

門別地区 男の料理教室 開催 〈2010夏〉

今年度1回目の男の料理教室を開催します。町の保健推進員さんと一緒に楽しく料理の体験をしてみませんか？料理経験のない男性や、これから生活する上で料理が必要になってくる男性、奥様のために…などなど

自力で作った料理を皆さんと一緒に味わってみましょう。参加をお待ちしております。

1. 日 時 平成22年8月24日（火）18:00～20:00
2. 会 場 門別公民館
3. 対 象 者 年齢問わず男性
4. 参加費用 1人500円（材料費）
5. 参加人数 定員20名
6. 内 容 ご飯、茄子のみそ汁、魚の煮付け、イカそうめん、オクラのおかか和え、トマトサラダ、香の物、スイカエプロン
7. 持 ち 物

【申込・お問い合わせ先】 日高町役場 保健福祉課 健康づくりグループ
電話 01456-2-6183

※申込期間は平成22年7月27日（火）～平成22年8月20日（金）です。
ただし、定員になり次第締め切ります。



前回はホエー豚のトンカツをつくりました。



キャベツの千切りに挑戦！

不登校・ひきこもりに関する講演会のお知らせ

このたび静内保健所では、不登校・ひきこもりに関する講演会を行います。不登校・ひきこもりの親の立場から、若者サポートステーション等で相談活動にも取り組んでいる野村俊幸氏を講師にお迎えします。ご家族や関係機関の方々はもちろん、一般の方々の参加もOKです。皆様の参加をお待ちしております。

■講演会内容

- 日 時： 平成22年8月17日（火）13:15～14:30
場 所： 新ひだか町公民館 1階集会室
対 象： 不登校・ひきこもりの家族、当事者、一般住民、関係機関職員
講 演： 「不登校・ひきこもりの理解と支援～我が家の体験から～」
講 師： 野村 俊幸氏

函館・登校拒否と教育を考える親の会「アカシヤ会」事務局
道南ひきこもり家族交流会「あさがお」事務局
はこだて若者サポートステーション相談員

申込締切： 平成22年8月10日（火）までお申し込み下さい

参加費： 無料

お問い合わせ先： 静内保健所健康推進課 電話0146-42-0251



歯医者さんに聞いてみよう！！

～ 第2回 歯みがきについて～



保健福祉課で実施している母親教室では様々な質問があげられます。
その中で質問の多かったものを紹介します。

質問にお答えいただいたのは、日高町立日高歯科診療所、中本政美先生です。

- Q 電動ブラシを使っていますが大丈夫でしょうか。
- A 電動歯ブラシの清掃能力は高いと思いますが、6～12歳くらいの子どもの歯は乳歯や永久歯が混ざったり、一時的に歯がなかったりする時期があります。細かなところを磨くには、普通の歯ブラシのほうが良いと考えます。電動歯ブラシは、歯列（かみ合わせを含む）が安定する時期からの使用をお勧めします。また、6歳未満では親の仕上げ磨きのときに嫌がらなければ使用してもよいと思います。ただし、電動歯ブラシの使用方法に関しましては、かかりつけの歯科医院で使い方の指導を受けることをお勧めします。
- Q 乳酸菌入りの歯みがき粉が歯に良いと聞いたが効果はどうでしょうか。
- A 乳酸菌が歯周病予防すると一部で言われていますが、それを歯磨き粉の成分として使用していても、特別効果が上がるということは考えにくいです。まずは、しっかりと歯ブラシでお口の汚れをとれることが先決です。ブラッシングができてから、フッ素入り、キシリトール入りなどの歯磨き粉を使うと効果は期待できるということはいわれていますが、乳酸菌に関しては、まだ研究段階といったところではないでしょうか。
- Q 歯みがきしすぎて歯肉が減ってしまいました。磨く時間は何分くらいが良いでしょうか。
- A 歯を磨きすぎて歯肉が減ることは本来ありません。もし、そのような状況になったとすれば誤った歯磨きを行っていることが考えられます。適切なブラッシング方法をかかりつけの歯科医院で指導してもらいましょう。また、歯磨きの時間は、個人差もありますが、きちんとブラッシングをしようとするなら少なくとも10分以上は磨いてください。
- Q 歯みがき粉は使用した方が良いでしょうか。
- A 始めから歯みがき粉をつけて磨くと、歯みがき粉に含まれる成分で爽快感を得やすいため、磨き残しがあっても気がつかないことが多いです。まず、何もつけずに磨き、歯がつるつるになるまで磨くように心がけましょう。そして仕上げに、歯みがき粉を付けて再度ブラッシングをし、爽快感を得る方が良いでしょう。

北海道後期高齢者医療広域連合

運営協議会委員の公募について

北海道後期高齢者医療広域連合では、住民の皆様の代表として、制度運営に関する重要事項についてご審議いただくため、運営協議会委員を募集しています。

【応募資格】 道内在住の満20歳以上の方
(ただし、議員や公務員等を除く)

【応募方法】 北海道後期高齢者医療広域連合及び市町村窓口にある応募要領を参照してください。

【応募締切】 平成22年8月31日(火)

【選考】 選考委員会において、総合的に委員を選考します

【報酬等】 1日につき5,000円の報酬と旅費を支給します

お問い合わせ先

北海道後期高齢者医療広域連合 〒060-0062 札幌市中央区南2条西14丁目 国保会館6階 電話 011-290-5601	日高町 保健福祉課 介護・保険医療グループ 電話 01456-2-5131
---	---