

# あさひ

ひ  
広報

このまちが  
もっと好きになる

2024

7/15

No.458



「自分たちがまちを守る」  
磨いた技術を披露

## 旭市消防操法大会

市内各地域から消防団の精鋭10チームが出場し、消防操法の技術を競い合いました。ポンプ車の部では第3中隊第1分団第1部、小型ポンプの部では第2中隊第6分団第3部が優勝を果たしました。

(6月9日/旭文化の杜公園ふれあい広場)

## トピックス

新しくなります 国民健康保険と  
後期高齢者医療制度の被保険者証…………… 2  
令和5年度 旭市ふるさと応援寄付金の報告・3  
あさひオータムジャンボリー2024  
出店者募集…………… 4



旭市公式LINE



旭市ホームページ

新しくなります

# 国民健康保険と後期高齢者医療 制度の被保険者証

国民健康保険(国保)と後期高齢者医療制度の被保険者証(保険証)は、7月中旬に届きます。

## 新しい保険証は

8月1日(木)から使用できます

新しい保険証が届いたら、内容を確認してください。現在の保険証は、7月31日まで使用できます。

送付されるもの／●70歳未満で国保に加入している人・保険証  
●70歳以上75歳未満で国保に加入している人・保険証兼高齢受給者証  
●75歳以上の人、または一定の障がいがあり後期高齢者医療制度に加入を希望した65歳以上の人・後期高齢者医療制度の保険証

## 新しい保険証の有効期限

新しい保険証の有効期限は、令和7年7月31日です。ただし、次のいずれかに該当する場合は有効期限が異なります。

○令和7年7月31日までに70歳、または75歳になる人

○国保税に滞納がある世帯(保険証の交付には、税務課で納付相談が必要です)

## マイナ保険証を利用している人

マイナンバーカードを保険証(マイナ保険証)として利用している人は、引き続き利用できます。マイナ保険証による資格確認に対応していない医療機関では、新しい保険証が必要になるので一緒に持参してください。

紙の保険証が12月2日(月)から発行されなくなります

マイナ保険証への一本化により、従来の紙の保険証は廃止され、新規発行が終了します。廃止時点で発行済みの保険証は、有効期限まで使用できます。マイナ保険証を持っていない人が新たに国保へ加入する場合は、保険証を紛失した場合は、資格確認書が交付されます。

## 限度額適用認定証なども更新時期です

医療機関の窓口で提示すると自己負担限度額までの支払いになる、限度額適用認定証と限度額適用・標準負担額減額認定証の有効期限も7月31日です。マイナ保険証がある人は、認定証がなくても限度額を超える医療費の支払いが不要になります。

## 国保に加入している人

すでに認定証が交付されていて、8月1日以降も引き続き必要な人は、本人確認書類を持参し、保険年金課の窓口で更新の手続きをしてください。

※70歳未満で、国保税を滞納している人には交付されません。

※申請する直前に納めた国保税がある場合は、領収書や通帳などで納付状況を確認します。

※国保税の滞納がある場合は、マイナ保険証を提示しても、

医療機関などで限度額が適用されません。

後期高齢者医療制度に加入している人

すでに認定証が交付されていて、8月1日以降も対象の人は、保険証と一緒に新しい認定証が届くので申請は不要です。

申し込み・問い合わせ先

●国民健康保険

保険年金課国民健康保険班

☎62・5331

●後期高齢者医療制度

保険年金課高齢者医療年金班

☎62・5882

## 限度額適用認定証、限度額適用・標準負担額減額認定証の対象

対象	所得区分	交付申請できる認定証
70歳未満で国保に加入している人 ※国保税を滞納していると交付されません。	住民税課税世帯	限度額適用認定証
	住民税非課税世帯	限度額適用・標準負担額減額認定証
●70歳以上75歳未満で国保に加入している人 ●75歳以上で後期高齢者医療制度に加入している人 ●65歳以上75歳未満で一定の障がいがあり後期高齢者医療制度に加入している人	現役並みⅢ	課税所得 690万円以上 申請不要 ※保険証かマイナ保険証を提示することで、限度額までの支払いになります。
	現役並みⅡ	課税所得 380万円以上 690万円未満
	現役並みⅠ	課税所得 145万円以上 380万円未満
	一般	課税所得 145万円未満
	住民税非課税世帯	限度額適用・標準負担額減額認定証

# 旭市ふるさと応援寄付金の報告



改修されたプールで水泳の授業

【別表1】令和5年度ふるさと応援寄付金の内訳

使い道区分	寄付金の使い道	件数	寄付額(円)
①	産業の振興(農水産業・商工業・観光の振興など)	916	15,736,254
②	健康福祉の充実(子育て支援、高齢者福祉の充実、スポーツの振興など)	929	17,285,500
③	教育の充実(学校教育の充実、生涯学習の充実、芸術文化の振興など)	1,582	26,071,983
④	生活基盤の整備(道路の整備、公園の維持管理、公共交通網の整備など)	379	5,812,000
⑤	安全安心なまちづくり(防災力の強化、消防力の強化、交通安全対策など)	561	9,430,072
⑥	そのほか市長が必要と認める事業	8,630	135,935,000
合計		12,997	210,270,809

【別表2】令和5年度ふるさと応援基金を活用した事業(令和6年3月31日現在)

使い道区分	基金を充当した事業名	充当額(円)
①	生涯活躍のまち形成事業	4,510,000
	新規就農総合支援事業(親元就農チャレンジ支援金)	4,800,000
	商業活性化推進事業(空き店舗活用事業補助金)	14,318,000
②	老人クラブ活動促進事業(すこやかシニアクラブ旭組織強化対策事業補助金)	634,000
	こども発達センター運営事業	1,500,000
	緊急通報体制等整備事業	8,902,000
	子育て世代包括支援事業	424,000
③	旭市保健センター管理費(非常用放送設備修繕)	2,970,000
	学校いきいきプラン事業	10,600,000
	図書館活動費(図書購入)	7,999,000
④	街路維持管理費(飯岡駅前街灯修繕)	1,485,000
	公園維持管理費(公園遊具改修工事)	4,907,000
⑤	防犯対策事務費(防犯施設整備工事)	1,232,000
	消防施設整備事業(防火水槽改修工事)	4,488,000
⑥	移住・定住促進事業(移住サポートセンター運営委託料)	790,000
	工業振興支援事業(排水機場整備補修工事)	3,019,000
	家族介護用品給付事業(紙おむつ給付)	5,164,000
	住宅改修費助成事業(住宅改修費助成金)	595,000
	保育施設等給食費助成事業	4,161,000
	あさひ健康応援ポイント事業	1,530,000
	小学校施設改修事業(小学校プール改修工事)	14,048,000
	社会体育施設改修事業(野球場改修工事)	3,000,000
	交通安全施設維持補修事業	6,363,000
	常備消防事務費(干潟分署改修工事)	11,567,000
	防災体制強化事業(システム改修委託料、土砂ハザードマップ作成委託料)	3,894,000
	防災対策整備事業(避難者用備蓄食料・避難所用物品購入)	4,128,000
	小学校教諭補助員配置事業	200,000
	合計	127,228,000

## ふるさと応援寄付金

市ふるさと応援寄付は、寄付者が使い道を指定して寄付する制度です。ふるさと納税による市外からの寄付のほか、市内の寄付者からの応援もあります。

## ふるさと応援寄付金を活用した事業

前年度のふるさと応援寄付金の内訳は、別表1のとおりでした。表2の事業の財源として活用されました。

## 問い合わせ先

企画政策課政策推進班

☎ 62・5382

旭市を応援したいと思う皆さんから、貴重な寄付をいただきました。令和5年度のふるさと応援寄付金の内訳と、活用した事業を紹介します。

旭の魅力が集う秋の祭典

# あさひオータムジャンボリー2024 出店者募集

自慢の農水産物や特産品を、展示・販売などでPRして、  
みんなで一緒に旭の秋を盛り上げましょう。



日時／11月10日(日) 午前10時～  
午後2時30分 ※雨天決行。

場所／旭文化の杜公園

対象／●市内在住または市内に

本社や営業所がある農水産業・

商工業・サービス業で、販売や

PRなどをする個人や団体

●市内で活動する公共的団体で、

事業のPRや市民の福祉に資す

る出店を行う者

出店料／●1区画(2間×3

間)：15,000円 ●0・5

区画：10,000円 ●キッチン

ンカー(1台)：10,000円

貸出物品／●テーブル(1台)：1,500円

●椅子(1脚)：500円

申込期間／7月16日(火)～8月16

日(金)

申し込み方法／募集要領の内容

を確認し、申込書に必要事項を

記入の上、提出先に持参してく

ださい。

食品を取り扱う場合は、出店  
計画書や営業許可証の写しなど  
の提出が必要です。

募集要領・申込書は、市ホー

ムページのほか、J Aちばみど

り、旭市商工会、

農水産課の窓口で

入手できます。

申込書の提出先

① J Aちばみどり組合員など

市内の各営農センター

② 旭市商工会会員・旭市商工会

①・②以外：農水産課

注意事項／●申込者多数の場合

は選考になります ●出店者を

対象に後日説明会を開催します

●調理を行う食品販売は、1出

店者につき1品目に限ります

問い合わせ先

旭市産業まつり実行委員会事務

局(農水産課振興班内)

☎ 74・3671



## スポーツ大会 夢の舞台で活躍するアスリートを応援 出場奨励金

市民のスポーツ活動の推進と競技力の向上を図るため、  
国際大会や全国大会の出場者に奨励金を交付します。

対象

旭市に住民登録がある個人や、旭市スポーツ協会や旭市  
スポーツ少年団に加盟し、出場登録者の過半数が旭市に住  
民登録のある個人である団体 など

対象となる大会

- オリンピック・パラリンピック競技大会
- 国や地方公共団体、中央競技団体などが主催・共催・後援する国際大会や全国大会

〈注意事項〉

- 地方予選会や選考会を通過しての出場、各種競技の協会・連盟などの選考により推薦を受けての出場、競技大会の実施要項などで規定された条件を満たしての出場であるなどの要件があります。
- 中学校の部活動で出場する場合は、別の制度での対象となるため、各中学校へ問い合わせてください。

奨励金の額

大会区分	金額	
	個人	団体
オリンピック・パラリンピック	1,000,000円	-
国際大会	国内で開催	出場登録者の人数×50,000円 (上限200,000円)
	国外で開催	出場登録者の人数×100,000円 (上限400,000円)
全国大会	15,000円	出場登録者の人数×15,000円 (上限100,000円)

申し込み方法

申請書に必要事項を記入し、関係書類を添えて提出してください。申請書はスポーツ振興課や市ホームページで入手できます。



申し込み・問い合わせ先

スポーツ振興課スポーツ振興班 ☎64-1132

## 子ども向けの講座が充実 わくわくする学びと体験を 子どもたちに

公民館や市民会館、いいおかユートピアセンターなどの社会教育施設では、市民のニーズに合わせたさまざまな講座を開催しています。近年は子ども向けの体験学習など、キャリア教育に役立つ講座にも力を入れています。

今回は、前年度に開催した講座の一部を紹介します。

### 夏休み体験教室

夏休みの学習支援や居場所づくりとして、さまざまな教室を開催しています。前年度は火おこし体験などを通して古代の生活を学ぶ「土器ッと古代人体験教室」や、アンモナイトや三葉虫の化石に触れ、地球の歴史や古代の生物を学ぶ「化石のレプリカづくり」を開催しました。



弓切り式の火おこし

### あさピー☆アカデミー

「スマホやゲームでの疑似体験ではなく、本物を体験してほしい」「他校の児童と交流してほしい」などの思いから、

小学生を対象に開催しています。さまざまな分野から招いた講師による専門的な話は、子どもだけでなく大人も楽しめる内容です。本年度は9月に受講生を募集します。

### ●くすりを学ぶ

日本の伝統医学である漢方薬について、身近にある動植物や鉱物などが原料であることなどを学びました。実験では初めて触れる本物の実験器具に戸惑いながらも、薬の成分の取り出しに全員が成功しました。



薬の成分を分析

### ●食と健康を学ぶ

食事の基本となる習慣や栄養、アレルギーについて学びました。ウインナーの飾り切りも教わり、食べるのがもったいないくらいのかわいい作品ができました。

受講生からは「普段できない体験ができた」「親子で一緒に学べたので、家庭でも共通の話題で盛り上がった」といった声が寄せられています。

このほかにも多くの講座を実施しています。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22回

2002年(平成14年)7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14年7月号を紹介します。

表紙は、町が主催したパソコン講座の様子です。この当時、国民がITのメリットを享受できる社会を実現しようと、パソコンの基本操作やインターネット・電子メールの使い方などを学ぶ講座が、全国で実施されました。

そのほかでは、町内循環バスの試行運行を報じています。地域住民の足として、現在は市内全域で運行されているコミュニティバスを、最初に開始したのが飯岡地域でした。



町内循環バス

### 平成14年の主な出来事

- 完全学校週5日制が開始、毎週土・日曜日が休日に



表紙(パソコン講座)

### 介護職員初任者研修

#### 介護福祉士実務者研修受講費用を助成

**対象**／令和5年4月1日以降に初任者研修か実務者研修を修了し、常勤・非常勤を問わず、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。  
※市外在住の人も対象。受講費用(受講料と教材費)の助成を別に受けている場合は対象外。

**助成額**／初任者研修または実務者研修の受講費用の2分の1以内で、初任者研修は5万円まで、実務者研修は10万円まで

**申込期限**／令和7年3月14日(金)

※必着。

**申し込み方法**／高齢者福祉課にある申請書兼請求書に必要事項を記入し、添付書類と一緒に持参するか、郵送してください。

**添付書類**／初任者研修または実務者研修の修了証明書の写し、受講費用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

☎ 289-2595 旭市ニの2132  
高齢者福祉課高齢者班 ☎62-5350

### 骨粗しょう症検診の受診票

#### 届いたら確認を

検診の申し込みをした人へ7月下旬に個人通知(受診票など)を送付します。受診日時が記載されているので、都合が悪い場合は、電話で日時の変更をしてください。

くわしい内容は、個人通知や市ホームページで確認してください。



☎健康づくり課成人保健班 ☎63-8766

### 防災行政無線

#### 新しい戸別受信機の配布

7月下旬に、富浦小の投票区内に住んでいる人へ、戸別受信機を配布します。対象の世帯には、往復はがきが届いているので、確認してください。

8月下旬には、旭市保健センターの投票区内に住んでいる人へ配布します。7月中旬に往復はがきが届きます。

対象地区に住んでいる人で、はがきが届かない場合や、はがきを紛失した場合は、問い合わせてください。

☎総務課地域安全班 ☎62-5311

### 8月1日(木)から使える

#### 子ども医療費助成受給券が届きます

現在の受給券の有効期限は7月31日です。新しい受給券は7月下旬に届きます。8月以降に医療機関を受診するときは、新しい受給券を提示してください。

受給資格は原則自動で更新されますが、更新の手続きが必要な人には通知が届きます。

☎子育て支援課子育て支援班 ☎62-8012

### 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**／7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

☎まち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

160

## 給湯器の点検に注意

契約中のガス会社や市役所から委託を受けているとかたる業者から、給湯器の点検や交換を迫られたという相談が増えていきます。

### 【事例】

契約中のガス会社を名乗る点検業者が訪問してきた。無料の定期点検とのことだったので、ガス設備を一通り点検してもらった。点検後に「給湯器が古くなり、ガス漏れが発生しそうになっている。交換費用は50万円」と言われ、不安になり契約した。

後日、契約書を見返すと、全く知らない業者名が記載されていた。不審に思い、契約中のガス会社に確認すると、訪問してきた業者に点検の委託はしていないとのことだった。また、給湯器の交換時期はまだ先で、仮に交換するとしても50万円は高額だと言われた。

### アドバイス

- 電話や訪問で点検を持ちかける業者には注意しましょう。契約中のガス会社や市役所から委託を受けたと偽る業者もいます。
- 点検を依頼したい場合は、契約中のガス会社やメーカー、販売店などに連絡しましょう。
- 電話などで点検を断ることができず訪問されてしまった場合でも、家には上げず玄関越しに対応しましょう。
- 交換などを勧められても、その場で契約せずに、今必



要なのか、交換する機種能力や価格が適切か、よく検討してから契約しましょう。

- 訪問販売で契約した場合、クーリング・オフが適用される可能性があります。契約書を受け取ってから8日以内に書面、メール、ファクスなどで業者にクーリング・オフの通知をすることで契約を解除できます。
- 不安に思った場合や、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)



# 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…問い合わせ

## 募集 Recruitment

### 愛犬・愛猫を紹介しませんか わが家の犬・猫写真コンクール

優秀作品を9月20日(金)～26日(木)の「動物愛護週間」に開催されるイベント会場に展示するほか、千葉県動物管理協会の機関紙「動管協だより」に掲載します。

**募集作品**／応募者が飼育している犬・猫の写真と、しつけなど適正飼育についてのコメント

○写真はL判3枚以内

○コメントは400字詰め原稿用紙1枚以内

**応募方法**／全ての写真の裏面に住所、氏名、電話番号を記入し、コメントと一緒に郵送してください。応募作品は原則返却しません。

**応募資格**／県内在住の人

**応募期限**／8月22日(木) ※消印有効。  
☎260-0001 千葉市中央区都町6-2-15 公益財団法人千葉県動物保護管理協会(☎043-214-7814)

### 2歳児親子サークル 「親子でプール遊び」

**日時**／7月22日(月) 午前9時30分～

**場所**／旭幼稚園 屋上プール

**費用**／年額500円 ※名札バッチ代などを含む。

**持ち物**／出席カード、水遊び用オムツ、水着(子ども)

**申し込み方法**／事前に電話で申し込んでください。

☎旭幼稚園(☎62-0788)

## 催し物 Events

### 320人のフラダンサーが集合 「あさひフラフェスティバル」

**日時**／7月21日(日) 午前10時30分～ ※雨天中止。

**場所**／飯岡刑部岬展望館

**入場料**／無料

☎あさひスピリット実行委員会・柴田(☎090-4372-7009)

### あさひの芸術祭実行委員会主催 「あさひ街ぶら芸術祭」

旭駅周辺の商店街を歩いて回り、営業中の店舗や空き店舗、神社など46か所に展示される作品を鑑賞する、ウォークラリー形式のアートイベントを開催します。

各展示場にあるQRコードを読み取るとポイントがもらえます。5ポイント集めた人に、先着で景品をプレゼントします。

**期間**／7月20日(土)～8月8日(木)

☎あさひ事務局・井上(☎85-5371)

### 第2回そうさ！パラスポフェスタ ～ボッチャ体験会～

**日時**／8月24日(土) 午前9時30分～11時30分 ※受け付けは午前9時から。

**場所**／八日市場ドーム(匝瑳市八日市場ハ793-1)

**内容**／ボッチャのルール説明や試合体験

**申し込み方法**／電話で申し込むか、QRコードを読み取り専用フォームから申し込んでください。

くわしい内容は、学校ホームページで確認できます。

☎千葉県立八日市場特別支援学校(☎0479-72-2777)

### 夏休み

#### 親子で学ぶ動物愛護センター

**対象**／小学4～6年生と、その保護者

**日時**／7月29日(月)、8月5日(月)、19日(月)、26日(月) 午前10時～正午 ※受け付けは午前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)

**内容**／動物愛護センターの施設見学や体験教室など

**定員**／各日4組まで ※先着順。

**申し込み方法**／7月16日(火)の午前9時以降に県ホームページ(<https://www.pref.chiba.lg.jp/aigo/oyakotaiken.html>)から申し込んでください。

☎千葉県動物愛護センター(☎0476-93-5711)

### 第5回チャリティー音楽祭 スーパーライブ2024

全国各地から集まった全盲のミュージシャンたちによる、共生社会の実現をテーマに掲げたチャリティー音楽祭です。

**日時**／9月14日(土) 午前11時～午後6時30分

**場所**／千葉市美浜文化ホール メインホール(千葉市美浜区真砂5-15-2)

**座席数**／354席 ※全席自由、車いす席3席あり。

**入場料**／前売り券：2,000円 当日券：2,500円 ※小学生以下は無料。前売り券の販売数が一定数を超えた場合、当日券の販売がないことがあります。

**チケット販売**／チケット販売サイト「チケットぴあ」などで購入できます。目が不自由などで購入が難しい場合は、問い合わせてください。

☎視覚情報サポートラジオ事務局(☎043-445-8496)

## お知らせ Information

### 児童手当の支給対象が 10月分(12月支給分)から拡充

制度の改正により、現在児童手当を受給していない人も対象になる場合があります。

受給するためには申請が必要です。届いている案内を確認の上、該当する場合は申請してください。

**拡充内容**／●支給対象児童を高校生年代(平成18年4月2日～平成21年4月1日生まれ)の子までに拡大 ●所得制限を廃止 ●第3子以降の支給額を月3万円に増額 ●多子加算のカウント対象が大学生年代(平成14年4月2日～平成18年4月1日生まれ)の子から ●支給回数が年6回(偶数月)に

**申込期限**／10月31日(木) ※公務員の方は、職場に問い合わせてください。

くわしい内容は市ホームページで確認できます。

☎子育て支援課子育て支援班(☎62-8012)



宝物になる瞬間を作り出す  
未来のフォトグラファー

株式会社トキワ呉服店  
STUDIO Arch  
加瀬 瑠美さん

スタジオ アーチは、トキワ呉服店に併設する形で令和4年10月にオープンしたフォトスタジオです。呉服店と連携して、一生に一度の思い出となる成人式や七五三の前撮りなどを行っています。着物に親しむ機会を提供することで、着物文化を維持・継承する役割も担っています。

—どんな仕事をしていますか

アシスタントとして、撮影セットの準備やポーズのエスコートなどを行っています。撮影中はお客様とコミュニケーションを取り、緊張をほぐして笑顔を引き出したり、一人一人に合った角度を探したりして、最高の瞬間が撮れるように努めています。また撮影がスムーズに進むようにスタッフ内で事前に流れを確認し合うなど、チームワーク

株式会社トキワ呉服店  
STUDIO Arch

所在地/旭市口の1241  
電話番号/62-0124

を大切にしています。出来上がった写真を見て感動してくださり「頼んで良かった」と言ってもらえたときはうれしく、やりがいを感じます。撮影がない日は、呉服店で着物のコーディネート提案や試着の手伝いなどもしています。

—入社のきっかけは

趣味のカメラに関わる仕事がしたいと思っていました。自分が成人式でお世話になった思い出のあるトキワ呉服店に、新たにフォトスタジオができたこと知り、自分と一緒に成長できる場所だと思い入社を決めました。

—今後の抱負は

フォトスタジオをもっと多くの人に知ってもらい、訪れてほしいです。そのために撮影技術などを向上させて、お客様の満足度を高めたり、撮影会などを企画したりして、お店を身近に感じてもらえるよう取り組みたいです。



笑顔を作るお手伝い



希望に沿った振り袖を提案



vol.174 アジの野菜たっぷり南蛮

1人分の栄養価 エネルギー213kcal、食塩相当量1.9g



- 材料(4人分)
- アジ(3枚おろし).....小8尾
  - 塩.....ひとつまみ(1g)
  - 片栗粉.....大さじ2
  - 玉ネギ.....1/2個
  - ニンジン.....1/2本
  - 赤パプリカ.....1/2個
  - 砂糖.....大さじ1
  - 酢.....大さじ4
  - しょうゆ.....大さじ2
  - みりん.....大さじ2
  - 油.....大さじ1

アジにはDHA(ドコサヘキサエン酸)とEPA(エイコサペンタエン酸)が豊富に含まれ、動脈硬化の原因となる悪玉コレステロールを減らす働きがあります。そのほかにも、DHAは記憶力や学習能力の向上、EPAは免疫力を高め炎症を抑える効果があります。

作り方

- ①アジの身に塩を振り10分置く。
- ②耐熱ボウルに、薄切りにした玉ネギ、千切りにしたニンジンと赤パプリカ、Aを入れて混ぜ、ラップをかけて600wのレンジで3分加熱する。
- ③アジの水分をキッチンペーパーで軽く拭き取り、片栗粉をまぶす。
- ④油をひいて熱したフライパンに、アジを皮目を下にして入れ、中火で4分焼き、裏返してさらに2分焼く。
- ⑤アジを皿に盛り付け、②をかけたら完成。

岡旭市保健推進員協議会(☎63-8766・健康づくり課成人保健班内)

データシート

<b>火災</b> 【6月】 令和6年の累計 建物火災 0件 (8件) その他の火災 3件 (14件)	<b>交通事故</b> 【6月】 令和6年の累計 事故件数 134件 (855件) 死亡者数 0人 (2人)	<b>人のうごき</b> 【6月の移動】 転入 164人 出生 19人 転出 166人 死亡 58人	<b>【7月1日現在】</b> 人口 62,225人	前月比 (▲41人)
			男 30,865人 女 31,360人	(▲11人) (▲30人)
			世帯数 27,413世帯 (+18世帯)	