

命の源 水道の

利用に当たって

平成24年度の水道メーター
検針日と水道料金の納期限は
次のとおりです。

期別	使用分	検針予定日	納期限
1期	4・5月	5月20日～月末	7月2日
2期	6・7月	7月20日～月末	8月31日
3期	8・9月	9月20日～月末	10月31日
4期	10・11月	11月20日～月末	12月25日
5期	12・1月	1月20日～月末	2月28日
6期	2・3月	3月20日～月末	4月30日

メーターの適正 管理にご協力を

水道メーターを検針するため、
検針員が皆さんの自宅を訪問し
ていますが、次のような理由で検
針できないことがあります。
検針しやすい環境づくりにご
協力をお願いします。

1. **メーターボックスの上に物が置いてある**
2. **メーターボックスの上に車が止めてある**
3. **メーターボックスの中に水(汚水)などがたまっている**
4. **メーターボックスの近くに犬がいる**
5. **メーターボックスが土に埋まっている**

届け出をお忘れなく

新たに町営水道に加入する
ときや、すでに加入していても届け
出している内容が変更となる
ときは、次の届け出が必要にな
ります。
なお、住宅の増改築などでメ
ーターの位置を変えたり、水道管の
口径を変えたりするときは、事前
に生活環境課までお問い合わせ
ください。

◎水道閉栓届

新規加入をするときや、閉栓の
届け出をしていただいたものを再度使
用するとき
(新規加入のときは、加入分担
金が必要になります。)

◎水道閉栓届

転出や長期不在などで水道を
使用しないとき
メーターを外して給水を中止
します。この届け出がないと、
使用量がゼロでも基本料金が
掛かります。

◎水道加入者名義変更届

死亡・転出・転居などで加入者
や使用者が変わったり、住所が変
わったりしたとき

◎口座振替依頼書

水道料金を口座からの振替納
付にするときや、すでに振替納付
をしている方が金融機関や振替
口座を変更するとき

【指定金融機関】

千葉銀行・京葉銀行・佐原信用
金庫・多古町農業協同組合・ゆ
うちよ銀行・郵便局

ご利用の皆さんへ

口座からの引き落とし日は、原
則として偶数月の末日ですので、
残高の確認をお願いします。
(末日が土・日・祝日の場合は、
その翌日となります。)
なお、年末は12月25日が引き落
とし日となります。

水道料金の 納入相談について

さまざまな事情で水道料金を
納入できないときは、生活環境課
へご相談ください。
(相談なく滞納されますと、給
水を停止させていただきます。)

お問い合わせ

生活環境課水道管理係
☎(76)5406

文芸コーナー

俳句

会員募集 詳しくは勝又☎76-2758

- 冴え返る赤きポストの底の音 仲町 香取 省吾
離陸機の腹を見上げる葱坊主 切通 勝又 窓秋
下校子の尻取り弾む良寛忌 水戸 鈴木やすし
野佛の福耳にあり牡丹雪 牛尾 加瀬 勉
葱坊主青さの残る子の教師 飯新 前橋 節子
早春の川の流れを分ける杭 北中 木内 慶子
残雪に落ちてあざやか山椿 喜多 瓜生 恒子

短歌

会員募集 詳しくは高橋☎75-1307

- まとまざる思惟をもちこし野の道の草の凡ては実を持ちており 次浦 高橋 啓枝
庭石の影を持ち上げ陽に光る霜柱なべて刃物の如し 高野前 鈴木沙和子
だしぬけに乾杯の音頭指名され洒落た言葉のひとつ言えざり 南玉造 越川 節子
又ひとり今年限りと言ふ賀状さむざむと読み交情終る 島 星野 みつ
そんなにも大きな声が出るのかとかの日の亡夫は鬼をはらひるし 間倉 伊橋かほる
すこしずつわが身のもどるてごたえにうきうきと今朝畑に出でゆく 染井 佐藤 登久
退院のあてなきドアを朝ごとに廻りて鳴らす老いの空しさ 高根 柳下 和子

多古中央病院から

『それでもコレステロールが下がらない方へ』

文/国保多古中央病院 内科 宇都宮隆法

健康診断を受ける方の中で、コレステロール、血糖値、血圧への関心は年々高まっている印象を受けま
す。健康に気を使っている方の中で、
日常生活で頑張っているのにコレス
テロールが下がらずに悩んでいる方
が目立ちます。

「過ぎたるはなお及ばざるがごと
し」と申しますが、健康に良いから
と言ってあれこれと健康食品を取り
過ぎている人は要注意です。コレス
テロールが上がる一番の原因は食べ
過ぎです。体質的に太りに
くい人は、食べたものが
脂肪組織に移動せずに、
血液の中にとどまり続
ける人もいますので、体
格はやせていてもコレステロー
ルは高くなります。

便秘対策等で牛乳とヨーグルトを
毎日取りたいなら、低脂肪の製品に
切り替えないとコレステロールはう
なぎ上りになります。薄味には舌が
慣れてきますから、低脂肪製品を美
味しくないと苦味を感じてあきらめるより
も、少々辛抱強く飲み続ければ、お
いしいと感じることが出来ます。
「食事は野菜中心です」という方も
要注意です。ゆでると甘味はつきり
してくる野菜、例えばタマネギや
ニンジンなどは、甘味の成分は糖分
ですから、果物を食べているのと変



わりません。油でいためている料理
は油のカロリーも考慮する必要があ
ります。蒸すための調理器具に人気が
出て、調理法も紹介されています
ので、検討してはいかがでしょうか。
「〇〇が高い」と言われた方は、原
因はそもそも食べ過ぎですので、食
事の構成を変えることも大事です
が、それよりも全体の量を減らすこ
とが効果的です。

【病院便り】

1月中旬から2月にかけて、町内
外で急性胃腸炎(下痢)およびインフ
ルエンザが流行したため、院内での
感染防止のため、入院と面会の制限
を行っていました。ご不便をお掛け
しましたことをお詫びいたします。