

引っ越しシーズン到来

◇ 窓口時間の延長期間と主な受付業務 ◇

開庁場所	本庁 および 指江庁舎
延長期間	3月30日(月)～ 4月3日(金)
延長時間	19:00まで
受付業務	<p>① 転入・転出・転居に関する届出 (水道・下水道・学校・税・乳幼児・年金・国民健康保険などに関する業務を含む)</p> <p>② 各種証明書発行</p> <p>③ マイナンバー関係手続き</p>

町では、異動により転入や転出が多くなるこの時期に合わせて、平日の窓口の受付時間を延長します。手続きには印鑑や身分を証明するもの(運転免許証など)が必要となります。

◎問い合わせ先

役場総務課職員係

☎(86)1111「直通」

役場の窓口時間を延長



お口の健康を高めましょう

地域包括支援センターだより

皆さんは次のような症状に心当たりはありませんか。

- ・滑舌が悪くなる
- ・わずかなムセ
- ・食べこぼし
- ・かめない食品の増加

しつかりかめない、うまく飲み込めないなどの口腔機能の衰えを「オーラルフレイル」と呼び、重要な老化のサインとされています。

これは少しずつ進行していくため、自分ではなかなか気づきにくい変化として現れます。この状態ではうまくかめない食べ物が増え、偏った食事になりがちです。さらに、かむ機能も低下するため、悪循環に陥ります。

対策として、定期的な専門家のケアや口周辺の筋肉を強くする体操などを行う

ことが重要です。お口の健康を保ち、健康長寿を目指しましょう。

当センターでは、歯科衛生士による口腔機能に関する講話を希望される団体も受け付けていますので、利用ください。

◎問い合わせ先

町地域包括支援センター
☎(86)1153「直通」

パ 口唇を閉じる



タ 口蓋に舌先をつける



カ 口蓋の奥に舌の付け根付近をつける



ラ 巻き舌にして口蓋に押し当てる



「パ」「タ」「カ」「ラ」の4つの音をはっきりと大きく発声することで、口の周りの筋肉や舌の動きの衰えを予防します。