



町報きよなん

KYONAN 4

Apr.2026
No.693

新たな門出
ご卒園おめでとう！

安房鋸南剣友会



夏の暑さや冬の寒さに負けることなく稽古に励み、忍耐力・体力・礼儀が身に付きます。

いつでも見学や体験が可能です。一緒に剣道をはじめてみませんか！

活動日時 毎週 火・金・土 午後6時30分～8時

活動場所 B&G海洋センター体育館(火・金)
鋸南小学校体育館(土)

一緒にスポーツしませんか？



スポーツ少年団の紹介

空手道 勝山会



鋸南柔道クラブ

町内外の幼児から小中学生20人の子どもたちが、毎週楽しく活動しています。

スポーツ協会柔道部の指導者が丁寧に指導しますので、技術も向上します。親子での参加も可能です。一緒に黒帯を目指しましょう。

活動日時 毎週 火 午後6時～7時30分

活動場所 B&G海洋センター2階武道場

「丹田から声を出す」

安全で楽しく(全面床ソフトマット使用)健康と勇気、気力を充実させて、相手の心奥深くつきこむ力。それは空手道で人間形成を目指し一生涯自身を守り、心と精神を作る、それには丹田から声を出すことです。みんなで一緒に声を出そう。

活動日時 毎週 水・土 午後7時～9時

毎週 日 午前9時30分～午後0時30分

活動場所 B&G海洋センター2階武道場



鋸南ウエーブ(バレーボール)

「スポーツを始めたい」「ボール遊びが大好き」そんな小学生のみなさん、体育館で一緒に汗を流しませんか！

仲間を思いやる心と、最後まであきらめない気持ちを一緒に育てましょう！

活動日時 毎週 水 午後7時～9時

毎週 土 午後2時～5時

活動場所 B&G海洋センター体育館(水)

鋸南小学校体育館(土)



鋸南バジャーズ(バスケットボール)

鋸南バジャーズは、バスケットボールを通して「あいさつ・礼儀・仲間を思いやる心」を大切にしています。

仲間と助け合いながら努力を続け、各大会でも優勝するなど成果を出しています。

初めてでも大丈夫です。子どもたちの成長を一緒に応援しませんか。

活動日時 隔週 月 午後6時30分～8時

毎週 水 午後6時30分～8時30分

毎週 金 午後6時30分～8時

毎週 土 午前9時～正午

活動場所 鋸南小学校体育館



友達と楽しさも努力も分かち合える、かけがえのない瞬間を。

各団体では体験会も行っています。
興味がある、やってみたいスポーツがありましたらお問合せください。

問合せ先 B&G海洋センター ☎0470-55-4411

鋸南FC(サッカー)

「楽しく、一生懸命に！」をテーマに練習しています。
”元気よく挨拶できる子””自分で考え、行動できる子”に成長してほしいです。

個性あるコーチ陣が、子どもたちの個性に合わせたアドバイスを心がけて活動しています。

活動日時 毎週 月・木 午後6時30分～8時

活動場所 サンセットブリーズ保田(月)

勝山サッカーフィールド(木)



鋸南町新春カルタ大会

2月15日に中央公民館多目的ホールで青少年相談員連絡協議会主催の「鋸南町新春カルタ大会」が開催され、保田しおさい学校と鋸南小学校から低学年の部に8チーム、高学年の部に7チーム、計45人の児童が参加しました。

大会の結果は、高学年リーグは、優勝、準優勝ともしおさい学校のチームで、低学年リーグは、優勝、準優勝とも鋸南小学校のチームでした。

子どもたちは「楽しかったので、また参加したい」「練習の成果が発揮できた」「カルタに出てきた佐久間ダムや笑楽の湯に行ってみよう」と話していました。



ローズマリー大会初優勝



2月7、8日に千葉県バスケットボール協会U12部会安房支部「ローズマリー大会」が県立館山運動公園体育館で行われ、鋸南バジャーズが出場しました。

男子の部は6チーム中、得失点差で惜しくも準優勝。女子の部は10チームで競い合い、見事初優勝を果たしました。

ミニバスなのはな4連覇

3月7、8日に県立館山運動公園体育館で千葉県バスケットボール協会U12部会安房支部主催のミニバスケットボール大会「なのはな大会」が行われ、鋸南バジャーズが男女で出場しました。

女子の部は8チーム中5位。男子の部では、5チームで競い合い見事優勝。大会4連覇を果たしました。



南房総市青少年健全育成柔道富浦大会で 鋸南柔道クラブが活躍

2月11日に開催された第65回南房総市青少年健全育成柔道富浦大会で、鋸南柔道クラブの子供たちが活躍しました。

安房郡市の9道場・クラブの3年生から6年生までの72名が出場した今大会で、鋸南柔道クラブは小学校5・6年男子の部で3名が入賞しました。

入賞選手(敬称略)

優勝	おかむら こうき 岡村 浩希	鋸南小6年・元名
第3位	いしい けんと 石井 健翔	鋸南小6年・上佐久間
第3位	もろおか ただまさ 諸岡 忠正	天羽小6年・富津市金谷



▲左から諸岡さん、岡村さん、石井さん

「鋸南町の町じまん」白山旗桜を植樹



▲植樹の様子

鋸南小学校3年生29人が、総合学習「鋸南町の町じまん」で、重田 恒久^{しげた つねひさ}さん(千葉鋸南日本花の会)の案内のもと佐久間ダム周辺の桜を見学しました。その後、町内の山中で発見された桜「白山旗桜」の苗を植樹。

この苗は同会から寄贈されたもので、花が咲くのは子どもたちが20歳になる頃の見込みです。重田さんは「咲く頃に、この桜の下で待ち合わせしてくれたら嬉しい」と話しました。

長狭街道駅伝24チームが快走

2月22日に町と鴨川市を結ぶ長狭街道をコースとした「第48回長狭街道駅伝競走大会」が開催されました。

鋸南町からは「鋸南町スポーツ協会」が出場し、新メンバーに高校生の池田 崇真^{いけだ そうま}選手が加入し、チームに勢いをつけ、24チーム中13位という順位でした。姉妹都市の長野県辰野町からもスポーツ協会が参加し、12位と大会を盛り上げました。沿道からの多くのご声援ありがとうございました。



軽スポーツで交流



▲ヘルスバレーボール大会の様子

鋸南町スポーツ推進委員が主催する軽スポーツ大会を3月1日海洋センター体育館で行いました。

今年は3チーム22人が参加し、ヘルスバレーボール大会とモルック体験で楽しいひと時を過ごしました。

優勝チームは町内のママさんバレーボールチームの「遊」となりました。

千葉県国民健康保険等功労者表彰の 千葉県知事表彰

2月5日に^{もりなが ひろき}森永 宏喜さんが千葉県国民健康保険等功労者表彰の千葉県知事表彰を受け、白石町長から感謝状を伝達しました。

この賞は、国民健康保険事業の充実、発展並びに推進に尽力しこの功績が特に顕著で、他の模範と認められる方を表彰するものです。

森永さんは、平成12年から町国民健康保険運営協議会の保険医代表委員を務め、功績が多岐であることが評価されました。



▲森永 宏喜さん

安房地区社会教育功労者表彰



▲左から吉田さん、石井さん

第60回安房地区社会教育振興大会が2月7日に南房総市三芳農村環境改善センターで開催され、社会教育委員の^{よしだ はるみ}吉田 晴美副会長、^{いしい まさき}石井 真規副会長が安房地区社会教育功労者表彰を受けました。本町の社会教育委員を10年以上務め、青少年の健全育成や社会教育の振興に係る功績が高く評価されました。二人からは「微力ながら今後も町の社会教育事業の発展に関われたら光栄です」と話しました。

鋸南中学校、鋸南小学校卒業式

3月12日に鋸南中学校、3月19日に鋸南小学校で卒業式が行われ、中学生36人、小学生29人が卒業しました。ご卒業おめでとうございます。



▲鋸南中学校



▲鋸南小学校

令和7年度鋸南町表彰

毎年、鋸南町表彰条例に基づき各般にわたり町政の進展に多大な貢献をされた方を表彰しています。令和7年度は、功労表彰で1人、善行表彰で1団体を表彰しました。

功労表彰 うべ やすこ
宇部 保子さん

令和6年3月末に退任されるまでの通算42年にわたり、学校薬剤師として学校保健に携わり、施設整備の管理・指導を行い、教育委員会及び学校と連携し、子どもたちの快適な教育環境を守るため尽力されました。

善行表彰 明治安田生命保険相互会社 千葉南支社

保健福祉向上のため609,600円の寄付をいただきました。



▲左から早川議長、梶川支店長、宇部さん、白石町長

保田小学校が能登半島地震被災者に義援金



道の駅保田小学校から日本赤十字社に能登半島地震で被災された方々の義援金として108,958円の寄付がありました。保田小学校からは累計661,520円の寄付がありました。駅長は「約2年で多くのご支援をいただき、この場をお借りして心より感謝を申し上げますと同時に、令和元年房総台風時に賜りましたご支援の恩返しとして、支援の輪が広がりましたことを心より嬉しく思います。」と話しました。

道の駅保田小学校に新しい遊具を設置



都市交流施設・道の駅保田小学校のみまもり広場に新しく複合遊具が設置されました。

この遊具はチューブスライダーなど17の遊びアイテムで構成されており、遊具の下には安全性に配慮してクッション性のあるゴムチップ舗装を施しました。

また、複合遊具とは別に3人乗りの飛行機型のスイング遊具も整備され、連日多くの子どもたちで賑わっています。

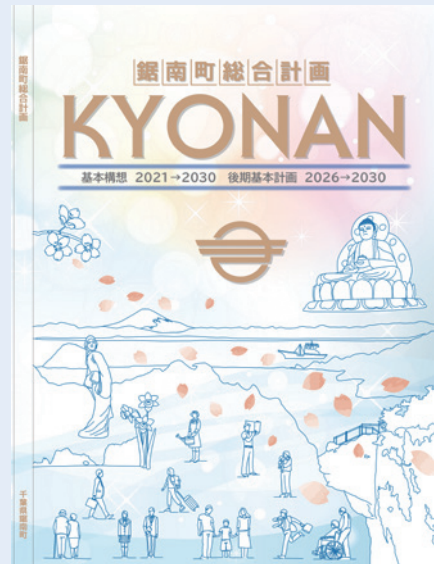
総合計画後期基本計画がスタート

前期基本計画が令和7年度をもって満了したことから、社会情勢の変化等を踏まえ、町政を総合的かつ計画的に運営するため後期基本計画（令和8年度～令和12年度）を策定しました。

後期基本計画はまちの将来像「みんなでつくる三ツ星のふるさと・鋸南」を実現するため、33の施策分野について、現況と課題、今後5年間の方針や達成目標を掲げています。

この計画は、アンケート調査や団体・事業者ヒアリング、町民ワークショップでの提言などまちづくりに関わる意見を広くいただきながら策定を進め、幅広い町民の町への思いが込められた計画となっています。

この計画は、町ホームページに掲載するほか、概要版を5月に全戸配布します。



あの子どもこの子どもきよなんの子

～3月20日までの届出分～ おめでとうございます

お名前	生年月日	ご両親	地区	わが子へのメッセージ
なかだい 中基 はん 帆南	R 8. 2.13	涼・詩織 (第2子)	両向	元気で大きく育ててください

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

- ・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

安心 丁寧 親切

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/

身体の

痛み

違和感

不調

ありませんか。

お悩み・お困りの方のお力になれるよう！！
親切・丁寧をもっと！！
精一杯、施術いたします！！



秋山訪問はり・きゅう・整体院
秋山裕宏 鋸南町亀島275
TEL:090-8981-7890



広告

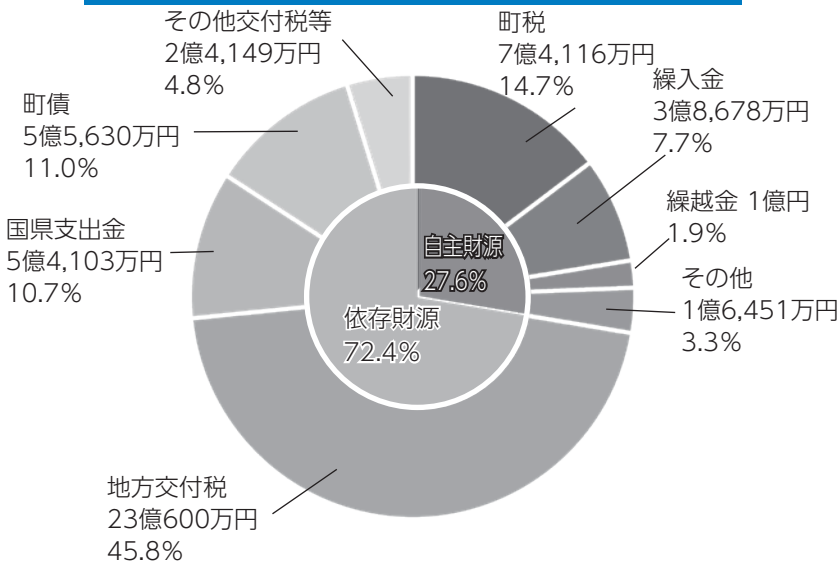
令和8年度 予算の概要

50億3,727万円

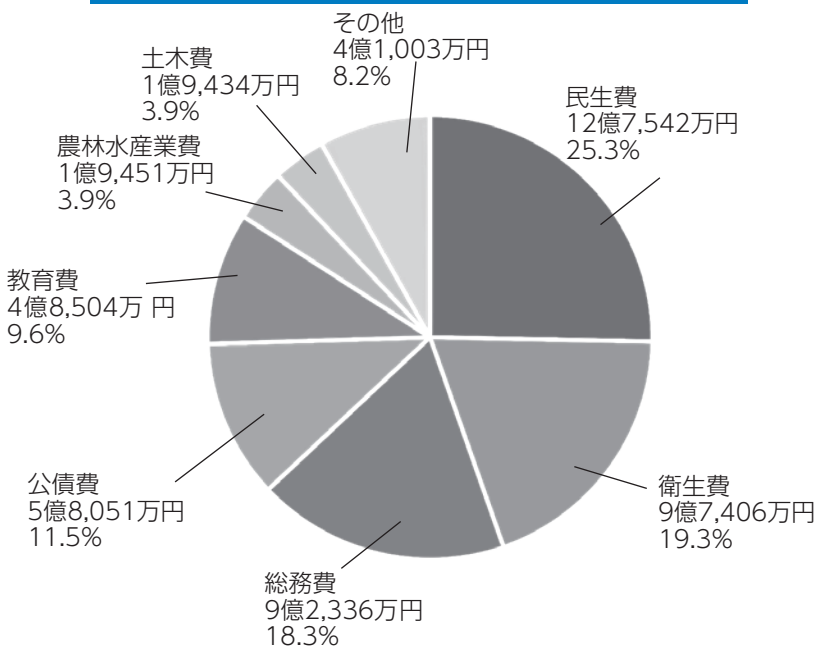
前年度比8.9%増

一般会計と特別会計、企業会計を合わせた予算総額は78億9,225万円で水道事業の統合・広域化により、町水道事業会計が廃止されることに伴い、前年度比2.2%の減となりました。

一般会計 歳入



一般会計 歳出



1人あたりの負担

◆行政サービス金額

1人あたり:約**77**万円

◆町税負担額

1人あたり:約**11**万円



基準となる数値
令和8年3月1日
人口6,510人

会計別予算

※端数処理のため、合計が合わないことがあります。

会計名	令和8年度	令和7年度	前年度比	
一般会計	50億3,727万円	46億2,656万円	+8.9%	
特別会計	国民健康保険	10億3,720万円	9億9,625万円	+4.1%
	後期高齢者医療保険	1億9,893万円	1億7,178万円	+15.8%
	介護保険	14億9,328万円	14億8,500万円	+0.6%
企業会計	病院事業会計	1億2,557万円	1億2,378万円	+1.4%
	水道事業会計	—	6億6,862万円	—
合計	78億9,225万円	80億7,199万円	△2.2%	

基金の状況（一般会計令和8年度末見込み額）

基金残高 22億4,847万円 町民1人あたり約35万円

うち財政調整基金 19億1,033万円

※財政調整基金とは、年度間の財源の不均衡を調整するための貯金のことです。

通勤通学支援助成金

公共交通機関を利用して、遠距離通勤・通学する方を支援するため、助成金を交付します。

最大
10万円

対象者 次のすべてに該当する方

《共通》 ・町に居住し、住民登録のある方
・申請者と世帯員全員に町税等の滞納がないこと
・J R 安房勝山駅または保田駅、ハイウェイオアシス富楽里から片道67km（蘇我駅以北）以上の定期乗車券を購入して通うこと

《通勤》 町外の事業所等に雇用されている65歳未満の方

※勤務先から通勤費が支給されている方も、応募できます。

《通学》 大学、短期大学、高等専門学校、専門学校等に在学している18歳以上30歳未満の方

助成額 10万円以内

定員 通勤・通学各10人

応募方法 応募用紙に必要事項を記入し、メールや郵送で総務企画課へ提出してください。

※応募用紙は、町ホームページ及び総務企画課窓口で配布しています。

その他 助成者は、アンケートやSNSによる町のPRにご協力いただきます。

募集締切 5月8日(金)まで

応募・問合せ先 総務企画課企画財政室 ☎0470-55-4801
E-mail kikakuzaisei@town.kyonan.chiba.jp

タウンミーティングのお知らせ

日時 5月10日(日) 午前9時15分~正午

場所 中央公民館 講座室

テーマ 第一部：鋸南地域医療のこれから

第二部：住民×議員の座談会

問合せ先 議会事務局 ☎0470-55-4804

令和8年度から「子ども・子育て支援金制度」が始まります

「子ども・子育て支援金制度」は、全世代の方や企業からの支援金により、子育て世帯に対する給付の拡充を通じて、子どもや子育て世帯を社会全体で応援する仕組みです。集められた支援金は、児童手当など法令で定められた事業に充てられます。

■子ども・子育て支援金が充てられる事業

- ・児童手当の拡充
- ・妊婦のための支援給付
- ・育児時短就業給付
- ・出生後休業支援給付
- ・育児期間中の国民年金保険料免除
- ・こども誰でも通園制度

■よくある質問**Q. なぜ独身者や高齢者も負担する必要があるの？**

独身の方や高齢者の方は、支援金の給付などは受けられませんが、子育て支援は子どもたちが健やかに成長していくために必要なものであり、支援を受けた子どもたちは将来この社会を支える担い手となり、これからの社会保障を支えていくこととなります。そのため、年齢や世帯状況など関係なく、すべての方から支援金を拠出いただくこととなります。

Q. 支援金額はどれくらいになるの？

支援金は、加入する医療保険制度や所得に応じて異なります。

国民健康保険および後期高齢者医療保険に加入している方は、令和8年7月発送予定の納入通知書をご確認ください。

問合せ先 税務住民課住民保険室 ☎0470-55-2112

令和8・9年度入札参加資格審査申請（随時申請）

令和8・9年度に町が行う競争入札に参加を希望する事業者の方は、対象業務の資格審査申請をしてください。詳しくは町ホームページをご確認ください。

申請業種 工事、測量、物品、委託など

有効期間 資格者名簿登載日から令和10年3月31日

申請方法 ちば電子調達システムから入札参加資格審査申請書と添付書類を県電子自治体共同運営協議会の窓口に提出してください。

※町では、受け付けできません。

問合せ先 総務企画課企画財政室 ☎0470-55-4801

指定難病・小児慢性医療費助成の申請先が変わります

4月1日(水)から、難病医療費助成・小児慢性特定疾病医療費助成に関する手続きの申請先が変更になります。

対象 館山市、南房総市、鴨川市、鋸南町にお住まいの方

変更前 安房保健所・鴨川地域保健センター

変更後 千葉県難病助成事務センター

※申請は郵送に変わりました。詳しくはホームページをご覧ください。

郵送・問合せ先

千葉県難病助成事務センター ☎043-307-1765
〒260-8690 千葉中央郵便局私書箱第7号

住宅関連補助金制度

住宅に係る各種補助事業を次のとおり実施します。

住宅リフォーム補助制度

最大 **20万円**

生活環境向上や定住促進を図るため、町内業者により住宅をリフォームする方に補助金を交付します。

補助金額・限度額

20万円以上（税別）のリフォームに対し、10分の1の金額を補助：補助限度額20万円

住宅用設備等脱炭素化促進事業補助制度

家庭用燃料電池システムに最大 **10万円**

リチウムイオン蓄電システムに最大 **7万円**

電気自動車、

プラグインハイブリッド自動車に最大 **15万円**

V2H充放電設備に最大 **25万円**

地球温暖化対策のため、住宅用省エネルギー設備等を設置する方に補助金を交付します。

補助対象・限度額

- ①家庭用燃料電池システム（エネファーム） 停電時自立運転機能あり：10万円
- ②定置用リチウムイオン蓄電システム：7万円
- ③電気自動車、プラグインハイブリッド自動車
太陽光・V2H併設：上限15万円（新設・既設可）
太陽光のみ：上限10万円（新設・既設可）
※新車の購入が対象
- ④V2H充放電設備
太陽光及び自動車の併設：補助率1/10 上限25万円

生ごみ処理機器等購入補助金助制度

コンポスト容器に最大 **6千円**

EMボカシ容器に最大 **6千円**

生ごみ処理機に最大 **2万円**

生ごみ減量化及び再利用の推進を目的として、生ごみ処理機器等を購入する方に補助金を交付します。

補助対象・限度額

コンポスト容器・EMボカシ容器（購入または作成に要する材料購入）に対し、5分の4の金額の補助：補助限度額6千円
生ごみ処理機の購入に対し、2分の1の金額の補助：補助限度額2万円

住宅取得奨励金交付制度

新築住宅に最大 **400万円**

中古住宅に最大 **200万円**

町への移住定住促進のため、新築住宅または中古住宅を取得する方に奨励金を交付します。

交付金額

各種条件により決定します。

合併処理浄化槽設置整備事業補助制度

最大 **30万円**

生活雑排水による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）の設置に補助金を交付します。

補助対象・限度額

- ①新築による合併処理浄化槽の設置：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：30万円

木造住宅耐震診断費補助金

最大 **8万円**

木造住宅の耐震性の向上を図るため、木造住宅の耐震診断を行う方に、補助金を交付します。

補助対象・限度額

木造住宅耐震診断に要する費用に1平方メートル当たり1,000円を乗じて得た額又は、実際に耐震診断に要した経費の額のいずれか低い額に対し、3分の2の金額を補助：補助限度額8万円

各種制度は**工事前に申請が必要**です。年度途中で受け付けを終了する場合や制度を変更する場合があります。また、制度ごとに要件がありますので、詳しくはお問合せください。

問合せ先 建設環境課建設環境室 ☎0470-55-2133

地域おこし協力隊通信

町の広報の『これから』について、あなたの本音を教えてください

町の皆さんから、町報に関するお声を頂戴する機会が複数あります。そのことから、町報きよなん・おしらせ版の在り方について、役場の担当課に改善提案・相談をしてみたいと考えています。その際の貴重なデータとして、皆さんの「広報誌に関する本音」をお聞かせください。全戸配布したアンケートの回答をお願いします。

■ アンケートについて

回答締切: 4月24日(金)

- ・5分ほどで終わる簡単な内容です
- ・無記名でご回答いただけます

■ 回答提出方法

1. スマホで簡単に！
回答フォーム▶
2. 回収ポストに！
 - ・役場 1階ロビー
 - ・役場 2階 総務企画課
 - ・保健福祉総合センターすこやか
 - ・中央公民館
 - ・B&G海洋センターに、回収ポストを設置します
3. 郵送で: 返信用封筒をご利用ください



◀問合せ先▶

地域おこし協力隊

楠木(くすのき)かおり

☎ 0470-55-4801 FAX:0470-55-1342

メール: kouhou@town.kyonan.chiba.jp

鋸南病院だより【第58回】 医師の転着任のお知らせ

3月末をもちまして、伊藤菜々子医師は転任となりました。4月より、新しい医師が着任しましたので、ご紹介させていただきます。

名前 おもす ゆ み え 重栖 友美恵

経歴 自治医科大学卒業、君津中央病院初期研修、島根県内の病院にて4年間勤務後、君津中央病院消化器内科

専門 一般内科

鋸南町の皆様、初めまして。重栖 友美恵と申します。初期研修終了後、夫の出身県である島根県で勤務し、昨年より千葉県に戻ってまいりました。今年度より鋸南病院で勤務させていただきます。若輩者ではございますが、誠心誠意診療に取り組んでまいりますのでよろしくお願いいたします。この土地のことはまだ分からないことばかりですので、いろいろと教えていただければ幸いです。

問合せ先 鋸南病院 ☎0470-55-2125



おもす ゆ み え
▲重栖 友美恵 先生



地域のおかあさんに習う郷土料理教室 「甘納豆おこわづくり」



▲ 試食会の様子

「地域の資源は使って活かそう！」をテーマに掲げる有志団体「地域資源活用研究所」により、鋸南町の郷土料理教室「甘納豆おこわづくり」が開かれました。

こちらの皆さんは、「豊かな自然の恵みはもちろん、脈々と受け継がれた人智や技こそ地域資源」として、ご近所で評判の食やものづくりの名人を訪ね、自らもやってみるにより、次の世代に受け継ごうとしています。

2月15日の初企画に迎えられた講師は、「わが人生に悔いなし」という町内在住の元気なおかあさんでした。お姑さんに教わったというおこわの炊き方と独特の工程を、10人の参加者が飯台をぐるりと囲んで見守り、学びました。

試食会は、炊きたておこわに地場の海幸・山幸があふれる付合せで。

「おこわに砂糖をかけるのは全国共通だと思っていたよ」など、食卓を囲んで思い出話に花が咲き、老若男女が談笑する和やかな会でした。

蒸し途中にもち米を飯台に広げる ▶



「見たい聞きたい安房の国」 ～安房地区公民館連絡協議会～

安房地区（3市1町）の横のつながりを深めることを目的に、10年以上継続している安房地区公民館連携講座。全国的にも珍しいこの取り組みは、現在、年2回のペースで実施されています。今年度の担当（鋸南町・南房総市）による企画も、好評のうちに終了しました。次回も、開催決定後に町報もしくはおしらせ版で、参加者を募集します。

令和7年9月3日実施 【担当：鋸南町】
テーマ：「八犬伝～馬琴とその時代～」
講師：笹生学芸員、鋸南町ガイドボランティア
参加者：4市町あわせて64人

令和8年2月18日実施 【担当：南房総市】
テーマ：「大房岬と石文化」
講師：富浦エコミューズ研究会、忍足利彦氏
参加者：4市町あわせて69人

安房が誇る「南総里見八犬伝」を学びました。午前中は中央公民館での講座で知識を深め、午後は物語の舞台「伏姫籠穴」と菱川師宣記念館の特別展「八犬伝～馬琴とその時代～」を見学。地元の歴史文化への理解を深める貴重な機会となりました。

大房岬で要塞跡地や展望台などを見学した後、大福寺の崖観音～諏訪神社～船形学園（一般公開されていない渋沢栄一の書による磨壁碑を特別に見学）～船形倉庫を巡り、「房州の石」について学びました。鋸南町一行は、道の駅三芳村 鄙^{ひな}の里にも立ち寄りしました。

参加者の声

「とても素晴らしかった。今後とも継続して欲しいです。南総里見八犬伝について、改めて学ぶことができました。」



▲ 特別展を見学

参加者の声

「自分では行けない場所にバスで行くことが出来て、個人では聞けない分かりやすい説明を聞くこともできて、大満足。」



▲ 紙芝居で伝説を紹介

まちの情報募集中

皆さんの活動や取り組みのことも取材させてください

●地域おこし協力隊（広報・広聴担当） 楠木かおり
情報提供はメールにて kouhou@town.kyonan.chiba.jp





すこやか便利

ロコモティブシンドロームってなに？



安房地域ではロコモティブシンドローム予防の活動に取り組んでいます。「ロコモティブシンドロームとは何か」、そして「予防するためにはどうしたら良いのか」を小・中学生や職場、健康教室・講演会等でお話をしています。

町では2月26日(木)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^{むらなが}信吾^{しんご}先生に、ご講演いただきました。

ロコモティブシンドローム (通称ロコモ)

骨、関節、筋肉などの立つ、歩くといった移動機能の低下をきたした状態



主な5つの要因と症状

主な要因	症状の例
バランスの低下	歩行が遅くなる、階段で手すりが必要、転びやすくなる
筋力の低下	重いものが持てなくなる、生活の中の動作がしにくくなる、階段が辛くなる
変形性膝関節症	膝が痛くなる、膝の曲げ伸ばしがしにくくなる、膝が腫れる
腰部脊柱管狭窄症	腰が痛くなる、脚がしびれる・痛む、続けて歩くことができない
骨粗しょう症	背中が丸くなる、腰が曲がる、骨折しやすくなる

チェックしてみましょう

1 □片足立ちで靴下が履けない

2 □家の中でつまずいたり滑ったりする

3 □階段を上るのに手すりが必要である

4 □掃除機の使用や布団の上げ下げがづらい

5 □2kg程度の買物をして持ち帰るのが困難である。(1Lの牛乳パック2個程度)

6 □15分くらい続けて歩くことができない

7 □横断歩道を青信号で渡り切れない

※村永^{むらなが}信吾^{しんご}先生より

問合せ先 地域包括支援センター ☎0470-55-1173

ロコモ対策には筋肉づくりが必要不可欠

- ①毎日の生活に「+10」の習慣を!**
今よりも10分身体活動を増やしましょう。
例) 階段を使う
- ②「さあ、にぎやかにいただく」を合言葉に!**
さ:魚、あ:油、に:肉、ぎ:牛乳、や:野菜、か:海藻、い:いも、た:卵、だ:大豆、く:果物
毎日の食品で7品目以上を目指しましょう。
- ③社会とのつながりが大切!**
農作業等やカラオケ、ボランティアや地域活動など外に出かけて活動し、ストレス解消、閉じこもりを予防しましょう。
- ④日々の健康チェック!**
血圧測定や体重測定、服薬、健康診断など自分の日々の体の状態をチェックしましょう。
- ⑤今日がこれからの人生で一番若い時! できることから始めてみましょう!**

鋸山をくたく音

明治二十四年（一八九一）三月二十五日、東京の学生寮、常磐会宿舎を出発し、房総へ一人旅に出た若者がいました。名前は正岡升。子規と号した文学好きな青年、この時二十四歳でした。

二年前、同じ学校の大親友の夏目金之助（漱石）に房総旅行の自慢をされ、いてもたってもいらなかったのです。なぜなら二人は文学好きで、お互い文集を自作し自慢し合う仲で、加えて子規はとても負けず嫌いだっただけです。

のちに近代俳句の先駆者として明治俳壇で活躍しますが、難病の結核が彼を三十五歳という若さで旅立たせます。

子規にとって、この房総旅行は、新しい近代俳句の世界に開眼したとも言える人生の大きな節目となりました。

四月一日、子規は保田に着きました。その日は一泊して、翌日、鋸山へ登ります。この旅で、おそろしく子規が最も楽しみにしていたのが、漱石も絶賛した鋸山でした。まるで現実からかけ離れたような鋸山の頂上から見るすばらしい景色や千五百羅漢

の絶妙な風景に感動した子規。まるで仙境にいたような心地だったと言っています。ただ、ひとつ、子規は大きな心配をしていました。この頃、鋸山では石切りが盛んに行われていました。それを見た子規は、そんなに石を切り出したら、せつかくのすばらしい鋸山が、この世から無くなってしまう、と嘆いています。

この時、子規が詠んだ俳句です。
「春風や 鋸山を くたく音」



▲元名の石切り場

防災の豆知識 第37回

CBO 災害ボランティアと

災害ボランティアの活動でも重要とされることは「被災地・被災者に寄り添う」ことだとされています。ボランティアの方の中には、豊富な経験を持ち、高い技能と見識を有する方もいらつしゃいますが、地形の状況や地域が長年育んできた、文化・価値観や人間関係その他を知りません。これらが相まって、相互に満足度の高い復旧活動が行われます。例えば、他所から来た人が迅速に片づけた災害ゴミとして大切な形見の品が失われた場合や、効率性を重視して支援の優先順を決めたことで不公平感が生まれる場合などがあります。このためにも、災害ボランティアと連携するCBOの活動が重要となります。

「CBO」はCommunity Based Organizationの略で、地域に根差した団体が受け入れ・協働する組織です。ボランティアは、あくまで自発的に考え、選択し、行動しますので、鋸南アクセラレーションのように普段から活動し、関係性を有する地元の団体等が、地元の情報として発信することで信頼して「支援すべき地域」として認識してもらえ、地域の社会福祉協議会が災害ボランティアセンターとして受け入れ、整理、調整することで、活動が始まります。そして、地域の活動団体が一緒に活動することで、はじめて効果的で満足度の高い支援活動が始まります。支援の差などで不平・不満が出る場合がありますが、これは、地域での受け入れと協働に原因がある場合があります。

地域・現場での調整・協働する地の組織として、期待されるのが、住民による自主防災組織や避難所の自主運営委員会です。住民組織としての自主防災組織等の活動に積極的に参加をお願いします。

かんたんおいしいレシピ

毎食しっかりとりたいたんぱく質や、不足しがちなカルシウムがとれる1皿です。豚肉と厚揚げに片栗粉をまぶして炒めることで、お肉は柔らかく、厚揚げは味が絡みやすくなり、塩分控えめでもおいしくたべられます。

豚肉と厚揚げの甘酢炒め

材料(4人分)

- 豚こま肉……………200g
- 厚揚げ……………150g(1枚)
- さつまいも……………200g(小一本)
- 豆苗……………1/2袋
- 酒……………大さじ2
- 片栗粉……………大さじ2
- 鶏がらスープの素……………小さじ1/2
- 砂糖……………大さじ2
- 酢……………大さじ2
- しょうゆ……………大さじ1
- 油……………小さじ2

A

栄養価1人分

・エネルギー 276kcal ・たんぱく質13.9g
 ・脂質16.0g ・カルシウム107mg ・塩分1.0g



作り方

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切り、酒を加えてもみこむ。
- ② 厚揚げは三角になるように切り、さつまいもは薄い輪切り(大きければ半月)に切る。豆苗は半分の長さに切る。Aの調味料は混ぜ合わせる。
- ③ さつまいもは水につけてアクをとり、水気を切って耐熱ボウルに入れる。ラップをし、600Wで3分加熱する。
- ④ 豚肉と厚揚げに片栗粉をまぶし、フライパンに油をしいて順に炒める。
- ⑤ 十分に炒めたら、③のさつまいも、豆苗を加えてさらに炒める。
- ⑥ Aを加えて味付けをし、ざっと炒めて器に盛りつける。

提供：健康づくり推進員協議会

わんぱく登場



かとう みずき
加藤 瑞基くん

1歳7か月

加藤 博隆さん・裕子さん
第2子 町区



お姉ちゃんのが大好きで、何でも真似したくなるんだけど、すぐ怒られちゃうよ!!笑
 そういう時は、お気に入りの手あそびうた絵本で色んな歌を聴きながら踊っているよ♪
 早くお喋りも出来るようになりたいな!

今月の表紙

3月19日に幼稚園で卒園式が行われ、幼稚園児21人が卒園しました。
 ご卒園おめでとうございます。

人の動き 3月1日現在(前月比)

人	□ 6,510人	(-21人)	出生	1人
うち男	3,164人	(-7人)	死亡	16人
女	3,346人	(-14人)	転入	13人
世帯数	3,395世帯	(-7世帯)	転出	19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。