

## 12月16日～31日の行事予定

日・曜日	行事名	場所	時間	内容
17月	のんき会	沢目駅舎内	午前9:00～午後4:00	心の悩みを持っている方が情報交換する場です。どなたでもお気軽にお立ち寄りください。
18火	めんちょこひろば	子育て支援センター「あいあい」	午前9:30～午前11:00	対象:子ども園入園前の子どもと保護者、妊婦さん 内容:クリスマスの製作や笠原昇子さんによる音楽会を予定しています。サンタクロースも来てくれますよ。プレゼントをもらいに来てね。
	椿健康教室	椿自治会館	午後1:30～午後3:00	内容:健康に関するお話ほか。椿自治会の方へはどなたでもご参加ください。
	水沢下介護予防教室	水沢コミュニティセンター	午後2:00～午後3:30	おうちでできる体操や脳を活性化するゲームをします。ゆっくりお茶こする時間もあります。お気軽にご参加ください。
	あった会	ファガス	午後2:00～午後3:30	おはなしの会「かもめ」が、絵本の読み聞かせなどをします。ちょっとしたクリスマス会も開催します。
	役場窓口(一部)延長日	八峰町役場総務課 町民サービス係	午後5:15～午後7:00	毎月第1および第3火曜日に戸籍・住民票等の発行など、役場窓口の一部を時間を延長して実施します。
19水	心配ごと相談	八峰町社会福祉協議会	午前9:30～正午	担当:奈良マリ子相談員
20木	八森第1泰山会古紙回収	八森第1自治会		午前9時までに自宅前に出してください。
	交流サロン「らべんだー」	埴川健康センター	午後1:30～午後3:30	陽だまりの会会員がおいしいコーヒー、お茶を準備してお待ちしております。「ほっとした時間を過ごしたい」「誰かと話したい」「近くに來たついでに」どなたでもお気軽にお立ち寄り下さい。
	ほっと健康相談	埴川健康センター	午後1:30～午後4:00	心の悩みなどの健康相談に応じます。お気軽においでください。 担当保健師 武田
21金	乳児健康診査	八森保健センター	受付:午後0:30～午後1:00	対象:平成30年2月～平成30年3月生まれ 平成30年5月～平成30年6月生まれ 平成30年8月～平成30年9月生まれ
23日	いさりびサロン	漁火の館	午前10:00～正午	対象者:岩館第2地区にお住まいの方 参加費:1人100円 お茶やおいしいお菓子を用意しております。
	もりのカフェ	椿台コミュニティセンター「ぬかもり館」	午後1:30～午後3:30	「ぬかもり館」に集まって「お茶を飲みながらおしゃべりする」交流の場です。どなたでもお気軽においでください。「もりのカフェ」ののぼりが目印です。
25火	行政相談	水沢コミュニティセンター	午前9:30～午前11:30	担当:中山朱子委員
26水	心配ごと相談	八峰町社会福祉協議会	午前9:30～正午	担当:齊藤一義相談員
27木	冬休み子どもお楽しみ会	ファガス	午前10:00～正午	おはなしの会「かもめ」がお楽しみ会を開催します。みんな遊びに来てね! 問合せ:ファガス ☎77-3700

**要予約** 【忌明け・回忌法要】

ご家族や少人数での法要は

**鮎待夢の会席すし折詰め**

5,000円から配達します オードブル・お刺身も承ります

八峰町プレミアム付商品券・八峰町敬老記念商品券 取扱中



お寿司の宅配とお持ち帰り  
すしたいむ  
**鮎待夢**  
SUSHI.TIME  
能代店  
能代市南陽崎31-20  
TEL.0185-55-3277

## 健康はっほう21ひろば



●受動喫煙とは  
たばこの煙には、喫煙者が吸い込む煙「主流煙」、喫煙者が吸って吐き出した煙「呼出煙」、火がついた部分から立ち上がる煙「副流煙」があります。自分がたばこに火をつけて吸わなくても、他人の吸っているたばこの煙を吸ってしまうことが「受動喫煙」です。

## 受動喫煙の害を正しく理解していますか



煙に含まれる有害物質の量は主流煙よりも副流煙に多く含まれるものがあり、受動喫煙により、たばこを吸わない人の眼・鼻・喉などの異常や頭痛の原因となり、肺がんや虚血性心疾患など重い病気にかかるリスクも高めます。このように喫煙はたばこを吸わない人の健康にも大きく影響します。

●職場や飲食店での受動喫煙防止  
受動喫煙は、家庭よりも職場や飲食店で起きていることがわかっています。昨年八峰町では、健康寿命日本一の実現に向けて、受動喫煙防止に取り組む事業所を増やすことを宣言いたしました。八峰町内で受動喫煙防止に取り組んでいる事業所は、(有)峰浜培養と(株)嶋田建設の2か所です。(平成30年10月31日現在)

以前より従業員の健康づくりの一つとして喫煙防止に取り組み、喫煙場所の指定や従業員の休憩場所内での禁煙を行っていたので、平成29年9月に登録となりました。宣言後もたばこの健康被害等について従業員への情報提供を続けてきたことで、禁煙に成功した方がいるそうです。



●受動喫煙防止宣言施設について  
町では、「秋田県受動喫煙防止対策ガイドライン」に基づき取り組みを推進するため、県と全国健康保険協会秋田支部と共同で、「敷地内禁煙又は建物内禁煙」に取り組み「受動喫煙防止宣言施設」として宣言していただく事業を行っています。この事業について理解を深め、受動喫煙防止に取り組む事業所を増やすため、講演会をおこなったところ、町内110事業所の内12事業所の代表の方が参加

されました。その中には、すでに建物内禁煙に取り組んでいる事業所もあり、講演会終了後には数か所の事業所から登録申請書が提出されました。

●職場の環境を変えてみませんか  
職場を禁煙にすることで、従業員の禁煙の動機づけとなり医療費が減るなど従業員の健康管理につながるほか、たばこを吸わない人が安心して働ける、からだの弱いお客様も来やすくなる等、事業所のイメージアップにもなります。

たばこには依存性があるので禁煙を難しくしていますが、最近禁煙治療や禁煙補助薬など禁煙をサポートする体制が整い、能代市内でも8か所の禁煙外来があります。

健康推進係では、受動喫煙防止及び宣言施設登録に関するご相談を受け付けております。どうぞお気軽にお問合せください。

■問合せ先 八峰町福祉保健課 健康推進係 ☎76-4608