

あさひ

広報



「心をひとつに」共に進もう 復興あさひ

市民税
国民健康保険税
原付等ナンバー交付

旭市
123

2014
No.218

7/15



主な内容

- 国民年金保険料の免除制度…………… 2
- 75歳以上の人などの「被保険者証」などが届きます…………… 3
- 10月1日(水)から施設の使用料が変わります…………… 3

僕と一緒に走ってね 「あさぴー」ナンバープレート交付

旭市イメージアップキャラクターあさぴーをデザインした、原動機付自転車のナンバープレートの交付が始まりました。初日はあさぴー本人も交付の“お手伝い”。直接手渡された人は「市外に通勤している。これで旭の宣伝になれば」と、話していました。

なお交付枚数は限定1,000枚。新規登録のほか、既存のものとの交換もでき、いずれも無料です。
(7月1日/市役所本庁)

〈別表〉所得の基準額の計算方法

全額免除・若年者納付猶予		35万円×(扶養親族などの数+1)+22万円
一部免除	3/4免除	78万円+扶養親族(16歳以上19歳未満を除く)などの数×*38万円+社会保険料控除額など
	半額免除	118万円+扶養親族(16歳以上19歳未満を除く)などの数×*38万円+社会保険料控除額など
	1/4免除	158万円+扶養親族(16歳以上19歳未満を除く)などの数×*38万円+社会保険料控除額など
学生納付特例		118万円+扶養親族(16歳以上19歳未満を除く)などの数×*38万円+社会保険料控除額など

※老人控除対象配偶者・老人扶養親族(70歳以上)がいる場合48万円、特定扶養親族(19歳以上23歳未満)および扶養親族(16歳以上19歳未満に限る)がいる場合は63万円に置き換える。

国民年金保険料の免除制度 納付が困難な場合は申請を

国民年金保険料を納めないでいると、万一の事故のときなどに、障害基礎年金や遺族基礎年金を受け取れないことがあります。また納めずにそのまま放置していると、将来のための老齢基礎年金も受け取ることができなくなってしまう。

経済的な理由などで納めることが困難な場合は、未納のままにはせず免除や猶予される制度の利用を。申請は保険年金課および各支所で受け付けています。

免除制度(全額免除・一部免除)

対象／本人と配偶者、および世帯主

若年者納付猶予制度

対象／30歳未満(学生を除く)の本人および配偶者

※全額免除、若年者納付猶予の承認を受けた人で、継続審査の申し出をしている場合は、申請する必要がありません。

学生納付特例制度

対象／大学や専門学校などの学生

〈共通事項〉 各制度の要件など

- 次のいずれかに該当すること。
- 前年の所得が基準額以下の人(別表)
- 退職、事業が廃止となったことが確認できる人
- 障害者または寡婦で、前年の



- 所得が125万円以下の人
- 生活保護法による生活扶助以外の扶助を受けている人
- 各制度の申請に必要なもの
- 年金手帳または基礎年金番号の分かるもの(納付書など)
- 家族が申請する場合は、印鑑および本人確認のできるもの(運転免許証、保険証など)
- 退職などの場合は、そのことが確認できる書類(雇用保険受給資格者証の写しなど)
- 学生は、学生証(コピー可)または在学証明書
- 転入者は、前年の所得を証明する書類(所得証明書など)

免除申請の対象期間を拡大

1か月前の月分まで免除申請ができるようになりました。

問い合わせ先

保険年金課高齢者医療年金班

☎ 62-5332

知っておこう 免除制度などを利用すると……

保険料の免除や納付猶予などを受けた期間は、年金の受給資格期間に算入されます。ただし右表にあるよう、利用した制度によって、年金額に反映される内容に違いがあります。

なお10年以内であれば、追納して老齢基礎年金の受給額を、満額に近づけることが可能です。

納付状況	老齢基礎年金		障害基礎年金・遺族基礎年金(受給資格期間への算入)
	受給資格期間への算入	年金額への反映	
全額免除	○	○ ^{*1}	○
一部免除 ^{*2}	○	○ ^{*3}	○
若年者納付猶予・学生納付特例	○	×	○
未納	×	×	×

※1 平成21年4月分以降は2分の1反映、それ以前は3分の1反映。

※2 承認された期間、一部納付保険料を納めることが必要。

※3 納付割合に応じて反映。

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
		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。
		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。
		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。

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(金)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。

自己負担限度額までの支払いと、医療機関の窓口で提示すると、忘れずに限度額適用認定証などの申請を

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・5331

☎62・5882

同じような施設を同じ料金で 10月1日(水)から 施設の使用料が変わります

【使用料が変わる施設一覧】

施設名	問い合わせ先
あさひ健康福祉センター	☎62-0686
飯岡福祉センター	☎57-5577・旭市社会福祉協議会本所
海上健康増進センター、いいおかけんこうセンター	☎63-8766・健康管理課庶務企画班
萬歳地区多目的研修センター、ふれあいセンター、コミュニティセンター	☎68-2111・干潟支所住民室
あさひパークゴルフ場	☎62-8989、☎62-5354・都市整備課街路公園班
海上公民館	☎55-2566
干潟公民館	☎68-3111

市では、施設の使用料を大幅に見直しました。今回の見直しで同種の施設は同じ料金で利用できるようになります。

また曜日や時間帯によって違いのあった料金を統一し、分かりやすい料金体系となります。

新しい使用料は10月1日以降の使用分から適用となります。くわしい内容は、市ホームページで確認するか各施設に問い合わせてください。

施設名	問い合わせ先
旭市民会館	☎62-6581
旭第二市民会館	☎63-8755
旭市青年の家	☎63-1525
いいおかユートピアセンター	☎57-6060
大原幽学記念館	☎68-4933
旭市総合体育館、飯岡体育館、旭スポーツの森公園野球場、海上コミュニティ運動公園野球場、飯岡野球場、干潟さくら台野球場、旭スポーツの森公園庭球場、旭文化の杜公園庭球場、飯岡庭球場、干潟さくら台庭球場、旭市弓道場、旭市卓球場	☎64-1101・体育振興課体育施設班

夏の交通安全運動実施

お互いに もてたらいね 思いやり

夏の交通安全運動を7月20日(日)から31日(木)まで実施します。夏休みに入った子どもたちの開放感から起こる事故や、夏の行楽シーズンに伴う交通量の増加などによる事故の発生が懸念されます。事故は起こさないだけでなく遭わないためにも、交通ルールの遵守と正しい交通マナーを実践しましょう。

運動の重点目標

- ① 子どもと高齢者の交通事故防止
- ② 自転車の安全利用の推進
- ③ 全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着

用の徹底
④ 飲酒運転の根絶

問い合わせ先
民生生活課民生生活支援班
☎ 62・5396



各小学校で行われる自転車教室

受けよう「国民健康保険(国保)特定健康診査」「後期高齢者健康診査」

35～74歳の国保加入者を対象とした国保特定健康診査と、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。

健診を受けないと、生活習慣病の発見が遅れ、医療費の高額化につながる可能性があります。10年後も元気であるために健診を活用しましょう。

個別健診

実施期限／9月30日(火)
場所／旭・匝瑳市内にある指定の医療機関
※医療機関名は、受診票または市ホームページで確認するか、問い合わせてください。

集団健診

実施期間／7月22日(火)～31日(木)、9月25日(木)～30日(火)
場所／旭市保健センター
受付時間／午前8時30分～11時15分

〈共通事項〉

健診項目／問診、身体計測、診察、血圧測定、尿検査、血液検査、腹囲測定(特定健康診査のみ)
費用／無料
持ち物／受診票、被保険者証
注意事項／●新規に受診を希望する75歳以上の人と、昨年度に人間ドックを受けた人は、申し込みが必要です。
●本年度、人間ドックやJA健診を受ける人は、内容が重複するので受けられません。

申し込み・問い合わせ先
保険年金課国民健康保険班(☎62-5401)

旭市七夕市民まつりでの車両通行は通行許可証が必要です

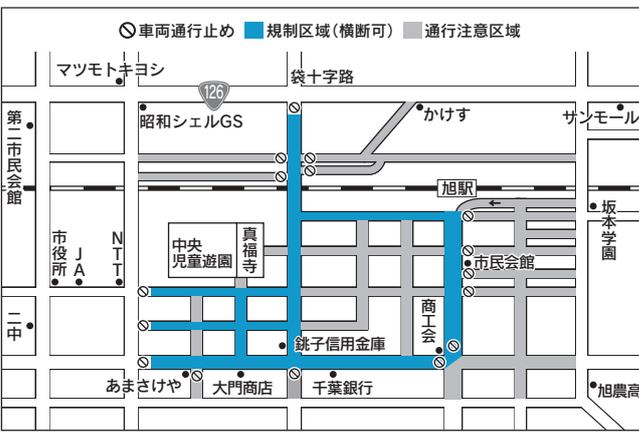
七夕市民まつりでは、会場周辺で交通規制が行われます。規制区域内を通行する車両は、通行許可証が必要です。申請してください。

なお規制区域であっても横断の場合は必要ありません。ただし、みこしや踊り連などの通行が優先されます。

規制日時／8月6日(水)、7日(木) 午後5時～10時
※昨年度と比べ規制開始時間が早まっています。

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・車検証の写しおよび通行箇所図(各2部)、印鑑

申請期限／7月31日(木)
受付時間／月～金曜日 午前8時30分～午後5時
※祝日を除く。



申請・問い合わせ先
旭警察署交通課(☎64-0110)

職場体験学習「ゆめ・仕事ぴったり体験」

「子どもたちが、将来社会人として立派に自立してほしい」。子どもの教育に関わる大人たちの切なる願いです。しかし、社会環境が大きく変化する中、生活体験・社会体験の機会が減少し、若者の職業観・勤労観の未熟さが大きな課題となっています。

そこで学校教育では、小中学校の段階から、職場見学や職場体験などの社会体験を通して、コミュニケーション能力、自ら判断し行動する力を育む教育を推進しています。旭市でも、千葉県独自で取り組んでいる小学6年生の職場見学(就業密着観察学習)ゆめ・仕事ぴったり体験を実施し、今ではすっかり地域に定着した学習活動となりました。これも市民の皆さんから、たくさんの支援があったからこそです。

「自分たちが住んでいる地域に、こんなにすごい工場があったんだ!」「お客さんに『ありがとう』って、言ってもらった!」わずか半日の職場見学ですが、子どもたちは一回りたくましくなって学校に戻ってきます。「自ら見つけた課題を調べ、体験し、学んだことを工夫してまとめ、友達や下級生に伝える」。この活動を通して、ふるさと旭で一生懸命働く人たちと触れ合い、職業について関心を持つことができます。子どもたちが自



農場での職場体験

分の生き方について考え、将来職業を通して社会に貢献できるよう、これからもこの体験学習に取り組んでいきます。

放課後児童クラブとは

保護者の就労などの理由で、下校後家庭において適当な保護が受けられない児童に生活指導を行い、児童の健全な育成および事故防止を図るための事業です。

Q: 市内にいくつあるの?

A: 15か所、19クラブあり、現在637人の児童が入所しています(5月現在)。

Q: どこにあるの?

A: 市内各小学校の敷地内にあります。ただし、中和小の放課後児童クラブは干潟公民館にあります。

Q: 放課後児童クラブではどのように過ごすの?

A: 指導員と一緒に校庭や室内で遊んだり、本を読んだりテレビを見たり、宿題をしったりしながら保護者が迎えに来るまでの時間を過ごします。

Q: 何時まで利用できるの?

A: 平日は下校時から午後6時まで。土曜日、長期休業、振替休業日は午前8時30分から午後6時まで。日曜日、祝日・年末年始(12月29日～1月3日)は休みとなります。

Q: 利用料金はどのくらい掛かるの?

A: 月額5,000円。土曜日も利用する場合は月額7,000円。8月は月額10,000円になります。そのほか、加入時に傷害保険料が別途掛かります。

Q: 利用するにはどうしたらいいの?

A: 各児童クラブか学校教育課学務班(☎55-5724)にお問い合わせください。

教育委員コラム



2020年東京オリンピック・パラリンピック

教育委員会教育長

多田 哲雄

わが家の話で大変恐縮ですが……。

去年の暮れ、体調を崩して3週間ほど入院した87歳の母親に頼まれ「3年日記」なるものを買に行きました。家計簿代わりに毎日なやら、ゴソゴソやっているのは分かっていましたが、3年日記なるものがどんな形で市販されていることすら知りませんでした。

そんなあるとき、新聞記事から「10年日記」もあるということを知りました。その記事によると、1911年(明

治44年)生まれ、102歳で聖路加国際病院の現役医師として活躍の日野原重明先生が利用されているとのこと。先生は、その10年日記の2020年の欄には、東京オリンピック・パラリンピックの開催と記しただけでなく「109歳、気力・体力充実した身で迎えたい」と書いてあるそうです。

さすが、自分の運命は自分でつくるという目標を持つ人、いくつになっても人間として挑戦する人は違うと感心。同時に具体的目標をしっかり持つことの大事さと素晴らしさを学びました。

そして、わが母親の3年日記では2020年の欄は読めないし読みませんが、私の心にある10年日記には「6年後の夏、7月24日開催の東京オリンピック、8月25日開催のパラリンピックを、父96歳、母94歳と一緒に家族元気で好きなスイカに食塩掛けて、ぜいたくにエアコンかけて、今より少し大きめの画面のテレビの前で応援できたら」と。ちなみに、そのとき私は72歳です。

旬の野菜の詰め合わせ 「旭フレッシュ宅配便」

発送予定日／7月28日(月)
内容／メロン、キュウリ、トマトなど
価格／レギュラーサイズ3,070円、ビッグサイズ5,150円 ※税・送料(関東地区まで)込み
締め切り／7月20日(日)
☎☎旭市農産物直売館(☎62-6048)

小学生の夏休みものづくり体験 「燃料電池で走らせよう」

日時／8月3日(日) 午前9時～正午
場所／県立旭高等技術専門学校
対象／小学生
定員／10人 ※定員を超えた場合は抽選。
費用／無料
申込期限／7月25日(金) 午後5時
☎☎県立旭高等技術専門学校(☎62-2508)

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16日(水) 午前4時～10時 ※天候などにより変更する場合あり。
散布区域には事前に旗を立てます。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。
☎☎海上植物防疫協会事務局(☎55-3131)、市農水産課振興班(☎68-1175)

働くことに悩みを抱えている若者へ 無料相談会を開催

日時／7月25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
☎☎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。

市税の夜間・休日納税窓口

〈日時〉
●夜間納税窓口：7月25日(金) 午後8時まで
●休日納税窓口：7月27日(日) 午前8時30分～午後5時
〈場所〉
税務課
☎☎税務課課収税班(☎62-5322)

消費生活センター

ほっと通信 Vol.40

死に至ることも！ ～乳幼児のボタン電池の誤飲～

ボタン電池は玩具によく使用しますが、時計、タイマー、LEDライトなど、多くの日用品でも使われています。誤飲すると、放電の影響で短時間でも食道に穴が開いてしまうなど重症例があり、場合によっては死に至ることもあります。

重症化の事例を知り、ボタン電池が使われている製品の点検や保管方法に注意しましょう。

【事例1】

電池を入れておくケースのふたが開いていた。ボタン電池が1個見当たらず「もしかして……」と、子どもを連れて受診。レントゲンでボタン電池が確認され摘出手術を受けた。食道に穴が開きかねない予断を許さない状態で、約1か月入院した。

【事例2】

引き出しに収納してあったLEDライト付き耳かきが放り出してあり、子どもがボタン電池を誤飲した。病院で9時間かけて取り出したが、気管と食道に穴が開き2か月入院した。



【アドバイス】

一刻も早く医療機関に行くことが重要

「飲み込んだ」「鼻の中に入れてしまった」というときは、すぐに救急車を呼びましょう。はっきりしない場合でも、誤飲の可能性がある場合は受診しましょう。

ふたが外れやすくなっていないか確認する

電池部のふたが外れやすくなっていないか確認し、危険性があれば子どもの手の届かない所に置き、ふたをテープで止めるなどの対応をしましょう。

子どもの手の届かない所に保管

子どものきょうだいが取り出ししてしまうこともあります。きょうだいに、下の子が飲み込んでしまう可能性があることを教えておきましょう。

ボタン電池の交換は子どもの目に触れない所で

交換は子どもが寝ている間など、子どもの目に触れない時間や場所で行いましょう。

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

① 暮らしのインフォメーション

募集

Recruitment

始めるなら今!

「レディースゴルフ教室」参加者

日時／9月17日～11月19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／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)

申込開始日時／7月15日(火) 午前9時～

☎ 岡田体育振興課体育施設班(☎64-1101・総合体育館内)

平和と安全を守る

自衛官

航空学生

対象／18歳以上21歳未満の人 ※高等学校を卒業もしくは卒業見込みであること。

試験日／9月23日(火・祝)

一般曹候補生

対象／18歳以上27歳未満の人

試験日／9月19日(金)、20日(土)の指定する日

自衛官候補生(男子)

対象／18歳以上27歳未満の男性

試験日／受付時に案内あり

自衛官候補生(女子)

対象／18歳以上27歳未満の女性

試験日／9月25日(木)～29日(月)の指定する日

〈共通事項〉

受付期間／8月1日(金)～9月9日(火) ※自衛官候補生(男子)は随時受け付け。

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。

☎ 岡田自衛隊成田地域事務所(☎0476-22-6275)

子どもたちの笑顔と成長に触れる 臨時職員(保育士)

募集人数／1人

業務内容／公立保育所の保育業務

提出書類／履歴書(写真添付)、保育士証の写し

申込期限／8月8日(金)

☎ 岡田子育て支援課保育班(☎62-5313)

催し物

Events

ハワイアンミュージックと共に 「あさひフラ・フェスティバル」

日時／7月21日(月・祝) 午後2時～7時30分 ※荒天中止

場所／飯岡刑部岬展望館～光と風～

内容／市内外のフラダンス団体やハワイアンバンドによるステージイベント、ハワイをテーマにした飲食店などの出店

☎ あさひフラ・フェスティバル実行委員会(☎68-4182)

お知らせ

Information

「臨時福祉給付金」「子育て世帯臨時特例給付金」の申請を受け付けています

消費税率の引き上げに伴い、低所得者や子育て世帯への負担の影響を緩和するため、給付金が支給されます。

対象者を把握するための同意書の提出があり、対象となった人に随時申請書を郵送しています。届いたら忘れずに申請してください。

受付時間／月～金曜日 午前9時～午後5時 ※祝日を除く。

受付場所／市役所本庁分室

申請期限／12月26日(金)

申請方法／申請書に必要事項を記入し、同封の返信用封筒に入れて郵送するか(26日消印有効)、持参してください。

※公務員の場合は同意書が提出され、対象であっても申請書は郵送されません。所属先から渡されるので、その申請書などを提出してください。

☎ 給付金担当窓口(☎62-5334)

7月31日(木)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となる人は、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(木)

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。

☎ 岡田保険年金課高齢者医療年金班(☎62-5332)

カミツキガメに注意しましょう

飼育や保管、運搬などが禁止されている特定外来生物のカミツキガメは、強力な顎を持ち大変危険です。

県内では伊旛沼周辺で多数発見されていますが、まれに市内でも捕獲されることがあります。見つけた場合は、手を出したり捕まえたりせず、速やかに市環境課または旭警察署に連絡してください。

☎ 環境課環境政策班(☎62-5328)、旭警察署(☎64-0110)



カミツキガメ



共に奏でるマンドリン その音色に魅せられて

アンサンブル・マンドリーノ
齊藤 悦子さん(江ヶ崎)

「あの音色にやっぱり癒されるでしょう。あの奏でる響きが嫌だっという人はいないと思いますね」。マンドリンの魅力を語る顔に、笑みが浮かぶ。

イタリアで生まれた楽器、マンドリン。8本の弦が張られ、1対になった2本の弦を上下に繰り返して弾き、連続した音を奏でる奏法「トレモロ」で演奏されるのが特徴だという。

始めたきっかけは、高校時代にさかのぼる。入学して間もなく、どのクラブに入るうか見学をしながら歩いていたとき、耳にしたマンドリンクラブの音色に魅せられてしまった。以来、在学中は先輩たちから手ほどきを受け、卒業後もその先輩たちが立ち上げたアンサンブル・マンドリーノに入団する。「40年以上やっていると、みんな和気あいあい、家族ぐるみですよ」と語る齊藤さ

ん。実はだんなさんもまた、メンバーの一人なのだ。

「みんなで一つの曲を仕上げてくのが楽しいんでしょうね。だから続けているのかも」。仕事や家事などで練習する時間がなかなか取れないものの、アンサンブル・マンドリーノでは、コンサートを行う度に新曲を披露してきた。中でも、マンドリン合奏のためだけに作曲された難曲に挑戦し、納得のいく演奏ができたときの達成感はまだまらない。初めて聴くお客さんにも好評で、なじみのファンも増えてきているのだとか。コンサート当日、積み重ねてきた練習の日々がメンバーたちの笑顔に変わる。

行政へ一言！

市では、いろいろと文化活動に取り組んでいますが、市民の皆さんの反応がいま一歩。どうしたら文化活動に関心を持ってもらえるか、いい方法を考えてもらえたら。

【アンサンブル・マンドリーノ】

昭和47年の誕生以来、マンドリンの「美しく可憐な音色」を求め、幅広いジャンルの曲に取り組んでいます。東総文化会館を会場に、8月3日(日)の旭市民音楽祭出演に加え、11月23日(日・祝)には「マンドリンコンサート2014」を開催。くわしくは齊藤さん(☎63-2235)へ。



おいしく食べよう

旭産

簡単・ヘルシーレシピ



トマトにはグルタミン酸という、昆布と同じうま味成分が豊富に含まれています。卵や肉、魚などと一緒に調理すると、動物性食品のうま味との相乗効果でより強くうま味を感じられ、さまざまな料理に合います。

材料 (4人分)

- トマト…………… 大4個
- 卵…………… 4個
- マヨネーズ…………… 大さじ1
- 塩…………… 少々
- こしょう…………… 少々

vol.54 トマトエッグ

1人分の栄養価 エネルギー139kcal、塩分0.8g

作り方

- ①トマトはへたの周りを横にスライスする。
- ②スプーンで中をくり抜き、中身と外側に分ける。
- ③②の中身を粗く刻み、Aを加えて混ぜる。
- ④②の外側を器にして③を入れ、卵を一つずつ割り入れる。
- ⑤オーブントースターで8～10分ほど焼き、皿に盛り付ける。

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】	
【6月】	平成26年の累計	【6月】	平成26年の累計	【6月の移動】		人口	68,150人 (▲4人)
建物火災	3件 (9件)	事故件数	149件 (936件)	転入	151人	男	33,412人 (+29人)
その他の火災	1件 (8件)	死亡者数	0人 (2人)	転出	147人	女	34,738人 (▲33人)
						世帯数	25,147世帯(+37世帯)