

# 「平成29年度 美しい里フォトコンテスト」を開催します！



美里町観光協会では、町内外のみなさんに町の名所・史跡・風物などの良いところを発見していただき、町の魅力を広くPRすることを目的に「平成29年度美しい里フォトコンテスト」を開催します。  
たくさんのご応募お待ちしております。

## テーマ

- ① 風景部門
- ② イベント部門

## 募集期間

8月1日(火)～11月30日(木) (消印有効)

## 作品の条件

- ① 5MB以下のJPEGファイルとします。(フィルム作品のスキャンデータ可。)
- ② 撮影者本人であれば、どなたでも応募できます。
- ③ 美里町内で撮影したものとします。
- ④ 画像の合成など著しい加工をした作品は応募できません。
- ⑤ 未発表のものとしします。
- ⑥ 応募点数は1人5点までとし、類似作品を含む二重応募は不可とします。

## 応募方法

### ◎電子メール

件名を「フォトコンテスト応募」とし、本文に氏名、住所、電話番号、タイトル、撮影場所、撮影年月、テーマ部門を記載のうえ、美里町観光協会にてデータを

送付してください。  
◎郵送または持参

任意の応募用紙に氏名、住所、電話番号、タイトル、撮影場所、撮影年月、テーマ部門を記入のうえ、画像データを収録したCD・Rなどの記録媒体を美里町観光協会へ郵送または直接持参してください。

## 賞

- ◎会長賞 部門ごと1点 30,000円
- ◎副会長賞 部門ごと1点 10,000円
- ◎佳作 部門ごと3点 3,000円

## 応募作品の取扱

- ① 作品は返却しません。
- ② 作品の著作権は、応募者にあるものとします。
- ③ 美里町観光協会と美里町は、展示や広報活動のための出版物、ホームページ、広告、宣伝などに入賞作品を無償で使用する権利を有します。
- ④ 作品の被写体の肖像権などについては、応募者が許可をとることとします。

詳しくは美里町観光協会ホームページをご覧ください。  
<http://www.misato-kanko.com/>

問合せ＝美里町観光協会事務局 (農林商工課 産業振興係) ☎76-5133 E-mail: nosei@town.saitama-misato.lg.jp

## 竹細工等伝統工芸士養成講座

美里町観光協会では、当協会が開催するイベントなどの講師となるかたを養成するため「竹細工等伝統工芸士養成講座」を開催します。講座では、竹などの町内資源を活用して日本の伝統的工芸品などを製作していただきます。竹細工の製作が未経験のかたも歓迎します。みなさまのお申し込みお待ちしております。

■講座日時 9月25日(月)、10月2日(月)・16日(月)・23日(月)、11月6日(月)・13日(月)・27日(月)、12月4日(月)・18日(月)・25日(月) (全10回) 午後1時～4時

■場所 役場旧農林商工課会議室 (木部323・4)

■参加費 無料

■募集人数 10人程度

■受講の条件

- ① 美里町民であること。
- ② 計画回数の半数(5回)以上参加すること。
- ③ 観光協会のイベント開催に協力すること。

■募集期間 8月1日(火)～25日(金)

■申込方法 左記、連絡先に電話または電子メール(住所、氏名、電話番号を記入)でお申し込みください。募集人数を超えた場合は、抽選のうえ決定します。結果は9月1日(金)までに電話または電子メールでお知らせします。

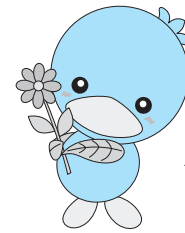
## 保健センターだより

## 禁煙しましょう！

喫煙は、ほとんどのがん、呼吸器疾患、循環器疾患に深く関係しています。また、周囲の人へ流れる煙も害を与えます。禁煙すると、暴飲暴食、運動不足などの悪い生活習慣の見直しよりも大きな効果が期待できます。

## たばこをやめる3ステップ

### ステップ1 禁煙の効果とたばこの害を知る



禁煙すると、その日から効果があらわれ、禁煙後10～15年で非喫煙者と同等までリスクが下がります。

- 【実感しやすい禁煙の効果】
- ◎体力が戻る
  - ◎咳やたんが減る
  - ◎朝スッキリ目覚める
  - ◎たばこの臭いがなくなる
  - ◎たばこ代が浮く

### ステップ2 禁煙を始める まずは自分に合った禁煙方法を選び、開始日を決めましょう

#### 禁煙外来

薬を用いて医師のサポートを受けながら禁煙する方法です。依存度の高い人におすすです。

#### 禁煙補助剤

ニコチンパッチ(一部)、ニコチンガムは薬局で購入できます。パッチやガムからニコチンを吸収し、吸いたい気持ちを和らげることができます。

#### 自分で頑張る

禁煙日記や禁煙サイトを活用すると成功率が高まります。

### ステップ3 禁煙を継続する 禁煙後は吸いたい気持ちを落ち着かせましょう 吸いたい気持ちが続くのは3分間ほどにすぎません

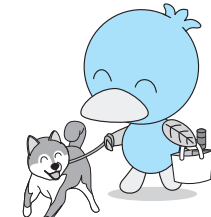
《吸いたい気持ちの落ち着かせ方》



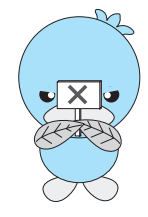
水やお茶を飲む



歯を磨く



軽く体を動かす



たばこの害を思い出す

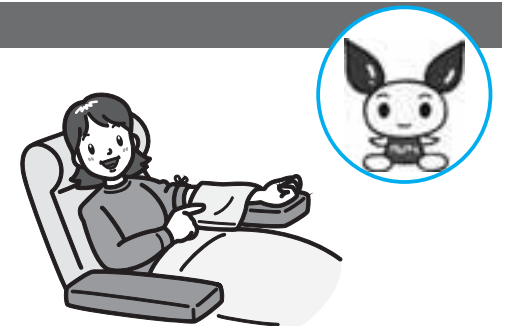
問合せ＝保健センター ☎76-2855

## 保健センターより

## 献血にご協力をお願いします

献血は身近にできるボランティアです。皆さまの温かいご協力をお願いします。

- 日 時＝8月30日(水) 午前9時30分～正午 午後1時15分～4時
- 会 場＝美里町役場東側駐車場



問合せ＝保健センター ☎76-2855