

お知らせ

森林所有者を対象に 林業技術研修会を実施

日時／2月16日(火) 午前9時30分～午後3時

場所／講義：多古町役場大会議室
現地：現地山林（多古町次浦）

内容／講義：「所有者の負担のない委託間伐事例」から今そして将来の所有者森林を考える

対象／旭市（干潟地域）、香取市、東庄町、神崎町内の森林所有者
定員／70人（申し込み順）

服装／現地山林に入れるような服装、帽子、長靴など。

申し込み・問い合わせ先／2月5日(金)までに県香取農林振興センター（☎0478-54-1338）、県森林組合香取事業所（☎0478-52-6125）へ。

労災職業病なんでも無料相談会

日時／1月30日(土) 午後1時～4時

場所／成田市中央公民館

対応者／弁護士、社会保険労務士ほか

問い合わせ先／千葉中央法律事務所（☎043-225-4567）

2010年世界農林業センサスが 実施されます

農林水産省では、平成22年2月1日現在で、「2010年世界農林業センサス」を実施します。この調査は、国の農林業・農山村地域の実態を明らかにする最も基本的な調査です。

1月中旬から調査員が農林業関係者を訪問して、調査票に農林業の経営状況などの記入をお願いします。調査票に記入された事項については、統計以外の目的には使用されませんので、協力願います。

問い合わせ先／市役所企画課統計班（☎62-5367）

外国人のための無料総合相談会

日時／1月31日(日) 午後1時～4時

場所／船橋市中央公民館

※駐車場はありません。

内容／専門家が外国人の相談に応じます（法律、人権、出入国、ビザ、就労問題、保険、教育など）。

※通訳があります。

申し込み・問い合わせ先／1月22日(金)までに(財)ちば国際コンベンションビューロー千葉国際交流センター（☎043-297-0245）へ。

障害者差別に関する相談窓口

障害のあることで、差別や不利益な扱いを受けた場合などの相談。

受付日時／月～金曜日 午前9時～午後5時

相談窓口／海匠健康福祉センター内
相談専用電話／0479-22-0739

問い合わせ先／海匠健康福祉センター（☎0479-22-0206）、県健康福祉部障害福祉課障害者計画推進室（☎043-223-2935）

市税の夜間納税窓口

日時／1月25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1日(月)です
口座振替の人は残高を確認してください
国民年金保険料は毎月納付です

1日5皿を目指しましょう！



野菜をどれくらい食べていますか？
成人の1日の目標量は350gです（右下写真）。野菜の小鉢や具たくさん味噌汁で約70gの野菜が取れるので、1日に5皿程度で十分でしょう。

いきいき旭・産業まつり2009でのアンケート調査では、野菜の目標量を取れている人は34%で、6割以上の人が野菜不足という結果でした。そこで今回は、野菜不足にならない方法をいくつか紹介します。

●野菜の働き

- 1 がん・動脈硬化の予防
ビタミンC、ビタミンE、βカロテンが活性酸素の発生を抑える。
- 2 血圧を安定させる
カリウムがナトリウムの再吸収を抑え、体外へ排出する。

健康メモ

野菜のとり方教えます



- ① 汁物は野菜を入れて具たくさん。
 - ② サラダより、おひたしでかさ増し。
 - ③ すぐ使えるようにゆでて保存。
 - 外食でできること
 - ① なるべく野菜が入っているメニューを。
 - ② 付け合わせの野菜は残さない。
 - ③ 野菜の小鉢を1皿プラス。
- 最近では季節を問わず、さまざまな野菜が手に入ります。しかし、旬の野菜は1年で最も味が良く栄養価も高いうえ、季節に合った効能があります。例えば、冬が旬のものは、主に体を温める効果があります（ダイコン、ハクサイ、ホウレンソウ、コマツナ、ミツバ、ゴボウなど）。また、旬に多く出回るため、安価で手に入ります。
- 紹介した中でいくつかできそうなことがあれば、ぜひ毎日の食事に取り入れてください。
- 〔健康管理課 管理栄養士〕

情報

B

O

X

募 集

第1回旭の風景写真コンテスト作品

旭市では、「旭の風景」をテーマとした写真コンテストを開催します。
募集作品／●「旭らしさ」を象徴する作品で、旭市の魅力をPRできる作品 ●旭市内の名所・旧跡、市内のイベントなどの風景

受付期間／2月10日(水)まで(当日消印有効)

応募方法／応募票に必要事項を書いて、作品の裏面に張り付けて応募してください。 ※応募点数に制限なし。

賞・発表／最優秀賞(市長賞)1点…賞金50,000円、賞状、トロフィー、副賞 ●優秀賞(議長、商工会長賞ほか)3点…賞金30,000円、賞状、トロフィー、副賞 ●入選10点…賞金8,000円、賞状、副賞 ●佳作10点…賞金3,000円、賞状、副賞
※審査の発表は入賞者のみ直接連絡します。

応募・問い合わせ先／〒289-2595 旭市二の1920 企画課企画調整班 (☎62-5307)

これから出産する人のために「両親学級」参加者

赤ちゃんの誕生を迎えるため、同じ時期に出産するママ同士の仲間作りをしませんか。

日程／2月2日(火)、16日(火)、3月8日(月)、19日(金)

時間／午前9時15分～正午(受け付け：午前9時～9時15分)

場所／飯岡保健センター

対象／初妊婦とその夫、希望者

内容／妊娠中の過ごし方、妊婦体操、お産の経過、調理実習など(4回目は、沐浴実習、妊婦体験などパパ中心の内容です)

申し込み・問い合わせ先／飯岡保健センター (☎57-3113)

※毎回、母子健康手帳を持参してください。

旭市出会いコンシェルジュ「バレンタインパーティ」

女性が積極的に行動する日。いつも以上に磨きをかけて!

日時／2月14日(日) 午後3時～

※女性は午後1時からビューティーレッスンあり。

場所／旭市内

参加資格／男性＝未婚で旭市内に在住する人 女性＝未婚の人

募集人員／各20人

参加費／男性2,500円 女性1,500円

申込締め切り日／2月3日(水)

申し込み方法／締切日までに、電話またはメールで、住所、氏名、性別、電話番号、生年月日を知らせてください。

※定員を超えた場合は抽選となります。

申し込み・問い合わせ先／旭市出会いコンシェルジュ事務局(企画課地域振興班 ☎62-5382 ✉deai-con@city.asahi.chiba.jp)

※詳細情報はホームページ(<http://www.asahishi-dc.com/>)で確認してください。

新米ママ&パパ 楽しく子育て学級に参加しよう!

赤ちゃんが生まれて毎日子育てを頑張っているお母さん、お父さん、子どもを連れて遊びに来ませんか? みんなで楽しく育児仲間を増やしましょう♪

日程／1回目：2月5日(金) 2回目：3月8日(月)

時間／午前9時30分～正午(受け付け：午前9時15分～9時30分)

場所／飯岡保健センター

内容／赤ちゃん紹介、育児相談、ベビーマッサージ、赤ちゃんの事故防止、絵本の読み聞かせ、赤ちゃんとの遊び方など

対象／平成21年11月～12月生まれの赤ちゃんとその保護者

問い合わせ先／飯岡保健センター (☎57-3113)

※毎回、母子健康手帳を持参してください。

保育所で一緒に遊ぼう

保育所や幼稚園に通っていないお友達、一緒に豆まきしませんか。

日時／2月3日(水) 午前10時～11時(午前9時30分から受け付け)

＜開催場所＞

●ゆたか保育所 (☎62-2580)

●海上保育所 (☎55-3070)

●三川保育所 (☎57-3242)

※各保育所で事前に登録してください。

第4回「男の料理教室」参加者

ひとり暮らしや高齢者世帯の増加に伴い、男性が食事を作る機会が多くなっていることから、男性にも食事作りに積極的にかかわってもらうことを目的としています。

日時／1月29日(金) 午前10時～午後1時

会場／ふれあいセンター調理室

対象／市内在住のおおむね60歳以上の男性

定員／20人

テーマ／かんたん揚げ物

参加費／500円(材料費、保険料)

申し込み・問い合わせ先／1月15日(金)から旭市社会福祉協議会干潟支所(☎68-1079)へ。

催 し 物

海上ふれあい館(JR飯岡駅) 飯田資絵画作品展

日程／1月16日(土)～31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

みんなでイキイキ! 目指せ長生き! 健康な体づくり/転倒予防講習会

日時／2月6日(土) 午後1時30分～3時30分(受け付け：午後1時)

会場／東総運動場会議室

対象／●地域在宅の65歳以上の人とその家族 ●保健・医療・福祉に関する職種の人 ●メタボかな…?と感じている人

定員／20人(先着順)

参加費／300円(保険料など)

持ち物／運動しやすい服装、タオル、筆記具、飲み物

申し込み・問い合わせ先／東総運動場 (☎68-1061)