

■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。皆さんは、普段当たり前のようにお口を動かしています。しかし、このお口の機能も、加齢とともに少しずつ低下していきます。これを「オーラルフレイル」といいます。

このオーラルフレイルになると、食生活への影響はもちろん、コミュニケーション能力の低下のほか、噛む力が弱まると、十分な栄養が摂れなくなり、筋肉量や免疫力の減退に繋がります。

このようなことを防ぐためにも、日常生活の中で、次のことを意識してみてください。

- 噛みごたえのあるものを食べる
- 新聞や本を音読するなど、しっかりと声を出す
- 丁寧に歯磨きをする

「お口の筋肉を鍛えるトレーニング」

●お口を大きく動かして「アー」「イー」「オー」と声を出す

●「パン」「タ」「カ」「ラ」をそれぞれ5回ずつ、大きな声ではっきりと発音する



★歯磨きやうがいをする時のひと工夫で感染予防

自分では気づかないうちに、自分の唾液に触れてしまったり、唾液の飛沫を周囲に飛ばしてしまい、感染症のリスクを高めています。このような感染を予防するため、次のことに気をつけましょう。

- ・歯を磨くときは、お口を閉じて行うか、手で覆って飛沫を飛ばさない
- ・うがいのときは、顔を洗面台に近づけ、そっと水を吐き出す
- ・コップやタオルなどは個別に用意し、家族でも共有しない



※「歯と口の健康週間」に合わせ、例年6月に「歯と口の健康フェスティバル」を開催していましたが、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。

問い合わせ／市健康づくり課健康推進グループ

☎23・4000

■橋梁架替工事のお知らせ

クサンル川総合流域防災工事に伴い、大黒3号通1号橋の橋梁架替工事をを行っています。

- ・大黒9条1号通りの作業時一時通行止め(下図参照)

通行規制期間

通行される皆さんには大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

通行規制内容

- ・大黒3号通りの通行止め(迂回路を通行してください。)
- ・大黒8条通りの作業時一時通行止め

問い合わせ

宗谷総合振興局稚内建設管理部事業室事業課  
☎26・2521



健康づくりのためにウォーキングに参加しませんか？

次の日程で、歩こう会を開催します。皆さんお誘い合わせの上、ご参加ください。

開催予定日・参加方法など	内容・コースなど
6月10日(金) 18:30市役所集合 第1回歩こう会(約5.0km)	市役所周辺の彫刻を巡ります
6月26日(日) 第22回わかかない大歩こう会	A:市役所前～宗谷岬(約32km) B:図書館前～宗谷岬(約29km) C:東小学校前～宗谷岬(約27km) D:声問緑地公園～宗谷岬(約22km)
7月10日(日) 第2回歩こう会(約4.0km)	声問緑地公園から北の桜守パーク周辺を散策するコースです ※事前申し込みが必要です
7月24日(日) 第3回歩こう会(約5.0km)	最北の白い道を歩きます ※事前申し込みが必要です

- 事前申し込みが必要なコースは、来月以降の「広報わかかない」などで、詳細をお知らせします。
- 日程、コースなどは変更になる場合があります。
- 歩きやすい靴や服装で参加し、必要な方はタオルや飲み物を持参してください。(給水はありません。)



ホームページ  
二次元バーコード

問い合わせ／市総務・スポーツ課総務・スポーツグループ  
☎23・6521

■宗谷路をきれいに！

宗谷地区まちづくり委員会では、「第21回宗谷路クリーン大作戦」を実施します。

実施日／5月15日(日)

開始時間／8時～9時

※地区によって異なります。

実施地区／富磯、宗谷、第一清浜、第二清浜、宗谷岬、東浦

問い合わせ／宗谷支所  
☎77・2001

※新型コロナウイルス感染症の影響で、日程等を変更する場合があります。

■クリーンアップわかかない2022！

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。

期間／5月中旬から6月上旬まで

■海岸クリーン作戦

坂の西海岸の清掃活動を実施します。

日時／6月5日(日)



坂の下クリーン作戦の様子

問い合わせ

市生活衛生課衛生グループ  
☎23・6437