



お知らせ

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／1月10日（木）～25日（金）

作業地域／旭地域

問い合わせ先／水道課（☎63-8882）

ドミニカ移住者に特別一時金を支給します

昭和31年から34年の間に、ドミニカ共和国に移住した方に特別一時金を支給しています。

請求期限／1月31日（木）

問い合わせ先／外務省領事局政策課
ドミニカ特別一時金担当（☎03-3580-3311）

「ちばNPO月間」市民活動フェスタ（北総地域）

日時／1月19日（土） 正午～午後4時
会場／ユアエルム成田店（成田市公津の杜4-5-3）

内容／NPOの活動PRほか

主催／千葉県

問い合わせ先／市役所企画課地域振興班（☎62-5382）

男女共同参画地域セミナー「人と人との絆を求めて」

日時／2月1日（金） 午後1時～4時
場所／匝瑳市民ふれあいセンター

内容／●演奏とお話「心の旅路～ハーブの調べにのせて～」 講師：永山友美子さん（アイリッシュハーブ奏者） ●講演「女の子育て・男の子育て～親って何？～」 講師：藤本裕子さん（トランタンネットワーク新聞社代表）

主催／ちば県民共生センター、旭市、匝瑳市、多古町

問い合わせ先／市役所企画課地域振興班（☎62-5382）

中小企業を守る「経営セーフティ共済」

取引先の突然の倒産により経営が悪化した場合に、資金を借り入れることができる制度です。

問い合わせ先／旭市商工会（☎62-1348）

市税の夜間納税窓口

日時／1月10日（木） 午後8時まで

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）

今月の納期

- ◆市県民税 第4期
- ◆国民健康保険税 第8期
- ◆介護保険料 第8期

納期限は1月31日（木）です
口座振替の方は残高をご確認ください
国民年金保険料は毎月納付です

健康メモ

生活習慣を見直して健康になろう！

現代病などと言われる『生活習慣病』ですが、その原因の一つとして肥満があげられています。

なぜ肥満が増えたのかは、食生活の欧米化と生活が便利になったために生じた運動不足が大きな要因といえるかと思えます。つまり、食事からの摂取エネルギーと運動（生活活動）からの消費エネルギーのバランスが崩れたために身体の中にエネルギーが余ってしまい、それが脂肪として蓄積されてさまざまな悪循環を引き起こされているのです。

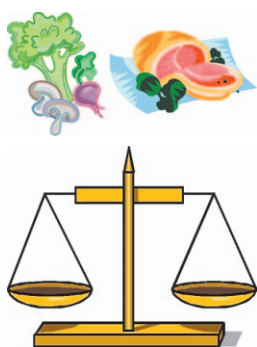
では、どうしたら肥満が改善されるでしょうか？

一番よいのは食事量と運動量（生活活動を含めて）のバランスをつり合うようにすることですが、両方を一度に改善するのはなかなか難しいですし、長続きはしません。まずは、どちらか一方で自分ができそうなものから始めることをお勧めします。

もし運動不足を改善したい場合は、身近な生活活動を見直すのがよいでしょう。例えば、近くの買い物は車を使わずに自転車か徒歩に変えるとか、散歩やウォーキングをするときはいつもより速足にしてみるなど、できそうなことを見つけてみましょう。

また、食生活を改善したい場合は、まず自分がどの程度食べているかを紙に書いてみることをお勧めします。案外食べていないように食べていることが分かりますし、何を多く食べているのかも把握できます。自分の食生活が分かったら、その中から減らせるものを選び、毎日気をつけていけば自然と改善できます。ただし、むやみに一品だけ（ご飯だけ、肉や卵だけ等）を減らしてしまうことは栄養バランスが崩れてしまうので止めましょう。もし食事量を減らしたことでお腹がすくようでしたら低カロリー（野菜や海藻類、こんにゃくなど）を使って一品献立を多くして全体の量を減らさない工夫をするとういでしょう。

生活改善のために我慢しては長続きしません。自分にあつた無理のないことから見直すことが大切です。



〔健康管理課 管理栄養士〕