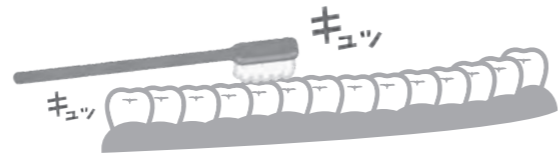


# 歯周病を予防しよう!

歯周病とは、細菌の感染によって引き起こされる炎症性疾患です。歯と歯ぐきの境目の清掃が行き届かず、そこに多くの細菌が停滞することで、歯の周りの歯ぐきや、歯を支える骨を溶かしてしまう病気です。



ほとんどの場合は痛みがないため気づきにくく、進行すると膿がでたり歯が揺れたりし、最後には歯を抜かなければいけません。

歯と体の健康は密接につながっています。自宅で行うセルフケアと歯科医院での定期的なチェックや治療で、歯周病を予防しましょう。

## 自宅で行えるセルフケア

○歯ブラシは歯と歯ぐきの間に当てて、細かく動かします。



○歯と歯の間は、フロスや歯間ブラシなどを使いましょう。



## 歯科医院で行える治療

○歯周病検査  
 歯周ポケットの深さ、出血の有無、歯の動きや揺れの度合を計測



○歯ブラシでは届かない部分を専用器具で清掃し、炎症の原因を取り除きます。

## 歯周病セルフチェック

自身の歯の状態をチェックしてみましょう!

- 臭を指摘された・自分で気になる
- 朝起きたら口の中がネバネバする
- 歯みがき後に、毛先に血がつく
- 歯ぐきが赤く腫れてきた
- 歯ぐきが下がり、歯が長くなった気がする
- 歯ぐきを押しすと血や膿が出る
- 歯と歯の間に物が詰まりやすい
- 歯が浮いたような気がする
- 歯並びが変わった気がする
- 歯が揺れている気がする

◆チェックが1~3個  
 軽度の歯周病の可能性がります。

◆チェックが4個以上  
 中程度の歯周病の可能性がります。早期に歯科医院を受診しましょう。

## 胃内視鏡検査での胃がん検診のお知らせ

本年度から胃部エックス線検査（バリウム検査）だけでなく、胃内視鏡検査での胃がん検診を実施しています。

### ▼対象者

年度末の年齢が50歳以上の方（昭和48年3月31日までに生まれた方）

※ホームページに掲載されている「高島市胃がん検診（胃内視鏡検査）対象判定チェックリスト」もご活用ください。



### ▼実施医療機関

マキノ病院、高島市民病院

### ▼費用

自己負担金 3,000円

### ▼受診期限

3月31日（金）

### ▼申込方法

健康推進課へ申し込み



**里湖で地域を結ぶウォーキング**  
 対象 小学生以上の市民の方  
 参加料 100円（保険料）  
 申込 電話・FAX・メール  
 詳しくはお問い合わせください。

8月28日（日）に、地域に根ざした生涯スポーツの振興とスポーツ推進委員の資質向上を図るため、スポーツ推進委員研修会（近江八幡市）に参加しました。この研修会は県内各地の持ち回りで開催され、来年は高島市での開催が決まりました。

※写真は高島市で!

**滋賀県スポーツ推進委員研修会**  
 8月28日（日）に、地域に根ざした生涯スポーツの振興とスポーツ推進委員の資質向上を図るため、スポーツ推進委員研修会（近江八幡市）に参加しました。この研修会は県内各地の持ち回りで開催され、来年は高島市での開催が決まりました。

**スポーツで 地域を元気に！あなたも元気に！**  
**高島市スポーツ推進委員会の活動紹介**  
 高島市スポーツ推進委員会では、「だれもがいつでも・気軽にスポーツに親しめるまちづくり」を目指して、本年度は次の活動をしています。

**里湖で地域を結ぶウォーキング**  
 豊かな自然や人とのふれあいを深めながら健康づくりを行うため、市内で年間8回のウォーキングを開催しています。今後は、11月27日（日）にマキノサニービーチ高木浜を、3月26日（日）にアイリッシュパークを集合場所として残り2回、いずれも9時スタートで開催します。

**市民体力測定会**  
 子どもから高齢者までを対象に、9月4日（日）に安曇川総合体育館で、市民体力測定会を開催しました。当日は多くの方にご参加いただき測定結果を確認していただきました。

教育委員会広報 市民スポーツ課 ☎ (25) 8560

**新ごみ処理施設の整備に向けて**  
 新しいごみ処理施設（以下「環境センター」）の建設につきましては、これまでに2回の公募を行いました。いずれも最終的な候補地の決定には至らず、現在、市民の皆さまもご承知のとおり、市内の一般家庭等から排出されるごみの処理は三重県伊賀市の民間事業者へ委託しています。

一般廃棄物の処理は法律上、市町村の責務と定められておりまして、一日も早く新しい環境センターを整備する必要がありますことから、市では3回目の公募を実施しないこととし、これまで主体的な調査・検討と交渉を重ねてまいりました結果、先日公表いたしましたとおり、安曇川町泰山寺地域の畑地（約4.3ヘクタール）を新しい環境センターの建設候補地に選定しました。

今後はこの候補地の適性を有識者で構成される建設検討委員会でご慎重にご審議いただき、適地との答申をいただければ、年内を目途に正式な建設予定地に決定したいと考えています。

近年国内で新たに建設されている最新式のごみ処理施設では、最先端の技術や機材の導入によって高い安全性や周辺環境への配慮等が施されており、これまでの地元区や関係団体の皆さまはもとより、周辺区・自治会や近隣にお住まいの皆さまからのお問い合わせに対しても、施設の必要性と併せて丁寧な説明に努めているところです。

新しい環境センターの整備は市民の皆さまの日常生活をお支える行政サービスのなかでも最も身近な生活環境の整備であると同時に、現在の市政で最も優先すべき最重要課題であり、私自身、今後とも不転の覚悟をもって精一杯取り組んでまいりますので、市民の皆さまのご理解とご協力をお願い申し上げます。

福井 正明

## 市長雑記



## がん患者サロン「ほっと湖西」

誰に聞いたらいいのか…、どうしたらいいのか…。身近な人だからこそ言えない思い…。  
がんと診断されてひとりで悩んでいませんか。どうぞ一度がん患者サロンをご利用ください。  
ご本人とご家族であればどなたでも無料で参加できます。



- 日 程：毎月第2火曜日 13時30分～14時30分(途中参加・退室できます)
- 場 所：高島市民病院 健診棟1階ボランティア室もしくはオンライン(ZOOMを使用)開催
- 内 容：語り合い(話を聞くだけでも参加できます。秘密は厳守します。)
- 参加方法：事前に予約が必要です。 ☎(36)0220(代)

### 開催日程 毎月第2火曜日開催

月	日	開催方法
11	8	会場またはオンライン
12	13	
1	10	
2	14	
3	14	

コロナ禍で会場に集うことが  
できない場合は、  
オンライン開催します。

## 国保年金あらかると

保険年金課 ☎(25) 8137  
大津年金事務所 ☎077(521) 1789

### 海外在住中の国民年金任意加入制度

国民年金には、海外に在住する20歳以上65歳未満の日本国籍を有する方の「国民年金任意加入制度」があります。

海外在住期間に国民年金に任意加入したうえで保険料を納めることで年金が受給できます。



詳しくは保険年金課または大津年金事務所までお問い合わせください。

#### 国内に住民登録(転入)した場合

海外に居住し国民年金に任意加入されていた方が日本国内に住民登録した場合は、一時帰国などの短期間であっても国民年金の手続きが必要です。

この手続きをしないと、任意加入期間中に納付した保険料のうち日本国内に住民登録した以降の保険料は、払い戻しされます。

- ◆任意加入するためには手続きが必要です。
- ◆任意加入の資格は、資格取得申出書を提出された日から取得します。

#### 受給できる公的年金

##### 老齢基礎年金

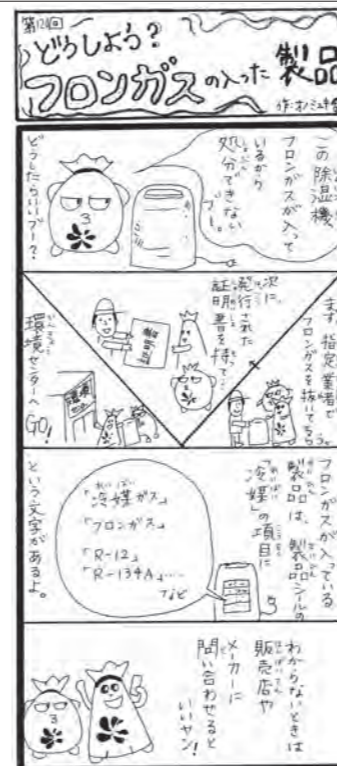
高齢になったとき(受給資格要件を満たした場合)

##### 遺族年金

海外在住期間中に死亡したとき

##### 障害年金

海外在住期間中に病気やけがで障がいが残ったとき



次の表記があるものはフロンガスが入っているヤン!

- ◇冷媒ガス
- ◇フロンガス
- ◇R-12、R-134a など (Rで始まる数字)
- ◇HFC-134など
- ◇HCFC-22など
- ◇CFC-12など

フロンガスが入ったままの除湿機は市で処分することができません。

廃棄方法は広報たかしま9月号をご確認ください。



**除湿機は捨てる前に表示を確認!**  
環境センターやごみ集積所に出されるごみの中で、フロンガスが入ったままの除湿機が捨てられていることがあります。  
除湿機によってはフロンガスが入っていないものもあり、見分け方は、本体に貼付されている表示ラベルまたは取り扱い説明書を確認しましょう。

#### 可燃ごみ搬出量

現在、三重県の民間ごみ処理業者へ委託して焼却処分しています。ごみの量に応じてごみ処理費用を負担することになりますので、ごみの分別や減量にご協力ください。

測定月	収集量
令和3年9月分	1,155t
令和4年9月分	1,064t (前年比91t減)



## 安全安心

### 交通事故発生状況

高島警察署 ☎(22)0110  
(令和4年9月末現在)

内容	件数	前年比
人身事故発生件数	61件	-16件
死者数	5人	+1人
傷者数	81人	-26人

#### 発生場所 件数

マキノ	8件
今津	16件
朽木	2件
安曇川	10件
高島	10件
新旭	15件

※概数



滋賀県警Facebook  
最新情報はこちらから



### 火災・救急・救助件数

通信指令課 ☎(22)1234  
(令和4年9月末現在)

火災	件数	累計(1月~)
建物	0件	10件
車両	0件	3件
林野	0件	0件
その他	0件	4件

#### 救急 件数 累計(1月~)

交通事故	12件	112件
一般負傷	35件	343件
急病	182件	1,596件
その他	21件	262件

#### 救助 件数 累計(1月~)

火災	0件	0件
交通事故	1件	13件
水難事故	0件	3件
その他	1件	14件

### 環境放射線測定結果

原子力防災対策室 ☎(25)8133

#### 9月平均値(平日測定) 前月平均値

マキノ(マキノ支所前駐車場)	0.053 μSv/h	0.058 μSv/h
今津(今津支所庫前)	0.030 μSv/h	0.034 μSv/h
朽木(朽木支所前駐車場)	0.058 μSv/h	0.056 μSv/h
安曇川(安曇川支所南側駐車場)	0.043 μSv/h	0.046 μSv/h
高島(高島支所東側駐車場)	0.052 μSv/h	0.053 μSv/h
新旭(高島支所本館北側駐車場)	0.045 μSv/h	0.047 μSv/h

※測定地点は他に24か所あります。測定結果は、市のホームページをご覧ください。  
※日本での自然放射線による時間線量の通常値はおおむね0.2μSv/h以下です。



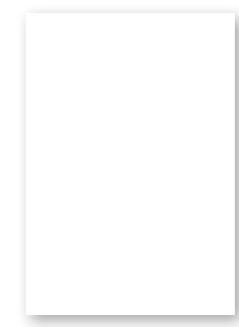
11月 今月のおすすめ

繁延 あづさ『ニワトリと卵と、息子の思春期』(婦人之友社刊)



「ゲーム買うのやめるからさ、代わりにニワトリ飼わせて」小6の長男の一言で、ペットとしてでなく家畜としてニワトリを飼うことになった一家。思春期、親の責任や役割、生きるという事に真っ向から向き合った家族の記録。

京橋 史織『午前0時の身代金』(新潮社刊)



オレオレ詐欺に関わってしまったと相談に訪れた依頼人・本條菜子が忽然と姿を消した。翌朝、ニュースで身代金の要求が報道される。金額は十億、方法はクラウドファンディングで集めると犯人が要求し…。

この他にも新しく入った本がありますので、新着・新刊案内は、各図書館での掲示、チラシやホームページをご覧ください。各図書館までお気軽にお問い合わせください。

Table with columns: 開館時間, 電話番号, 11月の休館日, 11月のおはなし会. Lists library hours and events for various locations like 今津図書館, 安曇川図書館, etc.

催し物の詳しい内容は各図書館のチラシやホームページをご覧ください。 QR code provided.

みんなのページ!

Main content area for 'みんなのページ' featuring a list of authors and titles, a central illustration of a character, and a vertical text column on the right.

みんなで575コーナー

応募された作品の中から、編集部で季節感やユーモアなどを基準に選考し、20作品を掲載します。

Submission information box including contact details (郵便, メール), address, phone number, and submission rules (注意事項).

写真/イラスト/感想コーナー

広報誌に写真・イラストを掲載しませんか? 広報誌への感想をお聞かせください。

スマートフォンや携帯電話などからの応募も大歓迎! また、市ホームページではカラーで掲載!



「太神楽の曲芸①」今もある獅子舞の総括が神社で行われてました。子どもたちのお目当てがこちらの曲芸でした。撮影/ 瀧田晃 投稿/ 瀧田俊一(安・田中)



「風光明媚」朽木小入谷から撮影した写真を1枚! 毎年この場所で観れる期間限定の絶景は、息をのむほどの美しさやで!(たかP)

相談窓口から はい! ニッコリ

消費生活センター (25) 8106

困ったときはひとりで悩まず、ご相談ください

「海産物を買ってほしい」という電話が増えています

事例1 and 事例2 sections with illustrations of people talking on the phone and handling seafood products.

ひとこと助言... 〇事業者からの電話勧誘で契約したときは、契約書を受け取った日から8日間であれば、クーリング・オフ(無条件契約解除)ができます。...