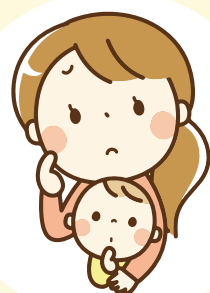


包括支援センターのご案内

令和2年6月1日から、妊娠届出・母子健康手帳の交付などは、かすみがうらウエルネスプラザ内「子育て世代包括支援センター」に変わります。

引越してきたばかりなので地域の情報を知りたい
どんなサービスが受けられるの？

初めての妊娠・出産で不安…
おっぱいは足りているのかな？



子育てについて相談したい
うちの子ことばが遅いかも…

子育て世代包括支援センターとは

かすみがうら市で安心して暮らせるように、妊娠・出産・育児については助産師・保健師、お子さんの発達については心理師がご相談に応じ、関係機関と連携して支援できる体制づくりをしています。

妊娠・出産の相談

妊娠は、人によってさまざまな悩みを抱えたり、不安を持ちながら出産を迎えます。

そのような不安やストレスを和らげ、授かった命の大切さを喜びながら出産につなげるのが、子育て世代包括支援センターの仕事です。

母子支援

これまで市役所の市民窓口などで行っていた、妊娠届出・母子健康手帳の交付などをかすみがうらウエルネスプラザ内の「子育て世代包括支援センター」で行い、妊娠期から助産師や保健師などさまざまな専門職による支援により、お子さんの健やかな成長の後押しをさせていただきます。

お問い合わせ 健康づくり増進課「子育て世代包括支援センター」

5月まで 所在 かすみがうら市上土田 461 (千代田庁舎)
電話 0299-59-2111

6月から

所在 かすみがうら市穴倉 5462
電話 029-898-2590

文芸ひろば

詠歌の紹介

千代田俳句同好会

松の上に寺の大屋根あたたかし
鐘楼を真中に紅と白き梅
梅一輪望みを願ひたくしけり
白梅や庭いづばいの臥龍松
古寺のひき立つ姿紅白梅

紫陽花俳句会

線路わき風にかたむくつくしんぼ
退院を待つ部屋の隅福寿草
かげろふの畦に鍬たて小昼かな
散り急ぐ河津桜のいさよし

出島短歌会

何となく忙しいような師走までバーゲンセール買い物に行く
電話にて安否尋ねる友なれば声の調子に安堵する暮
谷津山の水源より引く流水の蛇口に洗うらんこの足
吹き過ぐる風の運びしこの香りはるかに香き人のなつかし

投稿作品

今朝の湖は鏡の如し水の塔を湖面に映し漁船が滑るように走り行く
成人式の孫の背中への返しと手握り歩きしは小さな紅葉道
感染の嵐のさなか巣立ちしの令和一期の子らよはばたけ
隅田川みなもに浮かぶ屋形船スカイツリーと桜愛でつ
立春の思いがけずの宣告に落ち着く心吾が子幼まし
実を結び今尚生る縄文の子孫を残す杉の強さよ
塀の際黄緑のゆめ路のとう普段の恵み平穏祈る
糠床を握ねる手軽く浅き春
誰かしらうすぽんやりと春霞

飯沼礼子 飯田 功 久保庭悦子 田能幸雄 福田宏通
大西周 加藤貞江 榊原清志 桜井愛子
岡田恭子 岡田香代子 仲谷香代子 薬師寺玲子 名倉観子
齊藤勝広 菅谷味子 中島良平 沽野はつ子 横井正子 石塚清 篠塚君子 竹村啓子
いいいさを

▶投稿作品(俳句・短歌・川柳)を募集しています。5月1日(金)までに情報広報課(〒300-0192 大和田 562 番地)へお願いします。
なお、応募多数な場合には掲載されない場合がありますのでご了承ください。(内容を確認する場合がありますので、電話番号もご記載ください。
また、音声読み上げに対応するため、漢字にはふりがなの記載をお願いします。

健康・健幸
応援宣言！

健康まちづくり宣言「健康・健幸な人生を送るシリーズ」18

かすみがうら

健康増進コラム



健康カレンダー



あなたの口臭は大丈夫？

あなたは「いい息してます」と自信をもつて言えますか？もしかしら、不快な口臭で人付き合いに影響が出ているかもしれません。今回は、口臭の種類と対処法を紹介します。

①病的口臭

○舌に付着したこけのようなものが原因で口臭が発生する。

○虫歯や歯周病により、大きな虫歯の穴や歯周ポケットからの炎症で悪臭が発生する。

○唾液が減少して口の自浄作用が弱くなり口臭が強くなる。

対策方法

○口の中を清潔にすること

丁寧な歯みがきをしたり、舌の掃除してください。口の中の粘膜などはなるべく優しく掃除してください。

○虫歯や歯周病は早期に治療すること

○生活習慣や食生活を整えること

○甘味飲料や甘味物の摂取量を減らし、摂取回数を減らすこと

○食事の時によく噛むこと

○口の体操(頬をふくらませたり、へこ

ませたり舌を出したり、回すなど)やマッサージュで唾液分泌をよくすること

○ぶくぶくがいをすること

②生理的口臭

○朝起きた時や空腹時、疲れている時、緊張している時に発生する。

対策方法

○ぶくぶくがいをすること

○適度な水分を摂取すること

③食品由来の口臭

○にんにくやアルコールなどの摂取が原因で口臭が発生する。

対策方法

○一時的なもので消化されると消失します。

▼その他にも糖尿病や肺がん、口腔がん、呼吸器官、消化器官などの病気によって口臭が発生する場合があります。

▼食生活実際には口臭が発生していないのに口臭が気になってしまいうメンタルヘルス上の問題があります。

※詳細は一度歯科医師に相談するとよいでしょう。

問 健康づくり増進課

☎029(898)2312