



お知らせ

旭市農産物処理加工センター 味噌・餅つき等にご利用ください

申し込みは利用月の3か月前（市外の方は2か月前）からです。
問い合わせ先／市役所農水産課農業推進班（☎68-1174）、旭市農産物処理加工センター（☎68-4000）

旭中央病院 市民健康講座

日時／6月7日（土）午後2時～4時
場所／旭中央病院3号館5階大講堂
内容／胃がん、前立腺がんについて
受講料／無料 ※事前申込不要
問い合わせ先／旭中央病院医療連携室（☎63-8111内線3160）

＜北海道洞爺湖サミット（7月7日～9日）に伴い、国際テロ警戒強化中！＞

～不審者・不審物発見の際は、110番または旭警察署（☎64-0110）へ通報を！～

スポーツの森公園などが夏時間 午後9時まで利用できます

平成20年度から、旭スポーツの森公園施設等の夏季（7～9月）の開館時間が変わります。

対象施設／総合体育館、スポーツの森公園野球場・庭球場、弓道場、青年の家体育館

期間／7月1日（火）～9月30日（火）

利用時間／午前9時～午後9時

◆10月の無料開放月間を見直し、通常料金をいただくようになります。

問い合わせ先／総合体育館（☎64-1101） ※月曜休館

シートベルト、チャイルドシート 着用推進月間

事故の被害を軽減するためには、シートベルトやチャイルドシートの着用が有効です。また、6月から道路交通法改正により、後席乗員のシートベルト着用が義務付けられることになりました。

問い合わせ先／総務課交通班（☎62-5835）

はじまります 裁判員制度 「裁判員制度」講演会

日時／6月15日（日）午後1時～2時30分

場所／海上公民館 ホール

参加費／無料

問い合わせ先／旭青年会議所・高橋（☎090-5556-9714）

市税の夜間納税窓口

日時／6月10日（火）午後8時まで

場所／税務課、各支所税務課分室

問い合わせ先／税務課収税班（☎62-5322）

今月の納期

◆市県民税 第1期

◆国民健康保険税 第1期

◆介護保険料 第1期

納期限は6月30日（月）です

国民年金保険料は毎月納付です

健康 メモ

食事は『よく噛んで』食べよう

みなさん、おいしく食事は取れていますか。食事のとき、どのくらい時間をかけていますか。忙しいと、つい早い早食いになりがちですね。でも、ゆっくりとよく噛んで食べると良い事がたくさんありますよ。

まず、よく噛むと食物が本来もつ味がよく分かり、調味料の量を減らせます。高血圧の方には良いですね。噛んでいるうちに満腹中枢が刺激されて、少量でも満足感が得られ肥満予防になります。また、噛むというリズムカルな運動により、脳の神経伝達物質であるセロトニンの分泌が高まります。セロトニンの分泌障害が起これると怒りやすくなったり、イライラしたり、精神的に不安定になってしまいます。また、よく噛むという事で唾液がたくさん出てきて、口の中をきれいにしたり、免疫機能を高めたり、消化を助けてくれます。

ただ、ここで言う「よく噛む」というのは、硬い物を噛んでくださいということではありません。いきなり硬い物をガンガン噛むとあごに負担がかかって痛くなってしまうことがあります。硬い物だけを噛むので

はなく、毎日の食事の噛む回数を増やしていただきたいのです。ごはんや野菜、魚なども丸のみしないで、唾液が出てきて飲みやすくなるまで、じっくり何回も噛むと前述のような効果が得られます。

普段、無意識にしていることを変えるというのはとても大変なことです。でも、食物で体は作られます。毎日の積み重ねですので、少しずつ、時々でも食べ方に気をつけていただけたらと思います。

しかし、むし歯や歯周病で痛かったり、入れ歯が合っていないかったりするとよく噛むことはできません。習慣だけでなく、口の中の状況が原因で不自然な食べ方になっていることもあります。そういうときは歯科医院にご相談ください。

〔旭市歯科医師会〕

