



9/16

みんなで守ろう、大切な暮らし
町と警察署が連携
集落支援員が「詐欺バスターズ」に

西ノ島町と浦郷警察署は、深刻化している特殊詐欺被害の撲滅を目指し、連携・協力に関する覚書を締結しました。

島根県内においても特殊詐欺の被害は増加しており、身近にある脅威となっています。こういった状況を受け、町民の安心安全な生活を守るため、町と警察署は相互に連携し詐欺に強いまちづくりを目指していきます。

覚書に基づき、西ノ島町集落支援員の3人が浦郷警察署より「詐欺バスターズ」として委嘱を受けました。詐欺バスターズは警視庁が推奨するアプリの普及活動や最新の詐欺手口に関する情報提供、被害防止のための啓発活動などを行います。



▲ 浦郷警察署にて締結式が行われました
林署長(左)、坂栄町長(右)

9/17
10/5

元気に大きくなって帰ってきてね！
園児と小学生が
マダイの稚魚放流体験！

隠岐島前地域水産振興部会（役場産業振興課）では今年も栽培漁業の一環で、50ミリ以上に育てたマダイ稚魚の放流体験を美田湾で行いました。9月7日に西ノ島小学校5年生が約2500尾、10月5日にはみた保育園とシオンこどもえんの園児のみなさんが約1500尾を放流しました。児童も園児のみなさんともとても元気いっぱいに放流体験を楽しんでくれました。

●お願い●
水産資源を守るため15センチ以下のマダイを釣り上げた時は、また大きく育てかえってくるように願いをこめて放してあげてください。皆さまのご協力のほどよろしくお願いいたします。



▶「大きくなってね！」と声を掛けながら放流しました
(上) 小学5年生 (下) 園児

西ノ島町役場 NISHINOSHIMA TOWN HALL

西ノ島町役場 新規採用職員紹介

10月1日付で、西ノ島町役場に新規採用職員が仲間入りしました

人生の大半を都会と呼ばれるようなところで過ごしてきた自分ですが、奇妙な縁でこの西ノ島で暮らすこととなりました。離島暮らしは初めてなので驚くことも多いですが一日でも早く馴染めるよう、そして皆様のお役に立てるよう日々精進します。どうぞよろしくお願いいたします。

趣味・好きなこと▶野球観戦(阪神ファン)、映画鑑賞 性格▶楽観的・緊張しやすい 実はこんな特技があります▶フリスビー(フリスビーを使った競技をしていた) 休日の過ごし方▶今のところ家で映画をみたり読書したりとインドアな過ごし方ですが、アウトドアの趣味も増やしたい やってみたいこと▶釣り(人生で一度しか経験したことがない) 仕事での目標▶町民から信頼される職員になること

総務課

しき はるや
主事 志垣 遥哉

(出身:大阪府吹田市)

西ノ島町 健康づくり推進協議会だより

「西ノ島町健康づくり推進協議会だより」として協議会の活動や健康づくりに関する取り組みを紹介します。

第4回：`健口。`を目指そう！知っておきたいセルフケアの方法



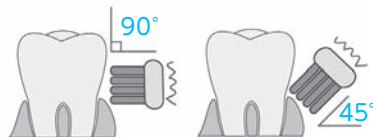
11月8日は「いい歯の日」！お口の健康（健口）を保つための基本って？.....

基本となるのは、セルフケアとプロフェッショナルケアの2つです。その中でも毎日自分で行うケアのことを`セルフケア。`と言います。今回はセルフケアに焦点を当てて、歯みがきの基本をご紹介します。

歯みがきの基本

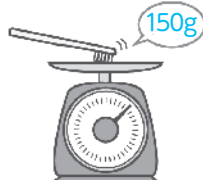
01. 歯面にきちんとあてる

毛先が歯に対して直角になるようにあてよう。歯ぐきとの境目は45度を目安にしよう。



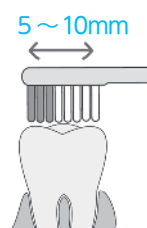
02. 軽い力でみがく

歯ブラシの毛先が広がらない程度の力（150～200g）でみがこう。



03. 小刻みに動かす

小刻み（5～10mm幅ぐらい）に動かし、1～2本ずつみがこう。



Point
1

歯みがき時間は最低でも
1回2分以上みがこう



みがき時間が1分と2分では
除去率が約15%も変わる！

Point
2

デンタルフロス（糸ようじ）や
歯間ブラシを使おう



●汚れの除去率

歯ブラシのみ ⇒ 約60%
歯ブラシ＋デンタルフロス ⇒ 約80%
歯ブラシ＋歯間ブラシ ⇒ 約85%

参考：日本歯科医師会HP 歯とお口のことなら何でもわかるテーマパーク 8020 歯の学校 Vol.72 「歯みがき い・ろ・は」

今回は歯みがきの基本を簡単にお伝えしましたが、お口の状態は人によって異なり、それに伴い自分に合った歯みがきの方法も異なります。「自分のお口の状態に合ったケアが出来ていないか分からない」という方はぜひ歯科医院へご相談してみてください。歯科医院では、治療やクリーニングだけでなく、その人に合ったケアの方法を教えてください。



無料歯科健診 受診されましたか？

▶ 後期高齢者歯科口腔健診は12月末まで！

対象	今年度 76歳～85歳の方 (昭和16年4月2日～昭和26年4月1日生まれの方)
受健 け診 方の	①歯科医院に予約しましょう。 ②保険の確認できるもの（マイナ保険証または資格確認証など）と受診券（6月頃に送付した紫色の封筒に同封）を持参しましょう。 ※詳しくは広報7月号に掲載しています。

▶ 成人無料歯科健診は3月末まで！

対象	今年度、満40・50・60歳の方
受健 け診 方の	①にしのみしま歯科に予約しましょう。 ②クーポン券（対象者には4月頃に送付）を持参しましょう。 ※詳しくはクーポン券を参照してください。 ※クーポン券を失くした方は再発行できますので健康福祉課までお問い合わせください。

次回予告

12月号は地域保健部会からお届けします。