

KYONAN 2

February 2024

No.667





令和6年 二十歳を祝う会

縁～忘れぬ故郷と友人を～

1月7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。

20歳を迎えられた48人のうち37人が参加しました。「縁～忘れぬ故郷と友人を～」(神林美咲さん作)をテーマに、華やかな振袖や袴、スーツに身を包み、次の時代を担う一員としての決意を新たにしていきました。

白石町長からは「二十歳の夢は、地域と国の将来を見据える美しい希望。皆さんの夢を胸に刻み大きく羽ばたいてほしい。鋸南町はずっと皆さんを応援している。」とお祝いの言葉が贈られました。

謝辞では、高木透哉さんが「成長した友人たちと再びこの鋸南町で出会うことができ、嬉しく思う。二十歳という人生の節目を迎え、社会人としての第一歩を踏み出したが、今後も温かい目で見守ってほしい。」と述べました。

20歳を迎えられた皆さん、誠におめでとございます。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年前の出来事

町でのできごと 白石町政2期目スタート／「きよなん歴史資料館Ⅰ」発行

国内でのできごと 六本木ヒルズがグランドオープン／地上デジタルテレビ放送が東京、大阪、名古屋で開始



謝辞(高木透哉さん)





三瓶祥希さん(大帷子上)

4月からシステムエンジニアとして県内のIT企業に就職します。地元を離れて勤務することになりますが、今まで培ってきた経験を活かして頑張りたいです。



猪帆乃夏さん(中佐久間)

柔道整復師の資格取得に向けて大学で勉強中です。将来は、患者さんの悩みに広く応えられるような柔道整復師になりたいです。



畠山萌衣さん(本郷)

社会人としての自覚を持ち、笑顔溢れる毎日を過ごしていきたいです。春からは保育士として働き、更に成長できるよう努力していきたいと思います。



西崎吏輝さん(本郷)

現在、海洋調査指導船の船員として働いています。厨房担当として、船員のご飯をつくる毎日です。大変なことも多いですが、船長になることを目指し、これからも頑張ります。

二十歳の決意

ちょっとした移動を快適に！ 予約制乗合ワゴン



予約制乗合ワゴンとは

利用者の事前予約に応じて、運転経路や出発時刻などを決めて運行する予約制の乗合交通サービスです。町内にお住いの16歳以上の方であれば、町内のどこでも自宅※から定額で利用できます。

「自宅からバス停が遠くて」とお困りだった方も自宅から目的地に便利に移動できるようになりました。

※自宅までの道路が狭く、車両が進入できない場合などは、自宅近くでの待ち合わせとなります。

予約制乗合ワゴンの使い方《病院からの帰り方編》

診察が終わる時間が読めないのも、どうやって予約すれば良いかわからない…

行き予約と一緒に帰りも予約

- ①診察終了時間を予想して、行き(自宅→病院)と帰り(病院→自宅)をまとめて予約。
- ②実際の診察時間が予想と大幅に異なった場合は、予約のキャンセル・再予約をする。
※診察時間が延びても、予約制乗合ワゴンは予約時間に出発します。

診察が終わってから帰りを予約

- ①診察が終わり、会計待ちなどを行っている間に予約受付ダイヤルへ電話して予約。
※30分後以降の予約ができます。
- ②オペレーターが伝えた予約時間の前に共通乗降場所で予約制乗合ワゴンの到着を待つ。

よくある質問

Q1 実証運行はいつまで実施するのですか。

A1 昨年10月から実施していますが、今年9月末まで継続して運行することとなりました。

Q2 予約時間に遅れてしまった場合、どのくらい待ってもらえますか。

A2 他の利用者の予約が入っているため、予約時間に自宅または共通乗降場所にいない場合は、数分間待って発車します。

Q3 キャンセルしたいのですが、連絡は必要ですか。

A3 必ずキャンセルの連絡をお願いします。

Q4 予約時間になっても迎えに来ない場合は、どうすればよいですか。

A4 予約受付ダイヤルに連絡してください。

大幅な遅れが生じる場合は、登録いただいた電話に連絡します。なお、道路状況により遅れが生じる場合がありますので、時間に余裕をもってご利用ください。

Q5 足腰が弱いので、乗り降りを手伝ってもらうことはできますか。

A5 申し訳ございませんが、原則としてドライバーによる乗降介助はできませんので、ご理解・ご協力をお願いします。なお、乗降ステップを備えていますので、お声掛けください。

Q6 予約ができない可能性はありますか。

A6 車両台数が1台のため、予約が混み合っている時間帯では、希望の時間に予約ができない可能性があります。その場合は、利用可能な時間帯をお知らせします。

Q7 共通乗降場所は追加できますか。

A7 利用希望があり、個人宅でない場所は追加可能ですので、希望の場所をご連絡ください。

将来の移動手段を考えよう

今あるバスやタクシーは、無くなったら困る人がいる「大切な移動の足」です。ぜひ、マイカー以外の移動手段について考え、実際に使ってみませんか。地域の移動の仕組みを守り、支える、大切な一歩です。

問合せ先 総務企画課企画財政室 ☎55-4801

皆様のご意見をお聞かせください

今後の移動手段の確保に向けて、利便性の高い交通サービスを検討するため、アンケートを実施しています。



▲アンケートはこちらから

予約受付ダイヤル

受付 平日8:30～16:30

☎0120-088-076

令和6年鋸南町消防団出初式

1月13日に岩井袋野球場で消防団(大胡昌広団長以下72名参加)の出初式が^{だいごまさひろ}開催され、功労消防団員31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(敬称略)

千葉県知事精勤章

第4分団 分団長 戸田 一仁
 第3分団 分団長 岡村 昭典
 第2分団 団員 杉田 幸俊

千葉県消防協会長精勤章

第4分団 副分団長 笹生 達介
 第1分団 副分団長 吉田 真
 第3分団 副分団長 早川 卓

千葉県防災危機管理部長章

第4分団 部長 岩崎 大輔
 第3分団 部長 矢生 全
 第1分団 部長 鈴木 直人
 第3分団 班長 戸田 誠

安房郡市広域市町村圏事務組合消防長章

第1分団 分団長 福原 正敏
 第3分団 班長 金木 隆裕
 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 蛭田 広美

千葉県消防協会安房支部長功労章

第2分団 副分団長 山賀 康裕

千葉県消防協会安房支部長精勤章

第2分団 部長 川名 潤一
 第3分団 班長 小笠原 一真
 第4分団 班長 川名 洋右
 第4分団 班長 金木 良平
 第2分団 班長 中山 輝彦

鋸南町長表彰

第1分団 班長 福坂 孟寿
 第1分団 班長 池谷 竜二
 第4分団 班長 網代 圭佑
 第2分団 班長 山田 永太郎

鋸南町消防団長表彰

第1分団 班長 菊間 哲也
 第3分団 班長 宇部 佑一朗
 第2分団 班長 齋藤 滉文

千葉県消防協会安房支部長感謝状

第59回千葉県消防操法大会(小型ポンプ操法の部)出場者 第1分団

指揮者 班長 菊間 哲也
 1番員 団員 三瓶 智哉
 2番員 団員 池田 広太
 3番員 班長 福坂 孟寿
 補助員 団員 蛭田 光

日本武道館鏡開き式青少年武道大会



▲出場した安房鋸南剣友会の選手

1月8日に令和6年日本武道館鏡開き式青少年武道大会が開催され安房鋸南剣友会が準優勝の成績を収めました。

出場選手(敬称略)

先鋒	たむら やまと 田村 大和	鋸南小2年
次鋒	おかもと だいち 岡本 大地	鋸南小2年
中堅	とさ ひまり 土佐 日葵	鋸南小5年
副将	ふたむら はづき 二村 葉月	鋸南小6年
大将	おかもと なおき 岡本 直樹	鋸南小5年
補員	とさ ゆずき 土佐 柚幹	鋸南小2年

新春マラソン記録会

1月7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。

49回目の開催となった記録会は、128人が参加者し、1,000m～4,000mの4コースに分かれ初春の陽射しを浴びて力走しました。

各コースの1位入賞者(敬称略)

1,000 k m	ふくおか りんのすけ 福岡 凜之佑	北条小3年
2,000 k m	みやこし こうたろう 宮越 康太郎	富山小5年
3,000 k m	いけだ そうま 池田 崇真	鋸南中2年
4,000 k m	すずぎ ひるゆき 鈴木 裕行	南房総市 一般



▲力走する参加者

見返り百趣塾が『見返りの詩』第8号を発刊



町の文芸サークル「見返り百趣塾」が文芸誌『見返りの詩』第8号を発刊しました。

この『見返りの詩』は、見返り百趣塾の会員などによる俳句や随筆が掲載されています。

中央公民館にも寄贈されており、どなたでもご覧いただけます。

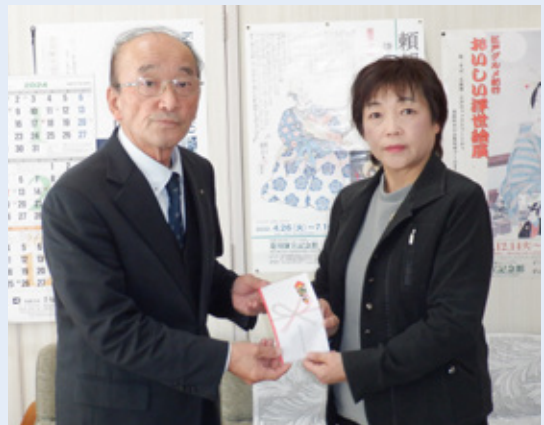
◀『見返りの詩』第8号

南房総ライオンズクラブが子育て広場に寄付

12月21日に南房総ライオンズクラブから、2万円が寄付されました。

同クラブは、青少年の健全な育成のため、毎年、安房地域の小中学校、公民館に図書や絵本の寄付を行っています。

寄付金は、中央公民館子育て広場の絵本購入に活用されます。



南房総ライオンズクラブの佐野会長と富永教育長 ▶

幼稚園に手作りの玩具を寄贈



鋸南町出身で東京都台東区在住の醍醐幸雄^{だいごゆきお}さんから、「幼稚園の子どもたちに遊んでほしい」と、釣りセットなどの手作りの玩具やクリスマス飾りが寄贈されました。

幼稚園では、寄贈された玩具で楽しく遊ぶ子どもたちの姿が見られました。

◀ 寄贈された玩具で遊ぶ子どもたち

明治安田生命保険相互会社が「行政サービス情報」の提供開始

令和3年に包括連携協定を締結した明治安田生命保険相互会社が1月から「行政サービス情報」の提供活動をスタートしました。

この取組みは、同社のMYリンクコーディネーター（営業職員）が専用のタブレット端末を活用し、町民の皆さんに「健康増進」「子育て支援」「介護・認知症対策」に関する行政サービスをご案内することで、健康づくりや豊かな暮らしをサポートするものです。

この活動を通じて、広報やホームページ等を介した情報発信だけでは、情報が届きにくかった方々にも、一人ひとりの興味やお困りごとに合わせた行政サービス情報をお届けしていきます。



▲ 行政サービス案内の様子

「暮らしの便利帳」2024年版を発行しました

株式会社サイネックスとの官民協働事業により、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「暮らしの便利帳」2024年版を発行しました。2月上旬を目途に町内の全世帯へ配付します。町での生活に、ぜひ便利帳を役立ててください。

問合せ先 総務企画課企画財政室 ☎55-4801



【日本赤十字社】災害義援金を受け付けています

令和6年能登半島地震により被災された方々の支援のため、義援金を募集しています。皆さんの温かいご支援、ご協力をお願いします。

被災地全域への寄付

【ゆうちょ銀行・郵便局の場合】

口座記号番号 00150-7-325411

口座加入者名 日赤令和6年能登半島地震災害義援金

※ゆうちょ銀行本・支店及び郵便局の窓口からの通常払込手数料は免除されます。(ATMによる通常払込み及び、ゆうちょダイレクトをご利用の場合は、所定の振込手数料がかかります)

※ゆうちょ銀行の振込用紙の半券が、受領証の代わりとして、税制上の措置が受けられます。

問合せ先 保健福祉課福祉支援室 ☎50-1172

【銀行振込の場合】

三井住友銀行 すずらん支店 普通 2787501

三菱UFJ銀行 やまびこ支店 普通 2105493

みずほ銀行 クヌギ支店 普通 0620669

口座名義はいずれも「日本赤十字社(ニホクセグジュツヤ)」

※金融機関によっては、振込手数料が別途かかる場合があります。

※銀行振込の際の利用明細票が、受領証の代わりとして、税制上の措置が受けられます。

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5年3月1日～令和6年2月29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8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

安房保健所(安房健康福祉センター) 鴨川地域保健センターの仮移転

2月13日から当面の間(令和8年度中予定)、安房保健所鴨川地域保健センターは、鴨川庁舎建て替え工事のため仮移転します。来所の際にはご注意ください。

仮移転先 鴨川市広場820 千葉県鴨川合同庁舎内1階
※電話番号、FAX番号は変更ありません

問合せ先 安房保健所(安房健康福祉センター)
鴨川地域保健センター ☎04-7092-4511

70歳以上の肺炎球菌ワクチンの助成終了

70歳以上を対象とした高齢者肺炎球菌の予防接種の助成は、3月31日をもって終了し、4月1日から対象が、「65歳」のみとなります。

今年度対象でご希望される方は、早めの接種をお願いします。なお、過去に接種したことのある方は対象になりません。

助成額 1,500円

問合せ先 保健福祉課健康推進室 ☎55-1002

路線バス「金谷線」の廃止

日東交通株式会社が東京湾フェリー(富津市)から亀田病院(鴨川市)までを運行する路線バス「金谷線」が3月31日をもって廃止されます。

町では、事業者の赤字相当額を富津市、鴨川市と協調して補助を行い、運行を継続してきましたが、乗務員不足によって運行の継続が困難となりました。

ご利用の皆さんには大変ご不便をおかけすることとなりますが、ご理解をお願いします。

問合せ先 総務企画課企画財政室 ☎55-4801

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「佐久間ダム頼朝桜と竹あかり」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月中旬 午後5時30分～8時

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 午後5時30分～8時

問合せ先 町花まつり実行委員会(鋸南町観光協会)

☎55-1683

お花見マルシェへの出店者募集

「お花見マルシェ」の開催にあたり佐久間ダムへの出店者を募集します。詳しくはお問い合わせください。

日時 4月7日(日) 午前10時～午後3時

場所 佐久間ダム公園内

問合せ先 地域振興課まちづくり推進室 ☎55-1560

町花まつり実行委員会(鋸南町観光協会)☎55-1683

ごみの野焼きに注意

ごみの野焼きは、「廃棄物の処理及び清掃に関する法律」により一部例外を除き、禁止されています。

ごみの処分の際は、分別を行い集積場に出すか、大谷クリーンセンターへ搬入してください。

廃棄物の適正な処理を行い、自然環境・生活環境が保全されるよう、ご協力をお願いします。

やむを得ず野焼きをする場合の注意点

- ・風向きや時間などに注意し、燃やす量を必要最小限にとどめてください。
- ・煙や臭いにより、近隣の生活環境に支障を与えた場合は、指導や罰則の対象となります。

問合せ先 建設水道課建設環境室 ☎55-2133

「見たり、聞いたり、安房の国」

里見氏前期の軌跡の見学会

安房地区公民館連絡協議会主催で「房総里見氏～歴史の幕開け～」をテーマに里見氏前期の軌跡をバスで巡る見学会を開催します。

開催日 3月13日(水) ※雨天決行

定員 15人 **参加費** 300円(テキスト代含む)

コース 役場7:50発→白浜コミセン→杖珠院→白浜散策→稲村城跡→道の駅グリーンファーム館山→役場14:00頃到着予定

※移動には社会教育バスを使用します。

受付開始日時 2月13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

令和6年度以降の新型コロナワクチン接種取扱について

新型コロナワクチンの無料接種は、3月31日をもって終了し、4月1日以降の接種は原則有料となります。無料で接種をご希望の方は、お早めに医療機関へお問合せください。

対象者 ・接種日において65歳以上の方

- ・接種日に60～64歳で、心臓、腎臓または呼吸器の機能に障害があり、身の回りの生活が極度に制限される方、ヒト免疫不全ウイルス(HIV)による免疫の機能に障害があり、日常生活がほとんど不可能な方

※対象者以外の方でも全額自己負担による任意接種は可能。

費用 原則有料

※一部の対象者は接種費用が一部公費負担。

使用ワクチン 流行主流等を踏まえ毎年選択

接種回数及び接種時期 年に1回、秋冬に実施

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形式のスポーツです。皆様のご参加をお待ちしています。

日時 3月3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20日(火)

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

20歳になったら国民年金の手続きを

20歳になった方には、厚生年金保険に加入している方を除き、日本年金機構から国民年金に加入したことをお知らせする「国民年金加入のお知らせ」が送付されます。

なお、学生の方や保険料を納めることが経済的に困難な場合は次の制度を活用できます。

●学生納付特例制度

所得が一定額以下の学生は、申請により在学中の保険料の納付が猶予されます。

●納付猶予制度

50歳未満の方で本人及び配偶者の前年所得が一定額以下の場合は、申請により保険料納付が猶予されます。

問合せ先 木更津年金事務所 ☎0438-23-7616

税務住民課住民保険室 ☎0470-55-2112

ねんきんネットで年金情報を簡単確認

ねんきんネットはご自身の年金に関する情報をパソコンやスマートフォンを使っていつでも簡単に確認できるサービスです。

●ねんきんネットでできること

- ・ご自身の年金記録の確認
- ・将来の年金見込額の試算
- ・電子版「ねんきん定期便」の閲覧
- ・受給に関する各種通知書の確認 など

●マイナンバーカードをお持ちの方は、マイナポータルとねんきんネットを連携することで以下のサービスも利用可能です。

- ・扶養親族等申告書の電子申請
- ・電子版社会保険料(国民年金保険料)控除証明書等の受け取りなど



◀マイナポータルログインはこちらから

●利用方法

マイナンバーカードをお持ちの方 マイナポータルの利用者登録とねんきんネットとの連携を行ってください。

マイナンバーカードをお持ちでない方 ねんきんネットへの登録が必要です。基礎年金番号を確認し、日本年金機構のホームページから利用者登録を行ってください。

問合せ先 税務住民課住民保険室 ☎55-2112

ねんきん定期便・ねんきんネット専用ダイヤル

☎0570-058-555

葛飾区立保田しおさい学校 調理員募集

職種 調理員(会計年度任用職員)若干名

勤務時間 4週18日程度・1日7時間45分勤務

報酬 月額161,910円

選考日 3月4日(月)【4月1日(月)採用予定】

選考方法 実技・面接

応募方法 履歴書(写真貼付)を3月1日(金)までに郵送または持参してください。※必着

申込み先 葛飾区立保田しおさい学校 ☎55-1110 鋸南町大六180-2

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/

小型船舶操縦免許証の更新・失効講習の開催

場所 鋸南町立中央公民館 2階

日程 令和6年3月24日(日) 午前&午後

令和6年9月29日(日) 午前&午後

(注) 受講は、事前の申込みが必要となります。

登録講習機関：(一財)日本船舶職員養成協会関東
(Tel:045-264-8505 / Fax:045-264-8506)

海事代理士：大塚 昇 海事事務所

(Tel:0470-55-0226 / 090-8814-2737)

桜の苗木を差し上げます。

千葉鋸南日本花の会から桜の苗木（舞姫）100本の寄贈がありました。この苗木の一部を町内に植栽できる方を対象に無料で差し上げます。希望される方は、氏名・住所・電話番号・植栽予定場所を電話でお申込みください。

本数 1世帯1本

受付期間 2月20日(火)まで

※土日祝日を除く、午前9時～午後4時

配布期間 2月26日(月)～28日(水)

※各日午前9時～午後4時

配布場所 役場

申込み・問合せ先 地域振興課まちづくり推進室

☎55-1560

口腔がん検診のお知らせ

安房歯科医師会の主催で口腔がん検診を実施します。口の中になかなか消えないシコリ、腫れ、できものなどが気になる方はこの機会にぜひ受診してください。

日時 3月14日(木)

受付時間 午後1時30分～3時30分

場所 鴨川市総合保健福祉会館(ふれあいセンター)

定員 50人(予約制・先着順)

料金 無料

受付期間 2月20日(火)～2月28日(水)

午前8時30分～午後5時15分(土日祝日除く)

申込み・問合せ先 鴨川市健康推進課

☎04-7093-7111

災害避難時は声掛けを

11月の鋸南町総合防災訓練の避難訓練では、ある地域で高齢独居の女性に、近所の女性が、「一人で歩くのは大変だから自分と一緒にいこう」と声掛けし、一緒に避難をした事例がありました。高齢の女性は、歩行がやや困難で避難に時間がかかりましたが、8時前には避難を完了しています。まさに、ご近所力の賜物です。

皆さんもこの機会に、ぜひ、地域の方々やご近所さんと話し合ってみてください。また、自治会等に未加入の方も、ご近所さんと一緒に安全安心のための地域づくりに参加しましょう。

問合せ先 総務企画課総務管理室 ☎55-4801



イノシシの出没数が増加～町中でイノシシと遭遇してしまったら～

地域おこし協力隊 小池貴久

ここ最近、クマやイノシシの被害に関する報道が多いですね。千葉県でクマの生息は確認されていますが、イノシシは何年も前から被害対策をしているものの、数が減る気配がありません。イノシシの生態と、遭遇してしまった場合について簡単に説明します。

イノシシは山に住んでいて夜行性？

昨年末に近隣の飲食店で「イノシシは山に帰る」、「夜行性だから昼間は出てこない」といった会話を耳にしました。残念ながら両者とも違います。イノシシはもともと平地の動物。人間が土地開発を進めた結果、山際に追いやられただけです。それと夜行性ではなく昼行性。視力は人間の高齢者レベルで、発達した嗅覚を頼りに生活しています。

夕暮れ時を狙って▶
行動するイノシシ



イノシシはすぐに襲ってくるのか？

故意に驚かす、群れで子どもを連れている、知らない場所に迷い込むなど、興奮状態に無ければ襲ってくることはほとんどありません。もし遭遇した場合は、素知らぬふりをして、背を向けずに後退して距離を置くようにすれば追いかけてきません。

耕作放棄地や荒地の整備、規格外野菜やペットの餌を放置しないなど、イノシシを引き寄せないようにしましょう。

地域おこし協力隊 コラム

摂ろう！たんぱく 減らそう！塩

日本人はたんぱく質不足

たんぱく質は血管や筋肉等を作る材料となりますが、近年の日本人の平均摂取量は戦後の食糧難の時代と同水準であり、平均摂取量が男性は目標量に達しておらず、女性は20～30歳代、50歳代で不足していると言われています。

病気にならないために成人に最低限必要な1日のたんぱく質の摂取量は、男性が65g、女性が50gとされています。

朝食に「ちょい足し」がお勧めです！



卵 1 個 (50g)
6.1g



牛乳 (200ml)
6.8g



木綿豆腐 1/2丁 (150g)
10.5g



納豆 1 パック (50g)
8.3g



鶏のささみ (100g)
23.9g

塩分の摂り過ぎに注意

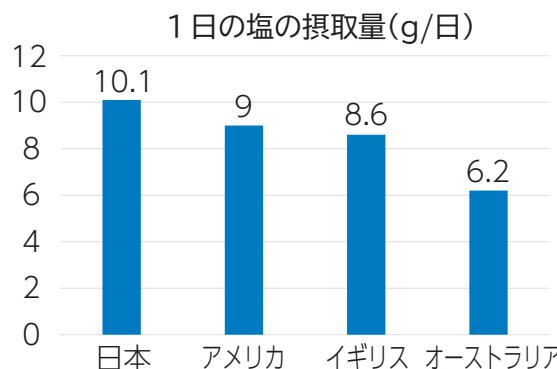
塩は身体の水分や血液の量を維持しており、多すぎても少なすぎてもいけません。

日本人の塩の摂取量は1日当たり約10gで、他国と比較し大きく上回っています。

塩の摂り過ぎは、血圧を上昇させ、高血圧が続くと血管が傷つき、動脈硬化や心臓、腎臓、脳等の臓器に影響を及ぼします。

高血圧を予防するために、1日の塩分量を男性は7.5g、女性は6.5g未満にしましょう！

出典 日本食品標準成分表2020年版(八訂)より



出典 厚生労働省健康課栄養指導室資料

食品成分表示を活用しましょう！

「食塩相当量」を見ると、その食品を食べた時にどれくらいの食塩をとるかわかります。

栄養成分表示 1袋当たり	
エネルギー	●●kcal
たんぱく質	▲▲g
脂質	◆◆g
炭水化物	■ ■g
食塩相当量	★ ★g

町では、各種事業の折りに無料で、尿検査による推定食塩摂取量の測定を実施しています。

測定をご希望の方はご相談ください。

問合せ先 保健福祉課健康推進室 ☎55-1002

鋸南病院だより【第32回】 骨密度を測定しましょう

年齢を重ねると、骨の密度が低下し、骨がもろくなります。この状態を骨粗しょう症と言います。骨粗しょう症の方は転倒した際に骨折しやすいため注意が必要です。

当院では骨密度検査を受診することができますので、ぜひご検討ください。

骨粗しょう症の治療として、内服や注射などで骨を強くする薬があります。

骨折をきっかけに寝たきりになってしまう方も多いため、検査と治療についてぜひ医師にご相談ください。

問合せ先 鋸南病院 ☎55-2125

検査方法 前腕のレントゲン検査

料金 1,400円

※保険割合分が本人負担となります。

別途診察料等が必要となります。

結果がわかるまで 即日

浮世絵美人

菱川師宣は土佐派にも精通して、日本の伝統の大和絵も描きました。近江(滋賀県)の石山寺は紫式部が参詣して、「源氏物語」を着想、執筆したと伝わる寺院です。石山寺紫式部の図は、古来、絵画の画題として多くの大和絵師が描いてきました。

菱川師宣の肉筆画「石山寺紫式部図」が今回、新発見され、菱川師宣記念館の特別展「浮世絵美人」で初公開されています。

さて、師宣に始まる浮世絵は、江戸時代を通じて庶民の絵画として流行しました。中でも人気は美人画です。その時代時代に、独自の美人を描いて人気を得た浮世絵師たちが登場します。

まず、鈴木春信。彼の描く美人は、華奢で可憐な少女のような女性。これが一躍大人気となり、世間は春信美人一色になりました。

寺社の茶屋などの看板娘を描き、これが大ヒット。今風に言えば「会いに行けるアイドル」を描いたのです。

次に現れたのが天明期の鳥居清長。彼はすらりとした八頭身の女性を描き人気を得ました。のちに東洋のビーナスと絶賛される浮世絵美人です。

次に浮世絵美人画界にすい星の

ごとく現れるのが、喜多川歌麿。「大首絵」と呼ばれる女性のアップ像を描き、女性の表情、内面まで表現しようとした。寛政期、歌麿は浮世絵師のトップスターに躍り出て、世は歌麿美人であふれ、彼をまねる絵師が続出、また対抗馬を売り出す版元も現れ、浮世絵界は歌麿ブームで盛り上がりします。

その後、時代は幕末、いなせな姉御肌の美人が流行、その美人を描いて人気を得たのが、深斎英泉。つり目でおちよば口は笹紅、きつぷのいい近所のおかみさんや粋な芸者などが描かれました。

美人画の浮世絵師としてこの四人を押さえておけば浮世絵美人の時代の流れは大丈夫です。

記念館では彼らの作品を集めた特別展「浮世絵美人」を三月十七日まで開催しています。めったに見られない名品が集まりました。この機会に、ぜひご来館ください。



▲名所腰掛八景 梅ヶ香

防災の豆知識 第11回 春一番

「春一番」は、立春から春分にかけて、冬の風から急に吹く暖かい南寄りの風のことです。

歌の影響から「春一番」と聞くと、「寒い冬が終わって暖かい春が来る」のどかなイメージを持つ方も多いかと思いますが、その語源は、江戸時代に長崎で50人以上の漁師の大量遭難を生させた春先の強い突風から来ています。はじめは「海難防止」の戒めの言葉として、広く紹介された言葉です。

日本海で低気圧が発達し、そこに南から暖かい空気が一気に流れ込むことで、8m/s以上の強風が発生して気温が上昇すること、春一番が発生します。

春先の強風ということで、特に以下の2点にお気を付けください。

①海のリジャー等は注意

「気温が上がるので、海辺でリジャー」と思われるかもしれませんが、海での大量遭難からできた言葉です。強い風

には高い波が伴います。磯場に取り残されたり、波にさらわれる危険性があります。また、風による体温喪失や海水温も低い状況なので、濡れた場合は、一気に危険な低体温状態に陥る危険性もあります。天気予報に気を付けて計画してください。

②火事に注意

これからの季節は、年間を通じて最も火災の多い時期です。枯葉枯れ草といった燃えやすいもの、乾燥、農作業やリジャー等での火気使用機会の増加及び強風がその原因です。因みに、日本最大級の火災である江戸時代の明暦大火は新暦で3月2日でした。令和3年に1週間以上燃え続けた足利の山火事は2月21日に発生しています。

火を使う場合は、風の様子を確認し、燃えやすいものを取り除き、消火と連絡の準備を整え、2人以上で行いましょう。また、絶対にその場を離れず、最後まで消火を確認しましょう。

子どもいきいきレシピ

マドレーヌ

ホットケーキミックスでできる簡単レシピです。
おやつタイムに親子で作ってみてはいかがでしょうか。



材料(15個分)

バター……………130g
卵……………2個
グラニュー糖……………130g
ホットケーキミックス……200g

作り方

- ① 鍋でバターを溶かす。
- ② 溶かしたバターにグラニュー糖を入れ混ぜる。
- ③ ②に卵を入れよく混ぜる。
- ④ ③にホットケーキミックスを何回かに分けて加え混ぜ合わせる。
- ⑤ 生地がなめらかになったら、アルミカップに流しこむ。
- ⑥ オーブン180度で13分～15分焼く。



チョコチップやバナナ、ナッツなどご家庭の食材をプラスしてのアレンジもおすすめです。

提供：鋸南保育所



ひなた
陽日ちゃん
1歳5か月

植田 学さん・美穂さん
第2子 両向区



わたしは、お兄ちゃんが大好き！
後を追いかけて遊んでもらっているの。
歌とおどりも大好きで、音楽に合わせて体を動かすと、パパとママが「チョーかわいい」って喜んでくれるの♡

町報きよなん有料広告募集

種類	サイズ	掲載料
1種	縦45ミリ×横85ミリ	5,000円
2種	縦45ミリ×横174ミリ	10,000円
3種	縦94ミリ×横85ミリ	10,000円

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 □ 6,849人 (-10人) 出生 0人
 👦 うち男 3,326人 (-3人) 死亡 11人
 👧 女 3,523人 (-7人) 転入 11人
 🏠 世帯数 3,443世帯 (-4世帯) 転出 10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

公式エックス
@kyonan_machi

公式ライン
@kyonanmachi

公式インスタグラム
kyonan_life