



トロイ・ユウ・ルイス
Troy Yu Lewis
アメリカ合衆国出身

ゴールデンウィークに、友人と山口県、広島県、島根県、大分県を旅行しました。

山口県では鍾乳洞を観光しました。すごくきれいでした。外は暑かったのに、洞窟の中は涼しかったです。中は天井が高く、静かだったので、教会のように感じました。その後は秋吉台に行きました。秋吉台は石がある野原です。そこでは、山を登って、日暮れまで過ごしました。

広島では原爆ドームと平和公園へ行きました。私の祖父は被爆者なので、ドームを見ると悲しい気持ちになりましたが、平和公園は美しかったです。その日は、子どもたちと観光客のほかに音楽家がいたので、本当に平和な感じでした。その後、宮島に行きました。宮島の有名な鳥居をくぐると幸せになると聞いたからです。しかし、満潮になり、ちょっとぬれてしまいました。

次の日は、三段峡に車で行きました。三段峡の大きな峡谷をハイキングしました。この峡谷はきれいでしたが、宮崎県の峡谷の方がきれいだと思います。私の個人的意見では、九州は中国地方よりもきれいだと思います。

広島の後には、津和野や萩にも行きました。ここでは、山に登ったり、砂浜で寝たりしました。

その後は、別府に行きました。別府では、温泉に入りました。砂風呂にも入りました。砂風呂では10分間だけと言われたのに、20分間入りました。その後、めまいがしたので、アイスコーヒーを飲んで、松浦に戻ることになりました。

松浦に着いたのは、夜遅くでした。トータルでおよそ千キロを運転しました。

次の日、お昼まで寝ていたことは言うまでもありません。



図書館の おすすめ本

市立図書館
☎ 0956-72-4677

松浦市ホームページで
「松浦市立図書館」を検索



『雨の降る日は考える日にしよう』
柳田邦男／著 平凡社

「大人こそ絵本を」と呼び掛けるノンフィクション作家柳田邦男氏。月刊誌「看護管理」に連載された「大人のための絵本-ケアする人、ケアされる人のために」がまとめられました。読み手の心に深く語りかけ、寄り添う優れた絵本には力があります。疲れて余裕がない人、読書をする時間がない人、今さら絵本なんてと思う人。そんなあなたへの1冊です。



『ぼくとサンショウウオのへや』
アン・メイザー／著 福音館書店

森の中で出会ったサンショウウオとぼくは家で一緒に暮らすことにしました。小さなぼくの部屋はサンショウウオが暮らせるようにどんどん変えられていきます。本来すんでいた場所のように。水、空、木、太陽。部屋は一体どうなるのでしょうか。

◆◆◆あかちゃん・子どものお気に入り◆◆◆

このコーナーでは図書館に来てくれたあかちゃんや子どものお気に入りの1冊を紹介します。



志佐町里1の澤田孝子さんと
たかし 壮史君(6歳)、たかし 博史君(4歳)

【お気に入りの本】

『アンパンマンとびいだまん』 やなせたかし／作 フレーベル館
『カブトムシ観察ブック』 小田英智／構成・文 偕成社

【お母さんからひとこと】

「図書館から借りている本が家にないときはほとんどない。と言えるほどいつもお世話になっています。子どもはもちろん、私自身も来るたびにどんな絵本に出会えるかわくわくします。特に好きな作家は「のびみ」さんです。中でも「にんじゃおぼけどろろん」(岩崎書店)は、お化けのどろろんが口から食べたものをおしりからお化けにして出す!!という子どもたちにもツボのお話です。」

※図書館ではお母さんとあかちゃんの来館も大歓迎です!

行政相談委員を紹介します

行政相談委員は、民間の有識者の中から総務大臣が委嘱しています。市民の皆さんから広く市役所、国、県などの公的機関に対する苦情や、意見、要望などを受け付けて、公平・中立の立場から関係機関にあっせんを行い、その解決や実現の促進、行政の制度・運営の改善を図っています。

相談は随時受け付けています。また、相談所を開設していますので、どうぞ気軽に申し出てください（相談無料。相談所の詳しい日程は総務課まで問い合わせてください。開設月の市報にも掲載しています）。



川畑 喜久雄さん（御厨町）
☎ 0956-75-0724



青木 サチさん（今福町）
☎ 0956-74-0456



徳田 芳朗さん（福島町）
☎ 0955-47-2422



山田 一年さん（鷹島町）
☎ 0955-48-3087
(4月1日～)



2年間委員を務められ、今年3月に退任された瀬川朝光さん（鷹島町）に4月21日、長崎行政評価事務所長からの感謝状が贈呈されました。

行政相談所を開設します

- 日時 6月9日（木）午前10時～午後4時
- 場所 市役所別館多目的相談室
- 料金 無料
- 担当 川畑喜久雄委員、青木サチ委員
- ※相談は電話でも結構です。秘密は固く守られます。
- 問合せ先 総務課行政係 ☎内線321

平成23年、行政相談委員制度は50周年です

あなたの健康お手伝いします

すこやか
けんが

歯周病のはなし

○問合せ先 健康ほけん課健康推進係

☎内線166

「歯周病？そんなのは年を取ってからの話」というのは大きな誤り。20歳代後半で既に8割が歯周病にかかっています。

歯周病は細菌のかたまりである歯垢によって引き起こされる感染症の一つで、痛みもなく知らず知らずのうちに進んでいきます。その結果40歳代を境に歯を失う人が急激に増え始めます。歯を失う原因の5割が歯周病です。

歯周病の原因は歯垢と細菌のせいだけではありません。歯周病は免疫力が低下するとかかりやすい病気です。免疫力はストレスや疲労・胃腸障害・喫煙・ホルモンバランスなどによって急激に落ち込みます。規則正しい生活とバランスの取れた食生活を心掛け、免疫力の低下を防ぎましょう。

喫煙者や糖尿病の人は特に要注意です！

タバコに含まれるニコチンは、歯周病と闘う白血球の働きを低下させます。また、血管を収縮させ血行を悪くし、細菌への抵抗力を弱めます。そのため、タバコを吸う人には歯周病が多く、治療後の経過まで悪くします。

また、糖尿病になると血液中にブドウ糖が増加するため、虫歯や歯周病になりやすくなります。糖尿病は唾液の分泌も抑えます。唾液には殺菌作用や歯垢を洗い流す作用があり、分泌が減ることによって歯の疾患が起りやすくなるのです。糖尿病の人がタバコを吸っていると、普通の人の20倍も歯周病にかかりやすいといわれています。

歯周病は立派な生活習慣病の一つです

歯周病も早期発見・早期治療が有効です。年に1・2回歯科健診を受け、悪いところをチェックしてもらいましょう。

硬い物でも何でもかめるためには、自分の歯が最低でも20本必要です。人生80年時代に合わせ、80歳で20本の歯を残しましょう。