

健康

血液サラサラ生活習慣病予防教室

生活習慣病を予防するため、栄養バランスを学ぶ

【申込】7月12日(金)II講話、血管年齢測定
7月19日(金)II調理実習 いずれも10時～12時 所教育・福祉センター

【対】30～69歳の方

【定】20人 申し込み順 ※未就学児の託児あり(定員5人)

【申詳】6月3日(月)～14日(金) (土・日曜日を除く)に電話またはHPで 健康支援課
☎(32)6410

5月31日～6月6日は「禁煙週間」です

喫煙は本人だけではなく、周囲にいる人に対しても悪影響があります。この機会に、禁煙について考えてみませんか？

■喫煙による健康被害

喫煙が1つの原因となって、動脈硬化が進行すると、血液がスムーズに流れなくなり、虚血性心疾患や、脳卒中などの危険性が上昇します

■受動喫煙による健康被害

受動喫煙による体への影響として、血圧の上昇や心拍数を増やして心臓に負担をかけたたり、各臓器の酸欠状態を引き起こし、運動能力や知的作業能力を低下させます

■喫煙・受動喫煙による健康被害

COPD(慢性閉塞性肺疾患)は別名「タバコ病」と呼ばれ、咳・痰・息切れが主な症状で、徐々に正常な呼吸ができ

7月21日(日)は参議院議員通常選挙の投票予定日です。棄権せずに投票しましょう 詳細

なくなる病気です。検査は簡単に受けることができるので、早期に適切な治療を受け、重症化させないことが大切です

健康支援課 ☎(32)6410

暮らし

あなたも投票立会人をしてみませんか

7月に執行予定の参議院議員通常選挙の当日投票立会人を募集します

【日】7月21日(日) 7時～20時

【所】自分が投票する投票所

【対】本市の選挙人名簿に登録されている方
【報】報酬II日額8千100円

【定】各投票区2人 抽選

【申詳】選挙管理委員会事務局(市役所7階)

【又】またはHPで配布の申込用紙を6月21日(金)までに直接 選挙管理委員会事務局
☎(32)6764

選挙人名簿を縦覧します

■選挙人名簿

6月1日現在で新たに選挙人名簿に登録された方の氏名、住所、生年月日を記載したもの

■在外選挙人名簿

6月1日現在で新たに在外選挙人名簿に登録された方の氏名、經由領事官の名称最終住所、生年月日を記載したもの

【縦覧期間】6月3日(月)～7日(金) いずれも8時30分～17時

【所詳】選挙管理委員会事務局(市役所7階) ☎(32)6764

選挙管理委員会事務局 ☎(32)6764

国民健康保険からのお知らせ

■国保税の納税通知書を郵送します

6月中旬に、国保加入世帯へ平成25年度の納税通知書を郵送しますので期限内に納めてください

■年金からのお支払いと口座振替の選択制について

国民健康保険税は世帯全員が65歳以上になると、原則として年金から天引きされますが、申請すると口座振替に変更できます。ご希望の方は、保険証、口座届出印、口座番号のわかるものを用意し、国保課窓口までお越しください

【詳】国保課 ☎(32)6418

ファミリーサポートセンターからのお知らせ

育児の援助を行いたい方(提供会員)を募集しています。希望の方は、次の養成講習会を受講してください ※育児の援助を受けたい方(依頼会員)は随時募集しています

【日】7月5日(金) 9時30分～15時15分

●9日(火)、12日(金) 10時～15時 ●17日

(水) 9時30分～15時30分 ●19日(金) 10

時～15時 ●23日(火) 9時30分～12時30

分 計6回 所女性センター

【対】20歳以上で健康な方

【費】2千円(テキスト代) 開講日納入

【申詳】7月4日(木)までに ファミリーサポートセンター(教育・福祉センター)2階

☎(84)7266

不用品はダイヤル交換市に

使用しない物や必要な物をダイヤル交換

広 告