



女性のこころとからだのサポート事業(1回目)

問 にかほ市ネウボラあね(金浦保健センター) ☎38-4200

妊活をしているけれど基礎体温がうまく計れない、生理の予測がいつもズレてしまう、生理前はイライラして不快な気持ちになるなど女性特有の悩みを抱えていませんか。市では寝ている間に女性特有のリズムを自動計測するヘルスケアデバイス「わたしの温度」の貸し出しと相談支援事業を実施します。7月開始予定の1回目の参加者(定員:先着10人)を募集しますのでぜひ参加ください。



- ▶対象 市内に住所を有し、妊娠を考えている方、不妊治療を受けている方、PMSや生理不順で悩んでいる方(高校生も可)
- ▶内容 ヘルスケアデバイス「わたしの温度」を3カ月間使用し温度リズムを測定
- ※期間中は保健師・産婦人科医の講話を予定しています。
- ▶実施期間 7月～9月末まで
- ▶申込期限 6月15日(水)
- ※2回目の募集は11月に行います。
- ※事業の詳細は問い合わせください。



この機会にご利用ください



返礼品開発費用を一部補助します

問 総合政策課 ☎43-7510



地場産業の振興を目的に、ふるさと納税返礼品の開発等に要する費用の一部を補助します。対象事業等は次のとおりです。

- ▶対象事業 ①新たに返礼品を開発する事業/②既存の返礼品を改良する事業/③返礼品のPRまたは販売促進に関する事業
- ▶対象事業者 返礼品を提供している事業者または提供する見込みがある事業者
- ▶補助の割合 対象経費の3分の2(上限20万円)

その他の条件がありますので、詳しくは問い合わせください。



池田修三生誕100周年記念企画展

問 象潟郷土資料館 ☎43-2005

池田修三生誕100周年記念企画展『暮らしを彩る木版画』

にかほ市象潟町出身の木版画家・池田修三さんは1922年(大正11年)に生まれ、今年生誕100周年を迎えます。象潟郷土資料館では、生涯をとおして作り続けた修三さんの木版画たちを記念企画展として多数紹介します。

- ▶展示期間 前期 6月4日(土)～10月23日(日) 後期 10月28日(金)～令和5年5月21日(日)
- また、展示初日は入館無料です。午前中に展示説明会を行いますので、参加を希望する方は電話で申し込みください。



ギャラリー(2001)

- ▶展示説明会日時 6月4日(土) 1回目 午前9:00～ 2回目 午前11:00～
- ▶申込期限 6月3日(金) ※定員になり次第締め切ります。



電話に関する悪質な勧誘に注意

問 消費生活センター ☎32-3043



固定電話のIP網移行に便乗した「自宅の電話やアナログ回線が使えなくなる」といった悪質な光回線への勧誘に気を付けましょう。2024年以降に予定されている大手電話会社の局内設備切替では、利用者側での手続きや工事、電話機の交換は不要です。不安に思ったりトラブルになった時は、消費生活センターへ相談ください。

お口の健康を考える



問 健康推進課 ☎32-3000

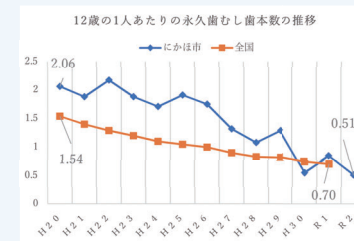


なぜむし歯が無いのに 歯医者に行くの？

医療法人 すずき歯科医院 鈴木直之 先生

子どもたちのむし歯の現状

にかほ市では10年程前から、また、由利本荘市も6年程前から小中学校でフッ素洗口を開始しています。その効果もあり、にかほ市の子どもたちのむし歯は10年前の4分の1程度にまで大きく減少しました。にかほ市内の中学生は約7割がむし歯無しで、子どもたち世代ではむし歯は珍しい病気になってきています。一方で、むし歯のある子たちは1人で何本もむし歯を抱えているという二極化の傾向が見られます。また、むし歯は無くても「歯肉炎」の子どもたちが増えてきていて、新たな問題になっています。「歯肉炎」は「歯周病」の初期状態です。歯周病は10代からすでに始まっているのです。



「むし歯」「歯周病」は、予防できる病気です

この話をすると、「毎日歯磨きしているから大丈夫です」と言われます。でも、どうでしょう？毎日歯磨きしているのに、むし歯になってしまった方、少なくないのでは？もちろん、歯磨きはとても大切です。でも、家で歯磨きだけしていてもむし歯や歯

周病は予防できないんです。なぜでしょう？ 家での歯磨きだけでは、予防法として不十分だからなのです。予防には、家で行う予防「ホームケア」と、歯科医院で行う「プロフェッショナルケア」この両方が必要です。欧米ではあたりまえの「歯科医院での定期的な予防処置」が日本では決定的に抜け落ちてしまっていたのです。近年では歯医者は、「治療を受けに行く所」から「予防処置を受けに行く所」にシフトしてきています。



中高生の皆さんへ

毎日、部活に勉強に忙しい日々を送っていることと思います。でも、忙しくてお口の健康に関心になっていませんか？歯がしみたり、歯肉が赤くなって腫れたりしていませんか？口臭は？ 「忙しくて歯医者に行く時間がない」「健診でむし歯無かったよ」いいえ、そういう人ほど長期休みのほんの数時間を使って歯医者に行ってみてください。年に3回程度、歯医者に行って、検診、予防処置を受けるだけで、銀歯や口臭とバイバイできるかも？きれいな歯、白い歯、キレイな息でいたいですね！皆さんのお口はどうですか？自覚症状のない方でも気軽に受診ください。 いつも美味しく、ずっと美味しく、そしてみんなで美味しく食べるために、口の健康を維持して老化を防ぎましょう。 「健口」から「健康」へ、口は命の入り口です！