



町報

# きよなん

2022

9

No. 650



トレッキングチーム(宝永山火口にて)

登頂チーム(富士山頂にて)



雄大な自然の中でチャレンジ!

富士のさとチャレンジサマーキャンプ

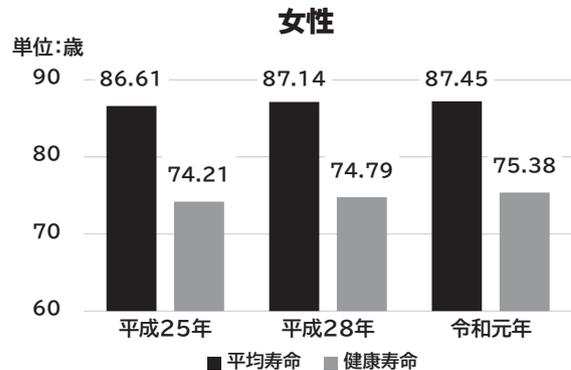
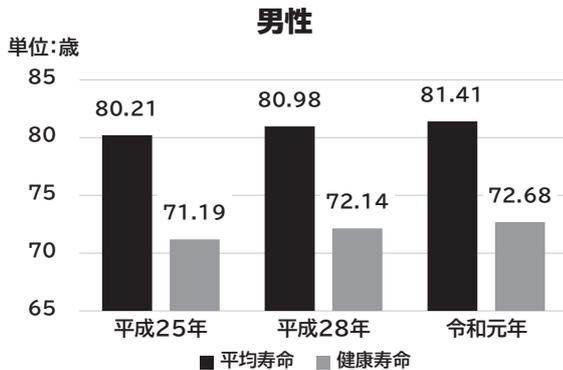
# いつまでも**元気に** **健康寿命を延ばそう！**

## 健康寿命とは？

健康寿命は健康上の理由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です。長生きだけではなく、生涯にわたり元気で健康に毎日を楽しむ過ごすためには、健康寿命を長くすることが必要です。

## 日本人の平均寿命・健康寿命

日本人の平均寿命と健康寿命の差は男性で約9歳、女性で約12歳あります。健康寿命を延ばすためにも、生活習慣病などの予防が大切です。



※第16回健康日本21 (第二次) 推進専門委員会 資料より

## 生活習慣病を予防しましょう

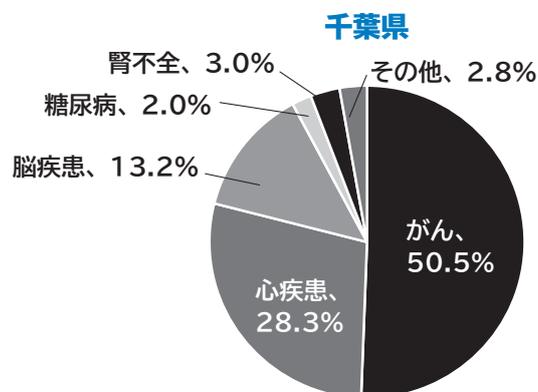
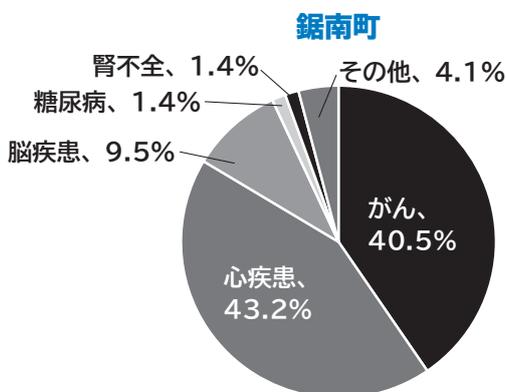
生活習慣病とは、運動不足や偏った食生活、ストレスの積み重ねなどが原因で発症するがんや心疾患などのさまざまな病気のことです。生活習慣病は自覚症状がないまま進行し、気づいたときには重病化しているケースがあります。

## こんな生活を送っていませんか？

- ✓ 朝食は食べないことが多い
- ✓ 味の濃いものやインスタント食品をよく食べる
- ✓ エレベーターやエスカレーターをよく使う
- ✓ 車での移動が多い
- ✓ 毎日、遅くまで残業している
- ✓ イライラすることが多い
- ✓ 週に2日以上、休肝日を設けていない
- ✓ タバコを吸っている
- ✓ 睡眠不足
- ✓ 休日も運動はしていない

## 死因別割合(令和3年度)

端数処理のため、合計が100%になりません。



※国保データベース (KDB) の「地域の全体像の把握」より

町と県を比較すると、がんは10%少ないですが、心疾患は約15%多くなっています。これは町で高血圧の方が多くいることが原因であると考えられています。

生活習慣病を予防するためには、運動習慣の定着や食生活などの改善により健康的な生活習慣を身に付けることが大切です。

## 健康づくり推進員協議会の活動を紹介

町民の皆さんの健康増進を図るため、町健康づくり推進員協議会では、普及啓発に取り組んでいます。  
会長の鈴木律子<sup>すずきりつこ</sup>さん(田町)にインタビューしました。



鈴木さん▶

### ●会の目的は？

「自分たちの健康は自分たちの手で」をモットーに31人の会員が普及活動を行っています。

鋸南町は県内で40歳以上の高血圧の割合が最も多いんです。2人に1人は高血圧。これを改善するために、適度な運動や減塩の食事が大切です。運動方法や減塩レシピをお伝えすることで、皆さんの健康に少しでもお役に立てればと考えています。

### ●会の活動内容は？

手軽に楽しめる運動を紹介したいと考えていて、ポッチャの体験会を今年秋から冬に開催予定です。今は会員がルールを覚えたり、準備を進めています。

会の前身の食生活改善協議会では、地区伝達講習会として、減塩レシピなどを紹介していました。減塩レシピが普及して、高血圧の方の助けになればと考えています。この講習会も今年秋から冬に開催できるよう、準備を進めています。

また、毎年6月には「歯と口の健康週間」にあわせて、幼稚園児や保育園児を対象に虫歯予防の人形劇を開催しています。

### ●町民の皆さんに一言

健康づくりに興味がある皆さん、一緒に活動しませんか。男性の方も大歓迎です。

健康づくりは本人がその気にならなければ始まりません。少しでも多くの方が健康づくりに対する意識を持ってもらい、皆さんが元気で健康に毎日をお過ごしいただければと思います。



▲虫歯予防の人形劇

## 食生活・運動習慣を見直しましょう

### 野菜は1日350gを目標に

野菜は小鉢1皿が約70gですので、1日に小鉢5皿を目標に食べましょう。

野菜に含まれるビタミンや食物繊維は代謝を円滑にします。食品ごとに含まれる栄養素が違うため、多くの種類を食べましょう。

### 塩分は控え目に

塩分を摂り過ぎると、血圧が上がり心疾患やがん、循環器疾患を発症するリスクが高まります。1日の塩の摂取量は男性7.5g未満、女性6.5g未満を目標にしましょう。栄養成分表示も気にして見てみましょう。

### ウォーキングをしましょう

ウォーキングは有酸素運動の代表的な運動として挙げられ、主に体脂肪燃焼や体質改善、生活習慣病予防に効果的な運動です。コストもかからず簡単に始められます。

### 手軽な運動「+10」

+10（プラステン）は、今よりも10分間体を動かすことです。身体活動量が10分多くなると、血圧、血糖値の改善・がんの発症リスクが3.2%減少します。

## 検診・健診を受診しましょう

10月から総合検診が始まります。対象者には案内を送付しています。検診は生活習慣病の発症や重症化を未然に防ぐためのものですので、ぜひ受診しましょう。

## B&Gスイマーズフェスティバルで町B&Gの子どもたちが活躍

8月20日に2022B&Gスイマーズフェスティバルが開催され、町B&G海洋センターに所属する多くの子どもたちが入賞しました。

この大会は、全国から278人が出場し、6種目で競われました。

### 町内選手の3位以上入賞者

女子フリーリレー1位・女子メドレーリレー2位

おおこなほか (大古菜帆花(鋸南中3年))、おおみひなの (近江日菜乃(鋸南小6年))

男子フリーリレー3位・男子メドレーリレー3位

いのしょうえい (猪祥永(鋸南中3年))、つついえいす (筒井永守(鋸南小6年))

女子50m背泳ぎ3位

おおこなほか (大古菜帆花(鋸南中3年))

敢闘賞 たけだあいな (竹田愛奈(安房特別支援学校高等部2年))



▲出場した選手たちと関係者

## 吉田梨乃さんが「全日本中学生水の作文コンクール」 千葉県地方審査会で優秀賞を受賞



8月4日に「全日本中学生水の作文コンクール」千葉県地方審査会表彰式が開催され、吉田梨乃さん(翔凜中2年)が優秀賞を受賞しました。

このコンクールは、県内の7校から275編の応募がありました。

吉田さんは「水と向き合う」と題し、小学校低学年のときに参加した町社会福祉協議会主催のユニセフの講演会をきっかけに、水の大切さを訴える作文を書き上げました。

◀吉田さん

## 今月の表紙

## 富士のさとチャレンジサマーキャンプ

8月7日から9日に富士のさとチャレンジサマーキャンプが開催され、小学5年生から中学2年生までの子どもたち35人が参加しました。

1日目は野外炊事やオリエンテーリングを行い、2日目は富士山頂を目指す登頂チームと山腹をトレッキングするチームに分かれ、それぞれが富士山を楽しみました。

子どもたちからは「宝永山火口や雲海、大きな虹など壮大な景色が見られて感動した」、「疲れて苦しかったけど、最後まで歩いて嬉しかった」と感想がありました。



▲野外炊事

## 夏休みの思い出に「きよなんBG塾」



B&G海洋センターでは、鋸南小学校の子どもたちを対象に3日間の「きよなんBG塾」を開催しました。

25人が参加し、水泳や夏休みの宿題、鋸山の登山、海水浴などを楽しみました。

参加した子どもたちからは「山も海もみんなと一緒に楽しむことができ、夏休みの思い出になった」と感想がありました。

◀大六海岸での海水浴

## 山田永太郎さんが神奈川県相模原市に米を寄贈

やまだえいたろう  
山田永太郎さん（中佐久間）が神奈川県相模原市に仲間と生産した米を寄贈し、8月1日に本村市長から感謝状が贈呈されました。

山田さんは、令和元年台風の際の職員派遣に対し、感謝の意を表するために寄贈しました。

米は、市内27か所の子ども食堂や大学生に配られ、食材支援に活用されました。

右から山田さん、本村市長▶



## 中田義三さんが辰野町の町有林マツタケ増産プロジェクト2022に参加



8月10日に友好都市・長野県辰野町で開催された町有林マツタケ増産プロジェクト2022に中田義三さんなかつたよしみ（市井原）が参加しました。

このプロジェクトでは、辰野町職員や信州大学農学部の学生などがマツタケの豊作を願い、成長を妨げる落ち葉を取り除きました。

中田さんは、「令和元年の台風災害での支援に感謝しながら作業した」と話しました。

◀作業する中田さん

## 新型コロナウイルス感染症対策にご協力を

町内の新型コロナウイルス感染者数が増加しています。自分自身や大切な人を守るため、感染防止対策にご協力をお願いします。

### 熱中症に注意しつつ感染防止対策を

- ・高齢者など重症化リスクの高い方と会うときはマスクを正しく着用しましょう
- ・新型コロナワクチンを接種しましょう
- ・外出前に検温しましょう
- ・帰宅時に手洗い・消毒をしましょう
- ・エアコン使用中でもこまめに換気しましょう
- ・重症化リスクや症状に応じた検査・診療を受けましょう
- ・旅行時は出発前や帰った際に、できるだけ検査を受けましょう

### 発熱などの症状を感じたら

発熱などの症状を感じたら、日ごろ通院している医療機関か、近くの医療機関に電話でご相談ください。医療機関を受診する際は、必ず電話などで事前に予約してください。

相談した医療機関で診療・検査ができないときは、県ホームページに掲載している医療機関や県コールセンターへお問い合わせください。

**相談先** 県発熱相談コールセンター  
☎0570-200-139

## マイナンバーカードの早期取得を

マイナポイント第2弾は、マイナンバーカードの取得申請を9月末までにした方が対象です。まだお持ちでない方は早めに申請しましょう。

### 交付申請書(個人番号カード交付申請書)の送付

未申請の方へ、QRコード付きの申請書を次の方法でお届けしています。

- ・【75歳未満の方】今年7月～9月に郵送
- ・【75歳以上の方】今年2月中に郵送

※申請書がない方は窓口で発行しますが、マイナンバー(12桁)の記載が必要です。

### 役場窓口で申請手続きをサポート

税務住民課窓口では、申請手続きが「よくわからない」という方へのサポートをしています。

- ①【申請書がある方】申請書を提出してください。  
【申請書がない方】本人確認書類を提示してください。申請書を発行します。
- ③顔写真を職員が撮影します。
- ④申請手続きは完了です。

### マイナンバーカードの受け取り

申請から約1か月後にマイナンバーカードの交付通知はがきをお送りします。はがきが届いたら、次のものを持参し、税務住民課窓口までお越しください。

- ・交付通知はがき
- ・通知カード(お持ちの方のみ)
- ・本人確認書類(運転免許証、在留カード等)  
※顔写真付きの本人確認書類がない場合は健康保険証、介護保険証、年金手帳などから2点が必要です。

### 休日交付(要予約)

毎月第3日曜日の午前9時から正午まで、休日交付をします。必ず事前に予約をお願いします。

**問合せ先** 税務住民課住民保険室 ☎55-2112

## 特殊詐欺に注意

特殊詐欺とは、息子や娘、警察、自治体職員をかりたり電話などで対面せずに相手を信頼させ、現金などをだまし取る犯罪です。

県内では、今年1月から6月までに特殊詐欺が612件発生し、被害金額は12億円以上となっています。

次のような言葉には要注意です。困ったら悩まず110番してください。

- ・かばんを失くしてしまったのでお金が必要
  - ・会社の書類を失くしたのでお金が必要
  - ・税金の還付があるので口座番号を教えてください
  - ・銀行口座が悪用されているので通帳を預かりたい
- 被害に遭わないために**
- ・知らない電話番号の電話には出ない
  - ・暗証番号は誰にも教えない
  - ・キャッシュカードは誰にも渡さない

## 海水浴場入り込み結果

今年は3年ぶりに海水浴場を開設し、多くの方にご来場いただきました。来年も安心・安全な海水浴場が開設できるよう、皆様のご理解・ご協力をお願いします。

単位:人

年度	元名	保田	鱧ヶ浦	大六	勝山	合計
令和4年度	5,220	5,009	3,211	1,920	3,795	19,155
令和元年度	2,860	4,370	2,120	2,225	3,440	15,015

問合せ先 地域振興課まちづくり推進室 ☎55-1560

## 中央公民館サークル募集

中央公民館ではさまざまなジャンルのサークルが活動しています。会員を募集していますので、気軽にお問い合わせください。

問合せ先 中央公民館 ☎55-4151

サークル名	会員数	活動曜日等	時間	主な活動内容	会費
ポピーコーラス	12	毎週金曜	13:30 ~ 15:30	合唱	月2,500円
鋸南絵画同好会	7	第1土曜	13:00 ~ 15:00	絵画制作・写生会	月500円
つわぶき会(陶芸)	5	毎週月曜	9:30 ~ 14:30	作陶	月2,000円
ちぎり絵同好会	4	第3火曜	9:00 ~ 12:00	ちぎり絵作品作り	月150円
モチモチの木	6	第3木曜	9:30 ~ 11:30	民話・紙芝居の朗読	月1,000円
茶道講座	6	第2・4火曜	13:00 ~ 16:00	点前・作法	月2,000円
鋸南地区菊花愛好会	6	不定期	不定期	菊の研究・出展	未定
鋸南町盆栽会	6	不定期	不定期	盆栽の講習	年3,000円
美鈴会・美花会	7	毎週月曜・火曜	月曜10:00 ~ 11:30 火曜13:30 ~ 14:30	踊り	月2,000円
ダンス友の会	17	毎週月曜	14:00 ~ 17:00	社交ダンス	月1,000円
生活ヨガ同好会	15	毎週火曜	10:00 ~ 11:30	ヨガ	月2,000円
えあろび組	4	隔週水曜	19:30 ~ 20:30	ソフトエアロビクス	月2,000円
プルメリア鋸南	15	毎週金曜	19:00 ~ 21:00	フラダンス	月3,500円
マーガレット	6	毎週金曜	20:00 ~ 21:00	インディアカ	月750円
誠吟会鋸南支部第1教場	9	毎週日曜	10:00 ~ 12:30	詩吟	月2,000円
南房総誠吟会	3	毎週火曜	夏季19:30 ~ 21:30 冬季19:00 ~ 21:00	吟練成	月2,000円
パッチワーク友の会	7	第1・3水曜	13:00 ~ 15:00	パッチワーク	月2,600円
美・骨盤サークル	13	毎週水曜	10:00 ~ 11:00	骨盤体操	月2,600円
さくらんぼ	7	不定期	不定期	絵本の読み聞かせ	無料
3B体操鋸南教室	12	第1・3月曜	10:00 ~ 12:00	体操	月1,500円
見返り句会	20	毎月土曜(月1回)	13:00 ~ 17:00	俳句づくり	月1,500円
ヨガスト	11	毎週水曜	19:00 ~ 20:00	ヨガ・ストレッチ	月2,000円
鋸南町カメラ同好会	23	不定期	不定期	写真展	年1,500円
ノルディックウォークきよなん	10	第2日曜	10:00 ~ 12:00	ノルディックウォーク	無料

## 90歳以上の方に記念品を贈呈

9月15日は老人の日、9月15日から21日は老人週間です。対象者には9月下旬に記念品を郵送します。

**問合せ先** 保健福祉課福祉支援室 ☎50-1172

## 介護職員の資格取得支援

介護サービスの担い手を育成するため、研修費用の一部を助成します。

**対象者** 次のすべての要件を満たす方

- ①介護施設などに就労中に初任者研修もしくは実務者研修を修了し、介護職員として就労している方。または就労を希望して初任者研修もしくは実務者研修を修了し、その翌日から6か月以内に介護施設などに介護職員として雇用された方
- ②町に住民登録がある方
- ③国や他の地方公共団体から同様の助成を受けない方
- ④町税の滞納がない方

**助成限度額** 初任者：5万円 実務者：10万円

※受講費と教材費の2分の1の額（公的助成以外の助成を受けている場合は当該金額を控除した額）

**申請期限** 研修修了日翌日から6か月以内

**問合せ先** 保健福祉課福祉支援室 ☎50-1172

## 「頼朝桜」おお草刈り

**日時** 10月2日(日) 午前8時30分～正午

※小雨決行

**場所** 佐久間ダム公園 暁観音前

**持ち物** 草刈り機または草刈り鎌、手袋、ヘルメット

**その他** ・燃料、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。

※お持ちでない方には貸し出します（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

## お詫びと訂正

8月下旬に各戸配付した「鋸南町ハザードマップ」に誤りがありました。お詫びして訂正します。

**訂正箇所** 「指定緊急避難所」表中の「田子コミュニティセンター」の住所

**【誤】** 佐久間1380-1

**【正】** 下佐久間1380-1

**問合せ先** 総務企画課総務管理室 ☎55-4801

## 浮世絵版画摺り体験指導者養成講座

日本が世界に誇れる浮世絵文化。その浮世絵の祖、菱川師宣は鋸南町出身です。菱川師宣記念館学芸員の指導のもと、浮世絵の歴史と版画摺りの基礎を学び、指導者を目指しませんか。

**開催日** 9月27日(火)、10月11日(火)、25日(火)、11月8日(火)、22日(火) ※全5回

**時間** 午後1時30分～3時

**場所** 中央公民館

**定員** 10人

**会費** 無料

**持ち物** 筆記用具

**受付開始日** 9月12日(月) 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

## ゆるふで文字教室

ゆるふで文字とは、筆ペンで書くゆる～い文字です。社会教育主事が講師を務めます。この機会に練習してみませんか。

**開催日** 10月～2月の毎月第1・3金曜日 ※全10回

**時間** 午後1時30分～3時

**場所** 中央公民館

**定員** 10人

**会費** 無料

**持ち物** 筆ペン

**受付開始日** 9月12日(月) 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



## 教員免許更新制の廃止

7月1日から教員免許の更新制が廃止され、有効期限がなくなりました。

①旧免許状所持者（平成21年3月以前に初めて取得した方）で更新をしていない方

有効期限のない免許状になりました。

②新免許状所持者（平成21年4月以降に初めて取得した方）で既に失効している方

再授与申請することで、有効期限のない免許状を取得できます。

### ●講師募集

県内の公立小中学校に勤務する講師を募集しています。詳しくはお問い合わせください。

**問合せ先** 南房総教育事務所 ☎0438-25-1311

# みんなに愛される道の駅保田小学校を目指して

## 直売所出荷組合にインタビュー！

道の駅保田小学校の直売所「きよなん楽市」には、221人の直売所出荷組合員から毎日新鮮な野菜や果物、花などが出荷されています。

今回は出荷組合の山賀勝治組合長（上佐久間）と廣田知子さん（大崩）のお二人にインタビューしました。

左から山賀組合長と廣田さん▶



## 山賀さんにインタビュー

### 出荷している商品は？

食用なばなを中心に甘とう美人(トウガラシ)やプチヴェール、イタリアンなす、切り花では水仙など、季節に合わせて20～30種類を出荷しています。

### 出荷組合への参加きっかけは？

主に市場に出荷していましたが、道の駅保田小学校に出荷できると聞いて、東京に出荷するよりも地元の皆さんに召し上がっていただきたいと思ったことがきっかけです。

### 出荷組合に参加してよかったことは？

出荷している野菜は珍しいものが多いので、レシピを付けています。お客さんから「レシピが良かった」と声をかけられたときは嬉しかったですね。

### 最後に一言！

E-BIKEを使って佐久間地区まで周遊ができる催しを企画しています。皆さんも楽しみにお待ちください。

## 廣田さんにインタビュー

### 出荷している商品は？

ホウレンソウや食用なばな、そら豆、実山椒、バジルなどを出荷しています。収穫量によって出荷する品目が変わるんです。

### 出荷組合への参加きっかけは？

もともとは農協への出荷のみでしたが、珍しい野菜の栽培をしてみたいと思い、出荷組合へ参加しました。自分で好きな野菜を栽培して、販売できるのはいいですね。

### 出荷組合に参加してよかったことは？

出荷した商品を気に入ってくれた方が、まとめ買いをしてくれたときは嬉しかったですね。バジルなどは、海外の方がまとめ買いすることもよくあります。

### 最後に一言！

同じ農家でも、なかなか顔を合わせる機会のない方はいましたが、出荷組合に参加していろいろな方とコミュニケーションがとれました。皆さんに助けられています。

## 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/

## 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5千万円

(1等3千万円・前後賞各1千万円合わせて)

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。



各1枚 300円

9月21日(水) 2種類同時発売!

発売期間 9/21(水)～10/21(金)

公益財団法人千葉県市町村振興協会

## 健康でいきいきと生活するために 研修会を開催します

フレイルは、高齢者の筋力や認知機能、社会とのつながりが低下した状態をいいます。ロコモ(ロコモティブシンドローム)は筋肉や骨、関節などに障害が起こり、立つ・歩くといった機能が低下している状態です。

それぞれを予防し、健康寿命を延ばすための研修会を開催しますので、ぜひご参加ください。

### 「フレイル」ってなに？予防策はあるの？

日時 10月23日(日)

午後1時30分～3時30分

場所 中央公民館 多目的ホール

講師 (一社)日本慢性疾患重症化予防学会  
代表理事 平井 愛山 氏

### 「ロコモ」ってなに？座ってできるロコトレ

日時 11月8日(火)

午前10時～11時30分

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 部長 村永 信吾 氏

申込み・問合せ先 地域包括支援センター ☎50-1172

## SDGsを学ぼう！⑫

### 12 つくる責任つかう責任

目標12は、持続可能な生産と消費の仕組みを確保するという目標です。私たちは、地球の資源を使い、さまざまなものを大量に生産し、大量に消費しています。しかし、地球の資源は永遠ではありません。資源を有効に活用するためには、無駄な消費や過剰な生産を止める必要があります。

#### ●どんな問題があるの？

日本での食品ロスは、年間522万トンもあり、一人あたりお茶碗約1杯分の食べものが毎日捨てられているという計算になります。これは、世界が飢えに苦しむ地域に援助している食べ物の1.2倍の量にあたります。飢えて命の危険にさらされる人たちがいる一方で、その人たちが必要とする以上の食べ物が、日本では捨てられています。

12 つくる責任  
つかう責任



#### ●すぐにでも私たちができることは？

- ・食べきれぬ分を注文して、食べ残しをしない
- ・余ったものは友人や近所の人にお裾分けする
- ・ごみの分別、リサイクルを徹底する

宝くじ  
公式サイト

いつでも、どこでも。宝くじをもっと手軽に、もっと便利に!

24時間  
いつでも  
ネット購入

宝くじ LOTO ロト BINGO 5  
NUMBERS  
7-53マン

QuickOne  
ウィックワン  
いつでも買える。  
秒で結果でる。



24時間買えて、  
ポイントもたまる!  
今すぐ会員登録

お問い合わせ先 | 宝くじコールセンター | TEL 0570-01-1192 (ナビダイヤル 有料) | TEL 011-330-0777 (有料)



## 佐久間氏のルーツ

鋸南町の佐久間は全国の佐久間氏のルーツと言われています。佐久間は「和名抄」に「狭隈郷」という地名で載せられるほど、古くから開けた地でした。

平安時代末期、対岸三浦半島を本拠とする三浦氏が内房にも勢力を伸ばしてきます。源頼朝挙兵にいち早く参陣した三浦義澄がいますが、その弟に多々良義春という人物がいます。

ちなみに三浦義澄の長兄杉本義宗は、安房に進出を図り外房の長狭氏と戦いを繰り返すうちに戦死してしまいました。その義宗の息子が和田義盛です。当時は所領とした土地名を名乗りとしたので、同じ一族でも土地によりさまざまな名乗りとなります。

さて、多々良義春には家村という息子がおり、これが佐久間郷を所領とし、佐久間家村と名乗ります。これが佐久間氏の始まりです。

頼朝が鎌倉に幕府を開き、功労者の三浦一族は御家人中で重きをなしていきます。特に武勇優れた和田義盛は侍所別当となり、二代將軍頼朝の代には宿老十三人にも数えられます。

ところが、建保元年(一一二二)、権力闘争の末、北条義時に挑発された和田義盛は拳兵し、鎌倉は戦火に見舞われます。世に言う和田合戦です。義盛

は敗れ和田一族は滅びますが、義盛の孫の朝盛は息子と共に逃れ、安房国佐久間郷の佐久間家村のもとに身を寄せました。そして息子は家村の「家」と父朝盛の「盛」とり「家盛」と名乗ります。

承久三年(一一二二)、承久の乱が起こり、家盛は幕府方として戦いました。しかし父の朝盛は後鳥羽上皇方についたため、父子で敵味方に分かれてしまいます。宇治川の渡河戦で、幕府方の総大将北条泰時に命じられた家盛ら七騎が川を渡り、形勢を逆転させた「吾妻鏡」にあります。曾祖父和田義盛はじめ和田一族の名誉挽回の心が強かったのでしょう。

乱後、功により佐久間家盛は、上総国夷隅郡(勝浦市)と尾張国御器所(名古屋市中)を恩賞として賜りました。尾張に移った佐久間氏は、のちに戦国時代には織田家に仕える佐久間氏として世に知られていきます。



▲佐久間郷

## 鋸南病院だより【第15回】MRI検査

### MRI検査とは

MRI検査は磁気を用いて体内の写真を撮影する検査で、CT検査のような放射線の被ばくはありません。30分程度時間がかかりますが、より詳しく体の中を調べることができます。結果は即日お伝えします。

### わかることの例

脳梗塞の有無や圧迫骨折、椎間板ヘルニアなど

**料金** 13,300円程度

※別途、画像判断料が必要です。合計額の保険割合分をご負担いただきます。

**問合せ先** 鋸南病院 ☎55-2125

MRI検査装置▶



## 救急車の適時・適正な利用にご協力を

新型コロナウイルス感染症の感染拡大により、医療・救急体制の負荷が高まっています。

緊急性のない症状や単なる問い合わせでの119番通報はお控えください。

救急車を本当に必要とする人のために、ご理解とご協力をお願いします。

### 救急車を呼ぶか迷ったら

医療機関を自ら受診するか、救急車を呼ぶか迷われたときは、救急安心電話にご相談ください。看護師や医師が無料で相談に応じます。

**救急安心電話** #7009

※小児の場合は#8000

## 切干大根のオイスター炒め

切干大根はカルシウムやカリウムを含み、食物繊維も豊富です。和風のイメージですが、いろいろな味付けに合います。



### 作り方

#### 材料(4人分)

- 切干大根(乾燥)・・・ 15g
- もやし…………… 60g
- にんじん…………… 20g
- ピーマン…………… 70g
- エリンギ…………… 40g
- 長ねぎ…………… 40g
- ごま油…………… 小さじ2
- オイスターソース… 大さじ1
- しょうゆ…………… 小さじ2
- こしょう…………… 少々
- おろししょうが… 少々
- 砂糖…………… ひとつまみ

- ① 切干大根をさっと洗い、ひたひたの水につけて戻し、水気をとっておく。
- ② にんじんは5mm角切り、ピーマンとエリンギは千切り、長ねぎは斜め薄切りにする。
- ③ オイスターソース、しょうゆ、こしょう、おろししょうが、砂糖を混ぜておく。
- ④ フライパンにごま油を入れ、切干大根、にんじん、エリンギを炒める。
- ⑤ もやし、ピーマン、長ねぎを入れて、歯ごたえが残るように炒める。
- ⑥ ③の調味料を加える。



野菜はあるもので代用できます。仕上げは、オイスターソースやしょうゆ、中華スープの素などで調整してください。

提供：給食センター



ふうま  
**楓真くん**  
1歳6か月

青木 優さん  
第2子 両向区

毎日お風呂で水遊びをしているよ。最近お兄ちゃんが遊んでいるおもちゃがキラキラ見えて、手に取ると怒られちゃうんだ。でもね、時々お菓子を「どうぞ」してくれるし、色んな遊びを教えてくれるから、こいいお兄ちゃんが大好きなんだ。



## 秋の全国交通安全運動

### ～知らせ合う 早めのライトと 反射材～

9月21日から30日まで、秋の全国交通安全運動が実施されます。秋は日没時間が早まり、夕暮れ時の交通事故の危険性が高まります。

交通ルールを守り、交通マナーを心がけて交通事故防止に努めましょう。

## 人の動き 8月1日現在(前月比)

人	□ 7,060人 (-10人)	出生	0人
うち男	3,405人 (-6人)	死亡	9人
女	3,655人 (-4人)	転入	8人
世帯数	3,487世帯 (-3世帯)	転出	9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