



町報

# きよなん

2021

5

No.634

## 入学おめでとう！

### 希望あふれる新1年生



(関連記事は5頁に掲載)

# 地域で見守ろう！子どもの未来 地域学校協働活動の取り組みを紹介

## 地域学校協働活動とは？

地域学校協働活動とは、町民の皆さまのご協力をいただき、子どもたちの学びや成長を支えるとともに、「学校を核とした地域づくり」を目指して、地域と学校がパートナーとして連携・協働して行うさまざまな活動のことです。

この活動を通して、将来を担う子どもたちの育成と地域の活性化が期待されます。

町では、「放課後子ども教室」や「学校応援団」として町民の皆さまにご協力いただくことにより、地域学校協働活動を推進しています。

地 域

学 校

町民の皆さまの参画により  
子どもたちの育成を支援



- ✓町民同士のつながりが深まる
- ✓生きがいや自己実現に
- ✓子どもたちが地域に愛着を持つ
- ✓教員が授業や生活指導に注力できる

## 放課後子ども教室

すべての子どもたちを対象に放課後や週末に小学校の教室などを活用し、安心・安全な活動場所を提供するため、放課後子ども教室を開いています。

この教室は、町民の皆さまのご協力のもと、子どもたちに勉強やスポーツ、文化芸術、地域との交流の機会を提供し、社会の中で心豊かで健やかに育まれる環境づくりを推進しています。

町では、木曜日の放課後や土曜日の午前中に勉強や絵画、スポーツ、音楽、工作などの教室や外で歴史散策などを行っています。



▲華道



▲工作



▲藍染め



▲絵描き



## 学校応援団

学校応援団は、学習活動の支援や通学時の安全確保、校内での環境整備などのボランティアとして学校を応援する地域住民による団体です。

具体的には、給食の配膳手伝いや学校敷地内の草刈り、登下校時の通学路での見守りなど、現在も多くの皆さまのご協力をいただいています。



▲校外学習を支援



▲登下校の見守り

## ボランティアの声

### 放課後子ども教室ボランティア 齊藤 瑠美さん（大六）

私は本を読むことが好きで、放課後子ども教室で子どもたちに本の読み聞かせをしています。

3年半前に教室ができた時から活動しており、自分の趣味を通して、これからの地域を担う子どもたちの育成に携わることができて、やりがいを感じています。

皆さまも、ぜひ一緒にボランティアに参加してみませんか。



▲齊藤さん

### 学校応援団ボランティア 吉田 晴美さん（両向）

私は子どもたちが安心・安全に登下校できるように通学路での見守り活動を行っています。

週2回、見守りをしていますが、子どもたちと挨拶を交わすことでやりがいを感じています。

また、子どもたちとのコミュニケーションも楽しみの一つです。

今後も継続して活動に協力したいです。



▲吉田さん

## ボランティア募集中

あなたの趣味や特技、知識などを地域の将来を担う子どもたちの育成に活かしてみませんか。

町では、放課後子ども教室や学校応援団の活動にご協力いただけるボランティアを随時募集しています。ご興味がある方はお気軽にお問合せください。

問合せ先 教育委員会 ☎ 55-2120

## 区長会 役員紹介

4月13日に役場で第1回区長会理事会が開催され、会長に内宿区長の福岡正年さんと副会長2人、理事6人が選任されました。行政と地域のパイプ役としてご活躍いただく各区長を紹介します。



会長 福岡 正年



副会長 手塚 節



副会長 小宮山 房信

| 区名   | 区長名      | 区名   | 区長名       | 区名  | 区長名       |
|------|----------|------|-----------|-----|-----------|
| 本郷浜  | 川崎 修三    | 吉 浜  | 長嶋 勝(理事)  | 両 向 | 富永 清人(理事) |
| 中道台  | 手塚 節     | 大 六  | 池田 充(理事)  | 本 郷 | 小宮山 房信    |
| 芝 台  | 戸倉 茂     | 小保田  | 堀江 幸夫     | 田 町 | 渡邊 均      |
| 中 原  | 寺本 実(理事) | 市井原  | 金木 哲男     | 竜 島 | 柴本 一郎     |
| 本郷上  | 林 一義     | 横 根  | 米山 康      | 町   | 鈴木 若信     |
| 大帷子下 | 白石 武徳    | 大 崩  | 戸倉 昭(理事)  | 内 宿 | 福岡 正年     |
| 大帷子上 | 大胡 信也    | 奥 山  | 紀野 誠      | 仁 浜 | 鈴木 若雄     |
| 元 名  | 平林 景樹    | 上佐久間 | 山根 善一(理事) | 岩井袋 | 久保田 純史郎   |
| 江 月  | 能城 広之    | 中佐久間 | 刈月 明俊     |     | (敬称略)     |

## 消防団 幹部紹介

4月1日に役場で辞令交付式が行われ、各分団の分団長以下役員が新たに任命されましたので、紹介します。今年度の新入団員は3人で、現有勢力は大胡団長以下151人となりました。町民の生命、身体、財産を災害から守るため、「自らの地域は自らで守る」という郷土愛護精神のもと、消防団活動に取り組みます。



団長 大胡 昌広



副団長 小高 友博



副団長 野中 新吾



副団長 笹生 敏浩



第1分団長  
金木 直



第2分団長  
刈月 俊介



第3分団長  
小笠原 一真



第4分団長  
重田 泰一



女性消防団部長  
鈴木 郁子

| 分 団  | 団員数 | 副分団長  | 部 長   | 消防班長  | 給水班長  | 破壊班長  | 連絡班長  |
|------|-----|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 第1分団 | 41人 | 小島 竜一 | 福原 正敏 | 鈴木 直人 | 吉田 真  | 鈴木 智之 | 金木 拓也 |
| 第2分団 | 33人 | 杉田 幸俊 | 山根 慎平 | 山賀 康裕 | 宮原 潤一 | 三浦 祐平 | 中山 輝彦 |
| 第3分団 | 25人 | 金木 隆裕 | 飯塚 和之 | 岡村 昭典 | 戸田 誠  | 矢生 全  | 川名 祐介 |
| 第4分団 | 33人 | 秋良 優介 | 笹生 達介 | 戸田 一仁 | 岩崎 大輔 | 柴田 学  | 金木 良平 |

| 女性消防団 | 団員数 | 班 長   |        |
|-------|-----|-------|--------|
|       | 15人 | 廣田 知子 | 生貝 有香里 |

(敬称略)



## 森山利也さんにふるさと応援団を委嘱



▲委嘱された森山さん(左)と白石町長

3月23日に役場で富津市在住の森山利也<sup>もりやまとしや</sup>さんをふるさと応援団に委嘱しました。

ふるさと応援団とは、町外にお住いの方に町の観光振興やイメージアップに協力していただくもので、今回の委嘱で3人目となりました。

森山さんは、魚料理人として全国を舞台に活躍されており、町では保田漁業協同組合直営の「ばんや」の創設や都市交流施設・道の駅保田小学校で商品開発に尽力されました。

委嘱された森山さんは「町の魚のおいしさをPRするだけでなく、さばき方も指導し、地域の食を伝えたい」と話されました。

## 復興支援室の廃止により千葉県職員の派遣が終了

令和元年房総半島台風により被災した町民の皆さまの財産などを迅速かつ的確に復旧させるため、令和元年11月に設置した復興支援室を3月末で廃止し、これに伴い千葉県職員の派遣が終了しました。

同室の設置期間中は県職員のみならず他自治体からの派遣職員の協力のもと、早期の復旧に向けて全力で業務に取り組みました。

4月から被災者生活再建支援制度は総務企画課、被災住宅修繕支援制度は建設水道課で業務を行っています。



▲左から白石町長、県派遣の飯田さん、伊藤さん、石原さん、田原さん

## 入園・入学おめでとうございます

4月7日に鋸南中学校、4月8日に鋸南幼稚園、小学校で入学式・入園式が行われました。

今年度は幼稚園に30人、小学校に24人、中学校に39人が入園・入学しました。

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、子どもたちは新たな生活の始まりに胸をふくらませていました。



▲小学校入学式



▲幼稚園入園式

## 「きよなんかるた」をリニューアル

「きよなんかるた」が町青少年相談員により、「鋸南町をもっと知ろう」というコンセプトのもとリニューアルされました。

町の自然や歴史、文化、観光からテーマを選び、小学生が読み札の文を考案し、絵札の写真は相談員が撮影するなど、オリジナルの郷土かるたです。

今後は小・中学校に配布するほか、毎年恒例の相談員主催のかるた大会で使用し、子どもたちが町を楽しく学ぶために活用していきます。



▲リニューアルされたかるた

## まちづくり支援事業補助金の活動結果

町では、地域の個性や資源を生かした「魅力的で活力ある鋸南」を創造するため、町民が取り組む町の活性化につながる事業に対し、まちづくり支援事業補助金として最大で10万円を交付しています。

昨年度は新型コロナウイルス感染症の影響により、活動が制限されてしまうこともありましたが、補助金の交付を受けた2団体の活動結果を紹介します。

### 鋸南町情報発信事業

鋸南町情報委員会 代表 中村 幹雄

#### 活動結果は？

町の文化や移住者の声などを掲載した情報誌「野水仙つうしん」を年2回発行し、町内全戸に配布しました。

また、移住希望者を対象に体験ツアーを受け入れたり、房総地域を研究している千葉大学工学部の活動に協力しました。

#### 補助金の使い道は？

野水仙つうしんの編集に必要なデザインの委託料や発行に係る送料、印刷製本費として活用しました。



▲体験ツアーの受け入れ

### 桜染めで町おこし

きよなん染染めの会 代表 藤井 悦子

#### 活動結果は？

桜を活用した特産品開発のため、桜の枝を煮出して作った染液で生地を染める「桜染め」の研修会を開催しました。

また、藍染めやキンモクセイの染液などで生地を染めるなど、地域資源を活用した特産品開発に取り組みました。

#### 補助金の使い道は？

桜染めで染める生地としてストールや研修会を開催するために必要な消耗品費、会場使用料として活用しました。



▲研修会



## 令和元年の台風で被災したコミュニティ施設が復旧

町では、令和元年の台風で被災したコミュニティ施設の復旧に対し、県補助金を活用して町補助金と合わせて区に補助金を交付し、13区23施設の復旧が完了しました。

この補助金は、公民館や集会所、屋台蔵などの復旧に係る経費に対して補助され、3施設の建て替えと20施設の修繕に対して対象工事費の約6割にあたる2,522万円を補助しました。

復旧したコミュニティ施設の有効活用により、活発なコミュニティ活動の促進が期待されます。

### ●補助金の交付を受けて建て替えられた3施設



▲芝台区屋台蔵



▲内宿区青年館



▲中佐久間区中尾原公民館

## 消防団第1分団・第2分団詰所が復旧

令和元年の台風で被災した消防団第1分団と第2分団の詰所が復旧しました。第1分団詰所は、役場南側事務所を改修して消防車の車庫を新築し、第2分団詰所は従来の場所に建て替えました。

復旧した詰所は、消防団活動の拠点施設として活用されます。



▲第1分団詰所



▲第1分団詰所内部



▲第2分団詰所

### 見返り俳句塾「春季作品」

春麗ら先生椅子に船を漕ぐ

〔選者〕東國人

柵の挿しどころなき新居かな

保泉孟史

東風吹くや浦に見突きの舟一つ

黒川清和

母の忌や縁よりふわりしゃぼん玉

安西和彦

夕東風や行ったり来たり踊る芥

久保田富子

水掬う指先の春滴たりて

笹生君雄

春風にカラカラカラと絵馬の札

川崎一美

富士仰ぎ歩む保田浦風光る

黒川良夫

山を見て手を見て三寒四温かな

鈴木千

夕東風や大漁の旗翻る

三瓶繁男

会員を随時募集しています。

問合せ先 中央公民館 ☎55-4151

## 5月は全国消費者月間 消費者トラブルで困ったら一人で悩まず相談しましょう

私たちは毎日の生活の中で、無意識のうちにさまざまな契約をしています。消費者トラブルに巻き込まれないためにも、消費者一人ひとりが消費生活に関する正しい知識を身につけることが重要です。

### 契約するときに注意するポイント

- ①すぐその場で契約しない
- ②身近な人に相談する
- ③見積もりを取り、他の業者と比べる
- ④契約書や重要事項説明書をよく確認し、分からない時は契約しない
- ⑤返品や解約について確認する

### 新型コロナウイルス感染症に関連したトラブルに注意

新型コロナウイルス感染症に便乗した消費者トラブルが全国で発生しています。

行政機関などを名乗り「助成金がある」「お金が返ってくる」などの怪しい電話やメールは無視しましょう。正確な情報に基づいて冷静に対応することが大切です。

少しでも不審に思った時は、消費者センターに相談しましょう。

●相談窓口 県消費者センター ☎ 047-434-0999

### 多重債務に注意

多重債務とは、支払い能力以上に借金し、その借金返済のために複数の金融業者から借金を繰り返し返し、返済困難になる状態です。多重債務に陥るきっかけは身近なところに潜んでいます。

- ギャンブルにのめり込み、借金を繰り返した。
- 知人の連帯保証人になり、その知人が行方不明に。自分がその債務を抱えることになった。

### 消費者ホットライン 188

消費者ホットラインは、お近くの消費生活相談窓口を案内することにより、消費生活相談の最初の一步をお手伝いするものです。

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。専門の相談員がトラブル解決を支援します。

## あの子もこの子もきょうなんの子

～4月20日までの届出分～ おめでとうございます

|                        |                 |                    |         |                      |
|------------------------|-----------------|--------------------|---------|----------------------|
| お名前<br>わだ まひろ<br>和田 真実 | 生年月日<br>R3.3.13 | ご両親<br>和也・朱里 (第1子) | 地区<br>町 | わが子へのメッセージ<br>元気に育てね |
|------------------------|-----------------|--------------------|---------|----------------------|



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  
良ならない方  
ご相談ください



—— 皆様のおかげで3年目を迎えました! ——

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!  
町の小さな屋根屋さん

## 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



## 子宮がん・乳がん検診

平成30年度から昨年度までに申し込まれた方には、5月中旬に受診の案内を送付します。受診を希望される方は、予約が必要です。また、追加で申し込みを受け付けますので、電話でお申し込みください。

### 子宮がん検診

**対象者** 町に住民票を有する20歳以上の女性  
**対象医療機関** 勝山クリニック、亀田クリニック、貴家医院、清川医院、ファミリー産院、亀田ファミリークリニック館山、安房地域医療センター  
**日程** 6月1日(火)～令和4年2月28日(月)まで  
**負担金** 1,400円 ※21歳の方は無料  
**受診手順** 申し込み後、受診票を送付します。受診票がお手元に届き次第、医療機関に電話で予約してください。

### 乳がん検診

**対象者** 町に住民票を有する30歳以上の女性  
**医療機関・日程**  
 ①安房地域医療センター 5月18日(火)～12月29日(水)  
 ※5月中は送迎バスが利用できます  
 ②亀田クリニック 6月1日(火)～令和4年1月31日(月)  
**内容・負担金** 30歳代:エコー検査(700円)  
 40歳以上:マンモグラフィー検査(800円)  
 ※41歳の方は無料  
**申込み・問合せ先** 保健福祉課健康推進室 ☎50-1172

## 「頼朝桜」おお草刈り

**日時** 6月6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 暁観音前  
**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  
 金高 丈夫 ☎55-8202 重田 恒久 ☎55-1187

## 味わいハイキング185

### 忘却の名山 津辺野山ハイキング

6月は忘却の名山 津辺野山をハイキングします。西側の稜線からは天満山や八幡山、浮島、大黒山、みさご島などを見ることができます。  
**実施日** 6月5日(土) ※雨天の場合6日(日)  
**集合** 役場 午前9時30分集合  
**募集人数** 40人 **会費** 50円(保険代)  
**持ち物** 弁当、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9:50発→白銀→勝山学園→田子の台→長林寺→展望台→津辺野山(昼食)→塚原→下佐久間→役場15:30着予定  
**主催** 鋸南町味わいハイキング  
**受付開始日** 5月18日(火) 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

## 5月31日は世界禁煙デー

たばこの煙には、約5,300種類の化学物質が含まれ、そのうち約70種類は発がん物質です。また、受動喫煙の危険性やニコチンの依存性など、たばこの煙が健康に与える影響が大きな問題となっています。国では、世界禁煙デーの5月31日から6月6日を「禁煙週間」と定めています。この機会に禁煙に取り組んでみませんか。

## 5月は自転車月間

通勤や通学、買い物などさまざまな場面で利用されている自転車ですが、手軽で便利な乗り物である反面、交通ルールやマナーを守って乗らなければ、大きな事故につながる危険があります。  
 5月は「自転車月間」です。この機会に自転車運転を見直してみましょう。

広告

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**  
 + 空き家を + 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  
**安房総空き家活用本舗**  
 館山市国分911-1 boso-akiya.jp  
 ☎0470-29-7484

**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

トピックス

生涯現役で楽しく生活するために ミモザの会

ミモザの会(大崩)では、生涯現役で楽しく生活するために、ご近所仲間で集まり、畑仕事などで体を動かしています。脳の活性化のため、牛乳パックで椅子を製作するなど工作活動も行っています。



◀牛乳パックで製作した椅子



▲畑仕事の様子

おしらせ

●リハビリ教室を開催します

健康な身体を維持するためには、腰や膝が痛くても、できるだけ身体を動かすことが重要です。「運動したいけど腰痛や膝の関節痛があって自信がない」と思っている方へおすすめの教室を開催します。ぜひお申し込みください。

日時 5月25日(火) 午後1時30分～3時30分

場所 岩井袋コミュニティセンター 定員 10人(先着順)

●ウォーキングを始めてみましょう

ウォーキングは、いつでもどこでも1人でもできる手軽な運動です。リラックス効果や生活習慣病の予防につながりますので、ぜひお申し込みください。

| 開催日      | 時間         | 集合場所             | コース    |
|----------|------------|------------------|--------|
| 5月11日(火) | 午後1時30分～3時 | 岩井袋コミュニティセンター    | 岩井袋周辺  |
| 5月18日(火) |            | 保健福祉総合センター「すこやか」 | 保田川周辺  |
| 6月7日(月)  |            | 役場正面玄関前          | 下佐久間周辺 |
| 6月10日(木) |            | 竜島コミュニティセンター     | 勝山海岸周辺 |

\*体温測定や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

Superior (スーペリア) は、楽器の演奏を楽しみながら、町内の高齢者施設などで演奏を行う7人のグループです。メンバーの自宅内にあるスタジオで月に2回程度集まって練習をしています。

昭和ポップスや昭和歌謡曲など数十曲のレパートリーがあり、近年では安房地域のイベントなどで演奏を行うこともあります。



昨年は、新型コロナウイルス感染症の影響により、演奏を披露する機会がありませんでしたが、一日も早く皆さまに演奏を楽しんでいただける日を心待ちにしています。

●問合せ先 社会福祉協議会 ☎50-1174

◀演奏の様子

わが町のボランティア活動【第12回】  
Superior (スーペリア)



## 害獣と鉄砲

今も昔も農作物を荒らす害獣には悩まされます。今回は江戸時代の害獣駆除の鉄砲のお話です。

村々では農作物を守るため、鉄砲を利用しましたが、当時は嚴重な手続きと管理で領主から借り受け、被害を防ぐため、基本的には獣を威すような使い方だったようです。これを「威し鉄砲」と言います。

鉄砲の管理は特に嚴重で、貸し出し方から二季打ち、四季打ちと言われ、特定の者が所持を許され、村内の田畑を守りました。

四季打ちとは一月から十月までの春・夏・秋・冬の四季の間使用するというもので、鋸南ではほとんど四季打ちでした。期間が終わる十一月には、報告書を提出し、陣屋役人立ち合いのもと、鉄砲を封印して、来季まで各村で預かりました。

借り受けについて、下佐久間富永家文書から勝山藩領の場合を紹介します。藩領の村々の威し鉄砲の申請は、村名主から陣屋役人へ、そして江戸勝山藩役所と幕府御留守居役宛に必要鉄砲数と預かり人を明記した願書を提出します。藩役所は添え書きをつけて、御留守居役へ許可願を出します。つまり幕府の許可が必要でした。

許可が出次第、村からは名主と預かり人が江戸の藩屋敷へ鉄砲を預かりに出向きます。この時、陣屋からは関所を通行できる「鉄砲通り証文」を発行し持たせます。そうとう厳しい管理システムだったことがわかります。

さて、十一月に差し出す報告書には、撃ち取った獲物が報告されます。天明八年（一七八八）の記録では、藩領の下佐久間村は鹿一頭、佐久間下村（現在の中佐久間）は鹿二頭、二部村は鹿二頭、米沢村は猪一頭、鹿二頭、合戸村は猪一頭、鹿一頭などです。基本は威しですからこの数です。

当時はどうやら鹿が多かったようです。猿は出てきませんが、この頃、この地方に猿はいなかったのでしょうか。古文書に猿、狼が現れるのは江戸末期からで、金谷の鈴木家文書に現れます。



鋸南の猿

## 健康通信

### 自律神経

自律神経は、内臓の働きや代謝、体温などの機能をコントロールするために人間の意思とは関係なく24時間働き続けています。昼間や活動時に活発になる「交感神経」と夜間や休息時に活発になる「副交感神経」があり、この2つの自律神経がバランスをとりながら身体の動きを調整しています。

これからの季節は1年のうちで寒暖差が一番大きく、気温の変化に対応するため、身体は交感神経の働きが優位な緊張状態が続きやすくなります。

交感神経が働いて沢山のエネルギーが消耗されたり、低気圧の影響で血液中の酸素濃度が下がったりすると、日中の眠気や身体のだるさを感じやすくなります。

自律神経を整えるためには、まず朝起きたら、カーテンを開けて日光を浴びる習慣を付けましょう。目から光の刺激を入れることで、体内では「セロトニン」が活性化されます。このホルモンには、自律神経を整える働きがあります。日光を浴びることで体内時計がリセットされ、体

に活動と休息のリズムも生まれるので不眠などの症状にも効果的です。また、36〜40℃程度のぬるま湯で入浴することで副交感神経が優位になり、心身がリラックスした状態になることで質の良い睡眠にもつながります。逆に熱い湯では交感神経が活発になってしまうので要注意です。

また、適度な運動により体を動かすことで心臓から血液が送り出され、セロトニンをはじめとした神経伝達物質が活性化し、爽快な気分になれます。急にハードな運動をすると、逆に心身に負担を与えてしまうリスクがあるため、まずは散歩やウォーキング、ヨガなど、無理のない範囲で体を動かすことから始めましょう。

食事ですくに摂りたいのは、ビタミンやミネラルといった普段の食事で不足しがちな栄養素です。また、セロトニンを生成する栄養素である、トリプトファン（乳製品、大豆食品、ナッツ、バナナ）やビタミンB6（刺身、レバー、鶏肉、納豆、にんにく）、炭水化物（白米、パンなどの穀類）を積極的に摂取しましょう。

## 和風マカロニサラダ

きゅうりやれんこん、しめじなど旬の野菜やお好みの野菜を入れてアレンジすることもできます。大人にも人気のメニューです。



### 材料（4人分）

- ささみ水煮…………… 30g
- たまねぎ…………… 25g
- にんじん…………… 20g
- キャベツ…………… 50g
- こまつな…………… 40g
- 大豆水煮…………… 25g
- マカロニ…………… 25g
- マヨネーズ…………… 大さじ 2
- しょうゆ…………… 大さじ 1/2
- 塩…………… ひとつまみ
- こしょう…………… 少々
- かつおぶし…………… 少々
- 白いりごま…………… 大さじ 1/2

### 作り方

- ① たまねぎは薄切り、にんじんは千切り、キャベツはざく切りにする。
- ② こまつなをゆでて水で冷まし、水気をとって2cm幅に切る。
- ③ マカロニをゆでて水で冷まし、水気をとっておく。
- ④ ①の野菜をゆでて水で冷まし、水気をとっておく。
- ⑤ マヨネーズ、しょうゆ、塩、こしょうを混ぜる。
- ⑥ マカロニとゆでた野菜、ささみ水煮、大豆水煮を⑤の調味料とからめて、白いりごまとかつおぶしをふる。

提供：学校給食センター



ゆうき 優貴くん

1歳

田中 創平さん  
第2子 田町区



10か月から歩けるようになって、転ぶこともあるけれど、お散歩が大好き。5歳のお兄ちゃんが走ったりジャンプしたりするのを見ると、早く大きくなって一緒に遊びたいなあと思っているよ。毎日成長中です！

## 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・片づけ・障子・網戸張替え

※困ったことは、ご相談ください

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 4月1日現在(前月比)

|     |   |               |    |     |
|-----|---|---------------|----|-----|
| 人   | □ | 7,342人(△41人)  | 出生 | 4人  |
| うち男 |   | 3,545人(△13人)  | 死亡 | 18人 |
| 女   |   | 3,797人(△28人)  | 転入 | 17人 |
| 世帯数 |   | 3,522世帯(△5世帯) | 転出 | 44人 |

広告