

催し物

海上公民館でミュージカル 「シンドバットの大冒険」

日時／10月30日(日) 開場午後1時30分、上演午後2時～3時30分
会場／海上公民館
入場／無料 ※全席自由
持ち物／座布団、靴入れ等
問い合わせ先／海上公民館 (☎55-2566)

いいおかユートピアセンター 「子ども映画会」

日時／10月30日(日) 午前10時～11時30分
会場／いいおかユートピアセンター
内容／●魔法使いサリー「海辺のサリー」 ●忍たま乱太郎「ただのドケチじゃない、学園長のワラ人形」 ●ムーミン「はばたけ！ペガサス」
入場／無料 ※全席自由
問い合わせ先／いいおかユートピアセンター (☎57-6060)

10月16日(日) 東庄県民の森で 「秋の観察ウォーク」

園内を散策しながら、秋の野草やキノコを観察、食べられる野草・キノコの見分け方などを学びます。
日時／10月16日(日) 午前9時30分～午後2時30分 ※事前申込不要
場所／東庄県民の森
参加費／300円(資料・保険料込)
持ち物／弁当(昼食)
問い合わせ先／東庄県民の森管理事務所 (☎0478-87-0393)

山野草展示会

日時／10月23日(日) 午前9時～午後3時
場所／東庄県民の森
主催／東庄町山野草教室 すみれ
問い合わせ先／東庄町山野草教室・合田 (☎0479-33-2188)

<訂正>10月1日号8ページの「青少年健全育成剣道大会」の欄に誤りがありました。(敬称略)
小学校低学年個人：高橋耀、小学校高学年個人：鈴木皓大の所属(共和小) → (共和少年剣道団)

袋公園 「秋のへら鮎釣り大会」

日時／10月23日(日) 午前6時～
場所／袋東ため池
参加費／大人1,000円、子ども800円
問い合わせ先／大会事務局・小澤 (☎63-9077)

お知らせ

秋のゴミゼロ運動 10月30日(日) 午前8時から

当日は市内一斉に、道路や公園などに落ちているごみを集めてください。ご協力をお願いします。
お願い／●集合場所やごみの集積場所は、区または団体の役員さんにご確認ください。 ●集めた缶、ビン、ペットボトル、その他のごみ(燃える物・燃えない物)はそれぞれ別の袋に分けて入れてください。 ●家庭にあるごみは絶対に出さないでください。
問い合わせ先／環境課 (☎62-5329)

献血にご協力を

日赤から献血車が巡回してきますので、ご協力をお願いします。今回は、成分献血はありません。
●保健センター
期日／10月26日(水)
受付時間／午前10時～11時45分、午後1時～3時45分
問い合わせ先／健康管理課 (☎63-8766)
●恵天堂特別養護老人ホーム(蛇園)
期日／10月31日(月)
受付時間／午前10時～11時
問い合わせ先／海上保健福祉センター (☎55-5516)
●海上保健福祉センター
期日／10月31日(月)
受付時間／午後1時～4時
問い合わせ先／海上保健福祉センター (☎55-5516)

※本人確認のご協力をお願いいたします。受付の際に、ご自身を証明できるもの(運転免許証、パスポート、健康保険証など)をご提示ください。また、献血手帳をお持ちの方はご持参ください。

精神保健福祉家族教室

心の病気の理解や家族関係、福祉の支援について一緒に学んだり、日々の悩みを語り合ったりしませんか。
日時／10月28日(金) 午後2時～4時30分
場所／働く婦人の家
内容／「心の病気を持つ我が子への親のかかわり」
申し込み・問い合わせ先／海匠健康福祉センター (☎0479-22-0206)

「法の日」週間無料法律相談

10月1日(土)～7日(金)は「法の日」週間でした。これに合わせて無料法律相談を実施します。
日時／10月18日(火) 午前10時～午後3時
場所／銚子市勤労コミュニティセンター(銚子市役所隣)
申し込み／相談日当日午前9時30分から午後1時までの間に、相談会場で受け付けます。
問い合わせ先／千葉地方・家庭裁判所八日市場支部庶務課 (☎0479-72-1300)

「税を考える週間」記念講演

映画「マルサの女」のモデルとなった齊藤和子さん(元小石川税務署長)による講演会を開催します。
日時／11月10日(木) 午後2時～4時
場所／東総文化会館・小ホール
演題／「女性として生きた税の世界」
入場／無料
申し込み／10月25日(火)までに、銚子税務署総務課 (☎0479-22-1571・FAX0479-23-7750)へ。



厳重な管理のもと ただいま集計中

調査票へのご記入ありがとうございました。豊かな福祉社会のために、住みよい街づくりのために、防災対策のために生かされます。
〔総務省統計局・千葉県・旭市〕

10月17日～23日は 行政相談週間です

国や特殊法人、独立行政法人の仕事について、「このようにしてほしい」、「苦情や相談などをどこにしたらよいかわからない」というようなことがありましたら、お気軽に行政相談委員にご相談ください。相談は無料で、秘密は守られます。

<10月の相談>

●10月18日(火)…海上支所

●10月25日(火)…干潟公民館

時間／午後1時30分～3時30分

問い合わせ先／秘書広報課広報広聴班 (☎62-8070)

ねずみ駆除剤を販売します

人や家屋に害をもたすねずみ退治のため、殺そ剤(ねずみ駆除剤)を販売します。100g入り1袋50円で、1軒10袋までとします。販売は、無くなり次第終了となります。

場所／環境課、各支所住民室

問い合わせ先／環境課 (☎62-5329)

就職の支援をします 障害者ふれあい面接会

日時／10月26日(水) 午後1時30分～4時 ※事前にご連絡ください。

場所／銚子プラザホテル(JR銚子駅から徒歩2分)

問い合わせ先／旭・海上・飯岡地域の方…銚子公共職業安定所(☎0479-22-7406)、干潟地域の方…佐原公共職業安定所(☎0478-55-1132)

黒虎相撲を見にきませんか

日時／11月3日(木・祝) 午前9時40分～

場所／袋太田神社境内

問い合わせ先／飯島 (☎63-3639)

ご利用ください 市税の夜間納付窓口

日時／10月25日(火) 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)

「腎臓病を考える会」

日時／10月30日(日) 午後1時～4時

会場／ばるるプラザ千葉(千葉市)

内容／●講演「透析における脊椎・脊髄の疾患」、「腎不全の治療(透析と腎移植の比較)」 ●医療相談会・患者の体験談 ※参加無料

問い合わせ先／NPO法人千葉県腎臓病協議会 (☎043-256-4661)

今月の納期

- ◆市県民税
第3期…全地域
- ◆固定資産税
第3期…干潟地域
- ◆国民健康保険税
第3期…干潟地域
第5期…旭・海上・飯岡地域
- ◆介護保険料
第3期…干潟地域
第4期…飯岡地域
第5期…旭・海上地域

納期限は10月31日(月)です
国民年金保険料は毎月納付です

健康メモ

腎臓病を防ぐ日常生活

腎臓は、背中側で腰のあたりにそら豆形をした左右対称の臓器です。体内の老廃物や余分な水分を尿として排出します。また必要な物質の再吸収をしたり、血圧を調整したり、血液を造るのに必要な物質を分泌する仕事もし、体をよいバランスに保つ働きをしています。

『腎臓の働きが低下すると?』

腎臓病には目立った症状はなく、体がだるい、疲れやすい、動悸、頭痛、むくみなどの何気ない症状が腎機能低下のシグナルです。

健康診断や人間ドックなどで尿検査(タンパク尿、血尿など)、尿酸クレアチニン、尿素窒素(BUN)などに異常を指摘された場合は、再診し指導を受けてください。

『腎疾患別に注意することは?』

①腎炎(糸球体腎炎、IgA腎症など)

タンパク尿、尿潜血(尿にわずかに血液が混じる)、高血圧、むくみがみられます。食事では塩分を1日7グラム以下に控える。カロリーは1,800～2,000キロカロリーが目安、タンパク質は60～70グラムと過剰な摂取を避けます。

②ネフローゼ症候群

高度の持続性タンパク尿、低タンパク血症、むくみ、高コレステロール血症がみられます。食事は腎炎に似ています。精密検査が必要で病状により治療が異なります。

③腎不全(慢性)

体液異常(尿素窒素、カリウム、リンが異常に増加)、全身のむくみ(胸水・腹水も)、高血圧、低タンパク血症、貧血もみられます。

原因は慢性糸球体腎炎が多いのですが、近年は糖尿病性腎症も増加しています。

食事は塩分の制限が大事です。タンパク質の制限やカロリーは病状によって異なります。

カリウムが高値の場合、摂取を控える必要があります。カリウムは野菜・果物に多く含まれるほか、肉・魚にも含まれています。カリウムは水に溶ける性質があり、野菜類はゆでこぼす方法が勧められています。果物は缶詰ならカリウムが少なめです。

全体的には、過剰な疲れを残さない、塩分を取り過ぎない、腰回りを冷やし過ぎない、体をいたわり、休ませることが大切です。〔旭市医師会〕