

温室効果ガス排出量を訂正しました

平成20年3月に策定しました「旭市地球温暖化対策推進実行計画」の中で、本庁等の温室効果ガス排出量について、次のとおり訂正しました。

温室効果ガス排出量(kg-CO ₂)			
	現況 (平成18年度)	目標 (平成24年度)	削減量
訂正前	7,756,300	7,213,359	542,941(7%)
訂正後	9,152,893	8,512,190	640,703(7%)

なお、実行計画全文については、市ホームページで見ることができます。

問い合わせ先/環境課指導班 (☎62-5328)

水道設備の修繕を行います

市では、日々安定した水をお届けするため、旭配水場機械設備の修繕を行います。修繕中は、市内の一部地域で水の出が悪くなる場合があります。

日時/1月16日(金) 午前0時～5時

対象地域/旭地域

問い合わせ先/水道課工務班 (☎63-8882)

もしものときの備え 乳幼児救急講習会

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？家庭でできる応急手当や救急法を身に付けましょう。

日時/2月3日(火) 午後1時30分～3時30分

場所/飯岡保健センター

対象/乳幼児の保護者の方

内容/心肺蘇生法、異物の吐かせ方など

申し込み・問い合わせ先/1月26日(月)までに飯岡保健センター (☎57-3113)へ。

市図書館・海上公民館図書室の一時休館

図書資料の点検のため、一時施設が利用できなくなります。

<休館期間>

市図書館…2月17日(火)～22日(日)

※2月16日、23日は月曜日のため休館です。

海上公民館図書室…1月28日(水)～29日(木)

問い合わせ先/市図書館(☎62-2560・市民会館内)

一緒に地域の環境を考えよう「旭市環境衛生大会」

日時/2月4日(水) 午後2時～

場所/東総文化会館・小ホール

内容/●表彰：地域環境美化功労者、環境美化に関する標語入選者 ●講演：「大原幽学に学ぶ環境づくり」講師：猪野映里子さん(大原幽学記念館学芸員)

問い合わせ先/環境課 (☎62-5329)

市税の夜間納税窓口

日時/1月26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

- ◆市県民税 第4期
- ◆国民健康保険税 第8期
- ◆介護保険料 第8期
- ◆後期高齢者医療保険料 第7期

納期限は2月2日(月)です
口座振替の方は残高をご確認ください
国民年金保険料は毎月納付です

健康メモ

健康的な食生活で安産を目指しましょう!

赤ちゃんの発育は母親の栄養状態に影響されます。それらに過不足や偏りがあると、赤ちゃんの成長が妨げられるだけでなく、産後の母体の回復にも影響します。妊娠は、自身や家族の食生活を見直す良い機会ととらえ、栄養面と食習慣そのものを見直し、ライフサイクル全般を改善させましょう。適切な食生活は安産のためだけでなく、赤ちゃんとの今後の生活にも役立ちます。

☆妊娠前から

気を付けてほしい

食生活のポイント!



●朝食をしっかり食べる習慣を

1日に必要なエネルギーや栄養素を取るには、3食しっかり食べましょう。朝食はたっぷり、夕食を軽めにする、肥満防止になります。

●栄養バランスを考えて

国民栄養調査等の結果では、若い女性の野菜類、牛乳・乳製品の摂取量が少ない傾向にあります。野菜はビタミンやミネラルが、牛乳・乳製品はカルシウムが豊富ですから、意識して取りましょう。

●味付けが濃くありませんか?

塩分の取り過ぎは、妊娠高血圧症

○妊娠前の体型(BMI)を知っていますか?

BMI = 体重 [] kg ÷ 身長 [1.] m ÷ 身長 [1.] m

18.5未満	低体重(やせ)
18.5以上25.0未満	ふつう
25.0以上	肥満

(例) 身長160cm、体重50kgの人のBMIは?

体重50kg ÷ 身長1.6m ÷ 身長1.6m = 19.5 ⇒ ふつう



BMIとは?(Body Mass Index ボディマスインデックス)

肥満の判定に用いられる指標で BMI22 を標準としています。

候群の、また、糖分の取り過ぎは肥満や糖尿病の一因となります。味付けは薄味を心掛けましょう

●少食でやせ過ぎていますか?
妊娠前にやせ型や普通の体型の人は、妊娠中の体重増加が7kg未満の場合、2、500g未満の低出生体重児を出産する割合が高まると言われています。妊娠前から、将来の出産に備えた、食生活や体重管理を心掛けましょう。



健康管理課 管理栄養士

募集

働く婦人の家講座 「バレンタインお菓子作り」

日時／2月5日(木) 午後2時～4時
場所／働く婦人の家
定員／24人(成人女性) ※申し込み順
費用／1,000円(材料費等)
申し込み・問い合わせ先／働く婦人の家(☎63-8755)

知識と技術を生かしませんか？ 学童保育の指導員

勤務内容／小学校低学年児童の生活指導
募集人数／若干名
資格／保育士または教員免許を有する方、もしくは、児童の育成指導について、知識と技術を有する方
勤務場所／市内学童クラブ
勤務期間／4月1日から6か月間(さらに6か月の延長の場合あり)
勤務時間／●月～金曜日：放課後から午後6時まで ●土曜日、夏休み等長期休業中：午前8時30分～午後1時30分、午後1時～6時
※日曜日、祝日、年末年始は原則休み。

応募方法／2月6日(金)までに、指導員登録申請書を持参または郵送。面接日は後日通知
※指導員登録申請書は学校教育課にあります。

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

旭幼稚園 「2歳児親子サークル」

日時／1月21日(水) 午前9時30分受け付け開始
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。

一緒に豆まきしませんか

保育所や幼稚園に通っていないお友達、保育所のお友達と一緒に豆まきをしませんか？

日時／2月3日(火) 午前10時～11時(午前9時30分から受け付け)

<場所・問い合わせ先>

- ゆたか保育所(☎62-2580)
- 中央第二保育所(☎63-6051)
- 日の出保育所(☎62-0704)
- 三川保育所(☎57-3242)

※参加希望の方は事前に登録をお願いします。

県立旭高等技術専門学校 平成21年度訓練生追加募集

募集科目／NC機械加工科(CADを使つての機械部品の加工)：11人
訓練期間／1年間
募集期間／3月19日(木)まで
選考日／随時
問い合わせ先／県立旭高等技術専門学校(☎62-2508)

催し物

明るい選挙啓発ポスター・標語 入賞作品展

明るい選挙啓発ポスター・標語の入賞作品を展示します。

期間／1月26日(月)～2月2日(月)

場所／市役所玄関ホール

時間／午前8時30分～午後5時30分

問い合わせ先／選挙管理委員会(☎62-5310 総務課内)

～ウエストサイズ物語～ 健康体操講習会

日時／1月25日(日) 午後1時30分～4時

会場／東総運動場陸上競技場(会議室)

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)

海上ふれあい館(JR飯岡駅) 衣類のリフォーム教室作品展

日程／1月16日(金)～31日(土) 午前9時～午後5時(最終日は午後3時まで)
問い合わせ先／海上公民館(☎55-2566) ※月曜日・祝日休館

アレルギー疾患に関する 市民公開講座

日時／2月28日(土) 午後1時～4時
会場／東総文化会館・小ホール
参加費／無料

定員／300人

テーマ／「アレルギー・アトピーの克服に向けて～こどものぜん息、早くみつけて早くなおそう～」

内容／アレルギー、アトピー疾患(食物アレルギー、アレルギー性鼻炎・花粉症、アトピー性皮膚炎、成人ぜんそく、小児ぜんそく等)に関する講演と質疑応答、専門の先生による無料の医療相談コーナー

問い合わせ先／旭中央病院地域医療研修センター内(財)日本アレルギー協会関東支部千葉ブロック東部地区市民公開講座事務局・宮内(☎60-1210)

お知らせ

千葉県特定(産業別)最低賃金

県内に所在する特定の業種の事業所で働く労働者に適用される産業別最低賃金額が、平成20年12月25日に改正されました。

●調味料製造業…795円 ●鉄鋼業…829円 ●はん用機械器具、生産用機械器具製造業(旧一般機械器具製造業)…814円 ●電子部品・デバイス・電子回路、電気機械器具、情報通信機械器具製造業(旧電気機械器具等製造業)…813円 ●計量器・測定器・分析機器・試験機・測量機械器具・理化学機械器具製造業、医療用機械器具・医療用品製造業、光学機械器具・レンズ製造業、時計・同部分品製造業、眼鏡製造業(旧精密機械器具製造業)…798円 ●各種商品小売業…775円 ●自動車(新車)小売業…807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)または銚子労働基準監督署(☎0479-22-8100)へ。