

《挑戦！まつだマイスター検定》

① 昨年、初勝利し、見事に金メダルを獲得した毎年5月の最終水曜日に開催される全国的なスポーツデー

② チャレンジデー

③ ウォーキングデー

④ ジョギングデー

けんこう 健口かながわ5か条



健口体操で口腔機能の維持・向上

顔や舌の筋肉を動かす健口体操は、食べる、話す、呼吸をするといった機能の維持・向上に効果的です。



かかりつけ歯科医を持って、年に1度は歯科検診

かかりつけ歯科医は、歯や口腔の相談に応じたり管理をしてくれたりする歯科医師の事です。特に痛みなどの症状がなくても、定期的に歯科検診を受けましょう。



なんでもよく噛み、おいしく食べよういつまでも

よく噛むことは、あごや脳の発達を促し、早食いや食べ過ぎの予防に有効です。ひと口30回以上噛むことを意識しましょう。



鏡を見て、歯と歯肉のセルフチェック

むし歯や歯周疾患の初期段階は自覚症状が少ないため、セルフチェックをして、口の中の変化を観察しましょう。



忘れずしよう、歯みがきと歯間の清掃

むし歯や歯周疾患は、歯に溜まった歯垢の中の細菌が原因で起こります。毎日の歯みがきと歯間部の清掃を忘れずに行いましょう。

20本以上の歯があれば、ほとんどの食物をかみ砕くことができ、食感や味覚を楽しみながら食えることができます。県では、生涯にわたり歯と

【問い合わせ】子育て健康課 健康づくり係 ☎(84)5544

11月18日は歯の日

80歳になっても健康な歯を保つために「健口かながわ5か条を、実践しましょう！」



乳幼児期から実践しましょう

いつまでも美味しく楽しく食事をするためには、口の中の健康を保つことが重要です。「いい歯の日」は、「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という生涯を通じた歯の健康づくりのために行われている、「8020運動」推進の一環です。

老後も元気に食事を楽しむために、皆さんも今日から左記のことを実践して、「8020」達成を目指しましょう。

第44回 松田町文化祭

「誰もが楽しめる」文化祭 11月18日(土)19日(日) 町民文化センター 午前10時～午後4時

親子で楽しめる体験や軽食その他販売の種類も増え、さらに充実した内容になりました。

町内の文化団体・サークルや子どもたちの作品展示や舞台発表を楽しむことができます。松田町文化祭を11月18日(土)19日(日)に町民文化センターで開催します。今年も初参加の団体もあり、



子どもたちの力作をぜひご覧ください



昨年の展示の様子

ぜひ、1階から3階までゆっくり巡って「文化の秋」をお楽しみください。 【問い合わせ】教育課 生涯学習係 ☎(83)7021

不法投棄をしない！させない！許さない！

11月1日(水)～30日(木)は不法投棄撲滅強化月間



町内で発見された不法投棄

警察による現場の確認

不法投棄を見つけたらご一報ください

松田警察署 ☎(82)0110

環境上下水道課 ☎(83)1227

自分の土地に不法投棄をされないために、土地や建物は日頃から清潔に管理するようにしましょう。

【問い合わせ】環境上下水道課 ☎(83)1227 県内において、一般廃棄物の不法投棄は後を絶ちません。そのため、県では毎年11月を不法投棄撲滅強化月間と定め、取り締まりの強化を図っています。期間中は、監視パトロールなどを重点的に実施し、事業所や各種団体、県民への取り組み強化を呼びかけていきますので、ご協力をお願いいたします。



ごみの分別にご協力いただきありがとうございます。燃やすごみの減量化を推進するため、町民の方から寄せられた質問をもとに、分別の豆知識を紹介します。ごみ出しのルールを守り、きれいで住みよいまちを目指しましょう！

- Q 古くなった洋服を捨てたいのですが、どのように捨てたらよいでしょうか？ A はんてんなど綿入りのもの以外は資源ごみの収集日に出してください。

古布類(衣類・布類)は資源ごみとなりますので、ペットボトルやプラスチック製容器包装などの他の資源ごみと分けて集積所に出してください。シーツなど薄い布類も資源ごみとなります。

なお、はんてんなどの綿入りのものは資源化できないため、必ず一辺を30cm程度に切って燃やすごみと混ぜて出してください。

9月分 燃やすごみのデータ

注目

収集量 約182t (昨年同月は約192tのため、約5.15%減)

収集運搬費 約192万円 (昨年同月は約202万円のため、約10万円減) (4月からの累計約1,252万円/今年度予算額2,697万円)

※毎年収集単価は異なるので、同量の収集費であっても、差が出る場合があります

町公式サイトにある、ごみの分別辞典「ごみサク」なら、ごみの分別方法がすぐ分かります！



【問い合わせ】環境上下水道課 環境係 ☎(83)1227



松田山ハーブガーデン info

11月3日(金祝)、4日(土)、5日(日) アメジストセージの花 1株刈取り！【無料】

11月3日、4日、5日は、10:30からアメジストセージの花の刈取りを行います。1家族1株分プレゼント！受付は10:00から先着10組！！ 11月23日～12月25日 ☆松田きらきらフェスタ開催☆17:00～21:00

ハーブ教室 11月「ロールオンアロマ」各10名(毎週木曜日10時半から)

ハーブ教室は10:30から開講。事前予約制(3日前)&定員制となりました。

松田山ハーブガーデン 〒258-0003 神奈川県足柄上郡松田町松田惣領 2951 TEL:0465-85-1177/FAX:0465-85-1176 http://www.seibu-la.co.jp/matsudayama-hg/