



ぼくたち わたしたち
くっちゃん子

俱知安ですくすく育つ子どもたちです。「こんな子に育ってほしい！」ご家族の願いも併せて紹介します。
☎総合政策課広報広聴係 ☎ 56 - 8001

※ 4・10 カ月児健康診査を受診した子どもで、保護者が同意した場合のみ掲載しています

子育て支援センターだより

12月の広場のお知らせ

あいあい広場（0歳） 12月 5日(木)
きらきら広場（1歳） 12月 12日(木)
のびのび広場（2・3歳） 12月 19日(木)
どの広場も 10時からクリスマス飾り作りと誕生月のお子さんの誕生会を行います。

■申込／11月5日(火)9時30分～



広場ってなあに？



月に一度、0歳、1歳、2・3歳の親子が集まり、お子さんの誕生会や制作などを行います。お母さん対象のゲームもあり、同年齢のお子さんがあるお母さんたちと交流を持つことができます。申込については毎月の広報をご覧ください。詳しくは子育て支援センターにお問い合わせください。

子育て支援センター（南3東5ぬくぬく内） ☎ 55 - 8355 FAX 55 - 8377
開所時間 9時30分～12時、13時30分～16時
休所日 日曜日、祝日

毎年、11月8日は「いい歯の日」
お口の健康に気を付けてみましょう！

日本歯科医師会・厚生労働省は、平成5年より「い（1）い（1）歯（8）」の語呂合わせで11月8日を「いい歯の日」と制定しています。改めて歯と口の健康について確認してみましょう。
口腔ケアはなぜ大切か

口腔ケアは、口の中を清潔にするだけでなく、歯や口の中の病気を予防し、口腔の機能を維持することになります。歯や口の健康を保つことは、「食べる」「話す」「笑う」などの心と体の健康につながり、楽しく生活をしていくうえでとても大切です。

特に、乳歯は永久歯に比べて虫歯になりやすいため、子どもの頃から正しい歯磨きの習慣を身に付けておきましょう。

歯と口の健康を守るために必要な知識をクイズで確認！

- Q1、歯ブラシ交換の時期は？
① 気付いたとき ② 約1カ月 ③ 10回使ったら
- Q2、虫歯になりやすい歯は？
① 奥歯 ② 前歯 ③ 犬歯

Q3、フッ素による虫歯予防で得られる効果は？
① 歯石が付かなくなる
② 口臭が消える
③ 歯の表面を強くする

Q4、歯磨きを始めるタイミングは？
① 歯が生え始めたから
② 1歳 ③ 3歳

Q5、歯磨き後うがいの回数は？
① 1～2回 ② 5～6回 ③ 10回

規則正しい食生活を

市販のジュースやイオン飲料、甘いお菓子を取りすぎてしまうと虫歯になりやすいです。口腔ケアと併せて、糖分が多くなりすぎない食習慣の心掛けも大切です。家族と一緒にケアを行い、お子さんにも口腔ケアの大切さを伝えていきましょう。

歯に関して心配がある場合は、歯科医院へご相談ください。

☎ 福祉医療課保健指導係 22-1144

【クイズの答え】
① 50、② 40、③ 30、④ 20、⑤ 10

10名がすこやかシルバーで受賞
除雪ヘルパーの申請を受付中です



■すこやかシルバー顕彰表彰式
今年のすこやかシルバー顕彰は、10月18日(金)に俱知安町役場にて表彰式を開催しました。

すこやかシルバー顕彰とは満80歳以上の社会参加や自主的な生活を送っている健康な方に対して贈られるものです。

今年は10名の方が受賞されました。受賞された方は、80歳から89歳の女性の方で、心身ともに健康であって、長年にわたって地域社会の発展に寄与されている高齢者の方へ顕彰状が贈られました。



▲すこやかシルバー顕彰の受賞者

■俱知安町除雪ヘルパー派遣事業申請について
今年も除雪ヘルパー派遣事業を実施します。内容は、玄関先や通路、窓周りなど日常生活に支障が生じると認められる範囲で、屋根雪降ろしなどは対象外です。

【対象世帯】（いずれかに該当）

1. 世帯全員が70歳以上
2. 65歳以上の高齢者と障害者または病弱者、障害者と病弱者で構成される世帯
3. 世帯全員が障害者の世帯など

【対象外の世帯】

- 自己の労力により除雪可能な世帯
- 親戚または近隣住民などの協力により除雪可能な世帯
- 冬期間居住していない世帯
- 福祉施設などに入所、入院したことに伴う不在となる世帯

【申請方法】

お住まいの地区民生委員へ申請書を提出してください

【利用料金】

無料

☎ 俱知安町地域包括支援センター 23-0500