

別冊で紹介

新型コロナウイルス感染症対策の各種支援情報をお知らせします。

水辺に咲く 初夏の彩り

川口沼親水公園のアヤメ

初夏の風物詩であるアヤメが今年も見ごろを迎えました。川口沼親水公園では、開催が予定されていた旭あやめまつりは中止になりましたが、1,500本のアヤメが園内を鮮やかに彩り、訪れた人を魅了しました。

(6月3日／川口沼親水公園)

トピックス

あさピー☆きらり体操……………	2
市民の健康をサポートする 旭市保健推進員……………	4
国民年金保険料の免除制度……………	6



あさピー☆きらり体操

新型コロナウイルス感染症を予防するため外出を自粛し、運動不足になっていませんか。
自宅でもできるあさピー☆きらり体操を紹介します。
小まめな運動で健康な体を保ちましょう。

無理なく続けて
みましょう！

高齢者福祉課 保健師
高安こずえ

高齢者福祉課 保健師
海老原大致

②首のストレッチ(各1回)

首を前・後ろ・右・左の順に
5秒ずつ倒す



①深呼吸(3回)

鼻から息を吸い、口から吐く



準備運動

④お腹まわりのストレッチ (左右1回)

- ①両手を組んで前に伸ばす
- ②横を向いて体をひねる(5秒)



③肩と脇腹のストレッチ (左右1回)

- ①両手を組んで上に伸ばす
- ②体を左右に倒して止める(5秒)



問い合わせ先

高齢者福祉課高齢者班 ☎62-5350

②両腕を伸ばす運動(8回)

- ①椅子に座り、背もたれから背中を離す。あごを引き、胸を張る
- ②両手を肩の横にもっていく
- ③4秒かけて真上に肘を伸ばす
- ④4秒かけて元の位置に戻る

**①膝を伸ばす運動(左右8回)**

- ①椅子に座り、膝を90度以上曲げる
- ②片方の膝を4秒かけて伸ばす
- ③つま先を3秒かけて起こし、3秒かけて伸ばす
- ④4秒かけて膝を元に戻す

**⑤太ももの裏側のストレッチ(左右1回)**

- ①椅子に座ったまま、片方の足を前に出す
- ②つま先を両手で触り、5秒数える

**④足を横に開く運動(左右8回)**

- ①椅子の背もたれに手を添える
- ②片足を4秒かけて真横にゆっくりと開き、4秒かけて元に戻る

**③かかとの上げ下げ運動(8回)**

- ①椅子の背もたれに手を添える。あごを引き、胸を張って、背筋をしっかり伸ばす
- ②4秒かけてまっすぐ伸び上がり、つま先立ちになる
- ③4秒かけて元に戻る

**⑥ふくらはぎのストレッチ(左右1回)**

- ①椅子の後ろに立ち、片方の足を前に出す
- ②後ろ足のかかとは床に付けたまま、前の足に体重をかけ、5秒数える

**注意事項**

- 体操の前には必ず準備運動をしましょう。
- 動作時は呼吸を止めたり、勢いをつけたりせずに行いましょう。
- 腰や膝などに痛みがあるときは無理せずに行いましょう。
- 運動中は小まめに水分を補給し、熱中症に気を付けましょう。

私たちの健康は私たちの手で

市民の健康をサポートする 旭市保健推進員



保健推進員は市からの委嘱を受けて、

地域の皆さんの健康づくりをサポートしています。

4月から新たに活動している117人の保健推進員と
活動内容を紹介します。

知っていますか

旭市保健推進員

保健推進員は市民の健康維持や増進のため、市とのパイプ役として活動しています。

健康について疑問や不安に感じることがある場合や、地域で健康づくりについての講習などを開催する場合には、地区の保健推進員に相談してください。

こんな活動をしています

市民の健康づくりをサポートするため、健康的な生活を送る上で必要な知識の習得や地域での講習会、市の事業への参加などをしています。

研修会の実施

健康づくりの知識を深めるため、調理実習や運動講習などを定期的に開催しています。

健康意識の普及

健康づくりに役立つ情報や体操を皆さんに知ってもらうため、地域の高齢者とのふれあい会や

イベントでの啓発活動を行っています。

市と連携して検診のチラシの配布などもしています。

母子保健事業の支援

乳児健康診査や離乳食教室などの支援のほか、育児を経験した先輩として、保健推進員が子育てについての相談にも応じています。

食への関心を高める食育活動

市内の小中学校や高校を対象に、食育活動や食生活改善の講習を行っています。旭産の食材を使った調理実習などで、子どもたちに食事の大切さを伝えていきます。

簡単でおいしいレシピを紹介

毎月15日号の広報あさひで、旭産の食材を使った健康にも良い料理を紹介しています。

問い合わせ先

旭市保健推進員協議会(健康管理課予防班内)

☎ 63・8766

支部	氏 名	担当地区	支部	氏 名	担当地区	支部	氏 名	担当地区	
中央支部	神原とも子	網戸区	豊畑千潟支部	石橋貞子	井戸野上通り区	海上支部	高上美子	後草区、高見台団地自治会	
	佐藤修子			渡辺澄子	川口区		浅野由紀江		
	鎌形喜美子			小林美津江	泉川区		浪川由貴子		
	菅谷みさ子	川口たい子		駒込岡区、大塚原区	伊藤照子		琴田区、沖区		
	高橋和子	向後洋子		千潟区	崎山喜代美				
	三上泰子	新田区		築山美代子	千潟南区	飯岡支部	齊藤恵子	上永井区、南町区、永井岡区	
	白石和子			田中加津子	川口二区		佐久間渚	横根東浜区、本町区	
	遠藤宏美			恒松敬子	八軒町区		向後裕子	川端町区、小網町区、広網町区	
	柳明美	宮崎明美		神西区			佐賀井真知子	大崎町区、八軒町区、並木町区	
	大沼洋子	椎名京子					小沼敦子	齊藤貞子	飯岡岡区
	鶴殿静枝	十日市場岡区			本橋悦子		干潟支部	菅生智美	塙東町区、塙西町区、塙新町区
	林芳子		堀井緑	大森幸子	行内区、平松浜区				
	林洋子		石橋芳子	新町上町区、新町仲町区	渡辺清江			平松岡区	
	三浦京子	共和支部	嶋田浩子	新町下町第一区	伊藤良子			横根岡区	
	井田みどり		宮崎啓子	新町下町第二区	宮嶋弘美			横根西浜区、萩園区、双葉町区	
	実川恵子		向後広子	小川区	有田悦子			目那区	
	石毛のぶ子		大松睦美	溜下区	加藤金松				
	若梅のぶ子		海上支部	鈴木和子	宮本区			加瀬とし子	犬林区
	来栖ゆき枝			林則子	谷町場区、元締区	岩瀬和子		上宿区、後区、下宿区	
	飯島輝			米本勝子		加瀬泉		浜区、県営飯岡団地区	
	田村千鶴子			石毛とし子		西琴田区		干潟支部	菅谷利江
深堀幸子	早川京子			東琴田区、中琴田区	花香直美	萬歳2区、萬歳3区			
矢指富浦支部	宇野由美子			椎名内岡区、足川岡区、足川浜区、十日市場浜区	齊藤かつ子	江ヶ崎区			小林松代
	平野敏子			椎名内仲町区、椎名内西町区	斉藤悦子	江ヶ崎西町区	鈴木初枝		溝原区
	椎名文子			東足洗区	吉野栄子		木内恵子		中1区、中2区、中11区
	高野幸子			西足洗岡区	島田知子	見広区、大間手区	堀江志律子		中3区、中4上区、中4下区
	伊藤洋子			西足洗浜区、椎名内東町区	嶋田美恵子		山崎加代子		中5区、中6区
	尾形文子	野中区		吉岡清美	菅谷千恵子		中7区、中8区		
	加瀬登志江	仁玉岡区		加瀬敏江	蛇園区	高木ヨネ	松沢区、中10区		
	鈴木佐代子	仁玉浜区、川向区		渡邊正子		林寛子	西1区、西5区、西6区		
	林美恵子	中谷里岡区	渡邊洋子	山田乃里子		西3区、西11区			
	高橋富美子	中谷里浜区	平野千恵子	清滝区	越川和美	西7区、西8区			
	小川千里	神宮寺岡区	木内美枝子	幾世区	飯田正代	西13区、西14区、西15区			
	平野裕美		多田美恵子	松ヶ谷区		内田弘子	西16区、西17区、西18区		
	平野明子		遠藤由紀子	岩井区			瀬畑溶子		
	宮内愛子	海上支部	越川かつ江	広原東区	飯田正代		西13区、西14区、西15区		
加瀬清子	平野みとり		広原仲区	内田弘子		西16区、西17区、西18区			
川上幸枝	穴倉鈴子		高生区			瀬畑溶子			
小林君江	小倉恵子		広原西区		瀬畑溶子				
	菅生真理子			浪川美佐子		広原南区			



健康的でおいしいレシピを紹介



産業まつりで啓発活動



高齢者に運動を指導

納付が困難な場合は申請を

国民年金保険料の免除制度

国民年金では、一定の要件に該当したときに保険料が免除されます。

今年は新型コロナウイルスの影響による臨時特例措置が

新たに設けられました。

国民年金保険料を納めないでいると、万一の事故のときなどの

障害基礎年金・遺族基礎年金や、

将来のための老齢基礎年金が受け取れなくなってしまう。

納めることが困難な場合は、免除制度を利用しましょう。

免除制度

免除の区分は全額免除、一部免除、納付猶予があります。学生は特例制度が受けられます。

●全額免除・一部免除

所得審査対象／本人と配偶者、世帯主

承認期間／原則7月から翌年6月

●納付猶予

所得審査対象／50歳未満の本人、配偶者

承認期間／原則7月から翌年6月

●学生納付特例制度

所得審査対象／大学や専門学校

などの学生

承認期間／原則4月から翌年3月

《共通事項》

所得審査対象全員が次のいずれかに該当することが要件です。

○前年の所得が基準額以下の人
○退職した人や事業が廃止となった人

○障害者または寡婦で、前年の所得が125万円以下の人

○生活保護法による生活扶助以外の扶助を受けている人

○特別障害給付金を受けている人

※全額免除、納付猶予の承認を受けた人で、継続審査の申し

出をしている場合は、申請する必要があります。

新型コロナウイルスの影響による臨時特例措置

所得審査対象／本人と配偶者、世帯主

要件／新型コロナウイルス感染症の影響で2月以降に収入が減少し、相当程度の所得低下が見込まれる人

申請に必要なもの

●申請書

●マイナンバーの分かるもの

●家族が申請する場合は、印鑑と運転免許証、保険証など本

人確認のできるもの

●退職などの場合は、雇用保険受給資格者証の写しなど、退職したことが確認できる書類

●学生は、学生証(コピー可)または在学証明書

●新型コロナウイルスの影響による臨時特例措置を申し込む人は、臨時特例用の所得の申立書

●新型コロナウイルスの影響による臨時特例措置を申し込む人は、臨時特例用の所得の申立書

郵送での申し込みを協力

新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐため、郵送での申請に協力してください。申請書と臨

知っておこう

免除制度などを利用すると

保険料の免除や納付猶予などを受けた期間は、年金の受給資格期間に算入されます。ただし表にあるとおり、利用した制度によって、年金額に反映される内容に違いがあります。

10年以内であれば追納して、老齢基礎年金の受給額を満額に近づけることができます。

納付状況	老齢基礎年金		障害基礎年金・遺族基礎年金(受給資格期間への算入)
	受給資格期間への算入	年金額への反映	
全額免除	○	○※1	○
一部免除※2	○	○※3	○
納付猶予・学生納付特例	○	×	○
未納	×	×	×

※1 平成21年4月分以降は2分の1反映、それ以前は3分の1反映。

※2 承認された期間内の未納がないことが必要。

※3 納付割合に応じて反映。

時特例用の所得の申立書は日本年金機構のホームページ(<https://www.nenkin.go.jp/>)からダウンロードできます。

申し込み・問い合わせ先

佐原年金事務所

〒287・8585 香取市

佐原口2116・1

☎0478・54・1442

市保険年金課高齢者医療年金班

〒289・2595 旭市二

の1920

☎62・5332

後期高齢者医療制度の保険料が決定

後期高齢者医療制度では、75歳以上の人と

65歳以上で一定の障害があり、加入を希望した人が保険料を納めます。

令和2年度分の保険料が決定し、

7月中旬に保険料決定通知書が届きます。

保険料の決まり方

保険料は、被保険者全員が

均等に負担する「均等割額」と、

被保険者の所得に応じて負担する

「所得割額」の合計額(限度

額64万円)で、千葉県後期高齢

者医療広域連合が決定します。

保険料率は県内均一です。(表1)

保険料の納め方

●特別徴収(年金天引き)

年額18万円以上の年金受給者

(介護保険料と後期高齢者医療

保険料の合計額が年金額の2分

の1を超える場合を除く)が対

象です。年6回の年金定期払い

のときに差し引かれます。

ただし次のような場合は一定

期間「普通徴収」となります。

○年度途中で75歳になった(65

歳以上で一定の障害があり加

入を希望した人)。

○年度途中で転入した。

○修正申告などで、保険料額の

変更があった。

○年金差し止めなどで、年金の

支給が一時停止された。

※特別徴収から口座振替に変更

することもできます。

●普通徴収(納付書・口座振替)

年額18万円未満の年金受給者、

介護保険料と後期高齢者医療保

険料の合計額が年金額の2分の

1を超える人が対象です。納期

は7月から翌年2月までの年8

回、納期限は各月の末日(12月

は25日)で休日の場合は翌営業

日になります。

納付書は決定通知書と一緒に

届きます。市役所本庁または各

支所、金融機関、郵便局で納め

てください。

口座振替を希望する人は被保

険者証、預金通帳と届け出印を

持参し、納付書の裏面に記載さ

れている金融機関で申し込んで

ください。

保険料の軽減措置

同一世帯内の被保険者と世帯

主の総所得金額の合計額が、表

2の基準を下回る場合、均等割

額が軽減されます。今年度軽減

割合が一部見直され、8・5割

軽減が7・75割軽減、8割軽

減が7割軽減に変更されます。

この制度に加入する前日まで、健康保険組合などの被扶養者だった人は、所得割額はかからず、均等割額のみ、資格取得後24か月は5割軽減となります。

新型コロナウイルス感染症による減免

一定の要件を満たす人は、保険料が減免されます。

全額免除

感染症により、主な生計維持者が死亡したり、重篤な傷病を負ったりした世帯の人

一部減額

感染症により、主な生計維持者の収入減少が見込まれる世帯で、一定の要件を満たす人

適用期間

令和2年2月1日～令和3年

(表1) 令和2年度の保険料=均等割額+所得割額 (1人当たり)

県内均一	均等割額	43,400円
	所得割率	8.39%
	賦課限度額	64万円

※所得割額=(総所得金額など-33万円)×所得割率

(表2) 均等割額の軽減基準

総所得金額などが次の金額以下の世帯	軽減割合	軽減後均等割額
33万円	7.75割	9,765円
33万円 ※うち世帯内の被保険者全員が年金収入80万円以下(そのほか各種所得がない)	7割	13,020円
33万円+(28.5万円×世帯に属する被保険者数)	5割	21,700円
33万円+(52万円×世帯に属する被保険者数)	2割	34,720円

3月31日に普通徴収の納期限が到来するもの、または特別徴収年金対象給付の支払日になるもの

保険料を納めなかった場合

特別な理由がなく保険料を納めなかった場合は、被保険者証の有効期限が短くなることがあります。さらに滞納が続く場合は、財産の差し押さえなどを受けることもあります。

問い合わせ先

千葉県後期高齢者医療広域連合資格保険料課
 ☎043・308・6768
 市保険年金課高齢者医療年金班
 ☎62・5882

職員募集

あなたの活躍する場所が
ここにある



【第1次試験・申込受付期間】

●一般行政職上級、技術職(土木・建築・電気)上級、保健師職、管理栄養士職、保育士職

試験日時／9月20日(日) 午前10時～

試験会場／銚子市立銚子高等学校

申込受付期間／7月27日(月)～8月11日(火) 消印有効

●一般行政職初級、一般行政職初級(障害者対象)、技術職(土木)初級、消防職初級

試験日時／10月18日(日) 午前10時～

試験会場／銚子市立銚子高等学校

申込受付期間／8月26日(水)～9月9日(水) 消印有効

【申込書の配布】

7月1日(水)から市役所総務課、各支所、消防本部で受け取れるほか、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】

一般行政職・技術職・保健師職・管理栄養士職・保育士職／〒289-2595 旭市二の1920 総務課職員班
☎62-5368

消防職／〒289-2511 旭市イの2953-1 消防本部
総務課 ☎63-5355

職 種	採用予定人数	受験資格
一般行政職上級	8名程度	○平成2年4月2日～平成11年4月1日に生まれた人。 ○平成11年4月2日以降に生まれた人で、学校教育法に基づく大学(短期大学を除く)を卒業した人、または令和3年3月までに大学を卒業する見込みの人。
一般行政職初級	4名程度	○平成11年4月2日～平成15年4月1日に生まれた人。
一般行政職初級 (障害者対象)	1名程度	○昭和55年4月2日～平成15年4月1日に生まれ、次の全ての要件を満たす人。 (1)次に掲げる手帳などのうち、いずれかの交付を受けている人 ●身体障害者手帳(1級から6級)または都道府県知事の定める指定医による同等の身体障害を有する旨の診断書・意見書 ●都道府県知事や政令指定都市市長が交付する療育手帳か児童相談所、知的障害者更生相談所、精神保健福祉センター、精神保健指定医、障害者職業センターによる知的障害者であることの判定書 ●精神障害者保健福祉手帳 (2)活字印刷文の出題への対応が可能である。
技術職(土木)上級	1名程度	○昭和60年4月2日～平成11年4月1日に生まれた人。
技術職(建築)上級	1名程度	○平成11年4月2日以降に生まれた人で、学校教育法に基づく大学(短期大学を除く)を卒業した人、または令和3年3月までに大学を卒業する見込みの人。
技術職(電気)上級	1名程度	○平成11年4月2日～平成15年4月1日に生まれた人。
技術職(土木)初級	1名程度	○平成11年4月2日～平成15年4月1日に生まれた人。
保健師職	1名程度	○昭和60年4月2日～平成12年4月1日に生まれた人で、保健師の資格を有する人、または令和3年春季までに資格取得見込みの人。
管理栄養士職	1名程度	○昭和60年4月2日～平成11年4月1日に生まれた人で、管理栄養士の資格を有する人、または令和3年春季までに資格取得見込みの人。
保育士職	4名程度	○昭和60年4月2日～平成13年4月1日に生まれた人で、保育士の資格を有する人、または令和3年春季までに資格取得見込みの人。
消防職初級	2名程度	○平成8年4月2日～平成15年4月1日までに生まれ、次の全ての要件を満たす人。 (1)男性は身長おおむね160cm以上で体重50kg以上、女性は身長おおむね155cm以上で体重おおむね45kg以上。 (2)胸囲はおおむね身長の2分の1以上、視力は矯正視力を含み、両目で0.7以上かつ片目で0.3以上、色覚は消防職員として職務執行に重大な支障がないこと、聴力は左右正常で身体が強健である。 (3)採用時に旭市内または隣接市町に居住し、通勤が可能である。

※職員採用試験に関する詳しい情報は、市ホームページで見ることができます。

知っていますか 旭の情報発信

市では広報あさひのほか、動画やSNSを使ってさまざまな情報を発信しています。サービスを活用して、暮らしに役立つ情報を受け取ってみませんか。



旭市ホームページ

<http://www.city.asahi.lg.jp>

市からのお知らせやイベント情報など、暮らしに役立つ情報を発信しています。



旭市公式Facebook

<https://www.facebook.com/city.asahi>

市からのお知らせやイベント情報、身近なニュースなど、旭で楽しく暮らすための情報を配信しています。



旭市防災ツイッター

https://twitter.com/asahi_bousai

市内の防災・災害情報のほか、新型コロナウイルス感染症の支援情報なども発信しています。



旭市公式Instagram

https://www.instagram.com/asahi_city/?hl=ja

利用者が投稿した写真から、旭の魅力を発見することができます。市内の風景や食べ物、イベント、ニュースなどをテーマに「#あったか旭」でタグ付けされた写真を配信しています。



旭市公式YouTubeチャンネル

<https://www.youtube.com/user/cityAsahi>

旭市のPR動画や市内で開催されている、イベントの動画などを配信しています。



あったか旭チャンネル

<https://town.chibatopi.jp/home.php?sid=682>

千葉日報社が運営する情報プラットフォーム「ちばとび！タウン」で、市内のニュースやイベントなど、旭市ならではの「あったかい」情報を不定期に発信しています。





健康ワンポイントアドバイス

今年の夏は熱中症と感染症に注意

新型コロナウイルス感染症の影響により、マスクを着用する機会が増えています。マスクをすると熱がこもりやすく、熱中症にかかる危険性が高まります。感染症と熱中症の対策を上手に両立させましょう。

日常生活で気を付けること

暑さを避けよう

- エアコンなどで部屋の温度を調節する
- 換気を小まめにする
- 暑い時間帯は無理をしない
- 涼しい服装にする
- 急に暑くなった日は特に注意する

適宜マスクを外し、休憩しよう

- 気温や湿度が高い中では、マスクの着用に注意する
- 屋外で人と十分な距離(2メートル以上)を確保できる場合は、マスクを外す
- マスクをしているときは、負荷のかかる作業や運動を避ける

小まめに水分補給をしよう

- のどが渇く前に水分補給をする
- 大量に汗をかいたときは塩分も補給する

日頃から健康管理と体力づくりをしよう

- 毎日、体温測定や健康チェックを行う
- 体調が悪いと感じた時には無理せず休む
- 適度に運動し、暑さに備えた体力づくりをする

熱中症の危険信号

以下の症状が出た場合は、熱中症の疑いがあります。特に高齢者や子ども、障害を持っている人は熱中症になりやすいため、十分に注意しましょう。

- 体温が高い
- 皮ふが赤い、熱い、乾いている、触ると熱い
- 全く汗をかかない
- 頭痛、めまい、吐き気がする
- 呼び掛けに反応がない、応答が異常である

【健康管理課保健師】

旭中央病院便り vol. 95
<https://www.hospital.asahi.chiba.jp/>

岡旭中央病院(☎63-8111・代表)

「がん相談支援センター」を活用してください

当院は「地域がん診療連携拠点病院」に指定されており、がんに関する相談窓口を設けています。患者や家族が不安なこと、心配なことについて、社会福祉士や看護師が無料で相談を受け付けます。当院を受診していない人でも利用できるのも、一人で悩まず相談してください。

場所／2号館1階医療連携福祉相談室内

対応時間／午前8時30分～午後5時15分

※土・日曜日、祝日を除く。

利用方法／事前に電話で予約するか、窓口で申し込んでください。

相談例

- 心配事や不安について：がんと診断されたが受け止められない、誰かに話を聞いてほしい

- 医療費に関すること：治療にどれくらいお金がかかるのか、今後の生活が心配
- 仕事に関すること：職場にどう報告したらいいのか、仕事は続けていけるのか
- 緩和ケアについて：緩和ケアとは何か、どこで受けられるのか
- セカンドオピニオンについて：セカンドオピニオンはどこで受ければいいのか、主治医に言い出せない

体験を語り合うサロンも開催

がんを体験した人や治療中の患者、その家族を対象に「がん患者サロン」「乳がん患者サロン」を毎月開催しています。事前の申し込みは不要で、費用はかかりません。

〈がん患者サロン〉

開催日／毎月第3月曜日 午後2時～4時

場所／医療連携福祉相談室

〈乳がん患者サロン〉

開催日／毎月第3木曜日 午後2時～4時

場所／乳腺センター

※中止になる場合があるので、開催については事前に問い合わせてください。



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	対 象 ・ 内 容
健康 診 査	乳児健康診査	7月10日(金) 令和元年11月27日～12月29日生 7月27日(月) 令和元年12月30日～2年 1月31日生
	1歳6か月児健康診査	7月 8日(水) 平成30年 9月 1日～21日生 7月22日(水) 平成30年 9月22日～10月 8日生
	2歳児歯科健康診査	7月 9日(木) 平成29年 9月26日～10月11日生 7月16日(木) 平成29年10月12日～11月 1日生
	3歳児健康診査	7月 3日(金) 平成28年 8月27日～ 9月 9日生 7月17日(金) 平成28年 9月10日～30日生
	育児相談	7月20日(月) 乳幼児の発育確認、言葉・食事・歯などの相談
	母乳相談	7月21日(火) 助産師による授乳方法の指導・相談
教室 ※申込制	両親学級	7月 1日(水) 妊娠中の過ごし方と注意点、お口と歯の健康、赤ちゃんとママの栄養
	離乳食教室	7月28日(火) 令和2年2月～3月生 内容：離乳食の進め方(講話)

※歯科相談は中止になりました。

※新型コロナウイルス感染症の影響により、生後9～11か月児健康診査が受診できなかった人を対象に、受診券の利用期間を延長します。
希望する人は問い合わせてください。

健康インフォメーション

大腸がん・前立腺がんの個別検診を実施します

大腸がん検診

対象者／40歳以上(昭和56年3月31日までに生まれた人)

内容／便潜血反応検査(2日法)

自己負担金／200円

前立腺がん検診

対象者／50歳以上の男性(昭和46年3月31日までに生まれた人)

内容／血液検査(P S A測定)

自己負担金／300円

※新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、今年度の各種集団がん検診は中止します。

【共通事項】

期間／8月1日(土)～12月31日(木) ※休診日を除く。

場所／各指定医療機関

申し込み方法／旭市保健センターか飯岡保健センターの窓口で申し込んでください。

申込期限／12月25日(金)

☎岡健康課予防班(☎63-8766・旭市保健センター内)

献血に協力を！

期 日	場 所	受付時間
7月12日(日)	ショッピングセンター サンモール	10:00～11:45 13:00～16:00
7月14日(火)	海上保健センター	13:00～16:00
7月31日(金)	飯岡保健センター	10:00～11:45 13:00～16:00

※献血カードを持っている人は持参してください。

岡健康課庶務企画班(☎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	7月15日(水)	13:15～13:45	生後12か月未満

【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
小児の肺炎球菌	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26年4月2日～27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 特例対象者：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
成人男性 麻しん・風しん混合 (風しん抗体検査の結果が陰性の場合)	昭和37年4月2日から昭和54年4月1日までの間に生まれた男性
高齢者の肺炎球菌	65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳、60～64歳で心臓などに障害のある人 ※4月2日(木)～令和3年4月1日(木)に対象年齢になる未接種者に限り、3,000円を助成(助成は1回)。助成期間は令和3年3月31日(水)までです。

待ち遠しい スポーツシーズンの開幕

市長 明智 忠直



コロナ禍の中で全てのスポーツやイベントなどが自粛や休止をしている状況が続きましたが、ようやくさまざまなスポーツイベントなども、段階を踏んで再開されるようになりました。待望のプロ野球が6月19日から無観客ゲームで開幕し、サッカーリーグやゴルフ、大相撲などといったスポーツも徐々にスタートする状況になりました。まだまだ感染拡大が危惧されるため、当分の間は無観客で試合が行われると思います。それでもテレビやインターネット、スマホなどで楽しむことができ、ようになったことは、格段の充実感を味わえるのではないのでしょうか。開幕を待つ練習を積み重ねてきた選手には、私たちの想像もできない苦労や努力があったものと思います。苦難の中で培った心技体で、改めて国民に感動と感激を与えてほしいと思います。

スポーツの素晴らしいところは見る側と選手側で感じ方が違いますが、私がスポーツを見て素晴らしいと感じることは、いつの間にか熱狂してしまうことだと思います。ファン氣質といいますが、自分もその中に入り込んでしまい、ほかのことを考えられないくらい没頭できることではないでしょうか。スポーツに興奮し、くつろぎ、癒されることが、自分の人生に大きく影響していると感じています。

プロ野球が大好きであった小さい頃、川上、大下、青田、そして栃若、柏嶋時代の相撲を見て育ちました。ファンになること、応援することとで辛い、苦しい、厳しいことなども随分乗り越えられたように思います。スポーツの持つ魅力を、多くの人は有形無形の中で大切にしているのではないのでしょうか。そういった意味からも、スポーツシーズンの開幕を国民みんなで盛り上げていきたいと思っています。



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／16日(木)、23日(木・祝)、24日(金・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

「江戸の夢びらき」



松井今朝子 著
(文藝春秋)

元禄時代の歌舞伎役者初代市川團十郎。彼の生み出す斬新な演出と芸は、民衆の注目を集め空前の人気者となる。その謎多き生涯を描く。

「こんぱるいろ、彼方」



柳月美智子 著
(小学館)

母がボートピープルとして日本にきたベトナム人だと知った奈月は自分のルーツに関心を持つ。奈月の変化が家族に与えたものとは。

新着図書

- | | |
|----------------------------|---------------------------|
| ●明日の自分が確実に変わる10分読書 (吉田裕子) | ●五年後に (咲沢くれは) |
| ●独裁者ヒトラーの時代を生きる (大島隆之) | ●駆け入りの寺 (澤田瞳子) |
| ●旧国名でみる日本地図帳(平凡社) | ●恋愛未満 (篠田節子) |
| ●コロナショック・サバイバル (富山和彦) | ●法の雨 (下村敦史) |
| ●蓼食う人々 (遠藤ケイ) | ●業平 (高樹のぶ子) |
| ●今さら聞けない料理のこつ (有元葉子) | ●合唱 (中山七里) |
| ●パラリンピックと日本(田中圭太郎) | ●四神の旗 (馳星周) |
| ●天才の考え方 (加藤一二三・渡辺明) | ●カケラ (湊かなえ) |
| ●漱石と鉄道 (牧村健一郎) | ●心にいつも猫をかかえて(村山早紀) |
| ●逆ソクラテス (伊坂幸太郎) | ●告解 (薬丸岳) |
| ●死者との対話 (石原慎太郎) | ●蝶の唆え (奥本大三郎) |
| ●赤ちゃんをわが子として育てる方を求む (石井光太) | ●パリの砂漠、東京の蜃気楼 (金原ひとみ) |
| ●ビルマに見た夢 (古処誠二) | ●旅のつばくろ (沢木耕太郎) |
| | ●猫を棄てる (村上春樹) |
| | ●あの本は読まれているか (ラウラ・プレスコット) |
| | ●コロナの時代の僕ら (パオロ・ジョルダノ) |

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	7月20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)。	7月13日(月) 午後1時20分～4時30分 ※予約制 1日(水)午前8時30分から受け付け	海上支所	市民生活課 ☎62-5396
		7月27日(月) 午後1時20分～4時30分 ※予約制 15日(水)午前8時30分から受け付け	市役所本庁	
心配ごと相談	家庭内の心配事など	7月 1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
		7月 8日(水) 午前10時～午後3時	青年の家2階	
		7月15日(水) 午後1時30分～3時30分	飯岡福祉センター	
		7月22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
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
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	旭市地域職業相談室 (青年の家1階)	旭市地域職業相談室 ☎62-5359
行政書士会	相続、遺言、許認可申 請、農地転用など	7月18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	7月11日(土) 午後1時～5時 ※9日(木)までに電話予約	市民会館2階	司法書士加瀬事務所 ☎73-2654
税理士会	税務全般にわたる相談	7月21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

※7月14日(火)に予定されていた人権・行政相談は、新型コロナウイルス感染症の影響により中止となりました。

住宅リフォーム補助金 2次募集

対象／市内に住所があり、住宅を所有し住んでいる人

対象工事／市内の施工業者によるリフォーム工事で20万円以上のもの

補助額／工事に要した費用の10分の1以内で20万円まで ※申し込み多数の場合は抽選。

申込期間／7月20日(月)～8月5日(水)

申し込み方法／工事の契約前に都市整備課にある申込書に必要事項を記入し、提出してください。

☎ 岡都市整備課建築住宅班 (☎62-5895)

旭いおか文芸賞「海へ」 作品集出版記念・高橋順子講話

日時／7月5日(日) 午後1時30分～3時45分

場所／飯岡保健センター多目的ホール

内容／第4回文芸賞作品集出版記念会、入選者の朗読、高橋順子さんの講話「ことばについて」

入場料／無料

☎ 旭いおか文芸賞実行委員会 (☎57-5777)

下水道区域内の皆さんへ 下水道への接続

下水道が整備された区域では、浄化槽を利用していても公共下水道に接続することが義務付けられています。生活排水を下水道に接続することで、生活環境の改善と自然環境の保全をすることができます。接続工事は、市の指定工事店に依頼してください。指定工事店は市ホームページで確認できます。
☎ 下水道課工務班 (☎62-5364)

千葉県動物愛護センター 動物愛護事業

犬のしつけ方教室(基礎講座)

日時／7月16日(木)、8月6日(木)

午前10時～正午 ※要事前予約

定員／20人 ※飼い犬は同伴不可。

費用／無料

犬のしつけ方教室(実技講座)

日時／7月16日(木)、8月6日(木)

午後1時～3時 ※要事前予約

対象／犬のしつけ方教室の基礎講座を受講した人

定員／10人

費用／3,300円

成犬・成猫の一般譲渡会

日時／7月18日(土)、8月13日(木)、9月24日(木) 受け付け：午前9時～9時30分

費用／無料

〈共通事項〉

場所／千葉県動物愛護センター(富里市)

犬と猫との出会いの場

千葉県のホームページ(<https://www.w.pref.chiba.lg.jp/aigo/dogcat-meeting.html>)では、犬や猫を譲りたい人と飼いたい人をつなげる場を設けています。

☎ 千葉県動物愛護センター (☎0476-93-5711)



7月は 社会を明るくする運動強調月間

スローガン／犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える地域のチカラ

社会を明るくする運動は犯罪や非行の防止と、罪を犯した人たちの立ち直りについて考え、安全安心な地域社会をつくらうとする全国的な運動です。みんなの力で社会を明るくしましょう。
☎ 岡社会福祉課社会班 (☎62-5317)

ひとり親家庭の養育費 無料法律相談会

日時／7月25日(土) 午後1時～4時 ※要事前予約、1人40分程度。

場所／市民会館2階会議室

対象／県内在住の人

定員／3人

☎ 一般財団法人千葉県母子寡婦福祉連合会 (☎043-222-5818)

市役所本庁税務課で開設 市税の夜間・休日納税窓口

仕事などで平日に納付が困難な人は、活用してください。

夜間納税窓口

日時／7月10日(金) 午後8時まで

休日納税窓口

日時／7月26日(日) 午前8時30分～正午

☎ 税務課収税班 (☎62-5322)



サマージャンボ7億円

(1等5億円・前後賞各1億円合わせて)

サマージャンボミニ1,000万円

(1等1千万円)

この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

7月14日(火)2種類同時発売! 発売期間 7/14(火)～8/14(金) 抽せん日 8/21(金)

公益財団法人千葉県市町村振興協会

各1枚 300円

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。



まちかどギャラリー「銀座」

鈴輪押花会 押花絵作品の展示

期間／7月6日(月)～12日(日)

時間／午前10時～午後5時 ※最終日は午後4時まで。

☎ 鈴輪押花会 (☎68-2754)

※くわしくは、商工観光課商工労政班 (☎62-5874) へ。



海上ふれあい館(JR飯岡駅)

休館日 毎週月曜日

海上ふれあい館では、定期的にさまざまな展示会を行っています。

まゆの会 ちりめん細工の展示

期間／7月1日(水)～15日(水)

ドローン写真展

期間／7月16日(木)～31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。

☎ 海上ふれあい館 (☎55-5115)



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

東総広域水道企業団職員 一般行政職上級 土木技術職上級

試験日／9月20日(日)

試験会場／銚子市立銚子高等学校

採用予定人数／●一般行政職上級：1人 ●土木技術職上級：1人

対象／●一般行政職上級：平成2年4月2日～平成11年4月1日までに生まれた人で、学歴は問わない。平成11年4月2日以降に生まれた人で、学校教育法に基づく大学(短期大学を除く)を卒業した人、または令和3年3月までに大学を卒業する見込みの人 ●土木技術職上級：昭和60年4月2日～平成11年4月1日までに生まれた人で、学歴は問わない。平成11年4月2日以降に生まれた人で、学校教育法に基づく大学(短期大学を除く)を卒業した人、または令和3年3月までに大学を卒業する見込みの人

申込期間／7月27日(月)～8月11日(火) ※土・日曜日、祝日を除く。

申し込み方法／東総広域水道企業団総務課で配布している申込書に必要事項を記入し、提出してください。

※土木技術職初級の募集は、くわしい内容が決定次第お知らせします。

㊟東総広域水道企業団総務課(☎0478-86-3821)

北総地域内

公立小中学校講師の登録

対象／教員免許を持ち、心身共に健康で教育に情熱がある人

勤務場所／旭市、銚子市、匝瑳市ほか

勤務時間／月～金曜日の午前8時～午後4時30分

申し込み方法／北総教育事務所ホームページ(<https://www.pref.chiba.lg.jp/kyouiku/kj-hokusou/index.html>)からダウンロードできる申請書に必要事項を記入し、郵送するかファクスしてください。

㊟☎285-0026 佐倉市鍋木仲田町8-1 北総教育事務所管理課(☎043-483-1148、FAX043-486-2919)

平和と国民の生活を守る 自衛官

航空学生(航空・海上自衛隊)

対象／●航空自衛隊：18歳以上21歳未満の人、または令和3年3月までに高等学校を卒業もしくは卒業見込みの人 ●海上自衛隊：18歳以上23歳未満の人、または令和3年3月までに高等学校を卒業もしくは卒業見込みの人

試験日／9月22日(火・祝)

一般曹候補生

対象／18歳以上33歳未満の人

試験日／9月18日(金)、19日(土)、20日(日)の指定する日

自衛官候補生

対象／18歳以上33歳未満の人

試験日／受付時に案内あり ※令和3年3月に高等学校卒業予定者は、9月16日以降に行います。

〈共通事項〉

申込期限／9月10日(木) ※自衛官候補生は随時受け付け。

申し込み方法／自衛隊成田地域事務所にある願書に必要事項を記入し、申し込んでください。

㊟自衛隊成田地域事務所(☎0476-22-6275)

お知らせ

Information

7月10日～19日は 夏の交通安全運動

スローガン／交差点 命のきけんが かくれんぼ

千葉県は昨年、交通事故死亡者数が全国で最も多くなってしまいました。高齢者が歩行中に被害に遭う事故も、後を絶たない状況が続いています。交通ルールを守り、正しい交通マナーで事故を防ぎましょう。

交通安全運動の重点目標／①子どもと高齢者の交通事故防止 ②自転車の安全利用の推進 ③後部座席を含めた全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底 ④飲酒運転の根絶

㊟市民生活課市民生活支援班(☎62-5396)

7月～9月は 農地違反転用防止強化月間

千葉県では7月から9月までの3か月間を農地違反転用防止強化月間として、農地の巡回パトロールや啓発普及活動を強化しています。農地を無断で転用すると、農地の所有者を含めて厳しい措置が取られることがあるので、必ず手続きをしましょう。

㊟農業委員会事務局農地庶務班(☎74-7187)

特産品の開発に 補助金が交付

対象／市内に住所がある個人や事業所がある法人、市内で活動する団体

対象事業／旭市産の食材を使った加工品などを新たに開発、または既存商品の改良を行い販売する事業、将来にわたり市の特産品として定着が期待できる事業

対象経費／開発費、品質検査費、栄養成分分析費、商標登録経費、パッケージ・ラベル製作費、販売促進費など

補助額／対象経費の2分の1以内で50万円まで

申込期限／7月15日(水)

選考方法／審査委員会で審査

申し込み方法／商工観光課の窓口か市ホームページで入手できる申請書に、必要事項を記入し申し込んでください。

㊟商工観光課商工労政班(☎62-5874)

保険料などの滞納に 自動音声による電話催告

納期が過ぎても納付の確認ができない人に、電話催告を行います。

この電話で特定の金融機関の口座を指定して、振り込みを求めることはありません。

電話催告の対象／後期高齢者医療保険料、保育料、介護保険料、市営住宅使用料、雇用促進住宅使用料、駐車場使用料、下水道使用料、学校給食費

発信専用電話番号／0479-85-5090
内容／自動音声(女性)による未納のお知らせと納付の催告

イキイキ

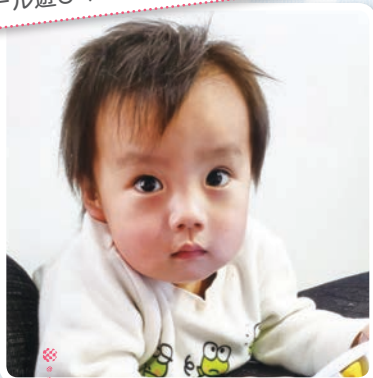
あさひっ子

“イキイキあさひっ子”を大募集

掲載を希望する人は、秘書広報課広報広聴班(☎koho@city.asahi.lg.jp・〒289-2595 旭市二の1920・☎62-8070)まで。対象は小学校入学前の子どもです。くわしくは市ホームページを確認してください。



元気いっぱい！
ボール遊びやかけっこが大好きだよ



ちはや
千颯くん
平成30年3月10日生
〔琴田〕

りっか
律花ちゃん(上)
平成30年6月22日生
げんと
玄都くん(下)
令和2年3月28日生
〔新町〕



いとこの玄ちゃんと仲良し！
二人ともじっじ大好き～！

きゅうり農家の4代目！
家族みんなが大好きな5か月の男の子



なぎさ
渚くん
令和2年2月5日生
〔萬力〕

あさピーが行く！ ⑤



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！



紫と白の
コントラストが
ステキ



6月9日(火) 天気 晴れ

川口沼親水公園に行ってきたよ。自然豊かなこの公園では、アヤメが見ごろを迎えていたよ。色鮮やかに咲き誇っていて鳥～きれいだっ！ 見ていだけで癒されるね♪

あさピー活動予定
市内のどこかであさピーアール

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

7月 暮らしのカレンダー

23日(木) 海の日

24日(金) スポーツの日



仁玉川沿いのアジサイロードに咲くアジサイ

編集こぼれ話

今号の9ページでは本紙の作成を担当している私たちが、市が行っている情報発信について紹介しています。市の公式YouTubeチャンネルでは市の職員などが出演し、子育て世代に向けた体操の紹介や、高齢者でも無理なく続けられる「あさピー☆きらり体操」を動画で配信しています。コロナ禍で明るい情報を届けられない中、皆さんが動画を見て少しでも気持ちが前向きになってもらえるとうれしいです。顔出ししてしまった私たちもそのうち登場するかもしれません。(哲)