

○貸出用品と貸出期間 ①ベビーベッド15台(最長1年) ②ベビースケール(体重計)20台(最長3カ月)

③ベビーバス10台(最長3カ月) ④チャイルドシート10台(最長1年)

※応募者多数の場合は、抽選とします。

○貸出返却窓口 こども未来課子育て支援班⑧番窓口、または各支所・出張所

○対象者 平戸市内に住所を有する乳幼児(令和7年3月31日(月)までに出産予定を含む)の保護者または里帰り先の祖父母など。

○申請期間 12月2日(月)～16日(月)

※出産予定日の2週間前から貸出可能です。出産以外の場合は、12月19日(木)以降貸出可能です。

○申請方法 「平戸市公式LINE」から「子育て」をクリックして申請してください。「平戸市公式LINE」は、右上の二次元コードから友だち追加ができます。窓口で申請する場合は、母子健康手帳を持参の上、こども未来課子育て支援班⑧番窓口、または各支所・出張所で申請してください。

平戸市公式LINE



▲友だち追加はコチラ

今月の持タネ

自分では気づきにくい...口臭のこと

☎ 健康ほけん課健康づくり班 ☎22-9125

人と会うときに、口臭が気になることはありませんか? マスクが日常化したコロナ禍が明けた今でも、自分の口臭が気になる人は少なくありません。口の中は、常にだ液によって汚れをキレイにしてくれる自浄作用が働いていますが、だ液が少なくなってしまうと汚れが取れずに口臭が強まっています。イメージしやすいのは、朝起きた直後ではないでしょうか。寝ている間にだ液の量が減ってしまったことが原因で自分でも口臭が気になったという人も多いと思います。

口臭の原因は1つではありません。口や鼻、のどの他にも、呼吸器系の病気、消化器系の病気、糖尿病、肝臓疾患などの体内に原因がある場合もあります。口の中にも原因は複数ありますが、その中の1つに、舌苔<sup>ぜったい</sup>と言われる舌の表面についた頑固な細菌の固まりがあります。この口臭の原因となる舌苔をキレイにしていくことで口臭を予防することに繋がりますので、歯ブラシ以外にも舌ブラシなどの専用の器具を使って、ケアしていくことが大切です。

▶舌苔が溜まりやすい舌の後方をしっかり磨く(原則1日1回)

▶朝の歯みがき前にまず歯みがき粉を付けずに磨く

▶ゴシゴシ磨くのではなく弱い力で磨く

▶数回磨いたら、うがいをし、舌ブラシも洗浄する

その他にも生理現象として、極度に緊張したときや女性ホルモンの影響で起こる生理的口臭と呼ばれるものは、誰でも起こります。

口臭そのものは病気ではありませんが、放置していても改善することはありません。口臭の原因となる汚れをキレイにしていくことが口臭改善、そして予防に繋がりますので、歯ブラシ以外にも舌ブラシなどの専用の器具を使ってケアしてみてください。

また、セルフケアには限界がありますので、必ず歯科医院でのプロフェッショナルケアを定期的に行うようにしましょう。



北松歯科医師会



子育て・健康応援コーナー



このコーナーでは、子育てや健康に関する旬な情報を「お知らせ」します。特定健診やがん検診などの日程は、対象者に配布予定の「平戸市健(検)診日日程表」をご覧ください。



12月の各種相談および赤ちゃんの健診など

☎ こども未来課母子保健班 ☎22-9136

日にち	ところ	種類および受付時間
12月4日(水)	ふれあいセンター	1 3 12:30~12:45
12月11日(水)	ふれ愛センター度島	育 妊 母 10:00~11:00
12月13日(金)	平戸文化センター	3 12:30~12:45
12月14日(土)	平戸市福祉保健センター(田平)	パ 12:45~13:00
12月18日(水)	平戸文化センター	1 12:30~12:45
12月20日(金)	平戸文化センター	乳 12:45~13:15

乳 乳児健診 1 1歳6カ月児健診 3 3歳児健診 妊 妊婦健康相談 母 母子健康相談 育 母乳育児相談支援 パ パパ・ママ教室

親子で遊んで、ママ友作ろう(就学前交流の場)

※開所時間などの詳しい情報は、子育て応援ガイドブック「おひさま」をご覧ください。各施設にお問い合わせください。

施設名	連絡先	施設名	連絡先	施設名	連絡先	施設名	連絡先
トコトコ(田平:保健センター)	57-1943	中津良保育所(南部:中津良保育所)	27-0475	よちよちクラブ(生月:山田児童館)	53-1759	おひさまひろば(田平:平戸口社会館)	57-0236
あいちゃん広場(北部:愛の園保育所)	22-2244	堤保育園(南部:堤保育園)	27-1084	めばえ広場(生月:認定こども園めばえ)	53-0496	さくらんぼ広場(田平:若葉保育園)	57-3028
かもめネットワーク(北部:しおかこども園)	22-3360	小鳩こども園(南部:小鳩こども園)	27-0333	いきつきげんきっこ広場(生月:生月こども園)	22-9206	はなぞの広場(田平:花園認定こども園)	57-0744
みのりの樹1(北部:みのりこども園)	22-2575	津吉保育所(南部:津吉保育所)	27-0222	やよいプレイランド(田平:やよい幼稚園)	57-0789	しまっこ広場(大島:大島村保育所)	55-2006

12月の休日当番医(診療時間:午前9時~午後5時)

☎ 平戸市医師会 ☎20-0011

日にち	医療機関	住所	連絡先
12月1日(日)	北川病院	平戸市浦の町737番地	22-2344
12月8日(日)	青洲会病院	平戸市田平町山内免612番地4	57-2155
12月15日(日)	谷川病院	平戸市田平町山内免400番地	57-0045
12月22日(日)	柿添病院	平戸市鏡川町278番地	23-2151
12月29日(日)	青洲会病院	平戸市田平町山内免612番地4	57-2155
12月30日(月)	谷川病院	平戸市田平町山内免400番地	57-0045
12月31日(火)	柿添病院	平戸市鏡川町278番地	23-2151

いざというとき

急な病気やケガで救急車を呼ぶ? 病院に行く? 迷ったら

●救急医療電話相談 ☎ # 7119

子どもが急な病気になったら

●小児救急電話相談センター

(受付時間18:00~8:00)

※土日祝日は24時間対応

☎ # 8000 または

☎095-822-3308