

なんじゃるか

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の大ききで削り取ってある



「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

しています。学校に行きづらかったり、早退したりした子どもであることが多いです。ときには学校や家庭に連絡しています。午後は、小・中学生の下校を見守った後、夕方には、総社駅で高校生に「おかえりコール」をしています。市民の皆さんも、「おはよう、こんにちは、おかえり」と声を掛けていただき、子どもたちを見守ってください。



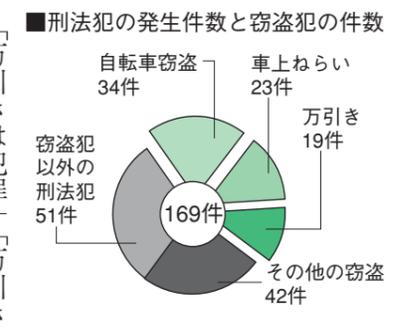
市青少年育成センター所長 渡辺 怜さん (前列中央)

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することで、心のなかに育っていくものは大きいのではないかと思います。

【生涯学習課】

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。
●無施錠はもつてのほか。ワイヤー錠などで必ず2か所をロックする
●路上へ放置せず、管理された駐輪場を利用する
●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。少しの間でも車を離れるときには、窓を完全に閉め、エンジンキーを抜き、必ずロックする
●車内に金品を置かない
●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

監修・問い合わせ 総社警察署生活安全課 (☎99 0110)

防犯のすすめ