

## 古河ケーブルテレビで市の情報が放送されます

「コミュニティチャンネル(地上デジタル11ch)」で市の情報を紹介する広報番組や災害時の緊急情報番組が放送されます。  
また、4月から気象情報や鉄道の運行情報、安心安全情報等をデータ放送で確認できます。

### ▶ 番組メニュー

#### ■関東ド・マンナカTVこが

関東ド・マンナカ宣言都市である古河市から、市政情報を発信します。  
(3月1日から放送開始)  
・古河桃まつり  
・古河さくらまつり  
放送時間 毎日7時45分、12時45分、19時45分  
※毎月1日に放送内容を更新します。



#### ■週刊古河タイム

暮らしに役立つ情報、市内の季節行事やイベントなどを放送する情報番組。番組内で市からのタイムリーなお知らせを発信しています。  
放送時間 毎日7時、12時、17時、19時、23時  
※毎週水曜日の12時に放送内容を更新します。



#### ■コミュニティチャンネル

「古河密着」を合言葉に、古河ケーブルテレビが取材・放送する地域情報専門チャンネルです。学校行事、お店紹介、議会放送、花火大会中継、園児が将来の夢を発表する番組など、多岐にわたる情報を放送しています。



年長園児出演番組「おおきくなったら」

# 健康百科

歯周病を予防するためには、毎日の歯みがきはもちろん、生活習慣も大切です。

### 生活習慣はいかがですか

糖尿病やがんと同じように、歯周病も「生活習慣病」の一つです。

- ・規則正しい生活を送り、十分な睡眠を取りましょう
- ・食事はバランス良く、よく噛んで食べましょう
- ・上手にストレス発散しましょう
- ・禁煙に取り組みましょう

### 歯みがきのポイント

- ・歯ブラシは毛先を使い、力を入れすぎないようにしましょう
- ・磨く順番をきちんと決めて、歯1本1本の全ての面を磨きましょう
- ・デンタルフロスや歯間ブラシを使って、歯と歯の間の汚れをとりましょう

## みなさんのお口は健康ですか② ～歯周病を予防しよう～

・お口の中の状態は個人差があるので、自分に合った磨き方が分からない場合は、歯科医師や歯科衛生士に相談をしましょう

### 定期的な検診とお口の清掃を受けましょう

かかりつけ歯科医を持ち、定期的な歯科検診とお口の清掃を受けましょう。自分で取りきれないプラーク(歯垢)や歯石を専門的に除去することは、歯周病の予防やお口の健康維持につながります。

お口の健康を保つことは、全身の健康につながります。小さいうちから家族ぐるみで予防に取り組みましょう。

健康づくり課では毎年(6月ごろ)、30歳から64歳の人を対象に、申し込み制で「30歳代からのお口の健康チェック～口腔機能検査～」を実施しています。ぜひご利用ください。

健康づくり課

## こうえんびより 公園日和

## ハナモモの息吹を感じながら

3月3日は桃の節句ですね。節句は、季節の節目に行う日本の伝統的な年中行事ですが、もとは唐の時代の中国の避邪行事と、奈良時代の日本の農耕風習が合わさって生まれた宮中行事でした。

日本では「魔よけの効果」があると信じられていたハナモモが、旧暦の3月3日ころに花を咲かせることから、桃の節句になったようです。



3月下旬になると、古河公方公園で市を代表するイベントの一つ「古河桃まつり」が開催されます。花も見頃を迎え、大勢の来園者でにぎわう季節です。

さて、ここでちょっと趣向を変えたハナモモの楽しみ方を紹介します。寒さが和らぎ始める3月上旬、ひと足早く公園に足を運んでみてはいかがでしょうか。まだまだ静かな園内では、ハナモモのつぼみが膨らみ始め、やがて一輪、二輪と開花を始めます。こんな「ハナモモの息吹」を感じつつ散策されるのも、この季節ならではの楽しみ方の一つです。

【問】古河公方公園(古河総合公園)管理棟  
Tel.47-1129

### ▶ 災害時の緊急放送に関する協定を締結

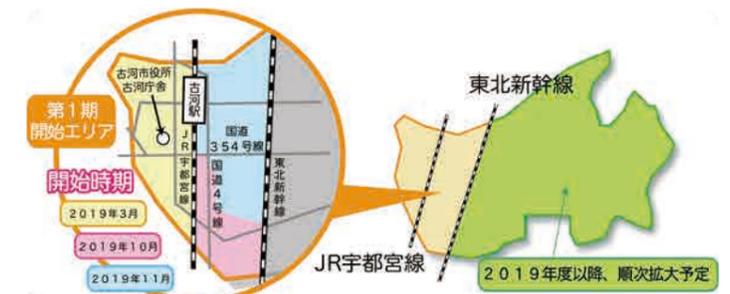
市と古河ケーブルテレビは、災害時にコミュニティチャンネルから緊急情報を発信することにより、災害時の被害の予防、迅速な避難、市民の安心・安全の確保等を目的とした協定を締結しました。



コミュニティチャンネル「データ放送」

### 光ケーブルによる新たな放送・通信を3月から提供開始 視聴エリアを順次拡大へ

古河ケーブルテレビでは、視聴エリアの拡大と老朽化した同軸ケーブルの設備更新のため、光ケーブル網の整備を進めています。この度、JR宇都宮線の西部地域の整備が完了し、3月から提供を開始します。年内には東北新幹線の西部地域へ、その後市内全域に順次拡大する予定です。



広報番組に関する問い合わせ  
☎秘書広報課Tel.92-3111

ケーブルテレビに関する問い合わせ  
古河ケーブルテレビ株式会社(下辺見2450)  
Tel.32-4747(受付時間:9時~19時)