



特集 長生きをもっと素敵に変えるまちづくり
自分らしい人生をこのまちで
(P 2～P 9)

トピックス

- 命を守る旭の津波対策…………… 10
- 千葉県議会議員一般選挙の投票日…………… 14
- あさピーのオリジナル婚姻届と出生届…………… 14

特集

長生きをもつと素敵に変えるまちづくり

自分らしい人生をこのまちで

人生100年時代——。

単に寿命を延ばすのではなく、

健康寿命を延ばすといった考え方が広がっています。

いつまでも心と体を健康に保ち、生きがいを持ち、

自分らしく健やかに暮らしていくことが大切です。

旭市が目指すのは長生きをもつと素敵に変えるまちづくりです。



高齢社会を考える

超高齢社会を迎えた日本は、世界でも例を見ない速さで高齢化が進行しています。

国立社会保障・人口問題研究所の推計で、2035年には総人口に占める65以上の高齢者の割合が、33・4%になると予想されています。旭市でも平成30年4月1日現在の人口に占める高齢者の割合は29・2%と高く、今後も増加する見通しです。

少子高齢化が進むと、地域経済を支える労働力が不足し、社会保障に対する負担が増えるなど、社会においてさまざまな問題が発生し、拡大していくことが予想されます。

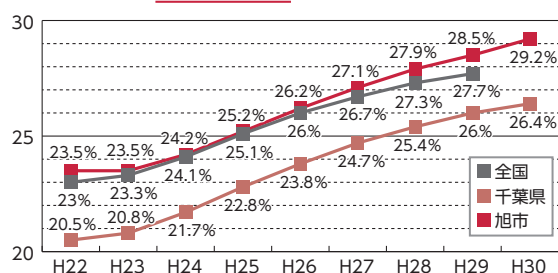
こうした問題に対応するためにも、
①市民の健康づくりの推進により社会保障費が削減されること。

②高齢者が多方面で活躍し、これまでの知識や経験を地域社会に還元することで、まちづくりの担い手になること。

などが期待されています。

国県市の高齢化率の推移

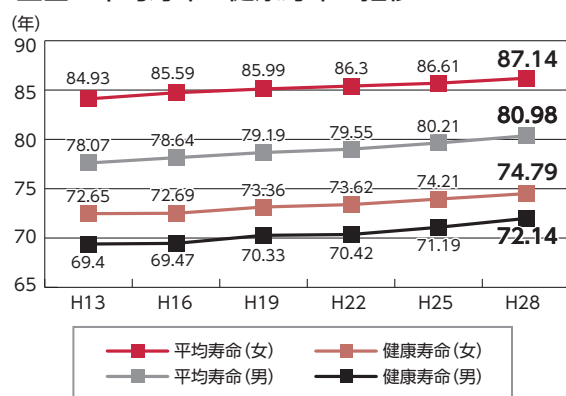
旭市 **29.2%** (平成30年4月1日現在)



〈基準日〉全国…10月1日 千葉県…4月1日 旭市…4月1日

〈出典〉全国…総務省「高齢社会白書」 千葉県…千葉県における高齢者人口の推移 旭市…市高齢者福祉課

全国の平均寿命と健康寿命の推移



人と人がつながる まちづくり

健康で楽しく暮らすためには、どのようにしたらいいのでしょうか。

日本はこれまで、便利な生活や機能的な生活を目指して著しい発展を遂げてきました。一方、便利な生活と引き換えに、人と人とのつながりに変化をもたらした。次第に近所付き合いや地域コミュニティのつながりが、薄くなってくるといった影響を及ぼしました。

そうした社会環境の変化は、高齢者から外に出る機会を奪い、家にこもることで体力的にも弱っていくといった、悪循環をもたらしています。

世界保健機関(WHO)憲章の前文の中で健康とは「病気でないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、全てが満たされた状態」と定義されています。

支えられるばかりでなく、助け合い、年を取っても人の役に立ちたいと思うことが大切です。地域社会の一員として暮らし、地域との関わりを持つことが、高齢者の健康維持につながるのだと思います。

誰もが持つ、自分らしく健康に暮らしたいという願いは、人と人との関わり方を見直すことで、近づくことができるのではないのでしょうか。

地域の集いの場を活用していつまでも元気に

自分に合った活動を見つけよう



健康は多くの人にとっての関心事です。皆さんもテレビの健康特集について手止めて見入ってみたい、「体に良い」「長寿の人たちが実践」と聞くと、その習慣を生活に取り入れてみたいという経験があるのではないのでしょうか。

高齢者が生き生きと暮らしていくためには、心と体の健康が大切です。生活機能の改善が必要な状況になってから、介護予防に取り組むのではなく、普段から病気にならないように健康増進に努め、病気の原因となるものを予防、改善していくことが重要だと考えられます。

市では高齢者が定期的に集まり、活動できる「通いの場」を増やしていきながら、「あさピー☆きらり体操」をはじめとした介護予防運動、食生活の改善やスポーツを通じた健康づくりなど、人と人がつながるまちづくりに取り組んでいます。

高齢者が地域の集会所などの「通いの場」に気軽に集まり、地域の人と触れ合いながら活動することによって、体力の保持や向上が図れます。話し相手や友達ができることで気持ちに変化が生まれ、外に出掛けて活動する習慣が身に付きます。

ここでは市内のスポーツサークルや、ボランティア活動など、さまざまな活動を通して活躍し、充実した毎日を過ごす人たちを紹介します。

あなたも得意なことや興味があることなど、新たな生きがいを見つけてみませんか。



インタビュー



いい仲間と 楽しく健康に

あさピー☆きらり体操参加者
江ヶ崎西寿会会長
菅谷稔さん(79歳・江ヶ崎)

3年前から地元のシニアクラブで、あさピー☆きらり体操に取り組んでいます。この体操はゆっくりとした動きの中で体に適度な負荷がかかり、続けていくうちに痛いところがなくなってきました。何より普段家から出なかった人も進んで集まるようになり、会の一体感が増したことが良かったですね。今ではみんな、月2回の活動を楽しみにしています。会ではみんなが支えてくれるし、いい仲間恵まれて幸せです。

体操のほかにも、グラウンドゴルフや区の行事などを行っています。家の中に引っ込んでいては駄目。一度外に出れば仲間もできるし絶対に楽しくなると思います。

あさピー☆きらり体操は、群馬大学が開発した「高齢者の暮らしを拡げる10の筋力トレーニング」を参考に、旭中央病院リハビリテーション科と市が協力して考案したものです。

準備運動から始まり、口の体操や筋トレ、スクワットの四つの運動で構成されています。ややきついくらいの負荷をかけ、慣れてきたら重りを使うのが特徴です。

実際に体験した人からは「畑仕事で楽になった」「立ったままズボンがはけるようになった」「葉が減って医療費が安くなった」「良く眠れるようになった」「みんなと会ってストレス解消ができる」などの感想が寄せられています。



通いの場での「あさピー☆きらり体操」

90歳を過ぎても運動を継続することで、筋力の維持や向上が期待できるといわれています。

生活に必要な筋力を維持

DATA FILE 江ヶ崎西寿会
活動日時／毎月第2・4金曜日 午後1時30分～3時
場所／江ヶ崎西町区コミュニティセンター
問い合わせ／☎62-0949(菅谷)

楽しく集まれる場所づくり

地域交流スペース「ホットとステーション菜の花」

この場所は、震災後に旭市に移り住んだ小菅恵子さんが「地域の役に立つホットとステーション菜の花」を作りたいと、平成27年3月にオープンしたものと、平成27年3月にオープンしたものと、店舗部分には衣類などの手作り品が並び、活動資金に充てているそうです。今では口コミで広まり、手作り品を求める常連や、近所の高齢者にとってなくてはならない集いの場になっています。



手作りの品が並び

毎日通うという近くに住む80代の女性に話を聞くと「みんなの顔を見に来るのが楽しみ。ここができる前は一人で家にいることが多かった」と振り返ってくれました。

高齢者が居場所を作り、そこに若者や子どもたちが加わっていければ、地域コミュニティの新しい形になるのかもしれない。

インタビュー

多くの人と関わる ことが元気の源

ホットとステーション菜の花
代表

小菅恵子さん(78歳・下永井)



もともと都内で介護福祉士の資格を生かし、訪問介護の仕事をしていました。仕事を辞めてからは、絵手紙や男性向けの料理教室など、高齢者を対象にした講座を開いていました。

こうした経験から、旭市でも地域のために気軽に集まっておしゃべりできる場所を作りたいと思い、いろいろな人の協力もあつた中で、この場所をオープンすることができました。毎日行くところがあるということは、生活にも張りが出ていますし、何よりみんなに集まってもらえると自分も楽しいです。ここで知り合った友達はお金には変えられません。

DATA FILE ホットとステーション菜の花
開設日時／毎週月～金曜日 午前10時～午後5時 ※祝日除く。
場所／横根166番地
問い合わせ／☎57-2887(小菅)

すこやかシニアクラブ旭(旭支部中央地区)

花の力で地域を元気に

シニアクラブ(老人クラブ)は、高齢者が豊かな知識と経験を生かし、親睦や健康づくり、花いっぱい運動などの地域貢献活動を行うなど、市内でさまざまな活動を行っています。

旭支部中央地区のシニアクラブでは、旭駅や地域の保育所に花を届ける活動をしています。

これは、旭農業高等学校に花の苗の育成を委託し、シニアク

ラブが花壇やプランターへの定植、管理などを行っているものです。

中央地区にある14の団体が週に3回、交代で水やりなどの管理もしています。

大変なことはありませんかとの質問に、会長の林さんは「大変ではないですよ。当然のことをやっているだけです」と笑顔で答えてくれました。



集まったたくさんのごみを分別する

DATA FILE

すこやかシニアクラブ旭(蛇園シニア会)

活動内容/環境美化活動ほか

活動日時/毎月第3土曜日

場所/蛇園区民館ほか

問い合わせ/☎62-5317(社会福祉課社会班)



蛇園シニア会会長
嶋田寛さん(72歳・後草)

インタビュー

毎月清掃をやっていますが、ごみは減りません。若い人たちにもこの活動を知ってもらい、ごみを捨てないようになってほしいですね。みんなが協力して、きれいなまちになってほしいと思います。

定期的な活動できれいなまちに

すこやかシニアクラブ旭(蛇園シニア会)

市内のシニアクラブでは、地域のごみ拾いなど、環境美化活動に力を入れている団体も多くあります。

海上地域で活動する蛇園シニア会では、毎月地元の道路などのごみ拾いを行っています。

「きれいになりましたね」と声を掛けられることもあり、やりがいを感じているそうです。

また海上地域九つのシニアク

ラブが交代で、広域農道沿いにあるあじさい街道のごみ拾いも行っています。あじさい街道では、アジサイの剪定や管理などをする別の団体とも連携して、地域を挙げた環境づくりの体制が整っています。

蛇園シニア会では毎月のごみ拾いのほかに、グラウンドゴルフや芸能大会の練習なども行っています。



花苗のポットを並べ定植開始

DATA FILE

すこやかシニアクラブ旭(旭支部中央地区)

活動内容/花壇などの管理、日帰りレクリエーション、グラウンドゴルフ、スカットボールなど

問い合わせ/☎62-5317(社会福祉課社会班)

インタビュー

花を見ると誰でも気持ちや和むと思います。駅に立ち寄ったときは、この花壇もぜひ気に掛けてほしいですね。



旭支部中央地区会長
林誠さん(78歳・西足洗)

仲間と楽しむグラウンドゴルフ

旭市グラウンドゴルフ協会(干潟支部)

青空の下、芝生の広場でプレーするグラウンドゴルフは、高齢者に人気のスポーツです。市では現在、150人を超える愛好者が競技を楽しんでいます。今年85歳になる荒井まつさんは、東総運動場の芝生広場で週2回、旭市グラウンドゴルフ協会干潟支部の仲間と腕を磨いています。荒井さんがグラウンドゴルフに出会ったのは15年前。

手軽に始められ、仲間と楽しくプレーすると自然に長い距離を歩くので、足腰の健康にもいいと話してくれました。干潟支部の会員は現在48人。週に2回の活動のほか、年4回の市内大会や近隣の大会などにも参加しています。夫婦そろって楽しんでいる人も多く、グラウンドは笑顔と笑い声にあふれていました。



ボールの行方を見守る

旭市グラウンドゴルフ協会(干潟支部)
活動日時／毎週水・金曜日 午後1時30分～3時30分
場所／東総運動場芝生広場
問い合わせ／☎090-8872-6278(月岡)



旭市グラウンドゴルフ協会干潟支部副会長
荒井まつさん(85歳・萬力)

インタビュー

グラウンドゴルフは私の生きがいで、元気の秘訣です。同じ趣味を持つ仲間と話しをするのが何より楽しいし、疲れている日でもここに来ると元気になります。



トレーナーとの準備運動に笑みがこぼれる

DATA FILE

あさひ健康福祉センタートレーニングルーム
場所／中谷里8340番地53
開設日時／火・木・土・日曜日 午前10時～午後4時
料金／1回300円、1か月3,000円
問い合わせ／☎62-0686(あさひ健康福祉センター)

インタビュー

ここは海のそばで景色もいいし、運動していて気持ちがいいですね。友達も大勢できました。トレーナーの方も優しく丁寧に教えてくれます。



トレーニングルーム利用者
高橋長子さん(84歳・井戸野)

毎日の運動で体力を維持

中谷里にあるあさひ健康福祉センターの2階には、市民が手軽に運動することができるとトレーニングルームがあります。海やパークゴルフ場などの美しい景色を見ながら、楽しく運動ができる利用者から評判の施設です。トレーナーも常駐して、運動の指導やレッスンも行われているので、初めての人も安心して利用できます。

このトレーニングルームを5年前から利用しているという高橋さんは、週に4日程度通い、汗を流しているそうです。運動を始めてから体がだんだん動くようになり、普段の生活も楽になったといいます。

「一人暮らしなので、話ができる友達が増えたことが何より良かったです」と笑顔で話してくれました。

社会とのつながりが介護予防の第一歩

勇気を持って踏み出そう

「あさピー☆きらり体操」の普及、指導を行っている旭中央病院リハビリテーション科の今野さんに、介護予防について話を聞きました。

旭市の高齢者の印象は

私がこれまでに出会った旭市の高齢者は、自分たちの地域の将来を真剣に考え、介護予防や地域とのつながりに対する関心が高い人が多いですね。「あさピー☆きらり体操」に取り組んでいる人たちの中にも、ほかの活動もしている人が非常に多いです。一方、関心が高い人ばかりでないのも事実です。だからこそ地域で誘い合い、本当に必要な人たちを巻き込んでいくことが大切だと考えています。介護予防は本人の意識が重要なので、地域の力で本人が考えるきっかけをつくってほしいと思います。

「通いの場」はどうして必要ですか

高齢者が増えている現状の中で、医療や介護、行政の手厚いサービスはすでに限界を迎えてきています。独居世帯も増えていく中では、近所の人たちとの支え合いが重要になってきます。地域コミュニティが希薄になっている今だからこそ、近くに定



期的に通える「通いの場」が必要なのです。きっかけは自分の健康のためでも、続けるうちに仲間同士の絆が生まれ、体調が悪くなったときに様子を見に来てくれるなど、地域での支え合いにつながります。

また「あさピー☆きらり体操」は、筋力を維持する上でとても効果的な運動です。運動を一人で継続することは難しいですが、仲間と一緒に続けるといったメリットもあります。

健康維持のために意識すべきことは

介護予防は、元気なうちから始めることが重要です。「腰が痛い」「入れ歯が合わなくなった」など、些細なことから心や体の衰えは進みます。また社会とつながりを持つことも介護予防の第一歩です。社会とのつながりが無くなると、生活の範囲が狭まり、やがて心や体の衰えにつながります。仕事を引退し、やることがないという人は、自分なりの趣味や楽しみ、役割を見つ

地方独立行政法人
総合病院国保旭中央病院
リハビリテーション科
作業療法士 今野和成さん



けてほしいと思います。そのためには地域に出て、いろいろな人と交流しましょう。スポーツや趣味、シニアクラブの活動など何でもいいと思います。まずは活動に参加してみることが重要で、その一歩を踏み出す勇気を持ちましょう。自分にできること、やりたいこと、好きなことを見つけ、長く続けていくことが大切です。

「好きなことを見つからない」「体操を始めるにはまだ早い」と考えている人は、「あさピー☆きらり体操」のサポーターになることもお勧めです。社会貢献になりますし、自らの介護予防にもつながります。好きなことを見つけたら、それを続けるために体力も維持しなければなりません。食事に気を付け、運動を心掛けるなど、体力づくりを意識しましょう。その手段として、体操を利用するのもいいと思います。



取材を終えて

いつまでも健康で充実感のある
シニアライフを送るには、どうし
たらいいのでしょうか。

今回の特集では、市内で精力的
に活動している高齢者の皆さんを
取材し、その秘訣を探ってみるこ
とにしました。

取材を通して出会った人たちは
「自分の健康は自分で守る」
「自分にできることで地域に貢献
したい」「地元に対する愛情」など、
さまざまな思いを聞かせていただ
きました。その中で印象的だった
ことは、ほぼ全ての人が、一緒に
活動する仲間との出会いに感謝し
ていたことです。そしてその表情
はとても明るく、生き生きとした
ものでした。

人は人と関わることで明るくな
り、人生に張りが生まれるといひ
ます。「知っている人がいないか
ら」「出掛けることがおっくうだ」
など、家にもってしまいがちな
人も多いかもしれませんが、少し
勇気を出して、新しいことに挑戦
してみませんか。

命を守る旭の津波対策

東日本大震災から間もなく8年。

震災後、市では津波による被害を最小限に抑え、皆さんの命と財産を守るためさまざまな津波対策が行われています。

津波浸水想定が公表

千葉県は過去にあった地震や将来予想される地震を基に、平成30年11月に新たに津波の浸水想定を公表しました。

旭市では最大16・9mの津波が襲来すると発表されましたが、この高さの津波が襲来する場所には、津波に対して十分な高さがある屏風ヶ浦の崖地です。

それ以外の旭地域や飯岡地域の沿岸部は、7mから9mの高さの津波が襲来すると想定されています。旭市ではさらに高い10mの津波を想定して、さまざま

まな対策を行っています。

知っていますか？

津波のこと

〈地震と津波〉

津波は地震発生に併せて起こります。地震の揺れが弱くても長い揺れを感じたら、避難することを考えましょう。海外で発生した津波が、数時間後に沿岸部に到達することもあります。

〈津波の現象〉

津波は潮が引く現象から始まるとは限りません。第2波、第3波と何度も押し寄せたり、余震で再び津波が発生したりする



- ①沿岸部に整備されている海岸堤防(下永井)
- ②市内4か所に設置されている避難タワー(三川)
- ③川の開口部にあるフラップゲート(横根)
- ④頂上部に500人が避難できる築山(椎名内)
- ⑤地震や津波の情報を伝える高性能スピーカーと電光掲示板(椎名内)
- ⑥飯岡地域で整備が進む避難道路(横根)

場合もあります。最初に来る津波より、後から来る津波の方が高くなることもあります。

東日本大震災では津波が川をさかのぼり、沿岸部から離れた場所でも被害があったため、海岸だけでなく川の周辺も注意が必要です。

〈津波の強さ〉

津波のエネルギーは強く、ひざ丈ほどの深さでも足を取られ、転倒して溺れる可能性があります。がれきが流れてくることもあるので危険です。

津波の考え方と対策

旭市では二つのレベルの津波を想定し、対策を進めています。

〈発生頻度の高い津波〉

発生する可能性が高く、津波高は低い大きな被害が予想される津波です。

皆さんの命と財産を守るため、沿岸部に海岸堤防や川から津波がさかのぼるのを防ぐフラップゲートなどの津波防御施設を整備し、内陸への浸水を防ぎます。

〈最大クラスの津波〉

発生する頻度は極めて低いが、甚大な被害が予想される津波です。沿岸部に到達する津波の高さを10mと想定しています。

最大クラスの津波を防ぐことはできません。皆さんの命を守るため、津波ハザードマップの配布や避難訓練の実施、緊急避難施設の整備などを行っています。

最大の津波対策は避難

津波から身を守るためには、津波ハザードマップなどを活用して、家の周りの安全な場所を確認しておきましょう。家族で避難場所や避難経路、非常時の連絡方法などを話し合い決めておくことも大切です。

地震を感じたり、津波警報などを見聞きしたりしたら、できるだけ海岸や川から離れた高台に避難しましょう。遠くに避難することが難しいときは、沿岸部にある津波避難タワーや築山、津波避難ビルに避難しましょう。

避難した後には「津波が来なかった」「津波が低かった」などの理由で、自宅などに帰ることはやめましょう。津波警報などが解除されるまで、津波が発生する可能性があるため、避難場所にとどまるようにしましょう。

問い合わせ先

総務課地域安全班

☎ 62・5311

くらしの インフォメーション

ワイド

☎…問い合わせ
☎…申し込み

意見を募集します

旭市地域公共交通再編 実施計画(素案)

市では平成30年3月に策定した「旭市地域公共交通網形成計画」を基に、公共交通の具体的な再編に取り組むため「旭市地域公共交通再編実施計画」の策定を進めています。今回実施計画の素案がまとまったので、皆さんから意見を募集します。

今回の再編案では、市で運行しているコミュニティバスをより利用しやすくするため、ルートやダイヤを見直し、運賃の改定などを行います。また交通空白地域を解消し、交通弱者の移動手段を確保するため、乗り合いタクシーによるデマンド交通の導入計画を定めます。

意見の募集内容／旭市公共交通再編実施計画(素案)
提出できる人／●市内に住所が

ある人 ●市内に事務所・事業所がある個人や法人そのほかの団体 ●市内に通勤、通学している人 ●募集する内容に直接的な利害関係があると認められる人

閲覧場所、意見の記入用紙の配付場所／企画政策課、各支所住民室

※市ホームページからもダウンロードできます。

募集期間／3月1日(金)～3月15日(金)

提出方法／記入用紙に必要事項と意見を記入し、企画政策課に持参するか郵送、ファクス、メールのいずれかで提出してください。

※電話や匿名での意見は受け付けません。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示し、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。

☎☎289・2595 旭市

二の1920 企画政策課企

画調整班(☎62・5307、FAX

63・4949、✉kkaku@city.

asahi.g.jp)

募集しています

放課後児童クラブ支援 員・補助員

市では放課後児童クラブで働く支援員や、補助員を随時募集しています。後日、書類審査や面接などを行い採用します。

業務内容／●支援員…児童が安心して放課後を過ごせるよう生活指導や事故防止を行う ●補助員…支援員の補助を行う

応募資格／●支援員…保育士、幼稚園、小中学校の教諭などの資格がある健康な人 ●補助員…18歳以上で健康な人

提出書類／履歴書(写真添付) ※郵送可

勤務時間／放課後午後6時休業日／日曜日、祝日、年末年始12月29日～1月3日

賃金／●支援員…時給1、070円 ●補助員…時給970円

※採用から3か月間は支援員、補助員ともに時給900円。

補助員ともに時給900円。

交通費は別途支給します。

☎☎289・2604 旭市

高生1番地 学校教育課学務班

(☎55・5724)

年に1回は行いましょう

浄化槽の法定検査

浄化槽が正しく機能し、放流水の水質が適正かを確認するため、毎年1回の法定検査が義務

付けられています。

浄化槽設置後に案内が届かない場合や、毎年検査を行っていない場合は、指定検査機関に問い合わせてください。

指定検査機関／公益社団法人千葉県浄化槽検査センター(☎043・246・6283)

関千葉環境生活部水質保全課 浄化槽班(☎043・223・3813)

大規模災害が発生したら

むやみに移動を開始せず、落ち着いた行動を

大規模な災害が発生すると、公共交通機関が運行を停止し、帰宅が困難になることが予想されます。むやみに移動を始めると、火災や建物からの落下物などで負傷する恐れがあるほか、救助・救急活動の妨げにもなります。

災害が起こったら

- 身の安全を確保し、職場や集客施設などの安全な場所にとどまろう。
- 災害用伝言サービスにより、家族の安否などを確かめよう。
- 交通情報や被害情報などを入手しよう。

日ごろから準備しておくこと

- 携帯ラジオや地図を持ち歩こう。
- スニーカーや懐中電灯、手袋、飲料水や食料などを用意しよう。
- 家族などと安否確認の方法、集合場所、帰宅経路を確認しておこう。

問い合わせ先

総務課地域安全班(☎62-5311)



4月1日(月)から移転します

農水産課・農業委員会 事務局・干潟支所

干潟支所庁舎の改修工事のため、4月1日から農水産課と農業委員会事務局、干潟支所が移転します。これに伴い、住所と連絡先が変わりますので注意してください。

農水産課・農業委員会事務局

住所／旭市高生1番地(海上支所1階)

連絡先／●農水産課振興班(☎74・3671) ●農水産課農業基盤整備班(☎74・3660)

●農水産課畜産班(☎74・3633) ●農業委員会事務局農地庶務班(☎74・7187)

※ファクスは共通で55・4941

干潟支所

住所／旭市南堀之内22番地1(干潟公民館1階)

連絡先／●住民室(☎68・2111・FAX 68・4551)

●園総務課庶務行政班(☎62・5310)

登録に協力してください

1人暮らしと

高齢者のみの世帯

市では市内に住んでいる高齢

者世帯の皆さんが、安心して日常生活を送ることができるように、連絡先台帳を作成しています。この台帳は見守り活動や安否確認、緊急時の連絡などに活用しています。

対象者／75歳以上の高齢者のみの世帯

※体調に不安があり見守りが必要な人は、65歳以上の人も登録できます。

登録方法／●住んでいる地区の民生委員が自宅を訪問し、健康状態や緊急連絡先などの台帳を作成 ●本人、家族が高齢者福祉課窓口で台帳を作成

情報の提供先／地区担当の民生委員、市の関係部署、警察、地域包括支援センターに提供し、安否確認などのために使用されます。

●園高齢者福祉課高齢者班(☎62・5350)

返還不要な給付型奨学金

旭市育英資金の 希望者を募集

募集人数／●高校生…8人程度

●大学生など(大学、短大、高専、専修、各種学校)…13人程度

給付条件／●特に優れた資質が

あり、経済的な理由で修学が困難な人 ●校長や学長の推薦があり、身元確実な保証人がいること ●家族の年収が審査基準の収入基準額以下であること

給付予定月額／●高校生…9,900円 ●大学生など…14,400円

募集期間／3月1日(金)～25日(月) 申し込み方法／学校教育課にある申請書に必要事項を記入し、提出してください。

●園学校教育課学務班(☎55・5724)

助成方法が変わります

高校生などの 子ども医療費

子ども医療費は、18歳になる年の年度末まで助成を行います。

高校生になると中学3年生まで交付されていた、子ども医療費の受給券はありません。今後は医療機関の窓口で、いったん医療費を全額支払い、子育て支援課で払い戻しの手続きをしてください。

くわしくは対象の保護者に届く、書類で確認してください。

●園子育て支援課子育て支援班(☎62・8012)

東日本大震災追悼式を開催します

東日本大震災における犠牲者の方々を追悼するため「東日本大震災八周年 千葉県・旭市合同追悼式」を開催します。

日時／3月11日(月) 午後2時30分～

場所／いいおかユートピアセンター2階 潮騒ホール

対象／どなたでも参列できます。

駐車場／一般参列者は、会場南側にある飯岡海岸の駐車場に駐車してください。

そのほか／無宗教形式で行います。葬儀ではありませんので、供花や供物、香典などは辞退します。服装は礼服・平服のいずれでも結構です。

【一斉黙とうへの参加を】

当日は地震発生時刻と同じ午後2時46分から1分間、防災行政無線で黙とうを呼び掛けるサイレンを、市内一斉に放送します。

問い合わせ先

総務課地域安全班(☎62-5311)



おもいのせみらいをたくすとうひょう日

4月7日(日)は

千葉県議会議員一般選挙の投票日

皆さんの政治に対する考えを、県政に反映させる大切な選挙です。

棄権せず自分の判断で投票しましょう。

選挙の日程

〈投票〉

日時／4月7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で、入場券に記載してある場所以外では、投票できません。

〈開票〉

日時／4月7日(日) 午後9時～

場所／旭市総合体育館

投票所の入場券

入場券は、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、記載された投票所に持参してください。

投票日に投票できない人は

投票日当日に投票所に行くこ

とができない人は、期日前投票か不在者投票ができます。

●市役所本庁期日前投票・不在者投票

期間／3月30日(土)～4月6日(土) 時間／午前8時30分～午後8時

●海上支所、飯岡支所、干潟公民館(期日前投票)

期間／4月1日(月)～4月6日(土) 時間／午前8時30分～午後8時

※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できます。入場券裏面の宣誓書に必要事項を記入し、持参してください。

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	旭市立干潟小学校体育館
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	旭市立飯岡小学校体育館
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	干潟公民館 ※
19	コミュニティセンター

※投票所の場所を変更したので注意してください。

二人や家族の記念に利用してください

あさピーのオリジナル婚姻届と出生届

二人の結婚や子どもの誕生を、旭市のイメージアップキャラクターあさピーとともに祝う、オリジナルの婚姻届と出生届ができました。

このうち婚姻届は市役所への提出用と手元に残せる記念用を、出生届は記念用を用意しているので、利用してみてください。

市民生活課、各支所で受け取れるほか、市のホームページからダウンロードもできます。

問い合わせ先

市民生活課窓口班(☎62-5326)



第30回旭市飯岡しおさいマラソン大会

大勢のランナーが海辺のコースを駆け抜ける

記念すべき第30回目を迎えた旭市飯岡しおさいマラソン大会が2月3日に開催。市内外から3,213人のランナーたちが参加し、海辺のコースを駆け抜けました。

メイン会場のいいおかユートピアセンターでは、豚汁や汁粉などが振る舞われたほか、コースの各所でも旭市産のイチゴの配布やお囃子が行われるなど、市民ボランティアが大会を盛り上げていました。



種目別 8 位以内 (市内在住者)

※敬称略

種目	順位	氏名	タイム
2km	市内親子	1 加瀬康博・健太郎	7' 42"
		2 齊藤史紀・煌大	7' 45"
		3 寺嶋大輔・珀久	7' 48"
		4 小澤玄季・一晴	7' 50"
		5 林和洋・琉生	7' 51"
		6 齋藤淳司・菜々佳	7' 54"
		7 平野真一・佑和	7' 57"
		8 堀江和也・絆李	8' 06"
3km	男子 小学生	2 加瀬唯翔	10' 29"
		3 高橋佳汰	10' 44"
		5 平野航大	10' 46"
		7 加瀬大翔	10' 47"
5km	男子 中学生	7 加瀬智也	16' 29"
		2 飯田圭亮	15' 53"
		8 伊藤文哉	16' 30"
		1 石毛友彩	17' 27"
	女子 中学生	2 高森理央	19' 55"
		3 加瀬未唯	20' 05"
		4 高木文香	21' 19"
		5 林菜々子	21' 39"
		6 柴田琉花	22' 24"
		7 永井七海	23' 21"
		8 岩瀬蓮	23' 49"
	39歳以下	5 阿部遥	19' 59"
		7 宮内千莉	20' 41"
	40歳以上	3 深澤弥生	22' 32"
		4 加瀬美恵子	22' 44"
		5 江波戸智恵	22' 50"
		6 加瀬厚子	24' 59"
10km	男子 39歳以下	5 横山直矢	36' 00"
		7 花澤歩武	36' 42"
	女子 39歳以下	6 平野帆ノ佳	43' 37"
		4 宮内幸恵	43' 17"
ハーフ	男子 39歳以下	1 畑上陸	1' 08' 53"
		2 天野かおり	1' 35' 38"
	女子 39歳以下	6 鈴木彩菜	1' 38' 23"

※全記録を大会ホームページ(<http://www.shiosai-marathon.jp/>)で見ることができます。

- ①声援に応えるランナー
- ②ゲストランナーの猫ひろしさんが大会を盛り上げる
- ③ゴールする小学生
- ④イチゴのおもてなしに笑顔のランナー

旭市飯岡しおさいマラソン大会 プロモーション動画を配信

二次元バーコードを読み取り、アドレスをタップすると、旭市飯岡しおさいマラソン大会の動画を見ることができます。





第13回小中学校図工・美術作品展

小中学生の力作537点が展示

美術創作の素晴らしさを多くの人に知ってもらおうと、市内小中学生による図工・美術作品展が1月26日、海上公民館で開催されました。日本画家の椎名保さんによるギャラリートークも行われ、来場者は作品の解説などを楽しみました。上位入賞者は次のとおり。 ※敬称略

旭市教育委員会 教育長賞／目久保柚葵さん(中央小1年)、堀江美琴さん(干潟中3年)

旭ライオンズクラブ 椎名保賞／石毛風花さん(鶴巻小3年)、向後水響さん(海上中2年)



入賞作品の講評を行う椎名保さん



写真右から市長賞、市議会議長賞、教育長賞、文化協会長賞、青少年相談員会長賞、市子連会長賞

第14回旭市子ども会書き初め展

子どもたちの力作が勢ぞろい

市内子ども会の芸術文化活動を推進しようと、毎年開催される書き初め展。今年は28子ども会から297点の作品が寄せられ、1月20日から26日まで市民会館で展示されました。

1月27日には表彰式が行われ、受賞者に賞状が授与されたほか、出品者全員に参加賞が贈られました。特別賞の受賞者は次のとおり。 ※敬称略、()は子ども会名。

市長賞／柴田彩名(袋西部) 市議会議長賞／渡辺愛(六区北部) 教育長賞／鳥海咲希(十日市場第一) 文化協会長賞／佐藤未彩(十日市場第一) 青少年相談員会長賞／石橋和桜(琴田) 市子連会長賞／柴田芹奈(袋西部)

2月9日 一足一刀の間合いで 真剣勝負



鋭い踏み込みで一本を狙う

剣道を通して青少年の規範意識や自制心などを育むことを目的に、第22回旭タッチヤング剣道大会が総合体育館で開催。県内外の小中学生や高校生が、六つの部門に分かれて出場しました。試合では互いに間合いを測り合い、相手の懐に飛び込む剣士たちの姿がありました。

2月2日 ごみをなくして きれいなまちに

第14回旭市環境衛生大会が東総文化会館で開催。地域の環境美化に取り組む個人や団体の表彰、環境保全や美化に関する標語・ポスターコンクール入選者の表彰などが行われました。標語の入選者は「自分の作品を読んで、ポイ捨てをする人が少なくなってくるといいな」と話していました。



表彰を受けるコンクール入選者

1月24日 社会を明るくする運動 作文コンテストが開催



受賞した大木さん(右)と石毛さん(左)

犯罪や非行のない地域社会を目指す「社会を明るくする運動」。この理解を深めようと、小中学生を対象に作文コンテストが開催され、優秀作品が表彰されました。市内では409点の応募があり、大木月那さん(海上中2年)、石毛日菜さん(鶴巻小6年)が旭市長賞に選ばれました。



出場おめでとう 夢の舞台へ

【野球・リトルシニア】



東関東選抜チーム
飯島聖矢さん(二中・2年)

大会名：第16回日台国際野球大会
場 所：台湾
期 日：平成30年12月28日～1月4日

【野球・リトルシニア】



佐倉リトルシニア所属
嶋田翔太さん(二中・2年)

大会名：第25回日本リトルシニア
全国選抜野球大会
場 所：大阪府大阪市此花区
期 日：3月26日～31日

【チアダンス】



ウィニーズ
WinnieS所属
石毛佑京さん(富浦小・5年)

大会名：USA All Star Nationals
(クラブチーム全国選手権大会)
ユース-ポン-スモール部門
場 所：千葉市美浜区
期 日：3月27日

文化・芸術や スポーツで活躍する あなたを紹介

全国や関東大会、それに相当するコンクールなどに出場する子どもたちなどを、広報あさひで紹介しています。あなたの活躍を広報に掲載してみませんか。

申し込み・問い合わせ先／秘書広報課広報広聴班(☎62-8070)

2月15日 飯岡中学生が大学生とサッカーで交流

中央学院大学サッカー部2年生38人が、ボランティア活動などを通して人間形成を図ることを目的に旭市を訪れ、そのうち12人が飯岡中の生徒とサッカーで交流をしました。中学校の先生は「中学生も年の近い大学生と交流することで、普段の授業とは違う楽しさがあった」と話していました。



大学生とのミニゲーム

2月14日 夢に向かって農業を始める若者を市長が激励



市役所を訪問した就農者と市長

市内で新たに農業に従事する若者を激励する「羽ばたくルーキー農業者激励会」が市役所で行われました。トマトやレンコン、ネギなどを栽培する20代から30代の男女5人が出席し、就農のきっかけや就農して感じたことを発表しました。明智市長からは激励の言葉と記念品が贈られました。

2月10日 海上キャンプ場で春の催し

海上キャンプ場で「海上キャンプ場フェスタ」が初開催。体育館にはフリーマーケットが設置され、体験コーナーや手作りの小物の販売が行われました。ステージイベントではフラダンスやギターの演奏、よしもと千葉県住みます芸人の「もぐもぐピーナッツ」によるお笑いライブも行われました。



もの作りを楽しむ親子

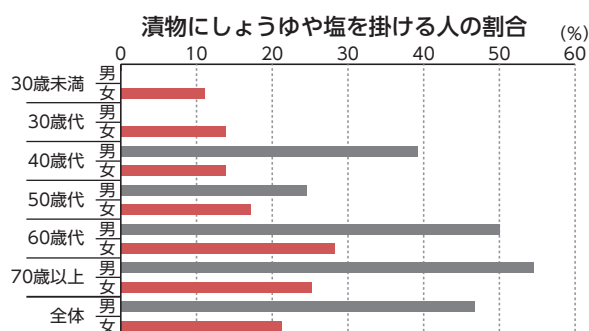


健康ワンポイントアドバイス

ちょっと待った！ そのしょうゆ本当に必要ですか

市のがん検診と国保特定健診の受診者2,213人を対象に「普段漬物にしょうゆや塩を掛けますか」というアンケートを実施しました。しょうゆや塩を掛ける人の割合は、女性21.2%に対し男性が46.7%と高く、最も掛ける割合が高かった世代は男性が70歳以上、女性が60歳代という結果となりました。

しょうゆを減らすことが減塩への第一歩。あなたも今日から減塩に取り組んでみませんか。



漬物の塩分

漬物は一般的に漬ける時間が長いほど塩分が高くなります。30分程度漬けた浅漬は塩分濃度が約0.5%ですが、3日漬けた場合は約1.5%、1週間漬けた場合漬けでは5%以上になり、3切れ食べると塩分は1gになります。しょうゆ10滴には塩分が約0.1g含まれています。食塩摂取目標量は男性8g未満、女性7g未満とされているので、漬物にしょうゆを掛けるのはできるだけ控えましょう。

減塩で生活習慣病を予防しよう

塩分を取り過ぎると、体内の塩分濃度を一定に保とうと体が水分を多く溜め込み、血圧が上昇します。高血圧が長期間続くと脳梗塞や心筋梗塞、腎不全などの重篤な疾患を引き起こすことが知られていて、減塩はそれらの予防につながります。

しょうゆやソースを減らす三つのポイント

- ① まず一口食べてみて、本当に必要かを考える。
- ② レモン、酢、唐辛子やこしょうを上手く活用する。
- ③ しょうゆやソースは「掛ける」のではなく「付ける」。

【健康管理課管理栄養士】

旭中央病院便り vol. 79

<http://www.hospital.asahi.chiba.jp/>

岡旭中央病院 ☎63-8111・代表

健康意識を高めよう 第68回市民健康講座を開催

医療専門職の知識を地域住民の皆さんに広く開放し、健康増進の手助けとなるよう、定期的に健康講座を開催しています。

今回は名称が似ている「形成外科」と「整形外科」の専門家が、それぞれの診療について解説します。参加は無料で事前の申し込みも不要です。

日時／3月9日(土) 午後2時～4時

場所／本館3階しおさいホール

内容／●講演1「形成外科ってご存知ですか？」(形成外科医長：中務秀一医師) ●講演2「くびの病氣、こしの病氣～背骨の病氣について、わかりやすく説明します～」(整形外科部長：新田正明医師)

積極的に進めています 障害を持つ人の採用

当院では多くの障害者が、自身の個性や長所を生かし、幅広い部署で活躍しています。

「患者の役に立ちたい」「地域のために貢献したい」という前向きな思いを持っている人は応募してみませんか。勤務時間の調整や通院との両立などもできます。くわしくは総務人事課に問い合わせてください。

受診のときは 「お薬手帳」を持参しましょう

お薬手帳は自分が使っている薬の名前、量、使用方法、アレルギーや副作用などを記録できる手帳です。

市販薬や処方された薬の全てを一冊の手帳にまとめて記録し、受診のときに持参しましょう。複数の医療機関や薬局を利用している場合に、医師や歯科医師、薬剤師は、薬の飲み合わせや重複処方、副作用などを確認することができます。



親と子の健康づくり 場所・岡飯岡保健センター(☎57-3113)

種 別	期 日	受付時間	対象・内容
健康 診査	乳児健康診査	3月15日(金)	12:50~13:10 平成30年10月30日~11月20日生
	1歳6か月児健康診査	3月13日(水)	12:50~13:10 平成29年 8月11日~31日生
	2歳児歯科健康診査	3月14日(木)	9:00~ 9:20 平成28年 9月 7日~30日生
	3歳児健康診査	3月 6日(水)	12:50~13:10 平成27年 8月21日~ 9月 8日生
		3月20日(水)	平成27年 9月 9日~ 9月30日生
相談	歯科相談	3月 7日(木)	9:15~10:30 歯科医師による診察と歯科衛生士の歯磨き指導
	母乳相談 ※申込制	3月12日(火)	9:00~ 9:15 助産師の講話、授乳方法の指導など
	育児相談	3月12日(火)	9:00~10:00 乳幼児の発育確認、言葉、食事、歯などの相談
教室	離乳食教室 ※申込制	3月 8日(金)	9:30~ 9:45 平成30年10月~11月生 内容: 離乳食の進め方(講話、調理実習)
	両親学級	3月11日(月)	9:00~ 9:15 もくもく 沐浴実習、妊婦体験など
	子育て学級	3月19日(火)	9:15~ 9:30 平成30年11月1日~平成31年1月10日生まれの第1子と保護者 内容: 遊びの紹介やミニ救急法など



健康インフォメーション

健康講座とあさひ健康応援ポイント抽選会

健康講座で健康意識を高め、あさひ健康応援ポイント応募者にはその場で景品が当たるチャンスもあります。

日時/3月18日(月) 午後1時30分~

場所/飯岡保健センター多目的ホール

〈健康講座〉

内容/運動による認知症予防について

講師/千葉県立保健医療大学リハビリテーション学科理学療法専攻准教授: 竹内弥彦先生

入場/無料

〈あさひ健康応援ポイント抽選会〉

健康講座終了後、あさひ健康応援ポイント抽選会を開催します。当選者にはその場で景品を渡しますので、本人確認ができるものを持参してください。

岡健康管理課庶務企画班(☎63-8766)

献血に協力を!

期 日	場 所	受付時間
3月12日(火)	海上保健センター	13:00~15:45
3月17日(日)	ショッピングセンター サンモール	10:00~11:45 13:00~15:45
3月28日(木)	飯岡保健センター	10:00~11:45 13:00~15:45

※献血カードを持っている人は持参してください。

岡健康管理課庶務企画班(☎63-8766)



予防接種

岡旭市保健センター(☎63-8766)

【集団接種】 場所: 旭市保健センター

種 別	期 日	受付時間	対 象
BCG	3月15日(金)	13:15~13:45	生後12か月未満

【定期個別接種】 場所: 各指定医療機関

種 別	対 象
ヒブ	生後2~60か月未満
小児用肺炎球菌	生後2~60か月未満
四種混合、ポリオ	生後3~90か月未満
水痘	生後12~36か月未満
麻しん・風しん混合	1期: 生後12~24か月未満 2期: 平成24年4月2日~25年4月1日生
日本脳炎	1期: 生後6~90か月未満 2期: 9~13歳未満 特例対象: 平成19年4月1日以前生まれの20歳未満で、接種していない人
B型肝炎	生後12か月未満
高齢者肺炎球菌	65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳・100歳の人、60~64歳で心臓などに障害のある人 ※平成30年4月2日(月)~4月1日(月)に対象年齢になる未接種者に3,000円を助成(助成は1回限り)。助成期間は3月31日(日)までです。

交流の郷旭

市長 明智忠直



一月に開催された地域振興交流会で、全国に千店舗以上のチェーン店を展開する「カレーハウスCoCo壱番屋」の創業者、宗次徳二先生の話を聞かせてもらいました。幼少期の苦労や経営理念、自身の信念、哲学など、私たちに驚きと感動を与える内容でありました。

全国に店舗展開をしている話の中で、旭市の場所を、銚子市の手前の旭市という表現をされていました。確かに銚子市の知名度は産業や歴史など、全てにおいて全国的でありますが、旭市もいつかその存在を大きく知らしめることができるよう、努力を重ねていきたいと考えております。それには、これからの交流の郷づくりなど、知名度アップを図っていかねばと、強く感じたところでありました。

旭中央病院、道の駅季楽里あさひ、恋する灯台の刑部岬などはかなり知名度があると思いますが、これらを

生かし、さらに新たな旭市の魅力を発信していかなければ、存在感を感じてもらえないと思います。

知名度を上げる意味でもイベントの開催は重要であります。その一つに、先日行われた旭市飯岡しおさいマラソン大会があります。北は北海道、南は鹿児島から3、213人の参加がありました。応援に来てくれた方々を含めると、およそ2万人の方々が来場してくれたと思います。猫ひろしさんらをゲストランナーに迎え、暖かい日差しの中、大変盛り上がった大会になりました。ボランティアの皆さんの温かいおもてなしによって、参加者の皆さんにも旭市の良さを感じてもらえたと思います。今後も各種まつりやスポーツイベント、文化交流などに力を入れていき、旭中央病院や道の駅、幽学の里、刑部岬など旭の宝を利用して、さらに知名度アップを図っていききたいと考えているところです。



市図書館だより

開館時間／火～金曜日…午前9時～午後6時

土・日曜日…午前9時～午後5時

今月の休館日／1日(金)～5日(火)、20日(水)、21日(木・祝)、毎週月曜日

岡市図書館 ☎62-2560 <http://www.library-asahi-chiba.jp/>

今月のおすすめ

「新宿の猫」

ドリアン助川 著
(ポプラ社)



構成作家の卵の「ボク」は、将来への不安を抱えつつ居酒屋の女性店員に引かれていく。不器用な二人の絆に心を打たれます。

「姫君の賦」

玉岡かおる 著
(PHP研究所)



大坂城落城後、本多忠刻に再嫁した千姫は、いわれなき悪名や苦難に翻弄される。天下泰平と家のため懸命に生きた女性を描きます。

新着図書

- | | |
|-------------------|-----------------------|
| ● 私が食べた本 (村田沙耶香) | ● エースの遺言 (久和間拓) |
| ● 残業学 (中原淳) | ● 骨まで愛して (小泉武夫) |
| ● 生命科学の未来 (本庶佑) | ● 青山に在り (篠綾子) |
| ● 還暦着物日記 (群ようこ) | ● 悲願花 (下村敦史) |
| ● 旅する舌ごろ (白洲信哉) | ● テレビ探偵 (小路幸也) |
| ● ビレッジプライド (寺本英仁) | ● 則天武后上・下 (塚本青史) |
| ● 辞書編集、三十七年 (神永暁) | ● わが天啄木 (鳥越碧) |
| ● 平場の月 (朝倉かすみ) | ● ほどなく、お別れです (長月天音) |
| ● 跳ぶ男 (青山文平) | ● フランス座 (ビートたけし) |
| ● 珠玉 (彩瀬まる) | ● リコール (保坂祐希) |
| ● 髪結百花 (泉ゆたか) | ● 開成をつくった男、佐野鼎 (柳原三佳) |
| ● 月まで三キロ (伊与原新) | ● 本と鍵の季節 (米澤穂信) |
| ● 麒麟児 (沖方丁) | ● 80歳のマザーグース (桐島洋子) |
| ● 帰去来 (大沢在昌) | |

おはなしの時間

幼児向きの絵本の読み聞かせ

日時／3月14日(木)・28日(木)

午後4時30分～5時

場所／市民会館

相 談 室

一人で悩まず相談してみませんか！

日々の暮らしの中で発生するさまざまな問題を解決するため、
各種の無料相談を行っています。秘密は守られます。

相談名	内 容	期日・時間	場 所	問い合わせ
交通事故相談	示談、賠償額の算出、 自賠責保険の請求の仕方など	3月18日(月) 午前10時～午後3時 ※予約制	市役所本庁	市民生活課 ☎62-5396
市の法律相談	法律問題 ※時間は1人30分。市 民を対象(同一内容で の相談は1回限り)	3月11日(月) 午後1時20分～4時30分 ※予約制 1日(金)午前8時30分から受け付け	海上支所	市民生活課 ☎62-5396
		3月25日(月) 午後1時20分～4時30分 ※予約制 15日(金)午前8時30分から受け付け	市役所本庁	
人権・行政相談	人権問題、行政への要望・意見など ※時間は1人30分。	3月12日(火) 午後1時30分～3時30分	市役所本庁	市民生活課 ☎62-5396
		3月26日(火) 午後1時30分～3時30分	海上支所	
心配ごと相談	家庭内の心配事など	3月 6日(水) 午後1時30分～3時30分	飯岡福祉センター	旭市社会福祉協議会 ☎57-3133
		3月13日(水) 午前10時～午後3時	青年の家2階	
		3月20日(水) 午後1時30分～3時30分	飯岡福祉センター	
		3月27日(水) 午前10時～午後3時	青年の家2階	
消費生活相談	物品購入時のトラブル、 多重債務の相談など	月～金曜日 午前9時～午後4時	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 ☎62-8019
こころの健康相談	精神障害(うつ病など)、 アルコール専門相談	3月 4日(月) 午後1時30分～3時 ※予約制	旭市保健センター	八日市場地域保健センター ☎72-1281
子育て相談	子育てに関する質問や 情報提供など	月～土曜日 午前8時30分～午後5時	旭市子育て支援センター ハニカム(南分館2階)	旭市子育て支援センター ハニカム ☎62-7099
家庭児童相談	児童虐待・児童養育問題など	月～金曜日 午前9時～午後4時	家庭児童相談室 (子育て支援課内)	家庭児童相談室 ☎62-5362
教育相談(学校)	学校教育についての悩みなど	月～金曜日 午前8時30分～午後5時	海上支所2階	学校教育課 ☎55-5726
教育相談(家庭)	家庭教育・子育ての悩みなど	月～金曜日 午前8時30分～正午	海上支所1階	生涯学習課 ☎55-5747
市民健康相談	生活習慣病をはじめ子どもからお年寄りまでの健康相談	月～金曜日 午前8時30分～午後5時	(電話受付)	旭市保健センター ☎63-8766 飯岡保健センター ☎57-3113
歯科相談	診察、歯磨き指導など	3月 7日(木) 午前9時15分～ 受け付け：午前9時15分～10時30分	飯岡保健センター	飯岡保健センター ☎57-3113
福祉の総合相談	障害者への虐待問題、 権利擁護など福祉(生活)全般にわたる相談	365日24時間 訪問相談も実施 夜間は電話転送にて対応	中核地域生活支援センター海匠ネットワーク	中核地域生活支援センター 海匠ネットワーク、旭市障害者虐待防止センター ☎60-2578 FAX60-2579
介護相談	介護に関する相談	月～金曜日 午前8時30分～午後5時	高齢者福祉課	旭市地域包括支援センター ☎62-5433
			旭市社会福祉協議会	旭市東部地域包括支援センター ☎74-3433
			第二やすらぎ園	旭市北部地域包括支援センター ☎68-2055
職業相談	職業相談、求人情報の提供など	月～金曜日 午前9時～午後4時30分	地域職業相談室 (青年の家1階)	地域職業相談室 ☎62-5359
行政書士会	相続、遺言、許認可申請、 農地転用など	3月16日(土) 午後1時～4時	青年の家2階	千葉県行政書士会東総支部・宮員 ☎68-3175
司法書士会	不動産登記、法律問題、 債務整理の相談など	3月 9日(土) 午後1時～5時 ※7日(木)までに電話予約	市民会館2階	司法書士林事務所 ☎63-5652
税理士会	税務全般にわたる相談	3月19日(火) 午前10時～午後4時 ※予約制(受け付けは平日の午後1時～4時)	銚子商工会館2階 小会議室	千葉県税理士会銚子支部 ☎0479-22-3901

被害が多発しています イヌマキを枯らす害虫に注意

イヌマキやナギの害虫である「ケブカトラカミキリ」は、カミキリムシの一種で、幼虫が樹皮の下の水などが通る部分を食害します。被害を受けた木は葉が黄色くなり、数か月で枯れてしまします。樹皮に直径3mmほどの穴が確認できれば、この害虫の被害と断定できます。産卵時期である4月から6月は、農薬散布や被害木を伐採、焼却するなどの対策を行いましょう。

閩海匠農業事務所改良普及課(☎62-0334)



市内で見られるマキの塀

引っ越しのときは忘れずに し尿のくみ取り手続き

引っ越しなどで、新たにくみ取り式のトイレを利用する場合や利用しなくなる場合は、し尿のくみ取りについて手続きが必要です。手続きをしないと必要なときにくみ取り作業ができなかったり、転居後も作業が行われ料金が発生したりする場合があるので、忘れずに手続きをしましょう。

閩東総衛生組合事務局(☎62-0794)

旭市シルバー人材センター 「入会説明会」

説明会日時／毎月第3水曜日 午後1時30分～

場所／旭市シルバー人材センター

対象／市内在住で、健康で働く意欲のある60歳以上の人

閩旭市シルバー人材センター(☎60-1150)

海上キャンプ場2019年度の 利用申込抽選会

日時／3月10日(日) 午前10時～

場所／海上キャンプ場体育館

対象／利用団体の代表者

抽選予約期間／4月2日(火)～2020年3月31日(火)

※通常の予約は3月12日(火)から受け付け開始。

閩海上キャンプ場(☎55-5250)

市税の夜間・休日納税窓口

〈日時〉

●夜間納税窓口：3月11日(月) 午後8時まで

●休日納税窓口：3月24日(日) 午前8時30分～正午

〈場所〉

税務課

閩税務課収税班(☎62-5322)

文化情報ナビ

文化施設からのお知らせ

※入場料を記載していない催し物は無料です。



東総文化会館

3月の休館日 4日、11日、18日、25日

第14回スプリングコンサート

あさひ少年少女合唱団恒例の春のコンサートです。特別出演者を交え、2部構成で開催します。

日時／3月31日(日) 開演：午後1時30分

内容／あさひ少年少女合唱団のコンサート

閩生涯学習課文化振興班(☎55-5728)



歌に併せてダンスも披露



海上公民館

3月の休館日 4日、11日、18日、21日、25日

毎日を笑って過ごして元気になろう

「旭シニアカレッジ記念講演会」

日時／3月5日(火) 午後2時～3時30分

内容／●講演「笑いと健康」(講師：日本笑い学会 石井志津夫さん) ●旭シニアカレッジ閉講式

閩生涯学習課社会教育班(☎55-5727)

絵本の読み聞かせ会

日時／3月9日(土) 午前10時～10時30分

子ども映画会

日時／3月9日(土) 午前10時30分～11時30分

対象／未就学児童向け

上映作品／ピノキオ、ピーターパン ほか

閩海上公民館(☎55-2566)



海上ふれあい館(JR飯岡駅)

休館日 毎週月曜日

南隆一 絵画・造形展

期間／3月1日(金)～15日(金)

クラフト同好会 クラフト作品展

期間／3月16日(土)～29日(金)

〈共通事項〉

時間／午前9時～午後5時 ※最終日は午後3時まで。

閩海上ふれあい館(☎55-5115)



まちかどギャラリー「銀座」

写真愛好家集団10人衆 写真作品の展示

期間／3月4日(月)～10日(日)

時間／午前10時～午後5時 ※最終日は午後4時まで。

閩写真愛好家10人衆(☎57-3507)

あさひフォトクラブ 写真作品の展示

期間／3月18日(月)～24日(日)

時間／午前10時～午後5時 ※最終日は午後4時まで。

閩あさひフォトクラブ(☎62-3379)

※まちかどギャラリー「銀座」の使用に関する問い合わせは、商工観光課商工労政班(☎62-5874)へ。



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

募集

Recruitment

平和を守る 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11日(土)、12日(日)

申込期間／3月1日(金)～5月1日(水)

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11日(土)

申込期間／3月1日(金)～5月1日(水)

一般曹候補生

対象／18歳以上33歳未満の人

試験日／5月25日(土)

申込期間／3月1日(金)～5月15日(水)

〈共通事項〉

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。

㊟自衛隊成田地域事務所(☎0476-22-6275)

目指せ県内1位

千葉県障害者スポーツ大会出場者

大会日程／5月26日(日)～6月9日(日)

場所／千葉県総合スポーツセンター(千葉市稲毛区)、千葉県国際総合水泳場(習志野市) ほか

対象／競技種目によって年齢や障害区分などの制限があるので、問い合わせてください。

申込期限／3月13日(水)

※施設入所者や入通者、特別支援学校などに通学している人は、各施設に申し込んでください。

㊟社会福祉課障害福祉班(☎62-5351・FAX62-5892)

4月以降に採用の臨時職員 介護認定調査員

内勤調査員

業務内容／介護認定調査

勤務時間／午前8時30分～午後5時15分 ※土・日曜日、祝日を除く。

賃金／日給9,600円

外勤調査員

業務内容／月10件程度の介護認定調査

賃金／1件当たり4,000円

〈共通事項〉

資格／看護師、社会福祉士、介護支援専門員など

提出書類／履歴書(写真添付)、資格証の写し、自動車運転免許証の写し

申込期限／3月13日(水)

申し込み方法／提出書類を高齢者福祉課に直接持参してください。

選考方法／面接

㊟高齢者福祉課介護保険班(☎62-5398)

地域で活動する

「傾聴ボランティア基礎講座」

悩みや不安を抱える人の話を聴くことで、相手の心に寄り添う傾聴ボランティアになりませんか。

日時／3月10日(日) 午前10時～正午

場所／飯岡福祉センター研修室

対象／市内在住・在勤・在学の人

定員／20人

費用／無料

㊟旭市社会福祉協議会(☎57-3133)

海上キャンプ場

「健康寿命を延ばそう講座」

いつまでも健康で暮らすために、簡単な体操で体を動かしてみませんか。

日時／4月5日～9月20日の第1・3金曜日(全12回) 午後2時～3時10分

場所／海上キャンプ場多目的ホール

内容／運動器障害、筋肉量の減少、認知症を予防する体操

定員／40人

費用／6,000円

㊟海上キャンプ場(☎55-5250)

催し物

Events

600点の作品が展示

「第13回旭市文化協会合同美術展」

旭市文化協会美術部と、市生涯学習課主催の講座による美術展を開催します。

日時／3月16日(土)、17日(日) 午前9時～午後5時 ※17日は午後4時まで。

場所／総合体育館メインアリーナ

㊟生涯学習課文化振興班(☎55-5728)

お知らせ

Information

旭中央病院市民講座

「てんかんについて考える」

日時／3月16日(土) 午後3時～4時30分

場所／東総文化会館小ホール

内容／●講演1「てんかんとは？脳外科との関係」(旭中央病院脳外科：持田英俊医師) ●講演2「てんかんの包括的診療～連携の重要性～」(浅井病院：外来部長) ●てんかん患者の体験談

費用／無料

㊟旭中央病院医療連携室(☎63-8111)

道の駅季楽里あさひ通信

旭市は県内トップクラスのキャベツの産地です。特にこれから店先に並ぶ春キャベツは、葉が柔らかくて薄いのが特徴です。水分を多く含み甘味があるので、サラダなどの生食に向いています。

さまざまな食材が集まる季楽里あさひで、春の食材を探してみませんか。

㊟道の駅季楽里あさひ(☎62-0888)



もうすぐ旬を迎える春キャベツ

イキイキ

あさひっ子

“イキイキあさひっ子”を大募集

掲載を希望する人は、秘書広報課広報聴班(〒289-2595 旭市二の1920・☎62-8070)へ。対象は小学校入学前の幼児です。申込用紙は旭市保健センター、飯岡保健センター、旭市子育て支援センターハニカム、子育て支援課、秘書広報課、各支所にあります。

なんでもパクパク食べられるよ！



ゆうか
優花ちゃん
平成29年10月24日生
[イ]

さつきちゃん

平成30年5月18日生
[鎌数]



お座りが上手にできるようになったよ！

早く3人で遊べるといいなあ。



かな
柑奈ちゃん 平成24年10月5日生
こうしろう
洸志郎くん 平成27年1月29日生
れいな
玲奈ちゃん 平成30年6月15日生
[井戸野]

あさピーが行く！ ③⑤



ぼくの名前は「あさピー」。市のイメージアップキャラクターとして、いろんなイベントやキャンペーンに参加して市のPRをしています。ぼくを応援してね！



ご当地キャラ
大集合♪



1月11日(金) 天気晴れ

東京ドームで行われた「ふるさと祭り東京2019」に参加してきたよ。北海道から沖縄まで、全国のご当地キャラが大集合したんだ。ぼくもたくさんの友達と触れ合えて鳥〜楽しかった！

あさピー活動予定

千葉県議会議員選挙投票啓発運動
23日(土) ショッピングセンターサンモール

あさピーの活動は市ホームページにも掲載しています。
<http://www.city.asahi.lg.jp/pr/>

あさピー

検索

3月 暮らしのカレンダー

3日(日) 旭市津波避難訓練(午前9時～ 市内沿岸地域ほか)

水神社永代大御神楽

東日本大震災八周年 千葉県・旭市合同追悼式(午後2時30分～ いいおかユートピアセンター)

21日(木) 春分の日

熊野神社の神楽

27日(水) 鎌数伊勢大神宮の神楽(～28日(木))

編集こぼれ話

何歳になっても、常に幸せを感じながら過ごしたいものです。今回の特集の取材では、市内で活躍する多くの高齢者の方々に話を伺いましたが、その中で人生の幸福感に対するさまざまな考え方も聞くことができました。人生の先輩方の重みある言葉の中で、特に印象に残ったキーワードは「熱中できるもの」「健康」「友」でした。幸福は自分で手に入れるもの。私も人との出会いを大切に、常にチャレンジ精神を忘れず、後悔しない人生を送らなければと改めて感じたところです。(M)