



# むし歯のなかった子どもたち

3歳6か月児歯科健診(令和6年6月~12月実施)

この期間でむし歯のない子どもは25人中23人(92.0%)でした

- |          |          |           |           |
|----------|----------|-----------|-----------|
| 伊藤 斗真 さん | 齋藤 愛叶 さん | 鈴木 あかり さん | 田口 紫桜乃 さん |
| 大石 希帆 さん | 坂本 粹 さん  | 鈴木 黄純 さん  | 田口 芽依 さん  |
| 銀谷 慶 さん  | 佐藤 晴迪 さん | 鈴木 はるか さん | 千葉 瀧斗 さん  |
| 草薙 玲杜 さん | 更科 晴玲 さん | 鈴木 穂乃花 さん | 福井 李仁斗 さん |
| 倉橋 叶希 さん | 澤田 雅蘭 さん | 相馬 希心 さん  | 渡部 陽翔 さん  |
| 小林 優士 さん | 清水 陽依 さん | 高橋 菜愛 さん  |           |

健康な歯を守るためには家族で正しい歯みがき習慣を!

【3~6歳頃のむし歯予防のポイント】

- ①自分でみがく練習と夜寝る前の仕上げみがきの習慣をつけましょう。寝ている間は口が乾燥し、むし歯菌が繁殖しやすい時間です。
- ②乳歯が抜けたり、永久歯が生え始めたりして段差ができます。歯ブラシを縦にして上下に細かく動かしてみがきましょう。
- ③定期的な歯科医院でのプロフェッショナルケアとフッ化物塗布で歯を強化しましょう。  
※仕上げみがきの時にお子さんの口の中をよく見て、むし歯ができてしまったら早めに治療しましょう。

問合せ 保健課(角館庁舎) ☎43-2252

## こころの健康づくり研修会 笑顔でシャッキリ!心の健康漫談



講師紹介 福々亭 ナミ子

働くミドル・シニア世代の活躍促進事業を行う傍ら、笑いで心と体の健康の輪を広げる活動として「脳トレ漫談師 福々亭 ナミ子」をプロデュースするなど、広範囲に活躍している。

- キャリアコンサルタント・ファイナンシャルプランナー・起業カウンセラー・講演家
- 岩手県花巻市出身

「こころの健康づくり」研修会  
自分自身の心の健康を図ること、悩みを一人で抱え込まずにお互いに声をかけ合う大切さについて学びます。講話のほか、歌や体験など参加型の楽しい研修会です。クイズコーナーでは参加賞もあります。

●日時/3月11日(火)13時30分~15時(受付13時開始)

●場所/西木温泉ふれあいプラザクリオン2階多目的ホール

●講師/合同会社福々舎 脳トレ漫談師 福々亭 ナミ子氏

●申込み/3月4日(火)までお電話にてお申し込みください。

ふきのとうホットライン  
心の健康相談窓口一覧  
※美の国あきたネット↓



「こころの健康づくり」研修会  
3月4日(火)16時から16時30分、タカヤナギワンダーモールとよねや角館店で自殺予防の街頭キャンペーンを行います。啓発グッズやパンフレットをお配りしますのでぜひ立ち寄りください。

●「こころの相談」以外の相談窓口は次の二次元コードから  
☎保健課 ☎43-2252

### 3月は「自殺対策強化月間」です

#### 自殺予防街頭キャンペーン



#### 神代診療所 薄暮診療終了のお知らせ

毎月第2・4水曜日に実施している薄暮診療について、利用者の受診状況をふまえ、3月で終了させていただきます。

4月からの水曜日午後の診療時間は、毎週16時30分までとなりますので、ご了承ください。

☎神代診療所  
☎44-21118

#### 保健のお知らせ

公認心理師・臨床心理士があなたの相談を親身に受け止めます!  
「こころの相談」

病気や健康、家族問題、からだやこころの悩み、人間関係、仕事や生活の不安、子育て、近隣関係など、ひとりで悩まないで声を出してみませんか。

●場所・日時/角館庁舎/3月3日(月)午後のみ・13日(木)午前のみ・17日(月)・24日(月)午前のみ

●田沢湖健康増進センター/3月19日(水)午後のみ

●西木総合開発センター(西木中央公民館)/3月11日(火)午前のみ

●相談時間/午前 10時~11時、午後 13時30分~14時30分

●相談方法/1回50分。面談または電話(要予約・相談無料※秘密厳守)

☎保健課 ☎43-2252

笑いヨガで、心も・体も・脳も健康に!  
「笑いの会」

笑うことは心身ともに安定し、ストレス軽減に効果があると言われています。皆さまぜひご参加ください。

●日時/3月21日(金)受付9時40分~10時、11時30分終了

●場所/健康管理センター(角館)

●内容/笑いヨガ

●参加料/無料※事前申込不要

☎保健課 ☎43-2252

#### 傾聴ボランティア「えくぼの会」

だれかに話をすると安心する。心にとまったことや、気になること、心配なことなどを話してみませんか。傾聴ボランティア「えくぼの会」では、ゆつくりお茶を飲みながら、会員が悩みなどをお伺いして、一緒に考えていきます。開催時間内の都合のよいときにお気軽にお越しください。

●日時/3月19日(水)10時~14時

●参加料/無料

●場所/角館交流センター

☎保健課 ☎43-2252

#### 若者同士で交流しよう 若者の居場所

辛い、苦しい、不安、眠れない、家にも居心地が悪い、社会の中で生きづらいと感じているすべての若者が対象です。

一緒にお茶を飲んだりおやつを食べたり、ちょっとしたゲームをしながら若者同士で交流しましょう。

ぜひ、ひとりで抱え込まずに、まずは足を運んでください。お待ちしています。

●日時/3月18日(火)14時~16時

●場所/角館交流センター(和室)

●参加料/無料※事前申込不要

●主催/NPO法人KOU(あきた若者サポートステーション運営団体)

☎大屋みはる ☎018-853-4367

#### 語って、笑って、ホッと一息 えがおサロン

「えくぼの会」では、毎月サロンを開催し個人の悩みや相談に応じています。お茶やコーヒーを飲んだり、語って笑ってホッとするスペースです。予約なしで、どなたでも好きな時間に参加できます。ぜひ、お立ち寄りください。相談は秘密厳守です。

●日時/3月5日(水)13時~15時30分

●参加料/100円/予約不要

●場所/田沢湖健康増進センター(田沢湖病院併設) 交流プラザ

●内容/血圧測定、健康講話(保健師)、脳トレ、手芸など

☎保健課 ☎43-2252

#### 傾聴ボランティア・集いの場 かだれ!

今、私たちが取り組んでいるのは、集まった人たちでお互いの「安否確認や困ったときに、駆け付けられる体制づくり」を進めています。「かだれ!」は、皆さんのお越しをこころからお待ちしています!

●日時/3月12日(水)・26日(水)10時~15時

●場所/田沢湖健康増進センター(田沢湖病院併設) 調理室・栄養相談室

●参加料/100円(昼食は各自でご持参ください)

●内容/保健師による血圧測定、健康相談、認知症予防体操、ゲーム

#### 相談/心理カウンセラー(相談無料)※秘密厳守

☎小松 ☎090-2975-3450

#### 複次シール募金・ハンセン病 援護募金運動について

昨年の9月から11月までの3か月間行われた複次シール運動の募金額は、複次シール募金が40万6519円、ハンセン病援護募金が3万7500円でした。

集められた募金は結核や肺がん、COPDなどの胸の病気の普及啓発、開発途上国の結核対策支援、結核などの調査研究の活動に活用させていただきます。ご協力誠にありがとうございました。

☎保健課 ☎43-2252