

きらきら健康講座

たばこが及ぼす心身への影響、さらに禁煙治療など、禁煙外来の現場の医師がわかりやすくお話しします。

- 日時/6月26日(金) 10時~11時30分
- 会場/農村環境改善センター
- テーマ/やめたいけど、やめられないあなたへ~健康な未来のために、“禁煙=治療”という選択肢へ
- 講師/天貝賢二氏(茨城県立中央病院 医師)
- 定員/30名(先着順)
- 申込方法/健康推進課に電話(☎0296-75-3159直通)または電子申請
- 申込期限/6月24日(水)

申込みは  
コチラ▶



桜川市食生活改善推進員による料理教室の開催

桜川市食生活改善推進員協議会では、地域の皆さまの交流と健康づくりを目的として、料理教室を開催しています。料理が初めての方でも安心してご参加いただけますので、ぜひお気軽にお申し込みください。

- 日時・内容・会場
  - ・7月 4日(土) 9時~13時 男性料理教室(会場:真壁伝承館)
  - ・7月15日(水) 9時~13時 男性料理教室(会場:真壁伝承館)
  - ・7月25日(土) 9時~13時 親子料理教室(会場:真壁伝承館)
  - ・7月28日(火) 9時~13時 フレイル予防教室(会場:農村環境改善センター)
- 定員/各20名(先着順)
- 申込方法/健康推進課に電話(☎0296-75-3159直通)または電子申請
- 申込期限/各教室実施日の1週間前

申込みは  
コチラ▶



●各種相談(要予約)

子育て相談(精神保健福祉士による個別相談・1人1時間程度)

日時 7月21日(火) ①13時~ ②14時~

会場 岩瀬福祉センター

総合健康相談

日時 7月14日(火)、28日(火) 10時~11時30分

会場 乳幼児相談...子ども家庭センターさくらっこ  
上記以外...岩瀬庁舎

●休日当番医 診療時間/9時~12時、13~16時 受付時間/9時~11時30分、13時~15時30分

診療日	医療機関名	住所	連絡先
7月5日(日)	上の原病院	上野原地新田 159-2	☎ 0296 - 75 - 3130
7月12日(日)	平島医院	岩瀬 198	☎ 0296 - 75 - 2510
7月19日(日)	田崎内科医院	真壁町田 268-6	☎ 0296 - 55 - 2511
7月20日(月・祝)	阿部田医院	真壁町亀熊 123-1	☎ 0296 - 55 - 0305
7月26日(日)	鎬木クリニック	加茂部 4-1	☎ 0296 - 76 - 3131

【お詫びと訂正】

本紙 2026年5月1日号(No.495) 10ページ掲載「休日当番医」の診療時間と受付時間の記載に誤りがありました。お詫びして訂正いたします。

正 診療時間/9時~12時、13時~16時 受付時間/9時~11時30分、13時~15時30分

お子様の結婚が心配な方 ★完全予約制 ※定員不足の場合、開催なし

## 親同士のお見合い交流会

会場: つくば国際会議場 小会議室304

**6月28日(日) 14:00~**

費用 3,000円(税込) ※おひとりでもご夫婦でも同額

主催: 結婚相談所 ムスベルつくば つくば市吾妻3丁目14-17 細田ビル 2階

☎029-869-9128 営業時間: 10時~19時 定休日: 第2・第4水曜日

## 庭木1本から承ります!

植木のプロフェッショナルがお伺いします!

お客様へのお約束 広報さくらがわをご賞の方には  
庭木1本より明瞭料金 トイレはお借りしません 土日でもOKです お茶はご遠慮します

生垣の剪定 長さ1m 高さ2m  
通常2,200円を  
初回限定 先着10名様  
**1,100円!**

9:00~17:00  
小山結城店  
結城市江川新宿1969

ガーデンエクスプレス  
カタクラ(東証スタンダード上場会社)グループ  
☎0120-61-4128

6月4日～10日は歯と口の健康週間



# 大切な歯を守ろう ～今日からできるむし歯予防～

むし歯を防ぐためには、毎日の歯磨きと規則正しい食生活が大切です。子どもの歯は、大人の歯に比べてむし歯になりやすいと言われています。今回はむし歯予防のポイントをお伝えします。

## 毎日の歯磨きを大切に しましょう

食後や寝る前の歯磨きは、歯の表面についた歯垢（プラーク）を取り除くためにも重要です。特に寝ている間は唾液が少なくなり、むし歯になりやすいため、寝る前の歯磨きは丁寧に行いましょう。



## おやつを食べる方に 気をつけましょう

甘いおやつや飲み物をだらだらと長時間とると、口の中が酸性状態になり、むし歯になりやすくなります。おやつ時間は決めてとることを心がけましょう。



## フッ化物を上手に利用 しましょう

フッ化物（フッ素）には、歯を強くし、むし歯の原因の働きを弱める効果があります。また、初期のむし歯の進行を抑える働きもあります。フッ化物入りの歯磨剤を使用することで、日常の虫歯予防に役立てることが出来ます。フッ化物は年齢に合わせて、正しい量で使用しましょう。

配剤の  
フッ化物  
配合方法  
の活用



## フッ化物洗口を 活用しましょう

フッ化物洗口は、フッ化物の入った洗口液で口をゆすぐことで歯を強くする方法です。歯磨きだけでは届きにくい歯の表面にも作用し、虫歯予防に効果があるとされています。茨城県・茨城県教育委員会のフッ化物洗口のむし歯予防に関する検証結果では、フッ化物洗口を実施した就学前施設、小学校は永久歯のむし歯が約40～50%少ない結果となっています。

市では、市内の全小学校・義務教育学校（前期課程）および認定こども園4園が「フッ化物洗口」を導入し、むし歯の予防を目指しています。

## 定期的に歯科健診を うけましょう

むし歯は初期の段階では自覚症状が少ないことがあります。かかりつけの歯医者を持ち、定期的に歯科健診を受けることで、早期発見・早期対応につながります。



むし歯予防は、毎日の小さな積み重ねが大切です。歯磨きや食生活、フッ化物の活用など日常生活に取り入れて、歯と口の健康づくりに取り組みましょう。

茨城県ホームページ



# 相続相談受付中

ご予約はこちらから  
☎0296-48-8875

完全予約制です



弁護士法人  
**萩原総合法律事務所**  
筑西市乙828番3 SATOHビル2階  
(JR水戸線下館駅南口徒歩1分)



LINEからもご予約いただけます

※事情によりお断りさせていただくこともございます。



茨城県弁護士会所属  
弁護士 萩原 慎二 / 平久 真 / 岩間 和貴 / 和賀 京介