

沖縄の文化に触れて



### 感じる なかぐすく「なかぐすくワークショップ」

姉妹都市の沖縄県中城村との交流イベントの一つとなる「シーサーの色付け体験」が行われ、38組が参加しました。参加した家族は、真剣な表情で色を塗りながら時折笑顔を見せ合い、シーサーを色鮮やかに仕上げました。 (11月22日／おひさまテラス)

### トピックス

- |                           |   |
|---------------------------|---|
| 「漏水かな」と思ったら.....          | 2 |
| 年末・年始の市役所などの仕事.....       | 3 |
| あなたの地域の<br>民生委員・児童委員..... | 4 |



# 年末・年始の市役所などの仕事

○…通常どおり △…一部業務のみ取り扱い ×…休み

施設名	連絡先	26日 (金)	27日 (土)	28日 (日)	29日 (月)	30日 (火)	31日 (水)	1日 (木)	2日 (金)	3日 (土)	4日 (日)	5日 (月)	6日 (火)
市役所	☎62-1212(代表)	○	△※1	△※2	△※1	△※1	△※1	△※1	△※1	△※1	△※1	○	○
海上出張所 飯岡出張所 干潟出張所	☎55-2566 ☎57-6060 ☎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	○	○	○	△※3	△※3	△※3	△※3	△※3	△※3	○	×	○
旭中央病院	☎63-8111 救急 (代表) 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	○	○	×	×	×	×	×	×	×	×	×	○
いいおかげんこうセンター	☎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	○	○
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	○	○	△※7	×	×	×	×	×	○	○	○	○
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	○	○	×	×	×	×	×	×	×	○	○	○
東総地区クリーンセンター	☎0479-30-2311	○	○	×	×	×	×	×	×	○	○	○	○
ごみステーションの収集	☎62-5329	○	○	×	○	○	×	×	×	○	○	○	○
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 (京成バス千葉イースト株)	○	○	○	×	×	×	×	×	○	○	○	○
デマンド交通 きらりんタクシー	☎62-5379 (予約センター)	○	△※8	△※8	△※8	△※8	△※8	△※8	△※8	△※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 出生・死亡・婚姻・離婚などの届け出と一部の証明書交付を取り扱います。

※3 開館時間などは、おひさまテラスのホームページで確認してください。

※4 浴室・ふれあい広間は使用できます。

※5 浴室・ふれあい広間は休み。

※6 展望デッキ・トイレは使用できます。

※7 午前9時から午後5時まで。

※8 予約のみ受け付けます。

## 紹介します「地域の身近な相談相手」

# あなたの地域の 民生委員・児童委員

民生委員・児童委員は、地域の身近な相談相手として皆さん、心配事や困り事の相談に応じ、必要な支援が受けられるよ

う、行政や専門機関への「つなぎ役」として活動しています。

民生委員・児童委員には、区域を担当する委員と児童福祉に関する支援を専門に担当する主任児童委員がいます。

### 問い合わせ先

社会福祉課社会班  
☎ 62-5317

地区	氏名	担当区域
中央地区	鎌形好一	網戸下宿・中宿
	鎌形誠治	網戸上宿・山中
	村上はる香	瀬道・西足洗
	飯島康弘	仲町
	加瀬妙子	田町・ハの田町
	佐賀井なおみ	東町
	伊藤和子	新町
	白井一男	新田
	飯島雅彦	十日市場北部
	岩井一雄	十日市場南部
	高橋新太郎	袋宮本
	加瀬喜久	宿天神
	来栖千代子	新川南部
	佐久間隆	新川北部
	来栖聖一	若衆内
	来栖克衛	馬場
	木内桂子	主任児童委員
	角田美智子	主任児童委員
	平山富士夫	椎名内岡
	遠藤等	椎名内東町
	星野達夫	椎名内仲町
	木内英雄	椎名内西町
	小久保利一	足川岡
矢指地区	岩井学	足川浜
	谷中豊吉	十日市場浜
	増田耕一	東足洗岡
	林樹哉	西足洗岡
	鷺山晴義	西足洗浜
	伊藤英幸	野中・東足洗浜
	常世田敏彦	主任児童委員
	加藤文夫	主任児童委員
	加瀬宏明	仁玉岡
	吉野幸夫	中谷里岡
富浦地区	大橋誠治	中谷里岡
	高梨実	中谷里浜
	加瀬隆	仁玉浜
	林政和	川向浜
	鈴木敏男	神宮寺岡
	三上正智	神宮寺岡
	土屋博志	神宮寺浜
	石橋喜代子	井戸野浜
	石原寿男	駒込浜
	高橋佐知子	主任児童委員
豊畠地区	平野万智子	主任児童委員
	石橋秀一	井戸野上通り
	加瀬俊治	井戸野中通り
	井橋守雄	井戸野下通り
	伊藤優一	川口北・下方・中部・東
	宇井孝雄	川口和田谷・八幡・道祖神・蕪呂内
	森戸睦	泉州
	松井茂雄	駒込岡
	伊藤秀雄	大塚原
	椎名真由美	主任児童委員
	椎名君枝	主任児童委員

※敬称略。任期は令和7年12月1日～令和10年11月30日。

地区	氏名	担当区域
共和・櫻鳴地区	辻弘	新町上町
	神崎勝美	仲町・新町下町第一
	井上昇	新町下町第二
	伊藤左平	溜下・宮本
	薄田等	小川・元締
	米本富士雄	谷町場
	斎藤鉄夫	西琴田
	飯島文雄	東・中琴田
	渡辺敏一	江ヶ崎西部
	西田隆雄	江ヶ崎東部
旭干潟地区	鈴木洋隆	主任児童委員
	渡邊勲一	主任児童委員
	小柳津智子	神西北部
	高橋則子	神西南部
	新井慶子	八軒町南部
	山中道子	八軒町北部
	相澤薰	干潟
	小野浩二	干潟南
	佐々木理	主任児童委員
	嶋田正三郎	見広
海上地区	菅谷政勝	大間手
	嶋田良一	倉橋
	加瀬享生	蛇園南
	木内正樹	蛇園北
	飯田優	清滝
	木内勝美	幾世
	塙貞夫	松ヶ谷
	向後伸正	岩井
	椎名弘恵	広原東
	加瀬幸重	広原南
飯岡地区	金島信惠	広原仲・西
	高梨厚	後草東
	櫻井良敬	後草西・高見台団地
	大山岳宏	後草北
	工藤豊	高生
	石橋忠幸	琴田・琴田沖
	遠藤茂樹	主任児童委員
	伊藤美津江	主任児童委員
	向後正	上永井・南町
	永井裕美子	永井岡
干潟地区	近藤寧	東町
	林忠男	西上町・西下町
	梶山定一	横根東浜・本町
	佐久間和重	川端町・小網町
	磯野美智子	広網町・大崎町
	小沼敦子	並木町
	佐久間勝彦	飯岡岡
	渡辺博文	行内・平松浜
	高野春美	平松岡・横根岡
	江波戸結香	横根西浜・双葉町
地区	加瀬正彦	萩園
	石毛等	曾根
	仲濱光生	目那
	鈴木進一	犬林西部
	常世田和昌	犬林東部・県営団地
	野口稔	上宿・八畝田
	伊藤博	後・下宿
	伊藤進	浜
	嶋田幸男	塙東町・塙西町
	柴清二	塙新町
地飯岡地区	松本勝	主任児童委員
	神原美加	主任児童委員
	衣鳴みよ子	萬歳1区・櫻井区
	滑川和男	萬歳2・3区
	菅佐原幸江	萬歳4区・閑戸区
	大湊一文	溝原区
	高木正雄	中1・2・11区
	宮崎豊	中3区・中4上・下区
	長谷川道春	中5・6区
	杉崎智子	中7・8・12区
千潟地区	宮負茂雄	松沢区・中10区
	穴倉春雄	西1・5・6区
	林賢一	西2・9・10区
	熱田充	西3・11区
	増田昌彦	西7・8区
	金杉春雄	西4・12区
	古橋友子	西13・14・15区
	林早苗	西16・17・18区
	増田和幸	主任児童委員
	佐野剛彦	主任児童委員



# 将来の旭市を担う子どもたちのために 学校再編に向けた取り組み

子どもたちにとって、将来の教育環境の公平性が保たれ充実したものになるよう、学校の再編を進めています。

今回は「ひかた椿小学校」「(仮称)海上地域小学校」「(仮称)北統合中学校」の取り組み状況を紹介します。

## ひかた椿小学校

令和9年4月の開校に向けて、校歌・校章、スクールバス、学校の備品整理などの準備を進めています。

ひかた椿小(現古城小)の統合改修工事は、プールの解体工事が終り、これから校舎や体育館、グラウンドなどの改修工事が始まります。令和8年11月末の完成を目指して、安全面に十分配慮しながら進めます。

## (仮称)海上地域小学校

海上地域の小学校統合については、代表者会議において、鶴巻・滝郷・嚙鳴小を1校に統合し、統合校の位置は嚙鳴小を活用、開校時期は令和11年4月になりました。

現在、海上地域の小・中学生や在住者などを対象に、統合校の名称を募集しています。

応募期限／12月19日(金)まで



### (仮称)海上地域小学校の予定地の嚙鳴小

## (仮称)北統合中学校

「旭市学校再編基本方針」では、琴田・共和・中和・萬歳・古城小の学区を対象に、中学校を新設する方針としています。

今年7月には、保護者や区長など25人程度の委員で構成する地域検討会議を各中学校区に設置し、それぞれ5回の会議を開催して意見を交換しました。

## そのほかの学校では

翌年度以降、地域検討会議を順次設置していく予定です。設置の時期は、市ホームページで確認できます。



# 広報で振り返る あの日あのときのあさひ

2000年(平成12年)12月1日号

第37回

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。

今日は広報あさひ平成12年12月1日号を紹介します。

表紙は、共和小で行われたタイムカプセルの掘り出しの様子です。昭和50年に学校創立100周年を記念して埋められたもので、当時の在校生ら200人以上が見守る中、25年後の平成12年11月に掘り出されました。

そのほかでは「花と緑のフェスティバル」と「産業まつり」の開催を報じています。スポーツの森公園で2日間にわたり行われ、大きなシンボル花壇や市民が手がけた花壇で彩られた会場は、大勢の人でぎわいました。



## 「花と緑のフェスティバル」と 「産業まつり」



### 表紙(共和小タイムカプセル)

## 12月21日(日)は 旭市議会議員一般選挙の投票日

市政に対する皆さんの意見を代表して届ける、市議会議員を決めるための選挙です。棄権せずに投票しましょう。

### 投票

日時／12月21日(日) 午前7時～午後8時

場所／入場券に記載された投票所

### 開票

日時／12月21日(日) 午後9時～

場所／総合体育館

### 期日前投票

投票日当日に、冠婚葬祭や仕事などで投票できない人は、期日前投票ができます。

日時／12月15日(月)～20日(土) 午前8時30分～午後8時

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

くわしい内容は、市ホームページで確認してください。

選挙管理委員会事務局(☎62-5310・総務課庶務行政班内)



選挙管理委員会事務局(☎62-5310・総務課庶務行政班内)

## 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。

問 保険年金課国民健康保険班(☎62-5331)

## 千葉県特定(産業別)最低賃金が 12月25日(木)から改定

特定の業種の事業所で働く労働者と、その使用者に適用される最低賃金が改定されました。

### 業種・時間額(改定後)

●鉄鋼業：1,210円

●電子部品・デバイス・電子回路・電気機械器具・情報通信機械器具製造業：1,169円

※上記以外の業種は、千葉県最低賃金(1,140円)が適用されます。

問 千葉労働局労働基準部賃金室(☎043-221-2328)

## 「広報あさひ」がリニューアル 令和8年1月から月1回発行に

必要な情報が分かりやすく伝わる紙面を目指し、リニューアルします。それと合わせて、発行回数がこれまでの月2回から月1回(毎月1日)に変わります。

### 必要な情報をタイムリーに入手

市では、LINEなどのSNSやホームページでも情報を発信しています。緊急度が高い情報やイベント、子育てなど、さまざまなジャンルの情報を確認できます。

問 秘書広報課広報広聴班(☎62-8070)

## 使っていない「こいのぼり」を もう一度空に泳がせませんか

毎年、袋公園桜まつりの開催に合わせて、袋の溜池の上にこいのぼりを揚げています。

家庭で使われなくなったこいのぼりがあれば、商工観光課に持参してください。

問 商工観光課観光班(☎62-5338)

### 消費生活センター

## ほっと通信

177

## 割引価格で注文したのに高額請求…それ、ダークパターンかも

アプリやウェブサイトを見ていて、意図せず商品を購入してしまったことはありませんか。人の「うっかり」や心理の癖につけ込み、自身に不利な意思決定に誘導する手法を「ダークパターン」といいます。

### 【事例】

インターネット通販サイトから届いたメールの「90%オフ」という大きな表示をタップすると、サイトに移動した。割引価格で購入できると思い、制限時間のカウントに急かされながら欲しい商品を選び、クレジットカード払いで注文した。その後、同じ商品が何度も届き、注文した覚えがない品まで次々と配達された。クレジットカードの利用明細を確認すると、請求額は約40万円になっていた。

### アドバイス

- インターネット通販(通信販売)には、原則としてクーリング・オフがありません。解約や返品は、販売業者の規約に従う必要があります。返品期限を確認し、返品・返金を申し出ましょう。
- 「割引セール」「キャッシュバック」「当選」などの広告でサイトに誘導し「残り〇分」と表示して購入を急がせ、多量の購入につなげるのは典型的なダークパターンの手口です。
- インターネット通販では「最終確認画面」の表示が義務



付けられています。注文前に画面で契約内容(商品名、数量、支払総額、解約条件・方法、利用規約)を必ず確認し、スクリーンショット機能で保存する習慣を付けてください。引っかけ表示に惑わされないよう、落ち着いて確認・判断することが大切です。

- ダークパターンを規制する法律はありませんが、一般社団法人ダークパターン対策協会(<https://www.ndda.net/>)が、ダークパターンを使っていないサイトを認定する「NDD認定制度」を開始しています。同協会では「困った」「おかしい」「だまされた気がする」といった体験の情報提供も受け付けています。

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



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。 申込み 問い合わせ



旭市公式LINE

旭市ホームページ



## 募集

Recruitment

### 皆さんからの意見を募集

#### 旭市子ども読書活動推進計画(素案)

##### 提出できる人

- 市内在住・在勤・在学の人
- 市内に事務所か事業所がある、または意見を募集する計画に利害関係があると認められる個人・法人・そのほかの団体

募集期限／12月28日(日)

閲覧場所、意見様式の配布場所／市図書館、各出張所

※意見様式は、市ホームページからも入手できるほか、任意の様式でも提出できます。

提出方法／必要事項(住所、氏名、電話番号、年齢、在勤・在学の人は勤務先・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、郵送、ファッ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、個人情報を除いて市ホームページで公表します。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、市ホームページで確認してください。

問 289-2521 旭市八の349 市図書館(62-2560・FAX62-2561・to syokan@city.asahi.lg.jp)

### 令和8年度香取都市医師会附属佐原准看護学校学生

試験日／令和8年1月14日(水)

場所／佐原准看護学校(香取市佐原口2097-72)

募集人数／30人程度

申込期限／1月9日(金)

※合格者が募集人数に満たない場合は、2次・3次募集を行います。

くわしい内容は、学校ホームページで確認してください。

問 佐原准看護学校(0478-52-2745)

## 海上キャンプ場

### 昔ながらの餅つき体験会

日時／令和8年1月10日(土) 午前10時～午後3時

場所／海上キャンプ場

費用／500円

申し込み方法／電話かメールで申し込んでください。

問 海上キャンプ場(55-5250・au c-info@tsukahara-li.co.jp)

## あなたの得意なことを仕事に

### 旭市シルバー人材センター会員

草刈りや植木の手入れなどの臨時・短期的な軽作業で、経験を生かしてみませんか。

対象／市内在住の健康で働く意欲のある60歳以上の人

くわしい内容は、旭市

シルバー人材センターのホームページで確認してください。

問 旭市シルバー人材センター(60-1150)



## 催し物

Events

### 第46回全国豊かな海づくり大会

#### ふさの国 千葉県大会が旭市で開催

漁業の振興と発展を図ることを目的とする国民的行事が、令和9年に旭市と銚子市で開催されます。

##### 式典行事

場所／東総文化会館

内容／功績団体などへの表彰、最優秀作文の発表、稚魚のお手渡し、海づくりメッセージ、大会決議、大会旗の引き継ぎなど

##### 海上歓迎・放流行事

場所／銚子漁港

内容／漁船パレード、稚魚の放流など

##### そのほか

大会の開催にあたり、大会テーマやコスチュームデザインを募集しています。

くわしい内容は、県ホームページで確認してください。

問 農水産課振興班(74-3671)



## お知らせ

Information

### 償却資産の申告は

#### 令和8年2月2日(月)まで

法人や個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。過去に申告した人には、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や償却資産を取得した人は、問い合わせてください。

対象／令和8年1月1日現在、市内に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、オンラインで申告できます。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。被害を受けたことの分かる書類などを申告書に添えて、提出してください。

問 税務課資産税班(62-5323)

### 済んでいますか

#### 飼い犬の登録と狂犬病予防注射

生後91日以上の犬は、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、鑑札の交付手続きをしてください。

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／畜犬登録指導個票か、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)



第52回

**笑顔をつくり  
瞬間を切り取る魔法使い**

トータルフォトスタジオ  
きゅーぴっと旭店

平野 実穂さん(左)  
浪川 祐美さん(右)

トータルフォトスタジオきゅーぴっとは、お宮参りや七五三、成人式の前撮りのほか、シニアフォトなどの幅広い撮影を行う会社です。「記念写真は未来へのプレゼント」をコンセプトに、衣装やヘアメイク、撮影などを総合的に行い、お客様の「今」を未来へ届けています。

——どんな仕事をしていますか

平野さん：カメラマンのほか、写真をきれいに仕上げるデジタル修正、モデル撮影を含めた七五三情報誌の制作などを担当しています。撮影では、お客様との会話を大切にし、緊張を和らげ自然な笑顔が生まれる雰囲気づくりを心がけています。

浪川さん：主にヘアセットとメイクを担当しています。ま

トータルフォトスタジオ  
きゅーぴっと旭店

所在地／旭市新町399  
電話番号／60-0025

た、撮影がスムーズに行えるように、着付けや撮影の補助もします。お客様の要望に合ったセットを提供するため、今の流行を勉強して新しい知識を身に付け、技術を磨くよう日ごろから心がけています。

——仕事のやりがいは

平野さん：お客様の大切な瞬間を残すお手伝いができることがやりがいです。写真を見たときに「今まで一番良い表情」などと言ってもらえることも励みになっています。

浪川さん：セットの仕上がりを見もらったときに、喜んでもらえたり、笑顔が見られたりするとうれしいです。

——今後の抱負は

お客様にとって思い出深い1コマを残せるよう、一人一人に寄り添いながら、楽しい時間を提供できる、親しみのあるスタジオを目指していきます。



笑顔を引き出すヘアメイク



アットホームな雰囲気で撮影



塩こうじは、米こうじに塩と水を加えてつくる、日本の伝統的な発酵調味料です。酵素やビタミンB群、オリゴ糖などのさまざまな栄養素を含み、消化を助け、腸内環境の改善や免疫力向上に働きます。塩こうじを使ったスープは、優しい味わいで心も体もほっと温まります。

VOL.191 ひらひら野菜の塩こうじスープ

1人分の栄養価 エネルギー91kcal、食塩相当量1.4g



材料(4人分) ···

ダイコン····· 40 g  
ニンジン····· 40 g  
シメジ····· 1/2パック(50 g)  
長ネギ····· 1/2本(50 g)  
鶏むね肉····· 1/3枚(80 g)  
ごま油····· 小さじ2  
水····· 600ml  
だし(顆粒)····· 小さじ1  
塩こうじ····· 大さじ1と1/2

作り方 ···

- ①ダイコンとニンジンは皮をむき、ピーラーで薄くスライスする。
- ②シメジは石づきを取り、ほぐす。
- ③長ネギは小口切りにする。
- ④鶏肉は1.5cm角くらいの食べやすい大きさに切る。
- ⑤鍋でごま油を熱して④を炒め、肉が全体的に白くなったら、水とだしを加える。
- ⑥煮立ってあくが出たら取り除く。
- ⑦①～③を加え、野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ⑧塩こうじを加えて味を調える。
- ⑨火を止め、器に盛り付けたら完成。

霞旭市保健推進員協議会豊畠干潟支部(☎63-8766・  
健康づくり課健康支援班内)

データシート

火災・救急	
【11月】	令和7年の累計 火災 2件 (29件) 救急 261件 (2,945件)

交通事故	
【11月】	令和7年の累計 事故件数 159件 (1,633件) 死者者数 0人 (2人)

人のうごき	
【11月の移動】	転入 153人 出生 22人 転出 111人 死亡 73人

【12月1日現在】

人 口	61,098人	前月比 (▲9人)
男	30,309人	(+13人)
女	30,789人	(▲22人)
世帯数	27,592世帯	(+43世帯)