



❖除雪ボランティアを実施しました❖

2月1日(日)に高齢者や一人暮らし世帯、女性世帯を対象とした地域一斉除雪ボランティアが行われました。

120名余りの地域の方にご協力いただき、屋根から落ちて日陰に溜まっている雪や、ガスボンベ周りの雪などを片付けていただきました。

また、状況確認や終了報告を無線機を使用して行いました。災害時にきちんと使用できるように、訓練することが大事です。

ボランティアを行うにあたり、自治会長さんをはじめ、民生委員の皆さん、各自治会の皆さんにはたくさんのご協力をいただきました。また、自分のところではない地区へのご協力を引き受けていただいた皆さん、大変ありがとうございました。

今後は気温がグンとあがりそうです。屋根からの落雪等、注意して過ごしましょう。



冬期脳活性化交流大会

世代間交流・地域間交流

地域介護予防事業

健康マージャンと将棋で世代間、地域間の交流をしながら、脳の活性化をしましょう！

日 時: 令和8年3月1日(日) 午前9時受付 9時15分スタート！

場 所: 中郡地区交流センター

内 容: マージャン・将棋

参加費: 無料

若い人も、女性も、
どなたでも参加できます！

※各種景品をご用意しておりますので、地区の方のご参加お待ちしております。

参加ご希望の方は、中郡地区交流センターまでご連絡ください。

でんわ 42-2643 ファックス 42-2663 メール chu-cen@ms5.omn.ne.jp

2月の資源ごみ回収

2月22日(日)午前8時30分～午前9時30分(時間厳守)
 場所: 中郡地区交流センター

●ビン類、空き缶、金属類(スチール缶、アルミ缶、スプレー缶、カートリッジ式ガスボンベ、ヤカン、鍋 等)

◇透明で中身が確認できる袋に入れ、袋のまま出してください。段ボール等はお持ち帰りください。

◇ビンや缶は中身を完全に出し、洗って出してください。

◇ビンのキャップ・フタは取り外して出してください。

◇ビンについて、冬期間に限り色による分別は行いません。

※前日持ち込み禁止！

※古紙回収は3月1日(日)です。お間違えのないようお願いいたします。

※割れたガラスや陶器等は回収できません。不燃ごみの日に出すようお願いいたします。

川西町健康増進・食育推進計画

【其の五】【喫煙】

町の死因第1位は「がん」であり、高齢化とともにさらに患者数が増加すると予測されています。
喫煙は、がんをはじめ脳卒中や慢性閉塞性肺疾患（COPD）、2型糖尿病、歯周病など、様々な病気と関係しており、予防できる最大の死亡原因であることがわかっています。また、喫煙者が吸っている煙だけではなく、たばこから立ち昇る煙や吐き出す煙にも、多くの有害物質が含まれており、たばこを吸っている本人が吸う「主流煙」より周りにいる人が吸う「副流煙」のほうが悪影響と言われています。

《町の課題》

喫煙をする男性の割合は約2割となっています

受動喫煙を受けている人は約2割（そのうち約5割は家庭）となっています

《個人・家庭・地域の取り組み》

- ・喫煙の健康への影響について理解します。
- ・喫煙者は、禁煙にチャレンジします。
- ・家庭内での受動喫煙をなくします。

電子たばこ・加熱式たばこにも、ニコチンや発がん性物質は含まれています！



禁煙による健康改善効果は？

禁煙は、わずか数十分後から様々な健康改善効果をもたらします。

禁煙 20 分後 → **血圧と脈拍が正常値まで下がる**

禁煙 1 年後 → **肺機能が改善**

禁煙 1 ～ 4 年後 → **虚血性心疾患や脳梗塞のリスクが1/3減少**

禁煙10～15年後 → **様々な病気にかかる危険が非喫煙者のレベルまで近づく**



▲町ホームページ

映画鑑賞会

地域介護予防事業

日 時:3月6日(金) 午前9時30分～受付

場 所:中郡地区交流センター 大会議室

参加費:100円(お茶菓子代として)

【お申し込みは不要です。お気軽にお越しください。】

何を見るかはお楽しみに！

見たい映画があれば、交流センターまでご連絡ください！

いきいき百歳体操

《毎週水曜日 午前10時～ 交流センター》

男女問わず参加できます！冬場の運動や交流に、いかがですか！

これからの日程

2月18日(講師来館), 25日 3月4日(講師来館), 11日, 25日

※3月18日は**お休み**となります。

百歳体操の講師:梅津 順子さん(長井市) 脳トレや転倒予防も学べます。



これからの予定

2月22日(日) 資源ごみ回収日／中郡地区交流センター AM8:30～9:30

3月 1日(日) 古紙回収／中郡地区交流センター

3月 1日(日) 冬季脳活性化交流大会(麻雀・将棋)／中郡地区交流センター

3月18日(水) 中郡小学校卒業式

3月19日(木) 美郷幼稚園卒園式