



クローズアップ
CLOSE UP

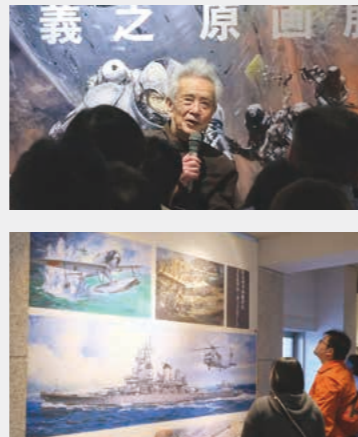
上泉城跡で歴史を伝承

11月24日に、前橋生まれの剣聖、上泉伊勢守信綱を称えた新陰流流祖祭を開催しました。日本刀を作る刀剣鍛錬の実演では、見学者も炎を感じながら工程を体験。また、演武の披露ではコロンビアのパラリンピック選手も見学。前橋の文化を感じていました。



魅了し続ける絵に迫る

12月1日、本市出身の挿絵作家・高荷義之さんが前橋文学館で「ドラマチックな重鋼!! 高荷義之原画展」のギャラリートークを開催。市外や海外からも多くのファンが参加しました。トークでは作品制作の背景や描き方に迫る場面も。原画展は1月13日(月)まで開催しています。



澄んだ歌声議場に響く

第4回定例会の初日である11月28日に、議場コンサートを開催。大胡東小おぞら合唱団の50人が歌声を披露しました。初めての議場に子どもたちは緊張の面持ち。しかし、おぞらという名前のおり爽やかな歌声を響かせ、傍聴者から大きな拍手が送られました。

南スーダン選手の練習時、日本人コーチとの意思疎通を助けるため、通訳ボランティアが橋渡し役を担う。松村さんはその1人として活動している。

「昔からボランティアなどで海外に行っていました。最初は36歳の時、JICA青年海外協力隊として、ケニアのエルドレット市役所に勤めました」

建築士の経験を生かし、現地では学校や病院などの設計・施工指導を行った。

「56歳で会社を早期退職して、愛知万博に携わったり、シニアボランティアとしてケニアやガーナ、セネガルに

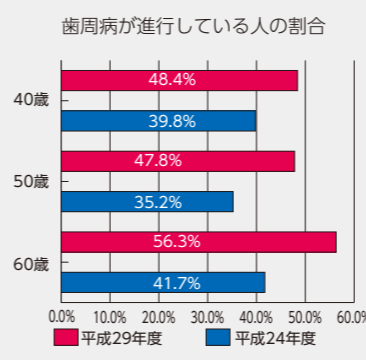
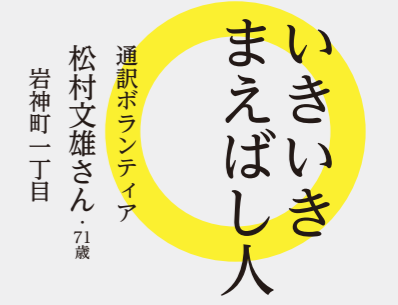
行ったりしました。海外では心細い思いもありましたが、現地の人たちが温かく接してくれて救われましたね」

退職するまでの50年、前橋から離れていた。この穴を埋めるために市内のさまざまな活動に参加。その中で、南スーダン選手の受け入れについて知ったという。

「スポーツを通じて南スーダンの平和を目指す考えに感銘を受けました。アフリカでの経験を生かして、一端でも貢献できたらうれしいです」

オリンピック・パラリンピックの開会式で、選手たちが胸を張って行進する姿を夢見て、松村さんの歩みは続く。

一端でも平和促進に貢献したい



出典 前橋市成人歯科健康診査
歯周病が進行している人の割合は、全ての年代で増加傾向です。

市の健康増進計画健康まえばし21に基づき、健康づくりの重点課題を紹介するこのコーナー。今回のテーマは「歯周病対策」です。本市では、歯周病が増加傾向にいます。歯周病は歯が抜けてしまう原因の第一位。いつまでも自分の歯でおいしく食べるために、歯周病を防ぐポイントを一緒に考えていきましょう。

カラダにいいこと
プラスワン +1
Vol.5 歯周病対策

歯健康増進課
☎ 027-220-5783



高崎市と連携して噛むカムレシピコンテストを開催。野菜がたくさん取れて噛み応えのある料理レシピをホームページにも掲載しています。

また、歯周病対策には、定期的な歯科健診も必要。半年に一回は健診を受け、歯の健康を保ちましょう。

また、歯周病対策には、定期的な歯科健診も必要。半年に一回は健診を受け、歯の健康を保ちましょう。

歯周病の原因は、歯垢です。毎日歯を磨いているから大丈夫、と思っている人も注意が必要。歯ブラシだけでは歯垢は6割しか落ちません。そこで、デンタルフロスや歯間ブラシなどの歯間清掃用具を使用して、残りの4割を落とすことができます。

口の健康には、口腔機能の維持と向上も重要です。噛み応えのある食事を取り入れましょう。ゆっくりよく噛んで食べることで、満腹感が得られ、食べ過ぎを防止。糖の吸収も緩やかにくなります。一口30回を目標によく噛んで食べましょう。



デンタルフロスは、両方の歯それぞれに沿わせ、ゆっくり動かし汚れをかき出します。