

11月8日(水)は「いい歯の日」

11月8日は、日本歯科医師会が制定した「いい歯の日」です。皆さんは、かかりつけの歯医者さんはありますか？この機会に、自分や家族の口の健康について考えてみましょう。

日本歯科医師会のホームページでは、口の健康について学んだり、健康状態をチェックできます。



たばこは口の健康に悪影響を及ぼします

電子タバコも含め、喫煙する人は、口臭・ヤニ付着による黄ばみなどの問題だけでなく、歯周病にかかりやすく、さらに治療しても治りにくいことがわかっています。口の病気に限らず、肺がんにかかる危険性も、喫煙者は非喫煙者の4.5倍です。

ただし、禁煙することで、歯周病や肺がんのリスクなどは着実に低下します。

「たばこをやめたくてもやめられない」そんな方は、医療機関や「ヘルシースポット指定薬局」などにご相談ください。



禁煙治療に保険が使える



ヘルシースポット指定薬局

県内医療機関

子育てスマイルクッキング教室

託児付きのクッキング教室で、家族も喜ぶおいしいお手軽メニューを一緒に作りませんか。ほんの少し毎日の忙しさを忘れて、子育て中の仲間とリフレッシュしましょう。ぜひ、ご参加ください。

▶日時：11月30日(木) 午前10時～午後1時

▶場所：保健福祉センター

▶対象：市内在住の子育て中の方（お子さんが乳児から小学校低学年くらいまでの方）※お子さんは調理へ参加できません。

▶メニュー：フライパン de パエリア、かんぴょうのごま酢和え、米粉のブラマンジェ

▶費用：300円/人

▶定員：8人（申込多数の場合は、初めて参加される方を優先して抽選）

▶託児：10人（お申し込みの際にご予約ください）

▶申込期間：11月1日(水)～8日(水)

▶申込方法：メールフォームまたは市食生活改善推進協議会事務局（☎ 0297 - 25 - 2100）までお電話ください。



アクティブライフ教室

知ろう！アルコールと健康

～減塩おつまみで「健康」と「楽しい」を両立させよう！～

普段飲んでいるお酒（アルコール）は適量なのか、考えたことはありますか？過度な飲酒は血圧の上昇だけでなく、さまざまな健康への影響が懸念されます。この教室では、適正な飲酒量を知り、長くお酒を楽しむコツについて皆で考えていきます。また、減塩おつまみを作り減塩のポイントを実践的に学ぶことができます。楽しく長く飲み続けるためのヒントを見つけましょう！

▶日時：12月22日(金) 午後1時～3時30分

▶場所：みらい平コミュニティセンター supported by 成島建設

▶対象：市内在住の20歳以上の方

▶内容

○講話「適正な飲酒量と長くお酒を楽しむコツ」

○調理実習「減塩おつまみ3種盛り（チキンソテー バルサミソース、サクサクにんじんのかき揚げ、白菜と春菊のデリ風サラダ）」（持ち帰り）

▶費用：300円/人

▶定員：16人（申し込み多数の場合は抽選）

▶申込期限：12月8日(金)

▶申込方法：メールフォームまたは健康増進課（☎ 0297 - 25 - 2100）までお電話ください。



親子クッキング教室

～市内産食材を使った子どもが喜ぶお正月料理～

本市ではたくさんの食材が作られていることを知っていますか？今回は、市内産の食材を使って「見てかわいい」「食べておいしい」お正月料理を作ります。お子さんと一緒に和食文化に触れ、新しい年を彩り豊かな食卓で迎えましょう。ぜひ、お申し込みください！

▶日時：12月16日(土) ①午前10時～正午 ②午後1時30分～3時30分

▶場所：保健福祉センター

▶対象：市内在住の年中児（4歳）～小学3年生のお子さんとその保護者

▶メニュー（持ち帰り）：牛乳パック押し寿司、2色茶巾、ちくわで門松

▶費用：300円/人

▶定員：各回8家族 ※保護者1人のみ、お子さん2人まで（申し込み多数の場合は抽選）

▶申込期間：11月1日(水)～17日(金)

▶申込方法：メールフォームからお申し込みください。

