



町報

# きよなん

2021

3

No.632

## 気持ちを込めて一筆一筆

吉田有毅さんが全国書道展で大賞を受賞



(関連記事は6頁に掲載)

# 地域の魅力を再発見！鋸山の名所を紹介

皆さまご存知の鋸山。富津市との境にそびえ、南房総国定公園に指定されています。文字どおり鋸の歯のような険しい稜線で昔から東京湾に入る船の目印とされていました。

標高は329メートルで千葉県を代表する山の一つです。今号ではその魅力や「新しい生活様式」での楽しみ方を紹介します。

上空からみた鋸山▶



## 鋸山の名所



### とうかいせんごひゃくらかん 東海千五百羅漢

江戸時代、上総桜井（現在の木更津市）の石工である大野甚五郎英令が、おおの じんごろうひでのり門弟27人と21年をかけて1,200体の石像群を彫りました。その後、1,553体まで彫られ、一つとして同じ顔がないと言われています。

石材は、鋸山から産出する房州石ではなく、伊豆の山中の伊豆石と言われています。

### にほんじだいぶつ 日本寺大仏

正式には「やくしるりこうにょらい薬師瑠璃光如来」と呼ばれるこの大仏は、江戸時代の天明3年(1783年)に、東海千五百羅漢と同様に大野甚五郎英令が27人の門徒と3年を費やして岩肌に彫刻した大仏です。岩肌に彫った大仏として日本一の高さを誇ります。

その後、風化によって崩壊した大仏は昭和44年(1969年)に復元されました。



### はせがわばこうくひ 長谷川馬光句碑

長谷川馬光は葛飾派の俳諧の師匠で、句碑は彼の50回忌の寛政2年(1790年)、同じ葛飾派の門人の元名村名主岩崎善右衛門らによって建てられたものです。葛飾派は主に房総方面の裕福な名主や文化人に浸透し流行した俳諧流派です。

句碑には「引きおろす鋸山の霞かな」という句が刻まれています。  
こばやしいつき小林一茶も葛飾派の俳人で、この句碑の除幕式に参列しています。





## いしきりばあと 石切場跡

鋸山では、江戸時代中期から房州石と呼ばれる良質な石材が切り出されました。

房州石は軟らかくて火に強い特徴があり、東京都の台場や、埼玉県草加煎餅の窯といった実用的な用途で使われていることが確認されているほか、県内外の建築物で見つかり、各地に石材を供給した鋸山は、近代化する首都圏の歴史を象徴する場所だとされます。

切り出しは昭和60年(1985年)まで続きました。

## 「新しい生活様式」の中での楽しみ方

新型コロナウイルス感染症の影響により、自宅で過ごす時間が増えている方も多いと思います。この機会に近場の魅力を再発見してみたいはいかがでしょうか。

### スマートフォンで名所巡り

AR（現実の風景にコンピュータで情報を付加または合成して表示する技術）を活用した「鋸山周辺マップ」はスマートフォンでQRコードを読み取ると、鋸山の立体3Dマップや名所を360度のパノラマ風景で見ることができ、自宅で鋸山を楽しむことができます。

また、おすすめのハイキングコースも紹介しています。

このマップは町ホームページで公開しているほか、道の駅や観光案内所などで配布しています。



◀鋸山周辺マップはこちらから  
(町ホームページ)

### イヤホンガイド

ソーシャルディスタンスを保ちながらガイドの説明を聞き、鋸山を楽しんでいただくため、イヤホンガイドを購入しました。

イヤホンガイドは今後、ガイドの方が案内する際に貸し出す予定です。



▲ガイド用送信機



▲参加者用受信機

## ガイドの養成

鋸山の魅力を広く発信するため、昨年10月から11月にかけて、現地ガイドを養成する講座を開催しました。

講座は鋸山の成り立ちや石切の歴史などに関する4回の講義とハイキングルートを解説しながら3回の現地研修が行われ、23人が参加しました。

参加者からは「鋸山の知られざる一面を多く知ることができた、改めて魅力を認識した」という感想がありました。

参加者は今後、実際にガイドとしての活躍が期待されています。



▲現地研修の様子

問合せ先 地域振興課まちづくり推進室 ☎ 55-1560

# 首都圏大学連携 「鋸南プロジェクト」の活動紹介

令和2年12月号では、今年度の研究テーマである「二拠点居住促進計画」と「佐久間ダム湖植栽計画」の概要を紹介しました。今号では「二拠点居住促進計画」の調査内容と1月31日にオンラインで開催した意見交換会について紹介します。

## 二拠点居住促進計画

二拠点居住促進計画では、①町に多く存在する地域資源調査、②町で積極的に活動されている方へのヒアリング（聞き取り）調査、③電車・バス・自転車といった交通系調査の3つを調査しています。

### 1. 町に多く存在する地域資源調査

町に点在する魅力・課題を拾い集め、その現状を的確に把握することで、今後の活用可能性を探り、二拠点居住地として魅力あふれた町を目指すために行っています。

### 2. 町で積極的に活動されている方へのヒアリング調査

町の物事だけでなく、町に実際に暮らす人にも着目することが大事なのではないかと考え、「町に住む」という目線から町の魅力や今後の展望を構想することを目的とします。

### 3. 電車・バス・自転車といった交通系調査

二拠点居住を行う上で、町内外の移動のしやすさは非常に重要です。移動がしやすければ活動的に行動し、町も活気づきます。そのため、電車・バス・自転車を手段とする移動に関して現状を広く把握することが必要と考え、町の移動のこれからを考えます。

#### 電車

広範囲にアクセス可能なツールのひとつである電車が、現状どのように機能しているかということだけでなく、駅とその周辺が町とどのような関係にあるかを調査しています。そしてこの調査により、今後の在り方を考えます。



#### バス

高齢者の免許返納数が多くなった今、自動車社会である地方では免許を返納した途端に交通難民となる可能性があるため、高齢者の移動支援など免許返納がしやすい環境整備が求められます。そこで、高齢者にとって必要不可欠な移動手段であるバスの利用状況やバス停の状況を調査し、今後の利用方法などを検討します。

#### 自転車

町は緑豊かなことや、港から見える水平線など都会にはない自然を体験でき、週末にはサイクリストの姿も見られます。その魅力を活かし、現在町にあるサイクリングロードを活用した二拠点居住の促進を目指そうと考えました。このサイクリングコースにおいて町の魅力を再発見するとともに、二拠点居住する際の移動手段としての可能性を探ります。



# 意見交換会

1月31日にオンライン会議システムを使って町のまちづくりに関する意見交換会を開催しました。

この意見交換は次の方々にご参加いただき、学生9人を含めて17人で行いました。

- ・ 鋸南エアルポルト[保田] 佐谷 恭 氏、政本 洋輔 氏
- ・ B3 [勝山] 福原 雅代 氏
- ・ café&ガラス工房海遊魚 [大六] 東 愛乃 氏
- ・ MORIKAZE [横根] 大須賀 利一 氏
- ・ 鋸南復興アクセラレーション 笹生 さなえ 氏
- ・ 地域おこし協力隊 清水 多佳子 氏、室井 翼 氏

このような状況下でも、町の皆さんと接点を持つことができ、学生一同大変嬉しく思います。

この意見交換会は、二拠点居住地としての可能性を整理・検討するため、個別のヒアリングだけではなく、様々な背景をお持ちの方々が同時に議論することで、その可能性を多角的な視点から探ることが目的です。

当日は、自己紹介から始まり、今年度行った調査結果の報告、それに対する意見・感想を参加者の方々からいただき、町の魅力・展望について意見交換しました。

実際に意見交換した多くのテーマのうち2つを紹介します。



▲意見交換会の様子（学生）



▲参加者の様子

## ①現状のバス利用について

赤バス・青バスは、年々利用者が減少しているため利用方法の改善を図ることが必要です。そこで「バス停を廃止し、バスを利用したい人が乗りたい場所で乗車し、降りたい場所で降車する仕組み作り」や「欧米で利用されているUber社が運営する住民の住民による移動手段が必要」といった意見がありました。

## ②自転車利用について

自転車で町内の主要拠点を回りやすいことから、このテーマに関する意見もありました。「サイクルラックを店頭に出してサイクリストが利用しやすい環境整備」や「自転車と観光を掛け合わせると町の自然を体感できる」という提案もありました。

2時間という短い時間でしたが、私たち学生では考えつかない意見や、実際に町で生活や活動をしているからこそその感想をいただき、大変貴重な経験となりました。

いただいた意見は町に必要なものであり、今後の提案に含めていきたいと考えています。ご参加いただいた皆さん、誠にありがとうございました。

以上が私たち鋸南プロジェクトの今年度の活動紹介になります。

今年度は、新型コロナウイルス感染症の影響で自由な行動ができませんでしたが、来年度以降はこの調査結果を基に提案に向けて計画を進めていきたいと考えています。来年度以降も町のために精一杯活動していきますので、引き続きよろしくお願いたします。

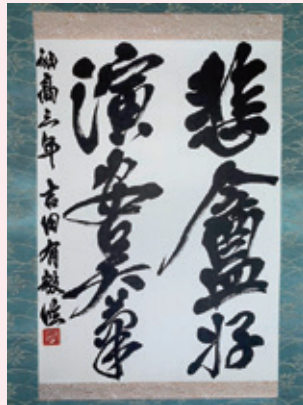
(文責 工学院大学大学院修士1年 鋸南プロジェクト学生共同代表 ニツ橋和樹)

## 吉田有毅さんが「第19回全国書道展」で大賞を受賞

袖ヶ浦高校3年生の吉田有毅さん（本郷上）が岐阜女子大学主催の「第19回全国書道展」で最高位の大賞を受賞しました。

この書道展は、全国の小中高生やドイツの幼稚園などから1万5,844点の応募があり、上位10点が大賞として選出されました。

吉田さんは「この受賞を励みに今後も頑張りたいです」と話しました。



▲受賞した作品



▲受賞した吉田さん

## 鋸南中学校がフィリピンの医療ボランティア団体へ寄付



▲物資を渡す二村さん(右)と受け取る紹介者の笹生さん(左)

1月28日に鋸南中学校の生徒たちが未使用の歯ブラシやタオル、石けん、ノートなどの物資をフィリピンの医療ボランティア団体「ハローアルソン・フィリピン医療を支える会」に寄付しました。

この寄付は、フィリピンの貧しい子どもたちの話を聞いた生徒たちが、何かできることはないかと考え、子育てサポーターの笹生洋子さん(吉浜)の紹介により、物資を寄付することを決めました。

物資を渡した生徒会副会長の二村慶汰さん(中道台)は「1人でも多くの人笑顔で過ごせるために、どんな小さなことでも活動に協力したい」と話しました。

物資はボランティア団体を通して、フィリピンの首都マニラ近郊のスラム街などを中心に配布される予定です。

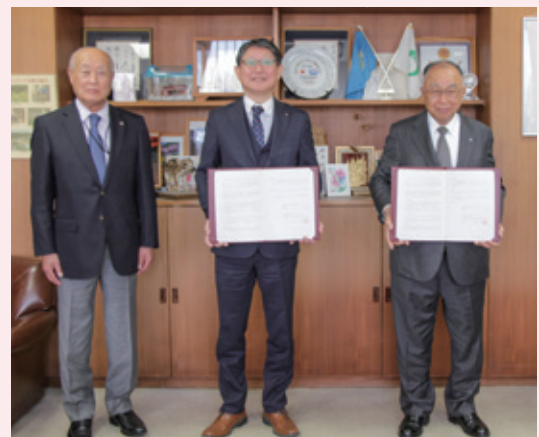
## 空き家バンクを活用した移住・定住促進活動に関する協定を締結

2月3日に(一社)千葉県宅地建物取引業協会南総支部と空き家バンクを活用した移住・定住促進活動に関する協定を締結しました。

この協定は、空き家バンクを活用した町への移住・定住を促進するため、空き家バンクに登録された物件情報を同支部に加盟する不動産業者に情報共有し、更なる利活用を図ろうとするものです。

空き家をお持ちの方で貸したい・売りたいという方は、ぜひ空き家バンクにご登録ください。

左から(一社)千葉県宅地建物取引業協会南総支部の花山副支部長、山村支部長、白石町長



# 令和3年鋸南町消防団表彰者

## ●千葉県知事功労章

本 部 副団長 小高 友博

## ●千葉県知事精勤章

本 部 副団長 笹生 敏浩

第1分団 分団長 厚海 佑輔

第2分団 分団長 鈴木 務

第4分団 分団長 重田 泰一

## ●千葉県消防協会長精勤章

第3分団 副分団長 小笠原 一真

第2分団 副分団長 卯月 俊介

## ●千葉県防災危機管理部長章

第3分団 分団長 岩崎 雄也

第1分団 副分団長 金木 直

第2分団 部長 杉田 幸俊

第3分団 部長 金木 隆裕

## ●安房郡市広域市町村圏事務組合消防長章

第4分団 副分団長 柴田 学

第1分団 部長 久保田 誠

第4分団 部長 秋良 優介

第1分団 班長 小島 竜一

第2分団 班長 山根 慎平

第2分団 班長 山賀 康裕

第3分団 班長 飯塚 和之

第4分団 班長 笹生 達介

今年の消防団出初式は中止となりましたが、長年にわたり消防団活動に尽力された33人が表彰されました。表彰者を紹介します。(敬称略)

## ●千葉県消防協会安房支部長精勤章

第4分団 班長 戸田 一仁

第1分団 班長 富永 悠佑

第3分団 班長 岡村 昭典

第4分団 班長 岩崎 大輔

女性団員 班長 西崎 祐美子

## ●鋸南町長表彰

第1分団 班長 福原 正敏

第2分団 班長 宮原 潤一

第3分団 班長 戸田 誠

第3分団 班長 川名 祐介

女性団員 部長 廣田 知子

## ●鋸南町消防団長表彰

第2分団 班長 三浦 祐平

第1分団 班長 鈴木 直人

第4分団 班長 金木 良平

女性団員 班長 鈴木 郁子

## 消防協力者表彰

消防協力者表彰は、火災等の災害現場で人命救助や初期消火に協力し、顕著な功労が認められた場合に安房郡市消防本部から表彰されるものです。

昨年中に表彰された5人を紹介します。(敬称略)

### 人命救助

佐藤 一八(町) 3月28日 建物火災(内宿)

鈴木 栄司(内宿) 3月28日 建物火災(内宿)

高橋 奈渚(内宿) 3月28日 建物火災(内宿)

早川 茂(市井原) 12月9日 建物火災(市井原)

### 初期消火

神谷 康夫(大六) 11月22日 車両火災(大六)

## 賃貸住宅の原状回復トラブルにご注意

3月は引っ越しシーズンです。例年この時期は「賃貸住宅を退去する際、原状回復費用として高額な修理代を請求された」というトラブルが多く発生しています。

新たな入居で契約するときは、契約書をよく確認し、入居前からある傷や汚れなどの写真を撮っておくと、退去時のトラブルを防ぐことにつながります。退去するときは、貸主と借主の双方が立ち会い、住宅の状態を確認しましょう。

問合せ先 県消費者センター ☎ 047-434-0999

## コミュニティ助成事業で中部落(上佐久間)の祭礼屋台を修繕

宝くじの社会貢献広報事業として、宝くじの受託事業収入を財源に実施するコミュニティ助成事業を活用し、中部落(上佐久間)の祭礼屋台を修繕しました。

この事業は、地域コミュニティ活動の充実・強化を図ろうとするもので、屋台の修繕費用に対し、250万円が助成されています。

今後は屋台がさらに活用され、屋台を中心に地域の方々の郷土愛を育み、活発なコミュニティ活動の促進が期待されます。



▲修繕された屋台

## 復興支援室の廃止に伴う窓口の変更

令和元年に発生した台風等の被災者支援業務を行っている復興支援室は3月31日をもって廃止します。4月1日以降、次の部署が被災者支援に係る業務を引き継ぎます。

### 4月1日以降の窓口

被災者生活再建支援制度等・・・総務企画課総務管理室（役場2階） ☎ 55-4801

被災住宅修繕支援制度・・・建設水道課建設環境室（役場3階） ☎ 55-2133

**支援制度の申請等期限にご注意ください！ ※期限の変更等があった場合は随時お知らせします**

制度名称	内容	期限
被災者生活再建支援制度	基礎支援金	令和3年3月31日
	加算支援金	令和4年10月11日
修繕支援補助金(半壊以上)	新規受付	受付終了
	完了報告	令和3年3月31日
修繕支援補助金(一部損壊)	新規受付	受付終了
	見積書提出	令和3年9月30日
	完了報告	令和3年12月24日
災害義援金 ※既に受給されている方は申請不要です。	新規受付	令和3年3月31日

問合せ先 総務企画課復興支援室 ☎ 28-5525

## 災害義援金の配分状況

災害義援金は、県・町ともに受け入れを終了し、2億7,778万4千円（県分1億8,289万円、町分9,489万4千円）となり、2月末までに2億6,255万円を配分しました。

【2月末までの配分単価】

単位:万円

区分	1次		2次		合計
	県	町	県	町	
重傷者(1人あたり)	15	3	15	2	35
全壊(1世帯あたり)	30	5	30	2	67
半壊(1世帯あたり)	15	3	15	2	35
一部損壊(1世帯あたり)	1	2	—	1.5	4.5

## あの子もこの子もきょうなんの子

～2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
川名 紗々 <small>かわな すず</small>	R3.1.16	諒・広美(第2子)	中道台	健康で心優しい子に育ててください
川名 瑚理花 <small>かわな ことは</small>	R3.1.25	虎喜・天理(第3子)	小保田	元気いっぱい育ててね



## 新型コロナウイルス感染症のワクチン接種

ワクチンの接種開始に向けて、準備を進めています。詳細が決定次第、個別にお知らせします。

### なぜワクチン接種が必要？

ワクチンは感染症に対する免疫をつけたり、免疫を強めるために接種され、個人の発症や重症化を予防するだけでなく、社会全体での流行を防ぐことが期待されます。多くの人が接種を受けることで重症者や死亡者を減らすことができれば、医療機関の負担を軽くすることも期待できます。

**対象者** 原則、町の住民基本台帳に登録されている方  
 ※ワクチン接種は任意で、同意がある場合に限り接種を行います

### 接種までの流れ

- ①町から接種券を送付
- ②接種を受けることができる医療機関を確認
- ③電話やインターネットで予約
- ④接種券と本人確認書類(運転免許証、健康保険証など)を持って接種場所へ

### 今後のスケジュール

時期	予定
3月中旬以降	県内医療従事者等優先接種開始
3月中	県コールセンター運用開始
4月以降	町で接種開始

**接種の順番** 医療従事者や重症化リスクの高い人から順番に接種することを予定しています。

- ①医療従事者等
- ②高齢者 ※令和3年度中に65歳以上に達する方
- ③基礎疾患のある方、高齢者施設等で従事されている方
- ④上記以外の方

**接種回数** 2回接種になる見込み

**接種費用** 無料

**接種場所** 指定の医療機関、接種会場で行います。詳細が決定次第、改めてお知らせします。

**詐欺に注意** 町がワクチン接種のために金銭や個人情報などを電話やメールで求めることはありません。

**問合せ先** 保健福祉課健康推進室 ☎50-1172

### 感染リスクが高まる「5つの場面」引き続き感染防止対策の徹底にご協力をお願いします

町内で新型コロナウイルス感染症の感染者が増加しています。引き続きマスクの着用やこまめな手洗い・うがい、手指消毒など基本的な感染防止対策の徹底にご協力をお願いします。

#### 場面① 飲酒を伴う懇親会など

大きな声を出さない。回し飲みや箸の共有はしない。



#### 場面② 大人数や長時間の飲食

原則、4人以下の単位で長時間にしない。



#### 場面③ マスクなしでの会話

カラオケや車、バスの中でもしっかりとマスクを着用。



#### 場面④ 狭い空間での共同生活

トイレなどの共用部分で感染リスクが高い。



#### 場面⑤ 居場所の切り替わり

休憩所や喫煙所でも感染防止対策を徹底。



## 住宅関連補助金制度をご活用ください

令和3年度の事業は4月1日から受け付けを開始します。各種補助金制度は工事を行う前に申請が必要です。詳しくはお問合せください。

### 住宅取得奨励金交付制度

町内に定住するため、新築住宅を取得する方に奨励金を交付します。

●**対象者** 町内に住宅を取得し、次の全てに該当する方

- ①交付申請時に対象新築住宅に定住していること
- ②対象住宅の登記事項証明書で、2分の1以上の所有権を確認できること
- ③交付申請時に申請者及び同居している者に町税等の滞納がないこと
- ④本奨励金を過去に受け取ったことがないこと
- ⑤令和4年3月31日までに奨励金の交付の決定を受けることができること

※対象住宅に係る建築確認の日から3か月以内にあらかじめ認定を受けること(建替も対象)

※対象住宅は建築基準関係規定及びその他関係法令等に準拠していて、居住用面積が70平方メートル以上であること

#### ●交付金額

申請者	建設業者	交付金額	
転入者	町内	70万円	※100万円
	町外	40万円	※70万円
町内居住者	町内	50万円	※80万円
	町外	20万円	※50万円

※認定申請時に18歳以下の子どもを持つ世帯の場合

### 合併処理浄化槽設置整備事業補助制度

生活雑排水による公共用水域の水質汚濁を防止するため、合併浄化槽(処理対象人員5～10人)の設置に要する経費に対し補助金を交付します。

#### ●対象者

- ①設置場所に常住し、町税等の滞納がないこと
- ②実績報告書を令和4年3月31日までに提出できること

#### ●補助対象・限度額

- ①新築に伴い合併処理浄化槽を設置する場合  
:補助限度額24万円
- ②既設の単独浄化槽または汲取便所から合併処理浄化槽に付け替える場合:補助限度額30万円  
※単独処理浄化槽または汲取便所の撤去・処分に係る経費、宅内配管工事に係る経費6万円の補助を含みます。

※令和3年度予算の成立を前提としているため、今後事業内容等が変更することがあります。

問合せ先 建設水道課建設環境室 ☎ 55-2133

### 住宅リフォーム補助制度

生活環境の向上や定住促進を図るため、町内業者により住宅をリフォームする方に補助金を交付します。

#### ●対象者

- ①町内に定住し、かつ住民基本台帳に登録されていること
- ②申請者及び世帯員全員に町税等の滞納がないこと
- ③対象となるリフォームに町で実施している他の制度による補助金、助成金または保険給付金を受けていないこと
- ④実績報告書を令和4年3月31日までに提出できること

#### ●補助金額・限度額

20万円以上(税別)のリフォームに対し、10分の1の金額を補助:補助限度額20万円

#### ●対象住宅

- ①町内の一戸建て住宅または併用住宅で、建築後3年以上経過している住宅
- ②本補助金を過去に受けていない住宅  
※リフォーム内容により、補助対象にならないものがあります。

### 住宅用省エネルギー設備設置補助制度

家庭での地球温暖化対策推進のため、住宅用省エネルギー設備を設置する方に補助金を交付します。

#### ●対象者

- ①町に居住している方または居住しようとする方で町税等の滞納がないこと
- ②実績報告書を令和4年3月10日までに提出できること

※太陽光発電システムを設置する場合は、電気事業者と当該設備により発電した電気に係る特定契約を締結し、HEMSまたは定置用リチウムイオン蓄電システムのいずれかを設置すること

※定置用リチウムイオン蓄電システムを設置する住宅は、住宅用太陽光発電設備が既に設置されている、または、定置用リチウムイオン蓄電システムの設置に併せて住宅用太陽光発電設備を設置すること

#### ●補助対象・限度額

- ①太陽光発電システム:補助限度額9万円(2万円/1kw)  
※既築住宅の設置が対象で、新築住宅の建築工事と同時に設置された場合は対象外
- ②家庭用燃料電池システム(エネファーム):補助限度額5万円
- ③定置用リチウムイオン蓄電システム:補助限度額10万円

## 確定申告の期限延長

申告所得税及び復興特別所得税・贈与税・個人事業者の消費税及び地方消費税の申告期限・納付期限を令和3年4月15日まで延長します。これに伴い、申告所得税及び個人事業者の消費税の振替納税の振替日も次のとおり延長します。

なお、町申告会場の日程に変更はありません。

税目	延長前	延長後
申告所得税	4月19日(月)	5月31日(月)
個人事業者の消費税	4月23日(金)	5月24日(月)

※新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点からも申告や相談は自宅からe-Taxや電話相談をご利用ください。

問合せ先 館山税務署 ☎22-0101  
税務住民課税務収納室 ☎55-2113

## 味わいハイキング181 春の里山ハイキング

4月は佐久間ダム公園周辺をハイキングします。昼食はダムの湖畔でお花見弁当をお楽しみください。

**実施日** 4月3日(土) ※雨天の場合4日(日)  
**集合** 旧町立佐久間小学校 午前9時55分集合  
**募集人数** 40人 **会費** 2,800円(昼食代、保険代等含む)  
**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** 佐久間小10:00発→金堂寺→嶺岡林道→奥山→佐久間ダム公園(昼食)→中根→奥山→佐久間ダム公園→片山→御堂下→佐久間小15:00着予定

**主催** 鋸南町味わいハイキング  
**受付開始日** 3月18日(木) 午前8時30分～  
※定員になり次第締め切ります。  
※新型コロナウイルス感染症の流行状況により、中止となる場合がありますのでご了承ください。  
**申込み・問合せ先** 地域振興課まちづくり推進室 ☎55-1560

## 「いきいきウォーキング」参加者募集

町食生活改善協議会と保健福祉課では「いきいきウォーキング」を開催します。春を感じながら一緒に歩きませんか。

**日時** 3月30日(火) 午前10時～11時30分  
※雨天中止

**集合場所** 保健福祉総合センター「すこやか」  
**内容** ウォーキング(希望者はポールウォーキング)  
**コース** 保田川周辺  
**持ち物** タオル、飲み物、帽子、ポール(お持ちの方)  
※動きやすい服装でご参加ください。

**参加費** 無料  
**申込期間** 3月8日(月)～23日(火)  
**その他** ・事前の検温にご協力をお願いします。  
・ポールウォーキングを希望される方にはポールを貸し出します。未経験の方は当日、お教えします。

**申込み・問合せ先** 保健福祉課健康推進室 ☎50-1172

## きよなんTimeの写真を募集

町ホームページのトップページに表示される「きよなんTime」の写真を募集しています。掲載を希望される方は総務企画課までご連絡ください。



◀詳しくはこちらから  
(町ホームページ)

**問合せ先** 総務企画課企画財政室 ☎55-4801

**解体工事 承ります!**  
廃棄処理・足場工事・基礎工事  
～地域の皆様に喜んで頂ける「しごと」をモットーに～

**(有)吉田興業** 館山市那古1156-8  
TEL:0470-20-5025 FAX:0470-28-4027  
http://yoshida-kogyo.chiba.jp/

寺社・家屋、瓦一筋30年!  
町の小さな屋根やさん

**瓦工事・屋根工事**  
**(株)マルシゲ**  
困った時はスグ電話  
☎080-3011-0816/03-5654-7600

東京支店 〒124-0023 東京都葛飾区東新小岩 3-1-5  
本店 〒326-0003 栃木県足利市名草下町 4461-1

e-mail maru.shige@dream.jp  
https://marushige-yane.com  
☎ ホームページはコチラから!

2010年  
全瓦連技能グランプリ  
[国土交通大臣賞]受賞

## ウォーキングで健康を維持しましょう

屋外での運動など、健康の維持のために必要なものは不要不急の外出にはあたりません。ウォーキングには病気の予防やリラックス効果があります。

### ●病気予防のために歩きたい1日の歩数

予防できる病気	歩数	そのうち早歩き的时间
うつ病	4,000歩	5分以上
認知症・心疾患・脳卒中	5,000歩	7.5分以上
がん・骨粗しょう症	7,000歩	15分以上
高血圧症・糖尿病	8,000歩	20分以上

引用：青柳幸利、中之条研究

「1年1日平均の身体活動からわかる予防基準一覧」



▲富士見クラブ（大帷子下）の活動の様子

### ●ポールウォーキング教室

ポールウォーキングは、両手にポールを持って歩くため、足腰の負担が軽減でき、上半身を使うため全身運動ができます。ぜひご参加ください。

教室名	開催日	時間	集合場所
すこやか保田教室	第1・2・4月曜日	午後1時30分～	すこやか
すこやか勝山教室 ※	第1月曜日		役場
ポールウォーキングしましょう会 ※	第3木曜日		すこやか

※雨天中止

## 介護者の集い

介護をしている方を対象に情報交換会を開催します。困りごとや悩みごとなど情報交換をしましょう。ぜひお申し込みください。

**日時** 3月29日(月) 午後2時～3時 **場所** 保健福祉総合センター「すこやか」

**定員** 15人(先着順) ※検温・マスクの着用にご協力をお願いします。

**申込み・問合せ先** 地域包括支援センター ☎50-1172

# 介護 新聞 福寿草

サロン事業「憩いの場」支援隊15名は、町区と両向区で「憩いの場」の運営支援やパンフレット作成、お茶出しなどを行っています。「憩いの場」では自分達が暮らす地域で、楽しく元気に心地よく暮らしていけるよう地域の絆を育み、やりがいや生きがいを見つけながら過ごしていく場を提供しています。



▲「憩いの場」の様子 ※平成30年12月撮影

今年度は新型コロナウイルス感染症の影響により、サロンの運営も困難な状況になってしまいました。現在は活動を休止していますが、今後も憩いの場の運営支援を継続していきます。

●問合せ先 社会福祉協議会 ☎50-1174

わが町のボランティア活動【第10回】  
サロン事業「憩いの場」支援隊

## 百首の老婆

江戸時代後半、鎖国の日本にも外国船がひんばんに現れるようになり、江戸湾の防備が重要になってきました。

文化七年（一八一〇）幕府は白河藩に房総沿岸の防備を命じました。この時の藩主は松平定信。かつて老中として寛政の改革を行った辣腕家です。実は幕閣時代に江戸湾防備の重要性をいち早く唱えたのが定信でした。当時、房総沿岸を巡検に訪れています。その時の日記に定信は、保田を通った時、「保田というあたり水仙いとおおく咲きたり」と、水仙の見事に驚いています。

白河藩は安房に三万石の替地を与えられ、百首（富津市）、波佐間（館山市）、白子（南房総市）に陣屋が造られ、砲台も築かれ、藩士が常駐しました。

定信は拠点としたこの三つの陣屋を、縁起をかついで「松竹梅」から取って、波佐間陣屋を松ケ岡、百首陣屋を竹ケ岡、白子陣屋を梅ケ岡と名付けました。現在も地名として残ったのが富津市竹岡です。

さて、百首（竹ケ岡）に砲台を築くため、役人が検分に来た時、こんな工ピソードが残されています。

工事の邪魔になる場所に一軒の貧しげな家が建っていて、老婆が一人で麻

をつむいでほそぼそと暮らしていました。聞けば息子は家を出て行方知れずと涙ながらに言います。役人はふびんに思い、「息子を探し出して、よい代替地に二人で住む新しい家を建ててやる。こんな仕事はやめて、余生を安らかに暮らすがい」とやさしく立ち退きを迫りました。

すると老婆は髪振り乱して、「ここは先祖伝来の大事な場所。たとえ黄金何枚積まれようと、よそへは行かない。このあばら家こそ私の宝だ」と、かたくなに拒否したと言います。

しかたなくこの家をよけて工事をしたようです。江戸時代の封建社会にお上に楯突いた老婆もさることながら、この役人の処置もなかなかできないことと思います。



竹岡 台場跡

## 健康通信

### 血糖値スパイク

糖尿病は慢性的に血液中のブドウ糖が増え過ぎて、血糖値が高い状態が続き体に不調をもたらす病気です。血糖値は常に変動していて、糖尿病と診断されていない人でも食後1〜2時間の血糖値が140mg/dL以上になることがあり「血糖値スパイク」と呼ばれます。食後に血糖値が大きく上昇すると、血管がダメージを受け、動脈硬化や糖尿病の合併症が進みやすくなり、放っておくと心筋梗塞や狭心症、脳卒中などの合併症が進展しやすくなると考えられています。

「血糖値スパイク」は、空腹の状態を受診する一般的な健康診断では見逃されやすいため、「隠れ糖尿病」とも呼ばれます。糖尿病の検査や健診などで多く行われているHbA1cは過去1〜2カ月間の平均血糖値をあらわす指標です。健診ではHbA1c 5.6%を超えると要生活改善判定となりますが、その中に「血糖値スパイク」の人が含まれている可能性があります。「血糖値スパイク」を解消する生活習慣改善の第1歩は食生活

です。まず、炭水化物をたくさん摂ると食後の高血糖をもたらします。炭水化物を減らすと食後血糖の急上昇は抑えられます。甘い飲み物、お菓子や果物、野菜であってもイモ類やカボチャは要注意食品になります。炭水化物単独メニューでなく、野菜やたんぱく質などのおかずがある定食式の食事がおすすです。また、食べる順序として、野菜から先に食べると野菜に含まれる食物繊維が食後の血糖値上昇をゆるやかにします。野菜料理を1皿追加することから始めましょう。

食事と同じくらい大切なのは運動です。血糖値上昇のピークタイムは食後60〜90分です。食後ウォーキングを開始すると数分で筋肉中のグリコーゲンが減少し血液中のブドウ糖を使うことになりその分血糖値が下がります。運動の種類や強さにもよりますが運動が血糖に影響する時間は12〜72時間続くといわれます。外に出なくても室内の筋力トレーニングでも効果があります。大切なのは食休みはほどほどにして体を動かすことです。

# 子どもいきいきレシピ

## シュウマイ

柔らかくてジューシーなシュウマイは子どもたちに大人気です。お好みで酢やしょうゆをかけてお召し上がりください。



### 作り方

#### 材料 (30 個分)

- シュウマイの皮・・・ 30枚
- 豚ひき肉…………… 490g
- たまねぎ…………… 1/2個
- しいたけ…………… 2枚
- 片栗粉…………… 大さじ 2
- すりおろししょうが… 10g
- しょうゆ…………… 小さじ 2
- 酒…………… 大さじ 1
- 卵黄…………… 1個

- ① たまねぎとしいたけをみじん切りにする。
- ② みじん切りにしたたまねぎに片栗粉をまぶす。
- ③ 豚ひき肉にすりおろししょうが、しょうゆ、酒、卵黄を加えよくこねる。
- ④ ③にたまねぎとしいたけを加えてよくこねる。
- ⑤ ④を30等分に分け、皮で包む。
- ⑥ 蒸し器で15～20分蒸す。

包み方は手のひらに皮を広げ、中央に肉ダネをのせてタネを包み込むように親指と人差し指できゅっとすばめて形を整えると上手に包めます。



提供：鋸南保育所



## わんぱく登壇



せな  
星那ちゃん 3歳  
るな  
琉那ちゃん 1歳2か月

伊藤 遊さん 第1子・第2子 中佐久間区



よく私のお世話をしてくれるお姉ちゃんが好き。歩けるようになったからどんどん歩いてお姉ちゃんに追いつきたいの。お話しできるようになったら、女子トークの花を咲かせようね。お姉ちゃんの真似をいっぱいするのも許してね。ケンカすることもあるけどこれからも仲良く大きくなろうね。(by るな)

## 鋸南シルバー人材名人館

- ・伐採、庭木枝打ち、剪定 ・草取り、草刈り
  - ・遺品整理、不用品片づけ ・掃除
- 上記以外もお問い合わせ下さい。

連絡先：シルバー人材 名人館  
電話 0470-55-2344  
定休日 木曜日

### 人の動き 2月1日現在 (前月比)

人	□ 7,388人 (△21人)	出生	2人
うち男	3,557人 (△5人)	死亡	20人
女	3,831人 (△16人)	転入	10人
世帯数	3,530世帯 (△13世帯)	転出	13人

広告