

① 暮らしのインフォメーション

募集

Recruitment

旭中央病院看護職員など

職種／看護師、助産師

勤務場所／病院、介護老人保健施設

提出書類／履歴書(写真添付)、卒業証明書(在学者は卒業見込み書)、成績証明書 ※有資格者は免許の写し

募集人数／20～30人

☎ 289-2511 旭市イの1326
旭中央病院総務課(☎63-8111)

初めての人も大歓迎！

「旭市民ミュージカル」参加者

本年度は、プロの演出家の指導の下、ワークショップ形式でダンスや演技を練習します。

対象／市内在住、在勤、在学の小学校3年生以上の人

脚本・演出／大川義行先生(劇団ルネッサンス主宰)

結団式／10月2日(日) 午前10時～

場所／市民会館3階ホール

練習日程／隔週木曜日 午後6時～8時50分

練習場所／市民会館3階ホール

参加費／無料

応募方法／申込用紙に必要事項を記入し、写真を貼り付けて提出してください。申し込み用紙は、市のホームページからダウンロード、または生涯学習課、青年の家、市民会館、海上公民館、いいおかユートピアセンター、干潟公民館にあります。 ※郵送可

締め切り／9月15日(木)

☎ 289-2692 旭市高生1 生涯学習課文化振興班(☎55-5728)

飯岡津波復興写真展

応募作品

応募方法／9月25日(日)までに、東日本大震災からの復興に関する画像(W4つ切りサイズ)のデータを、DVDなどに保存して持参してください。

☎ 旭市上永井1217 光と風キャンペーン実行委員会・渡邊(☎090-8747-5684)

これからも夫婦仲良く幸せに！

「合同金婚式」参加者

市では、結婚50周年を迎えた夫婦を招き、合同金婚式を行います。

日時／11月9日(水) 午前10時30分～

場所／ヒューマンプラザ黄鶴

対象／昭和36年9月1日～昭和37年8月31日に結婚(事実婚を含む)した夫婦

申込期限／9月30日(金)

☎ 岡市社会福祉課社会班(☎62-5317)、
社会福祉協議会本所(☎57-5577)

旭市民チャリティーゴルフ大会

参加者

日時／10月20日(木) 午前8時スタート ※午前7時30分受け付け開始

場所／東庄ゴルフ倶楽部

競技方法／18ホールストロークプレー(新ペリア方式)

参加資格／市内在住または在勤の人

定員／先着120人

参加費／4,000円(チャリティー、賞品代などを含む)

プレー代／10,000円(キャディ代、食事代を含む)、7,500円(セルフ、食事代を含む)

申し込み方法／旭市ゴルフ協会事務局にある申込用紙に必要事項を記入し、参加費を添えて10月5日(水)までに申し込んでください。

☎ 旭市ゴルフ協会事務局・小池(☎62-2101)

催し物

Events

秋の味覚などがいっぱい

東庄県民の森「秋の祭り」

日時／9月25日(日) 午前9時～午後3時

場所／東庄県民の森芝生広場・ふるさと館

内容／地元野菜・キノコなどの販売、地元観光物産展示販売、フリーマーケット(参加費：500円)、山野草の展示即売会

☎ 東庄県民の森管理事務所(☎0478-87-0393)

広がる交流の輪

「ロザリオ福祉まつり」

日時／9月25日(日) 午前10時～午後2時

場所／社会福祉法人ロザリオの聖母会

内容／ダンスショー、ヒーローショー、バンド演奏、ふれあい動物園など

☎ 社会福祉法人ロザリオの聖母会(☎60-0600)

お知らせ

Information

もしものときに備えましょう

乳幼児救急法講習会

日時／9月13日(火) 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

定員／先着30人

内容／心肺蘇生法、異物の吐かせ方など

講師／市消防本部職員

申込期限／9月8日(木)

☎ 健康管理課支援班(☎57-3113・飯岡保健センター内)

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。

作業予定期間／9月1日(木)～20日(火)

対象地域／旭地域、飯岡地域

費用／無料

☎ 水道課工務班(☎63-8882)

農振農用地除外申請は期限内に

農業振興地域内にある農用地を農用地以外の目的で使用する場合は、除外手続きが必要です。

申請期限／9月30日(金)

☎ 農水産課農業基盤整備班(☎68-1173)

旭市七夕市民まつりを終えて



市長 明智忠直

復興への願い「のぼる旭 祈りを込めて」——。統一テーマの下に、第57回旭市七夕市民まつりが、8月6日と7日に開催されました。

5月に祭り開催の賛否を議論してから3か月間、開催に携わった皆さんのお骨折り、大変ご苦労さまでした。特に今年は、大震災や原発事故により、全国規模で節電が求められる中、祭りの終了も「午後8時30分」との決定を余儀なくされました。みこしパレード、中央イベント広場のイベント、駅前通りを中心とした復興市、夜の踊りパレードなど、いつもとは違う全体のスケジュール作りには、大変な苦労があったものと思います。そして何よりも露天商の不参加が人出にどれほどの影響が出るのだろうか、誰もが心配をしておりました。しかし、役員の皆さんの熱く燃えた祭りへの情熱、そしてみんなで「ひとつ」になって、手作りの復興祭にしようとの思いが、多くの人を呼び、祭りの成功へとつながったのであろうと思います。

初日は銚子市の花火大会と重なり、

また祭りの流れが分からない部分もあったのか、例年より少し人出が少ないようにも思いましたが、夜になってイベント広場や駅前の復興市など、50店舗にも及ぶ屋台の前には大勢の人垣ができており、食、ゲーム、金魚すくいなどを満喫している光景が見られました。また銀座通りの栈敷席には、恒例のミス七夕3人が並び、通りで披露される催しは大変な盛り上がりを見せていました。2日目は日曜日ということもあり、初日を越す人出があったようであります。特に飾り付けの下で行われた袋区の餅投げは、新たな風物詩になるのではと思ったところでありました。

実行委員会の発表では、2日間で約11万人の人出であったということでした。県内、また全国的にも七夕飾りをメインにした祭りはそれほど多くありません。旭市の特徴を演出し、復興の中ではありますが、そこに集中した多くの市民の情熱に心から感謝を申し上げ、今後も特色ある祭りとして、ぜひ発展をさせていきたいと願っております。

☎…申し込み ㊟…問い合わせ

届け出は済んでいますか？

軽自動車税

軽自動車税は、毎年4月1日の所有者に課税されます。登録内容に変更が生じた場合は、必ず手続きをしてください。

- 旭市以外へ住所が変わったとき
- 軽自動車などを所有しなくなったとき
- ほかの人に譲渡したとき

㊟原動機付自転車(125cc以下)、小型特殊自動車(農耕車・フォークリフトなど)／市税務課課税班(☎62-5321)、二輪車／関東運輸局千葉運輸支局(☎050-5540-2022)、軽自動車／軽自動車検査協会千葉事務所(☎043-245-0163)

介護保険サービス利用者負担額などの減免期間を延長しました

すでに申請した人へは、延期通知などを発送しました。

減免期間／平成24年2月29日(水)まで ※介護保険施設などの食費、居住費の減免期間は、厚生労働大臣が定める日までとなります。

㊟高齢者福祉課介護保険班(☎62-5308)

旭農業高等学校

「県立学校開放講座」

〈第1回〉

期日／9月23日(金・祝)

内容／楽しむ野菜作り

〈第2回〉

期日／10月29日(土)

内容／手作りうどん

〈第3回〉

期日／11月26日(土)

内容／手作りリース作り

〈共通事項〉

時間／午前9時～正午

場所／県立旭農業高等学校

対象／市内・近隣市町の在住者20人

費用／3講座を通して1,000円(材料費などを含む)

締め切り／9月12日(月)

㊟生涯学習課社会教育班(☎55-5727)

申し込み後は早めの受診を

無料で歯周疾患検診実施中！

対象／今年40、50、60、70歳になる市民

実施期限／9月30日(金)

検診場所／市内指定歯科医院

㊟健康管理課支援班(☎57-3113・飯岡保健センター内)

郷土の偉人

「大原幽学を学ぶ会」

日時／9月18日(日) 午後1時30分～

集合場所／大原幽学遺跡史跡公園駐車場

内容／施設見学、講演など

参加費／300円(入館料)

㊟東総歴史教育者協議会・野口(☎0478-86-3227) ※午前8～10時のみ

千葉県弁護士会

「震災に関連する無料法律相談」

日時／9月3日(土)、17日(土) 午後1時～4時 ※1人30分程度、要電話予約

場所／総合体育館1階控室

㊟市民生活課市民生活支援班(☎62-5396)

基本的な歩き方を学ぶ

「秋のウォーキング講習会」

日時／9月19日(月・祝) 午前9時受け付け開始 ※雨天中止

場所／東総運動場

対象／小学生以上(定員50人)

費用／300円(テキスト代、保険料含む)

持ち物／飲み物、タオル

㊟東総運動場(☎68-1061)

お知らせ

Information

旭中央病院市民健康講座

日時／9月17日(土) 午後2時～4時
場所／旭中央病院本館3階しおさいホール

講演／「がんのあつかい方—放射線治療室より—」(放射線科：太田さや子医師)、「聞いて得する健康管理—赤ちゃんからお年寄りまで 生活習慣病から感染症・食中毒予防まで—」(海匠健康福祉センター：小窪和博医師)

☎旭中央病院医療連携福祉相談室(☎63-8111)

減失登記のための調査に協力を 東日本大震災による被災建物の調査

法務省では、被災者の負担軽減と被災地の速やかな復興のため、職権により被災した建物の減失登記を行います。

この減失登記のため、被災建物の調査を行う調査員が訪問します。

☎千葉地方方法務局減失登記対策委員会(☎043-302-1312)

「ちば電子調達システム」を利用した 平成24・25年度入札参加資格審査申請の説明会

市や県などの、平成24・25年度入札参加資格者名簿への登録申請を予定している事業者は、参加してください。

日時／9月20日(火) 〈午前の部〉開場：午前9時30分 開始：午前10時
〈午後の部〉開場：午後1時30分 開始：午後2時 ※午前の部と午後の部の説明内容は同じです。

場所／香取市佐原文化会館

申し込み方法／千葉県電子自治体共同運営協議会ホームページ(<http://www.e-chiba.org/>)から申し込んでください。

☎財政課契約検査班(☎62-5394)

瀧川惣助七宝「国宝・重文」指定 記念講演会

日時／9月10日(土) 開場：午後1時30分 開会：午後2時

場所／東総文化会館小ホール

演題／「国宝」迎賓館赤坂離宮と瀧川惣助について

講師／小玉正任先生(文学博士)

入場料／無料(全席自由)

☎瀧川惣助顕彰会・越川(☎55-3121)

歩いて歴史を学ぶ 「大塚原古墳ウオーク」

旧銚子街道沿いの、災難を予告するといわれる汗かき地蔵や、大塚原古墳などを巡ります。

日時／9月11日(日) 午前9時10分～午後2時ごろ ※当日受け付け

集合場所／西宮神社前

費用／300円

☎東総歩こう会・小早志(☎0478-54-2467)

市税の夜間納税窓口

日時／9月12日(月) 午後8時まで

場所／税務課

☎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4期

◆後期高齢者医療保険料 第3期

納期限は9月30日(金)です。

※国民年金保険料は毎月納付です。



+ 健康 × モ +

カロリーダウンで「グッバイ！脂肪」 ～生活習慣病予防（食生活編）～

適切な体重を維持することと食生活

生活習慣病予防のポイントは、適正体重を維持することです。肥満といわれる人は、まず毎日の食生活や運動に気を付けること。肥満とは、食べた分量のエネルギーより、体を動かす消費エネルギー量が少なく、残ったエネルギーが体の中に脂肪として蓄積された状態です。例えば、毎日あめを1粒食べたとき。たった1粒のあめでもこれを消費できなかった場合、1粒約20Kcalなので、1年で7,300Kcal分の脂肪が体に蓄積されると考えたらどうでしょう。

減量のポイントは食事の量と質、そして運動

- 食事は1日3回バランスよく食べる
- 食べ過ぎない、飲み過ぎない
- 菓子や甘味飲料を控える

- 体を積極的に動かす
- 1日10,000歩を目標に歩く
- 揚げ物や脂肪の多い食品を食べ過ぎない

調理で脂肪を少なくする3つのポイント

- ①焼くときは網焼きがお勧めです。脂肪分がしたたり落ちるので、カロリーを減らすことができます。また炒めるときは樹脂加工のフライパンや鍋を使うと、油の使用量が少なくて済みます。
- ②煮る・ゆでるは素材から脂肪分が抜けます。ここで大事なことは「あく抜き」をすることです。
- ③油で揚げた加工品(油揚げなど)は、油抜きをします。

数値で見るカロリーダウン！

魚は、空揚げにすると約171Kcalですが、塩焼きにした場合は約83Kcalになり、半分以上もカロリーダウン！豚肉は、とんかつだと347Kcalですが、しょうが焼きにすると245Kcalに。ゆでた場合は、約170Kcalまで落ちます。

皆さん、カロリーダウンを意識して、余計な脂肪に「さようなら」しませんか。 **【健康管理課栄養士】**