

なくそう！望まない受動喫煙
～マナーからルールへ～

昨年7月、健康増進法の一部を改正する法律が成立しました。これにより、飲食店を含む、ほとんどの施設が原則屋内禁煙になり、たばこを吸わない方が受動喫煙に遭う機会は大きく減少することとなります。広報あつま6月号でも掲載しましたが、7月1日から上記法律の一部施行が始まり、学校、病院、行政機関、児童福祉施設では原則敷地内禁煙となり、町でも役場本庁舎などが対象施設となりました。

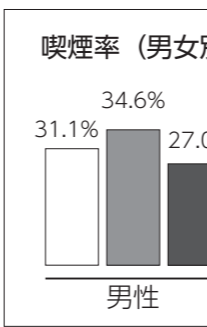
今回は改めて、たばこや受動喫煙の害について考えてみましょう。



保健師 笹森 あゆみ

たばこ煙には4千種類以上の化学物質が含まれています。うち、約200種類の有害物質、60〜70種類の発がん性物質が含まれています。中でもニコチンの依存性が有名ですが、ニコチンは肺から吸収されたわずか6〜7秒後に脳に達します。しかし、40分から1時間ニコチンの血中濃度は半減します。これが「もう一度吸いたい。たばこを

たばこは百害あって一利なし

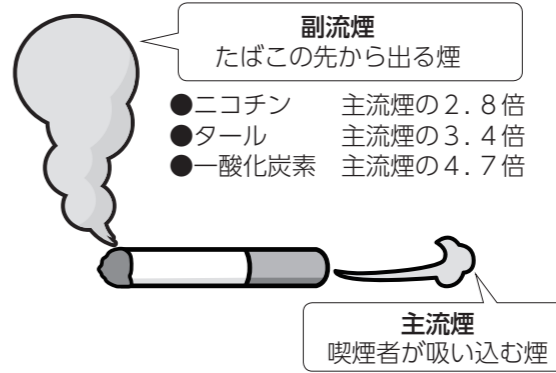


知ってほしい 受動喫煙の害

受動喫煙とは、「室内またはこれに準ずる環境において、他人のたばこの煙を吸わされること」を言います。

厚真町の喫煙状況

男性の喫煙率は、全国的にも減少傾向で、町も喫煙割合は減少し、全国全道値と比較しても低い状況です。女性の喫煙率は全国的には横ばい傾向ですが、町の喫煙率は全国全道値と比較すると低い状況です。



子どもが受動喫煙を受けた場合、体内のニコチン濃度が高くなるにつれて、数学や読解力の知能が低くなるという報告もあります。また、タバコ葉を熱して水蒸気を吸う加熱式たばこも、そばにいる人の4割近くの人のがどの痛みや気分不良を訴えたという報告も

す。たばこには、喫煙者が吸い込む煙(主流煙)と、たばこの先から出る煙(副流煙)があります。副流煙は、左図のように、有害物質が主流煙よりも多く含まれていることから、受動喫煙が問題視されているのです。

あり、健康被害はたばここと変わらないと考えられています。今回の法改正により受動喫煙防止は、マナーからルールへと変わりました。禁煙場所での喫煙し、道などの指導や警告、命令に従わない違反者には、罰則が適用されます。たばこを気分転換やストレス解消に活用している方もいるかもしれませんが、しかし、たばこを吸える場所を探す、たばこを吸うことで肩身の狭い思いをするなどのストレスと比較すると、禁煙することがストレスから解放されることにつながるかもしれません。禁煙は、いつから始めても遅いということはありません。また、過去に失敗した経験のある方もたくさんいらっしゃると思います。禁煙は一度で成功するほうが少なく、何回かの失敗を繰り返すものです。子どもの自転車の練習と同じで、失敗経験があるほうが、禁煙のコツを知り、禁煙に一步步近づいているのです。令和元年を記念して、今年こそ、禁煙にチャレンジしてみませんか。

情報ひろば INFORMATION ☎電話 ☒Eメール ☕ホームページ FAXファックス

パソコン講習

9月は初級者向け2コース(初めてのパソコン、ワードで作る文書初級)、中級者向け2コース(エクセルで作る集計表初級、ワード3級検定対策)の計4コースを実施予定です。

講習の日程・受講料など詳しくは苫小牧地域職業訓練センターまでお問い合わせください。

問い合わせ 苫小牧地域職業訓練センター ☎0144-551622、☒http://www.iomakomai.ac.jp/

まちおこし奨励事業をご活用ください 町内の団体やサークルなどが自主的、主体的になって取り組む事業を支援しています。

補助対象事業 ①まちおこし事業、②人材育成事業、③特産品開発事業、④文化活動、⑤地域活動、⑥その他まちおこしと認められた事業

生活、仕事、家計、家族の悩み相談 生活費が足りなくて困っている、就職したいけれど決まらない、借金の返済で生活が圧迫されている、子どもが引きこもっているなど現在の生活にお困り方のご相談を広く受け付けます。

※ただし、団体の経常的運営費、営利を目的とするもの、入場料を徴収するもの、事業費が5万円未満のものは対象にならない場合がありますので、事前にお問い合わせください。

補助金額 補助対象経費の3分の2以内で、1事業の補助対象限度額は30万円まで

申請・問い合わせ まちづくり推進課企画調整グループ ☎27-3179

日時 8月23日(金) 13時~14時

場所 総合福祉センター

お問い合わせ 生活就労サポートセンター いぶり ☎0120-109-0783

こぶしの湯あつま フェスティバル 2019 8月25日

入浴された方 次回使える 当日特典01 無料入浴券プレゼント!

入浴された方、お食事された方 当日特典02 あつまるカード ポイント5倍!

イベント&縁日コーナー 屋外芝生スペースにて 11時~15時 (少雨決行)

- ビンゴ大会 ①11時30分~②14時30分~ 豪華景品盛りだくさん! 60インチテレビ×1本 商品券2万円分×2本など ※各回の開始15分前にビンゴカードをおひとり1枚配布
- 早飲み大会 13時~
- 袋詰め大会 13時30分~
- ちびっ子プレゼント 13時30分~
- おいしい縁日コーナー BBQコーナー/軽トラ市/飲食ブース

今がチャンス! ビンゴカード先行配布します!! 8月24日(土)までに こぶしの湯あつままで入浴・食事をすると... 謝恩フェスティバル当日のビンゴ大会で使える ビンゴカードプレゼント!

こぶしの湯あつま ☎26-7126

- 最終金曜▷町民の日 誕生月の町民の方はレストラン利用で入浴無料
- 最終日曜▷ファミリーデー お子さま連れのご家族は入浴と食事がセットでお得
- 2と6のつく日はポイント3倍デー あつまるカードポイント3倍
- 毎月26日は風呂の日 あつまるカードポイント3倍、サービス券2枚
- 月曜・火曜はビール半額
- 木曜・最終日曜はソフトクリーム半額

- 毎週日曜▷ちびっこデー お子さまはサービス券2枚
- 毎週月曜▷シルバードー 65歳以上はあつまるカードポイント3倍
- 毎週火曜▷メンズデー 男性はサービス券2枚
- 毎週水曜▷高齢者無料入浴券の日 高齢者無料入浴券をご利用の方はヘルシーセットが500円
- 毎週木曜▷レディースデー 女性はサービス券2枚

戦没者追悼式

恒久平和を祈念するため、戦没者追悼式を開催します。多くの皆さまの参加をお待ちしています。

■日時 8月26日(月) 11時

■場所 総合福祉センター

■問い合わせ 町民福祉課福祉グループ (総合ケアセンターゆくり内) ☎26-7872

北海道警察官採用試験

■受験資格

昭和62年4月2日から平成14年4月1日までに生まれた者

■試験区分

A区分：学校教育法による大学(短期大学を除く)を卒業した者(令和2年3月末日までに卒業見込みの者を含む)、B区分：A区分以外の者(高等学校在学中の者は、令和2年3月末日までに卒業見込みの者を含む)

■受付期間

8月20日(火)まで

■試験日程(1次試験)

札幌法務局苫小牧支局 ☎0144-3417151

9月16日(月・祝)

■問い合わせ

苫小牧警察署警務課 ☎0144-350110(内線211・214・256)

「子どもの人権110番」強化週間

法務局では、子どもの人権についての専用相談電話「子どもの人権110番」を設置しています。いじめや虐待など子どもの人権に関する悩みをご相談ください。

また、8月29日(木)～9月4日(水)までは、全国一斉「子どもの人権110番」強化週間です。期間中は平日の受付時間を延長して、土曜・日曜日にも対応します。

■子どもの人権110番

☎0120-0007-110

■受付時間

通常は平日8時30分～17時15分ですが、強化週間中の8月29日～9月4日の平日は8時30分～19時、8月31日(土)・9月1日(日)は10時～17時まで延長します。

■問い合わせ

札幌法務局苫小牧支局 ☎0144-3417151

北海道レールエールキャンペーン2019

北海道鉄道活性化協議会(会長・北海道知事)では、10月14日(月)まで北海道の鉄道に乗って、遊んで、楽しんで応援する「北海道レールエールキャンペーン2019」を実施しています。

ご家族で鉄道を楽しめるよう、JRクーポン付きガイドブックの発売やフォトコンテストの実施などさまざまな事業を展開していますのでぜひご参加ください。

■問い合わせ

北海道鉄道活性化協議会事務局(北海道総合政策部交通政策局企画課 担当：大宮) ☎011-231-4111内線231845、<https://www.hokkaido-rail-k.jp/railyell-cam>

第13回胆振動物愛護フェスティバル

第13回胆振動物愛護フェスティバルが開催されます。入場は無料です。「動物を知らう・触らう・深めよう」

■日時

9月8日(日) 10時～15時

■場所

ノーザンホースパーク(苫小牧市美沢)

■内容

犬猫の新しい飼い主さんさがし、警察犬デモンストレーション、家庭犬のしつけ教室、馬・牛などのふれあい体験、ゆるキャラ写真撮影会、キッズダンス、マイクロチップ無料埋め込み、ドッグアジリティ、その他ブーイスベントなど

■問い合わせ

胆振獣医師会 ☎0144-3310306

生活・食品衛生関係営業者等手数料の免除

平成30年胆振東部地震により被災された方は、手数料が免除になる場合があります。詳細は苫小牧保健所生活衛生課までお問い合わせください。

■対象

被災により営業施設を廃止し、新たに営業許可等の手続きをする方、被災により免許証を紛失または汚損し、再発行などの手続きをする方

■対象業種

理容業、美容業、旅館業、クリーニング業等の生活衛生関係営業および食品関係営業

■対象期間

9月5日(木)まで

■問い合わせ

苫小牧保健所生活衛生課 ☎0144-3414168

軽二輪届出手続きの窓口変更

排気量が125ccを超えて250cc以下の軽二輪については、窓口と届出書の様式が変更となりました。対象手続きは、新規・名義変更・住所変更などです。詳しくは室蘭運輸支局までお問い合わせください。

■窓口

室蘭運輸支局登録担当(室蘭市日の出町3丁目4-9)

■届出様式

運輸支局窓口で受け取るか、ホームページからダウンロードして使用してください。様式の変更に伴い、無償となりました。また、変更前の様式は使用できませんのでご注意ください。

■問い合わせ

室蘭運輸支局登録担当 ☎050-5540-2004 ※接続後「037」とダイヤルしてください

心のアート展2019

精神的な病気や障がいを持ちながら地域で生活されている方々が、自らの作品を創造し、展示会に参加するという活動を通して文化・芸術への関わりを深め、社会参加の促進を図るとともに、その作品を広く地域に紹介することによって、精神障がいに対する理解の促進を図ることを目的に、「心のアート展2019」を開催します。

■日時

9月7日(土)・8日(日) 10時～16時

■場所

イオンモール苫小牧1階 イーストコート内(苫小牧市柳町3丁目1-20)

■問い合わせ

東胆振精神保健協会事務局(北海道苫小牧保健所健康推進課内) ☎0144-13414168

8月は「北方領土返還要求運動強化月間」

北海道の北東洋上に連なる歯舞群島、色丹島、国後島、択捉島からなる「北方領土」は、我が国固有の領土です。しかし、ロシアによる法的根拠のない占拠は今なお続いています。私たちが先祖から受け継いできた、かけがえのない土地である北方領土の返還実現は、日本国民にとっての悲願です。四島の一日も早い返還を実現し、この問題を解決するためには、私たち一人一人がこの問題への関心と理解を深め、返還に向けた強い意思を世代・地域を超えて共有することが大切です。

宝くじ公式サイトで宝くじを購入できるようになりました! QRコードと宝くじ公式サイトのコチラから

マチの善意

町国保料 今月の納期 科目 納期 固定資産税 第2期 9月2日(月) お支払いには、便利な口座振替をご利用ください。 問い合わせ 総務課税務グループ ☎27-2481

9月の運転免許更新講習の日程 苫小牧市交通安全センターで行っている運転免許証更新講習(優良)の日程をお知らせします。 このほかの講習日程(一般、違反、初回)については、下記までお問い合わせください。 10時30分～11時 4日(水)、5日(木)、9日(月)、12日(木) 13日(金)、17日(火)、18日(水)、20日(金) 26日(木)、27日(金)、30日(月) 13時30分～14時 3日(火)、10日(火) 15時30分～16時 6日(金)、25日(水) 問い合わせ (一社)苫小牧地区交通安全協会 ☎0144-33-1458