



## おくりたい 未来の自分に きれいな歯

健康対策課 ☎050(3381)5141

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。次の4つの点を実行して、歯と口の健康を保ちましょう！

### ♥ 歯みがき

正しい歯磨きをすることにより、酸を出して歯を溶かす「むし歯菌」や歯を支える骨を溶かす「歯周病菌」を減らすことができます。

### ♥ フッ化物の利用

歯の質を強くし、むし歯予防に効果があります。利用方法は、①フッ化物入り歯磨き粉を使う②フッ化物を歯に直接塗る「フッ化物塗布」③フッ化物洗口（うがい）、などがあります。

※本市では、保育園・幼稚園・小学校で集団でのフッ化物洗口の実施を推進しています。

### ♥ 規則正しい食生活

むし歯の原因となる甘味食品を控え、3食しっかり、よく噛んで食べることが大切です。

### ♥ 定期的な歯科健診

歯科健診では歯と口の病気の早期発見に加えて、むし歯や歯周病を予防するために、専用の機器を用いた歯のクリーニングや歯科医師・歯科衛生士などの専門家によるサポートが受けられます。日頃、どんなに丁寧に歯磨きをしても、残ってしまう汚れがあるものです。年に1～2回は歯科医院で健診を受けましょう。

### 「お口の健康まつり」

6月7日(日) 午前10時～正午

島原市保健センター

歯科健診、フッ化物洗口・塗布の無料体験、歯によいおやつの実演など

### 20歳からの 歯周病予防健診



歯周病は、歯を失う大きな原因の1つです。また、歯周病の原因菌が口から体内に侵入することで、動脈硬化・心臓病・脳の血管障害・糖尿病・早期低体重児出産など、健康にも影響します。

●実施期間…6月1日～平成28年3月31日

島原半島の指定歯科医院

※指定歯科医院については、健康対策課、各支所へお問い合わせください。

歯周病予防検査、むし歯検査、ブラッシング指導

料500円（自己負担）

本市に住所のある、20歳～74歳の人（昭和16年4月1日～平成8年3月31日生まれ）

※現在、治療中の人を除く

健康対策課、各支所、指定歯科医院で、申込用紙に必要事項を記入の上、提出してください。後日決定通知書を送付します。詳細は通知書でご確認ください。

### 1歳からのむし歯予防に フッ化物塗布

生えだての歯は歯質が弱いため、むし歯になりやすいといわれています。フッ化物を塗布して、歯質を強くしましょう。

●実施期間…4月～平成28年3月31日まで

島原半島の指定歯科医院

①フッ化物塗布（2回）

②ブラッシング指導（初回のみ）

※フッ化物は継続して塗布することで、むし歯予防の効果が高まります。1回目塗布後3～6カ月あけて、必ず2回目塗布を受けましょう。

料1回目：500円、2回目：無料

本市に住所のある平成23年4月1日から平成26年9月30日生まれのお子さん

対象のお子さんには、フッ化物塗布助成券を郵送しています。歯科医院に予約し、フッ化物塗布助成券を持参の上、受診してください。

※平成26年4月1日～9月30日生まれの人には、10月上旬に塗布券を郵送予定です。

※塗布券を紛失された人は、支所で再交付申請ができます。

## もっと 南島原ツアー 2015

参加者大募集

### 第1弾 南島原「涼とジオ」の散策ツアー

●主なコース…鮎帰りの滝、戸ノ隅の滝、谷水棚田、面無橋、旧大野木場小学校被災校舎など

ふるさとを知ると好きになる。好きになるともっと知りたくなる。知ればみんなに自慢したくなる。普段何気なく見ている風景の中にある素敵な宝物を探しに行きませんか？

今回は、県内でも有数の滝や棚田、テレビで放送があり話題となった面無橋、防災学習の拠点として保存されている旧大野木場小学校被災校舎など、これからの季節、友人や家族と一緒にいきたいスポットを巡ります。

6月28日(日)

※雨天決行・コース変更の場合あり

●集合場所・時間：右記参照

●募集定員：先着50人

●参加費：無料

●参加対象：市内在住または市内勤務の人

●持参品：弁当、飲み物、タオル、帽子、レジャーシート、雨具(雨天の場合)

※弁当を準備できない場合は、1個500円で注文します。(要予約)

※段差がある場所を歩きます。動きやすい服装でご参加ください。

●申込方法：①名前 ②住所 ③電話番号 ④集合場所 ⑤弁当の有無

※上記内容を電話、FAXまたはEメールで申し込みください。

●申込期限：6月15日(月)午後5時まで

●集合場所・時間(各地区バスにて送迎)

地区	集合場所	出発時間	到着時間
加津佐	前浜海水浴場(交番前)	8:00	15:50
口之津	口之津庁舎前駐車場	8:10	16:00
南有馬	南有馬庁舎前バス停	8:25	16:15
北有馬	北有馬保健センター	8:35	16:25
西有家	西有家庁舎	8:45	16:35
有家	有家庁舎	8:50	16:40
布津	世紀の泉	9:05	16:55
深江	深江庁舎	9:15	17:05

※到着時間については前後する場合があります。

申し込み・お問い合わせ

商工観光課 ☎050(3381)5032 FAX0957(82)3086

Eメール: kankou@city.minamishimabara.lg.jp

### こい何か知っちゃう？

### 南島原の考古学



権現脇遺跡出土の勾玉

### まがたま 「勾玉」～権現脇遺跡～

勾玉とは、硬い石にひもとをとおす穴をあけ、首飾りなどの装身具として使っていたと考えられているものです。本市を代表する遺跡のひとつである「権現脇遺跡」から出土した遺物の中にもこの勾玉があります。

権現脇遺跡からは、長年の発掘調査で主に縄文時代のおわりから弥生時代のはじめにかけての土器や石器が20万点以上も出土していますが、勾玉はたった2点しか出土していません。特にそのうち1点は、天河石(アマゾナイト)製で、日本では産出しない朝鮮半島の石材が使われています。少なくとも2千数百年前にはすでに大陸と本市の間に関わりがあったことを示すとても貴重な遺物です。

6月1日(月)～7月31日(金) ※休館日：毎週火曜日 9時～17時(入館は16時30分まで)

深江埋蔵文化財・噴火災害資料館

料一般…200円、高校生…150円、中学生以下…無料 \*団体割引あり

※企画展は入館料のみでご覧いただけます。

企画展 文化財課 ☎050(3381)5083

これ知ってる!? 広報紙をスマートフォンで配信しています

図秘書広報課 ☎050(3381)5001