

あなたの地区の 民生委員・児童委員を紹介します

このたびの改選で、新しく民生委員・児童委員になられたみなさんをご紹介します。

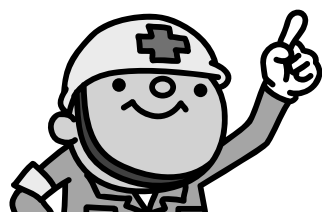
民生委員・児童委員は、日常生活の中で困ったことや心配ごと、介護問題、障害者の自立に関すること、育児や子供に関する事など、さまざまな相談に応じます。秘密は固く守られますので、お気軽にご相談ください。

【担当・保健福祉課 濱口】



担当地区	氏名	住所
北島歌1区	中村満雄	北島歌2区
北島歌2区		
島歌1区	新保静夫	島歌1区
島歌2区		
島歌3区		
元浦1区	西田富夫	元浦1区
元浦2区		
元浦3区		
元浦4区		
三本杉	綿谷信一	三本杉
本町1区	用名要一	本町2区
本町2区		
本町4区	尾形洋子	本町4区
本町3区	中野茂	本町5区
本町5区		
本町6区	碓谷美栄子	本町6区
本町7区	天満フジ子	本町7区
本町8区	鵜入泰宏	本町8区
本町9区	二階堂ひな子	本町9区
本町10区		
東大里1区	高橋利治	西大里2区
東大里3区		
西大里1区		
西大里2区		
西大里3区	北館あゆみ	共和
東大里2区		
共和		
南川	神田知美	本町9区
瀬棚町全域 (主任児童委員)		
	中谷洋子	本町7区

入札予定価格と入札結果の公表について



予定価格が130万円を超える建設工事及び、予定価格が50万円を超える建設工事に伴う調査・測量・設計等の委託業務について「入札予定価格の事前公表」をしています(随意契約については「事後公表」)。あわせてその「入札結果の公表」についても実施しております。(下記一覧表)なお、入札執行の状況についても役場前の掲示板に公表し、建設水道課でも閲覧しています。

11月15日入札執行分

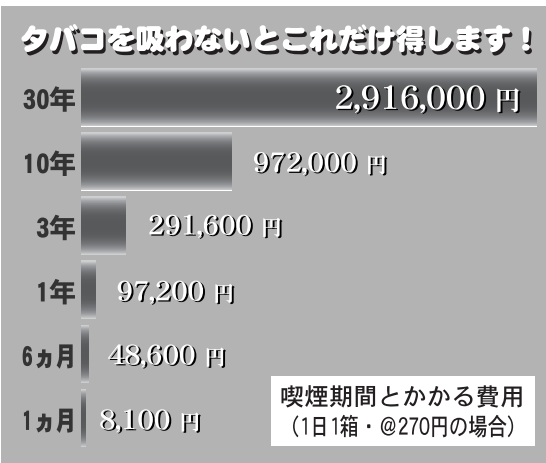
工事(業務)名	契約の方法	契約業者名	契約金額	予定価格	落札比率	完成期限
児童会館改修工事	指名競争入札	新栄・福井・佐鯉・会津やJV	1,050万円	1,071万円	98.0%	H17. 2.13
町道がんび谷幹線防雪柵設置・撤去工事	指名競争入札	榎浅田建設	840万円	849万4,500円	98.9%	H17. 3.25

※金額はいずれも消費税込みの金額です。落札比率は小数点第2位で四捨五入しています。

【担当：建設水道課 金澤】

1 新しい卒煙の方法です

タバコを簡単にやめられないのは、意志が弱いからではありません。タバコに含まれるニコチンに依存性があるからです。最近はそのを和らげる薬があります。ニコチンの貼り薬を貼ると、吸いたいという気持ち（禁断症状）が軽くなり、1カ月から2カ月で卒煙できます。成功率は3割と言われます。薬なので、処方せんが必要です。医療機関に受診しましょう。



ニコチンのガムをかむ方法もあります。こちらは薬局で購入できます。実際には、数千円から数万円の費用がかかります。でも、吸い続ける場合のタバコ代に比べれば安いものですね。

禁断症状は、3日目にピークがきて、10日ほどで無くなります。仮に吸ってしまっても、ぜひ再挑戦を。あきらめないで！

第3回 タバコにさよなら

瀬棚町国保医科診療所医師 吉岡和晃

卒煙のススメ

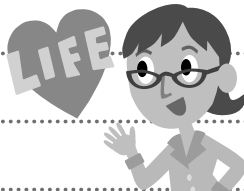
タバコをやめることを卒煙と呼びましょう



2 卒煙するとこんなに良いことが！

卒煙により次のような効果が生まれます。卒煙を長期間持続させることは大変ですが、メリットも大きいですよ！

20分	手足に血流が戻り温かくなる・血圧は下がり脈も正常化
8時間	血液中の酸素濃度が上昇・一酸化炭素が抜けていく
1日	心筋梗塞の可能性が減る
2日	食べ物の味がよく味わえる
3日	呼吸が楽になる
2週間～3ヵ月	運動がよくできる・肌がつややかになる
1ヵ月～9ヵ月	息切れや咳やたんが改善・風邪をひきにくくなる
1年	心疾患の危険性が半分になる
5年	肺がんの死亡率が半分になる
10年	肺がんの死亡率が10分の1になる



無煙の環境が広がる社会

学校でも病院でもJRでも、無煙の環境が広がっています。「健康増進法」という法律が施行され、飲食店や事務所や官公庁施設など、人の集まるところは必ず受動喫煙対策をとらなければなりません。きちんと喫煙所をつくり、そのほかのスペースに煙がもれないように分煙する必要があります。ただし、分煙するために費用や手間がかかることや、不十分な分煙となることもあるので、無煙が一番です。健康被害が少しでも減るように、私たちの身の回りでも、今後さらに無煙の環境がひろがることを期待しています。