

まちづくりにあなたの意見を！ 地区懇談会を開催します

市では、合併後の新しいまちづくりの指針となる旭市総合計画の策定にあたり、市民の皆さんの意見や提案を計画づくりに反映させるため、10月から11月にかけて市内の各小学校体育館で地区懇談会を開催します。この懇談会は、市長がそれぞれの会場に出向き、市政や地域の将来のことなどについて、来場された皆さんと話し合うものです。くわしい日程等は10月1日号でお知らせします。多くの皆さんの参加をお待ちしています。

問い合わせ先／企画課企画調整班
(☎62-5307)

オータムジャンボ宝くじ

9月26日(月)発売

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。

〈訂正〉9月1日号11ページの新農業委員の紹介欄に誤りがありました。

第2選挙区 ※敬称略
⑤加瀬俊一（井戸野）
⑥加瀬敏一（井戸野）

旭市重度心身障害者医療費 助成受給資格証の更新

現在お持ちの医療費助成受給資格証が10月1日(土)から新しくなりますので、更新手続きをお願いします。

受付開始日／9月26日(月)

受付場所／社会福祉課障害福祉班または各支所保健福祉室

※受け付けは、現在お持ちの資格証を交付したところのみで行います。

旧市町によって受付場所が違ってきますのでご注意ください。

持参するもの／●現在使用している医療費助成受給資格証 ●加入されている健康保険証 ●身体障害者手帳または療育手帳（いずれの手帳もお持ちの方は両方）

有効期間／10月1日～平成18年9月30日

問い合わせ先／社会福祉課障害福祉班（☎62-5351）

市税の夜間納付窓口

日時／9月26日(月) 午後5時15分～8時

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）

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」が交換作業に伺いますので、ご協力ください。（交換費用は無料です。捺印やサインも不要です。）

＜作業予定日＞

●飯岡地域…9月12日(月)～30日(金)

●海上地域…10月11日(火)～25日(火)

＜問い合わせ先＞

●飯岡地域…飯岡支所（☎57-3117）

●海上地域…海上支所（☎55-3148）

今月の納期

◆固定資産税

第3期…旭・海上・飯岡地域

◆国民健康保険税

第4期…旭・海上・飯岡地域

◆介護保険料

第3期…飯岡地域

第4期…旭・海上地域

納期限は9月30日(金)です
国民年金保険料は毎月納付です

健康メモ

海上健康増進センターで健康づくりを
健康長寿の旭市をめざして

海上健康増進センターは、高齢になっても健やかにいきいきと生活できるよう、身近な運動施設として室内プールとトレーニングルームを設置しています。現在、約千七百人が利用登録をして、若い世代から高齢者まで多くの方が利用し、はつらつと気持ちのよい汗を流しています。

◆生活習慣病を予防して健康長寿をめざそう

高血圧や糖尿病などの生活習慣病は、偏った生活習慣が起因となり引き起こされています。全国や市の基本健診受診者の統計を見ると、30～40代の働き盛りの男性に最も生活習慣に問題のある方が多い状況にあります。

適度な運動は、生活習慣病の予防のためにたいへん効果があります。健康増進センターでは登録申請時の体力測定結果や健康状況を踏まえた運動メニューを健康運動指導士等専門スタッフが提供しています。また、海上保健福祉センターとタイアップして生活習慣改善が必要な方は保健師・栄養士による個別相談や健康教室への参加もお勧めしています。

海上健康増進センター健康教室

教室名	開催日	時間	内容
はつらつ健康教室	火曜	10:30～11:30	エアロビクス&リズム体操
いきいき筋力アップ教室	水曜	10:00～11:00	高齢者のための筋力アップ教室
にこにこパワーアップ教室	水曜	13:30～15:00	軽度の障害をもつ方の機能向上のための筋力トレーニング
アクアウォーキング教室	木曜	14:00～15:00	水中ウォーキング 水中運動の基本を楽しく学びます
アクアサイズ教室	土曜	14:00～15:00	水中エアロビクス 速いテンポのリズムにのせて♪

問い合わせ先／海上健康増進センター（☎55-5553）
海上保健福祉センター（☎55-5516）

健康増進センターを利用し、積極的に健康づくりをしましょう。

【開館時間】

午前9時～午後5時
火、金曜日は午後9時まで

【休館日】

月曜日、祝日、年末年始

【場所】

旭市高生1番地（海上支所東隣）
〔海上保健福祉センター 保健師〕

情報BOX

募 集

海上公民館で 「子育て講座」

●10月15日(土)…「親業訓練」ー愛を伝える魔法のコミュニケーションー
●11月5日(土)…「親子関係」ー子どもの話を上手に聴くコツー
●12月3日(土)…「家族関係」ー虐待の心理と対応ー
時間／午後1時30分～3時30分
場所／海上公民館
対象／子育て中の方、子育てに関心のある一般の方(1回だけの受講可)
※参加無料。臨時保育を行います。
ご希望の方は申し込み時に予約をしてください。
申し込み／9月30日(金)までに海上公民館へ。(電話での申し込みはできません)
問い合わせ先／海上公民館(☎55-2566)

保育所でいっしょに遊ぼう

保育所や幼稚園に通っていないお子さんとお母さん、保育所でいっしょに遊びませんか。今回は運動会です。
＜開催場所・開催日＞
●干潟保育所(☎62-0397)・9月27日(火) ●日の出保育所(☎62-0704)・9月28日(水) ●とみうら保育所(☎62-2600)・10月1日(土)
開催時間／午前10時～11時
※午前9時30分から受け付けます。

秋の星空を観察 スター☆ウォッチング

日時／10月8日(土) 午後4時～8時
場所／水郷小見川少年自然の家
内容／プラネタリウム、観望会、バイキング夕食
定員／70人
参加費／700円(夕食・資料代)
持ち物／上履き、防寒具、双眼鏡(持っている方のみ)
申し込み・問い合わせ先／水郷小見川少年自然の家(☎0478-82-1343)

これから出産する方のために 「両親学級」参加者

これから赤ちゃんの誕生を迎える方のために、両親学級を開催します。同じ時期に出産されるママ同士の仲間づくりもしています。
●旭市保健センター
10月4日(火)、14日(金)、11月8日(火)、19日(土)
●飯岡保健福祉センター
10月4日(火)、18日(火)、11月1日(火)、17日(木)
時間／午前9時15分～正午(受け付け：午前9時～9時15分)
対象／初妊婦とその夫、希望者
内容／妊娠中の過ごし方、お産の経過、妊婦体操、歯の健康、調理実習など(4回目は沐浴実習などパパ中心の内容です)
定員／各15組
申し込み・問い合わせ先／希望する会場へ電話で申し込み(定員を超えた場合は、初産の方を優先)
●旭市保健センター(☎63-8766)
●飯岡保健福祉センター(☎57-3113)
※毎回母子健康手帳をお持ちください。

気軽にチャレンジ！ 「旭市民バドミントン大会」参加者

主催／旭市バドミントン協会
日時／10月23日(日) 午前8時30分受付開始
場所／総合体育館メインアリーナ
対象／市内在住または在勤の方
参加費／1人1,000円
締め切り／10月9日(日)必着
申し込み・問い合わせ先／中川(☎0479-73-2141・FAX0479-73-3289・メールmarson@olive.ocn.ne.jp)

ホームヘルパー 2級課程養成講座

研修期間／9月17日(土)～12月30日(金)
定員／20人
受講料／75,000円(テキスト・実習費)
問い合わせ先／NPO法人介護あさひ(☎63-5036)

知っていると役に立つ パートタイム労働ガイダンス

日時／10月4日(火) 午後1時30分～4時
場所／働く婦人の家
対象／パートタイムで働きたい方または働いている方
定員／30人 ※参加無料
内容／パートタイムで働くときに知っておきたい制度(社会保険・税金等)や法律など ※ガイダンス終了後、個別相談にも応じます。
申し込み・問い合わせ先／銚子公共職業安定所(☎0479-22-7406)

催 し 物

柴山好治陶芸作品展 海上公民館水彩画教室 水彩画展

開催日／9月30日(金)まで(月曜休館)
時間／午前9時～午後5時
場所／海上ふれあい館・ふれあいギャラリー(JR飯岡駅構内)
問い合わせ先／海上公民館(☎55-2566)



第19回東部地区吹奏楽祭

日時／10月2日(日) 午前11時～
会場／銚子市青少年文化会館大ホール
内容／香取・海匠地区の小中高校・一般21団体の吹奏楽の演奏
入場料／200円(全席自由)
問い合わせ先／旭二中・瀧山(☎62-0049)

お知らせ

精神保健福祉家族教室

心の病気の理解や家族関係、福祉の支援について一緒に学んだり、日々の悩みを語り合ったりしませんか。
日時／9月30日(金) 午後2時～4時30分
場所／働く婦人の家
内容／「暮らしを守る成年後見制度と活用」
申し込み・問い合わせ先／海匠健康福祉センター(☎0479-22-0206)