

あさひ

広報



「心をひとつに」共に進もう 復興あさひ

2013 7/15 No.194

主な内容

7月21日(日)は旭市長選挙・参議院議員 通常選挙の投票日……………	2
熱中症の発生は7～8月がピーク……………	3
ブックスタートが始まります……………	3

その手で救える大切な命

乳幼児救急法講習会

赤ちゃんが「異物を喉に詰まらせた」「息をしていない」——。こういった緊急時に対処ができるようにと開かれた講習会。乳幼児の親たちが、異物の吐かせ方や自動体外式除細動器(AED)を用いた心肺蘇生法などを学んでいました。

(6月26日／飯岡保健センター)



7月21日(日)は

「旭市長選挙」「参議院議員通常選挙」の投票日です

「さあ行こう 今日あなたはあなたが 主人公」

皆さんの政治に対する考えを市政・国政に反映させる大切な選挙です。棄権しないで必ず投票に行きましょう。

選挙の日程

【投票】

日時／7月21日(日) 午前7時～午後8時

場所／市内の各投票所

※別表の投票所一覧のとおり。

【開票】

日時／7月21日(日) 午後9時10分～

場所／旭市総合体育館

投票の方法と流れ

①旭市長選挙／候補者の氏名を書いて投票。

②参議院千葉県選出議員選挙／候補者の氏名を書いて投票。

③参議院比例代表選出議員選挙／候補者の氏名または政党名を書いて投票。

投票所の入場券は

1枚のはがきに4人までの入場券が印刷してあるので、自分の入場券を切り離して投票所に持参してください。

紛失した場合や届かなかった場合でも「選挙人名簿に登録されている人」であれば投票できますので、問い合わせてください。

選挙公報は新聞折り込みで

候補者の氏名、経歴、政見、写真などを掲載した選挙公報を新聞折り込みで配布するほか、

市役所などの市の施設に備えます。置きます。「新聞を取っていない」「施設に行く手段がない」など、選挙公報を手にする事ができない場合は、郵送しますので連絡してください。

投票日に投票できない人は、期日前投票・不在者投票を

期限／7月20日(土)

時間／午前8時30分～午後8時

場所／市役所本庁または各支所
※不在者投票は本庁のみ。

郵便による不在者投票など

身体に重度の障害がある人(身

【別表】投票所一覧

投票区	投票所
1	旭市立中央小学校体育館
2	旭市商工会館
3	旭市保健センター
4	旭市立千潟小学校体育館
5	旭市立矢指小学校体育館
6	足川浜区集会所
7	旭市立富浦小学校体育館
8	中谷里浜区コミュニティセンター
9	旭市立豊畑小学校体育館
10	井戸野浜集会所
11	旭市立共和小学校体育館
12	元締区コミュニティセンター
13	旭市立琴田小学校体育館
14	やすらぎの家
15	旭中央病院東体育館
16	旭市青年の家体育館
17	見広農村協同館
18	倉橋やすらぎの家
19	蛇園区民館
20	旭市立滝郷小学校体育館
21	岩井青年館
22	広原西区青年館
23	旭市立嚶鳴小学校体育館
24	永井岡区民館
25	旭市立飯岡小学校体育館
26	行内青年館
27	飯岡保健センター
28	旭市立三川小学校体育館
29	後農村研修所
30	塙農村協同館
31	萬歳地区多目的研修センター
32	関戸ふれあいセンター
33	旭市千潟支所
34	ふれあいセンター
35	旭市立古城保育所
36	コミュニティセンター

※郵送される入場券に記載された場所以外では、投票できません。

選挙に行こう



体障害者手帳または戦傷病者手帳などの交付を受け、一定の障害がある人、あるいは介護保険の被保険者証の要介護状態区分が「要介護5」の人は、郵便で不在者投票ができる場合があります。また遠隔地に滞在中の人などが不在者投票のできる制度もあります。

これらの制度を利用したい人は、早めに問い合わせてください。

問い合わせ先
旭市選挙管理委員会(総務課庶務行政班内)

☎ 62・5310

熱中症の発生は7～8月がピーク

予防には「水分補給」と「暑さを避けること」が大切！

熱中症は、高温多湿の環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調整がうまく働かなかつたりするなどして、体内に熱がたまり、さまざまな症状を起こす病気です。

気温がそれほど高くなくとも湿度が高い・風が弱い日、また体が暑さに慣れていないときは注意が必要です。熱中症を正しく知って、予防しましょう。

このような症状があったら

【重症度Ⅰ度】

- めまい、立ちくらみがある。
- 筋肉のこむら返りがある（痛い）。

●汗が拭いても拭いても出てくる。

対処方法／涼しい場所へ移動し安静にする。水やお茶など水分を小まめに補給する。

【重症度Ⅱ度】

- 頭ががんがんする（頭痛）。
- 吐き気がする（吐く）。
- 体がだるい（倦怠感）。

対処方法／涼しい場所へ移動し、足を高くして休む。水分・塩分を取る。自分で水分・塩分を取ることができなければ、すぐに受診する。

【重症度Ⅲ度】

- 意識がない。
- 体がひきつける（けいれん）。
- 呼び掛けに対し返事がおかしい。

対処方法／すぐに救急車を呼ぶ。涼しい場所へ移動し、足を高くして安静にする。体が熱ければ、水や氷で首、脇の下、足の付け根などを冷やす。

日常生活での注意

●帽子や日傘などで暑さを避ける。

●室温は28℃を越えないように、扇風機やエアコンを上手に使う。

●体を締め付けない涼しい服装にする。

●水やお茶など、水分を小まめに補給する。

●急に暑くなる日は注意する。

●暑さに備えた体づくりをする。

ワンポイントアドバイス

日ごろから軽い運動などで汗をかく習慣を身に付けていれば、夏の暑さにも強くなります。

問い合わせ先

健康管理課予防班

☎ 63・8766

絵本で親子の触れ合いをブックスタートが始まります

市では、子どもと保護者を支える子育て支援施策の一つとして、8月から「ブックスタート事業」を始めます。

ブックスタートってなあに？

赤ちゃんの体の成長にミルクが必要のように、赤ちゃんの言葉と心を育むためには「抱っこ」の温もりの中で、語りかける「愛情ことば」が必要です。ブックスタートは、子どもと保護者に絵本の読み聞かせをしながら、絵本を手渡し、心触れ合うひとときを持つきっかけをつくる活動です。

本市のブックスタートは

乳児（4か月児）健診において、読み聞かせをしながら、絵本などが入ったブックスタートパックを手渡します。

対象／平成25年4月1日生まれ以降の子どもとその保護者

場所／飯岡保健センター

※対象者には、乳児（4か月児）健診の案内と一緒に通知します。

す。

ブックスタートパックの中身は

絵本／●「いないいないばあ」松谷みよこ著、瀬川康男絵（童心社）●「がたんごとんがたんごとん」安西水丸著（福音館書店）イラストアドバイス集／「あかちゃんのすきなものしってる？」



手渡されるブックスタートパック

問い合わせ先

市図書館

☎ 62・2560

届きます!

75歳以上の人などの「被保険者証」 70歳以上75歳未満の人の「高齢受給者証」

新しいものは8月1日(木)から使用、届いたら確認を

75歳以上(一定の障害がある人は65歳以上)の人が加入する、後期高齢者医療制度の新しい被保険者証と、国民健康保険(国保)に加入している70歳以上75歳未満の人の新しい高齢受給者証を送付します。届いたら、記載内容に誤りがないか確認をしてください。新しいものは、8月診療分から使用できます。

なお現在使用している後期高齢者医療制度の被保険者証と、国保の高齢受給者証は、7月31日(水)で期限が切れます。

限度額適用認定証などの申請を忘れずに

医療機関の窓口で提示すると、自己負担限度額までの支払いとなる「限度額適用認定証」と「限度額適用・標準負担額減額認定証」の有効期限も7月31日までです。8月1日から使用できる認定証は、次により手続

限度額適用認定証・標準負担額減額認定証の対象

対象	所得区分	交付申請できる認定証
国民健康保険	70歳未満	住民税課税世帯 限度額適用認定証
	70歳未満	住民税非課税世帯 限度額適用・標準負担額減額認定証または標準負担額減額認定証
	70歳以上75歳未満	住民税課税世帯 高齢受給者証を提示することで、自己負担限度額までの請求となります。
	70歳以上75歳未満	住民税非課税世帯 限度額適用・標準負担額減額認定証または標準負担額減額認定証
後期高齢者医療制度	●75歳以上 ●65歳以上75歳未満で一定の障害があり認定された人	住民税課税世帯 被保険者証を提示することで、自己負担限度額までの請求となります。
	●75歳以上 ●65歳以上75歳未満で一定の障害があり認定された人	住民税非課税世帯 限度額適用・標準負担額減額認定証

※国保加入者の「限度額適用認定証」「限度額適用・標準負担額減額認定証」の交付には、国民健康保険税を完納していることが条件となります。

きをしてください。

〈国保に加入している人〉

被保険者証と印鑑を持参し、保険年金課または各支所で申請してください。さかのぼっての認定はできませんので注意してください。

〈後期高齢者医療制度に加入している人〉

現在認定証が交付されていて、

8月1日以降も対象となる人には、新しい認定証を被保険者証と一緒に送付します。

問い合わせ先

保険年金課

国民健康保険班

高齢者医療年金班

62・5882

62・5331

東日本大震災被災者支援情報

中小企業の施設や設備復旧に補助金

中小企業に、施設や設備の復旧費用の一部を補助する、中小企業復旧支援事業補助金制度ができました。

【対象】

- 市内の中小企業で、3事業者以上で構成するグループ
- 「国県のグループ補助金の認定を受けたグループ等」と連携する市内の中小企業

【交付要件】

- 産業活力の復活、地域の復興、コミュニティの再生、雇用の維持などに重要な役割を果たすと見込まれる。
- 震災以前から市内で事業を営み、市の規定する業種である。個人にあっては、震災時に市内に居住している。
- 施設や設備を復旧して、市内で事業を再開または継続し、復旧に要する経費が20万円以上であるもの。
- 市税などの滞納がなく、事業内容が堅実な事業者。

【対象経費】

- 被災した施設(半壊以上)の修復、建て替えに要する経費(住宅と施設が一体の場合は、施設に要する部分)
 - 被災した設備の修繕または入れ替えに要する経費
- ※震災時に資産計上されており、補助後も計上するもの。

【補助額】

対象経費の2分の1以内で100万円まで。

【申し込み方法】

市商工観光課または旭市商工会の本・支所にある申請書で申し込んでください。

※申請書は市ホームページからもダウンロードできます。

【申込期間】

7月17日(水)～8月30日(金)

制度の説明会を行います

日時／7月17日(水)、18日(木) 午後2時～

場所／旭市商工会館(17日)、いいおかユートピアセンター(18日)

申し込み・問い合わせ先

商工観光課商業振興班(☎62-5874)

七夕市民まっりの開催中は 通行許可証が必要です！

交通規制区域内を通行する車両は、許可申請を行ってください。横断の場合は区域内でも、許可証の必要はありません。ただし、みこしやお囃子などの通行が優先されます。
必要書類など／申請書正・副1部(旭警察署にあります)、運転免許証・車検証の写し、通行箇所図(各2部)、印鑑
受付期限／7月31日(水) ※土・日曜日、祝日を除く。
受付時間／午前8時30分～午後5時

申請・問い合わせ先

旭警察署交通課(☎64-0110)



○車両通行止 ■規制区域(横断可) ■通行注意区域

婚活イベント参加者募集！ 今夜出会えたことに「カ・ン・パ・イ」

落ち着いた雰囲気の中で、ゆったりと話ませんか。

「Cocktail Party」～カクテルパーティ～ Part 1

日時／8月3日(土) 午後6時30分～

参加資格／男性：独身で市内在住の38歳以下の人、女性：独身の人(市外も可)

締め切り／7月18日(木)

「Cocktail Party」～カクテルパーティ～ Part 2

日時／9月7日(土) 午後6時30分～

参加資格／男性：独身で市内在住の35歳以上の人、女性：独身の人(市外も可)

締め切り／8月22日(木)

〈共通事項〉

場所／市内

定員／男女各15人 ※定員を超えた場合は抽選。

費用／男性5,000円、女性3,000円

申し込み方法／メールまたは電話で参加イベント名・日時、住所、氏名、電話番号、生年月日を知らせてください。

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(市民生活課市民生活支援班内・☎62-5396) ✉deai-con@city.asahi.chiba.jp

消費生活センター

ほんと通信 Vol.28

高金利のヤミ金「偽装質屋」からは 絶対に借り入れしない！

高齢者などに「質草は何でもいい」などと言って、価値のない物品を質に取り、実際には年金などを担保として、違法な高金利で貸し付けをする偽装質屋が問題になっています。

【事例1】

広告を見て質屋に電話したら「何でもいいから質草を持ってきて」と言われ、ごみ同然の時計を持って行き、9万円を借りた。2回に分けて年金支給日に口座から自動引き落としで返済することになった。利息が高いのので一括で返そうと思ったが、11万円以上返済しなくてはならず、到底支払えない。

【事例2】

チラシで見た質屋に行き、使い古した財布やネックレスを質に入れ、高額な融資を受けた。質屋から「年金を担保に融資できる」と言われ、勧められるまま借り入れをした。返済は年金支給日に質屋に通帳を渡して、質屋が引き出す。



◆こんな言葉に注意！「返済は年金口座から自動引き落とし」

貸金業の上限金利(20%)よりはるかに高い違法な金利で貸し付け、公的年金受給口座から、自動引き落としサービスを利用して元利金の引き落としを行っています。貸付金を年金受給口座から引き落としをすることは、法律で禁止されています。

◆高齢者がトラブルに遭う傾向があります

全国の相談事例では、年金の受給対象となる60歳以上の高齢者が多く「借りては返しを繰り返し、ついに返済が困難になった」という事例もあります。

◆生活資金の借り入れや、借金の返済で困ったら消費生活センターに相談を

不審な業者から安易に借り入れすることはやめましょう。借金の問題は専門家に相談すれば解決できます。一人一人に合った問題解決に向けて、消費生活センターが支援します。

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

7月31日(水)までに提出を 障害基礎年金(20歳前の障害など)の現況届

この届けは、受給者や家族の状態に変化がないか確認し、引き続き年金が支給されるかを決定する大切なものです。期限までに提出をしないと、年金の支給が遅れたり、止まったりする場合があります。

対象／障害基礎年金の受給者で、次のいずれかに該当する人 ※対象者には、6月下旬に日本年金機構が現況届の用紙を送付しています。なお年金の受給開始から1年未満の人と、ほかの公的年金を受けることで、引き続き障害基礎年金の支払いが全額停止する人は、提出する必要はありません。

- 20歳前に初診のある疾病により、障害基礎年金を受けている。
- 障害福祉年金から移行し、障害基礎年金を受けている。

提出期限／7月31日(水)

提出場所／保険年金課 ※市県民税や所得税の申告をしている人は、各支所でも可。

☎保険年金課高齢者医療年金班(☎62-5332)

鎌数工業団地内でカラスの駆除を実施します

鎌数工業団地内で、銃器を使ったカラスの駆除を行います。事故防止には万全を期しますが、実施期間中は注意してください。

期間／7月21日～9月29日の毎週日曜日(日の出後約2時間) ※天候などにより中止の場合あり。

☎商工観光課労政工業班(☎62-5339)

働くことに悩みを抱えている若者へ 相談会を開催

日時／7月26日(金) 午後1時～5時 ※要事前予約

場所／第二市民会館

対象／15歳以上40歳未満の自立に悩む無職の人、またはその保護者

費用／無料

☎岡ちば北総地域若者サポートステーション(☎0476-37-6844) ※土・日曜日、祝日を除く。

「国保特定健康診査」と「後期高齢者健康診査」 で健康を守ろう！

35～74歳の国民健康保険(国保)加入者を対象とした「特定健康診査」と、75歳以上の人を対象とした「後期高齢者健康診査」を実施しています。健康を守るためにも受診しましょう。

〈個別健診〉

実施期限／9月30日(月)

場所／市内指定医療機関

費用／無料

〈集団健診〉

実施期間／7月22日(月)～31日(水)、9月25日(水)～30日(月)

場所／旭市保健センター

受付時間／午前8時30分～11時15分

持ち物／受診票、被保険者証

※新規に受診を希望する36～39歳のひとと75歳以上の人は、申し込みが必要です。

☎岡保険年金課国民健康保険班(☎62-5401)

犬のしつけなどにチャレンジ 「親子体験教室」

期日／7月24日(水)、8月7日(水)、8日(木)、14日(水)、15日(木)

※要事前予約

時間／午後1時30分～3時 ※8月

8日、15日は午前10時30分～正午。

場所／県動物愛護センター(富里市)

対象／小学校4～6年生とその保護者

※送迎があれば、小学生のみでも可。

定員／5組(1日当たり)

費用／無料

☎岡県動物愛護センター(☎0476-93-5711)

ごみの焼却(野焼き)はやめましょ う

小型焼却炉やドラム缶などで、ごみの焼却をする家庭が見られます。野焼きは煙や悪臭に加え、有害物質であるダイオキシンも発生するため、原則として禁止されています。

火災につながる恐れもあるので、家庭のごみは燃やさず、市のごみ収集に出しましょう。

☎環境課環境政策班(☎62-5328)

贈り物にぜひ 「旭フレッシュ宅配便」

発送予定日／7月26日(金)

内容／メロン、キュウリ、トマトなど
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(関東地区まで)込み

締め切り／7月20日(土)

☎岡旭市農産物直売館(☎62-6048)

家族の元気につなげよう！ 家族サポート講座 「統合失調症の病態と接し方のポイント」

心の病気から回復するためには、病気を学び、家族も元気になることが大切といわれています。専門医の話を聞いて、学んでみませんか。

日時／7月23日(火) 午後2時～4時

場所／市民会館2階会議室 ※自家用車で来る場合は、旭市商工会館北側の駐車場を利用してください。

対象／精神に障害のある人の家族

講師／佐多範洋さん(社会福祉法人人口ザリオの聖母会海上療養所医局長、精神科医)

費用／無料

☎岡市社会福祉課障害福祉班(☎62-5351)、海匠健康福祉センター(☎0479-22-0206)

市税の休日・夜間納税窓口

〈日時〉

●休日納税窓口：7月28日(日) 午前8時30分～午後5時

●夜間納税窓口：7月25日(木) 午後8時まで

〈場所〉

税務課

☎税務課収税班(☎62-5322)

〈訂正〉

7月1日号4ページ「あさひ砂の彫刻美術展2013～LOVE & PEACE～」の中で、誤りがありました。

誤：ライトアップ／7月16日(火)～31日(水) 午後7時～10時

正：ライトアップ／7月20日(土)～31日(水) 午後7時～10時

お詫びして訂正します。

募集

Recruitment

自衛官(一般曹・自衛官候補生)

対象／18歳以上27歳未満の人
受付期間／8月1日(木)～9月6日(金)
試験日／9月16日(月・祝) ※自衛官候補生の試験日は、受付時に案内。
申し込み方法／自衛隊成田地域事務所にある願書で申し込んでください。
〒0476-22-6275 自衛隊成田地域事務所 (☎0476-22-6275)

基礎から学ぼう！ 「女性ゴルフ教室」参加者

日時／9月11日～11月13日の毎週水曜日(全10回) 午前10時～11時30分(初回は午前9時30分～)
場所／東洋ゴルフクラブ
対象／18歳以上で2時間程度の運動ができる女性 ※高校生を除く。
定員／20人
持ち物／運動のできる服装、運動靴、ゴルフ用グローブ、タオル、飲み物、ゴルフクラブ ※ゴルフクラブを持っていない場合は、要事前連絡。
費用／5,350円(保険料、打席・ボール代) ※今年度スポーツ安全保険加入済みの場合は3,500円、後日徴収。
申込開始日時／7月17日(水) 午前9時～
〒064-1101 国体育振興課体育施設班 (☎64-1101・総合体育館内)

新しい自分を発見しよう 「2013夏期チャレンジスクールin大和村」

期間／8月10日(土)～13日(火)
場所／山梨県甲州市大和町日川溪谷
対象／小学校4年生～中学校3年生
定員／45人
内容／トレッキングや川遊びといった課題にチャレンジし、自己表現やリーダーシップなどを学ぶ自然体験合宿
費用／16,500円
申込期限／7月28日(日)
〒090-3440-8235 国チャレンジスクール実行委員会・高橋 (☎090-3440-8235)

千葉県警察官採用試験

申込期限／8月16日(金)
試験日／9月22日(日)
受験区分／●警察官A(対象：大学を卒業もしくは卒業見込みの人) ●警察官B(対象：警察官Aに該当しない人)
〈採用試験説明会〉
日時／8月1日(木)、2日(金) 午後5時～6時
場所／旭警察署3階会議室
申し込み方法／旭警察署、交番、駐在所で申し込んでください。
〒064-0110 国旭警察署警務課 (☎64-0110)

お知らせ

Information

公的個人認証サービスが一時停止します(電子証明書)

公的個人認証サービス認証局の電子証明書発行サービスが停止するため、市民生活課窓口において電子証明書の発行(更新)・失効手続きができません。
停止日／7月29日(月)、30日(火)
〒062-5325 国市民生活課管理班 (☎62-5325)

男女共同参画計画に関する市民意識調査を実施します

男女共同参画に関する意識などを把握し、計画の策定や施策の推進に反映させるため、意識調査を実施します。
対象／20歳以上の市民1,500人(無作為抽出)
調査方法／調査票と返信用封筒を同封し郵送。
実施期間／7月17日(水)～8月7日(水)
〒062-5396 国市民生活課市民生活支援班 (☎62-5396)

申し込み後は早めの受診を 歯周疾患検診は9月30日(月)まで実施

対象／今年40・50・60・70歳になる市民
検診場所／市内指定歯科医院
〒057-3113 国健康管理課支援班 (☎57-3113・飯岡保健センター内)

海上地域で有人ヘリコプターによる 水稲の病害虫防除を行います

日時／7月17日(水) 午前5時～10時 ※天候などにより変更する場合があります。
 散布区域には、事前に白旗を立てます。早朝から実施されますので、散布区域に近い人は、次のことに十分注意してください。
 ●散布後2、3日は区域内に立ち入らない。
 ●散布当日は窓を閉め、洗濯物などは外に出さない。
 ●子どもを散布区域内に近づけない。
 ●散布当日、野外駐車場の車はカバーなどで覆う。薬剤が掛かってしまったら、すぐに水洗いをする。散布区域を走行するときは、特に注意する。
〒055-3131 国海上植物防疫協会事務局 (☎55-3131)、市農水産課振興班 (☎68-1175)

働きたい高齢者のための講習会 「介護職員養成」

期間／9月2日(月)～10月4日(金)
時間／午前9時～午後4時
場所／東総コンピューター(銚子市)
対象／県内在住で仕事に就いていない55歳以上の人 ※ハローワークが発番した有効期限内の求職者番号を保有していること。受講者選考前に実施する個別相談と、修了日以降の合同面接会への参加が必要。
定員／12人
費用／無料
申し込み方法／ハローワークにある申込書に必要事項を記入し、8月12日(月)までに郵送またはファクスで申し込んでください。
〒260-0013 千葉市中央区中央3-9-16 公益社団法人千葉県シルバー人材センター連合会 (☎043-227-5112、FAX043-227-5197)

NHK(BSプレミアム)で放送

「きらり！えん旅」で、井上順さんが旭市を紹介します。
放送日時／8月1日(木) 午後7時30分～7時59分
〒062-5338 国商工観光課観光班 (☎62-5338)



囲碁を通じて 豊かな人生を

子ども囲碁教室指導者

齊藤 勝巳さん(口)

コツツ、コツツと碁石を打つ音が響く教室。真剣なまなざしで碁盤に向かう子どもたちを、穏やかな表情で見つめる。囲碁教室の指導は11年目を迎えた。

囲碁との出会いは、就職して間もない18歳のころ。囲碁が盛んだった職場で腕を磨き、後に旭囲碁同好会に入会する。囲碁を打っていると碁盤に熱中し、時間がたつのを忘れてしまうこともしばしばなのだとか。

「世の中のいろんな人の助けによって、今まで生きてきた。それをどこかで返していこう」——。子ども囲碁教室は、齊藤さんのそんな思いに賛同した、同好会の有志たちと共にスタートすることとなった。

初めて碁石に触る子どももいる中で、指導方法に悩みながらも、対局の始まりと終わりには、きちんとあいさつすることを欠かさずに教えた。すると「甘えてばかり

いた孫が、囲碁教室に行くようになって、あいさつができるようになった。ありがとうございます」と言葉を掛けてもらえた。うれしかったですねと笑顔で振り返る。

別名“手談”^{しゅたん}ともいわれる囲碁。言葉を交わさずに打っていても、一手一手で相手と“対話”をすることから、囲碁を打つ者同士であれば、初対面でも友達になれるのだという。子どもたちには教室で友達になった仲間を大事にしてほしいし、覚えた囲碁を通じてもっと友達を広め、豊かな人生を送ってもらいたい。「子どもたちから、いつも元気をもらっています」と優しくほほ笑む。

行政へ一言！

囲碁を打つ人が少なくなっています。市の支援はありますが、囲碁という歴史ある最高のゲームをより多くの人に普及できるよう、もっとサポートしてもらえたら。

【子ども囲碁教室】

褒めて伸ばすがモットー。
丁寧な指導により、囲碁を基礎から学ぶことができます。
毎月第1・3土曜日の午前9時～11時30分に市民会館で行われ、途中参加も受け付けています。



おいしく食べよう

旭産

簡単・ヘルシーレシピ



トマトやピーマンなどの緑黄色野菜は、体内でビタミンAに変わるカロテンなどを豊富に含み、油と一緒に取ると吸収が良くなります。また食パンを8枚切りに変えると、エネルギー約50kcal、塩分約0.3gを減らすことができます。

材料 (4人分)

食パン(6枚切り)・・・	4枚	トマト……………	中2個
ケチャップ…大さじ4		ピーマン……………	4個
A ラー油…………小さじ1/2		玉ネギ……………	中1個
こしょう…………少々		ピザ用チーズ……………	60g

VOL.42 野菜たっぷり ピザトースト

1人分の栄養価 エネルギー273kcal、塩分1.7g

作り方

- ①Aを混ぜ合わせて、ピザソースを作る。
 - ②トマト、ピーマン、玉ネギは食べやすくスライスし、トマトはキッチンペーパーなどで軽く水気をおさえる。
 - ③食パンに①のピザソースを塗り、玉ネギ、トマト、ピーマン、ピザ用チーズの順にトッピング。
 - ④オーブントースターで10分ほど焼いて出来上がり。
- ※ピーマンの苦味が苦手な人は、繊維を断ち切るように横に切ったり、さっと湯通ししたりすると食べやすくなります。

岡旭市保健推進員協議会(☎63-8766・健康管理課 予防班内)

データシート

火災				交通事故				人のうごき				【7月1日現在】		前月比
【6月】 平成25年の累計				【6月】 平成25年の累計				【6月の移動】				人 □	68,638人	(▲43人)
建物火災 1件 (6件)				事故件数 153件 (921件)				転入 109人 出生 26人				男	33,607人	(▲21人)
その他の火災 0件 (8件)				死亡者数 0人 (0人)				転出 119人 死亡 59人				女	35,031人	(▲22人)
												世帯数	24,936世帯	(▲9世帯)