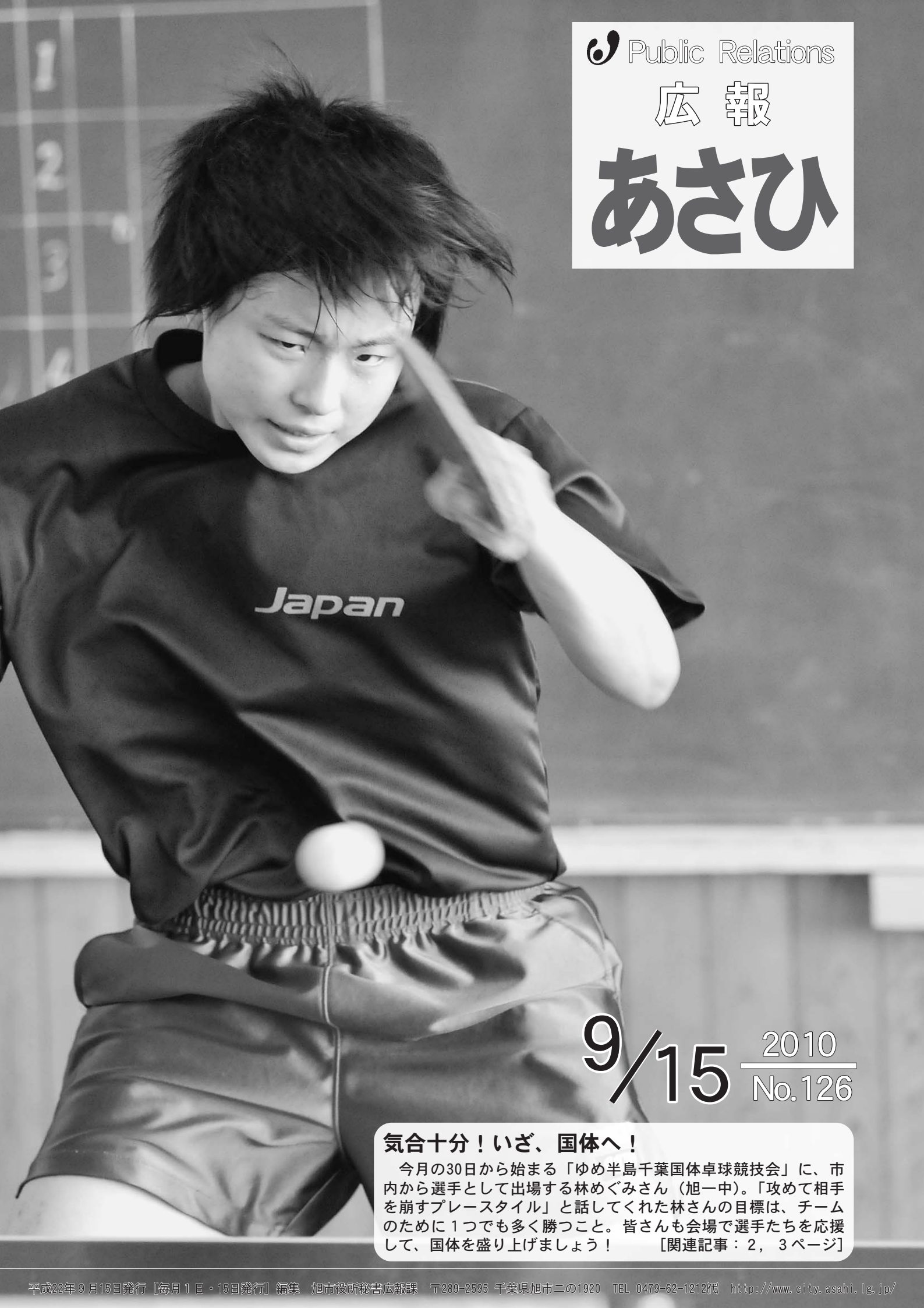


 Public Relations

広報

あさひ

9/15 2010
No.126**気合十分！いざ、国体へ！**

今月の30日から始まる「ゆめ半島千葉国体卓球競技会」に、市内から選手として出場する林めぐみさん（旭一中）。「攻めて相手を崩すプレースタイル」と話してくれた林さんの目標は、チームのために1つでも多く勝つこと。皆さんも会場で選手たちを応援して、国体を盛り上げましょう！

[関連記事：2，3ページ]

旭市初の国体開催 ゆめ半島千葉国体卓球競技会 いよいよ開幕！

9/30(木)～10/4(月)

いよいよ、県内各地で国民体育大会が開催されます。千葉県での開催は、昭和48年「若潮国体」以来37年ぶり、旭市では、初めての開催となります。競技は卓球！ テレビや雑誌でしか見ることのできない、名実ともに日本トップクラスの選手たちが、旭市に勢ぞろいします。

目の前で繰り広げられる熱い戦いを、ぜひ体感してください。

卓球は、集中力を必要とするスポーツ。選手が気持ちよく試合に臨めるように、ルールを守って応援しよう！

○暑さ対策は万全に
卓球競技では、ちょっとした光や風がプレーに大きく影響するんだ！ 窓を閉め切り、カーテンで光と風を遮断するので、十分な暑さ対策をしてね！

○カメラのフラッシュをオフに
写真撮影は自由にできるよ！でも卓球は、一瞬の光が勝敗を左右するほど光に敏感、フラッシュ撮影は厳禁だよ。携帯電話での撮影は、選手が集中力を欠くので絶対にやめてね！



チーバくんの観戦・応援ガイド

大会日程／9月30日(木)～10月4日(月) 試合開始…午前9時(入場…午前8時30分)

○少年男女決勝 10月3日(日)
○成年男女決勝 10月4日(月)

※開始式 9月29日(水) 午後4時～(入場…午後3時30分)

会場／旭市総合体育館
入場／無料

※満席の場合、入場制限あり。
大会参加者／115チーム(選手・監督、総勢460人)

大会の見どころは、なんとと言っても、テレビなどでおなじみの超一流選手たちを間近で見ることができるといふこと。卓球に興味がない人でも、思わず声援を送りたくなるのではないだろうか。そして忘れてはいけない、地元「チームちば」。ベテラン選手の活躍とともに、千葉県では中学生として初めて代表に選ばれた、地元林めぐみさん(旭一中)のプレーにも期待が高まります。

さあ、会場へ足を運んで、みんなで国体を楽しみましょう。

国内最高峰の大会 見どころはどこ？

○大会期間中「卓ツクル(特別版)」を発行
会場では、「卓ツクル(特別版)」を毎日発行しているよ！その日の競技結果や注目選手などをまとめた「卓ツクル(特別版)」をゲットすれば、大会をより一層楽しむことができるよ！

○ホームページも情報満載
大会の組み合わせや大会速報など、大会の情報をどんどん配信していくよ。注目選手もホームページでチェック！
大会ホームページ (<http://www.kokutai2010-asahi.jp/>)

「旭市PR」と「おもてなし」も充実！

国体は、全国から訪れる選手や観覧者に、旭市をPRするチャンスです。

競技会場では「交流テント」を設置し、とん汁などの無料サービスや市内の農産物、特産品の直売を行います。また市内小学生が、各道府県を応援するために製作した、手作りの「応援のぼり」や「応援幕」を設置し、大会ムードを盛り上げます。



▲リハーサル大会での交流テントの様子



▲中学生が応援幕製作

国体開催『旭』と選手育成



ゆめ半島千葉国体
卓球競技総監督
高橋 喜好(仁玉)

〈Profile〉高校時代に卓球を始め、海上郡市卓球協会理事長、県卓球連盟理事長、日本卓球協会評議員などを歴任。昭和48年の若潮国体(千葉)では、監督として一般女子を優勝に導く。地域の卓球発展や国体誘致に尽力。

会場地内定を受けて…平成13年、県内有力6都市が誘致に動く。会場地決定には、会場規模、宿泊、交通手段、役員問題など、さまざまな条件があり大変苦慮したが、市や関係者の理解と協力を得て内定し、ほっとした。

底辺の強化対策…国体会場地決定と同時に10か年計画を作成。理事会に提案し理解を図った。そのときの千葉県のクラブチームは、全国ワースト2位で、人数・技術的にもかなり劣り、この現状から、①クラブチームの普及と強化 ②小学生の卓球教室の開催 ③中学生優秀選手の育成、を強化の柱に掲げ取り組んだ。

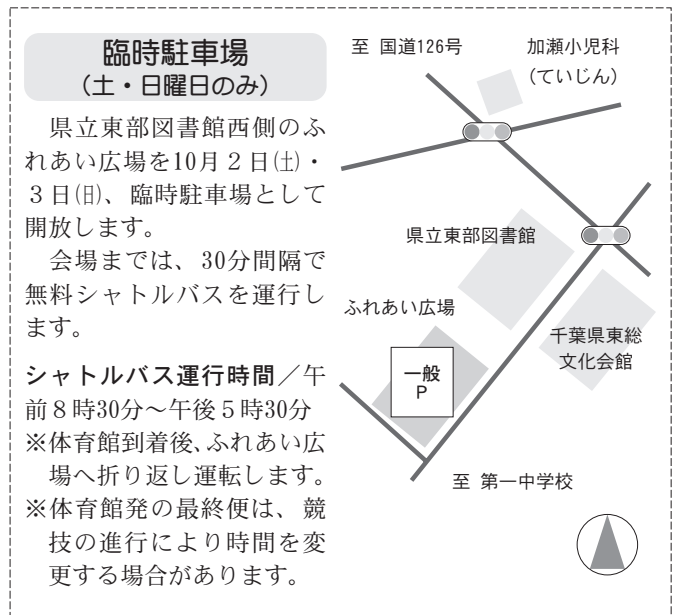
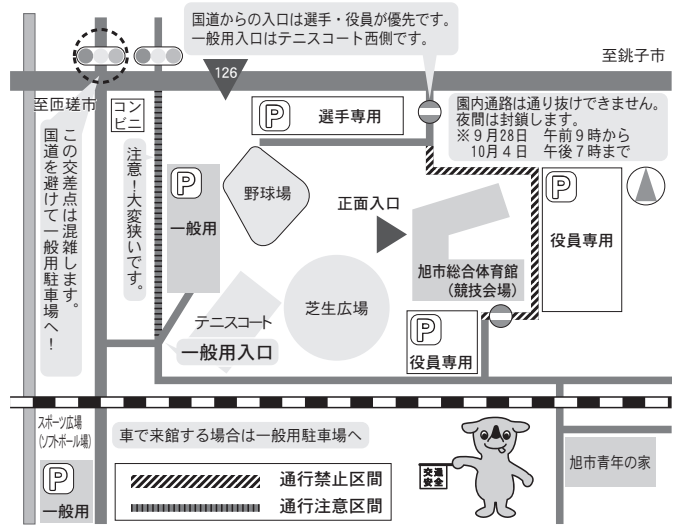
愛ちゃん来旭…市民の卓球への機運を高めようと平成13年4月、当時の市長(加瀬五郎氏)の要請を受けて、大阪のミキハウスを直接訪問し、福原選手の母親(マネジャー)と交渉に入る。事前に日卓協大阪代表の役員に連絡をして協力を依頼、承諾を得るも愛ちゃんの過密スケジュールのため交渉は難航、以後、5か月余りの交渉の結果、10月7日の「愛ちゃん卓球教室」を開催することができた。

旭卓球スタークラブの設立…同日、旭卓球スタークラブを設立。翌年、全日本卓球選手権大会(バンビの部:小学校2年生以下)が北海道帯広で行われ、角崎、仲村の2人が出場。クラブ内は「やればできる」との意欲がわき、その後もコーチ10人余りと熱心な保護者、市教委関係者に支えられて順調に成果を挙げ、全国ホープス大会に県代表として4度の上場、うち2年連続で決勝リーグ進出。個人戦でも全日本にランク入りする選手も育ち、今や小・中・高で県の代表として多くの選手が活躍している。そんな中、林めぐみ(旭一中)が国体選手に選出される。中学生の代表入りは県初であり異例のこと。ファイトあり、期待通りのゲーム展開をすることであろう。

チームちば結成…中学・高校の強化対策として組織し、強力で推進する。推進校男女16校、うち強化校男女6校を選抜、千葉国体に向けて競技力向上を目指す。その結果として、今年の関東大会で木更津総合・学館浦安・千葉英和がベスト4、千葉経済が5位に入り、千葉国体へ弾みをつけた。

上位入賞を目標に…千葉国体を目指して、一致団結「やればできる」を合言葉に目標を設定。少年男女ベスト8、成年男女ベスト4、これは通過点と考えて、いま一步上のランクを目指す。本年は地元開催で応援にも熱が入る、地の利を生かした戦術を展開し、前回の若潮国体の総合優勝に負けないプレーを心から期待するとともに、皆が開催して良かったと印象に残る大会となることを祈る。

会場周辺の混雑解消に協力を!



大会期間中、JR旭駅と総合体育館の間で無料シャトルバスを運行します

旭駅 出発時刻					
9月29日(水)		9月30日(木)~10月3日(日)		10月4日(月)	
—	12:30	7:00	12:30	7:00	12:30
—	13:20	7:40	13:20	7:40	13:20
8:10	14:40	8:10	14:40	8:10	14:40
9:00	15:20	9:00	15:20	9:00	15:20
9:40	16:20	9:40	16:20	9:40	16:20
—	—	10:10	17:10	10:10	—
10:50	—	10:50	17:50	10:50	—
11:20	—	11:20	18:30	11:20	—

※体育館到着後、旭駅へ折り返し運転します。
※体育館発の最終便は、競技の進行により時間を変更する場合があります。

〈問い合わせ先〉

ゆめ半島千葉国体旭市実行委員会事務局(国体推進室内)

☎64-1139 FAX64-0990

<http://www.city.asahi.lg.jp/kokutai/>

市内長寿番付 男女30傑

※敬称略

9月20日の敬老の日になんで、市内に住んでいる長寿のお年寄りを紹介します。いつまでも元気で過ごしてください。

男					女			
順位	氏名	年齢	住所	順位	氏名	年齢	住所	
1	宮川 新 藏	103	三 川	1	石 毛 歌	103	萬 力	
2	林 理三郎	102	岩 井	2	越 川 と き	103	萬 力	
3	安 藤 利 一	101	二	3	向 後 い つ	102	萩 園	
4	常世田 登理松	100	口	4	奈 良 つ 衿	102	米 込	
5	太 川 嘉 市	99	飯 岡	5	来 栖 静	102	二	
6	薄 田 政 男	99	鎌 数	6	菅 谷 と よ	102	イ	
7	渡 邊 清 次	98	口	7	増 田 は る	101	ハ	
8	鵜 沢 勝 治	98	萬 力	8	笹 本 さ く	101	萩 園	
9	熱 田 芳 二	98	三 川	9	片 山 し げ	101	口	
10	向 後 萬 藏	98	上永井	10	岩 井 敏	101	ハ	
11	西 宮 祥 隆	98	三 川	11	木 内 は な	100	蛇 園	
12	木 内 武 雄	98	二	12	玉 置 は る い	100	口	
13	菅 谷 政 太 郎	98	琴 田	13	飯 田 む つ	100	中谷里	
14	田 村 正 治	98	飯 岡	14	伊 藤 ふ さ	100	口	
15	渡 邊 惣 司	97	飯 岡	15	伊 藤 千 代 子	100	井戸野	
16	鎌 形 包 吉	97	口	16	柴 田 よ し	100	清和乙	
17	小 川 勇 次	97	イ	17	八 木 さ く	99	ハ	
18	鈴 木 正 助	97	飯 岡	18	伊 藤 ア サ	99	大塚原	
19	平 野 清 次 郎	97	後 草	19	伊 藤 き よ	99	神宮寺	
20	柴 勇 治	97	ハ	20	林 む め	99	口	
21	濤 川 郁 三 郎	97	横 根	21	高 野 き よ	99	東足洗	
22	飯 田 九 郎	97	中谷里	22	穴 澤 春 枝	99	仁 玉	
23	浪 川 雅 喜	97	後 草	23	高 木 つ る	99	長 部	
24	江波戸 圀 男	96	椎名内	24	加 藤 あ や 子	99	三 川	
25	小 林 昇	96	野 中	25	谷 下 田 孝	99	口	
26	島 谷 三 郎	96	萬 歳	26	松ヶ谷 イ ク	98	鎬 木	
27	齊 藤 万 次	96	飯 岡	27	岩 瀬 と く	98	三 川	
28	香 取 謹 二	96	口	28	齊 藤 き く よ	98	鎌 数	
29	遠 藤 伊 平	96	中谷里	29	平 野 よ し	98	清和甲	
30	大 橋 德 治	96	中谷里	30	大 倉 き の い	98	イ	

※変体仮名の表記は、平仮名に統一しました。(9月7日作成)

おじいちゃん、おばあちゃんへ 旭市敬老大会を開催します

市では、お年寄りの皆さんの健康と長寿を祝い、敬老大会を開催します。

大会は、住んでいる地域によって会場と時間が異なります。送付した案内状で、会場などを確認してください。

▶会場を盛り上げる保育所の遊戯
(昨年の飯岡地域)



〈問い合わせ先〉
社会福祉課社会班 (☎62-5317)

〈期日〉9月20日(月・祝)敬老の日
〈対象〉市内に住む70歳以上の人

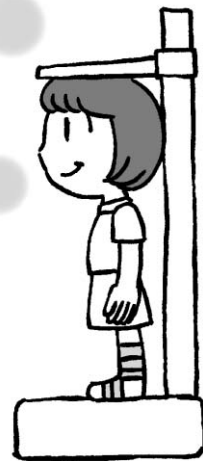
- 旭地域(中央)・干潟地域の人
会場/東総文化会館
開会/午前10時(午前9時30分受け付け)
出演/中央第一保育所、古城保育所、文化協会
- 旭地域(矢指・富浦・豊畑・共和・嚶鳴・旭干潟)の人
会場/東総文化会館
開会/午後2時(午後1時30分受け付け)
出演/日の出保育所、池の端保育所、文化協会
- 海上地域の人
会場/海上公民館
開会/午前10時(午前9時30分受け付け)
出演/鶴巻保育園、文化協会、越川ダンススクール
- 飯岡地域の人
会場/いいおかユートピアセンター
開会/午前10時(午前9時30分受け付け)
出演/塙保育所、飯岡中央保育所、ボーイスカウト旭第2団、文化協会

新入学児童の健康診断を行います

来年4月に小学校へ入学する児童の健康診断などを左記日程表のとおり行います。

対象となるのは、平成16年4月2日から平成17年4月1日の間に生まれた子どもです。当日会場へは、保護者または代理の人が付き添ってきてください。

対象となる子どもの保護者へは、教育委員会から通知をしました。まだ届いていない人や、住所・氏名に誤りのある人は、学校教育課まで連絡してください。



＜問い合わせ先＞

学校教育課学務班

☎55-5724

〈健康診断日程表〉

学校名	日 程	受 付 時 間
中央小	10月13日(水)	午後0時40分～1時
琴田小	10月18日(月)	午後1時～1時20分
干潟小	10月13日(水)	午後1時～1時20分
富浦小	10月20日(水)	午後1時～1時15分
矢指小	10月6日(水)	午後1時～1時15分
共和小	10月5日(火)	午後0時50分～1時10分
豊畑小	10月18日(月)	午後0時50分～1時15分
鶴巻小	10月8日(金)	午後1時10分～1時30分
滝郷小	10月1日(金)	午後1時20分～1時40分
嚶鳴小	10月5日(火)	午後1時10分～1時30分
三川小	10月6日(水)	午後0時50分～1時10分
飯岡小	10月14日(木)	午後0時45分～1時15分
中和小	10月19日(火)	午後1時～1時20分
萬歳小	10月12日(火)	午後1時10分～1時15分
古城小	10月15日(金)	午後1時～1時15分

健康メモ

身近で活躍しています 旭市保健推進員



皆さんの健康づくりの身近な支援者として活躍している保健推進員。

市には現在、各区の推薦を受け、市長から委嘱された135人が、7つの支部に分かれて活動しています。

【保健推進員の活動】

活動に必要な知識を得るため、講演会や調理実習の研修会などに参加し勉強しています。また市が行う各種保健事業への協力をしています。

●乳児健診・離乳食教室

お母さんたちが離乳食などについて講話を聞いている間に、ぐずってしまった赤ちゃんの世話をしたり、離乳食実習の補助を行ったりしています。

●がん検診・特定健診

市の「野菜を取ろうキャンペーン」のパンフレットを配布したり、検診(健診)時に受診者の案内を行ったりするなどの手伝いをしています。

●地区での活動

地元野菜や米粉を使ったメニューの紹介や生活習慣病予防の献立などの調理講習会を行っています。また高齢者のふれあい交流会で、紙芝居を使った健康に関する講話や具たくさんみそ汁の試食提供などの活動を

しています。

【旭市保健推進員協議会】

保健推進員の活動を広げるため、旭市保健推進員協議会を設立し、協力しながら活動しています。また国や県の団体などとも連携し、さまざまな事業を行っています。

●良い食生活を勧めるためのグループ講習会

保健推進員が講師になり、地区の人と一緒に牛乳・乳製品を取り入れた献立の調理実習を行っています。栄養の偏りやカルシウム不足を改善し、規則正しくバランスのよい食生活を送れるように講習会も開催しています。

●「食育の日」啓発活動

毎月19日は「食育の日」。家族そろって食事を楽しみましょう。をテーマに啓発活動を行っています。

活動のときは、水色のエプロンを着用していますので検診(健診)会場などで見掛けたら声を掛けてください。また講習会などへ誘われたときは、家族や友人と一緒にぜひ参加してください。

〔健康管理課 管理栄養士〕

旭中央病院 市民健康講座

日時／10月2日(土) 午後2時～4時
場所／旭中央病院3号館5階大講堂
演題／「子宮頸がん予防ワクチン」
「もしかして私もSTI? (親子で知ろう性感染症)」 ※申し込み不要
講師／宇田川秀雄医師、中津裕臣医師
問い合わせ先／旭中央病院医療連携室 (☎63-8111内線3160)

第24回東部地区吹奏楽祭

日時／10月3日(日) 午前10時30分開演、午後4時終演
会場／銚子市青少年文化会館大ホール
内容／香取・海匠地区の小中高校・一般21団体の吹奏楽の演奏
入場料／300円(全席自由)
問い合わせ先／八日市場二中・細谷 (☎72-1375)

見てみよう! 漁業の安全と省エネ技術 水産工学研究所一般公開

日時／10月2日(土) 午前10時～午後3時
内容／実験施設の公開、ドジョウすくい、講演会など(入場無料、駐車場完備)
問い合わせ先／(独)水産工学研究所情報係 (☎0479-44-5927)

お知らせ

届け出は済んでいますか? 軽自動車税

軽自動車税は毎年4月1日の所有者に課税されます。登録内容に変更が生じた場合は必ず手続きを行ってください。

- 旭市以外へ住所が変わったとき。
- 軽自動車などを所有しなくなったとき。
- 他の人に譲渡したとき。など

<問い合わせ先>

- ◆原動機付自転車(125cc以下)、小型特殊自動車(農耕車・フォークリフトなど)…市税務課課税班 (☎62-5321)
- ◆二輪車…関東運輸局千葉運輸支局 (☎050-5540-2022)
- ◆軽自動車…軽自動車検査協会千葉事務所 (☎043-245-0163)

忘れずに受診しましょう 国保特定健康診査

実施期間／9月30日(木)まで

<実施医療機関>

- 青葉クリニック (☎60-5005)
- 飯倉医院 (☎63-1515)
- 磯村クリニック (☎60-2575)
- 伊藤医院 (☎62-1000)
- 江畑医院 (☎55-3110)
- 佐々木クリニック (☎62-0055)
- 嶋田医院 (☎62-0219)
- 高木医院 (☎62-0019)
- 滝郷診療所 (☎55-3017)
- 田辺医院 (☎62-0016)
- 塚本クリニック (☎57-1151)
- 浜医院 (☎63-2331)
- ひがた内科医院 (☎62-7141)
- 森下医院 (☎57-2463)
- ゆうきクリニック (☎50-2555)

問い合わせ先／保険年金課国民健康保険班 (☎62-5401)
※受診するときは受診票と被保険者証を忘れずに持参してください。

なかよし動物フェスティバル2010

日時／9月23日(木祝) 午前10時～午後3時
場所／県動物愛護センター(富里市)
内容／●犬のしつけ方実演 ●犬の触り方・手入れ実演 ●アジリティ(障害物競走)・聴導犬実演 ●乗馬体験 ●動物相談 ●動物愛護紙芝居 ●資料展示 ●地元特産品販売ほか
問い合わせ先／県動物愛護センター (☎0476-93-5711)

「全国一斉表示登記無料相談会」

日時／10月9日(土) 午前10時～午後4時
会場／市民会館2階第1会議室
問い合わせ先／千葉県土地家屋調査士会東総支部・来栖 (☎63-8143)

調停委員・弁護士による 無料調停相談

日時／10月17日(日) 午前9時～午後4時
場所／旭市商工会館
相談内容／●夫婦・親子関係 ●遺産相続 ●サラ金債務 ●交通事故など
※事前申し込み不要
問い合わせ先／千葉家庭裁判所八日市場支部 (☎72-1300)

「米粉製粉機」が利用しやすくなります!

米粉製粉機の利用は、機械の組み立てから製粉、機械の清掃まですべてを利用者が行っていますが、当分の間、毎週火曜日(休日の場合は翌日)に限り、製粉作業のすべてをセンターが引き受けます。

対象／市内に住所のある人

製粉場所／旭市農産物処理加工センター(櫻井123-1)

製粉量／1日60kg(家庭用に限る)

利用料金／1kg当たり50円

申し込み・問い合わせ先／毎週金曜日、午後5時までに旭市農産物処理加工センター(☎68-4000)へ。

視覚障害者を対象に 地デジ放送移行に向けた説明会を開催

地デジ放送完全移行まで1年を切りました。視覚障害者の方を対象に説明会を開催します。

日時／9月18日(土) 午前10時～正午
会場／中核地域生活支援センター海匠ネットワークさわやかホール
問い合わせ先／視覚障害者総合支援センターちば (☎043-424-2582)

オクタムジャンボ史上最高額! 1等・前後賞合わせて2億5千万円

発売期間／9月27日(月)～10月19日(火)
●この宝くじの収益金は、市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

市税の休日・夜間納税窓口

<休日納税窓口>

日時／9月26日(日) 午前8時30分～午後5時

場所／税務課(市役所本庁のみ)

<夜間納税窓口>

日時／9月27日(月) 午後8時まで
場所／税務課、各支所税務課分室
問い合わせ先／税務課収税班 (☎62-5322)

今月の納期

- ◆固定資産税 第3期
- ◆国民健康保険税 第4期
- ◆介護保険料 第4期
- ◆後期高齢者医療保険料 第3期

納期限は9月30日(木)です。

国民年金保険料は毎月納付です。

国勢調査は みんなで描く 日本の自画像



2010 国勢調査

平成22年10月1日 [総務省統計局・千葉県・旭市]

<国勢調査員とは>

総務大臣から任命された、非常勤の国家公務員です。調査員をはじめ調査に従事する人は、守秘義務があり、個人情報など調査の内容は保護されます。

<国勢調査員が訪問します>

9月下旬から国勢調査員が、皆さんの自宅を訪問し「調査票」と「封入用の封筒」を配ります。

10月に再度、回収のため訪問しますので、調査票に記入漏れや誤りがないか十分確認し、封筒に入れて調査員へ渡してください。
※調査票回収後に、記入漏れや誤りがあった場合、確認の連絡をする場合があります。

<問い合わせ先>

企画課統計班 (☎62-5367)

募集

秋のさわやかハイキング

日時/10月16日(土) 午前7時15分、干潟支所に集合

行き先/高尾山登山コース 往復約7km
定員/38人

※定員に達し次第締め切り。申込者多数の場合、前回実施時(5月)に参加していない人を優先します。また1回の申し込みは、最大4人までとなります。

対象/市内在住・在勤の人

参加費/1,000円

申し込み・問い合わせ先/干潟公民館 (☎68-3111)

※電話で申し込んでください。

第2回消費生活講座 「わかる！生命保険・わかる！生活設計」

日程/第1回 わかる！生命保険の基本知識…9月26日(日)：海上公民館、第2回 わかる！今の時代に生活設計の考え方や生活保障…10月23日(土)：いいおかユートピアセンター

時間/午後2時～3時

募集人員/各回40人程度(無料)

講師/財生命保険文化センター職員
申し込み・問い合わせ先/商工観光課商業振興班 (☎62-5874)

保育所に遊びにきませんか

保育所や幼稚園に通っていない子どもたち、保育所の行事に参加しませんか。

<共通事項>

時間/午前10時～(各保育所とも午前9時30分から受け付け開始)
※希望する保育所で事前登録を。

<運動会>

9月25日(土)

●ゆたか保育所 (☎62-2580)

●海上保育所 (☎55-3070)

10月1日(金)

●日の出保育所 (☎62-0704)

●共和保育所 (☎62-0615)

●飯岡中央保育所 (☎57-2094)

●三川保育所 (☎57-3242)

●塙保育所 (☎57-3815)

●まんざい保育所 (☎68-2510)

10月2日(土)

●池の端保育所 (☎62-3456)

●とみうら保育所 (☎62-2600)

●中央第二保育所 (☎63-6051)

●古城保育所 (☎68-2206)

<芋掘り>

10月13日(水)

●池の端保育所 (☎62-3456)

10月20日(水)

●日の出保育所 (☎62-0704)

10月21日(木)

●とみうら保育所 (☎62-2600)

皆さんの意見を反映させるため 都市計画審議会委員を公募

市では、都市計画に関する事項を調査審議するため、都市計画審議会を設置することとしていますが、都市計画に広く市民皆さんの意見を反映させるため、都市計画審議会の委員を募集します。

応募資格/次の条件を全て満たす人。

- ①満20歳以上で、旭市に1年以上居住し、かつ本市に住所のある人。
- ②市のほかの審議会などの委員となっていない人。

募集人員/若干名

任期/委嘱の日から2年間

応募方法/都市整備課にある委員公募申込書に必要事項(応募の動機、抱負など)を記入し、9月30日(木)までに郵送または持参してください。

選考方法/書類選考

結果通知/本人へ郵送で通知

申し込み・問い合わせ先/都市整備課都市計画班 (☎62-5355)

催し物

「宇宙開発と私たちの未来」 ～フライトサージャン嶋田和人氏講演会～

旭市出身のフライトサージャン(宇宙飛行士専門の医師)の嶋田和人さんが宇宙開発の現状、これからの展望などの話をします。フライトサージャンは、現在日本には2人だけ。嶋田さんは、国際宇宙ステーションに5か月間滞在した、野口聡一宇宙飛行士のフライトサージャンとして活躍しました。

日時/10月3日(日) 午前10時30分開演

会場/旭市商工会館3階大会議室

定員/50人 ※入場無料

申し込み・問い合わせ先/「嶋田和人さんを囲む会」事務局・石毛 (☎62-2148)

東庄県民の森「秋の祭」

日時/9月26日(日) 午前9時～午後3時

場所/東庄県民の森芝生広場

内容/地元野菜・きのこの販売、フリーマーケット(参加費:500円)、山野草の展示即売会など

問い合わせ先/県立東庄県民の森管理事務所 (☎0478-87-0393)



おいしく食べよう **旭産**
簡単・ヘルシー・クッキング

VOL.8
いわしの蒲焼丼

たれに酢を少々加えると、さっぱりした味に出来上がります。イワシなどの青魚に含まれる脂質には、不飽和脂肪酸が多く含まれ、動脈硬化を予防する働きがあるので、積極的に取りたい食品です。



材料 (4人分)

- マイワシ …………… 4匹
- 小麦粉 …………… 適量
- 油 …………… 小さじ1
- シシトウ …………… 8本
- 長ネギ …………… 5cm程度
- 白いりごま …………… 少々
- ご飯 …………… 720g
- (たれ)
- しょうゆ …………… 大さじ3
- 酒 …………… 大さじ3
- みりん …………… 大さじ2
- 砂糖 …………… 大さじ2

作り方

- ①シシトウは切り込みを入れて、フライパンでさっと炒める。長ネギは白髪ネギにする。
- ②イワシは手開きにし、小麦粉をまぶす。フライパンで油を熱し、イワシの皮の面を下にして入れ、両面をこんがり焼く。
- ③②のフライパンの余分な油を拭き取り、たれの調味料を加え、イワシにからめる。
- ④器にご飯を盛り、③のイワシを盛り付け、余ったたれをかける。
- ⑤白いりごまを振りかけ、①のシシトウや長ネギを添える。

〈問い合わせ先〉

旭市保健推進員協議会(健康管理課予防班)

☎63-8766

(エネルギー484kcal 塩分2.1g/1人当たり)

データシート

人のうごき

【9月1日現在】	前月比
人口 70,039人	(▲14人)
男 34,275人	(▲9人)
女 35,764人	(▲5人)
世帯数 24,859世帯(+10世帯)	

【8月分の移動】

転入 137人	出生 63人
転出 146人	死亡 68人

火災

【8月分】	今年の累計
建物火災 3件	(9件)
その他火災 5件	(12件)

交通事故

【7月分】	今年の累計
事故件数 189件	(1338件)
死亡者数 0人	(0人)

消費生活 豆知識



⑱ 消費者力を身に付けよう!

消費者トラブルが発生する原因は、消費者と事業者の間で情報量や交渉力に大きな格差があることです。悪質業者に負けないために、消費者としての心構えが必要です。

● 契約はその場で決めない、1人で決めない

突然の勧誘を受けたとき、その場ですぐ決めないことです。その商品は本当に必要なか、その業者で良いのか、契約内容は理解できたか、よく確認してください。契約を急がせる業者は危険です。家族や公的機関に相談しましょう。

● 断る勇気を持つ

いらぬものを断るときに理由を言う必要はありません。誰でも人から悪く思われたくはないものですが、契約の場面では、時には心を鬼にしてきっぱり断ることが必要です。

● 契約後でもあきらめない

消費生活相談では、クーリング・オフが可能か、違法な勧誘がなかったか、丁寧に事情を聴いて解決策を検討します。身近に相談できる機関があることを知っておきましょう。

● 消費生活に関する知識を持つ

市の消費生活講座で、消費者問題や商品・サービスの知識を得ることができます。出前講座では、相談員と職員が地域に出向いて、最新のトラブル事例などを紹介しています。これらを利用して、消費者力を身に付けましょう。

問い合わせ先/商工観光課商業振興班 (☎62-5874)