

平成21年全国消費実態調査に協力を

9月から11月までの3か月間、全国消費実態調査が実施されます。この調査では、家計の実態を把握します。調査結果は、国や地方公共団体が行う各種経済・社会諸施策や研究機関などで行う消費・経済分析のための貴重な基礎資料となります。調査員が訪問しますので、協力願います。

一総務省・千葉県・旭市一
調査対象／口の一部・共和地区新町の一部世帯

問い合わせ先／市役所企画課統計班
(☎62-5367)

平成21年度 赤十字活動資金(社資) 募集結果

赤十字運動月間(5～6月)に協力していただいた日本赤十字活動資金は国内外の災害救護活動をはじめ、献血、医療などに活用されます。

赤十字活動資金募集結果

内 訳	金額(円)
一般社資	8,254,143
法人社資	1,835,500
合 計	10,089,643

[日本赤十字社千葉県支部旭市地区]

危険物取扱者保安講習会

講習日／10月2日(金)

場所／銚子市青少年文化会館

受付期間／8月24日(月)～28日(金)

受付場所／旭市消防本部予防課

※受講申請書は、消防本部予防課にあります。

問い合わせ先／消防本部予防課危険物班 (☎63-5356)

労災職業病なんでも相談会開催

日時／9月26日(土) 午後1時～4時

会場／千葉中央コミュニティーセンター61講習室

費用／無料 ※当日受け付け

問い合わせ先／千葉中央法律事務所
(☎043-225-4567)

千葉テレビで放送

旭市七夕市民まつり

いいおかYOU・遊フェスティバル

8月16日(日) 午後6時30分～

<再放送>

8月20日(木) 午後3時30分～

お盆のお供え物は忘れずに処理しましょう

お盆には、仏壇に供えた野菜などを河川などに流す風習が残っています。しかし、そのままにすると腐敗・散乱し、環境が損なわれます。お供え物は、各自が責任を持って処理しましょう。

問い合わせ先／環境課 (☎62-5328)

市税の夜間納税窓口

日時／8月25日(火) 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2期

◆国民健康保険税 第3期

◆介護保険料 第3期

◆後期高齢者医療保険料 第2期

納期限は8月31日(月)です

国民年金保険料は毎月納付です

健康メモ

賢く食べてメタボ予防!

最近、メタボリックシンドロームという言葉をよく聞かれるのではないのでしょうか?

メタボリックシンドロームは、エネルギー代謝が身体の中でうまくいっていない状態をいいます。年齢を重ねることにいるいろいろな機能が低下していくことは避けられませんが、日常の心掛け一つで、低下に歯止めを掛けたり、代謝を上げたりすることが可能です。

そこで、エネルギー代謝効率を良くする、すぐにでも始められる食生活のヒントを、4つ紹介します。

①「たんぱく質」をしっかり取る

代謝を上げるには、「筋肉」の材料となる「たんぱく質」の補給が大切です。食べ過ぎは厳禁ですが、カロリーを気にし過ぎて食べる量が減ると、筋肉が落ちて代謝が下がり、かえって逆効果に。エネルギーを上手に使えない「やせにくい体」になってしまう。カロリーの気にならないなら、低脂肪・高たんぱく質の食材を選び、ゆでる・蒸すなどして、余分な脂肪を落とすことをお勧めします。魚もマグロなら赤身を、アジやカツオの青背の魚もお勧めです。焼くときも、網やテフロン加工のフライパンで油を使わず、カロリー減を心掛けましょう。

②ビタミン・ミネラルはたっぷり取る

代謝の流れをスムーズにしてくれるビタミンやミネラルをたくさん取り、体内に不要なものをため込まないようにすることが重要です!

野菜やきのこ、海藻類などをなるべく毎食食べて、成人が一日に必要な350g以上を確保しましょう。

③主食もしっかり取る

ご飯類はダイエットの敵と見なされがちですが、極端に減らしたり、抜いたりしてしまうと満腹感が得られず、つい間食したり、主食を減らした分おかずを食べ過ぎたりと、カロリーオーバーになることがあります。主食・主菜・副菜をバランスよく食べてこそ、メタボ予防となるのです。

④一口一口よくかむ

最後のポイントは早食いの防止です。一口の量を少なめにしておくかみましよう。かむことで、唾液の分泌が増し、消化がよくなり、また、満腹中枢が刺激されて食べ過ぎを防ぐことができます。さらに、かむことで交感神経の働きがよくなり、体温が上がってエネルギー代謝が高まることも分かっています。

まずはできることからチャレンジして、代謝のよい身体づくりでメタボ予防をしましょう。

〔健康管理課 管理栄養士〕

情報

BOX

募集

市営住宅の入居者

募集期間／8月17日(月)～31日(月)

※土・日曜日を除く

<募集住宅>

- みどり住宅(ニの5665)…2戸
2DK、簡易耐火平屋建、昭和45～47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

申し込み方法／財政課または各支所にある所定の用紙に記入し、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)

第3回 消費生活講座(移動教室)

日時／9月16日(水) 午前8時出発(午前7時50分青年の家集合)

研修先／味の素㈱(川崎市)

募集人数／33人(申し込み順)

参加費／無料(昼食各自)

申し込み・問い合わせ先／商工観光課商業振興班(☎62-5874)

催し物

「Chageの細道2009」

日時／9月12日(土) 午後5時30分開演

会場／東総文化会館・大ホール

料金／6,800円(全席指定)

※チケットは東総文化会館、チケットぴあ(☎0570-02-9999 Pコード:325-664)、ローソンチケット(☎0570-084-003 Lコード:70159)、イープラス(<http://eplus.jp>)へ。

問い合わせ先／東総文化会館(☎64-2001)

ぬいぐるみ人形ミュージカル

日時／9月6日(日) 午後1時30分開演

場所／いいおかユートピアセンター

内容／「アルプスの少女ハイジ」「ピノキオとサーカスの狐」

料金／無料(全席自由)

問い合わせ先／いいおかユートピアセンター(☎57-6060)

海上ふれあい館(JR飯岡駅) 藤島武夫絵画展

日程／8月16日(日)～30日(日) 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

お知らせ

応急手当や救急法を身に付けよう 乳幼児救急法講習会

子どもがのどに異物を詰まらせた、意識がなくなったりし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／9月10日(木) 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

内容／心肺蘇生法、異物の吐かせ方
講師／旭市消防本部の職員

締め切り／9月1日(火)まで

申し込み・問い合わせ先／飯岡保健センター(☎57-3113)

交通事故の無料電話相談

交通事故で困っている人の無料相談を行っています。

日程／毎週月～金曜日(祝日を除く)
時間／午前9時～午後5時(正午～午後1時を除く)

弁護士相談／第1～3水曜日 午後1時～4時(要予約)

予約・問い合わせ先／千葉自動車保険請求センター(☎043-284-7955)

アライグマに注意してください!

県内各地で、アライグマによる「農作物」「生活環境」「神社仏閣」への被害が多発しています。アライグマは繁殖力が高く、天敵がないため増え続け、ほかの生き物を食べて生態系に悪影響を及ぼす可能性もあります。

市では、千葉県アライグマ防除実施計画に基づき、捕獲などを実施します。アライグマを見つけた場合や爪あと、足跡を発見した場合、屋根裏の不審な音や農作物の被害など「おかしいな?」と感じたときは、市役所環境課(☎62-5328)へ連絡してください。

※性格は攻撃的で、手を出すとけがをする危険性があります。



万が一の災害発生時に備え 「一日赤十字」

万が一の災害発生時に備え、避難所などでの炊き出し訓練や「いざというとき」のとっさの手当てや事故防止に必要な知識と技術の普及を行います。

日時／8月27日(木) 午前10時～午後3時

場所／いいおかユートピアセンター

内容／炊き出し訓練、災害時の応急手当、止血法、三角巾の使い方、AEDの使い方、講義「災害時にどう備えるか」

問い合わせ先／旭市赤十字奉仕団事務局(☎62-5317・社会福祉課社会班内)

旭の味覚がぎゅーしり! 「旭フレッシュ宅配便」

発送日／8月25日(火)

内容／梨、アスパラガス、トマトなど

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／8月20日(木)

申し込み先／旭市農産物直売館(☎62-6048) ※年中無休