

- 1 住みよいまちを力を合わせつくります
- 1 きれいな緑と水と空を守りましょう
- 1 働くよこぎと心のふれあいを大切にしましょう
- 1 すぐれた教育と文化を育てましょう
- 1 明るいくらしと福祉のまちをきずきましょう

●向日市役所(〒617-8665 京都府向日市寺戸町中野20) ●編集 秘書広報課 ●電話 075(931)1111 ●http://www.city.muko.kyoto.jp/

5.29 [水] 午前0時~午後9時

チャレンジデー 2002

5月29日の「チャレンジデー2002」に参加してください

向日市は、市制施行30周年を記念し、“健康づくりにチャレンジ”を合い言葉に、国際的なスポーツイベント「チャレンジデー2002」に参加します。今回、国内では向日市を始め82の市町村がエントリーし、対戦相手は北海道の滝川市に決まりました。当日の5月29日は、向日市内であれば、どこでどんなスポーツをしていただいても結構です。みなさんの参加をお待ちしています。

運動して報告するだけ!

参加方法は、向日市で15分以上運動をして報告するだけ。みなさん、チャレンジデーに参加しましょう!

いつ?どこで?なにを?

5月29日(水)午前0時から午後9時までの間で15分以上運動やスポーツすればOK!

事前登録・実施報告は?

当日までに、市役所などの公共施設にあるチャレンジBOXに登録用紙(5月1日号広報むこう1面に掲載)を入れるか事務局にファックス(☎075-922-6587)して、事前登録してください。当日に変更がなければ連絡の必要はありません。事前登録ができなかった場合は、当日の実施報告(☎0120-07-1309)をしてください。

参加率を当てて記念品をGET!

当日の参加率を当てるクイズに正解すれば、オリジナルグッズがあります。当選の発表は記念品の発送をもってかえさせていただきます。向日市の今回の目標は40.0%です!

事前登録ができなかった場合は、当日の実施報告のみでも可能ですが、即日集計の混雑を避けるため、できる限り事前登録にご協力をお願いします。

チャレンジデー5月29日(水)には、こんな事業を行います。

- 0:00 ミッドナイト・ウォーク in バンブーロード コース 市役所→竹の径 集合時間 前日5月28日(火)午後11時45分
- 10:00 エアロビクス in 向日 ①市民体育館(指導:坂本満知子氏) ②物集女公民館(指導:京都テルサ) ③鶏冠井公民館(同)
- 19:00 おどりDEナイト 盆踊りや竹馬を使った遊びを市民ふれあい広場(市民体育館南側)で行います。午後9時前には、向日かぐや太鼓によるカウントダウンが行われます。※お楽しみ抽選会もあります。また、老人クラブ連合会や軽スポーツ協会等も、この日に合わせて事業を計画されています。

今回で27回目を迎える「歯のひろば」を5月19日に保健センターで開催します。子どもたちからお年寄りの方まで、食生活も含めた口腔全体の健康づくりを考える場として、歯科医師会や歯科衛生士会の協力で、毎年この時期に行っています。

会場には、虫歯や歯周病を予防するため、歯科健診をはじめ、歯みがきや食生活の指導などが行われ、毎回多数の市民で賑わいます。

また、人形劇団による歯にちなんだ人形劇なども上演されますので、親子で歯の大切さを学んでください。歯科健診などの費用は無料です。



みんなで歯の健康チェック

- 歯科健診・相談** むし歯や歯周病はないですか? 歯科医師にしっかりチェックしてもらいましょう。
- 歯みがき指導** 歯のみがき残しは、自分では分りにくいものです。みがき方をチェックしてください。
- フッ化物洗口** フッ化物は歯の質を強くし、虫歯予防にも効果があるとされています。
- 人形劇** 人形劇団による楽しい歯のお話です。
- 展示食** 食生活改善推進員さんによる、食生活から見た歯の健康についての展示です。

お問い合わせ 健康管理課 内線 338

昨年の「歯のひろば」の結果から

DATA1 仕上げ磨きで虫歯予防!

自分できれいに磨けるようになる小学校低学年頃までは、大人の仕上げ磨きが必要ですが、グラフからわかるように、3歳半で仕上げ磨きをしている人は半数です。そのため、せっかく2歳頃まで虫歯なしだったにもかかわらず、3歳半で虫歯ができる子どもが増えています。虫歯がないか、歯のひろばでチェックしましょう。

DATA2 歯周病(歯そろうろう)の予防は20歳代から!

昨年の歯のひろば来所者のうち、20~30歳代の人でも、40%以上に歯周病がみられました。歯周病(歯そろうろう)は歯が抜ける最大の原因です。大人の方も、歯のひろばを利用して、歯ぐきの健康状態をチェックしてみてください。

100万人のスポーツデー

向日市 vs 滝川市

事前登録は5月28日までに

滝川市 北海道

お問い合わせ 向日市健康都市推進室・社会教育課 931-1111