



町報きよなん

# KYONAN

# 6

Jun.2026  
No.695



# 人と猫が幸せに暮らすまちへ

近年、猫を伴侶動物や家族の一員として大切にする人が増えています。

一方で、近隣トラブルや猫の遺棄・虐待といった問題や犯罪は、今も無くなっていません。こうしたことを減らすためには、最善の飼い方や接し方を知り、猫に関心のある人もない人も、お互いに配慮・許容しながら暮らしていくことが大切です。

## 猫を飼っている皆さんへ

猫を飼うことは、人間の都合だけで一緒に過ごすことではありません。命を預かる責任があります。

### 室内飼育を基本に

交通事故や感染症など、屋外には猫にとっての危険がたくさんあります。家に戻れなくなったり、事故に遭ったりすることもあります。

完全室内飼いは、あなたの猫が近隣の敷地へ侵入したり、誰かの大切なものを傷つけてしまったりすることを防ぎ、周囲への迷惑防止にもつながります。

環境を整えた室内で飼うことを基本にしましょう。



庭やベランダに工夫をすることもあります

- ・脱走防止策
- ・熱中症対策
- ・外を眺めて風を感じることが出来る環境作りを！



ねこから目線。  
啓発資料



### 不妊・去勢手術をしましょう

猫は繁殖力が強く、望まない出産が増えると、多頭飼育崩壊につながる可能性があります。

不妊・去勢手術は、繁殖を防ぐだけでなく、発情期の鳴き声や尿スプレー・ケンカなどの行動を抑える効果があり、生殖器系の病気を防ぐことも出来ます。

### 最後まで責任を持って一緒に暮らしましょう

猫は心を持った命です。寿命は20年以上になることもあります。転居・出産・高齢化などで生活が変わっても、最後まで世話をする責任があります。あなたに万が一のことがあった時に託す、信頼できる人も見つけておきましょう。

また、予期せぬ脱走や災害で、はぐれてしまった場合などに備え、首輪や迷子札、マイクロチップなどで飼い主が分かるようにしておきましょう。

### これから猫を飼うことを検討している皆さんへ

- 家族全員、賛成していますか？
- 20歳を超える猫もいます。責任を持って飼えますか？
- 万が一のことがあった時、代わりに世話をしてくれる信頼できる人はいますか？
- 猫が完全肉食であること・かかりやすい病気・脱走防止策について、勉強しましたか？
- 毎日の食事代やトイレの消耗品代だけでなく、不妊・去勢手術費用や病気の治療費なども負担できますか？

動物愛護センター  
YouTube動画(千葉県)



猫の正しい飼い方  
リーフレット(千葉県)



# 飼い主のいない猫に、どう接したらいい？

飼い主のいない猫に関する相談の多くは、糞尿による生活環境への影響です。猫を思う気持ちからの行動が、周囲とのトラブルにつながってしまうこともあります。適切な関わり方を考えてみましょう。

## お世話する場合は・・・

- 周囲の理解を得たうえで、不妊・去勢手術を行い、これ以上増えないようにしましょう
- できる限り自分の敷地内でエサを与え、食べ残しは片付けましょう
- 糞は放置せず、きちんと始末しましょう

食べものを与えるだけでは、繁殖などにより猫が増え、生活環境・他の動物への影響やトラブルにつながることがあります。

自分の行為が与える周囲への影響を意識し、継続した管理を行うことが大切です。

## 地域猫活動という考え方

飼い主のいない猫を、地域全体で適切に管理していく取り組みとして、「地域猫活動」があります。

地域猫活動は、**不妊・去勢手術**を行ったうえで、**決まった場所で食べもの**を与え、**清掃**を行い、一代限りの命を見守ります。

耳先をV字にカットした「さくら耳」の猫は、不妊・去勢手術を受けた目印です。

地域猫活動は、飼い主のいない猫を増やさず、将来的に減らしていくための方法として全国で広がっています。



©公益財団法人どうぶつ基金 啓発資料

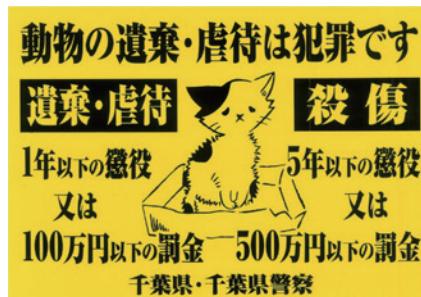


# 猫の遺棄や虐待は犯罪です

動物を捨てることや、虐待したり傷つけたりする行為は、重大な犯罪です。

(動物の愛護及び管理に関する法律)

それらの行為を見かけたときは、一人で抱え込まず、警察へ相談してください。



出典:千葉県ホームページ



動物の愛護及び管理に関する法律

猫が好きな人も苦手な人も、どちらも安心して暮らせる地域づくりが大切です。「かわいい」「かわいそう」だけでは解決できない問題だからこそ、命に責任を持つこと、地域に配慮すること、飼い主がいない猫を増やさないことが大切です。一人ひとりの行動が、人にも猫にもやさしいまちづくりにつながります。

## 令和8年度第1回いきいき学級(高齢者学級)開催

4月24日に中央公民館で「いきいき学級(高齢者学級)」が開催され25人が参加しました。年間12回を予定する第1回目は、菱川師宣記念館の笹生 浩樹学芸員が「戦国動乱 里見氏と妙本寺」と題して講演。受講生からは「身近な妙本寺の歴史を学べて良かった」との声が寄せられました。



▲いきいき学級の様子

## 「鋸南町の歴史」完成



▲鋸南町の歴史

教育委員会では、町のふるさと教育に活用してもらうため、「鋸南町の歴史」を作成し、小学4年生以上の児童生徒に配布しました。鋸南町の旧石器時代から昭和まで、わかりやすい文章と写真を多く取り入れました。この本を資料に資料館学芸員や鋸南ガイドの学校への出前教室も積極的に行う予定です。

なお、菱川師宣記念館でも販売しておりますのでどなたでもお求めできます。

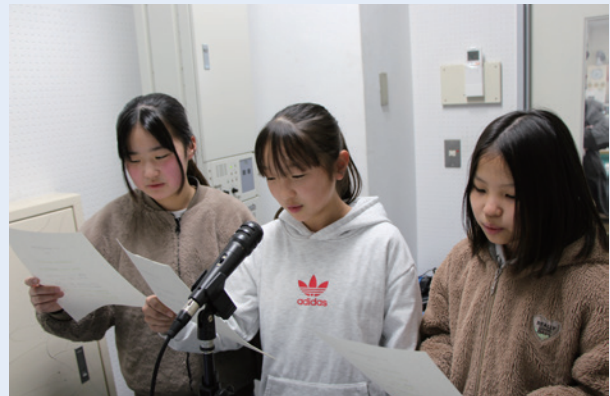
## 資源回収にご協力を 小学生が放送で呼びかけ

町では、防災行政無線を活用し、PTA資源回収のお知らせをしています。

5月から新たな鋸南小学校美化委員3人による音声放送され、毎月第1水曜日に流れます。

PTA資源回収では、古新聞やチラシなどを回収しており、収益金は学校の図書購入等に活用されています。

皆様のご協力をお願いします。



▲録音の様子

## 株式会社エイチ・アイ・エスから地域活性化起業人を受け入れ

町と株式会社エイチ・アイ・エスは、5月1日に「地域活性化起業人制度」による派遣に関する協定を締結し、同日付で辻 正寿<sup>つじ まさとし</sup>さんを地域活性化起業人に委嘱しました。

期間は、令和9年3月31日までです。

辻さんには、海と夕陽を活かしたナイトタイムエコノミー（日没から日の出までの夜間の活動）の推進など、これまでの枠にとらわれない高付加価値な新たな観光施策の立案に取り組んでいただきます。



▲左から株式会社エイチ・アイ・エス 法人営業本部次長 清水研さん、地域活性化起業人 辻正寿さん、白石町長

## 出会い応援サポーターを委嘱



▲左から黒澤さん、篠宮会長、金子副会長、白石町長、黒川さん、矢口さん、秋山さん

4月21日に出会い応援サポーターとして篠宮<sup>しのみや</sup>まさき<sup>まさき</sup>さん、金子<sup>かねこ</sup>たつみ<sup>かねこ</sup>さん、黒澤<sup>くろさわ</sup>とある<sup>くろさわ とある</sup>さん、矢口<sup>やぐち</sup>もりあき<sup>やぐち もりあき</sup>さん、黒川<sup>くろかわ</sup>りょうこ<sup>くろかわ りょうこ</sup>さん、秋山<sup>あきやま</sup>やすひろ<sup>あきやま やすひろ</sup>さんに委嘱状を交付し、会長には篠宮さん、副会長には金子さんが選任されました。

今後、同サポーターが中心となり、男女の出会いの場を提供し、交流を図ることを目的としたイベントを開催予定です。

## 教育委員のご紹介

教育委員は、学校教育や生涯学習、文化・スポーツ振興など町の教育に関する重要事項を協議し、地域の声を教育行政に反映しています。定例会での審議に加え、学校行事や地域活動にも参加し、教育環境の充実に努めています。現委員の山野<sup>やまの</sup>まさと<sup>まさと</sup>さん、篠原<sup>しのはら</sup>やすえ<sup>しのはら やすえ</sup>さんに加え、新たに厚海<sup>あつみ</sup>ゆうすけ<sup>あつみ ゆうすけ</sup>さんが5月30日に就任しました。また、4年間にわたり尽力された伊藤<sup>いとう</sup>しょうとく<sup>いとう しょうとく</sup>さんが退任されました。町教育行政の発展に多大な貢献を頂き、深く感謝申し上げます。



▲山野 正人さん



▲篠原 恭恵さん



▲厚海 佑輔さん



▲伊藤 尚徳さん(退任)

## まちづくり支援事業補助金の活動結果

町では、地域の個性や資源を生かした「魅力的で活力ある鋸南」を創造するため、町民が取り組む町の活性化につながる事業に対し、まちづくり支援事業補助金として最大で10万円を交付しています。令和7年度に補助金の交付を受けた3団体の活動結果を紹介します。

鋸南里山保存会

代表 石崎 政彦 **江月炭焼き復興プロジェクト**

### ■事業目的

炭焼きの技術の継承を図り、山村の原風景の維持に努める活動をします。

### ■活動内容

炭窯を覆う屋根の骨組みが完成しました。昨年度からは移住検討中の方や、将来的に店舗を持つとする若者も加わり、一緒に竹林整備や茅刈りを行い、手作業の小屋づくりを学んでいます。本年度はいよいよ竣工、初夏に茅葺が始まります。



チーム香具山

代表 竹田 和明 **鋸南たけとわプロジェクト**

### ■事業目的

竹やぶを整備してその場を再生しながら「役に立つ・喜ばれる・美味しいもの」をつくり、美化と安全と持続可能な地域の実現に貢献します。

### ■活動内容

竹林整備で出る竹から、畑・造園・里山の土中環境改善などで活躍し、調湿に優れた「ポラス竹炭」を作っています。仲間と定期的に炭焼きをできる空き地を募集中です。放置竹林を宝物に変える活動に、ぜひ力を貸してください！



鋸南町まちかど図書館 **鋸南町まちかど図書館**

代表 渡辺 浩子 **プロジェクト**

### ■事業目的

本を介して人と人、場所と人をつなぎ、コミュニティ活性化と居場所の創出を図る。

### ■活動内容

本を介して人と人、人と場所をつなぐを趣旨に活動しています。令和7年度は道の駅保田小学校附属ようちえんや観光案内所、笑楽の湯等に本棚を設置しました。

自由に本を読むことができ、借りて帰ることもできます。お気軽にご利用ください。



5月16日に道の駅保田小学校で、高速バス「アクシー号」(鴨川東京線) 開通式が開催されました。当日は、白石町長や区長ら地域住民の方など約50人が参加し、運行を祝い花束贈呈やテープカットを行いました。

※高速バス「アクシー号」は、高速道路を経由して主要拠点間を速達性をもって結ぶ高速乗合バスとして運行していますので、一部区間における短距離でのご利用をお取り扱いしていません。(道の駅保田小学校から乗車して鴨川市方面へのご利用はできません。)

問合せ先 日東交通株式会社運輸部輸送課  
☎ 0438-23-1812 (平日:午前9時~午後5時)

## 高速バス「アクシー号」道の駅保田小学校開通式開催



## 国の重点支援地方交付金を活用して町民の皆さんにきよなんまち地域商品券を配布!

エネルギー・食料品価格等の物価高騰の影響を受けた町民の生活支援と町内の消費活性化に向けて「きよなんまち地域商品券」を配布します。町内のお買い物などにご利用ください。

**対象者** 5月1日時点で住民基本台帳に記録されている方

**配布方法** 6月中旬から世帯主あてに送付

**配布金額** 1人あたり20,000円

**有効期間** 7月1日~11月30日

**取扱店** 商品券同封の取扱店一覧をご確認ください。

**問合せ先** 地域振興課まちづくり推進室

☎ 0470-55-1560



／画家の井上文太さんの作品を採用しました／

## 6月23日から29日は男女共同参画週間

### 「あなたらしさが、社会のチカラ」

国では、毎年6月23日から29日までの1週間を男女共同参画週間としています。

#### ●男女共同参画とは?

男女が、社会の対等な構成員として、自らの意思によって社会のあらゆる分野における活動に参画する機会が確保され、均等に政治的、経済的、社会的及び文化的利益をうけることができ、ともに責任を担うべき社会のことです。

#### ●誰にも言えずに悩んでいませんか。

県男女共同参画センターでは、誰もが自分らしく生きていけるよう、さまざまな悩みを抱える方の相談に無料で応じています。ひとりで抱え込まずに、電話相談でお悩みを話してみませんか? 相談内容は守秘義務により守られますので、お気軽にご相談ください。

※メールでの相談は行っておりません。

**男性の相談窓口** 男性の相談員が対応します。

**相談専用電話** ☎ 043-308-3421

**女性の相談窓口** 女性の相談員が対応します。

**相談専用電話** ☎ 04-7140-8605

## 農業の「もしも」に備える三つの制度 ～園芸施設共済・農機具共済・収入保険～

近年、台風や大雨、突風などの自然災害が全国的に増加し、農業経営にはこれまで以上に「備え」が求められるようになってきました。とくに園芸施設や農業機械は、一度被害を受けると修理・再建に多くの費用と時間がかかり、営農再開が大きく遅れるケースも少なくありません。こうしたリスクに備えるために、農業者を支える各種制度が用意されています。園芸施設を守る「園芸施設共済」、農業機械を守る「農機具損害共済」、そして売上が大きく減った時に収入を補う「収入保険」など、「自分の経営にはどの制度が合うのか知りたい」「詳しい補償内容を聞きたい」など、気になる点がありましたら、どうぞお気軽にお近くの **NOSAI** までご相談ください。

皆さまの農業経営をしっかりとサポートいたします。

問合せ先 千葉県農業共済組合安房支所 ☎0470-22-9011

### ちょこボラ・サポーター養成研修開講

ちょこボラの担い手として活躍していただくための「生活支援サポーター」の養成講座を次の通り開講します。“ちょこボラ”は生活のお困りごとを手助けする活動です。

ご興味のある方は是非ご参加ください。

日時 6月30日(火) 午前9時～午後4時

場所 ボランティアセンター研修室

対象者 町内在住で、生活支援サポーターとして、ちょこボラ活動にご参加いただける方

参加費 無料

問合せ先 町社会福祉協議会 ☎0470-50-1174

### 創業スクールを開催します 【特定創業等支援事業】

創業計画の作成をしっかりサポートします。最終日には創業経験者の先輩社長による講演も行います。

日時 7月11日(土)、18日(土)、25日(土)、8月1日(土)

場所 幕張テクノガーデン会議室(CB棟3階)

対象者 これから創業を考えている方、創業間もない方

参加費 無料

申込期間 5月29日(金)～6月12日(金)正午

申込先 千葉県信用保証協会WEBサイト

定員 40人(応募者多数の場合は抽選)

講師 中小企業診断士

問合せ先 県信用保証協会成長サポート部地域サポートチーム  
☎043-239-3281

## 鋸南病院だより【第60回】 「電子カルテシステム」の導入

当院では、より安全で質の高い医療を提供するため、6月1日(月)より「電子カルテシステム」を導入いたします。導入により、パソコンなどでカルテを一元管理でき、より迅速な対応をすることができます。

ただ、導入直後は操作の未習熟やシステム確認のため、診察までの待ち時間が通常より長くなることや、会計時にお時間をいただくなど、ご不便をおかけすることが予想されます。

円滑な移行に全力を尽くしてまいりますので、地域の皆さまのご理解とご協力をお願い申し上げます。

問合せ先 鋸南病院 ☎0470-55-2125

### サマージャンボプレミアム12億円

(1等8億円・前後賞各2億円合わせて)

### サマージャンボ7億円

(1等5億円・前後賞各1億円合わせて)

### サマージャンボミニ3種類同時発売



ネットでも買える!

この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

プレミアム：1枚 500円  
ジャンボ・ミニ：1枚 300円

6月30日(火) 発売!

発売期間6/30(火)～7/31(金)

宝くじ公式サイト

公益財団法人千葉県市町村振興協会

羽アリを見たら!

特定現況検査(蟻害・腐朽)も承っております。

(株)リプラ・工営

ネズミ・スズメバチ・害虫ご相談承ります

本社 千葉県鴨川市江見西真門384-3 ☎0120-16-0158

リプラ工営

検索

# みかえリズムームアップ

皆さんから教えていただいた活動や取り組みをご紹介します



## 千葉大学の学生制作 鋸山ジオラマ、完成！

鋸山の1:3800スケールの立体模型が完成しました。千葉大学デザイン文化計画研究室（青木宏展准教授）の学生が、国土地理院公開データをもとに3Dプリンターで制作したものです。鋸山の全貌を立体的に把握できるツールで、鋸南町側と富津市側の地形の違いもひと目でわかります。

制作を提案した鋸山認定ガイドの山本正大さんも、学生たちと一緒に地獄のぞきやロープウェイ山頂駅などの場所に札を付け、仕上げをサポートしました。



こちらの模型は、道の駅保田小学校の案内所「まちのコンシェルジュ」内に展示されていますので、是非ご覧ください。



道の駅保田小学校  
「まちのコンシェルジュ」  
に展示中！

同研究室は、デザインを生活づくりと捉え、「野に出て生活を学ぶ」を掲げ、令和5年から町に数日間滞在しながら調査・研究して、発表しています。

展示予定

7月22日(水)～8月9日(日)  
中央公民館ロビー

## 地域おこし協力隊通信

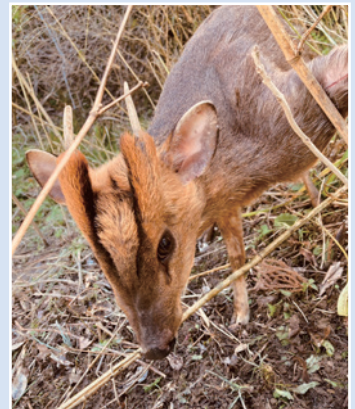
今号は、日々、朝早くから暗くなるまで山に入って精力的に活動中の静さんに、お話を伺いました。

### 県内の推定生息数は9万頭超。「キョン」

シカやイノシシの影に隠れ、すっかり地域に馴染んだ感のある特定外来生物「キョン」。

しかし、生物学的にシカ科であることから食性はシカに近く、農作物や樹木、草花を食い荒らす厄介者として認知されています。

現在、千葉県内の推定生息数は9万頭を超え、県は今年度より本腰を入れ捕獲報奨金を引き上げての駆除に動き出しました。



美味といわれるそのお肉や品質の良い皮革の価値を見出し、有効活用することで失われる命を「資源」へと繋ぐ、新たな命の循環に挑みたく思います。

◀ 静 慎太郎 隊員(有害鳥獣対策担当)  
キョン肉のペット用ジャーキー ▶



### まちの情報募集中

皆さんの活動や取り組みのことも取材させてください

●地域おこし協力隊(広報・広聴担当) 楠木かおり

☎: 090-7144-9940 メール: kouhou@town.kyonan.chiba.jp





# すこやか便利

## 6月は食育月間です ～食べる力は、生きる力～

6月は「食育月間」です。食育とは、毎日の食事を通して心と体の健康を育む取り組みです。子どもから高齢者まで、すべての世代にとって「何をどのように食べるか」は、健康を左右する大切な習慣です。

近年は、加齢などにより筋肉や関節の動きが低下する「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」の予防が注目されています。元気に動ける体を保つためには、運動だけでなく、毎日の食事がとても重要です。

食事のポイントは、主食・主菜・副菜をそろえたバランスの良い食事です。特に、筋肉をつくる「たんぱく質」（肉・魚・卵・大豆製品）や、骨を丈夫にする「カルシウム」（牛乳・乳製品・小魚など）を意識して取り入れましょう。

### 「ロコモ予防レシピ集」のご紹介！

安房地域に勤務する栄養士・管理栄養士で構成される安房保健所管内栄養士会が作成・監修したレシピ集です。安房地域・職域連携推進協議会で取り組んでいる「ロコモティブシンドローム予防」の取組みに協力して作られました。手軽に作れて栄養バランスのよいメニューが掲載されており、日々の食事づくりのヒントになります。ぜひご活用ください。



▲安房地域・職域連携推進協議会 ロコモ予防レシピ集  
ダウンロードはこちらから！

問合せ先 保健福祉課健康推進室 ☎0470-55-1002

### 【食事のワンポイント】

- ・1日3食、規則正しく食べましょう
- ・よく噛んで食べることで消化吸収アップ
- ・朝食は体と脳のスイッチに
- ・まずは「一品追加」で栄養バランス改善

### 【こんな方におすすめ】

- ・食事の栄養バランスが気になる方
- ・体力や筋力の低下が気になる方
- ・家族の健康を守りたい方

### 「かんたんおいしいレシピ」にも掲載！

巻末のかんたんおいしいレシピも「ロコモ予防レシピ集」に掲載されているレシピから、より簡単に作れるようアレンジした1品です。主食・主菜・副菜が1品にぎゅっと集まったおすすめレシピ、ぜひ作ってみてください！

## 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/

身体の

痛み

違和感

不調

ありませんか。

お悩み・お困りの方のお力になれるよう！！  
親切・丁寧をもっと！！  
精一杯、施術いたします！！



秋山訪問はり・きゅう・整体院  
秋山裕宏 鋸南町竜島275  
TEL:090-8981-7890



広告

## 高梨美津

大崩村に名医ありと言われた高梨安節は、江戸時代後期の文化十四年（一八一七）大崩村に生まれました。十七歳の時、長崎へ遊学して西洋医学（蘭方医学）を学び、幕府医学所から種痘免状を受けて、帰郷して医業を開きました。種痘とは天然痘の予防接種のことです。

当時、天然痘は死を覚悟する恐ろしい病気でした。しかし西洋から種痘法が伝わると、進取的な地域では、それを試みる蘭方医が現れ出しました。安節もその一人です。日本の医学が変わり始める転換期でした。その草分け的存在が、実は鋸南町から出ているのです。高梨家は安節のもと、息子の汎齋、孫の清と、代々医業を継ぎました。

安節の娘に美津という女性がいました。安政五年（一八五八）生まれ。幼い頃から利発で評判の娘だったと言います。慶応義塾出身の平群村の高梨文策に嫁ぎましたが、お産の時は難産で苦しみました。子どもを亡くし、やがて夫も病気で亡くなり、深い悲しみに落とされてしまいます。

しかし、美津は気丈でした。その苦しみをばねにして、これからは難産に

苦しむ女性の助けになる人間になりたいと決意し、嫁入り道具を売って学費とし、東京に出て、産婆見習看護婦を勤めながら産婆の勉強をしました。また学費が続かなくなると、千葉県庁へ行き、産婆術の重要性を県知事の柴原和に直談判し、卒業したら産婆学校を設立し、県のために尽くすという約束で学費を借りて、産婆の技を習得したそうです。

明治二十八年（一八八五）、二十八歳で、ついに県下で初めての千葉市原産婆講習所を設立し、のちに私立千葉産婆学校と名をあらためました。父安節の意志を受けつぎ、西洋医学を取り入れた美津は、日本で最初の西洋助産婦となったのです。



▲美津が作った千葉産婆学校

## 防災の豆知識 第39回

6月は土砂災害  
防止月間です

近年、気候変動により、大雨の頻度が増加し、土砂災害の発生リスクが高まっています。国は、昭和58年から6月を「土砂災害防止月間」と定めています。

1 近年の土砂災害の発生状況  
全国レベルでは、直近10年間の年間平均発生回数は150件を超えています。これは、その前の10年間の約1.5倍の発生件数です。昨年は、梅雨時期の少雨傾向から578件と過去平均を大きく下回る発生件数でしたが、千葉県単独で見えた場合、89件と全体の15%を占めています。

2 土砂災害から身を守る3つのポイント  
①その場所が「土砂災害警戒区域」かどうか確認しましょう。  
土砂災害の危険性のある場所は、逐次、土砂災害警戒区域に指定されています。崖沿いの道路などは指定されていない場合があるため、避難等で通行する際は、危ない場所には近寄らないようにしましょう。

②雨が降り出したら気象情報等に注意しましょう

今年から、従来の大雨警報が「レベル3土砂災害警報」に変わるとともに、「レベル4土砂災害危険警報」が新設されました。

③警戒レベル4までに避難をしましょう

警戒レベル4以上の段階として「レベル5土砂災害特別警報」があります。レベル5は、既に危険な状態にあることを示すものです。よって、レベル5では、完全に避難できなくなっている危険性があります。安全確保のためにも、レベル4の段階で落ちて着いて避難を開始しましょう。

3 最後に

実際、土砂災害が発生する直前には様々な予兆が発生します。崖から小石が落ちてきたり、異音や異臭、見慣れない湧水を感じた場合は、周辺の方にも伝えたいので、一緒に安全な場所に避難しましょう。

# かんたんおいしいレシピ

## ライスバーガー

材料(2人分)

- |         |        |       |
|---------|--------|-------|
| 雑穀ご飯    | 300g   |       |
| ごま油     | 大さじ1/2 |       |
| ひき肉     | 120g   | ハンバーグ |
| 塩・こしょう  | 少々     |       |
| はんぺん    | 1/2枚   | A     |
| 玉ねぎ     | 50g    |       |
| サラダ油    | 大さじ1/2 |       |
| バター     | 8g     |       |
| 米粉      | 小さじ1   |       |
| 赤ワイン    | 大さじ2   |       |
| ウスターソース | 大さじ1/2 |       |
| ケチャップ   | 大さじ1/2 |       |
| ミニトマト   | 4個     |       |
| サニーレタス  | 2枚     |       |
| マヨネーズ   | 好み     |       |
- ・エネルギー 525kcal ・たんぱく質17.2g  
 ・脂質20.6g ・塩分1.3g



### 作り方

- ① ご飯をラップを使い、丸く平たく成形する。フライパンでごま油を熱し、表面を軽く焼く。
- ② ハンバーグを作る。ひき肉と塩・こしょうを加えて粘りが出るまでこねる。ちぎったはんぺん、みじん切りにした玉ねぎを加えてさらによくこねる。2等分にし、丸く成形し、真ん中をくぼませる。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、②のタネをおく。焼き色がついたらひっくり返し、弱火にして蓋をし5分程度蒸し焼きにする。
- ④ 焼けたハンバーグを取り出し、そのままフライパンにAを入れて煮詰めてソースを作る。
- ⑤ ①で焼いたごはん、ハンバーグ、ソース、レタス、トマトをはさんでペーパーで作った袋に入れて出来上がり。

提供：健康づくり推進委員協議会



きくま ゆきと  
**菊間 逞翔くん**

**1歳8か月**

菊間 優弥・唯さん 第2子



僕はお外で遊ぶの大好き！

大きな滑り台でもどンドン登って、何回も滑っちゃうよ。

お姉ちゃんと一緒に滑るのも楽しいんだー。いっぱい遊んで、

いっぱい食べて、いっぱい寝て、早くお姉ちゃんみたいに大きくなりたいなー。

### 今月の表紙

5月16日に鋸南中学校で運動会が開催されました。「完全燃焼～最高の仲間たちと共に～」というスローガンのもと、練習の成果を発揮するため、精一杯競技に取り組みました。

### 人の動き 5月1日現在(前月比)

人	□ 6,470人 (-8人)	出生	1人
うち男	3,125人 (-21人)	死亡	20人
女	3,345人 (+13人)	転入	37人
世帯数	3,406世帯 (+15世帯)	転出	26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。

ホームページ <https://www.town.kyonan.chiba.jp/>  
 公式フェイスブック @kyonanmachi  
 公式エックス @kyonan\_machi  
 公式ライン @kyonanmachi  
 公式インスタグラム kyonan\_life  
 メールマガジン <https://www.town.kyonan.chiba.jp/mailmag/>