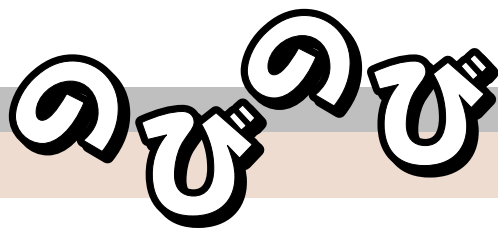
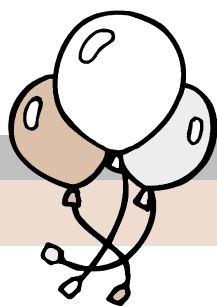




「移動版津山っ子かけこみ110番」。不審者・犯罪防止の働きもしています



子どもたちを守るのびのび

子どもたちが安心して安全に生活できるまちづくりにご協力を

近年、犯罪の低年齢化やいじめ、不登校など青少年の問題が大きな社会問題となっています。行政機関や地域、学校、家庭では、これらの問題を解決するために連携しながら取り組んできました。

しかし、9月3日に北小 学校3年生の児童が殺害される痛ましい事件が発生してしまいました。また、小学生や中・高校生を相手とした不審者も、平成14年度13件、平成15年度50件、平成16年度（4月から9月末）33件と急増し、出没地域もおおむね市内全域に及んでいます。子どもを取り巻く環境は、危機的に変化しています。

このような状況で「津山っ子を守り育てる市民の会」や「津山市青少年育成指導委員連絡会」などでは、地域と協力し、子どもたちが安心して安全に生活できるまちづくりを推進しています。

「津山っ子かけこみ110番」は、9月末現在で約180か所の協力をいただいています。また、今年からは車にステッカーをはった「移動版津山っ子かけこみ110番」が登場しますが、9月以降学校での取り組みも加わり、現在多くの車が市内を巡回しています。

子どもたちのためにご協力を
今後は、通学路に隣接する家庭のみなさんに登下校時の「おはよう」「お帰り」などの声かけをお願いする、時間的に余裕のある人に、決まった場所や巡回などでの自主的な見回りをお願いする、などの方法を考えています。

子どもたちは私たちの宝
子どもたちが安心して安全に生活できるまちづくりにご協力をお願いします。

問い合わせ先 市教委青少年
育成センター 回 32・212
0へ

12月

すくすく

わくわく

児童館

中央児童館 回22-2099

- 4日(土) 午後1時30分～.....お飾り作り
- 9日(木) 午後3時～3時30分.....絵本タイム
- 11日(土) 午後2時～3時30分.....クリスマス会
対象：幼児・児童（保護者もいっしょにどうぞ） 定員：50人
（予約要・先着順） 参加費：100円 募集受付：11月25日(木)～
- 20日(月) 午前10時30分～11時30分.....親子で遊ぼう
対象：乳幼児（0～2歳）と保護者

ワイワイ児童館〔南児童館〕回24-4400

- 2日(木) 午後2時～2時30分.....絵本タイム
- 4日(土) 午後1時30分～3時.....クリスマスの飾り作り
対象：小学生 定員：20人（予約要・先着順） 参加費：100円
募集受付：11月20日(土)～
- 8日(水) 午前10時30分～11時30分.....親子で遊ぼう
対象：1・2歳児と保護者
- 11日(土) 午後1時30分～3時.....クリスマス会
対象：幼児・児童（保護者もいっしょにどうぞ） 定員：50人
（予約要・先着順） 参加費：100円 募集受付：11月20日(土)～
- 15日(水) 午前10時30分～11時30分.....赤ちゃんあそび！
対象：乳児（1歳未満）と保護者
- 16日(木) 午後2時～2時30分.....絵本タイム

休館日：6日(月)、13日(月)、19日(日)、24日(金)、27日(月)、29日(水)～1月4日(火)



健康な歯 11 糖尿病性腎炎と歯周病

その1

前回（8月号）は、糖尿病になると歯周病になりやすくて、歯周病になると糖尿病になりやすいという話をしました。

離乳食教室

とき：12月2日 木 午前10時～正午 ところ：市役所東庁舎1階 調理室、健診室 対象：7～11か月の子の保護者 内容：調理実習、個人相談など 参加費：無料 持ってくるもの：エプロン、三角きん、筆記用具、おんぶひもなど 定員：10人程度（予約要・先着順） 申込・問い合わせ先：市健康増進課 回 32 2069へ



元気な子どもを育てるために

対象	月	日	場所	受付時間	料金
乳児健診 平成16年8月生まれ	12	7(火) 8(水)	市役所 東庁舎 健診室	13:00 ~ 14:00	無料
1歳6か月児健診 平成15年5月生まれ	11 12	30(火) 1(水)			
3歳児健診 平成13年11月生まれ	12	21(火) 22(水)			

対象者に通知します

風しんワクチンは済んでいますか？

～ 将来の子どもたちを先天性風しん症候群から守るために～

風しんとは、発熱、発しん、リンパ節のはれをおもな症状とするウイルス感染症であり、3日程度で治ることが多いことから「三日ばしか」とも呼ばれる疾患です。この風しんに妊娠初期にかかると、先天性風しん症候群といって、生まれつき目が見えなかったり、耳が聞こえにくかったり、発達が遅れて生まれる恐れがあります。

風しんに感染したことがなく、風しんワクチンを受けていない人および不明な人は、男女を問わず接種することをお勧めします（生後12か月から90か月未満の子は無料で受けることができますが、それ以外の人は有料となります）。ただし、妊娠中の女性の接種はできません。また、接種後2か月は避妊が必要です。

ポリオ予防接種

対象者 生後3～90か月未満の子
（この間に6週間以上の間隔で2回飲みます）
とき 12月14日（火）～17日（金）
午後1時30分～2時20分
ところ 市役所東庁舎1階 健診室
料金 無料

「愛の献血」にご協力を

月 日	場 所	時 間
11月26日（金）	市役所本庁舎（山北）	10:00～11:30 12:30～15:00

成分献血もできます（予約要）

骨髄ドナー登録

とき 11月26日（金）午前10時～11時30分、
午後0時30分～3時

ところ 市役所本庁舎（山北）

ドナー登録には、約10ccの血液が必要で、今回は献血の採血と同時にできます（予約要）

対象 20～50歳の健康な人

申込・問い合わせ先 津山保健所 ☎ 23 0163へ

最近、透析を受ける患者さんが急増しているって知ってる？
透析って腎臓透析のこと？
病院で半日くらいかかるし、一度始めるとずっとしんどいといけなくなつてたいへんなんじゃ？
うん。透析は腎炎がひどくなる必要になるんだよ。そして腎炎が増えている原因は、以前多かった「慢性糸球体腎炎」よりも、「糖尿病性腎炎」が増えているからなんだ。
糖尿病性腎炎？糖尿病になると起こる腎炎ってこと？
糖尿病になると合併症を起こすことが多く、腎炎もその1つなんだよ。ほかに糖尿病の合併症はいくつかあるけど、ほとんどが運動や薬で血糖値をコントロールすれば、まず発症しないことがわかってきたんだ。
神経障害（しびれ）や網膜症（目が見えなくなる）のことね。
でも腎炎は血糖値をコントロールしただけでは、防ぐことができないようなんだ。
えー。じゃあ、どうしたら腎炎にならなくてすむの？
糖尿病になつていて、腎炎を併発するには体のどこかにある「炎症」が関係しているそうなんだよ。
「炎症」って「腫れもの」のこと？あつ！そういえば、「歯周病」も「腫れもの」だったわね。

ピンポン！しかも、「歯周病」の「腫れもの」は痛くもかゆくもないから、10年も20年もほつたらかしたんだ。もつと悪いことに、糖尿病を診てくれる内科の先生からは、「歯周病」は検査値がなかったり、目に見えなかったりするから「健康」扱いなんだ。
あらー。「腫れもの」があるのに「健康」とは…。歯医者さんに行けばすぐわかるけど、痛くなければ行かないよね。
でも、これも最近のことなんだけど、「炎症」の程度を測る数値で今までも使われていた「CRP」（C反応性タンパク）が、以前より高感度で測定できるようになったんだよ。
じゃあ、「歯周病」は「腫れもの」だから「CRP」の数値も上がるの？
そのとおり！「歯周病」だけでも少しだけ上がって、歯周病の治療を受けると低くなることわかってきているんだ。
でも、少しだけなら大丈夫じゃないの？
ぶー。それでもないんだよ。続きはまた今度ね。
「全身の健康を保つ」という観点から、口の中の病気を考えないといけませんね。

津山歯科医師会

骨密度測定

とき 12月9日（木）・10日（金）午前9時～午後4時 **ところ** 市役所東庁舎1階 健診室 **対象** 20歳以上で市内在住の人 12月1日（水）までに予約してください **料金** 無料 **申込・問い合わせ先** 市健康増進課 ☎ 32 2069へ