



町報

# 歳 を 迎 え な ん

2023

2

No. 655



二十歳を迎え、決意を胸に

鋸南町二十歳を祝う会



## 令和5年 二十歳を祝う会

1月8日に中央公民館で「鋸南町二十歳を祝う会」を開催しました。

成人年齢は18歳となりましたが、町では引き続き20歳を迎えられた61人を対象とし、うち44人が参加しました。「故郷を未来へ繋ぐ私たち」（奈良田有亮さん作）をテーマに、あでやかな晴れ着や新しいスーツに身を包み、友人たちとの再会を喜んでいました。

白石町長からは「町はいつでも戻れる皆さんのゆりかご。人生につまびいたときは、ふるさと鋸南を思い出してほしい。ふるさと鋸南はいつでも温かく見守っている。」とお祝いの言葉が贈られました。

謝辞では、飯塚愛斗さんが「成長した友人たちと、この鋸南町で再会でき、とても感慨深い。それぞれが責任を持ち、目標を掲げ、より良い社会形成のために活躍することを誓いたい。」と述べました。

20歳を迎えられた皆さん、誠におめでとうございます。皆さんの明るい未来とご多幸を心からお祈り申し上げます。

### 20年前のできごと

町のできごと 渚大橋開通／老人福祉センター「笑楽の湯」完成  
国内のできごと 日韓FIFAワールドカップ開催／住民基本台帳ネットワーク開始

### 二十歳の夢 interview



小高友喜さん

責任感のあるステキな大人になりたい！



柴田大輝さん

大学で学んだ経営学を活かして、営業マンになりたい！



吉田野乃さん

地域に貢献できる看護師になりたい！



菊間涼太さん

スポーツ・音楽業界でマーケティングの仕事をしたい！



伊藤彩花さん

子どもたちに愛される学校の先生になりたい！



謝辞(飯塚愛斗さん)



福岡悌之介さん

目指すは救急隊員。立派な消防士になりたい！



白熊ももさん

カッコいいバンドマンになりたい！



奈良田有亮さん

誰にでも愛される、立派な大人になりたい！



小藤田萌華さん

立派な看護師になれるよう、国家試験に向けて頑張りたい！



小早川結城さん

学校で学んだ経験を活かして、福祉関係の仕事に就きたい！

# 男女共同参画社会の実現に向けてできることを

## 男女共同参画社会とは？

男女が社会の対等な構成員として、自らの意思であらゆる分野の活動に参画する機会が確保され、均等に政治的、経済的、社会的及び文化的利益を受け、ともに責任を担うべき社会のことです。

男女共同参画社会基本法では、男女共同参画社会を実現するため、5本の柱で構成される基本理念を掲げています。

町では、男女が互いに人権を尊重し、一人ひとりが自分らしい生き方を実現できる社会を目指すため、昨年3月に「鋸南町男女共同参画推進計画」を策定し、男女共同参画社会の実現に向けて町民の皆さんや事業所、町の役割などを定めています。

計画は町ホームページからご覧いただけますので、ぜひご覧ください。



## 男女共同参画社会が実現するとどうなる？

男性も女性も、意欲に応じて、あらゆる分野で活躍できる社会に

### 職場に活気

働き方の多様化が進み、働きやすい職場環境が確保され、能力を最大限に発揮できます。

### 家庭生活の充実

仕事と家庭が両立できる環境が整い、男性の家庭への参画も進み、男女ともに子育てに参加できます。

### 地域力の向上

男女ともに地域活動やボランティアなどに参加でき、地域コミュニティが強化されます。

## 身近な出来事を寸劇で 男女共同参画に関する寸劇

11月22日に鋸南中学校の生徒に男女共同参画を知ってもらうため、千葉県男女共同参画地域推進員(南房総地域)が寸劇を行いました。

推進員は知事から委嘱され、地域と行政のパイプ役として男女共同参画を推進しており、この一環として毎年度、中学生に寸劇を披露しています。

推進員の鈴木正一郎さん(両向)と渡ひとみさん(岩井袋)が参加し、男女共同参画に関する出来事を演じました。

生徒からは「男女の人権の尊重が大切だと感じた。これからの生活に役立てたい。」と感想がありました。



▲寸劇

## 令和5年鋸南町消防団出初式

1月7日に鋸南中学校で消防団(大胡昌広<sup>だいごまさひろ</sup>団長)の出初式が開催され、長年にわたり消防団活動に尽力された28人が表彰されました。式典後は、一年の無火災を祈りながら一斉放水が行われました。



▲出初式



▲一斉放水

### 表彰者紹介

#### 千葉県知事功労章

本 部 副団長 笹生 敏浩

#### 千葉県知事精勤章

第3分団 分団長 金木 隆裕

第1分団 分団長 福原 正敏

#### 千葉県消防協会長精勤章

第3分団 副分団長 飯塚 和之

第2分団 副分団長 山根 慎平

#### 防災危機管理部長章

第4分団 分団長 笹生 達介

第3分団 部長 岡村 昭典

第4分団 部長 戸田 一仁

第2分団 班長 川名 潤一

#### 安房都市広域市町村圏事務組合消防長章

第1分団 副分団長 鈴木 直人

第1分団 部長 吉田 真

第3分団 班長 川名 祐介

第3分団 班長 戸田 誠

第4分団 班長 金木 良平

女性団員 班長 川崎 百合香

#### 千葉県消防協会安房支部長功労章

第4分団 班長 岩崎 大輔

#### 千葉県消防協会安房支部長精勤章

第2分団 部長 山賀 康裕

第1分団 班長 鈴木 智之

第1分団 班長 金木 拓也

第2分団 班長 三浦 祐平

女性団員 班長 鈴木 郁子

#### 鋸南町長表彰

第2分団 班長 中山 輝彦

第3分団 班長 矢生 全

第3分団 班長 早川 卓

第4分団 班長 川名 洋右

#### 鋸南町消防団長表彰

第1分団 班長 福坂 孟寿

第1分団 班長 池谷 竜二

第2分団 班長 山田 永太郎

※敬称略

## 新春マラソン記録会



▲スタートする参加者

1月8日に鋸南中学校で新年恒例の新春マラソン記録会が開催されました。

48回目の開催となった今回は、110人の参加者が1,000mから4,000mの4コースで初春の日射しを浴びながら力走しました。

### 各コースの1位入賞者(敬称略)

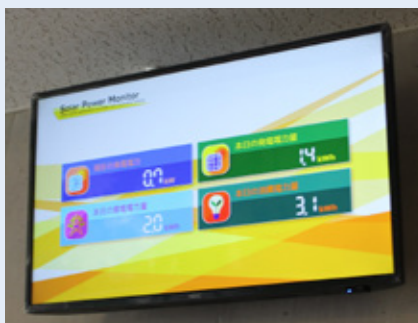
1 k m	福岡	凛之佑(北条小3年)
2 k m	木村	優心(鋸南中2年)
3 k m	高濱	充陽(鋸南中2年)
4 k m	中村	真吾(鋸南一般)

## (株)新昭和から鋸南中学校に 太陽光発電設備の寄贈

12月7日に株式会社新昭和(君津市)から鋸南中学校に太陽光発電設備と32型液晶ディスプレイが寄贈されました。

太陽光発電設備は校舎の電源に利用されます。発電状況は校舎内に設置されたディスプレイに表示され、環境学習に活用されます。

太陽光発電設備▶



◀液晶ディスプレイ

## 社会教育バスが新しくなりました



▲新しくなった社教バス

1月から新しい社会教育バス(33人乗り)が運行しています。

バスは、町のイメージキャラクターや水仙、桜のラッピングが施され、走る広告塔として町の魅力を発信します。

利用はスポーツ少年団や子ども会、老人会などの生涯学習が対象です。

問合せ先 教育課生涯学習室 ☎55-4151

## きよなん株式会社<sup>むら</sup>がディスカバー農山漁村の宝を受賞



▲岸田総理(中央左)と豊島さん(左)

写真の出典：首相官邸ホームページ[https://www.kantei.go.jp/jp/101\\_kishida/actions/202212/19mura.html](https://www.kantei.go.jp/jp/101_kishida/actions/202212/19mura.html)

クラフトビールは、町のふるさと納税返礼品にも登録され、人気の品の一つとなっています。

スタッフの皆さん▶

農村の活性化に貢献した個人や団体に贈られるディスカバー農山漁村の宝にきよなん株式会社（代表取締役：豊島<sup>とよしま</sup>まゆみさん）が選定され、12月19日に岸田内閣総理大臣から選定証が授与されました。

同社は平成28年から道の駅きよなんの店舗で町内産の米や果物を副原料としたクラフトビールを醸造し、地域内経済循環と地域雇用を促進したことが評価され、受賞しました。



## 安房地区老人クラブ大会で早川好美さんと本郷長寿会が受賞

12月8日に安房地区老人クラブ大会が開催され、早川好美さん<sup>はやかわよしみ</sup>（竜島）が功労者表彰、本郷長寿会<sup>よこせゆきお</sup>（横瀬幸雄会長）が優良老人クラブ表彰を受賞しました。

早川さんは竜島第二老盛会で会長を務め、積極的に活動に取り組みされており、そのリーダーシップが評価され、受賞しました。

本郷長寿会は、町老人クラブで最多の35人が所属し、介護予防活動に積極的に取り組まれたことが評価され、受賞しました。



▲早川さん



▲本郷長寿会の横瀬会長

## 冬のお楽しみ会

12月18日に鋸南小学校で子ども会育成連盟と青少年相談員連絡協議会主催の冬のお楽しみ会が開催され、46人の子どもたちが参加しました。

スタンドグラス作りとレクリエーションゲーム、焼きいも作りが行われ、子どもたちからは「とても楽しかった。」と感想がありました。

スタンドグラス作り▶



## 県議会議員一般選挙と町長・町議会議員一般選挙の日程が決定

千葉県議会議員一般選挙の投票日 **4月9日**(日)

鋸南町長・鋸南町議会議員一般選挙の投票日 **4月23日**(日)

### 鋸南町長・鋸南町議会議員選挙の予定

#### 立候補予定者説明会

日時 2月27日(月) 午後2時～

場所 中央公民館 2階講座室

#### 立候補届出

日時 4月18日(火) 午前8時30分～午後5時

場所 役場 3階大会議室

#### 事前審査

日時 4月4日(火)、5日(水) 午前10時～午後4時

場所 役場 2階委員会室

問合せ先 選挙管理委員会(総務企画課内)

☎55-4801

### インターネットを安全に使うために

2月1日から3月18日はサイバーセキュリティ月間です。

この機会に情報セキュリティ対策を確認しましょう。

- ・ウイルス対策ソフトを導入し、OSやソフトウエアは最新の状態にしましょう。
- ・パスワードは大切に管理し、他人に絶対に教えないようにしましょう。
- ・身に覚えのないメールの添付ファイルは開かないようにしましょう。
- ・スマートフォンやパソコンなどの紛失・盗難に注意しましょう。

問合せ先 県警察本部サイバー犯罪対策課

☎043-201-0110

道の駅保田小学校で  
一緒に働きませんか

時給¥984～

スタッフ  
大募集

- フロントスタッフ 8:30～17:30 8時間
- 清掃スタッフ 8:30～17:30 8時間
- 直売所スタッフ 7:00～17:30 の間の 6～8時間
- 里山食堂スタッフ 7:00～21:00 の間の 8時間

週4～週5勤務のお仕事です

土日祝勤務できる方歓迎  
勤務時間、日数などは応相談  
詳しくは、道の駅保田小学校へお電話ください。  
道の駅保田小学校(株式会社共立メンテナンス)  
採用担当 0470-29-5530



広  
告



## 万が一に備えて 町公共施設のAED設置場所

AED（自動体外式除細動器）は、心肺停止状態に陥ったとき、心臓に電気ショックを与え、心臓の状態を正常に戻す装置です。

万が一に備え、設置場所を確認しましょう。

この他に設置されているAEDは、（一財）日本救急医療財団が提供する「日本救急医療財団全国AEDマップ」で確認できます。



◀日本救急医療財団全国  
AEDマップはこちらから

設置場所
役場本庁
老人福祉センター「笑楽の湯」
保健福祉総合センター「すこやか」
道の駅きよなん
鋸南保育所
鋸南小学校
鋸南中学校
中央公民館
B&G海洋センター
道の駅保田小学校



▲AED（役場）

### AEDの使い方の流れ

操作方法が音声メッセージで流れるため、どなたでも簡単に取り扱いすることができます。

また、電気ショックが必要か不要かもAEDによる自動解析により判断されますので、安心してご利用ください。

- ①電源を入れる
- ②傷病者へパッドを取り付ける
- ③AEDが病状を自動解析
- ④電気ショックが必要な場合は「ショックボタン」を押す
- ⑤心肺蘇生の開始

### ポッチャ体験会

健康づくり推進員協議会主催のポッチャ体験会を開催します。どなたでも無料で参加できますので、ぜひお申し込みください。

**日時** 3月9日(木) 午後1時30分～3時30分

**場所** B&G海洋センター アリーナ

**その他** ・動きやすい服装で室内履きを持参してください。

・事前の検温やマスクの着用にご協力ください。

**申込期間** 2月6日(月)～28日(火)

**申込み・問合せ先** 保健福祉課健康推進室 ☎55-1002

### 青少年善行表彰の候補者募集

青少年の健全な育成に寄与するために、善い行いをした青少年を表彰します。皆さんからの多くの推薦をお待ちしています。

**対象年齢** 町内にお住いの6歳以上18歳以下の方

**対象期間** 令和4年3月1日～令和5年2月28日

**推薦方法** 教育委員会備え付けの推薦書に記入していただくか電話でご連絡ください。

**締切日** 3月10日(金)

**推薦・問合せ先** 青少年育成鋸南町民会議事務局  
(教育委員会内) ☎55-2120

### 桜のライトアップ

幻想的で美しい桜をぜひお楽しみください。

#### 頼朝桜ライトアップ

保田川頼朝桜の里づくり実行委員会による「佐久間ダム頼朝桜ライトアップと竹あかりの小径」も開催します。

**場所** 佐久間ダム公園 水仙の小径

**期間** 2月中旬～3月上旬

#### 桜ライトアップ

**場所** 佐久間ダム公園 都市と農村交流広場

**期間** 3月下旬～4月上旬

**問合せ先** 町花まつり実行委員会（鋸南町観光協会）☎55-1683

### 佐久間ダムへの出店者募集

佐久間ダムへの出店者を募集します。一緒に桜まつりを盛り上げましょう。詳しくはお問い合わせください。

**出店場所** 佐久間ダム公園付近 売店ポラリス

**出店期間** 2月下旬～4月上旬

**問合せ先** 佐久間ダム湖観光生産管理組合  
☎55-8115

## 口腔がん検診

口腔がんは、検診により初期段階で発見できます。無料で受診できますので、口の中のなかなか消えないシコリや腫れ、できものなどが気になる方はぜひお申し込みください。

**日時** 3月16日(木) 午後1時30分～3時30分

**場所** 保健福祉総合センター「すこやか」

**対象者** 町に住民票を有する方 **定員** 50人

**申込期間** 2月20日(月)～28日(火)

※定員になり次第締め切ります。

**申込み・問合せ先** 保健福祉課健康推進室 ☎55-1002

## 頼朝桜ウォーキングin佐久間ダム

頼朝桜を眺めながら、ポールウォーキングをしませんか。ポールウォーキングは高血圧症や糖尿病、認知症の予防に効果的です。(一社)日本ポールウォーキング協会のコーチによる指導を無料で受けられますので、ぜひお申し込みください。

**日時** 2月22日(水) 午後1時～3時

※ポールは無料で貸し出します。

※雨天の場合は中央公民館で筋トレやストレッチを行います。

**集合** 佐久間ダム公園 都市と農村交流広場

**申込期限** 2月17日(金)

※定員になり次第締め切ります。

**申込み・問合せ先** 保健福祉課健康推進室 ☎55-1002

## ヘルスバレーボール大会

ヘルスバレーボールは、大きなラグビーボール型のボールを使用したバレーボールです。

ゲームの合間に「ポッチャ」や「モルック」の対決も予定しています。ぜひお申し込みください。

**日時** 3月5日(日) 受付午前9時～

**場所** B&G海洋センター アリーナ

**主催** 町スポーツ推進委員連絡協議会

**参加資格** 町在住在勤の中学生以上の方

1チーム6人編成(4～5人でも可能)

**申込方法** 電話またはFAXでお申し込みください。

※FAXの場合はチーム名・代表者氏名・連絡先を記載してください。

**申込期限** 2月22日(水)

**参加費** 無料

**申込み・問合せ先** B & G海洋センター

☎55-4411 / FAX:55-4450

## 「見たり、聞いたり、安房の国」大房岬ガイドツアー

安房地区公民館連絡協議会主催の大房岬ガイドツアーを開催します。専門ガイドにより大房岬自然公園内の森林や戦跡を案内します。

**開催日** 3月15日(水) ※雨天決行

**集合** 中央公民館 午前8時40分

※大房岬への移動は社会教育バスを使用します。

**定員** 15人

**コース** 中央公民館8:50発→大房岬自然公園駐車場→公園内案内→大房岬自然公園駐車場→中央公民館12:20頃着予定

※雨天の場合はプラネタリウムを鑑賞します。

**受付開始日** 2月14日(火) 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

## 視覚障害者とご家族のための会 あわの虹 交流会

視覚障害者の方やそのご家族、福祉関係の仕事に従事されている方を対象に無料で交流会を開催します。

気軽に情報交換できますので、ぜひご参加ください。

**日時** 3月5日(日) 午前10時～正午

**場所** 菜の花ホール(館山市北条)

**申込方法** メールまたは電話でお申し込みください。開催日当日まで受け付けます。

**申込み先** あわの虹事務局 ☎090-5577-3162

E-mail: goodcolor@icloud.com

**問合せ先** 保健福祉課福祉支援室 ☎50-1172

## 味わいハイキング206

### 佐貫のえだ浜ハイキング

えだ浜は現在の新舞子海岸です。佐貫町駅から静かな海岸線の秘境を約3キロハイキングします。

**開催日** 3月11日(土) ※雨天の場合12日(日)

**集合** JR佐貫町駅 午前8時45分

**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9:00発→八幡神社→鶴屋敷→大坪→海岸線→磯根崎→小久保→大貫駅14:30頃着予定

**主催** 鋸南町味わいハイキング

**受付開始日** 2月21日(火) 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

# 鋸山の日本遺産認定を目指して

## 鋸山シンポジウムを開催します

「日本寺から考える鋸山の新たな魅力～歴史研究と観光活用の視点から～」と題し、シンポジウムを開催します。

どなたでも申し込み不要、無料で参加できますので、ぜひご来場ください。

**日時** 2月19日(日) 午後1時～

**場所** 中央公民館

**第1部「研究発表」** 日本寺の歴史や千五百羅漢について講演します。

**第2部「日本寺の活用を考えるパネルディスカッション」** 道の駅保田小学校の大塚駅長、千葉大学の安森教授、金谷ストーンコミュニティーの鈴木代表、町資料館の笹生館長の4人がディスカッションを行います。

鋸山日本遺産候補地域活用推進協議会では、このほかに鋸山有償ガイド養成講座や地域の課題解決型ワークショップ(駐車場やトイレ、二次交通問題)、期間限定鋸山AR解説、キャッシュレス化効果検証などの事業を行っています。

随時お知らせしますので、皆様のご参加をお待ちしています。

鋸山有償ガイド養成講座▶



## 小・中学校で「鋸山教室」を開催



▲教室の様子

11月24日、28日に鋸山の日本遺産認定を目指す鋸山日本遺産候補地域活用推進事業の一環で、鋸南町と富津市の小・中学校で「鋸山教室」が開催されました。

子どもたちに鋸山の魅力や歴史を学んでもらうため、鋸南小5年生、鋸南中1年生には町資料館の笹生館長が講師となり、鋸山の成り立ちや歴史、石切りの仕事などを話しました。

子どもたちからは「鋸山の魅力を改めて感じる事ができた。」と感想がありました。

## あの子もこの子もきよなんの子

～1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
かわな りりは 川名 葵理遥	R4.12.2	虎喜・天理 (第4子)
あおき げん 青木 弦	R5.1.2	優・菜摘 (第3子)

地区	わが子へのメッセージ
小保田	お兄ちゃん、お姉ちゃんと仲良く、ずっと一緒だよ
両向	自分らしくまっすぐな子に育ててね

## 鋸南病院だより【第20回】 総合外来

平日午後は内科・外科ともに診察を行う総合外来を開設していますが、水曜日の担当医師を君津中央病院の糖尿病内科から派遣していただくことになりました。

糖尿病や内分泌疾患をより詳しく診療できます。糖尿病でお困りの方は、ぜひ受診してください。

外来日時 水曜午後

担当医師 岡野医師、黒田医師

※4月以降は変更予定

問合せ先 鋸南病院 ☎55-2125

## SDGsを学ぼう！⑰【最終回】

### 17 パートナースhipで目標を達成しよう

目標17は、一人ひとりがSDGsを理解し、目標達成に向けてあらゆる人が協力するという目標です。SDGsのゴールは、国や自治体だけが取り組んでも、決して達成することができません。

私たち一人ひとりや多様な主体がそれぞれの役割を果たし、連携を深める必要があります。

#### ●どんな問題があるの？

私たち一人ひとりがSDGsの目的をきちんと理解し、行動に移さなければ「誰もが幸せに暮らしていける世の中」をつくることができません。

また、SDGsのゴールを達成するためには、資金力や技術がある先進国による途上国への積極的な支援が必要です。



#### ●すぐにも私たちができることは？

- ・SDGsに興味を持ち、家族や友人など、みんなで行動に移す
- ・SDGsに関するイベントに参加してみる
- ・SDGsの達成に向けて取り組む企業を応援する

今号をもって、SDGsの17の目標をすべて紹介しました。誰一人取り残さない社会のために、私たちにできることを一緒に考え、行動していきましょう。

### 大麻に関する誤った情報に注意

インターネット等で「大麻は害がない」「タバコより安全である」といった情報が流れていますが、幻覚作用や記憶障害、学習能力の低下、知覚の変化などを引き起こす違法薬物です。

誤った情報に流されず、正しい知識を持ちましょう。

#### 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	運転手兼介護
資格	旧ヘルパー2級以上	—	普通自動車運転免許
給与	常勤:日給9,200円 登録:時給1,150円	①日給8,400円 ②日給4,200円	時給1,150円
勤務	8:00～18:00 常勤:1日8時間 登録:1時間から可	①8:20～17:20 ②8:20～12:20 週1～2日	8:20～9:50 15:50～17:20

問合せ先 鋸南町社会福祉協議会 TEL0470-50-1174

#### 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/

広  
告

# 波にウサギ

波間に跳ねるウサギ。よく神社仏閣の彫刻などに見られます。元名の存林寺の須弥壇彫刻にこの波にウサギが彫られています。作者は武士伊八郎初代信由。厚彫りで独特の風格があり、特に雄大な波を彫らせた天下一品。ゆえに「波の伊八」とあだ名され、関東へ行ったら波は彫るな、と同業者から畏敬された長狭（鴨川市）出身の宮彫師です。

でも波にウサギとは、どんないわれでしょうか。これは謡曲「竹生島」に由来するそうです。

琵琶湖の竹生島参詣に出かけたある人が、老人と女性の乗った舟に同乗させてもらいます。湖上を進みながら、その情景を歌に詠みます。意識すると「竹生島が見えてきた。緑の樹々の影が湖に映り、泳いでいる魚たちがまるで木に登っているようだ。湖面に月が浮かぶ時は、きつと月のウサギも波を駆け跳ねているのだろう。趣きある島の景色かな」

さて、この老人と女性は琵琶湖の龍神と竹生島の弁財天だったという才子です。

この逸話により、波とウサギの図柄がおめでたい吉祥文様として広まったようです。またウサギは多産で、子

孫繁栄、豊穰を表し、波は水なので、いつしか波にウサギの図柄は火除けの守りとされるようになったのです。

存林寺は江戸時代の寛政六年（二七九四）に火災に遭い、再建した時に、伊八に波にウサギの彫刻を依頼したと思われます。

波とウサギは火除けとして寺社によく彫刻されるようになったのは江戸時代からだそうです。

鋸南町にも探してみれば他にもあります。江月の鶴ヶ峰八幡神社の彫刻に、鋸山の日本寺の境内の源氏不動石碑の鉢に、波間に跳ねるウサギを見ることが出来ます。



▲存林寺 伊八彫刻



▲鶴ヶ峰神社 彫刻

## 健康通信

### 歯周病と口腔がん

まだまだ寒い日が続きます。皆さんは口腔の違和感なく、おいしく食事をとれていますか。

口は健康の入り口です。全身の病気予防のためにも歯と口のケアは欠かせません。

#### 歯周病

40〜50歳代で急激に増え、歯と歯ぐきの隙間にたまった歯垢が原因で歯肉が腫れて歯ぐきから出血し、歯と歯ぐきの隙間が広がり、歯を支える骨も溶け歯が揺らぎ、最終的には歯が抜けてしまいます。

放置すると、歯が歯肉の血管に入り全身に運ばれ、体に悪影響を及ぼし、動脈硬化や脳卒中を起す危険性が高まります。

#### 歯周病の予防ポイント

- ①「食べたたら歯磨き」を習慣にしましょう。
- ②歯垢がたまりやすい場所（奥歯、歯と歯の間、歯と歯の境目、歯並びの悪いところ）を歯ブラシを軽く持ち、丁寧に磨きましょう。
- ③歯と歯の間は、フロスや歯間ブラシを使うと効果

的です。④定期的に歯科でケアを受けましょう。

#### 口腔がん

口腔がんは口の中にできる悪性腫瘍です。舌や上下の歯ぐき、頬の内側、上あご、舌と下側の歯ぐきの間、唇にできます。

口腔がんの約半数を占めるのが舌がんです。

#### 口腔がんの発生原因と症状

喫煙・飲酒、きちんと合っていない入歯や被せものよる慢性的な刺激、虫歯の放置、口腔の不衛生が原因と考えられています。鏡などで口の中をのぞいてみましょう。

次の症状に当てはまる場合は早めに歯科や口腔外科での受診をおすすめします。

- ・口内炎が2週間以上治らない。
- ・噛んだ傷や抜歯した傷がなかなか治らない。
- ・入歯が痛みや腫れで合わない。
- ・歯が浮く感じがする。
- ・ただれ、しこり、出血などがある。

# かんたんおいしいレシピ

## なばなとキャベツの春ぎょうざ

なばなは今が旬の緑黄色野菜で、ビタミンCやβカロテンなどを含み、栄養満点です。特有の辛み成分は、免疫力を高め、がんの予防効果が期待されています。苦み成分は、免疫を活性化し、風邪の予防や脂肪燃焼作用があると言われています。

### 材料(4人分)

- ぎょうざの皮 …… 1袋
- なばな …… 1/2袋
- キャベツ …… 大2枚
- 豚ひき肉 …… 150g
- しょうが …… 1かけ
- しょうゆ …… 小さじ1
- 酒 …… 小さじ1
- 塩 …… 少々
- こしょう …… 少々
- 油 …… 適量
- ごま油 …… 適量

### 作り方

- ① なばな、キャベツはさっとゆでて、しっかり水気を取り、みじん切りにする。しょうがもみじん切りにする。
- ② 豚ひき肉をボウルに入れ、しょうゆ、酒、塩、こしょう、しょうがを加えて手でよくこねる。
- ③ 白っぽくなるまで混ぜたら、なばなとキャベツを加えてさらによく混ぜ合わせる。
- ④ ぎょうざの皮にあんをつつみ、油をひいたフライパンにならべ、中火で焼く。
- ⑤ 皮に焦げ目がついたら、熱湯をぎょうざの半分くらいの高さまで注ぎ、ふたをして蒸し焼きにする。
- ⑥ 水分が少なくなってきたらふたを取り、水分を飛ばし、最後にごま油を回し入れ、かりっとするまで焼き、器に盛りつける。



提供：健康づくり推進員協議会



## ゆう 結ちゃん 1歳4か月

岩崎 雄也さん・友紀美さん  
第2子 大帷子上区

お姉ちゃんが七五三の写真撮ったので、私もおめかししたんだ。食べるのが大好きで、お父さんたちが美味しそうなのを食べているとおねだりするんだ。新しいものも大好きで、お姉ちゃんが持っているおもちゃも気になって仕方ないの。とっても仲良しなお姉ちゃんと、一緒に大きくなるよ！



### 「きよなんTime」掲載写真募集

町ホームページで町内の風景写真などを掲載している「きよなんTime」コーナーの写真を募集しています。

掲載を希望される方は、ご連絡ください。

問合せ先 総務企画課企画財政室 ☎55-4801

### 人の動き 1月1日現在(前月比)

人	□ 6,990人 (- 8人)	出生	1人
うち男	3,383人 (- 3人)	死亡	16人
女	3,607人 (- 5人)	転入	19人
世帯数	3,463世帯 (+ 3世帯)	転出	12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