

## 健康増進教室

健康で生き生きとした生活が送れるように、健康増進教室を開催します。

とき・ところ／

会場	日程		午前9時30分 ～11時30分
新治地区 公民館	8月	3日(火)・17日(火)	
	9月	7日(火)・21日(火)	
	10月	5日(火)・19日(火)	
都和 公民館	9月	3日(金)・17日(金)	
	10月	1日(金)・15日(金)	
	11月	5日(金)・19日(金)	

対象者／市内に居住する60歳以上の健康な方

内容／初心者向けの簡単な運動、口の手入れや食事に関する話、試食

講師／医師、健康運動指導士、理学療法士、保健師、歯科衛生士、栄養士

定員／新治地区公民館・都和公民館…各40人(先着順)

申込方法／電話で

※定期的に通院している方は、かかりつけの医師と相談のうえ申し込みください。

※ほかの各地区公民館でも開催を予定しています。詳しくは、3月発行の「みんなの健康づくり便利帳」をご覧ください。

## 日本脳炎定期予防接種のお知らせ

日本脳炎定期予防接種は、平成17年度から積極的にすすめることを控えておりましたが、今回「第1期の初回対象者(3歳～4歳未満)に対して、積極的勧奨を行うこと」と国から通知がありましたのでお知らせします。初回の接種を受けていない方は、早めの接種をお勧めします。

ただし、ワクチンの流通在庫量が十分でないため、希望されてもすぐに接種できないときもあります。

## 赤ちゃんおめでとう訪問事業

赤ちゃんが生まれたご家庭に「赤ちゃんおめでとう訪問事業」を行っています。民生委員・児童委員または市職員がお伺いし、安心して子育てができるよう乳幼児健康診査や子育て支援施設などの情報をお伝えしています。あらかじめ訪問する日時をお約束し、おおむね生後3か月ごろにお伺いします。

なお、対象のご家庭には、生後1か月ころにはがきなどでお知らせします。

民生委員・児童委員は町内の福祉や子どもについての身近な相談相手です。秘密は守られますので、気軽にご相談ください。



## 健康教室

## 歯肉のひとりごと

土浦市歯科医師会

来栖 章治(来栖歯科医院)

こんにちは。ボク、歯肉です。いつもみんなと一緒にいるけど、なんか忘れられています。今日は、ボクの話聞いてください。

なぜ、歯を磨くの？

虫歯になるといやだから…。

え！歯を支えているのは僕たち、歯肉だよ！骨くんなんて、ばい菌に僕たちがいじめられると、逃げちゃうんだよ。

僕たちはお互いが弱いから、体の中にコラーゲンの縄を通してくっついているんだ。だから、ばい菌に攻撃されて毒をまかれるとコラーゲンの縄が溶けて僕たちの体はぶよぶよになっちゃうんだ。でも、溶けたコラーゲンの縄は、僕たちの体の中にしばらくあるから、ばい菌がいなくなれば元に戻るんだけどね。

あと、人間も細い人や太った人がいるけど、僕たちも同じなんだ。僕たちの体の大きさや厚さは、ばい菌がくるとさっさと逃げちゃう骨くんの大きさや厚さに関係があるんだ。



骨くんが痩せていると僕たちも痩せちゃうし、がっしりしていれば僕たちも体格が良くなるんだよ。でも、ばい菌と戦える鎧の部分は歯の付け根から下の硬くなっているところだけで、付け根の強さは同じなんだけどね。僕たちが薄いとばい菌に攻撃されたとき、戦う力が弱いから、戦いが長引くと弱ったところから撤退していく。歯肉が下がったように見えるはずだよ。逆に僕たちが厚いと、付け根のばい菌は鎧の中で増えて急速にコラーゲンの縄を壊すんだ。でも、鎧も厚くなっているから見た目はさほど変わらない。気がつくと、赤くなって腫れているはずだよ。

あと、虫歯を作るばい菌と、僕たちを攻撃するばい菌は違うんだ。僕たちを攻撃するばい菌が多くなると、虫歯を作るばい菌は居づらくなるみたいなんだ。だから、虫歯がないから、なんて安心されると、僕たちの危機！

みんなもお風呂に入って体を洗うと気持ちがいいよね。あ～、さっぱりした、なんて言っていない？僕たちも、さっぱりしたいな！歯肉もしっかり磨いてね。



## 7月の健康相談

健康相談	と き	受付時間	ところ
医師による健康相談(予約制)	7日(火)	9:00~11:30	
栄養相談(予約制)	13日(火)	13:00~16:10	土浦保健センター(☎826-3471)
こころの相談(予約先 障害福祉課 ☎826-1111 内線2454)	6日(火)	13:00~15:00	
高齢者健康相談	1日(木)	10:00~11:30	新治総合福祉センター(☎862-3522)
	8日(木)		つわぶき(☎831-4126)
	22日(木)		うらら(☎827-0050)
	23日(金)		湖畔荘(☎828-0881)
母と子の健診と相談	と き	受付時間	ところ
4か月児健康診査(平成22年3月生まれ)	14日(火)・15日(水)	13:00~14:00	土浦保健センター
10か月児育児相談 (平成21年9月生まれ)	1日~15日生まれ	9:30~10:00	
	16日~30日生まれ	13:00~13:30	
1歳6か月児健康診査(平成20年12月生まれ)	7日(火)・8日(水)	13:00~14:00	
3歳児健康診査(平成19年4月生まれ)	21日(火)・22日(水)		
母と子の歯科健康診査(平成20年4月生まれ・予約制)	2日(金)	13:15~15:30	
赤ちゃん身体計測	1~6か月児	12日(月)	
	7~11か月児	5日(月)	
	1~11か月児	26日(月)	10:00~11:00
マタニティ教室「おおむね7か月以降の妊婦」(予約制)	6日(火)・13日(火)	9:45~10:00	土浦保健センター
離乳食教室「おおむね6~7か月児」(予約制)	2日(金)	10:00~10:15	土浦保健センター
機能訓練	と き	受付時間	ところ
ふれあい教室	1日(木)	13:00~13:30	土浦保健センター

## 休日当番医

診療時間/午前9時~午後4時 必ず電話で確認してから受診してください(保険証を忘れずに)。  
休日緊急診療テレホンサービス(☎824-9155 土・日、祝日のみ)でも案内しています。

7月	内 科	外 科	産 婦 人 科	歯 科
4日(日)	宮崎クリニック ☎830-6800 藤 沢	県南病院 ☎841-1148 中	柴田マタニティクリニック ☎821-0154 桜町四丁目	都和歯科医院 ☎832-2223 並木五丁目
11日(日)	さくら内科クリニック ☎835-3233 桜町三丁目	中央大形整形形成外科 ☎821-0220 中央二丁目	石川クリニック ☎821-2587 大 町	飯坂歯科医院 ☎823-5383 城北町
18日(日)	大石内科クリニック ☎835-0014 大岩田	土浦港町クリニック ☎825-2200 港町三丁目	土浦産婦人科 ☎821-0068 中央一丁目	稲葉歯科医院 ☎841-5508 烏山三丁目
19日(月)	あおき内科クリニック ☎825-8181 木田余	県南病院 ☎841-1148 中	鈴村医院 ☎821-0174 大 町	ウエハマ歯科医院 ☎862-5032 藤 沢
25日(日)	山中内科クリニック ☎843-0870 中村南五丁目	友常医院 ☎823-4307 中央二丁目	岡野産婦人科医院 ☎851-2431 つくば市梅園	みなと歯科クリニック ☎835-3480 港町一丁目

緊急のときの問合せ先/茨城県救急医療情報コントロールセンター(☎029-241-4199 年中無休24時間対応) 歯科の案内は行っていません)  
お子さんが急な病気で心配なときの問合せ先/茨城子ども救急電話相談(☎029-254-9900 年中無休 午後6時30分~11時30分)

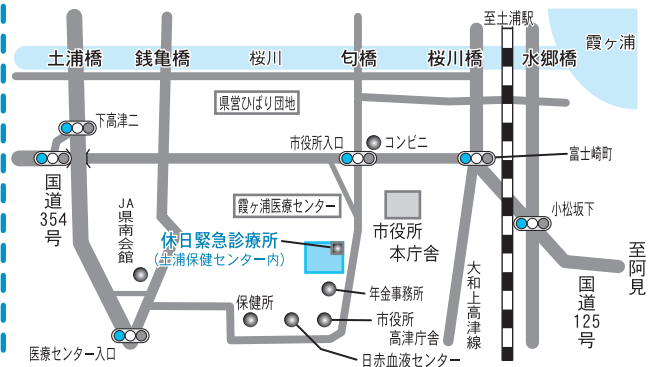
## 土浦市休日緊急診療所

小児科	内科・小児科	小児科
日曜・祝日 診療時間 (午前9時~12時) (午後1時~4時)	土・日・祝日 診療時間 (午後7時~10時)	木・金

下高津二丁目7番27号(土浦保健センター内)

☎823-9628 (診療時間帯のみ)

※受診する前に必ず電話し、保険証を持参してください。  
※各医師の協力のもと、交代で勤務していただいています。



発行 土浦市 ☎300-8686  
土浦市下高津一丁目20番35号 ☎029-826-1111  
<http://www.city.tsuchiura.lg.jp/>  
E-mail: info@city.tsuchiura.lg.jp

編集 市長公室広報広聴課

再生紙を使用しています

環境に優しい大豆インキを使用しています

次回「広報つちうら」7月上旬号は、7月1日(木)発行予定です。