

[Vol.105]
いい歯にしたい～元気なお口で元気な子ども～

健康な歯や口を保つためには、乳幼児期から歯のケアの基本的な習慣づけが重要です。家族みんなで気を付けて、子どもの大切な歯を守りましょう。

■家庭で取り組みたいこと

- ・早寝・早起きで生活リズムを整える
- ・毎日歯を磨く習慣をつけ、仕上げ磨きを毎日行う
- ・軟らかい食材ばかり食べず、よくかんで食べる
- ・おやつは時間と量を決め、ダラダラと食べたり飲んだりしない
- ・かかりつけ歯科医を持つ



■市で行っている歯科保健事業

- 1歳のお誕生メール…この時期に気を付けたいことをリーフレットでお知らせします。
- 歯科健康診査・フッ化物歯面塗布…1歳6か月、2歳6か月、3歳6か月の時に歯科健康診査を行います（2歳6か月児歯科健診は、指定医療機関での個別健

診です）。健診に合わせて、希望者にはむし歯予防に効果のあるフッ化物塗布を行います。

●フッ化物洗口事業…市内の幼稚園や保育園などに通園する5歳児を対象に、週1回フッ化物洗口（ブクブクうがい）を行っています。また、前沢地域のモデル事業として、前沢小の1～3年生も週1回のフッ化物洗口を実施中です。継続的なフッ化物洗口は、永久歯のむし歯予防により効果的だといわれています。



上手にブクブク（常盤幼稚園）

歯について心配なことがあるときは、市の歯科衛生士が相談に応じますのでお気軽にご相談ください。

■問い合わせ・相談先

本庁健康増進課健康づくり係（☎ 34-2903）

KID'S アルバム
～子育て支援センターの活動を紹介します～

本センターでは、月に1回、行事を行っています（要予約）。行事以外の日も予約なしで参加できますので、ぜひ遊びに来てください。
こっころひろば…毎週月曜、生後2カ月から
ベビースクール…第1・3回、0歳児
びよっこランド…第2・4回、1歳児



「びよっこランド」は滑り台やボールプールで遊べます

市子育て総合支援センター（☎ 24-6405）
「こっころひろば」



行事の様子を
紹介

●「ママとベビーのリラックスヨガ教室」
赤ちゃんと一緒にできるヨガでリラックス

「いい歯にしたい！
歯磨きのお話」
歯科衛生士さんから小さな歯の磨き方を教わりました



←おうしゅう子育てガイド
医療機関、おでかけマップなど、子育てに役立つ情報を掲載しています

広告



もっと安心 ずっとおうしゅう

～みんなの輪で支える在宅医療と介護～

第16回 訪問介護サービスを知っていますか / 県介護福祉士会胆江広域支部

■訪問介護サービスとは？

介護を必要とする人の自宅をホームヘルパー（訪問介護員）が訪問し、日常生活を送る上で必要な支援を行うサービスです。ホームヘルパーが行うサービスは、大きく分けて2種類あります。

①身体介助

食事や入浴、着替え、排せつ、移動の介助など、ホームヘルパーが介護を必要とする人の体に直接触れながら行う介護サービスです。介護を必要とする人の身体状態や精神状態に沿った支援を行います。

②生活援助

介護を必要とする人が一人暮らしだったり、家族が家事を行えなかったりする場合に、必要な身の回

りの世話をしながら日常生活を支援します。具体的には、食事の準備、掃除、日用品などの買い物代行、部屋の片付けなどです。ただし、訪問介護は家事代行ではないため、家族の部屋の掃除やペットの散歩など、本人以外の支援は含まれません。

訪問介護サービスを上手に利用することで、在宅介護を行う家族の負担を軽減できます。また、住み慣れた自宅で生活を続けることができ、介護する側もされる側も、ストレスを抱えることなく、穏やかな日々を過ごせるのではないのでしょうか。

■利用方法は？

訪問介護サービスを実施している事業所や、担当のケアマネジャーにご相談ください。

■問い合わせ＝本庁地域包括ケア推進室（☎ 34-2906） ■高齢者に関する相談＝市地域包括支援センター（☎ 34-2199）

はい、こちら

総合相談室
(☎ 34-2915)

消費生活相談		前沢総合支所 市民福祉グループ 毎週	10:00～15:00
本庁総合相談室	9:00～17:00	胆沢総合支所 市民生活グループ 毎週	※前日までに 要予約
江刺総合支所 市民生活グループ	9:00～15:45	衣川総合支所 市民福祉グループ 毎週	

電気の契約切り替えトラブルが増えています



Q. 電力会社を名乗る人から「今より電気料金が安くなる。料金の明細を教えてください」と電話がありました。現在契約中の電力会社だと思い、言われるまま検針票に書かれた番号などを教えると、数日後封書が届き、先日の電話で別の会社に契約の申し込みをしたことになっていました。前の電力会社に戻したいのですが…。

電気事業に新規参入した事業者からの電気供給が行われるようになりました。それに伴い、電話勧誘による電気の契約に関するトラブルが増えています。

この相談のように、契約したつもりがなくても、いつの間にか電力会社が切り替わっていたというケースもあります。検針票に書かれている顧客番号や供給地点番号などの情報は安易に伝えないようにしましょう。

A. 電話の勧誘で契約した場合は、クーリングオフなどができる場合があります。平成28年に電力の小売全面自由化が始まり、小売

電力会社から電話があった場合は、事業者名や内容をよく確認し、必要なければはっきり断りましょう。不安に思った場合はご相談ください。



広告