

記録に挑む

あさひ

広報

このまちが
もっと好きになる

2025

6/15

No.480



旭市20周年
ありがとう20年
ずっと大好き旭

第20回旭市小学校体育大会

市内全15小学校による体育大会が開催され、各学校の代表として出場した5・6年生が、栄冠を目指して競い合いました。仲間からの心強い声援が、練習の成果を発揮しようと競技に臨む選手たちを後押ししました。（5月15日／東総運動場陸上競技場）

トピックス

- 7月20日(日)は旭市長選挙の投票日です…………… 2
- 第71回旭市七夕市民まつり参加者募集…………… 3
- 65歳以上の人の介護保険料…………… 4
- みんなの手で海岸をきれいに…………… 5

7月20日(日)は旭市長選挙の投票日です

投票は希望という木の種になる

あなたの市政に対する考えを反映させる大切な選挙です。投票によって示される皆さんの意思で政治が決まります。棄権せずに、自分の判断で投票しましょう。

告示

日程／7月13日(日)

投票

日時／7月20日(日) 午前7時～午後8時

場所／市内の各投票所(別表のとおり)

開票

日時／7月20日(日) 午後9時～

場所／総合体育館

投票できる人

平成19年7月21日以前に生まれ、選挙期日まで引き続き旭市に3か月以上住んでいる人。転入した場合は、4月12日までに転入の届け出をしている人。

市外へ転出した人は、投票できません。

投票所の入場券

7月上旬に、はがきで届きます。1枚のはがきに4人までの入場券が印刷してあるので、自分の入場券を切り離して、記載された投票所へ持参してください。

紛失した場合や届かなかった場合でも、選挙人名簿に登録があれば投票できるので、投票所の係員に申し出てください。

投票日に投票できない人は

●期日前投票

投票日当日に、冠婚葬祭や仕事、レジャーなどで投票できない人は、次の場所で期日前投票ができます。

入場券裏面の宣誓書に必要事項を記入したものを受付で渡し、投票してください。住んでいる

地域にかかわらず、どの場所でも投票できます。

場所／市役所、海上公民館、旭市保健センター、ひかた市民センター

期間／7月14日(月)～19日(土)

時間／午前8時30分～午後8時

●不在者投票

次のいずれかに該当するときは、不在者投票ができます。不在者投票は手続きに時間がかかるため、早めに選挙管理委員会に問い合わせてください。

○身体に重度の障がいがある人

○身体障害者手帳や戦傷病者手帳などの交付を受けた一定の障がいがある人

○保険の被保険者証の要介護状態区分が「要介護5」の人

○郵便で不在者投票ができる場合があります。

○都道府県選挙管理委員会の指定した病院や老人ホームなどに入院・入所している人は、その施設内で不在者投票がで

きます。入院・入所先が指定施設かを確認し、早めに病院長などに不在者投票の請求をしてください。

○仕事や学業などで市外に滞在中の人は、滞在先の選挙管理委員会での不在者投票ができます。くわしい内容は、市ホームページで確認してください。



投票済証を発行

投票したこと証明となる投票済証を発行します。投票所の

係員に申し出てください。

選挙公報は新聞折り込みで

候補者の氏名、経歴、政見、写真などを掲載した選挙公報を新聞折り込みで配布するほか、市役所などの市の施設に備え置きます。郵送を希望する場合は連絡してください。市ホームページでも見ることができます。

問い合わせ先

選挙管理委員会事務局(総務課庶務行政班内)

☎ 62・5310

【別表】投票所

投票区	投票所
1	イオンタウン旭おひさまテラス
2	中央小学校体育館
3	市役所
4	総合体育館
5	干潟小学校体育館
6	矢指小学校体育館
7	富浦小学校体育館
8	豊畑小学校体育館
9	共和小学校体育館
10	琴田小学校体育館
11	鶴巻小学校体育館
12	滝郷小学校体育館
13	海上公民館
14	飯岡小学校体育館
15	旭市保健センター
16	三川小学校体育館
17	萬歳地区多目的研修センター
18	ひかた市民センター
19	コミュニティセンター



令和6年度

監査結果の概要を公表



※監査結果は、市ホームページで確認できます。

監査委員は、市役所の仕事が正しく効率的に行われ、事業の効果を上げているか、皆さんの納めた税金などが、無駄遣いされていないかなどを確認しています。

定期監査

対象

市長部局(18課)、消防本部、議会事務局、教育委員会(3課)、農業委員会事務局、監査委員事務局、公営企業3事業(水道、公共下水道、農業集落排水)

期間

令和6年9月26日～令和7年2月27日

方法

各所管の財務に関する事務や経営に係る事業の管理が、適正かつ効率的に行われ、住民福祉の増進のために効果を上げているかなどといった点に着目し、提出された資料について担当課長などに説明を求めました。

結果

全体的に予算の執行状況や事

財政援助団体などの監査

対象と期間

●あさひスポーツまちづくり
パートナーズ…令和6年10月1日～30日
●公益社団法人旭市シルバー人材センター…令和6年11月1日～29日

方法

市が補助金を交付している団体や公の施設の指定管理者に対し、補助金の管理運用状況、施設の管理や会計処理に関する事務の執行状況などについて、関係書類の提出を求め調査を行うとともに、関係者に説明を求めました。

結果

あさひスポーツまちづくりパートナーズによる社会体育施設(12施設)の指定管理業務の執行は、協定書などの目的に沿って適正に実施されており、出納そのほかの事務も、おおむね適正に執行されているものと認められました。

公益社団法人旭市シルバー人材センターについては、補助金に係る出納そのほかの事務が、おおむね適正に執行されているものと認められました。

監査委員

木村哲三、堀江通洋、向後悦世

問い合わせ先

監査委員事務局

☎62・5319



8月6日(水)、7日(木)に開催

第71回旭市七夕市民まつり参加者募集

自慢のパフォーマンスを披露したり、物産販売などに参加したり、旭の夏の風物詩と一緒に盛り上げましょう。

神輿・お囃子・踊りパレード

時間／午後5時45分～8時45分

場所／中央商店街パレードコース

申込期限／6月27日(金) ※必着。

ステージイベント

時間／午後4時～8時45分 ※参加者数により調整。

場所／旭中央イベント広場(旭市商工会館駐車場)

申込期限／6月27日(金) ※必着。

七夕市

時間／午後4時～8時45分

場所／七夕広場(旭幼稚園駐車場)など

対象／市内で商工業や農水産業などを営む人・団体

申込期限／6月30日(月) ※必着。

ボランティアスタッフ

期間／8月4日(月)～8日(金)

内容／看板や椅子の運搬、ステージイベントやパレードの誘導整理、抽選会・案内所の受け付け、ごみの回収など

申込期限／7月18日(金)

〈共通事項〉

申し込み方法／旭市商工会や市役所、旭市七夕市民まつりホームページから入手できる申込用紙に必要事項を記入し、持参か郵送、ファクスで提出してください。

※飾り付けコンテストは開催しません。



申し込み・問い合わせ先

〒289-2516 旭市口の795-6 旭市七夕市民まつり実行委員会事務局(☎62-1348・FAX62-1344・旭市商工会内)



65歳以上の人の介護保険料

介護保険は、皆さんが納める保険料と、国の負担金などを財源に運営しています。
介護が必要になったとき、安心してサービスを利用できるように、
保険料は必ず納めましょう。

保険料を納める人

65歳になった月（誕生日の前日）が属する月）分から保険料を納めます。

40歳以上65歳未満の人は、加入している医療保険に上乘せされています。

保険料の決まり方

令和6～8年度の3年間にかかる、介護サービスに必要な費用の総額を見込んで算出した額を基に、本人や世帯の前年の所得状況などに応じて算定されます（別表）。

保険料の納め方

年金から天引きする特別徴収と、口座振替か納付書で納める普通徴収があります。

●特別徴収（年金天引き）

老齢（退職）・遺族・障害年金が年額18万円以上の人は、受給

する年金から保険料が天引きされます。

●普通徴収（口座振替、納付書）

年金が年額18万円未満の人は普通徴収になります。口座振替が市から届く納付書で納めてください。

納付は口座振替が原則です。

納付書で納めている人は、便利で納め忘れのない口座振替に切り替えましょう。

年金が年額18万円以上の人でも、次のときは一定の期間、普通徴収になります。

○年度途中で65歳になった

○年度途中でほかの市区町村から転入した

○修正申告などで所得段階が変更になった

○年金差し止めなどで年金の支給が一時停止された

納付書・保険料額決定通知書の送付

保険料の納付書は6月中旬に届くので、内容を確認してください。特別徴収や口座振替の人には、保険料額決定通知書が届きます。

保険料の納付先・納付期限

市役所、金融機関、郵便局、コンビニ、スマホ決済アプリで納付できます。普通徴収の納期は、6月から翌年1月までの年8回、納付期限は各月の末日（12月は25日）です。

※納付期限が休日の場合は翌営業日です。

保険料の納め忘れに注意

特別な理由がなく保険料を1年以上滞納すると、介護サービスを利用するときに、費用の全額立て替え払いや、保険給付の

一時差し止め、利用者負担割合の引き上げなどの措置が取られます。

保険料の未納は本人だけの問題ではありません。配偶者や世帯主にも、連帯納付義務があります。本人が亡くなった場合も、

相続により保険料の債務は引き継がれます。忘れずに納付してください。

問い合わせ先

高齢者福祉課介護保険班

62・5308

【別表】所得段階ごとの介護保険料（令和7年度）

所得段階	対 象	保険料率	保険料額	
			年 額	月 額
第1段階	生活保護受給者			
第2段階	世帯全員が市民税非課税	老齢福祉年金受給者、合計所得+課税年金収入額が80万9千円以下の人	基準額×0.285	18,810円
第3段階		合計所得+課税年金収入額が80万9千円を超え120万円以下の人	基準額×0.485	32,010円
第4段階		合計所得+課税年金収入額が120万円を超える人	基準額×0.685	45,210円
第5段階	世帯の誰かに市民税が課税されているが、本人は市民税非課税	合計所得+課税年金収入額が80万9千円以下の人	基準額×0.9	59,400円
第6段階		合計所得+課税年金収入額が80万9千円を超える人	基準額	66,000円
第7段階	本人が市民税課税	合計所得金額が120万円未満の人	基準額×1.2	79,200円
第8段階		合計所得金額が120万円以上210万円未満の人	基準額×1.3	85,800円
第9段階		合計所得金額が210万円以上320万円未満の人	基準額×1.5	99,000円
第10段階		合計所得金額が320万円以上420万円未満の人	基準額×1.7	112,200円
第11段階		合計所得金額が420万円以上520万円未満の人	基準額×1.9	125,400円
第12段階		合計所得金額が520万円以上620万円未満の人	基準額×2.1	138,600円
第13段階		合計所得金額が620万円以上720万円未満の人	基準額×2.3	151,800円
		合計所得金額が720万円以上の人	基準額×2.4	158,400円



旭の教育は「郷土 夢 未来」

令和7年度学校教育指導の指針

市内小・中学校では、4つの目指す子ども像を掲げ、児童・生徒の教育に取り組んでいます。

1 ふるさと旭を愛し、グローバル社会で主体的に活躍できる子ども

推進する主な内容

- 旭の豊かな自然、伝統文化・歴史や産業の魅力にせまるふるさと教育
- 持続可能な社会の創り手として、グローバルな視野で活躍するための資質・能力の育成

主な取り組み

各学校の交流支援、指導主事による保幼小中の訪問と支援、ALT(外国語指導助手)・TA(英語教諭補助員)・外国語専科配置による外国語教育の充実、公共施設の案内と利用促進、学校教育指導室だより「かけはし」の発行のほか、沖縄交流事業を実施します。

2 夢に向かって自ら挑戦し続ける子ども

推進する主な内容

- 好奇心が高まり心を動かす多様な活動による、夢を育む教育
- 自分らしく生きるための基盤となる資質・能力を育むキャリア教育
- 自己肯定感を高め、夢に向かって自らの可能性を追い続ける向上心の育成

主な取り組み

学校いきいきプランの活用、特別支援教育の体制整備と研修の充実のほか、学校図書館司書の派遣と効果的な活用により、児童・生徒の探究的な学びを支援します。

3 自信をもって未来を切り拓く「生きる力」を身につけた子ども

推進する主な内容

- 個々の備える能力を可能な限り、調和的に発展させる教育
- 主体的・対話的で深い学びの実現により、自らの人生を切り拓く「確かな学力」の育成
- 夢の実現に向け学び意欲と活力を生み出す、豊かな心と健やかな体の育成

主な取り組み

道徳教育研修会の充実、情報モラル教室への指導主事の派遣、学校給食の工夫・改善のほか、校内研究会などへの指導主事派遣や情報提供を行います。

4 学校を核とした地域社会と進んで関わり成長する子ども

推進する主な内容

- 子どもたちの豊かな学びと成長を支える、家庭・地域と学校の連携・協働
- 地域における多様な人的・物的資源を活用した、地域・社会とつながる学び

主な取り組み

課外活動支援の充実、スクールカウンセラーの活用、施設・設備を充実させるほか「子ども110番の家」への協力を依頼します。また、学校運営協議会と地域学校協働活動の一体的推進により、学校と地域の連携を強化します。

つなげよう 未来に残せ 今の海

みんなの手で海岸をきれいに

海を美しく、海岸の景観をより良くするために、海岸清掃を実施します。海をきれいにすることは、海の生き物を守ることにもつながります。



ごみを拾ってきれいな海岸に

日時／7月6日(日) 午前8時～9時 ※小雨決行。当日の午前7時に防災行政無線でお知らせします。

場所／集合場所やごみの集積場所は、区や自治会に確認するか、きれいな旭をつくる会事務局に問い合わせてください。

収集方法／集めたごみは、カン、ビン、ペットボトル、金属、普通ごみ(可燃ごみ、プラスチック類など)、危険物(ガラス、陶器など)に分け、それぞれ別の袋に入れてください。※家庭にあるごみは、絶対に出さないでください。

問い合わせ先

きれいな旭をつくる会事務局(☎62-5329・環境課環境美化班内)

6月23日(月)～29日(日)は 「男女共同参画週間」

誰でも、どこでも、じぶんらしく

一人一人の取り組みが、男女共同参画社会の実現につながります。皆さんの周りの男女のパートナーシップについて、この機会に考えてみませんか。岡市民生活課市民生活支援班(☎62-5396)

防火管理に必要な知識を習得 甲種防火管理新規講習会

期日／7月30日(水)、31日(木)

場所／いいおかユートピアセンター

申込期間／●1次：6月16日(月)～23日(月) ●2次：7月11日(金)、12日(土)

申し込み方法／(一財)日本防火・防災協会ホームページから申し込むか、協会ホームページから入手できる申込書に必要事項を記入し、ファクスしてください。

岡一般財団法人日本防火・防災協会(☎03-6263-9903・FAX03-6274-6977)

読み聞かせ講座

「絵本の読み聞かせ はじめの一步」

対象／読み聞かせ活動に興味のある人

日時／7月5日(土) 午後1時30分～

場所／県立東部図書館3階

講師／木内桂子氏(図書館司書、JPLC読書アドバイザー)

定員／25人 ※先着順。

申し込み方法／7月3日(木)までに電話か窓口で申し込んでください。

岡図書館☎(☎62-2560)

ハニカムの「わくわくタイム」が 海上公民館に出張します

対象／市内在住の未就園児(おおむね3歳未満)とその保護者

日時／7月9日(水) 午前10時30分～11時30分

場所／海上公民館2階 和室

定員／15組 ※要予約、先着順。

申し込み方法／6月25日(水)の午前8時30分から電話で申し込んでください。

岡子育て支援センターハニカム(☎62-7099)

全国瞬時警報システム(Jアラート)

全国一斉緊急地震速報訓練を実施

気象庁と消防庁によるJアラートを利用した訓練です。身を守る訓練を行い、地震発生時の行動を確認しましょう。

日時／6月18日(水) 午前10時

伝達方法／防災行政無線、防災あさひメール、市ホームページ、市公式X、市公式LINE ※防災あさひメールを受信するには、登録が必要です。「asahi-sr@e-bousai.jp」に空メールを送信し、配信登録をしてください。岡総務課地域安全班(☎62-5311)

資源ごみの集団回収に 奨励金が交付されます

家庭から出た古紙や空き缶などを回収業者に引き渡すリサイクル活動を実施した団体に、奨励金が交付されます。

対象／10世帯以上で構成されている団体(区、自治会、子ども会など) ※事前に環境課へ団体の登録が必要です。

奨励金の額／1kg当たり5円で、年度内20万円まで

岡環境課環境政策班(☎62-5328)

消費生活センター

ほっと通信

171

個人情報を読み出す不審な電話に注意

NTTや総務省をかたり、個人情報を聞き出そうとする電話やSMS(ショートメッセージサービス)が増えてきます。

【事例】

- 「NTT東日本です。現在ご利用中の電話回線に未納料金があるため、法的措置を取る可能性があります。すぐにお支払いください。支払い方法登録のために、個人情報を送信してください」というSMSが届いた。法的措置という言葉を見て不安になり、個人情報を入力して返信してしまった。
- 総務省を名乗る自動音声で「この電話は2時間後に使えなくなります。手続きをする場合は1を押してください」と電話がかかってきた。1を押すとオペレーターにつながり、手続きに必要なだと言われたので、住所、氏名、生年月日を伝えた。なぜ使えなくなるのかを聞こうとしたら、電話を切られた。2時間後も電話は問題なく使用できている。

アドバイス

- NTTや総務省が、電話を停止することに関して自動音声ガイダンスやSMSを使って連絡することはありません。また、個人情報の提供やATMの操作を求めることもありません。
- 非通知や知らない番号からの電話は、不審な電話の恐



れがあります。普段から慎重に対応し、個人情報は絶対に教えないようにしましょう。怪しいと思ったら、自動音声ガイダンスの途中でも電話を切りましょう。

- 電話料金未納の連絡を受けたときは、NTT東日本料金お問い合わせ受付センター(☎0120-002-992)に確認しましょう。

- 不安に思った場合は、消費者ホットライン(☎188)や消費生活センター、警察相談専用電話(☎#9110)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)



募集 Recruitment

北総管内の公立小・中学校 講師などの登録者

対象／講師、養護教諭、学校事務、栄養職員 ※いずれも臨時的任用職員で、講師・養護教諭・栄養職員の登録は、相当する教員免許状所有者に限る。

勤務場所／銚子市、旭市、匝瑳市ほか
登録方法／北総教育事務所のホームページから入手できる申請書に記入し、郵送またはファクスする

か、ちば電子申請サービスから登録してください。



㊄㊄〒285-0026 佐倉市鍋木仲田町8-1 北総教育事務所管理課 (☎043-483-1148・FAX043-486-2919)

催し物 Events

春のフォトコンテスト 旭市20周年 詩歌大会入賞作品展覧会

日時／6月21日(土)、22日(日)、24日(火)～29日(日) 午前9時～午後9時
※最終日は正午まで。

場所／おひさまテラス
園袋公園桜まつり実行委員会事務局
(☎62-7537・旭市観光物産協会内)

全国訪問おはなし隊 絵本の読み聞かせ

対象／未就学児～小学2年生
日時／6月29日(日) 午後2時～3時10分

場所／いいおかユートピアセンター
園市図書館(☎62-2560)

銚子吹奏楽団 第29回演奏会

日時／6月29日(日) ●開場：午後1時 ●開演：午後1時30分

場所／東総文化会館 大ホール
入場料／無料 ※全席自由。
プログラム／映画「ジュラシックパーク」より、「もののけ姫」より ほか
園銚子吹奏楽団・落合(☎090-1540-8401)

お知らせ Information

まちづくり出前講座を 利用してみませんか

集会所などに市職員が出向き、市の事業に関する話や実技指導を行います。

対象／市内在住・在勤・在学の10人以上で構成された団体

時間／年末年始を除く午前9時～午後9時で、おおむね90分以内

場所／原則市内 ※申し込みをする人が手配してください。

内容／健康、生活、環境についてなど
申し込み方法など、くわしい内容は、市ホームページで確認してください。



㊄㊄市民生活課市民生活支援班(☎62-5396)

文化振興を図るため 助成金が支給されます

対象／伝統芸能、音楽・演劇、絵画・工芸などの活動を行う個人や団体

助成額／100万円まで ※一度受給した個人や団体は、申し込みできません。

申込期限／8月1日(金) ※消印有効。
㊄㊄公益財団法人土屋文化振興財団(☎047-364-3689)

旭市農産物処理加工センターで みそ・こうじ造りをしませんか

利用を希望する月の3か月前の月の1日(1日が閉庁日の場合は、その月の最初の開庁日)に市役所で申し込んでください。初めて利用する人は、問い合わせてください。

場所／市役所1階 市民ホールまたは市役所2階 会議室203

時間／午前8時30分～10時
㊄㊄園農水産課振興班(☎74-3671)

海匠保健所(銚子庁舎)が 6月30日(月)から仮移転します

移転先／北総教育事務所東総研修所内(銚子市台町2186-2)

※電話・ファクス番号に変更はありません。

園千葉県海匠保健所(☎0479-22-0206)

防災行政無線 新しい戸別受信機の配布

6月末に、中央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。

7月下旬には、市役所と総合体育館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。

6月末から海上地域では 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、総務課で配布しているので、早めに交換してください。

園総務課地域安全班(☎62-5311)

建築士が住宅の相談に応じる 無料の住宅相談会

日時／6月29日(日) 午前10時～午後4時 ※予約優先。

場所／あさひ市民センター

㊄㊄千葉県建築士会海匠支部事務局・鈴木(☎090-2724-8948)

7月1日(火)は 「旭市防犯デー」

毎年7月1日は旭市防犯デー、1～7日は防犯週間です。この機会に一人一人が防犯意識を持ち、安全で安心して暮らせるまちをつくりましょう。

防犯講演会を開催

日時／7月3日(木) 午後2時～

場所／いいおかユートピアセンター

内容／市内の犯罪発生状況など(旭警察署生活安全課) ※入場無料。

園総務課地域安全班(☎62-5311)

弁護士による無料の ひとり親家庭の養育費法律相談会

対象／県内在住の人

日時／7月26日(土) 午後1時～4時
※要予約、時間は1人40分。

場所／あさひ市民センター

定員／4人

㊄㊄園一般財団法人千葉県母子寡婦福祉連合会(☎043-222-5818)



磨いた技と絆で 鉄を制する三銃士

小澤 秀祐さん(左)
宇野澤 裕介さん(中央)
宇野澤 功輔さん(右)

有限会社宇野澤鉄工は、建築関連製品や電気ボックスの設計から加工までを行う板金・塗装メーカーです。「あらゆる挑戦に応える鉄製品のスペシャリスト」として、不可能を可能にする技術力と、高い生産性を追求しています。

——どんな仕事をしていますか

秀祐さん：レーザー加工機を使って、鋼材の切断と穴あけ加工を行っています。プログラムどおりに機械が動くかを確認し、必要に応じて調整しながら製品を加工します。加工後は、製品が寸法どおりかを念入りに確認しています。

功輔さん：主に鉄板を曲げる業務を行っています。手順ごとに図面と照らし合わせ、曲げる角度や寸法に問題がないかを注意深く確認しています。

有限会社宇野澤鉄工

所在地／旭市琴田3073-9

電話番号／62-2627

裕介さん：機械のプログラミングのほか、管理職として全体のスケジュール管理や部下の教育などを行っています。スケジュール管理では、決められた納期に間に合うように、仕事の状況を小まめに確認しています。

——やりがいを感じるときは

秀祐さん、功輔さん：自分たちが造ったものが、施設や駅の看板などに使われて形に残ることに、達成感があります。裕介さん：部下が仕事をこなせるようになるなど、成長が見られたときは、うれしく、やりがいを感じます。

——今後の抱負は

秀祐さん、功輔さん：自信を持って素早く作業をこなせるように、さらに経験を積んで技術を磨いていきたいです。裕介さん：「この会社で働きたい」と思ってもらえるように、職場環境の整備や人材育成に力を入れていきたいです。



製品の寸法を測る



作業の進み具合を確認



vol.185 野菜たっぷりピーマンの肉詰め

1人分の栄養価 エネルギー141kcal、食塩相当量1.3g



材料(4人分)

ピーマン……………4個
玉ネギ……………1/4個
ニンジン……………中1/2個
レンコン……………小1/3節(45g)
合いびき肉……………130g
塩……………小さじ1/2
こしょう……………少々
薄力粉……………少々
油……………大さじ1
ケチャップ……………大さじ3
トマト……………1個
サニーレタス……………適量

ピーマンには、β-カロテンという色素が豊富に含まれています。β-カロテンは、体内でビタミンAに変換され、目や皮膚の健康をサポートしています。ピーマンは、加熱すると細胞壁が壊れてβ-カロテンを吸収しやすくなるため、焼いたり蒸したりするのがお勧めです。

作り方

- ①玉ネギとニンジン、みじん切りにする。
- ②耐熱ボウルに①を入れて、ラップをかけ500Wのレンジで3分加熱したら、粗熱を取っておく。
- ③レンコンは皮をむき、すりおろす。
- ④②に、③と合いびき肉、塩こしょうを入れ、練り合わせる。
- ⑤ピーマンは両端を切り落として種を取り除き、横に3等分する。
- ⑥ピーマンの内側に薄力粉をまぶし、④を詰める。
- ⑦フライパンに油をひき⑥を並べ、片面を中火で3分焼き、裏返してふたをして5分焼く。
- ⑧竹串を刺し、肉汁が透明であれば火を止めて、くし切りにしたトマトとサニーレタスと一緒に、皿に盛り付けたら完成。

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

火災・救急

【5月】 令和7年の累計
火災 1件 (19件)
救急 223件 (1,387件)

交通事故

【5月】 令和7年の累計
事故件数 147件 (710件)
死亡者数 0人 (1人)

人のうごき

【5月の移動】
転入 162人 出生 26人
転出 167人 死亡 78人

【6月1日現在】

	前月比
人口 61,402人	(▲57人)
男 30,458人	(▲23人)
女 30,944人	(▲34人)
世帯数 27,513世帯	(+8世帯)