

6026・8020 コンクール  
表彰者

健康づくり課 ☎ 055-949-6820

60歳で26本の歯(6026)と80歳で20本以上の歯(8020)を維持した表彰者をお知らせします。

6026 表彰者 (全3人・敬称略)

梅原英子、榊原律子、谷内誠

8020 表彰者 (全29人・敬称略)

石橋昂康、板倉文字、伊東京子、伊藤善之、井村みさ子、奥原治代、尾崎千恵子、勝俣静子、川口美智子、木村美佐子、越川照明、杉本信忠、杉山富子、高木弘幸、長島和子、新原カツ子、藤井富枝、古川勝、堀井孝雄、山下捷雄、山本芳巳、渡邊まり子、渡邊芳子 他6人

80歳で20本以上の自分の歯を残すために、60歳の時点で26本以上の歯があることが望ましいとされています。そのためには、毎日の歯磨きと歯科検診を年に1回受けることが重要です。



今年度の歯周病検診は令和8年1月末まで  
検診費用100円を持って  
歯医者さんに行きましょう!



▲医療機関一覧

みんなで食品ロス削減!

廃棄物対策課 ☎ 0558-76-8001

年末年始は外食などの機会が多くなり、食品ロスが増えやすくなります。「宴会五箇条」を実践し、食品ロス削減に取り組みましょう!

# 宴会五箇条

- 一、まずは、適量注文
- 二、幹事さんから「おいしく食べきろう!」の声かけ
- 三、開始30分と終了10分前は、席を立たずにしっかり食べる「食べきりタイム!」
- 四、食べきれない料理は仲間で分け合おう!
- 五、それでも食べきれなかった料理は、お店の人に確認し、持ち帰りましょう!

※持ち帰るときは、お店の説明を聞き、食中毒のリスクなどを十分に理解し、ご自身でしっかり管理しておいしく食べましょう!  
※テイクアウト時もおいしく食べ切れる量の注文を心掛けましょう!

## 国際交流員

# アンのあのね



第27回地域のお祭り

が瞬間だと感じました。

さらに、広瀬神社のお祭りでは、守木しゃぎり保存会の皆さんと一緒に山車に乗り、太鼓をたたくという貴重な体験もできました。リズムに合わせて音を響かせる度に、地域の一体感が広がっていくようにとても感動しました。

日本のお祭りは、伝統だけでなく、人々の温かい心と絆が生きている素晴らしい文化です。地域の皆さんの優しさに心から感謝しています。



▲山車でしゃぎりをしている私

協働まちづくり課

☎ 055(948)1412

## 健康長寿の秘訣はフレイル予防 地区介護予防健康講座

問 長寿介護課 ☎ 0558(76)8010

年齢とともに心身の働きが衰え、要介護になる危険が高くなった状態のことをフレイル(虚弱)といいます。この講座では、フレイルを予防し、元気に楽しく自分らしく過ごすポイントをお伝えします。

### とき

- ① 12月10日(水) 9時30分~10時30分
  - ② 令和8年1月13日(火) 13時~14時
  - ③ 1月29日(木) 13時~14時
  - ④ 2月4日(水) 13時15分~14時15分
  - ⑤ 2月27日(金) 9時30分~10時30分
- ※①②は同内容

### ところ

- ① 大仁庁舎
- ② 老人憩の家水晶苑
- ③ やすらぎの家
- ④ 高齢者温泉交流館
- ⑤ 葦山福祉・保健センター

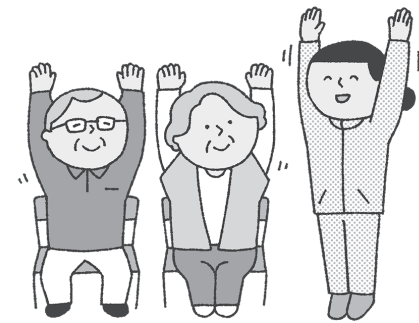
対象/各回市民30人  
(体操教室参加者優先)

料金/無料

### 講師

- ①② 管理栄養士
- ③ 歯科医師
- ④ 市在宅医療・介護連携推進委員、市メンタルヘルス相談員
- ⑤ 医師、看護師、保健師

申込/不要



正月の4日間 全6回放送!

1/1	(木・祝) ① 17時~9時 ② 11時~13時
1/2	(金) ③ 7時~9時 ④ 11時~13時
1/3	(土) ⑤ 9時~11時
1/4	(日) ⑥ 13時~15時

ラジオ周波数 **87.7 MHz**



for Android



for iPhone



~振り返ろう、市制施行20周年~

4月の記念式典や8月のこども議会など、市制施行20周年の振り返りと、山下市長が語るこれからの伊豆の国市。

FM いずのくには、市内(一部地域を除く)ではFMラジオを周波数87.7MHzに合わせるか、市外の方はQRからラジオアプリRadimoをダウンロードすれば、聞くことができます。

問 FMいずのくに ☎ 055-940-0877