

お知らせ

Information

一人で抱え込まずに相談を 「生活困窮者自立支援制度」

さまざまな理由で生活に困っている人の相談に応じ、一人一人の抱える課題の解決と生活の安定・自立へ向けた支援を行います。

日時／毎週月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 ※祝日を除く。

場所／旭市社会福祉協議会

対象／市内在住で生活や仕事に困っている人

㊦旭市社会福祉協議会地域生活支援室 (☎57-3133)

戦後70年、旭市・匝瑳市の戦跡を歩こう 「香取基地跡歴史散歩」

日時／5月16日(土) 午後1時40分～4時20分(予定)

集合場所／旭緑地公園

費用／500円(資料代)

持ち物／歩きやすい服装、保険証

㊦東総歴史教育者協議会・野口(☎090-4822-9104) ※午前8時～10時のみ。

刑事裁判を傍聴しませんか？ 裁判官が質問に答えます

日時／5月22日(金) 午後2時～4時20分 ※要事前申し込み

場所／千葉地方裁判所新館(千葉市)

定員／40人

内容／裁判の傍聴、裁判官による事件の解説と質疑応答、施設見学など

費用／無料

㊦千葉地方裁判所事務局総務課広報係(☎043-222-0165)

基礎・応用学力を身に付けよう 「数学ステップアップ無料塾」

日時／毎週土・日曜日 午前10時～正午(週1回)

場所／海上公民館

対象／市内の中学校3年生と高校1年生 ※数学の学習塾に通っていないこと。

定員／10人 ※高校1年生コースは5人。

内容／●中学3年生コース：高校入試の基礎・応用学力を身に付ける ●高校1年生コース：大学入試センター試験を目指す3年間の連続講座

㊦高田(☎090-1809-0795)

債務整理や借金のストレスに対応します 「おかね」と「こころ」の無料相談会

日時／5月21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)

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／5月9日(土) 午前9時～午後4時

場所／いいおかユートピアセンター小会議室

㊦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：5月11日(月)、25日(月) 午後8時まで

●休日納税窓口：5月24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 +

睡眠と疲労

疲労回復には睡眠が大切であることは皆さんお分かりだと思います。でも仕事が忙しい、季節の変わり目で体調が悪いなどで「疲れているが眠りが浅い」「眠っているが疲れが取れない」「眠っているのか分からない、寝た気がしない」という話をよく聞きます。

疲労を取り除くための睡眠は、何時間寝たかということだけではなく、眠りの質が重要です。午後11時～午前3時の間に深く眠れていると良質な睡眠が取れ、疲労回復につながります。

毎晩眠りに付くのが深夜になってしまうような人は、生活時間をリセットする必要があります。朝起きて日光を浴びると、それから14、15時間して睡眠誘導ホルモンのメラトニンが分泌され、自然な睡眠が誘導されます。毎日早起きして、決まった時間に日光を浴びれば、体内

時計は毎日リセットされ、少しずつ睡眠の状態は改善されていきます。

それ以外にも睡眠状態の改善へ向け「昼寝はしない、しても短時間にする」「毎晩定時に就寝し、定時に起床するように心掛ける」「入眠前の間食や飲酒は控える」「食事は八分目」など生活習慣の改善も重要です。

入眠前は温かめの湯に入浴する、室内の照明を落とすなど気持ちがリラックスできるように心掛けることも大切です。

眠りたいという思いが強すぎて眠れなくなってしまう人も多くみられます。初めはあまり質の良い眠りにこだわらず、就寝時間、起床時間を守り、決まった時間に横になることを心掛けましょう。眠れないからといって布団から出てしまってもはいけません。深夜、横になっていれば、たとえ眠れなくても生活のリズムは少しずつ改善され、疲れも取れてきます。

忙しい毎日ですが、疲労回復、質の良い睡眠のために、できることから心掛けてみましょう。

【旭市医師会】

☎…申し込み ㊟…問い合わせ

農作物・ハウス被害防止のため カラスなどの駆除を行います

市内の農地で、銃器を使った駆除を行います。事故防止のため、住宅付近では行いませんが、実施期間中は注意してください。

実施期間／6～8月

㊟農水産課農業基盤整備班(☎68-1173)

旭市シニアカレッジ開講式・記念講演会

日時／5月19日(火) 午後2時～3時15分

場所／東総文化会館小ホール

定員／300人

演題／人は一人では生きられない～幸せの処方箋～

講師／長谷川幸介さん(茨城大学社会連携センター准教授)

費用／無料

㊟生涯学習課社会教育班(☎55-5727)

旭市家庭教育学級合同開級式・講演会

日時／5月16日(土) 午後1時20分～3時

場所／東総文化会館小ホール

定員／300人

演題／心のストレッチ～大人が生き生き輝けば 子どもの未来も輝きます～

講師／佐久間レイさん(声優・歌手・脚本家)

費用／無料

㊟生涯学習課社会教育班(☎55-5727)

実施されます

「千葉県調理師試験」

日時／7月23日(木) 午後2時～4時

場所／日本コンベンションセンター国際展示場(千葉市)

申込期間／5月19日(火)～21日(木)

※午前10時～午後4時のみ

申し込み方法／海匠健康福祉センター、八日市場地域保健センターにある願書に必要事項を記入し、提出してください。

㊟海匠健康福祉センター地域保健福祉課(☎0479-22-0206)



随筆

第68回

涙の向こう側

市長 明智 忠直

人間はなんて素晴らしい生き物だろう。季節もまた規則正しくいろいろな味わいを感じさせていく。3月そして4月と、今年もさまざまな別れと出会いの行事が催され、私も多くの場面に出席しました。

卒業式では、感情のまま涙する子どもたちの姿がありました。一生懸命頑張った、このときを迎えたからこそ感激の涙、自分の目標や夢の遠さに流した悔し涙もあったかもしれません。

また親しき友、恩師との別れのつらさに涙する人もあったと思います。そんな涙の向こう側を思い浮かべると、感動を禁じ得ません。一生の中で、このときの涙ほど美しく、感動を与えるものはないと思います。子どもたちには、将来も今の気持ち忘れたいと感じ、先生方の確かな教育に、安堵したところでもありました。また各種の団体や会社でも、退職や転任の式が行われたこと

今年、桜が例年より早く開花し、満開の桜が新たな出発のときを迎えた人々を、祝ってきました。新入生をはじめ、新たに就職先でスタートを切った多くの人が、目標を掲げ、夢や希望に向かって精一杯努力してほしいと思います。新入生や新社会人の生き生きとした姿や顔を見て、この若い人たちにぜひ旭市の発展を託したいと願うところでもあります。

5月12日は「民生委員・児童委員の日」 民生委員・児童委員は地域の身近な相談相手です

「誰に相談すればいいかわからない」「子育てに不安がある」などの悩み事はありますか？ 民生委員・児童委員は、福祉に関する相談の受け付けと問題を解決できる機関の紹介、高齢者の見守りなど、多くの役割を担っています。

主な活動内容／地域の実情の把握、支援を必要とする人の日常生活に関する相談や助言、支援を必要とする人が福祉サービスを利用するための情報提供、地域で福祉活動を行う人との連携と支援、福祉事務所などの関係行政機関への協力、育児・子育てに関する相談や専門機関への連絡調整
㊟社会福祉課社会班(☎62-5317)

「手話奉仕員養成講座(前期)」

日時／6月3日～平成28年1月20日の毎週水曜日(全27回) 午後7時～9時

場所／銚子市勤労コミュニティセンター2階

対象／手話奉仕員養成講座の前期を修了していない人

定員／20人

費用／8,220円(テキスト代など)

申込期間／5月1日(金)～15日(金)

申し込み方法／社会福祉課にある申込用紙に必要事項を記入し、提出してください。

㊟社会福祉法人千葉県聴覚障害者協会千葉県聴覚障害者センター(☎043-308-6373)

① 暮らしのインフォメーション

催し物

Events

地産地消と未来をテーマに「VILLAGE」開催!

日時／5月6日(水・振休) 午前11時～午後4時 ※荒天中止

場所／袋公園

内容／次世代の生産者と飲食店が集結する一大フードパーティー ※くわしい内容は、VILLAGEのホームページ(<http://www.village365.info/>)で見ることができます。

園VILLAGE制作委員会(☎080-5190-0878)

お知らせ

Information

今後の福祉を考える講演会「スウェーデンに学ぶ福祉の未来」

日時／5月10日(日) 午後2時～4時

場所／東総文化会館小ホール

定員／300人

講師／藤井威^{たけし}さん(元駐スウェーデン特命全権大使兼ラトヴィア特命全権大使)

費用／無料

園旭市社会福祉協議会(☎57-5577)

第25回県民が集う「看護の日」

日時／5月16日(土) 午前11時～午後3時

場所／イオンモール銚子

内容／健康チェック、看護進路相談、訪問看護紹介など

園公益社団法人千葉県看護協会(☎043-245-0025)

草花の魅力に触れる「山野草展示会」

日時／5月10日(日) 午前9時～午後3時

場所／県立東庄県民の森ふるさと館

内容／春の野草の展示と即売

園県立東庄県民の森管理事務所(☎0478-87-0393)

環境ボランティア団体への登録で奨励金が交付されます

対象／公共的な場所の清掃、不法投棄ごみの回収などを行う市民10人以上で構成された団体

奨励金の額／5万円以内 ※活動参加延べ人数により算出、登録団体が多い場合は調整します。

申込期限／5月29日(金)

申し込み方法／環境課にある計画書に必要事項を記入し、提出してください。

園きれいな旭をつくる会事務局(☎62-5329・環境課環境美化班内)

全線の早期完成を目指し「第17回銚子連絡道路整備促進地区大会」

日時／5月25日(月) 午後2時～4時

場所／八日市場ドーム(匝瑳市)

内容／講演「アベノミクスの地方創生と銚子連絡道路の重要性について」(千葉商科大学学長：島田晴雄さん)

園東総地区広域市町村圏事務組合(☎62-3305)

赤十字活動資金へ協力を

5～6月は、赤十字運動月間です。日本赤十字社は、国内の災害時の救護をはじめ、国外の紛争・自然災害の被災者に対する緊急救援活動など、さまざまな人道的活動を行っています。これらの活動は、皆さんから寄せられた善意によって支えられています。

自宅や勤務先に区の役員、赤十字奉仕団の人が訪問しますので、協力してください。

園日本赤十字社千葉県支部(☎043-241-7531)、市社会福祉課社会班(☎62-5317)

作って飛ばそう「飛行機工作教室」

日時／5月3日(日・祝)～6日(水・振休) 午後1時～2時30分(受け付け：午前10時～)

場所／航空科学博物館

定員／40人

費用／入館料のみ

園航空科学博物館(☎78-0557)

育てる楽しみ、収穫の喜びを体験しよう 市民農園を貸し出しています

区画／●鎌数農園(鎌数3872)：18区画(1区画33㎡) ●岩井農園(岩井2540)：7区画(1区画30㎡)

費用／5,000円

貸付期間／1年間

園農水産課振興班(☎68-1174)

犬の散歩はマナーを守って

犬の散歩をする人の多い、海岸付近や公園、空き地などに犬のふんが放置され、住民や施設利用者の迷惑となっています。散歩時のふんは飼い主が持ち帰り、後始末しましょう。

また散歩をする際には、首輪が外れないよう、きちんとつなぎ、リードを短めにして歩道からはみ出さないよう気を付けましょう。

園環境課環境美化班(☎62-5329)

駆除に協力を 特定外来生物「オオキンケイギク」

6～7月ごろに黄色い花を咲かせるオオキンケイギクは、栽培や運搬などが禁止されている特定外来生物です。強い繁殖力でほかの植物を締め出し、生態系に悪影響を及ぼす恐れがあるため、自宅などで見つけた場合は駆除しましょう。

注意点／●種を付ける前に、根ごと抜き取ると効果的です。●引き抜いたらその場でビニール袋に入れ、枯れたら可燃ごみに出してください。●地下茎で増えるため、地上部分を刈り取っただけでは、翌年また同じ場所に生えてきます。●自宅で焼却したり、埋めたりしないでください。

園環境課環境政策班(☎62-5328)



オオキンケイギク