

市民文芸



ひたすらに石盤に向かひ「あいうえお」厳しき父に今の我あり
老人の日帰りの旅恵庭町家庭ガーデン整然と美しき
自撮り棒がさすライダーの背なに映ゆ直線道路日本一の標
タブレットボケ防止にと息子たち買ってくれしがついていけるか
わが里も甥の代へと移れども盆、正月は欠かさじとゆく
紫の濃いクレマチスはアーチ型庭のスポット夫の手造り
岩手にて夫と購ひし南部風鈴吊すに在りし日蘇り来よ
プランターに緑際立つ夏野菜目となる指にて食べ頃を知る

及川公郎
加納久雄
菊池正昭
山下清
菊池静枝
佐藤有子
村山朝子
山内加寿美

施設の開館日および開館時間

安田彫刻美術館 アルテピアッツァ美唄 ☎63~3137

開館時間 9時~17時
休館日 火曜日、祝日の翌日(日曜日を除く)
※1日(出)・2日(日)は開館時間20時まで延長。

総合体育館 ☎62~6500

開館時間 9時~21時
休館日 火曜日、祝日の翌日(日曜日を除く)

温水プール ☎64~4522

開館時間 火~土曜日13時~20時、日曜日10時~18時
休館日 月曜日、祝日の翌日(日曜日を除く)

体育センター ☎62~5776

開館時間 9時~20時45分
休館日 月・火曜日

宮島沼水鳥・湿地センター ☎66~5066

開館時間 9時~17時
休館日 月曜日(祝日を除く)、祝日の翌日
※9月下旬からマガンが1万羽を切るまで(マガンの飛来期間中)はセンターは無休で、開館時間も18時30分まで延長します。

郷土史料館 ☎62~1110

開館時間 9時~17時(12日(火)は20時まで、10日(月)・11日(火)は14時~20時まで臨時開館)
休館日 月・火曜日

- 美唄市役所 美唄市西3条南1丁目1番1号
☎0126~62~3131(代表)
FAX0126~62~1088
- 市民相談専用電話
☎0126~63~2525
- 市役所専用郵便番号(住所不要)
〒072-8660 美唄市役所△△課
- 美唄市ホームページ
http://www.city.bibai.hokkaido.jp/

美唄市の総人口

(7月末現在)

男 10,379人 女 11,440人 計 21,819人 世帯数 11,708世帯



広報メロディーに関するご意見、ご要望などを秘書広報課広報情報係☎63~0113まで寄せてください
本紙は市のホームページからもご覧いただけます(ホームページ版は一部の写真やイラストをカラーで掲載しています)

我々の口の中に当たり前のよう存在する唾液。皆さんは唾液についてどのくらいご存知でしょうか？

唾液は体液の一種。唾液腺で血液から産生されて分泌されます。99%は水分、その他はムチンやアミラーゼなどのタンパク質や無機質で構成されています。

では唾液はどのような働きをしているのでしょうか。それは飲食に関する働きと、口の環境を守る働きの2つに分けて考えると理解しやすいです。前者として①食べ物を一塊にして潤滑作用で咀嚼、嚥下を円滑にしたり②消化したり③味覚物質が溶けることにより味を感じやすくさせるなど色々な働きをしています。後者として④お口を清潔に保ち⑤細菌や真菌、ウイルスが体に侵入するのを防いだり⑥お口を中性の環境にして



明日の健康

唾液のお話

美唄市医師会・滑川貴彦

歯を保護して修復(再石灰化)したり⑦お口の粘膜を保護、修復したりする役割が知られています。

その他、最近では血液や尿の代わりに全身疾患(ガンや生活習慣病)の診断やリスク判定に応用しようとする試みも国内外で確立されつつあります。

唾液の量を増やすには水分をしっかり摂取することが大切。ガム噛みトレーニングや唾液腺(主に大唾液腺)のマッサージも効果的です。そして食事は良く噛むことにより唾液腺が刺激され分泌が促されます。それにはお口が健康であることが前提です。虫歯や歯周病であればしっかりと噛めませんね。唾液分泌量が減少すると虫歯のリスクも高くなり、舌が痛い、口臭などの症状も出てくることも知られています。おかしなと感じた方はかかりつけの歯科に一度相談してみると良いでしょう。(執筆者紹介/なめかわ歯科クリニック院長)

図書館へ行こう

美唄市立図書館 検索 ☎63~4802 FAX63~3555

9月の図書館カレンダー

日	月	火	水	木	金	土	日
						1	
2	3	4	5	6	7	8	
9	10	11	12	13	14	15	
16	17	18	19	20	21	22	
23	24	25	26	27	28	29	
30							■は休館日

おはなしの会および3歳児のブックスタートは、8日(出)・15日(出)・28日(金)の午前10時30分から児童図書室で行います。ブックスタートに来られなかった方は、都合の良い日に絵本を配布しますので、引換券を持参の上、図書館までお越しください。

市立図書館 開館時間

- 火・金~日曜日、祝日(月曜日に当たるときは除く) 10時~18時
- 水・木曜日(祝日を除く) 10時~19時

2Fミニコーナー 30日目まで

9月のミニコーナーは「冷たい食べもの」がテーマです。気温が上がり、サッパリとしたものが恋しくなる季節にお勧めです。展示してある本は貸し出しできます。

冷たいお菓子 のむら ゆかり/著

暑い夏に見た目でも涼しく感じるお菓子はありますか?手作りアイスクリームからケーキまで夏にぴったりなお菓子を集めた本。家で簡単に作れる冷たいお菓子を紹介。

