

命

広報あさひ

Asahi

2016
12/15
No.276

このまちが
もっと好きになる

旭市 × 中城村 深め合う絆



平成28年度沖縄交流事業

児童による姉妹都市の交流を図ろうと、沖縄県中城村の児童18人が旭市を訪れました。この日は干潟小で交流会が開かれ、旭産の食材を使った給食と一緒に食べるなど、両市村の絆を深め合いました。
(11月18日／干潟小)

トピックス

広報あさひで振り返る2016 2
年末・年始の市役所の仕事 3
「漏水かな」と思ったら 4

広報あさひで振り返る

2016

今年も残すところ
半月となりました。
皆さんにとって、
どんな一年だったでしょうか？
ここでは、広報あさひで
紹介した出来事で
1年を振り返ります。



過去最多のランナーを迎えた旭市飯岡しおさいマラソン大会(2月)



多くの来賓から祝辞が贈られた飯岡中竣工式(1月)

4月	3月	2月	1月
▼旭市の教育に関する大綱を策定…旭に学び、育ち、旭を誇りに思うひとづくり ▼あさひデザインのコミュニティバスが登場…宝くじ助成で整備(1日)	▼旭中央病院が地方独立行政法人へ移行…これからも地域の核的な基幹病院として(1日) ㉔ ▼東日本大震災五周年 千葉県・旭市合同追悼式…あの日から5年鎮魂の祈り(11日)	▼旭市総合戦略を策定…新たなまちづくりに向けて ▼旭市ふるさと応援寄附推進事業を開始…ふるさと納税をスタート ▼第27回旭市飯岡しおさいマラソン大会…過去最多の3,975人が参加(7日) ㉕	▼消防出初式…決意を新たに 災害から地域を守る(9日) ▼成人式…新成人562人をお祝い(10日) ▼飯岡中学校竣工式…新しい飯岡中の歴史がスタート(27日) ㉖

12月	11月	10月	9月	8月	7月	6月	5月
▼スターライト☆ファンタジー2016…冬の夜をイルミネーションで彩る(4日) 平成29年1月14日	▼旭市産業まつり2016…統合して初めての開催(13日)	▼道の駅季楽里あさひ開業一周年記念イベント…皆さんに愛されおかげさまで一周年(15日、16日) ㉗	▼旭市公共施設等総合管理計画を策定…公共施設等を次世代にしっかりと引き継ぐため ▼第1回旭中央病院病院まつり…さまざまな催しにぎわう(24日) ▼震災から五年…見つめ直そう私たちに出来る事…震災を経験した若者が未来へつなぐイベントを実施(10日)	▼道の駅季楽里あさひの来場者が100万人に…記念セレモニーを開催(21日) ▼第62回旭市七夕市民まつり…熱気にあふれた2日間、13万人が訪れる(6日、7日)	▼旭市いいおかYOU・遊フェスティバル2016…満開の花火が夜空を彩る(30日、31日) ▼旭市いいおかYOU・遊フェスティバル2016「砂の大恐竜展」…ガオーッ！砂の恐竜に大興奮(16日) 8月7日 ▼あさひ砂の彫刻美術展2016「砂の大恐竜展」…ガオーッ！砂の恐竜に大興奮(16日) 8月7日	▼参議院議員通常選挙の投票日…選挙権年齢を18歳以上に引き下げ、投票区見直し後初の選挙(10日) ▼旭市消防操法大会…消防操法の技術を競い合う(5日) ▼総合体育館の利用者が200万人に…記念セレモニーで記念品を贈る(19日)	▼第11回旭市民陸上競技大会…記録更新や入賞を目指して(7日)



地方独立行政法人として新たなスタートを切った旭中央病院(4月)



開業一周年記念イベントでにぎわう道の駅季楽里あさひ(10月)

年末・年始の市役所の仕事

○印…通常どおり △印…一部業務のみ取り扱い ×印…休み

施設名		28日 (水)	29日 (木)	30日 (金)	31日 (土)	1日 (日)	2日 (月)	3日 (火)	4日 (水)
市役所本庁	☎ 62-1212 (代表)	○	△※1	△※1	△※1	△※1	△※1	△※1	○
海上支所	☎ 55-3111	○	×	×	×	×	×	×	○
飯岡支所	☎ 57-3111								
干潟支所	☎ 68-2111								
旭中央病院	☎ 63-8111 (代表)	○	○	○	○	○	○	○	○
旭中央病院附属飯岡診療所	☎ 57-2307	○	×	×	×	×	×	×	○
滝郷診療所	☎ 55-3017	×	×	×	×	×	×	×	×
旭市保健センター	☎ 63-8766	○	×	×	×	×	×	×	○
飯岡保健センター	☎ 57-3113	○	×	×	×	×	×	×	○
海上健康増進センター	☎ 55-5553	×	×	×	×	×	×	×	×
いいおかけんこうセンター	☎ 57-5525	×	×	×	×	×	×	×	×
あさひ健康福祉センター	☎ 62-0686	○	×	×	×	×	×	×	○
飯岡福祉センター	☎ 57-5577 (旭市社会福祉協議会)	△※2	×	×	×	×	×	×	△※2
海上ふれあいサポートセンター	☎ 57-5577 (旭市社会福祉協議会)	×	×	×	×	×	×	×	×
長熊釣堀センター	☎ 68-4602	○	○	○	×	×	○	○	○
旭市防災資料館	☎ 57-6712	○	×	×	×	×	×	×	○
青年の家	☎ 63-1525	○※3	×	×	×	×	×	×	○
市民会館・市図書館	☎ 62-6581	○※3	×	×	×	×	×	×	○
第二市民会館	☎ 63-8755	○※3	×	×	×	×	×	×	○
海上公民館	☎ 55-2566	○※3	×	×	×	×	×	×	○
いいおかユートピアセンター	☎ 57-6060	○※3	×	×	×	×	×	×	○
干潟公民館	☎ 68-3111	○※3	×	×	×	×	×	×	○
海上ふれあい館	☎ 55-2566 (海上公民館)	×	×	×	×	×	×	×	○
海上キャンプ場	☎ 55-5250	○	×	×	×	×	×	×	○
大原幽学記念館	☎ 68-4933	×	×	×	×	×	×	×	×
総合体育館	☎ 64-1101	×	×	×	×	×	×	×	×
スポーツの森公園野球場・庭球場	☎ 64-1101 (総合体育館)	×	×	×	×	×	×	×	×
市卓球場	☎ 64-1101 (総合体育館)	×	×	×	×	×	×	×	×
文化の杜公園庭球場	☎ 64-1101 (総合体育館)	×	×	×	×	×	×	×	×
海上コミュニティ野球場・海上野球場	☎ 64-1101 (総合体育館)	×	×	×	×	×	×	×	×
飯岡体育館・野球場・庭球場・ いいおかふれあいスポーツ公園	☎ 64-1101 (総合体育館)	×	×	×	×	×	×	×	×
さくら台野球場・庭球場	☎ 64-1101 (総合体育館)	×	×	×	×	×	×	×	×
あさひパークゴルフ場	☎ 62-8989	○	○	○	×	×	○	○	○
【ごみの収集】旭市クリーンセンター	☎ 62-0955	○※4	○※4	×	×	×	×	△※5	○※4
【火葬】みたま苑 旭	☎ 64-0409	○	○	○	×	×	○	○	○
【し尿の処理】東総衛生組合	☎ 62-0794	○	×	×	×	×	×	×	○

※1 出生・死亡・婚姻・離婚などの戸籍届け出を日直で取り扱います。

※2 浴室・ふれあい広間は休館。

※3 午前8時30分～午後5時まで。

※4 直接ごみを持ち込む場合は、午前8時30分～午後4時まで(正午～午後1時は搬入できません)。

※5 ごみステーションの収集のみ(クリーンセンターへの搬入はできません)。

混雑解消に協力を ごみは早めに搬入しましょう！

毎年年末は、クリーンセンターへのごみの搬入が多くなる時期です。特に12月23日(金・祝)、24日(土)、26日(月)～29日(木)は大変な混雑が予想されます。クリーンセンターに直接ゴミを搬入する場合は、混雑を避け、早めに搬入しましょう。

問い合わせ先

旭市クリーンセンター(☎62-0955)、環境課環境政策班(☎62-5328)

定期的なチェックで早期対応を

「漏水かな」と思ったら

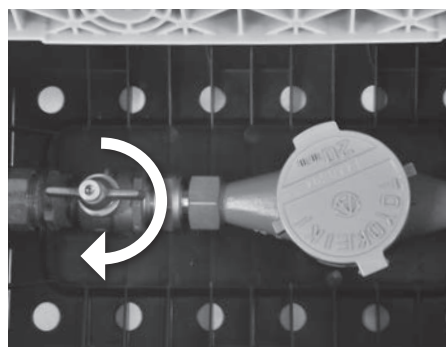
最近「水道の使用水量が増えているが、水道管の漏水ではないか」との相談が増えています。

漏水は、初めはわずかな量でも次第に多くなり、料金も高額になります。

定期的なチェックをして早期に発見しましょう。

兆候をチェックしよう

- 特に理由がないのに、使用水量が増えている。
- 蛇口をよく閉めたにもかかわらず、水が垂れている。
- 水を使っていないのに、蛇口



写真① 右へ止まるまで回す

などに耳を当てると「シュー」と音がする。

- 水道管を埋めてある付近の地面や壁面などが湿っている。
- 給湯設備などの配管から水が流れ出ている。
- 水を使っていないのに、宅内から側溝などに排水している。
- 水洗トイレの水を流していないのに、水が流れている。

漏水していたら

応急処置として、メーターボックス内の止水栓を右に回し、水を止めます(写真①参照)。

【蛇口から漏水していたら】

旭市指定給水装置工事業者に修理を依頼してください。

※旭市指定給水装置工事業者

は問い合わせるか、市ホームページで確認できます。

【水洗トイレや給湯設備などから漏水していたら】

器具に止水栓があれば、水を止めることができます。

器具の修理や交換は、取り付け業者か旭市指定給水装置工事業者に依頼してください。

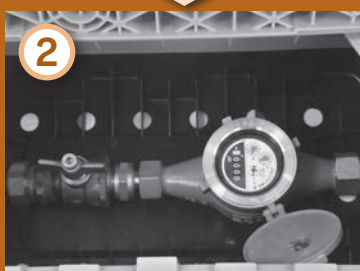
【第一止水栓から宅内側の配管で漏水していたら】

旭市指定給水装置工事業者に修理を依頼してください。費用は、利用者の負担となります。

漏水の発見方法



家の蛇口を全て閉め、トイレや給湯設備などで水を使用していないことを確認します。



メーターボックスを開け、メーターのふたを開けます。



パイロットが少しでも回っていれば、どこかで漏水しています。指定給水装置工事業者に修理を依頼しましょう。

料金はどうなるの？

※第一止水栓とは、道路(本管)側から宅内に向かって最初の止水栓のこと。第一止水栓から外側で漏水している場合は、水道課に連絡してください。

家庭の給水装置(水道管)は、皆さんの財産であり、自分で管理する必要があります。もし漏水で通常より請求が高額になっても、原則として水道メーターで計量した水量に対する料金は、支払わなければなりません。

ただし、次の全ての条件(①と②)を満たす場合は、一部減額となる場合があります。

- ①地下や壁内、床下の漏水で、地表や外観からは確認できず、流水音などもないなど、発見することが困難な場合。

②漏水発見後、速やかに旭市指定給水装置工事業者に連絡し、漏水の修理をした、もしくは修理を依頼しているなど、適切な管理を行っている場合。

※右記の条件を満たしても、次の場合は対象となりません。

- 給水装置を損傷させた。
- 無届けで給水装置を改造した。
- 市の指定を受けていない工事業者が修理した。
- 井戸水の配管を水道に切り替えて使用している。
- 漏水を発見した日から2ヶ月以内に申請していない。

問い合わせ先

旭市水道お客様センター

☎ 63・8881

水道課工務班

☎ 63・8882

スポーツを通して心と体を育てる 旭市スポーツ少年団

スポーツ少年団とは

青少年のスポーツを振興し、心身の健全な育成を目的とする社会教育団体です。現在旭市では19の単位団があり、小学校区を中心に組織され、各小学校や体育施設を活動の場としています。試合などを通じて、県内外の団との交流や、地区活動に参加するなど活動は多岐に渡っています。

これらの活動を通じて、青少年の健全育成や地域コミュニティの形成にも貢献しています。

旭市スポーツ少年団の種類

旭市では6種目19単位団が活動しています(順不同)。
野球／旭中央サンチャイルド、十日市場タイガース、旭ドリームス、豊畑、干潟メッツ、共和琴田、富浦オーシャン、矢指、海上マリンキッズ、飯岡、干潟少年野球クラブ

剣道／旭市民剣道クラブ

サッカー／F C あさひ、飯岡 F C

バドミントン／B F U、琴田 J r. バドミントンクラブ

ミニバスケットボール／共和 M B C、中和 M B C

柔道／旭市柔道協会



市民駅伝大会で力走するスポーツ少年団の子どもたち(昨年)

旭市スポーツ少年団の役員

スポーツ少年団は地域の人たちの手によって支えられています。ボランティアで団の運営に携わっている役員を紹介します(敬称略)。

本部長／寺嶋良衛

副本部長／遠藤勝則、加瀬恭史

理事長／渡辺弘巳

旭市スポーツ少年団の主な活動

- 各単位団主催の大会を開催。
 - 種目ごとに開催される千葉県スポーツ少年団主催の大会に出場。
 - 旭市民体育祭や旭市民駅伝大会への参加。
- ※スポーツ少年団に関するくわしい内容は、旭市スポーツ少年団事務局(☎64-1132・体育振興課体育振興班)まで問い合わせてください。

第5回 みんなの学校自慢



「元気いっぱい
三川っ子」

三川小
学年代表児童

みんなで話し合った私たちの学校自慢を紹介します。

三川小は、1周200mの大きいグラウンドと広い体育館があります。一年を通して行事が多く、地域の皆さんとたくさん関わることができます。例えば、茶道クラブの先生、昔遊びの先生、米作りの先生、グラウンドゴルフの先生、書き初めの先生……。地域の皆さんが先生になり、私たちが知らないことをたくさん教えていただけます。

三川小のみんなは、元気で明るく、学年に関係なく友達がいます。1～6年生が混ざったグループで遊ぶ「どきどきタイム」では、名前を覚える前にいつの間にか友

達になることができます。普段の休み時間も、一緒に遊ぶのはもちろん、けがをした子や困っている子がいれば、気付いた友達が助けてくれます。

このように三川小では、大きなグラウンドや体育館で思い切り体を動かすことができるし、友達や地域の皆さんと関わり合いながら学ぶことができます。

そんな私たちの元気の源は、代表委員会の子が「あいさつ運動」をしていることかもしれません。元気いっぱい三川っ子と先生方の力を合わせ、今日も絶好調です。

一日が元気な声と笑顔で始まる学校、たくさんの友達がいる学校。それが私たちの自慢です。



「昔遊びの先生」による竹馬指導

子どもや親が安心できる場所を作る 「広げ、こども食堂の輪！ inちば」

子どもに食事を無料や低額で提供する「こども食堂」の取り組みについて考えましょう。

日時／平成29年1月15日(日) 午前10時～午後4時

場所／千葉市文化センター

内容／●講演：栗林知絵子(NPO法人豊島子どもWAKUWAKUネットワーク理事長) ●パネルディスカッション：「知って！来て！こども食堂」

●リレートーク：「つないでいこう！子どもたちのいまと未来」

定員／500人

費用／無料

申込期限／平成29年1月10日(火)

申し込み方法／ファクスかメールで氏名、電話番号を知らせてください。

国〒260-8508 千葉市中央区千葉港4-3 「広げ、こども食堂の輪！全国ツアー inちば」実行委員会(☎043-245-1102・FAX043-244-5201・✉nieda@chibakenshakyo.com・千葉県社会福祉協議会地域福祉推進班内)

県立東庄県民の森で 「森の林業体験」

日時／平成29年1月28日(土) 午前9時30分～正午 ※要事前申し込み

定員／15人(先着順)

費用／300円(保険料含む)

持ち物／汚れてもよい服装、長靴、軍手、飲み物

国県立東庄県民の森管理事務所(☎0478-87-0393)

県立成東高等学校吹奏楽部 「チャリティーコンサート」

日時／平成29年1月15日(日) ●昼の部 開場：午後0時30分 開演：午後1時 ●夜の部 開場：午後5時30分 開演：午後6時

場所／成東文化会館のぞくプラザ(山武市)

曲目／●昼の部：エルザの大聖堂への行列、マリンバコンチェルトほか

●夜の部：たなばた、パントマイムほか

入場料／350円 ※前売り券300円
国県立成東高等学校・阿部(☎0475-82-3171)

ガスを使用するときは 換気を忘れずに

ガス機器を閉め切った室内で使用し続けると、一酸化炭素中毒を起こすことがあります大変危険です。

国千葉県産業保安課(☎043-223-2729)

介護保険料の休日納付窓口

日時／12月25日(日) 午前8時30分～午後5時まで

場所／高齢者福祉課

国高齢者福祉課介護保険班(☎62-5308)

税の休日・夜間納税窓口

〈日時〉

●休日納税窓口：12月25日(日) 午前8時30分～午後5時

●夜間納税窓口：12月26日(月) 午後8時まで

〈場所〉

税務課

国税務課収税班(☎62-5322)

消費生活センター

ほっと通信

69

美容医療クリニックでの契約に注意

美容医療クリニックでの強引な契約の勧誘や、施術後の効果についてのトラブルが増加しているため、消費者庁が注意を呼び掛けています。

【事例1】

美容クリニックの新聞折り込み広告に「相談は無料です」とあったので、口まわりのしわ取りについて話だけでも聞こうと出向いたところ、その場で強引に契約を迫られ、高額な契約をしてしまった。

【事例2】

美容クリニックにシミ取りの相談に行ったところ、たるみの解消やしわ取りなどさまざまな勧誘を受け、総額1,000万円以上の高額な契約になってしまった。

【事例3】

美容クリニックから「ヒアルロン酸を含むいろいろな成分を注射する。安いものは長持ちしないが、これは15年持つ」と説明を受け、高額だったが断り切れずに契約した。施術後に説明のような効果はなく、注射の痕がシミになり、口が腫れた。

アドバイス

- 「簡単にきれいになれる」とうたう広告をうのみにせず、料金やリスクなどの情報収集をしましょう。
- 想定した金額より高額な料金を提示された場合には、



契約しないことを伝えましょう。

- その場で施術を希望しない場合は、きっぱりと断りましょう。
- 少しでも疑問や不安を感じたら、消費生活センターなどに相談しましょう。

相談は消費生活センターへ

場所／旭市消費生活センター(旭市青年の家1階)

相談時間／午前9時～午後4時 ※土・日曜日、祝日、年末年始を除く。

国旭市消費生活センター(☎63-7272)・相談直通電話(☎62-8019)



くらしのインフォメーション

募集・催し物・お知らせなど、暮らしに役立つ情報を届けます。

☎…申し込み ㊟…問い合わせ

募集

Recruitment

あさひ健康福祉センター パート職員

雇用期間／平成29年2月1日(水)～
※週2～4日勤務(土・日曜日、祝日
勤務あり)

勤務時間／午後1時45分～5時45分

業務内容／受付、館内・浴場清掃

募集人数／2人

賃金(時給)／860円

提出書類／履歴書(写真添付)

申し込み方法／提出書類をあさひ健康
福祉センターに直接持参するか、郵送
してください。

☎☎289-2523 旭市中谷里8340
あさひ健康福祉センター(☎62-0686)

お知らせ

Information

アイヌの人からのさまざまな悩みに 無料相談会

日時／月～金曜日 午前9時～午後5
時 ※祝日、12月29日～平成29年1
月3日を除く。

相談窓口／相談専用電話(☎0120-77
1208)

㊟公益財団法人人権教育啓発推進セン
ター(☎03-5777-1802)

返し切れない借金で悩んでいませんか？ 千葉財務事務所が無料相談窓口を開設

日時／月～金曜日 午前8時30分～
正午、午後1時～4時30分 ※祝日、
12月29日～平成29年1月3日を除く。

相談窓口／多重債務相談(☎043-251-
7830)

㊟関東財務局千葉財務事務所理財課
(☎043-251-7830)

一人で悩まず無料で相談を 「労災職業病なんでも相談会」

日時／12月17日(土) 午後1時～4
時

場所／船橋市勤労市民センター

㊟千葉中央法律事務所(☎043-225-4
567)

償却資産の申告は 平成29年1月31日(火)までに

工場、商店、農業、サービス業など
事業を営んでいる人が、事業のために
保有している構築物、機械、備品、車
両(自動車税・軽自動車税の対象とな
るものを除く)など減価償却できる資
産には、土地や家屋と同様に固定資産
税が掛かります。前年に申告のあった
人には申告書を送付していますが、新
たに事業を始められた人や12月中に
申告書が届いていない人は、税務課へ
問い合わせてください。

電子申告で手軽に申告

地方税電子申告システム(^エLTAX)を
利用すると、自宅や会社のパソコン
からでも、インターネットで償却資産
申告書の提出ができます。くわしい内
容は、地方税ポータルシステムのホー
ムページ(<http://www.eltax.jp/>)で
確認できます。

被災者は？

東日本大震災で滅失・損壊した償却
資産に代わるものを取得・改良した場
合は、減免の対象となります。被害を
受けたことの方かる書類などを、申告
書に添えて提出してください。

対象／平成29年1月1日現在、市内
に事業用の償却資産がある会社や個人

提出場所／税務課、各支所住民室
㊟税務課資産税班(☎62-5323)

旭市シルバー人材センターの 経験豊富な会員が作業します

家庭の草刈りや植木の手入れ、障子
や襖の張り替えなどの作業を会員が行
ないます。

㊟旭市シルバー人材センター(☎60-
1150)

平成28年度市民公開講座 「意志決定支援ってなんだろう？」

日時／平成29年1月7日(土) 午後
1時30分～3時30分

場所／ロザリオの聖母会中沢ホール

講師／明石洋子さん(作家、薬剤師)

費用／無料

㊟一般社団法人東総権利擁護ネットワ
ーク(☎090-7288-9270)

第22回つばき杯ビギナーズテニス大会 「TSUBAKI CUP」

日時／平成29年1月29日(日) 午前
8時～午後5時 ※小雨決行、荒天中
止

場所／東総運動場

対象／●一般：県内在住・在勤の硬式
テニス初心者・初級者 ※地域の大会
などでベスト8に満たないこと。

●学生：県内の学校に在学する人(現
役硬式テニス部員は高校1年生のみ)
※地区大会などで3回戦以下敗退であ
ること。

種目／ダブルス(男子、女子)

費用(1組)／2,000円(保険料含む)

申込開始日時／平成29年1月7日(土)
午後1時～

申し込み方法／東総運動場のホーム
ページ([http://www.cue-net.or.jp/
kouen/toso/index.html](http://www.cue-net.or.jp/kouen/toso/index.html))からダウン
ロードできる申込用紙に必要事項を記
入し、ファクスまたはメールで申し込
んでください。 ※7日は午前9時から
窓口での先行受け付けを実施。

㊟東総運動場(☎68-1061・FAX68-
1063・✉tousou@cue-net.or.jp)

自動車税の滞納は見逃しません

千葉県は、自動車税の未納額の縮減
のため、11月～平成29年3月を滞納
整理強化期間とし、給与、預金、自動
車などの差し押さえを一層強化してい
ます。自動車税が未納の場合は、至急
納付しましょう。

㊟旭市税事務所(☎62-0772)、県総務
部税務課(☎043-223-2127)



差し押さえ自動車の引き揚げ

みんなが主役!

サークル仲間 vol.9

手で話そう「旭市手話サークル若葉の会」

サークルデータ

活動場所／第二市民会館

活動日／毎週火曜日

午後7時～9時

<http://wakabanokai.web.fc2.com/>

手話講習会への参加をきっかけに、もっと手話を使ってみてみたい、覚えたいと感じたメンバーが中心となって平成6年4月から活動を始めました。現在ではメンバーも増え、20代～70代まで28人の会員がおしゃべりを楽しみながら手話を学び、手話への興味を広げる活動をしています。

手話は耳の不自由な人と会話をするための手段ですが、日本語や英語と同じ独自の文法を持つ言語の一つです。最近では手話を交えて歌を歌うなど、表現方法の一つとしても関心が高まっています。会員の中には聴覚障害に関するドラマを見て興味を持った人や、耳の不自由な人と接する機会があり、話せるようになりたいと入会した人もいます。



活動は歌の歌詞やドラマ・映画のせりふを手話で表現したり、手話検定や聴覚障害者などを取り巻く環境についての勉強会を開いたり幅広く行っています。会員には耳の不自由な人もいるため、手話を身に付けるだけでなく、日常の困り事や体験談を聞くこともできます。

毎週火曜日午後7時から第二市民会館で活動していますので、手話で会話を楽しみたい人は見学に来てみませんか。



歌に合わせて手話を練習



おいしく食べよう

旭産 簡単・ヘルシーレシピ

VOL.83

しっとり鶏ハム

1人分の栄養価 エネルギー130kcal、塩分1.6g



材料 (4人分)

鶏むね肉…… 1枚(350g)
砂糖…………… 大さじ1
塩…………… 大さじ1

鶏肉などの肉類は、たんぱく質が豊富な食材です。たんぱく質は体内で分解され、アミノ酸になります。肉類は人の体では作れないアミノ酸の全てを十分に含むので、良質のたんぱく質といわれています。

作り方

- ①鶏むね肉の中心の筋から左右に切り込みを入れ、厚さが半分になるように開く。
- ②砂糖と塩を混ぜ合わせて鶏肉全体にすり込み、ビニール袋に入れて冷蔵庫で一晩寝かせる。
- ③②を水で数回洗い、キッチンペーパーで水気を拭き取ったら、皮を内側にして端からくるくると巻く。
- ④ラップで包み、両端を輪ゴムなどで留める。
- ⑤鍋に④とたっぷりの水を入れて火にかけ、沸騰したら15分ほどゆでる。火を止めてふたをし、そのまま半日ほど置く。
- ⑥ラップを外し、食べやすくスライスする。

旭市保健推進員協議会(☎57-3113・健康管理課支援班内)

データシート

火災		交通事故		人のうごき		(12月1日現在)	
【11月】		【11月】		【11月の移動】		人 □ 67,249人	前月比 (▲32人)
建物火災 1件 (12件)		事故件数 148件 (1,698件)		転入 223人 出生 35人		男 33,053人	(▲17人)
その他の火災 0件 (9件)		死亡者数 1人 (3人)		転出 213人 死亡 77人		女 34,196人	(▲15人)
						世帯数 25,787世帯	(+6世帯)