



茂木地域センターからの新鮮情報 令和2年11月号

発行日：令和2年10月20日毎月発行163号

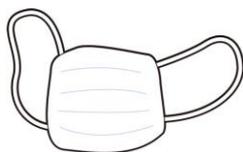
長崎市役所 茂木地域センター
〒851-0241 長崎市茂木町75番地10
TEL 095-836-0400 FAX 095-834-6001
E-mail br_mogi@city.nagasaki.lg.jp

茂木地域センター管内 10,083人（男4,623人・女5,460人） 4,970世帯（令和2年9月末現在）

地域情報募集！ 次月号の締め切りは11月10日（火）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

◇インフルエンザにご注意を！！

インフルエンザの予防接種が始まりました。年齢や一定の条件を満たせば、予防接種の助成の対象となります。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。



小島・茂木地域包括支援センターからのお知らせ

【災害に便乗した消費者被害にご注意ください！】

自然災害が発生すると、建物修理工事に関する契約トラブルや不審な勧誘が起きます。下記のこと
に注意して、悪質な被害を未然に防ぎましょう。
〈注意点〉

- 災害により住宅の被害を受けたら、慌てずに複数の業者から見積もりを取り検討する。
- 勧誘されても、すぐに契約しないようにする。
- 保険の適用対象となるか、申請はどのようにするかを加入している保険会社に確認する。
- 家族や周囲の人は高齢者や障害のある方の家
に不審な訪問が来ていないか気を配る。

【相談窓口】

長崎市消費者センター ☎829-1234
警察相談専用電話 ☎#9110
消費者ホットライン ☎188

小島・茂木地域包括支援センター ☎820-8231

◇自治会活動にご尽力いただいた皆さんに感謝状が贈呈されます

【永年在職自治会長 10年】

南川自治会 岩永 隆 様（退任）

【永年在職自治会長 5年】

千々町自治会 森 安廣 様（現役）

※例年開催されている自治振興推進大会は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、開催時間や参加人数等大会規模を大幅に縮小して表彰式のみで開催となります。

◇「長崎からの手紙」のハガキ配布について

新型コロナウイルス感染症により、全国の知人や友人、親戚等に直接会って話したり、交流をしたりすることが難しい状況の中、手紙を通して、相手への思いや将来の再会を願う気持ちを伝えていただく企画として「長崎からの手紙」の配布をしています。まだ、茂木地域センターに在庫があります。ご希望の方は地域センターへお越しください。

◇地域振興券（プレミアム付き 長崎市

『地元で使おう』商品券）2次販売について

○購入申込期間：10月1日～10月30日

○購入期間：11月20日～11月22日（3日間）

※購入には、当選ハガキが必要です。

○使用期限：令和3年1月5日まで

※当初販売された商品券についても使用期限は令和3年1月5日までとなっております、期限が過ぎると使用できませんので、お早めにお使いください。

歯と口の健康コーナー

With コロナ時代には“噛んで唾液を出そう!!”

感染症拡大防止に欠かせないマスクですが、内側が蒸れて肌荒れしやすくなったり、酸素の少ない空気を吸い続けることによって頭痛を引き起こしたりするようです。そしてマスクを着用することで水分補給の回数が減り、人と話す回数（口を動かす機会）が減るので、唾液が分泌されにくくなって口腔乾燥の問題が発生してしまいます。

今後ワクチンが開発できたとしても、近い将来また別のウィルスが見つかることも予想され、その度に受け身で振り回されるしかないかという
と、そうではなくできることがあると思います。
まず毎日の口腔清掃によって口の中の細菌を取り除き、清潔を保つこと、噛むことでたくさんの唾液を出し、唾液中の抗菌物質を活用することなど自身の持つ唾液の力に目を向けてみてはいかがでしょうか。自分の持つ力を最大限に活用し、健康づくりの原点回帰が、with コロナ時代の最も賢明な生き方として求められていると思います。

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）