

あさひ

広報

このまちが
もっと好きになる

2025

10/15

No.488

挑戦せずには
いられない

ANNIVERSARY
ASAHI CITY
20

旭市20周年
ありがとう20年
ずっと大好き旭

第2回ぽるぽる in 竜王まつり

ヨガやダンス、ニュースポーツ体験を通して、海の魅力を感じられるイベントが開催されました。会場では、芸術家らによるパフォーマンスも披露され、参加者は海を身近に感じながら、思い思いに楽しんでいました。（9月21日／いいおかみなと公園）

トピックス

- 「あさピーの彩り野菜カレー」が発売…………… 2
- 納付は期限内に…………… 3
- 令和7年度「第3回ぽるぽる」…………… 3
- 千葉県高校駅伝が開催…………… 4

「あさピーの彩り野菜カレー」が発売

旭市CCDプロジェクト推進チームが考案したお弁当が登場します。



この秋のごはんは、あさピーの彩り野菜カレーで決まり！



コラボ弁当と一緒に挑戦しよう

かむかむチャレンジ
カレーには、ブロッコリーやチキン、雑穀米など、かみ応え

トマトやパプリカなどの野菜がごろっと入ったカレーに、チキンと卵をトッピング。1食当たり、野菜120g・たんぱく質20gを取ることを目標に設計した弁当です。実際の栄養量は製品表示で確認してください。

販売期間／10月29日(水)～11月30日(日)

販売場所／イオンスタイル旭中央

価格／598円(税込み)

のある具材が入っています。よくかむと満足感を得やすいといわれ、食べ過ぎの抑制に役立つことがあります。目安として、一口30回を意識して食べてみましょう。

ウオーキングチャレンジ

食後のウオーキングは、気分転換や運動習慣づくりに役立ちます。市内には旭市CCDメンバーが考案した5か所のウオーキングコースがあります。弁当を食べた後は、ウオーキングに出かけてみませんか。

くわしい内容は、市ホームページで確認してください。



問い合わせ先

旭市CCDプロジェクト推進チーム事務局(企画政策課政策推進班内)

☎ 62・5382

旭市CCDメンバーにインタビュー

あさピーの彩り野菜カレーができるまで

一開発のきっかけは？

旭市CCDプロジェクト推進チームは、旭市・千葉大学医学部附属病院・ノボ ノルディスク ファーマ社が連携し、糖尿病対策に取り組むチームです。運動や食事など、日常の中で気軽に始められる事業を進めています。

今回、旭市とイオンリテール株式会社が協力して弁当を開発するに当たり「野菜を食べよう」「よくかもう」というチームが推進している取り組みを反映させました。

一なぜカレーなの？

カレーは幅広い世代に親しまれるメニューで、野菜が苦手な人でも取り入れやすいからです。色とりどりの野菜を使い、見た目も味も楽しめる一品を目指しました。

一栄養設計のポイント？

1食当たり、野菜は120g・たんぱく質は20gを条件に設定。主食は雑穀米にして食物繊維も取れるよう

に意識しました。野菜やチキンは大きめにカットし、よくかんで食べてもらえるように工夫しています。旭市産のトマトで、うま味と彩りをプラスした点もポイントです。

一おいしさへの工夫は？

辛さを和らげ、まろやかさを出すために卵をトッピング。電子レンジで温めても半熟感が残るよう工夫しています。

野菜もカレーと一緒に食べやすく、1食分の野菜摂取目標量を満たせる一品に仕上げました。市民の皆さんに楽しんでいただけると嬉しいです。



【別表】

納付金など	問い合わせ先
市税(市県民税、固定資産税、軽自動車税など)、国民健康保険税	税務課収税班 (☎62-5322)
上下水道料金(水道料金、公共下水道使用料、農業集落排水処理施設使用料)	旭市上下水道お客様センター (☎63-8881)
介護保険料	高齢者福祉課介護保険班 (☎62-5308)
後期高齢者医療保険料	保険年金課高齢者医療年金班 (☎62-5882)
市営住宅使用料、雇用促進住宅使用料	都市整備課建築住宅班 (☎62-5895)
保育料、保育所等給食費	子育て支援課保育所運営班 (☎62-5313)
放課後児童クラブ受託料	教育総務課指導班 (☎85-8634)
配食サービス利用料	高齢者福祉課高齢者班 (☎62-5350)
借金の返済などに関する相談	旭市消費生活センター (☎62-8019) ※午前9時～午後4時。

期限内に納付しましょう
市税や保険料などの納付金は、期限内の自主納付が原則です。

督促状の発送日から10日を過ぎても納付がない場合は、財産の差し押さえなどの対象になります。借金の返済などがある場合は、督促状の発送日から10日を過ぎても納付がない場合は、財産の差し押さえなどの対象になります。借金の返済などがある場合は、督促状の発送日から10日を過ぎても納付がない場合は、財産の差し押さえなどの対象になります。

市が行っているさまざまな行政サービスは、皆さんからの納付の積み重ねによって成り立っています。やむを得ない事情で納付に困った場合は、担当課に相談しましょう。

納付は期限内に

市税・保険料・使用料など



も、納付できない理由にはなりません。期限を守って計画的に納めましょう。

納付に困ったときは相談を

病気や失業、災害、生活困窮などのやむを得ない事情で、期限内の納付が困難になった場合は、納付計画などの相談に応じています。早めに担当課に問い合わせてください(別表)。

借金の返済などで困っている人は、旭市消費生活センターに相談してください。

納付は便利な口座振替で

市では、口座振替による納付を原則としています。納付書で納めている人は、便利で納め忘れない口座振替に切り替えましょう。



令和7年度「第3回ぽるぽる」

アートを通じて「海」を感じよう

海の大切さを再認識し、もっと身近に感じてもらうため、アート制作体験などの幅広い年代が気軽に楽しめるイベントを開催します。

参加者には、景品も用意しています。

日時/11月15日(土) 午前9時～正午

場所/いいおかユートピアセンター

申し込みが必要なもの

●プラごみで作るキーホルダー制作

定員/50人 ※先着順。

申込期限/10月31日(金)

申し込み方法/市ホームページの応募フォームから申し込むか、スポーツ振興課にある申込書に必要事項を記入し、提出してください。



自由に参加できるもの

●缶バッジ作り ●ニュースポーツ体験(輪投げなど)



●あさピーとじゃんけん大会

申し込み・問い合わせ先

日本一身近な海づくり推進協議会事務局(☎64-1132・スポーツ振興課スポーツ振興班内)

千葉県高校駅伝が開催

交通規制の協力と

ランナーに熱い声援を

千葉県高等学校駅伝競走大会が、東総運動場から干潟工業団地間の折り返しコースで開催されます。高校生の熱い走りに声援をお願いします。周辺では交通規制が行われるので、注意してください。

期日／10月25日(土)

スタート／女子…午前10時、男子…午前10時10分

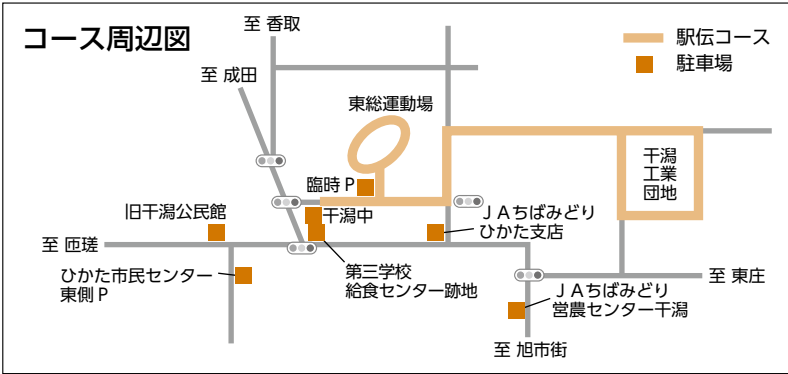
交通規制の時間／午前9時50分～午後1時ごろ

場所／東総運動場の陸上競技場と、その周辺道路

駐車場／J Aちばみどりひかた支店・営農センター干潟、干潟中、第三学校給食センター跡地、ひかた市民センター東側駐車場、旧干潟公民館、東総運動場入口西側臨時駐車場

問い合わせ先
千葉県高等学校体育連盟陸上専門部・藤原(銚子市立銚子高等学校内)

☎0479・25・0311



届け出が必要です

国民健康保険の 第三者行為などによる治療

国民健康保険に加入している人が、第三者(加害者)の行為による病気やけが、自損事故の治療に国民健康保険を使う場合は、別表のとおり事前の届け出が必要です。

第三者行為による病気やけがの例

- 交通事故 ※警察に届け出が必要です。
- 暴力や傷害行為を受けた
- 他人のペットにかまれた など

国民健康保険が使えない場合の例

- 飲酒運転や無免許運転などの悪質な法令違反、未届けの交通事故
- 雇用者が負担すべきものや、労働災害の対象になる事故
- 犯罪行為や故意の事故、自傷行為 など

【別表】原因と届け出の方法

病気やけがの原因	届け出の方法
第三者行為による病気やけが(交通事故や傷害など)	①保険年金課に「国民健康保険の使用許可申請書」を提出 ②発行された「許可書」を持って病院を受診 ③受診後、速やかに「第三者行為による傷病届」を保険年金課に提出
自分自身での転倒や衝突などのけが(自損事故)	①保険年金課に「国民健康保険の使用許可申請書」を提出 ②発行された「許可書」を持って病院を受診
通勤中・業務中の病気やけが	①「労働者災害補償保険(労災)」などの適用となる場合があるので、事業所(会社)に相談 ②本人が、事業主などで労災の適用とならない場合は「国民健康保険の使用許可申請書」を提出 ③発行された「許可書」を持って病院を受診

※申請書などは、市ホームページから入手できます。

申し込み・問い合わせ先

保険年金課国民健康保険班(☎62-5331)

ランナーを支える

旭市飯岡しおさいマラソン大会 ボランティアスタッフ募集

全国からランナーが参加するマラソン大会の運営に携わり、一緒に盛り上げませんか。参加者には、大会記念品をプレゼントします。

対象／中学生以上の健康な人で、主催者が定める注意事項を遵守できる人 ※未成年の場合は、保護者の同意が必要です。

日時／令和8年2月1日(日) 午前7時30分～午後1時40分 ※活動場所により、従事する時間は異なります。

場所／しおさいスタジアム周辺、各給水所(エイドステーション)ほか

内容／ランナーの誘導、交通整理、給水所の運営など

募集人数／30人程度

申込期限／11月14日(金)

申し込み方法／スポーツ振興課や大会ホームページで入手できる申込用紙に必要事項を記入し持参するか、ファクスまたは郵送してください。

そのほか

- 報酬や交通費の支給はありません。
- 当日の役割は、大会事務局で割り振ります。
- 令和8年1月下旬に開催する説明会に参加してください。

申し込み・問い合わせ先

〒289-2595 旭市二の2132 旭市飯岡しおさいマラソン大会実行委員会事務局(☎64-1132・FAX62-5855・スポーツ振興課スポーツ振興班内)



楽しいスポーツが盛りだくさん スポーツフェスティバル2025



子どもから大人まで、誰でも気軽にスポーツを楽しめる無料のイベントです。さまざまな種目を体験して、スポーツの持つ魅力を改めて発見しませんか。

開催日

10月19日(日)

特徴

- 当日の受け付けのみで参加できる種目が多くあります。
- 勝ち負けよりも体験することを重視した、みんなが楽しめるユニバーサルスポーツを多く取り入れています。
- 参加するとスタンプがたまるスタンプラリーを実施します。 ※体組成測定、ふわふわすべり台、パークゴルフはスタンプラリーの対象外です。

場所・種目

総合体育館／ボッチャ、バグジー、ラダーゲッター、ピックルボール、ビームライフル射撃、ペガールボール、車いすバスケットボール、アーチェリーシュート、こども空手体験教室(申込制)、レスミルズプログラム体験(申込制)、体組成測定

スポーツの森公園芝生広場／フライングディスク、モルック
しおさいスタジアム／走り方・ウォーキング教室(旭市CCDプロジェクト連携事業・申込制)



車いすバスケットボールチームによる体験会



文化の杜公園多目的広場／ふわふわすべり台(3歳以上)、ボールゲーム

あさひパークゴルフ場／パークゴルフ場の無料開放

※申込制の種目は、受け付けを終了しました。

当日の参加の流れ

- ①会場入口で受け付けをして、体験に参加してください。
※総合体育館の種目に参加する場合は、室内用シューズを持参してください。
- ②体験終了後、簡単なアンケートに答えるとスタンプがもらえます。スタンプ1つで参加賞がもらえ、4つ集めると景品が当たる抽選会に参加できます。
- ③会場を巡って、たくさんの種目に参加しましょう。受付時間内であれば、いくつでも参加できます。
当日の受付時間など、くわしい内容は市ホームページで確認してください。



広報で振り返る

あの日あのときのあさひ

第35回

1986年(昭和61年)10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昭和61年10月号を紹介します。

表紙は、ゲートボール大会の様子です。ゲートボールは日本生まれのスポーツで、1970年代から高齢者を中心に人気となり、健康づくりなどを目的として、市内でも多くの人が楽しんでいました。

そのほかでは、津波の発生を想定した防災避難訓練の実施を報じています。海岸に近い地区の住民を対象に、指定避難場所への避難や消火訓練などが行われ、500人以上が参加しました。



防災避難訓練

昭和61年の主な出来事

- ハレー彗星が76年ぶりに地球へ接近
- 英チャールズ皇太子とダイアナ妃が来日



表紙(ゲートボール大会)

ところでつながる家族 10月は里親月間

里親制度は、実親からの虐待や経済的困難など、さまざまな事情で家族と離れて暮らす子どもたちを家庭に迎え入れ、温かい愛情と正しい理解を持って養育する制度です。里親には4種類あります。

養育里親

18歳未満の子どもを、家庭に戻るまでや自立するまでの一定期間、養育する里親です。

専門里親

養育里親のうち、虐待や非行、障がいなどの理由により、専門的な援助を必要とする子どもを養育する里親です。

養子縁組里親

養子縁組により養親となることを前提に、子どもを養育する里親です。

親族里親

実親が、さまざまな理由により子どもを養育できない場合に、祖父母などの親族が子どもを養育する里親です。 閩社会福祉法人東海学園とうかいこども家庭いえんセンター(☎85-7796)

見舞金の請求を忘れていませんか 交通災害共済

千葉県市町村交通災害共済は、交通事故でけがなどをした会員に見舞金を支給する制度です。

小さな事故でも必ず警察に事故の届け出をしましょう。

請求できる期間／けがが治った日や事故により死亡した日、身体障がいとなった日から2年間 ※期間を過ぎると請求できません。

請求に必要なもの／交通事故証明書(原本)、指定の診断書、印鑑など

閩閩市民生活課市民生活支援班(☎62-5396)

叙勲・褒章などを受けた人は 11月5日(水)までに連絡を

市では毎年「受賞者を称える会」を開催しています。

対象／令和6年11月4日から令和7年11月3日までに千葉県知事表彰以上(国にあっては大臣表彰以上)を受けた個人または団体

閩総務課庶務行政班(☎62-5310)

旭市議会議員一般選挙 立候補予定者説明会

立候補手続きなどの説明を行います。立候補を予定している人は必ず出席してください。

対象／立候補予定者と、その関係者
日時／11月8日(土) 午前9時30分～

場所／市役所3階 政策決定室
※出席できる人数は、立候補予定者1人につき2人まで。

閩選挙管理委員会事務局(☎62-5310・総務課庶務行政班内)

市の財産を売却します インターネット公有財産売却

所在地／イ字仲沖2922番4

地目・面積／宅地:189.61㎡

申込期間／10月31日(金)～11月17日(月)

くわしい内容は、市ホームページで確認してください。

閩行政改革推進課資産経営班(☎62-5366)



消費生活センター

ほっと通信

175

水回りトラブルなどのレスキューサービスに注意

ウェブサイトでは低額の料金を表示していても、実際には高額な料金を請求される「暮らしのレスキューサービス」のトラブルが増えています。

【事例】

自宅の風呂が水漏れしたため、インターネットで「水回りトラブル対応業者」と検索し、上位に表示されたウェブサイトへアクセスした。サイトに「修理2,980円～」と記載されていたため、低額だと思い修理を依頼した。後日、作業員が来訪したが、作業内容の説明や見積書の提示はないまま修理を始めた。作業終了後も書面の交付はなく、口頭で高額な料金を請求された。

アドバイス

- 水漏れ、トイレの詰まり、鍵の解錠、害虫駆除などに対応する「暮らしのレスキューサービス」で、不要な商品やサービスを高額で売りつける悪質な事案が発生しています。水漏れなどのトラブルが発生しても慌てず、まずは家族や周りの人に相談しましょう。いざという時のために、地元の水道工事業者などの連絡先を把握しておきましょう。
- 極端に安い料金表示には注意しましょう。追加作業が必要と説明され、高額な請求をされる場合があります。
- 検索結果で上位に表示されたという理由だけで信用せず、サイトの内容や会社概要、水道局指定業者かどうか



かなどを確認し、信頼できる業者を選びましょう。

- 具体的な作業内容を事前に確認し、必ず見積書を受け取りましょう。見積内容に納得できない場合は、きっぱり断りましょう。作業内容を確認するためにも、作業には必ず立ち会いましょう。
- ウェブサイトの表示価格を見て依頼し、想定外の高額請求を受けた場合は、訪問販売に該当しクーリング・オフできる場合があります。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に相談してください。

閩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 ㊟…問い合わせ

旭市公式LINE

旭市ホームページ



募集

Recruitment

新しい出会いを探しませんか 手打ちうどん恋活

対象／35～50歳の独身の人 ※男性は会員に限る。

日時／11月15日(土) 午後4時30分～8時

場所／市内 ※参加者に案内します。

定員／16人(男性8人、女性8人)

※応募者多数の場合は抽選。最少催行人数は男性5人、女性5人です。

費用／男性：1,000円、女性：500円

申込期限／11月3日(月・祝)

申し込み方法／旭市出会い

コンシェルジュのホームページから申し込んでください。



☎旭市出会いコンシェルジュ事務局(☎62-5396・市民生活課市民生活支援班内)

日本の未来を守る

陸上自衛隊高等工科学校生徒

推薦

対象／中学校を卒業または卒業見込みの17歳未満の男子で、成績優秀かつ生徒会活動などで顕著な実績を修め、学校長が推薦できる人

試験日／令和8年1月10日(土)～12日(月・祝)の指定する1日

申込期限／11月28日(金)

一般

対象／中学校を卒業または卒業見込みの17歳未満の男子

試験日／令和8年1月24日(土)か25日(日)の指定する1日

申込期限／令和8年1月15日(木)

〈共通事項〉

くわしい内容は、自衛隊成田・旭地域事務所ホームページ(<https://www.mod.go.jp/pco/chiba/map/narita.html>)を確認するか、問い合わせてください。



☎自衛隊成田地域事務所(☎0476-22-6275・✉narita@rct.gsdf.mod.go.jp)

広い園庭・園舎で遊ぼう 2歳児親子サークル

日時／10月24日(金) 午前9時30分～

場所／旭幼稚園 ホール

費用／年額500円

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)

千葉県立旭テクノスクール 令和8年度4月入校生

訓練科／自動車整備科(2年コース)

選考日／11月13日(木)

募集人数／10人程度

募集期限／10月30日(木)

入校日／令和8年4月6日(月)

くわしい内容は、テクノスクールのホームページで確認してください。



☎千葉県立旭テクノスクール(☎62-2508)

アロマ香る

お月見ヨガ講座

日時／11月1日(土) 午後7時～8時

場所／海上キャンプ場 体育館

定員／20人 ※先着順、最少催行人数は5人です。

費用／1,000円

申込期限／10月29日(水) 午後5時

申し込み方法／電話かメールで申し込んでください。

☎海上キャンプ場(☎55-5250・✉k-a.kimoto@tsukahara-li.co.jp)



催し物

Events

あさひあったかグルメ＋ スイーツまつり

市内の協力店49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。

期間／令和8年1月15日(木)まで

くわしい内容は、旭市観光物産協会ホームページで確認してください。



☎(一社)旭市観光物産協会(☎62-7537)

大場久美子さんが旭にやって来る 第21回旭市社会福祉大会

日時／11月15日(土) 午後1時20分～4時

場所／東総文化会館 大ホール

内容／式典、福祉作文の発表、大場久美子さん(俳優、心理カウンセラー)による記念講演

費用／無料

☎旭市社会福祉協議会(☎57-3133)

ちょっと冒険してみよう あさひの芸術祭2025

市内19か所に展示される作品を鑑賞して回るアートイベントです。各展示場にあるスタンプを集めると、景品がもらえます。くわしくは、問い合わせてください。

期間／10月25日(土)～11月9日(日)

☎あさひ事務局・井上(☎85-5371・旭市中央地域包括支援センター内)



お知らせ

Information

ハニカムの「わくわくタイム」が おひさまテラスに出張します

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／11月13日(木) 午前10時30分～11時30分

定員／15組 ※要予約、先着順。

申し込み方法／10月30日(木)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)

個別的労使紛争の解決に 労働委員会があっせんします

千葉県労働委員会は、労働者と使用者の間で生じた解雇やハラスメント、労働条件の不利益変更などの労働関係のトラブルについて、あっせんを無料で行っています。労働委員会の委員が間に入り、お互いの歩み寄りによる円満な解決を目指します。申請は労働者、使用者どちらからでもできます。

☎千葉県労働委員会事務局(☎043-23-3735)



きれいな水と暮らしを守る勤勉家

株式会社旭住宅
穴澤 郁弥さん

株式会社旭住宅は、昭和55年に創業した浄化槽の点検・修理・清掃などを行う地域密着型の会社です。「水のプロフェッショナル」として、社員一人一人が日々研究を積み重ね、水の循環づくりに取り組んでいます。家庭などから出る排水をきれいにする浄化槽を適切に維持・管理することで、環境保全にも貢献しています。

——どんな仕事をしていますか

大型浄化槽や一般家庭の浄化槽の保守点検・清掃のほか、浄化槽内の修理や排水ポンプの交換などを行っています。点検では、浄化槽の性質や機能を理解して、水質に異常がないかなどを確認し、環境を守るために良い水質で河川に水が流せるように心がけています。

株式会社旭住宅

所在地／旭市鎌数9386-26

電話番号／63-8150

清掃では、浄化槽にたまった汚泥を取り除き、点検で分からない部分を見ることで、亀裂などがないかを念入りに確認しています。問題が見つかったときは補強などをして、適切に稼働するように修理します。

——仕事のやりがいは

学んだことを生かして浄化槽内の水質を改善できたときや、問題を解決できたときは達成感があります。お客様との何気ない会話や「ありがとう」「頑張って」といった言葉が、日々の仕事の励みになっています。

——今後の抱負は

これから新しく入社する人も「この会社で働いて良かった」と思える職場環境を目指します。また、浄化槽管理士や電気工事士の資格を取りました。今後も仕事に生かせる資格を取ってスキルアップし、会社に貢献したいです。



異常がないかを確認



問題箇所を修理



VOL.189 簡単サツマ芋ごはん

1人分の栄養価 エネルギー363kcal、食塩相当量0.8g



材料(4人分)

サツマ芋……………200g
コメ……………2合
みりん……………大さじ2
酒……………大さじ2
塩……………小さじ1/2
黒いりごま……………大さじ1

サツマ芋には食物繊維が多く含まれており、腸の動きを活発にして便秘を予防・改善します。また、糖の吸収を緩やかにし、食後の血糖値の急激な上昇を抑える働きもあります。食物繊維は皮の部分に多く含まれるため、よく洗って皮ごと食べるのがお勧めです。

作り方

- ①コメはといで、ざるに上げておく。
- ②サツマ芋はよく洗い、皮ごと1cm角に切る。
- ③炊飯器に①、みりん、酒、塩を入れ、水を2合の目盛りまで加える。
- ④②を入れ、高さが均等になるようにならす。このとき、コメをかき混ぜない。
- ⑤炊飯する。
- ⑥炊けたら茶わんに盛り、黒いりごまをかけたら完成。

岡旭市保健推進員協議会矢指富浦支部 (☎63-8766・健康づくり課健康支援班内)

データシート

火災・救急

【9月】 令和7年の累計
火災 3件 (27件)
救急 242件 (2,443件)

交通事故

【9月】 令和7年の累計
事故件数 139件 (1,323件)
死亡者数 0人 (1人)

人のうごき

【9月の移動】
転入 152人 出生 33人
転出 171人 死亡 64人

【10月1日現在】

	人	口	前月比
人	61,207人		(▲50人)
男	30,354人		(▲30人)
女	30,853人		(▲20人)
世帯数	27,568世帯		(▲5世帯)