

市役所(24)2111

保 健

子どもたちに 健康な歯を⑤

私と娘の虫歯予防 ～ママの体験談～

遠山裕子さん、綾葉ちゃん(結)

私自身の虫歯との付き合いは、小学生のころから今に至っています。娘には同じ思いはさせたくないと思い、親の私に今できることをしてあげようと努力しています。しかし、特別なことはなく、授乳後に番茶を飲ませるようにしたり、11か月ころに断乳を完了し、哺乳瓶からストローやコップに切り替えたりしてきました。本を読んだり、友人からの体験談を参考にしたりと、私なりに頑張ってきました。

先日1歳を迎え、「ピカピカよい歯のセミナー」に参加しました。その後、友人からも勧められ、歯科医院でフッ素塗布を受け、そのとき正しいブラッシングの指導も受けました。虫歯予防に大切なのは何よりも毎日の歯磨きだといわれましたが、これがとても大変です。毎日悪戦苦闘しています。歯ブラシを持たせれば口の中に入れてゴシゴシしているのですが、いざ「仕上げ磨き」をしようとなると嫌がって大暴れです。皆さんはどんなふうに仕上げ磨きをしていますか? まだ始めたばかりなので慣れるまでは大変だと思いますが、娘のために頑張りたいと思います。



風しん(三日ばしか) 予防接種日程

月 日	会 場	対 象 地 域
1/28 (火)	保健福祉センター	本町、善道町、下奥野町、北上 北上新田、さつき野町、美幸町 山谷町、古田、天神、南町、新栄町
1/29 (水)	荻川地区ふれあい センター	荻川地区全域
1/30 (木)	保健福祉センター	日宝町、新町、金沢町、東町 新金沢町、柄目木、飯柳 金津地区全域
1/31 (金)	保健福祉センター	緑町、吉岡町、中沢町、田家、秋葉 滝谷本町、滝谷町、草水町、東金沢 上金沢、大安寺、中新田、満願寺 七日町、大蔵 小合地区全域、新関地区全域

- 対象 平成6年4月2日～平成7年4月1日に生まれた幼児、および平成5年4月2日～平成6年4月1日に生まれた幼児で、平成7年度に接種を受けていない幼児
- 受付時間 午後1時20分～2時30分
- 持参するもの 母子手帳と体温計
- その他
 - ・会場では接種前に検温と診察があるため、お待ちいただくことがあります。
 - ・診察のしやすい服を着てください。
- 問い合わせ 保健課予防係(内線136)へ。

輝け!リフレッシュ 思秋期ゼミ

- とき 内容
 - ・1月24日(金)の午後1時～3時50分:講演やエアロビクスなど
 - ・1月29日(水)の午後1時～3時30分:ストレッチコントロール法やエアロビクスなど
 - ・2月4日(火)の午前10時～午後3時30分:骨粗しょう症を防ぐ食事の試食やエアロビクスなど
- ところ 新津保健所
- 対象 30～50代の女性(定員30名程度)
- 受講料 500円程度
- 申込み 1月21日(火)までに、新津保健所地域保健課(☎22-5171)へ。

お買物、ご用命は市内で

当たる、当たる、当たる

CHAT プレゼント SPOT

当たる、当たる、当たる

豪華景品が毎月抽選で当たる!!

応募はハガキで〒956新津市東町2-5-6 エフエム新津プレゼント係宛
プレゼントSPOTのチャンスは1日7回。お聴きになったスポンサー名、または商品名を1つ明記してください(住所・氏名・年齢・TEL要)。



虫の声

上山千代(田家1)

豆を挽く勝手口なる土用あい
塩振って枝豆大きく燻りけり
風筋の落蟬ひたに起きむとす
盆灯籠仕舞ひこの世の部屋となる
虫の声身近にシーツととのへり



新津には幸いに秋葉山があるので友達と時折出かけ、句の収穫が、あまりなくとも、森林浴と、いい運動になったと、気分よく帰ります。今だに何の鳥の鳴き声か、何の木か、わからず作句に困っています。最近体の調子もあって山へは遠のいております。
今回の句は、おもに身辺句ですが、もった自然の景を詠みたいものと思っております。
※文芸にいつ掲載の「受賞者寸感」から抜粋したものです。

俳句

文芸祭奨励賞受賞作品

学校体育施設を利用する

スポーツ登録団体を募集



市では、市民の皆さんから気軽にスポーツを楽しんでいただくために、小・中学校の体育館やグラウンドを開放し、各種スポーツ活動に利用できるようにしています。

平成9年度に学校の体育館やグラウンドを利用して、スポーツ活動を希望する人は、次のようなグループを作り、お申し込みください。
◇団体登録に必要な要件
・市内に在住または勤務する人が10名以上で構成する団体で、責任者(成人とする)が明確であること
・スポーツ安全保険(年間1人1300円)に必ず加入すること

◇申込み 問い合わせ 市民スポーツ課(☎22-0916)へ。
※説明会が三月十二日(水)の午後六時三十分から市民会館第一会議室で行われます。登録団体の代表者は、必ずご出席ください。

お買物、ご用命は市内で

開放型ガスストーブをお使いの皆様へ

ガス使用中は必ず換気をしましょう。

◎器具の表示を確認してください。おとどけしているガスは12A、10,500キロカロリーのです。

- ストーブを使用する場合は、30分に1回1分程度の換気を目安です。また、ストーブの器具栓はいつも全開(2段階切替は全開または半開)でご使用ください。
- 器具栓に半開の表示がないストーブは、必ず全開でお使いください。



越後天然ガス株式会社
新津(24)2171