



# のびのび

## 商店街に「子ども基地」ができたよ!

ソシオ一番街に「まちなか・子ども基地」が誕生。これから、まちなかに子どもたちの遊びの基地をつくっていきます。みなさん参加してください。

どんなことをするの？  
昔遊び教室、手づくり工作教室、まちなか探検、環境学習など、子どもたちの意見を反映させて、さまざまな企画をします。実施にあたっては、指導員と学生ボランティアがサポートします。

### 開催日程

とき	内容
8月30日(月) 午前10時～正午	まちなか・アドベンチャー探検「超スーパー問題集調べ」 対象：小学校3年生以上
9月12日(日) 午後1時30分～3時30分	自然素材を使っでの工作教室「私の宝物工作」
9月19日(日) 午後1時30分～3時30分 (予定)	紙飛行機の工作教室と飛行機飛ばし大会 会場：城西地区



まちなか・子ども基地についてのお問い合わせは、同運営委員会・牧さん 022-968-xxxxまで。



迷路にチャレンジ  
直径6メートルの「歩くラブリント」(迷路)があります。右脳と左脳と体を使って右へ左へ、行ったり戻ったり。子どもだけでなく、大人も挑戦してください(毎日開放)。

どうすれば参加できるの？  
小学生が対象で、参加したい企画に随時参加できます。参加費は原則無料ですが、企画によっては、材料代などの実費が必要なものが、予約が必要なものがあります。

## 9月 すくすく わくわく 児童館

### 中央児童館 022-2099

- 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.....かげ絵  
1部：ゆびかげえ(おしっこ・あまんじゃくの星とり)  
2部：おばけの一日(大むかで・よだかの星)
- 23日(祝) 午後3時～3時30分.....絵本タイム
- 28日(火) 午後3時30分～4時.....お月見お話の会

### ワイワイ児童館〔南児童館〕024-4400

- 2日(木) 午後2時～2時30分.....絵本タイム
- 4日(土) 午後2時～2時40分.....ブラックシアター  
内容：暗くした部屋で、きらきら光る人形たちが歌ったり踊ったり不思議な世界
- 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
- 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)、21日(火)、24日(金)、27日(月)



健康な歯 10

「歯周病になっている」ってどうして起こるの？

その2

前回(5月号)は、中程度の歯周病になっていることが、大人の片手と同じ面積の「腫れもの」があることと同じであるという話をしました。つまり、歯が抜けてしまうことも困りますが、抜けてしまうまでの20年間ほどはこの大きな「腫れもの」を体に持ち続けていることになるのです。

### 高齢者歯科相談

とき：9月19日(日)午前9時～正午 ところ：津山歯科医療センター(沼) 料金：無料(予約要) 申込・問い合わせ先：津山歯科医療センター022-4021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5月生まれ	9	14(火) 15(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2月生まれ	8	31(火) 9				1(水)
3歳児健診 平成13年8月生まれ	9	28(火) 29(水)				

対象者に通知します

## 骨密度測定

骨粗しょう症予防のため、骨密度を測ってみませんか。

**とき** 9月16日(木)・17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  
9月8日(水)までに予約してください

**料金** 無料



## 「愛の献血」にご協力を

月日	場所	時間
8月21日(土)	ジャスコ津山店	10:00~12:30 13:30~15:30
8月27日(金)	市役所本庁舎	10:00~11:30 12:30~15:00
8月28日(土)	ウエストランド	10:00~12:30 13:30~15:30

市役所では成分献血もできます(予約要)

## ポリオ予防接種

**対象者** 生後3~90か月の子

(この間に6週間以上の間隔で2回飲みます)

**日程**

月日	受付時間	対象
9月7日(火)	13:30 ~ 14:20	平成16年1月6日~1月31日生まれ
9月8日(水)		平成16年2月1日~2月24日生まれ
9月9日(木)	14:20 ~ 15:10	平成16年2月25日~4月10日生まれ
9月10日(金)		平成16年4月11日~6月6日生まれ

できるだけ指定日に受けてください

生後90か月未満でまだ受けていない子ども、期間中に受けてください

**ところ** 市役所東庁舎1階 健診室 **料金** 無料

## 離乳食教室

**とき** 9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、試食、説明、個人相談

**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)



「歯周病」って大きな「腫れもの」なんだよ。



「こわいわね。」



「口の中は、熱い食べ物から冷たい食べ物、そして酸素が届くところ届かないところ」といろんな環境があるから、その環境に合わせているんな細菌がいるんだ。



だから自然に治らないのね。



そう。歯医者さんに行つてよく検査してもらつて、必要なんだ。ただ、歯がグラグラするからとか、口臭があるからとか、歯磨きのとき血が出るといった症状があつても歯周病の原因は人それぞれに違つことがあるんだ。



痛くないからつて、そのままにしていたり、急に一生懸命歯磨きをすればじつたりしてもだめなのね。



そうなんだ。歯周病の細菌は歯ブラシの届かないところで活動しているから、急に歯磨きしてもだめだよ。だから、きちんと検査して診断してもらい、治療を受けてきたんだよ。



で、どうだったの?



「ばくの歯周病は糖尿病と関係があるみたいなんだ。」



「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イケませんね。」



「津山歯科医師会」



「うん。何年前から「血糖値が高め」って言われていたんだ。」



「でも、口の中の病気と糖尿病が関係あるの?」



「最近になって体のだるさに耐えられず、内科に行つたら「歯の具合はどうですか?」って言われて驚いたよ。それで歯医者さんに行つたんだ。」



「治療して何か変わった?」



「歯科治療が終わると血糖を示す検査値が改善し、健康な人に近づいたよ。今は服用で血糖をコントロールし、2、3か月に1度、歯周病の検診に通つているんだ。」



「口の中の病気と糖尿病が関係あるのね。」



「歯周病の「腫れもの」からは、糖尿病を悪化させる物質が絶えず出ているんだ。また、逆に糖尿病だと尿以外にも体液(だ液など)の糖度が増して、口の中の細菌も増えやすいんだ。」



「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のね。」



「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イケませんね。」

**とき:** 9月19日(日) 午前9時~正午 **ところ:** 津山歯科医療センター(沼) **内容:** 歯科検診、ブラッシング指導、カリオスタット(口中の状態を知る検査)、歯ごとの染め出し(希望者) **定員:** 10人(予約要・先着順) **料金:** 無料 **申込・問い合わせ先:** 市健康増進課 32-2069へ