



和木公民館だより



〒729-1321 三原市大和町和木1531-6
TEL/FAX 0847-34-0804



令和3年度 和木公民館運営委員会役員



令和3年度 和木自治振興会役員

役員名	団体名	氏名
委員長	青年会会長	岡村 健次郎
副委員長	自治区長会長	光本 廣行
監事	委員以外	田村 緑
監事	使用団体	木村 敬美
会計	青年会会長	岡村 健次郎
委員	鍵管理	松本 佳子
委員	自治振興会会長	杉谷 辰次
委員	平成クラブ会長	川口 廣一
委員	和み会会長	花岡 文代
委員	地域福祉部部长	藤田 廣志
委員	産業文化部部长	松田 佳彦
委員	環境衛生部部长	村上 和秀
委員	生涯学習相談員	信藤 幸司
委員	生涯学習相談員	松田 小百合

会長	杉谷 辰次
副会長	光本 廣行 加賀美 和正 花岡 文代
自治区長会長・副会長	光本 廣行・小早川 英昭
地域福祉部部长・副部长	藤田 廣志・梶野 憲博
保健体育部部长・副部长	木山 康一・小畠 光則
産業文化部部长・副部长	松田 佳彦・大浦 雅幸
環境衛生部部长・副部长	村上 和秀・谷口 和行
監事	富田 洋道・藤原 多津江
書記・会計	松田 小百合

★公民館運営委員会及び自治振興会の役員の皆様、今年度もよろしくお願ひいたします。



令和3年度『**歯と口の健康週間**』が実施されます。

『歯と口の健康週間』にちなみ、今一度ご自身の歯について考えてみませんか。

☆実施期間 令和3年6月4日(金)～10日(木)

今年の標語 『一生を 共に歩む 自分の歯』

セルフケア (ご自身でチェックする)

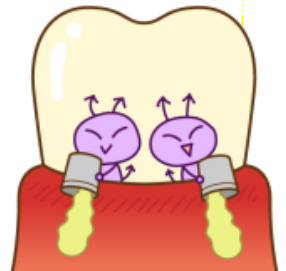
- ① 自分で毎日行う毎食後の歯磨き
- ② 歯間ブラシやフロスを使い歯垢を取り除き、歯石を予防する
- ③ 歯科検診を定期的に受診する

プロフェッショナルケア (歯医者で受診する)

- ① 歯科医師や歯科衛生士が行う
- ② 歯石の除去など自分ではできない専門的なケアを行う
- ③ フッ化物洗口など、口腔トラブル予防をアドバイスする

※**歯周病が『認知症や誤嚥性肺炎、心臓疾患、糖尿病脳血管』疾患を高める。**

※**歯科検診を受けて虫歯や歯周病予防をしましょう**





今年も5月のこいのぼりが椋梨川の清流
をまたいで気持ちよく泳いでいました。
1日も早くコロナが収まりますように。

野山に出かける季節になりました「マダニ」にご注意ください

山や草むらでの野外活動の際は、マダニに注意しましょう。

～マダニに咬まれないためのポイント～

◆肌の露出を少なくする。

《 帽子、手袋を着用し、首にタオルを巻く等 》

◆長袖・長ズボンを着用する。

《 シャツの袖はズボンの中に、ズボンの袖は靴下や長靴の中 》

◆足を完全に覆う靴を履く

《 サンダル等は避ける 》

◆明るい色の服を着る 《マダニを目視で確認しやすくするため》

- ・上着や作業着は家の中に持ち込まないようにしましょう。
- ・屋外活動後は入浴しマダニに咬まれていないか確認をしましょう。
特に、わき下、足の付け根、手首、膝の裏、胸の下、頭部
(髪の毛の中)などに注意しましょう。



朝顔とサンパラソルを植えました。無事に大きくなってくれるかなあ



公民館の利用について ご意見・ご要望などお気軽にお寄せください。

生涯学習相談員 信藤 松田

