

催し物

輝け郷土芸能 ～和太鼓と民謡～

日時／12月25日(日) 午後1時開演
会場／東総文化会館・大ホール
出演／あさひ八万高、旭民謡会ほか
入場料／1,000円(全席自由)
問い合わせ先／東総文化会館(☎64-2001)

県立東部図書館で 「名作映画鑑賞会」

日時／12月17日(土) 午後1時開場、
午後1時30分上映開始
場所／東部図書館 3階研修室
＜内容＞
「俺たちに明日はない」
(1967年、アメリカ、カラー、105分)
定員／60人 ※入場無料
申し込み・問い合わせ先／県立東部
図書館(☎62-7070)
＜お詫び＞ 12月1日号P10に掲載
の「第1回旭市民ソフトボール大会」
記事で誤りがありました。優勝チ
ームは「スリースターズ」です。な
お、掲載した写真は正しく、「スリ
ースターズ」です。

航空科学博物館から 一番機と初日の出を見よう

航空科学博物館は、平成18年1月
1日(日・祝)の朝5時に開館します。
成田空港の「一番機」と「初日の出」
をお楽しみください。
問い合わせ先／航空科学博物館(☎
0479-78-0557)

お知らせ

正月用門松カードを 配布します

「正月用門松カード」を各家庭へ
無料で配布します。
＜問い合わせ先＞
農水産課(☎62-5376)
海上支所産業室(☎55-3126)
飯岡支所産業室(☎57-3116)
干潟支所産業室(☎68-1073)

ご利用ください 市税の夜間納付窓口

日時／12月26日(月) 午後5時15分～
8時
場所／税務課、各支所税務室
問い合わせ先／税務課収税班(☎62-
5322)

新旭市は魅力がいっぱい！ 「ひと・海・緑」を発行

旭市を紹
介するあさ
ひガイド
「ひと・海・
緑」を発行
しました。
希望者には
差し上げま
すので、下記の配布場所においでく
ださい。
配布場所／市役所受付、各支所
問い合わせ先／秘書広報課広報広聴
班(☎62-8070)



議会に報告された寄付

- 飯岡保健福祉センター施設の一部
として、デイサービスルーム(67.6㎡)
坪庭(14.18㎡)
社会福祉法人
旭市社会福祉協議会
- 旭市立ゆたか保育所の備品として
ベンチ4基
林 英男さん(井戸野)
布施寛志さん(大塚原)
山崎 淑さん(井戸野)
和田壽行さん(川口)

健康づくりは毎日の生活リズム
(食事・運動・休養)の積み重ねに
よるところが大です。日ごろの心が
けによって未来が決まってしまうと
したら怖いですね。
健康で明るい未来を目指して、ま
ずは生活リズムを崩しやすいこの時
期から1日3食の食事を取ることに

いろいろな場所でお話を伺うと
「年末年始に食べすぎちゃって」と
か「ついお酒を過ぎちゃって」と
等々、わかっているけれどいつも
と違った生活をしてしまったという
言葉を割合多く聞くことがあります
が、ではこの時期の後に生活リズム
が戻ったかという一度崩れてしま
うとなかなか戻すのは難しいよう
です。

年末年始が近づくと、どうしても
食事内容がいつもと違って崩れてし
まいがちです。
なぜなら、この時期は人のお付
き合いが多くなり、外食やお呼ば
れでご馳走になるなど生活リズムを
崩す要因がたつぷりとあるからです。
さらに、「お酒」を飲む機会が格段
に増える時期でもあります。「わかっ
ていてもつい誘われて……」という
ことも多いですね。



年末年始の食事でもバランスよく
健康づくりの1歩をここからはじめよう

健康づくりは毎日の生活リズム
(食事・運動・休養)の積み重ねに
よるところが大です。日ごろの心が
けによって未来が決まってしまうと
したら怖いですね。
健康で明るい未来を目指して、ま
ずは生活リズムを崩しやすいこの時
期から1日3食の食事を取ることに

食事内容を見直してバランスよく食
べることを始めてみることをお勧め
します！
どうやって食事内容に偏りがある
かを見るのは、まず1日の中で同
じ食品を何回も食べているかどう
かを見ることがありますし、さらに食卓
に主食(ご飯やパン、めん類など)
と主菜(魚介類、肉類、大豆製品、
卵)、副食(野菜やきのこ、海藻な
ど)、汁物(1日1杯を目安に)が
あるかないかでバランスも確認でき
ます。毎日はこちらとという方は、
1週間単位で食品のバランスを見る
ことから始めてはいかがですか？種
類の異なる食品がたくさん入ってい
たら大丈夫。難しく考えないで、ま
ずは始めてみましょう！
食べることは毎日のこと。食事を
見直して健康づくりをしましょう。



情報BOX

募 集

旭中央病院附属 看護専門学校看護学生

受験資格／●高等学校卒業またはそれと同等以上の資格を有する者、もしくは平成18年3月卒業見込みの者
●年齢32歳まで（昭和48年4月2日～昭和63年4月1日に生まれた者）
●男女は問わない
募集人数／約30人 ※全員奨学生
願書受付／●一次募集：平成18年1月4日(水)～19日(木) ●二次募集：平成18年2月1日(水)～3月2日(木) ※必着
試験日／●一次募集：平成18年1月24日(火)、25日(水) ●二次募集：平成18年3月10日(金)、11日(土)
試験科目／国語（国語総合・現代文）、数学Ⅰ、英語Ⅰ・Ⅱ、面接
<問い合わせ先>
〒289-2511 旭市イの1182
旭中央病院附属看護専門学校
(☎63-8111内線7702)

デイサービスの 介護スタッフを募集します

旭市社会福祉協議会では、さらに充実した介護サービスを実施するために、デイサービス事業の介護スタッフ（臨時職員）を募集します。
勤務内容／介護保険での介護認定者、介護予防面での利用者の方々に、通所による入浴・給食・送迎・レクリエーションなどの介助等を行います。
資格／介護福祉士・ホームヘルパー2級以上の45歳未満の方で、運転免許取得者
募集人数／若干名
勤務日／月～金曜日の週5日
勤務時間／午前8時30分～午後5時15分
応募方法／12月22日(木)までに履歴書を持参または郵送。後日面接日をご通知します。
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)

赤ちゃんを迎える準備 「両親学級」参加者

これから赤ちゃんの誕生を迎える方のために、両親学級を開催します。同じ時期に出産されるママ同士の仲間づくりもしています。
●旭市保健センター
平成18年1月11日(水)、18日(水)、2月7日(火)、18日(土)
●飯岡保健福祉センター
平成18年1月17日(火)、30日(月)、2月14日(火)、24日(金)
時間／午前9時15分～正午（受け付け：午前9時～9時15分）
対象／初妊婦とその夫、希望者
内容／妊娠中の過ごし方、お産の経過、妊婦体操、歯の健康、調理実習など（4回目は沐浴実習などパパ中心の内容です）
定員／各15組
申し込み・問い合わせ先／希望する会場へ電話で申し込み（定員を超えた場合は、初産の方を優先）
●旭市保健センター (☎63-8766)
●飯岡保健福祉センター (☎57-3113)
※毎回母子健康手帳をお持ちください。

東庄県民の森で 「バードウォッチングデー」

日時／平成18年1月15日(日)、2月11日(土・祝) 午前10時～午後3時
場所／東庄県民の森
参加費／150円（保険料を含む）
持ち物／弁当(昼食)、双眼鏡、図鑑、筆記用具 ※定員30人
申し込み・問い合わせ先／東庄県民の森管理事務所 (☎0478-87-0393)

はじめてのワード教室

日程／平成18年1月11日(水)、18日(水)、25日(水)、2月1日(水)
時間／午後1時30分～3時30分
場所／干潟公民館
費用／4,000円（テキストなど実費）※先着10人
問い合わせ先／NPO法人WAF子どもネット・寺田 (☎043-442-7975)

臨時教職員

県教育庁北総教育事務所では、管内の小・中学校での産休・育休などの代替および非常勤講師等の臨時教職員を募集しています。

<募集職種>

- 講師（教員免許状が必要）
- 養護教諭（教員免許状が必要）
- ※看護婦（師）免許所有者は、看護助教諭として募集
- 栄養士（栄養士免許証が必要）
- 事務職員

申し込み・問い合わせ先／県教育庁北総教育事務所管理課 (☎043-483-1148)

心の通い合う親子関係のために 親業訓練協会一般講座

子どもの心を理解し、話の通じ合うあたたかい親子関係を築くことを目的とした訓練です。
日時／平成18年1月21日(土)、2月4日(土)、18日(土)、3月4日(土) 午前10時～午後4時
場所／青年の家 音楽室
内容／●親も人の子、神様ではない ●子どもの心を知るために ●「親になんて話せない」か ●子どもが受け入れる親の話し方 ほか
受講料／31,500円(教科書代1,995円)
申し込み・問い合わせ先／平野 (☎63-3523)

今月の納期

- ◆市県民税
第4期・飯岡・干潟地域
- ◆固定資産税
第4期・旭・干潟地域
- ◆国民健康保険税
第4期・干潟地域
第6期・旭地域
第7期・海上・飯岡地域
- ◆介護保険料
第6期・飯岡地域
第7期・海上地域
納期限は12月26日(月)です
- ◆介護保険料
第7期・旭地域
納期限は12月27日(火)です
- ◆介護保険料
第4期・干潟地域
納期限は12月28日(水)です
国民年金保険料は毎月納付です