毎年２月は「全国生活習慣病予防月間」

～生活習慣病予防のキーワードは
「一無二少三多」です～

一無　無煙（禁煙）
二少　少食（腹八分目）
　　少酒（お酒は１日１合まで）
三多　多動（たくさん体を動かす）
　　多休（しっかり休養を取る）
　　多接（多くの人・物事に接する）

～２０１７年のテーマは
「一無 ＝ 無煙・禁煙」～

喫煙は肺がんだけでなく全身の様々な病気の危険因子であることは、もう皆さんご存知だと思います。

「それは分かっていて
本当はやめたいけれど、
たばこがやめられない！」

おそらく、これがたばこを吸っている人の本音ではないでしょうか。

・たばこを吸っている人は、**身体だけでなく心もニコチンに依存**しています。
・ニコチンはドーパミンという脳内物質を強制的に出させるために、たばこを吸うと安らぎや幸せを感じるように誤解し、禁煙を難しくします。

◎たばこを吸うことで、ニコチンがない状況では幸せを感じづらくなっているだけなのです。

自分の努力だけで禁煙しようとすると、禁煙できても、再度たばこを吸い始める確率が高くなります。なるべく「我慢」や「努力」をせずに禁煙するためには**「禁煙治療」の利用**がおすすめです。福祉課に禁煙治療を行っている医療機関の一覧がありますので、この機会にぜひお問い合わせください。

【問合せ先】保健センター福祉課　保健師
☎７５－４１０１

くらしの情報

智頭町ふるさと基金（ふるさと納税）

智頭町のまちづくりに活用することを目的として設立したふるさと基金に寄附をいただきました。ありがとうございました。

東京都在住	佐藤　芙美　様
大阪府在住	國政泰一郎　様
東京都在住	小黒　隆昭　様
鳥取市在住	中山　俊明　様
愛媛県在住	佐藤　慎二　様
京都府在住	北村有樹子　様
埼玉県在住	浅原　昭生　様
兵庫県在住	武田　和茂　様
東京都在住	坂本　慶直　様
東京都在住	米濵　和英　様
東京都在住	佐藤　幸男　様
埼玉県在住	上田　翔太　様
福井県在住	萩原　道博　様

ふるさと納税として寄附された人には、本町の素敵な特産品（野菜、お酒、豆腐、木工品等）をお届けしています。

また、いただいた寄附は緑豊かな自然環境の保全及び活動に関する事業または、魅力あふれるまちづくりに関する事業に活用します。

ふるさと納税をとおして、智頭町のご支援をお願いします。

【問合せ先】役場総務課　☎７５－４１１１

労働セミナーの開催

基本的な労働関係法令等の学習機会を提供し、労働者・経営者間の紛争防止を図ることを目的として、労働セミナーを開催いたします。

日　時　2月21日(火) 午後1時30分～3時
場　所　鳥取県立図書館２階　大研修室
定　員　１００人（参加費無料）
テーマ　職場のトラブルと対処法
～労働相談の現場から～
※当日参加も可能ですが、資料準備のため事前申込をお願いします
※失業給付受給中の人は就職活動の実績となるセミナーです

【申込・問合せ先】
鳥取県中小企業労働相談所みなくる
みなくる鳥取　☎０８５７－２５－３０００

放送大学４月入学生募集!!

放送大学は、テレビ等の放送やインターネットを利用して授業を行う通信制の大学です。働きながら大学を卒業したい、学びを楽しみたいなど、様々な目的で心理学、福祉、経済、歴史、文学、自然科学など、幅広い分野を学べます。

出願期間　３月20日（月）まで**【必着】**

《説明会・入学相談会》

日　時
２月18日（土）・19日（日）
25日（土）・26日（日）
３月18日（土）・19日（日）
各日とも午後１時～４時

場所　放送大学鳥取学習センター

【問合せ先】放送大学鳥取学習センター
（鳥取市役所駅南庁舎５階）
☎０８５７－３７－２３５１

智頭宿特産村出店者募集

智頭宿を訪れるお客様へのおもてなしと特産品販売のきっかけづくりとして、智頭宿駐車場（町民運動場）の一部を特産村として地域活性化グループ等に開放しています。

皆さんのやる気と斬新な企画（利活用方法）をお待ちしています！

応募基準　地域活性化グループ及び個人
選考　特産村としてふさわしい企画を提案したグループ等を選考し、貸付け
応募期限　２月２８日（火）まで
選考結果　応募者に通知
貸付期間　平成２９年４月１日～平成３０年３月３１日までの１年以内

利用料金
町設置屋台
月額…５，０００円／日額…８００円
その他の区画
月額…３，０００円／日額…５００円
※原則、電気使用の場合
月額区画は１，０００円
日額区画は１００円を加算

申込方法
申込用紙を役場企画課で受け取り提出

【申込・問合せ先】
役場企画課　松田　☎７５－４１１２

こころの相談会開催のお知らせ

子どものこと、家族や知人のこと、自分のことなど、日頃気になっている悩みや困りごとをカウンセラーに話してみませんか？

日　時　２月19日（日）
午前９時30分～午後３時
場　所　鳥取県立図書館　２階大研修室
相　談　秘密厳守　相談無料（要予約）

【予約・問合せ先】
ライフサポートセンターとっとり
☎0120-82-5858　FAX　0857-32-5454