

MOU SIGNING CEREMONY

広報あさひ

Asahi

2020
2/15
No.352このまちが
もっと好きになるザンビア共和国の
オリンピック選手団がやってくる

ザンビア共和国と事前キャンプに関する覚書を締結

旭市はアフリカ・ザンビア共和国と東京2020オリンピック事前キャンプに関する覚書を締結しました。式にはンディヨイ・ムリワナ・ムティティ特命全権大使(写真左)が出席。選手は6月下旬から7月中旬まで市内に滞在し、練習や市民との交流などが行われます。(1月15日/総合体育館)

※関連ページ3ページ

トピックス

- 3月1日(日)は旭市津波避難訓練…………… 2
- ザンビア共和国を応援しよう…………… 3
- リアル宝探し 飯岡調査団
- 飯岡の財宝を探せ! …………… 4

防災を学ぶことは未来を守ること

3月1日(日)は旭市津波避難訓練

東日本大震災から間もなく9年が経過します。

この震災を教訓として、災害時に適切な行動がとれるよう、

大津波の襲来を想定した訓練を実施します。

まずは自分の安全を守り、家族や近所の人たちと助け合えるよう、
そろって訓練に参加しましょう。

緊急地震速報で訓練開始

防災行政無線による緊急地震速報を聞いたら、地震から身を守る行動を2分程度とり、避難を開始しましょう。

〈日時〉

3月1日(日) 午前9時～10時30分

※荒天中止(中止の場合は午前7時30分に防災行政無線で放送します)

〈避難場所〉

飯岡地区／飯岡小、飯岡中、上永井公園、下永井団地、双葉団地A、塙地先の高台、横根地先の高台、津波避難タワー、いいおか潮騒ホテル、いいおか保育所

三川地区／三川小、三川地先の高台、津波避難タワー

矢指地区／矢指小、日の出山公園、旭中央病院附属看護専門学校、津波避難タワー

富浦地区／富浦小、一中、かんばの宿旭、津波避難タワー
そのほか／豊畑小、中央小、二中、海上公民館

〈対象地区〉

別表のとおりですが、地区外の人でも参加できます。

〈主な訓練内容〉

避難訓練／①シェイクアウト訓練
練：防災行政無線の緊急地震速報を聞いたら、直ちに姿勢を低く、頭を守り、揺れが収まるまで2分程度じっとし、地震から身を守る行動をとる。②津波避

難訓練…地震による大津波警報が防災行政無線から放送されたら、30分以内に近くの避難場所に避難する。

救命・救急訓練／自動体外式除細動器(AED)の使い方、応急処置などを学ぶ。

食料供給訓練／備蓄食料の配給を行う。

※救命・救急訓練と食料供給訓練は、飯岡小、三川小、矢指小、富浦小、飯岡中で実施します。

自主防災組織を作って参加しよう

大規模災害発生時には、自主防災組織などによる自助・共助がとても重要です。

【別表】旭市津波避難訓練対象地区一覧

小学校区	地区名
飯岡地区	永井岡・東町・西上町・西下町・横根東浜・本町・川端町・小網町・広網町・大崎町・八軒町・並木町・飯岡岡・行内・平松岡・平松浜・横根岡・横根西浜・萩園(復興住宅含む)・双葉町
三川地区	曾根・目那・犬林・上宿・後・下宿・浜・県営飯岡団地
矢指地区	十日市場浜・椎名内岡・椎名内東町・椎名内仲町・椎名内西町・東足洗・西足洗岡・西足洗浜・野中・足川岡・足川浜
富浦地区	仁玉岡・仁玉浜・中谷里岡・中谷里浜・川向・神宮寺岡・神宮寺浜・井戸野浜・駒込浜
豊畑地区	井戸野上通り・井戸野中通り・井戸野下通り・泉川・駒込岡・大塚原
中央地区	十日市場岡

※10mの津波が来襲した場合に予想される、市内の浸水範囲に含まれる地区とその周辺を想定しています。

自主防災組織とは／自分たちのまちは自分たちで守るという意識に基づき、地域で自主的に防災活動を行う組織で、区や自治会などの規模で結成し、運営を行うものです。

市から補助金が交付／自主防災組織を結成すると、主催する研修会や防災訓練、防災用資機材などの購入、防災リーダーなどの人材育成の活動に補助金が交付されます。

問い合わせ先

総務課地域安全班
☎ 62・5311



旭でオリンピック事前キャンプ

ザンビア共和国を応援しよう

東京2020オリンピックに出場する、

アフリカ・ザンビア共和国の事前キャンプを、

旭市が受け入れることとなりました。

練習施設の提供や宿泊施設の支援などを行います。

ザンビア共和国とは

アフリカ大陸南部の内陸に位置し、国土は日本の約2倍、人口は約1,700万人の国です。産業は農業が盛んで、ビクトリアの滝に代表される観光も人気です。

で国名が変わったという、珍しいエピソードを持っています。今回のオリンピックでは、陸上、ボクシング、柔道などの参加が予定されているほか、女子サッカーなどでさらに出場権を得る可能性があります。

事前キャンプの支援

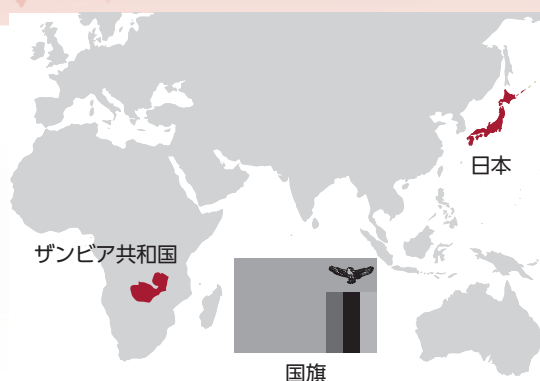
旭市では練習施設の提供や宿泊施設の支援、選手と市民の交流事業を行うほか、大会以降の交流も行っていく予定です。

また覚書の締結式で市長は「万全の態勢でお迎えできるよう準備を進め、市民一丸となって支援したい。ザンビアの選手の活躍を期待し、市を挙げて応援させていただく」と話しました。

問い合わせ先

体育振興課体育振興班

☎ 64・11132



2月19日(水)午前11時

全国一斉情報伝達試験を実施

全国瞬時警報システム(Jアラート)を使用した全国一斉の情報伝達試験を実施します。

当日は防災行政無線から試験放送が流れます。

Jアラートとは

Jアラートは、緊急地震速報などの気象関係情報や弾道ミサイル、武力攻撃といった有事情報など、対処に時間的余裕のない事態に関する緊急情報を、迅速に伝達するシステムです。

これらの情報が放送されたときは、テレビやラジオなどの情報に注意し、身の安全を確保して落ち着いて行動するようにしましょう。

Jアラートでは伝達する情報の種類により、音声メッセージだけでなく警報音もそれぞれ異なります。(緊急地震速報のチャイム音、大津波警報のサイレン音、有事情報の国民保護サイレン音など)

【2月19日の放送内容】

- ①上り4音チャイム
- ②「これは、Jアラートのテストです」×3回
- ③「こちらは防災あさひです」
- ④下り4音チャイム

※防災行政無線は戸別受信機でも聞くことができます。貸し出しを希望する世帯は問い合わせてください。



問い合わせ先

総務課地域安全班(☎62-5311)

気付いてください ヘルプのサイン

ヘルプマークを知っていますか

ヘルプマークは援助を必要としている障害のある人などが、必要な支援や配慮を周囲の人に知らせるマークです。かばんなどに取り付けることができるストラップ型と、携帯できるカード型のものを配布しています。

どんな人が持っているの

- 認知症や妊娠初期など、外見からは援助を必要とすることが分かりにくい人
- 視覚や聴覚などに障害があって、周りの状況把握が難しい人
- 義足や人工関節を使用している人

ヘルプマークを持つ人を見掛けたら

ヘルプマークの裏面には周囲に伝えたい情報や、手助けをしてほしいことが記入してあります。

- 電車やバスでは席を譲りましょう。
- 災害時などは、安全に避難できるように支援しましょう。



配布・問い合わせ先

社会福祉課障害福祉班(☎62-5351)

飯岡地域を舞台に宝探し

リアル宝探し 飯岡調査団 飯岡の財宝を探せ！

飯岡地域に隠された三つの宝箱を探し、その中にあるキーワードを集めよう。全てのキーワードを集めた人の中から、抽選で賞品が当たります。

日時／2月23日(日・祝) 午前10時～午後1時

※荒天中止

場所／いいおかユートピアセンター

費用／無料

賞品／ゲーム機、イチゴなど

※先着3,000人に発見者賞あり。抽選会は午後1時から。

※くわしい内容は右のQRコードから「タカラッシュ！」のホームページで見ることができます。



問い合わせ先

旭市観光物産協会(☎62-7537)

所得の低い人や子育て世帯が対象

プレミアム付商品券の購入期限は 2月28日(金)まで

所得が低い人や子育て世帯を対象に、プレミアム付商品券を販売しています。商品券の購入を希望する人は、引換券をもって購入しましょう。

プレミアム付商品券

500円券10枚を1冊として、4,000円で販売しています。引換券1枚で5冊まで購入できます。

商品券の購入と使用

商品券を購入するには、購入引換券とマイナンバーカードなどの本人確認ができるものがが必要です。商品券の購入と使用には期限がありますので注意しましょう。引換券のない人は購入できません。

購入期限／2月28日(金)

購入場所／旭市商工会、旭専門店会、旭郵便局、旭東町郵便局、飯岡郵便局、海上郵便局、鎭木郵便局、共和郵便局、三川郵便局、椎名内郵便局、滝郷郵便局、豊畑郵便局、干潟郵便局、万歳郵便局



商品券使用期限／3月31日(火)

※くわしい内容は市ホームページで見ることができます。

問い合わせ先

●購入引換券に関すること

旭市プレミアム付商品券担当窓口(☎62-5376)

●商品券に関すること

旭市商工会(☎62-1348)

NHK にっぽん縦断こころ旅

「あなたの忘れられない場所、風景」を募集

俳優の火野正平さんが、視聴者から寄せられた「忘れられない場所、風景」にまつわる手紙をもとに旅をする「にっぽん縦断こころ旅」。この春、三重県をスタートし、千葉県を経由して北海道を目指します。

番組では市内の「忘れられない場所、風景」にまつわる手紙を募集しています。

番組名／NHK-B S プレミアム にっぽん縦断こころ旅(2020春の旅)

募集内容／市内の思い出の場所と風景にまつわるエピソード

募集期限／3月16日(月)

千葉県の放送予定日／5月4日(月・祝)～8日(金) 午前7時45分～

申し込み方法／住所、氏名、電話番号、性別、年齢、思い

にっぽん
縦断
こころ旅



出にまつわる場所・風景にまつわるエピソードを記入し、郵送、ファクスで申し込むか、番組ホームページ(<https://www4.nhk.or.jp/kokorotabi/>)の専用フォームから投稿してください。

申し込み・問い合わせ先

〒150-8001 NHK「こころ旅」係(☎0570-066066・FAX03-3465-1327・NHKふれあいセンター内)

災害への対応力を育てる 防災教育を推進しています

平成23年に発生した東日本大震災をはじめ、その後多くの大きな自然災害が続いています。昨年秋には千葉県全域で、台風15号などによる大規模な被害がありました。市内でも停電が続くなど、多くの被害を受けました。

市では今後の災害に備えるため「自分の身を守り、身近な人を助け、地域の安全に貢献できる力」を育て、自助・共助の意識を向上させる防災教育を推進しています。

防災教育で育てる四つの力

防災教育を推進していく中で、主に次に掲げる四つの力を育てています。

- 危険を察知する力 ●安全を確保する力
- 周囲を助ける力 ●地域の安全に貢献できる力

防災教育を実践する上での三つのポイント

- 地域の特性や問題点、過去の被災経験を知る
地域の脆弱性を把握し、想定される災害リスクを的確に捉えることが必要です。

- 行動し、身をもって体験する

まずは自ら行動に移し、体験することが大切です。

- 明るく、楽しく、気軽に実行する

防災を楽しむことと結び付け、日常生活の中で気軽に

継続できる取り組みを進める必要があります。

このほかにも地震や風水害などの災害だけでなく、自然がもたらす恩恵の面もよく理解し、その地域に暮らす誇りにつながるような取り組みも求められています。

飯岡小で行われている防災教育

飯岡小では東日本大震災での被災経験から、学年ごとに特色のある防災教育に取り組んでいます。その取り組みの一部を紹介します。

●かるたでひろげよう！ ぼうさいのわ(3年生)

3年生は災害の危険について調べて防災かるたを作り、2年生とのかるた大会で防災の知識を紹介しました。

●こんなときどうする？ じしん・つなみ(4年生)

災害時に役立つものを知り、新聞紙でスリッパを作る体験などを行いました。作成した防災グッズは校内に展示されました。



かるた大会(3年生)



展示された防災グッズ(4年生)

今後も旭市の災害の特性や防災体制について学び、災害に向けた防災教育を各校で推進していきます。

あさひ輝いた人々 第18回

さつまいもといえば この人

あなざわ まつ ごろう
穴澤 松五郎 (1880～1945年)



穴澤松五郎は甘藷(サツマイモ)栽培の普及に努力し、この地域の農業を発展させました。

明治13(1880)年に鶴巻村見広に生まれ、鶴巻尋常小学校を卒業後、農業に従事しました。

海上地区は砂地が多く、畑作をするには大変な苦労がありました。砂地でも栽培が出来るサツマイモに目を付け、栽培を行いました。次第に栽培が盛んになってきましたが、当時はイモ苗を育てる事ができず、よそから買ってくるしかありませんでした。買ってきたイモ苗は必ずしも収穫が保証されるものではなく、いろいろな品種が混ざっている場合もありました。

そのため松五郎は、イモ苗を自分たちで作ってみよう

と思い立ちました。ビニールがない時代であり、失敗に失敗を重ねましたが困難に耐え、ついに大正元(1912)年、幌を使った苗床「穴澤式甘藷苗床」を考え出し、自分たちでイモ苗を作ることに成功しました。

海上地区は松五郎のおかげで、サツマイモ栽培がさらに盛んになり、でんぷん工場もたくさんできました。第二次世界大戦前後の厳しい食糧難の時代には、サツマイモは貴重な食料の一つになりました。

このうわさを聞いた他県からも栽培指導の依頼があり、松五郎は日本各地に出掛けて行きました。外国からも要請があり、中国河北省でも栽培指導を行いました。

この功績により、昭和20(1945)年に緑綬褒章を受章しました。また農林大臣より「日本農林業振興功労者」として顕彰されました。

昭和48(1973)年、千葉県が選定した「千葉県の先覚」85人の一人にも選ばれています。



穴澤松五郎記念碑

お知らせ

Information

海上公民館図書室、市図書館は 蔵書点検のため休館します

海上公民館図書室

日時／2月20日(木) 午前9時～午後4時

市図書館

期間／2月27日(木)～3月3日(火)

岡市図書館(☎62-2560)

令和元年台風15号からの一連の災害で

被害に遭った中小企業者に補助

対象業種／製造業、建設業、運輸業、卸売業、小売業、サービス業など
補助対象経費／施設、車両、機械装置などの修繕や購入にかかった経費、設備の処分や外注などにかかった経費

補助率／補助対象経費の3/4以内

補助限度額／1,000万円以内

申込期限／4月30日(木)

岡旭市商工会(☎62-1348)

春の全国火災予防運動「ひとつ ずついいね！で確認 火の用心」

3月1日(日)から7日(土)は、春の全国火災予防運動期間です。1日の正午には、運動の開始を知らせるサイレンが防災行政無線で放送されます。春先は空気が乾燥し、火災が発生しやすい季節です。就寝前や出掛ける前には、火の元を確かめましょう。住宅用火災警報器の取り付けがまだ済んでいない家庭は、早めに取り付けましょう。

防火ポスター展が開催

火災予防運動に併せ、小中学生を対象としたポスター展が開催。各地域でポスター展を開催後、優秀作品12点を市役所本庁舎ロビーに展示します。

期間／2月15日(土)～24日(月・振休)

場所／●旭地域：東総文化会館 ●海上地域：海上公民館 ●飯岡地域：いのおかユートピアセンター ●干潟地域：干潟公民館

※優秀作品は2月27日(木)～3月9日(月)まで、市役所本庁舎ロビーに展示します。

岡消防本部予防課(☎63-5356)

小中高校生が社会貢献活動を発表 「旭・学び助成金(旭3S)活動報告会」

日時／2月29日(土) 午後2時～4時20分

場所／東総教育会館

入場料／無料

岡旭・学び助成金(旭3S)事務局(☎62-0734・矢指小野村)

働くことに悩みを抱えている若者へ 無料相談会

日時／2月28日(金) 午前10時～午後5時

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

岡旭ちば北総地域若者サポートステーション(☎0476-24-7880)

税の休日納税窓口

日時／2月23日(日・祝) 午前8時30分～正午

場所／税務課

岡税務課収税班(☎62-5322)

消費生活センター

ほっと通信

107

減らそう！ 食品ロス

食品ロスとは、まだ食べられるのに廃棄される食品のことです。

日本で発生する食品ロスは年間643万トンで、これは飢餓に苦しむ国への食糧援助量の約2倍の量です。食品ロスの約半分は一般家庭から発生したもので、約291万トンあるといわれています。

食品ロスを減らす効果

- 処分に使う燃料の使用量が減るため、地球温暖化の原因である、二酸化炭素の排出量を減らすことができます。焼却炉などの維持管理費も減るため、無駄な支出を減らす経済効果もあります。
- 輸入食品の食品ロスを減らし、その分を食料が不足している国々に回すことで、飢餓に苦しむ子どもたちを救うことができます。また食品を輸入することは、バーチャルウォーター(現地の農地で使用した水)も間接的に輸入することになるため、食品ロスを減らすことで、現地の水を守ることにもなります。

家庭でできる食品ロスの削減

買い物をするとき

- 事前に家にある食材を確認しましょう。
- 使い切れる分だけを計画的に購入しましょう。
- すぐに使用するとき、陳列棚の手前から購入しま



しょう。

料理をするとき

- 残っている食材から使いましょう。
- 野菜などはできるだけ葉や皮まで食べましょう。
- 作り過ぎないように気を付けましょう。

食品の表示を確認しよう

消費期限は安全に食べることができる期限で、弁当、サンドイッチ、おかずなどに表示されています。期限内に食べきるようにしましょう。

賞味期限はおいしく食べることができる期限で、ハム、スナック菓子、ペットボトル飲料、缶詰などに表示されています。この期限を過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。

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

市政改革にあなたの意見を 「旭市行政改革推進委員」

応募資格／20歳以上で本市に1年以上居住し、市内に住所がある人 ※市のほかの審議会委員などになっていないこと。

募集人数／2人

任期／委嘱の日から2年間 ※5月に委嘱予定。

応募方法／行政改革推進課にある申込書に必要事項を記入し、持参するか郵送、ファクス、メールで申し込んでください。

応募期限／3月17日(火)

選考方法／書類選考

☎問〒289-2595 旭市二の1920 行政改革推進課行政改革班(☎62-5345・FAX63-4946・✉gyokaku@city.asahi.lg.jp)

千葉県生涯大学校東総学園 4月入学生

対象／県内在住で仲間づくりや社会参加に興味がある、60歳以上の入学生

募集内容／造形学部陶芸コース(1年制)

費用／年額59,200円

申し込み方法／千葉県生涯大学校各学園や海匝地域振興事務所、市社会福祉課の窓口で配布している願書に必要事項を記入し、郵送してください。※願書は県ホームページからも入手できます。

申込期限／2月28日(金)

☎問〒260-0801 千葉市中央区仁戸名町666-2 千葉県生涯大学校事務局(☎043-266-4705)

旭市シルバー人材センター 入会説明会

草刈りや家事など、あなたにできることで働いてみませんか。

日時／毎月第3水曜日 午後1時30分～

場所／旭市シルバー人材センター

対象／市内在住で健康で働く意欲がある60歳以上の人

☎旭市シルバー人材センター(☎60-1150)

市営住宅の入居者

募集期間／2月17日(月)～28日(金)
〈募集住宅〉

●みどり南住宅(二の5664)：1戸
2DK(36.52㎡)、簡易耐火平屋建て、昭和46年度建設

●萩園住宅(萩園1810-2)：1戸
1DK(41.40㎡)、中層耐火3階建て、平成25年度建設 ※被災者を優先。

●萬歳住宅(櫻井90)：1戸
3DK(71.60㎡)、木造2階建て、平成3年度建設 ※単身世帯は不可。

申し込み方法／都市整備課や各支所にある所定の用紙に必要事項を記入し、必要書類を添えて提出してください。

☎問都市整備課建築住宅班(☎62-5895)

応募は3月5日(木)まで あさひ健康応援ポイント

健康に対する取り組みを行うと抽選で景品が当たる、あさひ健康応援ポイントに応募しませんか。

対象／市内在住の18歳以上の人

取組期間／平成31年3月1日(金)～2月29日(土)

応募期限／3月5日(木)

応募用紙・応募箱設置場所／市役所本庁、旭市保健センター、飯岡保健センター、海上健康増進センター、干潟公民館ほか

応募方法／500ポイントたまったら、応募用紙を専用の応募箱に投函するか、郵送、ファクスで応募してください。

☎問〒289-2504 旭市二の2787-1 健康管理課庶務企画班(☎63-8766・FAX64-1618)

小まめな手洗いで 感染症を予防しましょう

新型コロナウイルスの感染を予防するため小まめに手を洗い、くしゃみや咳が出る場合はマスクを着用しましょう。中国から入国した人で発熱などの症状がある場合は、海匝保健所(☎72-1281)に相談しましょう。
☎健康管理課予防班(☎63-8766)

第二市民会館講座

「簡単！スイーツ作り」

日時／3月5日(木) 午前10時～午後1時

場所／第二市民会館

対象／20歳以上の人

定員／20人(先着順)

費用／1,000円(材料費)

申し込み方法／第二市民会館に直接費用を添えて申し込んでください。

☎問第二市民会館(☎63-8755)

催し物

Events

読み書き歌い語り継ぐ 第4回 旭いいおか文芸賞「海へ」本審査会

日時／3月1日(日) 午後0時30分～5時30分

場所／東総文化会館小ホール

内容／飯岡小6年生による群読「我らの波止」、朗読発表、実川裕紀さんの独唱、白坂道子さんの朗読など

入場料／無料

☎旭いいおか文芸賞「海へ」実行委員会(☎57-5777)

旭シニアカレッジ記念講演会

日時／3月3日(火) 午後2時～3時30分

場所／海上公民館ホール

演題／笑って元気に！健康落語

講師／NPO法人シニア大楽講師：町田雅和さん

入場料／無料

☎生涯学習課社会教育班(☎55-5727)

航空科学博物館

「航空ジャンク市」

航空部品やエアライングッズなどを格安で販売します。

日時／3月7日(土)、8日(日) 午前10時～午後5時 ※8日は午後4時まで。

場所／航空科学博物館体験館

費用／入館料(4歳から小学生200円、中学生・高校生300円、大人700円)

☎航空科学博物館(☎78-0557)

みんなが主役!

サークル仲間 vol.47

サークルデータ

活動場所／第二市民会館
活動日／毎週火・木曜日
午前10時～正午

卓球でいつまでも健康に「さわやか旭ピンポンクラブ」

さわやか旭ピンポンクラブは、平成5年に発足した卓球サークルです。70歳代から80歳代の男女18人で、週2回楽しく活動しています。

最初にラジオ体操で体を慣らしてから、卓球の打ち合いを始めます。試合は行わないので、勝ち負けを気にせず楽しむことができます。打ち合いの最中にナイスショットが出たときや、失敗をしてしまったときは思わず笑顔がこぼれ、いつもにぎやかなサークルです。

サークルに参加すると気分もリフレッシュできます。体を動かしていい汗がかけられ、気の合う仲間とおしゃべりも楽しみの一つです。普段は家族の介護をしている人は、ここに来ると息抜きできると話しています。



卓球は動きが激し過ぎないので、高齢者でも楽しめます。体を動かすことで健康な体を維持できると、自分の介護予防のために参加している人もいます。動きの速い球を追うので、動体視力も鍛えられます。最初は球を打ち返すことが難しいと感じる人もいますが、慣れてくればできるようになります。

興味のある人は参加してみませんか。卓球の経験がない人でも、私たちが丁寧に教えます。



楽しく打ち合う



おいしく食べよう
旭産 簡単・ヘルシーレシピ

VOL.121 たっぷりきのこあんの茶碗蒸し

1人分の栄養価 エネルギー80kcal、塩分1.7g

卵は食物繊維とビタミンC以外の栄養素を全て含む「完全栄養食品」です。中でもコリンという成分は、脳細胞の老化防止と活性化作用や、中性脂肪の量を調整し、脂肪肝などの予防と改善に効果があるとされています。

作り方

- ①生シイタケは石づきを取って四つ切り、シメジ類は小房に分ける。ニンジンはいちょう切り、糸三つ葉は2cmの長さに切る。
- ②Aを混ぜ合わせてざるでこし、四つの茶碗に注ぐ。
- ③鍋に深さ3cmくらいまで水を入れて沸騰させる。沸騰したら鍋底に布巾を敷き、中に茶碗を入れてふたをする。2分蒸したら弱火にして、さらに8分蒸す。竹串を刺して卵液が付かなければ蒸し上がり。
- ④小鍋にだし汁を入れて沸騰させ、ニンジンを入れて煮る。柔らかくなったらBとシイタケ、シメジ類を加える。火が通ったら水溶き片栗粉を加えてとろみを付け、糸三つ葉を加え、③にかける。

岡旭市保健推進員協議会 ☎63-8766・健康管理課 予防班内)

材料 (4人分)

生シイタケ……………4枚
シメジ類……………1/2パック
ニンジン……………1/3本
A 卵……………2個
だし汁……………1と1/2カップ
しょうゆ、みりん…各小さじ1
塩……………小さじ1/3
だし汁……………1カップ
B しょうゆ、みりん…各大さじ1
酒……………小さじ2
片栗粉……………小さじ1と1/2
水……………小さじ1と1/2
糸三つ葉……………1/2束



データシート

火災		交通事故		人のうごき		【2月1日現在】	
【1月】	令和2年の累計	【1月】	令和2年の累計	【1月の移動】		人	前月比
建物火災	0件 (0件)	事故件数	173件 (173件)	転入 117人	出生 34人	男 32,213人	(▲60人)
その他の火災	0件 (0件)	死亡者数	1人 (1人)	転出 115人	死亡 96人	女 33,032人	(▲44人)
						世帯数 26,302世帯	(▲16人)
							(▲8世帯)