



# KYONAN 10

October 2023  
No.663



# 10月14日(土)道の駅保田小学校拡張施設(幼稚園) オープニングイベントのご案内

## 建物の概要

・所在地	鋸南町保田755番地	・竣工年月日	令和5年9月29日
・延床面積	848.7㎡	・構造	木造、鉄骨造一部木造・鉄筋コンクリート造
・敷地面積	9,427.5㎡	・総事業費	94,193万円(令和5年9月時点)

ついに道の駅保田小学校拡張施設(幼稚園)がオープンします。これを記念してオープニングイベントを開催します。ぜひ、驚きと感動に満ちたパフォーマンスをお楽しみください。また、物販の出店も多数予定されています。皆様のご来場をお待ちしております。

## イベントスケジュール

### みまもり広場

主催：鋸南町都市交流施設周辺整備オープニングイベント実行委員会

時間	出演者	内容
9:00～	開会	町長あいさつ、感謝状贈呈
9:20～	鋸南中学校吹奏楽部	演奏
10:00～	鋸南みまもり隊	きょなん、もの知り〇×クイズ
11:00～	葛飾区立保田しおさい学校	児童による歌・踊り
11:30～	プルメリア鋸南	フラダンス
12:00～	JUKEBOX	バンド演奏
12:30～	即興演舞 ころも舞踊団	独自の即興技法による踊り
13:00～	ネコロンダ	ピアノ&混声三部のユニット
13:30～	舞踊家 与作	アイヌ古式舞踊
14:00～	クルマdeピアノ	クルマdeピアノとフルートとのアンサンブル、合唱
14:30～	Halau O kumai kalani	フラダンス・ウクレレ
15:00～	藤巳会	日本舞踊
15:30～	保田小学校オカリナ部	オカリナ演奏
9:00～	菜の花とみつばち	はちみつの収穫体験
10:00～	東京工業大学塩崎太伸研究室	鋸南動植物園をつくろう！
16:00	閉会	

### プレイカフェ

時間	出演者	内容
10:30～14:00	鋸南町健康づくり推進員協議会	ボッチャ体験会
11:30～12:00	バルーンパフォーマー海賊タロウ	バルーンショー
13:00～15:00	堀川 七摘	絵本の読み聞かせ

※天候等により、変更となる可能性があります。

### 竣工にあたり

本施設の工事に際し、貴重な土地をご提供いただいた地権者の皆さん、工事期間中にご迷惑やご不便をおかけしました地域の方々、ご協力をいただいたすべての皆さんに心から感謝申し上げます。

### プレオープン

ひと足早く拡張施設を公開します。

10月12日 12:00～15:00

10月13日 10:00～15:00

問合せ先 総務企画課企画財政室 ☎ 55-4801

# 予約制乗合ワゴン 運行開始！

10月2日(月)から予約制乗合ワゴン(A I オンデマンド交通)の実証運行を開始しました。安全・快適にご利用いただくために、注意いただきたい点をお知らせします。

多くの皆様のご利用をお待ちしております。

## 共通乗降場所変更のお知らせ

23 吉浜妙本寺コミセン → 妙本寺前



スマートフォンアプリ「MONET」はこちらの二次元バーコードから取得してください。



## ご利用時のお願い

- ・自宅までの道路が狭く車両の進入が困難な場合には、事前に待ち合わせ場所を連絡します。
- ・共通乗降場所では、共通乗降場所の表示のある付近でお待ちください。
- ・乗車の際、車両が見えたら手をあげるなど、合図をお願いします。
- ・車内で利用の感想やご意見をお伺いするため、アンケートを実施しますので、ご協力ください。

## ご利用にあたっての注意事項

### 乗車の際

- 問** 乗客が予約時間に自宅や共通乗降場所にいないとき。  
**答** 後の予約状況にもよりますが、3分程度待った上で、発車します。予約時間に間に合わない場合には、コールセンターにご連絡ください。  
また、乗車の際は余裕をもってお待ちください。
- 問** 共通乗降場所で予約した乗客と一緒に予約していない乗客が乗車したいとき。  
**答** 予約状況によって対応できる場合と対応できない場合があります。
- 問** ワゴンが時間どおりに走っているか確認したいとき。  
**答** スマートフォンアプリ「MONET」で車両の現在位置を確認することができます。
- 問** 大きな荷物を持ち込むとき。  
**答** スーツケース1個程度の持ち込みは可能です。  
ただし、混雑状況によっては、お断りする場合があります。

- 問** 車椅子での利用のとき。  
**答** 車両は福祉車両の機能がありません。車椅子の方が利用する場合には、安全確保のため、事前にご相談ください。
- 問** ベビーカーでの利用のとき。  
**答** ベビーカー固定ベルトは搭載していません。安全確保のため、折りたたんで乗車をお願いします。
- 問** シルバーカー（歩行器）での利用のとき。  
**答** 収納スペースに限りがあるため、混雑状況によっては、お断りする場合があります。
- 問** ペットを持ち込むとき。  
**答** 小型犬、猫等の愛玩用小動物は、容器(ゲージなど)に入れた場合に限り、持ち込みは可能です。

### 降車時

- 問** 予約と異なる場所で下車するとき。  
**答** 予約状況によって、対応できる場合と対応できない場合があります。
- 問** 忘れ物をしたとき。  
**答** 原則として鋸南町役場でお預かりしていますので、総務企画課にお問合せください。
- 問** キャッシュレス決済を利用したい。  
**答** 現金決済のみとなります。お釣りのないようにご協力をお願いします。
- 問** 領収書がほしい。  
**答** 必要な場合は、降車の際ドライバーにお声がけください。

### その他運行に関すること

- 問** 車両トラブル・事故により運休するとき。  
**答** 急遽、運行を見合わせる場合、予約した方には、コールセンター又は総務企画課から連絡します。  
また、運行情報はアプリでも確認することができます。
- 問** 自然災害・悪天候により運休するとき。  
**答** 悪天候等により運行できない場合、予約した方には、コールセンター又は総務企画課から連絡します。  
計画運休する場合は、防災行政無線等でお知らせします。
- 問** 実証運行期間中の循環バスの運行はありますか。  
**答** 通常どおり、運行します。

問合せ先 総務企画課企画財政室 ☎ 55-4801

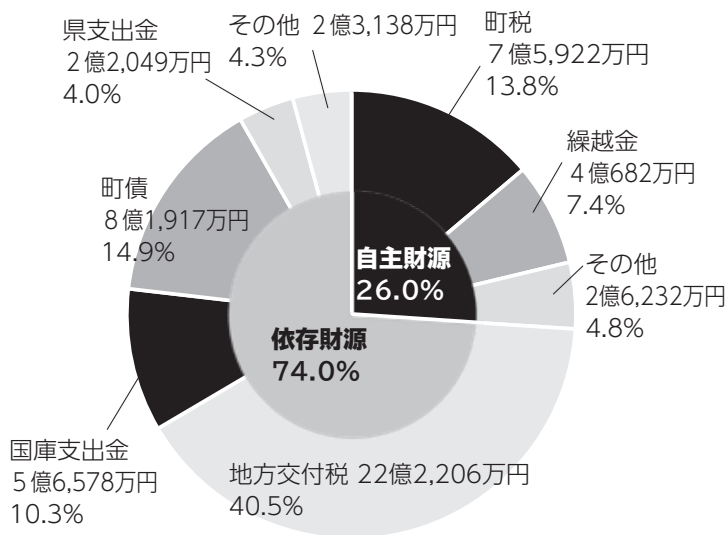
# 令和4年度決算の概要

令和4年度決算が第5回町議会定例会で認定されましたので、その概要をお知らせします。

## 一般会計

歳出については、都市交流施設周辺整備事業や防災行政無線維持管理事業等の事業実施により前年度比6.7%の増、歳入については、これら事業実施のため資金借入を行ったことにより前年度比4.8%の増となりました。

**歳入 54億8,724万円**  
前年度比:2億5,088万円(4.8%)増



## 町税の徴収実績

区分	収入済額	徴収率
町民税	3億2,234万円	98.4%
固定資産税	3億5,141万円	97.3%
軽自動車税	2,806万円	95.1%
町たばこ税	5,534万円	100%
入湯税	207万円	100%

## 歳入の用語

### ●自主財源

**町税** 町民税や固定資産税など

**繰越金** 前年度からの繰り越し

**その他** 基金からの繰り入れ金や使用料及び手数料など

### ●依存財源

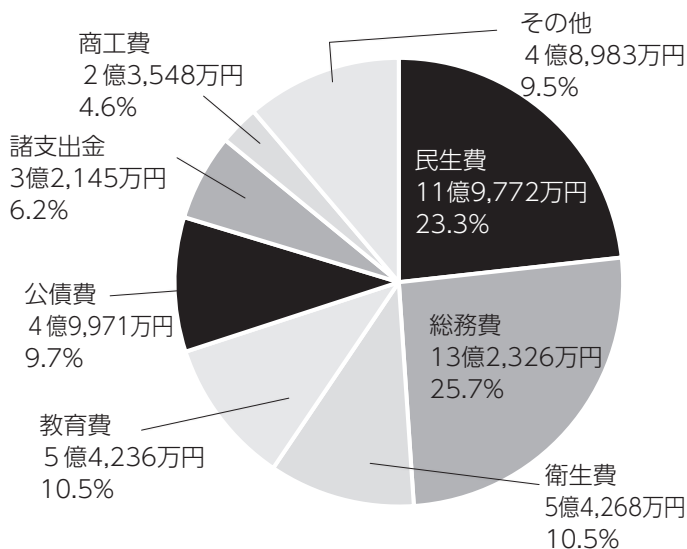
**地方交付税** 人口や財政力に応じて国から配分

**国庫・県支出金** 国や県から交付される補助金など

**町債** 施設を建てるなど時に借りるお金

**その他** 地方消費税交付金、地方譲与税など

**歳出 51億5,248万円**  
前年度比:3億2,294万円(6.7%)増



## 負担額と使われたお金

区分	町税負担額	使われたお金
1人あたり	109,115円	740,512円
1世帯あたり	218,859円	1,485,293円

## 主要事業

**都市交流施設周辺整備事業** 4億1,189万

都市交流施設拡張に向けて旧鋸南幼稚園等の土地を活用し、整備工事を行いました。

**防災行政無線維持管理事業** 1億1,550万円

老朽化した防災行政無線機器の更新を行いました。

**庁舎空調機器改修事業** 1億1,534万

役場3階の空調機器の改修工事を行いました。

**地域商品券発行事業** 1億1,013万

全町民に対し、町内取扱店で使用できる1万5千円分の商品券を配布しました。

**中央公民館改修事業** 8,998万円

中央公民館の空調機器の改修工事を行いました。

## 歳出の用語

**民生費** 障害者福祉や高齢者福祉、子育て支援など

**総務費** 行政の運営に必要な経費

**衛生費** ごみ処理・保健衛生費など

**教育費** 学校運営・スポーツ振興など

**公債費** 町が借り入れた資金の返済費

**諸支出金** 他の支出科目に含まれない経費

**工商費** 商工業や観光の振興など

**その他** 土木費、農林水産費、消防費、議会費、災害復旧費など

## 特別会計

特定の事業のため、一般会計と区別されている会計です。

区分	歳入	前年度比	歳出	前年度比
国民健康保険	11億1,289万円	0.6%減	10億9,019万円	1.0%減
後期高齢者医療	1億5,170万円	6.4%増	1億4,923万円	7.6%増
介護保険	15億194万円	1.1%増	14億2,821万円	0.8%減

## 企業会計

項目		水道	病院
収益的	収入	5億789万円	3,559万円
	支出	4億4,506万円	6,065万円
資本的	収入	9,791万円	1,163万円
	支出	2億9,044万円	1,163万円

公営企業会計は、自治体が経営する企業で、主としてその経費を当該事業の経営に伴う収入をもって充てるものです。

収益的収支は日常の経営に要する収支で、資本的収支は施設の整備や借入金の元金返済などです。

## 町債現在高

町債は、大きな建設事業などを行うため、国や金融機関などから借りるお金のことです。

区分	年度末現在高
一般会計	51億2,692万円
水道事業	9億2,112万円
病院事業	5,072万円
合計	60億9,876万円

## 町有財産

区分	年度末現在高
土地	889,314㎡
建物	39,075㎡
証券	20万円
出資による権利	15億5,539万円
車両	56台
基金	22億4,792万円

## 健全化判断比率と資金不足比率

「地方公共団体の財政の健全化に関する法律」では、5つの財政指標が設けられており、基準値を超過した場合には、財政健全化のための計画策定や町債の発行制限などが必要となります。

すべての指標でいずれも早期健全化基準及び経営健全化基準を下回りました。

健全化判断比率	町の比率	早期健全化基準
実質赤字比率 (一般会計などの赤字の割合)	実質赤字なし	15%
連結実質赤字比率 (全会計の赤字の割合)	実質赤字なし	20%
実質公債費比率 (年間の借入返済額の割合)	8.6%	25%
将来負担比率 (将来負担が見込まれる負債の割合)	10.1%	350%

資金不足比率	区分	町の比率	経営健全化基準
公営企業会計ごとの 資金不足額の割合	水道事業	資金不足なし	20%
	病院事業	資金不足なし	20%

問合せ先 総務企画課企画財政室 ☎ 55-4801

## 夏休みの思い出に「きよなんBG塾」



8月にB&G海洋センターで、小学生を対象に3日間の「きよなんBG塾」を実施しました。

海洋センターを主会場として夏休みの宿題などの学習支援のほか、海水浴や炊飯体験、鋸山探訪、小型船で勝山沖を周遊し、魚の養殖や定置網を間近で見たりと、夏休みに貴重な経験ができました。

◀魚の養殖場見学

## 町女性消防団員が海岸清掃を実施

8月20日に保田中央海岸で町女性消防団員による海岸清掃が行われました。7人の女性消防団員が参加し汗を流しました。

女性消防団部長の金子さんは「地域活動の一貫として、今後も続けていきたいです。」と話しました。

### 消防団員募集中！

消防団活動を通じて地域貢献してみませんか。

**入団資格** 町に居住または勤務する18歳以上の男女

**問合せ先** 総務企画課総務管理室 ☎55-4801



▲参加した女性消防団員

## A L Tにウィリアム・シアーズ先生が着任



8月にウィリアム・シアーズ(通称：ウイル)先生がA L T(外国語指導助手)に着任しました。

ウイル先生は、アメリカ合衆国テキサス州サンアントニオ出身で、平成30年8月から4年間、幼稚園、小学校、中学校で授業の補助を務め、多くの人に愛されていました。そのウイル先生が再びA L Tとして1年間、町に勤務します。園児・児童・生徒との交流が期待されます。

◀ウイル先生

## 鋸南中学校運動会

9月2日に鋸南中学校で運動会が開催されました。

「戮力協心 ～輝く力で心をついに～」というスローガンのもと、生徒たちは懸命に競技に取り組み、練習の成果を発揮しました。



▲綱引き



▲応援合戦

## 5人の複業人材アドバイザーの最終報告会

8月31日に今年1月下旬から7月末まで採用していた複業人材登用による実証実験事業最終報告会を開催しました。

町では、昨年12月に株式会社Another works（東京都港区）と「民間複業人材活用に関する連携協定」を締結し、同社の複業マッチングプラットフォーム「複業クラウド」を活用して、5職種で民間人材を募集。79名の応募の中から5名を採用し、隔週1回程度のオンライン会議や町内での意見交換を行い、民間ならではの柔軟なアイデア、ノウハウを提供いただきました。

アドバイザーからは、「半年間という短い期間であったが、それぞれの事業に貢献することができてよかった。今後の町の取組みに期待したい。」と感想がありました。

### 支援いただいたアドバイザー

- MaaS領域のサービス企画アドバイザー（デマンド交通のサービス企画・実行支援）柴田篤志氏
- 特産品企画アドバイザー（ふるさと納税返礼品の充実に向けた商品企画立案支援）中道勇二氏
- コワーキングスペース活用アドバイザー（コワーキングスペースの企画・運営支援）岩瀬竜輔氏
- Web戦略アドバイザー（町ホームページの改善、改修に向けた支援）牧野圭太氏
- 観光マーケティングアドバイザー（観光マーケティング施策に関する支援）近藤威志氏



▲オンライン開催の最終報告会

## ジビエ・マルシェの開催

佐久間ダム湖畔で、秋のグルメを楽しむマルシェを開催します。

当日は、ぼたん汁などのジビエ料理を無料提供します。

また、ヤギのお散歩体験や有害鳥獣対策のワークショップの実施、地元のお店のグルメも堪能できますので、是非ご来場ください。

**日時** 11月3日(金) 午前11時～午後3時(荒天中止)

**場所** 佐久間ダム公園 都市・農村交流広場

**主催** 鋸南町ジビエイベント実行委員会

**問合せ先** 地域振興課まちづくり推進室 ☎55-1560

## 違反建築防止週間

10月15日から21日までは「違反建築防止週間」です。建物を建てる場合は、法令で定める基準や手続きを守り、適正に工事を進めましょう。工事が完了したときは、その建物が法令に基づき、安全なものであるか検査を受けましょう。

新築時は適法でも、その後のリフォームなどにより違反となる場合がありますので、リフォームなどの際には事前に建築士などに確認しましょう。

**問合せ先** 建設水道課建設環境室 ☎55-2133

## 健康相談について

皆さんの健診結果や身体のご相談を保健師・栄養士がお受けします。

相談を希望の方はお申込みください。

**開催日** 11月1日(水)、20日(月)、12月6日(水)、26日(火)、令和6年1月10日(水)、22日(月)、2月7日(水)、19日(月)、3月6日(水)、22日(金)

※上記日程でご利用ができない場合はご連絡ください。

**時間** 午前9時～11時30分

**場所** 保健福祉総合センターすこやか

**申込み・問合せ先** 保健福祉課健康推進室 ☎55-1002

## スマートフォン教室

好評につき、2回目の教室を開催します。今回は、初回に予約制乗合ワゴンのアプリの使用方法について学習しますので、是非ご参加ください。

**開催日・内容**

開催日	内容
11月 8日(水)	予約制乗合ワゴンの予約をしてみよう
11月15日(水)	文字入力をマスターしましょう
11月22日(水)	インターネットを楽しみましょう
11月29日(水)	電話登録をしてみよう
12月 6日(水)	メールをしましょう
12月13日(水)	カメラを使ってみましょう
12月20日(水)	アプリを使ってみましょう
12月27日(水)	マップを使ってみましょう

**時間** 午前9時30分～10時30分

**対象者** スマートフォンの使い方などを学びたい方であればどなたでも参加することができます

**参加費** 無料

**場所** 中央公民館 視聴覚室

**募集人数** 各回10人

**講師** ドコモショップ館山店

**申込み・問合せ先** 中央公民館 ☎55-4151

## 忘れまい市部瀬の惨劇を

太平洋戦争末期に下佐久間市部瀬で米軍機が列車を機銃掃射した「市部瀬の惨劇」について、講演会の資料、記録、遺品などの展示、体験談の朗読を行います。

**日時** 10月3日(火)～15日(日) ※休館日を除く

**場所** 道の駅きよなん 観光案内所 ギャラリー

**入場料** 無料

**問合せ先** 明日の鋸南町を考える会

岡村 妙子 ☎55-0815

## 秋山住宅管理社

一言でいうと便利屋です

小規模塗装から除草・草刈り・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

## 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/



## 高齢者インフルエンザ予防接種助成

高齢者を対象にインフルエンザの予防接種費用の一部を助成します。希望する方は、医療機関に直接お申し込みください。

**対象者** ①町に住民登録がある65歳以上の方  
②町に住民登録がある60～64歳の方で心臓・腎臓・呼吸器の機能及びヒト免疫不全ウイルスにより免疫機能に著しい障害のある方(要事前申請)  
※新型コロナワクチン接種との同時接種が可能となりましたが、接種の際は医師にご相談下さい。また、その他のワクチンとの接種間隔についても医師にご確認ください。

**期間** 12月末 ※詳しい期間については各医療機関に問合せ下さい。

**助成額** 1,500円(生活保護受給者は全額助成)

**対象医療機関** 町指定医療機関

**問合せ先** 保健福祉課健康推進室 ☎55-1002

## 山林の登記・所有権等の講習会

「山林の登記や所有権、相続手続き等について詳しく知りたい」方を対象にした講習会を開催します。

**日時** 11月12日(日) 午後1時～3時

**場所** 館山市コミュニティセンター(館山市北条)

**参加費** 無料

**講師** 司法書士・土地家屋調査士 堀川 貢 氏

**申込み方法** 電話またはメールにて氏名、年齢、連絡先(電話番号)、関心のあるトピックをお伝えください。

関心のあるトピック(いくつでも選択可)

相続登記の手続き、古い登記(抵当権等)の整理、相続土地国庫帰属制度、境界の確認方法、共有林、不法投棄、その他

**申込み・問合せ先** 県南部林業事務所 ☎04-7092-1318

E-mail nanri\_sg@mz.pref.chiba.lg.jp

## ちょこボラ・サポーター養成研修開講

生活のお困りごとを手助けする、ちょこボラ活動の担い手として活動していただくための「生活支援サポーター」の研修会を開催します。

**日時** 11月2日(木) 午前9時～午後4時

**場所** ボランティアセンター

**対象者** 町内在住で生活支援サポーターとして、ちょこボラ活動にご参加いただける方

**参加費** 無料

**申込み・問合せ先** 社会福祉協議会 ☎50-1174

## 税金は納期限までに納めましょう

10月から12月までを「県下一斉滞納整理強化月間」として、滞納者への徴収対策を強化しています。勤務先・取引先・金融機関への調査、財産の差押え、自宅の搜索などの滞納整理に重点的に取り組みます。

○対象となる財産の例

・給料・売掛金 ・預貯金 ・生命保険 ・自動車

※納税相談も行っています。

税金・保険料を納期限までに納付するのが困難な場合は、お早めにご相談ください。

**問合せ先** 館山県税事務所 ☎22-7117

税務住民課税務収納室 ☎55-2113

## 千葉県最低賃金の改正

10月1日から時間額1,026円になりました。

千葉県最低賃金は、県内で働くすべての労働者に適用されます。

使用者も労働者も、賃金額が最低賃金額以上となっているか、必ず確認しましょう。

**問合せ先** 千葉労働局労働基準部賃金室 ☎043-221-2328

## 忘れていませんか？

### 自分に献身！がん検診♥

乳がん、子宮頸がん検診のお申し込みはお済ですか？まだ間に合います。ご希望の方はご連絡ください。



**申込み・問合せ先** 保健福祉課健康推進室 ☎55-1002



2023年10月中旬オープン

## 新規オープニング スタッフ募集

<b>時間</b>	8:30～15:00 9:00～16:00 10:00～17:00 週2日からOK	<b>勤務日・勤務時間は</b> “応相談”	<b>時給</b>	1,100円
<b>勤務地</b>	道の駅保田小学校横 ・鋸南幼稚園跡地	<b>研修</b>	順次開始	
<b>待遇</b>	交通費支給、車通勤OK まかない補助			

とんかつ **かつ菜** さいののぼん TEL: 応募&お問い合わせはこちら **0439-27-1298**

## 町民みんなで健康づくり！ 町民運動まつりのご案内

今年もやります、プチ運動会。無理せずゆっくり気持ちの良い汗をかきましょう。

**日時** 10月15日(日) 午前9時～  
※雨天時は団体種目のみ実施します。

**場所** 鋸南小学校

**持ち物** 室内履き・飲み物

**参加費** 無料

**問合せ先** B & G海洋センター ☎55-4411

**日程** 開会式・準備体操 午前9時～

**団体種目** 午前9時30分～11時

①玉入れ競争 ②綱引き ③防災関連ゲーム

**個人種目** 午前11時15分～12時15分

①ポッチャ ②モルック ③グラウンドゴルフ  
④ポールウォーキング とストレッチ

## 地区懇話会の開催

社会福祉協議会では、3年間をかけ、全26区の行政区に出向き、「支え合い」活動の先進的な事例を説明し、地域が抱える問題を共有するための懇話会を開催しています。今年度の日程は以下のとおりです。

開催日	開始時間	地区	開催場所
10月28日(土)	午後6時30分	本郷区	本郷コミュニティセンター
11月5日(日)	午後6時	芝台区	芝台青年館
11月12日(日)	午後6時30分	竜島区	竜島区民会館
11月18日(土)	午後6時	中佐久間区	中佐久間公民館
11月25日(土)	午後6時	中道台区	中道台コミュニティセンター
11月26日(日)	午後6時30分	元名区	元名青年館
12月2日(土)	午後6時	本郷浜区	本郷浜コミュニティセンター

**問合せ先** 社会福祉協議会 ☎50-1174

## 地域おこし協力隊 活動紹介



**隊員名** こつる ひろこ  
小鶴 博子

**担当業務** 農業振興

**活動時期** 令和4年12月～令和7年11月

### 隊員になったきっかけは？

3年前の狩猟イベントに参加したのをきっかけに、鋸南町に通うようになりました。

そこで、農業や町おこしの話などをしていいる中で、鋸南町の地域おこし協力隊の募集を知り応募しました。

### 今後の活動予定は？

お米・野菜などの栽培を学ぶ他に、水仙畑の管理・栽培・出荷等の研修を受ける予定です。

また、開業に向けて、調理や接客だけではなく、一から店舗の経営を学ぶ予定です。研修先は開業計画に近く理想的なお店なので、色々なアイデアや刺激を受けながら、自分なりの店のかたちを模索していきます。

キャベツの出荷準備▶



◀お手伝いをしている農家さんの田んぼで実ったお米

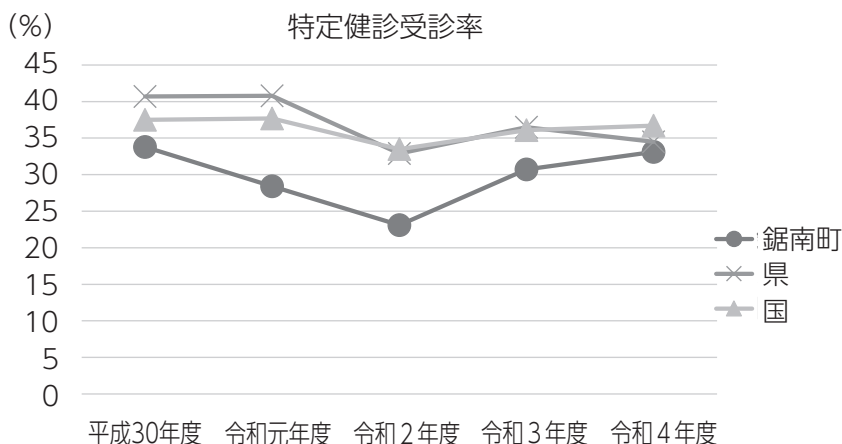
### 主な活動は？

地産の飲食店を作るのが目標なので、開業にあたり、富津市金谷の「おふくろ」で研修を受けています。

また、自分の飲食店で、お米やネギ、キャベツ等の野菜を提供できるよう、栽培方法を学び、農作業のお手伝いをしています。

## 医療費、高血圧症罹患者の割合が県下ワースト1位！

鋸南町は国保に加入している74歳以下の方の1人当たりの医療費、高血圧症の割合が高く、千葉県下(54市町村)ワースト1位。また、特定健診の受診率が国、県の平均よりも低いのが現状です。



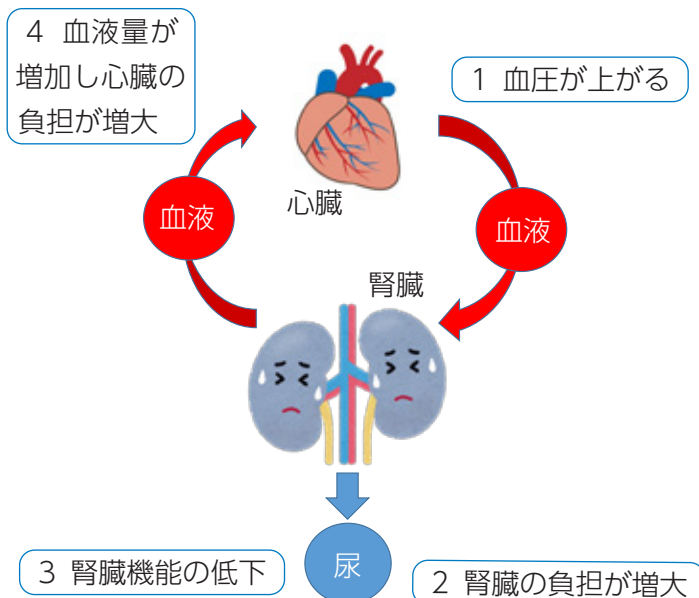
### たかが高血圧、されど高血圧！

#### 血圧が高いとなぜ悪い？

血圧は心臓から送りだされた血液の動脈にかかる圧力のことで、高血圧症とは血管に過度に圧力がかかっている病気です。

腎臓は血液をろ過し、尿として排出するため、血圧が高く血流量が多くなると負担が増大し、腎臓病を引き起こす可能性があります。

血管が詰まったり、破れたりすることで心筋梗塞や脳卒中が発症することもあります。



### 年に1度は健診を

町の健診は血管の状況(医師の判断による眼底検査、心電図等)や腎臓の働きをみる検査(eGFR)が含まれています。

年に1度は健診を受け、自宅でも血圧を測定する等、一丸となって高血圧症を予防しましょう！

## 鋸南病院だより【第28回】 高血圧に注意しましょう

高血圧の状態が続くと、心疾患や脳卒中など、動脈硬化による病気のリスクが上がってしまいます。塩分制限など食事療法が一番基本の治療ですが、なかなかそれだけでは下がりにくい方が多いのが現状です。

収縮期血圧(高い方の血圧)が130以上、あるいは拡張期血圧(低い方の血圧)が85以上ある方は高血圧の可能性があります。ぜひ病院を受診していただき、医師にご相談ください。

背景となる疾患や高血圧のタイプを医師が分析し、適切なお薬を処方いたします。

大きな病気で寝たきりになる前に、予防を行っていきましょう。

問合せ先 鋸南病院 ☎55-2125



# 鋸南町総合防災訓練

11月5日(日) 午前7時30分～正午 ※荒天中止

全町民対象の総合防災訓練を行います。

近年では、首都直下地震をはじめ南海トラフ地震などの発生確率が高まっていると言われています。

大規模災害が起こった場合、道路の崩壊や通信の混乱などにより迅速な救助活動ができない場合があります。その中で、我が身を守る自助、近隣で助け合う共助が重要です。

地域が一体となって災害に備え、立ち向かうためにも皆さんの積極的なご参加をお願いします。



▲昨年度の災害対策本部の設置訓練

●訓練の概要 海溝型巨大地震が発生。津波の襲来を想定して訓練します。

## (1)シェイクアウト訓練

サイレン吹鳴後、身を守る3つの安全行動(①姿勢を低く②頭を守る③動かない)を約1分間実施してください。

## (2)避難訓練

近隣の方と協力し、津波や余震を想定した避難行動をとってください。車両や交通規則に注意して避難してください。

## (3)展示訓練 ※希望者のみ

鋸南中学校で、午前10時30分から自衛隊による救出訓練と安房消防による応急救護・搬送要領の訓練を予定しています。どなたでも見学できますので、ぜひご参加ください。



問合せ先 総務企画課総務管理室 ☎55-4801

## 防災の豆知識 第7回 シェイクアウト

防災訓練などでよく聞く言葉に「シェイクアウト(訓練)」があります。これは、二〇〇八年にアメリカのロサンゼルスで生まれた地震防災訓練の一種です。地震は、予兆なく突然に襲ってきます。その際に、咄嗟に身を守るように、その時、その場において身を守るようにする訓練です。

### やり方は簡単!

- ①合図に合わせてその場の状況をすばやく確認して、安全な場所に移動します
- ②低い姿勢をとります
- ③頭を守ります (机の下に潜り込みカバンや座布団等でカバー)
- ④「揺れが収まる」合図まで、じっとして動かない
- ⑤訓練が終了したら振り返り(反省)をする(もっと安全な場所は?、落ちてきたものから体は守られた?、だいたいここは安全なの?等)以上です。



防災の第一歩は、我が身を守ることから始まります。簡単なことですが、多くの人は大きな地震等に直面すると、思考が停止しその場に立ち尽くしてしまいがちです。実際、二〇一六年の熊本地震に際し、70%以上の人が「何もできなかった」と反省しています。簡単なことですが、これらが習性化できているかいかで生死を分けることもありえます。また、よく、けが1人に救助者3人が必要ともいわれます。自分の身を守ることが3人を助けるつもりで訓練しましょう。

## 家康とお梶の方

水戸黄門こと水戸藩二代藩主、徳川光圀は、勝山に来たことがあります。水戸から鎌倉の英勝寺墓参の道中の途中で立ち寄ったのです。英勝寺に眠っている人はお梶の方と言います。徳川家康の側室であり、水戸藩にとっても重要な女性です。今回はそのお梶の方の話をしましょう。

お梶は太田道灌の子孫で、関東では名家の生まれです。江戸へ移った徳川家康に見出され、側室となりました。

お梶は乗馬もする男勝りな女性で、かつ才気ある聡明な女性でした。家康はお梶を重宝し、いつも側に置くようになります。関ヶ原の戦場にはお梶を乗馬させ連れて行き、勝利すると、おまえがいるといつも勝つ。お梶の名をお勝に改めよと言ったとも伝わります。

ある時、家康が家臣らと談笑している時、たわむれに「この世で一番うまいものは何か」と問いました。皆それぞれ答えますが、どれも納得する食べ物はありません。家康は側にいたお梶に聞きます。するとお梶は「塩です」と答えます。「どんな食材でも塩によって格段にうまさが出ます。この世で一番うまいものは塩です」。

皆なるほどと感心する中、家康がさらに問います。「この世で一番まずいものは何か」。お梶は「それも塩です」と答えます。「どんなにおいしい食材も塩加減ひとつで塩辛くもなり、まずくもなります」。お梶の聡明さを表す逸話です。

お梶は家康との間に姫をもうけますが、幼くして亡くし、見かねた家康が、別の側室お万の方が生んだ鶴千代の養母にしてあげます。鶴千代はのちの徳川頼房。徳川御三家水戸藩の初代藩主となります。お梶は家康の死後、英勝院と号し、水戸藩の中でも重きをなしました。光圀は頼房の息子なので、英勝院は祖母にもあたる人です。

太田氏ゆかりの鎌倉扇力谷に英勝寺を開き、寛永十九年（二六四二）、六十五歳で亡くなりました。



▲鎌倉英勝寺

## 「暮らしの便利帳」をリニューアルします

「暮らしの便利帳」は、行政情報や地域情報を盛り込んだ暮らしに役立つ情報誌として、町と株式会社サイネックスが共同発行するものです。

リニューアルした「暮らしの便利帳」は2月頃から町内全戸に配付するほか、転入者には役場窓口で配付します。

### 広告掲載にご協力ください

「暮らしの便利帳」リニューアルに先立ち、株式会社サイネックスの担当者が町内の事業所などに広告の掲載のお願いにお伺いするなど、暮らしの便利帳に掲載する広告を募集します。広告掲載へのご協力をお願いします。

問合せ先 総務企画課企画財政室 ☎55-4801 株式会社サイネックス千葉支店 ☎043-238-8280

「確かな未来」が会社を変える。

**中退共** で退職金。  
CHU-TAI-KYO

「中退共」は中小企業のための国の退職金制度です。

毎年10月は加入促進強化月間です。

- ① 国の退職金制度！  
掛金の一部を国が助成します。
- ② 外部積立型でラクラク管理！  
管理や運用の手間がかかりません。
- ③ 掛金は全額非課税でオトク！  
節税に加え、手数料もかかりません。

- パートタイマーさんもご加入いただけます。
- 他の退職金・企業年金制度等との資産移換も可能です。

詳しくはホームページをご覧ください

中退共 検索

独立行政法人勤労者退職金共済機構 中小企業退職金共済事業本部 TEL(03)6907-1234 FAX(03)5955-8211

# かんたんおいしいレシピ

## 中華風コーンスープ

保育所では中華風のおかずに合わせています。コーンクリームが入ったとろとろのスープは子どもたちに人気です。



(材料) 4人分

しいたけ……………20g  
にんじん……………30g  
コーンクリーム缶……………20g  
水……………450cc  
中華だし……………6g  
卵……………2個  
食塩……………少々  
片栗粉……………4g

### 作り方

- ① しいたけとにんじんはせん切り、あさつきは小口切りにする。
- ② 分量のスープ(水に中華スープの素を溶かしたもの)に①とコーンクリーム缶を入れて煮立てる。
- ③ 塩で味を調べて、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- ④ 煮立ったところに溶き卵を回し入れ、あさつきを散らす。



コーンクリーム缶を使ったお手軽レシピです。  
寒くなるこれからの季節にいかがですか。

提供：鋸南保育所



### ひよりちゃん

### 1歳4か月

早川 勇輝さん・風夏さん  
第1子 市井原区



歌や踊りが大好きで毎日ご機嫌！  
最近、ジャングルジムやおままごとの難しい遊びにも挑戦して  
いて、パパもママも驚いています。  
これからもたくさん遊んで元気に成長してね♥

### 今月の表紙

9月24日に鋸南幼稚園運動会が開催されました。

園児たちは、リレーや玉入れなどの競技のほか、ダンスなどの演技を力いっぱい披露。会場内には園児たちの元気な声が響いていました。

### 人の動き 9月1日現在(前月比)

人	□ 6,897人 (-14人)	出生	0人
うち男	3,349人 (-10人)	死亡	11人
女	3,548人 (-4人)	転入	14人
世帯数	3,464世帯 (-9世帯)	転出	17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