

★ **もよおし**

小・中学校教科書展示会

教育委員会教育研究室
(☎84-5077)

北勢第三地区教科用図書採択協議会では、平成28年度用中学校教科書の採択を行います。教科書採択に皆さんのご意見を反映させるため、教科書の展示会を開催します。ぜひご覧いただき、ご意見をお寄せください。

と き 6月19日(金)～7月5日(日)
午前9時～午後7時
※火曜日と6月26日(金)を除く
※土・日曜日は午後5時まで
ところ 市立図書館

献血にご協力ください

健康福祉部健康推進室
(あいあい ☎84-3316)

街頭献血では、血液の安全性や医療機関のニーズに応じた400ml献血をお願いしています。

と き 6月25日(木)
午後2時45分～4時30分

ところ 亀山商工会館
献血できる人 18歳(男性は17歳)から69歳までの健康で、体重が50kg以上の人
※65歳以上の人や海外に渡航歴のある人、服薬中の人には献血できない場合があります。



けんけつちゃん

司法書士無料相談会

三重県司法書士会鈴亀支部
(☎059-380-0743)

と き 7月4日(土)
午前9時30分～11時30分
ところ 鈴鹿市男女共同参画センター ジェフリーすずか(鈴鹿市神戸二丁目15-18)
相談内容 遺言、遺産分割協議など相続登記、売買・贈与・担保権抹消など不動産登記、会社・法

人登記、金銭トラブルなど身近な法律問題、借金や自己破産、成年後見など
相談料 無料
※申し込みは不要です。

お知らせ

水道メーターの取り替え

建設部上下水道局水道室
(☎97-0621)

市では、市指定水道工事事業者に委託して、検定有効期間の満了に近い水道メーターの取り替えを行っています。取替金は無料で、対象家庭の「使用水量のお知らせ」にメーター取替対象と印字しますのでご確認ください。

取替期間 6月23日(火)～29日(月)
※メーターの使用期限は蓋の内側で確認でき、約1年前から取替対象になります。
※不在の場合でも取り替える場合があります。メーターの周りに物を置かないなど、ご協力をお願いします。

さあ！ はじめよう 介護予防

Vol.3 お口の健康について②

亀山地域包括支援センター「きずな」
(あいあい ☎83-3575)

口腔ケアには「器質的口腔ケア」と「機能的口腔ケア」の2種類があります。歯や口の状態に合った方法や道具を選ぶことが肝心です。

●器質的口腔ケア

歯ブラシや歯磨き剤などを使って、歯や口を清潔かつ健康に保つことです。

- ①自分の歯がある人は、歯間ブラシや糸ようじ・フロスなどを使って、歯の間も清潔にしましょう。
- ②部分入れ歯を使っている人は、義歯用の歯ブラシを使って、義歯の汚れを取り除き、義歯洗浄剤に浸けましょう。
- ③総入れ歯を使っている人は、義歯の清掃以外に、舌ブラシや粘膜用ブラシを使って、舌と粘膜のケアも行いましょう。

●機能的口腔ケア

唾液の分泌を促し、舌、くちびる、頬などの機能を維持向上する方法です。

- ①顔の体操:頬をふくらませたりゆるめたりする。ふくらませた頬を左右に動かす。
 - ②舌の体操:口を開けて、舌を出したり引っ込めたりする。口を閉じて、舌で上下のくちびるや左右の頬を押す。
 - ③唾液腺、頬、あごの下をマッサージする。
- ※あいあい「毎日歯つらつ体操」、「お口元気に歯つらつ体操」のパンフレットが置いてありますので、ご活用ください。