

PICK UP

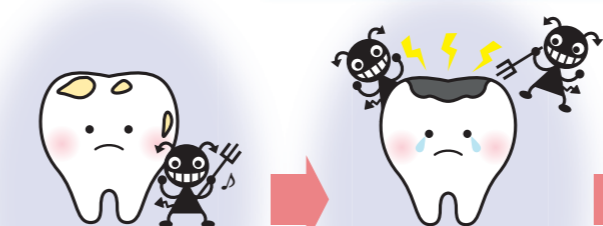
虫歯の予防は乳歯から

歯は一生使う大切なものです。一度虫歯になった歯は、元通りの健康な歯には戻りません。乳歯は生え変わるからと安心せず虫歯の原因を知り、しっかり予防しましょう。



歯磨きせずに放っておくと虫歯!!

虫歯の原因



口の中の虫歯菌が、食べ物に含まれる糖質を餌に歯垢を作ります。歯垢の中で虫歯菌が糖質を分解して酸を作り、歯のカルシウムやリンが溶け出します。

親子でお口のケアを♪

●虫歯菌は家族からうつる!

歯が生えそろう1歳7か月～2歳7か月ごろが虫歯菌がうつりやすい時期です。周囲の大人が口を清潔に保てば、子どもにうつる危険性も減ります。



●歯磨きの仕上げを!

小学校低学年までは1日1回、寝る前に保護者による仕上げ磨きをしましょう。仕上げ磨きを嫌がる場合は、遊んだり歌を取り入れながら楽しく歯磨きしましょう。



「歯っぴ〜噛む噛む新聞」を毎月発行しています

歯科衛生士が作成する子どもの「歯とお口」の悩みをサポートする情報紙です。保育園や子育て支援センターなどで配布するほか、市ホームページでも閲覧できます。



「問」健康支援課 ☎29-5286、FAX29-5208

地域子育て支援センターの親子講座・発達相談

申し込み状況やセンターの事情により開催できない場合があります。詳しくは、各センターへ問い合わせください。

◎対象/未就学児と保護者 ※下記のほか多数開催されていますので、専用サイト「宮崎市地域子育て支援センター」をチェック!



施設名	電話・FAX	講座名	日時	締切・定員	その他
佐土原地域子育て支援センター	FAX 73-6755	ママとグランマ交流会「フットセラピー」	1月24日(火) 10:30~11:30	締切:1月23日(月) 定員:20組	
中央地域子育て支援センター	FAX 27-2401	ファイナンシャルプランナーに聞く!! ~子どもにかかるこれからのお金について~	1月25日(水) 10:30~11:30	締切:1月24日(火) 定員:15組	申し込み:1月4日(水)から
赤江東子育て交流ひろば	☎080-2790-1653	リトミック	1月25日(水) 10:30~11:30	締切:1月24日(火)	
和保育園地域子育て支援センター	☎47-2200 FAX47-2243	音楽遊び	1月26日(木) 10:15~11:15	締切:1月25日(水) 定員:30組	
おひさま保育園地域子育て支援センター	☎26-5252 FAX26-5217	音遊び	1月26日(木) 10:30~11:30	締切:1月25日(水) 定員:15組	
希望ヶ丘保育園地域子育て支援センター	☎56-2881 FAX56-2912	音楽であそぼう	1月26日(木) 10:30~11:30	なし	
みやざき子育て支援センター	☎25-2050 FAX25-2050	楽しいリズム遊び	1月27日(金) 10:30~11:30	締切:1月25日(水) 定員:12組	申し込み:1月11日(水)から 対象:1歳以上の幼児
跡江保育所地域子育て支援センター	☎48-1523 FAX48-1511	みんなでオニをやっつけよう! ~オニの面作りやごっこ遊び~	1月27日(金) 10:30~11:30	締切:1月26日(木) 定員:15組	
高岡地域子育て支援センター	☎82-5294 FAX82-5401	節分のお面を作ろう!	1月31日(火) 10:30~11:30	締切:1月27日(金) 定員:10組	申し込み:1月5日(木)から
権現地域子育て支援センター	FAX 29-0980	アロマクラフト ~アロマスプレー作り~	2月1日(水) 10:00~11:00	締切:1月25日(水) 定員:10人	参加費:1本200円
大坪保育園地域子育て支援センター	☎51-1478 FAX51-1486	離乳食講座	2月1日(水) 11:00~11:30	締切:1月13日(金) 定員:6組	
島之内保育園地域子育て支援センター	☎39-0694 FAX39-0735	節分の話と豆まき遊び	2月2日(木) 10:50~11:10	なし	

産後うつ予防教室

出産前後のストレスを理解し、産後うつにならないためのマタニティ講座です。



日程	時間	講座名
2月2日(木)	10時~12時	お仲間と出会ってみよう!
2月9日(木)		お産の神秘的な旅 (赤ちゃんはすごい!)
2月23日(木)		ストレスに強くなろう!
3月2日(木)		幸せなお産のためのコミュニケーションワーク

◎場所/市男女共同参画センター
◎講師/助産師 藤田 美和 氏
◎定員/各10人 ◎料金/無料
◎持参するもの/バスタオル、親子健康手帳
◎申し込み/電話またはFAXで、前日までに同センターへ。
[問]市男女共同参画センター(☎25-2055、FAX25-2056)または地域コミュニティ課(☎21-1714、FAX22-0200)

親業訓練講座

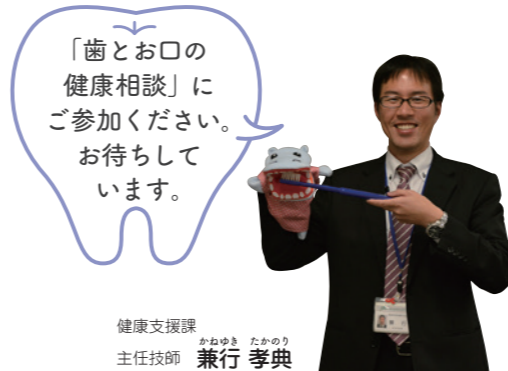
親子の信頼関係を築くための方法を、コミュニケーショントレーニングから学ぶ体験講座です。

◎日時/2月19日(日)10時~12時
◎場所/市男女共同参画センター
◎講師/親業訓練インストラクター 甲斐 恵美 氏
◎定員/20人 ◎料金/無料
◎申し込み/電話またはFAXで、前日までに同センターへ。
[問]市男女共同参画センター(☎25-2055、FAX25-2056)または地域コミュニティ課(☎21-1714、FAX22-0200)

歯とお口の健康相談

歯科健診・相談、指導などを行います。治療は行いません。

◎日時/2月6日(月)、17日(金)、23日(木) 9時30分~11時30分、13時30分~16時
◎場所/市保健所 ◎対象/市内在住の人 ◎料金/無料
◎持参するもの/歯ブラシ、健康手帳(持っている人)、親子健康手帳
◎申し込み/電話またはFAXで、前日までに健康支援課へ。
[問]健康支援課 ☎29-5286、FAX29-5208



「歯とお口の健康相談」にご参加ください。お待ちしております。

健康支援課 主任技師 兼行 孝典

まとめでおまかせ! いえとち本舗

太陽光発電システム 3.3Kw標準搭載

建築請負 価格 **798万円** 税込 **862万円**~

※上記金額は建物本体のみの金額です。外構工事は含まれません。

宮崎北店 宮崎市大字瓜生野2218番地 広告

お問合せは ☎0120-578-101

宮崎 いえとち本舗

宅地建物取引業 県知事許可(1)第4723号 一般建設業許可 県知事許可(般-27)第3058号 info@ietochi-miyazaki.com

今すぐ始める第一志望校合格!

2/1水 新中1 スタート! 中学準備講座

お申し込み受付中!

先取り学習で中学校生活の好スタートを切る!

中学校の定期テストで高得点が狙える!

県への入学が早いほど、成績上位で受験に挑める!

無料模試

1/18(日) 小1~5
1/22(日) 小1~5
2/5(日) 小1~中2

会場 受験ラサール宮崎、那 都城校・延岡校

☎0120-518-036

1/15 受験ラサール

開講説明会

対象/小2~5(新小3~6)の保護者様

会場/受験ラサール宮崎

2/1水 新年度スタート 難関校受験コース 小学部

無料模試

1/18(日) 小1~5
1/22(日) 小1~5
2/5(日) 小1~中2

会場 受験ラサール宮崎、那 都城校・延岡校

※記載内容に関する詳細はお問い合わせください。*本広告掲載料金は全て税込です。

昇模試

1/8 中3

宮崎県模試

〈教科〉国・数・英・理・社
〈会場〉那の各教室
〈受験料〉3,200円

1/21 小4~5

附中模試

〈教科〉小4/国・算
小5/国・算・理・社
〈会場〉宮崎市内の那の各教室
〈受験料〉小4/2,200円
小5/3,200円