

新型コロナウイルス感染症が疑われる場合などの検査・相談窓口はこちら

- 地域の診療所等（診療・検査機関）
- 受診・相談センター（茨城県庁内）
☎029-301-3200
午前8時30分～午後10時（土・日・祝日含む）
- 中央保健所
☎029-241-0100
午前9時～午後5時（平日のみ）

【医療機関にかかる時のお願い】
・受診前に必ず電話相談し、時間を決定してください。
・時間を守り、マスクを着用してください。

お知らせ 茨城町プレミアム付商品券「きらり」の使用期限にご注意ください

茨城町プレミアム付商品券「きらり」の使用期限は、令和3年1月31日（日）までです。お早めにご利用ください。

※なお、使用期限を過ぎると利用できなくなるので、ご注意ください。

【問合せ先】茨城町商工会
☎029-292-5979
商工観光課
☎029-240-7124（直通）



お知らせ 令和2年度 茨城町権利擁護講演会のお知らせ

町、町社会福祉協議会及び水戸市社会福祉協議会（権利擁護サポートセンター）では、町内に在住する高齢者等の皆様が住み慣れた地域で安心して暮らしていけるよう、権利擁護に関する講演会を行います。参加を希望する方は事前にお申し込みください。

- ▶日時 2月10日（水） 午後1時30分～午後3時（受付 午後1時開始）
 - ▶場所 茨城町駒場庁舎 2階 5-1、5-2会議室
 - ▶演題 「成年後見制度について学ぼう～障がい者も高齢者も、誰もが安心して暮らせるように～」
 - ▶講師 茨城県弁護士会 小沼 典彦 会長
 - ▶定員 50名（定員となり次第、締め切りとさせていただきます。）
 - ▶注意
 - ・荒天や感染症等、やむを得ない事情により中止となることがあります。
 - ・2週間以内に発熱、咳、味覚異常などの症状がある場合には申し訳ありませんが、ご来場をお控えください。
 - ・当日はマスクの着用をお願いします。なお、会場に入る前には検温及び手指消毒をお願いします。
- 【申込・問合せ先】社会福祉課（1階2番窓口）
☎029-240-7112（直通）



町の防災行政無線が聞き取れなかった場合
防災行政無線テレホンサービス
☎0800-800-8848（通話料無料）
町ホームページにも放送内容を掲載しています。

1月の納税

- 固定資産税 4期
 - 町・県民税 4期
 - 国民健康保険税 7期
 - 後期高齢者医療保険料 7期
- ・下記納期限までに銀行、コンビニ又は役場窓口で納付しましょう。

納期限は **2月1日（月）**

お知らせ 司法書士による「全国一斉生活保護相談会」開催のお知らせ

茨城青年司法書士協議会と全国青年司法書士協議会では、生活保護に関する電話相談会を開催します。

- 【全国一斉生活保護相談会
～あなたの生活は大丈夫？我慢しないで～】
- ▶日時 1月24日（日） 午前10時～午後4時
 - ▶電話番号 0120-052-088（フリーダイヤル）
予約不要・相談料無料・秘密厳守
 - 【問合せ先】茨城青年司法書士協議会（担当 近藤）
☎029-886-5908

お知らせ 県民の安全を守る110番

110番は、警察官に駆けつけてほしいときの緊急通報ダイヤルです。事件や事故にあったら・見たら、すぐに110番をしてください。緊急の対応を必要としない相談・要望は、「#9110」へご連絡ください。

【問合せ先】水戸警察署
☎029-233-0110



募集 茨城県立水戸南高等学校 通信制課程生徒募集

月2回程度の通学で学べる通信制（単位制）の高校です。

- ▶願書書類の交付 1月8日（金）～
- ▶受付期間
 - 一般入学（新入学）3月11日（木）～3月23日（火）
 - 編入学・転入学 3月4日（木）～3月9日（火）
 - ※いずれも、土・日・祝日を除く
- ▶出願方法
出願書類は直接、本校窓口へ提出してください。
- 【問合せ先】茨城県立水戸南高等学校（通信制）
☎029-247-4284（通信制職員室）
〒310-0804 水戸市白梅2-10-10

シルバーコラム 口腔機能の向上に取り組みましょう

高齢になると食べ物がかみにくくなり、飲み込む力が衰える傾向にあります。また、口の中が不衛生になりがちで、病気にかかりやすくなります。いつまでも安全に、おいしい食事を楽しむために、口腔機能の向上に取り組みましょう。

口腔の細菌が肺炎を引き起こす

高齢になると身体機能や免疫力が低下するため、風邪やインフルエンザ、肺炎などの感染リスクが高くなります。なかでも肺炎は、高齢になるにつれて死因順位が上がっていることから、特に注意が必要です。

高齢者に多いのは「誤嚥性肺炎」といって、食べかすなどから繁殖した口の中の細菌を、知らないうちに気道から肺へ吸い込んでしまうことにより起こる肺炎です。このような病気を防ぐためにも、口の中を清潔に保つことが大切です。

口腔ケアをはじめましょう

口の手入れをはじめ、食べる、話す、表情を豊かにするなど、口の機能を維持させるために行う予防や治療のことを「口腔ケア」といいます。口腔ケアは「口の手入れ」と、「口腔の体操」の大きく2つに分けられます。

(1) 口の手入れ（口腔清掃）

口の中の細菌を増やさないために、手入れをすることが大切です。

- ・毎食後、必ず歯みがきをする
歯ブラシ、歯と歯の間をみがく歯間ブラシ、デンタルフロスなどを使って、ていねいにみがく習慣をつけましょう。
- ・ときには舌の清掃も

舌の上についた白い汚れ（舌苔）を除去することは、口臭予防にも効果的です。舌清掃用のブラシも市販されています。

・義歯ははずしてみがく
義歯（入れ歯）は装着したままみがくのではなく、必ずはずしてみがきましょう。

(2) 口腔の体操（摂食機能訓練）
舌、くちびる、頬、のどの筋肉を鍛えることで、口腔機能や嚥下（飲み込み）機能の維持・向上をはかることができます。

- ①口を閉じたまま、頬をふくらませたり、すぼめたりする。
- ②口を大きく開けて、舌を出したり、引っ込めたりする。
- ③舌を出して上下に動かしたり、左右に動かしたりする。
- ④口を閉じて、口の中で舌を上下したり、ぐるりと回したりする。



【問合せ先】健康増進課
☎029-240-7134（直通）

Information 情報

お知らせ 新型コロナウイルス感染症に関する人権への配慮について

新型コロナウイルスに感染された方やその家族、治療等に当たっている医療従事者やその家族、国外から帰国された方、外国人の方などに対する誹謗中傷や心無い言動が全国的な問題となっています。

新型コロナウイルスに関連して不当な差別、偏見、いじめなどがあってはいけません。もしお困りの方は、下記相談窓口までお問い合わせください。

苦しいときこそ、お互いを思いやりながら、町民一丸となって乗り越えていきましょう。

【相談窓口・問合せ先】

- 一般の方向け
新型コロナウイルス感染症に関する特設人権相談窓口
☎029-301-2613
（平日 午前9時～午後5時）
- 学校関係向け
いじめ・体罰解消サポートセンター（県央）
☎029-221-5550
（平日 午前9時～午後4時30分）

【中小企業者等向け】 持続化給付金及び茨城町事業継続緊急給付金の申請期限について

新型コロナウイルス感染症拡大により、特に大きな影響を受けている事業者に対して、事業の継続を支え、再起の糧となる、事業全般に広く使える給付金を支給しています。

各給付金の申請を検討されている方は、下記期限までに申請してください。

制度概要等については、各ホームページをご覧ください。

▶申請期限

- 持続化給付金
1月15日（金）（電子申請の送信完了24時まで）
- 茨城町事業継続緊急給付金
1月29日（金）（郵送の場合消印有効）

○持続化給付金
<https://jizokuka-kyufu.go.jp/>

○茨城町事業継続緊急給付金
http://www.town.ibaraki.lg.jp/kinkyu/corona/corona_kigyou/1595375815907.html

【問合せ先】商工観光課
☎029-240-7124（直通）

