

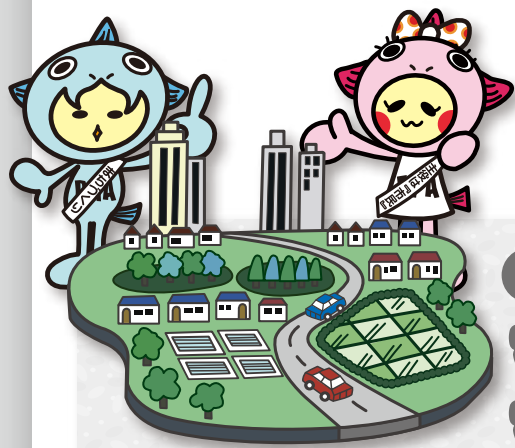
▼今後のスケジュール

平成25年度	まちづくりディスカッション、 審議会、市民アンケート、 地域説明会(意見交換会)など
平成26年度	審議会、パブリックコメント、 地域説明会(意見交換会)など
平成27年度	市議会提案、総合計画決定など

平成27年度中のスタートを目指す「第5期総合計画」の策定作業が始まります。新計画では、審議会や協働による市民討議会等の開催など、より多くの市民の皆さんにご参加いただき、効果的なまちづくりの実現と、次代を見据えたランドデザインの構築を目指します。

9月には、市民の方を無作為に抽出し実施する「まちづくりディスカッション2013」を予定していますので、ご理解、ご協力をよろしくお願いいたします。

「第5期総合計画」 策定作業をスタートします！



ある日の さけ太郎と さけ子のつぶやき



さけ子 @sake_ko
「総合計画」って何だろう…



さけ太郎 @sake_taro
まちの将来像を、市民と市役所が共有するための計画だよ。
まちづくりの「教科書」みたいなものかな。



さけ子 @sake_ko
そもそも「まちづくり」って何？ 市役所が、道路を直したり、児童館を建てたりすること？



さけ太郎 @sake_taro
道路工事や公共施設の建設だけが「まちづくり」というわけではないよ。もっと広い意味で「まちづくり」という言葉は使われていて、新しい物や仕組みをつくっていくということだけでなく、今ある物や仕組みをより良いカタチに作り変えたり、それを持続していくことだって、立派な「まちづくり」なんだよ。
10年後、20年後、そしてもっと先の未来を見据えながら、イシカリの発展を考え、イメージすること、それが「まちづくり」なんだと思うよ。
そして、その主役は当然、「市民」なんだ。



さけ子 @sake_ko
分かったよ。市民と協働でより良い「まちづくり」を進めていかなきゃね！ 私たちも一緒に考えて行こうね。



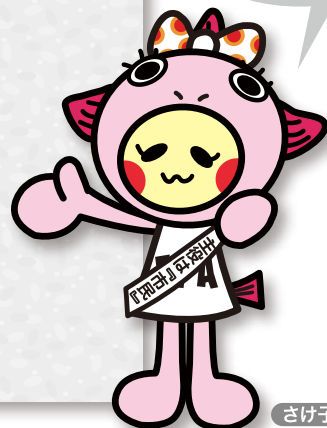
さけ太郎 @sake_taro
そうだね。みんなで一緒にイシカリの「まちづくり」を考えて行こう！

イシカリのこと、
一緒に考えよう！



さけ太郎

今後、総合計画策定
作業の進行状況は
広報やHPなどで随時
情報発信するよ！



さけ子

保健師が
虫歯予防の
極意を伝授!



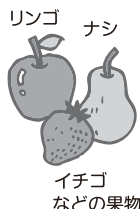
保健推進課職員がリレー式で健康情報をお届けします。

子どもの歯を虫歯から守ろう

～6/4～10は「歯と口の健康週間」です～

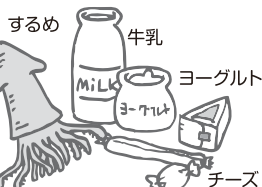


歯磨きで口の中を
清潔に保つ



おやつに食べる物を選ぶ

砂糖の少ない、歯にくっつきにくいものを選ぶ。



食べ方を工夫する

唾液の分泌を促すような、歯ごたえのある食材を選ぶ。

おいちゃんやおばあちゃんも知ってほしい 虫歯予防のための食事・おやつの取り方



食べる時間を決める

食事の時間やおやつの時間は規則正しく、寝る前は食べないように。

生えだての歯が危ない?!
虫歯は、歯の生え始めから小学生時期にかけて最もなりやすいのは、ご存じですか? 歯は、唾液の中からカルシウムやリンなどのミネラルを取り込んで、時間をかけて歯の表面のエナメル質が硬くなります。そのため、生えだての歯はエナメル質が完全ではなく、虫歯になりやすいのです。
では、子どもたちを虫歯から守るためにはどうしたらよいのでしょうか? ポイントは5つです。

① おやつの時間を決める 食後は、口の中が酸性になり、虫歯になりやすい環境です。しばらくすると虫歯菌の増殖を防ぎ、溶け始めた歯を修復する作用のある唾液によって中和されて元に戻ります。時間を決めずにだらだら食べると虫歯になりやすいのは、いつまでも口の中が酸性のままだからです。

② 飲み物は水やお茶に 虫歯菌は砂糖が大好き。そして乳酸飲料や炭酸飲料・果汁飲料には、たくさんの砂糖が入っています。野菜ジュースやイオン飲料も砂糖がたくさん入った商品があるので、注意が必要です。

③ 寝る前の飲食はダメ 寝ている間は唾液が少なく、虫歯菌が繁殖しやすい状態。口の中にできるだけ

歯を残さず寝るのがベストです。

④ 毎日仕上げ磨きを 小さなお子さんがする歯磨きは習慣づけと考え、大人が毎日、仕上げ磨きをしてあげましょう。どうしても歯磨きができない時は、お茶や水を飲ませるのもよいでしょう。

⑤ 虫歯になりやすい場所を知る 上の前歯・歯と歯の間・奥歯のかみ合わせが虫歯になりやすいところ。特に気にして歯磨きしてみましょう。

歯磨きにも限界がある

虫歯予防は、歯磨きが一番と思われるかもしれませんが、歯ブラシでは歯の溝に届かないため、どうしても限界があります。甘い飲食物に注意して、おやつの取り方を工夫することも大切な虫歯予防です。

歯や口には、「よくかんでおいしさを味わい、食事をして栄養をとる」という大切な役割があります。また、言葉を話し、表情をつくり、コミュニケーションをとるのにも使われます。子どもの時から一生自分の歯を持つことを意識することが、実は生涯を通じて健康で豊かな生活を送る鍵です。

(二上真弓・堀家曜子)

お子さんの歯を虫歯から守る 歯科検診

市では、4歳0カ月までのお子さんを対象に、検診とブラッシング指導、フッ素塗布、また必要な場合は虫歯の進行止めを塗ります。半年ごとに受けることができますので、ぜひ、お子さんの歯を虫歯から守るためにもご活用ください。

対 象 4歳0カ月までの乳幼児

日 時 0・1・3歳は6/12(水)、2・4歳は6/25(火)
※1歳半・3歳児健診でも歯科検診があります

場 所 りんくる(花川北6-1) **費 用** 無料

持ち物 母子健康手帳、歯ブラシ

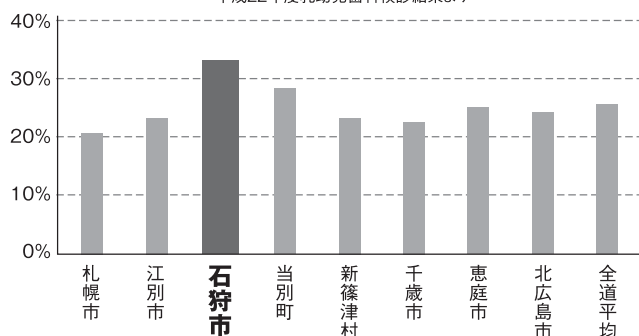
問合せ 保健推進課 ☎72-3124

※検診日程は広報いしかり「子育て子育て応援ひろば」のページで毎月お知らせします

▼石狩市の虫歯の現状は?

石狩管内3歳児虫歯有病率

—平成22年度乳幼児歯科検診結果より—



平成22年度の「石狩管内3歳児虫歯有病率」で、石狩市は近郊の市町村の中でも虫歯有病率の高いのが分かります。