

## 地域の介護予防を担う 新たな仲間が加わりました

茨城県知事認定の「シルバーリハビリ体操指導士3級養成講習会」が10月に伊奈公民館で開催され、市内在住の8人の方が修了しました。

この講習会は、介護予防に取り組む「シルバーリハビリ体操指導士」を養成し、体操指導の基礎と実技を学ぶものです。講習会修了後は、地域住民の健康づくりや介護予防の推進のため、地域のさまざまな場所で「シルバーリハビリ体操」を行います。

高齢化が進むなか、自らも介護予防に取り組む、また互助精神に基づいた活動を行う市シルバーリハビリ体操指導士の会のますますの活躍が期待されます。

「シルバーリハビリ体操」は市内のさまざまな場所で行われています。詳しくは、27ページの介護予防カレンダー「地域体操クラブ」をご覧ください。



固 伊奈庁舎介護福祉課（内線 4305）

## 12月10日～16日は 「北朝鮮人権侵害問題啓発週間」

警察では、拉致に関与したとして北朝鮮工作員などについて逮捕状の発付を得て国際手配を行うとともに、拉致容疑事案および北朝鮮による拉致の可能性を排除できない事案の真相解明に努めています。どんな小さなことでも結構ですので、情報をお寄せください。

固 茨城県警察本部警備部外事課

☎ 029 - 301 - 0110

## 後期高齢者を対象とした 無料の歯科健康診査を実施中

高齢者の<sup>こうくう</sup>口腔機能の低下や肺炎などの疾病を予防するため、無料の歯科健康診査を実施しています。

▶期限：12月31日(火) ※歯科医療機関の休診日を除く

▶対象：茨城県後期高齢者医療広域連合の被保険者で、令和6年3月31日時点で75歳・80歳・85歳の方

※対象者には、8月下旬に茨城県後期高齢者医療広域連合から、健診の案内を送付しています（施設等入所者を除く）。

▶健診内容

①問診 ②歯の状態 ③<sup>こうくう</sup>咬合状態 ④口腔衛生の状態 ⑤口腔乾燥の状態 ⑥歯周組織・粘膜の状況 ⑦口腔機能評価 ⑧呼吸の異常 ⑨指輪っかテスト ⑩<sup>えんげ</sup>反復唾液嚥下テスト ⑪事後指導（セルフケアの歯ブラシ指導）など

▶場所：茨城県歯科医師会に所属しており、8月下旬に送付した案内に同封の「実施歯科医療機関一覧」に記載のある歯科医療機関 ※「実施歯科医療機関一覧」がお手元がない方は、下記問い合わせ先までご連絡ください。

▶受診方法

①受診を希望する方は、実施歯科医療機関に、後期高齢者医療歯科健康診査事業で健康診査を受診する旨を伝えて、予約をしてください。

②受診日までに、受診票内の問診項目をご記入のうえ、受診日当日に「被保険者証」「受診券」「受診票」「歯ブラシ」を持参し受診してください。



固 茨城県後期高齢者医療広域連合 事業課 保健事業係 ☎ 029 - 309 - 1212

## 年内に建物を取り壊した際は 早めに連絡を！

固定資産税は、毎年1月1日に土地・家屋（居宅・店舗・倉庫・物置・車庫・外便所などの建物）を所有している方に1年分の税金が課税されます。

年内に建物を取り壊した方は、市職員が確認したうえで来年度の課税に反映させますので、必ずご連絡ください。また、建物の用途を変更した場合（店舗として使用していた建物を居宅として使用する場合など）も早めにご連絡ください。



固 伊奈庁舎税務課（内線 2301,2302）

## もったいない！ 減らそう！食品ロス

年末年始は宴会などの機会が多くなります。宴会での「3010運動」<sup>さんまるいちまる</sup>に取り組み、「食品ロス」の削減にご協力をお願いします。宴会での「3010運動」は、乾杯後30分とお開き10分前は、自席で料理を楽しむことで、食品ロスの削減を図る運動です。一人ひとりが「もったいない」を心掛けて楽しい宴会にしましょう。

また、外食した時の食べ残り削減や、家庭での上手な食品の使いきりにより、もったいない食品ロスを減らしましょう。詳しくは市ホームページをご覧ください。



固 谷和原庁舎生活環境課（内線 3306）

お知らせ

募集

手続き・申請

相談

☆イベント