

お知らせ

「親がかわれば、子どももかわる」 青年会議所で講演会

日時／2月25日(土) 午後1時開場、
午後1時30分～3時45分講演
会場／東総文化会館・小ホール

内容／●講演：
「親がかわれば、
子どももかわる」
●講師：長田百合
子さん（塾教育学
院メンタルケア部
門代表）



整理券配布日／1月28日(土)、2月4
日(土) 午後1時30分～3時30分
整理券配布場所／市民文化のひろば
(東総文化会館前)
問い合わせ先／(社)旭青年会議所・
加瀬 (☎090-3240-2746)

ご利用ください 市税の夜間納付窓口

日時／1月25日(水) 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)

献血にご協力を！

期日／1月18日(水)
受付時間／午前10時～11時45分、午
後1時～3時45分
場所／保健センター
問い合わせ先／健康管理課 (☎63-
8766)
※献血手帳をお持ちの方はご持参く
ださい。

松下電器産業㈱製石油暖房機の 点検・部品交換のお願い

1985年から1992年製のナショナル
FF式石油温風機および石油フラッ
トラジアントヒーターには、排気ガ
スが室内に漏れ出し、場合によっ
ては死亡事故に至る危険性がありま
す。当該製品をお使いの方で、まだ点検・
修理を行っていない方は、使用中
止し、直ちに下記連絡先へお問い合
わせください。また、一度点検等
を行っている方でも、同様の事故が起
こる可能性がありますので、事業者
により再度の点検が行われます。
くわしくは、松下電器産業㈱お客
様問い合わせ窓口（フリーダイヤル
0120-872773）へお問い合わせくだ
さい。 ※24時間受け付けています。

第1回旭市環境衛生大会

日時／2月2日(木) 午後2時～
会場／東総文化会館・小ホール
内容／●表彰：地域環境美化功労者、
環境美化に関する標語の入選者
●講演：「分かりやすいごみの話」
講師：藤田壽男さん（北総県民セン
ター海匠事務所地域整備班）
問い合わせ先／環境課 (☎62-5329)

ご注意ください！ 悪質なリースの訪問販売

最近、中小企業経営者、個人事業
主などの方々に、訪問販売などによ
り、「新機種が発売された、料金が
安くなる」など言葉巧みに電話機・
ファックス・コピー機のリース契約
を締結させ、料金を請求する悪質な
リース契約によるトラブルが増えて
います。消費者取引の場合には、クー
リングオフ等ができますが、事業者
とみなされればクーリングオフ等は
困難になりますので注意が必要です。
契約の前には、契約内容をよく確認
しましょう。不審に思ったら、中小
企業庁中小企業相談室 (☎03-3501-
4667) または関東経済産業局 (☎048-
600-0334) へご相談ください。



心の健康について

◆オーバーヒートに注意

心が、体に無理な働き（ストレス）
をさせ過ぎてしまうと、心や体に変
調をきたすことがあります。自分の
心とどのように付き合ったらよいの
でしょうか。

◆心の中のストレス

ストレスは、自分の中にある心の
癖（パターン）からも生じます。
①人のために自分のエネルギーを使
い過ぎてしまう。

②物事や他人の振る舞いが自分の思っ
たようにならないと気がすまない。

③平穏な生活に、むなしさを感じて
しまう。

④出来事があるがままに受け入れず
に、何事もなかったかのように振
る舞う。

⑤白黒はつきりさせないと気がすま
ない。
などです。

◆心の養生

①ストレスを生じる心の癖（パター
ン）を知る。

②「すべき」という義務感より、自
分の興味や関心などに裏打ちされ

た「したい」という気持ちを優先
させてみる。

③そのためのコツの一つは、子ども
のころも含めて「気持ちがいい」
「楽しい」体験を思い出し、再び
体験したり、「今、もつと気持ち
よく（楽しく）するためにはどう
したらいいだろうか」と思い巡ら
してみる。

④そうすることにより、「自分で自
分にやさしくしたい」という思い
が膨らみ、自分を見失わない状況
が得やすくなる。

⑤とにかく、ゆっくり過ごしたり、
体を動かしてみる。

⑥信頼できそうな人に自分の気持ち
を聞いてもらう。

いろいろと工夫しても、何もする
気が起こらない、よく眠れない等が
続くようであれば、早めにご相談く
ださい。

精神保健福祉相談は予約制で、秘
密は守られます。

＜予約・問い合わせ先＞

海匠健康福祉センター（海匠保健所）

☎0479-22-0206

情報BOX

募 集

気軽においでください 保育所でいっしょに遊ぼう

保育所や幼稚園に通っていないお子さんとお母さん、保育所でいっしょに遊びませんか。今回は豆まき会です。

●日の出保育所 (☎62-0704)

日時／2月1日(水) 午前10時～11時

●干潟保育所 (☎62-0397)

日時／2月2日(木) 午前10時～11時
※午前9時30分から受け付けします。

鯉のぼりをご提供ください

市では、毎年「袋公園桜まつり」として、4月1日から5月5日まで袋公園の湖上に鯉のぼりを掲流しています。ご家庭で不用になった鯉のぼりがありましたら、ぜひご提供ください。

連絡先／商工観光課 (☎62-5338)

市民テニス大会参加者

期日／3月5日(日)

会場／スポーツの森公園テニスコート

対象／市内在住・在勤の方(学生・生徒は除く)

種目／男子・女子ダブルス

参加費／1チーム2,000円

申し込み／2月25日(土)までに旭市テニス協会・吉田(☎63-9421、FAX 63-1025、Eメールpoohsan...899...@docomo.ne.jp)へ。

「アタックNo.1」小学生募集 滝のさとバレーボールクラブ

6人制のバレーボールチームです。元気に明るく楽しくバレーボールをやりたい小学生を募集しています。(男女可)

練習場所／滝郷小体育館ほか

申し込み・問い合わせ先／滝のさとバレーボールクラブ・島田(☎090-8816-7056)

骨粗しょう症予防検診

●旭市保健センター

＜対象＞

旭地域の方で、今年度20、25、30、35、40、45、50、55、60、65、70歳になる女性

日時／2月2日(木) 午前9時30分～11時

定員／100人

申し込み／1月23日(月)午前8時30分から、健康管理課(☎63-8766)で受け付けます。電話または窓口にお越しください。受け付けは、定員になり次第終了します。

●干潟保健センター

＜対象＞

干潟地域の方で、今年度20、25、30、35、40、45、50、55、60、65、70歳になる女性

日時／2月2日(木) 午後1時～1時30分

定員／30人

申し込み／1月23日(月)午前8時30分から干潟保健センター(☎68-1072)で受け付けます。電話または窓口にお越しください。受け付けは、定員になり次第終了します。

健康管理課でパート募集

市では、保健師・助産師・看護師・栄養士の免許を有する方で、健診や予防接種などの保健事業に協力してくださるパートを募集します。

申し込み・問い合わせ／2月2日(木)までに健康管理課(☎63-8766)へ。

旭歩こう会

「新年初詣でウォーク」参加者

日程／1月22日(日)

集合場所／午前9時までに、中央児童公園(真福寺西隣)に集合

コース／西宮神社、太田神社、鎌数伊勢大神宮を回るコース(約7.7km)

参加費／500円

申し込み・問い合わせ／1月20日(金)までに旭歩こう会・仲村(☎62-1372)へ。

旭幼稚園で 2歳児親子サークル

日時／1月25日(水) 午前9時30分～11時

場所／旭幼稚園ホール

持ち物／出席カード(前回出席者)
※参加希望の方は事前にご連絡ください。

問い合わせ先／旭幼稚園(☎62-0788)

催 し 物

子ども会書き初め展

元気いっぱい書き初めが並んでいます。ぜひご来場ください。

日時／1月22日(日)～28日(土) 午前9時～午後4時(22日は正午から。

23日は休館日)

場所／市民会館3階ホール

問い合わせ先／生涯学習課社会教育班(☎63-3931)

まちかどギャラリー「銀座」で 写真展「夫婦展」

期間／1月23日(月)～29日(日)

時間／午前10時～午後4時

場所／まちかどギャラリー「銀座」

問い合わせ先／写真サークル「そぞろ歩き」・石井(☎55-5206)

県立東部図書館で 「名作映画鑑賞会」

日時／1月21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＞

「浮草物語」(活弁トーキー版)

監督：小津安二郎

(1934年、日本、モノクロ、85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)

今月の納期

◆市県民税

第4期…旭・海上地域

◆国民健康保険税

第7期…旭地域

第8期…海上・飯岡地域

◆介護保険料

第8期…旭・海上地域

納期限は1月31日(火)です

国民年金保険料は毎月納付です