

**健康生活推進員さんの  
ウォーキング教室**

平成31年1月16日(金)9時30分～11時30分(受付9時15分) / 集合場所 保健センター / コース 保健センターから阿久川遊歩道(腰当方面)を歩く約6km ※雨天時は保健センターで軽運動などを実施 / 対象 市内在住者 / 定員 20人(申込順) / 参加費 無料 / 持ち物 タオル、飲み物 / その他 動きやすい服装・靴、リュックでお越しください / 申込締切 平成31年1月15日(木) / 主催 茂原市健康生活推進員会・鶴枝支部  
**保健センター**  
 ☎(25)1725、FAX(25)1865

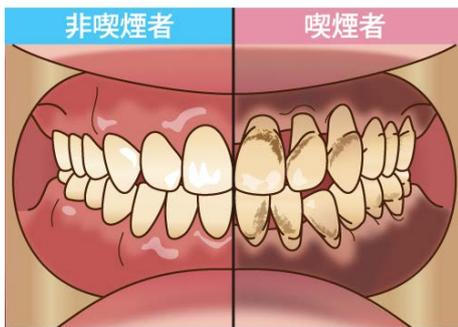
**保 健**

めざせ8020 No.151  
**ご注意ください!**

**喫煙と歯科疾患の関係**

近年、喫煙と歯科疾患には大きな関係性があることが広く知られるようになってきました。お口の中が健康であることは、全身の健康にも大きく関わっており、生活の維持と向上のために重要です。

たばこを吸うことによつて、歯や歯肉の着色、口臭、味覚が感じづらくなるといったことや肺がん、口腔がん等のリスクを高める可能性があります。ニコチンの血管収縮作用によつて歯肉への血流が悪くなるため、免疫力が低下することにより、免疫力が低下することによって、歯周病の原因菌が増殖し、重度の歯周病になるまで気づかないこともあります。



また、喫煙者が吸い込む主流煙より、たばこの先から立ち上る副流煙の方が有害物質を含んでおり、周囲の非喫煙者の健康にも悪影響を及ぼしてしまいます。急速に増えつつある加熱式たばこや電子たばこといった新型たばこも同様に有害物質が含まれている

ため、注意が必要です。現在喫煙をされている方は、日々の生活の中で禁煙を心掛けることから始め、一度歯科医院にて健診を受けることをお勧めします。

**保健センター**  
 ☎(25)1725、FAX(25)1865

善意をありがとうございます (敬称略)

**市へ**

▽房総プラント株式会社  
 代表取締役 篠崎 武尚 (金100万円)

▽東洋ケミカルエンジニアリング株式会社 代表取締役 佐々木 勝彦 (金50万円)

▽古宇田 賢 (金20万円)

▽松本 浩 (金10万円)

▽宮本 勇 (金7万円)

▽鈴木 秀和 (金6万円)

▽福原 貫 (金6万円)

▽梶谷 秀一 (金5万円)

▽渡辺 満 (金5万円)

▽猪瀬 聡志 (金4万円)

▽村田 誉 (金4万円)

▽鈴木 晃弘 (金3万円)

▽滝 真 (金2万円)

▽木野 光博 (金2万円)

▽岩崎 弘光 (金2万円)

▽小坂井 加代子 (金2万円)

▽小平 優子 (金2万円)

▽南本 哲慶 (金2万円)

▽松橋 亘 (金1万円)

▽宮地 治彦 (金1万円)

▽室井 力 (金1万円)

▽土橋 まゆみ (金1万円)

▽猪俣 秀成 (金1万円)

▽星野 高幸 (金1万円)

▽(一財)千葉県まちづくり協会 (花苗2千苗)

公社 長生の森公園管理事務所 (金1万1702円)

▽社会福祉協議会へ

▽もばら福祉チャリティゴルフ大会実行委員会 (金37万円)

▽房総プラント株式会社 (金20万円)

▽カラオケ吉田・カラオケスタジオS's (金2万1543円)

▽茂原市グラウンド・ゴルフ協会 (金1万1702円)

**第67回茂原市文化祭の結果**

県知事賞、市長賞、優勝のみ掲載します (敬称略)

**(俳句大会)**

市長賞 今井 千代

**(短歌大会)**

市長賞 永野 雅子

**(たこあげ大会)**

市長賞 渡辺 正男

**(菊花展)**

県知事賞 廣田 政子

市長賞 中村 ヒロ子

**(切手展)**

市長賞 浅木 福夫

**(囲碁大会)**

A級 優勝 壺井 博幸

B級 優勝 高野 重蔵

C級 優勝 畑中 和夫

D級 優勝 池田 隆

**(将棋大会)**

S級 優勝 高梨 大輔

A級 優勝 木本 陸斗

B級 優勝 酒井 輝久

C級 優勝 高橋 誠

小中学校書写展、美術展の結果は1月15日号に掲載する予定です。

お問い合わせは、生涯学習課 (9階)

☎(20)1559、FAX(20)1607