

海田
Monthly
トピックス

かいた

フワフワ宅配便

素敵なことがいっぱいの海田町。
町に溢れる「フワフワ」を毎月皆さんにお届けします！

西国街道・海田市ガイドの会

西国街道・海田市ガイドツアー

～江戸時代の主要道路、西国街道かいわいを散策しませんか～

「西国街道・海田市めぐり」

旧千葉家住宅など西国街道沿いの歴史資源を回るコース

●日程 11月23日(土・祝)

●集合 13時にJR海田市駅北口

●申し込み 11月15日(金)まで

「西国街道・東海田と瀬野川めぐり」

春日神社から瀬野川沿いに河川敷を通るコース

●日程 11月16日(土)

●集合 9時30分にJR海田市駅北口

●申し込み 11月8日(金)まで

希望する日程でもガイドができます！
お気軽に相談してください！

両コースとも

●行程 約2時間30分

●参加費 100円(保険代、資料代)

●定員 10人(先着順)

●申し込み

電話でかいたブランド課へ(8時30分～17時15分 土・日曜日、祝日を除く)

海田里山ガイドの会

日浦山登山ガイド

標高約346mの「日浦山」を、地域ボランティアの案内のもと登ってみよう！

定期ガイド

●日程 11月9日(土)

●集合 9時30分に織田幹雄スクエア

●申し込み 11月5日(火)まで

随時ガイド

希望する日時で相談してください。

●集合 織田幹雄スクエア

●申し込み 希望日の1週間前まで

●行程 (登り)Aルート (下り)Bルート 約2時間30分

●参加費 100円(保険代を含む)

●持ち物 タオル、飲み物、軽食、健康保険証など

●申し込み 電話でかいたブランド課へ(8時30分～17時15分 土・日曜、祝日を除く)

※小学生以下の人は保護者同伴。

日浦山登山バッジ

●価格 500円/個

●販売 ①かいたブランド課窓口 ②織田幹雄スクエア1階(カプセルトイ)

開館中はいつでも買えます！

ふれあい健康ウォーキング

海田町公衆衛生推進協議会(役場1階) ☎823-8503(FAX兼用)

今年もノルディックウォーキング体験です。(ストックを全員に貸し出します)
総合公園では、グランドゴルフやモルックなどお楽しみいただきます。お弁当付きで抽選会も予定しておりますので、お得なウォーキングです。

コース:海田東公民館→総合公園(昼食グランドゴルフなど)→海田東公民館

●日時 11月23日(土・祝) 9時30分～15時(受け付け 9時～9時30分)

●場所 海田東公民館集合

●対象 小学校3年生以上(小学生は保護者同伴)

●定員 100人

●講師 オールオンスポーツ

●持ち物 参加費・飲み物・タオル・運動できる服装

●参加費 500円(弁当代・保険代)

●申し込み 11月1日(金)～11月15日(金)の間に電話で海田町公衆衛生推進協議会へ。

人生100年時代 健康長寿をめざそう

健口長寿でいきいきと!～歯周病予防をしましょう～

健康づくり推進課(役場2階) ☎823-4418 FAX.823-0020

成人期では、歯を失う原因の第1位は歯周病とされており、海田町で令和4年度に歯周疾患検診を受けた人のうち、歯周病があった人は56.8%でした。歯周病菌は炎症を引き起こし、放置することにより動脈硬化や誤嚥性肺炎、糖尿病、胎児の低体重・早産、認知症など全身の健康に影響します。

歯周病の予防には、セルフケアとプロケアを上手に組み合わせることでお口のケアを行うことが大切です。プロケアは3カ月に1回受けることが良いとされていますが、少なくとも半年に1回は行きましょう！

セルフケア (家でできる予防)	プロケア (歯科医院での予防)
- 毎日の歯磨き - デンタルフロスや歯間ブラシの使用 - 免疫力を高めるために、生活習慣の見直し	定期的な歯石除去と歯科衛生士のより専門的なケアを受ける

お得な情報です！

海田町では、今年度20歳・30歳・35歳・40歳・50歳・60歳・70歳になる人にお得に受けられる歯周疾患検診を実施しています。5月下旬に受診券を送付しています。受診券を紛失した人は、再発行できますので電話してください。まだ受診していない人は、令和7年3月31日(月)までに受診しましょう！

出前健康教室のお知らせ

健康づくり推進課(役場2階) ☎823-4418 FAX.823-0020

海田町役場の地区担当保健師が地域の会館に伺います。健康長寿をめざして楽しく学びましょう。脳トレも含めた笑いのある教室です。

メニュー

① 納得! 高血圧のおはなし	血圧が高いのは何ともないよ。どうしていけないの?
② フレイル予防で健康長寿	元気で長生きしたい! タンパク質を多く含む食品について知ろう!
③ 高齢者向け睡眠講座	よい睡眠はこころの安定と活力につながるってホント? NEW

時間は30分～1時間程度ですが、相談に応じます。上記メニューから選んでください。

●日時 相談してください

●場所 会館や集会所など

●対象 いきいきサロンや自治会の集会など

●参加費 無料

●申し込み 開催日の2カ月前までに健康づくり推進課へ(電話可)

12 広報かいた 2024.11.1

☎海田町の市外局番は082です

2024.11.1 広報かいた 13