

ふれあいプラザ だより

◇健康増進担当 ☎ 2-4128

◇介護支援担当 / 地域包括支援センター ☎ 2-5555

楽しく作っておいしい体験 冬休み子ども料理教室

楽しい行事がたくさんある冬休み。そんな楽しい行事に料理教室を加えませんか。普段あまりお料理をしたことのないおともだちでも、楽しく簡単に作れる料理教室を開催します。

地元の食材を使って調理からお片付けまで、料理に関する基本的なことを学び、みんなで楽しく試食をします。

◆日時 平成26年1月17日(金)

9時20分～13時30分

◆場所 ふれあいプラザ栄養指導室

◆内容

□テーマ

給食メニューを作ってみよう

□調理実習

ミートスパゲッティ、豆腐サラダ、デザート

◆対象 小学4年生～6年生

◆定員 15名

◆参加費 200円

◆申込期限 12月19日(木)

※お申し込みやお問い合わせは、上士幌保育所(☎2-13686、加納)、学校給食センター(☎2-12034、山角)、ふれあいプラザ(石井)まで

いい歯ピカピカ教室 (幼児歯科健診)

◆日時 12月4日(水) 14時～

※時間はお申し込み受付時にお伝えします。

◆場所 ふれあいプラザ

◆対象 1歳～4歳児(年少児童)

※ただし、1歳未満でも生歯6本以上あれば受けられます。

◆内容 歯科健診・フッ素塗布・個別相談・歯磨き指導(初回参加者)

◆申込期限 12月4日(水)当日の午前中

◆持ち物 母子手帳、幼児歯科健診受診券、歯ブラシ(初回参加者)

◆その他 上士幌保育所に入所していないお子さんは、小学校入学前までお申し込みでき、年度1回受けることができます。

※お申し込みやお問い合わせは、健康増進担当(河野、小椋)まで



子どもの虫歯を予防しましょう!

(H20～H24年度5年平均値)

▶本町の子どもたちは虫歯が多い!

本町の1歳半、3歳児、学校歯科健診(中1)で、むし歯にかかっている子どもの割合(罹患率)が、全国、全道、十勝管内よりも上回る値が続いています。

▶甘いおやつの摂り過ぎが原因!?

本町の子どもたちのむし歯が多い原因の一つに甘いおやつの摂りすぎがあります。(H23年度比較)

むし歯にかかっている子どもの割合(罹患率%)

年齢	上士幌	十勝	全道	全国
1歳半	4.82	3.64	3.48	2.43
3歳	29.3	24.1	24.1	22.4
12歳(中1)	82.1	62.9	59.4	47.7

よく飲んでいるおやつ

種類	ジュース		乳酸菌飲料	
	1歳半	3歳	1歳半	3歳
上士幌	59.1%	64.2%	25.0%	37.8%
十勝	32.9%	40.3%	11.1%	19.2%

よく食べているおやつ

種類	チョコ		アイス		アメ		砂糖入りガム	
	1歳半	3歳	1歳半	3歳	1歳半	3歳	1歳半	3歳
上士幌	29.5%	51.4%	38.6%	48.6%	29.5%	54.1%	2.3%	10.8%
十勝	14.2%	44.3%	19.9%	40.6%	12.2%	40.8%	0.6%	8.1%

1歳半、3歳児歯科健診のアンケートで、おやつの摂取状況を十勝管内と比較しています。

その結果、上士幌町の子どもたちは甘いおやつを多く食べていることがわかりました。

お子さんには健康的なおやつをあげましょう。

甘いおやつ

健康的なおやつ

【おやつに含まれる糖分量】

※()内は、糖分をスティックシュガー(1本3g)の本数で表したものです。

- ▶果汁100%ジュース(500ml)⇒50.0g(約16.7本)
- ▶乳酸菌飲料(65ml)⇒11.5g(約3.8本)
- ▶板チョコ(1枚)⇒20g(約6.6本)

食事の時に食べられなかった「季節の野菜や果物」「小魚」「乳製品」「おにぎりやパン」などがおすすめです。

例

- ▶牛乳とさつまいも(または、かぼちゃ、じゃがいも)
- ▶野菜スティックと牛乳
- ▶おにぎりとお茶 ▶プレーンヨーグルトと果物

成長途上の子どもにとって、おやつは食事の一部です。

★オススメおやつ★



おにぎり、チーズ、果物
ふかし芋、野菜スティック
サンドイッチなど

※お申し込みやお問い合わせは、健康増進担当(河野・小椋)まで

インフルエンザ 予防接種

12月27日金終了!

■医療機関等の電話番号

ふれあいプラザ ☎ 2-4128
 はげあん診療所 ☎ 2-5678
 音更こどもクリニック ☎ 0155-32-2155
 帯広徳洲会病院 ☎ 0155-32-3030
 豊川小児科内科医院 ☎ 0155-32-2310

65歳以上の高齢者の方

申込先	接種回数	接種日	受付時間	接種場所	自己負担	持ち物
ふれあいプラザ 12月13日金 締切	1回	12月11日水 12月18日水	13:20 ~ 15:20	ふれあいプラザ	1,000円 生活保護世帯の方は無料	事前配布された予診票 生活保護世帯の方は「生活保護決定通知書」
はげあん診療所 12月6日金 締切		月~金 9:30~15:30	診療時間内	はげあん診療所		

1歳~中学3年生の方

申込先	接種回数	接種日	受付時間	接種場所	自己負担	持ち物
はげあん診療所 12月6日金 締切	1回目 2回目	月~金...9:30~15:30	診療時間内 (終了30分前までにお越しください。)	はげあん診療所	無料 (町が全額助成)	母子手帳 乳幼児等・子ども医療費受給者証または健康保険証
音更こどもクリニック (事前予約不要)		月・火・木・金(第2・3火午後休診) ...9:00~11:00/14:30~17:00 水・土...9:00~12:30		音更こどもクリニック		
帯広徳洲会病院		月・火・木・金の14:00~15:00 火~木の17:00~18:00 (第1水除く)		帯広徳洲会病院		
豊川小児科内科医院		月~土...9:30~11:30 月・火・木・金...14:00~17:30		豊川小児科内科医院		

高校生~64歳以下の方 ▶はげあん診療所で12月6日(金)まで受け付けています(3,000円)

※お申し込みやお問い合わせは、健康増進担当(河野・岸)まで

たいせつな いのちの きょうしつ

▶テーマ

親子で一緒に「生」について学び、命(自分)の尊さを実感しよう!!

・いのちの もとを さがしに行こう!

~精子と卵子の話~

・いのちの トンネルくぐり

~あなたが生まれたとき~ 他。

▶日時

① 12月7日【土】 ② 12月15日【日】

※①、②のいずれか都合の良い日にちを選んで参加していただきます。

10:00~12:00

▶場所

ふれあいプラザ 研修室

▶対象者

年長児童と保護者
※小学生以上のご兄弟と一緒に参加したいという方はご相談ください。

※お申し込みやお問い合わせは、健康増進担当(岸・小椋)まで

