

オアシスの会に参加しませんか

オアシスの会は、がんを経験された人が1人で悩まず、同じ経験をされた人と話ができる場所を作りたいという町民の思いでできました。

同じ病気を経験したからこそ分かち合えること、話せることがきっとあると思います。話をすることで、気持ちが楽になることも多いです。

2か月に1回、奇数月の最終月曜日に定期的に開催しています。申し込みは不要ですので、気軽に参加ください。

【5月の会】

【日時】 5月25日(月)
午前9時30分～11時30分頃
【場所】 智頭町保健・医療・福祉総合センター
ほのぼの 介護指導室

【問合せ先】 保健センター福祉課 ☎75-4101

有毒植物の誤食に注意

春は有毒植物を誤って食べたことによる食中毒が毎年全国で発生しており、注意が必要です。鳥取県東部でも、令和7年12月にニラとスイセンを間違えた食中毒事案が発生しています。食用と確実に判断できない植物は、絶対に「採らない! 食べない! 売らない! 人にあげない!」ことが重要です。

予防のポイント

- ① 山菜に混じって有毒植物が生えていることがあります。一本一本よく確認して採り、調理前にも確認しましょう。
- ② 家庭菜園や畑などで、野菜と観賞植物を一緒に栽培するのはやめ、植えた覚えのない植物は食べないようにしましょう。
- ③ 食用のジャガイモでも、芽や緑色になった部分、小さい未熟なイモには、天然毒素であるソラニンやチャコニンが多く含まれています。ジャガイモの芽や緑色の部分は十分に取り除き、小さい未熟なイモは食べないようにしましょう。



有毒植物に関するクイズ動画です!

【問合せ先】 保健センター福祉課 ☎75-4101

お知らせ

5月31日は「世界禁煙デー」 5月31日～6月6日は「禁煙週間」

たばこの煙にはニコチンや一酸化炭素等、約5,300種類の化学物質が含まれ、この中には、約70種類の発がん性物質が含まれています。

喫煙者が直接肺に吸い込む「主流煙」よりも、火のついたたばこの先から立ち上る「副流煙」のほうがより多くの有害物質を含んでいます。

喫煙している本人以外がたばこの煙にさらされることを「受動喫煙」、たばこの火が消された後も衣服等に残留する有害物質を吸い込むことを「三次喫煙」といいます。

たばこを吸う人がいるかぎり、受動喫煙、三次喫煙を完全に防ぐことはできません。喫煙時窓を開けていても、換気扇の下で吸っても、たばこの臭いがあるということは受動喫煙、三次喫煙をしているということです。

大人はもちろん、身体の機能が未成熟な子どもにとって受動喫煙は深刻な問題です。受動喫煙をなくすためには、禁煙をすることが最善の選択です。自身の健康のためにも禁煙に取り組みましょう。

禁煙に挑戦してうまくいかなかった場合も、あきらめずに再挑戦してみましょう!

※加熱式たばこも紙たばこと同様にニコチンや発がん物質を含んでいます。

はじめよう禁煙生活

①自分の力で挑戦してみる

- ・喫煙グッズを捨てる
- ・歯磨きをする
- ・口寂しさを解消するものを用意する
- ・禁煙の理由を常時確認する・・・など

②禁煙治療を受けよう!

禁煙治療を受けると、ニコチンパッチ等の処方だけでなく、「吸いたい気持ち」に対する支援も受けられます。

禁煙治療が受けられる医療機関の詳細など、禁煙に関する相談は福祉課に問い合わせください。



【問合せ先】 保健センター福祉課 ☎75-4101

ひきこもり家族教室のお知らせ

家族同士の交流を通して、ひきこもりについての理解を深めてみませんか。

※予約不要 ※個別相談にも応じます

【日時】 5月19日(火)
(受付)午前9時45分～
(開始)午前10時～正午
【場所】 さわやか会館3階第2研修室
(鳥取市富安2丁目96)
【対象者】 ひきこもり状態にある人の家族
(本人以外)

【問合せ先】 鳥取市保健所 保健医療課
☎0857-22-5616



東部ハートフルスペースを ご存じですか?

～中学校卒業後の青少年の悩みに寄り添い、
学校復帰や社会参加・自立を応援します～

不登校傾向の高校生や家庭で悩んでいる20歳くらいまでの不登校(傾向)、ひきこもりの心配のある青少年とその家族や関係者の相談に応じています。気軽に相談ください。

【日時】 5月19日(火)
午後2時～4時まで
※5月18日(月)までに要予約
【場所】 智頭町保健・医療・福祉総合センター
「ほのぼの」相談室

※相談料はかかりません。
※秘密は厳守されますので安心ください。

【予約・問合せ先】
鳥取県教育支援センター
東部ハートフルスペース
☎0857-28-2388



相談

アルコール・薬物・ギャンブル等 家族教室・専門相談

参加者同士の話し合いを通じて、家族自身がゆとりをもって自分らしく過ごしていけることを目指しています。

家族教室

【対象者】 家族の飲酒・薬物・ギャンブル等でお困りの人(本人以外)

【日時】 5月8日(金)
午後1時30分～3時
【場所】 さわやか会館3階第2研修室
(鳥取市富安2丁目96)

【講師】 渡辺病院
精神科認定看護師 林 敏昭氏

専門相談

【対象者】 アルコール・薬物・ギャンブル等の問題でお困りの人。本人・家族だけでなく関係者からの相談も可。

【日時】 5月8日(金)
午後3時～4時
【場所】 さわやか会館3階第1研修室
(鳥取市富安2丁目96)

【相談担当】 渡辺病院
精神科認定看護師 林 敏昭氏

※要予約:2日前まで ※1人30分

【予約・問合せ先】
鳥取市保健所 保健医療課
☎0857-22-5616

精神障がい者家族相談ダイヤル のお知らせ

家族のための無料電話相談です。(通話料はかかりません) ※匿名可能・秘密厳守

【5月の相談日時】
5月7日(木)、21日(木) 午後1時～4時
【相談専用ダイヤル】 ☎090-3880-3498

【問合せ先】
鳥取県精神障害者家族会連合会事務局
☎0857-21-3031