

「8020」とは、「80歳になっても自分の歯を20本保ちましよう」という運動です。人生80年の現代を、生涯健康で過ごすためには、バランスよく何でも食べることが大切です。しかし、現状では40歳代で自分の歯が約27本、50歳代で約24本、60歳代で約18本、70歳代で約12本と、40歳代から急速に歯が失われていきます。80歳で20本の歯を残せるよう、生活習慣の見直しと口のお手入れをし、むし歯や

生活習慣の悪い口のお手入れの見直しを 8020をめざしましょう

- 歯と口の健康を守る生活習慣改善の8つのポイント
1. よくかんで食べる
 2. 栄養バランスのとれた食事をする
 3. 間食はひかえ、とる場合は時間と分量を決めてとる
 4. 喫煙している人は禁煙を
 5. 生活リズムを整え、規則正しい生活を送る
 6. 毎食後ブラッシング前の1口計4回の歯みがきが理想

かかりつけ医をもち、定期検診を受けましょう

自分の歯に関心を持ち、状態を知っておくことは大切です。口の健康を保つためには、定期的な検診を受け、歯のかかりつけ医を持ちましょう。毎日の口のお手入れだけでは取りにくい歯石の除去など、専門的なケアも受けることができます。

7. 1日1回は時間をかけてみがく
8. ぐっすり眠り、ストレスは早めに解消

児童虐待防止にご協力を 11月は児童虐待防止推進月間です

さしのべた その手がこども の命綱

(平成25年度「児童虐待防止推進月間」標語)

■頻発する児童虐待

最近、親が小さな子どもに暴行を加え、大けがを負わせたり、死なせてしまう事件が後を絶ちません。

児童虐待は、子どもの心身の成長と後の人格形成に大きな影響を与えてしまいます。

■ネグレクト(育児放棄)や 言葉の暴力も虐待

直接の暴力以外にも、食事を与えなかったり、ひどく不潔にしたり、子どもに冷たい態度をとったり、無視することも虐待で、子どもに深刻な悪影響を及ぼす恐れがあります。

■親子を守るために

虐待をしている側にその意識がない場合も多く、早期に周囲の皆さんが気づいてあげることで、子どもを愛しているのにも関わらず、虐待をしている親を助けることができます。

■虐待が疑われたらすぐに連絡を

自分の子どもでなくとも、虐待を受けたと思われる子どもを見つけたり、「おかしい」と感じたら、迷わず家庭児童相談室または中央子ども家庭相談センターへ連絡(相談)してください。皆さんにご協力いただけることで、子どもを守り、子育てに悩む保護者を支援することになります。

なお、情報をお寄せになった方のプライバシーは厳重に守られ、確認の結果、虐待の事実がなくても責められることはありません。

問い合わせ

こども応援課家庭児童相談室

☎65-0660 / ☎63-4085
※ 次の機関でも相談を受けつけています。

中央子ども家庭相談センター

☎077-562-1121 / ☎077-565-7235
(24時間対応子どもを守るほっとライン)

☎077-562-8996 (はぐくむ)



情報交流ひろば

となりまち

伊賀

亀山

甲賀

Vol.34

国史跡 旧崇広堂

～歴史深い学び舎～

国史跡旧崇広堂は、文政4年(1821)津藩第10代藩主藤堂高兌により伊賀・大和・山城の領地に住む藩士の子弟を教育するため、津の藩校有造館の支校として建てられたものです。昭和5年(1930)に、藩校時代の様子をよく残していることから国の史跡に指定されました。主な建物には玄関棟・講堂・小玄関・御成門・北控所・有恒寮などがあります。

【入館料】 大人:200円 小・中学生:100円

【アクセス】

- ・伊賀鉄道上野市駅下車徒歩約10分
- ・名阪国道上野東ICから北へ約5分

【問い合わせ】

国史跡旧崇広堂 ☎0595-24-6090

伊賀市教育委員会文化財室 ☎0595-47-1285



▲国史跡旧崇広堂の全景

東海道関宿街道まつり

～往時のにぎわいを再現～



▶江戸時代にタイムスリップ

東海道五十三次の47番目の宿場町として栄えた東海道関宿で、毎年11月に行われる「東海道関宿街道まつり」。

東海道を行き交う旅人など、往時のにぎわいを再現した宿場大行列や特産品の販売、関所破りラリーなどのイベントが盛りだくさんです。

- 【と き】 **11月3日(日)**
午前9時30分～午後3時(雨天決行)
- 【ところ】 旧東海道関宿の街道一帯
- 【アクセス】 JR関駅下車徒歩5分
- 【問合先】 東海道関宿街道まつり実行委員会事務局
(市民文化部関支所観光振興室内)
☎0595-96-1215

全国伝統 花火サミット in 甲賀

全国には、江戸時代から受け継がれてきた伝統花火の保存活動を行っている団体が数多くあり、それぞれの伝統花火を後世に伝承しています。

今年、第14回を数えるこのイベントの会場が甲賀市になります。甲賀市からは、矢川神社の七夕祭で毎年、手筒花火を奉納している甲賀手筒花火保存会が参加されます。普段は見られない他地域の伝統花火を是非お楽しみください。

日時■11月9日(土)

サミットの部 13時～

会場 サントピア水口

実演の部 16時開場

17時開会

会場 水口スポーツの森

多目的グラウンド周辺

その他 模擬店出店あり

問い合わせ
甲賀市観光協会 ☎600-2690
観光推進室 ☎65-0708

健康推進課
☎65-0737 / ☎63-4591

市の歯周疾患検診

対 象 昭和18年4月2日から昭和49年4月1日まで生まれた市民で歯の治療中ではない方

検診内容 歯科検診、歯のエックス線撮影、歯科相談

実施期間 平成26年1月まで(申し込みは12月末まで)

自己負担金500円を医療機関でお支払いください。(70歳は無料)

□実施医療機関は、検診カレンダー25ページで確認してください。
□検診後、必要な治療(別料金必要)をお勧めすることがあります。