

健康日本21 かりや計画推進
なるほど健康情報

目指そう
健康長寿

テーマ

お口の健康について
考えましょう！

問 保健センター (☎23-8877)

11月8日は「いい歯の日」

ちょっとしたむせや噛みにくさを感じることはありませんか。口の機能には、食べ物を噛む、唾液の分泌、飲み込む、人と話すなど多くの役割があります。筋トレなど体を鍛えるのと同じように、口の機能も鍛える必要があります。いつまでも自分の歯でおいしく食べられるように、この機会に口の健康を見直してみましょう。

口の健康ポイント

- ①一口30回噛むことを意識しましょう。よく噛むことで唾液がよく出るようになります。また、脳の働きが活発になり認知症予防にもなります。
- ②食後に歯磨きをする習慣をつけましょう。フロスや歯間ブラシを使うとより効果的です。
- ③かかりつけの歯科医院を持ち、1年に1回は歯科健診を受診しましょう。



夢と学びの科学体験館

トピック



プラネタリウム特別投映「ほしぞらりょこうにしゅっぱつ」

問 夢と学びの科学体験館 (☎24-0311) ID 1014749

時 10月28日(出)、11月11日(出) 11時 (各30分)

内 秋の星座とアンドロメダ姫にまつわる神話を紹介し、ハバタッキーと一緒に、月面探査に出かけます。10月に行う幼児園・保育園の科学体験教室でも投映します。一度見た人も、初めての人も楽しめる内容です。

定 各90人 (先着順) ¥ 300円 (18歳以下100円)

※3歳以下は膝上観覧無料 ※チケットは当日9時から館内で販売

週末の子どもの居場所

キッズクラブ

問 生涯学習課 (☎62-1036) ID 1004153

キッズクラブたんぽぽ 場 南部生涯学習センター

自然で遊ぼう

時 11月4日(出) 10時~11時30分

集合場所 創作活動室 ※雨天時は屋内で実施

対 市内在住の小学生 定 20人 (当日先着順)

持 飲み物、運動靴、動きやすい服装、帽子

レッツサイエンス

時 11月11日(出) 10時~11時30分

場 創作活動室 内 磁石を使って実験をします。

対 市内在住の小学生

定 24人 (当日先着順)

デンソーグループ結仁が舞う

時 11月18日(出) 10時~11時30分

場 多目的ホール 内 結仁とよさこいを踊ります。

対 市内在住の小中学生 定 30人 (当日先着順)

持 飲み物、上靴、動きやすい服装

キッズクラブアイリス 場 総合文化センター

ゲームで遊ぼう

時 11月11日(出) 13時~14時30分

場 創作活動室1

内 カードゲームやボードゲームで遊びます。

対 市内在住の小中学生 定 24人 (当日先着順)

他 ゲームの持込不可

あったか羊毛アート

時 12月9日(出) 15時30分~17時

場 創作活動室1

対 市内在住の小中学生 定 20人 ¥ 250円

申 11月17日(金) (必着) までに、「あったか羊毛アート」、日時、郵便番号・住所、氏名(フリガナ)、学校名、学年、電話番号をハガキ(1人1枚)でスコップ(〒448-0842 東陽町1-32-2 市民ボランティア活動センター内メールボックス13)へ。