



茂木地域センターからの新鮮情報 令和3年2月号

発行日：令和3年1月20日毎月発行166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 10,073人（男4,619人・女5,454人） 4,966世帯（令和2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（水）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・県民税申告が始まっています。

2月1日から市内各所で市・県民税申告が始まっております。茂木地区内での受付会場および日程については、新鮮情報1月号にて掲載しておりましたが、都合により申告ができない方は郵送での申告またはNBC別館2階で申告受付を行います。

受付会場	受付期間	受付時間
NBC別館2階	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。

※ご来場の方は感染拡大防止のため、以下のことにご協力ください。

●熱がある方や体調の悪い方は、ご来場をご遠慮ください。

●会場では手指消毒及びマスク着用をお願いします。

●申告会場では受付または収容人数の制限をする場合があります。

【お問い合わせ】市民税課 ☎829-1427

◇茂木リヤカー市開催！

ちんじんよかBY市 同時開催！！

日 時：令和3年3月7日（日）
10時から15時（少雨決行）

会 場：茂木港ターミナル駐車場

主 催：茂木コミュニティ連絡協議会
産業振興・交流部会

※新型コロナウイルス感染症の状況によっては中止の場合もあります。

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

「元気なうちから手帳」を活用しませんか！

「元気なうちから手帳」とは

終末期の医療や介護、これからの生き方を元気なうちから考え、自分の希望や生き方について、ご家族などの大切な方や、医療・介護に関わる方とあらかじめ繰り返し話すことを、「ACP（人生会議）」といいます。

元気なうちから手帳は、元気なうちから自分のこれからの希望や生き方について、自分で考え、また大切な人と話しあうきっかけづくりの手帳です。ご興味がある方は、長崎市のホームページからダウンロードして頂くか、小島・茂木地域包括センターにも置いてありますので、お気軽にお問い合わせ下さい。

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

”歯周病の治療・管理”で糖尿病を改善しよう！

近年、糖尿病と歯周病の因果関係に関する論文が報告され、歯周病は糖尿病の腎症、網膜症、神経障害、大血管障害、小血管障害に次ぐ第6の合併症と言われています。

歯周病がある糖尿病患者では、歯周組織の微小血管障害、歯周組織の代謝の異常、免疫機能の低下や唾液の減少・口腔乾燥を発症する場合があります。重度の歯周病は、糖尿病患者における虚血性心疾患ならびに糖尿病腎症による死亡の予知因子となることがあります。また、糖尿病患者に対し歯周病の治療・管理を行うことにより、血糖コントロールが改善したとの報告もなされ、両者に密接な関係があることが年々明らかになっています。

こうしたことから、糖尿病の重症度を問わず、お口の中に何ら問題がなくても歯科医院で歯周病の検査診断して治療をしてもらった後、継続した管理をしてもらうことをお勧めします。

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）