

**インターネットで
水道の使用開始・中止ができます！**

旭市水道お客様センターでは、サービスのより一層の向上のため、5月1日から、パソコンや携帯電話で水道の使用開始・中止の受け付けを開始しました。仕事などで忙しく夜遅くに帰る人など、いつでも簡単に手続きができます。

<パソコン>

http://www.city.asahi.lg.jp/benrichou/c007_04_004.html

<携帯電話>

http://jmc-grps.sakura.ne.jp/asahi/mb/index.html



◀旭市水道お客様センターQRコード

問い合わせ先／旭市水道お客様センター (☎63-8881)

軽自動車税の減免制度があります

対象／身体障害・知的障害・精神障害があり、一定の基準を満たす人
申請期限／5月25日(月)まで
問い合わせ先／税務課課税班 (☎62-5321)

海岸保安林の松くい虫防除

日時／6月1日(月) 午前5時～
※散布の日時については、風向き・天候等により変更する場合があります。

場所／神宮寺浜～飯岡海岸保安林

<注意事項>

- 保安林内および周辺への駐車は控えてください。やむを得ず駐車する場合はカバーを掛けてください。
- 洗濯物は片付けてください。
- 散布後しばらくの間は、保安林への立ち入りは避けてください。

問い合わせ先／千葉県北部林業事務所保安林課 (☎0475-82-3121)、市役所農水産課農業基盤整備班 (☎68-1173)

経営事項審査等説明会

海匠地域整備センター、銚子整備事務所管内等の建設業を営む人に経営事項審査等の説明会を実施します。

日時／6月2日(火) 午前10時30分～午後3時30分

場所／東総文化会館・小ホール

問い合わせ先／県土整備部建設・不動産課 (☎043-223-3237)

定額給付金の申請はお早めに！

申請期限／10月2日(金)まで
問い合わせ先／旭市定額給付金等給付事業実施本部 (☎64-0092)

国家公務員採用Ⅲ種(税務)試験

受験資格／昭和63年4月2日～平成4年4月1日生まれの人

申請書受付期間／6月23日(火)～30日(火) (土・日曜日を除く)

問い合わせ先／銚子税務署総務課 (☎0479-22-1571・内線202)

市税の休日・夜間納税窓口

<休日納税窓口>

5月24日(日) 午前8時30分～午後5時

<夜間納税窓口>

5月25日(月) 午後8時まで

場所／税務課、各支所税務課分室

問い合わせ先／税務課収税班 (☎62-5322)

今月の納期

- ◆軽自動車税
 - ◆固定資産税 第1期
- 納期限は6月1日(月)です
国民年金保険料は毎月納付です

健康メモ

**たばこをやめたときの
体の変化を知っておこう**

たばこの病というと、多くの人が真っ先に肺がんを思い浮かべると思いますが、しかし、たばこには、がんを引き起こす物質がたくさん含まれているので、肺はもちろん、そのほかの部位におけるがんの危険性も高くなります。また、動脈硬化にもなりやすく、最近では喫煙がメタボリックシンドロームになりやすいことも明らかになっており、これらが相まって、たばこを吸わない人と比べて、狭心症や心筋梗塞、くも膜下出血では約3倍、脳卒中では1.4～2倍、死亡のリスクが高くなってしまいました。さらに、歯の着色汚れや歯周病、美容の大敵であるシミ・そばかすも増えるので、まさに百害あって一利なしです。

禁煙にチャレンジしてみたものの、結局やめられないでいる人も多いと思います。喫煙は『ニコチン依存症』という病気です。今は、薬局や病院でニコチン代替療法を使えば、つらいニコチン離脱症状を軽くすることができます。また、体に起こる化学的な事実を知っていれば、気持ちの準備ができ、良い方向に受け止めることができます。個人差はありますが、

が、禁煙によって体に起こる変化を左記に示しました。吸いたくなったりときは、体に起こっているプラスの変化をイメージしながら、自分にあつた対処方法を組み合わせるなどとして、ぜひ禁煙に取り組んでください。

〔健康管理課保健師〕

禁煙時間	禁煙によって体に起こるプラスの変化
20分	血圧が下がり、脈拍も正常値に近くなる。
8時間	血液中の一酸化炭素濃度が正常になり、酸素濃度が増し運動能力が改善する。
1日	心臓発作を起こす確率が下がる。
2日	においと味の感覚が回復し始める。
3日	ニコチンが体から完全に抜ける。
3日	呼吸が楽になり、肺活量も増える。
2週間	体の循環機能が改善。歩行が楽になり、肺活量は30%回復する。
1ヶ月	疲れにくくなり、息切れが改善する。
5年	肺がんになる確率が半分に減る。
10年	口腔がんや咽頭がん、食道がん、膀胱がんなどになる確率が下がる。

資料／ノバルティスファーマ製脱メタボ支援マニュアル、アメリカ肺がん協会パンフレット

募集

「地域ブランドづくり」メンバー

市では、さまざまな業種の人が連携することにより、旭の個性ある資源を生かした地域ブランドづくりを進めています。実効性のある地域の発展を目指すため、地域ブランドづくり委員会（仮称）を開設しますので、パートナーとなってくれる人、まちづくりに興味のある人の積極的な参加をお待ちしています。

対象／市内に店舗・事務所を持つ事業者、または地域ブランドづくりに役立つ特技を持っている人で、市のPRなどに興味があり、月1回程度の会議に参加できる人。

応募方法／任意の様式に氏名、年齢、住所、電話番号、メールアドレス、現在取り組んでいる内容、応募動機、自己PRを記入して、郵送、ファクスまたはメールで申し込み。

選考方法／市で内容を検討・選考し、結果を後日通知。

募集人員／2人

応募締め切り／6月1日(月)

申し込み・問い合わせ先／企画課企画調整班 (☎62-5307・FAX63-4946・[✉kikaku@city.asahi.lg.jp](mailto:kikaku@city.asahi.lg.jp))

「初夏のさわやかハイキング」参加者

日時／5月31日(日) 午前7時干潟支所に集合

行き先／高尾山登山コース(東京都八王子市) 往復約7km

募集人数／38人 ※申込者多数の場合、前2回実施時(10、2月)に参加していない人を優先します。また、1回の申し込みごとに最大4人までとします。なお、定員になり次第締め切ります。

対象／市内在住・在勤の人
参加費／1,000円(交通費等)

申込受付期間／5月19日(火)まで

申し込み・問い合わせ先／干潟公民館 (☎68-3111)

これから出産する人のために「両親学級」参加者

日程／6月8日(月)、29日(月)、7月14日(火)、30日(木)

時間／午前9時15分～正午(受け付けは午前9時から)

場所／飯岡保健センター

対象／初妊婦とその夫、希望者

内容／妊娠中の過ごし方、妊婦体操、お産の経過、調理実習など

申し込み・問い合わせ先／飯岡保健センター (☎57-3113)

※毎回、母子健康手帳を持参してください。

新米ママ&パパ 楽しく子育て学級に参加しよう!

毎日子育てをがんばっているお母さん、お父さん、お子さんを連れて遊びにきませんか?みんなで楽しく育児仲間を増やしましょう♪

日時／1回目:6月1日(月) 2回目:7月14日(火) 午前9時30分～正午(受け付けは午前9時15分から)

場所／飯岡保健センター

内容／赤ちゃん紹介、育児相談、ベビーマッサージ、赤ちゃんの事故防止、赤ちゃんとの遊び方など

対象／平成21年3月～4月生まれのおちゃんとその保護者

問い合わせ先／飯岡保健センター (☎57-3113)

※毎回、母子健康手帳を持参してください。

第1回 消費生活講座(移動教室)「消費者フォーラムin千葉」

日時／6月8日(月) 午前9時青年の家出発(午前8時40分集合)

会場／千葉市文化センター

テーマ／食選力をつけよう!!～メディアに惑わされないように～

※午前中、千葉ポートタワーを見学します。

募集人数／35人

費用／千葉ポートタワー入館料410円(60歳以上無料)※昼食は各自にて

申し込み・問い合わせ先／商工観光課商業振興班 (☎62-5874)

市民スポーツのつどい参加者

日時／6月7日(日) 午前8時30分～

場所／旭スポーツの森公園

<種目>

- ヘルスパレーボール(一般と小学生の部) 1チーム4～6人
- グラウンドゴルフ(一般と小学生の部) 1チーム3人
- ティーボール(小学校4～6年生) 1チーム10～12人

申し込み／5月26日(火)までに、生涯学習課(☎55-5729)へ。

※小学生は、学校を通じての申し込みとなります。

市営住宅の入居者

募集期間／5月29日(金)まで ※土・日曜日を除く

<募集住宅>

- みどり住宅(二の5665)…1戸 2DK、簡易耐火平屋建、昭和45年度建設
- みどり南住宅(二の5664)…1戸 2DK、簡易耐火平屋建、昭和46年度建設
- 下永井団地(飯岡3491)…1戸 3DK、中層耐火4階建、昭和46年度建設(募集は1階の部屋)

申し込み方法／財政課または各支所にある所定の用紙に記入し、必要書類を添えて財政課管財班へ提出。申し込み(入居)には、一定の条件があります。

問い合わせ先／財政課管財班(☎62-5315)

催し物

海上ふれあい館(JR飯岡駅)和紙人形作品展

日時／5月16日(土)～31日(日) 午前9時～午後5時(最終日は午後3時まで)

問い合わせ先／海上公民館(☎55-2566) ※月曜日・祝日休館

お知らせ

商品券の当たるくじ引き大会も開催 旭市農産物直売館開館10周年

日時／5月16日(土)、17日(日) 午前11時～

問い合わせ先／旭市農産物直売館(☎62-6048) ※年中無休