

生き生きと始めていますか？ お口の健康づくり

食べる楽しみや話す楽しさなど、生活のさまざまな場面をお口が支え、豊かにしてくれています。
健康長寿の実現には、お口の健康を保つことが大切です。



お口の大切な役割

- ① よくかんで食事をする、脳の神経細胞の働きが活発になり、食べ過ぎの抑制や認知症の予防にもつながります
- ② 唾液には、食べ物の消化吸収を助ける働きのほか、殺菌作用でお口の中をきれいに保ち、感染症を防ぐ効果があります
- ③ 日常生活や社会生活のコミュニケーション「話すこと」もお口の大切な役割の一つです

お口のケアで健康長寿

健康で明るく、生き生きとした生活を送るためには「お口の機能

維持とバランスの良い食事」「適度な運動」「積極的な社会参加」の三つが大切です。

お口のケアには、自分自身で行う毎日のケア（セルフケア）と、歯科医師や歯科衛生士による専門的なケアがあります。専門的なケアは、お口の清掃のほか、お口の機能回復なども行います。

歯科医院でお口の状態をチェックしたり、歯磨きのアドバイスを受けたりするなどして、小まめにケアしましょう。

【問い合わせ】
健康づくり課（☎23・3121）

第19回花巻市歯科保健大会 花巻発「イー歯トース8020」 ～健康づくりはお口から～

歯・口の健康に関する図画・標語などのコンクール、80歳で20本以上の歯がある人の表彰を個別に行います。
※例年実施している式典や各種表彰式、特別講演は、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため中止します

図画・ポスター・標語入賞作品を 展示します

- 期間 11月3日(火・祝)～8日(日)
- 会場 ぷらっと花巻(イトーヨーカドー花巻店2階)
- 内容 歯・口の健康に関する図画・標語などのコンクール入賞作品の展示
- 入場料 無料



花巻リノベーションまちづくり 構想策定会議を開催します

【問い合わせ・申し込み】
新館都市政策課（☎41-3557）

市では、行政・民間事業者・市民がリノベーションまちづくりの考え方と進むべき方向性を理解・共有するため、「花巻市リノベーションまちづくり構想」の策定に取り組んでいます。同構想の策定に向け、有識者や実践者を交えた策定公開会議をオンライン（Zoom）で開催します。興味のある人はぜひご参加ください。

- 日時 10月23日(金)、午後5時30分～7時
- テーマ まちのビジョン-私たちの日常の焦点-

■定員 50人程度(先着順)

■参加料 無料

■申込期限 10月22日(木)、正午

■申し込み方法 電話または市ホームページ
(<https://www.city.hanamaki.iwate.jp/shisei/shisei/keikaku/1010854/1012928.html>)
の専用フォームから申し込み



ペットと避難できる 避難所を開設します

【問い合わせ】
本館防災危機管理課
(☎41・3511)

市では、災害時にペットの受け入れスペースのある避難所を開設します。

■対象 次の要件を全て満たす人およびペット

- 。飼い主が同行し責任を持って飼育管理すること
- 。ケージ・キャリー・カゴなどに入っているイヌ、ネコ、小鳥などの小型動物であること
- 。他の避難者の迷惑にならないよう基本的なしつけができていること（イヌの場合は狂犬病予防注射済票を確認します）

■飼い主が準備するもの

- ▼食料▼食器▼予備の首輪、リード▼写真▼ワクチンの接種状況や健康状態が分かるもの▼ペットかかりつけの病院の情報▼ペットシート▼トイレ用品▼タオル▼ブラシ▼ビニール袋ーなど
- ※避難所にはペット用の備品はありません。必要なものは飼い主が準備してください

■平常時から取り組んでいただきたいこと

- 。避難所に持つていくペット用品を準備してください
- 。避難所では原則ケージの中で過ごしますので、ストレスにならないように慣らしてください
- 。決められた場所での排せつ、鳴き声など、他の避難者の迷惑にならないようしつけてください
- 。安全な知人宅や動物病院など、ペットと飼い主が快適に過ごせる避難先も検討してください



ペット受け入れ避難所

施設名	住所
文化会館	若葉町三丁目16-22
内川目振興センター〔大迫ゲートボール場〕	大迫町内川目36-85
(洪水時以外) 好地振興センター 〔ピバハウスいしどりや〕	石鳥谷町好地 8-78-3
(洪水時) 石鳥谷生涯学習会館〔車庫・倉庫〕	石鳥谷町中寺林 7-1-1
成島振興センター	東和町北成島 5-78-1



住宅用火災警報器の 点検を定期的に行いましょう

【問い合わせ】
消防本部予防課（☎22-6123）

本市では、条例により全ての住宅に住宅用火災警報器の設置を義務付けています。
まだ設置していない住宅は、早期に設置してください。

■定期的に点検を

いざという時のために、1カ月に1回程度「ひもを引く」「ボタンを押す」などの点検をして電池切れや故障がないことを確認しましょう。

■10年が機器交換の目安です

住宅用火災警報器は、電池切れやセンサーの劣化により、火災を感知なくなることがあります。設置から10年を目安に機器を交換しましょう。

電池切れが近づくと、数秒から数十秒おきに「ピッ」という音が鳴るほか、表示灯が点滅します。音声で「電池切れです」とお知らせする機種もあり、鳴動が数日間続くものもあります。

