

## お知らせ

Information

### 配信開始！スマートフォンアプリ「ちばMy Style Diary」

千葉県では結婚、妊娠・出産、育児のライフステージにある皆さんを応援するアプリの配信を開始しました。専用のホームページ(<http://goo.gl/kxLuy7>)からダウンロードできます。  
**主な機能**／県や市町村からの支援情報の配信、医療相談、妊娠・出産・育児シミュレーション、写真日記など  
 企画政策課企画調整班(☎62-5307)

### 防災士の資格取得を支援するため、補助金を支給します

この補助金を活用することで、千葉科学大学の防災士養成講座が6,000円を受講できます。

**対象**／市内在住の人

**申込期限**／11月6日(金)

#### 防災士養成講座

**期間**／12月19日(土)、20日(日)

**場所**／千葉科学大学(銚子市)

☎☎旭市防災士・サービス介助士ネットワーク(☎57-5769)

### 病気や障害の経験を生かした支え合い「海匝地域精神障がい者ピアサポート講座」

**日時**／9月24日(木)、10月7日(水)、22日(木)、11月2日(月)、20日(金)  
 午後1時30分～3時30分

**場所**／中核地域生活支援センター海匝ネットワークさわやかホール

**定員**／30人

**内容**／講義、グループワーク

**費用**／無料

**申込期限**／9月11日(金)

☎☎海匝健康福祉センター(☎0479-22-0206)

### いざというときに備え、防災の勉強をしてみませんか

**日時**／9月20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

**内容**／災害救護や防災ボランティアに関する講義、非常食の調理と試食など  
**持ち物**／動きやすい服装

**申込期限**／9月13日(日)

**申し込み方法**／住所、氏名、電話番号をファクスで知らせてください。

☎☎防災ボランティア旭地区協議会事務局・鈴木(☎・FAX62-2576)

### 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**／9月12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  
 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：9月10日(木)、25日(金) 午後8時まで

●休日納税窓口：9月27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

- ◆固定資産税 第3期
  - ◆国民健康保険税 第4期
  - ◆介護保険料 第4期
  - ◆後期高齢者医療保険料 第3期
- 納期限は9月30日(水)です。  
 ※国民年金保険料は毎月納付です。



## + 健康 × モ +

### 今日から始めませんか？ プラス10分の運動～健康寿命と運動～

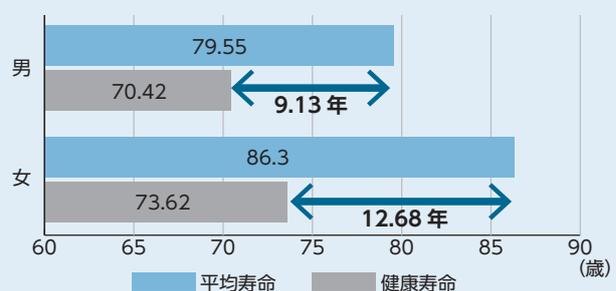
#### 「健康寿命」という言葉を知っていますか？

厚生労働省は「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」と定義しています。右の図を見ると、平均寿命との差は男性で9.13年、女性で12.68年の差があります。つまりその間、誰かからの支援や介護を必要とする状態であるといえます。この支援や介護を受けなければならない原因は「脳血管疾患、心疾患」「運動器の障害」が上位を占めています。

#### 運動習慣で健康な生活を！

適度な運動は骨を丈夫にし、筋肉を強化することはもちろん、消費エネルギーが増えるので余分な体脂肪が減り、肥満の予防・改善につながります。また高血圧や糖尿病、動脈硬化に対する直接的な予防・改善効果もあり

平均寿命と健康寿命の差



資料：H22厚労省完全生命表など

ます。生活習慣病を予防・改善することは、脳血管疾患や心疾患、認知症の発症予防となり、筋肉や骨、神経など運動器の障害から起こるロコモティブシンドロームの予防も期待できます。日常生活の「隙間時間」を見つけて小まめに動くなど、今より10分だけ運動を加えてみることは、いつまでも元気でどこへでも出掛けられる、充実した生活への第一歩です。

【健康管理課保健師】

☎…申し込み ㊟…問い合わせ

## 雇用促進住宅の入居者を募集

**募集期間**／毎月15日～月末 ※土・日曜日、祝日を除く。  
**所在地**／二の10-5  
**規格**／2DK (39.30㎡)、中層耐火5階建て(エレベーターなし)、昭和52年度建設  
**家賃**／31,150円(共益費含む) ※駐車場料金は別途。  
**申し込み方法**／財政課や各支所にある所定の用紙に必要事項を記入し、必要書類を添えて提出してください。  
 ※申し込み(入居)には一定の条件あり。  
 ㊟財政課管財営繕班(☎62-5315)

## 災害時に備え知識と技術を身に付ける「一日赤十字」

**日時**／9月9日(水) 午前10時～午後3時  
**場所**／いいおかユートピアセンター  
**内容**／赤十字奉仕団についての講義、応急手当、炊き出し訓練など  
 ㊟旭市赤十字奉仕団事務局(☎62-5317・社会福祉課社会班内)

## 終了迫る！ 歯周疾患検診 9月30日(水)まで

**対象**／今年40歳・50歳・60歳・70歳になる市民  
**検診場所**／市内指定歯科医院  
 ㊟健康管理課支援班(☎57-3113・飯岡保健センター内)

## 9月30日(水)までに受診しよう 大腸・前立腺がん検診

受診票が届いている人は、早めに受診しましょう。新規申し込みも、まだ間に合います。  
**対象**／●大腸がん検診：40歳以上の人(昭和50年12月31日以前生) ●前立腺がん検診：50歳以上の男性(昭和40年12月31日以前生)  
**検診場所**／市内指定医療機関など  
**申込期限**／●大腸がん検診：9月28日(月) ●前立腺がん検診：9月30日  
**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。  
 ㊟健康管理課予防班(☎63-8766)



随筆

## 猛暑の夏に思う

市長 明智 忠直

第72回

今年の夏は東京で猛暑日が8日間以上続くという、気象庁が観測を始めて以来の記録的な暑さとなりました。熱中症で多くの方が亡くなったり、救急車で運ばれたりする連日の報道に、暑過ぎる毎日が恨めしい思いでありました。その一方で、熱中症の注意を呼び掛ける報道もあったせいも、旭市では一人一人の心構えや十分な備えができていたように思います。全てに通

じることわざですが「備えあれば憂いなし」「転ばぬ先の杖」であります。しかしまだ油断は大敵。9月は残暑が厳しい月でもあり、今後対策には十分に気を配ってほしいと思います。健康面では大変苦勞した猛暑であります。経済的には涼を求めますが、経済的には涼や娯楽施設、海水浴場などで景況感が上がったようです。特に市内の海水浴場のにぎわいは震災前に戻った感じがしました。飯岡海水浴場は海辺の駐車場の

便利さや市営プール、復活したホテルで大変にぎわい、矢指ヶ浦海水浴場も、週末は大勢の海水浴客が訪れ、旭市の知名度アップにつながったと思います。そしてスポーツでも、知名度アップにつながった催しが行われました。一つは1000km縦断リレー。市役所での中継では、有森裕子さんと小島よしおさんをゲストランナーに迎え、旭市をアピールできたと思います。もう一つは、関東小学生男子・女子ソフトボール大会。1都7県の代表32チームが参加した大会ということで、多くの方々が訪れ、魅力を知ってもらえたものと思います。海水浴場に加え、スポーツでも知名度アップが図られた今年の夏でありました。

## 乳製品で骨粗しょう症予防「生涯骨太クッキング」

**日時**／9月18日(金) 午前10時～午後1時  
**場所**／旭市保健センター  
**定員**／20人程度  
**持ち物**／エプロン、三角巾、筆記用具、自宅のみそ汁(大さじ2杯程度)など  
**費用**／300円  
 ㊟旭市保健推進員協議会(☎63-8766・健康管理課予防班内)

## 抽選日は10月23日(金)「オータムジャンボ宝くじ」

この宝くじの収益金は、市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。  
**販売期間**／9月28日(月)～10月16日(金)

## 市民農園で育てる楽しみ、収穫の喜びを体験しよう

**区画**／●鎌数農園(鎌数3872)：12区画(1区画33㎡) ●岩井農園(岩井2540)：8区画(1区画30㎡)  
**費用**／5,000円  
**貸付期間**／1年間  
 ㊟農水産課振興班(☎68-1175)

## 指定給水装置工事事業者が訪問水道メーターの交換に協力を

該当する家庭や事業所などの水道メーターの交換を行います。  
**対象地域**／旭地域(JR線北側)、飯岡地域  
**予定期間**／9月1日(火)～25日(金)  
**費用**／無料  
 ㊟水道課工務班(☎63-8882)

# ① 暮らしのインフォメーション

## 募集

Recruitment

### 臨時職員(市図書館)

募集人数 / 1人

雇用期間 / 10月1日(木)～平成28年3月31日(木) ※週5日以内(月曜日、祝日を除く)、勤務状況により更新あり。

勤務時間 / 午前8時30分～午後5時、または午後2時～6時の交替制勤務

業務内容 / 図書・カウンター業務など

賃金 / 時給830円

提出書類 / 履歴書(写真添付)

申込期限 / 9月10日(木)

選考方法 / 書類審査 ※選考後にパソコン実技テストと面接あり。

☎ 閩海上公民館 (☎55-2566)

### 千葉県大利根土地改良区職員

採用人数 / 若干名

対象 / 平成3年4月2日～10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28年3月までに卒業見込みの人 ※採用時に匝瑳市、横芝光町、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、農業水利・電気施設の管理

提出書類 / 履歴書(写真添付)、卒業(見込み)証明書

申込期間 / 10月14日(水)～21日(水) ※土・日曜日を除く。

第1次試験日 / 11月11日(水)

☎ 閩千葉県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28年度推薦入校生

対象 / 平成28年3月に高等学校を卒業見込みで、学校長が推薦する人

定員 / ●NC機械加工科：7人 ●自動車整備科：10人

募集期間 / 9月15日(火)～10月2日(金)

選考日 / 10月14日(水)

☎ 閩県立旭高等技術専門校 (☎62-2508)

## 催し物

Events

### 動物たちと触れ合える

#### 「なかよし動物フェスティバル2015」

日時 / 9月19日(土) 午前10時～午後3時

場所 / 千葉県動物愛護センター(富里市)

内容 / 動物愛護教室、乗馬体験、チーバくんととの写真撮影、地元特産品販売など ※乗馬体験には人数制限あり。

☎ 閩千葉県動物愛護センター (☎0476-93-5711)

## お知らせ

Information

### 犬・猫の不妊・去勢手術費用の一部を助成します

助成額(1匹当たり) / 5,000円

対象 / 千葉県獣医師会の会員動物病院で年内に手術可能な犬・猫 ※1世帯当たり1匹のみ。市の補助金との重複受給はできません。

申込期間 / 9月20日(日)～26日(土)

申し込み方法 / 市環境課にある専用はがきで申し込んでください。

☎ 閩〒260-0001 千葉市中央区都町463-3 公益社団法人千葉県獣医師会 (☎043-232-6980)

### 奮って参加を!

#### 「旭市民チャリティーゴルフ大会」

日時 / 10月6日(火) 午前8時～(受け付け：午前7時30分～)

場所 / 東庄ゴルフ倶楽部

対象 / 市内在住・在勤の人

定員 / 160人

競技方法 / 18ホールストロークプレー(新ペリア方式) ※シニア、レディースの部あり。

参加費 / 4,000円(チャリティー、賞品代などを含む)

プレー代 / 7,510円(セルフ、食事代などを含む)

申込期限 / 9月20日(日)

☎ 閩旭市ゴルフ協会事務局・小池 (☎62-2101・東洋ゴルフクラブ内)

### 受け付けが始まります

#### 海区漁業調整委員選挙人名簿の登録申請

申請書類は海匠漁業協同組合などを通じ、各漁業者に配布しています。

対象 / 平成7年12月6日までに生まれ、年間90日以上漁業に従事している人

申請期間 / 9月1日(火)～5日(土)

☎ 閩旭市選挙管理委員会 (☎62-5310・総務課庶務行政班内)

### 希望者は期間内に受診を

#### 平成27年度原爆被爆二世健康診断

実施期間 / 平成28年2月29日(月)まで

対象 / 原爆被爆者の実子で、県内に住所がある人

費用 / 無料 ※検査の種類により一部自己負担あり。

申込期限 / 平成28年1月29日(金)必着

申し込み方法 / 住所、氏名、生年月日、電話番号、被爆者である親の住所、氏名、生年月日、被爆者健康手帳番号を記入し、郵送してください。

☎ 閩〒260-8667 千葉市中央区市場町1-1 県健康福祉部健康福祉指導課被爆者援護班 (☎043-223-2349)

### 「下水道排水設備工事責任技術者 共通試験」が実施されます

試験日 / 平成28年1月16日(土)

場所 / 千葉市文化センター千葉中央ツインビル2号館

受験資格 / 平成8年1月17日までに生まれた人 ※一定の実務経験などがあること。

申込書配布期間 / 9月1日(火)～10月15日(木)消印有効 ※土・日曜日、祝日を除く。

申込書配布場所 / 千葉県下水道協会事務局 ※郵送希望の場合は、封筒に「受験案内請求」と赤書きし、返信先を書いたラベルと切手140円分を同封の上、郵送してください。

☎ 閩〒260-8722 千葉市中央区千葉港1-1 千葉県下水道協会事務局 (☎043-245-6112・千葉市役所下水道経営課内)