

歯を大切に

健康で明るい生活を



日ごろからの予防が大切

歯の重要な役割
 歯は、食事をするためだけにあってはならず、話したり笑ったりすることにも大きく役立っています。よくかんで食べることで、唾液の分泌をよくして、虫歯・歯周病といった歯の病気を防いだり、胃での消化・吸収を促したり、生活習慣病の予防にもつながっています。

三十歳を過ぎると患者が増える歯周病は、肺炎や糖尿病、心臓病への危険度を高めることが明らかになっています。

健康で明るい生活を送る

歯の病気は全身に影響を与えます。区では、みなさんがいつまでも健康に過ごせるよう歯の健康にも取り組んでいます。

なかはら

人口 ▶ 23万4360人
 世帯数 ▶ 11万7775世帯
 (平成23年5月1日現在)
 中原区役所
 (〒211-8570 中原区小杉町3-245)
 ☎744-3113 (総合案内)

URL <http://www.city.kawasaki.jp/65/65nakahara/>

日ごろからの予防が大切

健康で明るい生活を送る

健康づくりに向けて
 区では、区民の健康づくり運動の推進と地域の健康課題を協議し、健康づくりネットワークを作り上げるため、「中原区健康づくり推進会議」を地域の医療関係者や公募された区民などで開催しています。

今年度のテーマを「歯科保健の推進」とし、区民誰もが歯を健康に保ち、快適な生活を送れるよう、さまざまな取り組みを行っています。

推進会議の清水歩委員長は、若い世代の人も二十、三十年先の自分の体を考えて、今から健康を保つていく必要があります。推進会議では、健康づくりについて、専門家の分かりやすい講演を行っています。誰でも傍聴できるので、区ホームページなどで開催日を確認し

はちまるにいまる

8020運動

80歳以上になっても、20本以上の自分の歯を保ち、生涯にわたり、自分の歯でおいしく食べられるようにしましょうという運動。

県では、「神奈川県歯及び口腔の健康づくり推進条例」を制定(7月1日施行)し、この運動を歯と口の健康づくりにおける基本施策の1つに位置付けています。

なかはら区版インデックス

7面をご覧ください
 区民会議からの報告
 働く妊婦さんを応援
 打ち水大作戦に参加を

おんぶを体験
 「連載」子育て育ち未来をつくる(44)
 支援が必要な子どものための保護者ミーティング
 お知らせ掲示板
 平間スポーツレクリエーションクラブの案内

こども相談窓口
 744-3238
 子どもに関する相談はコチラ

歯と歯茎のチェックリスト

次のような症状があれば、専門医に相談しましょう。

- 朝起きたとき口の中が粘る
- 口臭を指摘されたことがある
- 歯を磨くと歯茎から血が出る
- 歯茎が赤く腫れている
- 歯がグラグラしている

日ごろから日ごろから日ごろから
 歯が抜ける大きな原因である歯周病は、普段の歯磨きが十分でないなど、悪い生活習慣が引き起こす生活習慣病です。日ごろから自分の歯や歯茎の状態を確認し、予防に努めましょう。

区では定期的に歯周病予

親子でものづくりの魅力を感じよう

今年の夏休みは親子で創造的なものづくりを体験してみませんか。ものづくりをしている職人から熱心な指導が受けられ、普段は見ることのできない工場の中も見学できます。

日時 7月30日(土)
 午前の部 9時半～11時半
 午後の部 1時～3時

場所 等々力工業会展示室(中原区等々力)
 対象 区内在住の小学4～6年生と保護者
 定員 各回15組30人
 費用 1組1,500円(材料費など)

申込 6月30日(消印有効)までに往復ハガキに参加者全員の氏名、年齢、住所、電話番号、希望する時間を記入し〒211-8570 中原区役所こども支援室「ものづくり体験」係 ☎744-3101、FAX744-3340。 [抽選]

防相談を受け付けています。次回は次の日程で行います。

日時 七月七日(木)午前九時半～十一時半
 場所 区役所別館歯科室
 対象 区内在住で二十歳以上の十二人
 内容 口腔内診査、歯科相談、歯磨き実習など
 申し込み方法 六月十五日から電話で区役所地域保健福祉課
 区役所地域保健福祉課 ☎(744)3261、FAX(744)3342

区内の公営保育園では、0歳児の子と保護者を対象に「ハイハイ広場」を開設しました。

保育室で季節にあわせた健康だよりや離乳食のレシピの配布などを行います。保育士や栄養士などから専門的なアドバイスを受けることもできます。

ハイハイ広場で友達を増やそう

今後は子育てボランティアも参加し、地域ぐるみで子育てを支援していきます。ぜひ、近くの公営保育園に遊びに来てください。

対象 5カ月～おおむね1歳児
 開催日時 毎月第3木曜の午前9時半～11時
 会場 以下の区内公営保育園

ノ・同左)

曲目 シューベルト「菩提樹」、ビゼー「闘牛士の歌(カルメンより)」「ほか(一時保育あり(要予約))

区役所地域振興課 ☎(744)3324、FAX(744)3346

MUZA ランチタイム & ナイトコンサート

今月はエポックなからはらで開催します。北欧ノルウェーの民族楽器「ハルダンゲル・バイオリン」をお楽しみください。

日時・料金 六月十六日(木)。ランチ午後零時十分開演、五百円。ナイト午後七時開演、千円。

名称	住所	電話
上小田中保育園	上小田中1-28-25	☎766-9791
玉川保育園	市ノ坪710-1	☎411-6580
ごうじ保育園	上小田中6-34-36	☎722-6541
下小田中保育園	下小田中4-4-17	☎788-5890
中原保育園	小杉陣屋町2-3-1	☎733-3835
中丸子保育園	中丸子1155	☎411-5559
西宮内保育園	宮内1-24-7	☎755-6266
平間保育園	上平間366	☎533-0116
宮内保育園	宮内4-13-14	☎751-9039

詳細は、各保育園にお問い合わせください
 区役所こども支援室 ☎744-3238、FAX744-3340

第111回 区役所コンサート

今月は週末に平和館で開催します。

日時 六月二十五日(土)、午後一時半開演、二時開演

会場 平和館
 出演 飯田裕之(バリトン)、写真森田(森田由子(ピアノ))

区民会議からの報告



第一回区民会議が四月十九日に開催されました。今回のテーマは「地域における子育て応援体制づくり」。会議では、現状の行政と地域の取り組みを確認し、今後必要となっていく応援体制はどのようなものかなど話し合いました。

子育てしやすいまちへ

会議では、地域の活動事例として、市民ミュージアムの「ママカフェ」と区まちづくり推進委員会の「公園井戸端会議プロジェクト」が紹介されました。



区まちづくり推進委員会の村上昭彦さん(左)と元市民ミュージアム子育て支援担当の三星とく子さん(右)

子育て・育ち 未来をつくる 44

多胎児の親子が集える会

ふたごちゃん、三つ子ちゃんの子育ては、楽しさやうれしさも2倍、3倍だけど、不安や戸惑いも多いと思います。



楽しく情報交換を

区では、ふたごや三つ子など多胎児の親子が集まれる場を設けています。

つけるひとときを過ごしてみませんか。妊娠中のママも参加できます。

多胎児の家族同士、楽しく交流したり、悩みを相談しあったり、ホッと一息

初めての人は区へ電話をしてから参加してください。

ツインキッズ	日時 毎月第4木曜	午前10時～11時半
	場所 区役所別館幼児室	
大戸双子の会	日時 毎月第3水曜	午前10時～11時半
	場所 大戸こども文化センター	

区役所保健福祉サービス課 ☎744-3263、FAX 744-3343

防災意識向上に

一月の会議で「安全・安心」のきずなづくりに向け



水辺の注意点を学ぶ

支援が必要な子どものための保護者ミーティング



「周りの人との関わりが上手に持てない...」、「学習内容が分かっていないみたい」などと毎日の子育ての中で悩んでいませんか。

区では、悩みを持つ親を対象とした「保護者ミーティング」を開催しています。気軽に参加してください。

対象 小学生の子を持つ保護者
開催日 毎月第2月曜
会場 区役所会議室
申し込み 事前に予約をしてください

区役所子ども支援室 ☎744-3238、FAX 744-3340

働く妊婦さんを応援

出産後も働き続ける人のための出産準備講座を土曜に開催します。

日時 七月九日(土)、午前10時十五分～午後三時
会場 区役所五階会議室
対象 出産後も就労予定の妊婦とそのパートナー五十組

内容 講演、仕事と子育ての両立のために、託児施設の紹介、体験コーナーほか
区役所保健福祉サービス課 ☎(744)3308、FAX(744)3343。「先着順」

打ち水大作戦に参加を

地域のイベントなどで打ち水をする団体を募集します。暑い夏に打ち水で涼しさを感じてみませんか。



暑い中原区を冷やそう

募集数 七月九日に区内でイベントを実施できる団体十組
打ち水に使用する、バケツ、ひしゃくなどは貸し出しします。広報紙などに掲載する写真の提供、取材協力ができること
区役所企画課 ☎(744)3149、FAX(744)3340。「先着順」

区のお知らせ掲示板

申し込み方法などは5面上をご参照ください。

イベント

市民健康の森
6月18日(土)蝶の草原の草刈り 6月25日(土)下草刈り 7月2日(土)生態系の管理と生物調査の勉強会。いずれも8時半に市民健康の森入り口広場に集合。当日直接。軍手持参。区役所保健福祉課 ☎744-3261、FAX 744-3342。[先着順]

の森を育てる会 ☎FAX 750-1910。区役所地域振興課 ☎744-3324、FAX 744-3346。

講座

ヘルシーライフ講座～栄養教室～
メタボリック症候群を予防する食事の話と調理実習。6月23日(木)9時半～12時。区役所別館栄養室。18～49歳の15人。保育あり(2歳～就学前6人、要予約)。調理材料費は実費。区役所地域保健福祉課 ☎744-3261、FAX 744-3342。[先着順]

☎744-3261、FAX 744-3342。[先着順]

普通救命講習

自動体外式除細動器(AED)の操作方法などを学びます。7月23日(土)9時～12時。中原消防署。30人。区役所7月5日から直接か電話で中原消防署 ☎411-0119、FAX 411-0238。[先着順]

元気な子に育てよう～食育・親子料理教室

じゃがいも料理を親子で体験。7月31日(日)10時～12時半。中原市民館。小学1、2年生と保護者15組30人。1組1,200円程度。保育あり(2歳～5歳10人、要予約。700円)。区役所7月10日(消印有効)までに往復ハガキか市ホームページで保育希望の有無(子どもの名前・ふりがな・生年月日・性別)も記入し〒211-0004中原区新丸子東3-1100-12中原市民館 ☎433-7773、FAX 430-0132。[抽選]

パパ塾

父親の子育て参加とネットワークづくりを応援します。7月～24年2月の月1回、全8回。中原市

民館ほか。子育てに関心のある家族20組。日程・内容など詳細はお問い合わせください。区役所6月15日10時から電話、FAX、市ホームページで中原市民館 ☎433-7773、FAX 430-0132。[先着順]

募集

生活習慣病予防相談
各専門職員が相談に応じます。禁煙に向けてたばこ検査も受けられます。7月4日(月)。受付時間は10時45分～11時。区役所別館。区内在住の5人。区役所6月15日から直接か電話で区役所地域保健福祉課 ☎744-3261、FAX 744-3342。[先着順]

中原老人福祉センター(中原いきいきセンター)クラブ活動

卓球、華道、カラオケなど、さまざまなクラブ活動があります。対象は60歳以上の人です。事前見学も自由にできます。活動日程や時間など詳細はお問い合わせください。区役所直接か電話で中原老人福祉センター ☎777-6000、FAX 777-2833。

平間スポーツレクリエーションクラブ活動日程

日にち	時間	種目	場所	参加費
6月18日(土)	10:00～12:00	卓球教室	平間小学校敷地内旧付属幼稚園舎	200円 (中学生以下100円)
6月25日(土)		ヨガ教室		500円
7月2日(土)		健康体操	平間小学校 体育館	300円
		空手教室		500円
7月9日(土)		ヨガ教室	平間小学校敷地内旧付属幼稚園舎	500円

予約・用具不要。運動しやすい服装でご参加ください
区役所地域振興課 ☎555-9140。区役所地域振興課 ☎744-3323、FAX 744-3346。