

広報

# みなみぼうそう



## 路線バスを利用しましょう ..... ②

運転免許証の自主返納制度を利用しませんか ..... ③

人事行政の運営などの状況 ..... ④～⑥

放射エネルギー測定結果（水道水・海水・土壌） ..... ⑮

環境ポスターコンテスト  
最優秀作品

小川 竜平さん  
(13頁に紹介記事)

2011  
No.69

12



富浦小児童の下校  
民間路線バスは欠かせない足となっています

# 地域を結ぶ貴重な足 路線バスを利用しましょう

## 利用者減少 維持が厳しい路線バス

公共交通は、お年寄りや学生など、車を運転できない人にとつては、なくてはならない移動手段です。中でも路線バスは、通学・通院・買い物の際の身近な足となっています。

バス利用者は、家用車の普及や少子化の影響により、年々減少しています。利用者の少ないバス路線は、国や

県からの補助金によって維持しています。

バス事業者も収支の改善に向け、さまざまな取り組みを行っています。利用者の減少には歯止めがかかりませんが、経費削減のため運行本数を減らすと、さらに利用者が減少する悪循環が起こり、やがて路線の廃止につながってしまいます。

廃止された路線は行政が運営しています。富浦線（富浦地区）や富山線

## バスを利用する人たちの声

（丸線と平群線の乗降調査アンケートより）

- ・バスがないと働きに行けない。
- ・車を運転できないのでバスがないと移動できない。
- ・バスの運転手さんが親切でいい。
- ・帰省するときは必ず利用する。
- ・高い所から景色が見られて気持ちいい。
- ・本数が少ない。1時間に1本は欲しい。
- ・運賃がもう少し安いといい（50円くらい）。

## 国や県からの補助により運行している バス路線（平成22年度）

事業者名	路線名	運行区間	補助金額 (国と県の補助金の合計)
館山日東バス(株)	千倉線	館山駅 ～平館車庫	265万6千円
	市内線	館山航空隊～ なむや・小浜	1,034万円
館山日東バス(株) 鴨川日東バス(株)	館山鴨川線	館山駅 ～亀田病院	1,051万8千円
JRバス関東(株)	南房州本線	館山駅 ～神戸 ～安房白浜	943万5千円

※豊房線（館山駅～豊房～安房白浜）は、補助の基準を満たせなくなったことから、バス事業者より廃止協議の申し出が、千葉県バス対策地域協議会へ提出されています。

（富山地区）のように廃止路線を市が直接運行する「市営路線バス」のほか、丸線（館山駅～三芳病院前～川谷・細田）や、平群線（館山駅～三芳病院前～平群車庫）のように南房総市や館山市がバス事業者に委託して廃止路線を維持する「廃止代替バス」により、市民の移動の足を確保しています。

市が維持する路線が多くなると、事業者への補助金が増え続けます。最悪の場合、路線の存続ができなくなることも考えられます。



白浜幼稚園の園児が「ゆめのバス」の絵を書き  
JRバス関東のバス車内を飾りました

## 年末年始はバスの利用を

バス路線の維持に最も効果的なことは、利用することです。

これから年末年始を迎えます。忘年会や新年会などで出かけるときは、路線バスを利用しましょう。

利用した感想やご意見などをお寄せください。

皆さんの声が、路線の維持に反映されます。

問 企画政策課 ☎ 33-11001

運転に不安を感じる高齢者の皆さん

# 運転免許証の自主返納制度を利用しませんか

～路線バスやレジャー施設の料金が割り引きになります～

運転免許証の自主返納制度は、高齢や病気などによって車の運転に自信がなくなった人が、免許証を自主的に返納する制度です。

運転免許証を返納すると、公共交通やさまざまな施設で優遇措置が受けられます。

## 運転免許証を返納するには

館山警察署で運転免許証の取消申請を行い、「申請による運転免許の取消通知書」を受け取ってください。

※免許証は、必ず有効期限内に返納してください。

※「申請による運転免許の取消通知書」は再発行できません。大切に保管してください。

## 運転経歴証明書は

### 身分証明書になります

運転免許証を自主返納した人は、運転経歴証明書を申請することができます。

運転経歴証明書は、運転免許証と

同じ大きさです。顔写真付きなので、身分証明書として使えます。

**申請方法** 免許証の取消申請と同時に申請できます。

## 申請に必要なもの

- 申請による運転免許の取消通知書
- 証明写真（縦3 cm×横2.4 cm）1枚（撮影後6か月以内のもの）

- 手数料 1000円

**申請期間** 申請による運転免許の全部取消をした日から1か月以内



運転経歴証明書：千葉県警察ホームページより

## さまざまな優遇措置が受けられます

市営路線バス（富浦線、富山線、快速バスうらら号、スクール混乗バス）は、運転経歴証明書の提示で運賃が半額になります。

県内のレジャー施設などでは、運転経歴証明書の提示で料金の割り引きを行っています（施設によっては年齢制限があります）。南房総地域では、南房パラダイスや館山ファミリーパークなどで入場券の割り引きがあります。

## ノーカー・サポート優待証でバスの運賃が半額に

日東バスグループとJRバス関東(株)では、65歳以上の運転免許証自主返納者に「ノーカー・サポート優待証」を発行しています。

優待証を提示すると、バスの運賃が半額になります（高速バスは除きます）。優待証は、各社の窓口で申請してください。

## 申請に必要なもの

- 運転免許の取消通知書（原本）

- カラー証明写真（縦4.5 cm×横3.5 cm）1枚

- 発行手数料500円

※障害者割り引きや回数券など、ほかの割り引きとの併用はできません。

## 住基カードを無料で交付

65歳以上の運転免許証自主返納者に、住基カードを無料で交付します。詳しくは、広報みなみぼうそうお知らせ版12月号（11月24日発行）をご覧ください。

- 問**
- 運転免許証の返納手続きについて  
館山警察署 ☎ 23-0110  
館山警察署千倉幹部交番 ☎ 44-0110
  - ノーカー・サポート優待証について  
館山日東バス(株) ☎ 22-0111  
鴨川日東バス(株) ☎ 04-7092-1234  
JRバス関東(株)館山支店 ☎ 22-1889
  - 市営路線バスについて 企画政策課 ☎ 33-1001
  - 住基カードの交付について 市民課 ☎ 33-1051

# 人事行政の運営などの状況 総務課 ☎ 33-1021

地方公務員法第58条の2および南房総市人事行政の運営等の状況の公表に関する条例第6条の規定により、平成22年度における人事行政の運営などの状況についてお知らせします。

## 1 職員の任免および職員数に関する状況

### (1) 採用および退職の状況

(単位:人)

職 種	平成22年度 採用者数	平成22年度退職者数				合 計
		定年 退職	勸奨 退職	普通 退職	その他 (死亡など)	
一般行政職	8	15	9	4	0	28
保育士職	0	0	1	0	0	1
幼稚園教諭	2	0	2	0	0	2
技能労務職	3	1	0	1	0	2
医師職	0	0	0	1	0	1
看護師職	1	0	0	0	0	0
合 計	14	16	12	6	0	34

### (2) 部門別職員数の状況 (単位:人)

部 局	平成22年 4月1日現在	平成23年 4月1日現在
市 長	420	409
教育委員会	129	118
農業委員会	5	5
議会事務局	6	6
監査事務局	2	2
選挙管理委員会	1	1
病 院	37	37
水 道	24	24
合 計	624	602

注：常勤の教育長を含みます。

### (3) 年齢別職員数の状況

(単位:人)

年齢(歳)	18~24	25~29	30~34	35~39	40~44	45~49	50~54	55以上	合 計
H22.4.1現在	11	51	100	108	73	90	84	107	624
H23.4.1現在	6	48	93	111	78	94	66	106	602

注：常勤の教育長を含みます。

## 2 職員の給与の状況

### (1) 人件費の状況(普通会計決算)

区 分	住民基本台帳人口 (平成22年度末)	歳 出 額 (A)	実 質 収 支	人 件 費 (B)	人 件 費 率 (B) / (A)
平成22年度	42,943人	24,179,619千円	1,049,308千円	4,636,824千円	19.2%

### (2) 職員給与費の状況(普通会計決算)

区 分	職員数 (A)	給 与 費			計(B)	一人あたり 給与費(B) / (A)
		給 料	職員手当	期末・勤勉手当		
平成22年度	539人	2,079,415千円	230,413千円	740,617千円	3,050,445千円	5,659千円

注：職員手当には退職手当を含みません。職員数は、平成22年4月1日現在の普通会計関係に属する職員数です。

### (3) 職員の平均年齢、平均給料月額および平均給与月額の状況

職 種	平成22年4月1日現在				平成23年4月1日現在			
	平均年齢	平均給与 月額(円)	給 料		平均年齢	平均給与 月額(円)	給 料	
			給料	諸手当			給料	諸手当
一般行政職	44歳 8か月	383,694	344,530	39,164	43歳 5か月	377,133	337,896	39,237
技能労務職	48歳 0か月	252,391	237,051	15,340	47歳 2か月	272,548	245,159	27,390
教 育 職	40歳 4か月	321,357	309,831	11,526	39歳 1か月	316,358	304,937	11,421

### (4) 職員の初任給の状況(平成23年4月1日現在)

区 分	市	国	
一般行政職	大学卒	172,200円	172,200円
	高校卒	144,500円	140,100円
技能労務職	技能職員	137,200円	—
	労務職員	133,100円	—

(5) 一般行政職の級別職員数の状況(平成23年4月1日現在)

区分	1級	2級	3級	4級	5級	6級	7級	8級	合計
標準的な職務内容	主事技師	主事技師	主任主事主任技師	係長副主査	係長主査	課長補佐副主幹	支所長課長主幹	部長	
職員数	4	46	72	65	39	78	59	11	374
構成比	1.1%	12.3%	19.3%	17.4%	10.4%	20.9%	15.8%	2.9%	100.0%

(6) 職員の手当の状況

● 期末手当・勤勉手当

1人あたり平均支給額(平成22年度)	1,362千円	
平成22年度支給割合	期末手当	2.60月分
	勤勉手当	1.35月分
加算措置の状況	職制上の段階、職務の級などによる加算措置(5%~20%)	

● 退職手当(平成23年4月1日現在)

区分	自己都合	勸奨・定年
支給率	勤続20年	23.5月分
	勤続25年	33.5月分
	勤続35年	47.5月分
	最高限度額	59.28月分
その他の加算措置	定年前早期退職特例措置 2%~20%加算	
1人あたり平均支給額	6,480千円	27,653千円

注：退職手当の1人あたり平均支給額は、平成22年度に退職した職員に支給された平均額です。

● 特殊勤務手当(平成23年4月1日現在)

支給実績(平成22年度決算)	5,753千円
支給職員1人あたり平均支給年額(平成22年度決算)	179,781円
手当の種類	10種類
代表的な手当の名称	塵芥処理作業手当・塵芥処理事務手当・収集業務手当・処理業務手当など

● 時間外勤務手当

支給実績(平成22年度決算)	61,044千円
支給職員1人あたり平均支給年額(平成22年度決算)	113,254円

● その他の主な手当(平成23年4月1日現在)

扶養手当	<ul style="list-style-type: none"> <li>配偶者 13,000円</li> <li>配偶者以外の扶養親族 1人につき6,500円(職員に配偶者がいない場合、そのうち1人については11,000円)</li> <li>満16歳の年度始めから満22歳の年度末までの子 1人につき5,000円加算</li> </ul>
住居手当	<ul style="list-style-type: none"> <li>借家、借間の場合(月額12,000円を超える家賃支払い者)家賃月額に応じて、月額27,000円を限度に支給</li> <li>自己所有住宅の場合(世帯主) 月額 3,000円</li> </ul>
通勤手当	<ul style="list-style-type: none"> <li>交通機関など利用者 最長期間の運賃負担額に応じて、月55,000円を限度に支給</li> <li>交通用具など利用者 通勤距離に応じて、月額24,500円を限度に支給</li> </ul>

● 特別職の報酬などの状況(平成23年4月1日現在)

区分	給料月額など	期末手当	退職手当
給料	市長	830,000円	830,000円×在職月数×0.35 694,000円×在職月数×0.25
	副市長	694,000円	
報酬	議長	413,000円	
	副議長	360,000円	
	議員	337,000円	
		(平成23年度支給割合) 6月期 1.875月分 12月期 2.025月分 計 3.90月分	

3 職員の勤務時間その他の勤務条件の状況

(平成23年4月1日現在)

開始時間	終了時間	休憩時間	勤務時間
8時30分	17時15分	12時00分~13時00分	7時間45分

## 4 職員の分限および懲戒処分の状況

(1)分限処分者数の状況(平成22年度) (単位:人) (2)懲戒処分者数の状況(平成22年度) (単位:人)

降任	免職	休職	降給	合計
0	0	5	0	5

戒告	減給	停職	免職	合計
3	3	1	0	7

## 5 職員のサービスの状況

(1)年次有給休暇の取得状況  
(平成22年1月1日～  
平成22年12月31日)

平均取得日数	消化率
8.8日	22.2%

(2)育児休業および  
部分休業の取得状況(平成22年度)

区 分	育児休業 取得者数(人)	部分休業 取得者数(人)
男性職員	0	0
女性職員	13	0
合 計	13	0

(3)介護休暇の  
取得状況(平成22年度)

区 分	介護休暇 取得者数(人)
男性職員	0
女性職員	0
合 計	0

## 6 職員の研修および勤務成績の評定の状況

(1)研修の実施状況(平成22年度)

区 分	受講者数(人)	備 考
広域研修	38	安房郡市広域市町村圏事務組合が行う研修(新規採用職員研修、初級職員研修、中級職員研修、課長補佐・係長研修、現業職員研修、接遇研修)
派遣研修	88	千葉県自治研修センター、市町村アカデミー、自治大学校が行う研修など

(2)勤務成績の評定の状況

平成22年4月1日における定期昇給においては、評定期間(1年間)の全期間を通して勤務した者については、昇給(標準4号給、55歳以上については2号給)を実施しています(病気などの休業のあった者については下位区分(0～3号給)に決定)。

## 7 職員の福祉および利益の保護の状況

(1)職員健康管理に関する状況

職員の健康管理状態を把握し、健康被害や疾病の早期発見を行うため、定期健康診断、生活習慣病予防健康診断、メンタルヘルス対策として心の健康相談などを実施しています。

(2)共済制度

職員の掛金と事業主である市町村の負担金で運営されている、千葉縣市町村職員共済組合および公立学校共済組合の制度により、次のような事業を実施しています。

- ・健康管理のための生活習慣病予防健診、人間ドックの利用制度
- ・家族の生活安定のための出産療養等給付事業
- ・家族の生活安定のための健康保持、心身のリフレッシュのための宿泊施設の運営

(3)互助会制度

県内市町村などで組織された千葉縣市町村職員互助会に加入しています。

ア) 運営 職員の掛金と市町村の負担金により運営されています。

■職員掛金(個人負担) 給料月額×5.5/1,000

■市負担金(公費負担) 給料月額×5.5/1,000

イ) 主な事業内容 各種給付事業、厚生事業(保険事業)

ウ) 支出状況(平成22年度)

区 分	支出額	備 考
職員掛金	1,051千円	人数578人
市負担金	1,051千円	

## 8 公平委員会の業務の状況

- (1)勤務条件に関する措置の要求に係る事項 該当する案件なし  
 (2)不利益処分に関する不服申し立てに係る事項 該当する案件なし

### 南房総市教育の日

第6回「南房総市教育の日」中央行事が、11月20日(日)に白浜フロールホールで開催され、表彰式や講演会などが行われました。

今年の中行事は、地域人権啓発活動活性化事業「ヒューマンフェスタIN南房総」と同時開催されました。表彰された皆さんは次のとおりです。(敬称略)



表彰された皆さんと関係者

### 教育委員会表彰

- 千葉県中学校新人体育大会水泳競技の部 100m平泳ぎ 優勝  
安田優祐(千倉中2年)
- 第60回記念千葉県小中高校席書大会  
千葉県知事賞  
佐野日向子(白浜小6年)

### 教育長顕彰

- 第60回記念千葉県小中高校席書大会  
千葉県議会議長賞  
木村望美(白浜中3年)
- 高円宮杯第63回全日本中学校英語弁論大会千葉県大会 第2位  
宮澤賢(白浜中3年)
- 弘法大師奉賛第46回高野山競書大会  
最終審査 金剛峯寺賞  
福原万葉(富浦中2年)
- 千葉県中学校新人体育大会柔道の部  
個人戦女子63キロ級 第3位  
生稲有里(富浦中2年)
- 千葉県中学校新人体育大会柔道の部  
個人戦男子60キロ級 第3位  
結縄洋介(千倉中2年)
- 千葉県中学校新人体育大会陸上競技の部  
共通砲丸投げ 第2位  
樋口俊(和田中2年)

### 市長賞

- 第53回千葉県吹奏楽コンクール  
中学校C部門1組 金賞  
白浜中学校ブラスバンド部

平成23年度南房総市学校を核とした食育推進事業

「オリジナル弁当コンクール」  
小柴遼太郎(富浦中1年)  
石井陸登(平群小6年)  
平成23年度中学生の「税についての作文コンクール」

- 江成智美(富山中3年)
- 庄司茉耶(三芳中3年)
- 高木裕登(白浜中3年)

### 戦没者追悼式

11月4日(金)、白浜フロールホールで戦没者追悼式が行われました。戦没者の遺族など400人が参列。献花をささげ御霊に哀悼の意を表しました。

### サッカー協会が表彰されました

10月7日(金)、市サッカー協会が、文部科学大臣から生涯スポーツ優良団体として表彰されました。イベント運営や少年サッカー指導、幼稚園・小学校への巡回指導、幼稚園児と高校生との異世代間交流が高く評価されました。

### コミュニティ助成事業で神輿を補修



表彰式に出席した鈴木利輝会長(右)と加藤久通副会長

杵見区(丸山地区)の子ども神輿が、宝くじの収益金を活用したコミュニティ助成事業で補修されました。郷土愛が育まれ、地域全体の活動が活発になることが期待されます。コミュニティ助成事業は、(財)自治総合センターが、地域振興や地域コミュニティ支援を目的に、宝くじの普及広報事業として行っています。



補修された子ども神輿

定期表彰

11月9日(水)、南房総市定期表彰式が開催されました。

功労表彰は、議会議員として行政の振興発展に功績があった辻貞夫さん(和田地区)、不法投棄監視員として生活環境の保全に功績があった角田正夫さん(三芳地区)、若王子満さん(富浦地区)、青木正美さん(千倉地区)、民生委員児童委員として社会福祉の向上に功績があった鈴木益夫さん(富浦地区)、眞田文江さん(千倉地区)、加藤久未子さん(千倉地区)、高木成雄さん(白浜地区)に贈られました。



表彰された皆さんと関係者

善行表彰は、社会福祉の向上のために多額の寄付をされた鈴木松夫さん(千倉地区)に贈られました。

安房郡市乳牛共進会

11月5日(土)、安房農協本店で第12回安房郡市乳牛共進会が開催されました。

各地区の共進会を勝ち抜いた50頭の中から、年齢や出産経験の有無により8部門に分けて審査が行われました。

優秀な成績を収めた乳牛の中で、南房総市からは7頭が県共進会に出場します。このうち4頭は受精卵移植による事業を利用して産まれた乳牛です。

市内の県共進会出品者は次のとおりです。(敬称略)

- 2部 優等賞1席 吉野謙二(丸山地区)



群市共進会で優等賞を受賞した池田さんの乳牛

- 優等賞2席 津嶋貴徳(丸山地区)
- 金賞1席 鈴木清志(丸山地区)

- 3部 優等賞2席 池田美香(和田地区)

- 6部 優等賞1席 池田美香(和田地区)

- 8部 優等賞2席 (乳器賞) 安藤真人(三芳地区)

- 金賞1席 池田美香(和田地区)

千葉県乳牛共進会

11月25日(金)に千葉家畜市場(千葉市)で開催された第59回千葉県乳牛共進会で、吉野謙二さんの乳牛が金賞1席を受賞しました。

市内の主な受賞者は次のとおりです。(敬称略)

- 2部 金賞1席 吉野謙二
- 金賞4席 津嶋貴徳

- 8部 金賞3席 安藤真人



県共進会で金賞1席を受賞した吉野さんの乳牛

- 金賞4席 池田美香

三芳分庁舎に太陽光発電設備

新エネルギーの導入拡大に向け、三芳分庁舎に太陽光発電設備(10キロワット相当)を設置。窓ガラス(南・西・東面)には、遮熱フィルム(約110㎡)を張り付けました。太陽光パネルの面積は約75㎡で、畳45枚分の広さです。年間約1万3000キロワット時の電気を発電できます。

太陽光エネルギーの利用と断熱効果で、二酸化炭素の排出削減量は年間約7トン、年間使用電気量の一割程度がまかなえます。

環境省「地域グリーンニューデール基金事業」を活用しました。



三芳分庁舎に設置された太陽光発電設備



南房総  
食材使用

# 南房総ご当地カレー

～料理コンテスト入賞作品～ 第2回

<http://civil.mbosso-etoko.jp/chisan-chisho/recipe>

地産地消運動2011の  
料理コンテスト  
入賞作品です



## 優秀賞 「ワカメゴハンの夏野菜カレー」 小柴 遼太郎さん(富浦中学校1年)



### 材料 (1人分)

《ワカメご飯》ワカメ (大葉ワカメ) 適量、しょうが 適量、ご飯 100g

《カレー》なす・ピーマン・トマト・かぼちゃ・にんじん・パプリカ 適量、オクラ 2本、玉ねぎ 1/2個、にんにく・しょうが 適量、バター 大さじ1、赤唐辛子 1/2本、固形スープの素 1/2個、ツナ 1/2缶、カレールウ 50g、しょう油・ケチャップ・ウスターソース 適量

### 作り方

- ① にんにく、しょうが、玉ねぎをみじん切りにし、バターで炒める。玉ねぎが透き通ってきたら、お湯、固形スープの素、赤唐辛子を加え、10分ほど煮る。
- ② ツナとカレールウを入れ、しょう油・ケチャップ・ウスターソースで味を調える。
- ③ 野菜を食べやすい大きさに切る。オクラはさっとゆで、かぼちゃはレンジで加熱しておく。オクラ以外の野菜はサラダ油を引いたフライパンで焼き、塩をふる。
- ④ みじん切りにしたワカメとしょうがを、ご飯にさっと混ぜておく。ワカメご飯を皿によそい、②のカレーをかける。カレーの上に③の野菜を彩り良く並べてできあがり。



## 審査員特別賞 「カラフル カレーパン」

金木 優太さん  
(富浦中学校3年)

### 材料 (4人分)

《カレー》豚ひき肉 250g、玉ねぎ 1個、なす 2本、かぼちゃ 1/4個、ピーマン 2個、ミニトマト 8個、じゃがいも 3個、カレールウ 1/2箱、ケチャップ・ソース 各大さじ1、にんにく 1片、コンソメ 大さじ2、サラダ油 大さじ1、水 750ml

《パン生地》水 260ml、強力粉 400g、砂糖 小さじ2、塩 小さじ1と1/2、マーガリン 20g、スキムミルク 70g、ドライイースト 3g

### 作り方

- ① にんにく・玉ねぎはみじん切り、じゃがいもは一口大に切る。それ以外の野菜はトッピング用に適当な大きさに切る。
- ② トマト以外のトッピング用の野菜をレンジにかける。
- ③ 鍋に油を引き、にんにくを炒め、ひき肉・玉ねぎ・じゃがいもを入れ、さらに炒める。水・コンソメを入れ、じゃがいもが柔らかくなるまで煮る。やわらかくなったら火を止め、カレールウを入れる。ルウが溶けたらケチャップ・ソースを入れ、味を調える。
- ④ パン生地の材料をパン焼き機に入れて生地を作る。生地ができたら、打ち粉をした台の上に生地を取り出し、生地を軽く丸め直して、スケッパー (パン生地を切るヘラ状の道具) で16等分にする。生地の表面を張らせるように丸める。固く絞った濡れ布巾をかけて、約20分休ませる。
- ⑤ ④の生地で③のカレーを包み、上に野菜をトッピングする。30～40分発酵させ、オーブンで焼いてできあがり。



## 審査員特別賞 「ひじきとイカの カレー風味ちぢみ」

酒井 美陽さん  
(富浦中学校3年)

### 材料 (2人分)

ひじき 10g、イカ (足) 1杯分、ピーマン 1/3個、赤パプリカ 1/3個、ニラ 10g、玉ねぎ 1/2個、卵 1個、小麦粉 70g、カレールウ 1片、塩・こしょう 適量

### 作り方

- ① ピーマン、赤パプリカは薄切り、それ以外の野菜はみじん切りにする。イカの足は食べやすい大きさに切る。
- ② ボウルに野菜・ひじき・イカ、おろし金で細かくしたカレールウを入れる。
- ③ ②のボウルに卵を入れて混ぜ、塩コショウをし、小麦粉を入れて混ぜる。
- ④ フライパンに油を引き、③をスプーンで適量取り、均等な大きさに広げて焼く。
- ⑤ 2～3分経ったら裏返し、さらに2～3分焼く。皿に盛りつけてできあがり。



# 年末年始の食事でもバランスよく

健康づくりを始めましょう

健康だより

健康支援課

☎ 36-11152

年の瀬も押し迫り、なにかと慌ただしい時期になりました。つい無理をして体調を崩したり、疲れが抜けないということはありませんか。

健康には食事内容と生活リズムが大きく影響します。年末年始は外食やお酒の席が多くなり、菓子類やアルコール類などの摂取が増えます。肉類や魚介類（練り製品や加工品など）、卵類などの主菜の摂取が増える一方で、野菜類の摂取が少なくなるなど、食事内容も偏りがちです。普段運動や食事に気をつけている人も、気が緩んで食べ過ぎてしまうことがあるかと思えます。一度崩れたバランスを戻すには、多くの時間がかかります。いつもどおりの生活リズムで、気持ちよく新年をスタートさせましょう。

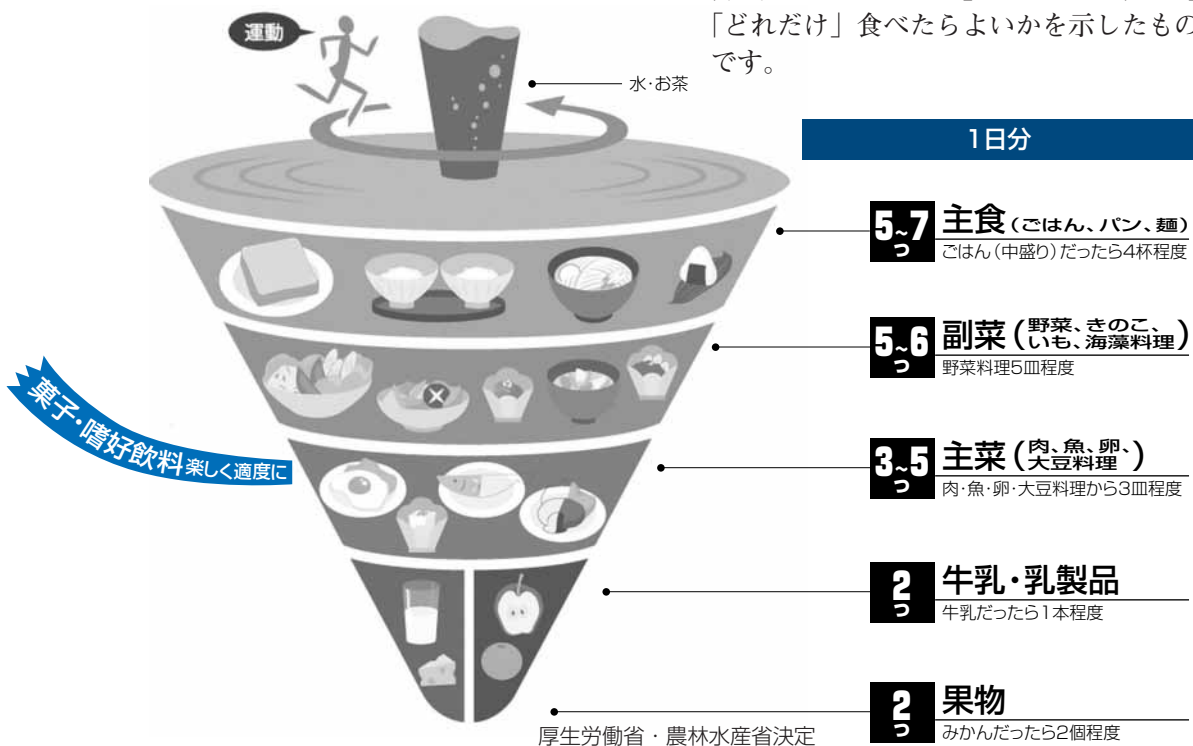
## 食事バランスガイドで食生活を 見直してみよう

バランスの良い食事は「主食」、「副菜」、「主菜」を組み合わせ、「牛乳・乳製品」「果物」も不足しないよう積極的にとることが大切です。あなたの食事バランスは大丈夫ですか。

# 食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

「食事バランスガイド」は、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかを示したものです。



## 食事の量の数え方

「食事バランスガイド」では、おにぎり1個が「1つ」うどん1杯が「2つ」というように「つ」という単位を使って数えます。

**主食** 1つ＝ごはん小盛り1杯＝おにぎり1個＝食パン1枚＝ロールパン2個

1.5つ＝ごはん中盛り1杯 2つ＝うどん1杯＝もりそば1杯＝スパゲッティ

**副菜** 1つ＝野菜サラダ＝きゅうりとわかめの酢の物＝具だくさん味噌汁＝ほうれん草のお浸し＝ひじきの煮物＝煮豆＝きのこソテー 2つ＝野菜の煮物＝野菜炒め＝芋の煮っころがし

**主菜** 1つ＝冷奴＝納豆＝目玉焼き一皿 2つ＝焼き魚＝魚の天ぷら＝まぐろとイカの刺身 3つ＝ハンバーグステーキ＝豚肉のしょうが焼き＝鶏肉のから揚げ

**牛乳・乳製品** 1つ＝牛乳コップ半分＝チーズ1かけ＝スライスチーズ1枚＝ヨーグルト1パック 2つ＝牛乳瓶1本分

**果物** 1つ＝みかん1個＝りんご半分＝かき1個＝梨半分＝ぶどう半房＝桃1個

**1日に食べる目安** 1日に食べた食事の量がいくつになるか調べて、1日に食べる目安と比べてみましょう。

	女性(活動量低い)	女性(活動量普通) 男性(活動量低い)	男性 (活動量普通以上)
必要エネルギー量(kcal)	1800±200	2200±200	2600±200
主食	4~5つ	5~7つ	7~8つ
副菜	5~6つ	5~6つ	6~7つ
主菜	3~4つ	3~5つ	4~6つ
牛乳・乳製品	2つ	2つ	2~3つ
果物	2つ	2つ	2~3つ

《身体活動量のレベル》【低い】1日のほとんどの時間がデスクワークなど座った体勢。

【普通】座って行う仕事を中心だが、歩行や軽いスポーツなどを1日5時間程度は行う。

## アルコールの種類とアルコール量

アルコールの飲みすぎ、夜遅くまでの飲酒、塩分や脂質の多いつまみ、飲酒後の夜食などはエネルギーオーバーにつながります。適量の飲酒を心がけ、つまみの選び方も工夫しましょう。週に2回は休肝日をつくり、肝臓をいたわりましょう。



自分が1日に飲むアルコールのエネルギー量を計算してみましょう

アルコールの種類	自分が1日に飲む量	×100ml中のエネルギー量	=小計
ビール	ml	× 40kcal÷100	= kcal
発泡酒	ml	× 45kcal÷100	= kcal
日本酒	ml	× 109kcal÷100	= kcal
ワイン	ml	× 73kcal÷100	= kcal
梅酒	ml	× 156kcal÷100	= kcal
焼酎(25度)	ml	× 146kcal÷100	= kcal
ウイスキー、ブランデー	ml	× 237kcal÷100	= kcal
摂取したアルコールのエネルギー量をご飯に換算してみると…			合計
$( \quad ) \text{kcal} \div 240\text{kcal}^* = ( \quad ) \text{杯}$			kcal

\*ごはん1杯分を150gとした場合のエネルギー量

〔参考〕アルコール飲料の容量

【ビール】中ジョッキ 500ml、大ビン 633ml、中ビン 500ml

【日本酒】銚子1合 180ml、おちょこ1杯 約30ml 【ワイン】グラス1杯 約120ml、ボトル1本 750ml

【ウイスキー・ブランデー】シングル 30ml、ダブル 60ml 【焼酎・果実酒】コップ1杯(約1合) 180ml

アルコールのエネルギー量を速歩で消費するには

アルコールの種類	エネルギー量	消費するには
ビール 大瓶	250kcal	速歩 50分
ビール350ml ウイスキー ダブル 日本酒 銚子1合 焼酎(25度)120ml	150~200kcal	速歩 30~40分
ワイン100ml	75kcal	速歩 15分

望ましい飲酒量(1日あたり)

- 日本酒だと・・・1合(180ml)
- ビールだと・・・中ビン1本(500ml)
- 焼酎だと・・・1合(180ml)
- ウイスキーだと・・・ダブル1杯(60ml)
- ワインだと・・・2杯(240ml)

参考：生活習慣病予防のための食べ方ナビゲーション たべナビ君

吉池信男、玉川ゆかり、中神聡子共著(独立行政法人国立健康・栄養研究所)

五訂増補日本食品標準成分表、健康日本21

# 『自分だけ そう思わずに 自分から』

【今月の環境標語】 環境標語コンテスト最優秀賞

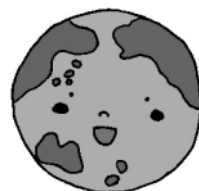
富浦中学校 1年 根形 奈々さんの作品

<標語の趣旨> 自分は電力を使っても、他の人が節電をしてくれるだろうと思わずに、自分から節電を始めていこうと一人ひとりが思えば、節電になると思って作りました。

## 12月は地球温暖化防止月間です

地球温暖化とは、地球の表面を覆う大気中の二酸化炭素（CO<sub>2</sub>）などを含む温室効果ガスが必要以上に増え、大気や地表にとどまる熱が多くなり、地球の温度が上昇する現象をいいます。地球温暖化を防止するためには、私たち一人ひとりが環境にやさしい取り組みをすることが大切です。

自ら進んで行動し、環境にやさしいライフスタイルを実践しましょう。



### 私たちにできること ～チャレンジしてみませんか～

環境省のチャレンジ25キャンペーンで推進する「6つのチャレンジ」を紹介します。



#### Challenge1 エコな生活スタイルを選択しよう

- 冬は暖房の温度を20℃に設定しよう。
- エコドライブ（ふんわりアクセル、アイドリングストップ）を実践しよう。
- エコクッキング（食材を全部使い切る、中火を上手に使う）を実践しよう。
- シャワーを使う時間を短くしよう。
- マイバッグ、マイボトルを持ち歩こう。



#### Challenge2 省エネ商品を選択しよう

- 古い冷蔵庫、エアコン、テレビを買い換えるときは、省エネタイプのものを選択しよう。
- 白熱電球や電球形蛍光灯を買い換えるときは、LED照明の設置を検討しよう。
- 自動車を買換えるときは、ハイブリッド自動車や電気自動車の選択を検討しよう。



#### Challenge3 自然を利用したエネルギーを選択しよう

- 太陽光発電の設置を検討してみよう。
- 太陽熱温水器の設置を検討してみよう。



#### Challenge4 ビル・住宅のエコ化を選択しよう

- 最新の省エネ基準を満たす断熱材やエコガラス<sup>(1)</sup>を取り入れよう。



#### Challenge5 CO<sub>2</sub>削減につながる取り組みを応援しよう

- カーボンオフセット<sup>(2)</sup>商品や木材利用製品を選択しよう。
- 地産地消の商品を選択しよう。
- カーボンフットプリント<sup>(3)</sup>やフードマイレージ<sup>(4)</sup>の小さい食品を選択しよう。



#### Challenge6 地域で取り組む温暖化防止活動に参加しよう

- 地域の環境イベントに積極的に参加しよう。
- カーシェアリング<sup>(5)</sup>やレンタサイクルを積極的に使用しよう。
- パーク&ライド<sup>(6)</sup>で公共交通機関を利用しよう。

注 (1) エコガラス＝複層ガラスの内側に特殊な金属膜を張ったガラス。断熱効果が高く、冷暖房費の節約、冷暖房から発生する二酸化炭素排出量の削減ができる。

(2) カーボンオフセット＝自分の温室効果ガス排出量のうち、どうしても削減できない量の全部または一部を他の場所での排出削減・吸収量で埋め合わせすること。

(3) カーボンフットプリント＝商品やサービスが作られてから捨てられるまでのライフサイクルの過程で排出された温室効果ガスの量を、CO<sub>2</sub>量に換算して示したもの。

(4) フードマイレージ＝食料の輸入にかかわる環境負荷を数値化したもの。

(5) カーシェアリング＝1台の自動車を複数の会員が共同で利用するシステム。

(6) パーク&ライド＝通勤や観光の際、駅までは車を使い、そこから鉄道やバスなどの公共交通機関に乗り換えること。

※環境省チャレンジ25キャンペーンホームページ <http://www.challenge25.go.jp>

# 家庭から出る生ごみの減量化と資源化を進めるため 生ごみ処理容器などの購入費用の一部を補助します

## 対象者

- 市内在住者
- 肥料化されたごみを自分で処理できる人
- 市税などの滞納がない人

## 補助金申請の流れ

(必ず、購入前に申請してください。購入後の申請は受け付けません)

1. 交付申請書と生ごみ処理容器の見積書の写しを添えて、環境保全課または支所へ提出してください。
  2. 書類審査後、交付決定通知書が郵送されます。
  3. 生ごみ処理容器を購入してください。
  4. 実績報告書と領収書の写しを添えて、環境保全課または支所へ提出してください。
  5. 書類審査後、確定通知書が郵送されます。
  6. 確定通知書を受領後、交付請求書を環境保全課または支所へ提出してください。
- ※詳しくは、市のホームページをご覧ください。環境保全課へお問い合わせください。

## 対象ごみ処理容器と補助金額

	コンポスト・EM 生ごみ処理容器	生ごみ処理機 (機械式)
補助金額	購入費の2分の1 (1基につき 3,000円まで)	購入費の2分の1 (30,000円まで)
補助対象基数	1世帯2基まで	1世帯1基まで



## 年末年始のごみの持ち込みの日程

名称・電話番号	年 末	年 始
富浦・富山・三芳地区 鋸南地区環境衛生組合 大谷クリーンセンター ☎ 57-2646	12月30日(金)まで 受付時間 午前8時30分から 午後4時まで	平成24年 1月4日(水)から 受付時間 午前8時30分から 午後4時まで
千倉・丸山・和田地区 千倉清掃センター ☎ 44-1263	12月30日(金)まで 受付時間 午前9時から 午後4時まで	平成24年 1月4日(水)から 受付時間 午前9時から 午後4時まで
白浜地区 白浜清掃センター ☎ 38-4560		

※収集日は、家庭に配布した収集カレンダーをご覧ください。

## エコライフ★カレンダー2012年 無料配布

エコライフカレンダー（環境カレンダー）を、12月19日（月）から無料配布します。無くなりしだい終了します。

### 配布場所

環境保全課、支所、とみうら元気倶楽部、富山公民館、三芳農村環境改善センター、白浜公民館、千倉公民館、丸山公民館、丸山子育て支援センター、和田地域福祉センター「やすらぎ」



「エコライフカレンダー  
2011年版」のイメージ

## 今月の表紙



### 小川 竜平さん（白浜小5年）

表紙作品は、市が実施した環境ポスターコンテストで最優秀賞に選ばれた作品です。

「節電やエコドライブなど、震災で被災した人たちのためにできることを考えながら描きました。家庭では牛乳パックのリサイクルに取り組んだり、家族が一つの部屋で過ごすなど節電を心がけています」

- ・ホームページアドレス  
http://www.city.minamiboso.chiba.jp
- ・Twitter(ツイッター)アドレス  
http://twitter.com/minamiboso\_koho
- ・Facebook(フェイスブック)アドレス  
http://www.facebook.com/minamibosocity
- ・千葉テレビ県内市町村情報  
http://www.chiba-tv.com/shicho  
(千葉テレビデータ放送でも情報が見られます)



携帯  
サイト

南房総市  
安全安心メール  
配信登録  
QRコード※



※登録は初めに空メールを送信してください

# 今月のお知らせ

## お知らせ

■任期満了による農業委員会委員の選挙期日が決まりました

告示日 平成24年4月15日(日)  
期日前投票 平成24年4月16日(月) から4月21日(土) まで

投票日 平成24年4月22日(日)  
問 農業委員会 ☎ 33-11081  
選挙管理委員会 ☎ 33-1131

■農業委員会委員選挙人名簿の登録申請

農業委員会委員の選挙人名簿は、毎年1月1日現在で、有権者の申請に基づき作成します。農業実行委員などを通じて申請書を配布します(白浜地区・三芳地区は全戸配布)。該当する人は申請書を提出してください。農業委員会が審査し、選挙人名簿を作成します(選挙人名簿に登録されていないと投票ができません)。

申請書は選挙管理委員会および支所にもあります。  
受付期間 平成24年1月1日(日) から1月10日(火) まで

提出先 農業実行委員(白浜地区・三芳地区は各区区長)申請できる人

平成24年1月1日現在、市内に住所があり、平成4年4月1日以前に生まれた人で、次のいずれかに該当する人。

①10アール(二反)以上の農地(現況地目)の耕作を営んでいる人

②耕作を営む人の同居の親族またはその配偶者で、年間60日以上耕作に従事している人

※偽りの申請は法律に触れます。正しく申請してください。

選挙人名簿の縦覧

平成24年2月23日(木) から3月8日(木) まで、選挙管理委員会の指定した場所で行います。

問 農業委員会 ☎ 33-11081  
選挙管理委員会 ☎ 33-1131

■シベリア戦後強制抑留者への特別給付金

対象者 戦後強制抑留者で、平成22年6月16日に日本国籍があり存命の人

請求期限 平成24年3月31日(土)

請求方法 請求書類を郵送し

## 広告

### 南房総ファミリアクリニック

#### 診療のご案内

診療時間	内 科					
	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
14:30~18:00	○	○	○	○	○	○

診療時間	小児科・皮膚科					
	月	火	水	木	金	土
8:40~12:00	/	○	○	/	○	○

診療時間	整形外科					
	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	/	/	/	○	/	/
13:00~15:30	/	/	/	○	/	/

内科 月~土曜日 午前・午後(午後6時まで診察)

南房総市本織43-1  
☎ 0470-20-6171



ますので、ご連絡ください。

問 (独) 平和祈念事業特別基金事業部特別給付金担当

☎ 0570-059-204  
IP電話からは  
☎ 03-5860-2748

■犬や猫の飼い方に気をつけましょう

飼っている犬や猫が、他人に迷惑をかけないようにしましょう。

●犬の散歩は短い引き綱で、犬を抑制できる人が行いましょう。

問 安房保健所

☎ 22-4511

●子犬や子猫をむやみに増やさないために、不妊去勢手術を済ませましょう。

●犬の放し飼いはやめましょう。

●公共の場所や、他人の敷地内で排泄させないようにしましょう。

●散歩の際は、ビニール袋などを持参し、排泄物は飼い主が責任をもって処理してください。

人口の動き (平成23年12月1日現在)

総人口(-39) 42,671人	( )内は前月比 出生 17人
男(-14) 20,512人	死亡 60人
女(-25) 22,159人	転入 57人
世帯数(-1) 17,169世帯	転出 53人

11月定例記者会見

11月25日(金)に実施されました

- 市議会第4回定例会
- 第3回産業まつり開催
- 里見氏城跡 岡本城跡が国史跡指定

資料は、市のホームページで  
ご覧いただけます。

南房総市 / 定例記者会見  [クリック](#)

節電にご協力をお願いします

放射能量  
測定結果

問 水道水について 水道課 ☎46-2953  
海水・土壌について 環境保全課 ☎33-1053

● 水道水 (11月22日採取)

採取場所 南房総広域水道企業団大多喜浄水場  
市内3か所の浄水場  
放射性ヨウ素 不検出 放射性セシウム 不検出

● 海水 (11月24日採取)

採取場所 岩井海岸 (富山地区)、  
瀬戸浜海岸 (千倉地区)  
放射性ヨウ素 不検出 放射性セシウム 不検出

● 土壌 (11月22日採取)

(Bq/kg)

採取場所	放射性ヨウ素	放射性セシウム		
		134	137	合計
富浦中学校	不検出	不検出	不検出	不検出
富山中学校	不検出	不検出	不検出	不検出
三芳中学校	不検出	不検出	不検出	不検出
白浜中学校	不検出	不検出	25	25
千倉中学校	不検出	不検出	不検出	不検出
丸山中学校	不検出	16	17	33
和田中学校	不検出	不検出	11	11

※土壌の安全基準は定められていませんが、厚生労働省「放射能汚染された食品の取り扱い」は、飲料水・牛乳は200Bq/kg、野菜・穀類・肉・卵などは、500Bq/kgを暫定規制値としています。今回検出された数値は、この暫定規制値を下回っており、通常の教育活動をして差し支えないものと判断しています。

ぼしゅつ

一日も早く拉致被害者  
者を救出する！国民  
大集会 in 千葉

とき 平成24年1月28日(土)  
午後1時から午後3時35分まで  
ところ 三井ガーデンホテル  
千葉 (JR千葉駅から徒歩7分)  
内容 拉致被害者家族の横田  
滋さんによる報告。映画「めぐみ」引き裂かれた家族の30  
年」の上映ほか。

定員 600人 (申し込み多数の場合抽選。当選者には参加票をお送りします)  
申込方法 代表者住所・氏名・電話番号、参加希望者全員の氏名を書いて郵送、ファクスまたは電子メール。  
申込期限 12月28日(水) 必着  
〒260-8667  
千葉県庁政策企画課  
☎043-223-2203  
FAX 043-225-4467  
電子メール  
seisui02@mz.pref.chiba.lg.jp

南房総市の民話



いわし かに  
「鰯と蟹」

第68話  
生稲謹爾

千倉町の高塚不動の信者は、決して鰯と蟹を食べません。浜に住んでいながらなぜだろうと、不思議に思われるかもしれませんが、それには、次のような話があるからです。昔むかし、七浦の海にどこから流れておいでになったのか、尊い不動様が浮かんでいらつしやいました。それは金色まばゆい、見るからに霊験あらたかなお姿でした。すると、どこからともなく集まったたくさんのお鰯が、真つ黒な頭をそろえて、不動様を磯までお連れしたのです。磯におくだりになった不動様のお姿はいつそう尊く、金色の光はあたりを払うように見えました。そのお光を慕ってか、何方、何十万とも数知れぬ鰯が浜いっばいに集まり、力を合わせて不動様を高塚山の上までお連れ申したのです。このような話で、不動様は高塚山に御鎮座なさったのですから、ありがたい霊験あらたかな不動様を里人たちがいただくことができるのは、鰯と蟹のおかげに違いないですね。高塚不動の信者が鰯と蟹を食べないのは、こうしたことからです。





広報みなみぼうそう12月号  
平成23年12月8日発行

発行 南房総市 〒299-2492  
千葉県南房総市富浦町青木28番地

編集 情報推進課  
FAX 0470-2033-1003

このコーナーは地域の市民活動団体を応援するコーナーです。地域でがんばっている団体をご存じでしたら情報をお寄せください。  
市民協働課 ☎ 33-10005



「小動物と遊ぶ」をテーマに、子どもたちは動物との「ふれあい」を楽しみました

## 市民活動団体の紹介 47

### 富浦地域づくり協議会 『さざなみ』

会長 栗林忠志<sup>ただし</sup> 会員 37人

富浦地域づくり協議会『さざなみ』は、「子どもからお年寄りまで、世代を超えて集える健やかで活気あるまちづくり」を目指し、4月24日に発足しました。

活動のひとつである子どもの居場所づくりは、シヤボン玉遊びや小動物とのふれあいなど楽しい遊びが盛りだくさん。いつも子どものにぎやかな声と笑顔でいっぱいです。子どもからお年寄りまで世代を超えた交流も活発です。

「びわ茶房」は、地域の憩いの場として毎週水曜日の午後1時30分から午後3時30分までとみうら元気倶楽部でオープン。おいしいコーヒーとお菓子を100円で提供しています。お茶やお菓子を楽しみながらくつろいだり、気軽にしゃべりしてみませんか。12月21日(水)にはミニクリスマスコンサートとして、ハーモニカの演奏も行います。ぜひお立ち寄りください。  
『さざなみ』では一緒に活動してくれる仲間を募集しています。世代を超えた活気あるまちづくりを目指しませんか。  
☎ 20-4744 『さざなみ』事務局(とみうら元気倶楽部内)



「びわ茶房」おいしいコーヒーとお菓子、会話を楽しんでみませんか

**職員募集**  
○職種 看護師及び看護奨学生…若干名  
○給与 当財団規定による  
○勤務地 鋸南病院(指定管理)

医療法人財団 **鋸南ささらぎ会**  
[お問合せ] TEL 0470-55-2125(担当/社)  
※土・日・曜、祝日除く  
<http://www7.ocn.ne.jp/~kyonanhp/>

「ドライウェイ」透水性[無機]環境舗装材  
Dry way WATER PASS CONCRETE  
国土地理院 NETIS 登録番号 CB-070005-A

駐車場や庭のぬかるみ、雑草の対策に!!  
人に役立つコンクリート  
環境保全に透水性コンクリート舗装

詳しくは **sname** 検索  
おでんわは フリーダイヤル 0120-41-7050  
良い生コン 白浜生コン(株)

**クリニック・デル・マール館山**  
形成外科・美容外科

保険診療 ○各種保険取扱い  
イボ・ほくろの除去、眼瞼下垂手術 (美容目的を除く) 診療時間 9:30~17:30  
外傷の治療 休診日 水・土・日・祝

自費診療  
医療レーザー脱毛…わき1回3,900円 水・土・日・祝  
光治療(フォトスキンセラピー)…顔全体10,000円(初回2,000円)

館山市西川名1277-1 ☎ 0120-897-990  
<http://www.wakagaeru.jp>

新春恒例 **柳家三三三** 独演会  
三増れ紋の曲芸もお楽しみください

2012 1/15(日)  
13:00 開演  
12:30 開場  
小ホール

入場料(全席指定)  
一般:2,500円  
高校生以下:1,000円  
ベア席:4,000円  
(未就学児のご入場はご遠慮下さい)

主催・お問合せ 千葉県南総文化ホール 0470-22-1811

有料広告 ※広告内容についての問い合わせは広告主までお願いします。