

お知らせ

Information

危険ドラッグは 「持たない! 買わない! 使わない!」

危険ドラッグの使用による、深刻な健康被害や第三者を巻き込んだ交通死亡事故などが、各地で発生しています。

危険ドラッグは、店舗やインターネットサイトで「合法ハーブ」「アロマ」「お香」「バスソルト」「フレグランスパウダー」などと、あたかも安全なもののように、偽って販売されています。

これらの製品には、麻薬などの違法な物質が入っていることもあり、摂取すると意識障害、けいれん、呼吸困難などを起こすことがあります。危険ドラッグは大変危険です。千葉県から薬物を根絶する輪を広げましょう!

薬物の相談機関／県健康福祉部薬務課(☎043-223-2620)、県精神保健福祉センター(☎043-263-3893)、海匝健康福祉センター(☎0479-22-0206)、県警ヤング・テレホン(☎0120-783497)、旭警察署(☎64-0110) ㊦県健康福祉部薬務課(☎043-223-2620)

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」

日時／2月14日(土) 午前10時～午後4時

場所／ショッピングセンターサンモール2階特設ブース

㊦旭市消費生活センター(☎63-7272)

一人で悩まず相談を 「労災職業病なんでも相談会」

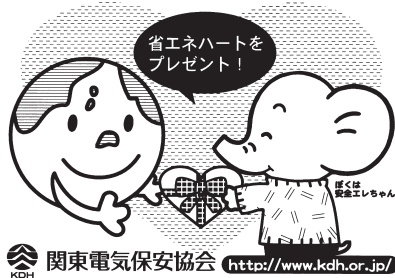
日時／2月28日(土) 午後1時～4時

場所／千葉市中央コミュニティセンター6階講習室5

費用／無料

㊦千葉中央法律事務所(☎043-225-4567)

2月は省エネルギー月間です!



千葉県弁護士会による 無料法律相談会

借金、生活苦、生活保護、解雇、賃金未払いなど、さまざまな悩みの相談に弁護士が応じます。

日時／2月22日(日) 午前10時～午後4時 ※事前予約者優先、1人30分。

場所／第二市民会館

㊦㊦千葉県弁護士会(☎043-227-8431) ※開催日、開催場所を伝えること。

市税の夜間・休日納税窓口

〈日時〉

●夜間納税窓口：2月10日(火)、25日(水) 午後8時まで

●休日納税窓口：2月22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

後期高齢者医療保険料 第8期
納期限は3月2日(月)です。

※国民年金保険料は毎月納付です。

+ 健康 × モ +

今日から始めよう減塩!

食塩は人が生きていく上で欠かせないものです。日本では昔から食品の保存などにも多く使われ、諸外国よりも塩分を多く摂取する傾向にあります。

平成24年度国民健康・栄養調査の結果を見ると、千葉県民の食塩摂取量の平均値は、1日当たりで男性は12.1gで女性が10.2g。いずれも全国平均(男性：11.3g、女性：9.6g)を上回り、47都道府県の中で男女ともにワースト7位という状況でした。なお平成27年度から使用される「日本人の食事摂取基準(2015年版)」では、高血圧予防の観点から1日の食塩摂取の目標量が下げられ、男性は8g未満、女性は7g未満になります。

旭市では健康づくり事業の一環として、保健推進員が地域でのみそ汁の塩分濃度調査と啓発活動を実施しています。過去5年間のデータを見ると、平成23年度から

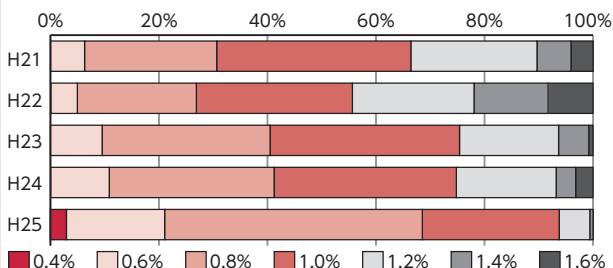
適塩とされる0.8%、薄味とされる0.6%の家庭が徐々に増えていることが分かります(表)。健康づくりのために、この傾向が続くよう、減塩を心掛けましょう。

〈塩分を抑える工夫として〉

- ①汁物は具をたくさんにし、汁の量を控える
- ②漬物はしょうゆなどの調味料を掛けない
- ③麺類の汁は飲まないようにする
- ④練り製品や加工品を食べ過ぎない

【健康管理課管理栄養士】

市内家庭のみそ汁塩分濃度



※測定器は百分率(%)表示。塩分摂取量(g)への換算は、塩分濃度(%)×飲んだ量÷100となります。

☎…申し込み 図…問い合わせ

腐葉土を使わない新しい大菊作り 「菊づくり講座(全3回)」

期日・内容／●3月6日(金): キクの
作り方・鉢上げ ●6月5日(金): 定
植の仕方 ●7月30日(木): 暑さ対
策と今後の作業

時間／午前10時～正午

場所／青年の家大研修室

定員／50人

費用／500円

☎☎旭市観光協会旭芳会・斉藤(☎
080-8713-7810)



色鮮やかな花を咲かせる

体験講座

「気分は平安貴族—十二単と束帯の試着—」

日時／3月7日(土)、8日(日) 午前
10時～正午、午後1時30分～4時

場所／県立中央博物館大利根分館

対象／身長145cm以上の男女

定員／午前4組、午後5組 ※各組5
人まで

費用(1人当たり)／500円

申込期限／2月20日(金)消印有効

申し込み方法／往復はがきの往信面に
参加希望者全員の氏名、年齢、性別、
代表者の電話番号、参加希望日と時間
帯、返信面に宛先を記入の上、郵送し
てください。 ※定員を超えた場合は
抽選。

☎☎〒287-0816 香取市佐原ハの4
500 県立中央博物館大利根分館(☎
0478-56-0101)

配布しています

「平成27年度ごみの収集カレンダー」

区を通じて、ごみの収集カレンダー
を各戸に配布しました。区に未加入の
人などには市民生活課、各支所、環境
課で配布しているほか、市ホームペー
ジからもダウンロードできます。

☎環境課環境政策班(☎62-5328)

新しい年も、はや一か月が過
ぎました。今年は「ひつじ年」。
羊はおとなしく静かで優しい、
群れて行動する動物だといわれ
ています。そのようなことから
連想されるのは、平和・友愛・
協調だそうで、市民の皆さんも
「安心できる一年でありたい」。
そうやってほしい」と新しい年
を迎えたことと思います。行政
としまして、市民生活のゆと
りと豊かさ、そして平穏な一年
にしていかなばと、決意をして

いるところであります。
今年も1月の大きな行事、消
防出初め式と成人式が行われま
した。10日の出初め式には、正
月晴れの中、多くの市民の皆さ
んが来場、年始めの演習を観覧
していただきました。車両・分
列行進、一斉放水など、消防
職・団員の勇姿に、この一年の
安寧を託せると、心強く感じた
ところでした。
翌日の11日には成人式が挙行。
艶やかに着飾った振り袖姿や真

新しいスーツ姿に、新成人の皆
さんの一生に一度の喜びが伝わ
ってきました。心から拍手を送
り、応援をしていかなばと思い
ます。今年は、あさひ少年少女
合唱団による国歌斉唱なども企
画され、その爽やかなハーモニ
ーが、成人式にぴったりだとの
思いも持ちました。また新成人
の代表者による意見発表では
「感謝と恩返し」という言葉が
聞かれ、この気持ちを、いつま
でも持ち続けてほしいと思っ
たところでもあります。
この出初め式と成人式。旭市
の「安全と安心づくり」「活力と
発展」に大きな関わりのある行
事だと思えます。これからも、
素晴らしい式典であってほしい
と願うところであります。



平成27年のスタート

市長 明智 忠直

随筆

第65回

「第10回旭市環境衛生大会」を開催

日時／2月7日(土) 午後2時～

場所／東総文化会館小ホール

内容／地域環境美化功労者、環境美化
に関する標語入選者の表彰、ちばC
2C O2ダイエット出前講座(講師：
寺井賢一郎さん…千葉県地球温暖化防
止活動推進員)

☎環境課環境美化班(☎62-5329)

変更申請書の提出を忘れずに ごみステーションの設置場所の変更

4月からゴミステーションの設置場
所を変更する場合は、3月13日(金)
までに変更申請書を環境課に提出し
てください。

☎環境課環境政策班(☎62-5328)

もしものときに備えて 春季総合消防訓練を実施します

日時／2月22日(日) 午前9時30分
～11時

場所／干潟公民館

内容／初期消火、火災防御、救急・救
助訓練 ※見学可

☎消防本部警防課(☎63-5357)

水道の安定供給を図るため理解と協力を！ 水道設備の点検を行います

設備の点検中は、一部地域で水の出
が悪くなることがあります。

日時／2月7日(土) 午後1時～5
時、14日(土) 午前11時～午後5時

対象地域／旭地域 ※海上・飯岡・干
潟地域に影響はありません。

☎水道課工務班(☎63-8882)

i 暮らしのインフォメーション

募集

Recruitment

登録の有効期間は2年間 小中学校教諭補助員

勤務内容／小中学校学級担任の補助
資格／教員免許がある人
勤務場所／市内小中学校
勤務時間／週20時間または週29時間以内
申込期限／随時 ※4月から勤務の場合は2月13日(金)必着。
登録方法／学校教育課にある申請書に必要事項を記入し、郵送または持参してください。 ※申請書は市ホームページからもダウンロード可。
☎☎289-2604 旭市高生1 学校教育課学務班 (☎55-5724)

千葉県生涯大学校東総学園 平成27年4月入学生(2次募集)

対象／県内在住の55歳以上の人
※卒業生も応募可。
募集内容／●地域活動学部(2年制)
●造形学部園芸コース(1年制) ●造形学部陶芸コース(1年制)
授業料(年額)／●地域活動学部：15,400円 ●造形学部園芸コース：27,700円 ●造形学部陶芸コース：55,500円 ※教材費別途
受付期間／2月10日(火)～27日(金)
☎☎千葉県生涯大学校東総学園(☎0479-25-2035)

お知らせ

Information

若い力で町を元気に！ 「旭市観光まちづくり交流会」を開催

日時／2月10日(火) 午後6時～(受け付け：午後5時30分～)
場所／ヒューマンプラザ黄鶴
内容／講演会「だったらいいな！道の駅」(講師：加藤文男さん…株式会社ちば南房総取締役)、懇親会 ※懇親会は要事前申し込み。
入場料／無料 ※懇親会参加3,000円。
☎☎商工観光課観光班(☎62-5338・青年の家の内)

お口の健康づくりのヒントが満載 市民公開講座を開催

日時／3月1日(日) 午前10時30分～正午(開場：午前10時)
場所／東総文化会館小ホール
演題／いつまでも元気でカムカム～あなたの健康はお口で決まる～
講師／柴原孝彦さん(東京歯科大学^{こう}口^く腔外科学講座主任教授)
入場料／無料 ※来場者プレゼントあり
☎健康課支援班(☎57-3113・飯岡保健センター内)

旭幼稚園 2歳児親子サークル

日時／2月18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、バジ代)
☎☎旭幼稚園(☎62-0788)

県立銚子特別支援学校 「銚子フェア」

日時／2月3日(火)、4日(水) 午前10時～午後3時
場所／イオンモール銚子イルカの広場・C1入口
内容／作業学習製品の販売、児童生徒の絵画の展示など
☎県立銚子特別支援学校高等部(☎0479-22-0243)

譲ってください 使われていないこいのぼり

毎年、袋公園桜まつりの開催に合わせ、袋ため池にこいのぼりを揚げています。家庭で使われていないこいのぼりを譲ってください。
☎商工観光課観光班(☎62-5338)



風に泳ぐ色とりどりのこいのぼり

富士山と沈む夕陽を眺める 「夕陽・夜景鑑賞会」

日時／2月22日(日) 午前10時～午後6時 ※雨天中止
場所／飯岡刑部岬展望館～光と風～
内容／地元写真家による撮影アドバイス、地域紹介ビデオの上映会、地域の特産品の販売など
費用／無料
☎旭市観光写真ボランティア会・石井(☎55-5206)

「うなかみ幼稚園児、小学生、中学生書き初め作品展」

日時／2月7日(土)～11日(水・祝) 午前10時～午後4時
場所／うなかみ幼稚園ギャラリー
☎☎うなかみ幼稚園(☎55-2643)

ゴム動力飛行機を作って飛ばそう 「飛行機工作教室」

日時／2月11日(水・祝) 午後1時～2時30分
場所／航空科学博物館1階多目的ホール
定員／40人
費用／入館料のみ
☎航空科学博物館(☎78-0557)

男女ペアで競う 「つばき杯ビギナーズテニス・ミックス大会」

日時／3月15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／ミックスダブルス
費用(1組)／2,000円(保険料含む)
申込開始日時／2月21日(土) 午後1時～
申し込み方法／東総運動場にある申込用紙に必要事項を記入し、ファクスまたはメールで申し込んでください。
※申込用紙は東総運動場のホームページ(<http://www.cue-net.or.jp/kouen/tosou/index.html>)からもダウンロード可。21日は午前9時から窓口での先行受け付け実施。
☎☎東総運動場(☎68-1061、FAX68-1063) ✉tousou@cue-net.or.jp