



フィンランド語で「相談する場所」が日本語に近い意味。フィンランドでは、「ネウボラ」として、かかりつけの担当者や専門職が、妊娠期から就学期まで切れ目なくサポートしています。

【電話相談／仙北市保健課】
《固定電話》 ☎ 55-1112
《携帯電話》 ☎ 080-2813-0835

お風呂では、石けんを使って洗いまししょう。なるべく防腐剤、香料や着色料の入っていない石けんを使いましょう。濃度の高い液体石けんの中には、皮脂が落ちすぎてよけいにカサカサになる場合もあります。また、敏感な肌の場合、同じ石けんでも季節により影響が違いますが、石けんを選ぶようにしましょう。

赤ちゃんと幼児にスキンケアは必要？
スキンケアは湿疹の治療の時だけではありません。湿疹や乾燥肌予防のために保湿をすることが必要です。毎日の入浴後のケアで、お子さんのカサカサ肌や湿疹を予防しましょう。また、湿疹で治療されているお子さんは、湿疹が改善されるまでは必ず医療機関で処方された軟膏を指示された量でしっかりと塗ってあげましょう。湿疹が改善されてからも肌の保湿のためのケアを忘れないようにしましょう。基本は、お風呂で体の汚れや肌についた菌を洗い流して清潔にして、お風呂からあがったら保湿剤で皮膚を保護しましょう。

乳幼児のスキンケアについて
どうやって洗えばいいの？
スポンジや化学繊維を使わずに石けんを手でよく泡立てます。(初めから泡石けんはそのまま使います)
① ひじ、ひざ、手のひら(パーの形にして)や甲(グーの形にして)など関節のシワをのばして洗います。そのあと、石けんはしっかりと洗い流します。

保湿剤等の量はどれくらい塗ればいいのか？
こすらないように、軽く皮膚を押さえるように水分を抑えてふき取ります。そして、保湿剤(治療している場合は、処方された軟膏)を塗ります。

どうやって洗えばいいの？
スポンジや化学繊維を使わずに石けんを手でよく泡立てます。(初めから泡石けんはそのまま使います)
① ひじ、ひざ、手のひら(パーの形にして)や甲(グーの形にして)など関節のシワをのばして洗います。そのあと、石けんはしっかりと洗い流します。

保湿剤等はどんな風に塗ればいいのか？
① 塗る人の手をきれいに洗う。
② お風呂の後、水分を拭きとったらすぐに塗る。
③ たつぷりと皮膚にのせるように塗る。(こすり付けるように塗らない)

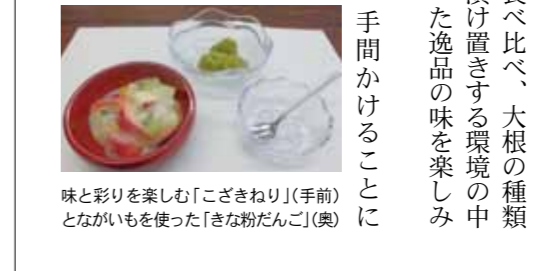
お子さんの予防接種の接種忘れはありませんか？
定期予防接種は、無料で受けられる期間が決まっています。今一度、母子手帳を確認し、配布されている予診票を確認してください。
特に、定期予防接種期間の短いBCG(5か月～1歳になる前)、麻しん風しん混合(1歳～2歳になる前)、水ぼうそう(1歳～3歳になる前に2回)を期間内に接種されずに、任意予防接種として自己負担になる方がたまたに見受けられます。
任意予防接種「インフルエンザ」の助成は 3月31日までです

生涯学習サークル紹介
桜・樺染めサークルと大曲支援学校 せんぼく校との交流事業
大曲支援学校せんぼく校の中学部、高等部の生徒28人と、桜樺染めサークルのメンバーが2日間にわたり交流事業を行いました。まずは12月11日に、せんぼく校で桜・樺染めについての説明をしてもらいました。翌週の12月18日には角館東地区公民館の調理室で、ハンカチの染色と色を定着させるための媒染(ばいせん)作業を体験しました。生徒の皆さんは、初めての体験で慣れない作業もありましたが、



色の染め上がり具合を確認しています。

生涯学習活動紹介
「こざきねり」作りと柿漬けの試食
1月31日のマイスター講座で、古くから郷土料理として食されてきた「こざきねり」と、ながいもを使った固くならない「きな粉だんご」の作り方を伝授いただきました。また、11月に伝授いただいた柿漬けの試食会も行われました。こざきねりは、冠婚葬祭やお祝いごとの際に供されたり、遠くに暮らす家族が里帰りの時などのおもてなしの一品として作られたとのこと。柿漬けの試食会では、持ち寄った柿漬けを食べ比べ、大根の種類やそれぞれ漬け置きする環境の中で漬けあがった逸品の味を楽しみました。料理は二手間かけることにより美味しく仕上がります。講師のお話に、参加者はうなずいていました。



味と彩りを楽しむ「こざきねり」(手前)とながいもを使った「きな粉だんご」(奥)

生涯学習
生涯学習課 ☎ 43-3383
田沢湖公民館 ☎ 43-1061
角館公民館 ☎ 54-1110
西木公民館 ☎ 47-3100

公民館講座 受講者募集
仙北市民を対象とした次の公民館講座の受講者を募集します。受講を希望される方は、申込期間の平日9時から17時までに最寄りの公民館の窓口か電話でお申し込みください。
太極拳ゆったり体操教室
太極拳には、身体機能を回復し健康寿命を延ばす効果があるといわれていますが、いざとなるとなかなか始められないものですね。この「太極拳ゆったり体操」は、イスに座っても立ってもできる体操で、バランス機能の向上と足腰を中心とした全身の筋力アップに効果があります。ご家庭でも簡単にできる体操です。お気軽にご参加ください。
日時／3月10日・17日・24日 (毎回土曜日全3回)
10時～11時30分
場所／田沢湖総合開発センター
講師／佐藤智恵子氏(太極拳ゆったり体操エリアパー トナー)
受講料／無料
服装／運動のできる服装、運動靴
持ち物／タオル、飲み物など
定員／30人(定員になり次第締切)
申込期間／2月16日(金)～3月2日(金)
問合せ／田沢湖公民館

一緒に活動しませんか？
市内で活動するサークルを紹介いたします。参加してみたい、活動に興味があるという方はサークル代表者へお問い合わせください。
英会話教室
私たちは英会話教室では、仙北在住の外国人英語指導手(ALT)の方々からボランティアで英会話を習っています。語学学習ですので、筆記用具・辞書以外にこれといて準備する物はありません。英会話にもっと親しみたい方であれば、どなたでもご参加いただけます。本教室は、教科書があるわけではなく、生徒の目指す英会話力は、それぞれ違います。先生方は、親切にアドバイスをさせていただきます。一緒に、英会話のできる自分を目指しましょう！
日時／毎週水曜日 19時～20時
場所／角館公民館
会員数／15人
問合せ／石黒直伸 ☎ 53・2012