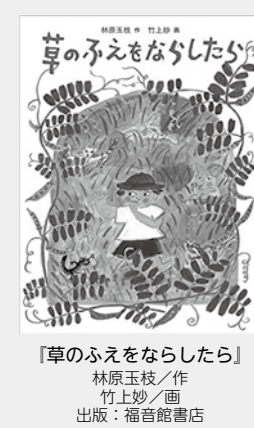




色々な植物を 鳴らしてみよう

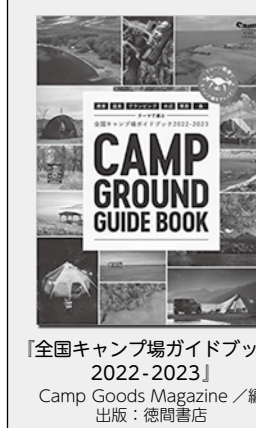
「草のふえをならしたら」
お味噌汁を作っているまこちゃん
が、ふと思いついてねぎの青いこ
ろを笛のように鳴らすと、「特技は味
見」というブタが現れて…。植物の葉
や花びら、実を使って鳴らす笛の音
色が結び、子どもたちと動物との交
流の物語。全八話収録。



『草のふえをならしたら』
林原玉枝/作
竹上妙/画
出版：福音館書店

夏休みに家族と、お友だちと キャンプを楽しもう

「絶景」温泉「水辺」グランピン
グ「森」通年営業という六つのテ
マのいずれか、または複数合致した
日本各地のキャンプ場を、所在地・営
業時間・予約方法等のデータや情報、
豊富な写真とともに紹介する。



『全国キャンプ場ガイドブック
2022-2023』
Camp Goods Magazine / 編
出版：徳間書店

Scratchを使いこなせる 科学実験をしてみよう

「理科がもっとおもしろくなる」
Scratchで科学実験
カビの広がり方、風速の計算など、
いろいろな科学の課題をScratchと
マイクロボットを使って実験する方
法を紹介。それぞれの実験ごとに、テ
ーマや装置のつくり方、プログラミング
などを、絵や画像とともに説明する。



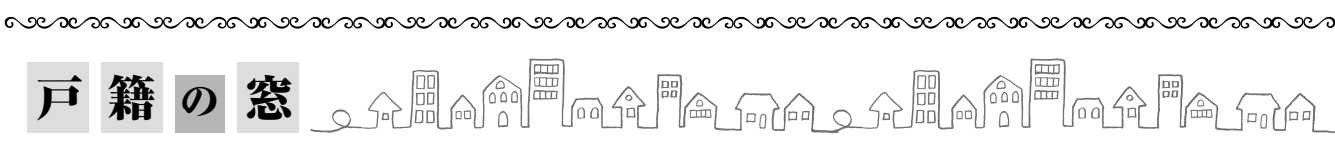
『理科がもっとおもしろく
なるScratchで科学実験』
横川耕二/著
横山正/監修 ほか
出版：誠文堂新光社

「のびのび地球で日本だけじゃ ない」のなほなほな植物が あるのを知りたいなら

「ウォーキングで出会う!!
日本の固有植物図鑑」
日本は、世界でも有数の固有植物を
誇る「生物多様性ホットスポット」のひ
とつ。初心者でも比較的見つけやすい
日本固有種百十七種を厳選し、精彩で
美しい写真とともに紹介。植物分類学
の監修者による解説つき。



『ウォーキングで出会う!!
日本の固有植物図鑑』
海老原淳/監修 ほか
出版：山川出版社



窓の戸籍

●人口16,224人 (前月比 +19) 男8,065人 女8,159人
●世帯数7,482世帯 (前月比 +12) (7月1日現在)

※戸籍の窓は、届出者から了解を得て掲載しています。
※世帯主名、区名は住民票に基づいています。

介護のどびら

お口の健康に気を配りましょう

オーラルフレイルを
知っていますか？

年齢を重ねるにつれて飲食
物にむせる、食べこぼしがあ
る、滑舌が悪くなるなど、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
ラルフレイルの兆候を早く発見
し、お口の健康対策をすること
が重要です。

こんな症状に 注意しましょう

- 食事の時にむせる、
食べこぼす
- 食欲がなく、少ししか
食べられない
- やわらかいものばかり
食べている
- 以前より滑舌が悪くなった
- 口の中が渇きやすく、
口臭が気になる
- 自分の歯が少なくなってきた
- あごの力が弱くなってきた

オーラルフレイル対策

- 毎食後歯磨きを
歯ブラシ、歯間ブラシ、デン
タルフロスなどを使って丁寧に
磨きましょう。
- 入れ歯も清掃を
入れ歯は装着したままではな
く、必ずはずして清掃しまし
ょう。
- 定期的に歯科医院へ
半年に1度は歯科医院へ行き
歯、口、入れ歯の状態などの
チェックをしましょう。

お口周りの筋肉を鍛える

口をよく動かすために、歯
たえのあるものを食べたり、電
話でもいので人と話す機会を
増やしたりしましょう。



問い合わせ先

地域包括支援センター
(保健福祉課地域包括支援係) (31) 2510

おすすめの口腔体操

パタカラ体操

- ①「パ」「タ」「カ」「ラ」を
それぞれ5回ずつ、大きな
声でハッキリと発音します。
- ②「パタカラ」と続けて発音し、
これを5回繰り返します。

「タ」…舌を上あごにしっかりと くっつけて発音 しましょう。

「カ」…のどの奥に力を入れて のどを閉めて発音 しましょう。

「ラ」…舌を丸め、舌先を上 の前歯の裏につけて発音 しましょう。

お知らせ

《介護予防教室》
●令和4年度第5回
8月12日(金)
午後1時30分～3時(予定)
会場 エコールみよた
あつもりホール
『楽しく体を動かそう!②』
～ストレッチで
じつくり体を動かそう～
講師 健康運動指導士
荒川 玲子氏
参加人数の把握、準備のため
事前申込制としていきます。

《生活・介護支援サポーター
(12期生)養成講座》
●令和4年度第5回
8月31日(水)
午後1時30分～3時30分
会場 役場2階大会議室
「認知症と音楽療法」
講師 音楽療法士 北畑 道子氏

養成講座は皆さまが始めたい
月から1年間、受講生として講
座を受けていただきます。
申込みが必要です。
※なお、新型コロナウイルス感
染症の状況により中止になる場
合がございますので、「了承
ください」。

申し込み、問い合わせは
保健福祉課地域包括支援
係(31)2510まで

運用代行サービスいたします! twitter facebook Instagram YouTube Google YAHOO!

これから始めるWEB広告

こんなお悩みありませんか?
WEB広告を出してみたいけど、何をすれば
良いかわからない…
自社の商品・サービスをどうやってPRすれば
良いかわからない…
そもそも良くわからないし、忙しくて
やってられない…

様々な種類のSNS・WEB広告を一括サポートします!

どのくらい
費用が
かかるの?
1ヶ月の目安
66,000円～
一日1,100円～始められます! ※契約期間6か月以上の場合、
6か月に満たない場合、初期
費用が必要となります。

運用代行って
具体的に何
を?
●結果を分析し、予算の中で効率化します
●利用開始の手続き
●表示する広告原稿の制作 (※制作する内容により、別途お見積りなど)

A/C 地域情報&広告
株式会社 アイク
小諸市御幸町2-12-1
Tel.0267-23-4474
www.aic-ad.co.jp