

広報ふたば

市の人口	
(8月1日現在)	(前月比)
世帯	15,434 (-10)
人口	56,501 (+22)
男	28,246 (+3)
女	28,255 (+19)

昭和61年9月5日 第173号

編集発行 富津市役所秘書課 〒299-16 千葉県富津市湊260 電話 (0439) (67) 0511



21世紀に向けて はばたけ青少年

海外中学生等との友好・親善を図り、産業・教育・文化等の施設を見学し国際的視野を広げていただくこと、21世紀を担う中学生と青少年の指導的立場にあるかたがたで構成した第1回青少年国際交流海外派遣団が、8月21日から26日までの6日間、アメリカの西海岸へ視察研修を行いました。

これは、富津市基本構想に掲げた21世紀に向けてのまちづくりの一つ「世界との和」いわゆる国際交流を推進するために行われたものです。

写真は団長の平野市助役（前列中央）ほか15名の団員……8月21日成田空港で

9月号

がんは防げる——まず検診

—九月は「がん征圧月間」です—

「がん」と聞くと、不治の病と思われる方も多いと思います。確かにがんは、全国で昭和五十六年以來、心臓病、脳卒中を抑えて死亡原因のトップを占めています。富津市では現在、心臓病、脳出血に次いで第3位に甘んじていますが、年をおって増えてつづいています。しかし、がんも種類によっては、早期発見・早期治療によって治ゆが可能な病気になりつつあります。九月は「がん征圧月間」です。わたしたち一人ひとりが、がんに関する正しい知識を持ち、自分自身で予防を心がけることが、がんを征圧していくことにつながります。正しい知識と予防対策をいま一度考えてみましょう。

一次予防

ライフスタイルの改善が発病を防ぐ

がん予防にはまず「一次予防」があります。一次予防とは、「がんにかからないようにする」ための予防のことです。火事や地震、火事を起こさないための、「火の用心」や「出火予防」にあたり

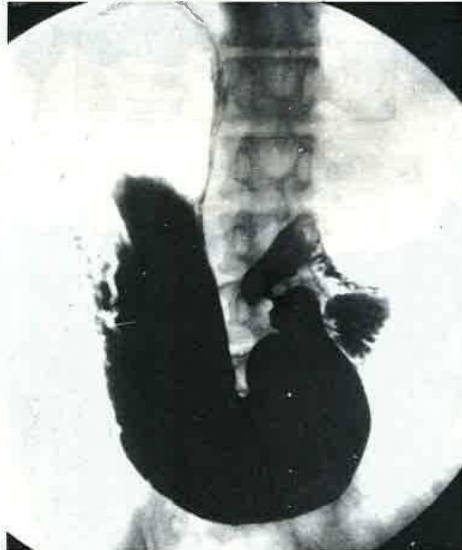
ます。では具体的に何をすればいいのでしょうか。まず①食生活の



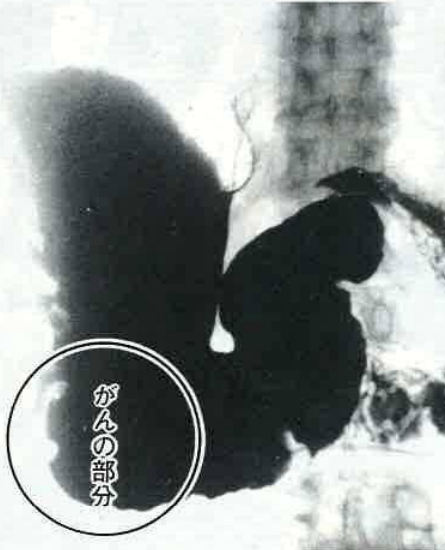
改善・調理の工夫を心がけ、②たばこやアルコールの取り過ぎに注意することが主な点です。この二つを実行し、ライフスタイルを少しでも改善することで、がんの発生はか

なり防げるといわれています。

〔正常な胃のレントゲン写真〕



〔がんにかかっている胃のレントゲン写真〕



二次予防

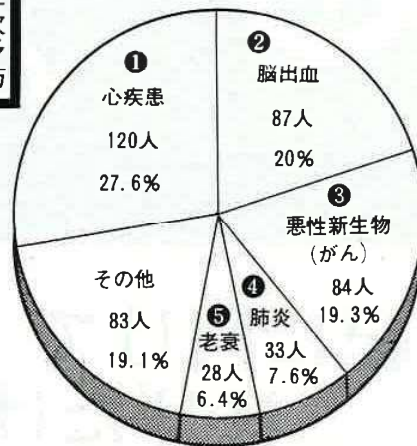
定期検診で「手遅れ」をなくす

「それでもがんにかかってしまったら、どうするのか」。一次予防をしていれば、がんにかからないとはいきませんが、そこで、いわゆる「二次予防」が必要となります。

健康に自信があっても 油断禁物

がんを早期に発見して早期に治療を受けた人は、手術後

の経過に大きな違いがでてきます。日本人が圧倒的にかか



昭和60年死亡順位 (60.1.1~60.12.31) 死亡者435人

「がんにかかっても、手遅れで命を落とさないようにするための予防です。これは発生してしまつた火災に対して「初期消火」によって「全焼・延焼を防ぐ」予防方法なのです。具体的には、定期的ながん検診を受け、がんが発見されたらすみやかに治療を受けることです。



金田たつえさん

NHK千葉放送局と富津市では、市制施行15周年を記念して9月28日(日)午後3時から、富津公民館でFM千葉リクエストスタジオの公開放送を行います。



島津ゆたかさん

のお二人です

入場ご希望の方は、往復はがきで次の要領で記入し、9月12日までに着くようにお申し込みください。

FM千葉リクエスト スタジオの公開放送

りやすい胃がんは、早期に見つけて治療すれば、完全治癒も不可能ではなくなりました。また最近女性に多い乳がんも、自分自信でできる検診法により早期発見が可能です。しかし早期発見の大切さを頭でわかっていても、「健康だから」「忙しいから」という理由で、検診を受けない方が多いようです。ある専門家は、「検診を受けないことは、自らの命を縮める自殺行為だ」とまで言っています。健康だからといって油断は禁物です。がんはひそかにおそってくるのです。検診を受け、自分の健康を確かめるようにしましょう。



まず検診を...

健康に自身があっても

自宅でできる乳がんの自己検診法

よく観察して 早期発見を

①鏡の前に立ち、自分の乳房の大きさ、形、くぼみの有無、乳首の位置、ただれの有無など左右をよく見ます。このような観察を、注意しながら両手をあげたときと下げたときの2回行います。



②つぎにあお向けに寝て、検査をする乳房の反対側の手で、乳房の中心から周辺へ指をそろえて静かに軽く圧迫しながら触れていきます。このとき、決してつまんではいけません。つまんで感じる「しこり」は正常な乳腺であることが多いからです。



③つぎに、わきの下に深く指先を入れしこりを探します。



④最後に、乳首から血性の分泌物が出ないかどうかを確認します。



がんを防ぐための 12力条

- 1、バランスのとれた栄養をとる。
- 2、毎日、変化のある食生活をひかえめに。
- 3、食べすぎを避け、脂肪はひかえめに。
- 4、お酒はほどほどに。
- 5、たばこは少なくする。
- 6、適量のビタミンと繊維質のものを多くとる。
- 7、塩辛いものは少なめに、熱いものはさめてから。
- 8、焦げた部分はさける。
- 9、かびの生えたものに注意
- 10、光に当りすぎない。
- 11、適度にスポーツする。
- 12、体を清潔に。

郵便往復はがき 280-□□ (往信)	返信(裏)
千葉市中央4-14-14 NHK千葉放送局 「FM千葉リクエスト スタジオ」係御中	

郵便往復はがき □□□-□□ (返信)	往信(裏)
住所 氏名 ○ ○ ○ ○	FM千葉リクエストスタジオ 観覧希望 住所 氏名 ○ ○ ○ ○ 電話番号 ()

10月に頒布

市制施行15周年 記念映画の ビデオテープ

広報7月号で、市制施行15周年記念映画のビデオテープの頒布予約を受け付けましたところ、市民の皆さんから多数のご予約をいただきました。7月31日で締め切り、現在製作中です。納品予定は10月中旬ですので、もうしばらくお待ちください。また頒布方法は、予約をいただいた皆さんに、直接ご連絡いたします。

いのち



救急医療が 守ります

9月6日から12日までの一週間は救急医療週間、9月9日は「救急の日」です。

これは、救急医療と救急業

歌会始のお題は「木」

昭和六十二年歌会始のお題が「木」と定められました。

(注)樹と詠んでもよい

詠進歌の詠進要領は次のとおりですが、このことについて疑問がありましたら、直接、宮内庁式部職あてに、郵便番号・住所・氏名を書き、返信用切手をはった封筒を添えて、九月末日までに問い合わせてください。

(約24センチメートル)

(書式図)

職業	年月日生	氏名	住所	郵便番号	住	木
----	------	----	----	------	---	---

(約33センチメートル)

務に対する県民の正しい理解と認識を深め、救急医療関係者の意識の高揚を図るために設けられました。

富津市の昨年度の救急出動件数は940件、病院搬送人員は1003人と年々増加の傾向にあります。わたしたちの「いのち」を救急医療で守るために、次のような点に注意してください。

◎救急車を呼ぶときは、このように

1、まず「119番」が出たら

ださい。

○詠進要領

- (1) 詠進歌は、自作の歌で一人一首とし、未発表のもの。
- (2) 用紙は、半紙(和紙)とし、毛筆で自書。海外から詠進の場合は、用紙は随意とし、毛筆でなくてもよい。
- (3) 病気や身体障害のための代筆は、差し支えありませんが、代筆の理由を書いた別の紙を添える。盲人の方は、点字で詠進してもよい。
- (4) 書式は、半紙を二つ折りにし、開いて右半面にお題と歌、左半面に郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、生年月日、職業(具体的に)を。

○注意事項

次の場合は失格になります。

2、火災か救急かをはつきりと、救急の場合は、事故か病気の別を言い、性別・年齢・容体・事故の場所(大きな目標物があればその建物名)等を落ち付いて話してください。

3、最後に通報者の名前と電話番号を正確に伝えてください。

※消防本部では、家庭での応急処置方法等の講習会を年間を通じて行っています。くわしいお問い合わせは、消防本部(☎651721)へ。

(1) 一人で二首以上詠進の場合、

(2) 詠進歌が既に発表された歌と同一、または著しく類似した場合

(3) 詠進歌を歌会始の行われる前に、新聞、雑誌その他の出版物、年賀状などにより発表した場合。

(4) 代筆の理由書を書いた場合を除き、同筆と認められるすべての詠進歌。

(5) その他この詠進要領によらない場合。

○詠進の期間

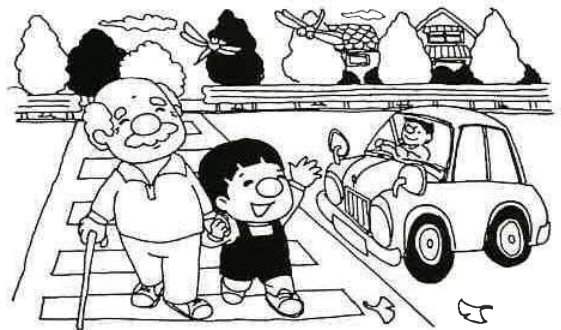
九月一日から十月十一日(郵送の場合、締め切り当日消印有効)

○あて先

〒100東京都千代田区千代田一番一宮内庁とし、封筒に「詠進歌」と書き添えてください。詠進歌は、小さく封入してもかまいません。

秋の全国交通安全運動

実施期間 9月27日(火)～9月30日(木)



第8回富津市交通安全市民大会

9月27日14時～市民会館で

第5回「富津市民号」会員募集

歴史のふるさと

会津と磐梯の旅

東北会津・磐梯の秋を楽しんでもらおうと、今年もゆつたりとした特急臨時電車の旅です。ご近所のかたがた、職場の仲間とぜひご参加ください。

期日 10月3日(金)～4日(土)
費用 29500円(各駅より)
募集人員 380名(申し込みに期限は9月20日ですが満員になり次第締め切りです。)

宿泊 会津芦ノ牧温泉 丸峰観光ホテル
申し込み・問い合わせは、最寄りの市内国鉄駅へ。



裏磐梯と五色沼

俳句



水中花林しくなれば揺すり見
る 三枝かずを
のうぜんの蓄の空の晴れて来
し 池田 せい
ふところの中より子猫貰ひけ
り 佐野しげ雄
歩きゆく前を螢の飛びゆけり
三辻あゆみ
孫に買ふ少し大きな夏帽子
水野 幸子

俳句いろは
て。「てにをは」に心を砕く
あ。明日とは言わずに今日よ
り作句
さ。さして力まずさして憶せ
ず

短歌

開扉せる峰の薬師に詣でんと
喘ぎのぼりぬ高き階 塩崎 千枝
軒下の巢に孵りたる子雀の餌
を欲る声日毎高まる 角ヶ谷きそ
さざれ波飛び交ふ千鳥目に追
ひつ渚の散歩ひと時の間を 柳原はな子
赤き鞆二つ転べる友の庭に呼
鈴再び押し待ちをり 伊藤 和子
水ぬるみ田の面の蛙かまびす
し右と左に競ひて鳴ける 大河原玉夫
泪かれ心むなしくさまよひぬ
隅田のほとり友を葬りて 岡本 青輪

小学生の部・中学生の部

ともに初優勝

第2回タッチヤング千葉県少年剣道大会が、7月24日千葉市天台の千葉県武道館で行われ、富津市から出場した富津チーム(天羽剣志会)が、小学生・中学生の部ともに優勝をいたしました。

この大会は、少年と警察官のふれあいを通じて、子供の健全育成を図ることを目的に、千葉県警察本部が主催して行っているもので、富津チームは昨年、小学生の部で準優勝、中学生の部では3位でした。



初優勝をたたえた富津チーム

「資源やエネルギーを大切にす

標語・ポスター・作文募集

千葉県とものを大切にす運動千葉県推進会議では、ものを大切にする運動の一つとして、「資源やエネルギーを大切にす」標語・ポスター・作文を募集いたします。

▼内容 標語・ポスター・作文とも省資源・省エネルギーや広く「ものを大切にす」を呼びかけるものなら何でも結構です。

▼応募できる人

①標語 小・中学生・一般(高校生以上)

②ポスター 小・中学生・一般(高校生以上)

③作文 小・中学生・一般(高校生以上)

※現住所が県外の人でも、県内に通勤している人は応募できます。

▼応募のしかた

①標語 官製はがき又ははがき大の用紙を使用し、はがき又は用紙1枚につき1句とします。

②ポスター 4つ切(約38cm×54cm)程度の大きさの画用紙とします。

③作文 400字詰原稿用紙を差し上げます。

優勝メンバーは次のとおりです。敬称を略します。

- 小学生の部(監督 石井勝)
- ・大将 三平典章 佐貫小6
 - ・副将 須藤毅 飯野小6
 - ・中堅 綾部淳一 佐貫小5
 - ・次鋒 太田義紀
 - ・先鋒 金高亮 金谷小5
 - ・補欠 森久典 飯野小5
- 中学生の部(監督 石井勝)
- ・大将 浅倉義昭 天羽中3
 - ・副将 阿久根武
 - ・中堅 畠津晃二 天羽中2
 - ・次鋒 綾部健 佐貫中2
 - ・先鋒 加納隆志 天羽中2
 - ・補欠 永井達矢

紙3枚以内とします。

※応募作品には、応募者の住所・郵便番号・電話番号・氏名(ふりがな)・性別・年齢・職業・(小・中学生・高校生)については、学校名・学年・学校の所在地)を記入。

▼しめ切り 61年10月31日

▼送り先 〒260-191 千葉中央郵便局私書箱40号 千葉県企画部広報課 民課啓発指導係 ☎0472-231-2254

ねたきりのお年寄りに

移動入浴車を派遣します

市では、6カ月以上継続してねたきりの状態にある65歳以上のお年寄り、自宅で入浴困難な方のために、移動入浴車による入浴介護を行っています。利用を希望される方は地区民生委員さんを通して移動入浴車派遣申請書の提出をしてください。料金は無料です。

くわしい問い合わせは、福



お年寄りに喜ばれている入浴介護

社事務所へ ☎670511内線237)

お心当りの方は

ご連絡を

次の無縁墳墓の改葬を行います。

- 福岡県直方市大字山部914番地直方市山部墓地
- 福岡県直方市大字下境3100番地・3112番地直方市下境墓地

お心当りの方は、10月4日までに直方市役所建設部土木課回和事業係(☎094924111)へ。

味の覚

のいい良質米を作るのが有利。収量は少なくても、自主流通米と比べて高く売れる



米の食味には微妙な要素があり、とても一口に説明出来るものではないですが、最も高まっていくことでしょう。

天羽の コシヒカリ

おいしいお米はおいざりが最高

るので、結局はこの方が強い。天羽農協ではこう話していましたが、消費者の良質米指向が強まれば強まるほど、ますますその需要は高まるでしょう。

大きな要素は、やはり品種と土壌にあることは決定的です。天羽地区の中でも、粘土質の土壌の多い、峰上、相川、梨沢、竹岡、金谷のものが特にすぐれています。米の乾燥法も、今ではすべて機械乾燥にかわっていますが、これも昔のように天日乾燥ならば、さらにうま味はますますでしょう。炊き方も、ガスや電気ではなく、昔のように鉄釜に薪ならば、さらに食味はますますでしょう。こう考えてくると文明の進歩とは、一体何んなのかと問いたくなります。米の消費がいかに減っても、日本人の主食はやはり米。良質米への指向は今後いよいよ高まっていくことでしょう。

電報電話の窓口業務が変わります

変わります

NTTでは、市内の皆さんからの電話の新設・移転・各種注文・電話料金の支払いなどの窓口業務は、富津電報電話局・大佐和電報電話局のほか天羽地区のみ君津電報電話局で、それぞれ取り扱っておりますが、9月16日から市内全域の皆さんのご用命は、すべてNTT富津電報電話局で取り扱うことになりました。

○名称/NTT富津電報電話局

○所在地/富津市青木1565-1 (国鉄青堀駅から日東交通バス富津公園行き、市役所富津支所前下車)

○営業開始月日/61年9月16日(火) 午前9時から

○お問い合わせ
電話申し込み・移転等
116 (市外からは、0439(07)2991へ)

○電話料金: 072991

○営業区域及び受付局番
富津(65)・66・67・68・69及び(67)局

高校野球の審判の魅力にとりつかれて

不入斗 大野昭一さん



小坂慎子さん



(ほとんどの休日)は野球の審判という大野さん

甲子園球場で行われていた、第六十八回全国高校野球選手権大会の熱戦も、奈良県の天理高校の優勝で十四日間の幕を閉じましたが、今月はこの高校野球の千葉県大会に初め

の大野昭一さん(三十六歳)に登場してもらいました。大野昭一さんは、現在天羽農協本店営農課に勤務するサラリーマン。五年前に千葉県野球協会の審判員の資格を取り、今では年間約二〇試合もの審判をこなしており、公私とも忙しい毎日を送っています。審判経験五年で高校野球の審判員に選ばれるのはたいへんめざらしく、日ごろの試合でミスの少ない審判ぶりがかがわれま

「初めての高校野球の審判で緊張しました。大きめに言えば、一つのミスジャッジで一人の高校生の人生を変えてしまうかもしれない。それに高校生のハッラツとしたプレーに、真剣にならざるをえないですからね」と大野さんはほほえみます。また「難しい判定を下すとき自分はどう出るのか、その結果が仕事でもプラスになり自分を反省する材料になる。自分のところに球が飛んできて、うまく判定ができたときの感動がたまる」と高校野球の審判という不思議な魅力にとりつかれたようです。

11月に国鉄ダイヤ改正

内房線列車増発

上下別	発			着		
	駅名	時刻	駅名	時刻	駅名	時刻
下り	千葉	10:00	大貫	11:06	佐貫町	12:23
上り	佐貫町	12:50	千葉	13:55	大貫	14:43
	佐貫町	15:00	千葉	16:08	大貫	17:07

千葉鉄道管理局では、11月1日のダイヤ改正により、次のとおり朝夕通勤帯と昼間の近郊区間の列車の増発と運転区間の延長をして、利用者の利便を図ります。

上下別	現行			改正		
	発	着	時刻	発	着	時刻
下り	千葉	8:16	若津	9:12	千葉	8:27
	千葉	11:13	木更津	11:58	千葉	11:14
上り	木更津	6:56	千葉	7:38	大貫	6:36
	木更津	10:35	千葉	11:17	佐貫町	10:07

心臓病児 無料検診と相談会

全国心臓病の子供を守る会 千葉県支部では、満18歳未満の心臓病児とその家族の方を対象に、無料検診と相談会を行います。お気軽においでください。

- ▽日時 9月28日(日) 13時30分から16時30分
- ▽場所 木更津市民総合福祉会館 2階地域福祉センター 1第一・2研修室
- ▽医師 県立鶴舞病院 第一血管外科部長 中村常太郎先生
- ▽費用 無料
- ▽問い合わせ 木更津市旭沢 沢井靖子まで

花植木センター

9月の催しもの

- ▽研修会
 - 造形樹(モッコ)の手入れ 14日 10時~16時
 - 小庭の作り方(Ⅱ) 21日 10時~16時
 - 秋植え球根の育て方 27日 13時~17時
- ▽展示会
 - 春ラン展 27日・28日
- ▽開園時間 9時~16時30分
- ▽入園・受講料 無料・連絡先 花植木センター 成田市天神崎字道場80-1 0476320237

写真コンクール 作品募集

〔財〕千葉県観光公社では、県内6カ所にある県民の森の自然・景観・ハイキング・キャンプ・フィールドアスレチック・テニス・野鳥観察などの明るく楽しい情景を撮影したもので、県民の森をひろく紹介するため、優れた写真を次の要領で募集します。

- ▽規格
 - 一般的部 モノクロ・カラープリント、4ツ切版
 - 中学生の部 モノクロ・カラープリント・キヤベネ版以上4ツ切版
- ▽応募規定
 - 作品は未発表のもので、作品には題材、撮影場所、撮影年月日、住所、氏名、年齢、勤務先(中学・高校生は学校名、学年)電話番号などを明記の必要を貼付してください。
 - ▽受付期間 昭和62年2月1日から28日
 - ▽賞
 - 一般の部 最優秀賞1点、賞金5万円。優秀賞3点、賞金2万円。その他
 - 中学生の部 最優秀賞1点。優秀賞3点に記念品。その他
- ▽作品の送り先・問い合わせ
 - 〒280千葉市宮土見1-12-1
 - 7千葉県観光公社センター3階(財)千葉県観光公社県民の森部管理課 ☎0472-229175

千葉県職員募集

千葉県では、昭和61年度初級職員採用試験を次のとおり行います。

- 試験日 10月19日
- 試験日 第1次試験
- 受付期間 9月8日・17日
- ※詳細については、千葉県人事委員会(千葉市市場町1番1号 ☎0472-233743)へお問い合わせください。

●麻しん(はしか) 受付
乳幼児3種混合

時間...9:30~11:30

期日	場 所
10月1日	富津公民館、中央公民館、市民会館、峰上出張所
2日	市民会館

<対象>
麻しん=昭和60年3月1日~3月31日生れ。この外12~72カ月の未接種者も受け付けます。接種が好ましいと定められた時期は18~36カ月の乳幼児。
乳幼児3種混合=9~24カ月未満(集団接種前)の乳幼児で接種希望者は費用3,600円と母子手帳・印鑑を持参して申込みを。24カ月以上になりますと集団接種の対象となり個人通知をし、費用も無料になります。

●3種混合(第2期)

受付時間...13:00~13:30

期日	場 所
9月11日	富津公民館
18日	中央公民館

<対象>57年10月1日~58年2月28日

●ポリオ

受付時間...13:00~13:30

期日	場 所
10月3日	市民会館
9日	富津公民館
17日	中央公民館

●3種混合(1期1回目)

受付時間...13:00~13:30

期日	場 所
10月16日	市民会館

<対象>59年3月1日~9月30日

●一般健康相談 時間...9:30~15:00

期日	場 所
9月19日	富津老人憩いの家
22日	市民会館
24日	保健センター
〃	富津出張所
10月1日	市民会館
2日	金谷公民館
3日	保健センター
〃	富津出張所

●3歳児検診 受付時間...13:00~13:30

期日	場 所
9月9日	市役所3階
11日	中央公民館
12日	富津公民館

<対象>58年5月~8月生

ほけん

このページに関するお問い合わせは
健康管理課 (☎67-0574)へ

●乳児相談 時間...10:00~15:00

期日	場 所
9月16日	市民会館
17日	保健センター
18日	富津出張所
10月14日	市民会館
15日	保健センター
16日	富津出張所

<対象>生後12カ月までの乳児、身長・体重測定・保育栄養相談等行います

●乳児健康診断

受付時間...13:00~13:30

期日	場 所
10月7日	市役所3階
8日	大佐和出張所
9日	富津公民館

<対象>61年4・5月生

●精神衛生相談 時間...13:30~15:00

期日	場 所
10月3日	市民会館

やんちゃざかり



拓也くん(1歳4カ月)

萩生 齊藤信一・和江さん2男
砂あそびが大好きな拓也くん。暑い夏も外で元気です。

労災職業病なんでも相談室

日 時 9月27日 13時~16時
会 場 船橋中央公民館
問 合 せ 千葉中央法律事務所
☎0472-0251-4546

自分で作る自分の健康

禁煙のすすめ

「酒は百薬の長」と古来からいわれ、少量ならストレスの解消や疲労の回復に役立つといわれています。しかし、タバコについては「百害あって一利なし」と悪者にされており、一旦吸いはじめるとなかなかやめられない困ったものです。



タバコの吸いはじめは、むせろくくらいで少しもうまくないが何か背伸びして大人の仲間入りをしたような気がするうちに仲間同士で吸いあつていっているうちにやめられなくなります。本数も段々増え、そのうちにタバコなしでは手持ちぶたさを感ずるようになります。そうなるとうじわりと体を蝕み恐ろしい肺腫・脳卒中・心筋梗塞等に冒されることも考えられ、妊婦が吸うことも考えられる。胎児の酸素不足から流産、未熟児、先天異常児の増加などの報告もありやはりタバコは悪者のようです。タバコの吸いはじめの年齢の若い人や、喫煙歴の長い人ほど危険は増します。長年吸っている人に禁煙をすすめてもいまさら手遅れだと考えている人がいますが、これは大間違いで、タバコをやめて五年もたてば吸わなかった人と同じくらいに安全圏にもどるといわれています。タバコは本人が吸わなくても他人の煙によっても、吸っていると同じように被害をうけるといわれ、まず手はじめに家庭でかわいい妻のため吸わない努力をして、これを周囲にすすめます。

このタバコをしょうしたらやめられるか、私も人にタバコの害を説く以上、私自身がやめてみせなくてはならない。何回となく禁煙を試みましたが、短いときは二日、長くても一カ月がやつとで、ちょっとしたはずみでタバコに手を出し一ぶく吸ってしまえば、そうなるともうだめで以前にも増して吸う量も増え、この失敗の繰返しでした。チューイングガム・仁丹を何とかごまかしても、そのあとの一ぶくがうまくてだめでした。

この手持ちぶたさ、口寂しさをどう粉砕するかと考え、吸いたいたとき「うがい」を試みたところ、口の中がさっぱりして一時的にしのげることがわかり、この方法で禁煙を一日のばし、二日のばし、と二カ月を過ぎるころから禁煙に自信ができました。現在で七年あまりになりました。タバコをやめてわかることは、早朝口の中の不快感がなくなりたんも出ずに心身ともにそう快です。自分の健康は自分で守る以外になく、自分なりに創意工夫して健康に悪いものは避ける努力が必要だと思います。

医師 伊東義人

休日・祝祭日の急病は、テレホンサービスのご利用を
休日在宅当番医テレホンサービス 消防署内65-2141 (9時~17時)