1.まんまるマルシェ開催のご案内

回覧

地域かわら版

2026年2月号

【発行】
牛久市社会福祉協議会
牛久市中央 3-15-1
市役所内
TEL 029-871-1295
FAX 029-871-1296

寒いながらも春が近づく季節。
梅の香りに気持ちもほころびますね。
地域かわら版2月号をお届けします。

牛久市で子どもと子育て家庭のサポートを目的に活動する市民活動団体が、
それぞれの持ち味を活かして集まります。
気になる活動があれば、当日ぜひお気軽にスタッフへお声がけください。

1.イベント

まんまるマルシェ開催

開催日　2月28日

2.お知らせ

牛久市民の未来を応援する禁煙チャレンジ助成金

出張 花こども食堂

カレー　限定100食
11：30～ / ￥100

こども屋台

ジュース
￥50　限定30本
具だくさん味噌汁
￥100　限定50食

牛久市社協

わなげチャレンジ 無料

クッキー・ラスク
各￥120
マドレーヌ　￥350

癒しのアロマブース

カラフルバスソルト作り
￥200　限定20名

ロールオンアロマ
￥200　限定20名

牛久栄進高校JRC部

小児がん患者支援
レモネード　1本￥200

能登高校復興支援
能登クッキー 1袋￥250

みのるの郷

パン・ラスク
各￥130～

さをり織り編みぐるみ
￥300

UNICLE リユースバザー

中高制服　上 ￥3300　下 ￥2200

小中高体操服　半袖 ￥330　他￥550

参考書・問題集　￥100

習字・絵の具・算数セット・鍵盤ハーモニカ
￥330～￥600

制服・体操服の回収も実施

【問合せ】牛久市ボランティア・市民活動センター　☎029-870-1001

牛久市民の未来を応援する 禁煙チャレンジ助成金

たばこは吸う本人だけでなくまわりの人にも悪影響が！

・たばこの煙には **発がん性物質が約70種類**含まれており、肺、食道、胃、肝、すい臓などのがんを引き起こす可能性があります。また、虚血性心疾患や呼吸器疾患のリスクも上がります。
・受動喫煙により、**まわりの人も肺がんや虚血性心疾患の発症する可能性が高くなる**ことが分かっています。さらに、たばこの火が消えた後も、カーペットやソファにたばこの化学物質が付着して残り、**部屋で過ごす時間が長い乳幼児などにも影響**する「サードハンドスモーク」も懸念されています。

禁煙のメリット

- ☑ 2週間～3か月後▸心臓や血管など循環機能が改善する、味覚・嗅覚の改善する
- ☑ 1か月～9か月後▸かぜやインフルエンザなどの感染症にかかりにくくなる
- ☑ 1年後▸肺機能が改善する
- ☑ 2～4年後▸虚血性心疾患や脳梗塞のリスクが約1/3減少する
- ☑ 目覚めが爽やかになる
- ☑ 衣類や部屋のタバコ臭さがなくなる
- ☑ 肌がきれいになる
- ☑ 1年間で約20万円もお得（1日1箱約580円の場合）

効果的な禁煙方法

禁煙にはたくさんのメリットがあります。しかし、たばこには依存性があり、自力で1年以上の禁煙に成功できる人はわずか1～3%であるという報告もあります。禁煙には、禁煙治療薬を使った治療と、適切なアドバイスを受けることが効果的です。 禁煙治療で5回の診察をすべて受けた場合、治療終了時で約75%、治療終了9カ月後でも約50%の人が禁煙に成功しています。
市では、医療機関で禁煙治療を成功された方に治療費の半額（上限1万円）を助成します！

対象者・助成額等

●対象者：下記の①～③の要件をすべて満たす方

要件①	牛久市内に住所を有し、禁煙を希望する20歳以上の方
要件②	禁煙外来治療を受け、定められた治療過程が終了した方
要件③	市税等をもれなくおさめている方

●助成額：禁煙外来治療費等の2分の1に相当する額（上限1万円）
（参考）禁煙外来治療の費用…貼付薬1万円前後
経口薬2万円前後

**禁煙による健康改善の効果は、若ければ若いほど大きいものの、どの年齢であっても禁煙が遅すぎることはないことが研究で示されています。
思い立った今が、いちばんのやめどきです！
市は、禁煙にチャレンジするあなたを応援します。**

助成金お支払いまでの流れ

【治療開始前】

1 お申し込み
申請先 健康づくり推進課

2 禁煙治療開始
病院や薬局の領収書はすべて保管しておいてください。

3 禁煙治療終了
主治医に治療終了の証明書を作成してもらいます。

4 助成金請求
期 限 治療終了後翌月末
申請先 健康づくり推進課

5 助成金支給決定・支払い

問い合わせおよび申請先 平日（月～金）8:30～17:00
牛久市健康づくり推進課☎029-873-2111（代）