

## 子育てしながら働くということ

毎月1回、ハローワークマザーズコーナーの担当者との個別相談会を行っています。来年度から働きたいという保護者も多く、予約も増えてきました。

漠然と再就職について考えている人や、育休明け復帰の悩みの相談も多くあります。



高富児童館HPは  
こちら

高富児童館では、父親の育児休業の制度や社会保険料、税金のことをまとめたリーフレットを作成しました。リーフレットは、高富児童館HPからダウンロードできます。

妊娠期から手に取っていただき、パートナーと一緒に「子育てしながら働くということ」を考えてもらえたらと思います。

### ハローワークマザーズコーナー 担当者オンライン個別相談

1人20分程度の個別相談です。

お子さんは、スタッフの見守りのもと、近くで遊ばせながらの相談になります。

▶日時 毎月第2火曜日 10時～14時

▶定員 各回6人

▶申し込み方法 氏名、連絡先、希望の日時を電話でお知らせください。

## 地域包括支援センターだより

高南部地域包括支援センター TEL22-6886  
高北部地域包括支援センター TEL52-3340

### 仕事と介護の両立について考えてみませんか？

高齢者人口が増加するとともに、介護を必要とする人も増加しています。そんな中、家族の介護や看護により離職する人は年間約10万人もいるそうです。

「本当は働き続けたいけれど、介護のために離職せざるを得ない」と仕事を辞める人もいますが、働き方を変更したり、介護保険サービスを利用したりすることで両立させることができるかもしれません。

#### 仕事と介護 両立のポイント

- ・職場に家族の介護を行っていることを伝え、必要に応じて介護休業・介護休暇などの制度を利用する
- ・介護保険サービスを利用し、自分一人で介護をしすぎない
- ・家族や近隣者などと友好的な関係を築く
- ・介護を深刻に捉えすぎず、自分の時間を確保する



#### 相談先について

▶介護保険サービスのこと

健康介護課 TEL22-6838

お住まいの地域包括支援センター

▶介護休業・介護休暇等の取得について  
勤務先の労務担当者

## 11月8日はいい歯の日です!

「いい歯の日」は、日本歯科医師会が「8020運動」の一環として平成5年に設定した日です。

「8020運動」は、生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるよう、80歳になっても20本以上自分の歯を保つことを目標にした運動です。



## いい歯の日にやってみよう!三つのこと



## ①カミング 30(さんまる)

ひとくち30回を目標に食べてみよう。  
よく噛むことは脳の働きをよくする、肥満防止、むし歯になりにくい口の中をつくるなど良いことがたくさんあります。

## ③いつもより丁寧に歯みがきしよう

歯を1本ずつみがいたり、デンタルフロスや歯間ブラシを使ったりして、歯を大切にあげましょう。

## ②歯科健(検)診に行こう

1年に一度も健(検)診に行っていない人は、**まずは予約**を。定期的に健(検)診を受けることで健康なお口を保てます。

## 元気君からのアドバイス

健康なお口づくりは一人では限界があります。かかりつけ歯科医院と一緒に作りましょう。



## 岐阜連携都市圏を知ろう! ③5

## 住み続けたいくなるまち 岐阜連携都市圏を目指して

岐阜市、羽島市、山県市、瑞穂市、本巣市、岐南町、笠松町、北方町では、岐阜連携都市圏を形成しています。このコーナーでは、5市3町のことを知っていただくため、各市町のおすすめ情報をお届けします。今月は、北方町を紹介します。

## —— 北方町のおすすめ情報 ——

## 未来タウン北方ふれあいまつり

北方町では、今年も未来タウン北方ふれあいまつりを開催します。

未来タウン北方ふれあいまつりは、北方町の産業が集結する秋の一大イベントです。ステージでは、多彩なゲストによるパフォーマンスを楽しむことができ、地元商店によって出品される屋台グルメも大人気です。さらに、友好交流協定を結んでいる「宿毛市」のブースでは宿毛市の特産品が並びます。

まつりの最後には、毎年好評をいただいている餅配りを開催します。ぜひ最後までお楽しみください。

まつりの会場は北方バスターミナルから徒歩1分です。ぜひお誘い合わせの上、足を運んでください。

▶開催日時 11月12日(日) 9時15分～16時

▶場所 北方町防災公園(北方町庁舎北)

☎北方町役場都市環境課 TEL058-323-1114



▲昨年の祭りの様子