



## 茂木地域センターからの新鮮情報 平成31年2月号

発行日：平成31年1月21日毎月発行142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 10,414人（男4,775人・女5,639人） 5,003世帯（平成30年12月末現在）

**地域情報募集！** 次月号の締め切りは2月12日（火）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	2/1（金）	10:00~12:00
長崎西彼農協 日吉営業所	2/1（金）	10:00~12:00
大崎公民館	2/1（金）	10:00~12:00
茂木地区公民館	2/6（水）	10:00~16:00
NBC別館2F	3/1~3/15	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！

茂木校区成人式 出席者 34名



### ◇第2回シャフルボード大会を開催します！

「みんなであそぼう」のご案内

日時 2/23（土）茂木小学校 体育館

（集合9:15）9:30~12:00

主催：茂木中学校区青少年育成協議会

### 茂木コミュニティ連絡協議会

☆産業振興・交流部会

2/16（土）「茂木歴史さんぽ」を開催します。

茂木歴史さんぽ 13:00~**事前申込要**

山口広助講演会 14:30~**事前申込要**

長崎の歴史に詳しい山口広助さんを講師にお招きし、茂木小学校~裳着神社~玉台寺まで散策、その後講演会で茂木の歴史についてお話していただきます。たくさんのご参加をお願いします。

問合せTel836-0400

### 茂木地域包括支援センターからのお知らせ

「長く元気に過ごすために介護予防に  
取り組みましょう」

長崎市では高齢者がいつまでも住み慣れた地域で、元気に自分らしく生活を続けるための支援を行っています。全高齢者を対象とした事業として、茂木地区公民館にて「すこやか運動教室」を開催しています。また、地域の方が中心となって週に1回「もぎ元気サロン」も開催され、介護予防・閉じこもりを防止するために運動やレクリエーション等を行っています。

場所：茂木地区公民館講堂

○すこやか運動教室

毎月第2、4木曜日

13:30~15:00

○もぎ元気サロン

毎週水曜日

10:00~12:00



身近な地域のみなさんと一緒に、健康づくりをしてみませんか？詳しくは包括支援センターへお問い合わせください。

### 【高齢者よろず相談所のお知らせ】

○開設日：2月25日（月）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

”自覚症状のない時” が大事！

風邪をひいたら毎回必ず病院に行くという人はどのくらいいるでしょうか。

病院に行かずに治すという人が多いでしょう。

しかし、むし歯はかかってしまうと自然に治ることはありません。歯の組織が蝕まれているので、蝕まれた部分を取り除いて綺麗なものに詰め替えないと治りませんし、穴があいた部分が自然に塞がるということもありません。

「歯医者さんは痛いから行かない」という理由でギリギリまで我慢し「もう我慢できない！」という状況になってから駆け込むことも多いようです。

お口の中の痛みは痛いと感じたらすでに手遅れなんです。こうなってから治療に行くと治療時の痛みが増し、治療が終わるまで長い時間と治療費がかかるのです。「なんか調子悪いな」とか「水がしみるな」など、「ちょっとでも変」と思ったら受診してみるのがおすすめです。また、自覚症状があまりない病気だからこそ、定期的に専門家にチェックしてもらうのが良いでしょう。

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）

