

# かんたん体操の毎日運動PART 8

新型コロナウイルス感染症予防のために毎日マスクをする生活が続いています。マスクをはずして「あれ、ほうれい線が深くなった??」と思うことはありませんか?筋肉のたるみです。今月の体操は「お口の周り」の筋力アップです。お口の機能を高めましょう。



## 口の機能を高めると...

- 唾液の分泌が増え、飲み込みがよくなる
- ⇒むせを防ぐ、誤嚥を防ぐ
- ⇒発音がよくなる

お正月、お口の健康を保っておいしいものをおいしくたべましょう。

## あいうべ体操(口の周りの筋力をアップ)

①～④の1セットを1日30セット目標にしましょう。



①  
口を「あー」と大きく開く



②  
口を「いー」と大きく横に広げる



③  
口を「うー」と強く前に突き出す



④  
舌を「べー」と突き出し下に伸ばす

■お問合せ 保健福祉課 地域包括支援センター ☎22-9633

# 県立田辺産業技術専門学院

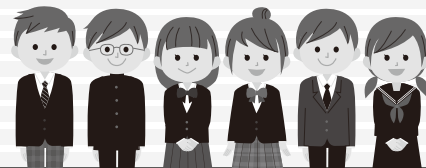
## 令和3年度入学生募集選考試験

県立田辺産業技術専門学院は、高度な専門知識と技能を習得するための実践的な職業訓練を行う公共職業能力開発施設です。



- 日時：令和3年2月6日(土)9:30～
- 会場：県立田辺産業技術専門学院(田辺市) および東牟婁振興局(新宮市)
- 対象：高卒(見込)者以上など
- 選考方法：筆記試験(国語・数学)、面接
- 募集定員：自動車工学科.....9人程度  
観光ビジネス科.....15人程度  
情報システム科.....3人程度
- 費用：2,200円(県証紙)

- 願書配布：県立田辺産業技術専門学院、ハローワーク
- 申込み：令和2年11月30日～令和3年1月27日に令和3年3月高校卒業予定の方は在籍学校、それ以外の方はハローワーク



■お問合せ 田辺産業技術専門学院(田辺市新庄町1745-2) ☎0739-22-2259 ※県ウェブサイトでも掲載しています。

# 令和3年度 保育所入所案内(3～5歳児)

令和3年4月から保育所へ入所を希望される方の申込受付を行います。

- 募集対象児童 町内に住所を有し、家庭内において日々の保育に欠ける次の児童
  - ・3歳児(平成29年4月2日～平成30年4月1日の間に生まれた児童)
  - ・4歳児(平成28年4月2日～平成29年4月1日の間に生まれた児童)
  - ・5歳児(平成27年4月2日～平成28年4月1日の間に生まれた児童)



受付期間 令和3年1月8日(金)～1月22日(金)まで

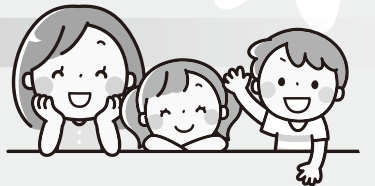
提出書類 入所申込書のほか、父母の就労証明書などが必要です。  
※入所申込書等は、住民課・各支所地域振興課にございます。

# 令和3年度 学童クラブ入所案内

令和3年4月から学童クラブに入所を希望される方の申込受付を行います。

受付 令和3年1月18日(月)～1月29日(金)まで

提出書類 入所申込書、父母の就労証明書など  
※入所申込書等は住民課、各支所地域振興課または入所説明会で受け取りください。町ホームページにも掲載しています。※説明会に参加ご希望の方は、事前に住民課へご連絡ください。



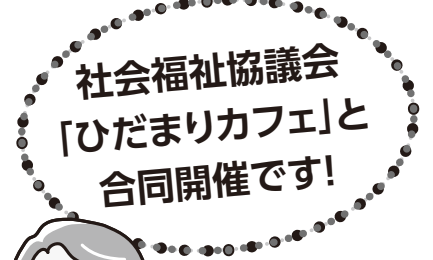
学童クラブ名	日時	場所(各学童保育実施教室)
かわべ西学童クラブ	1月 8日(金) 19:00～	川辺西小学校グラウンド東側、プレハブ教室
わさ学童クラブ	1月12日(火) 19:00～	和佐公民館2階
なかつ学童クラブ	1月14日(木) 19:00～	旧船着中学校コンピューター教室
みやま学童クラブ	1月15日(金) 19:00～	山村開発センター1階

■お問合せ 住民課 ☎22-1701 / 中津地域振興課 ☎23-9503 / 美山地域振興課 ☎23-9505

# 在宅介護者の集い

在宅で介護をされている皆様、気軽に話しながらお互いに情報交換をしませんか。そしてリフレッシュしませんか。興味、関心のある方は、お気軽にご参加ください。

内容 ～地域包括支援センター・社会福祉協議会職員による～  
「認知症予防のミニ講座・健康劇」  
座談会...日頃の悩みや体験を持ち寄り交流、情報交換をしましょう!



日時 令和3年1月19日(火) 13:30～15:00

場所 健康管理センター(日高川町高津尾179)

参加費 200円(飲み物・おやつ付)

申込締切 1月18日(月)



■お問合せ 日高川町保健福祉課 地域包括支援センター ☎22-9633