

# あさひ

広報

2011 4/15 No.140

主な内容

生活再建のための各種支援制度……………	2
災害時の「こころのケア」……………	3
国保の届け出は済みましたか？……………	4

「つなごう旭」みんなの力で乗り越えよう！



## 36年間ありがとう

鳩保育所閉所式

「人数が少ない分、先生方も良く見てくれ、アットホームな保育所でした。やっぱり寂しいです……」親子2代でこの保育所に通った子のお母さんは涙を浮かべて言いました。いつでも地域と一緒に歩み、子どもたちの成長を見届けてきた鳩保育所がこの日、多くの人たちに惜しまれながら、36年の歴史に幕を閉じました。(3月27日／鳩保育所)

△最後の在園児11人。多くの子どもたちの成長を見守ってきた保育所のシンボル「大イチョウ」の前で……。

利用してください

# 生活再建のための 各種支援制度

被災した皆様には、心よりお見舞いを申し上げます。現在旭市は、ボランティアや民間事業者の皆さんの協力で、被災した地域のがれきの撤去作業が進み、主要な道路が機能を始めました。また被災した皆さんへの応急仮設住宅も着工し、少しずつですが着実に復興への道を歩み始めております。

市では被災者支援室を設置し、市民の皆さんの生活再建のため、全力で取り組んでおります。皆様には、多くの不便をお掛けしていることと思いますが、一層のご理解とご協力をお願い申し上げます。

旭市長 明智忠直

## 住宅の応急修理

災害により被害を受けた住宅を応急修理する場合、1世帯当たり52万円を限度として、その費用を市が修理業者へ支払います。

### 【対象】

- 次のすべてを満たすこと。
- 住宅が半壊以上の被害を受けていること
- 応急修理を行うことで、被害を受けた住宅での生活が可能となる世帯
- 応急仮設住宅(民間賃貸住宅の借り上げを含む)を利用しないこと

※所得要件があります。

※対象となる修理

- 居室、炊事場、浴室、便所など日常生活に必要不可欠で緊急性を要する部分

### 【応急修理の場所や方法】

- 地震、津波による被害と直接関係のある修理
- 内装に関するものは対象外
- 家電製品は対象外
- くわしくは、財政課管財班(☎62・5315)へ。

## 被災者生活再建支援金

災害で住宅が全壊するなど、

生活基盤に著しい被害を受けた世帯に、支援金を支給します。

### 【対象】

- 住宅が全壊した世帯
- 住宅が半壊し、大規模な補修を行わなければ居住が困難な世帯(大規模半壊)

住宅が半壊、または住宅の敷地に被害が生じ、やむを得ず解体した世帯

### 【支援金の額】

全壊世帯に100万円、大規模半壊世帯に50万円の基礎支援金が支給され、加算支援金として、住宅を建設・購入する場合は200万円、補修する場合は100万円を支給します。

※単身世帯の場合は、4分の3の額です。

くわしくは、企画課被災者支援室(☎62・5367)へ。

## 災害見舞金(市単独)

市では、被災した住宅を対象に見舞金を支給します。

### 【対象】

- 東日本大震災により住宅に被害を受けた、旭市に住民登録のある世帯

※店舗部分および1戸建て賃貸住宅、共同住宅(アパート)は対象外です。

### 【支給額】

- 被害の程度に応じて、30万円から2万円

くわしくは、社会福祉課社会班(☎62・5317)へ。

## 災害援護資金

災害により世帯主が負傷した世帯、住宅や家財などに被害を受けた世帯に、生活再建に必要な資金の貸し付けを行います。

### 【対象】

- 次のいずれかの世帯。
- 世帯主が災害により1か月以上

上の負傷がある

- 家財の3分の1以上に被害を受けた
- 住居が半壊または全壊した

### 【貸付額】

- 被害の程度に応じて、350万円から150万円

### 【利率・償還期間】

- 利率/年3%(措置期間は無利子)
- 措置期間/3年
- 償還期間/10年(措置期間含む)

くわしくは、社会福祉課社会班(☎62・5317)へ。

## 教えて！ 災害廃棄物の処理

Q災害で出たごみはどのように処分したらいいの？

市の委託業者が、市内全域を順次収集に回っています。交通の支障にならないよう、公道沿いに出しておいてください。家の前の道路が狭いなど、交通に支障をきたす場合は、連絡してください。

Q被害を受けた家屋の解体廃棄物の処分はどうすればいいの？

家屋の解体廃棄物も、市の委託する業者が一時集積場所へ運搬しています。対象は個人の住宅に限ります。くわしくは、問い合わせてください。

Q被災した家屋の解体費用に補助金は？

ありません。

Q災害ごみの受け入れはいつまでやるの？

5月中旬まで行い、その後の対応は検討中です。

### 問い合わせ先

環境課環境政策班(☎62-5328)  
建設課管理班(☎57-1191)

## 原発事故による放射線の影響はありません

4月6日現在、飲料水や大気中の放射線量は、健康に影響を与えないレベルではありません。

最新情報は、市ホームページで。



# 災害時の「こころのケア」

大きな災害時には、ストレスによる「こころの変化」が見られることがあります。それは決して特別なものではなく、誰にでも起こりうる自然な反応です。ほとんどの場合は、時間とともに治まていきますが、気になる症状があった場合には、下記を参考に対応してみてください。心の変化がなかなか治まらない場合は、保健師や近くの医療機関などに相談してください。

## このようなことはありませんか？

### ○被災した皆さん

- 頭痛、目まい、吐き気、腹痛、<sup>どろき</sup>動悸
- 気持ちが高ぶり、寝付きが悪くなる
- 食欲が落ちる
- 疲れやすく体がだるい
- イライラして怒りっぽくなる
- 不安、緊張、心配する気持ちが強い
- 集中力や記憶力が低下する
- 災害に関連した光景が繰り返しよみがえる
- 涙が止まらない

## このような対応をしてみましょう

- 食事や睡眠を十分に取って、日常生活のリズムを崩さないようにしましょう
- 深呼吸して、リラックスを心掛けてみましょう
- 人と人とのつながりを大切に、家族、近所で声を掛け合しましょう
- 信頼できる人に話を聞いてもらうことも、気持ちを楽にするために役立ちます
- 深酒は控えましょう

### ○被災した子どものいる保護者の皆さん

大人とは違った形で、行動・体・心の変化が現われることがよくあります

- 赤ちゃん返り(おもらし、指しゃぶりなど)
- 甘えが強くなる
- わずかな物音で起きたり、夜泣きをしたりする
- 遊びや勉強に集中できなくなる
- 元気が良過ぎたり、活発に動き過ぎたりする
- イライラして機嫌が悪い
- 表情がぼーっとしたり、落ち込んだりする

- 家族と一緒に時間を増やしましょう
- 抱っこするなどスキンシップを増やしましょう
- 会話を多くし、否定せずに聞いてあげましょう
- むやみに叱ったりせず、受け止めてあげましょう
- 頑張りやの子どもは、負担が大きくなり過ぎないように注意して見守りましょう

### ○懸命に働いている支援者の皆さん

自分を大切にすることが、新たな希望へとつながっていきます

- 強い疲労感、脱力感がする
- 不眠が続いたり、途中で目が覚めたりする
- 頭痛、肩こり、吐き気、腹痛、食欲不振などがある
- イライラして怒りっぽくなる
- 気分が沈んで無気力になる
- 緊張や不安が強い
- ああすればよかった、という思いや何もできないという無力感を覚える
- 災害の光景が繰り返し目に浮かぶ

- 睡眠、休憩、食事、水分を意識的に取るように心掛けましょう
- 少し体を動かし、緊張をほぐしましょう
- 自分の今の気持ちについて、落ち着いて考えてみましょう
- 職場の仲間と体験を分かち合い、考えと気持ちを整理しましょう
- 家族や友人を大切に、ゆっくり話を聞いてもらいましょう

## 『燃え尽き症候群』とは？

長期にわたり、援助活動に打ち込むあまり、心身が疲労し感情が枯渇してしまうことがあります。無力感、抑うつ気分、落ち着きのなさ、不眠などを伴います。対人援助職の人に多く、意欲的な人ほど起きやすいといわれています。

## ～職場のリーダーの人へ～

- どんなに忙しくても、スタッフの定期的かつ十分な休息を確保しましょう
- 業務後には、話し合いの場を設けるなどしてチーム全体でストレスを処理しましょう

問い合わせ先

旭中央病院 ☎63-8111

# 国保の届け出は 済みましたか？

4月は、就職や退職など異動の多いシーズンです。就職して新しく社会保険に加入した人や退職して社会保険をやめた人は、国民健康保険への届け出(変更手続き)が必要です。

自動的に変更されることはありませんので、保険年金課または各支所住民室の窓口で、必ず手続きをしてください。

## 国民健康保険への届け出が必要な人は？

### ①就職して社会保険に加入した人

今まで国保に加入していた場合は、国保から脱退する手続きを行います。国民健康保険と社会保険の両方の保険証を持って、手続きをしてください。

### ②退職して社会保険をやめた人

国保へ加入する手続きを行います。退職した日付が分かるもの(離職票や健康保険資格喪失連絡票など)を持って手続きをしてください。

## 退職して年金を受ける人は 退職者医療制度の届け出も忘れずに！

退職して国保に加入する人で、一定の条件に当てはまる人とその家族(被扶養者)は、65歳になるまでの間、国保の「退職者医療制度」で医療を受けることになります。

退職して年金を受ける人は、次の条件を確認して、届け出をしてください。

### ①退職者医療制度の対象者は？

- 国保に加入している人
- 65歳未満の人
- 厚生年金や各種共済組合などの年金を受け取る人で、その加入期間の合計が20年以上あるか、40歳以降10年以上ある人(ただし、国民年金は除く)

### ②いつまでに手続きをするの？

年金受給権の発生後、年金証書が届いた日の翌日から14日以内に保険年金課または各支所住民室の窓口に出してください。

### ③届け出に必要なものは？

- 年金証書、国保の保険証

### 届け出・問い合わせ先

保険年金課国民健康保険班 ☎62-5331

海上支所住民室 ☎55-3111

飯岡支所住民室 ☎57-3111

干潟支所住民室 ☎68-2111

●●●●●●●●●● ●●●●●●●●●● ●●●●●●●●●● ●●●●●●●●●●

## 内 容

## 必要なもの

	内 容	必要なもの
国保に入るとき	転入してきたとき	転入手続きのときに申し出をしてください
	外国人登録をしたとき	外国人登録証明書、パスポート、在学証明書など
	生活保護を受けなくなったとき	保護廃止決定通知書
	子どもが生まれたとき	父母の保険証
国保をやめるとき	転出するとき	保険証(転出手続きのときに申し出をしてください)
	外国人で転出したとき	転出先で外国人登録をしてください
	会社の保険に入ったとき	会社の保険証と旭市の保険証
	生活保護を受けるようになったとき	保護開始決定通知書
	死亡したとき	保険証(窓口で喪失の申し出をしてください)
その他	保険証の紛失、汚損により再交付を受けるとき	運転免許証など届出者の本人確認ができるもの
	修学のため、ほかの市町村へ転出するとき	保険証、在学証明書
	退職者医療制度に加入するとき	保険証、年金証書

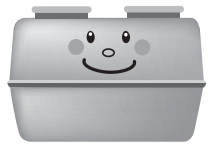
新規加入／手続き終了後、保険証を窓口で交付します

一部加入・一部喪失／必要なものについて交換しますので、世帯全員の保険証を持ってきてください

全部喪失／世帯全員の保険証を返却してください

快適な生活と美しい環境をつくる

# 合併処理浄化槽の 設置費用を一部補助



市では、生活排水による汚濁を防止し生活環境の保全を図るため、合併処理浄化槽を設置する場合、その費用の一部を補助しています。補助を希望する人は、工事を始める前に申請してください。

〔補助対象地域〕  
通常型／市内全域

※下水道認可区域、農業集落排水区域、放流先のない場所（蒸発拡散装置設置の場合を除く）、高度型の対象地域を除く

高度型／放流先が黒部川流域に該当する地域（主に溝原、長部）

〔注意事項〕  
・家屋の建て替えて、単独処理浄化槽から合併処理浄化槽に切り替える場合は、転換補助

の対象です。

- ・転換補助は、事前の確認が必要ですので、既設の便槽を先に処分しないでください。
- ・黒部川流域に該当する地域は、高度型合併処理浄化槽のみを補助対象にするなど、要綱を一部改正しています。
- ・工事は、年度内に完了させる必要があります。
- ・予算の範囲内での補助です。

問い合わせ先

環境課環境美化班

☎ 62・5329

## 〔補助限度額〕平成23年4月1日から

### ○通常型

人槽区分	単独槽からの転換		くみ取り槽からの転換	
	撤去処分	埋設処分	撤去処分	埋設処分
5人槽	512,000円	422,000円	432,000円	382,000円
6～7人槽	594,000円	504,000円	514,000円	464,000円
8～10人槽	728,000円	638,000円	648,000円	598,000円

### ○高度型(窒素・リン除去)

放流水の総窒素濃度20mg/ℓ(日間平均値)以下 もしくは 総リン濃度1mg/ℓ(日間平均値)以下

人槽区分	単独槽からの転換		くみ取り槽からの転換	
	撤去処分	埋設処分	撤去処分	埋設処分
5人槽	624,000円	534,000円	544,000円	494,000円
6～7人槽	666,000円	576,000円	586,000円	536,000円
8～10人槽	756,000円	666,000円	676,000円	626,000円

### ○高度型(窒素・リン除去)

放流水の総窒素濃度10mg/ℓ(日間平均値)以下 もしくは 総リン濃度1mg/ℓ(日間平均値)以下

人槽区分	新築	単独槽からの転換		くみ取り槽からの転換	
		撤去処分	埋設処分	撤去処分	埋設処分
5人槽	444,000円	624,000円	534,000円	544,000円	494,000円
6～7人槽	486,000円	666,000円	576,000円	586,000円	536,000円
8～10人槽	576,000円	756,000円	666,000円	676,000円	626,000円

### ○高度型(BOD除去)

人槽区分	新築	単独槽からの転換		くみ取り槽からの転換	
		撤去処分	埋設処分	撤去処分	埋設処分
5人槽	489,000円	669,000円	579,000円	589,000円	539,000円
6～7人槽	654,000円	834,000円	744,000円	754,000円	704,000円
8～10人槽	903,000円	1,083,000円	993,000円	1,003,000円	953,000円



## + 健康 × モ +

### 子どもの生活リズム

～早寝・早起きで毎日スッキリ！～

早寝・早起きの習慣は、子どもの健全な脳の発達のためにとても大切です。子どもの成長に必要な成長ホルモンは、午後10時～午前2時の間に大量に分泌されるため、この時間にしっかり熟睡していることが望ましいです。そこで今回は、生活リズム改善のポイントをお話します。

#### ①まずは早起きから

子どもだけでなく、お父さん、お母さんも一緒に早起きを試みませんか。毎日、同じ時間に起きることは、リズムを整える基本です。できるだけ午前7時までに起きて、朝の光を十分に浴び、体内時計をリセットしましょう。

#### ②一日3食時間を決めて

食事の時間を決めると生活リズムは整いやすくなります。家族そろっての食事が理想ですが、お父さんの帰宅などに合わせ夕食が遅くなってしまうと、就寝時間もず

れてしまうので、子どもは先に済ませましょう。その分お父さんは、休日や朝にスキップを取るようになってみてはいかがでしょうか。また遊び疲れて眠そうなときは、早めの食事にとよいでしょう。

#### ③午前中は外遊びを

午前中は、外で思い切り遊ばせましょう。エネルギーを使うとおなかもちよすき、お昼寝もしやすくなります。外遊びは五感を刺激し、発育も促します。

#### ④たまには手抜きを

共働きで時間に余裕のない家庭も多いと思います。遅くなりそうなきや疲れているときは、市販の総菜を上手に利用するなど、家事の手を抜くことも必要です。

#### ⑤就寝前のテレビなどは避けて

寝る前の1時間はテレビやゲームなどの視覚刺激は避け、代わりに絵本などを読んであげましょう。午後9時までは布団に入り、眠りにつけるとよいですね。

一度習慣になってしまえば続きます。家族みんなですることから始めてみませんか。【健康管理課保健師】

## 無断でハマグリ・ナガラミを採ることはできません

市内の海岸には、海匝漁業協同組合の漁業権が設定されています。組合では、ハマグリ(ゼンナ)、ナガラミ、ヒラガイを将来にわたって利用するため、資源の管理に努めています。

貝を許可なく採ることは、漁業権の侵害となり、法令違反です。

固海匝漁業協同組合(☎57-3202)、銚子水産事務所(☎0479-22-8397)、市農水産課振興班(☎68-1175)

## 電子申請サービスが変わります

4月1日から「ちば電子申請サービス」が開始されました。24時間365日、住民票の写しの交付申請など、一部の申請や届け出などの手続きをインターネットで行うことができます(一部、携帯電話からの手続きも可)。

旧サービス(ちば電子申請・届出サービス)のIDは引き継がれませんので、新たに登録する必要があります。くわしくは、市ホームページで確認してください。

固企画課情報管理班(☎62-8090)

## 県民が集う「看護の日」

日時／5月14日(土) 午前10時30分～午後2時30分

場所／イオン銚子ショッピングセンター「イルカの広場」

内容／健康測定と健康相談(肺年齢、血管年齢、骨密度、血圧、体脂肪測定、乳がん自己検診法指導、栄養相談)、看護学校進路相談など

固(社)千葉県看護協会事業第一課(☎043-245-0025)

**アナログ放送  
終了まで  
あと100日**

地デジに関する相談は、  
デジサポ(☎043-333-7100)まで。



## 「平成23年度千葉県調理師試験」

試験日時／7月20日(水) 午後2時～4時

試験会場／日本コンベンションセンター国際展示場(幕張メッセ)

願書受付期間／5月17日(火)～19日(木) 午前10時～午後4時

■固海匝健康福祉センター(☎0479-22-0206)

### ◆受験の準備講習会を実施します

期日／7月6日(水)、13日(水)

場所／いいおかユートピアセンター

固旭市調理師会(☎63-5757)

## 「第6回ちばIBD潰瘍性大腸炎&クローン病医療講演会」

日時／6月12日(日) 午後1時～4時(受け付け：午後0時15分～)

場所／船橋市中央公民館6階講堂

定員／100人

費用／500円(資料代)

内容／医療講演会「潰瘍性大腸炎とクローン病の治療戦略」(講師：吉田英生先生)、患者同士の交流会

申し込み方法／ホームページ(<http://www.chiba-ibd.com/>) または住所、氏名を記入した往復はがきで。

■固〒277-0005 千葉県柏市柏967-8 「潰瘍性大腸炎&クローン病の患者会」・竹井(☎080-3421-7872) ※電話は正午～午後1時のみ。

## ステップアップのために

### 「調理技術審査・技能検定試験」

受験案内・申請書請求の手続き／住所・氏名・郵便番号を明記した返信用封筒(角型2号の封筒に140円分の切手を貼り付けたもの)を同封し、(社)調理技術技能センターへ。

請求期間／●前期(すし・中国・給食用特殊料理)…4月26日(火)まで ●後期(日本・西洋・麺料理)…8月23日(火)～9月28日(水) ※当日消印有効

■固〒103-0012 東京都中央区日本橋堀留町2-8-5 JACCビル5階(社)調理技術技能センター調理技術審査・技能検定試験担当(☎03-3667-1867)

## 申し込みを忘れた人へ がん検診の追加申し込み

がん検診は登録制です。受診を希望する場合は申し込んでください。

申込期間／4月19日(火)～22日(金)

時間／午前8時30分～午後5時15分

申込場所／旭市保健センター窓口(電話、ファクス、郵送などは不可)

※提示した日程の中から受診希望日時を選んでもらい、受診票を渡します。

固健康管理課予防班(☎63-8766)



去年のがん検診

## 事業協同組合などの設立無料相談

事業協同組合を設立し新たな発注先を開拓したい、新規の事業を仲間と取り組みたい、あるいは任意組合(商店会など)を法人化したい、また企業組合を設立し、仲間が持つ技術やノウハウを生かして新しいビジネスを始めたいなど、組合の設立について無料で相談に応じます。くわしくは、ホームページ(<http://www.chuokai-chiba.or.jp>)で確認してください。

固千葉県中小企業団体中央会設立相談室(☎043-306-3285)

## 市税の休日・夜間納税窓口

### <休日納税窓口>

日時／4月24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／4月25日(月) 午後8時まで

場所／税務課および各支所税務課分室  
固税務課収税班(☎62-5322)

## 募集

Recruitment

### 「旭市民陸上競技大会」出場者

日時／5月8日(日) 午前9時開会、午前9時30分競技開始 ※小雨決行  
場所／県総合スポーツセンター東総運動場

#### <競技種目>

- 小学生の部
- 中学生の部
- 一般の部

男子…100m、1,500m、走り幅跳び、走り高跳び、砲丸投げ(6kg)  
女子…100m、800m、走り幅跳び、走り高跳び、砲丸投げ(4kg)

出場資格／市内在住または、在勤・在学の人(近隣市の小学生も可)

参加費／1人1種目500円、リレー500円(申し込み時)

#### <申し込み方法>

- 小学生…各小学校の体育主任の先生または所属クラブに提出
- 中学生…各中学校の陸上競技部の顧問の先生に提出
- 一般…二中、総合体育館にある参加申込書に記入し、提出

#### <一般の部申込書の提出先>

- 海上中(林)…〒289-2604 旭市高生77 (FAX55-3938)

締め切り／4月25日(月) 午後5時  
問海上中・林(☎55-2150)



去年の市民陸上競技大会

### 県立東金高等技術専門学校 左官技術科(7月入校生)

募集期間／4月26日(火)～5月24日(火)

募集定員／9人

授業料／無料

■問県立東金高等技術専門学校(☎0475-52-3148)

### あなたの意見をまちづくりに 「まちづくりサポーター」

市の政策や事業計画の策定に当たり、皆さんからの意見を反映させるため「まちづくりサポーター制度」を実施しています。まちづくりに関する情報を共有し、気軽に意見交換が行えます。

応募資格／18歳以上で、市内在住または在勤・在学の人

定員／50人

期間／平成24年3月31日まで

内容／市からの照会などに対する回答や、まちづくりに関する自由意見・感想をもらい意見交換を行います。

情報の送受信方法／電子メールまたはファクス

謝礼／月額500円(予定)

申し込み方法／住所、氏名(フリガナ)、年齢、性別、職業(勤務先)、電話番号、メールアドレスまたはファクス番号を書いて、電子メール、ファクスで申し込んでください。

■問秘書広報課広報広聴班(☎62-8070・FAX63-4946) ㊚ koho@city.asahi.lg.jp

## 催し物

Events

### 「第5回チャリティー旭市文化協会 芸能部発表会」

3月13日に予定されていたチャリティー発表会が延期開催になりました。

日時／5月8日(日) 午前9時30分開演  
場所／東総文化会館大ホール

入場料／無料

内容／舞踊、民謡、大正琴、箏曲、ダンス、歌謡、詩吟など

対象／幼児・小学生・一般

問旭市文化協会事務局・宇畑(☎63-5248)

### 郷土の歴史について 学んでみませんか

日時／奇数月の第3日曜日 午後1時30分～3時30分 ※初回は5月15日(日)

場所／市民会館2階大会議室

■問東総郷土研究会・椎名(☎63-4550)

### あさひ少年少女合唱団 「第6回スプリングコンサート」

3月27日に予定されていたスプリングコンサートが延期開催になりました。

日時／5月1日(日) 午後1時30分開演

場所／東総文化会館大ホール

入場料／無料

内容／あさひ少年少女合唱団創立20周年記念コンサートです。ゲストに實川風さん・飛鳥さん兄妹(旭市出身・ピアノ)、グリーンドンキーズ(男声合唱)を迎えます。

問生涯学習課文化振興班(☎55-5728)

### 航空科学博物館

#### 「折り紙飛行機教室」

日時／5月1日(日)、3日(火・祝)～5日(木・祝) 午後1時～

費用／入場料のみ

内容／よく飛ぶ紙飛行機を作って飛ばします。

参加方法／午後1時までに直接ホールに集まってください(先着50人)。

問航空科学博物館(☎0479-78-0557)

## お知らせ

Information

### 旭の味覚がぎっしり! 「旭フレッシュ宅配便」

発送予定日／4月25日(月)

内容／タケノコ、草餅、コマツナなど  
価格／レギュラーサイズ2,980円、ビッグサイズ5,000円 ※税・送料(首都圏まで)込み

締め切り／4月20日(水)

■問旭市農産物直売館(☎62-6048)

### 自動車税は早めに納めましょう

5月上旬に自動車税事務所から納税通知書が送付されますので、最寄りの金融機関などで早めに納めましょう。

コンビニエンスストア(一部を除く)でも納付ができます。

納付期限／5月31日(火)

問自動車税事務所(☎043-243-2721)、旭県税事務所(☎62-0772)



## くらしの相談窓口『消費生活センター』

悪質商法や、多重債務、製品による事故など、暮らしの安心安全が脅かされる出来事は、いつ、誰の身にも起こることです。早めの相談がよりよい解決への近道です。「相談できる内容か分からない」「トラブルに遭ったわけではないが、心配なことがある」「消費生活に関する情報が知りたい」という場合も、身近な相談窓口として消費生活センターを利用してください。

### 相談日時

月～金曜日  
午前9時～午後4時

### 場所

旭市消費生活センター  
(青年の家1階)

### 相談電話

☎62-8019  
(来所による相談も可)

### 震災関連の消費生活情報

#### ■生命保険の特別取り扱いについて((社)生命保険協会より)

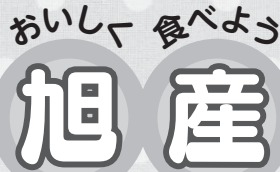
各生命保険会社は、被災者の契約については地震による免責条項は適用せず、災害関係保険金・給付金の全額を支払う。

また災害救助法適用地域(旭市は該当)の被災者に対する特別取り扱いとして、

1. 保険契約者から申し出があれば、保険料の払い込みの猶予期間を延長(最長6か月間)する
2. 申し出により保険金・給付金・契約者貸付などの請求にかかる必要書類を一部省略するなど、迅速な支払いをする

※くわしくは、各生命保険会社に問い合わせてください。連絡先が分からない場合は、消費生活センターで調べます。

岡旭市消費生活センター ☎62-5874



簡単・ヘルシーレシピ

VOL.15

## ビビンバ

ホウレンソウやニンジンに豊富に含まれるカロテンは、体内で皮膚や粘膜を健康に保つビタミンAに変わります。油と一緒に取ると吸収がよくなるので炒め物などもおすすめです。

### 作り方

- ①ホウレンソウはゆでて冷水に取り、水気を絞って4cmの長さに切る。豆モヤシはゆでて水気を切る。
- ②Aを合わせたものを2つ用意し、それぞれ①のホウレンソウと豆モヤシをあえる。
- ③ニンジンは千切りにして耐熱皿に広げ、ラップをして軟らかくなるまで電子レンジ強で2～3分加熱し、Bを混ぜる。
- ④豚ひき肉はCで下味を付け、汁気がなくなるまで炒める。
- ⑤器に熱いご飯を盛ってチーズを散らし、具を盛り付ける。お好みでコチュジャンを添える。

### 材料 (4人分)

ホウレンソウ…………… 200g	豚ひき肉…………… 120g	
豆モヤシ…………… 200g	C	
A		しょうゆ…………… 小さじ2
塩…………… ひとつまみ		砂糖…………… 小さじ2
こしょう…………… 少々		ごま油…………… 小さじ1/3
ごま油…………… 小さじ1/2	一味唐辛子…………… 少々	
ニンジン…………… 200g	溶けるチーズ…………… 80g	
B	ご飯…………… 720g	
塩…………… ひとつまみ	コチュジャン…………… 適量	
こしょう…………… 少々		
白すりごま… 大さじ1/2		



栄養価1人分 エネルギー405kcal、塩分1.0g

岡旭市保健推進員協議会(健康管理課予防班) ☎63-8766

### データシート

人のうごき		火災	
<b>[4月1日現在]</b>	前月比	<b>[3月]</b>	平成23年の累計
人口 69,749人	(▲169人)	建物火災	2件 (7件)
男 34,155人	(▲77人)	その他の火災	2件 (7件)
女 35,594人	(▲92人)		
世帯数 24,926世帯(+25世帯)			
[3月の移動]		交通事故	
転入 284人	出生 47人	<b>[3月]</b>	平成23年の累計
転出 415人	死亡 85人	事故件数	184件 (580件)
		死亡者数	0人 (2人)