

お知らせ

スプレーなどを捨てるときは 中身を抜き取ってから

不燃ごみの中に、中身の残ったままのスプレー缶などが混ざっていると、処理する過程で破裂・爆発することがあるため、大変危険です。次の物を捨てる時は、中身を完全に抜き取ってから捨ててください。

●スプレー缶 ●携帯用ガスコンロのボンベ ●油類、薬品および液体・気体・固体的に入った容器等

問い合わせ先／環境課(☎62-5328)、旭市クリーンセンター(☎62-0955)

申請してください

父子家庭へ激励金をお渡しします

旭市社会福祉協議会では、父子家庭へ激励金をお渡しします。該当される方は、平成19年1月31日(水)までに通帳と印鑑持参の上社会福祉協議会の窓口へ申請してください。

対象／市内に住所があり、平成元年4月2日以降に生まれた児童・生徒を養育している父子世帯

問い合わせ先／旭市社会福祉協議会(☎57-5577)

大切な命を救うために 献血にご協力を

期日／11月27日(月)

<受付時間・場所>

●午前10時～11時45分・朋和産業(干潟工業団地) ●午後1時～3時45分・干潟公民館

※献血手帳またはカードをお持ちの方は、ご持参ください。

問い合わせ先／旭市保健センター(☎63-8766)

悩んでいないで こころの健康相談

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／11月22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)

精神障害者をかかえる 家族のつどい

日時／11月21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)

11月20日(月)

旭地域で一斉防犯パトロール

旭市エンジョイパトロール隊と旭地区区長会では、11月20日(月)に集団パトロールを実施し、地域ぐるみで犯罪防止に取り組みます。市民の皆さんも防犯意識を高め、みんなで協力し合い、子どもたちの安全確保と犯罪のない「安全で安心して住めるまち・旭市」をつくりましょう。

問い合わせ先／旭市エンジョイパトロール隊事務局・林(☎63-0246)

1万円で千円のプレミアム付き! 「旭市共通商品券」販売

発売内容／10,000円で11,000円分(1,000円券11枚)を5,000セット発売
発売日／11月26日(日)～

発売場所／旭市商工会(本所・各支所)および干潟区民会館

問い合わせ先／旭市商業振興連合会(☎62-1348・旭市商工会内)

ご利用ください 市税の夜間納付窓口

日時／11月27日(月) 午後8時まで

場所／税務課、各支所税務室

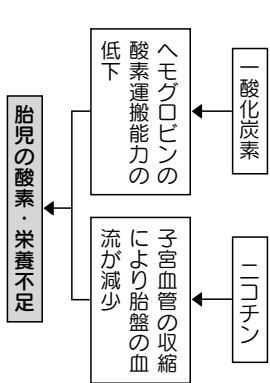
問い合わせ先／税務課収税班(☎62-5322)

健康メモ

無理をしないで過ごしましょう 妊娠中の日常生活

妊娠は病気ではありませんが、体にはいろいろな変化が起きます。自分の体の調子に合わせながら、無理せず毎日を過ごしましょう。

【妊娠中に避けたいこと】
タバコ：おなかの赤ちゃんが酸素や栄養不足になります。本人の喫煙だけでなく、周囲の煙でも起こります。



アルコール：胎盤をそのまま通過し、胎児に吸収されてしまうので飲まないほうがいいでしょう。

カフェイン：緑茶や紅茶、コーヒーに含まれるカフェインは血管を収縮させ血流を悪くするので、1日1～2杯程度に控えましょう。

【動作はこんなところに注意】
おなかが大きくなるにつれ、バランスを取ろうとしてそり身になりがちですが、この姿勢は腰に負担をかけてしまいます。腰痛予防のためにも、姿勢や動作に気を配りましょう。

立つとき：両足を開き、膝は真っすぐ、背筋を伸ばして。立ち仕事るときは足を前後に開くと安定します。

床に座るとき：あぐらを組んだり、腰にクッションを当てると楽です。物を持ち上げるとき：膝をつき、腰を落とします。

【スキンケア】
妊娠中、少なからずの人が肌のかゆみを訴えます。新陳代謝が盛んなので普段より清潔を心がけましょう。また、肌が敏感になっているので化粧品類は慣れたものを使いましょう。

パーマやカラーリングは、長時間同じ姿勢でいるために気分が悪くなったり、時には皮膚が炎症を起こすこともあるので、注意が必要です。

【つわり】
つわりは個人差も大きく、時期が来れば自然におさまりますが、嘔吐がひどく水も取れなくなるようなどは、脱水の心配もあるので我慢せず産婦人科を受診しましょう。

つわりを乗り切る工夫：①空腹になるのを避ける②少しずつ何回も食べる③環境を変える

これらのほかにもいろいろな症状が出る方もいます。自己判断せず、主治医に相談するようにしましょう。

【健康管理課 保健師】

募 集

学童保育の指導員募集

旭市教育委員会では、学童保育の指導員を募集します。

勤務期間／平成19年4月1日から6か月間。さらに6か月延長の場合あり。

勤務時間／月～金曜日の午後（放課後から午後6時まで）と土曜日・夏休み等長期休業中の午前8時30分～午後1時30分または午後1時～6時
※日曜、祝日、年末年始は原則休み
勤務場所／市内の学童クラブ

勤務内容／小学校低学年の生活指導
募集人数／若干名

資格／保育士または教員免許を有する方。もしくは、児童の育成指導について、知識と技術を有する方。

応募方法／12月8日(金)までに、履歴書を持参または郵送。後日面接日を通知します。

申し込み・問い合わせ先／〒289-2692 旭市高生1 旭市教育委員会学校教育課 (☎55-5724)

募集します 市営住宅の入居者

募集期間／11月30日(木)まで

※土・日・祝日を除く

<募集住宅>

●西野住宅(二の6121) … 2戸
2DK、簡易耐火2階建、昭和43年度建設

●みどり住宅(二の5665) … 1戸
2DK、簡易耐火平屋建、昭和47年度建設

●萬歳住宅(櫻井90) … 1戸
3DK、木造2階建、平成3年度建設

申込方法／財政課または各支所にある所定の用紙に記入の上、必要書類を添えて財政課管財班へ提出。申し込み(入居)には、一定の条件があります。

問い合わせ先／財政課管財班(☎62-5315)

年賀状を作ろう 「パソコン短期講座」

日時／12月2日(土) 午後6時～9時

場所／海上公民館

対象／一般の方20人

参加費／1,500円(テキスト代)

申込締切／11月26日(日)

申し込み・問い合わせ先／海上公民館(☎55-2566)

赤ちゃんを迎える準備 「両親学級」参加者募集

日程／12月6日(水)、13日(水)、平成19年1月9日(火)、23日(火)

時間／午前9時15分～正午(受け付け：午前9時～9時15分)

場所／飯岡保健センター

対象／初妊婦とその夫、希望者

内容／妊娠中の過ごし方など

申し込み・問い合わせ先／飯岡保健センター(☎57-3113)

子育てを応援します 「親子遊び教室」参加者募集

日時／12月4日(月)、19日(火)、平成19年1月16日(火)、31日(水)、2月9日(金)、23日(金)、3月9日(金)、23日(金)

午前9時30分～正午

場所／飯岡保健センター

対象／平成15年12月～平成16年1月生まれのお子さんとその保護者10組
申し込み・問い合わせ先／飯岡保健センター(☎57-3113) ※先着順

農業経営に取り入れてみませんか 複式簿記・パソコン講習会

日程／●複式簿記：11月30日(木)、12月1日(金)、平成19年2月15日(木) ●パソコン：12月5日(火)、6日(水)、平成19年2月16日(金)

時間／午前10時～午後4時

場所／総合体育館2階小会議室

対象／認定農業者・大規模農業者、そのパートナーほか ※定員30人
受講料／認定農業者(パートナー含む) … 1人1,000円、その他の方 … 1人2,000円

申し込み・問い合わせ先／千葉県農業会議(☎043-222-1703)

門松を作ろう 「ふれあい教室」

日時／12月17日(日) 午後1時～4時

場所／海上公民館

対象／小学生と保護者30組

参加費／500円(材料費)

申込締切／11月26日(日)

申し込み・問い合わせ先／海上公民館(☎55-2566)

赤十字防災ボランティア 説明会

日時／12月2日(土) 午前10時～午後3時30分

場所／銚子市勤労コミュニティセンター(銚子市役所隣)

申し込み・問い合わせ先／日本赤十字社千葉県支部(☎043-241-7531)

催 し 物

まちかどギャラリー「銀座」 「楽画会絵画展」

日時／11月18日(土)～26日(日) 午前9時～午後6時(18日は正午から、26日は午後5時まで)

問い合わせ先／楽画会・高安(☎62-1543)

県立東部図書館 「名作映画鑑賞会」

日時／11月18日(土) 午後1時開場、午後1時30分上映開始

場所／東部図書館3階研修室

内容／「拳銃無宿」(1947年、アメリカ、モノクロ、100分)

定員／60人 ※入場無料

申し込み・問い合わせ先／県立東部図書館(☎62-7070)

第53回旭農祭

テーマ／旭農魂!!～未来の農業を担う若人達の祭典～

日時／11月18日(土) 午前10時～

会場／県立旭農業高等学校

問い合わせ先／県立旭農業高等学校(☎62-0129)

今月の納期

◆国民健康保険税 第6期

◆介護保険料 第6期

納期限は11月30日(木)です
国民年金保険料は毎月納付です