

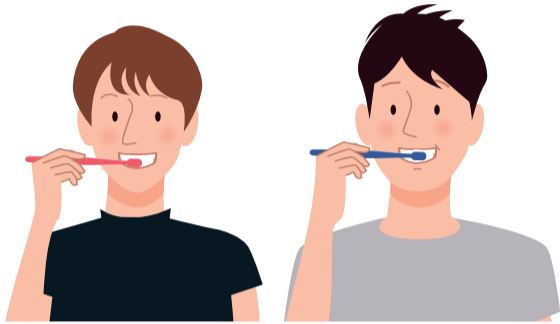
歯の健康を保とう

健康にプラス 1 今月の3つの実践

1日1回は しっかり歯を磨こう

歯磨きは「毎食後+寝前」の合計4回行うのが理想です。

1日1回は歯ブラシだけでなく歯間ブラシやフロスなどを使用して最低でも5分以上かけ、しっかりと磨くようにしましょう。



健康にプラス 2 今月の3つの実践

定期的に歯科健診を 受けよう

自分で歯をしっかり磨けていると思っていても、磨き方には人それぞれのクセがあります。

半年から1年に1回は定期的に歯科健診を受けて、歯医者さんに口と歯の状態を診てもらいましょう。



健康にプラス 3 今月の3つの実践

たくさん噛んで、唾液を出そう

唾液は歯周病菌の増殖を防いでくれます。

たくさん噛むと唾液もたくさん分泌され、歯を守ることにつながります。食事のときは、ひと口30回を目安に噛むようにしましょう。



今月のちょっとレ

その場でできる、ランジトレーニング

4秒マ
チャレンジ

10回目目安で繰り返す

- ◆足を前後にひらく
- ◆腰を真下に落とし、ひざを深く曲げ、前足の太もとと床が平行になるまでしゃがむ
- ◆「1、2、3、4」と数えながら立ち上がる
- ◆反対の足も同様に行う

太ももに効く!

6 June

月

2026年 | 水無月



健康の“こころ”がけ



こころの健康は歯の健康をつくる

ストレスをため込み、解消できない状況が続くと、唾液の分泌量が低下し、虫歯や歯周病が悪化しやすくなります。普段から睡眠をしっかりとり、軽い運動をするなど、ストレスを発散することをこころがけましょう。

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
1 先勝 固定資産税、軽自動車税、各種料金5月分納期限	2 友引	3 先負 可燃物	4 仏滅 資源物 缶類	5 大安	6 赤口 資源物 新聞・ペットボトル	
7 先勝	8 友引 憩いの日	9 先負	10 仏滅 可燃物 ロコトレ 口座再振替日	11 大安 不燃物 ガラス・陶磁器 その他くず・灰	12 赤口	13 先勝 資源物 プラ製容器 段ボール 白レイ
14 友引	15 大安 農業委員会農地法関連届出締切 憩いの日	16 赤口 胃・大腸検診	17 先勝 可燃物 胃・大腸検診	18 友引 資源物 ビン 胃・大腸検診	19 先負 胃・大腸検診	20 仏滅 資源物 紙容器・雑誌・古着・牛乳パック
21 大安	22 赤口 憩いの日	23 先勝	24 友引 可燃物 ロコトレ	25 先負 口座定期振替日	26 仏滅	27 大安
28 赤口	29 先勝	30 友引 住民税、国保税、各種料金6月分納期限 農業振興地域計画変更申請締切	防災ラジオの正常な受信を確認してください 村からの定時放送（6時25分、12時30分、19時55分）や毎月10日と25日の試験放送が受信できない、ラジオ本体の赤色ランプが点滅している場合は、設置位置やアンテナの調整をお願いします。		2026 May 日 月 火 水 木 金 土 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	2026 July 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31



頭首工管理のお願い

大雨の予報が発表されましたら、事前に農業用水路の頭首工を調整し、可能な限り、取水の量を減らすようにしてください。
また、降雨時や雨上がりの直後は危険が伴いますので河川に近づかないでください。