

「車輪村」来場者 3,000 人を突破

4月27日、仙養ヶ原ふれあいの里で車とバイクの祭典「車輪村」が開催されました。一般の方から募集した車やバイク(約130台)と来場者で会場は賑わいました。国際A級ライダーによるトライアルショーも行われ、その迫力に大きな歓声が上がっていました。(近田 Iさん)



明るい町づくり運動

三和地区の小学校4校が、三和地区青少年育成会議の呼びかけにより、「明るい町」をイメージして、夢と願いをこめた標語をそれぞれ学校内で募りました。4月8、9日には、選ばれた標語を横断幕にして自分たちの学校付近に取り付けました。(三和地区青少年育成会議)



神石高原 BASKET NEWS

広報神石高原では、みなさまからのお便りやお知らせ・俳句など、お待ちしております。みなさままでこのページをご活用ください。

あて先

〒720-1522 神石高原町小畠2025
神石高原町役場企画課「神石高原バスケットニュース」係
E-mail jk-kikaku@town.jinsekikogen.hiroshima.jp

観光シーズンの幕開け

—帝釈峡湖水開き・星居山山開き—



一年の安全を祈願して、帝釈峡湖水開き(4月29日)・星居山山開き(4月30日)が行われました。帝釈峡神龍湖では、「龍船」が湖上の鯉のぼり約100匹の中央にあるくす玉を割ると、紙吹雪と風船が広がり、観光シーズンの幕開けを告げました。(小畠 K)

ゆき作業所、喫茶店「駅」オープン

4月14日、国道182沿いのJ A油木支店前にゆき作業所は、喫茶店「駅」をオープンしました。おすすめは、ボリューム満点、日替わり定食! ケーキやコーヒーもご用意してお待ちしています。手作りのクッキーやお茶、土鈴なども販売コーナーもあり。ぜひ、おこしください。

(小畠 N)



保健福祉

センターだより



禁煙にチャレンジしましょ!

「たばこをやめようかな」と考える事が、禁煙への大事な第一歩です。しかし、いざ禁煙を実行する時になって、「どうやってやめたらいいかわからないから、もついいや、吸ってしまえ」と諦めたり、「どんなしんどい事が待ち受けているか、それを考えると実行できない」と思っている人もおられると思います。

禁煙の過程は、自転車の練習にたとえられます。とつても運動神経が良い人はいざ知らず、たいていの人はいきなり自転車に乗れません。

何度も転んですり傷をつくったり、時にはどぶに落ちて痛い目にあったり…と何度も失敗を重ねて、上手になっていきます。禁煙も同じで、練習が必要です。禁煙に成功した多くの人は、何回か禁煙を繰り返して、ようやく、たばこ縁を切った生活に慣れていきます。

練習の回数は、人それぞれです。自分だけだと諦めず何度でも練習してください。大切なことは、「いつか必ずたばこ縁を切るぞ!」と思いつける気持ちなのです。

少しづつ「生涯禁煙者」への階段を上がっていきましょう。

ニコチン離脱症状って何?

いわゆるニコチンの禁断症状とよばれているものです。禁煙すると必ず現れるものではなく、その症状の種類も程度も、人によって様々です。

症状は、通常、禁煙後3日以内にピークとなりま

新着本紹介

- ライラの冒険シリーズ1 **黄金の羅針盤**
フィリップ・ブルマン／著・大久保 寛／訳 新潮社
- ライラの冒険シリーズ2 **神秘の短剣**
フィリップ・ブルマン／著・大久保 寛／訳 新潮社
- ライラの冒険シリーズ3 **琥珀の望遠鏡**
フィリップ・ブルマン／著・大久保 寛／訳 新潮社
- サクリフェイス** 近藤 史恵／著 新潮社
- 映画篇** 金城 一紀／著 集英社
- 赤朽葉家の伝説** 桜庭 一樹／著 東京創元社
- 図解フィンランド・メソッド入門**
北川 達夫／著・フィンランド・メソッド／著 経済界
- 青年のための読書クラブ** 桜庭 一樹／著 新潮社
- TO NIRVANA(トゥ ニルヴァーナ)** 空見 しど／著 文芸社
- 写真ものがたり 昭和の暮らし 全10巻** 農山漁村文化協会

寄贈本紹介

昨年の“人権シンポジウム”で講演をいただいた樋口恵子さんから、本の寄贈がありました。ご紹介いたします。

- 盛年(せいねん)** 老いてますます… 学陽書房／刊
- 私は13歳だった** 一少女の戦後史 筑摩書房／刊
- 午後咲く花** すてきに、不敵に 文化出版局／刊
- 女の人生七転び八起き** 人生八十年、どう自分らしく生きるか。 海竜社／刊
- 共働きの子育て** 共働きは非行の温床か フレーベル館／刊
- 育児は育自・教育は共育** 明治図書／刊

5月は図書館振興の月



2008 6 June

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	*	*	*	*	*

● 休館日 ■ 絵本のおはなし会

来月の「絵本のおはなし会」

6月も「ゆきんこ」のみなさんによる楽しい絵本のおはなし会があります。みなさんぜひ聴きに来てください。

とき

6月 7日(土) ひる2時～
6月 21日(土) ひる2時～

ところ

シルトピアカレッジ図書館
(児童コーナー)

すが、おおむね1週間、長くても2～3週間で消えます。

よくみられる離脱症状とその対処法

症状	対処法
たばこが吸いたい	・ ゆっくりと深呼吸をする ・ 水を飲む ・ 席を立って歩く、散歩する
集中できない	・ 禁煙後1週間は、仕事を減らして、ストレスを避ける
頭痛	・ 深呼吸をする ・ 足を高くして、仰向けに寝る
体がだるい、眠い	・ 睡眠を十分とる ・ 昼寝、軽い運動、熱いシャワー、乾布摩擦や冷水摩擦
眠れない	・ カフェイン入りの飲み物を避ける ・ 軽い運動をする ・ めるめのお風呂に入る
便秘	・ 水分を多くとる

ニコチン離脱症状が出たらこう考えよう！

- ・ 体からニコチンが消えていき、健康な体に回復しつつある「サイン」
- ・ ずっと続くものではない！ 必ず消える！

(参考：大阪府立成人病センター資料)

ところで、未成年者の喫煙防止を目的として、2008年より、たばこの自動販売機は「成人識別たばこ自動販売機」に段階的に替わります。自動販売機で、たばこを買うためには、成人識別装置ICカード「タスポ」が必要になります。これを機会に禁煙に取り組むのも一つの方法ではないでしょうか。