



町報

きよなん

2021

1

No.630

辰野町のおいしいリンゴ

保田小開校記念祭で辰野町物産展を開催



(関連記事は 7 頁に掲載)

おめでとうございます

ご支援いただきました皆さまに感謝



鋸南町長

白石 治和

謹んで年始のご挨拶を申し上げます。

平素より、町行政の推進に格別のご理解とご協力を賜り厚く御礼申し上げます。令和元年9月に襲来した台風から1年余り、未だにその爪痕は癒されておらず、皆さまにおかれましてはそれぞれ年明けをお迎えのことと存じます。

発災直後より、全国各地から災害義援金、寄付金、支援物資など延べ5700件を超える皆さまから温かいお気持ちが届けられました。今もなお、多くの励ましのお手紙が届いており、復旧復興に向け、大きな心の支えとなっております。

災害への対応を優先させつつも町政が停滞することがないよう、新しい人の流れをつくり、賑わいのある町を早期に取り戻す覚悟です。

当町の集客の拠点である都市交流施設「道の駅・保田小学校」は、台風災害で被災した直売所も復旧し、来場者数は、昨年12月末で累計130万人を突破し、台風災害に対する風評被害の影響は薄れつつあります。しかしながら、新型コロナウイルス感染症という新たな脅威が生まれ、国内の観光需要は激減し、地方の観光産業は一変してしまいました。ウィズコロナ

・アフターコロナの時代において、持続可能な観光地を目指すには、「新しい生活様式」にあつた体制整備が求められています。新型コロナウイルス感染症予防対策に万全を期し、更なる魅力向上と共に、継続的にこの地域に関わる「関係人口」に着目し、当町の特性を活かした元気なまちづくりに邁進していく決意です。

本年も例年同様、花まつりとして、第1章「水仙まつり」を2月7日まで、第2章「頼朝桜まつり」を3月7日まで、最終章「桜まつり」を4月11日まで実施し、花まつり期間中は開花状況に応じて、佐久間ダム公園の一部でライトアップを行い、新春から早春にかけて花のりーすでお迎えさせていただきま

す。また、3月6日には保田川頼朝桜の里、竹灯籠まつりも行われます。

災害の際にご支援いただいた皆さまに恩返しをするためにも、引き続き、復興と飛躍に向け、町民の皆さまとの連携をより一層深めていきたいと考えています。

本年4月からは、町の新たな総合計画が始動します。将来の町の行政運営指針を示す「まちの道しるべ」です。将来にわたり持続して発展していくためにも多くの若者が定住し、子どもたちを育て、町内外の人々の交流が活発になる魅力的なまちづくりを目指すために町民の皆さまとともにアイデアあふれる事業を展開して参ります。

結びに、本年も町政への更なるご理解とご協力をお願い申し上げますと共に、皆さまのご多幸を心からご祈念申し上げます。新年のご挨拶といたします。

新年あけまして

辛丑の年に期する



鋸南町議会議長

青木悦子

新年にあたり一言、ご挨拶申し上げます。

町民の皆さまには、平素から議会に対し、温かいご支援と多大なるご協力を賜りましたことに心から感謝申し上げます。

昨年「幸多き年を願って」と題してご挨拶申し上げましたが、現状を顧みますと台風被害からの復興は道半ばにして、新型コロナウイルス感染症の感染拡大も収束の兆しが見えず、そ

してこれら災禍に苦しむ町民の皆さまのご心中を察し、新春の訪れを心底より喜ばない心持でございます。

昨年中、当議会においては4回の定例会に加え3度の臨時会を開催いたしました。

議決した案件には、台風災害や新型コロナウイルス感染症関連のものが多くございましたことから、補正予算等の議案については、迅速かつ適正な審議を行うことを心掛け、町当局による一刻も早い復興と皆さまへの速やかなご援助がなされるよう努めたところでございます。

台風災害関連事業につきましては、令和2年度に数多くの事業が繰り越されましたが、先月の12月定例会等においての説明では、被災家屋の公費解体や災害廃棄物の撤去が完了したほか公共施設等の復旧が着々と進む一方で、被災者支援、特に住宅支援事業については、事業の進捗がままならないとのことであ

り、議会を代表し遺憾の意を表する次第でございます。

ご自宅を失くされ、未だ日々暮らしてに難儀されている方が多くいらつしやる実情を重く受け止め、当議会におきましても、町当局に対し様々な提案や要望を行って参らねばと考える次第です。

さて、本年、令和3年の干支は、辛丑かのととなります。辛は、ツライと読み、緩やかな衰退を表します。一方、丑うしという漢字は、種の中の生氣に満ちた芽を表しています。この2つの文字には、互いの力を強め合う作用「相生そうじょう」の関係があるので、つまり辛丑は、痛みが徐々に衰退し、新たな息吹が芽生え、更には苦痛が大きければ、より希望も大きくなることを意味しています。

令和3年度は、向こう10年間にわたる新たな総合計画の初年度となります。急速な少子高齢化による人口減少、基幹産業の

低迷による地域活力の衰退、多様化する介護や福祉に備える施策の充実など、町が抱える課題は山積しており、新総合計画には、当然、これら課題を解消するための多くの施策が盛り込まれて参ります。

町議会といたしましても、予算、条例等の審議、各種施策等に対する一般質問を通じて、町民の皆さまの声を反映させて参る所存でございます。

そして本年が、新たな町への飛躍の第一歩となるよう、一つでも多くの課題の解消を図るための論議を尽くし、行政の監視役として、また時として協力しながら、町の活性化に取り組んで参ります。

最後に、昨年も引き合いに出させていただきましたが、「災い転じて福となす」。本年こそ町民の皆さま方にとって幸多き一年となることを深くご祈念いたします。年始のご挨拶いたします。

地域を守る！消防団活動を紹介



消防団とは？

消防団とは、消防本部や消防署と同様に消防組織法に基づき、市町村に設置される消防機関です。

団員は消防本部などの職員と同じく、権限と責任を有する公務員です。ただし、非常勤の特別職の地方公務員となります。

常勤の消防職員とは異なり、自分の仕事を持ちながら、火災などの災害時に自宅や職場から現場へ駆けつけ、消火活動などを行います。

団員は郷土愛護の精神のもと、地域住民の生命・身体・財産を守るため、火災の警戒や鎮圧など様々な活動に取り組んでいます。

消防防災のリーダーとして、地域に密着し、住民の安心と安全を守る重要な役割を担っています。

消防団員の待遇は？

公務災害補償 活動中に負傷した場合、公務災害として補償されます。

被服の貸与 活動に必要な被服を貸与されます。

表彰制度 職務にあたって功労、功績があった場合に表彰されます。

各種手当 年額報酬4.4万円以上、災害時の出動手当などがあります。

退職報償金 5年以上勤務して退団した団員には、20万円以上の報償金を支給します。

※準中型の消防ポンプ車を運転するための免許取得経費を2.5万円を上限に補助します。

消防団の主な活動内容

【4月】辞令交付式 町長・団長から辞令の交付

【5月】中継及び規律訓練 消防の基本動作である規律訓練、消防ポンプ車の放水訓練

【6月～7月】消防操法大会 消防技術を披露する安房郡市の大会や千葉県の大大会に参加

【9月】総合防災訓練 避難訓練や模擬訓練を行う防災訓練に参加

【11月】秋季全国火災予防運動 火災予防の啓発活動

非常呼集訓練 火災を想定した実践的な訓練

【12月～2月】夜警 夜間に巡回を行い警戒活動

【1月】出初式 消防団員の表彰や消防ポンプ車による一斉放水を披露

【3月】春季全国火災予防運動 火災予防の啓発活動

*この他、各分団により消防ポンプ車の試運転や消防水利の点検などを定期的に行っています。



▲操法大会



▲消火栓点検



▲指令車で啓発活動

団長からのメッセージ

我々消防団は、地域防災力の担い手として、「町民の生命財産を守る」という強い使命感のもと活動しています。近年は火災だけでなく日本全国で災害が多発しており、消防団への期待も大きくなっています。

昨今では、全国的に消防団員数の減少が叫ばれており、当町では近年の人口減少の影響で、団員数は155人で定員充足率は約78%と低い水準になっており、団員の確保が喫緊の課題となっています。

今回の掲載を通じて、皆さまに消防団の活動を知っていただき、より身近に感じていただければと思っています。消防団は様々な世代や職業の方が集まり交流できることが魅力です。地元の人、移り住んできた人、一人でも多くの方の入団を心よりお待ちしております。



だいが まさひろ
大胡 昌広 団長

団員からの声



第2分団 給水班長

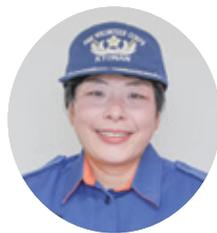
やまが やすひろ
山賀 康裕 さん

第2分団に所属している山賀です。入団して6年目で昨年4月から第2分団の給水班長を務めています。

私は会社員をしています。消防団は年齢構成が様々で会社員・自営業・公務員など地域を愛する方々が所属しています。そのような環境のため、分団員同士、仲良く活動しています。

訓練など、つらい時もありますが、仲間とともに乗り越えた際の達成感は何にも代え難いです。団員との絆も強まり、実際の消火活動にも活かされています。

今後も団員で協力して地域を守るために消防団活動に取り組んでいきたいと思えます。



女性消防団 部長

ひろた ともこ
廣田 知子 さん

女性消防団に所属している廣田です。入団して9年目で昨年4月から部長を務めています。

私は神奈川県横浜市出身で町に転入後、地元の知人の紹介がきっかけで女性消防団に入団しました。

普段は農業に従事し、火災などの災害時には交通整理や車両の誘導、平時には火災予防の啓発活動に取り組んでいます。

現在、女性消防団員は13人で、少ない人数の中、チームワークを活かして活動していますが、今後も活動を維持する



▲普通救命講習を受講する様子
ために、団員の確保が急務となっています。

消防団員になることで、防災意識が高まり、新たな仲間もできます。ぜひ一緒に地域の安全を守りましょう。

消防団員募集中

消防団は一人ひとりがそれぞれの仕事を持ちながら「自分たちの地域は自分たちで守る」という精神で消火活動などを行っています。地域の皆さまを災害から守るためには、皆さまの消防団への入団・協力が必要不可欠です。多くの皆さまの入団をお待ちしています。

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

組織図

消防団本部
団長 1人
副団長 3人
女性消防団 13人

第1分団 42人
勝山地区全域

第2分団 34人
佐久間地区全域

第3分団 29人
保田・元名・大帷子上・
小保田・市井原・横根

第4分団 33人
吉浜・大六・
大帷子下・江月

柴本さん親子が人命救助により表彰

12月11日に勝山漁業協同組合で、千葉海上保安部長表彰の贈呈式が行われ、柴本市郎さん・祥平さん(亀島)に感謝状が贈呈されました。

2人は親子で、11月23日午後4時頃に保田漁港沖で漁船を操業していたところ、定置網付近で転覆した船から男性1名を発見し救助しました。

救助された方は、海水温17度の中、1時間以上漂流しており、日没も差し迫る中での救助で発見が遅れた場合、生存が危ぶまれる状況でした。

この救助活動が評価され、今回の表彰となりました。



▲表彰された柴本さん親子(中央)

鋸南中学校にバレーボールの寄贈



11月18日に鋸南中学校で鋸南ロータリークラブ(清水一成会長)からバレーボール7個が寄贈されました。

昨年秋に公式球が変更されていますが、同校には公式球が少ないことから贈られることになりました。

生徒からは「寄贈されたボールのおかげで練習がはかどった」と感謝の言葉がありました。

◀清水会長(右)とボールを受け取る生徒

第1回ベビー&キッズフォトコンテスト開催

中央公民館で第1回ベビー&キッズフォトコンテストが開催されました。このコンテストは「子ども自慢・素敵な瞬間～奇跡の一枚～」をテーマとして未就園児を対象に昨年8月から10月まで募集し、町内外から19点の応募がありました。

応募された写真は10月から11月に中央公民館ロビーに展示され、来館者による投票の結果、川崎隆さん・広美さん(元名)が応募した「ちぎりぱんどうぞ」が総投票数132票のうち30票を獲得し第1位に輝きました。

投票者からは「むちむちとした姿がかわいい」「食べたくなるほどパンに見える」といったコメントが寄せられました。



▲第1位の「ちぎりぱんどうぞ」

安房農業奨励賞に鈴木 直人さん

12月2日に中央公民館で安房農林業振興協議会が主催する安房農業賞及び農業奨励賞表彰式が行われました。

町からは、鈴木直人さん(両向)が安房農業奨励賞を受賞しました。

鈴木さんは、結婚を機に平成26年に転入して婚家の家業であるカーネーション栽培に就きました。

平成28年の第65回関東東海花の展覧会花の品評会カーネーション部門で最高位の農林水産大臣賞を受賞し、平成31年からは安房地域の花きの研究団体である「awahana!!」の鋸南地区理事として精力的に活動しており、今後の活躍が期待されています。

鈴木さんは「栽培技術に磨きをかけ、地域の担い手として取り組んでいきたい」と語りました。



▲受賞した鈴木さん

小学生が「持続可能な鋸南町にするために」町に提案



▲提案する児童たちの様子

11月25日に鋸南小学校6年生が「持続可能な鋸南町にするために」をテーマに提案発表会を行いました。

児童たちは、これまでの総合的な学習の授業の中で、移住者に移住理由や役場職員に町の施策を聞き取り、町の良さや課題を調査し、白石町長ら町職員に提案しました。

児童たちからは「新しい仕事として農園カフェを開いたら若者も増えるのではないか」「空き家をコミュニティセンターやシェアハウスとして活用したらどうか」「自然を生かしたキャンプ場の整備や観光ツアーを行ったらどうか」などの提案がされ、「これからも町をよりよくするためにできることを考えていきます」と話しました。

道の駅保田小学校が開校5周年

12月12日、13日に都市交流施設・道の駅保田小学校で開校5周年を記念し、開校記念祭が開催されました。

抽選会や花束の無料提供、各テナントから特別メニューの提供などが行われ、12日に開催された辰野町物産展では、オープン前から大人気のリンゴを目当てに約60人が行列するなど、多くのお客さんでにぎわいました。



▲辰野町物産展の様子

地域おこし協力隊に堀越さんを委嘱

11月16日に農業振興担当の地域おこし協力隊として、東京都葛飾区出身の堀越美奈^{ほりこしみな}さんを委嘱しました。

堀越さんは、町の豊かな自然環境に感動し、町の農業に携わりたいという思いから地域おこし協力隊に応募されました。

今後は農業者からの技術指導を受けながら農業に従事し、インターネットを活用した農産物の販路拡大など農業の振興に取り組めます。

堀越さんは「一から農業を学び、町民の皆さまとの交流を通じて、地域に貢献できるように努力したい」と話しました。



▲堀越さん

陸上自衛隊レンジャー帰還式



▲任務を完遂した学生たち

11月24日に保田神社で陸上自衛隊の学生空挺レンジャー訓練の帰還式が行われました。

参加した32人の学生は、10月27日からの約1か月間、旧町立佐久間小学校を前線基地に、野山や沢に分け入るなどの過酷な訓練を実施し、無事帰還することができました。

今年度は新型コロナウイルス感染症の影響により、例年6月に開催される訓練が中止となりましたが、今回の訓練では感染防止対策が徹底された中で行われ、任務を完遂しました。

見返り俳句塾が『見返りの詩』第5号を発刊

11月3日に町の文芸サークル「見返り俳句塾」が、文芸誌『見返りの詩』^{うた}第5号を発刊しました。

見返り俳句塾は、郷土の文芸活動を高めようと、中央公民館を会場に、毎月第2土曜日の午後、現代俳句協会千葉県幹事の東國^{あづまくに}人氏を講師に招き、俳句の句会や学習会を開催しています。季節を感じ、心を表現する俳句の世界を愛するサークルです。

今回発刊した『見返りの詩』は会員たちの成果で、春夏秋冬を季題とした句、俳諧随想などの寄稿を掲載しています。会員も随時募集中ですので、ご興味がある方はぜひお問合せください。

新年の季題

洋上の瑞雲を分く初日影	保泉 ^{ほいずみ} 孟史 ^{たけし} (大帷子)
初稽古まず丹田に力こめ	池田 ^{いけだ} 勝 ^{まさる} (両向)
三世代十人揃い初写真	川崎 ^{かわさき} 一美 ^{かずみ} (本郷浜)
初孫の安産祈る初日の出	三瓶 ^{さんべい} 繁男 ^{しげお} (両向)



▲『見返りの詩』第5号

●問合せ先 中央公民館 ☎55-4151

菱川師宣記念館「房総を描き続けてー 溝口七生展」開催中

みぞぐちかずお
故溝口七生さんの寄贈作品13点を紹介する展覧会が開催されています。光陽展や千葉県展に出品した大作が中心で「布良の砂丘」や「樹々の墓標」など、自然と向き合い活動された溝口さんの思いがこもった作品ばかりです。絵具箱や絵筆など、溝口さんが愛用した品も展示しています。



また以前に旧保田小学校や鋸南中学校へ寄贈された3点も展示しています。

来館者からは「見ごたえのある展示で、感動しました」「引き込まれるようなすばらしい風景画です」などの感想が聞かれました。

期間 1月24日(日)まで ※月曜休館

入館料 一般大人500円(町内者は200円)

問合せ先 菱川師宣記念館 ☎55-4061

◀展示の様子

町では、町報きよなんに掲載する広告を募集しています。掲載をご希望の方は総務企画課までご連絡ください。

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

全国一斉生活保護相談会

千葉司法書士会及び千葉青年司法書士協議会では、生活保護に関する電話相談会を開催します。

日時 1月24日(日) 午前10時～午後4時

相談窓口 ☎0120-052-088

※相談料は無料です。秘密は厳守します。

問合せ先 千葉青年司法書士協議会

☎043-488-4633

屋根用 高耐久応急シート工法 シートネット工法

補強繊維入りシートをネットで固定することで、屋根にブルーシートや土嚢を設置する部分的固定より風圧に対し安定した固定が得られます。



お問い合わせは

シバタ工業株式会社

<https://www.sbt.co.jp/>

東京支社 TEL(03)3292-3861

担当：橋本

メールアドレス Sales@sbt.co.jp

従業員募集

パート・アルバイト

◎洗い場及び調理補助…3名

◎清掃係…3名

■週2、3日(土日のみ可) ■4時間～程度可

※待遇、勤務時間等応相談

保田漁協 **食事処 ばんや**

鋸南町吉浜 99-5

TEL.0470-55-4844 (中村まで)

町公式LINEアカウントを開設しました

防災情報やイベント情報などの町からの最新情報をお届けします。ぜひご利用ください。

右のQRコードから「友だち追加」をすることで、情報を受け取ることができます。

アカウント名 鋸南町 ID @kyonanmachi

..... LINEとは?

無料でテキストメッセージや通話などを利用することができるコミュニケーションアプリです。

●問合せ先 総務企画課企画財政室 ☎ 55-4801

こちらもぜひご登録を

防災安心メール



公式フェイスブック



公式ツイッター



申告準備はお早めに

館山税務署 申告書作成会場の開設

期間 2月16日(火)～3月15日(月)※土日祝日除く

時間 午前9時～午後5時

(受付午前8時30分～午後4時)

※混雑を避けるため当日会場またはオンラインで入場整理券を配布します。入場整理券の配布状況に応じて後日の来場をお願いすることがあります。

会場 館山税務署(館山市北条)

その他 会場での検温、マスクの着用、少人数での来場にご協力をお願いします。

問合せ先 館山税務署 ☎22-0101

税理士による

小規模納税者のための無料申告相談

小規模納税者の方の所得税・復興特別所得税・消費税、年金受給者並びに給与所得者の所得税・復興特別所得税の申告(土地、建物及び株式などの譲渡所得並びに山林所得のある場合を除く)を対象に無料申告相談を開設します。

申告書等を提出するのみの場合は、税務署へ送付してください。

開設日・会場

2月2日(火) 鴨川市役所(鴨川市横渚)

2月3日(水) 館山市コミュニティセンター(館山市北条)

2月4日(木) 南房総市千倉保健センター
(南房総市千倉町瀬戸)

受付時間 午前9時30分～午後3時30分

※混雑する場合、早めに締め切ることがあります。

問合せ先 館山税務署 ☎22-0101

国税庁ホームページ

確定申告書等作成コーナー

国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」で所得税の申告書などが作成できます。ぜひご活用ください。

作成した申告書などは、印刷して添付書類と一緒に税務署へ提出することができます。また、e-Tax(国税電子申告・納税システム)で送信することもできます。データを保存しておけば、翌年の申告時に読み込んで活用でき便利です。

作成できる申告書の種類

- ・所得税及び復興特別所得税の確定申告書
- ・青色申告決算書・収支内訳書
- ・消費税及び地方消費税の確定申告書
- ・贈与税の申告書

国税庁ホームページはこちらから▶



e-Taxをご利用ください

所得税・消費税・贈与税・印紙税・酒税などの申告や、法定調書の提出、届出や申請などの各種手続を、インターネットで行うことができます。

新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点からも、ぜひ自宅からe-Taxをご利用ください。

e-Taxで申告するときは、マイナンバーカードが税務署が発行するID・パスワードが必要です。

※マイナンバーカードを利用する場合、ICカードリーダーまたはマイナンバーカード読み取り対応のスマートフォンが必要です。

健康づくり推進員の募集

健康づくりの知識や技術を学び、町の保健事業に協力していただく健康づくり推進員を募集します。病気の予防や運動、食育など健康に関心がある方の応募をお待ちしています。

任期 令和3年4月1日～令和5年3月31日

活動内容 ・講習会等への参加や開催支援
・健康づくりに関する知識の習得及び普及啓発

応募資格 町内在住で18歳以上の方

募集定員 50人程度

募集期間 2月10日(水)まで

応募・問合せ先 保健福祉課健康推進室 ☎50-1172

東京湾アクアラインの夜間通行止め

トンネル補修工事のため夜間通行止めが実施されます。

期間 1月24日(日)～28日(木) 各日午後11時～翌朝午前5時

※海ほたるPAは午後9時～翌朝午前5時まで閉鎖

予備期間 ①1月31日(日)～2月4日(木)

②2月7日(日)～9日(火)

区間 上り線 袖ヶ浦IC～川崎浮島JCT

下り線 川崎浮島JCT～木更津金田IC

問合せ先 東日本高速道路(株)お客様センター

☎0570-024-024

安房地区社会教育振興大会

日時 2月6日(土) 午後2時～4時 入場無料

会場 中央公民館 多目的ホール

内容 (1)教育講演

「何歳からでも挑戦できる」～トライアスロンへの挑戦～

講師:最高齢アイアンマン世界王者 稲田 弘 氏

アスリートワークス プロフェッショナルコーチ

山本 淳一 氏

(2)稲田氏・山本氏によるトークショー

問合せ先 教育課生涯学習室 ☎55-2120

てんぐす病枝払い・環境美化活動

佐久間ダム公園周辺の景観を守るため、桜などのてんぐす病枝払いや清掃活動、桜の植栽を行います。皆さまのご協力をお願いします。

日時 2月7日(日) 午前8時30分～正午

※小雨決行

※午後も継続できる方はお願いします

場所 佐久間ダム公園 ※暁観音前集合

持ち物 ノコギリ、手袋、ヘルメット、作業がしやすい服装

その他 ・ごみ袋、昼食は主催者側で用意します。

・安全対策のためヘルメットを着用してください。

※お持ちでない方は貸し出します(先着10人)

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

味わいハイキング181

忘却の名山 津辺野山ハイキング

2月は忘却の名山 津辺野山をハイキングします。西側の稜線からは天満山、八幡山、浮島、大黒山、みさご島を見ることが出来ます。

実施日 2月6日(土) ※雨天の場合7日(日)

集合 役場 午前9時30分集合

募集人数 40人 **会費** 500円(保険代等含む)

持ち物 弁当、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 役場9:50発→白銀→勝山学園→田子の台
→長林寺→展望台→津辺野山(昼食)→塚原→下
佐久間→役場15:30着予定

主催 鋸南町味わいハイキング

受付開始日 1月21日(木) 午前8時30分～

※定員になり次第締め切ります。

※新型コロナウイルス感染症の流行状況により、中止となる場合があり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

住まいのリフォーム・修理
地域密着の専門家がお伺いいたします。ご相談・お見積無料!



「困った」ときは... **南総トータルホームサービス**

☎0470-29-7481 〒294-0018 館山市国分911-1

解体工事 承ります!

廃棄処理・足場工事・基礎工事
～地域の皆様に喜んで頂ける
「しごと」をモットーに～



(有)吉田興業 館山市那古1156-8
TEL:0470-20-5025 FAX:0470-28-4027
http://yoshida-kogyo.chiba.jp/

コロナに負けず！自分の健康は自分で守る！

感染予防対策に取り組み、介護予防活動を継続しています。

●対策方法

- ①体調が優れない場合は参加せず、事前に検温し、手洗ひまたは手指消毒を行う
- ②会場入り口に消毒用アルコール、体温計を準備
- ③室内では十分に換気し、マスクを着用して人との距離を1.5m以上にする
- ④晴れた日は屋外での活動を取り入れる

※紫外線から合成されるビタミンDは免疫力を高め、飛沫による感染力を下げると言われています。



▲本郷長寿会の活動の様子



▲じねんじよの会の活動の様子

健康講座のご案内

笑って楽しく運動しませんか。ユーモアあふれる中島先生と一緒に音楽に合わせて健康体操を行います。参加を希望される方は、電話でお申し込みください。

日時 3月2日(火) 午後0時30分～2時

場所 老人福祉センター「笑楽の湯」

対象 65歳以上の方

定員 10人(先着順)

講師 千葉障がい者スポーツ指導者協議会会長 なかしま いちろう 中島 一郎 氏

その他 ・動きやすい服装で水筒をご持参ください。

・発熱や風邪の症状がある場合は、参加をご遠慮ください。

・検温、マスクの着用にご協力をお願いします。

申込み・問合せ先 地域包括支援センター ☎50-1172



介護
新聞
福
寿
草

鋸南手話サークルは、災害時などに耳が聞こえない方に情報をきちんと届けたいという思いで、毎月第2・第4月曜日にボランティアセンターで手話の学習をしています。

町民だけではなく、近隣市からの参加者も交えて、ろう者と一緒に活動しています。



口元が見えないと手話がうまく伝わらないこともあるので、マスクの代わりにマウスシールドを着用して手話を学んでいる方もいます。

どなたでも参加できますので、興味のある方はお気軽にご連絡ください。

●問合せ先 社会福祉協議会 ☎50-1174

◀手話を学習する様子

わが町のボランティア活動【第8回】
鋸南手話サークル

お伊勢様

江戸時代後期、全国的に旅ブームに火が付き、伊勢参りが大流行となりました。それまでおおつびらに旅など出来なかつた農民や町人が、大手を振って家を留守にして大旅行に出かけられる。それが伊勢参りだったので。

「伊勢に行きたい、伊勢路が見たい、せめて一生に一度でも」と歌われた伊勢参りですが、地方からでは、やはり高額な費用がかかります。そのため、仲間間で伊勢講を作り、お金を積み立て、くじで代参を決めて伊勢参りに行くというのが、通例でした。

その伊勢講のアドバイスや伊勢参りの幹旋に奔走したのが、伊勢の御師という職業の人たちです。いわば、伊勢の観光宣伝マン兼ツアーコンダクター。彼らが全国へ散らばり、人々を伊勢へ導きました。

伊勢神宮は、内宮と外宮があり、内宮は正式には伊勢皇大神宮と言います。日本人にとって、まさに心のよりどころとなるお社です。

小保田地区に皇大神宮、通称「お伊勢様」と呼ばれる神社があります。始まりは明らかではありませんが、江戸時代の寛政頃（一七八九〜一八〇〇）の村絵図には、すでに描かれています。祭神は天照大神。村人らの伊勢信仰

により創始されたと思われる。

明治初期には、地元の伊勢講仲間によつて社殿が建て替えられました。

昭和期には子どもの相撲取りの場として、また現在は祭礼や年末年始には区民が草刈りや清掃を行い管理し、五穀豊穡や家内安全を祈願する、まさに小保田の人々にとって心のよりどころとして親しまれてきたお社です。

町に大災害をもたらした台風十五号により、小保田のお伊勢様も倒壊してしまいました。このたび、小保田区の役員及び氏子さんたちの協力により社殿の修復が完成しました。これからも地区の人たちに信仰されていくことでしょう。



小保田 お伊勢様

健康通信

冬の睡眠対策

寒い冬は手足が冷たくてなかなか寝つけない…と悩んでいる方も少なくないようです。冬は風邪をひきやすい季節なので、睡眠不足によつて体力や免疫力が下がることは避けたいものです。

良い睡眠には日中に身体や脳をしっかりと使っておく必要があります。寒い冬は日中の身体活動量が少なくなり、身体活動量が少なくなること、人とのコミュニケーションが減り、結果的に脳の活動量も低下します。つまり冬は、良い睡眠をとるための条件が整いにくい難しい季節なのです。

良い睡眠を得ようとして、寝る直前に、夜食に温かいものを食べたり、お酒で身体を温めたり、熱いお風呂にゆっくり入つてから寝るようにしている方がいるかもしれませんが、それらは睡眠にとつてすべて逆効果です。寝る直前に食事を取ると代謝が上がり眠りにくくなり、お酒は中途覚醒が生じやすく、トイレも近くなることで眠りの質を低下させます。熱いお風呂は睡眠時に本来下げるべき深部体

温が下がりにくくなり寝入りが悪くなります。

冬の睡眠の敵は「寒さ」と「乾燥」です。良い睡眠のために、次のような工夫をお勧めします。

- ①寝る前に寝室・寝具を温めておく、冬の寝室の寒さに伴う末梢血管の収縮を防ぐことで寝入りがスムーズになります。エアコンのほか電気毛布や湯たんぽ、布団乾燥機などで寝具を温めておくのもよいでしょう。足が冷えるからと厚い靴下をはいて寝る方もいるようですが、寝付いた後温まった体温を放散するのに支障があるので布団の中を温めておくのが良いようです。
- ②睡眠の1〜2時間前に熱すぎないお風呂（38〜40℃）に入つて深部体温を高くしておく、寝入りに向けて深部体温が下がりやすく眠りに入りやすくなります。
- ③寝室の乾燥は喉や肌への負担も大きくなります。エアコン暖房を使うと湿度が低下するので加湿器を使つたり洗濯物を干すなどして寝室の湿度が40〜60%程度になるように加湿を心掛けると良いでしょう。



きよなん学校給食レシピ

鶏肉とお芋の揚げからめ

鶏肉はカリッとじゃがいもはホクホクとした食感で、甘辛のたれが食欲をそそり、ご飯が進む一品です。



材料（4人分）

- 鶏もも肉(皮なし)・・・120g
- じゃがいも……………大きめ1個
- にんじん……………1/4本
- むきえだまめ……………20g
- おろししょうが…少々
- 酒……………大さじ1/2
- 片栗粉……………大さじ3
- 三温糖……………小さじ2
- みりん……………小さじ1
- 塩……………ひとつまみ
- しょうゆ……………大さじ1/2
- 水……………大さじ3
- 白いりごま……………大さじ1/2

作り方

- ① 鶏肉を2cm角に切り、おろししょうがと酒で下味をつける。
- ② にんじんをいちょう切りにし、下茹でする。
- ③ じゃがいもを2cm角に切り175℃の油で素揚げする。
- ④ ①に片栗粉をまぶして175℃の油で揚げる。
- ⑤ 三温糖、みりん、塩、しょうゆ、水をフライパンで煮立て、②のにんじんとむきえだまめを入れる。
- ⑥ ⑤に揚げた鶏肉とじゃがいもを入れてからめ、白いりごまをふる。



えだまめの代わりに長ねぎを使用してもおいしく作ることができます。

提供：学校給食センター



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



りょう た 諒太くん 3歳
けい こ 圭吾くん 2歳

厚海 勝徳さん 第1子・第2子 田町区



僕の1月は「あけましておめでとう」と「誕生日おめでとう」のダブルです。ピースとチョコと2歳は同じサインなので練習して上手になりたいです。お兄ちゃんとは喧嘩しちゃうこともあるけどお兄ちゃんが手加減して負けてくれる時もあるね。優しいお兄ちゃん大好きだよ。by けいこ

水道管の凍結に注意

冬の冷え込みが厳しくなると、水道管が凍り破損するおそれがあります。

凍結を防止するため、屋外の水道管に保温チューブや布などを巻き付けて保温する、屋内の水道管は蛇口を開けて少量の水を流し続けるなどしましょう。

人の動き 12月1日現在(前月比)

人	□ 7,432人 (△11人)	出生	1人
うち男	3,576人 (△4人)	死亡	9人
女	3,856人 (△7人)	転入	10人
世帯数	3,559世帯 (△6世帯)	転出	13人