歯を大切に むし歯ゼロの子大集合

１月に行われた３歳児健診で、むし歯がなかった子どもたちを紹介します

三浦　梛月（なつき）くん
（岩崎中）

山﨑　陽葵（ひまり）さん
（北金１区）

七戸　美礼（みらい）さん
（横磯）

吉田　陽瑞（ひすい）くん
（風合瀬）

むし歯予防の豆知識

＜上の前歯・奥歯のみがき方＞

上の前歯のみがき方

上の前歯の中央には「上唇小帯」という太いスジがあります。上唇小帯に歯ブラシが当たると、痛みを感じたり傷つけることがあります。ひとさし指でガードしながら、歯ブラシを歯に直角に当て、軽い力で左右に小刻みに動かします。

奥歯のみがき方

みがく場所がよく見えるように、ひとさし指をほほの内側に入れ、歯ブラシを直角に当て、奥歯の外側（ほほ側）、奥歯のかみ合わせをみがきます。内側（べろ側）は、歯ブラシを傾けて斜めに当ててみがきます。みがく時は、軽い力でシャカシャカと小刻みに動かします。

（公益社団法人　日本歯科衛生士会「歯科保健指導カード」から抜粋）

深浦駅でのきっぷ発売終了について

いつもJR東日本深浦駅をご利用いただきましてありがとうございます。
このたび、深浦駅では3月のダイヤ改正に合わせ、駅員が終日不在となります。
それに伴い、深浦駅でのきっぷの発売を終了させて頂くこととなりました。
ご理解のほどよろしくお願いいたします。

きっぷ発売の終了日

2024年３月15日（金）をもって終了

営業終了日以降のお取り扱い

きっぷ購入について

お近くのきっぷご購入可能駅

駅名	窓口営業時間	指定席券売機営業時間
鰺ケ沢駅	6:40から16:45まで（※1）	ー
五所川原駅	ー	6:00から22:00まで（※2）

※1　鰺ケ沢駅の窓口は途中休止する時間帯があります。
※2　話せる指定席券売機を設置しております。オペレーター対応時間は8:00～20:00です。

列車のご利用方法

列車をご利用される際は、乗車駅証明書発行機から「乗車駅証明書」をお取りいただき、到着駅又は車内でご精算ください。
到着駅に係員がいない場合は「乗車駅証明書」とご利用区間の運賃を駅の運賃箱にお入れください。
深浦駅を乗車区間に含む定期券をお持ちの場合は、そのままご乗車ください。

「どこトレ」のご案内

パソコンやスマートフォンで列車の運行状況や在線位置、遅れ時分、運休列車等が確認できる「どこトレ」をご活用ください。
「どこトレ」で検索　　**https://doko-train.jp**（「どこトレ」二次元コード）

東日本旅客鉄道株式会社　秋田支社

2023.9.1改訂

JR東日本の主なお問い合わせ電話番号

お問い合わせセンター

■**列車時刻、運賃・料金、空席情報案内**
（ご案内時間 6:00～24:00）　**050－2016－1600**

■**お忘れ物案内**
（ご案内時間 8:00～20:00）　**050－2016－1601**

※お客さまからお問い合わせセンター等へいただきました電話は、お客さまからのお問い合わせやご意見の受付及び回答のため、内容うぃ録音させていただいております。録音内容に関するお客さまの個人情報に関しましては、他の目的に使用することはございません。

運行情報　遅延証明書　お忘れ物チャット　よくいただくお問い合わせ