



ふながた若鮎まつり(アユパーク)

# ながつき 9月

2025 September

10月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

日	月	火	水	木	金	土
31	1 仏滅 ●定期健康相談・母子手帳交付 体重 血圧 /	2 大安 体重 血圧 /	3 赤口 ●就学時健診(福祉避難所) 体重 血圧 /	4 先勝 ●町青少年育成町民会議・PTA合同研修会(中央公民館) 体重 血圧 /	5 友引 体重 血圧 /	6 先負 体重 血圧 /
7 仏滅 白露 体重 血圧 /	8 大安 ●人間ドック 体重 血圧 /	9 赤口 ●産後ママのストレッチ講座 体重 血圧 /	10 先勝 体重 血圧 /	11 友引 ●5歳児健診(年中児) 体重 血圧 /	12 先負 体重 血圧 /	13 仏滅 ●第42回ふながた若鮎まつり(～14日 アユパーク) 体重 血圧 /
14 大安 体重 血圧 /	15 赤口 敬老の日 体重 血圧 /	16 先勝 ●定期健康相談・母子手帳交付 体重 血圧 /	17 友引 ●人間ドック 体重 血圧 /	18 先負 ●歯科健診・フッ素塗布 体重 血圧 /	19 仏滅 体重 血圧 /	20 大安 彼岸 体重 血圧 /
21 赤口 ●秋の交通安全県民運動(～30日) 体重 血圧 /	22 友引 体重 血圧 /	23 先負 秋分 秋分の日 体重 血圧 /	24 仏滅 ●育児プレスタート講座 ふれあい総合相談所【弁護士相談】(清流荘) 体重 血圧 /	25 大安 ●5歳児健診(年中児) 体重 血圧 /	26 赤口 ●1学期終業式(舟形小) ●絵本と遊ぼう赤ちゃん広場【令和7年2月～5月生】 体重 血圧 /	27 先勝 ●ほほえみ保育園運動会(舟形小) ●地区中体連新人大会(～28日) 体重 血圧 /
28 友引 体重 血圧 /	29 先負 ●呼吸器健診(堀内地区生活改善センター) 体重 血圧 /	30 仏滅 ●交通事故死ゼロを目指す日 体重 血圧 /	1 体重 血圧 /	2 体重 血圧 /	3 体重 血圧 /	4 体重 血圧 /

## 口の健康状態に気を付けてますか？

### ●口のささいな衰えは全身の機能低下につながります

最近「かたいものが食べにくくなった」「むせることがある」などの口の不調はありませんか？  
健康な口は、食べ物をしっかりと噛み、スムーズに飲み込むことができます。しかし、この機能は病気や老化が原因で弱まり、そのまま放置しておくと、様々な病気の原因になる恐れがあります。不調が現れる前から、きちんとケアをすることが大切です。  
また、口の健康は食事や会話だけにとどまらず、体全体にプラスの連鎖を生み出し、日々のQOLを向上させることにつながっていきます。

### 口周りと舌を鍛えよう！『あいうべ体操』



「あ～」「い～」「う～」「べ～」と、それぞれ1秒ずつキープして行い、これを10回繰り返します。10回を1セットとし、1日に3セット行うと効果的です。入浴中や就寝前にするのがおすすめです。



普段から気軽に歯の健康について相談できる「かかりつけ歯科医」をもつことも大切です。  
半年に1度は定期健診を行い、早期発見、早期治療につなげましょう！

### 今月の納期

- ◆町県民税第2期
- ◆固定資産税第2期
- ◆介護保険料第2期  
…………… 9月1日(月)
- ◆国民健康保険税第2期
- ◆介護保険料第3期
- ◆後期高齢者医療保険料第2期  
…………… 9月30日(火)

### 若あゆ温泉休館日

9月10日(水)

### 若あゆ温泉お客様感謝デー

9月3日(水)・17日(水)

