

☎…申し込み ㊦…問い合わせ

お知らせ

Information

あなたの家は大丈夫？ 木造住宅の無料耐震相談会を開催

日時／4月21日(火)、5月21日(木)、6月21日(日)、7月21日(火) 午前9時～午後5時 ※要事前予約、1人1時間。

場所／都市整備課(第二庁舎2階)
㊦都市整備課建築班(☎62-5895)

弓を引き、的を射抜く楽しさを体験 「弓道教室」

日時／5月9日～7月11日の毎週土曜日(全10回) 午後2時～4時

場所／市弓道場(干潟公園内)

対象／中学生以上で市内在住・在学・在勤の人

定員／15人

持ち物／運動のできる服装、靴下

費用／2,000円(保険料など) ※中学生は900円。

申込開始日時／4月4日(土) 午後2時～

㊦㊦旭市体育協会事務局(☎64-1109・総合体育館内)

忘れていない人はいませんか？ 「がん検診」の追加申し込みを実施

日時／4月20日(月)～25日(土) 午前8時30分～午後5時15分 ※25日は正午まで。

場所／旭市保健センター

申し込み方法／旭市保健センターの窓口で直接申し込んでください。 ※受診できる人数などに限りがあります。

㊦健康管理課予防班(☎63-8766)

ホープス・カブ・バンビの部で行う 「親子卓球教室」

日時／5月15日～平成28年3月11日の第2・4金曜日(全20回) 午後6時30分～8時

場所／総合体育館サブアリーナ

対象／4歳～小学校6年生の子どもとその保護者

定員／30人

持ち物／運動のできる服装、室内用シューズ、ラケット、タオル、飲み物

費用／800円(保険料)

申込開始日時／4月3日(金) 午後2時～

㊦㊦体育振興課体育施設班(☎64-1101・総合体育館内)

旭市社会福祉協議会の各支所が統合 飯岡福祉センターで業務を開始します

社会福祉協議会の旭支所、海上支所、干潟支所が統合し、4月1日(水)から飯岡福祉センターで新たに業務を開始します(一部事業を除く)。

㊦旭市社会福祉協議会(☎57-5577)

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／4月11日(土) 午前9時～午後4時

場所／海上公民館2階第4研修室

㊦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：4月10日(金)、27日(月) 午後8時まで

●休日納税窓口：4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)



+ 健康 × モ +

子どもと一緒に生活習慣を見直してみませんか ～早寝早起き・朝ごはん～

早寝早起き・朝ごはんはどうして必要なの？

子どもの健やかな成長には、十分な睡眠、バランスの取れた食事、適度な運動など、規則正しい生活習慣が大切です。近年その生活習慣の乱れが、学習意欲・体力・気力の低下要因と指摘されています。午後10時以降に寝る子どもの割合は、この20年間で2～4倍に増えているとの報告もあり、遅寝遅起きになっているようです。

遅寝遅起きは体の発育に影響を与えます。睡眠中に分泌される体の成長を促す成長ホルモン、睡眠を促すメラトニンの分泌が十分に行えないからです。成長ホルモンが最も分泌される時間は、午後10時～午前2時。この間しっかりと睡眠を取ることが大切です。なお遅寝遅起き症状として、起床後ぼんやりしていたり機嫌が悪かったり、朝ごはんを食べられないなどがあります。

良質な睡眠を取るためには早起きをし、毎朝太陽の光を浴び、体内リズムをつくる必要があります。併せて朝ごはんを食べることで、午前から活動できる体をつくることができます。早起きから始めるのがポイントです。

なお不規則な生活を送ると、睡眠ホルモンのバランスが乱れ、不眠症やうつ病になるといわれます。

子どもと一緒にできることから始めてみましょう

- 毎朝決まった時刻に起きる(起こす)。
- 朝起きたら、太陽の光を浴びる。
- 朝ごはんを一緒に食べる。
- 休日は一緒に体を動かす時間を持つ。
- 夕ごはんは午後7時までを目標に。早めにする。
- 就寝時はテレビを消し、部屋を暗くして「お休みモード」にする。
- 親子で寝る。

子どもの生活習慣を変えるには、大人も生活習慣を見直すことが大切です。家族ぐるみで見直してみましょう。

【健康管理課保健師】

☎…申し込み ㊟…問い合わせ

豊かな自然と農業の魅力が体験できる 「幽学の里で米づくり体験」

内容／●田植え：5月5日(火・祝)
●草取り：7月11日(土) ●稲刈り：
9月5日(土) ●収穫祭：10月3日
(土)

場所／大原幽学遺跡史跡公園

定員／80人

費用(1家族)／6,000円(6人まで)
※米5kg付き

申込期限／4月20日(月)

㊟㊟旭市都市農漁村交流協議会事務局
(☎68-1175・農水産課振興班内)

長熊釣堀センターが第3木曜日も営業 「春のヘラブナ釣大会」の開催も！

4月から、長熊釣堀センターは第3
木曜日の休園日も通常営業を行います。

春のヘラブナ釣大会

日時／5月3日(日・祝) 午前7時～
午後2時(受け付け：午前6時～)

場所／長熊釣堀センター

定員／260人

費用／大人2,000円、小学生以下1,000円
※参加賞、弁当付き。

前売り券／4月1日(水)から長熊釣堀
センター管理棟で販売

㊟㊟長熊釣堀センター(☎68-4602)

実施されます

平成27年度前期危険物取扱者試験

試験日／6月28日(日)

場所／千葉科学大学(銚子市)

試験種類／甲種、乙種、(第1～6類)、
丙種

申請期間／●郵送・持参：4月10日
(金)～23日(木)消印有効 ●電子申
請：4月7日(火)～20日(月)

申し込み方法／消防本部、消防署、各
分署にある願書に必要事項を記入し、
郵送または持参してください。 ※一
般財団法人消防試験研究センターの
ホームページ(<http://www.shoubo-shiken.or.jp/>)からも申し込み可。

㊟㊟〒260-0843 千葉市中央区末広
2-14-1 一般財団法人消防試験研究
センター千葉県支部(☎043-268-03
81) ※市消防本部予防課危険物班
(☎63-5356)は問い合わせのみ。

3月に行われた行事の中で、
これからのまちづくりの指針や
方向性を示してくれた催しが、
二つありました。

一つは3月8日、津波被害を
軽減する減災林を造るため、飯
岡地域で行われた「旭市海岸減
災林3、000本植樹祭」。こ
の地域の減災林にどの品種が適
しているかを確認するため、ク
ロマツなど9種類の苗木3、0
00本が植えられました。昨年、
国から「国土強靱化地域計画策

定モデル調査実施団体」の選定
を受けた本市。今回の防潮堤へ
の植樹は、その試金石ともいえ
ます。植樹祭には、国会議員を
はじめ、国や県、近隣市、そし
て市民やボランティアなど60
0人余りの皆さんが参加。雨模
様で強風の中、植え付けする姿
から「皆でこの町を守る」とい
う参加者の思いが伝わってきま
した。近い将来、この飯岡海岸
に緑の減災林が立派に出来上が
るものと確信しました。そして

この植栽を守ることが、東日本
大震災を風化させない大きな一
石になると思います。この減災
林を、海岸線に広くつなげてい
きたいと願うところです。

そしてもう一つ、3月15日、
滝郷地区で椿湖干拓345年
を記念し開催された「滝郷生き
活きふれあいまつり」。干拓の歴
史を紹介する記念講演やお囃子
などのステージが行われました。
地区でつくる実行委員会が、行
政の手を借りず、手作りで行
ったこの祭り。地域を盛り上げ、
自分たちの地域は自分たちで
つくり上げていこうという「自
助」の精神でいっぱいでした。来
場者たちの笑顔と、会場周辺に
咲く菜の花や河津桜が、一層祭
りを盛り上げていたようでした。



随筆

まちづくりへの期待

市長 明智 忠直

第67回

行政運営の改善に向けて 平成26年度事務事業評価結果を公表

限られた資源を有効に活用し、効率
的で効果的な行政運営を行うため「事
務事業の目的は妥当か」「目標に達して
いるか」「事業費の削減余地はないか」
「課題は何か」「課題解決に向け何をす
べきか」といった視点で、平成25年度
に市が実施した84事業の評価を行いま
した。評価結果は行政改革推進課や、
市ホームページで見ることができます。

今後も市の取り組みを検証し、改
革・改善に結び付ける評価を行うとと
もに、評価結果は事務事業の見直しや
予算への反映を通じて、行政運営の改
善に役立てていきます。

㊟㊟行政改革推進課行政改革推進班(☎
62-5345)

木造住宅の耐震診断費と耐震改修 費の補助を行っています

対象／市内に住所があり、住宅を所有
し現に居住している人

対象住宅／昭和56年5月31日以前に
建築(着工)された、市内の木造一戸建
て住宅または併用住宅

補助額／●耐震診断に要した費用の2
分の1以内(4万円まで) ●耐震改修
に要した費用の3分の1以内(40万円
まで) ※交付は対象住宅1棟につき
1回まで。

申し込み方法／耐震診断や耐震改修設
計を依頼する前に、都市整備課にある
申請書に必要事項を記入し提出してく
ださい。 ※申請書は市ホームページ
からもダウンロード可。

㊟㊟都市整備課建築班(☎62-5895)

① 暮らしのインフォメーション

募集

Recruitment

ホールいっぱいに響かせよう 「第11回旭市民音楽祭」出演者

開催日／8月9日(日)

場所／東総文化会館

対象／市内在住・在勤・在学の団体や個人

申込期限／4月24日(金)必着

申し込み方法／申込用紙に必要事項を記入し、郵送または持参してください。

※申込用紙は、生涯学習課、青年の家、市民会館、第二市民会館、いいおかユートピアセンター、海上公民館、干潟公民館にあるほか、市ホームページからもダウンロード可。

費用／無料

☎ 289-2604 旭市高生1 生涯学習課文化振興班(☎55-5728)

自己ベストに挑戦

「市民陸上競技大会」出場者

日時／5月3日(日・祝) 午前9時～
※雨天決行

場所／東総運動場

出場資格／市内在住・在勤・在学、または市内のクラブに所属している人

競技種目／●男子：100m、1,500m、走り幅跳び、走り高跳び、砲丸投げ(6kg)、4×100mリレー ●女子：100m、800m、走り幅跳び、走り高跳び、砲丸投げ(4kg)、4×100mリレー

参加費(1種目)／500円 ※リレーは1チーム500円。

申込期限／4月17日(金) 午後5時

申し込み方法／●小学生の部：各小学校の体育主任の先生または所属クラブに、必要事項を記入した申込書を提出してください。●中学生の部：各中学校の陸上競技部の顧問の先生に申し込んでください。●一般の部：二中、総合体育館にある申込書に必要事項を記入し提出してください。

〈一般の部の申込書提出先〉

●二中(岡野)：〒289-2504 旭市二の2510-1 (FAX64-0049)

☎ 二中・岡野(☎62-0049)

郷土芸能の祭典

「第10回あさひのまつり」出演団体

開催日／9月27日(日)

場所／東総文化会館

対象／市内在住・在勤・在学の団体

申込期限／5月29日(金)必着

申し込み方法／申込用紙に必要事項を記入し、郵送または持参してください。

※申込用紙は、生涯学習課、青年の家、市民会館、第二市民会館、いいおかユートピアセンター、海上公民館、干潟公民館にあるほか、市ホームページからもダウンロード可。

費用／無料

☎ 289-2604 旭市高生1 生涯学習課文化振興班(☎55-5728)

みんなの安全を守ろう

千葉県警察官採用試験を実施

募集期間／4月3日(金)～17日(金)

試験日／5月10日(日)

受験区分／●警察官A(対象：短期大学を除く大学を卒業、または平成28年3月末日までに卒業見込みの人)

●警察官B(対象：警察官Aに該当しない人)

採用試験説明会

日時／4月6日(月)、7日(火) 午後5時～6時

場所／旭警察署

申し込み方法／旭警察署、交番、駐在所で申し込んでください。

☎ 旭警察署警務課(☎64-0110)

お知らせ

Information

市が行う入札への参加には事前の登録を 「旭市競争入札参加資格者名簿」

受付期間／4月1日(水)～11月16日(月)

※登録方法は、市ホームページや「ちば電子調達システム」のホームページ(<https://www.chiba-ep-bis.supercals.jp/portalPublic/>)で確認できます。

☎ 市財政課契約検査班(☎62-5394)、千葉県電子自治体共同運営協議会サポートデスク(☎043-441-5551)

旭市合併10周年記念

NHK公開収録「ブラボー!オーケストラ」

日時／6月21日(日) 開場：午後3時
開演：午後4時 終演予定：午後6時

場所／東総文化会館

出演／梅田俊明(指揮)、三船優子(ピアノ)、東京フィルハーモニー交響楽団

申込期限／5月18日(月)必着

申し込み方法／往復はがき(私製を除く)に必要事項を記入し、郵送してください。 ※1枚で2人まで入場可。応募多数の場合は抽選。

往復はがき記載事項／●往信表面：〒289-2604 旭市高生1 旭市教育委員会生涯学習課「ブラボー!オーケストラ」係 ●往信裏面：郵便番号、住所、氏名、電話番号 ●返信表面：郵便番号、住所、氏名 ●返信裏面：何も記入しないでください。

入場料／無料

注意事項／●未就学児は入場できません。 ●往復はがき以外での応募や、記入に不備があった場合は無効となります。 ●売買を目的とした申し込みは行わないでください。 ●申し込み時の情報は、抽選結果の連絡やNHKからの番組・イベントの案内、受信料のお願いに使用される場合があります。

☎ NHK千葉放送局(☎043-203-1001)、市生涯学習課文化振興班(☎55-5728)

今年の評価替えの年です

「固定資産課税台帳の縦覧」

自分が所有する土地や家屋について、平成27年度の価格などを確認することができます。なお東日本大震災により被害があった土地・家屋は、被害程度により評価額が減額されています。

期間／4月1日(水)～6月1日(月)

※土・日曜日、祝日を除く。

時間／午前8時30分～午後5時15分

場所／税務課

縦覧できる人／固定資産税の納税者(同居の親族を含む)、納税管理人、代理人

持ち物／身分証明書(運転免許証など)

※代理人は委任状が必要。

☎ 税務課資産税班(☎62-5323)