

Health 保健だより

問水沢保健センター(☎④4511)、江刺総合支所健康増進課(☎⑤2111)、前沢総合支所健康福祉課(☎④3501)、健康増進プラザ悠悠館(☎⑥2977)、衣川総合支所健康福祉課☎(⑤23800)

歯の役割
歯には「食べ物をかみくだく(そしゃく)」「発音を助ける」「顔の形を整える」などたくさんの働きがあります。
■かむことの大切さ よくかんで食べることは、食べ物を飲み込みやすくするだけでなく、食べ物がおいしくなったり、消化・吸収を助けたり、健康に役立つ効果があります。
■唾液の働き よくかむと唾液がたくさん出ます。唾液には口の中の食べ物のカスや細菌を洗い流す働きがあり、むし歯や歯肉炎の予防につながります。

7月成人健(検)診日程

●水沢区
【胃がん・大腸がん検診】(6:30～9:00)
5日(日)・6日(火)…佐倉河公民館、7日(水)・9日(金)…羽田公民館
【乳がん検診】(9:30～10:30、13:00～14:00)
1日(火)…真城公民館、4日(金)・24日(土)・25日(日)・31日(土)…水沢保健センター、23日(金)…佐倉河公民館、26日(月)・27日(火)…水沢南公民館、29日(水)・30日(金)…常盤公民館

●江刺区
【肺がん検診・結核健康診断】
1日(火)・2日(金)・6日(火)～9日(金)・12日(月)・13日(火)・15日(木)・20日(火)～22日(木)・28日(火)～30日(金)

※時間・会場はお問い合わせください

【乳がん検診】(9:30～10:30、13:00～14:00)
2日(金)・3日(土)・5日(月)…江刺保健センター

●前沢区
【胃がん・大腸がん検診】(6:30～9:00)
31日(土)…まなびい館

●胆沢区
【肺がん検診・結核健康診断】
11日(月)
※時間・会場はお問い合わせください

●全区対象
【成人歯科健康診査(要予約)】
12月まで 市内指定医療機関
【子宮がん検診(個別)】
23年2月まで 市内指定産婦人科医療機関
※なるべく10月までに受けてください



食べることは、生きるということです。自分の歯で毎日食事をおいしく食べることは、心と体の健康を保ち、人生をより一層豊かなものにしてくれます。歯の状態が良くないと、栄養の摂取がうまくできず、活力がなくなります。ここでは、歯の役割と市が行う成人歯科健診についてお知らせします。

成人歯科健診を受けましょう

よくかんで食べて笑って楽しい健口生活

歯周病は40歳から急増

歯周病とは歯周組織が歯周病菌(細菌)に感染し、歯茎が腫れ、最終的には歯が抜けてしまう病気です。症状が出たときはすでに悪化している場合が多く予防することが大切です。こんな症状、思い当たりませんか。①歯肉が赤く腫れ、歯磨きをするとき出血する②歯がグラ

グラし、歯茎から膿が出る③歯肉がやせ、歯が長くなったように見える―など。

予防のためにも定期健診を

病気の予防と早期発見のためには、定期的なチェックが大切です。市では、12月まで「成人歯科健診」を行っています。大切な歯を守るためにも積極的に検診を受けましょう。

【成人歯科健康診査】
◆対象者 40歳・50歳・60歳・70歳(平成23年4月1日現在)
◆実施機関 市内指定医療機関(通知書裏面に記載。日曜歯科当番医でも可)※要予約
◆料金 900円(70歳の人、平成21年度非課税世帯、生活保護世帯の人は無料)
※対象者全員に通知を送付済ですが、受診しない場合は通知書の「問診」受診しない理由」を記入の上、各総合支所保健担当課へお返しください
■問い合わせ 各総合支所保健担当課

【水沢】



犬部！
(片野ゆか)

【江刺】



ローカル線で温泉ひとりたび
(たかぎなおこ)

【前沢】



南アフリカを知るための60章
(峯陽一)

【胆沢】



ターシャの喜びの庭
(リチャード・W・ブラウン)

【衣川】



廃墟にちよう
(佐々木譲)

注目の新着図書

■水沢図書館 ●一般…「朝に強い人」になれる本(鴨下一郎)、いのちは自分のものではない(高史明)、親子で楽しむアウトドア料理(太田潤) ●児童…いつまでもそばにいてね(エリサ・ラモン)、宇宙のサバイバル〈1～3〉(洪在徹)、かのこちゃんとマドレーヌ夫人(万城目学)
■江刺図書館 ●一般…借りてトクする生活(サンマーク出版編集部)、実録事業仕分け(若林亜紀)、下流の宴(林真理子) ●児童…願いがかなう!夢ノートのすすめ(中山庸子)、ザバーン!オ・ド・ロ・キ海百科(荒俣宏)、ジャレットとバラの谷の魔女(あんびるやすこ)
■前沢図書館 ●餃子だいすき!(日本文芸社)、鶴になった老人～丹頂鶴の恩返し～(高橋良治)、小暮写真館(宮

部みゆき) ●児童…炎たる沼(池田美代子)、おすしのさかな(ひさかたチャイルド)、すきがいっぱい(マーガレット・ワイス・ブラウン)
■胆沢図書館 ●一般…何とかなるさ!～ママは宇宙へ行ってきます～(山崎直子)、全国宿坊ガイド～お寺に泊まろう～(宿坊研究会)、へんな国会～国会議員の名言議事録99～(のり・たまみ) ●児童…「怖い」が好き!(加門七海)、徳田さんちのおばけの一家(ねじめ正一)、やせっぽちの死刑執行人く・上・下(ダレン・シャン)
■衣川公民館図書室 ●一般…テンペスト〈上・下〉(池上永一) ●児童…イルカのジャンプに夢をのせて～動物とのしごとは楽しい～(国松俊英)

◎7月の催し物など

(♠…企画展 ◆…一般向け ★…子ども向け)

■水沢図書館 ★紙しばいと絵本のよみきかせ…10日(日)14:00
★「夏休み宿題対策の本」展…13日(火)～8月22日(日) ◆南分室 ★紙しばいと絵本の読み聞かせ…17日(日)14:00 ★親子で映画を見る会…24日(日)14:00 ◆常盤分室 ★ときわお楽しみ会…24日(日)14:00

■江刺図書館 ♠企画展「伊東・恵比寿からの贈りもの～菅井幸雄先生贈書展」…3日(日)～18日(日) ★お話びっくり箱…11日(日)10:30～11:00 ♠企画展「夏休みのお役立ち図書」…20日(火)～8月22日(日) ♠江戸学講座第3講(全10回)…22日(日)13:30～15:00

■前沢図書館 ♠資料展「大人も楽しむ絵本展」…18日(日)まで ★夏休み読書カードツアー…1日(火)～8月22日(日) ★おはなし広場…10日(日)10:30～11:00 ★資料展「自由研究・工作にチャレンジ」…21日(火)～8月22日(日) ★子育てサークルP1 P P I…22日(日)10:00～11:00

■胆沢図書館 ★いちごみるくの「おはなしこんにちは」…11日(日)10:30 ★音読「あいうえお」の会…15日(火)13:30 ★テーマ展「夏休み課題図書・工作本展」…21日(火)～8月18日(日)

★館長講座「感想文・自由研究のまとめ方お助け教室」…24日(日)・25日(日)9:30～10:30 ★赤ちゃん絵本であそぼ!…25日(日)10:30

◎移動図書館の巡回日程【7月】

【水沢区】14日(火)…真城(北上野、幅下、真城が丘)、15日(水)…福原・山崎町・姉体町(寺ノ西、北余目)・中上野町、21日(火)…真城(迎畑)・上姉体・姉体町(宿)・桜川・内匠田・赤土田、22日(水)…櫛町・佐倉河(松堂)・羽田町(宝生)・黒石町(谷地、正法寺、鶴城)

【江刺区】8日(火)…広瀬・稲瀬、9日(水)…愛宕、14日(火)…田原、15日(水)・30日(金)…梁川・玉里、16日(金)…江刺東中・江刺児童センター、21日(火)…藤里、22日(水)…伊手、28日(火)…米里・玉里

【前沢区】14日(火)…上野原小・上野原分館、23日(金)…赤生津分館

【胆沢区】4日(火)・18日(火)…東堀切、7日(火)・21日(火)…南都田、10日(水)・24日(水)…出店・二の台、14日(火)・28日(火)…西堀切・愛宕

【衣川区】8日(火)…衣里小・衣川セミナーハウス

●7月の休館日

水沢、前沢、胆沢の各図書館…5日(火)、12日(火)、19日(火)、26日(火)(水沢3分室…上記に加え毎週月)
江刺図書館…1日(火)、2日(金)、5日(月)、12日(月)、19日(火)、26日(火)
衣川図書室…19日(火)



Library 図書館だより

問水沢図書館(☎②3080)、江刺図書館(☎⑤2111)、前沢図書館(☎⑤6781)、胆沢図書館(☎⑤2133)、衣川公民館図書室(セミナーハウス ☎⑤3900)