



茂木地域センターからの新鮮情報 令和元年 11月号

発行日：令和元年 10月23日 毎月発行 151号

長崎市役所 茂木地域センター
〒851-0241 長崎市茂木町75番地10
TEL 095-836-0400 FAX 095-834-6001
E-mail br_mogi@city.nagasaki.lg.jp

茂木地域センター管内 10,243人 (男4,670人・女5,573人) 4,981世帯 (令和元年9月末現在)

地域情報募集! 次月号の締め切りは11月11日(月)です。12月中旬から1月にかけて、住民の皆さんへお知らせしたい情報がありましたら、ご連絡ください

◇第32回 茂木ロードレース大会開催

- 日 時：12月8日(日)
9時30分開会 10時競技スタート
(小雨決行)雨天延期は12月15日(日)
※なお、2日間とも実施できない場合は中止
○スタート：茂木地域センター前
○ゴール：フェリー駐車場特設ゴール
○対象：茂木地区・南地区・日吉地区に居住
又は通勤している人
一般参加希望者は当日も受付可
○主催：茂木中学校区青少年育成協議会
○種目：・高校生・一般男女1750m、
5000m
・小・中学校各種 種目有
【問合】☎090-1169-6532
(育成協会長出口)



小島・茂木地域包括支援センターからのお知らせ

「長引く咳には注意しましょう。」
季節の変わり目や乾燥する時期は風邪をひいたり、咳が出現したりします。咳が何週間も長引く場合は体に何らかの異常が起きているサインです。咳の特徴や咳以外の症状をセルフチェックしてみましょう。

- 咳が2週間以上続く
- 天気によって、咳がひどくなる
- 冷たい空気に触れると咳が出る
- 会話中に咳が出る
- エアコンの風に反応して咳が出る
- 明け方に咳が出る(咳で目が覚める)
- 夜間(深夜・寝入りばな)に咳が出る
- 階段の上り下りや少しの運動で息切れがする
- 呼吸がぜいぜい、ヒューヒューする etc

チェック項目が1つでもあれば、風邪以外の病気の可能性があります。呼吸器専門医を受診しましょう。



◇茂木地区老人クラブ連合会

第4回グラウンドゴルフ大会開催

- 日 時：11月16日(土) 8時30分
(少雨決行)
雨天延期は11月23日(土)
○場 所：茂木中学校グラウンド



◇令和元年度茂木地区防災訓練報告

10月13日(日)開催された茂木地区防災訓練は多数の住民の参加により無事終了することができました。本訓練にご協力いただいた方々ありがとうございました。



◇インフルエンザにご注意を!!

長崎市では昨年より早い時期からインフルエンザが流行しています。年齢や一定の条件を満たせば、予防接種の減額・免除の対象となります。詳しくは茂木地域センター(836-0400)までお問い合わせください。

【高齢者よろず相談所のお知らせ】

- 開設日：11月25日(月) 10:00~12:00
○場 所：茂木地域センター
小島・茂木地域包括支援センター☎820-8231

歯と口の健康コーナー

歯科衛生士の”歯ぐき磨き”の支援を!!

歯科の領域では、市役所での乳幼児歯科検診や学校での歯科検診が行われています。検診ではむし歯や歯肉炎の有無、歯並びや粘膜の状態等がチェックされますが、主にむし歯と歯並びに重きが置かれているのが現状です。指摘を受けるとその用紙を持って歯科医院で治療を受ける事になりますが、何も指摘されなかったとしても、半年から1年に1回は歯科医院での歯ぐき磨きをしてもらうことが大切です。乳幼児期(生後6か月から5歳まで)の乳歯の生え方と学童期(6歳から12歳)の永久歯への交換時期によって歯や歯ぐきを磨くポイントが変わってきます。各時期に合った歯ぐき磨きの要領を得るためにも歯科衛生士の支援を求めて下さい。

まちだ歯科クリニック 町田澄利
(歯科医師・労働衛生コンサルタント・介護支援専門員)