

2月の広報カレンダー

ごあんない

2 明海大学通信第2回 全身のフレイルは口から始まる / もくじ / 2月の広報カレンダー

特集

4 マイナンバーカードで便利なコンビニ申請

8 令和5年二十歳を祝う集い

10 ゼロカーボンシティ共同宣言

まちよりのたより

12 ふるさと納税「お礼の品」募集 / 「ちょい得！クーポン」のサービス品募集

14 マイナンバーカードのための特別開庁 / 令和4年度地域商品券について / LGBTQ県民講座を開催 / 県議会Twitterフォローキャンペーン / Jアラートの訓練放送 / 県公式LINEがリニューアル / 大学の開放授業講座 / 戦没者等の遺族に対する特別弔慰金

16 猫の飼育に関するお願い / 犬を飼う際を守る / 小川赤十字病院土曜日休診のお知らせ

グラフときがわ

17 渡辺凌玖さん埼玉県知事表彰 / ヤマメの稚魚を放流

18 県内のイベントに出展 / 防災無線で見守りのお願い / スケート場開設準備 / 山林火災の予防を呼びかけ

Informationくらしの情報

20 こそだて / ほけん / そうだん

22 そうだん / ぼうはん / かんきょう / としょかん

24 情報掲示板

26 観光協会ここから通信2月号 / 防災行政無線テレホンサービス / 町民文芸短歌

28 ときがわ散歩9 / 編集後記

日	月	火	水	木	金	土
29	30	31	1	2	3	4
			教育相談 生き生き活動センター	困りごと・迷惑相談 消費生活相談 生き生き活動センター 2歳6か月児健康診査 保健センター にここ広場 たまがわ子育て支援センター	消費生活相談 生き生き活動センター 節約あそび 子育て支援センター・ときがわ	おはなし会 都幾川公民館図書室
			資源回収 (紙・衣類・アルミ缶) ペットボトル	びん(無色・茶色)	可燃ごみ	
5	6	7	8	9	10	11
	休館日 都幾川公民館 玉川公民館 文化センター(アスピアたまがわ) 玉川トレーニングセンター	窓口業務時間延長 役場本庁舎 困りごと・迷惑相談 消費生活相談 生き生き活動センター お山のひろば 建具会館	教育相談 生き生き活動センター 乳幼児相談 保健センター TOKI フィット 生き生き活動センター	困りごと・迷惑相談 消費生活相談 生き生き活動センター にここ広場 たまがわ子育て支援センター	消費生活相談 生き生き活動センター おはなし会・おやつのお食 子育て支援センター・ときがわ	建国記念の日 休館日 都幾川公民館 玉川公民館 文化センター(アスピアたまがわ)
	資源プラ	可燃ごみ	資源回収 (紙・衣類・アルミ缶) ペットボトル	ガラス類 (無色・茶びん以外のびん・陶器含む)	可燃ごみ	
12	13	14	15	16	17	18
マイナンバーカードのための特別開庁日 役場本庁舎	困りごと・迷惑相談 消費生活相談 生き生き活動センター だれでもヨガ 都幾川公民館 休館日 文化センター(アスピアたまがわ) 生き生き活動センター	窓口業務時間延長 役場本庁舎 行政相談 困りごと・迷惑相談 消費生活相談 生き生き活動センター こころの相談 保健センター	教育相談 生き生き活動センター よちよち広場 保健センター	困りごと・迷惑相談 消費生活相談 生き生き活動センター 1歳6か月児・ 3歳児健康診査 保健センター にここ広場 たまがわ子育て支援センター	住民法律相談 消費生活相談 生き生き活動センター おひな様製作 子育て支援センター・ときがわ	おはなし会 町立図書館
	資源プラ	可燃ごみ せん定夜・列車自己搬入日	資源回収 (紙・衣類・アルミ缶) ペットボトル 粗大ごみ戸別収集受付締切	金属類 (スチール缶を含む)	可燃ごみ	
19	20	21	22	23	24	25
	困りごと・迷惑相談 消費生活相談 生き生き活動センター ふれあいリトミック 玉川公民館 休館日 文化センター(アスピアたまがわ)	窓口業務時間延長 役場本庁舎 困りごと・迷惑相談 消費生活相談 生き生き活動センター 町立図書館	教育相談 生き生き活動センター ベビーボラン 子育て支援センター・ときがわ	天皇誕生日 休館日 都幾川公民館 玉川公民館 文化センター(アスピアたまがわ)	消費生活相談 生き生き活動センター サーキットあそび 子育て支援センター・ときがわ	おはなし会 町立図書館 土曜オープン 子育て支援センター・ときがわ
	資源プラ	可燃ごみ	資源回収 (紙・衣類・アルミ缶) 粗大ごみ戸別収集日	有害ごみ (スプレー缶を含む) 裁断布	可燃ごみ	

今月の納税

◆固定資産税第4期 ◆国民健康保険税第8期
 ◆後期高齢者保険料第8期 ◆介護保険料第8期

口座振替をご利用の方も同日が振替日ですので、残高不足にご注意ください。残高不足などにより口座振替ができない場合は現金納付になりますのでご注意ください。

納付期限は **2月28日(火)**です。

【表紙】二十歳を祝う集いの実行委員の皆さん。



人口と世帯(1月1日現在)
 総人口 10,589人(-33人) ※0は前月比
 1月の動き 出生 1人 死亡 19人
 転入等 20人 転出等 35人
 男 5,364人(-22人) 女 5,225人(-11人)
 世帯数 4,739世帯(-14世帯)
 過去のデータはHPで見ることができます。

広報ときがわ【第203号】 令和5年1月27日発行
 編集・発行 ときがわ町総務課
 〒355-0395 埼玉県比企郡ときがわ町大字玉川2490番地
 TEL 0493-65-1521(代表) FAX 0493-65-3631
 ホームページアドレス http://www.town.tokigawa.lg.jp
 メールアドレス info@town.tokigawa.lg.jp

ときがわ町の位置
 東経 139度
 北緯 36度
 海拔 64m
 面積 55.90 平方m

防災行政無線テレホンサービス(無料) ☎080-0800-8432

健康! 健口!

明海大学通信



第2回
 ご存知ですか?
全身のフレイルは口から始まる

明海大学 歯学機能保存回復学講座
 摂食嚥下リハビリテーション学分野
 助教 岡澤仁志 教授 大岡貴史

前回は全身の虚弱(フレイル)についてお話をしましたが、今回は**口腔の虚弱(オーラルフレイル)**についてお話しします。オーラルフレイルは、口腔機能の低下によって発生します。「**口腔機能低下**」とは、加齢により口腔内の「感覚」「咀嚼」「嚥下」「唾液分泌」等の機能が徐々に低下してくる症状です。「**口腔機能低下**」が起きると、①発音がしにくくなる ②食べることが難しくなる(うまく噛むことができない、食べると疲れる、食べることが億劫になる、等) ③栄養状態が悪化する(嚥下障害や、寝たきりにつながる恐れがある) ④社会活動が低下する ⑤その他 といった症状が発現します。早期に自覚、訓練することで、全身のフレイルを防止し、生涯にわたり食べることを楽しみ、笑顔が続く健康長寿を支えることができます。

Q.どこで相談すればいいの?

A. 口腔機能の検査は、歯科大学病院や、口腔機能検査を行っている地域の歯科医院で相談できます。

Q.どういった検査を行うの?

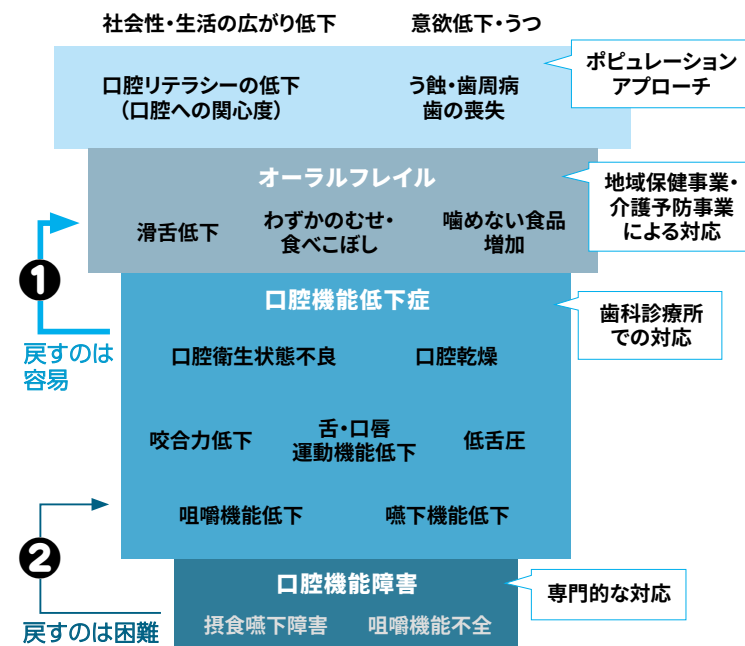
A. 右の口腔機能低下症の7項目を行います。※医療機関によっては取扱いがない検査もあります。7項目中3項目以上の低下を認めると、口腔機能低下症と診断されます。2項目該当で予備軍と診断されます。全身のフレイルと同様に、

- ①口腔機能低下症の状態→オーラルフレイルに戻すことは容易である。
- ②口腔機能障害→口腔機能低下症、オーラルフレイルに戻すのは困難である。

↓最終的な行き先は・・・

低栄養
 (寝たきりにつながる恐れがある)

噛める歯を維持し、顔面、口唇、舌などの筋力トレーニングにより、これら症状を遅らせたり、改善したりすることができます!



老年歯科医学会 HP より

口腔機能低下症の検査機器

