

古代に思いをはせて



土器ツと「古代人」体験教室

夏休み最後の日曜日に、土器ツと「古代人」体験教室が行われ、市内の小学生10人が参加し、本物の縄文土器や弥生土器に触れ、重さや厚みの違いを実感していました。石器で紙を切ったり、苦戦しながら火おこしをして原始や古代の生活を体験しました。
(8月28日／あさひ市民センター)

トピックス

- ご長寿おめでとうございます…………… 2
- マイナンバーカードの申請は
市役所で行うと便利で簡単です…………… 3
- 日本一身近な海づくりへの第一歩
「ぼるぼる」を開催…………… 3

※男性96歳以上、女性100歳以上を掲載。

男			
順位	氏名	年齢	住所
1	鈴木 幹	103	清和乙
2	川副 泰時	101	西足洗
3	中沢 菊雄	101	ハ
4	伊東 太一	100	塙
5	加藤 正巳	100	蛇園
6	橋村 孝二	99	萬力
7	林 麟太郎	99	神宮寺
8	米本 茂私	98	鎌数
9	滑川 隆雄	98	見広
10	石毛 實	98	ニ
11	菱木 清	98	泉川
12	高橋 猛	98	ハ
13	伊東 晃	98	鐺木
14	大久保 正治	98	三川
15	横田 米藏	97	鎌数
16	夢田 勝平	97	三川
17	宮澤 正	97	南堀之内
18	佐久間 博直	97	ニ
19	石塚 弘	97	三川
20	伊藤 武治	97	イ
21	浪川 健司	97	後草
22	蜂谷 進一	97	新町
23	飯島 房次	97	イ
24	品村 好夫	97	ニ
25	遠藤 大吉	96	鎌数
26	鶴澤 鐵雄	96	萬力
27	千本松 喜市	96	西足洗
28	阿曾 敏夫	96	井戸野
29	加瀬 政雄	96	椎名内
30	中井 昌弘	96	ニ
31	加瀬 正雄	96	イ
32	向後 脩詞	96	横根
33	石毛 正夫	96	ハ
34	金親 博	96	ニ
35	高橋 保	96	川口
36	宮内 幹一	96	イ
37	穴澤 泰治	96	萬歳
38	鎌倉 仁	96	西足洗
39	加瀬 正治	96	イ

女			
順位	氏名	年齢	住所
1	野口 すみ	109	新町
2	柴田 はつ	106	萬歳
3	高根 タツ	106	三川
4	阿曾 てい	105	ニ
5	高野 さく	105	井戸野
6	椎名 宇多	104	ニ
7	三上 すい	104	神宮寺
8	藤代 ヨシ	103	後草
9	加賀原 薫子	103	中谷里
10	奈良 いゑ	103	米込
11	齋藤 久子	103	口
12	遠藤 はる	102	萬力
13	菅谷 たけ	102	江ヶ崎
14	佐久間 あさ	102	平松
15	吉田 まさ	102	萬歳
16	石毛 かね	102	西足洗
17	新行内 よね	102	口
18	浅木 たけ	101	三川
19	竹ノ内 よし	101	ニ
20	高野 せつ	101	神宮寺
21	小林 シン	101	イ
22	高野 やい	100	萩園
23	岩井 とり	100	足川
24	浪川 隆子	100	後草
25	向後 サク	100	イ
26	鈴木 まさ	100	後草
27	石橋 藤枝	100	椎名内
28	石橋 とし	100	井戸野
29	柴 富子	100	ハ
30	榎本 代志	100	三川
31	金谷 せみ	100	鎌数
32	寄山 静	100	江ヶ崎
33	飯島 千代子	100	ニ
34	平野 こう	100	神宮寺
35	伊藤 純枝	100	後草
36	芝田 スミ	100	蛇園
37	椎名 秋	100	三川

※敬称略、変体仮名の表記は平仮名に統一しました。(9月5日現在、生年月日順)

9月19日は敬老の日

ご長寿おめでとうございます

敬老の日になんで、市内に住んでいる長寿のお年寄りを紹介します。いつまでも元気でお過ごしください。



まだ作っていない人へ

マイナンバーカードの申請は 市役所で行うと便利で簡単です

各種証明書のコンビニ交付や健康保険証としての利用など、

ますます利用範囲が広がるマイナンバーカード。

市民生活課では、マイナンバーカードの申請をお手伝いしています。

マイナンバーカードの申請を

したいと思っても「顔写真を用意するのが面倒」「どうやって申請したらよいか分からない」といった人のために、市民

生活課では専用端末を使った申請の補助サービスをしています。

このサービスは、顔写真の撮影とカードの申請を職員がサポートするもので、簡単にマイナンバーカードの申請ができます。

申請のときに本人確認書類などがそろっていれば、無料でマイナンバーカードを郵送します。

対象

市内に住民登録があり、2か月以内に転出する予定がない人

場所

市民生活課

※市役所1階ロビーにある発券

機で「マイナンバーカード」の番号券を取ってください。

受付日時

月～金曜日 午前8時30分～午後4時30分(祝日を除く)

持ち物

マイナンバーカード交付申請

書、通知カードか個人番号通知書、本人確認書類(別表のA2点、A・B各1点、B2点)

※マイナンバーカード交付申請書、通知カードか個人番号通知書は、持っていないなくても申請できます。

注意事項

●写真撮影があるので、本人が来庁してください。

●マイナンバーカードができるまで1か月ほどかかります。

【別表】本人確認書類

A	顔写真付きの証明書 運転免許証、住民基本台帳カード(写真付き)、パスポート、障害者手帳、在留カードなど
B	氏名+生年月日、氏名+住所が記載された証明書 健康保険証、年金手帳、社員証、学生証、介護保険被保険者証、母子手帳など

●15歳未満の人や成年被後見人は、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。

申し込み・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

旭市の海の魅力を感じてみませんか

日本一身近な海づくりへの第一歩「ぽるぽる」を開催

地域の重要な資源である海の大切さを再認識し、もっと身近に感じてもらうため、海岸でのレクリエーションやビーチクリーンなど、季節を問わず幅広い年代が気軽に楽しめるイベントを開催します。参加者には、景品があります。

日時／9月25日(日) 午前9時～正午

場所／飯岡海岸(いいおか潮騒ホテル前) ※荒天の場合は、いいおかユートピアセンター。車で来場する人は、飯岡海岸駐車場・しおさいスタジアム駐車場を利用してください。会場が変更になる場合は、市ホームページでお知らせします。

参加方法／自由参加 ※感染症対策のため、来場時の検温、氏名や連絡先の記入などに協力してください。

内容／●ニュースポーツ(フライングディスク、スポーツカイト、モルック)などのレクリエーション ●ビーチクリーン ※実施内容は変更する場合があります。



身近にある海の魅力を再確認

問い合わせ先

日本一身近な海づくり推進協議会事務局(☎64-1132・体育振興課体育振興班内)

まちを元気に

令和5年度市民まちづくり活動支援事業を募集

市では、協働によるまちづくりを推進するため、まちを活性化させる事業を行う団体に補助金を交付しています。

対象事業

市民団体が市内で実施する事業で、市民の福祉向上や公益上の必要が認められる事業です。同一事業で市から別の補助金を受けているものは対象外です。

対象団体

市内を活動拠点とする団体で、構成員のうち市内に在住・在勤・在学する人が5人以上で、過半数となる団体。営利・政治・宗教団体や、構成員に市税の滞納がある場合は対象外です。

補助金の種類

〈スタート支援〉

まちづくり活動団体の設立や、事業を開始するために必要な費用などを補助し、団体の自立を支援します。

対象／設立後2年以内で、継続して活動する団体

補助率／補助対象経費の10分の9以内

限度額／10万円(1団体1回)

〈ステップアップ支援〉

まちづくり活動団体の新規事業や、事業拡大などに必要な費用を補助し、活動を支援します。

対象／設立後1年以上を経過した団体

補助率／補助対象経費の10分の8以内

※最長5回(スタート支援を受けた場合は4回)まで。最終年度は補助率10分の5以内。

限度額／1回当たり30万円

〈共通事項〉

●旭市市民まちづくり活動団体の登録が必要です。

●補助対象となる経費は、事業に必要な事務費、講師謝礼金、

ポスターなどの印刷費、通信費などです。

●人件費、食糧費、賞品・記念品購入費、団体の運営費などは補助対象経費に入りません。

●入場料や売上金などの収入がある場合は、補助対象経費から差し引きます。

申し込み方法

申請書に必要事項を記入し、持参してください。申請書は市民生活課で受け取るか、市のホームページからダウンロードできます。

申込期限／12月15日(木)

選考方法／書類審査と申請者からの事業説明による審査

申し込み・問い合わせ先

市民生活課市民生活支援班

☎62・5396

忘れずに受診を！

令和5年度

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などを、別表の日程で実施します。健診には保護者または代理の人が付き添ってください。

対象児童／平成28年4月2日～平成29年4月1日生まれの人

※対象児童の保護者に案内を通知しました。届いていない場合や、記載の住所・氏名に誤りがあった場合は、教育総務課に連絡してください。やむを得ない理由で受診できない場合は相談してください。

問い合わせ先

教育総務課指導班(☎85-8634)

【別表】健康診断日程表

学校名	日程	受付時間
中央小	10月12日(水)	午後0時50分～1時10分
琴田小	10月17日(月)	午後1時～1時15分
干潟小	10月 5日(水)	午後1時～1時15分
富浦小	10月 6日(木)	午後1時～1時15分
矢指小	※富浦小で合同開催。	
共和小	10月 4日(火)	午後0時50分～1時10分
豊畑小	10月 7日(金)	午後1時～1時15分
鶴巻小	10月 3日(月)	午後1時～1時15分
滝郷小	※鶴巻小で合同開催。	
嚶鳴小	10月 7日(金)	午後0時55分～1時15分
三川小	10月 5日(水)	午後1時～1時15分
飯岡小	※三川小で合同開催。	
中和小	10月11日(火)	午後1時～1時15分
萬歳小	※中和小で合同開催。	
古城小		



旭市青少年相談員連絡協議会

千葉県青少年相談員は、青少年と一体になり、共に喜び、語り、行動することで、青少年のよき理解者・相談相手として、青少年の健全育成のために活動しています。

現在、市では第21期旭市青少年相談員として、市長から委嘱された72人が活動しています。通学合宿、海上キャンプ場での宿泊体験、ドッジボール大会、パークゴルフ大会、スポーツ事業への協力など、幅広い活動をしています。

今年度は、小学5・6年生を対象とした通学合宿が、新型コロナの影響で中止になりましたが「コロナ禍でも、地域の子どもたちのために、できる限りの事業をしたい」という思いから、地域の小学生と相談員が触れ合える事業として、キャンプファイヤーをメインとしたデイキャンプを新たに開催しました。

海上キャンプ場デイキャンプ

多くの児童に参加してほしいとの思いから、小学4～6年生を対象に、ボーイスカウト旭第1団、旭市ジュニアリーダースクラブの協力の下、5月から小学校区ごとに4回実施しました。

デイキャンプ開始直後は、慣れない取り組みに少し戸惑っていた相談員ですが、徐々に事業の手応えを感じ、全4回中3回参加した相談員もいました。

デイキャンプの中で一番盛り上がりを見せたのは、メインのキャンプファイヤーで、燃え盛る炎を囲み、歌やダンスなどをしました。相談員が子どもたちをリードしていたので、人前に出るのが苦手な児童も、みんなと一緒に楽しく過ごしていました。



元気にキャンプファイヤーを楽しむ児童

参加した児童にデイキャンプの感想を聞くと「来年もまた参加したい」「仲良くなった子と、もっと一緒にいたい」など、楽しかった様子の感想ばかりでした。

計4回の開催で約150人の児童が参加し、地域の相談員との交流を深めることができ、盛況のうちに終了することができました。

旭市青少年相談員連絡協議会では、今後も感染対策などさまざまな工夫をしながら、子どもたちの健やかな成長をサポートするための活動に取り組みます。

年内の活動

●海上地域少年少女ドッジボール大会

開催日：10月30日(日)

場所：海上キャンプ場体育館

●子どもパークゴルフ大会

開催日：11月5日(土)

場所：あさひパークゴルフ場

あさひ輝いた人々

最終回

養豚王国・干潟町を支えた敏腕町長

やまだ つねえ
山田 常衛 (1929～2003年)



常衛は干潟町長を3期務めた人物です。昭和4年、萬力村に生まれ、昭和21年、銚子商業学校を卒業して家業を継ぎました。干潟町では昭和36年に千葉県から豚生産団地の指定を受け、畜産農家が増大しました。種豚の品種改良や養豚の発展のため、昭和41年より町種豚共進会、育成共励会が開催されるようになり、これらを中心となって支えました。この努力が実り、昭和51年、第8回全日本豚共進会雄豚の部において農林大臣名誉賞を受賞しました。関係者の喜びはひとしおだったといいます。養豚育成の功績から、昭和59年に全国養豚協会表彰、千葉県知事表彰、平成3年には農林水産大臣賞を受けました。

昭和50年、45歳のときに干潟町議会議員に初当選し、

昭和58年まで町議会議員を務め、この間議会議長としても活躍。昭和58年から昭和61年まで干潟町助役として、町政に携わりました。その手腕から、昭和62年、無投票で干潟町長に当



昭和39年の第5回全日本豚共進会にて

選し、以後平成11年まで、3期12年にわたり町長の職を務めました。「町政のあり方は、町民と共に考える」「人を中心に考える物心の調和」「経営体としての企業感覚の導入」といった3つの基本政策を掲げ、効率の良い行政を目指し、豊富な経験と知見で町政に取り組みました。

自身が関わってきた農業振興をはじめ、工業団地の完成に伴い企業誘致を進めたほか、まちづくりの基本は人づくりからと、町内の小中学校整備をいち早く進めました。また、公園やコミュニティ施設などの整備を行うなど、人々が集い、潤う環境づくりに力を尽くし、その努力と情熱を惜しむことなく町の発展のために注ぎました。

あさひ輝いた人々は、今回が最終回になります。ご愛読ありがとうございました。次回から新コーナーが始まります。

第40回「目の愛護デー」

無料電話相談

千葉県眼科医会会員が、目の健康についての相談に応じます。

日時／10月10日(月・祝) 午前9時～午後4時

相談ダイヤル／☎043-242-4271

※当日のみ。事前申し込み不要。

☎千葉県眼科医会事務局(☎04-7186-7425、毎週火・金曜日)

早期発見のために 千葉県口腔がん検診

日時／10月30日(日) 午前9時30分～午後2時45分

場所／京成ホテルミラマーレ(千葉市)

対象／20歳以上の千葉県民または千葉県に勤務している人

費用／無料

申し込み方法／9月30日(金)までに千葉県歯科医師会ホームページ(<https://www.cda.or.jp/>)かFAXで申し込んでください。

☎千葉県歯科医師会(☎043-241-6471・FAX043-248-2977)

令和4年度 後期技能検定

技能検定は、皆さんが持っている技能を国が一定の基準によって検定することで、皆さんの技能と社会的地位が一層向上することを期待して行われる国家検定制度です。

特級・1級および単一等級に合格した人には厚生労働大臣から、2級および3級に合格した人には知事から合格証書が交付され「技能士」の称号が付与されます。

実施職種／特級(該当職種)、1級、2級、3級(一部職種)および単一等級

受付期間／10月3日(月)～14日(金)

受験手数料／一般：18,200円(実技)、3,100円(学科)

合格発表／令和5年3月10日(金)

※職種(36種46作業)、25歳未満の在職者や学生・訓練生が2・3級を受検する場合の手料は、千葉県職業能力開発協会ホームページ(<https://chivada.or.jp>)で確認してください。

☎千葉県職業能力開発協会(☎043-296-1150)

あさひスポーツフェスティバル2022 イベント内容の一部変更のお知らせ

あさひスポーツフェスティバル2022で開催する予定となっていた「竹脇まりなと一緒に宅トレ」は、主催者側の都合により中止となりました。

☎あさひスポーツフェスティバル実行委員会事務局(☎64-1132・体育振興課体育振興班内)

復職をサポート 千葉県歯科衛生士復職支援研修会

歯科衛生士の資格を持ち、復職を考えている人に必要な知識や技術に関する研修会を開催します。

日程／10月23日(日)から計6回

定員／各回25人程度 ※先着順。

費用／無料

※講習会の日程や開催場所、申し込み方法などは、千葉県歯科医師会ホームページ(<https://www.cda.or.jp/>)で確認してください。

☎千葉県歯科医師会(☎043-241-6471)

消費生活センター

ほっと通信

138

「お得にお試しだけ」のつもりが定期購入に!?詐欺的な通信販売に注意!

SNSやインターネット上で「お試し500円」や「初回無料」などと、低価格で購入できると見せかけて、実際には定期購入が条件となっている通信販売に関する相談が増えています。このトラブルは、化粧品や健康食品だけでなく、電子タバコや医薬品など、さまざまな商品で発生しています。

【事例】

スマートフォンで動画投稿サイトを見ていたら、化粧品の広告で「初回1,980円」という表示が現れ、販売サイトにアクセスし、1回だけのつもりで注文をして代金を支払った。その後、商品が届いたが、2週間後に同じ商品が4箱届き、16,000円の請求書と次回の発送予定日が記載された書面が入っていた。解約したいが電話が通わず、メールの返信もない。

アドバイス

- 注文の最終確認画面で、定期購入が条件となっていないか、定期購入での注文の場合は2回目以降の分量や総額表示があるか確認しましょう。また、最終確認画面は見直せるようにスクリーンショットなどの機能を使い、保存しておきましょう。
- 改正特定商取引法では、販売業者などは、販売サイトの最終確認画面で、分量、販売価格、対価、支払いの



時期・方法、引き渡し・提供時期、申込期間(期限のある場合)、申し込みの撤回・解除に関する内容などが義務付けられています。販売業者などが契約内容を表示していない場合や消費者を誤認させるような表示をしている場合などに、内容を誤認して契約した消費者は、申し込みの意思表示を取り消すことができます。

○業者とトラブルになったときは、消費者ホットライン(188)や消費生活センターに相談してください。

☎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

東庄県民の森 10月のイベント

座禅と写仏

日時／10月9日(日) 午前9時30分～正午 ※受け付けは午前9時から。

場所／福聚寺

費用／1,000円

定員／10人程度 ※要予約、先着順。

持ち物／筆ペン、飲み物

秋の寄せ植え教室

日時／10月23日(日) 午後1時～3時
費用／3,800円(材料費込み)

定員／15人程度 ※要予約、先着順。

持ち物／エプロン、汚れてもよい服装、作品を入れるダンボール箱

㊟東庄県民の森(☎0478-87-0393)

県立旭高等技術専門学校 令和5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／10月18日(火)

選考日／11月1日(火)

※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

子育て支援センターハニカム わくわくタイムが出張します

子育て支援センターハニカムの人気イベント「わくわくタイム」が、海上公民館に出張します。歌って踊って、親子のふれあいあそびを楽しみましょう。育児相談なども受け付けています。

日時／10月21日(金) 午前10時30分～11時30分

場所／海上公民館2階 多目的室

対象／市内在住の0～3歳の子どもと、その保護者

定員／10組 ※要予約、先着順。

㊟旭市子育て支援センターハニカム(☎62-7099)

第36回東部地区 吹奏楽祭

香取・海匠地区の中学・高校の吹奏楽部と一般の吹奏楽団18団体の演奏会を開催します。

日時／10月2日(日) 午前10時30分～午後3時

場所／東総文化会館 大ホール

入場料／500円 ※全席自由、小学生以下無料。

㊟東部地区吹奏楽連盟 小川(☎63-9897)

県立東部図書館 歴史講座 「神道・神社の歴史と房総」

神道や神社の歴史を切り口に房総地域の理解を深める講座を開催します。

日時／10月13日(木) 午後1時30分～3時30分

場所／県立東部図書館3階 研修室

定員／25人 ※要予約、先着順。

申し込み方法／来館、電話、FAXまたはメールで申し込んでください。

※手話通訳や車いすなどが必要な人は10月3日までに申し出てください。感染症の拡大状況により変更となる場合があります。

㊟千葉県立東部図書館(☎62-7070、FAX62-7466、✉elib-kouza@mz.pref.chiba.lg.jp)

お知らせ Information

働くことに悩みを抱えている若者へ 相談会を開催

本人や家族だけで解決することが難しい、仕事に関する不安を解消し、就労に向かえるよう無料の相談会を開催します。

日時／9月30日(金) 午前10時～午後3時 ※要予約。

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)

令和4年度 危険物取扱者試験

試験種類／甲種、乙種(第1類～6類)、丙種

試験日／11月27日(日)

場所／千葉科学大学(銚子市)

申込期間／●電子申請：9月13日(火)～10月3日(月) ●持参・郵送：9月16日(金)～10月6日(木) 消印有効 ※土・日曜日、祝日を除く。

申し込み方法／一般財団法人消防試験研究センターのホームページ(<https://www.shoubo-shiken.or.jp/>)から申し込んでください。 ※郵送か持参の場合は消防本部、消防署、海上・飯岡・干潟分署にある願書に必要事項を記入し、一般財団法人消防試験研究センター千葉県支部に申し込んでください。

㊟〒260-0843 千葉市中央区末広2-14-1 一般財団法人消防試験研究センター千葉県支部(☎043-268-0381) ※消防本部予防課危険物班(☎63-5356)は問い合わせのみ。

宝くじの収益金は 身近な事業に役立てられています

市では、公益財団法人千葉市町村振興協会から「サマージャンボ宝くじ」と「ハロウィンジャンボ宝くじ」の収益金の配分を受けています。

令和4年度も、これらの収益金は「乳幼児紙おむつ給付事業」の財源の一部として活用されています。宝くじの収益金は、都道府県別の販売実績額などによって配分されるので、千葉県内の宝くじ売り場で購入しましょう。

㊟財政課財政班(☎62-5316)

ハロウィンジャンボ5億円
(1等3億円・前後賞各1億円合わせて)

ハロウィンジャンボミニ5千万円
(1等3千万円・前後賞各1千万円合わせて)

この宝くじの収益金は
市町村の明るく住みよい
まちづくりに使われます。

各1枚 300円

9月21日(水) 2種類同時発売!

発売期間 9/21(水)～10/21(金)

公益財団法人千葉市町村振興協会

BA.5対策強化宣言期間中

新型コロナに感染したかも？と感じる症状がある人の確認行動

医療現場の崩壊を防ぐため、次のとおり行動しましょう。

チェックリスト

まずは、あなたの状態をチェックしましょう

☐ 症状は軽度である
または、濃厚接触者である

☐ 基礎疾患はない
☐ 65歳未満である

☐ 千葉県内に在住している
☐ 妊娠している可能性はない

50歳から64歳の人のみ

☐ ワクチンを2回以上接種している

全てに当てはまる人

病院に行かなくても抗原検査キットを使って、陽性者登録ができます。

- ①無料の検査キットを右の2次元コードから申し込み、インターネットや薬局・薬店で家族などが購入してください。
- ②自宅で検査キットを使用する(濃厚接触者は発熱などの症状が現れたら)
- ③陽性→インターネットから本人が報告
陰性→自宅待機

検査キット配布
陽性者登録センター

検査キット申込先
陽性結果報告先



問い合わせ先：どちらも午前9時から午後6時まで対応(土・日・祝日含む)

検査キット申し込み：専用コールセンター ☎0120(996)016

陽性者登録：専用コールセンター ☎0120(829)125

※相談・問い合わせのみ対応。申し込み・登録はインターネットからお願いします。

※無症状で感染が不安な人(濃厚接触者は対象になりません)は、県が実施する、市内の薬局などでPCR検査を受けることができる「一般検査事業」が再開したので、活用してください。くわしくは県ホームページ(<http://www.pref.chiba.lg.jp/shippei/kansenshou/pcrmuryouka.html>)を確認してください。

1つでも当てはまらない項目がある人

Q. かかりつけの病院がありますか？

いいえ

はい

かかりつけの病院に電話する

検査・診療不可の場合



県のホームページで公表されている
発熱外来の指定医療機関に電話する

- ・発熱外来が近くにない
- ・インターネットが利用できない

千葉県発熱相談コールセンター

☎0570(200)139 24時間対応(土・日・祝日含む)

問い合わせ先

健康づくり課庶務企画班(☎63-8831)

「エール」は休載します。



VOL.152 アサリの和風ピラフ

1人分の栄養価 エネルギー302kcal、食塩相当量1.3g



材料(2合分)

米……………2合
アサリ(殻付き)……………200g
ニンジン……………40g
タマネギ……………1/2個
ショウガ……………1かけ
しょうゆ……………小さじ2
酒……………大さじ2
A 和風だし(顆粒)……………4g
バター……………10g

アサリに多く含まれるタウリンには、肝臓の解毒作用を助け、肝機能の正常な働きを助ける効果があります。肝臓は、栄養素の貯蔵や有害物質の解毒・分解、消化液の分泌といった重要な働きをしています。休肝日をつくり、肝臓への負担を減らしましょう。

作り方

- ①水300mlに熱湯200mlを注いで45～50℃のお湯を作り、アサリを入れて砂抜きをする。5分ほど置いたら殻と殻をこすり合わせ、流水でよく洗い、ザルにあげて水を切る。
- ②炊飯釜で米をとぎ、Aの調味料と2合分の目盛りまで水を入れて浸たす。
- ③ニンジン、タマネギ、ショウガをみじん切りにする。
- ④②にアサリと③を入れ炊飯する。
- ⑤ご飯が炊けたら軽く混ぜ、蒸らしたら完成。

閩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

【8月】

令和4年の累計

建物火災 3件(14件)

その他の火災 1件(13件)

交通事故

【8月】

令和4年の累計

事故件数 159件(1,073件)

死亡者数 1人(1人)

人のうごき

【8月の移動】

転入 182人 出生 29人

転出 156人 死亡 80人

【9月1日現在】

人 □ 63,630人

前月比

(▲25人)

男 31,494人

(▲12人)

女 32,136人

(▲13人)

世帯数 26,958世帯 (+15世帯)