

ひ あ さ ひ

広報

このまちが
もっと好きになる

2024

1/15

No.446

一筆入魂



旭市子ども書道大会

子どもたちの書道への関心を深めるため、旭市子ども書道大会が初めて開催され、市内の小学3～6年生37人が参加しました。書き初め講座では、講師の指導の下、筆先に意識を集中させて、一筆一筆丁寧に書いていました。(12月16日/総合体育館)

トピックス

- 「所得税の確定申告」と「市県民税の申告」…………… 2
- 住民税非課税世帯等物価高騰対策給付金(追加給付分)…………… 4
- 「森林環境税」の課税が始まります …… 4



旭市公式LINE



旭市ホームページ

「所得税の確定申告」と「市県民税の申告」

市役所の申告相談は予約が必要です

税金の申告時期まであと1か月。準備は済みましたか。

令和5年分の所得税の確定申告は、2月16日(金)～3月15日(金)です。

市で受け付けできない申告は、銚子税務署の申告相談などを利用してください。

申告が必要な人は

所得税の確定申告

● 事業や不動産などの所得が、基礎控除(48万円)とその他のほかの所得控除の合計額を超える人

● 給与収入が2、000万円を超える人

● 給与所得者で、給与所得以外の所得が20万円を超える人

● ※20万円以下でも市県民税の申告は必要です。

● 2か所以上から給与の支払いを受けている人

● 公的年金収入が400万円を超える人、または400万円以下でそのほかの所得が20万円を超える人

● 各種控除を追加し、還付を受けようとする人

市県民税の申告

● 令和6年1月1日現在で市内に在住し、令和5年1月～12月に事業・不動産・利子・配当・給与・雑・譲渡・一時・山林所得があった人

● 公的年金収入のほかに所得がある人や、各種控除を追加したい人

● ※所得税の確定申告をした人や、給与所得のみで勤務先から市役所へ給与支払報告書が提出されている人、これらの人に被扶養者として申告(報告)されている人は不要。

● **収入がなくても申告を**

● 申告書裏面の「収入がなかった方等の記入欄」に記入し、提出してください。申告をしないと、各種証明書の交付や国民健康保険税の軽減、福祉サービスなどに

に支障が出る場合があります。

● **申告の注意事項**

● 市役所で申告する際は

● 申告相談の日程は下表のとおりです。市役所で申告相談をする場合は、2月1日(木)から次の方法で予約できます。

● **予約方法**／相談希望日の前日までに、インターネット(<https://airsv.net/asahishinkoku/calendar>)か、電話(☎74・3687)で予約をしてください。

● 予約の際は、氏名、生年月日、住所、電話番号、収入の種類、申告内容などを確認します。

申告の注意事項

市役所で申告する際は

● 申告相談の日程は下表のとおりです。市役所で申告相談をする場合は、2月1日(木)から次の方法で予約できます。

● **予約方法**／相談希望日の前日までに、インターネット(<https://airsv.net/asahishinkoku/calendar>)か、電話(☎74・3687)で予約をしてください。

● 予約の際は、氏名、生年月日、住所、電話番号、収入の種類、申告内容などを確認します。

● 同じ人が複数の予約をすることはできません。キャンセルする場合は、必ず連絡をしてください。

● 市役所受付時間／インターネット・24時間、電話：平日の午前9時～午後4時

● **混雑緩和に協力を**

● 申告期間中は、市役所駐車場が大変混み合うため、別図の駐車場を利用してください。

● 経費や医療費などは集計を済ませてから来場してください。

● 相談の必要がない人は、郵送や電子申告(e-Tax)を利用してください。

市役所受付できない申告は

税務署や税理士へ

● 次のいずれかに該当する場合は、市役所受付できません。

● 銚子税務署や青色申告会で申告するか、税理士に依頼、またはe-Taxを利用してください。

● 青色申告の人

● 事業・不動産所得がある白色申告者で、収入金額の合計が1、000万円以上の人

● 土地・建物、株式・投資信託、先物の譲渡所得、配当所得、山林所得のある人

● 住宅ローン控除を受ける人

● 雑損控除を受ける人

● 更正の請求・修正申告・確定申告の人

● そのほか複雑な申告

受付日時と申告会場など

申告内容	受付日時	会場	期間前の受け付け
○所得税 ○市県民税	2月5日(月)～14日(水)の平日午前9時～午後4時	税務課(要予約)	市県民税の申告は、1月22日(月)～2月14日(水)は予約不要で受け付けます。
○所得税 ○市県民税	2月15日(木)～3月15日(金)の平日午前9時～午後4時 ※2月25日(日)、3月3日(日)は開設。	市役所1階市民ホール(要予約)	2月15日(木)は、給与所得者や年金所得者の還付申告に限ります。
○所得税 ○消費税	2月16日(金)～3月15日(金)の平日午前8時30分～午後4時	銚子商工会館	給与所得者の還付申告や収入が公的年金のみの人は、2月15日(木)まで銚子税務署で受け付けます。

※作成済の申告書の提出は予約不要で、1月22日(月)～2月14日(水)は税務課、2月15日(木)～3月15日(金)は市民ホールで受け付けます。

確定申告などに必要な 公的年金の源泉徴収票を発送中

「令和5年分公的年金等の源泉徴収票」は、所得税の確定申告などに必要です。マイナポータルからねんきんネットで電子送付希望をした人には、電子データが届きます。

2か所以上に提出の必要があるなど、再交付が必要な場合は、ねんきんネットか、ねんきんダイヤル、佐原年金事務所まで受け付けています。ねんきんネットの利用にはIDが必要です。IDを持っていない場合は、年金機構ホームページから登録してください。ねんきんダイヤルや佐原年金事務所に連絡するときは、マイナンバーか基礎年金番号が必要です。

問い合わせ先

ねんきんダイヤル(☎0570-05-1165 ※050から始まる電話からは☎03-6700-1165)、佐原年金事務所(☎0478-54-1442)

要介護者の申告用に 障害者控除の認定書を交付

要介護1～5の認定を受けている65歳以上で、認知症または寝たきり状態で障がい者に準ずると認められる人には、申請により令和5年分の障害者控除対象者認定書を交付します。

認定基準日／令和5年12月31日(年の途中に対象者が死亡している場合は、その死亡日)

申し込み方法／高齢者福祉課か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、提出してください。

申し込み・問い合わせ先

高齢者福祉課介護保険班(☎62-5308)

中学生の「税についての作文」「税の標語」 市内から8人が受賞 ※上位受賞者、敬称略。

作文／●一般財団法人大蔵財務協会理事長賞：井手本麻央(海上中・3年) ●千葉県納税貯蓄組合総連合会優秀賞：石毛彩織(海上中・3年) ●銚子税務署長賞：遠藤琴美(一中・3年)、鳥海咲希(二中・3年) ●旭市長賞：小林優月(海上中・3年) ●銚子税務署管内納税貯蓄組合総連合会会長賞：平山時季子(二中・3年) ●千葉県税理士会銚子支部長賞：鈴木陸斗(一中・3年)

標語／●全国間税会総連合会入選：塚本桜蕾(干潟中・3年)



「税についての作文」で銚子税務署長賞を受賞し、一日税務署長を務めた遠藤さん(左)と鳥海さん(右)

【別図】



自宅から簡単に申告

インターネットで作成

国税庁のホームページ「確定申告等作成コーナー」から、画面の案内に従って金額などを入力すると、税額などが自動計算されて、簡単に確定申告書や収支内訳書、青色申告決算書、医療費控除の明細書などの作成ができます。

2月1日(木)以降は、勤務先が給与所得の源泉徴収票をe-Tax



休日や夜間でも自宅から送信

axで提出した場合に、申告書に自動で入力されます。次のいずれかを持っている人は、スマホやパソコンからe-Taxを利用して申告書を提出できます。

- マイナンバーカード(署名用電子証明書と利用者用電子証明書を格納している)
- 税務署で発行したID・パスワード ※身分証明書を持参して、銚子税務署で発行できます。

無料相談会を実施

税務署・税理士による相談会

内容／所得税(青色申告、株式の譲渡所得などを含む)、消費税など ※土地・建物などの譲渡所得は、対応できません。

期日／2月1日(木)、2日(金)
時間／午前9時30分～正午、午後1時～3時30分
会場／市役所1階 市民ホール
内容／相続税、贈与税
期日／2月22日(木)

時間／午前9時～午後4時
会場／あさひ市民センター2階 小会議室
〈共通事項〉
混雑状況により早めに締め切る場合があります。

問い合わせ先

- 所得税の確定申告 銚子税務署 ☎0479・22・1571
- 市県民税の申告 税務課課税班 ☎62・5321

令和5年度の住民税非課税世帯などに対する追加支援 住民税非課税世帯等物価高騰対策給付金(追加給付分)

エネルギー・食料品価格などの物価高騰による負担増を踏まえて、家計への影響が大きい世帯を支援するための給付金が支給されます。

支給額

1世帯につき7万円

対象

令和5年12月1日(基準日)に

住民税非課税世帯

旭市に住民登録がある、次のいずれかに該当する世帯

均等割が非課税である世帯

※被扶養世帯(住民税が課税されている子や親などに扶養されている世帯)も給付の対象

家計急変世帯

予期せず令和5年1月～12月の間に、世帯全員の収入が減少し、その間の任意の1か月の収入×12の額が別表に示す額以下になる世帯

申請手続き

確認書による手続き

世帯全員の住民税が非課税であることを確認できた世帯には、1月下旬に確認書が届きます。内容を確認し必要事項を記入の上、同封された返信用封筒で返送してください。

返送期限／3月29日(金) ※消印有効。

申請書による手続き

確認書が届いていない住民税非課税世帯や家計急変世帯は、申請が必要です。

提出期間／1月22日(月)～3月29日(金) ※消印有効。

配布先／市役所、海上庁舎、旭市保健センター、ひかた市民センター、旭市社会福祉協議会の窓口のほか、市ホームページからダウンロードできます。

提出方法／郵送か持参 ※混雑緩和のため、郵送による提出に協力してください。

申し込み・問い合わせ先

〒289-2595 旭市ニの

2132 住民税非課税世帯等物価高騰対策給付金担当窓口(社会福祉課社会班内)

場所・市役所1階 歴史を学ぶ場
受付時間・平日の午前9時～午後4時

☎62-5376

大切な森林を守り、自然環境を保全

令和6年度から「森林環境税」の課税が始まります

森林は、地球温暖化防止や環境保全、水の浄化など、さまざまな場面で私たちの暮らしを支えています。大切な森林を適切に整備・管理するために、令和6年度から「森林環境税」の課税が始まります。

森林環境税とは

国税として1人年額1,000円を個人住民税の均等割と合わせて、市町村が徴収するものです。

市民の負担は

東日本大震災復興基本法に基づき、平成26年度から令和5年度までは、年額1,000円が個人住民税の均等割として徴収されていました。この措置が終了し、令和6年度から新たに森林環境税が導入されるため、別表のとおり実質的な負担額は変わりません。

税収の使い道は

税収は、森林面積や林業就業者数などに応じて、国から市町村と都道府県に「森林環境譲与税」として配分され、森林の整備や担い手の確保、木材利用の促進・普及啓発など

【別表】負担額の比較

税目	令和5年度まで	令和6年度以降
森林環境税	-	1,000円
個人住民税(均等割)	5,000円	4,000円
合計	5,000円	5,000円

に充てられます。

市では、東日本大震災や松くい虫によって、大きな被害を受けている海岸保安林の整備に優先して充てる方針です。

問い合わせ先

●森林環境税について

税務課課税班(☎62-5321)

●森林環境譲与税の使い道について

農水産課農業基盤整備班(☎74-3660)

将来の旭市を担う子どもたちのために 学校再編に向けた取り組み

子どもたちにとって、将来の教育環境の公平性が保たれ、充実したものになるよう学校の再編を進めています。

今回は、統合に向けたロードマップと、現在の取り組み状況を紹介します。

「(仮称)干潟地域小学校」の取り組み状況

旭市学校再編基本方針では、干潟地域の中和・萬歳・古城小を1校に統合し、統合校の位置は古城小を活用する方針としています。

令和5年7月に、区長や保護者など25人程度の委員で構成する地域検討会議を各学校に設置し、学校再編に関する話し合いを4回にわたり行いました。さまざまな意見を出し合った結果、各学校とも基本方針のとおり、統合に賛成という結論で意見がまとまりました。

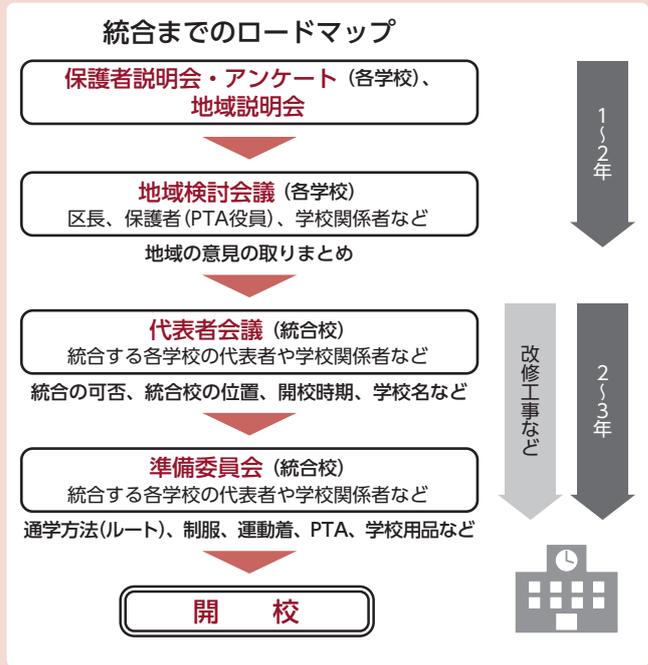
今後、各学校の代表者による代表者会議を設置して「統合の可否」「統合校の位置」「開校時期」「学校名」などについて協議します。

(仮称)干潟地域小学校 第1回 学校再編代表者会議

日時／1月22日(月) 午後6時30分～

場所／ひかた市民センター

※会議は傍聴できます。会場の都合上、定員は10人となります。



そのほかの学校では

本年度、保護者説明会と保護者アンケートを実施しています。令和6年度からは、地域説明会や地域検討会議を順次実施する予定です。

学校再編に関するくわしい内容は、市ホームページで確認できます。



広報で振り返る

あの日あのときのあさひ

第16回

1999年(平成11年)1月15日号

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。

今回は広報あさひ平成11年1月15日号を紹介します。

表紙は、元日の朝に旭郵便局で行われた年賀状の配達出発式の様子です。新年のあいさつを一刻でも早く届けようと、郵便局員やアルバイトの高校生たちが一斉に飛び出していく姿は、新春の風物詩の一つとなっていました。

そのほかでは「旭市の風景展」を紹介しています。自分が住むまちに関心を持ってもらうため、旭のさまざまな風景を写した絵画や写真を、市民に広く募集した企画でした。



旭市の風景展

平成11年の主な出来事

- 欧州で単一通貨「ユーロ」が誕生



表紙

旭配水場 設備点検を実施

点検中は一時的に水の出が悪くなる場合があります。

日時／1月20日(土) 午前10時～午後4時 ※作業状況により時間が前後する場合があります。

対象地域／旭地域 ※海上・飯岡・干潟地域には影響ありません。

岡上下水道課工務班(☎62-5364)

耕作放棄地の再生作業費を 一部助成します

耕作放棄地を再生し、生産規模の拡大を目指す農業者を対象に、再生作業に要する経費の一部を助成します。

対象／市税の滞納がない認定農業者
補助対象経費／再生作業(障害物除去、廃棄物処理、土壌改良など)の経費
補助率／補助対象経費の2分の1で、上限は10a当たり10万円
※事前着手は不可。最低5年間は耕作を継続する必要があります。

岡農水産課農業基盤整備班(☎74-3660)

インターネット公有財産売却 市の財産を売却します

不動産(土地)

所在地／鎌数字川西一番10951番1、10951番6、10952番

地目・面積／宅地・7,085.46㎡

申込期間／1月17日(水)～2月5日(月) ※申し込み方法など、くわしくは1月17日から市ホームページで確認してください。

岡行政改革推進課資産経営班(☎62-5366)

新型コロナワクチン関連情報 国産の第一三共社製ワクチン

新型コロナワクチン接種では、主にファイザー社とモデルナ社のワクチンを使用していますが、新たに第一三共社が国内で開発・生産したワクチンも使用できるようになりました。

第一三共社製ワクチンを接種できる市内協力医療機関など、くわしくは市ホームページで確認してください。

岡健康づくり課庶務企画班(☎63-8831)

都市計画見直しの素案 説明会を開催

都市計画の見直しに伴い、皆さんからの意見を反映し、より良い計画とするため、説明会を開催します。

場所・日時／●海上公民館1階ホール：1月21日(日)午後2時～ ●干潟公民館1階ホール：1月25日(木)午後6時30分～ ●飯岡福祉センター多目的ホール：1月28日(日)午後2時～ ●あさひ市民センター2階大会議室：1月31日(水)午後6時30分～
※受け付けは、開始の30分前から。
岡都市整備課都市計画班(☎62-5355)

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

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／1月26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

岡ちば北総地域若者サポートステーション(☎0476-24-7880)

消費生活センター

ほっと通信

154

海産物販売の電話勧誘に注意

冬は海産物を購入する機会が多い季節です。電話で「困っているのを買ってほしい」などと勧誘された場合は注意しましょう。

【事例1】

高齢の母に「以前購入した人に連絡しています。海外で日本産の海産物が売れずに困っているの、助けると思って購入してほしい」と電話があった。母は曖昧に返事をしたようで、3万円の海産物が代引き配達で届いた。家族から販売業者へ連絡したが、つながらなかった。

【事例2】

「北海道で取れた質の高い海産物を、北海道の支援のために購入してほしい」と電話があり、購入を決め、代引き配達で2万円を支払った。商品を開封すると、とても値段に見合うものではなく、販売業者に連絡して返品・返金の対応を求めた。しかし、返品して2週間以上経っても返金されず、電話もつながらなくなった。

アドバイス

- 「以前買ってもらった」「売れなくて困っている」など、断りにくい理由を挙げる電話勧誘が増えています。少しでもおかしいと感じたらきっぱり断りましょう。
- 電話勧誘を受けて契約した場合は、クーリング・オフができます。契約書などの書面を受け取った日から数



えて8日以内であれば、はがき、ファクス、メールなどで、クーリング・オフの通知をしましょう。

- 断ったのに一方的に商品が送り付けられても、代金を支払う必要はありません。受け取りを拒否し、支払わないようにしましょう。その際は、送り主の住所や連絡先を記録しておきましょう。
- 代金を支払ってしまった場合は、販売業者に返品し、返金を求めましょう。
- 不安に思った場合や、販売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。

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



く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

共に環境保全を考えよう 旭市環境審議会委員

対象／満20歳以上で市内に住所があり1年以上居住している女性で、環境保全に関心のある人

人数／2人以内

任期／2年間(3月1日～令和8年2月28日)

申込期限／1月31日(水)

申し込み方法／環境課にある申込書に、必要事項を記入して持参するか、郵送またはファクスで申し込んでください。

選考方法／書類選考

☎☎〒289-2595 旭市二の2132

環境課環境政策班(☎62-5328、FAX 62-4200)

市のホームページに バナー広告を掲載しませんか

広告掲載期間／4月1日～令和7年3月31日

募集期限／2月22日(木)

掲載金額／月額1万円

申し込み方法／市ホームページからダウンロードできる申込書に必要事項を記入し、必要書類を添えてメール、郵送、持参してください。くわしくは、市ホームページで確認してください。

☎☎〒289-2595 旭市二の2132

秘書広報課広報広聴班(☎62-8070、☎koho@city.asahi.lg.jp)

市民会館 「春のお菓子づくり講座」

対象／市内在住・在勤の人

日時／2月15日(木) 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)

内容／いちご大福と、もう1品

定員／16人 ※先着順。

費用／1,000円(材料費)

申し込み方法／1月16日(火)以降に材料費を添えて、市民会館で申し込んでください。

☎☎市民会館(☎63-8755)

県立東部図書館 「はつらつ音読教室」

詩や小説の名句を声を出して読むことで、健康づくりをしましょう。

日時／1月31日(水) 午後1時30分～3時

場所／県立東部図書館3階 研修室

定員／15人

費用／無料

申し込み方法／来館、電話、ファクス、メールで申し込んでください。

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

おひさまテラス 旭子ども創造部 イベント参加者

4Dアニメマシーンをつくって、上映会を開催しよう!

対象／小学2～6年生

日時／2月3日(土) 午前10時～午後1時

場所／おひさまテラス

定員／20人 ※要予約。

費用／3,850円

☎☎おひさまテラス・子ども教育事業部(☎85-5217)



催し物 Events

さかなクンのギョギョッとびっくりお魚教室inあさひ

日時／3月10日(日) ●1回目開演：午前10時～ ●2回目開演：午後1時～

場所／東総文化会館 小ホール

出演／さかなクン(国立大学法人東京海洋大学名誉博士・客員教授)

入場料／一般1,500円、高校生以下1,000円 ※全席指定、2歳以下で膝上鑑賞の場合は無料。

チケット発売日／2月1日(木) 午前10時～ ※初日は1人4枚まで。

チケット販売所／三川屋本店、サンモールインフォメーション、東総文化会館、海上公民館、いいおかユートピアセンター、干潟公民館

☎☎生涯学習課文化振興班(☎85-8628)

お知らせ Information

高齢者福祉計画・第9期介護保険事業計画(素案)にあなたの意見を

高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるよう「高齢者福祉計画・第9期介護保険事業計画」の策定を進めています。

皆さんからの意見を反映し、より良い計画とするため意見を募集します。

募集内容／高齢者福祉計画・第9期介護保険事業計画(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・そのほかの団体

募集期限／1月29日(月)

計画(素案)の閲覧場所、意見書の配布

場所／高齢者福祉課 ※市ホームページからも見ることができます。

提出方法／必要事項(氏名、住所、電話番号、在勤・在学の人は勤務先・通学先の名称と所在地、利害関係のある人はその理由)と意見を記入し、閲覧場所にある意見回収箱へ入れるか、郵送、ファクス、メールで提出してください。

※電話での意見の受け付け、意見書の返却、個別の回答はしません。意見書は任意様式でも提出できます。

意見の取り扱い／意見の概要や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。また、計画に関係のない意見は取り上げません。

☎☎〒289-2595 旭市二の2132 高齢者福祉課介護保険班(☎62-5308、FAX 62-2170、☎kaigo@city.asahi.lg.jp)

地域の文化財を守ろう 文化財火災防御訓練

毎年1月26日は「文化財防火デー」です。地域の文化財を火災から守るために訓練を行います。

日時／1月28日(日) 午前9時30分～10時30分 ※雨天中止。

場所／長禅寺(野中)

内容／初期消火訓練、火災防御訓練 ※見学可能。

☎☎消防本部警防課(☎63-5357)



みんなを明るく包み込む
美笑の聖母

社会福祉法人
ロザリオの聖母会 聖家族園
太田 真帆さん(27歳)

社会福祉法人ロザリオの聖母会は、障がいのある人や高齢者、それぞれのライフステージに対応した23施設を運営し、切れ目のない支援を提供しています。地域のあらゆる困り事に対して、行政や専門機関と連携しながら解決の道を模索し続け、地域福祉の向上に貢献している法人です。

—どんな仕事をしていますか

主に知的障がいがある人を対象にした施設で、食事や入浴など生活のサポートをしています。中には言葉を発せない利用者もいるので、常に表情や行動をよく見るようにしています。感情をくみ取るのは難しいですが、一人一人に合った支援を心がけて対応しています。信頼関係ができるまでは大変ですが、心を開いて介助させてくれたときは達成

社会福祉法人
ロザリオの聖母会

所在地/旭市野中4017
電話番号/60-0600

感があります。また季節ごとにイベントの企画もしています。利用者に合った内容を考え、一緒に準備をして当日を楽しみに過ごします。楽しんでいる雰囲気を感じたり、普段見られない表情が見られたりするのがうれしいです。

—入社のきっかけは

小学生のときに所属していたバスケットボールチームの監督が職員だったことがきっかけで、高校生まで「福祉まつり」などのボランティアにずっと参加していました。その過程で仕事内容に興味を湧き、人手が不足していると知って力になりたいと思志望しました。

—今後の抱負は

利用者から「今日も太田さんがいる」と喜んでもらえて、いるだけで安心してもらえる存在になりたいです。また、利用者だけでなく、周りの職員からも頼りにされたいです。



触れ合いを大切に



見守り時も楽しい空間を

おいしい食でよう
旭産 簡単・ヘルシーレシピ



vol.168

ヤマト芋とちりめんじゃこの
お焼き

1人分の栄養価 エネルギー206kcal、食塩相当量1.2g



材料(4人分)

- ヤマト芋…………… 300g
- ちりめんじゃこ…………… 40g
- 万能ネギ…………… 50g
- 卵…………… 2個
- 薄力粉…………… 大さじ4
- しょうゆ…………… 小さじ2
- ごま油…………… 小さじ2

ちりめんじゃこは、日本人に不足しがちなカルシウムを豊富に含みます。カルシウムは、丈夫な骨や歯を作り、骨粗しょう症の予防にも効果があります。また、カルシウムの吸収率を高めるビタミンDも豊富です。

作り方

- ①ヤマト芋は皮をむいて乱切りにし、ポリ袋に入れ、麺棒などでざっくりとつぶすようにたたく。
- ②ボウルにAを入れて混ぜ、①を加えて混ぜたら、ちりめんじゃこを小口切りにした万能ネギも加えて混ぜる。
- ③フライパンにごま油をひいて熱し、②を6cm程の円形に流し入れる。中火で3分程焼いたら裏返し、フライ返しなどで軽く抑え3分程焼き、焼き色が付いたら完成。

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		【1月1日現在】		
【12月】	令和5年の累計	【12月】	令和5年の累計	【12月の移動】		人口	前月比	
建物火災	3件 (22件)	事故件数	170件 (1,699件)	転入	162人	出生	31人	(▲63人)
その他の火災	6件 (17件)	死亡者数	0人 (2人)	転出	183人	死亡	73人	(▲19人)
						女	31,677人	(▲44人)
						世帯数	27,234世帯	(▲9世帯)