高富児童館だより

問高富児童館　TEL22-4750

消防防災フェスタに参加します

高富児童館では、年間を通じて防災に取り組んでいます。夏休みには「チャレンジ！防災デイキャンプ」を小学生対象に実施し大好評でした。

そして、11月29日(日)の市の防災フェスタにも参加します。防災デイキャンプで好評だった防災パズルが再び登場です。パズルで防災リュックの中身を考えます。

そのほか、生活協同組合コープぎふの協力で、非常食を離乳食や幼児食にして試食を行います。乳幼児親子も楽しめるものがあります。ぜひ、保健福祉ふれあいセンター3階に来てください。

山県市消防防災フェスタ

日時	11月29日(日)　9時～正午
場所	保健福祉ふれあいセンター 3階会議室
その他	詳細は裏表紙を確認してください。

地域包括支援センターだより

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

～つながりと温かい見守りで安心の暮らし～

「地域のつながり」で毎日いきいきと

人と会って話をしたり、笑い合ったりすることは、心にも体にも良い影響があります。

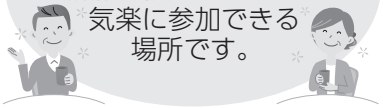
外に出て人とつながる機会は、運動不足や気持ちの落ち込みを防ぎ、いきいきした暮らしにもつながります。市内には各地域にさまざまな集まりの場があります。一歩踏み出してみませんか。

市の事業

一般介護予防事業やフレイル予防講座など、いつまでも元気に過ごすための事業を開催しています。

住民主体

各地域で自主的に集まりコーヒーなどを飲んだり情報交換をするなど、気楽に参加できる場所です。



子ども食堂

こどもだけでなく誰もが集える場所。みんなで食卓を囲み楽しい時間を過ごしています。

人とつながることで
こんな良いことがあります！

◎笑顔が増える
◎意欲や生活リズムが整う
◎外出や趣味活動のきっかけになる
◎一人で抱え込まない安心感

その他

認知症カフェやふれあいサロン、老人クラブでも定期的に集まって交流を楽しんでいます。

詳しくは福祉課や各地域包括支援センターへ相談してください。

教えて！元気君～健康のひけつ～

問こども・健康課　TEL22-6838

～11月８日はいい歯の日～
その口臭、お口からのSOSかも？

口臭は自分では気付きにくく、家族や周りの人にも聞きにくいものです。実は、口臭の主な原因のひとつは「お口の中」にあります。

お口の中が不衛生だったり、トラブルがあったりすると、細菌が増えて口臭の原因になります。

今日からできることを実践してさわやかな毎日を過ごしましょう。

口臭の主な原因

歯周病

歯ぐきの炎症や出血、歯周ポケットに汚れがたまる

舌の汚れ（舌苔）

舌にたまった汚れに細菌が繁殖し、においを発生させる

むし歯

むし歯の穴の中に食べかすがたまり、細菌が増える

お口の乾燥

お口が乾くと、においの原因になる細菌が増えやすくなる

口臭予防のために今日からできること

①毎日の丁寧な歯みがき…歯と歯ぐきの境目や、奥歯まで丁寧にみがきましょう。
②歯と歯の間の清掃…デンタルフロスや歯間ブラシを使って、汚れを取り除きましょう。
③舌の清掃…優しく舌ブラシで汚れを取り、清潔に保ちましょう。
④お口の乾燥を防ぐ…こまめに水分をとり、お口を潤しましょう。

口臭の原因を早く見つけてケアすることは、むし歯や歯周病の予防につながるよ。
痛みがなくても、定期的に歯科健診を受けることが大切！

11月8日の「いい歯の日」をきっかけに、歯だけでなく、「お口全体の健康」を見直してみませんか？

岐阜連携都市圏を知ろう！「北方町」

市は、岐阜市、羽島市、瑞穂市、本巣市、岐南町、笠松町、北方町と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。

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高知県「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、毎年大好評の餅まきを行います（雨天変更あり）。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。ぜひお誘いあわせのうえ、足を運んでください。

▲昨年度の様子

▶日時　11月8日（日）　9時15分～15時30分
▶場所　北方町防災公園（北方町庁舎北）
（北方町長谷川1丁目2）

問北方町役場　政策財政課
TEL058-322-9936