



健康応援隊!

いろいろな公共の場所で禁煙マークが見受けられるようになりました。5月31日から6月6日は禁煙週間です。

喫煙する多くの人がタバコを止めたいと思っているのにも関わらず、なかなか禁煙できない事や、たとえ禁煙しても50~70%が一年以内に喫煙を再開してしまうというデータがあります。これはタバコに含まれる有害物質に原因があります。有害物質の一つであるニコチンには、薬物依存性があります。そして毎日喫煙を繰り返すことによる習慣的な依存が、「禁煙」を難しくしているのです。

禁煙できるかどうかは、本人の意思の弱さとあっさり片付けるのではなく、「ニコチン依存症」ととらえ治療が必要な病気とも言われています。昨年6月から、一定の基準にある医療機関で、禁煙外来

による治療が健康保険適応になっています。

親が喫煙している家庭では、子どもが将来喫煙しやすいことが明らかになっています。身近に喫煙者がいることが、子どもに喫煙のチャンスを与えてしまうのです。タバコの火がついている方から立ちあがる煙(副流煙)は、フィルターを通していないため、本人が吸い込んでいる煙(主流煙)より有害物質を多く含んでいます。喫煙者は家族や周囲の人たちへの配慮も大切です。

喫煙者にとって、健康づくりの第一歩はまず禁煙です。保健センターでは、禁煙を始めようと思っている方に、3か月間、個別に面接等を通して禁煙のお手伝いをさせていただきます。お気軽にご相談ください。

(健康福祉課 保健師)

6月の小児医療輪番制

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
						西
3	4	5	6	7	8	9
西		西		西		
10	11	12	13	14	15	16
友		西		西		西
17	18	19	20	21	22	23
西		西		西		西
24	25	26	27	28	29	30
西		西		西		西

西：茨城西南医療センター病院(境町) ☎(87)8111

友：友愛記念病院(古河市) ☎(97)3000

輪番日及び時間

火、木、土曜日は午後6時~翌朝8時(第2土曜日を除く)

日曜・祭日は午前8時~午後6時

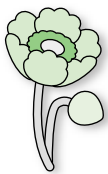
思いやりの心で明るい社会を

大切な家族との触れあい

五霞中学校2年生

私は中学生になって、感じていることがあります。それは、家族といっしょに過ごす時間が今までより減ってしまったということです。その理由を考えてみると、3つあります。まず1つ目は、勉強が難しくなったからです。中学校では、英語や技術などの教科が増え、内容も小学生の頃と比べると、とても難しくなりました。ですから学校の授業を受けるだけでは身に付かず、家庭学習の時間を増やさなければならなくなりました。そのため、弟と遊ぶ時間が少なくなりました。2つ目には、やってみることがいろいろ出てきたことです。クラス替えがあり、新しい友達がたくさん

でき、みんなと仲良くしているうちに趣味や好きなことが変わってきて、自分のやりたいことが増えました。今までやったことのないものに挑戦したり、好きな音楽も見つかりました。ですから、家族で出かけることになっても、「私、やりたいことがあるから、いいよ。」と言って、いっしょに出かけることが減りました。3つ目の理由は、部活動です。私は、テニス部に入っています。部活の練習は大変ですが、上級生が優しく、面白いので楽しく活動しています。部活が終わって、家に帰ると7時頃になります。帰ると夕ご飯が用意してあるので、お母さんのお手伝いがなかなかできません。休みの日も、練習や試合があり、家族と過ごすことが無くなりました。そんな夏休みのある日、家族みんなでお化け屋敷に遊びに行き、こわがっている弟と手を繋いで歩いた時は、何だか嬉しくなりました。これから、家族と触れ合うことがますます減ってしまうと思いますが、いつも私を応援してくれていることを忘れず、家族を大切にしていきたいと考えています。



お待ちしております

ご意見・ご要望や我が家の主役、きらめく人たち、有料広告、表紙の写真をお待ちしています。

あて先 町長(直通) ☎(84)1550
企画財政課広報担当 ☎(84)1111(内線223)

人口と世帯

(5月1日現在)

総人口 9,926人(+1)
男 4,999人(-2)
女 4,927人(+3)
世帯数 3,011世帯(+15)
(内は前月比)

6月の納税

学校給食費 3期