

 町報きよなん

KYONAN

7

July 2024
No.672





鋸南町

ふるさと納税



令和5年度 実績報告

自主財源の確保と産業振興のため、ふるさと納税を募り町外からの寄付者へ返礼品を贈呈しています。昨年度も全国の皆さんから多くのご寄付をいただきました。皆さんのご支援に感謝するとともに、引き続き「第2のふるさと・きよなん」への温かい応援をお待ちしています。

寄付件数 **1,501件**

前年度比+39%増

寄付金額 **41,540,689円**

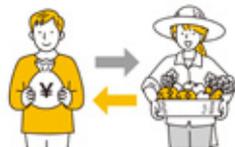
前年度比+49%増

寄付金を活用した事業

- ・都市交流施設にペットロボット、ベンチ、ロールスクリーンを購入
- ・保育所に電子ピアノを購入
- ・佐久間ダムのトイレ等塗り替え改修
- ・観光地美化事業における景観形成用花苗の購入
- ・中央公民館や鋸南中学校、小学校に図書を購入
- ・幼稚園に三輪スクーターを購入
- ・給食の食器皿を購入

寄付金使途内容の内訳

| 使い道の項目 | 金額(円) |
|-------------|------------|
| 保健・福祉・医療 | 6,607,000 |
| 教育の充実 | 5,307,500 |
| 地域活性化・住環境整備 | 10,965,000 |
| 自治体におまかせ | 18,661,189 |
| 合計 | 41,540,689 |



寄付金で購入した給食用食器皿▶



人気の返礼品

第1位



▲釣り船乗船補助券
提供:株式会社萬栄

第2位



▲房州びわ
提供:鋸南枇杷組合

第3位



▲ポイルたらばがに脚
提供:(有)ユタカ冷販

町出身者や知人へ魅力ある特産品のPRにご協力を

ふるさと納税申込方法

パソコンやスマートフォンでの申込み

3種類のポータルサイトから申込みいただけます。



◀ふるさとチョイス



◀一休ふるさと納税

郵送・窓口での申込み

町ホームページから寄付金申込書をダウンロードし、申込みください。申込後に寄付金の納付手続きの案内を送付します。



◀楽天ふるさと納税



問合せ先

総務企画課企画財政室 ☎55-4801

寄付者からのメッセージ

寄付者から寄せられたメッセージを抜粋して紹介します。



・素敵なふるさとの一助となれば幸いです。

・今は埼玉に住んでいますが、鋸南町と言えば遠足でも個人でも子ども頃から訪れていました。また水仙を見に行きたいと思っています。

・釣り人や観光客の人气が高まり、鋸南町がより活性化されることを願っています。

・子どもの頃、夏休みに鋸南町で海水浴するのが毎年の楽しみでした。水仙の花の甘い香りも大好きです。病院関係と福祉が充実して、高齢者も住みやすい町になることを願っています。

・ふるさとが元気でいてくれることを祈っています。

令和5年度 企業版ふるさと納税の実績報告

企業版ふるさと納税とは？

地方公共団体が実施する地方創生プロジェクトに対して、企業が寄附を行った場合に、法人関係税から税額控除する制度です。

町では、この制度を活用して企業の皆さまから寄附を募り、「第2期鋸南町まち・ひと・しごと創生総合戦略」に掲げる取り組みを推進しています。

ご寄附いただいた企業

| 法人名 | 代表者名 | 所在地 | 寄附年月日 | 寄附金額(円) |
|---------------|-------------|----------|------------|-----------|
| 株式会社ビッグヒット | 代表取締役 山田 俊之 | 東京都江戸川区 | 令和5年5月17日 | 1,000,000 |
| 有限会社ケーワイメディカル | 代表取締役 松本 好治 | 君津市 | 令和5年9月1日 | 非公表 |
| 株式会社住田光学ガラス | 代表取締役 住田 利明 | 埼玉県さいたま市 | 令和5年8月31日 | 1,500,000 |
| 館山信用金庫 | 理事長 利田 秀男 | 館山市 | 令和5年10月12日 | 200,000 |

青少年善行表彰

6月1日に中央公民館で青少年育成鋸南町民会議による青少年善行表彰の表彰式が開催され、今年も2団体1人に表彰状と記念品が贈られました。

表彰者

団体の部

鋸南小学校児童会

能登半島地震で被災された方へ義援金155,945円を寄付。児童たちは、防災教育で「助け合うことの重要性」を学び、自分たちにできることを考え、募金活動を行いました。

鋸南中学校生徒会

能登半島地震で被災された方へ義援金67,390円を寄付。生徒たちは、防災教育で「助け合うことの重要性」を学び、自分たちにできることを考え、趣意書を作り募金活動を行いました。

個人の部

とちお こうすけ 栃尾 紘亮さん(当時鋸南小6年)

登校の際、通学路の雑草の除去やごみを拾い通学路の環境美化活動に努めました。



530運動へのご協力ありがとうございました



5月25日に恒例の530運動が実施されました。朝早くから多くの町民の皆さんにご協力いただき、8トンものゴミが回収できました。今後も「ごみを捨てない、捨てさせない」を合言葉に、町の環境美化とリサイクル推進にご協力をお願いします。

◀清掃活動の様子

鋸南枇杷組合のびわを上皇陛下に献上

6月4日に開催された献上枇杷選果式で鋸南枇杷組合の「大房」が上皇陛下への献上品に選ばれました。

鋸南枇杷組合長のきくま こういち菊間幸一さん(亀島)は、「今年は例年に比べて大粒のびわができた。毎年皇室にびわを献上でき、大変うれしく思います」と話しました。



▲鋸南枇杷組合の「大房」

関東高等学校陸上競技大会で3位入賞



◀鈴木さん

6月14日～17日に東京都で開催された関東高等学校陸上競技大会で鈴木瑠華さん(木更津総合高校2年)が3位入賞し、7月28日に福岡県で行われるインターハイ出場権を獲得しました。

鈴木さんは、「初めての全国大会ですが、しっかりと自己記録を更新したいです。」と話しました。

インターハイでの活躍が期待されます。

種目 女子ハンマー投
記録 47m13cm (自己記録)

南房総市朝夷青少年健全育成剣道大会で入賞

5月26日に第15回南房総市朝夷青少年健全育成剣道大会が開催され、小学生の部に安房鋸南剣友会と中学生の部に鋸南中学校が出場しました。小学生の部では安房鋸南剣友会Aチームが3位入賞し、中学男子の部では鋸南中学校が3位に入賞しました。

出場選手(敬称略)

| | | | |
|------|----|-------------------|-------|
| Aチーム | 先鋒 | おかもと だいち 岡本 大地 | 鋸南小3年 |
| | 中堅 | とさ ひまり 土佐 日葵 | 鋸南小6年 |
| | 大将 | おかもと なおき 岡本 直樹 | 鋸南小6年 |
| 鋸南中 | 先鋒 | ふたむら はづき 二村 葉月 | 鋸南中1年 |
| | 中堅 | とさ みきと 土佐 幹人 | 鋸南中2年 |
| | 大将 | しのはら こうし 篠原 煌士 | 鋸南中2年 |

出場した選手▶



千葉県障害者スポーツ大会水泳の部で2つの金メダル



5月19日に千葉県国際総合水泳場で開催された千葉県障害者スポーツ大会の水泳の部に、竹田愛奈さん(上佐久間)が知的障害25m自由形と25m背泳ぎに出場し、2種目とも優勝しました。

竹田さんは、「来年はバタフライで優勝します。」と話しました。

今後の活躍が楽しみです。

◀竹田さん

勝山郵便局が移転し、改称します

勝山郵便局は7月16日(火)に安房勝山駅の敷地内に移転し、局名を「あわかつやまえきゆうびんきょく安房勝山駅郵便局」と改称します。

なお、7月12日(金)までは平常どおり営業します。

また、ATMコーナーは、機器移転のため7月12日(金)午後5時から16日(火)午前9時まででは取り扱いできません。

郵便物等の受け取りは、7月16日(火)以降、新局舎へお願いします。



▲新局舎のイメージ図

さつまいもの苗植え体験

6月2日に青少年相談員の活動の一環として、さつまいもの苗植え体験が行われました。

当日は、町内の親子と相談員の49人が参加し「どろんこになったけど、楽しかった」と感想がありました。

10月には今回植えたさつまいも掘りと焼き芋体験が予定されています。



▲苗植えの様子

消防団の中継訓練

5月26日に岩井袋運動場で消防団の中継訓練が実施されました。

訓練は、火災現場で後続の消防車から中継送水を受けて放水体制を確立するための連携力強化を目的に実施されました。

訓練後は安房消防鋸南分署職員から機械器具の説明を受けました。



▲訓練の様子

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/>

秋山住宅管理社

一言でいうと便利屋です

小規模塗装から除草・草刈り・掃除・片付けまで
お気軽にご相談ください

〒299-2118 鋸南町竜島275

秋山柳三 TEL:090-1426-5106

保田駅でカーシェアリングを実施中



勝又自動車株式会社では、社会貢献活動の一環として3月下旬から保田駅近くでカーシェアリングサービス(普通自動車1台)を有料で実施しています。

カーシェアリングとは、会員間でクルマを共同使用するサービスです。専用アプリ「TOYOTA SHARE」から予約することで利用できますので、ちょっとした移動に最適です。ぜひご利用ください!

同社では、令和元年の台風災害での被害認定調査に際して車両の提供をいただいております。地域に根ざした活動に取り組んでいます。

マイナ保険証をご利用ください —本年12月2日から現行の保険証は発行されなくなります—

12月2日以降、新たに現行の保険証が発行されなくなり、マイナンバーカードを健康保険証として利用していただくこととなります。



マイナ保険証のメリット

| 医療費を20円削減できる | より良い医療を受けられることができる | 手続きなしで高額医療の限度額を超える支払いが免除 |
|---|---|---|
| 紙の保険証よりも、皆さんの保険料で賄われている医療費を20円節約でき、自己負担も低くなります。 | 過去のお薬情報や健康診断の結果を見られるようになるため、身体の状態やほかの病気を推測して治療に役立てることができます。また、お薬の飲み合わせや分量を調整してもらうこともできます。 | 限度額適用認定証などがなくても、高額療養費制度における限度額を超える支払いが免除されます。 |

- ・12月2日以降、マイナ保険証を保有していない方には、「資格確認書」が交付され、引き続き、医療を受けることができます。紛失等した場合は、保険者に申請いただくことで「資格確認書」が交付されます。
- ・12月1日時点で、お手元にある有効な保険証は、12月2日以降、最長1年間(来年12月1日まで)使用可能です。

※有効期限が令和7年12月1日以前に切れる場合は、その有効期限まで使えます。なお、転職・転居などで加入している保険者が変わった場合、使えなくなります。

マイナンバーカードをお持ちでない方が利用するためには、次の2つの手続きが必要です。

①マイナンバーカードを申請

■申請方法

- ①オンライン申請(パソコン・スマートフォンから)
- ②役場税務住民課での申請
- ③郵便による申請
- ④証明写真機からの申請

②マイナンバーカードを健康保険証として登録

■利用登録の方法

- ①医療機関・薬局の受付で行う
- ②役場税務住民課で行う
- ③「マイナポータル」から行う
- ④セブン銀行ATMから行う

詳しくは厚生労働省webサイトをご確認ください▶



国民健康保険・後期高齢者医療保険にご加入の皆さんへ

国民健康保険

保険証の発送 8月からの保険証を7月下旬に世帯主の方へ送付します。70歳から74歳の方は、自己負担割合が保険証に記載されています。

保険料納入 7月11日(木)から納入通知書を発送
納期 普通徴収:年8回(7～2月の各月)
 特別徴収:年6回(年金支給月)

※世帯主が国保に加入していなくても、家族が加入している場合には世帯主あてに送付します。

限度額認定証 有効期限は7月末です。8月以降も利用する場合には、更新手続きが必要です。手続きには保険証が必要となります。

※マイナ保険証をお持ちの方は、更新手続きが不要です。

保険料の改正 医療の高度化や被保険者数の減少などにより、国民健康保険会計の財政状況は厳しく、保険料率を改正しない場合、数年のうちに国保財政調整基金(貯金)がなくなり、国保会計が赤字となることが見込まれます。このため、令和6年度の料率を次のとおり改定します。

○変更後の保険料率

| 区分 | 医療保険 | 後期高齢者 | 介護保険 |
|-----|----------|----------|----------|
| 所得割 | 6.30% | 2.40% | 2.35% |
| 均等割 | 29,000円 | 15,500円 | 15,000円 |
| 平等割 | 18,000円 | - | - |
| 限度額 | 650,000円 | 240,000円 | 170,000円 |

後期高齢者医療保険

保険証の発送 8月から使用できる保険証(うす緑色)を7月中旬に送付します。医療保険料の見直しについてお知らせがありますので、同封のリーフレットをご確認ください。

保険料納入 7月12日(金)から納入通知書を発送

納期 普通徴収:年8回(7～2月の各月) 特別徴収:年6回(年金支給月)

保険料の改正

①**保険料率** 均等割額 + 所得割額 = 年間保険料額

$$\underline{43,800円} + \text{賦課のもととなる所得金額} \times \underline{9.11\%} \times 1 = \underline{\text{(上限額80万円} \times 2)}$$

※1 令和5年中の賦課のもととなる所得金額が58万円以下の方は、令和6年度の所得割率が8.45%となります。

※2 限度額の引き上げに伴う保険料の急増に配慮し、2年かけて段階的に引き上げ(令和6年度に75歳に到達して被保険者となる方を除く)

○令和6年度:73万円 ○令和7年度:80万円

②**軽減制度** ・均等割額の軽減(基準額の改正)

| 軽減判定所得基準 | 軽減割合 | 軽減後の均等割額 |
|---|------|-----------|
| 43万+10万円×(給与・年金所得者の数-1)以下の場合 | 7割軽減 | 13,140円/年 |
| 43万円+ (29.5万円×世帯内の被保険者数) +10万円×(給与・年金所得者の数-1)以下の場合 | 5割軽減 | 21,900円/年 |
| 43万円+ (54.5万円×世帯内の被保険者数) +10万円×(給与・年金所得者の数-1)以下の場合 | 2割軽減 | 35,040円/年 |

中央公民館のトイレ改修に伴う利用停止のお知らせ

8月1日(木)から12月28日(土)まで館内のトイレがご利用できません。

工事期間中は、仮設トイレ及び道の駅のトイレをご利用ください。ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

問合せ先 中央公民館 ☎55-4151

夏の全国交通安全運動

身につけよう 交通ルールと ヘルメット

7月10日から19日まで、夏の全国交通安全運動が実施されます。この時期は、行楽客等による交通量の変化や暑さによる集中力の低下などから、重大な交通事故の発生が懸念されます。

一人一人が交通ルールを守り、交通マナーを心がけて交通事故防止に努めましょう。

鋸南町・安房消防職員採用試験

申込書などの配布・受付場所

鋸南町：役場総務企画課
 安房消防：安房郡市消防本部総務課
 ※申込書は町ホームページからダウンロード
 することができます。

採用時期 令和7年4月1日

試験日

1次試験 9月22日(日) 館山市立館山中学校
 2次試験 11月中予定

受付期間

7月22日(月)～8月13日(火)
 平日午前8時30分～午後5時15分
 ※郵送の場合は8月13日(火)消印有効

鋸南町職員 問合せ先 総務企画課総務管理室 ☎ 55-4801

| 職種 | 募集人数 | 受験資格 |
|---------------|------|--|
| 一般行政職 (初級) | 1人 | 平成元年4月2日から平成19年4月1日までに生まれた者で、学歴を問わない。 |
| | 1人 | 平成元年4月2日から平成19年4月1日までに生まれた次のいずれかの要件を満たす者で、学歴を問わない。 ①身体障害者手帳の交付を受けていること。 ②療育手帳の交付を受けていること。 ③精神障害者保健福祉手帳の交付を受けていること。 ④児童相談所、知的障害者更生相談所、精神保健福祉センター、精神保健指定医、障害者職業センターにより知的障害があると判定された者であること。 |
| 保育教諭職 | 1人 | 昭和59年4月2日以降に生まれた者で、保育士及び幼稚園教諭の資格を有する者または令和7年3月31日までに資格取得見込の者。 ※採用後の職種内容は配属先により保育士(保育所)または幼稚園教諭(幼稚園)になります。 |
| 保健師職 | 2人 | 昭和59年4月2日以降に生まれた者で、保健師の資格を有する者または令和7年3月31日までに資格取得見込の者。 |
| 社会福祉職 | 1人 | 昭和59年4月2日以降に生まれた者で、社会福祉士の資格を有する者または令和7年3月31日までに資格取得見込の者。 |

安房郡市広域市町村圏事務組合職員 問合せ先 安房郡市消防本部総務課 ☎ 22-2902

| 職種 | 募集人数 | 受験資格 |
|-----|------|---|
| 消防職 | 11人 | 平成8年4月2日から平成19年4月1日までに生まれた次のすべての要件を満たす者で、学歴を問わない。 【身体要件】 ・身体健全で四肢機能が正常であること。 ・言語明瞭で十分発音できること。 ・視力は、矯正視力を含み、両目で0.8以上であること。 ・聴力は、左右とも正常であること。 |

健康で暮らすために **けんしん** 健診・検診 を受診しましょう

フレッシュ健診、特定健康診査は、対象者全員に案内を送付します。そのほかのけんしんの案内は、過去2年間で受診された方に7月下旬までに送付します。希望されるけんしんの案内が届かない場合は、ご連絡ください。

種類・内容

| No. | 種類 | 対象者 | 料金 | 検査内容 |
|----------|------------|------------------------------|--------------------------------------|---|
| 健康診査(健診) | フレッシュ健診 | 35～39歳の国民健康保険加入者 | 600円 | 【基本健診】 身体測定、尿検査、血液検査、血圧測定、問診、医師の診察など 【詳細健診】 貧血、心電図、眼底検査 ※基本健診で必要とされた方のみ |
| | 特定健康診査 | 40～74歳の国民健康保険加入者 | 1,000円 (40歳の方は無料) | |
| | 後期高齢者健康診査 | 後期高齢者医療制度加入者 | 無料 | |
| | 健康診査 | 40歳以上の生活保護受給者 | 無料 | |
| がん検診等 | ② 胃がん検診 | 35歳以上の方 | 1,000円 (40・50・60・70歳の方は無料) | 胃バリウム造影 |
| | ③ 前立腺がん検診 | 50歳以上の方 ※前立腺疾患を治療中の方は受診不可 | 300円 | 血液検査 |
| | ④ 肝炎ウイルス検診 | 40歳以上で過去に肝炎ウイルス検診を受診していない方 | 500円 (40・45・50・55・60・65・70歳の方は無料) | 血液検査 |
| | ⑤ 肺がん・結核検診 | 35歳以上の方 | 200円 (40・50・60・70歳の方は無料) | 胸部レントゲン |
| | ⑥ 大腸がん検診 | 35歳以上の方 | 200円 | 便潜血反応検査 |
| | ⑦ 骨粗しょう症検診 | 40、45、50、55、60、65、70歳の女性の方 | 200円 | 非利き腕のX線撮影 |
| | ⑧ 歯周病検診 | 20、30、40、50、60、70歳の方 | 800円 | 歯科診察 歯周病検査 |
| | ⑨ 乳がん検診 | 30歳以上の女性 | エコー 700円、マンモ 800円 (41歳は無料) | 30～40代:エコー 50代以上、41歳:マンモグラフィ |
| | ⑩ 子宮頸がん検診 | 20歳以上の女性 | 1,400円 (21歳は無料) | 細胞診 |

風しん抗体検査無料で受診できます

施設健診・総合検診で血液検査と同時に風しん抗体検査を無料で受けることができます。詳しくはお問い合わせください。

対象者 昭和37年4月2日から昭和54年4月1日生まれの男性

申込み・問合せ先 保健福祉課健康推進室 ☎55-1002

自分に献身♥総合検診 複数のけんしんが同日に受診できます

総合検診の会場が例年と異なります。10月2日から4日は役場、10月6日から7日はすこやかです。お間違いないようご注意ください。受付時間は午前7時～9時です。(要予約)

スケジュール

| 種類 | 令和6年 | | | | | | | | | | | | 令和7年 | | | | |
|-------------|------------|------------------------|--------------------------|-------------------|-----|-----|-----|----|----|----|----|-----|------|----|----|--|--|
| | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | | | 10月 | | | | | 11月 | 12月 | 1月 | 2月 | | |
| | | | | 4日 | 10日 | 24日 | 2日 | 3日 | 4日 | 6日 | 7日 | 31日 | | | | | |
| 健康診査(健診) ※1 | フレッシュ健診 | ① ・個別健診 ※2 ・集団健診 | ← 8/1 ~ R7/1/31 (個別健診) → | | | | | | | | | | | | | | |
| | 特定健診診査 | | ← 総合検診 → | | | | | | | | | | | | | | |
| | 後期高齢者健診 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 健康診査 | | ○ ○ ○ ○ ○ | | | | | | | | | | | | | | |
| がん検診等 | ② 胃がん検診 | ③ 前立腺がん検診 | ○ ○ ○ ○ ○ | | | | | | | | | | | | | | |
| | ④ 肝炎ウイルス検診 | | ○ ○ ○ ○ ○ | | | | | | | | | | | | | | |
| | ⑤ 肺がん・結核検診 | | ○ ○ ○ ○ ○ | | | | | | | | | | | | | | |
| | ⑥ 大腸がん検診 | ⑦ 骨粗しょう症検診 | ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ | | | | | | | | | | | | | | |
| | ⑧ 歯周病検診 | | ○ ○ | | | | | | | | | | | | | | |
| | ⑨ 乳がん検診 | ⑩ 子宮頸がん検診 | ← 9/1 ~ 12/31 → | | | | | | | | | | | | | | |
| | ⑩ 子宮頸がん検診 | | ← 6/1 ~ R7/1/31 → | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | ← 6/1 ~ R7/2/28 → | | | | | | | | | | | | | |

個別健診の場合の指定医療機関(町内) 勝山クリニック、鋸南病院

町外の医療機関は案内を確認してください。

※1 通院中の方も健診の対象です。治療のために行う検査と特定健診では検査項目は異なります。

※2 特定健診は「検査結果連絡票(無料)」[人間ドック]も選べます。後期高齢者健診は「人間ドック」も選べます。

がん検診等地区会場は次のとおりです。 ※3

| 日にち | 場所(時間) |
|-----------|--|
| 9月4日(水) | すこやか(午前9時～11時30分) |
| 9月10日(火) | 役場(午前9時～11時30分) |
| 9月24日(火) | すこやか(午前9時～10時)、旧佐久間小(午前11時～11時30分)、役場(午後2時～3時) |
| 10月2日(水) | 岩井袋バス停脇(午前10時～10時15分)、なぶら海側駐車場(午前10時40分～11時) |
| 10月3日(木) | 大六コミセン(午前10時～10時15分)、竜島海岸駐車場(午前10時30分～11時) |
| 10月4日(金) | 大帷子下コミセン(午前10時～10時15分)、中央公民館(午前10時30分～11時) |
| 10月7日(月) | 鋸東コミセン(午前10時～10時15分) |
| 10月31日(木) | 役場(午前9時～10時)、すこやか(午後2時～3時) |

健康教室を開催しています

今年度、9地区で健康体操教室を実施しています。亀田総合病院の理学療法士をお招きして、ご自身の体力に合わせた体操を指導いただいています。

すでに4地区が終了し、今後の予定は次のとおりです。ぜひご参加ください。

日時：7月17日(水) 午後1時30分～午後3時
会場：仁浜コミュニティセンター
対象者：町内在住の方
講師：亀田総合病院 佐伯理学療法士、下出理学療法士
※残りの4地区は調整中です。



熱中症を予防しましょう

毎日暑い日が続いています。日頃から体力づくりを心がけ、熱中症を予防しましょう。

①バランスよく食事をとりましょう。

夏場は食欲が落ちてしまい、バランスよく食事をとることが難しい方もいるかと思えます。特に、タンパク質やビタミンが不足しがちですので、肉や魚、野菜、果物など、1品でも多くとるよう心がけましょう。

②適度な運動を心がけましょう。

日中などの暑い時間帯の運動は避け、涼しい時間に運動をしましょう。

③こまめに水分をとりましょう。

水分を持ち歩き、こまめに水分補給をしましょう。たくさん汗をかくようなときには、経口補水液やスポーツドリンクをお勧めします。

④暑さを和らげる工夫をしましょう。

外出時は帽子や日傘で直射日光を避け、冷たいタオルや保冷剤・氷などを持ち歩き体を冷やすなどの工夫をしましょう。

⑤室内でも熱中症に気を付けましょう。

室内の温度は25～26度くらいを保ち、エアコンや扇風機を使用しましょう。室内にいるときも、水分補給を心がけましょう。就寝中も室内の暑さ対策を心がけ、就寝前や起床時はコップ1杯の水分をとりましょう。

⑥熱中症かなと思ったら医療機関に相談しましょう。

めまいや立ちくらみも熱中症の症状です。軽症でも水分補給がとれなかったり、症状が回復しない場合は、医療機関にすぐに診てもらいましょう。

介護
通信
福寿草



鋸南病院だより【第37回】主治医を決めましょう

普段より当院へ通院していただいている方は、主治医を決めていますか？

主治医によって処方の方針、検査のスケジュール、治療方針などが若干異なります。主治医を決めない受診方法だと、治療方針がバラバラになってしまう恐れがあります。

現在当院では、定期的な外来として山本、藤里、伊藤、後藤、武内医師などが診療にあたっています。受付で診察担当表をお配りしていますので、ご覧の上、是非主治医を決めて受診ください。

診察担当表は右記のQRコードからご確認ください▶



問合せ先 鋸南病院 ☎55-2125

妙本寺と里見氏

吉浜の妙本寺は建武二年(一二三三)開創と伝わる日蓮宗の寺院です。遠く九州まで末寺組織が広がり、天皇家とも関わりがあった安房の名刹です。その妙本寺ですが、実は戦国期の動乱に翻弄され続けた寺院でもありました。

房総の戦国大名は里見氏。その里見氏の内紛や里見氏の宿敵である対岸相模の北条氏との抗争に妙本寺が重要な位置を占めることとなります。その理由は海岸高台にある妙本寺の好立地にあります。

安房の南部から勢力を拡大していった里見義通は、永正十一年(一一一四)弟の実堯を次将として北郡(現在の鋸南町あたり)に攻め入りました。鋸山の向こうは上総国。上総は真里谷武田氏や内房正木一族が勢力を保持しており、里見にとっては足がかりとしたい地域でした。

この時、妙本寺が里見軍の陣所となります。妙本寺の立地からすれば、ここが海上や保田方面も見渡せる最重要ポイントであり、争奪の舞台となったといえます。この時、妙本寺は大破したと伝わります。以後、妙本寺は実堯が

眼代(代官)となり常駐し、里見の砦のような形となっていました。

里見義通のあとを継ぎ、当主となった嫡子の義豊は、稲村城(館山市)を居城としていましたが、この北郡あたりは引き続き、叔父にあたる里見実堯、そして正木通綱に掌握させていました。

ところが、天文二年(一五三三)、義豊は、実堯と正木通綱を稲村城に呼び寄せ、だまし討ちにします。存在を高める実堯と有力豪族正木通綱が手を組み、義豊の支配力を脅かし始めたことへの危惧が、義豊の決起となったと考えられています。

この知らせを聞いた実堯の嫡子、義堯は、上総に逃れ、百首城(竹岡)に入ります。ここにいとこ同士による里見家内紛が勃発します。そして妙本寺がまたも最重要地として舞台に上るのである。(つづく)



▲妙本寺

防災の豆知識 第16回 地すべりについて

斜面の土塊が非常にゆっくりと動くものを地すべりと呼んで、速い斜面崩壊と区別しています。地すべりは、地質の影響によるところが大きく、発生箇所はかなり限定されますが、我が町を含む南房総・鴨川地区は日本でも有数な地すべり地帯です。稀に急速滑動を起こすことがあります。一般的に滑動速度は、日量でミリ・センチ単位です。速くても人が歩く速度程度と言われています。実際に、人の被害はほとんど発生していません。しかし、建物・施設への影響は大きく、建物の倒壊等による人への被害は否定できません。ゆっくりと動くことで、気が付かないうちに建物等にゆがみが生じて強度が低下している可能性があります。

可能性もあるので、普段から注意しましょう。また、大きな滑動の前には、山腹や道路に亀裂発生、急な湧水、井戸水水位の変化、地鳴り、木の傾斜等が見られる場合があります。

以上3回にわたり、土砂災害についてお話をしてきましたが、ポイントは地形と水です。発生する災害の種類と危険性は、地形によって異なります。地

区・家ごとに発生様相は異なりますので、自分の周りを確認・検討してください。特に、過去に起こったことは、将来、再度発生する危険性があります。斜面及び上部の改変・大規模な樹木の伐採・掘削・水路等の改変は、新たな土砂災害発生の要因になる可能性もありますので、変化にも注意しましょう。

水は直接の引き金になるともに、兆候となっている場合が多いです。湧水・地下水・河川水の変化には注意しましょう。また、水の垂れ流し、水路やため池の新設・改変は地下水水位等に影響を与えて新たな災害を起こす危険性もありますので、必ず、許可をとってから行いましょう。

最後に、過去の災害は、将来への推測に役立ちますが、「今まで土砂災害が無い」ということは「今後も災害が無い」という証拠にはなりません。雨の降り方も、昔よりも集中的になってきており、環境条件は変化してきています。「過去に崩れたことが無い」のは、「崩れない」ではなく、「まだ、崩れる土砂がある」という意識で注意していきましょう。

旬の野菜レシピ



ナスの変わりフライ

ナスは体の熱を放出して、のぼせやほてりを鎮める効果あり。夏野菜で夏バテ予防をしましょう。

余分な塩分を体外に排出する作用があるカリウムが豊富なので高血圧予防やむくみ解消に効果があります。

材料(大人2人分)

- ナス……………2本
- 豚のロース肉薄切り ……8枚
(または豚バラ肉薄切りでも良い)
- ねぎ……………11g
- しょうが……………8g
- 味噌……………20g
- 砂糖……………11g
- 溶き卵……………1個分
- 小麦粉……………適量
- パン粉……………適量
- 揚げ油……………適量
- 中濃ソース……………お好みで

A
衣

作り方

- ① ナスはへたを取り縦半分に切ってからまな板に寝かせ、厚みが半分になるようにへた近くまで切り込みを入れる。
- ② ねぎはみじん切りにし、しょうがはおろす。(チューブでもOK)
- ③ Aの材料をすべて混ぜ合わせる。
- ④ Aをナスの切り込みに塗ってはさむ。
- ⑤ ④を豚肉で巻いていく。らせん状に包むように巻く。
- ⑥ 小麦粉→溶き卵→パン粉の順に衣をつけ、170℃の油でこんがり色が付くまで揚げる。

栄養価1人分

- ・エネルギー 218kcal
- ・たんぱく質 10.6g
- ・脂質 10.0g
- ・炭水化物 21.4g
- ・塩分 0.9g

提供：鋸南保育所



さくと
朔叶くん

1歳8か月

川名 潤さん・祐加さん
第1子 田町区

僕は食べることに車が好き。お洋服もおもちゃも車がいいんだ。アンパンマンカーには乗れるようになってきたけど、三輪車は練習中。

最近のご飯を作るのもお手伝いするよ！自分で作ったご飯はおいしいね。



今月の表紙

初夏を彩る紫陽花は、例年6月上旬～7月上旬頃に見頃を迎え、じめじめした梅雨の時期に清涼感を与えてくれます。

表紙の写真は、佐久間ダムで撮影した額紫陽花です。

人の動き 6月1日現在(前月比)

| | | | |
|-------|-----------------|----|-----|
| 👤 人 | □ 6,783人 (-19人) | 出生 | 1人 |
| 👦 うち男 | 3,303人 (-12人) | 死亡 | 11人 |
| 👧 女 | 3,480人 (-7人) | 転入 | 14人 |
| 🏠 世帯数 | 3,435世帯 (-5世帯) | 転出 | 23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。