



町報

# きよなん

2020

11

No.628

みんなで仲良くいただきます  
特別メニューに舌鼓



(関連記事は2頁に掲載)

# おいしい学校給食を紹介

学校給食センターでは、幼稚園・小学校・中学校に1日約450食の安心・安全でおいしい給食を作っています。教育の一環である給食は、子どもたちにとって栄養バランスのとれた食事や食についての衛生管理を学び、望ましい食生活を送るための重要な役割を担っています。今号ではその取り組みを紹介します。

## 鋸南町産「粒すけ」を給食に

10月2日に安房農業協同組合から鋸南町産の新米「粒すけ」50キログラムが給食用に寄贈されました。

粒すけは県が13年かけて開発した新品種で、今年から一般販売が始まりました。食味はコシヒカリと同等以上で、程良い粘りと弾力があり、様々な料理に合うオールマイティな食感となっています。また、茎が短く倒れにくいいため、生産しやすい品種です。

子どもたちは、10月9日の給食でいただいたお米を味わいました。



▲左から笹子常務理事、白石町長

## 国産の農林水産物を活用した特別メニューの提供

10月から12月にかけて、新型コロナウイルス感染症の影響を受け、需要が低迷している国産牛肉や水産物を国・県の事業により食材として活用し、おいしさや魅力を伝える食育活動に取り組んでいます。ぜひ、ご家庭でも国産の農林水産物の消費に協力をお願いします。



### 牛丼

10月7日に黒毛和牛を使った牛丼を提供しました。牛肉にはたんぱく質や鉄が多く含まれており、血や筋肉など体を作る働きをします。

給食を食べた子どもたちからは「今までに食べた牛丼の中で一番おいしい」と感想がありました。

◀野菜も多く使われ、栄養満点の牛丼

### 真鯛の塩焼き

10月13日に勝山漁業協同組合で養殖された真鯛を塩焼きで提供しました。

勝山沖は水深が深く、潮通しが良いことから、養殖場に適しており、育てられた真鯛は身が締まって程よく脂が乗り、甘みのある味わいが特徴です。

真鯛の塩焼き▶



### 今後提供予定の特別メニュー

日	メニュー	食材
11月11日	焼肉	黒毛和牛
11月25日	すき焼き風煮	黒毛和牛
12月9日	鯨竜田揚げ	鯨

### おいしい給食を無償で提供

子育て世代を応援するため、町独自の取り組みとして昨年4月から学校給食を無償化し、経済的負担の軽減を図っています。

## 米飯給食・地産地消の推進

地元の食材を積極的に活用しています。子どもたちに県産食材に興味をもってもらうため、今年度はナバナのレシピを募集しています。また、栄養教諭が家庭科の授業などで各校を訪問した際に子どもたちに実際の食材を見せています。

給食の時間に放送される「給食ひとくちメモ」は、食材の栄養や生産方法、歴史、クイズの出題などを通して、興味をもってもらえるように工夫をしています。

### 主な県産食材の使用状況

食材	使用時期
牛乳・米・ 野菜・ <sup>すずき</sup> 鱸	通年
ナバナ	12月～2月
みかん	1月～2月
鯨	3月

## 食育の推進



▲料理教室の様子

食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けるため、食に関する授業や料理教室を開催しています。

また、数種類のメニューの中から自分で選べるセレクト給食や食べたいメニューをアンケートにより決定するリクエスト給食など、企画献立の給食も提供しています。

### 「減塩給食」将来の生活習慣病予防

<sup>かつおぶし</sup>鰹節や<sup>さばぶし</sup>鯖節などで「だし」を効かせて、塩分を抑えています。子どもころから薄味に慣れることにより、将来の生活習慣病予防につながる狙いです。

## 給食センターの皆さんへ「子どもたちからの声」

### おいしい給食をありがとう

- ・給食を楽しみに毎日学校で頑張っています。「今日のメニューは何かな」といつもワクワクしながら献立表を見ています。
- ・メニューを考えることは本当に大変だと思います。新しいメニューが出てきてすごいと思います。
- ・元々、野菜が苦手でしたが、給食だと最後まで食べることができました。そのおかげで、今では野菜が食べられるようになりました。
- ・給食費が無料ということを知って驚きました。これからも給食作りを頑張ってください。

### 好きな献立は？

- ・少し辛くてうまみのあるカレーが大好きです。口の中に広がる風味がたまりません。
- ・揚げパンが好きです。外はパリッと中はフワリでメリハリのある食感がやみつきになります。
- ・七夕や節分、ハロウィンなどイベントに合ったメニューが大好きです。



▲大人気のカレー

## レシピで作った料理の感想や写真を募集

町ホームページで紹介しているレシピで作った料理の感想や写真を随時募集しています。

**応募方法** 電子メールで次の内容を記載し、写真を添付して提出してください。

- ・氏名 ・電話番号 ・ホームページ掲載可否
- ・ペンネーム

**注意点** ・写真は応募者本人が撮影したものに限りです。

- ・写真はデジタルデータでJPEG形式、サイズは2MB以内としてください。

**応募・問合せ先** 保健福祉課健康推進室 ☎50-1172  
kenkou@town.kyonan.chiba.jp

\*レシピは次のQRコードからご覧いただけます。



◀おすすめレシピ (町ホームページ)

●問合せ先 学校給食センター ☎55-4321

## 小学校・幼稚園で運動会が開催されました

9月26日に幼稚園、10月3日に小学校で運動会が開催されました。

小学校では密集を防ぐため、低学年の競技は午前、高学年の競技は午後に分けて実施されました。それぞれの運動会で、元気な子どもたちの姿を見ることができました。

※保育所の運動会は10月17日に予定されていましたが、雨天のため中止となりました。



▲小学校高学年（6年生の徒競走）



▲小学校低学年（2年生の「まわれお団子3兄弟」）



▲幼稚園年長（バルーン「アゲアゲ・気分」）



▲幼稚園年少（玉入れ「赤い玉・白い玉」）

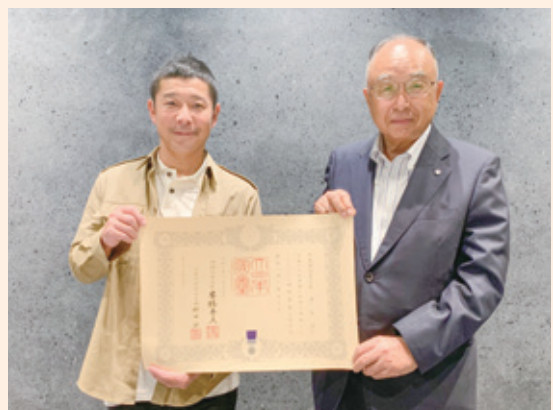
## 前澤友作さんに紺綬褒章を授与

10月6日に令和元年房総半島台風の被災に対し、町に多額の寄付をされた(株)ZOZOの創業者、前澤友作まえざわゆうさくさんに白石町長が紺綬褒章を伝達しました。

紺綬褒章は、公益のために多額の私財を寄付した個人や団体に対し国から授与されるものです。

前澤さんは「この度、荣誉ある紺綬褒章をいただき光栄です。」と話しました。

左から前澤さん、白石町長▶



## 持続可能なまちづくりに向けて提言



▲左から増田座長、白石町長

9月24日に鋸南町総合計画策定懇話会（増田光俊<sup>ますだ みつとし</sup>座長）が次期総合計画に向けた提言書を白石町長に提出しました。

提言書は、鋸山を中心とした観光地化の推進、SNSを活かした町のPR等の展開、福祉・医療分野でのITによる情報共有の推進、リモート教育の推進などが挙げられました。

増田座長は、「委員の皆さんからは、魅力的な資源をさらに活用し、インターネットやSNSでの情報発信など、未来志向で様々な提案がありました。総合計画で

は、提言書の趣旨が反映され、さらなる発展に結びつくよう切に願います。」と町長に話されました。

町では、提言書などを踏まえて今年度末までに総合計画を策定していきます。

## 結婚50周年おめでとうございます

10月14日に金婚式を迎えた13組のご夫婦にお祝いの記念品を贈呈しました。

13組のご夫婦を紹介します。(順不同)

とおい たかし え  
鱸居孝さん・ふさ枝さん（竜島）

さんべい たけし さちこ  
三瓶武司さん・幸子さん（竜島）

きくま とおる ひさえ  
菊間亨さん・久枝さん（竜島）

はんざわ よしお さちこ  
判澤良夫さん・幸子さん（本郷）

いけやつかず あきこ  
池谷和夫さん・秋子さん（竜島）

ふくはら えいいち みえこ  
福原栄一さん・美枝子さん（竜島）

でぐち かずお えみこ  
出口一雄さん・恵美子さん（本郷）

かわさき かずお としえ  
川崎一雄さん・登志江さん（大六）

とみなが よしひろ さちこ  
富永義廣さん・幸子さん（田町）

いし いみのる こ  
石井実さん・ノリ子さん（竜島）

ひらしま かずお みえこ  
平島和夫さん・三江子さん（田町）

いし いけんいち みつえ  
石井謙一さん・満枝さん（中原）

いけだ ひるゆき ようこ  
池田博幸さん・容子さん（本郷）

## 90歳以上の377名に記念品を贈呈

敬老の日を記念して90歳以上の方々に  
お祝いの記念品を贈呈しました。

この行事は「老人の日・老人週間」として、すべての高齢者が安心して暮らせるまちづくりを目指して毎年行われています。

今年対象となった方は、男性99名、女性278名の合計377名でうち100歳以上は男性2名、女性10名の合計12名でした。

100歳を迎えられた8名の方には、内閣総理大臣からのお祝い状と記念品を贈呈しました。



## 第29回頼朝桜「おお草刈り」

10月4日に佐久間ダム公園やその周辺で佐久間ダム湖観光生産管理組合と千葉鋸南日本花の会の共催で第29回頼朝桜「おお草刈り」が実施されました。

新型コロナウイルス感染症の影響により、近隣住民や役場職員の有志のみによる作業となりましたが、植栽した花木の景観維持のために草刈りや清掃を行いました。

◀作業の様子

## 漁港漁場漁村整備促進議員連盟が保田漁業協同組合を視察

9月26日に国会議員等で構成されている漁港漁場漁村整備促進議員連盟(衛藤征士郎<sup>えいとうせいしろう</sup>会長)が保田漁業協同組合を視察しました。

視察団は、「ばんや」の施設を視察し、役場職員が運営状況などを説明しました。

衛藤会長は「現場の声をしっかりと受け止め、関連予算の獲得や税制など、今後の政策に反映させたい」と話しました。



▲ばんやを訪れた視察団の様子

## 秋季全国火災予防運動

消防庁では、火災の発生しやすい時期を迎えるにあたり、国民一人一人の防火意識を高め、火災の発生を防止するため、「秋季全国火災予防運動」を11月9日から15日に実施します。火の取り扱いや後始末など十分にご注意ください。

### 「住宅用火災警報器」の設置・点検はお済みですか？

安房郡市消防本部では、住宅用火災警報器の設置・点検を呼びかけています。

#### 住宅用火災警報器とは？

火災の逃げ遅れによる死傷者の発生を防ぐため、煙を感知して警報音を鳴らす装置です。住宅の寝室や階段などに設置することが消防法により義務付けられています。

#### 早めの設置をお願いします

安房地域の設置率(7月1日時点)は53%で、県平均76%と比較すると、依然として低い状況です。まだ設置していない場合は、ホームセンター、家電量販店、電気店などで購入することができますので、早めの設置をお願いします。

#### 維持管理をしましょう

点検ボタンを押す、点検ひもを引くなど定期的に点検をしましょう。

設置から10年以上経過している警報器は電池切れや本体の劣化により作動しないおそれがあるため、本体の交換を推奨しています。

#### 悪質商法にご注意

消防署員など公的機関の職員が一般家庭に訪問し、警報器を販売することはありません。

少しでも怪しいと感じたらご相談ください。

問合せ先 安房郡市消防本部予防課 ☎22-2235

## 12月4日から10日は人権週間です

### 人権週間とは？

国際連合が昭和23年12月10日の第3回総会において「世界人権宣言」を採択し、世界に向けて基本的人権及び自由を尊重し確保するために、世界のすべての人々とすべての国々が達成すべき共通の基準として示したことを記念して設定された週間です。日本では、毎年12月4日から10日までの一週間を「人権週間」と定め、広く国民に人権意識の高揚を呼びかけています。

#### 街頭啓発活動

日時 12月10日(木)午前10時30分～

場所 (株)おどや鋸南店 駐車場

活動内容 人権擁護委員によるパンフレット及び啓発物品の配布

#### 常設人権相談所

日時 12月2日(水)、9日(水)、16日(水)、23日(水)  
午前10時～午後4時

場所 千葉地方法務局館山支局(館山市北条)

相談内容 家庭問題、人権上の問題や悩みごとなど

問合せ先 千葉地方法務局館山支局 ☎22-0620

# ふるさと納税のお礼の品をリニューアル

10月からふるさと納税のお礼の品をリニューアルしました。登録されているお礼の品を紹介します。



▲農産物詰合せセット（道の駅保田小学校）



▲【手塩づけ】厳選干物セット（提灯屋干物店）



▲鋸南米・コシヒカリ  
（磯部 仁・大胡 英一・山根 善一）

事業者名	お礼の品
atelier bonbon	菓子
Cafe&ガラス工房 海遊魚	サンドブラストガラスアート体験
民宿おしなや	宿泊補助券
きよなん(株)	クラフトビール
サンセットブリーズ保田	宿泊補助券
シルバー人材 名人館	草刈り・墓掃除
提灯屋干物店	干物
パロパロ・アクアティック	ファンダイブ
やぜもん	カーネーション
(有)ユタカ冷販	水産加工品
(株)ライフサポートピュアジャパン	加工食品
(有)漁場屋	干物
磯部 仁・大胡 英一・山根 善一	米（コシヒカリ）
菊香堂	菓子
鋸南枇杷組合	枇杷
三瓶 正一	米（地すべり米）
ヤマダパラダイスファーム	米（ふさおとめ・粒すけ）
篠原農園	ブルーベリー・農産加工品
手打ちそば処こぶし	そば打ち体験
石井園芸	ブーゲンビレア
大胡 英美	はちみつ
道の駅保田小学校	農産物詰合せセット

## 楽天ふるさと納税をスタート

町では、これまで「ふるさとチョイス」でふるさと納税を受け付けておりましたが、11月から楽天ふるさと納税での受け付けを開始します。

魅力ある特産品を町外で暮らす町出身者や知人へPRしていただくなど、町民の皆さまのご協力をお願いします。



◀楽天ふるさと納税はこちらから



◀ふるさとチョイスはこちらから

●問合せ先 総務企画課企画財政室 ☎ 55-4801

## お礼の品を随時募集しています

ふるさと納税で町に寄付された方へ贈るお礼の品を随時募集しています。

寄付された方が町の魅力を実感でき、町のPRにつながる特産品やサービスなど、皆さまからの提案をお待ちしています。

お礼の品として登録された場合は、ポータルサイトに画像や品名、事業者名が掲載され、販路の拡大が期待できます。興味のある方は、お気軽にお問合せください。



◀募集情報の詳細はこちらから（町ホームページ）

## 鋸南幼稚園の入園の受け付け

来年度の入園を希望される方は、お申し込みください。

- 対象** ①年長児 平成27年4月2日～平成28年4月1日生まれの幼児（現在、鋸南幼稚園に入園していない幼児）  
 ②年少児 平成28年4月2日～平成29年4月1日生まれの幼児  
 ※対象となる幼児には入園願を送付しますので、必要事項を記入、押印の上、幼稚園または教育委員会に提出してください。

**申込期間** 11月12日(木)～12月18日(金)

**一日体験入園を受け入れます**

該当者には直接通知します。都合の良い日にご参加ください。

**開催日** 11月12日(木)、13日(金)

**時間** 午後3時30分～4時45分

**申込み・問合せ先** 鋸南幼稚園 ☎55-2321

## 中央公民館サークル募集

趣味の発見や仲間探しに参加してみませんか？会員を随時募集していますので、お気軽にお問合せください。

また、町報きよなん9月号に掲載した「中央公民館サークル紹介」に次のとおり追加があります。

サークル名	会員数	活動日	時間	活動内容	会費
茶道講座	4	第2・4火曜	13:00～16:00	点前・作法	月2,000円

**問合せ先** 中央公民館 ☎55-4151

## 指名手配被疑者の検挙にご協力を！

11月は指名手配被疑者捜査強化月間です。被疑者は、殺人や強盗などの凶悪事件に関して指名手配されており、再び犯行を行うおそれがあります。

指名手配被疑者の発見に向けた捜査活動には、皆さまのご協力が必要です。

よく似た人を見かけたといった情報など、どんなわずかなことでも結構ですので、警察に通報をお願いします。

**問合せ先** 館山警察署 ☎23-0110

指名手配被疑者の詳細はこちらから▶  
(警察庁ホームページ)



### 狩猟期間が始まります

11月15日から2月15日までは狩猟期間です。狩猟者はマナーを守り、安全な狩猟に努めましょう。野外で活動する場合は、目立つ服装を着用し、ラジオを携帯するなど、事故防止の対策を行いましょう。

**問合せ先** 県自然保護課 ☎043-223-2972

### 鋸南シルバー人材名人館

- ・障子・襖の張替えはお早めに
- ・庭木の剪定・枝打ち
- ・草とり・草刈・遺品整理・処分

電話 **0470-55-2344**  
定休日 木曜日

広  
告



## 教育の日・講演会

町では、11月第3土曜日を「鋸南町教育の日」と定め、様々な行事を行っています。今年は教育講演会を開催します。お気軽にご参加ください。

**日時** 11月21日(土)午後2時35分～

**場所** 鋸南中学校 体育館

**内容** 「ブラインドマソンの今」

講師:日本ブラインドマソン協会強化委員長

アトランタパラリンピックブラインドマソン金メダル伴走者  
安田 享平 氏

**問合せ先** 教育課教育総務室 ☎55-2120

## 一斉清掃にご協力をお願いします

「ごみをつくらない、出さない、散乱させない」をテーマに、町民全員による町内の一斉清掃(ごみ拾い)を実施します。皆さまのご協力をお願いします。

**日時** 12月6日(日)午前8時から ※雨天中止

**場所** 密集を避け、自宅周辺でのごみ拾いをお願いします。

**収集ごみ** 可燃物・缶類・ビン類・ペットボトル・ビニール・プラスチック類・不燃物に分別し、指定のごみ置き場に出してください。

**その他** ・粗大ごみは出さないでください。

・各地域では、責任者(区長さん等)の指示に従ってください。

・けが等に十分にご注意ください。

・新型コロナウイルス感染症の流行状況により中止や変更となる場合があります。

**問合せ先** ごみゼロ運動推進協議会

(建設水道課建設環境室内) ☎55-2133

## 頼朝桜の苗木を差し上げます

千葉鋸南日本花の会から提供を受ける300本の頼朝桜(カワツザクラ)の苗木を町内に植栽できる方を対象に無料で差し上げます。希望される方は、氏名・住所・電話番号・本数を電話でお申し込みください。

**本数** 1世帯3本まで

※申込多数の場合は調整する場合があります。

**受付期間** 11月16日(月)～20日(金)

**配布期間** 11月26日(木)～27日(金)

※各日午前9時～午後4時

**配布場所** 役場

**申込み・問合せ先** 地域振興課まちづくり推進室 ☎55-1560

## 社会保険料(国民年金保険料)控除証明書

国民年金保険料は、所得税や住民税の申告で、金額が社会保険料控除の対象になります。控除を受けるためには、納付したことを証明する書類の添付が義務付けられています。

今年中に国民年金保険料を納付された方へ、「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が11月上旬または2月上旬に日本年金機構から送付されます。

年末調整や確定申告の際には、必ずこの証明書または領収書が必要となりますので大切に保管してください。

### 11月上旬に送付される方

令和2年1月1日から9月30日までに国民年金保険料を納付された方

### 2月上旬に送付される方

令和2年10月1日から12月31日までに国民年金保険料を納付された方

**問合せ先** 木更津年金事務所 ☎0438-23-7616

税務住民課住民保険室 ☎55-2112

## 自動車税(種別割)の納付はお済みですか?

県では、自動車税(種別割)の未納額を縮減させるため、10月から5月までを「滞納整理強化期間」とし、給与・預金・自動車などの差押えを一層強化しています。未納の方は、差押えになる前に至急納付してください。

また、新型コロナウイルス感染症や災害の影響などにより納付できない方は、納税の猶予が認められる場合がありますのでお問合せください。

**問合せ先** 県館山県税事務所 ☎22-7117



寺社・家屋、瓦一筋30年!  
町の小さな屋根やさん

# 瓦工事・屋根工事

## (株)マルシゲ

困った時はスグ電話

☎080-3011-0816/03-5654-7600

東京支店 〒124-0023 東京都葛飾区東新小岩 3-1-5  
本店 〒326-0003 栃木県足利市名草下町 4461-1



e-mail maru.shige@dream.jp  
<https://marushige-yane.com>

☎ ホームページはコチラから!

2010年  
全瓦連技能グランプリ  
国土交通大臣賞受賞

## トピックス

### 田子の会でパッククッキング教室を開催

9月18日に田子の会(両向)でパッククッキング教室を開催しました。パッククッキングとは、耐熱性のポリ袋に食材を入れ、袋のまま鍋で湯せんする調理方法です。

14名の参加者は、カセットコンロと鍋、ポリ袋を使って調理を体験しました。



▲調理したひじきごはんなど



▲教室の様子

## お知らせ

### 介護者の集いを開催します

介護をしている方を対象に懇談会を開催します。困りごとや悩みごとなど、情報交換をしましょう。ぜひお申し込みください。

**日時** 11月30日(月) 午後2時～3時 **場所** 保健福祉総合センター「すこやか」

### 竜島さくら会の活動を再開します

竜島さくら会(竜島)での介護予防教室を再開します。

**日時** 毎月第2木曜日 午後1時30分～3時 **場所** 竜島区民会館

※会場の都合により15名以上の参加があった場合、ご遠慮いただく場合があります。

※検温、マスクの着用にご協力をお願いします。

**申込み・問合せ先** 地域包括支援センター ☎50-1172

教室の様子▶



# 介護 新聞 福寿草

「車椅子ダンス矢車草」は高齢者の方たちと一緒に手を取りあい、楽しい時間を過ごしたいという思いから、平成28年に誕生しました。毎週木曜日の午前中にボランティアセンターに集まって車椅子ダンスの練習を行い、月に数回高齢者施設を訪問し、高齢者の方と車椅子ダンスを行っています。年々新しい曲を取り入れ、現在約60曲のレパートリーがあります。現在は「ミッキーマウスマーチ」と「パプリカ」の新曲ダンスを練習中です。



現在のメンバーは8名ですが、新メンバーを募集しています。興味がある方はお気軽にお問合せください。

社会福祉協議会 50-1174

◀車椅子ダンスの様子

わが町のボランティア活動【第6回】  
車椅子ダンス矢車草

ぐりぐりの話

「勇魚いさなとる安房の浜辺は魚偏うおへんに、京といふ字の都なるらん」

江戸後期の狂歌師、蜀山人しよくさんじん（大田南畝おおたなんぼ）が詠んだ狂歌で、大黒山の醍醐新兵衛たいごしんべい定明の墓の脇に句碑が建てられています。鯨は古くは勇魚いさなと呼ばれ、魚類として扱われていました。鯨は文字通り魚偏いさなに京という漢字です。京は億より大きな数の単位で、それほど大きな魚であることと、京の都をかけて、勝山の捕鯨の繁栄ぶりをたたえたものです。

勝山では江戸時代、捕鯨が行われていました。名主の醍醐新兵衛家の元締もとじめの下、鯨組くじぐみを組織した勝山漁師たちが、夏の漁期に勇壮な捕鯨を勝山沖で展開していたのです。

勝山で捕っていた鯨はツチクジラという種類です。ハクジラ類に属し、外見の特徴は口先がとがった鯨。その頭の形が、稲わらを柔らかくするための木槌きづちのように見えるのでツチクジラと呼ばれました。北太平洋だけに生息し、日本の太平洋岸、特に房総沿岸に多く分布します。

体長は約十メートル。一メートル以上の深さまで、平均二十分も潜水して、深海の魚やイカを主食としていました。勝山沖、時に浮島の向こう側は

海底溪谷と言われるほど深い海で、ツチクジラにとってはかっこうの餌場えまばだったのです。

実は、ツチクジラだけでなく、日本近海はマッコウクジラやセミクジラなど大型鯨の生息域でもありました。特に多いのが、三陸沖、日本海、紀州いづれも日本で捕鯨が行われていた地域です。

これに目をつけ、ジャパングラウンドと呼んでいたのがアメリカです。鯨油は当時、機械油として需要が高まり、「液状の金」とさえ呼ばれます。石油が発見される前のことです。その鯨油を求めて、アメリカ捕鯨船団が日本近海に押し寄せ、鯨を乱獲らんかくしました。

実は、ペリーの黒船来航、開国要求も、アメリカの捕鯨船の中継地、補給地としての港を開港させるためのものだったのです。

これにより、日本の伝統的な捕鯨業は衰退すいたいに向かうことになるのです。

現在の和田港のツチクジラ解体



健康通信

冬の感染症予防

この冬は例年流行するインフルエンザだけでなく、新型コロナウイルスも心配されます。どちらも症状が似ているので見分けることは難しいと言えます。インフルエンザは予防接種がありますから積極的な予防には

予防接種を受けることです。インフルエンザの予防接種は生後6か月から大人まで任意で受けられます。6か月未満の赤ちゃんがいる場合は、家族など周囲の人が予防接種を受けましょう。65歳以上の方は令和2年10月から12月の間に定期予防接種を受けることができ、町では2千5百円の接種料金の補助があります。インフルエンザの予防接種を受けることで、もしインフルエンザにかかっても重症になることは防げると言われています。

インフルエンザと新型コロナウイルスが同時流行することになると、症状で見分けることは困難なことから、鑑別検査を受けることとなります。熱や咳、のどの痛みなどの症状が出た場合はまず、かかりつけの医療機関に電話をして、症状などにつ

いて相談し、指示を受けましょう。新型コロナウイルスの検査が必要な場合は、地域外来・検査センター（令和2年9月30日開設）へ医療機関から紹介、予約してもらおう手順になります。

感染症に自分や家族がかからないように自衛することだけでなく、自分が感染源にならないように周囲の人に感染を広げないことを同時に考え行動することが重要です。マスクの着用、確実な手洗い、人込みを避け人との距離をしっかりと保つ、十分な睡眠や栄養、規則正しい生活を心がけることなどは感染症全般の予防策になります。

また、具合が悪い場合は速やかに受診し、医師の診察を受け、療養に努めることも大切です。インフルエンザは治療薬があり、適切な薬の投与で苦痛を取ることができます。しかし治療のタイミングが遅れると重症化や合併症の心配があることを忘れてはいけません。さらに新型コロナウイルスはワクチンや治療薬がまだないので、十分な予防と、疑わしい場合の早期の診断は重要なことです。

# 子どもいきいきレシピ

## ミルクくずもち

牛乳やきな粉を使った栄養満点のおやつメニューです。



### 材料 (大人8人分)

牛乳	170cc	A
粉寒天	10g	
牛乳	660cc	B
片栗粉	120g	
砂糖	42g	
きな粉	30g	
砂糖	20g	

### 作り方 (鍋を2つご用意ください)

- ① 鍋にAを入れ、加熱しながら混ぜる。沸騰したら弱火にして混ぜながら2～3分加熱して火を止める。
- ② もう一つの鍋にBを入れ、加熱しながら混ぜる。
- ③ ②が少し固まり始めたところに①を合わせ、さらに混ぜながら加熱する。混ぜてまとまったら、予め内側を濡らしておいたバットに流し入れて表面を平らにならし、粗熱を取る。
- ④ 粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。
- ⑤ きな粉と砂糖を混ぜる。
- ⑥ 冷えて固まったら切り分けて⑤をかける。



Bの材料は、加熱するとすぐに固くなり始めるので素早く調理しましょう。

提供：鋸南保育所



ゆうのすけ  
柚乃介くん  
1歳

馬賀 仙夫さん 第2子 中原区

僕には、僕が泣くと「いないいないばあ」をしてくれる一つ上のお兄ちゃんがあります。今はハイハイでお兄ちゃんを追いかけてるけど、練習を積んで歩けるようになってお兄ちゃんと手をつないでお散歩に行きたいな。いつもお散歩に行くとご近所さんが「大きくなったね。」って声をかけてくれてうれしいんだ。



今なら早期修理対応が可能です!! 分割払いも相談可能!

**屋根修理 承ります**

対応エリア / 鋸南町・館山市・南房総市・鴨川市



「困った」ときは... **南総トータルホームサービス**  
☎0470-29-7481 住所 / 館山市国分 911-1 (清川整形外科さん隣り)

### 人の動き 10月1日現在 (前月比)

総人口	7,464人 (△20人)	出生	0人
うち男	3,593人 (△5人)	死亡	9人
女	3,871人 (△15人)	転入	6人
世帯数	3,565世帯 (△7世帯)	転出	17人

広告