

ひ あ さ ひ

広報

このまちが
もっと好きになる

2024

8/15

No.460



波乗り体験 気分は爽快

日本サーフィン連盟による学校訪問

サーフィン競技の普及と地域住民との交流を目的に、矢指小のプールでサーフィン体験会が開催されました。5・6年生38人がプロサーファーなどから基本動作を教わり、サーフボードにうまく乗れると、周りから歓声が上がりました。(7月10日/矢指小)

トピックス

- 9月1日は「防災の日」…………… 2
- 空き地の適正な管理…………… 3
- 緊急通報装置を貸し出しています…………… 3
- 国民年金の付加保険料…………… 4



旭市公式LINE



旭市ホームページ

防災意識を高め、備えを強化しよう

9月1日は関東大震災が発生した日であり、地震や台風などの災害について認識を深め、備えを強化する「防災の日」とされています。

この機会に一人一人が防災対策を見直しましょう。

防災力を高めるために

自分の命は自分で守る(自助)

災害が発生したときの確な行動が取れるよう、地域や職場などの防災訓練に積極的に参加して防災行動力を高めましょう。

助け合いで地域を守る(共助)

災害発生時は、地域の人たちが互いに協力して助け合い、被害を最小限に抑えることが大切です。障がいのある人や要介護認定を受けた人、高齢者など、災害時に配慮を必要とする人を区や自治会、事業所などが協力して気遣うなど、普段からコミュニケーションを取り、いざというときには支援しましょう。

災害発生時の心得

○身やみに移動しない
○身の安全を確保し、職場や集

客施設など、安全な場所にとどまる

○災害用伝言サービスにより、家族の安否などを確かめる

○交通情報や被害情報などを入力する

日ごろから準備をする

- 携帯ラジオや地図を持ち歩く
- 飲料水や食料、スニーカー、懐中電灯、手袋などの非常持ち出し品を、最低3日程度の避難生活に必要な量で用意する
- 家族と安否確認の方法、集合場所、帰宅経路の状況を確認しておく

警戒レベルの意味を正しく理解

風水害の危険が迫ってきたときには、危険度に応じた「警戒レベル」による避難情報が発令されます。避難情報はテレビ、防災行政無線、防災メール、市



旭市ハザードマップ



防災メールの登録



旭市公式LINE

公式LINEなどでお知らせします。

市では、土砂災害・津波・洪水ハザードマップを作成しています。ハザードマップで自宅の

警戒レベル	状況	住民が取るべき行動	行動を促す情報
5	災害発生または切迫	命の危険 直ちに安全確保	緊急安全確保

警戒レベル4までに必ず避難

4	災害の恐れ高い	危険な場所から全員避難	避難指示
3	災害の恐れあり	危険な場所から高齢者などは避難	高齢者等避難
2	気象状況悪化	自らの避難行動を確認	大雨・洪水・高潮注意報(気象庁)
1	今後気象状況悪化の恐れ	災害への心構えを高める	早期注意情報(気象庁)

安全性を確認し、自宅以外に避難すべきか考えてみましょう。

自主防災組織の活動を支援

「自分たちのまちは自分たちで守る」など、地域の自衛意識と連帯感で結成された組織を自主防災組織と呼びます。市では、災害発生時に重要な役割を担う自主防災組織の結成と活動に、補助金を交付しています。

対家事業

防災訓練や研修会の実施、防災リーダーなどの人材育成補助額/事業に要した費用の3

分の2に相当する額(千円未満切り捨て)で10万円まで

防災用資機材などの購入

補助額/自主防災組織の設立時に購入する場合は、費用の全額(千円未満切り捨て)で20万円まで

申請方法

総務課にある申請書に必要事項を記入し、必要書類を添えて提出してください。

申し込み・問い合わせ先

総務課地域安全班

☎ 62・5311

津波にも備えよう

津波の恐ろしさ

津波による浸水が30cmでも、人は流される恐れがあります。1m(100cm)を超えたときの死亡率は、ほぼ100%といわれています。

津波が見える前に、素早く避難

沿岸部などで強い揺れや長い揺れを感じたときや、警報が出た場合には、海から離れて高台や高い建物に避難してください。

津波は何度もやって来る

第二波、第三波に警戒しましょう。第一波よりも高いこともあります。警報などが解除されるまで安全な場所にとどまりましょう。



心がけよう

空き地の適正な管理

空き地で竹や草木が生い茂り、近隣の住民から数多くの苦情が寄せられています。私有地は、所有者の責任で管理しましょう。

除草などを定期的に

土地の所有者や管理者は、近隣の住民に迷惑がかからないよう、定期的に除草や枝切り、刈り取り後の草木の処分などを行います。

土地の管理をしないと

● 伸びた草や枝木が隣地に入り、種子や花粉が飛んで洗濯物を汚したりするなど、近隣に迷惑をかけてしまいます。
● 枯れた草や木をそのままにしておくと、火災の危険があります。

● ごみの不法投棄場所にされてしまうことがあります。捨てた人が分からない場合は、土地の所有者や管理者がごみを処分しなければなりません。蜂や毛虫などの害虫が発生し

やすくなったり、有害鳥獣がすみ着いたりすることがあります。

● 道路の見通しが悪くなるなど、交通の妨げになり大変危険です。

隣接している私有地の草木などで困っているときは

原則、土地の所有者以外の人
が除草や枝切りなどをすることはできないため、土地の所有者や管理者と話し合い、当事者間で解決する必要があります。

土地の所有者が分からない場合は、法務局の土地登記簿や、税務課の土地台帳で確認することができま

問い合わせ先

環境課環境政策班

☎ 62・5328

自宅でもしものときのために

緊急通報装置を貸し出しています

緊急通報装置は、高齢者が急病などの緊急時に、ボタンひとつで相談センター（立山科学株式会社）に通報が入る装置です。24時間いつでもつながり、状況に応じて救急車の要請や、緊急連絡先の協力員に連絡します。看護師などが常駐しているので、健康相談なども受けられます。

対象／65歳以上の1人暮らしの高齢者や、高齢者のみの世帯 ※働いている人や、別棟・隣家に身内が居住している場合は対象外。申し込みには、緊急時に駆け付ける人の登録が必要です。

費用／1か月当たり上限4,290円 ※所得に応じて決定されます。所得税非課税の人は無料です。

緊急通報装置と連動した装置

火災などのトラブルが発生したときに、相談センターに

速やかに通報するため、緊急通報装置の貸し出しと併せて次の装置を設置します。

●火災警報器

寝室に煙式、台所に熱式の警報器を各1個設置します。寝室が2階にある場合は、階段上部にも煙式を設置します。火災が発生したときに、相談センターが通報を受信して消防車の出動を要請します。

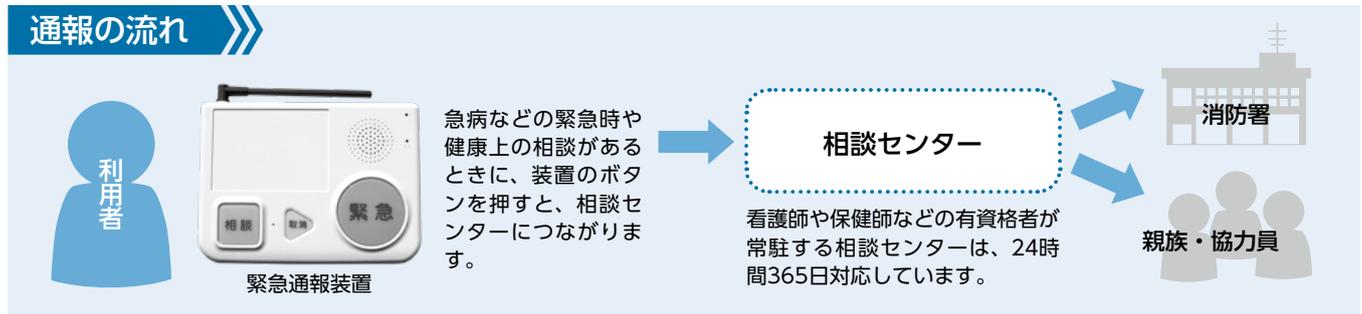
●人感センサー

人の熱で動きを感知するセンサーを設置します。設定した時間に、人の動きを感知できないなどの異常を検知すると、相談センターが通報を受信して協力員などへ駆け付けを依頼します。

申し込み・問い合わせ先

高齢者福祉課高齢者班（☎62-5350）

通報の流れ



将来の年金額を増やしませんか

国民年金の付加保険料

国民年金の定額保険料に付加保険料を上乗せして納めると、将来受け取る年金額を増やすことができます。

納めることができる人／●国民年金第1号被保険者 ●65歳未満の国民年金任意加入被保険者
 付加保険料／月額400円
 ※前納する場合は、その期間によって割引があります。
 受け取る付加年金／200円×付加保険料の納付月数

●月の分から納付できます。
 ●付加保険料の納付期限は、当該月の翌月末日です。
 ●定額保険料の免除を受けている人や、国民年金基金に加入している人は、付加保険料を納めることはできません。

※付加保険料を2年間納めた場合、1年間で受け取る付加年金額は48,000円になります。2年以上受け取ると、納めた付加保険料と同額以上になります。

申し込み方法／本人確認書類(運転免許証など)を持参し、保険年金課で申請してください。
 マイナンバーカードを持っている人は、マイナポータルの利用者登録をすると、スマートフォンなどから申請できます。

〈注意事項〉

●付加保険料の納付を申し出た

付加保険料・付加年金の計算式(例)

付加保険料を2年間納めると
○付加保険料の納付総額 400円×240月(20年)=96,000円
付加年金を3年間受け取ると
○1年間で受け取る付加年金額 200円×240月(20年)分=48,000円 ↓
○3年間で受け取る付加年金額 48,000円×3年=144,000円

申し込み・問い合わせ先
 保険年金課高齢者医療年金班
 ☎62・5332

忘れずに申告しましょう

市県民税の申告

市県民税の申告をしないと、必要な行政サービスを受けられないなどの不利益が生じることがあります。収入がない場合でも申告が必要です。

申告を受け付けています

日時／平日の午前8時30分～午後5時

場所／税務課

必要なもの／本人確認書類(マイナンバーカードなど)、前年中の収入が分かるもの(源泉徴収票、支払明細、帳簿など)、各種控除証明書・領収書(生命保険料、国民年金保険料、地震保険料など)

申告をしないと

- 国民健康保険税、介護保険料、後期高齢者医療保険料の軽減措置が受けられない場合があります。
- 入院などで医療費が高額になったときに、自己負担限度額が高くなる場合があります。
- 各種申請に必要な証明書(所得証明など)が交付されません。

申告をする必要がない人

- 所得税の確定申告をしている
- 勤務先から給与支払報告書、または日本年金機構などから年金支払報告書の提出がされている ※遺族年金や障害者年金のみの人は申告が必要です。
- 収入のない18歳未満
- 市内在住の人に扶養されている

問い合わせ先

税務課課税班(☎62-5321)

ごみの減量化と再資源化を推進

生ごみ処理機等購入補助金

家庭から排出される生ごみを処理する生ごみ堆肥化容器や電動生ごみ処理機の購入に、補助金が交付されます。



対象／市内に住所がある世帯主

要件／●世帯全員に市税の滞納がない ●市内の販売店から購入したものである ●生ごみ堆肥化容器の場合は、容量が100ℓ以上で、ふた付きのもの

補助額

- 生ごみ堆肥化容器：購入価格の2分の1で3,000円まで(1世帯につき2基まで)
- 電動生ごみ処理機：購入価格の2分の1で2万円まで(1世帯につき1基まで)

申し込み方法／環境課や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、領収書、保証書の写し(電動生ごみ処理機を購入した場合のみ)、世帯主名義の通帳、印鑑を持参してください。



申し込み・問い合わせ先

環境課環境政策班(☎62-5328)

来春の小学校入学に向けて 就学時健康診断

就学時健康診断は、学校保健安全法などにに基づき義務付けられているもので、翌年度小学校に入学予定の子どもを対象に、毎年10月ごろに実施しています。

就学時健康診断の実施案内

対象となる子どもの保護者宛てに、教育委員会から案内通知が届きます。実施日を確認し、保護者またはその代理の人が付き添いの上、入学予定の小学校で受診してください。

現在の学区の区域外に入学を希望する場合は、事前に教育総務課総務班(☎85-8617)に相談してください。

検査の内容は

内科、歯科、視力、聴力の検査のほか、ことばやことばの理解などに係る検査があります。内科や歯科の検査は、学校医と学校歯科医が行い、そのほかの検査は、各小学校の職員や教育支援委員会の調査員が行います。

検査結果と就学相談

内科、歯科、視力、聴力の検査結果通知は、教育委員会から直接か、通っている保育所や幼稚園を通じて届きます。ことばの検査結果により就学相談を行う場合は「ことばの

発達相談について」の通知を同封します。ことばの理解などの検査結果により就学相談を行う場合は、電話で連絡します。

就学相談は、安心して就学できるように、子どもの現在の状況(得意なこと、できること、苦手なこと、支援が必要なことなど)を把握するものです。教育支援委員会の調査員が、保護者との面談や子どもへのより細かな検査を行い、その結果を基に教育委員会の就学担当者が相談を進めます。個人情報の取り扱いには十分配慮するので、安心して相談してください。

「旭市就学支援ステップシート」を配布

就学時健康診断のときに、保護者に旭市就学支援ステップシートを配布します。

就学支援ステップシートは、子どもたちが豊かで楽しい小学校生活を送ることができるよう、家庭や保育所、幼稚園、療育機関などから、今まで大切にしてきたことや小学校に伝えたいことを書いてもらうものです。

このシートを基に、小学校へ一貫した指導や支援を引き継ぎます。就学後も保護者や関係機関と協力して、子ども一人一人の成長や発達の歩みを大切にしながら、指導や支援を積み重ねていきます。

くわしい内容は、教育総務課指導班(☎85-8634)にお問い合わせください。

広報で振り返る

あの日あのときのあさひ

第23回

1980年(昭和55年)8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。

今回は広報ひかた昭和55年8月号を紹介します。

表紙は、この年の7月に完成した東保育所(現まんざい保育所)の園舎と、竣工祝賀会で歌を披露する子どもたちです。完成から44年、現在も使われている園舎には、親子2世代で通った人も多と思います。

そのほかでは、公民館で行われた1泊2日の子ども会リーダー講習を報じています。夏休みの子ども会活動を充実してもらおうと、青年団などの指導で、竹馬やクロッキーなどの体験が行われ、多くの児童が参加しました。



子ども会リーダー講習



昭和55年の主な出来事

- モスクワオリンピック開催も、日本は不参加。



表紙(東保育所の園舎完成)

忘れずに受講を 「危険物取扱者保安講習」

期日／10月16日(水)
場所／東総文化会館 大ホール
申込期間／8月19日(月)～23日(金)
申し込み方法／消防本部、消防署、海上・飯岡・干潟分署か、千葉県危険物安全協会連合会のホームページから入手できる申請書に必要事項を記入し、消防本部か千葉県危険物安全協会連合会に申し込んでください。
☎消防本部予防課(☎63-5356)

障がい者(児)各種手当の 所得状況届は期間内に提出を

障がい者(児)に関わる各種手当の所得状況届の受け付けをしています。
対象者には所得状況届が届いているので、提出してください。
手当の種類／特別児童扶養手当、特別障害者手当、障害児福祉手当、ねたきり身体障害者及び重度知的障害者介護手当
提出期限／9月11日(水)
☎社会福祉課障害福祉班(☎62-5351)

より良い未来をつくるため 「全国家計構造調査」に協力を

家計での消費や所得、資産、負債を把握し、世帯の所得分布や消費の水準などを明らかにすることを目的に実施します。調査の結果は、社会保障や福祉の政策などに利用されます。
調査員証を携帯した調査員が訪問するので、調査に協力してください。
対象／矢指・飯岡地区の一部の世帯
期間／10月1日(火)～11月30日(土)
※調査に先立ち、調査員が対象地区の世帯を訪問し、世帯に関するを確認する準備調査を実施します。
☎企画政策課企画調整班(☎62-5397)

全国瞬時警報システム(Jアラート) 全国一斉情報伝達試験を実施

緊急時に迅速で確実な情報伝達をするため、全国一斉の情報伝達試験を行います。当日は、防災行政無線から試験放送が流れます。災害などと間違えないように注意してください。
日時／8月28日(水) 午前11時
☎総務課地域安全班(☎62-5311)

防災行政無線 新しい戸別受信機の配布

8月下旬に、旭市保健センター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。
9月下旬には、飯岡小の投票区内に住んでいる人へ配布します。8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)

全国一斉 子どものための養育費相談会

司法書士による無料の電話相談会です。相談に関する秘密は守られます。
日時／8月31日(土) 午前10時～午後9時
相談ダイヤル／☎0120-567-301
※当日のみ開設。
☎千葉青年司法書士協議会(☎043-488-4633)

消費生活センター

ほっと通信

161

新紙幣の発行に関する詐欺に注意

約20年ぶりに新紙幣が発行されました。「新紙幣と交換する」「旧紙幣を持っていることは犯罪」などと言って、お金をだまし取ろうとする詐欺に注意しましょう。

【事例】

- 金融機関の職員を名乗る男性が来訪し「旧紙幣は7月で使えなくなり、8月以降も持っているとは犯罪になる。新紙幣と交換するので、家にある旧紙幣を預かる」と言われ、不安になり500万円を預けた。その後、男性は戻らず、金融機関に電話したところ、詐欺だと分かった。
- 日本銀行から依頼されたという調査会社から電話があり「新紙幣の発行枚数を定めるために調査している。貯金額や住所を教えてください」と言われ、教えてしまった。後日、高額な布団の購入やリフォーム工事を持ちかける訪問勧誘が立て続けにあった。

アドバイス

- 新紙幣発行後も、旧紙幣は使用できます。
- 金融機関などを名乗り、新紙幣の発行に便乗して、紙幣を預かろうとしたり、個人情報聞き出そうとしたりするのは詐欺です。
- 事例以外にも「新紙幣の偽札調査」「指定口座に振り込めば新紙幣と交換する」「キャッシュカードの更新」などと理由を付けて、お金や個人情報をだまし取ろうと



する詐欺が発生しています。

- 不審な電話や訪問があったら、その場で対応せずに、家族や旭警察署(☎64-0110)、警察相談専用電話(☎#9110)に相談しましょう。
 - 不安に思ったら、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

市営住宅と雇用促進住宅の 入居者

募集住宅

- みどり南住宅(二の5664): 1戸
2DK(36.52㎡)、簡易耐火平屋、昭和46年度建設 ※告知事項あり。
- 萬歳住宅(櫻井90): 1戸
3DK(71.60㎡)、木造2階、平成3年度建設 ※単身者不可。
- 萩園住宅(萩園1810-2): 2戸
中層耐火3階、平成25年度建設 ※被災者優先。
 - ①1DK(41.40㎡)
 - ②3DK(70.98㎡) ※単身者不可。
- 雇用促進住宅(二の10-5)
2DK(39.30㎡)、中層耐火5階、エレベーターなし ※勤労者で一定の収入があるなどの条件があります。

〈共通事項〉

募集期限/8月30日(金) ※雇用促進住宅は随時募集。

申し込み方法/都市整備課にある申込書に必要事項を記入し、必要書類を添えて申し込んでください。

※入居には一定の条件があります。

㊦都市整備課建築住宅班(☎62-5895)

都市計画に皆さんの意見を 都市計画審議会委員

応募資格/市内に住所があり、1年以上居住している20歳以上の人 ※市のほかの審議会委員などになっていないこと。

人数/1人

任期/委嘱の日から2年間

申込期限/8月30日(金) ※消印有効。

申し込み方法/都市整備課や市ホームページで入手できる申込書に必要事項を記入し、郵送または持参してください。

選考方法/書類選考 ※結果は本人へ郵送で通知します。

㊦〒289-2595 旭市二の2132 都市整備課都市計画班(☎62-5355)

総合体育館 運動教室の受講生

初級テニス教室

日時/9月8日(日)、15日(日)、22日(日・祝)、29日(日)、10月13日(日)、27日(日) 午前9時~10時30分
※全6回。

場所/スポーツの森公園 テニスコート
定員/15人 ※定員を超えた場合は、初めて受講する人を優先。

持ち物/硬式用テニスラケット、運動できる服装、タオル、飲み物

申込期間/9月1日(日)~7日(土)の午前10時~午後5時 ※1日(日)のみ、電話での申し込みは午前11時から。

軽体操教室

日時/9月13日(金)、20日(金)、27日(金)、10月4日(金)、11日(金)、25日(金) 午後2時30分~3時30分
※全6回。

場所/総合体育館 サブアリーナ

定員/30人 ※定員を超えた場合は、初めて受講する人を優先。

持ち物/運動できる服装、室内用シューズ、ヨガマット、タオル、飲み物

申込期間/9月2日(月)~8日(日)の午前10時~午後5時 ※2日(月)のみ、電話での申し込みは午前11時から。

〈共通事項〉

対象/18歳以上の人 ※高校生を除く。
費用/3,300円

申し込み方法/総合体育館の窓口か電話で申し込んでください。

㊦あさひスポーツまちづくりパートナーズ(☎64-1101・総合体育館内)

大きな声で読んでスッキリ 「はつらつ音読教室」

日時/9月6日(金) 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 ※先着順。

費用/無料

申し込み方法/8月20日(火)からファクス、電話、メールまたは窓口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.pr.ef.chiba.lg.jp)

催し物 Events

ハニカムの「わくわくタイム」が ユートピアセンターに出張します

対象/市内在住の未就園で、おおむね3歳未満の子どもと、その保護者

日時/9月13日(金) 午前10時30分~11時30分

場所/いいおかユートピアセンター

定員/15組 ※要予約、先着順。

申し込み方法/8月26日(月)の午前8時30分から電話で申し込んでください。

㊦子育て支援センターハニカム(☎62-7099)

お知らせ Information

令和6年度物価高騰対応重点支援 給付金の申請はお済みですか

物価高騰の影響を踏まえ、令和6年度に新たに住民税が非課税や均等割のみ課税となった世帯を支援するため、1世帯当たり10万円を給付します。

対象と思われる世帯には確認書が届いているので、必要事項を記入し、期限までに提出してください。

提出期限/9月30日(月) ※消印有効。

㊦物価高騰対応重点支援給付金担当窓口(☎62-5376・社会福祉課社会班内)

地球温暖化対策推進実行計画の 結果を公表します

市では、地球温暖化を防止するため、市役所の事務・事業で排出される温室効果ガスの削減を推進する「旭市地球温暖化対策推進実行計画」を策定し、温室効果ガスの削減に努めています。

令和5年度の二酸化炭素排出量は、5,166,523kg-CO₂で、基準年度(平成29年度)と比較して39.8%削減しました。主な要因は、旧クリーンセンターでの廃棄物の焼却処理を停止したことに伴う、電気使用量の減少によるものです。今後もクールビズや庁舎内の節電などの地球温暖化対策を推進します。

㊦環境課環境政策班(☎62-5328)



新たな風を吹かせる
農業女子

大塚 良美さん(左)
宮野 晴美さん(中央)
高木 啓子さん(右)

千葉県では、産地の活性化を目指して行動できる女性農業者を育成するため「地域農業・産地力アップ女性リーダー講座」を開催しています。海匠地域からは、令和3年にJAちばみどり旭胡瓜部会の推薦を受けた女性農業者3人が代表として参加しました。全国6位の産出額を誇る旭市産キュウリのさらなる普及のため、女性目線での問題提起や課題解決に取り組んでいます。

—どんな活動をしていますか

女性農業者のネットワークづくりや、SNSの効果的な活用方法を習得するため、令和5年度に「キュウリ農業女子研修会&交流会 in 旭」を開催しました。ほかにも、女性目線でのパッケージデザインの考案や販売方法について

の提案など、販売促進を図るための意見交換をしています。今後は栽培技術や病害虫対策などに関する勉強会も開催する予定です。交流の場は楽しく、話し合ったことを仕事に生かせるので、モチベーションの維持につながっています。

—活動で大変なことは

同じ作物でも個々の農家で繁忙期や経営形態が異なることや、家事などの兼ね合いもあり、参加者を集めるのが大変です。また、活動を続けるには家族の理解も大切です。

—今後の抱負は

女性農業者が気軽に話せる場や活躍できる場をつくりたいです。多くの人に参加してもらい、みんなで培った知識をキュウリの生産や販売に生かすとともに、活動を次世代につなげ、旭市の農業発展に貢献していきたいです。興味のある人は私たちと一緒に活動してみませんか。



講座で活動内容を紹介



今後の活動などを話し合う



vol.175

トウガンの角煮

1人分の栄養価 エネルギー80kcal、食塩相当量1.3g

トウガンは漢字で「冬」の「瓜」と書きますが、夏が旬の野菜です。トウガンに含まれるビタミンCは、血管や骨、皮膚などの成分(コラーゲン)を作るのに必要不可欠な栄養素です。加熱時間が長いとビタミンCが壊れてしまうため、低温調理や電子レンジを活用して、効率良く摂取しましょう。

作り方

- ①トウガンの皮をむいて種を取り、4~5cmの大きさに切って、縦と横に浅く切り込みを入れる。小ネギは小口切りにする。
- ②フライパンに油をひき、①のトウガンを弱火で焦げ目が付くまで焼く。
- ③②に火が通ったらAを入れ、弱火で水分がなくなり味が染み込むまで煮る。
- ④器に盛り付け、小ネギを振りかけたら完成。

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)



- 材料(4人分)
- トウガン……小1/2個(500g)
 - しょうゆ……………大さじ2
 - A 砂糖……………大さじ3
 - だし汁……………100ml
 - 油……………大さじ1
 - 小ネギ……………1本(5g)

データシート

火災 【7月】 令和6年の累計 建物火災 0件 (8件) その他の火災 0件 (14件)	交通事故 【7月】 令和6年の累計 事故件数 146件(1,001件) 死亡者数 1人 (3人)	人のうごき 【7月の移動】 転入 169人 出生 35人 転出 148人 死亡 72人	【8月1日現在】 人口 62,209人	前月比 (▲16人)
			男 30,857人 女 31,352人 世帯数 27,422世帯	(▲8人) (▲8人) (+9世帯)