



心房細動週間 “3月9日は脈の日！”

心房細動って知っていますか？

心房細動とは、心臓に流れる電気信号の乱れによって起きる不整脈の一種で、心臓が痙攣(けいれん)したように細かく震え、正しい収縮と拡張ができなくなります。

心房細動により心臓の機能が低下すると、息切れやめまい、胸苦しさなどの症状を起こしやすくなります。

心房細動があると脳梗塞を起こしやすい

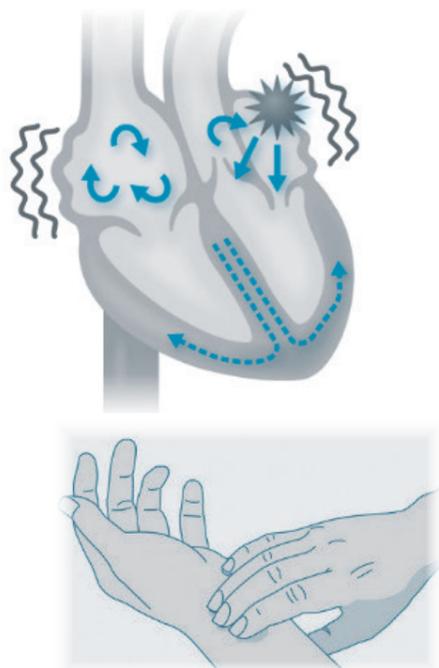
心房細動が続くと、心臓内の血液の流れがよどみ、血栓(血液の塊)ができやすくなります。特に、血栓が血液にのって脳へ流れ、脳の主要な血管(脳動脈)が閉塞されると脳梗塞を引き起こしてしまいます。心房細動を放置した場合、5%の患者さんが脳梗塞になることが知られています。脳梗塞になると、死に至るケースも多くなりますので、未然の予防が必要です。

早期発見は脈のチェックから

心房細動は「脈をとる」ことで見つけることができます。脈のリズムが不規則に乱れていたり、早くて取りづらかったりする場合は、心房細動が疑われます。かかりつけ医を受診し、「心電図検査」を受けてください。

▶宇美町の集団健康診査では、心房細動を早期発見するため、**受診者全員の方に「心電図検査」を実施しています！**

※平成30年度の集団健康診査については、広報うみ3月号でご案内する予定です。



ヨガ&ピラティス レッスン開催!!

うみハピネス2階トレーニングルームでは、基本の運動に加えて、さまざまなプログラムを実施しています。健康、体力づくり、リフレッシュなど、目的はさまざま。ぜひ、ご利用ください!

リラクゼーション ヨガ

呼吸を深め、ポーズをひとつひとつ丁寧にいきます。自分と向き合う時間を持つことで“心”と“体”をリラックスさせます。

はじめてのピラティス

深層筋の強化により姿勢を整え、バランスのとれた身体を作っていきます。

日時 3月 8日(木)・22日(木)・29日(木) 日時 3月 2日(金)・16日(金)



★“しっかり60分間”(14:00~15:00)行う「特別レッスン」実施します!(当日13:10から受付・定員30名)

うみハピネス 利用案内	▶利用日時	火~土曜日 10時~21時 日曜日 10時~17時 ※月曜日・祝日は閉室	▶対象者	15歳以上の方(中学3年生は保護者同伴)
	▶料金	350円(町内在住・在勤) (1回2時間) ※12枚綴りの回数券(3,500円)あり。		

問い合わせ 健康づくり課 健康推進係(うみハピネス内) ☎933-0777

私たちの町の相談役 民生委員・児童委員です!

井野小校区部会紹介

私たち井野小校区部会は現在、民生委員・児童委員5名と主任児童委員1名の計6名で活動しています。活動の範囲は、井野自治会、平成自治会、ひばりが丘3自治会、ひばりが丘2自治会、ひばりが丘3自治会の5自治会です。井野小校区部会では、高齢者宅や独居老人宅などの訪問に力を入れ、時間を見つけては訪問し、健康状態や何か悩み事は無いかなどお話を伺い、一人でも多くの方が楽しい日々を送れることを願って活動しています。

また、毎月井野小学校で教頭先生を含めて校区部会を開いています。学校内での子どもたちの様子を伺い、「じいめはないか」「安全に通学しているか」など、学校との情報連携により、子どもたちがより安全安心な生活を送れることを目指しています。

これからも地域をはじめ、わが町の民生委員・児童委員として活動してまいります。



問い合わせ 福祉課 福祉係 ☎934-2278

軽自動車・バイクなどの廃車手続きはお済みですか？

軽自動車税は、毎年4月1日時点の登録に基づいて課税されます。すでに他人に譲ったり、盗難にあったりして所有していない場合は、3月末までに廃車手続きをしてください。手続きが行われないと、翌年度以降も課税されますので、ご注意ください。

なお、軽自動車税は、月割りの制度がないため、4月2日以降に廃車手続きをしても、その年度の税金は、全額納めていただくことになります。

下記のとおり、手続きは車種ごとに届出先が異なります。

車種	届出先
・原動機付自転車(125cc以下のバイク) ・小型特殊自動車	宇美町役場 税務課 宇美町宇美 5-1-1 ☎934-2242
・二輪の軽自動車 (125cc超 250cc以下のバイク)	全国軽自動車協会連合会 福岡県事務取扱所 福岡市東区箱崎ふ頭 2-2-51 ☎641-0431
・二輪の小型自動車 (250cc超のバイク)	九州運輸局 福岡運輸支局 福岡市東区千早 3-10-40 ☎050-5540-2078
・四輪の軽自動車	軽自動車検査協会 福岡主管事務所 福岡市東区箱崎ふ頭 2-2-49 ☎050-3816-1750

税率が上がる(重課)軽四輪車などについて

賦課期日(4月1日)現在に、新規登録から13年を超える軽四輪車などは、電気自動車などの一部を除き、年税額が上がります。(経年車重課税)

平成30年度の重課税対象は、車検証に記載されている「初度検査年月」が、平成17年3月以前の車両です。

■重課税率

種別	重課税率(年税額)
四輪	乗用 営業用 8,200円
	乗用 自家用 12,900円
	貨物 営業用 4,500円
	貨物 自家用 6,000円



問い合わせ 税務課 町民税係 ☎934-2242