

すこやかメニュー

5月31日は「世界禁煙デー」

■**タバコと髪の毛**
タバコに含まれるニコチン

5月31日は世界保健機関（WHO）が制定した禁煙推進記念日です。日本においても、5月31日からの1週間を「禁煙週間」とし、禁煙や受動喫煙防止について啓発活動が行われています。
現在、タバコを吸っている人のうち、およそ3人に1人が「タバコをやめたい」と思っていると言われてます。ところが、禁煙に挑戦して6か月以上続いた人は、わずか1割ほどです。

タバコが体に悪いということとはすでに周知の事実ですが、改めてタバコと体のことをよく考えてみましょう。

頭皮に必要な栄養が減れば、細胞は死滅し、毛髪を作っている頭皮の細胞も弱まっていき、結果として薄毛・抜け毛・白髪につながっていきま



す。必要な栄養がない状態で、頭皮に必要な栄養が減れば、細胞は死滅し、毛髪を作っている頭皮の細胞も弱まっていき、結果として薄毛・抜け毛・白髪につながっていきま

さらには乾燥などの影響も受けると、頭皮は髪を育てることができなくなり、新たな発毛もできなくなります。

さらに、冷え性や生理痛、肩こりや肌のしわ・しみ、ニキビなどの吹き出物の原因にもなります。

ニコチンによって、血行が悪くなり、新陳代謝が低下すること、胸が下に垂れたり、バストサイズそのものが小さくなってしまったり、バストのハリがなくなる恐れがあると

禁煙に「いまさら遅い」は

は、女性の美にとって大敵なのです。

問合せ先 保健福祉課保健係

遅くない！

TEL 53・3155

タバコを吸った瞬間は落ち着くような気がしますが、その代償としてもたらされる悪影響は計り知れないものがあります。ニコチンは、髪の毛や女性の体に悪影響を及ぼすだけでなく、心筋梗塞や気管支ぜんそく、がんなどさまざまな疾患を引き起こす原因となります。



健康カレンダー

5月 16 ~ 31日

19 乳幼児健診 13:00~15:00 保健センター

※他の行事の開催については未定です



町立病院外来診療 5月16日 ~ 6月15日

- 整形外科（午前）
5月26日（火）、6月2日（火）
- 整形外科（午前・午後）
5月20日（水）、27日（水）、6月3日（水）、10日（水）
- 眼科（午後）
5月19日（火）、26日（火）、6月2日（火）、9日（火）
- 皮膚科（午後）
5月22日（金）
- 終日休診 土曜日・日曜日・祝日

今月の健康標語 のこしたら つくった人が 悲しむよ (赤川4 松浦 颯太くん)

戸籍の窓

ごめいふくをお祈りします

3月30日
 児玉 努さん 92歳 赤川1
 4月1日
 平塚 功さん 67歳 北農場1
 4月3日
 石川 忠勝さん 87歳 札比内3
 4月15日
 服部 定子さん 83歳 昭栄
 4月17日
 岡本 トキさん 91歳 市北2
 齋藤 アイコさん 84歳 南耕地2

ご厚志ありがとうございました

月形町へ

- 亡妻の生前のお礼として
 中畑 隆 様 (赤川1)
 (故永子様)
- 亡夫の生前のお礼として
 小林 ヨシエ 様 (新宮1)
 1,000,000 円
 (故龍男様)
- 役場職員向けマスクとして
 齋藤 香 様 (札比内2)
 手作りマスク 100枚

※寄附に係る氏名および金額の掲載は、本人の承諾を得て掲載しています

【編集後記】

4月17日、札沼線のラストランを迎え、月形町に札沼線が通ってから、85年の歴史に幕を下ろしました。85年の歴史については、改めて掲載します。お楽しみに！

新型コロナウイルスの影響で、町内の多くのイベントが中止・延期となっています。広報担当としては、取材できず悲しいですね。

手洗い、うがいはもちろん、早寝早起きと運動で心身ともに健康に！この難局を乗り越えましょう。

図書館だより

開館日 毎週月～土曜日
 開館時間 午前10時～午後6時
 貸出 午後5時30分まで
 ものが心に絡んでしまっ
 た人がやってくるが…

おすすめ図書

「わたしの美しい庭」 風良 著 「インタビューズ」 森 絵都 著
 「できない相談」 堂場 瞬一 著
 「老人初心者の覚悟」 阿川 佐和子 著
 「これでもいいのだ」 ジェーン・スー 著
 「仮面病棟」 知念 実希人 著
 「校則なくした中学校 たったひとつの校長ルール」 西郷 孝彦 著
 「一気にかかる！池上彰の世界情勢 2020」 池上 彰 著

日曜開館日

毎月一度、日曜日に図書館を開館しています。皆さんぜひご利用ください。
 5月24日(日) 8:45～
 6月14日(日) 13:00

休館日

5月10日、17日、31日、6月7日、15日

おはなし会

- 5月9日(土)に予定していたおはなし会は中止となりました
- 6月13日(土)のおはなし会は実施未定です



問合せ先

月形町図書館 ☎ IP 53-3677

月形川柳社の作品

新柄のスカート巻いて春を行く

灯矢 えみこ

春彩の衣服がほしい時期となり

高崎 恵子

春風に心を燃やす子供たち

石川 清柳

春はそこ行きつ戻りつなごり雪

本間 柳子

春になるさよならします古い靴

灯矢 ひかり

