



茂木地域センターからの新鮮情報 令和2年2月号

発行日：令和2年1月20日毎月発行154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 10,226人（男4,676人・女5,550人） 4,976世帯（令和元年12月末現在）

地域情報募集！ 次月号の締め切りは2月10日（月）です。3月中旬から4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

◇市・県民税申告のお知らせ

申告に必要なもの…

市県民税申告書、印鑑、マイナンバーのわかるもの、身分証明書（運転免許証又は健康保険証）源泉徴収票など収入のわかるもの、控除がある方は必要な書類を持参してください。

受付場所	受付日	時間
田手原公民館	2/3（月）	10:00～12:00
長崎西彼農協 日吉営業所	2/3（月）	10:00～12:00
大崎公民館	2/3（月）	10:00～12:00
茂木地区公民館	2/6（木）	10:00～16:00
NBC別館2F	3/2～3/16	9:00～16:00

【お問い合わせ】市民税課 ☎829-1427

◇新成人 おめでとうございます！

1月12日（日）午前10時半より茂木地区公民館で令和2年茂木校区連合自治会主催による成人式が新成人と多数の関係者出席のもと開催されました。

茂木校区成人式 出席者 46名



◇第2回茂木リヤカー市開催！

日時：令和2年3月14日（土）
10時から13時（少雨決行）

会場：茂木町橋口商店街

主催：茂木コミュニティ連絡協議会
産業振興・交流部会

問い合わせ先：茂木地域センター ☎836-0400



◇小島・茂木地域包括支援センターからのお知らせ

「冬季に多発する入浴中の事故にご注意ください」

入浴中の事故は、持病がない場合や前兆がない場合でも発生する恐れがあります。特に高齢者は「自分は元気だから大丈夫」と過信せず、「もしかしたら自分にも事故が起きるかもしれない」と意識することも予防・防止に繋がります。

入浴の際は以下の点を心掛けてください。

1. 入浴前に脱衣所や浴室を暖めましょう。
2. 湯温は41度以下、湯に浸かる時間は10分までを目安にしましょう。
3. 浴槽から急に立ち上がらないようにしましょう。
4. 食後すぐの入浴、またアルコールが抜けていない状態での入浴は控えましょう。
5. 精神安定剤、睡眠薬などの服用後の入浴は危険ですので注意しましょう。
6. 入浴する前に同居者に一声かけて、見守ってもらいましょう。

【高齢者よろず相談所のお知らせ】

○開設日：2月25日（火）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

磨き癖に合った”歯ブラシの選択”の提案を求めて！！

歯周病やむし歯の発生予防には、歯ブラシの爪先や踵の角を使って磨くような高いブラッシングスキルを持っている必要があります。また、正しいブラッシング圧で正しい位置に正しく到達させることが重要です。歯科医院で歯磨き指導を受けてもなかなか思うようには磨けないのが多いようです。自己流でやってきた磨き方を、指導を受けて改善することはなかなか難しいものです。そこで一例ですが、歯ブラシのヘッドが大きい密毛構造の歯ブラシに変更することもおすすめです。ヘッドを大きくすることで、自然に毛が歯ぐきの境目のところに当たるようになって歯磨きの効率を上げられ、ヘッドの大きい歯ブラシの多くが柄の部分が多くなっているため、歯ブラシをコントロールしやすくなります。

このように、磨き癖にあった歯ブラシの選択を提案してもらってはいかがでしょうか？

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）