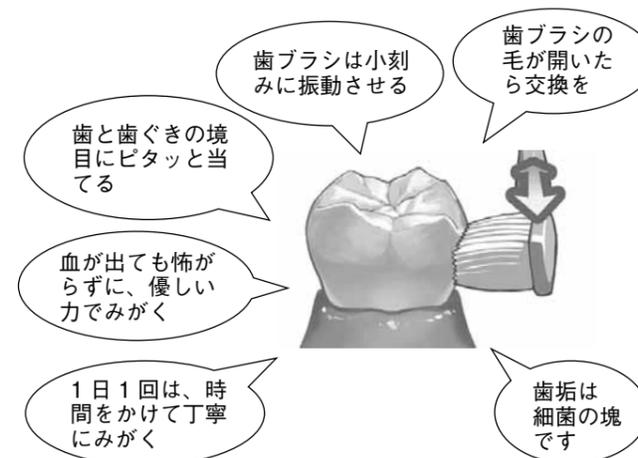


健康 プラス 里山

11月8日は「いい歯の日」健口で心も体も歯ぴーん♪
おいしく食べて、笑顔で暮らすためには、口の健康（健口）が欠かせません。「いい歯の日」に口の健康について考える機会にしましょう。
圃健康推進課健康支援担当 TEL 81・0726 FAX 81・0703

●正しい歯みがきをしましょう！
むし歯・歯周病の原因は歯垢（しゅうこう）です。歯みがきの目的は「歯垢を落とす」こと。あなたの歯みがきは大丈夫ですか？図を参考に歯磨きの正しい方法を確認しましょう。



●むし歯・歯周病を防ぐ生活習慣を心掛けましょう！

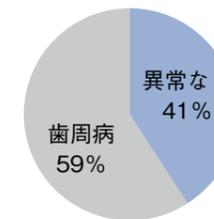
▽丁寧な歯みがきをする▽甘い物のだらだら食べをしない▽両方の奥歯でよく噛んで食べる▽タバコを吸わない▽普段から口を閉じる習慣をつける▽歯ざしり、くいしばりをしないよう意識する▽かかりつけ歯科医をつくり、年に1度は健診または歯石除去をする

●安曇野っ子はむし歯が少ない？
永久歯のむし歯の指標となるのが、12歳児のむし歯数。市の平均は県や国よりも少ない0.51本（平成27年度）でした。
また、12歳児で、むし歯が全くない人の割合も平成18年は全体の半分以下でしたが、昨年は7割を超えました。むし歯予防への意識が高まり、年々良い結果になっています。

●歯周病の人の割合は？

昨年度、市で実施した成人歯科健診の結果、全体の約6割の人が歯周病でした。歯周病は自覚症状が少ないため健診をするまで「自分が歯周病とは気づいていなかった」という人が多くいました。

歯周病健診結果（H27年安曇野市）



●定期的な健診で健口を保ちましょう！

市で行っている検診の利用や、定期的に歯科医院に通い、健診や歯石除去を行うことで、口の健康を守りましょう。



【市歯科医師会主催】いい歯の日無料歯科検診のお知らせ

無料歯科健診

- 日時 11月12日(土) 午後2時～4時30分
- 場所 豊科保健センター
- 内容 歯科健診、歯科相談、歯みがき指導、フッ化物塗布、入れ歯のネーム入れ（要予約）
- 申し込み 不要 ●費用 無料
- 問い合わせ アルプス歯科クリニック TEL 77・8901 FAX 77・8902

無料訪問歯科健診

- 対象 在宅療養中で、自力で通院ができない人
- 申し込み 電話かファクスで問い合わせ先に申し込みください。訪問は申し込み順です。健診の結果、治療・口腔ケアなどが必要な場合は後日対応します。訪問時間等、詳細は相談し決定します。
- 問い合わせ 高橋喜博歯科医院 TEL 73・3771 FAX 73・3771

市里山再生計画「里山保全・体験学習プロジェクト」の催し

圃耕地林務課林務担当 TEL 71・2432 FAX 71・2507

安曇野 森林の楽校 2016

安曇野の自然を学習・体験するイベントを開催します。全国から集まる参加者との交流も行っています。

- 日時 10月29日(土) 午前11時30分～10月30日(日) 午後2時頃(1泊2日)
- 場所 三郷小倉地区
- 宿泊 安曇野地球宿(三郷小倉4028-1)
- 集合 午前11時30分に安曇野地球宿
- 参加費 1人9,000円(1泊3食代、体験料、保険料等含む)
- 定員 若干名
- 内容 間伐体験、獣害対策の現場を歩く、温泉入浴、リンゴ収穫体験など
- 申し込み 10月24日(月)から26日(水)の間に電話もしくは耕地林務課林務担当窓口(2階16番)へ申し込みください。(受付時間は午前9時～午後5時) ※宿泊しない場合は相談ください。



見えざるを見る～ハンターと歩く里山～

狩猟の魅力を知ってもらうため、ハンターと一緒に里山を歩き、楽しみながら狩猟について学びます。

- 日時 11月26日(土) 午前9時～午後3時
- 場所 明科「長峰荘」と周辺の里山
- 対象者 狩猟に興味があり、2時間程度里山を歩ける小学生以上の人(小学生は保護者同伴) ※狩猟免許不要
- 参加費 1人500円 ●定員 20人(先着順)
- 内容 ▷午前 ハンターとの里山歩き、シミュレーション射撃(実弾は使いません)、狩猟に関するDVD鑑賞 ▷午後 ワナのしかけ体験など(捕獲は行いません) ※雨天時は室内のプログラムのみ
- 申し込み 10月24日(月)から11月4日(金)の間に電話もしくは耕地林務課林務担当(2階16番窓口)へ申し込みください。(受付時間は午前9時～午後5時)

長野県烏川溪谷緑地の催し

圃都市計画課公園緑地係 TEL 71・2249 FAX 72・3569

コケ観察会

この時期美しさを増す烏川溪谷緑地のコケの魅力について座学と観察を行います。

- 日時 11月12日(土) 午前10時～午後3時 ※受け付けは午前9時30分～
- 場所 森林エリア 森の家
- 定員 25人(先着順)
- 講師 大石善隆さん(福井県立大学学術教養センター)
- 参加料 無料
- 持ち物 飲み物・昼食・筆記用具・ルーペ・雨具等

【コケ観察会・ノルディックウオーク共通事項】

- 申し込み・問い合わせ先 開催日前日までに長野県烏川溪谷緑地環境管理事務所に電話・ファクス・Eメールのいずれかの方法で申し込みください。(受付時間は午前9時～午後5時) TEL FAX 73・0203 E-mail karasu@anc-tv.ne.jp

ノルディック・ウオーク

烏川溪谷緑地を起点として、晩秋の烏川溪谷沿いの林道をノルディック・ウオーキングをしながら自然観察を楽しみます。

- 日時 ①11月3日(木) 午前9時30分～午後0時30分 ②11月5日(土) 午前9時30分～午後3時
- ※受け付けはいずれも午前9時～
- 場所 ①森林エリア駐車場から一の沢林道を散策しながら冷沢小屋まで往復約8kmを歩きます ②水辺エリア環境管理事務所からまゆみ池までを散策しながら往復約14kmを歩きます。
- 定員 各日25人(先着順)
- 講師 田中靖次さん(全日本ノルディック・ウオーク連盟上級公認指導員)
- 参加料 無料
- 持ち物 飲み物・雨具・双眼鏡等※11月5日(土)は昼食持参
- その他 希望者へはボールの貸し出しがあります