

このページでは神栖市の
様々な情報をご案内します

かみす ナビ



暮らし

『わたしの主張』発表大会

園文化スポーツ課

TEL 0299・77・7495

未来を担う子どもたちが、社会に向けての希望や提案、家族や友達との関わり、人権問題、日々の生活で気になることなどを作文にして発表します。ぜひお越しください。

日時 11月22日(土) 午前9時30分
～午後0時30分(受付午前9時～)

場所 矢田部公民館

発表者 事前審査により選ばれた市内の小・中学生、高校生 18人

再生家具の抽選販売

園第一リサイクルプラザ

TEL 0299・96・8075

粗大ごみに出された家具などを、修理して提供します。再生品ですので、短期間で破損する場合もあります。その場合、修理・交換などはできませんので、ご了承のうえ、お申し込みください。

申込期間 11月10日(月)～15日(土)

午前9時～午後4時

※正午～午後1時は受け付けていません

対象 市内在住の18歳以上で、転売などの営利目的でない方

費用 無料～1万円

申込方法 住所を確認できるものを受付に持参し、申込書に記入

抽選日 11月17日(月)

引取日時 11月18日(火)～22日(土)
午前9時～午後4時

※購入した再生品の運び出しや運搬は、ご自身でお願いします

※申し込みのない品は、抽選日以降、先着順で随時販売します

犯罪被害者週間 11月25日(火)～12月1日(月)

TEL 0299・90・0110 園神栖警察署

犯罪被害は、いつ誰に起こるか分かりません。万が一被害に遭われた際は、警察の相談窓口や最寄りの警察署、いばらき被害者支援センターなどにご相談ください。※秘密厳守、相談・支援は無料

警察相談専用電話

TEL 029・301・9110(または#9110)

日時 11月～金曜日(祝日・年末年始除く) 午前9時～午後5時

いばらき被害者支援センター

TEL 029・232・2736

日時 11月～金曜日(祝日・年末年始除く) 午前10時～午後4時

性暴力被害者サポートネットワーク茨城

TEL 029・350・2001(または#8891)

日時 11月～金曜日(祝日・年末年始除く) 午前9時～午後5時

※女性相談員が対応

お元気ですか?

保健師です



11月8日は「いい歯の日」

園 健康増進課 TEL0299-90-1331



いつまでもおいしく食事をするためには、毎日のお手入れで健康な歯を保つことが重要です。歯の喪失の原因は、9割がむし歯と歯周病です。各ライフステージに応じた適切な予防をしましょう。

子どもはむし歯予防

乳児期は、生えて間もない歯が十分に硬くなっていないことや、砂糖を含んだ飲料やお菓子を好むことがむし歯の大きな原因です。

学童期は、奥歯や新しく生えた歯に磨き残しが多く見られます。磨き残しの8割以上が、歯ブラシの届きにくい奥歯の溝にあるといわれています。



むし歯を予防するために

●歯をきれいにする

- 歯磨き…フッ化物配合歯磨剤の使用・仕上げ磨き
- 定期歯科受診…クリーニング・口腔清掃指導を受ける

●細菌の餌となる甘いもののとり方に注意する

- 砂糖を含んだ飲食物をたくさん食べない
- 寝る前2時間以内の飲食を控える

■大人は歯周病予防

歯周病は、歯の周囲の汚れ(プラーク)のなかに含まれる細菌の毒素の影響で、歯ぐきに炎症が起きて、腫れたり出血しやすくなったりするほか、歯を支える骨が溶けていき、歯がグラグラしたり抜けたりする病気のことです。歯周病は歯だけではなく、炎症によって出てくる毒性物質が歯肉の血管から全身に入り、糖尿病や動脈硬化の悪化、早産・低体重児出産など、さまざまな病気を引き起こしたり悪化させたりする原因となります。

歯周病を予防するために

- 歯磨き…毎日の歯磨きに加えて、デンタルフロスや歯間ブラシも使用しましょう
- 禁煙…たばこの煙や成分は、口の中に入ると粘膜や歯ぐきから吸収され、血管を収縮し、歯ぐきの血流量を減少させます
- 定期歯科検診の受診
市では20・30・40・50・60・70歳になる方を対象に歯周病検診を実施しています。500円(70歳の方は無料)で受診ができます。該当の方には受診券を郵送していますので、ぜひ受診してください

消費生活センター 通信



海外からの知らない国際電話

迷惑な国際電話は無視しましょう。ブロックも有効です。

増えています!

事例

- 「+」から始まる国際電話が多くかかってきて迷惑
最近「+」から始まる国際電話が多くかかってくる。電話に出ても無言だった。国際電話を拒否する設定をしたい。
- 大手電力会社をかたる不審な国際電話
携帯電話に「+」から始まる番号から電話があり、応答したところ自動音声ガイダンスが流れ、番号を選択すると、大手電力会社をかたる男性が応答して「まもなく電気が止まる」と言った。電気が止まるのは困る。

消費者へのアドバイス

- 国際電話を利用しない方は、利用休止申請などをお願いします
固定電話
国際電話の利用を休止することができます(無料)。

着信休止は、どの固定電話会社でも受付可能です。詳しくは国際電話不取扱受付センターにお問い合わせください。

携帯電話

携帯電話端末によっては発着信の設定が可能です。また、携帯電話会社が提供する迷惑電話対策のサービスの利用も検討しましょう。

- 知らない番号からの電話には出ない、折り返さないようにしよう
- 個人情報絶対に伝えないようにしよう

契約で悩んだとき、商品やサービスについて疑問や不審を感じたときは、お気軽にご相談を!

消費生活センター

TEL0299-90-1166(相談専用)
平日(午前9時～正午、午後1時～5時)