

健康コラム「歯と口の健康習慣」

「6(む)4(し)」にちなんで6月4日を「虫歯予防デー」とし、6月4日から1週間は「歯と口の健康週間」です。

◆歯の健康を守るためにライフステージに沿ったケアをしましょう◆

乳幼児期 (0～6歳未満)

乳歯が生えてくる大切な時期



歯磨きの習慣づけと保護者による仕上げ磨きをしましょう。
虫歯の原因菌は養育者のだ液を介して子どもに伝わります。家族のお口のケアも大切です。

学童期 (6～18歳未満)

乳歯から永久歯に生え変わる時期



歯の生え変わりで、歯がでこぼこに並ぶので、1本ずつ磨きましょう。
また、思春期はホルモンバランスの乱れや生活の変化で歯ぐきの腫れや出血などが起こりやすくなります。歯ぐきも観察しましょう。

青壮年期 (18～64歳未満)

歯周病の増加と悪化が進む時期



仕事や家事が忙しいと、歯のケアをさぼりがちになりますので、日ごろから意識してケアしましょう。
歯周病検診も活用してください。

高齢期 (65歳以上)

歯を失ったり、口腔機能が低下する時期



自分の歯でしっかりかむことで、充実した食生活を送れます。
また、かむことであごの骨や筋肉が刺激され、血液の流れが良くなり、脳の老化を防ぎます。お口のケアは介護予防の第一歩になります。

歯の力、お口の役割

- ・食べる(食べ物をかみ砕く)
- ・話す(発音を助ける)
- ・表情をつくる
- ・からだの姿勢やバランスを保つ

令和6年度より、大阪市の歯周病検診対象者が拡充されました。ぜひ受診してください。
詳細はホームページをご確認ください。

問合せ 保健福祉課(保健活動)1階⑪番 ☎06-6915-9968

歯周病検診について詳しくはこちら▶



児童いきいき放課後事業(愛称「いきいき」)

新たな友だちも交えて、元気に活動中

今年度は、久しぶりに新型コロナウイルス感染症関連の規制がない新学期がスタートしました。新1年生を迎えた「いきいき教室」もようやく落ち着きを取り戻し、季節の工作に取り組む真剣な姿やみんなで集まったゲームや外遊びなどでの歓声が響きわたっています。
夏休みには新たなプログラムを実施できるように、連携の輪を拡大中です。

「いきいきスタッフ指導員」を募集しています!

鶴見区内の小学校の「いきいき」で、平日の放課後、土曜日・長期休業日は朝から夕方まで、子どもたちが安心できる居場所、“遊び”を通して学べる場をつくり、彼らの日々の活動を見守るお仕事です。
子どもが好きで、楽しく活動してくださる方を募集します。
子どもに関わる仕事に興味のある方は、ぜひ下記までお申し込みください。

交流会

防犯教室



募集内容・勤務条件はこちらから▶



申込 問合せ NPO法人大阪鶴見ええまちネットワーク いきいき事業部 ☎06-6912-1515

施設だより



つるみエンジョイセンター (老人福祉センター)

鶴見区横堤5-5-51
問合せ ☎06-6912-3351
FAX 06-6912-6130 休館日 日曜・祝日



手話講座

手話を始めてみませんか? 簡単な手話から学べます。

日時 7月2日(火) 13時30分～15時(毎月第1火曜)
場所 3階 自主活動室 講師 鶴見区手話通訳研究会
対象 市内在住 60歳以上で利用登録のある方
定員 20名(先着順) 費用 無料
申込 電話、来館 ※毎月20日より受付開始

咲くやこの花館

鶴見区緑地公園2-163
問合せ ☎06-6912-0055 FAX 06-6913-8711
開館時間 10～17時(入館16時30分まで)
休館日 月曜日(休日の場合はその翌平日)



花蓮・睡蓮展

花蓮・睡蓮・パラグアイオニバスなど、さまざまな花が楽しめます。館の外・前池にて一番美しく花開く早朝の花蓮の姿も自由にご覧いただけます。ハスやスイレンの観覧は午前中がおすすめ!



期間 6月15日(土)～7月31日(水)

場所 咲くやこの花館 前池

※熱帯スイレンは館内での展示です(要入館料500円)
※植物の生育状況により、開花していない場合があります

鶴見緑地情報

鶴見区緑地公園2-163 鶴見緑地パークセンター
問合せ ☎06-6911-8787 FAX 06-6911-8714



せせらぎマルシェ

中央通にマルシェをオープン! 農作物の販売やキッチンカーをお楽しみください。トランポリンイベントも随時開催。



日時 毎週日曜日 9時～16時30分

※雨天中止。除外日あり。詳しくはホームページをご確認ください

場所 鶴見緑地 中央通

子ども・子育てプラザ

鶴見区今津中1-1-14

問合せ ☎06-6967-1033 休館日 月曜・祝日

あそびながらコーディネーショントレーニング

先生の合図にあわせてすばやく動いたり、リズムにあわせてからだを動かしたり、バランスをとったりして、楽しみながら、運動神経をきたえましょう!

日時 6月22日(土) 15時30分～16時15分

場所 軽運動室 講師 柏木 優子 氏

対象 小学生 定員 20名(先着順)

申込 電話・来館
※6月5日(水)～受付開始。保護者の方がお申し込みください

鶴見図書館

鶴見区横堤5-3-15
問合せ ☎06-6913-0772 FAX 06-6913-3975

開館時間 火曜日～金曜日
10時～19時
土曜日・日曜日・祝休日
10時～17時

休館日 月曜日・第3木曜日



幼児期図書ボランティア募集

鶴見図書館を拠点として鶴見区内の保育所・幼稚園等で活動中のボランティアグループに参加し、絵本の読み聞かせ等をしてくださる方を募集します。

日時 ①8月6日(火)・②13日(火)・③20日(火)、
④9月7日(土)・⑤10日(火)
①②③⑤は10時～12時、④は11時～12時
①②③は先着6名まで、一時保育(1歳6か月～就学前)あり ※7月25日(木)までに申込要

対象 原則として5回の講座をすべて受講できる方

場所 ①②③中央図書館、④⑤鶴見図書館

定員 3名程度(先着順)

申込 電話・来館 ※6月11日(火)～受付開始

移動図書館

まちかど号巡回

問合せ 自動車文庫
☎06-6539-3305
FAX 06-6539-3336

日時・場所 6月18日(火) 14時10分～14時50分
市営焼野住宅集会所前(焼野1-1)

6月19日(水) 10時20分～11時20分
鶴見区子ども・子育てプラザ(今津中1-1)

6月19日(水) 13時5分～13時50分
茨田東15町会地藏公園(茨田大宮3-21)

6月19日(水) 14時25分～15時10分
緑児童遊園(緑3-3)