

お知らせ

ご利用ください 市税の休日納付窓口

日時／2月3日(土)、4日(日) 午前8時30分～午後5時
場所／税務課、各支所税務室(支所は4日のみ)
問い合わせ先／税務課収税班(☎62-5322)

食品衛生大会記念講演会 「ミクロの世界と宇宙」

日常目にする物質が何からできているのか、また宇宙の構造や始まりはどうなっているのかを研究する素粒子物理学の今を紹介します。
日時／2月7日(水) 午後3時～4時
場所／犬吠埼京成ホテル(銚子市)
講師／小林富雄さん(東京大学教授・旭市出身)
入場料／無料(先着100人)
問い合わせ先／食品衛生協会(☎0479-23-6044)

申請が必要です 学校体育施設の開放利用

学校体育施設をスポーツ目的で利用する場合は、申請書の提出が必要となります。
開放施設／市内小・中学校の体育館、運動場
利用条件／市内在住、在勤、在学の方で組織された10人以上の団体で、スポーツ安全保険に加入していること。
提出期間／2月5日(月)～23日(金)
提出・問い合わせ先／生涯学習課体育振興班(☎55-5729)

水道メーターの交換に ご協力ください

計量法により定められた使用期間(8年)が満了となる水道メーター(量水器)の交換を旭地域で行います。該当する家庭や事業所等へ市の「指定給水装置工事事業者」が伺いますので、交換作業にご協力ください。(交換費用は無料です。)
作業日／2月9日(金)～26日(月)
問い合わせ先／水道課(☎63-8882)

職場復帰応援します 看護師再就職支援公開講座

期間／3月12日(月)～4月2日(月)
場所／小見川総合病院附属看護専門学校および小見川総合病院
対象／看護師の資格があり、現在離職している方
内容／基礎看護学の講義と演習、成人看護学の演習 ※費用実費
締め切り／3月5日(月)
申し込み・問い合わせ先／小見川総合病院附属看護専門学校(☎0478-82-2831)

ご存じですか！検察審査会

交通事故、詐欺、脅しなどの犯罪の被害に遭い、警察や検察庁に訴えたが、検察官がその事件を起訴してくれない、このような不満をお持ちの方のために検察審査会があります。費用は無料で、秘密は固く守られます。お気軽にご相談ください。
問い合わせ先／八日市場検察審査会事務局(☎0479-72-1300)

健康メモ

◆珍しくない病気

飲酒量の調整ができないために、身体的な影響や社会的な問題が生じている「アルコール依存症」の患者は、男性1.9%、女性0.1%と推定されています。

この病気は、受診や相談、自助グループ等を利用して、飲酒をやめることで回復します。しかし、アルコール依存症は「否認の病気」といわれ、問題を認めずにお酒を飲み続けている人が少なくありません。依存症で治療を受けている人は、47人に1人ほどの割合に過ぎません。

◆依存症の判断の目安

次の4つの項目のうち、2つに当てはまれば「依存症の疑いが十分あり」とされます。

●自分の酒量を減らさねばならないと感じたことがある。

●誰か他の人に自分の飲酒について批判され、「うるさいな」と感じたことがある。

●自分の飲酒について「よくない」と感じたり、罪悪感を持ったことがある。

●神経を落ち着かせるため、また二日酔いを治すために、朝真っ先に飲酒したことがある。

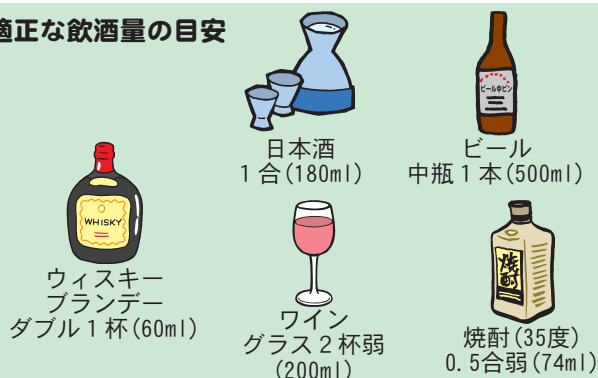
お酒の飲み方は大丈夫？

身近な病気・アルコール依存症

◆適正な飲酒量とは

適正な飲酒量は、純アルコールで1日平均約20gです。20gの純アルコールは、次の図に示すお酒の量に相当します。なお、約60gを超える多量飲酒者(男性4.1%、女性0.3%)を減らすことが国の課題となっています。

適正な飲酒量の目安



〔海匠健康福祉センター〕