

読者の皆さんから届いたお便りなどを紹介します

そうじゃあ！
連載

健康アドバイス



森下 紀夫 医師
(吉備医師会から)

たばこの煙には4000種以上の化学物質、200種以上の有害物質、60種以上の発がん物質が含まれています。ニコチンに限って言えば、気道刺激、血管収縮、発がん性などがみられ、依存性は麻薬などの違法な薬物に引けをとらないといわれています。

また煙には空気の燃えカスである一酸化炭素が自動車の排気

今月のテーマ
禁煙のすすめ

たばこをやめる明確な意志をもつ

ガスの4倍近く含まれています。

■たばこにより発病する可能性の高まる病気

- ・のど、食道、胃、肺などのがん
- ・肺気腫や慢性閉塞性肺疾患など酸素が必要になる病気
- ・脳梗塞や心筋梗塞、動脈閉塞症など血管が詰まる病気
- ・白内障、生活習慣病、骨粗しょう症

周りにいるたばこを吸わない人にも同様の影響が出ます。子どもの場合は、喘息や気管支炎、中耳炎などが起こりやすくなります。

■たばこをやめるには

禁煙を行うにはきっかけ、動機が必要です。軽い気持ちで行ってもなかなか成功しません。美容や健康、金銭面、家族のため、何でもかまいませんので、明確にやめる意志をもって禁煙を行うことが大事です。何かほしくなれば、ガムやあめ、水などで口の寂しさを紛らわせてください。

また、ニコチンパッチや、内服薬などでニコチン依存症を治療する方法もありますので、禁煙外来を行っている医療機関にご相談ください。

安全・安心
総社署からの**すすめ**

東日本大震災の発生に伴い、過去の大規模震災発生時と同様、災害義援金や見舞金を口実にした振り込め詐欺など、人の心につけ込んだ詐欺が、全国的に発生しています。

岡山県でも、自治体職員をかたった次のような手口の振り込め詐欺が発生しました。

■手口

「東北で起きた地震で被災された人に、義援金を送る活動を

大震災を口実にした義援金詐欺に注意を！

しています」、「支払い方法は振り込みです」、「金額はお気持ちだけで、多い人で100万円以上をお振込みいただいております」などと言って現金をだまし取るうとします。

このような電話を受けたら、すぐ総社警察署生活安全課まで通報してください。

警察では、防犯講話や地域安全ニュース、巡回連絡などあらゆる手段を通じて啓発活動を行います。また、右のポイントに注意して自ら大切な財産を守りましょう。

注意するポイント

公的機関では、災害義援金や見舞金に関して、電話で振り込みを依頼することはありません。相手から「ATMまで行ってください」などといった言葉が出たら要注意。「振り込め詐欺」を疑いましょう。

犯人は、人の心につけ込んで、言葉巧みにあなたの財産を狙ってきます。「自分だけはだまされない」と過信せず、被害を未然に防止するために、不振な電話は1回切って、必ずだれかに相談しましょう。

監修・問い合わせ 総社警察署 (☎94-0110)

山手小学校の児童は、アルミ缶のリサイクル運動の収益でクッションやゲームなどを山手福祉センターにプレゼントしたり、お年寄りと交流を深めたりしています。

この活動に対し、山手小学校の全児童への「わかば賞」受賞が決まり、3月10日に児童代表3人に賞状と記念品を私から贈りました。山手小学校の児童は本当にやさしく、素晴らしい活動をしていると感じます。

「わかば賞」は、善行や他の青少年の模範となるような活動をした子どもたちを、地域の人みんなでたたえあつる賞です。この賞を励みに、これからも地域のための活動をする子どもがさらに増え、青少年の健全育成につながればうれしく思います。

(県青少年相談員 中村忠雄さん・日羽)



わかば賞の賞状やたてを持つ山手小の児童代表(受賞当時6年生)

東日本大震災で被災した岩手県釜石市と釜石商工会議所に4月4日、仲間を支援したいという思いで救済物資を届けました。

釜石商工会議所とは日ごろの業務で縁があり、連絡を取り合い、レトルト食品・缶詰1000食をはじめ、段ボール2000枚、下着900枚、長靴・子ども靴160足、ガスボンベ300本、子ども用おむつとゴミ手袋をそれぞれ10



救済物資を積み込む総社商工会議所の皆さん

00枚などを送りました。これらの救済物資は、呼び掛けに協力してくれた総社商工会議所、同青年部、同女性会の会員と住民の皆さんが持ち寄ってくれたものです。輸送は会員の事業所が申し出てくれました。4月2日に積み込みを行い、4トントラックに救済物資を満載し現地へ送り出しました。

東北地方や関東地方の太平洋沿岸の地域は未曾有の被害です。早い復興を祈るばかりです。

(総社商工会議所青年部・樋口一真さん・溝口)

今月の表紙

アムダの医療支援活動で岩手県大槌町内を走る市の電気自動車。写真提供=河田雅史さん(西阿曾)

編集後記

■天災は忘れたころにやってくる。何も準備ができていないわが家。集合場所など話し合いをして準備を着々としては……。■たくさんの物資が東日本に送られるのを見て、本当に日本はつながっていると感じた。これからは支援は続く。自分にできることは何か考え、行動していきたい。

■雪舟くんの取材中、運転手さんが「みんながんばってるからな」と、心強い言葉をもらった。皆さん、どんどん乗って雪舟くんを喜ばせてってください。

チェッピーのジクソーパズルが当たる

広報クイズ

今月の『広報そうじゃ』を読んで、次のクイズにお答えください。

Q1 雪舟くんの利用予約の電話番号は、92-〇111

【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。正解者のなかから2人にチェッピーのジクソーパズルを贈ります。

【応募期限】 5月31日(火)

【3月号の答え】 5月末

【3月号の当選者】 難波初枝さん(総社一丁目)、堀妙子さん(総社三丁目)。
[応募者数12人]

■応募先 〒719-1192 中央一丁目1番1号 総社市役所企画課

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
明るく家庭をきずきましょう。
- 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