

## お知らせ

Information

### 県立美術館で開催 アート・コレクション「春」

日時／3月12日(土)～4月17日(日)  
午前9時～午後4時30分  
場所／県立美術館(千葉市)  
内容／桜など春をイメージした日本画・洋画・版画・工芸作品の展示  
費用／一般：300円、高校生・大学生：150円 ※中学生以下と65歳以上は無料(年齢が分かるものを提示)。  
㊟県立美術館(☎043-242-8311)

### 国立歴史民俗博物館特集展示 「和宮ゆかりの雛かざり」

期間／4月3日(日)まで  
時間／午前9時30分～午後5時  
場所／国立歴史民俗博物館総合展示第3展示室副室(佐倉市)  
内容／和宮所用として伝来したひな人形やひな道具類の展示  
費用／一般420円、高校生・大学生250円 ※中学生以下無料、毎週土曜日は高校生無料。  
㊟ハローダイヤル(☎03-5777-8600)

### 学びの成果を見に来てね 「旭・学び助成金(旭3S)活動報告会」

市内の小中高校の、社会的貢献を意図した活動に助成金を提供し、子どもの学びを支援する旭3S活動。その助成を受けた団体が、活動を通して学んだ成果を発表します。

日時／3月5日(土) 午後2時～4時30分(受け付け：午後1時40分～)  
場所／東総文化会館小ホール  
発表者／中央小、干潟小、富浦小、矢指小、共和小、嚶鳴小、三川小、飯岡小、二中、海上中  
入場料／無料  
㊟旭・学び助成金(旭3S)事務局(☎62-0159・一中内)

### 子どもゆめ基金助成活動 自然から学ぶ子ども 防災キャンプ「春の森と海・ぼうさい探検隊」

日時／3月20日(日・祝) 午前10時～午後3時30分  
行き先／飯岡漁港、飯岡刑部岬展望館～光と風～、屏風ヶ浦  
対象／小学生 ※家族での参加も可。  
定員／30人  
費用／500円 ※弁当の注文可(有料)。  
㊟㊟NPO法人光と風(☎57-5769)

### 弁護士・社会福祉士による 「借金・生活支援無料相談会」

日時／3月29日(火) 午前10時～午後4時 ※要事前予約、1人1時間  
場所／青年の家大研修室  
定員／6人  
㊟㊟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／3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：3月10日(木)、25日(金) 午後8時まで  
●休日納税窓口：3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)



## + 健康 × モ +

### 毎日の生活習慣で認知症を予防しましょう

認知症について耳にする機会が多くなりました。認知症を知り、普段から予防に心掛けましょう。

#### 認知症ってどんな病気？

認知症とは、脳の細胞が障害を受け働きに不都合が生じ、日常生活にさまざまな支障を来たしてしまう状態のことです。主な症状に記憶障害や理解・判断力の障害などがあります。

#### 認知症を予防する生活のポイント

**体を動かす**／散歩やウォーキング、体操、水泳などの有酸素運動は、脳の血流が増すため、認知症予防に効果があります。加齢による筋力低下を抑え、認知症だけでなく、転倒や骨折予防にもつながります。

**バランス良く食べる**／生活習慣病といわれる高血圧・高脂血症・肥満・糖尿病は、認知症と深く関係しています。

栄養バランスの良い食事を心掛け、生活習慣病の予防、適切な管理をしましょう。過食や小食にも注意をし、食塩や甘いものの取り過ぎに気を付けるなど、食生活を見直して心身の健康を保ちましょう。

**普段の生活で脳への刺激、脳を活発に使う**／趣味やスポーツなどで人と交流することは、心を豊かにでき、脳へ良い刺激を与えることができます。次の方法などを参考に、日ごろから意識して脳の活性化を図りましょう。

- 2日遅れの日記を付ける
- 前日の献立を思い出して記録する
- 同時に数種類の料理を作る
- 出掛けるときに、効率の良い手順や道順を考える

#### 早期発見・早期治療が大切

早期発見と適切なケアで症状を軽減することができます。認知症の診断は初期ほど難しく、専門の医療機関での受診が不可欠です。気になる症状がみられたら、早めに医療機関や旭市地域包括支援センター(☎0479-62-5433)に相談してください。

【高齢者福祉課保健師】

☎…申し込み ㊟…問い合わせ

## 色とりどりの花を使って 「押し花教室」

日時／3月26日(土) 午後1時～3時  
場所／海上キャンプ場体育館  
定員／10人  
費用／1,000円  
持ち物／はさみ、紙袋  
㊟海上キャンプ場(☎55-5250)

## 海上キャンプ場 平成28年度の利用申込抽選会を実施

日時／3月13日(日) 午後1時30分～  
場所／海上キャンプ場体育館  
対象／利用団体の代表者 ※同一目的のために仲間同士で違う団体名による複数抽選不可。  
抽選予約期間／4月1日(金)～平成29年3月31日(金) ※通常予約は3月15日(火)から受け付け開始。  
㊟海上キャンプ場(☎55-5250)

## 航空部品や航空機模型などを販売 「航空ジャンク市」

日時／3月5日(土)、6日(日) 午前10時～午後5時 ※6日は午後4時まで。  
場所／航空科学博物館  
費用／入館料のみ  
㊟航空科学博物館(☎78-0557)

## スポーツを楽しもう 「千葉県障害者スポーツ大会」

期間／5月22日(日)～12月4日(日)  
場所／県総合スポーツセンター(千葉市)ほか  
申込期限／3月14日(月)  
※種目により日時、場所、年齢、障害区分などが異なります。施設入所者などは施設を通じての申し込み。  
㊟社会福祉課障害福祉班(☎62-5351)

## 健康維持と運動不足の解消に 「ウォーキング教室」

日時／3月12日(土) 午前9時～正午 ※雨天中止  
集合場所／旭スポーツの森公園  
費用／300円(保険料、資料代)  
㊟東総歩こう会(☎0478-54-2467)

去る2月7日、第27回旭市飯岡しおさいマラソン大会が約4千人のランナーを迎えて行われました。地元市民が支えるマラソン大会として始まったこの大会も、年々参加者が増え、今年は最大規模での開催となりました。

今年も大勢の飯岡中学生をはじめ、約千人の市民ボランティアの皆さんに運営の協力をいただきました。沿道でのランナーの安全確保や給水、旭市産イチゴの配布、お囃子の披露、メニュー会場での豚汁や汁粉、甘酒のサービスなど…。参加した選手や応援の皆さんから、評価の高い感想を聞かせていただき、たいへんうれしい限りであります。地域ぐるみのサポートやおもてなしの気持ち、通じたのではなからうかと感じたところでもあります。

大会では、ハーフマラソンのスターターを務めさせていただきました。千五百人を超える選手の手スタートは、まさに壮大にぎやかな光景であります。ぜひ自己ベストをつくってほしいと願いながら、ピストルを鳴らしました。

年に一度のこの日のために、全国各地から大勢の人が集います。選手、沿道で応援する人、運営協力者など、確実にその交流の輪は広がっているのではないかと思います。浜辺や海岸通りを歩き交う人の波やにぎわいに、この地域の復興への強力な後押しになってくれていたものと感じました。

海沿いのコースを走るマラソン大会として、評価されているこの大会。さらに充実発展させていきたいと感じたところであります。



## しおさいマラソン大会を 実施して

市長 明智 忠直

随筆

第78回

## 県立東庄県民の森 「ジャガイモの植付け&くん製づくり」

日時／4月10日(日) 午前9時30分～正午 ※要事前申し込み  
場所／県立東庄県民の森  
定員／15人程度  
費用／300円  
持ち物／軍手、長靴、飲み物など  
㊟県立東庄県民の森管理事務所(☎0478-87-0393)

## 一人で悩まず相談を 「労災職業病なんでも相談会」

日時／3月26日(土) 午後1時～4時  
場所／船橋市勤労市民センター  
費用／無料  
㊟千葉中央法律事務所(☎043-225-4567)

## 大地の恵みを収穫「春休みの親子で キャベツまるごと体験ジオツアー」

日時／3月30日(水) 午前8時30分～午後2時15分  
集合場所／銚子市青少年文化会館  
行き先／JAちばみどり営農センター  
銚子、キャベツ農家、銚子市市民センター  
対象／小中学生とその保護者  
定員／30人  
内容／キャベツの収穫・出荷・調理の見学や体験 ※キャベツの生育状況により別の野菜を収穫する場合あり。  
費用／大人600円、子ども400円  
※保険料、食材費など  
㊟銚子ジオパーク推進協議会事務局(☎0479-24-8911) ※月曜日、祝日を除く。



# ① 暮らしのインフォメーション

## 募集

Recruitment

### 平和を仕事にする 自衛官

#### 自衛隊幹部候補生(一般)

**対象**／●大卒程度試験：22歳以上26歳未満の人(大学を卒業・卒業見込みの20歳以上22歳未満の人、修士課程修了・修了見込みの28歳未満の人も可) ●院卒者試験：修士課程修了・修了見込みの20歳以上28歳未満の人  
**試験日**／5月14日(土)、15日(日)

#### 自衛隊幹部候補生(歯科・薬剤科)

**対象**／専門の大学を卒業・卒業見込みの20歳以上30歳未満の人 ※薬剤科は20歳以上28歳未満の人。

**試験日**／5月14日(土)

#### 〈共通事項〉

**申込期限**／5月6日(金)

**申し込み方法**／自衛隊成田地域事務所にある願書で申し込んでください。

〒0476-22-6275  
自衛隊成田地域事務所(☎0476-22-6275)

### 健康の維持・増進に!

#### あさひパークゴルフ協会新規会員

パークゴルフは、誰もが気軽に楽しめる生涯スポーツ。健康の維持・増進や交流を深めるためにも、あさひパークゴルフ場でプレーしてみませんか。

**定員**／30人

**費用(年額)**／3,000円

**申込期限**／3月31日(木)

〒068-2582  
旭市パークゴルフ協会・金杉(☎68-2582)

### 平成27年10月1日現在で実施した国勢調査の結果(速報)

平成27年	人口	66,601人
	世帯数	23,318世帯
平成22年	人口	69,058人
人口増減数		▲2,457人
人口増減率		▲3.56%

※総務省統計局から後日公表される結果(確報)と異なる場合があります。

企画政策課統計班(☎62-5397)

### 臨時職員(保健師)

**募集人数**／2人

**業務内容**／母子保健・成人保健事業

**期間**／4月1日(金)～9月30日(金)

**基準賃金(日給)**／9,600円

**提出書類**／履歴書(写真添付)、資格免許証の写し

**申込期限**／3月15日(火)

〒066-66  
旭市保健センター内  
健康課庶務企画班(☎63-8766)

### 科学工作を楽しもう

#### 旭青少年少女発明クラブ第34期生

**日時**／毎週日曜日 午前9時～11時30分 ※第4日曜日を除く。

**場所**／旭青少年少女発明クラブ工作室

**対象**／小学校3年生～中学校2年生

**定員**／35人

**費用(年額)**／6,000円(保険料など)

**申込期限**／3月31日(木)

〒063-1525  
青年の家(☎63-1525)

## 催し物

Events

### 第5回復興ライブ

#### 「海と大地の音楽祭」

**日時**／3月20日(日・祝) 午前10時30分～午後3時40分

**場所**／いいおかユートピアセンター

**内容**／復興支援ライブ、陸上自衛隊東部方面音楽隊、ナポレオンのマジックショー、よさこい踊りなど

**入場料**／無料

〒090-8941-8925  
飯岡まちおこし実行委員会・磯野

### 県立匝瑳高等学校吹奏楽部

#### 「第32回定期演奏会」

**日時**／3月20日(日・祝) 開場：午後1時 開演：午後1時30分

**場所**／東総文化会館

**演目**／●第1部：季のまど ほか

●第2部：音楽劇(人魚姫) ●第3部：もののけ姫ほか

**入場料**／無料

〒072-1541  
県立匝瑳高等学校・鈴木(☎72-1541)

## お知らせ

Information

### 春の体験講座

#### 「幽学工房お茶席体験&お琴体験」

**日時**／4月9日(土) 午後1時と午後2時の2回 ※お琴体験は午後0時30分と午後1時30分の2回。

**場所**／大原幽学遺跡史跡公園旧林家住宅 ※雨天時は大原幽学記念館で実施。

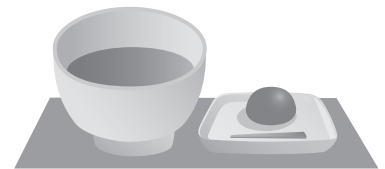
**定員(各回)**／●お茶席体験：20人

●お琴体験：10人

**費用**／500円

**申込期限**／4月6日(水)

〒068-4933  
大原幽学記念館(☎68-4933)



### 第19回つばき杯ビギナーズテニス大会 「TSUBAKI CUP」

**日時**／3月27日(日) 午前8時～午後5時 ※小雨決行、荒天中止

**場所**／東総運動場

**対象**／●一般：県内在住・在勤の硬式テニス初心者・初級者 ※地域の大会などでベスト8に満たないこと。

●学生：県内の学校に在学する人(現役硬式テニス部員は高校1年生のみ可) ※地区大会などで3回戦以下敗退であること。

**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**／3月5日(土) 午後1時～

**申し込み方法**／東総運動場のホームページ(<http://www.cue-net.or.jp/kouen/toso/index.html>)からダウンロードでき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。 ※5日は午前9時から窓口での先行受け付けを実施。

〒068-1061、FAX68-1063  
tousou@cue-net.or.jp