

市内最高齢者を表彰しました！

高齢者の長寿を祝い、市内最高齢者（男性102歳、女性107歳）を表彰しました。このうち男性の最高齢者である上小路正廣さんと娘・京子さんにお話を聞きました。

Q. お父様の正廣さんは普段どんな生活をされていますか？

A. 父はとても穏やかな性格。時代小説や新聞を良く読み、音楽を聴いたりします。手すりを使った軽い運動も良く行っています。

Q. どんな食べ物が好きですか？

A. ブドウ、モモ、ミカンなど、果物をよく食べます。

Q. 好きな安曇野の風景は？

A. 早朝の北アルプス。田園風景も好きです。安曇野に移り住んでから、妻と犀川沿いの桜を見たとき、幸せを実感したそうです。

木曾で生まれ、林業に携わってきた上小路さん。安曇野に移り住み、現在は娘・京子さんと暮らしています。写真は昭和初期頃に撮られた少年時代の上小路さん（真ん中の列右から4人目）。



表彰を受け、京子さんと記念撮影。

連載

手話を覚えてみよう!第2回「こんにちは」「ありがとう」

第2回目のキーワードは「こんにちは」「ありがとう」の2つです。

あいさつは人と人を結ぶ大切なものです。手話であいさつができるとコミュニケーションの輪が広がります。笑顔とともに手話で挨拶してみましょう。 図福祉課障がい福祉担当 図71・2251 図71・2328

👏 「こんにちは」

👏 「ありがとう」



両手の人差し指を胸の前に立て向かい合わせます。



向かい合った指を同時に軽く曲げます。向かい合った人がお辞儀をするイメージです。



左手を体の前に水平にして右手で上から左手の甲に軽く当て上に跳ね上げます。

筆談とは

文字を書いて伝える筆談は、手話とともに大切なコミュニケーションの一つです。紙とペン、ホワイトボード、スマートフォンなどその場にあるもので伝えることができます。より伝わりやすくなるポイントは、①読みやすい字、大ききで書く ②短く簡潔に ③具体的に書くなどです。皆さんも筆談に挑戦してみましょう。

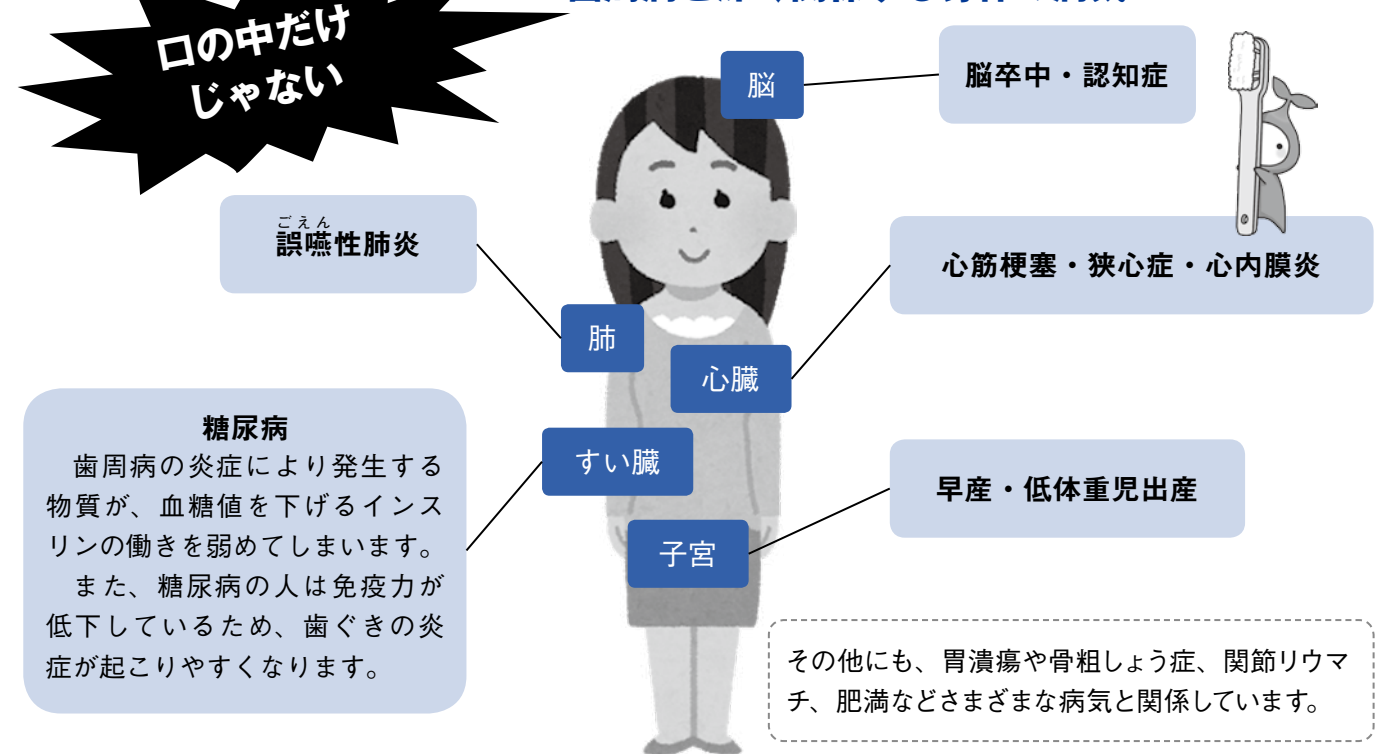
皆さんの口は健口（けんこう）ですか
11月8日は「いい歯の日」
図健康推進課健康支援担当
（図81・0726 図81・0703）

口の健康を脅かす二大疾患は、むし歯と歯周病です。昨年度の安曇野市成人歯科健診では、約7割の人が歯周病でした。歯周病は、細菌が炎症を引き起こし歯を支える骨を溶かしていく病気のことです。歯を失う原因となります。また、他の病気にも深く関係しています。（下図）

歯垢を落とす歯みがきと、定期的な歯科健診で防ぎましょう。

【無料歯科健診】
日11月10日（土）
午後2時～4時30分
場豊科保健センター
図歯科健診、歯科相談、歯みがき指導、フッ化物塗布、入れ歯のネーム入れ（要予約）等
申不要 費無料
図アルプス歯科クリニック
図77・8901 図77・8902
【無料訪問歯科健診】
図在宅療養中で、自力で通院が出来ない人
申電話かファクスで問い合わせ先へ
図高橋喜博歯科醫院 図73・3771
他訪問は申し込み順です。訪問時間など詳細は相談し決定します。

歯周病と深く関係する身体の病気



国民健康保険・後期高齢者医療保険の医療費通知を発送します 平成30年分の所得税の確定申告(医療費控除)に使用できるようになります

① 国民健康保険

平成30年1月から4月診療分の通知は、8月に発送しました。5月から7月診療分は11月上旬に、8月から10月診療分は平成31年2月上旬にそれぞれ発送予定です。なお、11月・12月診療分の発送時期は未定です。

図国保年金課健診担当

図71・2473 図71・2503

② 後期高齢者医療保険

平成30年1月から10月診療分の通知は長野県後期高齢者医療広域連合より平成31年1月下旬に発送します。なお、平成30年11月から12月診療分の通知は平成31年3月下旬に発送予定です。

図国保年金課後期高齢者医療担当 図71・2475

図71・2503 または長野県後期高齢者医療広域連合事務局業務課給付係 図026・229・5320

※確定申告までに届く通知には10月までの診療分しか記載がありませんので、11月以降の領収書等を併せて申告してください。医療保険外の診療と一部診療については通知に記載されない場合があります。