町報きょなん

KYONAN 1

January 2025
No.678

あいさつ

「大切な日々を重ねる」

鋸南町長　白石　治和

新年明けましておめでとうございます。皆様におかれましては、健やかに輝かしい新春をお迎えのことと、心からお慶び申し上げます。

昨年は、能登半島地震や各地での記録的な大雨があり、当町でも大雨により大規模な斜面の崩落がありましたが、幸い人的な被害は無く、防災に対する意識を新たにしたところです。

また、アフターコロナに転換し1年半が過ぎ、祭礼などの地域行事や小・中学校の運動会を始めとする学校行事が通常どおり行われ、戻ってきた日常の大切さを改めて感じております。

ところで令和7年の干支は乙巳（きのとみ）であり、努力を重ね物事を安定させていく、という意味があるとのことです。

これになぞらえ、本年も総合計画の目標としてきた「住んでよし、働いてよし、訪れてよし」の「三ツ星のふるさと」の達成に向け、日々の努力を積み重ね、様々な施策を実施してまいります。

結婚・出産・子育てが安心して行えるよう、雇用の創造や出産前・出産後のサポート体制の充実に向け、現行のUIJターンによる起業者等の創出や子育てに関する助成・相談・交流の場の提供など、きめ細かい支援を行ってまいります。

また、魅力あるまちづくりの実現に向け、既存建物の利活用や地域公共交通のあり方の検討などに取り組んでまいります。

さらに、都市交流施設として整備いたしました、道の駅保田小学校及び保田小附属ようちえんは、関係いただいている方々のご協力でご好評をいただき、連日にぎわいを見せております。この施設を生かしながら、町や特産物のブランド化、情報発信などの事業を進めてまいります。

今後も山積する課題に真摯に向き合ってまいりますので、町民の皆様のお力添えをどうぞよろしくお願いいたします。

また現在、鋸南町の魅力を発信する花まつりを開催しています。「水仙まつり」を2月初旬まで、「頼朝桜まつり」を3月上旬まで、「桜まつり」を4月上旬まで行い、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水仙や桜のライトアップを実施し、新春から早春にかけて花のリレーで皆様をお迎えいたします。

さらに菱川師宣記念館では、特別展として1月4日から3月16日まで「歌川スリー　～歌川派の三巨匠　国芳・豊国・広重～」を開催しています。浮世絵界最大派閥となった歌川派の三人にスポットをあて、彼らの作品とともに江戸の浮世絵文化を紹介しておりますので、この機会に、ぜひご観覧いただければと思います。

結びに皆様のご健康とご多幸、そして本年が皆様にとりまして実り多い素晴らしい年となりますことをご祈念申し上げ、新年のごあいさつといたします。

本年も、どうぞよろしくお願いいたします。

新年のご

「町民の力と共に歩む元気な町づくり」

鋸南町議会議長　青木　悦子

謹んで新春を仰ぎ一言、ご挨拶申し上げます。

町民の皆様には、日頃より議会に対し、多大なるご理解とご協力を賜り、心から感謝申し上げます。

新たな顔ぶれでスタートした鋸南町議会も2年目を迎え、鋸南町の更なる発展のため、町民の皆様のより良い福祉の向上に貢献できるよう、一人一人の議員が前向きに尽力しておられる雰囲気が伝わってまいります。定例会においても、一般質問の人数が8議員、9議員となることもあり、議員活動が充実していることの証拠だと感じております。議員一人一人の足で捉えた地域の実状や住民の声などを基に行政と合意形成され、町政に反映されてこそ議会の役目です。住民の皆様とともに歩むことが町の元気につながりますので、今後ともよろしくお願いいたします。

さて昨今、全国的に町村議会議員のなり手不足（無投票・定数割れ）が叫ばれています。議員のなり手不足は町村議会にとっての危機であり、地方自治が弱体化し将来的に我が国の民主主義にも影響を与えることとなります。なり手不足は議会の団体意思決定・政策立案・行政監視の各機能に大きな影響を及ぼし、議会の存在意義や二元代表制の趣旨が損なわれ、町にとっても地方自治の弱体化の危機にさらされる事態となります。

なり手不足の対策としては、議会が取り組むべきこと、町全体や都道府県、そして国など幅広い協働による対策が不可欠です。対策の留意点はたくさんありますが、ここでは、述べきれませんので控えます。

ところで、鋸南町は人口が減少しているので、「議員定数削減が相当であろう。」という声が非常に多いです。しかし、専門家の主張によると、議員定数の本来の考え方から乖離した短絡的な定数削減は、なり手不足の悪循環を生み、ひいては地方自治の弱体化を招くとされています。**鋸南町の活性化のために**、議員のなり手不足の解消にむけ、議員定数のあり方を町民の皆様と未来を築く対策を協働で編み出していかなければなりません。一昨年設置しました「議会改革等特別検討委員会」にご意見等がありましたら、是非お寄せください。

今年も健康自慢のまちづくりで健康長寿を目指しましょう

国民健康保険料や介護保険料がかなり家計を逼迫させていることは、皆様肌で感じていらっしゃると思います。特に介護保険料は全国的にも高額ということで周知されています。不足分は町からの財政負担でまかなわれていますが、できるだけ自立した生活を長く続け、負担を減らすことも大切です。「自分の健康は自分でつくり、守る」を励行して、明るく輝いたまちづくりをともに目指しましょう。

確定申告 はお早めに！

申告内容は、町・県民税や国民健康保険料などの算定、国民年金保険料の免除申請、保育料の算定などの基礎資料となります。忘れずに必ず申告してください。

確定申告会場のお知らせ

申告書作成のご案内については、原則、ご自身のスマートフォンでのご案内となります。

会場　館山税務署（館山市北条）

期間　2月17日（月）～3月17日（月）

※土日祝日除く

申告期限

税目	申告期限	振替納税の振替日
所得税・復興特別所得税	3月17日（月）	4月23日（水）
贈与税	3月17日（月）	—
個人事業者の消費税	3月 31日（月）	4月30日（水）

受付時間　午前８時30分～午後４時

入場整理券の配付状況に応じて、後日の来場をお願いする場合があります。整理券は当日会場で配付するほか、LINEアプリで事前に取得できます。

LINEアプリによる
入場整理券の発行はこちらから

◀国税庁公式LINEアカウント

申告書等の郵送での提出先は東京国税局業務センター千葉西分室です。

〈送付先〉〒262-8507　千葉市花見川区武石町１丁目520番地

東京国税局業務センター千葉西分室(館山税務署)

問合せ先　館山税務署　☎22-0101

PC・スマホで申告できます

国税庁ホームページ内の「確定申告書等作成コーナー」では、自動計算で申告書などを簡単に作成できます。また、マイナポータル連携で収入・控除額に関する情報が自動入力される機能もあります。

作成した申告書は、印刷して郵送や窓口で提出したり、自宅からパソコンやスマートフォンによりe-Taxで送信することもできます。

【確定申告書等作成コーナーはこちらから】

https://www.keisan.nta.go.jp/kyoutu/ky/sm/top

●e-Taxが便利です

・24時間利用でき、自宅で手続きできます。

・書面申告よりも早く還付金を受け取れます。

税理士による無料申告相談

受付時間　午前９時30分～午後３時30分

＊入場整理券を配付します。混雑する場合、早めに締め切る場合があります。

内容　小規模納税者の所得税・消費税、年金受給者・給与所得者の所得税の申告書の作成・提出

＊土地・建物及び株式等の譲渡所得、山林所得がある場合を除きます。

＊申告書等の提出のみの場合は、税務署へ郵送または窓口で提出してください。

開設日及び場所

開設日	場所
2月４日（火）	鴨川市役所　４階大会議室（鴨川市横渚1450）
2月５日（水）	南房総市千倉保健センター２階保健指導室（南房総市千倉町瀬戸2705-6）
2月10日（月）～14日（金）※土日祝日除く	館山税務署申告書等作成会場内（館山市北条1164）

役場でも確定申告書が提出できます

日	対象地区	場所	時間
2月17日(月)	本郷浜・中道台	ボランティアセンター（保健福祉総合センター「すこやか」隣）	午前９時～午後３時
18日(火)	芝台・中原		
19日(水)	本郷上・大帷子下・大帷子上・江月		
20日(木)	元名・吉浜		
21日(金)	小保田・市井原・横根		
25日(火)	大六・中佐久間	役場 ３階大会議室	午前９時～午後４時
26日(水)	上佐久間・奥山・大崩		
27日(木)	両向・本郷		
28日(金)	田町・町		
3月 3日(月)	内宿・仁浜・岩井袋		
4日(火)	竜島		
5日(水)～17日(月) ※土日除く	全地区		

役場で受け付けできないもの

税務署またはe-Taxで申告してください。

・土地・建物、株式等の譲渡所得
・雑損控除（台風被害の修繕など）
・昨年中に新築・増改築した住宅の住宅借入金等特別控除
・損失の繰越　・更正の請求　・青色申告
・消費税　・贈与税　など

町・県民税の申告が必要な方

令和７年１月１日現在、町に住民登録のある方で、次のいずれにも**該当しない**方

・１か所からの給与収入のみで、年末調整をしている方
・公的年金収入（遺族年金や障害年金などの非課税収入を除く）のみで、収入金額が400万円以下の方
・収入がなかった方で、町内に住所のある方の扶養親族とされている方

申告に必要なもの

・マイナンバーカードまたは通知カードと身分証明書（運転免許証、健康保険証など）
・年金や給与の源泉徴収票

該当する申告をする方のみ

・事業の収入と必要経費を集計したもの
・社会保険料の控除証明書、領収書など
・生命保険料、地震保険料の控除証明書
・寄附金の領収書
・障害者手帳
・医療費控除の明細書、医療費通知（「医療費のお知らせ」など）
・申告者名義の通帳など口座番号がわかるもの（所得税が還付される方のみ）

お持ちの方のみ

・利用者識別番号がわかるもの

※事業の収支や医療費は必ず計算した上でお越しください。

問合せ先　税務住民課税務収納室　☎55-2113

国民健康保険料・介護保険料・後期高齢者医療保険料の納付額確認方法

国民健康保険料等の納付額は、確定申告の際に社会保険料控除の対象です。納付額の確認が必要な方には、払込確認書を窓口または郵送で交付します。

窓口交付　本人確認書類を持参し、税務住民課で申請してください。本人または同世帯の方以外の方が申請する場合は、申請書の代理権授与通知欄への署名が必要です。

郵送交付　本人宛に郵送します。電話で申請してください。

申請・問合せ先　税務住民課住民保険室　☎55-2112

人生１００年！
フレイルを予防して元気に過ごしましょう！

90歳を迎える人の割合(2023年)

男性　26%　　女性　50.1%

約４人に１人　　約２人に１人

(厚生労働省　令和５年簡易生命表の概況より)

鋸南町は高齢化率が50％を超え、90歳以上を迎える人が増えています。

いつまでも元気でいるためには、「フレイルを予防」することが大切です。

フレイルとは

加齢や病気の影響を受けて心身の活力が低下し、介護が必要となる危険が高い状態のことです。

やってみよう！フレイルチェック！

半年で意図しない体重減少(２kg以上)があった	はい	いいえ
握力が低下した(男性28kg未満、女性18kg未満)	はい	いいえ
２週間以上わけもない疲労感がある	はい	いいえ
歩行速度が低下した(横断歩道が渡り切れない)	はい	いいえ
身体活動が低下した (軽い体操やスポーツを週１回も行わない)	はい	いいえ

「はい」が３つ以上で
フレイルの
可能性あり！

フレイルを予防するにはどうしたらよいでしょうか？

フレイル予防は「栄養」「身体活動」「社会参加」の3本柱を意識して取り組みましょう！

①栄養

・バランスの良い食事をしっかりとりましょう。特にたんぱく質は不足しがちです。

・お口の機能を維持しましょう。毎日の歯磨きや、歯科受診は大切です。口腔体操もおすすめです。

②身体活動

・生活での活動量を増やしましょう。筋力を維持することが大切です。

・ウォーキングや筋トレもおすすめです。

③社会活動

人との交流や社会活動に参加しましょう！（趣味のサークル、ボランティア活動、地域の活動など）誰かと一緒に食事をしたり、動くことが大切です。

３本柱　【栄養・身体活動・社会参加】を実践している方をご紹介

八房（やぶさ） 實（みのる）さん(奥山)　96歳

①夜、お酒をおいしく飲めるように体調を整えて、自分に必要な食事量を守って３食とるようにしています。
②（お家が坂の上のため）毎朝家の下まで新聞を取りに行っています。日中は畑仕事や町の予防教室に参加したりと動いています。
③人とよく話をしています。継続は力なり。慣れたことは続けた方が良い！

インタビュー内容
①食事で気を付けていることはありますか。
②日ごろどんなことをしていますか。
③ズバリ健康の秘訣は？

福原（ふくはら） 操（みさお）さん(中佐久間)　91歳

①食べることを大事にし、毎食おいしく食べています。月１回の近所のお友達との食事会もとっても楽しみ！
②20年以上前からずっと手話をやっています。いきいき学級や中佐久間元気クラブ、地域の集まりなどへも参加しています。あとは畑もやっています。今年はさつまいもの収穫ができて、サルに勝ちました！笑
③曾孫の遊び相手もしながら、毎日笑ってたのしく過ごせていて最高に幸せです。家族に感謝です。

「健康づくり推進員協議会」は３本柱を実践し、自分自身と町の健康づくりに取り組んでいます！

健康づくりの知識や技術を学んで、町と一緒に保健事業を推進しているボランティア団体で、食育・運動・8020運動など様々な活動を行っています。

現在、一緒に活動してくれる方を募集しています。健康やボランティア活動に興味のある方、ぜひご連絡ください。

活動内容

①栄養	・町報のレシピ紹介 ・太巻きなど料理教室の開催
②身体活動	・ボッチャ体験会の開催 ・簡単な体操の実践
③社会参加	・活動自体が社会参加 ・むし歯予防人形劇を実施

▲健康づくり推進員のメンバー

対象　鋸南町民で活動に興味のある方
申込締切　１月31日(金)
申込み・問合せ先　保健福祉課健康推進室　☎55-1002

石井孝さんが安房農業賞を受賞

12月５日に開催された安房農林業振興協議会主催の安房農業賞及び安房農業奨励賞の表彰式において、石井孝(いしいたかし)さん(中佐久間)が安房農業賞を受賞されました。

石井さんは、長年ブーゲンビレアの生産に従事され、自ら開発した品種で農林水産大臣賞を受賞するなど顕著な功績をあげられました。

また、道の駅保田小学校に町が植栽したブーゲンビレアの育成指導・助言を行い、花を通じた魅力ある道の駅づくりや地域活性化に貢献しています。

石﨑千重子さんに人権擁護委員を委嘱

１月１日付けで、新たに石﨑千重子(いしざきちえこ)さん(大帷子下)が人権擁護委員として法務大臣から委嘱されました。

人権擁護委員は、法務大臣が委嘱した民間のボランティアの方で、地域の中で人権思想を広め、人権侵害が起きないように見守り、相談や広報啓発など積極的な活動を行っています。

ボランティアセンターでは、２か月に１回特設相談所を開設していますので、お気軽にご相談ください。

房日新聞杯ジュニアサッカー大会で鋸南FCが活躍

10月20日に第13回房日新聞杯ジュニアサッカー大会が行われ、鋸南ＦＣが幼稚園の部で３位、１年生の部で敢闘賞となりました。

初めて大会に参加する子も多くいましたが、元気いっぱいに走り、練習の成果を発揮することができました。

▲幼稚園の部に出場した選手

▲１年生の部に出場した選手

清水音芭さんが「税に関する作文」で鋸南町長賞を受賞

清水音芭（しみずおとは）さん（鋸南中３年）が国税庁などが主催する「税についての作文」で鋸南町長賞を受賞し、11月21日に表彰式が行われました。

清水さんは、「税金を納める側になった時は、未来の子どもたちへこの環境が維持できるように今から勉強に励み、立派な大人になって税金を納められるようにしていきたい」と話しました。

また、「税に関する書写」で大胡美翔（おおごみう）さん（鋸南小３年）が昨年度に続き、最優秀賞を受賞されました。

◀清水さん

大胡さんの作品▶

千葉県B＆Gバレーボール大会出場

11月30日に成田市重兵衛スポーツフィールド中台体育館で千葉県B&Gバレーボール大会が開催され、鋸南町で活動している『KVC』と『SMILE』の合同チームで出場しました。

予選リーグの組み合わせは、昨年今年と優勝した地元成田市と同リーグに入り、予選リーグ2位で惜しくも決勝進出はできませんでしたが「県北のレベルを目の当たりにできて良い刺激となりました」との声が聞かれました。

広告

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
AWA（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/

建築板金 有限会社アヅマ
屋根・外壁のトラブルお任せください。
営業内容 ・屋根工事 ・樋工事 ・外装工事
・スレート、折板工事 ・リフォーム工事
〒299-2223 南房総市高崎1263-3
板金工場 TEL:0470-57-3397
東 裕之 TEL:090-2541-1131

全安房学童柔道大会で鋸南柔道クラブが活躍

11月23日に開催された第29回全安房学童柔道千倉大会で、鋸南柔道クラブの子どもたちが活躍しました。

団体戦では３位入賞、学年別個人戦では栗原和功さん(鋸南小２年)、岡村浩希さん(鋸南小５年)、御世梅鉄芯さん(鋸南小６年)が３位に入賞しました。

団体戦出場選手(敬称略)

先鋒	栗原 直歩	鋸南小６年
次鋒	岡村 浩希	鋸南小５年
中堅	杉田 佳泰	鋸南小４年
副将	石井 健翔	鋸南小５年
大将	御世梅 鉄芯	鋸南小６年

鋸南町ゴルフコンペ2024を開催

▲プレーの様子

11月13日に鋸南町スポーツ協会ゴルフ部主催の親睦コンペが鴨川カントリークラブで開催されました。

秋晴れのもと、33人の参加者はお互いに親睦を深めながら優勝をめざし、18ホールに挑みました。

入賞選手(敬称略)

優　勝	鷲山 邦夫	(竜島)　(NET70.4)
準優勝	秋山 定輔	(竜島)　(NET71.8)
３　位	川名 邦夫	(市井原)　(NET72.2)
ﾍﾞｽﾄｸﾞﾛｽ賞	川名 邦夫	(GROSS77)

女性の健康セミナーを開催

11月17日に中央公民館で女性の健康セミナーを開催し、34人が参加しました。

安房地域医療センター婦人科清水幸子先生を講師に、「普段忙しいあなたへ産婦人科専門医に学ぶ　心とからだの付き合い方」と題し、普段聞けない女性特有の疾患などについて詳しく学ぶことができました。

参加者からは「がん検診を定期的に受けようと思う」「かかりつけ医をもつ大切さを改めて感じた」などの感想が聞かれました。

むし歯予防の人形劇を実施

11月18日に鋸南幼稚園、11月19日に鋸南保育所で健康づくり推進員協議会によるむし歯予防の人形劇を実施しました。

むし歯菌たちがむし歯を作ろうと計画しますが、「食べたら歯みがき」でむし歯菌たちをやっつけるというストーリーです。人形劇の後には手遊び歌をみんなで行い、歯みがきの大切さを学びました。

給食に「うなぎ」が登場

11月21日の学校給食では、地産地消推進のため、町内の日本DSSフーズ株式会社と連携し「ひつまぶし風御飯」を園児・児童・生徒に提供しました。

子どもたちは、「うなぎをはじめて食べる～」や、うなぎが苦手と言っていた子も、おかわりするなど大変好評でした。

今後も地元の企業や農漁業従事者などと協力し、地域の眠っている食材を掘り起こしていきますので、情報提供をお待ちしています。

おとなの修学旅行

▲ザ・フィッシュで
試飲、食事をする様子

11月25日に中央公民館主催のおとなの修学旅行が開催され、16人が参加しました。

地元と千葉大学が連携している金谷川上流部分の鋸山ワイン貯蔵庫や鋸山美術館を訪問し、参加者からは「普段見る事ができないワイン貯蔵庫を見る事ができよかった」「大人になって修学旅行をしてみると子どもの頃の修学旅行とは全く違った経験」「大人らしい有意義な企画」との声がありました。

町民全員による一斉清掃

12月１日に町民全員による一斉清掃が実施され、早朝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「ゴミを捨てない、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。

冬のお楽しみ会

12月15日に鋸南小学校で子ども会育成連盟と青少年相談員連絡協議会主催の冬のお楽しみ会が開催され、58人が参加しました。

クラフト作りともちつきが行われ、子どもたちからは「とても楽しかった」「おもちが美味しかった」と感想がありました。

◀クラフト作り

「ねんきんネット」について

「ねんきんネット」はパソコンやスマートフォンから、年金の情報を手軽に確認できる便利なサービスです。

●「ねんきんネット」でできること

・ご自身の年金記録の確認
・将来の年金見込額の試算
・受給に関する各種通知書の確認
・電子版「ねんきん定期便」の確認　など

●利用対象者

基礎年金番号を持っている方
※昭和61年４月以前に受給権が発生した老齢年金受給者の方は利用できません。

●「ねんきんネット」を利用するには？

次のいずれかの登録が必要です。
・マイナポータルとの連携
・ユーザー ID取得

詳しくは、日本年金機構のホームページでご確認いただくか下記専用番号へお問い合わせください。

受付時間

・月曜日　午前８時30分～午後７時
・火曜日～金曜日　午前８時30分～午後５時15分
・第２土曜日　午前９時30分～午後４時
※祝日、12月29日～１月３日はご利用できません。

問合せ先　ねんきんネット専用ダイヤル
☎0570-058-555(ナビダイヤル)
☎03-6700-1144(050から始まる電話でかける場合)

ホームページは
こちらから▶

笑楽の湯　利用時間延長のお知らせ

３月30日まで期間限定で平日の利用時間を３時間延長します。この機会にぜひご利用ください。

変更前　平日　午前10時～午後３時30分
変更後　平日　午前10時～午後６時30分
＊土日祝日と同様の利用時間となります。
休館日　毎週月曜日（祝日の場合は翌日）
問合せ先　老人福祉センター笑楽の湯　☎55-8830

竜島地区・元名地区水道工事のお知らせ

老朽化した水道管の耐震化工事を行います。
皆さんにはご不便とご迷惑をお掛けしますがご理解とご協力をお願いします。

日時　1月10日（金）～3月25日（火）　午前9時～午後5時
場所　・元名847番地（元名青年館）～平田踏切～元名 451番地先
・竜島150-3番地（中田屋踏切）～二柱神社～竜島5番地（歩道橋）地先
交通規制　作業期間中全面通行止め　※作業時間外は通行可
問合せ先　建設水道課水道室　☎55-3569

講座「師宣の絵本を読んでみよう」

菱川師宣の絵本には、江戸の町の情報が盛りだくさんです。かたくるしい古文書ではなく、ひらがなが主の読みやすい本です。簡単なひらがな解読で、楽しく師宣の書いた浮世の姿を知ることができます。

日時　2月７日、14日、21日、28日　＊いずれも金曜日
午後１時30分～３時30分
場所　中央公民館 ２階 視聴覚室
内容　菱川師宣の絵本解読講座
「浮世続」「このころくさ」「吉原恋の道引」「月次のあそび」などを読んで、江戸の文化の解説もします。
講師　菱川師宣記念館 学芸員 笹生（ささそう） 浩樹（ひろき） 氏
持ち物　筆記用具　　**募集人数**　20人程度
申込開始日　１月15日（水）　午前９時～
申込み・問合せ先　中央公民館　☎55-4151

全国一斉生活保護相談会

千葉司法書士会と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26日（日）　午前10時～午後６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

てんぐす病枝払い・環境美化活動

佐久間ダム公園周辺の桜のてんぐす病枝払いや清掃を行います。皆さんのご協力をお願いします。

日時　２月２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。
・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
安﨑實　☎55-8202　　重田 恒久　☎55-1187

まちづくりアンケートを実施します！

町では、鋸南町総合計画の前期基本計画が令和７年度に計画期間を満了することから、令和８年度を初年度とする後期基本計画を策定しています。

この策定にあたり、町の現状や将来について、町民の皆さんにご意見やお考えを伺い、今後の計画に反映させていくため、アンケートを実施します。

郵送でアンケートが届いた方は、お忙しいところ恐れ入りますが、調査へのご協力をお願いします。

調査時期　１月16日（木）～２月10日（月）
調査対象　無作為に抽出した18歳以上の町民2,000人
回答方法　①調査票に直接記入して回答（郵送回答）
②インターネットによる回答（Web回答）
問合せ先　総務企画課企画財政室　☎55-4801

ワーカー向けスキマバイトサービス説明会

県安房地域振興事務所では、株式会社タイミーと地域の人手不足対策や多様な働き方推進に向けた取り組みを進めています。今回、地域住民の方向けに”スキマ時間”を活かした新たな働き方であるスキマバイト（スポットワーク）に関する説明会を開催しますので、興味のある方はご参加ください。

日時　１月31日（金）
①午前11時～正午　（主にシニア世代向け）
②午後１時30分～午後２時30分（主に子育て世代向け）
場所　館山市中央公民館　第１集会室
対象　スキマバイト（スポットワーク）に興味がある方
申込期限　１月30日（木）　**参加費**　無料
問合せ先　株式会社タイミー　担当：石黒
メール　gove-project@timee.co.jp

申込みはこちらから▶

見返り俳句塾【冬季作品】

ぐりとぐら読み返す子や日向ぼこ　戸倉美和子
厄除けの厄とは何ぞ亥の子餅　諏訪明子
天高し片道切符の母の旅　富永里美
木枯や芥（あくた）も人も溜り場へ　田村洋子
冬凪や夕桟橋は恋の波　宇都宮圭子
客船の船足ゆるむ雪の富士　黒川清和
白濁に精魂込もる蕎麦湯呑む　安西和彦
冬うらら声はおしゃまなお飯事（ままごと）　川崎保子
冬晴れの青は谷川俊太郎　黒川百世
湯豆腐の角つつきつつ溢（こぼ）す愚痴　川崎みどり
十二月指先の傷ひりひりと　保泉溪子
木枯しに負けじとペダル漕ぐ少女　川崎一美
選者吟
冬落暉ポンポン船で去りし恋　東　國人

鋸南病院だより【第43回】新年のご挨拶

謹んで新年をお祝い申し上げます。

昨年は、私が院長就任２年目を迎え、様々な変化と挑戦の年となりました。

病床においては地域包括ケア病床への転換を行い、また個人としては安房医師会の理事職を拝命するなど、暗中模索の中たくさんの方の力を借りながらの1年となりました。

より良い病院に、より地域の皆様のお役に立てるよう、今後も職員一同尽力してまいりますので、変わらずのご愛顧のほど、よろしくお願い申し上げます。

私事ですが、昨年子供の七五三を執り行いまして、その際着物を着る機会がありました。写真はその時のものです。

末筆ながら、町民のみなさまの益々のご清栄お祈り申し上げます。

院長 山本 大夢

ヒートショックに注意

暖かい所から寒い所へ移動すると、急激な温度変化で血圧が大きく変動し、意識消失や脳卒中、心筋梗塞を引き起こす危険性が高まります。これを「ヒートショック」といい、特に入浴時に多く発生します。

寒い時期に脱衣所で服を脱ぐと、急激に体温が低下し、血圧が上昇します。その後、入浴して温かい湯に浸かると、今度は急激に血圧が低下するため、注意が必要です。

ヒートショックを防ぐポイント

・脱衣所やトイレを暖める　・食事や飲酒直後の入浴は控える　・入浴するときは家族に声をかける

施設紹介

菱川師宣記念館

鋸南町に生まれた浮世絵の祖・菱川師宣を紹介する浮世絵資料館です。師宣の作品（絵本・版画・肉筆画）や資料の他、いろいろな浮世絵師の作品を常時 200 点以上展示し、浮世絵の誕生やその歴史を紹介しています。年に２回から３回の企画展も開催しています。浮世絵に限らず、現代アートや町の歴史や文化を知る展覧会も開催しています。

令和６年度の展覧会

浮世絵に描かれた妖怪たちが大集合
「振り向けばもののけの夏」
６月25日～８月23日

おもちゃ箱のようなポップアート
「濵田清展」
10月１日～ 12月１日

特別展「歌川スリー」開催中
１月４日～３月16日（月曜休館）

▲三代豊国・広重合作「双筆五十三次」

浮世絵界の最大派閥歌川派の三巨匠、国芳・豊国・広重の名品を多数展示します。役者絵や武者絵や名所風景画や戯画など、三人の浮世絵版画をたっぷり見せます。この機会に、ぜひご来館ください。

施設の入館料や開館時間、新着情報などは、町ホームページからご覧ください。

問合せ先　菱川師宣記念館　☎55-4061

ホームページはこちらから▶

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。

介護通信 福寿草

講演会を開催

11月８日に亀田総合病院リハビリテーション事業管理部長の村永信吾先生から、「筋力・バランス感覚を鍛えましょう」をテーマにご講演いただきました。参加者からは「今ここからでも、自身の体をよりよく変えることができる、とあらためて認識することができました」とのお声を聞き、大変好評でした。

ポイント

①「歩く速さ」は、人生100年時代における健康寿命のバローメータである

歩行速度が0.1m/秒早くなる毎に死亡リスクは12%低下(米ピッツバーグ大学研究)します。姿勢を正し、歩幅「２歩で自身の身長を超えること」を意識してみましょう。

※今一度自身の歩く速さ、歩幅、姿勢について振り返ってみましょう。

②ロコモティブシンドロームになっていませんか

ロコモティブシンドロームとは、運動器の機能が低下し、歩く・立つといったLocomotive(移動機能)に障害が生じている状態(通称ロコモ)のことです。

【７つのロコチェック】

①片足で靴下が履けない
②家の中でつまづく、すべる
③階段を上がるのに手すりが必要
④掃除機の使用や布団の上げ下げがつらい
⑤２kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難
⑥15分くらい続けて歩く事ができない
⑦横断歩道を青信号で渡りきれない

※ロコチェックに該当する方は、ロコモに対する早期対応が必要です。

③日頃のメンテナンスが長持ちの秘訣です

筋肉は何歳になっても使えば強く太くなります。

仕事や家事の合間に体操を行いましょう

①スクワット…膝が前に出ない正しい姿勢で行いましょう。
②片足立ち…壁や机につかまり、床につかない程度に片足を浮かせましょう。
③下肢挙上…仰向けになり、膝を伸ばした状態で足をゆっくり持ち上げ、ゆっくりおろしましょう。
④ロコトレプラス…踵上げ(壁や机につかまり、ゆっくり踵を持ち上げ、その後ゆっくりおろす)
フロントラウンジ(椅子の横に立ち、前方に出した足を90度程度曲げ腰を沈める)

※体操のあとはしっかりとストレッチを行いケアすることが重要です。

上記の体操・ストレッチや介護予防教室にご興味のある方は、地域包括支援センターまでお問い合わせください。

◀講演会の様子

講演会のご案内　知っておきたい！認知症～最新の治療や予防について～

認知症は誰にでも起こりえる病気です。さまざまな研究が進んできており、最新の治療法や予防を知る良い機会ですので、ぜひご参加ください。

日時　１月31日(金)　午後１時30分～３時
会場　保健福祉総合センター「すこやか」
内容　「知っておきたい！認知症～最新の治療や予防について～」
講師　千葉県認知症疾患医療センター長 東条メンタルホスピタル 院長 金井 重人 氏
申込み・問合せ先　地域包括支援センター　☎50-1173

連載三九三

保田小学校校歌2

昭和十七年（一九四二）東京から保田に移住した伊丹信太郎は、実に多彩な人でした。骨董、茶の湯、俳句だけでなく、考古学にも博識で、実は田子台遺跡を発見したのも彼でした。遺跡発掘にもたずさわりました。

また地域の様々な委員も歴任しました。民生委員、保護司、人権擁護委員、文化財保護委員、県史編纂委員、農協理事、土地評価委員など、数えてもきりがないほどです。

昭和二十七年には、保田町の教育委員となり、教育委員長を務めました。

俳人としての伊丹信太郎は「丈蘭」と号し、高浜虚子や水原秋桜子に師事し、「馬酔木」の同人となり、保田では、「保田かもめ俳句会」を結成、私財を投じて俳句雑誌「かもめ」を発刊し、多くの門下生を教え、保田に俳句の風を吹き込みました。保田小学校や近隣の学校で子どもたちへの俳句教室を開いたりしていました。

「馬酔木」は、水原秋桜子が主催した俳句雑誌で、広く活動を展開していた中で、房州の「馬酔木」同人の中心的人物だった伊丹信太郎と秋桜子は深い関係となっていきました。

昭和二十二年、信太郎により「安房馬酔木会」が結成され、館山で俳句大会が開かれた時、秋桜子はかけつけ、その帰りには保田の伊丹家に逗留しています。

より親密になった信太郎と秋桜子。そして地域の保田小学校で子どもたちに俳句を教え続け、昭和二十七年には町の教育委員長となった信太郎。保田小学校校歌は、これまでにない新しいものを作りたいと願ったであろう彼が、ぜひ秋桜子に依頼したいと思ったのは自然の成り行きだったでしょう。

伊丹信太郎丈蘭は昭和三十七年に七十三歳で亡くなりました。この年、鋸山日本寺境内に、丈蘭の「冬すみれ巌が岩を　噛み支え」の句碑が、鋸南町教育委員会、かもめ俳句会らによって建てられました。

▲伊丹丈蘭句碑
（日本寺）

防災の豆知識 第22回

低気圧のお話の番外編 「爆弾低気圧」のお話

ニュース等で聞く「爆弾低気圧」という言葉は、1980年代にアメリカ等の気象学者が提言した言葉です。

日本では、気象庁の予報用語の中で「使用を控える用語」として定義されているので、「急速に発達する低気圧」や「猛烈に発達する低気圧」といった表現で報道されることが多いです。熱帯低気圧並みに急速に発達する温帯低気圧のことを言い、「12時間以上にわたって中心気圧が1時間あたり1hPa以上低下した温帯低気圧」または、「24時間以内に17.8hPa以上低下した(温帯)低気圧」を指します。

大陸性の冷たく乾いた寒気団と、暖かく湿った海洋性の気団が当たる場所で発生しやすいので、冬から春の日本周辺は、発生が多い地域にあたります。特に、北陸から東北沖の日本海及び太平洋三陸沖での発生が多いです。冬の日本海低気圧が日本列島を通過した後に太平洋に出て、急激に三陸沖で発達し、各種災害を引き起こしている例が多いです。また、春先には、「春一番」といわれる場合もあります。

「爆弾低気圧」の最大の脅威は、「風」です。風の強さは、気圧傾度（距離当たりの気圧の変化率）に影響されますが、一般的に気圧傾度は、台風の方が大きいのですが、それに匹敵するくらいの強さの風が発生します。しかし、台風は熱帯低気圧なので、大きさ的には小さく動きも速いので、風の影響も狭く・短時間ですみますが、爆弾低気圧は、温帯低気圧なので広範囲に長時間、吹き続ける傾向が強いです。

①冬・春の海や山のレジャー等は、天気予報の情報を聞き、中止する勇気を持ちましょう

②「爆弾低気圧」の言葉を聞いたら、遠方でも早めに風への対策をとりましょう

③急激な気圧・気温の変動により自律神経に失調を起こしやすいです。普段以上に体調管理を行いましょう。

きょなん学校給食レシピ

ひつまぶし風ごはん

11月に鋸南産のうなぎを使って出したメニューです。うなぎを初めて食べる子もいましたが、「おいしい」「また出して」と、とても好評でした。

少ない量のうなぎでも、しっかりうなぎを感じることができます。

材料（４人分）

白米（２合）……300g
しょうゆ……小さじ1
酒……小さじ1
うなぎのかば焼き……80g
お好みで刻みのり、いりごま、あさつきなど

作り方

① 米を研ぎ、炊飯器の２合の線まで加水し、30分浸漬する。
② 炊飯器のスイッチを入れる直前に、小さじ２の水を取り、しょうゆ・酒を加えて、軽く混ぜ、スイッチを入れる。
③ うなぎのかば焼きを温め、１ｃｍ程度の幅に切る。
※電子レンジで温めるだけでもよいですが、トースターやフライパンで皮目に焼き目をつけると香ばしくなります。
④ 炊きあがったごはんに③のうなぎを加え、軽く混ぜる。
※おかずと合わせることを考えて、薄味にしています。かば焼きについているタレを少しかけてもおいしいです。

栄養価１人分

・エネルギー 316kcal　・たんぱく質9.3ｇ　・脂質4.9ｇ　・炭水化物59.0ｇ　・食塩相当量0.48ｇ

提供：給食センター

弦（げん）くん
２歳０か月

青木 優さん・菜摘さん
第３子　両向区

ぼくは、甘いものとカレーが大好き！おいしくて、もっともっとって、おかわりするんだ。お父さんとお母さんも褒めてくれるし、おなかいっぱいでしあわせな気持ちになるんだよ。おうちではお兄ちゃんのもってるおもちゃが欲しくなって、よくけんかしちゃうけど、みんなで遊ぶのが毎日楽しいんだ～！

▲写真中央が弦くん

今月の表紙

12月７日に友好都市・長野県辰野町の「辰野町物産展」が道の駅保田小附属ようちえんで開催されました。

毎年大人気のリンゴやおやきを目当てに、販売開始前から50人以上のお客様が並び、大盛況となりました。

人の動き　12月1日現在（前月比）

人　口	6,695 人（－ 10 人）	出生	1　人
うち男	3,251 人（－４人）	死亡	13　人
女	3,444 人（－６人）	転入	16　人
世帯数	3,425 世帯（－２世帯）	転出	14　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。

令和７年１月５日発行（月１回発行）　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　☎0470-55-2111（代表）