

みんなの 掲示板

サークル・団体の会員募集や講座の案内、地域の出来事などを投稿してください。ここは、読者の皆さんからの記事で作られるページです。

広報紙への意見・感想やイラストなども募集しています。

●問い合わせ 役場広報係 ☎201-4321



Sports&Culture Digest

がんばった人に

水巻町卓球選手権大会 (敬称略)

●12月2日 ●町民体育館 ●参加者 60人

【一般の部】●男子シングルス A 級①牟田利夫 ●男子シングルス B 級①福永淳 ●女子シングルス A 級①緒方裕子 ●女子シングルス B 級①村田洋子 ●男子ダブルス①

来田・福永 ●女子ダブルス①緒方・山口 ●ミックスダブルス A パート①牟田・坂部 ●ミックスダブルス B パート①来田・岩井

【シニアの部】 ●男子シングルス①前田稔弘 ●女子シングルス①山下まゆみ ●男子ダブルス①高田・川島 ●女子ダブルス①横山・松丸 ●ミックスダブルス①高田・横山

【小学生低学年の部】①高橋颯大

【小学生高学年の部】①吉田瑠馬



水巻太極拳同好会 会員募集

太極拳で楽しく、介護予防をしませんか。初心者も大歓迎です。年齢性別は問いませんので、気軽に問い合わせてください。

●とき 毎週水曜日午後1時30分～3時30分

●ところ 中央公民館大和室

●費用 月額2500円

●申し込み・問い合わせ 水巻太極拳同好会 (實久) ☎202局3060番

●とき 毎週月曜日・金曜日午後5時～7時

●ところ 杵小学校体育館

●対象 小学生以上の子ども

※小学生未満の子どもは事前に相談してください。

●費用 月額1700円

●申し込み・問い合わせ 杵剣道スポーツ少年団 (白石) ☎(090)7472局5731番

登山同好会やまびこ会 新規会員募集



「登山をしたけれど少し不安だな」と思っている人はいませんか。やまびこ会で一緒に登山を楽しみましょう。

●とき・内容

▽3月19日(火) 午後7時・入会説明と登山講座

※中央公民館小会議室で行います。

▽3月23日(土)・お試し登山「皿倉山」

●費用 年会費4000円

※入会説明、登山講座、お試し登山は無料です。

●申込期限 3月15日(金)

●申し込み・問い合わせ 水巻町登山同好会やまびこ会

▽近藤 ☎(090)9012局8938番

▽徳川 ☎201局3881番

網膜色素変性症 医療講演会を実施

網膜色素変性症とは、暗いところで物が見えにくい夜盲や視野が狭くなる視野狭窄、視力低下の症状が見られる遺伝性の病気です。

今回、講師に池田康博さん(九州大学大学院医学研究院准教授)を招き、遺伝子治療だけでなく、いろいろ

合唱団コーロルーチェ 新規団員募集

ジャンルにこだわらず、いろいろな曲に挑戦しています。また、毎月の練習のほか、レディースコ

土に癒やされませんか 乙女心の会陶芸教室

乙女心の会では、陶芸教室の参加者を募集しています。初心者も

杵剣道スポーツ少年団 新規団員募集

●とき 毎週月曜日・金曜日午後5時～7時

●ところ 杵小学校体育館

●対象 小学生以上の子ども

※小学生未満の子どもは事前に相談してください。

●費用 月額1700円

●申し込み・問い合わせ 杵剣道スポーツ少年団 (白石) ☎(090)7472局5731番

こんにちは保健師です

●問い合わせ いきいきはーる健康課 ☎202局3212番

その加熱式たばこ、本当に安全？

皆さん、加熱式たばこをご存じですか。加熱式たばこは、新しいタイプのたばこで、「煙が出ない」や「有害物質90%カット」といった文句で使用者が急増しています。こういった表現から喫煙での健康被害が無くなると連想されますが、実は危険なことに変わりないのです。これを機会に禁煙し、人生を変えてみませんか。

新型のたばこが誕生 「加熱式たばこ」

近年、健康志向が高まる中、従来のたばこと違った新しいタイプのたばこが誕生し、とても人気を集めています。それが加熱式たばこです。このたばこの特徴はこれまでと違いタバコの葉を燃焼させず、タバコの葉を固めたカートリッジを加熱し、発生した煙を吸引

する仕組みとなっています。

「受動喫煙の心配はない」は誤解です

加熱式たばこは従来のたばこと比較し、目に見える煙が少なく、周りの人への影響がないと思われるがちです。しかし、周りの人の受動喫煙が無くなるわけではありません。喫煙者が吸引する煙の3分の1はその後、吐き出され、周りの人が喫煙者と同様の煙を吸引することに繋がっています。2020年4月に全面施行される改正健康増進法でも加熱式たばこは従来のたばこと同様に原則室内禁煙。喫煙室でのみ喫煙可という基準が打ち出されています。

有害物質90%カット 広告表示は本当？

商品に「有害物質90%カット」と

表示された加熱式たばこ。ただし、実際に健康へどんな影響があるか、まだ科学的には分かっていません。広告などに表示された有害物質の削減が事実であったとしても健康への影響が90%削減できるわけではありません。

加熱式たばこの煙には、従来のたばこと同様に発がん性のあるアセトアルデヒドなどの有害物質が含まれています。そのため、加熱式たばこも有害物質をいくらかカットできても健康に有害です。また、加熱式たばこはニコチンを含むため、薬物依存の一種であるニコチン依存が引き起こされ、依存性があります。

たばこが引き起こす 病気は数知れず

喫煙で肺がんをはじめ多くのガンが引き起こされることは有名で

加熱式たばことは

アイコス
IQOS
ブルーム テック
Ploom TECH
グロー
glo
などの製品

身近にあります 禁煙外来

加熱式たばこは「禁煙はできないけど、健康には気を付けた」と考える喫煙者の間でとても人気です。しかし、本当に健康に気を付けた人



はなく、禁煙外来を受診してください。厚生労働省によると、長年たばこを吸っていても禁煙するこ

町内の禁煙外来

▷猪熊クリニック (猪熊)
▷うちわ内科クリニック (頃末北)
▷松本クリニック (頃末南)
▷水巻クリニック (頃末南)
▷とよさわ内科クリニック (下二西)
▷楠本内科医院 (吉田東)
▷水巻共立病院 (吉田西)



とに遅すぎることはないそうです。30歳までに禁煙すれば、元々喫煙していない人と同様の余命が期待でき、50歳で禁煙でも余命が6年長くなるそうです。自分や周りの人のため、禁煙外来を利用し、禁煙を目指しましょう。