

●今月の事業のご案内

■申込・詳細 福祉課保健サービス係
ゆとろ内 ☎ 23-2346

対象	開催日	事業概要【会場・日時】
お母さんと乳幼児	4 月	4か月・10か月児健診(対象者へは個別に連絡) 【ゆとろ・13:00～14:00】
	4 月	BCG【ゆとろ・14:00～14:30】
	8 金	マタニティスクールA 【ゆとろ・13:00～15:00】
	15 金	1才8か月・3才児健診(対象者へは個別に連絡) 【西コミ・13:00～14:00】
	18 月	歯科健診・フッ素塗布 【ゆとろ・9:30～14:00】
	22 金	マタニティスクールB 【ゆとろ・13:00～15:00】
成人向け	随時	基本健康診査【町内医療機関で実施】 (血液検査、血圧、心電図など)
	1 金	巡回ドック フレッシュ健診 【ゆとろ・7:30～9:30】
	14 木	友遊会 外出機会の少ない高齢者対象 【ゆとろ・10:00～12:00】
	19 火	かすみ草のつどい 外出機会の少ない高齢者対象 【西当別コミセン・10:30～14:30】
	19 火	ヘルスアップ事業 健康チェック日 【総合体育館・9:30～11:30】
	22 金	ヘルスアップ事業 健康プラン相談会 【総合体育館・9:30～11:30】
	27 水	健康相談 保健師や栄養士が相談に答えます 【ゆとろ・9:30～11:30】
	29 金	口腔機能向上教室【ゆとろ・13:00～15:00】 お口の体操や発声練習など家でご自身でできるコツなどを紹介します

●身体障害者カラオケの会
2月12日(火) 13:00～17:00 会場 ゆとろ
■詳細 社会福祉協議会(ゆとろ内 ☎ 22-2301)

町内医療機関

●=受診可 ×=受診不可

基本
健診
こども
個別予
防接種

勤医協当別診療所	☎ 23-3010	●	●
さわぎき医院	☎ 25-2055	●	●
近藤医院	☎ 23-2021	●	●
太美中央医院	☎ 26-2332	●	●
スウェーデン通り 内科循環器科クリニック	☎ 25-3151	●	●
とうべつ内科クリニック	☎ 22-1313	●	×
北海道医療大学 歯科内科クリニック	☎ 23-1604	●	×
堀江病院	☎ 22-3111	●	×

◆予防接種は各医療機関で接種してください。(要予約)
◆母子健康手帳を持参のうえ、事前に予防接種ガイドブックを読みましょう。

【3月の予定】

3 月	4か月・10か月児健診	ゆとろ	13:00～14:00
3 月	BCG	ゆとろ	14:00～14:30
4・5	火・水 センターがん検診	ゆとろ	7:55～8:10
5 水	マタニティスクールC	ゆとろ	13:00～15:30
6 木	巡回ドック結果説明会	ゆとろ	10:00～15:00
7 金	1歳8か月・3歳児健診	ゆとろ	13:00～14:00
11 火	ヘルスアップ事業 健康チェック日	総合 体育館	9:30～11:30
14 金	ヘルスアップ事業 健康チェック日	総合 体育館	9:30～11:30

広 告

- ◆ 平日 19時～21時
- ◆ 土曜 14時～17時
- ◆ 日曜・祝日 9時～12時・14時～17時

日	月	火	水	木	金	土
					2/1 スウェーデン	2 勤医協
3 堀江	4 堀江	5 堀江	6 太美	7 近藤	8 とうべつ	9 さわざき
10 スウェーデン	11 勤医協	12 堀江	13 堀江	14 堀江	15 太美	16 堀江
17 とうべつ	18 さわざき	19 スウェーデン	20 勤医協	21 堀江	22 堀江	23 堀江
24 太美	25 堀江	26 近藤	27 さわざき	28 スウェーデン	29 勤医協	3/1 堀江
2 堀江	3 堀江	4 太美	5 堀江	6 近藤	7 とうべつ	8 さわざき
9 スウェーデン	10 堀江	11 堀江	12 堀江	13 太美	14 堀江	15 近藤

【各種相談お受けします】

心の健康相談	心の悩みについて専門医が相談 2月22日(金)13:30～16:00 会場 江別保健所 ・申込・詳細 ☎ 011-383-2111 (江別保健所)
断酒会	お酒で悩んでいる方とその家族 毎月第1・第3月曜日 18:00～21:00 会場 ゆとろ ・申込・詳細 日中 ☎ 011-383-2111 (江別保健所) 夜間 ☎ 22-2510 (工藤)



健康生活

お口は健康の入り口

あなたのお口は健康ですか?(高齢者編)

《お口の中の状態をチェック!》

- ①半年前に比べて固いものが食べにくくなった
- ②お茶や汁物等でむせることがある
- ③口の渇きが気になる

3つの項目にあてはまるものがある場合は、むし歯や歯槽膿漏がある、入れ歯が合わない、口の中の筋肉が低下してきている、唾液の出が悪くなっているということが考えられます。

お口の中も、からだと同様に筋力低下など弱っていきませんが、普段の生活の中での工夫や見直しで改善します。

- ①口の中(歯・舌など)を清潔に。食後に歯みがきをすることや入れ歯を毎日手入れしましょう。
- ②むし歯や歯槽膿漏を治療し、入れ歯を自分に合う状態に。歯科を受診し、定期的に歯石を除去しましょう。
- ③よく噛んで食べたり、話をするなど口や舌を良く動かすことで唾液の分泌を促しましょう。
- ④むせやすい方は、テレビを見ながらなどの「ながら食べ」や「早食い」を止め、よく噛んで食べましょう。
- ⑤お口の中の筋肉を高めるために、声を出すようにしましょう。会話や歌を歌ったり、声を出して笑うことも大切です。

※気になることが多い方は、口腔機能向上教室へ是非ご参加ください。(口腔機能向上教室 P18 参照)

▼詳細 福祉課保健サービス係
(ゆとろ内・☎ 23-2346)

広 告

Town Topics

タウン トピックス

まちの話題

広報誌で紹介した写真または
データを希望者に提供します。
お申し込み
情報課広報広聴係 (Tel.23-3069)



新春の熱戦 カルタ大会

1月20日 総合体育館

1月恒例の百人一首の下の句カルタ大会が、子ども会育成会連合会の主催で開催されました。

約300名の参加者が、それぞれ練習の成果を発揮し、読み手が発声した瞬間に、場内から木の取り札を叩きつける音が飛び交う、熱い勝負が繰り広げられました。

小学生の部、中学生の部ともに太美スターライトチームが優勝の栄冠に輝きました。



未来を拓く^{ひら} 20歳の夢

1月13日 総合体育館

新成人、父母や関係者が集い平成20年当別町成人式が催されました。式典の中では父母からわが子へ送るメッセージや、新成人の代表による20歳の誓いが読み上げられました。

式典終了後のパーティーは、新成人で構成される実行委員会のメンバーが企画運営して催され、アトラクションではアームレスリングが行われました。

今年、当別町で成人となるのは、男性143名、女性134名の計277名です。



体験！1日歯医者さん

1月7日 北海道医療大学

北海道医療大学と町教委の主催により、当別学講座「1日歯医者さんになって病院を探検してみよう」が行われました。

町内の小学生14名が参加し、医療大学の歯科医師、歯科衛生士や医療大学の学生の指導を受け、虫歯ができるしくみなどを学んだほか、診療台に乗っての模擬治療体験や石膏を使って手型を取る体験などを行い、参加者には「こども歯科医師認定証」が渡されました。

編集・発行 当別町企画部情報課 広報「とうべつ」2月号 平成20年2月1日発行 通巻653号

ホームページ 町 <http://www.town.tobetsuhokkaido.jp/> 町教委 <http://www.town.tobetsuhokkaido.jp/kyou-kyouikuhtm>