

いき いき 健康 づくり

お問い合わせご相談は福祉保健課保健係まで
(庁舎1階⑤番窓口 ☎73-5500)

今年こそは禁煙！と思っている方
始める前の準備が大切です！

禁煙の秘訣はあきらめないこと。失敗しても自己嫌悪にならないことが重要です。禁煙成功者は、平均3～4回の挑戦と失敗を繰り返し、その経験を生かして成功しています。

禁煙の準備

- 自分の喫煙タイプを知る。
- ニコチン依存？ 習慣依存（クセ）？
- あなたにとっての、タバコのプラス効果とマイナス効果を書き出す。
- 具体的計画を立てる。



禁煙の開始日を決める（最低1～2週間の準備が必要）

禁煙する理由を紙に書き、目に付く所に貼る。

喫煙行動を観察する。

吸いたくなった時、どう乗り切るか、対策を考えておく。
禁煙開始3～4日後に現れる離脱症状を理解し、その対処法を知る。

禁煙の施設が増えてイライラしているあなた。新年を機に思い切って禁煙に挑戦してみませんか。もっと詳しく知りたい方は、福祉保健課までご連絡ください。



くつろぎライブラリー

公民館図書室

●一冊の本●



『不良少年の夢』
よしいえひろゆき 著

北海道余市町にある私立北星学園余市高等学校は、全国から集ってきた高校中退者や不登校生を広く受入れている、全日制の普通高校です。著者である義家氏も本校の卒業生であり、現在は教師として勤務されています。幼少から家庭に居場所を見つけれず、次第に非行に走り、絶望の日々を送る彼を立ち直らせたのは、ある教師との

出会いです。本書には壮絶な不良時代、そして教師として生徒たちと精一杯に向き合う様子が綴られています。

【今月の新着図書】

不良少年の夢 = 義家弘介 ヤンキー母校に生きる = 義家弘介 殺人の門 = 東野圭吾 ぼくらはみんな生きている = 坪倉優介 星空のおくりもの = 太田治子 ひさしぶりにさようなら = 大道珠貴 誰か = 宮部みゆき ローワンと白い魔物 = エミリー・ロッド

開館時間

火曜日～金曜日 午前11時～午後6時
土・日曜日 午前11時～午後5時



ありがとうございました

【社会福祉協議会へ】

香典返しとして

原田春雄さん(下田平)
清水重男さん(田代)
伊藤 昇さん(上野)
智田昭憲さん(飛根)
佐原千代治さん(仁鮎)
成田良治さん(小掛)
藤田久樹さん(三千苅)
成田 修さん(下野)
田口民男さん(仁鮎)
菊池夏子さん(山根)
三國康彦さん(比井野)
菊池 隆さん(荷上場)
安部正一さん(梅内)
飯坂光成さん(梅内) 紙お

【特養よねしろへ】

香典返しとして

伊藤 昇さん(秋田市)
菊池夏子さん(荷上場)
安部正一さん(梅内)
小玉儀助さん(小掛) キャベツ、白菜ノニツ井5区町

むつノ小玉儀助さん(小掛)
白菜・キャベツノ成田良治さん(小掛) 紙おむつノわいわいクラブ・金一封ノワイドワン・金一封ノ武田トヨミさん(下野家後) 金一封ノニツ井町商工会女性部・金一封

内会婦人部・清拭布ノ羽立婦人ボランティア・清拭布ノ荷上場松寿会婦人部・手作りおしぼりノ智田トシさん(飛根) 清拭布ノ舛谷二郎さん(下野川端) リンゴノことぶき理容所(三千苅) ポインセチア、シクラメンノニツ井4区町内会婦人部・手作り風呂場マットノむつみ会・清拭布、タオル、おしぼりノ小林シマさん(飛根) 金一封ノ菊池秀美さん(荷上場) 敷ふとん掛ふとんノ伊藤福蔵さん(滑良子川端) 紙オムツノニツ井町十円会・金一封

町の統計11月

12月1日現在 ()内は前月比
人口 男 5,648人 (-6)
女 6,355人 (-1)
計 12,003人 (-7)
世帯 4,144 (3)
人口異動内訳 (11/1~11/30)
転入 20人 (249) ... ()内
転出 16人 (291) は1月か
出生 3人 (45) らの累計
死亡 14人 (142) 以下同じ

11月のデータあれこれ
交通事故
人身 2件(32) 物損 7件(127)
死亡 0件(0) 傷者 4人(45)
救急車出動回数..... 28件(341)
火災発生件数..... 建物0件(4)
林野0件(1) その他0件(1)
建築確認件数..... 1件(63)
農地転用許可件数..... 1件(3)
308㎡(2,504)

慶弔だより

(11/16~12/15届出分・敬称略)



お誕生おめでとう
ございます

細川 藍 (慎太郎・千賀子) 切石
丸岡 未来 (亘・美智子) 沢口
齊藤 怜奈 (勇・美樹) 梅内
吉岡 勇翔 (貢・純子) 仁鮎



ご結婚おめでとう
ございます

安井 豪 (飛根) 飛根
能登 梨保 (太田面)



謹んでおくやみ
申し上げます

伊藤フクエ (福蔵・母・88) 滑良子川端
三國 統也 (康彦・父・67) 比井野
堀内喜久雄 (世帯主・67) 仁鮎
田口 ユエ (民男・妻・73) 仁鮎
工藤 幸雄 (世帯主・76) 駒形
梅田 正美 (世帯主・51) 飛根
伊藤 辰治 (ミトリ・夫・75) 荷上場
菊池 善一 (セツ子・夫・78) 荷上場
菊池 勝治 (隆・父・72) 荷上場
成田福太郎 (世帯主・86) 下野家後
牧野 正雄 (ヨシエ・夫・83) 下野川端
松岡 テツ (勝郁・母・73) 稗川原
佐藤仁平治 (勲・父・79) 種
安部 ち八 (正一・母・96) 梅内
菊地 良雄 (竹子・父・76) 麻生

ニツ井町中山スキー場
1月14日 オープン!

●時間帯 9:00~16:00
●ロープ使用料

Table with 3 columns: Category (大人, 小・中学生), Ticket Type (1回券, 15回券), Price (50円, 520円, 30円, 310円)

新年あけましておめでとう
ございます。本年も
ご愛読のほど、よろしく
お願い申し上げます。
昨年1年間の広報ふた
ついを自分なりに振り返
つてみると、こういう文
章表現にした方が良かつ
たなどと反省する部分が
いくつも。
今年も、みなさんの中
容がしつかり伝わる広報
ふたついをめざし、さら
に努力を重ねていきたい
と思います。
よく「新聞読んだが、
と耳にします。そこで思
いついたのですが、広
報読んだが、」を家族の
合い言葉に、を一年の計
に加えていただけたらう
れしいです。(米川)

編集後記