

むし歯や歯周病だけじゃない!

# 知っておこう! お口の健康と オーラルフレイル

問合せ先=健康推進課保健予防係 (☎28-9210)

平均寿命が伸びている昨今、多くの歯を残して一生自分の口で食べることが健康長寿の要だといわれています。しかし、高齢になると心身の活力が低下した状態である「フレイル状態」になりやすく、お口の機能も同様に低下していきます。フレイルのひとつに**お口の機能のささいな低下を示す「オーラルフレイル」**があり、お口の衰えが全身の衰えにつながるという見方もあります。

オーラルフレイルに早く気づき、健康なお口を維持することが大切です。

は  
めざせ歯つらつ  
けんこう  
健口長寿!



80歳の時に残っている歯の平均本数		
新発田市	令和3年	19.1本
	平成27年	16.8本
<small>(新発田市成人歯科健診結果より)</small>		
全国平均	平成28年	15.3本
<small>(厚生労働省歯科疾患実態調査より)</small>		
<small>※80歳~84歳</small>		
<small>※一般的な全部の歯数は28本。歯が20本あると、ほとんどのものが食べられるといわれています</small>		

2.3本増!

## お口の機能を衰えさせないために

オーラルフレイルを予防するため、お口を動かす習慣を身につけましょう。

▼お口の体操をする

▼よく噛むなど、お口の機能をよく使う

※歯が少ない人は、入れ歯などを作り、噛む力を補いましょう

唇を中心とした口の体操

①口をすぼめる      ②「イー」と横に伸ばす

唇とほほの体操

水は  
大さじ  
1程度

フク  
フク

ほほを膨らませた後、すぼめるという動きを数回する。(水はなくてもOK)

(日本歯科医師会ホームページから抜粋)

オーラルフレイルの予防は高齢者だけでなく、歯周病やむし歯で抜歯する人が増えてくる40代頃から取り組むことが大切です

早い段階の  
予防が大切!

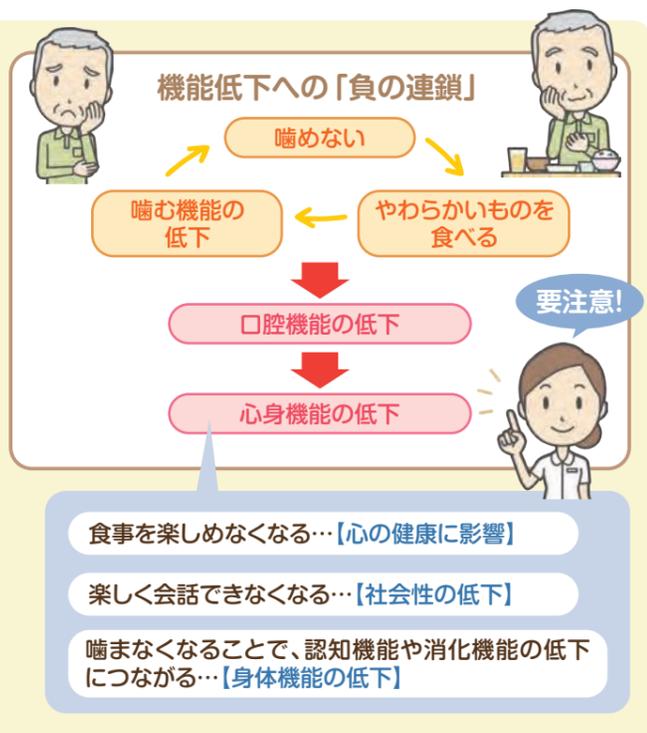
### 要チェック! オーラルフレイルのサイン

- かたいものが噛みにくい
- みそ汁などの汁物でむせる
- 食べこぼしが増えた
- 口が渇く、口臭が気になる
- 顔の筋肉が下がっている
- 滑舌が悪くなった など

→当てはまるものがあつたら要注意!

#### ●オーラルフレイルを放置すると…?

ささいな衰えでも、放置すると低栄養や全身の機能低下につながり、要介護状態になるリスクも高まります。



## 「新発田市歯つらつ健口事業」スタート!

生涯、健康なお口でいきいきと過ごせるように、6月から新しい事業を始めます。

対象者=新規要介護認定で要支援1または2に認定された方

内容=歯科医院で歯科健診とオーラルフレイル予防の指導が無料で受けられます。

ぜひこの機会に受診し、健康なお口と元気な体へと立て直しましょう!

「新発田市無料歯科健診」を活用し、自分のお口のことは見直しませんか?

対象=今年度、35・40・45・50・55・60・65・70・76・80歳の方

※年齢は、いずれも令和5年4月1日までに達する年齢です

内容=歯科健診、歯科保健指導など

実施期間=6月1日~令和5年1月31日

※対象の方へ個別に案内します



# しばたあやめまつり



問合せ先=観光振興課(☎28-9960)、(一社)新発田市観光協会(☎26-6789)

日本4大あやめ園のひとつである五十公野公園あやめ園。今年も約300品種60万本のあやめ、花菖蒲、カキツバタが咲き誇ります。

新型コロナウイルスの感染予防のため、ステージイベントなどは行いませんが、基本的な感染防止対策を徹底のうえ、初夏を彩る美しい花々をお楽しみください。詳しくは、市ホームページまたは、同協会ホームページをご覧ください。

開催期間=6月15日(水)~6月26日(日)

## 「ぼんぼり点灯、ライトアップ」

開催期間中の午後6時~9時

## 「露店出店」

開催期間中の午前10時~午後4時

## 「屋台・キッチンカー出店」

6月18日(土)、19日(日)、25日(土)、26日(日)の午前10時~午後4時

## サン・ワークしばたを臨時開館します

「サン・ワークしばた」は月曜日が休館日ですが、まつり開催期間中は、次のとおり臨時開館します。休憩などにご利用ください。

臨時開館日=6月20日(日)の午前9時~午後5時(通常の開館時間とは異なります)

☎ サン・ワークしばた(☎22-8741)

## 【同時開催】

### 「法音寺大日堂「火渡り修行」」

6月19日(日)午後2時~

☎ 法音寺大日堂(☎22-5239)



# ヨリネスしばた「本庁舎総合管理委託事業者」「売店運営事業者」を募集します



各事業者は、公募型の企画提案(プロポーザル方式)により選定します。詳しくは、公募資料をご覧ください。お問い合わせください。公募資料は、総務課にあるほか、市ホームページでダウンロードできます。

申 ①6月24日(金)、②7月1日(金)までに、直接または郵送(必着)で申し込んでください  
 ※郵送の場合は、「特定記録郵便」または「簡易書留」で提出してください

申 問 総務課総務係(ヨリネスしばた5階、☎28-9540)

## ①【本庁舎総合管理委託事業者】

### 【公募の概要】

#### ▼応募者の要件

単独企業または共同企業体で募集要項に記載されている応募資格の要件に該当する者

#### ▼募集スケジュール

- 6月24日(金)…参加申込書の提出期限
- 7月 1日(金)…質問書の提出期限
- 7月 8日(金)…入札参加資格登録期限
- 7月13日(金)…応募・企画提案書類提出期限
- 7月26日(金)…1次審査(書類審査)
- 8月 8日(月)…2次審査(プレゼン審査)
- 8月12日(金)…選定結果の通知
- 12月 1日(金)…業務開始

## ②【売店運営事業者】

### 【公募の概要】

#### ▼応募者の要件

売店を運営できる個人または法人(系列・提供事業者などによる共同運営やフランチャイズ加盟店も可能)

#### ▼募集スケジュール

- 6月15日(金)…質問書の提出期限
- 7月 1日(金)…応募申込書・企画提案書の提出期限
- 7月 8日(金)…1次審査(書類審査)
- 7月15日(金)…2次審査(プレゼン・ヒアリング)
- 7月21日(金)…選定結果の通知
- 10月 3日(日)以降…営業開始

# スリーアール 3R でごみの減量と資源化に努めましょう

問合せ先=環境衛生課リサイクル係(☎28-9115)

毎日の生活の中で出る「ごみ」は、少しの手間と工夫で減らすことができます。3R(リデュース、リユース、リサイクル)を心がけ、「ごみの減量」と「資源化」の取組にご協力をお願いします。

## 重要

### リデュース(発生抑制)

ごみの発生を抑えることです。「ごみになる物をもらわない」「必要以上に物を買わない」「物を大切に使う」などの行動で、ごみそのものを減らします。

- 使い捨て商品ができるだけ避け、必要な分量だけ買いましょう
- エコバックを活用し、ごみの出ない買い物しましょう
- 新聞や雑誌は電子書籍も活用しましょう

### リユース(再使用)

ごみにしないで、繰り返し使うことです。「繰り返し使用する」「いらなくなったものを他の人に使ってもらう」などの行動で、物を再利用する取組です。

- 物を大切に、長く使いましょう
- リユースショップやフリーマーケットを活用しましょう
- 修理できるものは修理して、長く使いましょう

### リサイクル(再資源化)

廃棄物の中から資源となるものを分別して、ほかの物に再利用することです。どうしても廃棄するものについては、分別を心がけましょう。

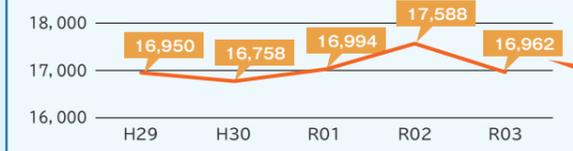
- ごみは分別し、資源ごみとして出しましょう
- リサイクル商品を積極的に活用しましょう
- 「生ごみの堆肥化」もリサイクルの一つです

## 家庭ごみの量はどれくらい?

令和2年度にごみ処理施設に搬入された市内の家庭ごみの量は、コロナ禍の影響により「燃えるごみ」「燃えないごみ」とも大きく増加していましたが、令和3年度は平年並みまで減少しました。



### 燃えるごみ搬入量(t)



### 燃えないごみ搬入量(t)



**火災の原因になります**  
**充電式バッテリーをごみステーションに出さないで!**

充電式バッテリーは、ごみ収集車の中で圧縮されると発火する恐れがあるため、ごみステーションには絶対に出さないでください。家電量販店などの無料回収をご利用ください。

