

みんなできつろう！

元気なお口

お口には、食事をすると、会話を楽しむ・呼吸をするなど、生きるためにさまざまな役割があります。そのお口の機能を健康に維持することは、体の健康・老化防止・生きがい深く関わっており、脳全体の活性化にもつながります。

お口の健康を保ち、自分の歯を一生大切にしながらの健康づくりにつなげていきましょ。

元気なお口のために、自分の生活リズムをチェックし、生活習慣を見直しましょう！



不規則な生活

不規則な生活は、歯みがきのタイミングが乱れます。また、睡眠不足は、体の抵抗力を低下させます。

ストレス

疲労やストレスは、体の免疫力を低下させ、歯周病を悪化させます。また、ストレスによる緊張で口の中が乾燥した状態では、歯周病菌が増えるともいわれています。

喫煙

たばこは歯肉の血液循環を悪化させ、病気に対する抵抗力を弱めます。特に歯周病菌と闘う白血球の機能を低下させ、歯周病を悪化させます。

食生活

食事のバランスが悪いと、体の抵抗力が低下し、口の中の細菌が繁殖しやすくなり、むし歯や歯周病にかかりやすくなります。

生活リズムの乱れ

今年の「母と子のよい歯のコンクール」敦賀市代表の2組



田邊優愛ちゃん親子
お口の中もキレイにあることを心がけています。兄妹3人もむし歯知らずです！



阿波友彩ちゃん親子
あばやく細かく磨くようにしています。夜のジュースも控えています。

乳歯は、永久歯に比べてとてもやわらかく、むし歯になりやすいものです。幼児期から歯を大切にする習慣を身に付けましょう。

無料歯科検診のお知らせ

歯ッピー検診
とき 10月29日(月) 13:10~14:30
ところ 健康管理センター
対象 19歳以上の方 (予約不要)

歯科医院での歯科健診
とき 平成25年3月31日まで
対象 18歳以上の方
医療機関 無料歯科健診協力歯科医院 (要予約)
受診方法 ①事前に健診をされる歯科医院に申込み ※「おとなの歯科健診の予約です」とお伝えください。 ②受付で健康保険証・運転免許証などを提示ください。



館外ゾーン

お楽しみ抽選会や、敦賀ふぐをふんだんに盛り込んだ大鍋の味覚体験を行います！

- 両日 敦賀ふぐ鍋味覚体験
1杯100円でふぐ鍋を味わえます。(1日500食、11時から販売)
- 全国ご当地グルメ 「各駅停車・全国ご当地グルメ街」
- ふわふわげん丸くん

体験コーナー(館外)

館外体験コーナーでは、魚チャレンジスクールやちくわ作り体験を行います！

- 27日 ちくわ作り体験
魚のすり身から本格的なちくわ作りが体験できます。
- 28日 魚チャレンジスクール
魚のさばき方を教わりながら魚を調理します。

お楽しみ抽選会コーナー(館外)

- 毎年恒例のお楽しみ抽選会
豪華な賞品をご用意しています。

金ヶ崎緑地・その他

- ニュースポーツに挑戦！ 「ネオスタジオパーク」
グラウンド・ゴルフやサイバーホイルなど気軽にトライできます。
- 歴史探索バス「バスで行く、鉄道と港を巡る歴史浪漫紀行」
観光ガイドとともに各スポットを散策する鉄道と港の歴史浪漫満載のバスツアーです。

※内容は変更になる場合があります。

つるが観光物産フェア

「鉄道と港、旅するつるがノスタルジアム」

2012

日本と世界の「うまい」がつながる。時空を超えた鉄道と港のグルメトリップ



10月27日(土) 10:00~17:00

10月28日(日) 10:00~16:00

きらめきみなと館 イベントホールとその周辺及び金ヶ崎緑地

館内PRゾーン

- 敦賀・長浜鉄道 ミニパビリオン
- 鉄道と港 活動PRブース
赤煉瓦ネットワークの活動を紹介します。
- コンシェルジュ付・敦賀観光ステーション



物産ゾーン(館内)

市内はもちろんのこと、敦賀にゆかりのある全国の都市から産地直送の特産品を一堂に集め展示・販売します。この機会に、さまざまな地域の名物や自慢を体験してください！

- 敦賀たらふく新鮮市
- 全国まんぶく産直市
- 全国港町物産展 「七大港町グルメパレード」
小樽、神戸、横浜など七大港町のグルメが集結します。
- 全国スイーツカフェ
全国有名スイーツと市内のスイーツが一堂に勢揃いします。
- 敦賀・長浜 駅弁グルメトレイン
敦賀、長浜の駅弁の販売にあわせ、駅弁の歴史・浪漫をPRします。
- 敦賀まるごとアンテナショップ 「ツルガ屋」
敦賀グルメの新商品や敦賀をPRする商品を販売します。
- 新ご当地グルメ 「敦賀ピロシキグランプリ」
会場でコンテストを行い、投票でグランプリを決定します。

館内ステージ

今年もやります！毎年恒例のあの行事！

- 28日 つるが鮮魚セリ市
とれたて新鮮な魚介類を格安で販売します。
- 両日 ふるさとPRステージ
出展市町のPRステージ。クイズ正解者の方には特産品をプレゼントします。
- 両日 ツメガ君大ビンゴ大会