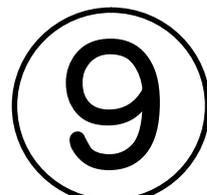


# 町報 きよなん

発行 鋸南町役場  
編集 総務企画課  
299-2192  
千葉県安房郡鋸南町下佐久間3458  
電話 0470-55-2111 (代)  
毎月 1回



第578号



2016



## 2016 B&G全国ジュニア水泳競技大会 鋸南スイミングクラブが千葉県代表で出場

8月20日、東京辰巳国際水泳場で、北海道から九州まで26の各県代表B&Gのジュニアによる全国水泳競技会が開かれ、鋸南町海洋センターからは千葉県大会で良い成績を残した23人のメンバーが出場しました。

平泳ぎ中学生女子の部では猪帆乃夏さん（鋸南中1年）が第4位、同じく平泳ぎ小学3・4年男子の部第6位に猪祥永君（鋸南小3年）、背泳ぎ5・6年女子の部第8位に大胡舞夏さん（鋸南小6年）が入賞しました。また鈴木豪君（鋸南小5年）が出場した男子メドレーリレー・フリーリレーでは準優勝でメダルを獲得したほか、ベストの成績を出すなど、会場はリオオリンピックに負けない熱気に包まれた一日でした。

## ジュニアリーダー講習会を実施

町内の小学校5・6年生を対象としたジュニアリーダー講習会が8月9～10日に、日比谷高校勝山寮を会場に開催され、36人が研修を受けました。

この講習会は、鋸南町子ども会育成連盟主催で、子ども達に子ども会活動の中心的な役割を果たせる技能や知識を身につけてもらおうと毎年実施しているものです。東京児童文化協会、鋸南リーダーズクラブから講師を招き、「子ども会活動とジュニアリーダー」「子ども会と安全活動」の講義の他、クラフト作り、レクリエーションゲーム等の研修を受けました。



レクリエーションゲームの様子

参加者は実際にレクリエーションゲームやクラフト作りの指導方法を学び、教えることの難しさややりがいを感じていました。

2日間のプログラムを終え、「また来年もぜひ参加したい」「とても良い経験ができた」「とても充実した2日間を送れた」などの感想がよせられました。

11月には2回目の講習会、12月には講習を終えた参加者を中心とした鋸南町子ども会全体集会「冬のおたのしみ会」が予定されています。

## 保田小に笑顔があふれた「夕涼みないと」開催



8月13日、14日、都市交流施設・道の駅保田小学校で、夕涼みイベントが開催されました。各テナントがナイト営業を行った他、来場者には記念品がプレゼントされ、紙芝居やダンス、大道芸など様々な出し物も行われ、町内外の多くの人でにぎわいました。特に、町内の子ども達が多数来場し、メインイベントのビンゴゲームなどを楽しみ、大好評でした。

今後も町内の皆様がより一層楽しんでいただける企画・イベントを開催していく予定とのことです。

## 食中毒予防パレード

食中毒の発生しやすい夏季を迎え、食品による事故を未然に防ぐため、8月4日に安房保健所管内館山食品衛生協会による食中毒予防パレードが行われました。町からは、保田食品衛生協会の石崎 利明いしざき としあき会長代理と勝山食品衛生協会の鈴木 秀幸すずき ひでゆき会長が参加し食中毒予防についての広報活動を行いました。途中役場に立ち寄り、白



石町長にも協力を要請しました。

食中毒を防ぐ基本は、菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」です。調理前や食事前には必ず手洗いを行う、食品を室温で長時間放置しない、肉や魚など加熱するものは内部までしっかり火をとおすことなどで食中毒を防ぐ事が出来ます。千葉県では、8月5日から食中毒警報が発令され、現在も継続しています。皆さんも食中毒に注意しましょう。

白石町長と安房保健所管内館山食品衛生協会のみなさん

## 町内3か所の海水浴場で じゃんけん大会を開催

8月13日、町内海水浴場を会場に鋸南町観光協会主催の夏のイベント「きよなん激夏じゃんけん大会」が開催されました。会場は元名・保田中央・勝山の3箇所の海岸で、小さな子どもから大人まで多くの方々に賑わいました。

約600名が参加し、じゃんけんの勝者には浮き輪や花火、お菓子などが振る舞われ、大盛況のうちに終了しました。



じゃんけん大会の様子



## 新聞「福寿草」



### むせ込み！ 咳き込み！ は口・首まわりの筋力低下？！ 鋸南町中央公民館



介護予防リーダー、きよなん健幸隊の介護予防研修会として安房地域医療センターリハビリテーション室の根本達也先生（言語聴覚士）をお招きし、噛んで飲みこむ機能の特徴と注意点を学びました。高齢者の肺炎の原因は70歳以上であれば70%、90歳以上であれば95%近くが誤嚥性肺炎であると言われています。いつまでも“食べる楽しみ”を維持できるように口・首まわりの筋肉を維持していきましょう！

### いつまでも元気に過ごそう！ 歩行と健口チェックを開催

すこやかと役場で2日間行い、104名の方が参加くださいました。杉浦伸郎先生（日本ポールウォーキング協会理事）には歩行チェックと歩行時のアドバイスを、渡邊裕先生（東京都健康長寿医療センター）には舌や口の動きや飲み込みについてのアドバイスを個別に頂き、より健康になれる秘訣がわかりました。



### 地域包括支援センターからの お知らせ



#### 介護予防リーダー・きよなん健幸隊研修会

9月26日（月）13:30～15:30  
くしゃみをした時！ 重い荷物を持った時！  
アレっ？という経験ありませんか？

#### はじめよう！ 骨盤底筋体操！ ♪

場 所：鋸南町中央公民館 1階多目的ホール

講 師：亀田総合病院 理学療法士

平井 菜穂先生

持ち物：飲み物・フェイスタオル・上履き

#### 介護者の集い

10月14日（金）8:30～16:30

国際福祉機器展の見学と

ホテルでランチバイキング♪

場 所：東京ビッグサイト、

ホテルグランパシフィック・ブーケ（昼食）

対象者：介護をしている方、介護に関心のある方

参加費：約4,200円

参加人数により若干異なる場合があります。

※参加を希望される方は9月30日（金）までに鋸南町地域包括支援センターへご連絡下さい。バスの都合上、先着25名までとさせていただきます。

ご参加を希望の方は下記までお申込み下さい

保健福祉課 地域包括支援センター（すこやか内）

TEL50-1172（FAX55-4148）



## ブーゲンビリア

### ありがとうございました

石井園芸さん（中佐久間）から町に寄贈されたブーゲンビリアの苗について、おしらせ版7月20日号で育ててくださる方を募集したところ、8月9日、10日の2日間で124名の方にお配りすることができました。配布を終えた残りは、都市交流施設・道の駅保田小学校で“夕涼みないど”の来場者プレゼントとなり、多くの方々に大変喜ばれました。

町内の花いっぱい事業に役立つ取り組みとなりました。ありがとうございました。

## 地区伝達講習会を開催しました

保健福祉課と食生活改善協議会では、「血压と上手につき合おう！～生活のポイントと節塩のコツ～」をテーマに、保健師・管理栄養士による講話と、食生活改善推進員による調理実習を実施しました。6月から8月にかけて、コミュニティーセンター等町内12か所で開催し、延べ188名の方が参加しました。

血压が高いとどんなことが起こるか、生活の中で気をつけることなどを学び、塩分控えめでも美味しくたべるための「コツ」を、調理実習と試食で体験してもらいました。参加者からは「減塩とは思えない」「お肉も野菜もやわらかくておいしい」などの感想が聞かれ、近所の方と楽しくお話ししながら、減塩について学ぶことが出来ました。



7月20日、芝台青年館の様子



メニュー：ごはん、豚しゃぶ、たれ2種類、かぼちゃのけんぴ、トマトのサラダ

## 家族ふれあい料理教室

保健福祉課と食生活改善協議会では、夏休み期間の7月28日と8月5日に小学生と保護者を対象に料理教室を開催しました。2日で20組、計49名が参加しました。

メニューは「手づくりピザ・冷製スープ・かぼちゃもちフルーツ添え」の3品です。包丁を握ると、どの子も真剣な表情に早変わり！野菜やフルーツを上手に切ることができました。ピザは生地から手作りしました。こねるのは大変でしたが1人1枚ずつ、最後まで作ることができました。出来上がったお料理はみんなで一緒に食べて大満足！

参加者からは「楽しかった」「また参加したい」と大変好評でした。



# 公民館サークル紹介



## 6 絵画同好会



○活動日 毎月第2土曜日  
午後1時～4時

○会員数 16名

○代表者 仲野 邦男なかの くにおさん

○問合せ先 Tel 55-3664

【会員募集中です】

この会は、昭和59～61年に公民館で行われた絵画教室（講師・溝口七生氏）の修了生の中の有志が、昭和61年に結成した絵画愛好のグループです。以来、人数の増減や活動方法の変化もありましたが、現在16名のメンバーで月1回、第2土曜日の午後、公民館で活動しています。



溝口七生氏を講師として、先輩達からのアドバイスも交えながら初心者を育てることに重点を置き、絵の制作や作品の合評などを行っています。会員の要望に応じて水彩画の指導や石膏デッサンなども行います。また、町の文化祭への出品も続けています。

新しい仲間への加入を歓迎いたします。お気軽にご参加ください。

## 秋の全国交通安全運動 ～ 伝えよう 自分の存在 反射材 ～

○期間 9月21日（水）～9月30日（金） ○交通事故死ゼロを目指す日 9月30日（金）

- 重点目標
- ①子どもと高齢者の交通事故防止
  - ②夕暮れ時と夜間の歩行中・自転車乗車中の交通事故防止
  - ③全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底
  - ④飲酒運転の根絶

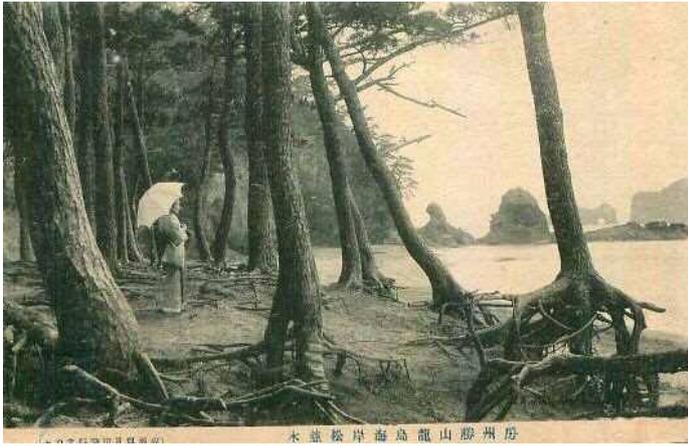
主唱：千葉県交通安全対策推進委員会



鋸南レトロ写真館(8)

海岸の風景

上の写真は、勝山竜島海岸の松林の風景です。大正頃の写真でしょうか。日傘の着物女性がたたくみ、風情がよく出ています。画面奥に見えるのは大黒山付近で、まだ観光地化される前の砂浜が広がっています。げんこつを突き上げたように見える岩は、夏目漱石も見て紀行文「木屑録」



龍島海岸松並木

に書き留めています。残念ながら、道路を造る時、削られてしまい、現在はありませぬ。下の写真は、勝山仁浜地区の街並みです。八幡山からの眺望でしょう。大黒山ふもとの法福寺、観音堂へまっすぐ続く道が見えます。家々は瓦屋根が多いですが、藁葺き屋根も何軒か見えます。勝山港はまだ砂浜のままです。写真にも見えますが、港内にあった大岩は、港整備のために現在は取り崩されてしまいました。



勝山町全景

健康通信

「いびき」のなやみ

いびきは睡眠中に鼻・ノドの空間が狭くなりそこを通過する空気の流れが異常な音を発生するものです。眠ると全身の筋肉が緩みます。仰向けで眠ると舌根(舌の付け根)や軟口蓋(口蓋垂を含む上顎の柔らかい部分)が沈下し、いびきを生じます。

原因は、全身的なものと局所的なものに分けられます。全身的なものとしてはまず肥満があげられます。首周りの脂肪が多いため横になると舌根の落ち込みが強

く、ノドが狭くなるのです。全身の筋緊張低下をもたらす慢性的運動不足、過度の飲酒、ある種の薬物使用そして疲労でも引き起こされます。その他に、むくみや筋肉のゆるみなどを生じる病気が原因の場合もあります。局所的な原因としては、まず鼻づまりを起す病気があります。アレルギー性鼻炎、副鼻腔炎、鼻中隔湾曲症やアデノイド(鼻とノドの間のリンパ組織)肥大などに注意が必要です。次にノドの病気を考えます。これはノドの奥の空間を狭くするもので、口蓋垂(所謂ノドちんこ)が長すぎるもの、扁桃腺肥

大、あごの骨の発育不全などが挙げられます。

自分で工夫・努力できることもあります。まずアルコールの摂取は控えます。また、横向きに寝る習慣をつけましょう。鼻翼に貼り付けて鼻腔を広げるテープ、上下の唇をテープで軽く固定して口呼吸を鼻呼吸へ矯正する方法やマウスピースを就寝時に使用するなどの方法も効果があるとされています。肥満や運動不足の方は食事や運動の指導を受けて生活習慣病を予防していきましょう。

最近ではいびきが睡眠時無呼吸症候群の1つ「閉塞型睡眠時無呼吸症候群OSAS」の前段階であるとの認識が高まっています。大きないびきや、呼吸のリズムが不規則なもの、数秒間呼吸が止まってしまふもの、昼間の強い眠気、頭痛、不機嫌、目覚めの悪さ、集中力の低下などの症状があれば、早めに専門医に相談しましょう。



(保健福祉課 健康推進室)

## 味わいハイキング138 忘却の名山 津辺野山ハイキング

- 10月のハイキングは、旧佐久間小学校の応援歌にも歌われた「忘却の名山津辺野山<sup>つべのやま</sup>」をハイキングします。
- ◇日時 10月1日(土) 9:45集合 10:00出発 ※雨天の場合10月3日(月)
- ◇場所 鋸南町役場集合 車の方は、鋸南町役場に止めてください。  
電車の場合、最寄り駅の安房勝山駅着 上り9:28、下り9:17をご利用ください。
- ◇参加費 1,500円(弁当代、保険代、土産代等含む)
- ◇持ち物 飲み物、保険証、雨具
- ◇案内人 川崎 勝丸氏(千葉県山岳史研究会)
- ◇コース 役場→下佐久間→塚原→津辺野山→昼食→林道→富楽里→飯之坂→線路沿い→役場着 16:00頃
- ◇定員 50人
- ◇申込期間 9月16日(金)～ ※定員になり次第締め切らせていただきます。  
※準備の都合上、前日及び当日のキャンセルは実費を負担していただきますので、ご了承ください。
- ◇主催 鋸南町味わいハイキング ◇協力 鋸南町
- ◇申込み・問合せ先 地域振興課 まちづくり推進室 TEL55-1560



## 危険物取扱者試験について

### ○危険物取扱者試験

- ◇試験日 11月27日(日)
- ◇場所 安房拓心高等学校
- ◇受験料 甲種5,000円  
乙種3,400円  
丙種2,700円



- ◇願書受付 (一財)消防試験研究センター千葉県支部  
電子申請 9月20日(火)～10月14日(金)  
(24時間対応)  
書面申請 9月23日(金)～10月17日(月)  
(土、日、祝日を除く)

### ○試験のための受験者講習会

- ◇講習日 10月26日(水)
- ◇場所 館山市コミュニティセンター
- ◇受講料等 6,280円  
テキスト代2,680円を含む  
※乙種第4類の問題集は別売1,660円

- ◇講習会受付期間  
9月23日(金)～10月17日(月)  
(土、日、祝日を除く)

- ◇講習会受付場所  
安房郡市消防本部 予防課、鴨川消防署、  
千倉分署、鋸南分署

※千倉・鋸南分署は、災害出動時等は講習会受付及び願書配布ができない場合があります。

- ◇問合せ先  
安房郡市消防本部 予防課  
TEL22-2234  
(一財)消防試験研究センター千葉県支部  
TEL043-268-0381

## わんぱく登場



愛莉ちゃん(6歳) 夢莉ちゃん(7か月)

〔川崎 隆さん 第1、2子 元名区〕

子育てサロンの料理教室にママとお姉ちゃんと参加しました。実は7月にも離乳食教室に来たので料理教室はもう2回目なの。私はまだ今日のメニューは食べられないけど、お料理って面白そう！教室の間お利口さんだったねとピンクのTシャツの食生活改善推進員さんにほめられてうれしかったよ。来年が楽しみです。

## お詫びと訂正

おしらせ版8月20日号に掲載しました「ビーチサイド温泉リゾート ゆうみ」の有料広告「旅館の客室清掃スタッフ大募集!!」におきまして、『旅館の清掃スタッフ 3名』の後に、脱文がございました。脱文した文章を掲載いたします。  
『男女・年齢は問いません』  
スタッフは引き続き募集中とのことです。  
問合せ先 TEL0470-55-0202 担当:薄井  
誠に申し訳ございませんでした。

## 第22回 頼朝桜「おお草刈り」

- ◇日時 10月2日(日)  
8:30~12:00 ※小雨決行
- ◇場所 佐久間ダム湖 暁観音前
- ◇持ち物 草刈機または草刈鎌、  
手袋、作業しやすい服装
- ◇主催 千葉鋸南日本花の会  
佐久間ダム湖観光生産管理組合
- ◇その他  
燃料・昼食・ごみ袋・ヘルメットは主催者側で用意します。  
草刈り鎌の方は株元の残草除去をお願いします。  
草刈りの他、清掃活動にもご協力をお願いします。  
安全対策のため、ヘルメットの着用をお願いします。
- ◇問合せ先 重田 恒久 Tel.55-1187  
石井 廣一 Tel.55-8207



## ジビエ 地美恵BBQ大会参加者募集

- 毎年恒例のバーベキュー大会を今年も実施します。秋深まる佐久間ダム湖畔で、ご家族、お仲間同士で一日楽しく過ごしませんか？皆様、奮ってご参加ください。ご参加の方には イノシシ焼肉、ぼたん汁を提供いたします。
- バーベキュー道具(コンロ、燃料等)、その他の食材は各自でご用意ください。
- ◇日時 11月6日(日)  
11:00~(荒天中止)
- ◇場所 佐久間ダム公園・都市と農村交流広場
- ◇定員 600名(要事前申込)
- ◇参加費 無料
- ◇主催 鋸南町BBQ大会実行委員会
- ◇申込み・問合せ先  
地域振興課 まちづくり推進室  
Tel.55-1560



## Happy 鋸南婚

独身の男女を対象に婚活イベントを開催します。  
ぜひご参加ください。

- ◇対象者  
[男性] 20~30代の独身の方、鋸南町に居住または勤務している方、将来鋸南町に移住する意思のある方  
[女性] 20代以上の独身の方
- ◇日時 10月1日(土) 10:30~
- ◇集合場所 鋸南町立中央公民館
- ◇参加費 男性3,000円、女性1,000円
- ◇申込み締切 9月20日(火) 申込み多数の場合抽選
- ◇主催 鋸南町結婚相談委員会
- ◇申込み・問合せ先 地域振興課 Tel.55-4805

## 親子で遊ぼう仲良し広場

- お楽しみタイム 「紙芝居」  
「モチモチの木」のみなさんにお話しをしていただきます。どんなお話が聞けるのかな？
- ◇日時 9月15日(木)  
10:00~12:00
- ◇場所 中央公民館 和室
- ◇問合せ先 教育委員会 生涯学習室  
Tel.55-2120



## 甲冑作り教室参加者募集

中央公民館主催教室として、「甲冑作り教室」を開催します。頼朝の時代の甲冑を作ってみませんか？中央公民館ロビーに飾ってありますので、ぜひご覧ください。

- ◇日時 9月27日(火)~3月21日(火)  
毎週火曜日 9:30~16:00
- ◇場所 中央公民館 2階工作室
- ◇定員 3名(先着順)
- ◇材料費 1領3~7万円くらい  
※ミニから大人用まで種類があり、  
サイズによって材料費が異なります。
- ◇講師 笹りんどうのみなさん
- ◇申込期間 9月15日(木)~9月23日(金)  
土、日、祝日は除く
- ◇受付時間 8:30~17:00
- ◇申込み・問合せ先 中央公民館  
Tel.55-4151



## 第24回 鋸南町親睦ゴルフコンペ

- 鋸南町体育協会主催ゴルフコンペを今年も開催します。皆様のご参加をお待ちしています。
- ◇日時 10月16日(日)  
9:00現地集合
- ◇場所 コスモクラシッククラブ
- ◇プレー代 12,000円(食事付/セルフ)  
※別途参加費 2,000円
- ◇競技方法  
・18ホールストロークプレー(ペリア方式)  
・JGA規定による(ローカルルール優先)  
・競技終了後、各自スコア提出のこと
- ◇主催 鋸南町体育協会ゴルフ部
- ◇申込期間 10月8日(土)まで
- ◇申込み・問合せ先 B&G海洋センター  
Tel.55-4411 ※月曜日休館



## 成田空港親子見学 バスツアー



成田空港活用協議会では、小学校高学年（4年生～6年生）の方とその保護者を対象にバスツアーを実施します。通常では見られないランブコントロールタワーなどや周辺施設を見学します。

◇日時

[千葉駅発]

10月30日（日）9：00～16：30

[木更津駅発]

11月26日（土）8：30～17：00

◇コース

成田空港、航空科学博物館、成田ゆめ牧場

◇参加費 無料（昼食付）

◇定員 各回20組40名（申込み多数抽選）

◇申込み

はがきに希望する出発地、小学生（4年生～6年生）とその保護者（1通につき小学生と保護者各1名ずつ）の氏名・年齢と郵便番号、住所、自宅及び携帯の電話番号を書いて郵送

◇申込み締切 9月27日（火）必着

当選者には10月11日（火）までに参加証郵送

◇申込み・問合せ先 成田空港活用協議会事務局

〒260-0026

千葉市中央区千葉港4-3-301

Tel043-306-2411

## 元気アップ運動教室

元気アップ運動教室を開催します。是非、ご参加ください。

◇日時 9月27日（火）

10：00～12：00

◇場所 すこやか

◇対象 鋸南町在住の方

◇参加費 無料

◇内容 自分のカラダと向き合おう  
～ヨガを体験しよう～

◇講師 ヨガインストラクター  
渡邊 涼子氏

◇申込み締切

9月23日（金）土、日、祝日は除く

電話でお申込みください。

◇申込み・問合せ先

保健福祉課 健康推進室 Tel50-1172



## からだスッキリ！ストレッチ教室

中央公民館主催教室として、「ストレッチ教室」を開催します。ゆっくりゆったりからだを伸ばし、疲れやコリを解消しませんか？ぜひ、ご参加ください。

◇日時 9月26日（月）、

10月3日（月）、17日（月）、24日（月）

19：30～20：30 全4回

◇場所 中央公民館 和室

◇対象 一般成人

◇定員 20名（先着順）

◇参加費 無料

◇講師 魚地 和子氏

◇持ち物 タオル、飲み物

◇申込み期間 9月15日（木）～23日（金）

土、日、祝日は除く

◇申込み・問合せ先 中央公民館

Tel55-4151



## からだリラックス！ヨガ教室

中央公民館主催教室として、「ヨガ教室」を開催します。初めての方大歓迎！自分の体と向き合い、リラックスした時間を過ごしましょう。ぜひ、ご参加下さい。

◇日時 9月29日（木）、

10月6日（木）、13日（木）、20日（木）

10：00～11：10 全4回

◇場所 中央公民館 和室

◇対象 一般成人

◇定員 20名（先着順）

◇参加費 無料

◇講師 ヨガインストラクター 東 千恵氏

◇持ち物 ヨガマット（バスタオルでも可）  
タオル、飲み物

◇申込み期間 9月15日（木）～23日（金）

土、日、祝日は除く

◇申込み・問合せ先 中央公民館

Tel55-2120



## 地震セミナーのご案内

近年の大地震における津波について、元南房総市教育委員会教育長の青木嘉男氏を講師にお招きし、地震セミナーを開催します。参加費無料、申込みは不要です。

◇日時 10月1日（土）10：00～12：00

◇場所 館山市コミュニティセンター  
1階第一集会室

◇題目 「元禄地震と津波の痕跡を探る」

◇内容 元禄地震を題材に安房各地域の津波被害状況を学び地震災害に備える

◇問合せ先 千葉県損害保険代理業協会 安房支部

Tel0439-32-5566

## 平成28年度鋸南町総合防災訓練の実施について

町では、平成23年3月11日に発生した東日本大震災を教訓として、**町内全域の皆様**を対象とした総合防災訓練（津波避難訓練）を次のとおり実施します。町民の皆様の積極的なご参加をお願いします。

◇日時 9月25日（日）【荒天中止】

（地震発生と大津波警報発令の放送は7：30～8：00の間で行います。訓練ですので放送を聞いてから避難を開始してください。）

◇訓練内容 房総半島南方沖で巨大地震が発生。地震発生から数分で大津波警報が発令されます。サイレン吹鳴後、各自近くの避難場所又は高台へ避難してください。

津波の影響を受ける可能性のない地区の方も実際の地震に伴う家屋の倒壊、土砂災害を想定して避難訓練を実施してください。大津波警報解除を知らせる放送により訓練を終了します。

◇避難場所 近くの避難場所又は高台

※当日は通行する車両及び交通規則に注意して避難訓練を実施してください。

付近を通行する車両は防災訓練参加者に注意してください。

◇問合せ先 総務企画課 総務管理室 Tel55-4801

## 9月は健康増進月間です！

健康増進月間とは“1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ”を統一標語として、健康づくりの実践の普及啓発を全国的に実施するものです。いつまでも元気でいるために、生活習慣をちょっと見直すだけでも、長い目で見れば大きな違いが出てきます。この機会に日ごろの生活習慣を振り返ってみませんか？

そして、もうすぐ食欲の秋も到来します。バランスのよい食生活を心がけ、特に果物の食べすぎには注意しましょう。10月に実施する総合検診をぜひ受診してください。現在乳がん、子宮がん検診も実施中です。ご希望の方はお電話ください。

◇問合せ先 保健福祉課 健康推進室 Tel50-1172

## 公民館図書室だより

図書室では、図書のデータベース化を行い、パソコンで本の貸借を行うための作業を行っています。

このため①図書室の本の登録のため、貸し出しができない本があります。

②図書室で作業を行うため、図書室の利用に支障が出る場合があります。

なお、図書データベース化に伴い、現在ご利用の貸出券は、カードになる予定です。図書をご利用の皆様には個人情報の登録を改めてお願いすることになりますので、ご理解ご協力をお願いします。

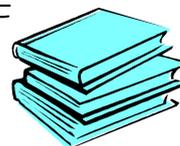
### ●今月のお薦め

#### 夏も後半…体作りに役立つ本

- ・「冷え性のあなたに読んでほしい本」成田美友なりた みゆ・「タニタとつくる美人の習慣」細川モモほそかわ
- ・「ちゃんとキレイにヤセたくて」細川貂々ほそかわてんてん

#### 第1回暮らしの小説大賞受賞作

- ・「ジャパン・ディクニティ」高森美由紀たかもり みゆき



### ●その他新着図書

- ・「パパとあなたの影ぼうし」「ラジオの時間」こんのひとみ
- ・「歌集 鯨の道」大浪美雪おおなみ みゆき
- ・「画文歳時記 折々の散歩道」1～3集 水上勉みずかみ つとむ
- ・「たんぼ めぐる季節の物語」
- ・「ラブ&ポップ」村上龍むらかみ りゅう
- ・「イエスタデイ」「バスが来ない」清水義範しみず よしのり
- ・「Cの福音」楡周平にれしゅうへい
- ・「ラブ&ポップ」村上龍
- ・「そして夜は甦る」「天使たちの探偵」原奈はら なる
- ・「消えた少年」東直己あすまな おみ
- ・「流星たちの宴」白川道しらかわ みちのぶ
- ・「テロリストのパラソル」藤原伊織ふじわら いおり
- ・「終着駅殺人事件」「寝台特急『はやぶさ』の女」西村京太郎 他

◇問合せ先 中央公民館 Tel55-4151

## B & G NEWS

◇温水プール開館時間

昼間 13:00~17:00

夜間 18:00~21:00

※日曜日は17:00で閉館します。

◇休館日 月曜日

◇プール利用料（町民）

小中学生 200円、一般 400円（幼児は無料）

### 平成28年度 第2期水泳教室開催中

スポーツの秋。プールで運動不足解消しませんか？屋内プールで天候気にせずウォーキングができますよ。水泳教室も参加者大募集！

★幼 児 キッズコース      ★小学生 ジュニアコース      ★小・中学生 育成・選手コース

★一 般 生き生き貯筋、ロコモ教室、みんなで歩こう水中歩行、楽楽歩行

◇申込み・問合せ先 B&G海洋センター Tel55-4411

## 老人福祉センター「笑楽の湯」

開館延長日 19:00まで（お風呂は18:30まで）

9月10日（土）、11日（日）、17日（土）、18日（日）、19日（月）、22日（木）、  
24日（土）、25日（日）、10月1日（土）、2日（日）

休館日 9月12日（月）、20日（火）、23日（金）、26日（月）、10月3日（月）

◇開館時間 9:00~16:00（入浴時間10:00~15:30）【開館延長あり】

◇問合せ先 老人福祉センター Tel・Fax55-8830

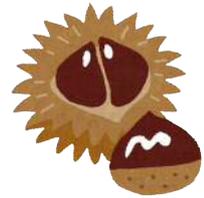
皆様お誘い合わせの上、お越しくさせていただきますよう、スタッフ一同でお待ちしています。

## 笑って楽しく頭と身体を動かす会 ～9月予定～

行事名	開催日		時間	場所
田町福寿会	5日		13:30~	田町コミュニティセンター
	19日		10:00~	
楽生会	5日	26日	14:00~	浄蓮寺
小保田すいせんの会	7日	21日	13:30~	小保田コミュニティセンター
内宿福神会	7日	21日	13:30~	内宿青年館
浜げんき会	8日	22日	13:30~	本郷浜区コミュニティセンター
芝台生き生き会	14日	28日	13:30~	芝台青年館
エーフラ百寿会	9日	20日	13:30~	岩井袋コミュニティセンター
中原あやめ会	16日		13:30~	中原コミュニティセンター
鋸東睦会	23日		10:30~	鋸東コミュニティセンター
友遊会	13日	27日	10:00~	中道台コミュニティセンター
本郷長寿会	23日		10:00~	本郷コミュニティセンター
竜島さくら会	8日		13:30~	竜島区民館
江月すいせんの会	8日		13:30~	江月コミュニティセンター
笑っはっはの会	6日		10:00~	奥山公民館
田子の会	9日	23日	13:30~	両向青年館
中佐久間元気クラブ	9日		9:30~	中佐久間公民館
富士見クラブ	14日		13:00~	大帷子下コミュニティセンター
すこやか	5日	12日	13:30~	すこやか（12日は気功）
	26日			中央公民館
すこやかボールウォーキングしましょう会	15日		13:30~	すこやか ※雨天中止

# くらしのカレンダー

- 9月 6日(火) 健康相談 13:30~14:00 (老人福祉センター)
- 7日(水) 鋸南小学校PTA資源回収日  
子育てサロン 10:00~12:00 (すこやか)  
保育所開放〔運動遊び〕 10:00~11:00 (鋸南保育所)
- 9日(金) 行政相談 13:00~15:00 (ボランティアセンター)  
移動交番開設 10:00~11:30 (中央公民館) 13:30~15:00 (道の駅保田小学校)
- 10日(土) 味わいハイキング〔市井原獅子舞・神楽舞と初秋の里山ハイキング〕【おしらせ版8月20日号参照】  
鋸南中学校運動会 8:30~  
鋸東三区祭礼
- 15日(木) 高齢者学級 10:00~ (中央公民館)  
親子で遊ぼう仲良し広場【P8参照】
- 17日(土)~18日(日) 保田地区合同祭礼
- 18日(日) 結婚相談 9:00~12:00 (役場1階食堂) [相談員:大川原 恵利子氏 黒川 ゆり氏]
- 22日(木) 奥山区祭礼  
移動交番開設 10:00~11:30 (道の駅保田小学校)
- 23日(金) 三歳児健診 受付13:00~13:30 (すこやか) ※対象 H25.2.1~H25.5.31 生まれの幼児
- 24日(土) 大崩区祭礼
- 25日(日) 鋸南町総合防災訓練【P10参照】
- 27日(火) オアシス家庭教育相談 19:00~21:00 (中央公民館)
- 30日(金) 移動交番開設 10:00~11:30 (道の駅保田小学校)
- 10月 1日(土) 鋸南幼稚園運動会9:30~  
第8回きょなんアクアスロン大会  
味わいハイキング〔忘却の名山 津辺野山ハイキング〕【P7参照】  
クジラの都まつり
- 2日(日) 第22回頼朝桜お草刈り【P8参照】
- 4日(火) 健康相談 13:30~14:30 (すこやか)
- 5日(水) 鋸南小学校PTA資源回収日



**納税はお早めに！また忘れないためにも口座振替が便利です**  
固定資産税(3期)は9月30日(金)が納期限です。

## 人の動き 8月1日現在(前月比)

世帯数 3,711世帯 ( 3 )  
人口 8,279人 (Δ 6)  
うち男 3,962人 (Δ 5)  
女 4,317人 (Δ 1)

### ～写真さしあげます～

広報に掲載した写真をさしあげます。  
一部希望に添えない場合もあります。

◇総務企画課 広報担当

TEL55-4801



## 休日救急病院のおしらせ

### 9月

11日(日) 花の谷クリニック(南房総市) TEL44-5303  
館山病院(館山市) TEL22-1122  
18日(日) 鋸南病院 TEL55-2125  
19日(月) 富山国保病院(南房総市) TEL58-0301  
22日(木) 鋸南病院 TEL55-2125  
25日(日) 館山病院(館山市) TEL22-1122  
花の谷クリニック(南房総市) TEL44-5303

### 10月

2日(日) 中原病院(南房総市) TEL47-2021  
東条病院(鴨川市) TEL04-7092-1207

☆安房地域医療センターは、土・日曜日、祝日も 休日救急病院  
TEL25-5111

## あの子どもこの子どもきょなんの子 8月25日までの届出分

今月は掲載希望がありませんでした。

## 善意の寄付 ～ありがとうございました～

7月15日から8月18日までにいただいた寄付

寄付件数 17件 寄付金額 300,000円