



8020運動

8020運動は「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」というものです。20本以上の歯があれば、ほとんどのものをおいしく噛んで食べることができるほか、歯の病気がけでなく、全身のさまざまな病気の発症や悪化を防ぐこともできます。

歯周病やむし歯から歯を守る3つのポイント

- ①正しい歯磨き
・歯ブラシは、軽い力で細かく「振動させる」ように動かす。
・歯ブラシのほか、歯間ブラシやデンタルフロスも使用する。
- ②良い生活習慣
・歯垢を増やす原因となる、不規則な食生活や食生活や糖分の多い食べ物に注意する。
・栄養バランスを整え、歯ぐきの抵抗力を高める。
- ③歯科医院で定期的な健診を
・歯周病やむし歯になる前に健診を受け、トラブルを未然に防ぐ。
・歯石の除去や口腔清掃など、歯科医師や歯科衛生士によるプロフェッショナルケアを受ける。

会葬お礼ハガキ利用料

深瀬 硬さん（西1南2）	1万7千円
佐藤 周一さん（西1南4）	1万4千円
石井 洋さん（庶路1）	1万2千円

釧路警察署からのお願い

指名手配被疑者の発見に協力を ピンときたら110番を！

警察では総力を挙げて指名手配被疑者の追跡捜査などを行っておりますが、逃走中の指名手配被疑者を一人でも多く発見・検挙するためには、捜査に対する皆さまのご理解とご協力が欠かせません。

指名手配被疑者に関する情報は、どんなささいなことでも、ためらわずに110番通報するか、最寄りの警察施設へご連絡ください。皆さまのご協力をよろしくお願いいたします。

釧路警察署 0154-23-0110

無料で歯周病検診を受けることができます

今年度中に20歳、30歳、40歳、50歳、60歳、70歳になる町民の方に、歯周病検診を無料で受けることができます。受診期限は3月末となっておりますので、対象の方はぜひ受診してください。

問 健康こども課健康支援係（592・593）

その他

11月は犯罪被害者等支援強化月間です

町では、犯罪被害等への支援として「遺族見舞金30万円」と「傷病見舞金10万円」を支給しています。

対 遺族見舞金／犯罪行為により亡くなられた方の配偶者または二親等以内の親族であるご遺族のうち、第1順位の方

※第1順位とは、配偶者以外の相続人の優先順位が最も高い者

対 傷病見舞金／犯罪行為により被害を受けた犯罪被害者本人（医師の診断書で全治1カ月以上）

対象要件／ご遺族または犯罪被害者が当該犯罪発生時に町内に住所を有していること

問 企画財政課地域振興係（248・249）

税金に関する無料相談会

日 11月17日（火） 10時～12時
13時～15時

所 道東経済センタービル2階（釧路市大町1丁目）

予約期間／11月5日（木）まで

（平日10時～16時のみ対応）

申 080・7757・3807

問 北海道税理士会釧路支部

0154・42・0407

11月は『心の教育推進キャンペーン強化月間』です

命を大切にすると、他者を思いやる心、美しいものに感動する心など、子どもの「豊かな心」を育むためには、学校・家庭・地域が一体となった取り組みが必要です。

「あいさつ」「はげまし」「ふれあい」の『三愛運動』を推進し、親子のふれあい、町内会活動への参加などを通して、まちぐるみで心豊かな子どもを育てましょう。

問 社会教育課社会教育係

02・2287



広告

寮母さん募集！

温かいごはん、あたたかい笑顔で学生たちを支えませんか？

少人数の学生寮で、あなたの料理と優しさを。

職 種	寮母
内 容	朝食・夕食の調理・清掃
場 所	多目的宿泊施設「からまつ寮」（白糠町） 〒088-0321 北海道白糠郡白糠町西1条北2丁目302番地3
時 間	①6:00～10:00 ②18:00～22:00
給 与	225,000円（住み込みの場合）
休 日	土・日曜日・祝日、年末年始、お盆有り

応募はこちら→ 株式会社オカモト TEL 01547-2-5345

広告

薪・木材を無料で差上げます！

取りに来て頂ける方限定・無くなり次第終了

日時／11月3日（火・祝）9時～15時

場所／上庶路（庶路基線190番地 曾根宅）

地図はこちらから→

