

看護の灯と 心を受け継ぐ



旭中央病院附属看護専門学校継灯式

厳かな雰囲気の中、今春入学した54人が継灯式に臨みました。学生たちは、ナイチンゲールの精神を象徴する「看護の灯」をキャンドルにともし、患者さんを健康へと導く看護師を目指して、日々努力を重ねていくことを誓いました。(11月1日／旭中央病院)

トピックス

- 電動キックボードの交通ルール確認を・2
- 市内で撮影されたドラマが放映……2
- 年末・年始の市役所の仕事……3
- 新型コロナウイルスワクチン関連情報・4



旭市公式LINE



旭市ホームページ

電動キックボードの交通ルール確認を

道路交通法の改正により、7月1日から一定の要件を満たす電動キックボードは、特定小型原動機付自転車として、新たな交通ルールが適用されています。

特定小型原動機付自転車とは

原動機付自転車(電動キックボードなど)のうち、次の基準を満たすものです。くわしい内容は、国土交通省のホームページで確認してください。

○車体の大きさ(長さ)が1.9m以

下、幅が0.6m以下

○最高速度が時速20km以下

○定格出力が0.6kW以下

○オートマチック・トランスミッション(AT)である

○走行中に最高速度の設定が変更できない

○最高速度表示灯を備えている

交通ルールを守りましょう

特定小型原動機付自転車は、車のなかまです。交通ルールを正しく理解した上で、運転しましょう。

○16歳未満は運転禁止

○ヘルメットの着用(努力義務)

○車道通行の原則

○標識や車両用の信号に従う

○交差点で右折するときは、二段階右折

○歩行者の優先

○飲酒運転の禁止

○スマートフォンなどの「ながら運転」はしない など

○スマートフォンの「ながら運転」はしない など

運転前に確認しましょう

運転する前に、次の事項を満たしているか確認しましょう。

たしているか確認しましょう。

○道路運送車両法上の保安基準に適合しているか(別図)

○ナンバープレートを取り付けているか

○自賠責保険(共済)に加入しているか

○自賠責保険(共済)に加入しているか

いるか

ナンバープレートの交付手続きは

特定小型原動機付自転車は、登録が必要です。

場所/税務課

持ち物/販売証明書か譲渡証明書、特定小型原動機付自転車に該当することが確認できる書類、本人確認書類

税額/年額2,000円

問い合わせ先

旭警察署交通課

ナンバープレートについて

税務課税班

62・5321

64・0110

62・5321

64・0110

62・5321

64・0110

62・5321

64・0110

ロケのまち旭を推進しています

市内で撮影されたドラマが放映



スーパーを舞台に、市内のさまざまな場所で撮影が行われたドラマ「スーパーのカゴの中身が気になる私」(全10話)がチバテレビで放映されます。

日時/12月25日(月)~29日(金) 午前7時~8時(1日2話放映)

出演者/戸塚純貴、石田ひかり、清水麻璃亜 ほか



©中京テレビ

千葉県旭市「キラキラ」ロケ地MAP2023

令和4年~5年上半期に市内で撮影されたドラマなどのロケ地や、情報番組などに取り上げられた店舗を掲載した冊子ができました。マップをたどって、ロケ地を巡り、旭の魅力を再発見しましょう。

配布場所/市役所、道の駅季楽里あさひ、おひさまテラス、旭市観光物産協会(あさひ市民センター内)、飯岡刑部岬展望館~光と風~、旭市商工会館、JR旭駅

掲載作品/中京テレビドラマ「スーパーのカゴの中身が気になる私」、テレビ東京ドラマ「孤独のグルメ」、TBSドラマ「君の花になる」 ほか



問い合わせ先

企画政策課政策推進班(☎62-5382)



年末・年始の市役所の仕事

○…通常どおり △…一部業務のみ取り扱い ×…休み

施設名	連絡先	26日 (火)	27日 (水)	28日 (木)	29日 (金)	30日 (土)	31日 (日)	1日 (月)	2日 (火)	3日 (水)	4日 (木)	5日 (金)	6日 (土)
市役所	☎62-1212(代表)	○	○	○	△※1	△※1	△※1	△※1	△※1	△※1	○	○	△※1
海上出張所	☎55-3111	○	○	○	×	×	×	×	×	×	○	○	×
飯岡出張所	☎57-3111	○	○	○	×	×	×	×	×	×	○	○	○
干潟出張所	☎68-2111	○	○	○	×	×	×	×	×	×	○	○	○
子育て支援センター ハニカム	☎62-7099	○	○	○	×	×	×	×	×	×	○	○	○
おひさまテラス	☎85-5217	○	○	○	△※2	△※2	×	×	×	×	○	○	○
旭中央病院	☎63-8111 (代表)	救急 外来	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
旭中央病院附属 飯岡診療所	☎57-2307	○	×	×	×	×	×	×	×	×	×	○	×
滝郷診療所	☎55-3017	○	×	○	×	×	×	×	×	×	○	○	×
旭市保健センター	☎57-3113	○	○	○	×	×	×	×	×	×	○	○	×
海上健康増進センター	☎55-5553	○	○	×	×	×	×	×	×	×	×	○	○
いいおかけんこうセンター	☎57-5525	○	○	×	×	×	×	×	×	×	×	○	○
あさひ健康福祉センター	☎62-0686	○	○	○	×	×	×	×	×	×	○	○	○
飯岡福祉センター (社会福祉協議会)	☎57-5577	○	○	△※3	×	×	×	×	×	×	△※3	○	△※4
長熊釣堀センター	☎68-4602	○	○	○	×	×	×	×	×	×	○	○	○
飯岡刑部岬展望館 ～光と風～	☎57-1181	○	○	○	△※5	△※5	△※5	△※5	△※5	△※5	○	○	○
防災資料館	☎57-6712	○	○	○	×	×	×	×	×	×	○	○	○
市民会館	☎63-8755	○	○	○※6	×	×	×	×	×	×	○	○	○
海上公民館	☎55-2566	○	○	○※6	×	×	×	×	×	×	○	○	○
いいおかユートピアセンター	☎57-6060	○	○	○※6	×	×	×	×	×	×	○	○	○
干潟公民館	☎68-3111	○	○	○※6	×	×	×	×	×	×	○	○	○
市図書館	☎62-2560	○	○	○	×	×	×	×	×	×	×	○	○
海上ふれあい館	☎55-2566 (海上公民館)	○	○	×	×	×	×	×	×	×	×	×	○
海上キャンプ場	☎55-5250	○	○	○	×	×	×	×	×	×	○	○	○
大原幽学記念館	☎68-4933	○	○	×	×	×	×	×	×	×	×	○	○
総合体育館	☎64-1101 (総合体育館)	○	○	×	×	×	×	×	×	×	×	○	○
旭スポーツの森公園野球場・庭球場、旭文化の杜公園庭球場		○	○	×	×	×	×	×	×	×	×	○	○
海上コミュニティ運動公園野球場		○	○	×	×	×	×	×	×	×	×	○	○
飯岡体育館・野球場、いいおかふれあいスポーツ公園、旭市サッカー場		○	○	×	×	×	×	×	×	×	×	○	○
干潟さくら台野球場		○	○	×	×	×	×	×	×	×	×	○	○
あさひパークゴルフ場	☎62-8989	○	○	○	○	○	×	×	○	○	○	○	○
旭中継施設	☎75-4702	○	○	○	×	×	×	×	×	×	○	○	○
東総地区クリーンセンター	☎0479-30-2311	○	○	○	×	×	×	×	×	×	○	○	○
ごみステーションの収集	☎62-5328	○	○	○	○	○	×	×	×	×	○	○	○
みたま苑 旭(火葬)	☎64-0409	○	○	○	○	○	×	×	○	○	○	○	○
東総衛生組合(し尿の処理)	☎62-0794	○	○	○	×	×	×	×	×	×	○	○	×
上下水道お客様センター	☎63-8881	○	○	○	×	×	×	×	×	×	○	○	×
消費生活センター	☎62-8019	○	○	○	×	×	×	×	×	×	○	○	×
地域職業相談室	☎62-5359	○	○	○	×	×	×	×	×	×	○	○	×
コミュニティバス	☎0479-22-8486 (千葉交通株式会社営業所)	○	○	○	×	×	×	×	×	×	○	○	○
デマンド交通 きらりんタクシー	☎62-5379 (予約センター)	○	○	○	×	×	×	×	×	×	○	○	×

※1 出生・死亡・婚姻・離婚などの戸籍届け出を日直で取り扱います。

※2 カフェレストラン、ベビーキャンプは休み。

※3 浴室、ふれあい広間は休み。

※4 浴室、ふれあい広間のみ使用可。

※5 展望デッキ、トイレのみ使用可。

※6 午前9時～午後5時まで。

皆さんからの意見を広く募集

旭市障がい福祉計画・

旭市障がい児福祉計画(素案)

市では、障害福祉サービスや地域生活支援事業などの提供体制の確保と、業務を円滑に実施するため、福祉計画の策定を進めています。
より良い計画にするため、意見を募集しています。

募集内容／第7期旭市障がい福祉計画・第3期旭市障がい児福祉計画(素案)に対する意見

提出できる人／●市内在住・在勤・在学 ●募集する内容に直接的な利害関係を有している個人・法人・事業所・その他のほかの団体

募集期限／12月26日(火)

計画(素案)の閲覧場所、意見書の配布場所／社会福祉課

※市ホームページでも見ることが出来ます。意見は任意の様式でも提出できます。

提出方法／必要事項(住所、氏名、電話番号、年齢、性別、在勤・在学の人、勤務先・通学先の名称と所在地、利害関係を有する人はその理由)と意見を記入し、持参するか、郵送、ファク

ス、メールで提出してください。

※持参の場合は、土・日曜日、祝日を除きます。電話での意見の受け付けと、提出された意見書の返却は行いません。

意見の取り扱い／受け付けた意見と、意見に対する市の考え方は、個人情報を除いて公表します。なお、意見に対して個別には回答しません。

また、計画に関係のない意見は、取り上げません。

提出・問い合わせ先

〒289-2595 旭市二の

2132

社会福祉課障害福祉班

☎ 62-5351
FAX 62-2170

✉ syogai@city.asahi.lg.jp

新型コロナウイルスワクチン関連情報

令和6年1月～3月は医療機関で接種を

集団接種は、12月20日(水)をもって終了します。個別接種は、引き続き令和6年3月末まで実施するので、希望する人は早めに接種をしましょう。

個別接種の予約

対象／旭市に住民登録がある生後6か月以上の人

※転入などで接種券が届いていない人は、問い合わせてください。紛失した場合は、旭市新型コロナウイルスコールセンターか、市ホームページから再発行の手続きをしてください。

予約方法／希望する医療機関によって予約方法が異なります。(別表)

●インターネットの場合：新型コロナワクチン接種予約受付ホームページ(<https://www.covid19-vaccine.mrso.jp/122157/VisitNumbers/visitnoAuth/>)から申し込んでください。

●コールセンターの場合：平日の午前9時～午後5時に旭市新型コロナウイルスコールセンター(☎0120-571-575)から申し込んでください。 ※12月23日(土)～令和6年1月8日(月・祝)を除く。



問い合わせ先

健康づくり課庶務企画班(☎63-8831)

【別表】ワクチン接種を受けられる医療機関の一覧(50音順)

医療機関名	対 象			予約方法			
	初回接種※1	追加接種※2		インターネット・コールセンター	受診時	電 話	
		かかりつけ	かかりつけ以外				
青葉クリニック	—	12歳以上	—	—	○	—	—
飯倉医院	—	12歳以上	—	—	○	○	63-1515
樹クリニック	—	12歳以上	—	—	○	—	—
江畑医院	—	12歳以上	—	—	○	○	55-3110
滝郷診療所	—	12歳以上	—	—	○	—	—
田辺病院	5～11歳			○	—	—	—
	—	12歳以上	—				
富岡クリニック	—	12歳以上	—	○	—	—	—
中田小児科クリニック	—	生後6か月～4歳		○	—	—	—
野口在宅クリニック	—	12歳以上	—	—	—	○	74-3668
ゆうきクリニック	—	高校生相当以上		○	—	—	—

※1 生後6か月～4歳：1・2・3回目、5歳以上：1・2回目。

※2 生後6か月～4歳：4回目、5歳以上：3回目以降。

千葉県誕生150周年記念事業

特別展「椿海干拓350周年記念 干潟八万石物語」

市では「郷土愛からつなぐ未来 ず〜っと大好きなまち旭」を将来都市像に掲げ、地域への愛着を深めてもらう取り組みを推進しています。

その取り組みの一つとして、大原幽学記念館では、幕末の農村指導者の大原幽学をはじめ、地域の歴史・文化に親しむ事業を実施しており、今年は千葉県誕生150周年と椿海干拓350周年を記念した特別展を開催しています。

椿海の干拓事業

市の中央に広がる広大な水田地帯は、江戸時代の初めごろに、椿海を干拓してできたものです。



椿海の干拓事業でできた干潟八万石



椿海が描かれた地図

椿海は、東西12km、南北6kmにわたり広がっていた湖です。現在残っている江戸時代初期の地図にも、大きな湖が描かれているのが分かります。

椿海の干拓事業が、延宝元(1673)年に惣堀工事を完了して、今年で350年の節目を迎えることから、豊かな実りの大地を作った先人たちの努力と苦労を振り返る特別展「椿海干拓350周年記念 干潟八万石物語」を、令和6年6月16日まで開催します。

干拓の歴史を伝える資料を展示するほか、事業の着手から、さまざまな困難を乗り越えて干潟八万石と呼ばれる一大農業生産地ができるまでの歩みを映像で紹介します。

くわしい内容は、大原幽学記念館(☎68-4933)に問い合わせてください。

広報で振り返る

あの日あのときのあさひ

第15回

1991年(平成3年)12月号

このコーナーでは過去の広報を紹介し、その時代を振り返ります。

今回は広報いいおか平成3年12月号を紹介します。

この号では、いいおかユートピアセンターで2日間にわたり開催された「飯岡町文化祭」を報じています。書道や絵画、写真などの作品展示やステージでの芸能発表のほか、模擬店なども出店する秋の一大イベントでした。表紙は、バザーと農水産物即売会に大勢の人が詰めかけ、品物を買求めている様子です。そのほか、青年会による餅つきや鉄道模型の展示も行われ、会場は大盛況となりました。



餅つきや作品展示



表紙

令和5年度 危険物取扱者試験

種類／甲種、乙種(第1～6類)、丙種
試験日／令和6年3月10日(日)

場所／千葉科学大学(銚子市)

申込期間／●電子申請：12月25日(月)～1月15日(月) ●郵送・持参：12月28日(木)～1月18日(木) ※消印有効。持参の場合は年末年始、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(☎63-5356)は問い合わせのみ。

妊産婦が負担した 医療費を全額支給します

国民健康保険妊産婦付加金

対象／市の国民健康保険に加入している妊産婦

期間／妊娠届出月～出産の翌月

申し込み方法／対象者の世帯主に届く申請書を保険年金課に提出するか、オンラインで申請してください。

☎62-5331 国民健康保険年金課国民健康保険班

働くことに悩みを抱えている若者へ 相談会を開催

仕事に関する不安を解消し、就労に向かえるように相談会を開催します。

対象／15歳から50歳未満の自立に悩む無職の人や、その家族

日時／12月22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

費用／無料

☎0476-24-7880 ちば北総地域若者サポートステーション

お済みですか 飼い犬の登録と狂犬病予防注射

生後91日以上のは、生涯1回の登録と年1回の狂犬病予防注射を受けることが法律で義務付けられています。

予防注射が済んでいない場合は、動物病院で注射を受けてから、環境課で注射済票の交付手続きをしてください。

飼い犬の登録が済んでいない場合は、鑑札の交付手続きもしてください。

手数料／●狂犬病予防注射済票交付：550円 ●鑑札交付(マイクロチップ情報が未登録で新規登録をする飼い犬)：3,000円

持ち物／畜犬登録指導票か、獣医師が注射済みであることを証明するもの

☎62-5329 環境課環境美化班

譲ってください 使われていない鯉のぼり

毎年、袋公園桜まつりの開催に合わせて、袋の溜池の上に鯉のぼりを揚げています。家庭で使われなくなった鯉のぼりを譲ってください。

☎62-5338 商工観光課観光班

消費生活センター

ほっと通信

153

簡単に稼げる!? 借金をさせられる副業

簡単に稼げるとうたう副業のインターネット広告を見て登録したら、高額な料金を請求され、借金をさせられたなどの相談が寄せられています。

【事例】

インターネットで適性に合った副業を紹介するサイトを見つけて登録したら、子育て中だという女性からスマートフォンでできる簡単な副業を紹介された。紹介先の担当者とSNSでやり取りをしていたら、電話があり「有料サポートプランに入ればすぐに元が取れる」と100万円のプランを勧められた。「支払えない」と断ると「消費者金融で借金する方法を教える」と言われ、スマートフォンに遠隔操作アプリを入れて、消費者金融業者のサイトで借金の申し込みをするよう指示された。

アドバイス

- 簡単に稼げる方法はありません。インターネットの情報や広告をうのみにしないようにしましょう。
- 借金はサポート契約とは別の契約で、サポート契約を解約しても返済義務は残ります。借金してまで申し込む必要があるのか、考えましょう。
- 副業は、どのような仕事を行うのか、どのような仕組みで利益が出るのかなどを自分で調べ、よく分かったら契約しないようにしましょう。



- 相手の指示に従い遠隔操作アプリを起動すると、相手はこちらのスマートフォンの画面を見ることが出来ます。消費者金融業者のサイトで借金の手続き中に、画面からIDやパスワードを知られ、なりすましにより借金をされる恐れがあります。
- 遠隔操作などで消費者金融業者のサイトに登録してしまったら、IDやパスワードを変更するか、以後の借金ができないよう消費者金融業者に連絡してください。
- 不安に思った場合や、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。

☎63-7272 旭市消費生活センター・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 1月のイベント

蔓取りから始めるツルカゴづくり

日時／令和6年1月7日(日) 午前9時～午後3時

定員／5人 ※要予約、未経験者限定。
費用／1,300円

持ち物／枝切はさみ、園芸用手袋、弁当、飲み物、汚れてもよい服装

自然素材でつくるランプシェード

日時／1月13日(土) 午前9時30分～11時30分

定員／5人 ※要予約。

費用／1,500円(材料費)

持ち物／枝切はさみ、園芸用手袋、汚れてもよい服装

㊟東庄県民の森(☎0478-87-0393)

市民会館 1月の講座

キムチの素☆具たくさん薬味づくり

キムチの本場・韓国の唐辛子を使って、漬けても、そのまま食べてもおいしい具たくさん薬味を作ります。

日時／令和6年1月21日(日) 午前10時～午後0時30分

場所／市民会館(あさひ市民センター内)

対象／市内在住・在勤の人

定員／20人 ※要予約。

費用／1,000円(材料費)

申し込み方法／材料費を添えて、市民会館で申し込んでください。

㊟市民会館(☎63-8755)

県立旭高等技術専門学校 令和6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／令和6年1月26日(金)

選考日／2月8日(木)

入校日／4月5日(金)

※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

地元のお米、もっと好きになる 「おこめ祭」を初開催

米作りが盛んな旭市と多古町の生産者を主役に、お米の良さに触れるイベントを開催します。

日時／12月17日(日) 午前10時～午後3時

場所／海上コミュニティ運動公園
㊟バイクス アンド ティ ウィークエンド(☎080-4388-4711)

航空科学博物館 「JALクリスマスコンサート」

日本航空グランドスタッフ(株式会社JALスカイ)のハンドベルの演奏による、クリスマスコンサートを開催します。

日時／12月24日(日) 午前の部：午前11時30分～、午後の部：午後1時30分～

場所／航空科学博物館 体験館ホール

定員／各100人

費用／入館料のみ

※12月18日、25日、29日～31日は休館します。令和6年1月1日は午前10時から開館。

㊟航空科学博物館(☎0479-78-0557)

お知らせ Information

海上地域の農業をみんなで考える 「地域計画」の策定に向けた協議の場

地域計画とは、人と農地の問題を解決するために地域の皆さんが話し合っ
てつくる地域農業の設計図で、10年後の在り方を示すものです。

皆さんで地域農業の将来について話し合しましょう。

対象／海上地域で耕作している農業者、耕作したいと考えている農業者

日時／令和6年1月19日(金) 午後5時30分～

場所／嚶鳴小 体育館

㊟農水産課農業基盤整備班(☎74-3660)

償却資産の申告は 令和6年1月31日(水)までに

法人や個人で工場、商店、農業、サービス業などの事業を営んでいる人が、事業のために保有している構築物、機械、備品、車両(自動車税・軽自動車税の対象となるものは除く)や太陽光発電設備など、減価償却できる資産には、土地や家屋と同じように、固定資産税がかかります。

前年に申告のあった人には、申告書用紙が届きます。

新たに事業を始めた人は、問い合わせてください。

電子申告で手軽に申告

地方税電子申告システム(eLTAX^{エルタックス})を利用すると、自宅や会社のパソコンからでも、インターネットで償却資産の申告ができます。

※くわしい内容は、地

方税ポータルシステムのホームページ
(<https://www.eltax.lta.go.jp/>)で確認してください。



被災した人は

東日本大震災で滅失・損壊した償却資産に代わるものを取得・改良した場合は、減免の対象になります。

被害を受けたことのある書類などを、申請書に添えて提出してください。

対象／令和6年1月1日現在、市内に事業用の償却資産がある法人か個人

提出場所／税務課

※各出張所では受け付けていません。

㊟税務課資産税班(☎62-5323)

子ども・子育て支援に関する アンケート調査に協力を

子育てに関するニーズを把握し、第3期子ども・子育て支援事業計画を策定するため、アンケート調査を行います。

対象の世帯には、調査票が届くので、協力してください。

対象／就学前児童や小学生がいる世帯

回答期限／12月28日(木)

㊟子育て支援課子育て支援班(☎62-8012)



温かい手でお年寄りを導く ソーシャルワーカー

社会福祉法人愛仁会
恵天堂デイサービスセンター

向後 佑紀さん(34歳)

恵天堂デイサービスセンターは、在宅の利用者を能力に応じて介護や訓練で援助するなど、自立した生活を営むことができるように適切な福祉サービスを提供する施設です。利用者の気持ちと人格を尊重し、地域との結び付きを重視した運営で、お年寄りの生活を支えています。

——どんな仕事をしていますか

生活相談員として利用者やその家族の窓口になり、サービス利用の手続きや相談業務を行っています。送迎や入浴の介助も行うなど業務は多岐にわたりますが、周りの職員と協力し、気持ちに寄り添い、その人らしく過ごせるようなサポートを心がけています。「また来たい」と言われたときや、楽しそうに談笑したり、リハビリをしてできることが

社会福祉法人愛仁会
恵天堂デイサービスセンター

所在地／蛇園2532
電話番号／55-6307

増えたりする姿を見るとやりがいを感じます。利用者からの「ありがとう」という言葉が日々のエネルギーになります。

——休日の過ごし方は

家族とキャンプに行き、バーベキューでマッシュマロを焼いたり、カレーや燻製を作ったりして、ゆっくりと過ごすのが好きです。旭市にはキャンプ場がいくつかあるので、手軽にアウトドアを楽しめてうれしいです。

——今後の抱負は

より信頼されるサービスが提供できるように、今後も向上心を持って、温かい心で接していきたいです。また、福祉職の人材不足の解消に貢献できるように、人材の確保や育成にも力を入れていきたいです。福祉の仕事が気になっている人は、一歩踏み出してみませんか。とても魅力ある仕事だと感じてもらえると思います。



笑顔でお出迎え



利用者の送迎に出発



VOL.167 豚肉とジャガ芋のザーサイ炒め

1人分の栄養価 エネルギー152kcal、食塩相当量1.1g



材料(4人分)

豚細切れ肉……………150g
ジャガ芋……………300g
ザーサイ(味付き)……………20g
酒……………小さじ1
A片栗粉……………小さじ1
ごま油……………小さじ1
ごま油……………大さじ1/2
しょうゆ……………大さじ1/2
こしょう……………少々
長ネギ……………1/2本

ジャガ芋は、摂取し過ぎた塩分を体外に排出するカリウムが豊富で、むくみや高血圧を防ぐ効果があります。ジャガ芋のビタミンCはデンプンに包まれているため、加熱調理しても壊れにくいことが特長です。

作り方

- ①豚肉は適当な大きさに切ってボウルに入れ、Aを加えてもみ込む。
- ②ジャガ芋は皮をむいて芽を取り除き、スライサーなどで細切りにして、5分程水にさらしたらザルにあげ、キッチンペーパーなどで水気を拭き取る。ザーサイは細切りにしておく。
- ③フライパンを強火で熱し、①の豚肉を炒め、色が変わったら取り出す。
- ④③のフライパンを拭いてごま油を入れ、②を加えて2～3分歯ごたえが残るように硬めに炒める。③の豚肉を戻し、しょうゆ、こしょうを加えて炒め合わせる。最後に斜め薄切りにした長ネギを散らして完成。

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		[12月1日現在]	
【11月】		【11月】		【11月の移動】		人 □ 62,810人	前月比
建物火災 2件 (19件)		事故件数 125件 (1,529件)		転入 184人 出生 19人		男 31,089人	(▲26人)
その他の火災 1件 (11件)		死亡者数 0人 (2人)		転出 157人 死亡 72人		女 31,721人	(▲13人)
						世帯数 27,243世帯	(▲13人)
							(36世帯)

令和5年12月15日発行[毎月2回 1日・15日発行] 編集：旭市役所秘書広報課
〒289-2595 千葉県旭市二の2132番地 ☎0479-62-1212(代表)

旭市ホームページ <https://www.city.asahi.lg.jp/>

※QRコードは(株)デンソーウェーブの登録商標です。

※広報あさひは、グリーン購入法に基づく基本方針の判断基準を満たす用紙、誰にでも読みやすいUD(ユニバーサルデザイン)フォント、環境にやさしい植物油インキを使用しています。