

教えて！ 知って得する歯の健康マメ知識 ⑨

～子どもの仕上げ磨きについて～

町の乳幼児健診で、保護者の方から「仕上げ磨きをしようと思っても口を開けてくれない」「仕上げ磨きのたびに大泣きして大変」など、仕上げ磨きに大変苦労されている様子をお聞きます。また、「いつまで仕上げ磨きをすれば良いですか？」という質問もよくあります。そこで今回は、仕上げ磨きについて歯科医師に聞いてみました。

Q：仕上げ磨きを嫌がります。何歳まで仕上げ磨きは必要ですか？ また、歯みがきのたびに必要がありますか？

A： まず、仕上げ磨きを嫌がる理由を考えてみましょう。意外と多いのが、保護者の方がゴシゴシと強く磨きすぎてしまい、歯肉に痛みを感じるからというものです。特に上の前歯の歯肉は非常に敏感ですので痛みを感じやすく、注意が必要です。子ども自身の歯磨きとともに、仕上げ磨きの方法も、かかりつけの歯科医院で指導を受けることをお勧めします。仕上げ磨きは、お子さんが自分で効果的な正しいブラッシングが出来るまでは必要です。年齢を問わず、ひとりで上手にできるまでは仕上げ磨きをしてあげてください。また、仕上げ磨きはきれいに磨けているかチェックし、磨けていないところを磨いてあげることです。チェックはそのつどするのがよいのですが、一日一回、特に寝る前はしっかり見てあげてください。



問 健康ふじみ21 歯の健康推進チーム事務局 住民福祉課 保健予防係(保健センター内) ☎62-9134

くらしの情報

お知らせ

石油ストーブによる
火災に注意しましょう

厳しい寒さが続くこの季節、暖房器具は私たちの生活に欠かせないのでできないものです。石油ストーブを使う際には、次の点を守って火災を防ぎましょう。

- 火をつけたままの移動・給油は絶対にしてない
- ヘアスプレー、スプレー塗料などのスプレー缶を火のそばで使用しない。
- ふすま、障子、カーテンなどからは距離を置き、ストーブの上で洗濯物を乾かささない。
- 灯油を必要以上に買いだめしない。
- 外出時、就寝前には必ず火の元を確認する。
- 石油ストーブに間違えてガソリンを給油すると、火災になる危険性があります。給油する際には油種を確認し、カートリッジタンクのキャップが確実に閉まっているか確認する。

問 消防課 予防係

☎61-0119

住宅用火災警報器の設置はお済みですか？

昨年全国の上半期火災統計では、住宅火災による死者は一昨年の同期と比べ2.7%減、このうち65歳以上のお年寄りは約6割を占め、前年同期より1.0%減となりました。

平成21年6月1日より、諏訪6市町村では全ての住宅に住宅用火災警報器の設置が義務付けられました。

現在、設置率は増えてきているものの、全ての住宅が設置するには至っていません。住宅火災における死者の多くは「逃げ遅れ」により尊い生命を失っています。まだ住宅用火災警報器を設置していない家庭は、早急に設置してください。

問 消防課 予防係

☎61-0119

自動車の各種手続きを忘れずに行いましょう

自動車税は毎年4月1日現在自動車検査証に登録されている所有者または使用者に対して課税される県の税金です。納税の際のトラブルを防ぐため、次のような手続きを忘れずに行ってください。

- 自動車を売買したときは
↓ 名義変更の手続き

- 車が古くなったりして使わないとき
↓ 抹消の手続き

- 住所が変わったとき
↓ 住所変更の手続き

問【手続き】

長野運輸支局松本自動車検査登録事務所
☎050-5540-2043

【自動車税】

諏訪地方事務所税務課
☎57-2905

地上デジタル放送視聴のための低所得世帯への援助について

総務省では、経済的な理由で地上デジタル放送をまだ視聴できない低所得世帯を支援します。

● 対象世帯

- ① 生活保護世帯などでNHK受信料が全額免除

- ② 市町村民税が非課税

● 支援内容

地上デジタル放送対応の簡易なチューナー(1台)の無償給付など
詳しくは、町のホームページをご覧ください。

教室・講座

子どもと一緒に

幼児食「ばくばく教室」

子どもと一緒にお昼ごはんをつくりませんか。「好き嫌いがある」「少食で困る」など悩みのある方も、お友達と一緒に楽しく作って食べましょう。

- 日時 2月22日(火)
午前9時15分集合～正午
- 場所 保健センター2階 栄養指導室
- 内容 幼児食についての話「どうしたら食べられるようになるの」・料理実習(子どもと一緒に作ります)三食おにぎり、ひな祭り献立
- 対象 2～3歳児とその家族(今まで参加していない方)
- 持ち物 親子ともエプロン・三角巾・マスク、おんぶ紐(託児希望の方)

申込問

住民福祉課 保健予防係
☎62-9134

～体操をして、友達の輪を広げよう～ ふじみ 体操学校

●応募資格 町内に住所のある65歳以上の方で、要介護認定、要支援認定を受けていない方

- 講師 富士見高原病院の理学療法士(体操のプロ)
- 内容 からだの話や体操・歩く運動
- 日程 4月～9月の原則として第2・第4水曜日
- 時間 午前9時50分～午前11時30分
- 会場 町民センター
- 教材費 千円程度
- 定員 40名程度
- 持ち物 体操ができる服装と上履き・お茶など水分補給できる飲み物・筆記用具
- 締切 3月11日(金)
人数が多いとき抽選

申込問

地域包括支援センター
☎62-8200

～脳の体操をして、いころもからだも若返ろう！～ ふじみ ひらめき学校

●応募資格 町内に住所のある65歳以上の方で、要介護認定、要支援認定を受けていない方

●講師 富士見高原病院の作業療法士

●内容 脳の話・頭の体操・こころやからだの若返るようなゲームなど、椅子に腰かけて楽しい時間を過ごします。

- 日程 4月～9月の原則として第1・第3水曜日
- 時間 午前9時50分～午前11時30分
- 会場 町民センター
- 教材費 千円程度
- 定員 20名程度
- 持ち物 運動ができる服装と上履き・お茶など水分補給できる飲み物・筆記用具
- 締切 3月11日(金)
人数が多いとき抽選

申込問

地域包括支援センター
☎62-8200

募 集

平成23年度町政モニター

町政モニターは、町政に対する町民の皆さんのご意見やご要望を直接お聴きし、より民主的な町政を推進するための広聴制度です。

- 応募資格 町内に居住する20歳以上の方で、町政全般について関心を持ち、中立的な立場の人(国・地方公共団体

の議員・公務員及びこれに類する公社・公団等の職員を除く。

●任期 平成23年4月1日～平成24年3月31日

●募集人数 4名
※モニターは全員で16名です。12名は地域、性別、年齢が均等になるように、各地区からの推薦で決定します。

●主な仕事
*町政に関する意見、要望、苦情等の申し出
*モニター会議(3回)への出席

●応募締切 3月1日(火)

申込問
総務課 文書情報係
☎62-9324

平成23年度 長野県シニア大学諏訪学部学生

●入学資格 おおむね60歳以上の県内在住者で、学習意欲が旺盛であり、積極的に社会参加を目指す方

●期間 2年(1日4時間 年間18日程度)

- 内容 知識・教養・趣味活動・健康づくり、社会参加活動
- 会場 諏訪教育会館
- 定員 120人
- 授業料 年5千円
- 他に教材費などが必要となる

ります。
●締切 2月28日(月)
●募集案内 住民福祉課介護高齢者係にあります。

問 諏訪保健福祉事務所 福祉課
☎57-2910

平成23年度 長野県地域いきいき 実践熟諏訪支部受講生

●受講資格 おおむね50歳以上の県内在住者で、講座終了後地域において社会参加活動を積極的に行う意欲のある方

●期間 1年(1日4時間 年間16日程度)

●内容 実践の知識・技能、実践活動や実習

●会場 諏訪合同庁舎

●定員 30人
●受講料 年千円
●他に教材費などが必要となります。

●募集案内 住民福祉課介護高齢者係にあります。
問 諏訪保健福祉事務所 福祉課
☎57-2910

住民だより

1月

■12月15日～1月14日の届出■〈敬称略〉

●出生・転入・転居は14日以内に死亡は7日以内に届出を

結婚おめでとう

氏名	出身地
宏代 智道 津村 島岡	富里市 松本市
太裕 池井 小三	沢平 立大
瞳 博陽 本松	愛知県 立沢
二子 龍平 小宮	桜ヶ丘 諏訪市
輔衣 大真 小望	先達 山梨県
彦 敏由 小唐	南原山 箕輪町

出生おめでとう

氏名	父の名	母の名	区名
香 美 勤 原 大	勤 美	香 美	富士見
あきは 敏 原 濱	敏 美	あきは	烏帽子
真由美 匡 原 篠	匡 真由美	真由美	富士見
晴 美 昂 山口	昂 晴 美	晴 美	富士見

おくやみ申し上げます

氏名	年齢	世帯主	区名
目 平 良 取 名	67歳	良 平	松 目
沢 文 陽 味 五	91歳	勝 文	立 沢
新田 一 光明 保 久	88歳	耕 一	瀬 新田
新田 明 明 植 久	86歳	聰 明	瀬 新田
沢 年 邦 植 久	78歳	勝 年	立 沢
事 男 辰 保 久	82歳	辰 男	瀬 沢
乙 子 修 味 五	69歳	誠 優	上 葛木
原 光喜 藤 遠	93歳	折井光喜	原 茶屋
池 夫 力 功	81歳	丈 夫	池 袋
桜ヶ丘 之 川 小	88歳	かつ子 弘	机
御射山 勉 林 小	82歳	勉	御射山

2月の納税等

固定資産税／国民健康保険料
後期高齢者医療保険料／保育料
住宅使用料／有線放送使用料

納期限・振替日は2月28日(月)です

※毎週火曜日は午後7時まで夜間納税窓口を開設しています。ご利用ください。

問 財務課 収納係 ☎62-9123

諏訪高等職業訓練校
平成23年度
(4月開講)訓練生

●昼間コース (午前8時30分～午後4時20分)
建築板金／木造建築／和裁

／洋裁／パソコン(初級・ビジネス活用・検定受験・ビジネスユアル)

●夜間コース (午後6時～午後9時20分)
機械加工／配管／パソコン(初級・ビジネス活用)／経理事務／宅地建物取引主任者

定員 各科15名

●締切 3月26日(土)
●入校式 3月20日(日)
●訓練開始 4月1日(金)
申込問
諏訪高等職業訓練校
☎52・4306

2月7日は「北方領土の日」 北方四島交流等事業 使用船舶の船名公募

国民の皆様には北方領土問題をより身近なものと感じていただくため、現在建造が進められている船舶(北方四島交流事業「ビザなし交流事業」や元島

民等がふるさとを訪問する「自由訪問」などの事業に使用)について、船名を一般公募します。

できます。
●応募方法 「はがき」または電子メールに次の事項を明記してください。

●応募期間 3月10日(木)まで

①氏名(漢字・ふりがな)
②年齢 ③性別
④郵便番号 ⑤住所

●結果発表 5月上旬(予定)
●募集内容
・北方四島交流事業に使用する船舶の船名(1回の応募につき1名称とし、複数回の応募を可とします。)

⑥電話番号 ⑦職業
⑧応募名称
⑨名称についての説明(百字程度)

●応募条件 応募名称が採用された場合、氏名、居住地の都道府県市町村名を公表できること。

※はがきの場合、3月10日消印有効
●応募先 〒110-0014 東京都台東区北上野 1-9-12

住友不動産上野ビル9階
独立行政法人北方領土問題
対策協会 船名公募係
Eメール
ship@tk.hoppou.go.jp
●表彰 表彰状・ギフト商品券(5万円分)
●参考 船の概要
全長66・5m
幅12・8m
総トン数 1150トン