

SEIRO

2026 11 November

お問い合わせ先
- 町役場 ☎27-2111
- 町民会館 ☎27-2121
- 図書館 ☎27-6166
- 町保健福祉センター
  - 保健福祉課 ☎27-6511
  - 長寿支援課 ☎20-7433
- 上下水道課（上水道管理棟） ☎27-5141
- 診療所 ☎27-1234

SEIRO TOWN INFORMATION　●ホームページアドレス　https://www.town.seiro.niigata.jp

町民の皆さまへ 健康相談会のお知らせ

今年も健診や検査は受けましたか？　せっかく受けた結果をそのままにせず、日々の生活を振り返りながら、自分自身の健康状態や生活改善のポイントを一緒に確認しましょう。ご家族、地域の皆様でお誘い合わせておいでください！

今年度は、12月４日(金)開催分まで健診結果も各会場にてお渡しします！欠席した方と12月７日(月)以降開催分からは郵送いたします。※開催日前に結果が必要な方は、ご相談ください。
その他人間ドックの結果や医療機関での検査結果などもお持ちください！



開催日時などは下記のとおりです。

結果	対象集落	開催日	時間	会　場
会場にて手渡し	八幡	11月24日(火)	午後	八幡集落公会堂
	甚兵衛橋	11月25日(水)	午後	甚兵衛橋集落開発センター
	杉谷内	11月26日(木)	午前	杉谷内公会堂
	正庵	〃	午後	正庵公会堂
	旭ヶ丘	12月 ３日(木)	午前	旭ヶ丘公会堂
	山三賀	〃	午後	山三賀集落開発センター
	外畑	12月 ４日(金)	午前	外畑集落開発センター
	別條	〃	午後	別條公会堂
郵送にて	大夫興野	12月 ７日(月)	午前	大夫興野公会堂
	網代浜	12月 ８日(火)	午前	網代浜会館
	二本松・東山	12月10日(木)	午前	二本松公会堂
	蓮野	〃	午後	蓮野集落開発センター
	亀塚	12月11日(金)	午前	亀塚公会堂
	藤寄	〃	午後	藤寄公会堂

＜時間について＞

午前は、
9時30分～11時30分

午後は、
1時30分～3時30分

・参加人数により、終了時間が前後することもありますので、ご了承ください。

・お住まいの集落の開催日で都合が悪い場合は、他の集落に参加可能です。

今年は、
蓮野小学校区・網代浜・亀塚
健康相談会は、
2年で全集落を回ります!!



今回は『血圧』をテーマに話をします！
「そもそも血圧って何？」
「上の血圧と下の血圧とは？」
という素朴な疑問にもお答えできるような内容です！
たくさんのご参加お待ちしています！



♪令和９年度は、山倉小学校区・次第浜・汐美台　集落を回ります♪

お問い合わせ　保健福祉課(町保健福祉センター内)地域保健係　☎27-6511

日日時 会会場 内内容 対対象 申申し込み 問問い合わせ ¥参加費 定定員 他その他

11月は
「にいがた健口文化
推進月間」です

からだの健康はお口の健康から！

新潟県では、歯と口腔の健康づくりの習慣化を図り、これを将来の世代に伝えていくため『にいがた**健口**文化推進月間』を設けています。「**健口**」は「**健やかな口**」を意味する造語で、健口文化とは、お口の健康のための心がけや行動が習慣として家庭や地域に根付き、当たり前に親から子、子から孫へ伝わる文化です。『**健口文化**』が家庭や地域で根付くようにみんなで声をかけあって取り組んでいきましょう。

みなさんのお口の力弱っていませんか？



	質問項目	はい	いいえ
1	半年前と比べて、かたい物が食べにくくなった	2	
2	お茶や汁物でむせることがある	2	
3	義歯(入れ歯)を入れている	2	
4	口の乾きが気になる	1	
5	半年前と比べて、外出が少なくなった	1	
6	さきイカ・たくあんくらいのかたさの食べ物をかむことができる		1
7	１日に２回以上、歯をみがく		1
8	１年に１回以上、歯医者に行く		1

当てはまる合計点数が３点以上だと、オーラルフレイル（お口の衰え）の危険性ありです！

定期的に歯科医院を受診しましょう



むし歯や歯周病などのお口の中の病気は自覚症状が無いことが多く、また、『**噛みにくい**』『**飲み込みにくい**』などのオーラルフレイルも気づかないうちに進行しています。

日ごろの歯みがきの仕方に加え、デンタルフロスや歯間ブラシを使って自分の歯ぐきや舌の状態にも目を向けることも大切です。ただし､自己流のセルフケアは｢**みがき残し**｣が多いものです。毎日のセルフケアに、歯のプロである歯科医師や歯科衛生士による定期的なチェックとケアを受け、口腔の健康を保ちましょう。





なお、成人歯科健診と後期高齢者歯科健診は12月末までとなっています。対象者でまだ未受診の方は、ぜひご活用ください。

お問い合わせ　保健福祉課(町保健福祉センター内)地域保健係　☎27-6511

11月30日(月)は町税などの納期限です

・個人住民税※　第４期(税務課)
・国民健康保険税　第５期(町民課)
・介護保険料　第５期(町民課)
・後期高齢者医療保険料　第５期(町民課)

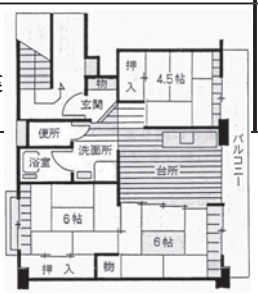
納付には納め忘れのない口座振替もご利用ください。
※町・県民税および森林環境税

問役場税務課　税務係(内線145)
　役場町民課　保険係　国保(内線117)・
　介護(内線116)・後期(内線115)

町営住宅東山団地　入居者募集

入居申込書や添付書類など、詳しい手続きについては、お問い合わせください。

家賃など		入居条件	専有面積など	場所
家賃 **3.6**万円/月	共益費 800円/月 駐車場１区画 3,675円/月 敷金 7.2万円	・住むところに困っている ・市町村税の滞納がない ・確実な連帯保証人がいる	65.04㎡ (含バルコニー) ３ＤＫ　ＲＣ５階建 ※エレベーターなし	聖籠町 大字二本松 1997番地



○畳からフローリングに**リフォームした部屋**もあります。
リフォーム後の写真は、聖籠町ホームページでご覧になれます。
エアコン、ガスコンロ、照明、湯沸器を町負担で設置することができますので、ご希望の方は入居申込みの際にお申し付けください。
問 **(有)ヒグチ不動産　☎27-3277**　聖籠町大字藤寄2977番地３
または　**役場ふるさと整備課☎27-2111(内線235)**

■発行／聖籠町役場　■印刷／島津印刷株式会社
■編集／総務課　〒957-0192 新潟県北蒲原郡聖籠町大字諏訪山1635番地４　☎(0254)27-2111　FAX(0254)27-2119　■E-mail：soumu@town.seiro.niigata.jp　■ホームページアドレス https://www.town.seiro.niigata.jp