



このコーナーでは、まちのみなさんからの情報をご紹介します。



## 西ノ島ドリームスからの情報 / 接戦を制し、隠岐地区予選優勝 島根県Dブロック大会出場決定!!

令和8年4月11日(土)～12日(日)に、隠岐の島町で「高円宮賜杯全日本学童軟式野球大会マクドナルド・トーナメント隠岐地区予選」が開催されました。

隠岐地区には4つの学童軟式野球チームが登録されており、優勝チームには隠岐地区代表として島根県Dブロック大会への出場権が与えられます。

西ノ島ドリームスは、1回戦で西郷ファイターズを4対1、決勝戦では隠岐アキレスを5対3で破り、見事優勝をし、島根県Dブロック大会への切符を手に入れました。選手たちは日頃の練習の成果を發揮し、チーム一丸となって熱戦を繰り広げました。

いつも温かいご声援を贈ってくださる地域の皆さまには感謝の気持ちでいっぱいです。今後とも西ノ島ドリームスへの応援をよろしくお願ひいたします。



◀ 優勝を分かち合う選手たち

### 6月

## 地域おこし協力隊 活動日誌

現在西ノ島町では、13名の地域おこし協力隊が活動しています。協力隊が日々どのような活動をしているのか、毎月2名ずつ紹介していきます!



地域おこし協力隊 Instagram

### 西ノ島町役場 政策企画課

金子 良大



中島 綾音

みなさんこんにちは! 地域おこし協力隊として主にわがとこにゆうすの撮影・編集を行っています、金子と中島です。気が付けば、西ノ島に来て中島は2年、金子は1年半を迎えていました。続けていると地域の方から顔と名前を覚えてもらえるようになり、保育園の撮影では子どもたちが「また来てね!」とハイタッチをしてくれたり、地域の方からは「面白かったよ」と声をかけてくださったりなど、皆さんからの温かい声援が日々の励みになっています!

また、中島は同期の福島と一緒に地域おこし協力隊の Instagram で毎週金曜日に島暮らしの様子を発信しています! 試行錯誤の毎日ですが、これからも楽しくて面白い情報発信を目指して頑張ります!



▲ 撮影風景



▲ 編集風景



▲ ドローンを使用することもあります!

西ノ島町健康づくり推進協議会は、地域住民の健康増進、疾病の予防等を推進するため、地域の方々や関係機関とともに協議し、保健福祉の向上に向けて取り組むことを目的とし活動しています。  
今回は「食生活・栄養」と「歯科保健」について紹介します。

6月は食育月間！毎月19日は食育の日！

食生活・栄養

西ノ島町では、保育園や小中学校などで、地元の食材を使った給食を提供したり、郷土料理を作ったりと子どもの頃から食に関する取り組みを行っています。また、健診会場などで減塩や野菜摂取について啓発活動を行っています。



食育について誰にでも分かりやすく発信するために「食育ピクトグラム（農林水産省）」というものがあります。今回はこの「食育ピクトグラム」のひとつを簡単にご紹介します。

健康福祉課 栄養士 おがわ ひな

1. みんなで楽しく食べよう



誰かと一緒に食事をするを「**共食**」<sup>きょうしょく</sup>と言います。共食をすることは、健康的で規則正しい食生活を送ることに繋がります。一人だと食事の準備が面倒だったり、食欲がなかったりする人も誰かと一緒になら楽しく作ったり、食べることができると思います。ぜひ、共食の機会を増やしましょう。

歯と口の健康週間 ~ 歯みがきは 体を守る 最前線 ~

歯科保健

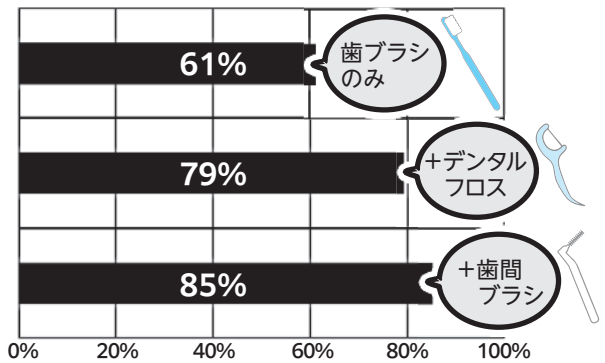
毎年6月4日～6月10日は「歯と口の健康週間」です。

お口の健康を保つために基本となるのが、セルフケアとプロフェッショナルケアです。セルフケアとはその名の通り、自分で毎日行うケアのことです。歯みがきがこれに当てはまりますが、実は歯ブラシだけでは約60%の汚れしか取り除くことができません。

そこで、糸ようじ（デンタルフロス）や歯間ブラシを併用することをオススメします。歯ブラシに加え、これらの道具を併用することで、約20%も除去率が上がります。しかし、歯間ブラシ等を併用しても除去率は約80%です。残りの20%の汚れを取り除くために必要なのが、歯科医院でのプロフェッショナルケアです。プロフェッショナルケアは汚れの除去だけでなく、お口の状態をチェックしたり、その人に合ったブラッシング指導など、お口の環境を整えてくれるケアをおこなってくれます。

日々のセルフケアに加え、ぜひ、定期的な歯科医院でのプロフェッショナルケアを受けましょう！

歯間部の歯垢除去率 (%)



※日歯保存誌 48巻 P 272(2005)

チェック!!

町内で受診できる無料歯科健診

西ノ島町では、以下の方は無料で歯科健診を受けることができます。  
この機会に自分の口の状態を知ることから始めてみませんか？

事業所健診を受診される方 ※ 10/9 (金) の午前受診される方

事業所歯科健診

今年度 40・50・60歳の方

歯科無料クーポン

今年度 76～85歳の方

後期高齢者歯科口腔健診

※後期高齢者歯科口腔健診については広報7月号に詳細を掲載します。