



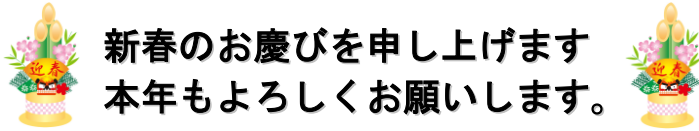
# 茂木地域センターからの新鮮情報 令和3年1月号

発行日：令和2年12月18日毎月発行165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 10,076人 (男4,618人・女5,458人) 4,969世帯 (令和2年11月末現在)

**地域情報募集!** 次月号の締め切りは1月8日(金)です。2月中旬から3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



新春のお慶びを申し上げます  
本年もよろしくお祈りします。

## 小島・茂木地域包括支援センターからのお知らせ

### 【冬の感染症対策について】

今までの冬の感染症対策では「加湿」「加温」が大事とされてきましたが、新型コロナ対策として、今年は「換気」も重要となっています。以下の換気方法を行い、感染症対策を実施しましょう。

#### 《部屋の換気方法》

部屋の対角線上、もしくは対面にある窓を開け、1時間に2回、5分ずつ換気しましょう。窓が一つしかない場合は、窓を少し(5cm程)開けっぱなしにしておくことで換気が可能です。窓を開け、外に向けてサーキュレーターを回すと淀んだ空気が排出されます。室内の温度と湿度に気をつけながら換気しましょう。

#### 《換気の注意点》

換気による温度差で、高齢者や持病がある方は、血圧が乱高下することで脳卒中や心筋梗塞を引き起こす「ヒートショック」に注意が必要です。家の中でも体を冷やさないようある程度の厚着をしたり、体を温める暖房器具を活用しましょう。

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

”乳歯を守ること”は健康への道標

乳歯は胎生7週から作り始められ、およそ半分が母親の胎内で、残り半分は出生後に作り上げられて、生後6から7か月頃に下の前歯を最初の生歯として見る事ができます。そして上の前歯が生えて、徐々に奥歯が生えてきて、1歳半を過ぎるとようやく少し噛むことができるようになります。小学校に入学する頃、最初の永久歯が出始め(6歳臼歯)、中学生になる頃全ての乳歯が抜けて、28本の永久歯が生えそろってきます。

このように実に長い期間をかけて永久歯列が完成していくのです。その間に全て抜けてしまう乳歯ですが、噛むためだけではなく、永久歯が出てくる方向を誘導したり、永久歯が出てくるスペースを確保したりする大切な役割を担っているのです。乳歯が虫歯になると永久歯の生育に影響が及びエナメル質形成不全の永久歯になったり、歯並びが悪くなったりしてしまいます。このように乳歯は永久歯列が正しく形成されるための基礎になるので、疎かにはできないのです。

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)

### ◇市・県民税申告のお知らせ

受付場所	受付日	時間
田手原公民館	2/1 (月)	10:00~12:00
長崎西彼農協 日吉営業所	2/1 (月)	10:00~12:00
大崎公民館	2/1 (月)	10:00~12:00
茂木地区公民館	2/4 (木) 2/5 (金)	10:00~16:00 10:00~12:00
NBC別館2F	3/1~3/15	9:00~16:00

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)、源泉徴収票など所得のわかるもの、控除がある方は必要な書類を持参してください。

【お問い合わせ】市民税課 ☎829-1427

### ◇民生委員・児童委員活動にご尽力いただいている皆さんに感謝状が贈呈されました!

【長崎市民生委員児童委員永年勤続表彰】

- ・20年 佐藤 洋子さん
- ・10年 石垣 アキ子さん 野口 敬史さん  
山口 龍志さん 横山 砂夫さん

【長崎県民生委員児童委員協議会会長表彰】

- ・地区会長永年勤続表彰10年 辻 悟さん

### ◇茂木地区ふれあいセンター開所準備

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移行します。運営を行うこととなった茂木コミュニティ連絡協議会では、開所に向け着々と準備を進めています。ふれあいセンターの業務内容は、公民館と変わりませんが、地元団体による運営となることから、より使いやすく、気軽に立ち寄れる場所になります。