



▲フェイスブック
市公式ページはこちら

市政情報はフェイスブックでも発信しているコマ！
詳細はフェイスブックで見るコマ～！



Photo News



1/17



東春信用金庫から第30回小牧シティマラソン大会用のナンバーカードを寄贈いただきました。

1/20



小牧市女性の会へ「社会を明るくする運動 法務大臣感謝状」が授与されました。

1/20



「令和元年度(第13回)全国小学生ゴルフ春季大会」に出場する水田 結依(小牧小6年)さんに激励費が支給されました。

1/24



愛知県知事から市防火協会の秦野 滋会長へ感謝状と盾が授与されました。

1/27



三協フロンテア株式会社と災害時に仮設事務所やトイレとして活用できるユニットハウスを提供していただく協定を締結しました。

1/27



消防協力者の中山 とき江さん、磯野結さん、河見 昇さんへ感謝状が授与されました。

地域協議会の取り組みを、毎月リレー形式でお伝えするコーナー

問合せ先 協働推進課 (☎ 76 - 1149)

絆

-KIZUNA-

防災訓練

11月30日に、「大城小学校区防災訓練」を協議会の事業として行いました。AEDの取り扱い訓練、応急手当訓練に加え、初めてバケツリレーによる初期消火訓練などを行いました。バケツリレーでは、地域住民の方が協力して、どうしたら効率よくバケツを運ぶことができるかを考えながら楽しく訓練しました。

また、訓練の終わりには、大城小学校PTA・おとうさんの会の炊き出しによる温かい豚汁が振る舞われました。



大城小学校区地域協議会

大城小学校区ミュージックフェスティバル2019

12月15日には、地域のさまざまな音楽団体が出演する「大城小学校区ミュージックフェスティバル2019」を開催しました。オープニングは大城小学校ブラスバンド部とバトン部の演技で始まり、ウクレレやミュージックケベル、ハーモニカ、ヴィオラ、バンド演奏などさまざまなジャンルの音楽が披露され、ときには子どもたちも一緒に歌ったり踊ったりして大盛り上がり！

また、サプライズゲストとして大城小学校の先生たちによるバンド「大城 Teachers」による演奏が披露された後、フィナーレには出演者・来場者全員で歌を歌って音楽を通じた楽しいひとときを過ごしました。



大城小学校区地域協議会は、

小学校と連携しながら地域がつながれるような事業を今後も継続して行っています。

健康通信

手術前後のお口の管理について



歯科口腔外科医師

松下 由依

歯科口腔外科では、新病院となつてから本格的に患者支援センターと連携を行い、全身麻酔で手術をする患者さんに対してお口のチェックを開始しています。

全身麻酔で手術をする場合に、お口のチェックやお口の管理がなぜ重要になるのか説明します。

歯の損傷の危険性回避

全身麻酔の際、「気管挿管」といつて、呼吸管理のためのチュー

ブを気道（息の通り道）に口あるいは鼻から挿入します。

チューブを入れる際に揺れている歯や、虫歯等で弱くなっている歯がある場合、歯が抜けてしまったり、欠けてしまったりといったトラブルが起きる危険性があります。

手術前にそのような歯がないかチェックし、保存不可能な歯は抜いてしまつ、保存可能な歯は隣の歯と接着し固定する、手術の際

に使用する歯の保護用マウスピースを作る等の対応を行っています。

手術後の合併症予防

手術後の合併症として代表的なものに肺炎が挙げられます。清掃不良のお口の中は細菌の温床となっており、特に歯に付着するプラーク（歯垢）は1グラムあたり1、000億個もの細菌からなるとも言われています。手術前後にお口の清掃をすることによって術後の肺炎の予防効果があると報告されています。

また、心臓の人工弁・股関節や膝関節といった人工関節等の手術ではお口の中の細菌が歯肉等の血管から全身の血流に乗り、人工弁や人工関節に感染を起こす可能性があり、より厳重な予防や対策が必要となつてきます。

以上、説明してきたことが手術

に伴う周術期口腔機能管理と呼ばれています。

お口の健康は全身の健康にもつながります。そのため、手術前後だけではなく日頃からかかりつけ歯科医院を定期的に受診し、お口の管理を受けていただくことが重要と考えています。きちんと管理ができていると、より良い状態で手術に臨むことができます。

かかりつけ歯科医院がない患者さんや通院をやめていた患者さんには地域の歯科医院と連携を取り、受診を促す取り組みもしています。

周術期口腔機能管理を行うことにより入院期間の短縮や患者さんのQOL（生活の質）の向上につながり、患者さんが全身と口の関わりを知るきっかけになれば幸いです。

母乳相談



▲平成 31 年度のチラシ



個室の中には、ベビーベッドも設置しています。
相談内容によって、おもちゃなどのご用意もしています。



素敵な授乳時間になるように

「母乳をどれくらい飲んでるの?」「ミルクをどれだけ足したほうがよい?」「卒乳の仕方はどうすればいい?」と、母乳に関して不安や悩みはありませんか?

ここでは、母乳育児に対する心配や疑問などを気軽に相談できます。担当は、助産師の安藤さん。お母さんの体調や赤ちゃんの特徴なども考慮しながら、授乳を通して、自信を持って子育てできるよう、個々に応じた援助を行っています。

この日は、「なかなか子どもの体重が増えない」と初めて相談に来たお母さん。実際に、授乳をし、母子ともに安心できる授乳方法、今後の赤ちゃんへの対応方法などのアドバイスを受けます。約一時間の相談後、お母さんはとても安心した表情をされていました。

一人で抱え込まず、まずは相談してみよう。子育てをより楽しむ方法が見つかるかも!

対象: 市内在住の妊婦・産婦
場所: 子育て世代包括支援センター (ラピオ 3 階)
持ち物: 親子健康手帳 (母子健康手帳)、タオル
申込み: 直接または電話で子育て世代包括支援センター (☎ 71 - 8611)
※毎月 15 日号の最終ページに来月実施分のご案内を掲載しています。

ブックレビューボタン vol.48 ~私のおすすめの本を紹介~



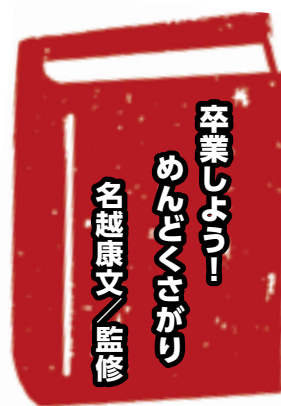
図書館 (☎ 73 - 9951)

図書館映画デー

とき: 3 月 1 日 (日) 午後 2 時~
ところ: 図書館 1 階 視聴覚室
内容: ぶんぶくちやがま (15 分)
三ねん寝太郎 (40 分)
対象: どなたでも
定員: 50 人 (当日先着順)
料金: 無料

「めんどくさがらない自分になりたい」「めんどくさがらない自分になりたい」という気持ち、誰にでもある気持ちだと思います。私もめんどくさい気持ちから後回しにして、早くやつておけば良かったなあとよく後悔をします。

「めんどくさがらない自分になりたい」



今回のレビューア



▲ふじわら まりこさん

子どもたちの居場所レインボーハート主宰 (フリースクール) でカラーセラピスト、学校心理士をしています。
主に「色」を使った子育て相談や、不登校支援の活動をしています。

この本では精神科医の名越先生が「めんどくさい」という気持ちの生まれ方とつきあい方を分かりやすく教えてくれます。自分の「めんどくさい」はどんなパターンなのかを知ることできあひ方が分かってきます。

「めんどくさい」の根っこにあった、きみのもち味、きみらしさ。じつはこれ、きみのすてきなところにつながっているんだ。「めんどくさい」気持ちにかくされて見失ってしまわないように。と書かれています。

「めんどくさい」と思う自分はダメだと自分を責めるのではなく、この機会に自分らしさ、自分の良いところに目を向けて、一緒にめんどくさがらない自分になっていきましょー。



監修：菅原一子先生
(健康運動指導士)

一子先生の カダに効く体操教室

今回はココ！



三角筋を鍛えると…
・肩こりが楽になる
・肩がこりにくくなる
・肩幅が広がる
などの効果があります

第41回

三角筋：肩を鍛える！

腕を動かす（上下・左右・前後）、ボールを投げる、走るときに腕を振る、物を持ち上げるなどスポーツや日常生活で腕の動作をするときに、とても大切な筋肉です。

ストレッチ

- ①右腕を体の前に持ってきます。
- ②左手で下からすくい上げるように支えます。
- ③息を吐きながら右腕を体に引き寄せます（20～30秒）。反対側も同じように行いましょう。



【ポイント】

- ・肩が上がらないように肩の力を抜いて行いましょう。
- ・背筋を伸ばして行いましょう。

筋力トレーニング

- ①エコバッグやかばんを両手で持ちます。
- ②息を吐きながら両手をあごのあたりまで引き上げ2～3秒維持します。
- ③息を吸いながらゆっくり両手を下ろしましょう。まずは、10回行ってみましょう。

【ポイント】

- ・両手の上げ下げはゆっくり行いましょう。
- ・背中が丸くならないように姿勢よく行いましょう。
- ・あごを上げたり、肩をすくめたりしないようにしましょう。
- ・肘や肩に痛みを感じる時は痛くないところまで上げましょう。

重くなりすぎに
注意しましょう



めざせ10歳若返り！

呼吸を意識して行いましょう！



保健師のアドバイス

次回は3月15日号です。お楽しみに！

問合先：保健センター（☎75-6471）

腰痛・膝痛があっても参加できる体験教室があります。詳しくはP23をご覧ください。



小牧警察署通信

みんなでつくろう！安心安全のまち



小牧警察署（☎72-0110）

みんなの思い
明るい社会

こまき山ポリス



不正アクセス・ウイルス感染は他人事じゃない！
～サイバーセキュリティ対策で侵入・感染をブロック～

小牧警察署の免許更新等の 窓口についてのご案内

免許更新・車庫証明等の受付は、本館では行っておりません。駐車場西側の別館に直接お越しください。

なお、月曜日や連休明けは、免許更新等の手続きが大変混み合います。

ご理解、ご協力をお願いします。



インターネットに関わる犯罪に注意



インターネットは、いまや私たちの生活には欠かせなくなっています。さらにインターネットオークションやショッピングサイトはとても便利で、お店では買えないレア物が手に入るなど、とても人気があります。その一方で、「代金を振り込んだのに商品が届かない」「代金を振り込んだ後にサイトが消えてしまった」などの相談が多発しています。



偽ショッピングサイトの注意点

1つでもあてはまれば詐欺サイトの可能性があり、より注意が必要です。

- ・サイトに記載されている日本語表記がおかしい。
- ・会社概要が記載されていない。
- ・ブランド品や希少価値のある商品が極めて安い値段で販売されている。
- ・他のサイトでは売り切れの人気商品が在庫ありとなっている。
- ・決済方法が銀行振り込みのみである。
- ・代金振り込み口座の口座名義人が個人名である。
- ・連絡先に電話番号の表示がなく、メールアドレスしか記載されていない。
- ・個人情報を入力する購入手続画面が暗号化されたページではない。

↑ 以上の場合は、購入の判断を慎重に行ってください。

