

お知らせ

～日本一住みよいまちを目指して～ 「旭市総合計画」を配布します

市では、まちづくりを進めるための最も基本となる計画として、まちづくりの基本理念や将来都市像、個別施策などをまとめた旭市総合計画（概要版）を4月下旬に区長さんを通じて配布します。なお、区に加入されていない方などには、市役所受付や各支所庶務室でお渡しします。

問い合わせ先／企画課（☎62-5307）

利用制限にご協力を スポーツの森公園野球場

二中の校舎等改築工事による部活動受け入れのため、スポーツの森公園野球場の利用が制限されます。

期間／平成19年度～21年度（約3年間）主に平日午後、土・日曜日（ナイター除く）

問い合わせ先／総合体育館（☎64-1101）※月曜休館

平成19年度旭市ごみの 収集カレンダーを配布

区長さんを通じ、3月に各戸配布しました。区に加入されていない方などには、環境課・各支所住民室でお渡ししています。

<問い合わせ先>

環境課（☎62-5328）

海上支所住民室（☎55-3114）

飯岡支所住民室（☎57-3115）

干潟支所住民室（☎68-1075）

海上・飯岡支所に 農水産課・商工観光課分室を設置

4月から、海上・飯岡支所の産業室を廃止しました。両支所には市民の皆さんが不便にならないよう、農水産課・商工観光課の分室を設置し、職員が常駐する体制をとります。

●海上支所農水産・商工観光課分室（☎55-3126）

●飯岡支所農水産・商工観光課分室（☎57-3116）

問い合わせ先／総務課庶務行政班（☎62-5310）

料金が変わります 旭中央病院の短期人間ドック

4月1日から、旭中央病院の短期人間ドック検査料金が変わります。

コース	料金（自己負担分）	
	新	旧
1泊2日	9,600円	9,000円
1日（男性）	5,820円	5,240円
1日（女性）	6,140円	5,520円

※料金は、旭市を通して申し込んだ場合の料金です。

問い合わせ先／保険年金課国民健康保険班（☎62-5331）

お早めに手続きを 労働保険料の申告・納付

年度更新の手続きは、平成18年度の概算保険料を精算する「確定申告」と平成19年度の見込み保険料を申告していただくものです。最寄りの金融機関・郵便局を通じて、お早めに手続きしてください。

問い合わせ先／千葉労働局労働保険徴収課（☎043-221-4317）

健康 メモ

ちゃんと食べてる？ 大切な幼児の食事



幼児期は、乳児期について発育が盛んな時期です。このころの食事は、毎日の健康を維持するほかに、著しい成長を支える栄養が必要となります。このため、栄養素のバランスの取れた食事を十分に取る必要があります。しかし、消化や嚥下能力は、大人と同じではありません。新鮮で安全な食品を選ぶとともに、食品や調理法を工夫しましょう。

◆朝食は必ず食べるようにしましょう

朝食は、一日の活力の源です。早起きを心がけ、朝起きてから少し時間をおいてゆっくりおいしく食べられるよう余裕をみてあげましょう。

◆おなかが減る生活を

おなかが減れば、ご飯もおいしい。毎日、できるだけ外でたっぷり遊ばせましょう。起きる時間、寝る時間を決めてリズムある生活を心がけましょう。

◆食べたらしめることを忘れずに

幼児期は、遊び食いやムラ食が多くみられます。自分で食べたがる気持ちを大切に、上手に食べられたときや、苦手の野菜やおかずを食べたときには、ほめてあげるように心がけましょう。

◆何をどのくらい食べればいいのか？

三回の食事や栄養は、ほぼ等しい

ようにします。毎食ごとに主食、主菜、副菜を組み合わせてみましょう。

◆食事のマナーも大切に

食事の前には手を洗いましょう。「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを忘れずに。まずは、ご家族の方がお手本になります。

一回の食事量

＊1～2歳児

主食…ご飯は子ども茶碗1杯、パンなら8枚切り食パン1枚

主菜…肉や魚は30g程度、卵なら小さい卵1個（約45g）

副菜…緑黄色野菜・その他の野菜合わせて約80g

＊3～5歳児

主食…ご飯は子ども茶碗1杯、パンなら6枚切り食パン1枚

主菜…肉や魚は50g程度、卵なら1個（約50g）

副菜…緑黄色野菜・その他の野菜合わせて約100g

その他…1日に果物150g（みかんなら2個程度）および牛乳200（300ミリリットル程度）

（健康管理課 管理栄養士）

