

3人制バスケットボール大会 3x3.EXE PREMIER JAPAN 2023 in 宇部

観戦席がコートに近く、迫力あるプレーが楽しめる!
3x3は、5人制バスケットボールの半分のサイズ(ハーフコート)というコンパクトなサイズで試合が行われ、且つ5人制と比べてコートと観客席の距離が近いので、迫力あるプレーが間近でお楽しみいただけます。また、座席の指定や並んだ席での購入も可能です。

日時 6月24日(土)12:00~18:00
場所 西部体育館
問合せ スポーツ振興課 ☎34-8614 ☎22-6083

有料席
チケット販売はコチラ

無料ブース
無料で観戦できる立ち見エリアもあります。観ているだけでもエキサイティングなスポーツに、みんなで盛りあがろう!



Healthcare | ヘルスケア情報

お口の中を清潔に保とう! 「オーラルケアで歯を残そう!」

1年に1回の歯科健診で、自己ケアの点検を!

あなたはどちらの歯でいたい?

歯みがき、定期健診を行っている歯

衛生状態が悪く、歯のトラブルが起きている歯

- きれいな歯への近道は…
毎日の歯みがき(特に寝る前) 「かかりつけ歯科医」の定期健診
- 歯みがきのコツ
 - ①歯と歯ぐきの境目
歯ブラシは、ななめ45度にあてる
 - ②歯を1本1本ていねいに
歯ブラシは、やさしく細かく動かす
 - ③歯と歯の間の掃除も念入りに

「かかりつけ歯科医」の定期健診を続けると、歯が残りやすい傾向に!

80歳代で自分の歯が何本残る?
(長崎大学・新庄教授データより)

定期健診受診 26本
歯磨き指導を受けた人 7本
症状のある時だけ受診 0本

問合せ 健康増進課 ☎31-1777 ☎35-6533

要注意! お口の乾燥

人間は本来鼻で呼吸する動物ですが、口呼吸の人も増えています。

朝、口がカラカラという人は、夜寝ているときに口呼吸しているかもしれません。心あたりがあれば、かかりつけ歯科医に対策を相談できます。口にテープを貼って寝る対策を始めて、子どもから風邪をうつされることが減ったという人も。*専門医にご相談の上、実施してください。

口で呼吸すると

- 虫歯になりやすい
- 歯ぐきの炎症
- 姿勢が悪くなる
- 自律神経失調

鼻呼吸を心掛けましょう!

- 歯並びが悪くなる
- 顔の変形
- のどの炎症
- 細菌が増え、風邪の原因に

宇部歯科医師会 富金原邦子先生(「歯・口腔」グループ※)

無料 後期高齢者医療制度 お口の健康診断

虫歯や歯周病の有無、噛む力・舌の動き・のみこむ力の確認など、口腔機能低下防止のための健康診断

期間 6月1日(木)~来年1月31日(水)まで
対象 令和4年度に後期高齢者医療制度の被保険者資格を取得した人など
問合せ 保険年金課 ☎34-8338 ☎22-6019

要予約 無料 歯と口の健康週間 歯科健診

※治療をしないと、自己負担が発生する場合があります。

期間 6月5日(月)~10日(土)
場所 県内の歯科医院
※県歯科医師会ウェブサイトに掲載
山口県歯科医師会
問合せ ☎083-928-8020 ☎083-928-8025

すくすくうべ 子育てひろば

小学生
家庭の省エネを見張ろう!
エコレンジャー隊員募集

省エネチェックシートでおうちの省エネをチェックし、7~9月の電気検針票を提出したら任務完了。

任務を完了すると
クオカード1,000円分プレゼント

活動内容 7月1日(土)~9月30日(土):各家庭にて活動
12月:福祉会館にて活動発表会(予定)

対象 市内小学1~6年生
定員 100人(申込先着順)
申込み 6月30日(金)までに、学校名・学年・氏名・電話番号を、電話・FAX・メールで、宇部市地球温暖化対策ネットワーク(UNCCA・アンカ)へ ☎38-8183 ☎unccainfo@ybb.ne.jp

妊娠中期(16週)以降の妊婦
マタニティ♡サロン
プレマクラス(お産準備編)

出産や育児の準備や妊娠中の食生活についての体験や講座(月毎に実施内容が変わります。)

日時 6月23日(金) 13:30~14:30
場所 多世代ふれあいセンター 申込期間 6月9日(金)から

生後9カ月~1歳3カ月までの乳児と保護者
離乳食教室(後期)

離乳食後期の進め方についての講話・Q&A・試食 ※試食は保護者のみ

日時 6月21日(水) 10:00~11:30
場所 保健センター 申込期間 6月7日(水)から

申込み こども支援課 ☎31-1732 ☎21-6020

1~3歳 くらゐ
よみきかせのじかん
6月21日(水)

幼児 小学生
よみきかせのじかん
6月10日(土) 17日(土) 24日(土)

四種混合 三種混合 不活化ポリオワクチン

対象年齢が引き下げられました

令和5年度から、接種可能な最低年齢が、生後3カ月から生後2カ月に変更になりました。

問合せ 健康増進課 ☎31-1777 ☎35-6533

学びの森くすのき

☎67-1277 ☎67-0691

幼児・小学生 **おはなしのじかん**
6月10日(土)・17日(土)・24日(土)

低所得の子育て世帯に対する 子育て世帯生活支援特別給付金

申請期限 令和6年2月29日(木)まで[必着]

申請方法 申請書に振込先口座などを記入の上、必要書類とともに郵送かこども政策課窓口へご提出ください。

18歳未満(障害児は20歳未満)(※1)の子を養育する世帯で、以下のいずれかに該当する人は、受給のための申請が必要です。(※1)令和5年3月31日時点

ひとり親世帯 ※令和5年3月分の児童扶養手当受給者は申請不要(5月31日に支給済のため)

- 公的年金などを受給し、令和5年3月分の児童扶養手当を受けていない世帯
- 物価高騰の影響で1月以降に家計が急変し、収入が児童扶養手当受給者と同等になった世帯

申込み こども政策課 ☎755-8601 常盤町一丁目7-1 ☎34-8330 ☎22-6051

ひとり親世帯以外 ※令和4年度子育て世帯生活支援特別給付金(ひとり親世帯以外)受給者は申請不要(5月31日に支給済のため)

- 物価高騰の影響で1月以降に家計が急変し、養育する父母などが住民税非課税相当になった世帯

対象児童 1人あたり **5万円**

下記の人は申請が必要