



町報きよなん

KYONAN 3

March 2025

No.680



道の駅保田小学校直売所出荷組合では新規組合員を募集しています。皆さんもご自身で作った野菜やお花を売ってみませんか。今回は定年帰農して組合員になった石井 孝男さん・美知代さんご夫婦(中佐久間)取材しました。



組合員になったきっかけ

生姜が自家消費できないほどに大豊作でした。それを知った地域の方に「道の駅保田小学校で販売してみたら？」と教えてもらったことをきっかけに、出荷組合員になりました。

露地とハウスで年間を通じて出荷

これまで出荷してきた作物

菜の花(食用ナバナ)、春菊、小松菜、ニラ、赤紫蘇、玉ねぎ、柿、いちじく、梅、橙の柑橘系果樹など。



出荷することの楽しみ

「去年作って美味しかったキュウリの品種はなんだっけ?」「次に育てる野菜はなにがいいかな?」など日常の会話で作物の話題が多くなりました。最近は袋詰め of 工夫にも前向きに、さまざまな売り場を2人で見に行き研究しています。

日々の発見

文字どおりの”採れたて野菜”が食卓に上がることは生産者の特権のひとつですが、「独特の甘みがあって、火のとおりも早いんですよ。」と話していました。

レシピを調べて料理や加工をすることも楽しまれていて、「昔お母さんが漬けた漬物と同じ作り方をしたのに味が違う。」という発見も、日々あるそうです。



～石井さんに教わった道の駅保田小学校で出荷・販売する“いいこと”～

- 生産者の知識を深めるための出荷組合主催の勉強会があったり、種を配布して新品目生産の後押しをしてくださる応援企画があります。
- 出荷するにあたって、規格や量のノルマがなく、価格は自分たちで設定することができます。
- 「都市交流施設・道の駅 保田小学校」という名称のとおり、自分が愛情を込めて作った野菜を手にしたお客さまに直接レシピを教えたり、他の組合員さんと情報交換したりするなどの交流ができます。
- 販売先があることで、家庭菜園より種類も数量も多めに栽培することができるので、空いている畑のスペースを無駄なく活用することができます。



～美知代さん流～

旬のナバナを使ったレシピ



(1) ナバナのお浸し

－材料－

ナバナ・・・適量

トッピング・・・鰹節やゆず等お好み

－作り方－

- ①お湯を沸かす
- ②塩を入れ芯の方から茹でる
- ③水に浸し良く水切りし食べやすい長さに切り盛り付ける
- ④トッピングを加え完成



(2) ナバナ入りペペロンチーノ

－作り方－

- ①(1)のお浸し同様、ナバナを適量を茹でる
- ②スパゲッティを袋表示の茹で時間で茹でる
- ③オリーブオイル・ニンニク・鷹の爪・ペロン・ゆで汁を入れ炒め、塩・コショウをお好みの味でどうぞ



(3) ナバナのツナ和え

－作り方－

- ①(1)のお浸し同様、ナバナを適量茹でる
- ②ツナ、マヨネーズで和えるだけ



(4) 寄せ鍋(市販の寄せ鍋つゆ使用)

－材料－

- ・ナバナ180g
- ・白菜250g
- ・長葱1本
- ・椎茸3個
- ・えのき100g
- ・しめじ100g
- ・人参30g
- ・豆腐1丁
- ・スケソウダラ350g
- ・エビ団子



◀きよなん楽市



売り場▶

きよなん楽市で新鮮な野菜を

都市交流施設・道の駅保田小学校の直売所「きよなん楽市」では、農家の皆さんから新鮮野菜が毎日出荷されています。

多くの生産者からさまざまな野菜が出荷されていますので、ぜひお立ち寄りください。

道の駅保田小学校で、「野菜」や「お花」等を買ってみませんか？

販売には、「道の駅保田小学校直売所出荷組合」への入会が必須です。

出荷組合への入会条件・・・鋸南町に在住の方(町外に住所を持つ方は入会不可)

※ 指定の銀行口座が必須

- ・ 詳しくは、「道の駅保田小学校直売所出荷組合」事務局までお問い合わせください。



お問い合わせ先:道の駅保田小学校 TEL:0470-29-5530 担当:中山(なかやま)・細谷(ほそや) まで

不法投棄監視員 高濱衛さんに感謝状



▲高濱さん

1月16日に開催された千葉県廃棄物適正処理推進大会で、高濱衛さん(大崩)が千葉県循環型社会形成推進功労者表彰を受賞され、白石町長から千葉県環境生活部長感謝状が伝達されました。

高濱さんは、平成28年4月から大崩地区を中心に、鋸南町不法投棄監視員としてご尽力されています。

また、町内のゴミゼロ運動や一斉清掃といった清掃活動にも積極的に参加するなど、長年にわたる功績が認められ、今回の表彰となりました。

鏡開き式青少年武道大会



1月13日に勝浦市で鏡開き式青少年武道大会が行われました。

この大会は、勝ち抜き戦で行われ、剣道小学生の部で安房鋸南剣友会が3位に入賞しました。

出場選手(敬称略)

先鋒	たむら やまと 田村 大和	鋸南小3年
次鋒	おかもと だいち 岡本 大地	鋸南小3年
中堅	と さ ゆづき 土佐 柚幹	鋸南小3年
副将	と さ ひまり 土佐 日葵	鋸南小6年
大将	おかもと なおき 岡本 直樹	鋸南小6年

鋸南町卓球交流大会

1月26日にB & G海洋センターで町スポーツ協会主催の卓球交流大会が開催されました。

今年は中学生から社会人まで、男女合わせて31人が参加し、気持ちのいい汗を流しました。

入賞選手(敬称略)

優勝	いけだ しょうへい 池田 尚平(町スポーツ協会)
準優勝	しのはら やすひろ 篠原 靖弘(町スポーツ協会)
第3位	おがわ わたる 小川 渉(町スポーツ協会)
第3位	すずき けんしん 鈴木 絢心(南房総市立富浦中学校)



鋸南町青少年健全育成柔剣道大会

1月26日に鋸南町青少年健全育成柔剣道大会が開催され、総勢254人が出場しました。

剣道

51チームが出場し、安房鋸南剣友会が小学生の部で準優勝、中学生男子の部で3位、中学生女子の部では富浦中と合同チームで3位入賞と活躍しました。



▲選手宣誓をする安房鋸南剣友会のメンバー

入賞選手(敬称略)

小学生団体の部 準優勝

先鋒 土佐 日葵 (鋸南小6年)
 中堅 おかもと 大地 (鋸南小3年)
 大将 おかもと なおき (鋸南小6年)

中学生男子団体の部 3位

先鋒 土佐 幹人 (鋸南中2年)
 中堅 篠原 煌士 (鋸南中2年)
 大将 おざわ はるひと (鋸南中2年)

中学生女子団体の部 3位

大将 ふたむら はづき (鋸南中1年)

柔道

鋸南柔道クラブをはじめ安房郡市内の9団体が参加し、錬成会形式で実施し、アジア大会や全日本大会で優勝経験のある石川裕紀^{いしかわひろのり}さんを講師に迎え、技の講習会などで技術の向上に取り組みました。

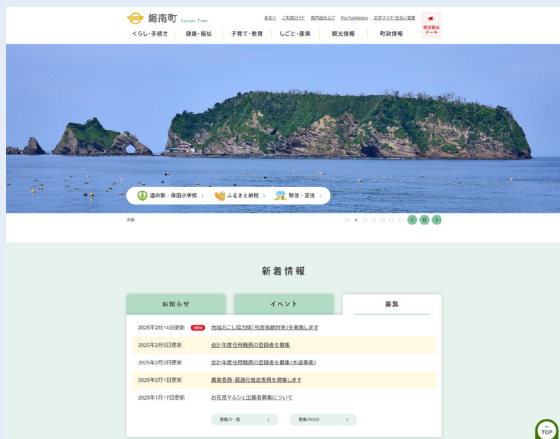


▲講習会の様子



▲講師の石川先生を囲んで

町ホームページをリニューアルしました



皆さんに分かりやすく利用しやすい町ホームページを目指し、1月30日にリニューアルしました。

よりシンプルな構成で操作しやすいデザインとなっています。

ぜひ、リニューアル後のホームページをご覧ください。

ホームページは
 こちらから▶



コミュニティ助成事業で両向区の祭礼屋台を修繕

宝くじの社会貢献事業として宝くじ受託事業収入を財源に実施するコミュニティ助成事業で、両向区の祭礼屋台を修繕しました。

この事業は地域コミュニティ活動の充実・強化を図るため、(一財)自治総合センターから250万円が助成されています。



▲修繕された屋台

子育て広場で健康づくり教室の開催



2月13日に中央公民館で子育て広場イベントで健康づくり教室が行われました。

今回は健康づくり推進員を講師に迎え、チョコプリンやオニオンスープを作りました。

参加した親子は、「簡単なのでお家でもやってみたい」と話していました。

放課後子ども教室ボタニカルキャンドル作り教室の開催

1月30日に放課後子ども教室でボタニカルキャンドル作り教室が行われ、児童41人が参加しました。

この教室では、地域おこし協力隊の坪木舞衣^{つぼき まい}さんを講師に迎え、ロスフラワー(廃棄されてしまう花)を使って、キャンドル作りをしました。

参加した児童からは「自分の好きな花をつめこむのが楽しかった。早くキャンドルに火を灯してみたい」などと感想がありました。



放課後子ども教室土曜特別教室「ザ・鋸山3」

1月18日に放課後子ども教室の土曜特別教室「ザ・鋸山3」が行われ、19人が参加しました。

今回はJR浜金谷駅から車力道登山道を進み、ラピュタの壁までを踏破するルートで、入念に準備運動をしてから山に入り、全員が無事に歩き切りました。

子どもたちからは「初めて車力道を登って大変だったけど、みんなと楽しい思い出ができてよかった」「ラピュタの壁が見られてうれしかった」などの感想がありました。



認知症サポーター養成講座

～誰もがこの町で最期まで生ききる！鋸南町共生社会の実現を目指して！～



1月29日に中央公民館で認知症サポーター養成講座が開催され、認知症サポーターキャラバンメイトの鈴木正一郎^{すずきしょういちろう}さんを講師に迎え、22人が参加しました。

自分や周りの友人、家族が認知症になった場合、「自尊心」を尊重して接すること、「寄り添う姿勢」が大切であることが話されたほか、クイズ形式でのやり取りを交え、具体的な対応方法を紹介しました。

受講者からは、「接し方の話が参考になりました」「自分の対応を見直す機会となりました」等の声がありました。

あの子もこの子もきよなんの子

～2月20日までの届出分～ おめでとうございます

お名前	生年月日	ご両親	地区	わが子へのメッセージ
かわな いちか 川名 一葉	R6.11.28	潤・祐加 (第2子)	田町	兄弟仲良く元気に育ってね
かわな おとか 川名 乙叶	R6.11.28	潤・祐加 (第3子)	田町	兄弟仲良く元気に育ってね
はやかわ そう 早川 創	R6.12.25	デヴォン ジェイ・週 (第1子)	元名	自分らしい人生を創ってね
ふくはら るか 福原 瑠華	R6.12.27	裕也・美咲 (第2子)	田町	元気に育ってね

令和7年度 資源回収

P T A連絡協議会では、古新聞、チラシ、アルミ缶の資源回収を行っています。収益金は学校の施設整備や図書に活用されています。皆さんのご協力をお願いします。



収益金で購入した図書(小学校)▶

1.新聞・チラシの回収(毎月第1水曜日)

適量を縛って出してください。雨天時は回収を中止します。中止の際は防災行政無線でお知らせします。

実施予定日

4月2日	10月1日
5月7日	11月5日
6月4日	12月3日
7月2日	1月7日
8月6日	2月4日
9月3日	3月4日

出す時間 午前7時～9時
 ※時間厳守をお願いします。
 ※新聞・チラシ以外は回収しません。

地区	回収場所
本郷	大門橋・熊野神社・旧城西入口・和見橋
両向	両向青年館・小学校正門前駐車場・田子コミセン・市部瀬集乳所跡
勝山学園	勝山学園前
田町	鳥政前・田町公民館
岩井袋	田村商店前・浅間神社前
内宿・仁浜	トンネル脇駐車場・浜見小屋・仁浜青年館・大黒山入口・法福寺前
町	勝山神社・商工会館前
竜島1	二柱神社・勝山交番脇・消防小屋
竜島2	小澤さん宅横・神明神社前・漁民館前
佐久間	旧佐久間小学校校門前
保田	すこやか・消防団第3分団詰所脇・消防団第4分団詰所脇・小保田コミセン

※回収場所は、令和6年度と変更ありません。

2.アルミ缶の回収(常時)

水洗いし、つぶしてビニール袋に入れてください。
 ※アルミ缶以外は回収しません。

回収場所
 【鋸南小学校】小学校正門前駐車場
 【鋸南中学校】駐輪場



エコキャップ運動 回収量390kg

日頃、ペットボトルキャップの回収にご協力いただきありがとうございます。昨年の回収量は390kgとなり、キャップをリサイクルすることで、約1,228kgのCO2排出を抑制することができました。回収されたペットボトルキャップは、再生プラスチック原料へリサイクルし、医療支援や障がい者支援、子どもたちへの環境教育など様々な社会貢献活動にあてられます。引き続きご協力をお願いします。

回収場所 役場、中央公民館、町社会福祉協議会、鋸南小学校正門前駐車場内資源ごみ集積場、笑楽の湯
 ※役場では回収に伺いませんので、上記の回収場所にお持ちいただくようお願いします。

お願い ●飲料水のペットボトルキャップのみ回収しています。調味料や漂白剤・洗剤の蓋、内側にプラスチック以外のものが使われているもの、金属製のものなどは混ぜないでください。

●シールなどが貼られているものは剥がしてください。 問合せ先 建設水道課建設環境室 ☎55-2133

鋸南町地域おこし協力隊活動報告会を開催します

町では、地域外からの人材を積極的に受入れ、新たな視点や発想による地域活性化に取り組むため、7人の地域おこし協力隊が活動しています。

それぞれの隊員がどのような活動に取り組んでいるのかを知ってもらい、今後の活動に向けて交流・連携の強化を目的に活動報告会を開催します。

日時 3月18日(火) 午後1時30分～4時50分
(開場午後1時)

場所 中央公民館 2階 講座室

問合せ先 総務企画課企画財政室 ☎55-4801

*会場では活動紹介のパネルを展示します。

また、パネルは3月19日(水)から4月16日(水)まで中央公民館ロビーに展示します。

プログラム

午後1時30分	開会
1時40分～	楠木 かおり(広報・広聴)
2時00分～	鏡 沙織(有害鳥獣対策)
2時20分～	坪木 舞衣(農業振興)
2時40分～	倉持 政晴(移住定住対策)
3時00分～	休憩
3時10分～	小鶴 博子(農業振興)
3時30分～	三浦 幸子(農業振興)
3時50分～	小池 貴久(有害鳥獣対策)
4時10分～	隊員との懇談会
4時50分	閉会

情報交換など参加者間で自由に交流できます

麻薬・拳銃などの密輸情報の提供にご協力を

税関では、麻薬や拳銃、知的財産侵害物品等の国内への流入を水際で阻止するため、取り締まりをしています。身の回りで密輸に関する「不振な動き」を見聞きしたら、ご連絡をお願いします。

●税関密輸情報フリーダイヤル ☎0120-461-961

問合せ先 横浜税関千葉税関支署 ☎043-241-7021

千葉税関支署木更津出張所 ☎0438-25-6781

千葉大「デザインサーベイ」成果報告展 ～鋸南町の資源、魅力の再発見～

千葉大学工学部デザインコースの学生が、昨年9月に町民の生活や活動のことなどの聞き取り調査を実施しました。生活デザインとしての提案をまとめたものを展示します。

日時 4月6日(日)午前9時～午後5時※月曜休館

場所 道の駅きよなん 観光案内所 ギャラリー

*4月6日以降は役場1階通路で2週間展示予定

問合せ先 中村 ☎080-3370-7076

トマト・ミニトマトを栽培される皆さんへ

県内のトマト・ミニトマトにおいて、害虫【コナジラミ】によって媒介される黄化葉巻病等の発生が続いています。家庭菜園でも発生する可能性があり、感染株を放置すると、害虫によって病原ウイルスが媒介され、販売目的のトマト生産者の生産量が大幅に減少してしまうおそれがあり、看過できない状況です。

害虫【コナジラミ】を発見したら、農薬登録のある殺虫剤で防除を心がけてください。また、黄化葉巻病などの感染株や発病が疑われた株は、株元から抜取り、ビニール袋に入れて完全に枯らしてから処分をお願いします。

問合せ先 県農林水産部環境農業推進課 ☎043-223-2888

安房地域の解体工事お任せください

建物全体から部分的な解体まで

安心 丁寧 親切

- ・倉庫・物置
- ・プレハブ小屋
- ・庭石・ブロック塀
- ・カーポート
- ・樹木の撤去まで

AA (株) 安房解体

お見積り・ご相談は無料です。土日祝日も対応できます。 館山市館山41-6

[TEL]0470-28-5205 [HP]https://awakaitai.com/

建築板金 有限会社アツマ

屋根・外壁のトラブルお任せください。

営業内容 ・屋根工事 ・樋工事 ・外装工事

・スレート、折板工事 ・リフォーム工事

〒299-2223 南房総市高崎1263-3

板金工場 TEL:0470-57-3397

東 裕之 TEL:090-2541-1131

施 設 紹 介

わらく 笑楽の湯

3月28日まで平日の利用時間を3時間延長しています。ぜひ、この機会にご利用ください。

～一般浴室～

入浴料金

町内 大人300円、子ども150円(小学生未満は無料)
町外 大人500円、子ども250円(小学生未満は無料)


入浴時間(3月28日まで)

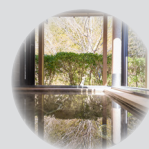
平 日 午前10時～午後7時(受付終了午後6時30分)

*通常の営業時間

平 日 午前10時～午後4時(受付終了午後3時30分)
土日祝 午前10時～午後7時(受付終了午後6時30分)



のどかに、
ほっこり。
天然温泉 



～貸切風呂～



見返り美人の湯▶

◀頼朝公の湯



入浴料金

1室につき1時間2,500円
*障害者手帳を提示した場合は2,000円

入浴時間

平 日 午前10時～午後4時 *受付終了午後3時
土日祝 午前10時～午後6時 *受付終了午後5時
*要予約(前日まで)

～効能～

泉質 ナトリウム-塩化物冷鉱泉

療養泉の一般的適応症

きりきず、末梢循環障害、冷え症、うつ状態、皮膚乾燥症、筋肉もしくは関節の慢性的な痛みまたはこわばり、運動麻痺における筋肉のこわばり、胃腸機能の低下、軽症高血圧、耐糖能異常、軽い高コレステロール血症、軽い喘息または肺気腫、痔の痛み、自律神経不安定症、ストレスによる諸症状、病後回復期、疲労回復、健康増進など

休館日 毎週月曜日(祝日の場合は翌日)、年末年始
詳しくはお問い合わせください。

予約・問合せ先

老人福祉センター「笑楽の湯」 ☎55-8830



休憩室▶

◀イートインスペース



ホームページは
こちらから▶



地域おこし協力隊 活動紹介



情報収集の様子▶



隊員名 くすのき 楠木 かおり
担当業務 広報・広聴
活動時期 令和6年11月～令和8年10月(予定)

隊員になったきっかけは？

釣りを覚えて飼い猫とシェアし、地球を慈しみながら暮らしたいという目標があります。応募する以前に拠点探しで鋸南町にも立ち寄り、魅力を感じました。広報・広聴という任務は、町の皆さんと対話できる機会も多く、自分の経験を活かすことも出来ると思い応募しました。

今後の活動予定は？

移住定住の促進にあたって、移住者が鋸南で楽しくやっている様子を発信することは欠かせません。業務として、移住初心者発信のSNS運営を検討中です。並行して、町内外の皆さんと連携して情報交換や交流の場を作っていけたら嬉しいです。

主な活動は？

- ・町ホームページの充実に向けた新規ページの作成等
- ・公式facebookの更新
- ・4月から町報きよなんの1コーナーを担当する予定



◀取材の様子
(一番左が楠木さん)

鋸南病院だより【第45回】土曜日の外来診療終了について

これまで土日の診療は、第3土曜日午前中のみ通常外来を開いており、主に中村陽一医師(非常勤医師)が担当していました。

この度、同医師の勤務が2月をもって終了しました。3月の外来は伊藤医師(常勤医)が担当しますが、4月から第3土曜日の通常外来を終了させていただきます。

ご不便をおかけしますがご理解のほどよろしくお願いいたします。

問合せ先 鋸南病院 ☎55-2125



秋山住宅管理社

一言でいうと便利屋です

小規模塗装から除草・草刈り・掃除・片付けまで
お気軽にご相談ください

〒299-2118 鋸南町竜島275
秋山柳三 TEL:090-1426-5106

火災に注意

例年この時期に枯草火災や山林火災が多く発生しています。

空気が乾燥し、枯葉や枯草が多くなり火災の発生しやすい条件がそろっています。また、入山者のたき火等により、火災の危険性が高くなります。

火災が起これやすい場所でのたき火はやめましょう。

講演会を開催

1月31日に東条メンタルホスピタル院長（千葉県認知症疾患医療センター長）の金井先生にお越しいただき、認知症予防や最新治療についてご講演いただきました。



▲講演会の様子

(1) 認知症とは？

認知症とは、脳の病気によって脳細胞が減少または働きが悪くなったために、記憶力や判断力が低下し日常生活に支障がでた状態のことです。75歳ごろから発病が増えると言われており、誰しも注意が必要です。

※軽度認知障害(MCI)は、認知症の前段階で認知機能が低下しつつある状態ですが、適切な治療や対策を行うことで健常な状態に戻る可能性があります。「以前と違う」と感じたら早めに受診しましょう。

(2) 認知症を引き起こす代表的な脳の病気と治療法について

日本において最も多いのはアルツハイマー型認知症、次いでレビー小体型認知症が多いと言われています。いずれも、脳の中でたんぱく質のゴミが蓄積することによって引き起こされると言われています。これまでの治療法としては、根本的な治療法がなく、対処療法が主流でしたが、2023年に承認されたアルツハイマー型認知症の新規治療薬レケンビ®(レカネマブ)は、脳のゴミ(アミロイドβ)を除去することで、軽度認知障害(MCI)や軽度の認知症の進行を抑制する効果が期待できるため、大きな注目を集めています。

(3) 認知症ケアの基本は安心感を持ってもらうことが大切です！

認知症の人は「自分がおかれている状況が分からないという不安」「先を予測することができないことへの恐怖」「自分だけが違う世界にいる事への戸惑い」を感じています。接する際には、次のような工夫や配慮が重要です。

【認知症の人を安心させる方法】

- ①穏やかな声で話す
- ②相手のペースに合わせて見守る
- ③「大丈夫」であることを保証する
- ④スキンシップの機会を増やす



(4) 認知症を予防するための生活習慣を取り入れましょう！

【食事】MIND食がおすすめ

(緑黄色野菜、ナッツ類、豆類、魚、オリーブオイル)

【運動】1日30分以上の有酸素運動を週3日以上

【睡眠】質の良い睡眠(5～8時間)をこころがける

【地域交流】人との交流・会話を大切にする

参加者からは「早期の対応が進行を遅らせることや認知症の方への対応の仕方が非常に参考になりました」とのお声があり、大変好評でした。ご参加いただきありがとうございました。

MIND食とはアルツハイマー病のリスクを低下させる食事法です。日本食にはMIND食に適した食材(味噌汁や納豆、豆腐、ゴマ、煎茶など)が多く使われています。

【認知症講演会開催のお知らせ】

鋸南町・南房総市の共同開催で「認知症サポーター養成講座ステップアップ研修」を開催します。

日時 5月16日(金) 午後1時30分～午後2時45分

場所 中央公民館

講師 袖ヶ浦さつき台病院 認知症疾患医療センター長 細井 尚人 氏

申込み・問合せ先 鋸南町社会福祉協議会 ☎50-1174 fax50-1236

松平定信と鋸南

幕府老中として寛政の改革を推し進めた松平定信は、もとは徳川御三卿の田安家に生まれました。幼名は賢丸と言ひ、田安家跡取りや將軍にも成り得る可能性がありながら、奥州白河藩松平家に養子に出されてしまいます。しかし藩主として白河藩を立て直し、その評価により老中に就任したのです。それまでの田沼政治を一新する質素倭約の改革を断行しました。

定信は日本の海防を重視しました。異国船に備えて江戸湾の防備を重要課題とした彼は、その足で沿岸巡視も行っています。

文化七年(一八一〇)、幕府は白河藩に上総・安房の常駐沿岸防備を命じ、内房に面した一〇三ヶ村三万三千石を代替領地として与えました。定信はこの時には老中は退いていましたが、白河藩主として、自らの主張を実践する立場となったのです。鋸南では、元名、本郷、吉浜、大帷子、小保田、横根、市井原、奥山、大崩村が、白河藩領となりました。文政五年(一八二二)まで、この九つの村は白河藩主松平定信の

領地だったのです。

洲崎には台場、波佐間(館山市)には陣屋を築いた定信は、その巡視のため房総沿岸を巡検に訪れたのが文化八年(一八一二)。この時の紀行文を「狗日記」と題して残しました。

十一月三日、定信は保田を通りまゝす。「狗日記」には「保田といふあたりより、水仙いと多く咲きたり」と記し、水仙の多さに感動しています。そして岩井から木の根峠の山道を越えて那古へ向かいました。木の根峠では、輿の通れないところは徒歩で行くぞと氣負って歩きましたが、やはり年のせいか、きつくなりまた輿に乗ってしまったと、記しています。そして那古観音を参詣し、洲崎へ向かいました。那古観音の扁額、洲崎神社の扁額の字は、松平定信の筆によるものです。(つづく)



▲鋸南の水仙

防災の豆知識 第24回

阪神淡路大震災から
30年

(前回のつづき)

家具の転倒防止は、安価かつ輕易にできる最もコストパフォーマンスの高い震災対策です。もし、実施されていない方がいらっしやったら、すぐにでも始めましょう。

迅速な救助は、隣近所で協力し合うことが重要です。危険を認識し、通報されなければ公的な救助は来ません。また、救助機関が被災しているかもしれませんし、多数の救助要請で対応困難かもしれません。そもそも渋滞や道路崩壊で近づくこともできないかもしれないかもしれません。その場にいる人たちが協力して対応することが必要です。そのためにも地域住民の互助組織としての自主防災組織が重要なのです。

最後に、火災は、火を出さないことが極めて重要です。火の始末をしっかりといても、停電後の

通電に際してのショート等で発生する「通電火災」の危険性があります。避難する際にブレーカーを落とすことは当然ですが、振動によりブレーカーを自動的に落とす「感震ブレーカー」の設置もぜひご検討ください。

東日本大震災以来、「津波」ばかりに注意が向きがちですが、多くの場合、地震発生が原因となり、地震から時間差をおいて襲ってきます。海でも山でも日本に住んでいる以上は、どこにいても地震は避けて通れません。これを機会にぜひ、地震に備えて準備をしてください。



旬の野菜レシピ

春キャベツの豆乳スープ

保育所で出ている豆乳のやさしい味のスープです。やわらかい春キャベツはスープにしても舌ざわりよく野菜の甘みを楽しめます。ビタミンCとカロテンも豊富です。キャベツから発見された栄養素のビタミンUは胃の負担をやわらげ胃腸障害を予防・改善する働きがあるので、揚げ物の付け合わせにしても良さそうです。



材料(2人分)

ブロッコリー ……………100g
春キャベツ……………180g
玉ねぎ……………45g
しめじ……………60g
ベーコン……………60g
油……………9g
水……………500cc
コンソメ……………10g
豆乳……………200cc
片栗粉……………6g

作り方

- ① キャベツは3cmの色紙切り、玉ねぎはくし切り、しめじは小房に分けて食べやすい大きさに切る。
- ② ベーコンは2cmの色紙切りにする。
- ③ ①と②を油で炒めて水とコンソメを加えて煮る。
- ④ 野菜がやわらかくなったら豆乳を加えて一煮たちしたら片栗粉を加えてとろみをつけてできあがり。

栄養価1人分

・エネルギー 159kcal ・たんぱく質6.5g
・炭水化物8.9g ・脂質10.8 ・食塩1.6g

提供：鋸南保育所



りょうた
涼太くん

1歳11か月

川名 敏之・里澄さん
第3子 中原区



ぼくのいちばんはやっぱりお祭りかなあ～？太鼓上手なんだよ。最近はお兄ちゃんが音楽流すと踊りたくなっちゃって楽しく踊るんだ！ボール遊びも好きだしこれから楽しみだなあ～！

今月の表紙

表紙の写真は、鋸山で撮影した日本寺の大仏(日本一の磨崖仏)です。例年2月～3月にかけて梅の花と一緒に鑑賞することができます。

皆さんもぜひ、足を運んでみてはいかがでしょうか。

人の動き 2月1日現在(前月比)

👤 人	□ 6,661人 (-18人)	出生	2人
👦 うち男	3,228人 (-14人)	死亡	25人
👧 女	3,433人 (-4人)	転入	21人
🏠 世帯数	3,421世帯 (-2世帯)	転出	16人

誌面で掲載した記事は、中止や内容が変更となる場合がありますのでご了承ください。