



介護のときもO.K  
延長も可能に

## 短時間保育サービス

対象を拡大するなど、短時間保育が利用しやすくなりました。土崎・川口・川尻保育所で、各6人を受け入れています。

**対象** パートや介護などの理由で子どもの保育が1日5時間必要な世帯(就労時間などが1か月64時間以上)

**時間** 午前7時～午後6時の間で5時間を限度とします(やむを得ない場合は延長可能)

**保育料** 保護者の所得に応じ、通常保育料の11分の5(場合により給食費を別に負担)

**申し込み** 児童家庭課  
tel(866)2094

**通常保育の入所申し込みと相談**  
市では、通常保育の入所申し込み・相談を児童家庭課のほか、各公立保育所で受け付けています。お気軽にご相談ください。

会場へどうぞ。明德地区主任児童委員の奥山さんtel(835)0674

**とんとんくらぶ** 6月16日(水)午前10時～11時30分、下北手児童センターで。下北手地区の3歳未満のお子さんをご家族が対象。直接会場へ。下北手地区主任児童委員の児玉さんtel(834)7347

**しゃぼんだま広場** 6月18日(金)午前10時～、四ツ小屋児童センターで。御野場、四ツ小屋、御所野地区の就園前のお子さんをご家族が対象。直接会場へどうぞ。四ツ小屋地区主任児童委員の伊藤さんtel(839)3891

**あおぞらキッズ** 6月20日(日)午前10時～11時30分、外旭川児童センターで。就学前のお子さんと保護者が対象。体操遊び。外旭川民児協の児玉さんtel(868)1265

# はのはなし 子どもの歯、オトナの歯、一生もの!

「むし歯予防や歯周病予防につとめ、生涯にわたって自分の歯を20本以上保つことをめざしましょう」  
《健康あきた市21 歯の健康重点分野別目標》

歯や口の中を清潔にし、健康を保つことは、食べ物を不自由なくかめるだけでなく、食事や会話を楽しむなど、豊かな人生を送るための基礎となるものです。

歯は一生ものです。歯の健康に対する関心を高め、むし歯・歯周病の予防に努めましょう。

## 秋田市の子どもたちのむし歯事情

1歳6か月児では 全体の5.8%が虫歯  
でも3歳になると 全体の42.0%が虫歯  
(全国平均は32.3%。なんと1.3倍!)



### ここがポイント! むし歯予防

2歳ごろが増えどき。特に気をつけておやつは1日2回まで。時間と量をしっかり決めて食後は歯みがきを。仕上げみがきも忘れずに夜、歯をみがいた後は水かお茶だけにしましょう

## オトナが歯を失う最大の原因は歯周病!

自分の歯が20本以上あれば、たいていの食品は無理なく食べられます。定期的に健診を受けて自分の歯の健康状態を知り、むし歯や歯周病の予防に努めましょう。

### ここがポイント! 歯周病予防

歯垢(プラーク)はきちんと除去  
歯科医で定期的に歯石の掃除を  
歯周疾患の早期発見・早期治療  
禁煙!(喫煙はお口の抵抗力を弱めます)



清水歯科クリニック  
清水真木雄先生

### 歯医者さんからひとこと ~口臭~

口臭が気になるかたは、鏡の前で「アカンベー」を試してみてください。正常であれば舌の色は赤～ピンク色をしているはずで、白～黄色く、歯ブラシで擦るととれてくるのであれば、それが口臭の原因かも知れません。この、舌の上にこびりついている老廃物や細菌のかたまりのようなものを舌苔(ぜったい)といいます。歯ブラシなどで力を入れすぎないように除去してみてください。口臭はかなり抑えられるはずです。

口臭は病気ではありません。体調のバロメーターとして活用し、もし気になるのであれば、一度歯科で原因を調べてもらい、自分に合った予防方法を見つけましょう。

# 育児



## 乳幼児健康診査

個人通知はしませんので、母子健康手帳別冊をよく読んで受診しましょう。まだお持ちでないかたは、市民課、土崎・新屋支所へどうぞ。保健予防課tel(883)1172

### 4・7・10か月児健康診査

4か月、7か月、10か月になった日から1か月以内のお子さんを対象に、市内の委託医療機関(ひがし稲庭クリニックを除く)で行っています。

### 1歳6か月児健康診査

平成14年12月生まれのお子さんが対象です。初日は混雑しますので、地区割りを確認して対象となる日に直接会場へ。都合が悪く、受診できないかたはご連絡ください。また、2歳未満のお子さんまで受診できますので、まだ受けていないかたもご連絡ください。当日は母子健康手帳と別冊、バスタオルをお持ちください。受付時間は午後零時45分～1時30分です。

中央地区 = 7月9日(金)、市保健センター  
北部地区 = 7月13日(火)、土崎支所  
南部・西部(茨島・下浜・豊岩・浜田)地区 = 7月14日(水)、市保健センター

東部・西部(新屋・勝平)地区 = 7月15日(木)、市保健センター

### 3歳児健康診査

平成13年1月生まれのお子さんが対象です。初日は混雑しますので地区割りを確認して、対象となる日に直接会場へ。都合が悪く、受診できないかたはご連絡ください。また、4歳未満のお子さんまで受診できますので、まだ受けていないかたもご連絡ください。当日は、母子健康手帳別冊にある3歳児健康診査用アンケートと尿検査セット(尿を容器に採って)を、母子健康手帳とあわせてお持ちく

ださい。受付時間は午後零時45分～1時30分です。

中央地区 = 7月21日(水)、市保健センター  
北部地区 = 7月22日(木)、土崎公民館  
南部・西部(茨島・下浜・豊岩・浜田)地区 = 7月29日(木)、市保健センター  
東部・西部(新屋・勝平)地区 = 7月30日(金)、市保健センター

## 健診の委託医療機関追加

2歳児・妊婦歯科健診の委託医療機関に、とし歯科クリニック(泉中央三丁目10-24)tel(865)1181が追加になりました。

なお、妊婦歯科健康診査は、県内ほとんどの歯科医院で受診できます。受診の際は、直接各歯科医院へご確認ください。

問い合わせ 市保健所保健予防課tel(883)1172

## ザ・ブーンでリフレッシュ

会場はクアドームザ・ブーン。申し込みはクアドームザ・ブーンへ。tel(827)2301

**ママとベビのスイミング教室** = 6月21日(月)午前10時～11時。6か月～3歳のお子さんが対象。バランス・リズム感覚を養います。先着20組。料金1,800円(入館料、昼食、受講料、税込み)。申し込みは6月18日(金)まで

**ママたちのアクアビクスレッスン** = 6月29日(火)午前11時～正午。楽しく身体を動かして、気分リフレッシュ! 昼食、託児付き。先着20人。料金2,100円(入館料、託児、昼食、受講料、税込み)。申し込みは6月25日(金)まで

## 青空おはなし会

幼児から小学校低学年までのお子さんが対象。青空の下で、手遊びや人形劇など。参加無料。とき / 6月19日(土)午後2時30分

ママたちが作る子育て情報誌

## あきたでOSANPO!

vol.7 2004・夏

夏祭りのおでかけ情報や森での遊びなどを紹介しています。加賀谷書店、陶彩さえら、藤原書店、ブックスシティピア、プラッツL、アリスなどで販売中。1部200円

問い合わせ 武田紀美子さんtel(828)6086



～3時10分 ところ / 土崎図書館  
問い合わせ 土崎図書館

tel(845)0572

## 子ども広場

幼児から小学校低学年までのお子さんが対象。人形劇や大型紙芝居など。定員100人。参加無料。

とき / 6月20日(日)午前11時～11時40分 ところ / 中央図書館明德館

申し込み 6月12日(土)午前9時から明德館tel(832)9220

## あつまれ!

### ふたごちゃん、みつごちゃん

就園前の双子、三つ子のお子さんと保護者が対象。紙芝居や魚釣りゲームなどで楽しみませんか。

とき / 6月29日(火)午前10時～正午 ところ / 土崎公民館

申し込み 6月22日(火)まで「ひなっこクラブ」代表の高橋祐子さんtel(845)9372

## 幼稚園においてよ

**幼稚園であそぼ** 就学前のお子さんと保護者が対象です。砂場遊びなど。参加無料。

とき / 6月12日(土)午前10時～11時 ところ / 秋大附属幼稚園

問い合わせ 秋大附属幼稚園

tel(862)2343

**あそびにおいて** 0歳からのお子さんが対象。幼稚園の子どもたちと遊びましょう。直接会場へ。

とき / 6月16日(水)午前9時～11時 ところ / 秋田聖使幼稚園

問い合わせ 秋田聖使幼稚園(保戸野中町6-36)tel(862)4880

## 育児サークルへどうぞ

地域の育児サークルで遊ぼう!

**このゆびとまれ!** 6月15日(火)午前10時～11時30分、明德児童センターで。明德地区の就園前のお子さんと保護者が対象。直接