

5月31日は世界禁煙デー - 5月31日~6月6日は禁煙週間 -

●たばこと健康

たばこの煙には4000種類以上の化学物質が含まれ、その中には60種類以上の発がん性物質が含まれています。たばこを吸った時の煙の通り道（口・喉・肺）はもちろん、唾液などに溶けて通る消化管（食道・胃）、血液中に移行して排出される経路（血液・肝臓・腎臓などの尿路）でもがんを発症するリスクが高くなります。そのほか、脳卒中や虚血性心疾患などの循環器疾患、慢性閉塞性肺疾患（COPD）や結核などの呼吸器疾患、歯周病など多くの病気と関係しており、たばこは予防できる最大の死亡原因であることが分かっています。



●加熱式たばこ

近年、利用者が増えている加熱式たばこは、ニコチン以外の化学物質の量が、紙巻きたばこに比べて少ないという研究報告があります。しかし、たばこの煙にさらされることは安全ではありません。加熱式たばこであっても禁煙をおすすめします。

●禁煙を意識した生活を

禁煙は自力でも可能ですが、禁煙外来などを利用する方が、比較的楽に、安価で成功しやすいことが分かっています。禁煙外来では、喫煙年数などによって保険が適用される禁煙治療を受けられます。県内の禁煙外来のある医療機関は、健康にいがた21ホームページで確認してください。

詳しくは



▶ 問合せ…健康づくり推進課(☎025-520-5840)

お知らせ

もよおし・講座

募集

無料相談

もよおし・講座

高齢者による
趣味の作品展示

高齢者の趣味活動や創作活動の作品を展示します。展示品は1〜2週間前後で入れ替えを行っており、どなたでも無料で鑑賞いただけます。
【時所】○福祉交流プラザ（寺町2） 11午前8時30分〜午後9時
○直江津ふれあい館（直江津小学校1階） 11午前9時〜午後6時 関高齢者支援課

520・5708

詳しくは



第76回新潟県美術展覧会
上越展

【時】6月22日(水) 26日(日)の午前9時30分〜午後4時30分(22日) 午前9時から表彰式、テープカット) 所教育プラザ体育館 【費】一般500円(前売り400円)、大学生以下無料
【他】展示内容は、日本画・洋画・版画・彫刻・工芸・書道・写真の各部門 関新潟日報社上越支社 (☎025・523・



9700) または、社会教育課(☎025・545・9245) 関市民いこいの家(☎025・545・5270) 関市民いこいの家(☎025・545・5270) 【イベント湯「緑茶の湯」】 6月16日(水)〜26日(日)午前10時〜午後9時(入浴受付は午後8時45分まで) 【費】一般360円・小・中学生160円(シニアスポーツ、障害者手帳などの提示による割引制度有り)

市民いこいの家の
もよおし

関市民いこいの家(☎025・545・5270) 【イベント湯「緑茶の湯」】 6月16日(水)〜26日(日)午前10時〜午後9時(入浴受付は午後8時45分まで) 【費】一般360円・小・中学生160円(シニアスポーツ、障害者手帳などの提示による割引制度有り)

詳しくは



くらくらスマホ体験教室

6月23日(木)の①午前10時〜11時30分 ②午後1時〜2時30分 ③午後3時30分〜5時 定各回8人(申込順) 申6月4日(土)以降

くるみ家族園
イベント湯

【時】○よもぎの湯 6月12日(日) ○ブルーベリーの湯 6月26日(日) いずれも午前10時〜午後9時 【費】一般420円、小・中学生210円(シニアスポーツ、障害者手帳などの提示による割引制度有り) 所

関くるみ家族園(☎025・544・7440)

「古い」をテーマにした
哲学カフェ

古代の哲学者や文学作品から、老いと死をめぐるエピソードを集めた本『完熟』の老い探究(瀬口昌久・著、さくら舎・発行)を題材として、参加者皆様さんでお喋りします。
【時】6月20日(日)午前10時30分〜11時30分 所直江津学びの交流館 定10人(申込順) 申 6月6日(水)〜19日(日)の間に、直江津図書館(☎025・545・3232)

彫刻ぴかぴか大作戦

高田城址公園内のブロンズ彫刻作品を清掃し、ワックスで磨いてぴかぴかにします。
【時】6月19日(日)午前9時〜10時30分 所高田城址公園(美術館前に集合) 定15人(申込順) 他荒天の場合中止 申6月6日(水)以降に電話またはメールで小林古径記念美術館(☎025・523・8680、okokei-kozaka@city.joetsu.lg.jp)

詳しくは

