

Contents

■特集【禁煙ノススメ】	2・3 P
■新しい長浜市ってどんなまち？	4・5 P
■連合自治会、行政相談委員、獣害	6 P
■副市長就任、軽自動車税、地産地消	7 P
■行政出前講座	8～11 P
■曳山まつり、国際交流員、職員交流、ライオンズカップ、総合型スポーツクラブ	12・13 P
■公共交通（路線バスを再編）	14・15 P
■市営住宅、はり・きゅう・マッサージ	16 P
■木造住宅の耐震診断、耐震等改修工事補助	17 P
■人権ってなあに、人権擁護委員	18 P
■お元気ですか（食中毒の予防と対処法）	19 P
■裁判員制度、悩み相談、国際交流	20 P
■パソコン講習、子育て支援センター	21 P
■インフォメーション	22・23 P
■裏表紙 長浜市公民館事業 “かえる講座” 戦国武将 石田三成をたずねて	24 P

今月の表紙

曳山まつり

ご存知のとおり「長浜曳山まつり」は、日本三大山車祭の一つで、国の重要無形民族文化財に指定されています。

そもそもことの起こりは、豊臣秀吉が長浜城主時代、男児誕生を喜び町人に砂金を贈ったところ、これを基に町人らが山車を造営し、八幡宮の祭礼に曳いたのが始まりといわれています。

最大の見どころは、5歳から12歳までの男児がふんする子ども歌舞伎。今年は、鳳凰山（祝町組）が「鬼一法眼三略巻 一条大蔵譚」、高砂山（宮町組）が「蝶千鳥曾我兄弟 中村閑居之場」、猩々丸（船町組）が「八陣守護城 湖水御座船場」、壽山（大手町組）が「義経千本桜 吉野山」を演じられました。写真は、壽山の「義経千本桜 吉野山」の静御前です。

どの山組の子ども歌舞伎も大人顔負けの熱演で、大勢の見物客から拍手が沸き起こっていました。

特集 禁煙ノススメ

5月1日
スタート！

市役所では、建物内禁煙を始めます

～さわやかで清潔な庁舎をめざして～

市役所の喫煙対策については、健康増進法の施行（平成15年5月）に伴い、平成16年8月から指定場所以外では喫煙できない「建物内分煙」を実施してきました。

このたび、受動喫煙防止のより効果的な防止など喫煙対策を一層推進するため、5月1日（金）から、庁舎を「建物内禁煙」とします。来庁者のみなさまのご理解とご協力をお願いします。

禁煙のお願い



たばこを吸っていると

たばこの煙にはニコチン、タールなど200種類を超す有害物質が含まれています。何年もたばこを吸い続けると、肺がんや動脈硬化、心筋梗塞等を引き起こす大きな原因になります。また、たばこから立ち上がる煙を知らず知らずのうちに周りの人が吸ってしまうという、受動喫煙の危険に巻き込むことにもなります。

さらに、女性では妊娠しにくく、流産しやすかったり、赤ちゃんの発育が遅れる場合もあります。

世界の流れ

世界の国々が足並みをそろえ、喫煙と受動喫煙から健康な人々を守るための条約「たばこ規制枠組み条約」が2005年2月に発効されています。この条約に基づき国民の健康を守るため、たばこ広告の規制など様々な手段を使っただけでなく、この害を封じようとするのが現在の流れになっています。

毎年
5月31日は
世界禁煙デー

5/31～6/6
禁煙週間

市の取り組み

市では、さわやかで清潔な長浜をめざして、様々な取り組みを行っています。

これまで

- 平成16年8月 本庁舎の「建物内分煙」を開始
- 平成20年4月1日 市立長浜病院敷地内禁煙を開始
- 平成20年7月1日 長浜市さわやかで清潔なまちづくり条例を施行

これから

- 平成21年5月1日 本庁舎の「建物内禁煙」を開始
- 平成21年6月1日 路上喫煙禁止区域を指定（詳しくは、平成21年広報きゃんせ長浜4月1日号14ページをご覧ください。）

吸いたくならないために

禁煙の難しさは意思の弱さではなく、たばこに含まれるニコチンの依存性「身体的依存」と、生活の中でたばこを吸うことが条件反射のようになっていく「習慣性依存」によるものです。そこで、吸いたい気持ちを紛らわす方法をご紹介します。

■喫煙と結びついている行動を変えよう



- 食べ過ぎない。
- 脂っこいものを避ける。
- 食後はすぐ食卓を離れる。
- コーヒーや酒類は控える。
- 宴会を避ける。
- ストレス、過労、夜更かしを避ける。
- 禁煙しやすい環境づくりをしよう
- たばこ、ライター、灰皿等を処分する。
- 吸いたくなる場所（パチンコ、喫茶店等）を避ける。
- たばこが吸えない場所（映画館、図書館等）を利用する。
- 吸いたくなったらかわりの行動をしよう
- 深呼吸をする。
- 砂糖不使用ガムや干し昆布を噛む。
- 手の寂しさを紛らわすこと（趣味、手仕事等）をする。
- 水、フルーツジュース、牛乳を飲んだり、果物をよくとる。

「禁煙チャレンジ」に参加しませんか？

たばこをやめるコツを知って、禁煙にチャレンジしませんか。

定 員：30名（先着順）
参 加 費：500円
募集期間：平成21年8月末まで
お申込み 健康推進課 ☎7779

「禁煙コンテスト（現：禁煙チャレンジ）」で禁煙をされた

みやそのひろのぶ
宮園広宣 さん（泉町）



会社の健康診断をきっかけに、2年前に仲間と市の禁煙コンテストに参加しました。以前は1日1箱吸っていた私ですが、職場や子ども達の応援もあって禁煙することができました。おかげで、自宅で煙草を吸っていた時間が子どもたちと遊ぶ時間や趣味の時間になりました。「禁煙するぞ！」と構えずに、本数を減らすことから始めることが成功のポイントです。