

春を彩る 美しいハーモニー



第17回スプリングコンサート

あさひ少年少女合唱団によるコンサートが行われました。平成11年から指導されてきた高木先生のラストステージを彩り豊かなものとするため、卒団生などが特別出演。子どもたちの美しい歌声が、会場を包み込んでいました。

(3月27日／東総文化会館)

トピックス

- 国民健康保険(国保)の
届け出は済みましたか? 2
- 旭市介護予防・日常生活支援総合事業が
新しくなります..... 3
- 「旭市サッカー場」がプレオープンします・・ 4

国民健康保険(国保)の 届け出は済みましたか？

就職して新しく職場の社会保険に加入した人や、退職して職場の社会保険をやめた人は、**14日以内に国保の届け出(変更手続き)が必要です。**
自動的に変更されることはありませんので、**必ず手続きをしましょう。**



変更手続きが必要な人(別表1)
社会保険に加入した人／今まで国保に加入していた場合は、国保から脱退する手続きを行います

す。国保と社会保険の両方の保険証を持って、手続きをしてください。

社会保険をやめた人／国保へ加入する手続きを行います。社会保険の資格喪失日が分かるもの(健康保険資格喪失連絡票)を持って、手続きをしてください。そのほか／国保に加入している人でも、子どもが生まれたときや、転入するときなどは届け出が必要です。忘れずに、手続きをしてください。

国保に加入している場合の保険給付(別表2)

病气やけがなどで受診したとき、その医療費などが一部負担

で済むほか、医療費の自己負担額が高額になったときや出産したとき、加入している人が亡くなったときなど、別表2に該当する場合は申請することで、給付を受けることができます。
交通事故が原因で保険証を使用する場合

交通事故により負傷したときに保険証を使用して医療を受ける場合は、必ず保険年金課に届け出し、許可を受けてください。
※飲酒運転や居眠り運転、故意の信号無視などの悪質な法令違反の場合は、保険証を使用できません。

届け出・申請先
届け出は保険年金課で受け付けています。出張所の窓口では受け付けできません。

申し込み・問い合わせ先

保険年金課国民健康保険班

☎ 62・5331

【別表2】申請忘れはないですか「国保の主な保険給付」

保険給付	支給要件	申請期間
高額療養費	1か月に支払った医療費の自己負担額が高額となり、自己負担限度額を超えた場合	通知が届いた日の翌月1日から起算して2年間
高額介護合算療養費	医療保険と介護保険の1年分の自己負担額を合算し、限度額を超えた場合	
妊娠婦付加金	妊娠婦が、母子手帳の交付を受けた月から出産の翌月までに保険診療を受けた場合	
出産育児一時金	出産した場合	出産日の翌日から起算して2年間
葬祭費	国民健康保険に加入している人が亡くなった場合 ※葬儀の施主に支給。	葬儀を行った日の翌日から起算して2年間

※該当する世帯の世帯主に、支給勧奨通知が届きます。葬祭費は、死亡の届け出をするときに案内されます。

【別表1】届け出は14日以内に「国保の変更手続き」

区 分	内 容	必要なもの
国保に入るとき	職場の保険をやめたとき	健康保険資格喪失連絡票
	転入してきたとき	転入手続きのときに申し出てください
	子どもが生まれたとき	父母の保険証
国保をやめるとき	転出するとき	保険証 ※転出手続きのときに申し出てください。
	職場の保険に入ったとき	職場の保険証と旭市の保険証
	死亡したとき	保険証 ※窓口での手続きの際に申し出てください。
その他	保険証の紛失・汚損により再交付を受けるとき	届け出する人の本人確認ができるもの(運転免許証やマイナンバーカードなど)
	修学のため、ほかの市区町村へ転出するとき	保険証、在学証明書

要支援・事業対象者が利用する

旭市介護予防・日常生活支援 総合事業が新しくなります

4月から、これまでの旭市介護予防・日常生活支援総合事業（総合事業）の内容を見直し、
個々の状態に合う、より確かな自立に向けた
「短期集中型リハビリテーションプログラム」を開始します。

総合事業とは

効果的な介護予防マネジメントと自立支援に向けた多様なサービスを提供することで、要支援状態からの自立の促進や重症化予防を図ることを目的として実施している事業です。

事業見直しの概要

医療機関や通所型サービス事業所、介護老人保健施設のリハビリ専門職と連携して「短期集中予防サービス」を積極的に整備し、生活機能が少し低下した状態からの再自立（リエイブルメント）の取り組みを実施します。総合事業のサービス利用期間は6か月です。

主な新規リエイブルメントサービス

訪問型短期集中予防サービス

リハビリテーション専門職が3か月計12回、利用者の居宅を訪問して、自立した日常生活が送れるように、個別の短期集中プログラムを提供します。

通所型短期集中予防サービス

リハビリテーション専門職の所属事業所または、公的施設を短期間（週1回3か月、計12回）利用者が通所して、自立した日常生活が送れるように、短期集中プログラムを提供します。

くわしくは

サービスの内容や利用の相談

のほか、申し込みに関することは、該当する担当地区の地域包括支援センターへ問い合わせてください。

旭市中央地域包括支援センター

（担当地域／中央小・矢指小・

富浦小学校区 ☎85・5371）

旭市東部地域包括支援センター

（担当地域／海上地域、飯岡地

域 ☎74・3433）

旭市北部地域包括支援センター

（担当地域／干潟小・豊畑小・

共和小・琴田小学校区、干潟地

域 ☎68・2055）

問い合わせ先

旭市基幹型地域包括支援センター（高齢者福祉課内）

☎62・5433

介護予防の新たな制度

住民主体による助け合いサービスへの補助金

市民が主体となって高齢者の助け合いサービスを提供する団体に対し、補助金が交付される新たな制度ができました。

対象団体

要支援などの認定を受けている人を含む65歳以上の人へ助け合いサービスを提供する、次の要件を満たす団体

- サービスを提供する担い手が3人以上いること
- 地域住民による無償または有償ボランティア活動であること

※ サービス提供範囲・利用者負担の有無は問いません。ただし、移動支援型のサービスは利用者負担が有料の場合は、対象になりません。

対象サービスと補助金額

① 訪問による日常生活支援サービス：高齢者の自宅での困り事への生活支援

② 通いの場を提供するサービス：高齢者の通いの場でレクリエーションなどの提供

補助金額（①・②共通）：立ち上げ補助費 年間1回限り10万円まで、運営補助費 年間20万円まで

③ 移動支援型サービス：短期集中予防サービス、通いの場合会場などへ的高齢者の移動支援

補助金額：活動に応じ計算された額

申請方法

高齢者福祉課で入手できる申請書に必要事項を記載の上、添付書類と合わせて郵便または持参してください。

補助金の支給には要件があります。くわしくは市ホームページを確認するか、問い合わせてください。

申し込み・問い合わせ先

〒289-2595 旭市二の2132

高齢者福祉課高齢者班（☎62-5350）

4月24日(日)

「旭市サッカー場」が プレオープンします

旧飯岡中の跡地で建設が進められていた

「旭市サッカー場」がプレオープンします。

サッカー・フットサルに限らず、

さまざまなレクリエーションに使用できます。

オープン当日は公募した愛称の発表や、

子どもから一般までの記念試合を行います。

サッカー場の概要

場所／旭市横根1390番地8

(旧飯岡中跡地)

施設規模／サッカー場1面(国

際基準68m×105m、人工

芝) ※少年用サッカーコート

2面、フットサルコート4面と

して利用可能。

プレオープンの期間

一般利用／4月26日(火)～5月31

日(火) ※月曜日は休場日。

利用時間／午前9時～午後5時

利用条件／1日2時間以内で月

4回まで利用可能 ※大会など

を開催する場合は、事前に相談

してください。

使用料／無料

予約方法／4月19日(火)から予約

の受け付けを開始します。電

話か市ホームページ

「旭市公共施設予約

システム」から申し

込んでください。



申し込み・問い合わせ先

体育振興課体育施設班(総合体

育館内)

☎ 64・1101

意外と簡単！ マイナンバーカード

オンライン申請を手伝います

マイナンバーカードの申請を希望する人に、オンライン申請の補助を行うサービスを始めました。申請に必要な顔写真は、窓口にある専用タブレット端末を使用して無料で撮影できます。

「申請の仕方が分からない」「写真を用意するのが面倒でまだ作っていない」などといった人は利用してみませんか。

対象／市内に住民登録があり、2か月以内に転出の予定がない人

場所／市民生活課 ※受付にある発券機で「マイナンバーカード」の番号を取ってお待ちください。

受付日時／月～木曜日 午前9時～午後4時30分 ※祝日を除く。

所要時間／1人当たり20分程度 ※混雑状況によりお待ちいただく場合があります。

持参するもの

- 個人番号カード交付申請書(持っていない人も申請できます)
- 通知カードもしくは個人番号通知書(持っている人のみ)
- マイナンバーカードまたは住基カード(持っている人のみ)
- 本人確認書類(下記のA 2点、A 1点とB 1点、B 2点のいずれか)

A 運転免許証、パスポートなど顔写真のあるもの

B 健康保険証、学生証など「氏名・生年月日」または「氏名・住所」が記載されたもの



注意事項

- 申請する本人が来庁してください。
- 15歳未満の人や成年被後見人の人は、法定代理人が同行してください。法定代理人も本人確認書類を持参してください。
- マイナンバーカードの完成までは、およそ1か月かかります。
- 申請時に本人確認書類や持参書類がそろっていれば、出来上がったマイナンバーカードを自宅へ郵送できます。

問い合わせ先

市民生活課管理班(☎62-5325)

市民生活課窓口班(☎62-5326)



令和3年度旭市総合教育会議の概要をお知らせします

総合教育会議は、市長と旭市教育委員会が地域の教育に関する課題やあるべき姿を共有して、より一層市民の意見などを反映した教育行政の推進を図ることを目的として開催しています。

令和3年度は、以下の2つの議題について会議を行いました。

地域学校協働活動と学校運営協議会(コミュニティ・スクール)について

旭市教育委員会では「学校を核とした地域づくり」のため、地域学校協働活動と学校運営協議会(コミュニティ・スクール)の導入を進めています。この事業は、豊富な教育資源や地域人材を活用し、学校・家庭・地域が連携・協働して活動することで、子どもたちの豊かな学びや成長を支えていく事業です。

令和4年度から地域学校協働活動を5校の小学校をモデル校として準備を進めていきます。

会議での主な検討事項など

- 事業の概要や、導入に向けたスケジュールの説明
- 疑問点や問題点について意見交換
- 地域学校協働活動推進員の役割や選任方法

- 学校や教職員への理解および負担の程度
- 現在の学校評議員と学校運営協議会の相違点
- モデル校の選定方法

ICT教育の推進について

継続的な議論が必要との意見もあり、昨年度に引き続き、ICT教育の現状や課題などについて意見交換を行いました。

昨年5月から、全児童生徒へタブレット端末を配布し、授業で活用する場面も徐々に増え、各自がタブレット端末を家庭に持ち帰り、自主学习などに利用できるようになりました。

会議での主な検討事項など

- ICT機器(タブレット端末、大型提示装置など)の効果的な活用
- 長期臨時休業などにおけるオンライン授業の実施に向けた環境整備
- ICT教育推進委員会の充実
- タブレット端末の持ち帰りによる家庭学習の充実
- ICT支援員の活用
- 市内小・中学校の授業事例の紹介

このほか、やむを得ず学校に登校できない児童生徒へのオンライン授業、子どもたちの委員会設置、保護者などへの支援、学力向上などについても、多くの意見がありました。

会議の結果は市ホームページで見ることができます。

あさひ輝いた人々

第42回

教育と市政の発展に努力した人

やぎ きんじろう
八木 金二郎 (1913~1999年)



金二郎は、40年間教員として人づくりに専念し、3期12年にわたり市長として、まちづくりに尽力しました。

大正2(1913)年に生まれ、昭和8(1933)年に三川尋常高等小学校の訓導になり、教員人生がスタートしました。昭和49(1974)年、第二中学校長で退職するまで、約40年の永きにわたり、子どもたちの教育に携わりました。

その間、太平洋戦争などの影響で一時的に兵役や軍隊も経験し、戦争の悲惨さを味わいました。

昭和53(1978)年、市長に就任後は「ふれあいのある緑豊かな活気に満ちた都市づくり」を目標に、上水道事業を開始すると共に、生活道路の建設、公園の整備を行いました。その結果、安心して飲める水が各家庭に給水

できることになりました。また、道路などの整備に伴い、市民の生活環境は飛躍的に向上しました。

「まちづくりは人づくり」という信念の下、教育文化関係にも力を入れ、木造校舎だった一中の改築を行いました。市内の小・中学校にパソコンを整備し、旭地域教育情報センターとのオンラインによる学習情報システムを確立しました。これは当時、時代の最先端を行くもので、全国的なパソコン教育普及の先駆けとなりました。

福祉方面では、保育所を全面改築して保育環境の向上を図ると共に、勤労女性の交流の場として「働く婦人の家^(※)」を建設するなど、市民の福祉向上に努めました。

あさひ鎌数工業団地を造成して、商業の発展や雇用の拡大にも力を入れるなど、その活動は多岐にわたりました。

これらの功績により、平成3(1991)年に勲四等瑞宝章を受章し、旭市名誉市民にもなりました。

※現在のあさひ市民センター。



プロ野球選手の石毛宏典氏に旭市民栄誉章を授与する金二郎

ジェネリック医薬品希望カード 保険証ケースを保険年金課で配布

ジェネリック医薬品は、新薬よりも安価でありながら同じ主成分で製造され、安全性や効き目がほぼ同等と認められている後発医薬品です。ジェネリック医薬品を利用すると、医療費などの節約につながります。医薬品の変更を希望する場合は「ジェネリック医薬品希望カードまたは保険証ケース」を提示し、医師または薬剤師に相談しましょう。

閩保険年金課国民健康保険班 (☎62-5331)

働くことに悩みを抱えている若者へ 無料の相談会を開催

日時／4月22日(金) 午前10時～午後3時 ※要事前予約。

場所／あさひ市民センター(旧第二市民会館) 2階会議室

対象／15歳以上50歳未満の自立に悩む無職の人、またはその家族

閩閩ちば北総地域若者サポートステーション (☎0476-24-7880)

海上公民館で開講 「つながり、ひらく未来塾」案内

講座／●4年制大学を目指す高校1年生コース(数学) ●中学生コース(英・数)

〈共通事項〉

定員／各10人まで ※入塾時に面接。

塾費／無料

閩閩高田 (☎090-1809-0795)

身体障害者・知的障害者の 相談員を紹介します

障害のある人やその家族からのさまざまな相談に応じ、助言や指導を行う相談員です。障害のある人の地域での活動支援や公的機関・関係団体などを結ぶ手伝いをします。障害などの悩みのある人は市に相談してください。内容に応じた相談員に取り次ぎます。

身体障害者相談員／三浦隆憲、千葉喜代子、常世田一、加瀬正子、川口和昭

知的障害者相談員／大屋千鶴、嶋田みつ枝、磯野美智子、神原亮子、片山純子

閩社会福祉課障害福祉班 (☎62-5351)

4月15日(金)から受け付け開始 住宅リフォーム補助制度

対象／市内に住所があり、住宅を所有し現に居住している人

対象工事／市内の施工業者によるリフォーム工事で工事金額20万円以上のもので、※多数の場合は抽選。

補助額／対象工事金額の10分の1以内で20万円まで

申込期限／5月12日(木)

申し込み方法／契約前に、都市整備課にある事前申込書に必要事項を記入し、見積書を添えて提出してください。

閩閩都市整備課建築住宅班 (☎62-5895)

市税などを滞納している人に 自動音声の電話催告を実施

納期限を過ぎても納付の確認ができない人に対し、自動音声による電話催告を行います。この電話催告で、特定の口座に振り込みを求めたり、ATMの操作を求めたりすることはありません。

発信専用電話番号／85-5062

閩税務課収税班 (☎62-5322)

消費生活センター

ほっと通信

133

引っ越しサービスを巡るトラブルに注意

進学や就職、転勤といった節目の時期は、新たな地に引っ越して新生活をスタートする人も多く、3～5月は引っ越しサービスを利用する人が増えます。それに伴いトラブルも多く発生しています。

【事例】

3月に転勤することになり、インターネットで引っ越し業者を検索したところ、引っ越し業者をまとめたサイトを発見したので、サイト内に登録されている個人営業の業者に直接メールした。今月末に引っ越したい旨を伝え、見積もり作成日程を決めていたら、突然業者からの返信が途絶えてしまい、日程が決められなかった。何度送信しても返信がなかったため、不審に思いキャンセルの申し出をしたら、突然キャンセル料を請求された。納得できないので無視をしていたら、後日自宅ポストに請求書を投函された。業者を調べると、電話番号、住所、連絡先の記載がなく、不審点に気が付いた。

アドバイス

- インターネットなどで申し込むときは複数の業者から見積もりを取り、作業員数、キャンセルするときや荷物が破損したときの補償など、価格以外の条件についてよく検討しましょう。
- 引っ越しサービスを行うことができるのは、許可を得



た事業者のみです。標準引越運送約款による見積書には許可番号の記載欄があるため、許可を得た事業者かどうかについても確認しましょう。

- 見積もりの際には必ず約款を確認し、気になる点があったら説明を受けましょう。標準引越運送約款の場合は、見積もり時に約款を提示することになっています。
- トラブルが発生したときに連絡が取れるよう、契約先の事業者の住所や電話番号などは必ず確認しましょう。
- 梱包用段ボールは、契約が決まるまでは受け取らないようにしましょう。見積もり時に受け取ってしまうと、契約しなかった場合に、その返送や代金を巡ってトラブルになることがあります。

閩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…問い合わせ

募集 Recruitment

基礎からしっかり 「初級テニス教室」

日時／5月21日～7月9日の土曜日
(全8回) 午前9時～10時30分
場所／旭スポーツの森公園テニスコート

対象／18歳以上 ※高校生を除く。
定員／15人 ※定員を超えた場合は
初めての人を優先。
持ち物／硬式用テニスラケット、運動
のできる服装、タオル、飲み物
費用／4,250円(保険料含む) ※65
歳以上の人は3,600円。

申込期間／4月20日(水) 午前10時
～26日(火) 午後5時

申し込み方法／総合体育館にある申込
書に必要事項を記入し、申し込んでく
ださい。 ※電話申し込み不可。

☎問体育振興課体育施設班(☎64-110
1・総合体育館内)

みんなでテニスを楽しもう 「少年少女ソフトテニス教室」

日時／毎週日曜日 午前9時～正午
場所／旭文化の杜公園テニスコート
対象／小学校1年生以上

費用／年間3,000円

☎問旭市ソフトテニス協会(☎64-110
9・旭市スポーツ協会)

海上キャンプ場 「からだを整えるヨガ教室」

日時／4月～9月 第1・第3火曜日
(全11回) 午後2時～3時10分

場所／海上キャンプ場多目的ホール

定員／15人 ※先着順。

費用／1回当たり500円

☎問海上キャンプ場(☎55-5250)

あなたの得意なことを仕事に 旭市シルバー人材センター会員

会員を随時募集しています。

対象／市内在住の、健康で働く意欲の
ある60歳以上の人

☎問旭市シルバー人材センター(☎60-
1150)

お知らせ Information

介護職員初任者研修 受講費用を助成

対象／令和3年4月1日以降に介護職
員初任者研修を修了し、市内の介護施
設などで3か月以上継続して勤務して
いる人

※常勤・非常勤問わず、市外在住でも
市内の介護施設などで勤務している
人は対象。研修の受講費用について、
他の助成を受けている人は対象外。

助成額／介護職員初任者研修の受講料
および教材費の2分の1以内で5万円
まで

助成人数／10人 ※先着順。

申込期限／令和5年3月17日(金)

申し込み方法／申請書兼請求書に必要
事項を記入し、提出書類を添えて高齢
者福祉課に持参するか、郵送してくだ
さい。

提出書類／初任者研修修了証明書の写
し、受講料などが分かる領収書の写し、
介護施設などが発行する就業証明書

☎問高齢者福祉課高齢者班(☎62-535
0)

地域の魅力を商品に 特産品の開発に補助金を交付

対象／市内に住所がある個人や事業所
がある法人、市内で活動する団体

対象事業／旭市産の食材を使った加工
品などを新たに開発、または既存商品
の改良を行い販売する事業

対象経費／開発費、品質検査費、栄養
成分分析費、商標登録経費、商品のパッ
ッケージ・ラベルなどの製作費、販売促
進費など ※人件費などは除く。

補助額／対象経費の2分の1以内で
50万円まで ※1事業につき3会計
年度を限度とします。

申込期限／5月16日(月)

申し込み方法／商工観光課が市ホーム
ページで入手できる申請書に、必要事
項を記入し申し込んでください。

※交付決定には審査があります。

☎問商工観光課商工労政班(☎62-587
4)

千葉県動物愛護センター 令和4年度動物愛護事業

飼い主募集

保護した譲渡対象の成犬・成猫を
ホームページ(<https://www.pref.chiba.lg.jp/aigo/kainushi-bosyu-honsho.html>)で紹介しています。

犬と猫との出会いの場

県民の皆さんが飼っている犬猫の新
しい飼い主を探しています。くわしく
は、ホームページ(<https://www.pref.chiba.lg.jp/aigo/dogcat-meeting.html>)で確認してください。

※マッチングは当事者間で調整。

動物愛護教室

学校の授業や地域の勉強会などから
の依頼に応じて、講師を派遣します。

犬のしつけ方の動画配信

犬のしつけ方を知ってもらうため、
YouTubeを通じて動画の配信をして
います。くわしくは、ちば電子申請シ
ステム「犬のしつけ方教室(基礎講座)
動画配信の申し込み」(<https://www.pref.chiba.lg.jp/aigo/inu-shituke-kyoushitsu.html>)から応募してください。

犬のしつけ方教室(実技講座)

日時／毎月第1木曜日 午後1時30
分～3時30分 ※受け付けは午後1
時から。

場所／千葉県動物保護管理協会(千葉県
中央区都町6-2-5 ☎043-214-7814)

定員／5人 ※要予約、先着順。

☎問千葉県動物愛護センター(☎0476-
93-5711)

2年に1度は必ず受検 計量器の定期検査

県では、計量法に基づく計量器の定
期検査を行っています。商店や工場、
病院、学校などで計量器を取り引きや
証明に使う人は、必ず受検しましょう。

期日・場所／●5月10日(火)：飯岡庁
舎 ●5月11日(水)～13日(金)：旧
市役所第2分館 ●5月16日(月)：海
上庁舎 ●5月17日(火)：干潟公民館
時間／午前10時30分～正午、午後1
時～3時

費用／1台当たり500～3,600円程度
☎問商工観光課商工労政班(☎62-5874)



お客様第一主義の 誠実なメカニック

株式会社石川商会
サービスセンター

平野 翔也さん(25歳)

株式会社石川商会は、昭和11年に創業した農業機械の販売や修理、農業資材などの販売を行う会社です。販売拠点である旭営業所に、農業機械の修理工場や部品を供給する部品センターを集約し、利便性の向上を図りました。農業を営む上で必要なものを全て取りそろえている会社です。

——どんな仕事をしていますか

草刈り機から大型のトラクターなど、大小さまざまな農業機械の修理と整備を担当しています。工場での作業以外に出張修理もしていて、農業機械が故障して農作業ができなくて困っているお客さんが、機械が直って喜んでいる姿を見ると仕事にやりがいを感じます。田植えや稲刈りなどの繁忙期には、修理依頼が重なり大変ですが、農作業の中

株式会社石川商会
サービスセンター

所在地／旭市鎌数1397-4
電話番号／63-3114

断が早く済むよう素早い対応を心掛けています。実家が農業を営んでいて、子どもの頃から農業機械に慣れ親しんでいたこともあり、自分に向いている職場だと思います。

——休日の過ごし方は

趣味はサーフィンをすることやバイクに乗ることです。休みの日には波に乗って大自然を肌で感じたり、気の合う友人と愛車のアメリカンバイクでツーリングしたりして、リフレッシュしています。

——今後の抱負は

会社で取り扱っている農業機械メーカーの賞を4年連続で受賞しています。農家の皆さんと接する最前線で働いているので、知識を高め技術を磨いて、地域の農家さんに喜んでもらえる整備士になり、基幹産業である農業の発展に貢献したいと思っています。



大型農業機械を整備



修理後に洗車する



VOL.147 愛情たっぷり 卵焼き 3種

1人分の栄養価(プレーン) エネルギー123kcal、食塩相当量0.4g



材料(各種類4人分)――

卵……………15個
紅しょうが……………10g
小松菜……………1/2株
砂糖……………小さじ1
和風だし(顆粒) 小さじ1/4
A みりん……………大さじ1
水……………大さじ2
※3セット作る。
サラダ油……………適量

卵に含まれるコレステロールは、私たちの体を作る細胞やホルモン、脂質の消化吸収を助ける胆汁酸の材料です。体は日々新しく生まれ変わるため、材料の調達も大切です。卵は必須アミノ酸やビタミン・ミネラルも豊富なため、1日1～2個程度を目安に食べましょう。

作り方――

- ①Aは砂糖が溶けるまでよく混ぜ、3セット作る。紅しょうがと小松菜はみじん切りにする。
- ②プレーン：卵5個とAをボウルに入れ、混ぜ合わせる。
紅しょうが入り：卵5個分の卵白と卵黄を別のボウルに分け、卵白にA(半量)、卵黄に残りのAと紅しょうがを入れ、混ぜる。
小松菜入り：卵5個分の卵白と卵黄を別のボウルに分け、卵黄にA(半量)、卵白に残りのAと小松菜を入れ、混ぜる。
- ③キッチンペーパーに油を染み込ませ、フライパンに塗って卵焼きを作る。具材入りのものは、具が入っている方が内側になるように焼く。

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		【4月1日現在】	
【3月】	令和4年の累計	【3月】	令和4年の累計	【3月の移動】		人	前月比
建物火災	2件 (7件)	事故件数	150件 (393件)	転入 328人	出生 34人	男 31,538人	(▲131人)
その他の火災	2件 (6件)	死亡者数	0人 (0人)	転出 406人	死亡 87人	女 32,190人	(▲106人)
						世帯数 26,734世帯	(73世帯)