

国勢調査 郵送提出は10月7日まで(にポストへ)

調査票の提出はお済みですか？

10月1日を基準日として、日本に住む全ての人と世帯を対象に「平成27年国勢調査」を実施しています。

インターネットによる回答をされなかった場合は、調査員が配布した調査票に記入し、再度、「回収で訪問したときに手渡し」していただくか、または、「提出用封筒(切手不要)」に入れて10月7日(水)までに投函してください。

※国勢調査は統計法により、調査票に記入して提出する義務が定められています。

◆調査装う不審電話に注意

国勢調査を装い、個人情報聞き出すとする不審な電話や訪問が発生しています。国勢調査は、電話で個人情報聞き出すことはありません。また、調査員は顔写真入り調査員証を持っています。怪しいと思ったら調査員証を確認してください。

叙勲

叙勲受章者を紹介します。

◆瑞宝双光章



小川 漸 (横須賀)

※敬称略

昭和21年に匝瑳郡野田村国民学校の教壇に立って以来、八日市場市立飯高小学校、同豊和小学校、同豊栄小学校など、30年5か月の長きにわたり、児童生徒の教育に尽力。学校教育および社会教育の振興に寄与されました。

スポーツ結果

※敬称略

◆市制施行10周年記念第10回匝瑳市少年少女剣道大会 (8月30日・のさかアリーナ)

【小学生低学年】優勝…波崎修武館 準優勝…成東少年剣友会東A 3位…江戸崎一羽会A、旭市民剣道クラブ 【小学生高学年】優勝…波崎修武館 準優勝…まつお剣友会 3位…野栄剣道スポーツ少年団、成東少年剣友会東 【中学生男子団体】優勝…横芝 準優勝…成東東 3位…銚子第五、成田西 【中学生女子団体】優勝…神栖第四 準優勝…成東東 3位…野栄A、銚子第五A

◆第40回銚子市小学生体操競技大会

(8月20日・銚子市体育館)

【男子1年】1位…伊藤滉人(八日市場小) 3位…加瀬篤志(八日市場小) 【男子3年】2位…大友晴貴(八日市場小) 3位…伊藤嵩人(八日市場小) 【男子4年】2位…増田純也(豊栄小) 【女子3年】2位…齊藤ゆき(八日市場小) 【女子5年】3位…飯島沙緒梨(八日市場小)

国企画課企画調整班

☎73・0081

国民年金保険料

「5年の後納制度」開始

国民年金保険料は、納付期限から2年を過ぎると納付できなくなります(時効制度)。しかし特例として、過去5年間の保険料が納付できる「後納制度」が、今年10月から3年間に限り始まりました。後納制度の利用には申し込みが必要です。※高齢基礎年金を受給している人などは利用できません。

国民年金保険料専用ダイヤル☎0570-011-050
佐原年金事務所☎0478-54-1442

匝瑳市消費生活センター発

消費者トラブル注意報

Vol.13



利用の覚えがない請求…。訴訟まで? とにかく無視! 「架空請求」

利用した覚えのない請求が届く、いわゆる「架空請求」。安易に連絡を取ると業者の請求をエスカレートさせることも、架空請求は相手にせず、無視しましょう。

〈事例〉

○未払い代金の債権回収業者を名乗るメールが届いた。「滞納している有料サイト利用料の請求」とあったが利用した覚えがない。「期日までに連絡しないと、法的手段に訴える」と書かれていた。

○利用した覚えのないウェブサイトの利用料を「3営業日以内に支払え」という請求が、封書で送られて来た。

○「民事訴訟最終通達書」というのが届き、これには「不払いの申し立て」が自分に対してされていることになっていくようだが、身に覚えがない。「財産差し押さえ」や「訴訟手続きを行う」とも書かれていた。差出人住所を調べても見つからなかった。

アドバイス

○「期日までに連絡するよう」などと書かれていても、



絶対に連絡してはいけません。電話番号などの個人情報を手知らせることになりす。

○「訴訟を起こす」、「弁護士対応になる」など不安をおおる内容でも、利用した覚えがなければ決して支払わず、無視しましょう。

○支払い義務があるかどうか判断できない場合や心配なときは、消費生活センターに相談してください。

◆相談・問い合わせ先

匝瑳市消費生活センター(相談専用電話)☎74・7007
日時：原則月・火・木・金曜日 9時～12時、13時～16時
場所：市役所3階産業振興課

各科にクローズアップ!

今年度は「禁煙」をテーマにしているこのコーナー。第6回は、たばこが人間の運動機能や脳の能力に及ぼす影響をお送りします。

それでもたばこを

すいますか? (6)

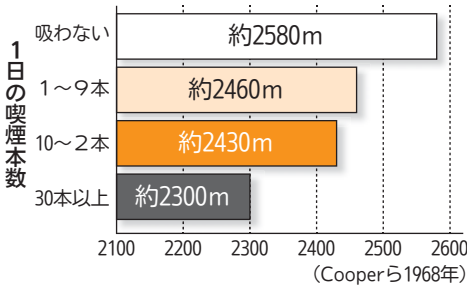
〜たばこで能力ダウン!?〜

市民病院院長(病院事業管理者) 菊地 紀夫

運動機能ダウン

ここに12分間でどれだけ走れるのかを実験したデータがあります(Ⅱ図1)。たばこを吸うとこんなに差がついてしまいます。プロ・アマ問わず、趣味で運動をしている人も記録向上を願わない人はいないでしょう。

◆図1 喫煙本数と12分間の走行距離の関係
⇒たばこを吸うと持久力が落ちる!

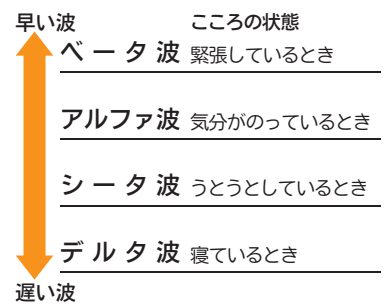


たばこを吸っていると、肺気腫による血中の酸素濃度低下、血管収縮、動脈硬化による血流低下により運動能力、特に持久力が落ちてしまいます。わずかに100分の1秒の差で明暗が分かれる勝負の世界では、喫煙は自分から負けを選択してしまったも同然です。スポーツで脚光を浴びるためにも、また、楽しむためにも、たばこは吸わないことです。

脳力ダウン

脳の活動を示す脳波には、周波数の早い順にベータ波からデルタ波まで、4つの波があり(Ⅱ図2)、喫煙者はアルファ波やベータ波が少ないため脳波が少し遅く、脳の働きが鈍った状態になります。

◆図2 脳波の4つの波



たばこを吸うと数秒でニコチンが脳に到達し、脳内で神経伝達物質「ドーパミン」が放出され、アルファ波が増えます。喫煙を続けると脳はニコチンによるドーパミンを当てにするようになり、神経伝達物質とアルファ波が減ります。このため、たばこを吸っていないときは「信号が遅れた」状態になります。

また、ニコチンには二つの作用があります。一つは「即効性作用」で、たばこを吸うと一時的にアルファ波やベータ波が増えてスッキリした状態になります(それでももともと低いので非喫煙者のレベルまで達しないそうです)。そして、30分ほどでこの作用が切れ、二つめの脳波を遅くする「遅発性作用」が現れ、落ち着かない気分になります。それでアルファ波を増やすた

めに脳から指令が出て、またたばこを吸いたくなくなってしまいます。これがニコチン依存症のメカニズムです。

「たばこを吸う」アルファ波が減る」ということは、受験生にとってどういいう影響があるか、もう分かりますよね。

『リセット禁煙』(PHP文庫)の著者・磯村毅医師と大手予備校の河合塾が、同予備校の寮に住む喫煙習慣のある浪人生19人を対象に、禁煙の効果を実証する共同研究を行ったところ、「たばこをやめられた8人は全員合格」。反対に、「やめられなかった11人のうち4人が不合格」という結果だったそうです。禁煙で成績が上がるということですね。

非喫煙者と同じレベルの喫煙者は、禁煙できればアルファ波が増えて脳の働きがアップするので、競争に勝つ確率が

高くなるかもしれません。

これは受験生だけではなく社会人にも当てはまることです。たばこをやめれば能率も上がって良い成績、良い評価を得られるようになりますよ。

よかつへ祭り会場

ピロリ菌無料診断実施

希望者は予約を

よかつへ祭り(10月18日開催)協賛行事として、胃潰瘍や胃がんの原因となる「ヘリコバクター・ピロリ菌」の検査を、40歳以上の先着20人に無料でを行います。なお、事前の申し込みが必要です。

申し込み:電話で市民病院までお申し込みください(土日祝日を除く9時~17時)。※検査は、午前・午後で10人ずつ行います。申込時に指定された時間までに会場へお越しください。

職員募集

急募

ぬくもりの郷では、次の通り職員を募集しています。年齢制限はありません。

◆募集職種

【看護師(正規)】募集人数…1人

資格…有資格者(正・准)

【介護職員(臨時)】募集人数…2人

資格…各種介護資格取得者

◆試験

試験内容…教養、作文、面接(介護職員は面接のみ) 試験日…10月27日(火)

◆申し込み

所定の履歴書兼申込書を、市民病院事務局(〒289-2144匝瑛市八日市場イ1304番地)まで郵送または持参してください。

締め切り…23日(金)必着

※このページに関する問い合わせは市民病院☎72-1525へ