

5月31日は世界禁煙デーです

5月31日～6月6日を「禁煙週間」とし、受動喫煙防止・禁煙の普及啓発に取り組んでいます。

問合せ 健康推進課健康づくり係 ☎3579-2302

喫煙による健康被害

喫煙は、肺がんや心筋梗塞・脳梗塞・呼吸器疾患などに深く関係しており、喫煙者は、非喫煙者と比較すると、余命が10年程度短くなると言われています。また、妊婦の喫煙は、流産・早産・死産・低体重児・先天異常・新生児死亡の危険性を高めます。たばこに含まれるニコチンは、母乳のもとになる血液に入るため、その母乳を飲む赤ちゃんは、吐きやすくなったり、下痢をしやすくなったりすると言われています。

たばこ病とも呼ばれる病気「COPD」

COPD(慢性閉塞性肺疾患)は、主に長期間の喫煙が原因とされる肺の病気です。最初は、せき・たん・息切れなどの症状ですが、次第に呼吸障害が進行し、酸素吸入が必要になります。喫煙者は、少しでも早く禁煙して治療することが大切です。

受動喫煙を避けましょう

たばこは、周囲の人の健康にも影響を及ぼします。喫煙者が直接吸い込む主流煙よりも、た

ばこの先から立ち上る副流煙の方が、有害物質を多く含んでいます。そのため、たばこを吸わない方でも受動喫煙の影響により、病気にかかる危険性が高くなります。特に子どもたちは、自分でたばこの煙を避けることができないため、受動喫煙の影響を与えない環境作りが必要です。



たばこの依存性と禁煙治療

ニコチンには、強い依存性があるため、意思だけでは簡単にやめられません。禁煙治療として、禁煙外来で処方される飲み薬・貼り薬を使うことで、禁煙後の離脱症状が緩和され、比較的楽に禁煙することができます。また、禁煙すると、体が喫煙のダメージから回復しようと機能し始め、禁煙を継続することで、病気の危険性が低下します。

※健康保険の適用条件・区内の禁煙外来など詳しくは、区ホームページをご覧ください。



▲詳しくはこちらから

たばこの3大有害物質

- ニコチン…やめたくてもやめられない強い依存性がある
 - タール…発がん性物質が含まれている
 - 一酸化炭素…血液の流れを悪くする
- ※約5300種類の化学物質が含まれている



改正健康増進法・東京都受動喫煙防止条例が全面施行されました

6つのポイント

- 幼稚園・学校・病院・区役所などの第一種施設では、屋内・施設内が禁煙
 - 飲食店・ホテル・オフィスなどの第二種施設では、屋内が原則禁煙
 - 喫煙場所が設置されている施設では、その場所以外の喫煙禁止
 - 19歳以下の方は、喫煙エリアへの立ち入り禁止
 - 外食時は、店内の喫煙規制の状況を店頭のステッカーで確認できる
 - 喫煙を目的とするシガーバー・スナック・公衆喫煙所などでは喫煙可能
- ▽問 = 板橋区受動喫煙防止相談窓口 ☎3579-2707(平日、8時30分～17時)

芸術をあなたに

(公財)板橋区文化・国際交流財団

- ◆チケットのお求めは…電話または区立文化会館チケット販売窓口へ(9時～20時、☎3579-5666)。
- ◆公演内容のお問い合わせは…電話で、(公財)板橋区文化・国際交流財団へ(平日9時～17時、☎3579-3130)。

鑑賞無料

●ロビーコンサート

▽とき = 6月23日(火)12時20分～12時50分▽ところ = グリーンカレッジホール(志村3-32-6)
▽出演 = ペペル&モコ▽曲目 = 栄光と絆のハーモニーなど▽定員 = 100人(先着順)※当日、11

時から整理券を配付。

好評発売中

●第110回板橋落語会

▽とき = 6月16日(火)18時30分▽ところ = 区立文化会館小ホール
▽出演 = 区内在住の若手落語家・講師▽料金 = 1500円(全席自由)※未就学児入場不可

6月の映画会

□の下2けたの数字は映画製作年(西暦)
㊦…子ども向け ㊧…アニメ ㊨…字幕
無印は一般向け

図書館名	内容・とき	図書館名	内容・とき
中央 ☎3967-5261	アニメ落語館(㊦・㊧)…6日14時、 Donald Duck(㊦・㊧)…20日10時30分	東板橋 ☎3579-2666	ちいさなきいろいかさ(㊦・㊧)…6日14時、綾小路きみまろ爆笑エキサイトライブビデオ第3集(㊦)…20日14時
赤塚 ☎3939-5281	おしりたんてい(㊦・㊧)…14日14時、逃亡者(㊦)…28日14時	小茂根 ☎3554-8801	トムとジェリー(㊦・㊧)…13日14時、屋根(㊦・㊧)…27日14時
蓮根 ☎3965-7351	シェーン(㊦・㊧)…13日10時、NHKこどもにんぎょう劇場(㊦)…13日14時 ※会場は蓮根図書館となりの蓮根集会所	西台 ☎5399-1191	ミッキーマウス(㊦・㊧)…13日14時、雨に唄えば(㊦・㊧)…27日14時
氷川 ☎3961-9981	現金に手を出すな(㊦・㊧)…13日14時、トムとジェリー(㊦・㊧)…27日14時	志村 ☎5994-3021	まめうしくん(㊦・㊧)…6日14時、宝島(㊦・㊧)…20日14時
高島平 ☎3939-6565	Donald Duck(㊦・㊧)…6日14時、リトル・ショップ・オブ・ホラズ(㊦・㊧)…20日14時	成増 ☎3977-6078	ねずみくんのチョコッキ(㊦・㊧)…6日11時、日本のまつり東北編ほか1話(㊦)…20日14時

※先着順。当日、直接会場へ。
※上映内容が変更になる場合があります。詳しくは、各図書館へお問い合わせください。

いたばし区民文芸

三・四月分

歌壇 宇田川寛之選

▽天 塗り重ね塗り重ねつつ新緑の山また山を描きつづける 和田ゆき緒

▽地 「神様がみているからね」と幼少の我を論しし母の口癖 久保親二

▽人 外出を控えて二人夕暮れを文(ふみ)読む者と文(ふみ)書く者と 鈴木みすゞ

▽評 天賞、緑色を塗り重ねることで目の前の新緑の山の色に近づいてくる喜び。おおらかな一首だ。地賞、幼少の頃の母の口癖は教えとなり、今でも折に触れて思い出す。人賞、二句切れ、ウイルス感染を怖れ自宅に籠る夫婦か。夕暮れの過ごし方のわずかな差異を切り取る。

俳壇 中村和弘選

▽天 ダンボール花びらに乗せて寮に着く 角森玲子

▽地 鳥賊わさも届きぬバレンタインの日 北嶋仲雄

▽人 八十と四粒は噛めぬ年の豆 廣上松四郎

▽評 天賞、宅配便のダンボールに散った花びらが付着。細かいところを観察。春の季節感。地賞、聖バレンタインの祭日、女性が男性に愛を告白する日。鳥賊わさが届いた意外性、ユーモアも漂う。人賞、八十四歳、八十四粒もの福豆はとて囁めない。年老いることの嘆き。

川柳 尾藤川柳選

▽天 桜に雪の花道を逝くヨツ志村!! 高橋三千代

▽地 人間に飼われた猫の花粉症 角森玲子

▽人 新型コロナ早る聖火を押し止め 朝田明己

▽評 天賞、新型コロナウイロスの怖さを知らせるように志村けんさんの急な逝去は、桜に雪という異景と共に。地賞、野生を失った結果、それは、人間にもそのままではまる。人賞、全世界を巻き込んだ疫病は、せつかくの五輪の楽しみと期待感を遠ざける。聖火を描くことで巧く一句に。全体に良い句が集まったのは、社会情勢に心が動いている証だろう。

『いづれも』

▽申込・問 6月5日(必着)まで、はがきに部門(短歌・俳句・川柳の別)、作品(1人1部門1作品で未発表のもの)と必要事項(申込記入例2面参照)を明記のうえ、(公財)板橋区文化・国際交流財団(〒173-0014 大山東町51-1 区立文化会館内) ☎3579-3130 ※文字は楷書で丁寧に。漢字にはふりがなも明記。※入選した作品の他誌への投稿はご遠慮ください。※令和元年度の入選作品をまとめた作品集(A4判)を1冊100円で販売します。希望する方は、直接、同財団。

新型コロナウイルス感染症の拡大防止に向け、記事の内容が中止・変更になる場合があります。詳しくは、区ホームページをご覧ください

広報

いたばし

区の人口と世帯数

(5月1日現在)

世帯数・人口(前月比)			うち外国人	年齢・人口			構成比
世帯	人口	増減		年齢別人口	人口	構成比	
317,201	(+1001)		14歳以下	61,797	10.8%		
573,205	(+715)		15～64歳	379,312	66.2%		
281,089	(+400)		65歳以上	132,096	23.0%		
292,116	(+315)		※割合を表す数値の単位未満は、四捨五入しています。				