

妊婦歯科健康診査
対象者
 本市に住所のある妊婦
ところ
 鳥取県東部歯科医師会所属
 の各歯科医院
負担金
 無料（受診票交付者）

ふしめ歯科検診
対象者
 本市に住所のある40歳・
 50歳・60歳・70歳の人
 および45歳・55歳・65
 歳の鳥取市国民健康保険加
 入者（令和5年度中に到達
 する年齢）
ところ
 鳥取県東部歯科医師会所属
 の各歯科医院
負担金
 無料（受診券は対象者へ6
 月末発送）

6月4日から10日は、歯
 と口の健康週間です。歯と
 口の健康は、食事や会話を
 楽しむなど、健康で質の高
 い生活を送るためにとても
 大切です。

**知っていますか？
 オーラルフレイル**

歯を失う、かむ力が減る、
 食べたり飲み込むことが困難
 になるなど、口腔機能が低下
 することをオーラルフレイル
 といいます。

オーラルフレイルになる
 と、食生活や会話するうえで
 支障となり、低栄養や人の



手に入れよう！長生きチケット 歯みがきで
 （令和5年度歯と口の健康週間標語）

関わりが減るなど、全身の健
 康維持ができなくなりま
 す。

オーラルフレイル予防のた
 めに、歯科医院で行う「プロ
 フェッショナルケア」に加え
 て、毎日の歯磨きなど自分で
 行う「セルフケア」、しゃん
 しゃん体操の「お口元気体操」
 で口腔機能の維持・向上を目
 指しましょう。また、かかり
 つけの歯科医をもつことも大
 切です。



4月にオープンした鳥取砂丘フィールドハウスでは、環境教育やボランティア活動などの野外活動を支援するとともに、さまざまな展示により砂丘周辺の見どころを紹介しています。砂丘の新たな魅力の発見や満足度向上につながる施設です。

問い合わせ先 鳥取砂丘ビジターセンター TEL 0857-22-0021 FAX 0857-51-1038

6月は「歯と口の健康週間」「食育月間」
 問 駅南庁舎健康・子育て推進課
 TEL (歯科) 0857-30-8581 TEL (食育) 0857-30-8582 FAX 0857-20-3965



歯と口の健康週間、食育月間の展示コーナー
とき
 6月1日(木)～30日(金)
ところ
 中央図書館



**食べていますか？
 朝ごはん**

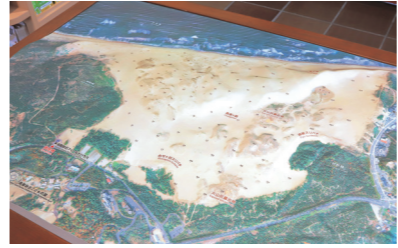
しっかりと朝食を食べると、
 さまざまな効果があります。

①脳へのエネルギーチャージ
 ②体温上昇③排便促進④肥満
 予防⑤生活習慣病予防など

規則正しい食生活にチャレンジ！

レッツチャレンジ！
 電子レンジで炊き込みご飯

耐熱容器
 に米、野菜、
 きのことなど
 と調味料を
 入れて、電
 子レンジで
 加熱するだけ。詳しい作り
 方は、今月19日に配信する
 鳥取市公式LINEで紹介
 します。



風紋館

砂丘の地形が分かるジオラマ模
 型やマップ展示のほか、スタッ
 フが常駐し砂丘散策をより一層楽し
 むための最新情報を提供します。
 また、誰でもご自由にご利用いた

山陰海岸国立公園鳥取砂丘ビジ
 ターセンターの分館となる鳥取砂
 丘フィールドハウスには、「風紋
 館」「オアシス館」の2つの建物
 があります。

鳥取砂丘や近隣エリアで楽しめ
 るアクティビティなどの観光情報
 を大型モニターやパネルなどで紹
 介しています。また、鳥取大学乾
 燥地研究センターなど日本の乾燥
 地研究の基礎を築いた本市の名誉
 市民、遠山正瑛さんとよやま せいへいの功績を紹介
 するコーナーも設置しています。
 窓際には外を眺めながら休憩でき
 るカウンターを設け、授乳室とし
 て利用できるバリアフリートイレ
 や自動販売機も備えています。



開館時間 9:00～17:00
 ※年中無休
入館料 無料

オアシス館

ただ「鳥取砂丘まるごとタブ
 レット」では、バーチャル砂丘ツ
 アーを楽しんだり、砂丘特有の動
 植物などの情報を得ることができ
 ます。50人程度が収容可能なレク
 チャールームや散策後に利用でき
 る足洗い場も備えています。