

## お知らせ

Information

### 認知症の予防や対応方法などを学ぶ 「認知症サポーター養成講座」

日時／7月24日(木) 午後1時30分～3時  
 場所／第二市民会館第1講習室  
 対象／市内に在住・在勤の人  
 定員／30人  
 費用／無料  
 申込期限／7月17日(木)  
 ㊟ 旭市地域包括支援センター (☎62-5433)

### 市民講座 第12回おしこの話

日時／7月5日(土) 午後2時～4時  
 場所／東総文化会館小ホール  
 内容／「身近な病気 前立腺癌<sup>がん</sup>」(木村直樹医師)、「生活習慣病による頻尿<sup>はん</sup>について～おしこが近いのは高血圧や糖尿病、肥満が原因かもしれません～」(富岡進医師)、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)

### 男子ダブルス、女子ダブルスで腕試し！ 「第12回つばき杯ビギナーズテニス大会」

日時／8月3日(日) 午前8時～  
 場所／東総運動場  
 対象／県内に在住・在勤・在学の硬式テニス初心者  
 費用(1組当たり)／2,000円  
 申込開始日／7月12日(土)  
 ㊟ 東総運動場 (☎68-1061)

### 週末出張消費生活センター 「消費生活相談と啓発パネル展」

日時／7月12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1階タワーコートほか  
 ㊟ 旭市消費生活センター (☎63-7272)

### 11,000円分の商品券を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6日(日)、7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)

### 初めての手話体験 「手話ボランティア講座」

日時／7月8日(火)、15日(火)、29日(火)、8月5日(火) 午後7時～9時  
 場所／第二市民会館第3講習室  
 費用／無料  
 ㊟ 旭市手話サークル若葉の会・高橋 (☎090-4827-5673)

### 市税の夜間・休日納税窓口

〈日時〉  
 ●夜間納税窓口：7月10日(木)、25日(金) 午後8時まで  
 ●休日納税窓口：7月27日(日) 午前8時30分～午後5時  
 〈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(木)です。  
 ※国民年金保険料は毎月納付です。



## + 健康 × モ +

### Q&Aで分かる「夏の水分補給」 ここがポイント！

水は、体を構成する成分の中で最も大きい割合を占め、成人では体重の約60%、乳児では約80%が水分です。血液をはじめ体のあらゆる部分に存在し、栄養素の運搬や体温を保つのに役立っています。

#### Q1. 水分補給が大切なのはどんなときですか？

就寝前や運動前など、汗をかく前です。人間は寝ている間(一晚)に約500mlもの汗をかきます。就寝前や起床時にコップ1杯程度の水分補給は、脳梗塞の予防にもなります。また熱中症予防には小まめに水分を取ることが重要です。暑いときは、疲れやだるさを感じる前に早めに水分を取りましょう。尿の色が濃かったり、量が少なかったりするのも水分不足のサインです。

#### Q2. 水分は1日にどれだけ取ればいいですか？

個人差はありますが、日常生活では1日に1.5ℓ程度

の水分摂取が目安となります。朝昼晩の食事とその合間、入浴後と就寝前に、それぞれコップ1、2杯の水を飲むと良いでしょう。

#### Q3. 何を飲むのがいいですか？

そのときそのときによって変わります。日常生活では水のほか、無糖のお茶やコーヒーなどで水分補給をしても構いませんが、長時間の運動や炎天下での作業などで大量の汗をかいたときは、スポーツ飲料などでナトリウムを補給しましょう。しかし、大量の汗をかいてもすぐに食事を取る場合は、食事で塩分を補えるので水だけで十分です。また熱中症予防に塩入りのあめが市販されていますが、日本人はもともと塩分を取り過ぎている傾向にあるので、高血圧予防のためにもよほど汗をかいたとき以外は必要ありません。

熱中症は、体が暑さに慣れていないときや急に暑くなった日、また湿度が高かったり、風がなかったりすると夜間や室内でも発症します。適切な水分補給を心掛け熱中症を予防しましょう。 【健康管理課管理栄養士】

☎…申し込み ㊟…問い合わせ

## 公益社団法人日本将棋連盟第4回 「棋士と交流」旭市復興支援将棋イベント

日時／7月13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

参加棋士／真田圭一さん(七段)、真田  
彩子さん(女流二段)、加瀬純一さん(六  
段)

費用／無料

㊟生涯学習課社会教育班(☎55-5727)

## 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20日(日) 午後2時～

場所／いいおかユートピアセンター

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15日(火)

㊟旭市消費生活センター(☎63-72  
72)

## お知らせ

Information

## 県立旭農業高等学校 「学校開放講座」

〈第1回〉

日時／8月19日(火) 午前9時～午  
後0時30分

内容／草花の寄せ植え作り

〈第2回〉

日時／8月26日(火) 午前9時～午  
後1時

内容／アイスクリーム作り

〈第3回〉

日時／10月16日(木) 午後1時～4  
時

内容／手作りパン作り

〈共通事項〉

場所／県立旭農業高等学校

定員／20人

費用(3回分)／1,000円

申込期間／7月3日(木)～11日(金)

㊟県立旭農業高等学校(☎62-0129)

先日、旭市農業委員の研修に  
参加しました。研修先は姉妹都  
市の沖繩県中城村と石垣島方面  
でありました。

一日目は中城村の農業委員と  
の意見交換。中城村と旭市それ  
ぞれの農業の現状について話が  
なされ、たいへん有意義な時間  
であったように感じました。何  
よりもこの訪問は、姉妹都市と  
して、遠く2,000kmも離れ  
た地域との結び付きの深さが、  
掛け替えのないものになると信  
じたところです。訪問した委員  
の皆もそう感じたことと思いま  
す。毎年、小学校児童が姉妹都  
市交流を行っておりますが、こ  
ういった公的な団体が訪問する  
のは初めてのこと。これに続け  
て各種組織、団体も交流してい  
ただけたらと思います。

翌日からは石垣島と竹富島へ。  
中城村から南へ500kmも移動  
し、日本の広さにあらためて驚  
かされました。今、国の大きな  
問題である尖閣諸島を含む東シ  
ナ海の情勢。防衛の拠点である  
石垣島の港に、海上保安庁の警  
備艇が何隻も配置されている現  
状を見て、一瞬私共も緊張を覚  
えました。石垣島に隣接する竹  
富島に渡ると、水牛車での観光  
遊覧に反対するプラカードが多  
く目に付き、教科書問題も絡め  
て、竹富島民の歴史の推移と苦  
悩ぶりを垣間見た気がしました。  
石垣島では観光に來た人が、  
そのまま永住することも多いと  
か。移住した委員の友人から、  
石垣島で成功した事例を聞く時  
間もあり、この島の魅力を何か  
理解できた感じを持ちました。  
終わりに、委員の皆さんには、  
三年間の任期中、旭市農業の発  
展にご尽力いただいたことを心  
からお礼を申し上げます。



## 農業委員の研修に 参加して

市長 明智 忠直



第58回

## 市民生活課の窓口番号発行機 を設置

7月1日(火)から、市役所本庁1階  
市民生活課の窓口受け付け用に、番号  
発行機を設置しました。住民票の写し  
などの証明書の申請、戸籍届け出など  
で来庁の際は、番号札により順番に受  
け付けします。

㊟市民生活課管理班(☎62-5325)

## 抽選日は8月5日(火) 「サマージャンボ宝くじ」

今年のサマージャンボ宝くじは、1  
等・前後賞合わせて6億円。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。購入はぜ  
ひ千葉県内で。

販売期間／7月4日(金)～25日(金)

## 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(金) 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、学校に  
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。

㊟社会福祉課社会班(☎62-5317)

# ① 暮らしのインフォメーション

## 募集

Recruitment

### 実践で身に付ける技能と知識 海外派遣農業研修生

研修先／アメリカ、デンマーク、ドイツ、スイス、オランダの1か国

対象／18～30歳で独身の人

申込期限／7月18日(金)

申し込み方法／公益社団法人国際農業者交流協会のホームページ(<http://www.jaec.org/>)から申し込んでください。

圃農水産課振興班(☎68-1174)

### 愛情とぬくもりを 子どもの里親

子どもの健やかな成長には、安定した家庭環境と温かい愛情が必要です。親の病気や離婚などにより、家庭的なぬくもりを求めている子どもを迎え入れ、愛情と誠意を持ち親身になって育ててくれる人を募集しています。

圃鮎子児童相談所(☎0479-23-0076)

### 駆除に協力を 特定外来生物「オオキンケイギク」

6～7月ころに黄色い花を咲かせるオオキンケイギクは栽培や運搬などが禁止されている特定外来生物です。強い繁殖力でほかの植物を締め出し、生態系に悪影響を及ぼしかねないため、自宅などで見つけた場合は駆除しましょう。

**注意点**／●種を付ける前に、根ごと抜き取ると効果的です。●引き抜いたら、その場でビニール袋に入れ、枯れたら可燃ごみに出してください。●自宅で焼却したり、埋めたりしないでください。

圃環境課環境政策班(☎62-5328)



### 切り口を彩る

#### 「旭昇塾太巻き寿司教室」参加者

日時／7月17日(木) 午前9時30分～

場所／第二市民会館料理実習室

対象／市内に在住・在勤の人

定員／20人程度

費用／500円(材料費)

申し込み方法／7月14日(月)までに、電話またはファクスで申し込んでください。

圃圃旭昇塾事務局(☎68-1174、FAX 68-1198・農水産課振興班内)

### 安全と安心を守る

#### 「千葉県警察官採用試験」

申込期限／8月15日(金)

試験日／9月21日(日)

受験区分／●A区分(対象：学校教育法に規定する大学を卒業または、平成27年3月末日までに卒業見込みの人)

●B区分(対象：A区分に該当しない人)

〈採用試験説明会〉

日時／7月3日(木)、4日(金) 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。

圃圃旭警察署警務課(☎64-0110)

### 東総広域水道企業団職員 技術職(電気)上級

試験日／9月21日(日)

試験会場／鮎子市立鮎子高等学校

採用予定人数／1人

対象／昭和59年4月2日～平成5年4月1日までに生まれた人で、学歴を問わない。平成5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27年3月までに大学を卒業する見込みの人

申込期間／7月29日(火)～8月15日(金) ※土・日曜日を除く。

申し込み方法／東総広域水道企業団で配布している申込書に必要事項を記入し、提出してください。

圃圃東総広域水道企業団総務課(☎0478-86-3821)

### あさひ健康応援ポイント対象

#### 「おやこdeクッキング」参加者

期日・場所／●8月1日(金)：旭市保健センター ●8月9日(土)：いいお

かユートピアセンター

時間／午前10時～午後1時

対象／小学校4年生とその保護者

定員(各回)／15組程度

費用／無料

持ち物／エプロン、三角巾、筆記用具、自宅のみそ汁(大きさ2杯程度)

圃圃旭市保健推進員協議会(☎63-8766・健康管理課予防班内)

### 鮎子漁港事務所土木技師

採用人数／1人

対象／1級または2級土木施工管理技士の資格を持つ人 ※測量士、測量士補の土木技術経験者も可。

圃圃鮎子漁港事務所総務課(☎0479-23-6503)

## 催し物

Events

### 輝くティアラは誰の手に！

#### 「ミス七夕コンテスト2014」開催

「旭市七夕市民まつり」に華を添える、ミス七夕を決めるコンテストです。

日時／7月19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

※旭市七夕市民まつり60回記念大抽選会も行われます(先着200人)。

圃圃旭市商工会青年部ミス七夕委員会(☎62-1348・旭市商工会内)

### 海匠地域の魅力を発信！

#### 「さんさんフェスタ2014」

日時／7月5日(土) 午前10時～午後2時 ※荒天中止

場所／東総文化会館前芝生広場

内容／子どもたちに向けた仕事の紹介(制服着用・車両乗車体験、職業体験)、キャラクターショー、地域の特産品の販売など

圃圃海匠地域振興事務所地域振興課(☎62-0261)