

学びの成果を発表します 「旭3S活動報告会」

「旭3S」は、市内の小中高校生が社会的貢献を意図した活動を積極的に展開するために、その資金的裏づけとなる助成金を提供し、子どもたちの学びを支援してきました。活動報告会では、今年度助成を受けた団体の「学びの成果」を発表します。
日時／3月8日(土) 午後2時開会(午後1時30分から受け付け)
場所／東総文化会館・小ホール
発表者／干潟小・富浦小・東総工高・中学校合同文化祭実行委員
主催／旭3S運営委員会
問い合わせ先／学校教育課 (☎55-5726)

共に考えよう 「健康づくり」「医療」「福祉」 タウンミーティングを開催

日時／3月1日(土) 午後1時30分～4時(午後1時から受け付け)
場所／旭中央病院3号館5階大講堂
内容／知事を含めてのパネルディスカッション等
問い合わせ先／香取海匠タウンミーティング実行委員会事務局 (☎60-2578・さわやかネット内)

3月1日～7日は 「春の火災予防運動」

3月1日(土)から7日(金)まで「火は見てる あなたが離れる その時を」を統一標語に、春の火災予防運動が全国一斉に実施されます。
※3月1日(土)朝7時に、春の火災予防運動の合図としてサイレンが鳴ります。

〔旭市消防本部〕

もしものときに備えて 総合消防訓練を実施

訓練は見学できますので、ぜひご覧ください。

日時／3月2日(日) 午前8時30分～10時30分

場所／朋和産業(干潟工業団地内)
内容／避難・通報・火災防御・救急・救助訓練

問い合わせ先／消防本部警防課 (☎63-5357)

市税の夜間納付窓口

日時／2月25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)

皆様のご理解・ご協力を！ 水道設備の点検を行います

市では、安定して水をお届けするため、旭配水場機械設備の点検を行います。点検中は、市内の一部地域で水の出が悪くなることがあります。
日時／2月16日(土) 午後1時～4時
対象地域／旭地域(海上・飯岡・干潟地域は影響ありません)
問い合わせ先／水道課工務班 (☎62-8882)

安心して住めるまちをめざして 「防犯講演会」を開催

日時／2月20日(水) 午後6時～
場所／市民会館3階ホール
内容／●講演「旭市内の犯罪の状況と防犯対策」 講師：岡田公範さん(旭警察署生活安全課長) ●防犯パトロール情報交換 ●旭市エンジョイパトロール隊活動報告
問い合わせ先／旭市エンジョイパトロール隊事務局・林 (☎63-0246)

相続登記に関する無料相談

実施日／2月15日(金)～29日(金)
問い合わせ先／ちば司法書士総合相談センター (☎043-204-8333)

健康 メモ

赤ちゃんの食事

離乳の役割

「離乳」とは母乳やミルクを飲んで育ってきた赤ちゃんが、少しずつ固さや形のある食べ物に慣れて、子どもの食事が食べられる過程のことをいいます。この間に、赤ちゃんは食べ物を噛みつぶしたり飲み込んだりできるように、食べられる食品も増えて、やがて自分で食べられるようになります。離乳食を与えるときは、赤ちゃんの成長・発達の様子を見て、素材や献立、調理形態を変化させながら、楽しい雰囲気の中で、食べる楽しさを体験させてあげましょう。

健康な食習慣は離乳期から

従来、赤ちゃん時の肥満は心配ないとされていましたが、母子健康手帳の成長曲線から大きく外れて、太りすぎたりやせすぎたりしたときは、医師に相談するなど注意が必要です。将来の生活習慣病予防のためにも、離乳期に健康な食習慣の基礎をつくるのが大切です。そのためには次のことにポイントを置くようにしましょう。

◇味付けについて

離乳開始の生後5～6か月ごろは、

味付けは必要ありません。離乳が進み、味付けをする場合も、なるべくそれぞれの食品の持つ味を生かして、薄味を心がけましょう。大人の食事から取り分けるときは、味付け前がよいでしょう。

◇月齢にあつた量をバランスよく

1日3回食となる生後9～11か月ごろは、乳児の体内貯蔵鉄が減少し、鉄欠乏になる可能性があります。乳児期の鉄不足は、脳の発達にも影響することが分かっています。ご飯などの「主食」、魚や豆腐などの「主菜」、たっぷりの野菜などの「副菜」を基本に果物や乳製品を適度に組み合わせ、バランスの良い献立がおすすめです。

離乳前の準備について

以前は、生後3～4か月ごろから離乳の準備として「果汁」の摂取がよいとされていましたが、これらの過剰摂取による低栄養や発達阻害の報告があることから、現在はすすめていません。また、「スプーンに慣れる」時期についても、あせらず離乳を開始してからでよいでしょう。

〔健康管理課 管理栄養士〕



情報

BOX

募 集

旭の味覚がぎゅっしり 「旭フレッシュ宅配便」

贈りものとしても好評いただいている「旭フレッシュ宅配便」の2月のメニューは、採れたてのイチゴを始め、しいたけ、ブロッコリーなどの詰め合わせです。

発送日／2月25日(月)

内容／イチゴ、しいたけ、ブロッコリーなど

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／2月20日(水)

申し込み先／旭市農産物直売館 (☎62-6048)



資格を生かしてみませんか？ 看護師再就職支援公開講座

期間／3月10日(月)～31日(月)

場所／小見川総合病院付属看護専門学校および小見川総合病院

対象／看護師の資格があり、現在離職している方

内容／基礎看護学の講義と演習、成人看護学の演習 ※費用実費

締め切り／3月3日(月)

申し込み・問い合わせ先／小見川総合病院付属看護専門学校(☎0478-82-2831)

旭ヨガサークル会員募集

練習日時／毎週土曜日 午前10時～11時30分 (月4回)

練習場所／総合体育館、青年の家

問い合わせ先／旭ヨガサークル・柴(☎55-3606)

旭市教育情報センター 臨時職員募集

勤務期間／4月1日～9月30日

勤務日時／火～金曜日 午前8時30分～午後4時30分

勤務場所／旭市役所海上支所2階

勤務内容／●教育情報センターの機材、ビデオ等の貸し出し ●備品台帳、貸出記録簿の作成 ●返却機材の確認と点検等

募集人数／1人

申込方法／3月7日(金)までに、履歴書を持参または郵送(面接あり)

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(☎55-5726)

県生涯大学校東総学園学生募集

応募対象／県内在住の60歳以上の方

募集人数／福祉科63人、生活科15人、園芸科24人、陶芸科5人

授業料／年額18,000円

締め切り／2月29日(金)

願書の提出・問い合わせ先／〒288-0813 銚子市台町2203 千葉県生涯大学校東総学園(☎0479-25-2035)

「旭オープンテニス」参加者募集

日時／3月2日(日)

会場／スポーツの森公園テニスコート

種目／一般男子・女子・60歳以上ダブルス

参加費／1ペア2,000円

申し込み／2月24日(日)までに、旭市テニス協会・吉田(☎63-9421)へ。

催 し 物

まちかどギャラリー「銀座」 干潟写真部 写真展

日時／2月15日(金)～19日(火) 午前10時～午後5時

場所／まちかどギャラリー「銀座」

問い合わせ先／干潟写真部・松ヶ谷(☎68-2332)

旭市文化協会芸能部 合同発表会

日時／3月2日(日) 午前10時開演

場所／海上公民館

出演団体／民謡・吟詠・草笛指笛部、歌謡部、舞踊部、大正琴・箏曲部、ダンス部

問い合わせ先／旭市文化協会事務局(☎63-5248)

ミュージカルを一緒に楽しむ集い

日時／2月29日(金) 午後6時30分～

会場／銚子市青少年文化会館

内容／劇団ふるさときゃらばんによるミュージカル「地震カミナリ火事オヤジ」

対象／勤労者とその家族(中学生以上) ※入場料500円(全席自由)

主催／ヤマサ醤油・ヤマサ醤油労組・ヤマサ醤油生協

問い合わせ先／ヤマサ醤油労働組合・宮内(☎0479-24-6010)

お 知 ら せ

パネルディスカッション

「がん体験者から見た

がん対策基本法…その課題と展望」

日時／2月16日(土) 午後3時～5時

場所／旭中央病院3号館5階大講堂

パネリスト／がん体験者3人、米沢慧さん(作家)、山崎章郎さん(医師)

主催／千葉東部ターミナルケア研究会 ※参加無料

問い合わせ先／千葉東部ターミナルケア研究会事務局(☎62-3767・旭中央病院緩和ケア病棟内)

市 県 民 税 の 申 告 所得税の確定申告

受け付けは

2月18日(月)～3月17日(月)

<会場>

市役所南分館(本庁舎南側)

海上支所3階会議室

飯岡支所2階会議室

干潟支所税務室

<問い合わせ先>

●市県民税の申告

市役所税務課(☎62-5321)

●所得税の確定申告

銚子税務署(☎0479-22-1574)