



茂木地域センターからの新鮮情報 令和3年3月号

発行日：令和3年2月19日毎月発行167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 10,061人（男4,620人・女5,441人） 4,963世帯（令和3年1月末現在）

地域情報募集！ 次月号の締め切りは3月10日（水）です。4月中旬から5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

◇長崎市立小中学校の卒業式日程

中学校 3月16日（火）

小学校 3月18日（木）

※新型コロナウイルス感染症対策のため、入場制限があります。

◇茂木リヤカー市（中止）について

新鮮情報2月号にてお知らせしていた3月7日（日）開催予定の「茂木リヤカー市」につきましては、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止することとなりました。

【茂木コミュニティ連絡協議会・産業振興交流部会】

◇市役所臨時開庁について

3月中旬から転勤就職進学などで引っ越しをする方が多いため、手続き窓口を臨時開庁します。

○開庁日：3月28日（日）・4月4日（日）

○開庁時間：午前8時45分～午後5時30分

○場 所：中央地域センター（市役所本館1階）

西浦上地域センター・東長崎地域センター

三和地域センター・琴海地域センター

◇愛犬の登録と狂犬病予防注射のお知らせ

飼い主には生後91日以上全ての犬に対して、お住まいの市町村への登録と年1回の狂犬病予防注射が法律で義務付けられています。

○日 程：4月14日（水）

① 13：00～13：10 千々公民館

② 13：30～13：45 大崎バス停

③ 14：00～14：10 宮摺バス停集果場前

④ 14：25～14：40 潮見崎公園（茂木町）

○日 程：4月24日（土）

⑤ 10：00～10：45 茂木地域センター

※以降の日程は、4月号に掲載予定です。

問い合わせ先：動物管理センター ☎844-2961

小島・茂木地域包括支援センターからのお知らせ

季節の変わり目は要注意！体調を崩しやすい高齢者の
体調管理について

春は寒暖差が激しい季節で、寒暖差に対応しようと身体は無理をして疲弊してしまいがちです。さらに加齢により体温を調整する機能が低下している高齢者は暑さ、寒さに適応することが難しくなっています。よって「疲れ」や「だるさ」を感じやすくなります。このような体の不調は自律神経の乱れが原因だと言われています。

自律神経には相反する働きをする「交感神経」と「副交感神経」があります。

◎自律神経を整える方法 ～体を温める～

①冷えやすい首や手足、お腹などは衣服で保温する。

②食事は身体を温める食材をとる

（根菜類・イモ類・薬味野菜など）。

③入浴で血行をよくする。

④入眠前に目元を温め、眠りを深くする。

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

“歯磨き剤と歯ブラシを2種類ずつ用意”してみてください!!

今回は、目的に応じた歯磨き剤と歯ブラシをいく種類か用意してはどうかという提案をしてみたいと思います。脂っこいものを食べた時にはお口の中がさっぱりする歯磨き剤を、虫歯になりやすそうな甘い食べ物を食べた時にはう蝕予防のフッ素入りの歯磨き剤を、あっさりした食事のあとは歯ぐきに対して効果のある歯磨き剤を、歯周病が進みそうであれば歯周治療用の歯磨き剤を使用するなど食事の内容などによってターゲットとする効果を期待できる歯磨き剤を選択して使用してみてくださいはいかがでしょうか。また、歯磨き剤の効果を引き出せる歯ブラシの選択も大切になります。毛先の到達する部位を考えると歯ブラシの形態、植毛の状態とその硬さもおのずと決まってきます。また同じ歯ブラシも毎食後使用しなければ、使用期間を延長することができます。

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）