

せたな

検診で自分の体を知ろう 3



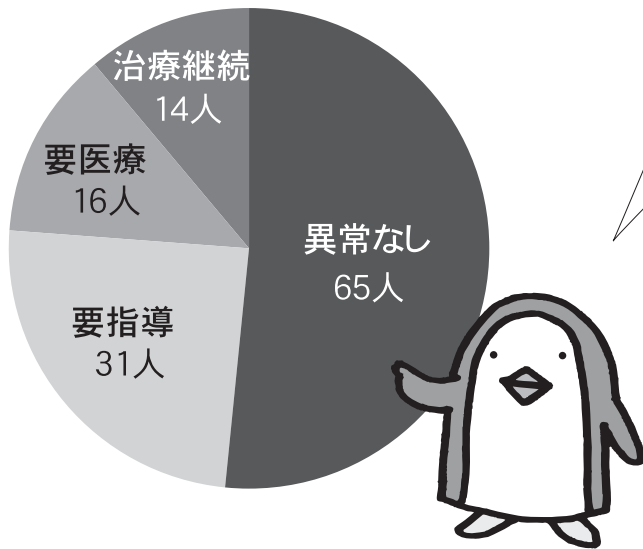
知っておこう！
津波とその防災対策

卒煙はじめてみました。
総務町民課長補佐の卒煙日記 —最終章—

郁文館学園の生徒が
修学旅行で瀬棚に！

検診で自分の体を知ろう

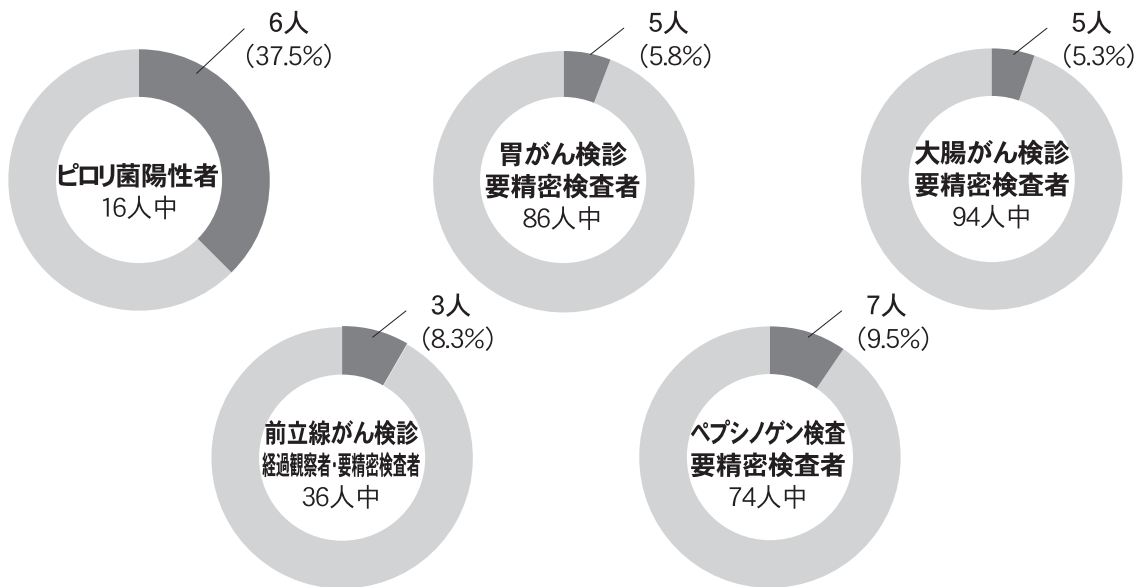
十 受診者の検診結果内訳 (受診者総数 126名)



2月に行った健康診断の結果を過去の冬のミニドックと比較して皆さんにお知らせします。今年は126人の方(生活習慣病検診を受診した方)が受診されました。健康管理にはまず、自分の体を知ることが大切です。皆さんも定期的に検診を受け、病気の「早期発見」、「早期治療」に心がけましょう！

【担当：保健福祉課 高橋牧子】

十 各種がん検診とピロリ菌検査結果



POINT 1 ペプシノゲン検査とバリウム検査の併用で胃がんの早期発見

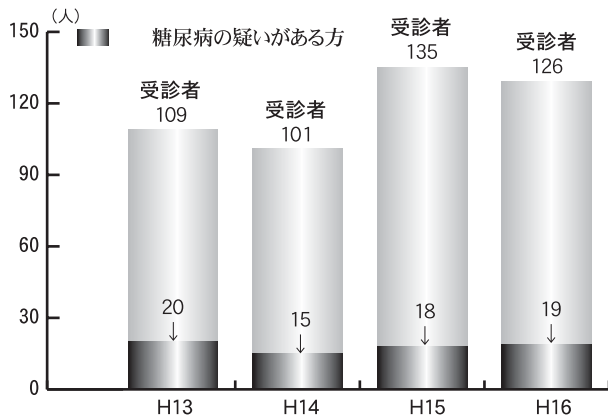
ペプシノゲン検査はX線検査では発見が難しい胃上部や前壁のがん、早期胃がんが発見されやすいことと、検査が採血のみなので受診を勧めています。

ペプシノゲンの検査自体が胃がんの前駆症状の萎縮性胃炎があるかを見つけるものであるため、進行がんについては見つけにくいと言われています。逆にバリウム検査では早期がんを見つけないのですが、進行がんは発見されやすいと言われています。

どの検査も100%の発見率があるとは言えず、このような検査を併用するなどして毎年1回は受診することが大切です。



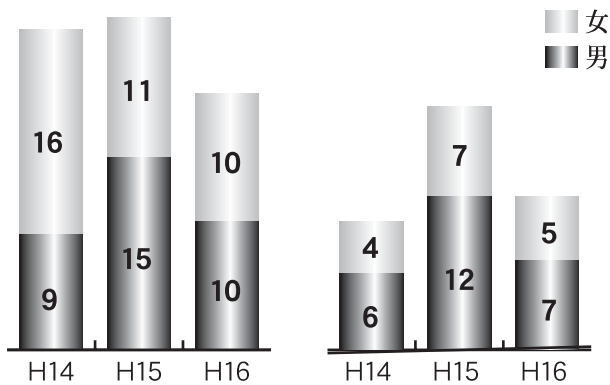
十 糖尿病の疑いがある人



糖尿病の疑いがあるとされる方

①HbA1C (ヘモグロビン・エー・ワン・シー) が「5.5以上」②空腹時血糖値が「110以上」

十 中性脂肪血症 十 HDL値が低い方の方



中性脂肪の値が
150ml/dl以上の方

HDL (善玉コレステロール)の値
が40ml/dl以下の方

POINT

2

あなたは大丈夫！？
メタボリック症候群に
ご注意ください

健康診断などで「血圧が少し高めですね」と言われても、何の対処もしない人がほとんどだと思います。

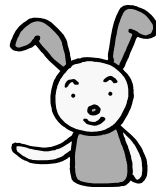
でも肥満や高血圧、高血糖などの問題が重なると、ひとつひとつの数値は病気に達していなくても、心筋梗塞(こうそく)、や脳梗塞になりやすいことがあり、こうした状態がメタボリック症候群と言われます。

CHECK!

- 血圧 / 収縮期血圧 130mmHg以上または拡張期血圧 85mmHg以上
- 空腹期血糖 / 110ml/dl 以上
- 脂質 / 中性脂肪 150ml/dl 以上
HDLコレステロール 40ml/dl 未満
- 腹囲 / 男性 85cm以上 女性 90cm以上

上記の項目で腹囲を含めて3つ以上当てはまる人は、当てはまらない人と比べて4倍も心筋梗塞にかかりやすいと言われています。病気の判定をされなかったと言って安心せずに、運動習慣や食生活の改善を図り、これらの改善に努めていきましょう。

また、保健福祉課では、誰でも気軽に運動習慣や食生活の改善を数値の改善が図れる場として、ダイエット教室「ほそみどり」を昨年同様に今年度も実施する予定となっておりますので、こうした数値が気になる方、特に男性の方の参加をお待ちしております。(日程などについては後日お知らせします)



卒煙はじめてみました。

総務町民課長補佐の卒煙日記 — 最終章 —

「至福の一服」

現在も卒煙はリアルタイムで進行中…

卒煙をはじめて早いもので2カ月になろうとしています。私は今日も元気にタバコを吸っていません。さて、先月号での衝撃の文壇デビュー以来、各方面から問い合わせが殺到しております(うそです)。実はあれからが本当の本番でした。一か月を過ぎたあたりから、それまでとは違う感覚でタバコへの欲求が強くなってきました。そう簡単には勝たせてくれないなあ…という感じです。(今の巨人と一緒にかな。)とかなんとか言いながら2カ月です。よくぞここまで来ました。一応の目安はクリアしたことになりますが、まだまだ不安定な状況は続いているので、もうひとふん張りといったところです。「気合だ!!」

ところで最近、こんなことを思うようになりました。「上手なタバコの吸い方って…。いやいや、卒煙やめようということではなくて、タバコも吸い方次第じゃないかなって思うんです。ただ惰性で吸うのではなく、「至福の一服」という言葉の意味が、今になってやっとわかったような気がします。(先日観た映画で、すべてが終わって美味しくそうにタバコを吸うシーンがありました。こんな時になんだって感じてでしたが、これが本物の「至福の一服」なんですよね。

ドクター吉岡から、そろそろ「卒煙証明書を」と言われました。ひとつのご褒美だと思ってありがたく頂こうと思います。そして、これからは私の新しい「至福のひとつとき」を探そうと思います。



知っておこう！ 津波とその防災対策

◆地殻変動が津波を起こす

津波の「津」は、港や湾を意味します。「津波」は、その「津」に押し寄せる異常な波です。この津波の発生には、地球の地殻変動が深く関係しています。

地球の表面は十数枚のプレート（厚さ数十〜百キロほどの岩盤）に分かれており、それぞれがいろいろな方向に動き、押し合っています。このため、プレート同士の境目がずれたり、プレートの内部で割れ目を生じたりすることがあります。この時に起きる揺れが地震です。海底で生じた地震に伴う海底地盤の隆起・沈降などにより、その周囲の海水が上下に変動することによって、津波は引き起こされます。また、海底の地すべりや、火山噴火で大量の土砂が海底にすべり落ちることにより、津波が発生する場合もあります。

◆津波多発国、日本

日本の近海は、太平洋プレート、フィリピン海プレート、ユーラシアプレート、北米プレートの四枚のプレートが重なる海溝やトラフ（海溝より幅が広い海底の谷）が分布しており、プレート間における大規模な海底地震による津波が発生しや

すい海域になっています。大規模な津波の影響範囲は広域に及ぶことから、ほぼすべての沿岸地域は津波被害が生じる可能性を持っているのです。

実際、日本は過去に幾度も大きな津波に見舞われています。関東大地震以後、津波により大きな被害が生じたのは、昭和8年の三陸地震津波（死者・行方不明

昨年12月26日にインドネシア・スマトラ島沖で起きた地震による津波で、20万人を超える犠牲者が出ました。このうち数多くの人が、津波に関する基礎知識がないため逃げ遅れ、命を落としたりと亡くなっています。地震多発国である日本においても、津波による人的被害を防ぐために、津波のメカニズムや特性などを学び、防災意識を高めましょう。



者約3千人）、昭和35年のチリ地震津波（死者・行方不明者142人）などです。また、私たちが身近に体験した平成5年の北海道南西沖地震では、死者・行方不明者230名の大部分が津波によるものと言われています。

津波による被害は人的被害だけではなく、浸水による人間の溺死やケガはもちろん、家屋の損壊・浸水、船舶の流出や破損、道路、鉄道などの交通障害、電気、水道、ガスなどライフラインの破壊、情報混乱や物価高騰によるパニックなど、さまざまなものがあります。

◆津波に対する心得を

では、いざ津波に遭遇した場合、私たちはどのような行動をとればよいでしょうか。次に5つの心得を挙げます。

- ① 強い地震（震度4以上）を感じたとき、または弱い地震であっても長い時間ゆっくりとした流れを感じたときは、直ちに海浜から離れ、急いで避難場所や高台などの安全な場所に避難する。
- ② 地震を感じなくても、津波警報が発表されたときは、直ちに海浜から離れ、急いで安全な場所に避難する。
- ③ 津波に関する正しい情報を、ラジオ、

- ④ 津波注意報が出たら、海水浴や磯釣りは行わない。
- ⑤ 津波は繰り返し襲ってくるので、津波警報、津波注意報が解除されるまで気を緩めない。

津波から身を守るために、日ごろから災害に対する備えが必須です。自宅・勤務地・学校における危険度を把握し、避難場所、避難経路や緊急連絡先を家族で確認しておきましょう。



■ 稲むらの火 過去の災害に学ぶ津波対策の大切さ ■

1854年に安政南海地震津波が発生した際に、地元の庄屋である浜口梧陵が収穫したばかりの稲を積み上げた「稲むら」に火を放ち、暗やみのなか、逃げ遅れた村人を、高台にある広八幡神社の境内へ導いて救ったという実話をもとに、ラフカディオ・ハーン（小泉八雲）が『A Living God（生ける神）』という物語の挿話を作成しました。この『A Living God』に感銘を受けた地元の教員、中井常蔵により、子ども向けに簡潔に緊張感あふれる日本語の文章に書き改めた小説が『稲むらの火』です。小学5年生の小学国語読本に昭和12年から10年間掲載されました。防災教育不朽の名作として、現在も読み継がれています。

物語の全文は、こちらのwebサイトでご覧いただけます。
「稲むらの火」 <http://www.inamuranohi.jp/>

東京都の高校生約300名が修学旅行で瀬棚へ



瀬棚町滞在中はさまざまな産業体験を行いました。写真はホタテの水揚げ体験です。

5月28日から6日1日まで、農業特区を活用して瀬棚町に農業参入した(株)ワタミファームの親会社、ワタミ(株)の社長が理事長をつとめる東京都の「郁文館学園」の修学旅行生が瀬棚町を訪れました。

昨年と同様に修学旅行で多くの高校生が瀬棚を訪れますが、今年は総勢約300名、5月28日から5月30日、5月30日から6月1日の2班に分かれ、それぞれ3日間、瀬棚町の民宿に滞在しながら農業体験や漁業体験などを行いました。瀬棚での滞在中は、観光協会の担当者や町の職員などが分かれて随行し、体験学習の連絡調整や案内役にあたりました。

修学旅行の期間中は、天気も比較的良かったことから、予定されていた日程もスムーズに消化でき、充実した体験学習となりました。

【コリドール交流ネットワーク事業】 渡島・檜山の圏域を越えて、7つのまちがそれぞれの特性を活かし、地域の活性化に協同で取り組んでいます

ユーラップ山麓 イベントスタンプラリー

スタンプを集めて
賞品をゲット!!

- 8/6-7 **瀬棚**
せたな漁火まつり
- 7/24(予定) **今金**
ピリカ夏まつり
- 8/7 **八雲**
やくも牧場まつり
- 7/30 **大成**
がっぱり海の幸フェスタ
in わっためがして大成
- 7/2-3 **長万部**
毛がにまつり
- 6/26 **北檜山**
浮島公園まつり
- 5/16(終了) **熊石**
あわびの里フェスティバル

7つの町のイベントを回順 所定の応募ハガキに4つ以上のスタンプを集めて応募してください。抽選により各町の特産品をプレゼントします。応募ハガキは各町の役場とイベント会場にあります



コリドール交流ネットワーク推進協議会
瀬棚町窓口/縦断町民課まちづくり推進係
TEL. 01378-7-3311

14th ジョン神塚ピアノコンサート

世界の音色を身近で堪能

5月23日、町民センターを会場に今年で14回目となる「ジョン神塚ピアノコンサート」(姉妹都市交流推進協議会主催)が開催されました。当日は約130人が来場し、世界中で活躍するピアニスト、ジョン神塚氏が奏でるメロディーを堪能しました。今年もこの日のために河合楽器製作所から特別に借り受けたコンサートピアノにより、バッハやベートーベンなどから選曲した4曲を披露。その後、アンコールにこたえて2曲を演奏しました。コンサート終了後は、世界の音色に感動した皆さんからの大きな拍手で会場が包まれました。



わんぱく探偵団

割れないシャボン玉づくりに挑戦

5月14日、児童会館を会場に「わんぱく探偵団」(小学生を対象に年間を通じて開催)が開催されました。今年度の1回目となる「わんぱく探偵団」は、昔懐かしい洗濯のりを使って、「割れない(割れにくい)シャボン玉」と肌触りがくせになる「スライム」づくりにチャレンジしました。どちらも材料の配合が重要となることから、子どもたちは慎重に材料の配合を行っていました。シャボン玉は、風が強くて手に乗せたりといったことは難しかったようですが、割れずに空高く飛んでいくシャボン玉に夢中でした。

海のレジャー事故救助訓練

海洋レジャー本格化に向け救助訓練

4月25日、ヨットや水上バイクなど、海洋レジャーが本格的に活発化し始めるゴールデンウィークを前に、瀬棚海上保安署と瀬棚町による事故救助訓練が三本杉海岸を会場に行われました。B&G海洋センターの営業開始前に、職員の救助技術向上などを狙い、同署員と同センター職員約10人が参加しました。当日は、ヨットから人が転落した事故を想定し、転落者を救助した後、ヨットをえい航する訓練、人形を使った心肺蘇生法、さらに信号弾ともやい銃の発射訓練を行いました。救助訓練では、ボートと水上バイクで素早くヨットに近づき、転落者にふんした署員を手際よく救出するなど、海洋レジャーの本格化を前に安全対策を再確認しました。



コリドー交流情報館

～行ってみよう！となりまち～

長万部町

～「毛がに」激安販売～ おしゃまんべ毛がにまつり

毛がに、かにめしの激安販売、毛がに早食い競争、毛がに争奪船ひき大会など、楽しいイベント盛りだくさん。かにのてっぽう汁も格安で用意してます！●開催日/7月2日(土)・3日(日)●場所/ふれあい公園 ●お問い合わせ先/同実行委員会 ■01377-2-2270

八雲町

～北海道三大あんどん祭り～ 第23回八雲山車行列

工夫を凝らした山車20台が本町商店街のメインストリートなどを賑やかに練り歩きます。今年の開催日は例年と変わっておりますので、お間違いないように。●日時/7月1日(金)午後7時 相生公園出発 7月2日(土)午後7時 八雲町役場出発●お問い合わせ先/同実行委員会(教育委員会内) ■01376-3-3131

熊石町

～ツリーハウス・きのこログは子どもに大人気～ キャンプ場「青少年旅行村」

広大な芝生におあわれ、ほどよく点在する樹木が爽やかな木陰をつくり出します。テニスコートやパターゴルフなどの施設やバーベキューコーナー・ケビンなど宿泊でも日帰りでも十分満足いただけます。●お問い合わせ先/旅行村管理棟 ■01398-2-3716

大成町

～道南五大霊場のひとつ～ 太田神社例大祭

道南五大霊場のひとつである太田神社。大漁旗をなびかせた漁船群が海上と渡御するさまは、まさに壮観そのものです。郷土芸能披露・歌謡ショー・花火大会など、催し物も盛り沢山です。●開催日/6月27日(月)～28日(火)●場所/太田神社特設会場●お問い合わせ先/大成町まちづくり会議事務局(役場内) ■01398-4-5511

北檜山町

～サフォーク肉、ワインに舌鼓～ 浮島公園まつり

北檜山産のうまいサフォーク肉、新鮮野菜、イチゴ、メロンに舌鼓をつって、楽しい一日を過ごしませんか。ウォークラリー、カヌー試乗、歌謡ショー、お楽しみ抽選会など催し盛りだくさん。●日時/6月26日(日)午前11時●場所/浮島公園(字愛知)●お問い合わせ先/北檜山町観光協会 ■01378-4-5406

今金町

～5月25日オープン～ 奥美利河温泉山の家

豪雪の影響でオープンが遅れていた奥美利河温泉山の家が5月25日午後3時よりオープンします。●料金/日帰り入浴 大人300円、小学生150円、幼児無料 宿泊 大人5,557円、小学生4,777円(1泊2食付、税込み)●お問い合わせ・予約申し込み/クアブラザピリカ ■01378-3-7111



優良基礎黒毛和種導入事業

九州から11頭の黒毛和種雌を導入しました。

このたび、瀬棚町の優良基礎黒毛和種導入事業により雌牛11頭が各生産農家へ導入されました。この事業は、和牛生産改良組合が実施主体となって、受精卵移植などにより牛群改良を効果的に行うことを目的に優れた繁殖雌牛を導入する事業で、当町の肉用牛の市場性向上が期待されます。なお、この事業には町畜産振興基金が活用されています。



町内各学校で運動会

子どもたち、家族、地域が一体となって…

6月は運動会シーズンということで、町内の各学校で運動会が開催されております。中学校をトップに、馬場川小学校(保育所も合同)、瀬棚小学校で運動会が開催され、12日には島歌小学校(保育所も合同)の運動会が開催されます。(上写真は瀬小運動会)各学校では子どもたち、家族、そして地域が一体となって、それぞれ特色を活かした楽しい競技で、盛り上がっていました。ちなみに、表紙は馬場川小学校運動会で来賓や地域の方が参加する恒例競技の様です。



ご利用ください
北檜山職業相談室での
取り扱いについて

雇用保険受給手続きから認定・給付まで、ご本人の申し出により八雲出張所での取り扱いができませんのでご利用ください。
また、お仕事に関するご相談を派遣日以外でも行っていただけますのでお気軽にご相談ください。
なお、6月・7月の函館公共職業安定所職員の北檜山職業相談室派遣日は、次のとおりです。

- ◎日時
- ・6月15日 困 午後1時～午後5時
 - ・6月16日 困 午前9時～正午
 - ・7月13日 困 午後1時～午後5時
 - ・7月14日 困 午前9時～正午

関合 北檜山職業相談室

☎ 4・5724

関合 ハローワーク函館

☎ 0138・26・0735

関合 ハローワーク八雲

☎ 01376・2・2509

**お気軽にご相談を
登記相談所
開設日のお知らせ**

毎月、司法書士の方々がボランティアで「登記相談所」を開設し、登記に関する各種相談を行っております。(月1回程度) 相談を希望される場合は、事前に相談希望日の担当となる司法書士へ直接電話にてご予約を願います。

◎相談にあたる司法書士

- ・井上正範 ☎ 01377・2・5325
- ・成田英雄 ☎ 01376・5・5607
- ・佐々木長芳 ☎ 01376・3・2703

◎6月・7月の相談所開設日

- ・6月21日 困 (成田)
- ・7月19日 困 (佐々木)

◎開設時間／午前10時～正午
◎会場／やすらぎ館

関合 役場総務町民課

☎ 7・3311

**ご存知ですか?
道民相談室の
ご案内について**

北海道では、道民の皆さんの相談や苦情の窓口として、道庁及び各支庁に道民相談室を設置しております。

そこで、日ごろ道政についての相談があつてもなかなか支庁まで来られない方など、一人でも多くの方に相談していただくように、次の日程で「移動道民相談室」を開催しますので、この機会にぜひご利用ください。

なお、檜山支庁でも月曜日から金曜日(土日祝日は除く)まで、道民相談を行っておりますので、こちらも合わせてご利用ください。

◎移動道民相談室

- ・開催日／6月22日 困
- ・時間／午前11時～午後3時
- ・会場／やすらぎ館研修室

関合 檜山支庁総務課総務係

☎ 01395・2・1010

**警察署からのお願い
不審外国人の発見
検挙にご協力を**

全国的に不法滞在など悪質外国人による「殺人」や「強盗」事件などの凶悪犯罪が多発しており、それが地方にも分散する傾向がみられます。

警察では、善良な外国人が国内に在留されている間、事件や事故に遭わないための「防犯指導」を、また、事件や事故に遭った場合の「対応要領」などについての指導を行っております。

私たちの住む平和な町で、いつ、悪質外国人などによる「凶悪犯罪」が発生するかわかりません。

そのような犯罪を防止し、地域の安全を守るためには、皆さんの「目」や「耳」による協力が絶対に必要です。

「最近、近所のアパートなどに不審な外国人が住み着いた」、「パチンコ店で見かけない人が片言の日本語を話している」など、見たり、聞いたりしたら、警察署または駐在所までご連絡ください。緊急時は110番へ連絡願います。

関合 北檜山警察署

☎ 4・6110

**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」「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います。(下記一覧表)なお、入札執行の状況は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。

5月18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
海洋センタープール改修工事	指名競争入札	(有)丸立建設	1,806万円	1,825万9,500円	98.9%	H17. 7.28
海洋センタープール上屋鉄骨等塗装工事	指名競争入札	(有)磯部塗装店	882万円	896万7,000円	98.4%	H17. 7.28

※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】

自動車税は毎年納めていただく税金です。納期限までに納めましょう。また、納税には便利で確実な口座振替を!

戸籍の窓口

KOSEKI NO MADOGUTI



お誕生おめでとう

さら
○日置 咲藍ちゃん
日置竜志さん・千晶さん/本町8区

ご結婚おめでとう

大根田恭史さん (東大里1区)
本多 祐子さん (北檜山町)

おくやみ申し上げます

- 森山 ヤエさん (70) 島歌1区
- 東海林 明さん (51) 本町8区
- 新保 セツさん (86) 元浦4区
- 吉田 儀勝さん (56) 北島歌1区
- 石井福太郎さん (95) 本町9区

(4月15日から5月14日まで届出)

人口と世帯

	5月末現在 (前月比)
人口	2,707人 (-8)
男	1,300人 (-5)
女	1,407人 (-3)
世帯	1,161世帯 (-4)

この機会にいかがですか
経理ソフト入門講習
受講者募集

檜山地域人材開発センター連
営協会では、次の講習について
受講者を募集しております。

◎実施事業名
・経理ソフト入門講座

◎実施日
・7月12日、19日、26日(全3日)

◎講習時間
・午後7時から午後9時

◎会場
・檜山地域人材開発センター
(江差町字南が丘)

◎対象
・キーボード、マウスなど、基
本操作ができる方

◎募集定員 14人

◎内容
・データ入力
・入力サポート
・データチェック
・部門損益管理、資金予定管理
・収支内訳書、青色申告決算書
・データ送受信、帳票出力

◎受講料 5千250円

◎教材費 525円

◎使用ソフト
・JD L I B E X 出納帳4
(受講後購入する場合:定価2
万9千400円→2万500円)

◎申込締切日
・7月5日(定員になり次第締切)

問合せ 檜山地域人材開発センター
☎01395・2・0160

2005市町村振興宝くじ 7月15日発売開始!

サマージャンボ

1等・前後賞合わせて3億円のビッグチャンス!
1等2億円が42本、2等1億円も42本!
さらに、1,000万円が420本!
◎発売期間/平成17年7月15日(金)~8月2日(四)



総務町民課戸籍年金係からのお知らせ

担当: 浜登幸恵

17年度免除申請は来月から受付開始!

平成17年度分の国民年金保険料の免除申請は、7月から受付を開始します。免除申請の対象となる方は、収入が少なくどうしても納められないという方や、失業により職を失った方などです。申請に必要な書類は基本的に下記のものとなります。免除制度の内容について、ご不明なことがありましたら役場戸籍年金係までお気軽にお問い合わせください。

持参していただくもの

◆年金手帳 ◆印鑑 ◆今年、他の市区町村から転入された方は前年の所得状況を証明するもの。 ◆失業を理由とするときは「雇用保険受給資格者証の写し」など。

また、16年度分の免除申請が承認されている方も、申請は毎年必要となりますので、引き続き17年度も希望される方は、印鑑などお持ちになり役場へいらしてください。



国民年金保険料は期限内に納めましょう!



写真の絵本「みよちゃんのげた」は、本町2区の岸田達子さんが物語とイラストを手がけた作品です。この絵本は、絵を描くのが好きで、通信教育でイラストを勉強していた岸田さんが昨年、入賞にまでは至りませんでした。新風舎出版賞の新聞広告を見て応募した作品で、同社の編集者の目に止まったことから、共同出版という形で完成しました。

絵本に登場する「みよちゃん」は実在の人物。岸田さんが子ども頃に、近所に住んでいて小さいころに亡くなった女の子。絵本は、そんな「みよちゃん」のことを忘れないよという思いがこもった作品です。

この「みよちゃんのげた」は各書店で販売されているほか、図書センターでもご覧になることができます。

編集後記

▼まだまだ若いと思っていた私もついに来月で三十路に…。今までは大丈夫だと思っていた健康も過信せずこれを「いい機会」だと思って気を配りたいと思います。何ごとも「健康第一」ですから、皆さんもミニドックなどの機会を利用して、定期的に健康チェックをしてはいかがでしょうか。▼黒毛牛の写真は、南川の松崎さんをお願いして撮ったものです。私のような素人にはわかりませんが、牛のポーズが決まらなく何度も撮り直してようやくOKをもらいました。松崎さんはまだ納得していない様子でしたけど…。さすがプロです！▼「卒煙日記」が好評なF補佐は少々太ったみたいです。口がさびしく食事が増え、何十年も変わらなかった体重の変化に困惑している様子…。それでもW保健師が「タバコを吸っている」と「体重が20kg増える」ことは体にとって同じくらいの影響がある！（ちなみに20kgは自信がないけど、それくらいは…）と言っていたので、多少の体重増加は「想定内」としましょう。卒煙日記も意味深いタイトルで、映画のワンシーンを引用していましたが、最初の原稿にはもっと詳しく、しかも映画のタイトルまで入っていたので、その映画の肝になるシーンが分かっちゃいました…。（そりゃないよ…すね）F補佐と映画の話をする、盛り上がり過ぎてラストシーンまで直行しますので皆さんも気をつけてください…。（尾）