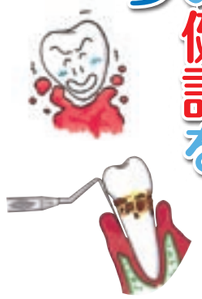
歯が抜け落ちる歯周疾患

歯と歯ぐきの健診を受けましょう

歯周疾患とは歯垢（バイキンのかたまり）が歯と歯ぐきのすき間に入り込み、歯を支えている骨を溶かし、大切な歯を失う病気です。痛みもほとんどなく、5年・10年かけてジワジワと進む生活習慣病です。

早めに歯科医院での指導や治療を受けると、歯周疾患で歯を失うことを防ぐことができ、いつまでも自分の歯でおいしく食べることができます。まず、健診を受け自分の口の状態を知ることが歯周疾患予防の第一歩です。



●健診では、次のことが分かります。

- 歯と歯ぐきのすき間の深さ
- 歯ぐきの腫れや出血の有無
- 歯石がついているか
- 歯を支えている骨の状況
- むし歯の有無　など

健診は数分で終わり、痛みもありません。その後、口の状態にあった歯みがき指導などがあります。歯周疾患を予防し、健康な生活を送るために、ぜひこの機会に健診を受けましょう。

問い合わせ先　健康推進課健康推進係

ただいま身体障がい者等福祉年金支給申請受付中です

支給対象者　10月1日現在で次の①②③すべてに該当する人

①障害者手帳（身体障害者手帳・療育手帳・精神障害者保健福祉手帳）の交付を受けている人

②菊池市の住民票に1年以上記載されている人

③公的障害年金（障害基礎年金・障害厚生年金・障害共済年金）を受給していない人

支給額　5、000円（年額）

支給予定日　12月下旬

申請手続き　印鑑・障害者手帳・振り込み希望の通帳が必要です

受付期間　10月1日（水）～10月31日（金）

※ただし、土日・祝日は除く。

受付時間　午前9時～午後5時

問い合わせ・申請先　福祉課、各総合支所民生課

障がいのある人を対象にした職業訓練生を募集します

障がいのある人の職業訓練を熊本市で行います。受講料は無料です。

●OA事務科

対象　身体障がい者・精神障がい者・難病

定員　10人

内容　Windowsの基本操作、ブラインドタッチ、Word・Excelの基本操作、パソコン会計、CS検定3・2級対策、ビジネス概論、ビジネスマナー

テキスト代　8、000円

募集期間　10月1日（水）～11月11日（火）

訓練期間　12月2日（火）～平成21年2月27日（金）

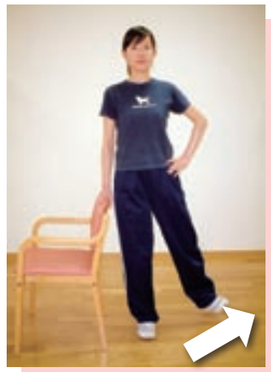
場所　（有）マリオネット（熊本市神水）

駐車場　有り（1カ月3、000円）

問い合わせ先　熊本高等技術訓練校（財満・西岡・木佐貫）☎096（378）0121

さあ、始めよう！長寿きくちゃん体操 シリーズ㉕
～椅子編～
筋肉・バランストレーニング（足の外側）

この体操は、3秒間を3回行います。必ず大きな声で数え、自分の体調に合わせて無理をしない範囲で行います。また、動いている（伸ばしている）筋肉を意識して行います。この体操をする時は、必ずこれまで紹介した準備運動をした後に行ってください。



手を腰にあて、同じ側の膝をまっすぐ伸ばし、つま先を自分の顔の方に上げたまま、真横に上げます。

きく筋

○上げる足　お尻の筋肉

○支える足　背中の筋肉・お尻の筋肉・太ももの筋肉・ふくらはぎの筋肉

効果

○腰痛の予防と軽減につながります。

○姿勢が良くなります。

○立位バランスの向上につながります。

○歩行時のふらつきが少なくなります。

注意点

○体はまっすぐしたまま行います。

○上げる足のつま先は、自分の方に向けたまま足を外に開きます。

○上げた足はゆっくりおろします。

※「長寿きくちゃん体操指導者マニュアル」より抜粋

問い合わせ先　生きがい推進課包括支援係

2008年度 「差別のない明るいまちづくり懇談会」を開催します

～人権・同和問題の完全解決をめざして～

人権問題は、私たちの暮らしと深く関係しています。それは、昔から言い伝えられている迷信、因習や不当な予断・偏見など、間違って受け止められていることが差別意識を残す要因になっているからです。そのため、地域に根ざした様々な間違った問題を正しく理解し改めていかなければなりません。

そこで、私たち市民一人ひとりが、同和問題をはじめすべての人権問題を自分のこととして受け止め、不合理な差別に対する問題意識を高めながら「差別のない明るいまちづくり」をめざし、菊池市内全域を対象とした地区別懇談会を開催します。

実施時期　10月～12月（一部地域を除く）

懇談会区割り　菊池、七城、旭志、泗水の4地区を、さらに各行政区の3ブロックに分け、毎年1ブロックを実施し、3年間で全域を巡回します。（下表参照）

内容

- 人権啓発用映像の視聴
- 人権教育の必要性と学校や地域における取り組みの状況説明
- 懇談、班別協議など

※実施日は各区長さんを通じてお知らせします。市民の皆さんの参加をお待ちしています。

実施地区

菊池地区	菊之池小校区、花房小校区、戸崎小校区、河原小校区
七城地区	岩瀬、前川、板井、梶迫、林原、元村、新村、打越、内島、小野崎、松島、上橋田、下橋田、大尺
旭志地区	岩本、伊萩、平、小原、伊坂、川辺南、あさひが丘
泗水地区	田島一、田島二、猪の目、岡、平野、井戸方、糠泉、佐野、高江出分、高江、上高江、三万田、竹の下、久米一、久米二、薬師、辰頭、田島団地A・D

問い合わせ先　人権啓発課

平成20年度第1回シニアITリーダー養成講座の参加者を募集します

地域の高齢者の人に、ITを活用した生きがいづくり、仲間づくりなど社会参加を進めることを目的に、その指導者となるシニアITリーダーを養成するための講座を開催します。

受講対象者は、原則として50歳以上の人で、日常的にパソコンを活用しており、講座受講後にシニアITリーダーとして活動を行う意欲のある人です。

詳細は、熊本県ホームページ（http://www.pref.kumamoto.jp/）「新着情報」の中の「ただいま募集中」をご覧ください。

開催日　11月10日（月）、11日（火）、13日（木）、14日（金）の4日間

ところ　NTT西日本熊本支店内「さくら塾」（熊本市桜町3-1）

問い合わせ先　熊本県高齢者支援総室　☎096（333）2215

おわびと訂正

前号の広報きくち9月号25ページで紹介した『「菊池政隆公墓」を市指定文化財に』の中で、菊池氏22代惣領・能運（よしゆき）の没年を24歳としていましたが、正しくは23歳でした。おわびして訂正します。

わいふー番館だより

わいふー番館　問い合わせ先 ☎(24)6630

平成20年度第2回まちかど資料館企画展 十六羅漢展

期間：9月13日（土）～平成21年1月31日（土）

聖護寺書庫の十六羅漢展です。16人の羅漢様の豊かな表情を、ぜひお楽しみください。

栃原安信 切手コレクション展

村川尚子

期間：9月23日（火）～10月19日（日）

昭和40年代後半から全国を旅して集めた、楽しく美しい切手の数々をご紹介します。ぜひご覧ください。

難病患者、家族の作品展示会

菊池にじの会（歌野ひとみ）

期間：10月21日（火）～11月3日（月）

難病と戦いながら前向きに人生を歩んでいる私たちの作品を、ぜひ見てください。多くの皆さんのご参加お待ちしています。

夢美術館情報

問い合わせ先 ☎(23)1155

●菊池渓谷フォトコンテスト作品展

期間：9月27日（土）～10月8日（水）

●女性の趣味8人展

期間：10月11日（土）～10月19日（日）

つるし雛・陶芸・手描き友禅・パッチワーク・押し花・裂き織り・パンの花・古布の洋服・墨絵・油彩など。人が好き、習い事が大好きな女性8人の個性あふれる作品をご覧ください。

●70歳の文化祭

期間：10月22日（水）～10月26日（日）

隈府中学校38年の卒業生の作品があつまりました。絵画・写真・書・手芸品・盆栽などひとあじ違った文化祭です。

●女の手しごと展

期間：10月29日（水）～11月19日（水）

※開館時間　午前9時～午後6時

※休館日　10月28日（火）