

やっぱり おいしい

学校生活で、楽しみの一つが給食。この日の献立「鮭のちらし寿司」と「たたきごぼう」は、昨年10月に開かれた「いきいき旭・産業まつり」料理コンテストで入賞した作品を、給食用にアレンジしたものです。お米をはじめ、旭市産の食材を多く使う給食。味はどう、って聞かなくても、子どもたちの表情が教えてくれました。〔1月30日／嚶鳴小学校〕

Public Relations

広報

あさひ

2/15 2009
No.88

お知らせ

3月1日～7日は 「春の火災予防運動」

3月1日(日)から7日(土)まで「火のしまつ 君がしなくて 誰がする」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。春先は空気が乾燥し、火災が発生しやすい季節です。火の取り扱いに注意しましょう。また、住宅には住宅用火災警報器を取り付けましょう。

※3月1日(日)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〕

安心して住めるまちを目指して 「防犯講演会」を開催

日時／2月20日(金) 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) ●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／事務局・林(☎63-0246)

あさひパークゴルフ場が休場 あさひ健康福祉センターが休館

3月2日(月)、あさひパークゴルフ場はコース整備・清掃のため休場、あさひ健康福祉センターは施設点検・清掃のため休館となります。

問い合わせ先／(旭)旭市福祉協会(☎62-0686)

もしものときに備えて 総合消防訓練を実施

日時／3月1日(日) 午前8時30分～10時

場所／ヒューマンプラザ黄鶴

内容／避難・誘導・火災防備・救急・救助訓練

問い合わせ先／消防本部警防課(☎63-5357) ※訓練は見学可能。

ご協力ください

県有保安林内で松の伐倒作業

県では、3月25日(水)まで、海岸県有保安林内(三川浜～神宮寺浜)で松くい虫被害を受け、枯れてしまった松の伐倒作業を実施しています。伐倒作業中は危険ですので、保安林内には入らないでください。

問い合わせ先／県北部林業事務所保安林課(☎0475-82-3121)

出産育児一時金の額が 変更されました

国民健康保険加入者が出産したときに支給される出産育児一時金の金額が、平成21年1月1日以降の出産に対して次の要件に該当する場合は、35万円に3万円が加算され38万円になります。該当しない場合は、従来どおりの35万円です。

要件／国民健康保険の加入者が出産する医療機関等が、産科医療補償制度に加入していること。

※申請には、産科医療補償制度加入機関のスタンプが押された領収書または請求書の写しが必要です。

問い合わせ先／保険年金課国民健康保険班(☎62-5331)

市税の夜間納税窓口

日時／2月25日(水) 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

◆後期高齢者医療保険料 第8期
納期限は3月2日(月)です
国民年金保険料は毎月納付です

健康 メモ

あなたの健康づくりに
健康増進センターを利用してみませんか



特定健診が始まりましたが、健診結果はいかがでしたか。健診をきっかけに生活の中に運動を取り入れ、より健康的な毎日を過ごしてみたいかがでしょうか。

運動の効果

①生活習慣病を予防する

運動は、体の余分な脂肪をエネルギーとして燃やし、内臓脂肪を原因とするメタボリックシンドロームを予防します。

②骨・筋肉・心肺機能を高める

運動によって刺激が与えられると強く丈夫になり、より活動的に過ごすことができます。

③ストレス解消やリフレッシュ効果

適度な運動は、体の機能の調節に重要な自律神経やホルモン分泌のバランスを整えます。

あなたの健康づくりをお手伝い

健康増進センター

施設には、専門のスタッフが相談に応じながら、無理なく運動を続けられるようにアドバイスしています。また、運動教室も行っていますので、ぜひご利用ください。

【利用方法】

利用には登録が必要です。所定の申請書に必要事項を記入の上、直接

施設名	海上健康増進センター	いいおかけんこうセンター
所在地・電話番号	高生1番地(海上支所東側) ☎55-5553	横根3520番地(飯岡保健センター西側) ☎57-5525
施設内容	歩行専用(温水)プール トレーニングルーム	トレーニングルーム
開館時間	8:30～17:30	8:30～17:30
夜間開館 (17:30～21:00)	毎週火曜日および木曜日	毎週水曜日および金曜日
休館日	毎週月曜日・祝日・年末年始 (12/29～1/3)	
利用対象	15歳以上の方(中学生を除く)。	

海上健康増進センター			いいおかけんこうセンター		
利用区分	一般	高校生	利用区分	一般	高校生
市内 1回当たり	400円	200円	市内 1回当たり	200円	100円
市内 1か月当たり	2,000円	1,000円	市内 1か月当たり	1,000円	500円
市外 1回当たり	600円	300円	市外 1回当たり	300円	150円
市外 1か月当たり	3,000円	1,500円	市外 1か月当たり	1,500円	750円

【施設概要および利用料】

〔健康管理課 保健師〕

書類が整うと登録完了です。利用者説明会終了後、利用できます。

施設へ提出してください(申請書は健康増進センター・旭市保健センターにあります)。
申請の際、住所確認のため、身分証明書(免許証・保険証等)の提示が必要です。また、治療中の疾病がある方は、かかりつけ医の診療情報提供書、または意見書を提出してください。

募 集

市営住宅の入居者

募集期間／2月16日(月)～27日(金)

※土・日曜日を除く

<募集住宅>

- 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
- 下永井団地(飯岡3491)…1戸
3DK、中層耐火4階建、昭和46年度建設
- 萬歳住宅(櫻井90)…1戸
3DK、木造2階建、平成4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)

働く婦人の家講座

「やさしい!絵本の読み聞かせ」

家庭での絵本の読み聞かせについて、その効果や絵本の選び方、読み方などの知識を身に付けます。

日時／3月18日(水) 午後2時～3時

場所／働く婦人の家

定員／15人(小学生低学年以下の子どもを持つ成人女性)※申し込み順

費用／無料

問い合わせ先／働く婦人の家(☎63-8755)

旭の味覚がぎゅっしり

「旭フレッシュ宅配便」

発送日／2月25日(水)

内容／イチゴ、ホウレン草、みりん干しなど

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21日(土)

申し込み先／旭市農産物直売館(☎62-6048) ※年中無休

小中学校教諭補助員

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。

募集人数／10人程度

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21年度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)

訪問介護員

<訪問介護員>

応募資格／介護福祉士の資格を有する40歳くらいまでの方

募集人数／1人

募集期間／2月27日(金)まで

採用予定日／4月1日(水)

<訪問介護員(パート)>

応募資格／ホームヘルパー2級以上で55歳くらいまでの方

募集人数／若干名

募集期間・採用予定／随時

<共通事項>

勤務場所／旭市社会福祉協議会本所
提出書類／履歴書(写真添付)、資格証の写し

申し込み・問い合わせ先／〒289-2712 旭市横根3520 旭市社会福祉協議会(☎57-5577) ※待遇等くわしくは、お問い合わせください。

平成21年度

「就農準備講座(前期)」受講生

対象／将来、県内で農業に取り組もうとする方

日程／5月16日(土)～7月4日(土)の毎週土曜日(研修回数8回)

場所／千葉県農業大学校

受講料／無料(別途教科書代等必要)

募集人数／15人

募集期間／3月2日(月)～4月10日(金)

申し込み・問い合わせ先／〒283-0001 東金市家之子1059 千葉県農業大学校研修科(☎0475-52-5140)

催 し 物

海上ふれあい館(JR飯岡駅) 遊筆倶楽部作品展

日程／2月16日(月)～28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

まちかどギャラリー「銀座」 干潟写真部 写真展

日程／2月20日(金)～24日(火) 午前10時～午後5時(最終日は午後4時まで)

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1日(日) 午前10時開演

会場／東総文化会館・大ホール

入場／無料

出演者／旭市文化協会芸能部所属団体 約250人(舞踊、民謡、歌謡、大正琴、ダンス、吟詠など)

問い合わせ先／旭市文化協会事務局(☎63-5248)

市 県 民 税 の 申 告 所得税の確定申告

受け付けは
2月16日(月)～3月16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1階会議室

<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(☎0479-22-1571)

Do! ボランティア

(23)



気負わず末永く活動を あざみ会



私たちの会は、発足してから20数年になります。現在の会員数は23人、年齢はそう若くはありませんが、無理せず活動をしています。

私たちは、障害のある児童が生活する施設と、いろいろと交流があります。手仕事が得意な人たちは、小物やぞうきんなどを縫って寄付したり、施設で開かれる福祉まつりで販売のお手伝いや、保育ボランティアに参加したりしています。このことで自分自身を見直し、健康であることに改めて幸せを感じています。また、毎年恒例のしおさいマラソンでは、女性控室の警備や、来賓の接待などのお手伝いをします。寒い中、一生懸命に走るランナーの姿が間近に見られて感動します。

会では、全体活動とは別にグループに分かれての活動も行っています。一つのグループは市内の清掃活動として、年に数回、食彩の宿いおか周辺の清掃活動を行っています。このほか、あざみ会自慢の芸能グループが各施設を慰問し、歌や踊りを披露します。これは入所されている皆さんにも好評のようで、慰問以外に敬老会へも参加しています。

会員の中には、本人は元気で

も親の介護や、お孫さんのお守りなどでなかなか活動に参加できない人もいます。しかし、身近なところで、散歩の途中に登下校の子どもたちを見かけたら「行つてらっしゃい」や「お帰りなさい」と一声掛けるだけでもいいし、近所のお年寄りの話し相手になってあげるのもいいと思います。ちょっと気持ちを向けるだけでも、お互いの励みになります。これも一つのボランティアかと思っています。

私たちは、今後も体に気をつけて、お互いの親睦を深めながら、気負わず末永く、いろいろな活動が続けていきたいと思っています。

〈問い合わせ先〉

旭市社会福祉協議会

☎ 57-5577



データシート

人のうごき

〔2月1日現在〕	前月比
人 口	70,538人 (－5人)
男	34,483人 (－14人)
女	36,055人 (+9人)
世帯数	24,519世帯(－1世帯)

〔1月分の移動〕

転入	143人	出生	53人
転出	114人	死亡	87人

火 災

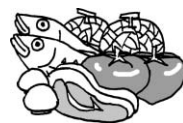
〔1月分〕	今年の累計
建物火災	3件 (3件)
その他火災	0件 (0件)

交通事故

〔1月分〕	今年の累計
事故件数	174件 (174件)
死亡者数	1人 (1人)

おいしいっぱい

あさひの食材



第23回 ズッキーニ

旭市のズッキーニは、昭和57年ごろ海上地域で栽培され始め、その後イタリア料理の食材として需用を拡大してきました。旬は夏ですが市内では周年栽培し、年間200トン出荷しています。

ズッキーニは、大きなキュウリのような形状をしています。ウリ科でかぼちゃの仲間です。黄色と緑色の2種類があり、味は淡白ですがほのかな甘味があって、ナスのような食感です。カロリーが低いので、ダイエットにもおすすめの食材です。油でいためることで、ズッキーニに多く含まれるカロテンの吸収率がアップするため、体の免疫力が強化され、風邪の予防や粘膜の保護に効果があります。

【選ぶときのポイント】

- ・切り口が新しく皮に光沢があるもの
- ・大きさが均一であり大きすぎないもの

〈問い合わせ先〉

農水産課農業推進班(☎68-1174)

