



## 茂木地域センターからの新鮮情報 令和2年6月号

発行日：令和2年5月20日毎月発行158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 10,125人（男4,637人・女5,488人） 4,975世帯（令和2年4月末現在）

**地域情報募集！** 次月号の締め切りは6月10日（水）です。7月中旬から8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

### ◇マスクの贈呈

新型コロナウイルス感染で、マスク不足の中、地元団体及び企業からマスクが贈呈されました。

◇トムソーヤーズクラブ有志様から

茂木小学校へ160枚贈呈

◇（株）ヤマサキ 社員一同様から

茂木小学校へ700枚贈呈

茂木中学校へ400枚贈呈

茂木地域センターへ400枚贈呈

（地域センターは来庁者へ無料配布）

ありがとうございました。



### 小島・茂木地域包括支援センターからのお知らせ

**【高齢者が気を付けたい新型コロナウイルス感染症】**

感染を恐れるあまり外出を控えすぎて、『生活不活発』による健康への影響があります。元気でいるために、筋力が落ちないようにするために、できる限り体を動かし続けることが大切です。ご自宅でもできる筋力アップの簡単な運動を毎日取り組んでみましょう！

① 足の後ろ上げ

② 4分の1スクワット

③ つま先立ち

※コロナ感染症対策のため、包括センターへ来所される際は、事前にご連絡をお願いいたします。

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

**”学童期からの歯周病予防”が保険導入される！**

4月から初診料や再診料をはじめ歯科の診療代が少し高くなりました。

かかりつけ歯科医による歯周病の定期的な管理が保険導入され10年程度経ちますが、今回から軽度な歯周病の重症化予防が重点項目として導入されました。歯周病が生活習慣病を引き起こし、糖尿病を重症化させ、また低体重児出産や早産をも引き起こしたりするからです。歯周病の重症化を予防し、これらの生活習慣病を予防できれば苦しむこともなく、また医科の医療費が不要になってきます。皆さんも、歯ぐき磨きを実践し定期的な管理をしてもらうことで歯周病の重症化を予防しましょう。

また、加齢に伴う口腔機能低下症の評価も2年前に保険導入されましたが、さらに効果的な支援ができるようになりました。元気な生活を続けるために、歯周病や口腔機能低下の予防処置等を受けてみませんか。

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）

### ペーロン大会・ペーロン選手権中止のお知らせ

毎年7月に行われている茂木ペーロン大会および長崎ペーロン選手権は、新型コロナウイルス感染予防のため、中止となりました。

### 特別定額給付金のお知らせ

新型コロナウイルス感染症緊急経済対策として、1人当たり10万円の給付金が支給されます。申請期限は8月20日（消印有効）です。

### 茂木地区ふれあいセンター職員募集のお知らせ

令和3年4月から茂木地区公民館が茂木地区ふれあいセンターへ変わり、それに伴い、職員を募集します。申込書は茂木地域センターにあります。申込期限は6月30日（土）です。茂木地区にお住まいの方の申込みお待ちしております。

### イベント等について

新型コロナウイルス感染により、当初予定していたイベント等が延期または中止になっております。今後のイベント等についても延期または中止が予想されますので、主催者にご確認ください。