



## 笑顔と絆で勝利をつかめ



### 小学校運動会

市内小学校で運動会が開催されました。共和小では目玉の一つでもある5・6年生による騎馬戦が行われ、紅白の騎馬が入り乱れて帽子を取り合う姿に、応援席からも歓声が上がっていました。  
(5月28日／共和小)

### トピックス

7月10日(日)は  
参議院議員通常選挙の投票日……………2  
まちづくり出前講座……………3  
旭市七夕市民まつり参加者募集……………4

「まず一票 そこから未来が 動き出す」

7月10日(日)は

# 「参議院議員通常選挙」の投票日

あなたの政治に対する考えを国政に反映させる大切な選挙です。  
政治が正しく行われるかどうかは、投票によって示される皆さんの意思により決定されます。  
棄権せず自分の判断で投票しましょう。

## 【投票】

日時／7月10日(日) 午前7時～午後8時

場所／市内の各投票所

※別表の投票所一覧のとおり。

## 【開票】

日時／7月10日(日) 午後9時～

(予定)

場所／旭市総合体育館

## 投票できる人は

次のいずれかの要件を満たしている人が投票できます。

①平成10年7月11日以前に生まれ日本国籍を有し、旭市にずっと住んでいる。

②平成10年7月11日以前に生まれ日本国籍を有し、今年の3

月21日までに旭市に転入の届け出をして、引き続き3か月以上住んでいる。

## 投票所の入場券は

入場券は、6月下旬にはがきで届きます。1枚のはがきに4人までの入場券が印刷してあるので、自分の入場券を切り離して記載された投票所に持参してください。

入場券の裏面は、期日前投票の際に記載する「宣誓書」です(投票日当日に投票する場合は、記載の必要はありません)。紛失した場合や届かなかった場合でも「選挙人名簿に登録されている人」であれば投票できますので、投票の際に係員に申し出

てください。

## 投票日に投票所に行けない人は期日前投票を

投票日当日に冠婚葬祭、仕事、レジャーなどで投票所に行くことができない人は、期日前投票ができます。

期間／6月23日(木)～7月9日(土)

時間／午前8時30分～午後8時

場所／市役所本庁、各支所

※各支所は7月4日(月)から

※期日前投票は、住んでいる地域にかかわらず、いずれの場

所でも投票ができます。

## 不在者投票

入院などで投票することができない人は、不在者投票がで



入院・入所先が指定施設かどうかを確認し、早めに病院長などに不在者投票の請求をしてください。

## 郵便による不在者投票

身体に重度の障害がある人(身体障害者手帳、戦傷病者手帳などの交付を受け、一定の障害がある人)、介護保険の被保険者証の要介護状態区分が「要介護5」の人は、郵便で不在者投票ができる場合があります。  
ほかの市区町村での不在者投票  
仕事などでほかの市区町村に滞在中の人は、滞在先で不在者投票ができます。

## 問い合わせ先

旭市選挙管理委員会

(総務課庶務行政班内)

☎62・5310

【別表】投票所一覧

| 投票区 | 投票所           |
|-----|---------------|
| 1   | 旭中央病院東体育館     |
| 2   | 旭市立中央小学校体育館   |
| 3   | 旭市保健センター      |
| 4   | 旭市青年の家体育館     |
| 5   | 旭市立千瀬小学校体育館   |
| 6   | 旭市立矢指小学校体育館   |
| 7   | 旭市立富浦小学校体育館   |
| 8   | 旭市立豊畑小学校体育館   |
| 9   | 旭市立共和小学校体育館   |
| 10  | 旭市立琴田小学校体育館   |
| 11  | 旭市立鶴巻小学校体育館   |
| 12  | 旭市立滝郷小学校体育館   |
| 13  | 海上公民館         |
| 14  | 旭市立飯岡小学校東校舎1階 |
| 15  | 飯岡保健センター      |
| 16  | 旭市立三川小学校体育館   |
| 17  | 萬歳地区多目的研修センター |
| 18  | 旭市千瀬支所        |
| 19  | コミュニティセンター    |

※投票所が36か所から19か所に変更となりました。今までと投票所が変わる場合がありますので、必ず入場券を確認してください。



もっと知りたい！ もっと学びたい！ をサポート

# 「まちづくり出前講座」

市では、皆さんの希望により、集会所などに職員が出向いて、市の事業の講話や実技指導を行う、出前講座を実施しています。この講座は、気軽に話をしながら、分からない点はその場で聞いてしまおうというものです。地区での会合やイベントなどで利用してみませんか。

## 出前講座のメニュー

別表のとおりです。このほかに聞きたい内容があるときは、特別メニューも組めますので、相談してください。

## 申し込みできる人

市内に在住、在勤、在学している10人以上で構成された団体グループなど

## 講師料

無料  
※必要経費を徴収する場合があります。

## 時間と場所

年末年始を除く午前9時から

午後9時までの間で、おおむね90分以内。場所は原則市内とし、申し込みをする人が手配してください。

## 申し込み方法

市民生活課にある申込書に必要事項を記入し、希望日の3週間前までにファクス、メール、または持参してください。申込書は、市ホームページからもダウンロードできます。

## 申し込み・問い合わせ先

市民生活課市民生活支援班

☎ 62・5396

FAX 62・5855

✉ shimin-seikatsu@city.

asahi.lg.jp

## 【別表】まちづくり出前講座メニュー

| 市 政      |                              |
|----------|------------------------------|
| 1        | 旭市の行政改革                      |
| 2        | 公共施設更新問題                     |
| 3        | 旭市国土強靱化地域計画                  |
| 4        | 旭市総合戦略                       |
| 5        | データで見る旭                      |
| 6        | 旭市の予算                        |
| 7        | 市税のはなし                       |
| 8        | 男女共同参画社会について                 |
| 9        | 住基ネットってどんなもの？                |
| 10       | 議会のしくみ                       |
| 11       | 選挙のはなし                       |
| 12       | 監査のしくみ                       |
| 13       | 農業委員会のしごと                    |
| 健康・保健・福祉 |                              |
| 14       | 国民健康保険とは？                    |
| 15       | 国保保健事業について                   |
| 16       | 後期高齢者医療制度ってどんなもの             |
| 17       | 国民年金制度のあらまし                  |
| 18       | 青壮年期の健康づくり                   |
| 19       | 親子で健康づくり                     |
| 20       | 障がい者福祉制度                     |
| 21       | 民生委員・児童委員の役割                 |
| 22       | バックアップあなたの子育て                |
| 23       | 介護保険で利用できるサービス               |
| 24       | 高齢者福祉サービス                    |
| 25       | 介護予防教室                       |
| 26       | 認知症サポーター養成講座                 |
| 生活・環境    |                              |
| 27       | あなたも地域の広報紙作ってみませんか           |
| 28       | 防犯のはなし                       |
| 29       | 地震！ あなたができること                |
| 30       | 交通安全のはなし                     |
| 31       | 旭市の水環境のはなし                   |
| 32       | ごみの減量とリサイクル<br>～身近なことから始めよう～ |
| 33       | 旭市の商工業                       |
| 34       | 旭市の観光                        |
| 35       | 消費生活センターのしごと                 |
| 36       | これで解決！ 消費者トラブル               |
| 37       | 借金問題は解決できます                  |
| 38       | くらしの身近な法律知識                  |
| 39       | こんな勧誘に気をつけて～劇場型勧誘～           |
| 40       | 不当請求・架空請求にご用心                |
| 41       | 訪問販売・電話勧誘販売のトラブル<br>にご用心     |
| 42       | 旭市の農業の現状                     |
| 43       | 地産地消って何？                     |
| 44       | 上水道のはなし                      |
| 都市・建設    |                              |
| 45       | これからの道づくり                    |
| 46       | 河川・水路の役割                     |
| 47       | 旭市の都市計画                      |
| 48       | 旭市の下水道計画                     |
| 教育・学校    |                              |
| 49       | 特別支援教育とは？                    |
| 50       | 不登校児童生徒への支援                  |
| 51       | おいしい学校給食                     |
| 52       | 生涯学習のススメ                     |
| 53       | 公民館大好き                       |
| 54       | 旭市の文化財                       |
| 55       | ニュースポーツの楽しみ方                 |
| 56       | Do！ ボランティア                   |
| 消防・救命    |                              |
| 57       | だれにでもできる応急処置                 |
| 58       | 救命講習                         |
| 59       | 防火指導                         |
| その他      |                              |
| 60       | 特別メニュー                       |

祭りには参加するのいいね!

## 「第62回旭市七夕市民まつり」

### 参加者募集

多くの人でにぎわう七夕市民まつり。  
自慢のパフォーマンスを披露したり、  
物産の販売をしたりなど、  
一緒に祭りを盛り上げよう。

開催は  
8月6日(土)、7日(日)

### みこし、おはやし、 踊りパレード

みこしやおはやし、踊りなど、  
みんなで街を練り歩こう。

時間／午後5時30分～9時30分  
(予定)

場所／中央商店街パレードコー

ス  
内容／みこし、おはやし、踊り、  
ダンスなど

### ステージイベント

自慢のパフォーマンスをぜひ。  
時間／午後1時～9時30分(予  
定)

場所／旭中央イベント広場  
内容／ダンス、吹奏楽など

### 復興市

地域の物産品、食品販売など

で旭の食をPR!  
時間／午後5時～9時30分(予  
定)

場所／復興広場(旧昇月跡)、市  
民会館前駐車場、旭駅前ほか

対象／市内で商工業または農水  
産業などを営む人や団体など  
※出店料などの負担あり。電話  
で申し込んでください。

### 飾り付けコンテスト

あなたの飾りが、祭りに彩り  
を添えます。

対象／商店街や企業、学校、保  
育(幼稚)園、福祉施設、各種  
サークルなど

飾りの種類／●竹飾り(短冊や  
くす球など、竹に飾り付けるも  
の) ●創作飾り(竹を使用せず  
来訪者を楽しませる飾り)

賞・賞金／●最優秀賞(1点)..  
●入選(2点)・・・1万円

### ボランティアスタッフ

祭りを一緒に盛り上げてくれ  
るボランティアを募集します。

期間／8月5日(金)～8日(月)

内容／看板・椅子などの運搬、  
ステージ・会場整理、パレード  
誘導整理、抽選会・案内所・ご  
み回収スタッフなど

### 〈共通事項〉

申込期限／7月1日(金)必着

申し込み方法／旭市商工会の  
本・支所、市役所本庁または各  
支所にある申込用紙に必要事  
項を記入し、持参または郵送、  
ファクスで申し込んでください。  
※申込用紙は実行委員会の  
ホームページ(<http://www.asahi-tanabata.com/>)から  
もダウンロードできます。

### 申し込み・問い合わせ先

〒289・2516

旭市口の79516

旭市七夕市民まつり実行委員  
会事務局(旭市商工会館内)

☎ 62・1348

FAX 62・1344

## 「旭市公共施設等総合管理計画(素案)」への意見を募集します

市では、公共施設の老朽化問題などに対し、今後の施設の  
管理に関する基本方針などを示した「旭市公共施設等総  
合管理計画」の策定作業を進めています。計画では、今後  
の人口減少や厳しい財政状況を踏まえ、施設の数や規模、  
維持管理の適正化を図り、財政負担を軽減・平準化するた  
めの考え方をまとめています。このたび計画の素案を取り  
まとめましたので、皆さんの意見を募集します。

意見の募集内容／旭市公共施設等総合管理計画(素案)

提出できる人／●市内に住所を有する人 ●市内に事務  
所・事業所を有する個人や法人その他の団体 ●市内に  
通勤または通学している人 ●募集内容に直接的な利害関  
係を有すると認められる人

計画(素案)の閲覧場所、意見の記入様式の配置場所／行政  
改革推進課、各支所住民室、市民会館、海上公民館、いい  
おかユートピアセンター、干潟公民館

※市ホームページからもダウンロードできます。なお意見

は、任意の様式でも提出することができます。

募集期間／6月23日(木)～7月7日(木)

提出方法／必要事項(住所、氏名、電話番号、年齢、性別、  
市外からの在勤・在学の方は勤務先・通学先の名称と所在  
地、利害関係を有する人はその理由)と意見を記入し、持  
参(土・日曜日を除く)、郵送、ファクス、メールのいずれ  
かで提出してください。

※電話での意見の受け付けは行いません。また提出された  
意見の原稿は返却しません。

意見に対する回答／受け付けした意見には市の考え方を付  
して、個人が特定できないようにした上で公表します。

※個別には回答しません。

### 提出・問い合わせ先

〒289-2595 旭市二の1920

行政改革推進課行政改革推進班(☎62-5345、FAX63-  
4946) ☒gyokaku@city.asahi.lg.jp



## どの子どもも楽しく、共に学び合う学校生活のために

小中学校では、全ての子どもが伸び伸びと充実した学校生活を送ることができるよう、日々いろいろな教育活動に取り組んでいます。

子どもにはそれぞれ個性があります。どの子どもも「分からなかったことが分かる」「できなかったことができる」ようになり、自分らしく学校生活を送るために、学校では一人一人の子どもに合わせた教育(特別支援教育)を進めています。

市内小中学校では、特別支援学級や「ことばの教室」、通級指導教室を設け、必要な支援が行えるように体制を整えています。校内にいる特別支援教育コーディネーターを中心として、保護者や医療・福祉などの関係機関と連携しながら、どの子どもも楽しく、友達と共に学び合う学校生活を送ることができるようにしています。

## 抱え込まずに、気軽に相談を専門家による「巡回相談」

「計算は得意、でも漢字だけが苦手」「友達付き合いがうまくいかない」「じっとしているのが苦手」「思い通りにならないとパニックになってしまう」「簡単なことはずなのに、なかなかできない」「すぐカッとして、手や足が出てしまう」「会話のやりとりが苦手で、好きな話題になると一方的に話している」など、子ども本人が自分自身を責めたり、不安に感じたり悩んだりしていませんか。また集団内での子どもの様子を心配に思うことはありませんか。

旭市には、専門家による「巡回相談」というシステムが

あります。保護者から相談があり、巡回の希望があった場合には、複数の巡回相談員が該当する市内の保育所・幼稚園、小中学校などに出向き、子どもにとって必要な支援体制を話し合います。また保護者とも面談を行い、集団内での子どもの様子や、巡回相談での話し合いの内容などを伝えます。

子どもが集団生活を送っていく上で、心配なことがある場合は、気軽に相談してください。

### 巡回相談窓口

巡回相談ダイヤル(学校教育課指導班内・☎55-5726)

## 旭市特別支援教育講演会を開催します

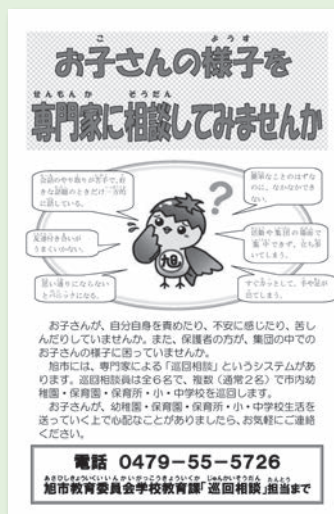
漫画「光とともに……」のモデルで、自閉症児の地域での自立を目指して活躍している明石洋子さんによる講演会を開催します。

日時／8月19日(金) 午後2時～

場所／海上公民館

演題／「ありのままの子育て・自立への子育て～地域で生きること・私たちができること～」

※申し込み方法については、後日、市内の保育所・幼稚園、小中学校などを通じて案内します。



巡回相談チラシ



### 校長リレーエッセイ



### 学校の還暦をみんなで祝いしよう

干潟小学校長  
佐瀬 史恵

本校は、昭和5年に海上郡旭尋常高等小学校干潟分教場として開設され、昭和8年に分校となり、昭和31年旭市立干潟小学校として独立しました。その独立から数えて、今年度で創立60年目を迎えます。

そこで今年度は、高学年の子どもたちが中心となり「地域の皆さんと一緒に学校の還暦をお祝いしよう」と、楽しい企画を考えています。「創立60周年記念プロジェクト」の実施です。

子どもたちから「学校だけでなく、家の人やお世話になっているボランティアの皆さん、地域の皆さんと一緒に祝いしたい」という意見が自然と出てくるのは、春のバザーや夏祭り、絆をつくろうスポーツ大会など、子どもたちが地域の行事に参加する中で、地域一丸となって汗を流し、労を惜しまず動いている大人たちの姿を見ているからだと思います。

また毎朝登校時、道路の要所に立ってくださっている交通安全ボランティアの皆さんや、道で会う地域の皆さんと交わす朝のあいさつから、子どもたちは、家族とは違う社会とのつながりを感じて学び、地域に見守られているという安心感を得ています。これは、学校教育目標の一つである「豊かな心と明るい社会性のある干潟っ子」の育成につながっているようにも感じています。

今後も「地域に学び、地域と共に歩む干潟小学校」の60年目の歴史を刻むべく、職員一同「チーム干潟」を合言葉に、英知を集めて取り組んでまいります。

## 第48回ユネスコ子どもキャンプ 参加者募集

**日時**／8月8日(月)～11日(木・祝)  
**場所**／海上キャンプ場  
**対象**／小学校4年生～中学校3年生  
**定員**／100名(先着順)  
**費用**／15,000円(食費、記念品、保険料など)  
**申し込み方法**／ユネスコのホームページ(<http://www.unesco.or.jp/unesco/news/>)からダウンロードできる申込書に、必要事項を記入し、必要書類を添えて郵送してください。  
**〒150-0013 東京都渋谷区恵比寿1-3-1朝日生命恵比寿ビル12階 日本ユネスコ協会連盟キャンプ事務局** (☎03-5424-1121)

## 旭幼稚園 「2歳児親子サークル」

**日時**／6月20日(月) 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、バッジ代)  
**〒旭幼稚園** (☎62-0788)

## 使用期限付プレミアム商品券を 販売します

11,000円分の商品券を10,000円で、限定7,000セット販売します。1人5セット、1世帯15セットまでです。  
**販売日時**／7月3日(日)、4日(月)  
午前9時～午後3時 ※売り切れ次第終了  
**販売場所**／旭市商工会(本所・各支所)、干潟駅前区民館  
※くわしくは、6月29日(水)の新聞折り込みチラシで確認できます。  
旭市商業振興連合会(☎62-1348・旭市商工会内)

## 介護保険料の納付と 要介護認定の申請の夜間窓口

日中に納付や申請が困難な人のため、介護保険料の夜間納付と要介護認定(個人申請分)の夜間申請を受け付けます。  
**日時**／6月27日(月) 午後8時まで  
**場所**／高齢者福祉課  
**〒旭市高齢者福祉課介護保険班** (☎62-5308)

## 交付しています 資源ごみの集団回収に奨励金

市内の家庭から出た古紙や空き缶などを、回収業者に引き渡すリサイクル活動。市への団体登録後、回収を実施した団体に対し、回収量に応じて市から奨励金を交付しています。奨励金は備品の購入や旅行費など、団体の活動費としても活用できます。  
**対象**／10世帯以上で構成されている団体(区、自治会、子ども会など)  
**奨励金(1kg当たり)**／5円 ※年度内20万円まで  
**旭市環境課環境政策班** (☎62-5328)

## 市税の休日・夜間納税窓口

**〈日時〉**  
●休日納税窓口：6月26日(日) 午前8時30分～午後5時  
●夜間納税窓口：6月27日(月) 午後8時まで  
**〈場所〉**  
税務課  
**旭市税務課収税班** (☎62-5322)

## 消費生活センター

### ほっと通信 63

## 熊本地震に便乗した不審な電話や訪問に注意

平成28年熊本地震に関連して、義援金に絡めた不審な電話や訪問に関する相談が多く寄せられ、国民生活センターが注意を呼び掛けています。

### 【事例1】

福祉の団体を名乗る人から携帯電話に電話があり「熊本地震の義援金を募っている。募金の振込先口座は当団体のホームページに掲載しているが、今はアクセスがいっぱいで見られないので、コンビニエンスストアでプリペイドカードを購入して、その番号を知らせてほしい。その方法が一番早く義援金を届けられる」などと言われた。団体の代表者名や電話番号を聞いたが教えてくれなかった。

### 【事例2】

「市役所の者だ」と名乗る人が自宅にやって来て「熊本地震の被災者への義援金を集めている」と言われた。断ろうとしたら「この地区の人はみんなお金を出している」と言われた。

### 消費者へのアドバイス

- 見知らぬ団体などから「プリペイドカードを購入して、その番号を知らせてほしい」と言われても、絶対に応じないでください。
- 不審な電話はすぐに切り、来訪の申し出があっても



断ってください。万が一、金銭を要求されても決して支払わないようにしてください。

- 公的機関が、各家庭に電話などで義援金を求めることは考えられません。公的機関から連絡があった場合には、まずはその機関に確認しましょう。
- 義援金は、募っている団体などの活動状況や用途をよく確認し、納得した上で寄付しましょう。義援金を口座に振り込む場合は、振込先の名義をよく確認しましょう。
- 少しでも不安を感じたら、すぐに消費生活センターや警察に相談してください。

旭市消費生活センター(☎63-7272)・相談直通電話(☎62-8019)



# くらしのインフォメーション

募集・催し物・お知らせなど、暮らしに役立つ情報を届けます。

☎…申し込み ㊟…問い合わせ

## 催し物

Events

### やってみよう地域のお仕事 「さんさんフェスタ2016」

日時／7月2日(土) 午前10時～午後2時 ※荒天中止

場所／そうさ記念公園(匝瑳市)

内容／子どもたちに向けた仕事の紹介(車両乗車・制服着用・職業体験)、管内のご当地キャラクターショー、特産品の販売など

㊟海匝地域振興事務所地域振興課(☎62-0261)

## お知らせ

Information

### 6月30日(木)までに提出を 「農業者年金現況届」

農業者年金を受給している人に、農業者年金基金から現況届が郵送されています。必要事項を記入し、提出してください。

提出期限／6月30日(木)

提出場所／農業委員会、各支所住民室、市役所南分館 ※市役所南分館は、午前中のみ受け付け。

㊟農業委員会農地庶務班(☎68-1192)

### 切り口に絵柄をあしらって 「旭昇塾太巻き寿司教室」

日時／7月6日(水) 午前10時～

場所／第二市民会館

対象／市内在住・在勤の人

定員／20人程度

費用／500円(材料費)

申込期限／6月27日(月)

㊟旭昇塾事務局(☎68-1175・農水産課振興班内)

### 第二市民会館

#### 「ゆかたの着付け講座」

日時／7月23日(土) 午後1時30分～3時30分

場所／第二市民会館

定員／15人(成人女性)

費用／無料

㊟第二市民会館(☎63-8755)

### 銚子税務署からの税情報

#### 国外転出時課税制度

平成27年度税制改正により、27年7月1日以後に国外転出(国内に住所や居所を有しないこと)をする一定の居住者(原則として国外転出をする日前10年以内において、国内に5年を超えて住所や居所を有している人が対象)が1億円以上の有価証券など(以下「対象資産」という)を所有している場合には、その対象資産の含み益に所得税や復興特別所得税が課税されることとなりました。くわしい内容は、国税庁ホームページ(<http://www.nta.go.jp>)の「国外転出時課税制度」で確認できます。

#### 相続税法に関する各種情報

国税庁ホームページでは「相続税・贈与税特集」を設置し、相続税の仕組みを分かりやすく解説した各種情報を掲載しています。法定相続人の数や個別の財産・債務などの入力をする申告手続きが必要かを判定する「相続税申告要否判定コーナー」もあります。㊟銚子税務署資産課税部門(☎0479-22-1691)

### 働くことに悩みを抱えている若者へ 無料相談会を開催

日時／6月24日(金) 午前10時～午後5時 ※要事前予約

場所／第二市民会館

対象／15歳以上40歳未満の自立に悩む無職の人、またはその保護者

㊟㊟ちば北総地域若者サポートステーション(☎0476-24-7880) ※土・日曜日、祝日を除く。

### 煮魚料理に挑戦しよう

#### 「男の料理教室」

日時／7月5日(火) 午前9時30分～午後1時

場所／いいおかユートピアセンター

対象／市内在住の男性

定員／20人

費用／500円(材料費、保険料)

持ち物／エプロン、三角巾など

㊟旭市社会福祉協議会(☎57-3133)

### 犯罪の現状から学ぶ

#### 警察官講師による防犯講演会

日時／7月1日(金) 午後3時～

場所／海上公民館ホール

演題／「県内の電話d e詐欺発生状況について」「市内の犯罪発生状況等について」

入場料／無料

㊟総務課地域安全班(☎62-5311)

### 防災行政無線の放送で

#### 緊急地震速報の伝達訓練を実施します

訓練放送が流れたら、短時間で慌てずに身を守る訓練をしましょう。

日時／6月23日(木) 午前10時15分ごろ

㊟総務課地域安全班(☎62-5311)

### 医療費の一部負担金の減免制度

災害や失業など特別な事由に該当し、収入が生活保護基準以下などの条件を満たす場合は、医療費の一部負担金の減免・徴収猶予の申請ができます。㊟保険年金課国民健康保険班(☎62-5331)

### きれいな海岸を取り戻そう

#### 「海岸清掃」を実施します

日時／7月3日(日) 午前8時～9時  
※小雨決行。当日は午前7時に防災行政無線で周知します。

注意事項／●集めたごみは、缶、瓶、ペットボトル、燃えるごみ、燃えないごみに分け、それぞれ別の袋に入れてください。●集合場所やごみの集積場所は、区または自治会に確認してください。

㊟きれいな旭をつくる会事務局(☎62-5329・環境課環境美化班内)

### 弁護士・社会福祉士による

#### 「借金の悩み無料相談」

日時／7月2日(土) 午前10時～午後4時 ※要事前予約、1人1時間。

場所／旭中央病院入退院センター待合室

㊟旭市消費生活センター(☎63-7272)



市内にあるさまざまなサークルのイキイキとした活動を紹介します。

みんなが主役!

## サークル仲間 vol.3

### サークルデータ

活動場所／干潟公民館

活動日／毎月第1・2・3木曜日

午後7時～9時

### 音楽好きが集まる「どんぐりの会」

ギターやマイク、ドラムセットなどを公民館に持ち寄って音楽活動をしています。ギターの弾き方を学ぶことを目的に数人で始まったサークル活動は、今年で3年目を迎えました。メンバーも16人に増え、演奏が上手な人も苦手な人も一緒に楽しむ活動に変化しています。

ギター演奏のサークルと聞いて、真剣な表情で指の動きを練習している様子を想像するかもしれませんが、実際は約2時間、気分に合わせて自由に曲を演奏しています。レパートリーも100曲を数え、ライブをしているような雰囲気の中で楽しく練習しています。メンバーは、ギター初心者や若い時に演奏の経験があり30年ぶりに始めた人などさまざまです。腕前もバラバラですが、弾ける部分だけを弾い



たりボーカルになって歌を歌ったり、エネルギッシュに活動をしています。1曲終わるごとに「この曲は演奏しても歌っても気持ち良いよね」などと感想を言い合い、常に笑顔が絶えません。

誰もが憧れたギター、買ってはみたものの挫折して埃をかぶっていませんか。音楽のある人生は楽しいですよ。興味のある人は見学も歓迎しています。メンバーの演奏に合わせてまずは1曲歌ってみませんか。



みんなで楽しく演奏



おいしく食べよう

旭産 簡単・ヘルシーレシピ

VOL.77

### トマトのジュレ

1人分の栄養価 エネルギー58kcal、塩分0.0g

#### 材料 (4人分)

トマト(熟したもの)  
…………… 中3個(400g)  
砂糖…………… 大さじ3  
レモン汁…………… 小さじ1  
ゼラチン…………… 5g  
水…………… 200ml

トマトには、体内でビタミンAに変わり目や皮膚の健康を保つ、ベータカロテンが多く含まれています。6月は食育月間です。バランスの良い食事ができるよう、家庭の食事を見直してみましょう。

#### 作り方

- ①用意した200mlの水から大さじ2を別の容器に取り、ゼラチンを振り入れてふやかしておく。
- ②トマトは湯むきして4～6等分に切り、ボウルに入れて砂糖とレモン汁を混ぜる。
- ③①を電子レンジで20～30秒加熱して溶かし、残りの水とともに②に加えて混ぜる。
- ④浅い容器に③を流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤崩しながらガラスの器などに盛り付け、好みでミントの葉を飾る。

岡旭市保健推進員協議会(☎57-3113・健康管理課支援班内)

#### データシート

##### 火災

【5月】

平成28年の累計

建物火災 1件 (8件)

その他の火災 0件 (7件)

##### 交通事故

【5月】

平成28年の累計

事故件数 164件(754件)

死亡者数 0人 (0人)

##### 人のうごき

【5月の移動】

転入 143人 出生 33人

転出 221人 死亡 64人

【6月1日現在】

人口 67,319人

男 33,077人

女 34,242人

世帯数 25,623世帯

前月比

(▲109人)

(▲82人)

(▲27人)

(▲62世帯)