

運行内容が変わります！ 旭市コミュニティバス

旭市コミュニティバスは、4月1日(火)からルートや時刻の一部を変更して運行します。くわしい運行ルート等の入った時刻表を3月中の朝刊に折り込む予定です。また、市のホームページにも掲載します。

主な改正点／●海上・干潟地域…新しいルート・時刻で運行 ●飯岡地域…ルート・時刻の一部を変更(旭地域は変更ありません)

運行日／毎日(12月29日～1月3日を除く)

料金／100円(1利用につき)

※就学前児童および障害者(障害者手帳を提示)は無料

問い合わせ先／企画課地域振興班(☎62-5382)

市税の休日・夜間納税窓口

<休日納税窓口>

3月23日(日) 午前8時30分～午後5時

<夜間納税窓口>

3月25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)

申請をお願いします 福祉タクシー利用券の交付

重度の障害をお持ちの方にタクシー料金の一部を助成する利用券を交付します。

受付開始日／3月24日(月)

必要なもの／身体障害者手帳または療育手帳

対象者／●身体障害者手帳1・2級の方、3級のうち視覚・下肢・体幹機能障害の方 ●療育手帳A・Aの1・Aの2・Aの1・Aの2をお持ちの方

申請先／社会福祉課障害福祉班、各支所福祉室

問い合わせ先／社会福祉課障害福祉班(☎62-5351)

縦覧できます 土地や家屋の価格

縦覧帳簿で自己の所有以外の土地や家屋について縦覧ができます。また、固定資産税台帳は納税者のほか、借地人・借家人などの関係者も常時、閲覧できます。

縦覧期間／4月1日(火)～6月2日(月)

場所／税務課

問い合わせ先／税務課資産税班(☎62-5323)

大切な命を救うために 献血にご協力を！

日赤から献血車が巡回してきますので、ご協力をお願いします。

期日／3月27日(木)

受付時間／午後2時～4時

場所／干潟支所

問い合わせ先／旭市保健センター(☎63-8766)

※献血手帳をお持ちの方は、ご持参ください。

4月から限度額が変わります 生ごみ処理機等購入補助金

補助限度額(1基あたり)／●生ごみ堆肥化容器…現行2,000円→改正後1,500円 ●電動生ごみ処理機…現行20,000円→改正後15,000円

くわしくは、環境課指導班(☎62-5328)へ。

4月から補助制度が変わります 犬・ネコの不妊および去勢手術

<主な改正点>

●補助金額が1頭(匹)あたり5,000円から3,000円になります。

●当該年度における申請は、1世帯あたり2頭(匹)までとなります。

問い合わせ先／環境課(☎62-5329)

健康 メモ

健康寿命を延ばしましょう

心身ともに自立して活動的な状態で生存できる期間を健康寿命といいます。この健康寿命を延ばすための方法を考えてみましょう。

健康寿命を損なう病気やけがを予防しましょう！

急に心身の機能が低下し、要介護状態に陥ってしまう脳卒中などの大病や骨折などのけがを予防することが大切です。旭市の要介護認定を受ける方の原因の多くは脳卒中と大腿骨折、そして認知症です。

このような原因でしばらく床にいつていると、使わない筋肉や骨が減って足腰などが弱ったり、心肺機能が下がるという「廃用症候群」になり回復が遅れがちになります。

要介護状態の原因になりやすい病気やけがを防ぐためには、定期的に健診を受け、病気の早期発見に努めること、運動を行い足腰の力をつけること、また、高血圧や糖尿病、高脂血症などの生活習慣病の方は治療をきちんと継続することが大切です。老化のスピードを遅らせましょう！

などによって老化のスピードは変わってきます。

特に高齢期では、病気や家に閉じこもるなどで体や頭を使わないでいると、どんどん衰えてしまいます。認知症の引き金にもなります。そして生きていくための機能全体(生活機能)が衰えるという悪循環に陥ってしまいます。

規則正しい生活に心がけ、世の中の動きに関心を持ち、身なりを整え、趣味のある生活を送りましょう。運動などで心身の機能のレベルを上げましょう！

高齢期においても心身の機能の回復は可能であり、手遅れとなる年齢や機能はありません。さらに、運動などによって心身の機能を上げることもできます。積極的に体を動かすことで体は若返ります。体が動くとも動くともいわれます。心身の機能を貯金のようにためれば、老化により目減りするスピードを遅らせることができるのです。

「若い」は誰もが迎えます。いつまでも若いころのことを考え「こうではないはず」と思わず、前向きに「いま」を楽しみましょう。

(旭市地域包括支援センター 保健師)

クラシックカーが市内をパレード 「カー・グラン・スポルト」

<コース>

- 1 日目 (3 月 22 日 (土))
東京・台場 (午前 9 時 55 分) → 茨城県内 → 成田市内ホテル (午後 4 時)
 - 2 日目 (3 月 23 日 (日))
成田市内ホテル (午前 8 時) → 足川浜交差点 (午前 10 時) → 銀座通り (午前 10 時 15 分) → 食彩の宿いいおか前 (午前 10 時 30 分) → 銚子市内 → 東京・台場 (午後 4 時)
- ※カッコ内は先頭車の出発、通過、到着の予定時刻です。
- 問い合わせ先**／旭ロータリークラブ・新行内 (☎62-0124)



ご注意ください 建設課・環境課が移転します

建設課・環境課は、それぞれの移転日以降、新しい所在地に移転します。また、これに併せて建設課の電話・ファクス番号、環境課のファクス番号が変わります。

建設課… 3 月 24 日 (月) から飯岡支所 1 階へ

飯岡支所 1 階	〒289-2713 旭市萩園1800番地	管理班 (☎57-1191)
		用地班 (☎57-1192)
		土木班 (☎57-1193)
		建設課ファクス (FAX57-5962)

環境課… 3 月 31 日 (月) から第二庁舎 1 階へ

第二庁舎 1 階	〒289-2504 旭市二の1996番地1	指導班 (☎62-5328)
		環境整備班 (☎62-5329)
		環境課ファクス (FAX62-5395)

※環境課への郵便物等のあて先は変わりません。
〒289-2595 旭市二の1920番地

問い合わせ先／総務課庶務行政班 (☎62-5310)

募 集

募集します 市営住宅の入居者

募集期間／ 3 月 17 日 (月) ～ 31 日 (月)

※土・日曜日、祝日を除く

<募集住宅>

- 西野住宅 (二の6121) … 1 戸
2DK、簡易耐火2階建、昭和43年度建設
- みどり住宅 (二の5665) … 1 戸
2DK、簡易耐火平屋建、昭和47年度建設
- みどり南住宅 (二の5664) … 1 戸
2DK、簡易耐火平屋建、昭和46年度建設
- 池の端住宅 (江ヶ崎1470) … 1 戸
3DK、簡易耐火平屋建、昭和49年度建設
- 香取住宅 (鎌数5146) … 1 戸
3K、簡易耐火平屋建、昭和52年度建設

申込方法／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)

これから出産する方のために 「両親学級」参加者募集

日時／ 4 月 11 日 (金)、25 日 (金)、5 月 9 日 (金)、23 日 (金) 午前 9 時 15 分～正午
(受け付け：午前 9 時～9 時 15 分)

場所／飯岡保健センター

対象／初妊婦とその夫、希望者

内容／妊娠中の過ごし方、妊婦体操、歯の健康、お産の経過、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)

※母子健康手帳をお持ちください。

申し込み・問い合わせ先／飯岡保健センター (☎57-3113)

新米ママ&パパ 楽しく子育て学級に参加しよう!

日時／ 4 月 8 日 (火)、5 月 9 日 (金) 午前 9 時 30 分～正午 (受け付け：午前 9 時 15 分～9 時 30 分)

場所／飯岡保健センター

内容／赤ちゃん紹介、身体計測、情報交換、育児相談、ベビーマッサージ、赤ちゃんの事故防止、絵本の読み聞かせ、赤ちゃんとの遊び方など

対象／平成20年1月～2月生まれのお子さんとその保護者

問い合わせ先／飯岡保健センター (☎57-3113)

※母子健康手帳をお持ちください。

お 知 ら せ

水質検査で 安心な水を届けます

市では、皆さんに水道水を安心して飲んでいただくため旭市水道水質検査計画を作成し、定期的に水質検査を行っています。

問い合わせ先／水道課 (☎63-8882)

再登録をお願いします 災害情報メール配信サービス

このサービスは、インターネットでお知らせしている「防災あさひ」の情報を携帯電話メールに配信するものです。登録保持期間は毎年3月31日までです。平成20年度に配信を希望される方は、新規登録の手続きが必要です。

登録受付日／ 4 月 1 日 (火) 以降

<登録用アドレス>

<http://www.city.asahi.lg.jp/mobile/>

問い合わせ先／企画課情報管理班 (☎62-8090)

【訂正】3 月 1 日号 6 ページ被用者保険等に加入されていた方の軽減措置欄に誤りがありました。

平成20年10月からの均等割額
誤3,240円 → 正1,620円