



広報みなみぼうそう

MINAMI BOSO 2

2026
No. 239

令和8年南房総市はたちの集い…2 引越し手続はマイナポータルで…4 物価高対応子育て応援手当のご案内…6 物価高対応ひとり親家庭等子育て応援手当のご案内…6 児童手当の多子加算を受けている人へ…7 ひとり親家庭の高校生を対象とした「給付型奨学金」のご案内…7 時短勤務育児支援給付金…8 不育症治療などに係る費用を助成…8 健康だより…9 食生活でロコモ対策…10 猫は不妊・去勢手術をして飼いましょう…12 あれこれ南房総…13 防災ワンポイント…14 そうだん…15 こそだて…16 今月の掲示版…17 南房総市学校給食のおすすめレシピ…20



南房総市

南房総市は

市制施行20周年



はたちの誓い
伊藤 想さん
(丸山地区)

本日は20歳を迎えた私たちの門出に対し、このような盛大な式典を開催していただき、心より御礼申し上げます。本日こうして大人としての第一歩を踏み出すことができるのは、両親をはじめ、家族、先生方、友人、そしてこれまで自分に関わってくださったすべての方々のおかげです。どんなときも見守り、必要な時には支えてくださった皆様に、心から感謝申し上げます。

私は現在、短期大学で幅広い分野に触れながら、資格取得を目指して勉強に励んでいます。この2年間は、学びの充実と同時に、ひとり暮らしの不安と向き合う日々でもありました。慣れない環境に戸惑い、寂しさに押しつぶされそうになることもありましたが、そんなときに支えてくれたのは、地元の友達、そしていつも気にかけてくれる両親でした。私が弱っているとき、そっと背中を押してくれた人がいたからこそ、今日まで歩むことができたのだと改めて感じています。また、学生生活は不安だけではありませんでした。「せっかく1人で生活を始めたのだから、できることは全部挑戦してみたい」とそんな気持ちで、サークル活動にも積極的に参加し、短期大学の学園祭では実行委員長を務めさせていただきました。仲間と協力し合いながら学園祭を成功させた経験は、私にとって大きな自信となり、人とのつながりの大切さを実感した時間でもありました。



はたちの誓い
堀海 翔世さん
(富山地区)

本日は、20歳を迎えた私達の門出に対し、このように盛大で素晴らしい式典を挙げていただきましたこと、心より御礼申し上げます。また、お祝いの言葉をいただきました石井裕市長をはじめ、ご臨席を賜ったご来賓の皆様、新成人を代表して心より御礼申し上げます。

今日この場に立ち、改めて20歳という人生の節目を迎えたことを実感するとともに、大人としての自覚が芽生え、これからの未来への希望や責任を深く胸に刻んでいます。私達が無事にこの日を迎えられたのは、どんな時も一番近くで見守り、支えてくれた両親や家族、未熟な私達を根気強くご指導くださった先生方、そして地域の皆様のおかげです。まずは20年間、私達に関わってくださった全ての方々に、深く感謝を伝えたいと思います。

私達のこれまでの道のりを振り返ると、決して平坦なものではありませんでした。特に、青春の真っ只中であつた数年前は、想像もしなかつた試練の連続でした。中学2年生の秋、台風15号がこの房総半島を襲いました。街の見慣れた景色が一夜で一変し、数日間、停電の中で不安な夜を過ごしたことを今も鮮明に覚えています。しかし私達はそこで、辛くても前を向き、手を取り合つて復興に向かう地域の大人達の姿を目にしました。人は1人では生きられないこと、そして互いに助け合うことの尊さを、私達は身をもって学びました。そして、最高学年である中学三年生に進級する年の春、修学旅行に向けて計画を立てる私達を待っていたのは、新型コロナウイルスという未知の脅威でした。当たり前のように感じていた日常は一変しました。マスクの着用が義務付けられ、先の見えない長期間の休校が続く、修学旅行や部活動の集大成である大会は中止になり、卒業式も卒業生と保護者のみで開催されました。学校行事が次々





この20年間を振り返る中で、私たちの世代にとって忘れられない出来事が2020年の新型コロナウイルスです。当時、私たちは中学3年生でした。楽しみにしていた修学旅行は中止になり、代わりに予定されていた栃木の日光東照宮の見学もなくなっていました。授業がどうなるかも分からず、不安な毎日を送っていました。それでも仲間と作った思い出は色褪せることはありません。修学旅行の代わりにみんなで訪れたマザー牧場は、今でも鮮明に心に残っています。仲間と過ごした時間、校舎の雰囲気、よく使った教室、そしてグラウンドの景色は、今でも温かく私の胸に残っています。

そしてこれから私は学校で学んできたホスピタリティの精神を大切に、相手の気持ちに寄り添い、一人ひとりと丁寧に向き合う仕事をしたいと思っています。どんな場面でも相手に安心や喜びを届けられる大人になることが私の目標です。また、これまで私自身が多くの人に支えられてきたからこそ、今度は私が誰かを支える存在になりたいと強く思っています。困っている人に手を差し伸べられる優しさ、責任を持って行動できる確かな力を身につけ、社会の一員として成長していきたいです。

20歳という節目を迎えた今、これまで支えてくださった方々への感謝を忘れず、これからの未来を自分の力で切り開いていく覚悟を胸に歩んでいきます。

最後になりますが、私たちの成長を信じて見守ってください。すべての皆様に、改めて感謝申し上げます。そして、これからの皆様のご健康とご多幸を心よりお祈りし、はたちの誓いとさせていただきます。



と中止や規制を余儀なくされ「なぜ私達の世代だけが」と、やり場のない悔しさを抱えたことも1度や2度ではありませんでした。しかし、失ったものばかりではありません。当たり前が当たり前でなくなったからこそ、私達は仲間と共に精一杯、部活動に打ち込めることの尊さや、何気ない日常の愛おしさに気づくことができました。制限された環境の中で工夫し、励まし合いながら過ごしたあの日々は、当時の私達の心を強くし、相手を思いやる想像力を育ててくれたと信じています。この経験は、これからの人生でどんな壁にぶつかっても、決して折れることのない「心の糧」となるはず。

現在、私達はそれぞれの道を歩み始めています。学業に励み専門知識を深める者、社会人として仕事の厳しさに直面しながらも奮闘している者、それぞれの場所で自分の役目を果たそうと日々努力しています。先のない時代と言われることもありますが、困難を乗り越えてきた私達だからこそ、描ける未来があると信じています。私自身も現在、東京の大学に進学し、夢である立派な経営者になるために、日々学業に励んでいます。そして、学業の傍で芸能活動など「今」しかできない新しいことにも挑戦しています。自分の夢に向かって挑戦できる「今」を誇りに思い、これからの未来への希望を胸に刻んでいます。

地元を離れ、東京で慌ただしい日々を送る中で、この房総の地に帰るのも年に数えるほどになりました。しかし、離れて暮らしているからこそ、この場所の居心地の良さや変わらない温もりが、どれほど尊いものか心に沁みて分かります。ここが私の原点であり、心の帰る場所なのだ、この地に戻るたびに気づかされます。

私達は今日、大人としての第一歩を踏み出しますが、社会の中ではまだまだ未熟な存在です。これからも、皆様からいただいた愛情と教えを胸に、感謝の心を忘れることなく、誠実に人生を歩んでゆくことを誓います。かつて、私達が多くの人に助けられたように、今度は私達が誰かの支えとなり、社会に貢献できる大人になれるよう日々精進してまいります。

結びになりますが、本日集まった同級生の皆様のことからの人生が、素晴らしい出会いと幸福に満ちたものになることを心から願います。また生まれ育ったこの愛する南房総市のさらなる発展をお祈り申し上げます。はたちの誓いとさせていただきます。

引越し手続はマイナポータルで

マイナンバーカードをお持ちの方は
マイナポータルから転出届・転入予約[※]を
オンラインで提出できます



[※]転入予約は、来庁予定の連絡を転入先自治体へ行う機能のことで

マイナポータルから引越し手続を行う 3つのメリット

① 転出の際の
外出が不要に



オンラインで転出届を提出できるため、原則、市区町村窓口へ行く必要がありません。

② いつでも
手続ができる



窓口があいている時間を気にせず、祝日や夜間でも、いつでも手続ができます。

③ 転入時の
手続もスムーズに



引越し先の市区町村へ来庁通知や転入時に必要な手続や持ち物が事前に確認できます。

引越しの際には、ぜひマイナポータルから
「引越し手続オンラインサービス」をご活用ください

[※]ご利用には別途マイナポータルアプリのダウンロードが必要です

引越し手続オンラインサービス

検索



https://myna.go.jp/html/moving_oss.html

引越し手続オンラインサービスやマイナンバーカード等についてのお問い合わせ

マイナンバー総合フリーダイヤル
0120-95-0178

平日：9時30分から20時00分まで
土日祝：9時30分から17時30分まで(年末年始を除く)

デジタル庁

オンラインで簡単に 手続の流れ

STEP 1

オンラインで
転出届を提出できる



オンラインで転出届の提出ができるため、引越す前の市区町村窓口への来庁が原則不要です。

STEP 2

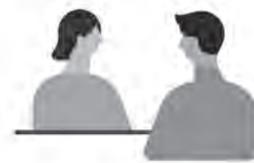
オンラインで
転入予定日等を連絡



引越し時は転入先の市区町村窓口で転入手続が必要ですが、事前に来庁予定の連絡ができます。

STEP 3

対面で
転入届を提出



窓口で必要な手続や持ち物をマイナポータル上で事前に確認でき、スムーズに転入手続ができます。

必要なのはマイナンバーカードとマイナポータルだけ 準備するものと操作方法

- ① マイナポータルへアクセス
- ② 届出情報等の入力
- ③ 電子署名 & 送信

準備するもの

- 利用者のマイナンバーカードまたはスマホ用電子証明書
- マイナポータルにアクセスする端末 (スマートフォン・PC)
- 連絡先電話番号
- 新しい住所

※市区町村窓口から入力内容の不備等による連絡があった場合は、その内容に従って対応してください ※マイナポータルから転出届の提出を行った後は、各種案内に沿って、引越し先の市区町村窓口で転入届等の手続を行ってください

物価高対応子育て応援手当のご案内 対象児童1人につき3万円が支給

問 子ども教育課 ☎46-2936

物価高の影響を強く受けている子育て世帯を支援するため、児童手当の支給対象児童である、0歳から18歳(18歳到達後最初の3月31日まで)のお子さんを養育している人に対し、お子さん1人につき2万円の給付が国で決定されました。市では国の「物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金」を活用して1万円を上乗せし、3万円を支給します。

支給対象者

支給対象児童の児童手当受給者

支給対象児童

▼令和7年9月分(9月生まれは10月分)の児童手当支給対象児童

▼令和7年10月1日から令和8年3月31日に出生した児童

支給時期

申請不要および2月27日(金)までの申請分は、3月中旬に支払予定です。3月1日以降の申請は随時支払います。

支払日については決まり次第、ホームページに掲載します。

申請期限/5月29日(金)

申請受付/市窓口(子ども教育課、市

民課、朝夷行政センター、各地域センター、平日8時45分~17時)への提出または子ども教育課への郵送となります。支給拒否の届出書を提出する場合は、2月27日(金)必着

申請方法

対象者	手続き内容
① 令和8年2月12日までに市へ児童手当の申請をしている人	申請不要 2月中旬にご案内を送付します。受給を拒否する場合は、受給拒否の届出書を提出してください。
② 令和8年2月13日以降に出生により市へ児童手当の申請をする人	申請必要 児童手当を申請する際に、併せて手当の申請をお願いします。
③ 公務員で所属庁から児童手当を受給している人	申請必要 所属庁の証明が記載された申請書を市へ提出してください。証明については、所属庁へご確認ください。 ※市独自で支給額を3万円としていますので、申請書へ記載する金額は、お子さん1人につき3万円の金額で記載してください。

物価高対応ひとり親家庭等 子育て応援手当のご案内

児童扶養手当支給対象児童
1人につき1万円支給

物価高の影響を強く受けているひとり親家庭などの世帯を支援するため、児童扶養手当受給者に対し、国の「物価高騰対応重点支援地方交付金」を活用し、児童扶養手当支給対象児童1人につき1万円の支給をします。

支給対象者/支給対象児童の児童扶養手当受給者

支給対象児童

・令和8年2月分の児童扶養手当受給者の支給対象児童

・令和8年3・4月分の児童扶養手当新規認定受給者の支給対象児童

支給額/児童扶養手当支給対象児童1人につき1万円

支給時期

①令和8年2月分の児童扶養手当受給者および令和8年2月1日から12日までに新たに児童扶養手当の認定を受けた人には3月中旬に支給予定です。

②令和8年2月13日から3月31日までに新たに児童扶養手当の認定を受けた人には5月中旬に支給予定です。

支払日については決まり次第、ホームページに掲載します。

申請方法

対象者	手続き内容
① 令和8年2月12日までに児童扶養手当の認定を受けている人	申請不要 2月中旬にご案内を送付します。受給を拒否する場合は、受給拒否の届出書をご提出ください。 受給拒否の届出書を提出する場合は、2月27日(金)必着でご提出ください。
② 令和8年2月13日~3月31日までに新たに児童扶養手当の認定を受けた人	申請 児童扶養手当新規認定請求をする際に、併せて応援手当のご案内をします。受給を拒否する場合は、受給拒否の届出書をご提出ください。

問 子ども教育課 ☎46-2936

児童手当の多子加算を受けている人へ

問 子ども教育課 ☎46-2936

児童手当の支給対象年齢は、18歳到達後最初の3月31日(年度末)までとなります。

多子加算(第3子以降増額)の算定対象年齢は、22歳到達後最初の3月31日までとなっており、18歳年度末を迎えた児童を算定対象児童とする場合は手続きが必要になります。

手続きが必要な人

- 令和8年3月31日に18歳到達後最初の3月31日を迎える児童がいる →①へ
- 大学生相当年齢で卒業により就学状況が変わったなどの児童がいる →②へ

	手続きが必要な人	提出書類
①	・支給対象年齢の児童と、18歳年度末を迎えた児童の合計が3人以上の人	・監護相当・生計費の負担についての確認書 ※生計費の負担がある18歳年度末から22歳年度末の児童を記載
②	・「監護相当・生計費の負担についての確認書」を提出しており、提出時から児童の生活状況に変更があった人	

※算定対象児童は、保護者が子を監護し、かつ生計費の負担をしている児童になります。

※「監護相当・生計費の負担についての確認書」の提出がない場合は、多子加算額の適用がない手当額の支給になります。

※監護の状況により、追加で必要な書類の提出を求める場合があります。

申請期限

令和8年4月16日までに申請された場合、4月分から多子加算の算定対象となります。

4月17日以降に申請された場合は、申請の翌月分から算定対象となるのでご注意ください。

令和8年4月16日までに 申請された場合

→4月分から算定対象

令和8年4月17日以降に 申請された場合

→申請の翌月分から算定対象



財団
☎048-789-7998



問 一般財団法人 コープみらい 社会活動

で確認できます。

その他／募集案内は、法人のホームページ

受付締切り／3月20日(金)

給付(最長3年)

返済不要の奨学金／年額12万円を卒業まで

募集人数／700名(予定)

下の人

申込者の資格／奨学生対象者と同居してい

る保護者で前年の税込年収が400万円以

り

て500円をいただき、脱退時には返金あ

る

対象者／ひとり親(または両親がいない)家

庭の高校生(2026年4月に高校に入學

される人と新2・3年生に進級される人で

保護者がコープみらいの組合員(出資金とし

て500円をいただき、脱退時には返金あ

る)

ひとり親家庭の高校生

を対象とした

『給付型奨学金』のご案内

申請受付まもなくスタート！ 時短勤務育児支援給付金

問 子ども教育課
☎46-2966

乳幼児期の愛着形成や家族と過ごす時間をより多く持つため時短勤務に移行した保護者に対し、保育所を利用する家庭の経済的負担を軽減し、時短勤務による収入減少を補填するため、南房総市独自の給付金を交付します。

対象者

次の①～⑧すべてに該当する人

① 給付金交付対象期間および申請期間に本市に住所を有し、居住している者であること。

② 次のいずれかに該当する者であること。

ア 雇用保険の被保険者

イ 国家公務員共済組合の組合員

ウ 地方公務員等共済組合の組合員

③ 次のいずれかに該当する者であること。

ア 0歳から2歳に達する日の前日の属する月までの児童を養育し、かつ、「雇用保険の「育児時短就業給付金」または公務員共済の「育児時短勤務手当金」の支給を受けている者

イ 2歳から3歳に達する日の前日の属する月までの児童を養育している者

④ 時短勤務を選択したことにより、時短勤務を選択しなかった場合の同月の収入と比較して収入が減少した者であること。

⑤ 養育している児童が認可保育所または認定こども園に入所していること。

⑥ 短時間保育認定を受けている者であること。

⑦ 市税などを滞納していないこと。

⑧ 南房総市暴力団排除条例に規定する暴力団員、暴力団員などまたは暴力団密接関係者でないこと。

給付金の額

① 0歳から2歳に達する日の前日の属する月までの児童を養育する人：
収入減少分に雇用保険の「育児時短就業給付金」または公務員共済の「育児時短勤務手当金」を加算した後の金額と40,000円を比較し、いずれかの低い金額

② 2歳から3歳に達する日の前日の属する月までの児童を養育する人：
収入減少分と60,000円を比較し、いずれかの低い金額

※本給付金は、対象者に養育する児童が2名以上いる場合、末子の給付金の額が適用されます。(例：対象者が1歳と2歳の児童を養育する場合、1歳の児童の給付金の額を適用。)

算定期間／令和7年10～11月の2か月分
申請期間／3月1日～3月15日の平日
8時45分～17時

申請書類

・南房総市時短勤務育児支援給付金交付申請書類

申請書類はホームページからダウンロードできます。下の二次元コードからご確認ください。



不育症治療などに係る費用を助成

問 子ども家庭支援室
☎46-3112

医師から不育症と診断され、医療機関において不育症の治療や検査を受けた人の費用の一部を助成します。

対象者

① 婚姻の届出をしていること

② 妻が申請日において、本市に住所を有し、かつ、本市の住民基本台帳に1年以上継続して記録されていること

③ 不育症治療などのために医療機関を受診していること

④ 国民健康保険法の被保険者または次の社会保険に関する法律の規定による被保険者もしくは被扶養者であること(健康保険法・船員保険法・私立学校教職員共済法・国家公務員共済組合法・地方公務員等共済組合法)

⑤ 他の市町村が実施する不育症治療などを受けた者に対する類似の助成を受けていないこと

助成対象費用

不育症治療などを開始した日からその妊娠に関する出産(流産および死産を含む)に伴い、治療が終了した日までの期間(1治療期間)に受けた不育症治療などに係る医療費の自己負担分

助成対象外

千葉県不育症検査費用助成事業の対象となる検査、入院時の差額ベッド代・食事代・文書料など直接治療に関

わらない費用、千葉県不育症検査費用助成事業において助成を受けた額に相当する費用、他の制度により助成を受けている費用(高額療養費など)

助成金額

1年度につき30万円まで
(千円未満は切り捨て)

申請期限

1治療期間に係る医療費の支払いが終了した日が属する月の翌月から1年以内に、必要書類を添えて子ども家庭支援室へ申請してください。

申請書類

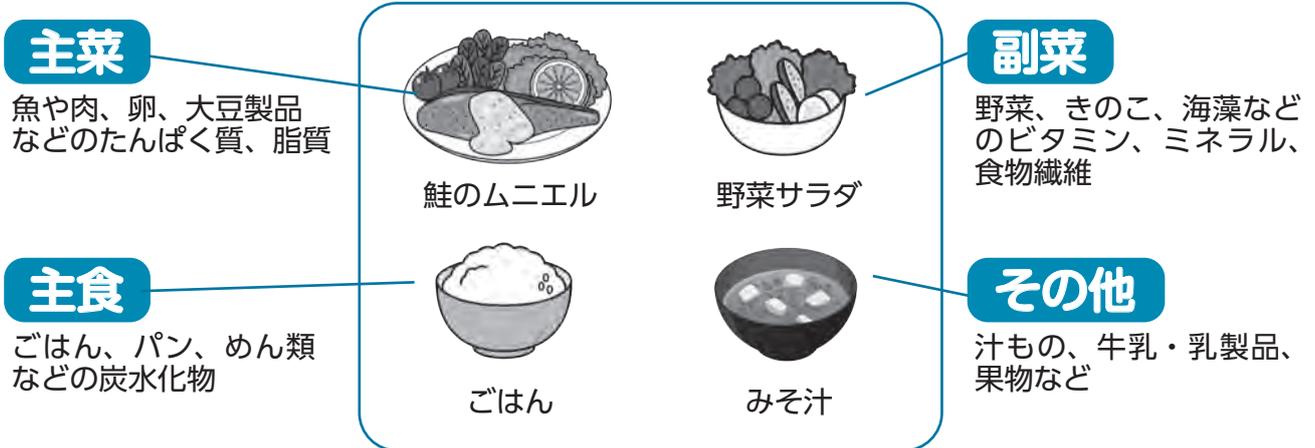
- ・不育症治療費等助成申請書
- ・不育症治療等医療機関証明書
- ・医療機関の発行する領収書および診療明細書(原本)
- ・医療保険各法の規定による被保険者または被扶養者であることを証する書類
- ・千葉県不育症検査費用助成事業において助成を受けた場合には、その決定通知書の写し
- ・夫婦の戸籍謄本(発行から3か月以内のもの)
- ・妻の住民票(発行から3か月以内のもの)、本籍・続柄の記載のあるもの、個人番号の記載のないもの
- ・振込先の通帳の写し



① 栄養バランスを整える

毎日の食事バランスチェック

1食に、**主食・主菜・副菜**を組み合わせるだけで簡単にバランスよく食べることができます。



おもな栄養素を知ろう

<p>炭水化物 頭とからだを動かせるエネルギー源</p>	<p>たんぱく質 血や筋肉などからだをつくる材料</p>	<p>脂質 エネルギー源であり、細胞膜やホルモンの材料</p>	<p>ビタミン ほかの栄養素の働きを助ける</p>	<p>ミネラル からだの材料となったり、体内の働きを助けたりする</p>
---	---	--	--------------------------------------	---

外食や、総菜を買ってきて食べる場合でも、基本は同じです。例えば、丼物ならサラダを追加するなど、主食・主菜・副菜がそろったメニューを選びましょう。

② 朝・昼・夕の食事のリズムを守る

1日3食の規則正しい食事は、栄養不足を防ぎ、体のリズムを整えます。食事を抜くと、残りの食事でも1日に必要な栄養素をとらなくなるとはいけなくなり、バランスが偏りがちです。できれば朝食を抜かず1日3食、食べる習慣をつけましょう。

③ 食事の適正量を知る

体重は健康のバロメーターです。体重が適正範囲なら、食事量は適正です。太りすぎ、やせすぎ、など適正範囲から外れている場合は、食事量の見直しが必要です。自分の体重が適正範囲かどうかは、BMI (Body Mass Index) から求めることができます。

$$\text{BMI (kg/m}^2\text{)} = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$

18～49歳	18.4以下	18.5～24.9	25.0以上
50～64歳	19.9以下	20.0～24.9	25.0以上
65歳～	21.4以下	21.5～24.9	25.0以上

やせすぎ 適正範囲 太りすぎ

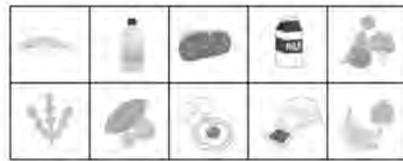
1日の食事でもつ総エネルギー量は、右表を目安にしましょう。

1日の推定エネルギー必要量を知ろう

	男性	女性
18～29歳	2,600kcal	1,950kcal
30～49歳	2,750kcal	2,050kcal
50～64歳	2,650kcal	1,950kcal
64～74歳	2,350kcal	1,850kcal
74歳以上～	2,250kcal	1,750kcal

出典：厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2025版)」、身体活動レベル「ふつう」で算出

ロコモ対策とは、ロコモティブシンドローム(運動器症候群)を防ぎ、自立した生活を長く送るため、運動・栄養・活動の3つを柱とした予防策です。



主食 焼きたまごはん



材料 (2人分)

- ・ ご飯・・・茶わん1杯分(200g)
- ・ 卵・・・2個
- ・ ひきわり納豆・・・小1パック
- ・ ハム・・・2枚
- ・ せん切りキャベツ(市販)・・・1/2袋
- ・ 油・・・大さじ1/2
- ・ 納豆のたれ(小袋)・・・1袋
- ・ 食塩・・・小さじ1/4

栄養成分表示(1人分)

エネルギー:285kcal たんぱく質:19.3g 脂質:15.0g
炭水化物:45.0g 食塩相当量:1.2g

作り方

- ① 卵はよく溶きほぐしておく。
ハムは半分に切ってからせん切りにする。
- ② ①の卵の中に、ごはん、納豆、ハム、せん切りキャベツ、納豆のたれ、食塩を加えてよく混ぜる。
- ③ フライパンに油を熱して②を1/4量ずつ流し入れ、表面が固まってきたら裏返す。
- ④ 両面がこんがりおいしそうに焼けたらできあがり。

(レシピ提供者からのコメント)

たんぱく質が摂りやすく、残りご飯で簡単にできる
主食メニューです。
納豆をチーズに変えてもおいしくいただけます。

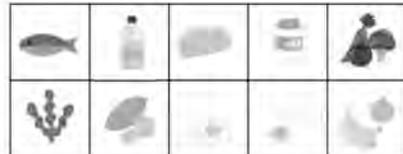
主食

さば味噌缶と トマトのどんぶり



材料 (1人分)

- ・ さば味噌煮缶・・・1缶
- ・ トマト・・・100g
- ・ 万能ネギ・・・10g
- ・ 刻みのり・・・適宜
- ・ ゴマ油・・・3g
- ・ ご飯・・・180g



栄養成分表示(1人分)

エネルギー:625kcal たんぱく質:30g 脂質:24g
炭水化物:74g 食塩相当量:1.7g

作り方

- ① トマト・・・ザク切り
ネギ・・・小口切り
さば缶・・・ほぐしておく
- ② どんぶりにご飯、さば味噌煮缶、トマト、ネギの順でのせていき、ゴマ油を回し入れ、最後に刻みのりを散らす。

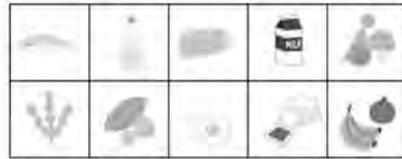
(レシピ提供者からのコメント)

さば味噌煮缶は、骨まで食べられるのでカルシウムの補給になります。

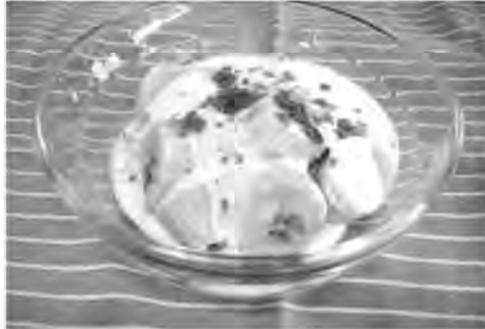
カルシウム:339mg(1人分)

おやつ

バナナきなこ ヨーグルト



栄養成分表示(1人分)
エネルギー:153kcal たんぱく質:5.5g 脂質:3.5g
炭水化物:26.9g 食塩相当量:0.1g



材料(1人分)

- ・バナナ・・・1本
- ・プレーンヨーグルト・・・大さじ3
- ・きなこ・・・小さじ1



作り方

- ① 食べごろのバナナの皮をおき、食べやすい大きさに切る。
- ② ①にヨーグルトときなこをかけ、完成です。

※ レシピでは甘くないヨーグルトを使用しています。
バナナの甘さだけでも十分おいしいですが、お好みで加糖ヨーグルトにするか、はちみつや黒蜜をかけてもおいしいです。

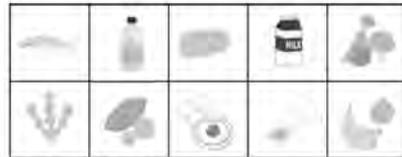
(レシピ提供者からのコメント)

バナナ1本使用しているので、不足しがちな食物繊維をとることができます。食後のデザートやおやつに取り入れることで、コツコツと食物繊維を摂取しましょう♪

食物繊維:2.4g(1人分)

おやつ

とうもろこし チーズ蒸しパン



栄養成分表示(1人分)
エネルギー:149kcal たんぱく質:4.5g 脂質:5.4g
炭水化物:21.3g 食塩相当量:0.5g



材料(6人分)

- ・卵・・・1個
- ・牛乳・・・100ml
- ・サラダ油・・・大さじ1
- ・ホットケーキミックス・・・150g
- ・コーン・・・60g
- ・プロセスチーズ・・・20g

作り方

- ① プロセスチーズは5mmに切る。
- ② ボールに卵を割りほぐし、牛乳を入れ泡だて器でしっかり混ぜ、サラダ油・ホットケーキミックス・コーンとプロセスチーズを加え混ぜる。
- ③ 型に②の生地を流し入れる。
- ④ 蒸し器に水をたっぷり入れ、火にかける。充分に蒸気が立ったら③のをせ、強火で12分蒸す。竹串で刺して生の生地がついてこなければ蒸し上がりです。

(レシピ提供者からのコメント)

乳製品(牛乳・チーズ)が入っているのでカルシウムが摂取できます。

カルシウム:70mg(1人分)

猫のため・地域のため 猫は不妊・去勢手術をして飼いましょう

猫と暮らすために知ってほしいこと

猫は本能で繁殖を行い、自らの意思で繁殖をコントロールすることはできません。望まれない命を生み出さないためにも、責任を持って世話ができる頭数を飼育しましょう。

不妊・去勢手術の主な利点と注意点

手術をする利点

- メスの場合
 - ・望まない妊娠がなくなる
 - ・卵巣や子宮の病気や乳腺腫瘍などの予防
 - ・発情期特有の困った行動がなくなる
(大きな鳴き声、トイレ以外での排尿、外に出たがる、神経質になる 等)
- オスの場合
 - ・精巣や前立腺、肛門周囲の病気の予防
 - ・メスへの興味による性的ストレスの軽減
 - ・発情期特有の困った行動がなくなる
(大きな鳴き声、マーキング、ケンカ、攻撃性、脱走 等)

手術をするうえでの注意点

- ・手術は全身麻酔で行うが、適切な麻酔管理でリスクを軽減できる
 - ・肥満傾向になるが、適切な食餌管理と運動で予防できる
- ※メスでは尿失禁が起きる場合があるが、治療できる

愛護動物を捨てたり、傷つけることは犯罪です

動物の愛護及び管理に関する法律第44条では、殺傷や遺棄・虐待について規定されています。

- ・殺傷の場合、5年以下の拘禁刑又は500万円以下の罰金
- ・遺棄・虐待の場合、1年以下の拘禁刑又は100万円以下の罰金

お問い合わせ先

建設環境部環境保全課 ☎0470-33-1053
安房保健所（健康福祉センター） ☎0470-22-4511
千葉県動物愛護センター ☎043-258-7817
公益財団法人千葉県動物愛護協会 ☎043-214-7814



千葉県動物
愛護センター



日本動物
愛護協会





南房総中1年生が考えた 献立を給食で提供

南房総中学校(国本和昭校長)では、1年生が家庭科の授業で栄養バランスの良い献立について学習し、10月から生徒の考えた献立が外房地区の学校給食で提供されています。1月28日(水)には生徒が考えた「納豆ひじき和え」が市内の全小中学校に提供されました。



給食の様子(南房総中)

白浜小2年生の大根を

給食へ

白浜小学校(相場大作校長)では、南房総学の取り組みとして、2年生が大根の栽培を種まきから行っており、1月13日(火)に収穫。自分たちの分だけでなく、給食用として200kgを市内子ども園、外房学校給食センターに提

供し、みそ汁や、和え物にして味わいました。



大根収穫の様子(白浜小)

自衛官募集相談員委嘱式 富山地区の小芝さんへ委嘱

自衛官の募集にあたり、地域における協力体制の環境づくりや入隊希望者の紹介、激励、問題解決の援助など幅広く支援を行う自衛官募集相談員に、小芝寛海さんが市および自衛隊千葉地方協力本部から引き続き委嘱されました。



左から石井市長、小芝さん、西川本部長

小芝さんは令和元年度から募集相談員を務め、市消防団副支団長や即応予備自衛官としても活躍されています。

12月17日(水)の委嘱式では、石井市長、自衛隊千葉地方協力本部 西川本部長から委嘱状が交付されました。

地域農業に貢献

安房農業賞 安房農業奨励賞

安房地域活性化フォーラムが令和7年12月3日(水)南総文化ホールで行われました。その中で、安房郡市内の農業に功労のあった農業者の表彰があり、安房農業賞で三井清和さん(富浦地区)、安房農業奨励賞で笹子貴主さん(丸山地区)が表彰されました。

安房農業賞は、農林業技術の創造、改良、導入などにより、生産性の向上に著しい功績のあった人、安房農業奨励賞は、地域農林業の振興・農業技術などその効果が期待される人を安房農林業振興協議会が表彰するものです。



三井さん(左側)、笹子さん(右側)

千倉地区複合施設の名称を 南房総市交流複合施設「いこつと」に決定しました!

千倉地区旧忽戸小学校跡地に建設を進めている図書館とコミュニティセンターの新たな複合施設の名称が、南房総市交流複合施設「いこつと」に決まりました。

名称の決定にあたっては、広く市民などから公募を行い、113件の熱意ある提案がありました。

その後、その提案を参考に千倉地区複合施設名称選考委員会において、施設の設定目的やこの地域の特性に最も適した名称としてこの提案が選定されました。

「いこつと」という響きには、建設地である「忽戸」という歴史ある地名を大切に残したいという想いが込められています。同時に、誰もが「あそこに行こう」と気軽に立ち寄れる場所、そしてみんなの「憩いの場」でありたいという願いも重ねています。

市では、図書館とコミュニティセンターが融合したこの「いこつと」が子供からお年寄りまで多世代が自然とふれ合うとともに、「いこつと」を通して集い、学び、交流し、地域に末永く愛される温かな拠点となることを期待しています。

生涯学習課 ☎ 46-2964

内容	項目	対象児または内容	とき		ところ
乳・幼児相談	4か月児相談	令和7年10月生まれ	3月10日 (火)	受付13:50～14:00	三芳保健福祉センター
	9か月児相談	令和7年5月生まれ		受付13:00～13:10	
	1歳6か月児健康診査	令和6年9月13日までに生まれた2歳未満	3月12日 (木)	個別で通知します	
	3歳児健康診査	令和4年11月までに生まれた4歳未満	3月5日 (木)		
こそだて	産後ケア事業(集団)	助産師の個別相談 昼食 からだを動かしてリフレッシュ	3月18日 (水)	10:00～14:00 (9:45～10:00受付)	千倉保健センター

産後ケア事業(集団)

申込締切/3月11日(水)までに産後ケア事業利用申請書兼同意書を提出

※産後ケア利用者負担金がかかります。

◆おはなし会のよてい◆ 絵本の読み聞かせに行ってみよう!楽しいよ!

名称	とき		ところ
とみうら絵本だいすきの会	3月8日(日)	11:00～11:30	とみうら元気倶楽部
読み聞かせ教室 和田	3月14日(土)	10:00～11:00	和田地域福祉センター「やすらぎ」
千倉おはなし会「しおまねき」	3月14日(土)	10:00～11:30	千倉保健センター
絵本おはなし会	3月21日(土)	10:00～11:00	子育て支援施設ほのぼの
おはなしだいすき「あひるの会」	3月21日(土)	10:30～11:30	富山岩井コミュニティセンター



防災ワンポイント



まずは自分の命を、自分で守る備えを

災害発生時の心得

～むやみに移動を開始せず、落ち着いた行動を～

大規模な災害が発生すると、公共交通機関が運行を停止し、帰宅が困難になることが予想されます。多くの人が一斉に徒歩で帰宅を始めると、火災や沿道の建物からの落下物などにより負傷する危険があるばかりでなく、災害時に優先されるべき救助・救急活動の妨げとなります。

むやみに移動を開始しない

- まずは自分の身の安全を確保しましょう。
- 職場や集客施設などの安全な場所にとどまりましょう。
- 災害用伝言サービスにより家族の安否や自宅の無事を確認しましょう。
- 交通情報や被害情報を入手しましょう。



日頃から準備しておきたい事

- 事前に家族などと安否確認の方法や集合場所について話し合っておきましょう。
- 職場などに歩きやすいスニーカーや懐中電灯、手袋、飲料水、食料、マスク、除菌シートなどを用意しましょう。
- 携帯電話の充電器やモバイルバッテリーを持ち歩きましょう。
- 徒歩での帰宅に備えて、帰宅経路の状況を確認しておきましょう。
- 帰宅経路にあるコンビニエンスストアやガソリンスタンドを確認しておきましょう。
- 千葉県や九都県市では、コンビニエンスストアやガソリンスタンドなどと徒歩帰宅支援協定を締結しており、水道水、トイレや交通情報などを可能な範囲で提供していただけます。こうした店舗には、「災害時帰宅支援ステーションステッカー」が掲示されていますので、日ごろから帰宅経路の店舗の場所を確認しておくことで安心です。

※九都県市: 千葉県、埼玉県、東京都、神奈川県、千葉市、さいたま市、横浜市、川崎市、相模原市



<p>税務支援相談 予</p> <p>税(所得税、法人税、相続税など)に関する無料相談です。 と き / 3月25日(水) 10:00 ~ 15:00 と ころ / 法青会館 問 税理士会館山支部 ☎23-4132</p>	<p>行政相談</p> <p>年金、保険などの国の行政全般に関する意見や要望 と き・と ころ 3月10日(火) 13:30 ~ 16:00 丸山分庁舎 第1会議室 問 秘書広報課 ☎33-1002</p> <p>オンラインでも実施 しています 日程や申込みは、右の二次元コードから(予約制です)</p>  <p>問 千葉行政監視行政相談センター ☎043-244-1100</p>	<p>高齢者の総合相談窓口</p> <p>介護・福祉・生活のことや権利擁護などの相談 と き / 全地区 8:30 ~ 17:00 平日(祝日・年末年始を除く) 地 区 / 名称 / 連絡先 ▶富浦・富山: あんしんセンター富浦・富山 / ☎20-4500 ▶三芳(開庁時間8:45~17:00): あんしんセンター三芳 / ☎29-3355 ▶白浜・千倉(土曜日も開設): あんしんセンター白浜・千倉 / ☎29-3711 ▶丸山・和田: あんしんセンター丸山・和田 / ☎28-4166</p>
<p>人権相談</p> <p>いじめ、家庭内の問題に関する相談 と き・と ころ 3月25日(水) 13:30 ~ 16:00 和田地域福祉センター「やすらぎ」 問 市民課 ☎33-1051</p>	<p>里親相談</p> <p>里親制度についての相談。里親のことを知りたい、応援・支援したいなどの相談にも応じます。 と き / 月~金曜日の9:00 ~ 17:00 問 子ども家庭サポートセンターちば(オレンジの会) ☎28-4288</p>	<p>消費者相談 予</p> <p>多重債務相談、サービス・商品に関する相談・苦情 日 程 / 市ホームページで公開しています。右の二次元コードからご確認ください。 問 商工課 ☎33-1092 ※電話による相談: 消費生活相談専用番号 ☎33-4300へ。 ※相談日以外の電話相談: 千葉県消費者センター ☎047-434-0999へ</p> 
<p>法律相談 予</p> <p>相続など司法書士に相談できます。 と き / 3月19日(木) 13:00 ~ 16:40 と ころ / ちくら介護予防センターゆらり 申込期間 / 2月20日(金)から 定 員 / 5人 ※先着順 申問 社会福祉協議会 ☎29-3729</p>		
<p>登記手続相談 予</p> <p>不動産に関する登記手続案内 と き / 毎週火・木曜日 9:00 ~ 16:00 申問 千葉地方法務局館山支局 ☎22-0620</p>		

のうぜい

納期限 3月2日(月)

- 固定資産税 (第4期)
- 国民健康保険税 (第8期)
- 後期高齢者医療保険料 (第8期)
- 介護保険料 (第8期)

※お支払いには口座振替が便利です。

じんこう

1月1日時点(前月比)

総人口	33,391人 (-12)	出生	8人
男	16,067人 (±0)	死亡	72人
女	17,324人 (-12)	転入	105人
世帯数	16,798世帯 (+13)	転出	53人



有料広告

メガネのサンアイ・鳳玉堂
 イオンタウン館山店が
移転いたしました!

【新店舗】イオン内フードコート入口近く 焼き鳥日本一さんお隣

メガネのサンアイ 本店22-3388 視力検査やメガネの調整、
 イオン店23-7878 見えづらさのご相談も随時無料です
 当店は国家資格眼鏡製作技能士の在籍店です 何でもお気軽にご相談ください!

有料広告

カット専門店 クイックカット **なのはな**

本館 貳番館

平日 9:00 ~ 15:00 (木曜定休日) 平日 9:30 ~ 18:30
 土日 9:00 ~ 14:00 土日祝 9:00 ~ 18:00

大人(高・一般) **500円** (税込) 小人(幼・小・中) **300円** (税込)

※駐車場は2店舗共有他、貳番館にもあります。
 ※予約制ではありません。

【問い合わせ】 館山市分庁舎11-1
090-8304-6333



有料広告

ヤマウチ **館山斎場**

24時間 365日
 迅速な対応をお約束します

(有)山内六三郎商店

総合受付 0120-23-4171 ☎294-0046 千葉県館山市新宿14
 館山斎場

子ども家庭支援室 ほのぼの

申問 ☎40-5111
☎070-5587-3101

今月の行事をお知らせします。

また、子育て相談、幼児相談、ことばの相談などは、随時受け付けています。お気軽にご相談ください。

にこにこ教室

予約制

親子遊びや、製作などを紹介します。お友だちづくりの場にもなっています。

定員 各回 10組程度

※教室の前日までにお申し込みください

対象児	とき・ところ	
ひよこ組 (R 7.4.2~R 8.4.1) 月齢2か月~6か月まで	3月6日(金) 子育て支援施設ほのぼの	10:00 ~ 10:30
りす組 (R 6.4.2~R 7.4.1) 月齢7か月~	3月11日(水) 子育て支援施設ほのぼの	
うさぎ組 (R 5.4.2~R 6.4.1)	3月17日(火) 子育て支援施設ほのぼの	
くま組 (R 4.4.2~R 5.4.1) ぞう組 (R 3.4.2~R 4.4.1)	3月25日(水) 子育て支援施設ほのぼの	

お誕生会

予約制

誕生月のお子さんをみんなで祝いします。

対象 2月生まれのお子さん

とき 2月27日(金) 11:15 ~

締め切り 2月26日(木)

絵本の貸し出し

南房総市図書館より絵本の貸し出しを行います。

とき 2月27日(金) 10:45 ~ 11:15

ところ 子育て支援施設 ほのぼの

絵本の読み聞かせ

ボランティアさんによる、絵本の読み聞かせがあります。

とき 2月27日(金) 11:15 ~

ところ 子育て支援施設 ほのぼの

お願い…教室ほかイベントは、市内に住所がある人が対象です。申し込みが必要な行事は締め切りまでに申し込みください。

にこにこひろば

休館日 月曜・日曜日・祝日・年末年始

場所 子育て支援施設ほのぼの

利用時間 9:30 ~ 16:00 (火曜日~土曜日)

にこにこひろばでは、親子が気軽に遊んだり、交流したりして、仲間づくりをします。子育てについてわからないことや、困っていることはスタッフが相談に応じます。

0歳から就園前までのお子さんをお待ちしています。

園庭開放に伴う子育て相談

スタッフが子ども園に出向いて親子の交流と子育ての疑問などにお答えする「園庭開放に伴う子育て相談」を開設します。お気軽にご利用ください。

とき	ところ
2月26日(木) 10:00 ~ 15:00	富山子ども園
3月4日(水) 10:00 ~ 15:00	三芳子ども園
3月10日(火) 10:00 ~ 15:00	千倉子ども園
3月19日(木) 10:00 ~ 15:00	富山子ども園
3月24日(火) 10:00 ~ 15:00	富浦こども園

幼児相談

予約制

お子さんに関する心配や悩みなどがありましたら公認心理師が相談を受けてくれます。お気軽にご連絡ください。

とき 3月13日(金)
9:15 ~ 16:15

ところ 子育て支援施設
ほのぼの



親子体操教室

予約制

体操の先生と一緒に身体を動かして遊びます。

対象 歩けるお子さん

とき 3月18日(水)
10:00 ~ 11:00

ところ 子育て支援施設 ほのぼの

締め切り 3月17日(火)



子ども園に遊びに来ませんか ~子ども園の地域活動について~

地域に開かれた子ども園を目指して市内の5つの子ども園で月曜日から金曜日の保育中に、在宅の保護者や子どもたちとの交流の機会を設けたり遊びながら子育ての疑問などにお答えできるような活動を行っています。お気軽にご利用ください。

子ども園	問い合わせ
富浦子ども園	☎33-4581
富山子ども園	☎57-3335
三芳子ども園	☎29-5611
千倉子ども園	☎44-0703
嶺南子ども園	☎46-2002

市長・市議会議員一般選挙の
立候補予定者説明会を開催します

立候補を予定している人へ

立候補を予定している人は、立候補予定者説明会
に出席してください(代理出席可)。

と き／2月27日(金) 13時30分～(受付13時～)

ところ／市役所別館1大会議室

選挙権をお持ちの人へ

投票所は27か所、期日前投票所は7か所、開設す
る予定です。詳しくは、広報みなみぼうそう3月号
(3月12日発行)でお知らせします。

告示日(立候補届出日)／4月5日(日)

投票日／4月12日(日)

投票時間／投票日当日の投票：7時～18時

期日前投票所での投票：8時30分～20時

お間違えの無いようご注意ください。

問 市選挙管理委員会 ☎33-1131

三芳農村環境改善センター
空調設備の改修工事实施中

工期／令和8年7月末までの予定。工事期間中も貸館
を継続しますが、工事の内容によっては利用できない
日もあります。利用者の皆さんにはご迷惑をおかけし
ますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

女性弁護士による
無料法律相談会 **予約制**

千葉県弁護士会所属の女性弁護士が無料で法律相談
に応じます。相談者の性別や相談内容に限定は有りませ
ん。相談の事実及び相談内容についての秘密は守ります。

と き／2月27日(金)

①13時～ ②14時～ ③15時～ (各回50分ずつ)

ところ／南房総市役所丸山分庁舎

南房総市岩糸2489番地

予約受付(先着順)／2月26日(木)まで

10時～12時、13時～17時まで

申問 千葉県弁護士会 ☎043-227-8431

※当日のキャンセル等、緊急時の連絡先は、南房総市
教育委員会

子ども教育課児童福祉係 ☎46-2936

有料広告

**白蟻・ハチ・ネズミ・ハクビシン
で困ったらウーロール!!**



(株)リプラ・エ営

特定現況検査(蟻害・腐朽)も承っております。 **リプラエ営** 検索

本社 千葉県鴨川市江見西真門384-3 ☎0120-16-0158

令和7年度南房総市高校生等通学費
助成金の申請受付中

市では、利用促進による公共交通機関の維持と併
せ、就学期の子どもを抱える世帯の経済的負担の軽減
を図ることで、地元高校への修学促進や南房総市にお
ける定住の維持および移住の促進を目的とした「南房
総市高校生等通学費助成制度」を行っています。

現在、今年度の申請を受け付けていますので、助
成対象となる人は、3月16日(月)まで必
要書類を揃えて提出してください。詳し
くは、市ホームページをご覧ください。

助成対象期間／令和7年4月1日～

令和8年3月31日

助成金額／交通事業者に支払った対象期間の通学定
期代のうち、6万円を超える部分。

ただし、鉄道利用分にあっては、上限6万円

問 企画財政課 ☎33-1001



看護師等修学資金貸付制度のご案内

貸付対象者

看護師、准看護師養成施設に在学しており、南房
総市に住所を有し、貸付を受けようとする年度の4
月1日まで引き続き1年以上居住している(配偶者も
しくは2親等内の親族の住所があり、居住している)、
将来安房郡市内において看護師または准看護師で働
きたい人

貸付金額／月額2万円以内

返 還／養成施設を卒業した翌月から貸付を受けた
期間で返還(猶予期間をもうける場合があります)。

返還の免除

●全額免除／本市内または安房地域医療センターで
継続して看護師などの業務に従事していた期間が、
貸付期間に達した場合

●半額免除／本市内または安房地域医療センターを
除く安房郡市内の医療機関で継続して看護師などの
業務に従事していた期間が、貸付期間に達した場合
詳しくは問い合わせ先までご連絡ください。

問 健康推進課 ☎36-1154

介護職員実務者研修受講者募集

実務者養成研修講座」が開催されます。働きなが
ら受講しやすい通信制(演習11日間は要通学)です。

と き／5月1日(金)～12月7日(月)

定 員／24人

申込期間／3月2日(月)～3月30日(月)

受講料／初任者研修修了者の場合

→320時間 13万5千円

※受講料は自治体の助成金を利用できます。

申込み／『慶勝会』ホームページ内の申込フォームか
らご応募ください。

問 医療法人社団慶勝会 研修事務局(なのはな館
みさき) ☎29-2700



有機農業研修会を開催します

南房総農業支援センターと県有機農業推進協議会が連携し、有機農業に取り組む農業者やオーガニック栽培に興味のある人を対象に有機農業の基礎知識や有機質肥料について研修会を開催します。

と き／3月13日(金) 14時～16時(受付13時30分)

ところ／南房総市役所別館1 第4会議室

内 容

- ▶有機農業の基礎知識
- ▶有機質肥料と化成肥料のメリット、デメリット
- ▶化学農薬に頼らない病虫害雑草管理について

講 師

千葉県有機農業推進協議会 麻生氏

全農ちば営農技術センター 森下氏

定 員／20人 **参加料**／無料

申込期限／3月6日(金)

申 問 (一財)南房総農業支援センター

☎28-4595



ししとうチャレンジセミナーを開催します

南房総農業支援センターとJA安房では、安房地域での定番野菜である「ししとう」の生産技術の向上や生産量の拡大を目的として、全3回のカリキュラムで構成するししとうチャレンジセミナーを開催します。

第1回は「栽培の基本(座学)」をテーマに開催します。

参加費は無料です。なお、全3回の研修参加者には苗の無料配布を予定しています。

と き／3月18日(水) 14時～15時30分

(受付13時30分～)

ところ／南房総市役所 別館1 第4会議室

第2回／4月24日(金)

第3回／7月3日(金)

※2回目以降は、圃場での実地研修を予定しています。

講 師

安房農業事務所 改良普及課 普及指導員 池田氏

ししとう生産者 重田 修一氏

定 員／20名程度 **参加料**／無料

申込期限／3月6日(金)

申 問 (一財)南房総農業支援センター

☎28-4595

春季全国火災予防運動 3月1日から3月7日まで

南房総市の「住宅用火災警報器」設置率53%

住宅用火災警報器とは

火災の逃げ遅れによる死傷者の発生を防ぐため、煙を感知して警報音を鳴らす機器です。

消防法によりすべての住宅(共同住宅・併用住宅含む)の寝室や階段に設置が義務付けられています。

設置率が低いです

南房総市内の警報器設置率(令和7年3月時点)は、53%で県の平均80%と比較すると非常に低い水準です。まだ設置していない住宅は、設置をお願いします。

警報器はホームセンター、家電量販店、電気店などで購入することができます。

維持管理をしましょう

すでに警報器を設置されている住宅は、定期的に点検ボタンを押す、点検ひもを引くなど、作動確認をしましょう。

設置から10年以上経過している警報器は電池切れや本体の劣化により作動しないおそれがあるため、本体の交換を推奨しています。

調査にご協力ください

安房郡市消防本部では、警報器の設置状況調査のため住宅に訪問し、設置と維持管理について呼びかけています。調査にご協力をお願いいたします。

問 安房郡市消防本部 予防課 ☎22-2235



畜産農家の皆様へ
家畜排せつ物の適切な処理をお願いします

家畜排せつ物(ふん尿)については、「家畜排せつ物法」に基づく適切な保管・処理が求められています。

堆肥舎などから圃場へ堆肥を運搬する際は、運搬車両の荷台の高さ(あおり)に余裕がある状態で積込み、走行の際に路上に落下させることがないようにしてください。

やむを得ず道路を汚してしまった場合は、速やかに撤去・清掃をお願いします。

問 農林水産課 ☎33-1071

三芳水道企業団休日窓口の開設

毎年3月下旬から4月上旬は、転入転出などで引越しの多い時期です。

三芳水道企業団では皆さまの利便性を図るため、次のとおり窓口を開設します。

開設日	開設時間及び取扱業務
3月29日(日)	9時～16時30分 上水道の開閉栓届等の窓口業務

問 三芳水道企業団
(館山市、南房総市の富浦・三芳地区)
お客様サービスセンター ☎25-7311

国民年金基金制度をご活用ください

国民年金基金は、自営業やフリーランスの人々がゆとりある老後を過ごせるよう、掛金を積み立てることで国民年金に上乘せする公的な年金です。

終身年金が基本となり、生涯にわたって年金を受け取ることができます。支払った掛金は全額、社会保険料控除の対象となり、税制上の優遇も受けることができます。

加入できる人

- 20歳以上60歳未満で国民年金に加入している第1号被保険者の人
- 60歳以上65歳未満で国民年金に任意加入している人
- 海外に居住している人で、国民年金に任意加入している人

問 全国国民年金基金首都圏支部
☎050-3665-0206

有料広告

建物全体から部分的な解体
すべておまかせください!

安心 安全 親切

- 母屋・倉庫 ●カーポート
- ブロック塀・フェンス
- 船 ●樹木の撤去まで

お見積りご相談は無料
土・日・祝日も対応OK!!



AA (株)安房解体

TEL.0470-28-5205 館山市館山41-6
https://awakaitai.com/

健診後の健康相談

予約制

健診後の健康相談を下記の日程で実施します。

健診結果の見方や日頃の食生活や運動など、生活習慣病の予防・改善に向けた相談に保健師・管理栄養士が応じます。健診結果をそのままにせず、ご自身の健康について考えてみませんか。

どなたでも利用できますので、健康相談の場としてお気軽にお越しください。

内 容/保健師および管理栄養士による個別相談
持ち物/健診結果通知表(受診された人)、健康手帳(お持ちの人)

と き	と ころ	時間※
3月12日(木)	千倉保健センター	※時間は予約制 ①13:30～ ②14:00～ ③14:30～
3月13日(金)	三芳保健福祉センター	④15:00～ ⑤15:30～ ⑥16:00～

申込方法/希望される日時を健康推進課までご連絡ください。

申込期限/希望日の前日(土日・祝日の場合はその前日)まで

※予約のない人も当日受付にてご利用いただけます。

その他/電話での健康相談は随時行っています。お気軽にご利用ください。

問 健康推進課 ☎36-1154

献 血

と き/3月23日(月) 10時～11時45分、13時～16時

と ころ/市役所本庁別館1

問 健康推進課 ☎36-1154

3 月 の 休 日 当 番 医

安房地域医療センター(☎25-5111)は、毎日24時間体制で救急患者を受け入れています。

【救急受診】

1. 事前に電話連絡
2. web問診

(web予約ではありません)

そのほかの当番医は次のとおりです。



web問診

3月1日(日) 東条病院(鴨川市)☎04-7092-1207
中原病院(南房総市)☎47-2021

3月8日(日) 館山病院(館山市)☎22-1122

3月15日(日) 鋸南病院(鋸南町)☎55-2125

3月20日(金) 鴨川国保病院(鴨川市)☎04-7097-1221
亀田ファミリークリニック館山(館山市)☎20-5520

3月22日(日) 館山病院(館山市)☎22-1122

南房総市学校給食の おすすめレシピ ③

料理名 鶏のマーマレード焼き

マーマレードジャムで、お肉やわかかりばっちり



- 材料**
- 鶏もも肉切り身 4切(200g)
 - おろし生姜 (チューブ) 1cm
 - おろしニンニク (チューブ) 1cm
 - マーマレードジャム 大さじ1 小さじ2
 - 醤油



作り方

- ①ボールに調味料の生姜、ニンニク、マーマレードジャム、醤油を入れて混ぜる。
- ②鶏肉を加え、よく揉みこんで30分以上漬け込んでおく。
- ③鉄板にオーブン用シートをしき、鶏肉を平らに並べて、220℃で約15分焼く。

調理のポイント

オーブンは、予熱しておきましょう。
調味料や焼き時間は、加減してください。
蓋をしたテフロン加工のフライパンでじっくりと焼き、下味のたれを煮詰めて仕上げにかけても良いと思います

栄養教諭よりひとこと

地域のお母さん方が手作りした、マーマレードジャムを活用したレシピとして考案しました。
夏みかんの酸味が爽やかで、お肉は柔らかく、照りも出て、おいしく焼きあがりました。
「先生!毎回この味付けで行きませんか」と調理員さんが言うくらいです。

南房総市学校給食センターでは、給食に地場産物を納品していただける農家さんなどを探しています。
ご協力いただける人は、教育委員会 教育総務課 給食係(☎46-2961)までご連絡ください。



広報みなみぼうそう2月号
令和8年2月12日発行
(毎月第2木曜日発行)

発行

南房総市 〒299-1249
千葉県南房総市富浦町青木28番地

編集 秘書広報課

FAX ☎

0470-10091
0470-10092

広報みなみぼうそう有料広告
募集中!
公式HP二次元コード
広報紙は市内の家庭に14,000部配布しています
~南房総市ホームページ「広報みなみぼうそう有料広告」URL~
<https://www.city.minamiboso.chiba.jp/0000013029.html>

植栽工事/樹木伐採/
剪定/移植/撤去/除草/
芝張り/庭石撤去/移動/
ブロック/フェンス/
コンクリート施工
石積み/緑地管理/
造園 外構
にわの樹
NIWA NO KI
南房総市白浜町滝口6168
0470-29-3637

古民家に関する全ての相談
リフォーム・古材鑑定・耐震診断
住宅リフォーム 事業者団体 国土交通大臣登録
国土交通省
お気軽にご相談下さい!
相談窓口
古民家
全国古民家再生協会
千葉県連合会
南房総市千倉町白子1672 090-1420-7349 代表:石井まで

木工ワークショップ
地球の上につくる家
(有)村上建築工房
南房総市上堀 997-2 0470-20-6097 info@muraken5.com

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。