

ご存じですか？ オーラルフレイル

オーラルフレイルとは、高齢になって歯やお口の機能が虚弱になることであり、身体の衰えの一つです。

具体的には・・・

- ◆ わずかなむせ
- ◆ かめな食べ物が増える
- ◆ 口の中が乾燥する



進行すると、
「口腔機能低下症」
という病気の状態
になることも。

ささいな不調で始まるため、見逃したり、気付きにくい特徴があります。改善のためには、このようなサインを見逃さず、そして早め早めの予防対策が必要です。

歯やお口の機能を保つために

かむ力を鍛える

食事の際、一口につき30回かむ。
ガムを5分くらいかむ。

飲み込む力を鍛える

「パ」「タ」「カ」「ラ」を
はっきり発音する。
3回繰り返す。

歯科検診を受ける

かかりつけ歯科医で
定期的に口の中を診て
もらいましょう。

☎ 北海道後期高齢者医療広域連合 ☎ 011 - 290 - 5601 住民課後期高齢者医療担当 ☎ 56 - 2122

年金に関してのご相談・お問い合わせは

出張相談や電話相談、ねんきんネットをご利用ください

出張相談

旭川年金事務所では、毎月1回、富良野市役所で出張相談を行っております。
ご利用の際は、お電話でお問い合わせの上、「事前予約」を行ってください。

次回は **3月6日(木) 10:00～15:30** ※毎月おおむね第1木曜日
事前予約制です。お問い合わせは旭川年金事務所(☎ 0166 - 25 - 5606)まで。
※自動音声案内「1」選択後、「2」を選択してください。

電話相談

年金に関する一般的な相談をお受けしています。お手元に「基礎年金番号」を
ご用意して、ねんきんダイヤル(☎ 0157 - 05 - 1165)におかけください。
※基礎年金番号は「年金手帳」「年金証書」「保険料の納付書」などに記載されています。

ねんきんネット

「国民年金の加入」などの手続きや、「口座振替登録」、「受取見込額の試算」が
利用できます。下記の方法で利用登録を行ってください。

- (1) 「ねんきん定期便」などに記載の「アクセスキー」を使って登録
- (2) マイナンバーカードを使って、マイナポータルから連携



詳細は、日本年金機
構のホームページを
ご覧ください。



日本年金機構

検索

☎ 住民課戸籍担当 ☎ 56 - 2123

令和7年4月1日から

紙類の収集方法が変わります

ごみの収集業務については、村内の生活環境の保全と清潔を保つことで、住民生活に貢献するという重要な役割を担っています。村では、ごみステーションに出されたごみを、収集曜日に合わせて収集しています。

今回の変更では、「紙類」の収集について変更することになりますが、これは、コロナ過でネット通販の利用機会が増加したことにより、段ボールの量が数年前に比べ大幅に増加したため、収集に時間がかかり、収集業務に支障が出るようになったためです。

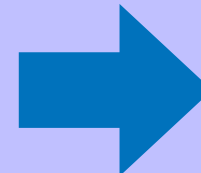


変更点について

紙類は、これまで毎週月曜日に収集していましたが、令和7年4月1日からは収集地区を分けて収集することとしました。

変更前

全地区
月曜日に収集



変更後

中央・双珠別地区
月曜日に収集

占冠・トマム地区
木曜日に収集

紙類を出すときの注意点

- ◎ 段ボールは折りたたみ、必ずひもで束ねてください。
- ◎ 新聞やチラシはまとめてひもで束ねてください。
- ◎ 雑誌・本は、「のり付け」と「ホチキス留め」に分けてひもで束ねてください。



ごみステーションに段ボールが数枚放置されているケースが散見されますので、排出した方や地域の皆さままで束ねてくださいますようお願いいたします。

☎ 建設課環境衛生担当 ☎ 56 - 2173