

読者の皆さんから届いたお便りなどを紹介します

そうじゃな！
連載

健康アドバイス



長谷 敏明 医師
(吉備医師会から)

タバコを吸って煙を吐き出さなかった人を、見た人はいらっしゃいますか？ 私はまだありません。

タバコの煙を吐くと、タバコを吸う人の周りには同じようにタバコの影響を受けることとなります。タバコの煙のなかには、分かっているだけでも2000種類以上の化学物質が含

今月のテーマ
禁煙しましょう

禁煙のお手伝いをします

まれています。分かっていないものもまだまだたくさんあります。そのなかの一部のものが、がんや肺の病気を引き起こします。

タバコを1本吸ったら、どれくらいの時間吐く息からタバコの化学物質は出続けるのでしょうか？ 1本のタバコを吸うと、なんと2時間以上、見えないけれど煙は出続けているのです。幼い子どもたちとおしゃべりしたり、ほおずりをしたりしている間に未熟で傷つきやすい子どもたちの肺に、化学物質が知らない間に取り込まれ、呼吸器の

病気が起こりやすくなります。子どもたちだけでなく、他の家族や職場の同僚にも影響を及ぼしています。

イギリスでは、公共の場(家庭のなかも含む)での禁煙法案が提出されました。日本でも人が集まる場での禁煙が広がっています。

ご自身とご家族の健康のため、禁煙しませんか？ 健康保険が適用となる禁煙補助薬があります。禁煙外来のある医療機関にご相談ください。

維新 新幼稚園幼年消防隊は、火の用心の約束を守り火災予防にがんばったと、岡山県消防協会の柴田賞という立派な賞をいただきました。

昭和61年に発足し、代々、火災予防を呼び掛ける活動をしてきました。その長年の活動が評価されての表彰だと思いい、この地域みんなの喜びです。



柴田賞の賞状を持ってにっこりの園児たち

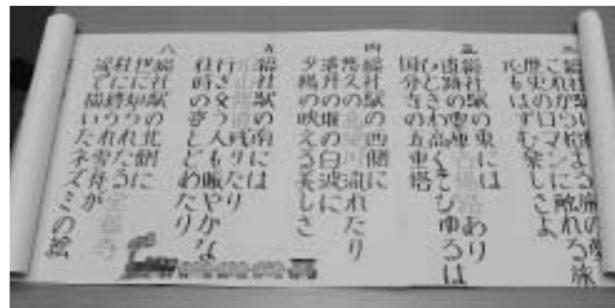
現在の幼年消防隊は全園児の9人です。この一年、消防署を訪ねて消防車や救急車の役割を勉強しました。また、11月から12月にかけて2回、「火の用心 マッチ一本火事のもと」と声をそろえ、拍子木をたたきながら学区内を約2時間かけてパトロールしました。

ついでに、これからも子どもたちと地域のために続けていきたいと思えます。

(維新幼稚園・小野恵子園長)

鉄 道唱歌の総社編を昨年の夏に作詞しました。歌詞は全部で7番まであります。総社市の名所・旧跡である備中国分寺の五重塔や湛井の井堰、山手の山陽道、宝福寺、鬼ノ城を織り込み、叙景豊かに仕上げてみました。

メロデーは鉄道唱歌



鉄道唱歌の総社編の歌詞を大きな字で書いたもの

と同じです。2m少々ので紙に大きな字で歌詞を書いたものを用意し、ボランティアで訪ねる老健施設などで利用者の皆さんといっしょに歌っていただきます。

鉄道唱歌は皆さん知っています。歌いやすく楽しいひとときを過ごしていただけます。

(前田梅見さん・三須)

防犯 総社署からのすすめ

平成21年の岡山県下での刑法犯認知件数は、下の表のとおり

●平成21年の刑法犯認知件数(岡山県下)

	凶悪犯	粗暴犯	窃盗犯	知能犯	風俗犯	その他	刑法犯総数
平成21年	116	1008	19576	729	125	4308	25862
平成20年	133	1132	20463	1040	140	4449	27357
増減数	-17	-124	-887	-311	-15	-141	-1495

●総社警察署管内

	凶悪犯	粗暴犯	窃盗犯	知能犯	風俗犯	その他	刑法犯総数
平成21年	3	30	479	11	6	117	646
平成20年	3	25	530	26	4	118	706
増減数	0	5	-51	-15	2	-1	-60

監修・問い合わせ 総社警察署生活安全課 (☎94-0110)

自転車どろぼうに注意！ 鍵をかけて！

前年と比べてほとんどの犯罪で減少しています。

総社警察署管内でも全体の刑法犯認知件数は減少していますが、犯罪別に見ると、万引きと自転車盗は依然として多発しています。

特に、自転車盗は1年間で147件発生していますが、そのうち約65%は鍵をかけていない状態で盗まれています。

自転車に乗るときには短時間であっても必ず鍵を掛けるようにしてください。

今月の表紙

ゼッケン「3094」は、そうじゃ吉備路マラソンのフルマラソン男子C組で2位に入った高見真さん(清音上中島)

編集後記

■暖かくなってきたので、自転車を購入したが、休みは雨続き。れんげまつりにはチャリで行くぞ！

■まちかど郷土館といえば、パンフレットを作るため写真を撮ったことを思い出す。100年の歴史から考えると、わずか7年前のことだ。

■春が来た。冬がジェットコースターのごとく瞬間に終わった感じがする。気持ちを一新できる4月。今月号は紙面を少しイメージチェンジした。

桃のシロップ漬が当たる

広報クイズ

今月の『広報そうじゃ』をよく読んで、次のクイズにお答えください。

Q1 早寝、早起きとくれば、○ごはん

Q2 そうじゃ吉備路マラソンで吉備路を駆け抜けたのは、○人

【応募方法】 はがきに答えと住所、氏名、電話番号、市政や広報紙に対するご意見やご要望を明記のうえ、編集室へ。全問正解者のなかから2人に桃のシロップ漬を贈ります。

【応募期限】 4月30日(金)

【2月号の答え】 ①2月16日、②吉備路、③2月1日

【2月号の当選者】 山本岩夫さん(井手)、小西紀美子さん(真壁)

市民憲章

わたくしたちは、美しい自然と豊かな吉備文化にはぐくまれている総社市民です。

このことに誇りと責任をもち明るく豊かなまちをつくることにつとめます。

- 1 郷土を大切に
美しい環境をまもりましょう。
- 1 生涯学び
明るい家庭をきざぎましよう。
- 1 たがいに助け合い
あたたかいまちをつくりましょう。

市の花・木・鳥

- ◎市の花/れんげ
- ◎市の木/もみじ
- ◎市の鳥/タンチョウ