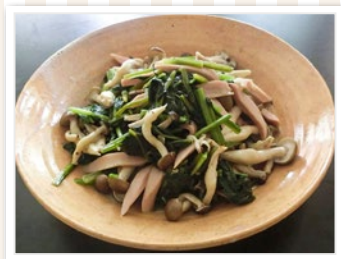


**ひとくちメモ**  
ほうれん草は冬が旬の緑黄色野菜で、冬採りのものは甘みが増し、栄養価も高くなります。特にビタミンCは、夏に比べて約3倍も多く含まれ、免疫機能の向上が期待できます。風邪を予防するためにも、積極的に食べましょう。

健康スポーツ課 ☎(57) 2233

- 作り方**
- ① ほうれん草は5cmの長さに切り、水に5〜10分さらした後、水気を切る。
  - ② しめじは石づきを取り、ほぐす。
  - ③ 魚肉ソーセージは、5mm幅の細切りにする。
  - ④ フライパンに魚肉ソーセージとしめじ、ほうれん草を入れ、火をつけずにごま油をなじませる。
  - ⑤ 中火で炒め、水分がとんだらAを入れてなじませる。

## からだ いきいき きみつごはん！



ほうれん草と  
魚肉ソーセージの  
中華風炒め

材料：2人分

ほうれん草	1袋	酢	小さじ1
魚肉ソーセージ	1本	おろしにんにく	小さじ1/2
しめじ	1パック	塩	小さじ1/2
ごま油	小さじ2	こしょう	少々

### きみつの俳句・短歌

君津市民芸術祭俳句・短歌大会入選作品

秋收め祖父の手垢の農日記 木更津市真舟 斉藤すずこ	大根炊く老ひし二人の無言かな 泉 原田芳女	悲しみを追い越すつばき欲し花野 君津台 石井紀美子	小窓より空は始まる冬銀河 久保 鈴木 美幸	ねんねこや母の背中は無敵なり 中島 芦刈 茜	旅先の風呂にて孫に百まで生きてと告げられ 目元が緩む 依田 新田力男	梅雨空を上へ上へと立葵 赤い花つけこぞり咲きおり 南子安 佐藤美千代	五年後のロツテを支える選手らの 掛け声響かん貞元の空 西坂田 内川 英夫	いやさかは君津のほこり 祭人踊る笑顔に街角揺れる 泉 香取季記	お互いに「どうぞ」と道を譲りあう ヘルプマークと杖のあなたよ 外箕輪 佐藤 鮎美
------------------------------	--------------------------	------------------------------	--------------------------	---------------------------	--	--	--	---------------------------------------	--



日常生活をひと工夫して省エネに！

お風呂の使用方法などを見直して省エネにチャレンジ！

お風呂の設定温度を高くしすぎないことや、給湯と追いだし機能を使い分けることで省エネにつながります。

☎ 環境保全課 ☎(56) 1296

君津市は、東京ガス(株)とカーボンニュートラルのまちづくりに向け連携しています。(出典：東京ガス都市生活研究所「ウルトラ省エネブック」(2025年2月))



#### 熱すぎるお湯、省エネにはNG！

お風呂の設定温度を2℃下げ、約40℃に設定することで、約9%の省エネになります。



1日1回  
× 365日

180Lの水を20℃から40℃に沸かす場合と42℃に沸かす場合

【年間】光熱費：2,153円  
ガス：13.3m<sup>3</sup> / CO<sub>2</sub>：29.4kg を **削減**

#### 追いだし機能を使って水を大切に！

給湯は効率が良く、お湯を沸かすだけであれば省エネですが、残り湯が温かいときは、追いだしがさらに省エネです。



1日1回  
× 365日

180Lの水を40℃に沸かし、24時間後に40℃に追いだきした場合と、180Lの水を40℃に沸かした場合

【年間】光熱費：12,779円 / ガス：25.8m<sup>3</sup>  
水道：32.8m<sup>3</sup> / CO<sub>2</sub>：74.8kg を **削減**

## 広報きみつはスマホ・パソコンで読むことができます！

### 市ホームページ

#### ■ PDF 版

印刷された誌面と同じ状態のデータを読むことができます。

#### ■ HTML 版

印刷された誌面と同じ内容を、スマホやパソコンの画面にあった文字の大きさ、レイアウトで読むことができます。記事を広大させる必要がないため、**好きな文字の大きさ**で読むことができます。



### カタログポケット

誌面と同じ内容と同じデザインで読むことができます。文字の拡大機能や、音声読み上げ機能を使うことができます。



#### ■ 導入方法

- 1 アプリストアで「カタポケ」と検索
- 2 アプリをインストールし、検索メニューで「君津市」と検索
- 3 表示された広報きみつを開き、日本語で読むを選択する

回答者の中から抽選で  
**きみぴょんグッズ**  
をプレゼント！

裏表紙掲載の広報きみつ読者アンケートにも、ご協力ください！



みんなで選ぶ！

# & 君津市 10 大ニュース 広報意識調査アンケート



### ① みんなで選ぶ！ 君津市 10 大ニュース

2025 年の君津市の主な出来事を一覧にまとめました。今年印象に残った出来事を3つ選び、皆さんの投票で、2025 年の 10 大ニュースを決めましょう！

主な出来事の一覧は、市ホームページ、または各公民館で配付している回答用紙をご確認ください。

所要時間 = 1 分程度



### ② あなたの声を聴かせて！ 広報意識調査アンケート

より伝わる広報を目指して皆さんの意見を市の広報活動に活かすためのアンケートです。

所要時間 = 1 分程度

**③ 広報きみつ読者アンケート**

今月号の広報きみつの感想を回答するアンケートです。

※回答項目など、詳しくは裏表紙をご確認ください

所要時間 = 1 分程度

### 回答方法

#### ■ インターネット回答

①から③をまとめて回答できます。右のコードを読み込み回答してください。



#### ■ 持参・郵送

- ①② 各公民館で配付している、または市ホームページでダウンロードできる回答用紙に必要事項を記入し回答してください。※回答用紙には質問項目が記載されています
- ③ ハガキで回答してください。

回答期限：12 月 15 日(月) / 郵送先：〒299-1192 君津市政策推進課 ☎(56) 1288

### 広報誌の発行を LINE で お知らせしています！

君津市の公式 LINE を友だち追加していない方は、右の二次元コードから友だち登録を行ってください。



### 君津市からのお知らせが LINE に届かない方へ

受信設定を行う必要があります。君津市のトーク画面の右下にある下記のマークを押し、案内に沿って設定を行ってください。受信設定は、市役所 7 階・政策推進課でもお手伝いしています。

☎ 政策推進課 ☎(56) 1265

