



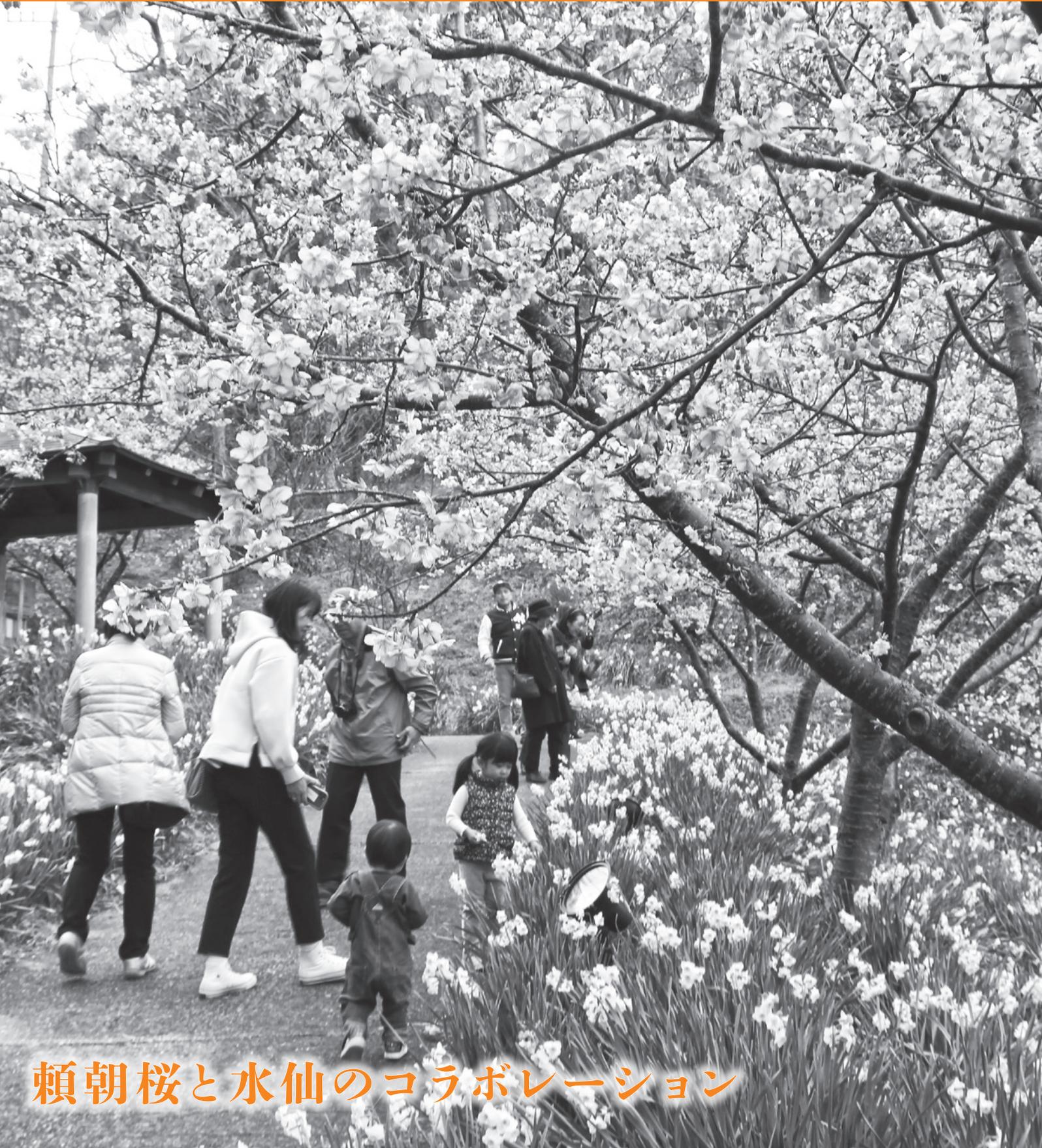
町報

きよなん

2020

3

No.620



頼朝桜と水仙のコラボレーション

狩猟エコツアー開催

町での過去10年間での有害鳥獣による農作物被害金額は2億5千万円近くにのぼり、さらにイノシシの捕獲数は捕獲がはじまった平成12年度から昨年度までで7千8百頭となり、有害鳥獣対策は大きな課題となっています。

鋸南町有害鳥獣対策協議会では、平成27年度から有害鳥獣による被害を逆手にとった試みとして、「鋸南町狩猟エコツアー」を開催しています。このツアーは、都市住民との協働による有害鳥獣対策を旨として、狩猟をはじめとする有害鳥獣被害対策の担い手となるきっかけを提供し、農村集落の魅力を感じてもらうことを目的としています。

今年で5年目を迎えたこのツアーは、参加者数は延べ3千人近くにのぼり、募集人数の10倍以上の応募があるプログラムもあります。

今年度は台風の影響で開催が危ぶまれる状況でしたが、開催を望む問合せも多く、限られた規模で3つのプログラムを開催しました。

ジビエ料理ワークショップ



1月26日(日)、道の駅保田小学校「みんなの家庭科室」で、エコール辻東京の秋元真一郎氏を講師に招き、開催しました。イノシシのモモ肉を使った「猪丼」、「鹿ロース肉ソテー」の調理実習を通じてイノシシシカ肉料理の魅力に迫りました。

解体ワークショップ



2月2日(日)、JPN野生鳥獣研究所(山梨県)の有泉大氏を講師に、捕獲されたイノシシやシカを捌き、ブロック肉に処理する体験をしました。都市住民にとって非日常的な体験として参加希望者が最も多い企画となっています。

けもの道トレッキング



2月8日(土)、千葉県農林総合研究センターと横根ワナ組合の皆さんを講師に、座学研修と実際の被害現場を歩き、イノシシやシカが利用する「けもの道」を観察しました。

過去のツアー参加者の中には、参加をきっかけに、横根ワナ組合の捕獲作業に継続的に携わっている方もいて、この日もトレッキングに同行し、案内をサポートしてくれました。

参加者の皆さんに聞きました

印西市在住のNさん(40代・女性)

けもの道トレッキングに参加。農家さんの苦労を知ることができた。何らかの形で鋸南町の獣害対策の支援に関わりたい。

東京都在住のSさん夫婦(50代)

けもの道トレッキングに参加。狩猟免許を取得したが、実際に狩猟を行う場所がなく、またご指導いただく機会に恵まれず悩んでいた。被害対策に取り組み集落の皆さんのお手伝いを通じて経験を積みたい。

千葉市在住のYさん(40代・男性)

解体ワークショップに参加。過去数年間、狩猟エコツアーの申込みをしてきたが、なかなか当選せず参加することができなかった。今回は期待以上の体験ができて大満足。今後もぜひ別のプログラムに参加してみたい。

有害鳥獣対策を逆転の発想で都市住民との交流に着目したこのツアーは、担い手不足に悩む地域から注目を集めています。来年度以降も引き続き開催し、都市住民との交流をさらに進め、関係人口の創出を図っていきます。

頼朝桜・苗木 300本が寄贈されました

昨年の台風 15 号で被災し頼朝桜が倒木した本町への復興支援として、源頼朝の縁でつながる源頼朝観光推進協議会と静岡県伊豆の国市観光協会から、頼朝桜（カワツザクラ）の苗木 300 本が寄贈されました。

1 月 28 日、保田川沿いで植樹式が行われ、伊豆の国市観光協会の林副会長から「鋸南町の皆さんに元気になってもらいたいと思ひ届けにきた」とあいさつがあり、白石町長は「大変ありがたいこと。桜の寄贈も復興も人とのつながりが大切」と謝意を述べました。

源頼朝観光推進協議会は、平成 24 年、本町をはじめとした頼朝にゆかりのある自治体が連携し、頼朝挙兵 830 年を機に設立されました。今後も、保田川に植栽した桜の成長とともに、広域連携の絆を深め、魅力ある観光地域づくりを推進していきます。



▲左から鎌倉市観光協会・大森会長、白石町長、手塚観光協会長、伊豆の国市観光協会・林副会長、伊豆の国市議会・内田議員



安房農業奨励賞に生貝 修さん

2 月 5 日、中央公民館で「安房農業賞及び安房農業奨励賞表彰式」（安房農林業振興協議会主催）が行われました。本町からは、率先して新たな野菜の栽培に挑戦するなど地域農業の活性化に努めた功績が認められ、生貝 修さん（亀島）が安房農業奨励賞を受賞しました。

生貝さんは、「諸先輩が続けてきたものを次世代に伝えられるように、魅力ある農業を目指したい」と、今後の目標を語りました。今後も地域農業の中心的存在として、更なる飛躍が期待されます。

◀受賞した生貝さん

不法投棄監視員・池田要太郎さん、菊地貞一さんに感謝状

1 月 21 日、千葉県教育会館（千葉市）で「千葉県廃棄物適正処理推進大会」が開催されました。この大会では、廃棄物等の発生抑制等の活動を通じて循環型社会形成の推進に顕著な功績があったとして、廃棄物関係事業功労者の不法投棄監視員の部で、鋸南町不法投棄監視員として池田 要太郎さん（両向）に千葉県知事感謝状、菊地 貞一さん（岩井袋）に千葉県環境生活部長感謝状が贈られました。

池田さんは、平成 10 年 4 月から下佐久間地区を中心に、菊地さんは、平成 26 年 4 月から岩井袋地区を中心に監視・収集を行い、不法投棄防止活動の推進や対策に尽力されました。また、町内の清掃活動に積極的に参加するなど美化活動にも努め、長年にわたる功績が認められ、今回の表彰となりました。



▲大会に出席した菊地さん

佐久間ダム公園で桜の管理・環境美化活動

2 月 2 日、佐久間ダム公園で、台風による倒木の撤去作業や「てんぐ巣病」の桜の枝の除去作業のボランティア活動が行われました。

約 50 名の地域住民が集まり、ソメイヨシノが咲く 4 月に向けてお客様を迎える準備ができました。参加いただいた皆様、ありがとうございました。

鋸南剣道大活躍

1月13日、日本武道館研修センター（勝浦市）で「鏡開き式青少年武道大会」が行われ、県内の強豪30チームが出場しました。

小学生部門に出場した「鋸南剣道」は、準決勝で昨年度優勝の日本武道館学園Aと対戦し勝利し決勝に進みました。決勝では茂原武道館に惜しくも敗れましたが、見事準優勝に輝きました。

●出場メンバー（敬称略）

先鋒：松尾 侑道（4年）	次鋒：小瀧 太喜（6年）
中堅：松尾 宗武（5年）	副将：篠原 大翔（6年）
大将：二村 龍成（5年）	監督：松尾 知治



▲鋸南剣道のチームの皆さん



また、1月26日、船橋アリーナ（船橋市）で開催された「千葉県少年剣道個人錬成大会」では、松尾 侑道さんが4年生男子の部で141名中3位、岡本 直樹さんが1年生以下の部でベスト8と好成績を収めました。

「鋸南剣道」はいつでも見学、体験が出来ますのでお気軽にお越しください。
毎週火曜日、金曜日 午後6時30分～8時（B&G海洋センター2階）
毎週土曜日 午後6時30分～8時（鋸南小体育館）

◀松尾さん

鋸南 FC U-9フットサル 南房総予選大会で優勝

1月13日、南房総市丸山体育館で開催された「LIBERDADE フットサル大会（3年生大会）」に「鋸南FC」が出場し、見事、優勝を果たしました。

鋸南FCは3月8日に柏市で開催される決勝大会への出場が決定しました。この大会は東北・関西・沖縄での予選を勝ち抜いたチームが出場する全国規模の大会で、活躍が期待されます。



▲鋸南FCのチームの皆さん

B&G海洋センター 10年連続高評価

1月21日、笹川記念館（東京都）で行われた「海洋センター所在自治体首長会議第12回B&G全国サミット」で、公益財団法人ブルーシー・アンド・グリーンランド財団（B&G財団）から、鋸南町B&G海洋センターが10年連続特A評価を獲得したとして表彰されました。これは、同財団が全国470か所の海洋センターの現状を把握し効果的な支援を行うために、特AからEまでの6段階で評価する制度で、青少年の健全育成と地域住民の健康づくりの場として、プールや体育館が積極的に活用されているかなどを評価しています。

これにより、平成26年度にプール大規模改修として3,000万円の助成金を受けており、来年度には体育館施設の改修に向け、修繕助成金を申請しています。



鋸南町：下段、右から4列目▶

保育所・幼稚園へ子ども商品券 ・おもちゃの寄付

1月28日、自然災害を受けた子ども達を支援する一般社団法人こども・笑顔創出プロジェクト(東京都)から、ホリデイ・トイズ・プロジェクトとして、昨年の台風15号で被災した保育所と幼稚園の子どもたちのために、おもちゃと交換できる「こども商品券10万円分とおもちゃ」の寄付がありました。

このプロジェクトは、東日本大震災を機に平成25年からおもちゃ業界が支援を始め、これまでに、全国各地の4,189人の子どもたちへ951万円の寄付を行っています。



▲同プロジェクト弓野専務理事と保育所の子どもたち

幼稚園ウルトラマンゼロ来園

1月17日、子どもたちに元気を届けようと、円谷プロダクション制作の特撮作品「ウルトラマンシリーズ」に登場する「ウルトラマンゼロ」が、鋸南幼稚園に訪れました。

幼稚園と保育所の子どもたちは、一緒に体を動かしたり、プレゼントをもらったりして楽しく過ごしました。



▲「ウルトラマンゼロ」に集まる子どもたち

復興コンサート



▲中央公民館で開催されたコンサート

2月15日、中央公民館と道の駅保田小学校で「音楽で被災地を支援する会」の主催により「鋸南町応援 復興コンサート」が開催されました。

この会は、音楽を通じて被災地の人々の心の潤いや元気を取り戻す手伝いをするを目的にプロの音楽家で構成され、柏市を拠点に活動しています。これまでも被災地でチャリティーコンサートを開催し、その収益を義援金として被災地に届けており、本町では中学校への寄付もいただきました。

来場者からは「プロの演奏は素晴らしかった」、「台風の復旧で疲労困憊でしたが、大変癒されました」と感想が寄せられ大盛況となりました。

鋸南町新春かるた大会

2月2日、中央公民館で「鋸南町新春かるた大会」(鋸南町青少年相談員連絡協議会主催)が開催され、鋸南小学校と保田しおさい学校の児童30名が参加し、3対3のグループで競い合いました。

この大会では、楽しく遊びながら鋸南町の風土と文化を理解してもらうために、これらを詠んだかるたを使用しています。子どもたちは、勝ち負けに一喜一憂していましたが、「鋸南町のことも知ることができてよかった。」と笑顔で話していました。

今後、さらにかるたの充実を図るために、青少年相談員を中心にかるたのリニューアルをする予定です。



▲取り札の獲得を狙う子どもたち

新型コロナウイルス感染症関連情報

感染を予防するには

一般的な感染症予防と同様に対策してください。

- ・うがい、手洗いを日常的に行いましょう。
- ・室内では加湿器などを使って乾燥を防ぎましょう。
- ・十分に栄養と休養をとり、体力や抵抗力を高め、体調管理を行いましょう。
- ・咳・くしゃみが出る時、また、大勢の人が集まる場所ではマスクを着用しましょう。マスクがない場合、咳・くしゃみはハンカチ、ティッシュや腕の内側などで口と鼻を覆い、他の人から顔をそむけて1メートル以上離れましょう。(咳エチケット)
- ・鼻汁・痰などを含んだティッシュはすぐにゴミ箱に捨て、手のひらで咳やくしゃみを受け止めた時はすぐに手を洗いましょう。
- ・咳をしている人にマスクの着用をお願いしましょう。

感染が疑われる場合は

医療機関を受診する前に次の機関へ相談してください。

帰国者・接触者相談センター

(1)平日 午前9時～午後5時

安房健康福祉センター(保健所) ☎22-4511

(2)土・日曜日、祝日 午前9時～午後5時

県庁相談受付 ☎043-223-2989

電話相談窓口(コールセンター)※24時間対応

☎043-223-2640(土・日曜日、祝日を含む)

●相談、受診の前に心がけること

- ・発熱等の風邪症状が見られるときは、学校や会社等を休み、外出を控えてください。
- ・毎日、体温を測定して記録してください。

●相談する目安

- ・風邪の症状や37.5度以上の発熱が4日以上続く場合や、解熱剤を飲み続けなければならない場合
- ・強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある場合

※次の方は重症化しやすいため、この状態が2日程度続く場合には、相談してください。

- ・高齢者
- ・糖尿病、心不全、呼吸器疾患等の基礎疾患がある方や透析を受けている方
- ・免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている方
- *妊婦の方は念のため、重症化しやすい方と同様に、早めに相談してください。

●相談後、医療機関にかかる時のお願い

- ・帰国者・接触者相談センターから受診を勧められた医療機関を受診し、複数の医療機関を受診することは控えてください。
- ・医療機関を受診する際は、マスクを着用し、手洗いや咳エチケットを徹底してください。

問合せ先 保健福祉課健康推進室 ☎50-1172

自衛官募集

●幹部候補生

部隊を指揮する幹部を養成します。

応募資格 22歳以上26歳未満の者

試験日 一次試験 5月9日(土)・10日(日)

受付期間 5月1日(金)まで

●予備自衛官補

自衛隊経験のない人が、学生や会社員などのままで訓練に参加できる制度です。

応募資格 【一般】18歳以上34歳未満の者

【技能】18歳以上55歳未満の者(資格に応じて)

試験日 4月18日(土)～22日(水)のうち指定された1日

受付期間 4月10日(金)まで

応募・問合せ先 自衛隊地方協力本部館山分駐所

☎22-0385

「年金ポータル」をご利用ください

年金に関する情報をインターネット上で簡単に見つめるために、厚生労働省が作成したポータルサイトです。

自分のライフスタイルや日常生活の中のさまざまなシーンに合わせたテーマで、年金の情報を探することができます。ぜひご活用ください。

<https://www.mhlw.go.jp/nenkinportal/>

鋸南シルバー人材名人館

・伐採・庭木枝打ち・剪定・草取り・草刈り

・遺品整理・不用品片づけ・掃除

連絡先:シルバー人材 名人館

電話 0470-55-2344

定休日 木曜日

催し

都市交流施設の周辺整備を町長と一緒に考えよう 都市交流施設周辺整備タウンミーティング

町では、都市交流施設・道の駅保田小学校に隣接する旧町立鋸南幼稚園や旧町立保田小学校のプールを活用した施設整備に向けて、「都市交流施設周辺整備基本計画」の策定を進めています。

このタウンミーティングでは、施設の導入機能の検討や整備方針、スケジュールなどについて、町民の皆さんから意見を伺い、町民同士が直接話し合い、計画の策定・推進に役立てるものです。

ぜひお気軽にご参加ください。

日時 3月26日(木) 午後2時～3時50分

場所 中央公民館 2階講座室

内容 ①説明会「都市交流施設周辺整備事業について」 ②意見交換

対象 都市交流施設周辺整備に関心のある方

申込 不要 *当日会場に直接来てください。

問合せ先 総務企画課企画財政室 ☎55-4801



ストップで STOP! 電話de詐欺 ~3月は被害が増加傾向~

県内の電話de詐欺被害は深刻な状況が続いており、昨年は1,409件、25億円を超える被害が発生しました。

例年、3月は電話de詐欺の被害が増加する傾向があります。「怪しい」電話が掛かってきたときは、一人で判断しないで家族や警察にご相談ください。

●電話de詐欺相談専用ダイヤル

☎0120-494-506(ヨクソコール)

8時30分～17時15分(土・日曜日、祝日、年末年始を除く)

上記以外は、最寄りの警察署にご相談ください。

問合せ先 県くらし安全推進課 ☎043-223-2299

すこやか料理教室

鋸南町食生活改善協議会では、町や県内の郷土料理・家庭に伝わる料理を紹介する料理教室を開催します。今回はアジを使った南蛮漬けを作ります。

日時 3月19日(木) 午前10時～午後1時

場所 保健福祉総合センター「すこやか」

内容 南蛮漬け、菜花の辛し和え、デザート(予定)

持ち物 エプロン、三角巾、タオル、飲み物

募集人数 町民の方、先着20名程度

参加費 1人300円

申込期間 3月16日(月)まで

申込み・問合せ先 保健福祉課健康推進室

☎50-1172

味わいハイキング180 お花見ハイキング

4月は、恒例のお花見ハイキングです。

ちば眺望百選に選ばれた佐久間ダム公園の桜を眺め、湖畔でお花見弁当をいただきます。

実施日 4月4日(土) *雨天の場合 6日(月)

集合 旧佐久間小学校 午前9時55分集合

募集人数 50人

会費 2,700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 旧佐久間小10:00発→金銅寺→嶺岡林道→奥山→佐久間ダム(昼食)→中根→奥山→佐久間ダム→片山→御堂下→旧佐久間小15:00着予定

主催 鋸南町味わいハイキング

申込期間 3月17日(火) 午前8時30分～

*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

災害義援金・寄付金 2月14日現在

義援金	85,426,735円	ご支援ありがとうございました
寄付金	85,348,170円	ございました

町では財政収入の確保と地域産業の振興を図るため、町報きよなんと町ホームページに掲載する広告を募集しています。町ホームページは4月にリニューアルします。掲載をご希望の方は総務企画課までご連絡ください。

●問合せ先 総務企画課企画財政室 ☎55-4801

職員給与のあらまし

町民の皆さんに、職員の給与や職員数について一層のご理解をいただくため、その概要を紹介します。

■人件費の状況（平成30年度一般会計決算）

歳出総額 (A)	人件費 (B)	人件費比率 (B/A)	前年度の人件費比率
42億3,258万円	7億3,037万円	17.3%	18.0%

※人件費には、一般職員の他特別職、議員、各種委員会の委員に支給される給料、報酬も含めています。

■職員給与費の状況（平成30年度一般会計決算）

職員数 (A)	給与費				1人当たり 給与費 (E/A)
	給料 (B)	職員手当 (C)	期末・勤勉手当 (D)	計 (B+C+D=E)	
91人	3億2,230万円	3,910万円	1億2,460万円	4億8,600万円	534万円

※職員手当には退職手当を含みません。職員数は平成30年4月1日現在の一般会計職員数です。

■職員の平均給料月額及び平均年齢

(平成31年4月1日現在)

区分	一般行政職	
	平均給料月額	平均年齢
鋸南町	302,367円	39.9歳
国	329,433円	43.4歳

○用語の解説

一般に人件費とは、職員に毎月支払われる給料、扶養手当等の諸手当を含む給与と退職金を支給するための負担金の他、使用者が負担する共済費（健康保険料、年金保険料）などの広い範囲の費用が含まれたものをいいます。また、人件費率とは歳出に占める人件費の割合を表します。

■職員の経験年数別平均給料月額

(平成31年4月1日現在)

経験年数10年～14年	241,067円
経験年数15年～19年	307,925円
経験年数20年～24年	340,350円

■部門別職員数

(平成31年4月1日現在)

区分	職員数		増減
	平成30年度	平成31年度	
一般行政職	61	62	1
税務職	6	6	-
医療職	11	13	2
福祉職	8	9	1
企業職	7	7	-
技能労務職	1	1	-
教育職	6	5	△1
合計	100	103	3

■職員の初任給の状況（一般行政職）

(平成31年4月1日現在)

区分	鋸南町	国
大学卒	182,200円	182,200円
高校卒	154,900円	150,600円

■一般行政職の級別職員数

(平成31年4月1日現在)

区分	1級	2級	3級	4級	5級	6級	7級	計
職名	主事 技師		主任主事 主任技師	副主査	室長 主査	室長	課長	
一般行政職	7人	13人	12人	10人	9人	5人	6人	62人
構成比	11.3%	21%	19.4%	16.1%	14.5%	8%	9.7%	100%

■職員手当（一般職員）

(令和元年12月1日現在)

区分	期末勤勉手当			退職手当		
	期末手当	勤勉手当		自己都合	勸奨・定年	
支給割合等	6月期	1.3月分	0.925月分	勤続20年	19.6695月分	24.586875月分
	12月期	1.3月分	0.975月分	勤続25年	28.0395月分	33.27075月分
				勤続35年	39.7575月分	47.709月分
	合計	2.6月分	1.9月分	限度額	47.709月分	47.709月分

■特別職の給料・報酬等

区分	月額	
給料	町長	553,000円
	副町長	512,800円
	教育長	466,400円
報酬	議長	270,750円
	副議長	218,500円
	議員	199,500円

※条例に基づき町長は30%減額後、副町長・教育長は20%減額後の金額。
議長・副議長・議員については5%減額後の金額。

給料：平成31年4月1日現在
報酬：令和元年6月1日現在

●問合せ先 総務企画課総務管理室 ☎ 55-4801

住宅関連補助金制度をご活用ください

令和2年度の事業は4月1日から受け付けを開始します。詳細は建設水道課までお問い合わせください。

合併浄化槽設置整備事業補助制度

生活雑排水による公共用水域の水質汚濁を防止するため、合併浄化槽（処理対象人員5～10人）の設置に要する経費に補助金を交付します。

■対象者 ①設置場所に常住し、町税等の滞納がない方。
②実績報告書を令和3年3月31日までに提出できること。

■補助対象種類・限度額

- ①新築に伴い合併処理浄化槽を設置する場合
…補助限度額 24万円
- ②既設の単独浄化槽または汲取便所から合併処理浄化槽に付け替える場合
…補助限度額 30万円
※単独処理浄化槽または汲取便所の撤去・処分に係る経費、宅内配管工事に係る経費6万円の補助を含みます。

住宅取得奨励金交付制度

町内に定住する意思を持って新築住宅を取得する方に奨励金を交付します。

■対象者 町内に対象住宅を取得し、次の全てに該当する方。

- ①奨励金の交付申請時に、対象新築住宅に定住していること。
- ②対象新築住宅の登記事項証明書で、2分の1以上の所有権を確認できること。
- ③奨励金の交付申請時に、申請者及び同居している者に町税等の滞納がないこと。
- ④本奨励金を過去に受け取ったことがないこと。
- ⑤令和3年3月31日までに奨励金の交付の決定を受けることができるものであること。

※対象住宅に係る建築確認の日から2ヶ月以内にあらかじめ認定を受けること。（建替も対象）

※対象住宅は、建築基準関係規定及びその他関係法令等に準拠して、居住用面積が70平方メートル以上であること。

■交付金額

申請者	建設業者	交付金額
転入者	町内	70万円 ※100万円
	町外	40万円 ※70万円
町内居住者	町内	50万円 ※80万円
	町外	20万円 ※50万円

※認定申請時に18才以下の子どもを持つ世帯の場合

住宅リフォーム補助制度

町内の事業者を利用し、お住まいの住宅リフォーム工事を行う方に補助金を交付します。

- 対象者 ①町内に定住し、かつ住民基本台帳に登録されている方。
- ②申請者及び世帯全員に町税等の滞納がないこと。
- ③本町で実施している他の制度による補助金、助成金又は保険給付金を受けていないこと。
- ④実績報告書を令和3年3月31日までに提出できること。

■補助金額・限度額

20万円以上（税別）のリフォーム工事に対し、10分の1の金額を補助します。

補助限度額 20万円

- 対象住宅 ①町内の一戸建て住宅又は併用住宅で、建築後3年以上経過しているもの。
- ②この制度による補助金を受けていない住宅。
※リフォーム工事は、補助対象になるものとならないものがあります。
※台風被害を対象とした住宅の応急修理等の修繕支援制度との併用はできません。

住宅用省エネルギー設備設置補助制度

家庭における地域温暖化対策推進のため、住宅用省エネルギー設備を設置する方に補助金を交付します。

■対象者

- ①町に居住している方または居住しようとする方で、町税等の滞納がない方。
- ②実績報告書を令和3年3月10日までに提出できること。

※太陽光発電システムを設置する場合は、電気事業者と当該設備により発電した電気に係る特定契約を締結し、HEMS又は定置用リチウムイオン蓄電システムのいずれかを設置すること。

■補助対象設備及び限度額

- ①太陽光発電システム
…補助限度額 9万円（2万円/1kw）
※既築住宅への設置は対象ですが、新築住宅の建築工事と同時に設置された場合は対象外です。
- ②家庭用燃料電池システム（エネファーム）
…補助限度額 5万円
- ③定置用リチウムイオン蓄電システム
…補助限度額 10万円

※令和2年度予算の成立を前提として行うため、今後事業内容等の変更がありうることをご留意ください。

●申込み・問合せ先 建設水道課建設環境室 ☎ 55-2133

講演会へのご参加ありがとうございました



1月18日、「これって認知症？認知症の診断・治療・予防最前線」をテーマに東条メンタルホスピタル認知症疾患医療センター長の金井 重人先生を講師に迎え講演会を開催しました。

台風からの復旧に向け、まだまだ忙しい時期ではありましたが、74名の参加があり、「具体的で良くわかった」「これから認知症の予防に取り組みたい」との感想が寄せられました。

すこやか勝山教室 再開しています

第1月曜日は役場玄関前に午前10時に集合し、ウォーキングをしています。

最近の研究で、歩くことには様々な病気の予防効果があることが明らかになりました。健康維持のため、ぜひ町民の皆様と楽しく歩きませんか。



●病気予防のために歩きたい歩数

予防できる病気	1日の歩数	そのうち早歩き的时间
寝たきり	2,000歩	0分以上
うつ病	4,000歩	5分以上
認知症、心疾患、脳卒中	5,000歩	7.5分以上
がん、骨粗しょう症	7,000歩	15分以上
高血圧症、糖尿病	8,000歩	20分以上
メタボリックシンドローム	10,000歩	30分以上



引用：青柳幸利、中之条研究「1年1日平均の身体活動からわかる予防基準一覧」

健康講座のご案内

笑って楽しく身体を動かしましょう！

脳と身体を元気で若々しく保つために、ユーモアあふれる中島先生と一緒に笑って楽しく運動しませんか。

ストレッチ体操や筋力体操を行います。ぜひご参加ください。

日時 3月30日(月) 午前10時～正午

場所 中央公民館 多目的ホール

講師 国際武道大学体育学部教授 中島 一郎氏

申込み・問合せ先 地域包括支援センター(保健福祉課内) ☎ 50-1172



聖地鋸山

「乾坤一擲」という四字熟語があります。中国の故事から出た言葉で、運を天にまかせて、のるかそるかの大勝負に出る。という意味です。乾は天、坤は地を意味します。その天地を意味する乾坤を山号とする寺院が鋸山町にあります。鋸山の乾坤山日本寺です。そしてまた、我が国の国号である「日本」という名のついた寺院は、この日本寺以外、他にありません。

奈良時代の神亀二年（七二五）に開かれたという日本寺。当時としては、都から遠く離れたこの東国の果てに、なぜ、このような壮大な名の寺院が出来たのか。今回は、そんなお話です。

仏教伝来間もない奈良の都、平城京。聖武天皇の後の光明皇后は、とても慈悲深く、信心深い女性でした。施薬院（今で言う病院）を建て、自ら風呂を沸かし、老若男女問わず、貧しき人々、病の人々の体を洗ってあげる千人施浴の願を立てました。

その千人目に訪れたのは、体中に重度の腫物を患う病人でした。その病人は皇后に言います。「もし皇后様が、私の腫物の膿を吸い出していただけたら、私の病はたちどころに治りましょう」

皇后は迷うことなく、その病人の皮

膚に口をあて膿を吸い出そうとすると、その病人の姿は消え、光り輝く仏の姿が現れました。皇后の真を試したのは、東方の仏である薬師如来だったのです。

薬師如来は「皇后のその篤い信心に報いよう」と言い残り、東方へと飛び去りました。皇后は天皇にお願ひし、薬師如来が去った東方の聖地を探させるため、僧行基を東国へ遣わしました。

行基は聖地を探し各地を遍歴して房総へたどり着きます。そしてそびえる鋸山を仰ぎ見て、三峰に分かれた峰に薬師三尊の来迎の姿を感じとり、すなわち中心の峰の瑠璃山は薬師

如来、左右の峰の日輪山、月輪山は脇侍の日光、月光菩薩であると。この地こそ東方の聖地だと確信した行基により、日本寺は開創され、関東最古の勅願所と言われるようになったのです。これが日本寺に伝わる縁起です。

鋸山日本寺 ▼



鼠径ヘルニア

健康通信

鼠径ヘルニアは、本来はおなかの中にある腹膜や腸が、鼠径部の腹壁の弱い部分から皮膚の下に飛び出した状態のことをいいます。一般に『脱腸』と言われていた病気で、鼠径ヘルニア患者さんの80%以上は男性です。小児の病気と思われがちですが、成人になつてからも多い病気です。成人の鼠径ヘルニアの原因は、加齢による組織の脆弱化が主な原因です。鼠径部周辺の腹壁の筋肉・筋膜の強度が保たれているうちは、小腸や腹膜が外に飛び出てくることはありません。しかし、加齢に伴って鼠径部周辺の腹壁の筋肉・筋膜が衰えてもろくなると、緩みが生じ拡大していきます。すると、大きくなった隙間などから、腸を包み込んでいた腹膜が脱出してヘルニア囊（ザック）をつくり出します。このヘルニア囊の中に小腸などが飛び出してきた状態が、鼠径ヘルニアです。

鼠径ヘルニアの主な症状は鼠径部の膨隆（膨らんだ状態）や腫れです。鼠径部に不快感や違和感、痛みを覚える方もいます。起立時には腸などが飛び出して

膨隆や腫れなどの症状が現れ（脱出）、横になると飛び出た腸がお腹の中に戻る（環納）を繰り返すことも特徴です。嵌頓とは、飛び出した腸がヘルニア門（内容物が飛び出す出口）にはまりこんで締め付けられ、元に戻らなくなった状態です。嵌頓をきたした場合、激的な痛みを伴います。姿勢を変えたり、押し下しても鼠径部の膨らみは戻りません。また、腸が強く締め付けられることによつて腸の一部が壊死し、循環障害、腸閉塞に至る可能性があり、危険な状態です。腸の壊死が起きた場合、壊死した部分を切除するなどの緊急手術が必要になります。嵌頓による緊急手術は術後の合併症発症率や死亡率が高くなることから明らかになっています。いったん飛び出たヘルニアが戻らなくなった場合や、激痛が生じたなどの嵌頓を疑うような症状が現れた場合、速やかに病院を受診しなければなりません。以上のことから、鼠径ヘルニアに気づいたら進行させずに早めに医療機関を受診することをお勧めします。

子どもいきいきレシピ

保育所給食のレシピを紹介します。
ご家庭で再現してみませんか。

ピーマン入りハンバーグ

給食でおなじみのメニューです。スキムミルクと粉チーズを入れることでカルシウムを摂取でき、コクもアップします。ピーマンが苦手な人も食べやすいメニューです。

ソースをアレンジしてみても良いですね♪



材料（子ども6人分）

合びき肉……230g
 ピーマン……30g(小1個)
 玉ねぎ……50g(1/4個)
 にんじん……30g
 スキムミルク……10g
 粉チーズ……10g
 パン粉……大さじ4
 牛乳……大さじ4
 卵……1/2個
 塩コショウ……少々
 ケチャップ……適量

作り方

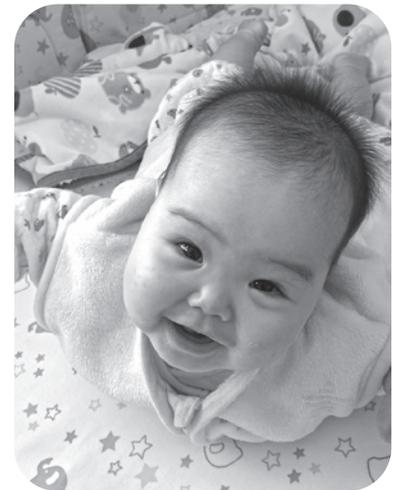
- ① ピーマン、玉ねぎ、にんじんはみじん切りにする。
- ② 熱したフライパンに油を入れ中火で熱し、①を加えて混ぜながら炒める。
- ③ 少し色がついたら火を止めて、粗熱を取る。
- ④ ボウルに合びき肉を入れ、Aの材料をすべて加える。
- ⑤ しっかり材料を練り混ぜタネを作る。
- ⑥ 作る個数にざっくりとボウルの中で切り分け、表面をならして形を整える。
- ⑦ フライパンに薄く油をひき、温まったらハンバーグをそっと並べ入れる。
- ⑧ 片面に焼き色がついたら裏返し、弱火にしたら蓋をして9分ほど蒸し焼きにする。
- ⑨ ケチャップをかける。

提供：鋸南保育所



ゆめ
夢ちゃん
7か月

岩崎 雄也さん 第1子 大帷子上区



お風呂が大好きです。お母さんと一緒にお風呂に入ったら、うっとりしてお歌をうたいます。お父さんも大好きです。帰ってきたら手足をバタバタして喜んじゃいます。初めてしゃべった日本語は「おとうさん」だとおとうさんは信じてます。じいじやばあばにもかわいがられて日々成長してます。

今月の表紙

佐久間ダム公園の頼朝桜が見頃となり、たくさんのお客さんで賑わっています。今年は水仙の開花時期が例年より少しずれ込み、鋸南町の二大花の共演が見られ、一足早い春の訪れとなりました。

人の動き 2月1日現在(前月比)

人 □ 7,619人(△32人)
 うち男 3,673人(△14人)
 女 3,946人(△18人)
 世帯数 3,604世帯(△17世帯)

