



【毎月開催】 健康相談のお知らせ（予約制）

健康全般、歯科口腔に関すること
に保健師・管理栄養士・歯科衛生士
がアドバイスします。
(1回の相談時間：30分～45分) **予約受付▶**



日にち	時間	定員
11月12日(水)	①午前9時30分～ ②午前10時30分～	各4人
12月18日(木)	①午前9時30分～ ②午前10時30分～	

まちかど保健室を開催します

- と き 11月16日(日) 午前10時～午後3時
- ところ イオンモール新利府 南館1階 ノースコートエリア
- 内 容 薬剤師および管理栄養士による相談会、血管年齢測定、ベジチェック、アルコールパッチテスト、肺年齢測定、野菜クイズ等

※内容は変更となる場合があります。あらかじめご了承ください。

お買い物ついでに、
健康に関する情報も持ち帰りませんか？

詳しくは
町ホームページを
ご覧ください▶



塩釜歯科医師会主催『歯と健康の集い2025』を開催します【参加費無料】

口腔がん検診の
申込はこちら▶



- と き 11月23日(日・祝) 午前10時～正午
- ところ 七ヶ浜町中央公民館
- 内 容 ①歯科医師の講話による講演会
テーマ1「オーラル・フレイル」知ってますか？
～歯科から始めるアンチエイジング～
講師 宮城県歯科医師会会長 おひさまにこここ歯科医院 院長 佐々木 優 氏
テーマ2「口のなかにも「おでき」ができる」
～お口の中のセルフチェック、歯医者との付き合い方お教えします！～
講師 東北大学病院 歯科顎口腔外科疾患制御グループ 教授 杉浦 剛 氏

- ②口腔がん検診(無料)
歯科医師による視診等のほか、「口腔内蛍光観察装置」でお口の中に光を当てて、異常がないか観察をします。(所要時間約5分)
- 定員 20人(要予約・先着順)
- 口腔がん検診申込先
電話または二次元コードからお申し込み願います。
七ヶ浜町健康福祉課健康増進係 ☎357-7449



★食生活改善推進員おすすめレシピ★

主菜 れんこんと牛肉の 梅オイスター炒め



一人分の栄養量 エネルギー 456kcal / 食塩相当量 2.3g

【材料】	【分量(2人分)】	【材料】	【分量(2人分)】
れんこん	200g	青じそ	5枚
牛こま切れ肉	160g	しょうゆ	小さじ1
しめじ	100g	酒	小さじ1
梅肉(塩分13%程度のもの)	1個分	砂糖	小さじ1
酒	小さじ2	サラダ油①	大さじ1
オイスターソース	小さじ2	サラダ油②	小さじ1
しょうゆ	小さじ1	片栗粉	小さじ1

【作り方】

- ①れんこんは皮をむき、長さを半分に切る。縦に幅1.5cmに切ってから、1.5cm角の棒状に切る。
- ②しめじは石づきを切り、小房に分ける。牛肉にしょうゆ、酒、砂糖をもみ込む。
- ③フライパンにサラダ油大さじ1を中火で熱する。れんこんを入れ、薄く色づくまで炒めていったん取り出す。牛肉に片栗粉をまぶす。同じフライパンにサラダ油小さじ1を加えて牛肉を入れ、中火で炒める。ほぐれたらしめじを加え、油が回るまで炒める。
- ④れんこんを戻し入れて、梅オイスターだれを加えて、大きく混ぜて手早くからめる。器に盛り、青じそを手でちぎってのせる。

問 健康推進課 健康総務係 ☎356-1334

坂総合病院市民公開講座【参加費無料】

認知症への理解促進を図る
ため、講演会を開催します。

お申し込みは
こちら▶



- と き 11月15日(土) 午後2時～午後4時
- ところ 利府町文化交流センター「リフノス」多目的ホール
- 定 員 150人
- 演 題 認知症と共に生きる・診察室からのメッセージ
- 講演者 今田 隆一 先生
- 申込み 電話または二次元コードからの申し込み

問・申 坂総合病院 ☎367-9027

【高齢者の総合相談窓口(介護、福祉、高齢者虐待、成年後見制度等)】 受付時間：平日 午前9時～午後5時
北部地域包括支援センター(担当地区：しらかし台、花園、青山、青葉台、皆の丘) ☎767-7677
中央地域包括支援センター(担当地区：上記以外) ☎353-7322

「第2次はつらつ健康利府プラン」の健康に関する8つの分野別の取組み

「歯と口腔の健康づくり」

～基本目標1「正しい歯と口腔のケアを身に付けましょう」～

～基本目標2「定期的に歯科検診や専門的ケアを受けて、歯と口腔の健康を保ちましょう」～



歯の健康を保つことは、「食べる」ことだけでなく、「話す」「笑う」などの豊かな人生を送ることへとつながります。一生自分の歯で過ごすためにも、歯の健康づくりに取り組みましょう！

★歯周病は全身の健康と関係しています！

11月8日は「いい歯の日」★



自分の年代を選択し、簡単な質問に答えると適した歯の磨き方を知ることができます。普段の口腔ケアの参考にしてみてください。

あなたにぴったりの
歯の磨き方
(日本歯科医師会) ▶



～歯と口腔の健康を保つために～

- ◆かかりつけ歯科医をもち、年1回は歯科検診を受けましょう
- ◆治療が必要な時は放置せず、早めに歯科医を受診しましょう
- ◆「60歳で24本以上」「80歳で20本以上」自分の歯を維持できるような歯の健康を心がけましょう

【歯周病検診：令和8年1月31日まで】
対象者の方には受診票を交付しております。
※対象者：今年度中に20歳・30歳・40歳
50歳・60歳・70歳になる方
ぜひ受診しましょう！



問 健康推進課 健康総務係 ☎356-1334

高齢者を虐待から守るために

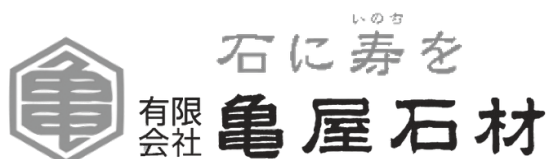
高齢者虐待はどの家庭でも起こる可能性のある身近な問題です。高齢者に関わる身近な人が、虐待を疑わせるサインを見逃さず、「もしかして虐待かも?」と感じたら、ためらわずに、長生き支援係又は地域包括支援センターへご相談ください。相談者の秘密は守られます。

また、高齢者等の介護によるご家族の負担は抱え込まず、各地域包括支援センターにご相談ください。

問 健康推進課長生き支援係
北部地域包括支援センター(担当地区:しらかし台、花園、青山、青葉台、皆の丘)
中央地域包括支援センター(担当地区:上記以外)

☎356-1334
☎767-7677
☎353-7322

広告枠



墓石・墓地・記念碑・石の事、亀屋石材にお気軽に
ご相談ください。

TEL 022-396-0315 FAX 022-396-0316
宮城郡利府町神谷沢字塚本72-1 (展示場)

Create a more Beautiful Life.

Rifレックス

持続可能なサービス・インフラで
笑顔あふれる地域社会を創造する



「老い支度講座」～終活って何だろう?～を開催します!



- と き 11月28日(金)午後1時30分～午後3時(予定)
- と ころ 保健福祉センター
- 講演内容 「人生の振り返り」のタイミングで耳にする「終活」という言葉。
「任意後見」「遺言書」「委任契約」などについて、行政書士による講演を行います。
- 講 師 やまだ行政書士事務所 行政書士 山田 敏彦 氏
- 対 象 町民の方どなたでも
- 定 員 80人(定員になり次第、受付終了)
- 参 加 費 無料
- 申込方法 10月31日(金)～11月21日(金)に中央地域包括支援センター(☎353-7322)にお申し込みください。
(土・日曜日、祝日を除く)



11月11日は介護の日です



国では高齢者や障がい者等に対する介護に関し、国民への啓発を重点的に実施するための日として「介護の日」を制定しています。町と地域包括支援センターでは、認知症カフェや介護予防講演会、介護者のつどいなど様々な事業を実施しています。介護のことなどでお困りのことがございましたらお気軽にご相談ください。

☎ 地域福祉課 介護福祉係 ☎767-2198

いきいきライフアップひろば

保健福祉センター内の老人福祉センターでは、交流や健康づくりなど楽しいイベントを毎月1回開催します。ぜひご参加ください!

今回申込受付 第3回「はつらつモルック倶楽部」

- と き 11月17日(月)午後1時30分～午後3時30分
- と ころ 保健福祉センター
- 内 容 話題のニュースポーツ「モルック」を体験してみませんか?
初心者の方も大歓迎です!
- 申込方法 11月4日(火)午前9時30分～
電話または窓口にてお申し込みください
(土日祝を除く)
※定員30人になり次第、受付を終了します。
- 対 象 町内にお住まいの60歳以上の方
- 持 ち 物 飲み物、タオル
- 参 加 費 無料



モルックとは、木の棒(モルック)を投げて、数字が書いている木の棒(スキットル)を倒し、得点を競うゲームです。年齢に関係なく、誰でも気軽に楽しめます!



次回予告 第4回「終活講座」(予定)

- と き 12月15日(月)午前10時～正午



※第4回の申込詳細は12月号に掲載します。

☎ 利府町社会福祉協議会(保健福祉センター内) ☎356-9060

広告枠

街と人、ともに育む

山幸建設
SANKOU

〒981-0103 利府町森郷字新椎の木前70番地3
TEL 022-356-5606 FAX 022-356-5278

地域の「交通安全教育センター」

RIFU
DRIVING SCHOOL

宮城県公安委員会指定

利府自動車学校

高校生の「免許応援キャンペーン」実施中!

〒981-0103 利府町森郷一里塚1
TEL 022-356-4191 FAX 022-356-5837