

市内で年間一万件以上のほろ救急出動の中で、呼吸や心臓が止まり、救急隊による救命処置が必要となる傷病者は、百五十人以上になります。しかし、家族や近くにいた人が救急車到着までの間、人工呼吸や心臓マッサージを行っていた例は残念ながら数件にとどまっています。呼吸が止まってから、二分以内にマウスツウマウスの人を救命できますが、三分後では七五%、四分後では五〇%、五

突然のけがや病気で呼吸が止まってから、早い時期に適切な手当りができると、救命率に大きな差が出てきます。いざという時、尊い命を救うため「応急手当」で「心肺と生法」を身につけておきましょう。



救命は時間との戦いです

分後では二五%と、時間がたつに従って救命率が減少していきます(右下ドリンカー曲線を参照)。市消防局では、一人でも多くの人の命を救うため、心肺と生法(人工呼吸・心臓マッサージ)や止血法等を広く市民の皆さんに知っていただく、救命講習会(普通救命講習・上級救命講習)を開催しています。ぜひ、ご参加ください。

消防局救急防災課 ☎363・1111
1 内線26番

命を救えるのはあなたの手

家庭救急員10万都市をめざして



市立病院救急部長
渋谷正徳医師

救急車が到着する前に適切な処置をしていれば、命が助かったという患者さんは少なくありません。米国の救急患者の生存率は、日本とは比較にならないほど高い率を占めています。それは、学校を含め市民の救急教育が非常によく普及しているからです。



救急救命士
齋藤真司さん

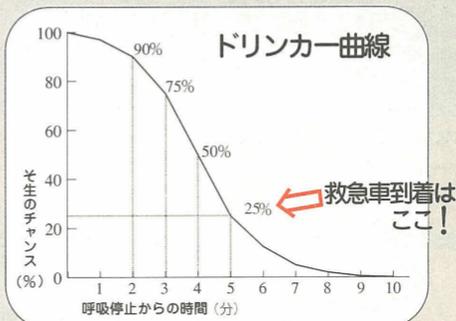
傷病者の救命には、「早い通報」「早い応急手当」「早い救命処置」の三つが原則です。そのためには市民と救急隊、そして病院との連携が必要です。通報と救急車が来るまでの応急手当は市民の皆さんが、その後は私たちに任せください。



家庭救急員
太田のみ子さん

障害者のボランティア活動をしていることや、自分の子どもが救急車のお世話になったことなどから、応急手当の必要性を実感し、講習を受けました。今度は上級に挑戦しようと思っています。いざというときでも、慌てずに手当りしてあげられると思います。

救急車到着まで5分12秒 (平成8年平均)



ドリンカー曲線とは、アメリカのドリンカー博士が、呼吸停止後の時間の経過と、人工呼吸による生存率を上図のように示したものです。

人口と世帯 1月1日現在

人口	461,148人	[+ 120]
男	234,156人	[+ 105]
女	226,992人	[+ 15]
世帯	173,690世帯	[+ 87]

[]は前月比

主な内容

- 市県民税の申告は 2/17~3/17の間に ②
- 健康で毎日を過ごすためにあなたができることは? ④⑤
- 情報チャンネル ⑥⑦
- 相談あんない ほか ⑧

普通救命講習会(家庭救急員)

この講習では、大人を救命する応急手当で「心肺と生法・止血法」を学びます。

講習カリキュラム(三時間)

- 気道確保要領
- 口腔(くち)内の調べ方
- 気道確保
- 異物の除去
- 呼吸吹込人工呼吸法
- 心臓マッサージ法
- 止血法
- 直接圧迫止血法
- 間接圧迫止血法
- 止血帯法



これであなたも家庭救急員

- ※町会や自治会などの団体やグループでも人数等に関係なく、申し込みがあれば随時実施します。お気軽にご相談ください。
- ※講習終了者には「普通救命講習修了証」を交付し、家庭救急員として登録されます。
- ※上級救命講習会では赤ちゃんから大人までを救命する「応急手当」を学びます。
- ※事業所を対象とした講習会も開催しています。

※直接、各消防署へ



粗大ごみ収集の受け付けは専門のオペレーターが行います

粗大ごみ受付センター

☎391-0007番 FAX 391-0022番

粗大ごみの収集が4月1日(火) (電話受付分) から有料制になります。

粗大ごみの収集の申し込みは粗大ごみ受付センターへ

4月1日 電話受付分から 粗大ごみの収集は 有料制に

消費生活出張セミナー

参加者募集

あなたの家の近くの市民センターで「衣・食・住」に関する講座を開催します。



Table with 5 columns: 日時, 会場, 内容, 講師, 持ち物等. It lists various seminars such as 'Simple! Storage &整理術' and 'Food Additives'.

ジャガイモ農園オーナーを募集

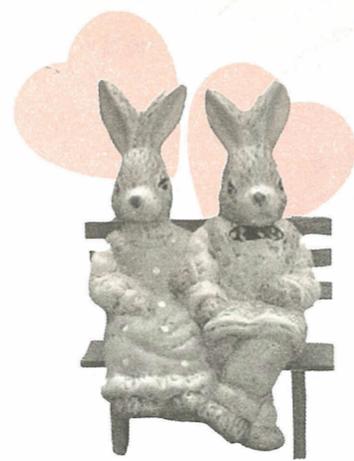


種を植えた時から、あなたは農園オーナー。成育状況を見ながら、イモ掘りが体験できます。

県立現代産業科学館の催し物

Table listing events at the prefectural science museum, including 'International Exchange Activities' and 'Industry Tanjiken'.

Table listing health insurance seminars, including 'Wedding Bells' and 'Cooking Class'.



対象未婚または新婚の男女(1人での参加歓迎) 会場中央保健センター

婚前・新婚学級 結婚まであとチョット、新婚ホヤホヤのお二人に

市収入証紙の換金はお早めに 市収入証紙は3月31日で完全廃止となりますので、お早めに換金してください。

国民健康保険被保険者証が更新されます 現在の国民健康保険被保険者証と国民健康保険退職被保険者証の有効期限は、3月31日(月)までです。

「歌の街」の放送時間の変更 防災行政用無線局で放送している「歌の街」の放送時間が、4月30日(木)まで午後5時になりました。

国民健康保険被保険者証が更新されます 現在の国民健康保険被保険者証と国民健康保険退職被保険者証の有効期限は、3月31日(月)までです。

高等学校入学資金をお貸しします 対象①経済的な理由により高校(高等専門学校を含む)入学が困難な世帯②成績良好、品行方正で出身中学校長が推薦した健康な生徒③保護者が松戸市の住民基本台帳に一年以上登録されている、引き続き市内に居住している④市内に居住する確実な連帯保証人が得られること(理由によっては市外居住者も可) 貸付額公立八万円、私立三十万円、併願十四万円 募集期限3月10日(月) ※申請は合格決定前でも可 関係課課保護係

セラミックヒーター事故情報 次の製品をお持ちの人は、製造上の問題により発煙・発火の恐れがありますので、直ちに使用を中止してください。

野ネズミ退治・薬剤による駆除を実施 農作物を食い荒らす野ネズミを退治するため、農耕地に駆除剤を仕掛けますので、注意してください。

野ネズミ退治・薬剤による駆除を実施 農作物を食い荒らす野ネズミを退治するため、農耕地に駆除剤を仕掛けますので、注意してください。

健康で毎日を過ごすために

成人病から生活習慣病へ

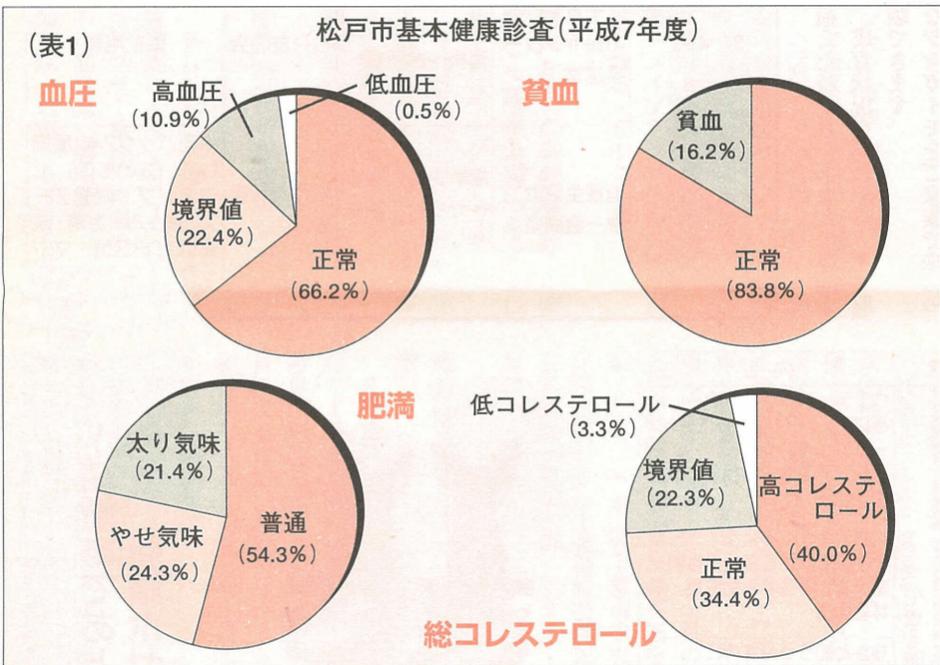
2月は、成人病予防月間です。市では、市民の皆さんの健康づくりのために、健康診査をはじめとする各種の事業を行っています。平成9年から、四十一年以上にわたって使われてきた「成人病」という言葉が「生活習慣病」に呼び改められることになりました。「成人病」が加齢とともに生じるとの印象を与えがちなのに対し、「生活習慣病」は食事や運動、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が病気の発病や進行に関与し、これらの習慣を改善することによって病気を防ぐことができる、すなわち予防に重点を置くというものです。「生活習慣病」には、脳卒中、心臓病、がん、糖尿病に加え、骨粗鬆(しょう)症、歯槽膿漏(しろう)なども含まれます。皆さんも自分の生活習慣を見直してみませんか。

健康課検診係 ☎ 366・7485番

あなたができることは？



健康のためには適度な運動が大切です



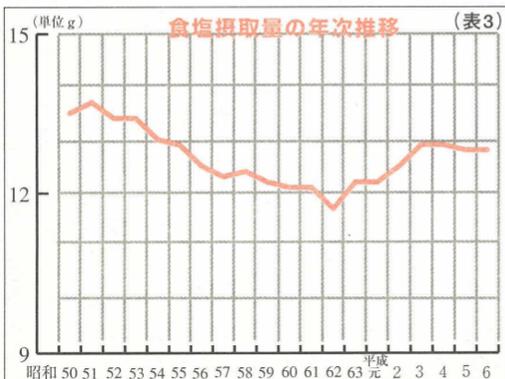
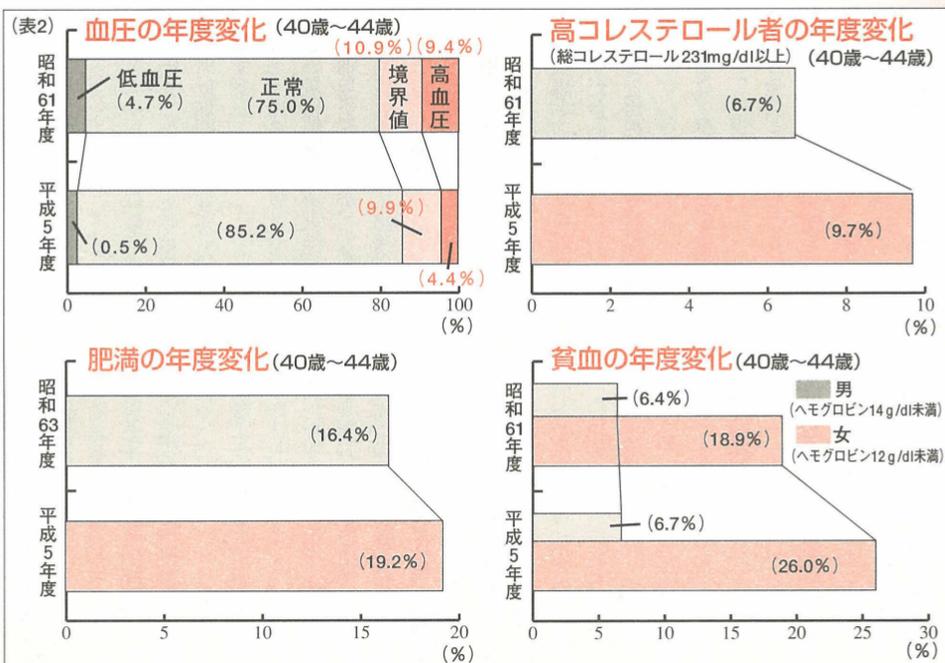
松戸市基本健康診査(四十歳以上を対象の結果(一部のデータ)から、生活習慣の改善について考えてみましょう。平成7年度の松戸市基本健康診査の総受診者数は、一万八千九百四十四人でした。このうち総合判定が「異常なし」とされ

た人は一五%で、八五%の人に検査値の小さな異常があり、医師の経過観察や日常生活の見直し、治療、精密検査が必要でした。検査項目別に見たもので、総コレステロール値に問題のある人が多く見られます。

表1は、検査項目別に見たもので、総コレステロール値に問題のある人が多く見られます。表2は、時代による変化を各年度の四十代前半受診者の検査結果と比較したものです。血圧は正常な人が増えています。しかし、総コレステロール、肥満、貧血で問題のある人は増えている傾向があります。

現在の日本は飽食の時代といわれています。平成6年の厚生省「国民栄養調査」によると、日本人が摂取する栄養素の中で食塩と動物性脂肪が取り過ぎと報告されています。表3は、国民栄養調査による食塩摂取量の年次推移です。厚生省は、高血圧を改善する一つの手段として、塩分の摂取量を一日十グラム以下にすることを目標としています。表3からも分かるように昭和62年までは減少傾向でしたが、その後は横ばい状態が続いています。市民の血圧は改善の傾向にあります。今後とも一段と減塩の努力が必要です。また、動物性脂肪の取り過ぎはコレステロールや中性脂肪を増やし、高脂血症の原因ともなります。コレステロール値を

一%減らすと心臓病(虚血性心疾患)が二%減るといわれています。市民の四十代前半の人の受診者の検査結果によると、ここ数年、高コレステロール血症の人や肥満の人が増える傾向にあります。一方、貧血の人の割合が減少せず、逆に増加する傾向が見られます。食事を含めた生活習慣全般の改善が望まれます。



(平成6年度国民栄養調査結果より)

「健康づくり」のポイントは…



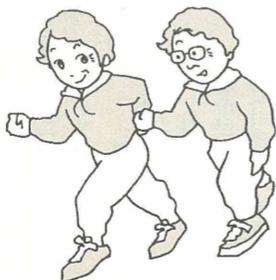
健康をつくる三つの柱 — 食生活・運動・休養 —

健康をつくる基本は、「食べること」「からだを動かすこと」「休養をとること」の三つの柱で、バランスのとれた生活を送ることです。

厚生省が策定した健康づくりに関する「食生活」「運動」「休養」の三つの指針をもとに、子どもからお年寄りまで全ての年齢の人們が日常生活に取り入れられる具体的な方法を紹介いたします。

健康づくりのための

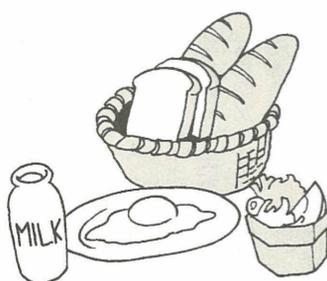
運動指針



- 生活の中に運動を
 - ・歩くことから始めよう
 - ・1日30分を目標に
 - ・息がはずむ程度のスピードで
- 明るく楽しく安全に
 - ・体調に合わせてマイペース
 - ・工夫して楽しく運動長続き
 - ・ときには楽しいスポーツも
- 運動を生かす健康づくり
 - ・栄養・休養とのバランスを
 - ・禁煙と節酒も忘れずに
 - ・家族のふれあい、友達づくり

健康づくりのための

食生活指針



- 多様な食品で栄養バランスをとる
 - ・1日30品目を目標に
 - ・主食、主菜、副菜をそろえて
- 日常の生活活動に見合ったエネルギーをとる
 - ・食べ過ぎに気を付けて、肥満を予防
 - ・よく体を動かし、食事内容にゆとりを
- 脂肪は量と質を考慮して
 - ・脂肪は取り過ぎないように
 - ・動物性の脂肪より植物性の油を多めに
- 食塩を取り過ぎないように
 - ・食塩は1日10グラム以下を目標に
 - ・調理の工夫で、無理なく減塩
- 心のふれあう楽しい食生活を
 - ・食卓を家族ふれあいの場に
 - ・家庭の味、手作りの心を大切に

どんな運動をどれくらい?

生活様式も大きく変わり、家事や職場の作業量が軽減化されるなど、生活全般における運動量が減少してきています。そのため、運動不足などによる生活習慣病が増えています。

運動とエネルギーの消費量の目安を示しましたので、日常の生活の中に適度な運動を取り入れるように心掛けましょう。

生活活動強度	日常生活の内容	望ましい運動量(目安) エネルギー消費量(kcal/日)	
		男	女
I(軽い)	通勤・買い物などで1時間程度歩くほかは大部分座って事務・談話などを行っている場合	200~300	100~200
II(中程度)	通勤・買い物・仕事などで2時間程度歩くほかは座っている作業と家事等により立っていることが多い場合	100~200	100程度
III(やや重い)	農耕作業や建築作業など1時間程度は重い作業に従事している場合	ふだん使用することの少ないような筋肉を使うスポーツや運動を行うことが望ましい	
IV(重い)	プロのスポーツ選手や木材の運搬などのような重い作業に従事している場合		

運動で 100kcalを消費 するためには…	歩 行	速 歩	駆 け 足
	 20~30分	 15~20分	 7~15分
なわとび	水 泳	サイクリング	登 山
 5~10分	 7~17分	 17~40分	 10~20分
ゴルフ	スキー	卓 球	野 球
 24~40分	 10~30分	 17~30分	 17~40分
座って仕事	ラジオ体操	階段昇降	ボウリング
 60~90分	 20~30分	 15分	 30~40分

※健康状態や天候に合わせて無理のない運動を心掛けましょう。

運動(スポーツ)を安全に行うには…

安全な運動は少し息が弾むくらいといわれていますが、運動強度を測る方法として簡単で比較的正確なのが脈拍です。

各年代ごとの下記の心拍数を超えない範囲で運動する限りは安全ですので、この数値を参考にして運動(スポーツ)をしましょう。

ただし、健康状態や体力・年齢によって一人ひとり違いますので、主治医とご相談ください。

年 齢	20代	30代	40代	50代	60代
心拍数(拍/分)	130	125	120	115	110

厚生省公衆衛生審議会「健康づくりのための運動所要量」より

食生活バランスチェック表

健康のためには、バランスのとれた食生活が基本です。あなたや家族が健康な毎日を送るためには、食生活がどうなっているかを知ることが大切です。

あなたの食生活は大丈夫ですか? バランスをチェックしてみましょう。

設 問 内 容	A	B	C
1 食事はほぼ3食きちんと食べていますか	はい	いいえ	分からない
2 食事の時間はほぼ一定ですか	はい	いいえ	分からない
3 食事はゆっくり食べますか	はい	いいえ	分からない
4 食後の休憩を30分以上とっていますか	はい	いいえ	分からない
5 食事はよくかんで食べますか	はい	いいえ	分からない
6 栄養のバランスはとれていると思いますか	はい	いいえ	分からない
7 食事の量は腹八分目ですか	はい	いいえ	分からない
8 間食・夜食はあまりしないようにしていますか	はい	いいえ	分からない
9 甘いものを取り過ぎないようにしていますか	はい	いいえ	分からない
10 つけ物・干物など塩辛いものはあまり食べないようにしていますか	はい	いいえ	分からない
11 油の取り過ぎに注意していますか	はい	いいえ	分からない
12 野菜類を多く食べていますか	はい	いいえ	分からない
13 色の濃い野菜をたくさん食べていますか	はい	いいえ	分からない
14 のり・わかめなど海藻(そう)類を多くとっていますか	はい	いいえ	分からない
15 お酒は1日2合以内(またはビール大2本以内)ですか	はい	いいえ	分からない
16 タバコは吸わない	はい	いいえ	分からない
合 計			

Aが14個以上…とてもよい食生活です。 Aが7~13個…少し食生活の工夫が必要です。
Bが7個以上…食生活の見直しが必要です。 Cが5個以上…もっと食生活に関心を持ちましょう。

健康づくりのための休養指針



- 生活にリズムを
 - ・早めに気付こう、自分のストレスに
 - ・睡眠は気持ちよい目覚めがバロメーター
 - ・入浴で、体も心もリフレッシュ
 - ・旅に出掛けて、心の切り換えを
 - ・休養と仕事のバランスで能率アップと過労防止
- ゆとりの時間でみのある休養を
 - ・1日30分、自分の時間を見つめよう
 - ・生かそう休養を、真の休養に
 - ・ゆとりの中に、楽しみや生きがいを
- 生活の中にオアシスを
 - ・身近な中にも憩いの大切さ
 - ・食事空間にもバラエティを
 - ・自然とのふれあいで感じよう、健康の息吹を
- 出会いときずなで豊かな人生を
 - ・見いだそう、楽しく無理のない社会参加
 - ・きずなの中で育む、クリエイティブ・ライフ

生活習慣の改善には、「食生活」「運動」「休養」のバランスを保ち、健康な習慣を身に付けることが大切です。市では、子どもからお年寄りまでの方々に健康な生活習慣を身に付けていただくお手伝いをしています。各保健センター等(中央☎366-7490番・小金☎346-5601番・常盤平☎384-1333番)や健康増進センター☎365-5588番、各支所の市民健康相談室まで気軽にお問い合わせください。また、2月の成人病予防月間(生活習慣病予防月間)中、市では各種の事業を予定しています。ぜひ、ご参加ください。詳細は健康課までお問い合わせください。

情報 子カニネル

※タイトルが色刷りのものは、市の主催です。
市役所の代表電話は…… 366-1111番
代表FAXは…… 363-3200番



催し物

はり・きゆう・マッサージの施術を奉仕
2月23日(日)午前9時30分から
会場総合福祉会館 内容三施術の奉仕 費用無料
[2月13日(木)までに、往復ハガキに住所・氏名・希望の施術を記入して、〒710松戸市上矢切二九九の一総合福祉会館内身体障害者福祉センター(☎336・1493番)へ]

ちびっこ探険学校ヨロン島泊八日 場所鹿兒島県与論島
対象小学三年～六年生 内容在日外国人小学生との共同生活
費用十五万五千円
※2月22日(土)に説明会あり
[圓財国際青少年研修協会☎03・3359・8421番]

松戸市書道展
2月18日(火)～3月2日(日)(24日を除く)、午前10時～午後6時(最終日は午後4時まで) 会場文化ホール 部門漢字・かな・近代詩文・てん刻・刻字・その他 費用入場無料
[松戸市教育課市民文化係☎336・7462番]

野鳥観察会(江戸川)
2月9日(日)午前8時松戸駅東口デッキ上集合、午前11時現地解散(雨天中止) 場所主水新田周辺 持ち物筆記用具・観察用具など 費用交通費実費
[圓財まつど街と水辺の緑化基金☎336・9846番]

外国人日本語スピーチコンテスト
2月22日(土)午後1時から 会場市民劇場 テーマ自由(時間は五分以内) 費用無料
[圓財松戸市国際交流協会(市役所新館五階)]

借地借家の無料相談
2月13日(木)午後1時～4時 会場勤労会館
※契約書等があればご持参を
[圓財松戸市借地借家人組合・外谷☎35・3548番]

坂川の集い
2月11日(祝)午後1時から 会場市民劇場 内容シンポジウム「坂川の昔・現在・未来」、坂川の劇、パネルディスカッション 費用無料
[圓財坂川に清流を取り戻す会・秋山☎332・9337番]

ともしび読書会
2月20日(木)午前10時～正午 会場女性センター1ゆうまつど テキスト「蓮如」五木寛之著 費用八百円(初回は無料)
[圓水島☎336・3662番]

松戸市小中学校教員展覧会(書道/美術)
書道展2月9日(日)～21日(金) 美術展23日(日)～3月9日(日)(12日・19日・26日を除く)、各午前10時～午後6時(3月9日は午後4時まで) 会場アトスポットまつど(伊勢丹松戸店新館九階) 内容漢字・かな・近代詩文・洋画・彫刻など 費用入場無料
[松戸市教育課市民文化係☎336・7462番]

健康懇談会「高血圧と成人病」(ビデオ上映会)
2月11日(祝)午後3時～5時 会場新松戸市民センター 講師 医学博士・里見信子氏 定員当日先着五十人 費用無料
[圓愛内科クリニック☎338・4817番]

シェイプアップ体操
2月7日～28日の毎週金曜日(全四回)、午前11時～正午 会場馬橋東市民センター 内容四十～五十代の人にも無理のないエアロビクス 費用無料
[圓シェイプアップ体操クラブ・金子☎336・6137番]

松戸北子ども劇場低学年例會どん亀座公演「キマグレサーカス・パート2」
2月15日(土)午後3時から②午後6時から 会場森のホール21 費用千三百円
[圓松村☎337・4446番]

松戸市和洋楽連盟ジヨイントコンサート
2月22日(土)午後2時～4時 会場森のホール21 内容作曲、ポピュラー歌謡、声楽の三団体の作品発表 費用無料
[圓五味・☎333・9355番]



外国人日本語スピーチコンテスト
2月22日(土)午後1時から 会場市民劇場 テーマ自由(時間は五分以内) 費用無料
[圓財松戸市国際交流協会(市役所新館五階)]

借地借家の無料相談
2月13日(木)午後1時～4時 会場勤労会館
※契約書等があればご持参を
[圓財松戸市借地借家人組合・外谷☎35・3548番]

坂川の集い
2月11日(祝)午後1時から 会場市民劇場 内容シンポジウム「坂川の昔・現在・未来」、坂川の劇、パネルディスカッション 費用無料
[圓財坂川に清流を取り戻す会・秋山☎332・9337番]

ともしび読書会
2月20日(木)午前10時～正午 会場女性センター1ゆうまつど テキスト「蓮如」五木寛之著 費用八百円(初回は無料)
[圓水島☎336・3662番]

松戸市小中学校教員展覧会(書道/美術)
書道展2月9日(日)～21日(金) 美術展23日(日)～3月9日(日)(12日・19日・26日を除く)、各午前10時～午後6時(3月9日は午後4時まで) 会場アトスポットまつど(伊勢丹松戸店新館九階) 内容漢字・かな・近代詩文・洋画・彫刻など 費用入場無料
[松戸市教育課市民文化係☎336・7462番]

健康懇談会「高血圧と成人病」(ビデオ上映会)
2月11日(祝)午後3時～5時 会場新松戸市民センター 講師 医学博士・里見信子氏 定員当日先着五十人 費用無料
[圓愛内科クリニック☎338・4817番]

シェイプアップ体操
2月7日～28日の毎週金曜日(全四回)、午前11時～正午 会場馬橋東市民センター 内容四十～五十代の人にも無理のないエアロビクス 費用無料
[圓シェイプアップ体操クラブ・金子☎336・6137番]

松戸北子ども劇場低学年例會どん亀座公演「キマグレサーカス・パート2」
2月15日(土)午後3時から②午後6時から 会場森のホール21 費用千三百円
[圓松村☎337・4446番]

松戸市和洋楽連盟ジヨイントコンサート
2月22日(土)午後2時～4時 会場森のホール21 内容作曲、ポピュラー歌謡、声楽の三団体の作品発表 費用無料
[圓五味・☎333・9355番]

21世紀の森と広場パークセンター催し物

行事名	日時	講師	定員
園芸教室「腐葉土の作り方」	2/15(土) 午後1時30分～3時	みどりの相談員 小林鶴太郎氏	25人
自然観察会「冬のツリーウォッチング」	2/16(日) 午後1時30分～3時30分	自然観察指導員協議会 高野史郎氏	30人
みどりの講習会「サツキ盆栽の仕立て方」	2/16(日) 午後1時30分～3時30分	日本盆栽協会 松戸支部会員	40人
園芸教室「春まき草花の育て方」	3/9(日) 午後1時30分～3時	みどりの相談員 渡辺重吉郎氏	30人

費用無料 園電話でパークセンター☎345-8900番へ(各先着順)



保健・衛生

わいわい・子育てフォーラム・ちば
3月12日(水)午後1時から 会場さわやかちば県民プラザ(稲市) 内容①講演「子育ての迷いにさようなら」講師平田圭子氏②みんなで「あ・そ・ば」対象子育てサークル・子育て中の親など 費用無料
※無料託児あり(講演時のみ)
[2月27日(木)必着までに、往復ハガキに住所・参加者全員の氏名・年齢・託児希望の有無を記入して、〒201千葉市中央区市場町一の一千葉県社会福祉児童家庭課(☎03・23・2324番)へ]

三歳児健康診査
対象平成5年10月生まれの幼児 健診日2月18日・25日の各火曜日 会場松戸保健所
※該当者には通知を送りましたが、届かない場合はハガキに左記要領で記入し、〒710松戸市小根本七松戸保健所指導課(☎331・2121番)へ

糖尿病・高血圧・肥満にプレキキ病態別栄養指導
成人病の予防は、いかに良い食生活を持続できるかがポイントです。
市では、松戸市医師会の協力のもと、病態別栄養指導を行っています。
実施日毎週火・金曜日、午前9時～午後4時 会場中央保健センター 内容糖尿病・高血圧・肥満等の栄養指導 費用無料
[主治医を通じてご予約を 圓健康課☎336・7490番]

酒の悩みごと相談・家族教室
2月13日(木)・27日(木)、午後2時～4時 会場松戸保健所 内容専門医師と精神保健福祉相談員による相談 対象アルコール依存症の人とその恐れのある人や家族 費用無料
※断酒会等で酒をやめている人は参加できません。
[園電話で松戸保健所予防課☎331・2121番へ]

ハガキ記入要領

- ①住所
- ②電話番号
- ③幼児氏名
- ④幼児生年月日
- ⑤保護者氏名
- ⑥転入年月日

歯を大切に

歯丈夫、胃丈夫、大丈夫
健康で明るい未来のために
その三十八 いろいろな歯の痛み(その2)

去年あれほど痛かった歯も、年末年始にはほとんど痛まなかったし、これで歯医者に行かなくても済んだ。やれやれ穴が空いているから物が詰まって多少気になるけど、痛くないから…。仕事もあるしそのまま放置することにします。しばらく歯のことは忘れて過ごしていただきますように。

さて、この間に細菌はちゅちゅと歯から外に、つまり骨の中へ侵入する機会を狙っています。

近ごろ何となく、また歯が痛いような気がする。でも我慢してれば、また治るだろう、というわけで歯医者に行くのはやめておきます。そろそろ細菌が骨の中に進行してきます。身体(からだ)は細菌と戦おうとして、歯の根の周りに白血球が集まって、細菌の侵入を防ごうとします。が、次第に戦いが大きなものになってきます。苦しむのもうすくです。

最近、少しズキズキするような気がするけど、まあ大丈夫かなと我慢してみましよう。しばらくすると、また以前のように夜になると痛くなったり、疲れると痛くなったりを繰り返すようになってきます。この段階は、根の先のあたりに膿(うみ)が溜(たま)り始めています。痛みは次第に強さを増してきます。痛み時間も増えてきます。痛み時間も増えてきます。痛み時間も増えてきます。

まだ我慢しましょう。以前

はこれで乗り切ったのですから。血液中に細菌が侵入するので、熱が出るかもしれない。何かがちゅと歯にさわっただけでもひどく痛みます。前の痛みとはちよつと違うようです。骨の中では、細菌と身体の戦いが続いています。顔を洗ったりして外側から歯茎(はぐき)を押さえると、痛みを感じます。

そうこうしているうちに、急に歯の根元が腫(は)れてきました。痛みは前より和らいだようですが、結構な腫れ方です。みともないので、マスクでもしても少し我慢してみましよう。この状態では、骨の中にたまった膿(うみ)が骨から出て、歯茎の下に膿(うみ)がぶよぶよ溜(たま)っています。しばらくすると、歯茎が破れて膿(うみ)が出てきます。ここまですると、ほとんど痛みは感じなくなりますが、今度は、腫れたりつぶれたりを繰り返しながら、歯は次第に排出されていきます。これで、虫歯になりました。歯の一生は、終わりを迎えることになりました。

今回は、歯の内部の痛みと違って、虫歯の進行とその状態についてお話ししました。もちろんこれは典型的な例です。臨床的にはいろいろな状態があります。どの段階で歯科医が関与するかによっても、その後の歯の寿命にも大きく関わってきますが、選択するのはあなた自身です。

(松戸歯科医師会)



講座・講演

福祉講演会「すべての人が暮らしやすい街を」

2月20日(木)午後0時45分～3時15分 会場市民劇場 講師日

本障害者協議会国際委員長・成瀬正次氏 費用無料

※手話通訳・要約筆記あり

園松戸市社会福祉協議会ホール
ティアセンター ☎362・5963

子育て講演会「親子の楽しいコミュニケーションのとり方」

2月15日(土)午後2時～4時

会場女性センターゆうまつど

定員先着六十人 費用無料

※無料の保育があります。

園松戸市社会福祉協議会
☎366・0675番 または各民間保育園へ

社会福祉施設就労入門講座

「短期コース」

講義 3月15日(土)午前10時～

午後4時、施設実習 3月17日

(月)～19日(水)のうちの一日午前9

時～午後4時 会場千葉県社会

福祉センター(実習は県内の特

別養護老人ホーム) 対象社会

福祉施設に就職を希望する三十

五歳くらいまでの人 定員先着

三十人 費用無料

園電話で千葉県福祉人材セン

ター ☎043・28・1294番へ

木造住宅断熱施工技術講習

会

2月23日(日)午前10時～午後4

時 会場森のホール21 内容木

造住宅断熱の設計から施工まで

の解説 費用五千円(テキスト

代・登録料)

園県住宅課 ☎043・23・3226番

酒害シンポジウム「依存を克服するために」

2月12日(水)午後6時30分～8

時30分 会場市民劇場 シンポ

ジスト千葉県精神科医療センタ

ー 野村正剛氏、船橋北病院ケ

ースワーカー・大井孝氏、下総

病院長・小池健氏、松戸保健所

長・鈴木弘一氏 対象酒の悩み

をもつ人とその家族 費用無料

※予約は不要

園松戸保健所予防課 ☎361・21

21番

トレーニング機器操作講習会

2月15日(土)午後1時30分～3

時30分 会場青少年会館樋野口

分館 対象十五歳以上の人(三

十歳未満の人を優先) 定員先

着二十人 持ち物運動着・上履

き 費用無料

園電話で青少年会館 ☎34・85

56番へ

児童の健全育成指導者養成

講座

未来を担う子どもたちを地域

の皆さんで育ててみませんか。

日程説明

地域の子どもの現状

これだけは知っておきたい家庭

における子どもの教育

「いざ」というときに役立つ防災

の心得

ペーパークラフト

やさしいエアロビクス 子どもと

一緒に体を動かしてみませんか

牛乳パック利用の手すきハガキ

の作り方

(14日のみ午前9時30分から

午前10時～正午

会場女性センターゆうまつど

定員先着五十人 費用無料

※保育あり(先着十人。おやつ

代二百円)

園電話で子ども課管理係へ

文化ホール特別展講座「二

オイ・タンパク質・ウラン

をとる最先端繊維」

2月15日(土)午後2時～4時

会場文化ホール 講師千葉大学

工学部助教・斎藤恭一氏 定

員先着三十人 費用無料

園電話で文化ホール ☎367・78

10番へ(午前10時から)

介護いろは教室「実例を通

して学ぶ在宅介護の知恵と

工夫」

2月27日(木)午前10時～正午

会場東松戸病院大会議室 定員

先着三十人 費用無料

園電話で中央在宅介護支援セン

ター ☎361・0211番へ

実用文の書き方

3月9日(日)午前10時～午後3

時 会場馬橋市民センター 内

容手紙・ハガキ・封筒等の表書

き、小作品の完成 定員先着五

十人 費用千五百円(教材費を

含む)

園2月20日(木)までに、費用を持

つて直接松戸書道教育連盟・津

村 ☎361・8898番へ

新春一日陶芸教室

2月7日(日)午前9時30分、午

後0時15分、午後3時(各二時

間)のうち一回 会場陶松(市立

病院裏) 定員先着十二人 費

用五百円(陶土・焼き代別)

園電話で縄文土器を作る会・小

堀 ☎363・7726番へ

きもの着付け初心者講座

①2月16日からの毎週日曜日

午前10時～正午 ②2月19日

からの毎週水曜日、各午後2時～4

時(各全十二回) 会場小金原

市民センター 内容普段着から

訪問着まで 持ち物手持ちの着

物・帯・小物一式 費用九千円

(前納)

園小金原文化の会・安達 ☎36

6898番

県開放講座「パソコン入門」

2月24日(月)～28日(金)全五回、

午前9時30分～午後4時30分

会場明生情報ビジネス専門学校

内容ウインドウズの使用、ワー

プロと表計算 定員四十人(抽

選) 費用教材費二千円

※修了者には県教育委員会より

修了証書を授与

園2月18日(火)必着までに、ハ

ガキまたはファクスで住所・氏

名・年齢・職業・電話番号を記

入して、〒270松戸市新松戸四

の二一明生情報ビジネス専門学

校開放講座係(☎366・4166

番)へ

園明生情報ビジネス専門学校 ☎

361・5888番

手あみ初心者講座

①2月20日～3月6日の毎

週木曜日 ②2月21日～3月7日

の毎週金曜日、各午前10時～正

午(全三回) 会場①小金原市民

センター ②常盤平市民センター

内容ドライブ編みプルオーバー

持ち物六号棒針 費用三千円(材

料別別)

園松戸編物手芸文化協会・安達

☎363・6898番

お知らせ

パート看護婦・保健婦募集

対象看護婦の有資格者(准看

護婦を除く)・保健婦の有資格

者 業務内容①各種検診等の看

護業務②訪問看護婦ステーション

の看護業務③検診・相談業務

等の保健婦業務

園①健康課検診係 ☎366・74

87番 ②松戸市訪問看護婦ステ

ーション ☎366・7488番

パート看護婦募集

対象五十五歳くらいまでの看

護婦および准看護婦有資格者

業務内容①各検診等の看

護業務②訪問看護婦の介助・

救護業務

園保健衛生課予防衛生係 ☎366

・7484番

学童保育所指導員募集

対象四十五歳くらいまでの明

るく健康で子ども好きな人 勤

務場所横須賀学童保育所

園横須賀学童保育所父母会・林

☎366・6114番(午後7時ま

で)

市民バドミントン冬季大会

3月2日(日)午前9時～午後7

時 会場小金原体育館 内容タ

ブルス男女各一部・四部 対象

市内在住・在勤・在学者 費用

登録者一人千二百円、未登録者

一人千五百円

園2月14日(金)までに、所定の振

込用紙または現金書留で、〒270

松戸市小金原九の二の二磯野

照磨(☎361・7734番)へ

雪に親しむ会(スキー)

3月28日(金)午後10時伊勢丹松

戸店前集合、3月31日(日)午後9

時帰着予定 行き先山形県蔵王

スキー場 定員先着三十八人

費用大人四万円、小人(小学生

以下)三万八千円(往復バス代

・宿泊費・保険料・レッスン料

を含む)

松戸市観光協会推奨品等の募集

市内の観光資源・観光施設・

物産品を総合的に育成するため

にそれらの中で優秀なものを推

奨します。

対象①観光資源(郷土芸能・

郷土文化・無形文化財など) ②

観光施設(歴史的な寺社・店舗・

史跡など) ③物産品(土産物・

特産品など) 特典推奨状・推

奨プレートと授与し、普及・宣

伝に使用することができま

園2月28日(金)までに、所定の推

奨審査申請書(松戸市観光協会

事務局にあります)・審査料①

②一万五千元③一万元を添え

て、直接松戸市観光協会事務局

(松戸市役所商工観光課内 ☎

366・7327番)へ

健康体操リーダー講習会

3月8日～22日の毎週土曜日

(全三回)、午前10時～正午 会

場運動公園小体育室 対象健康

体操に関心のある人 定員先着

七十人 費用無料

園2月24日(月)までに、電話でス

ポーツ課 ☎363・9241番へ

市民テニス大会

3/23(日)・30(日)

4/6(日)・5/5(祝)

5/11(日)

予備日6/22(日)

会場 栗ヶ沢公園庭球場

費用 1人1,500円

種目(シングル)

予選 一般男子

一般女子

本戦 壮年男子

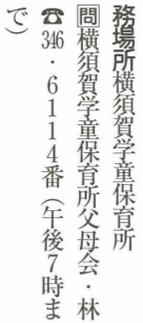
壮年女子

一般男女

園2/28(金)必着までに、所定の申込用紙で〒270松戸北郵便局私

書箱12号松戸市テニス協会(平木 ☎348-6784番)へ

※申込用紙・大会要綱は、返信用封筒(90円切手貼付)を同封して請求を



スポーツ

市民バドミントン冬季大会

3月2日(日)午前9時～午後7

時 会場小金原体育館 内容タ

ブルス男女各一部・四部 対象

市内在住・在勤・在学者 費用

登録者一人千二百円、未登録者

一人千五百円

園2月14日(金)までに、所定の振

込用紙または現金書留で、〒270

松戸市小金原九の二の二磯野

照磨(☎361・7734番)へ

雪に親しむ会(スキー)

3月28日(金)午後10時伊勢丹松

戸店前集合、3月31日(日)午後9

時帰着予定 行き先山形県蔵王

スキー場 定員先着三十八人

費用大人四万円、小人(小学生

以下)三万八千円(往復バス代

・宿泊費・保険料・レッスン料

を含む)

※別料金で技能テストあり

園松戸市スキー連盟・高橋 ☎362

・1800番(日曜・祝日を除く

午前9時～午後7時)

おはなしキャラバン嘱託職員募集

対象十八～三十五歳くらいの

健康で子どもが好きな人 募集

人数一人 仕事内容人形劇や紙

芝居等の製作と上演 勤務日原

則として毎週火・金曜日の午前

9時～午後5時 待遇時給七百

六十円(賞与あり、交通費支給

社会保険加入) 採用4月1日

面接日時2月22日(土)午前10時か

ら

園2月14日(金)までに、履歴書(写

真付)と作文(おはなしキャラ

バンをやりたい理由)を四百字

詰め原稿用紙二枚程度を直接

または郵送で、〒270松戸市新松

青少年会館の催し物

青少年教室「親子で知る彗星と天体」

日時…2月15日(土)午後7時～8時30分
 会場…市民会館
 内容…プラネタリウムを使って彗星の話を中心に
 宵の空を紹介
 定員…先着親子15組
 費用…無料
 ※当日午後5時30分から、プラネタリウムでCDコンサートを開催します。

青少年国際交流事業

①「ぎょうざパーティー」

日時…2月15日(土)午後3時から
 会場…馬橋市民センター
 対象…青少年および成人
 内容…中国人留学生とぎょうざを作り試食しながら交流
 定員…先着30人
 費用…500円程度



琵琶独奏

②「中国民族音楽の調べに触れる」

日時…2月16日(日)午前10時30分から
 会場…青少年会館
 対象…青少年および成人
 内容…中国文化芸術交流団による民族楽器の演奏と歌
 定員…先着80人
 費用…無料
 ※①②両方の参加も可

車いずれも電話で青少年会館 ☎344-8556 番(日曜・月曜日・祝日を除く
 午前9時～午後5時)へ

森のホール21チケットセンター

☎384-5050番

チケットガイド

取扱時間…午前10時～午後4時
 (月曜日は休館)

公演日時	公演名	会場	料金
2/8 (土) 午後6時	野村狂言の会 出演：野村万作、野村万之介ほか、演目「蝸牛」「船渡聲」 ※出演者による解説あり	小ホール	全指定席4,500円
11 (祝) 午後3時	前進座公演 「さぶ」(山本周五郎原作)	大ホール	S席4,500円 A席3,500円 B席2,500円 学生2,000円
3/7 (金) 午後6時30分	立川志の輔 独演会	小ホール	全指定席3,000円

森のホール21音楽祭

2月9日(日)午後2時開演
 曲目…モーツァルト/協奏交響曲K.364、ディヴェルティメントK.136、バッハ/ヴァイオリン協奏曲第2番ほか
 独奏…豊嶋泰嗣、川田知子、楢山久美、小林美恵ほか
 費用…全指定席3,800円・学生1,500円(当日券あり)
 ♡有料託児サービスがあります。詳細はお問い合わせください。



音楽監督：豊嶋泰嗣



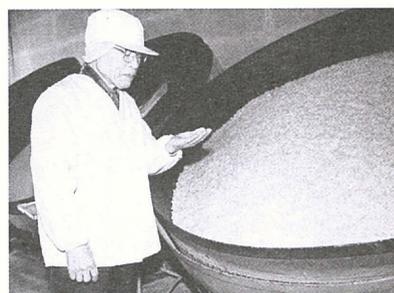
星のように可愛らしい形が魅力の金米糖。口に入れたときに広がる自然な甘さが、素材で懐かしいお菓子だ。もとはポルトガルが発祥の地。キリスト教の宣教師が織田信長に献上したのをきっかけに、日本に伝わったとされている。

大橋にある「金陽堂製菓所」の工場には、直径が大人の背丈の立ち方や透明度は釜の回転速度や火加減、蜜の濃度で決まる。これらは長い年月をかけて、体で覚えてきたものだ。田中さんが作る金米糖は、小ぶりでもしっかりと角が立ち、透きとおるように輝く。白と、淡い緑とピンクの三色は「お花見」をイメージしている。「ひょうたんや乗り物の形をした金米糖の入れ物が好きだった。砂糖が貴重だった時代、金米糖は高級な菓子だった。当時、専門の製菓所が都内に四十軒以

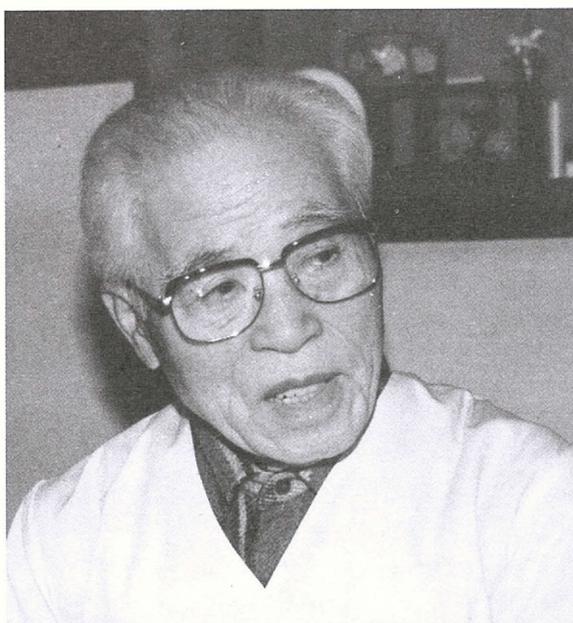
た。それが作ることへの興味につながった」。

十五歳のときから伯父の仕事を手伝って技術を覚え、終戦直後に荒川区で独立。銅製の鍋ひとつを抱え、すべて手作業からの出発だったという。「それでも当時は楽しかった。菓子祭りというのがある。飾りつけた自動車に乗って金米糖の宣伝をして回った」と思い出を語る。

「生活が成り立つ限り、やめたくなかった」。専門の職人としての自負と、後世に金米糖を残したいという気持ちが、仕事を続ける支えになった。



ひとつひとつ、いとおむように出来ばえを確認



71年間、金米糖を作り続けている
田中庄次さん

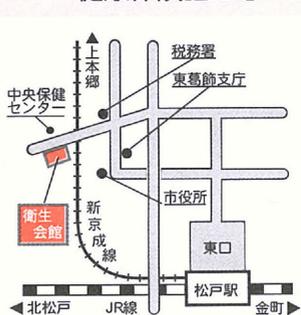
上もあり、生産を競っていたという。その数も時代の変化とともにだんだん少なくなっている。これからは先もずっと伝えていってほしい人がいれば…」。田中さんの工場では後継者の息子さんが、技術を受け継ごうと熱心に仕事に励んでいる。

金米糖の製菓所も今では全国に十軒あまり。「伝統のある菓子。これから先もずっと伝えていってほしい人がいれば…」。田中さんの工場では後継者の息子さんが、技術を受け継ごうと熱心に仕事に励んでいる。

(大橋在住)

救急医療体制

健康保険証を忘れずに



- ◆テレホン案内サービス …… ☎366-0010番
平日・午後5時～翌日午前9時
休日と土曜・午前9時～翌日午前9時
- ◆夜間急病診療所… ☎368-3756番
衛生会館内・毎日午後8時～11時
- ◆休日土曜日夜間歯科診療所 …… ☎365-3430番
衛生会館内・午後8時～11時

お気軽にご相談ください 2月の相談あんない

相談名	期日	時間	会場	圏	相談名	期日	時間	会場	圏
交通事故 市政・一般	月～金曜日	午前9時～午後5時 午前8時30分～午後5時	市民相談室	市民相談室	人権相談	第1～第4金曜日 今回は3/4(火) 5(水) 6(木)	午前10時～午後3時	市役所相談コーナー 小金支所 常盤平支所 小金原市民センター	千葉地方 松戸支局 市役所 松戸支局 市役所 松戸支局 市役所 松戸支局
法律相談☆	毎週火・木、第2・4月曜日	午後1時～5時	市役所相談コーナー	市役所相談室	心配ごと相談	第1～第4金曜日 今回は3/3(月) 今回は3/4(火) 今回は3/4(火) 5(水)・19(水) 5(水)・19(水) 6(木)・20(木)	午前10時～午後3時	市役所相談コーナー 馬橋支所 六実支所 小金支所 常盤平支所 新松戸市民センター 小金原市民センター	社会福祉協議会 ☎368-0503番
税務相談	第1月曜日	午前9時～正午	市役所相談コーナー	市役所相談室	ゆうまつど こころの相談	第1～第3月曜日 第4月曜日	午前10時～午後4時 午後1時～7時	女性センター (相談室直通)	☎363-0505番
登記相談	第2金曜日	午後1時～5時	市役所相談コーナー	市役所相談室	女性就業相談	火・金曜日(2/7は除く)	午前10時～午後4時	女性センター	☎364-8778番
行政相談	第3金曜日	午後1時～4時30分	市役所相談コーナー	市役所相談室	女性パート 労働相談	毎月第2火曜日(2月 は祝日のため2/18)	午後1時30分～4時30分	女性センター	☎366-7461番
住宅相談	第2・4月曜日	午後1時～3時	市役所相談コーナー	市役所相談室	就学相談☆	月～金曜日	午前9時～正午 午後1時30分～4時30分	教育研究所	☎366-7461番
外国人相談	毎週水曜日	午前10時～午後4時	市役所相談コーナー	市役所相談室	教育相談☆	月～金曜日	午前9時～正午 午後1時30分～4時30分	教育研究所	☎366-7461番
労働相談	第4火曜日	午前9時～正午	市役所相談コーナー	市役所相談室	育児相談 (子育て支援)	月～金曜日	午前8時30分～午後5時	北松戸保育所	☎367-4646番
労働相談	第1・第3月曜日	午後1時～5時	市役所相談コーナー	市役所相談室					
巡回年金相談	今回は3/4(火) 7(金) 10(月) 14(金) 18(火) 21(金) 25(火) 28(金)	午前10時～午後3時	常盤平支所 小金支所 小金原支所 馬橋支所 六実支所 新松戸支所 矢切支所 東部支所	国民年金課 ※左記以外の日は国民年金課へ					
消費生活相談	月～金曜日	午前9時～午後4時	消費生活センター	消費生活センター ☎365-6565番					

※相談はすべて無料です。☆印の相談は予約をお願いします。