

虫歯になりにくい お口にしましょう

6月4日～10日は歯と口の健康週間です。



庄原市歯科医師会

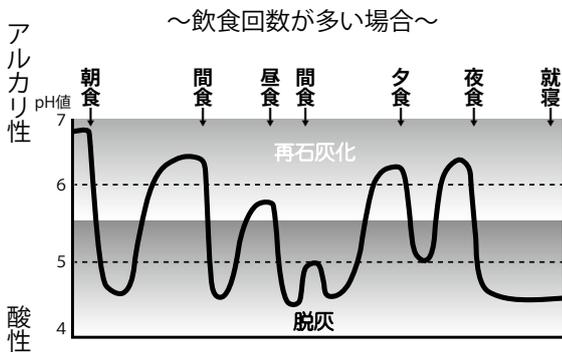
宮地 譲

虫歯とは？

口の中では歯が溶け出す脱灰^{だっかい}という作用と、溶けた歯が再び元の状態に戻っていく再石灰化^{さいせいかいか}という作用が日常的に繰り返し起こっています。脱灰と再石灰化のバランスがとれているときは健康な状態と言えます。何らかの理由でこのバランスが崩れると虫歯になります。

糖は食べる頻度が問題

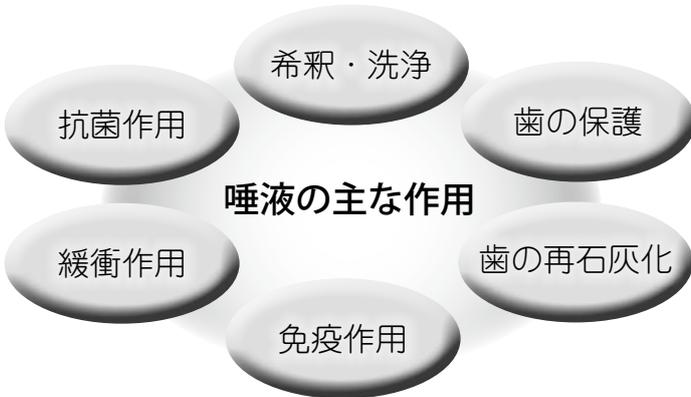
私たちが食事をするたびに細菌が酸を作り出すので、口の中は酸性の環境になります。左の図にあるように、飲食の回数が多いほど、口の中が酸性になってしまう時間が長くなります。ですから、食べる量よりも、食べる回数が虫歯の発生に影響してきます。



よくかんで唾液を出そう！

歯をとりまく唾液にはさまざまな働きがあり、虫歯や歯周病から私たちを守ってくれています。左記の作用のほかにも、消化作用、排泄作用、潤滑作用、味覚や水分調節作用などがあり、全身の健康にも大きく関わっています。

また、唾液には、さまざまな抗菌物質や、歯を強くしたり歯が溶けにくい環境を作ったりする成分が含まれています。食事の際はしっかりとよくかんで食べるような心がけましょう。シュガーレスガムなどをかんで、唾液の分泌を促進することも虫歯の予防につながります。



虫歯は、細菌による感染症として発生する場合と生活習慣病として発生する場合とがあります。従って、糖尿病や高血圧のような生活習慣病と同じように、食生活などの生活習慣の改善によって予防できる疾患です。しかし、逆の見方をすると、家庭での健康管理がなければ、むし歯の予防は非常に難しくなります。

歯は私たちが生きていくうえで重要な役割を果たしています。さらに、歯が存在する口は全身の入り口であるわけですから、歯の健康を保つことは全身の健康を保つ意味でも非常に大切です。



生涯
学習課

日本神話のルーツを歩く

比婆いざなみ街道文化財講演会

5月13日、本年10月出版予定の書籍『比婆山学』（仮称）の出版プレイベン
トとして、執筆者の1人である、立正大学教授三浦
佑之^{すけゆき}さんを講師に迎えて
講演会を開催しました。
約250人が聴講し、会
場の庄原市田園文化セン
ターは満席となりました。
「日本神話のルーツを
歩くー比婆山神話とイ
ザナミの葬地ー」と題し、
比婆山や熊野神社、イザ
ナミノミコトにまつわる
各地の伝説地や神社など
について解説し、日本神
話のあらすじや弥生時代
の四隅^{よすみ}突出^{とつしゅつ}墳^{ふん}丘^{かみ}墓^ぼとも
重ねながら、「比婆之山」
に思いを募らせ語りまし
た。

翌日、執筆のため三浦
教授が熊野神社と比婆
山御陵の調査を行いま
した。調査後、三浦教授
は「巨岩信仰の存在がう
かがえ、熊野神社に改称
後もイザナミノミコトを
祀^{まつ}り続けたのは重要な。
市と共に良い本を作りた
い」と話していました。



宮司の案内で熊野神社の老杉を見上げる



参加者を魅了した三浦教授

生涯
学習課

文化財を守っていくために

文化財巡回点検



4月11日に点検した「市原の大こぶし」(市天然記念物)

市には257件の文化財があ
ります。それらの文化財は、過去
から現在に受け継がれてきた地
域の宝です。
市教育委員会では文化財保護
管理事業の一環として市内に点
在する文化財の巡回点検を進め
ています。特に、全体の3分の1
を占める樹木などは、冬季の厳し
い寒さなどが原因で衰弱してい
る場合があります。そのような状
況に早期に対応するため、4月か

ら一つ一つ見回り点検をしていま
す。
大切な文化財を守っていくた
め、文化財の異変にお気付きの際
には、市教育委員会生涯学習課ま
たは各支所教育室へご一報くだ
さい。

■問い合わせ

生涯学習課文化財係

☎0824-73-1189

または各支所教育室

保健
医療課

みんなが健康な一日に

笑顔あつまれ！しょうばら健康福祉まつり



体育館アリーナの様子

健康と福祉を考える催しとして恒例となった「しょうばら健康福祉まつり」を5月15日、市庄原保健福祉センター、市総合体育館周辺で開催しました。

会場では、健康や体力チェック、歯科相談のほか、全体の無料体験コーナーなど、健康福祉まつりならではのコーナーや屋外飲食バザーに行列ができていました。

今回は初めてのイベント「ハイハイレース」を行いました。「ハイハイ」を始めたばかりの赤ちゃんをはじめ約40人の参加があり、応援や歓声が沸きあがっていました。

また、障害者施設など市内で活躍している団体のパネルや利用者の作品、福祉機器などが展示され、来場者は興味深く見入っていました。

体育館内に設置したステージでは、



指導士と一緒にシルバーリハビリ体操をする参加者



健康福祉まつりならではの健康チェックコーナー

市が介護予防の取り組みの一環として進めている「シルバーリハビリ体操」の紹介のほか、子どもにも大人気の「パルンショー」などで盛り上がり、世代を超えて笑顔があふれる一日となりました。

保健
医療課

歯の健康は健康寿命をのばす

8020 達成者表彰事業



表彰状を手に喜ぶ三山茂子さん(本町)

「8020達成者表彰事業」は、庄原市歯科衛生士連絡協議会の事業として実施されています。80歳以上で自分の歯を20本以上保っている方を表彰し、歯の健康に対する意識を高めています。

達成者表彰は前期と後期の年2回行い、昨年度は32人の方が表彰されました。

歯の健康は、生活習慣病の予防や健康維持・増進につながります。

「80歳になっても20本以上が自分の歯！」を目指しましょう。

★8020達成者表彰要件

①本年度80歳になる方
②市内の歯科医院で歯科健康診査(無料)を受けること。

平成27年度8020達成者表彰者 (順不同・敬称略)

- | | |
|--------|---|
| (庄原地域) | 岡崎 増子／大澤 正夫
小田喜久江／佐竹慧實子
建石 幸枝／中田 博明
林 冷子／藤森 朋子
道岡 和子／三山 茂子
山脇 幸子 |
| (西城地域) | 石川 光子／加藤 泰邦
河口 房子 |
| (東城地域) | 安部 武文／池田 淑子
池田 學／岩根 政子
風早 安男／清水トキ江
須村 幸恵／芳賀 忠雄
横山 敏代／渡部ヨシエ |
| (口和地域) | 石田ハルエ／澁川 静真 |
| (比和地域) | 稲田 健三／久文 輝夫
中西フジエ／野田 哲美 |
| (総領地域) | 落石サダ子／澤 昭志 |

いちばん
づくり課

「どぶろく」の製造を支援します

「どぶろく」製造説明会



説明に耳を傾ける参加者の皆さん

市は、昨年11月に国の認定を受けた「しようばら どぶろく特区」を活用した「どぶろく」製造についての説明会を4月20日に開催し、10人の参加がありました。

説明会では、特区の制度や「どぶろく」を製造するための要件などを説明し、さらに広島東税務署、広島県北部保健所の担当者から、酒造免許を受ける際に必要な手続きなどの詳しい解説がありました。

参加者は「興味があったので、必要な手続きなどを聞ける良い機会になった」と話していました。今後、庄原産米を原材料にした「庄原産どぶろく」の製品化が期待されています。

いちばん
づくり課

口和地域で活動開始！

移住定住コンシェルジュを新たに1人委嘱



寺元豊樹企画振興部長(右)から委嘱状を受け取る積山さん(左)

市は4月1日付で、移住定住コンシェルジュ(定住支援員)を新たに1人委嘱しました。委嘱した積山道弘さんはこれまで口和自治振興区の地域マネージャーとして空き家対策などの取り組みに関わってきました。引き続き口和地域で移住希望者と地域のつなぎ役として、これまでの経験を生かした活躍が期待されます。

移住定住コンシェルジュ制度は、移住を希望する方や移住した方に対するきめ細やかな支援体制をつくることで、安心して定住できる環境を整えることを目的としています。活動は必要に応じて随時行われ、任期は2年です。

昨年度から東城地域と高野地域で2人の移住定住コンシェルジュが活動しており、積山さんを加え3人体制となりました。今後も市は、この取り組みを他の地域にも広げ、移住希望者が移住しやすい環境整備に努めていきます。

いちばん
づくり課

県立広島大学と地域をつなぐ仕組みづくりに期待！

地域おこし協力隊員が8人に



木山耕三市長から任命を受ける日置さん(右)

市は5月1日付で、庄原市地域おこし協力隊員に日置大輔さん(神奈川県座間市出身)を任命しました。辞令を受けた日置さんは企画振興課に配属され、①地域と県立広島大学庄原キャンパスの学生や教授をつなぐ仕組みづくり②学生が集うまちなかの施設活用のための仕組みづくりと運用などを担っていきます。

地域おこし協力隊は、都市部に住む方が一定期間地方に移り住み、地域おこし活動を行いながらその地域への定住を目指す国の制度です。

庄原市でも、平成23年度からこの制度を利用し、これまで12人の隊員が各地域で活動。現在活動している隊員は、日置さんに加え8人となりました。隊員はそれぞれ地域に向いて活動しますので、市民のみならずのご支援をお願いします。

今後も市は、地域おこし協力隊制度を活用し、地域活性化に取り組んでいきます。