



【申込先・問い合わせ】
町保健福祉課
健康推進グループ
☎ 73-2256

平成28年度子ども予防接種週間

3月1日(水)から7日(火)までは「子ども予防接種週間」となっています。この時期は、4月からの入園・入学に備え、保護者の予防接種への関心を高めるとともに、接種漏れを見直すのに最適な時期と考えられています。この機会に受け忘れている予防接種がないかご確認ください。



【場 所】
3月12日(日) 午前9時～正午
にしみこどもクリニック

【申込期限】

3月10日(金) 午後1時まで
※右記の申込先までご連絡ください。

平成28年度成人用肺炎球菌ワクチンの定期予防接種

【接種期限】

3月31日(金)まで

【対象者】

- ①表1の生年月日の方
 - ②60歳から65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸機能・ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に重い障がい(身体障がい1級相当)がある方
- ※すでに任意予防接種された方を除きます。

【留意事項】

- 対象者①の生年月日に該当する方には、平成28年3月に個別案内をしています。平成28年3月以降に転入されるなど、案内が届いていない方、案内の再発行をご希望の方は右記問い合わせまでご連絡ください。
- 対象者②に該当する方は、主治医とご相談の上、接種してください。
- 対象者で予防接種を受ける場合は、町から3500円の助成が受けられます。
- 平成26年度から28年度に該当しなかった65歳以上の方(平成29年度から30年度までの対象者)は、定期予防接種に該当する年度に個別案内します。

表1 成人用肺炎球菌予防接種対象者

年齢	生年月日
65歳	昭和26年4月2日～昭和27年4月1日
70歳	昭和21年4月2日～昭和22年4月1日
75歳	昭和16年4月2日～昭和17年4月1日
80歳	昭和11年4月2日～昭和12年4月1日
85歳	昭和6年4月2日～昭和7年4月1日
90歳	大正15年4月2日～昭和2年4月1日
95歳	大正10年4月2日～大正11年4月1日
100歳	大正5年4月2日～大正6年4月1日

○定期予防接種の対象年度より前に接種された方は、定期予防接種の対象となりませんので、ご注意ください。

健康づくり推進協議会からのお知らせ

「くりやま健康マイレージ」は、特定健診や各種がん検診の受診、健康づくり事業などに参加することでポイントのため、賞品(くりやまギフトカードや栗夢プラザの商品)と交換することができます。

ポイントと賞品交換券の期限は3月31日(金)までで、期限が過ぎると無効になります。ポイントがたまっている方、賞品交換券をお持ちの方は、忘れずに交換してください。

また、ポイントがたまらず賞品と交換できなかった方を対象に、参加賞として先着200人にプレゼントをご用意しますので、ポイントカードは捨てずに保管してください。

詳しくは広報くくりやま4月号でお知らせします。

楽しい生活は健康から

保健福祉社のコラム



つぎたて 歯科院長

福多 一雅

虫歯を予防するために

バイオフィルムとは？



虫歯のできるイメージとしては、左図のような感じでしょうか。口腔内には多くの口腔常在菌が存在しますが、虫歯を引き起こす最も重要な菌は「ストレプトコッカス・ミュータンス」という細菌です。

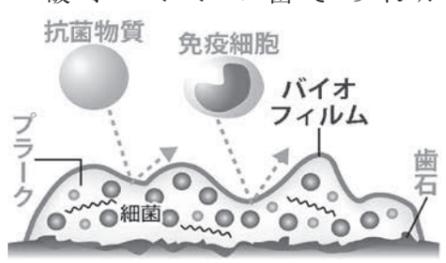
この虫歯菌が食べ物に含まれる糖質を分解し乳酸などの酸を産生します。その酸が歯の表面のエナメル質を溶かし始めるのが虫歯の始まりです。

歯周病もまた、口腔常在菌に含まれる歯周病菌が、



歯肉に炎症を起こし、さらには歯周組織を破壊していき、最後には歯が抜け落ちてしまう病気です。

そこで虫歯や歯周病を予防するためには、この虫歯菌や歯周病菌を殺菌すればよいということになりますが、これらの細菌は口の中では左図のように「バイオフィルム」と呼ばれるバリアーのようなもので囲まれて、歯の表面にベッタリくっついて存在しています。



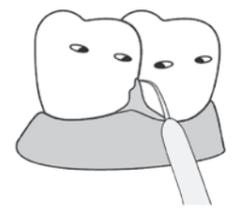
このバイオフィルムを破壊するには、どんなに高価な歯磨き粉やデンタルリンスを使っても細菌は死滅しません。しかし、歯ブラシでこすればこのバイオフィルムは簡単に破壊できます。ご

家庭での毎日の歯磨きがまず第一なのですが、歯と歯の間、歯と歯ぐきの境目、深い歯周ポケットなど、歯ブラシの届きにくいところも多々あります。そこでお勧めしたいのが「PMTIC」です。

PMTICとは？

PMTIC(プロフェッショナル・メカニカル・トゥース・クリーニング)とは、歯科医院で専用器具を用いて行う歯の清掃のことです。

①歯ブラシでは取ることのできない歯石や、歯ブラシが届かない歯周ポケット内のバイオフィルムを超音波の器具を使ってはがし取ります。

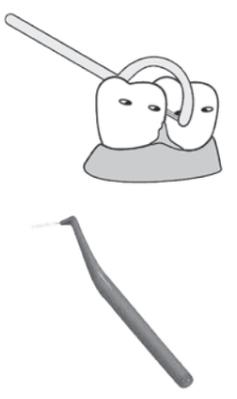


②微粒子研磨ペーストを使用して、歯の表面や根元の部分を回転ブラシ

やカップなどでキレイに磨き上げます。



③フロスや歯間ブラシなどで仕上げ磨きをします。



④必要によりフッ素歯面塗布を行います。

このPMTICは、歯周病の治療の一環として行う場合は健康保険の適用になります。時には保険外の診療になります。最寄りの歯科医院にお問い合わせください。

※栗山町地域医療協議会のご協力により、「リレー方式」で連載しています。

まちの駅 イベント 3月

【問い合わせ】
まちの駅「栗夢プラザ」
☎ 73-5515 Fax 73-5535
開館時間 10:00～17:00

栗山監督 優勝パレード写真展

日時／3月15日(木)まで
10:00～17:00

春待ちゆっくり市大ビンゴ大会

日時／3月15日(木) 18:00～20:00

栗山小学校5年生 総合学習発表会

日時／3月23日(木) 10:00～11:30

大好評! 手打ちそば

★今月の「そばの日」(限定30食)
3月3日、10日、17日、24日、31日
(毎週金曜日 11:00～13:00)

【ホール・会議室ご利用のご案内】

サークルや団体の催し、商品の展示会
などでのご利用をお待ちしています。

栗山公園 だより Vol.108

【問い合わせ】
栗山公園案内所 ☎ 72-0706
指定管理者 たかはしダリア
最新情報を簡単アクセス
URL
http://t-daria.com/parktop
※QRコードは「株式会社デンソーウェブ」の登録商標です。



なかよし動物園のオープンが4月29日(祝)!
ナーくんも待っています!!

なかよし動物園

かわいい動物紹介「シナガチョウのナーくん」

水鳥の池にたった1羽しかいないのに、誰よりも目立っているシナガチョウのナーくん!! 大きな声でガーガー鳴いて、エサをおねだりする人懐っこい子です★

ナーくんの体長

くちばしからしっぽまで84cmから120cmほどあります。重さは重いもので6kgほど。アヒルと比べると二回りほど大きな鳥です

ナーくんの特徴

くちばしが太くて短く、根元に大きなコブがあります。目や耳が良く、よく鳴くため、番犬代わりに飼育しているところもあります

ナーくんの性格

人慣れする一方で、見知らぬものへの警戒心が強いいため、大声で鳴いて叫び、勇敢に立ち向かいます

消費生活 相談室

商品が届かない!
ネットでの買い物は慎重に

【国民生活センター相談事例】

孫娘が欲しがっているランドセルをインターネットで探したら、定価6万円のところが半額で販売しているサイトを見つけ、希望の色もあったので申し込んだ。翌日、受注メールが届き、振込先口座が記載されていたので振り込んだ。振り込み確認後、1週間で届くはずが1カ月経っても届かない。その後、メールや申し込みフォームから催促をしても返信がない。サイトにも住所、電話番号は書かれていない。詐欺サイトだったのか。(60歳代男性)



■注意事項

- 「インターネットで買い物したが、商品が届かない、連絡が取れない」など、実体のない詐欺的なサイトで購入したことによるトラブルが多く見られます。インターネットでの購入前には事業者の所在地、電話番号などを必ず確認しましょう。
- 商品が届く前に代金を支払ってしまうと、トラブルがあった場合に被害金を取り戻すことが難しくなります。前払いによる購入は十分注意しましょう。
- インターネット通販では、サイト内に事業者の名称、所在地などを表示しなければなりません。それらの表示のないサイトでの買い物はやめましょう。

南空知消費生活相談室

毎週 13:00 勤労者
月・木曜日 ~16:00 福祉センター
毎月 13:00
第2・4水曜日 ~15:00 ☎ 72-3581

始めてみませんか! お父さんの子育て



1月22日に町子育て支援センターで行われた「お父さん応援講座」では、お父さんの育児参加のヒントをお話いただきました。

また、3児の父であり、折り紙ヒコーキ協会の准指導員でもある嶋野さんが、良く飛ぶ紙ヒコーキづくりのポイントを教えてくださいました。

【講師】

育児ネットめむろ・パピスイッチ
実行委員会代表 嶋野 文治 さん

お父さん応援講座

ちょっとだけ上手に子育てに参加してみませんか

映画監督の豪田トモさんが推奨する「妻を幸せにするTEL法」を紹介します。

素敵なイクメンパパを育てるためには、ママの言葉や態度も大切です。お互いに「ありがとう」の気持ちを忘れないでください。

TEL法とは・・・

「TEL法」はパートナー、そして子どもを幸せにすることができます。

T: Together (そばにいる)

○女性には一緒にいて欲しい「瞬間」がある

○いつでも触れられる距離にいられるようにスタンバイしておく

○子どもに愛を与えるママ自身の愛情タンクが満たされていないと、子どもに愛を伝えられない

○「頑張っているね」「ありがとう」を言葉と態度で伝える

L: Listen (話を聞く)

○今日あったこと、今の気分をとにかく聞く

パパの育児のこれから・・・

今後の展望というか、私自身の思いとしては、

イクメン(育児に積極的に参加する男性)から

イクボス(子育てを応援する上司)になり

イクメン(地域で輝く男性)になれるように頑張っていきたいと思っています。



子育ての環境は、家庭によってさまざまです。自分たちの家庭に合った子育てを見つけるために、まずはできることから少しでも良いので、子育てに関わってみませんか。

(講演内容の一部を抜粋して掲載)

まち どうこう名の家族



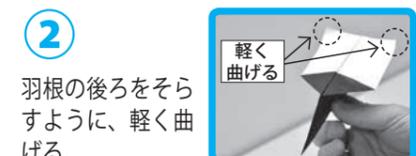
【問い合わせ】
町子育て支援センター
☎ 72-1280 Fax 72-1320

子育てパパ必見!

飛ぶ紙ヒコーキワンポイント



1 羽根の左右の高さを合わせる。



2 羽根の後ろをそらすように、軽く曲げる。



3 飛ばした時に水平になるよう、羽根をY字にする。