

# 吉野川市子育て支援施設 6月の行事予定

## 鴨島児童館

住所 鴨島町知恵島 1208 番地 2  
TEL・FAX 24-2379  
開館日 月～土  
開館時間 午前 10 時～午後 6 時 (月～金)  
午後 1 時～6 時 (土曜日)

9 日 紙芝居の日  
13 日 プレババ&プレママ個別撮影会  
23 日 絵本の読み聞かせ  
26 日 おもちゃ病院が来るよ!  
30 日 俳句教室

## 鴨島南児童館

住所 鴨島町飯尾 550 番地 76  
TEL・FAX 22-2277  
開館日 月～土  
開館時間 午前 10 時～午後 5 時 30 分 (月～金)  
午後 1 時～5 時 30 分 (土曜日)

7 日 作って遊ぼう!  
15 日 菜園活動  
16 日 ファミリーデイレゼント作り  
18 日 ジョン先生と英語で遊ぼう!  
21 日 お誕生会

## 八坂児童館

住所 山川町安楽寺 165 番地  
TEL・FAX 42-6828  
開館日 月～土  
開館時間 午前 10 時～午後 6 時 (月～金)  
午後 1 時～5 時 30 分 (土曜日)

4 日 芋苗を植えよう・チャレンジデイ  
8 日 絵画教室  
17 日 絵本の日  
23 日 くるみボタン工作  
29 日 硬筆教室

※月間行事予定表は二次元コードで確認ください。  
※各施設にも月間行事予定表を備えています。  
※詳しくは、各施設へ直接問い合わせください。

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため行事が変更、中止になる場合がありますのでご注意ください。

●問い合わせ 子育て支援課 ☎22-2266 FAX22-2245

## 子育て支援センター ちびっこプラザ

住所 鴨島町鴨島 252 番地 1 (吉野川市民プラザ内)  
TEL 22-2440  
FAX 22-2441  
開館日 月、水～土、第 3 日曜日  
開館時間 午前 9 時～午後 5 時

3 日 身体計測  
10 日 手形アート  
14 日 赤ちゃんヨガ&ベビーマッサージ  
16 日 ママピラティス  
18 日 身体計測  
24 日 ママのためのリフレッシュマッサージ・産後ケアアドバイス  
25 日 誕生会・写真撮影  
28 日 リトリト☆リトミック

## 子育て支援室 ちびっこドーム

住所 川島町栗村 2421 番地 1 (川島こども園内)  
TEL 25-6616  
FAX 25-6617  
開館日 月・火・木  
開館時間 午前 9 時～午後 3 時

8 日 子育て何でも相談  
15 日 身体計測

## 子育て支援室 もうもうあいランド

住所 鴨島町牛島 888 番地 1 (鴨島東こども園内)  
TEL 24-8914  
FAX 24-8922  
開館日 月・水・金  
開館時間 午前 9 時～午後 3 時

16 日 身体計測

## 子育て支援室 ほたるルーム

住所 山川町 94 (高越こども園内)  
TEL・FAX 42-5758  
開館日 月・水・金  
開館時間 午前 9 時～午後 3 時

18 日 身体計測

## 子育て支援館 ぶどうの木

住所 鴨島町鴨島 440 番地 2 (認定こども園めぐみ幼稚園めぐみ保育園北側)  
TEL・FAX 23-9117  
TEL 24-2435  
開館日 月～金  
開館時間 午前 9 時～午後 3 時

9 日 お誕生会  
23 日 24 日 イザヤ先生と英語で遊ぼう!  
29 日 ふきこおぼさんとあそぼう!

## 地域子育て支援センター かめめ元気クラブ

住所 鴨島町西麻植大東 98 番地 1 (鴨島かめめこども園内)  
TEL 24-2856  
FAX 24-2857  
開館日 火・木・金  
開館時間 午前 10 時～午後 3 時

3 日 絵本の読み聞かせ  
10 日 作って遊ぼう  
17 日 ベビーマッサージ

## 地域子育て支援センター 山瀬わんぱく広場

住所 山川町諏訪 266 番地 5 (山瀬かめめこども園内)  
TEL 30-1212  
FAX 30-1213  
開館日 月・水・木  
開館時間 午前 10 時～午後 3 時

3 日 英語で遊ぼう  
10 日 絵本の読み聞かせ  
17 日 運動遊び  
24 日 ベビーマッサージ

## 子育て支援 なかよくらぶ

住所 鴨島町鴨島乙 897 番地 9 (鴨島中央認定こども園内)  
TEL・FAX 24-2356  
開館日 月・水・金  
開館時間 午前 10 時～午後 3 時

9 日 絵本の読み聞かせ  
16 日 食育相談  
18 日 誕生会

## おしえて!! 歯医者さん

### 第60回 歯列接触癖 (TCH)

**質問** 知人から聞いた話ですが、歯科検診で歯も歯ぐきも異常なしと言われていたのに、ある日、歯や顎に痛みを感じて歯医者に行ったら、治療は何もせず、上の歯と下の歯を当てないようにとのみ指導され、それだけで痛みは無くなったそうです。どういうことでしょうか?

**回答** 結論から申し上げますとその痛みの原因は、歯列接触癖 (TCH) Contacting Habit (N/TCH) ではないかと推測されます。これは文字どおり上下の歯を接触させる癖のことで最近注目されています。

通常、食事や会話をしていない時には上下の歯は接触しておらず、2〜3ミリメートルの隙間があるのが普通ですが、無意識に食いしむるよう歯を当てている場合、口周りの筋肉の緊張や疲労、顎関節への負担が増え、顎関節症や歯の痛み・知覚過敏・違和感などがさまざまな症状が現れることがあります。

TCHが起りやすいのは①緊張している時(精神的ストレスなど)②集

中している時(デスクワーク、パソコン、スマホ、テレビ、ゲーム、家事、車の運転など)③長時間うつ向いている時(勉強、読書、編み物など)などの場面です。

改善のためには次のようなことを自分で意識して習慣化することです。家や職場の目につきやすい場所に「歯を離す」「力を抜く」などとメモを貼り、気づいた時に少しリラックスするように脱力します。それを繰り返すうちに上下の歯が接触すると気付くようになります。最終的に歯が接触すると条件反射で無意識に離れるようになっていきます。

歯を当てないことを意識してもそれが困難だったり症状が相変わらず続く時はマウスピースを入れて経過をみます。自身の生活を振り返ってTCHが疑われる場合は、かかりつけ医にご相談ください。

### 吉野川市歯科医師会

お口の質問を募集しています。下記までメールまたはFAXでお寄せください。

### ●お口の質問について(窓口)●

市長公室 FAX 22-2244 メールアドレス m-koushitsu@yoshinogawa.i-tokushima.jp

**鴨島 波スティング** 簡単なチラシ配布

平日 900円 土日祝 1,000円

4時間程度 50-70件程度/日 月給9万円以上

【休水曜・木曜】各種保険完備・他手当有マイカー通勤可 初心者未経験の方大歓迎!

お気軽にお問合せください。面接日時を相談の上、決定 TEL.088-665-4000【種日/今様まで】

**家族葬から社葬、四十九日・年忌法要**

鴨島 玉鳳院

仏事全般 GYOKUHOUIN 088-665-4000

belbe.net

雑貨・ギフトのお店 リトルバード Little Bird

出産内祝カタログ郵送します

内祝・快気祝・記念品・法要・香典返し

焼酎カップ・ピアカップいろいろあります!

鴨島町鴨島169-1商工会議所1F ☎0883-24-8181

E-mail: lbg2005@tea.ocn.ne.jp HP: lb8181.com

【定休日】日曜・祝日 【営業時間】10:00～18:00

オンライン授業も リモートワークも

**ZAQ光**

お伺いします! 設定&サポート

吉野川市のケーブルテレビ 日本中央テレビ株式会社

☎0883-22-1501 http://www.jctv.ne.jp

素敵な出逢いを サポートいたします

カップル誕生実績あります。お気軽にご相談ください。

結婚相談室 しあわせキューピット

吉野川市川島町桑村633-18

TEL 0883-25-5547 FAX 0883-25-3819