

Tokai

広報とうかい お知らせ版
人・自然・文化が響き合うまち

April

[No.193]

4・25

Bi-monthly Magazine
for The People of Tokai

2008年 [平成20年]



第20回東海さくらまつり

平年より一週間も早く4月3日に満開が観測された水戸市の桜(ソメイヨシノ)——ここ東海村の阿漕ヶ浦公園でも程なく見ごろを迎え、「東海村観光協会」では4月5日・6日の2日間にあたり、「東海さくらまつり」のメインイベントを開催しました。今月の「広報とうかい」では、桜花にぎやかに咲き誇り、かぐわしく香る淡紅色の園内で見られた数々の“表情”を皆さんにお届けします。

4月の納付

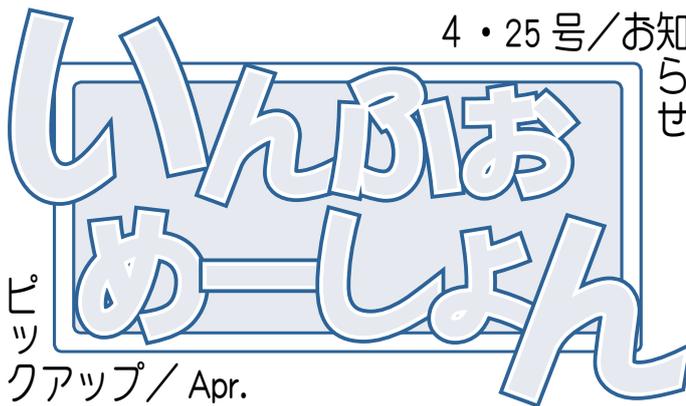
納付税目 固定資産税第1期分
介護保険料第1期分
里川堰土地改良区費第1期分

3月の村内交通事故発生状況

	発生件数	死者数	負傷者数
3月中の件数	18	1	18
1月からの累計	64	1	81
前年との比較	+11	+1	+7

役場の電話番号 ☎ 282-1711 (代表) クアツプ / Apr.

4・25号 / お知らせ



姉妹都市アイダホフォールズ市 学生訪問団ホストファミリー募集

東海村の姉妹都市アイダホフォールズ市からの学生訪問団(男性4人、女性12人)が7月29日から11日間の予定で村を訪れることに伴い、学生を受け入れてくれるホストファミリーを募集します。この機会に“心のふれあう国際交流”を試してみませんか。

- 滞在期間 7月29日(火)～8月8日(金)
- 募集世帯数 村内の16世帯 ※応募多数の場合は、東海村姉妹都市友好協会事務局で選考の上、決定します。
- 申し込み・問合せ 5月16日(金)までに、東海村姉妹都市友好協会事務局(総務部自治推進課ハーモニ-・交流担当 内線1342)または姉妹都市交流会館(☎282-0535)に備え付けの申込書に必要事項を記入の上、申し込みください。

平成20年度「母と子のサロン・前期」参加者募集

母と子が、手遊びや絵本の読み聞かせ、リトミックなどで楽しく過ごしながら、育児についての情報交換や友達づくりができる「母と子のサロン」に、ぜひご参加ください。ボランティアスタッフが皆さんをお待ちしています。

- 期 日 5月23日(金)・30日(金)、6月7日(土)・13日(金)・20日(金) (全5回)
- 時 間 午前10時～11時30分
- 場 所 舟石川コミュニティセンターほか
- 対 象 村内在住の0歳児(平成19年6月21日から平成20年1月20日までに生まれた第1子)とその母親(先着15組)
- 参加費 無料
- その他 6月7日(土)は親子での散歩を予定しています。ご両親おそろいでご参加ください。
- 申し込み・問合せ 5月1日(木)の午前9時以降に、青少年育成東海村民会議事務局(青少年センター内 ☎282-7049)へ電話で申し込みください。

募集

「とうかい環境フォーラム」実行委員募集

「とうかい環境フォーラム」開催に伴い、企画立案の会議や催事の運営等を行う実行委員を募集します。

- 対 象 村内在住・在勤の方、村内事業者で環境保全活動に関心のある方
- 申し込み・問合せ 5月12日(月)までに、経済環境部環境政策課環境計画推進室(内線1453)へ申し込みください。

平成20年度東海村奨学金制度奨学生募集

- 対 象 ①東海村に1年以上住所を有している②高等学校・高等専門学校・専修学校・大学に在学する③学業成績が優秀で向学心が旺盛④経済的な理由によって修学困難——のすべてを満たす方
- 貸与期間 平成20年4月から在学する学校の正規の修業期間(第1学年以外に在籍する方は残修業期間)
- 奨学金の額

学校の種別		貸与月額	定員
高等学校	国公立	25,000円	5人
	私立	35,000円	
高等専門学校	第1～3学年	25,000円	20人
	第4学年以上	40,000円	
専修学校	高等課程	35,000円	20人
	専門課程	40,000円	
大	学	40,000円	

- 奨学金の返還期限 貸与終了1年後から10年以内に全額を返還(無利息)。
- 申し込み・問合せ 教育委員会学校教育課備え付けの願書に必要事項を記入の上、5月30日(金)までに、学校教育課企画総務担当(内線1412)へ申し込みください。願書は教育委員会ホームページ(<http://www.kyoiiku.vill.tokai.ibaraki.jp/>)からダウンロードもできます。

5月の休日診療日程

診療時間	午前9時30分～正午、午後1時～2時	
期日	病医院名	電話番号
3日(土)	東海クリニック	283-1711
4日(日)	村立東海病院	282-2188
5日(月)	村立東海病院	282-2188
6日(火)	茨城東病院	282-1151
11日(日)	東原クリニック	283-2301
18日(日)	石井整形外科クリニック	270-5141
25日(日)	村立東海病院	282-2188
救急医療機関をお探しのときは… 電話番号		
茨城県救急医療情報コントロールセンター (毎日・24時間対応)		241-4199
茨城子ども救急電話相談(毎日・午後6時30分～10時30分) 254-9900		
電話番号	#8000(プッシュ回線用加入電話、 携帯電話NTTDoCoMo・KDDI・SoftBank)	

5月の各種相談

場所	心配ごと相談所(総合福祉センター「絆」内)	
問合せ	社会福祉協議会(☎282-2804)	
相談日	時間	相談種別
2日(金)	10:00～14:00	心配ごと相談・人権相談 行政相談
9日(金)	10:00～14:00	心配ごと相談・人権相談
16日(金)	10:00～14:00	心配ごと相談・人権相談 行政相談
23日(金)	10:00～14:00	心配ごと相談・人権相談 行政相談
30日(金)	10:00～14:00	心配ごと相談・人権相談
毎週月・水曜日	13:30～15:00	心配ごと電話相談 (☎282-0917)

東海村エゴマ生産研究会会員募集

生活習慣病を予防する「α-リノレン酸」を多く含有するといわれる「エゴマ」をみんなで楽しく栽培してみませんか。

- 期間 5月～11月
- 場所 豊白地区(約100平方メートル/人)
- 定員 30人(共同作業で栽培します)
- 内容 エゴマの種まきから収穫まで
- 講師 赤須正友さん(茨城エゴマの会会長)
- 会費 5,000円/人
- 申し込み・問合せ 5月30日(金)までに、村上孝さん(☎282-9104)へ申し込みください。

卓球クラブ「ゆうがお」会員募集

健康や老化防止のために卓球で一緒に汗を流しませんか。

- 活動日 毎週土曜日 午後4時～6時30分
- 場所 総合体育館ほか
- 参加費 200円/月
- 申し込み・問合せ 黒澤照夫さん(☎282-2029)

東海ステーションギャラリー講座受講生募集

彫刻講座(ブロンズコース・石こうコース)

粘土や石こう・ブロンズに触れて、人物像の造形に挑戦してみませんか。

- 期間 5月から平成21年3月までの日曜日(月2回)
- 時間 午前10時～午後4時
- 場所 JR東海駅1階(多目的ルーム)
- 対象 高校生以上の方(先着12人)
- 受講料 ブロンズコース(全20回)…50,000円/人 石こうコース(全22回)…55,000円/人 ※前期・後期に分けての振り込み払いとなります。
- 講師 北沢努さん(彫刻家)

絵画教室

用具の使い方や構図の取り方から学べる初心者向けの講座です。

- 期間 5月から平成21年2月までの土・日曜日(月2回・全20回)
- 時間 午前10時～午後4時
- 場所 JR東海駅1階(多目的ルーム)
- 対象 高校生以上の方(15人程度)
- 受講料 22,000円/人(材料費別)
- 講師 東海美術連盟会員

申し込み・問合せ

4月28日(月)の午前9時以降に、東海ステーションギャラリー(☎287-3680)へ申し込みください。

参加費無料

骨粗しょう症予防教室参加者募集

- 日時 5月16日(金) 午後1時～4時
- 場所 総合福祉センター「絆」(多目的ホール)
- 対象 村内在住の方
- 内容(講話) ①「骨を折らずに楽しい生活」…大場義幸さん(村立東海病院院長) ②「骨の若さがあなたを守る～一緒に学んでみませんか～」…小室秀子さん(管理栄養士)
- その他 保育サービス(無料)があります。申し込み時にご予約ください。
- 申し込み・問合せ 5月9日(金)までに、保健センター(☎282-2797)へ申し込みください。

参加費無料

男性のための運動教室参加者募集

- 期日 5月24日(土)・31日(土)、6月14日(土)・28日(土)、7月5日(土)・19日(土)・26日(土)、8月2日(土)・30日(土)・9月6日(土)・20日(土)・27日(土) (全12回)
- 時間 午前10時～11時
- 場所 総合福祉センター「絆」
- 対象 村内在住で、30歳から64歳までの運動習慣の少ない男性
- 講師 杉山章子さん・根本美智代さん(エアロビクスインストラクター)
- その他 特定健診やメタボリックシンドローム対策として、BMI(体脂肪量を表す指数)が25以上、腹囲85cm以上の方を優先します。
- 申し込み・問合せ 5月14日(水)までに、保健センター(☎282-2797)へ申し込みください。

5月の健康体操参加者募集

時間	午前9時30分～11時	
問合せ	保健センター(☎282-2797)	
●はつらつ健康体操(チューブ体操、ストレッチ体操など)		
対象	期日	場所
村内在住で65歳以上の方	9日(金)	村松コミュニティセンター
	16日(金)	石神コミュニティセンター
	19日(月)	中丸コミュニティセンター
	26日(月)	白方コミュニティセンター
	30日(金)	舟石川コミュニティセンター
●エンジョイ・ヘルスアップ(ストレッチ体操、ヨガなど)		
対象	期日	場所
村内在住で40歳以上65歳未満の方	15日(木)	総合福祉センター「絆」
	22日(木)	総合福祉センター「絆」
	29日(木)	総合福祉センター「絆」

5月の健康相談

場所	保健センター(総合福祉センター「絆」内)	
問合せ	保健センター(☎282-2797)	
●健康相談		
相談名	日時	
母子健康相談 (乳幼児身体測定、育児相談)	22日(木)	9:30～11:00 13:00～14:00
元気アップ健康相談 (健康に関する相談)	22日(木)	9:30～11:00 13:00～14:00
●乳幼児健診		
健診名	日時	対象児
乳児	14日(水) 13:15～14:00	平成19年12月生まれの子
1歳6か月児	21日(水) 13:15～14:00	平成18年10月生まれの子
3歳児	28日(水) 13:15～14:00	平成17年3月生まれの子
2歳半歯科	27日(火) 13:15～14:00	平成17年10月生まれの子
●乳幼児教室		
教室名	日時	対象児
赤ちゃん教室	13日(火) 13:20～15:00	平成20年2月生まれの子

エトセトラ

農振除外の申請を受け付けます

農業振興地域内における農用地を農業以外の目的で利用する場合、農用地区域除外申請(農振除外)の手続きが必要となります。

■受付期間 5月1日(木)～30日(金)(土・日曜日、祝日を除く)

■時間 午前8時30分～午後5時15分

■申し込み・問合せ 経済環境部経済課農業振興担当(内線1435)

受講料
無料

「新規就農者確保育成事業」受講生募集

JAひたちなか村と協力して行う「新規就農者確保育成事業」の受講生を募集します。地元の熟練農家や地域農業改良普及センター、JA全農等の指導の下、「教科書での勉強」と「畑での実習」を通して育てた農産物を直売所に出荷してみませんか。

■期間 1年間(月2回程度)

■対象 村内在住で、新規就農者や農業を始めて間もない方(先着30人)

■申し込み・問合せ 4月28日(月)以降に、JAひたちなか東海営農センター(☎282-0203)へ申し込みください。

参加費
無料

はじめてのヨガ教室参加者募集

■日時 5月13日(火)・20日(火)・27日(火)、6月10日(火)・17日(火)・24日(火)、7月1日(火)・8日(火)・15日(火)(全9回) 午前10時～11時

■場所 真崎コミュニティセンター

■対象 村内在住で20歳から39歳までの方(35人) ※保健センター主催の健康教室初参加者・ヨガ初心者の方を優先します(申し込み多数の場合は抽選)。

■内容 呼吸法を用いたストレッチ

■講師 杉山章子さん(エアロビクスインストラクター)

■その他 予約制保育サービス(無料)があります。

■申し込み・問合せ 5月2日(金)までに、保健センター(☎282-2797)へ申し込みください。

傍 聴 席

平成20年第1回東海村議会定例会結果について報告します。傍聴者は197人でした。

村長提出議案

条例関連20件、新年度予算12件、補正予算関連10件、その他4件が上程され、すべて可決されました。

議会提出議案

「ひたちなか保健所の本所機能の存続を求める意見書」を茨城県知事に提出しました。その他、「中国製ギョーザ事件の全容究明と抜本的な安全対策および原料原産地表示の仕組みの構築について検討を求める意見書」「中小企業底上げ対策の一層強化を求める意見書」「バイオマス推進基本法(仮称)の制定を求める意見書」「地デジ放送の受信対策の推進を求める意見書」「メディカルコントロール体制の充実を求める意見書」の5件は各常任委員会で審議されることとなりました。また、「自治基本条例調査特別委員会」が設置されました。

その他

議会ホームページ(<http://www.vill.tokai.ibaraki.jp/gikai/>)で議会映像(録画)がご覧になれます。

問合せ

議会事務局(内線1281)

「さ～らりんお箏の会」会員募集

箏に親しみながら、交流の輪を広げてみませんか。

■活動日 ①水曜日…午後6時30分～8時

②土曜日…午前9時30分～11時 ※いずれの曜日も月3回開催

■場所 中央公民館

■募集人数 若干名

■会費 3,000円前後/月

■申し込み・問合せ 篠原遙さん(☎282-1460)

赤十字の活動資金にご協力を！

災害への人材派遣や物資援助などの日本赤十字社の活動は、赤十字社員(年額500円以上の赤十字活動資金を提供した方)の社費と寄付金で支えられています。村では5月の1か月間、自治会長・班長等を通して社費のご協力を募ります(自治会未加入の方は、福祉部社会福祉課窓口にて直接受け付けます)。昨今は災害も多く、迅速で平等な赤十字の活動は、各地で期待されています。皆さんの積極的なご協力をお願いします。なお、日本赤十字社茨城県支部ホームページ(<http://www.jrci.jp/>)でも募集しています。

■問合せ 日本赤十字社東海村分区(福祉部社会福祉課内 内線1182)

舟石川コミュニティセンターの入浴施設利用が終了

舟石川コミュニティセンターの入浴施設利用は、地元利用者の減少や老朽化に伴い、3月31日をもって終了となりました。多くの皆さんの長年のご利用ありがとうございました。

■問合せ 総務部自治推進課自治推進担当(内線1341)

犬の登録と狂犬病予防接種

生後91日以上の犬には、犬の登録(生涯1度)と狂犬病予防注射(年1回)が狂犬病予防法により義務付けられています。今年度の狂犬病予防注射実施日は、下表のとおりです。

■平成20年度狂犬病予防注射実施日

期 日	場 所	時 間
5月15日 (木)	舟石川2区自治集会所	9:00～9:20
	舟石川コミュニティセンター	9:30～10:20
	営農生活改善センター(船場)	10:30～10:45
	中央公民館	10:55～11:15
	須和間区自治集会所	11:25～11:40
	南台区自治集会所	13:00～13:40
	中丸コミュニティセンター	13:50～14:05
5月16日 (金)	緑ヶ丘区自治集会所	14:15～14:30
	外宿1区自治集会所	9:00～9:15
	石神コミュニティセンター	9:25～9:50
	内宿2区自治集会所	10:00～10:15
	白方コミュニティセンター	10:25～11:05
	川根区自治集会所	11:20～11:35
	真崎コミュニティセンター	13:00～13:40
5月17日 (土)	村松コミュニティセンター	13:50～14:10
	照沼区自治集会所	14:20～14:30
	外宿2区自治集会所	9:00～9:15
	竹瓦区自治集会所	9:25～9:40
	亀下区自治集会所	9:50～10:05
	豊岡営農集落センター	10:15～10:30
	岡区自治集会所	10:40～10:55
豊白区自治集会所	11:05～11:15	
役場庁舎裏駐車場	11:30～12:00	
		13:00～13:40

■費用 ①新たに登録する犬…6,500円(内訳…登録料3,000円、予防注射2,950円、予防注射済票550円) ②登録済みの犬…3,500円(内訳…予防注射2,950円、予防注射済票550円)

■問合せ 経済環境部環境政策課環境保全担当(内線1451) ※当日は、村から郵送された犬の登録(予防注射済票交付)申請書をお持ちください。なお、この3日間に注射を受けることができない場合は、最寄りの動物病院で受けてください。

5月18日から「東海村芸術祭」が始まります

5月18日(日)から7月5日(土)まで、「東海村芸術祭実行委員会」と「東海村芸能部門芸術祭実行委員会」が共催する「東海村芸術祭」が東海ステーションギャラリーや中央公民館、東海文化センターなどを会場に開催されます。東海村文化協会の会員による絵画や生け花の展示、茶会、ステージ発表などをぜひご覧ください。

■問合せ 財団法人東海村文化・スポーツ振興財団(東海文化センター内 ☎282-8511) ※詳しいご案内は、5月10日発行の「広報とうかい」でお知らせします。

木造住宅の耐震診断を無料で実施

村では震災に強いまちづくりを目指し、木造住宅の無料耐震診断を実施します。ご自宅の耐震性能を知り、今後起こり得る地震災害に備えましょう。

■対象 村内在住の方が所有・居住する①昭和56年5月31日以前に着工②「在来軸組構法」で建築③地上階数が2階以下④延べ床面積が30平方メートル以上⑤店舗・事務所等との併用住宅である場合の住宅部分の延べ床面積が全体の2分の1以上——のすべての要件を満たす木造住宅(先着60戸) ※村税や国民健康保険税等の滞納者は対象となりません。

■診断方法 茨城県木造住宅耐震診断士が直接伺い、現地調査(ヒアリング・外部・内部調査等)を行います。なお、耐震診断士は、茨城県知事が認定した建築技術者であり、所定の認定証(クレジットカードサイズ)を携帯しています。

■その他 この耐震診断は、財団法人日本防災協会の規定に基づく一般診断であり、耐震補強が必要であるかを判定するためのものです。

■申し込み・問合せ 5月1日(木)から6月30日(月)までに、都市政策課備え付けの、または東海村ホームページ(都市政策課<http://www.vill.tokai.ibaraki.jp/juutaku/>)からダウンロードした申込用紙に必要事項を記入の上、建設水道部都市政策課施設整備担当(内線1248)へ申し込みください。※来年度分も受け付けています。

村民相談

お便りの#09

「消費生活センター」を設置しました

年々巧妙化する悪質商法や“オレオレ詐欺”などの相談をより身近な窓口で対応するため、「消費生活センター」を役場行政棟2階(村民相談室内)に設置しました。プライバシーの保護に配慮した相談用の個室も設け、専門の相談員が対応しますので、どうぞご利用ください。※従来、役場行政棟4階で行っていた「消費生活相談」は、引き続き消費生活センターで行います。

■問合せ 消費生活センター(総務部自治推進課村民相談室内 ☎287-0858 FAX282-1627)

文化保存・自然保護活動への補助申請受け付け

村では、文化の保存や継承、自然保護活動に関する学習事業を行っている社会教育団体に補助金を交付しています(営利団体を除く)。

■対象 ①村内に活動の拠点を置く②社会教育に関する事業を行う団体で、他の補助金を受けていない③規則や会則を制定し、自主的に運営している④構成員が5人以上(過半数が村内在住者)——をすべて満たす団体

■補助金額 補助事業に要した額。ただし、予算の範囲内で村が決定した額とします。

■申し込み・問合せ 5月30日(金)までに、教育委員会社会教育課備え付けの申請書に必要書類を添えて、社会教育課文化・スポーツ振興担当(内線1423)へ申し込みください。

入場料
無

リコッティで「東海ステーションギャラリー-絵画教室展」

東海村文化・スポーツ振興財団主催の絵画教室で絵を描く楽しさ、創作する喜びを知った方々による展覧会です。ぜひご来場ください。

■期間 5月8日(木)から20日(火)までの午前10時～午後6時 ※初日は正午から、最終日は午後4時までとなります。

■会場 テクノ交流館リコッティ

■問合せ 菅田良雄さん(☎282-7029)

税務相談は事前に電話を!

5月1日(木)から、国税に関する相談のうち、内容が複雑で事実関係を確認する必要がある相談等については、事前に税務署に電話予約をした上での面接相談となります。国税に関する相談を希望される方は、まず電話にてお問い合わせください。

■問合せ 太田税務署(☎0294-72-2171)

妊婦のための「ハローベビースクール」開催

妊娠・出産・育児について学んだり、さまざまな不安や悩みを相談してみませんか。

■日程等

日 時	内 容
5月13日(火) 午前9時30分～午後1時 ※5月7日(水)までに要予約。	妊娠中の日常生活について、栄養の話と調理実習
5月15日(木) 午後1時30分～4時	お産の経過と準備・歯科検診・チャイルドシートについて
5月17日(土) 午前9時30分～正午 ※ご家族も参加できます。	赤ちゃんのお風呂の入れ方について、パパの妊婦体験

■場 所 保健センター

■参加費 無料

■その他 お子さんを連れての参加も可能です。※託児サービスはありません。

■問合せ 保健センター(☎282-2797)

オストミー講習会を開催します

社団法人日本オストミー協会茨城県支部では、オストメイト(人工肛門・人工ぼうこう保有者)の社会適応訓練事業の一環として講習会を開催します。

■日 時 5月25日(日) 午前10時～午後2時30分

■場 所 日立市ホリゾンかみね(日立市宮田町3381)

■内 容 ①講演・相談/「ストーマケアについて」講師/平木久美子さん(株式会社日立製作所日立総合病院皮膚排泄ケア認定看護師) ②ストーマ用器具の展示・説明

■参加費 1,000円(昼食代等)

■申し込み・問合せ 5月20日(火)までに、社団法人日本オストミー協会茨城県支部北部地区センター(☎0294-42-3258)へ申し込みください。

肺炎球菌ワクチン予防接種費用を一部助成

日本人の死因の第4位は肺炎です。特に高齢者が肺炎にかかるると重症となりやすく、年齢とともに肺炎による死亡率が高くなっています。肺炎球菌ワクチンは、肺炎の原因で最も多い肺炎球菌による感染症に予防効果があり、1回の接種で約5年以上の免疫効果があるといわれています。村では、この肺炎を予防するため、肺炎球菌ワクチンの予防接種費用の一部を助成します。

■接種期間 5月1日(木)～平成21年3月31日(火)

■対象者 接種当日満70歳以上で、過去に肺炎球菌ワクチンを接種していない村内在住の方

■協力医療機関 尾形クリニック、清野医院、東海クリニック、茨城東病院、石井整形外科クリニック、いばらき診療所とうかい、村立東海病院、東原クリニック、植村整形外科クリニック

■接種費用 8,000円(村助成額4,000円を除いた4,000円が自己負担となります) ※生活保護受給者の自己負担はありません。

■その他 ①すべての肺炎を予防するワクチンではありません。②副反応が強く出ることがあるため、再接種はできません(生涯1回の接種)。

■申し込み・問合せ 5月1日(木)から平成21年3月24日(火)までに保健センター(☎282-2797)へ申し込みください。

資源物				燃えないごみ・粗大ごみ	
真崎、村松北、舟石川中丸 外宿2、原子力機構(太田)	1日・12日 19日・26日	内宿1、亀下	8日・15日 22日・29日	押延、須和間、船場、原子力機構(荒谷台)	7日・21日
船場、照沼	1日・19日	百塚、内宿2、豊岡 舟石川3	8日・22日	竹瓦、内宿1、内宿2	1日・19日
原子力機構(長堀1・長堀2・ 荒谷台・箕輪、須和間)	2日・13日 20日・27日	竹瓦	15日・29日	真崎、村松北、権現山寮、真砂寮	2日・20日
緑ヶ丘	2日・20日	舟石川2	9日・16日 23日・30日	原子力機構(長堀1・長堀2)、長堀寮、舟石川3、 原電滝坂、石橋向住宅、外宿1、外宿2	8日・22日
白方	13日・27日	南台、川根、原電滝坂	9日・23日	緑ヶ丘、南台	9日・23日
舟石川1、原子力機構(百塚)	7日・14日 21日・28日	豊白	16日・30日	百塚、豊岡、亀下、豊白	14日・28日
宿、押延、岡	7日・21日	※各回収日の午前7時から8時30分まで に出してください。		白方、岡、原子力機構(百塚)	13日・27日
外宿1	14日・28日			舟石川1	12日・26日
				原子力機構(太田・箕輪)、宿、川根、照沼	16日・30日
				舟石川2、舟石川中丸	15日・29日
燃えるごみ					
真崎、村松北、白方、宿、岡、原子力機構(太田・箕輪・百塚・荒谷台)、真砂寮、権現山寮、 南台、緑ヶ丘、押延、須和間、川根、照沼、豊岡、亀下				(毎週)月曜日・木曜日	1日・5日・8日・12日・15日 19日・22日・26日・29日
舟石川1、舟石川2、舟石川3、舟石川中丸、百塚、豊白、原子力機構(長堀1・長堀2)、 長堀寮、原電滝坂、石橋向住宅、外宿1、外宿2、船場、竹瓦、内宿1、内宿2				(毎週)火曜日・金曜日	2日・6日・9日・13日・16日 20日・23日・27日・30日

げんきアップ 通信 ⑦⑧

きたいものですね……。

さて今月の「げんきアップ通信」は、「口腔衛生」についてお話することにします。口腔衛生?と聞くと、かえって難しく考えてしまいがちですが、簡単に言えば「お口の健康」のことです。最近では口臭エチケットや美容という面からも、その関心の高まりが見られるように、ドラッグストア等の店頭には歯ブラシや洗口液(デンタルリンスやマウスウォッシュとも呼ばれる)などが数多く並び、歯ブラシ一つを取り上げてみても、ハンドルの部分の形状、ブラシ部分の幅・長さ、毛先の硬さと一本一本の太さ、加工方法などさまざまです。洗口液についても、殺菌・歯垢除去・口臭予防・細菌付着予防を目的とした物のほか、さわやかな刺激のある物、フルーティな味覚の物、歯を再石灰化・修復するフッ素入りの物など、多くの種類が販売されています。

口腔衛生(お口の健康)のお話



④前歯や奥歯のすき間を磨く歯間ブラシ⑤歯間が狭い所に使う糸ようじ——をまず一通りそろえ、磨くときには歯や歯肉に優しい力加減を保ちつつ、奥歯の溝や歯間に磨き残しがないようにするというものです。

ゴールデンウィークを目前に、心弾ませている方も多いことでしょう。これから徐々に暑さを増すこの季節、食事と休養に配慮し、元気に初夏を乗り越えていきたいですね……。

他方、家電量販店では、電動歯ブラシ・超音波歯ブラシ・音波振動歯ブラシなどを取りそろえ、ブラシ部分の回転方向や強弱など、メーカーによって工夫されたものが商品化されてきています。

①歯の頭部分(咬合面)を磨く普通の硬さのブラシ②デリケートな歯肉近くを磨く柔らかめのブラシ③磨きにくい奥歯の方を磨く小さめのブラシ

では、日常使う歯ブラシには、どのような物を選べばよいのでしょうか? ここで選び方の一つを紹介することにします。それは磨く場所によって使い分けるといいう方法で①歯の頭部分(咬合面)を磨く普通の硬さのブラシ②デリケートな歯肉近くを磨く柔らかめのブラシ③磨きにくい奥歯の方を磨く小さめのブラシが取れるよう、歯の健康を守っていききたいですね。このコーナーでご紹介のことのほか、口腔衛生についてご不明な点などありましたら、保健センター(☎282局2797)まで、どうぞお気軽にお問い合わせください。

皆さん一人ひとり、歯を磨くこと、お口の健康を保つことへの考え方は、それぞれお持ちのことと思います。ある芸能人は、ステージに立つ前に歯磨きをして気持ちを引き締めるとのことですし、おなががすいたときには歯磨きをして気を紛らわせることで、間食を少なくしているという話を聞いたことがあります。またスポーツ選手は、競技中など食いしほるときに体重の2、3倍もの力が歯にかかってしまつことから、普段から歯の手入れを欠かさないとされています。

以上のケースでもお気づきのとおり、「お口の健康」に際しては、自分のライフスタイルなどに合った歯磨き等を行うこと、そのためには、自分にとって使いやすく効率良く磨ける歯ブラシ等を探し選ぶことがポイントであることがお分かりただけなことと思います。そして、何よりも歯磨き等を行うことによって、生活習慣病の一つである歯周病を予防し、生涯にわたって自分の歯で食事が取れるよう、歯の健康を守っていききたいですね。このコーナーでご紹介のことのほか、口腔衛生についてご不明な点などありましたら、保健センター(☎282局2797)まで、どうぞお気軽にお問い合わせください。

