

気になる「たばこ」

5月31日は世界禁煙デー

世界禁煙デーは、禁煙推進にむけての世界行動の日です。たばこを吸う人も吸わない人も「たばこと健康」について考えてみましょう。



なぜ、たばこを吸うのか？

たばこがからだに良いと思つて吸っている人はおそらくいないでしょう。では、なぜ多くの人がたばこを吸うのでしょうか。たばこに含まれるニコチンは、頭脳を覚醒させたり、緊張をほぐす鎮静効果

を示す場合もあり、喫煙者はそのとりにこになってしまふからです。

吸わない人にも害がある？

たばこを吸わない人が喫煙者の近くにいることで、たばこの煙を吸わされることを「受動喫煙」といいます。たばこの害は、吸う人だけの問題ではなく、煙を吸い込む他の人への影響も考えなくてはなりません。



家族や周囲の人にも迷惑

たばこの先から漂う煙（副流煙）の害を考えると、子どもがいる場所や食事をしている人の前では、たばこを吸わないことです。吸うときには換気に気をつける、分煙をするなどの配慮が必要です。

家族や周囲のためにも、また、自分の健康を守るためにも、節煙・禁煙にトライしてみてはいかがでしょうか。

節煙・禁煙を成功させるコツ

たばこに含まれるニコチン

は、中枢神経を刺激して強い依存性をもたらす物質です。

たばこが切れると、イライラする、集中できない、眠れないなどの症状がでて、やめようと思ってもなかなかやめることができません。

たばこをやめられないのは「意思の弱さ」のせいではなく「ニコチン依存症」といわれています。

禁煙したいと思つたら、禁煙を補助する薬を処方する医師に相談したり、インターネットなどの禁煙グループに参加してみましょう。

未成年者は必ず禁煙を

未成年者に喫煙を始めた人は、成人になってから始めた人よりも、たばこの被害を受けやすいといわれています。これは若い細胞の方が、有害物質の影響を受けやすいためです。

10代の喫煙は、将来的に、健康上の問題を生む危険がより高くなるのです。



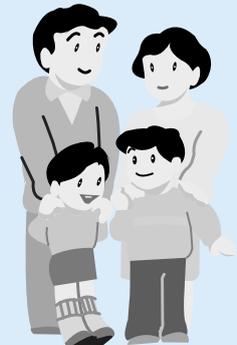
## 人権擁護委員制度をご存知ですか？

6月1日は、人権擁護委員法が施行された日です。

全国人権擁護委員連合会では、6月1日を「人権擁護委員の日」と定め、この日を中心として皆さんとともに一層の人権思想の啓発に努めることを申し合わせています。

那珂川町には法務大臣から委嘱を受けた次の人権擁護委員がいます。

◇藤澤 義弘	三輪	☎0287-96-2464
◇長谷川 久夫	小川	☎0287-96-2565
◇大金 進	大内	☎0287-92-3869
◇高林 和男	大山田下郷	☎0287-93-0102
◇高田 敬	馬頭	☎0287-92-2370
◇岡 豊子	久那瀬	☎0287-92-5604
◇薄井 忠恵	小川	☎0287-96-4398



相談は無料で秘密は守られます。お気軽にご相談ください。

なお、6月1日午後1時から3時まで馬頭総合福祉センターと小川総合福祉センターにおいて特設人権相談所が開設されます。

# 広報文芸

## 俳句

朧夜や夢の中にも母の居て  
 バス停を一つ乗り越すおぼろかな  
 七人の敵皆老いぬ星隴  
 囀や足並み揃ふ女学生  
 鳥帰る水面にあをし昼の月  
 初蝶に今日の日差しのやはらかし

久那瀬 堀江 直子  
 小川 小川のぶ子  
 小砂 松岡 路石  
 盛泉 大金 游水  
 馬頭 磯邊 照夫  
 松野 大門 正一

## 短歌

一本の竿で半日遊びたり魚つりの孫のわれは友達  
 茶筌供養のけむり緩らかに流れゆく弥勒の声のするところまで  
 晩成の吾子の婚儀の納りて遥かに拝む桜島山  
 制服の少年少しはにかみて入学式へ母と連れ立つ  
 折紙にてハートの折り方教へると孫は先生の口調にて言ふ  
 献体せし夫婦の名前くきやかな石碑に春の日ざし明るし

小川 平澤 照雄  
 吉田 塚原 タイ  
 小川 古沢 実  
 馬頭 藤田 文代  
 馬頭 佐藤 節子  
 大内 薄井 キイ

## 川柳

あのさアで始まる子らの困りごと  
 転校に馴れて方言すぐ覚え  
 コンビニの味に染まった主婦の舌  
 時代の差わたしの色に染められず  
 相談に乗ってもらえる友がいる  
 茶髪の子入社試験は黒に染め

薬利 大嶋 克明  
 馬頭 松原悠起夫  
 谷田 岡崎 甫子  
 大山田上郷 大森 愛子  
 大山田下郷 佐藤 有紀  
 小砂 笹沼 季子



# 新着図書

那珂川町 図書館

## 『町長選挙』 奥田英朗／著（文藝春秋）



離島に赴任した精神科医の伊良部。そこは、島を二分して争われる町長選挙の真っ最中だった。伊良部もその騒動に巻き込まれてしまい……。『空中ブランコ』『イン・ザ・プール』でお馴染みの、トンドモ精神科医の暴走ぶり健在！

## 『パズル・パレス』

ダン・ブラウン／著（角川書店）

『ダ・ヴィンチ・コード』の作者のデビュー作。史上最強の米情報機関・NSA、別名パズル・パレス。そのスーパーコンピュータが狙われた！ 情報化時代のテロリズムをスリリングに描きあげた作品。



## 『おかあさん、げんきですか。』



後藤竜一／作 武田美穂／絵（ポプラ社）  
 おかあさん、元気ですか。ぼくは元気です。母の日なので、手紙をかきます。思い切って、言いたいことを書きます。お母さんへの言い分がいっぱい、でも愛情もいっぱいあった絵本。

- ◇ 『食品の裏側』 安部司／著（東洋経済新報社）
- ◇ 『晩年の美学を求めて』 曾野綾子／著（朝日新聞社）
- ◇ 『滅びゆく国家―日本はどこへ向かうのか―』 立花隆／著（日経BP社）
- ◇ 『ヤンキー先生の子供がわからない親たちへ』 義家弘介／著（祥伝社）
- ◇ 『まっすぐに。』 青木あさみ／著（竹書房）
- ◇ 『ドリームバスター 3』 宮部みゆき／著（徳間書店）
- ◇ 『今野もんじろう（ゆうひの丘のなまから）』 いわむらかずお／著（理論社）
- ◇ 『モーイヨ』 五味太郎／作（クレヨンハウス）
- ◇ 『へんてこりんなるすばん』 角野栄子／作（教育画劇）