

# 広報カレンダー

葛巻町のホームページアドレス <http://www.town.kuzumaki.iwate.jp>  
 役場の各種手続きの方法やサービス、町のイベント情報、  
 広報くずまきなどをインターネットでご覧いただけます。

6月 <small>みなづき</small> 水無月 June				日	主な行事	時間	場所
日	曜	主な行事	時間	場所			
1	金	商業統計調査日 サイレン点検日	正午	町内			
2	土	平庭高原つつじまつり(～3日) 安家森・遠別岳山開き登山 馬淵川源流祈願祭	10:00～ 10:00～ 10:00～	平庭高原 遠別岳 袖山			
3	日	平庭高原つつじ祭りセレモニー	10:00～	平庭高原			
4	月	子育て相談 配食サービス	9:00～11:30	保健センター 町内			
5	火	子育てサロン わくわくママさんレッスン 1歳6カ月児検診 ブックスタート① 心配ごと電話相談	9:00～11:30 10:00～12:00 13:30～ 14:20～ 9:00～12:00	保健センター // // // 老人福祉センター (役場内線581)			
6	水						
7	木	なかよし広場 わくわくママさんレッスン 役場窓口延長	9:00～11:30 10:00～12:00 19:00まで	保健センター //			
8	金						
9	土	くずまき高原牧場まつり(～10日) 遊びと学びの子どもワークショップ③	10:00～ 10:00～	くずまき高原牧場 森と風のがっこう			
10	日						
11	月	子育て相談 心配ごと相談日	9:00～11:30 9:00～12:00	保健センター 老人福祉センター			
12	火	子育てサロン 予防接種(三種混合)	9:00～11:30 13:30～	保健センター //			
13	水	新米ママ講座	9:00～11:30	保健センター			
14	木	なかよし広場 役場窓口延長	9:00～11:30 19:00まで	保健センター			
15	金						
16	土						
17	日	町民総合体育大会総合開 会式(前期競技)	9:00～	社会体育館 総合運動公園			
18	月	子育て相談 菊づくり教室②	9:00～11:30 13:30～	保健センター 総合センター			
7月 <small>ふみつき</small> 文月 July				日	主な行事	時間	場所
1	日	青少年健全育成ミニサッカー大会 サイレン点検日	8:30～ 正午	町総合運動公園 町内			
2	月	子育て相談	9:00～11:30	保健センター			
3	火	子育てサロン 予防接種(三種混合)	9:00～11:30 13:30～	保健センター //			
4	水	新米ママ講座	9:00～11:30	保健センター			
5	木	なかよし広場 役場窓口延長	9:00～11:30 19:00まで	保健センター			
6	金	妊婦歯科講話	10:00～14:00	保健センター			
7	土						

水車で挽いた  
美味いそば  
15th  
おかげさまで15周年

水車蕎麦の店  
**森のそば屋**  
〒028-5403 葛巻町江刈1-36 TEL&FAX 0195-66-4111  
高家領水車母さんの会  
※「森のそば屋」は高家領水車母さんの会の登録商標です。

10th  
おかげさまで10周年

「水車の里の味と技」をお近くへ。  
MOBILE SHOPがお届けします。

産直&農村レストラン **みち草の馬**  
Route 281  
Let's take a rest. えき  
〒028-5403 葛巻町江刈2-44-7 TEL&FAX 0195-66-2270

# 健康福祉 ネットワーク

～みんなで作ろう健康くずまき～

## よくかんで、おいしく 食べて元気な生活



「ずっとずっと いっしょがいいな 自分の歯」  
～平成19年度歯の衛生週間標語～

ものをかむために歯が大  
切なことは誰もが知って  
いることです。歯は食べ物を  
かみ砕くだけでなく、あご  
の骨の発達を促進したり、  
脳に刺激を与え活性化させ  
ます。また、発音や会話に  
も影響を与えるなど多くの  
役割を果たし、歯が悪いと  
胃腸障害や頭痛、肩こりな  
ど全身の健康状態まで左右  
することになりかねません。  
このようなことから楽し  
い食事や会話、美しい表情  
など、歯と歯ぐき(歯肉)  
の健康は、明るく豊かな生  
活に欠かせない大切なもの  
です。

虫歯の予防には、正しい  
ブラッシングはもちろん、次  
の三つの基本が重要です。  
1 歯をつくる基本的な栄  
養素(ミネラル)の摂取  
人間の歯や骨は、少量の  
タンパク質とカルシウムや  
リンなどのミネラル成分で  
形成されています。ミネラ  
ルを多く含んだ食品は、小  
魚類・レバー・海藻類・牛  
乳・卵・大豆・野菜・果物  
などがありますので、意識  
して摂取するように心がけま  
しょう。

2 かむことが大切  
かむことによりだ液が多  
く分泌され消化吸収をよく  
するほか、だ液の中に含まれ  
たカルシウムやリンが、歯  
の再石灰化を補います。ま  
た、かむことにより美しい  
歯並びの形成にもつながり  
ます。一口三十回かむ習慣  
をつけましょう。

3 フッ素を利用しよう  
フッ素は歯の表面から取り  
込まれ歯の結晶(アパタイト)  
の一部となり、歯を丈夫にし、  
虫歯を防ぎます。定期的な  
専門家によるフッ素の塗布  
がお勧めですが、家庭でも  
歯磨きの際は、きれいにブ  
ラッシングし、歯の汚れを  
落とした後、フッ素入りの  
歯磨き粉を使うのもとても  
効果的です。

**ボウ 虫歯ゼロ**  
わたし

平成19年5月23日の乳幼児  
歯科健康診査で虫歯のなかつ  
た子どもたちと、お母さんか  
らのワンポイント。

◆6歳児健診(就学前)

歯科医院での  
定期検診を心  
掛けています。

鈴木 直裕くん(小屋瀬)

◆3歳6カ月健診

食べた後はう  
がいをごまめ  
にしています。

佐藤 里咲ちゃん(土谷川)

歯みがきは家族  
みんなで一緒  
にしています。

あかり  
上方 明梨ちゃん(五日市)

**町の歯科保健事業**

- ・妊婦歯科健康診査(随時)
- ・妊婦歯科講話(年2回)
- ・乳幼児歯科健康診査(年6回)
- ・成人歯科検診  
(生活習慣病検診と同時。  
19会場中年6会場ずつ)
- ・高齢者歯科講話(年2会場)
- ・訪問歯科健康診査及び訪問  
診療(要介護者)

町では以上の事業を行って  
います。事業についての詳し  
い内容や日程などについては、  
健康福祉課健康係(役場内線  
158)にお問い合わせください。



じっくり診察、優しく丁寧な指導が行  
われます(乳幼児歯科健康診査)