



シリーズ～第2期けんこう仙北21計画 重点分野 たばこ～

## たばこについて、考えよう

### たばこは有害

たばこの煙には、約200種類以上の有害物質が含まれており、がん、COPD(閉塞性肺疾患)、脳卒中、動脈硬化、歯周病など様々な病気のリスクを高める原因の一つです。

また、たばこを吸わない人が、自分の意思とは関係なくたばこの煙を吸い込んでしまうことを「受動喫煙」といい、たばこの有害物質は、たばこの先から立ち上る「副流煙」や喫煙者の「呼気」に多く含まれています。そのため、受動喫煙による健康被害は、喫煙者のものを上回るといわれています。

### ～受動喫煙による影響～

- ▶ 大人…肺がん、COPD、脳血管疾患 など
- ▶ 妊婦…低出生体重児、胎児発育遅延 など
- ▶ こども…乳幼児突然死症候群、喘息、中耳炎、虫歯 など

### ～受動喫煙を防ぐために～

換気扇の下、空気清浄機のある喫煙所、ベランダでタバコを吸っても、においや害は取り除くことはできません。

### 【喫煙者が気を付けること】

- ① 非喫煙者の近くでたばこを吸わない
- ② 吸った後すぐに非喫煙者と会話をしない(30分は時間をあける)
- ③ 喫煙スペースを守る

### ～電子たばこも健康に影響を与えます～

最近では電子たばこを利用する人も増えていきます。燃焼式のたばこより健康への影響が少ないと思われる場合があります。しかし、電子たばこにも有害物質が含まれていることが分かっていますので、種類に問わず、喫煙は健康を脅かす一つです。

### 煙のない一服に変えてみませんか？

～たばこから卒業するために～

- ▶ たばこに近づかない
- ▶ 食後の一服をやめて、すぐ歯磨きをする習慣を作る
- ▶ たばこの代わりのものを(ニコチンパッチ・ガムなど)取り入れる
- ▶ 吸いたくなったら体を動かしたりして、リフレッシュする など

### 禁煙の効果

「たばこを吸わないとイライラする」は脳の錯覚といわれています。禁煙することで、「息切れしなくなる」「食事がおいしくなる」「肌の調子よくなる」など、ほかにもよいことはたくさんあります。禁煙を「たばこから自由になること」と肯定的に捉えなおし、禁煙にチャレンジしてみましょう。

問合せ／仙北市保健課 ☎ 43-2252

## にしき園だより

— 第32号 —

にしき園は、高齢や病気で身体機能の衰えた方に日常的な医療やリハビリなどを行い、生活機能の維持向上・在宅復帰をめざす施設です

☎ にしき園 ☎ 47-3211

にしき園では季節に応じた色々な行事やレクリエーションを開催しています。2月は季節の変わり目となる『節分』が行われました。職員が扮した鬼へ豆をまき、利用者さまの無病息災を願いました。卯年の今年は年男・年女が9人おり、そのうち、なんと96歳になる方々が5人いました。今後も、3月は『ひな祭り』、4月は『花見』と楽しい行事やレクリエーションを計画し、利用者の皆さまに喜んでいただけるよう取り組みます。まだ、コロナ禍で面会も思うようにならず、ご不便をおかけしておりますが、その分スタッフ一同、楽しく明るく、元気に過ごしていただけるよう努めます。

### 【利用者の状況】

|             |     |
|-------------|-----|
| 1月末         | 95人 |
| 2月入所        | 7人  |
| 2月退所        | 10人 |
| 2月末         | 92人 |
| 平均要介護度 2.80 |     |

介護職員を募集しています。お気軽にお電話ください。



感染症予防のため、しばらくの間、ご面会はガラス越しで対応させていただいております。その際、ハンディインターホンを使用しての会話が可能ですのでご利用ください。

あなたが動けば あきたが動く

## 秋田県議会議員一般選挙のお知らせ

投・開票予定日 **4月9日(日)**

投票 7:00 ～ 19:00 (市内21投票所)  
開票 20:30 ～ (角館交流センター)

秋田県議会議員一般選挙は、3月31日(金)に告示、4月9日(日)に投開票の予定です。入場券は世帯主の方宛に世帯員分をまとめて送付します。

### ◆選挙権の要件 ※県外へ転出した方は投票できません。

次の条件をすべて満たし、選挙人名簿に登録されている方

年齢／平成17年4月10日以前に生まれた方

住所／▶ 令和4年12月30日以前から引き続き仙北市に住んでいて、住民基本台帳に登録されている方

▶ 引き続き3か月以上仙北市に居住し住民基本台帳に記載されていた方で、仙北市に住所を有しなくなってから4か月を経過しない方のうち、転出先(秋田県内に限る)の選挙人名簿に登録されていない方 ※令和4年12月31日以降に秋田県内の市町村間で住所を異動した方は、異動前の住所地で投票することができます。異動前住所地での投票の際は、下記①または②の方法で、[引き続き県内に住所を有しているか]の確認をさせていただきます。

①「引き続き県内に住所を有する旨の証明書」の提示…持参していただく受付がスムーズです。

この証明書は、住民基本台帳ネットワークを通じてどちらの役所窓口でも発行できます。仙北市では、4月1日から9日までの期間、期日前ないし当日投票所開設時間内において田沢湖、角館および西木の各庁舎の住基担当窓口で無料発行しますが、**土日休日および平日の17時15分以降20時までの間は、角館庁舎のみでの発行**となります。投票所での受付の際、係にご提示ください。

### ②その旨を、投票所でお申し出いただく

事務局で確認します。確認時には少々お待ちいただきますことご了承ください。

### ◆当日の投票所

入場券が届きましたら、投票所を必ず確認してください。

| 投票区   | 投票所                      |
|-------|--------------------------|
| 田沢湖地域 | 田沢 田沢交流センター              |
|       | 石神 石神会館                  |
|       | 武蔵野 仙北市民会館               |
|       | 生保内 田沢湖総合開発センター          |
|       | 潟 思い出の潟分校                |
|       | 岡崎 岡崎生活総合センター            |
|       | 神代 田沢湖福祉医療センター           |
|       | 梅沢 森腰構造改善センター            |
| 角館地域  | 卒田 卒田会館                  |
|       | 北 外町交流広場                 |
|       | 南 角館高校(定時制課程) 駒草キャンパス体育館 |
|       | 東 角館庁舎                   |
|       | 西 角館中学校                  |
|       | 中川 中川コミュニティセンター          |
|       | 雲沢 雲沢集落センター              |
|       | 西長野 西長野交流センター            |
| 西木地域  | 白岩 白岩小学校                 |
|       | 上桧木内 紙風船館                |
|       | 桧木内 西木総合健康増進センター(吉田体育館)  |
|       | 西明寺北 かたくり館               |
|       | 西明寺南 西木庁舎                |

### ◆期日前・不在者投票ができる期間

**4月1日(土)～8日(土)**

期日前投票を予定している方は、開設期間および時間が投票所により異なるため、ご注意ください。

① 期日前投票は、お住まいの地域に関係なく次の7投票所いずれでも投票できます。

| 投票所           | 期日前投票ができる期間   | 投票時間         |
|---------------|---------------|--------------|
| 田沢湖総合開発センター   | 4月1日(土)～8日(土) | 8:30 ～ 20:00 |
| 西木庁舎          |               |              |
| タカヤナギワンダーモール店 |               | 9:00 ～ 20:00 |
| 神代出張所         | 4月3日(月)～8日(土) | 8:30 ～ 17:00 |
| 田沢出張所         |               |              |
| 桧木内地区公民館      |               |              |
| 紙風船館          |               |              |

期日前投票にお越しの際は、入場券裏面の「期日前投票宣誓書兼請求書」にあらかじめ記入し、ご持参いただくと、受付がとてもスムーズです(入場券を持参しなくとも、投票は可能です)。

② 滞在先(出稼ぎなど)で不在者投票を行う場合は、お早めに請求してください(仙北市役所各庁舎および各出張所窓口)に3月22日(水)から、請求書を準備します)。

③ 病院などの指定施設に入院・入所されている場合は、施設の担当者におたずねください。

④ 郵便による不在者投票(郵便投票証明書をお持ちの方)は、4月5日(水)までに請求してください。

### ◆郵便などによる不在者投票について

身体障害者手帳、戦傷病者手帳、介護保険証をお持ちで、一定の要件に該当する方は所定の手続きで、郵便などによる不在者投票ができます。あらかじめ、当選挙管理委員会から「郵便等投票証明書」の交付を受けておく必要がありますので、ご注意ください。

※ 新型コロナウイルス感染症により療養などされている方も、一定の要件を満たす場合、郵便での投票ができるようになりました。詳しくは、選挙管理委員会へお問い合わせください。

なお、仙北市ホームページ([https://www.city.semboku.akita.jp/citizens/senkyo\\_tokureyubin.html](https://www.city.semboku.akita.jp/citizens/senkyo_tokureyubin.html))からもご確認ください。

詳細はこちらから→



問合せ 仙北市選挙管理委員会 ☎ 43-1150