



町報きよなん

KYONAN

4

April 2025

No.681



卒業

新たな旅立ち

スポーツをはじめてみよう！

スポーツ少年団の紹介

スポーツ少年団は、子どもたちがスポーツを楽しむだけでなく、学習活動、野外活動、レクリエーション活動、社会活動、文化活動などを通じて協調性や創造性を養い、社会のルールや思いやりのこころを学ぶことができます。

現在、町では7つのスポーツ少年団が活動しており、随時団員を募集しています。春からスポーツをはじめてみよう！

問合せ先 B&G海洋センター ☎55-4411

幼稚園児から中高生までレベル別で指導しています。夏の暑さや冬の寒さに負けることなく稽古に励み、忍耐力・体力・礼儀が身に付きます。いつでも見学・体験が可能です。みんなで剣道やろうよ！



安房鋸南剣友会



指導者▶

活動日時 毎週 火・金 18:30 ~ 20:30

活動場所 B&G海洋センター体育館

鋸南柔道クラブ



◀指導者

活動日時 毎週 火 18:00 ~ 19:30

活動場所 B&G海洋センター 2階武道場

令和4年に活動を再開し、現在は町内外から20人の子どもたちが楽しく活動しています。スポーツ協会柔道部の指導者が丁寧に指導します。親子での参加も可能です。一緒に黒帯を目指しましょう。



「安全で、楽しく、充実した指導」を目指して日々の稽古に励んでいます。空手道は「礼」と「節」の精神を涵養して心身のバランスの取れた人間形成を目指し、教育実践に寄与できると考えています。

空手道 勝山会



指導者▶

活動日時 毎週 水・金 19:00 ~ 21:00

月2回 土 19:00 ~ 21:00

月2回 日 9:00 ~ 12:30

活動場所 B&G海洋センター 2階武道場



明るく楽しく元気良くをモットーに頑張っています。

皆で目標に向かってチャレンジし日々の積み重ねでしか得ることのできない達成感を体験しましょう！いつでも見学に来てください。



鋸南ウェーブ(バレーボール)



◀指導者

活動日時 毎週 水 19:00 ~ 21:00

毎週 土 14:00 ~ 17:00

活動場所 B&G海洋センター体育館(水)
鋸南小学校体育館(土)

鋸南バジャーズ(バスケットボール)



指導者▶

活動日時 隔週 月 18:30 ~ 20:00

毎週 水 18:30 ~ 20:30

毎週 金 18:30 ~ 20:00

毎週 土 9:00 ~ 12:00

活動場所 鋸南小学校体育館

一人ではできないことも、仲間がいるからこそできるようになります。チームの仲間と助け合いながら、目標に向かって頑張っています。

目指すは河村勇輝選手！町田瑠唯選手！さあ、一緒にバスケットボールを始めましょう！



「楽しく、一生懸命に！」をテーマに練習しています。“元気よくあいさつができる子”“自分で考え、行動できる子”に成長してほしいです。

個性あるコーチ陣が、子どもたちの個性に合わせたアドバイスを心がけて活動しています。



鋸南FC(サッカー)



◀指導者

活動日時 毎週 月・木 18:30 ~ 20:00

活動場所 サンセットブリーズ保田(月)
勝山サッカーフィールド(木)

鋸南ファイターズ(軟式野球)

現在、部員不足により休部中。

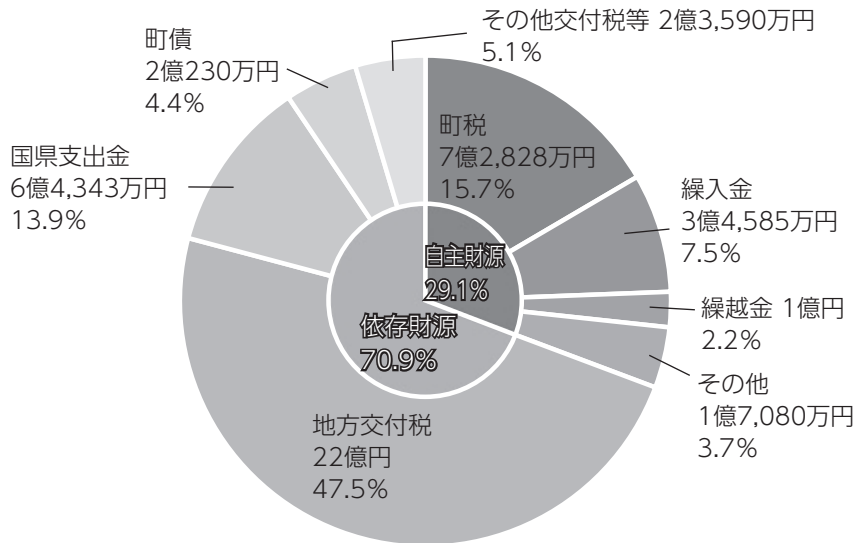
再開に向け仲間を大募集！

活動日時 毎週 土・日 9:00 ~ 12:00

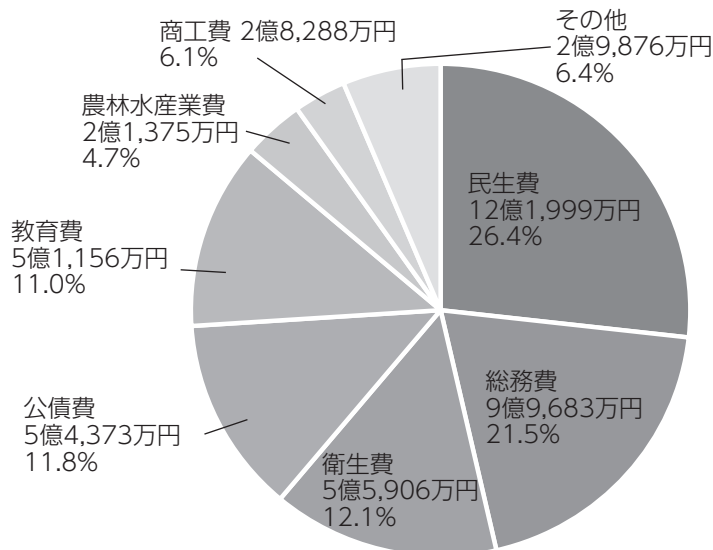
活動場所 B & G海洋センター岩井袋野球場



一般会計 歳入



一般会計 歳出



※その他には、消防費や土木費、議会費などが含まれます。

1人あたりの負担

◆行政サービス金額

1人あたり: 約 **70** 万円

◆町税負担額

1人あたり: 約 **11** 万円



基準となる数値
令和7年3月1日
人口6,654人

会計別予算

※端数処理のため、合計が合わないことがあります。

会計名		令和7年度	令和6年度	前年度比
一般会計		46億2,656万円	43億1,634万円	+7.2%
特別会計	国民健康保険	9億9,625万円	10億4,857万円	△5.0%
	後期高齢者医療保険	1億7,178万円	1億6,707万円	+2.8%
	介護保険	14億8,500万円	15億4,445万円	△1.3%
企業会計	病院事業会計	1億2,378万円	1億2,884万円	△3.9%
	水道事業会計	6億6,862万円	7億6,888万円	△13.0%
合計		80億7,199万円	79億3,415万円	+1.7%

基金の状況（一般会計令和7年度末見込み額）

基金残高 23億9,930万円 町民1人あたり約36万円

うち財政調整基金 21億102万円

※財政調整基金とは、年度間の財源の不均衡を調整するための貯金のことです。

令和7年度

予算の概要

46億2,656万円

前年度比7.2%増

一般会計と特別会計、企業会計を合わせた予算総額は80億7,199万円でした。

主要事業

障害福祉サービス事業 2億6,531万円

障害者の方に「介護給付」「訓練等給付」等のサービスを提供し、生活の自立を支援します。

観光物産センター改修事業 5,649万円

観光物産センターのイメージアップを図るため改修工事を行います。

地域商品券発行事業 3,888万円

町内取扱店で使用できる商品券を作成し、全町民に配付します。

水産物供給基盤機能保全事業 3,630万円

保田漁港水産物供給基盤機能保全計画の更新を行います。

GIGAスクール端末更新事業 3,536万円

令和2年度に調達したタブレット端末を更新します。

鋸南幼稚園卒園式、鋸南小学校卒業式

3月18日に鋸南小学校・幼稚園で卒業式・卒園式が行われ、小学生44人、幼稚園児21人が卒業・卒園しました。

ご卒業・ご卒園おめでとうございます。



▲幼稚園卒園式



▲小学校卒業式

ミニバス なのはな大会でアベック優勝

3月8日、9日に開催された、県バスケットボール協会U12部会安房支部が主催するミニバスケットボールの「なのはな大会」に鋸南バジャーズが出場しました。

男女ともに優勝し、男子は3連覇、女子は初優勝の成績を収めました。



▲スタート直後の様子



長狭街道駅伝競走大会

2月23日、鋸南町と鴨川市を結ぶ長狭街道をコースとした長狭街道駅伝競走大会が開催されました。

町からは鋸南町スポーツ協会が出場し、27チーム中16位、姉妹都市の長野県辰野町からもスポーツ協会が参加し、13位と大会を盛り上げました。1位は清和大学で1時間20分22秒のタイムでした。

ヘルスバレーボール大会

3月2日に町スポーツ推進委員主催のヘルスバレーボール大会が開催されました。

6チーム32人が参加し、慣れない変形ボールに苦戦しながらも参加者は夢中で駆け回り楽しく交流しました。



ボールを打つ参加者▶



鈴木修さんの「レネゲード ライオネル」が、 2025セントラルジャパンホルスタインショウ出品へ



3月21日に開催された千葉県ブラックアンドホワイトショウで、鈴木修さん(大六)が第4部(15か月以上18か月未満)に出品した「オーエスファーム レネゲード ライオネル」が1位に入賞しました。

さらに、4月4日・5日に静岡県御殿場市で開催される2025セントラルジャパンホルスタインショウへの出品が決まりました。

放課後子ども教室「ザ・さんぽ2」(保田方面)

2月15日に放課後子ども教室(土曜特別教室)「ザ・さんぽ2」が行われ、12人が参加しました。

今回は保田方面の由緒ある寺社や偉人にゆかりのある菱川師宣記念館や菱川師宣の生誕地跡、観音寺などを見学しました。

児童からは「菱川師宣さんのことを詳しく知ることができ楽しかったです。」「保田にたくさんのお寺や神社があることが分かりました。」と感想がありました。



中央公民館主催教室「師宣の絵本を読んでもよう」 -古文書解読講座-を開催



2月の毎週金曜に「師宣の絵本を読んでもよう」古文書解読講座が全4回が開催され、約20人が参加しました。

鋸南町出身の菱川師宣の絵本はひらがなが主で読みやすく、「ひらがな」のくずし字について学び、「浮世続」や「吉原恋の道引」などを解読しました。

受講生からは「最初は何が書いてあるのかわからなかったけど、回を重ねる事に解読できるようになったのはよかった。」「講師の説明がわかりやすく、江戸の歴史について改めて学ぶきっかけとなった。」などの声がありました。

地域おこし協力隊活動報告会で7人が活動状況を報告

3月18日に鋸南町地域おこし協力隊活動報告会を開催し、町民ら40人が参加しました。

本町では、移住定住1人、農業振興3人、有害鳥獣対策2人、情報発信1人の隊員が地域おこし協力隊として活動しており、今回の報告会は、隊員の活動状況への理解、今後の活動に向けて交流・連携の強化を目的として開催されました。

昨年5月から有害鳥獣対策担当として活動する鏡沙織さんは、前職のジビエの解体処理施設での経験を活かして、捕獲個体のジビエとしての有効活用に向けて夢を語りました。

また、パネル展示は、今月16日(水)まで中央公民館ロビーで展示しています。



▲地域おこし協力隊活動報告会の様子

職員氏名票(名札)の表示内容を見直しました

悪質なクレームなどのカスタマーハラスメント対策として、職員が安心して働くことができる環境を整備するため、次のとおり氏名票(名札)への表示内容の見直しを行いました。



▲変更前



▲変更後

見直し内容

- ・氏名の表記を姓のみ
- ・ユニバーサルデザインフォントを使用
- ・町イメージキャラクター等の掲載

施行日

令和7年4月1日以降順次実施

春の交通安全運動

～青だけど 自分の目で見て たしかめて～

4月6日から4月15日までの10日間、春の全国交通安全運動が実施されます。この時期は、こどもの関係する交通事故が増加する傾向にあります。

一人一人が交通ルールを守り、交通マナーを心がけて交通事故防止に努めましょう。

令和7年度入札参加資格審査申請

町の競争入札に参加を希望する事業者の方は、対象業種の資格審査申請をしてください。詳しくは町ホームページをご覧ください。

申請業種 工事、測量、物品、委託など

有効期間 資格者名簿登載日から令和8年3月31日

申請方法 ちば電子調達システムから入札参加資格審査申請書と添付書類を県電子自治体共同運営協議会の窓口提出してください。

※町では、受け付けできません。

問合せ先 総務企画課総務管理室 ☎55-4801

内房線内昼間帯における集中工事の実施

内房線 館山駅～安房鴨川駅間では昼間帯集中工事を実施します。このため、同区間では一部列車を運休し、工事期間はバスによる代行輸送を行います。

期日 5月13日(火)～15日(木)の3日間

時間 各日午前10時30分～午後2時40分頃

運休区間 内房線 館山駅～安房鴨川駅間

工事内容 レール交換、トンネル修繕、架線張替、支障樹木の伐採・除草、各種設備の検査・点検等

※代行バスの運行時刻は決まり次第、JR東日本のホームページや駅のポスターでお知らせします。

なお、代行バスは道路状況などにより目的地までお時間がかかる場合がありますので、ご利用の際はご注意ください。詳しくはJR東日本のホームページをご覧ください。

https://www.jreast.co.jp/as/20250401_c01.pdf

「災害時協力井戸」制度の開始

町では、災害時に無償で井戸水を提供していただける井戸の所有者を募集しています。ご協力をお願いします。

登録できる井戸の条件

- ①町内で、現在使用しており、今後も使用予定の井戸
 - ②水質が洗面、洗濯、トイレ洗浄等生活用水として使用できる
 - ③外部からわかりやすい場所に、災害時協力井戸の標識等を表示・設置できる
 - ④町ホームページ、広報紙等に情報を公開できる
- 詳しくは、町ホームページからご確認ください。

詳しくはこちらから▶



問合せ先 総務企画課総務管理室 ☎55-4801

権利擁護支援員の養成講座受講説明会を開催

安房地域では少子高齢化により認知症高齢者や障害のある方の権利を守るため成年後見制度を利用する方が年々増加しています。

高齢者や障害のある方を支えるやりがいのある活動をしたい、地域社会に貢献したいという意欲のある方を募集し、権利擁護支援員(市民後見人)の養成講座を本年7月に開講します。

受講説明会日程

①鋸南会場

日時 4月26日(土) 午前9時30分～

場所 鋸南町保健福祉総合センター「すこやか」

②鴨川会場

日時 4月26日(土) 午後2時～

場所 鴨川市ふれあいセンター(鴨川市八色)

③南房総会場

日時 5月10日(土) 午前9時～

場所 南房総市三芳農村環境改善センター(南房総市谷向)

④館山会場

日時 5月10日(土) 午後2時～

場所 館山市コミュニティセンター(館山市北条)

対象者 安房地域(館山市、鴨川市、南房総市、鋸南町)在住の25歳～70歳の方

募集締切 4月26日(土)開催分 4月23日(水)必着
5月10日(土)開催分 5月7日(水)必着

申込み・問合せ先 安房地域権利擁護推進センター(鴨川市社会福祉協議会) 04-7093-5000

申込みは電話または右記

二次元コードから▶





ほっとする料理

縄文bar

長狭街道の踏切の近く



金土・祝前日(17時～お客様の退店まで) ※平日もご予約は承ります

TEL 090-6532-1903 (マサモト)

☆お得なクーポン☆
こちらの広告をお持ちいただくと、おつまみ一品サービス!
さらに、前日までのご予約でドリンク一杯サービス!

通勤通学支援助成金

公共交通機関を利用して、遠距離通勤・通学する方を支援するため、助成金を交付します。

最大
10万円

対象者 次のすべてに該当する方

- 《共通》 ・町に居住し、住民登録のある方
- ・申請者と世帯員全員に町税等の滞納がないこと
- ・JR安房勝山駅または保田駅、ハイウェイオアシス富楽里から片道67km（蘇我駅以北）以上の定期乗車券を購入して通うこと

《通勤》 町外の事業所等に雇用されている65歳未満の方

※勤務先から通勤費が支給されている方も、応募できます。

《通学》 大学、短期大学、高等専門学校、専門学校等に在学している18歳以上30歳未満の方

助成額 10万円以内

定員 通勤・通学各10人

応募方法 応募用紙に必要事項を記入し、メールや郵送で総務企画課へ提出してください。

※応募用紙は、町ホームページ及び総務企画課窓口で配布しています。

その他 助成者は、アンケートやSNSによる町のPRにご協力いただきます。

募集締切 5月7日(水)まで

応募・問合せ先 総務企画課企画財政室 ☎55-4801
E-mail:kikakuzaisei@town.kyonan.chiba.jp

まちづくり支援事業補助金の申請団体を募集

「魅力的で活力ある鋸南」を創造するために、町民の皆さん自らが取り組む事業に対し、まちづくり支援事業補助金を交付します。この補助金を活用し、「新しい事業をはじめたい」「事業をより発展させたい」という団体を募集します。

対象事業 次のいずれかに関連する事業

- ・地域資源を活用した地域活性化に資する事業
- ・特産品開発やその販売促進事業
- ・環境や景観の保全または美化など、他のモデルとなる事業

対象団体 ・構成員が5人以上で過半数が町内に在住している団体

- ・現在活動している場合は、上記に加えて資質の向上を目的に活動している団体

補助額 10万円以内

※単年度ごとで、継続して3か年度を限度

応募方法 申請書類に必要事項を記入し、総務企画課へ持参または郵送してください。

※申請書類は、町ホームページ及び総務企画課窓口で配布しています。

募集締切 4月25日(金)まで

応募・問合せ先 総務企画課企画財政室 ☎55-4801

「市部瀬の惨劇」を偲んで献花式とコンサートを開催します

太平洋戦争末期に下佐久間市部瀬で米軍機が列車を機銃掃射した「市部瀬の惨劇」について、献花式を行います。

また、今年は戦後80年の節目でもあり、広瀬美紀子氏によるピアノコンサートを開催します。

【献花式】日時 5月8日(木) 午前11時～

場所 恒久平和記念の碑前(下佐久間市部瀬)

【ピアノコンサート】 午後2時～

場所 道の駅保田小学校 2階 音楽室

なお、次の日程で資料展示、紙芝居、体験談の朗読を行います。

日時 5月13日(火)～18日(日) 午前10時～午後3時

場所 道の駅保田小学校 まちのギャラリー

入場料 無料

問合せ先 明日の鋸南町を考える会
岡村 ☎080-5049-1485



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



(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/>

- ・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

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

元名採石場

敷地面積28haの元名採石場を平成30年7月に購入しました。

敷地中央には丁場湖と呼ばれる採石跡に溜まった水でできた湖があり、中段には広大な平場、上段には敷地全体が見下ろせるポイントや切り割りの道などがあることで、あらゆるシチュエーションでの撮影が可能なおことから、ロケ地として多くのご利用をいただいております。



年間約50件の撮影が行われています！



▲撮影の様子

<R5年度利用内訳>

映画 6件 テレビ 8件 CM 18件
MV 11件 その他 15件

ご利用いただいた作品には撮影協力の欄に「鋸南町」と記載されますので、ぜひ、エンドロール等もチェックしてお楽しみください！

JAF千葉支部と協働でイベントも開催しています！



▲第1弾(R5.8.26開催)

▼第2弾(R6.5.18開催)



そして、大好評により 第3弾を10月4日(土)に開催！

お申し込みは<8月上旬募集開始予定>

<JAF千葉支部ご当地情報>から

募集開始に合わせ、イベント情報が掲載されます。

※イベント内容は変更が生じる場合がございます。



問合せ先

地域振興課まちづくり推進室 ☎55-1560

ホームページは
こちらから▶



地域おこし協力隊通信



町では、現在7人の地域おこし協力隊が活動しています。
3月の活動報告会と中央公民館ロビーの掲示をご覧ください。皆さん、ありがとうございました。
地域おこし協力隊員の近況を紹介していきます。

問合せ先 地域おこし協力隊(広報・広聴担当) 楠木かおり
E-Mail kouhou@town.kyonan.chiba.jp



こつる ひろこ
▲小鶴 博子隊員
農業振興担当

協力隊としての最後の年を迎えた小鶴博子さん。
町の美味しい農産物とそれを食べる人達を結ぶ「おむすび家」の起業を目指しています。
この数ヶ月は、規格外の野菜を使って「お渡しするのが嬉しくなる鋸南みやげ」を目指し、商品開発に取り組んでいます。併せて、町で暮らす人々の交流の場にもなるような店舗をイメージしつつ、拠点探しも頑張っています。

また、コミュニティサロン明石丸館(勝山港通り商店街)で日曜に開催される野菜やおむすびなどの販売会の店頭に立って、直接お客さんの意見をうかがって商品開発に取り組んでいます。

活動以外にも「頼朝桜と竹あかり(佐久間ダム)」の設営など地域の活動に参加し、充実した日々を過ごしています。

菜花おむすび



おみやげ



鋸南病院だより【第46回】糖尿病のお話

自分が糖尿病なのか、どれだけ悪いのか、調べる指標としてHbA1c^{ヘモグロビンエーワンシー}があります。血液検査で調べることができ、耳たぶからの少量の血液でも調べることができます。

「血糖値」は食事からの時間などでめまぐるしく上下に変動しますが、「HbA1c」は約1か月の平均の値を反映します。

HbA1c値	状態
5%台	血糖値はほぼ正常か時々高い
6%台	糖尿病予備軍もしくは糖尿病
7～8%	本格的な治療が必要
9%以上	入院も考慮したほうがよいレベル



放置すると脳血管・心臓・眼・腎臓など様々な合併症を引き起こしますので、早めに医師に相談し、治療を行いましょう。

問合せ先 鋸南病院 ☎55-2125

+10分(プラステン)で人生が変わる！

今よりプラス10分！体を動かしてみませんか。

いつでも、どこでも、多くの健康効果が期待できるウォーキングがお勧めです！



ウォーキングの効果

高血圧の改善

血中の血圧を下げる
物質が増加する

肥満の改善

有酸素運動が体脂肪
の減少につながる

脂質異常症・動脈硬化の改善

血中の中性脂肪を分解する
酵素が活性化する

リラックス効果

気持ちをリラックスさせる
神経伝達物質が分泌される

心疾患のリスクの低下

肝機能の改善

肝臓にたまった脂肪が減少し
脂肪肝の解消につながる

骨の強化

カルシウムの吸収が高まる



腰痛の改善

正しい姿勢で歩くと筋力や関節
可動域が高まり、筋バランスが
整います

ウォーキング10分=約1,000歩

1日の平均の歩数から予防(改善)できる可能性のある病気・病態

予防(改善)できる可能性のある病気・病態	歩数	その中に早歩き
寝たきり	2,000歩	0分
うつ病	4,000歩	5分
骨粗しょう症	7,000歩	15分
高血圧症、糖尿病、脂質異常症	8,000歩	20分
メタボリックシンドローム	10,000歩	30分
肥満	12,000歩	40分

出典)青柳幸利:高齢者の日常的な心身活動と心身の健康(中之条研究),2009

問合せ先 保健福祉課健康推進室 ☎55-1002

大崩の芭蕉句碑

大崩の西根に松尾芭蕉の句碑が建っています。「いざさらば 雪見に転ぶ」ところまで。これは貞享四年（一六八七）十二月、芭蕉が名古屋の書籍商、風月堂孫助（俳号は夕道）の屋敷での雪見の宴で詠んだ句です。この句碑がここに建てられたのは、明治十年（一八七七）。大崩の俳人、亀甲によって建てられました。

松尾芭蕉は元禄時代の人で、俳諧を芸術性の高いものへ押し上げた蕉風俳諧で一世を風靡し、「奥の細道」などの紀行文とともに、さまざまな名句を残しました。のちに芭蕉の門人たちは各地へ遊歴し、芭蕉の俳句は広く浸透し、芭蕉句碑も全国に立てられました。特に房総には俳句をたしなむ者が多く出て、芭蕉を慕い、「連」というグループを結成し、句会や句集を出すなど、明治頃まで活動しました。

亀甲は、本名は鈴木勘兵衛、寛政十年（一七九八）大崩村に生まれました。農業のかたわら俳句をたしな

み、万歳舎、柚の本とも号しました。近在に知られた俳句の師匠だったようです。

この芭蕉句碑の裏面には亀甲自身の句「笠雪を 富士は外して 小春風」が刻まれています。

現在の湯沢のトンネルの上にかつての旧道が通っています。その東方、大崩に向かうその旧道の三叉路に句碑が建っています。ここから西をながめれば、山と山のわずかな間から富士が見えます。亀甲はここで詠んだ句を有名な芭蕉の句と背中合わせに句碑として建てたのでしよう。

亀甲は明治二十三年（一八九〇）十月三十日、九十三歳で亡くなりました。辞世の句は「幸の よい天気になり 秋の旅」。



▲芭蕉句碑

防災の豆知識 第25回

「災害防災協力井戸」
制度の開始について

町では、「災害時協力井戸」制度を始めます。

します。

災害時協力井戸を使用される方

水道設備は被害を受けると復旧に多大な時間を要します。能登半島地震でも、鋸南町と人口・面積規模が似ている穴水町では、全国からの支援を受けながらも断水解消まで約2か月かかりました。また、現在、日本人は平均一人当たり約220リットルの生活用水を使用しています。その80%は、トイレ・洗濯・入浴等の非飲料の生活用水です。節水生活に心がけてもなお、大量の生活用水が必要になることは間違いありません。

「災害時協力井戸」とは？
災害時に水道施設が被害を受けて断水した際、その復旧までの間に、生活用水・飲料以外の水を地域の方に提供していただくための井戸です。

災害時協力井戸制度は、非飲料生活用水確保のために地域にある井戸設備を地域住民の皆さまに開放していただき、活用させていただく制度です。地域の皆さまの生活の質を維持・安定させるためにも、皆さまのご協力をお願いします。

井戸の使用は、所有者様や管理されている方のご厚意によるものです。ホームページや掲示してある注意事項をご確認ください。

①個人の所有物であり、重要な公共インフラです。大事に扱ってください。

②利用は、順番待ちを含めて、原則、日中に限定です。

③井戸水の使用にあたっての不具合は全て自己責任です。

④周辺を含めて生活環境を乱さないように十分に留意してください。

⑤占有は禁止です。譲り合って使用してください。

⑥所有者等（管理者またはその代行者）からの指示に従ってください。

⑦意見・苦情等は、所有者等ではなく、役場総務企画課までお願いします。

ご質問等がある方は、総務企画課（☎5514801）までお願いします。





かんたんおいしいレシピ

はんぺんハンバーグ ～筋肉を作る素「たんぱく質」をとろう！～

たんぱく質は体を構成する大切な栄養素の一つです。たんぱく質を多く含む食品には肉や魚、卵、豆腐などの大豆製品などがあります。はんぺんをつなぎとして利用することで冷めてもおいしいハンバーグです。



材料(2人分)

豚ひき肉 120g
はんぺん..... 50g(1/2枚)
玉ねぎ 50g(1/4ケ)
卵..... 1/2ケ
すりおろししょうが 少々
油..... 少々
しめじ 1/4袋
砂糖..... 小さじ1/2
しょうゆ..... 小さじ1
酒..... 小さじ1

作り方

- ① 玉ねぎはみじん切りし、耐熱容器に入れラップをして600Wの電子レンジで加熱し冷ましておく。
※加熱時間は様子を見て調節する。
- ② ボウルに豚ひき肉を入れて練り、水分を切った①とはんぺん、卵、しょうがを加えて混ぜ合わせ、2等分にして俵型に成形する。
- ③ フライパンに油をひいて弱火にかけ、肉たねを入れる。中心を軽くへこませ、蓋をして5分程度加熱する。ひっくり返して再度蓋をして5分程度焼く。
- ④ 焼きあがったハンバーグをとりだし、Aを加えてソースを作る。
- ⑤ 器に盛りつけて出来上がり。

栄養価 1人分

・エネルギー 245kcal ・たんぱく質16.1g
・炭水化物16.3g ・脂質15.1 ・塩分1.0g

提供：健康づくり推進員協議会



ひかる

光ちゃん

1歳11か月

佐藤 竜樹さん・陽子さん

第3子 田町区

お名前を呼ばれると、元気に「ハイ」とお返事出来るよ。
保育園では、お友だちとたくさん遊んで、いっぱいお昼寝しているよ。
最近はミカンをむいて食べられるようになったよ。いろんなことが自分で出来るようになって、毎日とっても楽しいな。



今月の表紙

3月13日に鋸南中学校で卒業式が行われ、39人が卒業しました。
ご卒業おめでとうございます。

人の動き 3月1日現在(前月比)

人	□ 6,654人(－7人)	出生	0人
うち男	3,225人(－3人)	死亡	8人
女	3,429人(－4人)	転入	13人
世帯数	3,42世帯(+3世帯)	転出	12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。