

文中の「SC」はサービスセンターの略



## 今月納期の市税

### ▼国民健康保険税第5期

納期限は12月2日(月)です。納期内納付にご協力をお願いします。

国保年金課 ☎(0000)50634



11月4日(月)「振替休日」は「家庭ごみ」「資源化物」を平常どおり収集します。収集日にあたる地区のかたは忘れなく、環境都市推進課 ☎(0000)5709



## めぞつじ 8020 11月8日はいい歯の日

ハチマルニイマル

「8020運動」は、80歳になっても20本以上自分の歯を保とうという運動です。20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足することができますといわれています。

生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように、健康な歯を保つことが大切です。

### ★よく噛むことを心掛けよう！

高齢のかたはよく噛むことができないと、記憶や自立度、認知・運動機能などの低下がみられるという報告もあります。よく噛む習慣を身に付けましょう！

よく噛むことでこんな効果が！  
唾液の量が増える 食べ過ぎの防止 生活習慣病の予防 胃や腸の消化・吸収を助ける 脳の活性化や認知症予防 むし歯・歯周病・口臭の予防 やる気集中力・体力が向上する ストレス解消など

### ★訪問診療や健診などのご利用を訪問歯科診療

寝たきりや障がいがあり、歯科医院へ通院することが困難なかたに医師が訪問します。詳しくは、秋田市歯科医師会へお問い合わせください。 ☎(823)4564

### 歯科健診

事前に実施医療機関へご予約を。おとなの歯科健診 令和元年度に30・40・50・60・70歳になるかたが対象です。受診は来年2月未まで。料金は70円(70歳は無料) 後期高齢者歯科健診 昭和18年4月1日～昭和19年3月31日生まれのかたが対象です。受診は12月未まで

### 歯科健康相談(電話相談)

保健予防課 ☎(883)1178

平日午前8時30分～午後5時に、歯科衛生士が、むし歯や歯周病、歯の磨き方の相談に応じます。

## 児童虐待・DVなどは

### 悩まずにご相談ください

11月は「児童虐待防止推進月間」

「秋田県DV(ドメスティックバイオレンス)防止推進月間」です。虐待を受けたと思われる子どもを見つけたとき、ご自身がDVや夫婦関係、妊娠、出産、子育てに悩んでいるときはご相談ください。専門の相談員が電話や面接(要予約)で相談に応じます。相談無料。時間は午前9時～午後6時(日曜・年末年始を除く)。

### 子ども家庭相談

☎(887)5339

### 女性の悩み相談

☎(887)5698

### 家庭教育相談(不登校 いじめ・学習)

☎(887)5337

問い合わせ 子ども未来センター ☎(887)5340



## 自主防災リーダー研修会の参加者を募集!

地域の防災に関心があり、リーダーとしての活動をめざすかたが対象です。参加無料。先着80人。日時 11月20日(水)午後1時30分～4時30分 会場 北部市民SC1階地域文化ホール

内容 防災に関する講演、災害対応ゲーム「災害クロスロード」

申し込みはがき、FAX、メールのいずれかに、氏名、町内会名、小学校区、電話番号を書いて、11月14日(木)までにお申し込み

ください。  
☎010-8560

秋田市役所防災安全対策課

「自主防災組織研修」係

FAX(888)5435

Eメール ro-gunds@city.akita.akita.jp

問い合わせ 防災安全対策課

☎(888)5434

## 納税通知書の発送用封筒などの広告を募集

令和元年度中に作成する封筒などの印刷物の広告主を募集します。入札参加条件など詳しくは、11月5日(火)から市のホームページでご確認いただけます。

広報ID番号 1022407

### 広告を募集する印刷物

法人市民税用窓付封筒

軽自動車税納税通知書用

固定資産税納税通知書用 窓付封筒

特別徴収のしおり 窓付封筒

特別徴収税額通知書用封筒

市県民税(普通徴収)納税通知書用 窓付封筒

入札参加の申込期間

11月5日(火)から26日(火)まで

入札日時 12月5日(木)午前10時

入札場所 市役所

問い合わせ 市民税課庶務税

制担当 ☎(888)5473

制担当 ☎(888)5473



