



町報

きよなん

2021

4

No.633

上手に跳べたね！

新しく整備されたタイヤの遊具で遊ぶ児童たち



(関連記事は5頁に掲載)

令和3年度 予算の概要

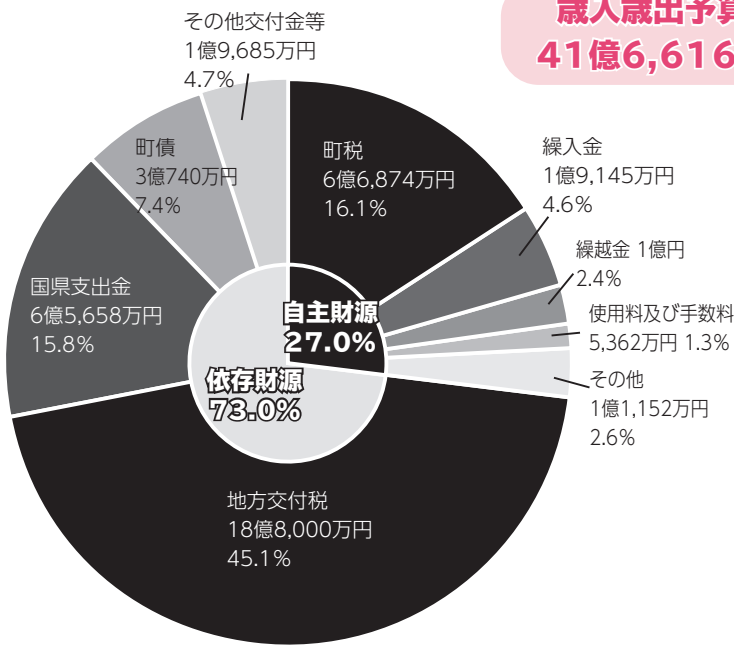
新たな総合計画で掲げた「みんなでつくる 三ツ星のふるさと・鋸南」の実現を目指し、健全な財政運営に配慮しつつ、住民サービス向上に努めるための予算編成としました。一般会計の歳入歳出予算額は、41億6,616万円で前年度と比較し1億6,962万円(4.2%)の増となりました。

会計名	令和3年度	令和2年度	前年度比
一般会計	41億6,616万円	39億9,654万円	4.2%増
特別会計	国民健康保険	11億9,709万円	2.3%減
	後期高齢者医療保険	1億4,301万円	3.9%増
	介護保険	13億315万円	11.5%増
企業会計	病院事業会計	1億2,627万円	9.5%減
	水道事業会計	6億8,628万円	8.3%増
合計	77億9,492万円	74億5,234万円	4.6%増

※端数処理のため、合計が合わないことがあります。

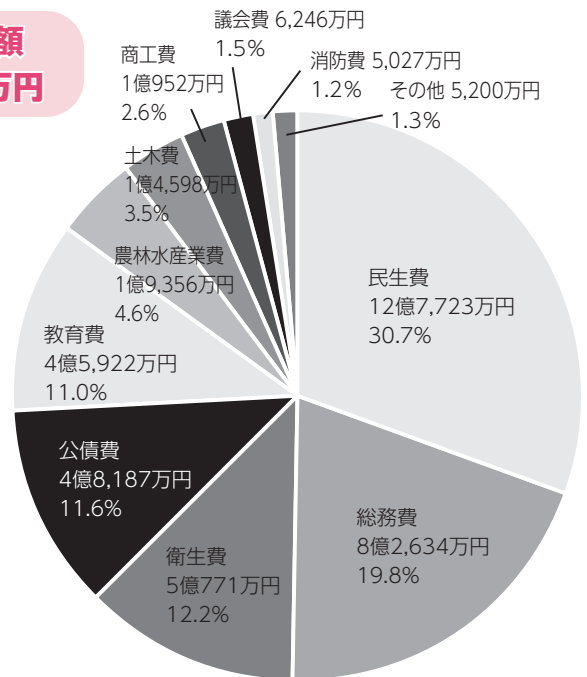
一般会計

歳入歳出予算額
41億6,616万円



歳入

- 町税** 固定資産税の増額が見込まれることにより、3,190万円の増
- 地方交付税** 国からの地方交付税の増額が見込まれることにより、6,500万円の増
- 国県支出金** 新型コロナウイルスワクチン接種対策事業などにより1億5,855万円の増



歳出

- 民生費** 住宅応急修理委託や住宅応急修理補助金などの計上により1億9,699万円の増
- 衛生費** 新型コロナウイルスワクチン接種対策事業などの計上により7,329万円の増
- 商工費** 都市交流施設・道の駅保田小学校のテーブルベンチ設置事業などの計上により、1,574万円の増

基金の状況 (一般会計令和3年度末見込額)

- 基金残高** 13億6,711万円
- うち財政調整基金** 11億7,094万円
- ※財政調整基金とは、年度間の財源の不均衡を調整するための貯金のことです。

債務の状況 (一般会計令和3年度末見込額)

- 町債残高** 48億606万円
- 債務負担行為の残高** 2億9,669万円
- ※債務負担行為とは、次年度以降に支出の義務を負う行為のことで、議会の議決が必要です。

主要事業

被災住宅修繕支援事業:1億4,615万円【継続】



令和元年に発生した台風などにより被災した住家の修繕に対し支援を行います。

道路長寿命化修繕事業:4,300万円【継続】



道路や橋の長寿命化を図るため、橋梁の補修設計・点検やトンネルの長寿命化計画の更新を行います。

新型コロナウイルスワクチン接種対策事業:6,142万円【継続】

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、町民全員を対象にワクチン接種を実施します。



鳥獣被害防止総合対策交付金事業:2,467万円【継続】

有害鳥獣による農作物被害の軽減を図るため捕獲や防除の取組みを支援します。



都市交流施設周辺整備事業:5,329万円【継続】



旧鋸南幼稚園やプールなどを新たな集客施設として整備するため、設計業務などを行います。

地域防災計画修正等事業:1,947万円【継続】



令和元年の台風などを踏まえ、地域防災計画や津波・地震・土砂災害ハザードマップなどを見直します。

中学校屋上防水改修事業:4,475万円【新規】

鋸南中学校の校舎棟や体育館、プール棟の屋上防水改修を行います。

テーブルベンチ設置事業:458万円【新規】

都市交流施設・道の駅保田小学校の屋外テーブルベンチの再整備を行います。

町民1人あたりの一般会計歳出予算額

町民1人あたりの行政サービスを金額にすると 約 56 万円	民生費 172,996円	総務費 111,924円	衛生費 68,767円	公債費 65,268円	教育費 62,200円
町民1人あたりの税負担額 約 9 万円	 福祉サービス、子育て支援	 町政全体の運営管理、企画調整	 医療、保健、ごみ処理	 借りたお金の返済	 学校、文化・体育施設の管理
農林水産業費 26,217円	土木費 19,772円	商工費 14,833円	議会費 8,461円	消防費 6,809円	その他 7,045円
 農林水産業振興	 道路や橋の維持管理	 商工観光振興	 議会運営全般	 消防団活動、防災対策	 基金積立てなど

問合せ先 総務企画課企画財政室 ☎ 55-4801

令和2年度鋸南町表彰

町では、毎年、鋸南町表彰条例に基づき各般にわたり町政の進展に多大な貢献をされた方を表彰しています。

令和2年度は町の公益事業に尽力し、その成績が顕著な方に対して表彰する善行表彰で溝口和さん（両向）を表彰しました。

溝口さんは、町の美術振興に大きく貢献した夫、溝口七生さんの遺志を尊重し、町の更なる芸術文化の発展のため、同氏の大作13点及びその額装代として100万円を町に寄付されました。

表彰された溝口さん(右)▶



川名結月さんが「第72回全国学生書道展」で大賞を受賞



▲受賞した作品



▲受賞した川名さん

鋸南中学校2年生（受賞時）の川名結月さん（町）が（公財）書道芸術院主催の「第72回全国学生書道展」半紙の部で最高位の大賞を受賞しました。

この書道展は、全国の小中高生や大学生、専門学校生から作品が募集され、1万2,051点の応募があり、上位5点が大賞として選出されました。

川名さんは「このような素晴らしい賞を受賞することができたことに感謝し、今後も日々精進していきたいです。」と話しました。

保泉孟史さんが高齢者叙勲の瑞宝双光章を受章

保泉孟史さん（大帷子下）が高齢者叙勲の瑞宝双光章を受章しました。

高齢者叙勲は、公共のために貢献された各界の功労者のうち、春秋叙勲で勲章を授与されていない方で88歳に達した方に授与されます。

保泉さんは長年にわたり小中学校の教師を勤め、教育の発展に尽力されました。平成5年に旧町立第二中学校校長の職を最後に退職し、その後、町議会議員を3期にわたって務め、教育、地方自治の分野での功績が認められ、今回の受章となりました。

受章した保泉さん▶



新しい総合計画がスタート

令和3年度から今後10年間のまちづくりの指針となる「鋸南町総合計画」を策定しました。この計画は、町が目指していくまちの将来像とそれを実現するための基本政策を示す「基本構想」と政策を具現化する施策を示す「基本計画」を総合計画審議会での審議を経て、まとめたものです。



▲新しい総合計画

基本構想では、平成23年に策定した前総合計画で定めた「みんなでつくる三ツ星のふるさと・鋸南」を継承し、6つの基本目標と33の施策分野を定めました。

基本計画では、33の施策分野について、現況と課題、今後5年間の方針や達成目標を掲げています。

この計画は、アンケート調査や総合計画策定懇話会、中学生ワークショップでの提言など広く意見をいただきながら策定を進め、町民の皆さまの町への思いが込められています。各施策・事業の実施にあたっては、引き続き、町民の皆さまと共に取り組んでいきますので、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

この計画は、町ホームページに掲載するほか、概要版を5月に全戸配布します。

高橋規矩治郎さんの作品が寄贈

3月1日に県美術会会長や顧問を歴任した洋画家の
たかはし きくじろう
高橋規矩治郎さんの油彩画作品5点が町に寄贈されました。

千葉県出身の高橋さんは、県展や光風会展で受賞を重ね、日展審査員や光風会理事も務めました。

高橋さんは、昨年6月に90歳で他界され、ご遺族と高橋規矩治郎の作品を守る会は、千葉県ゆかりの巨匠の作品を県内の自治体などに寄贈しています。

寄贈された作品は、菱川師宣記念館に収蔵し、展示会を開催する予定ですので、ぜひご来館ください。



▲寄贈された作品の一部

鋸南小学校にタイヤの遊具を整備



昨年12月にPTA役員などから古タイヤ45本が提供され、校庭の一角に埋め込み、遊具が整備されました。

整備された遊具は、3月3日に鋸南小学校6年生によってペイントが施されました。

児童からは「卒業を前に記念になりました。下級生たちには友達と仲良く使ってほしいです。」という声がありました。

◀ペイントする児童の様子

第一生命保険株式会社と 包括連携協定を締結

3月18日に役場で第一生命保険(株)と活力ある個性豊かな地域社会の発展と町民サービスの更なる向上を目指すため、包括連携協定を締結しました。

この協定は、町と会社が連携して、住民の健康増進や高齢者の見守り活動、子育て支援、地域の活性化などに取り組みます。



▲左から第一生命保険(株)の
山中千葉総合支社長と白石町長

ご卒業・ご卒園 おめでとうございます

3月12日に鋸南中学校、3月17日に鋸南小学校・幼稚園でそれぞれ卒業式・卒園式が行われました。

新型コロナウイルス感染症の影響により規模が縮小される中での開催となりましたが、保護者や先生方に見守られながら、中学生31人、小学生48人、幼稚園児24人が慣れ親しんだ園舎・校舎から巣立つ寂しさと、新たな生活への期待に胸をふくらませていました。



▲卒業証書を授与される生徒

道の駅保田小学校でE-BIKEを整備

コロナ禍でアウトドアレジャーが注目されていることから、都市交流施設・道の駅保田小学校では、E-BIKE（スポーツ電動アシスト自転車）23台を導入しました。

E-BIKEは坂道も楽々と登ることができ、程よい運動を兼ねて、町内のグルメや自然を楽しむために適しています。

行動派の方におすすめの本州初導入の「マウンテンバイクモデル」15台と小柄な方でも乗りやすい「折り畳みタイプ」8台の2車種を用意しました。

利用時間は午前9時30分から午後4時までで、1台あたり1日3,000円で利用することができます。運動不足の解消など、この機会にぜひご利用してみたいはいかがでしょうか。



▲導入された E-BIKE

あの子もこの子もきょなんの子

～3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
小谷 凧 <small>こたに なぎ</small>	R3.2.19	和乎・千重美 (第2子)	上佐久間	元気で優しい人になってね
岡村 樹 <small>おかむら いつき</small>	R3.2.20	昭典・麻衣子 (第2子)	元名	元気で優しい子に育ってね
矢生 楓歩 <small>やしき かほ</small>	R3.2.26	全・智美 (第1子)	市井原	笑顔で元気いっぱいな女の子に育ってね
青木 楓真 <small>あおき ふうま</small>	R3.3.1	優・菜摘 (第2子)	両向	元気にすくすく大きくなってね

定期予防接種のお知らせ

感染症の多くは予防接種で防ぐことができます。対象年齢になったら早めに接種しましょう。接種を受ける場合は、医療機関に予約をして、必ず母子健康手帳と予診票を持参してください。

長期にわたる疾患で定期接種を受けられなかった場合、接種対象年齢を過ぎても受けることができます。詳しくはお問合せください。

	ワクチンの種類	対象年齢	回数	推奨する接種間隔・接種時期
0歳で	ロタウイルス	ロタリックス:生後6週～24週 ロタテック:生後6週～32週	ロタリックス:2回 ロタテック:3回	1回目は出生14週6日までに接種し、 2回目以降は27日以上の間隔
	B型肺炎	1歳未満	3回	生後2か月になったら27日以上の間隔で2回 3回目は1回目から139日(20週)以上あけて接種
	ヒブ(初回)	生後2か月～5歳未満	3回(※1)	27日～56日の間隔
	小児用肺炎球菌(初回)	生後2か月～5歳未満	3回(※1)	27日以上の間隔
	四種混合(ジフテリア・百日せき・破傷風・ポリオ)(初回)	生後3か月～7歳6か月未満	3回	20日～56日の間隔
	BCG	1歳未満	1回	生後5か月～8か月
1歳で	麻しん風しん混合 1期	1歳～2歳未満	1回	1歳になったら早めに
	ヒブ(追加)	生後2か月～5歳未満	1回	初回3回終了後7か月～13か月
	小児用肺炎球菌(追加)	生後2か月～5歳未満	1回	初回3回終了後60日以上かつ1歳以上
	四種混合(ジフテリア・百日せき・破傷風・ポリオ)(追加)	生後3か月～7歳6か月未満	1回	初回3回終了後1年～1年半
	水痘	1歳～3歳未満	初回:1回 追加:1回	1歳～1歳3か月 初回終了後6か月～1年
入学前までに	日本脳炎 1期(※2)	生後6か月～7歳6か月未満	初回:2回 追加:1回	3歳になったら6日～28日の間隔で 初回2回終了後1年
	麻しん風しん混合 2期	就学前1年間	1回	就学前の年の4月～6月
小学生	日本脳炎 2期	9歳～13歳未満	1回	小学4年生
	二種混合(ジフテリア・破傷風) 2期	11歳～13歳未満	1回	小学5～6年生
その他	日本脳炎(特例対象者) 1期(※1)	20歳未満	初回:2回 追加:1回	6日～28日の間隔 初回2回終了後1年
	日本脳炎(特例対象者) 2期		1回	1期追加終了後5年

※1 開始する月齢により接種回数は変わります。

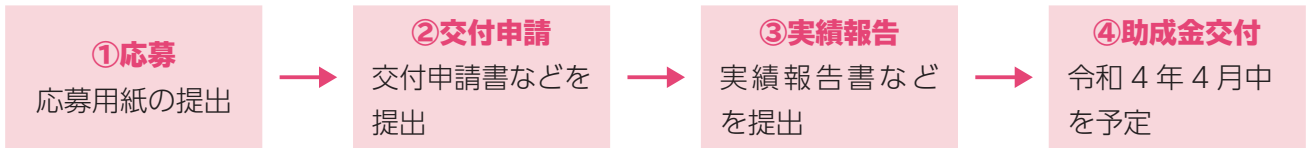
※2 希望があれば生後6か月から定期接種として受けることができます。3歳未満で接種を希望する場合は、お問合せください。

問合せ先 保健福祉課健康推進室 ☎ 50-1172

遠距離通勤されている方へ 通勤支援助成金の助成対象者を募集

町では、公共交通機関を利用して遠距離通勤する方を支援するため、助成金を交付します。助成対象者を次のとおり募集しますので、ぜひご応募ください。詳しくは町ホームページをご覧ください。

交付までの流れ



対象者 次のすべてに該当する方が対象です。

- ・町内に居住している65歳未満の方で、住民基本台帳に記録されている方
- ・JR安房勝山駅及び保田駅、ハイウェイオアシス富楽里のそれぞれを起点として、片道67km以上の距離を公共交通機関の定期乗車券を購入して通勤する方
- ・本人及び本人と同一の世帯に属する方に町税等の滞納がないこと
- ・町外の事業所等に正規雇用されていること

助成額 10万円 **助成対象人数** 10人

※超過した場合は、抽選により決定します。

募集期間 4月5日(月)～5月7日(金)まで

応募方法 応募用紙に必要事項を記入し、メールまたは郵送などで総務企画課に提出してください。応募用紙は町ホームページからダウンロードすることができます。

※到着後に確認のため電話等で連絡します。

その他 応募された方には、本助成金の今後の資料とするため、アンケート調査の回答などにご協力いただきます。

問合せ先 総務企画課企画財政室 ☎55-4801



◀詳しくはこちらから(町ホームページ)

令和3年度第1期水泳教室生徒募集

B & G海洋センターで開催している第1期(4月～7月)の水泳教室が始まります。大人の水中歩行や子どものスイミングコースなど様々なクラスがあります。詳しくはお問合せください。

問合せ先 B & G海洋センター ☎55-4411

春の全国交通安全運動

～手をあげてじぶんでまろういのちのあいず～

4月6日から15日までの10日間、春の全国交通安全運動が実施されます。入学、入園間もないこの時期は、道路の通行に慣れない多くの子どもたちが交通事故に遭っています。

交通ルールを守り、交通マナーを心がけて交通事故防止に努めましょう。



肩こり・腰痛・猫背・膝痛・頭痛・坐骨神経痛など

どこに行っても
良くならない方
ご相談ください



**カイロプラクティック
マザー施術院** 完全予約制
出張可

☎0470-29-5120 受付 10:00-18:00

鋸南町大帷子252

コロナ対策実施中!



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

困った時はすぐ電話

☎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

広
告

危険物取扱者試験

試験日 6月6日(日)

場所 県立館山総合高等学校(館山市北条)

受験料 甲種6,600円 乙種4,600円 丙種3,700円

願書受付期間

《電子申請:24時間対応》4月2日(金)～12日(月)

《書面申請:土・日を除く》4月5日(月)～15日(木)

願書提出先 (一財)消防試験研究センター千葉県支部

●試験のための講習会

講習日 4月30日(金)

場所 館山市コミュニティセンター(館山市北条)

受講料 6,500円(テキスト代2,800円含む)

※乙種第4類の問題集は別売り1,700円です

受付期間 4月8日(木)～22日(木) 土・日・祝日除く

●願書配布及び講習会受付場所

安房郡市消防本部予防課(館山市北条)・鋸南分署

問合せ先 安房郡市消防本部予防課 ☎22-2234

(一財)消防試験研究センター千葉県支部 ☎043-268-0381

甲種防火管理新規講習会

防火管理者の資格を取得したい方を対象に講習会が開催されます。詳しくはお問合せください。

開催日 6月16日(水)、17日(木)

場所 館山市コミュニティセンター(館山市北条)

定員 75人 受講料 8,000円

願書受付期間 《一次募集》4月20日(火)～27日(火)

《二次募集》5月13日(木)～15日(土)

※二次募集は一次募集で残席が生じた場合に受け付け、インターネットでの申し込み及びクレジットカードによる決済のみとなります。

申込方法 (一財)日本防火・防災協会へ申込書をFAXまたはインターネットからお申し込みください。申込書は消防署や分署で配布しているほか、同協会のホームページからダウンロードすることができます。

問合せ先 (一財)日本防火・防災協会 ☎03-6263-9903
FAX03-6274-6977

味わいハイキング182 新緑の鋸山ハイキング

5月は房総の名山鋸山をハイキングします。新緑の鋸山をお楽しみください。

実施日 5月8日(土) ※雨天の場合9日(日)

集合 J R 浜金谷駅 午前9時30分集合

募集人数 40人 会費 100円(保険代等含む)

持ち物 弁当、飲み物、保険証、雨具

案内人 ^{かわさき かつまる}川崎 勝丸氏(千葉県山岳史研究会)

コース 浜金谷駅10:00発→車力道→石切場跡→絶景階段→地球が丸く見える展望台→鋸山山頂→東の肩→林道口→保田駅15:00着予定

主催 鋸南町味わいハイキング

受付開始日 4月19日(月) 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 中央公民館 ☎55-4151

※今回から申込み・問合せ先を変更していますのでご注意ください。

協会けんぽ 保険料の変更

中小企業等で働く方やその家族が加入する健康保険「協会けんぽ」の保険料が改定されました。

●令和3年度保険料率

- ・保険料率(千葉県) 9.75%から9.79%に引き上げ
- ・介護保険料(全国一律) 1.79%から1.80%に引き上げ

問合せ先 協会けんぽ千葉支部 ☎043-308-0522

●健診を受けましょう

健診は、持病の予防や早期発見に欠かせないもので、日ごろの生活習慣を見直す機会です。

健診に必要な受診券は、4月上旬に健康保険加入者本人の自宅に郵送します。

対象 協会けんぽの健康保険に加入している方に扶養されている40歳から74歳の方

問合せ先 協会けんぽ千葉支部健診専用ダイヤル ☎043-308-0525

ご所有の **空き家** **別荘** **古民家** **遊休地**

お貸し・お売りください

空家を+笑顔に+ Cry After + Smile

■ご相談無料! まずはお気軽にお電話ください

房総空き家活用本舗

館山市国分911-1 boso-akiya.jp

☎0470-29-7484

毎年の固定資産税がもたないで...



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 安全 丁寧

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

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 FAX.0470-28-5204
E-mail awakaitai@outlook.jp

まちづくり支援事業補助金の申請団体を募集

町では「魅力的で活力ある鋸南」を創造するため、町民の皆さま自らが取り組む事業に対し、まちづくり支援事業補助金を交付します。この補助金を活用し、「新しい事業をはじめたい」「事業をより発展させたい」という団体を募集します。

過去の事業例

農産物加工による特産品づくり	「道の駅きよなん」花の景観づくり	佐久間ダム湖年間集客プロジェクト
ナバナの茎など捨てられていた農産物を活用した加工品づくりや、町内で栽培された大豆を使って味噌づくりなどの特産品開発。	道の駅きよなん構内に花を植栽し、「花の町きよなん」のPRをすることで、地域の活性化を図る。	佐久間ダム公園周辺でワークショップや交流イベントなどを開催し、年間を通して交流促進を図る。

対象事業 原則、次の項目に関連する事業が対象です。

- ・地域の資源を活用し、地域の活性化に資する事業
- ・特産品の開発及びその販売促進事業
- ・環境や景観の保全または美化等、他のモデルとなる事業

募集期間 4月5日(月)～5月10日(月)まで

補助金額 1団体につき10万円以内

※原則、単年度ごとで継続して3か年度を限度

対象団体 構成員が5人以上で過半数が町内に在住している団体。現在活動している場合は、これに加えて資質の向上を目的に活動している団体。

問合せ先 総務企画課企画財政室 ☎55-4801

大黒山展望台のライトアップを再開

東日本大震災以降、中止していた大黒山展望台のライトアップを4月1日から再開しました。

点灯時間 毎日午後5時～10時 **問合せ先** 地域振興課まちづくり推進室 ☎55-1560

大地震から命を守るために日ごろから備えましょう

感震ブレーカーの設置 地震の発生時に設定値以上の揺れを感知した場合、強制的にブレーカーを落とし、電気が原因で起こる火災を防ぐ装置です。

家具転倒防止器具の取り付け 寝室や居間など、普段過ごす時間が多い部屋の家具を中心に家具転倒防止器具を取り付けましょう。

ガラス飛散防止フィルムの貼り付け 地震によって窓ガラスが割れ、室内にガラスが飛散することを防止できます。また、台風などの強風時にも有効です。

「鋸南町ガイドボランティア」は、町の歴史と文化を中心にガイドするボランティアです。町には、風光明媚な景観とともに源頼朝上陸地や房総捕鯨発祥の地、浮世絵の始祖菱川師宣誕生の地などの多くの史跡や伝承があります。そんな町に魅せられた男女9人で活動しています。



▲中学生を対象としたガイドの様子

主なガイドの内容は、鋸山や保田の史跡めぐり、勝山の歴史文化、水仙ロードなどのほか、頼朝まつりの「安房の源頼朝史跡めぐりバスツアー」や「頼朝ハイキングツアー」などを案内しています。会員を随時募集中ですので、興味のある方はお気軽にお問合せください。

●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11回】
鋸南町ガイドボランティア

黒船が来た

「泰平の眠りを覚ます上喜撰（蒸気船） たった四杯で夜も眠れず」

上喜撰とは宇治の最高級茶の品名のこと。眠気覚ましの高級茶と、黒船の蒸気船をかけ、夜も眠れず大慌ての世の中を皮肉った川柳です。

幕末、外国船が日本沿岸に頻りに現れるようになり、幕府は江戸のひざ元の房総半島の海防に武州忍藩、奥州会津藩、備前岡山藩などの大藩を任命し、各藩は安房に替地を与えられ、海防陣屋に藩士を常駐させました。

また沿岸の領主も警備にかり出されました。外国船が来るたびに、勝山藩陣屋では、旗本竜島酒井家の板井ヶ谷陣屋と共同で、勝山海岸に幔幕張りめぐらして武装して陣を構え、領内の村名主たちは男たちを率いてかけつけ、海岸警護にあたったという記録が残されています。この御陣立を見るため、浜辺は付近の老若男女の見物でわき立ったそうです。

嘉永六年（一八五三）アメリカのペリー艦隊が浦賀に来航し開国を求めました。これが黒船騒動です。その翌年、日本の返事を求めて再びペリーがやって来ます。この時の対岸浦賀の様子は、鋸南からよく見えたらしく、その記録が富永家文書「異国船渡来控」に詳しく記されています。



勝山海岸のミサゴ島

「艦隊は、つぎつぎ現れて計九隻。そのうち一隻は、二月四日、激しい風により浮島とミサゴ島の間に漂流してきた。翌五日、風は少しおさまったが、再び三崎沖から竜島沖や明金（明鐘）へまぎれ来たりして、また浦賀に戻った。」

さらに、一月二十五日には、アメリカの大統領の誕生日として、浦賀沖で祝砲を一隻につき十八発ずつ撃ったそうです。まさに態のいい威嚇です。

ペリーの黒船は、冬の西風にあおられて、実は鋸南でも間近で見られたということでした。当時の鋸南の人たちは、さぞ肝をつぶしたことでしょう。

もし仮に、座礁でもしていたら、ペリーが勝山に上陸していたかもしれせん。

健康通信

インターバル速歩

インターバル速歩とは、ゆっくり歩きと早歩きを2〜3分間ずつ交互に繰り返す運動です。ウォーキングより効果が高く、ジョギングほどきつくないので、特に体力が少ない人に向いています。中高年を対象に5か月程度インターバル速歩を行った効果を調べたところ、体力が少なく、高血圧、高血糖、肥満も約20%改善したそうです。インターバル速歩を行うと、すぐに「下半身がポカポカする」などの効果が現れます。「はや歩き1日合計15分を週4日」を目安に行うことで、肥満の人の体重減少は2週間目に、1か月たつと「歩くのが楽になり姿勢がよくなる」「よく眠れるようになる」などの効果が実感できます。気軽に始められる運動ですので、ぜひ日常生活に取り入れてみましょう。

始めたい方は次のことに気を付けてください。

- ①生活習慣病や心肺機能の異常を指摘された人は医師に相談しましょう
- ②空腹時は避けましょう
- ③水分の補給を忘れずに
- ④動

きやすい服装や靴で行いましょう

歩く前にはアキレス腱、太ももの前、背中、股関節などのストレッチをしましょう。また悪い姿勢で歩くと、バランスをとるためにひざや腰に負担がかかります。両手を真上に上げ、おへそを伸ばすイメージで5秒数え、両腕を自然に下ろし、視線は遠くを見ると正しい基本姿勢がとれます。歩行中に姿勢の崩れを感じたときは基本姿勢を取り直します。正しい姿勢でゆっくりした速度で歩き始めます。ひじを後ろへ引きながら腕を振り、かかとから着地して歩きましょう。ゆっくり歩きを3分間、早歩きを3分間繰り返しますが、早歩きがきつければ、1〜2分間でもかまいません。歩幅を大きくとり、ややきついと感じる速度で歩きます。すべて大腿で歩くのがきつい場合は、3歩目を大きくするように歩くと良いでしょう。15分位インターバル速歩をしたら、準備よりも入念にクールダウンのストレッチをして、疲れをためないように気を付けましょう。

かんたんおいしいレシピ

厚揚げと豚肉の甘辛炒め

厚揚げや豚肉、野菜を使った主菜と副菜を兼ねた栄養満点の1品です。ご飯と一緒に召し上がってください。



材料 (2人分)

- 厚揚げ…………… 80g(1/2枚)
- 豚肉…………… 60g
- もやし…………… 60g
- にら…………… 50g
- トマト…………… 1/4個
- 砂糖…………… 小さじ2
- しょうゆ…………… 小さじ2
- みりん…………… 小さじ2
- 酒…………… 小さじ2
- すりごま…………… 小さじ2

作り方

- ① 厚揚げは半分に切って薄切りにし、豚肉は食べやすい大きさに切る。にらは3cmくらいの長さに切る。
- ② フライパンで厚揚げを空焼きする。焦げ目が少し付くくらい焼き、一旦取り出す。
- ③ フライパンに油を熱し、豚肉を炒め、もやしを加えて炒める。
- ④ にらを加えてざっと炒め、②の厚揚げを入れ、砂糖、しょうゆ、みりん、酒で味付けをする。
- ⑤ すりごまをまぶして盛り付け、トマトを添える。

提供：健康づくり推進員協議会（4月から食生活改善協議会と保健推進員協議会が統合）



あさひ
朝陽くん

8か月

川名 幸輔さん 第1子 田町区

1人で座って遊べるようになったら、寝ている時とは違った景色が見えて楽しいんだ。電気のコードはどこへ繋がっているのが引っ張って確認したり、ぬいぐるみはどんな噛み心地か試したり、人生を謳歌し始めた感じ。そして遊び疲れたら、一番の癒やしはママのおっぱい。これは当分やめるわけにはいかないな。



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 ・掃除等

※会員さん、募集中

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 3月1日現在(前月比)

人	□	7,383人(△5人)	出生	2人
うち男		3,558人(+1人)	死亡	9人
女		3,825人(△6人)	転入	17人
世帯数		3,527世帯(△3世帯)	転出	15人

広告