

自分や大切な人を守るなら

# いつ禁煙するか？**今**でしょ！

たばこは、がんになる主な原因であり、吸う人だけでなく周囲の人の健康に害を与えてしまうことがあります。5月31日(金)は世界禁煙デー。また、5月31日から6月6日(木)は禁煙週間です。この機会に禁煙を社会で進め、自分たちの健康を守っていきましょう。

## ■吸わない人も大丈夫じゃない

たばこには、タールやニコチン、PM2.5など200種類以上の有害物質が含まれています。喫煙している人の近くにいることで、これらの有害物質が含まれる煙を吸ってしまうことを受動喫煙といいます。これは、喫煙者本人よりも周りの人の健康、特に子どもに大きな影響を及ぼしてしまいます。

あなたの周りの大切な人を受動喫煙の害から守るため、喫煙している人は今すぐ禁煙を実践しましょう。

## ■知っていますか？「COPD」

COPD(慢性閉塞性肺疾患)は「肺の生活習慣病」とも呼ばれる病気。有害物質を吸い込むことで、気道や肺などに炎症や障害が起こります。呼吸がうまくいけなくなり、息切れやせき・たん、呼吸が苦しくなるなどの症状が出ます。ときには命に関わることも。平成23年の死因9位で、患者数は22万人、未治療の人は500万人以上いると推



問い合わせは 健康増進課 ☎027-220-5783

定されています。

最近、「階段の上り下りがきつい」「せきやたんが多くなった」などの体の変化を年齢のせいにしていませんか。もしかするとそれはCOPDによるものかもしれません。

## ■禁煙で症状の悪化を防ぐ

COPD発症の最大の原因はたばこの煙。一度傷ついた肺は二度と元には戻りません。そのため、早期発見で残っている肺の働きがこれ以上低下しないように予防することが大切です。高齢者でも、禁煙することである程度、肺の機能低下を防ぐことができます。喫煙習慣のある人は、今すぐ禁煙することが最大の予防につながります。

## ■本市もサポートします

### ●禁煙チャレンジ塾

喫煙している人は、自分に合った禁煙方法を見つけてみませんか。本市では毎月実施している禁煙チャレンジ塾などで、禁煙を決意した人を支援しています。

# 共通バスカードを使って スッと乗ってサッとお出掛け



バスに乗るときは共通バスカードを利用してみませんか。このプリペイドカードは便利で使い方もとても簡単。それにお得にバスを利用できる優れたもの。通勤通学やお出掛けにきつと役に立ちます。ぜひ、お求めください。

問い合わせは 交通政策課 ☎027-8698-5939

## ■どのバスで使えるの？

本市や高崎市、その隣接市町村の地域で運行する関越交通、永井運輸、日本中央バス、群馬中央バス、群馬バス、上信電鉄の路線バスで利用できます。ただし、大胡・宮城・粕川地区のふるさとバスや、富士見地区のるんるんバスでは利用できません。

使い方はとても簡単。乗るときは乗車口の、降りるときは運賃箱のカードリーダーにカードを通すだけです。

## ●サッと清算できて便利！

カードリーダーにカードを通すと、乗車区間分の運賃が自動的に精算されます。小銭などの準備に気を使う必要がありません(残高不足の場合は、新しいカードか現金で清算してください)。

## ●最大2,050円もお得！

共通バスカードの種類は右表のとおり。6,050円分利用でき

共通バスカード		
種類	利用可能額	販売価格
一般バスカード	1,100円	1,000円
	3,550円	3,000円
	6,050円	5,000円
敬老バスカード	2,200円	1,500円
	3,400円	2,250円
	5,800円	3,750円

※敬老バスカードは、本市民限定の価格です。保険証などの身分証明書を用意し、各窓口で購入してください。

るカードが5,000円で購入することができ、1,050円もお得です。

また、65歳以上の人が購入できる敬老バスカードはもつとお得。5,800円分利用できるカードが3,750円で購入できます。

## ■どこで入手できるの？

JR前橋駅北口バス案内所や市役所地下売店、各バス会社営業所、バス車内などで購入できます。

敬老バスカードの購入には、年齢と住所が確認できる保険証や年金手帳などの身分証明書が必要です。また、バス車内での販売は一部の路線のみ行っています。詳しくは問い合わせてください。

# 口座振替の人が対象 税の通知書を 一部廃止します

問い合わせは 収納課 ☎027-8698-9226

市税を口座振替で納付した人へハガキで送付していた口座振替済通知書を、省資源推進のため本年度から廃止します。振替税額や振替済みの確認は、預貯金通帳を記帳して確認してください。通知書を廃止する税は次のとおりです。

- 市県民税(普通徴収分)
- 固定資産税・都市計画税
- 車検の対象でない車両分の軽自動車税
- 車検が必要な軽自動車税の通知書はどうなるの？

車検対象となる車両の口座振替済通知書は、これまでどおり車検用納税証明書と一緒に6月中旬に送付します。

## ■確定申告のときはどうするの？

確定申告の社会保険料控除に必要な国民健康保険税(普通徴収分)で年金天引き分を除く)については、これまでどおり口座振替済通知書を来年1月中旬に送付します。

また、市役所税証明窓口などでは、確定申告に必要な国民健康保険税納付確認書や固定資産税計算書を無料で交付しています。

# 軽自動車税の納期限は5月31日 車検には納税証明書 が必要です



問い合わせは 収納課 ☎027-8698-9226

軽自動車税の納期限は5月31日(金)。これ以降に軽自動車などの車検を受けるときは、本年度分の車検用納税証明書が必要です。軽自動車税の納付を、納税通知書で行う人は領収証書の右側を使用してください。口座振替で行う人は6月中旬に口座振替通知書と一緒に送られてくる納税証明書を使用してください。ペイジーやクレジット、モバイルレジで納期限内に納付した人にも同時に納税証明書を郵送します。納税証明書が届く前に車検を受ける人には、同じものを発行します。軽自動車税を納付したことが確認できる書類を用意し、市役所税証明窓口か各支所・市民サービスセンター・証明交付コーナー、前橋プラザ元気21内証明サービスコーナーで請求してください。