

お知らせ

専門調理師・調理技能士試験

ステップアップを図る調理師の方々への国家資格として設けられたのが、「専門調理師」と「調理技能士」です。実技・学科試験では、調理に関する高度な技術・技能に加え、衛生管理などの専門知識が必要となります。合格者には調理師学校の教員資格も与えられます。

受験申請手続き／試験案内および受験申請書用紙などの請求は、住所・氏名・郵便番号を明記した返信用封筒（角2号の封筒に140円分の切手を貼付したもの）を同封し、〒103-0012東京都中央区日本橋堀留町2-8-5 JACCビル5階（社）調理技術技能センターまで。

受験申請書の受け付け／5月2日（水）まで（当日消印有効）

問い合わせ先／（社）調理技術技能センター（☎03-3667-1867）

やめよう！放置自転車

JR旭駅、干潟駅周辺に迷惑駐輪や放置された自転車が、多数見受けられます。歩道や広場に自転車を駐輪すると、景観上の問題だけでなく、駅利用者の通行に著しい妨げとなります。迷惑な駐輪は、やめましょう。

問い合わせ先／都市整備課（☎62-5354）

市税の夜間納付窓口

日時／4月25日（水）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）

広域ごみ処理事業 環境アセスメント事務は中断

広域ごみ処理事業の環境アセスメントに関する事務は、現在中断しています。

問い合わせ先／東総地区広域市町村圏事務組合（☎62-3305）

千葉県弁護士会 無料クレサラ相談

多重債務者の債務を整理し、その救済を図るためには、法律の専門家である弁護士の判断が求められています。相談は予約制です。

<予約電話番号> ☎043-227-8581

受付日時／月～金曜日 午前10時～11時30分、午後1時30分～4時

相談日時／相談者が担当弁護士と打ち合わせの上、決定（相談時間30分）

相談場所／担当弁護士の法律事務所
相談料／債務者ご本人からの相談に限り初回無料（2回目以降は30分5,250円）

議会に報告された寄付

- 干潟保育所の備品として
バイオリン2丁
佐藤 茂さん（二）
田原賢二さん（二）
- 市内各地の防犯用として
防犯灯25基
東京電力株式会社成田支社

健康メモ

健康づくりにご利用ください

旭市健康増進センター

●旭市健康増進センターを利用しましょう

旭市健康増進センターでは、一人ひとりの体力に合わせた運動ができるように、専門スタッフが個別のプログラムをつくり、相談に応じながら無理なく続けられるように応援します。

旭市健康増進センター

	海上健康増進センター	いいおかけんこうセンター
所在地	旭市高生1 （海上保健センター隣）	旭市横根3520 （飯岡保健・福祉センター隣）
電話	☎55-5553	☎57-3113
施設内容	歩行専用プール、トレーニングルーム	トレーニングルーム
休館日	月曜日、祝休日	
利用できる方	市内に住所を有する16歳以上の方	

新たに利用登録を希望される方は、申し込み、体力測定（要予約）が必要です。

また、健康運動教室も行っています。利用登録されている方は、随時利用できます。教室の内容はお問い合わせください。

〔健康管理課 保健師〕

③脳を活性化し気持ちをリフレッシュさせる
適度な運動は、体の機能の調節に重要な自律神経やホルモン分泌のバランスを整え、ストレスへの耐性を強くします。また、自分に合った運動を楽しむことは、気分転換としても最適で、精神的な疲労も和らぐことでしょ。

日ごろから運動をすることは、健康の維持・増進や生活習慣病予防など、健康づくりにつながります。
●運動のメリット
①生活習慣病を予防する
運動は、体の余分な脂肪をエネルギーとして燃やし、内臓脂肪を原因とするメタボリックシンドロームを予防します。また、心肺機能を活発にし、体力の維持に役立ちます。
②筋肉や骨など体を動かす機能を強くする
全身の筋肉や骨は、運動によって刺激が与えられると強く丈夫になります。適度に体を動かすことで、骨粗しょう症の予防にもなります。また持久力や柔軟性なども高まり、腰痛や肩こりなどが改善され、より活動的に過ごすことができます。