

# 平井学区 愛育だより

平成 28 年  
8 月号  
NO.91

平井学区  
愛育委員会  
会長  
永井八重子

平成 28 年度 重点目標  
健康市民おかやま 21 (第 2 次) を推進し  
ましょう。  
健康寿命をのばす取組を進めましょう。  
地域で子育てを支援しましょう。



平成 28 年度 役員のご紹介 会長 永井八重子  
副会長 井上政子 福島千恵子 上岡瑛子 高畑映美  
書記 吉田里美 藤井洋子  
会計 妹尾むつ子 伊原隆子  
会計監査 浅野真理子 平井のり子 よろしくお願ひします

**5 月定例会 (総会)** 5 月 12 日 (木) 東山公民館 平成 28 年度の愛育委員は総勢 76 名。  
楽しく元気に活動したいと思います。今年度もご協力をよろしくお願いいたします。

**6 月定例会** 6 月 9 日 (木) 東山公民館「歯の健康について」講師 岡山大学歯学科の方々  
スライド等で歯についての分かりやすい説明が有り、虫歯・歯周病の現状や予防の話も  
詳しく教えていただきました。



- (1) 口腔機能の維持・向上について・・・おいしく食べ、いつまでも楽しく会話が  
できるような口を動かす体操「健口体操」をしましょう。
- (2) 歯周病予防・・・歯ブラシで取れない汚れは、歯間ブラシやデンタルフロスも使いましょう。
- (3) 虫歯予防・・・フッ素配合の洗口液が最近発売されました。(薬剤師のいるお店のみ) 液を  
口に含んで、しっかりブクブクするだけで効果があり、ご家庭でも気軽にできます。
- (4) 3 歳児の虫歯のあることもの割合は、東山地区ではここ数年でやや増加傾向です。子どもも  
定期的な歯科健診を受けましょう。

**7 月定例会** 7 月 14 日 (木) 東山公民館  
「健康診断に行こう」  
「がんを正しく知って、自分そしてたいじな人の  
命を守りましょう」年に 1 度、検診に行って早期  
発見。皆さんで気軽に「検診いこうやあ〜〜」と  
声かけ合いましょね。  
今年度から市の検診が細かく変わっています。  
岡山市の「けんしんガイド」をよくご覧下さい。

フレスタ操南店にて  
胃がん検診 9/23(金) 50 歳以上偶数年齢の方  
肺がん検診 10/5(水) 40 歳以上の方

## 東山中学校 赤ちゃんとのふれあい体験授業

東山中学校・中区保健センター主催  
6 月 13 日 (人形で練習)

6 月 27 日 29 日 (いよいよ赤ちゃんとの対面)

今年も東山中学 3 年生の「ふれあい体験授業」に、愛育委員も  
お手伝いとして参加してきました。

初日はグループごとに、人形を使つての赤ちゃんの抱き方練習等を行いました。  
初めは人形を前にして照れてはしゃいでいた生徒さんも、真剣に丁寧に本番に向けて練習  
を重ねました。

そして、男子生徒に「妊婦モデル」を着用してもらい、しゃがんだり高いところのものを  
取るなど、妊婦さんの日常生活の大変さを実感してもらいました。



## 保育園との交流

6 月 1 日 (水) 平井保育園にて  
今回は 2 歳児の子どもさんの健康観察のお  
手伝い、お着替え等の補助をしました。

その後、一緒に遊んだり  
久しぶりの小さなお子さんとの  
ふれあいで、楽しい時間でした。  
キラキラ輝く子供さんの笑顔  
に沢山の元気を頂きました。



## 平井にここクラブ 笑顔・友達・楽しい子育てスマイル！スマイル！スマイル！

岡山市には、おやこクラブネットワークでは“孤独な子育てをなくす”ことを第一に交流や情報交換し、  
地域の人と協力しあいながら楽しく子育てをしよう！と活動をしています。ぜひご参加ください。  
0 歳から入園前のお子さんが対象です。

活動案内  
毎月第 2、第 4 (木) AM10:00~11:00  
東山公民館 (実技室) 会費 月 200 円程度

6 月 23 日 (木) 愛育委員も参加して交流しま  
した。6 月は虫歯予防週間も有るので、親子で  
歯みがき体験や、巨大絵本など、  
子供達は目を輝かせていました。



申込、お問い合わせは、中区保健センターTEL086-274-5161まで。

## 赤ちゃんすこやか相談

1 歳までの赤ちゃんとその保護者を対象に行われ、  
愛育委員は受付や成長の測定のお手伝いをしています。  
どなたでも気軽に赤ちゃんと一緒にいらしてください。  
保健師さんと個別にお話時間が有りますので、普段気にな  
る事など色々な相談をしてくださいね。  
会場でお待ちしています。

場所：東山公民館の和室

日時：毎月第 3 金曜日

受付：10:00~10:30

8 月 (お休み)

9 月 16 日 (金)

10 月 18 日 (火) ←この日のみ火曜日です。

11 月 18 日 (金)



## 子どもの歯の相談

「虫歯予防・歯並びなど」のご案内

1 歳頃～入学前の幼児対象

会場：中区保健センター 1F 歯科検診室

Tel 086-274-5164 ふれあいセンター内

受付時間：13:30~15:00

持ってくるもの

親子手帳 (母子健康手帳) ご持参下さい。

内容：歯科検診・歯科指導・フッ素添布 (希望  
者のみ ¥1000 で)



平成 28 年度予定日程

8/19 10/21 12/16 2/17

(偶数月の第 3 金曜日)

## おとなの歯のなんでも相談

ご存知ですか？岡山市保健所では、歯科  
医師・歯科衛生士による歯の何でも相談  
を行っています。

会場：岡山市保健所 (北区役所南)

3F「歯の相談室」

Tel 086-803-1264

受付時間：13:30~15:00

健康手帳をお持ちください。



平成 28 年度予定日程

9/2 11/4 1/6 3/3

(奇数月の第 1 金曜日)

## 「こんにちは赤ちゃん事業」をご存知ですか？

生まれたての新しい命・・・眩しくいとおしいですね。

「こんにちは赤ちゃん事業」では、生後 4 か月までの全ての赤ちゃんの  
お家に、研修を受けた地域の専門員が訪問しております。

訪問時の小さなプレゼントは、絵本と笑顔(\*^\_^\*)、そして子育て情報などなど。  
専門員も、市から届くわずかな赤ちゃん連絡を元に、お家を探していますので、  
ドキドキのアポ無し突撃訪問となっていますが、ご了承ください。

平成 20 年からスタートしたこの事業「核家族の今の時代一人て悩んでいませんか？」  
と云うことで、赤ちゃんとお母さん方の、育児等に関する様々な不安や悩みの相談を聞い  
たり、子育て支援に関する情報提供等させていただくことを目的としています。

突然の訪問で、皆さま驚かれると思いますが、市の従事者証を掲げた委員がお伺いした時  
は、どうぞ温かくお迎えください。

そして、遠慮なく日頃の思いを伝えてください。



妊婦体験(おもりの装具)