



11月8日は「いい歯の日」
セルフケアと専門的なケアで
おいしく食べられるお口づくり

毎日の歯磨きとデンタルフロスや歯間ブラシを活用し、歯と歯の間をきれいに保ちましょう。
さらに定期的な歯科健診を受けることで、何歳になってもおいしく食べられるお口を守りましょう！

ご利用ください
無料クーポン券

町では、次の表の節目年齢を迎える人の誕生日に、歯科健診を無料で受けられるクーポン券を送付しています。無料クーポン券は、町内の歯科医院で使用でき、1回の歯科健診を無料で受診することができます。入れ歯の人も受診できますので、自分の歯と口の状態をチェックし、健康を守っていくために、ご活用ください。
※治療にかかる検査や処置は自己負担になります。

健康福祉課 ☎内線158、159

【歯科健診の無料クーポン券対象年齢】

対象年齢	対象年齢
20歳	平成11年4月2日 ~ 平成12年4月1日生まれ
30歳	平成元年4月2日 ~ 平成2年4月1日生まれ
40歳	昭和54年4月2日 ~ 昭和55年4月1日生まれ
50歳	昭和44年4月2日 ~ 昭和55年4月1日生まれ
60歳	昭和34年4月2日 ~ 昭和55年4月1日生まれ
65歳	昭和29年4月2日 ~ 昭和30年4月1日生まれ
70歳	昭和24年4月2日 ~ 昭和25年4月1日生まれ
75歳	昭和19年4月2日 ~ 昭和20年4月1日生まれ
80歳	昭和14年4月2日 ~ 昭和15年4月1日生まれ

開催します
第36回福祉と健康の集い

町と町社会福祉協議会共催の「第36回福祉と健康の集い」を次のとおり開催します。
町民の皆さんが保健・医療・福祉への関心を高め、健康で安心して快適に暮らせるまちづくりを目指し、さま

ざまな催し物が行われます。当日は無料臨時バスを運行します。ご近所お誘い合わせのうえ、気軽にお越しください。
詳しくは、チラシをご覧ください。
健康福祉課 ☎内線157



昨年の健康・福祉コーナーの様子

【日時】 11月10日(日) 9時~15時30分
【場所】 葛巻小体育館

タイムスケジュール	内容
9時~9時45分	▷福祉バザー 社会福祉協議会に提供された物品を格安で販売します
9時40分~9時55分	▷「ミニ健康ランチ」無料引き換え券の配布(先着200人)
10時~10時30分	▷開会式・各種表彰(社会福祉大会) (1) あいさつ、祝辞 (2) 表彰式(歯科保健表彰、社会福祉表彰) (3) まごころ宅配出発式
10時40分~12時10分	▷講演会 【演題】「少しずつ、もしものときのことを考えてみませんか?」~ACP(アドバンス・ケア・プランニング)のススメ~ 【講師】県立二戸病院 高橋 浩 副院長 【座長】国民健康保険葛巻病院 遠藤秀彦 院長
12時10分~13時30分	▷各種コーナー (1) 健康・福祉コーナー 血管年齢測定と体組成計測定、血圧測定、体力チェック、介護・福祉用具展示など (2) 「ミニ健康ランチ」引き換えコーナー (3) おやつ販売コーナー(すずらん亭) 焼き鳥、パウンドケーキ、コーヒーなど
13時30分~15時30分	▷福祉チャリティーショー ※ショー観覧入場には、協力券(前払300円、当日400円)が必要です。

※協力券は、町社会福祉協議会 ☎66-2111内線581、老人クラブ、民生委員、各自治会などでお求めいただけます。

「児童虐待かも」と思ったら、すぐに連絡を!!



愛のむちゼロ作戦

11月は児童虐待防止月間です

子育ての悩みや
児童虐待についての連絡先

相談機関	電話番号、相談時間
健康福祉課	☎66-2111 内線156、158
	8時30分~17時15分 (土日祝除く)
県福祉総合相談センター (児童相談所)	いちはやく 189 (3桁ダイヤル)
	24時間対応

「わがままな子になっては困る」という思いから、親は指示的に対応してしまうこともあります。子どもの成長過程で通る道だとおおらかに構えて、子どもの意志を後押ししていきましょう。

【ポイント1】
子どもの気持ちと行動を分けて考え、育ちを応援
「わがままな子になっては困る」という思いから、親は指示的に対応してしまうこともあります。子どもの成長過程で通る道だとおおらかに構えて、子どもの意志を後押ししていきましょう。

【ポイント2】
子どもが親に恐怖を持つと
SOSを伝えられない
親に恐怖を持った子どもは、親に気に入られるように、親の顔色を見て行動するようになります。子どもが心配ごとを打ち明けられる環境をつくりましょう。

【ポイント3】
爆発寸前のイライラをクールダウン
子どもが言うことを聞いてくれないときに、イライラする

【ポイント4】
親自身がSOSを出そう
育児の負担を一人で抱え込まずに、家族に分担してもらったり、子育ての苦労について気軽に相談できる友だちづくりをしましょう。



【ポイント1】
子どもが親に恐怖を持つと
SOSを伝えられない
親に恐怖を持った子どもは、親に気に入られるように、親の顔色を見て行動するようになります。子どもが心配ごとを打ち明けられる環境をつくりましょう。

【ポイント2】
爆発寸前のイライラをクールダウン
子どもが言うことを聞いてくれないときに、イライラする

【ポイント1】
子育てに体罰や暴言を使わない
一見、体罰や暴言には効果があるように見えますが、たたかれた恐怖によって行動した姿であって、自分で考え、行動した姿ではありません。「たたかない、怒鳴らない」と心に決めましょう。



次のポイントを中心に掛けながら、子どもに向き合います。
【ポイント1】
子育てにおいて「しつけ」と称して、たたりたり怒鳴ったりすることは、子どもの成長の助けにならないばかりか、悪影響を及ぼしてしまう可能性があります。「しつけ」が行き過ぎると虐待に当たることもあります。愛のむちをやめて、子どもを健やかに育みましょう。