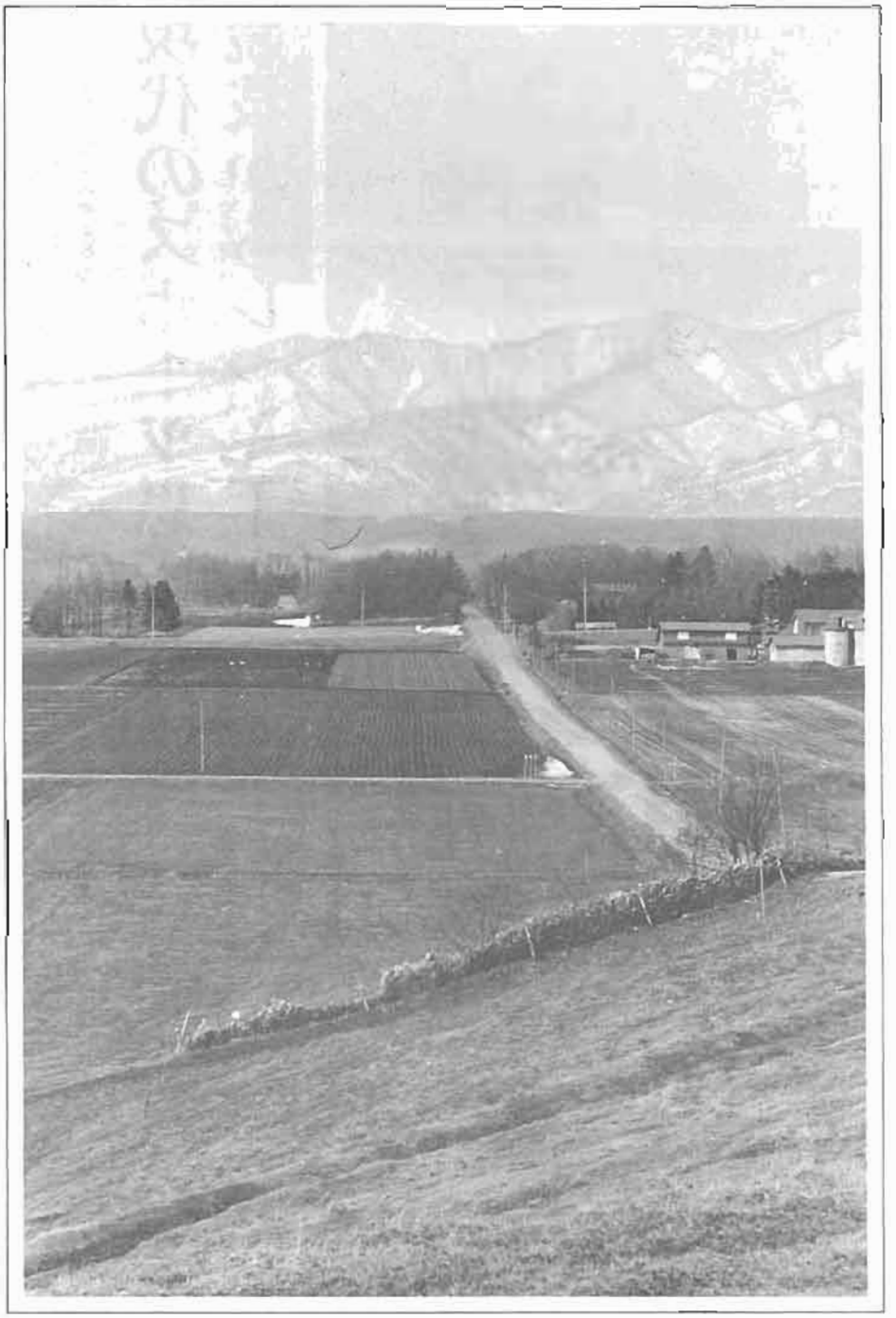
昭和62年
5月号

# 広報 いまかね

No.340



春耕まじかの神丘風景

# スポーツの実態と意識

## 過去のスポーツ経歴

調査によると、10代～30代の男女は平均70%、特に20代の男子は80%が過去に何らかのスポーツ経験者であり、10年前と比較すると全般的に増加の傾向を示している。

40代の女子は、24%～48%と伸び率となり、男女の格差がなくなっている。50代、60代になると、女子の経験者は20%に満たないことである。

スポーツ経験種目であるが、男子では野球が圧倒的に多く、続いてスキー、ソフトボール、卓球、陸上競技となっている。

10年前と比較すると、スキー、ソフトボール、テニスなどが多く行われるようになっていること、更には、ゲートボールが高齢者スポーツとして新しく普及、上昇してきていることである。

女子を見ると、バレーボールが各年代とも経験者が多く、続いて羽球、ソフトボール、卓球、スキーなどである。現在では、ソフトボール、スキー、ビーチバレー、テニスなどが多く上げられていること、高齢者は男子同様にゲートボールが急上昇している。

スポーツ傾向は、ハードからソフトへ、競技型からレジャー型へと変化してきている。経験年数については、男子では、10年、15年、20年と多いが、女子では4、5年と継続年数が短いことである。

ビーチバレーに汗流す主婦たち

## 現代のスポーツ思考
## 競技からレジャーへ

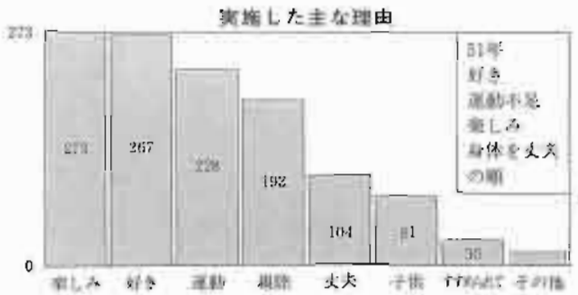
## 年間のスポーツ体験

全体では、33%の者がこの一年間にスポーツを体験している。この内、男子10代～30代では70%、40代では43%、50代では23%、60代～70代では15%となっている。

これに対して女子の場合は、10代～30代では40%、40代では24%、50代では18%、60代～70代では14%となっている。

これを種目別に見ると、男子の場合は、ソフトボール、野球、スキー、ビーチバレー、水泳、ボーリング、バレー、羽球などが上げられている。女子の場合は、ビーチバレー、スキー、羽球、バレー、ボーリング、テニスなどが主なものである。

こうした流れを見ると、レジャー型、仲間と楽しく行うスポーツへと変わってきている。

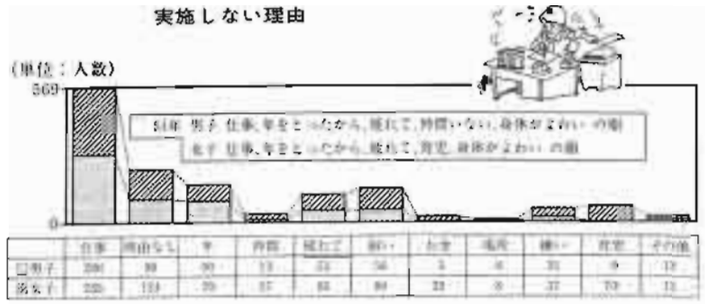





## スポーツしなかった理由

これについては、男子では282人が、女子では283人が仕事の都合で出来なかったとしている。特に理由なしが、男99人、女124人がいる。これをどう捕らえるかである。高齢者になるにしたがって、見る楽しむ傾向が多くなっていることだ。

## どんなスポーツをしたいか




スポーツについてのイメージは、各年代層ともに健康を一番に考えている。

男子では、テニス、スキー、ゴルフを上げている。女子では、テニス、羽球、水泳を上げている。スポーツ施設の整備については、温水プール、スキー場などを特に希望している。また、専門指導者の養成、積極的な指導者の対応を望んでいることである。

体育館の使用料を徴収しての意見があったり、特に、指導者に対し各年齢に達したプログラムの提供と指導のあり方の要望が強く、小、中、高校生の健全育成の視点からスポーツの振興を図ってほしい。などが上げられている。

## 農村と市街との比較

男子の場合は、クラブや愛好会に加入している人が多いが、農村部では未加入者が多いようだ。種目別に見ると、ソフトボールでは、農村22人に対し市街160人となっている。スキーでは、農村52人、市街102人、ビーチバレーでは各差がない。野球になると農村46人、市街18人がスポーツをしている。

女子の場合は、市街地の住民がスポーツに接する機会が多く、バレーボールでは、農村26人、市街40人、スキーでは、農村25人、市街80人、ビーチバレーでは、農村12人、市街77人、羽球では、農村14人、市街72人となっている。

こうした理由には、農村は「楽しみ、好き、親睦、運動、丈夫」などの順となっている。市街は「好き、楽しみ、運動、親睦、丈夫」の順である。

これを種目別に見ると、男子では、テニス、ゲートボール、スキー、ソフトボールを上げており、市街男子では、テニス、スキー、ゴルフ、ソフトボールなどとなっている。

農村女子では、テニス、羽球、ビーチバレー、スキーを上げており、市街女子では、羽球、テニス、水泳、ビーチバレーなどとなっている。

以上の取りまとめによって、今後「地域に根ざしたスポーツ活動」の実現、長期的展望にたって計画的に活動を推進したいとしています。

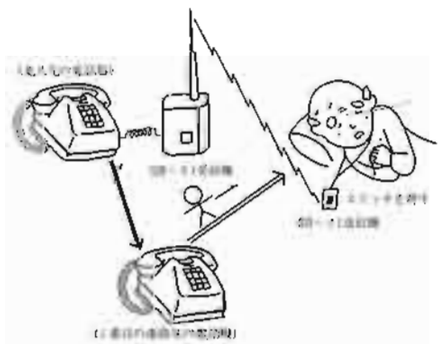
## ひとり暮らし老人
## ねたきり老人に
# 安心電話がつく

この電話は、61年度に町において計画、20戸に設置したものです。対象者は、65歳以上、ひとり暮らし老人、ねたきり老人で所得がなく、税金がかけられていない方に限ります。

この電話のシステムは、無線によるもので、首にスイッチをかけ、緊急時にはそのボタンを押すと自動的に最寄りの連絡員の所にコールされ、そこが不在の時は、第2の連絡員に、更には消防へと連絡されることになっているものです。また、この電話は普通電話としても利用できるものです。

この取り替え料金は1、400円かかりますが、これについては町において負担します。ただし、月930円を本人が負担しなければなりません。

62年度としては、現在5台分の枠がありますので、希望者は町民福祉課に申し込んでください。



# 瀬棚線代替バス 連絡協議会発足 協定調印

国鉄瀬棚線が3月15日で廃止、これに伴い函館バスが代替バスとして運行することになった。この事業の実施にあたり、転換促進関連事業交付金の基金配分、赤字補てんについて、昭和62年2月4日各町代表議員、理事者会議において配分率等の合意を得た。

今後の運営にあたり、函館バスが円滑な運行を確保するための瀬棚線代替バス連絡協議会が4月10日、長万部、今金、北檜山、瀬棚の町長、議長が出席して設立した。5年間は国の補助で賄うが、6年以降は国の補助が打ち切られ、その後は各町の転換促進関連事業交付金の積立基金から運営費を、基金配分率と赤字補てん率と同率、概算総額、9億3千万円に対し、長万部町16・57%、今金町36・57%、北檜山町31・83%、瀬棚町15・03%の率によって賄うことの調印がされた。

この配分率の算出は、営業キロ数、均等割、利用人員の平均値に応じて算出したものです。

連絡協議会発足に伴い、規約、役員の選出が行われ、会長には北檜山町長、副会長には、長万部町長が選ばれた。幹事には、4町関係課長、函館バス担当部長とした。規約では、協議会は沿線4町と函館バスの五者で構成、年1回開き、代替バス運営補助、路線の整備、バス運行などを協議することにしている。

また、幹事会を置き、事務局は会長所在地に置くことを決定した。

4月10日協定調印式

## 交付金配分率 補てん率決定

# 健康体操に汗

## さわやかシェープアップ

この健康体操は、町保健婦が健康活動事業の一貫として、58年度を準備期間的に設け、保健婦が指導にあたっていましたが、59年度から中央で専門的研修を受けた、藤沢ヤスエさん、久保田孝子さんの2名によって本格的に始めたものです。

4月10日取材によると、夜は毎週火、木曜日の2回、日中は金曜日の午前9時から総合体育館武道場において行っているものです。

その効果などについて受講者や指導者に話しを聞いてみました。

「この体操は、筋肉を柔かくするもので、足、腰の悪い方、成人病や高血圧、リウマチ、糖尿病と多種多様にわたり効果があると言うことで始めました。

この体操効果が現われるには一ヵ年余りの期間がかかることから中途で止めてしまう人もいますが、この体操を始めてから良く眠れるようになったこと、高血圧の人が正常になったこと、糖尿病であったのが調子が良くなったことです。無心になって声を出すことなどがとっても良いことです」と話していました。

また、「何よりもこの講習は無料であること、ストレスの解消、仲間づくりにつながることです。特にこの体操は、健康体でない人に進めたいです」とつけ加えていました。

一時間余りの柔軟体操や発声に顔から汗が流れ落ちる、なかなかハードなものでした。

## 静かなブーム 病弱体に効果

### 初心受講者募集

開催予定時期　6月頃　冬期間を計画中

詳しくは、開催時期になりましたら町広報紙、回覧をもってお知らせします。藤沢ヤスエさんも受講してみてはいかがですか。

### 行政相談委員の委嘱きまる

## 生亀キヨエさん(63)曙町

が総務庁長官から委嘱されました。行政相談委員は行政機関などに対する苦情等について、皆様の立場になって相談に応じるなど、この解決に取り組んでくれるものです。

## 学童の交通安全を黄色で注意訴える

### ランドセルカバー贈る

3月20日今金ライオンズクラブが新入学される児童へと「学童安全」文字入りのビニール製ランドセルカバー133枚を教育委員会に贈りました。

会では、「クラブの事業として毎年寄贈しているものですが交通事故から守られ、無事故であってほしいものです」と話していました。

これを受けた教育委員会では、愛の輪と同じく、各小学校の新入学児童に配布することにしています。

今金ライオンズクラブ

温かい心づかい

今金町商工会婦人部

# 新入学児童へ 無事故の願い 愛の鈴贈る

3月30日商工会婦人部が、新入学児童の無事故の願いをこめた「愛の鈴」120個を教育委員会に贈りました。

婦人部では、「この鈴を作るようになってから何年も事故がなく今日に至っている。とても嬉しいことです。」と話していました。

この愛の鈴は、黄色の毛糸を筒状に編みあげた中に鈴がつけられ、リボンつきの可愛いいものです。この作成にあたっては、会員が多忙な一日の時間をやりくりして集まり、制作に取り組み寄贈したものです。

これを受けた教育委員会では、各小学校の新入学児童に配布することにしています。

## 田代保育所へ枕プレゼント

### 南岸老人クラブ

南岸老人クラブが4月14日田代保育所へと、お昼寝用の枕20個を役場町民福祉課に持参しました。

これは、会のボランティア活動事業としてやろうと総会で決定、ひとり一個を目標として取り組み、「量に喜んでほしい」としたものです。

この枕は、タオル地でできており、うさぎ年にちなみ、うさぎの形に絵がついた可愛いいものです。会員は現在35名、それぞれが資材を持ちよっての優しい気持によるものです。

保育園児は14名。これを受けた町民福祉課では、4月16日保育所へ届けました。

**自動車をお持ちの皆さんへ!!**

**自動車税の納期限は6月1日です**

- 住み良い郷土を築くため、納税は期限内にすませましょう。
- 車を売った時、下取りや移転、廃車等の登録手続きをしてください。

渡島支庁税務部徴収係　電話0138－51－9111（内線272、355）



パート2

# 非行 何が彼らをそうさせるか

問い直される親子関係 最終回

問題行動

## 親として何ができるか

一般論としての見方ですが、中学生の問題行動で圧倒的に多いのは"一過性"のものです。しかし、親の気持ちからすると、なぜこんなことを？いつからそんな子になったの？　などと近視眼的な態度で原因を追求しがちです。過去にさかのぼって、あれこれ子供の言動を取りざたしたり、親子関係について"あのとき、おまえはこうだったから"とか、過ぎたことの中に、問題行動の芽を見つけ出そうとする傾向があります。

ご両親の気持ちはよく分かります。しかし、こうした受けとめ方は、ややもすると、本格的な非行への"第二次原因"を生み出すことになりかねません。思春期という心身ともに不安定な時期に起きがちな一過性の"症状"を、いわば慢性化させてしまう危険があるからです。

**■好結果を生まない"過去重点主義"**

対処療法としてお勧めしたいのは、いま、親として何をしてあげられるのか、親子関係のどういう面を改めていけばいいのか――など、いまとこれからに重点をおいた考え方をしていただきたいことです。子供の最初の問題行動は、子供から親に対する一種の危険を知らせる信号であることが多く、家族や友人との人間関係などで苦しんでいるというサインを発していると見ていいのです。あくまでも前向きに、今後のことについて考える姿勢こそ有効であって、過去のことまで根掘り葉掘りといった"過去重視主義"は、多くの場合、好ましい結果を生むことは少ないと断言できます。

**■ゆとりをもって子供の行動を見つめる**

いまの時代、子供の問題行動を誘発する"原因"の多くは、家庭よりも社会にあるといえます。親のしつけ教育の範囲をはるかに超えたところで、現代の社会状況が子供たちに多くの影響を与えています。そこで大切になってくるのが、問題行動に親がどう対処するかです。

自分の中学生のころを一生懸命思い出しながら振り返ってみるなどして、まず心にゆとりをもって子供に接してください。何日かたつとケロッと忘れてしまうような一過性の問題行動を、決して深追いしないこと。問題をより複雑にし、子供の心を屈折させてしまう心配があるからです。

思春期というのは、心身ともに揺れ動きながら、傷つきながら自分なりの生き方を模索する年齢です。より大きく成長するために、これまでの自分の殻を破ろうとして失敗することもあります。そして、また立ち上がって次の段階へチャレンジする――この繰り返しの過程の中で子供たちは成長を遂げていくのです。大きな視野の中で子供を見つめていてほしいと思います。

**■子供の成長とともに親も生まれ変わる**

中学生の子供は、親の言うなりにならないからこそ、子育ての面白さ・楽しさがある――そう考えられる心のゆとりが欲しいものです。子供と付き合うということは、毎日が新しい発見であり、子供の成長と歩調を合わせて親も日々新しく生まれ変わっていく。これこそ教育、つまり"共育"ではないでしょうか。

岩佐　壽夫　家庭ケースワーク研究所所長
東京都世田谷区教育委員会生活指導相談員

## バス通の自転車置場お知らせ

バス通勤、通学するのに最寄りの停留所まで自転車を利用される方にお知らせ。

役場前停留所については、消防署に向って右側に自転車置場を設けてありますのでご利用ください。旧今金駅前についても早急に設置したく計画中ですので、もう少しご辛抱ください。

# 北欧福祉の散策 ⑤

## スウェーデンの心身障害者施設をみて

光の里学園長　柴谷勝俊

一、日本からモーニングコール

今日は、スウェーデンの心障者施設研修視察の日である。シェラトンホテルは、近代設備を誇る一流ホテルで、ゆっくりとくつろぎ熟睡できた。

朝、いつものように眼がさめたのが五時三〇分を少し回っていた。そろそろ起きなければと思っていると電話のコールである。モーニングコールにしては早いなと考えながら受話器をとると、何と遠か日本の光の里から飯田泰裕総務課長の懐しい声がいきなり耳に飛び込んでくる。腕時計を見ると五時四五分で、時差が八時間遅いから日本時間で午後一時四五分に当る。緊急な事前した諸問題の報告と承認事項で、すぐ繋りからかけているように明瞭に聞えてくる。

世界のどこにいても電話で会話ができ、用件を済ませることができるのだから、便利な世の中になったと思った。

二、指導員が日本女性だった心障者が自宅から通う通所施設のハールンダ・ディセンターを視察する。びっくりしたことは、施設の場所が広大なターミナル・ショッピングセンターに隣接していることで、左手のドアを開けるとすぐにターミナルにつながっていることだ。ストックホルム市のど真ん中にあって地域との交流にはこと欠かない場所にある。

私たちが到着すると、まず、会議室のような部屋へと案内された。お代りが自由なコーヒーと紅茶の接待が待っていた。オランダでもそうだったが、どの施設を訪問してもこの接待があり、この行事が済まないと先へは決して進まない。北欧の国民性というか、日本のように時間を気にしてセカセカしない。

ジョン所長の説明を通訳して下さったのは、日本人の石井麻子さんで、このディセンターの指導員として勤めている方で、日本では障害児学級一年、養護学校七年の教職にあったという。

北欧のしかもスウェーデンに日本人の女性指導員が頑張っているとは、夢にも考えていなかった。若くて明るい、ハキハキした印象の女性だったが、結婚されていて、ご主人がスウェーデン人だと伺って、なるほどと思った。彼女は、創意的な処遇の実践ではこのセンターのリーダーだという事実を知り、私たちは、謙敬の念にかられた。

入所者の作品を説明するジョン所長

三、ハールンダ・ディセンター

センターの目的は、心身に障害を持つ人たちの状態、環境をよりよく変えていくこと、つまり、心障者自らが自分たちの置かれた状況をより良く変えていくのを支え、手助けする。具体的には、次の資質の養成をする。一、自立心。二、自分を信頼すること。三、実際の仕事をこなす力を身につけること。四、他人と共同して仕事をする能力を身につけること。

現況は、約六〇名の心障者と二〇名の職員（地方公務員）が次の小規模グループに分かれて生産活動を行っている。

革工芸、織物、木工、プリント、パッキング、廃品、基礎、オフィス、農作業、野外活動など。

午前八時～午後五時まで生産活動をし、一日一九クローネ（約五〇〇円）の工賃が支給されている。この報酬は、法律で決定されているのではなく、県単位で決め、運営費から支出している。実際には、地方自治体と厚生省の下部組織が運営に当っており、運営費は、すべて税金でまかなわれている。障害福祉年金は、月九万円～一万円程度支給されている。（ちなみに、日本は約四万円～五万円）

四、心に残ったジョン所長語録

「ハンデキャップを持った人たちでも、基本的には普通の人と同じ環境で暮すことである。そして、私たちは、常に社会とのつながりを大切にしている。

このセンターでは、最も弱い人（最重度者）のことを考えて出発点にしている」

「センターでは、どんなに障害の重い人でも受け入れて仕事の場所をもえている。生産活動にはプラスにならないが、グループのメンバーとして受け入れ、グループで面倒をみて助け合うようにしている。この助け合い共同作業は、職員が決して指示しないようにしている。この場面で一番悪いのは、職員自身の忍耐力のないことだ。あくまでもグループの仕事だから、職員は手を出してはいけない」

「入所者の中には、建物内での作業をいやがる人もいる。その人には、屋外作業をさせる。

屋外で自然の木をしきりに切るが、その木の切り方が私たちと違っても、彼の方法でやらせる。最も大切なことは、精一杯働き、熟睡することだ。睡眠薬から引き離すことだ」

「所長の部屋は、入所者の居室より大事ではない。だから私の部屋は建物の隅に設計した」




交通事故のご相談は
お気軽にどうぞ
無料でご相談に応じております

午前9時半～午後4時40分（平日）
土曜日は正午まで（第2土曜日は休みます）
◎専門の相談員が親身になってご相談に応じます
◎弁護士相談日：毎週木曜日午後1時～4時

社団法人日本損害保険協会
札幌自動車保険請求相談センター
札幌市中央区北一条西2丁目2－29
札幌東京海上ビル3階
札幌消防事務所内
☎011－251－3701（直通）011－222－3331

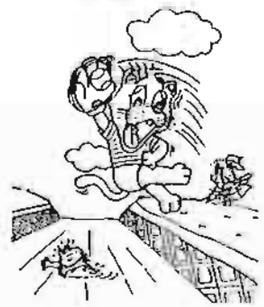
電線近接作業の連絡は
北海道電力㈱八雲電力所　☎01376-2-2564

## 社会保険事務相談所の開設

日　時　5月19日
　　午前9時30分～午後4時
場　所　役場会議室

広報紙についてご意見ご希望がありましたら係までご連絡ください。
広報広聴係

## 危い！
### 用排水での遊びに気をつけて



農業用の用排水施設が、5月から使用かいしになりますので幼児童の事故のないよう充分気をつけてください。

今金土地改良区から

## 春の防犯運動

「おでかけは、ひと声かけて、カギかけて」

5月12日～21日までの10日間は、春の防犯運動を実施します。犯罪のない住みよい町づくりに皆さんのご協力をお願いします。

北檜山警察署から

⑤月号　検診を受けて明るい家庭づくり

# みんなの健康

| | 項目 | 出ていただく方 | 実施する日 | 時間 | 対象地区 | 実施会場 | 備考 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ① | 乳児相談 | 生後6、9ヶ月児 | 7日(木) | 受付時間 9:30～10:00 | 全地区 | 町民センター | 保健指導 |
| ② | 1歳6ヶ月児健診 | 〃 1.7歳、1.8歳児 | 7日(木) | 〃 12:30～13:00 | 〃 | 〃 | 医師診察、歯科医診察 栄養指導、保健指導 |
| ③ | 一般相談 | 全住民 | 11日(月) | 10:00～15:00 | 〃 | 〃 | 健康相談、保健指導 |
| | | | 18日(月) | | | 老人福祉センター | |
| | | | 25日(月) | | | 町民センター | |
| ④ | 妊婦相談(母親学級) | 妊婦の方 | 12日(火) | 〃 12:45～14:00 | 〃 | 〃 | 検尿、血液検査、予診、体重測定 診察、保健栄養指導、歯科指導 |
| ⑤ | ツベルクリン反応検査 | 市街地幼児 | 20日(水) | 11:00～12:00 | 市街地 | 〃 | |
| | | 上地区幼児 各小学1、2年生 | 25日(月) | 種小13:00～ 美利河14:30まで | 上地区 | 種川小、中里小、花石小、美利河小 | |
| | | 下地区幼児 各小学1、2年生 | 26日(火) | 神丘小13:00～ 八束小15:00まで | 下地区 | 神丘小、豊田小、金原小、八束小 | |
| ⑥ | ツベルクリン判定 BCG接種 | 市街地幼児 | 22日(金) | 受付時間 12:30～13:20 | 市街地 | 町民センター | |
| | | 上地区幼児 各小学1、2年生 | 27日(水) | 種川小13:00～ 美利河小14:30まで | 上地区 | 種川小、中里小、花石小、美利河小 | |
| | | 下地区幼児 各小学1、2年生 | 28日(木) | 神丘小13:00～ 八束小15:00まで | 下地区 | 神丘小、豊田小、金原小、八束小 | |
| ⑦ | 育児講座 | 3ヶ月児 | 21日(木) | 受付時間 9:30～10:00 | 全地区 | 町民センター | 身体計測、保健指導 |
| | 乳児健診 | 4、7、10、12ヶ月児 | | 〃 12:30～13:00 | | | 身体計測、保健指導、医師による診察、歯科指導、神経学 |
| ⑧ | 営業者検診 | 食品扱い業種の方 | 19日(火) | 〃 10:00～11:30 13:00～15:00 | 〃 | 今金保健所 | 胸部X線撮影 |
| | | クリーニング業等の方 | 20日(水) | 〃 | | | 寄入病検診 |
| ⑨ | 無医地区巡回診療 | 日進地区住民 | 21日(木) | 受付時間 14:00～15:00 | 日進地区 | 寿の家 | 診療科目 内科 料金 無料 |
| ⑩ | 股脱健診 | 2ヶ月と25日以上の乳児 | 28日(木) | 13:00～14:00 | 全地区 | 今金保健所 | コ関節X線写真 |

## 5月10日(日)空き缶ゼロの日

この日は各地区の衛生委員等がでて空き缶拾い等を実施しております。あなたも家のまわりや道路等の空き缶拾いに参加いたしましょう。

## 5月12日(火)衛生指導の日

この日は衛生委員の方々が皆さんの家を訪問し指導にあたられますので家庭を家のまわりを、そして今金町を清潔で明るい住み良い町にするよう自ら進んで実施し、明るい環境の中で生活をいたしましょう。



# 社会福祉協議会だより

| 個人名又は団体名 | 住所 | 寄贈内容 | 寄贈先 |
|---|---|---|---|
| 岡部幸作 | 東町 | 缶ジュース　1箱 | 光の里学園 |
| 金沢竹次郎 | 種川 | 〃　1箱 | 〃 |
| 杉山青果 | 日の出町 | ハッサク　1箱 | 〃 |
| 何知商公子 | 八幡町 | まんじゅう　100個　生菓子　5パック　バナナ51本 | 〃 |
| 三津橋寿美 | 神丘 | クッキー　1箱　おかき　1箱 | 〃 |
| 今金民謡研究会 | 今金 | お菓子(160円)37個　石けん　50個　タオル　35本 | 〃 |
| 梅山北高等学校 | 月羽 | グランドピアノ | 〃 |
| 外崎鮮魚店 | 旭町 | まぐろ　4.1kg | 〃 |
| 竹次千恵子 | 函館市 | イチゴ　12パック | 〃 |
| 川原ふとん店 | 東町 | 枕カバー　3枚 | 〃 |
| 吉田吉郎 | 八束 | もち米　30kg | 豊寿園 |
| 若松老人クラブ | 北檜山町 | オムツ　40枚　タオル　5本　バスタオル　13枚 | 〃 |
| 宮崎唯夫 | 田代 | 缶ジュース　36本入　3箱 | 〃 |
| 福田博一 | 高島町 | ¥5,000 | 〃 |
| 〃 | | ¥5,000 | 光の里学園 |
| 伊藤光広 | 大和町 | ¥50,000 | 社会福祉協議会 |
| 大倉登太郎 | 唐和町 | ¥5,000 | 光の里学園 |
| 〃 | | ¥5,000 | 小白金保育園 |
| 今金町婦人団体連絡協議会 | 今金 | ¥20,000 | 社会福祉協議会 |
| 今金町職員組合 | 今金 | ¥10,000 | 光の里学園 |
| 〃 | | ¥10,000 | 豊寿園 |
| 〃 | | ¥8,940 | 社会福祉協議会 |

今日も元気で　目覚め時に眠る時に

歯磨き

# スカッとしなければ生活態度の反省を

## 食後の歯磨きで"快感"を

## "水がしみる"は要注意

歯磨きの目的は食べ物の残りかすが歯についているのを洗い落とすことであり、また歯ぐきをマッサージすることにある以上、食後には必ず実行したいものです。ところが、一日一回歯を磨いている人の多くは、洗顔の時についでに行っているのです。これでは歯を磨いているというよりは、食事の前に手を洗いているとしか言いようがありません。

この歯磨きも大変重要なヘルス・チェックの機会なのです。歯ぐきから血が出たり、あるいは膿が出たりといった重症な段階は、冷たい水で「しみる」ような感じがしていたのを放置した結果なのです。この段階で治療を受けておけば、歯医者通いに何回も行くことはなく、精朝食の後には、もう一度洗面所で歯を磨く習慣を身につけたいものです。この習慣は、一度ついてしまうと、どんな場合でも「気持ちがよい」ものですから、かえって実行は容易です。しかし、この快感を経験するまでは、あるいは習慣化するまでは、歯磨きを洗顔の時以外に実行するのはなかなか難しいようです。

精三回くらいまでで簡単に虫歯は完治します。また歯磨きの時に吐き気がしたり、いつまで歯を磨いても口の中がスカッとしないというのは大切なチェックポイントになります。

このような時には、朝食の内容とか睡眠、あるいは昨日の食生活全体について反省をしてみましょう。偏った食事を取ったり、また、お酒の飲み過ぎとか、そのために夜遅くまで起きていたなどが原因となります。

ヘルス・チェックとして、歯ぐきの色とか肉づき、そして口の中の状態など、たくさんのことが観察でき、その結果として「異常」に気づくことが少なくありません。そしてそれらの状態が前日の生活と微妙に関連している事実を知ることができます。

指導――青山　英康
岡山大学医学部教授

## 5月の休日当番医

| | | |
|---|---|---|
| 3日 | 平病院(北檜山) | ☎④5011 |
| 4日 | 富田医院(今金) | ☎②0324 |
| 5日 | 今金町国保病院 | ☎②0221 |
| 10日 | 北檜山町国保病院 | ☎④5321 |
| 17日 | 平病院(北檜山) | ☎④5011 |
| 24日 | 楢崎医院(瀬棚) | ☎⑦3021 |
| 31日 | 富田医院(今金) | ☎②0324 |

## 国民健康保険者証の手続きは早急に！

5月からは、旧保険者証で病院の診療を受けることはできません。更新手続きをされていない方は早急にしてください。

町民福祉課国保係から

## 住民の動態

3月末現在

| | | 前月対比 |
|---|---|---|
| 人口 | 8,320 | (−87) |
| 男 | 4,033 | (−44) |
| 女 | 4,287 | (−43) |
| 世帯数 | 2,537 | (−24) |

◇おたんじょうおめでとう

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 大倉 | 一晃(かずあき) | 3月15日 | (雄次 長男) | 商工団地 |
| 谷本 | 侑太(ゆうた) | 3月16日 | (敦志 2男) | 大和町 |
| 篠木 | 由香(ゆか) | 3月18日 | (祐二 長女) | 花石 |
| 井村 | 知加(ともか) | 3月19日 | (豊 長女) | 種川 |
| 牧田 | 伊代(いよ) | 3月22日 | (久司 3女) | 種川 |
| 八重樫 | 紗代(さよ) | 3月26日 | (昌男 長女) | 高美町 |
| 廣瀬 | 健太(けんた) | 4月7日 | (明儀 長男) | 商工団地 |
| 藤井 | 恵子(けいこ) | 4月10日 | (敏明 長女) | 南町 |

◇いつまでもおしあわせに

3/31 佐々木徳男(種川)＝片山 清美(鵡川町)
3/31 牧野 司(未広町)＝立木千佳子(北見市)
3/31 川上 正幸(白石)＝西田 容子(高美町)
3/31 古山 邦夫(日進)＝平賀 啓子(瀬棚町)
3/31 小助川 彰(日の出町)＝高田 龍子(寒昇)

## 児童手当の申請手続きを！

従来第3子目から支給されていた児童手当が、法改正により第2子目から支給されることになりました。

昭和62年度の対象者は、58年4月2日以後に生まれた児童が対象となり、63年4月からは、小学校入学前まで支給されますので、この申請手続きをしてください。

※詳細についての問い合わせは町民福祉課福祉係（内線38番）へ

## 5月は、軽自動車税の納期

お忘れなく納めてください。

町税務課から

発行／北海道今金町役場 Tel②0111番 編集／企画調整課広報広聴係