

3月11日(日) 市民活動交流まつり 開催します

笑って免疫力アップ 笑いヨガ 参加者募集



「笑いヨガ」は「ラフターヨガ」とも言われ、1995年に笑いと健康について研究していたインド人の医師、マダン・カタリアによって創案された、笑いの体操とヨガの呼吸法を組み合わせたユニークなエクササイズです。一般的なヨガのような難しいポーズをすることは一切ありません。酸素をより多く体内に取り入れることで、活力を高めて健康を増進させます。

笑いヨガで体に生じる生理学的・生化学的変化は、本当に笑っても作り笑いでも全く違いがなく、同じ効果が得られるという科学的根拠に基づいています。笑いたい人であれば年齢を問わず誰でも簡単にでき、酸素をたくさん取り入れることで、健康や活力をすぐに実感できます。

現在は、職場、医療、福祉、教育の現場やがん患者会、サポートグループなど100カ国以上で取り入れられ、世界中のメディアでも紹介されています。すでに、アメリカ

カなどでは、企業研修にも取り入れられるほど社会的認知度も高く、効果も認められた方法です。

●笑いヨガは「有酸素運動」であり、体内からの「マッサージ」です。笑いヨガの効果には、次のようなものがあります。

- ▽免疫力が高まる、ストレスの緩和、血行促進、快感ホルモン「エンドルフィン」が分泌
- ▽実施中は一時的に血圧が上がるが、終了後は血圧が下がり安定・腹式呼吸の体感が得られる
- ▽ナチュラルキラー細胞が発生(腫瘍細胞やウイルス感染細胞の拒絶に重要)
- ▽顔の表情筋が鍛えられ、しわをなくし、若返りに効果大(アンチエイジング)など

その他にも、人とのコミュニケーションスキル向上などにも効果があり、心理的効果も多数研究・実証されています。

海外の医学的データに

は、笑いが患者に有効で、10分間の笑いが「2時間の鎮痛剤に匹敵する」という効果も実証されています。笑うことで分泌される快感ホルモンは、「天然の鎮痛剤」といえます。

笑いヨガは、指導に必要な技術を学んで認定資格を持った「笑いヨガリーダー」が安全に実施します。ぜひこの機会に参加してみませんか。

●日時 3月11日(日) 午後1時~同2時30分
●会場 メイトム宗像1階・和室
●持参品 動きやすい服、飲み物、タオル
●講師 いわみかおりさん(笑いヨガリーダー)
●参加費 無料
●事前申込不要
●午前11時30分から体験講座(15分程度)を多目的ホールで開催。会場では、健康づくりやがん予防に関する簡単なクイズを出題。正解者にはハープの種をプレゼント

■問い合わせ先
健康づくり課
☎(36) 1187

お知らせ

市から

子ども手当認定請求書の申請は済んでいますか?

昨年10月の制度改正によって、子ども手当を受け取るためには「子ども手当認定請求書」の申請が必要となりました。

まだ「子ども手当認定請求書」の申請が済んでいない人は、子ども家庭課子ども福祉係へ申請してください。

●申請をしていないと、

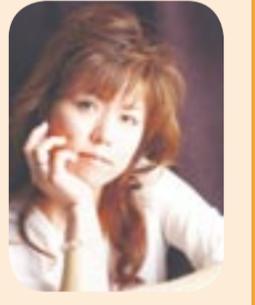
子ども手当を受給することができませんので注意してください。

●子ども手当は、申請月の翌月から支給開始となります。ただし、平成23年10月1日時点で受給資格があった人は、平成24年3月30日までに申請をすれば、平成23年10月分から支給されます。

●支給対象の子どもと別住所に住んでいる人は、子どもを養育している人の住所地での申請が必要です。

●公務員は、勤務先への申請が必要です。また、受給者が公務員になった場合は、住所地の市区町村へ「子ども手当受給事由消滅届」の申請が必要です。

いわみかおりさんのプロフィール



●高校卒業後、本格的にバンドヴォーカルとして歌を始める

●1988年ごろから筑豊出身の人気バンド「K・M・G」でコンサートや有名ライブハウスでのライブなどで積極的に活動

●2002年からチャチャタウン小倉イベントステージに出演中

●2007年3月、ヴォイスヒーラーとしての活動を開始

●同年6月、大分県九重町にある「九重夢大吊橋」のテーマソングを含むシングルCDをリリース

●2009年5月、日本笑いヨガ協会主催の「笑いヨガリーダー養成講座」に参加し、笑いヨガリーダーとなる

神湊渡船駐車場 定期利用を受付

市では、同駐車場の定期利用を受け付けます。

- 駐車場/料金(月額)
- 第1駐車場 神湊漁港 駐車場/3500円
- 多数の申し込みが予想されるため抽選で決定
- 第2駐車場 神湊渡船ターミナル駐車場/2000円

●問い合わせ先
子ども家庭課
子ども福祉係
☎(36) 1151

①②共通事項

- 利用期間 4月1日(日)~平成25年3月31日(日)
- 申込方法 3月16日(金)までに、宗像漁業協同組合へ直接申し込み
- 申請書に車種と車両番号を記載(印鑑持参)
- 問い合わせ先
- 宗像漁業協同組合
☎(62) 0014
- 水産振興課
☎(36) 0031

臨時職員募集

市では、国の緊急雇用対策事業として非常勤任用職員を募集します。書類審査と面接で決定。応募書類は返却不可(不採用の場合は全て破棄)。

- 業務内容 市の定住化推進事業に関する窓口
- 勤務時間 午前8時30分~午後5時
- 45分の休憩あり
- 募集人員 2人
- 任用期間 4月1日(日)~平成25年3月31日(日)
- 勤務日 月16日程度
- *土・日曜日、祝日、年末年始を除く
- 勤務時間 午前8時30分~午後5時
- 問い合わせ先
定住化推進室
☎(36) 1284

- 勤務場所 定住化推進室
- 賃金 月額15万円
- 待遇 年次有給休暇、社会保険、雇用保険あり
- *交通費、その他の手当なし
- 面接日 3月12日(月)
- 面接時間は後日連絡
- 申込方法 3月2日(金)必着で、市販の履歴書(写真貼付)に必要事項を記入して、定住化推進室へ次のいずれかの方法で申し込む
- 郵送 〒811-3492/住所不要
- 直接窓口へ持参(受付は月~金曜日の午前8時30分~午後5時)
- 問い合わせ先
定住化推進室
☎(36) 1284

選挙一口メモ



このコーナーでは、選挙に関する一口メモと4コマ漫画を紹介しています。

「三ない運動」

政治家が選挙区内の人にお金や物を贈ることは、公職選挙法で禁止されています。

- ①政治家は有権者に寄付を贈らない
- ②有権者は政治家に寄付を求めない
- ③有権者は政治家からの寄付を受け取らない

の「三ない運動」を守り、明るい選挙を実現しましょう。

●問い合わせ先 市選挙管理委員会(総務課内) ☎(36) 1375