

お知らせ

Information

借金問題は解決できます 「弁護士による夜間多重債務相談会」

日中仕事などで相談できない人のため、夜間の法律相談会を開催します。「借金の返済で生活が苦しい」「返済し続けているが債務が減らない」といった相談を弁護士が受け付けます。

日時／7月30日(火) 午後6時～8時30分 ※要事前申し込み

場所／旭市消費生活センター(青年の家1階)

費用／無料

㊟☎旭市消費生活センター(☎63-7272)

運動不足の解消に 「ウォーキング教室」

日時／7月6日(土) 午前9時～正午
集合場所／旭スポーツの森公園

費用／300円

持ち物／運動のできる服装、タオル、飲み物、敷布

㊟東総歩こう会・小早志(☎0478-54-2467)

11,000円分の商品券が10,000円で！ 「使用期限付プレミアム商品券」を発売

販売日時／7月7日(日)、8日(月)
午前9時～午後3時 ※売り切れ次第終了。

販売場所／旭市商工会本所および各支所、干潟駅前区民館

㊟旭市商業振興連合会(☎62-1348・旭市商工会内)

犬猫を欲しい人、あげたい人集まれ 「飼い主さがしの会」

日時／7月13日(土)、8月11日(日)、29日(木) 午前9時～11時 ※要事前予約

場所／県動物愛護センター(富里市)

費用／無料

㊟㊟県動物愛護センター(☎0476-93-5711)

契約トラブル・悪質商法に関する相談 「週末・出張消費生活センター」

日時／7月13日(土) 午前10時～午後4時

場所／ショッピングセンターサンモール2階特設ブース

㊟旭市消費生活センター(☎63-7272)

福祉・介護人材の確保と就労をサポート 「福祉のしごと就職フェア・inちば」

日時／7月21日(日) 午後1時～4時
場所／幕張メッセ国際会議場コンベンションホールほか(千葉市)

対象／社会福祉施設・事業所などに就職を希望する人

内容／求人のある社会福祉施設・事業所の採用担当者との個別面談、福祉の職場に関する相談

費用／無料

㊟千葉県社会福祉協議会千葉県福祉人材センター(☎043-222-1294)

市税の夜間納税窓口

日時／7月10日(水) 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2期
 - ◆国民健康保険税 第2期
 - ◆介護保険料 第2期
 - ◆後期高齢者医療保険料 第1期
- 納期限は7月31日(水)です。
※国民年金保険料は毎月納付です。



+ 健康 × モ +

夏バテ予防の食事

梅雨が明けると、暑い日が続く湿度も高い日本の夏。最近では冷房の効いた室内と、暑い室外の温度差に体の体温調節機能が適応できず、体調を崩してしまう人も多く見られます。

疲労回復には……

夏バテ予防には、日々の疲労を蓄積させず、その日のうちに回復できるよう、元気のもとであるビタミンB群をしっかりと取ることです。ビタミンB群はエネルギーや老廃物の代謝不良を整え、疲労を取る効果があります。これらを多く含む食品は、ウナギ、ごま、玄米、レバー、貝類、豚肉、魚、大豆製品、牛乳などです。

また食欲不振のときは、青ジソやミョウガなどの香味野菜を使った料理や、かんきつ系の酸味がある献立などを利用しましょう。これらの食品は食欲中枢を刺激、胃

液の分泌を促し食欲を増進させます。

食事で体と心の温度を良好に！

暑いからといって、体を冷やすことばかりではよくありません。特に冷房の効いた室内で過ごすことが増えた近年、冷えに悩む人が多くいます。そして夏場の冷え対策に最も効果的なのが、体を温める食事なのです。スープや煮込み料理など、加熱した料理は消化吸収がよく、体を芯から温めてくれるのでお勧めです。献立を立てる際も冷たい料理に偏ることなく、温かい料理もバランスよく取り入れましょう。

〈体を温める効果がある食品〉

種類が豊富な野菜類ではニラ、ネギ、ニンニク、シソ、大根、ニンジン、カボチャなど。ほかでは鶏肉、カツオ、ウナギ、チーズ、納豆、みそ、クルミ、ごま油などがあります。飲み物ではプーアール茶、ジャスミン茶、ごぼう茶などに血行促進効果があり、体を温めてくれます。

これらを上手に献立に取り入れ、夏バテ予防に努めましょう。

【健康管理課管理栄養士】

申…申し込み 問…問い合わせ

夏休み子ども消費生活講座 「おこづかいのはなし」

日時／7月21日(日) 午前9時30分～
場所／青年の家2階大研修室
対象／小学校3・4年生
定員／40人程度
内容／上手な小遣いの使い方の話、貯金箱作り、クイズなど
費用／無料
申込期限／7月16日(火)
☎ 岡崎市消費生活センター(☎63-7272)

海匠の魅力発信！ 「さんさんフェスタ2013」

日時／7月6日(土) 午前10時～午後2時30分
場所／八日市場ドーム(匠瑳市)
内容／パフォーマンスライブ(キャプテン☆C、ソーサマン、S☆cute、あさピーほか)、太鼓の競演(のさか太鼓、ひびき連合会、袋お囃子保存会)、グルメ市場、地元産野菜の詰め放題など
☎ 海匠地域振興事務所地域振興課(☎62-0261)

市民講座 第11回おしこの話

日時／7月6日(土) 午後2時～4時
場所／東総文化会館小ホール
内容／「ロボット支援腹腔鏡下前立腺全摘術～手術用ロボット『ダ・ヴィンチ』による前立腺がん手術、始まりました～」(鈴木規之医師)、「過活動膀胱って何？～その診断と治療～」(結城崇夫医師)、質問回答コーナー
入場料／無料
☎ アステラス製薬株式会社千葉第二営業所(☎043-351-8520)

お知らせ

Information

抽選日は8月13日(火) 「サマージャンボ宝くじ」

この宝くじの収益金は、市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。
販売期間／7月10日(水)～8月2日(金)

春の運動会

市長 明智忠直



市内小学校7校で運動会が6月1日と8日に挙行されました。おとしより、秋から春へと開催時期を移行する学校が出始め、去年は3校で開催、今年は琴田小と干潟地域の3校が移行し7校になりました。例年より10日も早い梅雨入りで、天気心配されましたが、両日とも雨もなく爽やかな天候でした。

秋の開催が定着した感のある中、保護者や地域の皆さんには、春の開催に少し戸惑いがあったことと思います。体育の日がある10月に計画できれば「スポーツの秋」にふさわしく、子どもたちにも良い環境で運動会に取り組むことができるのではと思いますが、学校行事の調整や学校運営の方針などもあります。ただ残暑が厳しい9月の開催では、小学生の体にはかなり過酷ではないかと私自身思っていたこともあり、6月の涼しいこの時期に開催することは、子どもたちや家族にはありがたいことではないかと感じるころでもあります。

6月1日に富浦小、矢指小、共和

小、中和小、萬歳小、古城小の運動会に参加しましたが、各校とも大変盛り上がりおりました。新緑が色濃くなっていく自然と、子どもたちが一年一年成長していく姿が重なり、新鮮な思いで応援をさせていただきました。そして保護者と学校、地域との交わり、一体感を醸成する意味でも最高の舞台であると感じました。また8日には琴田小の運動会に参加しました。地区体育祭との合同開催ということもあり、地域と学校とのつながりを感じさせてくれる、素晴らしいものでありました。規模の小さな学校でも、こういう形で運動会を盛り上げることができるとあらためて実感させられました。

こうして見ていると、春から初夏の爽やかな天候の中で行われる運動会は、今後次第に多くなっていくのではと思っています。

小学校の思い出づくりの一つである運動会。整備されたグラウンドの中で、精一杯、元気に飛び回って心も体も成長してほしい。そんな春の運動会でありました。

7月は「社会を明るくする運動」 強調月間

犯罪や非行の防止と、罪を犯した人たちの更生について理解を深め、明るい社会を築こうとする運動です。

〈街頭キャンペーン〉

日時／7月11日(木) 午後3時30分～
場所／市内各地域

〈作文コンテスト〉

題材／日常の家庭生活の中で体験したことを基に、犯罪や非行に関して考えたことや感じたこと

対象／市内小中学生

応募方法／9月上旬までに、400字詰め原稿用紙3～5枚を使用し、各学校へ提出してください。 ※優秀作品は千葉県推進委員会へ推薦されます。
☎ 岡社会福祉課社会班(☎62-5317)

活用しましょう 「ジェネリック医薬品希望カード」

ジェネリック医薬品とは、新薬よりも安価でありながら、同じ主成分で製造され、安全性や効き目がほぼ同等と認められている後発医薬品のことです。ジェネリック医薬品を利用することにより、医療費の節減につながります。

この医薬品への変更を希望する場合は「ジェネリック医薬品希望カード」を医師、または薬剤師に提示してください。

カードは、保険年金課および各支所で配布しています。

※ジェネリック医薬品がない治療薬もあります。

☎ 岡保険年金課国民健康保険班(☎62-5331)

募集

Recruitment

「旧食彩の宿いいおか荘」貸付先

旧食彩の宿いいおか荘は、屋上を緊急避難場所、1階の一部を防災教育施設として活用することとなりました。

そのほかの部分、宿泊施設として運営する貸付先を募集します。

対象／宿泊業を営む人

申し込み方法／商工観光課にある申込書に必要事項を記入し、郵送または持参してください。※申込書は、市ホームページからもダウンロード可。くわしくは、市ホームページで確認してください。

申込期間／7月1日(月)～31日(水)

☎289-2504 旭市二の5127 商工観光課観光班(☎62-5338、FAX64-2026・青年の家1階)

あなたの思いを発表してみませんか 「旭市青少年意見発表大会」発表者

日時／11月10日(日) 午前10時～

場所／東総文化会館小ホール

対象／市内に在住・在学・在勤している小学校5年生から25歳までの人

定員／5人程度(一般公募枠)

発表の内容／日ごろ、青少年が何を考え、何を求めようとしているか(題名は自由) ※小学生は400字詰め原稿用紙3枚程度、中学生以上は4枚程度。

申し込み方法／9月13日(金)までに発表用原稿用紙に住所、氏名、性別、職業(学生の場合は、学校名と学年)を記載し、郵送または持参してください。

☎289-2692 旭市高生1 生涯学習課社会教育班(☎55-5727)



自分の主張をはきはきと

ラリーで深まる親子の絆 「わくわく卓球教室」参加者

期間／8月3日(土)～平成26年3月の金曜日(全16回)

時間／午後6時～8時 ※8月3日のみ午後1時30分～4時30分。

場所／総合体育館サブアリーナまたは旭市卓球場

対象／市内在住の親子(子どもは年中から小学校6年生)

定員／100人(50組)

費用／無料

持ち物／ラケット、シューズ

申込期間／7月2日(火)～20日(土)

☎岡市体育振興課体育施設班(☎64-1101・総合体育館内)

資格を生かそう！ 看護教員(パート)

業務内容／准看護師養成のための教育(授業、実習指導)、学生指導など

対象／看護師免許取得後、臨床経験5年以上の人(高等学校卒業以上、要普通自動車免許)

☎岡市香取郡市医師会附属佐原准看護学校(☎0478-52-2745)

東総広域水道企業団職員

試験日／9月22日(日)

試験会場／旭市立第二中学校

採用予定人数／●技術職(土木)上級：1人 ●技術職(電気)上級：1人 ●技術職(化学)上級：1人

対象／昭和58年4月2日～平成4年4月1日までに生まれた人で、学歴を問わない。平成4年4月2日以降に生まれた人で、学校教育法に基づく大学(短期大学を除く)を卒業した人、または平成26年3月までに大学を卒業する見込みの人

申し込み方法／7月2日(火)から東総広域水道企業団総務課で配布する申込書に必要事項を記入し、提出してください。

申込期間／7月30日(火)～8月16日(金) ※土・日曜日を除く。

☎岡市東総広域水道企業団総務課(☎0478-86-3821)

臨時職員(市民生活課)

募集人数／若干名

対象／週3日働ける人

雇用期間／8月1日(木)～30日(金) ※土・日曜日を除く。

勤務時間／午前9時～午後4時

業務内容／パソコンへのデータ入力、アンケート集計作業など

賃金／時給810円

提出書類／履歴書(写真添付)

申込期限／7月19日(金)

☎岡市市民生活課市民生活支援班(☎62-5396)

干潟土地改良区職員

採用人数／若干名

対象／昭和61年4月2日～平成8年4月1日までに生まれた人で、高等学校を卒業した人、または卒業する見込みの人

申込期間／8月19日(月)～30日(金) ※土・日曜日を除く。

☎岡市千葉県干潟土地改良区総務課(☎62-1495)

催し物

Events

クイーンの栄冠は誰の手に 「2013ミスセタコンテスト」

日時／7月13日(土) 午後1時30分～

場所／東総文化会館小ホール

入場料／無料

☎岡市商工会青年部ミスセタ委員会(☎62-1348・旭市商工会内)

公益社団法人日本将棋連盟第3回 「棋士と交流」旭市復興支援将棋イベント

日時／7月7日(日) 午後1時～4時30分

場所／飯岡保健センター多目的ホール

内容／指導対局、サイン色紙の抽選会など

費用／無料

参加棋士／真田圭一(七段)、加瀬純一(六段)、真田彩子(女流二段)

☎岡市生涯学習課社会教育班(☎55-5727)