

サザンセトフレンド募集

■募集人数／3名

■応募締切日／

4月4日(月)必着

■応募資格／

- ①柳井地区広域圏内(柳井市・平生町・上関町・周防大島町)に在住または勤務する満18歳以上の女性で、サザンセト地域が大好きで積極的にPRしたい人
- ②フレンドとして活動するにあたり、勤務されている方は勤務先の了解が得られること。また、未成年者の場合は保護者の同意も必要です。

■応募方法／

- ①本人または推薦者が所定の応募申込書に必要事項を記入し、6か月以内に撮影した正面上半身、無帽の写真1枚(サービス版程度)を添付して応募してください。提出していただいた写真は返却しません。なお、自薦・他薦は問いません。
- ②応募申込書は役場商工観光課、各総合支所にあります。

■応募申込先／

役場商工観光課

■面接審査／

○日時／4月10日(日)午前10時

○場所／大観荘

■発表／審査当日 11時30分

■賞／賞金10万円

■活動の内容と期間／

①観光キャンペーンでの宣伝活動や各種行事、イベントなど諸行事へ参加、協力

②任期は平成17年5月1日から平成19年3月30日までの2年間

■問い合わせ／商工観光課

☎0820(79) 10003

相談

山口県司法書士会

司法書士無料法律相談

山口県司法書士会では、日本司法書士会連合会主催のもと、2月1日から28日までの1か月間を「相続登記はお済みですか月間」と設定し、県下各司法書士事務所において、相続登記に関する相談を無料で実施します。

■相談日時／毎月2、3、4

土曜日 午後1時～5時

■相談電話予約／毎週月～金

曜日 午前10時～正午

午後1時～4時

☎083(924) 5220

■問い合わせ／

山口県司法書士会事務局

☎083(924) 5220

お元気でですか？  
こちらは保健師です

あなたのお口は健康ですか？

口腔(くち)は、「かむ」「食べる」「呼吸をする」「話す」「笑う」など、日常生活のさまざまな場面で大切な働きをし、呼吸器と消化器の入口でもあります。また、口のなかには複雑な形をしており、細菌やカビなど微生物の繁殖に適した温度と湿度があり、栄養(食べかす)も豊富なため、細菌がすみづくのに絶好の場所でもあります。

したがって、手入れが行われないまま放っておくと細菌が繁殖して、細菌感染により虫歯・歯周病などの口の病気や肺炎など、さまざまな病気の原因となります。このため、抵抗力の弱い方は特に口腔内や入れ歯の清潔に気をつけましょう。

よくかむことの効用  
よくかんで食べることは、消化吸収を助け、栄養をとるためだけでなく、次のような良い影響があります。

周防大島町保健師

松本 千恵子

(訪問看護ステーション)

・唾液の分泌を促進する

唾液には、食べ物の残りかすや細菌を洗い流し口の中をきれいにする抗菌・殺菌効果がある

・あごを動かすことで脳や体に刺激を与える

・満腹中枢を刺激し、満腹感が得られる

・歯と歯肉の健康を保つなど

口腔内や入れ歯の清潔に気をつけると共に、定期的に歯科検診を受け、お口の健康を保ちましょう。

