

特集 糖尿病予防

糖尿病を知って 予防しよう



旭市運動教室でウォーキング

旭市保健センターで、生活習慣病を予防するための運動教室を開催。健康運動指導士の堀江恭子さんを講師に招きノルディックウォーキングで心地よい汗を流しました。2～9ページでは糖尿病について紹介しています。生活習慣や健康のことを改めて考えてみませんか。

トピックス

- 国民年金の届け出を…………… 10
- 一斉黙とうへの参加を…………… 10
- 旭市育英資金の希望者を募集… 10



旭市公式LINE



旭市ホームページ

糖尿病を知って予防しよう

今や国民病ともいわれている糖尿病。

「病気とは無縁」「自分は大丈夫」といった思い込みで自分の健康状態の確認を怠っていませんか。

糖尿病は、自覚症状がないまま進行するため、気づいたときには深刻な合併症を引き起こし、日常生活に大きな支障をきたしているということになりかねません。

今回の特集では、病気の基礎知識や予防方法、市の取り組みなどをお伝えします。

糖尿病疑い1、500万人

令和元年に厚生労働省が実施した「国民健康・栄養調査」によると、20歳以上で糖尿病が強く疑われる人は約1、500万人、糖尿病の可能性が否定できない糖尿病予備群は約1、300万人いると推定され、20歳以上の約6人に1人が糖尿病か糖尿病予備群だといわれています。さらに、糖尿病が強く疑われる人のうち約23%が未治療のまま放置しているとされています。

生活習慣病の重症化を予防するため協定を締結

市とノボルディスクファーマ社、千葉大学医学部附属病院は、旭市における糖尿病に関する連携協定を締結し、糖尿病の発症予防と重症化予防のための





飯岡刑部岬展望館～光と風～

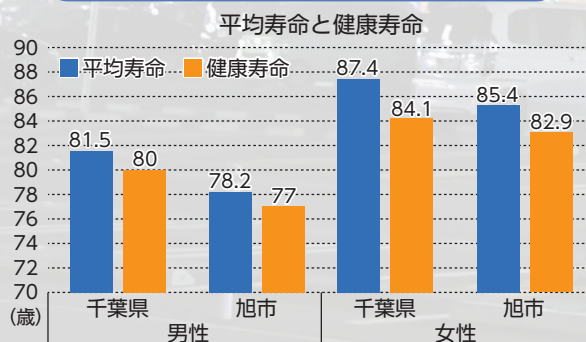


旭市商工会館

世界糖尿病デーとは

インスリンの発見者フレデリック・バンティングの誕生日に当たる11月14日は世界糖尿病デーです。世界に広がる糖尿病の脅威に対応するため、国際糖尿病連合 (IDF) と世界保健機関 (WHO) が1991年に制定し、2006年12月の国連総会で公認されました。当日は世界各地でブルーライトアップによる啓発が行われています。市内でも旭中央病院をはじめ、旭市商工会館、飯岡刑部岬展望館～光と風～などでブルーライトアップを行っています。

旭市民の健康寿命※を知っていますか



出典：令和3年度千葉県国保ヘルスアップ支援事業

※健康寿命とは、健康上の問題で日常生活を制限されずに生活できる期間のことです。

旭中央病院



共同研究「CCDプロジェクト」を進めています。
ノボルディスプレイファーマ社は、デンマークを本拠とする世界有数のヘルスケア企業で、都市における2型糖尿病および肥満症の課題を特定し、結果を共有するとともに意義のある行動を促すことで、都市環境における糖尿病の増加に対応するためのグローバルプログラム「Cities Changing Diabetes」を世界にまん延する糖尿病の克服を世界に各都市で行っています。

糖尿病にならないために

自覚症状が現れにくい糖尿病で大切なのは年に一度の健診です。

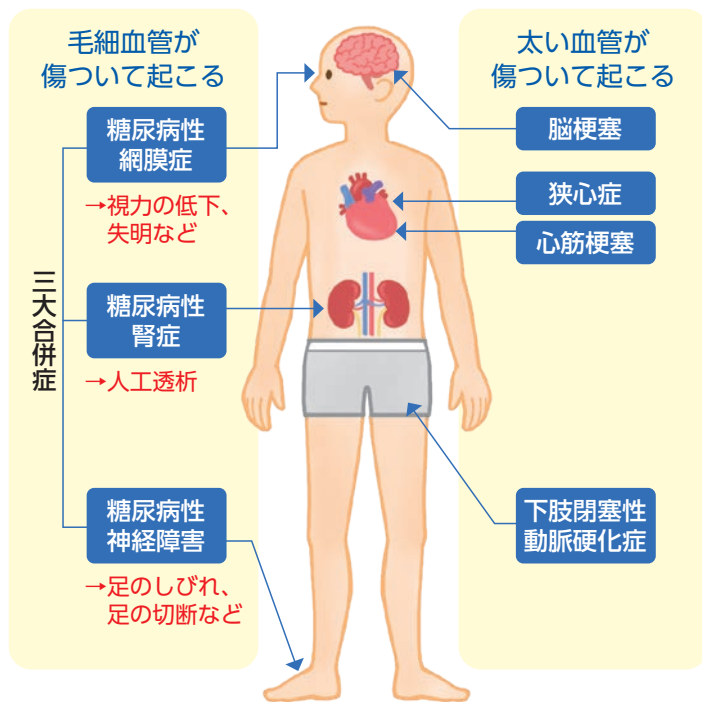
まずは、自分の体の状態を知り、生活習慣を見直し、発症の予防を心がけましょう。

発症を見逃さず、早期から継続的に適切な治療を行うことが大切です。

もし、糖尿病になっても、適切な食事や運動、治療を続けることで

血糖値をコントロールして、高血糖によって起こる合併症を防ぐことができます。

主な合併症



糖尿病ってどんな病気

毎日食べている食事に含まれる糖質は、体内でブドウ糖に変わり、筋肉や脳を動かすエネルギー源として、血液中から全身に運ばれます。ブドウ糖を体内に取り込むためには、すい臓から出るインスリンというホルモンが必要です。

インスリンは、体内で唯一、血糖値をコントロールできるものです。インスリンの分泌量が不足したり、ブドウ糖を体内に取り込む働きが悪くなったりして、血液中のブドウ糖が多い状態（高血糖）が続くと、糖尿病に

なります。

糖尿病になる原因として、遺伝的な体質に加え、食べ過ぎや運動不足などといった生活習慣の乱れ、肥満、ストレスによるものなどが一般的に知られています。

糖尿病のタイプ

1型糖尿病

何らかの原因により、体内でインスリンが作られない糖尿病です。一般的には若くてやせ型の人に多く、最も急激に発症します。高齢者では、緩やかに進行するものもあることが分かっています。

2型糖尿病

遺伝的な影響のほか、肥満や運動不足が原因で起こる糖尿病です。40歳を過ぎてから発症することが多く、同じ家系に発症しやすい特徴があり、糖尿病全体の90%以上を占めています。

その他の糖尿病

何らかの遺伝子変異やがん、肝臓・すい臓の病気、ホルモン・免疫の病気、感染症や薬剤など、さまざまな原因で起こる糖尿病です。

妊娠糖尿病

妊娠中に高血糖になった状態をいい、まだ糖尿病には至っていませんが、出産後には血糖値は低下しますが、将来的には2型糖尿病への注意が必要です。

糖尿病は自覚症状がないまま進行する病気

初期の段階では自覚症状がないことが多く、発症しても気づきにくいのが特徴で、血糖値が高い状態であることを知らないまま、長期間放置されてしまいがちです。

血糖値の高い状態が続くと、全身の細かい血管が傷つけられて炎症を起こし、放置すると、さまざまな合併症を誘発し全身

インタビュー

サポートチームが適切な医療指導を行います

国保旭中央病院
糖尿病代謝内科
部長 荻野 淳先生



糖尿病治療の目標として、体重や血圧、血糖値、脂質などを良好な状態に保ち、禁煙を続けることで糖尿病合併症の発症や悪化を防ぎ、糖尿病ではない人と変わらない寿命と日常生活の質の維持を目指します。また高齢化による併存症の予防・管理や社会的な不利益の解消にも目を向けていきます。

当院では、総勢40人以上で構成される糖尿病サポートチームが、地域の病院やほかの科・部門と連携して診療や療養指導を行っています。糖尿病は、改善に取り組む時期が早ければ早いほど、治療の効果が期待できます。また、治療を継続することが大切です。

の臓器に影響が及びます。
予防に大切なのは自己管理

発症しても、食事や運動などの日常生活の見直しや適切な治療を継続することで、血糖値は自己管理できます。

毎年の健診を受けて、基準値を超えた人は、生活習慣を改善して、重症化しないように必ず医療機関を受診してください。

糖尿病予備群は要注意

検査の結果が「血糖値が少し高い」状態でも動脈硬化は進行

します。自覚症状が出るまで放置した結果、糖尿病が重症化して、合併症が進行してしまう例が多くあります。

「血糖値が少し高いだけ…」と言われて安心しないように注意してください。

食生活を見直そう

予防には、食生活の改善が効果的です。食事の内容や食べ方を見直して血糖値をコントロールしましょう。

●エネルギーの取り過ぎに注意
必要なエネルギーの目安を知り、食事量に気を配りましょう。

適正体重と1日に必要なエネルギー量を知ろう

適正体重は？

$$\frac{\text{身長}}{\text{m}} \times \frac{\text{身長}}{\text{m}} \times 22 = \text{適正体重 kg}$$

1日に必要なエネルギー量は？

$$\frac{\text{適正体重}}{\text{kg}} \times \frac{\text{身体活動量}^*}{\text{kcal}} = \text{1日に必要なエネルギー kcal}$$

※肉体労働や重労働をする人：35kcal、立ち仕事の多い人：30kcal
デスクワークまたは家事をする人：25kcal

体格指数(BMI)を計算してみよう

$$\frac{\text{体重}}{\text{kg}} \div \frac{\text{身長}}{\text{m}} \div \frac{\text{身長}}{\text{m}} = \text{体格指数(BMI)}$$

※BMIが25以上あると肥満とされ、生活習慣病など、さまざまな病気の原因となります。

●炭水化物の重ね食べを避ける
麺類とごはんなど主食の重ね食べは、糖質の取り過ぎにつながります。

●血糖値の上がりにくい食べ方
食事の取り方を工夫すると、血糖値の上昇を抑えられます。

○野菜・キノコ・海藻などの食物繊維が多いものを食べる
○1日3回、規則正しく、よくかんで食べる

○主食(炭水化物)だけでなく、主菜(たんぱく質)や副菜(野

菜など)も食べる

○野菜料理↓肉・魚料理↓炭水化物の順に食べる

運動習慣を身に付けよう

●自分に合わせて楽しく運動

適度な有酸素運動は、糖尿病の原因となる肥満を予防・改善するだけでなく、血糖値を下げるインスリンの働きを高める効果があります。ウォーキングなど無理せず続けられる運動から始めましょう。

○できるだけ階段を使う
○テレビを見るときに、トレーニングやストレッチなどの「ながら運動」を行う

●日ごろの生活で体を動かす

定期的に運動をする時間が少ない人や運動が苦手な人でも、日常生活を工夫して体を動かすように意識することで、糖尿病をはじめとする生活習慣病の予防・改善の効果が見込めます。

○少し遠回りをして目的地まで歩く

○できるだけ階段を使う
○テレビを見るときに、トレーニングやストレッチなどの「ながら運動」を行う

糖尿病リスクチェックリスト

【食生活について】

- ☐ 外食が多い
- ☐ お酒をよく飲む
- ☐ 脂っこいものをよく食べる
- ☐ 間食をよくする
- ☐ 野菜をあまり食べない
- ☐ 夕食の時間が遅い
- ☐ 食べ過ぎている

【その他】

- ☐ 血糖値が高いと言われたことがある
- ☐ BMI値が25以上
- ☐ 40歳以上
- ☐ 家族や親戚に糖尿病の人がいる
- ☐ あまり運動をしない
- ☐ 妊娠中に血糖値が高くなったことがある

参考：日本医師会

この中で当てはまる項目が多いほど注意が必要です。糖質の過剰摂取や運動不足が糖尿病の原因になることは知られていますが、脂質も糖質と同じくらい影響します。

旭市CCDプロジェクト始動！



旭市

CHIBA UNIVERSITY
HOSPITAL

千葉大学病院



novo nordisk®

ノボ ノルディスク ファーマ株式会社



旭市CCDプロジェクトメンバー

旭市CCDプロジェクトでは、
住んでいるだけで健康になる
糖尿病を予防できるまちづくりを目指し、
令和3年6月から糖尿病の発症予防と
重症化予防に取り組んでいます。

発症・重症化予防を世界に発信

健康課題の調査

旭市CCDプロジェクトでは、
千葉大学医学部附属病院次世代
医療構想センターが、市民の医
療・健診・介護データを分析す
るほか保健師や医療関係者、市
民へのヒアリングを行い、健康
課題を調査しました。

その結果、旭市民の平均寿命
と健康寿命は千葉県平均と比較
して低く(P3下表参照)、糖尿
病患者数も多いことが明らかに
なりました。また、国の平均と
比べても肥満の人が多く、運動

習慣がない人や間食を取る人が
多いことが分かっています。

発症予防のために

市役所に庁内横断プロジェク
トチームを発足し、部署を超え
たチームメンバーからの発想の
基に、糖尿病発症予防のアク
シヨンプランを企画しています。

重症化予防のために

健康づくり課、旭中央病院、
地域の医師、歯科医師や薬剤師
など糖尿病治療に携わる関係者
で、旭市糖尿病対策地域連絡会

旭市CCDプロジェクトの活動

CCDフェスティバル

世界糖尿病デーに合わせて、昨
年11月13日には、皆さんに健康的
な食事と、適切な運動方法を知っ
てもらうために、イオンタウン旭
でCCDフェスティバルを行い、
延べ250人が参加しました。



旭市糖尿病対策地域連絡会

糖尿病対策のための切れ目ない
支援体制を構築し、糖尿病の保健
指導指示の明確化など、糖尿病の
予防対策や重症化を防ぎ市民の健
康増進に寄与しています。



を結成しました。

昨年12月に第1回連絡会が開催され、それぞれの視点から地域の糖尿病治療の課題を共有しました。

一緒に活動して 健康なまちづくり

糖尿病人口は、世界でも増え続けています。

CCDプロジェクトは、デンマークに本社を置くノボノルディスクファーマ社が世界の各都市で取り組んでおり、私たち旭市CCDプロジェクトチームは、旭市での糖尿病の発症予防や重症化予防への取り組みを世界へ発信し、世界中の人々の健康づくりに貢献していきたいと考えています。

今後も、糖尿病とその予防方法について、市民の皆さんに知ってもらい、取り組んでいただけるよう、啓発活動を行い、住んでいるだけで健康になっていく、糖尿病を予防できるまちづくりに取り組んでいきたいと考えています。

私たちと一緒に、糖尿病の発症予防と重症化予防に取り組み、ここ、旭市から健康になっていきましよう。

インタビュー

なぜ製薬企業が発症予防や重症化予防を行っているのですか



ノボ ノルディスク
ファーマ株式会社
医療政策・渉外本部
パブリックアフェアーズ・
サステナビリティ部
サステナビリティ マネジャー
山形 諒平さん

製薬企業としては、革新的な新薬の開発や提供が使命ですが、ノボ ノルディスクでは、社会・環境に対しても責任を果たしていきたいと考えています。CCDのように社会に貢献する活動にも取り組み、社会に対して付加価値を与えるような活動を通じてこそ、持続可能な企業になれると考えています。

行政・民間企業・大学病院など立場は異なるものの、共通の目標に向かって団結しています。今後の活動にもぜひご注目ください。

CCDの取り組みにおける千葉大学医学部附属病院次世代医療構想センターの役割を教えてください

千葉大学医学部附属病院次世代医療構想センターの役割は3点あります。1つ目は科学的な分析です。行政データやヒアリングによる健康課題の分析を行い、プロジェクトに反映します。2つ目は科学的な知見の創出・発信です。取り組みを科学的に評価して、得られた知見を世界に発信します。3つ目は地域貢献です。健康を通して地域貢献することは、重要なことと考えています。また世界から得たCCDの学びを旭市の取り組みに活かすことができます。



千葉大学医学部附属病院
次世代医療構想センター
センター長・特任教授
吉村 健佑さん

なぜ旭市でCCDが行われているのですか



千葉大学医学部附属病院
次世代医療構想センター
特任助教
飯田 英和さん

全国1,700を超える市町村から旭市が選ばれた理由として、旭市が行っているまちづくりの取り組みの先進性が挙げられます。

みらいあさひに代表されるような官民連携による新しい地域づくりは、国からも優れた事例として高く評価されていました。

また、旭中央病院や医療に携わる豊富な人材も大きな理由です。CCDプロジェクトで糖尿病の発症予防・重症化予防を進める上で多くのサポートをいただいています。



糖尿病のことを知ってもらおうクイズ大会を行い、市の職員も健康づくりのために使用しているパランスボールなどを景品にしました。また、クイズに参加した人から、市内のランニングコースや運動場所を地図に記入してもらいました。これらの情報を今後の活動の参考にします。

飯岡しおさいマラソンでは 特設会場で啓発クイズ大会



デンマーク大使館で情報交換
昨年12月にはデンマーク大使館にて、CCDプロジェクト関係者で情報交換会を行い、これまでの取り組みを報告し、今後の取り組み予定や目標を共有しました。

健診などを受けて 年に一度は健康状態をチェック

糖尿病は、検査をしなければ分からない場合が多い病気です。糖尿病かどうかを調べるには、血液検査と尿検査で、尿糖の値を測定します。

どちらも簡単に測ることができるので、医療機関を受診している人も、年に一度は必ず定期健診を受けましょう。

早期発見するには

糖尿病の早期発見には、定期的な健診で自分の血糖値を把握することが大切です。



健診も継続することが大切

健診の結果、病気のリスクがあると診断された場合は、必ず医療機関で再検査を受けるとともに食事や運動などで生活習慣の改善を行います。

もし糖尿病と診断された場合でも、適切な治療を続けて血糖値をコントロールすることで重症化を防ぐことができ、寿命も健康な人と変わりません。

健康診査

国民健康保険や後期高齢者医療制度に加入している人は、市

民センターや市内協力医療機関などで、毎年、特定健康診査や後期高齢者健康診査、各種健診などを行っているので、健康管理のために健診を受けましょう。

健診の結果、空腹時血糖が126以上の人やHbA1cが6・5以上の人は、医療機関の受診が必要です。

血液検査

血液中のブドウ糖の濃度や、過去1〜2か月の血糖の状態を比較して、糖尿病かどうかを調べます。

尿検査

体内に吸収しきれないブドウ糖が尿糖として排出されていないかを調べます。

セルフモニタリングで健康状態を管理

健診の結果を記録し、毎年自分の体の変化を経年で比較することで、生活習慣を変えようとする意識が高まります。

健康手帳

健診結果などを記入でき、健康状態の経過を観察できます。健康手帳は、厚生労働省ホームページからダウンロードできます。



旭市CCDプロジェクトイベント 第2弾

「市長と歩こう」

今回のテーマ「歩くを極める」

歩くこと、忘れていませんか。親子・夫婦・友人同士でコミュニケーションを取りながら正しい歩き方を身に付けて、市長と一緒に楽しく健康になりましょう。

健康的な歩き方を身に付けよう！ウォーキング教室

健康になれる正しい歩き方を実践します。親子での参加も大歓迎です。

講師／歩きコンサルタント 坂田 太 先生(モデレート株式会社代表取締役)

はかるとワカルあなたの体力！体力測定会

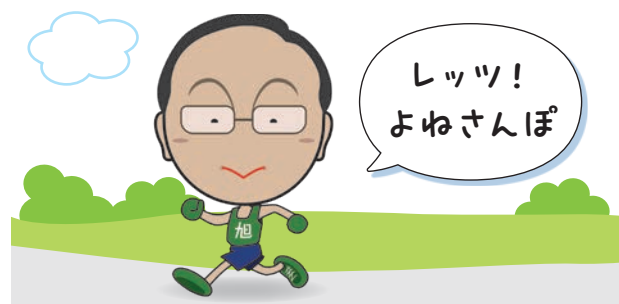
握力や姿勢のチェック、体年齢を計測し、自身の体の状態を知りましょう。

〈共通事項〉

対象／市内在住・在勤・在学の人

日時／3月19日(日) ウォーキング教室：午前10時～11時30分、体力測定会：午前9時30分～11時45分

場所／しおさいスタジアム(旭市サッカー場) ※雨天時



は、いいおかユートピアセンター潮騒ホール。

費用／無料

定員／100人 ※先着順。体力測定は申し込み不要。

持ち物／タオル、飲み物、運動靴、動きやすい服装

申込期限／3月12日(日)

申し込み方法／市ホームページか企画政策課の窓口またはFAXで申し込んでください。



申し込み・問い合わせ先

旭市CCDプロジェクト推進チーム事務局(☎62-5307 FAX63-4946・企画政策課企画調整班内)

生活を無理なく変えて健康に暮らすために

いつまでも健康で笑顔があふれるまちを目指して

皆さんが幸せと感じるのは、どのようなときでしょうか。

家族や友だちと過ごすときや、おいしいごはんを食べているときなど…

ここでは、健康で幸せな生活を送るための取り組みをしている人を紹介します。



楽しく運動して
健康な生活を送る

ひまわり太極拳クラブ
林 延夫さん

毎週土曜日の午後3時から、いいおかユートピアセンターで太極拳をしています。

太極拳は中国に伝わる伝統武術の一つですが、健康にも良いとされているため、日本でも愛好者は多く、ゆっくりとした動きなので幅広い年齢層から注目されています。

参加者からは「手と足をバラバラに動かすので、頭の体操にもなり型を覚えるのが楽しい」「自然に体幹が鍛えられて腰痛や肩こりが改善された」など好評です。

その人の体力や筋力に応じて、自分のペースで運動ができ、けがの心配も少ないので、性別・年齢を問わず一生続けられる運動です。

初めての人でも、周りの動きに合わせて運動できるので、興味のある人は見学に来てください。



太極拳で心も体も健康に

市役所からはじめる
健康づくり

旭市CCDプロジェクト
チームリーダー
山崎 宜大さん



市の若手職員10人が旭市CCDプロジェクトメンバーとして、食事と運動の両面から糖尿病予防のための活動を企画しています。

昨年11月には、イオンタウン旭でCCDフェスティバルを開催し、体力測定や給食弁当販売、医師による健康相談などを行いました。

健康づくりのモデルケースとして、市役所では職場のいすをバランスボールに変えた「ながら運動」や、健康目標を名札に付けた「健康宣言」といった取り組みをしています。活動を情報発信することで、賛同する企業を増やし、皆さんの糖尿病対策に役に立てるよう活動しています。

3月19日のウォーキングイベント「市長と歩こう」で、一緒に健康づくりに取り組みましょう。



スポーツイベントでの啓発活動

取材を終えて

糖尿病は、一度発症してしまいうと完治することが難しいですが、うまく付き合うことで、健康な人と変わらない生活を送ることが出来ます。

たくさんの方の関係者を取材した際に、特に印象に残ったのは「糖尿病と診断されて治療を始めても、無症状なので途中で通院や検査をやめてしまう人が多い」ということでした。治療に大切なのは「早く知る」「治療を継続する」ということです。

包括連携協定によって、最新の薬物療法や検査、さまざまな専門職の皆さんが糖尿病とうまく付き合っていくためのサポート体制を整えている旭中央病院と、課題の科学的な分析や情報の発信などに優れた実績のある千葉大学病院、世界的な製薬会社であり多くのノウハウを有するノボ社とのコラボレーションで、連携の取れた効果的な情報発信が可能となりました。

糖尿病になっても、適切な治療を継続することで自分の体を守る事が出来ます。

この機会に、自分の体や生活習慣を見つめ直してみませんか。

加入区分が変わったときは

国民年金の届け出を

20歳になると日本年金機構から、国民年金に加入したことを知らせる通知が届きます。

就職や退職、結婚などで国民年金の加入区分が変わった場合、届け出が必要です。マイナポータルから、ねんきんネットの利用者登録をすると電子申請ができます。

国民年金の種類と役割

国民年金は老後の生活資金となる老齢年金のほか、心身に障がいがある人のための障害年金、働き手を亡くしたときに家族が受給する遺族年金など、その加入者や家族の生活を支えるための制度です。

加入区分

第1号被保険者

自営業者、学生、フリーランス、バイター、無職の人など

第2号被保険者

厚生年金保険や共済組合に加入している会社員など

第3号被保険者

第2号被保険者に扶養されて

届け出が必要なとき	異動の内容	届け出先
60歳未満の人が退職したとき (厚生年金や共済年金加入者の場合)	第2号→第1号 (第3号に該当する場合を除く)	保険年金課
厚生年金保険などに加入している配偶者の扶養になっている人で、 ●配偶者が ・退職したとき ・65歳になったとき ・死亡したとき ●配偶者の扶養から外れたとき ●配偶者と離婚したとき	第3号→第1号	
就職したとき	第1・3号→第2号	勤務先
配偶者の扶養に入るとき	第1・2号→第3号	配偶者の勤務先

いる、20歳以上60歳未満の配偶者

問い合わせ先

保険年金課高齢者医療年金班

☎62・5332

3月11日は東日本大震災犠牲者追悼

一斉黙とうへの参加を



慰霊碑前での献花

東日本大震災の地震発生時刻と同じ午後2時46分から1分間、防災行政無線で黙とうを呼びかけるサイレンを、市内一斉に放送します。

東日本大震災で犠牲となった方々への冥福を祈り、黙とうをささげましょう。

当日は、いいおかユートピアセンター駐車場内の慰霊碑前に献花台を設置し、献花用の花も用意します。

〈献花台設置〉

日時／3月11日(土) 午後2時～5時

場所／いいおかユートピアセンター駐車場

※感染症拡大防止にご協力をお願いします。

問い合わせ先

総務課地域安全班(☎62-5311)

返還不要な給付型奨学金

旭市育英資金の希望者を募集

市の発展と社会に貢献する青年の育成を図ることを目的に、優れた資質を有し、経済的な理由で修学が困難な人に、返還の必要がない奨学金を給付しています。

応募資格／次の条件を全て満たす人

- 市内に住所がある人
- 高等学校・高等専門学校・大学(大学院は除く)などへ進学を予定している人や、既に在学している人
- 保護者などが令和5年1月1日から受給期間中、継続して市内に住所を有していること
- 特に優れた資質があり、経済的な理由で修学が困難な人
- 校長や学長の推薦があり、修了か卒業が見込まれる人
- 身元確実な保証人がいること
- 家族の年収が審査基準の収入基準額以下であること
- 同種の旭市育英資金を過去に受けていない人
- 社会人を経た後の進学など、再度の学び直しではないこと

給付予定月額／高校生：9,900円、大学生など：14,400円

募集期限／3月30日(木)

申し込み方法／教育総務課が市ホームページ(<https://www.city.asahi.lg.jp/soshiki/28/13068.html>)で入手できる申請書に必要事項を記入し、提出してください。



問い合わせ先

教育総務課総務班(☎85-8617)



まちのホットな話題をお届けします



あさひ見聞録

2 / 5

第34回旭市飯岡しおさいマラソン大会

冬晴れの下、潮風を感じながら軽やかに海辺のコースを駆け抜ける

今年度オープンした旭市サッカー場「しおさいスタジアム」をメイン会場として、3年ぶりに開催された大会では、市内外から約2千人のランナーが、ハーフマラソンや2km親子の部など4部門18種目で競い合いました。

大会には猫ひろしさんやニトリ女子ランニングチームの選手も参加し、ランナーを励ましながらか一緒に走りました。コースの各所では、お囃子が披露され、飯岡中と二中のボランティアの生徒が給水所から声援を送り、大会を盛り上げました。



①笑顔で駆け出すランナー ②親子でゴールを目指す
③力走する小学生 ④地元の中学生がランナーをサポート
⑤沿道に向かってポーズ ⑥真新しいサッカー場でフィニッシュ

種目別入賞者(市内在住・敬称略)

種 目			順位	氏 名	タイム
3km	男子	小学生	1	加瀬新	0:11:10
			2	豊嶋陸斗	0:11:17
			3	美藤隼哉	0:11:22
			4	駒崎龍輝	0:11:24
			5	関根陽翔	0:11:55
			6	寺嶋旺生	0:12:02
			7	高橋力駒	0:12:04
	女子	小学生	3	向後明津	0:12:25
			4	加瀬莉緒菜	0:12:47
			5	向後結津	0:12:53
			7	伊藤咲来	0:13:18
2km	市内親子	1	吉田哲朗・れお	0:08:17	
		2	寺島朝貴・陽向	0:08:40	
		3	藤井佑介・新	0:08:43	
		4	庄司俊介・朝陽	0:08:48	
		5	宮内勇弥・湧雅	0:08:51	
		6	伊藤勝男・玲於	0:09:04	
		7	加藤卓・倅太	0:09:14	
		8	吉田直矢・庵吏	0:09:15	
5km	男子	中学生	1	宮内駿汰	0:16:08
			3	高橋佳汰	0:16:12
			5	加瀬唯翔	0:16:46
			7	谷口恵斗	0:17:28
		39歳以下	2	飯田圭亮	0:16:02
			6	加瀬智也	0:16:33
			8	原田悠汰	0:16:41
	女子	中学生	4	菅谷優来	0:18:58
		40歳以上	3	宮内幸恵	0:21:20
			4	星野希久恵	0:23:02
6	家鍋ふく子		0:25:04		
ハーフ マラソン	男子	29歳以下	1	高尾啓太郎	1:09:22
			4	花岡秀吾	1:19:56
			7	加瀬舜史	1:22:23
	女子	39歳以下	3	鈴木彩菜	1:37:58
		50歳以上	4	神田知恵子	1:45:28

※市外親子・5km女子中学生・ハーフマラソン女子39歳以下・ハーフマラソン女子40～49歳以下の部は、6位までが入賞となります。そのほかの種目は、8位までが入賞となります。

全記録を大会ホームページ(<http://www.shiosai-marathon.jp/>)で見ることができます。





旭市公式LINE



旭市公式フェイスブック



旭市公式Instagram



旭市公式YouTubeチャンネル

拍手
はくしはがっさい
喝采旭市出身 加瀬直輝選手
J 2 いわき F C へ入団

加瀬直輝さん

旭市出身の加瀬直輝選手がサッカー J 2 リーグのクラブチームいわき F C へ入団しました。

加瀬選手は得意のドリブル突破を武器に、キレのあるプレーが期待されています。

トライアスロン千葉県代表
第77回 国民体育大会出場花岡秀吾さん
(鎌数)

昨年10月に開催された「いちご一会とちぎ国体」でトライアスロンに出場しました。

トライアスロンチーム「NPO千葉ブレイブ」に所属し、日本トライアスロン連合の強化選手や、パラトライアスロンガイドの練習生として活動しています。

1/21

2/5

第18回旭市子ども会書き初め展

子どもたちの力強い書を展示



左から関茂さん、糸賀さん、長町さん、新行内さん、飯島さん、川口さんの作品

市内子ども会の芸術文化活動を推進するため、毎年開催されている書き初め展。今年は28子ども会とその保護者などから138点の作品が寄せられました。1月21日から27日まであさひ市民センターで展示され、特別賞に選ばれた作品は1月30日から2月5日まで市役所ロビーに展示されました。※敬称略、()は子ども会名・学年。

市長賞／関茂はるか(広原東・小6) 市議会議員賞／糸賀光蔵(岩井・小5) 教育長賞／長町翔(江ヶ崎・小4) 文化協会賞／新行内裕翔(袋東部・小3) 青少年相談員会長賞／飯島菜陽(田町・小2) 市子連会長賞／川口恵菜(大塚原・小1)

1/22

継承されていく
郷土芸能

房総の郷土芸能が開催され、香取・山武・海匝地域から7つの伝統芸能が一堂に会しました。旭市からは袋お囃子保存会によるお囃子と、熊野神社神楽保存会による神楽が披露されました。見事な演奏や舞に、会場に訪れた人から大きな拍手が起こっていました。



演目「恵比寿」の鯛を釣る場面(熊野神社の神楽)

1/26

犯罪や非行のない社会づくりへの思い
“社会を明るくする運動”作文コンテスト

左から鶴島さん、菅谷さん

「社会を明るくする運動」の理解を深めるため、小・中学生を対象に作文コンテストが開催されました。市内から629点の作品が応募され、菅谷柚音さん(干潟中3年)が千葉保護観察所長賞を、鶴島理紗さん(中央小4年)が旭地区推進委員会委員長賞(市長賞)を受賞しました。



明るい選挙啓発ポスター・標語コンクール

子どもたちが明るい選挙を呼びかける

1票の大切さや公正な選挙を呼びかける「明るい選挙啓発ポスター・標語コンクール」が開催され、市内小・中学校から次のとおり受賞しました。 ※敬称略。

ポスター優秀賞／中学校3年生の部：鈴木栞(飯岡中)、小学校4年生の部：小山弘貴(琴田小)、遠藤心咲(矢指小) ポスター優良賞／小学校6年生の部：山口真輝(矢指小)、小学校5年生の部：林柚希(共和小)、小学校3年生の部：岩瀬葉奈(三川小) ポスター佳作／中学3年生の部：伊藤日葵(二中)、中学校2年生の部：佐久間一嘉(飯岡中)、小学校6年生の部：加瀬大地(干潟小) 標語優秀賞／小学校の部：道願心太郎(中和小6年)



鈴木さん



小山さん



遠藤さん



山口さん



林さん



岩瀬さん



伊藤さん



佐久間さん



加瀬さん



道願さん

12/18

第18回旭市民駅伝大会

仲間の思いゴールへつなぐ

東総運動場をメイン会場として、3年ぶりに市民駅伝大会が開催されました。スタンドから拍手の応援を受けながら、小学生から一般の部まで71チームが力走を見せました。部門別の優勝チームは次のとおりです。

小学生の部(6区間9.5km)

男子／豊畑市場タイガースA(38分35秒)

女子／ima kids(41分21秒)

中学生の部(7区間17.4km)

男子／旭二中A(1時間2分26秒)

女子／旭二中A(1時間8分59秒)

一般の部(7区間17.4km)

男子／EKIDEN MASTERS(58分24秒) ※大会新記録。



スタンドから拍手を受け、走るランナーたち

随想

〈第十六回〉

CCDプロジェクトへの

取り組み

市長 米本 弥一郎



市では、健康都市の実現を目指し「CCDプロジェクト」を推進しています。くわしくは、今月号2ページからの特集記事をご覧ください。

このプロジェクトについては、市としても全庁的な対応が必要と判断し、多様な若手職員で構成するプロジェクトチームにより、さまざまな取り組みを行っています。世界的なヘルスケア企業「ノボ社」との交流や、デンマーク大使館での情報交換など、通常の業務では経験できない貴重な活動も多く、人材育成の観点からも実りあるものと感じています。

11月下旬からは、推進チームの企画「市役所から始める健康づくり」と題して、職員が健康に関する目標を書いたプレートを着け、常に意識しながら達成を目指しています。私も「週3運動」と目標を掲げ、出張先にもプレートを着けて行くように

しています。「それは何ですか?」と尋ねられることもしばしばあり、活動を紹介して興味を持ってもらえるようPRしています。ちなみに私は30〜40分程度のジョギングやウォーキングです。アクアラインマラソンに参加したときにダウンロードしたランニングアプリで、運動量なども確認できるので、楽しく取り組むことができます。励みにもなっています。

このほか、執務用のいすをバランスボールに換え、消費エネルギーを増加させ体脂肪を減らすことに挑戦しています。(遊んでいるわけではありませんので、誤解しないように)

3月19日に、市長と歩こう「よねさんぽ(仮)」を予定していますので、皆さまの参加をお待ちしております。健康意識を高め、皆さまと共に糖尿病対策・健康づくりに取り組んでまいります。

図書館へ行こう

開館時間／火～金曜日…午前9時～午後7時
土・日曜日、祝・休日…午前9時～午後5時
今月の休館日／毎週月曜日、蔵書点検：22日(水)～30日(木)
関市図書館(☎62-2560) <https://www.library-asahi-chiba.jp/>

おはなしの時間

幼児向けの絵本の読み聞かせ

日時／ 4日(土) 午前10時30分～11時
18日(土) 午前10時30分～11時
場所／県立東部図書館 3階 研修室

今月のおすすめ



「答えは市役所3階に」

辻堂ゆめ 著 (光文社)

市役所に開設された相談室には、コロナ禍によって悩む人が次々と訪れる。2人のカウンセラーは相談者の本当の想いや秘密を推理し、立ち直りを後押しする。



「木挽町のあだ討ち」

永井紗耶子 著 (新潮社)

芝居小屋の前で、若衆による見事な仇討ちが成し遂げられた。その2年後、真相を探る侍が芝居者に聞き取りを始めたところ、いきさつは思いがけないものだった。

新着図書

- | | | |
|------------------------------------|------------------------------------|---------------------|
| ●世界のヘンな研究 (五十嵐杏南) | ●日本に住んでる世界のひと (金井真紀) | ●書楼弔堂 待宵 (京極夏彦) |
| ●図書館にまいこんだこどもの大質問 (こどもの大質問編集部) | ●知らなかった! パンダ (アドベンチャーワールド「パンダチーム」) | ●名探偵のままでいて (小西マサテル) |
| ●わたしたち、子どもの本の応援団 (越高令子、山浦美幸、佐藤あけみ) | ●ノドトレ (西尾正輝) | ●祝祭のハングマン (中山七里) |
| ●日本史を暴く (磯田道史) | ●認知症といわれたら (繁田雅弘) | ●名探偵外来 (似鳥鶏) |
| ●好きを生きる (牧野富太郎) | ●隣の聞き取れないひと (五十嵐大) | ●間借り鮎まさよ (原宏一) |
| ●南極の食卓 (渡貫淳子) | ●ワンダーランド急行 (荻原浩) | ●ある愛の寓話 (村山由佳) |
| ●対話力 (阿川佐和子、齋藤孝) | ●江戸一新 (門井慶喜) | ●今日はいいい天気ですね。(群ようこ) |
| | | ●誰が国家を殺すのか (塩野七生) |
| | | ●成熟スイッチ (林真理子) |



相談室

一人で悩まず相談してみませんか！

日々の暮らしの中で発生するさまざまな問題を解決するため、
各種の無料相談を行っています。秘密は守られます。

相談名	内 容	期日・時間	場 所	問い合わせ
交通事故相談	示談、賠償額の算出、 自賠責保険の請求の仕方など	3月20日(月) 午前10時～午後3時 ※予約制	市役所1階	市民生活課 ☎62-5396
市の法律相談	法律問題 ※時間は1人30分。市民を 対象(相談は年度内1回限り)	3月13日(月) 午後1時20分～4時30分 ※予約制 1日(水)午前8時30分から受け付け 3月27日(月) 午後1時20分～4時30分 ※予約制 15日(水)午前8時30分から受け付け	市役所1階	市民生活課 ☎62-5396
人権・行政相談	人権問題、行政への要望・ 意見など ※時間は1人30分	3月14日(火) 午後1時30分～3時30分	市役所1階	市民生活課 ☎62-5396
心配ごと相談	家庭内の心配事など	3月 1日(水) 午後1時30分～3時30分 3月 8日(水) 午後1時30分～3時30分 3月15日(水) 午後1時30分～3時30分 3月22日(水) 午後1時30分～3時30分	飯岡福祉センター あさひ市民センター 飯岡福祉センター あさひ市民センター	旭市社会福祉協議会 ☎57-3133
消費生活相談	物品購入時のトラブル、 多重債務の相談など	月～金曜日 午前9時～正午、午後1時～4時	旭市消費生活センター (市役所2階)	旭市消費生活センター ☎62-8019
ピアサポート 個別相談(精神)	ピアサポーターによる 病気や生活上の困りごと などの相談	3月 8日(水) 午後1時30分～3時30分 ※予約制	市役所1階	地域活動支援センター 友の家 ☎60-0608
子育て相談	子育てに関する質問や 情報提供など	月～土曜日 午前8時30分～午後5時	旭市子育て支援 センターハニカム (市役所2階)	旭市子育て支援センター ハニカム ☎62-7099
	妊娠中から乳幼児期の 子育てや健康の相談	月～金曜日 午前8時30分～午後5時 ※予約制	子育て世代包括支援 センターぽけっと (市役所2階)	子育て世代包括支援センター ぽけっと ☎74-7102
家庭児童相談	児童虐待・児童養育問題 など	月～金曜日 午前9時～午後4時	家庭児童相談室 (子育て支援課内)	家庭児童相談室 ☎62-5362
教育相談(学校)	学校教育についての悩み など	月～金曜日 午前8時30分～午後5時	市役所4階	教育総務課 ☎62-5353
教育相談(家庭)	家庭教育・子育ての悩み など	月～金曜日 午前8時30分～正午	市役所4階	生涯学習課 ☎85-8629
市民健康相談	生活習慣病をはじめ子ども からお年寄りまでの健康相談	月～金曜日 午前8時30分～午後5時	(電話相談)	健康づくり課 (成人) ☎63-8766 (母子) ☎63-8711
歯科相談	診察、歯磨き指導など	3月9日(木) 午前9時30分～10時30分 ※予約制	旭市保健センター (旧飯岡保健センター)	健康づくり課 ☎63-8711
福祉の総合相談	障がい者への虐待問題、 権利擁護など福祉(生活) 全般にわたる相談	365日24時間 訪問相談も実施 夜間は電話転送にて対応	海匠ネットワーク (旭市口の838)	旭市基幹相談支援センター・ 旭市障害者虐待防止センター (海匠ネットワーク) ☎60-2578 FAX60-2579
介護相談	介護に関する相談	月～金曜日 午前8時30分～午後5時	Mado-ka (旭市口の838) 飯岡福祉センター 第二やすらぎ園	旭市中央地域包括支援センター ☎85-5371 旭市東部地域包括支援センター ☎74-3433 旭市北部地域包括支援センター ☎68-2055
職業相談	職業相談、求人情報の 提供など	月～金曜日 午前9時～午後4時30分	地域職業相談室 (あさひ市民センター)	地域職業相談室 ☎62-5359
なんでも 労働相談	労働に関する相談	月～金曜日 午前9時30分～午後5時	(電話相談)	日本労働組合総合連合会・ 千葉県連合会 ☎0120-154-052
行政書士会	相続、遺言、許認可申請、 農地転用など	3月18日(土) 午後1時～4時	海上公民館	千葉県行政書士会東総支部・宮負 ☎68-3175
司法書士会	相続、不動産登記、法律 問題の相談など	3月11日(土) 午後1時～5時 ※9日(木)までに電話予約	海上公民館	司法書士林武男事務所 ☎63-5652
税理士会	税務全般にわたる相談	3月22日(水) 午前10時～午後4時 ※予約制 受け付けは平日の午後1時～4時	銚子商工会館	千葉県税理士会銚子支部 ☎0479-22-3901

Healthy Square



健康ワンポイントアドバイス

サプリメントの活用法を見直しましょう

サプリメントとは、広義で健康食品全般、狭義でビタミン剤を指す場合が多いです。健康食品には、法律上の定義がありません。消費者庁のホームページには「健康食品とは、一般的に、健康に良いことをうたった食品全般のことをいいます。様々な健康食品が市場にありますが、本来、健康の維持・増進の基本は“栄養バランスの取れた食事、適度な運動、十分な休養”です。安易に健康食品で栄養の偏りや生活の乱れを解決しようとせず、食事、運動、休養の質を高めるための補助的なものとして、健康食品を上手に利用することが重要です」と記載があります。健康食品を取れば健康になれる、安全な食品だと安易に考えることは避けましょう。販売業者の宣伝などに惑わされることなく、自分自身で製品の安全性や有効性について調べることが大切です。

医薬品は作用が強いため健康食品で治そうと考える人もいると思いますが、医薬品は病気に対して科学的根拠に基づき安全性が確認され、製造方法を厳密に管



理して作られたものです。用法用量を守り医師の指示に従って使用すれば、十分な安全性が証明されています。

健康食品に関しては、健康の基本である「栄養・運動・休養」のうちの栄養の補助として考えてみてはいかがでしょうか。医薬品との飲み合わせなどで困ったときは、かかりつけの薬剤師に相談しましょう。

【旭匠薬剤師会】

旭中央病院便り



<https://www.hospital.asahi.chiba.jp/>
 問旭中央病院 ☎63-8111・代表

市民健康講座開催のお知らせ

内容／「皆さん、認知症とともに生きていきましょう！
 ～認知症になってもよい人生を～」

講師／持田英俊 医師(千葉県認知症疾患医療センター)

日時／3月4日(土) 1部：午前10時～、2部：午前10時30分～

場所／イオンタウン旭 おひさまテラス ミライパブリック

定員／各部先着20人 ※予約不要。



青駐車場有料化のお知らせ

4月1日(土)から当院青駐車場は、適正利用の促進を目的として有料になります。



入出場時の安全確保など、更なる利便性の向上を図るとともに、診療目的以外での駐車場利用を減らして混雑を緩和するための措置となります。ご理解とご協力をお願いします。

青駐車場料金／最初の4時間100円、以降1時間ごとに100円加算



親と子の健康づくり

☎問健康づくり課母子保健班(☎63-8711)

場所：旭市保健センター(旧飯岡保健センター)

種 別	期 日	対 象・内 容
健康 診 査	乳児健康診査	令和 4年11月 1日～26日生まれ
	1歳6か月児健康診査	令和 3年 8月11日～31日生まれ
	2歳児歯科健康診査	令和 2年 9月13日～30日生まれ
	3歳児健康診査	令和 元年 9月18日～30日生まれ
相談 ※申込制	母乳相談	助産師による授乳方法の指導・相談
	歯科相談	歯科医師による診察と歯科衛生士の歯磨き指導
	離乳食教室	対象：令和4年10月～11月生まれ 内容：離乳食の進め方など
	両親学級	沐浴 ^{もくよく} 実習、出産後の手続きなど
	子育て学級	対象：令和4年11月1日～令和5年1月10日生まれの第1子と保護者 内容：遊びの紹介や赤ちゃんの事故予防など

※感染予防のため、相談・教室は申し込み制となります。



健康インフォメーション

出産・子育て応援給付金

妊娠から子育て期まで、相談や支援を行う伴走型相談支援と経済的支援を一体として行う「出産・子育て応援給付金」事業を実施しています。対象の人には、通知が届くので、早めの申請をお願いします。

対象／●出産応援給付金：令和4年4月1日以降に妊娠届を提出し、保健師などと面接を行った人 ●子育て応援給付金：令和4年4月1日以降に出産し、赤ちゃん訪問などで面接を受けた人

申請期限／3月31日(金) ※必着。

☎問健康づくり課母子保健班(☎63-8711)

3月13日以降のマスク着用の考え方

屋外では原則不要、屋内では原則着用となっていたマスク着用の取り扱いを、3月13日から個人の判断に委ねることになります。

ただし、医療機関の受診や高齢者施設などを訪問するとき、通勤ラッシュなど混雑した電車・バスに乗車するときはマスクを着用しましょう。

本人の意思に反してマスクの着脱を強いることがないよう、個人の主体的な判断が尊重されるよう、ご配慮をお願いします。

☎問健康づくり課庶務企画班(☎63-8831)

献血に協力を！

期 日	場 所	受付時間
3月26日(日)	ショッピングセンター サンモール	10:00～11:45 13:00～16:00
3月29日(水)	旭市保健センター (旧飯岡保健センター)	10:00～11:45 13:00～16:00

※献血カードを持っている人は持参してください。

☎問健康づくり課庶務企画班(☎63-8831)



予防接種

☎問健康づくり課(☎63-8711)

【集団接種】 場所：旭市保健センター(旧飯岡保健センター)

種 別	期 日	受付時間	対 象
BCG	3月3日(金)	13:15～13:40	生後5～12か月未満

【個別接種】 場所：各指定医療機関

種 別	対 象
ヒブ	生後 2～60か月未満
小児の肺炎球菌	生後 2～60か月未満
四種混合、ポリオ	生後 3～90か月未満
水痘	生後12～36か月未満
麻しん・風しん混合	1期：生後12～24か月未満 2期：平成28年4月2日～平成29年4月1日生まれ
日本脳炎	1期：生後6～90か月未満 2期：9～13歳未満 特例対象者：平成19年4月1日以前生まれの20歳未満で、接種していない人
B型肝炎	生後12か月未満
ロタウイルス感染症	ロタリックス：出生6週0日後から24週0日まで
	ロタテック：出生6週0日後から32週0日まで
ヒトパピローマウイルス感染症	●小学6～高校1年生相当の女子 ●平成9年4月2日～平成18年4月1日生まれの女子で、定期回数の3回接種をしていない人(キャッチアップ接種)
高齢者の肺炎球菌	65・70・75・80・85・90・95・100歳、60～64歳で心臓などに障がいのある人 ※令和4年4月2日～令和5年4月1日に対象年齢になる、今までに一度も接種をしていない人に限り、3,000円を助成(助成は1回)。助成期間は令和5年3月31日(金)までです。
成人男性麻しん・風しん混合 (風しん抗体検査の結果が陰性の場合)	昭和37年4月2日から昭和54年4月1日までの間に生まれた男性 ※クーポン券を使用して風しんの抗体検査が済んでいない人は、令和4年度に発行したクーポン券を使用してください(転入した人も含む)。

悪質商法・契約トラブルの相談 「週末消費生活センター」

仕事などで平日に都合がつかない人は、この機会に相談してください。事前の予約は不要です。

日時／3月11日(土) 午前9時～午後4時

場所／市役所

岡崎市消費生活センター(☎62-8019)

災害が発生したときは 落ち着いた行動を

大規模な災害が発生すると、公共交通機関が運行を停止し、帰宅困難になることが予想されます。

多くの人が一斉に帰宅を始めると、火災や建物からの落下物で負傷する危険があるほか、救助・救急活動の妨げになります。

むやみに移動を開始しない

- 自分の身の安全を確保する
- 職場や集客施設などの安全な場所にとどまる
- 災害用伝言サービスで家族の安否を確かめる
- 交通情報や被害情報などを入手する

日ごろから準備しておきたいこと

- 家族と安否確認の方法や集合場所を話し合っておく
- 職場などに飲料水や食料、携帯ラジオ、モバイルバッテリー、地図、運動靴、懐中電灯などを常備する

岡総務課地域安全班(☎62-5311)

環境影響評価事後調査報告書の 縦覧

東総地区クリーンセンター(銚子市野尻町1678-1)の新設に係る事後調査報告書の縦覧を行います。

期間／3月14日(火)まで ※土・日曜日、祝日を除く。

時間／午前9時～午後5時

場所／環境課、海上出張所、飯岡出張所、干潟出張所(月曜休館)

岡環境課環境政策班(☎62-5328)

譲ってください 使われていない鯉のぼり

毎年、春に袋の溜池の上に鯉のぼりを掲げています。家庭で使われなくなった鯉のぼりを譲ってください。

岡商工観光課観光班(☎62-5338)

干潟保育所が 民営化されます

旭市立干潟保育所は、指定管理者制度により平成20年度から学校法人旭鈴木学園が運営してきました。更なる保育の質の向上と施設管理の合理化を図るために、完全に民営化され、4月1日からは私立保育園になります。

保育園の運営は、これまでと同様に学校法人旭鈴木学園が行うので、職員の配置や保育内容などに大きな変更はありません。

岡子育て支援課保育班(☎62-5313)

自転車の 盗難に注意を

市内で自転車の盗難被害が多発しています。被害に遭った人の約9割は、施錠をしていませんでした。

短時間でも自転車を止めるときは、必ず施錠して愛車を守りましょう。

岡旭警察署(☎64-0110)

引っ越しのときは忘れずに し尿のくみ取り手続き

引っ越しなどで、くみ取り式トイレを新たに利用する人や利用しなくなる人は、手続きが必要です。

住民票の転入・転出・転居の届け出だけでは、自動で加入や取り消しとはなりません。必ず手続きをしましょう。

手続きを忘れると、作業の手配に時間がかかることや、転居後も今までどおりくみ取りが行われて、料金が発生する場合があります。

※手続きには印鑑が必要です。

岡東総衛生組合(☎62-0794)、環境課環境政策班(☎62-5328)

市税の 夜間納税窓口

仕事などで日中に納付が困難な人は、活用してください。

日時／3月10日(金) 午後8時まで

場所／税務課

岡税務課収税班(☎62-5322)



文化施設から

イベント情報のお知らせ



東総文化会館

3月の休館日 6日、13日、20日、27日

第18回スプリングコンサート

あさひ少年少女合唱団恒例の春のコンサートです。

日時／3月26日(日) 開演：午後1時30分

場所／東総文化会館 大ホール

入場料／無料 ※全席自由。

岡生涯学習課文化振興班(☎85-8628)



春の訪れを告げる合唱団の歌声



海上ふれあい館(JR飯岡駅)

休館日 毎週月曜日、29日、30日、31日

南隆一 絵画造形展

期間／3月1日(水)～14日(火)

クラフト同好会 手芸作品展

期間／3月15日(水)～28日(火)

〈共通事項〉

時間／午前9時～午後5時 ※最終日は午後3時まで。

岡海上ふれあい館(☎55-5115)



まちかどギャラリー「銀座」

あさひフォトクラブ写真展

期間／3月13日(月)～19日(日)

時間／午前10時～午後5時 ※最終日は午後4時まで。

岡あさひフォトクラブ 米本(☎62-3379)

※まちかどギャラリー「銀座」の使用に関する問い合わせは、商工観光課商工労政班(☎62-5874)へ。

i 暮らしのインフォメーション

募集・催し物・お知らせなど、暮らしに役立つ情報を届けます。

☎…申し込み 問…問い合わせ



募集

Recruitment

令和5年度 国家公務員

人事院は令和5年度に次の国家公務員採用試験を行います。

総合職試験：院卒者試験、大卒程度試験

受付期間／3月1日(水)～20日(月)

第1次試験日／4月9日(日)

一般職試験：大卒程度試験

受付期間／3月1日(水)～20日(月)

第1次試験日／6月11日(日)

一般職試験：高卒者試験、社会人試験(係員級)

受付期間／6月19日(月)～28日(水)

第1次試験日／9月3日(日)

〈共通事項〉

申し込み方法／人事院のホームページ(<https://www.jinji.go.jp/saiyo/saiyo.html>)から申し込んでください。

問人事院関東事務局(☎048-740-2006～8)

科学工作を楽しもう

旭青少年少女発明クラブ第41期生

ものづくりの喜びを体験しませんか。

日時／●開始式：4月16日(日) 午前10時～ ●活動日：毎週日曜日 午前9時～11時30分

場所／海上庁舎東館内 発明クラブ工作室

対象／小学校3年生～6年生

定員／35人

費用／年額8,000円(保険料など)

申込期限／3月31日(金)

申し込み方法／学校を通じて配布する申込書に必要事項を記入し、郵送してください。

☎問〒289-2604 旭市高生1 海上庁舎東館内 旭青少年少女発明クラブ・景山(☎090-8816-0644)

あなたの得意なことを仕事に 旭市シルバー人材センター会員

対象／市内在住の、健康で働く意欲のある60歳以上の人

☎問旭市シルバー人材センター(☎60-1150)

国民の暮らしと平和を守る 自衛官

幹部候補生(一般)

対象／●大卒程度試験：22歳以上26歳未満の人(大学を卒業・卒業見込みの20歳以上22歳未満の人、修士課程修了・修了見込みの28歳未満の人可)

●院卒者試験：修士課程修了・修了見込みの20歳以上28歳未満の人

試験日／●第1回：4月22日(土)、23日(日) ●第2回：6月24日(土)

申込期限／●第1回：4月14日(金)

●第2回：6月15日(木)

幹部候補生(歯科・薬剤科)

対象／専門の大学を卒業・卒業見込みの20歳以上30歳未満の人

試験日／●第1回：4月22日(土)

●第2回：6月24日(土)

申込期限／●第1回：4月14日(金)

●第2回：6月15日(木)

一般曹候補生

対象／18歳以上33歳未満の人

試験日／5月19日(金)～28日(日)のいずれか指定する1日

申込期限／5月9日(火)

〈共通事項〉

申し込み方法／自衛隊旭地域事務所かホームページで入手できる願書に必要事項を記入し、申し込んでください。

☎問自衛隊旭地域事務所(☎62-0971、ホームページ<https://www.mod.go.jp/pco/chiba/map/asahi.html>)

旭市男女共同参画推進懇話会 委員

内容／施策や計画の策定などを協議して、意見を提言する。

対象／男女共同参画社会づくりに理解と意欲があり、市内在住の20歳以上で、市のほかの審議会委員などになっていない人

人数／2人 ※書類選考。

任期／6月1日から2年間

申込期限／4月13日(木) ※必着。

申し込み方法／市民生活課かホームページで入手できる申込書に必要事項を記入し、郵送または持参してください。

☎問〒289-2595 旭市二の2132 市民生活課市民生活支援班(☎62-5396)

海上キャンプ場 フリーマーケット出店者

日時／3月26日(日) 午前9時30分～午後3時30分

場所／海上キャンプ場 ※荒天の場合は体育館で開催。

出店数／18組 ※要予約、先着順。

出店料／1組1,000円

☎問海上キャンプ場(☎55-5250)



催し物

Events

消防士と学ぼう! 住宅用火災警報器 火災予防啓発イベント

住宅用火災警報器の疑問を、煙の動きを確認しながら消防士と一緒に学びましょう。消防車の見学や撮影、防火衣装着体験なども行います。子どもには、先着200人に消防ミニタオルや文具セットをプレゼントします。

日時／3月11日(土) 午前10時～午後1時 ※荒天中止。

場所／イオンタウン旭 駐車場

費用／無料

☎問消防本部予防課(☎63-5356)



お知らせ

Information

3月7日(火)～9日(木) 旭中継施設の臨時休所

ごみを直接持ち込む場合は、東総地区クリーンセンターへ搬入してください。問東総地区クリーンセンター(☎0479-30-2311)

高校生になると 子ども医療費の助成方法が変わります

子ども医療費の助成対象期間は、18歳になる年の年度末までです。

高校生相当の年齢になると、中学3年生まで交付されていた子ども医療費の受給券は使えません。受診したら、医療機関の窓口で医療費をいったん支払い、後日子育て支援課で払い戻し(償還払い)の手続きをしてください。

☎問子育て支援課子育て支援班(☎62-8012)

イキイキ あさひっ子

“イキイキあさひっ子”を大募集

掲載を希望する人は、秘書広報課広報広聴班(☎koho@city.asahi.lg.jp・〒289-2595 旭市二の2132・☎62-8070)まで。対象は小学校入学前の子どもです。くわしくは市ホームページを確認してください。



パパと遊ぶのが大好き!!!
とびっきりの笑顔が可愛い♡



ゆ え
柚永ちゃん
令和4年3月17日生まれ
〔二〕

3人仲良く元気に育ってね!
いつもありがとう!



て っ た
耀大くん(右)
平成30年6月12日生まれ
に な
仁那ちゃん(中央)
令和4年3月10日生まれ
す い
翠々ちゃん(左)
令和2年3月9日生まれ
〔江ヶ崎〕

クルクル髪の毛がチャームポイント!
果物が大好物♡



おうけん
皇賢くん
令和3年12月25日生まれ
〔三川〕

あさピーが行く! no.83

ぼくの名前は「あさピー」。市のイメージアップキャラクターとして、いろんなイベントやキャンペーンに参加して市のPRをしています。ぼくを応援してね!



ゲストランナーの
猫ひろしさんと
パシヤリ

2月5日(日) 天気 はれ

3年ぶりに開催された旭市飯岡しおさいマラソン大会の応援に行ってきたよ! 天気も良くて、潮風のかおりを感じながら走るのとても気持ちよさそうだったよ。来年は、ぼくも走ってみようかな♪

あさピー活動予定
市内のどこかであさピーアール

あさピーの活動は市ホームページにも掲載しています。
<https://www.city.asahi.lg.jp/site/pr/>

あさピー



3月 暮らしのカレンダー

5日(日) 旭市津波避難訓練
(午前9時～ 市内沿岸地域ほか)

11日(土) 東日本大震災から12年
(●献花台の設置: 午後2～5時 いいおかユートピアセンター駐車場 ●黙とうのサイレン: 午後2時46分)

21日(火) 春分の日



河津桜(岩井地区)

編集こぼれ話

今回の特集では、糖尿病の恐ろしさと官民連携の取り組みを知ってもらうために、多くの関係者からお話を伺わせていただきました。取材をして印象に残っているのは、自覚症状がないまま病気が進行して、重篤な合併症を引き起こすことや、ちょっとした生活習慣の改善で病気のリスクを下げられることです。皆さんはP5のチェックリストで、いくつ当てはまりましたか? この特集を読んで、数年先の自分のために健康な生活習慣を意識してもらえるとうれしく思います。 (司)