

やってみよう！ あいうべ体操

体操をすると唾液の分泌を促し、口臭・むし歯・歯周病予防になり、口元の筋肉が鍛えられ、あごのたるみの引き締めや、リフトアップ効果が得られます。さらに、顔や首の血流が良くなるため、むくみを解消する効果もあります。お口の体操で口角を上げて、ステキな笑顔になりましょう。

①～④を1セットとし、1日30セットを目安にやってみましょう。



①「あ～」と口を大きく開く



②「い～」と口を大きく広げる



③「う～」と口を強く前に突き出す



④「べ～」と舌を突き出して下に伸ばす

目指せ！ 歯ッピー健口ライフ

みなさん、お口開いていませんか？

くわしくは 健康課 保健指導班 ☎0288(2)2756

無料で歯科健診が受けられます

口が開いていると、口の中が乾燥し、細菌が繁殖して歯周病やむし歯・口臭の悪化の原因になったり、口の周りの筋肉が常に緩んだ状態になり、あごのたるみやしわなどができたりする原因にもなります。

口呼吸にならないようにするには、口を閉じた状態になるように舌を支える筋肉を鍛えることが大切です。今回は、口呼吸を防ぐために有効な「あいうべ体操」を紹介します。

市内の歯科医院で歯科健診を実施しています。かかりつけの歯科医院や身近な歯科医院で、自分の都合に合わせて受診できます。

対象…市内に在住する19歳以上の方（治療中の方、定期通院中の方は対象外）

期間…6月1日～令和6年3月31日

申し込み方法…問合先に電話

健康づくり推進員を募集します

くわしくは 健康課 保健指導班 ☎0288(2)2756

市民の皆さんが、健やかで心豊かに生活できる地域社会を実現するためには、地域ぐるみで健康づくりの活動を実践していくことが大切です。その中心的な担い手となっているのが、健康づくりのボランティア団体である「健康づくり推進員」です。

健康づくり推進員とは

健康づくり推進員は、平成25年度から地域の健康づくりのために活躍しているボランティアです。それぞれの地域で、4月現在、147名の方が会員として活動しています。

健康づくり推進員は、支部ごとに地域の特性に合わせた健康づくりに関する活動をしており、市内保育施設での「おやこの食育教室」でおやつづくりをしたり、高齢者の家庭を訪問して低栄養予防などの普及をしたり、市民の皆さんの健康づくりを手伝っています。

健康づくり推進員になるには

推進員として活動を行うためには、5日間1コースの「健康づくり推進員養成講座」の受講が必要です。

日程…8月29日(火)、9月22日(金)、10月31日(火)、11月21日(火)、12月19日(火)各日午前10時～午後3時

内容…市の健康課題・生活習慣病に関する講話、運動の実技、ライフステージ別の食事、お口の健康・こころの健康に関する講話ほか

場所…今市保健福祉センター(平ヶ崎) ※10月31日(火)午後のみ、日光だいや川公園

対象…市内に在住し、講座修了後に健康づくり推進員として活動でき、養成講座全日程の5分の4以上出席可能な方 ※やむを得ず2日以上欠席する場合、補講の受講可能

定員…15名程度

費用…2～4回目のみ食材料費として500円

締切…8月10日(木)までに問合先へ電話



おやつづくり(食育教室)の様子

クマの美しさに魅せられた若き研究者／ハンター

東京農工大学博士課程3年生／ハンター
稲垣 亜希乃さん(鬼怒川温泉大原)

東 京から日光市に移住して2年。東京の大学で野生動物や生態系についての研究を続けながら、ハンターとしても活動する稲垣さんにお話を伺いました。

**自然や動物が好きになっ
たきっかけは？**

幼少期に静岡の網代という自然豊かな漁師町で過ごしたことがきっかけです。その後、出身地の東京に戻り、中学校や高校ではバイオリンや聖歌隊など、音楽漬けの生活を送っていました。進路について考え出したときに「やっぱり自然が好きだなあ」と思い、人と野生動物の共生や自然について学ぶことができる大学に進学しました。

移住のきっかけは？

大学3年生のときに、ツキノワグマの研究で足尾を訪れたのがきっかけです。大学4年生からは現在の研究の調査地として、藤原地域を紹介してもらいました。頻繁に調査ができることはもちろん

ん、地域コミュニティに密接に関わっていきたいと思い、大学院に戻ったタミングで移住しました。



クマのふんの計測

研究内容は？

死んでしまった野生動物がどのような動物に食べられるか、どう分解されるかなどについて調べ、それによって生態系がどう維持されているかを研究しています。

主に有害鳥獣として駆除されたシカの死骸を山に設置し、クマやタヌキが食べる様子をカメラで撮影して調査しています。



骨となったシカ

なぜハンターに？

研究の過程で日光市の猟友会の方々と出会い、わなの見回りや狩猟について行っていたのがきっかけで、研究が必要だからというよりも、純粹に「カッコいい！」と思い、狩

猟免許を取りました。今では研究にも役立っています。

日光市での活動は？

夏から秋は主に山で調査を行い、冬は研究対象の一つであるクマが冬眠してしまうので、データの整理や論文の執筆を行いながら、狩猟を楽しんでいます。去年からは、有害鳥獣駆除にも参加しています。

今後の目標は？

大学院卒業後も、日光市を拠点に野生動物や自然に関わる活動を続け、日光の豊かな自然を守り、市内外へ魅力を伝えていきたいです。

生態系が健全に維持されない限り、日光市の観光資源は減ってしまうと思います。例えば、シカが増え過ぎると餌となる植物がどんどん食べられ、景観が変わってしまったら、貴重な植物がなくなってしまう。人々の暮らしが自然と強いつながりのある日光だからこそ、自然と人の良好な関係を築くための取り組みを続けていきたいです。

インタビューを終えて

「研究成果が日光に住む皆さんの誇りにつながれば」と話してくれた稲垣さん。研究と日光市に対する情熱を、飾らない言葉で聞かせてくれた稲垣さんに出会えただけでも、私は日光市を誇りに思いました。稲垣さんの今後の活動にも注目です。