

精神障害者をかかえる 家族のつどい

日ごろの悩みなどを、皆さんと語り合ってみませんか？

日時／8月22日(火) 午後2時～4時

場所／働く婦人の家

問い合わせ先／海匠健康福祉センター (☎0479-22-0206)、市役所社会福祉課 (☎62-5351)

障害者高等技術専門校 体験入校

職業人として自立を目指す障害のある方で、体験入校を希望する方を募集します。

日時／9月9日(土)、10日(日) 午前9時～午後3時

場所／県立障害者高等技術専門校(千葉市緑区大金沢町470)

申し込み先／県立障害者高等技術専門校 (☎043-291-7744)

★
千葉テレビ
で放送

七夕市民まつり

★ 8月20日(日) 午後6時30分～

★ <再放送>

★ 8月26日(土) 正午～

お盆のお供え物は忘れずに 処理しましょう

お盆には、仏壇に新鮮な野菜などを供え、それを河川等に流す風習が残っています。しかし、そのままにすると腐敗・散乱し、環境が損なわれます。お供え物は、各自が責任を持って処理しましょう。

問い合わせ先／環境課 (☎62-5328)

八日市場養護学校 「教育ミニ集会」

日時／8月23日(水) 午前10時～11時30分 (午前9時30分から受け付け)

場所／県立八日市場養護学校

テーマ／「開かれた養護学校の在り方について」

申し込み・問い合わせ先／県立八日市場養護学校 (☎0479-72-2777)

東金高等技術専門校見学会

日時／8月22日(火)～31日(木) (土・日曜日除く) 午前9時30分～11時20分、午後1時～3時30分

場所／県立東金高等技術専門校(東金市油井1061-6)

問い合わせ先／県立東金高等技術専門校 (☎0475-52-3148)

こころの健康相談

心の健康について悩みごと(精神障害・うつ病・アルコールなど)の相談を行います。相談は予約制で、ご家族など本人以外でも相談できます。

日時／8月23日(水) 午前10時～11時

場所／働く婦人の家

予約・問い合わせ先／海匠健康福祉センター (☎0479-22-0206)、市役所社会福祉課 (☎62-5351)

ご利用ください 市税の夜間納付窓口

日時／8月25日(金) 午後5時15分～8時

場所／税務課、各支所税務室

問い合わせ先／税務課収税班 (☎62-5322)

今月の納期

- ◆ 市県民税 第2期
- ◆ 国民健康保険税 第3期
- ◆ 介護保険料 第3期

納期限は8月31日(木)です
国民年金保険料は毎月納付です

健康メモ

生活リズムを大切に！

近ごろ、生活リズムの乱れとして、朝食の欠食が問題になっており、欠食者は年々増加傾向にあります。

昨年、旭地域の小中学生に行ったアンケート結果によると、就寝時間が早い人ほど、朝食を取っている人の割合が多いという結果でした。朝食を取るには、早寝早起きが大切です。

●朝食はどうして必要なの？

睡眠中は体温が下がっているため、体も脳も活動が低下しています。朝食を取ることで、体温が上がり、脳を目覚めさせる働きをしています。

●朝食を取らないとどうなるの？

脳の働きが鈍くなり、集中力がなくなります。ボーっとしたり、勉強や運動に身が入らなくなったりします。

●早寝早起きはいいことがいっぱい

☆朝の光を浴びることで体内のリズムが整い、自律神経の働きが活発になります。

☆朝日を浴びると夜の睡眠の導入になります。

☆朝の目覚めがよく、ご飯がおいしく食べられます。



〔健康管理課 保健師〕

●小さいころからリズムのある生活を規則正しい生活は、体の調子を整え、丈夫な体をつくります。生活リズムの基礎を形成する重要な時期は0～4歳ごろまでといわれており、大きくなるにつれ修正が困難になってきます。子どもは、身近にいるお父さんやお母さんの姿をみて生活習慣を覚えます。家族でリズムある生活を心がけましょう。

情報

BOX

募 集

旭中央病院 看護職員を募集

職種／看護師、助産師
受付期間／随時
勤務場所／病院、介護老人保健施設
提出書類／履歴書（写真添付）、卒業証明書（在学者は卒業見込書）、成績証明書 ※有資格者は免許の写し
募集人数／若干名
問い合わせ先／〒289-2511 旭市イの1326 旭中央病院総務課（☎63-8111 内線 3212）
※待遇等くわしくは、お問い合わせください。

オリジナル料理を募集 牛乳お料理コンクール

牛乳、バター、生クリーム、スキムミルクなどを使ったオリジナル料理を募集します。
応募要領／料理名、材料名、分量（4人分）、材料費（2,400円以内）、作り方、所要時間（1時間以内）、郵便番号、住所、氏名、性別、電話番号、年齢、職業を記入し、〒260-0014 千葉市中央区本千葉町13-1 本千葉ビル 千葉県牛乳普及協会「牛乳乳製品利用料理コンクール」係（FAX043-224-4823）へ。
応募資格／県内在住の高校生以上の方（現職の調理師は除く） ※応募は1世帯から1人に限ります。
締め切り／9月15日（金）
問い合わせ先／千葉県牛乳普及協会（☎043-224-4839）

催 し 物

まちかどギャラリー「銀座」 「菁菁書院書道展」

日時／8月24日（木）～27日（日） 午前9時～午後5時（27日は午後4時まで）
場所／まちかどギャラリー「銀座」
問い合わせ先／菁菁書院・向後（☎62-3573）

いいおかユートピアセンター ミュージカル「冒険西遊記」

日時／8月27日（日） 午後1時30分開場、午後2時開演
場所／いいおかユートピアセンター
入場／無料
問い合わせ先／いいおかユートピアセンター（☎57-6060）

遊びにおいでよ！ 「夏の思い出作り」

みんなで折り紙やクラフト工作をします。
日時／8月21日（月）、22日（火）、29日（火）～31日（木） 午前10時～正午
場所／まちかどギャラリー「銀座」
対象／年長～小学校6年生の男女
問い合わせ先／ガールスカウト千葉県第69団・高橋（☎62-2633）

東総歩こう会 「納涼ウォーク」

期日／8月20日（日） ※雨天決行
集合場所／午前9時までに東総文化会館に集合 ※当日受付
コース／矢指ヶ浦の海岸を歩くコース（10km）
参加費／300円
問い合わせ先／東総歩こう会・小早志（☎0478-54-2467）

お 知 ら せ

早めに受診しましょう 総合健康診査（個別診査）

市の総合健康診査（大腸がん検診・前立腺がん検診・基本健康診査）の申し込みをされ、まだ受診されていない方は早めに受診しましょう。
実施期間／9月30日（土）まで
実施場所／市内指定医療機関
※くわしくは、受診票をご覧ください。

<問い合わせ先>
旭市保健センター（☎63-8766）
海上保健センター（☎55-5516）
飯岡保健センター（☎57-3113）
干潟保健センター（☎68-1071）

平成18年度赤十字 活動資金（社資）募集結果

赤十字運動月間（5～6月）にご協力いただきました赤十字活動資金は、日本赤十字社から国内外の災害救護活動をはじめ献血、医療等、有効に活用させていただきます。ご協力ありがとうございました。

* 赤十字活動資金募集結果 *

内 訳	金額（円）
一般社資	8,367,362
法人社資	2,028,500
その他	6
合 計	10,395,868

〔日本赤十字社千葉県支部旭市地区〕

農業用廃プラスチックを 収集します

農業用廃プラスチックは、産業廃棄物です。地域ぐるみで適正な処理に取り組むため、次のとおり農業用廃プラスチックの収集を行います。
搬入日／8月22日（火）
計量時間／午前7時～8時30分
計量場所／三川ライスセンター
集積場所／J A 飯岡支店（旧 J A 飯岡中央支店）
対象地域／飯岡地域
※くわしくは、生産組合長が配布するチラシをご覧ください。
問い合わせ先／飯岡支所産業室（☎57-3116）

宅地建物取引の前に 正しい知識を

県では、宅地建物取引のトラブル防止に契約前の相談を行っています。
相談日／毎週月曜日（祝日除く）
場所／報道監広聴グループ相談コーナー（県庁本庁舎2階） ※予約制
予約・問い合わせ先／千葉県建設・不動産課（☎043-223-3285）



会社も、お店も、学校も、病院も。

事業所・企業 統計調査

平成18年10月1日（日）

9月下旬から調査員がお伺いします。

総務省統計局・千葉県・旭市

●平成16年6月以降に新設または移転した事業所の経営者の方（個人経営の農林漁業等は除く）は、9月29日（金）までに企画課統計班（☎62-5367）へ、ご連絡をお願いします。