

多摩市 いきものギャラリー

©多摩市



このコーナーでは、市民の皆さんから投稿いただいた市内の動植物や、多摩市生きもの調査隊隊員がinaturalistに投稿した写真の一部を紹介します。

☎環境政策課 ☎(338)6831 ・ ☎(338)6857



▲アオバト (rapterfreak撮影)



▲オンドリ (m_sato撮影)



▲ウグイスカグラ (satoshiy撮影)



▲サラサヤンマ (nakayama-7mt撮影)

皆さんの投稿をお待ちしています！ ☎野鳥=1004344、自然全般=1004335



市内の動植物の写真を募集しています。公式ホームページでは、これまでに投稿された写真を見ることができます。

生きもの調査隊 多摩市いきもの季節観測 ☎1004327

地球温暖化の影響で大きく変化している地球の気候の問題を考えるきっかけとして、季節ごとに特徴のある動植物や昆虫などの情報は「多摩市いきもの季節観測」へ投稿ください。6月～8月ごろの対象種：アジサイの開花、カブトムシなど



富士見町発！ すずらんだより

【第25号】

多摩市と友好都市である自然豊かな長野県富士見町。富士見町のイトコを、すずらんの香りにのせて、お届けしていきます！

☎1011815 ☎文化・生涯学習推進課 ☎(338)6882

●第42回富士見OKKOHを満喫！ 参加者募集

富士見町伝統の一大イベント、オッココ祭り。地元の踊り連に加わり、どこか懐かしい夏祭りを体験するのはいかがでしょうか？ 翌日は、富士見町の魅力を体感できるプログラムを実施します。

☎7月26日(土)～27日(日)(1泊2日)

☎宿泊場所 八ヶ岳少年自然の家(男女別の相部屋) ☎集合場所・時間 多摩センター駅前。午前7時15分(往復ともに貸切バス) ☎市内在住・在勤・在学者(中学生以下は要保護者同伴)

☎定40人(申し込み先着順) ☎大人=11,000円、中学生以下=9,000円 ☎備考 荒天などで事業が中止になった場合、全額返金できない場合あり。

詳細は、公式ホームページ参照 ☎7月16日(水)午後5時30分必着の、公式ホームページのインターネット手続き・郵送またはファクシミリで、参加者全員の住所・氏名・電話番号・7月26日時点の年齢・性別・代表者氏名を、〒192-0082八王子市東町2-12京王八王子東町ビル4階 京王観光(株)八王子支店 ☎042(631)4721 ・ ☎042(631)8371へ



よく噛むことのメリットについて知っていますか？



4月から「多摩市みんなの笑顔が広がる歯と口の健康を推進する条例」が施行されました。いつまでもおいしく食べるには、「噛む力」と「飲み込む力」が大切です。噛むことは食べ物をつぶすだけでなく、全身の健康にとっても良い働きがあります。よく噛むには、お口の健康を維持することが大切になります。日々の口腔ケアもしっかり実施しましょう！

☎健康推進課 (健康センター) ☎(376)9149 ・ ☎(371)1235

●よく噛むことにはメリットがいっぱい！

「卑弥呼の歯がいーぜ」は、噛むことによるさまざまなメリットを表した標語です。

- ひ…肥満防止
- み…味覚の発達
- こ…言葉の発音がよくなる
- の…脳の発達
- は…歯の病気予防
- が…がんの予防
- いー…胃腸の動きを促進
- ぜ…全身の体力向上

●よく噛むための工夫

- ①料理の食材を大きくし、噛みごたえのある食材を取り入れる
生野菜や根菜、魚や肉などバランスよく選びましょう。
 - ②急いで食べない
ゆっくり味わいながら、一口30回を目安によく噛んで食べましょう。
 - ③飲み物で流しこまない
食べ物が口の中にあるときは、汁物や飲み物を摂らないようにしましょう。よく噛むことで、唾液が分泌され消化を助けてくれます。
- 噛めるようになるためには？
- ①お口周りの筋力アップ
食事の工夫、ぶくぶくうがいやガラガラうがい、おしゃべりや大きな声で歌うなど、毎日実践できることから始めましょう。

日実践できることから始めましょう。

②歯科医院へ行く

歯の痛みや、抜けたままの歯はありませんか？ 歯科医院で、歯周病やむし歯がないか確認してもらいましょう。歯が抜けてしまっても、義歯やインプラントなどで補うことができます。健康な歯と口を維持するためにも定期的に受診しましょう。

●摂食嚥下機能診療

むせたり、食べることや飲み込むことに困難を感じている方を対象に診療を行っています。 ☎毎月第2木曜日午後2時30分～午後4時30分 ☎保険診療の自己負担あり ☎歯科診査など ☎D1002786持ち物健康保険証、お薬手帳 ☎会場 健康推進課(健康センター) ☎(376)9149へ

「よく噛むこと」が、健康への第一歩です！

多摩市歯科医会会長の浅井です。おいしく食べることは、人生の楽しみのひとつ。そのためには、よく噛めるお口を保つことが大切です。乳幼児期から学齢期までに「しっかり噛んで、飲み込む」機能の獲得が大切です。「噛む力」は年齢とともに衰えがちですが、毎日の習慣で維持・改善ができます。もし「子どもがあまり噛まない、丸のみしている」「年齢が上がって噛みにくい、飲み込みにくい」など気になることがありましたら、歯科医にご相談ください。多摩市では、お口の健康を応援する取り組みを進めています。一緒に「笑顔で食べられる日々」を守っていきましょう！

