

なんじゃろか

水害の水位の碑 《井尻野》 衝角ぶらり

井尻野の和霊神社北側の雑木林のなか、道路面から約2mの高さに位置。明治26年10月の洪水で、高梁川の両岸の堤防が延長約5kmにわたって決壊した際のすさまじさを、後世に伝えるために建てられた水害の水位の碑です。

この洪水で流されたり、浸水した家屋は数千戸、死者も1500人を超えたそうです。白神増己さん(井尻野)は



水害の水位の碑は、高さ約90cm、一辺約28cmの花こう岩の石柱。浸水した際の水位を今に伝える中央の開口部。地上から約50cm付近が、高さ約20cm奥行約12cmの大きさを削り取ってある



「当時の洪水のすさまじさを忘れないためにも、石碑のいわれを伝えていければ」と、話してくれました。

歯周病

中田 尚志 医師 (吉備歯科医師会協同組合から)

歯周病とは、歯周組織が歯垢(プラーク)に含まれる「歯周病菌(細菌)」に感染し、歯肉(歯茎)の腫れ、出血を起し、最終的には歯が抜けてしまう病気の総称です。成人の約80%がかかっているといわれています。

予防するためには、毎日の正しい歯磨きでプラークや歯石をつけないことが重要です。プラークのたまりやすい場所や、磨きにくい所は、人により異なるので歯科医院で指導を受けるのが近道です。適合の悪い詰め物やブリッジなども、プラークが付きやすく除去しにくいので、清掃しやすい形態に治すことも重要です。年に2〜4回程度は定期健診を受けましょう。

喫煙は歯周病に悪影響を及ぼす生活習慣です。喫煙者が歯周病になる危険性は、軽い喫煙者で2〜3倍、ヘビースモーカーで5〜6倍。禁煙が望ましいのですが、本数を減らすだけでも多少の改善は期待できます。

食生活も重要で、普段からなるべく硬いものを食べ、よくかむようにしましょう。かむことは、歯茎の血行を促進し、唾液によって口のなかを浄化され、歯周病予防につながります。また、栄養バランスのとれた食事は、体の免疫力を高め、歯周病予防に役立ちます。

健康アドバイス



教育知り隊

総社市青少年育成センターは中央公民館内にあり、5人の補導委員がいます。また、各地区で活動している補導員(市教育委員会が17人を委嘱)の皆さんとも連携・協力し、仕事を進めています。

青少年育成センターの補導委員は、青少年の健全育成のため、市内のパトロールを軸に活動しています。パトロールは1日4回。青色回転灯の付いた車で、市内の主な公園や神社、駅、お店などを回っています。

午前中は、主に公園などで出会った子どもへの声掛けを

市青少年育成センター



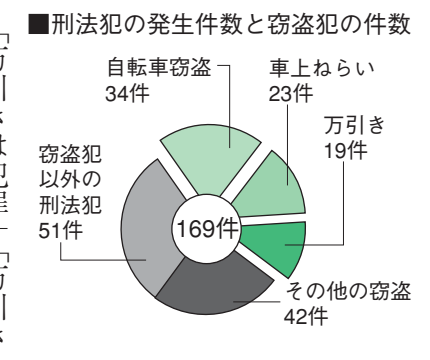
市青少年育成センター所長 渡辺 怜さん (前列中央)

私たちの呼び掛けに、小・中学生たちは満面の笑みで「かえりました!」と答えてくれます。世間では、知らない人にはあいさつをしないという悲しい現実もありますが、自分たちを守ってくれる人に元よくあいさつしていくのは大きいのではないかと思います。

家庭や友達、体のことなどの相談も受け付けています。一人で悩まないでお電話ください。電話番号は、☎0834713です。

多発する窃盗犯罪にご用心!

下のグラフのとおり、今年になっての市内の刑法犯の発生件数は169件(4月15日現在)。その約7割の118件が窃盗犯です。被害防止のポイントは、皆さん一人ひとりの心掛けです。被害に遭う前に、次のような身近な防犯対策から始めましょう。



- 自転車窃盗 被害の約3分の1は、鍵をかけていても盗まれています。
●万引き 量販店、書店などの皆さんは、「店内警戒放送」の励行や、「万引き」をさせない環境づくりを行う
●家庭や学校、地域全体で

- 車上ねらい 被害の半数は、無施錠で被害に遭っています。
●万引きは犯罪 「万引きを許さない」という気運を醸成する
●車内金品を置かない
●路上や見通しの悪い駐車場は危険
●管理者がいたり、防犯カメラが整備されているなど、防犯対策が整った駐車場を利用する

防犯のすすめ

監修・問い合わせ 総社警察署生活安全課 (☎0834713)