



「お口の中、きれいにしてもらったよ！」とにっこり笑顔。

「歯医者ってどんなところ？」って聞かれたらあなたはどうか答えられますか。それは皆さんの経験に基づくものですが、さまざまな答えがあると思います。

では、また歯医者に行ったことのない子どもたちと同じ質問をしたら、どんな答えが返ってくるでしょうか。もし、あなたの周りにそんな子がいるのなら、ぜひ聞いてみてください。そこで、「好き・楽しい」

## 子どもの歯科診療の日常から 「歯医者から」のメッセージ

えがおになあれ

46

子どもたちが明るく元気に育つのを  
見ると、未来に希望を感じます。  
毎日を心豊かに過ごし、子どもも大人  
も、「えがおになあれ」…そんな願いを  
込めて、このコーナーを設けました。  
(出雲市要保護児童対策地域協議会)

要保護児童対策地域協議会は、子どもが健やかに育つよう社会のさまざまな機関が子育て中の家庭を見守り、必要に応じて支援し、児童虐待等のない社会を目指すために組織したものです。

と返ってくれば関係者としてうれしいのですが、「わからない」でもいいのです。しかし、もし答えの中に「嫌い・嫌だ・痛い」などの否定的な言葉が含まれていたのなら要注意です。なぜなら、その子はまだ歯医者へ行ったことがないのにすでに嫌な場所だと思いついてしまっているのです。経験もしていないのになぜ嫌なところだと思ってしまうのか不思議です。その答えはどこにあるのか考えてみましょう。

普段の生活で、「歯磨きをしないとむし歯になって歯医者で注射されるよ」とか、「歯医者に連れて行くよ」などとしつけのためとはいえ歯医者恐怖の対象にしてしまっているかもしれません。ちょっと一言が行ったこともない場所を痛くて怖い所にしてしまうこともあるのです。

家庭で楽しく歯磨きができればきっと良好な親子のコミュニケーションがとれ、笑顔が増えるでしょう。そうなれば歯医者も意外に楽しいところになるかもしれませんよ。

(執筆：出雲市歯科医師会)

おたずね / 子育て支援課

☎ 21-69004

## 塩分摂りすぎていませんか？～うす味のススメ～

### Q. 塩分の摂りすぎはなぜ悪いのでしょうか？

食塩に含まれるナトリウムは末梢血管を収縮するため、摂りすぎると高血圧を引き起こします。また、濃い味の食べ物には食欲増進作用があり、食べ過ぎて肥満の原因になります。

平成24年度出雲市特定健康診査結果によると、高血圧の疑い(収縮期130以上または拡張期85以上)のある人が52.7%で、2人に1人が高血圧の疑いという結果が出ています。

### Q. 1日の塩分摂取目安量はどれくらいですか？

男性9g未満、女性7.5g未満(日本人の食事摂取基準2010年版)。しかし平成24年国民健康・栄養調査結果によると、島根県の塩分摂取量は男性11.0g、女性9.6gで、まだまだ塩分の摂りすぎと言えます。

ちょっとした工夫で減塩を!

醤油は「かける」より「つける」。味のついているものにはかけない。

だし(煮干、かつお、昆布等)を効かせて風味を増す。

めん類の汁は残す。みそ汁などの汁物は具たくさんにする。

柑橘類や酢の酸味を利用する。



酸味利用

香辛野菜や香辛料を使って味にアクセントをつける。



香り利用

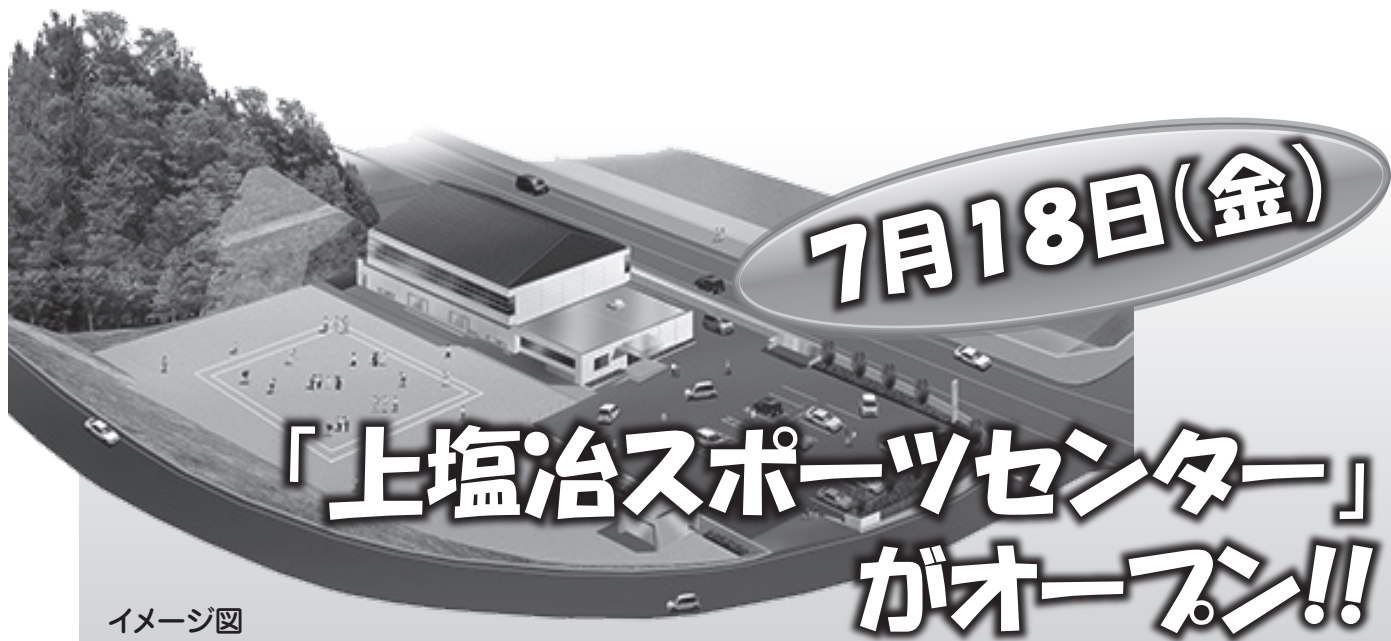
漬物、干物、練り製品、インスタント食品等を食べ過ぎない。



減塩

6月は食育月間です  
日頃の食生活を振り返り、食の大切さについて考えてみませんか。

おたずね / 健康増進課 ☎ 21-6979



イメージ図

# 「上塩冶スポーツセンター」 がオープン!!

上塩冶町菅沢地区で整備を進めてきた「上塩冶スポーツセンター」が7月18日(金)にオープンします。予約の受付は、6月2日(月)から開始します。

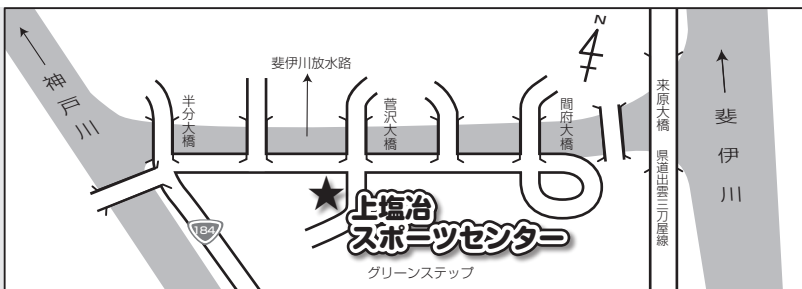
今号では、施設概要や使用料等を紹介します。

上塩冶スポーツセンターは、スポーツ活動や地域活動の拠点施設として、斐伊川放水路沿いに建設しました。

バレーボールやバスケットボールのコートが1面、バドミントンが3面とれる体育室があり、各種競技が開催できます。その他ミーティングルームを備えています。

屋外には、ゲートボールが1面とれる運動広場もあります。

使用料や利用方法は、右のとおりです。多くの皆さんに利用していただきたいと考えています。



- 【概要】**  
**上塩冶スポーツセンター**  
 上塩冶町2055-2
- 体育室 :442㎡
  - 運動広場:850㎡
  - ミーティングルーム(冷暖房有)
  - 更衣室(シャワー有)
  - 駐車場(27台)
  - 駐輪場

- 【利用時間】**
- 9時~22時  
(運動広場は、日没まで)

- 【予約受付】**
- 月~金 9時~17時  
6月2日(月)から開始

◆使用料(営利目的以外)

施設名	区分	使用料(1時間)
体育室	占用	全面 514円
	個人	1人につき 102円
運動広場	占用	514円
ミーティングルーム	占用	308円
付属設備	冷暖房	102円
	シャワー	1回につき 102円

施設の予約・おたずね

文化スポーツ課 (☎21-6347)  
 施設の予約は、6月2日(月)から開始します。

平成27年3月新規学校卒業者を対象とする

## 『求人手続き説明会』 のご案内

6月10日(火)  
 14:00~16:00  
 出雲市民会館



多数の事業主の  
 ご出席を  
 お願いします!

## 人材は企業の宝 ⇒ 企業の財産!

優秀な人材を確保するために早期の求人提出を!

<内容>

- ①平成26年3月新規学校卒業者の就職状況について
- ②平成27年3月卒業予定者の求職動向について
- ③新規学校卒業予定者を対象とする求人手続きについて
- ④公正な採用選考の実施について

※高校生対象求人の受付開始 … 6月20日(金)~  
 ※求人公開の開始 …………… 7月1日(火)~

※出席を希望される事業主は、事前に電話してください。

おたずね/ハローワーク出雲(学卒担当) ☎21-8609