

■歯と口の健康週間について

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。むし歯や歯周病の予防のために、次の3つに気を付けましょう。

- ・規則正しい生活
- ・間食は時間を決めて
- ・ストレスをためこまない
- ・からだの病気にならない
- ・たばこは吸わない
- ・深酒をしない

《お口の体操》

- ①深呼吸をゆっくり3回
- ②頬を膨らませたり、へこませたりを5回
- ③舌の運動：舌で左右の頬を内側から押す 5回
- ④パ・タ・カ・ラ・ア・イ・ウ・エ・オの発声練習をする

★お口の健康を保つポイント

- ・よく噛んで、唾液を出しやすくする
- ・入れ歯のお手入れを忘れずに
- ・お口の体操をして筋力を保ち、誤嚥を防ぐ

- ・週に1回以上、口の中を観察する
- ・1日1回は時間をかけた歯磨き
- ・フッ素入りの歯磨き剤を使う
- ・歯磨きの指導を定期的に受ける

★歯磨き中の感染症対策

新型コロナウイルス感染症拡大防止対策の影響で外出の機会が減り、不規則な食生活、不十分な歯磨きにより、むし歯や歯周病が悪化する人が増えています。

- ・なるべく口を閉じて磨きまじよう
- ・歯と口の健康週間に合わせて、例年6月に「歯と口の健康フェスティバル」を開催していただきましたが、新型コロナウイルス感染症拡大防止対策のため中止します。

外出自粛などで人と会話が減ると、お口の筋力は気付かないうちに低下して、飲み込む力が弱くなり、食べ物や唾液が間違つて肺に入る誤嚥性肺炎を引き起こしやすくなります。免疫力を低下させないために、日頃からお口の健康を保つことが大切です。

問い合わせ／市健康づくり課庶務・予防グループ

☎ 23・4000

■稚内市総合防災訓練を実施します

市では、隔年で地域防災体制の強化と市民の防災意識の高揚を目指し、住民や防災関係機関が参加する総合防災訓練を実施しています。

今年度は、次の日程で実施しますので、万が一の災害に備えるためにも、ぜひご参加ください。

日時／5月26日(水)

9時～13時

場所／みどりスポーツパーク(緑3丁目14番1号)

内容／避難所の開設、運営訓練など

※事前の申し込みは必要ありませんが、新型コロナウイルス感染症拡大防止



—昨年の総合防災訓練の様子

の観点から、当日は、会場でお名前等の確認をさせていただきます。また、状況によっては、中止する場合があります。

問い合わせ／市総務防災課防災グループ

☎ 23・6380

■納税に関する相談はありませんか？

市では、3月から5月を「滞納整理特別強化月間」と定め、税金や使用料等の滞納整理に取り組んでいます。

病气や失業など、特別な事情がある方は、ご相談ください。

※平日の夜や休日に納税相談を希望される方は、問い合わせください。

問い合わせ／市税務課

☎ 23・6395

既に納期が経過して未納となっている税金や使用料等には、延滞金が増算されます。未納に対して連絡のない方には、勤務先への給与照会や各金融機関へ預貯金等の財産調査を実施し、差し押さえを執行します。

☎ 23・6396

■稚内バイオマスターを配布します

市バイオエネルギーセンターでは、処理した生ごみ等から生成した「稚内バイオマスター(肥料)」の無償配布を行います。

受付期間／9月末まで

予約方法／事前に電話で予約してください。

予約受付期間／月・土曜日 9時～11時

配布日時／

原則火・木・土曜日

9時～12時

配布場所／

市バイオエネルギーセンター

(新光町1789番地)

◆稚内市民提供分

市民の皆さんに家庭菜園などで使用していただくための配布です。

・肥料は、週に40袋(1袋5キログラム)を用意し、無くなり次第、その週の配布は終了します。

・一人につき1袋の配布を原則とし、毎週電話予約での先着順とします。

◆農業者等提供分

農業者等で、肥料を多く使用する人向けの配布です。

・予約時に希望数量や用意していたら、フレコンバッグ等の確認を行います。

・フレコンバッグ等をあらかじめ持参していただき、受け渡し日時の確認を行います。

・農業者以外でも町内会単位や団体単位、また個人の方でも配布可能です。

予約・問い合わせ

市バイオエネルギーセンター

☎ 33・4629

■クリーンアップわかかない2021!!

市では、「クリーンアップわかかない」として環境美化推進運動を展開しています。

ぜひ多くの皆さんの参加とご協力をお願いします。

■まちのクリーン作戦

町内会などが実施する、春の一斉清掃活動を奨励しています。

■海岸クリーン作戦

坂の西海岸の清掃活動を実施します。

問い合わせ

市生活衛生課衛生グループ

☎ 23・6437



—昨年の坂の下クリーン作戦の様子



生ごみから生まれたバイオマスター