



町報

きよなん

2021

6

No.635

鋸南小学校運動会 思いを込めたソーラン節



(関連記事は6頁に掲載)

あなたの「もしも」に備えます 安房郡市消防本部館山消防署鋸南分署

火災や急病、事故などの緊急事態に遭遇したら、あなたは落ち着いて行動することができますか。
そんな「もしも」のときに、私たちの生命や財産を守ってくれる安房郡市消防本部館山消防署鋸南分署を紹介します。

分署長からのメッセージ

町民の皆さまには、日ごろから消防業務に対し、ご理解とご協力を賜り、心から感謝を申し上げます。昨年から、新型コロナウイルス感染症が猛威を振るい、いまだに予断を許さない状況が続いておりますが、感染拡大の防止に引き続きご理解とご協力をお願い申し上げます。

さて、近年の消防を取り巻く環境は大きく変化し、地震や集中豪雨など全国各地でさまざまな大規模災害が発生しています。これからは、激甚化する災害や高度化・複雑化する社会における予防や救急業務への住民ニーズの増加に対し、常に新たな対応が求められます。このような災害に迅速かつ的確に対応するため、消防団や関係機関との連携を強め、体制の強化を図ります。

また、町民の皆さまが、安全・安心で快適に暮らせるまちづくりのため、職員が一丸となり職務に精励し、最善を尽くす所存でありますので、ご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。



はらこういち
▲原浩一分署長

◆鋸南分署の概要

職員数 18人（4月1日現在）

令和2年出動件数 消防車135件（火災10件、火災以外125件） 救急車791件

※町外の出動件数を含んでいます。

◆車両

高規格救急車は、今年2月に新しくなりました。車内は、十分な処置ができるように、救急救命士や救急隊員が活動しやすい空間が確保され、必要な資機材を搭載しています。



▲救急車

水槽付き消防ポンプ自動車は、今年3月に新しくなりました。火災現場で、速やかに放水するため1,600リットルの水槽や夜間の活動をバックアップするための照明装置が搭載されています。



▲消防車

◆業務内容

消火

火災が発生した際に速やかに出動し、消火活動を行います。消火後は、火災の原因を調査し、予防のための資料を作成します。



救助・救急

傷病者をすばやく病院へ搬送します。救急出動は増加傾向にあり、医療などの高い技術が求められるため、日々訓練を重ねています。



予防・啓発

火災の発生を防ぐための講習や初期消火の講習を行っています。また、消防団と連携して、火災予防運動や消火訓練を実施しています。



このほか、ガスや劇物などの危険物質が流出した事故の被害拡大防止活動や自動火災報知設備等が作動して、連絡があった場合に現場を確認し、原因を特定する緊急確認など業務は多岐にわたります。

◆119番通報から出動まで

安房地域から119番へ通報すると、千葉市にある「ちば消防共同指令センター」につながります。救急車や消防車が向かう場所を落ち着いて伝えてください。住所がわからない場合は、目標となる建物などを伝えてください。

救急車が来るまでに 用意しておくもの

保険証や診察券、現金、靴、普段飲んでいる薬とお薬手帳
【乳幼児の場合】
母子健康手帳、紙おむつ、ほ哺乳瓶、タオル

救急車が来たら 伝えてほしいこと

- ・事故や具合が悪くなった状況、救急隊が到着するまでの変化
- ・行った応急手当の内容
- ・具合の悪い方の情報（持病やかかりつけの病院、医師の指示など）

119番通報

火事ですか？救急ですか？
慌てずはっきり、正確に

ちば消防共同指令センター

予告指令・出動指令

鋸南分署

出動指令を受け速やかに出動

現場到着

◆皆さまにお願いしたいこと

救急車の適正利用

救急出動件数が増加傾向にある中、鋸南分署の救急車は1台と限られています。

病气やけがの程度が軽い方を救急搬送することで、緊急性の高い重篤な方への対応が遅れてしまうこともあります。

救急車が本当に必要な方のためにも、救急車の適正利用にご協力をお願いします。

救急車を呼ぶか迷ったら

医療機関を受診するか、救急車を呼ぶか迷われたときは、救急安心電話にご相談ください。看護師や医師が無料で相談に応じます。

相談時間

平日・土曜 午後6時～翌朝6時まで
日曜・祝日等 午前9時～翌朝6時まで

救急安心電話 #7009

※小児の場合は #8000

住宅用火災警報器の設置

住宅用火災警報器は火災による煙を感知して警報音を鳴らす装置です。消防法により、住宅の寝室や階段などに設置することが義務付けられています。

まだ設置していない場合は、電器店などで購入することができますので、早めの設置をお願いします。

(株)伊藤園から桜の苗木が寄贈

4月20日に(株)伊藤園から桜の苗木が寄贈され、佐久間ダム公園で植樹式が行われました。

同社では、商品の売り上げの一部を全国の桜の植樹活動に寄贈する「わたしの街の未来の桜プロジェクト」を展開しており、町への寄贈は今回で2回目になります。

(株)伊藤園千葉東地区営業部の相原地区部長(右)と白石町長▶



鋸南FCがアクティブリーグで優勝



昨年9月から今年2月にかけて館山市・鴨川市・南房総市を会場に開催された「AWAジュニアサッカーリーグU-12」のアクティブリーグで鋸南FCが優勝しました。

このリーグ戦には14チームが参加し、鋸南FCは全6試合を戦い5勝1敗の成績を収め、とみながたいこう富永大広さん(両向)がMVPに輝きました。

◀優勝した鋸南FC

健康づくり推進員協議会が発足

4月1日に健康づくり推進員協議会が発足し、31人に委員を委嘱しました。

この協議会は、町民の皆さまの健康増進を図るため、健康づくりに向けた普及啓発に取り組みます。

●保健推進員協議会・食生活改善協議会が活動を終了

健康づくり推進員協議会の前身となる保健推進員協議会と食生活改善協議会は3月末で活動を終了しました。

保健推進員協議会は昭和62年に発足し、33年間にわたり、生活習慣病や虫歯の予防・啓発などに取り組みました。

食生活改善協議会は、昭和54年に栄養改善協議会として発足以降、高血圧予防をテーマに減塩活動や親子料理教室などに取り組み、41年の歴史に幕を閉じました。

長きにわたり、町の健康づくり推進活動にご協力いただきありがとうございました。



▲食生活改善協議会のメンバー



▲保健推進員協議会のメンバー

勝山会の2選手が千葉県小学生空手道選手権大会で入賞



4月25日に県総合スポーツセンターで開催された第21回千葉県小学生空手道選手権大会で清水音芭さん（竜島）が準優勝、小澤瑠希奈さん（竜島）が5位に入賞しました。

清水さんは、7月に山梨県で開催される関東大会に出場します。

4月28日に池田勝 本部長（両向）と2選手は富永教育長のもとを訪問し、入賞を報告しました。

◀左から池田本部長、小澤さん、清水さん、富永教育長

白石よし江さんが千葉県スポーツ推進委員功労者表彰を受賞

白石よし江さん（大帷子下）が県スポーツ推進委員連合会から功労者表彰を受賞されました。

この表彰は、10年以上スポーツ推進委員として活動された方に授与されるもので、白石さんは町スポーツ推進委員を務めて14年目です。スポーツの普及活動や多くのイベントに積極的に協力し、スポーツの普及・振興に貢献されています。

●スポーツ推進委員とは？

スポーツ推進委員は、軽スポーツ大会や町民運動まつり、新春マラソン記録会の企画運営や実技の指導、助言などを行っており、町では現在12人が活動しています。



▲受賞した白石さん

きよなん花まつり写真コンクール 桜の部



5月13日に中央公民館で町観光協会が主催するきよなん花まつり写真コンクールの桜の部の審査会が開催されました。

桜の部には町内外から121点の応募があり、最優秀賞に丸山豊さん（館山市）の「日本一の花のダム」が選出されたほか、優秀賞2点、入賞3点、特別賞16点が選ばれました。

入選作品は、6月20日まで道の駅きよなん観光案内所で展示されます。

◀最優秀賞の「日本一の花のダム」

渡辺喜代孝さんが危険業務従事者叙勲を受章

わたなべきよたか
渡辺喜代孝さん（田町）が危険業務従事者叙勲で瑞宝単光章を受章しました。

渡辺さんは42年間にわたり水産庁に勤務し、日本海を中心に全国各地で違法操業船の取り締まりに従事され、漁業取締功労が認められ受章となりました。

渡辺さんは、「叙勲を受章し大変光栄です。私一人の力ではなく、同僚や家族の支えのおかげです。」と喜びを語りました。

受章した渡辺さん▶



教育長・教育委員・固定資産評価審査委員の任命・選任

5月7日に開催された臨時議会で教育長・教育委員・固定資産評価審査委員がそれぞれ、議会の同意を得て任命・選任されました。壇上であいさつした富永教育長は、「白石町長の好リードのもとに、町教育行政のさらなる推進に全力で取り組んでまいります。」と述べました。

※敬称略

教育長



とみなが やすお
富永 安男(両向)

3 期目

任期:令和6年5月23日まで

教育委員



しのはら やすえ
篠原 恭恵(元名)

2 期目

任期:令和7年5月23日まで

固定資産評価審査委員



みうら よういち
三浦 庸一(上佐久間)

2 期目

任期:令和6年5月22日まで



とぐら しげる
戸倉 茂(芝台)

2 期目

任期:令和6年6月5日まで

鋸南小学校運動会

5月15日に鋸南小学校で運動会が開催されました。

児童たちは「燃え上がれ！2つの星の大決戦！！」というスローガンのもと、練習の成果を発揮するため、懸命に競技に取り組みました。

密集を避けるため、日程の前半に低学年、後半に高学年の競技が行われ、接戦の結果、白組が優勝を果たしました。

接戦のリレー▶



6月23日から29日は男女共同参画週間

「女だから、男だから、ではなく、私だから、の時代へ。」

国では、毎年6月23日から29日までの1週間を男女共同参画週間としています。

男性と女性が、職場で、学校で、地域で、家庭で、それぞれの個性と能力を発揮できる男女共同参画社会を実現するためには、一人ひとりの取り組みが必要です。この機会に、男女のパートナーシップについて考えてみませんか。

●誰にも言えずに悩んでいませんか

県男女共同参画センターでは、誰もが自分らしく生きていけるよう、さまざまな悩みを抱える方の相談に無料で応じています。相談内容は守秘義務により守られますので、お気軽にご相談ください。

男性の相談窓口 男性の相談員が対応します。

女性の相談窓口 女性の相談員が対応します。

相談専用電話 ☎ 043-308-3421

相談専用電話 ☎ 04-7140-8605

あの子もこの子もきょうなんの子

～5月20日までの届出分～ おめでとうございます

お名前 <small>うしおだ えな</small> 潮田 瑛奏	生年月日 R3.4.19	ご両親 建宏・綾香 (第1子)	地区 両向	わが子へのメッセージ 生まれて来てくれてありがとう。元気に育ってね。
--	-----------------	--------------------	----------	---------------------------------------

味わいハイキング186 夏の「駅からハイキング」

7月は、潮の香りや崖観音からの景色を楽しみ、最後に那古観音を巡るハイキングです。

実施日 7月25日(日) ※雨天の場合26日(月)

集合 JR那古船形駅 午前9時集合

募集人数 40人

会費 1,300円(昼食代、保険代等含む)

持ち物 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 那古船形駅9:10発→崖観音→西行寺→枇杷倶楽部(昼食)→八坂神社→那古観音→那古船形駅15:00頃着予定

主催 鋸南町味わいハイキング

受付開始日 7月12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

6月は食育月間です

「グー・パー食生活」でバランスの良い食生活を

毎日の食事は健康の基本です。バランスの良い食事をし、規則正しい食生活を心がけましょう。

主食(米やパンなど)、主菜(肉や魚のおかず)、副菜(野菜のおかず)をそろえるとバランスが良くなります。主菜は手を「グー」の量、副菜は「パー」の量が1食に食べる量の目安とされています。これを実践するのが「グー・パー食生活」です。

問合せ先 保健福祉課健康推進室 ☎50-1172

鋸南町社会福祉協議会 職員募集

職種	ホームヘルパー	調理員	運転手
資格	ヘルパー2級以上	—	普通自動車運転免許
勤務	8:00～18:00 常勤:1日8時間 登録:1時間でも可	①8:20～17:20 ②8:20～12:20 週2～5日	8:20～9:50 15:50～17:20 週1～3日
給与	常勤:日給8,800円 登録:時給1,100円	①日給8,000円 ②日給4,000円	時給1,100円
休日	—	毎週木曜日	毎週木曜日

問合せ先 鋸南町社会福祉協議会 TEL0470-50-1174

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

房総空き家活用本舗

館山市国分911-1 boso-akiya.jp

☎0470-29-7484

夏場の草刈りなどの維持管理が大変...

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

- 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

安心 安全 丁寧

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

健診・検診 受診しましょう

生活習慣病の予防やがん等の早期発見・早期治療のため健診・検診を受診しましょう。今年度の予定をお知らせします。

総合検診

今年度の総合検診は予約制です。予約方法などは、別途お知らせします。詳しくはお問合せください。

●内容・対象者

No.	種類	対象者	料金	検査内容
①	フレッシュ健診 ※1	35～39歳の国民健康保険加入者	600円	【基本健診】 身体測定、尿検査、血液検査、血圧測定、問診、医師の診察など
②	特定健康診査	40～74歳の国民健康保険加入者	1,000円 (40歳の方は無料)	【詳細健診】 貧血、心電図、眼底検査 ※基本健診で必要とされた方のみ
③	後期高齢者健康診査	受診日に75歳以上の方	無料	
④	健康診査	40歳以上の生活保護受給者	無料	
⑤	胃がん検診 ※2	35歳以上の方	1,000円 (40・50・60・70歳の方は無料)	胃バリウム造影 (検診車)
⑥	前立腺がん検診	50歳以上の方 ※前立腺疾患を治療中の方は受診できません。	300円	血液検査
⑦	肝炎ウイルス検診	40歳以上で過去に肝炎ウイルス検査を受診したことが無い方	500円 (40・45・50・55・60・65・70歳の方は無料)※3	血液検査
⑧	肺がん・結核検診 ※2、※4	35歳以上の方	200円 (40・50・60・70歳の方は無料)	胸部レントゲン (検診車)

●個別健診【①～④】

①～④のみ、8月17日(火)～12月17日(金)の期間、指定された医療機関で個別で受診することができます。

別途⑤～⑧を総合検診日程で受診することができます。

●総合検診日程【①～⑧】

日程	場所
10月13日(水)	中央公民館
10月14日(木)	保健福祉総合センター 「すこやか」
10月15日(金)	
10月18日(月)	役場
10月19日(火)	

※1 今年度から受診できる新しい健診です。対象者の方はぜひ受診してください。

※2 胃がん検診と肺がん・結核検診は、今年度から35歳から39歳の方も対象です。

※3 昨年度の検診を中止したため、今年度は41・46・51・56・61・66・71歳の方も無料で受診することができます。

※4 肺がん・結核検診のみ受診の方は予約不要です。公民館などの地域における会場でも実施を予定しています。

●その他

- ・年齢は令和4年4月1日時点の年齢です。
- ・新型コロナウイルス感染症の感染拡大状況により中止や変更となる場合があります。

その他の検診

●大腸がん検診

大腸がんは、初期段階で自覚症状がないため、検診での早期発見が大切です。今年度から35歳から39歳の方も対象となりますので、ぜひ受診してください。受診を希望される場合は問合せ先に電話でお申し込みください。昨年度受診された方には、7月上旬に案内を送付します。

日程	時間	場所
7月14日(水)	午前10時～11時	役場
	午後2時～3時	老人福祉センター「笑楽の湯」
7月15日(木)	午前10時～11時	保健福祉総合センター「すこやか」
	午後2時～3時	役場
7月27日(火)	午前10時～11時	役場
	午後2時～3時	保健福祉総合センター「すこやか」
7月28日(水)	午前10時～11時	保健福祉総合センター「すこやか」
	午後2時～3時	

検査内容 専用の容器で便の表面をなぞり、問診票と一緒に提出してください。

申込期間 6月21日(月)～7月9日(金) **対象者** 令和4年4月1日時点で35歳以上の方

料金 200円(検査当日に徴収) ※生活保護世帯は無料

●骨粗しょう症検診・歯周病検診

対象者に案内を送付しますので、ぜひ受診してください。対象者の年齢基準日は令和4年4月1日時点です。

種類	対象者	日程	場所	料金	内容
骨粗しょう症検診	40・45・50・55・60・65・70歳の女性の方	7月8日(木)	保健福祉総合センター「すこやか」	200円	腕にX線を照射
歯周病検診	40・50・60・70歳の方	令和4年3月	指定医療機関	800円	歯科診察

問合せ先 保健福祉課健康推進室 ☎50-1172



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

旧鋸南幼稚園の活用に向けて 設計者を選定・ワークショップ開催のお知らせ

旧鋸南幼稚園や旧保田小学校のプール等を活用して、都市交流施設と連携を図り、何度でも訪れたい魅力ある施設整備を行うため「都市交流施設周辺整備事業」を進めています。



都市交流施設周辺整備「わっか」イメージ 遠藤克彦建築研究所・アトリエコ設計共同体 提供

●設計者を選定

公募型プロポーザルにより応募があった65者の中から、最優秀者に選定された遠藤克彦建築研究所・アトリエコ設計共同体と4月30日に契約を締結しました。

同共同体からは、敷地全体を屋根付きの「わっか」で囲み、中央に「みまもり広場」を整備する提案がありました。

●今後のスケジュール

令和3年度 基本設計・実施設計

令和4年度 整備工事

令和5年度 第一四半期に供用開始

ワークショップを開催 あなたのアイデアがみんなの居場所をつくる

広く意見やアイデアをうかがうため、ワークショップを開催しますので、ぜひご参加ください。

開催日	テーマ	申込締切
6月20日(日)	交流の場のつかいかたを提案しよう	6月18日(金)
7月18日(日)	関わり方のしくみをつくろう	7月16日(金)

※10月下旬にも開催予定です。詳細は決まり次第お知らせします。

場所 中央公民館 多目的ホール **時間** 午後2時～4時30分

参加条件 ①町内在住の方 ②町内に通勤・通学をしている方
③幼稚園の改修に興味のある方 ※親子での参加も可

応募方法 メールまたはFAXで次の事項を記載し、お申し込みください。

- ①住所、②氏名(ふりがな)、③年齢、④メールアドレス、⑤電話番号、⑥参加人数(親子でご参加の場合は、お子様の人数と年齢も併せて記入)

申込み・問合せ先 総務企画課企画財政室 ☎55-4801

FAX:55-1342 E-mail:kikakuzaisei@town.kyonan.chiba.jp

子育てサポーターリーダーは、子育て中の保護者の身近な相談相手となり、より良い子育て環境を構築する支援をするために活動をしているグループです。

毎月第3木曜日に中央公民館で、就学前の子どもたちを対象に子育て広場イベント



▲なかよし広場での活動

「なかよし広場」が開催されており、そのサポートとして、工作の下ごしらえや読み聞かせの準備などを行っています。

また、子育てに関する相談受付や必要に応じて専門家への橋渡しも行っています。子育て中の皆さま、お気軽にご相談ください。

●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13回】
子育てサポーターリーダー

継送りされた病人

江戸時代の村方文書とは、名主の家に残された言わば村の公文書。当時の村の様子がよくわかる貴重な古文書資料でもあります。今回は、下佐久間村の名主、富永家文書から、ある事件を紹介しましょう。

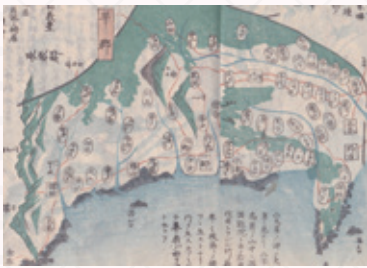
天保二年（一八三二）八月、五井宿（市原市五井）の名主から内房の街道の継送の村々へ回状が廻りました。ある病人を市部村（南房総市市部）へ継送りするのでよろしく願うという内容です。その病人とは市部村の百姓八兵衛の倅で久七と言います。

久七は、漁船乗りをしていましたが、江戸の魚問屋へ魚を卸した帰り、仲間はずれ帰りましたが、久七だけは用事があると残りました。しばらくして江戸を発ち帰路につきましたが、途中で病気になる、薬を買い服用しながら向かいますが、手持ちの路銀も無くなり、路頭に迷いながら八月十七日、五井宿までたどり着きます。名主儀兵衛は、日も暮れたので久七を家に泊めてあげます。その夜、にわかにな病状が悪化し苦しみます。医者を呼び見せたところ、難病にかかっているとわかり、しばらく療養させ、三日後にようやく快方に向かいだしたようです。

儀兵衛は、久七に二、三日休んだら歩

いて国元へ帰るように言い聞かせましたが、久七はどうしても国元へ送り届けてほしいと、あまりにも願うので、しかたなく本人の願いを聞き入れて、行く先々の村々にこれから病人が市部村まで向かうので、受け入れ準備等を願う旨の回状を送ったのです。

この回状が市部村に着く頃には、戸板に乗せられた久七が街道を南下してきているはずですが、八月二十七日、久七が下佐久間村へ送られてきました。すぐに市部村へ送り届けたところ、市部村の名主惣兵衛は、なんと久七の受け取りを拒否したのです。惣兵衛の言い分は、その者は不埒者ゆえ、先年、帳外にした、つまり村を追放した者だから受け取れないということです。下佐久間村の人足は再び担いで戻ってきました。さて久七はどうなるのでしょうか。（つづく）



内房の村々の地図

健康通信

たばこの健康被害

たばこの煙には、ニコチンや一酸化炭素など約5,300種類の化学物質が含まれ、その中には、タールなど約70種類以上の発がん性物質が含まれています。ニコチンは血液の流れを悪くしたり、たばこをやめにくくなる原因（依存性）になります。一酸化炭素は酸素を体に運ぶことを邪魔するため、息切れや頭がぼんやりする原因になります。タールは肺の中を汚し、がんを引き起こす原因になります。

たばこを吸い続けると、肺が破壊されて、うまく呼吸ができなくなるCOPD（慢性閉塞性肺疾患）という病気をはじめ、がんなど色々な病気を引き起こします。最近では、電気加熱して発生させた煙を吸う加熱式たばこを吸っている方を多く見かけますが、ニコチンをはじめとした体に害があるもの（有害物質）が多く含まれています。

よく耳にするとお聞きですが、受動喫煙とは、たばこを吸っている人から吐き出される煙（呼出煙）と火のついたたばこの先から出る煙（副流煙）を吸ってしまうこ

とです。たばこを吸っている人が直接、煙を吸う（主流煙）よりも副流煙の方が有害物質を多く含みます。子どもが受動喫煙にあって、喘息や肺炎、中耳炎などの病気にかかりやすくなります。また、乳幼児が突然死んでしまう「乳幼児突然死症候群」を発症する確率が4.7倍も高くなります。今では、受動喫煙を防ぐための法律があり、多くの人が利用するレストランなどの建物の中では、原則としてたばこを吸うことはできません。

子どものころからたばこの影響を受けると、脳や筋肉に酸素が行き届かなくなるため、成長に悪影響を及ぼします。そのため、20歳未満の人がたばこを吸うことは法律で禁止されています。

妊娠中の喫煙や受動喫煙はお腹の赤ちゃんに多くの悪影響があり、低出生体重児（2,500g未満）が生まれる頻度が高くなったり、周産期死亡（妊娠22週以降の死産、生後1週未満に新生児が死亡すること）の危険が高まります。これらのように、たばこは体に悪影響を及ぼしてしまいます。

かんたんおいしいレシピ

ほんのり甘め！塩分控え目お味噌汁

食塩の摂り過ぎは高血圧につながる一因です。食塩はその7割を調味料から摂取していると言われています。調味料を控えたおいしいお味噌汁を紹介します。



材料（2人分）

- えのき…………… 40g
- カットわかめ…… 1g
- 長ねぎ…………… 20g
- かつおぶし……… 5g
- 水…………… 240CC
- 牛乳…………… 小さじ2
- 味噌…………… 小さじ2

作り方

- ① えのきを食べやすい長さに切り、長ねぎはななめ切りにする。
- ② わかめを水で戻す。
- ③ かつおぶしをだしパックに入れ、鍋に水とえのきを加えて煮る。
- ④ ③が煮えたら、だしパックを取り出し、わかめと長ねぎを加えてさっと煮る。
- ⑤ ④にあらかじめ混ぜておいた牛乳と味噌を加える。



牛乳を加えることで味噌の量を抑えておいしく仕上げることができます。味噌と牛乳を同じ分量でしっかり混ぜ合わせから、加えてください。

提供：健康づくり推進員協議会



なつき
夏輝くん 10か月
まさき
真輝くん 10か月

鞆田 光さん 第3子・第4子 竜島区

僕たち、つかまり立ちができるようになったから、2人で歩行器に乗って、いろんなところに行くことができるようになったよ。お兄ちゃんたちがたくさん遊んでくれるんだ。

歯ブラシをカミカミして歯磨きの練習も始めたよ。ママが流してくれる音楽を聞くのが毎日の楽しみなんだ。僕たちが笑顔だとパパもママも家族みんな笑顔になっちゃう。



TJKリゾート金谷城：パート・アルバイト募集

職種	客室清掃（長期）	プール監視員（夏季）
時間	9時～13時30分	9時～17時30分
勤務	シフト制による週2日以上 （土日出来る方大歓迎）※高校生可	シフト制による週4日以上 ※高校生不可
時給	・一般：1,010円 ・高校生：980円 ・専門、大学生：990円 （土日祝は+50円）	1,100円
待遇	交通費全額支給、食事手当あり、制服貸与 ※浜金谷駅やセブンイレブン 鋸南保田店まで送迎あり	

◆応募：電話連絡の上、面接日を調整致します
TEL:0439-69-8836（採用係） 千葉県富津市金谷4111-1

人の動き 5月1日現在（前月比）

人	□ 7,338人（△ 4人）	出生	2人
うち男	3,541人（△ 4人）	死亡	13人
女	3,797人（± 0人）	転入	35人
世帯数	3,535世帯（+ 13世帯）	転出	28人

広告