

屈斜路古丹生活館が完成しました！

建設から50年以上が経過し、老朽化のため新たに建設していた屈斜路古丹生活館が完成しました。

新しい生活館は、アイヌ民族の方々と地域の生活文化の向上と社会福祉の増進、交流のための施設で、技術や文化継承の場としての多目的室やアクティブスペースなどを有しています。



問い合わせ先／役場福祉課地域福祉係 ☎ 482-2921 (課直通)

大鵬生誕85周年記念展覧会が開催されます

今年は、横綱大鵬が生まれて85年の節目の年です。

そこで、横綱大鵬の父方のルーツであるウクライナ出身の画家ゾヤ・スコロパデンコ氏が、大鵬相撲記念館において「大鵬生誕85周年記念展覧会」を開催することになりました。

期間：5月15日(木)から11月1日(土)

※大鵬の誕生日の前日である5月28日(水)には、ウクライナに所縁の方々を招いたレセプションパーティが開催されます。

※5月28日(水)、29日(木)の両日は横綱大鵬の誕生日のお祝いイベントを予定しており、入館料を無料といたします。

ぜひこの機会に、不滅の名横綱と讃えられる第48代横綱大鵬の偉業に触れてみてはいかがでしょうか。

【主催者】ゾヤ・スコロパデンコ

問い合わせ先／役場商工観光課商工振興係 ☎ 482-2940 (課直通)

弟子屈斎場屋外トイレの利用について

弟子屈斎場の敷地内に屋外トイレが完成し、利用可能になりました。

利用期間につきましては4月下旬から10月下旬までとなり、自由に利用することができます。

トイレ前の駐車については、斎場利用者の妨げとなりますので墓地駐車場(旧トイレ跡地)をご利用ください。

また、夜間(19時～6時)は自動で施錠されますので利用できません。



問い合わせ先／役場環境生活課生活係 ☎ 482-2934

「地域支えあい推進会議」便利 「すすえあい」 生活のスズメ



弟子屈の地域サロン活動紹介

私も運営に関わっている「美留和サロン」は2ヶ月に一度開かれる美留和地域の多世代交流の場。地元の方々が出演するコンサート、芸達者さんが出演するコンサートの開催や、役場に軽スポーツの指導を受けるなど、地域にあるものを活用して楽しみます。「みんなのできる」を大切に、体力の差があっても一緒に楽しめるような工夫は必須です。

実行委員は4人ですが調理の助手、差し入れをしてくれる方などが、サロンの応援してくれる方がいることが、サロンの大きな力になっています。今年こそはなんとか念願の「流しそめん大会」をやりたいとの声が上がると、美留和サロンは、4月で9周年を迎えました。

地域支えあい推進員 藤原直美
(生活支援コーディネーター)

問い合わせ先／役場福祉課地域福祉係 ☎ 482-2921 (課直通)

育児休業をいただいていましたが、おかげさまで4月1日から復帰しました。今後ともよろしくお願ひします。



今月の保健師
若松 理乃さん

「禁煙をして健康を取り戻そう!!!」

5月は世界禁煙デーです。好きなものや習慣になつてしまっているものをやめるのは大変です。禁煙するきっかけも必要だと思ひます。

たばこで有名な病気だとCOPD(慢性閉塞性肺疾患)がありますが、他にも口に対する害もあります。タバコの煙を吸うことにより気管支に炎症が起きて、咳や痰が出たり、気管支が細くなることによつて空気の流れが悪くなります。また、ぶどうの房状の小さな袋

口臭	原因として、タールによるタバコ臭とニコチンによる口の渇きによって起こります。また、喫煙すると唾液が少なく口の中が汚れ、細菌が増えます。これらの理由から口臭が起こります。
歯周病	ニコチンによって血流が阻害され、一酸化炭素が自然治癒を妨げます。喫煙者は非喫煙者と比べ歯石が多く、歯周ポケットが深く、その数も多いので歯周病になりやすくなります。
味覚	喫煙により舌にある味覚を感じる部分が麻痺してしまいます。そのため、通常の味付けよりも濃い味を好むようになってしまいます。

禁煙してからの経過時間	健康上の好ましい変化
20分以内	心拍数と血圧の低下
12時間以内	血中一酸化炭素が低下し正常値に
2～12週間	血液循環が改善し肺機能の向上
1～9カ月	咳や息切れの減少
1年	冠動脈性心疾患のリスクが半分に低下
5年	禁煙後5～15年で脳卒中のリスクが非喫煙者と同等に
10年	肺がんのリスクが約半分に低下。口腔、咽喉頭、食道、膀胱、子宮頸部、すい臓がんのリスクも低下
15年	冠動脈性心疾患のリスクが非喫煙者と同等に

である肺胞が破壊されると肺気腫になり、酸素の取り込みや二酸化炭素を排出する機能が低下します。このような状態になると治療によつても元に戻ることはありませぬ。

たばこの怖いところは依存性があるところ。要因として、ニコチンにより脳内のドーパミンが過剰に放出されるようになり、α波が低下(リラクゼーションできなくなる)するためタバコを吸わなくなつた時と比べると幸福感を得にくく落ち着かない、イライラする、集中できない、ストレス解消・気分転換でき

ないとなつてくるのです。そして、20分くらいでニコチンは減少し、体がタバコを求め始めます。ニコチンは、たばこへの依存性を高める化学物質です。やめる困難さや離脱症状の厳しさは、ヘロインやコカインなどの薬物と同等の特徴と強度と言われています。

また、タバコの煙には3500種類もの化学物質が含まれています。その中の70種類には発がん物質も含まれています。副流煙(タバコの先から立ち上る煙)はアルカリ性のため、刺激が強く、くしゃみ、鼻水、咳が誘発されます。さらに、目も痛くなり、涙も出ます。さらに、発がん物質が主流煙(タバコを吸う人が直接吸い込む煙)には50倍以上多く含まれ、一酸化炭素も多いことから心筋梗塞の危険性が高くなります。「それって紙タバコの話でしょ?」加熱式タバコならいいんじゃない?」と思つている人もいるかもしれませんが。実は加熱式タバコは、タールは紙タバコの2分の1、ニコチンは同じかそれ以上、ホルムアルデヒドなどの有害物質もたくさん入っているのです。どちらもいいとは言えないようです。

「今からやめて効果あるの?」と思う方もおられます。「禁煙は性別・年齢・喫煙による病気の有無を問わず、すべての人々に大きくかつ迅速な健康改善をもたらす」と言われています。で、遅すぎることはありません。

具体的にタバコをやめてからの変化として上の表の効果があります。これらのことから、やめようと思つた時がやめ時ということになります。

禁煙の相談は、禁煙外来などがあります。また、健康推進係でも相談できますので気軽に相談ください。(☎ 482-2935)