

子育て支援センター 講座

要予約 心のままに描こう(己書)

6月10日(火) ①午前9時45分～10時45分 ②午前11時～正午 (各8組)

講師 大竹範幸 先生 材料費 500円

書き方や文字の書き順にとらわれることなく、自らが思うがまま、自由に筆を走らせ、自分の世界観を楽しく表現する新感覚の書です。ぜひ体験してみてください。

※申し込み多数の場合はキャンセル待ちとなります。



要予約 ♪おやこ de ぽん♪

7月1日(火)・2日(水)

①午前 9時～10時30分 ②午前10時30分～正午
③午後 1時～3時お子さんの手形や足形を使って製作をします。
7月のテーマ【水族館】

※予約状況によっては、希望時間に予約ができないことがあります。

ホンdeリッチ

6月20日(金) 11時30分～正午

絵本の読み聞かせやふれあい遊びを通して、
お子さんの想像力や感性の育ち、言語能力の
発達など、お子さんの成長を親子で楽しみま
せんか。

お誕生会

6月30日(月) 11時30分～正午

未就園のお子さんには、誕生月に誕生カード
をお渡ししています。手形を取りますので事
前にお越しいただくか、誕生会当日に早め
にお越しください。[参加対象]
子育て支援センターを利用する親子[開設時間]
(平日) 午前9時～午後4時 ※正午～午後1時はお休みします。[開設場所]
子育て支援センター『はぐ～ん』(保健センター隣)[問合せ]
子育て支援センター ☎77-39306月下旬・7月上旬の保健事業 >>> 教室・講座・健診など
問合せ・会場 保健センター ☎77-1891 (★印は要申込)

月	日	事業名	時間	要申込
6月	19日(木)	ことばの相談	①午前10時10分 ②午前11時10分 ③午後1時10分	★
		献血 (会場 役場南庁舎)	午前10時～11時45分 午後1時～2時	
	20日(金)	へるすあっぷ講座 (対象者 40～74歳)	午前10時～11時30分	★
	25日(水)	なんでも相談	午前9時～正午	★
	26日(木)	のびのびラッコ教室 (対象者 1歳6か月児健診後～4歳のお誕生月を迎えるまでの幼児と保護者)	午前10時20分～11時30分	★
		パンダ学級 (対象者 3歳児健診後～就学前の幼児と保護者)	午後1時20分～2時30分	★
7月	3日(木)	けんこう講座「免疫を上げる食事のしかた」 (対象者 30歳以上)	午前10時～11時30分	★
	4日(金)	けんこう講座「少しの工夫で塩分を減らそう」 (対象者 30歳以上)	午前10時～11時30分	★
	8日(火)	すこやか赤ちゃん相談	午前9時45分～11時45分	★

その咳や息切れ
COPDかも?

■COPD (慢性閉塞性肺疾患) ってどんな病気?

たばこを原因とする肺の病気です! たばこの煙を主とする有害物質が長期にわたって気道や肺に触れることによって起きる炎症性の疾患です。ゆっくりと呼吸障害が進行し、心疾患や消化器疾患、糖尿病や骨粗鬆症、うつといった併存疾患が多いです。COPDの進行を遅らせることは、これらの疾患の悪化を防ぐ可能性も期待されます! こんな症状放置していると動作時の息切れ、常時酸素ボンベが必要なことも、長期間続く咳や痰、最悪の場合、寝たきりの状態に… COPDとたばこ

- ・COPD患者の9割が喫煙者です。
- ・高齢の喫煙者の約50%にCOPDが認められています。
- ・喫煙者は非喫煙者に比べてCOPDによる死亡率が約10倍高くなります。
- ・受動喫煙もCOPDの危険因子のひとつです。

症状初期は自覚症状に乏し

いケースが多いことや、咳や息切れ等の症状を風邪や年齢のせいと勘違いしやすいことから、多くの患者が受診に至っていない可能性が示唆されています。喫煙習慣(過去の喫煙習慣含む)があり、定期的に長期間続く咳や痰、動作時の息切れなどが気になる方は、早めに病院で検査を受けましょう!

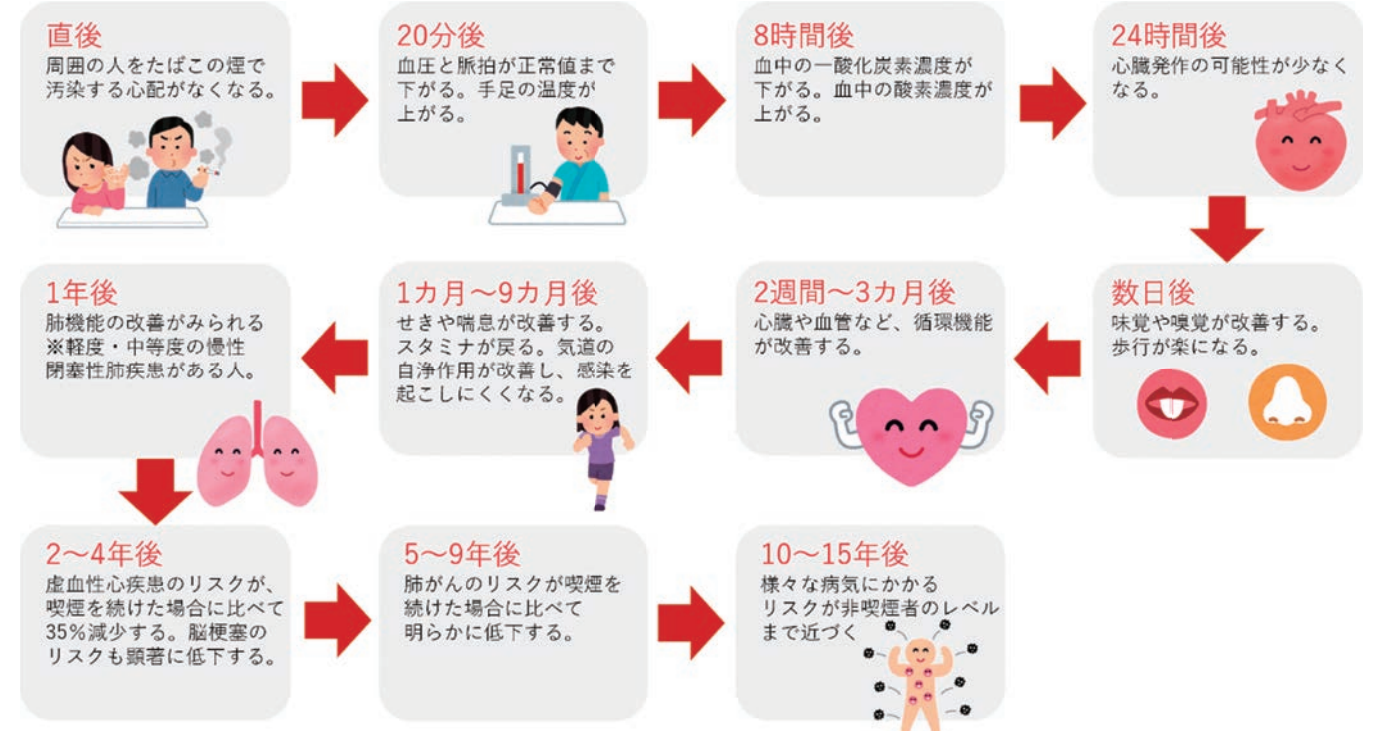
■出典

その咳や息切れCOPDかも?
千葉県健康福祉部 健康づくり支援課 健康ちば地域・職域連携推進協議会

<https://www.pref.chiba.lg.jp/kenzu/tabako/documents/r6copd.pdf>
(参照 2025-04-17)

■禁煙のメリットはたくさんあります!

健康から美容、経済面まで喫煙は多くの健康リスクを伴いますが、禁煙することでさまざまなメリットが得られます。以下に、禁煙後に期待できる主な効果を時間経過とともにご紹介します。



■出典

禁煙の効果 e-ヘルスネット 厚生労働省 2024-03-18 <https://kenet.mhlw.go.jp/information/information/information/tobacco/t-08-001.html> (参照 2025-04-17)