

新型コロナウイルス感染症対策

見えない脅威から大切な人を守るために
一人一人ができることを心掛けましょう



ワクチンの接種



手洗い



不織布マスクの着用



咳エチケットを守る



密集回避



密接回避



密閉回避



毎日の検温



定期的に換気



定期的な消毒



外出を控える



混雑を避ける



大声を控える



誰かを傷つける
行為はやめよう



最前線で働く人を
応援しよう



お互いの感謝の
気持ち

退疫散病



感染症拡大防止に取り組みましょう

市内でも新型コロナウイルスの感染者が急激に増加しています。感染しないためには基本的な感染症対策を徹底することが最も効果的です。みんなで協力して、この危機を乗り越えましょう。

トピックス

- 住民税非課税世帯等に対する臨時特別給付金…………… 2
- 地震・津波の被害を防ごう…………… 3
- 救急医療情報キットを配布します…………… 4

新型コロナウイルス感染症の影響を受けた世帯などを支援

住民税非課税世帯等に対する臨時特別給付金

令和3年度の住民税非課税世帯や

令和3年1月以降に新型コロナウイルス感染症の影響で

家計が急変した世帯を支援する給付金が支給されます。

ドできます。

申請期間など

確認書の返送期限／確認書の発行日から3か月以内

申請書の提出期限／9月30日(金)提出先

感染症拡大防止のため、郵送での提出にご協力ください。

郵送／〒289-2595 旭

市二の2132 住民税非課税世帯等に対する臨時特別給付金

担当窓口(旭市役所社会福祉課内)

持参／市役所1階 歴史を学ぶ場(平日午前9時～午後4時)

問い合わせ先

支給要件など制度に関すること

内閣府住民税非課税世帯等に対する臨時特別給付金コールセンター

受付時間：午前9時～午後8時(土・日曜日、祝日を含む)

☎0120・526・145

手続きや支給時期などに関すること

住民税非課税世帯等に対する臨時特別給付金担当窓口(社会福祉課社会班内)

受付時間：午前9時～午後4時(平日のみ)

☎62・5376

別表 住民税均等割非課税相当額

家族構成の例	課税相当限度額 (収入額ベース)	非課税相当限度額 (所得額ベース)
単身または扶養親族がない場合	930,000円	380,000円
扶養親族(計1名)を扶養している場合	1,378,000円	828,000円
扶養親族(計2名)を扶養している場合	1,683,999円	1,108,000円
扶養親族(計3名)を扶養している場合	2,099,999円	1,388,000円
扶養親族(計4名)を扶養している場合	2,499,999円	1,668,000円
障害者、寡婦(夫)、ひとり親の場合 (本欄の額を超える場合は上表を適用)	2,043,999円	1,350,000円

支給額

10万円

支給対象

次のいずれかに当てはまる世帯 ※いずれにも該当する場合でも支給は1世帯1回限り。

住民税非課税世帯

令和3年12月10日に旭市に住民登録があり、世帯全員の令和3年度住民税均等割が非課税である世帯

家計急変世帯

令和3年1月から令和4年9月までの間に、世帯全員の収入が新型コロナウイルスの影響を受けて減少し、その間の任意の1か月の収入×12の額が別表に掲げる額以下になる世帯 ※世帯全員が、住民税が課税さ

れている親族などに扶養されている場合は対象外。

申請手続き

住民税非課税世帯

●対象と思われる世帯には、2月中に給付内容や確認事項が記載された確認書が届きます。内容を確認し必要事項を記入した上で、同封された返信用封筒で返送してください。

●未申告の人や令和3年1月2日以降に転入した人がいる世帯は、申請が必要になります。申請書に記入の上、必要書類を添えて郵送または持参で提出してください。

家計急変世帯

申請書に記入の上、必要書類を添えて郵送または持参で提出してください。

必要書類

①確認書の場合／確認書に記載された支給口座の変更を希望する場合は、振込口座の通帳などの写し

②申請書の場合／未申告の人や転入した人の非課税証明書

③家計急変世帯／別世帯に扶養親族がいる場合は戸籍謄本、住民票の写しなど関係が分かる書類、令和3年分の源泉徴収票や確定申告書の写しまたは、令和3年1月から令和4年9月までの任意の1か月の収入額が分かる書類(給与明細や売上台帳など)

①～③共通／世帯主の身分証明書の写し、振込口座の通帳などの写し(①は支給口座を変更する場合のみ)

申請書の入手方法

市役所本庁舎、海上庁舎、旭市保健センター(旧飯岡保健センター)、干潟公民館、旭市社会福祉協議会に置いてあるほか、市ホームページからダウンロード

強い揺れを感じたら

地震・津波の被害を防ごう

最近、地震が増えています。昨年末にはトカラ列島で群発地震が、先月は日向灘で震度5強の地震が起きています。

またトンガ沖では数百年に一度の海底火山の大規模噴火が発生するなど、火山活動も活発化しています。

いつ発生するか予想できない災害に備え、準備しておきましょう。

津波情報を知っておこう

気象庁では、津波による災害の発生が予想される場合に、津波警報などを発表します。発表されたらどうしたらよいか、知っておきましょう。

津波注意報

海の中にいる人は速い流れに巻き込まれ、小型船舶が転覆します。海岸堤防より海側の地域にいる人は、直ちに海岸から離

れましょう。

津波警報・大津波警報

陸地に津波が襲い、浸水する恐れがあります。沿岸部や川沿いにいる人は、直ちに高台や避難ビルなどの安全な場所へ避難しましょう。

津波警報・注意報が発表されたら

自分がいる場所に津波情報が発表されたら、直ちに安全な場

所へ避難しましょう。避難所を開設した場合は、防災行政無線

や市ホームページなどでお知らせします。

津波はオリンピック短距離走選手並みのスピードがあり、津波が見えてからではとても逃げ切れません。また津波は繰り返

し襲来し、第1波が最大のものであれば、第2波、第3波など後続波が最大になることもあり

地震が発生したら

るまでは、海岸に近づかず避難を続けましょう。

● 強い揺れを感じたら、身の安全を確保しましょう。

● 地震が収まったら、防災行政無線の放送や、インターネット、テレビ、ラジオなどで津波情報を確認しましょう。

● 揺れを感じなくても、防災行政無線などで津波情報を聞いたら、直ちに避難しましょう。● これまでに経験したことのない揺れを感じたら、過去の経験や記憶にとらわれず、津波を想定して即座に避難しましょう。

日頃から備えを

● 避難する場所や経路を確認しましょう。普段通っている道路が通れなくなっている場合を想定して、複数の避難経路と避難先を決めておきましょう。

● 避難方法や連絡方法などを、あらかじめ家族で話し合いましょう。

● 非常食、飲料水、医療品などの非常持ち出し品を準備しておきましょう。

問い合わせ先

総務課地域安全班

☎ 62・5311

津波避難先一覧

津波避難ビルなど

- 飯岡小学校
- 下永井団地
- 飯岡避難タワー
- いいおか潮騒ホテル
- 双葉団地A
- いいおか保育所
- 三川小学校
- 三川避難タワー
- 矢指小学校
- 日の出山公園
- 矢指避難タワー
- 富浦小学校
- かんぼの宿旭
- 富浦避難タワー

津波避難場所

- 上永井公園
- 塙高台
- 横根高台
- 飯岡中学校
- 三川高台
- 海上公民館
- 旭中央病院附属看護専門学校
- 中央小学校
- 第一中学校
- 第二中学校
- 豊畑小学校



津波避難タワー

津波避難訓練は中止

新型コロナウイルス感染症の影響により、本年度の津波避難訓練は中止します。

津波警報・注意報の分類と取るべき行動

種類	想定される津波の高さ(発表基準)	対象地域	取るべき行動
大津波警報	5m以上	沿岸地域	沿岸部や川沿いにいる人は、直ちに高台や避難ビルなど安全な場所へ避難する
津波警報	3m		
津波注意報	1m	海岸堤防より海側の地域	海岸堤防より海側の地域にいる人は、直ちに海岸から離れる

1人暮らしの高齢者や障害者のために

救急医療情報キットを配布します

救急医療情報キットを備えておくと、緊急の事態が起きたとき、本人に代わって医療情報を救急隊や医療従事者に伝えることができ、適切な処置が速やかに受けられます。

救急医療情報キットとは

1人暮らしの高齢者や障害のある人が、自宅で万一の緊急事態に備えるための道具です。専用の保管容器の中に「救急情報シート」が入っています。このシートにかかりつけの医療機関や服薬内容、緊急連絡先など必要事項を記入し、シートを保管容器に入れ、冷蔵庫の中に保管してください。



配布している救急医療情報キット

対象者

● 65歳以上の1人暮らしの高齢者

● 身体障害者手帳、療育手帳または精神障害者保健福祉手帳の交付を受けている人など

※高齢者福祉課から「緊急連絡カード」(黄色いA4サイズの用紙)を配布されている人は、この救急医療情報キットと同様に使えますので、改めてキットを申し込む必要はありません。

● 服薬内容の変更などがある場合は、救急医療情報シートの記載内容も変更が必要です。新たなシートを希望する場合は社会福祉課で配布しています。

内容は更新しましょう

● 申し込み・問い合わせ先
社会福祉課社会班

62・5317

62・5317

2月16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。

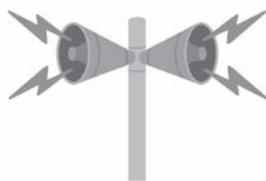
これらの情報が放送されたときは、テレビやラジオなどの情報に注意し、身の安全を確保して落ち着いて行動するようにしましょう。

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16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)

旭市出会いコンシェルジュ

恋活イベント「焚火を囲んで恋活」

屋外で焚火を囲みながら語り合うイベントを行います。ゆらめく炎を眺めながら、新しい出会いを探してみませんか。

※マスクの着用や消毒などの感染症対策を講じて開催します。

日時/3月6日(日) 午後4時30分~7時30分

場所/市内(参加者に後日案内します)

対象/20~45歳の独身の人 ※男性は会員に限る。

定員/20人(男女各10人) ※応募者多数の場合は抽選。

最少催行人数/10人(男女各5人)

費用/男性2,000円、女性無料

申込期限/2月24日(木)

申し込み方法/ホームページから申し込んでください。

※感染症の拡大状況により中止する場合があります。



申し込み・問い合わせ先

旭市出会いコンシェルジュ事務局(☎62-5396・市民生活課市民生活支援班内)



地域子ども教室

地域子ども教室は、学校や公民館を活用し、子どもたちの文化活動やものづくりなどのさまざまな体験を通して、次世代を担う心豊かでたくましい青少年を育てることを目的に開催しています。子どもたちの居場所づくりの場や、地域の指導者から物事を習う、地域との交流の場でもあります。

開催する会場ごとに実施している教室を紹介します。子どもたちの貴重な体験と思い出づくりのために参加してみませんか。

旭市民会館

『子ども囲碁教室』(小学2年～中学3年生)

海上公民館

『子ども英会話教室(初級)』(小学3、4年生)

『子ども英会話教室(上級)』(小学5、6年生)

『科学工作教室』(小学1～6年生)

『夏休み親子ふれあい教室』(小学1～4年生)

『子どもシアター』

干潟公民館

『子ども書道教室』(小学3～6年生)

いいおかユートピアセンター

『親子料理教室』

『子どもセミナー(親子陶芸体験、押し花体験)』

『子どもミュージカル』

『着ぐるみ人形劇』

各小学校(放課後)

『キーホルダー作り教室』(小学3～6年生)

『万華鏡作り教室』(小学3～6年生)

『アクアキャッチャー作り教室』(小学3～6年生)

『卒業記念キーホルダー作り教室』(小学6年生)

東総工業高等学校

『ものづくり科学教室』(小学5、6年生)



組み立て後の動作確認

あさひ輝いた人々

第40回

当選8回、 農政問題の政策マン

寺島 隆太郎
(1912～1964年)



寺島隆太郎は、衆議院議員として活躍した人物です。明治45(1912)年、萬歳村の寺島家の長男として生まれました。萬歳小学校を卒業後、県立佐原中学校に入学しましたが寄宿生活が合わず、旭農学校に入学し直しました。体力こそなかったものの、それならば頭脳で勝負とばかりに、この頃からすでに弁論で頭角を現し、大東文化学院に入学後、弁論部を盛り上げました。昭和8(1933)年に卒業し中学校の教師になりましたが、間もなく辞めて、文章力が重視される報知新聞の記者となります。支局、本社勤務を経て、北京支局長、論説委員となり、この頃から政治活動へ関わるようになりました。

昭和21(1946)年、戦後初の衆議院議員選挙に地元か

ら立候補し、定員13人に80人以上も候補者がいる中、12位で当選しました。その後も8回の当選を果たし、農村対策特別委員長時代に最もその職務に打ち込んでいたといえます。千葉県の農業発展に尽力し、農政問題の政策では大家と呼ばれました。その傍らにも厚生参与官、賠償政務次官、衆議院科学技術振興対策特別委員長を務め、国政にも大きな貢献をしました。

小柄で体はあまり丈夫ではありませんでしたが「バリバリと実行力があり、食いついたら離れないたくましさがある」といわれ、押しが強く深い教養を持った異色の政治家だったといえます。大臣への有力候補とされていましたが、昭和39(1964)年、在職中の52歳のときに惜しくも急性肺炎で亡くなりました。



台北で蔣介石と会見(右から2人目)

働くことに悩みを抱えている若者へ 相談会を開催

本人や家族だけでは解決が難しい仕事に関する不安を解決し、就労に向かえるように相談会を開催します。

日時／2月25日(金) 午前10時～午後3時 ※要事前予約。

場所／市民会館2階会議室

対象／15歳から50歳未満の自立に悩む無職の人、またはその家族

費用／無料

☎ 岡ちば北総地域若者サポートステーション(☎0476-24-7880)

還付金詐欺の 予兆電話に注意

「ATMでお金が戻る」や「医療費の還付金がある」と言い、ATMへ行くよう誘導する電話は詐欺です。

市職員や金融機関の職員がコンビニエンスストアや金融機関のATMへ誘導し操作方法を説明したり、キャッシュカードを預かったり、暗証番号を聞き出すことはありません。

☎ 旭警察署(☎64-0110)

冬季に水田を耕して 野生鳥獣の被害を減らそう

野鳥やイノシシなどは、稲の二番穂を好んで食べるため、二番穂をそのままにしておくと、野生鳥獣が水田に日常的に来るようになってしまいます。冬季に水田を耕すことで、野生鳥獣が食べる餌をなくすることができます。野生鳥獣による家畜伝染病の発生を抑えるため、水田を耕して対策しましょう。

☎ 岡農水産課畜産班(☎74-3633)

広い園庭・園舎で遊ぼう 2才児親子サークル

親子で行う体育遊び、作って遊べる制作、紙芝居など楽しく過ごせるものを用意しています。

日時／2月21日(月) 午前9時30分～

場所／旭幼稚園ホール

費用／500円 ※年間、バッチ代含む。

持ち物／出席カード

申し込み方法／事前に電話で申し込んでください。 ※当日体調が悪い人は、ご遠慮ください。

☎ 岡旭幼稚園(☎62-0788)

新型コロナワクチン接種 高齢者のタクシー利用を助成

新型コロナワクチン接種会場までの交通手段を確保できない高齢者にタクシー利用券を配布します。

対象／1人暮らしの65歳以上の人、または75歳以上の人だけの世帯で、接種会場への交通手段がない人 ※同じ敷地内や隣に家族などが住んでいる場合は対象外です。

助成額／1世帯当たり接種1回につき往復分の2枚 ※片道1,000円が上限。

申込期限／接種を受ける日の10日前

申し込み方法／高齢者福祉課へ電話で問い合わせてください。申請書を送付するので、必要事項を記入して郵送してください。

☎ 岡〒289-2595 旭市二の2132 高齢者福祉課高齢者班(☎62-5350)

税務課で開設 市税の休日納税窓口

日時／2月27日(日) 午前8時30分～正午

☎ 岡税務課収税班(☎62-5322)

消費生活センター

ほっと通信

131

身に覚えのない請求があったらサブスクかもしれません

サブスクリプションサービス(サブスク)とは「月額〇〇円で使い放題」などとうたい、定額を支払うことで一定期間、商品やコンテンツを利用できるサービスです。利用していなくても、解約しない限り料金が発生するため、サブスクだと気付かずに契約し、料金が請求され続けるトラブルが発生しています。

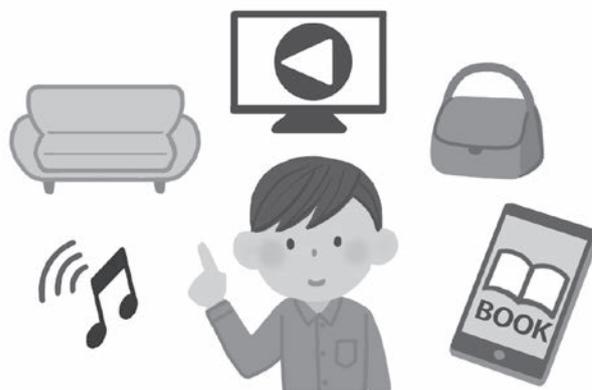
インターネットで検索すると、サブスクで提供されるサービスは映像配信、電子書籍、SNSの電子スタンプ、音楽、洋服やバッグ・香水・家具などのレンタルのほか、宿泊施設、飲食店、美容院など、さまざまな分野に広がっています。以前にはなかったサービスもあり、物を持たない意識が高まる中、スマホから契約できる気軽さもあり、利用者が拡大しています。

【事例】

クレジットカードに毎月数百円の請求があることに気付いた。クレジット会社に問い合わせると請求元を調べ、連絡したところ、映像配信サービスを申し込んでいると言われた。申し込んだ覚えはないが、請求元は以前、無料の雑誌を送料のみ支払って申し込んだ業者のようだ。

アドバイス

○「無料体験」「無料トライアル」などの広告をきっかけにサブスクを申し込むと、無料期間内に解約しないと自



動的に有料サービスに移行されることがあるので、注意しましょう。

○申し込む前に契約先の事業者名、サービスの内容、解約方法を確認しましょう。また解約手続きの際に、登録した情報が必要になる場合があるので、忘れないようにしましょう。

○クレジットカードなどの請求明細書は電子化されているものも多く見落としがちですが、内容を毎月確認し、身に覚えがない場合はすぐに問い合わせましょう。

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

i 暮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

市営住宅の 入居者

募集住宅

- 錦木住宅(錦木2669-2): 1戸
3DK(71.00㎡)、木造2階建て、平成10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 ※被災者優先です。

募集期限/2月28日(月)

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

※申し込み(入居)には、一定の条件があります。くわしい内容は問い合わせてください。

㊦ 都市整備課建築住宅班(☎62-5895)

公共職業訓練 受講生(5月生)

再就職を希望する人を対象に、専門的な知識や技能を学ぶための職業訓練を実施しています。

対象/公共職業安定所(ハローワーク)に求職の申し込みをしていて、就職を希望する職種と訓練科との整合性がある人

募集期間/2月17日(木)~3月18日(金)

訓練科名/建築CAD・サービス科

訓練期間/6か月

定員/32人

訓練会場/ポリテクセンター千葉(千葉市稲毛区六方町274)

申し込み方法/ハローワーク銚子(0479-22-7406)へ電話で申し込んでください。 ※3月15日(火)午後1時からポリテクセンター千葉で予約制の説明会を行います。

選考方法/4月5日(火) 筆記・面接
受講料/無料 ※テキストや作業服などは自己負担です。

㊦ ポリテクセンター千葉訓練第一課
受講者係(☎043-422-4810)

県立旭高等技術専門学校 令和4年4月入校生

訓練科/●NC機械加工科(1年コース) ●自動車整備科(2年コース)

募集期限/3月8日(火)

選考日/3月17日(木)

入校日/4月6日(水)

※施設見学は随時可能です。くわしくは問い合わせてください。

㊦ 県立旭高等技術専門学校(☎62-2508)



催し物

Events

東庄県民の森 3月のイベント

テニス教室

日時/3月19日(土) 午前9時30分~午後3時 ※受け付けは9時から。

講師/宮野台テニスチーム

定員/20人程度

費用/大人1,700円、中学生以下1,100円 ※弁当代、保険料含む。

持ち物/ラケット、タオル、飲み物

㊦ 東庄県民の森(☎0478-87-0393)



お知らせ

Information

マイナンバーカードの 休日交付窓口

日時/2月27日(日) 午前8時30分~正午

場所/市民生活課

※送付された交付通知を確認し、申請者本人が受け取りの手続きをしてください。

㊦ 市民生活課管理班(☎62-5325)

子育て世帯生活支援や就学前児童 給付金の申請はお済みですか

子育て世帯生活支援特別給付金と就学前児童応援臨時給付金を申請していない場合は、市ホームページで支給要件を確認し、2月28日(金)までに申請してください。

㊦ 子育て支援課子育て支援班(☎62-8012)

3月1日(火)~7日(月)は 「春の全国火災予防運動」

「おうち時間 家族で点検 火の始末」

3月1日(火)~7日(月)は、春の全国火災予防運動です。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替え目安は10年です。作動確認をして、音を聞いてみましょう。

㊦ 消防本部予防課(☎63-5356)

自分たちのまちは自分たちで守る 自主防災組織の活動を支援

大きな災害が発生したときには、地域での協力や助け合いが大切です。区や自治会などの規模で自主防災組織を結成し、地域の防災力を高めましょう。

自主防災組織を結成すると、次の活動に補助金が交付されます。

- 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
- ㊦ 総務課地域安全班(☎62-5311)

愛護動物の虐待や 捨てることは犯罪です

- 愛護動物を虐待したり捨てたりすると、最大で1年の懲役または100万円の罰金が科せられます。
- 愛護動物を殺傷すると、最大で5年の懲役または500万円の罰金が科せられます。
- 虐待・遺棄を見掛けたら最寄りの保健所、動物愛護センターまたは警察まで相談してください。

㊦ 八日市場地域保健センター(☎72-1281)、千葉県動物愛護センター(☎0476-93-5711)、旭警察署(☎64-0110)

ゴミステーション 新しい分別表示の看板を配布

令和3年3月までの古い分別表示のまま交換されていない区や自治会で、希望する場合は、環境課で配布します。
㊦ 環境課環境政策班(☎62-5328)

モデルナワクチン接種の検討をお願いします

今月から追加接種(3回目)が始まりました。使用するワクチンは、ファイザー社と武田/モデルナ社で、どちらのワクチンも副反応や予防効果に大きな差は見受けられません。

市では感染拡大防止のため、早期に接種できる武田/モデルナ社のワクチンによる接種の検討をお願いします。

●追加接種の安全性や効果

追加接種後7日以内の副反応は、どちらのワクチンもおおむね1・2回目と同様の症状が見られました。また、3回目の接種をした人の方が、接種していない人より感染や重症化が少ないと報告されています。

追加接種後の抗体価の上昇(厚生労働省ホームページより)

	1回目	2回目	3回目	追加接種前と比較した追加接種後の抗体価
接種ワクチン	ファイザー	ファイザー	ファイザー	20.0倍
			武田/モデルナ	31.7倍
	武田/モデルナ	武田/モデルナ	ファイザー	11.5倍
			武田/モデルナ	10.2倍

●追加接種における交差接種(1・2回目接種と異なるワクチンを接種)

海外の研究では、どちらのワクチンを接種しても、追加接種で抗体価(ウイルスに対する抗体の値の目安)が十分に上昇することが報告されています。

【よくある質問】(出典：厚生労働省)

Q. 武田/モデルナ社のワクチンに不安を感じる人もいますようですが…

A. 武田/モデルナ社の3回目接種量は、1・2回目の半分の量になり、2回目接種後と比べ発熱や疲労などの症状が少ないことが報告されています。

Q. ファイザー社と武田/モデルナ社のワクチンの効果に差はありますか？

A. ファイザー社と武田/モデルナ社のワクチンの接種の効果を約半年間比較した観察研究では、武田/モデルナ社のワクチンの方が、感染予防・発症予防・重症化予防の効果が有意に高かったと報告されています。

問い合わせ

健康づくり課成人保健班(☎63-8766)

「エール」は休載します。

おいしい食生活

旭産 簡単・ヘルシーレシピ



青魚の中でもサバは特に多くのDHA・EPAを含みます。DHAは脳の神経細胞を活性化し、記憶力の向上や認知症予防に働きます。またEPAは血液をサラサラにし、善玉コレステロールを増やします。1食当たり4分の1尾程度を目安に食べましょう。

vol.145 さば缶と大根の煮物

1人分の栄養価 エネルギー133kcal、食塩相当量1.8g



材料(4人分)

- さば缶(水煮)・・・1缶(190g)
- ダイコン・・・400g
- ニンジン・・・100g
- ショウガ・・・1かけ
- 砂糖・・・大さじ1
- みりん・・・大さじ1
- しょうゆ・・・大さじ2
- 水・・・150ml

作り方

- ①ダイコン、ニンジンは一口大に切る。ショウガは薄切りにする。
- ②鍋にダイコン、ニンジンとAを入れ、落しぶたをして煮る。
- ③野菜に火が通ったら、ショウガとさば缶を汁ごと入れ、さらに5分ほど煮て完成。

岡旭市保健推進員協議会(☎63-8711・健康づくり課母子保健班内)

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4年の累計	【1月】	令和4年の累計	【1月の移動】	人口	63,938人	前月比(▲71人)
建物火災	1件(1件)	事故件数	118件(118件)	転入	111人	出生	47人
その他の火災	1件(1件)	死亡者数	0人(0人)	転出	135人	死亡	94人
						世帯数	26,672世帯(▲26世帯)
						男	31,613人(▲34人)
						女	32,325人(▲37人)