

広報

み わ

2004 5 No.381



すくすくと
大きく育て

(第18回 赤ちゃん誕生記念植樹祭 東河戸地内 5 / 8)

平成16年5月1日現在
前月比
人口 4,590人(-7)
男 2,280人(-4)
女 2,310人(-3)
世帯数 1,392戸(±0)



～檜の香り漂う～

美和中学校屋内運動場が完成

★ 総額
494,897,500円

事業費

- ・玄関ホール
- ・アリーナ
- ・ステージ・放送室
- ・ミーティングルーム
- ・更衣室・シャワー室
- ・体育器具庫
- ・トイレ・多目的トイレ 他

施設

- ★ 延べ床面積 1463m²
- ★ 建設年度 平成15年度
- ★ 鉄筋コンクリート造り
平屋建て

施設の概要

旧屋内運動場の老朽化に伴い、昨年6月から改築工事が進められてきた美和中学校の屋内運動場が完成しました。

新屋内運動場は、学校の授業をはじめ、部活動、学校行事、集会などに活用されるほか、一般住民にも開放され、社会教育、文化活動などの振興など、地域に開かれた施設としても、大いに期待されます。



各種室内競技や発表会、式典、大会議等ができるアリーナとステージ



▲一般利用者用の玄関ホール。車椅子等も利用できるバリアフリー構造。

檜香るあたたかい空間



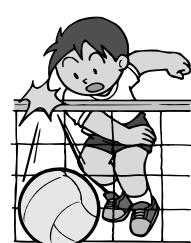
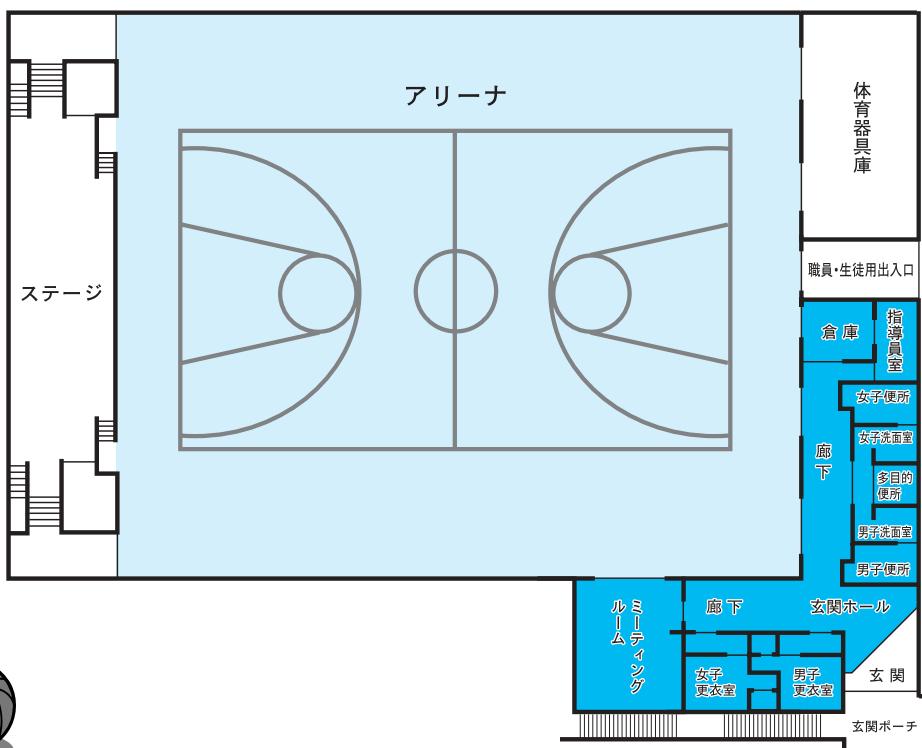
▲一般利用者用のミーティングルーム。競技等の打合せができる。



▲一般利用者用の廊下。バリアフリー構造のため、段差等も少ない。



美和中学校屋内運動場
見取図



これから地域づくり

まち
㉑

合併 地区説明会を開催



4月8日から4月23日にかけて、村内7カ所の会場で、町村合併地区説明会を開催しました。説明会には、延べ146名の村民の方々に出席をいただき、合併協定項目の内容や新市まちづくり構想（案）についての説明を行い、住民の皆さんからご意見・要望・質問などを伺いました。そこで、今月号と来月号に分けて、説明会で出された主なご質疑内容についてお知らせいたします。

おもな質問と答弁

A 新市名称の決定で、募集要項では旧町村名を使わないとなっていたのに「常陸大宮市」となったのはどうしてですか。
A 新市の名称については、「旧町村名は使わない」として、一般の方々から名称を募集することになりました。応募結果は、合併協議会だより第10号のとお

Q 税金はどうなるのですか。
A 現行法では、合併しても美和地区は必要ありません。

動車税は変わりません。国民健康保険税については、当面旧町村ごとの不均一課税となります。が、健全で円滑な運営が図れるよう税率を早い時期に統一します。

Q 車庫証明は必要になるのですか。
A 大字を使用しないで、「常陸大宮市氷之沢○○番地」というようになります。なお、電話番号、郵便番号は変わりません。

Q 住所はどうになるのですか。
A 大字を使用しないで、「常陸大宮市氷之沢○○番地」というようになります。なお、電話番号、郵便番号は変わりません。

新市名称公募集計結果 (応募件数20件以上)

表記	件数	表記	件数
常陸大宮市	1,744	緑市	27
ひたち大宮市	155	みどり野市	27
ひたちおおみや市	117	清流市	25
みどり市	65	常陸野市	25
常陸おおみや市	61	河北市	24
奥久慈市	34	おおみや市	23
久那市	34		

りです。この結果をもとに、新市名称検討小委員会で議論され、6つの名称が選定され、合併協議会に報告されました。協議会では、この報告に対して慎重な協議をした結果、委員38人全員の投票で決定することになり、その結果「常陸大宮市」に決まりました。募集要項に詳しく明記していなかたため混乱を招いた結果となりました。

Q 自治会組織はどうになりますか。

A 町村ごとに名称や規模が異なっています。大宮町・山方町・緒川村が「区」、美和村・御前山村が「自治会」という名称を使用しています。

Q 納税貯蓄組合はどうなるのですか。
A 納税の促進を図り、財源を確保するという重要な役割を担っていることから、今後も現状のまま存続します。なお、美和村では口座振替制度を実施していませんでしたが、合併後に導入します。



② 完納奨励金は、なくなるのですか。

A 平成16年度で廃止しますが、それに変わるものとして交付金を検討しています。

③ 診療所とみどり号はどうなるのですか。

A 診療所についてはそのまま残ります。患者輸送車については、当面は現行どおりとし、運行経路や運行方法については新市において再検討します。

④ 総合病院ができるとのことですが、どのような病院になるのですか。

A 大宮町田子内地内に、平成18年度開業予定で、地域中核病院ができます。施設規模は病床数160床で、10診療科ができる予定です。なお、運営は済生会病院がたります。これによって、永年懸案だった救急総合病院が大宮地区にできることになります。

⑤ 議会議員の定数についてはどうなるのですか。

A 市町村の合併の特例に関する法律が適用され、山方町、美和村、緒川村、御前山村のすべての議員は、大宮町議会議員の残任期間（平成19年9月17日）、引き続き新市の議会議員として在任します。

在任期間後は、地方自治法により定められている上限数を超えないように、新市の条例により、定数を定めることになります。合併後は、人口5万人未満の市となるため、議会議員の上限定数は26人となります。

5 町村の議員定数と任期

	条例定数(法定定数)	任期
大宮町	18(26)人	H19. 9 .17
山方町	16(18)人	H19. 8 .13
美和村	14(14)人	H17. 9 .28
緒川村	14(14)人	H17. 9 .28
御前山村	14(14)人	H17. 9 .16
合 計	76人	

消防団との調整を行い、合併時に調整します。

⑥ 美和村役場は、美和総合支所となるそうですが、総合支所はどういう機能をもつのですか。

A 窓口業務など住民と直接関係する業務は、現行どおり美和総合支所に残ります。総務課・企画課・関係業務及び議会事務局は本庁（大宮）に集約されます。教育委員会は、美和事務所として残ります。

⑦ 合併により、緒川ダム関連の県道改良工事の進展はどうなりますか。

A 緒川ダム中止対策は、新市に引き継がれます。そのため、合併しても事業の進行には何ら変わりませんが、早期改良できるよう地元の皆様のご協力をお願いいたします。

⑧ 烏山町営バス（高部・烏山間）や茨交代替バス（高部・大宮間）は存続するのですか。

A そのまま存続されます。そのほか、市内を巡回する「巡回交通システム」も運行されます。

⑨ 農業委員会の委員はどうなるのですか。

A 山方町、美和村、緒川村、御

前山村の農業委員会の選挙による委員51人のうち40人が、編入する大宮町の委員の残任期間（平成19年3月30日）まで引き続き在任します。なお、4町村それぞれの委員については、4町村の農業委員の互選により決定されます。

5 町村の農業委員定数と任期等

	条例定数	任期	選挙委員	選任委員	合計数
大宮町	20人	H19.3.30	20人	3人	23人
山方町	14人	H17.7.19	14人	4人	18人
美和村	14人	H17.9.28	14人	5人	19人
緒川村	14人	H17.7.19	14人	5人	19人
御前山村	10人	H17.9.28	9人	6人	15人
合 計	72人		71人	23人	94人

か。 ⑩ 公共料金は、どうなるのですか。

A 5町村で差がありますので、合併後に調整する予定です。

平成16年度



自治会の新役員を紹介します

各自治会の新役員さんがきまりました。役員のみなさんには、地域と行政のパイプ役となっていただき、活力ある住みよいまちづくりのためご協力をお願いします。

また、退任された方々には長い間おせわになりありがとうございました。

(敬称略)

納税貯蓄組合長

自治会名	新任者	退任者
元 沢	岡崎 秀夫	實 久 豊
下 郷	関根 秀雄	小林 文夫
宿 三	小室ツギエ	岡崎 豊一
仲檜沢下組	岡崎 貞夫	青柳 勝一
仲檜沢上組	小林 三男	小嶋 和知
下 組	長岡 宗正	河野 光美
細 草	河野 孝政	河野 正進
小田野下郷	高沢 政明	大戸 伸昭
小田野中郷	小室 徳一	乗田 昭史
小田野上郷	大金 功明	大金 弘史
鷺子下郷第一	堀江 利道	小松 伸二
鷺子下郷第二	倉橋 高行	倉橋 忠男
鷺子宿	桟敷 二郎	内田 忠俊
仲 島	葛西 忠行	岡崎 五一
鳥 居 土	川野 憲一	川野 直温

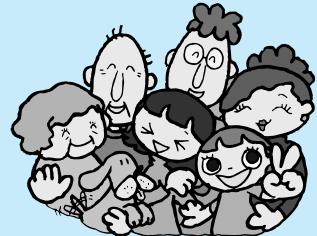
自治会長

自治会名	新任者	退任者
下宿谷	郷三繁	小室正一郎
細 草	熊信	桑名茂
小田野上郷	草一幸	木村好
鷺子下郷	上郷一強	堀江周一
鷺子宿	下郷孝	小室充
仲 島	宿勲	堀江一榮
鳥 居 土	島邦	内田一修
	和彦	岡崎榮
		川野修

母子保健推進員

自治会名	新任者	退任者
宿 三	木村 清子	菊池 洋子
宿 二	疋田 敬子	岡崎 由紀子
組	佐川 敬子	岡崎 和代
東河戸下	河西 伸江	長岡 裕子
細 草	河野 光枝	国井 久江
小田野下郷	高沢 きみい	高沢 初枝
柏 木	西野 さき子	堀江 君枝

自治会名	新任者	退任者
元 沢	岡崎 繁美	岡崎 秀夫
下 檜	大森 勉	栗山 利一
仲	坪 美代	和松 武
下	平塚 猛	岡 周一
中	岡 長	坪 好男
東	河 戸 下	柏 谷 初
河	谷 熊	河野 周一
下	小 野 下	高 沢 廣
野	中 郷	小 室 次
下	中 郷	佐 藤 健
郷	屋 実	岡 健邦
下	仲 伸	岡 善邦
郷	鳥 居	正 男
土		



村の人権擁護委員さんは、つぎの方です。

★岡崎 良夫さん（鷺子宿）

☎ 58-2926

★長岡 純さん（中組）

☎ 58-2759

みなさん、日ごろの生活の中で、つい、なにげない言葉や態度で人を傷つけてしまったという経験がありませんか。「人権」は自分と同じように他人にもあることを改めて認識し、お互いの立場を考えて豊かな人間関係をつくりましょう。

昭和26年6月1日に人権擁護委員法が施行され、この日を記念して「人権擁護委員の日」が設けられています。

6月1日は
『人権擁護委員の日』

花立山さくらまつりデー



4月10日、花立自然公園において「さくらまつりデー」が開催されました。今年のさくらは例年より早く開花しましたが、春うららかな陽気のなか花立山におおぜいの方が訪れました。

さくらまつりは、大正琴クラブ「琴美会」のみなさんの演奏でスタート。物産コーナー・カラオケ歌謡ショー・よさこいソーラン踊り・お楽しみ抽選会。そして、子ども達のお楽しみストラックアウトや千本釣りなど盛りだくさんのイベントが行なわれ、さくらの下で楽しい一日を過ごしていました。



△助川要子ショー



▲今年の「さくらむすめ」
小室祐美子さん（上組・右）
葛西 宏美さん（仲島・左）



△水戸藩よさこい連による
ソーラン踊り



和太鼓教室の演奏

△関東大和楽流鶯子祭囃子保存会のみなさん

学校・施設の話題



“しいたけ”みんな大好き 美和中（4／20）

蓬郷小・美和中 しいたけの駒打ち体験



村内の小中学校では、毎年総合的な学習の時間の中で、村の特産物「しいたけ」について理解を深めるため、しいたけの駒打ち体験を行っています。指導は、大子林業指導所のみなさんと、しいたけ生産者の河西和文さん（東河戸下）らが一人ひとりていねいに教えていました。

クヌギやナラの原本木に電気ドリルを使って種駒の穴あけや駒打ちをして、その原本木（ほど木）を蓬郷小では裏山の涼しいところに、美和中では学校林に1年間寝かします。来年にはたくさんのがれが収穫でき、給食のメニューに添えられることでしょう。

▶ 来年の収穫が楽しみです
蓬郷小4・5年生 4／28



小瀬高校のニュース



役場に表敬訪問（4/13）

国際交流事業に取り組んでいる小瀬高校（中島英俊校長）に、4月11日から約2週間の日程でオーストラリア・クイーンズランド州のギンピー高校の生徒ら11人（うち生徒9人）が訪れ、小瀬高生宅にホームステイをしました。小瀬高校では、これまでに9回オーストラリアに生徒を派遣しており、最近の6回はギンピー高校の生徒宅にホームステイをしています。

ギンピー高生らは、授業に参加し書道や生け花などの日本文化を体験し、日光などの名所を見学していました。



5月20日、檜沢小学校の5年生が総合的な学習のなかで、今年も「田植え」の体験学習をしました。みんな泥んこになって、とっても楽しんで植えていました。これから手入れをして秋の稲刈り、収穫祭が楽しみですね。

お米つて!
じてできる?



美和
温泉

おかげさまで一周年



美和温泉「ささの湯」は昨年4月24日の新規オープン以来、連日多くのみなさまにご利用頂き、1日あたり平均約500人の入館者があり、この3月末までの総入館者数は当初の見込みを上回る14万8千294人となりました。

「ささの湯」ではこれまでの感謝の気持ちをこめ一周年記念イベントとして4月24、25日の両日に来館者を対象に



抽選会や餅つき大会などを行ないました。

このイベントは大好評で2日間に1、3339人の方が訪れました。

2年目を迎えた美和温泉「ささの湯」。利用者の声を大切にしながら、魅力を最大限に發揮し、みんながリフレッシュできる「身近なリゾート」を、今後も目指していきます。



入松沢上コミュニティセンター完成

平成16年3月に、入松沢上地区のコミュニティセンターが完成しました。この建物は新田園空間創造整備事業により建設され、4月から名称も新たに「入松沢上コミュニティセンター」とし、地域発展の拠点として活用されることになります。

この施設は、多目的ホール、和室、調理実習室などを備えています。また、玄関や室内はバリアフリーに配慮され、地域のみなさんがコミュニティの場としてより一層利用しやすい施設となっています。

アップダウン作戦を展開

4月13日、鷺子十文字において、美和村交通安全対策協議会、大宮地区交通安全協会美和支部(支部長 小船賢壽)、交通安全母の会(会長 坪純子)、美和村心身障害児者親の会(会長 岡崎英二)のみなさん36人が参加して、行き交うドライバーに安全運転の呼びかけをしました。

また、「母の会」から、無事の祈りを込めて作った犬のマスコットもいっしょに手渡されました。

『運転中 メールひと文字 事故一生』

みなさん、交通ルールを守りましょう！

事業概要

事業費

木造瓦葺平屋建て 17,500,000円
105・72m²



診療所
歯科医長 高橋 健

笑いは健康の元

皆さんは大きな口を開けて笑いますか？1日1回でも大きな口を開けて大声を出して笑っているでしょうか？最近は国内外を通して顔をしかめるニュースばかりです。今まで私は大学病院で心身障害者、また高齢者介護施設の訪問歯科診療等で、体にハンディーキャップをかかえた方々のお口を診させていただいて参りました。その中で感じたことは、いつもにこやかにされている方は若々しく元気で健康に過ごされているということです。「笑い」は、人間固有の行動で「笑う門には福来る。」とは、本当のことです。

憧れの小顔になる

人が笑いの表情を作るとき顔面皮膚の下にある幾重にも重なった表情筋群が伸びたり縮んだりして作られます。特に唇の周りを輪ゴムのように取り囲んでいる口輪筋は口の表情を作るのに非常に大切な筋肉です。しっかりとした口輪筋は、乳児授乳時の強力な吸引力が筋肉の発育に関与しています。口輪筋がしっかりといると、前歯の歯並びがきれいになり、前歯の機能が保たれ脳の前頭葉に刺激が加わり、性格ホルモンが正常に分泌され情緒豊かな性格を築きます。成人でも口輪筋を鍛えることにより唾液の分泌促進による味覚の向上や、口臭の防止、また、女性の間で話題の小顔になる効果もあるのです。

本来、表情筋のストレッチは物を飲み込むことが困難な人(嚥下困難症)のリハビリとして考えられました。近年、この口輪筋を含む表情筋のストレッチは高齢者の気道感染、誤嚥性肺炎の予防や、睡眠時無呼吸症候群、イビキの治療に使われています。歯科矯正の分野でも20年も前から頸筋機能訓練として矯正装置を使わないで歯を誘導する治療としておこなわれてきました。

健口体操(お口のストレッチ)

いつでも、どこでもできる簡単なお口のストレッチをお教えいたします。

①姿勢、呼吸を整える

お口の体操ですが姿勢が悪ければ正しいストレッチにはなりません。

まず椅子に座って、両足を肩幅に開き足裏を床につけます。できる範囲で、背筋を真っ直ぐにして、口から息を吐き鼻から吸う呼吸法を3～5回程行い心と体の準備をします。心身ともにリラックスした状態で次の運動をおこなってください。

②お口の周りの筋肉のシェイプアップ運動

『あいうえお』又は『いろはにほへと』を目一杯大

きなお口を開けて発音する。

唇もしっかりと動かすことが大切です。大声は出さなくていいです。

「チュー」の形に唇を突き出す。「ふぐ」の様にほっぺたを膨らます。

「ひょっとこ」の様にとがらせた口を左右に動かす。

③舌顎（したとあご）の総合運動

舌をお口の外まで出来るだけ出してみる。

舌を左右上下に動かす。

舌を上顎にあて“タン”と音を出してみる。舌打ちの音を出してみる。

「舌はお口の中の手」と言われています。舌の動きが自由に出来ることは、食塊を咀嚼したり飲み込んだりの動きがスムーズになります。

④唾液腺顔面のマッサージ

左右手の指を使い耳の前の部分と頬にあてがい小さい円を描くようにマッサージする。そのまま、左右の親指を下あごの内側に押し当てるに、唾液が出てくる。出てきた唾液をゴクンと飲む。

唾液の量が多いと虫歯や味覚障害になりにくい。

以上のように食事の前に毎回数分間「健口体操」をやってみると、普段の食事がより美味しく頂けます。介護なさっている方々も、ご指導の一つに取り入れてみてはいかがでしょうか。

現在、唇のストレッチに使う“パタカラ・ユーミー”、吸引力を強化する“ちゅーLip”という商品が販売されています。乳幼児から大人まで使える物ですので興味のある方は診療所歯科へご相談ください。

参考文献：秋広良昭「宇宙飛行士はイビキをかかない」、東北大学教授佐々木英忠「生き生き介護予防」、神奈川県茅ヶ崎市開業黒岩恭子「絶望を希望につなげる口腔ケア」

ひったくりにご注意!

バッグの持ち方にひと工夫を!

身近な日常生活のなかで、「ひったくり」の被害が増えています。その被害者の9割以上は女性。仕事や買い物などから徒歩や自転車で帰る道すがら、バイクに乗った犯人からバッグを奪われるケースが多くなっています。こうしたひったくりは、ちょっとした工夫で被害に遭いにくくなります。

●女性をねらう 「ひったくり」

住宅街や商店街などの身近な場所で発生している「ひったくり」。

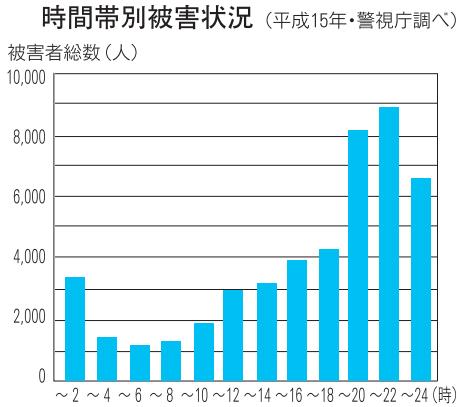
平成15年の被害者数は46、354人で、10年前の2・5倍となっています。その被害者の9割以上は女性です。また、年代別みると、20代の被害者が最も多く次いで50歳代、60歳代が多くなっています。ひったくりの被害は、明るい昼間でも発生していますが、特に多くなるのは午後8時から午後10時の時間帯。人通りが少ない暗い夜道を歩く、仕事帰りなどの女性がねらわれています。

●ちょっとした工夫で ねらわれにくく

ひったくりの犯人は、多くの場合、オートバイや自転車に乗っており、歩いている人のバッグや自転車の前かごに入ったバッグをねらっています。歩行時と自転車乗用中の被害は、ほぼ半々となっています。

また、女性や高齢者だけでなく、

銀行帰りの人や集金中の銀行員、売上金を持つ店の経営者なども、ひったくりにねらわれています。しかし、こうしたひったくりは、ちょっととした工夫で、被害に遭いにくくなります。ふだんから下のようなことを心がけることが大切です。



「ひったくり」被害防止の心がけ

車が通る側と 反対側にバッグを持つ



歩道を分ける分離柵がある場合は歩道側を歩けばより安全

自転車の前かごには 「ひったくり防止カバー」を



「ひったくり防止カバー」や「ひったくり防犯ネット」があるととられにくく

遠回りでも、安全な道を通る



- ・人通りの多い道
- ・夜間でも明るい道
- ・分離柵のある道

ショルダーバッグは 体につけてしっかり持つ



肩に掛けるときは、バッグを体側につけ、手でベルトを握り、脇を閉じて持つ

カバーがないときは 雑誌や荷物で覆いをする



ひったくりカバーがないときは、雑誌や新聞、買い物した荷物などでバッグの上に覆いをする

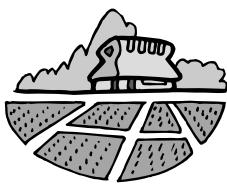
万一に備え、 防犯ブザーを携帯する



警報ブザーが鳴る本体をバッグに入れ、引っ張りひも手に持って歩く

万一、被害に遭ったら

防犯ブザーや大声で近くの人に知らせ、すぐに110番通報を。また、犯人と乗り物の特徴を覚え、メモしておきましょう。

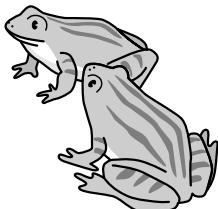


パパの田舎はたのしいな
あしたは雨が降るのかな?
かかるが合唱はじまつた
山吹きれんげの田んぼ道
お寺の鐘がゴーンゴン
があちゃん僕等を待ってるね
一緒にお風呂に入るかな?
おなべことことりりばた

詩

パパの田舎

岡崎 了子



みんなのひろば



このひろばはみんなでつくるページです。ご意見・話題・作品どんなものでもけっこうです。このページに載せてみませんか。

文艺コーナー

▲短歌▼

・浅間山 誰に思いを こがすやら 火を吐く煙 永遠に残して
・千波湖の 周りの桜 見事なり 車も人よ 果して満つか
・何をしに この世に生まれ 来たるにやと 立春の日の風が問い合わせ
・我が園の シンボルなりし 大木の ぶどうとの別れに 泣ぐむわれ
・味噌汁に 木の芽浮べて ほのぼのと 倖せを吸う 朝のひととき
・寒々と 枯木の如き 梢にも 春の息吹が 蘇り来て
・満開の 桜るんるん 心晴れ 散る夢さに 哀れみ誘う
・征く父を 幼なき顔は 笑みながら 手を振り送る 姿切なし

▲俳句▼

・見えずとも 夢があります 娘の絆
・老人会 十ヶ条よめど 模範なし
・たんぽぽや 野辺にひろげて おままごと
・底冷に 花見の宴も 盛り上る
・葉桜の 下で泣く子と 励ます子
・八溝路の 緑に映える 日輪寺
・野の花に 種子蒔く節を 教えられ
・見えるもの みなさわやかに 風光る
・鳳仙華 弾けて孫の 反抗期

▲川柳▼

・こいのぼり 風をはらんて およいでいるよ
・酒饅頭 水辺に産んだ 青蛙
・少子化の 中にあつての 鯉幟

愚
桑田
和知
光
桂子
相田
鈴木
桑田
川野
薄井
鯉沼
和知
嘉江
石川
桂子
相田
ミヨ
茶
正
茶
弘子
サイ
サ
嘉江
久江
弘子
サイ
嘉江
庄一
正
石塚
鈴木
小室
川野
鯉沼
石川
桂子

みんなのひろばでは、イラスト・短歌・俳句・川柳・写真・自由投稿などを募集しています。住所、氏名（ペンネーム可）を記入のうえ（一人2点まで）ご応募ください。
美和村役場 企画課広報係（☎ 58-3855）までお寄せください。

タバコの害は本当に恐い

5月31日は

「世界禁煙デー」

これはWHO（世界保健機関）が定め、喫煙者は24時間喫煙を控えるように呼びかけ、各国政府、自治体、個人などには喫煙と健康について考えるよう呼びかけています。

日本ではこの日から一週間

（5月31日～6月6日）を禁煙

週間としています。

是非、この機会に、タバコについての知識を深めてみてはいかがですか？

こんなにある！たばこ害

がん

タバコは肺がんをはじめ、がんの発生に関わりがあります。

特にタールが吸着されやすい肺、口腔、咽頭、咽喉、食道がんとの関わりが深いと考えられています。又、喫煙と飲酒の習慣の両方があると、がんの発生はさらに多くなります。

心臓病

タバコは、血管を収縮させ、血圧を上昇させる働きがあり、心臓に負担をかけるのは当然ですが、血液中の悪玉コレステロール（LDLコレステロール）を増やしたり、血管の中で血液をまりやすくする働きもあります。

気管は線毛の働きによって、絶えず分泌物を喉へ送り、時に咳することによって、気管内を洗浄化しています。ところがタバコを吸うと、気管の分泌物が増え、タバコの煙には、この線毛の働きを弱め、また、線毛を破壊する物質も含まれています。これが、喫煙者によくみられる咳や痰、しゃがれ声の原因になります。

慢性気管支炎：気道の分泌物が多くなり、たんやせきに悩まされる病気です。細菌感染を起こしやすくなり、発熱を伴うこともあります。大気汚染とタバコが2大原因といわれ、男性や高齢者に多くみられます。

よって、気道が慢性的に炎症をおこし、また煙の刺激が繰り返されることで、肺の一部が壊されたり傷ついたりします。このため、次第に肺の弾力がなくなり、息切れや呼吸困難の原因になります。

日本ではこの日から一週間

（5月31日～6月6日）を禁煙

週間としています。

是非、この機会に、タバコについての知識を深めてみてはいかがですか？

こんなにある！たばこ害

がん

タバコは肺がんをはじめ、がんの発生に関わりがあります。

特にタールが吸着されやすい肺、口腔、咽頭、咽喉、食道がんとの関わりが深いと考えられています。又、喫煙と飲酒の習慣の両方があると、がんの発生はさらに多くなります。

心臓病

タバコは、血管を収縮させ、

血圧を上昇させる働きがあり、

心臓に負担をかけるのは当然ですが、血液中の悪玉コレステロール（LDLコレステロール）を増やす

なりやすくする働きもあります。

これが、喫煙者によくみられる咳や痰、しゃがれ声の原因になります。

呼吸器疾患

肺気腫：タバコの煙の刺激によ

り、肺の機能が徐々に弱ま

ります。このため、呼吸困難

が発生します。また、咳や痰

が增多します。このため、

呼吸困難が進行します。

たばこの煙は、喫煙者の周囲にも流れています。たばこを吸わない人は、この流れてきた煙による受動喫煙が原因で、のどが痛くなったり、目が痛くなったりしてしまいます。

しかも、受動喫煙によって吸

い込む「副流煙」には、喫煙者

が吸い込む主流煙よりも有害物

質が多く含まれています。喫煙

者が吸い込む主流煙よりも有害物

質が多く含まれています。喫煙

周囲の人の健康を奪う
～受動喫煙の害～

たばこの煙は、喫煙者の周囲にも流れています。たばこを吸わない人は、この流れてきた煙による受動喫煙が原因で、のどが痛くなったり、目が痛くなったりしてしまいます。

たばこの煙は、喫煙者の周囲にも流れています。たばこを

吸わない人は、この流れてきた煙による受動喫煙が原因で、のどが痛くなったり、目が痛くなったりしてしまいます。

● 吸いたくなったら冷たい氷を口に含んだり、熱いお茶を飲むなど刺激を与える。

● 歩いたり肩を上下させたり、たえず身体のどこかを動かす。

● 吸いたくなったら、2～3回深呼吸をしてリラックスする。

● 齒ブラシやつまようじをくわえたり、歯を磨いて口の中をさっぱりさせる。

● 野菜をたくさん食べる。（イライラを抑え、便通を整える。）

● 煙の多い場所には近づかない。

● 吸いたくなったらどうりあえず、場所を移動してみる。

● お酒の席を避ける。

● 禁煙ガムを使う

たばこの代わりにごく少量のニコチンを体内に補給して、だんだんニコチンの量を減らしていく方法です。ニコチンパッチは医師の診察と処方が必要です。

禁煙ガムは薬局でも購入できますが、きちんと指導を受けたほうが効果は高いです。

ひとりで悩まないで

孤独な禁煙は失敗のもと。禁煙を応援してくれる仲間を持ちましょう。

(13) = 広報みわ =

家庭の生ごみを減らそう！

おしゃらせ

種類	対象基数	補助金額
生ごみ処理機	1世帯 1基	20,000円 を限度
土上設置型コンポスト化容器	1世帯 2基以内	購入価格 (消費税相当額を除く。) の2分の1 に相当する額 1基 につき 3,000円を 限度
EMばかし菌使用密閉容器	1世帯 2基以内	

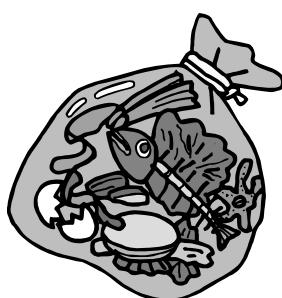
補助金額

村内に住所を有し、居住している一般家庭で、生ごみからできた堆肥を自家処理できる世帯の方。

交付要件

村では、ごみの減量化と資源化を進めるため、一般家庭において生ごみ処理機、処理容器を購入する際に購入費の一部を補助します。

生ごみ処理機等購入に補助金を支給します



◆申込・お問合せ	平成16年度
生活環境課	生ごみ処理機等の補助基數
☎ 58-3852	15基

受付期間

平成17年2月末日までの期間

購入希望者は、補助金交付申請書に必要事項を記入のうえ、申請してください。

申請方法

～不当請求の新しい手口～

メールに記載されたURLへの不用意なアクセスに注意！



「携帯電話に送られてきたメールに記載されたURLをクリックしたら、後日何万円もの利用料を請求する電話がかかってきた。支払う必要があるのですか。」「アダルトサイトの『入口』をクリックしただけでも、入会したことになると言われ、規約をよく読むと確かにそのように書かれていた。どうしたらいいでしょうか。」といった相談が、総務省の電気通信消費者相談センター等に多く寄せられています。

こうした不当と思われる請求であっても、法律上有効な契約となる場合がありますので、メールに記載されたURLにアクセスする際には、十分に注意するようにしましょう。

【イメージ図】

受信メール
写真撮ったよ。 見てみて！ → http://OO.jp/?321■■a25c

サイトに
アクセスすると
➡

下方にスクロール
すると



「入口」を
クリックすると
➡

利用規約を
見てみると
➡

ご入会ありがとうございました。
3日以内に会費を
振り込んでください。

「入口」をクリックした時点で、本規約に同意し、契約を締結したものとみなします。
料金は、定額制で
50,000円です。

戸籍の窓口

4月1日から

4月30日までの届け出分

(敬称略)

● ご結婚おめでとうございます

氏名	住所	自治会
石川 剛規	御前山村	
橋本 千佳	水之沢	表郷一

● おくやみ申しあげます

氏名	年齢	自治会
河野 金次	78歳	谷 熊
長岡 ハツ	87歳	仲河戸下
和知 とり	83歳	仲檜沢
高澤テツヨ	86歳	小田野宿
堀江 サク	77歳	鶯子下郷
益子 徳一	69歳	仲檜沢



[戸籍の窓口への掲載を希望されない方は、
届け出の際にお申し出ください。]

《年金相談コーナー》

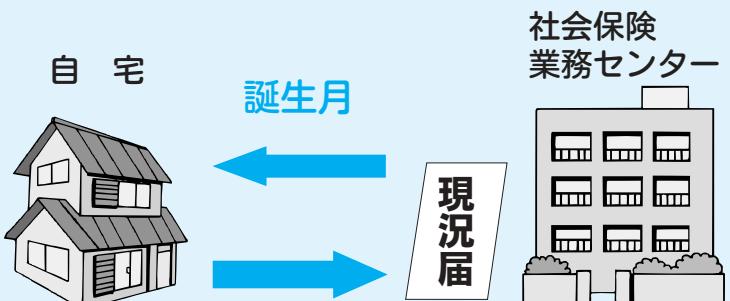
年金を受けている皆さんへ

○誕生日が来たとき

年金を引き続き受け取るためには、社会保険業務センターから毎年誕生日に自宅に送付される「年金受給権者現況届」に必要事項を記入して、誕生日の末日までにセンターへ到着するように返送しなくてはなりません。

提出を忘れると、提出するまで年金の支払いがストップしてしまいますので注意してください。

※もしもストップしてしまった場合は、現況届を提出すればストップした期間の年金は後日まとめて支給されます。



必要事項を記入して誕生日末までに提出



<お問い合わせ先>

役場住民福祉課 ☎ 58-3851

6月休日の診療

鳥山町・南那須町



27日	20日	13日	6日	27日	20日	13日	6日
53 2 1 1 5	丹治 医院	52 0 5 4 7	岡崎 外科 医院	53 1 1 1 1	志村 大宮 病院	小泉 病院	高野 医院
				52 0 1 1 1	5 0 1 1 1	6	0 2 8 7 82
						7 8 7 82 3 8 0 3	2 8 7 82 3 8 2 2
							83 1 1 6 6

わが家のアイドル



▶ 高沢 幸暉くん（小田野下郷）
平成15年5月21日生まれ
「ぼく、幸暉です！パパの車でドライブするのが大好きです。ぼくの日課は、1人でハイハイしてお仏壇のおじいちゃんに鐘を鳴らしてお参りすることです。元気いすくすくやさしい子に育つね♡」



▶ 大金 由奈ちゃん（小田野上郷）
平成15年5月26日生まれ
英明・千恵さんの子
「わたしは由奈です！今はまだ歩く練習中です。早く大好きなお姉ちゃんとくつをはいて、お外へ遊びに行きたいな！」



みんなで食べてください！

4月30日、美和中学校の生徒が「緑の少年団」の活動の中で栽培している「しいたけ」が収穫でき、1年生の代表が特別養護老人ホーム「みわ」に贈呈しました。これは、今の2年生が昨年駒打ちをしたほど木約100本から約40kgのしいたけがどれ、それを干ししいたけ（約5kg）として施設の方々に差し上げました。入所者の方は「本当にありがとうございます。これを食べて早く元気になりたいです。」と喜ばれていました。



チャレンジ・ザ・農園経営



5月13日、薩郷小学校の6年生が総合的な学習の時間の中で、今年も「野菜作り」をはじめました。

初日は、ナス・ピーマン・大根・ミニトマト・サツマイモなどの苗植えからです。今年は、きゅうり・スイカ・メロンにもチャレンジ。その後は、草取りや追肥などの手入れ、そして収穫後は、物産センター「北斗星」で販売を予定しています。収益金はもちろんチャリティ。

みなさん、子どもたちが作った野菜を見かけたら買ってあげてください。