

### からだイキイキ きみつごはん!

**作り方**

- ① アスパラガスは根元の固い皮をピーラーで剥く。ハムは半分に切る。
- ② 春巻きの皮の角を手前にして広げ、中央にハム1/2枚、アスパラガス1本を横長にのせる。春巻きの皮の手前を上へ半分に折って三角形にしたら、奥に向かって巻いていき、巻き終わりを下にして置く。(6本つく)
- ③ フライパンの深さ1cm程度にサラダ油を入れて熱し、中火にする。
- ④ ②の巻き終わりを下にして並べ、揚げ焼きにする。転がしながら、全体がきつね色になるまでまんべんなく焼く。

**ひとくちメモ**

アスパラガスは4〜5月が旬の緑黄色野菜で、βカロテン、アスパラギン酸、ビタミンB群、C、Eなど多彩な栄養素を含みます。アミノ酸の一種であるアスパラギン酸は体内でエネルギー代謝を活性化して、疲労回復を早めます。環境の変化などで疲れを感じやすい春先に、おすすめの野菜です。

健康スポーツ課 ☎ 22333

**材料：2人分**

アスパラガス.....6本	春巻きの皮.....6枚
ロースハム.....3枚	サラダ油.....適量

### 紺綬褒章を受章 松田 芳己 氏



紺綬褒章は、公益のために私財を寄附した方へ授与されるものです。

市内在住の松田芳己氏が国から紺綬褒章を受章され、2月18日、市長から伝達を行いました。今回の受章は、保育環境の充実のため、多額の寄附を行った功績に対するものです。

### 友好都市・白岡市で君津市の特産品を販売! 埼玉県白岡市との交流を深めました



2月20日、埼玉県白岡市のしらおか味彩センターで、JAきみつや白岡市の協力のもと、いちごやカラーなどの君津市の特産品の販売を行いました。会場を訪れた方に君津市の特産品をPRしたほか、石井市長が白岡市を訪問し、藤井市長と意見交換を行いました。

カラーをPRする藤井栄一郎白岡市長(左)と石井宏子市長(右)

### きみつの俳句・短歌

君津市文化協会・文芸部選

**短歌**

通学路車の音のみ聞こえ来る  
しばし休みて自然を愉しむ  
外箕輪 及川 佑一

春を探て駆け出す我が子の足元に  
そつと芽吹いたみどりのいのち  
木更津市朝日 田中 明子

槍ヶ岳登り来たれば  
雲海の遙か彼方に富士の山立つ  
北子安 三木 安之

メジロたちて白梅の枝ゆらゆらと  
揺れつつ香る浅き陽の中  
木更津市請西南 山口 基樹

立ち並ぶ枯木と見たる裏山の水々  
何となく色づきてきたり  
八重原 下松 京子

**応募資格**  
市内在住・在勤・在学の方

**応募方法**  
住所・氏名(ふりがな)・電話番号を明記の上、郵送、ファックスまたは、メールでお申し込みください。  
※一人につき3作品まで

**申込先**  
甲 生涯学習文化課  
☎(50)3980 ☎(54)9888  
✉ shogaku@city.kimitsu.lg.jp

### 市産のカラー&ミモザ カラー&ミモザを市内外のイベントでPR



君津市産のカラーとミモザが出荷の最盛期を迎え、市内内外のさまざまな場所で展示やイベントを行いました。2月20日、東京雲海が特徴のホテル椿山荘東京(東京都文京区)のエントランスに、凛とした立ち姿が美しい約240本のカラーを展示しました。また、3月8日、世界中の女性を讃える国際女性デーに合わせ東武百貨店池袋店(東京都豊島区)が開催したミモザフェスに参加し、ミモザとカラーを配布しました。3月14日には、ミモザを生産している榎本バラ園(栄川)で、小学生向けのワークショップを開催。満開のミモザに囲まれた参加者が、ミモザのリース作りを笑顔で楽しんでいました。

### 市民が主役のまちづくり事業 第2回かめやまアート&マーケット



3月21日、CAMPiece 君津を会場に市民が主役のまちづくり事業採択団体のTeamののさんによる「第2回かめやまアート&マーケット」が開催されました。キッチンカーやアイロンビーズ、竹細工のワークショップなどのほか、空き家見学ツアーも行われ、地域内外から訪れた多くの方で賑わいました。

お天気にも恵まれ多くの方で賑わいました

### バレーボールを通して交流を深めました! キッズバレーボール大会



2月22日、バレーボールを通じて地域児童の交流を深めるため、地区交流キッズバレーボール大会が周東中学校で開催されました。普段の練習では顔を合わせることのない児童同士も声を掛け合いながらプレーし、自然と交流を深めていました。会場は笑顔と元気な声に包まれました。

子どもたちと一緒に円陣パスに参加する石井宏子市長

### 日常生活をひと工夫して省エネにチャレンジ!

Let's 脱炭素 de STOP! 温暖化

エアコンフィルターの定期的な掃除が省エネにつながります。  
環境保全課 ☎(56)1296

■ 目詰まりしたフィルターは涼しさもコストもダウン!

エアコンのフィルターを定期的に掃除すると目詰まりが解消され、省エネになるだけでなく、エアコンの効きも違ってきます。

定期的な掃除で気分も快適!

フィルターが目詰まりしているエアコン(2.2kW)と月に1から2回フィルターを掃除した場合の比較

【年間】光熱費：1,034円  
電気：31.9kWh / CO<sub>2</sub>：19.1kg を削減

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))

### 発見! 市役所アートミュージアム

君津ゆかりの著名人から寄贈を受け、現在庁舎内に展示している芸術作品をご紹介します。

作品名：「海」50号  
作者：本庄 高士 氏  
展示場所：市役所7階・応接室  
※見学の際は職員にお声がけください

作者紹介

1985年に千葉市に生まれ、現在は清和地区で活動続ける自閉症の画家です。鋸南町の画家に師事し、アクリル水彩を学びました。房総の海をはじめ、花や動物を題材に、豊かな色彩感覚と躍動感ある筆遣いが特徴の絵を描いています。