

**11月 6日(日)から 12日(土) 「お出かけは マスク戸締まり 火の用心」 秋の火災予防運動です**

空気の乾燥、暖房器具の使用頻度の増加により、火災が発生しやすい時季となりました。次の「住宅防火いのちを守る10のポイント」に注意し、火の用心を心がけましょう。

- 住宅防火いのちを守る10のポイント**
- 〈4つの習慣〉**
- 1 寝たばこは絶対にしない、させない。
  - 2 ストープの周りに燃えやすいものを置かない。
  - 3 こんろを使うときは火のそばを離れない。
  - 4 コンセントはほこりを清掃し、不必要なプラグは抜く。
- 〈6つの対策〉**
- 1 火災の発生を防ぐために、ストーブやこんろ等は安全装置の付いた機器を使用する。
  - 2 火災の早期発見のために、住宅用火災警報器を定期的に点検し、10年を目安に交換する。
  - 3 火災の拡大を防ぐために、部屋を整理整頓し、寝具、衣類およびカーテンは、防災品を使用する。
  - 4 火災を小さいうちに消すために、消火器等を設置し、使い方を確認しておく。
  - 5 お年寄りや身体の不自由な方は、避難経路と避難方法を常に確保し、備えておく。
  - 6 防火防災訓練への参加、戸別訪問などにより、地域ぐるみの防火対策を行う。

運動期間中、午後6時にサイレンを鳴らします。火災と間違えないよう、ご注意ください。

**●住宅用火災警報器の点検をしましょう**

**▶定期的な作動確認**

点検ボタンを押すか点検ひもをひっぱり、定期的に作動確認をしましょう。

作動確認をしても警報器に反応がなければ、本体の故障か電池切れです\*。警報器の本体または電池を交換しましょう。

**▶古くなったら交換**

火災以外で警報音が鳴った場合。

本体の故障か電池切れです\*。警報器本体または電池を交換しましょう。

※故障か電池切れか分からないときは、取扱説明書を確認するか、メーカーにお問い合わせください。なお、電池切れと判明した警報器が設置から10年以上経過している場合は、本体内部の電子部品が劣化して火災を感知しなくなるが考えられるため、本体の交換を推奨しています。

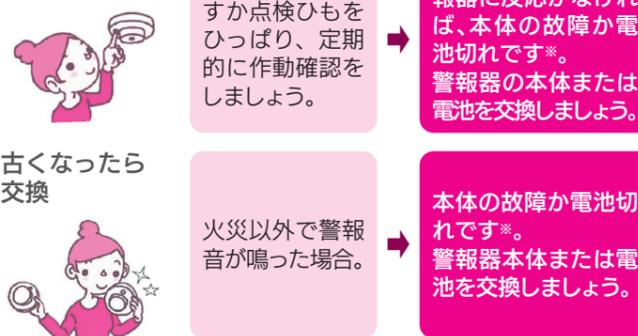
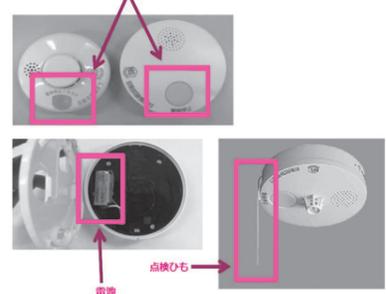



図 町消防署 (☎852・2028)

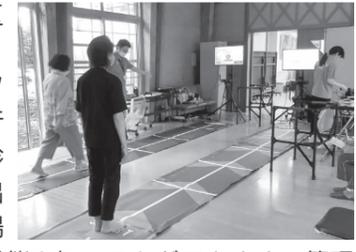
**がんばる人にまる** (敬称略)

- 第38回秋田県少年少女レスリング選手権大会**
- ◆小学校1～2年の部 (階級別)
    - ▶第1位 笹嶋 大聖 (五城目小1年)
  - ◆小学校1～2年の部 (階級別)
    - ▶第1位 伊藤 葵 (五城目小1年)
  - ◆小学校1～2年の部 (階級別)
    - ▶第2位 久米 陽翔 (五城目小1年)
  - ◆小学校5～6年の部 (階級別)
    - ▶第1位 小林 悠真 (五城目小5年)
  - ◆小学校5～6年の部 (階級別)
    - ▶第2位 伊藤 一颯 (五城目小6年)
- 第21回内田清杯東北小学生女子ソフトボール大会**
- ▶第1位 舘岡 萌花 (五城目小2年・八郎瀧ソフトボールクラブ所属)
  - 中村 陽穂 (五城目小2年・八郎瀧ソフトボールクラブ所属)
  - 小玉 優心 (五城目小2年・八郎瀧ソフトボールクラブ所属)
  - 小玉 優笑 (五城目小5年・八郎瀧ソフトボールクラブ所属)

- 第20回 J A 共済学童野球大会**
- ▶第3位 五城目野球スポーツ少年団
- 2022年後期全秋田ダンス選手権大会・各級競技会**
- ◆ジュニアラテンアメリカン
  - ◆ジュヴナイルラテンアメリカン
  - ◆ジュヴナイルスタンダード
  - ◆ジュニアスタンダード
    - ▶第2位 松田 渉・佐々木琉杏 (五城目小6年)
  - ◆ジュヴナイルスタンダード
  - ◆ジュヴナイルラテンアメリカン
    - ▶第3位 松田 渚 (五城目小4年)
- 男鹿潟上南秋中学校秋季大会**
- ◆柔道大会
    - 男子個人 (階級別) ▶1位 工藤 快斗 (五城目一中1年)
    - 女子個人 (階級別) ▶1位 伊藤 潤雅 (五城目一中2年)
  - ◆卓球大会
    - 女子個人 ▶1位 武田 咲桜 (五城目一中2年)

**フレイル健診を実施しました!**

町内3地区(内川、馬場目、五城目)で、フレイル健診を行いました。健診当日に結果が出るため、その場で自分の体の状態を知ることができます。管理栄養士や歯科衛生士などの専門職からのアドバイスもありました。



**●フレイルとは?**

心身の状態が健康なときより弱っているものの、介護が必要なほどではないという、「健康な状態」と「介護が必要な状態」の中間の状態で、将来要介護になる危険性が高い状態のことです。

フレイル予防の3要素は、「栄養」・「運動」・「社会参加」です。早めに生活習慣を見直せば、健康な状態に戻ることができます。

図 町健康福祉課 (☎852・5108)

**11月8日は「いい歯」の日**  
ハチマルニイマル **8020と健康長寿を目指しましょう**

滑舌低下、食べこぼし、わずかなむせ、かめない食品が増えるなどのささいな口腔機能の低下から始まる「オーラルフレイル」は、身体の衰え(フレイル)と大きく関わっています。

「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という「8020運動」に「オーラルフレイル」という新たな考え方を加え、健康長寿を考えていくことが大切となります。

**◆よくかむと、こんな効果が!**

唾液の量が増える、胃や腸の消化・吸収を助ける、生活習慣病の予防、食べ過ぎ防止、脳の活性化や認知症予防、むし歯や歯周病、口臭予防、やる気・集中力・体力向上など

**◆歯科健診の受診をお忘れなく!**

以下の方々は、本年度の歯科健診が無料で受けられます。対象者には通知を送付していますので、詳しくはそちらをご覧ください。

- 成人の歯科健診の対象者 本年度30歳、40歳、50歳、60歳、70歳になる方
- 後期高齢者の歯科健診の対象者 本年度76歳になる方

※受診はそれぞれ、令和5年3月までです。

図 町健康福祉課 (☎852・5180)

**なまびにおいでよ♪♪**

**こどもの木**

**今月のわんパーク(いずれも午前10時開始)**

- ▶11月 8日(火) 工作しましょ② いろいろドングリをつくろう!  
講師: ものかたり 小熊美奈子さん  
※大人の方もご参加いただけます。
- ▶11月14日(月) 親子でキッズ☆ダンス&誕生会  
講師: 鏡 志穂さん  
※対象年齢1歳以上
- ▶11月15日(火) ベビーマッサージ③  
講師: いちご美容室 石井智美さん  
※大判のバスタオルとハンドタオルを1枚ずつご持参ください。

●いずれも、事前予約をお願いします。  
●こどもの木は当面、町民限定の利用となっています。ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。  
●状況により、行事内容が変更になることがあります。あらかじめご了承ください。

図 もりやまこども園内  
こどもの木 (☎852・3805)  
✉ kodomonoki@kids-moriyama.or.jp



**11 健診お知らせカレンダー**

**24日(木) 2歳児歯科健康診査**

対象 令和2年3月～5月生まれ  
受付 12時50分～13時20分  
場所 役場1階保健室

**28日(月) 乳児健康診査**

対象 令和4年1月、4月、7月生まれ  
受付 12時45分～13時15分  
場所 役場1階保健室

**その他**

**15日(火)・29日(火) 母子健康手帳・子育て支援クーポン券の交付**

受付 9時～15時 場所 健康福祉課  
※指定日以外で交付を希望される方は、事前にご連絡ください。

**9日(水) 離乳食づくり教室**

時間 10時～正午  
場所 ケアセンター五城目2階  
※対象者には通知済みです。

図 町健康福祉課 (☎852・5180)