

# 11月8日はいい歯の日

固健康づくり課 ☎(50)1235

歯や口の状態は、生活習慣、生活環境の影響を受けやすいので、毎日のお手入れが大切です。いつまでも自分の歯でおいしく、そして、楽しく食事をとるために、この機会にご自身の口の健康について考えてみてはいかがでしょうか。



## よく噛んで食事をしましょう

よく噛んで食べることは、食べ物を飲みこみやすくするだけでなく、食べ物がおいしくなったり、消化・吸収が助けたり、健康に役立つ効果があります。

よく噛むことの効用として「卑弥呼の歯がイゼ! (ヒミコノハガイゼ)」という標語があります。

- ヒ** 肥満の防止 よく噛むことで食べ過ぎを防ぎます
- ミ** 味覚の発達 食べ物の形やかたさを感じることで、食べ物の味がよくわかるようになります
- コ** 言葉の発達 口のまわりの筋肉をよく使うこと

で、あごの発達を助け、言葉の発音がきれいになります

## 脳の発達 脳に流れる血液の量が増えて、脳を刺激します

歯の病気予防 よく噛むと、唾液がたくさん出ます。唾液には口の中の食べ物のカスや細菌を洗い流す働きがあり、むし歯や歯周病の予防につながります

## がんの予防 唾液に含まれる酵素が、食品中の発がん性を抑えることでがんの予防につながります

**イ** 胃腸快調 消化を助け、胃腸の働きを活発にします

## 全力投球 身体が活発になり、力いっぱい仕事や遊びに集中できます

**ゼ** 食べたら歯みがき みがき残したプラーク(歯垢)は、むし歯や歯周病などの原因となります。口の清潔

のためにも、食べたらみがくを実践しましょう。歯と歯の間などの歯ブラシでは落とせない部位には歯間ブラシやデンタルフロス(糸ようじ)などの補助用具も使用しましょう。

## 定期検診を受けましょう

歯科の定期検診は健康な歯を維持するのに必要です。歯の寿命を延ばしたり、自分ではなかなか気づきにくいむし歯や歯周病などの早期発見・早期治療につながります。かかりつけの歯科医院をつくってぜひ定期的にもてらうようにしましょう。

## 成人歯科検診を実施中

市では、12月まで節目年齢(平成26年4月1日時点で40歳・50歳・60歳・70歳)の人を対象に成人歯科検診(無料)を実施しています。対象の人は、ぜひ申し込みください。

# 秋季全国火災予防運動 11月9日～15日

## もういいかい 火を消すまでは まあただよ

固香取広域市町村圏事務組合 消防本部予防課 ☎(52)1192

秋の火災予防運動が11月9日(日)から15日(土)までの7日間にわたり実施されます。

この運動は、火災が発生しやすい時季を迎え、火災の発生を防止し、死傷事故や財産の損失を防ぐことを目的として毎年実施しています。

今回の運動は、「もういいかい 火を消すまでは まあただよ」を統一標語として定めるとともに、重点目標として次の5つの項目をあげて運動を推進していくこととされています。

- ◆重点目標
- ◆住宅防火対策の推進
- ◆放火防止対策の推進
- ◆特定防火対象物などにおける防火安全対策の徹底
- ◆製品火災の発生防止に向けた取り組みの推進
- ◆多数の者が集合する催しに対する火災予防指導などの徹底
- ◆住宅防火 いのちを守る7つのポイント
- ◆3つの習慣
- 寝たばこは、絶対にやめる
- ストーブは、燃えやすいものから離れた位置で使用する
- ガスこんろなどのそばを離れるときは、必ず火を消す
- ◆4つの対策
- 逃げ遅れを防ぐために、住

# 11月11日～17日は 税を考える週間

固佐原税務署 ☎(54)1331 税務課 ☎(50)1242

国税庁・国税局・税務署では、国や地方公共団体の基礎となる「税」に対する理解を一層深めるため、毎年11月11日から17日までを「税を考える週間」と定めて、さまざまな広報・広聴活動を行っています。

今年のテーマは「税の役割と税務署の仕事」「しってる? 地方税」として、全国统一キャンペーンを実施します。

## ■税に関する情報

国税庁ホームページをご覧ください

http://www.nta.go.jp/

## ■税理士による税の無料相談

期間中、千葉県税理士会佐原支部では「税理士による税の無料相談」を実施します。相続、贈与、土地や株の譲渡、税の還付など、税について気軽に相談ください。

◇日時 11月11日(火)・12日(水) 10時～15時

◇場所 ショッピングモールサワラシティ1階 特設会場

# 消費生活センター通信 No.7

固消費生活センター ☎(50)1300

## 話題の出来事を悪用! 詐欺的勧誘に注意

### 事例

証券会社を名乗り「iPS細胞を手掛けるA社の株を買う権利に当選した」と電話があったが断った。すぐにA社から「1千万円分の株の購入ありがとうございます」と電話が入ったので「買っていない」と言うと「すでに名義を貸したことになって購入されている。権利証などを送る」と言われた。再度断ったところ、数日後にA社から「解約には250万円かかる。立て替えてくれれば、後で返金する」と言われたため「返金されるなら」と宅配便で現金を送った。

### ひとことアドバイス

OSTAP細胞や東京オリンピック、企業の個人情報漏えいなど、話題性のあるニュースや事件に便乗した詐欺的勧誘が多く報告されています。

○「代わりに買ってくれたら高値で買い取る」「名義を貸してくれたら謝礼を払う」などと持ちかける場合もあります。相手にせず、すぐに電話を切ってください。

○少しでも不安を感じたら、お金を払う前に消費生活センターに相談しましょう。

<広告>

SHISEIDO ELIXIR エリクシールが生まれ変わりました

- ローション 3,000円
- レフィル 2,600円
- エマルジョン 3,500円
- レフィル 2,900円

(価格は税抜価格です)

新エリクシールご購入の方に、グлед・ポー・ポーテ コットン(28枚入)をプレゼント(11/30まで)

「いまの肌を知ること」がスキンケアの基本です。肌診断してみませんか?(無料, 15分)

your つしむら TEL.0478(82)2941 小見川駅前 火曜定休

広報 かとり 広告 募集中!

4月から広告料金が安くなり長期割引も始めました。会社や店舗・イベントのPRなどにご利用ください。

問い合わせ 秘書広報課 ☎(50)1204

住宅火災警報器を設置する

- 寝具、衣類及びカーテンからの火災を防ぐために、防炎品を使用する
- 火災を小さいうちに消すために、住宅用消火器等を設置する
- お年寄りや身体の不自由な人を守るために、隣近所の協力体制をつくる