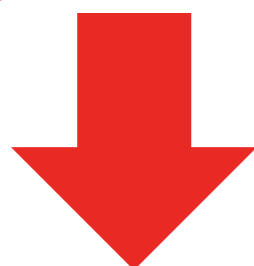


# こんなお口の変化があったら 「オーラルフレイル」かも!?

※オーラルフレイルとは、口の虚弱（ささいな口の機能の衰え）という意味です。



放置すると全身の筋肉や心身の活力の衰えが進み  
介護が必要な状態となるリスクが高まります

オーラルフレイルを知って健康寿命を延ばしましょう!  
=オーラルフレイルの予防・改善には「お口のケア」が大切です=

## 専門的なプロフェッショナルケア

- 定期的な健診  
※お口の変化を感じたらかかりつけの歯医者さんに相談しましょう  
**毎日のセルフケア**
- パタカラ体操（お口の体操）  
「パパ、タタ、カカ、ララ」  
「パタカラ、パタカラ・・・」と続けて発音します  
パ：食べ物を口からこぼさない唇の動き  
タ：上顎にしっかりくっつく舌の動き  
カ：誤嚥せずに食べ物を食道へと送る筋肉の動き  
ラ：舌全体を上下にしっかり動かす動き



## 8020講習会のお知らせ

- 日時 平成31年1月23日（水）  
13:30~15:30  
※申し込みは保健福祉センターまで

オーラルフレイルの  
予防に!

## 保健福祉センター 2月行事カレンダー

日	曜	時 間	行 事 名
4	月	~	妊婦相談（母子手帳交付） （4・12・18・25日）
		~	BCG・日本脳炎予防接種 （受付13:25まで）
7	木	~	2歳児教室（受付9:15~9:45まで）
		~	3歳児健診（受付12:50~13:20まで）
		~	1歳6ヶ月児健診 （受付13:30~14:00まで）
8	金	9:40~	育児サークル（受付10:00~）
13	水	~	6ヶ月児相談（受付9:15~9:30まで）
		~	12ヶ月児相談（受付9:45~10:00まで）
14	木	9:30~12:00	パパママ教室（第2部）
18	月	9:00~	妊娠～産後なんでも相談（予約制）
20	水	~	麻しん・風しん・水痘予防接種 （受付13:25まで）
22	金	9:30~	食育セミナー（受付9:00~）

◆日時が変更となる場合がありますのでご確認ください。

## 平成31年度 放課後児童クラブ 児童募集

### ◆利用要件◆

- 熱川・稲取小学校に通う小学校就学児童
- 保護者及び同居の親族が仕事等で昼間家庭にいない（児童の面倒をみる者がいない）
- 放課後児童クラブ閉所時（18時）までに児童の迎えができる世帯

### ◆申込書の配布場所・提出先◆

役場住民福祉課または熱川支所

### ◆提出期間◆

1月21日（月）～2月15日（金）  
※土・日・祝日を除く。9時から17時まで

名 称	所 在 地	定 員
熱川小学校放課後児童クラブ	奈良本771-1 (熱川小学校内)	40人
稲取小学校放課後児童クラブ	稲取614-1 (稲取小学校内)	40人

### 放課後児童クラブとは?

放課後児童クラブは、保護者及び同居の親族が仕事等により昼間家庭にいない小学校就学児童に、遊びや生活の場を提供し、その健全な育成を図るために設置されています。

クラブには指導員がおり、学校が終わった子どもたちは、学校の宿題（注1）をしたり、おやつを食べべて遊んだりして過ごします。

また、土曜日・学校の長期休暇等も、8時から18時までクラブを開所しております。

なお、児童の迎えは、18時前でも保護者が仕事を終えた時点でお願ひします。（注2）

注1 指導員は、学校等の宿題を教えることはしません。

注2 クラブで児童の送迎はしません。また、児童だけの帰宅はさせません。

問合せ先 住民福祉課 子育て支援係 ☎95-6204

## 明るい選挙 啓発標語 入選作品発表

平成30年10月5日から11月5日まで、町内より「明るい選挙啓発標語」の募集を行い、16作品の応募をいただきました。

明るい選挙推進協議会委員、選挙管理委員会委員による選考の結果、入選作品が決定し、11月28日に表彰式を行いました。入選作品は右記のとおりです。



受賞者の皆さん  
加藤さん 野口さん 萩原さん（代理）

今後の選挙啓発等に、入選作品を使用させていただく予定です。  
投票者をはじめ、選挙に関わる人々の意識向上につながればと思います。  
応募者の皆さま、ありがとうございました。

問合せ先 選挙管理委員会 ☎95-6302

入 選	優良賞	特 選
何気ないこの一票が宝物 萩原 恵美子さん（奈良本）	願いこめ夢に終わらぬこの一票 加藤 たづみさん（片瀬）	若人の清き一票町づくり 野口 晴美さん（奈良本）