

お知らせ

Information

読み聞かせを始めてみませんか？ 「読書ボランティア養成講座」

日時／10月30日(木) 午前10時～正午

場所／市民会館

対象／絵本の読み聞かせに興味・関心がある人

定員／30人

内容／講演「絵本が育てる子どもの心～読み聞かせは素敵な時間」(J P I C 読書アドバイザー：井上みほ子さん)

費用／無料

㊟ 岡市図書館 (☎62-2560)

千葉県生涯大学校東総学園 「公開講座」

日時／11月18日(火) 午後1時30分～3時30分

場所／匝瑳市市民ふれあいセンター

内容／講話「笑いで癒す人間関係」と「落語」(落語家：山遊亭金太郎さん)

費用／無料

㊟ 岡千葉県生涯大学校東総学園 (☎0479-25-2035)

病態栄養教室 (食物アレルギー教室)

日時／10月16日(木) 午後1時30分～4時(受け付け：午後1時～)

場所／海匠保健所八日市場地域保健センター(匝瑳市)

対象／食物に起因するアレルギー症状がある子ども(乳幼児、小学生)の保護者など

内容／講演「食物アレルギーと上手につきあうために－診断・治療・家庭での管理－」(独立行政法人国立病院機構下志津病院小児科医長：鈴木修一医師)、交流会

㊟ 岡海匠保健所八日市場地域保健センター (☎72-1281)

調停委員・弁護士が対応します 「無料調停相談会」

日時／10月26日(日) 午前10時～午後3時

場所／いいおかユートピアセンター

相談内容／多重債務、損害賠償、交通事故、夫婦・親族間トラブル、遺産相続など ※訴訟・調停中の事件を除く。
㊟ 千葉家庭裁判所八日市場支部 (☎72-1300)

契約トラブル・悪質商法に関する相談 「週末・出張消費生活センター」

平日に相談できない人のため、相談員が地域に出向き、相談に応じます。

日時／10月11日(土) 午前9時～午後4時

場所／干潟公民館

㊟ 旭市消費生活センター (☎63-7272)

市税の夜間・休日納税窓口

〈日時〉

●夜間納税窓口：10月10日(金)、27日(月) 午後8時まで

●休日納税窓口：10月26日(日) 午前8時30分～午後5時

〈場所〉

税務課

㊟ 税務課収税班 (☎62-5322)

今月の納期

◆市県民税 第3期

◆国民健康保険税 第5期

◆介護保険料 第5期

◆後期高齢者医療保険料 第4期

納期限は10月31日(金)です。

※国民年金保険料は毎月納付です。



+ 健康 × モ +

見直そう「妊娠前の食生活」

妊娠前からバランスの良い食事を

近年、若い女性の食事の偏り、低体重(痩せ)の割合が増加――。中には過度のダイエットで痩せ過ぎ、妊娠中も十分に体重を増やせないケースが出てきています。そうすると、おなかにいる赤ちゃんへの栄養が不足しがちになり、早産あるいは低出生体重児が生まれる率が高いというデータもあります。また「朝食を抜く」「好きなものばかりを食べる」など、食事の偏りが続くと必要な栄養が取れず、鉄欠乏性貧血などになる恐れがあります。

妊娠期は、おなかにいる赤ちゃんの分も栄養が必要になるため、鉄分をはじめエネルギーやタンパク質、ビタミンなどの必要栄養量が妊娠前より増えます。かといって、急に食事を充実させるのは大変です。日ごろから「1日3食食べる」「毎食に主食、主菜、副菜をそろえる」な

どの意識を持ちましょう。

カルシウムも不足しやすい栄養素の一つ。妊娠中の母体に蓄積されるカルシウムは、赤ちゃんに運ばれるため、摂取量が少ないと、母体の骨が弱くなる恐れがあります。牛乳やヨーグルトなどの乳製品には、カルシウムが豊富に含まれています。妊娠前から積極的に取り、骨内のカルシウム量を高めましょう。

妊娠前から必要な栄養素「葉酸」

葉酸はビタミンB群の一つで、おなかにいる赤ちゃんの脳や脊髄の発育に、重要な役割を果たすことが分かってきました。特に妊娠前から妊娠12週ごろまでに必要量を摂取すると、赤ちゃんの発育異常を防ぐ効果があるという報告もあります。葉酸はほうレンソウやブロッコリーなどの緑黄色野菜、納豆や豆腐などの大豆製品、海藻、果物などに多く含まれています。なおサプリメントで取る場合、1日の上限は1,000μgとなっています。
※μg(マイクログラム)：1マイクログラムは100万分の1グラム

【健康管理課管理栄養士】

募集

Recruitment

大利根土地改良区職員

採用人数／若干名

対象／平成2年4月2日～9年4月1日までに生まれた人で、高等学校以上を卒業した人、または平成27年3月までに卒業見込みの人 ※採用時に匝瑳市、横芝光町、または旭市に居住し、通勤可能であること。

募集職種／土木工事の設計・施工管理および農業水利施設の電気設備などの点検・整備・管理

一次試験日／11月12日(水)

申込期間／10月15日(水)～22日(水) ※土・日曜日を除く。

申し込み方法／履歴書(写真添付)と卒業(見込み)証明書を郵送、または持参してください。

☎ 0289-2141 匝瑳市八日市場8974-2 大利根土地改良区総務課(☎72-1506)

県立旭高等技術専門校 平成27年度入校生

対象／●高等学校を卒業、またはそれと同等の学力を有すると認められるおおむね40歳未満の人 ●高等学校を卒業した人、または平成27年3月までに卒業見込みの人

定員／●NC機械加工科(1年間)：8人 ●自動車整備科(2年間)：10人

募集期間／10月7日(火)～11月7日(金)

選考日／11月18日(火)

☎ 0289-62-2508 県立旭高等技術専門校

催し物

Events

日ごろの活動の成果を発表します 「青年の家登録団体フェスティバル」

日時／10月19日(日) 午前9時～午後0時30分

場所／青年の家体育館

☎ 055-2566 海上公民館

地域復興支援事業

「文化まると発見フェスタin東総」

日時／10月19日(日) 午前10時30分～午後3時

場所／東総文化会館

内容／キッズダンスショー、忍者学校、中冑試着体験など ※忍者学校は要事前申し込み、「東総うまいもんまつり」も同時開催。

入場料／無料

☎ 064-2001 東総文化会館

香取・海匠地区の21団体が集う 「第28回東部地区吹奏楽祭」

日時／10月5日(日) 午前10時～午後4時

場所／銚子市青少年文化会館大ホール

内容／香取・海匠地区の中学校、高等学校、一般の21団体による演奏会

入場料／300円(全席自由) ※小学生以下は無料。

☎ 063-9897 千葉県東部地区吹奏楽連盟・小川

お知らせ

Information

10月から実施日が変わります 保育所の園庭開放

実施日／●第1木曜日：中央第一保育所、ゆたか保育所、古城保育所 ●第2木曜日：中央第二保育所、とみうら保育所、まんざい保育所、干潟保育所

●第3木曜日：中央第三保育所、日の出保育所、共和保育所 ●第4木曜日：池の端保育所、いいおか保育所、海上保育所

時間／午前9時30分～11時

☎ 062-7099 旭市子育て支援センター

☎ 062-7099 旭市子育て支援センター

☎ 062-7099 旭市子育て支援センター

市民農園で育てる楽しみ、収穫の喜びを体験しよう

募集区画／●鎌数農園(鎌数3872)：9区画(1区画33㎡) ●岩井農園(岩井2540)：6区画(1区画30㎡)

費用(1年間)／5,000円

貸付期間／1年間

☎ 068-1174 農水産課振興班

旭市文化講習会(百人一首競技かるた)を開催

日時／10月12日(日) 午後2時～4時

場所／海上公民館和室

対象／市内の小中学生、百人一首競技かるたに興味のある市民

定員／20人

費用／無料

講師／伊藤裕之さん(一般社団法人全日本かるた協会関東支部長)、関純郎さん(千葉県かるた協会会長)

申込期限／10月8日(水)

☎ 055-2566 海上公民館

第二市民会館講座 「太巻きずし」

日時／10月31日(金) 午前10時～午後1時

場所／第二市民会館

定員／20人(一般成人)

内容／簡単にできる太巻きずしと厚焼き卵

費用／1,000円(材料費)

☎ 063-8755 第二市民会館

旭幼稚園

2歳児親子サークル

日時／10月22日(水) 午前9時30分受け付け開始 ※要事前申し込み

場所／旭幼稚園ホール

費用／500円(年間、バッジ代)

☎ 062-0788 旭幼稚園

運動入門！

「ファットレス教室」

日時／11月13日～12月11日の毎週木曜日 午前9時20分～11時20分

※12月11日のみ午前9時20分～正午

場所／旭市保健センター

対象／40～65歳ぐらいまでの市民で、2時間程度の運動ができる人

定員／25人

内容／ストレッチ、ウォーキングなど ※12月11日は情報交換会と調理実習。

費用／無料 ※調理実習時は200円

持ち物／運動靴、タオル、筆記用具、飲み物など

☎ 063-8766 旭市保健センター内

☎…申し込み 問…問い合わせ

海上キャンプ場で各種教室を開催

押し花教室(スノーステップカード作り)

日時／10月25日(土) 午前10時～正午

定員／20人

費用／600円

持ち物／はさみ、筆記用具

親子でキャンプ防災体験教室

期間／11月2日(日)、3日(月・祝)

定員／親子8組(大人、子ども各1人)

費用(1組)／1,000円 ※追加の場合、1人につき500円。

申込期限／10月19日(日)

〈共通事項〉

場所／海上キャンプ場

☎問海上キャンプ場(☎55-5250)

すてきな出会いがきっとある 「恋の予感noバスツアー」

日時／11月2日(日) 午前9時～午後5時

場所／参加決定者に後日案内あり

対象／●男性：独身で市内在住の43歳以下の人 ●女性：独身で20歳以上の人 ※市内在住・在勤予定の男性も会員登録により申し込み可。

定員／男女各10人 ※最少催行人数16人

費用／男性2,500円、女性1,500円

申込期限／10月20日(月) 午前10時

申し込み方法／タイトルを「恋バス申込」とし、住所、氏名、性別、電話番号、生年月日をメールで知らせてください。 ※定員を超えた場合は抽選。

☎問旭市出会いコンシェルジュ事務局(☎62-5396・市民生活課市民生活支援班内) ✉deai-con@city.asahi.chiba.jp

県立八日市場特別支援学校 「学校公開」

日時／10月28日(火) 午前9時15分～11時45分 ※要事前申し込み

内容／学校施設と授業の公開

申込期限／10月17日(金)

☎問県立八日市場特別支援学校(☎72-2777)

期待をしていた今年の海への集客は、昨年を下回りました。それでも笑顔の家族や若者などの姿がたくさんあり、復興へと向かう旭市の海にも、活気が戻ってきたと感じたところです。報道で、九十九里浜の海水浴場が、砂浜が削られていること、いくつか閉鎖しているとありましたが、旭市でもかつてはそうでしたが、対策工事が進み、海水浴場の開設には、素晴らしい環境だと認識しております。た

だ、飯岡海岸では砂が付き過ぎているようで、今後対策を考えていかなければと思っています。そんな中、東日本大震災で被災したサーフィショップや観光関連事業者などで構成する団体によって「九十九里観光サーフフェスタ」が、飯岡海岸で9月6日に開催されました。全国規模の大会の一つとして、トップクラスのサーファーたちが集まり、高度な波乗り技術を競いました。応援の人たちも含めると、来

場者は2、000人超とのこと。市外からも多く訪れたそうで、波及効果もかなり出たような気がします。また大勢の来場者から、飯岡海岸の波の質、砂浜への車の乗り入れが可能などなどに、大変高い評価をいただきました。その一方で宿泊施設が少ないとの声もあり、市全体として整備を考えていかなばと思っています。

こうして大勢の人たちが旭市を訪れます。旭市の一番印象に残る風景は、皆決まって海と田園だと言います。都市部では味わえない海や田園の自然豊かな風景。ここに旭市の魅力と将来がある――。今後の旭市発展につなげていければと思うところであります。



旭市の魅力

市長 明智 忠直

随筆

第61回

10月は全国不正軽油撲滅強化月間 「NO！不正軽油宣言・千葉」

不正軽油の製造、販売、使用は、脱税行為だけでなく、県民の健康や地域の環境に悪影響を与える犯罪行為です。☎香取県税事務所(☎0478-54-1314)

水道メーター(量水器)の交換に 協力を

該当する家庭や事業所などに、市の「指定給水装置工事業者」が訪問し、水道メーターの交換を行います。

対象地域／海上地域、干潟地域

作業予定期間／10月1日(水)～24日(金) ※干潟地域は10月30日(木)まで。

費用／無料

☎水道課工務班(☎63-8882)

暴力団からの被害防止と保護救済のため 移動暴力相談所を開設

日時／10月22日(水) 午前10時～午後4時

場所／海匝地域振興事務所

☎公益財団法人千葉県暴力団追放県民会議(☎043-254-8930)

初心者集まれ！

「つばき杯ビギナーズテニス大会」

日時／10月26日(日) 午前8時～

場所／東総運動場

対象／県内在住または在勤・在学の硬式テニス初心者

種目／ダブルス(男子、女子)

費用(1組)／2,000円(保険料含む)

申込開始日／10月4日(土)

☎問東総運動場(☎68-1061)