



お知らせ

水道メーターの交換に 協力を

計量法により定められた使用期間（8年）が満了となる水道メーター（量水器）の交換を、旭地域で行います。該当する家庭や事業所などへ、市の「指定給水装置工事事業者」が訪問しますので、交換作業に協力してください（交換費用は無料です）。

対象地域／旭地域

作業日／8月1日（日）～20日（金）

問い合わせ先／水道課工務班（☎63-8882）



年金受給者が亡くなったときは 速やかに届け出を

年金は年6回、偶数月の15日に前月までの2か月分が支払われます。支払日には自動的に指定の口座に振り込まれるようになっているので、届け出がない場合は亡くなった後も年金が支払われ続けてしまいます。その場合、払い過ぎの年金を後から返してもらうことになりますので、速やかに届け出てください。

また年金は、原則として亡くなった月の分まで受けられますが、まだ受け取っていない年金がある場合、生計を同じくしていた遺族の人が受け取ることができます。年金の死亡の届け出と併せて手続きをしてください。

＜未払いの年金を受け取ることができる遺族（数字は優先順位）＞

①配偶者 ②子 ③父母 ④孫 ⑤祖父母 ⑥兄弟姉妹

問い合わせ先／市保険年金課年金班（☎62-5332）、佐原年金事務所（☎0478-54-1442）

戦没者の慰霊と 恒久平和祈念の黙とうを

8月15日は、「戦没者を追悼し平和を祈念する日」です。正午に1分間のサイレンを鳴らしますので、戦争で亡くなられた人たちの冥福と永遠の平和を祈り、黙とうを捧げましょう。

市税の夜間納税窓口

日時／8月10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（火）です。

国民年金保険料は毎月納付です。

健康メモ

夏はアイスやジュース、ビールなどメタボへの誘惑がいっぱい！
だからこそ、今、メタボを予防しましょう！

あなたはメタボ？ まだ予備軍？
それともセーフかな？

メタボリックシンドローム（メタボ）とは、日々の悪い生活習慣の累積により内臓脂肪が蓄積してしまい「生活習慣病」が引き起こされやすくなった状態のことです。

さあ、今から自分の生活習慣を見直して、病気になるにくい体をつくっていきましょう。

何から始めたらいいの？
「病気になるために頑張らないうちや」といきなり高い目標では続きませんし、かえってストレスを作ってしまう。「毎日できる簡単なこと」を食事や運動から探してコツコツと続けて、改善しましょう。

何から始めたらいいか。そのヒントを「食事」からいくつか紹介します。

●水分補給は「低カロリー飲料」で

夏は、水分補給を多くする必要があります。低カロリーのものか水にして、少しずつ摂取カロリーを減らしましょう。積み重ねると大きいですよ！

●夕食・夜食を減らし、必ず朝食を
夕食を食べ過ぎると、脂肪がたまるので腹八分目を心掛け、夜遅く食べるときは、野菜を中心にした軽め

の献立にしましょう。朝食を食べると代謝アップに便通改善。いいことがあります！

●食べ過ぎ予防のテクニック駆使

食事は食べる順番で満足感が異なります。最初に具だくさんの汁物をゆつくり食べると、腹が落ち着き、食べ過ぎ防止に。野菜料理は、よくかむことで満腹感が出ます。特にお勧めなのは、海藻入り酢の物。海藻のかみ応えと併せて、酢が血圧、血糖などの上昇を抑えてくれますよ！

●ごちそうメニューに落とし穴が
何世代もの家族と一緒に食事や宴会、酒を飲みながらの食事は、おかずが多く、肉や魚などの主菜が重なる脂質とタンパク質に偏ったものになりがちなので、体重増加の要因に。適量は、主菜1品、野菜やイモ、海藻類主体の副菜や汁を合計2～3品。体にためない工夫を！

メタボになる原因は、人さまざま、だから解消法も予防法もさまざまです。この夏を自分の生活を見つめ直す機会ととらえて、生活習慣病にならない「エネルギー代謝が活発」な体づくりを始めましょう。

（健康管理課 管理栄養士）

お知らせ

各種手当の現況届は 期限内に提出を

障害者(児)にかかわる各種手当の現況届の受け付けが始まります。対象者には、8月初旬までに現況届を郵送しますので、必要書類などを添えて社会福祉課へ提出してください。現況届を提出しない場合は、手当を受けられなくなります。

<手当の種類>

- ①特別児童扶養手当
- ②特別障害者手当
- ③障害児福祉手当
- ④ねたきり身体障害者および重度知的障害者介護手当

受付期間／8月11日(水)～27日(金)の平日

受付時間／午前8時30分～午後5時15分

※8月16日(月)～20日(金)は午前8時30分～午後7時

◆各支所出張受け付け

受付日／海上支所：8月25日(水)、飯岡支所：8月26日(木)、干潟支所：8月27日(金)

時間／各回午前9時～午後5時

提出・問い合わせ先／社会福祉課障害福祉班 (☎62-5351)

中小企業の退職金制度

中退共制度は中小企業で働く従業員のための外部積立型、国の退職金制度です。

- 掛け金の一部を国が助成します。
- 掛け金は全額非課税です。
- 管理が簡単です。
- 適格退職金制度から中退共制度に移行できます。

問い合わせ先／独立行政法人勤労者退職金共済機構中小企業退職金共済事業本部 (☎03-3436-0151)

千葉テレビで放送

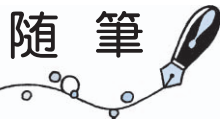
旭市七夕市民まつり、旭市いいおかY・O・U・遊フェスティバルの様子が放送されます。

<放送日時>

8月15日(日) 午後6時30分～7時

<再放送>

8月20日(金) 正午～午後0時30分



<12>

市長 明智忠直



ポンプ操法訓練と栄光

去る6月27日、消防団の海匠支部操法大会が開催されました。6月8日の市の大会を勝ち抜き、そこへ出場したチームは、約2か月間にわたりポンプ操法の訓練に取り組みました。結果、旭市消防団第2中隊第5分団第3部(泉川、大塚原、駒込岡区)が、小型ポンプの部で優勝の栄冠を勝ち取り、県大会出場という快挙を達成しました。

なぜ快挙かと言いますと、この部は今まで、海匠大会の優勝はもとより、市の大会での優勝経験もなかったということ、海匠大会でも最初から優勝候補の第一と言われてきたということでした。優勝を期待され、その期待どおりの結果を出すことの難しさ。市民の皆さんもいろいろ分野で、その経験をしている人が大勢いると思います。大変なプレッシャーの中、実力を出し切ることは、並大抵の努力ではなかったはず。15人の団員は生業を持ちながら、ボランティア活動の最たる消防団に入団して活動をしていきます。仕事の面、家庭の面で大変な苦労、

犠牲を払ったの毎日であったと思います。その泥と汗と涙の中で、相互の信頼・思いやり・気力・体力・忍耐、いろいろな要素を構築しながら、友情・団結・一体感・絆を作った晴れの栄冠を勝ち得たわけでありました。

もちろん優勝するためには、地域の人の支え、部をリードする役員の情熱があり、特に本部役員の何人かが感動の涙を見せている姿は、なんとも美しい光景で、「こんな感情を旭のまちづくりに生かしていきたい」と思いました。

消防活動の基礎である操法訓練——市民の生命・財産を守る旭の消防力の高さは、施設・設備の充実であると共に、この大きな人的即戦力であり、市の宝であると思うところであります。

現代社会で特に忘れ去られようとしている、他人を愛し、友を愛し、郷土を愛し、伝統を重んじる心——。その長い訓練によつて規律・責任という倫理感の醸成が、目に見えない中で、団員一人一人に浸透してくれていることを、心からうれしく思った夏の消防操法大会でありました。

母子・父子家庭の児童扶養手当の 手続きを忘れずに

受付期間／8月2日(月)～23日(月)(平日のみ) ※8日(日)、22日(日)は受け付けをします。父子家庭は随時。

<母子家庭>

現況届の受け付けが始まります。対象者には8月上旬に用紙を送付します。なお現況届の提出がないと手当を受けられなくなります。

<父子家庭>

18歳以下の児童を扶養している父子家庭にも児童扶養手当が支給されます(所得制限あり)。支給には父本人の窓口での申請が必要です。事前に問い合わせてください。

提出・問い合わせ先／子育て支援課 (☎62-8012)

自転車の事故が頻発しています

電動アシスト自転車の火災や自転車用幼児座席の破損などで重症を負うなどの事故が頻発しています。注意しましょう。

<自転車に乗るときの注意点>

- 自転車の購入にあたってはJIS、SGマークなどを参考にします。
- 専門技術者に相談し、自分の体格や用途にあったものを選ぶ。
- 取り扱い説明書を読み、タイヤの空気圧やブレーキなどに異常がないか点検してから乗る。
- 購入後は定期的に販売店などによる点検、整備を受ける。

問い合わせ先／商工観光課商業振興班 (☎62-5874)

募 集

一緒に働きませんか 市役所・旭中央病院職員

申込受付期日／8月2日(月)～13日(金)

試験日／9月19日(日)

＜問い合わせ先＞

市総務課職員班 (☎62-5368)

中央病院総務課 (☎63-8111)

※詳細は市のホームページを見てください。

はじめてでも安心 バドミントン講座

期間／9月12日～11月14日までの毎週日曜日(全10回)うち10月23日(土)

市民大会参加

時間／午後2時～4時

場所／飯岡体育館

対象／2時間程度の運動に耐えられる人

定員／40人(応募多数の場合、初心者優先で抽選)

持ち物／運動のできる服装、運動靴、ラケット、タオル、飲み物

参加費／2,100円(保険料など)

申し込み／8月15日(日)までに、総合体育館(☎64-1101)へ。※月曜休館

申し込み／8月15日(日)までに、総合体育館(☎64-1101)へ。※月曜休館

申し込み／8月15日(日)までに、総合体育館(☎64-1101)へ。※月曜休館

申し込み／8月15日(日)までに、総合体育館(☎64-1101)へ。※月曜休館

旭高等技術専門学校 「小中学生体験学習」

日時／8月28日(土) 午後1時～4時

場所／県立旭高等技術専門学校

講座名／●「キーホルダーをつくろう」(小学生対象：定員10人) ●「自動車に触れてみよう」(中学生対象：10人) ※保護者同伴可

受講料／無料(応募多数の場合は抽選)

申し込み方法／往復はがきに講座名、郵便番号、住所、氏名、学年、電話番号を記入し申し込み。

募集期間／8月2日(月)～17日(火)(必着)

申し込み・問い合わせ先／〒289-2505旭市鎌数5146 県立旭高等技術専門学校(☎62-2508)

基礎を学ぼう 女性のためのゴルフ講座

期間／9月1日～11月3日までの毎週水曜日(全10回)

時間／午前10時～11時30分(初回のみ午前9時30分から)

場所／東洋ゴルフクラブ

対象／女性で2時間程度の運動に耐えられる人

定員／20人(応募多数の場合、初心者優先で抽選)

持ち物／運動のできる服装、運動靴、グローブ、タオル、飲み物、ゴルフクラブ(持っていない場合は、事前に連絡してください)

参加費／5,100円(打席料、ボール代、保険料)

申し込み／8月15日(日)までに、総合体育館(☎64-1101)へ。※月曜休館

8月は一斉加入月間です 交通災害共済

共済期間／9月1日～平成23年8月31日(1年間)

年会費／700円

見舞金／最高150万円

締め切り／8月31日(火)

＜申し込み・問い合わせ先＞

総務課交通防災班(☎62-5835)

海上支所住民室(☎55-3111)

飯岡支所住民室(☎57-3111)

干潟支所住民室(☎68-2111)

犬・猫の飼い方を学ぶ 親子体験教室

日程／8月5日～26日までの木曜日

時間／午前10時～11時30分

場所／県動物愛護センター

内容／●犬・猫の正しい飼い方、接し方 ●ペットからうつる病気 ●動物愛護センター施設見学

対象／小学校4～6年生の子どもとその保護者(送迎があれば、小学生のみでの参加可能)

定員／各回5組

費用／無料

申し込み・問い合わせ先／県動物愛護センター(☎0476-93-5711)

親子で食育体験

海匠のおいしさ発見バスツアー2010

日時／8月28日(土) 午前9時～午後3時30分

集合場所／海匠合同庁舎駐車場

募集人数／県内在住の小学生とその保護者40人(20組)

参加費／1組7,000円

申し込み方法／往復はがきに①参加者全員の氏名、年齢(学年)②代表者の住所、電話番号、ファクス番号、メールアドレスなどを記入して、8月16日(月)までに〒289-2504旭市二の1812-1 柴田観光㈱へ申し込み(応募多数の場合は抽選)。

問い合わせ先／県海匠農林振興センター企画振興課(☎62-0156)

愛犬・愛猫をパチリ!

わが家の犬・猫写真コンクール

応募作品／応募者の飼っている犬・猫の写真(し判・3枚以内)に、しつけなど適正飼育についてのコメント(原稿用紙1枚以内)を添えて応募(全ての写真の裏面に住所、氏名、電話番号を記載)。

応募資格／県内在住の人

応募・問い合わせ先／8月31日(火)までに〒260-0001 千葉市中央区都町463-3(財)千葉県動物保護管理協会(☎043-214-7814)へ。

※応募作品は原則、返却しません。

催 し 物

こどもネットワーク東総講演会

日時／8月28日(土) 午後2時～4時

会場／旭中央病院3号館5階大講堂

テーマ／子どもの発達を促す遊びの大切さ～感覚統合理論の視点から自然環境や遊びの大切さを考える～

講師／石井孝弘さん

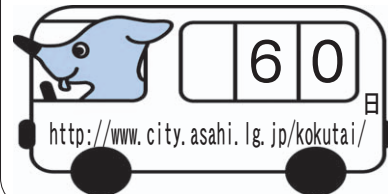
参加費／500円 ※参加自由

問い合わせ先／こどもネットワーク東総事務局・大高(☎63-8111・旭中央病院神経精神科内)

ゆめ半島千葉国体

旭市卓球競技開催2010年9月30日まで

(基準日2010年8月1日)



<http://www.city.asahi.lg.jp/kokutai/>