



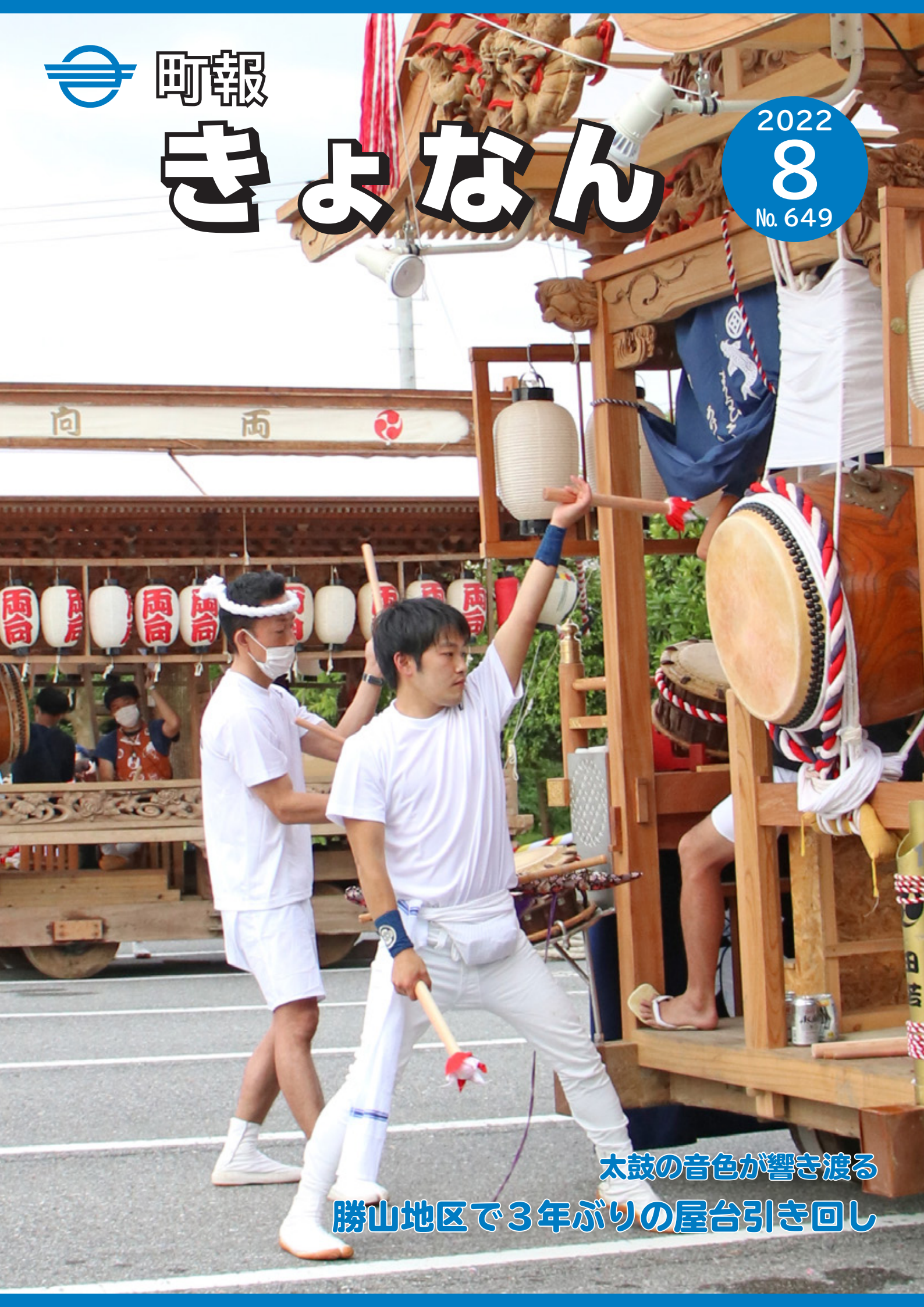
町報

きよなん

2022

8

No. 649



太鼓の音色が響き渡る

勝山地区で3年ぶりの屋台引き回し

きよなんの夏野菜で夏バテ対策を

夏バテは、体温を一定に保とうとする自律神経の乱れにより、食欲がなくなる、身体がだるくなるなどの体調不良を引き起こすものです。症状・程度は個人差がありますが、体調不良により持病の悪化、衰弱、後遺症の発症につながることがあります。

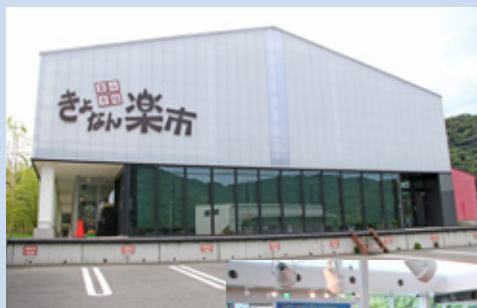
旬の野菜は栄養価が高く、価格も手ごろです。きよなんの夏野菜を食べて、夏バテに負けない身体を作りましょう。

原因

- ①**栄養不足** 暑さによる食欲低下で食事のバランスが偏り、栄養不足になる。
- ②**水分・ミネラル不足** 汗をかくことで体内の水分・ミネラルが不足する。
- ③**睡眠不足** 睡眠不足により疲労が回復しづらくなる。
- ④**気温差** 屋外の暑さと室内の冷房による気温差により、自律神経が乱れる。

解消法

- ①**食事** 1日3食、少量でも多品目を食べるようにし、冷たい物に偏らないようにしましょう。
- ②**水分補給** こまめに水分補給をしましょう。
- ③**冷房** エアコンの設定温度は28℃前後で、冷えすぎないようにしましょう。
- ④**運動** 適度な運動で自律神経が活発になり、食欲促進や睡眠の質の向上が期待できます。



◀きよなん楽市



売り場▶

きよなん楽市で新鮮な野菜を

都市交流施設・道の駅保田小学校の直売所「きよなん楽市」では、農家の皆さんから新鮮野菜が毎日出荷されています。

今回は店頭で並ぶ夏野菜の中から、夏バテ対策に効果がある野菜とその生産者を紹介します。他にも多くの生産者からさまざまな野菜が出荷されていますので、ぜひお立ち寄りください。

きゅうり Cucumber

約95%が水分ですが、ビタミンCやカリウムを含んでおり、疲労回復やむくみ改善が期待できます。体を冷やす作用もあります。

●良い品の選び方

ハリと弾力があり、ズシリと重く、太さが均一なものを選びましょう。イボ付き品種は、イボがとがっているものが良いでしょう。



さいとうただし
齋藤正さん(本郷)

道の駅に訪れた方に喜んでもらえるように、毎日早朝から収穫して、新鮮さと品質にこだわり、安く提供できるように心がけています。



トマト Tomato



くしだもとこ
串田素子さん(本郷)

試行錯誤を重ねながら8種類のトマトを栽培しています。品種を覚えてもらえるよう、ラベルにもこだわっています。

ビタミンA、Cを豊富に含んでいます。赤い色を出す成分のリコピンは抗酸化作用があり、加熱したり、油とともにとると身体に吸収しやすくなります。

●良い品の選び方

鮮やかな色で丸くハリとツヤがあるものを選びましょう。ズシリと重みがあることもポイントです。

ピーマン Green pepper

加熱すると青臭さが抜けて食べやすくなります。加熱しても壊れにくいビタミンCのほか、免疫力を高めると言われるカロテンも含んでいます。

●良い品の選び方

濃く鮮やかな緑色で、ハリとツヤがあり、肉厚そうなものを選びましょう。弾力があるのも大切です。



あじろよういち
網代要一さん(大六)

普通のピーマンよりも大きいジャンボピーマンを出荷しています。化学肥料を使わず、有機肥料で栽培しています。



夏野菜の簡単おススメレシピ

夏野菜とタコのサラダ

●材料

- きゅうり…………… 2本
- トマト…………… 2個
- ピーマン…………… 2個
- たまねぎ…………… 1/4個
- ゆでダコ…………… 150g
- レモン汁…………… 大さじ1
- オリーブオイル… 大さじ2
- 塩…………… 小さじ1

●作り方

- ①きゅうりは4つ割りにして2cm幅、トマトは2cm角、ピーマンとたまねぎは薄切りにする。
- ②タコはひと口大に切り、レモン汁をまぶす。
- ③ボウルに①と②を入れ、オリーブオイルと塩を加えて混ぜ、冷蔵庫で10分ほど冷やす。



タコと野菜の食感が良く、さっぱりとした味付けで食べやすい一品です。暑い日にピッタリです。

新米の季節を迎えます

きよなん楽市では、8月下旬ごろから新米の販売が始まります。町では、地すべり区域で栽培されたコシヒカリや粒すけを「地すべり米」と名づけています。

地すべり区域では、鉱物質を含んだ地下水と重粘土質の土壌でおいしい米ができると言われてしています。この機会にぜひご賞味ください。



▲地すべり米

来夏開業予定・都市交流施設周辺整備工事がスタート

7月から旧幼稚園の改修を中心とした都市交流施設周辺整備工事がスタートしました。

旧幼稚園には、飲食テナントや子どもの遊び場、コワーキングスペースを設け、屋外には駐車場や広場、バスの待合所などが整備され、工事費は約6億9,000万円です。

飲食テナントは、事業者の募集・選考を経て、株式会社フードプロサービスFIT（富津市）、KIKKA合同会社（富津市）、株式会社Fun and Pride（東京都大田区）の出店が予定されています。

7月4日には安全祈願祭が行われ、町や関係者が工事の無事を祈願しました。



▲園舎内の解体の様子



▲道の駅保田小学校のまちのギャラリーに展示されている模型

鈴木瑠華さん・猪祥永さんが関東大会に出場

7月2日に全日本中学校通信陸上競技大会千葉県大会が開催され、鈴木瑠華さん（鋸南中3年）が砲丸投げで優勝しました。

7月16日、17日には千葉県中学校水泳競技大会が開催され、猪祥永さん（鋸南中3年）が200メートル自由形で7位に入賞しました。

鈴木さんと猪さんは今月開催される関東大会に出場します。



▲左から鈴木さん、猪さん

モルック大会で鋸南小チームが優勝

6月19日に少年の日・地域のつどい安房地区大会が開催され、11チームが出場したモルック競技でモルック鋸南Aが優勝、モルック鋸南Bが3位の成績を収めました。



●優勝したモルック鋸南Aのメンバー

鈴木陽菜（6年生）、村井希羽（5年生）、東瀬若夏（5年生）

●3位のモルック鋸南Bのメンバー

石井奈央（6年生）、笹生治希（5年生）、渡邊想也（4年生）、黒川大志（4年生）

◀モルック鋸南A、Bのメンバー

赤十字救援車が配備

7月14日に日本赤十字社千葉県支部から新しい赤十字救援車が配備されました。

車両は、赤十字事業の推進や、災害時の物資の輸送などに活用されます。

日本赤十字社資へのご協力ありがとうございます

皆さんからお寄せいただいた社資の昨年度実績は、1,570,100円でした。

集められた社資は、災害や献血に関する事業に活用されます。今後も赤十字事業の推進のためご協力をお願いします。



▲配備された車両

見返り俳句塾（夏季作品）

大黒の顔にて休む青蛙	牛飼ひの土に還へるや草蜋	境内に小雨そぼ降る猫の恋	封筒のほたる放ちし夜明かな	夕虹や離れ住むとも同じ空	崖観音浦の朝凧みそなはず	鐘の無き鐘撞堂や風薫る	うすぎぬをまとうたような朝の月	仁王門颯と貫きけり夏つばめ	山寺で唱ふご詠歌遍路旅	荒南風や塔婆かたかた唄つてる	羅を引つ掛け一寸ポストまで	臥す姉にあの日の虹を見ようねと
東 國 人	安西和彦	福原富貴子	福田仁子	田村洋子	保泉孟史	戸倉美和子	黒川百世	黒川清和	久保田富子	川崎保子	川崎一美	泉 溪 子

今月の表紙

勝山地区で3年ぶりの屋台引き回し

7月9日に勝山地区で3年ぶりの屋台引き回しが行われました。

役場では、両向区と田町区の屋台が合流し、2台の屋台による息の合った太鼓の音色が響き渡りました。

左から両向区、田町区▶



資源回収にご協力を

小学生が放送で呼びかけ



町PTA連絡協議会では毎月第1水曜日に資源回収を実施しています。

防災行政無線での呼びかけは7月から6年生の美化委員4人による放送となりました。

資源回収では、古新聞やチラシなどを回収しており、収益金は学校の施設整備等に活用されています。

皆様のご協力をお願いします。

◀録音の様子

陸上自衛隊空挺レンジャー
帰還式

6月23日、30日に保田神社で陸上自衛隊の学生空挺レンジャー訓練の帰還式が行われました。

今回参加した学生たちは、約1か月間、岩井袋野球場を前線基地に、海上での訓練や野山に分け入るなどの訓練を耐え抜き、無事帰還しました。

保田海岸での訓練▶



あの子どもこの子どもきよなんの子

～7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
いがらし 五十嵐 琉葵	R4.6.12	亮平・麻衣子 (第2子)	竜島	たくましく元気な男の子に育ててね

令和3年度町施設の利用状況

町では、さまざまな施設を管理しています。施設では、新型コロナウイルス感染症対策を徹底していますので、皆様のご利用をお待ちしています。

都市交流施設・道の駅保田小学校

利用者数 648,460人(前年度比+86,877人)

直売所「きよなん楽市」や食事を楽しめるテナント、温浴施設があります。町内を周遊できるスポーツ電動アシスト自転車もありますので、ぜひご利用ください。

スポーツ電動アシスト自転車▶



▲B&G海洋センター

B&G海洋センター

利用者数 26,150人(前年度比+10,987人)

料金収入 7,119,500円(前年度比+2,117,445円)

水泳教室や水中歩行教室を開催しています。健康増進のためにもプールやアリーナで運動しませんか。

料金(町内) プール 大人400円 子ども200円
アリーナ(1時間) 全面1,100円 半面550円

道の駅きよなん

利用者数 16,265人(前年度比-1,172人)

買い物や食事が楽しめる観光物産センター、観光案内所を設置しています。観光案内所のギャラリーは年数回、写真の展示会などを開催しています。

老人福祉センター「笑楽の湯」

利用者数 16,103人(前年度比+2,335人)

料金収入 6,880,550円(前年度比+668,300円)

町営の天然温泉です。貸切風呂もあります。

町外からも多くの方にご利用いただいています。

料金(町内) 大人300円 子ども150円

中央公民館

利用者数 33,263人(前年度比+18,763人)

料金収入 1,352,523円(前年度比+763,679円)

子育て広場や図書室、多目的ホールなどさまざまな用途で利用できます。

公民館主催教室では豊富なジャンルの教室を開催しています。

佐久間ダム公園キャンプ場

利用者数 188人(前年度比+27人)

料金収入 100,000円(前年度比+36,000円)

例年5月から11月末まで開設しています。最近人気のキャンプを近場で体験することができます。ぜひご利用ください。

料金 1張1泊1,000円

菱川師宣記念館

利用者数 5,686人(前年度比+1,037人)

料金収入 2,285,859円(前年度比+298,556円)

菱川師宣と浮世絵を紹介する施設です。

9月4日まで「小島鐵男展」を開催していますのでぜひご来館ください。

料金(町内) 200円

バーベキューハウス佐久間小学校

利用者数 89人(前年度比-83人)

料金収入 61,400円(前年度比-72,200円)

道具類を有償で貸し出しています。食材と飲み物をご持参ください。笑楽の湯や佐久間ダム公園キャンプ場と一緒にご利用してみたいかがでしょうか。

通勤・通学支援助成金の対象者を追加募集

転出抑制と移住促進のため、公共交通機関を利用して遠距離通勤・通学する方に助成金を交付します。

助成額 最大10万円

助成額は定期乗車券で通勤・通学が確認できる期間を対象に決定します。

対象者 次のすべてに該当する方

- 共通** ・本町に居住し、住民基本台帳に記録されていること
- ・申請者及び世帯員全員に町税等の滞納がないこと
 - ・JR安房勝山駅または保田駅、ハイウェイオアシス富楽里から片道67km（蘇我駅以北）以上の定期乗車券を購入して通うこと

通勤 町外の事業所等に雇用されている65歳未満の方

※通勤先からの通勤費支給有無を問わず期間に応じて交付します。

通学 大学、短期大学、高等専門学校、専門学校等に在学している18歳以上30歳未満の方

応募方法 応募用紙に必要事項を記入し、メールや郵送で提出してください。

※応募多数の場合は抽選により決定します。

※応募用紙は、町ホームページや総務企画課窓口で配布しています。

募集締切 9月30日（金）

その他 助成者は、アンケートやSNSによる町のPR等にご協力いただきます。

応募・問合せ先 〒299-2192 鋸南町下佐久間3458
総務企画課企画財政室 ☎55-4801
電子メール:kikakuzaisei@town.kyonan.chiba.jp

近くで便利に・9月28日から 役場でパスポートの申請・受け取りができます

受付日時 平日午前9時～午後4時30分

申請できる方 日本国籍を有し、次のいずれかに該当する方

- ・県内に住民登録がある方
- ・県外に住民登録している方で、修学などで継続的に県内に居住している方

取扱業務 ・パスポートの新規申請

- ・切替申請と交付
- ・記載事項変更旅券の申請と交付
- ・査証（ビザ）欄の増補申請と交付
- ・パスポートの紛失・盗難・焼失の届出

新規申請時必要書類 ・一般旅券発給申請書

- ・戸籍謄本または戸籍抄本
- ・写真1枚（縦4.5cm×横3.5cmで6か月以内に撮影したもの）
- ・本人確認書類（運転免許証、マイナンバーカードなど）

受け取り日数

新規・切替	申請日から9日目以降
記載事項変更	申請日から9日目以降
査証欄の増補	申請日から7日目以降

※土日祝日、年末年始を除いた日数

※9月28日から県安房地域振興事務所でのパスポートの申請はできなくなります。

受け取り時に必要なもの ・旅券引換書（申請時にお渡しします）

- ・手数料
- ※パスポートは本人でなければ受け取ることができません。

手数料

種類	収入印紙	千葉県収入証紙	合計
新規 10年旅券 (18歳以上)	14,000円	2,000円	16,000円
新規 5年旅券 (12歳以上)	9,000円	2,000円	11,000円
新規 5年旅券 (12歳未満)	4,000円	2,000円	6,000円
記載事項変更	4,000円	2,000円	6,000円
査証欄の増補	2,000円	500円	2,500円

※収入印紙は郵便局、千葉県収入証紙は役場会計管理室で購入できます。

申請・問合せ先 税務住民課住民保険室 ☎55-2112

第62回文化祭参加者募集

文化祭へ出展する作品を募集します。今年も新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、展示の部のみ開催します。

開催日 10月29日(土)、30日(日)

場所 中央公民館

応募方法 電話でご応募ください。

募集締切 8月22日(月)

※応募された方は、文化祭実行委員としてご協力をお願いします。

応募・問合せ先 中央公民館 ☎55-4151

味わいハイキング200

鎌倉古道と忘却の富津道と鹿野山を味わうハイキング

味わいハイキング200回を記念し、佐貫に残る歴史街道を味わうハイキングです。

日時 9月3日(土) ※雨天の場合4日(日)

集合 JR佐貫町駅 午前9時 **定員** 50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 千葉県山岳史研究会 川崎 勝丸 氏

コース 佐貫町駅9:30発→安国寺→北上→鎌倉古道→郡ダム→林道→三百騎坂→小田野城跡→岩富寺→山王谷→地藏堂→来光寺→佐貫城→街並→佐貫町駅15:30頃着予定

主催 鋸南町味わいハイキング

受付開始日 8月19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

サブアート(サンドアート)体験

サブアートは色のついた砂を積み重ねてできる作品です。世界に一つしかないオリジナル作品を作ってみませんか。

日時 8月23日(火)

午後1時30分～3時

場所 中央公民館

定員 15人

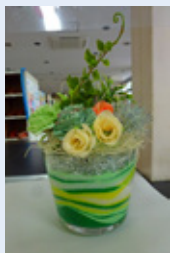
会費 1,500円

講師 サブアートトップデザイナー 井上 歩 氏

受付開始日 8月10日(水) 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



成人式の名称を募集

町では、成人年齢引き下げ後も20歳の方を対象に名称を変更して式典を開催します。新たな名称を募集しますので、多くのご応募をお待ちしています。

※令和4年度の成人式は令和5年1月8日を予定しています。

応募できる方 町在住者または町内の小・中学校出身者

募集期間 8月5日(金)～31日(水)

応募方法 インターネットの応募フォームやFAX、郵送、役場・すこやか・笑楽の湯・中央公民館の応募箱への投函



◀応募フォームはこちらから

応募・問合せ先 〒299-1908 鋸南町吉浜516

教育課生涯学習室 ☎55-4151 FAX:55-1585

油絵教室

初心者向けの教室です。色の変化を楽しみながら自分の想いをキャンパスに描いてみませんか。

開催日・内容

開催日	内容
9月10日(土)	地塗りとエスキース
9月24日(土)	パレットと色の塗り方
10月1日(土)	全体の色調と描き
10月8日(土)	色の変化を楽しみながら描き
10月15日(土)	ましよう
10月22日(土)	鑑賞会

時間 午前9時～11時30分

場所 中央公民館 **定員** 6人(10歳から)

会費 5,000円 **講師** 勝木 京子 氏

持ち物 筆記用具、タオル

受付開始日 8月10日(水) 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

8月は経済産業省主唱の
電気使用安全月間です

3つの安全ポイント!

コードが下敷きになってるよ!

タコ足配線はキケンだよ!

プラグはコマメに抜いてね!

OFF!

一般財団法人
関東電気保安協会

<https://www.kdh.or.jp/>

新型コロナワクチン

4回目接種対象者の追加

4回目の新型コロナワクチン接種について、接種対象者が追加されました。

3回目接種から4か月を経過した方に必要書類を順次送付しています。接種を希望される方は、早めの予約をお願いします。

対象者 3回目接種から5か月を経過した方で次の条件に該当する方

従来	追加
①60歳以上の方 ②18歳以上で基礎疾患のある方	18歳以上59歳以下で医療従事者や高齢者施設等の従事者の方

問合せ先 保健福祉課健康推進室 ☎55-1002

夏の講師登録会

公立小・中学校で臨時的任用職員などとして勤務を希望する方の登録会と面接会を開催します。

登録の有効期間は2年間です。

日時 8月30日(火)

- ①午前9時10分～(受付は午前9時～)
- ②午後1時10分～(受付は午後1時～)

場所 君津合同庁舎(木更津市貝淵)

募集職種 小・中学校教員、養護教諭、学校栄養職員、学校事務職員

持ち物 筆記用具、印鑑、写真、(4cm×3cmを2枚、6cm×4.5cmを3枚)、教員免許状(原本と両面コピー)、履歴書

その他 ・対象者は新規登録の方と所有教員免許状相談希望者のみです。

・検温してからご来場ください。体調の優れない方や1か月以内に渡航歴がある方、自宅待機を要する方は電話で対応します。

問合せ先 南房総教育事務所 ☎0438-25-1311

台風に備えましょう

これからの季節は、台風が多く接近します。いつでも避難できるよう、ハザードマップで避難所を確認し、非常用持ち出し袋や備蓄品を準備しましょう。

災害発生の恐れがあるときは、「高齢者等避難」や「避難指示」を発令します。危険な所にいる人は指定避難所のほか、自宅の安全な所や安全な親戚宅などに避難しましょう。避難情報は防災行政無線や防災安心メールなどで発信します。



◀防災安心メールの登録はこちらから(町ホームページ)

マダニに注意

県内でマダニが媒介する重症熱性血小板減少症候群(SFTS)が確認されています。SFTSは、ワクチンや有効な治療法がなく、致死率が非常に高い危険な感染症です。

マダニの被害を防ぐため、入山する方や田畑で作業をする方は次のことに注意してください。

- 注意点**
- ①長袖、長ズボンなど肌の露出が少ない服装を心がけましょう。シャツの裾はズボンの中に、ズボンの裾は靴下、長靴の中に入れてみましょう。
 - ②忌避剤を使いましょう。
 - ③地面に直接座らずレジャーシートなどを敷いて座りましょう。
 - ④帰宅したらすぐに服を着替えましょう。入浴時は、よく体を洗いましょう。

※ペットから人にマダニが移ることもあります。ペットにマダニがついていないか確認しましょう。

マダニに咬まれた場合 ・自分で除去せず医療機関で除去してください。

・数週間程度体調に注意してください。発熱などの症状がある場合は医療機関を受診してください。

問合せ先 地域振興課農林水産振興室 ☎55-4805

宝くじ
公式サイト

いつでも、どこでも。宝くじをもっと手軽に、もっと便利に!

24時間
いつでも
ネット購入

宝くじ LOTO ロト BINGO 5
NUMBERS
海を渡る
7-5ちゃん

QuickOne
ウィックワン
いつでも買える。
秒で結果でる。



24時間買えて、
ポイントもたまる!
今すぐ会員登録

お問い合わせ先 | 宝くじコールセンター TEL 0570-01-1192 (ナビダイヤル 有料) TEL 011-330-0777 (有料)



鋸山の日本遺産認定を目指して



▲日本寺の大仏

日本遺産は、地域の歴史的魅力や特色を通じて我が国の文化・伝統を語るストーリーとして国が認定するもので、現在104件が認定されています。富津市と鋸南町では、鋸山を「天空の岩山が生んだ信仰と産業 ～房州石の山・名勝地鋸山は自然と歴史のミュージアム～」というテーマで申請したところ、「日本遺産候補地域」として昨年7月に認定されました。

昨年度から、国の支援を受けながら地域活性化事業に取り組み、日本遺産認定を目指しています。

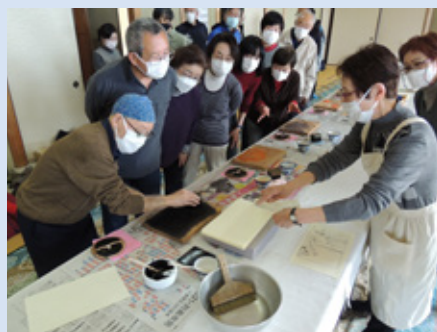
今号から随時、取り組み内容をお知らせします。

鋸山日本遺産候補地域活用推進協議会

行政や地域の代表者、民間企業などで構成される鋸山日本遺産候補地域活用推進協議会を設立し、事業を実施しています。

これまでの取り組み内容

- ・鋸山周辺来訪者のアンケート調査
- ・ガイド育成研修会
- ・鋸山の浮世絵版画摺体験教室
- ・周遊ルートや案内サインの策定、検証
- ・地形や登山道を調査する航空レーザー測量



▲浮世絵版画摺体験教室



▲「富士三十六景 房州保田ノ海岸」



▲シンボルマーク



▲案内看板

シンボルマーク

鋸山のシンボルマークは、天羽小・中学校、鋸南小・中学校の児童・生徒の投票で決定しました。鋸山を象徴する石の色と空の濃い青を基調にしたデザインです。

このシンボルマークで案内看板やTシャツ、マグカップなどのグッズを作成し、「鋸山ブランド計画」を進めています。

広告

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

丁寧

親切

- ・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

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/

アワビ・ナマコを採捕・加工・販売等する方へ

漁獲番号付与の義務化

12月からアワビ・ナマコの取引について漁獲番号の付与、取引記録の作成・保存が義務化されます。

採捕・加工・販売等を行う事業者は届け出が必要となります。詳しくはお問い合わせください。

問合せ先 県館山水産事務所漁業調整指導課

☎22-5761

鋸南病院だより【第14回】 山本先生からのメッセージ

日ごろから当院をご利用いただき誠にありがとうございます。今回は最近の取り組みについてお伝えします。暑い日が続きますが、しっかり水分補給をして、この夏を乗り切りましょう。お体の不調を感じたら、早めに受診してください。

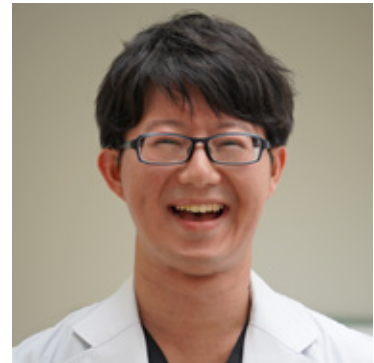
新型コロナワクチンの4回目接種

7月から開始しています。接種券がお手元に届き次第、ご予約ください。

パンフレット

当院のパンフレットを作成しました。診療案内や院内設備などを紹介しています。役場やすこやかに設置していますので、ぜひご覧ください。

問合せ先 鋸南病院 ☎55-2125



▲山本先生

SDGsを学ぼう！⑪

11 住み続けられるまちづくりを

目標11は、人々が安心・安全に暮らすことができる場所を整備し、災害が発生しても早く復旧できる持続可能なまちづくりを進めるといった目標です。住み続けられるまちづくりには、インフラ設備の充実や公共交通機関の整備も必要です。

●どんな問題があるの？

世界中の自然災害は増加傾向にあり、持続可能なまちづくりの大きな障害となっています。災害による被害を軽減し、速やかな復旧を行うことは国際社会の重要な課題の一つです。

地方では都市部への人口流失により、空き家の増加や公共交通機関の維持が困難になるなどの問題が発生しています。

11 住み続けられる
まちづくりを



●すぐにも私たちができることは？

- ・公共交通機関を積極的に利用する
- ・地域活動に積極的に参加する
- ・空き家を適正に管理し、有効活用できるようにする

8/2(火) そけいヘルニア手術センター開院

この度、袖ヶ浦市蔵波台で地域医療を担ってきたKenクリニックを増築し、新たに鼠径部ヘルニア治療を中心に行う短期滞在型の手術を基本とした施設を開院させていただきました。
勤務医時代に経験した3000例に裏打ちされた質の高い手術を提供する施設として地域医療に貢献する所存であります。
スタッフ一同努力してまいりますので、どうぞ宜しくお願いいたします。

センター長 山本海介

診療時間 月 火 水 木 金 土 日
午前 9:00~12:00 — ● ● ● ● 手術 —
午後 13:30~16:30 — ● ● ● ● 術 —

※金曜日は手術時間延長により開始時間が遅れる可能性があります。今後の手術数増加により、診療時間に変更になる可能性もあります。

短期滞在型手術専門クリニックです。
医療法人社団健誠会 Kenクリニック
そけいヘルニア手術センター

診療科目 / 外科・内視鏡外科・消化器外科
〒299-0245 千葉県袖ヶ浦市蔵波台6-19-1

TEL.0438-60-2881

広
告

お風呂の仏様

鋸山の日本寺は千五百羅漢と呼ばれる多くの石仏群で有名ですが、羅漢道の護摩窟から不動滝へ向かう少し急な階段の参道のあたりで頭上の岩肌を見上げると、一体の石仏が見えます。立った姿で、手には棒のようなものを持っています。「跋陀婆羅菩薩」と言い、実はお風呂を守る仏様なのです。

もとはバドラー・パーラというインドの聖人で、中国に伝わった時、この漢字をあてられました。

跋陀婆羅ら十六人の聖人が、信者の方からお風呂の供養を受け、入浴していた時、突然「自己と水は一如である」と悟ったとされます。つまり水によって悟りを得たというわけです。

これにより禅宗では、跋陀婆羅菩薩を浴室の守り本尊としてお祀りするようになりました。手にしているのはお風呂の湯をかきまぜる權です。

禅宗寺院では浴室は七堂伽藍の一つとして数えられる大事な施設。僧堂、東司（トイレ）とともに、「三黙道場」と言われ、会話談笑が禁じられている場所で、心身を清浄にするための修行の場とされているのです。浴室では、まず跋陀婆羅菩薩に合

掌、開浴の偈という短いお経を黙唱。三拜し、湯船に向かいます。お風呂では目に見える体を洗うこと、目に見えない心を洗うこと。そしてすべてのものがけがれが清らかになるようにと祈ることが、入浴の本質と説いています。

入浴は、今でも心と体をリラックスさせます。修行の場と考えることはありませんが、ゆったりとした気分です。その日の汗を洗い流し、一日を振り返り、そして時には、跋陀婆羅菩薩の悟りの心を感じられたらいいですね。

ちなみに跋陀婆羅菩薩は常に獅子を連れていたと言われ、日本寺の跋陀婆羅菩薩石仏の視線の先には、獅子の石像も置かれています。探してみてください。どうでしょうか。



跋陀婆羅菩薩

健康通信

夏野菜で元気をいただきます！

猛暑日が続きます。皆さんは夏野菜を何個思い出せますか。5個は思い出せましたか？10個思い出した方は素晴らしいですね。

今号の特集記事にもあるように夏野菜は疲労回復、紫外線対策、むくみ解消に効果的です。上手に取り入れ、暑い夏を元気に乗り切りましょう。

夏野菜に含まれる主な栄養素は次の3つです。

①ビタミン 野菜に含まれるβカロテンは、皮膚や粘膜の健康維持に不可欠なビタミンAに変化します。抗酸化作用を持つビタミンCやEも豊富です。

②ミネラル 体の維持と調整に欠かせません。夏野菜には骨や歯の材料となるカルシウム、余分な塩分を排出する作用があるカリウムがたっぷり。高血圧の予防にもなります。

③食物繊維 腸内環境を整え便秘の予防と改善を促し、食後の急激な血糖値の上昇を抑えるなどさまざまな効果があります。

食事は組み合わせが大切です。バランスよく肉や魚と組み合わせることで、野菜に少ないたんぱく質をカバーできます。

こんな人は野菜の摂取に注意

抗凝固剤のワーファリンを服用中の方は、血を固める作用のあるビタミンKを多く含む青汁やクロレラなどは避けましょう。腎機能が低下している方はカリウムの摂りすぎに注意しましょう。

また、食中毒は3割が家での調理が原因と言われています。予防の基本は「付けない」「増やさない」「やつつける」です。

①手洗いをきちんとし、包丁やまな板はこまめに洗剤等で洗いまししょう。

②細菌は温度が10度以下の環境下では増殖しにくくなります。すぐに使わない食品は冷凍保存した方が良いでしょう。

③食中毒菌の多くは75度以上1分以上の加熱で死滅します。中心部まで火を通しましょう。

子どもいきいきレシピ

野菜カレー

夏野菜を使った手軽に作れる一品です。夏休みに親子でクッキングしてみたいかたがですか。

材料(5皿分)

豚ひき肉…………… 200g
 なす…………… 220g
 たまねぎ…………… 450g
 にんじん…………… 150g
 トマト…………… 350g
 カレールウ…………… 100g
 コンソメ…………… 6g
 水…………… 600cc
 油…………… 適量

作り方

- ① なすは1cm角、たまねぎは薄切り、にんじんはいちょう切りにする。
- ② トマトは湯むきし、2～3cm角に切る。
- ③ 鍋に油を熱し、①の野菜をよく炒めたら、豚ひき肉を加えて炒める。
- ④ トマトを加えさらに炒める。
- ⑤ 水を加え、沸騰したらアクを取り、コンソメを入れる。
- ⑥ 蓋をして弱火～中火で約20分煮込む。
- ⑦ 一度火を止め、カレールウを加えてよく溶かし10分ほど弱火で煮込む。



トマトはホールトマトやトマトジュース、ミートソースでも代用できます。かぼちゃやパプリカなど野菜を変えてアレンジしても良いですね。

提供：鋸南保育所



かほ 楓歩ちゃん 1歳5か月

矢生 全さん 第1子 市井原区

いつもママと店番をしているよ。最近は大きなほうきとちり取りを持って、お手伝いするのが好きなんだ。

お話しも大好き。「おっとっと!」「よいしょ!」ってパパやママの言葉を真似するのが楽しいんだ。パパの名前も言うよ。「あきらー」って呼ぶと喜ぶから何度も呼んじゅうんだ。



熱中症に注意

- ・こまめに水分を補給しましょう。汗をかいたときは塩分も補給しましょう。
- ・室内ではエアコンや扇風機を使いましょう。
- ・屋外では、日傘や帽子を使い、無理をせずこまめに休憩しましょう。
- ・適度に運動し、食事・睡眠をしっかりとりましょう。

人の動き 7月1日現在(前月比)

人	□ 7,070人 (-25人)	出生	1人
うち男	3,411人 (-16人)	死亡	15人
女	3,659人 (-9人)	転入	9人
世帯数	3,490世帯 (-13世帯)	転出	20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。