

2024
12/15
No.468

あさひ

広報

このまちが
もっと好きになる

広がるパラ卓球の輪



パラ卓球ナショナルチームとの交流会

パラ卓球競技の普及を図ることを目的に、日本代表の選手たちと交流するイベントが開催されました。参加者は車いすに乗って卓球に挑戦し、選手との練習や試合を通して、楽しみながら交流を深めました。

(11月12日／総合体育館)

トピックス

- 「漏水かな」と思ったら…………… 2
- 第3期旭市総合戦略(素案)、第3期旭市子ども・子育て支援事業計画(素案)の意見募集 …… 3
- 病児保育施設がオープン…………… 3
- 年末・年始の市役所の仕事…………… 4



旭市公式LINE



旭市ホームページ

定期的なチェックで早期対応を



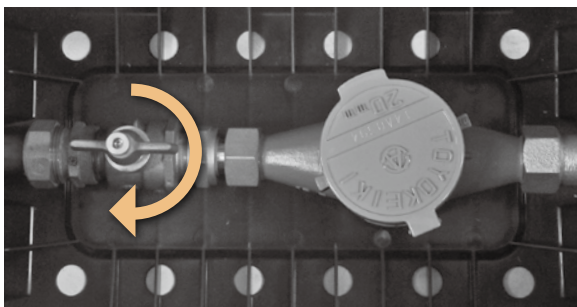
「漏水かな」と思ったら

「水道の使用量が増えている。漏水かもしれない」といった相談が増えています。わずかな漏水でも、時間の経過とともに量は増えていきます。水道メーターや使用水量のお知らせを確認するなど、定期的にチェックしましょう。

兆候をチェックしよう

- 特に理由がないのに、水道の使用量が増えている
- 蛇口をよく閉めたにもかかわらず、水が垂れている

【別図】メーターボックス



止水栓を右へ止まるまで回す

漏水していたら

〈宅内側の漏水〉

蛇口や水洗トイレ、宅内の配管など、道路側から見て最初の止水栓（第1止水栓）から宅内側で漏水している場合は、旭市指定給水装置工事業者に修理を依頼してください。費用は所有者が使用者の負担となります。メーターボックス内の止水栓を右に回すことで、水を止める

- 水を使っていないのに、蛇口

などに耳を当てると音がする

- 水道管を埋めてある付近が湿っている

- 水を使っていないのに、宅内

から側溝などに排水している

- 水洗トイレの水を流していないのに、水が流れている

ことができます（別図）。

旭市指定給水装置工事事業者は、上下水道課に問い合わせるか、市ホームページで確認してください。

〈道路側（水道管）の漏水〉

道路から第1止水栓の間で漏水している場合は、上下水道課に連絡してください。

料金はどうなるの？

道路などに埋設してある配水管から分岐して引き込まれた、家庭の蛇口までの管を「給水装置」といいます。給水装置は皆さんの財産であり、自身で管理する必要があります。漏水で通常より請求が高額になっても、計量した水量に対する料金は、支払う必要があります。

〈減免される場合があります〉

次の条件を全て満たすときは、減免となる場合があります。問い合わせてください。

- 減免対象に当たらない例
 - し、修理をした場合
 - 蛇口の閉め忘れなど、使用者の不注意による場合
 - 蛇口、水洗トイレ、給湯器などの器具の故障による場合
 - 受水槽本体や受水槽・給湯器の先から漏水している場合
- 漏水を発見した日から2か月以内に減免の申請をしていない場合
- 井戸水の配管を水道に切り替えて使用している場合
- 無届けで給水装置を改造した場合

問い合わせ先

旭市上下水道お客様センター

☎ 63・8881

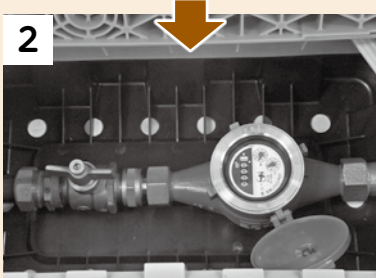
上下水道課工務班

☎ 62・5364

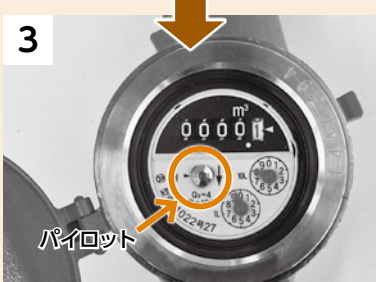
漏水の確認方法



1 家庭内の蛇口を全て閉め、水洗トイレや給湯器などで水を使用していないことを確認します。



2 メーターボックスを開け、水道メーターのふたを開けます。



3 パイロットが少しでも回っていれば、どこかで漏水しています。旭市指定給水装置工事業者に修理を依頼しましょう。

旭市の未来のために意見を募集

第3期旭市総合戦略(素案)

第3期旭市子ども・子育て支援事業計画(素案)

急激な人口減少に歯止めをかけて、将来にわたり持続可能なまちづくりを目指すための総合戦略と、子どもが健やかに成長できるよう、子育て支援事業などを行う体制を確保するための計画の策定を進めています。計画をより良いものにするため、皆さんから意見を募集します。

第3期旭市総合戦略(素案)

募集期間／12月25日(水)～令和7年1月17日(金) ※必着

閲覧場所、意見書の配布場所／企画政策課、各出張所

第3期旭市子ども・子育て支援事業計画(素案)

募集期間／12月23日(月)～令和7年1月14日(火) ※必着

閲覧場所、意見書の配布場所／子育て支援課、各出張所

〈共通事項〉

提出できる人

●市内在住・在勤・在学の人

●市内に事務所または事業所がある個人・法人・その他のほかの団体

●意見を募集する計画に利害関係があると認められる人

提出方法

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

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。

電話や匿名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。

くわしい内容は、市ホームページ

ページで確認してください。



総合戦略



子ども・子育て支援事業計画

提出・問い合わせ先

〒289-2595 旭市二の

2132

●総合戦略

企画政策課企画調整班

☎62-5307

☎63-4946

✉kikaku@city.asahi.lg.jp

●子ども・子育て支援事業計画

子育て支援課子育て支援班

☎62-8012

☎64-1618

✉kosodate@city.asahi.lg.jp

子育てと仕事の両立を支援

病児保育施設がオープン

子どもが病気で保育所や小学校に行けず、保護者が仕事などのため自宅で看病できないときに、一時的に子どもを預けることができる施設です。

施設名／FLOWER CHILDREN 旭 病児病後児保育室

場所／イオンタウン旭内

対象児童／市内在住の生後6か月～小学6年生

対応できる疾患／風邪やインフルエンザ、胃腸炎など

利用できる時間／平日の午前7時30分～午後6時30分

費用／1人につき1日当たり2,000円 ※5時間までの利用の場合は1,000円。登録料や給食費、おやつ代などが別途かかります。

利用方法

病児保育ネット予約サービス「あずかるこちゃん」の利用登録をしてから、予約してください。

利用には「医師連絡票」の提出が必要で



あずかるこちゃん



す。医療機関へ連絡票を持参し、医師の診断を受けてください。

くわしい内容は、市ホームページで確認してください。



市ホームページ

問い合わせ先

FLOWER CHILDREN 旭 病児病後児保育室(☎85-7447)

子育て支援課保育所運営班(☎62-5313)

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	27日 (金)	28日 (土)	29日 (日)	30日 (月)	31日 (火)	1日 (水)	2日 (木)	3日 (金)	4日 (土)	5日 (日)	6日 (月)	7日 (火)
市役所	☎62-1212(代表)	○	△※1	△※1	△※1	△※1	△※1	△※1	△※1	△※1	△※1	○	○
海上出張所	☎55-2566	○	○	×	×	×	×	×	×	○	○	×	○
飯岡出張所	☎57-6060	○	○	×	×	×	×	×	×	○	○	×	○
干潟出張所	☎68-3111	○	○	×	×	×	×	×	×	○	○	×	○
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	○	×	×	×	×	×	×	×	×	×	○	○
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	☎57-5577 (社会福祉協議会)	○	×	×	×	×	×	×	×	×	△※4	△※5	○
長熊釣堀センター	☎68-4602	○	○	×	×	×	×	×	×	○	○	○	○
飯岡刑部岬展望館 ～光と風～	☎57-1181	○	○	△※6	△※6	△※6	△※6	△※6	△※6	○	○	△※6	○
防災資料館	☎57-6712	○	○	×	×	×	×	×	×	○	○	○	○
市民会館	☎63-8755	○	○※7	×	×	×	×	×	×	○	○	×	○
海上公民館	☎55-2566	○	○※7	×	×	×	×	×	×	○	○	×	○
いいおかユートピアセンター	☎57-6060	○	○※7	×	×	×	×	×	×	○	○	×	○
干潟公民館	☎68-3111	○	○※7	×	×	×	×	×	×	○	○	×	○
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	○	○	×	×	×	×	×	×	○	×	○	○
東総地区グリーンセンター	☎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(し尿の収集)	☎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)	○	×	×	×	×	×	×	×	×	×	○※8	○※8

※1 出生・死亡・婚姻・離婚などの届け出を日直で取り扱います。
 ※2 ベビーキャンプは休み。
 ※3 眼科・外科・乳腺外科・心臓外科・歯口科・人間ドックは休診。
 ※4 浴室・ふれあい広間は使用可。

※5 浴室・ふれあい広間は休み。
 ※6 展望デッキ・トイレは使用可。
 ※7 午前9時から午後5時まで。
 ※8 令和7年1月6日(月)～10日(金)の予約は、12月23日(月)から受け付け。

大原幽学記念館企画展

幽学と子育て—その生長したること、松がごとく—

幕末の農村指導者として知られる大原幽学は、次世代を育成することの大切さを説き、画期的な教育指導を行いました。記念館では、幽学が熱意を持って取り組んだ「子育て」をテーマに、令和7年2月16日(日)まで企画展を開催しています。

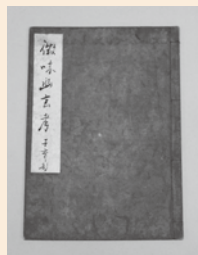
幽学の子育てに対する思い

荒廃した農村の復興と存続は、幽学の教えを受ける名主と農民たちの切なる願いであり、その実現には、次世代を担う子どもたちの養育は欠かせないものでした。幽学が子育てに強い関心を持っていたことは、自身の著作「微味幽玄考」全5巻のうちの1巻が「子育て之部」とされていることから見て取れます。

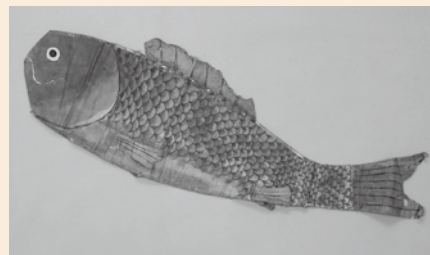
子どもが一人前になるために

当時、女子は13歳、男子は15歳が成人年齢とされていました。それまでに一人前となることを目指し、誕生から元服までの通過儀礼を教育の場として重視しました。

門人に子どもが誕生すると、幽学がその子の名付け親となり、6歳の紐解祝いを迎えると「紐解心得」が渡されました。また、幽学の教育指導で最もよく知られているのが「換子教育」です。これは成人を迎えるまでに、門人同士で子どもを



微味幽玄考



幽学が作ったと伝わる和紙のこいのぼり

1～2年間預け合って養育するというものです。子どもを預ける側も預かる側も責任を持って教育できるように、幽学は心得を示しました。

ただ情の深いことが極上である

「子育て之部」では、良いことも悪いことも言葉ではなく行動や態度で示すことや、子どもを注意深く観察し、その子のタイミングに合わせて手助けや教育を行うことなど、大人の子どもたちへ向き合う姿勢について説いています。

巻末で「ただ情の深いことが極上である」と締めているように、幽学は子どもに対して分け隔てなく愛情を注ぐことを大切にしました。幽学自身には子どもがいまいませんでしたが、残された多くの資料から、子どもたちへの深い愛情と将来への願いが強く感じられます。

企画展のくわしい内容は、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27回

1988年(昭和63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。

今回は広報ひかた昭和63年12月号を紹介します。

この号では、大原幽学先生130年祭・旧林家住宅復元竣工式典の様子を報じています。旧林家住宅は、幽学の高弟であった林伊兵衛の住居で、幽学の設計・指導により建設されたと伝えられています。昭和63年に大原幽学遺跡史跡公園内に復元され、同年11月に記念式典が行われました。昔の農家の生活を知る貴重な文化遺産となっているほか、現在も「幽学の里で米作り交流事業」などで活用されています。



復元された旧林家住宅



表紙

みんなでつくる子どもの笑顔 里親制度説明会

日時／令和7年1月19日(日) 午後1時～3時 ※要予約。

場所／銚子市勤労コミュニティセンター(銚子市若宮町1-1)

申し込み方法／QRコードから申し込んでください。



☎ 関子ども家庭サポートセンターちば「オレンジの会」(☎0470-28-4288)

あさひ冬のあったかグルメ＋スイーツまつり

市内の協力店45店を巡るグルメスタンプラリーです。スタンプを2つ集めると、特産品が当たる抽選に応募できます。

テイクアウトやスイーツの購入でも、スタンプがもらえます。

期間／令和7年2月28日(金)まで

くわしい内容は、観光物産協会ホームページで確認してください。



☎ 関(一社)旭市観光物産協会(☎62-7537)

救命技術のステップアップ 上級救命講習

対象／普通救命講習を受講したことがある人

日時／令和7年2月9日(日) 午前9時～午後5時

場所／海上公民館1階 ホール

内容／心肺蘇生法、異物除去法、傷病者管理法、搬送法などの実技訓練
※受講後に修了証が交付されます。

定員／30人

申込期間／12月23日(月)～1月31日(金)

☎ 関消防本部消防署救急班(☎63-0119)

妊産婦が負担した医療費を全額支給 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に必要事項を記入し提出するか、オンラインで申請してください。

☎ 関保険年金課国民健康保険班(☎62-5331)

自転車乗車用ヘルメットの 購入費が補助されます

対象／次の全てに該当する人

- ヘルメット購入日から補助金申請日までの期間、市内に住民登録がある
- 市税の滞納がない
- 申請するヘルメットについて、別の補助金などの交付を受けていない
- 暴力団員などではない

補助額／2,000円 ※1人1回まで。
購入金額が2,000円未満の場合は、当該購入金額。付属品の購入費や送料は対象外です。

対象となるヘルメット／令和6年4月1日以降に購入し、SGマークなど安全基準に適合した認証があるもの。
※購入時に新品であるものに限る。

申込期限／令和7年2月28日(金)

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。

くわしくは、市ホームページで確認できます。



☎ 関市民生活課市民生活支援班(☎62-5396)

消費生活センター

ほっと通信

165

借金を解決しようとしてトラブルに!?

借金や生活費の支払いが困難な状況を解決しようとして、トラブルに遭ったという相談が増えています。

【事例】

- インターネットで「毎月50万円もうかる」という副業サイトを見つけ登録したところ「確実に利益を出せる」とサポート契約を勧められた。高額な契約料を請求されたため「支払えない」と伝えたが、スマートフォンの遠隔操作アプリを使い消費者金融サイトで借り入れる方法を指示され、150万円を借りて支払った。その後、副業による収入はほとんどなく借金が残った。
- インターネットで「借金が減らせる」というサイトを見つけ連絡した。司法書士を名乗る相手に直接会わずに債務整理を委任した結果、借金はほとんど減らずに、司法書士への報酬分の負担が増えてしまった。

アドバイス

- インターネットには「簡単にもうかる」「借金が減らせる」などの広告があふれています。自分に都合の良い情報を求めて検索するうちに、閲覧したサイトで不利な内容に気付かないまま契約をしてしまうことがあります。事前に契約内容をよく確認しましょう。
- 副業のサポート契約のトラブルでは、解約と返金を求めることになりますが、支払いのための借り入れは別の契約となり、消費者金融への返済義務は残ります。



- 遠隔操作アプリで第三者と画面を共有して、消費者金融サイトから借り入れた場合、IDやパスワードは流出しています。変更するか、以後の借金ができないように消費者金融業者に連絡してください。
- 借金を整理する場合は、法律の専門家の力を借りることが重要ですが、不適切な対応や不当な報酬の請求を防ぐためにも、弁護士や司法書士には直接会って依頼しましょう。
- 借金の返済に困っている場合は、一人で抱え込まずに相談してください。消費生活センターでは、事業者との契約トラブルのほかにも債務整理を支援する相談を受け付けています。

☎ 関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…問い合わせ



募集

Recruitment

海上キャンプ場

餅つき体験

日時／令和7年1月13日(月・祝)

午前10時～午後3時

定員／10家族 ※先着順。

費用／500円

申し込み方法／12月27日(金)までに
電話で申し込んでください。

☎問海上キャンプ場(☎55-5250)



催し物

Events

旭市男女共同参画講演会

「木山さんちのおはなし」

日時／令和7年1月19日(日) 午後
2時～4時

場所／東総文化会館 小ホール

講師／木山裕策氏(歌手)

定員／250人 ※先着順。

費用／無料

申込期間／12月16日(月)～

1月13日(月・祝)

申し込み方法／QRコード

から申し込んでください。

☎問市民生活課市民生活支援班(☎62-
5396)



お知らせ

Information

外出が困難で手続きできない人へ マイナンバーカードの申請をサポート

市の職員が自宅に訪問し、申請の受け付けを行います。発行したマイナンバーカードは、簡易書留で届きます。

対象／市内に住民登録のある、75歳以上の人・障がいのある人・要介護状態の人などで外出が困難な人 ※初めてマイナンバーカードを作る場合に限る。

日時／火～金曜日の午前9時30分～
11時30分、午後2時～4時30分

※祝・休日、年末年始を除く。

申し込み方法／電話で申し込んでくだ
さい。

☎問市民生活課管理班(☎74-3330)

英語で絵本の読み聞かせ

「英語でおはなし会」

対象／市内在住の4歳児～小学2年生

日時／令和7年1月11日(土) 午前
11時～11時30分

場所／県立東部図書館3階 研修室

定員／30人程度 ※同伴者を含む。

申し込み方法／1月10日(金)までに
電話か窓口で申し込んでください。

☎問市図書館(☎62-2560)

高齢者に助け合いサービスを提供する

団体に補助金が交付されます

対象／65歳以上の人にサービスを提供
できる人が3人以上いる団体

※地域住民による無償または有償ボラ
ンティア活動に限る。

サービスの種類／①訪問型サービス
(掃除やごみ出しなどの生活支援)

②通所型サービス(高齢者が集まる場
所で介護予防活動などを提供) ③移
動支援サービス(介護予防活動をする
場所への移動を支援)

補助額／●①②を提供する団体：立ち
上げ補助費は10万円まで、運営補助費
は年額20万円まで ●③を提供する
団体：活動に応じて計算した額

くわしい内容は、市
ホームページで確認して
ください。

☎問高齢者福祉課高齢者班(☎62-5350)



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

☎問環境課環境美化班(☎62-5329)

あなたの未来を守る

障害年金制度

障害年金は、病気やけがで障がいが残った場合に受け取れる年金です。身体障がいのほか、うつ病などの精神障がいや知的障がいも対象です。

障害基礎年金

●国民年金加入中の人や、20歳未満または60歳以上65歳未満の人で、年金制度未加入の間に初診日があること

●障がいの状態が法令で定められた障害等級表(1・2級)に該当すること

●保険料の納付要件を満たすこと

障害厚生年金

●厚生年金加入中に初診日がある人は、年金事務所に相談してください。

☎保険年金課高齢者医療年金班(☎62-5332)、佐原年金事務所(☎0478-54-1442)

償却資産の申告は

令和7年1月31日(金)まで

法人や個人で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の減価償却できる資産には、固定資産税がかかります。

前年に申告した人には、申告書が届くので提出してください。新たに事業を始めた人は、問い合わせてください。

対象／令和7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できません。

電子申告システムで手軽に申告

地方税電子申告システム(eLTAX)を利用すると、インターネットで申告できます。

くわしくは、地方税ポータルシステムのホームページで確認できます。



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。被害を受けたことが分かる書類などを申請書に添えて、提出してください。

☎問税務課資産税班(☎62-5323)



笑顔を届ける 優しさあふれる ケアパートナー

社会福祉法人東風会
特別養護老人ホーム東風荘

小林 美月さん

社会福祉法人東風会は、特別養護老人ホームのほか、ショートステイとデイサービスを併設し、日常生活で支援が必要な人に適切な福祉サービスを提供する施設を運営しています。「愛」という言葉の理念の下、入居者やその家族、職員に「温かい気持ち」と「大切に作る気持ち」を持ち、入居者に寄り添ったサービスを提供しています。

—どんな仕事をしていますか

入居者が安全に安心して施設で生活できるように、食事や入浴、排せつ介助などの支援をしています。自分自身でできることは見守り、できないことをサポートします。時間帯で職員が入れ替わるため、入居者のさまざまな情報を共有できるように、報告・連絡・相談をしっかり行い、適

社会福祉法人東風会
特別養護老人ホーム東風荘

所在地／旭市三川6301-6
電話番号／57-6110

切な支援を心がけています。

認知症の人もいるため、感情をくみ取るのが難しいときもありますが「ありがとう」「助かったよ」などと感謝されたときはうれしく、やりがいを感じます。

—入社のきっかけは

施設に入居した祖母を温かく支えてくれた介護士の姿を見て、介護の仕事に興味を持ちました。学生のときに行った介護施設での職場体験を通して、働きたい気持ちが強くなり志望しました。

—今後の抱負は

さらに経験を積み、入居者や職員からも頼られる存在になりたいです。介護は大変な仕事だと思われがちですが、人生の先輩と話せて、たくさんの学びがある魅力的な仕事だと皆さんに知ってもらえるように、これからも頑張ります。



玉入れと一緒に楽しむ



いつでも会話を大切に



VOL.179 ホウレン草のナムル

1人分の栄養価 エネルギー81kcal、食塩相当量0.8g



材料(4人分)

ホウレン草……2束(400g)
ちくわ……2本(60g)
カニカマ……4本(60g)
しょうゆ……小さじ1
A 白いりごま……大さじ1
ごま油……小さじ2
韓国のり……適量

ホウレン草には、ビタミンCや鉄が多く含まれています。ビタミンCはコラーゲンを作るのに必要な栄養素で、鉄は貧血や食欲不振、肌荒れの予防に効果的です。ビタミンCは鉄の吸収率を上げるため、同時に取ることで効率良く栄養素を摂取できます。

作り方

- ①ちくわは斜め細切りにし、カニカマは手で細かく割いておく。
- ②鍋に湯を沸かしホウレン草を1分ゆで、冷水に取る。
- ③②の水気を絞って3cmの長さに切る。
- ④ボウルに①、③、Aの調味料を入れ、よくあえる。
- ⑤皿に盛り付け、韓国のりをちぎってのせたら完成。

岡旭市保健推進員協議会共和支部(☎63-8766・健康づくり課成人保健班内)

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 □ 62,058人	前月比
建物火災 2件 (14件)		事故件数 135件 (1,627件)		転入 161人 出生 25人		男 30,772人	(▲30人)
その他の火災 0件 (19件)		死亡者数 0人 (5人)		転出 139人 死亡 77人		女 31,286人	(▲12人)
						世帯数 27,468世帯	(▲18人)
							(+33世帯)

令和6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。