

児童虐待に気づいたら通報を

すべての国民には、虐待を受けたと思われる子どもを発見した場合、速やかに町や児童相談所に通報することが義務付けられています。

「本当に虐待かどうかわからない」、「告げ口をしているようで気がひける」などの理由で、虐待に関する通報をためらうことがよくあります。しかし、虐待かどうかの判断は、町や児童相談所の専門機関が行います。子どもの「命」、「権利」、「未来」を地域全体で守りましょう。

◆どんなことが虐待なの？

- ・子どもを叱って家から閉め出した
- ・あまりにも言うことを聞かないので叩いてしまった
- ・「しつけ」を名目に体罰を与えた
- ・病気になっても病院に連れて行かず、適切な治療を受けさせないでいる
- ・家や車の中に子どもだけを放置して出かけた
- ・子どもを無視したり拒否的な態度で接する
- ・きょうだい間で差別的な扱いをする
- ・子どもがいる場所で、保護者が激しい口論をする
- ・子どもに性的ないたずらやわいせつな写真の被写体になることを強要する など

◆子どもや保護者のSOS！気づいた時にも相談を。

- ・深夜のコンビニを子どもが一人でウロウロしている
- ・着ているものが毎日同じで汚い、ボロボロの洋服を着ている
- ・毎日覇気がない様子が続いている。声をかけてもしんどそう。
- ・子どもが泣いているのに何も手当をしてあげない など

匿名での通報もできます

健康福祉課 ☎37-2331 (午前8時30分～午後5時15分)
児童相談所共通ダイヤル ☎189 (24時間対応)

休日歯科診療当番表(12月分)

12月分の休日歯科診療の当番は下記のとおりです。

診療時間 【午前9時から午後5時まで】 ※市外局番はすべて0224です。

月日	白石・角田支部			柴田支部		
	医院名	所在地	電話番号	医院名	所在地	電話番号
12月6日	太田歯科医院	角田	62-2453	内田歯科医院	柴田	57-1818
12月13日	真壁歯科医院	蔵王	32-3122	えんどう歯科医院	大河原	53-2555
12月20日	舘山歯科クリニック	丸森	73-4050	大友歯科医院	柴田	57-2120
12月27日	谷津歯科医院	白石	26-3254	大沼歯科医院	村田	83-4395
12月29日	高橋歯科医院	白石	26-3543	あいはら歯科医院	大河原	53-8138
12月30日	目黒歯科クリニック	丸森	79-2818	和野歯科医院	柴田	55-2126
12月31日	チェルトの森歯科診療所	蔵王	22-7122	よしだ歯科医院	柴田	57-1918

診療時間 【午前9時から午後3時まで】 ※市外局番はすべて0238です。

置賜地区							
月日	医院名	所在地	電話番号	月日	医院名	電話番号	
12月6日	五十嵐歯科医院	米沢	22-1121	12月20日	村越歯科医院	南陽	40-3295
12月27日	伊藤歯科医院	米沢	23-1538	12月31日	高島歯科クリニック	高島	58-0814

冬の誘惑にひと工夫を！

これからの季節は、クリスマスやお正月が近づき、家庭でカロリーや糖質を多く含む料理を食べる機会が増えてきます。

食材や食べ方を少し変えれば、クリスマス・お正月太りは予防できます。年明けに「からだがだるおもい」とならないよう、軽やかな体で1年をスタートさせましょう。

クリスマス：ケーキ	お正月：お餅	お正月：おせち
<p>年に1度のお楽しみでもあるクリスマス。その日の主役であるケーキは、生クリームやスポンジに含まれる砂糖と油で、カロリーと糖質が多い食品です。</p> <p>例) ショートケーキ1切れ 300kcal 糖質40g ↓ 早歩き80分に相当します。</p>  <p>*食べた次の食事量を抑えたり、1回に食べる量を少なくしたりすることも大切です。</p>	<p>もち米は、普通のお米に比べて消化されやすく、血糖値が上がりにくい食品です。</p> <p>【1食の目安量】 ・ごはん1杯(150g) →切り餅なら2個</p> <p>*1回に2個ではもの足りないという方は、お雑煮に入れる野菜を増やして食べましょう。</p> <p>*あんこやずんだなどの甘いあんでなく、のり巻きや大根おろし醤油のシンプルな味付けもおすすめです。</p> 	<p>甘い味付けが多くなるおせち料理。何日か同じ料理を食べ続ける家庭は多いのではないのでしょうか。</p> <p>【甘めの料理例】 なます、田作、お煮しめ、昆布巻き、たたきごぼうなど</p> <p>*だしをきかせ、みりんや砂糖を控えめにしましょう。</p> <p>*酸味をきかせ、味にメリハリをつけてみましょう。</p> 

20代のみなさんへ「人間ドック体験ツアー」参加者を募集します！

病気が遠い存在の20代ですが、この世代の日々の生活の積み重ねが“からだのサビ”として蓄積し、いちばん頑張りたい働き盛りの頃の健康状態に深く影響します。生涯現役！を目指して、自分のからだと生活習慣に目を向けてみるきっかけにしませんか。

内容	①健診センターで人間ドックを体験していただきます。 ②行き帰りの車中でからだについて学習の時間を設けます。
開催	3月(今月中に対象となる方へ通知いたしますのでご確認ください)
対象	今年度中に20・24・28歳になる方(健診日に町内に住所を有する)
費用	無料