



お知らせ

休日の市役所日直業務が 本庁一つに統合されました

これまで市役所本庁および各支所で行っていた、休日の日直業務は統合され、本庁だけで行っています。日直窓口設置場所／市役所本庁舎1階（☎62-1212 代表）

受付時間／午前8時30分～午後5時

<主な日直業務>

- 住民票の交付（要事前予約）
- 戸籍の届け出（出生届、婚姻届等）の受領
- 火葬場（みたま苑旭）の予約
- 死体埋火葬許可、死産届の受領等

問い合わせ先／総務課職員班（☎62-5368）

<訂正> 4月15日号4ページ消防本部予防課危険物班の電話番号に誤りがありました。
誤☎62-3838→正☎63-5356

赤十字活動資金にご協力を

5月、6月は赤十字運動月間です。赤十字では、災害救護、献血や医療事業、ボランティアの育成など人道的な事業を推進するため活動資金のご協力をお願いしています。自宅や勤務先に区長・区の役員、赤十字奉仕団の方々が伺いますので、ご協力をお願いします。

問い合わせ先／社会福祉課社会班（☎62-5317）



千葉テレビで放送

旭市が「おじゃまします 市町村街かどクイズ」に登場
放送日時／5月9日（金）午後10時30分～

納期限は6月2日（月）です 自動車税

金融機関や、コンビニエンスストア（一部を除く）でも自動車税の納付ができます。早めに納めましょう。

問い合わせ先／自動車税事務所（☎043-243-2721）旭県税事務所（☎62-0772）

市税の夜間納税窓口

日時／5月12日（月）午後8時まで

場所／税務課、各支所税務課分室

問い合わせ先／税務課収税班（☎62-5322）

今月の納期

◆軽自動車税

◆固定資産税 第1期

納期限は6月2日（月）です

国民年金保険料は毎月納付です

健康メモ

日常生活でもっと体を動かそう

日々の生活の中で、運動不足を自覚していても、「時間が無い」「続かない」「面倒くさい」と感じ、なかなか実行に移すことができない方も多いのではないのでしょうか。

そこで今回は、「体を動かす」ということを身近なものに感じ、生活の中に取り入れていくための工夫を紹介します。

身体活動：エネルギーを消費すること

運動：

体力の維持・向上を目的として計画的・意図的に実施する活動



生活活動：

日常生活を営むうえで必要な労働・家事等に伴う活動



『運動』だけではなく、日常生活の中で行う『生活活動』を工夫することにより、エネルギー消費量を増

- やすことができ、生活習慣病の予防につながります。
- ◆『生活活動』を工夫しよう◆
- ・通勤時や昼休みにウォーキングを行う
 - ・階段を利用する
 - ・買い物など、近場の外出には徒歩か自転車を使用する
 - ・駐車場はなるべく遠くを利用する
 - ・どこへいくにも速歩を心掛ける
 - ・掃除の回数を増やす（掃除機だけでなく、床磨き等を組み入れる）
 - ・テレビのCMの間に筋力アップの運動を行う
 - ・週末の過ごし方を有効に使う（歩く・体を動かす目的を作る…等）
- このように、生活を大きく変えるのではなく、『ちよつとした工夫』を行うことで、活動量をアップさせることができるのです。まずは、うまく生活の隙間を見つけ、自分のできることから始めてみませんか。
- ※運動を行う際は自己の体調管理を行い、無理のないようにしましょう。また何か心配・不安な点がある場合には、医師に相談しておくことをお勧めします。

〔健康管理課 保健師〕