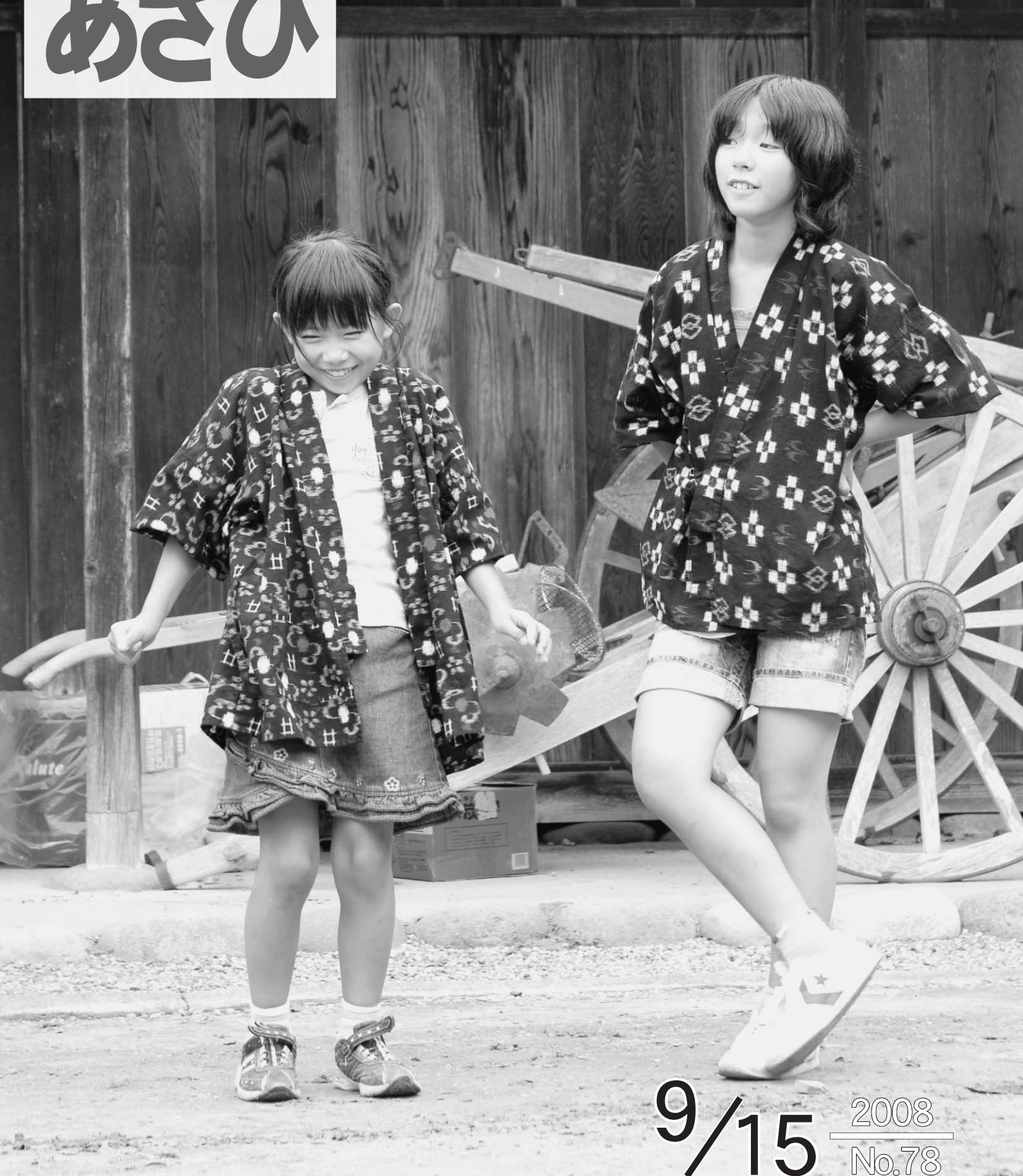


昔の遊びも楽しいね

親同士が子どもを預けあう換子教育。大原幽学が実践したこの教育法を2日間、市内小学生16人が体験しました。子どもたちは親と別れて江戸時代に建てられた家に宿泊し、電気もガスも無い生活や、昔の遊びを体験。かまどや七輪を使っての料理には戸惑う表情も見せていましたが、けんけんぱやベーゴマなどで遊び始めると一転、笑顔で楽しむ姿が見られました。

〔8月23・24日／大原幽学遺跡史跡公園（長部）〕



9/15 2008
No.78

市内長寿番付 男女30傑

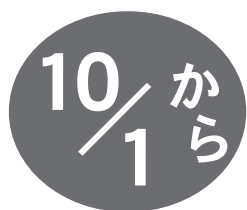
※敬称略

9月15日の敬老の日になんで、市内にお住まいの長寿のお年寄りをご紹介します。

いつまでもお元気で過ごしてください。

男				女			
順位	氏名	年齢	住所	順位	氏名	年齢	住所
1	石橋 作次郎	101	椎名内	1	飯嶋 こう	112	二
2	宮川 新蔵	101	三川	2	堀江 せつ	101	萬力
3	加瀬 武雄	100	仁玉	3	石毛 歌	101	萬力
4	林 理三郎	100	岩井	4	林 夕ケ	101	ハ
5	向後 恒雄	99	後草	5	越川 とき	100	萬力
6	安藤 利一	99	二	6	鈴木 富美	100	イ
7	勝部 貞治	99	見広	7	向後 いつ	100	萩園
8	常世田 登理松	98	口	8	奈良 つ祢	100	米込
9	野崎 仙太郎	98	三川	9	仲條 梅乃	100	三川
10	小林 兼助	97	神宮寺	10	木内 アサ	100	鎌数
11	太川 嘉市	97	飯岡	11	来栖 静	100	二
12	青柳 藤吉	97	鎌数	12	菅谷 とよ	100	イ
13	並木 光夫	97	ハ	13	石嶋 さた	99	新町
14	薄田 政男	97	鎌数	14	渡邊 千枝子	99	イ
15	岡本 藤太郎	96	飯岡	15	正木 さた	99	江ヶ崎
16	渡邊 清次	96	口	16	増田 はる	99	ハ
17	加瀬 喜三郎	96	仁玉	17	石毛 とり	99	神宮寺
18	鵜澤 勝治	96	萬力	18	笹本 さく	99	萩園
19	向後 萬藏	96	上永井	19	安藤 ふじ	99	萩園
20	西宮 祥隆	96	下永井	20	片山 しげ	99	口
21	木内 武雄	96	二	21	岩井 敏	99	ハ
22	菅谷 政太郎	96	琴田	22	木内 はな	98	蛇園
23	石島 正夫	96	新町	23	玉置 はるい	98	口
24	田村 正治	96	飯岡	24	飯田 むつ	98	中谷里
25	渡邊 惣司	95	飯岡	25	嶋田 かつ	98	倉橋
26	鎌形 包吉	95	口	26	伊藤 ふさ	98	口
27	鈴木 正助	95	飯岡	27	鵜澤 たけ	98	萬力
28	平野 清次郎	95	後草	28	多田 けり	98	新町
29	柴 勇治	95	ハ	29	山本 もと	98	二
30	濤川 郁三郎	95	横根	30	伊藤 千代子	98	井戸野

※変体仮名の表記は、平仮名に統一しました。(9月8日作成)



障害者手帳をお持ちの方の NHK放送受信料の免除対象が拡大されます

〈新しい受信料免除基準〉

免除の種類 障害の種類	全額免除	半額免除
身体障害	身体障害者手帳をお持ちの方がいる世帯で、かつ、世帯構成員全員が市民税非課税の場合	身体障害者手帳1・2級をお持ちの方が世帯主である場合 ※視覚・聴覚障害の方が世帯主である場合は、手帳の級に係らず対象となります。
知的障害	療育手帳をお持ちの方がいる世帯で、かつ、世帯構成員全員が市民税非課税の場合	療育手帳A以上をお持ちの方が世帯主である場合
精神障害	精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方がいる世帯で、かつ、世帯構成員全員が市民税非課税の場合	精神障害者保健福祉手帳1級をお持ちの方が世帯主である場合

●受信料免除の申請手続き

障害者手帳を持参し、下記の窓口で申請してください。
※さかのぼっての申請はできませんので、必ず免除を受け始める月の末日までに申請してください。

〈申請・問い合わせ先〉

社会福祉課障害福祉班
(☎62-5351)
海上支所福祉室 (☎55-3119)
飯岡支所福祉室 (☎57-3118)
干潟支所福祉室 (☎68-1072)

長寿医療制度（後期高齢者医療制度） 保険料の支払い方法を変更できます

長寿医療制度の保険料を、年金天引き（特別徴収。年金支給月に支払い）で納めている方や納める予定の方は、一定の要件に該当する場合、口座振替（納期ごとに支払い）に変更することができます。

対象者

次のいずれかに該当する方。
・世帯主として、直近2年間の国民健康保険税を確実に納付していた方が、ご自分の口座から引き落としをする場合
・年金収入180万円未満の方が、世帯主または配偶者の口座から引き落としをする場合

※要件に該当するかどうかは、お問い合わせください。

申請の手続き

金融機関で口座振替の手続きをした後、市役所保険年金課または各支所住民室へ次のものを持参し、申請してください。
なお、口座振替依頼書は市内

金融機関窓口、保険年金課および各支所住民室にあります。

◆申請に必要なもの

・口座振替依頼書の控え
※年金からの天引き（特別徴収）を口座振替に変更する場合、事務処理手続きに日数がかかります。

社会保険料控除の適用

年金からの天引きに代えて、世帯主または配偶者が口座振替によりその保険料を支払った場合、所得税（住民税）の申告の際、社会保険料控除が適用されます。

〈申請・問い合わせ先〉

保険年金課後期高齢者医療班

☎ 62-5882

海上支所住民室

☎ 55-3114

飯岡支所住民室

☎ 57-3115

千潟支所住民室

☎ 68-1075



脱メタボリック

健康づくり講演会を開催します

市では健康づくりの一環として、寝たきり予防と医療費削減で実績のある筑波大学久野譜也さんを講師に迎え、「脱メタボ」をテーマに講演会を開催します。「今日から今から即実行！」を合言葉に、運動・食生活を振り返ってみませんか。

日時／10月1日（水）午後2時～3時30分

会場／飯岡保健センター多目的ホール

演題／メタボにならない生活習慣とは～今からでも遅くない！私自身でできる健康づくり～

講師／久野譜也さん（筑波大学大学院人間総合科学研究科准教授）

定員／180人

申し込み方法／健康管理課へ電話で申し込みください。定員になり次第締め切ります。

〈申し込み・問い合わせ先〉

健康管理課（☎63-8766）



久野譜也さん

「お米が主役！ 産地でとれたて

クッキングぐく旭 参加者募集

地元産のおいしい食材を使った料理コンテストを、「いきいき旭・産業まつり2008」の会場で開催します。今回のテーマ食材は米、ゴボウ、サツマイモ、ヤマトイモです。協賛団体で、新鮮な食材を用意します。自慢の家庭料理でチャレンジしてみませんか。

日時／10月19日(日)正午審査開始

会場／旭市総合体育館（旭スポーツの森公園内）

テーマ食材／米、ゴボウ、サツマイモ、ヤマトイモ（萬歳米栽培研究会、JAちばみどりから参加者に必要な量をお



▲コンテストの審査風景（昨年）

届けします）

料理内容／家庭で作っている自慢の料理でジャンルは問いません。米は必ず使用し、テーマ野菜を1種類以上使用する。

出品数／1組1品

材料費／1人前500円以内（テーマ食材を含む）

調理／10人前を各家庭で調理し審査会場へ搬入

表彰／上位5人に賞状と副賞を贈呈（入賞作品を参考として学校給食に取り入れられます）

応募方法／住所、氏名、電話番号、料理名、材料、調理方法、セールスポイントを明記し、郵便、ファクス、電子メールでお申し込みください。（申し込み多数の場合、書類選考）

締め切り／9月26日(金)

＜応募・問い合わせ先＞
〒289-0592
旭市南堀之内10番地
旭市役所農水産課農業推進班

☎ 68-1174

FAX 68-1198

✉ nosu@city.asahi.lg.jp

おしゃれな寄せ植えプランターを
作ってみませんか

「花の学校」を開催します

「いきいき旭・産業まつり」の会場で、グリーンアドバイザーの山口先生を迎え、ちよっぴり本格的な寄せ植え講習会を開催します。秋晴れの空の下で、寄せ植えプランターを作ってみませんか？ 出来上がった作品はお持ち帰りいただけます。

＜日時＞

10月19日(日) 午前11時30分～午後0時30分（1時間程度）

＜場所＞

旭スポーツの森公園

＜講師＞

山口まり先生（「花を楽しむ教室」主宰。「小さなグリーンインテリア」をはじめ著書多数）

＜対象＞

市内在住または在勤の保護者と、作業のできるお子さん1組。

＜募集人数＞

30組（申し込み多数の場合は、初めて参加される方を優先します）

＜申し込み方法＞

住所（市外の方は市内勤務先も記載）、保護者・お子さんの氏名（年齢）、電話番号・ファクス番号を記入し、はがき、ファクス、電子メールでお申し込みく



ださい。

＜締め切り＞

10月3日(金)

＜参加費＞

1組500円（当日集めます）

＜その他＞

参加される方には講習会の内容、集合時間等を手紙でお知らせします。

＜申し込み・問い合わせ先＞

〒289-12595

旭市二の1920番地

旭市役所都市整備課街路公園班

☎ 62-5354

FAX 62-5395

✉ gairi@city.asahi.lg.jp

新入学児童の健康診断

来年4月に小学校へ入学する児童の健康診断等を、次の日程で行います。

対象となるのは、平成14年4月2日から平成15年4月1日の間に生まれたお子さんです。当日は、保護者または代理の方が付き添っておいでください。

なお、保護者の方へは、教育委員会から通知を差し上げました。まだ届いていない方や、住所・氏名に誤りのある方は、学校教育課までご連絡ください。



<問い合わせ先>

教育委員会学校教育課 (☎55-5724・55-5726)

学校名	日程	受付時間
中央小	10月1日(水)	午後0時40分から
琴田小	10月7日(火)	午後1時から
千潟小	10月8日(水)	午後1時から
富浦小	10月6日(月)	午後1時から
矢指小	10月15日(水)	午後1時から
共和小	10月17日(金)	午後0時40分から
豊畑小	10月22日(水)	午後0時40分から

学校名	日程	受付時間
鶴巻小	10月15日(水)	午後1時10分から
滝郷小	10月2日(木)	午後1時20分から
嚶鳴小	10月3日(金)	午後1時10分から
三川小	10月21日(火)	午後0時50分から
飯岡小	10月14日(火)	午後0時45分から
中和小	10月10日(金)	午後1時から
萬歳小	10月17日(金)	午後0時45分から
古城小	10月2日(木)	午後1時15分から

健康メモ

インフルエンザに

気をつけて

日本では、インフルエンザは12月から3月にかけて流行しますが、昨シーズンは例年より1〜2か月ほど早く、過去20年間でもっとも早い流行の始まりでした。今シーズンはどうでしょうか。流行の動向を情報収集し、上手に予防接種を受けましょう。

インフルエンザワクチンは、他の予防接種より有効性が低いのは事実ですが、重篤な合併症や死亡を予防し、健康被害を最小限にとどめることが可能です。日本における研究では、「65歳以上の健常な高齢者については、約45%の発病を阻止し、約80%の死亡を阻止する効果があった」と報告があります。

たくさんの方に予防接種を受けていただきたいと思えます。

●予防接種の受け方

【対象】：ワクチンの予防接種は、希望者に行われます。インフルエンザにかかると重症になりやすい方やうつす可能性のある施設などの従事者、または受験生などは積極的に接種しましょう。

65歳以上の方は一部公費補助があります。健康管理課から9月下旬に

対象者に予診票を発送しますので、記入のうえ指定医療機関へ持参し、接種を受けましょう。

【接種時期】：ワクチンの効果は接種後2週間目ころから現れ、半年近く持続するとされています。過去の発生状況から考えて、一般的に10月下旬から12月中旬までの間に行うことが適当です。

●その他の予防策

適度な湿度を保ちましょう
 ・部屋の中が乾燥していると、ウイルスが長時間空気中に漂います。湿度に非常に弱いので、加湿器などを使って適度な湿度(50〜60%)を保ちましょう。
 治癒力を高めましょう
 ・よく睡眠をとり、運動し、バランスのとれた食事をしましょう。
 人混みは避けましょう
 ・外出しなければいけないときは、マスクを着用しましょう。
 ・外出後の手洗いは、石鹸を使い丁寧にしましょう。
 もし、気をつけていてもかかってしまった場合には、もちろんマスクを着用し、早めに医療機関を受診しましょう。

〔健康管理課 看護師〕

お知らせ

サービスの一時停止 公的個人認証（電子証明書）

千葉県認証局は法令に基づくデータ更新を行うため、市民課窓口で電子証明書の発行・失効・更新手続きができなくなります。

停止日時／9月22日(月) 午前8時30分～午後5時30分

＜問い合わせ先＞

市民課市民班 (☎62-5325)

海上支所住民室 (☎55-3114)

飯岡支所住民室 (☎57-3115)

干潟支所住民室 (☎68-1075)

千葉県大利根土地改良区 第15期総代選挙

10月19日(日)の任期満了に伴い、千葉県大利根土地改良区総代の選挙を行う予定です。

立候補できる方／25歳（選挙期日現在での満年齢）以上で千葉県大利根土地改良区の組合員

立候補受付場所／●旭地域…旭市役所 ●海上地域…海上支所 ●飯岡地域…飯岡支所

立候補届出期間／9月29日(月)、30日(火)

立候補届出時間／午前8時30分～午後5時

選挙期日／10月6日(月)

問い合わせ先／選挙管理委員会 (☎62-5310)

24時間・365日相談開始 多重債務者等への相談業務

県では、複数の借金を抱えて返済困難な状況に陥っている多重債務でお困りの方を対象とした、いつでも必要な相談に応じることができる24時間・365日体制での相談業務を、8月1日から開始しました。また、相談内容に応じて、法律専門家または多重債務者等の生活支援もしくは精神的ケアを行うことのできる専門機関を紹介します。

＜相談方法＞

●電話相談 (☎043-247-0441)

●面接相談（要予約）

相談日／毎週土・日曜日 午前9時～午後5時

相談場所／千葉県労働者福祉センター内（千葉市中央区）

問い合わせ先／県民生活課 (☎043-223-2292)

豊かな住生活のために 住宅・土地統計調査にご協力を

10月1日、住宅・土地統計調査を実施します。この調査は、豊かな住生活を実現するための大切な調査です。対象となった世帯には、調査員が調査票を持って伺います。

－総務省・千葉県・旭市－

問い合わせ先／市役所企画課統計班 (☎62-5367)

第2回

「福祉のしごと就職フェア・inちば」

日時／9月27日(土) 午後1時～4時

会場／幕張メッセ国際会議場

対象／福祉施設等に就職を希望する方（学生を含む） ※参加無料

問い合わせ先／千葉県福祉人材センター (☎043-248-1294)

秋の全国交通安全運動

秋の全国交通安全運動が、「広げよう どうぞの気持ちと 車間距離」、「暗がりに 命をてらす 反射材」をスローガンに、全国一斉に行われます。

期間／9月21日(日)～30日(火)

＜運動の重点目標＞

- ◆高齢者の交通事故防止
- ◆全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底
- ◆夕暮れ時と夜間の歩行中・自転車乗車中の交通事故防止
- ◆飲酒運転の根絶等

問い合わせ先／総務課交通班 (☎62-5835)

1等・前後賞合わせて2億円 オータムジャンボ宝くじ

発売期間／9月29日(月)～10月17日(金)

●この宝くじの収益金は、市町村の明るいまちづくりや環境対策、高齢化対策など地域住民の福祉向上のために使われます。



調査員が伺います 労働力調査にご協力を

労働力調査は、国の経済政策や雇用対策などのための基礎資料を得ることを目的としています。総務省が毎月末に公表している「完全失業率」は、この調査を基に発表されています。

調査対象／中谷里地区の一部の世帯
問い合わせ先／県総合企画部統計課 (☎043-223-2220)

草や木の枝が 道路に出ていませんか？

庭や畑などから生け垣や木の枝葉、草などが道路に出ていることがあります。これらは道路の見通しを悪くしたり、枯れ草等が火災を引き起こす原因となることもあります。所有者の方は、生け垣や枝葉を刈り取って、道路上に出さないように管理しましょう。

問い合わせ先／建設課管理班 (☎57-1191)

結婚50周年を迎えた夫婦の方は いませんか？

市では、結婚50周年を迎えたご夫婦を招き、合同金婚式を行います。

日時／11月7日(金) 午前10時30分～

場所／ヒューマンプラザ黄鶴

対象者／昭和33年9月1日～昭和34年8月31日までに結婚（事実婚含む）されたご夫婦

申し込み／9月30日(火)までに社会福祉課社会班 (☎62-5317)、海上支所福祉室 (☎55-3119)、飯岡支所福祉室 (☎57-3118)、干潟支所福祉室 (☎68-1072)、社会福祉協議会本所 (☎57-5577) へ。

市税の夜間納税窓口

日時／9月25日(木) 午後8時まで

場所／税務課、各支所税務課分室

問い合わせ先／税務課収税班 (☎62-5322)

今月の納期

◆固定資産税 第3期

◆国民健康保険税 第4期

◆介護保険料 第4期

◆後期高齢者医療保険料 第3期

納期限は9月30日(火)です

国民年金保険料は毎月納付です

情報

BOX

募 集

保育所でいっしょに遊ぼう！

保育所や幼稚園に通っていないお子さん、保育所の行事に参加しませんか？（要事前登録）

<運動会>

10月1日(水)

●日の出保育所 (☎62-0704)

10月3日(金)

●飯岡中央保育所 (☎57-2094)

●三川保育所 (☎57-3242)

●塙保育所 (☎57-3815)

●まんざい保育所 (☎68-2510)

10月4日(土)

●ゆたか保育所 (☎62-2580)

●とみうら保育所 (☎62-2600)

●池の端保育所 (☎62-3456)

●中央第二保育所 (☎63-6051)

●古城保育所 (☎68-2206)

<芋ほり>

10月16日(木)

●池の端保育所 (☎62-3456)

10月21日(火)

●まんざい保育所 (☎68-2510)

10月23日(木)

●とみうら保育所 (☎62-2600)

<共通事項>

時間/午前10時～11時

※当日は、各保育所とも午前9時30分から受け付け開始。

魚釣りはエキサイティング！ 「へらブナ釣り体験教室」

日時/9月23日(火・祝) 午前7時受け付け開始

場所/袋東ため池

定員/50人（小学生以下は保護者同伴での申し込み）

持ち物/帽子、タオル2本（汚れてもいいもの）、ハサミ、食事等

参加費/●道具のない方…大人2,500円、子ども（中学生以下）1,500円

●道具のある方…大人2,000円、子ども（中学生以下）1,000円

申し込み・問い合わせ先/日本へらぶなクラブ関東事務局 (☎64-1707)

千葉県立旭高等技術専門校 平成21年度入校生（推薦入学）

募集科目/①NC機械加工科（1年間）②自動車整備科（2年間）

募集期間/9月29日(月)～10月10日(金)

選考日/10月20日(月)

問い合わせ先/千葉県立旭高等技術専門校 (☎62-2508)

※詳細についてはお問い合わせください。（校内見学も可能）

森林所有者の方へ 技術研修会を実施します

開催日時/10月10日(金) 午前9時30分～午後3時

開催場所/●講義…栗源公民館●現地…栗源区山林

内容/●講義…香取地域での間伐と関連補助金についてなど●現地…間伐効果の確認と間伐手間の検討

対象/旭市、香取市、神崎町、多古町、東庄町の森林所有者

定員/70人（申し込み順）

申し込み/10月6日(月)までに千葉県香取農林振興センター (☎0478-54-1338)、千葉県森林組合香取事業所 (☎0478-52-6125) へ。

車いすレクダンス インストラクター養成講座

日時/10月5日(日) 午前9時～午後5時

場所/旭市海匠ネットワーク さわかホール (イ1775)

費用/3,000円（教材費等）

持ち物/上履き、筆記用具

申し込み・問い合わせ先/車椅子レクダンス普及会・加瀬 (☎090-2224-1516)

催 し 物

海上ふれあい館（JR飯岡駅） ふれあい作品展～多種多才～

日程/9月17日(水)～30(火) 午前9時～午後5時（最終日は午後3時まで）

問い合わせ先/海上公民館 (☎55-2566) ※月曜日・祝日休館

第22回東部地区吹奏楽祭

日時/10月5日(日) 午前10時30分開演、午後4時終演

会場/銚子市青少年文化会館大ホール

内容/香取・海匠地区の小中高校・一般20団体の吹奏楽の演奏

入場料/200円（全席自由）

問い合わせ先/飯岡中・細谷 (☎57-2119)

県立東部図書館 「名作映画鑑賞会」

日時/9月20日(土) 午後1時30分上映開始

会場/東部図書館3階研修室

<内容>

「黒いオルフェ」

（1959年、フランス・ブラジル、カラー、103分）

定員/60人 ※入場無料

申し込み・問い合わせ先/県立東部図書館 (☎62-7070)

ロザリオの聖母会 第19回ロザリオ福祉まつり

日時/9月28日(日) 午前10時～午後2時

場所/ロザリオの聖母会

内容/バンド・吹奏楽演奏、ミニSL、ふれあい動物園、魚のつかみどり、バザー、模擬店など

問い合わせ先/ロザリオの聖母会 (☎60-0600)

千葉県東総文化会館 バックステージツアー舞台技術講座

日時/9月21日(日) 午後1時～

会場/東総文化会館・小ホール

※事前に電話で申し込み

費用/無料

申し込み・問い合わせ先/東総文化会館 (☎64-2001)

なかよし動物フェスティバル 2008

日時/9月23日(火・祝) 午前10時～午後3時

場所/千葉県動物愛護センター（富里市御料709-1）

内容/●犬のしつけ方実演●アジリティ（障害物競争）・救助犬実演

●乗馬体験 ●動物相談 ●動物愛護紙芝居 ●地元特産品販売ほか

問い合わせ先/千葉県動物愛護センター (☎0476-93-5711)

Do! ボランティア

18



きれいな環境で明るい社会に なのはなグループ



私たちのグループは、500本の桜が植えられ、市内でも桜のある公園として有名な袋公園を、いつまでもきれいで親しみやすい公園にしようと、平成16年1月に、男女20名で発足しました。現在は市内に住んでいる30代から70代の人で活動しています。

主な活動内容は、毎月1回、第一日曜日に袋東、西両公園周辺の環境美化運動を行っています。各自ごみ袋を携えて、空き缶・ペットボトル・ビン・お弁当の容器など、さまざまな種類のごみを拾い集めながら、公園の周囲を約1時間かけて清掃します。散乱していたごみを回収後分別し、種類別にごみ袋へ入れると、毎回10〜15袋にもなります。市役所へ連絡して、それを回収してもらいます。今では釣りをしている方たちが、自主的にごみ袋を用意してごみを拾ったり、若い方が私たちの活動に加わってくれたりします。

ご苦労さまです、と声を掛けられると、とてもうれしくなります。活動を開始した時に比べて、現在はごみの量が大部分少なくまりました。私たちの希望としては、いずれはごみの持ち帰り等、利用される方のモラルの向上が図られたら、ごみ箱の設

置できる公園にしたいと願っています。ごみを収集した後にお茶を飲みながら、みんなで話が弾み、ほっと一息つくくと、疲れも吹き飛びます。

私たち一人ひとりの活動は実に小さなものですが、持続可能な活動で、確実によい環境へ変えていけることを実感しています。環境は、人間の生き方と密接につながっています。

自分の家庭の清掃や、身の回りの環境管理と同様、私たちが住む周辺の公園を常にきれいな環境で保持していくことが、非行のない明るい社会づくりにつながっていくことを信じて、今後もみんなで楽しく、美化意識向上に努め、地域に貢献していけたらと思っています。



〈問い合わせ先〉
旭市社会福祉協議会
☎57-5577

データシート

人のうごき

【9月1日現在】	前月比
人口	70,598人 (+42人)
男	34,534人 (+36人)
女	36,064人 (+6人)
世帯数	24,445世帯(+13世帯)

【8月分の移動】

転入	121人	出生	61人
転出	95人	死亡	45人

火災

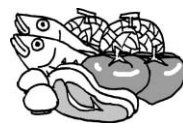
【8月分】	今年の累計
建物火災	1件 (9件)
その他火災	0件 (11件)

交通事故

【8月分】	今年の累計
事故件数	198件 (1317件)
死亡者数	0人 (1人)

おいしさいっぱい

あさひの食材



第18回 マッシュルーム

旭市産のマッシュルームは、有機肥料で栽培されているので味が濃く、市場で高く評価されており、産出額は全国第1位を誇ります。

マッシュルームは、ほかのきのこに比べ肌荒れや口内炎を防ぐビタミンB2や、たんぱく質、カリウムを多く含みます。また糖質やアミノ酸も含んだ消化の良い食材で、食物繊維が豊富なことも見逃せません。

選ぶポイントは、かさが開いていないもので丸く厚みがあり、軸は短く太く、表面がすべすべしたものが良いでしょう。とても痛みやすいので、ラップなどに包んで冷蔵庫で保存し、なるべく早く食べましょう。

〈問い合わせ先〉
農水産課農業推進班(☎68-1174)

