

禁煙にチャレンジしませんか? 《7》



禁煙の継続「登山の極意。下山にもご注意あれ!」

ついに禁煙山の頂上にたどり着きました。山を下りると禁煙達成です。でも、ここで気を抜かないでください。今後も順調に禁煙を続けるためのノウハウを紹介します。

◇再喫煙を予防する

一般に再喫煙しやすい状況として、お酒の席、仕事上の対人関係のストレスが強いとき、睡眠不足、気分が落ち込んだ時などがあります。タバコが恋しくなる状況が、禁煙山の下山途中の危険地帯というわけです。あらかじめ対策を考えておきましょう。以前、禁煙に失敗したことがある人は、その再喫煙したきっかけを思い出し、同じ失敗をしないよう、特に念入りな対策を立てておきましょう!

禁煙生活を継続するための6つのコツ

① タバコの害について自分なりのイメージを持つ

あなたの体験をもとに、タバコの害やニコチンの依存性について、あなたなりのイメージを脳裏に焼き付けておきましょう。真っ黒になった喫煙者の肺やニコチン依存の恐ろしいイメージを思い浮かべると、吸いたい気持ちが吹き飛びます。

④ まわりの喫煙者にも禁煙をすすめる

あなたのまわりのスモーカーの皆さんに、禁煙をすすめてみましょう。あなたが禁煙したことは、周囲の人に大きな影響力があります。禁煙の仲間ができれば、お互いに励みになり、あなたの禁煙の継続にも役立ちます。

② 禁煙の理由や禁煙中の努力を思い出す

くじけそうになったときに効果があります。これまでの努力を思い出してください。辛い禁煙断症状を我慢した、その苦労を無駄にしない。その思いが「ちょっと一服」の誘惑を断ち切ります。

⑤ 今日まで禁煙を続けてきた自分に自信を持つ

険しい禁煙山の登頂に成功したのですから、大いに自分をほめてあげてください。無理かもしれないと思っていた禁煙を達成した自信が、今後の禁煙生活を支えます。ただし、過信は禁物。

③ 禁煙してよかったことを考える

禁煙を始めてから、体調がよくなったと感じられるのではないのでしょうか? あなたが禁煙してよかったと感じていることを思い返すことで、禁煙を続ける気持ちが高まります。

⑥ 力まず気楽な気持ちで禁煙を続けよう

「今日1日、禁煙しよう」という気楽な気持ちをキープしましょう。「これから一生、絶対に吸わないぞ」と力むと、かえってプレッシャーになってうまくいかない場合があります。

総合検診のお知らせ(北浦・玉造地区)

平成19年度の総合健診を下記の日程で実施します。病気の発見、からだの異変を早期に発見するためにも総合健診を受けましょう。

地区	北浦地区	玉造地区	健診項目	対象者
期 日	5月20日～5月24日	6月3日～6月7日	結核検診	19歳以上
受付時間	6:30～10:00	6:30～10:00	肺がん検診	40歳以上
場 所	北浦保健センター	玉造保健センター	基本健診	19歳以上
申込期限	4月16日(月)	5月10日(木)	胃がん検診	30歳～74歳
問合せ先	北浦保健センター ☎ 0291-34-6200	玉造保健センター ☎ 0299-55-3240	大腸がん検診	30歳～74歳
			肝炎ウイルス検査	40歳及びもれ者
			前立腺がん検診	50歳～74歳の男性

図書館コーナー

Apr 4月の図書館カレンダー

施設名	開館時間	電話番号
行方市立図書館 (玉造乙1175)	火曜日～金曜日 (午前9:30～午後6:30) 土・日・祝日 (午前9:30～午後5:00)	0299-55-1495
行方市北浦公民館図書室 (山田2175)	午前9:00～午後5:00 休館日は月曜日	0291-35-3777
行方市麻生公民館図書室 (麻生1221)	午前9:00～午後5:00 休館日は月曜日	0299-72-1573

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

は休館日

※公民館図書室は異なる場合があります。

新着図書・ビデオ情報

New Arrival

●一般書 図書館



日本二百名山登山ガイド(山と溪谷山)
「日本百名山」で割愛した山などをベースに、名峰・秀峰100山を紹介。詳細な地図やコラムなどの情報も満載。



世間の辻 (澤田ふじ子)
京を舞台に巻き起こる数多の事件に、公事宿の居候・菊太郎が挑むシリーズ第14集。NHK本曜時代劇「新はんなり菊太郎」原作。



愛情いっぱい幼稚園のおべんとう
子どもに人気のモチーフから定番メニューまで、現役お母さんたちのアイデアが詰まった、家計に優しい等身大の毎日続けられるお弁当レシピを紹介。

●児童書 図書館



新シェーラひめのぼうけん (村山早紀)
怪物に襲われた雪原の村に下りたシェーラ姫たち。雪嵐の中、悲しい歌声に導かれて出会うサワードとナルダ。



となりのオジー (藤本ともひこ)
ぼくたちの遊び場の隣には、ものすごく変わったおじいさんが住んでいる。あだ名は「オジー」。



アンパンマンとシャボンダマン (やなせたかし)
谷までだれが呼んでいるぞ。アンパンマンが行ってみると、大きな岩の下敷きになったシャボンダマンが。アンパンマンはシャボンダマンを助け出すとシャボンの国へ連れて行ってあげました。

※行方市立図書館のHPで「新着案内」と「蔵書検索」が出来ます。

(<http://www.city.namegata.ibaraki.jp/toshokan/>)

※読みたい本は予約・リクエストを！(カウンターにお申し出下さい。)

イベント情報

抱っこで読み聞かせ 4月11日(水) 午前10時～
「ありがとう」「よちよちけんちゃん」

映画会 4月14日(土) 午後2時から
●「なかより鯉のぼり」 9分
●「よっちゃんの不思議なクレヨン」 22分

おはなし会 4月28日(土) 午後2時～
テーマ「こどもの日」

図書館利用カードについて

- 図書館の資料を借りるときは、図書館利用カードが必要です。
市内で在住・在勤・在学している方ならどなたでも借りることができます。
- ※カードをお作りの時は、住所を確認できるもの(運転免許証・保険証等)が必要です。
- 引越し等により、住所、電話番号などが変わった方は、図書館カウンターにお申し出ください。

子育て支援センター

子育て支援センターは子どもが心身ともに健やかに成長できるよう、地域全体で子どもを見守るシステムをコーディネートするところです。

子育て支援センターは、さまざまな子育て支援の事業を実施しています。平成19年度も子育て広場や子育て教室などたくさんの事業を計画していますので、地域の皆さんの参加をお待ちしております。

子育て教室

☆0歳児親子・のびのび親子（1～2歳児対象）・どろんこキッズ（3～4歳児対象）の各教室は通年制で実施し、5月から募集を開始します。

☆アタッチメント教室（ハンディキャップサポート）は、年6回程度の開催です。

☆休日教室は年5回程度の開催で、6月から実施しますので、参加してください。

ス・トミツク講座

五感・表現・文化伝承・創作活動

☆参加を希望する親子を対象に7月から単発で実施します。

子育て広場

☆未就学児童と保護者を対象に、麻生公民館・北浦保健センター・玉造保健センターで実施しています。3会場どこへでも都合のよいところへ参加できます。右記の予定表を参考にしてください。

子育て広場4月の予定

4月		麻生		北浦		玉造	
		午前 9:30～ 11:30	午後 1:30～ 3:30	午前 9:30～ 11:30	午後 1:30～ 3:30	午前 9:30～ 11:30	午後 1:30～ 3:30
1	日						
2	月						
3	火	○					
4	水					○	
5	木			○		○	
6	金	○			○		
7	土						
8	日						
9	月					○	
10	火					○	
11	水	○					
12	木	○		○			
13	金				○	○	
14	土						
15	日						
16	月					○	
17	火	○				○	
18	水	○				○	
19	木			○			○
20	金	○			○		
21	土						
22	日						
23	月					○	
24	火	○					
25	水	○				○	
26	木	○			○		
27	金				○	○	
28	土						
29	日						
30	月						

会場（麻生…麻生公民館・北浦…北浦保健センター・玉造…玉造保健センター）

おねがい

子育て支援センターの各事業の詳細は、そのつどセンターで発行するチラシをご覧になるか、電話での確認をお願いします。

子育て支援センター

☎ 0299-55-0130 (直通)

子育て相談…水曜日は夜8時まで相談を（電話・窓口）で受け付けています。休日は第1日曜日に5時まで直接又は電話にて受け付けています。