



お知らせ

利用制限にご協力を スポーツの森公園野球場・庭球場

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・庭球場の利用が制限されます。

期間／平成20年度～21年度 主に平日午後、土曜日、日曜日・祝日の一部（ナイターを除く）

問い合わせ先／総合体育館（☎64-1101） ※月曜休館

市税の休日・夜間納税窓口

<休日>

日時／2月2日(土)、3日(日) 午前8時30分～午後5時（支所は3日のみ）

<夜間>

日時／2月12日(火) 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）

ご利用ください 「一日ハローワーク」

日時／2月13日(水) 午前10時～午後3時

場所／干潟支所住民相談室

問い合わせ先／佐原公共職業安定所（☎0478-55-1132）、旭市干潟支所庶務室（☎68-2111）

千葉県産業別最低賃金

千葉県産業別最低賃金額が、平成19年12月25日に改正されました。

- 調味料製造業……………785円
- 鉄鋼業……………819円
- 一般機械器具製造業……………805円
- 電気機械器具、情報通信機械器具等製造業……………803円
- 精密機械器具製造業……………788円
- 各種商品小売業……………767円
- 自動車（新車）小売業……………799円

※金額は時間額です。

問い合わせ先／千葉労働局労働基準部賃金室（☎043-221-2328）、銚子労働基準監督署（☎0479-22-8100）

市との契約には登録を！

市が行っている建設工事の発注や業務委託、物品の購入などは、原則として「競争入札参加資格者名簿」に登録されている有資格者を対象にしています。登録、業種の追加等を希望する方は、申請してください。

受付期間／3月3日(月)～7日(金)

提出方法／競争入札参加資格審査申請書、添付書類を財政課に持参

申請書配布場所／財政課および各支所庶務室 ※市のホームページからも入手できます。

問い合わせ先／財政課契約班（☎62-5394）

「ヤミ金融・多重債務無料相談会」

日時／2月17日(日) 午前10時～午後4時 ※予約優先

場所／成田市役所

当日相談電話／☎0476-23-3220

予約・問い合わせ先／県庁県民生活課（☎043-223-2794）

健康メモ

糖尿病を予防しよう！

日本では、約740万人が糖尿病を強く疑われ、糖尿病の可能性がある人を含めると、約1,620万人（国民の7,8人に1人）という数に上ります。今や、国民病となりつつある糖尿病を防ぐため、生活習慣を見直してみましよう。

1、糖尿病って何？

すい臓から分泌されるインスリンの不足や、働きの低下が原因で起こる病気です。糖尿病は、生命や健康に大きな影響を与えますので、定期的に健康診査を受け、血糖や尿糖の確認をしましょう。

2、糖尿病は、なぜ起こる

糖尿病は、脂肪分の多い欧米型の食生活や、慢性的な運動不足などの生活習慣が主な原因で起こります。

3、糖尿病を放置していると…

糖尿病の初期は自覚症状がなく、放置されがちです。しかし、そのまま放置すると、眼・腎臓・神経などの毛細血管や脳・心臓の血管が動脈硬化を起こし、さまざまな合併症を招きます。

4、糖尿病を予防する日常生活

【運動】
適度な運動を続けると、体の活性

化とともに肥満も解消されます。さらに、インスリンの働きもよくなつて血糖値を適正にします。

【減量】

肥満の人の減量は、糖尿病の予防や改善、血圧・コレステロール値などの改善効果があります。BMIを出して、肥満の程度を確認しましょう。（算出方法は左記参照）22が標準で、25以上の場合には肥満と判定されます。

（BMIの出し方）

体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

【ストレスを溜めない】

ストレスや疲労は、インスリンの働きを弱め、血糖値を上昇させます。一日の疲労・ストレスを上手に解消するようにしましょう。

【禁煙】

喫煙は血管を収縮させるため、血圧を上げ、動脈硬化を促進させます。禁煙を心がけましょう。

初期の段階では、自覚症状がほとんどない糖尿病は、早期発見と早期治療が大切です。定期的に健康診断を受けましょう。

〔旭市医師会〕

催 し 物

第3回夕陽・夜景鑑賞会 ～光と風～サンセットファンタジー

日時／2月23日(土) 午後4時30分～
6時30分(日没午後5時30分前後)

※雨天の場合翌日

場所／旭市上永井公園「飯岡刑部岬
展望館～光と風～」

内容／●写真同好会による夕陽・夜
景鑑賞、撮影アドバイス ●夕陽・
夜景写真展 ●夜景をバックに記念
撮影(アンケート回答者先着50人に、
その場でプレゼント) ●先着50人
にホットドリンクのサービス

問い合わせ先／飯岡観光協会(☎57-
3116・旭市飯岡支所内)



童謡コンサート ～お星さまの贈りもの～

日時／3月2日(日)
午後2時開演(午
後1時30分開場)

場所／干潟公民館
3階ホール

出演／鞠村奈緒、
華村りこ(元宝塚
歌劇団星組)

内容／宝塚歌劇団卒業生たちによる
童謡コンサート(幼児から小学校低
学年向け)

入場／無料(定員250人)

問い合わせ先／干潟公民館(☎68-
3111)



県立東部図書館 「名作映画鑑賞会」

日時／2月16日(土) 午後1時30分上
映開始

場所／東部図書館3階研修室

内容／「出来心」(1933年、日本、モ
ノクロ、85分) 監督：小津安二郎

定員／60人 ※入場無料

申し込み・問い合わせ先／県立東部
図書館(☎62-7070)

※午後1時から、「日本を縦断する
映像発表会」作品を上映します。
「その先を見つめて」(14分)

随 想

(30)

若者が躍る旭市

市長 伊藤 宗良



消防出初式が一月十二日、総合体
育館で行われた。本来であれば前の
芝生広場で行うのだが、雨のために
会場を変更したのである。この日参
加した消防団員、消防署員は八百人
を超えていたと思われる。これだけ
の皆さんの参加をいただきながら分
列行進、車両行進、一斉放水など旭
市消防の勇姿を市民や来賓の皆さん
にお見せできなかったことが残念で
なりません。翌十三日には、東総文

化会館での成人式、今年旭市で案内
状を出した新成人は八百五十六人、
このうち市内の中学校を卒業した皆
さんは八百二十四人、単純に考えて
三十二人は、市外から旭市に入っ
てきてくれた皆さん、大学や就職の関
係で市外に住所を移しておいでにな
ることを考えると実際にはもう少し
増える。旭市の活力の要因がこの辺
りにもあるのだろう。そしてこれか
らのまちづくりのヒントにもなるだ

ろう、そう考えている。
元日には年賀状の配達出発式で寒
さをものともせず自転車で飛び出
したアルバイトの高校生、食彩の宿
いおか(旧飯岡荘)の元旦式で早朝
より宿泊客のためにお囃子や獅子舞
を演じ、新年を祝ってくれた飯岡日
の会、袋お囃子連の皆さん。十一
日には青年会議所の皆さんの新年会
に招かれ、そのしつかりした考え
方に感銘を受けました。このように旭
市には、さまざまな分野で多くの青
年たちが活躍してくれています。私
をはじめ、市政に携わる者の役割は、
この若者たちに喜んで働ける明るい
夢の持てる旭市をつくり、彼らに将
来を託していく、そうしたことであ
ります。若者が喜んで働き、お年寄
りが元気で楽しい毎日を過ごし子ど
もたちの声が響き渡る、そんな元
気な旭市をつくりたい、そう心から願
っています。

銚子特別支援学校 「銚洋フェア」

日時／2月7日(木)、8日(金) 午前10
時～午後4時(7日は午前10時30分～)

場所／シティオギャラリー(銚子市)

内容／手すき和紙や草木染作品、花
苗などの展示・頒布、絞り縫いやド
ライハープ加工の実演

問い合わせ先／県立銚子特別支援学
校(☎0479-22-0243)



お 知 ら せ

申請が必要です 学校体育施設の開放利用

学校体育施設をスポーツ目的で利
用する場合は、申請書の提出が必要
となります。

申請書は市のホームページからダ
ウンロードできます。

開放施設／市内小中学校の体育館、
運動場

利用条件／市内在住、在勤、在学の方
で組織された10人以上の団体で、ス
ポーツ安全保険に加入していること

提出期間／2月4日(月)～22日(金)

提出・問い合わせ先／生涯学習課体
育振興班(☎55-5729)

情報

BOX

募 集

東総運動場 ストレッチング・健康体操講習会

<ストレッチング>

日時／2月17日(日) 午後2時～3時30分

<健康体操>

日時／2月24日(日) 午後1時30分～4時

<共通事項>

場所／東総運動場陸上競技場

参加費／200円(保険料含む)

持ち物／運動ができる服装、タオル、飲み物

定員／20人 ※申し込み順

申し込み・問い合わせ先／東総運動場管理事務所(☎68-1061)

女性のための健康教室

期日／2月20日(水)

場所／海匠健康福祉センター

<内容>

●講話「いつまでも若々しく健康に過ごすために」～サプリメントの活用法ほかアンチエイジングについて～ 講師：斉間頼子さん(協和医院院長)

時間／午後1時30分～2時30分

●健康相談(個別)

時間／午後2時45分～

※事前予約が必要です。

申し込み／2月15日(金)までに、海匠健康福祉センター(☎0479-22-0235)へ。

おいしく食べて健康的に!! ヘルシーメニュー講習会

日時／2月20日(水) 午後1時～4時

場所／いいおかユートピアセンター

内容／「大漁・つみれきりたんぼ鍋」地元で水揚げされた青背の魚のつみれと地元米のきりたんぼ鍋

定員／50人 ※参加無料

主催／旭市、銚子市、匝瑳市調理師会

問い合わせ先／旭市調理師会・高橋(☎55-4548)

鯉のぼりをお譲りください

市では、毎年「袋公園桜まつり」として、4月1日から5月5日まで袋公園の湖上に鯉のぼりを飾っています。ご家庭で不用になった鯉のぼりがありましたら、ぜひお譲りください。

連絡先／商工観光課(☎62-5338)

小中学校教諭補助員募集

旭市小中学校教諭補助員として講師登録していただける方を募集します。登録の有効期間は2年間です。

勤務内容／●小学校学級担任の補助として、児童の指導を行う。●小学校英語指導の一環として、学級担任とともに、英会話や歌等の英語の指導を行う。●中学校教科担任の補助として教科の指導を行う。

資格／教員免許を有する方

勤務場所／市内小中学校

勤務時間／原則として週20時間または週30時間

登録方法／学校教育課にある講師登録申請書(市のホームページからダウンロード可能)を持参または郵送 ※年間を通して受け付けますが、平成20年4月の採用は、3月上旬に決定する予定です。採用候補者には、後日連絡の上、面接および健康診断を受けていただきます。

申し込み・問い合わせ先／〒289-2692 旭市高生1 旭市教育委員会学校教育課(☎55-5724)

林業技術研修会

日時／2月7日(木) 午前9時30分～午後3時

場所／東庄ふれあいセンター、東庄町ふれあい公園内竹林

内容／定年から始めた私の山づくり、竹林拡大の現状と対策について ※山林に入れるよう、帽子・長靴等をお持ちください。

申し込み／2月4日(月)までに、香取農林振興センター(☎0478-54-1338)へ。

家庭でできる応急手当 「乳幼児救急法講習会」

お子さんがのどに異物をつまらせたり、意識がなくなったときなどの正しい対処法を習ってみませんか？

日時／2月19日(火) 午後1時30分～3時30分

場所／飯岡保健センター

内容／心肺蘇生法、異物の吐かせ方

対象／乳幼児の保護者の方

講師／旭市消防本部職員

締め切り／2月15日(金)

申し込み・問い合わせ先／飯岡保健センター(☎57-3113)

海匠農林振興センター 「男性・米粉料理教室」

●男性料理教室

日時／2月23日(土) 午前10時～午後1時(午前9時30分から受け付け)

場所／いいおかユートピアセンター

内容／魚のさばき方とごはんの調理

参加費／500円

●米粉料理教室

日時／2月27日(水) 午後1時～4時(午後0時30分から受け付け)

場所／匝瑳市八日市場公民館

内容／米粉を使用したパン等の調理

参加費／300円

<共通事項>

申込方法／氏名、住所、電話番号を明記し、はがきまたはファクスで申し込み ※申し込み順

締め切り／2月20日(水)必着

申し込み・問い合わせ先／〒289-2504 旭市二の1997-1 海匠農林振興センター(☎63-0156、FAX64-2502)

旭幼稚園 「2歳児親子サークル」

日時／2月20日(水) 午前9時30分受付開始

場所／旭幼稚園ホール

参加費／500円(年間、バッジ代)

問い合わせ先／旭幼稚園(☎62-0788)

※参加希望の方は事前にご連絡ください。

2月は政府の呼びかけによる
省エネルギー月間です

財団法人 **関東電気保安協会**
KDH 法人

<http://www.kdh.or.jp>