

広報

# こしがや

7月1日

昭和60年(1985) No. 738  
毎月1日・15日の2回発行

●発行/埼玉県越谷市役所  
〒343 越谷市越ヶ谷4丁目2番1号  
☎0489(64)2111  
●編集/企画部広報広聴課

## 越谷とわたし

164 ◆◆

「越谷とわたし」は、あなたのコーナーです。みなさんの投稿をお待ちしています。字数は900字程度です。 広報広聴課

さる6月8日、昭和60年度・環境週間の記念行事の一環として、朝日ホール(有楽町)で「環境週間のつどい」

が開かれ、全国各地で環境美化・保全活動に尽力した団体、個人が環境庁から表彰された。  
埼玉県では唯一、わが七左町七丁目第一自治会が県の推薦により環境庁長官賞を受賞した。顧みると私は昭和41年5月、子供の健康を求めて、水郷・越谷の清澄な空気を求め、生まれ育った東京・墨田区から転居してきた。当時、すでに隅田川は汚れに汚れ、炭田川と化し、車の排気ガス、川から発生する有毒ガスにより大気が汚染され、老人や子供たちのせんそくが問題

になっていくところである。  
一方、越谷は自然に恵まれ、期待どおり、光輝く太陽、澄みきった大気、夜ともなれば自動車の音ひとつしない静かさ、音といえはたまに風向きによつて聞く遠くに走る電車の音くらい。田圃には、植えられてまもない早苗の緑など、私の生まれ育った土地とは比べものにもならない、すばらしい環境であった。しかし人口の増加とともに日々矢われていく自然、それに心痛める

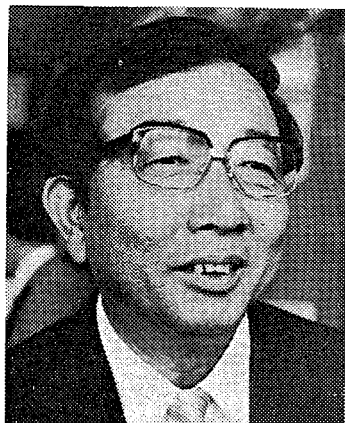
### 親子で進める美化運動

近所の人たちとともに自発的に、清掃活動をはじめた。昭和45年3月には生活環境の発展、向上をめざして自治会が発足。「住環境の整備、発展は、自ら

49年4月には毎月第一日曜日を「衛生デー」と定め、全会員が自宅以外を清掃することを決めた。また、51年4月には、それまでの清掃活動を発展させ、意義あるものとするため「親子とともに進める美化運動」を提唱し「環境美化運動を単なる奉仕活動とせず、親子とのコミュニケーションの場とし、さらに親も自ら実践するなかで環境美化についての認識を高める」として活動し、今日に至っている。こうし

た住民の努力は各方面から評価され、県、市、地域、小さな親切運動事務局等、各種団体から自治会が表彰を受けた。  
しかし失われた環境は元に戻らず、略肩や用水に投げ捨てられる空き缶など、さまざまゴミは依然として減らない。私は全市民が環境美化に一体となって取り組み、名実ともに

「水と緑と太陽のまち」が実現することを信じ、微力ではあるがわが自治会員とともに一層努力したいと思う。  
自治会ぐるみの運動を続けていきたいですね、と松苗さん



### 梅雨の晴れ間

## ワァ まぶしい

梅雨の晴れ間、子どもたちは久々の太陽に大喜び。早速、はだしになって外に飛び出しました。ここ総合公園のケヤキにも、木漏れ日が雨露に光ってまぶしく輝いています。

シャツ1枚になった子どもたち。夏至も過ぎて、本格的な夏も、すぐそこまでできています。

今月は、市税第2期の納期です。納期限は7月31日(水)です。納期限内納付にご協力ください。







◆第11回市民の寺子屋  
教育を考える PART5  
7月21日(日)午後1時30分、サ  
ンシティ越谷市民ホール(小ホ  
ール)で、入場無料。講演「体づくり  
と子育て」的の発達を促す子育て  
」講師は鈴木勝氏、主催は(社)  
越谷青年会議所・(財)越谷コ  
ミュニティセンター。鈴木勝氏は昭和29  
年生まれ、東京農業大学農学部卒  
業、学生時代から肢体不自由児のホ  
ランテア活動を行う。卒業後、玉  
川大学で幼児教育を学びアメリカ、  
カナダ、メキシコに留学。昭和58  
年、子供の園、かしのき園を設立。

◆大沢地区の夏祭り(天王さま)  
7月13日(土)14日(日)大沢地  
区。両日も午後2時〜9時まで  
大沢橋から北越谷駅北側の踏切まで  
の旧道が交通規制になります。

◆第3回俳句初学講座  
7月10日(水)午後1時から福祉  
会館第4会議室。会費は600円。  
講師は萬縁同人・奈良比佐子氏。兼  
題は梅雨(梅天・梅雨雲・梅雨空・  
梅雨寒・入梅等)を含み3句お持ち  
ください。主催は越谷市俳句連盟。  
問合せは里見美子 ☎64-0546。

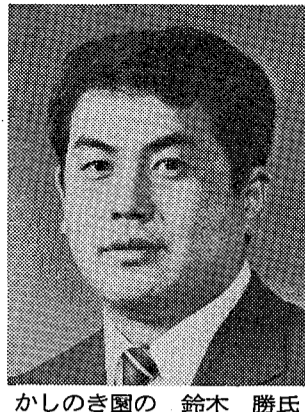
◆親子消費者教室  
お話し料理で楽しい日を過ごしま  
せんか。7月30日(火)午前9時30  
分〜正午、大沢公民館で、会費は親  
子で500円。定員は小学3年生以  
上15組。申込みは7月20日(土)ま  
でに中村千代子 ☎76-83302へ。

◆市民交響楽団ジュニア第二期生  
対象は小学4年生以上。吹奏器、  
管楽器、打楽器の全部門。入団金は  
1000円、団費は月500円。練  
習日は第1・3日曜日、午後2時か  
ら南越谷コミュニティ学園で。問合  
せは越谷市民交響楽団事務局 ☎88-  
11223。

◆バスケットボール連盟  
練習は毎週木曜日、北体育館。毎  
週土曜日、第一体育館。時間は  
いずれも午後6時〜9時。対象は市内  
在住・在勤の男女。個人・団体ハ  
ずれも可。問合せは大沢次 ☎64-6  
604。

◆フットボール講演会  
7月14日(日)午前10時〜正午、  
越谷青年の家。講師は「県マラソ  
ン界のエース」大久保初男氏。定員  
は100名。主催は走る友の会。申  
込みはフットボールの着る服装で直  
接会場においでください。問合せは  
水落明 ☎76-8417(夜間)。  
☎0267。

◆各種相談  
▽行政相談(毎月第2金曜日)  
7月12日(金)午前10時〜午後3  
時、福祉会館1階相談室。問合せ  
は広報広聴課広聴係・内線221  
4。国・県など行政全般に関する問  
題等でお困りの方は行政相談委員に  
相談ください。行政相談委員は次の  
方です。  
▽石井 節 野島32  
☎76-56646  
▽香山 吉三 蒲生旭町2の54  
☎86-86625  
▽松井進一郎 増森3-1-9  
☎65-97991  
▽山田 三郎 相模町6の479  
☎86-27992  
▽大沢昌太郎 越谷76617  
☎65-43331



かしのき園の 鈴木 勝氏

### 6月議会が開かれました

越谷市行政改革推進委員会設置条例施行議案を可決

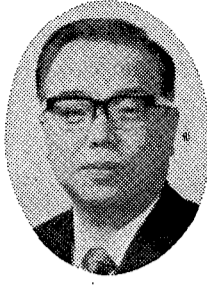
6月定例会議会が3日から14日まで市役所議場で開かれました。この議会では、開会初日浅見真哉議長が議長を辞任し、4日、新たに荒井光一議員が議長に選出され、市長提出の9議案と議員提出の2議案を可決して、14日閉会しました。可決された主な議案は次のとおりです。

#### 御料堀にポンプ場を建設

市の北部を流れる都市下水路・御料堀が一級河川新方川と合流する弥栄町地内に、御料堀の水を新方川に排出させるポンプ場が建設されます。

#### 行政改革推進委員会を設置

社会経済情勢の変化に対応した、簡素にして効率的な市政の実現を推進するために、越谷市行政改革推進委員会設置条例が設けられました。この委員



荒井光一議長

この建設工事は日本下水道事業団に委託するもので、予定概算事業費は16億5000万円、63年3月には完成する予定です。毎秒5トンの水が排出できる機械設備を備え、大雨などによる水害の防止に役立ちます。

その他可決された議案  
▽市道路線の廃止について  
▽市道路

線路の認定について  
▽越谷市立東中学校校増築工事(建築)請負契約の締結について  
▽昭和60年度越谷市一般会計補正予算(第1号)について  
▽公共下水道築造工事(4号汚水幹線)60工区請負契約の締結について

かかわりなく、その年の1月1日(賦課期日)の現況の地目によります。

「社会を明るくする運動」は、青少年の非行防止と、あまごつて罪を犯してしまった人たちの更生に理解を深め、市民一人一人が力をあわせて明るく住みよい地域社会を築こうという運動です。

青少年の非行は依然として増加を続け、その内容においては両親もそろって経済的にも問題のない家庭の少年や低年齢層の少年の非行が増加しているほか、万引きや、自転車・バイクを利用したひったくりなどの増加、覚せい剤やシンナーなど薬物の乱用や、暴走族の凶悪化など深刻な問題となつています。これらの問題に対処するため「社会を明るくする運動」実施委員会では、市民の皆さんとつしよにこれぞこれの地域の実情に即した運動を広めていく予定です。今年度は次のような講演と映画の集いを行います。犯罪のない明るい越谷を築くためにも、ぜひこの集いにご参加ください。

7月9日(火)正午から受付、サンシティ越谷市民ホール(小ホール)、講演「子どものすこやかな成長のために……いま親はどちらにしようか」。講師は伊藤政子氏(埼玉県教育委員・弁護士)。映画は「みちるのべ」、主演、河内桃子。整理券は7月1日(月)から福祉課で先着順にお渡しします。入場無料、当日参加された方にチュー

リップの球根または花の種をさしあげます。問合せは福祉課・内線208

県立新設越谷高校(仮称)は、61年4月、越谷市谷中町3丁目1に開校予定の県立新設越谷高校(仮称)には、次の4つの系列の学科ができる予定です。①電子機械系 ②情報系 ③商業系 ④家庭系

#### 固定資産税 その3

土地の評価  
固定資産評価基準に基づき、地目別に定められた評価方法により評価します。

地目は田畑、宅地、塩田、鉱泉地、沼池、山林、牧場、原野および雑種地をいいます。固定資産税の評価上の地目は、土地登記簿上の地目について

地目は田畑、宅地、塩田、鉱泉地、沼池、山林、牧場、原野および雑種地をいいます。固定資産税の評価上の地目は、土地登記簿上の地目について

地目は田畑、宅地、塩田、鉱泉地、沼池、山林、牧場、原野および雑種地をいいます。固定資産税の評価上の地目は、土地登記簿上の地目について

地目は田畑、宅地、塩田、鉱泉地、沼池、山林、牧場、原野および雑種地をいいます。固定資産税の評価上の地目は、土地登記簿上の地目について

地目は田畑、宅地、塩田、鉱泉地、沼池、山林、牧場、原野および雑種地をいいます。固定資産税の評価上の地目は、土地登記簿上の地目について

#### 身近な税金 シリーズ②

固定資産税  
地目は田畑、宅地、塩田、鉱泉地、沼池、山林、牧場、原野および雑種地をいいます。固定資産税の評価上の地目は、土地登記簿上の地目について

地目は田畑、宅地、塩田、鉱泉地、沼池、山林、牧場、原野および雑種地をいいます。固定資産税の評価上の地目は、土地登記簿上の地目について

地目は田畑、宅地、塩田、鉱泉地、沼池、山林、牧場、原野および雑種地をいいます。固定資産税の評価上の地目は、土地登記簿上の地目について

地目は田畑、宅地、塩田、鉱泉地、沼池、山林、牧場、原野および雑種地をいいます。固定資産税の評価上の地目は、土地登記簿上の地目について

地目は田畑、宅地、塩田、鉱泉地、沼池、山林、牧場、原野および雑種地をいいます。固定資産税の評価上の地目は、土地登記簿上の地目について

地目は田畑、宅地、塩田、鉱泉地、沼池、山林、牧場、原野および雑種地をいいます。固定資産税の評価上の地目は、土地登記簿上の地目について

#### 社会を明るくする運動 講演と映画の集い

青少年の非行は依然として増加を続け、その内容においては両親もそろって経済的にも問題のない家庭の少年や低年齢層の少年の非行が増加しているほか、万引きや、自転車・バイクを利用したひったくりなどの増加、覚せい剤やシンナーなど薬物の乱用や、暴走族の凶悪化など深刻な問題となつています。これらの問題に対処するため「社会を明るくする運動」実施委員会では、市民の皆さんとつしよにこれぞこれの地域の実情に即した運動を広めていく予定です。今年度は次のような講演と映画の集いを行います。犯罪のない明るい越谷を築くためにも、ぜひこの集いにご参加ください。

青少年の非行は依然として増加を続け、その内容においては両親もそろって経済的にも問題のない家庭の少年や低年齢層の少年の非行が増加しているほか、万引きや、自転車・バイクを利用したひったくりなどの増加、覚せい剤やシンナーなど薬物の乱用や、暴走族の凶悪化など深刻な問題となつています。これらの問題に対処するため「社会を明るくする運動」実施委員会では、市民の皆さんとつしよにこれぞこれの地域の実情に即した運動を広めていく予定です。今年度は次のような講演と映画の集いを行います。犯罪のない明るい越谷を築くためにも、ぜひこの集いにご参加ください。

青少年の非行は依然として増加を続け、その内容においては両親もそろって経済的にも問題のない家庭の少年や低年齢層の少年の非行が増加しているほか、万引きや、自転車・バイクを利用したひったくりなどの増加、覚せい剤やシンナーなど薬物の乱用や、暴走族の凶悪化など深刻な問題となつています。これらの問題に対処するため「社会を明るくする運動」実施委員会では、市民の皆さんとつしよにこれぞこれの地域の実情に即した運動を広めていく予定です。今年度は次のような講演と映画の集いを行います。犯罪のない明るい越谷を築くためにも、ぜひこの集いにご参加ください。

青少年の非行は依然として増加を続け、その内容においては両親もそろって経済的にも問題のない家庭の少年や低年齢層の少年の非行が増加しているほか、万引きや、自転車・バイクを利用したひったくりなどの増加、覚せい剤やシンナーなど薬物の乱用や、暴走族の凶悪化など深刻な問題となつています。これらの問題に対処するため「社会を明るくする運動」実施委員会では、市民の皆さんとつしよにこれぞこれの地域の実情に即した運動を広めていく予定です。今年度は次のような講演と映画の集いを行います。犯罪のない明るい越谷を築くためにも、ぜひこの集いにご参加ください。

青少年の非行は依然として増加を続け、その内容においては両親もそろって経済的にも問題のない家庭の少年や低年齢層の少年の非行が増加しているほか、万引きや、自転車・バイクを利用したひったくりなどの増加、覚せい剤やシンナーなど薬物の乱用や、暴走族の凶悪化など深刻な問題となつています。これらの問題に対処するため「社会を明るくする運動」実施委員会では、市民の皆さんとつしよにこれぞこれの地域の実情に即した運動を広めていく予定です。今年度は次のような講演と映画の集いを行います。犯罪のない明るい越谷を築くためにも、ぜひこの集いにご参加ください。

青少年の非行は依然として増加を続け、その内容においては両親もそろって経済的にも問題のない家庭の少年や低年齢層の少年の非行が増加しているほか、万引きや、自転車・バイクを利用したひったくりなどの増加、覚せい剤やシンナーなど薬物の乱用や、暴走族の凶悪化など深刻な問題となつています。これらの問題に対処するため「社会を明るくする運動」実施委員会では、市民の皆さんとつしよにこれぞこれの地域の実情に即した運動を広めていく予定です。今年度は次のような講演と映画の集いを行います。犯罪のない明るい越谷を築くためにも、ぜひこの集いにご参加ください。





# こんにちは すこやかさん

やすし 康 資 くん (1歳1ヵ月)  
まさ正 ひろ 裕 くん ( )



川瀬憲二・珠江さんの長男、次男  
(下間久里1046の9)  
「双子なんです。とっても仲がいいんですよ。性格はお兄ちゃん(写真右)の方が、ちょっと強いか。2人の好きな食べ物やおもちが同じなんです。食べ物ではケーキ、それと三輪車やオートバイなどの乗り物に興味があるみたいです。おおらかで思いやりのある子に育ってほしいですね」とお母さん。

## 悪質な訪問販売 消火器の場合の窓口

消費生活センターに寄せられる相談や苦情のうち約半分は訪問販売によるものです。その中で最も多いのは消火器に関するもので、〇〇防災、〇〇協会などの名称をかたりつけます。そのうえ消防署員らしく装い、さも公的機関から訪れたような口調で、まず信用させ、次に出てくることは決まっています。

### 夏は血液がピンチです

#### 協力ください 愛の献血

7月1日から8月15日まで「愛の血液助け合い運動」が行われます。この運動は血液が不足がちな夏に必要な血液を確保するために行われるものです。

献血は、現代医学が進歩した今日でも人工的に造りだせません。みなさんの善意に基づいた献血によって多くの尊い命が救われています。皆さんの協力をお願いします。

なご献血者の健康管理に役立てていただくため、6項目の生化学検査を行っています。日程は毎月1日号の広報こしがやでお知らせしています。

月まで)と消火器に貼っておくと良いでしょう。

また最近リリースの消火器が出回っており年一回無料点検などというものがあふれていますが、だまされたいようによく注意しましょう。だまされたいようししい思をするのは、あなたです。「あやしいな」と思ったら、すぐ消火生活センターまたは最寄りの消防署にご連絡ください。

- 消費生活センター 85-88886
- 越谷市消防本部 74-0101
- 谷中分署 64-9119
- 蒲生分署 86-9119
- 間久里分署 76-9119
- 大相模分署 86-2119

費生活センターまたは最寄りの消防署にご連絡ください。

男女を問わずどなたでも参加できます。定員は100名。参加無料。問合せは田地方東センター 04485-561191。または大相模町総務課 0480-722111へ。



市長電話 64-2123  
質問・提言・苦情・要望などをお寄せください

7月10日(水)  
24日(水)

午前8時～8時30分  
(毎月第2・4水曜日)  
\*通話は1人5分以内  
(必ず氏名・住所・電話番号をお知らせください)  
\*話している場合はご容赦ください  
問合せ  
広報広聴課広聴係  
内線2214

## 健康相談と各種検査

越谷保健所

対象は県内在住の18歳以上の方(以前に受診された方は対象となりません)、定員1000名。受講は無料。受講期間は9月、昭和61年2月。申込みはがきに住所、氏名、年齢、性別、職業、連絡先電話、スクリーニングへの参加の有無、スクリーニングの際の保育希望の有無、当講座を伺うことによって知ったか、をのれなく記入のうえ、8月10日までに左記へ申し込んでください。電話での申込みも可。〒344春日部市粕壁2-1の41(マエビル)3階 春日部消費生活センター 0448-75410999へ。

### 婦人問題地域セミナー

7月16日(火)午後1時15分～3時  
30分、大相模町総合福祉会館講堂で講演「自分を拓(ひら)くために」講師は田中一郎氏(坂戸市史編纂室室長)。

### 塩分・糖分量のテスト

7月16日(火)午後1時15分～3時  
30分、大相模町総合福祉会館講堂で講演「自分を拓(ひら)くために」講師は田中一郎氏(坂戸市史編纂室室長)。

### 越谷保健所の健康相談

相談内容	受付日	対象
療育相談 毎月第2月曜日 午後1時～2時 *保険証、母子健康手帳、パスポート持参	7月8日 8月12日 9月9日	▷股関節脱臼 ▷斜頸等の心後 配のある生後 3ヵ月以上の 乳児 ▷療育上心配 のある乳幼児
一般健康相談 毎月第2・4 木曜日 午後1時～2時	7月11日・25日 8月8日・22日 9月12日・26日	▷一般の方 (小中学生は除く) ▷第4木曜日は老人健康相談を含む
精神衛生相談 毎月第3金曜日 午前9時～10時	7月19日 8月23日(第4) 9月20日	▷不安、イライラなどの心の方 または家族
乳幼児相談 毎月第3・4 水曜日 午後1時～2時 *母子健康手帳、パスポート持参	(日程) 7月17日……60年1月生まれ 24日……59年7月生まれ 8月21日……60年2月生まれ 28日……59年8月生まれ 9月18日……60年3月生まれ 25日……59年9月生まれ	

### 今月の休日当番医

7月7日 △今井医院(内・外・胃腸科) 浦生旭町6の23 86-7713  
▽山本小児科(小児・内科) 袋山1391の1 75-0125  
14日 △江川整形外科(整形外科) 登戸町16の26 85-7166 △市川胃腸科外科(外・胃腸・皮膚・肛門・整形外・理学療法科) 東越谷7の3の2 65-7100  
21日 △成瀬医院(産婦人・内・小児科) 浦生西町6の1 89-1251  
▽とみさわ小児科医院(小児・内科) 赤山町4の1の5 64-5757  
△診療時間 午前9時～午後5時  
△問合せ 保健課 または医師会事務局 75-6008

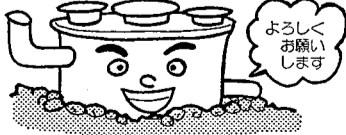
7月7日 △今井医院(内・外・胃腸科) 浦生旭町6の23 86-7713  
▽山本小児科(小児・内科) 袋山1391の1 75-0125  
14日 △江川整形外科(整形外科) 登戸町16の26 85-7166 △市川胃腸科外科(外・胃腸・皮膚・肛門・整形外・理学療法科) 東越谷7の3の2 65-7100  
21日 △成瀬医院(産婦人・内・小児科) 浦生西町6の1 89-1251  
▽とみさわ小児科医院(小児・内科) 赤山町4の1の5 64-5757  
△診療時間 午前9時～午後5時  
△問合せ 保健課 または医師会事務局 75-6008

### 浄化槽は毎日管理しましょう

浄化槽は微生物の働きで汚水を衛生的に処理し、きれいな水を放流するものです。ところが、その取り扱いを誤ったり、管理を怠ると悪臭やばい菌の発生源となり、近隣の人々に迷惑をかけることとなります。日中、正しく使用するともに保守点検と清掃を実施しましょう。

▷保守点検は浄化槽の健康管理。浄化槽が正しく機能しているかどうかをチェックし常に良好な状態に保つておくため、定期的に保守点検をする義務があります。

▷浄化槽は市の許可を受けた業者(浄化槽)に委託し実施することが必要です。浄化槽は市の許可を受けた業者(浄化槽)に委託し実施することが必要です。浄化槽は市の許可を受けた業者(浄化槽)に委託し実施することが必要です。



浄化槽は微生物の働きで汚水を衛生的に処理し、きれいな水を放流するものです。ところが、その取り扱いを誤ったり、管理を怠ると悪臭やばい菌の発生源となり、近隣の人々に迷惑をかけることとなります。日中、正しく使用するともに保守点検と清掃を実施しましょう。

## 健康

◇シリーズ87

### 便秘

便秘は排便が順調に行われない状態です。3～4日以上排便がないのも便秘ですが、毎日排便していても残便感のあるのも便秘です。分類は大きく3つに分けられます。1つは旅行に行ったときとか、試験の前後とかの、環境の違い、精神的要因による一過性単純性便秘です。元来の状態に戻ると、改善します。

もう1つは、症候性便秘です。大腸ガン、大腸ポリプ、長S状結腸症等の大腸疾患による便秘、肝臓、膵臓、子宮等の内臓器官のシユヨウや炎症による便秘、そして糖尿病、甲状腺疾患等の、代謝・内分泌疾患、神経疾患、また薬物による便秘です。原因となる薬物としては、抗コリン剤・モルヒネ剤・フェノチアジン系剤・三環系抗うつ剤・筋弛緩剤・クロルジアゼピン系剤・抗パーキンソン剤・降圧剤・利尿剤・制酸剤などがあります。

最後が常習性便秘です。この型の便秘は長期間の大腸の機能異常に基づく便秘で、慢性便秘となるものです。

さらに、この型の便秘は、結腸性便秘・直腸性便秘・けいれん性便秘に分かれます。

けいれん性便秘は、神経質な若い人に多く、下痢と便秘をくり返します。ストレスを取り除くと改善します。

他の2つは不規則な生活、食事による便秘です。

最近、わが国では、欧米先進国同様に、大腸ガンが増加し、胃ガンが減少する傾向にあります。便秘してきますと、大腸内の細菌の分布が変化し、発ガン物質がでやすくなり、また、発ガン物質との接触時間も長くなり、大腸ガンにかかりやすくなります。便秘の人は、消化器専門医に診察してもらい、どの型の便秘かを鑑別診断してもらうことが重要です。

ここでは、数の多い結腸性便秘の治療について簡単に記します。

まず、朝食を必ずとることです。朝、胃に食物が入りますと、胃・結腸反射が働き大腸内の食物残渣(さ)が大きく動かされ、肛門近くまでおどりてきて、便意を感じるからです。

食事は、野菜やイモ、豆に多い「食物せんい」を多くとりましょう。食物せんいというのは、消化されない「せんい質」のことです。食物せんいは、大腸の水分や発ガン物質を吸って、便秘を防ぎ、また大腸ガン、心臓病、糖尿病などの成人病を予防します。またカロリーがほとんどありませんので、肥満の予防にもなります。

野菜には、ビタミンC・A、カルシウム、鉄分、カリウムと、いろいろなミネラルが含まれているので、皮膚を強くしたり、かぜの予防にもなります。

野菜は、生のままで、かさばるばかりで、意外と量が食べられません。野菜は煮たり、ゆでたり、いためたりと料理して食べましょう。加熱するとビタミンCはいく分失われますが、量が食べられますので少しも心配りしません。

運動も適度にしてください。薬はできるだけ使わないようにして、ストレスを分散させて、快適な日々を送りましょう。

市立病院 消化器科