

自転車に乗り、未開通の高速道路を走る  
高速道路体験バスツアーを実施

将来、高速道路の利用者となる子どもたちに、バス乗車体験などを通じて、高速道路の利便性・快適性を感じてもらったり、土木技術に関心を持ってもらうほか、高速道路開通後の自分たちの暮らしの変化などについて、考える機会として、しりべし高速交通ネットワーク推進会議（しりべしに高速道路を実現する会）が主催する「高速道路体験バスツアー」が9月22日(土)に開催され、教育委員会社会教育課が実施する「くつちゃんワンダーキッズ」に所属する小学5年生13名のほか町内の小学校5・6年生18名合わせて31名が参加しました。



子どもたちは、公民館を出発し、余市の道の駅で開会式を行った後、建設工事中の高速道路の現場（余市町登川大橋（B橋））に向かい、ヘルメットと安全ベルトを装着してから、高所作業車に乗り込み、工事の様子を間近で見学しました。



見学後は、余市インターチェンジに向かい、そこから小樽塩谷インターチェンジまでの未開通区間を自転車に乗り移動します。道路は平坦に見えるものの、緩やかな起伏があり、約9km先のゴールを目指し、一生懸命自転車をこぎました。

開通前の高速道路で貴重な体験をした子どもたちは、少し疲れた様子でしたが、昼食休憩後は元気を取り戻した様子で、午後からバスに乗り、走行する車内で一般道と高速道の同一区間での移動距離や時間を計測・比較することで、その利便性と快適性を体感し、ツアーは終了しました。

移動距離と時間の比較

※同一区間で計測  
 ■一般道/27.2km、41分  
 ■高速道/26.3km、20分  
 このことから、高速道を活用することで移動距離が900m、移動時間が21分短縮することが分かりました。

11月8日は「いい歯の日」  
いくつになっても健康的な歯で

お口の健康を意識していますか。北海道では、平成30年11月8日～11月14日までを「北海道歯・口腔の健康づくり8020推進週間」として、80歳で歯を20本以上維持することを目指して、道民全体でお口の健康を見直す機会としています。町では、未就学児を対象に、毎月2回むし歯予防教室を実施し、歯科相談やフッ素塗布を無料で受けられる機会を設けています。お子さんの歯の健康を見直す機会として、ぜひご利用ください。

平成30年度「親と子のよい歯のコンクール」結果発表

平成29年度町内3歳児健診全受診者（127名）の歯科健診結果から、よい歯の基準を満たした親子1組が6月9日(土)、倶知安保健所にて開催された地方大会へ出場しました。倶知安保健所管内の町村から4組の親子が出場し、本町から出場した伊藤峻輔さん・直汰君親子が優秀賞に選ばれました。

よい歯の秘訣を聞きました

お父さんの峻輔さんは、気づいた時には「寝る前と起きた後の歯磨き」が習慣になっていて、子どもの頃から今まで当たり前に行っているそうです。

直汰君は、歯磨きが嫌いだった



▲伊藤さんご家族（右上が峻輔さん、右下が直汰君）

そうです。が、ご両親は歯磨きに関する絵本を読み聞かせるなど工夫をしながら、根気よく毎日の歯磨きを続けてきました。よい歯のコンクールで優秀賞を受賞してからは、歯磨きが好きになったそうです。

【むし歯予防教室】

- ・ 歯科健診と歯科相談。希望者にはフッ素塗布
- ・ 毎月2回（今月22日・27日）
- ※「暮らしのカレンダー」参照
- ・ 受付時間/13時～14時15分
- ・ 持ち物/歯ブラシ、母子手帳
- ・ 対象者/歯が生えた未就学児
- ・ 料金/無料
- ☆1歳6ヶ月児健診および3歳児健診と同時に開催ですが、むし歯予防教室の方は、①歯科診察②歯科相談（フッ素塗布）のみ受けることができます

岡福祉医療課保健指導係

☎22-1144

育てて調理し、特産品を学ぶ  
北陽小と農高じゃがいも交流

9月25日(火)、倶知安農業高校にて北陽小学校4年生と農高生による第4回じゃがいも交流が行われました。この交流は、北陽小学校の総合的な学習の時間の一環として行われているもので、児童はじゃがいもの種類やおいしい食べ方を調べる他、実際に育てるなどして、町の特産品について学びます。この交流では、今年5月、高校内交流農場にじゃがいもの苗を植えて以降、同校の協力を得ながら成長観察と収穫を行いました。



この日、児童と農高生はグループごとにフライドポテトや肉じゃが、シチューなどの調理をしました。あげいもの調理に携わっていた児童は、「じゃがいもの味がおいしい」と話し、その後は全員で試食を行いました。台風などの影響を受けながらも立派に育った今年のじゃがいもの味は、子どもたちにとって忘れられないものになったのではないのでしょうか。

子育て支援センターだより



12月の広場のお知らせ

あいあい広場（0歳） 12月6日(木)  
 きらきら広場（1歳） 12月13日(木)  
 のびのび広場（2・3歳） 12月20日(木)  
 どの広場も10時から子育て支援センターでクリスマス飾りの制作をします。

■申込/11月5日(月)9時30分～

子育て講座「ウォーク&ステップ」

■日時/12月11日(火)10時～11時

■持ち物/飲み物（2人分）、汗拭きタオル

動きやすい服装で参加してください。託児有

■申込/11月12日(月)9時30分～

みんなで昼食会

子育て支援センターで楽しくお弁当を食べましょう。

■日時/12月7日(金)11時30分～12時30分

■申込/11月19日(月)9時30分～

11月から午後の利用時間が変わります

子育て支援センター（南3東5 ぬくぬく内）

☎55-8355 FAX55-8377

開所時間 9時30分～12時、13時～16時

休所日 日曜日、祝日、年末年始

お口の健康を高めましょう  
「オーラルフレイル」にならないために

10月号で、『健康な状態と日常生活でサポートが必要な介護状態の間』を指す「フレイル」を予防することが、介護状態とならないために大切とお伝えしました。このことに関連し、しっかりと噛めない、うまく飲み込めないなどのお口の機能の衰えを「オーラルフレイル」と呼びます。オーラルフレイルが改善すると、フレイルが回復することがわかっており、お口の健康を高めることが大切です。

オーラルフレイルとは、

- ・ 滑舌が悪くなる
- ・ わずかなムセ
- ・ 食べこぼし

噛めない食品の増加

以上の状態があると、該当となります。

高齢になると身体機能の衰えと同時に、お口の中の機能も低下。歯と歯周組織がすり減り、歯肉が退縮し、むし歯や炎症が起きやすくなります。また、唾液の分泌量が減るため、お口の中の細菌が増えたり、義歯が合わなくなり、食べ物が噛みにくくなります。さらに、これらのトラブルは誤嚥性肺炎などの危険性を高めてしまいます。

お口の健康を高めるためには、①口腔ケア、②舌と粘膜のケア、③義

歯のケア、④お口周りの筋肉を鍛える、⑤定期的な専門家のケア、などを正しく行うことが重要となります。

- ①歯ブラシを使った歯磨き、フロスや歯間ブラシを使った歯間部清掃、ぶくぶく30秒間の口すすぎを行います
- ②義歯を外して、歯を磨いた後にケアをします。ブラシで舌の奥からなでるようにケアします
- ③食べかすを流水で落とし、義歯専用ブラシなどで丁寧に汚れを落とします。仕上げに義歯洗浄剤の使用を行います
- ④深呼吸や首の体操、口の開閉、舌と唇の体操、頬を膨らます、発声などを行います。食事前に行うと良いでしょう。体操後、30秒間で3回以上唾液を飲み込むことができますれば良い状態です
- ⑤かかりつけ歯科医師と歯科衛生士を受け、良い状態を保ちましょう。

お口の健康を保ち、しっかり噛んで食べ、健康長寿を目指しましょう。



岡福祉医療課地域包括支援センター

☎23-0100