



# 茂木地域センターからの新鮮情報 令和元年 7 月号

発行日：令和元年 6 月 20 日 毎月発行 147 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 10,307 人（男 4,716 人・女 5,591 人） 4,986 世帯（令和元年 5 月末現在）

**地域情報募集！** 次月号の締め切りは 7 月 10 日（水）です。8 月中旬から 9 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

## ◇茂木ペーロン大会

### ◇ちんじんよか B Y 市 同時開催

#### ◆茂木ペーロン大会

- 日時：7 月 7 日（日）9：30～14：30
- 場所：北浦海岸（茂木水辺のきずな公園）
- 参加募集：中学生以上男女は問いません  
申込先 茂木地域センター TEL 836-0400  
（主催）茂木コミュニティ連絡協議会  
☆☆長崎ペーロン選手権大会（一般対抗レース）  
7 月 28 日出場 ☆☆

みなさん応援、よろしくお願ひします。

#### ◆ちんじんよか B Y 市

- 日時：7 月 7 日（日）10：00～15：00
- 場所：茂木港ターミナル駐車場

## ◇日吉地区（太田尾・飯香浦）お地藏様祭り開催！

- 地藏祭り（飾りそうめん）
- 日程：7 月 23 日（火）・24（水）

## ◇茂木クリーン作戦を実施！

### ◆7 月 25 日（木）に実施します。

- 作業開始 午後 5 時 40 分頃から 1 時間  
（雨天の場合は中止）
- 集合場所：茂木地域センター前
- 当日は水辺のきずな公園と潮見崎公園の  
2 か所を清掃します  
※軍手は各自ご持参ください。



## ◇茂木地区原爆死没者慰霊式典を行います。

- 日時：8 月 3 日（土）10：45 開式
- 場所：茂木地区公民館
- 主催：茂木地区振興協議会



この式典は、原爆投下で被爆し茂木地区に避難して亡くなられた方々の霊を慰めるとともに多くの人に、平和の大切さを伝えるための式典です。

うなぎ塚作り 8 月 3 日 午後  
うなぎ塚ひらき 9 月末予定

主催：茂木中学校区青少年育成協議会

## ◇小島・茂木地域包括支援センターからのお知らせ

### 【熱中症に気を付けよう！】

熱中症患者の半数以上は高齢者と言われています。高齢者は身体機能の低下により若い人に比べ体内の水分量が少なく、暑さやのどの渇きを感じにくくなったり、加齢により体内の体温調節機能が低下して、体に熱を溜めてしまう等、熱中症を誘引する要素が複数あります。以下の点を意識しながら熱中予防に努めましょう！

1. こまめに水分補給（塩分も一緒に補給）
2. エアコンを使用する（28℃を目安に）
3. 直接日光を避ける
4. 体調管理を怠らない

野外の作業はなるべく気温が高い時間帯を避けましょう。また、栄養、睡眠をしっかりとって体調を整え、暑い時期を乗り切りましょう！

### 【高齢者よろず相談所のお知らせ】

- 開設日：7 月 22 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

大人のむし歯 “<sup>こんめん</sup>根面う<sup>しよく</sup>蝕”



30 歳代から増え始める傾向が見られ、大人のむし歯として注目されている「根面う蝕」は、様々な要因で歯茎が下がり、歯の根元の象牙質が露出した部分に発生し、自分では気づきにくい上に、進行しやすく、歯を失う原因になりやすい病気です。象牙質は非常にデリケートで、歯冠部（歯ぐきから上）の表層を覆うエナメル質に比べて酸にとっても弱い性質があります。「食べ物が歯にはさまる」「歯の根元がしみるように感じる」といったことに思い当たる方は、もしかすると根面う蝕のリスクが高まっているかもしれません。毎日のブラッシングにデンタルフロスやワンタフトブラシ等取り入れたり、フッ素配合の歯磨剤を用いたりといった適切なセルフケア習慣が大切です。歯や歯ぐきなどの口腔内環境はひとりひとり異なり、食習慣や生活習慣、体調や加齢などにより変化していくので、年に 2 回は歯科医院で維持管理してもらいましょう。

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）