

＜表紙＞杵築市の特産品として有名なハウスみかん。大きなものより小ぶりなものの方が甘みが強く、これからの季節は冷蔵庫で冷やして食べるのがオススメ！（6月12日、小原一美さんのハウス／狩宿）

7月号
2013(平成25)年
7月1日発行
NO.94

紙上再現！ 市長と語る市民のタベ

目めくりカレンダー用標語募集・・・P9
国東半島宇佐地域世界農業遺産認定・・・P11
天神祭り「神輿かつぎ」「おとも」募集・・・P15
杵築市健康応援プロジェクト 参加者募集・・・P20

経費節減のため、パンチ穴を開けておりません。皆様には、お手数をおかけいたしますが、ご理解・ご協力をお願いいたします。

60歳前後のメタボ改善したい
運動ビギナーズの人へ

スマートプラス1

～杵築市民健康応援プロジェクト～

参加者
募集中

7月
スタート!

■1回だけの参加もOK!
■3回参加すれば修了!
■すべて無料!

講話を聞く・運動の実践だけじゃない!

毎回、100キロカロリー燃やせる! 体力年齢がわかる!

参加条件はひとつ! 「過去1年以内に受けた健診データを持ってくること」

※教室参加者には、11月26日にべっぷアリーナで行われる、運動イベント
“ストップ・ザ・メタボ”にご招待いたします。(定員になり次第、予約受付終了)

▽「スマートプラス1」実施スケジュール

	【杵築会場】 健康推進館 10時～12時	【山香会場】 山香庁舎 14時～16時	内 容 等
プログラム ①	7月22日(月) 10月7日(月) 1月23日(木) 上記のいずれか1日	7月25日(木) 11月18日(月)	プログラム①②③では、メタボ改善に役立ついろいろな講話や運動指導を受けられます。①では、体力測定も受けられます。 ＜受講の仕方・選び方＞ ・プログラム①②③の3つを受講することで修了となります。 ・プログラム①②③を都合のよい日に受講してください。 ・プログラムを受ける順序は、①からでなくても構いません。 ＜講話内容＞ ・身体活動の意味と効果 ・エネルギー消費算出方法 ・具体的な運動方法 ・運動継続のコツ ・筋トレ方法 など ＜運動内容＞ ・リズムウォーキング ・屋外ウォーク ・サーキットトレーニング など
プログラム ②	8月5日(月) 11月18日(月) 2月17日(月) 上記のいずれか1日	9月2日(月) 1月17日(金)	
プログラム ③	9月2日(月) 12月4日(水) 3月3日(月) 上記のいずれか1日	10月7日(月) 3月7日(金)	

持ってくるもの : 健診結果票・健康ファイル・筆記用具・飲み物・タオル・運動しやすい服装・室内シューズ(健
服装 : 康推進館利用者のみ)・運動靴および帽子(屋外活動をする場合に備えて)

・各回25名限定
・事前に電話で申込みをしてください
【申込・問い合わせ先】市民課国保年金係 ☎0978-62-3131

◇高齢者のよい歯のコンクール◇

80歳以上で、自分の歯を20本以上
持っている人を対象に募集しました。

優秀賞

折田剛さん(81歳)
杵築(横城区)



よい歯のコンクール

結果発表

6月9日/日出町保健福祉センター
「親と子のよい歯のコンクール」と
「高齢者のよい歯のコンクール」の
2つの部門を対象に募集しました。
各部門の表彰者を紹介します。

◇親と子のよい歯のコンクール◇

平成24年度に3歳児健診を受診した
人のうち、虫歯のなかった子ども
とその両親を対象に募集しました。

最優秀賞

廣石佳津江さん・早紀さん(4歳)
杵築(東大内山区)



◇いきいき生活は元気できれいなお口から◇

～めざそう8020～

「高齢者のよい歯のコンクール」で
表彰された皆様に聞いてみました!

◇どんな歯のケアしてますか?◇

- ・歯茎のマッサージをする
- ・歯間ブラシを使う
- ・定期的に歯科診察を受ける

みなさんも参考に取り組みましょう!

口には、「食べる」「話す」「表情
をつくる」といった大切な機能が
あります。
いつまでもいきいきと生活す
るために、皆さんも歯とお口のケ
アを大切にしましょう。

◇子どもの歯のケアのポイント◇

小学校低学年くらいまでは仕上げ
磨きをしましょう。
乳歯の虫歯をそのままにしておくと、
永久歯の虫歯の原因になります。
定期的に歯科医院に行く習慣をつ
けましょう。