

広報

# みなみ ぼうそ



## へんしん!にんじゃじゃん(忍者のダンス) 元気いっぱいにできました。

子育て支援センター「ほのほの」では、運動会を開催しました。  
表紙写真詳細は6P

特集 日本一おいしいご飯給食を目指して……	2
マイナンバー制度開始で	
地域センター業務一部変更……	7
平成28年度 保育所入所申込受付……	8
平成28年度 幼稚園入園申込受付……	10
料理コンテスト入賞者発表……	12
環境ポスター・標語コンテスト入賞者発表……	19
使用済小型電子機器リサイクル実証事業……	20

**10**周年  
南房総市  
2016.3.20

2015  
No. 116

11

# 特集

# 日本一おいしいご飯給食を目指して ～5年目を迎えた米飯給食～



平成25年12月、和食がユネスコ無形文化遺産に登録され、各方面で「和食」という言葉が多く聞かれるようになりました。彩り鮮やかな盛り付け、油を多く使わず健康的などの理由により、海外でもその人気は高く、日本人自身が改めて和食の魅力と価値を再認識する機運が高まっています。

私たちが暮らす南房総市は、豊かな自然と美しい海、そして温暖な気候に囲まれた農水産物の宝庫です。子どもたちを育む「四里四方」には、季節の旬な食材があふれています。

市教育委員会では、「食は文化」という理念のもと、海・山・里の食材を生かし、週5日「ご飯」を主食とした和食中心の完全米飯給食を平成23年度から開始し、今年で5年目を迎えました。お米は100%南房総市産コシヒカリ、食材も地場産物を多く取り入れて子どもたちに提供しています。

今回は、ご飯給食を始めて給食や子どもたちに実際どのような変化があったのかをご紹介します。

## ご飯給食を始めて 変わったこと

### ①おかずが変わりました

ご飯に合う和食中心のおかずは切り替えたことで、油脂分の取りすぎを防いでいます。野菜や魚など地元で収穫できるその季節の旬な食材から献立を考え、より一層新鮮でおいしく栄養価の高いおかずへと変化しました。

また、汁物はだしにこだわり、具材に合わせてかつお節などからだしを取っています。塩分を抑え、素材の味を最大限に引き出すよう工夫をしています。

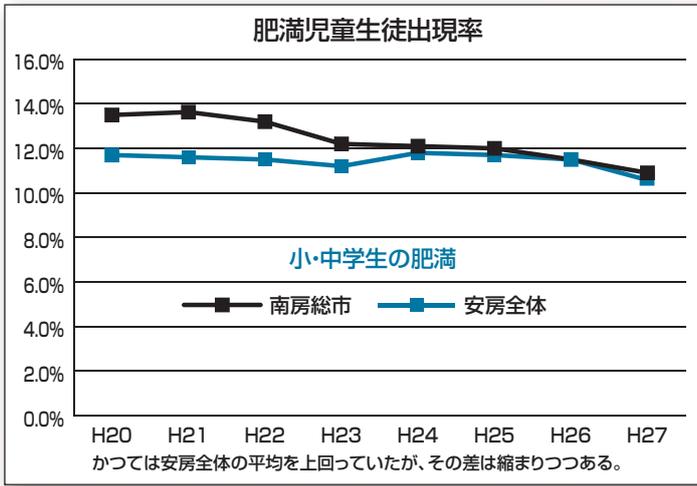


現在の給食  
(参考) 朝夷学校給食センターの献立

ごはん さばみりん干し 大豆の磯煮じゃが  
芋のみそ汁 梨  
この日の地場産物は、市内産「みそ」と「梨」、  
白浜産「ひじき」



パンを提供していた頃の給食



② 肥満傾向の児童生徒が減少しました

平成20年度は肥満児童生徒の出現率が13・2%だったのに対し、平成27年度は10・9%に減少しました。左のグラフを見てもわかるように、肥満傾向の児童生徒はご飯給食導入以降年々減少しています。お米はゆっくり消化が行われるため腹持ちが良く、良く噛んで食べることで肥満改善・予防に効果的であると考えられます。

③ 地場産物の食材使用量が増加しました

学校給食の食材提供に協力していただく地元市場や商店、生産者が増えたことで、地元産の食材を使用する量が増えました。南房総で育った新鮮で安心・安全な食材を提供することにより、子どもたちの健康はもちろん、食を大切にすることを果たしています。



「日本一おいしいご飯給食」を目指して

和田学校給食センター  
栄養教諭 酒井 淳子

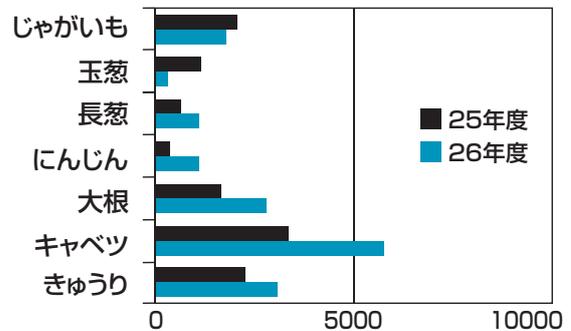


5年目を迎える「日本一おいしいご飯給食」を目指す取り組みは、学校・家庭・地域に根付いてきています。和食中心の献立になり、エネルギーや脂質が抑えられ、児童生徒の健康面においても肥満傾向が減少してきています。

また、市との連携により、地場産物の使用頻度も増え、地元の食材を活用した学校給食を提供しています。そのおかげで児童生徒に地域への思いや感謝の心が育っており、残食も減少傾向にあります。

今後も学校・家庭・地域・行政と連携を図り児童生徒が健康な生活を送れるよう尽力していきたいと思っています。

市内産野菜の使用量比較(単位: kg)  
市内産7品目使用量比較



④ 「食農教育」の取り組みも増えていきます

自分で作ったものを自分で食べる「自産自消」。子どもたちが学校で育てた野菜を給食の食材として利用する機会も増えていきます。一生懸命育てた野菜を実際に給食で提供することで、食べ物への感謝の気持ちや食への関心が高まり、「自分たちで育てた野菜だ」「おいしい」と喜んで残さずに食べてくれます。

千倉小2年生 さつまいも収穫の様子



採れたてのさつまいもは味噌汁の具材に使用





## ご存知ですか？ 学校給食

### ○生野菜は提供しません

食中毒防止のため、野菜は原則加熱により殺菌することが義務付けられています。

和え物やサラダは、下茹で後、冷却機で冷ましてから調理をしています。

### ○給食費は食材費にのみ 充当されます

保護者からお預かりしている学校給食費(平成27年度現在は、幼稚園・小学生が月額4500円、中学生以上が月額5200円です。それらは全額食材料費のみに充てられています。

給食センターの光熱水費や機械の修繕費など、センターを運営する上で必要な経費、また地産地消の推進として、地元産のお米や野菜などの食材購入に際し、安価な県外産との価格差の一部は、全て市の予算から支出しています。

なお、平成26年度はおよそ1億8000万円が食材料費として支出され、うち1億7000万円が学校給食費から、1000万円が地産地消と米飯給食の推進費として市より充当されました。

### ○市内4か所で給食を作っています

各センターに栄養教諭が在籍し、子どもたちの健康を考慮し日々の献立を考え、調理員と共に想いを込めて給食を作っています。



内房学校給食センター  
富浦・富山・三芳地区  
の幼小中学校

約1250食



朝夷学校給食センター  
白浜・千倉地区の  
幼小中学校

約1000食

1日に作る量は、合計3100食



丸山学校給食センター  
丸山地区の  
幼小中学校

約550食



和田学校給食センター  
和田地区の  
幼小中学校

約300食

## 給食が出来るまで



食材を一つずつ流水で3回丁寧に洗います

栄養教諭が納入された食材を入念にチェックします

地元生産者が大切に育てた食材が納入されます



材料を切り、大きな釜で調理します



作り立ての給食を配送車で積んで学校へ出発！



学校に到着！用務員さんがクラスごとに仕分けします



給食当番さんが丁寧によそいます



きれいに完食！



みんなで食べると美味しいね



いただきます！

給食のさまざまな取り組みを紹介します

学校給食へ食材を提供していただく生産者・商店を募集しています

市では、更なる地産地消の推進を目指し、子ども達に地元の新鮮で美味しい野菜などを食べてもらうため、学校給食の食材に地元野菜などを納入していただく生産者・商店を募集しています。

納入に協力していただく生産者を「おいしいご飯給食認定農家」として認定し、認定証と認定シールを贈呈いたします。認定シールを生産者が直売所などで野菜を販売する際に貼付することで、地産地消の取り組みの更なる拡大を目指します。

学校給食で使用する食材は、ある程度の納入量が必要です。個人での生産量では満たない場合でも、地域のグループで一定量を集めていただき食材として納品するなど、さまざまな方法があります。



認定証および認定シール

詳しくは、教育総務課 給食係までお問い合わせください。

(☎46-2961)

毎日の献立を掲載しています

市ホームページでは、各センターの栄養教諭が、その日に使用した食材の説明や、季節を取り入れた献立の工夫など写真とともに毎日紹介しています。ぜひご覧ください。



市ホームページ 学校給食QRコード

給食本 絶賛販売中!

給食のレシピはもちろん、給食に食材を提供していただく地元の生産者にも登場してもらっています。

ぜひ、お近くの書店で手にとり、地元の子どもたちを想う生産者のあたたかい気持ちと、本市自慢の学校給食を味わってください。



(定価1,200円+税)

学校給食に込める想い

現在の日本は飽食の時代といわれ、コンビニやファストフードなど多くの食べ物であふれ、手軽で簡単に食事を済ませることができます。忙しい現代において非常に便利な一方で、不規則な食事が増えているのも事実です。

子どもたちが食べる学校給食は年間約195日、1年間の食事の約2割に相当します。その2割の食事を、子どもが食べたい献立ではなく大人が子どもに食べさせたいと思う献立、地場産物を多く利用した南房総の気候風土を感じられる味にすることで、子どもたちの食習慣の改善はもとより、この地域を学ぶ一環につながると考えています。

南房総市は県内でもトップクラスの高齢化地域です。私たちは学校給食を通して、食事の大切さだけでなく、子どもたちが地元・南房総に愛着をもって育つこと、さらには地産地消率の向上を推進することで、地域の活性化に繋がると考えています。

南房総の味を届けたい



丸山地区 農事組合法人 かざぐるまファーム 山田 一洋さん

給食の食材に、お米や味噌などを納入しています。

日本の将来を支える子どもたちこそ、地元の味を食べてもらいたいと思っています。学校給食の地産地消はとても良い取り組みです。

南房総はコシヒカリの生産が主ですが、私たちはより地元らしい味わいあるお米の栽培にも力を入れています。

「これが故郷の米の味だ」と子どもたちに感じてもらえるよう、これからも頑張っていきます。



## 市民提案型まちづくり チャレンジ事業実施団体 の情報交換会を開催

今年度の市民提案型まちづくりチャレンジ事業を通して、地域の課題を解決したり、資源を活用しながら新たな魅力づくりに取り組んでいる市民活動団体間の繋がりの場づくりにしようと、9月18日(金)、市役所で団体情報交換会を開催しました。

全7団体から18人が参加し、お互いのこれまでの活動状況や今後のイベント予定、直面している課題などを話し合いながら、お互いのノウハウを共有しました。



活発な情報交換が行われました。

## セブーンイレブんと協定締結 災害時の物資供給協定

市とセブーンイレブン・ジャパンは10月1日(木)、災害時の物資供給で協力する協定を締結しました。

これは、災害が起きた時、セブーンイレブンは食料や避難生活に必要な日用品などの物資を届け、市側は店舗営業の再開に向けて輸送トラックの通行を支援するなど協力し合う内容です。

### 企業立地協定締結

## 企業立地協定を締結

市では、10月7日(水)、イチゴ生産加工販売会社の株式会社DIGLEE、農業法人株式会社JAS(ともに寺川広貴代表取締役)と企業立地協定を締結しました。

### 玉入れのようす



スポーツの秋に地区体育大会を継続

## 富山ふせひめ体育大会 に約800人参加

10月12日(月)、ふれあいスポーツセンターを会場に、第9回富山ふせひめ体育大会が開催されました。

地区体育大会として旧町時代に行われていた町民大会を引き継ぎ、富山地区体育振興会主催で行われているものです。

なお、市内では、白浜地区も体育大会を継続していますが、開催日の11日(日)が雨天のため中止となりました。



協定書を持つ石井市長(左)と  
株DIGLEE寺川代表取締役

市施設の丸山農産物直売所および丸山交流・体験センターを事務所兼工場として活用するほか、空き農業施設でイチゴの生産を行います。  
なお、市内で事業を行う企業の社債を引き受ける新規事業「南房総市ビジネス創生支援事業」を受けていますので、市民の雇用創出や地域経済の活性化に期待がかかります。

## 今月の表紙

10月7日(水)、白浜フローラルホールを会場に、子育て支援センター「ほのぼの」運動会が行われました。

乳幼児・親子あわせて153人が参加し、かけっこ、ダンス、玉入れなど、親子でふれあいながら楽しい一日となりました。



バルーン(大きな布を上下させ、大喜びの子どもたち)

## 【重要なお知らせ】

マイナンバー制度  
開始にともない

# 平成27年11月から 地域センター業務が一部変わります

マイナンバー制度が始まりました。

マイナンバー（個人番号）は、住民票を有するすべての人に付番され「通知カード」により、お知らせしています。

「通知カード」には、マイナンバーのほかに、氏名や住所なども書かれており、変更があったときは、その内容を「通知カード」に裏書します。※「個人番号カード」も同様

地域センターでは、「通知カード」・「個人番号カード」の裏書ができないため、次のとおり変更しますので、ご理解とご協力をお願いします。

問 市民課 ☎33-1051

### 変更点

1. 氏名・住所の変更をとまなう届出には、「通知カード」または「個人番号カード」を持参してください。
2. 転入・転居の届出は、本庁市民課または朝夷行政センターへお願いします。

### 転入・転居の手続き

⇒本庁市民課・朝夷行政センターのみの取扱い

### 転出、世帯分離、世帯主変更などの手続き

⇒地域センターで可能な取扱い

※戸籍の届出のうち、氏名の変更を伴う届出の場合は、裏書が必要となる場合がありますので、できる限り本庁市民課または朝夷行政センターにお届けください。



「マイナちゃん」

### マイナンバーってなあに？⑤

マイナンバーについて、皆さんにもっと知っていただけるように、Q & Aで毎月紹介します。

#### Q 通知カードと個人番号カード

A 南房総市民には、11月中旬に住民票の世帯ごとにマイナンバーを記載した「通知カード」が、簡易書留で届きます。

通知カードは、本人確認としての身分証に使用できませんので、身分証として使用したい人や電子証明書をご利用になりたい人は、通知カードと一緒に届く個人番号カード交付申請書を送付してください。個人番号カードの交付は、平成28年1月から始まります。

次回は「個人カードの申請方法」について掲載します。

コールセンターのご案内 ☎0570-20-0178  
HPでもお知らせしています。「マイナンバー」で検索を！

問 市民課 ☎33-1051

## 【重要なお知らせ】

### 住民基本台帳カードを お持ちの人へ

公的個人認証サービス利用者の人は、電子証明書の有効期間をご確認ください。

有効期間内であれば、平成28年1月以降でも、電子証明書は個人番号カードを取得するまで利用可能です。

住民基本台帳カードに登載される電子証明書の更新を希望する人は、平成27年12月22日(火)までに市民課又は朝夷行政センターで手続きをしてください。

上記の期日を過ぎてからは、個人番号カードによる電子証明書のみとなります。

ただし、個人番号カードは即日交付ができませんので、確定申告を控えた時期に有効期間満了を迎える方は、特にご注意ください。

問 市民課 ☎33-1051



12月1日から

# 平成28年4月からの 保育所入所申込みを受け付けます



## ◆対象

0歳児から小学校入学前で保護者や家族が仕事や病気などにより家庭で保育できない子ども

保護者の状況		保育時間の認定	入所できる期間
就労	会社自宅を問わず月 52 時間以上就労している場合	就労時間による	最長、就学前まで
妊娠・出産	妊娠中であるか、出産後間もない場合	保育標準時間認定	産前 2 か月・出産日の 2 か月後の月末まで
疾病・障害	病気や障害がある場合	申請内容による	療養を必要としなくなるまで
介護・看護	病人や障害者を介護・看護している場合	申請内容による	介護・看護を必要としなくなるまで
災害復旧	災害などの復旧にあたっている場合	保育標準時間認定	必要な期間
求職活動	求職活動を継続的に行っている場合	保育短時間認定	90 日間
就学	学校又は職業訓練校に在学している場合	就学時間による	必要な期間
虐待・DV	虐待や DV のおそれがある場合	保育標準時間認定	必要な期間
育児休暇取得中	育児休暇取得時に、既に保育を利用している子どもの発育上特に継続利用が必要であると認める場合	保育短時間認定	必要な期間 ※原則は退所となります。
その他	上記に類する状態にある場合	申請内容による	必要な期間

## ◆保育時間

保育所に預ける時間は、保護者の就労形態などにより、次の2つの利用区分となります。

### ●公立保育所

保育標準時間利用：午前7時15分から午後6時15分(最長11時間)

保育短時間利用：午前8時15分から午後4時15分(最長8時間)

(土曜日は、午前7時15分から午後0時30分)

### ●私立保育園

保育園により時間が異なりますので、各保育園にお問い合わせください。

## ◆受付期間

### ●南房総市外の保育所新規・継続の申込み

12月1日(火)から12月11日(金)まで

### ●市内保育所の新規・継続の申込み

12月1日(火)から平成28年1月15日(金)

※この期間を過ぎて申請した場合、1次選考の対象となりませんので、ご注意ください。なお、先着順に入所決定されるわけではありません。





#### ◆受付場所・時間

- 子ども教育課、本庁市民課、朝夷行政センター、各地域センター

午前8時30分から午後5時15分(土日祝日および年末年始を除く)

- 公立保育所

午前7時15分から午後6時15分(土日祝日および年末年始を除く)

※入所申込みに必要な書類は、上記受付場所で11月24日(火)から配布します。また、ホームページからもダウンロードできます。なお、現在保育所に入所している児童は、保育所を通じてお渡しします。

#### ◆入所申込みに必要な書類

- ①子どものための教育・保育支給認定申請書(兼保育所(園)入所申込書)
- ②家庭状況調査票・子の健康状況調査票
- ③保育の必要性を証明する書類

状況／必要書類	雇用 証明書	診断書	障害者手帳(写) 療育手帳(写) 介護保険証(写)	罹災 証明書	母子手帳	在籍証明
就労	○					
妊娠・出産					○	
疾病・障害		○	○			
介護・看護		○	○			
災害復旧				○		
求職活動	ハローワークカードの写しなど					
就学						○
虐待・DV	子ども教育課へご相談ください。					
育児休暇取得中	○					
その他	子ども教育課へご相談ください。					

※65歳未満の同居者がいる場合には、その同居者についても保育の必要性を証明する書類(雇用証明書など)が必要です。

#### ◆保育料

保育料は、平成28年4月1日現在でのお子さんの年齢と、保護者の平成27年度(9月からは平成28年度)市町村民税額により決定します。

ただし、実態として祖父母などの同居者が生計の中心者であることが明らかな場合には、同居者の市町村民税額で保育料を算定する場合があります。

#### ◆選考結果

受付期間終了後、子ども教育課にて利用調整を行い、2月下旬に申込者へ通知します。調整の結果、第2希望以降の保育所をご案内する場合があります。

☎ 子ども教育課 ☎ 46-2966

# 平成28年4月からの 市立幼稚園への入園 申し込みを受け付け ます

市内にある幼稚園の入園申し込みを受け付けます。

※入園手続きと同時に「子ども・子育て支援新制度」における「支給認定」の申請が必要です。

## 入園該当者

【年少児】平成23年4月2日生

平成24年4月1日生

【年長児】平成22年4月2日生

平成23年4月1日生

## 申込方法

幼稚園入園対象児には教育委員会から通知があります。教育委員会が指定する幼稚園へ幼児と一緒にいき、「入園願」「入園願書」「支給認定申請書」を提出してください。

※転入等による年度途中の入園を希望する場合は子ども教育課へお問い合わせください。

**申問** 子ども教育課

☎ 46-2966

## 受付期間・場所・時間

幼稚園	受付期間		受付時間
千倉幼稚園	12月1日(火)	健田地区	14:30 ～ 16:00
	12月2日(水)	朝夷地区	
	12月3日(木)	忽戸・七浦地区	
富浦幼稚園	12月1日(火)	地区の指定はありません	
三芳幼稚園	12月3日(木)		
和田幼稚園			
富山幼稚園	11月26日(木)		
南幼稚園	12月3日(木)		
白浜幼稚園	11月25日(水)		
	12月3日(木)		
南三原幼稚園	11月27日(金)		
	12月1日(火)		

## 幼稚園



小学校以降の  
教育の基礎を  
つくるための  
教育を行う学校

小学校入学前の子どもが通います。この時期になると子どもはまわりへの関心や人とのつながりが急速に広がります。集団生活の中で「遊び」を通じて子どもの個性や可能性を伸ばし、小学校以降の学習の基盤をつくる場所であり、1日4時間の活動時間が基本です。

## ■平成28年度公立小中学校の講師登録会について(安房地区)

千葉県教育庁南房総教育事務所では、平成28年4月から公立小・中学校で講師としての勤務を希望する人の登録会並びに面接会を開催します。登録の有効期間は平成28、29年度の2年間となります。平成26年度以前の登録の人も再登録手続きが必要となります。

**と き** / 11月28日(土) 受付13:00～13:30

**ところ** / 千葉県教育庁南房総教育事務所安房分室  
(館山市北条402番地の3)

**募集職種** / 小・中学校教員、養護教諭、学校栄養職員、学校事務職員

**持ち物** / ①筆記用具、②印鑑、③写真(新規の場合: 4cm×3cm 2枚、6cm×4.5cm 3枚、再登録の場合: 4cm×3cm 2枚)、④教員免許状(原本)及び写し(両面コピー)1部

※ 原本は確認作業後、直ちにお返しします。

※ 卒業見込者・再登録者は不要

⑤履歴書あるいは履歴のわかるメモ 1通(再登録者は不要)

**その他** / ①今年度末に大学卒業予定、または教員免許取得予定の人も登録できます。

②南房総教育事務所管内3地区合同登録会(安房・君津・市原)も実施予定です。(平成28年1月25日(月) 12:30から君津教育会館)

③本年度中に勤務可能な方は、随時登録を受け付けています。下記連絡先にお問い合わせください。

④本登録会の案内は、南房総教育事務所ホームページにも掲載しています。

<http://www.pref.chiba.lg.jp/kyouiku/kj-nanbou/kanrika.html>

**問** 南房総教育事務所管理課

☎ 0438-25-1311

# 平成28年4月からの預かり保育室入室申し込みを受け付けます ※新たに丸山預かり保育室を開室します

預かり保育室(富浦、富山、三芳、千倉、丸山)の入室申し込みを受け付けます。

## 入室対象者

市の幼稚園に就園し、次のいずれかに該当する幼児

①保護者が昼間、労働することにより、家庭で適切な保護を受けられない。

②保護者や家族が病気または看護のため、家庭で適切な保護を受けられない。

※入室には審査があります(申し込み順ではありません)。

※現在入室している幼児で、引き続き入室を希望する場合も申し込みが必要です。

## 申込方法

申込書、印鑑、必要書類を添えて申し込んでください。

申込書、必要書類は子ども教育課、各預かり保育室にあります。

## 必要書類

・父母の就労状況等がわかる書類(雇用証明など)

※入室審査に必要です。

## 保育時間

・平日(朝) 午前7時30分から

午前8時30分まで

・平日(夕) 幼稚園終了後から午後6時まで

・春・夏・冬休み 午前7時30分から午後6時まで

・その他(幼稚園行事の代休日)

午前7時30分から午後6時まで

## 保育コース及び保育料

利用定員の均衡化を図るため、今までの「1日コース」を廃止し、「一時(緊急)預かり」を設けます。

※一時(緊急)預かりについては、利用日の前日の朝までに申し込みが必須です。

※保育料はおやつ代を含みます。

・毎日コース(月額)

朝 2000円

夕 8000円

(8月は 16000円)

・週3日コース(月額)

朝 1400円

夕 5600円

(8月は 11200円)

・長期休業中のみコース

毎日、週3日利用の方の8月利用は、右記と同額

8月以外

利用日数×800円

利用日数×800円

・一時(緊急)預かり(日額)

朝 100円

夕 400円

長期休業中 800円

## 申問

子ども教育課  
☎46-2966

## 【受付期間・場所】 ※平日のみ

受付期間	預かり保育室	受付場所
12月1日(火)	富浦	富浦幼稚園
12月3日(木)	三芳	三芳幼稚園
11月26日(木)	富山	富山幼稚園
12月3日(木)	丸山	南幼稚園
12月1日(火) ~ 12月3日(木)	千倉	千倉幼稚園

## 「預かり保育室」ってどんなところ？

☆働いている保護者等の家庭を支援し、子どもたちの降園後や幼稚園の休み期間中の生活の安全と健全育成を図る場所です。

☆多くの友達と指導員とともに、遊びを中心として保護者がお迎えにくるまで過ごします。





## 第7回「南房総食材を使った料理コンテスト」入賞者発表

最優秀賞に花輪菜緒さん(富浦中1年)  
「房州びわの葉ひじきぎょうざ」

「郷土(ふるさと)料理」をテーマにした料理コンテストの最終審査会を、10月18日(日)に三芳農村環境改善センターを会場に開催しました。

地域の物を地域で消費する地産地消運動の一環として位置付け、市内の小中学生を含む個人・グループを対象に募集したところ、356作品の応募がありました。飲食店や商工関係者などの審査員による書類審査で上位10作品を選出し、実食による公開審査を行った結果、最優秀賞に花輪菜緒さん(富浦中1年)の「房州びわの葉ひじきぎょうざ」が見事選ばれました。

南房総市特産の枇杷の葉のパウダーを練り込んだ皮に、同じく特産のひじきを使った餡を包み、自家製の枇杷酢を使ったオリジナルの「びわ酢ポンズ」で味わう房総づくしの逸品です。花輪さんの作品は、地域の食材の新たな活用方法

南房総食材を使った料理コンテスト2015 郷土(ふるさと)料理  
敬称略、優秀賞以下受付順

賞	作品名	氏名	学校(学年)
最優秀賞	房州びわの葉ひじきぎょうざ	花輪 菜緒	富浦中1年
優秀賞	あじの房総つくね ~びわゼリドレッシング~	小池 彩佳	白浜中2年
優秀賞	房総のお芋三食だんご (かぼちゃ、さつま芋、 里芋 and びわ)	小林 帯刀	富山中1年
優秀賞	鯨を使ったカラフル春巻き	平嶋 俊介	和田小5年
審査員特別賞 南房総市観光協会会長賞	菜の花くじらパン	塚野 雄木	三芳小2年
審査員特別賞 千倉町料理飲食店組合賞	サンガのじゃが芋もち	山口 朋希	千倉小5年
審査員特別賞 南房総市議会議長賞	チーズinのりまき SANGA!	太田 優羽	富山中1年
審査員特別賞 南房総市議会議長賞	あじのコロコロ焼売	川名 優希	富山中3年
審査員特別賞 千倉町料理飲食店組合賞	やみつき! フローズンびわヨーグルト	平田 真碧	富山中3年
審査員特別賞 南房総市観光協会会長賞	サンガせんべい	羽山 綾乃	富浦中2年

が独創性に富んでいて、食材選びや工程のいたるところに努力と工夫が感じられたなどと高く評価されました。

最優秀賞のほかに、優秀賞3作品と審査員特別賞6作品が選出され、この他に副賞として南房総市議会議長賞、千倉町料理飲食店組合賞、南房総市観光協会会長賞の各賞が2作品ずつ選ばれました。

どの作品も食材の特徴を生かして上手に仕上がっており、味だけでなく、見た目にも子どもならではのアイデアが盛り込まれた甲乙つけがたい作品ばかりでした。

今月号から入賞作品のレシピを連載していきます。また、入賞作品を商品化できる事業者・個人を募集しています。

農林水産課 地域資源再生室  
☎ 33-1073



### 最優秀賞受賞者のコメント

「自然豊かな南房総市に生まれて、このような地域の物を使った料理で賞をとれて嬉しいです。枇杷葉の色を綺麗に出すのに一番苦労しました。タレにも枇杷酢を使ったり、家族でアイデアを出し合って何度も試作を重ねました。」



入賞者の皆さん

南房総  
食材使用

# 南房総食材を使った郷土(ふるさと)料理



地産地消運動2015の  
料理コンテスト  
入賞作品です

～料理コンテスト入賞作品～ 第1回 ※レシピは4人分です

地産地消HP <http://civil.mboso-etoko.jp/chisan-chisho/recipe/> (レシピは順次公開します)

## ■最優秀賞作品

### 「房州びわの葉ひじきぎょうざ」

花輪 菜緒さん(富浦中1年)

■材料	■分量
<b>種</b>	
豚ひき肉	150g
キャベツ・ニラ	各 30g
長ネギ	20g
ひじき(水で戻す)	30g
<b>皮</b>	
粉(強力粉・薄力粉)	各 100g
びわの葉パウダー	大さじ1
水	1/2 カップ
打ち粉(強力粉)	適量
<b>調味料</b>	
酒・醤油・ごま油	小さじ2
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
生姜(みじん切り)	1 かけ
<b>びわ酢ポンズ</b>	
醤油	大さじ4
びわ酢	小さじ3
穀物酢	大さじ2
ラー油	数滴



#### 【作り方】

- 皮
  - 2種類の粉を合わせ、水を少しずつ入れながら木べらで混ぜる。水分が粉になじんだら手でまとめるようにこね、一まとまりになったら台の上で畳むようにしながら押すようにこねる。
  - ①を10分程こねたら生地をまとめてボールに入れ、ラップをかけて30分～1時間寝かせる。
  - ②を3等分にし2cmの棒状に伸ばし、10等分する。乾かないように布巾をかけておく。
  - ③の切り口を上にして手のひらで押しつぶすように広げ、めん棒で直径7～8cmに伸ばす。出来上がったら打ち粉をして布巾をかけておく。
- 種
  - ①材料の野菜とひじきをみじん切りにし、ひき肉と調味料を入れ、粘りが出るまで混ぜる。
  - 種を皮に乗せて包み、終わりを水で止め、油をしいたフライパンで焼く。軽く焦げ目がついたらお湯を7～8分目まで入れ、ふたをして蒸し焼きにする。最後に油を回しかけて出来上がり。特性びわ酢ポンズで召し上がれ!

## ■優秀賞作品

### 「あじの房総つくね ～びわゼリードレッシング～」

小池 彩佳さん(白浜中2年)

■材料	■分量
<b>つくね</b>	
鰯	300g
サザエ	3個
玉ネギ(みじん切り)	1/6個
生姜(みじん切り)	1かけ
しそ(みじん切り)	3枚
芽ひじき(水で戻す)	小さじ1
枝豆	20g
わかめ(水で戻す)	10g
片栗粉	大さじ1
※びわゼリー(実を使用)	3個
<b>調味料</b>	
味噌	小さじ2
酒	大さじ1
オイスターソース	小さじ1/3
<b>サラダ</b>	
季節の野菜	
※びわゼリー(ゼリーを使用)	3個
水・昆布ポンズ	各大さじ2



#### 【作り方】

- つくね
  - ①鰯を3枚におろし、きざむ。
  - ②①に細かくきざんだ芽ひじき・ワカメ・サザエと、玉ネギ・生姜・しそ・枝豆を入れ、調味料を入れる。
  - ③②を8等分し、中央に切ったびわを入れて丸め、多めの油で焼く。
- ドレッシング
 

びわゼリー・昆布ポンズ・水をレンジで加熱し、冷やしてジュレ状にする。
- つくねと季節の野菜サラダを盛り、食べる時にドレッシングをかける。※写真のサラダは、蓮根・大根・さつまいも・オクラ・パプリカをレンジで加熱し、オーブントースターで焼きました。



## ロコモを予防しよう！

健康だより

健康支援課 ☎ 36-1152

### ロコモとは

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)の略称です。

ロコモは、人が身体を動かすための運動器(骨、関節、軟骨、椎間板、筋肉など)に障害が起こり、「立つ」、「歩く」といった移動機能が低下している状態をいいます。

平成25年国民生活基礎調査によると、要支援・要介護になった原因の第1位は「運動器の障害(関節疾患、転倒・骨折、脊髄損傷)」でした。ロコモが進行すると日常生活に支障が生じ、介護が必要になるリスクが高くなります。

### 若いから関係ないと思っていませんか？

骨や筋肉の量のピークは20～30歳代。骨や筋肉は適度な運動や生活活動で刺激を与え、適切な栄養を摂ることで、強く丈夫に維持されます。弱った骨や筋肉では、40歳代・50歳代で身体の衰えを感じやすくなり、膝痛・腰痛などの兆候があらわれはじめます。

いつまでも健康で自立した生活を送るために、若いうちからロコモを予防しましょう。

### 思い当たることはありませんか？ ～7つのロコチェック～

- ①片脚立ちで靴下がはけない
- ②家のなかでつまずいたり、すべったりする
- ③階段を上がるのに手すりが必要である
- ④家のやや重い仕事が困難である  
(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)
- ⑤2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である(1リットルの牛乳パック2本程度)
- ⑥15分くらい続けて歩くことができない
- ⑦横断歩道を青信号で渡りきれない

※1つでも当てはまれば「ロコモ」の心配があります。今からロコトレをはじめましょう！

### ロコモを防ぐ運動「ロコトレ」

ロコモ予防で大切なのは、「筋力」、「バランス能力」、「柔軟性」

ロコトレはたった2つの運動です。毎日続けましょう！

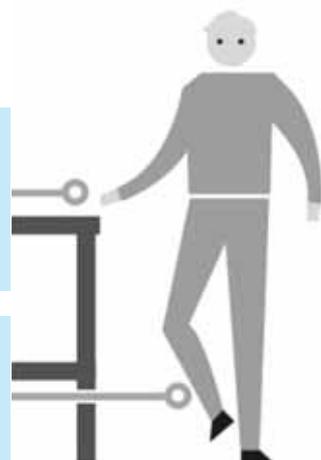
注意：治療中の病気やけが、体調に不安があるときは、医師に相談してから行いましょう。無理をせず、自分のペースで行いましょう。

### ロコトレ1：バランス能力をつけるロコトレ「片脚立ち」

※左右1分間ずつ、  
1日3回行いましょう。

転倒しないように必ずつかまるものがある場所で行いましょう。

床につかない程度に、片脚を上げます。



### ポイント

- 姿勢をまっすぐにして行うようにしましょう。
- 支えが必要な人は、十分注意して、机に手や指をつけて行います。



指をついただけでもできる人は、机に指先をつけて行います。

## ロコトレ2：下肢筋力をつけるロコトレ「スクワット」

※深呼吸するペースで、5～6回繰り返します。  
1日3回行いましょう。



机に手をつかずにできる場合は  
かざして行います。



1 肩幅より少し広めに足を  
広げて立ちます。つま先は  
30度くらい開きます。

2 膝がつま先より前に出ない  
ように、また膝が足の人差  
指の方向に向くように注  
意して、おしりを後ろに引  
くように身体をしずめます。

スクワットができないとき  
は、イスに腰かけ、机に手をつ  
いて立ち座りの動作を繰り返  
します。

### ポイント

- 動作の最中は息を止めないようにします。
- 膝に負担がかかり過ぎないように、膝は90度以上曲げないようにします。
- 太ももの前や後ろの筋肉にしっかり力が入っているか、意識しながらゆっくり行いましょう。
- 支えが必要な人は、十分注意して、机に手をつけて行います。

### その他の運動

他にも、ストレッチ、関節の曲げ伸ばし、ラジオ体操、ウォーキングなど、いろいろな運動を積極的に行いましょう。

### 食生活でもロコモ予防

○メタボもやせすぎも要注意！正しい食生活で運動器の健康を守りましょう。

肥満になると、体重が増えた分、腰や膝に負担がかかり、ロコモの原因になります。

一方、ダイエットや食欲不振などによって栄養が不足すると、骨や筋肉の量が減ってしまいます。ロコモに陥らないためには、メタボややせすぎにならないよう食事に気をつけることが重要です。

○「5大栄養素」を1日3回の食事からバランスよく摂ることが大切です。

私たちが健康に生きていくために欠かせない栄養素は、炭水化物、脂質、たんぱく質、ビタミン、ミネラルのいわゆる「5大栄養素」。これらは運動器の機能を保つのに欠かせません。主食、主菜、副菜は毎食、牛乳・乳製品、果物は毎日欠かさずに摂ることで、5つの栄養素をバランスよく摂ることができます。



「ロコモチャレンジ! 推進協議会」の許可を得て掲載しています。

農産物・海産物の展示即売  
ステージイベントなど  
秋の南房総満喫の一日

みんなで  
きざっせ〜

**産業** 第7回  
南房総市

10.月  
南房総市  
2018.11.29

**まつり**

H27 11.29日  
AM9:30~PM3:00  
千倉漁村センター周辺

小松寺紅葉まつり  
同時開催!!

無料シャトルバス運行!

お問い合わせ  
◎産業まつり実行委員会  
(南房総市朝夷商工会)  
TEL.0470-44-1331  
◎南房総市商工観光部商工課  
TEL.0470-33-1092

第7回南房総市産業まつり

# 秋の南房総満喫の一日

市内農林水産物の展示即売、友好都市の特産品販売の他、千葉県漁業調査船「ふさみ丸」への乗船体験や地域貢献アイドル「ホワイトビーチ」のステージなどを企画しています。当日は南房総市イメージキャラクター「みなたん」のお披露目も行われる予定です。

大人から子供まで楽しめる内容盛りだくさんの産業まつりで秋の一日をお楽しみください。

また、別会場の千倉町大貫地区の小松寺では「紅葉まつり」が同時開催されます。併せてお楽しみください。

●日時 11月29日(日)  
午前9時30分から午後3時

●場所 千倉漁村センター周辺

問 産業まつり実行委員会事務局  
南房総市朝夷商工会 ☎44-1331  
南房総市内房商工会 ☎33-2257

問

同センター企画調整室  
☎43-1115

内容

「研究成果の展示」  
「おさかな缶バッジがもらえる！水総研クイズ」  
「ミニ水族館」  
「水中テレビロボット操作体験」  
「漁業調査船ふさみ丸見学」  
「ロープワーク教室」ほか。

内容によっては人数制限があります。また、荒天の場合、内容が一部変更になることがあります。

※詳細は水総研ホームページ(<http://www.pref.chiba.lg.jp/lab-suisan/>)をご覧ください。

## 関連イベント

みなたん登場!



産業まつり会場でお披露目!

千葉県水産総合研究センター  
一般公開開催

たのしく学ぼう、海とさかな  
体験しよう ちばの水産  
とき 11月29日(日)  
9時30分から15時

ところ 千倉漁港

※南房総市産業まつりの会場にて同時開催します。

## 青色決算説明会

所得税の青色申告決算書の作成や、消費税等の決算方法などについて説明します。

月日	場所	時間	内容
12月2日(水)	朝夷行政センター	9:30~12:00	営業等所得・不動産所得
		13:30~16:00	農業所得
12月3日(木)	鴨川市市民会館	9:30~12:00	営業等所得・不動産所得
12月7日(月)	館山市コミュニティセンター	9:30~12:00	営業等所得・不動産所得
		13:30~16:00	農業所得

問 館山税務署 個人課税第1部門 ☎22-0101



白浜ダム(白浜地区白浜)



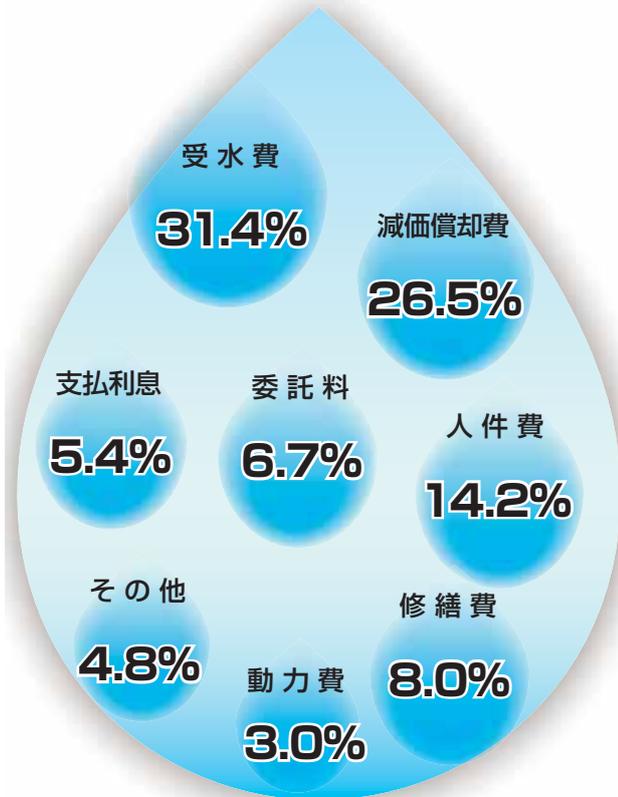
今回は、水道水 1 m<sup>3</sup>\*を届けるのに費用がどのくらいかかるのか説明します。  
 水道水を届けるのにかった費用総額(経常費用)を届けた水量全体(有収水量)で割ることで、  
 水道水 1 m<sup>3</sup>を届けるのにかった費用(給水原価)がわかります。  
 平成25年度の南房総市の給水原価は373円であり、その内訳は下の図のとおりです。  
 ※ 1 m<sup>3</sup>とは、500mlのペットボトルで、2000本分の量になります。

## 給水原価内訳

$$\text{給水原価} = \text{経常費用} \div \text{有収水量}$$

$$373\text{円}/\text{m}^3 = 1,300,801,661\text{円} \div 3,488,740\text{m}^3$$

※ 小数点以下四捨五入



項目		説明
給水原価	373円	費用総額÷届けた水量全体
受水費	117円	南房総広域水道企業団からの水の購入費
減価償却費	99円	施設や管路の1年間の価値減少分
人件費	53円	職員の給料手当
修繕費	30円	施設や管路の修繕費
委託料	25円	検針・収納業務などの委託料
支払利息	20円	施設や管路の整備のために借り入れたお金の利息
動力費	11円	浄水場などの運転にかかる電気代
その他	18円	その他水道水をつくるのにかった費用

※平成25年度南房総市水道事業会計決算書による。

### 【参考】 近隣事業体および県営水道の給水原価との比較

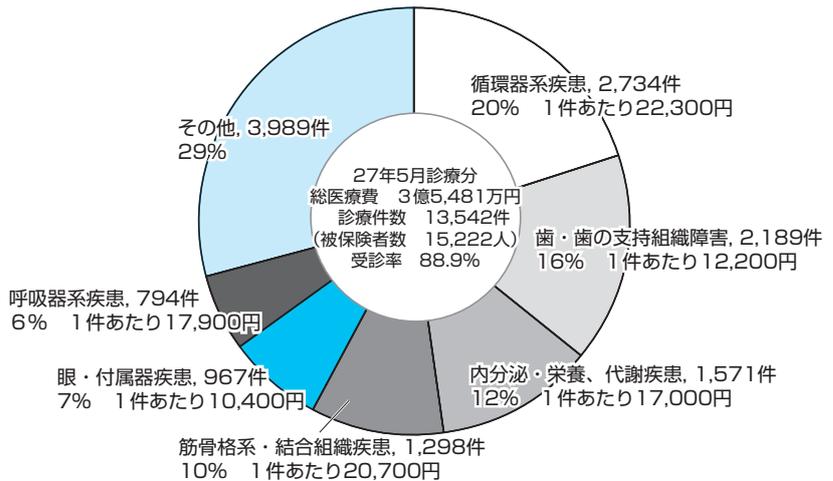
事業体名	南房総市	鴨川市	鋸南町	三芳水道企業団	県営水道
給水原価	373円	257円	423円	337円	197円

# 【お知らせ】 国民健康保険加入者の27年5月に受診された内容 ～病氣にならないように、食生活・運動など良い生活習慣を心がけましょう！～

南房総市の国保に加入している人が、どのような病気で医療機関にかかっているのかを調べました。

本年5月の一か月分の病気の傾向としては、高血圧や脳血管障害などの循環器系疾患が20%を占め、糖尿病などの内分泌、栄養・代謝疾患が12%となっており、生活習慣病が多くを占めています。

なお、循環器系疾患では、受診されたひとりあたり平均医療費が22,300円、内分泌、栄養・代謝疾患がひとりあたり平均17,000円かかっており、5月の総医療費は、3億5,481万円でした。



## メタボリックシンドロームにご用心!

メタボの原因は、食べ過ぎ、飲み過ぎ、運動不足、喫煙など、ふだんの生活習慣の積み重ねです。

メタボは、内臓脂肪型肥満をベースに、血圧高値、脂質異常、高血糖のうち2つ以上を併発している状態です。

脱メタボ志向生活に心がけてください。

メタボ発見と予防・改善を目的として、40歳以上を対象に「特定健診」を毎年おこなっています。必ず受診しましょう!

問 保険年金課 ☎33-1060

生活習慣病にならないように!  
毎日の生活習慣を見直しましょう!

## 11月は「ちば国保月間」

国民健康保険(国保)は、病氣やけがをしたときに安心して医療を受けることができるよう、加入者が国民健康保険税を納めて支えあう相互扶助の制度です。

医療費は、年々増加傾向にあり、このまま医療費が増え続けられ、ご加入している皆さんの国民健康保険税の負担が今以上に重くなることになりかねません。医療費を抑制できれば、加入者の負担を抑えることにもつながります。まずは、医療費に関心を持ち、適切な受診にご協力ください。

○国保の届出は忘れずに  
国民健康保険の加入や脱退には手続きが必要です。次に該当する場合は、14日以内に保険年金課または各地域センターで届出をしてください。

▼国保に加入するとき(他市区町村から転入したとき、職場の健康保険をやめたとき、国保加入者に子どもが生まれたときなど)  
▼国保を脱退するとき(他市区町村へ転出するとき、職場の健康保険に加入したとき、国保加入者

が死亡したときなど)  
※転出や職場の健康保険加入に伴い保険証は変更となることから、南房総市の国民健康保険証は使えませのでご注意ください。

▼保険証の記載事項に変更があるとき(転居したとき、世帯主が変わったときなど)

○お支払いは口座振替が便利です  
保険税を口座振替にすると、「自動的に納められるので納め忘れがない」「納期ごと金融機関に行く必要がない」など大変便利です。

○「ペイジー」口座振替受付サービスを始めました  
市役所の窓口で、対象金融機関のキャッシュカードを使用して口座振替の手続きができます。

●手続きができる人  
口座名義人ご本人  
●対象金融機関  
京葉銀行・千葉銀行・千葉興業銀行・ゆうちょ銀行・館山信用金庫

問 保険年金課 ☎33-1060

# 環境ポスター・環境標語コンテスト 入賞者発表！！

—ご応募ありがとうございました—

環境ポスターと環境標語を募集したところ、ポスターは643点、標語は681点の応募がありました。ご応募いただいた皆さん、ありがとうございました。

入賞者は次のとおりです。(敬称略)

## 環境ポスター

- ◆最優秀賞      やすだ      りゅうが  
 安田      竜河 (和田小4年)
- ◆特別賞
- 市長賞      のむら      まひろ  
 野村      真大 (三芳小4年)
- 教育長賞      たかはし      めいな  
 高橋      芽愛 (和田小4年)
- 環境審議会長賞      すずき      まお  
 鈴木      麻央 (千倉小4年)
- ◆優秀賞
- 4年生の部      はせがわ      ゆうな  
 長谷川友菜 (和田小4年)
- 5年生の部      やまかわ      あず  
 山川      明珠 (白浜小5年)
- 6年生の部      ぬまり      だいき  
 沼里      泰暉 (三芳小6年)
- ◆優良賞
- えだ      たけし  
 江田      洸 (富浦小5年)
- まえむら      おとは  
 前村      音羽 (富山小4年)
- こばやし      りょうた  
 小林      瞭太 (三芳小5年)
- よしい      なみこ  
 吉井菜美子 (白浜小6年)
- わたなべ      だいしろう  
 渡邊大士郎 (千倉小6年)
- みこがみ      みさき  
 御子神美咲 (南小6年)
- さの      きょうか  
 佐野      杏香 (丸小6年)
- おおくぼ      しょうた  
 大久保尚太 (和田小4年)
- わたなべ      ゆいと  
 渡辺      唯人 (南三原小5年)



## 環境標語

- ◆最優秀賞      すずき      あつこ  
 鈴木      温子 (富浦中1年)
- ◆優秀賞      あんざい      まな  
 安西      愛 (富浦中1年)
- はやかわ      ななみ  
 早川      七海 (千倉中3年)
- いわなみ      ようすけ  
 岩波      洋介 (嶺南中2年)
- ◆優良賞      いわほり      ももか  
 岩堀      桃佳 (三芳中1年)
- いなば      みさと  
 稲葉      美里 (三芳中1年)
- すぎたり      かな  
 杉田理佳奈 (三芳中2年)
- わたなべ      ことね  
 渡邊      琴音 (千倉中1年)
- うばた      ふさこ  
 宇畑      房子 (市民)



入賞者の皆さん

## 環境ポスター・環境標語の展示

環境ポスターと環境標語の入賞作品を、市文化祭および各地域で展示します。力作をどうぞご覧ください。

### ○イベントでの展示

名 称	期 間	場 所
南房総市文化祭	11月14日(土)～11月15日(日)	丸山体育館

### ○公共施設巡回展示

地区	期 間	場 所	地区	期 間	場 所
丸山	11月16日(月)～11月24日(火)	丸山地域センター	三芳	12月16日(水)～12月23日(水)	三芳農村環境改善センター
和田	11月25日(水)～12月1日(火)	和田地域センター	富山	12月24日(木)～1月5日(火)	富山地域センター
千倉	12月2日(水)～12月8日(火)	千倉保健センター	富浦	1月6日(水)～1月13日(水)	とみうら元気倶楽部
白浜	12月9日(水)～12月15日(火)	白浜地域センター			

朝夷行政センター・丸山地域センター・玄関に設置の回収ボックス



携帯電話・スマートフォン・PHS電話・タブレット端末

## 使用済小型電子機器リサイクルの実証事業を始めます

市(白浜・千倉・丸山・和田地区)では、ごみの減量と資源の有効利用を推進するため、12月から家庭で不要になった携帯電話などをボックス回収してリサイクルする実証事業を始めます。

**回収対象品目** 回収する小型電子機器は、回収ボックスの投入口(15センチ×25センチ)に入る大きさで、次の4品目です。

携帯電話・スマートフォン・PHS電話・タブレット端末

**注意事項** 市では情報流出など一切責任を負いませんので、個人情報など記録データは必ず消去してから投入してください。また、SDカードなどの記録メディアは必ず取り除いてください。

**回収ボックス設置場所** 朝夷行政センター、丸山地域センター

各センターが開庁している時間内に回収ボックスへ入れてください。

富浦・富山・三芳地区については、鋸南地区環境衛生組合で実施しております。詳しくは、組合までお問い合わせください。

**問** 千倉清掃センター ☎44-1263 鋸南地区環境衛生組合 ☎55-0329

## 保育所・幼稚園・小中学校一斉防災訓練《預かり訓練》を実施します

大地震が発生した際、保育所・幼稚園・小中学校が避難場所となることを想定した「市内保育所・幼稚園・小中学校一斉の防災訓練《預かり訓練》」を実施します。

**【日時】** 11月30日(月)

13時30分 地震発生・大津波警報発令

14時30分 大津波警報解除

15時30分以降 引き渡し可能

※所・園・学校から引き渡し可能についてメールまたは電話で保護者に連絡します。

※大津波警報および・警報の解除については、防災行政無線で行います。

地域・ご家庭でのご協力、また児童・生徒が安全に避難行動をとれるよう、交通安全へのご協力をお願いいたします。

**問** 子ども教育課 ☎46-2966



## 「新たな農業経営指標」を活用してみませんか

農林水産省では、「新たな農業経営指標」として、農家の皆さんが簡単に経営診断のできる「経営改善実践システム」を作成しました。

青色申告決算書や認定農業者の申請書に記載されている数値を入力するだけで、現在の経営状況の評価ができ、今後の農業経営に生かすことが出来ます。

**方法**

- 1 農林水産省の「新たな農業経営指標」のウェブページにアクセスし、「経営改善実践システム」をクリックします。
- 2 引き続き、登録ページに移動しますので、必要事項を入力してご利用ください。

ウェブページは <http://www.maff.go.jp/j/ninaite/shihyo.html>

または、**農林水産省 新たな農業経営指標** で検索

**問** 関東農政局経営・事業支援部担い手育成課  
☎048-740-0384  
農林水産課 ☎33-1071

**有料広告**

**【 事業者様限定 】**  
業績アップの為にIT活用  
(使用ソフト:Word, Excel, Outlook他) ¥14,000(税込)  
@8:30~17:30(初回限定料金/出張費無料8時間レッスン)  
◆保有資格:日商キータッチ2000ゴールドホルダー、P検3級  
ITパスポート、毎バソエキスパートGrade.1  
固定費削減・業務効率アップ達成へ  
ITツール活用のコツ習得を  
\*プライベートポリシー案件は予めお客様とご相談の上決定致します  
データエントリー&コピーライティング・大徳 渡辺博之(土日祝休業)  
〒299-5245 千葉県鴨川市興津2622 ☎090-3689-0904  
\*お問合せはメールにて承ります ☎ datk@dream.jp

**有料広告**

**房静流** 入場無料  
**民謡・舞踊の会**  
日時:平成27年12月13日(日)  
開演:10:30  
会場:富山公民館ホール  
皆様のご来場をお待ちしています(門弟一同)  
高橋信子 ☎0470-57-4187

# アンナにこんにちは ③

南房総市国際交流員

文・訳 アンナ・ローチ・ハウエル



ノースカロライナステートフェアのでかいスイカ。  
Huge watermelons at the state fair

## ステート・フェア

日本では秋になるとお祭りがあるのと同様、アメリカでは秋になるとフェアがあります。私はノースカロライナの州都に住んでいたため、10月の中旬になると、ノースカロライナの州内からステートフェアのために人が集まります。

ステートフェアは秋の収穫祭りで、州内の農産物と家畜の展覧がありますが、それで終わりではありません。地域の特産物の売店やカーニバル・ゲームや観覧車やジェットコースターのような乗り物などもあります。でもアメリカのフェアだと最初に思い出すのはフェア・フードかもしれません。日本のお祭りのように、焼きそば、たこ焼き、クレープなどの食べ物があります。日本と同じチョコバナナとアメリカンドッグはありますが、アメリカのフェア・フードといえば揚げ物です。最近揚げ物の種類が増えて、ピクルス揚げ、チーズケーキ揚げ、そしてドーナツに挟んでいるハンバーガー揚げなどの変わった揚げ物もたくさんあります。

私は日本のお祭りの食べ物のほうがおいしいと思います。ジェットコースターに乗る前にドーナツハンバーガーフライを食べるのはひどいアイデアかもしれませんが、毎年どんな変わった揚げ物が出るのかを楽しみにしています。

## State Fair

Just like fall is festival season in Japan, fall in America is time for the fair. Since I lived in North Carolina's state capital, every year in mid-October, people come from all over North Carolina for the State Fair. The state fair is a harvest celebration where you can see exhibitions of produce and livestock from throughout the state, but it is also much more. There are concerts and performances, stands promoting local goods, carnival games, and rides such as Ferris wheels or roller coasters. But the number one thing Americans associate with the State Fair is the food. Unlike Japanese festivals there are no crepes, takoyaki or yakisoba. Some of the foods are the same, such as chocolate-covered bananas or corn dogs, but the most common type of food is fried food. In recent years the number of fried foods has increased, including strange things like fried pickles, fried cheesecake, or fried hamburgers with donuts instead of bread. Personally, I think Japanese festival food is better, and eating a fried hamburger before getting on a roller coaster is a terrible idea, but it is fun to see which strange foods come out each year!



揚げ物売店  
Fried Food Stall

## 消費相談窓口から ③⑨

# 「物干しざお」移動販売についての苦情

車中からアナウンスをしながら「物干しざお」の購入を呼び掛ける移動販売業者について、消費者からの苦情が多発しています。

「アナウンスでは2本で1000円のはずだったのに、いざ代金を支払う段になると2万円を請求された」というように、常識的に想定される額をはるかに超える料金を不当に請求された事案の相談が多くを占めています。

移動販売業者との取引においては、クーリング・オフをすることができない場合があるので注意が必要です。（クーリング・オフ可能な場合もあるので相談機関への早めの相談が肝要）また、代金を受け取った業者が連絡先を明らかにせず、領収書も渡さず立ち去ってしまうケースも多く報告されており、こうなると代金の返還請求などは事実上不可能です。

「物干しざお」に限らず、移動販売業者からの物品の購入に際しては慎重にも慎重を重ねるべきでしょう。

者は信頼できるのか、本当にその品物が必要か、他の店舗で買うことはできないかなど、どれほど再考しても過ぎたることにはなりません。

お電話  
ください



### 消費生活相談窓口

市消費生活相談 ☎ 33-4300

午前10時から午後3時まで

\*来所による相談を週2回、受け付けています。

詳しくは、広報お知らせ版をご覧ください。

申問 商工課 ☎ 33-1092

県消費者センター ☎ 047-434-0999

午前9時から午後4時30分まで

\*日曜・祝祭日を除く。

## ■ 生涯大学校学生募集

県生涯大学校では、来年度の学生を募集しています。生涯大学校は県内に5学園6校舎があり、館山市内に南房学園があります。

**資格**／県内に住む55歳以上の人(昭和36年4月1日以前に生まれた人)

**定員・修業年限(南房学園)**／

地域活動学部50人・2年

造形学部園芸コース70人・1年

造形学部陶芸コース 25人・1年

**入学金**／無料

**授業料(年額)**／地域活動学部15,400円

造形学部園芸コース27,700円

造形学部陶芸コース55,500円

※授業料のほかに教材費などの負担があります。

また、消費税率の引き上げがされた場合は、授業料の変更を予定しています。

**入学案内の配布**／健康支援課、市民課、朝夷行政センター、各地域センター、南房学園事務局、県ホームページなどで配布しています。郵送希望者は、返信用封筒(宛名を記入し140円切手を貼った角2封筒)を同封して、申し込んでください。

**願書受付期限**／12月28日(月)まで

**願書提出先**／〒260-0801

千葉市中央区仁戸名町666-2

千葉県生涯大学校事務局

☎043-266-4705

**問** 千葉県生涯大学校 南房学園

☎24-0789

### お知らせ版11月号の訂正

11月の救急当番医に掲載した

11月22日(日)「花の谷クリニック」は、

当番ではなくなりましたので、ご注意ください。

#### 有料広告

JA葬儀式場 虹のホール安房

もしもの時  
安心と信頼の  
**JA葬祭** 24時間  
受付

☎0120-015-983

ご自宅・寺院・虹のホールでの  
ご葬儀を承ります

ご葬儀・法要・事前相談・お見積りは  
JA葬祭へ  
安房農業協同組合



## ■ 11(いい)月30(みらい)日は「年金の日」です

年金記録や将来の年金受給見込額を確認し、未来の生活設計について考えてみませんか。

「ねんきんネット」をご利用いただくと、いつでもご自身の年金記録を確認できるほか、将来の年金受給見込額について、ご自身の年金記録を基にさまざまなパターンの試算をすることもできます。

「ねんきんネット」については、日本年金機構のホームページでご確認いただくか、木更津年金事務所にお問い合わせください。

**問** 木更津年金事務所  
☎0438-23-7616

## ■ 日本赤十字社活動資金のお礼

各行政区を通して、日本赤十字社活動資金を募集したところ、多くの皆さんにご協力をいただき、7,122,900円(11,794件)の温かい善意をお寄せいただきました。心よりお礼申し上げます。

皆さんからお寄せいただいた活動資金は、災害救護活動、地域での奉仕団活動などの赤十字活動に使われます。

#### 有料広告

大切な人 想いを込めて...

ご葬儀 Web 見積もり

ヤマノウチでは、ホームページ上で  
お客様が簡単に【ご葬儀の見積もり】を  
お出し頂けるシステムをご提供しております。

館山斎場 検索

**(有)山内六三郎商店・館山斎場**

総合 0120-23-4171 〒294-0046 千葉県館山市新宿14  
受付 FreeCall http://www.tes-y.co.jp

#### 有料広告

クルマ売り買いおトク!!

**カーセブン 館山店**

お電話一本で!

☎0120-25-5981

**かんたん無料査定**

大事に乗られたお車のお見積りいたします!

★車種・年式・走行距離等をお伝え下さい。  
無料出張査定も好評受付中!!

- ・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/minamibosociety
- ・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)

南房総市の情報はこちらから

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

## ■ 避難行動要支援者(災害時要援護者) 名簿登録のご案内

災害時に避難行動を迅速にとることが困難な高齢者や障がいのある人などを対象に、あらかじめ情報を登録しておくことで、近隣にお住まいの人のサポートを促し、共助を目指すものです。

### ■対象となる人■

次の人で家族などの支援を受けることが出来ない人。

- 1人暮らしで75歳以上の人
- 75歳以上の高齢者のみの世帯に属する人
- 要介護認定者で要介護3以上の人
- 身体障害者手帳、療育手帳、または精神障害者手帳1級を保持する人で、障がいの程度が重度の人
- 上記以外の人で、支援を必要とする人

※施設などへ長期入所されている人は登録の必要はありません。また、一度登録をして入所などされた人は、退所の際に、再度登録をお願いいたします。

※本制度は、地域による善意と支えあいの精神に基づく支援であるため、災害時の支援が必ず保証されるものではありません。

### ■受付場所■

本庁市民課、三芳分庁舎社会福祉課、朝夷行政センターおよび各地域センター

問 社会福祉課 ☎36-1153

## 10月定例記者会見

### 10月26日(月)に実施されました

- 協働による地域づくり講演会
- ふるさと納税の寄附状況と11月からの返礼品
- 白浜フローラルホールと白浜保健福祉センター「はまゆう」がダンス合宿施設として生まれ変わります
- 11月21日は第10回南房総市「教育の日」中央行事

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

検索

クリック

## ■ 11月は「児童虐待防止推進月間」です

### 児童虐待防止のために、あなたができること

- 虐待と思われる事実を知ったときには通報してください。
- 子育て中の親子に、優しいまなざしをお願いします。
- 子育てに悩んでいる人は、ひとりで抱え込まずに相談してください。
- 虐待で苦しんでいる子どもは我慢しないで相談してください。

「虐待かも…」と思ったら、市町村、児童相談所へ相談してください。

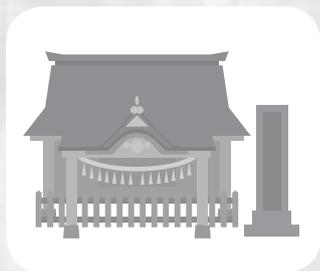
児童相談所全国共通ダイヤル189(イチハヤク)

問 子ども教育課 ☎46-2966

## 児童虐待とは・・・

身体的虐待	なく、蹴る、叩く投げ落とす、激しく揺さぶる、やけどを負わせる、溺れさせる など
性的虐待	子どもへの性的行為、性的行為を見せる、ポルノグラフィの被写体にする など
ネグレクト	家に閉じ込める、食事を与えない、ひどく不潔にする、自動車の中に放置する、重い病気になっても病院に連れて行かない など
心理的虐待	言葉による脅し、無視、きょうだい間での差別的扱い、子どもの目の前で家族に対して暴力をふるう(DV) など

青木観音堂の賓頭盧尊者像は永禄六年(一五六三)に、源氏部大輔が五十七歳の誕生日に、子供の繁栄を願って奉納したと胎内に墨書してあります。その頃は里見氏が安房国を治めていた時代ですから、里見氏嫡流の人物であったものと思われる。



白浜の里見城大手門跡の登り口に、十一面観音を本尊とする青木観音堂があります。その観音堂には賓頭盧尊者像も安置されています。この像は、およそ四十七センチほどの古ぼけた木製の羅漢像ですが、愛嬌のある長い顔と、ほころんだ口元に見える歯が、見る人に和みを与えてくれることから、里人たちは親しみを込めて、「おびんずる様」と呼んでいます。賓頭盧尊者は十六羅漢の一人ですが、神通力をもてあそんだとして、お釈迦様に叱責され、聖者の仲間に入れてもらえなかったそうですが、修業を重ね衆生救済につとめたので、中国では聖者として崇められ、日本では寺院本堂の外陣に像を置いて、これを撫ぜ病気の平癒を祈る習いが生まれました。



「青木の  
おびんずる様」  
第115話  
生稻謹爾

# 市民活動団体の紹介 ⑨

## 和町キッズリズムミック

代表 鎌田 久美  
会員 20名



キッズクラス



ジュニアクラス

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 ☎33-1005  
南房総みんみんネットアドレス

<http://civil.mbosso-etoko.jp/>



広報みなみぼうそう11月号  
平成27年11月12日発行

私たち和町キッズリズムミックは、平成9年から活動を始めました。当初は南三原小の体育館で練習していましたが、現在は、毎週水曜日午後5時40分から和町コミュニティセンターで練習しています。参加者は、南三原幼小と千倉幼小の子どもたち20名です。指導者はリエダンスカンパニーから派遣していただき、キッズクラス(幼小)とジュニアクラス(小3~小6)に分かれ、それぞれの発達特性に応じた練習に取り組んでいます。

発表する機会としては、「WAOー感謝祭」くじら料理と月見の会「ダンスフェスティバル」への出演や福祉施設への慰問などです。ジュニアクラスはOKJの全国大会にも参加し、他の演技者から学ぶようにするとともに、意欲を高めるよう努めています。その発表の場で披露するダンスは、子どもたちがテンポのよい曲を中心に選び、それに指導者が振付をして踊るようにしています。衣装は、指導者より借りたり先輩が使ったものを借りたりして、保護者の負担をできるだけ減らすようにしています。

私たち保護者は、まだ体を動かすことが好きな幼稚園・小学校のこの時期に、楽しく踊ることにより、生涯にわたり運動に関心を持つてくれることを期待しています。

体を動かすことに関心のあるお子様がいましたら、和町コミュニティセンターと一緒に汗を流しませんか。お待ちしております。

代表 鎌田 久美

☎090-2647-1766

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 秘書広報課

FAX ☎  
0044700  
| |  
2033  
| |  
41509  
12

**職員募集**

- 職種 看護補助者…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 **鋸南きさらぎ会**  
[お問合せ] TEL.0470-55-2125(担当/社)  
※生・日曜日、祝日除く  
<http://www7.ocn.ne.jp/~kyonanhp/>

初級の部 上級の部 審査発表

7月 国際交流フェスタ in AWA  
千葉県在住外国人による  
**日本語スピーチコンテスト**

小ホール 入場無料

2015 12月13日(日) 開演 13:00 (開場 12:30)

観客の皆様の投票により賞もありませう。ご来場お待ちしております。

千葉県南総文化ホール 0470-22-1811

入場無料 介護の悩みや、興味のある方 お気軽にご参加ください **赤門** ヘルスマガジングループ

第5回 **まきの実特別講座**

①認知症の理解 日時:12月13日(日)  
「地域で見守る社会で支える」 時間:10:00~11:30  
「私にもこんなことができる。」をご紹介 会場:ケアサービス・まきの実 安布里 館山市安布里237-2

②まきの実カフェ  
※予約不要・送迎相談。詳しくは直接お問い合わせください

株式会社 ケアサービス・まきの実 問合せ **30-8488** (担当 あけぼし)

ショールーム リニューアルOPEN

11月14日 10:00~17:00  
※来場お待ちしております。

**CASA 141**  
ONE FOR ONE

株式会社 石井工務店 tel.0120-22-3247

有料広告

※広告内容についての問い合わせは広告主へお願いします。