



町報きよなん

KYONAN

10

Oct.2026
No.699

子育て広場イベント
ミニミニ運動会！

令和7年度決算の概要

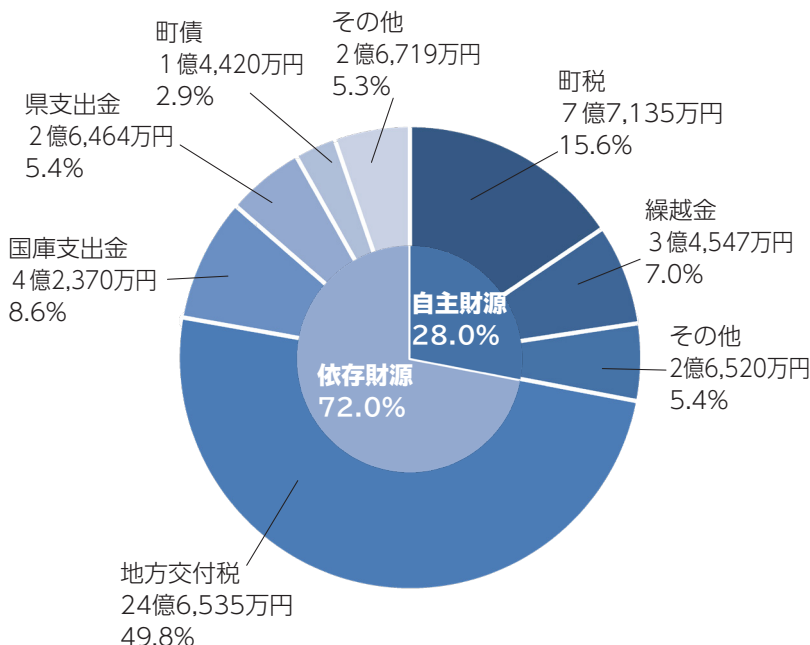
令和7年度決算が第5回町議会定例会で認定されましたので、その概要をお知らせします。

一般会計

歳入

49億4,710万円

前年度比: 2億1,108万円減



町税の徴収実績(現年度課税分)

区分	収入済額	徴収率
町民税	3億2,346万円	98.9%
固定資産税	3億6,695万円	99.2%
軽自動車税	2,842万円	99.3%
町たばこ税	4,816万円	100%
入湯税	171万円	100%

歳入の用語

●自主財源(町が自分の力で集めることができる収入)

町税 町民税や固定資産税など

線越金 前年度からの繰り越し

その他 基金からの繰入金や使用料及び手数料など

●依存財源(町が独自に収入額を決められない収入)

地方交付税 人口や財政力に応じて国から配分

国庫・県支出金 国や県から交付される補助金など

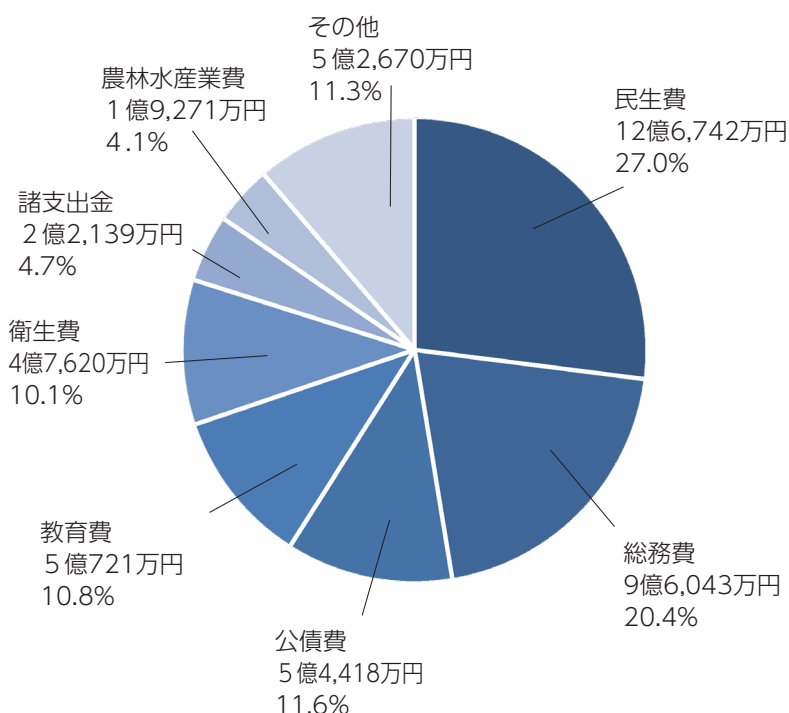
町債 施設を建てる時などに借りるお金

その他 地方消費税交付金、地方譲与税など

歳出

46億9,624万円

前年度比: 1億1,648万円減



主要事業

観光物産センター改修事業 5,449万円

施設前面を中心に老朽化した施設の改修工事を実施。

地域商品券発行事業 3,636万円

町内取扱店で使用できる商品券(1人あたり5,000円)を全町民に配布。

水産物供給基盤機能保全事業 3,619万円

保田漁港水産物供給基盤機能保全計画を更新。

保育所駐車場整備事業 2,699万円

保護者及び職員駐車場の整備工事を実施。

歳出の用語

民生費 障害者福祉や高齢者福祉、子育て支援など

総務費 行政の運営に必要な経費

衛生費 ごみ処理・保健衛生費など

教育費 学校運営・スポーツ振興など

公債費 町が借り入れた資金(町債)の返済費

諸支出金 他の支出科目に含まれない経費

農林水産業費 農林水産業の振興や農・林道の整備、漁港整備など

その他 商工費、土木費、議会費、消防費、災害復旧費など

負担額と使われたお金

区分	町税負担額	使われたお金
1人あたり	119,072円	763,678円
1世帯あたり	227,469円	1,458,892円

特別会計

特定の事業のため、一般会計と区別されている会計です。

区分	歳入	前年度比	歳出	前年度比
国民健康保険	9億9,726万円	1.5%増	9億8,523万円	1.6%増
後期高齢者医療	1億7,422万円	5.8%増	1億7,032万円	5.4%増
介護保険	16億20万円	0.2%減	15億3,075万円	0.4%減

企業会計

病院会計		
収益的	収入	8,430万円
	支出	1億860万円
資本的	収入	2,168万円
	支出	2,286万円

公営企業会計とは、自治体が運営する企業であり、主にその事業の収入を経費に充てて運営されるものです。

収益的収支は日常の運営に必要な収支を指し、資本的収支は施設の整備や借入金の元本返済などを含みます。

町債現在高

町債は、大きな建設事業などを行うため、国や金融機関などから借りるお金のことです。

区分	年度末現在高
一般会計	45億9,578万円
病院事業	1億2,348万円
合計	47億1,926万円

町有財産

区分	年度末現在高
土地	633,711㎡
建物	39,982㎡
証券	20万円
出資による権利	15億5,539万円
車両	58台
基金	28億4,658万円

健全化判断比率と資金不足比率

「地方公共団体の財政の健全化に関する法律」では、5つの財政指標が設けられており、基準値を超過した場合には、財政健全化のための計画策定や町債の発行制限などが必要となります。

すべての指標でいずれも早期健全化基準及び経営健全化基準を下回りました。

健全化判断比率	町の比率	早期健全化基準
実質赤字比率 (一般会計などの赤字の割合)	実質赤字なし	15%
連結実質赤字比率 (全会計の赤字の割合)	実質赤字なし	20%
実質公債費比率 (年間の借入返済額の割合)	8.3%	25%
将来負担比率 (将来負担が見込まれる負債の割合)	将来負担なし	350%
資金不足比率	町の比率	経営健全化基準
病院事業の 資金不足額の割合	資金不足なし	20%

問合せ先 総務企画課企画財政室 ☎ 0470-55-4801

11月8日(日)
午前7時30分～正午 ※荒天中止

鋸南町総合防災訓練

全町民対象の総合防災訓練を行います！

今年も7月の熊本地震、8月の千葉豪雨をはじめ、多くの災害が発生しています。日本列島は、多くのプレートが複雑に交差する地域に存在するとともに、海に囲まれ湿潤な環境にあり、風光明媚な地形と実り豊かな四季のある素晴らしい地域である反面、多くの災害に見舞われる危険性もあります。その中で、我が身を守る自助、近隣で助け合う共助が重要です。

地域が一体となって災害に備え、立ち向かうためにも皆さんの積極的なご参加をお願いします。

●**訓練の概要** 海溝型巨大地震の発生に伴う津波の襲来を想定して訓練します。

(1)シェイクアウト訓練

サイレン吹鳴後、身を守る3つの安全行動
(①姿勢を低く②頭を守る③動かない) を約1分
間実施してください。

(2)避難訓練

近隣の方と協力し、津波や余震を想定した避難
行動をとってください。車両や交通規則に注意し
て避難してください。

(3)展示訓練 ※希望者のみ

10時頃から鋸南中学校で消防隊員による救急
法の教習を予定しています。誰でも見学できます
ので、ふるってご参加ください。

※内容に変更がありましたら別途お知らせし
ます。



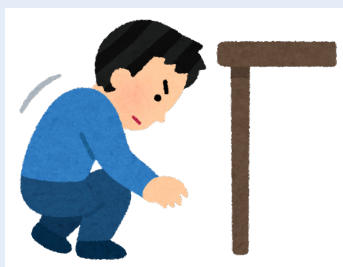
▲令和6年の様子



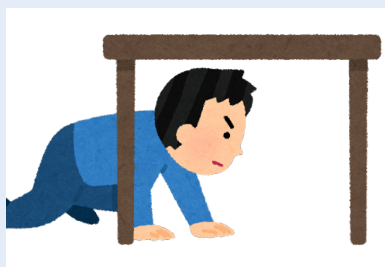
▲令和7年の様子

●シェイクアウト訓練とは？

シェイクアウト訓練は、アメリカで考案された地震災害のための訓練方法で、一斉に参加者全員が机の下に隠れるなど身の安全を図る行動をとることにより、自宅や会社等の日頃の防災対策を確認するきっかけづくりとする訓練です。



①姿勢を低く



②頭を守る



③動かない

「災害」を必要以上に恐れる必要はありません。「発生したらどうする」をイメージし、地域の皆さんと共有・協力し家族と同じように助け合えば、大概のことは乗り越えられます。普段から地域として住みやすい環境・人間関係を作ることが重要であり、特別なことはありません。また、「防災」のために特別なものを買いそろえ、備蓄することで、普段の生活を我慢することは本末転倒です。「普段使っているものを災害時にどう活用するか？」そのために「食品・日用品を普段の生活の中でどうやって備蓄していくか？（ローリングストック）」などを考えて、「普段の生活を向上しつつ災害に備える」ことが重要です。「特別でない防災」、「防災の普段（不断）化」を推進していきましょう。

災害が起きたらどうするの？ 災害時の行動は覚えていますか？

ポイント① 落ち着いて身を守りましょう

揺れが収まるまで、落下物や転倒する家具から身を守るように、低い姿勢でテーブルの下などに隠れましょう。火の始末は揺れが収まってからでも間に合います。

ポイント② 情報を入手しましょう

テレビ・ラジオのニュースや防災行政無線の放送を聞きながら、避難の準備を進めましょう。

ポイント③ 避難場所まで避難をしましょう

準備ができたら、指示を待つことなく地区で決めた避難場所まで避難しましょう。また、避難中は無人になり火が出ると大変です。家を出る時には必ずブレーカーとガスの元栓を閉めましょう。

ポイント④

家を出たら、必ず近隣の方に声をかけてください

自分や周囲の人が助けを必要とするかはわかりません。もし、自分一人ではできなくても、誰かに伝えることで助かる命はたくさんあります。

ポイント⑤ 避難場所から避難所に移動しましょう

長時間の避難が必要と判断される場合に、避難所を開設します。安全を確認して移動しましょう。

ポイント⑥ 避難生活は共同生活です

避難所はホテルではありません。普段の生活の延長です。自分たちで役割とルールを決め、家事にあたる色々な仕事を分担しながら過ごしましょう。

避難場所とは

災害が発生した時に緊急に命を守るために、事前に避難し命を守る場所です。

避難所とは

被災後に自宅を失った人、自宅に戻れない人が一時的に共同生活を送る場所です。このため、避難所は災害発生後に開設され、建物の屋内があてられます。



我が家の地震対策 万が一に備え、準備できていますか？

ポイント① 家具を固定しましょう

- 家具を固定し、上に重たいものを置かないようにしましょう。
- 開き戸や引き出しは揺れで開かないようにロックしましょう。



ポイント② 非常用持ち出し品を準備しましょう

- 玄関の近くなど避難時に持ち出しやすい場所に置いておきましょう。
- 飲料水や食料、生活用品などを3日以上リュックに入れて準備し、避難時に両手を使えるようにしましょう。

ポイント③ 身を守る行動を確認しましょう

- 地震発生時は落下物や飛散物から身を守る体勢を取りましょう。
- 揺れが落ち着き、移動する際はスリッパを履くなど、足裏を保護しましょう。

ポイント④ 避難場所・経路を確認しましょう

- 避難経路の安全を確認しましょう。高い建物やブロック塀に囲まれていると、倒壊して通行できないおそれがあります。
- 避難する前にブレーカーを落とし、ガス・水道の元栓を閉めましょう。

ミニバス関東大会で大健闘

8月21日から23日に第39回関東地区ミニバスケットボール大会南房総市TOMIURAさざ波大会が開催され、各県の予選を勝ち抜いた強豪36チームが参加しました。

安房地区代表として鋸南バジャーズが男子の部に出場し、関東の強豪相手に最後まで粘り強く挑み続け、栃木県代表とは7点差、茨城県代表には惜しくも1点差で敗れるなど接戦を繰り広げ会場を大いに盛り上げました。



貯水槽水道の適切な管理をお願いします

マンションやビル、大型店舗などで、貯水槽水道をお使いの場合、受水槽以降の設備・水質の管理は、建物の所有者または管理者が行うことになっています。

安全でおいしい水道水を水道事業者がお届けしても、受水槽が汚れていると安心して水道水を飲んでいただくことができません。なかでも、受水槽の有効容量が10m³以下の小規模貯水槽水道は、水道法の規制を受けないため、管理が不適切なものが見受けられます。

受水槽の有効容量が10m³を超える簡易専用水道は、水道法により1年以内ごとの清掃及び検査が義務付けられていますが、小規模貯水槽水道についても、有効容量10m³を超える施設と同様に衛生管理をお願いします。

- 水槽の清掃** 1年に1回定期的に行いましょう。
- 施設の点検** マンホールのふたの施錠、亀裂の有無、防虫網の設置などの点検を定期的に行いましょう。
- 水質のチェック** 水の色や味、においなどに注意して、異常があれば水質検査をしましょう。
- 定期検査** 管理状況について1年に1回定期的に検査を受けましょう。

貯水槽水道とは

安房郡市広域市町村圏事務組合水道部から供給される水のみを水源とし、その水をいったん受水槽で受けた後、利用者に飲み水として供給される施設の総称です。なお、まったく飲み水に使用しない工業用水や消防用水、地下水（井戸水）を汲み上げて受水槽に貯めている場合は、貯水槽水道ではありません。

問合せ先 安房郡市広域市町村圏事務組合水道部 給水係 ☎0470-29-3304

町報きよなん有料広告募集

種類	サイズ	掲載料
1種	縦45ミリ×横85ミリ	5,000円
2種	縦45ミリ×横174ミリ	10,000円
3種	縦94ミリ×横85ミリ	10,000円

問合せ先 総務企画課企画財政室 ☎0470-55-4801

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/>

広
告

違反建築防止週間について

10月15日から21日は「違反建築防止週間」です。
建物を建てる場合は、法令で定める基準や手続きを守り、適正に工事を進めましょう。また、工事が完了したときは、その建物が法令に基づき、安全なものであるか検査を受けましょう。

新築時は適法でも、その後のリフォームなどにより違反となる場合がありますので、リフォームなどの際には事前に建築士などに確認しましょう。

問合せ先 建設環境課建設環境室

☎0470-55-2133

無料調停相談会のお知らせ

この相談会は、千葉地方裁判所・千葉家庭裁判所の調停委員及び調停委員である弁護士が調停制度の利用に関する手続き等の相談に無料で応じるものです。

秘密は厳守されますので、お気軽にお申し込みください。(先着順)

日時 10月24日(土) 午前10時～午後3時

場所 南総文化ホール(大会議室)

問合せ先 館山調停協会会長 村松 浩二

☎0470-24-1881

税金は納期限までに納めましょう

10月から12月までを「県下一斉滞納整理強化月間」として、滞納者への徴収対策を強化しています。勤務先・取引先・金融機関への調査、財産の差押え、自宅の搜索などの滞納整理に重点的に取り組みます。

○対象となる財産の例

・給料 ・売掛金 ・預貯金 ・生命保険 ・自動車

※納税相談も行っています。

税金・保険料を納期限までに納付するのが困難な場合は、お早めにご相談ください。

問合せ先 館山県税事務所 ☎0470-22-7117

税務住民課税務収納室 ☎0470-55-2113

日本赤十字千葉県支部鋸南町奉仕団救急法講習会、一般参加者募集について

日時 10月26日(月) 午後1時30分～3時30分

場所 保健福祉総合センター「すこやか」1階 集団指導室

対象者 町内在住の人

定員 先着10人

講師 日本赤十字社千葉県支部指導講師

君津市赤十字奉仕団委員長 林 和子 氏 他

内容 AEDと三角巾の使い方、風呂敷を用いた災害用グッズづくり、千葉豪雨ボランティア活動体験談等

問合せ先 保健福祉課福祉支援室 ☎0470-50-1172

鋸南病院だより【第63回】 予防接種についてのお知らせ

10月1日より予防接種を開始します。

当院では間違いを避けるため1回の診察で同時に接種することは避けています。同日に接種したい方は午前(インフル)と午後(コロナ)のように2回の診察に分けてお越しください。

【新型コロナワクチン】 ※予約不要

接種料金

・65歳以上の方 11,000円(町の助成金を加味した窓口負担額)

・64歳以下の方 15,400円

外来時間内ならいつでも接種可能です。

【インフルエンザ】 ※予約不要

接種料金

・65歳以上の方 2,400円(町の助成金を加味した窓口負担額)

・64歳以下の方 3,900円

受診された際に受付で予診票を受け取り、記入いただければ診察時に接種が可能です。

※当院は点鼻型のワクチン投与は行っていません

問合せ先 鋸南病院 ☎0470-55-2125

地域おこし協力隊通信

活動開始から1年 空き家調査を振り返って

移住定住対策担当の塩崎です。協力隊として着任してから7月で1年が経ちました。

移住者の拠点づくりの力になればと思い、一軒一軒訪ね歩き、空き家の調査と交渉をコツコツと行っていました。

一通り町内の空き家を調査してきましたが、眠ってしまっている空き家を掘り起こすことの大変さを身に染みて感じています。

しおざき ゆうしろう
塩崎 雄志郎隊員 ▶
移住定住対策担当



そんな中でも何件か前向きな返答をいただき、9月には1軒の家を空き家バンクへ登録することができました。

これからも、いろんなアプローチ方法などを模索しながら、たくさんの方に、鋸南町の魅力や空き家の情報を発信できるよう頑張っていきます。

皆さんからの、町内の空き家情報を引き続きお待ちしております！

SNSやってます！フォローお願いします！



TikTok



Instagram

広報担当の楠木です。

鋸南町に暮らす人、訪れる人、これから住んでみたい人のためのコミュニティサイトを作りました。Instagramと共に、ご参加・応援をよろしくお願いします。

きよなん日和



Instagram



ええ町やなあ

みかえりズームアップ



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



ローゼルの魅力を広めたい！ローゼル倶楽部鋸南

ローゼルは、食用ハイビスカスとも呼ばれるハーブ。ビタミンCやアントシアニンなどのポリフェノールが多く、美容や健康を気づかう人に注目されています。

秋に実る宝石のようなルビー色のガクが特徴。さわやかな酸味のもとクエン酸で、ハイビスカスティやジャムに加工したり、塩漬けにして梅干しのように食べたりと、楽しみ方はさまざまです。

増岡 光子さんを中心に、メニュー開発などを通してローゼルの魅力を広める活動をしている「ローゼル倶楽部鋸南」の6人の皆さんが、ローゼルジャム作り体験会を開催します。



今年は、旬を迎える10月25日（日）と31日（土）の2回。

この機会に、ローゼルの魅力に触れてみませんか？

参加者募集

～ ジャム作り体験会 ～

日時：10月25日（日）・31日（土）

13:00～15:00【予約制】

※2回とも同じ内容です

持ちもの：エプロン・マスク・三角巾

場所：道の駅保田小学校 家庭科室

各日定員：20人 材料代：800円

予約先：☎090-5494-3980（増岡）

笑顔咲くフラの世界へ プルメリア鋸南

世界中の幅広い年齢層から人気のフラ(Hula)。

「プルメリア鋸南」は、そのフラを楽しむ女性たちのサークルです。



現在 10 人の皆さんが和気あいあいと練習に励んでいます。今年で結成 21 年という息の長いサークルで、町内のイベントや施設などでフラを披露されているので、ご存じの方も多いのではないでしょうか。

今年度会長の福原 文江さんは「ハ

ワイのすてきな曲にのせてゆったりと身体を動かせるので、長く楽しむことができる」「ボランティアで踊りに行って、喜んでもらえるのが嬉しい」と話されました。

講師はアン・クリス先生。「皆さん」笑顔”ですよ」とメンバーの心をほぐすように語りかけながら、しなやかなハンドモーションや美しい見せ方などを丁寧に指導され、衣装やレイなどのコーディネートもアドバイスされていました。

「プワ・アラ（ハワイ語で”香り高き花”）」という鋸南にぴったりの楽曲や、ハワイ語の歌詞をのせた「い

い日旅立ち」など、レパートリーは多数。

活動は毎週金曜日午後 7 時～公民館にて。

新規メンバーを募集中です。

～会費～

3,500 円 / 1 ヶ月

**見学・無料体験(1 回)は
お気軽にどうぞ**



大六の祭礼

7 月の勝山祭礼からはじまった鋸南の祭も大詰めです。大六の祭礼の準備が進んでいます。

開催日時：10 月 11 日(日)

～ 当日の予定 ～

祭典

9:30 ～大六天神社

引き回し計画

10:30 開始

13:00 鋸南中学校 到着

15:20 妙本寺大庭 到着

16:40 大六コミセン 到着

※天候や交通事情により変更があります



今号に登場していただいたプルメリア鋸南、プリティディスコ鋸南の皆さんも出場する鋸南町文化祭(芸能の部)は 11 月 1 日開催!

軽やかに♪心身元気に プリティディスコ鋸南



今年 4 月に誕生したサークル「プリティディスコ鋸南」は、すこやかや公民館で開催されたダンス教室受講者からの「とても楽しい!このまま終わりにたくない!」という声から、川崎 康子さんと畠山 恵美子さんを中心に結成されました。

「君の瞳に恋してる」などのディスコソングに合わせて体を動かし、運動不足の解消やダイエット、認知症予防を目指します。

ダンス初心者の方ですが、今年 6 月に挑戦したダンス大会では見事優勝!

講師の澁谷 理恵先生(リエダンスカンパニー)は「ダイナミックに動けるセンスと団結力が素晴らしい」とチームを絶賛します。

10 月 18 日(日)の町民運動まつりでは、準備体操や個人種目プログラムで指導をする予定です。

楽しく踊りながら元気になれる当サークルは、**新規メンバーを募集中**です。活動は毎週火曜日 13:30～公民館にて。

～参加費～

ダンス：500 円 / 1 時間

クールダウン：300 円 / 30 分

**見学・無料体験(1 回)は
お気軽にどうぞ**



地域おこし協力隊通信・みかえりズームアップ

情報提供・記事に関するお問合せ先
楠木かおり(広報・広聴担当)

☎ 090-7144-9940

E-Mail: kouhou@town.kyonan.chiba.jp





すこやか便利

高齢者の定期予防接種のお知らせ

10月1日から新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの定期予防接種を実施します。予防接種を受けることで、感染を防いだり、発症した際に重症化を軽減する効果が認められています。65歳以上の高齢者等の定期接種対象者には、接種料金の一部助成を行います。早めの接種をご検討ください。

接種の受け方

- ①接種を希望される方は、医療機関に予約をして接種を受けてください。
- ②安房郡市内の契約医療機関は病院に予診票がありますので、当日ご記入ください。安房郡市以外の病院での接種をご希望の方は、保健福祉課へご連絡ください。予診票を送付します。
- ③接種済み証はご本人の控えとして保管してください。

町内の接種可能な医療機関

鋸南病院、勝山クリニック、鋸南やまだ内科（かかりつけの方のみ）
※その他町外の医療機関についてはホームページでご確認ください。



予防接種の種類	インフルエンザ	新型コロナウイルス感染症
接種期間	10月1日(木)～12月31日(木)	10月1日(木)～令和9年3月31日(水)
接種回数	各1回以内	
助成額	1,500円	4,500円
対象	次のいずれかに該当する町民 1. 65歳以上の方 2. 60歳～64歳の方で、心臓、腎臓、呼吸器の機能で自己の身の周りの日常生活が極度に制限される程度の障害を有する方及びヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害を有する方（身体障害者手帳1級相当） ※2に該当する方は保健福祉課へ事前に申請をお願いします。	
費用	医療機関が定める額から助成額を引いた額を医療機関の窓口にてお支払いください。 原則自己負担が発生します。 ※生活保護を受給している方は無料となります。生活保護受給者証明書（原本）を医療機関にご提出ください。	

問合せ先 保健福祉課健康推進室 ☎0470-55-1002

波の伊八

江戸中期以降、建築様式として寺社の向拝や欄間を飾る彫刻が流行していました。そんな中、彫物大工として名をはせた安房の名工がいます。武志伊八郎信由。明治まで5代続く武志流の初代伊八です。躍動感あふれる波を彫物としてあらわし、その見事さから「波の伊八」と呼ばれ、関西の彫物師の中で「関東へ行ったら波を彫るな」とまで言わしめた人物です。

宝暦二年（一七五二）長狭の下打墨村嶋川市に生まれた伊八は、勝浦の嶋村流に師事し、すでに二十代には作品を残しています。伝統にとらわれず、依頼に任せて龍や麒麟、獅子などの聖獣を、独自の作風で立体的に表現し、さらに躍動的な波の表現に開眼して、円熟期から晩年まで、多くの寺社に作品を残しました。

鋸南町にも、存林寺、大行寺、観音寺などに伊八の彫物が残されています。存林寺の須弥壇彫刻の波にウサギ、宝珠は特にすばらしい彫物です。

近年、ある民家から伊八の脇障子彫刻が発見されました。脇障子とは、神社社殿の縁の左右の終端に設けられる仕切りのことです。「牡丹に獅子」が

肉厚に見事に表現された阿吽の対の彫刻です。

銘は「彫物大工 同国下打墨住人武志氏伊八信由作」とあり、年代は不明ですが、作風から天明頃、伊八三代後半の頃と推定されました。もちろん、安房国のごくかの神社の社殿彫刻だったことは確かですが、それがどこか。またどのような経緯で移転したのかも不明です。

菱川師宣記念館で開催中の企画展「安房の名工」では、この伊八の見事な脇障子彫刻を展示しています。また、後藤義光とその一門たちや武田石翁と言った安房の名工たちの作品も展示し、安房の彫物の魅力を紹介しています。



◀ 武志伊八
脇障子「牡丹に獅子」

防災の豆知識 第43回 大雨による自動車の水没

今年の8月に千葉県を襲った豪雨により多くの車両が水没し、亡くなられた方もいました。温暖化の影響によるものなのか局地的大雨は多発化傾向にあるとともに、自動車等で避難をされる方も増えていますので、今一度、注意すべき事項等についてまとめたいと思います。

1 冠水道路の通行について

●水深10cm以下
基本的に安全に通行は可能ですが、速度が出ているとハンドルをとられたり、水撥ねによる影響がありますので、十分に速度を落として通行しましょう。

●水深10～30cm程度

走行の限界です。これ以上の深さを通行するのは危険です。もし、通過する場合は、エンジンルームに水が入り込まないように、低速にしてゆっくりと一定ペースで進みましょう。

●水深30cm以上

マフラーが水没したり、エンジンルームや電装品に浸水の影響が表れてエンジン停止の危険

性があります。

●水深60cm以上

浮力により、コントロールが効かなくなり水流に流される危険性があります。また、水圧によりドアが開かなくなり脱出が困難になります。

2 水没した際の脱出方法

◆まずは水位が低いうちにドアを開けて脱出しましょう

※ドアが開かない場合

パワーウィンドウが動く場合は、窓を全開にして窓から脱出しましょう

パワーウィンドウが停止した場合は、窓ガラスを割って脱出しましょう。フロントガラスは合わせガラス等の割れにくいものを使用していますので、サイド又はリアガラスを割ります。

◆窓が割れない場合は、落ち着いて車内にとどまり、水位が周囲と同じくらいになるまで待ちましょう。内外の水圧が等しくなればドアが開きやすくなります。

かんたんおいしいレシピ

さばの水煮缶は、たんぱく質、カルシウム、鉄、マグネシウム、ビタミンDなど、筋肉や骨を作る栄養が豊富に含まれています。また、じゃがいもに多く含まれるビタミンCなど、様々な栄養素を手軽にとることができるので、栄養バランスを整えるのにおすすめの1品です。



さば缶とジャガイモの旨煮

材料(一皿分)

さばの水煮(缶詰) …… 100g

じゃがいも …… 80g

おろししょうが …… 5g

ポン酢しょうゆ …… 小さじ1/2

・エネルギー 241kcal ・たんぱく質22.5g
・脂質10.8g ・炭水化物16.4g ・塩分1.0g

作り方

- ① じゃがいもは皮をむき、水洗いする。
- ② 1cmくらいの厚さにいちょう切り(じゃがいもが小さい時は半月切りにする)
- ③ 耐熱容器等の電子レンジで加熱のできる器にじゃがいもをできるだけ平らに入れ、ラップをして電子レンジ600Wで2～3分加熱する。
- ④ ③に他の材料を加えて混ぜ合わせる。

※さばの水煮缶は汁ごと使用します。

※温かいのが好み場合は、電子レンジで好みの温かさに温めてください。

提供：健康づくり推進員協議会



こいずみ はるき
小泉 陽暉くん
1歳10か月
小泉 舞夏さん 第1子



僕は食べることに遊ぶことが大好き！
好き嫌いなくたくさん食べるし、滑り台がお気に入り
毎日楽しく遊んでるよ！

今月の表紙

9月17日に中央公民館で子育て広場イベント「ミニミニ運動会」が開催されました。玉入れや、ボウリングなどをして遊び、終わりには、特製の金メダルが配られました。

人の動き 9月1日現在(前月比)

人	□	6,460人	(-4人)	出生	1人
うち男		3,125人	(+1人)	死亡	10人
女		3,335人	(-5人)	転入	15人
世帯数		3,399世帯	(-7世帯)	転出	10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。