

ピカピカの1年生 学校生活がスタート



令和7年度入学式

桜の花びらが舞う中、市内の小・中学校で入学式が挙行され、共和小では34人の新1年生を迎えました。緊張した面持ちで式に臨んだ児童たちは、担任の先生から名前を呼ばれると、元気な声で返事をしていました。
(4月8日/共和小)

トピックス

- 情報公開・個人情報保護制度の運用状況…………… 2
- 夢の舞台で活躍するアスリートを応援…………… 2
- 犯罪被害者などを支援…………… 3

情報公開・個人情報保護制度の運用状況

市では、市政の情報公開を推進する「情報公開制度」と、個人情報保護を確保する「個人情報保護制度」を設けています。

令和6年度の運用状況を公表するとともに、皆さんが制度を活用できるように、その概要を紹介いたします。

情報公開制度とは

公正で透明性の高い市政運営のため、情報の提供・公表・開示などをする制度です。

市民は、旭市情報公開条例に基づき、公文書の開示を請求することができます。

個人情報保護制度とは

個人のプライバシーを守るた

め、市が保有する個人情報の適正な取り扱いを確保し、個人の権利や利益を保護するとともに、開示の請求権を保障する制度です。

市が保有する個人情報の本人またはその代理人は、個人情報の保護に関する法律に基づき、市が保有する個人情報の開示・訂正・利用停止を請求することができます。

令和6年度の運用状況

● 情報公開制度

開示請求件数 / 18件

● 開示件数 / 1件

● 部分開示件数 / 10件

● 不開示件数 / 9件

● 個人情報保護制度

開示請求件数 / 167件

● 開示件数 / 165件

● 部分開示件数 / 2件

● 不開示件数 / 0件

※請求件数と各開示件数の合計は、必ずしも一致しません。

審議会などの公開

情報公開を推進するため、市民の皆さんが会議を傍聴できる「審議会等の会議の公開制度」を設けています。傍聴できる会議は、開催の1週間前までに市役所1階にあるモニターでお知らせします。

問い合わせ先

総務課庶務行政班

☎ 62・5310

情報の開示請求の流れ

1 開示請求などの窓口

公文書や個人情報を保有する課、または総務課で受け付けます。請求書は、市ホームページからも入手できます。



2 開示・不開示などの決定

請求のあった日から、情報公開制度の場合は15日以内、個人情報保護制度の場合は30日以内に開示・不開示などを決定し、請求者に通知します。



3 開示などの実施

担当課で行います。決定通知書と本人確認書類(マイナンバーカードなど)が必要です。

スポーツ大会出場奨励金

夢の舞台で活躍するアスリートを応援

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が交付されます。

対象

旭市に住民登録のある個人か、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構成される団体など

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

※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。

申し込み方法

スポーツ振興課や市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、関係書類を添えて提出してください。

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)

申込期限

令和8年3月31日(火)

くわしい内容は、市ホームページで確認してください。



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

条例が制定されました 犯罪被害者などを支援

誰もが突然、犯罪の被害に遭う可能性があります。市民が安全で安心して暮らせる地域社会を実現するため「旭市犯罪被害者等支援条例」が4月から施行されました。

見舞金などの支給

市では、犯罪被害に遭った人が一日でも早く平穏な生活を取り戻せるよう、見舞金などの支援を行っています。

傷害見舞金

対象／犯罪行為によって、傷害を受けた人

支給額／●全治1か月以上で3か月未満…5万円 ●全治3か月以上…10万円

遺族見舞金

対象／犯罪行為によって、亡くなられた人のご遺族

支給額／30万円

転居費用の助成

対象／右記の見舞金を受け取ることができ人のうち、当該犯罪行為によって、従前の住居に住むことが困難になった人

助成額／転居に要した費用で10万円まで

※見舞金の支給や転居費用の助

成には、一定の要件があります。す。くわしい内容

容は、市ホームページで確認してください。



一人で悩まず相談を

総務課や旭警察署警務課(☎64・0110)では、犯罪被害に遭った人やその家族の相談に応じ、情報提供や助言、制度の案内などを行っています。

皆さんの理解と協力が必要です

犯罪被害者が置かれている状況や支援の必要性について理解を深めましょう。また、犯罪被害者に対する誹謗中傷や心ないうわさなどの二次被害防止に、協力をお願いします。

相談・問い合わせ先

総務課地域安全班

☎62・5311

お年寄りの暮らしを支えます

高齢者福祉サービス

市内に住む65歳以上の皆さんが、住み慣れた地域で安心して暮らせるよう、生活を支援するサービスがあります。健康状態や家庭の状況に応じて、自分に合ったサービスを利用しましょう。利用に当たっての要件など、くわしい内

容は、市ホームページで確認してください。

申し込み・問い合わせ先

高齢者福祉課高齢者班(☎62-5350)

サービス名	内容
はり・きゅう・マッサージなどの利用助成	70歳以上の人に、はり・きゅう・マッサージなどの費用の一部が助成されます。 助成額／1回当たり1,000円(年間12枚)
緊急通報装置の設置	1人暮らしの高齢者や高齢者のみの世帯は、緊急事態に備えて、24時間体制で対応できる緊急通報装置の貸与が受けられます。 費用／所得に応じて、1か月当たり0～4,290円
外出支援サービス	寝たきり状態にある65歳以上の人や、身体障害者手帳1～3級で下肢が不自由な40歳以上の人や、市内にある医療機関などの送迎に市の指定するタクシー会社を利用する場合に助成されます。 助成額／利用券1枚につき500円(料金が500円に満たない場合は全額)
家族介護支援金	自宅で常に寝たきり状態にある高齢者で、要介護4か5と認定され、日常生活自立度(寝たきり度)がB2以上の人と同居する介護者に支給されます。 支給額／月額12,000円
紙おむつの給付	自宅で寝たきりや認知症などで、常時失禁状態にある市民税非課税の高齢者に給付されます。 給付枚数／年間270～540枚
配食サービス	買い物や調理が困難な1人暮らしなどの高齢者が、昼食の提供と安否確認を週3回以内で受けられます。 費用／1食当たり300円
認知症高齢者等SOSネットワーク	認知症などで行方不明になる可能性がある人が、地域での見守りや捜索を受けられます。
認知症高齢者等見守りシールの交付	認知症などの人が行方不明になった際、早期に発見できるよう、インターネット上の伝言板で発見者と家族がやり取りできるQRコードを印字したシールが交付されます。
住宅改修費の助成	要支援・要介護認定を受けていない高齢者に、手すりやスロープの設置などにかかる費用の一部が助成されます。改修前に申請が必要です。 助成額／対象改修費の2分の1で10万円まで

市民農園の利用者を募集

自然に触れながら農作物を育て、
収穫する楽しさを感じられる場所です。
季節ごとの野菜や果物を自分の手で作り、
心も体もリフレッシュしませんか。



場所／袋公園南側
1区画の大きさ／約30㎡
利用期間／申し込みをした月から1年間
費用／1区画当たり年額5,000円
申込期限／毎月第2金曜日
申し込み方法／農水産課にある

申込書に必要な事項を記入し提出するか、電話で申し込んでください。
そのほか

○未成年者で利用を希望する場合は、保護者同伴の上、申し込んでください。

○市外の人は、本人確認書類（マイナンバーカードなど）を持参してください。

○耕運機などの農具を無料で貸し出しています。

市民農園公式Instagramで情報を発信中

市民農園の利用状況や、農業に関する豆知識を発信しています。



申し込み・問い合わせ先
農水産課 振興班

☎74・3671

心身に障がいのある人を支えます

障がい者福祉サービス

心と体に障がいのある人が、喜びや生きがいを持って暮らせるよう、さまざまな福祉サービスを提供しています。それぞれのサービスには、利用者負担があるものや所得状況によって利用が制限される場合があるので、相談してく

ださい。

申し込み・問い合わせ先
社会福祉課障害福祉班(☎62-5351)

サービス名	内容
居宅介護(ホームヘルプ)	自宅にホームヘルパーが訪問して、日常生活の手伝いをします。
訪問入浴サービス	重度身体障がい者(児)の自宅に、入浴車が訪問します。
移動支援事業	買い物などで外出するときに、移動の支援を受けられます。
配食サービス	1食当たり400円の自己負担で、食事の提供と安否確認を受けられます。
障がい者施設への入所・通所	家庭での生活が困難な障がいのある人が、必要な訓練・指導を受けられます。
就労支援事業所などへの通所	障がいがあり雇用されることが難しい人が、必要な訓練を受けられます。
生活介護	通いで機能訓練、給食、入浴などの支援を受けられます。
児童発達支援	就学前の児童が、通いで集団生活への適応訓練などを受けられます。
放課後等デイサービス	就学している児童が、放課後や休日に施設で生活能力向上の訓練などを受けられます。
日中一時支援事業	介護者がいない日中に、施設で一時的な見守りや日常的な訓練などを受けられます。
地域活動支援センターへの通所	作業をしながらの指導・訓練・相談を受けられます。
医療費の助成	重度心身障がい者(児)、指定難病・小児慢性特定疾病の医療費の自己負担額の一部が助成されます。
福祉タクシー利用券の交付	福祉タクシーを利用する際の費用を助成する利用券が交付されます。
補装具費の支給	補聴器、車いす、装具などを購入・修理する場合に、費用の一部が助成されます。
特別障害者手当	常に特別の介護を必要とする20歳以上の在宅の重度障がい者に支給されます。
特別児童扶養手当	20歳未満で在宅の障がい児を養育している人に支給されます。
障害児福祉手当	常に介護を必要とする在宅の重度障がい児に支給されます。
ねたきり身体障害者及び重度知的障害者介護手当	在宅の寝たきり身体障がい者、重度知的障がい者を介護している人に支給されます。
心身障害者扶養年金制度	心身障がい者を扶養している人で、県の心身障害者扶養年金に加入し、月々一定の掛け金を納付していた人が亡くなったときに、残された心身障がい者に給付されます。



次世代を育む学びの充実 第3期旭市の教育に関する大綱

「郷土 夢 未来」を基本理念とする「第3期旭市の教育に関する大綱」がスタートしました。今回は、大綱に掲げた5つの基本目標とその内容を紹介します。

1 ふるさと旭を愛し、社会の持続的な発展を生み出す人を育てます

- (1) 旭の豊かな自然、伝統文化・歴史や産業の魅力にせまる教育活動の展開
- (2) ふるさと教育に学び、さらに世界に目を向け違いを知ること、より良い未来を実現する持続可能な社会の創り手を育成
- (3) 教育DXの推進・外国語教育の充実等、グローバル社会で活躍できる力を育成

2 夢に向かって自ら挑戦し続ける人を育てます

- (1) 好奇心を高めたり、心を動かしたりする多様な学びや体験、イベント等を活用した夢を育む教育を推進
- (2) 多様な人との関わりを通して自己肯定感と向上心を高め、夢に向かって自らの可能性を追い続けようとする学びの推進
- (3) 効果的な体験活動等により、自分らしく生きていく基盤となる資質・能力を育むキャリア教育を推進

3 自信をもって未来を切り拓く「生きる力」を育みます

- (1) 主体的・対話的で深い学びの実現による、自らの人生を切り拓く「確かな学力」の育成
- (2) 様々な交流や体験活動の充実による、誰もが個性を尊重し、違いを知り、ともに歩もうとする「豊かな心」の育成
- (3) “食の郷”旭の特色をいかした食育や、魅力ある生涯スポーツの推進による「健やかな体」の育成

4 豊かな人生を支えるための学びを支援します

- (1) 「いつでも・どこでも・だれでも」心豊かで生きがいのある人生につながる学びの支援
- (2) 知識の習得やスキルアップを目指すリカレント教育等、生涯にわたる学びの支援
- (3) ライフステージに応じたスポーツ活動を創出し、スポーツを通じた心身の健康や生きがいづくりを支援

5 学校をコミュニティの核とした地域づくりを進めます

- (1) 未来を担う子どもたちの豊かな学びと健やかな成長のため、学校・家庭・地域が協働して支える地域力を強化
- (2) 地域の多様な経験や専門性を持つ人材・企業等の協力による、学校と地域が連携した教育力向上の支援
- (3) 自助・共助・公助の和を大切に、安全・安心な学びの環境と豊かな暮らしを持続できる“みんなで創る未来 ずっと大好きなまち旭”の実現に向けた教育を推進



広報で振り返る

あの日あのときのあさひ

第31回

1992年(平成4年)5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。

今回は広報うなかみ平成4年5月号を紹介します。

表紙は「交通安全シニア自転車競技大会」です。春の全国交通安全運動の期間中に開催された、自転車の交通ルールなどを問う学科とコースでの実技を競う大会で、旭市・海上町・飯岡町の老人クラブから16チームが参加しました。

そのほかでは、消防団員の辞令交付式の様子を報じています。この年は新たに加わった58人を含む112人が、消防団の法被に身を包み、消防活動に従事しました。



消防団辞令交付式

平成4年の主な出来事

- 「サザエさん」の作者、長谷川町子さんが国民栄誉賞を受賞



表紙(交通安全シニア自転車競技大会)

広い園庭・園舎で遊ぼう 2歳児親子サークル

親子で行う体育遊びや紙芝居など、楽しく過ごせるものを用意しています。

日時／5月23日(金) 午前9時30分～

場所／旭幼稚園 ホール

費用／年額500円 ※名札バッジ代、教材費などを含む。

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)

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・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／5月28日(水) 午前11時

※Jアラートとは、地震・津波や武力攻撃などの緊急情報を伝達するシステムです。

☎総務課地域安全班 (☎62-5311)

EXPO2025大阪・関西万博 デジタルチケットをプレゼント

未来を担う子どもたちに世界の技術や文化に触れてもらうため、三井住友海上火災保険株式会社から、市との包括的な連携協定に基づく地方創生の取り組みの一環として、大阪・関西万博のチケットが250枚寄付されました。

対象／市内在住で、18歳以下(平成19年4月2日以降生まれ)の人がいる世帯

申込期間／5月16日(金)～30日(金)

申し込み方法／市ホームページの専用フォームから申し込んでください。

〈注意事項〉

- 申し込みは1世帯6枚までです。
- 応募者多数の場合は抽選となります。当選者には、6月11日(水)にチケットIDが記載されたメールが届きます。

くわしい内容は、市ホームページで確認してください。

☎企画政策課企画調整班 (☎62-5307)



SMSを利用して お知らせを送信しています

市では、SMS(ショートメッセージサービス)を利用して、税金の催告や健康診断の受診勧奨など、さまざまなお知らせを送信しています。

送信元の番号／●NTT docomo・KDDI au・楽天回線:0479-62-1212(+81 479 62 1212)、0479-85-5062(+81 479 85 5062)、0479-85-5090(+81 479 85 5090) ●SoftBank回線:243056、21061
※これらの番号以外で、市からのSMSは届きません。

SMSによる詐欺に注意

旭市を名乗るSMSが届いたときは、送信元の番号を必ず確認してください。振り込め詐欺などに注意し、身に覚えのないお知らせが届いたときは、送信元の番号やメッセージ内の電話番号を調べるなどして、慎重に対応しましょう。



☎行政改革推進課行政改革班 (☎62-5345)

消費生活センター

ほっと通信

170

消費生活センターを知っていますか

消費者は事業者に比べて情報量や交渉力に差があるため、商品やサービスを選ぶときや契約後に、トラブルになってしまうことがあります。

消費生活センターでは、消費者が適切に商品を選ぶことができ、被害に遭った際には救済されるよう、相談に来た人を支援しています。

相談の受け付け・対応(助言・あっせん・紹介)

消費生活センターでは、専門の資格を持つ相談員が、悪質商法や架空請求、インターネット関連のトラブル、借金返済に関する悩みなどの相談に対応しています。

相談は電話や対面で受け付けており、相談内容から解決に向けた方法を検討し、助言や事業者との交渉を行います。弁護士などの専門機関を紹介することもできます。

6・9・12・3月の第2土曜日は、週末消費生活センターを開設しています。平日に来所が難しい人は、活用してください。

相談は無料で秘密は守られます

自分の悩みを相談することは、勇気がいることです。相談員は相談者の立場に立ち、じっくり話を聞くので、安心して相談してください。

個人情報外部に漏れることはありません。費用は無料で、何度でも相談できます。



出前講座の開催やトラブル事例の情報提供

相談員や市の職員が地域へ出向き、最新の相談事例やトラブルを防ぐポイントを紹介しています。また、さまざまな啓発リーフレットを配布するなど、消費者問題の情報提供も行っています。「消費者問題の最新情報が知りたい」「出前講座を頼みたい」ときは問い合わせてください。

場所／市役所2階 旭市消費生活センター

相談時間／午前9時～正午、午後1時～4時 ※土・日曜日、祝・休日、年末年始を除く。

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



募集 Recruitment

市営住宅の 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。
- 香取住宅(鎌数5146)：2戸
簡易耐火平屋
①2DK (41.57㎡)、昭和51年度建設
②3DK (48.24㎡)、昭和52年度建設 ※単身者不可。
- 楠木住宅(楠木2669-2)：1戸
3DK (71.40㎡)、木造2階、平成9年度建設 ※単身者不可。

申込期限／5月30日(金)

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、関係書類を添えて提出してください。

入居の条件など、くわしい内容は、市ホームページで確認してください。



☎☎都市整備課建築住宅班(☎62-5895)

第17回旭市長杯争奪 パークゴルフ大会参加者

対象／18歳以上で市内在住の人

日時／7月3日(木) 受け付け：午前8時～ ※雨天決行。

場所／あさひパークゴルフ場

内容／公益社団法人日本パークゴルフ協会のルールを適用した個人戦で、36ホールのスロークプレー

費用／500円

定員／20人程度 ※先着順。

申込期間／5月21日(水)～25日(日) 午後1時～3時

申し込み方法／あさひパークゴルフ場にある申込書に必要事項を記入し、費用を添えて、あさひパークゴルフ場で申し込んでください。

※電話による申し込みは不可。旭市パークゴルフ協会・支部会員は、別枠での申し込みとなります。

☎☎旭市パークゴルフ協会事務局長・山田(☎090-3435-7129)

第20回あさひのまつり 出演団体

対象／市内在住・在勤・在学者の団体
期日／9月28日(日)

場所／東総文化会館 大ホール

費用／無料

申込期限／5月30日(金)

申し込み方法／申込書に必要事項を記入し持参するか、郵送またはメールしてください。

申込書の配布場所／生涯学習課、あさひ市民センター、海上公民館、いいおかユートピアセンター、

ひかた市民センター

※市ホームページからも入手できます。



☎☎〒289-2595 旭市二の2132

生涯学習課文化振興班(☎85-8628・☎bunka@city.asahi.lg.jp)

お知らせ Information

防災行政無線

新しい戸別受信機の配布

5月末に、豊畑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。

6月中旬には、イオンタウン旭の投票区内に住んでいる人へ配布します。5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)

5月末から飯岡地域では 旧型の戸別受信機が使えなくなります

新型の戸別受信機への交換が済んでいない場合は、早めに交換してください。旧型の戸別受信機は、回収ボックスに返却してください。

配布場所／総務課

回収ボックスの設置場所／市役所、あさひ市民センター、海上公民館、いいおかユートピアセンター、ひかた市民センター

☎☎総務課地域安全班(☎62-5311)

中学校の再編に係る 地域説明会を開催

対象／干潟中・琴田小・共和小学区に住んでいる人

期日・場所／●6月3日(火)：ひかた市民センター ●6月5日(木)：市役所1階 市民ホール

時間／午後6時～

※説明する内容は、両日とも共通です。
☎☎教育総務課学校再編室(☎85-8614)

飯高特別支援学校 学校公開

日時／6月19日(木) 午前9時30分～

内容／施設見学、授業公開

申し込み方法／5月30日(金)までに電話で申し込んでください。

☎☎千葉県立飯高特別支援学校(☎0479-70-5001)

場面ごとの救命方法を学べる 救命講習

講習名・内容

- 入門コース、その他のコース：心肺蘇生法やAEDの使い方など
- 普通救命講習Ⅰ：心肺蘇生法、止血法、異物除去法など
- 普通救命講習Ⅱ：普通救命講習Ⅰの内容と実技・筆記試験
- 普通救命講習Ⅲ：小児・乳児・新生児への心肺蘇生法などの実技訓練
- 上級救命講習：普通救命講習Ⅰ・Ⅲの内容と、けがの手当てや搬送法
- 応急手当普及員講習：心肺蘇生法などの応急手当を教える資格の取得を目指すための実技訓練など

場所・定員／消防署、東部分署：20人程度 ※職員を派遣して開催することもできます。

申し込み方法／開催日を調整するので、電話で問い合わせてください。

東部分署では普通救命講習Ⅰを定期的に開催

日時／偶数月の第3日曜日 午前9時～正午

定員／20人程度

申込期限／講習開催日の1週間前

※定員になり次第締め切り。

☎☎消防本部消防署救急班(☎63-0119)



収穫の喜びをサポートする
農業の案内人

ちばみどり農業協同組合
旭支店 経済渉外係
石井 秀明さん

ちばみどり農業協同組合は、千葉県内で生産者への営農指導や農畜産物の販売、農業生産資材の供給、貯金などの金融サービスを提供する協同組合です。農業を中心に暮らしを支援する事業を展開し、多彩な産地づくりや農業の担い手づくりを通じて、地域の農業振興に貢献しています。

—どんな仕事をしていますか

キュウリやトマト、イチゴなどを栽培する農家さんへの営農指導を行っています。収穫量を増やしたいという相談があれば温度管理のアドバイスをし、虫の被害に困っているときは農薬などの対策を提案します。200軒近くを担当していますが、できる限り現場に足を運んで、農家さんから多くのことを学び、信頼関係を築けるように努めています。

ちばみどり農業協同組合

所在地／旭市口の1549-1
電話番号／62-1300

す。近年は、気温上昇や資材高騰の影響で栽培方法を見直す場面が増えていることから、最新の知識を入手して、環境変化に対応できるよう心がけています。

—仕事のやりがいは

農家さんの希望に合った商品が提案でき「品質が良くなった」と感謝されたときはうれしいです。過去に金融や共済の部署にいた経験が、今の仕事で役に立ったときには、自分の成長を実感し、やりがいを感じます。

—今後の抱負は

これまでの経験を生かし、突発的な事態や多様な要望に応えることで、もっと農家さんに頼られる存在になりたいです。また、自分の知識や技術を後輩に伝えながら、生産規模の拡大や維持など、農業の発展に共に貢献できればと思います。



商品の提案



キュウリの状態を確認



カブには、免疫力を高めるビタミンCが豊富に含まれており、疲労回復や風邪予防が期待できます。また、コラーゲンの生成にも関わるため、肌荒れ予防にも効果的です。生で食べると効率良く摂取できるので、サラダや酢の物にするのがお勧めです。

vol.184 カブとちくわの酢の物

1人分の栄養価 エネルギー90kcal、食塩相当量0.8g



材料(4人分)

- カブ……………中4個(480g)
- ちくわ……………小4本(80g)
- 酢……………100ml
- だし汁……………100ml
- 砂糖……………大さじ3
- 塩……………小さじ1
- いりごま……………大さじ1

作り方

- ①カブは、葉と根に切り分ける。
- ②カブの葉は1分半ゆでた後、水気を絞って小口切りにする。
- ③カブの根は、皮付きのまま1mmのちょう切りにする。
- ④ちくわは小口切りにする。
- ⑤ボウルに②～④と混ぜ合わせたAを入れて、あえる。
- ⑥皿に盛り付け、いりごまをかけたら完成。

岡旭市保健推進員協議会中央支部(☎63-8766・健康づくり課健康支援班内)

データシート

<p>火災・救急 【4月】 令和7年の累計 火災 0件 (18件) 救急 247件 (1,164件)</p>	<p>交通事故 【4月】 令和7年の累計 事故件数 143件 (563件) 死亡者数 0人 (1人)</p>	<p>人のうごき 【4月の移動】 転入 230人 出生 25人 転出 241人 死亡 65人</p>	<p>【5月1日現在】 人口 61,459人 (▲51人) 男 30,481人 (▲23人) 女 30,978人 (▲28人) 世帯数 27,505世帯 (+44世帯)</p>
---	---	---	---