

1月の乳幼児健診、妊娠期・子育て期のセミナー日程

子育て支援課

TEL20-4215 FAX20-4201

要予約 は、インターネットまたは電話で予約してください。
※電話予約の受け付けは、月～金曜の8:30～17:15。
(12月29日(金)～1月3日(水)、祝日を除く)



▶ **ところ**
健康管理センター



出産前のパママセミナー **要予約**

- ▶ **内容**…妊娠中の相談や出産に向けた心構えなど、情報提供や体験
- ▶ **時間**…13:15～13:30 受け付け、13:30 開始
- ▶ **持ち物**…母子健康手帳

対象	日	定員	申込期間
妊娠5～7カ月の妊婦	17(水)	15人	12/18(月)～1/12(金)
妊娠7～9カ月の妊婦と夫	13(土)	15組	12/13(水)～1/10(水)

すくすく広場 **要予約**

- ▶ **内容**…成長に応じた食事や遊びの話、子育て相談
- ▶ **時間**…9:15～9:30 受け付け、9:30 開始
- ▶ **定員**…各20組 ▶ **持ち物**…母子健康手帳、バスタオル

対象	対象誕生月	日	申込期間
2カ月児	令和5(2023)年11月	19(金)	12/19(水)～1/16(水)
5カ月児	令和5(2023)年8月	12(金)	12/12(水)～1/7(日)

2歳児子育てと歯科相談 **要予約**

- ▶ **内容**…子育て相談、歯科相談(口腔チェック)
- ▶ **とき**…16日(水)9:15～9:30 受け付け、9:30 開始
- ▶ **対象誕生月**…令和3(2021)年12月
- ▶ **定員**…15組 ▶ **持ち物**…母子健康手帳、バスタオル
- ▶ **申込期間**…12月18日(月)～1月11日(水)

乳幼児健康診査

- ▶ **時間**…12:50～13:50 受け付け、13:00 開始
- ※1歳6カ月児歯科健診の受け付けは13:30まで。
- ▶ **持ち物**…母子健康手帳、バスタオル

健診	対象誕生月	日	
		前半	後半
4カ月児	令和5(2023)年9月	16(水)	25(水)
10カ月児	令和5(2023)年3月	4(水)	18(水)
1歳6カ月児	令和4(2022)年6月	9(水)	23(水)
1歳6カ月児歯科	令和4(2022)年5月	10(水)	31(水)

生まれた日が15日までのお子さんは前半に、16日以降のお子さんは後半に受診してください。

健診	対象誕生月	日	
		前半	後半
3歳児(内科・歯科)	令和2(2020)年10月	11(水)	24(水)

人数調整のため、生まれた日が18日までのお子さんは前半に、19日以降のお子さんは後半の受診にご協力ください。

令和6(2024)年度の児童クラブ入会を受け付けます

- ▶ **対象**…市内に住所があり、同居している保護者(69歳以下の祖父母などを含む)が就労などで留守になる小学生
- ▶ **申し込み**…令和6(2024)年1月12日(金)までに、入会許可申請書と必要書類を直接、元気館2階子育て支援課または各児童クラブへ。
※土・日曜、祝日、12月29日(金)～1月3日(水)を除く。
- ▶ **入会許可申請書**や添付書類は、子育て支援課と各児童クラブにある他、市ホームページからダウンロード可。
- ▶ **詳細**は、市ホームページをご覧ください。

子育て支援課
TEL47-7075
FAX22-1077



健康

ノロウイルスに注意

- ▶ **特徴**…感染力が非常に強く、人の腸管で増殖します。
- ▶ **主な感染経路**
 - ウイルスに汚染された食品、特に二枚貝を十分に加熱せずに食べた
 - 感染者のふん便や嘔吐物に直接またはトイレのドアノブなどを介して触れた
 - 床に飛散した感染者の嘔吐物の飛沫を吸い込んだ
- ▶ **症状**…感染から発症までの潜伏期間は1～2日で、腹痛、下痢、吐き気、嘔吐などがみられます。通常3日程度で回復しますが、その後も1週間～1カ月程度ウイルスが便とともに排せつされます。

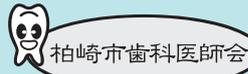
▶ 予防のポイント

- 食事や調理をする前、トイレの後は石けんで手を洗いましょう
 - 食品は、中心部まで十分に加熱しましょう
 - 調理器具は、洗浄、消毒し、常に清潔を保ちましょう
 - 感染者が使用した、食器、下着、トイレのレバー、ふた、ドアノブなども消毒しましょう
- ※家庭用塩素系漂白剤で消毒すると効果的です。消毒液の作り方は、市ホームページをご覧ください。

健康推進課
TEL20-4213
FAX22-1077



歯の用心



Q 甘いものを食べなければ虫歯にならないですか？

健康推進課 TEL20-4213 FAX22-1077

A 甘いものを食べていなくても、虫歯になります。

虫歯は「糖」を分解して酸を作る菌や、それらを助ける菌など、さまざまな菌の共同作業で作られます。

「糖」と聞くと「やっぱり甘いものを食べなければ虫歯にならないのでは？」と思うかもしれませんが、いいえ、私たちは食事をしている限り糖を摂取しているのです。

私たちの食事には甘さを感じなくても、ほとんどの食事に糖が含まれています。またパンやご飯、麺類などの炭水化物は、唾液で分解され、その一部が糖になります。そのため糖をまったく取らないということはほぼありません。

「虫歯の原因となる菌を口の中からなくしてしまえばいいのでは？」と思うかもしれませんが、

菌を限りなくゼロに近づけることを滅菌と言います。手術器

具などは、121度の蒸気に15分さらし滅菌します。他にも滅菌の方法は何種類ありますが、いずれの方法も人の体が耐えられるものではありません。すなわち口の中の菌を限りなくゼロにすることはできないのです。その上、菌はすぐに増えてしまいます。

では、虫歯にならないためにはどうするのか。日々口の中の掃除をして菌の数をできるだけ少なく保ち、菌の栄養となるものを残さないようにする、つまりは**歯磨きで口の中をきれいに保つことが効果的**です。

健康な口の中を保つために、少なくとも**1日1回は時間をかけて隅々まできれいに**するようにしましょう。

講座・教室

多文化理解講座

ザ・国際ウインターフェスタ

▶内容…餅つき、浴衣着付け、書道、わら細工、中国・韓国の文化を紹介。楽しく交流しましょう。

▶とき…令和6(2024)年1月21日(日)11:00~14:30

▶ところ…市民プラザ

▶対象…小学生以上(小学生は保護者同伴)

▶定員…100人(先着)

▶参加料…餅つき&食事(ビンゴ参加券付き)200円、浴衣着付け(定員あり)500円、書道100円

▶申し込み…1月10日(水)までに直接、またはEメール・ファクス・はがき(住所・氏名・電話番号を記入)で、国際化協会(〒945-0051 東本町1-3-24 市民プラザ2階)へ。

☎(公財)柏崎地域国際化協会

TEL・FAX 32-1477

✉kaia2006@kisnet.or.jp



積極的に健康づくりに取り組む事業所を紹介します

かしわざき健康サポートカンパニー



☎スポーツ振興課 TEL20-7010 FAX23-0881

登録はこちらから

22

スポーツアカデミー 柏崎

店長 長谷川加代
従業員数 20人

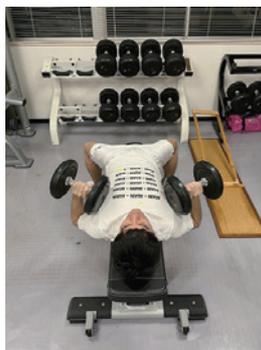


ひとこと

プール・スタジオ・ジムを併設している市内唯一の施設で、水泳愛好者の皆さまに利用いただいています。また、トレーニングジムを備え、地域の皆さまの健康維持、増進のお手伝いをしています。

健康への取り組み

- 施設を利用し、自主トレーニング
- 水泳大会へ参加



健康サポートカンパニーに登録しませんか？

登録は随時受け付けています！ 登録申請書をスポーツ振興課へ。