

元気な風がふくまち

NAKAMA CITY Public Relations

# なかま

広報

12 2010 No.880

平成22年12月10日発行

今年10月、タバコの値上げを機に、タバコをやめようと「禁煙宣言」する人たちが、にわかに増えた。しかし、その決心もむなしく、既に脱落した人も現れ始めているようだ…。

「ねえ、あなた

となりの旦那さん

タバコやめたらしいよ」

「へえくじやあ、俺も

そろそろ、やめてみるかな——」



## CONTENTS

もくじ

### 特集

2

### 「タバコの煙目に染みて」

タバコや喫煙について、ちゃんと考えてみよう

市からのお知らせ	12
まちのわだい	14
環境・市民協働・消費者相談	16
くらしの情報・無料相談	17
健康ファミリー・医療講座	20
人権作文・住宅用火災警報器	21
みんなのひろば	22
文芸歳時記	24

表紙の説明は24ページをご覧ください

特集

## タバコの煙目に染みて

Tobacco Smoke Gets In Your Eyes.

タバコの副流煙はアルカリ性。目や鼻の粘膜を刺激します。

まずはじめに

この特集は  
喫煙者にとって、つらい話です。  
でも、読んで考えてみてください。

# タバコの煙 目に染みて

特集



Tobacco Smoke Gets In Your Eyes.

5月31日世界禁煙デー。その翌日から庁舎内が、全面禁煙となつて早数か月。

煙いよ…。

昔の人はよく言ったものです。

「百害あつて一利なし」。

タバコを表現するのに、このことわざほど、ふさわしいものは無いでしょう。

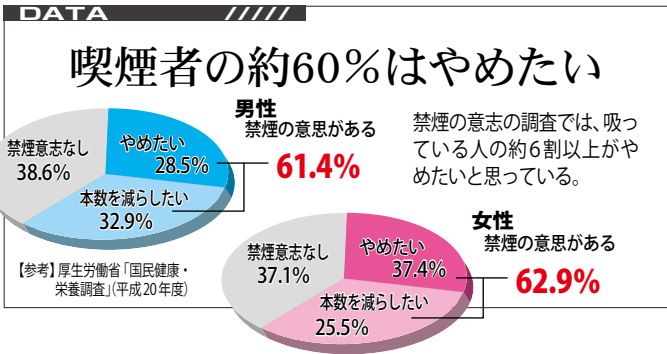
近年、タバコの身体へおよぼす悪影響は、喫煙者のみならず、タバコを吸わない人にもまでおよんでいることが次々と判明し、深刻な問題となつていきます。

また10月には、タバコの大幅な値上げが実施されるなど、確実にタバコが存在しにくい世の中へと進んでいます。

人は生まれたとき、タバコを吸うことを知りません。身体に害があると知りつつも、人生の中で吸うことを覚えていきます。

タバコから「大切な人を守りたい」。

そんな思いから、今月号はタバコについて特集します。



**なぜタバコを吸うのか？**

喫煙している人に「なぜ吸うの？」と尋ねてみました。すると「ストレス解消などの気分転換になる」「アクセサリーとして格好がいい」「暇つぶし」「コミュニケーションがとれる」など、さまざまな答えが返ってきました。しかし、タバコが無くてもできることばかりで、吸わない人に「喫煙を理解させる」ことができる明確な答えは、一つもありませんでした。

ご存じかと思いますが、タバコ

## タバコは生きるために必要不可欠なものなのか なぜ吸うの？

「タバコを吸うことに利点があるのか」を吸っている人に聞いてみた。吸わない人に喫煙を理解させる答えは、はたしてあるのだろうか？

の煙には、栄養はありません。つまり、人間が生きていくために必要な成分は、まったく含まれていないのです。では、なぜ人はタバコを吸うのでしょうか。

**やめたいけどやめられない**

平成20年国民健康・栄養調査報告(厚生労働省)で、日本人の喫煙率は21・8%となっています。平成15年の調査と比較しても約6%減少しており、男性の喫煙率は36・8%で、40歳代がもっとも高く51・9%。一方、女性の喫煙率は9.1%で、20歳代が14・3%、30歳代が18%と若年層で高い値を示しています。

また、禁煙の意志の調査では、喫煙者で「やめたい」もしくは「本数を減らしたい」と回答した人が、男性で61・4%、女性で62・9%となっており、やめようという意志がありつつも、やめられない状態にいる喫煙者が多いことがうかがえます。

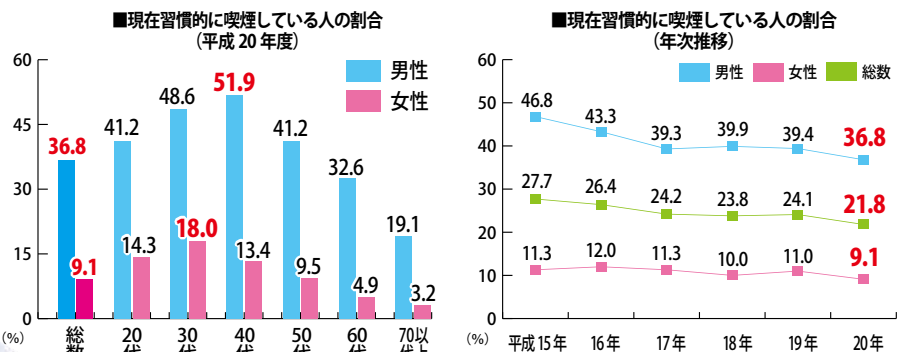
単なる「タバコを吸わないという行動」だけを、これほどまで困難なものにしているのは、なぜなのでしょう。

それはタバコに含まれる有害成分「ニコチン」による中毒症状だからなのです。禁煙できないのは、決して意志が弱いからではなく、依存症のためタバコを吸い続けてしまうのです。

**DATA**

### 「習慣的に喫煙している人の割合」

グラフは、厚生労働省が毎年実施している「国民健康・栄養調査報告」から作成。この報告は、国民の身体の状態や生活習慣の状態などを調査し、健康増進の総合的な推進を図るための基礎資料とされている。



【参考】厚生労働省ホームページ「国民健康・栄養調査」  
 (http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kenkou\_eiyou\_chousa.html)



■タバコや喫煙どう思う？インタビュー■

### きっぱり やめてもらいたい

「子どもたちはいつも、「きんえん」と書いた張り紙を家中に貼っていますよ(笑)。よほどパパにタバコをやめてもらいたいのでしょね」と美智枝さんは話す。

**Profile**

大八木宏司さんファミリー  
 中央三丁目にお住まいの大八木宏司さん、美智枝さん、優菜ちゃん、静希ちゃん



身体に悪いと知っていても吸いますか？

# タバコと健康

男性36%と女性9%。喫煙率を比較すると、女性のほうが少ないが、タバコによる悪影響は男性よりも受けているように思える。

## 百害あって一利なしの「毒」

タバコの煙には、多くの有害物質が含まれるため、喫煙することですまざまな健康への悪影響がでてきます。

喫煙は、がん、心臓病、脳血管疾患、呼吸器疾患、歯周病など多くの病気の発症に深く関係し、危険性を高めています。

喫煙している男性は、喫煙していない男性に比べ肺がんが45倍、喉頭がんが32・5倍、虚血性心疾患（心筋梗塞など）で17倍、慢性閉塞性肺疾患で12・7倍、死亡する危険性が高くなるといわれています。また女性では、肺がんが23倍、



肝がんが17倍、子宮頸がんが16倍、脳卒中で17倍、死亡する危険性が高くなるといわれています。

## タバコは美容にも大敵

喫煙による女性への悪影響は、病気の発症だけではなく、美容にも大きな影響を与えているとご存じですか。

タバコを吸い続けると肌の老化が、吸わない人よりも5年以上速くなります。

タバコの煙に含まれる活性酸素や有害物質が、皮膚内のコラーゲンの低下や血流を妨害し、ビタミンCを破壊します。

そのため、タバコを吸っていない人に比べて、肌が荒れ、トラブルが起きやすくなり、シミやそばかす、しわがでやすくなるのです。タバコは、お肌の老化促進剤なのです。

## 新しい命にとっても影響が

妊娠している場合は、お腹の赤ちゃんの発育に悪影響があります。喫煙している妊婦から生まれた赤ちゃんは、喫煙していない妊婦から生まれた赤ちゃんに比べて、低出生体重児となる頻度が約2倍高くなるのです。

また、喫煙している妊婦は喫煙していない妊婦に比べ、早産の危険性が約3倍高くなります。

さらに、自然流産や周産期死亡（妊娠28週以降の死産や生後1週間以内の早期新生児死亡）の危険性が高くなるのです。

## DATA

### 「タバコの煙の成分」と「喫煙の影響」

タバコの煙には、約200種類以上の有害物質が含まれ、発がん性物質と判明しているものだけでも、約60種類以上あります。こうした物質が肺で体内に吸収され、血液の流れによって全身を駆け巡るため、身体中にさまざまな病気をもたらすのです。

有害物質	これらを含むものの例
アセトン	ペンキ除去剤
ブタン	軽油
ヒ素	アリ殺虫剤
カドミウム	車のバッテリー
一酸化炭素	車の排気ガス
ナフタリン	防虫剤
トルエン	工業用溶剤

【参考】木田厚瑞著「よくわかる最新医学COPD慢性閉塞性肺疾患」（株式会社主婦の友社）

喫煙している人は喫煙していない人に比べて、病気になる危険性が高いといわれています。いったいどのくらい高くなるのでしょうか。

疾病名	(単位:倍)	
	男性	女性
肺がん	4.5	2.3
喉頭がん	32.5	3.3
口腔・咽頭がん	3.0	1.1
食道がん	2.2	1.8
胃がん	1.5	1.2
肝がん	1.5	1.7
膀胱がん	1.6	2.3
子宮頸がん	—	1.6
虚血性疾患	1.7	—
脳卒中	1.7	1.7
気管支ぜんそく	1.8	4.0

【参考】財団法人健康・体力づくり事業財団「21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）」資料から

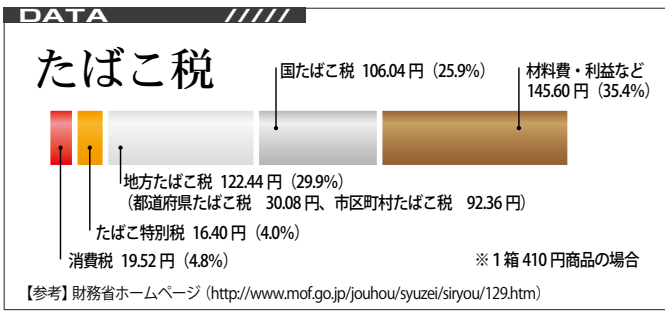


## ■タバコや喫煙どう思う？インタビュー

### 吸うのは自由。でも周りに気づかいは

「会社でも数年前から完全分煙になりましたよ」と話す大貴さん。また希さんは「吸うのは自由だと思いますが、飲食店などでは子どもに煙を吸わせないで気にします。分煙席などで少しでも気を使っていたらうれしいですね」と話す。

諸事情により、写真とプロフィールを削除し、コメントのみを掲載しています。



## タバコによる収入

「たばこ税」は「たばこ税法」と「地方税法」で定められています。平成20年度の「たばこ税」の額は、合計2兆1,194億円(国たばこ税8,509億円、たばこ特別税1,970億円、都道府県たばこ税2,632億円、市町村たばこ税8,084億円)です。

ちなみに平成20年度、中間市に入ってきた「市町村たばこ税」は、2億7,000万です。これは、一年間の中間市総予算の13%にあたります。

また、この金額をタバコの本数に換算すると、実に8,000万本が販売されたこととなります。

## 喫煙による損失は…

厚生労働省は、喫煙によって国民の医療費の5%が超過医療費としてかさんでいることや、タバコに関連する疾患によって与えられる労働力の損失を含め、「社会全体では少なくとも4兆円以上の損失がある」と試算しています。

また、喫煙による社会損失を年間7兆3,246億円と試算。

その内訳は、医療費などの直接超過医療費1兆2,900億円、受動喫煙による超過医療費146億円、喫煙関連疾患による労働力の損失5兆8,000億円、喫煙がもたらす火災による損失が2、

## タバコによる収入と経済的損失をみると…

# タバコとお金

タバコの話をするとき必ず話題となるのが「たばこ税」。タバコには、たくさんの税金がかけられていることをご存じでしょうか。はたして、タバコの税収によってこの国は潤っているのでしょうか？

200億円であるとしています。

喫煙によるがんや循環器の疾患は、喫煙を始めてから数十年経過して症状が出てきます。

そう考えると、健康被害と経済損失は、今後ますます増えていくことになるのでしょうか。

比べてみるとタバコによる収入(2兆1,194億円)よりも、喫煙による損失(7兆3,246億円)の方が約3倍も多いことになり、タバコは「たばこ税」による収入で得た額以上に、日本経済へ、多大な損失を与えていると試算されています。

### ■タバコや喫煙どう思う？インタビュー■



## 煙のないところで衝動はおきない！

「禁煙を長続きさせるためには、煙のあるところに行かないことです。行くとどうしても我慢できなくなるから。パチンコ店や居酒屋など、タバコの煙がまん延している場所には極力近づかないことがお勧めです」と禁煙の秘けつを語る柴田さん。

さらに「私も値上げを機に禁煙を始めました。時折タバコを持つ手がさびしいと感じることもありますが、今のところ順調ですよ」と笑顔で語る。

### Profile

柴田 功さん

中底井野在住。きっぱりとタバコと決別し、禁煙2か月目に突入。

### Column

### ちょっと一息コラム

## タバコの伝来

日本に初めて伝わったのは、鹿児島県種子島に鉄砲が伝わったころ、江戸時代にさかのぼります。1601年(慶長6年)長崎県平戸市の平戸港にポルトガル船が入港。初めてタバコ葉の種子がスペイン人宣教師から伝わったとされています。また、同県長崎市では日本初となるタバコの植栽地があったとされています。当時タバコは舶来品として珍重され、儀式などの催事や薬として利用されていたようです。



1



2



3

- 1 「煙草初植地」の石碑(長崎県長崎市)
- 2 「日本最初のたばこ種子渡来の地」の石碑(長崎県平戸市平戸城敷地内)
- 3 初めてタバコの種子が伝わったとされる長崎県平戸市(写真は「平戸城」)

写真提供: 長崎市広報広聴課、平戸市市長公室秘書広報班

子どもに何気なく手を握られて、言われた言葉にハッとした。



吸わない人にタバコの煙を吸わせない

# 受動喫煙

およそ200種類以上の有害物質が含まれているタバコの煙は、主流煙よりも副流煙(タバコの前から出る煙)に有害物質が多く含まれていることを、あなたは知っていますか。

## 受動喫煙とは

タバコの煙には、三種類あります。吸い口から喫煙者本人が吸うタバコの煙のことを「主流煙」、反対側のタバコの前から立ち上る煙のことを「副流煙」、また喫煙者が吐き出した煙を「呼出煙」といい、いずれの煙も身体に悪影響をおよぼす成分で構成されています。

特に「副流煙」は、フィルターなどが無いこともあり、燃焼の温度が低く、不完全燃焼が起こりやすいため、「主流煙」などよりも発がん性物質を多く含んでいます。

このようなタバコの煙(副流煙)と「呼出煙」の混合物を、喫煙するつもりもないのに吸わされてしまう、あるいは吸わせてしまうことを「受動喫煙」といいます。

## 煙なくても、臭えば同じ

タバコの煙といっても、目に見えるものだけとは限りません。見えなくても、においがすれば、アンモニアやニトロソアミン、カドミウムなど、発がん性物質となる成分が多く含まれていて、吸わされていることになりす。煙だけでなく臭えば、「受動喫煙」となるのです。継続的に、タバコの副流煙や

■タバコや喫煙どう思う?インタビュー■



## あ〜、そろそろやめるかなあ!(父)

「子どもたちのためにも、いつまでも元気でいてほしいです。今、新しい命が宿っています。産まれてくるのを機会に、禁煙に挑戦してくれたらって思いますよ」と未衣さん。長女の心咲ちゃんも「パパ、タバコやめてね」と太史さんへ禁煙エールを送った。

## Profile

### 村上太史さんファミリー

長津一丁目にお住まいの村上太史さん、未衣さん、心咲ちゃん、実優ちゃん

タバコのおいしなパパ大好き!

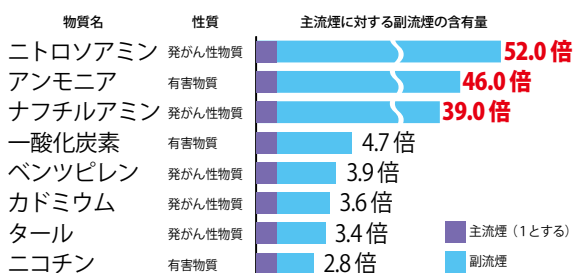


呼出煙にさらされると、喫煙者でなくても、一酸化炭素やニコチンなどの代謝物が、喫煙者と同じくらい体内から検出される場合があります。

特に副流煙は、主流煙よりも多くの有害物質が含まれているため、肺がん、心筋梗塞、狭心症、子宮頸がん、子どもの肺炎や気管支ぜんそく、さらに妊婦の低体重出生や周産期死亡などの危険性を高めます。

このように受動喫煙が、タバコを吸わない人の健康に悪影響をおよぼしていることが、さまざまな研究によって、科学的に明らかになってきています。

## 副流煙に含まれる有害物質の割合





## 受動喫煙による健康への悪影響

**喫**煙者が肺に吸引する主流煙に比べ、副流煙には有害物質が多く燃え残っており、その濃度は主流煙の数十倍になります。そのため「受動喫煙のほうが有害性は高い」と誤解される場合がありますが、「大量の主流煙を吸引し、かつ、受動喫煙もある喫煙者のほうが健康障害の程度は大きい、受動喫煙によって非喫煙者にも健康障害が発生する」という説明が正確です。長期間の受動喫煙により、非喫煙者の肺がん発生リスクは124%に、心筋梗塞は125%に高まります。さらに、乳がんや糖尿病、うつ病のリスクも高くなります。

最近、自宅の茶の間で喫煙する人は減り、台所の換気扇の近く、ベランダや玄関先で喫煙する人が増えています。それは有効な方法でしょうか？。答えは「否」！

例えばカレーを作る際、換気扇の真下に鍋があるにもかかわらず、家中にカレーのにおいが漂います。レンジフードから頭がはみ出した状態で喫煙する煙が全部排気されるわけではありません。屋外でたき火をすると窓やドアを閉めていても家の中に草が燃えるにおいが入ってきます。窓やドアはすき間があるから動くのです。そのすき間から煙は容易に浸入します。さらに、喫煙した直後の肺には煙が充満しており、数分間かけてゆっくり吐き出されます。この煙も受動喫煙の原因となります。

受動喫煙をゼロにする方法は、喫煙する家族を禁煙させること、職場や公共施設は建物周囲を含めて全面禁煙とすること。もちろん集合住宅ではベランダも禁煙に。そして、タバコ臭い飲食店や居酒屋には絶対に行かないことです。



### Profile

大和 浩さん

産業医科大学 産業生態科学研究所  
健康開発科学研究室教授。昭和61年  
産業医科大学医学部卒。専門は喫煙  
対策、健康増進。遠賀郡芦屋町出身。  
ホームページ URL  
<http://www.tobacco-control.jp/>



パパ煙たいよ…。

### 受動喫煙による健康被害

#### 成人

- 肺がん
- 慢性閉塞性肺疾患などの呼吸器疾患、既往歴の悪化
- ぜんそくの誘発と悪化
- 動脈の損傷、脆弱化、血栓
- 心筋梗塞、狭心症

#### 妊婦

- 低出生体重児または妊娠期間に比べて小さい胎児
- 早産



#### 子ども

- 中耳炎（慢性中耳炎）
- 呼吸器感染症（気管支炎、肺炎）
- ぜんそくの誘発と悪化
- 慢性的呼吸器症状（ぜんそく、せき、息切れ）
- 肺機能の低下
- ヘモグロビン、冠動脈への悪影響
- 乳幼児突然死症候群（SIDS）

Mackay, et al. The Tobacco Atlas 2nd ed. American Cancer Society 37,2006

吸うのは自由でも吸わせる権利はない

平成14年「健康増進法」が施行され、第25条には「受動喫煙の防止」が明記されました。これは公共施設などの管理者に対し、受動喫煙を防止するために必要な措置を講ずるよう求めたもので、これを機に受動喫煙への関心が、一気に高まり始めました。

しかしながら、欧米諸国に比べ、日本ほど日常生活でタバコの煙を継続的に、吸わされる環境の多い国はありません。

タバコを吸うのは自由ですが、吸わせる権利はだれにもありません。改めて「タバコの煙を吸わされること」「吸わせてしまうこと」を、考えてみてください。

### DATA

## 受動喫煙防止措置の努力義務

平成14年の健康増進法施行に伴って、厚生労働省健康局長からの通知では「受動喫煙による健康への悪影響を排除するために法律で受動喫煙防止措置をとる努力義務を課す」としている。健康増進法も受動喫煙による健康への悪影響があることを前提に、施設管理者に受動喫煙防止対策を求めている。

【参考】厚生労働省ホームページ (<http://www.mhlw.go.jp/topics/tobacco/houkou/judou.html>)

### DATA

Framework Convention on Tobacco Control

## たばこ規制枠組条約(FCTC)

正式名称「たばこの規制に関する世界保健機関枠組条約」。平成15年5月、世界保健機関（WHO）において全会一致で採択された条約で、日本も受諾し平成17年2月に発効した。タバコが健康、社会、環境および経済におよぼす影響から、現在および将来の世代を保護することを目的とし、各国が未成年者の喫煙防止や受動喫煙の防止、禁煙推進などの対策に取り組むことになっている。

【参考】外務省ホームページ ([http://www.mofa.go.jp/mofaj/gaiko/treaty/treaty159\\_17.html](http://www.mofa.go.jp/mofaj/gaiko/treaty/treaty159_17.html))

タバコをどうしてもやめられない。そんな人のために、最近では医療機関で禁煙できるという。しかも意外と楽にやめられるらしい。さっそく体験するべく、広報担当者自ら禁煙外来へ向かった。

## 禁煙外来

病院の窓口で「禁煙したいのですが」と告げると、禁煙外来での治療について説明があった。禁煙治療に健康保険を利用する場合、タバコ指数(1日の喫煙本数×喫煙年数)が200以上であることが基準で、初診から12週間(5回)の適用を受けることができる。難なく基準をクリアし、待合室で待つこと5分。名前が呼ばれた。いよいよ禁煙にチャレンジだ。

## 飲む禁煙治療

診察では、自分の喫煙状況、喫煙・禁煙歴、健康状態などを聞かれ、それと同時にニコチン依存症スクリーニングテストや一酸化炭素濃度(呼気中の有害物質の含有量)の測定を受ける。その後、医師と相談し自分に合った「嘔む・貼る・飲む」の3つの禁煙補助薬の中から治療方法を選択するのである。

相談の結果、現在一番効果があるとされている「飲む」治療方法に決定。処方される薬の特徴や適切な使い方の説明を受けた後、さっそく服薬を開始したのである。

こっつ、これは、いけるかも

最初の1週間は、薬を飲みながら気にせずに喫煙してよいとのこと。起床時、毎食後、就寝前と、いつものように吸い、日中も我慢することなくタバコを吸った。

ところが驚きの効果が。本数がどんどん減っていくのである。受診前1日30本は吸っていたのに、1週間後で1日4本となったのだ。個人差はあるだろうが、長年禁煙できずにいたのに、無理なく減っていることに正直驚いた。初診から1週間後。ここからタバコを完全にやめた。

## 難なく禁煙

初診から2週間後、2回目の診察を受けた。初診のときと同様に、一酸化炭素濃度を測定、喫煙状況の問診を受ける。「順調ですね。治療を始めてから1か月経過するところから次第に『食事がおいしくなった』『タバコやめられそう』など変化を実感できる人が多くなりますよ」と医師から励まされた。

その後3回目(4週間後)、4回目(8週間後)と順調に、2回目と同様の診察を受けた。そして、初診から3か月(12週間後)、最終回となる5回目。結果は、まったくタバコを吸うことなく完べきな禁煙ができたのである。これまで何度となく失敗を重ねた禁煙が、思いのほか容易にできたことに驚いた。

自力で禁煙できない人必見!

# チャレンジ禁煙

10月からタバコの価格が大幅に値上げされた。1日1箱410円のタバコを12週間買おうと約3万4千円の出費だ。健康と懐具合を考えると、同じ金額を使うなら、一度は試してみる価値がありそうな禁煙治療。あなたもどうです?そろそろやってみませんか。

## ニコチン依存症スクリーニングテスト

- 1 自分が吸うつもりよりも、ずっと多くタバコを吸ってしまいましたか?
- 2 禁煙や本数を減らそうと試みて、できなかったことがありましたか?
- 3 禁煙をしたり本数を減らそうとしたときにタバコがほしくてほしくてたまらなくなることがありましたか?
- 4 禁煙をしたり本数を減らしたときに、次の症状のどれかがありましたか? (イライラ、神経質、落ち着かない、集中しにくい、ゆううつ、頭痛、眠気、胃のむかつき、脈が遅い、手のふるえ、食欲または体重増加)
- 5 ④の症状を消すために、またタバコを吸い始めることがありましたか?
- 6 重い病気にかかって、タバコはよくないとわかっているのに吸うことがありましたか?
- 7 タバコのために自分に健康問題が起きているとわかっている、吸うことがありましたか?
- 8 タバコのために自分に精神的問題が起きているとわかっている、吸うことがありましたか?
- 9 自分はタバコに依存していると感じることがありましたか?
- 10 タバコが吸えないような仕事や、つきあいを避けることが何度かありましたか?



Tobacco Dependence Screener

## ニコチン依存症スクリーニングテスト

禁煙外来ではこのテストでニコチン依存症かどうかの判定する。10項目のうち5つ以上に当てはまるとニコチン依存症だ。

■ニコチン依存症のスクリーニングテスト(TDS)とは  
国際保健機関(WHO)の国際疾病分類(ICD-10)や米国精神医学会の精神疾患診断基準(DSM-IV)に準拠して開発されたニコチン依存症のスクリーニングテスト。10項目の質問で構成され10点満点のうち5点以上であればニコチン依存症として診断される。

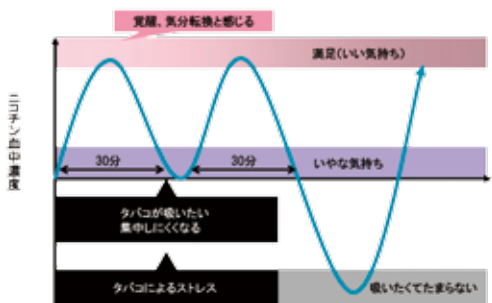


# 禁煙するとストレスがたまるの？

喫煙している人から、「タバコをやめたらストレスがたまるからなあ」と話しているのをよく聞きます。

「本当にストレスになるのか？」を精神科医の中野和歌子さんに尋ねてみました。すると「タバコにはストレスを解消する効果はありません。ニコチン血中濃度が低下した際に、イライラなどの禁断症状がでてきますが、タバコを1本吸うことでニコチン血中濃度が立ち上がり、禁断症状が一気に解消されます。それと同時に多幸感、覚せい作用、緊張緩和効果を生じ、あたかもストレス解消の効果があるような錯覚に陥るのです。つまり、禁煙そのものでストレスがたまるということはない」ということでした。禁煙でストレスがたまるというのは間違いだったのですね。

## ■ニコチン血中濃度と喫煙の周期



「禁煙補助薬によって、禁煙の成功率は高くなった。でも再び喫煙する人も多い。結局最後は『タバコをやめる』という本人の決意が何よりも大事」と医師は語っていた。喫煙者みなさん、一度禁煙にチャレンジしてみてくださいだろうか。

## やはり最後は本人の決意

禁煙治療にかかる費用は、さていくらなのだろうか。一般的な目安は健康保険適用の場合、5回の治療で1万2千〜1万8千円程度である。5回で保険での治療は終了するが、継続して受けることもできる。その場合は保険の適用外となる。

## 費用はどのくらい？

### 現在禁煙治療に使う薬は3種類

	ニコチンガム	ニコチンパッチ	ニコチンを含まない飲み薬
長所	①短時間で効果が発現 ②ニコチン摂取量の自己調節が可能 ③口寂しさを補うことが可能 ④食欲抑制効果により体重増加の軽減が期待できる ⑤処方せんなしで購入可能	①使用法が簡単(はり薬) ②安定した血中濃度の維持が可能 ③食欲抑制効果により体重増加の軽減が期待できる ④健康保険が適用される ⑤処方せんなしで購入も可能	①使用法が簡単(飲み薬) ②ニコチンを含まない ③離脱症状だけではなく、喫煙による満足感も抑制 ④循環器疾患患者に使いやすい ⑤健康保険が適用される
短所	①かみ方の指導が必要 ②歯の状態や職業によっては使用しにくい場合がある	①突然の喫煙欲求に対処できない ②汗をかく、スポーツをする人は使いにくい	①突然の喫煙欲求に対処できない ②医師の処方せんが必要

### ちょっと一息コラム

### Column

## 心と禁煙治療

精神疾患を患っている人への禁煙治療を産業医科大学では実施している

**精**神疾患を患っている人は、喫煙率が高く、禁煙率が低いといわれています。

日本では、諸外国に比べて精神疾患患者への禁煙支援の取り組みが遅れています。

しかし、日本においても身体への害や、お金がかかることを理由に、禁煙を希望する精神疾患患者は少なくありません。

このような現状もあり、精神科では平成20年5月から精神疾患患者を対象とした禁煙外来を開設し、禁煙支援を行っています。

禁煙自体でストレスがたまるわけではありませんが、精神疾患患者の場合は環境の変化から病状が悪化することもあり、「喫煙」から「禁煙」という新しい生活スタイルに変化

することも精神状態が悪化することもありませう。

そのため、精神状態が比較的安定している時期に、禁煙開始時期を設定するようにしています。

それでも禁煙治療中に、例えば職を失うなどの個人的重大事が発生して、禁煙治療を中断する人も少なくなく、このようなとき精神疾患患者への、禁煙支援の難しさを実感します。

そのような中でも、本人の禁煙の意思が明確で、周囲の支援がある場合など、精神状態の悪化を認めずに禁煙に成功した患者も多数います。

これからも精神科医の立場から、それぞれの患者にあった禁煙支援を行っていききたいと思っています。



### Profile

#### 中野 和歌子 さん

産業医科大学 精神医学教室助教。平成16年産業医科大学医学部卒。専門は精神疾患患者への禁煙支援、うつ病治療、アルコール依存症など。福岡県福岡市出身。

タバコの一次被害者(喫煙者)と二次被害者(非喫煙者)

大学1年の夏のことでした。高校時代のクラブの集まりがあり、初めてタバコを吸ったのですが、一晩で10本も吸ったため、急性気管支炎になりました。それで「タバコは体質に合わない」と考えて吸わなくなり、ましたが、もし1本とか3本という「まともな」吸い方だったら、私は喫煙者になっていたと思います。

昭和の時代を長く生きてきた人たちは、20歳になったらタバコが吸える、タバコは体に悪いらしいという情報しかありませんでした。ですから喫煙者、非喫煙者といっても、確固たる信念もなく、たまたまそうやってしまっただけではないかと思っています。

しかし実際に病院で働いていると、肺がんをはじめとする種々のがん、慢性閉塞性肺疾患(COPD)などの呼吸器疾患、狭心症・心筋梗塞、脳卒中、閉塞性動脈硬化症などの血管性疾患、糖尿病、白内障、胃潰瘍、歯周病など、生活習慣病的な病気の多くが、喫煙が原因であることを強く実感します。

実際、喫煙者の半数は、喫煙が原因で早期死亡しないし、長い闘病生活を余儀なくされています。しかしこのような病気でつらい思いをしています。

る人のほとんどが、前述のようにタバコの害に関する情報の少ない時代に喫煙を開始されています。喫煙者はいわばタバコの一次被害者といえると思います。

一方、受動喫煙の害も明白になっています。厚生労働省の調査によると、日本における受動喫煙による死亡者は年間6千800人とされています。これは職場や家庭、あるいは公共施設での受動喫煙対策がまだまだ不十分である結果であり、非喫煙者の多くはタバコの二次被害者であるといえます。喫煙者と非喫煙者は、社会の中で対立する立場にあるものではありません。両者ともにタバコの煙という、いわば公害の直接的、間接的な被害者に過ぎません。

#### ニコチン依存症

#### 「体の依存」と「心の依存」

ニコチン依存症は、身体的依存(体の依存)と心理的依存(心の依存)の2つの依存から成り立ちます。

身体的依存は、ニコチン切れの禁断症状を和らげたりタバコのおいしさを感じにくくしたりする禁煙補助薬があるため、治療がかなり楽になりました。また、禁煙3日後をピークにだいたい1週間程度で軽快します。しかし薬で禁煙できても、約半数が1年後には再喫煙しています。

それは心理的依存が原因です。

心理的依存ではタバコ使用への「認知のゆがみ」が生じます。すなわちタバコの効用を過大評価したり、タバコの害を過小評価したり、禁煙時の禁断症状を必要以上に恐れたりするのです。

実際、外国からの輸入食品やアスベストの害には敏感に反応しながら、それよりも甚大な健康被害を出しているタバコの害を軽視しがちになります。つまり食品やアスベストには「依存性」がないため、使用している人たちは正常な判断ができるのです。

ニコチンの心理的依存は「やめたいがやめられない」ではなく、「やめたいし吸いたい」という気持ちが続く状態になっています。そんな複雑な心理状態も喫煙者自身の意志や責任ではなく、ニコチンという薬物の脳への作用によります。現在、心理的依存をどのように治療するかの研究が進められています。

タバコは嗜好品ではなく、また喫煙は意志によるものではありません。意志とは関係なく、ニコチンが切れてくると禁断症状のために吸わざるを得ないのです。従ってタバコがやめられないのは、意志が弱いせいではありません。自力での禁煙が困難であれば、禁煙外来を受診してみる価値はあると思います。

もう一度タバコのこと考えてみませんか？

## タバコは万病の素

タバコがやめられないのは、意志が弱いからではありません。

ニコチンによる禁断症状のため、吸わざるを得ないのです。なぜならニコチンは、麻薬と同じくらい依存性の強いものなのだから。



### Profile

吉井 千春さん

産業医科大学 呼吸器内科学准教授。  
昭和63年札幌医科大学医学部卒業。  
専門は呼吸器内科学全般、ニコチン依存症。北海道小樽市出身。

「禁煙する」or「禁煙しない」は自由。決めるのはあなた自身。

# あなたの傍に いたいから

大切な人の傍にずっといたい。大切な人にはずっと傍にいてほしい。そう思ったらずせび一度、禁煙にチャレンジしてみるのも、悪くはないでしょう。

## 大切な人のために

だれしも、自分の大切な人と、ずっと一緒にいたいと願うのは、至極当然のことではないでしょうか。「タバコをやめるか、やめないかは本人の自由だ」と喫煙者はいいます。

しかし、自分の大切な人の身体を害していることや、脅かしていることを知っていれば、止めようとするのも至極当然のことではないでしょうか。

## 無理強いはしませんか？

もしも、あなたが喫煙者なら、ほかの人にタバコの煙を吸わせないように気づかってほしい。

また、大切な人が近くにいるのなら、煙を吸わせないようにしてほしい。

もしも、あなたの大切な人が、

喫煙者なら、いつまでも健康でいられるように、少しでも早くタバコをやめるよう、応援してあげてほしい。

喫煙者は、禁煙を迫られると、さまざまな理由を言います。これはタバコを吸い続けるための理由としてではなく、やめることへの「不安」や「自信の無さ」なのでしよう。喫煙は「薬物による依存」なのだから、「やめる」ことに自信がなくて当然なのです。

しかし、喫煙すればするほど、身体に悪影響をおよぼすタバコ。「ほちほちね」って、悠長なことを言っではいられません。

まちの元気とは、住んでいる人が、健康でなくてはならないのですから。

さあ喫煙者のみなさん、ぜひこの機会にいつまでも健康でいられるよう、一度禁煙にチャレンジしてみたいかがでしょうか。



## Profile

川淵芳樹さんファミリー  
中央四丁目にお住まいの川淵芳樹さんファミリー（泉さん、彩音ちゃん、權人ちゃん）。タバコを吸う芳樹さんは「この機会に本数減らします」と語ってくれました。

## 編集を終えて

実は数か月前まで、私は喫煙者だった。今回この特集を作るため、自ら体験をしてみるべく向かった禁煙外来で、驚くべき真実を知らされる。

測定値39ppm\*。この数値は一日あたり30本以上吸っている証で、ヘビースモーカーであることを意味している。さらに肺年齢は、なんと65歳。実年齢より約20年も老化、衰弱していたのである。これも喫煙による影響なのだろう。それにしても実に機械は正直に、また冷やかに判定を下すものだ。

これまで喫煙を正当化するために、「ストレス解消になる」「税金を払っている」など、散々言っていたことが、取材をしていくうちに、どんどんと意味のないことだと科学的、論理的に立証され、反論する手段を失っていた。こうなると少なからず、タバコの無い時代が来るのではと、想像せざるを得ない。

健康志向が高まり、禁煙へと進む時代の潮流に自らの肉体を酷使してまで、逆らいつけることに意味があるのだろうか。

喫煙者も、そろそろ身体をいたわってあげて欲しいと願う。

今日も元気だ。

● 空気がうまい！ (新)

【参考文】齋藤隆子著「たばこをやめたい、やめさせたい人のために」禁煙（女子栄養大学出版部）、木田厚雄著「よくわかる最新医学COPD慢性閉塞性肺疾患」株式会社主婦の友社  
【参考】「へーし」厚生労働省、財務省、外務省、神奈川県財団法人健康・体力づくり事業団、日本たばこ産業株式会社

※「測定値ppm」とは、呼気中の一酸化炭素濃度を表す単位で、大きければ大きいほど肺が汚れていることを意味する。

## 日本脳炎予防接種はお済みですか

●問合先 保健センター  
☎(246)1611

日本脳炎の予防接種は、平成17年5月の厚生労働省の通達により、積極的勧奨が中止(接種見合わせ)となり、積極的な接種の勧奨を控えていました。  
しかし今回、平成17年5月から平成22年8月までに、1期における3回の接種を受けられなかったお子さんへの接種ができるようになりましたので、お済みでない人は早めに接種するようにしてください。

### ■接種時期・回数

#### ●1期初回

生後6か月～90か月未満(7歳5か月まで)の間に6日～28日の間隔をあけて2回接種

#### ●1期追加

初回の2回終了後、約1年間あけて1回接種

#### ●2期

9歳～13歳未満の間に1回接種

### ■今回新たに、接種できる年齢の幅が広がりました

●1期の接種をまったく受けていない人

対象年齢(生後6か月～90か月、または9歳～13歳未満)に、3回接種

※6日～28日の間隔をあけて



て2回接種し、初回の2回終了後、約1年あけて1回接種します。

#### ●1期初回接種(2回)のうち、1回接種を受けた人

対象年齢(生後6か月～90か月、または9歳～13歳未満)に、6日以上の間隔をおいて残りの2回を接種

#### ●1期初回接種(2回)を受けた人

対象年齢(生後6か月～90か月、または9歳～13歳未満)に、残りの1回を接種

●1期の接種を終了している人  
対象年齢(9歳～13歳未満)に、2期として1回接種

※詳しくは平成22年度健康づくりカレンダーをご覧ください。また、事前にかかりつけ医療機関にお問い合わせのうえ、受診してください。

## 生ごみ処理機助成金を交付します

●問合先 環境保全課  
☎(245)5300

### ●助成金対象生ゴミ処理機

	生ごみ処理容器 (EM菌使用・バケツ型・屋内)	生ごみ処理容器 (コンポスト・コンポエース・屋外)	電動生ごみ処理機 (屋内・屋外) 乾燥型も含む
助成額	1個につき 1,000円 (ただし、1個1,000円未満の場合は購入金額)	購入金額の 2分の1の額 (促進剤豊稔元も含む。ただし、上限額3,000円)	購入金額の 2割の額1,000円 未満切り捨て (ただし、上限額20,000円)
助成数	1世帯につき 2個まで	1世帯につき 1基	1世帯につき 1基
申請時に必要なもの	○申請者宛の領収書(販売店発行のもので、品目・メーカー・型番・個数が記入されたもの) ※レシートおよびレシートの領収書は不可。 ○印鑑(認め) ○申請者名義の銀行の通帳		



家庭から出る生ごみの減量化と有効利用を図るため、中間市では、生ごみ処理機を購入される人に補助金を交付しています。  
助成を受けることができるのは、次の条件を満たす人です。  
○中間市に住所があり、現に住んでいる人

○市内に容器を設置できる場所を有し、または使用し管理していること  
○堆肥化されたものを自家処理できること  
※詳しい内容はお問い合わせください。

## Topic & Information

### 危険物取扱者試験を実施します

#### ●期日・場所

- 平成23年2月20日(日)・大牟田高等学校(大牟田市大字草木852)
- 平成23年2月27日(日)・九州共立大学(八幡西区自由ヶ丘)ほか5会場

#### ●試験の種類と受験料

- 甲種 …… 5,000円
- 乙種全類 … 3,400円
- 丙種 …… 2,700円

#### ●申込方法

12月15日(金)から平成23年1月11日(金)(消印有効)までに(財)消防試験研究センターに願書を郵送してください。また、インターネットによる電子申請の受付期間は12月12日(日)～1月8日(日)です。

詳しくは(財)消防試験研究センターのホームページをご覧ください

- (財)消防試験研究センターホームページ

<http://www.shoubo-shiken.or.jp>

※願書と受験案内は、中間市消防署にあります。また、今回は大牟田会場の試験日の変更により、重複受験ができます。

●問合せ 消防署 ☎ (245) 0901

### 健康づくりサポート教室「食事編」 受講生を募集

保健センターでは、生活習慣病を予防、改善するための食事のとり方を、病気との関連を含めて学ぶ教室を開催しますので、参加してみませんか。

調理実習で実践力を身につけましょう。

- 日 時 平成23年1月19日(金)・午前9時30分～午後1時(受付は9時～)
- 場 所 保健センター
- テ ー マ 糖尿病～血糖が高くなる理由、血糖コントロールの方法～
- 内 容 栄養士の講話、調理実習
- 参加料 400円(食材料費)
- 持ってくるもの 筆記用具、エプロン、電卓、食品成分表(お持ちの人)
- 申込締切 1月12日(金)
- 申 込 先 保健センター

●問合せ 保健センター ☎ (246) 1611

### 平成23年中間市成人式

#### ●問合せ先

中央公民館  
☎ (246) 2321

新成人のみなさん、なつかしいあの人に久しぶりに会ってみませんか。みなさんお誘い合わせのうえ、参加してください。

昨年度から1月の第2日曜日に変更していますので、間違いのないようお願いします。

●日 時 平成23年1月9日(日) 正午～(受付開始午前10時30分)

●場 所 なかまハーモニーホール

●対象者 平成2年4月2日～平成3年4月1日生まれの人  
※12月中旬に本人あての案内状を送ります。案内状が当日の「受付・記



念品引換券」となりますので、必ずお持ちください。

※市外転出者で成人式に参加を希望する場合は、家族が市内に在住していることが必要です。  
※当日は託児があります。

### 水道管にも冬じたくを!

#### ●問合せ先

上下水道局工務課  
☎ (246) 62603

ご家庭にある露出した水道管や浅い所に埋めてある水道管、太陽熱温水器などは、冬の寒さで凍結して水が出なくなったり、ひどいときには破損したりします。

水道管は市販の保温チューブや布などで保護をして凍結しないようにし、太陽熱温水器は事前に水を抜くなど、早めに冬じたくをしましょう。

天気予報に注意し、氷点下になりそうときや冷え込む夜は、ボイラーなども凍結しないよう処置をしましょう。

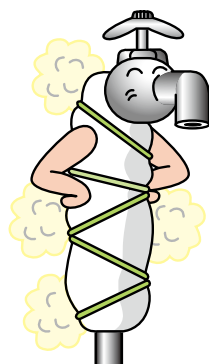
夜間の水道管の凍結防止には、蛇

口から微量の水を垂らすのも効果があります。

もしも水道管が凍った場合は、露出部分などにぬるま湯をかけて溶かしてください。

このとき水道管が破損する危険があるので、けつして熱湯をかけないでください。

水が流れたしたら管の破損がないか水洩れしていないかの確認もお忘れなく。



# ま ち の わ だ い

## 地域の力で万々に備える

11月14日・火災防ぎょ訓練

岩瀬西町の「須賀神社」で、火災防ぎょ訓練が行われました。火災が発生しやすい時期を迎えるにあたり、火災発生を想定しての地域住民による初期消火活動、消防職員・消防団員による消火活動などを実施。迅速な対応で火災被害を最小限に抑えるため、地域が一体となった火災対処法を学びました。

このコーナーでは楽しいイベントや地域の話などをお届けします。



## 雨にも負けず元気に歩いた

10月24日・2010 遠賀川ふれあいウォーキング

毎年恒例の遠賀川ふれあいウォーキング。今年はあいにくの悪天候で、肌寒さを感じる気候だったにもかかわらず、多くの人々が参加しました。歩き始めれば身体も温まってきたのでしょうか、足取りも軽やか。参加者は、一緒に参加した家族や友人たちと楽しそうに会話を楽しみながら、一歩一歩着実に歩を進めていました。



## 社会福祉活動に尽力

希望が丘高等学校が社会福祉功労者県知事表彰を受賞

10月22日に春日市で開催された平成22年福岡県社会福祉大会で、希望が丘高等学校が福岡県知事表彰を受賞しました。今回の受賞は、社会福祉事業などのボランティア協力校であり、その活動が優秀であることが認められてのこと。同月25日、生徒会会長の香月翔太さんが受賞の報告を松下俊男市長に行いました。





## 中間と遠賀の魅力がいっぱい

11月21日・第45回遠賀・中間地区農業祭

芦屋競艇場で、「農業祭」が開催されました。中間市、遠賀4町で収穫された新鮮な農産物の展示即売や試食コーナーが催されたり、各市町の特産品コーナーが設置されたりするなど、会場は見渡す限りおいしそうな食べ物ばかり。中間市特産の、ほのぼの味噌を使ったみそちゃんこ鍋の試食コーナーには長蛇の列ができていました。お米の釣り大会イベントでは、子どもたちが景品のお米を狙って悪戦苦闘しながらも楽しんでいるようでした。

## 暴力のない明るいまちをめざす

11月15日・第7回中間市暴力追放市民集会

中間市暴力追放市民集会がなかまハーモニーホールで開催されました。「官民一体となって暴力のない安全安心なまちをめざしましょう」と奥野雄二折尾警察署長が約300人の参加者に訴えかけた後、参加者全員でやすらぎ通りまでを行進。福岡県警察音楽隊を先頭に、参加者は「暴力団をおそれない」などと書かれたプラカードを持って、「暴力のないまちをつくりましょう」と通行人に呼びかけました。



## 楽しいけどたいへん

11月1日・稲刈り体験

底井野小学校の5年生が稲刈りを体験しました。これは農業体験の一環として6月に行った田植えで、たわわに実った稲を刈り取るというもの。稲の刈り方を教えてもらい、けがをしないように注意しながら黙々と刈り取る子どもたち。暖かな日差しの下、子どもたちの額にはうっすらと汗がにじんでいました。自ら汗を流して刈り取った稲は、きっとおいしい米になっていることでしょう。

## にぎわいを見せた祭

2010 コミュニティ文化祭

10月30日～31日に、中央公民館などでコミュニティ文化祭が開催されました。各サークルによる書道、絵画、料理などの作品展示や演技の発表を一目見ようと、多くの人が各会場を訪れました。展示されている作品の前で「きれいね」「どうしたらこんな風にできるんだろう」と作品のあまりの出来栄えに、ついつい言葉が漏れる人も。参加したみなさんは文化、芸術を満喫するひとときを過ごすことができたのではないのでしょうか。

## みんなの力で

10月31日・曲川清掃

市民・企業など、多くのボランティアのみなさんの協力を得て行っている曲川清掃。今回は200人の参加を得て、蓮花寺交差点から鳴王子橋までの曲川沿いを清掃しました。開始直後から雨が降り始め、清掃活動には悪条件となったにも関わらず、参加したみなさんはためらうことなく草むらに入り、ごみを拾っていました。回を重ねるごとに増えていく参加者。次回はあなたも参加してみませんか。

## もえるごみ搬入量状況

平成22年度のもえるごみ搬入量は、対21年度比5%の減量を目標にしています。ごみの減量化・資源化にご協力をお願いします。

	22年度	21年度	差(22年度-21年度)	減量率
10月	962,950kg	1,069,330kg	△106,380kg	9.9%
累計	7,128,410kg	7,604,350kg	△475,940kg	6.3%

# やっちゃん環境

●問合せ 環境保全課 ☎(245) 5300

## もえるごみは減少傾向

中間市では、平成22年度の「もえるごみ搬入量」を前年度比5%削減を目標に取り組んでいます。10月までの成果としては、減量率63%と目標を達成しているところですが、

もえるごみの量が減れば減るほど、焼却に伴う二酸化炭素の削減、市のごみ処理経費の削減、家庭でのごみ袋代の節約など、私たちの暮らしや環境に良い効果があります。

今後もさらなるごみの減量のため、ご協力をよろしくお願ひします。

●リサイクル制度を活用し、もえるごみの量を減らしましょう

○ペットボトル、紙パック、食品トレイは、スーパードラムなどに設置している拠点回収ボックスを利用しましょう

○新聞紙、雑誌、ダンボール、古着はできるだけ地域で行われている廃品回収に出しましょう

○分別でもえるごみを減らしましょう  
プラスチック製容器包装のごみ袋で出した場合は、焼却処分をせずに、資源ごみとしてリサイクルされます。リサイクルへの準備段階として、ごみ収集車で集めたものを中間・遠賀リサイクルプラザで

職員が手作業で分別していません。中には紙おむつやプラスチックのおもちゃ、ペットボトル、ハサミ、ガラスなどプラスチック製容器包装でないごみも混入しています。手作業での分別なので、ハサミやガラス片などの危険物により、けがをしてしまう可能性もあります。

そこでみなさんにお願ひです。ごみを出す前にそのごみがあるか、分別ガイドブックやプラマークなどを参考にもう一度見直してみてください。分別などでわからないことがあれば、お気軽にお問い合わせください。

## 犬の放し飼いは危険です

「うちの犬はおとなしい」「決して人に咬みつかない」といった甘い考えで、安易に犬を放し飼ひし、咬傷事故におよぶ事例が後を絶ちません。

どんなに小型の犬でも人に咬みつくことは十分あります。小さなお子にとっては脅威です。

自宅の庭などで犬を放し飼ひする場合でも、門扉の開閉などの間に決して外に出ることのないよう、飼い主の厳重な管理をお願いします。



## はばたけ！市民活動

～ちいさな力を集めて、まちづくり～



## マジッククラブなかま

私たちは、現在7人で第1、3土曜日の午前中に中央公民館で練習しています。各自が得意とする分野での技の向上と、地域への貢献を目標に、依頼を受ければ子ども会や老人会、学校、デイケア施設などに出かけ、多くの人にマジックを楽しんでいただいています。マジックをとおして出会うたくさんの人の笑顔は、私たちの励みになります。興味がある人は、一度遊びに来てください。新たな自分との出会いがあるかもしれませんよ。

●問合せ ボランティアセンター ☎(246) 2184

## NO 悪質商法

### 契約書はしっかり確認しましょう

新聞の購読や、布団・健康器具業者の訪問販売、健康食品の電話勧誘など、私たちの周りには契約があふれています。訪問販売や電話による勧誘販売などは契約書面の交付が義務付けられています。

●事例 訪問販売で電気温水器とIHクッキングヒーターを契約し、40万円払ったのに1か月経過しても工事にかからない。契約書は受領していない

●アドバイス トラブルに遭わない

### ●消費生活相談窓口

☎(246) 5110

ためにも、契約書をきちんと確認し、納得してから契約しましょう

●契約書を見るとき確認点

○説明された内容と商品名や個数、金額が一致しているか

○契約日、代金の支払時期や方法、商品の引き渡し時期

○事業者の名称、住所、電話番号、法人代表者名、販売担当者名

○クーリングオフに関する事項などが正しく記載されているか

疑問に思ったらその場では契約せず、家族や友人、消費生活相談窓口に相談してください。



# くらしの 情報

## Information

### 市議会会議録が 閲覧できます

市議会の会議録は、議事事務局や情報公開コーナー、市民図書館で閲覧することができ、また、中間市のホームページにも掲載していますのでご覧ください。

● 中間市ホームページ  
http://www.city.nakama.fukuoka.jp

● 問合せ先 議会事務局

☎(246)6220

### 中間市母子寡婦福祉会 年末お楽しみ行事

中間市母子寡婦福祉会では、母子・父子家庭などの児童・生徒のための行事を行っています。年末のお楽しみ行事としてボウリング大会を行いますので、お気軽に遊びに

### 年末年始のごみと し尿の収集は休みます

#### ●ごみの休み期間

12月31日(金)～1月3日(月)

※12月30日(木)は通常どおり、もえるごみの収集をします。  
※遠賀・中間リレーセンターへの自己搬入は12月30日(木)午前11時30分までです。12月31日(金)～1月3日(月)は、遠賀・中間リレーセンターが休みのため自己搬入できません。

※粗大ごみの受付は、12月28日(火)までです。12月29日(水)～1月3日(月)は休止となります。

#### ●12月の祝日などに伴う振替日

12月23日(木)天皇誕生日のもえないごみの収集地区は、30日(土)に振り替えます。もえるごみの収集はありません。

#### ●し尿の休み期間

12月29日(木)～1月3日(月)

※正月の来客などで、年末の臨時収集を希望する場合は、12月17日(土)までに環境保全課に申し込んでください。12月18日(日)以降は直接業者へ連絡してください。ただし、業者の受付は12月24日(土)までです。

※休み期間中は、し尿収集は一切できませんので、早めに便槽の確認をお願いします。

### 年末年始の犬猫の捕獲、 引き取りは休みます

#### ●休みの期間

12月28日(木)～1月5日(日)

※引き取りの時間など詳しくは、宗像・遠賀保健福祉環境事務所(☎0940(36)6098))にお問い合わせください。

●問合せ先 環境保全課

☎(245)5300

来てください。  
●日 時 12月27日(月)・午前9時～  
●集合場所 市民図書館前口1タリ

※帰着は午後2時～3時の予定です。

●参加対象 ひとり親家庭の小学生および中学生のみ

※参加料、昼食代は無料です。

●申込締切 12月20日(日)

●申込・問合せ先 市役所売店

☎(244)1111

内線1906

### 製造事業所のみなさんへ 工業統計調査を実施します

平成22年工業統計調査を12月31日現在で行います。12月から平成23年1月にかけて調査員が伺いますのでご協力をお願いします。

なお、調査票に記入していただいた内容は、統計法に基

づき秘密が厳守されますので、正確なご記入をお願いします。  
経済産業省・福岡県・中間市

### 中間市・遠賀郡の指定ごみ袋に 広告を掲載しませんか

平成23年度中に作成する「もえるごみ(大)・(中)の袋」に掲載する広告を募集します。

●作成予定数

○もえるごみ(大) : 270万枚

○もえるごみ(中) : 110万枚

※増減がありますのでご了承ください。また、広告掲載の開始時期は平成23年4月以降を予定していますが、在庫状況により、掲載袋の販売開始時期がずれることもあります。

●広告の規格・掲載料・募集数

○もえるごみ(大)縦80mm×横380mm : 20万円・4枠

○もえるごみ(中)縦80mm×横280mm : 10万円・2枠

※1社が申し込むことができ

る数は各1枠です。応募多数の場合は組合で選考します。  
●広告掲載の使途 環境啓発の経費などに使用

●応募方法 遠賀・中間地域広域行政事務組合に備え付けの指定ごみ袋広告掲載申込書に広告の原稿を添えて提出してください

●募集期間 12月16日(日)～平成23年1月7日(金)午後5時

●応募・問合せ先 遠賀・中間地域広域行政事務組合

☎(293)3581

●1時間当たりの最低賃金

○製鉄業、製鋼・製鋼圧延業、鋼材製造業 : 824円

○電子部品・デバイス・電子回路、電気機械器具、情報通信機械器具製造業 : 782円

○輸送用機械器具製造業 : 805円

### 産業別最低賃金が 改正されます

●効力発生日 12月10日

※各種商品小売業は平成15年10月22日から改定されている、福岡県最低賃金(1時間692円)が適用されます。

●問合せ先 福岡労働局労働基準部賃金課

☎092(411)4578

17 ●Nakama City Public Relations

## 発達支援研修会を 開催します

●日時 1月6日(困)・午後4時30分～6時30分

●場所 水巻町いきいきホール(水巻町頃末南三丁目11・1)

●テーマ 思春期、青年期における発達障害者の支援について

●講師 下村泰斗さん  
(九州労災病院精神科・ストレス科医師)

●対象 発達障害児・者の家族および支援者教育、保健福祉、就労などの分野で相談業務に従事している人)

●定員 60人

●参加料 無料

●問合せ 宗像・遠賀保健福祉環境事務所  
☎0940(36)2473

## ふくおか農林漁業 新規就業セミナー

農林漁業を始めてみたい人、農林漁業事業体への就職を希望する人を対象に、就業セミナーと相談会を開催します。

●日時 平成23年1月8日(土)・午後1時～4時30分

●場所 西日本エルガラビル(福岡市中央区天神一丁目4・2)

●内容 就業情報の提

供、個別相談

●参加料 無料

●問合せ 福岡県農林水産部農林水産政策課  
☎092(643)3495

## 福岡県LED電球買い替え 促進キャンペーンが期間延長

福岡県が8月から行っている当キャンペーンは、省エネ効果が高いLED電球への買い替えを促進し、これをきっかけにエコライフに取り組んでいたことを目的に実施してきました。

●特典として、登録された販売店を対象商品のLED電球を購入した家庭に対して、抽選で1個あたり1,000円相当の図書カードまたはお米券を進呈しています。

●これまで2回抽選を終えましたが、当選個数に余裕があることから、次のとおり期間を延長します。

●キャンペーン実施期間 平成23年1月10日(祝)購入分まで延長

●対象者 福岡県が推進する「エコファミリー」

●※当キャンペーンへの応募によりエコファミリー加入とします。加入の申し込みは不要です。

●※当選個数の累計が規定の個数に達した場合、早期終了と

## 年末・年始

### ■歯科の急患診療を行います■

平成22年 12月29日(困)	松本歯科医院 ☎(293)2145 遠賀町浅木二丁目13 - 5
12月30日(困)	三宅歯科医院 ☎(246)1181 通谷四丁目2 - 25
12月31日(金)	ひだか歯科医院 ☎(201)5200 水巻町吉田西三丁目14 - 14
平成23年 1月1日(祝)	かむら歯科医院 ☎(293)3511 遠賀町大字今古賀649番地1
1月2日(日)	茂山歯科医院 ☎(245)4061 土手ノ内二丁目28 - 3
1月3日(月)	三阪歯科医院 ☎(244)0315 太賀一丁目2 - 3

※診療時間は午前10時～午後5時(要事前連絡)

### ■休日急病センターを開設します■

- 診療日時 12月31日(金)～1月3日(月)・午前9時～午後5時(1月1日(祝)は、正午～午後5時)
- 診療科目 内科、小児科
- 場所 遠賀・中間地域休日急病センター  
遠賀町大字尾崎1725番地の2  
(遠賀中間医師会おなが病院内)  
☎(282)9919
- 持ってくるもの ①被保険者証 ②老人医療、高齢者医療、乳幼児医療、母子医療、障害者医療、そのほかの医療証を受けている人は、被保険者証と医療証 ③生活保護受給者は、福祉事務所発行の印鑑登録証

## 北九州高速で1区間 割引第2弾

12月1日から平成23年11月30日までの1年間、ETC無線通行車を対象に、社会実験を行います。

●通常、普通車500円、大型車1,000円の料金を1区間(都市高速に入ってから最初の出口までの間)利用の場合に限り、割り引きします。

●料金

●問合せ 福岡県環境部環境政策課  
☎092(643)3356

## 医療従事者は届け出を お願いします

医師・歯科医師・薬剤師の免許をお持ちの人(従事していない人も含む)、または保健師・助産師・看護師・准看護師・歯科衛生士・歯科技士の免許をお持ちで業務に従事している人は、2年に1度、

12月31日現在の就業状況など

12月31日現在の就業状況など

○12月1日～平成23年5月31日：普通車100円  
○平成23年6月1日～11月30日：普通車200円  
※大型車は2倍の料金です。

●問合せ 福岡北九州高速道路公社  
☎(922)6811

●届出先 医師・歯科医師・薬剤師の免許をお持ちの人：住所地または就業地を管轄する保健福祉環境事務所  
○保健師・助産師・看護師・准看護師・歯科衛生士・歯科技士の免許をお持ちの人：就業地を管轄する保健福祉環境事務所

●届出期限 平成23年1月17日(日)

●届出票は保健福祉環境事務所配布しています。

●問合せ 宗像・遠賀保健福祉環境事務所  
☎0940(36)2045

●問合せ 宗像・遠賀保健福祉環境事務所  
☎0940(36)2045

# 無料相談コーナー

～気軽にご利用ください～

## 心配ごと相談

■場所 ハピネスなかま

○日時…平成23年1月8日(土)、21日(金)、27日(金)・午後3時～5時(前日まで窓口で予約受付・受付時間は月曜日～金曜日の午前9時～午後5時・定員10人)

●問合せ 中間市社会福祉協議会 ☎(244)1230

## 県巡回交通事故相談

■場所 ハピネスなかま

○日時…平成23年1月12日(金)・午前10時～午後4時(受付は午後3時まで)

●問合せ 総合まちづくり課 ☎(246)2017

## 行政相談

■場所 ハピネスなかま

行政への苦情・要望などの相談に応じます。

○日時…平成23年1月8日(土)、21日(金)・午後3時～5時

●問合せ 総務課 ☎(246)6232

## 補聴器相談

■場所 介護保険課・ハピネスなかま

○日時…毎月第1～4火曜日・午後1時～2時…介護保険課(市役所1階)、午後2時30分～3時30分…ハピネスなかま

●問合せ 介護保険課 ☎(246)6282

## 消費者相談

■場所 産業振興課(市役所別館2階)

悪質商法などでお悩みのときはご相談ください。

○受付 月曜日～金曜日・午前9時～午後4時

●問合せ 消費生活相談窓口 ☎(246)5110

## 家庭児童相談

■場所 家庭児童相談係(市役所3階)

子どもの養育(しつけ、養育者の問題)など児童に関する相談をお受けします。

○受付 月曜日～金曜日・午前9時～午後5時

●問合せ こどもと福祉の課 ☎(246)3515

## 悩み・いじめ・教育相談

■場所 少年相談センター(働く婦人の家)

未成年者の非行などに関する相談はこちら。

○受付 月曜日～金曜日・午前9時～午後5時

●問合せ 少年相談センター ☎(246)0484

## 女性のための悩みごと相談

■場所 人権男女共同参画課(人権のまちづくりセンター)

あなたが納得のいく生き方ができるようお手伝いします。

○受付 月曜日～金曜日・午前8時30分～午後5時15分

●問合せ 人権男女共同参画課 ☎(245)7801

### 事業主のみならずへ 高校生の採用枠を拡大を

新規学校卒業業者の就職環境は、昨年度に引き続き厳しい状況が続いています。

平成23年3月高等学校卒業予定の就職希望者7,188人のうち、福岡県内での就職希望者は6,001人と83.5%の生徒が地元での就職を希望しています。

昨今の景気状況から、採用枠の拡大に慎重な企業も多数あると思いますが、これから新たに社会に出ようとする学生・生徒が、希望を持って職業生活に踏み出せるよう、新規学校卒業業者の採用について、今一度検討していただき、管轄のハローワークに求人の中

### 1月10日は110番の日

110番は緊急通報専用電話です。急を要しない相談などの110番は、1分1秒を争う緊急な事件事故への対応を遅らせる原因となります。

相談や要望は、警察相談専用電話「#9110」へお願いします。

●110番をするときのポイント

○何があったのか(事件・事故)

○いつ(5分前など)

○どこで(付近の目標物)

○犯人は(人数など)

○あなたの住所、氏名、電話番号

### 職業訓練生を募集

番号など

●問合せ 折尾警察署 ☎(691)0110

●訓練科名・定員

- 機械加工技術科・16人
- 機械設計製図科・30人
- 住宅リフォーム科・30人

●応募資格 公共職業安定所に求職申し込みをし、受講指示または受講推薦が得られる人

●募集期間 平成23年1月4日(金)～28日(金)

●申込先 八幡公共職業安定所(八幡西区岸の浦一丁目5・10)

●選考日 2月8日(金)

●選考方法 適性検査、面接

### 無料常設電話相談

(株)富士破綻に伴う会社更生の法的手続き中である、大手消費者金融富士との取り引きを行っている人、または過去に取り引きを行っている人の相談に電話で応じます。

●実施日時 平日の午後6時～8時(年末年始を除く)

●相談専用電話 ☎092(724)9505

●問合せ 福岡県青年司法書士協議会 ☎(471)7594

●訓練経費 無料

※テキスト代、工具、訓練生保険料などは個人負担です。

●問合せ 八幡職業能力開発促進センター ☎(641)6909

**住宅型有料老人ホーム あすなろ中間**

平成23年 1月6日 入居開始

## 入居者募集中

～住み慣れた町で安心して暮らしませんか?～



所在地 〒809-0032 中間市中尾1丁目1番25号

〈運営主体〉一般社団法人 医療介護施設助成事業団 TEL 092-483-4661

入居時費用	
入居申込金	100,000円
敷金	96,000円
月額料金	
家賃	48,000円
管理費	12,000円
食費	18,900円
厨房管理費	26,100円
合計	105,000円

\*食費は、1か月30日換算、1日3食分の料金です

◆有料広告掲載のお問い合わせは：  
総務課広報広聴係 ☎(246)6271

有料広告掲載

# 健康ファミリー

保健センターだより



保健センター ☎(246)1611

## 女性医師による がん検診を行います

女性スタッフによる女性だけのがん検診を行います。新たな試みとして、30歳代の乳がん検診に視触診ではなく、超音波検査(乳腺エコー)を取り入れました。超音波検査は乳腺が発達していてマンモグラフィ(乳房エックス線撮影)では腫瘍が写りにくいという場合に適しています。

女性技師が検査をしますので、安心して受診してください。当日は助産師と栄養士による健康相談も無料で行います。

●日 時 2月27日(日)・受付午前8時30分～11時

※健康相談(当日予約)は午前9時～正午に実施します。

●場所 保健センター

●対象者 中間市に住民票がある女性

## ■ 検診一覧表

検診の種類	検診の内容	対象者	料金
子宮頸がん検診	問診、子宮頸部の細胞を採取しての検査	20歳以上	500円
乳がん検診 <small>※昨年度、無料クーポンを使用した人でも受診できます。視触診のみの検診はありません。</small>	超音波検査	30～39歳	4,500円
	視診・触診、マンモグラフィ(2年に1度受診可能)	40～49歳	900円
		50歳以上	600円
肺がん検診	問診、間接撮影による胸部レントゲン検査(必要に応じて痰の検査)	40歳以上	200円 <small>※痰の検査には別途500円必要です。</small>
胃がん検診 <small>※当日は、食事を摂らずに受診してください。</small>	問診、バリウムによる胃のレントゲン検査	40歳以上	700円
骨粗しょう症検診	問診、右腕のレントゲン検査	20歳以上	1,890円

※妊娠中および妊娠の可能性がある人、出産後1年未満の人、授乳中の人(断乳後に受診してください)は対象になりません。乳がん検診は心臓ペースメーカーを装着している人、豊胸手術を受けた人は受けられません。胸から腹部にかけて手術を受けた人は、検診当日に問診を行う担当看護師に相談してください。

●申込方法 住所、連絡先(自宅、携帯)、氏名、生年月日、保育希望の有無(子どもの年齢)を記入のうえFAXで申し込むか、電話で申し込んでください

●申込締切 1月31日(日)

●申込・問合先 保健センター

☎(246)1611  
FAX(246)3024

※「1年以内に受診した」に既

に治療している」などの理由がある場合を除いては、原則子宮頸がん、乳がん、胃がん、肺がん検診はセット検診になりません。受診を希望しない検診がある場合は申し出てください。なお、骨粗しょう症検診は任意です。希望者は申し込んでください。

※申込後に、やむをえずキャンセルする場合はご連絡ください。

●申込・問合先 保健センター

☎(246)1611  
FAX(246)3024

知って得する  
**医療講座**  
Medical Lecture  
No. 39

## 糖尿病

■今回の講師■



中間市立病院内科  
杉澤千穂 医師

中間市立病院  
☎(245)0981  
中間市蓮花寺三丁目1-7

現在の日本では、40歳以上の人の3人に1人が糖尿病または糖尿病予備軍といわれています。

糖尿病とは血液の中のブドウ糖の濃度、つまり血糖値が高くなる病気です。血糖値が高くなる原因にはさまざまなものがあります。血糖値が高くなる原因には、高カロリーの食事摂取や運動不足が一番大きな原因です。

また、人間の体が血糖値を下げる物質として作っている「インスリン」の効きが悪くなっても血糖値は上がります。お腹に貯まった内臓脂肪はインスリンの効きを悪くし、適度な運動を行っていないとインスリンが上手に働かなくなります。

基本的には血糖値が高くても症状は何もありません。しかし、血糖値が高い状態が長く続くと、じわじわと体のあちこちが悪くなってきました。

具体的には、糖分を多く含む血液は血管を傷めるの

で、動脈硬化が進んで血管がポロポロになります。細い血管が傷めば神経障害といわれる手足のしびれやこむら返りなどが起こります。目の血管がポロポロになれば、目の奥が出血して失明の原因になります。

尿を作る臓器である腎臓の血管がポロポロになれば、自分で尿を作れなくなるので、人工透析が必要になります。

また、心臓の血管がポロポロになれば心筋梗塞を、脳の血管がポロポロになれば脳梗塞を起こしやすくなります。

このように、糖尿病は自覚症状が少ないにも関わらず、じわじわと気付かないうちに進行してしまう病気です。だからこそ、日ごろから食事や運動に気を付けて、血糖値が上がらないようにする必要があります。

糖尿病に関して心配なことなどはあれば、相談してください。

# 子どもたちの瞳に映るもの

## 「世の中の差別」

田中 梨紗子 さん

(中間中学校3年)

平成22年度小・中学校人権作文から

**私**

が思う世の中の差別とは、一般的に知られている肌の色で差別する人種差別や不自由な人を馬鹿にする障がい者差別、世の中には数えきれない差別がたくさんあります。

例えば、人が自らとは異なる人種に対して形質的差異をもって差別する「人種差別」、一般に白人、黒人、アジア人など、肌の色や顔立ちについての伝統的な人種観念に基づく差別が多い。なぜ、肌の色だけで差別するのか私は理解できません。

昔は、黒人がバスに乗っていて白人が乗ってくると黒人は無差別にどけと言われました。少し、肌の色が違うだけで差別されるのか私は意味がわかりません。

ただ、白人、黒人の問題は完全に差別がなくなったとは言えないが、法律ができたたり、

いろいろな人が活動や声かけなどしたおかげで、少しずつ減ってきていると思います。

ほかにもたくさんさんの差別があります。私は障がいがある人とボランティアで、「フーセンバレー」という活動をしています。障がいがある人たちは、目が見えなくても鈴の音を聞いてすばやくフーセンに向かって一生懸命がんばっています。少しほかの人より体が不自由なだけに差別する人がいます。「うわー障がい者の人がおる」とかを聞いていると私はイライラします。ただ、体が不自由なだけに差別されるのが私は理解できません。

身近にも差別はあると思います。貧乏人とか、くさいとか身近にもいっぱい差別があります。

なぜ、世界中にはいっぱい差別があるのでしょうか。私はわかりません。差別する人が許せません。

だから、私が大人になったら少しでも差別をなくす活動をしたいです。一人で差別をなくすことはできないけど、少しでもなくせるなら私は一生懸命差別をなくす活動をしたいです。

差別をなくすのは、人と人との思いやりだと思います。

## 人権標語

いじめたら	後からついてく	罪悪感
中間中学校3年		葉 祥全さん
その言葉	心にささる	差別の矢
中間中学校3年		戸坂 政斗さん
大丈夫	ただの強がり	気づいてあげて
中間中学校3年		安倍 沙織さん

### 特設人権相談所を開設しています

「いじめ問題」「家庭内の問題」「差別問題」などの相談に、人権擁護委員が応じる特設人権相談所を毎月1回開設しています。相談は無料で秘密は固く守られます。予約などは不要です。お気軽にご相談ください。

- 期 日 毎月第2水曜日
- 時 間 午後1時30分～3時30分
- ※1月の相談日は、12日です。
- 場 所 人権のまちづくりセンター
- 問合先 人権男女共同参画課
- ☎(245)3511

## 尊い命を火災から守るため

～消防署からのお知らせ～

# 住宅用火災警報器を設置しましょう

### 近年の住宅火災による死者の多くは「逃げ遅れ」

平成21年6月1日から、消防法および中間市火災予防条例により、住宅用火災警報器の設置が義務付けられています。尊い命を火災から守るため、住宅用火災警報器の設置をお願いします。

■設置場所 寝室と寝室のある階の階段です

### 悪質な訪問販売が中間市でも発生

市の職員が訪問販売をすることはありません。また、業者に販売の委託をすることもありませんので、十分に注意してください。

●問合先 消防署☎(245)0901





# みんなのひろば

このページは、みなさんでつくるコーナーです。イラストやマンガ、エッセイ、お知らせなどをお待ちしております。はがきで広報広聴係までご連絡ください。



## Cooking

今月のおすすめ料理



### ミートボールと白菜のスープ

#### 材料(4人分)

豚ひき肉…200g、たまねぎ…中1/2個、白菜…400g、しめじ…100g、にんじん…50g、固形スープの素…2個、溶き卵…1/2個、パン粉…1/2g、A(塩…小さじ1/2、ナツメグ・こしょう…各少々)、オリーブオイル…大さじ1

#### 作り方

- ①たまねぎはみじん切りにする。白菜は洗って、千切りにする。しめじは小房に分け、にんじんは短冊に切る。固形スープの素は5gの熱湯で溶かしておく
- ②豚ひき肉に①のたまねぎ、溶き卵、パン粉、Aの調味料を加えて混ぜ、20個のボールにする
- ③鍋にオリーブオイルを熱し、①の白菜、しめじ、にんじんを入れて炒め、しんなりしたら①のスープを注いで煮立てる。②を加えて、静かに約10分間煮る

エネルギー 222kcal 食塩 1.5g

中間市食生活改善推進会(緑の会)

### ◆家庭でできる楽しい食品加工

初心者を対象とした、食品加工教室を開催します。興味がある人はぜひご参加ください。

●期 日 平成23年1月15日  
●日 22日

●時 間 午前9時～正午

●場 所 福岡県立遠賀高等学校

●対 象 15歳以上の食品加工初心者

●定 員 20人

●内 容 ガトー・シヨコラ、ピザの作成

●参加料 1,000円(2回分)

●申込方法 往信用はがきの裏に郵便番号、住所、氏名(フリガナ)、電話番号を記入し、「食品づくり受講希望」と朱書きしてください。また、返信用はがきに郵便番号、住所、氏名を記入のうえ申し込んでください

●申込締切 12月25日

●希望者多数の場合は、昨年度の受講者以外の人を優先し、抽選となります。

●期 日 平成23年1月13日  
●日 3月17日の毎週木曜日

●時 間 午前9時30分～11時30分

●場 所 北九州市立もじ少年自然の家

●対 象 60歳以上の男女

●定 員 35人(申し込み多数の場合は抽選)

### ◆もじ少年自然の家の楽しいイベント

#### 元気はつらつスクール

健康に対する基礎知識を身につけるとともに、参加者が個々の体力に合わせてゲームや軽スポーツに挑戦し、楽しみ喜びを感じることににより心身の健康を保持することをめざしています。

●期 日 平成23年1月13日

●日 3月17日の毎週木曜日

●時 間 午前9時30分～11時30分

●場 所 北九州市立もじ少年自然の家

●対 象 60歳以上の男女

●定 員 35人(申し込み多数の場合は抽選)

なります。

●申込・問合せ先 福岡県立遠賀高等学校(〒811-4332遠賀町上別府2110番地)  
☎(293)1225

### ●内 容

- 第1回(1月13日) …開校式、レクリエーション
- 第2回(1月20日) …健康維持のためのトレーニング
- 第3回(1月27日) …スポーツゲーム
- 第4回(2月3日) …軽スポーツ
- 第5回(2月10日) …軽スポーツ
- 第6回(2月17日) …軽スポーツ
- 第7回(2月24日) …軽スポーツ
- 第8回(3月3日) …軽スポーツ
- 第9回(3月10日) …ハイキング
- 第10回(3月17日) …スクールオリピック、閉校式

●参加料 各回ごとに100円(傷害保険料を含む)

●申込方法 往復はがきに、スクール名(元気はつらつスクール)、住所、氏名、年齢、電話番号を記入して申し込んでください

●申込締切 12月20日

●鏡開きと大福笑い大会

失いかけている日本の伝統行事や遊びに触れ、感性豊かな心を育むことを目的に開催します。みなさんの参加をお待ちしています。

●日 時 1月16日 午前9時30分～午後12時30分(受付は9時15分)

●場 所 北九州市立もじ少年自然の家

●対 象 小中学生とその保護者

●定 員 15家族(先着順)

●内 容 鏡開き、ぜんざい会、大カルタ大会、大福笑い大会など

●参加料 1人350円(保険代、材料代)

●持ってくるもの 上靴(スリッパ不可)、お茶、健康保険証

※暖かく動きやすい服装と靴でお越しください。

●申込方法 電話で申し込んでください

●申込期間 1月4日～14日

●申込・問合せ先 北九州市立もじ少年自然の家(〒801-0812門司区大字喜多久784-1)

☎(341)1128

●鏡開きと大福笑い大会

失いかけている日本の伝統行事や遊びに触れ、感性豊かな心を育むことを目的に開催します。みなさんの参加をお待ちしています。

### 豆知識!

元気がない鉢植えの植物には、緑茶の出がらしを一晚置き、さらに水で薄め、植木の根元にかけるとよい。

# ホンのムシ

●問合せ 市民図書館 ☎(245)4664

## ●今月のおすすめ図書●

### エゾシカ

竹田津実・文写真



200キロメートルをはるかに超える、エゾシカたちの大移動が始まった…。越冬地である釧路・根室へ移動していたエゾシカが、夏に向けて北の小清水町に戻るまでの1年を写真とともに語った、北国からの動物記。

### お米の達人が教えるごはん基本帳

西島豊造・飛田和緒・著



だれよりもお米に詳しい米屋が、選び方・買い方・保存法・研ぎ方・炊き方など、お米との上手な付き合い方を教えます。お米好きな料理家のお米を楽しむごはんレシピも紹介。

## ●おはなし会●

- 日時 12月18日(日)・午前11時～
- 内容 絵本の読み聞かせなど
- 協力 ほっとブックなかま

## わが家のすこやかちゃん



いし 原 茜ちゃん  
はら あかね ちゃん

平成20年9月2日生(浄花町)

プールが大好きな茜ちゃん。小さく生まれたけど、健やかに大きく育ってね。



なか 藤 碧斗ちゃん  
なか ふじ あおと ちゃん

平成20年5月16日生(大根土)

建設自動車が好きで、やんちゃんあおくん。元気にすくすく大きくなってね。

### 編集後記

▶「喫煙者でも、他人の吸うタバコには臭い」。煙を吸っているのにこのように感じるの、面白いことだと思いませんか。私も吸っているとき、そう感じていました。実はこの煙が「副流煙」なのです。たくさんの有害物質を含んでいるため、喫煙者でさえも臭いと感じるのだそうです。喫煙者のみなさん、タバコを吸わない人に有害な煙を吸わせないように注意しましょう。(新)

## 楽しかった料理教室



10月20日に保健センターで開催された男性料理教室で宗像市食生活改善推進会の「魚さばき隊」のみなさんに、あじの三枚おろしやイカの処理を実演してもらいました。実習では、身と骨の間に包丁が入らず、悪戦苦闘している人もいましたが、焼きあじの姿寿司やイカのサラダを調理し、おいしくいただきました。男性の自立支援の料理教室ですが、栄養士による生活習慣病予防の講話もあり、楽しく勉強しています。

中間市食生活改善推進会

## おもしろい形のさつまいも



以前からプランターで野菜の栽培はしていましたが、今年初めて畑でさつまいもを栽培しました。両親が野菜を育てていたことを覚えていたので、真似して始めました。初めてにしては大きいものができましたよ。その中に、変わった形をしたものが採れたんです。面白い形をしているでしょう。作ろうとして作れるものではないので、腐らないのであればいつまでも飾っておきたいですね。

七重町・生 慎雄さん

# 文芸歳時記



→半田美代子さん(土手ノ内一丁目)・作

## 俳句

末永 あつし 選

朝市の彩とりどりに豊の秋

通谷五丁目

後藤 欣子

吊橋を渡れば寺領昼の虫

太賀二丁目

緒方 益子

霊水の甘さを含み秋惜しむ

太賀二丁目

中山 富子

湯上りのほうと息吐く星月夜

中鶴二丁目

平野 静子

新米を買ふ日帰りの旅の駅

土手ノ内二丁目

小田 敏子

## 短歌

中間市短歌会

立花 勲 選

法師蟬季節の移ろい知らせつつ小さな秋はやって来るらし

土手ノ内一丁目 岡本 マキ子

中間市の「世界そげなこと」受講する知らない世界に視野広げんと

太賀三丁目 日野 康子

うとまれていると知りし日ワンコイン盲導犬に寄付をしてみる

太賀二丁目 石田 順子

音もなくはるけき雲の隙間より虹のいろ撒き山野を染める

通谷一丁目 戸田 恵美子

灼熱のことしの夏をたへぬきてつゆくさの青あらくさの中に

通谷一丁目 宮崎 弥生

## 川柳

吉富 廣 選

寒いよう置きつばなしの裸銭

朝霧一丁目

前田 弘子

あの人の日記を見ると涙する

弥生一丁目

福島 梅子

病癒え兄が自筆で手紙書く

中間三丁目

宮川 佳子

目を変えてみれば許せることばかり

通谷六丁目

前田 廣次

ときめいた日もあつたなあ腕時計

太賀四丁目

和田 澄雄

## 表紙説明

ある新聞で、「10月のタバコ値上げをきっかけに、禁煙を試みた人の2割が、すでにあきらめた」との調査結果が出ていた。再びタバコに手を出してしまうのは、禁煙から3日目が最も多いそうだ。禁煙にチャレンジする人は「三日坊主」にならないようにがんばってほしいものです。

■「広報なかま」の配布は発行日から開始します。みなさんのお手元に3日以内でお届けできるようにしています

■発行 福岡県中間市役所 ■編集 総務課広報広聴係  
〒809-8501 福岡県中間市中間一丁目1番1号

TEL 093(244)1111 FAX 093(245)5598

■ <http://www.city.nakama.fukuoka.jp/>

■ [webmaster@city.nakama.fukuoka.jp](mailto:webmaster@city.nakama.fukuoka.jp)

■今回の「広報なかま」にかかった経費は1部約36円です