



健康増進だより ～はつらつ笑顔 元気な暮らし 日高町～

◎日高町役場 子育て健康課 ☎ 01456-2-6571

◎日高総合支所 地域住民課 ☎ 01457-6-3173

11月8日は「いい歯の日」

「いい歯」とは単に白い歯やきれいな歯並びというわけではなく、口の役割を果たしていることをいいます。そして、「いい歯」を保つためには歯科健診が必要です。皆さんは歯科健診に行っていますか？痛くならないと行かない、歯がないから行っていない、という方はいませんか？
今回は、8月1日に開院した歯科医院をご紹介します。

とみかわ歯科クリニック

診療日：月～金、土曜日（第2・4）

診療時間：平日：9:00～12:00

13:30～18:00

土曜日：9:00～11:30

休診日：日曜日、祝日、土曜日（第1・3・5）

場所：日高町富川南1丁目385-5

TEL：01456-7-8115



日高町にお住まいの方は、年1回無料で歯科健診が受けられます

歯を失う原因の75%はむし歯と歯周病ですが、歯ブラシだけでは全体の約60%程度しか汚れを落とせません。「歯間ブラシ」などを使用しても約20%程度は汚れが残ってしまいます。歯科医院で磨き残しを確認してもらいましょう。

入れ歯を使用している方も、入れ歯の状態のチェックや洗浄、歯茎の状態を診てもらえますので、全部入れ歯という方も年に1回歯科健診を受けましょう。

個別歯科健診を希望される方は、役場子育て健康課までご連絡ください。（すでに受診券がお手元にある方は直接病院へご予約ください。）



☆下記の歯科医院で受診できます。

| 歯科医院名 | 住所 | 電話番号 | 診療時間 |
|-------------|--------------|--------------|--|
| 門別歯科診療所 | 門別本町210 | 01456-2-5577 | 月・火・水 9:00～17:30 火・金 9:00～17:00 |
| メイプル歯科トミカワ | 富川北4丁目2-10 | 01456-2-1232 | 月・木 9:15～18:30 火・金 9:15～16:30 水・土 9:15～11:30 |
| とみかわ歯科クリニック | 富川南1丁目385-5 | 01456-7-8115 | 月～金 9:00～18:00 第2・4土 9:00～11:30 |
| 森歯科クリニック | 字厚賀町99 | 01456-5-2293 | 月～金 午前・午後 土 午前 |
| 日高町立日高歯科診療所 | 栄町東1丁目303-15 | 01457-6-2242 | 月～木 9:00～18:00 金 9:00～15:00 |

| | | | |
|-----|-----------|-----------|----------------|
| 問・申 | 役場子育て健康課 | 健康増進グループ | ☎ 01456-2-6571 |
| | 総合支所地域住民課 | 健康・介護グループ | ☎ 01457-6-3173 |

日高町ささえあい活動通信 Vol. 16

門別地域包括支援センター 電話01456-2-6789
日高地域包括支援センター 電話01457-6-2343



日高地区通いの場、交流会を行いました

9月19日（火）千栄生活館で、おしゃべりサロン、いもクラブの皆さんの交流会が行われました。日頃、各々で開催している通いの場ですが、高橋岳人さんを招き、落語を披露してもらいました。千栄地区で収穫された沢山の野菜を使った料理と一緒に食べ、大いに笑って、楽しいひとときを過ごす事ができました。



門別地区通いの場「男のキッチン」活躍中！！

もんちゃんの家（門別本町）で男性料理ボランティアの土田作郎さん、柴田進さん、2人のシェフが手料理を振る舞い、地域交流を行っております。

訪れた方々へ季節にあわせた旬な料理と軽快なトークで楽しいひとときを過ごしています。男のキッチンで顔見知りになることで、日常生活の中でも見守りあったり、何かあった時の相談や助け合い活動にも繋がっています。

町内における男性助け合い活動者が少ない中で、とても貴重な役割を担っております。近くを通った際には、みなさんちょっと立ち寄ってみてはいかがでしょうか？



◎開催・毎月第1・3金曜日
11:00~15:00

町では門別地区、日高地区において、通いの場を開催し、地域の皆さんと一緒に食事や運動を行っている場所があります。

興味のある方は、各地区にある地域包括支援センターへの問い合わせや、支え合いマップ（門別地区）をご覧ください。

