

予約制乗合ワゴン 実証運行継続中！



参加者 募集

鋸南見返り

5月スタート



ポイント

～一番の見返りは「心と体の健康」～

運動や健診の受診などの健康づくり活動に取り組むことで、町から特典(参加賞)や景品をもらうことができる「鋸南見返り健康ポイント」が始まりました。それぞれの健康づくりに取り組み、スタンプを集めましょう！

健康ポイントの流れ

STEP1 ポイントシートをもらいましょう！

保健福祉総合センター「すこやか」、税務住民課または町が主催する健診会場等で、ポイントシートをもらいましょう。



STEP 2 スタンプを貯めよう！

対象となる項目に取り組む、スタンプをもらいます。

STEP 3 特典を受け取ろう！

スタンプを3つ以上貯めたらシートを提出して、参加賞を受け取りましょう。さらに、抽選で景品を差し上げます。



対象となる取り組み

1 基本的な健(検)診の受診(必須)

町や職場等の健康診査、人間ドック、がん検診、骨粗しょう症検診、歯科検診など(検診結果の提示でも可)。

3 健康づくりイベントやボランティアへの参加

健康づくり教室、介護予防教室、ウォーキング・スポーツイベント、ボランティア活動への参加。

2 予防接種、ジェネリック医薬品の使用

予防接種を受けたことやジェネリック医薬品を使用したことがわかるものを窓口にお持ちください。

4 健(検)診結果の維持、改善

自分で健康づくり目標を立てる。(ラジオ体操をする、1日〇歩歩く、禁煙をする、野菜を1日350g以上食べる等。)

特典

参加賞

町集団検診無料券、海洋センタープール利用券、笑楽の湯入浴券、町指定ゴミ袋、道の駅保田小学校直売所出荷組合産品購入補助券のいずれか1つ。(先着300人)

景品

抽選で5人に景品(2,000円相当)をプレゼント

事業の対象や期間

対象 18歳以上の町民の方

受付期限 令和7年1月31日(金)

シート提出場所

保健福祉総合センター「すこやか」
税務住民課

事前予約制

バーベキューハウス佐久間小学校



バーベキューセット(テーブル・イス・コンロ1台・炭)完備
食材や飲み物を持参してバーベキューを楽しみませんか？

開館時間

平日 午前10時～午後3時
土日・祝 午前10時～午後5時

休館日

毎週月曜日(祝祭日の場合は翌日)、年末年始(12月28日～1月5日)は休業
※選挙がある場合:投票所として使用するため、投票日直前の金曜日～投票日までの3日間は臨時休館。

料金

・小学生以上 1人 300円(3時間まで) ※小学生未満は無料
・超過料金 1人 100円(1時間ごと)
・バーベキューセット(1グループ4人用) 2,000円

別途料金

テント500円、炭の追加500円、クーラーボックス200円

予約方法

次のいずれかの方法で利用する3日前までにお申込みください。

①インターネット

<https://logoform.jp/f/uqcy0>



◀QRコード

②電話またはファックス

※ファックスの場合は、町ホームページから申請書をダウンロードしてください。



申込み・問合せ先

老人福祉センター「笑楽の湯」 ☎55-8830(ファックス兼)

区長紹介

町内26区で今年度の区長が選出されましたので、区長会の役員と各地区の区長を紹介します。



会長 寺本 憲司



副会長 網代 勇



副会長 鈴木 富士夫

保田地区		吉 浜	安藤 忍	勝山地区	
本郷浜	岩崎 邦夫	大 六	網代 勇	両 向	鈴木 正一郎
中道台	手塚 節	小保田	堀込 康弘	本 郷	渡邊 信廣
芝 台	石井 恒三	市井原	川名 邦夫	田 町	鈴木 富士夫
中 原	寺本 憲司	横 根	米山 康	竜 島	池谷 礼郎
本郷上	松川 忠義	佐久間地区		町	板倉 一也
大帷子下	池田 光弘	大 崩	保泉 悦郎	内 宿	福岡 正年
大帷子上	川名 恵一	奥 山	鈴木 信一	仁 浜	小早川 威
元 名	篠原 一成	上佐久間	戸倉 精一	岩井袋	伊藤 敏夫
江 月	川名 利幸	中佐久間	中山 鉄郎	(敬称略)	

消防団幹部紹介

4月7日に辞令交付式が行われ、消防団役員が任命されましたので紹介します。



団長 大胡 昌広



副団長 黒川 欣保



副団長 野中 新吾



副団長 笹生 敏浩



第1分団長
金木 拓也



第2分団長
山賀 康裕



第3分団長
早川 卓



第4分団長
岩崎 大輔



女性消防団部長
蛭田 広美

分団	第1分団	第2分団	第3分団	第4分団
団員数	33人	34人	31人	35人
副分団長	福坂 孟寿	川名 潤一	矢生 全	戸田 一仁
部長	池谷 竜二	三浦 祐平	宇部 佑一郎	金木 良平

女性消防団	
団員数	15人
班長	金子 たつみ 笹生 智子

(敬称略)

ご入園・ご入学おめでとうございます



4月8日に中学校入学式、4月9日に幼稚園入園式・小学校入学式が行われました。
幼稚園に21人、小学校に42人、中学校に35人が仲間入りしました。



田丸杯安房地区少年柔道大会で準優勝

3月3日に開催された田丸杯安房地区少年柔道大会で杉田佳泰さん(当時鋸南小3年)が、準優勝の成績を収めました。

杉田さんは2年生後半から柔道をはじめ、日々の練習で技量を磨き今回の入賞となりました。今後は県大会にも出場する予定で、その活躍が期待されています。

◀杉田さん

なのはな大会で2連覇

3月9日・10日に開催されたミニバスケットボール大会「なのはな大会」男子の部に鋸南バジャーズが出場し、2連覇を達成しました。

鋸南バジャーズの選手たち▶



日本消防協会長精績章を受章



町消防団副団長 ^{のなかしんご}野中新吾さんが3月22日の千葉県消防大会で「日本消防協会長精績章」を受章されました。

野中さんは永年にわたって消防行政発展のために消防団活動に従事し、その功績が認められ、今回の受章となりました。

◀受章した野中さん

(株)スポーツインダストリーから寄付

3月29日にスポーツのツアー企画や情報サイトを運営する(株)スポーツインダストリー(東京都中央区)から10万円の寄付がありました。

同社の^{とがしけんいち}富樫健一氏は「昨年度に引き続き令和元年台風の被災支援として寄附。地域活性化に役立ててほしい。」と話しました。



▲(株)スポーツインダストリーの富樫氏(左)

桜まつり「お花見マルシェ」を開催



4月7日に佐久間ダム公園で、桜まつり「お花見マルシェ」が開催されました。ソメイヨシノが満開の中、露店の出店やシャボン玉体験、ヤギのお散歩体験が行われました。

◀お花見マルシェの様子

5人の職員を石川県珠洲市に派遣

能登半島地震で甚大な被害を受けた石川県珠洲市に、避難所運営や住家被害判定業務の支援のため、延べ3回5人の町職員を派遣しました。

派遣された職員は、古い建物が多く倒壊しているのを目の当たりにし、改めて自然災害の対策の必要性を再確認しました。

この経験は、今後町の防災対策に生かされます。



▲倒壊した家屋

見返り俳句塾【春季作品】

峡の田に青鷺の立つ氷面鏡

安西和彦

春愁う輪島の箸の重さかな

保泉溪子

長なわとび大波ごとに首を振り

黒川百世

語らひの声も弾みて梅日和

川崎一美

巻寿司の芯の芹の香里の香の

富永里美

借景の雑木山にもある春意

保泉孟史

舟底をくすぐるやうに春の波

黒川清和

草餅の仄な温み貰ひけり

川崎保子

花菜風紙飛行機の宙返り

戸倉美和子

春塵や笑みて目を閉づ野の仏

田村洋子

選者吟

富士山を借景として臥龍梅

東 國人

あの子もこの子もきよなんの子

～4月20日までの届出分～ おめでとうございます

お名前	生年月日	ご両親	地区	わが子へのメッセージ
田村 咲翔 <small>たむら さくと</small>	R6. 3.15	良介・千晴 (第1子)	本郷	これからいっぱい思い出つくりな

乳がん・子宮頸がん検診

受診を希望する方は、医療機関を決めて保健福祉課にお申し込みください。申し込み後、受診票を郵送しますので、医療機関へ予約してください。なお、昨年度・一昨年度に受診した方には、5月中に受診票を郵送しますので、申し込みは不要です。

申込期間 5月7日(火)～令和7年2月14日(金)

※予約期間・検査日程は医療機関によって異なりますので、早めにお申し込みください。

申込み・問合せ先 保健福祉課健康推進室 ☎55-1002

こちらからも申し込みできます▶



乳がん検診

対象者 町に住民票がある30歳以上の女性

対象医療機関 亀田クリニック、安房地域医療センター

※安房地域医療センターへの無料送迎バスは6月5日(水)、6月21日(金)に運行します。

検査期間 6月1日(土)～令和7年1月31日(金)

検査内容と負担金 30～49歳まで エコー検査 700円
50歳以上 マンモグラフィ検査 800円

子宮頸がん検診

対象者 町に住民票がある20歳以上の女性

対象医療機関 勝山クリニック、安房地域医療センター、清川医院、亀田クリニック、亀田ファミリー

クリニック館山、貴家医院、ファミリー産院たてやま

検査期間 6月1日(土)～令和7年2月28日(金)

負担金 1,400円 ※21歳の方は無料です

短期人間ドック利用助成制度

国民健康保険・後期高齢者医療保険の被保険者が短期人間ドックを利用する場合、費用の一部を助成します。

対象者 満40歳以上の方で次のすべてに該当する方

- ・納期限が到来している保険料を完納していること
- ・同一年度にこの事業の助成を受けていないこと
- ・同一年度に特定健診・後期健診を受診しないこと
- ・町国民健康保険に加入してから1年以上経過していること(国保のみ)

助成額 検査費用の70%(上限3万円)

※基本的な検査項目が検査費用の対象です。

申請方法 利用予定日の15日前までに保険証を持参して申請してください。

申請・問合せ先 税務住民課住民保険室 ☎55-2112

千葉大学による調査・取材の報告会

昨年9月に千葉大学工学部デザインコースの学生と教員が町の資源、魅力の再発見をするための調査を実施しました。これらの成果を報告する展示会を行います。

実施日 5月8日(水)～6月2日(日) ※月曜休館

場所 道の駅きよなん 観光案内所

問合せ先 「野水仙つうしん」 塚田

☎090-2565-2919

「ちばアクアラインマラソン2024」 一般公募ボランティア大募集!

11月10日(日)に開催される「ちばアクアラインマラソン2024」のボランティアを募集します。

内容 沿道コース整理、観客誘導、外国語通訳ほか

定員 一般250人 通訳50人(先着順)

申込方法 ホームページ

※詳細は、大会公式ホームページをご覧ください。

受付 5月24日(金)～6月30日(日)

問合せ先 ちばアクアラインマラソンボランティア事務局
E-mail:volunteer@chiba-aqualine-marathon.com

5月は自転車月間

昨年4月から全ての自転車利用者にヘルメットの着用が努力義務化されました。万が一に備え、運転するときはヘルメットを着用しましょう。

自転車は自動車と同じく、車両の仲間です。交通ルールを守り、安全運転を心がけましょう。

消費者ホットライン188

消費者トラブルでお困りの際は、全国どこからでもつながる消費者ホットライン「188(いやや!)」にお電話ください。最寄りの消費生活センターにつながり、専門相談員が解決を支援します。一人で悩まずに相談しましょう。

自動車税(種別割)を納期限までに納めましょう

自動車税(種別割)の納期限は5月31日です。5月1日に納税通知書が送付されていますので、納期限までに納めましょう。

eLマークの付いた通知書は、地方税お支払サイトからのクレジットカード払い、インターネットバンキング、ダイレクト納付による口座振替を利用できます。

また、会計管理室(役場1階)、町民サービスコーナー(すこやか)の役場窓口でも納付ができます。

問合せ先 館山県税事務所 ☎22-7117

「頼朝桜」おお草刈り

日時 6月2日(日) 午前8時30分～正午まで
※小雨決行

場所 佐久間ダム公園 眺観音前

持ち物 草刈り機または草刈り鎌、手袋、ヘルメット

その他 ・燃料、ごみ袋、昼食は主催者側で用意します。

・安全対策のため、ヘルメットを着用してください。

※お持ちでない方には貸し出します(先着10人)

主催 佐久間ダム湖観光生産管理組合・千葉鋸南日本花の会

問合せ先 佐久間ダム湖観光生産管理組合 ☎55-8115

安崎 實 ☎55-8209 重田 恒久 ☎55-1187

鋸南町

LINE 公式アカウント

友だち募集中!

町からのお知らせやいろいろな便利情報・お役立ち情報を、あなたのLINEに直接お届けします!

豊富な機能であなたの暮らしを便利に!

災害・防災や休日当番医、くらしの手続きなど幅広いカテゴリから検索でき、お探しの情報を簡単に入手できます。

友だち登録はこちらから

アカウント名 鋸南町

ID @kyonanmachi



▲QRコードからも登録できます

秋山住宅管理社

一言でいうと便利屋です
小規模塗装から除草・草刈り・掃除・片付けまで
お気軽にご相談ください

〒299-2118 鋸南町竜島275
秋山柳三 TEL:090-1426-5106

安房地域の解体工事お任せください

建物全体から部分的な解体まで

安心 **丁寧** **親切**

- ・倉庫・物置
- ・プレハブ小屋
- ・庭石・ブロック塀
- ・カーポート
- ・樹木の撤去まで

AA(株)安房解体

お見積り・ご相談は無料です。土日祝日も対応できます。館山市館山41-6

[TEL]0470-28-5205 [HP]https://awakaitai.com/

パート アルバイト 大募集

未経験
歓迎

- 職種
- ・学童の保育支援員
 - ・幼稚園の一時預かり支援員

時給 ¥1,100～¥1,200

勤務日 : 週3日以上 ※日数、曜日等は応相談

勤務時間 : 平日・・・13:00～18:30
土日及び夏・冬休み・・・
8:00～18:30の間で5時間程度

休日 : 日曜日、祝日、お盆、年末年始

勤務地 : 千葉県安房郡鋸南町下佐久間2481



(株)共立ソリューションズ

PKP千葉南営業所 学童保育支援員
採用担当 03-3541-3611

介護予防教室を開催しました

令和6年3月13日(水)に鋸南病院の山本院長に「生活習慣病の重症化予防について～薬と上手に付き合おう～」についてご講演いただきました。



ポイント

①生活習慣病とはなんですか？

生活習慣病とは、食事や運動、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が深く関与し、それらが発症の要因となる疾患の総称です。肥満、糖尿病、高血圧、脂質異常症などです。

※日本人の死因の上位を占める、がんや心臓病、脳卒中は生活習慣病に含まれます。

②重症化するとどうなるのか？

心疾患(心筋梗塞、心不全など)、脳疾患(脳出血、脳梗塞、クモ膜下出血)、がんなどの治療が大変な、寝たきりの原因になる病気になる可能性が高くなります。

③予防が大事です！

食事・・・バランスのよい食事、腹八分目、減塩

運動・・・「外に出る用事」を作ることがおすすめです。(例)草刈りや畑仕事、地域の集まりに参加、近所のごみ拾いなどのボランティア活動等

禁煙・・・喫煙はほとんどのがんに影響します！！禁煙しましょう！！

節酒・・・飲酒の目安は1日20g。(例)日本酒(15度)1合

食事を食べながらゆっくり飲む。週に2日は休肝日をつくる。薬と一緒にお酒は飲まない。入浴や運動・仕事前は飲酒をしない。寝酒は睡眠を浅くするので控えましょう。

④薬でうまく治療しましょう

検査の値が高い状態が続くようでしたら、薬で生活習慣病を治療し、重症化を予防しましょう。薬の飲み忘れには注意しましょう。

問合せ先 地域包括支援センター ☎50-1173

鋸南病院だより【第35回】新任医師の紹介

4月より赴任した新任医師を紹介します。

名前 伊藤菜々子

担当 内科・外科

はじめまして。4月より鋸南病院で内科・外科医として勤務している伊藤菜々子と申します。

専門は救急科ですが、皆様の健康と生活をより良くしていくお手伝いをしたく、やって参りました。若輩者ではございますが、精一杯務めさせていただきますので、気になることや不安なことがありましたら、何でも気軽に相談ください。よろしくお願いいたします。

問合せ先 鋸南病院 ☎55-2125



師宣が教える浮世

菱川師宣は浮世絵を創始し、江戸で大人気となりました。その仕事の大部分は、江戸の町に生きる人々への情報発信、最新流行を紹介する版本を出版することに力を注ぎました。

師宣の版本を見ると、見開きで挿絵を全面に描き、文章を上部に区切った絵本で、誰もが見やすく、楽しんで、さらにためになるという内容でした。現在で言えば、江戸のタウン情報誌、ファッション雑誌、マンガ雑誌、写真週刊誌、若者情報誌など。まさに現代のメディア情報誌の先駆けは、師宣が作り出したと言っても過言ではありません。

たとえば、「大和の大寄」という若者向けの本には、恋愛テクニックが紹介されます。ある男の子が、一人の女の子を好きになります。でも無視され続け、振り向いてもくれません。さあ、その場合、どうするか。この本にはその恋愛成就テクニックが描かれます。

とにかく毎日手紙を送れ。無視されても送り続けると教えています。そして、何日かたった時、ぴたっと送るのをやめろ。すると、女の子は、気にもとめなかった毎日来る手紙が、ぱたっと

来なくなったわ。あの人はどうしたのかしら。と逆に気になり始めて…。相手から連絡してくる。そうすればこっちのもの。うまく行くのだ。と教えています。

その他の絵本では、江戸の町の見世物小屋で今大評判のマジシャン「いにしへの伝内」が大人気。何もなし筒から、鞠やハトやウズラを取り出して、大評判、とか。男性諸君、初めての吉原へ行くときは、こんなことを注意しな。初心者と悟られまいと、力んでわざと肩をいからして話をすれば、相手はそっぽを向いてしまうよ、とか。今どきの女性たちは化粧ばかりに余念なく、身だしなみばかり気にしているなんて、だめだよ。肝心なのは心なんだから。などと説いています。

師宣の絵本、読んでみたくありませんか。菱川師宣記念館には、読み下した師宣の絵本が、いくつか閲覧できるようになっています。



▲大和の大寄

防災の豆知識 第14回 土砂災害に注意

雨が増えると、土中の水分が増えることで土砂災害の危険性が增大します。これから3回は土砂災害についてお話をします。

今回は「斜面崩壊」、一般的に言うところの山崩れ・崖崩れです。発生しやすい箇所にはいくつかの特徴があります。

- ① 傾斜角30度以上の急斜面
- ② 斜面の途中で傾斜が突然急になるところがある斜面
- ③ 谷(凹)型の斜面(反対は尾根型・凸型)
- ④ 斜面の上部に緩やかな広い面を持つ斜面

①と②は物理的な落下のチカラを表し、③と④は水による影響を表します。また、一般的に、岩盤が崩壊する危険性より表面土層が崩れる危険性が高いので植生のある斜面の方が危険です。特に、湧き水は、雨水の浸透を示すものなので要注意です。雨が降ると湧き水が増加し、それが濁るところは危険なので、普段からよく観察してください。

町内にも危険な箇所は、多くありますが、それらがすべて崩れるわけではありません。実際には、土層内部の欠陥によるものなので、外からの観察で100%予測することは困難ですが、影響の出る範囲はかなりはっきりとしています。

普通の崖崩れの場合、崩れた土砂が落ちてくる場所は、崖の末端から、崖の高さと同じ距離内であることがほとんどです。崖下から下り斜面になっている場合は更に流下するので、安全係数を見込んで、崖の高さの2〜3倍の距離を離れば、ほぼ影響が無いものと見込まれます。

普段から、周囲の崖に注意して観察し、危険な兆候を発見したら、崖から離れましょう。家から出られなくても、崖から離れた部屋や2階等に避難するだけでも危険性は大きく下がります。



ホームページ
https://www.town.kyonan.chiba.jp/



公式フェイスブック
@kyonanmachi



公式エックス
@kyonan_machi



公式ライン
@kyonanmachi



公式インスタグラム
kyonan_life



メールマガジン
https://www.town.kyonan.chiba.jp/mailnaga/

かんたんおいしいレシピ

鮭と小松菜のご飯

鮭の程よい塩味と小松菜のシャキシャキ感を楽しめるご飯です。ご飯は塩味がなく油も使っていないため、いろいろなおかずに合います。

ご飯は腸内で腸内細菌のエサになるため善玉菌が増えて腸内環境を整えることができます。肥満の防止や便秘にも効果があります。



材料(子ども1人分)

- ご飯……………90g
- 塩鮭……………20g
- 小松菜……………5g

作り方

- ① 米をとぎ、ご飯を炊く。
- ② 焼いた塩鮭の皮と骨を取り除き、ほぐしておく。
- ③ 小松菜は茹でてよく絞り、5mmほどに細かく刻む。
- ④ 炊いたご飯に鮭と小松菜を混ぜ込んで出来上がり。

栄養価1人分

- ・エネルギー 168kcal
- ・たんぱく質5.6g
- ・脂質2.4g
- ・炭水化物31g
- ・食塩0.2g



洋食や中華、様々な調理法のおかずと合わせることができます。

提供：鋸南保育所



りづき
麗月ちゃん
1歳6か月

佐々木 翔平さん・彩華さん
第1子 本郷区



私は食べることが大好き！！
なんでも残さず食べるよ。大好物はお魚でよくじいじとパパが釣ってきてくれるんだ。
これからもたくさん食べて大きくなるぞ！

今月の表紙

昨年10月からスタートした予約制乗合ワゴンは半年間で1日あたり3.8人の利用がありました。

9月末まで運行を継続していますので、ぜひご利用ください。

人の動き 4月1日現在(前月比)

👤 人	□ 6,795人 (-23人)	出生	1人
👦 うち男	3,306人 (-12人)	死亡	13人
👧 女	3,489人 (-11人)	転入	29人
🏠 世帯数	3,437世帯 (+7世帯)	転出	40人

誌面で掲載した記事は、中止や内容が変更となる場合がありますのでご了承ください。