

人生100年時代
健康長寿をめざそう

歯周病予防で、 お口も全身も健康に！

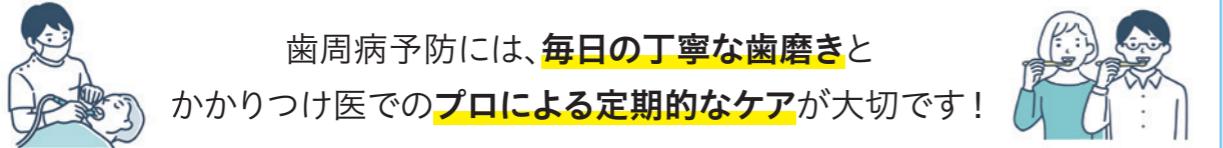
問 健康づくり推進課(役場2階) ☎823-4418 FAX.823-0020

歯を失う原因の**第1位は歯周病！**

30代以上の3人に2人が歯周病といわれており、自分では気づかないうちに進行します。

歯周病とは、歯の周囲の汚れに含まれる細菌によって、歯ぐきに炎症が起きたり、歯を支える骨が溶けて歯を失ってしまう状態のことをいいます。

歯周病は口の中の病気だけではありません。歯周病菌や炎症によってつくられた毒素が全身の疾患に影響します。



今年度20、30、40、50、60、70歳になる人へ

500円(70歳は無料)でお得に歯周疾患検診が受けられます。
受診券(はがき)を用意して、3月31日(火)までに受けてください！



8020(ハチマルニイマル)達成 おめでとうございます

今年度は58名が表彰されました！8020運動は、平成元年から厚生労働省と日本歯科医師会が推進している「80歳以上で20本以上の歯を保とう」という運動です。20本の歯があれば、食べ物のそしやくが簡単にでき、食生活にほぼ満足できるといわれています。これからもお口の健康を意識してください。

健康・食事の相談受け付け中！



イベント 図書館からのお知らせ

問 町立図書館
☎823-3215 FAX.824-3315

2・3月の読書のテーマは「美しい四季」です。
日本の四季・美しい自然に親しめる本などを展示しています。

●休館日 2月の休館日は次のとおりです。

毎週月曜日(祝日などの場合翌日)

2月2日(月)、2月9日(月)、2月16日(月)、2月24日(火)

図書整理日(月末最後の平日)/2月27日(金)

特別整理期間/2月3日(火)～2月6日(金)

※この期間は、織田幹雄スクエア、海田東公民館、ふるさと館、こうわシンギュラリティ高校ひまわりプラザについても図書利用ができません(返却のみ可)。図書の返却は、図書館は玄関横の返却ポストへ、他4館は事務室窓口へお願いします。

●図書館内でタブレットなどが使用できるようになりました

1階 閲覧室／図書館の資料を使用した調査・学習に限ります。

(写真撮影不可)

2階 学習情報室／図書館の資料を使用しない自習などの場合は、2階 学習情報室を利用して下さい。

●2階 学習情報室の利用方法が変わりました

- ・利用できるのは小学生以上です
- ・申し込みや座席の指定はありません

くわしい内容や学習情報室の開放日については、図書館ホームページを確認してください。

イベント パソコン操作無料相談会

問 シルバー人材センター
☎823-2733 FAX.822-5512

使い方がよくわからない、忘れてしまった、もっと知りたい、**ワード・エクセル・パワーポイントの基本的な操作など、パソコンに関する相談**をシルバー人材センター会員が受け付けます。

●日時 2月26日(木) 13時30分～15時30分

●場所 はらけんリフォームシルバープラザ 2階 会議室

●定員 8人(1人あたり1時間)

●講師 シルバー人材センター会員

●持ち物 OSはウンドウズのみ。

対象パソコンを持ってきてください。(パソコンのない人も1人まで貸し出し可能)

申し込む時に相談内容を簡単に教えてください。

インターネット回線が使用可能です。(制限あり)

●申し込み 2月20日(金)までにシルバー人材センターへ。



イベント スマホ相談会

問 海田町社会福祉協議会
☎820-0294 FAX.820-0293



スマホサポートボランティアによる相談会です。対応が難しい内容については答えることができない場合があります。
※相談時間を制限する場合があります。

●日時 2月16日(月)、3月16日(月)

13時30分～15時

●場所 ひのうらセンター

●対象 どなたでも

●持ち物 使用しているスマートフォン

●参加費 無料

●申し込み 不要。当日時間内に来てください。

★フリーWi-Fiが利用できます。

★スマホを充電ってきてください。

