



入ってぼくのボール



健康体力づくりフェスティバル

スポーツを通じて体力の向上と市民の交流を深めようと、健康体力づくりフェスティバルが開催。二つの競技に371人の市民が参加しました。芝生広場ではグラウンドゴルフが行われ、ボールの行方に歓声を上げる参加者の姿がありました。
(11月17日／スポーツの森公園)

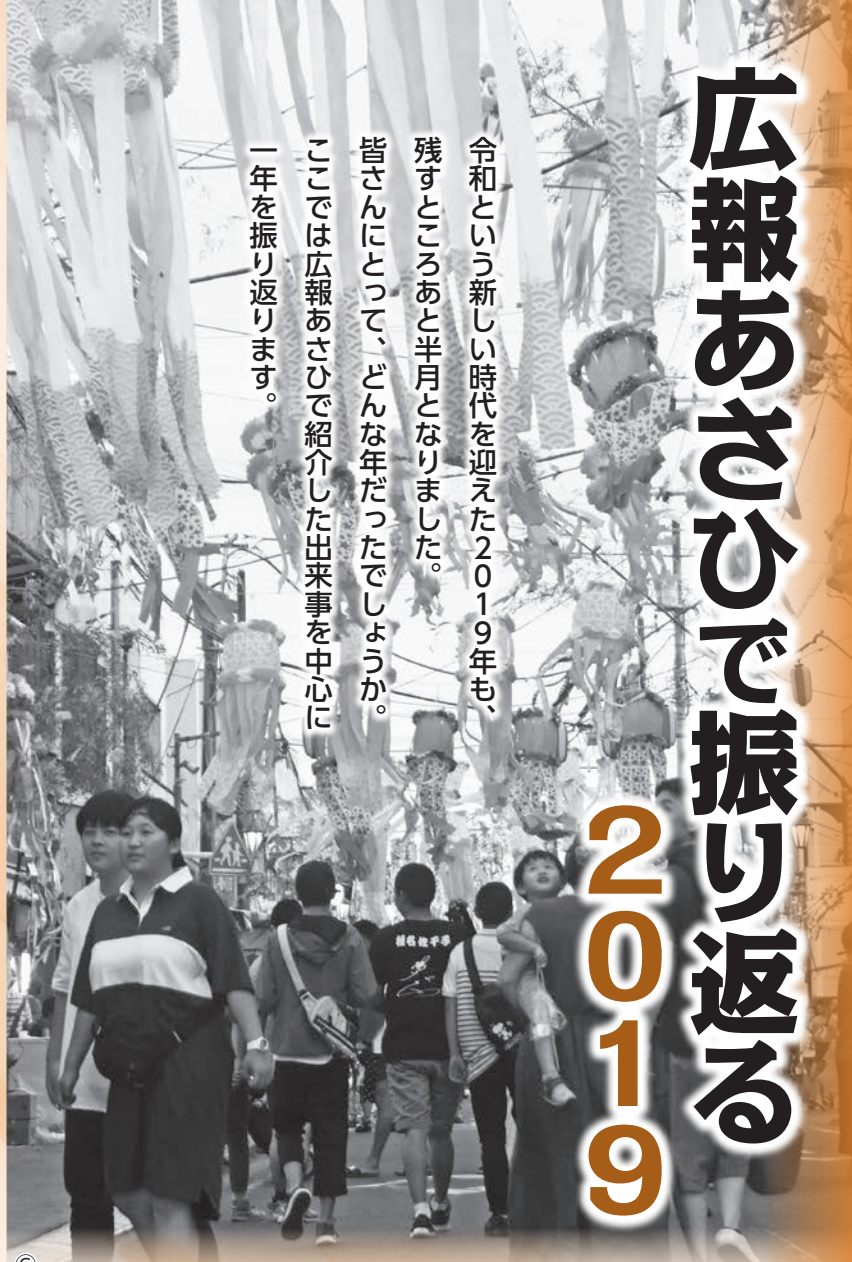
トピックス

広報あさひで振り返る2019	2
第2期旭市総合戦略(素案)の意見を募集します	3
年末・年始の市役所などの休業についてお知らせします	4

広報あさひで振り返る

2019

令和という新しい時代を迎えた2019年も、残すところあと半月となりました。皆さんにとって、どんな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を中心に一年を振り返ります。



鮮やかな七夕飾りが通りを彩る(8月)



くわを入れる明智市長(4月)

4月	3月	2月	1月
▼旭市市勢要覧が発刊…旭の魅力を市内外に発信(10日) ▼旭市を中心に撮影された映画「夜明け」初日舞台あいさつ…柳楽優弥さんら登壇に300人が沸く(18日) ▼生涯活躍のまち形成事業 事業内容の提案が挙がる(18日) ▼第30回旭市飯岡しおさいマラソン大会…大勢のランナーが海辺のコースを駆け抜ける(3日) ▼映画「打ち上げ花火、下から見るか？横から見るか？」…特別上映会に岩井監督が登場(17日) ①	▼あさひのオリジナル婚姻届と出生届の配布を開始…一人や家族の記念に利用してください(1日) ▼東日本大震災八周年千葉県・旭市合同追悼式…鎮魂の祈り後世に伝える決意新たに(11日) ▼袋公園桜まつり…笑顔満開桜と青空が春を彩る(1日) ② ▼新庁舎建設工事が始まる…起工式で工事の安全を祈願(19日) ③ ▼ラッピングバスで旭の観光をPR…銚子〜東京間など高速バスの3路線で運行(26日) ④		

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2019…冬の夜を幻想的に彩る(2日) ⑤ ▼旭市産菜まつり2019…実りの秋の祭典(10日) ⑥	▼旭市中学校合同文化祭…未来につなぐ仲間との絆(31日) ▼東京2020パラリンピックを前にプラススポーツ体験会が開催(3日)	▼旭市名誉市民 元千葉県議会議員 飯島重雄氏 逝去…永きにわたる東総地域の発展に尽力(13日) ▼台風19号などが発生…台風と大雨で市内にも多くの被害(12日・25日)	▼旭市七ツ市民まつり…暑さ吹き飛ばす旭の祭(6日・7日) ⑦ ▼第65回旭市七ツ市民まつり…暑さ吹き飛ばす旭の祭(6日・7日) ⑧ ▼台風15号が千葉県に上陸…市内でも建物や農業施設などに多くの被害(9日)	▼あさひ砂の彫刻美術展2019 in 飯岡海岸…巨大な砂像が飯岡海水浴場に出現(1日) ⑨ ▼旭市いいおかYOU・遊フェスティバル2019…海浜花火が夏の夜空を彩る(27日・8月4日) ▼未来への道1000km縦断リレー…東京2020オリンピックに向けて(5日・6日)	▼北村健一選手がサーフィンの世界大会で準優勝(26日) ⑩ ▼東京2020オリンピック聖火リレールート概要が発表…聖火が旭にやって来る(1日)	▼あさひ砂の彫刻美術展2019オープニングイベント…道の駅に5m級の砂像が出現(3日) ▼旭市いいおかYOU・遊フェスティバル2019…海浜花火が夏の夜空を彩る(27日・8月4日)	▼旭市いいおかYOU・遊フェスティバル2019…海浜花火が夏の夜空を彩る(27日・8月4日)



花束を手にする岩井俊二監督(右)(2月)



旭の野菜をPRする野菜ソムリエの皆さん(11月)

持続可能なまちづくりのために

第2期旭市総合戦略（素案）の 意見を募集します

急激な少子高齢化に対応し、人口減少に歯止めをかけるとともに、住みよい環境を確保して、将来にわたって持続可能なまちづくりを目指すために、第2期旭市総合戦略（素案）を取りまとめました。
市の実情にあった効果的な計画とするため、皆さんからの意見を募集します。

意見の募集内容／第2期旭市総合戦略（素案）
提出できる人／●市内に住所が

ある人 ●市内に事務所・事業所がある個人や法人その他のほかの団体 ●市内に勤・在学の人
●募集内容に利害関係のある人
募集期間／12月23日（月）～令和2年1月17日（金）
※土・日曜日、祝日、12月30日（月）～令和2年1月3日（金）を除く。

旭市総合戦略（素案）の資料、意見の記入様式の配布場所／企画政策課、各支所住民室

※市ホームページからもダウンロードできます。意見は任意の様式でも提出できます。

提出方法／必要事項（住所、氏名、電話番号、年齢、性別、在勤・在学の人）は勤務先・通学先

提出・問い合わせ先

〒289-2595

旭市二の1920番地

企画政策課企画調整班

☎ 62・5307

FAX 63・4946

✉ kikaku@city.asahi.lg.jp

早めにカードを作ろう

サービス広がるマイナンバーカード

マイナンバーカードは身分証明書として利用できるほか、税の手続きなどカードを利用したサービスが広がっています。カードの申請から発行までは時間がかかるため、早めに手続きしましょう。

マイナンバーカードの機能

●公的な身分証明書として

マイナンバーカードは顔写真付きの公的な身分証明書として、金融機関での口座開設やレンタルビデオ店の会員登録、郵便局での郵便物受け取りなどに利用できます。

●コンビニで住民票などの証明書を取得

全国のコンビニなどで、住民票の写しや印鑑登録証明書などが取得できます。

●インターネットを利用した税の手続き

インターネットを利用した国税電子申告・納税システムや、地方税電子申請システムなどで電子証明書として利用

できます。

マイナンバーカードを作るには

- ①通知カードに同封された申請書に顔写真を貼り、地方公共団体情報システム機構に郵送します。申請に対応している証明用写真機やスマートフォン、パソコンからも申請できます。申請書に書かれた氏名、住所などに変更がある場合は再発行の手続きを行うので、運転免許証などの本人確認書類を持って、市民生活課が各支所住民室に来てください。
- ②約1か月後、市役所から自宅に交付通知が届きます。
- ③届いた交付通知、運転免許証などの本人確認書類、通知カードを持って、祝日を除く月曜から金曜日の午後4時45分までに、市民生活課に来てください。

問い合わせ先

市民生活課管理班 ☎62-5325



年末・年始の市役所などの休業についてお知らせします

○印…通常どおり △印…一部業務のみ取り扱い ×印…休み

施設名	連絡先	27日 (金)	28日 (土)	29日 (日)	30日 (月)	31日 (火)	1日 (水)	2日 (木)	3日 (金)	4日 (土)	5日 (日)	6日 (月)	7日 (火)
市役所本庁	☎62-1212(代表)	○	△※1	△※1	△※1	△※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 (社会福祉協議会本所)	○	×	×	×	×	×	×	×	×	△※2	△※3	○
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	○	○※4	×	×	×	×	×	×	○	○	×	○
市民会館・市図書館	☎62-6581	○	○※4	×	×	×	×	×	×	○	○	×	○
第二市民会館	☎63-8755	○	○※4	×	×	×	×	×	×	○	○	×	○
海上公民館	☎55-2566	○	○※4	×	×	×	×	×	×	○	○	×	○
いいおか ユートピアセンター	☎57-6060	○	○※4	×	×	×	×	×	×	○	○	×	○
干潟公民館	☎68-3111	○	○※4	×	×	×	×	×	×	○	○	×	○
海上ふれあい館	☎55-5115	○	○	×	×	×	×	×	×	○	○	×	○
海上キャンプ場	☎55-5250	○	○	×	×	×	×	×	×	○	○	×	○
総合体育館	☎64-1101	○	×	×	×	×	×	×	×	×	○	×	○
旭スポーツの森公園 野球場・庭球場	☎64-1101 (総合体育館)	○	×	×	×	×	×	×	×	×	○	○	○
市卓球場		○	×	×	×	×	×	×	×	×	○	○	○
旭文化の杜公園庭球場		○	×	×	×	×	×	×	×	×	○	○	○
海上コミュニティ運動公園 野球場・海上野球場		○	×	×	×	×	×	×	×	×	○	○	○
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		○	×	×	×	×	×	×	×	×	○	×	○
干潟さくら台野球場・庭 球場		○	×	×	×	×	×	×	×	×	○	×	○
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	○※5	○※5	×	×	×	×	×	△※6	○※5	×	○※5	○※5
【火葬】 みたま苑 旭	☎64-0409	○	○	○	○	×	×	○	○	○	○	○	○
【し尿の処理】 東総衛生組合	☎62-0794	○	×	×	×	×	×	×	×	×	×	○	○
旭市消費生活センター	☎62-8019	○	×	×	×	×	×	×	×	×	×	○	○
コミュニティバス	☎0479-22-8486 (千葉交通株式会社銚子営業所)	○	○	×	×	×	×	×	×	○	○	○	○

※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・ふれあい広間は開館、デイサービスと事務所は休館。

※3 デイサービスと事務所は開館、浴室・ふれあい広間は休館。

※4 閉館は午後5時。

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

※6 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)。

自分のことは自分でやろう！ 旭市通学合宿

旭市通学合宿は子どもたちが親元を離れ、違う学年と一緒に集団生活をする中で、自主性や協調性、社会性を養い、自分と家族の関係を見つめる機会をつくれるように実施しています。

子どもたちは地域の公民館などを宿泊場所にし、集団で登下校をします。帰宅後は学習のほか、食事作りや布団の準備、片付けなどを自分たちで行います。

今年度は昨年まで実施していた海上地域(鶴巻小・滝郷小・嚶鳴小)、干潟地域(中和小・萬歳小・古城小)に加え、飯岡地域(三川小・飯岡小)でも実施し、3地域合わせて約70人の小学校5、6年生が参加しました。

自分たちで作る食事

食事を作ることは通学合宿の中でも重要な活動です。今年度は旭市保健推進員の皆さんに協力してもらい、班ごとにシューマイやあえ物、地元の食材を使ったカレーライス作りなどに挑戦しました。初対面の人もすぐに打ち解け、それぞれが自分の役割を見つけて取り組むことができました。できた料理は彩りもよく、子どもたちは「おいしい」と言いながら夕飯を楽しみました。

登下校は合宿の仲間と一緒に

通学合宿では合宿の仲間と一緒に徒歩で登下校します。

特に滝郷小や萬歳小の子どもたちは、宿泊場所から学校が遠いため、4km近くの道のりを約1時間かけて歩きます。子どもたちは普段と違った通学路を合宿の仲間と歩くことが新鮮で、楽しく登下校することができたと話しました。地域によっては登下校に青少年相談員が同行し、子どもたちの安全を見守ってくれました。

多くの人の支え

このほかにも、宿泊場所近くの個人宅でもらい湯をしたり、地域の入浴施設を利用したりするなど、多くの人の支えがあってこの事業が成り立っています。合宿に参加した子どもたちの多くが、家族の支えがあって自分が生活できていることを実感したようです。

今後も地域の協力の下、家族や地域を大切に、たくましい子どもに育ってくれることを願い、事業を進めていきます。



みんなで協力して夕飯を作る

あさひ輝いた人々 第16回

耳鼻咽喉科の 第一人者

かなすぎ えいごろう
金杉 英五郎 (1865～1942年)



金杉英五郎は日本の耳鼻咽喉科の先駆者であり、第一人者でもありました。その業績は単に医学界にとどまらず、政治の世界にも進出して国会議員となり、社会的にも貢献しました。

慶応元(1865)年に鐺木村の金杉与右衛門の三男として生まれました。東京医科大学別科(東京大学の前身)卒業後、明治21(1888)年にドイツに留学し、ベルリン大学などで学びました。この時代、地方出身者で海外留学をした人はそれほど多くありませんでした。

ドイツ留学から日本に帰り、東京病院で専門の治療を始めるとともに、耳鼻咽喉科の講義を始めました。これが我が国で最初の耳鼻咽喉科の講義といわれています。

明治26(1893)年に東京耳鼻咽喉科医院を設立、東京慈恵医院医学校教授の仕事もしました。後にこの学校が大学に昇格して東京慈恵会医科大学となると、初代学長になりました。日本耳鼻咽喉科学会や東京耳鼻咽喉科研究所を設立し、その会長や所長になりました。耳鼻咽喉科雑誌の編集を行うなど、その分野の発展に努めました。

英五郎は自らを「町医者」と称していたそうです。それはどんな大病院の医者であろうと、医師と患者の人間関係をおろそかにしてはいけないという、町医者の精神が大事であるという考えに基づいていました。

大正6(1917)年に衆議院議員となりました。自身が考えている社会医学を実現するには、政治の力が必要だったからです。当選後は国会議員として日本の医療発展のため努力し、北里柴三郎らと共に、医師出身の政治家として高い評価を受けています。

昭和3(1928)年に勲二等瑞宝章を受章。昭和17(1942)年に亡くなりました。



粘膜と骨をはがすために使われる
医療器具「金杉式剥離子」

恋する灯台の飯岡灯台が ライトアップ

「恋する灯台」に選ばれた飯岡灯台が
期間限定でライトアップされています。
期間／12月29日(日)まで
時間／午後5時～10時
岡商工観光課観光班(☎62-5338)

人間ドックを指定医療機関で受けると 費用の一部が助成されます

国民健康保険や後期高齢者医療保険
に加入する人が、人間ドックを受ける
場合、費用の一部が助成されます。人
間ドックの予約方法や時期は希望する
医療機関に問い合わせてください。費
用助成の申請は人間ドック受診の予約
後、保険年金課にしてください。

指定医療機関(電話番号)／●旭中央病
院(☎62-3822) ●飯倉医院(☎63-15
15) ●島田総合病院(☎0479-22-006
3) ●匝瑳市民病院(☎72-1525) ●東
庄病院(☎0478-86-1177)

助成額／費用の7割で3万円まで
岡保険年金課国民健康保険班(☎62-
5401)

イノシシによる被害を減らすため 見掛けたら連絡を

イノシシの生息域が拡大し、市内で
も目撃情報が多く寄せられています。
イノシシは臆病な動物ですが、大声を
上げたり、物を投げたりすると襲って
くる可能性があります。慌てずにその
場から離れ、イノシシから見えない場
所まで離れましょう。見掛けたら近寄
らず、旭市鳥獣被害防止対策協議会事
務局に連絡してください。

岡旭市鳥獣被害防止対策協議会事務局
(☎74-3660・農水産課農業基盤整備
班内)

わな猟免許を新たに取得した人に 補助金を交付

対象／市内在住で今年度新たに、わな
猟免許を取得し、銚海猟友会に所属し
て有害鳥獣捕獲事業に協力できる人
対象経費・補助額／●初心者狩猟講習
受講料：1万円まで ●狩猟免許試験
申請費用：5,200円まで
岡農水産課農業基盤整備班(☎74-36
60)

市税の休日納税窓口

日時／12月22日(日) 午前8時30分
～正午
場所／税務課
岡税務課収税班(☎62-5322)

堆肥の生産者と利用者をつなぐ 千葉県堆肥利用促進ネットワーク

堆肥を生産する畜産農家と利用者が
堆肥を円滑に取り扱えるよう、千葉県
堆肥利用促進ネットワークでマッチン
グサービスを行っています。

堆肥を販売したい畜産農家は

事前の登録が必要です。登録の募集
は4～5月に行い、登録できる堆肥に
は要件や基準があります。

堆肥を利用したい人は

堆肥の生産者や成分
を千葉県のホームペー
ジで見ることができ、
希望する堆肥を効率良
く探せます。



岡海匠農業事務所企画振興課(☎62-01
56)

消費生活センター

ほっと通信 105

借金をさせてまで強引に契約を迫る手口に注意

「お金が支払えない」などと言って断っているのに、強
引にサラ金やクレジット会社と契約を結ばせて、自社商
品を購入させる手口によるトラブルが多発しています。
この手口は「情報商材」や「マルチ商法」などで目立ってい
ます。「借金はすぐに返済できる」と説明をするなどの問
題な勧誘があり、国民生活センターが注意を呼び掛けて
います。

【事例1】

うそをついて借金をするよう勧誘され、投資に関する
商品を契約した。

【事例2】

金を借りるよう脅されて、CO2排出権取引の契約を
した。

【事例3】

支払いが困難と伝えたが、個別クレジットの分割払い
で、エステなど複数の契約をさせられた。

【事例4】

「借金をしてでも購入したほうがいい」と言われ、金稼
ぎに関する情報商材の契約をした。

アドバイス

○「お金が支払えない」という断り方だけでなく「やりま
せん」「要りません」など、きっぱりと断りましょう。



- 借金をする際に、うそをつくように言われたら詐欺で
す。絶対に耳を貸さないようにしましょう。
 - 借金をしてまで、投資などに金を使うことはやめま
しょう。
 - 無理な契約をしないように気を付けましょう。
 - 困ったときは消費生活センターに相談しましょう。
- 岡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…問い合わせ

募集

Recruitment

バランスの良い食事作りを学ぶ 「ヘルシー料理教室」

日時／令和2年1月28日(火) 午前
9時30分～午後0時30分

場所／旭市保健センター

内容／講話「ヘルシーでも満足できる
食事づくりのコツ」、調理実習と試食

対象／市内在住の20歳以上の人

定員／20人程度

費用／200円

持ち物／エプロン、三角巾かバンダナ、
ハンドタオル、電卓、自宅で使用して
いる茶わん、筆記用具

申し込み方法／電話やファクス、健康
管理課の窓口で申し込んでください。

☎問健康管理課予防班(☎63-8766・
FAX64-1618)

催し物

Events

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／令和2年1月19日(日) 開場：
午後5時30分 開演：午後6時

場所・チケット販売所／成東文化会館
のぎくプラザ(山武市)

入場料／350円 ※前売り券300円は
12月15日(日)から販売します。

☎問県立成東高等学校・阿部(☎0475-8
2-3171)

お知らせ

Information

来年4月から運行します 便利なデマンド交通

市内在住の人を対象に、デマンド交
通の運行準備を進めています。デマン
ド交通は、自宅などから運行区域内の
希望する目的地まで運行する乗り合い
型のタクシーです。利用には事前の登
録が必要です。登録方法や運行内容な
ど、詳しい内容は1月中旬以降に市
ホームページや広報で確認できます。
☎問企画政策課企画調整班(☎62-5307)

子育て支援事業の計画(素案)に あなたの意見を

意見の募集内容／第2期旭市子ども・
子育て支援事業計画(素案)

提出できる人／●市内に住所がある人
●市内に事務所・事業所がある個人や
法人そのほかの団体 ●市内在勤・在
学の人 ●利害関係のある人

募集期間／12月16日(月)～令和2年
1月7日(火)

素案の資料、意見の記入様式の配布場
所／子育て支援課、各支所住民室
※市ホームページからもダウンロード
できます。

提出方法／必要事項(住所、氏名、電
話番号、在勤・在学の人とは勤務先・通
学先の名称と所在地、利害関係のある
人はその理由)と意見を記入し、子育
て支援課に直接持参するか郵送、ファ
クス、メールで提出してください。

意見に対する回答／受け付けた意見は、
個人が特定できないようにした上で、
市の考え方を記載して公表します。個
別には回答しません。

☎問〒289-2595 旭市二の1920 子育
て支援課子育て支援班(☎62-8012・
FAX62-7055・✉kosodate@city.asa
hi.lg.jp) ※土・日曜日、12月30日(月)
～令和2年1月3日(金)を除く。

弁護士や警察官が無料で対応 借金やヤミ金融についての相談会

日時／12月18日(水) 午前10時～午
後4時

場所／青年の家2階

定員／10人(先着順)

☎問千葉県くらし安全推進課(☎043-
223-2271)

働くことに悩みを抱えている若者へ 無料相談会

日時／12月19日(木) 午前10時～午
後5時 ※要事前予約

場所／第二市民会館

対象／15歳以上40歳未満の自立に悩
む無職の人、またはその保護者

☎問ちば北総地域若者サポートステー
ション(☎0476-24-7880) ※土・日
曜日、祝日を除く。

償却資産の申告は 令和2年1月31日(金)までに

企業や個人で工場、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
対象となるものは除く)や太陽光発電
設備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かかります。
前年に申告のあった人には申告
書が届きますが、新たに事業を始めた
人や、12月中に申告書が届いていない
人は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。詳しい内
容は、地方税ポータルシステムのホー
ムページで確認できます。

被災した人は

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、減免の対象になります。被害を
受けたことのある書類などを、申告
書に添えて提出してください。

対象／令和2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

☎問税務課資産税班(☎62-5323)

妊産婦が負担する医療費を全額支給 「国民健康保険妊産婦付加金」

対象／市の国民健康保険に加入してい
る妊産婦

期間／妊娠届け出月から出産の翌月

申請方法／対象者の世帯主宛てに届く
申請書に必要事項を記入し、保険年金
課に提出してください。

☎問保険年金課国民健康保険班(☎62-
5331)

大原幽学記念館は 令和2年3月31日(火)まで休館

大原幽学記念館は空調設備修繕
のため休館しています。大原幽学
遺跡史跡公園は開園しています。
☎問大原幽学記念館(☎68-4933)

みんなが主役!

サークル仲間 vol.45

サークルデータ

活動場所／干潟公民館

活動日／毎月第1～4金曜日

午後1時30分～3時30分

みんなで楽しくあさピー☆きらり体操「干潟つばき会」

干潟つばき会は、昨年創設されたばかりのサークルです。昔の婦人会や地域の集会のような、地域の人が気軽に集まれる機会をつくりたいとの思いで始めました。60代から80代の15人で、あさピー☆きらり体操と一緒にしています。会員はみんな明るく元気が良くて、和気あいあいとした雰囲気です。

あさピー☆きらり体操は、動きがゆっくりしているので初心者でも無理なく行えます。年を取ると転倒して歩けなくなってしまう心配がありますが、毎週体を動かすことで下半身が鍛えられます。体操を続けて、いくつになっても自分の足で歩けることが会員の目標です。

体操だけでなく、仲間との交流も楽しみの一つです。[毎



日自宅で体操をしているけど、ここでみんなとおしゃべりをするのが楽しみで来ている」と言う人もいます。体操以外の活動も行っていて、今年の春はみんなで大原幽学記念館を見学し、お花見を楽しみました。これからも季節に合わせたイベントを開催し、みんなが楽しく会を続けられるよう工夫していきたいと思います。

会に参加して体操を続けると、心も元気になって毎日より充実します。私たちと一緒に体操を楽しみませんか。



簡単な動きでも効果を実感



おいしく食べよう

旭産 簡単・ヘルシーレシピ

VOL.119 オクラのキラキラスープ

1人分の栄養価 エネルギー174kcal、塩分1.6g



材料 (4人分)

豚ひき肉	200g
タマネギ	100g
A パン粉	10g
卵	中1個
塩、こしょう	少々
水	600cc
ニンジン	40g
タマネギ	40g
エノキタケ	60g
オクラ	2～3本
固形コンソメ	2個

オクラに含まれているβカロテンは、髪や皮膚を健康に保つ働きがあります。ねばねばの元である水溶性食物繊維のペクチンは、整腸作用を促し便秘や下痢を予防してくれます。

作り方

- ①Aのタマネギをみじん切りにする。ボウルにAの材料を入れてよく混ぜ合わせる。
- ②ニンジン、エノキタケは細めの千切りにする。タマネギはくし型に切る。オクラは星型に見えるように小口切りにする。
- ③①を8等分にして丸める。
- ④鍋に分量の水とニンジン、タマネギを入れて煮る。野菜に火が通ったら、③とエノキタケ、コンソメを入れて一煮立ちさせる。
- ⑤オクラは電子レンジで30秒程度加熱しておく。
- ⑥④を器に盛り付けて、オクラを散らす。

岡旭市保健推進員協議会 ☎63-8766・健康管理課 予防班内)

データシート

火災	交通事故	人のうごき	(12月1日現在)	前月比
【11月】 令和元年の累計	【11月】 令和元年の累計	【11月の移動】	人 □ 65,358人	(▲21人)
建物火災 3件 (17件)	事故件数 139件 (1,746件)	転入 151人 出生 24人	男 32,286人	(+1人)
その他の火災 1件 (16件)	死亡者数 0人 (5人)	転出 138人 死亡 58人	女 33,072人	(▲22人)
			世帯数 26,318世帯	(+35世帯)