

相談(3月)

種別	日	時間	場所	問い合わせ
行政相談	3日(火)	午前9時～正午	高梁市役所3階会議室	岡山行政監視行政相談センター ☎086-224-1100
	12日(木)		有漢保健センター	
なやみごと相談	3日(火)	午前9時～正午	高梁市役所3階会議室	岡山地方法務局高梁支局 ☎22-2318
	12日(木)		成羽たいこまるプラザ	
			有漢保健センター	
法律相談(要予約)	3日・10日・17日・24日・31日(全て火曜日) 午後1時～4時10分		高梁総合福祉センター	岡山弁護士会(☎086-234-5888)へ事前に予約をして、協働定住課へ無料券を申請してください。(市民のみ・年2回まで) 協働定住課☎21-0254
司法書士相談	13日(金)	午前10時～正午	備中地域局2階小会議室	岡山県司法書士会倉敷支部高梁地区 ☎22-7906
	18日(水)	午後2時～4時	イズミゆめタウン(2階文化教室)	

子どもの健診(3月)

種別	対象(生まれた年・月)	日	時間	場所	問い合わせ
乳児健診	令和7年6月・11月	19日(木)	午後0時30分～1時15分(受付)	高梁保健センター	健康づくり課 ☎21-0228
1歳6カ月健診	令和6年7月～8月	18日(水)			
2歳6カ月健診	令和5年7月～8月	11日(水)			

子育て支援・健康相談(3月) ※全て予約が必要です

種別	日	時間	場所	問い合わせ
2歳のひろば	18日(水)	午前10時～11時30分	子育て支援センター	
赤ちゃんタイム	3日(火)・17日(火)・27日(金)	午前10時～正午	高梁市原田北町 1251番地1 (高梁こども園 1階 東側)	子育て支援センター ☎22-2450
ハッピー♡サタデー	14日(土)	①午前9時～正午 ②午後1時～4時	成羽こども園 子育て支援室	こども未来課 ☎21-2666
なりわで“ゆう・ゆう”	5日(木)・12日(木)・19日(木)・26日(木)	①午前10時～11時30分 ②午後1時30分～3時		
にこにこ相談	12日(木)・19日(木)	午前10時～午後4時	子育て支援センター	健康づくり課 ☎21-0228
育児相談	25日(水)	午前10時～正午		
エイズ・性感染症検査／B・C型肝炎検査／骨髄ドナー検査登録	24日(火)	午後1時～2時	備北保健所	備北保健所 ☎21-2836
病態栄養相談	12日(木)	午前10時～11時		
思春期・ひきこもり相談	13日(金)	午後2時～4時		

【お詫びと訂正】広報たかはし1月号の内容に誤りがありました。お詫びして訂正します。

「訂正箇所」広報たかはし1月号15ページ

第15回「晴れの国岡山」駅伝競走大会

(誤) 藤本修太さん(高梁高1年) → (正) 藤本修太さん(水島工業高1年)



健康づくり応援通信

問健康づくり課 ☎ 21-0228

守ろう！子どもの歯の健康

乳歯は永久歯に比べて歯の表面の層が薄いため早く虫歯が進んでしまいます。また、乳歯の虫歯を放っておくと、永久歯も虫歯になりやすくなり、永久歯の歯並びやあごの発達にも悪影響が出てしまいます。大人が毎日仕上げ磨きをして虫歯を防ぎましょう。

ポイント

- ①歯が生えてきたらガーゼ磨きスタート！ 口に触れられることに慣れさせていきましょう。
- ②食事やおやつはできるだけ食べる時間（回数）を決めましょう。
- ③飲み物はできるだけ水・麦茶にしましょう。
- ④食事の姿勢は、足裏全体が床や補助版につくように調整しましょう。（あごや舌をしっかりと動かし、かむ力を育てるため）
- ⑤上手に歯磨きができたらたくさん褒めてあげましょう。



よく聞かれる歯の健康に関する質問

- Q 哺乳瓶はいつごろまで使っていいのでしょうか。
A 哺乳瓶に糖分の多い飲み物を入れて飲ませたり、寝る時に哺乳瓶でミルクを飲ませながら眠ってしまうと、虫歯のリスクが高くなります。10ヶ月ごろにはコップから飲ませる練習をして、1歳6ヶ月ごろには哺乳瓶も卒業したいですね。
- Q 1歳児におやつは必要ですか？
A この時期は1回に食べられる食事量も限られるため、「補食」としておやつの必要性があります。補食は、食事に近いおにぎりやいも類、そして食事とはちょっと違った楽しみとしては乳製品や果物が望ましく、市販菓子類としてはビスケットやせんべいなどを牛乳や麦茶と組み合わせることをおすすめします。
- Q 歯磨きは一日何回必要ですか？
A 歯ブラシに慣れることができた目的の時期は、子どもの機嫌のよい時間帯や保護者の余裕のあるときに行い、慣れてきたら毎食後の習慣となるように増やしましょう。少なくとも寝る前は必ず仕上げ磨きを行いましょう。



成羽病院通信

問成羽病院 ☎ 42-3111

安全安心な医療環境をつくる「認定看護師」を紹介します

成羽病院 看護部長 高下 公美子

当院には、特定の分野で高度な知識と技術を身につけた「認定看護師」が在籍しています。認定看護師は、患者さんやご家族が安心して治療や療養を受けられるよう、専門的な視点から看護を実践するとともに、医療スタッフへの支援も行っています。

今回は、感染管理認定看護師と皮膚・排泄ケア認定看護師をご紹介します。



感染管理認定看護師 岩下 ますみ

感染管理認定看護師は、院内での感染予防対策を担い、患者さんが安全に医療を受けられる環境づくりに取り組んでいます。手指衛生や感染対策の指導を行い、地域の皆さんにも安心して受診していただける病院づくりを支えています。



皮膚・排泄ケア認定看護師 丸橋 理絵

皮膚・排泄ケア認定看護師は、床ずれ（褥瘡）や皮膚トラブル、排泄に関する悩みをもつ患者さんへの専門的なケアを行っています。患者さん一人ひとりの状態に合わせた支援を行い、生活の質（QOL）の向上を大切にしています。

当院は今後も、認定看護師の専門性を活かし、地域の皆さんに信頼され、安心して相談できる病院であり続けたいと考えています。