日(水) 9時から受付開始。

IP電話など(050番号など)からの発信は ☎050-3317-1545
※申し込みの際に、お問い合わせ番号「5070」をお伝えください。

問合せ番号
5070



播磨町内保育等施設

4歳児・5歳児のフッ化物洗口が始まりました

☎健康福祉課健康係 ☎079-4352611

健康な歯を保つことは、食事や会話など生活を彩り、人生を楽しむために必要不可欠です。大切な歯を失う大きな原因は、「むし歯」と「歯周病」の2つです。その約30%を「虫歯」が占めており、子どもの頃から、むし歯予防に取り組むことが生涯にわたり、歯の健康を保ち、



洗口液5mlを紙コップに入れていきます

豊かな生活を送るために欠かせない大切な第1歩です。播磨町のむし歯の有病率は兵庫県内のすべての保育園、こども園、幼稚園の4歳児・5歳児を対象にフッ化物洗口を実施しています。



音楽に合わせて30秒~1分間の洗口をしています。洗口液は無味・無臭です

フッ化物洗口ってなに？

ナトリウムと結合したフッ素（フッ化ナトリウム）を水に溶かした洗口液を使用してうがいをします。永久歯が生え始める4歳ごろから取り組むことで高いむし歯予防効果が得られます。週に1回30秒~1分程度のうがいを実施し、むし歯に負けない強い歯を育みます。

フッ化物洗口の効果は？

1. 歯を強くします（歯質強化）
2. 生えたばかりの未熟なエナメル質を強くします
3. 初期むし歯の修復とむし歯の進行を抑制します（再石灰化促進）
4. むし歯の原因菌の活動を抑えて働きを弱めます（抗菌作用）

フッ化物洗口の実施について

・各園の4歳児、5歳児の保護者向けに、フッ化物洗口についてのリーフレットを配布し、希望者のみ洗口液を使用したうがいを実施しています。（希望しない場合は、洗口液を使用せず水でうがいを実施します）

（実施します）

フッ化物洗口だけで100%のむし歯予防はできません。毎日の歯磨きと規則正しい食生活と併せて、親子で健康な歯を目指しましょう。

いい歯いきいき健康フェア

- ▶日時 11月12日(日)13時~15時
- ▶場所 稲美町総合福祉会館
- ※事前の申し込みはいりません。当日お越しください。（定員あり先着順）
- ※参加無料。
- ▶問合せ 播磨歯科医師会 ☎079-421-8100

