

6月は動物の正しい 飼いや推進月間です。

◎犬の放し飼いを
していませんか？

放し飼いににより畑を荒らす被害や人をおかす事故が最近ふえています。

また、登下校中の小学生が犬におどろかされ、道路にとびだしたりして交通事故の原因にもなり、大変危険です。

犬のひきおこした事故は、すべて飼い主の責任となります。

みんながルールを守り、動物と仲良く暮らすため、放し飼いは絶対にやめましょう。

◎犬を飼ったら必要
です！

犬を飼ったら動物病院で、狂犬病予防注射を受けて、後日、役場住民課窓口で登録手続きをしてください。

◎犬の登録について

犬を飼ったときは、30日以内に登録し、鑑札（首輪

につける）・登録カード・門標の交付を受けなければなりません。

登録は生涯に一度です。

◎狂犬病予防注射
について

狂犬病予防注射は毎年一回必ず受けることとなります。

生後90日をすぎたら注射が受けられますので、動物病院で注射を受けてください。

◎犬や猫が飼えなくな
ったときは

やむを得ない事情で犬や猫が飼えなくなった場合は、引き取り制度があります。

日時 毎週水曜日

午後2時～2時15分

場所 役場庁舎裏車庫前

(印かんを持参)

問合せ 住民課環境係

☎84-1211

内線155

健康だより

シリーズ③ 今月の顔



伊橋はるさん (77歳)
(篠本二区)

長寿の秘訣

☆丈夫な歯は元気の素☆

今回は、昨年の基本健康診査の時に会いし、丈夫な歯を多く持って、元気に暮らしている伊橋さんに、毎日の暮らし方、子供の頃からの習慣等についてうかがいました。

歯でよく噛んで食べられます。

◎歯みがき習慣

歯ブラシがまだな

かった頃、よく塩を使い指で歯をみがいていました。現在は、

毎朝洗顔をして、歯をみがいてからお仏壇の花

やお茶をあげる事を、毎日

かかさず行います。顔も口の中もきれいにし、仏様の前に立つという気持ちで、一日のスタート、心の張り

になっていると感じました。

◎おやつは小魚や
お芋が主

子供

の頃は、現在のよう

に豊富な食糧事情とは違

いおやつといえば、繊維質の

多いさつま芋やとうもろこ

し、じゃが芋をよく食べて

いました。昔のものは、今

とは少し違ってとても美味

しく感じたそうです。また、

小魚もよく食べ、骨ごと食

べられるせぐろいわしがと

ても好きで、みそ汁も必ず

煮干しが入って(だしの素

などなかった)いたのでよ

く噛んで食べるようにして

いました。堅いものが好き

で何でも食べ、今で自分の

虫歯は小学校で1本、その

後は、めったに歯科にはい

きませんでした。73歳の時

に受診した際、歯医者さん

から「こんな丈夫な歯はな

いね。」といわれ、現在も、

自分の歯だけで食べていま

す。

◎健診は毎年
欠かさない

大きな病気は腹膜炎くら

いでしたが、60歳から高血

圧で治療をしています。町

の住民検診、基本健康診査

は毎年欠かさず受け、後日

送られた健診結果を大切に

保管しています。また、老

人クラブの血圧測定・健康

づくりに参加した時や受診

した時の血圧も必ず記録し

ています。普段の体調とあ

わせ、健診結果や血圧の記

録などから自分の健康状態

を知り、毎日の生活を自分

なりに調整していることが

健康を保つポイントになっ

◎自分のペースで
無理しない

伊橋さんは曾孫達を含め

家族6人で暮らしています

が、自分の身の回りのこと

は、運動だと思つて何でも

やっています。最近、足

が少し弱くなってきたので

「自分のペースで、医者にか

からならないよう無理せず、

少し加減をしてやっています。」

と話していました。天気の良い

時は、草とりをしなが

ら子供達と楽しく暮らして

いるのが、よいそうです。

特別な事はないと遠慮が

ちに話して下さいましたが、

丈夫な歯が教えてくれたよ

うに、体に大切なことが普

段の生活にいくつも溶けこ

んでいました。皆さんの生

活は、いかがでしょうか。

(土屋保健婦)

歯の衛生週間



6月4日(木)
～6月10日(水)

東総第九合唱団
団員募集

募集期間
応募資格
申込・問合せ

6月1日(月)～7月15日(水)
年齢・経験・音楽歴は不問
東総文化会館 ☎0479(64)2001