



保健だより

▶健康課(はつらつセンター内)(☎63・2112) ▶こども家庭センターはつらつ(☎63・5121)
▶**新**地域振興課(☎75・3110) ▶**備**地域振興課(☎72・6336) ▶**御**地域振興課(☎322・3496)

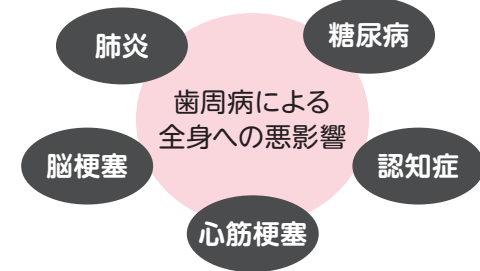
歯周病を予防しよう

歯周病は歯を失う原因となるだけでなく、全身に悪影響を及ぼすことが知られており、早期発見・早期治療が必要です。生涯を通じて食事や会話を楽しんで元気に過ごすために、日頃の歯磨きに加えて、定期的な歯科健診を受けることが大切です。



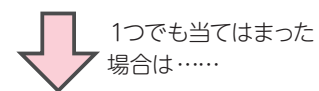
歯周病とは？

口に残った汚れが原因となる病気で、進行すると歯を支える骨が溶けて口の中の細菌や炎症物質が歯周ポケットから血管に入り込んだり、唾液と一緒に飲み込まれたりして全身に広がります。



こんな症状はありませんか？

- ☐ 朝起きたら口の中がネバネバする
- ☐ 歯肉が赤く腫れてきた
- ☐ 歯肉が下がり、歯が長くなった気がする
- ☐ 歯肉を押すと血や膿が出る
- ☐ 歯と歯の間に物が詰まりやすい



1つでも当てはまった場合は……
歯周病の可能性あり！早めに歯科健診を受診しましょう。

歯周病予防のポイント

- ・毎日の歯磨きでお口の健康を守りましょう。
- ・かかりつけ歯科医を持ち、定期健診を受けましょう。

たつの市は、市民総合健診で歯科健診が受診できます。

詳しくは市ホームページをご確認ください



教室・相談のご案内(事前予約必要)

プレママサロン(妊婦のつどい)

妊婦が集い、交流するサロンです。

対 象 者 妊婦とその家族(お子様連れの参加可能)
参 加 費 無料
持 参 物 母子健康手帳、飲み物等
申 込 先 こども家庭センターはつらつ

電子申請で申し込みできます



開催日	時間・場所	内 容
10/22(水) 11/19(水)	10:00～11:30 (受付9:45～) はつらつセンター	●出産前後に役立つ 助産師によるミニ講座 (呼吸法・沐浴・授乳等) ●管理栄養士による食事の話 ●気軽に相談コーナー

自主トレーニング講習会

対 象 者 40歳以上の市民で、介護保険認定を受けていない方
※現在治療中の方は、必ず主治医の許可を得てください。

受 講 料 600円
申 込 先 健康課(はつらつセンター内)
御津やすらぎ福祉会館

日 時	場 所
11/17(月) 13:15～15:45	はつらつセンター
12/10(水) 13:45～16:15	御津やすらぎ福祉会館

自主トレフォローアップ講習会

事前予約不要

自主トレーニング機器の使い方に自信がない方、もう一度正しい使い方を知りたい方のためにフォローアップ講習会を開催します！(一度運動を諦めてしまった方も大歓迎！)

対 象 者 自主トレーニング講習会受講済みの方
受 講 料 無料

日 時	場 所
10/29(水) 14:00～16:00	はつらつセンター

健康相談

妊娠・子育てから生活習慣病予防まで幅広く健康相談を行っています。

と き 平日(月～金) 9:00～17:00
と ころ 健康課

播磨姫路小児救急医療電話相談

電話番号 079・292・4874
相談時間 毎 夜 間 20:00～24:00
休 日 昼 間 9:00～18:00
(日・祝・8月15日・12月31日～1月3日)

催し



第39回姫路矯正展

と き 10月18日(土) 10時～16時、10月19日(日) 10時～15時
と ころ 姫路少年刑務所(姫路市岩端町438)
内 容 全国の刑務所作業製品の展示即売、協賛者による製品販売、人権啓発活動・矯正教育関連事業の紹介など
▼姫路少年刑務所職業訓練(☎079・293・4133)

第45回西播磨ふるさと写真展巡回展

第45回西播磨ふるさと写真展入賞・入選作品および審査員・実行委員による賛助作品を各市町において巡回展示します。
と き 10月20日(月)～24日(金) 9時～22時(最終日は16時まで、火曜日休館)
と ころ 相生市文化会館 扶桑電通なぎさホールほか6カ所
参加費 無料
申込・問い合わせ先 西播磨文化会館管理運営コンソーシアム(☎75・3663)

市制施行20周年記念 たつの文化祭を開催

個性豊かな文化・芸能活動に勤しんでいる各グループの展示・芸能発表会を開催します。また、今年度は市制施行20周年を記念して、姉妹都市高知県安芸市のクラシックジャズグループが芸能部門に出演します。

と き 10月25日(土)～26日(日) 9時30分～16時
展示部門 10月25日(土) 10時～16時
芸能部門 10月26日(日) 10時～16時
と ころ 総合文化会館赤とんぼ文化ホールロビー・大ホール
▼社会教育課(☎64・3180)

小さな楽器の小さなコンサート

愛と勇気をテーマにした手作りのコンサートです。ウクレレ・オカリナ・ギター・カリンバの演奏を聴きながら癒やしのひとときを楽しみませんか。
と き 10月25日(土)、11月22日(土)、12月20日(土)
※いずれも13時～15時
と ころ 国民宿舍赤とんぼ荘4階ロビー
入場料 無料

▼武内みちる(☎090・3626・4879)

※演奏を希望される方は、事前に連絡をお願いします。

菊花展を開催します

秋を象徴する菊の展覧会を開催します。丹精込めて育てた菊が多数出展されます。菊の多彩な表情をぜひお楽しみください。

と き 10月29日(水)～11月11日(火) 9時～17時(ただし、11月11日は15時まで)
と ころ 御津公民館正面玄関前
主催 たつの市花と緑の協会 御津支部
▼**御**地域振興課(☎322・1001)

第26回市民ふれあいコンサートを開催します

と き 10月31日(金) 12時15分～(約30分)
と ころ 市役所多目的ホール
出演者 コーロ・ステラ(旧新宮フレンチ・コール)一緒に歌いたい方はいつでも声をかけてください。
演奏曲 ねたふり、世界の約束、アイノカタチ
【みんなで歌いましょう】寒い朝、あの素晴らしい愛をもう一

▼度、聖母たちのララバイ、アンパンマンのマーチ、まっかな秋

入場料 無料
問い合わせ先 無
出演団体は随時募集中
日頃の練習の成果を発表したい団体の皆さん、お気軽に応募してください。市民ふれあいコンサート推進委員会(山本 ☎090・9709・4637)

たつの市民合唱団コーラス体験会

たつので生まれた童謡を歌って、みんなで一緒に健康な心と体をつくりましょう。老若男女、誰でも参加可能ですので、大勢の来館お待ちしております。

と き 11月1日(土) 15時30分～16時30分
と ころ 小宅公民館大会議室
対象者 どなたでも可
参加費 無料
持ち物 なし
その他 毎週土曜日15時から練習を行っていますので、気軽に見学にお越しください。
▼**たつの市民合唱団 上田 敬子** (☎090・8563・3532)

楽庵会お茶会

と き 11月2日(日) 10時～16時(受付15時まで)

※次回は3月の第一日曜日予定

と ころ 聚遠亭楽庵
料金 1,000円
主催 楽庵会
▼**楽庵会事務局・中村**(☎62・0578)

第7回光都0円ストア開催

「わくわくどきどきあふれるえがお」を合言葉に開催します。今年の0円ストアも、西はりま特別支援学校の児童生徒に加え、地域の保・幼・小・中・高等学校に通う子どもたちが運営に参加し、力を合わせて企画します。
と き 11月15日(土) 13時30分～15時30分
と ころ 兵庫県立西はりま特別支援学校
内 容 絵本や子ども服の0円交換会、食品のフードパントリー、体験ブースなど



▼**西はりま特別支援学校支援部**(☎0791・59・8277)

