

## 11月は「児童虐待防止推進月間」です

子どもたちや子育てに悩む保護者のSOSの声をいちはやくキャッチ!

虐待かもと思われる子どもがいたら、ためらわずに児童相談所全国共通ダイヤル189 (いちはやく)または子育て支援課にご連絡ください。

連絡は匿名でも可能です、連絡者や内容に関する秘密は守られます。

あなたの1本の電話で、救われる子どもがいます。

標語…「189 (いちはやく)「だれか」じゃなくて「あなた」から」

### 問い合わせ先

子育て支援課 内線2485

## 11月8日は「いい歯の日」



日本歯科医師会は「いつまでも美味しく、楽しく食事をするために、口の中の健康を保っていただきたい」という願いを込めて、厚生労働省とともに「8020運動～80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」を推進しています。その「8020運動」の一環として、11月8日を「いい歯の日」と設定しました。

### お口の健康を保つために「歯周病検診」を受けましょう

対象者には、市から助成(約4,400円)があるので、料金は無料です。

対象者…今年度中に40歳・50歳・60歳・70歳を迎える方

受診方法…指定歯科医療機関に予約の上、受診券(ハガキ)を持参して受診しましょう。

有効期限…令和4年3月31日(木)まで  
\*受診券は、4月下旬に送付していますが、転入者や紛失した場合は再発行できますので、ご連絡ください。

### 今日からできる「お口のエクササイズ」

老化は口からはじまるって知っていますか?「オーラルフレイル」を正しく理解してお口の健康を保ちましょう。

#### 「お口のエクササイズ」動画紹介

動画掲載ページは右QRコードからリンクします。



\*高齢者医療の保険証をお持ちの方は、年1回歯科健診が無料です。保険証を持参の上、指定歯科医療機関で受診しましょう。

### 問い合わせ先

健康推進課 内線2378  
国保年金課 内線2341

## こころの相談

～1人で悩まず相談してください～

眠れない、やる気が起きない等の心身の不調や不安・悩みを抱えている方、自死遺族の方の相談にも応じています。

日時…11月18日(休) 13:30～15:30

場所…市役所1階相談室

相談員…保健師

申込み…相談日前日までに、電話でお申し込みください。

### 問い合わせ・申込み

健康推進課 内線2380

## いきいき教室(介護予防教室)

市では体操やゲーム、脳トレーニング等をメニューとした介護予防教室を行っています。

対象…要介護認定を受けていないおむね65歳以上の市民の方

日時・場所(受付は9:45～、13:15～)

①11月10日(水) 音読で脳とお口の健康  
コミュニティセンター栄 10:00～11:30  
生き生きセンター 13:30～15:00

②11月12日(金) 糸巻き巻きで作る赤～いリンゴの樹

金木公民館 10:00～11:30  
保健センター市浦 13:30～15:00

③11月25日(木) 紙コップで昔懐かし「けん玉」作り&紙相撲を作って

いざ対戦!  
コミュニティセンター栄 10:00～11:30  
生き生きセンター 13:30～15:00

④11月26日(金) 筋トレ・脳トレ・ストレッチ♪

金木公民館 10:00～11:30  
保健センター市浦 13:30～15:00

参加費…無料

持ち物…飲み物、筆記用具

申込み…前日までに電話でお申し込みください。

### 問い合わせ・申込み

地域包括支援センター 内線2462

## ノルディック・ウォーク

両手に2本のポール(ストック)を持ち地面を突きながら歩くスポーツです。足・腰・膝などの負担を軽減でき、全身運動で普通のウォーキングよりエネルギー消費量が約20%も増加するため、おすすめです。

対象…おむね65歳以上の市民の方  
日時…11月8日(月)、11月22日(月)

14:00～15:30(受付13:30～)

場所…つがる克雪ドーム

持ち物…動きやすい服装、運動靴、飲み物、汗ふきタオル、ポール(希望者にはポール等の貸し出しあり。手袋着用のごと)

\*雨天時はドーム内でウォーキングを行いますので、室内用シューズをご用意ください。

講師…全日本ノルディック・ウォーク連盟公認指導員

申込み…初回参加の場合、開催日4日前までに電話または窓口でお申し込みください。

### 問い合わせ・申込み

地域包括支援センター 内線2462

## ゆーゆー元気教室

いすに座りながら行う運動教室です。感染予防のため、時間帯ごとに18名の定員とし、講師の動画を見ながら運動します。

対象…要介護認定を受けていないおむね65歳以上の市民の方

| 開催日       | 予約開始日     |
|-----------|-----------|
| 11月17日(水) | ②・③予約可    |
| 11月24日(水) | 11月17日(水) |
| 12月1日(水)  | 11月24日(水) |

時間…各開催日の次の①～④の時間帯で行います。予約の際にご希望の時間帯をお伝えください。

①10:00～10:45 ②11:15～12:00  
③13:00～13:45 ④14:15～15:00

場所…生き生きセンター

参加費…無料

持ち物…動きやすい服装、飲み物、汗ふきタオル

申込み…予約開始日より電話・会場で予約を受付。

### 問い合わせ・申込み

地域包括支援センター 内線2462