

オアシスの会に参加しませんか

この会は、がんを経験された人が1人で悩まず、同じ経験をされた人と話ができる場所を作りたいという町民の思いでできました。

『がん』は多くの方が発病する可能性が高いと言われていています。同じ病気を経験したからこそ分かち合えることを話すことで、気持ちが楽になることが期待出来ます。

2か月に1回、奇数月の最終月曜日に定期的に開催していますので、気軽に参加ください。

※申込み不要

【日時】 5月26日(月)

午前9時30分～11時30分頃

【場所】 智頭町保健・医療・福祉総合センター
ほのぼの 介護指導室

【問合せ先】 保健センター福祉課 ☎75-4101

地域通貨「杉小判」の使用期限

物価高騰により影響を受けた町内生活者の負担軽減を図るとともに、地元商店街の活性化、緊急経済対策として、地域通貨「杉小判」を全町民(令和7年3月6日時点を基準)に配布しています。

使用期限は**令和7年7月31日**までとなっていますので、必ず期限内の使用をお願いします。



【問合せ先】 役場山村再生課 ☎75-3117

おしらせ

5月31日は「世界禁煙デー」

**5月31日～6月6日は
「禁煙週間」**

タバコの煙には、ニコチンや一酸化炭素、70種類の発がん物質を含め5,300種類の化学物質が含まれ、健康に害をおよぼす有害物質は、喫煙者が直接肺に吸い込む「主流煙」よりも、火のついたタバコの中から立ち上る「副流煙」のほうが高い濃度で含まれています。

タバコを吸う人がいるかぎり、自宅や外出先、職場での受動喫煙、三次喫煙を完全にシャットアウトすることはできません。喫煙時窓を開けていても、換気扇の下で吸っても、タバコの臭いがするという事は副流煙が漂っているということです。大人はもちろん、身体の機能が未成熟な子供にとって受動喫煙は深刻な問題です。受動喫煙をなくすためには、禁煙をすることが最善の選択です。自身の健康のためにも禁煙に取り組みましょう。

※加熱式たばこも紙たばこと同様にニコチンや発がん物質を含んでいます。

【はじめよう禁煙生活】

①自分で頑張る

- ・喫煙グッズを捨てる
- ・口寂しさを解消するものを用意する
- ・歯磨きをする
- ・禁煙の理由を常時確認する など

②禁煙治療を受けよう!

禁煙治療を受けると、ニコチンパッチ等の処方だけでなく、「吸いたい気持ち」に対する支援も受けられます。

禁煙治療が受けられる医療機関の詳細など、禁煙に関する相談は福祉課に問合せください。

【問合せ先】 保健センター福祉課 ☎75-4101