

もしものときに備えて 旭市総合防災訓練

当日は、サイレンが鳴りますが、火災とお間違いのないようお願いいたします。また、会場周辺で一部交通規制が行われます。

日時／8月26日(日) 午前8時～正午

会場／旧海上中学校

問い合わせ先／総務課防災班 (☎62-5311)

九十九里浜全域清掃大作戦

学生による海岸清掃です。市民の皆さんも気軽に参加してください。

日時／8月17日(金) 午後2時30分～

集合場所／矢指ヶ浦海水浴場駐車場

主催／国際ボランティア学生協会

問い合わせ先／国際ボランティア学生協会事務局 (☎03-3418-1840)

千葉テレビで放送

七夕市民まつり

いいおがYOU・遊フェスティバル

8月19日(日) 午後7時～

<再放送>

8月23日(木) 午後1時～

お盆のお供え物は忘れずに 処理しましょう

お盆には、仏壇に新鮮な野菜などを供え、それを河川等に流す風習が残っています。しかし、そのままにすると腐敗・散乱し、環境が損なわれます。お供え物は、各自が責任を持って処理しましょう。

問い合わせ先／環境課 (☎62-5328)

景観まちづくりセミナー

日時／9月2日(日) 午後1時30分開場、午後2時開会

場所／県立東部図書館 3階研修室

内容／「良好な景観形成に向けた取り組み事例の紹介」 ※入場無料

申し込み／8月30日(木)までに、県庁県土整備部公園緑地課景観づくり推進室 (☎043-223-3279) へ。

お忘れなく 個人事業税の納付

個人事業税第1期分の納期限は、8月31日(金)です。納税通知書は、8月中旬に送付しますので、早めに最寄りの金融機関で納めてください。

問い合わせ先／旭県税事務所 (☎62-0772)

水道メーターの交換に ご協力ください

計量法により定められた使用期間(8年)が満了となる水道メーター(量水器)の交換を行います。該当する家庭や事業所等へ市の「指定給水装置工事事業者」が伺いますので、交換作業にご協力ください。(交換費用は無料です)

作業日／8月31日(金)～9月14日(金)

作業地域／飯岡地域

問い合わせ先／水道課 (☎63-8882)

市税の夜間納税窓口

日時／8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)

今月の納期

- ◆市県民税 第2期
- ◆国民健康保険税 第3期
- ◆介護保険料 第3期

納期限は8月31日(金)です

国民年金保険料は毎月納付です

健康メモ

あなたの骨は大丈夫？

骨粗しょう症を予防しましょう



骨粗しょう症とは、骨の組織が粗くなってスカスカになる状態をいいます。骨が非常にもろくなるため、日常生活のささいな動作で、骨折を引き起こしてしまうことがあります。

●なぜ骨が減るの？

体内のカルシウムが不足すると、体はただちに不足分を骨から補給します。このため、カルシウム不足が続くと骨からカルシウムが抜けるばかりで骨量が減ってしまいます。

また、加齢により女性ホルモン(エストロゲン)の分泌量が減少することで骨の新陳代謝がうまくいかなくなることもあります。女性は男性に比べ骨が細くできている上に、こうしたホルモンの影響を受けるため骨粗しょう症になりやすいのです。

●骨を守る生活のポイント

骨粗しょう症予防の基本は、骨量を減らさず密度を維持することです。1日3食規則正しい食事をし、カルシウムの多い食品を積極的にとりましょう。牛乳・乳製品はカルシウムが豊富で、良質のたんぱく質や乳糖、ビタミンDなど体内でのカルシウム吸収を助ける栄養素が含まれています。ほかに、小魚や緑黄色野菜、大豆製品、乾物類などがおすすめです。

めです。また、加工食品にはカルシウムの吸収を妨げるリンが含まれていますので、飲食はひかえめにしましょう。さらに、ウォーキングなどの適度な運動によって骨に刺激を与えると骨が丈夫になり、骨粗しょう症や骨折の予防にもなります。

●検診を受けましょう

この機会に骨の状態を確認してみませんか。なお、検診は予約制ですので事前にお申し込みください。

【骨粗しょう症予防検診】

対象／今年度末20・25・30・35・40・45・50・55・60・65・70歳になる女性

性

日程／8月27日(月)・28日(火)

会場／各保健センター

日程により会場が異なります。

申し込み／各保健センターの窓口または電話で受け付けます。

受付期限／8月24日(金)まで

定員／各会場100人

※定員になり次第締切

くわしくは、広報あさひ8月1日号または健康カレンダーをご覧ください。

〔健康管理課 管理栄養士〕

募 集

出会いコンシェルジュ企画 「男性向けセクサアップセミナー」

日時／9月2日(日) 午後1時30分～3時30分

場所／いいおかユートピアセンター

定員／先着25人(市内在住独身男性)

※受講無料

申し込み・問い合わせ先／企画課地域振興班(☎62-5382)

※9月下旬に素敵な出会い「スイーツParty」を予定しています。

夏の味覚がぎゅー！ 「旭フレッシュ宅配便」

8月のメニューは、旬を迎えた梨を中心にトマト、ピーマン、ナスなど夏野菜の詰め合わせです。

発送日／8月25日(土)

内容／梨、トマト、ピーマン、ナスなど

価格／レギュラーサイズ2,980円、ビッグサイズ5,000円 ※税・送料込み

締め切り／8月20日(月)

申し込み先／旭市農産物直売館(☎62-6048) ※年中無休

親子で参加しませんか 「海匠のおいしさ発見バスツアー」

日時／9月8日(土) 午前9時～午後3時30分

集合場所／北総県民センター海匠事務所

内容／魚市場見学とつみれ汁の試食、落花生収穫体験ほか

募集人員／小学生とその保護者20組
参加費／小学生500円、保護者1,000円

申し込み方法／往復はがき往信裏に、郵便番号・住所・電話番号・参加者の氏名・学年、返信表に郵便番号、住所、氏名を記入の上、8月24日(金)までに、〒289-2504 旭市二の1997-1 海匠農林振興センター企画調整室「海匠のおいしさ発見バスツアー」係(☎62-0156)へ。

募集します 市営住宅の入居者

募集期間／8月15日(水)～31日(金)

※土・日曜日を除く

＜募集住宅＞

●西野住宅(二の6121)…3戸
2DK、簡易耐火2階建、昭和43、44年度建設

●みどり住宅(二の5665)…1戸
2DK、簡易耐火平屋建、昭和45年度建設

●池の端住宅(江ヶ崎1470)…1戸
2DK、簡易耐火平屋建、昭和48年度建設

●下永井団地(飯岡3491)…1戸(4階)
3DK、中層耐火4階建、昭和46年度建設

申し込み方法／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)

市民グラウンドゴルフ大会 参加者募集

日時／9月11日(火) 午前8時30分集合

会場／旭スポーツの森公園

対象／市内在住、在勤の方

締め切り／8月30日(木)

＜申し込み・問い合わせ先＞

旭地域…石毛(☎63-4079)

海上地域…田辺(☎55-2391)

飯岡地域…向後(☎57-2024)

干潟地域…高木(☎68-2075)

お知らせ

危険物取扱者保安講習会

講習日／10月5日(金)

場所／匝瑳市民ふれあいセンター

受付期間／8月27日(月)～31日(金)

受付場所／旭市消防本部予防課

問い合わせ先／旭市消防本部予防課(☎63-5356)

早めに受診しましょう 総合健康診査(個別診査)

市の総合健康診査(大腸がん検診・前立腺がん検診・基本健康診査)の申し込みをされ、まだ受診されていない方は早めに受診しましょう。

実施期間／9月29日(土)まで

実施場所／市内指定医療機関

※くわしくは、受診票をご覧ください。

＜問い合わせ先＞

旭市保健センター(☎63-8766)

海上保健センター(☎55-5516)

飯岡保健センター(☎57-3113)

干潟保健センター(☎68-1071)

わが家の耐震相談会

昭和56年以前に建築された木造住宅の耐震化を促進するため、県主催の相談会を実施します。

日時／10月21日(日) 午前10時～午後3時

場所／総合体育館サブアリーナ

内容／耐震改修工事などについての講演会、個別耐震相談会(相談時間約30分)

※くわしくは、広報あさひ10月1日号に掲載します。

問い合わせ先／都市整備課建築班(☎62-5895)

平成19年度赤十字 活動資金(社資)募集結果

赤十字運動月間(5～6月)にご協力いただきました赤十字活動資金は、日本赤十字社から国内外の災害救護活動をはじめ献血、医療等、有効に活用させていただきます。ご協力ありがとうございました。

赤十字活動資金募集結果

内 訳	金額(円)
一般社資	8,509,350
法人社資	1,948,500
合 計	10,457,850

〔日本赤十字社千葉県支部旭市地区〕

福祉のしごと就職フェア・inちば

日時／9月2日(日) 午前11時～午後3時30分

会場／幕張メッセ

対象／福祉施設等へ就職を希望する方(学生を含む) ※参加無料

問い合わせ先／千葉県福祉人材センター(☎043-248-1294)