

# 走り高跳びで 13年ぶりの快挙



## 走り高跳び男子で大会新記録

初夏の風に吹かれながら、第17回旭市小学校体育大会が東総運動場で開催されました。市内15小学校から代表の5・6年生が集まり、100m走、走り幅跳びなどの7種目で熱戦が繰り広げられました。懸命に競技に臨む姿に、仲間から声援が送られていました。(5月19日/東総運動場)

## トピックス

- 参議院議員通常選挙に行こう…………… 2
- 国民健康保険税…………… 3
- 監査結果の概要を公表します…………… 4

投票で 自分のいいね 伝えよう



# 参議院議員通常選挙に行こう

あなたの政治に対する考えを国政に反映させる大切な選挙です。棄権せず自分の判断で投票しましょう。

## 【投票】

日時／7月10日(日) 午前7時～午後8時

場所／市内の各投票所(別表の投票所一覧のとおり)

## 【開票】

日時／7月10日(日) 午後9時～

場所／旭市総合体育館

## 投票できる人

平成16年7月11日以前に生まれ日本国籍を有していて、次のいずれかを満たす人。

①生まれてからずっと旭市に住んでいる。

②今年の3月21日までに旭市に転入の届け出をして、3か月以上住んでいる。

## 投票所の入場券

投票所の入場券は、6月中旬にはがきで届きます。1枚のは

月23日(木)～7月9日(土) ●海上公民館、旭市保健センター(旧飯岡保健センター)、ひかた市民センター…7月4日(月)～9日(土)

がきに4人までの入場券が印刷してあるので、自分の入場券を切り離して、入場券に記載された投票所へ持参してください。

紛失した場合や届かなかつた場合でも、選挙人名簿に登録があれば投票できるので、投票所の係員に申し出てください。

## 投票の順番と方法

①千葉県選出議員選挙／候補者の氏名を書いて投票してください。

②比例代表選出議員選挙／候補者の氏名または政党名を書いて投票してください。

## 投票日に投票できない人は

### ●期日前投票

投票日当日に、冠婚葬祭や仕事、レジャーなどで投票することができない人は、期日前投票ができます。

場所・期間／●市役所本庁…6

※入場券裏面の宣誓書に必要事項を記入し、期日前投票所の係員に渡して、投票してください。住んでいる地域を問わず、どの場所でも投票できます。

## ●郵便による不在者投票など

身体に重度の障害がある人(身体障害者手帳または戦傷病者手帳などの交付を受け、一定の障害がある人)や、介護保険の被保険者証の要介護状態区分が「要介護5」の人は、郵便で不在者投票ができる場合があります。また、遠隔地に滞在中の人などが、不在者投票をできる制度もあります。

手続きに時間がかかるので、これらの制度を利用したい人は、

早めに選挙管理委員会に問い合わせてください。

## 選挙公報は新聞折り込みで

候補者の氏名、経歴、政見、写真などを掲載した選挙公報を新聞折り込みで配布するほか、市役所などの市の施設に備え置きます。選挙公報が手に入らない場合は、郵送するので連絡してください。

## 問い合わせ先

旭市選挙管理委員会(総務課庶務行政班内)

☎62・5310

## 投票所の変更

### 第1投票区投票所

変更前…旭中央病院東体育館  
変更後…イオンタウン旭おひさまテラス

### 第4投票区投票所

変更前…旭市青年の家体育館  
変更後…旭市総合体育館

## 投票区の変更

八軒町区(飯岡地域)、行内区

変更前…第15投票区投票所  
(旭市保健センター)

変更後…第14投票区投票所  
(飯岡小学校体育館)



旭市イメージアップキャラクター「あさびー」

## 【別表】投票所一覧

投票区	投票所
1*	イオンタウン旭おひさまテラス
2	旭市立中央小学校体育館
3	旭市役所
4*	旭市総合体育館
5	旭市立干潟小学校体育館
6	旭市立矢指小学校体育館
7	旭市立富浦小学校体育館
8	旭市立豊畑小学校体育館
9	旭市立共和小学校体育館
10	旭市立琴田小学校体育館
11	旭市立鶴巻小学校体育館
12	旭市立滝郷小学校体育館
13	海上公民館
14	旭市立飯岡小学校体育館
15	旭市保健センター(旧飯岡保健センター)
16	旭市立三川小学校体育館
17	萬歳地区多目的研修センター
18	ひかた市民センター
19	コミュニティセンター

※投票所の場所を変更したので注意してください。

医療費の支払いなどに充てられる大切な財源

# 国民健康保険税

国民健康保険(国保)は、病気やけがに備えて加入者がお金(保険税)を出し合い、医療費の支払いなどに充てる「助け合いの制度」です。

私たちが納める保険税は、国の負担金などと共に医療を支える大切な財源です。本年度分の納税通知書は間もなく届きます。必ず納期限内に納めましょう。

## 未就学児の均等割が軽減

今年度から子育て世帯の経済的負担を軽減するため、未就学児の均等割額が軽減されます。

## 納税義務者は世帯主

国保は世帯単位で加入するため、世帯主に課税されます。国保に加入していない世帯主でも、世帯内に加入者がいる場合は課税されます。

## 税率および課税方法

本年度の税率は別表のとおりです。

## 保険税の軽減

### ●所得が一定額以下の世帯

前年所得が一定額以下の場合、均等割、平等割が軽減されます。申告をしていない人がいる世帯

は対象外になってしまうため、前年の所得がなくても申告をしてください。

### ●倒産や解雇などで離職

65歳未満の人で離職し、雇用保険の特定受給資格者や特定理由離職者になった場合、申請することで保険税が最大で2年間軽減されます。

※申請は保険年金課で行えます。手続きには、ハローワークで発行される雇用保険受給資格者証が必要です。

## 保険税の納付方法

### ●普通徴収納付書、口座振替

納期は6月から翌年1月までの8回です。口座振替が納付書に記載のある金融機関やコンビニ

ニエンスストア、スマホアプリ(PayB・PayPay・LINE Pay)で納付できます。

### ●特別徴収(年金天引き)

一定の要件に当てはまる人は、年金から保険税が引き落とされます。口座振替に変更することもできます。

### 保険税を滞納すると

納期限を過ぎても納付しない場合、保険証の有効期限が短くなる場合があります。滞納が続く場合は、医療費が全額自己負担になったり、財産の差し押さえなどを受けたりすることもあります。

やむを得ない事情で納付が困難な場合は、相談してください。

## 新型コロナウイルス感染症の影響による国民健康保険税の減免

新型コロナウイルス感染症の影響により、前年に比べて一定額以上収入が減少する見込みの世帯は、申請することで国民健康保険税の減額または免除を受けることができます。くわしい内容は納税通知書に同封されたチラシや市ホームページで確認するか、税務課に問い合わせてください。

### 問い合わせ先

#### ●課税の内容 税務課課税班

☎ 62・5321

#### ●納税の相談 税務課収税班

☎ 62・5322

【別表】国民健康保険税の税率および課税限度額(令和4年度)

課税区分		医療分	後期高齢者支援金分	介護分 (40歳以上65歳未満)
所得割額	(前年の所得-43万円)×税率	6.6%	2.3%	1.7%
均等割額	加入者1人当たり	21,000円	12,000円	14,000円
	未就学児の場合1人当たり*	10,500円	6,000円	-
平等割額	1世帯当たり	26,000円	-	-
課税限度額	世帯に課税される上限の額	63万円	19万円	17万円

\*本年度から、未就学児の均等割が軽減されます。

# 監査結果の概要を公表します



監査委員は市役所の仕事が生しく効率的に行われ、事業の効果を上げているか、皆さんの納めた税金などが無駄使いされていないかなどを確認しています。

## 定期監査

### 〈対象〉

市長部局(18課)、消防本部、議会事務局、教育委員会(3課)、農業委員会事務局、監査委員事務局、公営企業3事業(水道、公共下水道、農業集落排水)

### 〈期間〉

令和3年9月29日～令和4年2月22日

### 〈場所〉

監査委員事務局

### 〈方法〉

各所管の財務に関する事務や経営に係る事業の管理が、適正かつ効率的に行われ、住民福祉の増進のために効果を上げているかなどといった点に着目し、提出された資料や関連書類につ

いて担当課長などに説明を求めました。

主なものとして、予算の執行状況、補助金の状況、工事や委託業務などの各種契約状況、施設の管理状況について聞き取りを行いました。

### 〈結果〉

全体的に予算の執行状況や事務処理状況は、おおむね適正に処理されているものと認められました。

今後とも市政発展のため、社会経済情勢の変化を見据えた適時・適確な行財政運営と市民サービスの向上に、より一層努めていただくように助言しました。

委員の意見として、教科書選定情報の開示や、小・中学校通

学路の危険箇所対策および中央小学校周辺の冠水対策の実施スケジュールの作成などについて、改善や進展を要望しました。

## 財政援助団体などの監査

### 〈対象と期間〉

- ①旭市農業再生協議会…令和3年10月1日～29日
- ②旭市商工会…令和3年11月1日～26日

### 〈場所〉

- ①監査委員事務局
- ②旭市商工会

### 〈方法〉

市が補助金などを交付している団体に対し、補助金の管理運用、会計経理、事業の執行状況などについて、事前に関係書類の提出を求め調査するとともに、

市所管課長および補助団体職員に説明を求めました。

### 〈結果〉

旭市農業再生協議会については、補助金などの支出が目的に沿って適正に行われ、出納そのほかの事務も、おおむね適正に執行されているものと認められました。農水産課における旭市農業再生協議会に係る出納、そのほかの事務についても、おおむね適正に執行されているものと認められました。

旭市商工会については、補助金などの支出が目的に沿って適正に行われており、出納そのほかの事務も、おおむね適正に執行されているものと認められました。商工観光課における旭市商工会に係る出納、そのほかの事務についても、おおむね適正に執行されているものと認められました。

## 監査委員

木村哲三、堀江通洋、向後悦世  
※監査の結果は、市ホームページでも見ることができます。

## 問い合わせ先

監査委員事務局

☎ 62・5319



## 令和4年度学校教育指導の指針

「ふるさと旭に誇りをもち、社会で活躍する人を育てる」をスローガンに掲げ、5つの「市の目指す子ども像」を重点に、児童生徒の教育に取り組んでいます。

### 1 ふるさと旭に誇りをもち、社会に視野を広める子ども推進する主な内容

- 豊かな自然環境や歴史、文化、産業などを生かしたふるさと教育
- 郷土と世界に目を向け、コミュニケーション能力を養う取り組み

#### 主な取り組み

各校の交流支援や、指導主事による保幼小中の訪問と支援を実施します。「学校自慢」の推進や市公共施設の案内による利用促進をするほか、指導室便り「かけはし」を発行して情報を発信します。

### 2 社会の変化に対応できる確かな学力と生涯にわたり自ら学ぶ姿勢を身につける子ども推進する主な内容

- 確かな学力を育む活力ある学校づくり
- 将来の生き方や働き方につながるキャリア教育

#### 主な取り組み

学校訪問の実施、研修会や就学相談の充実のほか、ICT教育推進委員会を開催します。

### 3 豊かな人間性や道徳心を持った思いやりのある子ども推進する主な内容

- 共生社会の実現に向けた取り組み
- 体験活動と心の教育

#### 主な取り組み

道徳教育研修会を充実させるほか、さまざまな交流活動を推進します。情報モラル教室への指導主事の派遣や、学校いきいきプランの活用を推進します。

### 4 健やかでたくましく、活力にあふれる子ども推進する主な内容

- 食育と健康・体力づくり
- 安全教育と安心して活動できる環境づくり

#### 主な取り組み

課外活動支援事業を充実します。学校給食の工夫や改善、スクールカウンセラーの配置と活用をするほか、安全・安心な施設整備を行います。「子ども110番の家」への協力を依頼します。

### 5 地域と関わり成長する子ども推進する主な内容

- 地域とともに歩む学校づくり
- 各種交流活動や文化・スポーツ活動および環境に関わる取り組み

#### 主な取り組み

開放学校の支援や地域学校協働本部の設置と支援を行うほか、さまざまな関係機関との連携を図ります。

## あさひ輝いた人々

第44回

### 国際連合の貢献者

あかたに げんいち  
赤谷 源一 (1917~1987年)



源一は外交官であり、日本人初の国際連合事務次長を務め、日本の国連外交推進に貢献しました。

大正6(1917)年、税関職員だった父の赤谷由助よしすけの勤務先である中国山東省青島で生まれました。

その後、日本に帰り、父の出身地である共和村鎌数に住みましたが、父の職業柄勤務地の異動が多く、それに伴って各地を転々となりました。

昭和14(1939)年にイギリスのオックスフォード大学を卒業、昭和17(1942)年には上智大学を卒業し、昭和20(1945)年に外務省に入り外交官になりました。

子どものころから外国で生活していた経験から、豊かな国際感覚を持ち、語学力も非常に高かったので、外交

官として次第に頭角を現していきました。

アメリカ合衆国の日本大使館参事官を経て、国際連合の総会では日本政府の代表大使にもなりました。また、時の佐藤栄作総理大臣にも信頼され、さまざまな場面で通訳としても活躍しました。

昭和53(1978)年、国際連合広報担当事務次長になりました。

国際連合は、主に国際平和と安全の維持を目的として、世界各国の友好関係を発展させ、国際協力を行うための機関です。

国際連合における事務次長の職は、世界における日本の地位を確立させるための重要な仕事でした。源一はその要職に選ばれ、重い責任を見事に果たしました。

外交官を辞した後は、少年時代に生活した旭で過ごすとうと、神宮寺に住みました。ふるさとである旭を忘れてはいなかったのです。

また、本名は「あかや」ですが、外国人にとって聞き取りにくい「あかたに」と名乗っていたといわれています。

## つなげよう 未来に残せ 今の海 「海岸清掃」を実施

旭の海を美しく、海岸の景観をより良くするために、海岸沿線地区の皆さんに協力をいただき、海岸清掃を実施します。

**日時**／7月3日(日) 午前8時～9時  
※小雨決行。当日は7時に防災行政無線で周知します。

**ごみの収集方法**／集めたごみは、カン、ビン、ペットボトル、金属、普通ごみ(可燃ごみ・プラスチックなど)、危険物(ガラス・陶器など)に分けて、それぞれ別の袋に入れてください。

**注意事項**／●家庭にあるごみは、絶対に出さないでください。 ●粗大ごみ・家電・タイヤなどのゴミステーションに出せないものは、不法投棄の現場を確認するため、拾わずに連絡してください。 ●集合場所やごみの集積場所は、区や自治会に確認するか、きれいな旭をつくる会事務局に問い合わせてください。

☎きれいな旭をつくる会事務局(☎62-5329・環境課環境美化班内)

## 電気柵を設置する農業者に 補助金を交付

イノシシやハクビシンなどによる農作物被害を防ぐため、農地に電気柵を設置する農業者に補助金を交付します。

**対象**／市内に住所がある農家や農業法人

**補助率**／資材費の2分の1、上限10万円 ※事前に申請が必要です。

☎農水産課農業基盤整備班(☎74-3660)

## 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

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**／6月24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2階小会議室

**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

☎ちば北総地域若者サポートステーション(☎0476-24-7880)

## 千葉県による イノシシの捕獲を実施

千葉県では、6月から11月にかけて、農作物に被害を及ぼすイノシシのわな猟による捕獲を市内で実施します。わなには近づかないでください。

☎千葉県自然保護課鳥獣対策班(☎043-223-2058)

## 介護の悩みや不安を共有 認知症家族交流会

認知症の人を介護している人が集い、介護の悩みや不安、介護体験の共有や情報交換をする交流会を開催します。

**日時**／6月21日(火) 午後1時30分～3時

**場所**／旭市社会福祉協議会(飯岡福祉センター内)

**対象**／認知症の人を介護している人、介護を経験された人や認知症について理解を深めたい人など

**申し込み方法**／前日までに電話で申し込みてください。

☎旭市東部地域包括支援センター(☎74-3433)

## 消費生活センター

### ほっと通信

135

### インターネットで見つけたもうけ話、ちょっと待って!

インターネット動画やSNSの情報をきっかけとした詐欺的な投資勧誘を巡る消費者トラブルが、老若男女を問わず多く発生しています。

#### 【事例】

年金生活者が毎日1万円を得ているという広告動画を見て問い合わせたら、FX(外国為替証拠金取引)自動売買システムを使い投資すればもうかると説明された。システム購入のために借入を勧められ、返済できなくなることはないかと聞くと、もうけが出るので心配いらないと言われて申し込んだ。稼働して間もなく投資した金額が0円になってしまった。

#### アドバイス

パソコンやスマートフォンで副業やもうけ話を探すと、簡単に収入が得られるとうたう広告が多数表示されたり、SNSなどでやりとりした相手にもうけ話を持ち掛けられたりするケースが増えています。このような場合の多くは、投資の実態は確認できず、契約時に高額なマニュアルやシステムの購入を勧められたり、個人名義の口座に投資資金の送金を求められたりします。こういったときは詐欺を疑いましょう。一度支払ってしまった金銭を取り返すことは、非常に困難です。

また、出資者が投資サイト上で利益が出たことを確認



し、出資金や利益分を払い戻そうとしたら、投資業者から高額な手数料を求められるケースもあります。労せず簡単にもうかるうまい話はありません。投資勧誘を受けたら、業者の登録の有無などを確認し不審なら断るようしましょう。

金融商品取引業の登録を受けた業者や暗号資産(仮想通貨)交換業者に係る情報、利用者向けの注意喚起などについては金融庁ホームページ「免許・許可・登録等を受けている業者一覧」「暗号資産の利用者のみなさまへ」で確認できます。

不安を感じたり、トラブルになったりした場合は消費生活センターにご相談ください。

☎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

### 旭市いいおかYOU・遊フェスティバル 2022「ビーチバレーボール大会」参加者

3年ぶりに開催される夏のイベント「ビーチバレーボール大会」に参加してみませんか。

日時／7月31日(日) 午前8時から

場所／飯岡海岸

チーム編成／●一般チーム(男女混成・男性のみ) ●女子チーム ※4人制1チーム6人まで。

費用／1チーム5,000円

申込期限／7月1日(金)

申し込み方法／旭市商工会青年部ホームページか、旭市商工会、市役所、いいおかユートピアセンターなどで入手できる申込用紙に必要事項を記入し、提出してください。 ※応募多数の場合は抽選。

☎旭市商工会(☎62-1348)

### 旭市民会館 「親子料理教室」

親子一緒に料理を作って食べる、楽しい料理教室を開催します。

日時／7月23日(土) 午前10時～午後1時

場所／市民会館(旧第二市民会館)

対象／小学3～6年生の児童と保護者

定員／8組 ※先着順。

メニュー／とうもろこしご飯、旭市産こだわりハンバーグ、オリジナルドレッシングサラダ、ビールみたいなりんごゼリー

費用／1,000円(材料費)

㊟市民会館(☎63-8755)

### 千葉いのちの電話 第34期電話ボランティア相談員

資格／20歳以上で、基礎研修講座と宿泊研修に出席できる人

研修期間／10月26日～令和6年2月7日

費用／50,000円

申込期限／9月9日(金)消印有効

㊟社会福祉法人千葉いのちの電話事務局(☎043-222-4416)

## 催し物 Events

### 旭青年会議所 「あさひ防災フェア」

近い将来に来るといわれている大震災に備え、楽しく防災意識を高めることを目的に、地震体験車での震災体験や、はしご車・放水・消火器体験などを行うイベントを開催します。

日時／6月26日(日) 午後1時～4時

場所／文化の杜公園第2駐車場

対象／市内在住の小学生

参加費／無料

㊟旭青年会議所(☎62-1348・旭市商工会館内)

## お知らせ Information

### 犬や猫の飼い方を学ぶ 千葉県動物愛護センターの講座

#### 犬のしつけ方教室基礎講座

開催日／7月28日(木)、8月25日(木)、9月22日(木)、10月27日(木)、11月24日(木)、12月15日(木)、令和5年1月26日(木)、2月16日(木)、3月16日(木)

内容／犬の本能や習性を学ぶほか、モデル犬によるデモンストレーションなど

定員／各日先着10組 ※要事前予約。

#### 親子体験教室

開催日／7月27日(水)、8月10日(水)、17日(水)、24日(水)

内容／動物愛護センターの見学や子猫のお世話体験など

対象／小学3～6年生の児童と保護者

定員／各日先着10組 ※要事前予約、受け付け開始は7月20日(水)から。

#### 〈共通事項〉

時間／午前10時～正午 ※受け付けは9時30分から。

場所／千葉県動物愛護センター(富里市御料709-1)

費用／無料

㊟千葉県動物愛護センター(☎0476-93-5711)

### 納付が難しい人へ 介護保険料の減免

新型コロナウイルス感染症の影響で収入が減少した人は、申請すると保険料が減免される場合があります。要件や期限があるので、相談してください。

㊟高齢者福祉課介護保険班(☎62-5308)

### ひとり親家庭の養育費 無料法律相談会

日時／7月23日(土) 午後1時～4時  
※要事前予約、1人40分程度。

場所／海上公民館2階会議室

対象／県内在住の人

定員／4人

㊟一般財団法人千葉県母子寡婦福祉連合会(☎043-222-5818)

### 家屋を新築・増築などしたとき 家屋調査に協力を

家屋を新築や増築した場合は、その翌年度から固定資産税がかかります。固定資産税の基になる評価額を算出するため、市の職員が訪問します。

家屋を取り壊したときは、滅失届を提出してください。

㊟税務課資産税班(☎62-5323)

### 新型コロナワクチン 4回目の接種券を送付

4月末までに3回目の接種が終わっている60歳以上の人に、接種券を送付しました。接種は7月中旬から、総合体育館または海上庁舎(旧海上支所)で開始する予定です。接種券は、3回目の接種時期ごとに順次発送しています。

18～59歳で3回目の接種を完了した人には、6月下旬に4回目接種の案内を送付します。接種を受けることができる人は、基礎疾患のある人、医師から重症化リスクが高いと判断された人のみとなります。ご自身が対象となるかは、ホームページまたは案内に同封された資料でご確認ください。

対象の人で接種を希望する場合は、同封のはがきで申し込んでください。

㊟健康づくり課庶務企画班(☎63-8831)



### 自慢の筋肉で パワフルに運送

北総通運株式会社  
いしぼし よしひろ  
**石橋 喜裕さん(32歳)**

北総通運株式会社は昭和28年に創業して以来、野菜などを首都圏へ輸送し、地域の農業や産業と共に成長してきた運送会社です。物流における豊富なキャリアとノウハウを活かし、目まぐるしく変化する物流ニーズに合わせた効率的な運送を行い、地域の物流を支えている会社です。

#### —どんな仕事をしていますか

主に市内の農作物を首都圏の青果市場に運送しています。フォークリフトを使って積み込みをするときは、荷物を隙間なく積み込んで輸送コストを削減し、効率的に輸送するようにしています。市内で荷物を積み込んで遠方へ輸送し、現地で荷物を積み込んで戻ってくるがありますが、大きさも形もバラバラな大量の荷物を、全て手作業

北総通運株式会社

所在地/旭市二5969  
電話番号/62-3335

で積み込みしたときは、普段30分程度で終わる作業に3時間かかったことがあり大変でした。会社はとてもアットホームな雰囲気、先輩も丁寧に仕事を教えてくれるので、とても働きやすい職場です。

#### —休日の過ごし方は

妻との共通の趣味が旅行で、先日、妻の実家がある金沢に行きました。家にいるときは、筋トレをして体を鍛えたり、ペットの犬と猫に癒されたりしています。感染症が収束したら、妻とフランス旅行に行きたいです。

#### —今後の抱負は

事故のないように安全運転を第一に心がけて仕事をし、先輩ドライバーに負けない気持ちを持って、社内の運送売り上げトップ3を目指します。運転がとても好きなので、仕事で日本全国のいろいろな所に行ってみたいです。



仕事の相棒とツーショット



積み込み作業をする様子



牛乳や高野豆腐は、丈夫な骨や歯を作るのに必要なカルシウムを多く含む食材です。特に牛乳のカルシウムは、小魚や野菜に比べ体内に吸収されやすく、効率よく摂取することができます。また、牛乳を煮汁に使うことでコクが増し、調味料を控えめにしてもおいしく食べられます。

### vol.149 高野豆腐のミルク煮

1人分の栄養価 エネルギー185kcal、食塩相当量1.6g(煮汁含む)



#### 材料(4人分)

- 高野豆腐(乾)・・・4枚(80g)
- シイタケ・・・・・・・・・・4枚
- ニンジン・・・・・・・・・・100g
- コマツナ・・・・・・・・・・1束(200g)
- 〔牛乳・・・・・・・・・・250ml
- 〔水・・・・・・・・・・250ml
- 〔A 醤油・・・・・・・・・・大さじ2
- 〔砂糖・・・・・・・・・・大さじ2と1/2

#### 作り方

- ①高野豆腐を水で戻し、軽く水気を絞ったら4等分にする。
- ②シイタケ、ニンジン、コマツナを食べやすい大きさに切る。
- ③鍋にA、高野豆腐、シイタケ、ニンジンを入れ、中火で加熱する。
- ④沸騰したら弱火にし、煮汁が半分程度になるまで煮る。
- ⑤コマツナを加え、火が通ったら完成。

6月は「食育月間」です。健康な生活を送るためにも、食事バランスや薄味の習慣を心がけましょう。

問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		[6月1日現在]	
[5月]	令和4年の累計	[5月]	令和4年の累計	[5月の移動]		人口	前月比
建物火災	1件 (9件)	事故件数	150件 (667件)	転入	240人	出生	32人
その他の火災	1件 (9件)	死亡者数	0人 (0人)	転出	209人	死亡	72人
						世帯数	26,939世帯 (+61世帯)