



町報

# きよなん

2022

6

No. 647



狙いを定めて

健康づくり推進員協議会

ボッチャ研修会



# 地域防災計画を見直しました

## ◆計画の目的

災害予防や応急対策、復旧・復興対策を実施し、町や関係機関が全力をあげ、町民の生命や財産を災害から保護することを目的としています。

令和元年房総半島台風など町に甚大な被害をもたらした災害の検証と国・県の計画と整合を図るため、計画を見直しました。

大規模停電の対応強化や電源・燃料の確保、受援体制の充実などを盛り込むほか、マニュアルの整備やハザードマップの作成・修正をしました。

## ◆重点施策・防災力向上策

### 重点施策① まちの防災機能の強化

- ・役場が被災した際の代替施設として鋸南小や鋸南中、笑楽の湯、海洋センターを候補に整備
- ・防災行政無線、SNS、広報車など多様な情報発信手段を確保

### 重点施策② 応急対応力の強化

- ・災害対策本部の編成、役割の修正
- ・避難所備品のリストアップ、準備
- ・ボランティアとの連携

### 重点施策③ 地域に根ざした防災力の向上

- ・自力で避難が難しく、支援が必要な方を事前に登録する「要支援者名簿」の整備・更新
- ・要支援者の個々の状況に合わせた「要支援者個別避難計画」の作成
- ・安否確認方法を具体化し、マニュアルへ反映

### 重点施策④ 迅速な復旧・復興対策

令和元年房総半島台風を参考に暴風による家屋の損壊、土砂災害などを対象に、町や関係機関の行動を想定したシナリオを作成

## ◆マニュアルの整備

### 職員初動マニュアルの見直し

発災初期（発災から3日間程度）の町や関係機関の対応をまとめたマニュアルを見直し

### 業務継続計画の策定

災害時に業務を適切に行うため、優先する業務を特定し、体制や対応手順などを定めた計画を策定

### 受援計画の策定

災害時に外部からの応援を的確に受け入れるため、受け入れ体制や、業務等を明確化した計画を策定

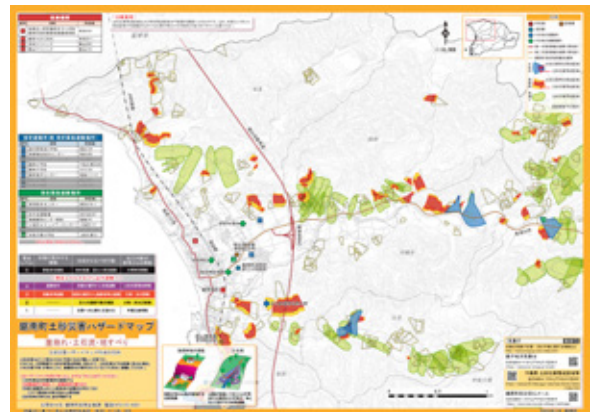
## ◆ハザードマップの作成・修正

土砂災害ハザードマップの作成や地震・津波ハザードマップを修正しました。

土砂災害ハザードマップは、土砂災害の注意が必要な区域や避難所などを地図上に表示したものです。

ハザードマップは、災害時の避難行動に役立てていただけるよう、今後、各世帯へ配布予定です。

土砂災害ハザードマップ▶



## ◆主な目標

指標	現状値	目標値【令和7年度】
住宅の耐震化率	64.6%	95%
自主防災組織カバー率	76.6% (14団体)	100%
防災訓練の参加世帯数	22.4%	50%



計画は町ホームページからご覧いただけます。

◀詳しくはこちらから

問合せ先 総務企画課総務管理室 ☎55-4801

## 安房鋸南剣友会が全国大会へ出場



▲後列左2人目から篠原さん、土佐さん、岡本さん

4月30日に開催された千葉県道場少年剣道大会に安房鋸南剣友会が出場し、全国大会出場決定戦で勝利を収めました。

全国大会は7月28日に日本武道館(東京都)で開催されます。

### ●出場選手

先鋒	おかもとなおき 岡本直樹さん	鋸南小4年
中堅	とさみきと 土佐幹人さん	鋸南小6年
大将	しのはらこうし 篠原煌士さん	鋸南小6年

## 佐久間和子さんから笑楽の湯に腰衣観音の寄贈

佐久間和子さん(上佐久間)から老人福祉センター「笑楽の湯」に腰衣観音が寄贈されました。

この観音様は、婦人の病に効能があると伝えられており、佐久間家で代々伝えられてきたものです。

### ●腰衣観音の逸話

江戸時代、江戸の本田帯刀家屋敷に奉公していた佐久間家の娘さんが、奥様の病気回復を祈願していたとき、夢枕に観音様が立ちました。庭先に靈光を見つけ、そこを掘ると、この観音像がありました。掘り出す際、腰にひびが入りましたが、これは腰の病のお告げだろうと治療すると、たちまち回復したそうです。



▲腰衣観音

## 憩いの場「両向手芸教室」からぬいぐるみの寄贈

5月18日に憩いの場「両向手芸教室」(代表・角田真知子さん)が活動開始から12年を迎えた記念に、古着や古布団などをリメイクしたクマのぬいぐるみ2体を町へ寄贈されました。

憩いの場「両向手芸教室」では、月に1回、両向青年館でぬいぐるみやバッグを手作りしています。

寄贈されたぬいぐるみは町長室に飾られています。



▲憩いの場「両向手芸教室」の皆さんと  
社会福祉協議会の増田事務局長(右)、白石町長(左)

## 伊藤尚徳さんを教育委員に任命

5月12日の議会で伊藤尚徳さん(竜島)が教育委員に任命されました。

任期は令和8年5月29日までで、教育行政の基本方針や重要事項を審議するなどの業務にあたります。

伊藤さんは「より良い教育環境の整備に向けて、お役に立てるよう、頑張りたいです。」と話しました。



▲伊藤教育委員

## 農業委員の任命・農地利用最適化推進委員の委嘱



▲紀野会長



▲馬賀会長職務代理

5月14日に農業委員に10人を任命し、会長には紀野誠さん(奥山)、会長職務代理に馬賀仙夫さん(中原)が選出されました。

また、農業委員会から農地利用最適化推進委員に8人を委嘱しました。

任期は令和7年5月13日までです。

委員	職名	氏名(敬称略)	担当地域	業務内容
農業委員	会長	紀野 誠	奥山・大崩一円	<ul style="list-style-type: none"> <li>農地法の許認可に関する審議・決定</li> <li>農地利用の最適化の推進に関する業務</li> <li>定例会への出席、現地調査、研修会等への出席</li> </ul>
	会長職務代理	馬賀 仙夫	大六・吉浜・大帷子下・江月・大帷子上一円	
	委員	早川 洋子	小保田・市井原・横根一円	
		小藤田 光男	竜島・田町一円	
		三瓶 正一	上佐久間一円	
		田村 晋一	鋸南町一円	
		福原 康洋	中佐久間一円	
		田村 修	鋸南町一円	
		川名 一人	元名・芝台・中原・中道台・本郷上一円	
原田 正明	下佐久間一円			
農地利用最適化推進委員	委員	篠原 茂幸	元名・芝台・中原・中道台・本郷上一円	<ul style="list-style-type: none"> <li>担い手への農地の利用集積・集約</li> <li>遊休農地の発生防止と解消</li> <li>新規就農の推進</li> <li>定例会への出席、現地調査、研修会等への出席</li> </ul>
		青木 崇	下佐久間一円	
		渡邊 謙一	大六・吉浜・大帷子下・江月・大帷子上一円	
		石井 雅人	奥山・大崩一円	
		富岡 幸夫	中佐久間一円	
		角田 憲司	上佐久間一円	
		伊藤 幸夫	小保田・市井原・横根一円	
		三浦 貞一	竜島・田町一円	

## きよなん花まつり写真コンクール 桜の部



5月12日に中央公民館で花まつり写真コンクール桜の部の審査会が開催されました。

町内外から147点の応募があり、最優秀賞に田所栄子さん(君津市)の「しだれ桜」が選出されました。

入賞作品は6月20日まで道の駅きよなん観光案内所のギャラリーで展示しますので、ぜひお越しください。

◀最優秀賞の「しだれ桜」

## 「頼朝起つ 鎌倉殿と坂東武者たち」の図録が完成

菱川師宣記念館で開催中の「頼朝起つ 鎌倉殿と坂東武者たち」展の展示図録が完成しました。

この図録は頼朝の挙兵から石橋山敗戦、安房での再起と頼朝を支えた坂東武者たちの逸話などを浮世絵版画や資料で紹介しており、記念館で1冊1,000円で販売しています。

展覧会は7月10日まで開催していますので、この機会にぜひご来館ください。



▲図録

## 消防団中継訓練

5月15日に岩井袋運動場で消防団中継訓練が実施されました。

訓練後は安房消防鋸南分署による、新入団員の規律訓練や機械器具の点検方法などの指導がありました。



▲火点への放水

## 鋸南小学校運動会

5月21日に鋸南小学校で運動会が開催されました。

「つかみとれ!! みんなで協力、優勝を!!」というスローガンのもと、児童たちは懸命に競技に臨み、白組が優勝を果たしました。



▲リレー

## 参議院議員通常選挙 『投票で 自分のいいね 伝えよう』

7月10日(日)を投票日と想定して、おしらせしています。

投票日・期日前投票期間は予定で変更となる場合があります。確定した日程は入場整理券をご確認ください。

7月25日の任期満了に伴い、参議院議員通常選挙が行われます。棄権せず必ず投票しましょう。

### 投票できる方

満18歳以上（平成16年7月11日以前に生まれた方）で日本国籍を有し、令和4年3月21日以前から引き続き3か月以上町の住民基本台帳に記録されている方

### ●投票日 7月10日(日) 午前7時～午後8時

投票所		投票地区
第1投票所	役場 ※	町・内宿・仁浜
第2投票所	鋸南小学校	両向・本郷・田町・岩井袋
第3投票所	バーベキューハウス佐久間小学校	中佐久間・上佐久間・奥山・大崩
第4投票所	保健福祉総合センター「すこやか」	本郷浜・中道台・芝台・中原・本郷上・元名・大帷子上・大帷子上・江月
第5投票所	中央公民館	吉浜・大六
第6投票所	鋸東コミュニティセンター	小保田・市井原・横根
第7投票所	日比谷高校勝山寮 ※	竜島

※前回から場所を変更していますのでご注意ください。

### ●期日前投票 6月23日(木)～7月9日(土)

午前8時30分～午後8時

場所 役場 1階 防災展示室

仕事や旅行などで投票日に投票できない方は期日前投票ができます。

### ●特例郵便等投票制度

新型コロナウイルス感染症により宿泊・自宅療養をしている方は、自宅などから郵便を利用し、特例郵便等投票ができます。詳しくはお問い合わせください。

※濃厚接触者は対象ではありません。

### ●新型コロナウイルス感染症対策

・投票日は混雑が予想されますので、期日前投票の積極的なご利用をお願いします。

・使い捨ての鉛筆を使用しますが、持参も可能です。

**入場整理券は** 各世帯に入場整理券を郵送しますので、本人の券を切り離して投票所に持参いただく**切り離して** くとスムーズに受付が行われます。紛失された方は受付時に申し出てください。

### 入場整理券表面

参議院議員通常選挙 投票所入場整理券  
令和4年7月10日(日) 午前7時～午後8時

第1投票区	鋸南町役場	
頁	整理 No.	氏名
1	000	鋸南 太郎
投票者本人の氏名が記載されていることを確認		受付番号
		名簿対照
		選 比

鋸南町

切り取り線

入場整理券サンプル  
(本番用とは仕様が異なります。)

### 入場整理券裏面

期日前投票宣誓書兼請求書  
令和4年 月 日

氏名	裏面は期日前投票の場合のみ記入
生年月日	
現住所	(事前に記入をお願いします)

※該当する番号に○をつけてください。

1 仕事など	2 旅行など	3 病気など
5 他市町村に住所移転	6 天災又は悪天候	

私は、選挙の当日上記事由に該当する見込みなので、期日前投票をしようと以上の記載が事実であることを誓い、投票用紙を請求します。

切り取り線

問合せ先 選挙管理委員会(総務企画課内) ☎55-4801

# 災害に備えを

## 防災対策監を町任期付職員として採用

4月から防災対策監に採用された石橋哲人<sup>いしばしてつひと</sup>です。皆さんと一緒に災害に強いまちづくりをしていきたいと思っておりますのでよろしくお願いいたします。

近年は多くの大雨災害が発生し、昨年に静岡県熱海市で発生した土石流では、多くの命が奪われました。

災害対策は、事前準備と情報収集が重要です。一人ひとりの準備と心構え、支え合う地域の力で、災害に強いまちづくりを進めていきましょう。

今回は、災害時の行動を事前に決めておく「マイ・タイムライン」について考えてみましょう。



### 防災対策監とは？

町民の生命や財産を守るため、災害時の応急対策等を総合的に実施する役割を担っています。

## 作ろう！マイ・タイムライン

### マイ・タイムラインとは？

災害に備え、自分自身や家族の取るべき行動を時系列で整理した「避難行動計画」です。

災害時に「いつ」「誰が」「何をするのか」を事前に整理しておくことで、万が一のときに落ち着いて行動できます。家族と話し合い、マイ・タイムラインを作ってみましょう。

### ●準備するもの

- ①記入シート(次ページ) ②筆記用具  
③ハザードマップ ④ちば情報マップ

ハザードマップはこちらから▶



ちば情報マップはこちらから▶



### ステップ1 自宅の状況を確認

ハザードマップやちば情報マップなどで自宅が土砂災害警戒区域などの危険区域にあるか確認しましょう。

自宅が着色されていなくても、周りと比べて低い土地やがけの近くにお住いの方は避難情報を参考に必要に応じて避難しましょう。

### ステップ2 避難所・避難経路を確認

ハザードマップで近くの避難所を確認しましょう。避難経路は、土砂災害警戒区域などの危険な場所は避け、避難所までの移動時間も確認しましょう。

また、避難情報や気象情報から、避難するタイミングを確認しましょう。

### ステップ3 マイ・タイムラインに記入

自分や家族に必要な行動を記入し、オリジナルのマイ・タイムラインを作りましょう。完成したら、家族全員が確認できる場所に貼りましょう。携帯電話で撮影し、外出先でも確認できるようにしましょう。

### 注意点

- ①マイ・タイムラインで定めたものは、あくまでも「行動の目安」です。
- ②気象情報や町からの避難情報などをこまめに収集・確認しましょう。
- ③最新の情報をもとに、マイ・タイムラインを参考にして、臨機応変に対応しましょう。

# マイ・タイムライン 〈我が家の避難行動計画〉

**自宅の危険度** ハザードマップで調べた自宅の危険度などを記入しましょう。

<b>洪水浸水予想</b>	<b>土砂災害警戒区域</b>	<b>地震の揺れやすさ</b>	<b>津波浸水予想</b>	<b>避難所</b>
m	内 外	建物倒壊危険度	m	

<b>4</b>	<b>5</b>
<b>避難指示</b>	<b>緊急安全確保</b>
土砂災害警戒情報・ 氾濫危険情報など	大雨特別警報・ 氾濫発生情報
危険な場所から全員避難	命の危険！ 直ちに安全確保
私・妻も避難	すでに災害が発生または差し迫った状況です。 直ちに命を守る行動をとってください。

指定避難所	
施設名	所在地
道の駅保田小学校	保田724
保健福祉総合センター	保田560
鋸東コミュニティセンター	市井原4-1
鋸南小学校	下佐久間2500
鋸南中学校	大六165
海洋センター	竜島1111-6
奥山公民館	奥山305
大崩公民館	大崩1057

避難した方が災害の危険性がなくなるまで滞在したり、災害により自宅に戻れなくなった方が一時的に滞在する施設です。

避難所は、気象警報の発表で必ず開設されるわけではありません。状況を判断して開設しますので、防災行政無線等の情報に注意してください。

※指定避難所以外の地域の集会所の開設は、各区長にご確認ください。

<b>家族共通のルール</b>	緊急連絡先	<b>災害用伝言板サービス</b>	<b>災害用伝言ダイヤル</b> ：「171」をダイヤル 30秒のメッセージを2日間保存
	家族の集合場所		<b>災害用伝言板サービス</b> ：各携帯会社メニューから 100文字のメッセージをサービス終了まで保存
	自宅以外から避難するときの避難所		<b>災害用伝言板 (web171)</b> ：「web171」で検索 100文字のメッセージを2日間保存



## 避難するときの注意事項

- 明るいうちに早めに避難しましょう。
- 危険を感じたら、避難情報の発令を待たずに避難しましょう。
- 非常用持ち出し品はリュックサックなどに入れ、両手が使える状態にしましょう。
- 長靴ではなく、運動靴(スニーカー)などで避難しましょう。
- 川や海には絶対に近づかないでください。
- 長い棒などで道路状況を探りながら慌てずに避難しましょう。
- 隣近所で声をかけ合いながら避難しましょう。

慌てずに  
落ち着いて

警戒レベル	1	2	3
避難情報	早期注意情報	注意報等	高齢者等避難
気象情報	早期注意情報	大雨注意報・洪水注意報	大雨警報・洪水警報・氾濫警戒情報など
行動	災害への心構えを高める	避難行動を確認	危険な場所から高齢者等は避難
記載例  家族構成の例 私・妻・父・母・ 長男・長女	災害情報を収集	避難所の再確認	避難情報・避難所を確認
	家族の予定や居場所を確認		父・母は子どもたちと避難 (避難の必要時間20分)
	自宅周辺の確認		
	非常用持ち出し品を確認		離れている家族や知人に 状況や避難先を連絡
	車のガソリンを入れる		
	携帯電話を充電		

警戒レベルごとに  
自分や家族の行動を考えて  
記入しましょう

非常用持ち出し品  
チェックリスト

家庭の事情に合わせ、必要なものを追加しましょう。

- 携帯ラジオ  携帯電話  携帯電話充電器  救急箱  薬  飲料水
- 着替え  現金  運転免許証などの身分証明書  非常食  懐中電灯
- ビニール袋  タオル  マスク  体温計  ライター・ろうそく
- 【家族構成に合わせて追加】
- おむつ  粉ミルク・液体ミルク  生理用品  介護用品 など

## 避難とは「難」を「避ける」こと

### もしもの場合は垂直避難を

避難所への移動時間がなく、移動が危険な場合は、自宅の2階など高い所に垂直避難することも、避難方法の一つです。

自宅で安全が確認できる場合は「自宅にとどまる」という避難方法を選択してください。

### 避難所以外の避難場所はありませんか？

新型コロナウイルス感染症の感染防止対策のため、避難所内の3密対策や消毒、避難者の定期的な健康管理などを行いますが、感染リスクはゼロではありません。

安全が確認できる親戚や知人宅などに避難する方法も可能な限り選択してください。

## 情報収集手段を確認しましょう

災害情報や避難情報はさまざまな媒体から皆さんに発信されています。事前に登録が必要なものもありますので、早めの登録をお願いします。

### 町ホームページ



<https://www.town.kyonan.chiba.jp/>

### 千葉県防災ポータルサイト



<https://chiba.secure.force.com/>

### 町防災安心メール



### 気象庁(防災情報)



<https://www.jma.go.jp/jma/menu/menuflash.html>

## 災害時避難行動要支援者名簿

災害時などに避難への支援が必要と判断される方を登録する「災害時避難行動要支援者名簿」を作成しています。

この名簿は、避難の手助けなどを地域で迅速に取り組む体制を構築するため、区などの関係者に提供し、避難支援などに役立てるものです。

登録の申し込みは随時受け付けていますので、お問い合わせください。

※名簿の登録は、災害時の支援が保証されるものではありません。

### 登録対象者

- ・75歳以上でひとり暮らしの方
- ・世帯員全員が75歳以上の世帯に属する方
- ・要介護3～5の認定を受けている方
- ・身体障害者手帳（1、2級）の交付を受けている方
- ・療育手帳（A判定）の交付を受けている方
- ・精神障害者保健福祉手帳（1級）の交付を受けている方
- ・その他、災害時に支援が必要と認められる方

## 6月は土砂災害防止月間

### 土砂災害の前兆現象 早めの避難を

- ・山鳴りがする。
- ・川の流れが濁り、流木が混ざり始める。
- ・雨が降り続けているのに水位が下がる。
- ・小石がぱらぱら落ちてくる。
- ・沢や井戸の水が濁る。
- ・地面にひび割れができる。
- ・斜面から水が噴き出す。

### 排水路の点検を

排水路がごみや土砂などで詰まっていると、大雨により、雨水が道路にあふれる危険性があります。

表面にたまったごみや土砂などを取り除くだけでも、水の流れがスムーズになります。

近隣の皆さんで声をかけ合い、排水路の点検をしましょう。

問合せ先 総務企画課総務管理室 ☎55-4801

## 建築士による住宅相談会

(一社)千葉県建築士会鋸南支部では、7月1日の「建築士の日」に併せ、木造住宅に関する住宅相談会を開催します。

希望される方は、電話で予約してください。

**日時** 6月26日(日) 午前9時～午後3時  
**場所** 都市交流施設・道の駅保田小学校 ギャラリー  
**申込み・問合せ先** 建設水道課建設環境室 ☎55-2133

## 味わいハイキング198

### 鎌倉街道と三舟山ハイキング

君津駅からスタートし、道中は江戸の道標も残るコースです。

**日時** 7月2日(土) ※雨天の場合3日(日)

**集合** JR君津駅 午前9時10分

**定員** 50人

**会費** 無料

**持ち物** 弁当、飲み物、保険証、雨具

**案内人** 千葉県山岳史研究会 かわさき かつまる 川崎 勝丸 氏

**コース** 君津駅9:30発→釜神橋→下湯江→北根→三舟山→小香→三舟→上湯江→君津駅15:30頃着予定

**主催** 鋸南町味わいハイキング

**受付開始日** 6月17日(金) 午前9時～

※定員になり次第締め切ります。

**申込み・問合せ先** 中央公民館 ☎55-4151

## 竹細工教室

竹細工は古来から私たちの生活で使われ、時を経るとあめ色に変わり深い味わいが生まれます。この機会に竹細工を体験しませんか。

**日時** 6月27日(月)  
 午後1時30分～4時  
 ※全7回を予定

**場所** 中央公民館 会議室

**制作品** 四海波花籠、六ツ目編み花籠、六ツ目籠

**定員** 10人 **参加費** 1作品あたり1,500円

**持ち物** ビニール手袋

**講師** 竹細工工房「久兵衛」 ふくはら ただし 福原 忠 氏

**受付開始日** 6月10日(金) 午前9時～

※定員になり次第締め切ります。

**申込み・問合せ先** 中央公民館 ☎55-4151



## マイナポイント第2弾

6月30日からマイナンバーカードを健康保険証として利用申し込みした方や公金受取口座に登録した方を対象にマイナポイント付与の受け付けを開始します。それぞれ、最大7,500円相当のポイントが付与されます。

また、マイナポイント第1弾に申し込んでいない方やこれから新規取得する方は、マイナポイントに予約・申し込み後、チャージまたは買い物をするると第2弾として最大5,000円相当のポイントが付与されます。

**問合せ先** 税務住民課住民保険室 ☎55-2112

## あの子もこの子もきよなんの子

～5月20日までの届出分～ おめでとうございます

お名前	生年月日	ご両親	地区	わが子へのメッセージ
<small>あらい つむぎ</small> 荒井 紬希	R4.5.3	剛・遥奈 (第2子)	岩井袋	ゆっくり大きくなってね
<small>はやかわ</small> 早川 ひより	R4.5.10	勇輝・風夏 (第1子)	市井原	生まれてきてくれてありがとう

## 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
- ・樹木の撤去まで

**安心** **丁寧** **親切**

**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 [HP]https://awakaitai.com/

## 新しい仕事はじめました

## 秋山住宅管理社

一言でいうと便利屋です

小規模塗装から草取り

掃除・片付けまでお気軽にご相談ください

〒299-2118 鋸南町竜島275

秋山柳三 TEL:090-1426-5106

# 健康で暮らすために 健診・検診を受診しましょう

## 総合検診

総合検診は予約制です。フレッシュ健診、特定健康診査の対象者には、全員に案内を送付します。

その他の健診・検診の案内は、過去2年間で受診された方、昨年度に申し込みのみで未受診の方に8月上旬ごろに送付します。受付開始は9月上旬からの予定で、申込方法は別途お知らせします。

### ●日程

日程	場所
10月6日(木) ※肺がん・結核検診のみ	役場・保健福祉総合センター「すこやか」
10月12日(水)～14日(金)	保健福祉総合センター「すこやか」
10月16日(日)～18日(火)	役場

10月12日(水)～18日(火)は、肺がん・結核検診の地区への巡回があります。

### ●個別健診でも受診できます

①～④は、8月16日(火)～令和5年1月31日(火)の間、指定医療機関で個別で受診することができます。

この場合、⑤～⑧を総合検診日程で受診できます。

**指定医療機関(町内)** 勝山クリニック、鋸南病院、武内クリニック

※町外の医療機関は案内を確認してください。

### ●内容・対象者

	No.	種類	対象者 年齢は令和5年4月1日時点	料金	検査内容
個別健診でも受診可	①	フレッシュ健診	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 【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
	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)	
	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	
総合検診のみ	⑤	胃がん検診	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
	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診を受診していない方	500円 (40・45・50・55・60・65・70歳の方は無料)	血液検査
	⑧	肺がん・結核検診	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

## 大腸がん検診

受診希望の方は電話でお申し込みください。過去2年間で受診された方、昨年度に申し込みのみで未受診の方には、6月中旬ごろに案内を送付します。

**対象者** 令和5年4月1日時点で35歳以上の方

**検査内容** 便潜血反応検査

日程	時間	場所	料金	申込締切
7月12日(火)	午前10時～11時	役場	200円	6月30日(木)
	午後2時～3時	老人福祉センター「笑楽の湯」		
7月13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	役場		
7月27日(水)	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(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			

## 骨粗しょう症検診

**対象者** 令和5年4月1日時点で40・45・50・55・60・65・70歳の女性の方。5月下旬に個別に案内を送付しました。

**検査内容** 腕にX線を照射

日程	時間	場所	料金	申込締切
7月7日(木)	午前9時～11時	保健福祉総合センター「すこやか」	200円	6月10日(金)

## 歯周病検診

**対象者** 令和5年4月1日時点で40・50・60・70歳の方。令和5年1月上旬ごろに個別に案内を送付します。

**検査内容** 歯科診察、歯周病の検査

日程	時間	場所	料金	申込締切
令和5年3月	医療機関と調整してください	指定医療機関	800円	1月20日(金)

**がん検診を  
受診しましょう**

2020年に「がん」で亡くなった方は全国で37万8,385人と39年間連続で日本人の死因のトップを占めています。2人に1人はがんになり、3人に1人が亡くなる一方、早期発見・早期治療で治る可能性が高いとも言われています。忘れずに受診しましょう。

**風しん抗体検査を  
受診しましょう**

総合検診・個別健診で血液検査をされる方は、風しん抗体検査を同時に受けることができます。詳しくはお問い合わせください。

**対象者** 昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性

申込み・問合せ先 保健福祉課健康推進室 ☎55-1002

## 新型コロナワクチンの4回目接種

新型コロナワクチンの効果は、接種後の時間経過とともに低下しますが、追加接種により高い効果を維持できます。4回目接種に向けて準備を進めており、接種開始時期は、7月ごろからの見込みです。

**対象者** 3回目接種から5か月以上経過した  
①60歳以上の方  
②18歳以上で基礎疾患を有する方  
③重症化リスクが高いと医師が認める方

**問合せ先** 保健福祉課健康推進室 ☎55-1002

※3回目の接種について、2回目からの接種間隔が5か月に短縮されました。

- ・3回目接種から4か月を経過した方に6月中旬から順次、接種券を送付します。
- ・②、③に該当するか否かは、かかりつけの医療機関等でご相談ください。
- ・今後、対象範囲が拡大する可能性があるため、現時点で対象とならない方にも接種券が送付されます。大切に保管してください。

## 鋸南病院だより【第12回】 新任医師の紹介

4月から鋸南病院に新任医師が赴任したので紹介します。

ひらやま えり  
●平山江梨先生

この度、千葉県から派遣となりました平山です。神奈川県相模原市出身で自治医科大学卒業後、神奈川県内の病院で勤務した後、鋸南病院への派遣となりました。診療科目は内科です。

2年間という任期ですが、地域の皆さんの健康に貢献できるよう頑張りたいと思いますので、よろしくお願ひします。

**問合せ先** 鋸南病院 ☎55-2125

平山先生▶



## SDGsを学ぼう! ⑨

### 9 産業と技術革新の基盤を作ろう

目標9は、災害発生時に道路や電気、水道などのインフラを速やかに復旧できる体制を整備するという目標です。また、途上国では、新たな産業を起こすためにもインフラの整備を進める必要があります。

#### ●どんな問題があるの？

世界では、水を汲む、食事を作るなど、生きるために最低限の活動だけで1日の大半を費やしてしまう人が沢山います。インフラが整備されると、教育を受ける時間や技術を身につける時間が確保され、産業の発展や技術革新が進み、豊かな生活が送れるようになると考えられます。

#### 9 産業と技術革新の基盤をつくらう



#### ●すぐにも私たちができることは？

- ・水はどのように供給されているかなど、自分たちのインフラについて考えてみる
- ・世界のインフラの状況に興味を持つ
- ・災害復旧などに募金する

# 妖怪たちと源氏一族

源頼朝は清和源氏の系譜です。平安時代に清和天皇の第六皇子貞純親王の長男で六孫王と呼ばれた経基が、皇族を離れ、源姓を賜り源経基と名乗ります。この人が清和源氏の祖です。

経基は平将門の乱の平定にも関わった武勇の武将で、ある時、御所内に現れた大鹿の化物を見事弓矢で仕留めたという逸話もあります。

この清和源氏の家系の人物は、伝承などによく出てきますが、実は妖怪退治で名をはせた話が多いというのがおもしろいところです。

経基の長男は満仲。彼も不思議な逸話があり、住吉明神のお告げで、暗闇の中、大蛇を射抜いたという伝説があります。

さらに満仲の長男の頼光は、妖怪土蜘蛛や大江山の鬼、酒吞童子を退治したという有名な伝説の持ち主です。その頼光に仕えて妖怪退治にも活躍した四人の家来が四天王と呼ばれる豪者にたち。その一人阪田公時は、幼少期に足柄山で獣相手に成長した金太郎です。山中で頼光に出会い、家来になります。

頼光の弟は頼信と言ひ、彼は房総を大混乱に陥れた平忠常の乱を戦わずして降伏させた強者。このことが東国

の豪族たちが源氏の支配下となるひとつの契機となります。

頼光は摂津源氏、頼信は河内源氏と言われ、源氏一族は枝分かれしつつ隆盛していきます。

頼光の四代あとの頼政という人がいます。源氏でありながら平治の乱で平清盛につき、源義朝(頼朝の父)を滅ぼし、その後清盛の信任厚く昇進します。

実はこの頼政も妖怪退治の逸話で有名な武将です。夜な夜な帝を悩ます「鵺」という妖怪は、頭が猿、体は狸、手足は虎、尾は蛇という物の怪。頼政が見事弓矢で仕留めたという伝説があります。

源氏の家系は、今風に言えばゴーストバスターズの家系。武勇と共に神格化され語り継がれていく不思議な家系なのです。

房総で平忠常の乱を平定し活躍した源頼信。その六代あとの源頼朝です。頼朝には妖怪退治の話はありません。しかし何にも勝る「強運」という力を身につけた男でした。



芳年武者無類 源頼光と阪田公時

## 健康通信

### 手軽な運動+10 始めてみませんか

+10(プラステン)とは、今よりも10分体を動かすことです。1日の身体活動量が10分多くなると、健康寿命の延伸・血圧、脂質、血糖値の改善・がん・ロコモティブシンドローム・うつ・認知症の発症リスクが3.2%減少することが明らかになっています。

また、千葉県では、働く世代を中心に、日常生活における歩数や運動習慣のある人が少ない傾向です。

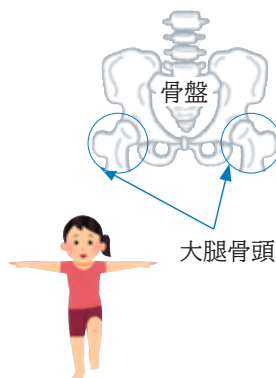
特に最近では新型コロナウイルス感染症により外出の自粛が求められ、更に身体を動かす機会が少なくなっていることと思えます。お家時間が増えて運動不足になりがちな今、仕事や家事の合間でも手軽にできる運動+10を始めてみませんか。

#### ●運動の例 片足立ち

- ① 背筋を伸ばして立ちます。
  - ② 床につかない程度に片足をあげて、1分保持します。
  - ③ 左右を変えて①②を行います。
- \*転倒しないよう、必ずつかまる

ものがある場所で行ってください。

\*大腿骨頭に加わる負荷の総量は、53分間の歩行と同等と計算されています。



この他にも、ラジオ体操やエレベーター、エスカレーターの代わりに階段を使うことで手軽に身体活動量の増加につながります。

#### 【暑い季節に入りました】

水分補給や室温調整に配慮が必要となる季節となりました。

暑い日が続くと体がグツタリするということ人も多いのではないのでしょうか。だるいからといって体を動かさないとますます、暑さに対抗できない体になってしまいます。運動で心も体もシャキッとさせましょう。

# かんたんおいしいレシピ

## 豆腐のカレー煮

カレー味で暑い時期にも食欲をそそる一品です。ごはんやパンなどの主食と一緒に食べると、バランスの良い食事になります。



### 作り方

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切り、Aで下味をつける。
- ② 木綿豆腐は食べやすい大きさに切り、湯通ししておく。
- ③ たまねぎは薄切り、にんじんは短冊切り、小松菜は3cmくらいに切り、まいたけはほぐす。
- ④ フライパンに油をひき、おろしにんにくを加え豚肉を炒める。色が変わったらかレー粉、たまねぎ、にんじん、小松菜、まいたけを加えてざっと炒め、Bを加えて煮る。
- ⑤ 豆腐を加えて混ぜ合わせる。
- ⑥ 水溶き片栗粉でとろみをつける。

### 材料(2人分)

木綿豆腐……………200g	油……………小さじ1		
豚肉……………60g	カレー粉……………小さじ1/2		
しょうゆ……………小さじ1/2	顆粒中華だし……………200g	A	
酒……………小さじ1	しょうゆ……………60g		
砂糖……………少々	酒……………小さじ1/2	B	
たまねぎ……………50g	砂糖……………小さじ1		
にんじん……………20g	塩……………少々		
小松菜……………50g	こしょう……………50g		
まいたけ……………50g	水……………20g		
おろしにんにく……………小さじ1	片栗粉……………50g		

提供：健康づくり推進員協議会



## なぎ 凧ちゃん 1歳3か月

小谷 和平さん 第2子 上佐久間区

歩くのが一番楽しくて、あちこち歩いているよ。歌とダンスも大好き！テレビを見ながら歌ったり踊ったりしているよ。

お兄ちゃんとも遊ぶのが楽しみ。つつい髪の毛を引っ張りして怒られるけどね。最近はお手伝いもしてるよ！テーブルのっているものは全部片づけて(落として)きれいにしているんだ。



### 今月の表紙

5月19日にB&G海洋センターで開催されたポッチャ研修会では、健康づくり推進員協議会の皆さんが会場づくりや審判の練習、練習試合を行いました。

健康づくり推進員協議会では、今後、一般の方向けにポッチャ教室を開催予定ですので、ぜひご参加ください。

### 人の動き 5月1日現在(前月比)

👨‍👩‍👧‍👦 人	□ 7,120人 (+ 6人)	出生	0人
👦 うち男	3,439人 (+ 4人)	死亡	19人
👧 女	3,681人 (+ 2人)	転入	41人
🏠 世帯数	3,504世帯 (+ 19世帯)	転出	16人

誌面で掲載した記事は、中止や内容が変更となる場合がありますのでご了承ください。



ホームページ  
https://www.town.kyonan.chiba.jp/



公式フェイスブック  
@kyonanmachi



公式ツイッター  
@kyonan\_machi



公式ライン  
@kyonanmachi



公式インスタグラム  
kyonan\_life