

しまだ情報



お知らせ

国民年金保険料の免除申請手続き

▼経済的な理由などで国民年金保険料を納付することが困難な場合、申請をして認められれば保険料の納付が免除または猶予される制度があります。

免除などの種類

●「全額免除」「4分の3免除」「半額免除」「4分の1免除」

↓本人、配偶者、世帯主の前年所得により判定

●若年者納付猶予（30歳未満の人が対象）

↓本人、配偶者の前年所得により判定

申請方法／年金手帳と印鑑を持参の上、国保年金課または金谷南・金谷北・川根地域総合課へ（代理人が申請する場合は、代理人の身分証明書と印鑑が必要）

※所得（課税）証明書や雇用保険受給資格者証などが必要な場合があります。また、前年（平成25年分）の所得について申告をしていない人は、あらかじめ所得の申告が必要になります。

全額免除・若年者納付猶予／平成25年度に全額免除または若年者納付猶予の承認を受けた人で、平成26年度以降も継続して希望された人は、申請の内容に変更が

ない限り、申請書の提出は不要（ただし、失業が理由で承認を受けた場合は、再度申請が必要）

※平成26年4月から、申請時点から2年1カ月前まで、さかのぼって免除申請ができるようになりました。この場合、年度ごとの申請書の提出が必要です。

◎国保年金課 ☎36・7151
 ◎金谷南地域総合課 ☎46・3563
 ◎金谷北地域総合課 ☎46・5617
 ◎川根地域総合課 ☎53・4582
 ◎島田年金事務所国民年金課 ☎36・2215

農薬危害防止運動（6月～8月）実施中

▼この期間は、農薬の使用が増える時期です。使う前には農薬のラベルをよく確認してから適正に使用し、安全な農産物を生産するとともに、使用者の安全や周辺環境の保全を確保しましょう。

【農薬の使用にあたっての注意点】

- ◎農薬を使用しない防除法（被害部の剪定など）や、散布以外の方法（塗布など）を検討しましょう。
- ◎病害虫の発生状況を調べた上で、必要最小限の量と区域で行いましょう。
- ◎使用基準が容器のラベルに記載されているので、よく読んで確認しましょう。
- ◎散布のときは、手袋やマスクなどを必ず着用しましょう。

◎農薬を使った日時を記録しておきましょう。

◎農薬は、安全な場所に施錠して保管しましょう。

【周辺環境のための注意点】

- ◎住宅地周辺や他の作物が近くにある場合は、事前に散布日時や使用農薬などを周知しましょう。
- ◎農薬の飛散を抑制するノズルなどを使い、また方向や位置にも気をつけて、周辺に飛散しないように配慮しましょう。
- ◎農薬や洗浄水が河川や排水路などに流れ出ないようにしましょう。

◎志大榛原農林事務所 地域振興課 ☎054・644・9224

◎農林課 ☎36・7168

高次脳機能障害医療等

総合相談会開催

▼高次脳機能障害に関する、身体・精神・社会面での専門的な相談や検査を行い、必要に応じて適切な医療施設や相談機関などを紹介します。対象者／頭部外傷または脳血管疾患により、身体面のみでなく知的・精神的な問題を抱えている、高次脳機能障害を持つ本人および家族など

とき／7月14日(月)午後1時～5時
 ところ／静岡総合庁舎別館 相談室（2階・3階）※藤枝市瀬戸新屋
 申し込み／電話で、中部健康福祉センター福祉課へ（先着順）
 ◎中部健康福祉センター福祉課

☎054・644・9281
 ◎福祉課 ☎36・7154

情報公開制度の実施状況と個人情報保護制度の運用状況

【情報公開制度】

平成25年度は、市全体で43件の公文書の開示請求がありました。
 ◎市長への請求が39件、請求該当文書は96件でした。対応状況は、49件を全部開示、45件を部分開示、2件を不開示としました。

◎教育委員会への請求が3件、請求該当文書は3件でした。対応状況は、2件を全部開示、1件を部分開示としました。

◎病院管理者への請求が1件、請求該当文書は1件でした。この1件は部分開示をしました。

【個人情報保護制度】

平成25年度末現在、市では市長部局で921件、教育委員会で219件など、合計1335件の個人情報に関する事務を取り扱っています。このうち、市全体で、1件の自己情報開示請求がありました。

◎市長への請求が1件、請求該当文書は2件でした。この2件は部分開示をしました。

※なお、いずれの制度においても、公文書に個人の氏名などの情報が掲載されている場合は、その部分を隠して公開します。また、請求された公文書が存在しない場

合は、公開することができないため、不開示となります。

☎総務課 36・7131

全国一斉

子どもの人権110番強化週間

ひとりで悩まず

電話してください

▼いじめや体罰、不登校や虐待などに困っていたら、お電話ください。

期間／6月23日(月)～29日(日)

時間／午前8時30分～午後7時(ただし、土・日曜日は午前10時～午後5時)

相談電話番号(フリーダイヤル)

☎0120・007・110

☎静岡地方方法務局人権擁護課

☎054・254・3555

☎市民安心課 36・7121

危険ながけ近くにある住宅の移転費の一部を補助します

▼危険ながけの近くに建てられている住宅を、安全な場所へ移転する場合は、その除去費用や建設費用などの一部を補助します。



①昭和29年3月以前に建てられた、高さが2m、勾配が30度を超える、がけの近接地に建つ住宅

②県の条例で指定された災害危険区

域に建つ住宅

③土砂災害特別警戒区域に建つ住宅

※詳しくは、建築住宅課へお問い合わせください。

☎建築住宅課 36・7184

島田空襲被爆者慰霊のつどいを開催します

とき／7月26日(土) 午前10時から

ところ／扇町公園(小雨決行)

内容／黙とう、献花、平和への誓い、コーラス(入場無料)

☎総務課 36・7132

中山間地等直接支払制度

平成25年度実績の縦覧

▼この制度の協定締結集落として、伊久身・大長・大津・五和・川根地区に支払われている交付金などの詳細について、縦覧を行います。

とき／6月16日(月)～6月30日(月)

ところ／農林課(本庁舎2階)

【平成25年度事業実績】

協定締結面積／251万6403㎡

協定締結集落数／59集落

☎農林課 36・7168

バスの車内事故に注意しましょう

▼バスの車内事故防止キャンペーンを実施中です。

◎走行中に席を離れると、転倒などだけがをすることがあります。降りるときは、バスが停留所に

着いて扉が開いてから席を立ちましょう。

◎やむを得ず、急なブレーキをかける場合があります。満席で立って乗車するときは、つり革や手すりにつかまりましょう。

☎静岡県バス協会

☎054・255・9281

☎市民安心課 36・7144

第3日曜日は「家庭の日」です

▼市では、市民の皆さんに「家庭の日」を大切にする機会」としていただくため、毎月第3日曜日を「家庭の日」として、周知を図っています。家庭の日には、家族みんなで過ごす、コミュニケーションを図りましょう。

☎社会教育課 46・5616

川根温泉「ふれあいコテージ」

宿泊予約開始日が変わります

▼7月1日から、川根温泉「ふれあいコテージ」の宿泊予約開始日を1カ月早め「3カ月前の1日」に変更します。

☎宿泊予約開始日 2カ月前の1日

↓3カ月前の1日

※これまでより早く満室になることが予想されますので、ご注意ください。

☎川根温泉「ふれあいコテージ」

☎53・4110

☎観光課 36・7244



下水道排水設備工事

責任技術者試験受験者募集

とき／10月14日(火)

ところ／静岡商工会議所

受験資格／20歳以上で、学歴・実務

経験の要件あり(詳細は願書で)

申込期間／7月22日(火)～8月1日(金)

願書配布／7月1日(火)から下水道課で

☎静岡県下水道協会

☎054・355・2500

☎下水道課 35・7718

看護専門学校

オープンキャンパス参加者募集

▼看護師を目指す人とその保護者を対象に、看護学校の教育内容や学校生活などについての説明会を開催します。

とき

①7月26日(土) 午前9時30分～正

午(受け付け午前9時から)

②8月1日(金) 午後1時30分～4

時(受け付け午後1時から)

ところ／島田市立看護専門学校

対象／看護師を目指す高校生および

高校以上を卒業した人など

内容／学校説明、体験学習、個別相

談(両日とも内容は同じ)

申込方法／開催日の前日までに、市

ホームページから電子申請する

か、電話で看護専門学校へ

☎看護専門学校 37・0987

しまだ情報

島田市役所

☎ 0547-37-5111 (代) FAX 0547-37-8200 (代)

🌐 <http://www.city.shimada.shizuoka.jp>



募集

さわやかしまだコンテンツ募集

▼「さわやかしまだ」になって、市内の観光名所や特産品など、島田の魅力をもPRしてみませんか。

選ばれた「さわやかしまだ」の皆さんには、島田市観光協会および島田市が主催・協賛する各種イベントに参加し、さまざまPR活動を行っていただきます。

活動期間／平成26年8月から2年間
応募資格／次の①②を満たす人

① 満18歳以上の明るく健康的な女性で、市内に在住・在勤・通学している（高校生およびモデル、その他専属契約の人を除く）

② 月に1回程度、市や観光協会の公式行事などに参加・協力できる賞金

● さわやかしまだ（3人）

↓各5万円

● 3次審査に参加した人（数名）

↓各2万円

● 2次審査に参加した人（数名）

↓各5000円

※1次審査は、書類選考を行います。応募方法／提出先に備え付けのチラシ裏面に必要事項を記入し、6

カ月以内に撮影した正面上半身・全身写真を各1枚貼付の上、郵送または直接提出先へ

※申込書は、市観光協会ホームページ

ジからもダウンロードできます。提出先／島田市観光協会、島田駅前観光案内所、島田市観光協会川根支所、市役所観光課、島田市商工会、島田商工会議所、JA大井川島田支店

応募期限／7月4日(金)必着

◎島田市観光協会

☎ 46・2844

〒428・0047

島田市金谷新町14・2

島田市観光協会宛

🌐 <http://www.shimada-tajp/>

◎観光課 ☎ 36・7163

長期休暇児童クラブ(夏休みの利用児童の募集)

対象／市内小学校に就学している小学1年生～4年生で、長期休暇期間(夏休み)に、保護者が就労や家庭内の病人や心身に障害のある人を常時介護しているなどの理由で、面倒をみてもらうことが難しく、支援を必要とする児童

開設日時／月～金曜日の午前8時30分～午後5時(土・日曜日および8月13日(水)～15日(金)を除く)

開設場所／プラザおおるり

利用料／1時間100円(2人目以降は85円)

※ひとり親家庭で保護者の前年度の市県民税が非課税の世帯および生活保護世帯に対する減免措置があります。

※おやつ、お弁当および水筒は、各家庭で用意してください。

申し込み／6月23日(月)～7月11日(金)の午前8時30分～午後5時15分に、子育て応援課で受け付け(土・日曜日、祝日は除く)

申し込みに必要な書類／▽児童クラブ利用申込書(裏面の家庭調査書も記入)▽同意書▽就労等証明書(同居している70歳未満の成人すべて)▽補足調書

※申請書類は、子育て応援課で受け取るか、市ホームページからダウンロードしてください。

【民設児童クラブの案内】
大津保育園放課後児童クラブでは、長期休暇期間における他学区の児童の受け入れを実施しています。詳細については、児童クラブまたは子育て応援課にお問い合わせください。

◎大津保育園放課後児童クラブ
☎ 332・9919

☎ 39・5951 (大津保育園)

◎子育て応援課 ☎ 36・7159



お茶の郷博物館企画展

「牧之原大茶園を支えるしくみ」

▼牧之原大茶園の環境整備に焦点を当て、「静岡の茶草場」や牧之原にある用水設備を、施設ジオラマや牧之原周辺に生息する生物を展示して

分かりやすく紹介します。

とき／7月2日(水)～9月14日(日) 午前9時～午後5時(入館は午後4時30分まで)

※休館日は火曜日です(8月無休)。
ところ／お茶の郷博物館 特別展示室(2階)

入場料／無料

【牧之原用水バスツアー】

とき／8月21日(木)午前9時～正午 定員／20人(要予約)

※詳細は、お茶の郷にお問い合わせください。

◎お茶の郷博物館 ☎ 46・5588
◎農林課 ☎ 36・7168

平成26年度金谷公民館(みんくる) 納涼夏まつり

とき／7月21日(月) 午後1時30分～5時30分

ところ／金谷公民館「みんくる」

【お化け屋敷】(集会室2)
とき／午後2時～5時(午後3時30分～4時は休憩)

※入場整理券を午後1時から集会室3で配布します。

【子ども映画会】(集会室1)
とき／午後1時30分～2時30分

【子ども工作コーナー】(集会室1)
とき／午後3時～5時30分

【人形劇】(会議室1)
とき／午後3時30分～4時

【縁日】(会議室3・4)

とき／午後1時30分～5時30分

内容／駄菓子屋、くじ引き

【パン・おにぎり販売】（工作室）

とき／午後3時から

【かき氷販売】（憩いの庭出入口）

とき／午後1時30分から

【水鉄砲体験】（踊り場）

とき／午後1時30分～5時30分

【飲み物コーナー】（踊り場）

とき／午後1時30分から

※パン・おにぎり・かき氷販売および飲み物コーナーは、なくなり次第終了します。

※お化け屋敷では、島田高等学校演劇部の皆さんが出演します。また、運営スタッフとして金谷中学校生徒がボランティアで参加します。

☎金谷公民館 ☎46・5629



お茶の郷体験講座参加者募集

① Welcome to "OCHA no SATO" ～親善使節と一緒に見学しよう～

▼リッチモンド市友好親善使節と一緒に「お茶の郷」を体験します。講座には、英語の通訳も付いています。

とき／6月27日(金)▽午前部 午前10時～午後0時30分 お茶摘みと製茶体験▽午後部 午後1時30分～3時30分 博物館・茶室見学

参加費／午前部700円、午後部1000円（お土産付き）

※市国際交流協会会員は優遇あり。

定員／10人（先着順）

②月イチ茶話会（第三回）

▼気持ちよく体を動かした後、おいしいお茶の淹れ方を学びましょう。

とき／7月20日(日) 午後1時30分～3時30分

参加費／500円（お茶・お菓子付き）※動きやすい服装でお越しください。

▽①②共通

ところ／お茶の郷博物館 多目的ホール（1階）

申し込み／電話でお茶の郷へ

☎お茶の郷博物館 ☎46・5588

☎農林課 ☎36・7168

8月救命講習のご案内

【普通救命講習】（3時間）

①川根南分遣所（定員20人）

とき／8月3日(日) 午前9時から

②金谷消防署（定員20人）

とき／8月9日(土) 午前9時から

③島田消防署（定員30人）

とき／8月20日(木) 午前9時から

④金谷消防署（定員20人）

とき／8月23日(日) 午前9時から



申込方法／申込用紙に必要事項を記入の上、ファクスまたは直接、開催場所の消防署へ（先着順）

申込期間／①7月1日(火)～25日(金)、

②③④7月1日(火)～31日(木)

※講習の詳細および年間計画は、ホームページをご覧ください。

☎島田消防署 ☎37・0119

☎36・1436

☎金谷消防署 ☎46・0119

☎45・4844

☎川根南分遣所 ☎58・0119

☎58・0120

ばらの育て方教室参加者募集

①夏に向けての管理

とき／7月16日(水)・20日(日)

※両日とも同じ内容です。

②夏の剪定

とき／8月20日(水)・24日(日)

※両日とも同じ内容です。

▽①②共通

ところ／ばらの丘公園

受講時間／午後1時30分～2時30分 受講料／無料（別途、入園料大人300円。ばらの会会員は無料）

申し込み／不要。直接ばらの丘公園へ

☎ばらの丘公園 ☎37・0505

☎市街地整備課 ☎36・7187

親子の下水道教室

▼水の浄化の仕組みと太陽光発電について勉強しましょう。夏休みの研究にお勧めです。

内容／浄化センターの見学、微生物の顕微鏡観察、太陽光発電の体験学習

※カブト虫（雄・雌）のプレゼントもあります。

とき／8月1日(金) 午後1時30分～3時30分

ところ／島田浄化センター

対象／小学生とその保護者

定員／15家族（1家族3人程度）

※定員になり次第締めきります。

申し込み／7月1日(火)から、電話で下水道課へ

☎下水道課 ☎35・7721

若者就労支援セミナー

とき／7月12日(土) 午後1時30分～5時

ところ／プラザおおるり 第3多目的室（3階）

対象／就労に悩む若者およびその家族、若者の就労支援に関心のある人

内容

①講演／「働きたいけれども働けない若者のためにできること」

講師／津富宏氏（NPO法人青年就労支援ネットワーク静岡 岡理事長・静岡県立大学国際関係学部教授）

②元二丁の若者・支援者による体験談発表

③個別相談会（希望者のみ）

定員／50人

参加費／無料

申し込み／当日直接会場へ

☎商工課 ☎36・7164



募 集

島田市事業仕分け委員会 委員を募集します

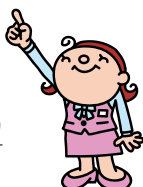
☎企画課 ☎ 36-7235

▶市では、市が実施する事業を実効性などの観点から分類整理し、実施の在り方について検討する事業仕分け委員会の委員を募集します。

平成 26 年度は、市の約 800 の事業のうち、20 事業について事業仕分けを予定しています。市の事業に関心のある人は、ぜひ、ご応募ください。



あなたの意見を
教えてください



活動内容/会議 (8月1日の夜間、9月20日(土)・21日(日)の午前～午後、9月下旬の夜間) に4回程度出席して、市の事業についての意見を発言し、評価する

任期/平成 27 年 3 月 31 日まで

人数/4 人程度 (書類選考。応募状況により面接)

応募資格/市内に居住し、18 歳以上 (高校生を除く) で国・地方公共団体の議員でない人

応募方法/①氏名②性別③生年月日④職業⑤住所⑥電話番号⑦Eメールアドレス (お持ちの場合) ⑧行政評価、事業仕分けについての考えを含めた応募の動機 (800 字以内) を記入し、郵送・ファクス・Eメールまたは持参で企画課へ (様式不問)

提出先

〒 427-8501 (住所不要) 企画課宛 (市役所 4 階)

FAX 34-1425 ☒kikaku@city.shimada.shizuoka.jp

しめきり/7月15日(火) 必着

※ 選考結果については、直接本人に連絡します。



お 知 ら せ

6月は「環境月間」です

～ 家庭でエコを実践「簡単チャレンジ」～

☎環境課 ☎ 36-7145

▶地球温暖化の進行により、異常気象の発生や生態系への影響など、世界各地で深刻な問題が生じています。これらは、私たちの生活の在り方から生じる二酸化炭素が原因と言われています。一人ひとりが地球全体のことを考えながら、地域から価値観や思考・ライフスタイルを転換するための地道な取り組みを行っていかねばなりません。

二酸化炭素削減のために、私たちにできることはたくさんあります。家計にもやさしいエコライフを実践してみましょう。

【簡単チャレンジ 10 項目】

- ①夏の冷房時の室温は 28℃を目安に
- ② LED 電球に取り替える
- ③テレビを見ないときは消す
- ④冷蔵庫にものを詰め込み過ぎない
- ⑤電気ポットを長時間使用しないときはプラグを抜く
- ⑥入浴は間隔をあげずに
- ⑦シャワーは不必要に流したままにしない
- ⑧洗濯物はまとめて洗う
- ⑨エコドライブ・ふんわりアクセル「エコスタート」
- ⑩アイドリングストップを実践する

やめよう!
急発進急加速急停止!



対象/幼児 (3 歳) ～高校生 登録料・年会費/無料
内容/仲間と身近な環境活動に取り組む。活動報告後、アーススタンプやアースレンジャー認定証などを進呈
※ 申し込みなど、詳しくは環境課へお問合せください。

【島田市環境保全活動登録制度】

▷市民団体・事業者が実施する環境保全活動を「しまだエコ活動」として登録し、環境保全活動の支援や活性化を図っています。

①登録された活動を広く市民に紹介する

市ホームページでの活動内容の紹介 (参加者募集も含む)、島田市環境報告書に活動実績を掲載します。

②活動に必要な情報の提供

③団体間のネットワークづくり

【エコアクション 21 取得セミナー】

▷環境に配慮した事業活動支援の一環として、エコアクション 21 (環境省が中小事業者向けに制度化した環境経営システム) の認証を取得するためのセミナーを開催します。

●説明会

とき/8月6日(水) 午後 2 時～3 時 30 分

ところ/市役所会議棟 B 会議室 (2 階)

●セミナー

とき/① 8 月 29 日(金) ② 9 月 26 日(金) ③ 10 月 28 日(火) ④

12 月 5 日(金) ⑤平成 27 年 2 月 12 日(日)

午後 1 時 30 分～4 時 30 分

ところ/プラザおおるり第 1 会議室 (1 階)

受講料/無料 (認証取得の際、別途審査費用・認証料などが必要) 申込期限/7 月 31 日(木)

☞市が実施している「エコ」事業

【こどもエコクラブ 参加団体募集】

▷子どもたちの環境保全活動や環境学習を支援します。



「島田市・金谷町新市建設計画」「島田市・川根町まちづくり計画」

～ 変更案のパブリック・コメントを募集します ～

☎ 企画課 ☎ 36-7235

▶「島田市・金谷町新市建設計画」「島田市・川根町まちづくり計画」は、新しい市の一体性の速やかな確立と住民福祉の向上、さらに、まちづくりの総合的かつ効果的な推進のため合併時に策定したものです。今回の変更は、これらの計画を引き継ぐ島田市総合計画後期基本計画（平成26年3月策定）や社会経済情勢などとの整合を図ることを目的としています。併せて、合併特例債の発行期限の延長も目的としています。

募集期間 / 7月2日(水)～8月1日(金)

応募資格 / 次のいずれかに該当する人(法人、団体を含む)

- ①市内に在住・在勤・在学する人、②市内に事務所または事業所を有する人、③①および②のほか、意見募集の対象となっている事案に利害関係を有する人

応募方法 / 住所、氏名、電話番号、勤務先または通学先(市

外の人の場合)を明記し、郵送(ハガキ・封書)・ファクス・Eメールまたは直接企画課へ(様式不問)

提出先 / 〒427-8501(住所不要) 企画課宛(市役所4階)

✉ kikaku@city.shimada.shizuoka.jp ☎ 34-1425

【公表する資料】

「島田市・金谷町新市建設計画」変更案

「島田市・川根町まちづくり計画」変更案

資料の掲載・閲覧場所 / 市ホームページ、市役所・各支所の情報公開コーナー

※ 提出された意見については、整理した上で、市の考えとともに後日公表します(個々の意見に対する直接の回答はしません)。

※ なお、公表の際には、意見の内容以外の項目(住所や氏名など)は記載しません。



歯周病は全身の健康に影響を及ぼします

☎ 健康づくり課 ☎ 34-3281

▶歯は、栄養を取り、体の成長発育や健康な体の維持をするほか、会話をするときなどに役立っています。しかし、歯周病が原因となって大切な歯を失ってしまう人が大勢います。また、歯周病は、口の中以外の健康にも影響を及ぼします。ぜひ、歯周病予防に取り組んでみましょう。

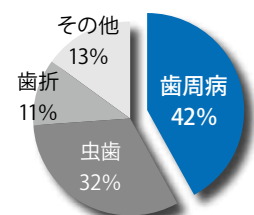
●歯を失ってしまうと…

一般的に、大人の歯は親知らずを除いて28本ですが、75歳以上の歯の数の平均は16本未満。多くの歯を失って噛む力が弱まると、飲み込みの力が低下し、栄養不足から免疫力が落ちたり、誤嚥(ごえん)(気管や肺に誤って飲食物が入ってしまうこと)や窒息事故なども起こしたりしやすくなります。

●歯を失う一番の原因…

成人の約80%がかかっているとも言われる歯周病は、目立った症状がなく、ゆっくりと進行するため、気づいたときには歯がグラグラして抜けてしまいます。このため歯周病は、歯を失う一番の原因となっています。

■歯が失われる原因



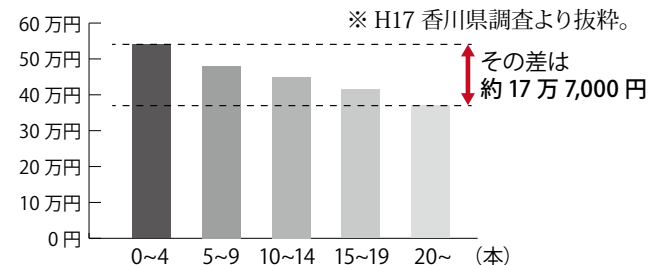
●歯周病と全身との関係は…

歯周病は、歯の周りだけに悪さをするとおられていましたが、最近では体にも影響がある事が分かってきました。例えば、歯周病菌が血管の中に入ると動脈硬化を促進する

と言われています。また、歯周病が進むと糖尿病を悪化させたり、早産、低体重児出産を起こしやすくなったりします。

さらに、残っている歯の数が多い人ほど年間総医療費が低いという報告もあります。

■残っている歯の本数と平均年間総医療費



●歯周病の予防と治療…

- ①歯磨きは、歯周病の原因となる歯垢をとるため、歯ブラシを小さく細かく弱い力で動かし、1本ずつ丁寧に20回ぐらい磨いてください。
- ②歯石は歯垢が石のように固まったもので、歯ブラシで取ることはできませんので、歯科医院で除去してもらいましょう。また、糖分を含む軟らかいおやつや、甘い飲み物を取り過ぎないように気をつけましょう。
- ③痛みがなければ、歯科医院を受診しない人が大半ですが、定期検診を受けている人ほど歯が長く残ることが分かっていますので、ぜひ、定期的を受診してください。

家庭での毎日の歯磨きと、歯科医院の定期検診や歯磨き指導を受けて、できるだけ多くの歯を残し、おいしく食べ元気に過ごしましょう。