

# さんむまちづくり出前講座

市が行っている様々な事業を、市民の皆さんにもっと知っていただこうと、職員による「出前講座」を38講座開講しています。皆さんのより充実した生活のために、そしてより暮らしやすい山武市をつくっていくために、皆さんと一緒にまちづくりを考えていく場としてご利用下さい。

対象者は、市内に在住、在勤または、在学する者が過半数以上で構成する10人以上の団体です。

出前講座のメニューは下記のとおりです。興味のある方は、是非一度受講してみてください。

**申込方法** 受講したい講座を選択いただき、受講日の14日前までに、生涯学習課までお申し込み下さい。申込用紙は、生涯学習課に配置してある用紙を使用するか、または、市ホームページからもダウンロード出来ます。

☎・☎ 生涯学習課 ☎(80)1451

講座名	講座名	講座名
市議会のしくみ	介護保険と高齢者施策	みんなが進めるまちづくりの話 （「都市計画ってなあに…」）
自主防災組織の体制づくり	認知症サポーター養成講座	浄水場のしくみ
男女共同参画ってどんなこと	メタボを予防しよう （対象：30～60歳位まで）	水道の豆知識
山武市の公共交通	甘くみないで、糖尿病（高血糖）！ （対象：30～60歳位まで）	教育委員会のしくみ
総合計画に基づくまちづくり	あなたの心は元気ですか？ （対象：20～60歳位まで）	中学校の教育内容
山武市の行政改革	本当は怖い歯の病気を知ろう （対象：18～65歳位まで）	職場体験学習の現状
山武市の台所事情	パワーのものは朝ごはん	山武市の生涯学習
市民活動と市民交流サロン	山武市のバイオマス事業	山武市指定文化財
固定資産税のしくみ	消費者自立支援講座	成東・東金食虫植物群落ってなに？
所得税確定申告書の書き方	わが家の耐震診断	古代体験
民生委員・児童委員の活動		子どもと楽しむ読み聞かせ
障がい者の支援制度		気軽に楽しめるニュースポーツ①
地域福祉の底力!!		気軽に楽しめるニュースポーツ②
「こども園・子育て支援センター」ってどんなところ		学校給食の概要

## 6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です！ 『歯と口は健康・元気の源だ』

これからの季節冷たい物やアイスなどを食べる機会が増えますね。しかし、そんなときにむし歯もないのに激痛が走ったら…。それは知覚過敏のサインかもしれません。

### 知覚過敏とは…

特徴的なのは、「キーン」という鋭い痛みであり、さらにその痛みは一時的で冷たい物・酸味の強い物を飲食したり、歯みがきをしたり、風が当たるなど外からの刺激によって誘発されるのが特徴です。

### 原因

誤った歯みがき、研磨剤が入った歯磨き剤、歯周病、はぎしり、くいしばり など。

これらの原因により、歯の表面を覆っているエナメル質という硬い組織が薄くなりその内側にある「象牙質」と呼ばれる部分が露出し刺激が神経に伝わりやすくなり、しみるような痛みを感じます。

### 対処方法

- ハブラシは優しく細かく動かしましょう。
- ハブラシの毛質は硬い物より軟らかい物にしましょう。
- 研磨剤が入っていない物や知覚過敏用の歯みがき剤を使うようにしましょう。

※知覚過敏の原因・症状の程度は個人差がありますので、かかりつけ歯科医に相談し自分に合った対処方法を見つけてみましょう。

☎ 健康支援課 ☎(80)1172

