

町報 きよなん

9
2019



第614号

編集・発行 鋸南町役場総務企画課
299-2192
千葉県安房郡鋸南町下佐久間 3458
電話 0470-55-2111 (代) 毎月1回発行



プールでマリンスポーツに挑戦

特集 移住～移住者と町民がつながるまちを目指して～

特集 移住

～移住者と町民がつながるまちを目指して～

鋸南町は、高齢化率が46%を超え、今後も人口減少が続くことが予想されています。一方で、都市住民の農山漁村地域への移住願望が高まっており、都市部から町への移住も増えつつあります。

このような中で、移住者相互のネットワーク化によって「人が人を呼ぶ」という動きが起こり、多様な人材が多様なルートで形成されています。

鋸南町では、人口減少という厳しい現実に向かってしっかりと向き合いながら、移住者と町民がつながるにぎやかなまちづくりを目指しています。

今回は、移住を選択される皆さんを応援する取り組みと実際に移住された方の声を紹介します。

鋸南町から 離れてしまったみなさんへ

鋸南町は以前にも増して暮らしやすくなりました。そろそろ“ふるさと”に戻ってきませんか。

町外・県外に住むみなさんへ

鋸南町は都心へのアクセスも良く、豊かで風光明媚な自然に囲まれ、新鮮な海の幸・山の幸に恵まれた暮らしやすい所ですよ。

様々な支援策で移住者を応援！

子育てをサポート

学校給食費助成

平成31年4月から町立幼稚園、小学校、中学校に在籍する児童、生徒の給食費を全額助成

幼稚園保育料無償化

平成30年4月から町立幼稚園の保育料が無料

子ども医療費助成

0歳児から中学3年生までの子どもの入院・通院・調剤に係る自己負担分の医療費を助成

移住・就業をサポート

移住支援金【8月からスタート】

東京23区（在住者又は通勤者）から鋸南町に移住（U・I・Jターン）し、県の指定するマッチング支援対象法人へ就職する方や特定分野で起業する方に支給

単身の場合：60万円

2人以上の世帯の場合：100万円

※起業の場合は、別途県から最大200万円支給

住まいをサポート

空き家バンク

町内に居住していない住宅を提供してくれる方から登録された空き家の貸し出し・売買情報をウェブサイト上で公開するとともに、町内へ移住・定住等を目的として空き家の利用を希望する方に対して紹介を行う、マッチングを行っています。

住宅取得奨励金

町内に居住している方や定住する意思をもって新築住宅を取得する方に、奨励金を交付（最大100万円）

町民のみなさんへ

移り住む人を

あたたかく受け入れましょう

移住者が増えると、単に人口が増えるだけでなく、コミュニティ活動に参加する人が増えたり、空き家が活用されたりと、その地域に活気が生まれることにつながります。地域全体であたたかく移住者を迎え入れていきましょう。

また、町外に住む家族のみなさんへ、鋸南町の良さを伝えてください。きっと鋸南町に戻りたいと思っている人もいますはずです。

●移住に関する問合せ先

お気軽にご相談ください 地域振興課まちづくり推進室 ☎ 55-1560

移住者インタビュー

三留さん（市井原・52歳）
平成30年11月に長野県から夫婦で転入。現在は、YouTuber。

移住を考えた理由は？

野菜作りがしたかったことと、お互いの実家（千葉市・横浜市）に近い場所で暮らしたいと考え、インターネットで情報収集して、この町に移住しました。現在はYouTuberとして活動しています。

鋸南町はどんなところ？

寂しいまちかと思っていました
が、意外と観光地ですね（笑）
近距離圏内での雇用が少なそう
だと思っていたら、やっぱり求人
は少ないですね。あと、魚が旨そ
うだと思っていたら、想像以上に
旨い！

移住して困ったことは？

家庭菜園を行っていますが、サ
ルヤイノシシの被害があります。
現在は、有害鳥獣対策の地域おこ
し協力隊に相談をしながら陸稲や
野菜の栽培を頑張っています。

地域の人たちとの交流は？

妻が道の駅きよなんにある鋸南
麦酒に勤めており、いろいろなイ
ベントに参加をさせてもらって
います。鋸南麦酒をはじめ、多くの
方からのサポートによって地域の
人たちとの交流が深まっています。



県内でいろいろな活動をしてい
る人が集まり意見交換をするコ
ミュニティ「千葉アベンジャーズ」
に参加し、地域を超えたコミュ
ニティから生まれるすごいエネル
ギーに触れることができ、視野
が広がりました。

移住を考えている人にアドバ イスは？

可能なら春夏秋冬それぞれの季
節に訪問して、その時期の現状を
体感することは移住現地を把握す
るのに有効かと思えます。鋸南町
は魚が旨く、夏は案外涼しいです。
地域の人たちとの交流に加え、
県内の広範囲の人たちと交流する
ことをお勧めしたいです。地域を
超えたコミュニティに参加するこ
とで、さらに楽しくなります。

鈴木さん（尚向・32歳）
平成29年10月に山口県から転入。
現在は、菓子製造・販売、カフェ勤務。

移住を考えた理由は？

山口県での暮らしは、家と職場
の往復でした。今とは違う生き方
がしたいと考え、インターネット
で富津市金谷の田舎フリーランス
養成講座を見つけて参加。これ
きっかけに正社員でなく、フリー
ランスで自由に働くという選択肢
もあるということがわかり、移住
を決意しました。

鋸南町を選んだ理由は？

田舎フリーランス養成講座に参
加したときに、鋸南町在住の方に
出会い、鋸南町のことを紹介して
もらったことがきっかけです。人
と人の距離感が近いのが魅力に
感じました。

移住してからの暮らしは？

山口県に居たときよりも人との
つながりが深くなったと思いま
す。以前は、家と職場の往復でし
たが、鋸南町に来てからは、イベ
ントや集まりに顔を出すことでい
ろいろな人と交流することができ
ています。つながりができたこと
で、得意分野の料理でやりたかつ
たケーキ販売が徐々にできるよう
になってきました。私のつくった
ケーキは、しあわせカフェ（保田）、

珈琲屋らつく（南房総市久枝）、
Having（富津市金谷）で販
売しています。

地域の人たちとの交流は？

鋸南町に住む移住者女子で結成
した「きよんむす」でイベント出
展等の活動をしたり、地産地消に
こだわった体にやさしいご飯とデ
ザートを提供する「しあわせカ
フェ」で勤務することで町内だけ
でなくいろいろな方との交流が広
がっています。

移住を考えている人にアドバ イスは？

やりたいと思うことは、自分ひ
とりでできないことが多いで
す。私の場合はケーキづくりやフ
リーで働く生き方を応援してくれ
た人や仲間のおかげで今の自分が
あります。人とのつながりを大切
にすることが重要だと思います。



すこやかで料理教室開催

家族ふれあい料理教室



夏休み期間の7月25日と7月30日、「家族ふれあい料理教室」(町保健福祉課・食生活改善協議会共催)を小学生と家族を対象に開催し、2日間で27名が参加しました。

今回は冷しゃぶサラダうどんとフルーツヨーグルトを作りました。うどんは、粉をこねる、のばす、切る、茹でるといった工程を経てようやくできあがりしました。デザートフルーツヨーグルトは、1人ずつキウイの皮むきにも挑戦し、どの子ども上手に切ることが出来ました。

出来上がったお料理はどれも美味しく、楽しいひと時を過ごしました。

8月5日、「ちびっこ料理教室」(食生活改善協議会主催)が開催され、未就学児と保護者を対象に総勢25名でアイスクリーム作りに挑戦しました。



牛乳と生クリーム、はちみつでアイスの素を作り、氷と塩を混ぜた袋に入れて、バスタオルにくるみ保護者の方とフリフリ♪出来上がったアイスはコーンにのせて美味しくいただきました。

ちびっこ料理教室



海岸の美化活動ありがとうございました

7月19日、(一社)千葉県建設業協会館山支部の皆さんにより、勝山海岸の美化活動が実施されました。

この日は、海岸に流れ着いた木や竹の撤去や、空き缶・ペットボトルなどのごみ拾い、整地作業が行われ、海水浴客の受入体制を整えることができました。ご協力いただいた皆さん、ありがとうございました。

なお、同協会に町内では東海建設(株)、奥村建設(株)、(株)アーク、(有)手塚工務店、(株)網代工務店が加入しています。



B&G全国水泳大会 金子選手3位入賞



▲ 2020年東京オリンピックの会場となるプールにて

また、小学3・4年女子50m平泳ぎでは盛島 怜選手（北条小3年）が8位、大胡 舞夏選手（鋸南中3年）、三堀 紗穂選手（富山小6年）、鈴木 瑠華選手（鋸南小6年）がメンバーとなった女子200mメドレーリレーでは、7位入賞と健闘しました。

8月17日、B&G全国ジュニア水泳競技大会が東京辰巳国際水泳場で行われ、町B&G海洋センターからは13名が県代表として出場。金子 珠里選手（鋸南小6年）が小学5・6年女子50mバタフライの部で見事3位入賞を果たしました。



▲金子選手

まるごみ鋸南 始動

8月11日、元名海水浴場で町内外問わず多くのボランティアの皆さんのご協力を得て、ゴミ拾い活動「まるごみ鋸南」が行われました。“まるごみ”は、まるごとゴミ拾いのことで、全国各地で定期的なゴミ拾い活動が実施されています。

この「まるごみ鋸南」発起人の菅野 幸作さん（千葉市在住）は「仕事で鋸南町に関わらせていただいたきっかけで、立ち上げに至りました。もともと環境美化活動が盛んな地域ですので、美しい環境を維持することを目標に活動をしたいです。」と話しました。

「まるごみ鋸南」は、毎月第2日曜日午前9時から定期的開催予定です。



食中毒予防パレード

8月1日、食中毒予防パレード（安房保健所管内館山食品衛生協会主催）が行われました。

パレードは、食中毒について食品業者や住民に向けて広報を行うもので、町からは、石崎 利明氏（保田食品衛生協会会長）と鈴木 秀幸氏（勝山食品衛生協会会長）が参加し、鋸南町役場に立ち寄り、白石町長に協力を要請しました。

県内では、7月29日から食中毒警報が発令され、現在も継続しています。調理前・食べる前には必ず手を洗い、食中毒を予防しましょう。



▲白石町長に協力を要請

総合検診を受診しましょう

年1回は健康チェックを!

10月10日(木)から総合検診(各種がん検診・特定健康診査等)が始まります。期間は、10月17日(木)までです。

申し込み済で登録されている方、受診が必要な方には9月下旬に受診票等を発送します。追加の申し込みもできますのでぜひ受診してください。

●日程 *受付時間 7:00～9:00

月日	会場	対象地区	送迎バス
10月10日(木)	中央公民館	吉浜・大六・大帷子下・竜島	—
10月11日(金)	鋸南町役場	中佐久間・田町・岩井袋	佐久間地区 ⇕ 役場
10月13日(日)		上佐久間・町・内宿・仁浜	
10月15日(火)		奥山・両向・本郷・竜島	
10月16日(水)	保健福祉総合センター 「すこやか」	小保田・市井原・横根・本郷上・大帷子上・江月	大崩 鋸東地区 ⇕ すこやか
10月17日(木)		大崩・中道台・本郷浜・芝台・中原・元名	

※対象地区以外の会場でも受診できます。

●検診内容と対象者

特定健康診査

尿検査・身体計測・血液検査・血圧測定・医師の診察

対象：40～74歳の国民健康保険加入者及び40歳以上の生活保護世帯の方(国民健康保険加入者の健診対象年齢である方全員に受診券をお送りします。)

※心電図・眼底検査・貧血検査の対象者は前年度の結果から医師が必要と認めた方のみです。

※月経中の方は、尿検査ができません。月経期間を避けて受診するか、尿のみ後日受診になります。

風疹抗体検査クーポン券をお持ちの方へ

特定健康診査と同時に風疹抗体検査を受けることができます。希望される方は必ずクーポン券をお持ちください。

後期高齢者健康診査

尿検査・身体計測(腹囲測定なし)・血液検査・血圧測定・医師の診察

対象：受診日に75歳以上の方

※心電図・眼底検査・貧血検査は前年度の結果から医師が必要と認めた方のみです。

肺がん・結核検診

胸部レントゲン(検診車)

対象：肺がん検診は40歳以上、結核検診は65歳以上の方

※ペースメーカーを装着されている方は、受診できません。

胃がん検診

胃バリウム造影(検診車)

対象：40歳以上の方

※誤嚥防止のため80歳以上の方、脳血管疾患既往のある方、抗精神薬を服用している方、神経疾患治療中の方、むせやすい方などは医師の診察・許可が必要な場合があります。

前立腺がん検診

血液検査(PSA測定)

対象：50歳以上の男性の方

※前立腺疾患を治療中の方は、検査数値が正確に出ないため、受診できません。

肝炎ウイルス検診(B型・C型)

血液検査

対象：40歳以上で今までに総合検診の肝炎検査を受けたことがない方、希望する方。

●料金

健診・検診名	自己負担金	無料対象者
特定健康診査	1,000円	40歳
後期高齢者健康診査	無料	
胃がん検診	1,000円	40・50・60・70歳
前立腺がん検診	300円	
肝炎ウィルス検診	500円	40・45・50・55・60・65・70歳で初めて受診する方
結核・肺がん検診	200円	40・50・60・70歳

※後期高齢者健診は満年齢ですが、その他の健診・検診は年度末に到達する年齢を指します。

※眼底・心電図検査を別料金で受診することができます。医師の診察の際にご相談ください。

●受診する際の注意

1. 健康保険証を持参してください。生活保護世帯の方は受給者証をお持ちください。
2. 事前に送付された用紙をすべてお持ちください。不足していると受付の順番が後になることがあります。また、受診券の裏に問診がありますので、特定健診・後期高齢者健診を受診する方は記入してお持ちください。

結核・肺がん検診のみ（胸部レントゲン車）巡回検診日程

月日	時間	場所
10月10日(木)	7:00～9:00	総合検診 中央公民館
	10:00～10:30	竜島子どもプール跡地
	10:45～11:00	大六コミュニティセンター
10月11日(金)	7:00～9:00	総合検診 鋸南町役場
	10:00～10:20	中組コミュニティセンター
	10:30～10:50	中佐久間公民館
10月13日(日)	7:00～9:00	総合検診 鋸南町役場
	10:00～10:15	岩井袋バス停脇
10月15日(火)	7:00～9:00	総合検診 鋸南町役場
	10:00～10:30	勝山漁協漁村センター西側
10月16日(水)	7:00～9:00	総合検診 保健福祉総合センター
	10:00～10:15	鋸東コミュニティセンター
10月17日(木)	7:00～9:00	総合検診 保健福祉総合センター
	10:00～10:15	大帷子下コミュニティセンター

平成29・30・令和元年度に申し込んでいない方、検診の項目を増やしたい方は希望の受診日に間に合うようお申し込みください。

●申込み・問合せ先 保健福祉課健康推進室 ☎ 50-1172

9月
29日

総合防災訓練を実施します！

町では、平成23年3月11日に発生した東日本大震災を教訓として、全町民を対象とした総合防災訓練を実施します。皆さんの積極的なご参加をお願いします。

●実施日 9月29日(日) ※荒天中止

津波避難訓練

時間 7:30~8:00の間で地震発生と大津波警報発令の放送を行います。

訓練内容

南海トラフ上を震源域とする巨大地震が発生。地震発生から数分で大津波警報が発令されます。サイレン吹鳴後、各自近くの避難場所又は高台へ避難してください。

津波の影響を受ける可能性のない地区の方も実際の地震に伴う家屋の倒壊、土砂災害を想定して避難訓練を実施してください。

模擬訓練

津波避難訓練終了後、防災意識をさらに高めていただくため、今年度は模擬訓練を実施します。

時間 8:30~ 防災備品等展示 他
9:00~ 消火訓練 他

場所 保健福祉総合センター「すこやか」
* 町民の皆さんどなたでもご参加いただけます。

※通行する車両に注意して避難してください。

問合せ先 総務企画課総務管理室 ☎55-4801

公民館からお知らせ

安房地区公民館連携事業 見たり・聞いたり 安房の国 参加者募集！

安房地区公民館連絡協議会（館山市、鴨川市、南房総市、鋸南町の公民館で構成）では、安房地域のことを知りたい、学びたいという人を対象に「見たり・聞いたり 安房の国」を開催しますので、是非ご参加ください。

第1回

イルカのトレーニング& シャチものしり講座

日時 10月1日(火)9:30~15:00

* 8:30 鋸南町役場出発

会場 鴨川シーワールド * 社教バス使用

講師 鴨川シーワールド飼育トレーナー

参加費 1,500円

* 午前中は講義、午後は園内自由見学

※昼食と飲み物は各自で用意してください。

また、動きやすい服装でご参加ください。

※天候等により日程を変更する場合があります。

第2回

鋸山と日本寺の歴史

日時 10月31日(木)10:00~15:00

会場 中央公民館、鋸山・日本寺 * 社教バスで移動

講師 きよなんガイドボランティア やまもと はるよし 山本 晴敬氏

参加費 750円程度

* 午前中は講義、午後は鋸山・日本寺現地学習

第3回(南房総市)は12月、第4回(館山市)は1月を予定しています。

申込期間 9月17日(火)8:30~

定員 25名(先着順)

申込み・問合せ先 中央公民館 ☎55-4151

お詫びと訂正

町報きよなん8月号、8頁に掲載しました中央公民館サークル紹介記事に誤りがありましたので、お詫びして訂正します。

「ヨガスト」の会費

<誤>月5,000円 → <正>月2,000円

水道料金の消費税率が変わります

10月1日からの消費税率の改正に伴い、水道料金の消費税率を10%に改定します。

ただし、10月検針分の水道料金算定については経過措置が適用され、次の取扱いとなります。

適用区分	適用消費税率	
	10月検針分 (9月使用分)	11月検針分 (10月使用分)
9月30日以前からお使いの方	8% (経過措置適用)	10%
10月1日以降からお使いの方	—	10%

●問合せ先 建設水道課水道室 ☎ 55-3569

ふるさと納税 お礼の品を募集します

町では、「ふるさと納税」をいただいた方へ、お礼として町の特産品やサービスを贈呈しています。

寄付促進と特産品等のPRや地域活性化につながるために、新たなお礼の品を募集します。

募集するお礼の品

町内で生産、製造、加工、サービス等が行われているもので、次の要件に該当するもの

- ①町の特産品として広く認められているもの
- ②町の魅力を体感・懐かしむことができるもの
- ③町のPRにつながる特産品やサービスであるもの

現在のお礼の品の例

果物、宿泊チケット、花卉、お米、干物、はちみつ (全63品)

●申込み・問合せ先 総務企画課企画財政室
☎55-4801

年金生活者支援給付金制度がはじまります

公的年金等の収入や所得額が一定基準以下である年金受給者の生活を支援するため、10月1日から年金生活者支援給付金を年金に上乗せして支給する制度がはじまります。

対象となる方

老齢基礎年金を受給している方

以下の全てを満たす方

- ・65歳以上である
- ・世帯員全員が市町村民税非課税である
- ・年金収入額とその他所得額の合計が879,300円以下である

障害基礎年金・遺族基礎年金を受給している方

- ・前年の所得額が4,621,000円以下である

●問合せ先

請求でお困りの場合は、専用ダイヤルにお電話ください。
給付金専用ダイヤル ☎ 0570-05-4092

請求手続き

平成31年4月1日以前から年金を受給している方

対象となる方には、9月上旬に日本年金機構から手続きのご案内が送付されます。同封のはがき(請求書)を記入し提出してください。

平成31年4月2日以降に年金を受給しはじめた方

年金の請求手続きと併せて年金事務所または役場税務住民課で手続きをしてください。

不審な電話にご注意!

日本年金機構や厚生労働省から、
口座番号を聞いたり手数料などの
金銭を求めることはありません。



ハロウィンジャンボ5億円

(1等3億円・前後賞各1億円合わせて)

ハロウィンジャンボミニ3,000万円

(1等2千万円・前後賞各5百万円合わせて)

この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

9月24日(火)2種類同時発売! 発売期間 9/24(火)~10/18(金)
抽せん日 10/30(土)

公益財団法人千葉県市町村振興協会

各1枚 300円

やめましょう!
ごみのポイ捨て

「みんなしているから」
「誰も見ていないから」…
ごみのポイ捨ては、まちの美観を損ね、住民の迷惑になります。清潔で美しいまちを維持していくために、皆様のご協力をお願いします。

お知らせ

無料調停相談会

館山調停協会では、夫婦関係・相続などの家庭内や親族間のもめ事、土地建物・借入債務・交通事故など民事のもめ事について、裁判所の調停委員が無料で解決する手続きの相談に応じる無料相談会を開催します。

相談無料・予約不要ですので、お気軽にご相談ください。

日時 10月5日(土)

10:00～15:00

場所 館山市コミュニティセンター

問合せ先 館山調停協会

☎23-3158

全国一斉！法務局休日相談所

法務局では、日常生活での様々な心配事や悩み事に関する相談受付や相続登記に関する公開講座を実施します。

日時 10月6日(日)

10:00～16:00

場所 千葉地方法務局本局

(千葉市中央区)

相談員 法務局職員、司法書士、土地家屋調査士、公証人、人権擁護委員

相談内容 法務局の業務に関する相談(不動産登記、商業・法人登記、土地の境界、戸籍・国籍、人権問題等)

公開講座

- ・「遺言のすすめ」10:00～12:00
- ・「相続登記はお済みですか？」13:00～14:30

申込方法等

- ・相談・講座ともに予約優先制
- ・相談時間は30分程度
- ・講座は、定員(各40名)になり次第受付終了
- ・秘密厳守、相談・講座ともに無料

問合せ先 千葉地方法務局総務課

☎043-302-1311

耕作放棄地を刈払ってイノシシを追い払おう！

県では、耕作放棄地の刈払い活動を推進しています。

9月28日から11月3日はイノシシ対策一斉刈払い月間です。

耕作放棄地はイノシシの格好の棲み家です。耕作放棄地を定期的に刈払い、農地を適切に管理して、イノシシによる農作物被害を防ぎましょう！

問合せ先 地域振興課農林水産振興室 ☎55-4805

募集

危険物取扱者試験

危険物取扱者試験

試験日 12月1日(日)

会場 県立館山総合高等学校

受験料 甲種6,500円

乙種4,500円 丙種3,600円

願書受付 (一財)消防試験研究センター千葉県支部

受付期間

電子申請 9月10日(火)～

9月27日(金) *24時間対応

書面申請 9月13日(金)～

9月30日(月) *土・日・祝日除く

試験のための講習会

講習日 10月21日(月)

会場 館山市コミュニティセンター

受講料等 6,280円(テキスト代含む)

*乙種第4類の問題集は別売(1,660円)

受付期間 9月13日(金)～

9月30日(月) *土・日・祝日除く

●願書配布及び講習会受付場所

安房都市消防本部予防課、鴨川消防署、千倉分署、鋸南分署
※消防署・分署では、出勤時等は講習会受付及び願書配布ができない場合があります。

問合せ先 安房都市消防本部

予防課 ☎22-2234

町民運動まつり出店者

『2019町民運動まつり』の開催にあたり、飲食等の販売するお店を募集します。

日時 10月20日(日)

9:00～16:00の間で各店舗自由

場所 B&G海洋センター

募集件数 5店舗

出店料 800円

出店条件

- ・町民運動まつり実行委員会が認めた店舗。
- ・テント等の備品は各自持込み(ない場合は要相談)。
- ・ごみは各自持ち帰り。

募集期間 9月22日(日)まで

申込み・問合せ先 町民運動まつり

実行委員会事務局B&G海洋センター

☎55-4411 *月曜休館

統計調査員

経済センサス-基礎調査の実施にあたり、統計調査員を募集します。

調査期間・場所

①12～1月(勝山・佐久間地区)

②2～3月(保田地区)

のどちらか一方又は両方

活動内容 事業所の活動状況の实地確認、調査票の配布等

*調査にはタブレット端末を使用

報酬 1期間につき7万円程度

募集要件 責任をもって調査を

遂行できる20歳以上の方

*詳細はお問い合わせください。

募集期間 9月30日(月)まで

申込み・問合せ先 総務企画課

企画財政室 ☎55-4801

9月11日は「警察相談の日」

犯罪や事故の発生には至っていないけれど、警察に相談したいことがあるときには、相談専用電話又は館山警察署へお電話ください。

●警察の相談窓口

相談専用電話 #9110

館山警察署 ☎23-0110

●性犯罪被害相談電話

性犯罪被害相談電話 #8103

催し

味わいハイキング174 幻の子規の道ハイキング

10月は、明治の俳人・正岡子規が房総を旅した足跡をたどるハイキングです。

当時の面影が残っている場所もいくつか残っています。落ち葉を踏みしめ、房総の歴史を感じながらハイキングしませんか。

実施日 10月5日(土)

*雨天の場合 6日(日)

集合 JR館山駅

8:05集合 8:25出発

募集人数 50人

会費 2,500円(昼食、保険代等含む)

持ち物 飲み物、保険証、雨具

案内人 川崎 勝丸氏(千葉県山岳史研究会)

コース 館山駅8:25発→長尾橋→下立松原神社→巴川→大高尾→風早不動分岐→上真倉→城山公園→館山駅着16:30頃着

主催 鋸南町味わいハイキング

申込期間 9月19日(木)8:30～定員になり次第締め切ります。準備の都合上、前日及び当日のキャンセルは実費を負担していただきますので、ご了承ください。

申込み・問合せ先 地域振興課
まちづくり推進室 ☎55-1560



がん就労支援講演会 がんと診断されても 働き続けるために

日時 10月19日(土)
13:30～16:00(13:00開場)
場所 亀田総合病院 Kタワー 13階
ホライゾンホール

講演内容

1部「副作用は何とかなる?～抗がん剤治療の副作用と上手に付き合う～」

講師:亀田総合病院薬剤部
塚田 麻実氏

2部「がんになっても自分らしく働き続ける～お金や法律について～」

講師:特定社会保険労務士
宮沢 佳子氏

定員 50名(参加費無料)

申込期間 10月15日(火)まで

申込み・問合せ先 亀田総合病院
がん相談支援センター
☎04-7099-1230

がん患者さんとご家族のための ピア・サポーターズサロンちば

がん経験者であるピア・サポーターが「仲間」として患者さんやご家族の悩みを聞いたり、体験をお話したりする場です。

日時 9月27日(金)
10:00～15:00

場所 亀田総合病院 Kタワー 13階
ホライゾンホール

*申込み不要(開催時間内のご都合のよい時間にお越しください)

申込み・問合せ先 亀田総合病院
総合相談室 ☎04-7092-2211

市民フォーラム インプラントのホント

日時 10月12日(土)
13:00～15:30(12:30開場)
場所 亀田総合病院 Kタワー 13階
ホライゾンホール

講師 亀田総合病院歯科口腔外科
医師 松田 博之氏

申込期間 10月5日(土)まで

定員 80名(参加費無料)

申込み・問合せ先 亀田総合病院
カスタマーリレーション室
☎04-7099-1230

「頼朝桜」おお草刈り にご協力をお願いします

日時 10月6日(日)
8:30～12:00 ※小雨決行
場所 佐久間ダム公園 眺観音前

持ち物 草刈り機又は草刈鎌、

手袋、ヘルメット

*燃料・ゴミ袋・昼食は、主催者で用意します。

*草刈りのほか、清掃活動にもご協力をお願いします。

*安全対策のため、ヘルメットを着用してください。

主催 佐久間ダム湖観光生産管理組合
千葉鋸南日本花の会

問合せ先

佐久間ダム湖観光生産管理組合
☎55-8115

金高丈夫 ☎55-8202

重田恒久 ☎55-1187



広告

夢を追う少女・七海と、女優・ナミのふたつの夢と人生が交錯する現代ファンタジー

NANSO舞台芸術創造プロジェクト第23弾
県民参加創作音楽劇

Tall Trees
チケット発売中!
(全席指定・税込)
一般 1,500円
中学生以下 500円

脚本・作詞・作曲: tekkan
演出: 山田宏平
助成: 一般財団法人 地域創造
※「beyond2020」認証事業です。

2019年
10/27(日)
開場13:30 開演14:00
千葉県南総文化ホール 大ホール

主催・お問合せ 千葉県南総文化ホール TEL.0470-22-1811

鋸南シルバー人材名人館

- ・庭木の剪定・枝打ち・伐採
- ・草とり・草刈
- ・遺品の整理・片づけ・処分・掃除等

☆困ったことは、まずはご相談下さい

電話 0470-55-2344
定休日 木曜日

”町報きよなん” およびホームページの広告を募集しています。●申込み・問合せ先 総務企画課 ☎55-4801

認知症予防 講演会

認知症は誰にでもおこり得る病気で、85歳を過ぎると2人に1人の割合で発症すると言われていています。町の介護保険の認定を受けている高齢者の4割以上は認知症です。

認知症は特效薬がありません。認知症という病気を知り、予防に取り組むことが大事です。

テーマ これって認知症？
～認知症の診断・治療・予防最前線～

日時 10月6日(日) 13:30～15:30

場所 中央公民館 多目的ホール

講師 東条メンタルホスピタル認知症疾患医療センター
センター長 金井 重人氏



介護 新聞 福寿草

講演会の
ご案内

健康寿命をのばしましょう

健康寿命とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のことをいい、平均寿命と健康寿命の差は、日常生活に制限があり不健康な期間と言われています。

健康寿命をのばすことは、生活の質を保つことにつながります。専門の先生方から健康寿命をのばす秘訣について講演いただきます。ぜひ、ご参加ください！

腰痛・膝痛を解消する！簡単エクササイズ

日時 10月21日(月) 13:30～15:30

場所 中央公民館 多目的ホール

講師 亀田総合病院リハビリテーション事業
管理部長 村永 信吾氏



頻尿・尿漏れを予防する！ ～今からでもやっておきたい骨盤底筋体操～

日時 10月28日(月) 13:30～15:30

場所 中央公民館 多目的ホール

講師 亀田クリニックリハビリテーション室
理学療法士 平井 菜穂氏



※室内靴、大きめのバスタオル又はヨガマットを持参ください。

●申込み・問合せ先 地域包括支援センター（保健福祉課内） ☎ 55-1172

あの子もこの子もきょうなんの子

お名前	生年月日	ご両親
早川 紗加	R1.6.4	映一・由美子(第2子)
岩崎 夢	R1.7.9	雄也・友紀美(第1子)
鈴木 陽斗	R1.7.21	孝幸・絵梨(第2子)
高梨 愛葵	R1.7.22	健太・早紀(第2子)
大瀬 真斗	R1.7.26	友博・瑠梨(第1子)
杉田 斉瑛	R1.7.29	幸俊・有沙(第3子)

～8月20日までの届出分～ おめでとうございます

地区	わが子へのメッセージ
両向	強さとしなやかさを兼ね備えた子に育ててほしい。
大帷子下	うまれてきてくれて本当にありがとう！
吉浜	元気に生まれてきてくれてありがとう
中道台	元気に育ててね♡
町	元気にスクスクと育ててほしいです。
上佐久間	お兄ちゃん、お姉ちゃんと仲良くね。

安房の頼朝伝説②

今回は頼朝伝説の館山市編です。頼朝は那古観音に源氏再興を祈願したと言われます。その頃、那古観音の南すぐ真下が海岸線で、那古山の北側から上るのが参道だったそうです。北側は川名地区で、現在長勝寺という寺院があります。頼朝が那古観音参詣後、ここにあった長生寺という名の寺に立ち寄り、本尊が勝軍地蔵だと聞き、これは縁起がいい、長く生きるとは長く勝つことに通じると、寺の名を長勝寺に改めさせたと伝わります。

その道筋の水田の一面の「頼朝免」という小字が残っています。頼朝から授かった土地だそうです。崖の観音にも参詣したそうで、この時、観音下で休憩した頼朝に、団子屋の主人が団子を献上したところ、頼朝は「うまい団子だった。うれしかったぞ」と言い、「嬉賀」という姓をもらったと言います。また、そこが「うれしくぼ」という地名になったという説もあります。

また十八という漁師の網元が、頼朝を家に招き、もてなしたお礼に、頼朝から白旗をいただいたそうで、現在も子孫の信田家で大切に保存されています。船形から洲崎まで舟を出したのが

十八だとも言われ、頼朝から深く感謝されたことが伝わります。

船形地区の祭礼には、その白旗が崖の観音脇の諏訪神社に高々と掲げられたそうです。

山本地区に登鑑台という地名があります。通りかかった頼朝が、鑑姿のまま、この丘に登ったので登鑑台という地名になったと言います。この時、馬の鞍を松に懸けて休んだことから、のちに村人によって、ここに「鞍懸大神」という神様として祀られました。この地区では鞍懸様の石碑を建立し、8軒の講中で、今なお毎年2月に鞍懸様のお祭りが行われているそうです。



鞍懸大神

健康通信

秋バテ対策

「秋バテ」とは、夏の暑さもやわらぎようやく涼しくなってきたのにもかかわらず体がだるい、疲れやすいなどの体の不調が続いている状態をいいます。原因としては夏の間の冷房や冷たい物の取りすぎにより自律神経が乱れているのに加えて、秋の朝昼夜の寒暖差や長雨などの低気圧の影響が加わって起きてきます。

症状としては、疲れやすくだるい・食欲がなくなり胃がもたれる・よく眠れない・立ちくらみやめまいがする・頭痛や肩こりがする・便秘や下痢：などがあります。秋バテの大きな原因は自律神経の乱れとそれによる血の巡りが悪くなること（冷え）といわれます。秋バテの予防と対策は次のとおりです。

1. 疲れた胃の調子を整える
食事をすると、体内に取り込まれた食物の10%がすぐに熱として発散されるので、体が温まります。特に必須アミノ酸を含むタンパク質（豚肉、牛肉、カツオ、アジ、シジミ、ソバ、さつまいも、納豆、豆腐、チーズ、卵など）をしっかりとることが冷え改善には大切です。また、ビタミン類も心掛けて摂りたいものです。そして冷たいものを控えて温かいものを摂り、知らず知らずのうちに負担をかけていた胃腸の調子を整えましょう。
2. 入浴
シャワーだけでなく、38〜40度のぬるめのお風呂にゆっくりつかると、冷房で冷えてしまった体が、芯まで温められ、副交感神経が優位になり睡眠モードに替わります。
3. 軽い運動
30分程度の散歩など軽めの運動を毎日続けることにより自律神経の機能が回復してきます。またマッサージや寝る前の腹式呼吸などもリラックス効果があります。
4. 適切な服装
冷房が効いた場所では冷えすぎに注意が必要です。体調にあわせ、上着やカーディガン、ハイソックスやひざ掛けなどで保温を心がけましょう。

まだまだ暑いと感じていても、季節は少しずつ秋へと変わりはじめています。早めの秋バテ対策で、夏の疲れを追い出しましょう！



材料（5～6人分）

- 米…………… 3合
- 水…………… 550ml(椎茸の戻し汁含む)
- とり肉……… 60g *小間又はひき肉
- ごぼう……… 1/4本(70g)
- にんじん…… 1/3本(65g)
- 油揚げ……… 1/2枚(15g)
- 干し椎茸…… 2個
- ごま油……… 小さじ1
- しょうゆ…… 小さじ1
- さとう……… 小さじ1
- 酒…………… 小さじ1
- しょうゆ…… 大さじ1強
- みりん……… 大さじ1/2弱
- 酒…………… 大さじ1
- さとう……… 小さじ1
- いりごま…… 大さじ1

A

B

とりごぼうごはん

不足しやすい食物繊維がしっかりとれる炊き込みごはんです。
冷めてもおいしいので、おにぎりにもおすすめです。

作り方

- ① 米をとぎ、30分水につけておく。
- ② ごぼうは笹がきにして水につけた後、水気を切っておく。にんじんは千切り、干し椎茸は戻して千切りにする。(戻し汁をとっておく。)油揚げは短冊に切って、熱湯をかけ、水気を切っておく。
- ③ フライパンにごま油を入れ、とり肉とごぼうを炒め、Aを加え水気がなくなるまで弱火で煮る。
- ④ 火を止め、にんじん、油揚げ、干し椎茸を加えて混ぜる。
- ⑤ ①にBを入れて混ぜる。
- ⑥ ⑤の上に④のをせて炊く。
(※具は混ぜずに炊くのがポイントです。)
- ⑦ 10分蒸らした後、ごまをふって混ぜる。

干し椎茸の他に、えのきやしめじなどで作ってもおいしいです。
お好みの味付けや水加減に調整してください。

レシピ提供：学校給食センター



あおと 葵斗くん 8か月

大胡 範明さん 第2子 両向区

おねえちゃんの自転車練習を追いかけてお散歩に行きます。とはいえ僕はママにだっこですけど。かっこいい歯が生えてきて、離乳食をモグモグ食べてます。しっかり栄養を取って僕も歩いてお散歩に行けるようにカラダヅクリ頑張るよ。学校から帰ってきたらまた遊んでね、お姉ちゃん。



今月の表紙

8月16日、B&G 海洋センターにて開催された「きよなんBG塾」で、SUP（スタンドアップパドルボード）の体験教室を行いました。

参加した子どもたちはボードの上に立てるかなとドキドキしながら挑戦。上手にプールの上をスイスイと動き回っていました。

人の動き 8月1日現在（前月比）

人	□	7,769人 (△18人)
うち男		3,736人 (△9人)
女		4,033人 (△9人)
世帯数		3,660世帯 (△5世帯)