



日	月	火	水	木	金	土
子育て支援センター(A:きしゃぼっぽ B:げんきっ子 C:のびのび)9p 図書館10p 陽 陽だまりサロン11p 進 進修館11p ぐるる11p 新しい村14p 無料相談14p ●ハクモクレン4p~8p、インフォメーション12p~13p					1③	2
3 森のコンサート	4 ③⑭	5 ③ B園庭開放	6 ②④⑥⑭⑮	7 ①	8 ③ ライブラリーシアター	9 紙芝居と折り紙 アクアピクス 生産者土曜市、お米の特売日
10 雷シイタケと宮代町 お米の特売日、森のコンサート	11 ③⑧⑭ A3歳児教室	12 ③⑨ B園庭開放	13 ②④⑥⑭ A1歳児教室、Bげんきっ子の日、C保育園見学会 すいようえほんの会 ウエルラウンド 自然で婚カツ	14 ①⑬	15 ③ 講演を楽しむ会 ほっとカフェ A手形でポン	16 土曜開館日 おはなし会
17 ●秋の自然観察会7p ナクス音楽会 森のコンサート	18 ③ Aヴァイオリンコンサート 秋のお彼岸WEEK(~24日)、敬老の日 感謝デー	19 ③⑩ A2歳児教室、B園庭開放 折紙タイム 森のコンサート	20 ②④⑥⑭	21 ① ●秋の全国交通安全運動13p(~30日) A子育てサロン赤ちゃんの日、B赤ちゃんげんきっ子 アクアピクス	22 ③ C誕生日カード お手玉作り 美人を作る野菜塾	23 おはなし会、子ども映画会 利用者懇親会 森のコンサート
24 ●須賀小シンポジウム4p、マイナンバーカード受取(要予約)12p にちようえほんの会 西口サービスデー、稲作とめか釜ご飯	25 ③⑭ A親と子の絵本の日、B絵本の日、	26 ③⑨ A手形でポン、B園庭開放	27 ②④⑥⑭ A1歳児教室、C保育園見学会 認知症合同展(~10/1) ルバーブピクルス	28 ① ●離乳食教室8p ウエルラウンド	29 ③ ●知っ得けんこう講習8p A9月のお誕生会	30 ●マイナポイント申込締切4p、エンジョイウォーキング8p 童話と絵本の会 ほっつけ稲作体験 2023
10/1 ほっつけ稲作体験2023	2 納期限 ③⑭ A3歳児教室、B手形をとろう	3 ③ B園庭開放	4 ②④⑥⑭⑮ C保育園見学会 ナクス音楽会特別会	5 ① ●人権を考えるつどい、食品配布7p Aひろば運動会	6 ③ A子育てサロン赤ちゃんの日、C身体測定、手形 ポッチャdeかるた	7 図書リサイクル市、童話と絵本の会

今月の納期限 10/2(月)

国民健康保険税 3期
後期高齢者医療保険料 3期



地方税お支払いサイト

保険料の支払いをスマホ決済アプリで



(記事ID 21644)

(記事ID 21368)

今月の漏水修理当番

問 上下水道事務所 33・5554
(休日は宮東配水場 32・0460)



(記事ID 969)

修理は原則有償

セキ住設工業	32・3161	9/1~2
空衛設備	37・3317	9/3~9
中村工業所	32・4817	9/10~16
木村設備	32・7788	9/17~23
上原工業所	33・2737	9/24~30

防災行政無線のメール配信サービス

防災行政無線の放送内容や防災情報等をメールで配信しています。
※メールアドレスの登録が必要です
登録はこちらから▶



町の防犯灯が球切れしたときは

問 危機管理担当 34・1111 内線 279

球切れした町の防犯灯を発見した際は、お手数ですが、担当までご連絡ください。
報告はこちらから▶



お口の健康は元気の源です

申問 高齢者支援担当
34・1111内線384

1-6

オーラルフレイルに注意!



年齢を重ねると、舌や唇の筋肉が衰え、また、唾液の分泌も減ることで、食べこぼし、むせ、味がわかりにくい、口臭、声が出しにくい、などのトラブルが増えます。歯を失うと、しっかり噛むことができなくなります。このような、**口の働きが衰えた状態を「オーラルフレイル」と**よびます。ささいなトラブルも、積み重なると食べる機能だけでなく、**心身の機能まで衰えて**しまいます。

「オーラルフレイル」を放置 → 要介護のリスクが高まります!

お口の健康教室のご案内

オーラルフレイルに備えて歯科衛生士による少人数指導が受けられる「お口の健康教室」でブラッシングや嚥下の指導を受けませんか。右記のチェックリストで2つ以上該当する方は受講できます。

(各コース2名まで)

会場 進修館食堂

費用 300円(歯ブラシセット代)

コース	日程(全て木曜)	時間	申込期限
秋①	10/12、12/7	13時~14時30分	~9/27(水)
秋②		14時45分~16時15分	
冬	1/11、3/7	13時~14時30分	9/28(木)~12/20(水)

この質問は歯科の個別指導対象者を選定するものです

歯ぐきとの境目の歯が減っている	
歯が黒ずんでいるなど、変色している	
歯に白っぽい歯垢がついている	
ぐらぐらする歯がある	
赤くはれたり、ブヨブヨしているところがある	
歯みがきのときや朝起きたときに血が出る	
入れ歯を持っているが、食事の時に使っていない	
日中、口が乾く	
就寝時に口が乾く	
薄味が感じない(いつもの味と違う)ことがある	
食べ物が口に残りやすい	
飲食物でむせることが増えた	
葉が飲み込みにくい	
飲み込みの問題が原因で外食をためらう	
一口量が少なくなってきた	