

市長が、旭川のまち・人・物などについて思うことをお伝えします。

# 市長 随想

## 健康づくりを心掛け 新年度のスタートを

先日開催されたバーサーロペット・ジャパンには、国内外からたくさんの方にご参加いただき、大きな節目となる第40回大会に向けての良い弾みとなりました。運営にご協力いただいたボランティアをはじめ、長年大会を支えてくださる関係者の皆様から感謝を申し上げます。



日増しに暖かくなり、雪解けが進む街並みを見てい

ると、春の足音が少しずつ近づいてきているのを感じます。卒業式などを終えて新生活の準備に取り掛かっている方もいらっしゃるかと思います。この時期は、冬から春への季節の変わり目で気温の変化も大きく、年度替わりの仕事などで多忙となるため、体調管理が特に重要となります。病気にかかりにくい体をつくるには、十分な睡眠やバランスのとれた食事など、規則正しい生活を送ることが大切です。また、適度に運動をして汗を流すことや、趣味の時間を確保するなど、ストレスをため込まないことも、心身の健康の保持増進には必要となります。

西川 将人

### 目次

- 特集 ..... 3
- ごみの間違った分別で危険な事故が発生！ ..... 7
- 平成の出来事ランキング ..... 8
- 地域のチカラ ..... 14
- 動物園からの手紙と催し ..... 15
- 旭川の絶景 ..... 16
- クローズアップ ..... 18
- 子育て・教育情報 ..... 20
- 福祉・健康情報 ..... 22
- 学び・文化情報 ..... 24
- お知らせ ..... 26
- 市民の広場 ..... 30
- 交通事故に気を付けましょう 31

### アイコンの説明

- ☑は【内容】      ☑は【日時】
- ☒は【会場】      ☑は【対象】
- ☑は【定員】      ☑は【料金】
- ☑は【講師】      ☑は【その他】
- ☑は【申込】      ☑は【詳細】
- ☑は【ホームページ】

☑がない場合は、申込・料金不要。抽選の記載がなければ先着順

アンケートに答えて

プレゼントを当てよう！



#### 質問

FMリバー「市からのお知らせ（27ページ参照）」を聴いていますか？

- ①聴いている    ②聴いていない

●**応募方法** はがきかファックス、電子メールに、回答・住所・氏名・年齢・性別・電話番号と広報誌を読んでの意見や感想、取り上げてほしいテーマなどを記入して、3月末日までに下記の応募先へ。抽選で10人に、三葉製菓のあんドーナツ「丸福」と、煎菓亭鈴木製菓のさくさく生地のチョコサンド「舞雪」をセットでプレゼント。

●**応募先** 〒070-8525 広報広聴課「広報クイズ係」（住所不要）

FAX 25・6515

☑kohoquiz@city.asahikawa.lg.jp



旭川市役所への問い合わせ

代表 ☎ 26・1111  
FAX 24・7833

午前 8時45分 ~ 午後 5時15分

- 総合庁舎（6の9）
- 第二庁舎（7の10）
- 第三庁舎（6の10）

旭川市役所への郵便物の宛先

郵便番号と課名だけで届きます

〒070-8525  
○○○課（住所不要）



### 地デジ広報、配信中！

暮らしに関する情報やイベント案内を配信しています。毎週月曜日に更新します



#### 閲覧方法

8チャンネル（UHB）に合わせて、dボタン、黄色ボタンの順に押し ※見られないときは、画面の案内に沿って操作してください。

