

お知らせ

Information

運動不足を解消しよう 「ウォーキング教室」

日時／4月12日(土) 午前9時～正午 ※雨天中止

集合場所／旭スポーツの森公園

費用／300円

岡東総歩こう会・小早志(☎0478-54-2467)

ステップアップ！ 「調理技術審査・技能検定試験」

受験案内・申請書の請求方法／住所、氏名、郵便番号を明記した返信用封筒(角形2号に140円分の切手を貼り付けたもの)を同封し、郵送してください。
請求期間／●前期(すし・中国・給食用特殊料理)…4月25日(金)まで
●後期(日本・西洋・麺料理)…8月22日(金)～9月25日(木) ※消印有効
☎問〒103-0012 東京都中央区日本橋堀留町2-8-5 JACCビル5階 社団法人調理技術技能センター調理技術審査・技能検定試験担当(☎03-3667-1867)

土地の埋め立て要件などを改正

埋め立て事業などのより一層の適正化を図るため、条例の一部を改正し、7月1日(火)から施行されます。

〈主な改正内容〉

- 旭市暴力団排除条例に規定する暴力団員または関係を有する人などは、許可が受けられません。
- 500㎡未満の一時堆積には届け出が必要となります。
- 土地所有者および隣接土地所有者と近隣住民(周囲200m以内の居住者など)からの同意書などが必要となります。

土地所有者の皆さんへ

違法な埋め立てや不法投棄があった場合、土地を管理すべき所有者にも責任が及ぶことがあります。次のことに気を付けるなどして、土地の適正管理に努めましょう。

- 事業内容をできるだけくわしく書面で提出させる。
 - 必要な許認可の確認が取れるまでは搬入させない。
 - 事業期間中は定期的に見回りを行う。
- 岡環境課環境政策班(☎62-5328)

切り絵で描く作品の数々 「千葉きりえ美術展」

日時／4月29日(火・祝)～5月4日(日・祝) 午前10時～午後5時
※5月4日は午後4時まで。

場所／船橋市民ギャラリー

入場料／無料

岡千葉きりえ美術展事務局・相良(☎080-5026-5183)

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／4月12日(土) 午前9時～午後4時

場所／海上公民館第4研修室

岡旭市消費生活センター(☎63-7272)

市税の夜間・休日納税窓口

〈日時〉

- 夜間納税窓口：4月10日(木)、25日(金) 午後8時まで
- 休日納税窓口：4月27日(日) 午前8時30分～午後5時

〈場所〉

税務課
岡税務課収税班(☎62-5322)



+ 健康 × モ +

骨太を目指そう

骨粗しょう症はどんな病気？

骨粗しょう症とは、長年の生活習慣などにより骨の量が減ってすかすかになり、骨折しやすい状態、もしくはしてしまった状態のことをいいます。

骨の量は、年をとるごとに少しずつ減っていきます。骨の量が2、3割減り、構造が弱くなり骨折しやすくなった状態で、初めて骨粗しょう症という病名が付きます。

原因は？

骨は硬いので一度作られると変化しないように見えますが、実際には絶えず古い骨を壊し新しい骨に作り替えられています。ところが、骨の材料のカルシウムが不足したり、体の老化で骨を作るためのホルモンが不足したりすると、骨を作る量よりも壊す量の方が多くなります。

特に女性は男性と比べて骨が細い上に、閉経によって

骨を作るもとになる女性ホルモンの分泌が減るので、骨粗しょう症になりやすいといわれています。そのほかの原因として、偏食、運動不足、アルコール・コーヒーの多飲や喫煙などの生活習慣、遺伝や糖尿病などの病気によるものがあります。

食事で予防

予防にはカルシウムと、その吸収を助けるビタミンDを多く含む食品を取ることが大切です。

カルシウムは乳製品や大豆製品、小魚、緑黄色野菜、海藻などに多く含まれています。食事に気を付けている人でも、カルシウムの摂取だけは不足しがちといわれます。毎日の食事にあと200mg、目安として牛乳をコップ1杯、豆腐なら半丁をプラスしましょう。ビタミンDはサケや青背の魚、乳製品やキノコ類に多く含まれます。

運動で予防

運動で骨に負荷がかかることで骨密度は高くなります。また日光を浴びると皮膚でビタミンDが作られます。日ごろから小まめに体を動かし、丈夫な骨を保ちましょう。

【健康管理課 管理栄養士】

申…申し込み 問…問い合わせ

土地や家屋の価格を見ることができます 「固定資産課税台帳の縦覧」

自分が所有する土地や家屋について、平成26年度の価格などを見ることができます。

見るときは、公的機関が発行した顔写真入り身分証明書(運転免許証など)の提示が必要です。

期間／4月1日(火)～6月2日(月)

※所有者のほか、借地・借家人などの関係者も見ることができます(借地・借家人は契約関係が分かる書類が必要)。

場所／税務課

固税務課資産税班(☎62-5323)

市内13か所で実施 「園庭開放・交流事業」

対象／保育所などに入所していない子どもとその保護者 ※利用する場合は、希望保育所に問い合わせてください。

日時／毎月第2木曜日 午前10時～11時

〈保育所〉

中央第一保育所(☎62-2378)

中央第二保育所(☎63-6051)

中央第三保育所(☎63-7700)

干潟保育所(☎62-0397)

日の出保育所(☎62-0704)

とみうら保育所(☎62-2600)

ゆたか保育所(☎62-2580)

共和保育所(☎62-0615)

池の端保育所(☎62-3456)

海上保育所(☎55-3070)

いいおか保育所(☎57-3242)

まんざい保育所(☎68-2510)

古城保育所(☎68-2206)

渋沢栄一記念財団講演会 「渋沢栄一の生き方に学ぶ」

日時／4月23日(水) 午前11時15分～午後0時10分 ※要事前申し込み

場所／ヒューマンプラザ黄鶴

定員／40人

講師／井上潤さん(渋沢史料館館長)

費用／無料

申込期限／4月10日(木)

問 固 渋沢栄一記念財団竜門社海匠支部事務局・金生谷(☎62-0005)

震災から三年。この三年間を振り返りますと、最初の一年は、津波や液状化被害などの復旧工事、原発事故に伴う風評被害の払拭や補償問題など、無我夢中の対応でした。二年目には、復興活動も本格化させ、現在は被災した方々が元の生活に少しでも近づけるよう、さまざまな施策を進めているところです。

今年も3月11日、震災で亡くなられた方々を追悼するため、東日本大震災三周年千葉県・旭市合同追悼式を行いました。遺族の心の痛みが少しでも和らげられ、皆が震災を忘れないためにも、継続していかねければとの思いでありました。式では被災者を代表して飯岡中の生徒が、震災で感じた思いをつづった作文を朗読しました。その中で「震災で人と人との絆の強さを身に染みて感じ、今では、人の手助けになる職業に就きたいという夢を、より現実的なものとして捉えることができた」とい

う話を聞き、あらためて復興の奥の深さを感じました。三年前がれきの前で「この町のにぎわいや街並みは復活できるのだろうか」という思いを持ちました。さまざまな支援の過程の中で、全ての人の思いが、確かな形で先に進んでいるように感じています。命は自分自身で守る。自助、共助、公助の枠をしっかりと確認し、市民皆が理解してほしいと思います。そのための津波避難訓練も、今年は地域を拡大して行いました。

あれから三年。遺族の方々の深い傷痕、悲しくつらい日々が少しでも癒されるよう、市民と行政が心を一つに復興へと進んでいきたいと思っています。

交通ルールとマナーを守ろう 「春の全国交通安全運動」

子どもや高齢者などの交通弱者を交通事故から守るため、一人一人が交通事故防止に努めましょう。

期間／4月6日(日)～15日(火)

※期間中の10日(木)は「交通事故死ゼロを目指す日」の実施日です。

スローガン／事故のない 明るい未来は 君の手で

〈運動の重点目標〉

1. 子どもと高齢者の交通事故防止
2. 自転車の安全利用の推進
3. 全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底
4. 飲酒運転の根絶

問 市 民 生 活 課 市 民 生 活 支 援 班(☎62-5396)



東日本大震災から三年

市長 明智 忠直

随筆

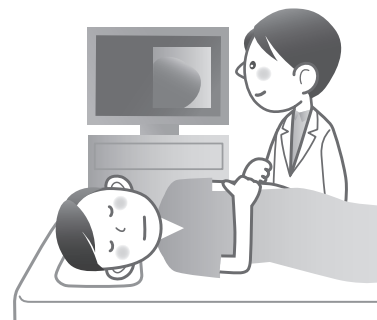
第55回

忘れた人はいませんか？ 「がん検診」の追加申し込みを実施

日時／4月14日(月)～17日(木) 午前8時30分～午後5時15分

場所／旭市保健センター

申し込み方法／旭市保健センターの窓口で直接申し込んでください。 ※受診できる人数などに限りがあります。問 健康管理課 予防班(☎63-8766)



i 暮らしのインフォメーション

募集

Recruitment

心身の鍛錬に 「弓道教室」

日時／5月10日～7月12日の毎週土曜日(全10回) 午後2時～4時
場所／市弓道場(干潟公園内)
対象／中学生以上で市内在住・在学・在勤の人
定員／15人
持ち物／運動のできる服装、靴下
費用／1,950円(保険料など) ※中学生は900円。
申込開始日／4月1日(火)
国旭市体育協会事務局(☎64-1109・総合体育館内)

リズムにのって♪ 「軽体操教室」

日時／5月9日～7月18日の金曜日(全10回) 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
持ち物／運動のできる服装、室内用シューズ、タオル、飲み物
費用／1,850円(保険料)
申込開始日／4月1日(火)
国旭市体育振興課体育施設班(☎64-1101・総合体育館内)

東日本大震災被災者支援情報

国の被災者生活再建支援制度 (基礎支援金)の申請期限が 1年間延長されました

申請期限／基礎支援金および加算支援金：平成27年4月10日(金)
対象／住宅が全壊・大規模半壊と認定された世帯、または半壊で、倒壊による危険防止や、補修費が著しく高額になるなどの理由により、やむを得ず住宅を全部解体した世帯など
国企画政策課被災者支援室(☎62-5367)

豊かな自然と農業の魅力を体験 「幽学の里で米づくり体験」参加者

内容／●田植え…5月5日(月・祝)
●草取り…7月5日(土) ●稲刈り…9月7日(日) ●収穫祭…10月4日(土)
場所／大原幽学遺跡史跡公園
定員／80人
費用(1家族当たり)／6,000円(6人まで) ※米5kg付き
申込期限／4月21日(月)
国旭市都市農漁村交流協議会事務局(☎68-1174・農水産課振興班内)

人々の暮らしの安全を守る 千葉県警察官採用試験

募集期間／4月1日(火)～18日(金)
試験日／5月11日(日)
受験区分／●警察官A(対象：大学を卒業または卒業見込みの人) ●警察官B(対象：警察官Aに該当しない人)
〈採用試験説明会〉
日時／4月2日(水)、3日(木) 午後5時～6時
場所／旭警察署3階会議室
申し込み方法／旭警察署、交番、駐在所で申し込んでください。
国旭警察署警務課(☎64-0110)

基礎から学ぼう 「農業経営体育成セミナー」参加者

農業の知識・技術の習得を図り、農業経営者能力の向上を目指すセミナーです。
対象／新たに就農した人
費用／無料
国旭市農業事務所改良普及課農業経営体育成セミナー担当(☎62-0334)

催し物

Events

航空科学博物館 「成田空港飛来機展」

期間／4月1日(火)～5月25日(日)
場所／航空科学博物館2階展示室
内容／成田空港に飛来した航空機の写真や模型の展示
費用／入場料のみ
国航空科学博物館(☎78-0557)

腕を試してみませんか 「春のへら鮎釣り大会」

日時／4月20日(日) 午前6時～(受付：午前5時30分～)
場所／袋東ため池
費用／1,000円(弁当付き)
国旭市観光協会・大会事務局(☎63-9077)

メーデー海匠地域の祭典

日時／4月19日(土) 午前10時～正午
場所／東総文化会館大ホール
内容／式典、アトラクション、お楽しみ抽選会
入場料／無料
国連合千葉東総・香取地域協議会海匠地区連絡会事務局(☎63-5255・東総教育会館内)

お知らせ

Information

キャッシュカードで水道料金の口座振替手続きができるようになりました

申し込み方法／口座名義人本人がキャッシュカードと身分証明書(運転免許証など)を持参の上、旭市水道お客様センターで手続きしてください。
利用できる金融機関／千葉銀行、千葉興業銀行、京葉銀行、ゆうちょ銀行、銚子信用金庫、銚子商工信用組合
国旭市水道お客様センター(☎63-8881)

作文を募集します 「全日本中学生水の作文コンクール」

限りある貴重な水への理解を深めるため、水に関する作文を募集します。
テーマ／水について考える
対象／県内在住・在学の中学生
規定／400字詰め原稿用紙4枚以内
応募方法／作品本文の前に題名、学校名(ふりがな)、学年、氏名(ふりがな)を記入し、郵送してください。
締め切り／5月9日(金)
国〒260-8667 千葉市中央区市場町1-1 県総合企画部水政課(☎043-223-2272)