



**11月8日から14日は  
口腔の健康づくり  
推進週間です**

生涯にわたり健やかで心豊かな生活を送るために口腔の健康は欠かせません。

口腔の健康は、乳幼児期及び学齢期に健全な口腔の発育を獲得するとともに、成人期以降に適切な歯科疾患の予防や口腔の機能の維持を図ることとで保持することが可能となります。

毎日の歯みがき週間だけでなく、かかりつけ歯科医を持ち定期的に歯科健診を受けるなど、この機会にご自身のお口の健康について考えてみましょう！

**問い合わせ**  
保健課健康増進担当

☎23-4310  
☎055-223-1493  
県健康増進課

**みんなの健康を応援します**  
保健課インフォメーション

**シルバーッキング教室  
参加者募集！**

「年をとつたら肉を食べない！」なんて考えている人はいませんか？

健康長寿を目指し、高齢者の方々の食生活を見直すクッキング教室を開催します。

良質のたんぱく質を含む肉を取り入れたメニューを実際に調理し、みんなで楽しく食べながら食事の大切さを再認識しませんか？

お気軽にご参加ください。

**対象** 65歳以上の方  
※特に食事のバランスが気になる方や一人暮らしの方等

**日時** 12月5日(金)  
9時30分～

**内容**

①食事バランスに関する講義

②食事の振り返り

③肉を取り入れたメニューの調理実習・試食

**場所** 保健福祉センター

**参加費** 無料

**定員** 20名(先着順)

**持ち物** 筆記用具・エプロン・三角巾・ふきん・米(1合)

**申し込み・問い合わせ  
保健課介護支援担当**

☎23-4313

**秋の穴山をウォーキング  
しませんか？**

皆さん毎日どれくらい歩いてますか？

最近ではウォーキングがあらゆる世代で注目を集めています。メタボが気になる方、日頃運動する機会のない方、肥満が気になる方、正しいウォーキングスタイルを学びたい方、一緒に楽しくウォーキングしてみませんか。

今回は穴山町を歩きながら、スポーツ推進委員より歩き方の指導があるほか、終了後には食生活改善推進員による健康食の試食もあります。

**日時** 11月15日(土)  
9時30分～(受付9時～)

**集合場所** 穴山さくら公園

**参加費** 無料

**持ち物** 汗拭きタオル、水分補給用の飲み物

※運動できる服装、歩きやすい靴でご参加ください。

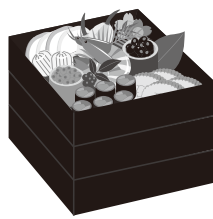
※悪天候の場合は保健福祉センター内で運動を行います。

**申し込み・問い合わせ  
保健課保健指導担当**

☎23-4310

**親子のおせち料理教室  
参加者募集！**

食生活改善推進員会では、小学生親子を対象に、おせち料理教室を開催します。お子さんと一緒に楽しく作ってみませんか？



**日時** 12月13日(土)  
9時30分～

**場所** 保健福祉センター

**対象者** 市内在住の小学生親子(先着20組)

**参加費** 無料

**持ち物** エプロン、三角巾、筆記用具

**締切** 11月28日(金)

**申し込み・問い合わせ**

保健課健康増進担当

☎23-4310

**新型インフルエンザ等  
対策行動計画案パブリックコメントの募集**

平成25年4月に施行された新型インフルエンザ等対策特別措置法に基づき、行動計画の策定を行います。

主な内容は新型インフルエンザ等対策の総合的な推進に関する事項等で、今回計画案がまとまりましたので、皆さんからご意見を募集します。

**閲覧・意見募集期間**

11月21日(金)まで  
8時30分～17時15分

※窓口での閲覧及び提出は、土・日曜、祝日を除く

**計画(案)公表場所**

・市ホームページ  
・1階情報公開コーナー  
・保健課窓口

**問い合わせ・提出先**

保健課健康増進担当

☎23-4310

FAX23-4316  
kenkou@city.nirasaki.lg.jp