

お知らせ

Information

木工・陶芸・園芸製品などを販売 県立八日市場特別支援学校「きらら市」

日時／1月29日(木)、30日(金) 午前10時30分～午後3時
場所／ショッピングモールサビア1階センターコート・正面玄関(横芝光町) ㊟県立八日市場特別支援学校(☎72-2777)

色鮮やかなサザンカやツバキを展示 「冬の華・サザンカ」

期間／2月1日(日)まで
場所／国立歴史民俗博物館暮らしの植物苑(佐倉市)
費用／高校生以上100円
㊟国立歴史民俗博物館(☎043-486-0123)

〈訂正〉

平成26年12月15日号3ページに掲載の「年末・年始の市役所の仕事」の中で誤りがありました。
誤：旭市防災資料館 ☎75-6712
正：旭市防災資料館 ☎57-6712
おわびして訂正します。

財産と権利を守る法律が分かる 「弁護士が教える市民のためのやさしい法律講座」

日時／1月25日(日) 午後1時30分～3時40分
場所／第二市民会館
定員／40人程度
費用／無料
㊟㊟旭市消費生活センター(☎63-7272)

夜間多重債務相談 「おかね」と「こころ」の無料相談会

日時／1月29日(木) 午後6時～8時30分 ※要事前予約、1人50分。
場所／旭市消費生活センター(青年の家1階)
㊟㊟旭市消費生活センター(☎63-7272)

県立東部図書館はつらつライブ講座 「準備して安心! 終活・相続・遺言・エンディングノート」

日時／1月24日(土) 午後1時30分～3時30分
場所／県立東部図書館3階研修室
定員／50人
費用／無料
㊟㊟県立東部図書館(☎62-7070)

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／1月10日(土) 午前9時～午後4時
場所／干潟公民館2階第3会議室 ㊟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：1月13日(火)、26日(月) 午後8時まで
●休日納税窓口：1月25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4期
 - ◆国民健康保険税 第8期
 - ◆介護保険料 第8期
 - ◆後期高齢者医療保険料 第7期
- 納期限は2月2日(月)です。
※国民年金保険料は毎月納付です。



+ 健康 × モ +

高齢期の健康づくり 元気なうちから始めましょう

皆さん、新年はどう過ごしていますか? 「一年の計は元旦にあり」といいます。年の初めに、健康長寿のためにできることを考えてみませんか。

体を動かす習慣を身に付けましょう

運動に取り組んでみませんか。運動習慣は、生活習慣病や認知症の予防に効果があります。また加齢による筋力低下を抑え、転倒・骨折予防にもつながります。

規則正しく、バランスよく食べましょう

だらだら食いや過食・偏食は、三度の食事を取れなかったり、体調を崩したりする一因になります。

口の健康を保ちましょう

口の健康づくりは、歯周病や口臭対策、肺炎などの感染症が予防できます。また良くかむことは脳への良い刺激になるほか、食事もおいしく取れるようになります。

外に出て人と交流しましょう

散歩や趣味、買い物などで人と会話をする事は、生活に楽しみが増え、心を豊かにすることにつながります。

早速ですが、今日から始めてみませんか。日常生活の中で、簡単に始められる事例をいくつか紹介します。

〈今日から始められる健康生活の一例〉

- ラジオ体操などを毎朝の習慣に
- 仕事や家事の合間にストレッチ運動
- 近所への買い物は車に頼らないで歩いてみましょう
- 毎日の食事に野菜のおかずを一品プラス
- 食事は腹八分目を心掛け、適正体重をキープ
- 食後はのんびりする前に歯磨きへ
- 地域の催しに参加したり、趣味やレジャーなどで新しいことにチャレンジしたりしましょう

自身の生活の中で、無理なく始められそうなものがありましたか? どれか一つでも結構です。ぜひ「今年の目標」に入れてみてください。

【高齢者福祉課保健師】

☎…申し込み 問…問い合わせ

高めよう防災意識 「旭市消防出初式」

日時／1月10日(土) 午前9時30分～
場所／旭スポーツの森公園 ※雨天の
場合は、総合体育館で表彰式のみ実施
(午前10時～)。

問消防本部総務課消防団班(☎63-53
55)



消防団旗、消防旗を掲げて行進

申請を忘れずに 農業委員会委員選挙人名簿への登載

現在、農家組合などを通じて「農業
委員会委員選挙人名簿登載申請書」を
各農家に配布しています。平成27年
1月1日現在で次の全ての要件に該当
する人は、必要事項を記入し、郵送ま
たは持参してください。申請書が届か
ない場合は、問い合わせてください。

〈選挙人名簿登録資格〉

- 市内に住所がある人
- 平成7年4月1日以前に生まれた人
- 次のいずれかに該当する人
- ①10a以上の農地を耕作する人
- ②①の同居の親族または配偶者で、年
間60日以上耕作に従事する人
- ③10a以上の農地を耕作する農業生
産法人の組合員、社員または株主で、
年間60日以上耕作に従事する人

提出期限／1月13日(火)

☎問〒289-0512 旭市南堀之内10
農業委員会農地庶務班(☎68-1192)

調査員が訪問します 「2015年農林業センサス」

この調査は農林業・農山村地域の実
態を明らかにし、今後の農林業の政策
に役立てるためのものです。

対象／農林業関係者
問企画政策課統計班(☎62-5397)



思う 昨年の日本人の活躍に

随筆 第64回

市長 明智 忠直

「光陰矢の如し」と申します
が、一年がたつのは早いもので
す。平成27年の幕開けを迎え
「あれもやりたい。これもやら
なければ」と理想と現実のはざ
まで、あれこれと計画に気をも
んでいるところであります。

さて昨年を振り返ってみます
と、ソチオリンピックでの日本
人選手の活躍や、日本人のノー
ベル物理学賞受賞など、国内
外で明るい話題がたくさんあり
ました。特にスポーツ好きの私
は、海外や国内で活躍している
選手の姿に、大きな感動と心の
リフレッシュをさせていただき
ました。フィギュアスケート男
子初の金メダリスト羽生結弦選
手やスキージャンプ葛西紀明選
手のソチオリンピックでの活躍、
アジア大会水泳で4種目金メダ
ルの荻野公介選手や、全米オー
プンテニス決勝で熱戦を繰り広
げた錦織圭選手の大躍進。また
何度か来旭してくれた、平野美
宇・伊藤美誠選手の、卓球ワー

ルドツアー・グランドファイナ
ル女子ダブルスでの史上最年少
優勝などが記憶に残ります。そ
して、走り幅跳びで全国大会優
勝の杉村奏笑さんや、全米野球
選手権大会日本代表として出場
した関口涼くんと、旭市の中学
生も活躍し、たくさんの方の元氣を
もらった一年でありました。
私たちにとって子どもたちが
国を代表する選手の活躍は、た
いへんな活力につながり、日本
の大きな発展の原動力になると
思います。特に無限の可能性を
秘めている子どもたちを大きく
育てることは、指導者はもとよ
り行政としても力強く後押しを
していかなければと思うところで
今年その活躍を旭の発展の原動
力にしたいものであります。

初釣りは長熊釣堀センターで！ 「新春底釣り大会」

日時／1月10日(土) 午前7時30分
～午後2時

場所／長熊釣堀センター

定員／40人

費用／2,000円(昼食代含む)

☎問長熊釣堀センター(☎68-4602)

経験豊富な会員が作業します 旭市シルバー人材センター

シルバー人材センターでは、家庭の
草刈りや植木の手入れ、障子や襖の張
り替えなどの作業を経験豊かな会員が
行っています。費用などは問い合わせ
てください。

問旭市シルバー人材センター(☎60-
1150)

市民農園で体験しよう！ 育てる楽しみ、収穫の喜び

気軽に野菜作りが体験できる、市民
農園を貸し出しています。

募集区画／●鎌数農園(鎌数3872)：
8区画(1区画33㎡) ●岩井農園(岩
井2540)：7区画(1区画30㎡)

費用(1年間)／5,000円

☎問農水産課振興班(☎68-1174)



① 暮らしのインフォメーション

募集

Recruitment

資格を生かしてみませんか 介護認定調査員

要件／看護師、保健師、介護支援専門員などの資格を持ち、月10件程度の調査ができる人 ※要自動車運転免許証

募集人数／若干名

提出書類／履歴書(写真添付)、資格免許証の写し

申込期限／1月30日(金) ※要事前連絡

採用日／4月1日(水)

岡岡高齢者福祉課介護保険班(☎62-5308)



催し物

Events

旭市農産物直売館 「初売イベント」を開催

日時・内容／●1月5日(月)：採れたて野菜などの配布 ●1月6日(火)：甘酒の配布 ※なくなり次第終了。

場所／旭市農産物直売館

岡岡旭市農産物直売館(☎62-6048)

生演奏を楽しもう 「TOSOプラスバンドフェスティバル」

日時／1月18日(日) 午後1時～3時30分

場所／東総文化会館大ホール

出演／海上中、飯岡中、銚子市立銚子高等学校、ベルモンテウインドオーケストラ、習志野市立習志野高等学校

入場料／1,000円(全席自由) ※未就学児の入場不可。

岡岡東総文化会館(☎64-2001)

お知らせ

Information

虐待・いじめを経験した元教師が語る 「旭市男女共同参画講演会」

日時／1月31日(土) 午後2時～4時(受け付け：午後1時30分～)

場所／東総文化会館小ホール

講師／宮本延春さん(エッセイスト、元高校教師、作家)

演題／「目標」こそ人生の道しるべ～役割分担は「性別」で決まらない！生き方の答えは「自分の中」にある～

費用／無料

申込期限／1月27日(火)

岡岡市民生活課市民生活支援班(☎62-5396)

土木工事などを行うときは遺跡の 範囲の確認が必要です

建物の建設や土木工事などを行う場合、事業主は、工事を予定している場所が遺跡の範囲内ではないことを確認する必要があります。工事を計画している位置を示した地図と図面を持参の上、生涯学習課で確認してください。ファクスでの照会も行っています。

岡岡生涯学習課文化振興班(☎55-5728、FAX55-4941)

コースターやランチョンマットを作ろう 「押し花教室」

日時／1月25日(日) 午後1時～3時

場所／海上キャンプ場

定員／10人

費用／500円

持ち物／はさみ

申込開始日／1月4日(日)

岡岡海上キャンプ場(☎55-5250)

愛護センターの成犬・成猫を譲ります 「一般譲渡会」

日時／1月22日(木)、2月26日(木)、3月26日(木) 午後1時30分～3時(受け付け：午後1時～1時30分)

場所／県動物愛護センター(富里市)

費用／無料

岡岡県動物愛護センター(☎0476-93-5711)

香取市と合同開催！ 出会いコンシェルジュ 「スイーツ恋活♥バレンタインパーティ」

日時／2月11日(水・祝) 午後3時～6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30代の人(要会員登録) ●女性：独身で30代の人

定員／男女各25人

費用／男性3,500円、女性3,000円

申込期限／1月19日(月) 午前10時

申し込み方法／タイトルを「チョコ恋申込」とし、住所、氏名、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。

岡岡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](mailto:deai-con@city.asahi.chiba.jp)

初心者ペアの腕試し 「つばき杯ビギナーズテニス大会」

日時／2月1日(日) 午前8時～午後5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／1月12日(月・祝)

岡岡東総運動場(☎68-1061)

元気いっぱい書き初めを展示 「第10回旭市子ども会書き初め展」

日時／1月18日(日)～24日(土) 午前9時～午後4時30分 ※18日は正午～、19日(月)は休館日。

場所／市民会館3階ホール

岡岡生涯学習課社会教育班(☎55-5727)



ずらりと並ぶ作品の数々