

早く食べたいな！

保育所で芋掘り体験

先生の合図とともに収穫を始めた園児たちは、ミニシャベルや手で土をかき分け、サツマイモが姿を現すと、その小さな体で力いっぱい引き抜いていました。「たくさん取れたよ、早く食べたいな！」取れたてのサツマイモをうれしそうに見せてくれた女の子は、これから食べるお芋のことで、頭がいっぱいようでした。

〔10月13日／池の端保育所〕

Public Relations

広報

あさひ

11/15 2010
No.130

保育所に遊びに来ませんか

<発表会>

●塙保育所 (☎57-3815) …11月26日(金) 午前9時30分～ ●まんざい保育所 (☎68-2510) …12月2日(木) 午前9時30分～ ●飯岡中央保育所 (☎57-2094) …12月3日(金) 午前9時30分～

<ミニ発表会>

●池の端保育所 (☎62-3456) …12月3日(金) 午前10時～ ●共和保育所 (☎62-0615) 12月7日(火) 午前10時～

※希望する保育所で事前に登録してください。

低所得者世帯の「新型と季節性」のインフルエンザワクチン接種を助成

市内に住所のある、次の①、②に該当する人は接種費用が助成されます。くわしくは問い合わせてください。

<対象・問い合わせ先>

- ①当該年度分市民税が非課税の世帯の人…健康管理課予防班 (☎63-8766)
- ②生活保護受給世帯の人…社会福祉課保護班 (☎62-5861)

忘れずに申請してください 父子家庭への児童扶養手当

8月分から児童扶養手当を受給するためには、11月30日(火)までの申請が必要です。それを過ぎると、申請の翌月分からの支給となります。

※所得制限があります。

申請・問い合わせ先／子育て支援課 (☎62-8012)

金融問題で悩んでいる人へ 多重債務・ヤミ金融 無料相談会

日時／12月5日(日) 午前10時～午後3時

場所／働く婦人の家

定員／20人(要電話予約)

予約／県環境生活部県民生活課 (☎043-223-2292)

問い合わせ先／市商工観光課商業振興班 (☎62-5874)

あさひパークゴルフ場が休場 あさひ健康福祉センターが休館

11月17日(水)、12月15日(水)、パークゴルフ場は施設整備のため臨時休場、11月22日(月)、健康福祉センターは施設点検のため休館となります。

問い合わせ先／(財)旭市福祉協会 (☎62-0686)

11月19日

旭地域で集団防犯パトロール

期日／11月19日(金)

内容／出発式(市役所)：午後2時10分～、啓発および集団パトロール(学区ごと)：午後3時～

問い合わせ先／エンジョイパトロール隊・林 (☎63-0246)

市税の休日・夜間納税窓口

<休日納税窓口>

日時／11月28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／11月25日(木) 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

- ◆国民健康保険税 第6期
- ◆介護保険料 第6期
- ◆後期高齢者医療保険料 第5期

納期限は11月30日(火)です。

国民年金保険料は毎月納付です。

健康メモ

赤ちゃんの体調が悪い…… そんなときの離乳食

赤ちゃんの食欲は大人と同様、日によって、むらがあります。体調が悪いとき「離乳食をどうすればいいか」お母さんにとっては心配なことでしょう。

ここでは、一般的な方法として、知っておいてほしいことをいくつか紹介します。

◇熱があるときの離乳食

湯冷ましや野菜スープ、ゼリー、くず湯などで水分をたっぷり取らせると良いでしょう。また具なしの茶碗蒸し、プリンなどの消化の良いタンパク質食品、ビタミンA・Cの多い果物や野菜などを食べさせるのも良いでしょう。

離乳食の量については、症状も軽く食べられそうときは、今までと同じ量で様子を見ながら食べさせましょう。機嫌が悪そうであれば、一度量を減らし、回復とともに、量や状態を調節しながら、少しずつ元に戻していきましょう。

◇下痢のときの離乳食

下痢が続くと、赤ちゃんはぐったりして、ミルクや母乳を飲めなくなることもあり、離乳食も食べようとはしません。こんなときは、早めに受診させ、医師の指示に従って、様

子を見ながら離乳食を進めていきましょう。まだ便が緩めのときは、かんきつ類の果汁や、乳製品、豆類、海藻類は避けましょう。

◇便秘のときの離乳食

便秘が続くときは、便を軟らかくし、排便がスムーズにできるように離乳食にします。サツマイモ、豆類、海藻類など食物繊維の多いもの、発酵食品(ヨーグルト)なども取り入れてみましょう。

◇嘔吐したときの離乳食

湯冷まし、イオン飲料などで水分の補給に努め、赤ちゃんの回復傾向を見ながら、くず湯やおかゆなどの消化の良いものから少しずつ進めていきましょう。

発熱・へんとう炎時の離乳食

～おすすめメニュー～

りんごのくず煮

- 《材料》
○りんご・・・1/8～1/10個
○水溶きかたくり粉・・・少量
○水・・・1/4カップ

《作り方》

りんごは皮をむき、すりおろす。水を加えて火に掛け、りんごの色が変わったら、水溶きかたくり粉でとろみを付ける。



募集

市営住宅の入居者

募集期間／11月15日(月)～30日(火)

※土・日曜日、祝日を除く。

<募集住宅>

- みどり南住宅(二の5664)…1戸
2DK、簡易耐火平屋建て
- 香取住宅(鎌数5146)…1戸
2DK、簡易耐火平屋建て
- 萬歳住宅(櫻井90)…1戸
3DK、木造2階建て

申し込み方法／財政課または各支所にある決められた用紙に記入し、必要書類を添えて財政課管財班へ。申し込み(入居)には、一定の条件があります。

問い合わせ先／財政課管財班(☎62-5315)

市税務課でアルバイト

期間／平成23年1月27日(木)～5月20日(金)(土・日曜日、祝日を除く)

勤務時間／午前8時45分～午後5時30分

業務内容／パソコンへのデータ入力、課税資料の整理など

募集人数／若干名

賃金／3月末日まで…日額7,000円、4月1日以降…日額6,500円

申し込み・問い合わせ先／12月10日(金)までに履歴書を税務課課税班(☎62-5321)へ。

幽学工房体験講座 「カマドで炊飯体験」

日時／11月21日(日) 午前10時～午後1時

場所／大原幽学記念館(旧林家住宅)

対象者／市内の小学校5、6年生

定員／10人

費用／200円(材料費)

持ち物／タオル

申し込み・問い合わせ先／11月19日(金)までに大原幽学記念館(☎68-4933)へ。

旭市出会いコンシェルジュ 「冬の恋活」クリスマスパーティー」

日時／12月4日(土) 午後4時30分～

場所／香取市

※旭市内から貸し切りの送迎バスがあります(男女別)。

参加資格／男性＝独身で市内に在住する20歳以上の人 女性＝独身で20歳以上の人(市外も可)

募集人数／各20人

費用／男性4,000円、女性3,000円

申し込み期限／11月22日(月)

申し込み・問い合わせ先／旭市出会いコンシェルジュ事務局(企画課地域振興班内 ☎62-5382 ☐deai-con@city.asahi.chiba.jp)

※詳細情報はホームページ(<http://www.asahishi-dc.com/>)で確認してください。

ふれあい教室 「ミニ門松をつくろう」

日時／12月18日(土) 午後1時～4時

場所／海上公民館ホール

定員／小学生と保護者30組

費用／1,500円(材料費)

申し込み・問い合わせ先／海上公民館(☎55-2566) ※月曜日、祝日休館

働く婦人の家講座 「お正月料理」

日時／12月10日(金) 午前10時～午後1時

場所／働く婦人の家調理室

定員／24人(成人女性) ※申し込み順

費用／1,500円(材料費)

申し込み・問い合わせ先／働く婦人の家(☎63-8755)

「旭昇塾太巻き寿司教室」

日時／12月3日(金) 午前9時30分～

場所／働く婦人の家調理室

対象／市内在住・在勤の人

定員／20人程度 ※申し込み順

費用／500円(材料費)

申し込み・問い合わせ先／11月26日(金)までに旭昇塾事務局(農水産課農業推進班内 ☎68-1174)へ。

糖尿病のつらい 「糖尿病と歯周病」

日時／11月20日(土) 午前8時30分～正午

場所／旭中央病院3号館5階大講堂

内容／「病は口から」～歯周病と糖尿病の関係～、歯磨きの講習会など

講師／中田康一医師(歯科口腔外科)

入場料／無料

問い合わせ先／旭中央病院5-3C病棟(☎63-8111内線5330)

「ちばの昔話お話し 天の石笛」

日時／11月27日(土) 午後2時開演

場所／東総文化会館小ホール

入場料／無料

問い合わせ先／東総文化会館(☎64-2001)

「海と大地の音楽祭」

日時／11月23日(火・祝) 午前10時～午後4時30分

場所／東総文化会館

内容／ダンス、吹奏楽、青空市など

入場料／無料

問い合わせ先／飯岡まちおこし実行委員会・安藤(☎080-5541-6100)

お知らせ

平成22年分所得税青色決算説明会・消費税等説明会

期日／12月3日(金)

場所／働く婦人の家第1講習室

時間／●不動産所得の所得税青色申告決算書作成、消費税関係など…午前10時～正午 ●事業所得の所得税青色申告決算書作成など…午後1時30分～3時 ●事業所得の消費税関係、年末調整の仕方など…午後3時～4時30分

問い合わせ先／銚子税務署個人課税第1部門(☎0479-22-1571)

※筆記用具を持参してください。

狩猟期間は十分注意しましょう

11月15日(月)～平成23年2月15日(火)

狩猟をする人は、マナーを守り、安全な狩猟に努めましょう。

問い合わせ先／県環境生活部自然保護課(☎043-223-2972)



おいしく食べよう 旭産 簡単・ヘルシー・クッキング

VOL.10 根菜と米粉の すいとん汁

米粉といえば和菓子の原材料とされてきましたが、製粉技術が向上し、パンやケーキ、めん類など、現在はかなり幅広く使われるようになりました。旭市でも旭農産物直売館、食彩の宿いおか荘、駅前市場「おあがん旭」などで取り扱っています。



材料（4人分）

米粉	80g
熱湯	80ml
サトイモ	小2個（40g）
ダイコン	80g
ニンジン	1/3本（40g）
ゴボウ	1/4本（40g）
長ネギ	1/2本
シメジ	1/2株
だし汁	400ml
酒	大さじ2
しょうゆ	大さじ1と1/2
みりん	大さじ1/2
塩	小さじ1/2

作り方

- ①ボールに米粉を入れて熱湯を加え、はしなどで混ぜる。粗熱が取れたら、手でよくこねてまとめる。
- ②ゴボウはさがきにして、酢水につけてアクを抜く。サトイモは皮をむいて一口大に切り、かるく塩（分量外）を振ってぬめりを取り、水で洗っておく。
- ③ダイコンはいちょう切り、ニンジン小さめの乱切り、長ネギは小口切りにする。シメジは、ほぐしておく。
- ④鍋にだし汁とサトイモ、ダイコン、ニンジン、ゴボウを入れて火に掛け、沸騰したら調味料を加えて味付けをし、すいとんを手でちぎりながら加える。
- ⑤すいとんが浮いてきたらシメジと長ネギを加え、沸騰させないように全体に味が染み込むまで煮込む。

〈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120kcal 塩分1.6g／1人当たり）

データシート

人のうごき

【11月1日現在】	前月比
人 □ 70,036人	(+20人)
男 34,290人	(+21人)
女 35,746人	(▲1人)
世帯数 24,899世帯	(+43世帯)

【10月分の移動】

転入 136人	出生 40人
転出 92人	死亡 64人

火災

【10月分】	今年の累計
建物火災 1件	(11件)
その他火災 1件	(14件)

交通事故

【10月分】	今年の累計
事故件数 171件	(1,694件)
死亡者数 1人	(1人)

消費生活 豆知識



② 借金問題を解決するには

どんな借金問題も、さまざまな方法により解決できます。そのためは、一日も早い法律専門家（弁護士・司法書士）への相談が必要です。借金を恥と思っている人もいるかもしれませんが、そんなことはありません。解決のために、まずは消費生活相談窓口で悩みを話してみてください。法律専門家との相談がスムーズに進むようサポートします。相談することが、生活を立て直すための第一歩です。

知っておきたい借金整理のこと

- 整理の方法は、任意整理、個人再生、特定調停、自己破産があり、どの方法を選ぶかは状況によって違う。
 - 法律専門家が介入し、受任通知を貸金業者に送ると取り立てがやむ（ヤミ金融業者でも同じ）。
 - 自己破産しても、戸籍や住民票に記載されない、生活に必要な家財道具は取られない。
 - 家族の借金でも、保証人や連帯保証人でなければ返済義務はない。
 - どの整理方法でも税金の支払いは残る。
 - 信用情報機関（いわゆるブラックリスト）に登載される。
- ※12月5日(日)に「県の多重債務・ヤミ金融無料相談会」を開催します。くわしくはP2情報BOXで。

問い合わせ先／商工観光課商業振興班（☎62-5874）