



日高保育所子育て支援センター定期事業 森のおくりもの…木の実でクラフト

9月22日、日高保育所の子育て支援センターで、保護者6名、幼児7名が参加し、『木の実を使ったクラフト』を行いました。

この取り組みは、季節感を味わい地域の自然に目を向けることができるきっかけづくりとして行っています。

今回は、国立日高青少年自然の家付近にある「どんぐり」や「松ぼっくり」、「つるうめもどき」などを利用し、その素材や発想を活かしながら行いました。

参加者は楽しんで、「どんぐり」に「トトロ」を描いたり、家族の顔を描いて作品を作りあげ、温かみのある素敵な作品ができました。

義務化の住宅用火災警報器のPRも 防火パークゴルフ大会開催される

9月23日秋分の日、日高西部消防組合消防署主催、日高町危険物安全協会協賛による「第12回防火パークゴルフ大会」が、門別中央パークゴルフ場にて開催されました。

この大会は、町民に防火意識を高めてもらうことを目的として開催し、今年は町内より38名の方が参加されハイレベルな熱戦が繰り広げられました。

また競技終了後に、来年6月1日からすべての住宅が設置義務化となる住宅用火災警報器のPRを行うと、参加者は熱心に説明を聞いていました。

優勝者 男性の部 原田 紀さん(富川西)
女性の部 荒谷坦子さん(富川北)



日高町日帰りバスモニターツアーを実施 山女魚とホッカイドウ競馬を楽しむ

9月21日と23日、日高町の観光資源「山女魚」と「ホッカイドウ競馬」を軸に、観光客を誘致しようと、日帰りバスモニターツアーが開催されました。札幌方面からの参加者約100名は、バスで日高地区に到着。「チロロの巨石」の見学やヤマベ、ニジマス釣り体験を行いました。

門別競馬場ではホッカイドウ競馬秋の競馬まつりが開催されており、「KEIBAおもしろ講座」では、競馬解説者の古川浩さんから競馬の基礎を教わりました。

ほとんどの方がホッカイドウ競馬は初体験で、初めてのレースの興奮を味わいました。



第5回 日高町民 親睦ゴルフ大会

秋風の中で華麗にナイスショット!

9月26日、第5回目となる日高町民親睦ゴルフ大会が、爽やかな秋風の中、平取カントリークラブで開催されました。結果は次のとおりです。

〔一般の部〕	〔グランドシニアの部〕
優勝 田中稔	優勝 田中稔
準優勝 柳北守隆	準優勝 柳北守隆
3位 富野滋夫	
	〔レディースの部〕
	優勝 沢 優子
	準優勝 石原通子



保健福祉だより

◎保健福祉課
TEL01456-2-6183
◎日高総合支所住民生活課
TEL01457-6-3173

11月8日は「いい歯の日」

いい歯の日は「11(いい) 8(歯)」の語呂合わせをもとに平成5年に日本歯科医師会によって制定されました。実は、日本歯科医師会では4月8日も「4(よい) 8(歯)の日」として制定し、健康な歯と歯ぐきを大切にしようと呼びかけています。

見逃さないで「歯のサイン」

歯を失ってしまう原因は歯周病やむし歯がほとんどです。次の項目の中で、自分にあてはまるものはありますか？あてはまるものがあれば、それは歯周病やむし歯のサインです。

- * 冷たいもの、熱いものがしみる
- * 歯ぐきから血が出る

健口のために☆

歯周病やむし歯予防の基本はブラッシングです。磨けていると思っても歯にある4つの面をきれいに磨くのはとても難しいことです。上手な磨き方を身につけるため、時々歯の染め出しをして自分が磨けていないところを確認したり、磨き方を教わったことのない人は、歯科医院で磨き方を教わったりしましょう。

町では成人歯科健診をがん検診・特定健診と同じ会場で実施しています。この健診は、歯科医師が歯ぐきや歯垢の状態をチェックしたあと、歯に関する相談などを受けています。また、歯科衛生士よりブラッシング方法、入れ歯の手入れ方法を教わることもできます。今年も成人歯科健診を行います。広報でお知らせしますので、この機会に受けましょう。

歯みがきは効果てきめん！！
「技（わざ）」と武器（歯科用品）
を味方にして！

正しい歯みがきは、歯と歯ぐきの境目に45度の角度で歯ブラシの毛先をあて、毛が根元から離れないように気をつけながら1ミリくらいずつ小刻みに動かします。力を入れすぎず、毛の柔らかい物を使いましょう。

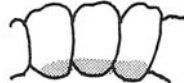
「歯みがき3つの技」

その1
隣り合った歯と歯の間
歯と歯の接触部分



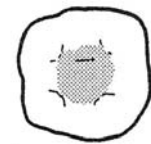
その2

歯と歯ぐきの境目



その3

奥歯のかみ合わせ



かみあわせ (臼歯)

これらの場所を歯ブラシだけではなく、歯間ブラシやデンタルフロスといった歯科用品を組み合わせると、よりきれいにすることができま

〈歯間ブラシ〉

歯と歯の隙間が広い場合などに使います。歯と直角になるように隙間に入れ、出し入れしましょう。

〈デンタルフロス〉

歯ブラシが届かない隣り合った歯と歯の間にナイロンの糸の部分を入れ、上下に動かし汚れを落とします。柄がついて使いやすくなっている物もあります。

歯周病やむし歯の初期には自覚症状が感じられませんが、症状が出る前にサインに気づくため、定期的に歯科医院を受診しましょう。

(保健師 矢野)