

お知らせ

小型充電式電池の分別について

不燃ゴミなどに混入したり、チウムイオン電池が原因による、収集車およびリサイクル施設での発煙・発火トラブルが全国的に増加しています。リチウムイオン電池などの小型充電式電池は、電器店等のリサイクルボックスにお出しください(リサイクルボックス設置店は、長生郡市広域市町村圏組合のホームページで確認できます)。

長生郡市広域市町村圏組合
環境衛生課
☎(23)4944

明るい選挙啓発ポスター・標語作品展

市選挙管理委員会では、市内小中学生を対象に募集した「明るい選挙啓発ポスター・標語」の作品展を開催します。

期間 11月13日(金)～24日(火)
会場 中央公民館1階

また、入賞作品の展示を行っています。

期間 10月21日(水)～11月8日(日)
会場 茂原駅南口公共駐車場

シヨウウインドウ

◆主な入賞者(敬称略)

【ポスターの部】

市長賞

関 航大朗 (茂原小4年)

議長賞

関 伸次朗 (茂原小1年)

教育長賞

鈴木 大翔 (西小4年)

選管委員長賞

吉川 もな (東中3年)

明推協会長賞

小西 真菜夏 (本納中2年)

【標語の部】

特選

豊永 茉音 (東部小6年)

「その一票 明るい未来のかけ橋に」

選管管理委員会 (6階)
☎(20)1529、FAX(20)1604

忘れずに納付しましょう!

市県民税(第3期)と国民健康保険税(第4期)の納期限は11月2日(日)です。最寄りの金融機関またはコンビニエンスストアで納付してください。

また、市税等の納付には、納め忘れない安心で確実な口座振替をお勧めします。

新型コロナウイルス感染症の影響など納期内に納付できない事情のある方はご相談ください。

関取税課 (2階)

☎(20)1578、FAX(20)1609

めざせ8020 No.156

鼻呼吸のすすめ

テレビやスマートフォンを見てるとき、無意識に口がぼかんと開いていませんか? また、口が乾きやすい、いびきがひどいといった状態の方は、無意識に口呼吸になっている可能性があります。

「口呼吸」は異物を含んだ冷たく乾いた空気が直接咽頭や喉頭に当たり、口腔内の乾燥や細菌の繁殖を促してしまう状態になります。生活の中でマスクを着用することが多くなりましたが、マスクは口呼吸になりやすい状態でもあります。また、口呼吸は口腔内の乾燥によって唾液の分泌が抑制されてしまい、唾液の殺菌作用や自浄作用が弱まってしまうため、むし歯や口臭の原因になりやすいと言われています。

慢性的な鼻炎や歯並びの関

係などでやむを得ず口呼吸となってしまうている場合を除くと、簡単なトレーニングで口呼吸を予防することができます。口呼吸予防のためのさまざまな製品も見かけますが、まずは舌の位置を確認してみましよう。正しい舌の位置は、舌の根元から上顎にぴったりとくっついているこ



ぴったり上に
くっつけるのが大事!!

とです。また、鼻呼吸はインフルエンザ等の感染症予防につながるため食事の時によくかむ習慣をつけ、口腔周囲の筋肉のトレーニング(あいうべ体操等)を行うなど、少しずつ意識していけるようにしましょう。

市公式ウェブサイトでは、鼻呼吸と健康のつながりについての動画を掲載しています。口呼吸防止のトレーニングの紹介もしていますので、ぜひご覧ください。

関保健センター
☎(25)1725、FAX(25)1865



あいうべ体操

- あ ① 口を大きく開ける
- い ② 口を大きく横に広げる
- う ③ 口を強く前につき出す
- べ ④ 舌をつき出して下にのぼす

1日30セットを目安に