

# 教えて! 知って得する 歯の健康マメ知識 ③①

今回は、噛むことについて歯科医師に聞いてみました。

**Q**：噛むことが良いと言われていますが、どのような効果があるのでしょうか？

**A**：次のような効果があります。

1. あごの骨が発達し、歯並びの乱れをある程度防げる。
2. 唾液と食べ物が良く混ぜ合わされ、ガンの予防が期待できる。
3. 大脳を刺激し、脳の発育を促進する。
4. 脳の満腹中枢を刺激して、食べすぎを防げる。
5. 胃の負担を軽くして、消化吸収を助ける。
6. 唾液が多く出て、お口の中の自浄作用が期待できる。
7. 老化防止&ボケ防止が期待できる。
8. 歯肉のマッサージが期待できる。
9. 精神の安定が得られる。



毎回の食事で、よく噛む習慣をつけましょう。

**問** 健康ふじみ21 歯の健康推進チーム事務局  
住民福祉課 保健予防係(保健センター内)  
☎62-9134

## 消費者見守り情報 No.26

### カニの送りつけ商法に注意!

突然、魚介類を扱う業者から電話があり、「買うと言っていないのに商品が送られてきた」「断ったのに商品を送ると言われた」などの、『送りつけ商法』の相談が寄せられています。

また、「取引をしたことがある業者と勘違いさせられ、強引に契約を迫られた」などのケースもあります。

勧誘されても必要がなければ、はっきり断ることが大切です。

承諾していないのに一方的に商品が送りつけられても、支払いの義務はなく、受け取る必要もありませんので、その段階で受け取り拒否をしてください。業者の連絡先等がわからないことが多いため、商品を受け取り支払いしてしまうと、代金を取り戻すことが難しくなります。

困ったときは、最寄りの消費生活センター等にご相談ください。



出典/国民生活センター

**相談** 住民福祉課 住民係 ☎62-9112  
松本消費生活センター ☎0263-35-1556

## 2月の納税等

固定資産税/国民健康保険料/後期高齢者医療保険料/保育料/住宅使用料/有線放送使用料

**納期限・振替日は2月28日(木)です**

※毎週火曜日は午後7時まで夜間納税窓口を開設しています。ご利用ください。

**問** 財務課 収納係 ☎62-9123

# 住民だより

1月

12月15日~1月14日の届出 **■** <敬称略>

●出生・転入・転居は14日以内に死亡は7日以内に届出を

## 結婚おめでとう

氏名	出身地
石谷 太一	茅野市
御園 清香	瀬沢新田
和田 敏	瀬沢新田
伊勢田 孝子	茅野市
粟生 卓也	岡谷市
矢沢 祐子	立沢

## 出生おめでとう

氏名	父の名	母の名	区名
井美 優	洋 祐	真 美	御射山神戸
田結 会	和 広	寧 子	富ヶ丘
鳥田 花	淳	奈 々	塚 平
五味 愛那	秀 和	章 子	栗 生
原大 葵	敬 三	佐知子	御射山神戸
赤羽 結希	大 希	あゆみ	御射山神戸
樋口 遥彦	克 彦	美 恵	木之間
篠原 悠真	勇 樹	有 希	富 里
小池 杏	一 馬	あゆみ	下蔦木
小池 大翔	和 貴	令 子	瀬沢新田

## おくやみ申し上げます

氏名	年齢	世帯主	区名
小林 ますみ	100歳	寛 人	御射山神戸
平出 正子	77歳	正 子	葛 窪
五味 初男	98歳	克 弘	乙 事
山下 正一	95歳	正 一	富士見
久保川 十三男	88歳	十三男	乙 事
植松 藤治	86歳	藤 治	立 沢
藤澤 千八重	80歳	敏 明	乙 事
小林 勝茂	85歳	茂 巳	南原山
清水 登	85歳	登	富 里
後藤 みほ子	64歳	勇	小 六
小林 みち子	91歳	みち子	富士見ヶ丘
伊藤 只夫	85歳	只 夫	御射山神戸

## 松本消費生活センターの移転

松本消費生活センターは、平成25年2月12日(火)から松本合同庁舎へ事務所を移転し、電話番号も変わります。

住所：〒390-0852

松本市島立1,020 松本合同庁舎 4階

☎：0263-40-3660 FAX：0263-40-3701

**問** 長野県企画部 生活文化課 消費生活室  
☎026-223-6770

または 松本消費生活センター  
☎0263-35-1556