



富川小学校5年生による体験授業 稲刈り、はさがけを体験！！

10月3日、秋晴れの空のもと富川小学校5年生児童による稲刈り体験の授業が行われました。

平取町紫雲古津の齊藤進さん所有の水田をお借りして、春から田植えや草むしりなどの手入れをしながら生育を観察してきた稲が順調に育ち収穫時期を迎えました。

鎌を使って稲を刈り取り、天日で乾燥させるため木で作った「はさ」に束ねる「はさがけ」を行いました。

今後は、乾燥・脱穀をして、お世話になった齊藤さんと一緒にみんなでいただく予定です。



北海道日高振興局主催 馬文化出前教室を富川小学校で開催

10月2日、富川小学校で3年生を対象に「馬文化出前教室」が行われました。

馬文化出前教室は、将来の地域の担い手となる児童を対象に、「馬」に関する理解を深めてもらい、地域特有の馬文化を、より地域に根ざしたもの、誇れるものとして定着させ、地域づくりにつなげていくことを目指し、日高管内の小学校で日高振興局が実施しています。

馬の種類や生態、牧場で馬の過ごし方などの解説や、児童から事前に受けた質問への回答など、わかりやすく写真やイラストで説明されました。

「日高悠遊倶楽部」体験事業

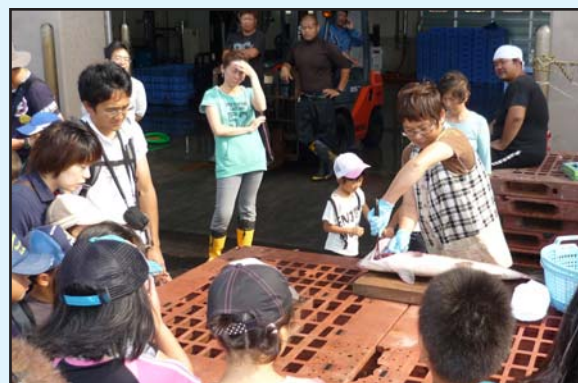
9月15日、日高悠遊倶楽部では厚賀町で地曳き網体験、漁船による遊覧、漁協婦人部による魚の料理教室を行いました。

地曳き網体験は、前日からの海のうねりにより中止となってしまいましたが漁船での遊覧では船の舵に手を添えてもらうなどの体験をしました。料理教室ではみんなでさばいた魚を美味しくいただきました。

9月23日、上富良野町の田んぼで稲刈り体験を行いました。

春にどろんこになって植えた苗が、収穫時期を迎え、鎌を使い1本1本手作業で刈り、小さな子どもには大人が手を添えて一緒になっての稲刈り体験をしました。

収穫作業後は新米で作ったおにぎりや上富良野町特産の豚のサガリの焼肉、日高町から持って行った秋さけのちゃんちゃん焼きに今年豊漁のふくらぎの刺身などをいただき、交流を深めました。



来年度も地曳き網体験、田んぼオーナーなどを実施しますので、興味のある方はご連絡をお願いします。詳細はホームページをご覧ください。 <http://www.ne.jp/asahi/hidaka/yuyu/>

【お問い合わせ先】 日高町 藤原紘明 TEL 01456-2-3482



保健福祉だより

◎保健福祉課
TEL01456-2-6183
◎日高総合支所住民生活課
TEL01457-6-3173

あなたの歯は大丈夫ですか？

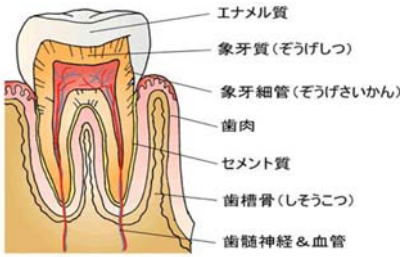
日本人の成人の約80%が

歯周病にかかっている！

歯周病とは・・・

歯周組織（歯肉（歯ぐき）、セメント質、歯槽骨）が歯垢に含まれている細菌に感染し、歯ぐきが腫れたり、出血したり、最終的には歯が抜けてしまう、日本人が歯を失うもっとも大きな原因の病気です。

歯周病の初期では自覚症状がほとんどないので気付いていない方が多いです。



歯周病チェック！

- 歯みがきなどで歯ぐきから出血する。
- 口臭がするようになった。
- 口の中がネバネバする。
- 歯ぐきが腫れている。
- 歯ぐきなどから膿みが出る。
- 硬い物を噛むと痛い。
- 歯がグラグラする。
- 歯ぐきが下がって歯が長く見える
- 歯と歯の間の隙間が大きくなり、物が挟まりやすくなった。
- 歯ぐきがムズ痒い。
- 糖尿病にかかっている。

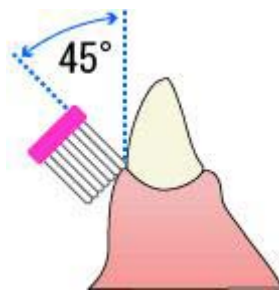
右記の中で複数の症状が出ている方はもちろん、一つだけでも思い当たる症状がある場合はかなりの確率で歯周病の可能性が高いので、一日も早く歯医者さんで診察を受けましょう！

また、歯周病のある人は、ない人に比べて心臓血液疾患を発症するリスクが高いということや、歯周病菌を含んだ唾が肺に入り、肺炎などを起こす可能性、糖尿病や認知症になりやすくなるということがわかっています。ですので、早め早めに治療をしていく事が何よりも大切です。

歯周病予防には、

「正しい歯みがき」

正しい歯みがきは、歯と歯ぐきの境目45度の角度で、歯ブラシの毛先をあて、毛が根本から離れないように気をつけながら1ミリくらいずつ小刻みに動かします。力を入れすぎず、毛の柔らかいものを使いましょう。



歯みがき重点ポイント

歯垢が溜まりやすいのでしっかりと！

- ① 歯と歯の間
- ② 歯と歯ぐきの境目
- ③ 奥歯のかみ合わせ



歯医者さんへ行こう！

正しい歯みがき方について、述べてきました。歯医者さんに直接、指導してもらおうのも、おすすめです。

口の中、歯並びは1人1人違いますので、適した歯みがきの仕方1人1人異なります。

毎日、または毎食後に歯みがきをしているにもかかわらず虫歯になりやすかったり、歯周病になってしまった方は、歯みがきの仕方に問題がある可能性があります。

また、症状がなくても日頃から、予防が大切です。

「治療」のためだけではなく「予防」のためにも、歯医者さんへ行ってみてはいかがでしょうか。

