

6月は「食育月間」！毎月19日は「食育の日」

食育月間は、食育をテーマとした活動を通じて、食に関する知識と意識を高め、健全な食生活を実践することを目的に実施しています。

■ できることから始めよう！ 毎日の食卓に「プラス1」を

- ①朝ごはんプラス1品
- ②家族や友人と一緒にプラス1回食べよう
- ③野菜料理をプラス1皿
- ④お惣菜をプラス1品
- ⑤三田の野菜をプラス1品

■ 19日は食育の日「食育コラム」

「バランスのとれた食事って？」「1日にとってよい塩分量はどれくらい？」など、食に関する情報を市ホームページで毎月発信しています。右記二次元コードからぜひご覧ください！



問い合わせ＝健康増進課（559-6155 FAX 559-5705）

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です



歯を失う原因※の第1位は歯周病（37.1%）、第2位はむし歯（29.2%）です。また、歯周病は、糖尿病や呼吸器系疾患、心疾患などの全身の疾患に関連していることがわかってきました。歯周病とむし歯の予防は、毎日のセルフケアが重要です。

※平成30年11月（公財）8020推進財団「第2回永久歯の抜歯原因調査」から

歯磨きのポイント

効果的な歯磨きで、歯の大敵プラーク※（歯垢）をやっつけよう！

※プラークとは…歯の表面に付着している白いネバネバ（細菌のかたまり）です

- ①ヘッドが小さい歯ブラシを選ぼう
奥歯まで届き、細かく磨けます
- ②歯ブラシは鉛筆持ちで
親指と人差し指で軽くつまむように持ち、軽い力でにぎります
- ③一筆書きで磨き残しを作らない
外側を1周→内側を1周→噛み合わせを1周の順番で3周します
- ④夜寝る前は特に念入りに
寝ている間は細菌が活発に活動しやすいため、夕食後から寝る前の歯磨きが重要です

⑤部位別に磨き方を変えよう

【歯の表面】

歯ブラシを直角にあて、左右に小刻みに動かす



【歯と歯茎の境目】

歯ブラシを45度にあて、細かく振動させる



【前歯の裏側】

歯ブラシを縦にあて、汚れをかきだす



※今年度の8020表彰は新型コロナウイルス感染症の状況を踏まえ、中止します。

フロスや歯間ブラシを活用

歯と歯の間の汚れは、歯ブラシだけではどうしても残りがちです。フロスや歯間ブラシを併せて活用することで、より口の中を清潔に保つことができます。

問い合わせ＝健康増進課（559-6155 FAX 559-5705）

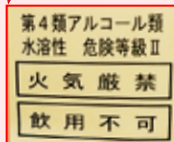
知っていますか？

あなたの身近にある 危険物

「危険物」といえば、ガソリンスタンドや工場にあるもので、日常生活には深く関係がないと思っている人も多いと思います。しかし、ガソリンや灯油の他にも油性塗料やアルコールなど、皆さんの身近なところにも危険物は多く存在します。

例えば、新型コロナウイルス感染症の発生に伴い、使用する機会が増えている手指消毒などに使われる「消毒用アルコール」も危険物の一つです。

「消毒用アルコール」を取り扱う時は、①火気の近くでは使用しない ②詰め替えを行う場所では換気を行う ③直射日光が当たる場所には保管しないの3点にご注意ください。



「危険物安全週間」って？

ガソリンや灯油をはじめとする危険物は、会社や工場でも幅広く使われていますが、我々の生活にも深く浸透しています。6月7日～13日に実施する「危険物安全週間」では、危険物を取り扱う関係事業所を始め、広く市民の皆さんに危険物の事故防止と貯蔵・取り扱いの安全を呼びかけます。



6月7日～13日は
危険物
安全週間
です

問い合わせ＝消防本部予防課（564-0119 FAX 563-1230）

（広告）

コムスのUR賃貸住宅あっせんサービス あっせん手数料不要！！

お部屋探しから契約手続きまで確実にサポート！！



お問合せ

株式会社 北摂コミュニティ開発センター（通称：コムス）

☎(079) 563-1951

北摂コムス

検索

【受付】平日AM9:30～PM6:00



一般相談

6月

※相談無料

相談名	相談日	時間	連絡先・内容等	場所
キャリアカウンセリング	水	13:00～17:00	さんだ若者サポートステーションによる49歳以下の就労相談 予約制 565-9300	
消費生活相談	月～金と第2・4土	10:00～17:00	三田市消費生活センター 559-5059 FAX 563-8001	
法律相談	水と第3土	13:30～16:00	予約制・行政サービス担当 559-5175 (前週同曜日 10時から受付・先着順)	
男性のための電話相談	第4木	18:00～20:00	男性が抱える様々な悩み相談 080-8309-6559	まちづくり協働センター (キッピーモール6階)
女性のための相談	月～金と第2・4土	10:00～17:30	予約制、電話相談可 男女共同参画担当 563-8000	
行政相談	第2木	10:00～12:30	国の行政活動全般への苦情、要望など (行政相談委員) 559-5175	
出張年金相談	18日(木)	10:00～12:00 13:00～15:00	西宮年金事務所による出張相談 予約制 西宮年金事務所 0798-33-2944	
社労士年金相談	偶数月第3火	13:00～16:00	社会保険労務士による相談 ※面談のみ 市民課年金担当 559-5067	
税務相談	第3木	13:00～16:00	税理士による相談、予約制 税務課 559-5053	
人権相談	月～金	9:00～17:00	人権に関する相談電話 (窓口も可) 性的マイノリティ特設電話 559-5062 FAX 559-5063	市役所本庁舎1階 人権推進課
雇用・生活支援相談	月～金	9:00～17:30	産業政策課 559-5085	市役所本庁舎5階
農地相談	第2火	13:30～16:00	農業委員会事務局 559-5178	市役所本庁舎5階
夜間納税相談	25日(木)	17:30～20:00	市税・国民健康保険税の納付相談 収納対策課 559-5043	市役所本庁舎2階
建築無料相談	第4金	13:30～17:00	建築士事務所協会による住宅改修相談 審査指導課 559-5119 ※予約優先	市役所本庁舎1階 〇ビー
水洗化相談	月～金	9:00～17:30	下水道課 559-5122	市役所3号庁舎2階
家庭児童相談	月～金	9:00～17:00	子どもに関する様々な相談 559-5076	市役所本庁舎2階 子ども家庭課
ひとり親相談	月～金	9:00～17:00	ひとり親家庭 (離婚など) 電話相談可 559-5072	
保育所等利用相談	月～金	9:00～17:30	保育所等利用に関する相談 559-5073	市役所本庁舎2階 保育振興課
子育て相談	火～日	9:30～17:30	相談電話 562-8421 ※来館相談可	多世代交流館
青少年相談	月～金	9:00～17:00	相談電話 563-1110	市役所本庁舎2階 青少年育成センター

相談名	相談日	時間	連絡先・内容等	場所
配偶者暴力相談	月～金と第2・4土	10:00～17:30	相談専用電話 563-7830	配偶者暴力相談支援センター
子ども発達相談	月～金	9:00～17:15	さんだ子ども発達支援センター 568-1626 FAX 560-7133	子ども発達支援センター (井ノ草808)
補聴器相談	第2・4水	10:00～12:00	認定補聴器専門店で相談 559-5205 FAX 559-5704	
障害者相談 (身体・知的・精神など)	月～金	9:00～17:30	生活・就業・差別に関する相談 障害者総合相談窓口 「きいてネット」 559-5205 FAX 559-5214	総合福祉保健センター
障害者虐待相談	月～金	9:00～17:30	虐待相談専用電話 559-5100 FAX 559-5214	
生活困窮者自立支援相談	月～金	9:00～17:30	権利擁護・成年後見支援センター 自立した生活への相談支援 550-9004	
権利擁護専門相談	第1・3木	13:15～16:00	弁護士、司法書士等による相談 予約制 550-9004 (各45分)	
もの忘れ相談	第1・3木	①14:00～②14:40～③15:20～	三田市地域包括支援センター 予約制 559-5941 (各30分)	
特別支援教育電話相談	月～金	9:00～17:00	教育支援課 (特別支援教育サポートセンター) 相談受付電話 569-7315 FAX 559-6400	市役所南分館5階 相談室
特別支援教育面接相談	月～金	9:00～17:00	または在籍学校園所を通じて申し込み	
外部専門員相談	火・金	14:00～17:00		
療法師相談	水	16:00～16:45		ひまわり特別支援学校 小学部または中高等部
ひまわり教育相談	水	14:45～16:35	在籍学校園所を通じて申し込み	ひまわり特別支援学校 中高等部

◆障害者相談員

肢体	立野 孝宏	563-2578	聴覚	仲 光恵	F 564-7328
知的	三木 尚美	563-5792	精神	島津 智子	予約制 (障害福祉課) 559-5075 F 562-1294

◆宝塚健康福祉事務所 (宝塚市東洋町2-5) 0797-72-0054 (代)

相談・検査名	実施日	受付時間	備考	電話番号
水質検査	月・火	9:00～11:45	詳しくは電話で 赤痢、腸チフス、パラチフス、O157などの検査 事前に専用容器を取りにお越しください。	0797-72-0054
糞便検査				
こころのケア相談	11日(木) 25日(木)	13:30～15:00	無料・こころの病気や不安、ひきこもり、思春期の悩み、アルコール問題、認知症などの相談 (電話予約制)	0797-62-7307