

健康 知って得情報

歯周病を予防しましょう

担当 保健福祉課

進行し、結果的に歯を何本も抜くこともあります。

◆歯周病の原因

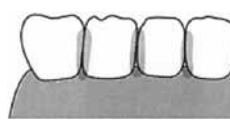
□の中の清掃を怠ったり、加齢により歯周組織（歯肉、セメント質など）が変化することにより、引き起こります。30代以降から増加する病気で

◆歯周病の予防

○磨き残しをなくす

磨き残ししやすい場所に注意して磨きましょう。
 ・歯と歯の間
 歯ブラシの毛先を少し強めに当てて、磨きましょう。

歯と歯の間



歯と歯肉の境目



・歯と歯肉の境目
 歯と歯肉の境目の汚れをかき出すイメージで磨きましょう。

◆歯の働き
 歯には3つの働きがあります。永久歯を失わないために、歯を大切にしましょう。
 ・食べ物を噛む
 ・発音を助ける
 ・顔の形をつくる

◆歯周病とは
 歯周病は、歯と歯肉の境目に溜まった「歯垢（プラーク）」の中の細菌が原因で歯肉に炎症が起こり、歯を支える組織が傷んでいく病気です。
 炎症が起きて痛みが伴わないため、気付かないうちに

・噛み合わせの溝
 歯ブラシを垂直に当てて、溝の奥まで磨くようにしましょう。

溝み合わせの溝



○デンタルグッズの使用

歯ブラシだけでは、歯と歯の間の汚れが取り切れません。デンタルフロス（糸ようじ）や歯間ブラシなどを併用して、歯の汚れを取りましょう。

○よく噛む習慣をつける

唾液は、細菌の繁殖を防いでくれます。唾液の分泌を増やすために、一日30回程度噛む習慣をつけましょう。

○定期的に歯科健診を受ける

歯科健診では、歯をきれいに磨けているかの確認や、虫歯の早期発見ができます。

心も身体も健康で充実した毎日を送るために、日頃から歯を大切にしましょう。

新十津川 農業高校通信

H30.3 No.120

これからの新農のために

農生会執行部は、新体制になってから5カ月がたちました。入ったばかりの時は、仕事の内容がわからず先輩方からたくさん助けてもらいながら、なんとか行事運営をこなしていました。

最初は、行事運営の時に使用する実施要項や司会原稿などの文書作成や会場設営などに多くの時間がかかってしまいました。それを工夫・改善するために、私たちは以前から行っていたPDCAサイクルの見直しと、カレンダーや行事予定表などを目にしやすい場所に掲示し、締め切り日時などを記入するようにしました。この2つのことをすることで、自分の役割が明確になり、締め切りまで緊張感を持ちながらスムーズな活動ができるようになりました。

そして、いよいよ私たち2年生は、次年度3年生となり高校生活最後の1年が始まります。いつも販売会などに来



2年 伊藤 蓮音

ていただいている地域の方々をはじめ、担任の先生、学校の先生方、家族など、もっとたくさんの方々々に感謝の気持ちを表現した販売会の実施や行事の運営を行い、最後の1年は恩返しする年にしたいと思います。

これからも、新十津川農業高等学校をよろしくお願ひします。

イベントカレンダー

3月8日～5月7日

Shintotsukawa Event Calendar

3/8(木)	おはなしころりんミニ (10:30～図書館) ふるさと学園大学修了式 (11:00～ゆめりあ) 1歳8～9カ月児健康相談 (12:15～ゆめりあ) 3歳1～2カ月児健康相談 (12:30～ゆめりあ)
9(金)	10～11カ月児健康相談 (9:15～ゆめりあ) 1歳2～3カ月児健康相談 (9:30～ゆめりあ)
10(土)	鼓狸「定期演奏会兼卒業公演」(17:00～ゆめりあ)
11(日)	
12(月)	
13(火)	新中卒業式 (9:30～新中) 新中卒業生感謝のつどい (14:30～ゆめりあ)
14(水)	子育てすまいる「進級お祝い会」(10:30～子育て支援センター) 放課後おはなしタイム (15:00～図書館)
15(木)	
16(金)	
17(土)	児童館「お楽しみ会」(13:30～児童館) おはなしころりん「おべんとう」のおはなし(14:00～図書館) 保育園卒園式 (10:00～保育園)
18(日)	第18回ピンネカラオケ部発表会 (13:00～ゆめりあ)
19(月)	新小卒業式 (9:30～新小)
20(火)	新中参観日 (1、2年) (13:15～新中)
21(水)	そっち岳スキー場最終営業日
22(木)	おはなしころりんミニ (10:30～図書館)
23(金)	小中学校修了式 春休み映画会 (①10:30～、②13:30～図書館)
24(土)	春休み映画会 (①10:30～、②13:30～図書館)
25(日)	全町親睦ミニバレーボール大会 (9:00～スポーツセンター)
26(月)	
27(火)	
28(水)	介護保険相談 (13:00～ゆめりあ)
29(木)	
30(金)	
31(土)	

6(金)	春の全国交通安全運動 (～4/15) 新小入学式 (10:00～新小) 新中入学式 (13:10～新中)
7(土)	おはなしころりん (14:00～図書館)
8(日)	
9(月)	農高入学式 (13:40～農高)
10(火)	
11(水)	放課後おはなしタイム (15:00～図書館)
12(木)	おはなしころりんミニ (10:30～図書館)
13(金)	
14(土)	小学校土曜参観日 (8:30～新小)
15(日)	中学校地域公開参観日 (8:30～新中)
16(月)	
17(火)	
18(水)	放課後おはなしタイム (15:00～図書館)
19(木)	
20(金)	
21(土)	児童館「クッキング」(13:30～児童館)
22(日)	
23(月)	
24(火)	
25(水)	介護保険相談 (13:00～ゆめりあ) 放課後おはなしタイム (15:00～図書館)
26(木)	おはなしころりんミニ (10:30～図書館)
27(金)	
28(土)	青少年交流キャンプ村オープン予定
29(日)	サンウッドパークゴルフ場、温水プール、ふるさと公園屋外体育施設、新十津川物語記念館オープン予定
30(月)	

5/1(火)	かぜのびオープン 開拓記念館オープン
2(水)	子育てすまいる「子供の日」(10:30～子育て支援センター) 放課後おはなしタイム (15:00～図書館)
3(木)	
4(金)	
5(土)	
6(日)	
7(月)	

4/1(日)	新小児童卒業制作展 (～4/26 図書館)
2(月)	保育園入園式 (10:00～保育園)
3(火)	
4(水)	
5(木)	小中学校始業式

暴力をふるった力士に趣味のあり自画の富士山涙で見入る 小林 悦子

騒ぎの渦中の元横綱を思いやる温かいまなざしの一首である。激情のあまり暴力をふるったのである。彼が「自画の富士山」の絵を涙ながらに見入っていることに心を揺さぶられたという。感性豊かな横綱の一面に作者は人間愛を感じたのだらう。

若き友が短歌に詠みし横文字を戸惑って読む「およそこうか」と 野畑満智子

この頃の若い人の短歌には、外国語を片仮名書きにしたものがある。意味不明で戸惑うが「およそこうか」と感じて読みとっているという。おほかたである。「読書百遍意味自ら通ず」と作者は言いたいのだらう。同感である。

吹く風のまだ寒けれど川べりをゆっくり歩む猫柳を見て 田中 幸恵

風は寒いが、2月の明るい光に誘われ、猫柳を見ようと川べりの道を歩む。猫柳の芽吹きは春の序曲。人々は春を見ようと川原を指して細道を踏む。平凡ながら北国の早春の風物詩を詠んだ明るい短歌である。



≪ 3/15～4/14の休館日 ≫

3月

日	月	火	水	木	金	土
				15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

4月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14

灰色の日が休館日です。



「家族はつらいよ2」山田洋次／監督・原作、橋爪功、吉行和子ほか／出演

離婚騒動から数年。マイカーでの気ままな外出を楽しみにしていた周造の車に凹み傷が目立ち始めていた。高齢者の危険運転を心配した家族は、運転免許を返上させることを画策するが…。

(113分)

児童



「にゃんにゃん」せな けいこ／やく

「ねこちゃん、いつしょにあそびましょ」女の子が子猫を抱っこしたら、子猫は嫌がって、女の子の腕から逃げ出しました。子猫のあとを追いかけていくと…？ 貼り絵で表現された猫たちが魅力的な絵本。

一般



「小屋大全 小屋作りの実例と超実践的ノウハウ集」西野 弘章／著

3日で作れるシンプルなお小屋から、実際に暮らせるちよつと大きめの小屋まで、セルフビルドで小屋を建てるための軸組み構法、ツーバイ構法、丸太組み構法を解説。

New Totsukawa Trial

第23回

本町で活躍する地域おこし協力隊のコラムをお届けします。

3年の任期を終えて ～3年間の活動振り返り～

札沼線に乗って初めて新十津川町に降り立った平成27年5月、これから始まる北海道での生活にさまざまな感情が交錯していました。

最初は物産館で町のことや特産品を教えていただき、同時に文化や歴史についても学びました。

新十津川駅の取材と情報発信を始めたのは同年9月からです。駅の印象は寂しげで、駅前の寺子屋さんの話では、たまに鉄道ファンがやってきて、すぐに町を離れてしまうとのことでした。

まずは町の情報発信から始め、特産品や立ち寄りやすい場所、子どもたちの見送りやポニーへの餌やりの様子、駅周辺を綺麗にしている人を紹介しました。

その後、開業85周年、硬券入場券再販、夏祭り、駅長犬とNPOのコラボ、アイスキャンドルによるライトアップといったさまざまなイベントが立ち上がり、交通手段としてではなくコミュニティ施設としての駅が出来上がり、そこから生まれる多くの取り組みに町の人たちの力を見ました。

平成28年11月には十津川村に伺わせていただきました。温かく迎え入れてくれた十津川村の方々の顔は今でも覚えています。北海道の中で「母村」があるのは新十津川町だけであり、お互いの連携



高野 智樹

で、より大きな相互の発展の可能性を感じました。

地域活性に関わる方々との交流も積極的に行いました。さまざまな取り組み、研修、出会いを通じて、田舎の可能性を学び、大きな刺激を受けました。

他にも空知の事業者の情報発信、新たな事業を立ち上げる人に向けたPC販売、地域おこし協力隊向けのビジネス交流会、さまざまなことに挑戦し、多くのことを学ばせていただきました。

3年間はあっという間でしたが、ここには書ききれない体験、出会いがあり、本当に多くの支援をいただきました。任期終了後も町に残りますので、今後は「地域おこし協力隊」としてではなく、一個人でどれだけの可能性に挑戦できるかを見てもらえればと思います。

3年間ありがとうございました。そしてこれからもよろしくお願いたします。