

# こども喫煙防止講演会

子どもたちをたばこの煙から守るために、今、わたしたちができること

▽日時 1月29日(日)13時15分～15時30分

▽会場 保健相談センター3階健康増進室

▽内容 シンポジウム座長 厚木保健福祉事務所長 岡部英男氏

①「たばこの害と禁煙外来について」三宅胃腸科外科 院長 三宅雅治氏

②「小学校3年生への児童喫煙防止教育の取り組み」市薬剤師会青木茂昌氏

③「県の小学校・中学校での喫煙防止活動について」

県央教育事務所田所直子氏

④「3歳6カ月児の尿中ニコチン検査結果からわかったこと」市健康づくり課保健師

⑤「禁煙体験を通して感じていること」卒煙者

▽対象 こどもの受動喫煙防止に関心のある方

▽定員 100人(申込制)

▽参加費 無料

▽主催 市こども喫煙防止活動ネットワーク

▽問い合わせ 電話で保健相談センター(☎235・7880)または、厚木保健福祉事務所保健福祉課(☎224・111内線3220)へ。

# 「ストレス時代を生きる…」JUNOの健康への講演会

市では、3月の自殺対策強化月間に合わせて、心の健康について普及啓発と健康の向上を目的に講演会を開催します。

心と体の問題を中心に診療にあたりるとともに、講演や執筆活動、テレビ・ラジオ・雑誌等で幅広く活躍を行っている心療内科医の海原純子氏(写真)をお招きします。

▽日時 3月19日(日)13時30分から15時(開場13時)

▽会場 市役所401会議室

▽テーマ 「ストレス時代を生きる…」こころと体の健康術



海原純子氏

▽講師 海原純子氏

▽対象 市内在住の方

▽定員 150人(定員になり次第締切)参加無料

▽問い合わせ 電話で保健相談センターへ。市ホームページからも申し込み可。

▽会場 同センター。

# 健康えびな普及員会主催 健康教室の参加者募集

ウォーキング講習会

若さを保ち、コレステロールを下げる…あなたのウォーキング一度チェックしませんか?

▽日時 2月10日(日)13時30分から15時30分(受付は13時)

▽会場 保健相談センター3階健康増進室

▽定員 市内在住の方25名(申込制・先着順)

▽費用 無料

▽持ち物 タオル・飲み物・室内履き

※動きやすい服装と靴でご参加ください

▽日時 1月17日(日)8時30分から直接または電話で開始

河津桜ウォーキング

松田の河津桜を見て歩く

▽日時 2月21日(日)雨天中止

▽集合時間 9時(時間)

厳守)※14時頃解散予定

▽集合・解散場所 海老名中央公園七重の塔前

▽コース 小田急線新松田駅から西平畑公園とその周辺3〜4km程度

▽対象・定員 市内在住の方・20人(申し込み多数の場合抽選)

▽持ち物 弁当、飲み物、敷物、帽子、タオル、雨具

※動きやすい服装と靴でご参加ください

▽費用 30円(保険料)

※移動に伴う交通費は自己負担(小田急線利用)

▽往復はがき(1枚につき1人)に「河津桜希望・住所・氏名・年齢・電話番号を記載、返信用宛名面にも住所・氏名を記載し、〒2430422 中新田377保健相談センターへ。1月25日(日)必着。

おやつ(役割)と簡単なおやつ調理実習

▽会場 柏ヶ谷コミセン

▽対象 子育て中の保護者

▽定員 24人(先着順) 託児あり(要予約)

▽費用 無料

「キッズ・クッキング」

▽日時 2月19日(日)10時13時(受付9時45分から)

▽内容 幼児食の役割やおやつの工夫などについての講話と調理実習

▽会場 保健相談センター2階 栄養指導室

▽対象 満5歳から就学前の幼児と保護者

▽定員 親子16組(先着順)

▽材料費 親子2人(1組500円)

▽持ち物 エプロン・三角巾(バンダナ可)・布巾

▽日時 2月15日(日)10時12時(受付9時45分から)

▽内容 講話(幼児食と相談センターへ。

# 食生活改善推進団体えびな会主催 食育講座 参加者募集

「元気に育て!こどものおやつ講座」

▽日時 2月15日(日)10時12時(受付9時45分から)

▽内容 講話(幼児食と相談センターへ。

# 口腔がん検診のお知らせ

口腔がんは口の中にできるがんのため、「食べる」「話す」などといった、私たちの「生活の質」に直接深く結びついている口の働きが大きく妨げられ、「生活の質」が著しく低下し、社会生活上の制限を受けることが生じます。

そのためにも早期発見し、治療を行うことが重要です。市では、海老名市歯科医師会に委託し、第4回目の口腔がん検診を行います。

▽検診日時 2月27日(日)9時～13時(一人20分程度)

▽会場 海老名総合病院(河原口1320)

▽定員 55人(定員を超えた場合は抽選)

▽費用 無料

▽往復はがき(一人につき1枚)に住所・氏名・生年月日・電話番号を記入(返信はがきの宛名も)し、海老名市歯科医師会(〒2430421さつき町41)へ。1月31日(日)必着。

▽会場 保健相談センター

# 厚木保健福祉事務所では次のような相談も行っています

内容	対象	日にち	時間	場所
1 専門医による精神保健相談及び認知症相談(予約制)	心の病気の治療や再発予防についての相談(アルコール・薬物・シンナーなどの依存症の相談もを行います。)及び認知症についての相談	2月7日(日) 9日(月) 16日(日)	13:30～16:00	厚木保健福祉事務所
2 栄養専門相談(予約制)	病気のある方等の食事に関する相談	2月1日(日) 15日(日)	9:30～16:00	海老名市役所
3 障害児者のための歯科相談(予約制)	心身に障害のある方	2月3日(日)	13:30～14:00	厚木保健福祉事務所
4 エイズ無料検査(予約制)	電話相談は、随時行っています	2月10日(日) 17日(日)	13:15～14:45	厚木保健福祉事務所

# 歯科相談(歯科セカンドオピニオン)

最近では歯科治療の進歩により、さまざまな治療法が存在します。歯科医からいくつかの治療方法を説明されても、迷ってしまうことも多いと思います。そのため、最近注目されているのがセカンドオピニオンです。

これは複数の治療方法が存在する時など、医師からレントゲンや検査内容を借りて、別の医師に治療に関する助言を求めることです。

そこで、海老名市歯科医師会では、市民の皆さんに気軽に歯科治療に関する助言や相談などを行なっています。

ゆつくりと話を進めるため(お一人約30分)、予約が必要です。

なお、レントゲンなどの資料はお持ちになってもなくても結構です。

▽実施日時 奇数月の第2回13時から

▽会場 海老名市歯科医師会歯科診療室(海老名市医療センター内)

▽電話で要予約。海老名市歯科医師会(☎235・4799)