

心も体もリラックス 敬老マッサージ

旭市視覚障害者福祉会・旭市針灸マッサージ師会では、日ごろの感謝と敬老をかねて、あさひ健康福祉センターを利用された高齢者の方を対象に無料マッサージを行います。マッサージは無料ですが、入館料400円が必要です。

日時／9月9日(金) 午前10時～正午
場所／あさひ健康福祉センター
問い合わせ先／社会福祉課社会班 (☎62-5317)

ご利用ください 市税の夜間納付窓口

日時／8月25日(木) 午後5時15分～8時
場所／税務課、各支所税務室
問い合わせ先／税務課収税班 (☎62-5322)

千葉テレビで放送

七夕市民まつり

8月17日(水) 午後7時30分～
＜再放送＞
8月25日(木) 午後1時30分～

気軽にご相談ください 福祉の仕事就職フェア・inちば

日時／9月3日(土) 正午～午後3時30分
会場／幕張メッセ
対象／社会福祉施設等へ就職を希望する方(学生を含む)
内容／施設ごとの対面方式による求人内容等職場説明・相談
参加／無料
※当日直接会場へお越しください。
問い合わせ先／千葉県福祉人材センター (☎043-248-1294)

願書を受け付けます 中学校卒業程度認定試験

やむを得ない事情などがあって中学校を卒業していない方を対象に、中学校卒業程度認定試験を行います。
出願期間／8月22日(月)～9月9日(金)
くわしくは、県教育庁教育振興部指導課 (☎043-223-4056) へ。

航空科学博物館で 「巨人機展」

展示期間／10月23日(日)まで
場所／航空科学博物館(芝山町)
問い合わせ先／航空科学博物館 (☎0479-78-0557)

ご存じですか？ 検察審査会

交通事故、詐欺、おどしなど犯罪の被害にあい、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。検察審査会は、検察官の不起訴処分の一しあしを一般国民の視点で審査します。気軽にご相談ください。費用は無料で、秘密は守られます。
問い合わせ先／八日市場検察審査会事務局 (☎0479-79-1300・千葉地方裁判所八日市場支部内)

今月の納期

- ◆市県民税 第2期…全地域
- ◆固定資産税 第2期…干潟地域
- ◆国民健康保険税 第2期…干潟地域 第3期…旭・海上・飯岡地域
- ◆介護保険料 第2期…飯岡・干潟地域 第3期…旭・海上地域

納期限は8月31日(水)です
国民年金保険料は毎月納付です



10代の喫煙

～未成年者の喫煙は法律で禁じられています～

●10代のたばこはなぜいけないのでしょうか？

一つは、成長途中にある若者は、たばこの影響を受けやすいこと。二つめは、早くたばこを吸い始めた人ほど止めにくいこと。三つめは、大人より将来病気になる可能性が高くなることです。たばこを吸い始める年齢が低いほど、その害は大きく、がんや心筋梗塞で死亡する割合が非常に高いと言われています。

また、年齢が低いほど短時間(数週間から数か月)でニコチン依存に陥り、禁煙が困難になります。

●たばこで肌荒れ？しわ？

たばこの煙には、一酸化炭素、ニコチン、タールを始め4,000種以上の化学物質が含まれ、体に有害な物質が200種以上、発がん物質も40種以上含まれています。ニコチンは全身の血管を収縮させ、血流を減少させて栄養や酸素の供給を悪くするだけでなく、血管そのものを傷つけるため、血管の老化を早め、心筋梗塞や脳卒中の引き金となります。血管が老化すると全身の老化が早まります。そのため、たばこを吸っていると肌荒れやしわが増え、骨が弱くなる可能性があります。

●女性の喫煙は自分の健康だけでなく、子どもの健康に影響が……

妊娠中の女性がたばこを吸うと、胎児の酸素を減少させ、結果として早産や低体重児出生等の可能性があります。授乳期の母親がたばこを吸うと、ニコチンが母乳に入り、乳児がニコチンを多く含む母乳を飲むと、不機嫌、吐く、下痢などの症状を起こすことがあります。また、SIDS(乳幼児突然死症候群)の危険も高まります。

●大人のできること

研究によると、子どもが喫煙をしないうちに親がとる行動として、「公共の場所では、喫煙コーナーではなく禁煙コーナーを選ぶ」「子どもが禁煙に協力する」「家庭など子どもの目の届くところでは喫煙しない」など、気を付けている親の子どもはそうでない親の子どもに比べ喫煙率が少ないという結果があります。

たばこを吸う人と吸わない人がお互いに気持ちよく生活するため、公共の場所など多くの人が一緒にいるところでは、喫煙コーナー以外での禁煙を守りましょう。

〔干潟保健センター 保健師〕

情報BOX

募集

消費生活講座

「自然災害(地震・台風)と損害保険」

日時／8月25日(木) 午後1時30分～3時30分

場所／旭市役所南分館会議室(旭家政専門学校1階)

講師／社団法人日本損害保険協会関東支部副長 堀本達也さん

募集人数／40人 ※参加無料

申し込み先／商工観光課商業振興班(☎62-5874)

木製パズルを作ろう

東庄県民の森で親子工作教室

日時／●1回目：8月21日(日) ●2回目：8月28日(日) 午前9時30分～午後3時

場所／東庄県民の森

対象／両日とも親子各10組

持ち物／弁当(昼食)

参加費／1,000円(材料費・保険料)

申し込み・問い合わせ先／東庄県民の森(☎0478-87-0393)

「愛称」と「スローガン」を募集 第65回国民体育大会

平成22年に千葉県で開催される第65回国民体育大会の「愛称」と「スローガン」を募集しています。

締め切り／9月16日(金)まで

<応募方法>

- はがきまたは県のホームページの応募用フォームから応募。
- 郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号、職業(学校名)、性別を記入してください。
- 作品は、自作で未発表のものに限ります。
- 1人何点でも応募できますが、1回の応募につき1点とします。

応募・問い合わせ先／〒260-0013 千葉市中央区中央4-13-28 第65回国民体育大会千葉県準備委員会事務局内「愛称・スローガン募集係」(☎043-223-2069・<http://kokutai-2010chiba.jp/>)

健康づくりのために 女性ゴルフ教室参加者

日時／9月7日から11月9日までの毎週水曜日(全10回) 午前10時～11時30分

場所／東洋ゴルフ練習場

対象／20歳以上の女性(市内在住または在勤で初心者、初級者を対象)

受け付け／8月3日(水)～31日(水)

定員／25人 ※応募者多数の場合、初心者優先で抽選

参加費／5,000円(保険料含む)

申し込み・問い合わせ先／総合体育館(☎64-1101)

みんな初心者…でも楽しい ヨガサークル会員

日常生活の中に運動を習慣化して、「毎日元気に!」を目標に活動していません。年齢は問いません。



活動日時／毎週土曜日 午前10時～正午

場所／総合体育館サブアリーナほか
問い合わせ／竹中(☎64-0329)

オリジナルメニューを募集 牛乳お料理コンクール

牛乳、バター、生クリーム、スキムミルクなどを使ったオリジナル料理を募集します。

応募要領／料理名、材料名、分量(4人分)、材料費(2,400円以内)、作り方、所要時間(1時間以内)、郵便番号、住所、氏名、性別、電話番号、年齢、職業を記入し、〒260-0014 千葉市中央区本千葉町13-1 本千葉ビル 千葉県牛乳普及協会「牛乳乳製品利用料理コンクール」係(FAX043-224-4823)へ。

応募資格／県内在住の高校生以上の方(現職の調理師は除く) ※応募は1世帯から1人に限ります。

締め切り／9月30日(金)

問い合わせ／千葉県牛乳普及協会(☎043-224-4839)

催し物

真夏の夜のお祭り 真福寺 大観音祭

日時／8月21日(日) 午後7時～

※雨天決行

場所／真福寺境内、観音通り

内容／おみこしパレード、献燈行灯、下座お囃子大会、夜店(焼きそば・ソフトクリーム・金魚すくい)など

問い合わせ先／成田区区長会・勝部(☎63-8450)

家族で楽しく警察体験 警察「ふれあい」フェスタ2005

日時／8月26日(金)～28日(日) 午前10時～午後8時(28日は午後6時まで)

場所／そごう千葉店(8階大催会場ほか) ※入場無料

問い合わせ先／千葉県警察本部広報県民課広報係(☎043-227-9131)

お知らせ

生涯学習情報紙 「あじさい」後期号を発刊

皆さんが興味や関心を持って参加したいと思う、9月以降の楽しい講座やイベントを満載した「あじさい」後期号を発刊します。9月1日(木)の朝刊に折り込み、お届けします。

問い合わせ先／生涯学習課社会教育班(☎63-3931)

お盆のお供え物は忘れずに 処理しましょう

お盆には、仏壇に新鮮な野菜などを供え、それを河川等に流す風習が残っています。しかし、お供え物を河川等に置いたままにすると、腐敗したり、散乱したりして環境が損なわれます。お供え物は、各自が責任を持って処理(回収)しましょう。
問い合わせ先／環境課(☎62-5328)

