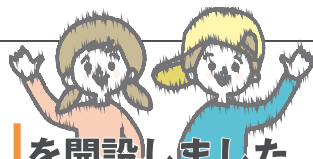


4月1日より

# 「町子ども家庭センター」を開設しました



～すべての子どもと家庭の笑顔のために～

令和8年4月1日から、これまで別々の相談窓口となっていた「お母さんと赤ちゃんの健康（母子保健）」と「子育てや日々の暮らし（児童福祉）」をひとつに統合し、役場健康子ども課内に「町子ども家庭センター」を設置しました。

## ▶子ども家庭センターでできること

全ての妊産婦および児童ならびに子育て世帯の困りごとに寄り添いながら、一体的な支援を行います。

- 相談・支援／妊娠期から子育て期まで、窓口を一本化して相談に応じます。
- プランの作成／支援が必要なご家庭には、それぞれの状況に合わせた「子育ての計画」を一緒に考え、お手伝いします。

## ▶相談・利用について

「妊娠中の体調が不安」、「子育てでイライラしてしまう」、「近所に気になるおさんがいる」など、どんなことでもお気軽にご相談ください。

問い合わせ先／役場健康子ども課窓口（健康推進係・子ども支援係）  
平日 8時45分～17時30分 ☎ 4 8 2 - 2 9 3 5（課直通）

## 地域包括支援センターを紹介します

地域包括支援センターでは、高齢になっても自分らしく、安心して暮らせるよう、健康、生活、権利擁護などの相談を受けています。今回は、地域包括支援センターの役割についてご紹介します。

### ●どこにあるの？

役場1階の福祉課内にあります。

### ●どんな人が相談に来るの？

町内で暮らす65歳以上の方や、そのご家族、地域の方々が相談に来られます。

### ●誰がいるの？

主任ケアマネジャーと保健師、社会福祉士に準ずる職員がいます。

同センターには要支援の方などのケアプランを作成する介護予防支援事業所もあり、職員の専門知識を互いに活かし、窓口に来られた方や関係機関と一緒に相談をしながら、チームで活動をしています。

### ●どんな相談ができるの？

介護や認知症のこと、運動、地域づくりのこと、お金や財産管理のことなど、さまざまな相談を受け付けています。また、認知症への正しい理解や介護予防を通じた地域づくりのための情報発信や勉強会も行います。

いつでもお気軽にご相談ください！

問い合わせ先／役場福祉課地域包括支援係 ☎ 4 8 2 - 2 9 2 1（課直通）



地域包括支援センター職員一同

## やわらか禁煙のため



新年度からあつという間に1か月が経ちましたね。慣れない環境でストレスを感じている方も多いかもしれません。人によっては、ストレスを感じるとタバコを吸う方もいるのではないのでしょうか。今回はタバコが与える影響についてお話ししたいと思います。

### ■タバコを吸うと楽になる…？

タバコを吸うと体の中にニコチンという物質が作用します。ニコチンには依存性があり、一定時間吸わないと「イライラする、落ち着かない、集中できない」といった症状が出ます。その状態で喫煙すると、その症状が一時的に解消されるため「ストレスが減った、楽になった」と感じます。

しかし、喫煙を続けることで、ニコチンが切れる→イライラする→喫煙する→一時的に落ち着く→また切れる→イライラする、という繰り返しが起こり、ストレスの波が増える状態になります。つまり、自分でストレスを作り、自分で一時的に解消しているという状況になっているのです。

タバコを吸うことで落ち着く、ほっ

とするという感覚は、実は「ストレスが減った」というより「ニコチン切れの不快感が和らいだ状態」です。禁煙すると、こうしたストレスの波が少なくなり、気持ちが安定すると言われて

### ■禁煙というよりは減煙

とはいえ、禁煙はハードルが高いと感じる方も多いと思います。禁煙するぞ！と心に決めたものの、失敗してしまつた人もいるのではないのでしょうか？

今まで1日1箱（20本）吸っていた人が、いきなり1本も吸わない！とやめたとしたら、前述した通りニコチンの効果が切れることによるストレスが大きくなるため、禁煙に失敗してしま

う可能性が高いと思います。そんな時はいきなり完璧な禁煙を目指さず、

まずは1本減らしてみ

みる

・吸わない時間を少しだけ伸ばして

など、できることから始めてみるのはどうでしょうか？

### ■お財布にも優しい減煙、禁煙

タバコは1990年代後半から定期的に値上げされてきました。1997

年に230円前後だったものが、2010年には400円を超え、現在では1箱600円前後になっています。今後も税金の引き上げによりタバコの値段は高くなっていくため、家計への負担は大きくなる一方です。

こちらにも、身体にも、お財布にも優しい減煙、禁煙をこの機会に始めてみませんか？  
（保健師／長崎歩維）

### 「新規採用の保健師を

紹介します！」



4月から健康子ども課健康推進係に配属となりました、保健師の木幡水遠です。出身は岩手県です。町民の皆さんから頼りにされ、心のよりどころとなる保健師を目指し頑張ります。皆さんが健やかで幸せな生活を送れるよう、一緒に考えながら取り組んでいきたいと思っております。どうぞよろしくお願