

# 健康 知って得情報

受動喫煙を防止しましょう

担当 保健福祉課

たばこの煙には、4000種類以上の化学物質が含まれており、その中には、60種類以上の発がん性の有害物質が含まれています。

## ◆たばこの主な有害物質

○ニコチン  
血圧を上げたり心拍数を増やして心臓に負担をかけます。依存性が強く、たばこをやめられない原因になります。

○タール  
発がん物質が多く含まれています。肺を黒くし、その働きを低下させます。

## ◆受動喫煙とは

たばこの煙は、喫煙者が吸い込む主流煙と、たばこの先から立ち上る副流煙があります。主流煙より副流煙の方が有害物質が多く含まれていま

す。  
この副流煙を、非喫煙者が自分の意志とは関係なく吸い込んでしまうことを受動喫煙といいます。

成分	主流煙	副流煙	副流煙 / 主流煙 (比)
タール	10.2	34.5	3.4
ニコチン	0.46	1.27	2.8

※フィルターつき紙巻きタバコ1本あたり発生量/単位mg  
(出典：厚生労働省のたばこと健康に関する情報ページより)

## ◆受動喫煙を防止する法律

健康増進法では、喫煙が及ぼす健康への悪影響を防ぐため、受動喫煙を防止するよう定められています。

また、厚生労働省は、平成22年2月に受動喫煙防止のため、飲食店なども含め公共機関は原則禁煙とする方針を打ち出しました。

## ◆受動喫煙の害

受動喫煙にさらされていると、健康障害が起こりやすくなります。

## ○成人

肺がん、虚血性心疾患(狭心症、心筋梗塞)、脳卒中、乳がん、副鼻腔がん、慢性閉塞性肺疾患、喘息、歯周病など

## ○妊婦

低体重児(出生時の体重が2500グラム未満)、流産、早産、死産、先天異常など

## ○乳幼児

乳幼児突然死症候群、肺炎、気管支喘息、中耳炎など

## ◆受動喫煙対策

### ○喫煙者

- ・禁煙する
- ・妊婦や乳幼児、病気の方の周囲では喫煙しない
- ・屋外であっても混雑した場所では喫煙しない
- ・歩行喫煙はしない など

※換気扇の下や屋外でたばこを吸っても、衣服に付いたたばこの煙や、たばこの煙に含まれる有害物質は広い範囲に広まります。

### ○非喫煙者

・たばこの煙をできるだけ避ける

## ◆禁煙したい方へ

禁煙したくてもやめられない場合、ニコチン依存症の可能性があります。医療機関の禁煙外来を受診しましょう。

## 新十津川 農業高校通信

H30.2 No.119

### 年度末総会について

12月22日に本校の体育館で、年度末総会を行いました。

年度末総会の目的は、「年度始総会で立てた計画の反省を行い、来年度の活動の改善点として生かす」です。

5月に全校生徒が年度始総会で、農生会執行部・部活動同好会・委員会・専門分会の1年間の活動目標やその目標達成のための計画を発表しました。そして、4月から12月までの活動を経て、各活動の計画書・活動内容を集め、各クラスで審議します。その後、全校生徒で審議するのが年度末総会です。

年度末総会で今年から変更した点は、代表者に報告書を全て読み上げてもらうようにしたことです。全て読み上げてもらうことで、一つ一つの活動内容や計画の成果や反省について理解を深めることができました。

総会では、全校生徒が真剣に代表者の話を聞いており、

年度末総会の目的を、おおむね達成できたと思います。

来年度も、今年度のようにスムーズに進行し、クラスの話し合いの際に、たくさんの方の意見を出して、活動の改善につなげていけるように頑張っていきたいです。

1年 小岩 昭太



# イベントカレンダー

2月8日～4月7日

Shintotsukawa Event Calendar

2/8(木)	おはなしころりんミニ (10:30～図書館)
9(金)	新中入学説明会 (13:45～新中) 還暦厄払い (16:15～新十津川神社)
10(土)	第29回ハーフェニス大会 (9:00～スポーツセンター)
11(日)	
12(月)	
13(火)	
14(水)	放課後おはなしタイム (15:00～図書館)
15(木)	
16(金)	
17(土)	おはなしころりん『おひめさま』のおはなし (14:00～図書館)
18(日)	第11回そっち岳スキー大会 (9:30～そっち岳スキー場)
19(月)	
20(火)	新十津川小学校4年生「未来の新十津川町ジオラマ展」 (～3/11 改善センター)
21(水)	新小参観日 (低学年) (13:25～新小) 放課後おはなしタイム (15:00～図書館)
22(木)	新小参観日 (高学年) (8:30～新小) おはなしころりんミニ (10:30～図書館)
23(金)	新小参観日 (中学年) (13:25～新小)
24(土)	
25(日)	
26(月)	
27(火)	子育てすまいる「エアロピクス」 (10:15～子育て支援センター) 防災ガイドマップ住民説明会 (18:30～ゆめりあ)
28(水)	介護保険相談 (13:00～ゆめりあ)

8(木)	おはなしころりんミニ (10:30～図書館) ふるさと学園大学修了式 (11:00～ゆめりあ) 1歳8～9カ月児健康相談 (12:15～ゆめりあ) 3歳1～2カ月児健康相談 (12:30～ゆめりあ)
9(金)	10～11カ月児健康相談 (9:15～ゆめりあ) 1歳2～3カ月児健康相談 (9:30～ゆめりあ)
10(土)	
11(日)	
12(月)	
13(火)	
14(水)	子育てすまいる「進級お祝い会」 (10:30～子育て支援センター) 放課後おはなしタイム (15:00～図書館)
15(木)	
16(金)	
17(土)	児童館「お楽しみ会」 (13:30～児童館) おはなしころりん「おべんとう」のおはなし (14:00～図書館) 保育園卒園式 (10:00～保育園)
18(日)	第18回ピンネカラオケ部会発表会 (13:00～ゆめりあ)
19(月)	新小卒業式 (9:30～新小)
20(火)	新中参観日 (1、2年) (13:15～新中)
21(水)	そっち岳スキー場最終営業日
22(木)	おはなしころりんミニ (10:30～図書館)
23(金)	小中学校修了式 春休み映画会 (①10:30～、②13:30～図書館)
24(土)	春休み映画会 (①10:30～、②13:30～図書館)
25(日)	全町親睦ミニバレーボール大会 (9:00～スポーツセンター)
26(月)	
27(火)	
28(水)	介護保険相談 (13:00～ゆめりあ)
29(木)	
30(金)	
31(土)	

3/1(木)	新小2年生「おはなし美術館」作品展 (～3/18 図書館) 子育てすまいる「ひなまつり」 (10:30～子育て支援センター)
2(金)	保育園おひな祭り会 (10:00～保育園)
3(土)	おはなしころりん「ひなまつり」のおはなし (14:00～図書館)
4(日)	歩くスキーのつどい (9:00～徳富川河川敷)
5(月)	献血 (10:00～JAピンネ本所前、12:00～JAピンネ花月支所前、14:30～役場前)
6(火)	2歳4～7カ月児健康相談 (9:15～ゆめりあ)
7(水)	7～8カ月児健康相談 (9:15～ゆめりあ) 3～4カ月児健康相談 (13:15～ゆめりあ) 放課後おはなしタイム (15:00～図書館)

4/1(日)	
2(月)	保育園入園式 (10:00～保育園)
3(火)	
4(水)	
5(木)	小中学校始業式
6(金)	小学校入学式 (10:00～新小) 中学校入学式 (13:10～新中)
7(土)	おはなしころりん (14:00～図書館)

**文芸倶楽部**  
【どんぶり俳句会】  
(アカシヤ新十津川支部)

対のものいつしか欠くる日向ぼこ  
対のものとは何でしょう。何を想像しますか。夫婦茶碗、夫婦箸、狛犬、鷲鷹、さまさまなものが思い浮かびます。この句の季語「日向ぼこ」は日向ぼっこのことです。から、冬の日光を浴びる夫婦そのものを指しているようです。生きるこの年輪を感じさせる厚みのある一句です。

生きてある証の賀状とりにけり  
若い頃は親しくお付き合いのあった方々も、年を重ねるにつれて一年一度年賀状だけの縁になつてゆきます。それを生きている証と、巧みに表現した一句です。切字の「けり」が効果的です。

初雪やそこまでと云ふ遠さかな  
大玉 文字

初雪が降り一面の銀世界になりました。自転車ですさそうと走っていたほんのそこまでが、ずいぶん遠いものに感じられます。北住まいならではの微妙な心を詠みこみました。

≪2/15～3/14の休館日≫

2月						
日	月	火	水	木	金	土
				15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28			

3月						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14			

灰色の日が休館日です。

DVD



「パパ、遺伝子組み換えってなあに？」未来をつくる食べ物ドキュメンタリー」ジェレミー・セイファート監督

親となり、食へ、について考えるようになった映画監督が、「遺伝子組み換え作物」の謎を解く旅へ出る。世界各国で取材を重ね、食産業の実態に迫る。(85分)

児童



「羽生善治監修 子ども将棋入門」羽生 善治 / 監修 安次嶺 隆幸 / 著

将棋の基本ルール、駒の種類と動かし方、序・中・終盤の考え方や戦法、詰め将棋まで、将棋の基本をわかりやすく丁寧に解説。駒の動かし方や効果的な使い方を覚えられます。

一般



「脳活性折り紙全集」ブティック社 / 出版

考えながら指先を動かす頭の体操、折り紙。箸置きやごみ箱、やつこつなぎなどの実用雑貨から、華やかなくすだま折りの花や立体フラワーなどの飾り物まで、大きな文字とカラーイラストで50作品紹介。

## New Totsukawa Trial

第22回

本町で活躍する地域おこし協力隊のコラムをお届けします。



### 1年間を振り返って

今年度の活動を振り返ると、昨年と同じく「新十津川駅」での活動が中心となりました。昨年4月には31年振りに発売された「硬券入場券」の販売イベント、今月には駅前をアイスクャンドルで彩る「エキアカリ」、その他にも駅前でも定期的にイベントを実施してきました。硬券入場券の発売では、道内のみならず全国の鉄道ファンからも注目を浴び、その後の販売方法でも各種メディアを大いに賑わせることとなりました。3月に実施されるJRのダイヤ改正により、今まで12分しかなかった折り返しの時間が32分に伸びることとなり、イベントの実施形態も少しずつ変えていかなければならないかな？と思っています。また、メディア取材も多く受けさせていただきました。今年度は「駅長犬ララちゃん」の取材と合わせて、駅での活動も取材していただいたことが多

かった気もします。今年は成年ということで、ララちゃんの取材ももっと増えるかもしれませんね(笑)

駅での活動がメインとなりましたが、それ以外にも、夏の時期には町内の農家さんと一緒に札幌へ行き、農産物の販売をお手伝いさせていただきました。この販売会では、毎週楽しみにしているリピーターの方がとても多く、改めて新十津川産の農産物のチカラを感じました。早いもので協力隊になり、もう2年が過ぎようとしています。任期は、来年度が最終年度となります。来年度も駅周辺での活動が多くなるかと思いますが、任期後のことについて、きちんとした計画を立てて動いていかなければなりません。任期後に定住するためには、起業以外にもいろいろな手段があるかと思っています。その「手段」を来年度は見つけていきたいと思っています。