

☎…申し込み ㊟…問い合わせ

働くことに悩みを抱えている若者へ 相談会を開催

日時／12月10日(月) 午後1時～5時
※要事前予約
場所／働く婦人の家
対象／15歳以上40歳未満の就労・進路に悩む人、またはその保護者
費用／無料
㊟㊟ちば北総地域若者サポートステーション(☎0476-37-6844) ※土・日曜日、祝日を除く。

専門家が対応します 「こころ」と「いのち」と「おかね」の相談会

日時／12月22日(土) 午前10時～午後4時
場所／千葉市民会館
費用／無料
㊟ちば司法書士総合相談センター(☎043-204-8333)

東総歩こう会 「忘年ウオーク」

日時／12月2日(日) 午前9時20分～午後2時30分
集合場所／市役所本庁
費用／300円
㊟東総歩こう会・小早志(☎0478-54-2467)

高齢者・障がい者のための法律&福祉相談会(成年後見制度個別相談会)

日時／平成25年2月2日(土) 午前10時～午後3時15分 ※1人45分
場所／千葉県社会福祉センター5階大研修室(千葉市)
定員／60組
費用／無料
申し込み方法／12月28日(金)までに、社会福祉協議会にある申込書に必要事項を記入し、郵送またはファクスで申し込んでください。 ※申込書は社会福祉法人千葉県社会福祉協議会のホームページ(<http://www.chibakensha-kyo.com>)からもダウンロード可。
㊟㊟〒260-8508 千葉市中央区千葉港4-3 社会福祉法人千葉県社会福祉協議会(千葉県後見支援センター)(☎043-204-6012、FAX043-204-6013)

御神幸祭と歴史文化

市長 明智忠直



晩秋から初冬へと移るこの時期は、人々の心にやすらぎ、あるいはふるさとへの郷愁、そんな感情を抱かせてくれる季節であります。昔からこの時期、市内では数々の神社において神幸祭が行われてきました。私の住んでいる地区の氏神である浦賀神社でも、11月7日に神幸祭が執り行われました。辰年だけに行われ、今回15回目だそうで、11月7日に今の場所に鎮座されたことから、この日の開催となっています。

最初の神幸祭は、天保の時代に始まったと記録されております。どういう流れでこの祭りが始まったのか定かではありませんが「天保水滸伝」にもあるようにこの時代は、秩序が乱れ、飢饉も起こる荒れた世の中で、地域の絆や団結のために、氏神を崇敬して守ってもらわなくてはとの思いがあったのだと思います。また松沢の熊野神社の神幸祭で、近くの三川浜へ降りる儀式が余りにも大きな祭りでにぎわったことから、自分たちもという有力者の思いもあったのではないかと私なりに想像している

ところです。もちろん地域の平安や五穀豊穡、家内安全、商売繁盛などを守っていただいたお礼の意味もあると思います。

私も小学校3年生のときから、この祭りに参加してきました。当時は未明から深夜まで2日間行われ、8か所に番所を造り、殿様や使者のやりとり、芸の披露などが行われました。そして市内の大手企業から招待を受け、その芸を披露して歩いたこともありました。また2月には、8地区をみこしで練り歩く神幸巡りという行事もありました。村中が総出で、地区出身の親戚や縁のある人たち全てが集まっての祭りであり、大変な盛り上がりを見せたものでした。今回は、お浜降りの行列を肅々と海岸へ進めていく神幸祭でしたが、その時代を反映しているこの祭りを、私どもはしっかりと次世代に引き継いでいく責任があると思いました。

旭市にある数々の神社の神幸祭。歴史を語り継ぐためにも、ぜひその文化を保存し、後世に伝えていってほしいと感じたところでありました。

千葉ブランド水産物として認定 「九十九里地はまぐり」

千葉の魚の認知度を高め、広くアピールするため、県が認定する優良な水産物の「千葉ブランド水産物」に、九十九里浜特産のハマグリが「九十九里地はまぐり」という名称で認定されました。飯岡漁港で水揚げされるハマグリ(殻長5cm以上)が対象となります。
㊟海匠漁業協同組合(☎57-3202)

無料配布します 「正月用門松カード」

区長を通じて「正月用門松カード」を各家庭へ配布します。市役所本庁舎受付、各支所住民室にも置いてあります。
㊟農水産課農業基盤整備班(☎68-1173)

配布しています 旭市震災記録誌



東日本大震災による市の被害状況と、復興への道のりなどをまとめた震災記録誌「被災地あさひー被災から復旧、そして復興へ」を、区を通じて配布しました。区に加入していない人へは、市役所本庁または各支所で配布しています。
㊟秘書広報課広報広聴班(☎62-8070)

お知らせ

Information

原発被害救済に向けて 第9回原発被害相談・説明会

福島第1原発事故に関する賠償請求書への対応をはじめ、原発被害に関するさまざまな疑問に、弁護士が個別相談で応じます。予約は不要です。

日時／12月15日(土) 午後1時～5時 ※相談受け付けは午後3時まで。

場所／千葉県弁護士会館5階(千葉市)

対象／福島第1原発事故により、県内に避難してきた人、売り上げが減少した農林水産業や観光業を営む人など

費用／無料

㊟千葉県弁護士会(☎043-227-8431)

戦後、引き揚げ時に税関などに預けられた証券などを返還しています

税関では、終戦後に外地から引き揚げてきた人たちが、現地の在外公館や、上陸時に税関などに預けた通貨・証券などを返還しています。心当たりのある人は問い合わせてください。

㊟横浜税関業務部税関相談官室(☎045-212-6000)

犬の散歩はマナーを守って！

犬の散歩をする人の多い海岸付近や公園などの公共施設、空き地などに犬のふんが放置され、住民や施設利用者の迷惑となっています。犬の散歩時のふんは、飼い主が責任を持って持ち帰り、後始末をしましょう。

また犬の放し飼いは、周りの人の迷惑となります。放し飼いは絶対にやめ、散歩時にも首輪が外れないよう、きちんとつないで散歩させましょう。なお道路などを散歩させるときは、リードを短めにして歩道からはみ出さないよう気を付けましょう。

㊟環境課環境美化班(☎62-5329)

「養育費等出張無料法律相談」

日時／12月15日(土) 午後1時30分～3時30分 ※1人30分、要事前予約。預かり保育あり。

場所／市民会館2階会議室

対象／県内在住の人

定員／3人

㊟㊟財団法人千葉県母子寡婦福祉連合会事務局(☎043-222-5818)

権利擁護支援を行う人材の養成のため 「市民後見人養成基礎研修」を開催

日時／平成25年1月12日～2月2日の毎週土曜日(全4回) 午前9時30分～午後5時 ※12月15日(土)午後1時30分～2時30分に事前説明会を開催します。

場所／中核地域生活支援センター海匠ネットワークさわやかホール

費用／無料

申込期限／12月28日(金)

㊟㊟一般社団法人東総権利擁護ネットワーク(☎090-7288-9270)

市税の夜間納税窓口

日時／12月10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

- ◆固定資産税 第4期
 - ◆国民健康保険税 第7期
 - ◆介護保険料 第7期
 - ◆後期高齢者医療保険料 第6期
- 納期限は12月25日(火)です。
※国民年金保険料は毎月納付です。



+ 健康 × モ +

妊娠中の栄養

～妊娠期の食生活で気を付けるポイント～

栄養バランスの取れた食生活を

妊娠中の食事は、ある程度量を増やす必要がありますが、質も大切です。これから“ママ”になる妊婦さんは、おなかの赤ちゃんの成長や自身の健康のためにも、まずは「主食」「主菜」「副菜」の三つをそろえた食事を朝、昼、夕と取るよう、心掛けましょう。また体づくりの基礎となるたんぱく質やカルシウムを十分に取ること、さらには不足しがちな鉄分やビタミン、食物繊維を多く含む食品も取ることが大切です。

ただつわりがあって食欲がない時期は、食事の量や時間にとらわれず、食べたいときに食べることも必要です。1回に食べられる量が少なければ、食事の回数を増やしたり、食べたいときに食べられるよう、すぐ口にできるものを用意しておいたり、工夫するとよいでしょう。

妊娠中の塩分(ナトリウム)は7.5g未満に

塩分は体に必要なミネラルの一つですが、普段の食生活においては多く取りがちです。塩分の取り過ぎは、高血圧の原因になるほか、妊娠期ではむくみの原因になったり、出産時のリスクを上昇させたりするので注意が必要です。ちなみに妊娠中の塩分目標量は、1日7.5g未満です。

減塩のポイント

「だしをきかせる」「酢やレモンなどの酸味を生かす」「ショウガやネギなどの香味野菜、カレー粉などの香辛料を隠し味に使う」「ときには油のコクを利用する」など、工夫してみると、塩分が少なく薄味でも十分においしい食事を取ることができます。

また外食や市販の総菜は味がしっかり付いている分、塩分も多く含まれています。これらを利用する場合は、スープを残す、野菜や海藻などカリウムを多く含む食品と組み合わせるようにしましょう。カリウムには、体内にある余分なナトリウムを排せつする働きがあります。

【健康管理課管理栄養士】

i 暮らしのインフォメーション

募集

Recruitment

始めてみませんか！ 「卓球教室」参加者

期間／平成25年1月10日～3月14日の毎週木曜日(全10回)
時間／午前10時～正午
場所／総合体育館サブアリーナ
定員／20人
費用／1,850円(保険料)
持ち物／運動のできる服装、室内用運動靴、ラケット、タオル、飲み物
申込期間／12月1日(土)～15日(土)
☎ 岡田体育振興課体育施設班(☎64-1101・総合体育館内) ※月曜休館日

リズムに乗って♪ 「エアロビクス教室」参加者

期間／平成25年1月25日～3月29日の毎週金曜日(全10回)
時間／午後2時～3時30分
場所／総合体育館サブアリーナ
対象／18歳以上で1時間程度の運動ができる人(高校生を除く)
定員／40人
費用／1,850円(保険料)
持ち物／運動のできる服装、室内用運動靴、タオル、飲み物
申込期間／12月1日(土)～15日(土)
☎ 岡田体育振興課体育施設班(☎64-1101・総合体育館内) ※月曜休館日

手作りで楽しいお正月 働く婦人の家講座参加者

●お正月料理

日時／12月18日(火) 午前10時～午後1時
定員／24人
費用／1,500円(材料費など)

●お正月用生け花

日時／12月27日(木) 午後6時30分～8時30分
定員／20人
費用／2,000円(材料費など)

〈共通事項〉

場所／働く婦人の家
対象／成人女性
☎ 岡田働く婦人の家(☎63-8755)

行列のできる講演「次の世代へのメッセージいま私にできること」に行こう

日時／平成25年1月26日(土) 午前8時20分集合
集合場所／市役所本庁
講演場所／習志野文化ホール
講師／住田裕子さん(弁護士) ※旭市民による事例発表あり。
対象／市内在住の人
定員／20人
費用／500円(資料代) ※昼食は各自で取ってください。
申込期限／12月21日(金)
☎ 岡田市民生活課市民生活支援班(☎62-5396)

年末年始の上手な食べ方のコツを紹介 「ヘルシーごはん講座」参加者募集

日時／12月14日(金) 午前9時30分～正午(受け付け：午前9時15分～)
場所／旭市保健センター
内容／講話、調理実習
定員／20人程度
費用／200円(材料費の一部)
持ち物／エプロン、三角巾、普段使っているご飯茶わん、筆記用具、電卓
☎ 岡田健康管理課予防班(☎63-8766)

催し物

Events

自分で作った門松でお正月を 「ミニ門松作り体験」

日時／12月23日(日・祝) 午前9時30分～11時30分
場所／飯岡刑部岬展望館～光と風～
定員／10人
費用／1,500円(材料費)
持ち物／軍手
☎ 岡田飯岡刑部岬展望館～光と風～(☎57-1181)

歌って踊れる吹奏楽団の 「クリスマスコンサート」

日時／12月8日(土) 午後3時～
場所／飯岡保健センター多目的ホール
入場料／無料
岡田ウインドオーケストラHugel42nd・安藤(☎080-6638-6311)

東庄県民の森 「つるカゴ作り体験」

日時／平成25年1月27日(日) 午前9時30分～正午
場所／東庄県民の森ふるさと館
対象／小学生以上 ※小学生は保護者同伴
定員／10人
費用／500円(保険料、資料代)
持ち物／作業しやすい服装、軍手、剪定ばさみ
☎ 岡田東庄県民の森管理事務所(☎0478-87-0393)

飛行機に囲まれて楽しいひとときを 「クリスマスコンサート」

日時／12月23日(日・祝) 正午と午後3時の2回
場所／航空科学博物館1階西棟展示室
費用／入館料のみ
☎ 航空科学博物館(☎78-0557)

お知らせ

Information

製造業を応援します 企業誘致条例に基づく奨励措置

市では、平成24年中に工場用の建物、その付属施設、機械および装置などの新設または拡充を行った場合に、固定資産税の課税免除を行っています。

基本要件／●従業員数30人以上の製造業など ●投下固定資産総額3,000万円以上

免除期間／5年間

申請期限／平成25年1月31日(木)

☎ 岡田商工観光課労政工業班(☎62-5339)

ストップ！ エイズ 12月1日(土)は世界エイズデー

HIV抗体検査を受けましょう。予約制で「無料」「匿名」で受けられます。また梅毒・クラミジア・肝炎(B・C型)の検査も行っています。

検査日／原則第1・3火曜日

☎ 岡田海匠健康福祉センター(☎0479-22-0206) ※八日市場地域保健センター(☎72-1281)は相談のみ。