

## 6月の納期

- ・市・県民税……………1期
- ・介護保険料……………2期

## 粗大ごみ収集日

申込日	収集日
6/2～6/6	6/16
6/16～6/20	7/7
7/7～7/11	7/21

●携帯版「守谷クリーンカレンダー」  
<http://mobile.city.moriya.ibaraki.jp/clean/>

## 7月のし尿収集日

日	区 分
1 2 3	大井沢地区
7 8 9	大野地区
14 15 16	高野、乙子、南守谷地区
22 23	原、原本町、北園
28 29	小山、奥山新田、奥山本田、
30 31	辰新田、同地、赤法花

## 休日・夜間緊急診療所

取手医師会病院(小児科除く)  
 ☎0297-78-6111  
 JAとりで総合医療センター(小児科:水曜日除く)  
 ☎0297-74-5551  
 総合守谷第一病院(小児科:水曜日)  
 ☎45-5111

## 人口と世帯数

平成26年5月25日現在

	前月比
世帯 24,768戸	(+1戸)
人口 64,539人	(-21人)
男 32,541人	(-11人)
女 31,998人	(-10人)
昨年同月人口	64,101人

## メールもりやに登録を!

市の情報をメールで配信  
<https://service.sugumail.com/mail-moriya/member/>

### ◆主な配信内容◆

- ・イベント情報
- ・防犯・防災情報
- ・火災発生情報
- ・選挙情報



## めざせ8020(80歳で20本歯を保つ)・ ロクヨンニイオン 6424(64歳で24本歯を保つ)

○問合先 保健センター ☎48-6000

皆さんは、これらの運動をご存じですか? 8020運動について、一度は耳にしたことがあるかもしれません。平成元年から厚生労働省と日本歯科医師会が推進している「80歳になっても20本以上の歯を保とう」という運動です。20本以上の歯があれば、食生活に満足することができると言われていています。そのため、「生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」との願いを込めてこの運動が始まりました。楽しく充実した食生活を送り続けるためには、妊産婦を含めて、生まれてから亡くなるまでの全てのライフステージで健康な歯を保つことが大切です。

県歯科医師会では、8020運動とともに、歯と口腔の健康づくりのために6424(64歳で24本の歯を保つ、むし【64】歯にし【24】ない)運動を推進しています。

生涯を通じて自分の歯で食べるために、歯みがき(ブラッシング)と定期的な歯科検診をして、8020を目指しましょう。

また8020が達成できないからといって、それで全てがダメというわけではありません。口腔ケアを行わずにいると、誤嚥性肺炎の原因になる可能性があるため、残った歯の歯みがきや義歯の手入れをしていくことは、全身の健康を保持することにもつながります。

## 8020運動は、子どもの頃から

市では、今年4月の3歳5か月児健診から、希望者にフッ素塗布をはじめました。フッ素は虫歯予防の効果は大きいですが、塗っているから虫歯にならないわけではありません。第一の虫歯予防は、歯みがきです。その他、間食の回数を減らす、または決められた時間に食事をするなど日頃の生活習慣を見直しましょう。

▼対象 昭和9年3月31日以前生まれで、自分の歯(治療済みの歯を含む)を20本以上お持ちの方※本コンクールで入賞歴のある方を除く▼応募方法 「郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、性別、生年月日、電話番号、かかりつけ(または最寄り)の「歯科医院」を記入し、郵送またはFAXで応募  
 ※7月18日(金)必着  
 ▼応募・問合先 茨城県歯科医師会 8020事業係  
 〒310-0911  
 水戸市見和2-29-2-11  
 ☎029-252-2561  
 FAX 029-253-1075

8020高齢者  
 よい歯のコンクール

## 守谷市役所

〒302-0198 守谷市大柏950-1  
 ☎0297-45-1111(代表)  
<http://www.city.moriya.ibaraki.jp/>  
 発行者 守谷市長 会田真一  
 編集 守谷市役所総務部秘書課