



【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17日(火)	①午前9時30分～ ②午前10時30分～	各4人
12月15日(火)	①午前9時30分～ ②午前10時30分～	

『歯と健康のつどい×まちかど保健室』を開催します



令和8年度は、一般社団法人塩釜歯科医師会主催の「歯と健康のつどい」と合同開催することで、町民の皆さまの総合的な健康づくりを推進します。

- と き 11月15日(日) 午前10時30分～午後3時
- と ころ イオンモール新利府南館1階 ライブスクエア
- タイムスケジュール

予約不要・参加費無料
時間までに会場に
お越しください。

時 間	内 容
午前10時30分～ 午前11時	①歯科医師による講演会 テーマ 「糖尿病と歯周病との密接な関係について」 講師 宮城県歯科医師会会長 おひさまにここ歯科医院院長 佐々木 優 氏
午前11時～ 午前11時30分	②歯科医師による講演会 テーマ 「最近増加中のお口の「がん」！ セルフチェックで早期発見！歯医者さんで予防！」 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
午後1時30分～ 午後2時	医師による講演会 テーマ 「脳卒中最前線」 講師 公益財団法人宮城県対脳卒中協会会長、東北大学大学院 医学系研究科神経外科学分野 教授 遠藤 英徳 氏

ご家族皆さまで
ぜひお越しください！



詳しくは
町ホームページを
ご覧ください▶



午前11時30分～午後1時5分 **無料**
口腔がん検診(要予約・先着順)

歯科医師(東北大学病院)による視診等の他、「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
- 口腔がん検診申込方法
二次元コードからお申し込みください。

口腔がん検診の
申込みはこちら▶



午前10時30分～午後3時 **無料**
各種相談会(予約不要)

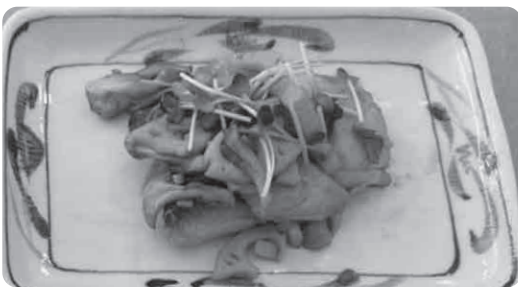
- ・歯科医師による歯科相談会
- ・薬剤師および管理栄養士による相談

午前10時30分～午後3時 **無料**
各種測定等(予約不要)

- ・血圧・握力測定
- ・ベジチェック、頭皮チェック
- ・肺年齢測定
- ・出張子育て広場
- ・野菜クイズ 等

★食生活改善推進員おすすめレシピ★

主菜 鮭とれんこんの 照り焼き



一人分の栄養量 エネルギー 154kcal / 食塩相当量 1.0g

【材料】

生鮭(2切れ)
片栗粉
れんこん
まいたけ
貝割れ菜
ごま油
みりん
しょうゆ
酒

【分量(2人分)】

140g
大さじ1/2
90g
50g
10g
大さじ1/2
小さじ2
小さじ2
小さじ2

【作り方】

- ① 鮭は3等分に切り、片栗粉をまぶします。
- ② れんこんは皮をむいてタテ半分に切り、5mm幅のいちょう切りにします。まいたけは手でほぐし、貝割れ菜は根を切り半分の長さに切ります。
- ③ フライパンにごま油(半量)をひき、鮭を皮を下にして並べ、中火で両面焼き色がつく程度まで焼いたら、いったん取り出します。
- ④ ③のフライパンにごま油(半量)をひき、れんこんを加え、透き通ってきたらまいたけを加え、さらに炒めます。鮭を戻し入れ、Aの調味料を全体に絡め、火を止めます。器に盛り付け、貝割れ菜をのせます。

<食改さんのおすすめポイント>

秋をたっぷり感じられるメニューです。しゃきしゃきれんこんとふんわりとした鮭の相性が抜群です。



問 健康推進課 健康総務係 ☎356-1334

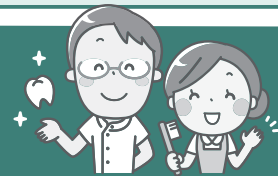
【高齢者の総合相談窓口(介護、福祉、高齢者虐待、成年後見制度等)】 受付時間：平日 午前9時～午後5時
北部地域包括支援センター(担当地区：しらか台、花園、青山、青葉台、皆の丘) ☎767-7677
中央地域包括支援センター(担当地区：上記以外) ☎353-7322

「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！



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～

- ◆よく噛んで食べましょう
- ◆正しい方法で、毎食後歯みがきをしましょう
- ◆かかりつけ歯科医を持ち、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、早めに受診しましょう

【歯周病検診：令和9年1月31日まで】
対象者の方には受診票を送付しています。
※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！



「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。

生活習慣病予防のための料理講習会

生活習慣病を予防するための食生活等のポイントについて、ミニ講話と調理実習をととして食生活改善推進員がお伝えします。

- と き 12月1日(火) 午前10時～正午
- と ころ 保健福祉センター 栄養指導室
- 対 象 町民の方などでも ※定員24人
- 参 加 費 500円

- メ ニ ュー 主食：麦入りごはん 主菜：鮭ときのこのホイル焼き
副菜：手作りドレッシングサラダ 汁物：白菜の和風ポタージュスープ
- 申 込 方 法 11月20日(金)まで電話、窓口または二次元コードからお申し込みください。
- 主 催 利府町食生活改善推進員協議会



ゲートキーパー養成講座を開講します

こころのサポーターとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。悩みを抱えている人に対し、あなたができることを一緒に考えてみませんか。

1回目 11月27日(金) 「あなたもゲートキーパーになりませんか」	2回目 12月22日(火) 「悩んでいる人への向き合い方について」
講師：医療法人菅野愛生会 緑ヶ丘病院 鈴木 真理 氏(公認心理師、臨床心理士)	
1) 自死を考えている人の心理とは 2) 自死に関する危険因子と防御因子について 3) ゲートキーパーとは・役割について 4) コミュニケーション(傾聴)について 5) メンタルセルフケアについて	1) ゲートキーパーの役割、心構えの振り返り 2) 知っておきたい、役立つ知識・技術について 3) 悩んでいる人への実際の対応(事例紹介、ロールプレイ含む) 4) まとめ

- 対 象 町民の方などでも
- 定 員 10人(事前予約制で先着順)
- と ころ 利府町保健福祉センター

- 時 間 いずれも午後1時30分～午後3時
- 申 込 方 法 11月25日(水)まで電話、窓口または二次元コードからお申し込みください。

※12月22日(火)は、過去にゲートキーパー養成講座を受講した方を対象としたフォローアップ講座も兼ねて開催します。



問 健康推進課 健康総務係 ☎356-1334

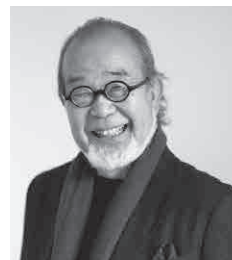
11月11日は介護の日です



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さまざま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。

高齢者元気アップポイント事業 鎌田 寛 先生による介護予防記念講演会を開催します！

- と き 12月11日(金) 午後1時30分～午後3時(午後1時 開場)
- と ころ 文化交流センター「リフノス」多目的ホール
- 講演内容 「がんばらない」けど「あきらめない」
～認知症・脳卒中・フレイルにならない生き方～
- 講 師 医師 鎌田 寛 氏
- 対 象 町民の方どなたでも
- 定 員 300人(定員になり次第、受付終了)
- 参 加 費 無料
- 申込期間 11月9日(月)～12月4日(金)
- 申込方法 電話またはオンライン申請



東京医科歯科大学医学部卒業後、諏訪中央病院へ赴任。30代で院長となり赤字病院を再生。地域包括ケアの先駆けを作った。ベストセラー「がんばらない」他著書160冊超。

電話申込先

北部地域包括支援センター
☎767-7677
(土・日曜日、祝日を除く)

オンライン申請



本事業は高齢者元気アップポイント事業の対象です。
参加者には300ポイント付与されます！

問 地域福祉課 介護福祉係 ☎767-2198

病児保育事業について

①病児保育事業とは…

お子様の病気やケガ等の際にお子様を一時的にお預かりし、保護者の方が安心して子育てと仕事を両立できるようお手伝いする事業です。
病児保育⇒当面症状の急変は認められないものの、病気のため、集団保育が困難な期間に利用可能
病後児保育⇒当面症状の急変は認められないものの、病気の回復期のため、集団保育が困難な期間に利用可能

②対象児童

町内にお住まいで、保育所等に入所中の未就学児(満6か月以上に限る)または家庭で保育することが困難な小学生

③開設期間

午前8時～午後6時(土・日曜日・祝日・年末年始は除く。)

④利用料金

1日あたり2,000円程度を利用する施設にお支払いください。
※詳しい利用料金は各施設にお問い合わせください。

⑤利用方法

実施施設にて事前登録が必要です。詳しくは各施設までお問合せください。

⑥利用期間

利用申請1回につき、連続する7日以内

⑦実施施設

<町内>

施設名	保育時間等	所在地	連絡先
仙塩利府病院病後児保育室(はぐるーむ)	午前8時～午後6時	利府町青葉台二丁目2-108	☎070-5059-1698

※病後児保育のみ行っています。

<町外>

施設名	保育時間等	所在地	連絡先
宮城県済生会 こどもケアルーム	午前8時～午後6時	富谷市成田八丁目4-6	☎351-5120
こん小児科クリニック (こもれび保育室)	午前8時～午後6時	仙台市泉区八乙女 中央二丁目4-25	☎725-7566
さくら病児・病後児保育室	(月・火・木・金)午前8時～午後6時 (水・土)午前8時～午後1時	富谷市明石台7丁目1-5 Town Clinic en内	☎358-7141

※病児保育および病後児保育の両方を行っています。

問 子ども支援課 子ども企画係 ☎767-2193

