



町報きよなん

# KYONAN 9

Sep.2026  
No.698



活力のある地域社会を維持するために

# みんなで利用しよう！まちの公共交通

## 公共交通があるから暮らしが続く

町内のさまざまな景色に映える赤バス・青バスや、電車が奏でるリズミカルな音は、わたしたちにとってなじみの景色。

しかし、これらを利用する人が減り続けると、減便や廃線・撤退につながる可能性もあります。

通勤・通学をはじめ、買い物や通院、友だちとの外出など、暮らしの移動手段をこれからも残すために大切なことは、わたしたちが「1回でも多く、それらの交通を利用すること」です。



▲「赤バス」菊池モモさん作



### 町営循環バス

「大崩」を発着とし、町の中をぐるっと一周。地域を結ぶ生活の足。



### JR内房線

通勤・通学、遠出に欠かせない鉄道。駅は町を訪れる皆さんの玄関。



### タクシー

毎日午前8時から午後5時。暮らしに寄り添う移動サービス。(安房勝山駅)

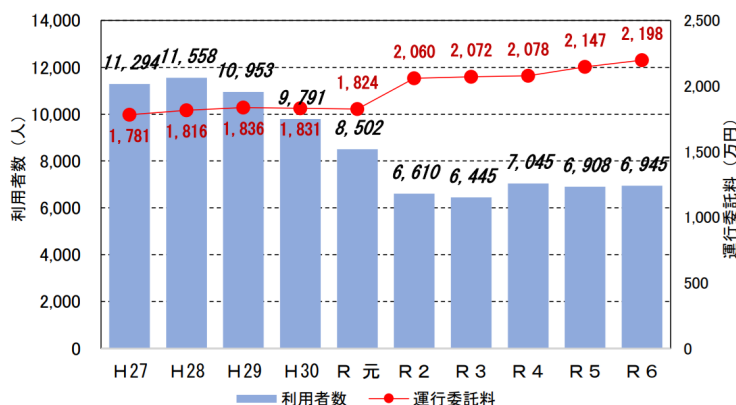


### 高速バス(アクシー号)

道の駅保田小学校と、東京駅・東京タワーをつなぐ、新たな窓口。

## 数字で見る、まちが運営する公共交通の現状

### ■町営循環バスの利用者数及び運行委託料の推移



町営バスの利用者数は、平成30年から令和2年にかけて減少して以降、ほぼ横ばい。それに対し、運行委託料・燃料代など必要経費は上昇傾向にあります。



◀ 出典 鋸南町地域公共交通計画

## 全員にとっての「自分ごと」



車を自由に運転できるうちは不便を感じなくても、いつか運転を卒業する日が訪れます。

これからの暮らしや、高齢家族の運転への心配、子どもや孫の通勤・通学を思えば、公共交通は自分にかかわる大切な存在です。

公共交通は、単なる移動手段にとどまらず、外出の機会を増やします。また、交流人口を広げ、町のにぎわいにも直結します。地域の元気を守るためにも、必要不可欠です。

## 公共交通「4つのいいこと」

### 健康

駅・バス停まで歩くことで、心身ともに健康に。

### つながり

車内での「こんにちは」は温かいまちをつくる。

### 環境

排気ガスを減らし、美しい自然を未来へ。

### 安全

車窓の景色を楽しみまちの魅力を再発見♪

## まずは、乗ってみよう！

気候や体調のよい日に、町営循環バス（赤バス・青バス）に乗ってお出かけしてみませんか？日頃から少し慣れておくことで、いざという時にも安心して利用することができます。

時刻表はホームページからダウンロードできます。また、役場・すこやか窓口にもあります。

### 赤バス・青バスを利用する際の流れのおさらい

【乗車前の準備】 運賃の支払いは現金と回数券のみです。ＩＣカード等は使えません。

#### STEP ① 停留所でバスを待つ

停留所によっては、上り・下りのどちらか一方にしかバス停ポールがない場合があります。進行方向を確認し、そちら側の安全な場所で待ちます。

#### STEP ② バスに乗る

扉が開く時にステップが出ます。扉が完全に開いてから乗車し、整理券を取ります。

※乗車の際は「降りる人が優先」がマナーです

#### STEP ③ 降りる準備をする

「次は〇〇です」と車内アナウンスが流れたら、降車ボタンを押します。



小銭を用意しておくとおスムーズです

#### STEP ④ 運賃を支払う

バスが停車してから席を立ち、運賃を運賃箱へ入れます。  
運賃 1～5区間まで200円、6区間以上300円

※小学生以下、身体障害者手帳・療育手帳・精神障害者  
保健福祉手帳をお持ちの方は半額

#### STEP ⑤ バスから降りる

乗車した扉と同じ場所から降ります。

※周囲の安全を確認してから降車します

※道路を横断する際は、バスが発車した後に渡ります

## バスで「中央公民館前」へ行ってみよう！

### ①行き

「中央公民館前」へ向かう

第2便 か 第3便 がおすすめ

赤バス

鋸東・保田方面から出発！



青バス

佐久間・勝山方面から出発！



### ②滞在



昼食を食べたり、買い物をしたり、公民館の図書室で読書したり、菱川師宣記念館を見学したり…



数時間の滞在が可能  
自分たちのペースで  
楽しく過ごしましょう

### ③帰り

来た時と逆方向のバスに乗る

青バス

鋸東・保田方面へ帰る



赤バス

佐久間・勝山方面へ帰る



出発時刻の少し前に、携帯電話などのアラームをセットしておくとうれしい！

帰りのバス 「中央公民館前」から出発

|     |     |         |   |     |         |
|-----|-----|---------|---|-----|---------|
| 青バス | 第3便 | 12:56 発 | か | 第4便 | 16:25 発 |
| 赤バス | 第3便 | 11:55 発 | か | 第4便 | 15:32 発 |

平日のみ  
第5便も  
あります

町では、鋸南町地域公共交通活性化協議会を立ち上げて、「鋸南町地域公共交通計画」に基づき、これからのよりよい移動のかたちを考えています。

問合せ先 総務企画課 企画財政室 ☎ 0470-55-4801

## 「富士のさとチャレンジサマーキャンプ」 富士山に挑戦！

8月2～4日に町子どもチャレンジ実行委員会による「富士のさとチャレンジサマーキャンプ」が開催されました。鋸南小・中学校の18人の児童生徒、14人のスタッフの総勢32人が参加し、児童、生徒からは「トレッキングや交流の家での活動も楽しく過ごすことができました。」「中学最後の夏に最高の思い出ができました。この経験を今後の人生に役立てていきたいです。」等の声がありました。



▲国立中央青少年交流の家での集合写真

## 子ども会チャレンジゲーム大会



7月26日に中央公民館で、チャレンジゲーム大会を開催し、子ども会会員や保護者46人が参加しました。

空き缶タワー積み、3億円ゲーム、ラインナップなどジュニアリーダーが企画したチーム対抗のレクリエーションゲーム大会が行われ、大いに盛り上がりしました。

参加者からは、「みんなで楽しく遊べて、夏休みの良い思い出になった。」「参加者が楽しんでくれてよかった」などのそれぞれの感想がありました。

## 「親子星空観察会」鋸南小学校に70人が参加

7月27日に鋸南小学校で中央公民館主催教室「親子星空観察会」が開催され、70人が参加しました。

講師の鈴木 富士夫さんから季節ごとに変わる星座や夏の大三角形等について座学で学んだ後に、望遠鏡を用いて季節の天体を観測して楽しみました。

参加した方からは、「夜、鋸南小学校に集まるだけでもワクワクした。お友達と一緒に望遠鏡で見られて楽しかった。」との感想がありました。



## 高速バス「アクシー号」の乗降可能場所の追加に関する要望書の提出



▲左から小宮 一則 代表取締役と白石町長

7月21日に町内の住民団体「鋸南町を良くしよう会」から預かった「バス運行に関しての要望書」の署名756人分を日東交通株式会社へ提出しました。

現在高速バスアクシー号の運行は、道の駅保田小学校では下りは降車のみで、保田地区から鴨川市の亀田総合病院への通院の手段として利用ができないため、この状況改善を求めて、乗降可能場所の追加に関する要望です。

日東交通株式会社は、要望書の対応について今後共同運行事業者と協議するとのことでした。

## 地域おこし協力隊を委嘱

8月1日付けで15人目となる地域おこし協力隊（有害鳥獣対策）として北海道小樽市出身の若見 悠太さんを委嘱しました。

若見さんは、小樽市での猟師との交流がきっかけで有害鳥獣に興味を持ち、鋸南町にも足を運んでいました。

今後は、地元の捕獲従事者の方々と共に有害鳥獣対策に従事しながら、捕獲後の解体・流通まで一貫した仕組みづくりにも取り組まれる予定です。



▲左から白石町長と若見隊員

## 「郷土教育×食育推進事業」と「きょなんBG塾」を開催



▲版画体験の様子

B&G海洋センター主催の「郷土教育×食育推進事業」と「きょなんBG塾」が開催され、小学生から中学生の合計45人が参加しました。

「捕鯨の歴史」をテーマにした「郷土教育×食育推進事業」は小学4年生～中学3年生を対象にシュノーケリング体験や、鯨肉調理、食育について学びました。

「きょなんBG塾」は小学1年生～小学3年生を対象にきょなんカルタ取り、版画体験などを行いました。

参加した子ども達は「版画体験などができて楽しかった」などと話していました。

## 中央公民館サークル紹介

中央公民館で活動し、新会員を募集しているサークルを紹介します。どのサークルも新会員大歓迎！！興味のあるサークルがありましたら、お問い合わせ下さい。

問合せ先 中央公民館 ☎0470-55-4151

| 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      | 10  | 毎週金曜   | 13:30～15:30 | コーラス          | 月2,500円 |
| 鋸南絵画同好会      | 7   | 第2土曜   | 13:00～15:00 | 絵画制作・美術展見学    | 月500円   |
| つわぶき会        | 7   | 毎週月曜   | 9:30～14:30  | 作陶            | 月2,000円 |
| モチモチの木       | 6   | 第3木曜   | 9:30～11:30  | 民話・紙芝居        | 無料      |
| 茶道同好会        | 5   | 第1・3金曜 | 12:00～16:00 | 点前、作法、生け花     | 月2,000円 |
| 鋸南地区菊花愛好会    | 5   | 不定期    | 不定期         | 菊の研究・出展       | 無料      |
| 鋸南町盆栽会       | 8   | 不定期    | 14:00～16:00 | 盆栽の講習         | 年3,000円 |
| 美鈴会・美花会      | 4   | 毎週木曜   | 9:30～11:30  | 踊り、町の行事等      | 月2,000円 |
| 鋸南ダンス友の会     | 9   | 第1・3月曜 | 14:00～17:00 | 社交ダンス         | 月1,500円 |
| えあろび組        | 4   | 第1・3水曜 | 19:30～20:30 | ソフトエアロビクス     | 月2,000円 |
| 南房総誠吟会鋸南第1教場 | 6   | 毎週日曜   | 10:00～12:00 | 詩吟、各種大会出場     | 月2,000円 |
| 南房総誠吟会鋸南中央教場 | 2   | 毎週火曜   | 19:30～21:30 | 詩吟練成          | 月2,000円 |
| パッチワーク友の会    | 7   | 第1・3水曜 | 13:00～15:00 | 手さげ、ポーチ作り     | 月3,000円 |
| 美・骨盤サークル     | 18  | 毎週水曜   | 10:00～11:00 | 骨盤体操          | 月3,100円 |
| 3B体操鋸南教室     | 14  | 第1・3月曜 | 10:00～12:00 | 体操            | 月1,500円 |
| 勇魚会          | 18  | 第1土曜   | 13:00～16:00 | 俳句づくり         | 月1,000円 |
| 生活ヨガサークル     | 21  | 毎週火曜   | 10:00～11:30 | ヨガ体操          | 月2,000円 |
| プルメリア鋸南      | 10  | 毎週金曜   | 19:00～21:00 | フラダンス         | 無料      |
| 鋸南町カメラ同好会    | 17  | 不定期    | 不定期         | 写真展           | 無料      |
| ノルディックウォーク鋸南 | 7   | 第2日曜   | 10:00～12:00 | ノルディックウォーク    | 無料      |
| プリティディスコ鋸南   | 14  | 毎週火曜日  | 13:30～15:30 | ディスコダンスエクササイズ | 無料      |
| 鋸南美術会        | 6   | 不定期    | 不定期         | 文化祭参加、展覧会     | 無料      |

## あの子もこの子もきょうなんの子

～8月20日までの届出分～ おめでとうございます

お名前

かとう しゅか  
加藤 朱夏  
せと たいが  
瀬戸 大河

生年月日

R8. 7.22  
R8. 7.27

ご両親

博隆・裕子（第3子）  
龍溪・瑞歩（第1子）

わが子へのメッセージ

元気にすくすく育てね  
思いやりのある元気な子に育てね

## 第41回「頼朝桜」おお草刈り

**日時** 10月4日(日) 午前8時30分～正午 ※小雨決行

**場所** 佐久間ダム公園 眺観音前

**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。

・草刈りの他、清掃活動にもご協力をお願いします。

・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** ダム組合 ☎0470-55-8115

安崎 實 ☎0470-55-8209

重田 恒久 ☎0470-55-1187

## 秋の交通安全運動

### ～それいいね 夜道にきらり 反射材～

9月21日(月)から9月30日(水)までの10日間、秋の全国交通安全運動が実施されます。この時期は、日没時間が早まり、夕暮れ時や夜間における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遵守し、正しい交通マナーを実践し、交通事故の防止に努めましょう。

## 第43回「目の愛護デー」電話無料相談会

県眼科医会会員が目の健康についての相談にお答えします。事前申し込み不要です。

**日時** 10月4日(日) 午前9時～午後4時

**相談電話** ☎043-242-4271 (当日のみ)

**費用** 無料

**問合せ先** 県眼科医会事務局 ☎043-308-6141

(月・水・金 午前10時30分～午後2時30分)

## 里親制度説明会を開催します

里親になりたい方、里親についてちょっと知ってみたいかなと思っている方、お気軽にご参加ください。

**日時** 9月27日(日) 午後1時～3時 ※要予約

**場所** 木更津市民総合福祉会館

**問合せ先** (特非) 子ども家庭サポートセンターちば(オレンジの会) ☎0470-28-4288

申込はこちら▶



## 第12回安房地域ふるさと農山漁村写真コンクールの開催

安房地域でグリーン・ブルーツーリズムをテーマに撮影した写真を募集する「第12回 安房地域ふるさと農山漁村写真コンクール」を開催しています。

あなたが伝えたい"自然ゆたかな安房地域"の写真をぜひお寄せください！

受賞作品撮影者には安房地域の農林水産物セットをプレゼント！

**応募期限** 10月5日(月)まで

**賞・賞品** 最優秀賞1人、優秀賞2人、佳作10人

安房のイチオシ農林水産物セット

※各賞によりセット内容は異なります

特別賞12人

各道の駅セレクト賞品

※詳細については、安房農業事務所ホームページ内をご確認ください。

**問合せ先** 県安房農業事務所企画振興課

☎0470-22-7131

## 千葉司法書士会の無料法律相談会

毎年10月1日は「法の日」です。千葉司法書士会では、10月中旬に「司法書士相談会」を実施します。

不動産の相続や売買、登記に関することをはじめ、借金に関することなどさまざまな相談を受け付けます。

**日時** 10月7日(水) 午前10時～正午、午後1時～3時

**場所** 菜の花ホール(館山市北条)

**相談内容** 不動産登記、相続等

**受付時間** 9月28日(月)～30日(水) 午前10時～午後3時

**申込・問合せ先** 吉井事務所 ☎0470-29-7027

## 土地家屋調査士の筆界、表題登記無料相談

土地の筆界調査等や土地建物の形状、面積等の登記の相談会です。特に建物が正しく登記されていない場合、災害時に公費解体で問題になることがあります。また、土地分筆、地目変更等もお気軽にご相談ください。

**日時** 10月7日(水)

**場所** 菜の花ホール(館山市北条)

**申込期限** 10月6日(火) 午前中まで

**申込・問合せ先** 堀川事務所 ☎0470-24-3501

## 国の重点支援地方交付金を活用し、子育て世帯の皆さんにきょうなまち子育て応援商品券を配布！

物価高騰の影響を受ける高校生相当年齢までの方の生活支援と町内の消費活性化に向けて「きょうなまち子育て応援商品券」を配布します。町内のお買い物などにご利用ください。

**対象者** 令和8年7月1日時点で住民基本台帳に記録されている高校生相当年齢までの方

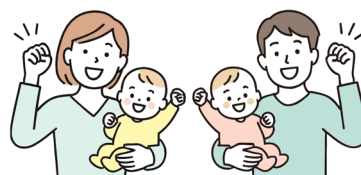
**配布方法** 9月下旬から世帯主あてに送付

**配布金額** 1人あたり10,000円

**有効期間** 10月1日(木)～11月30日(月)

**取扱店** 商品券同封の取扱店一覧をご確認ください。

**問合せ先** 地域振興課まちづくり推進室 ☎0470-55-1560



## 第1回「見たり・聞いたり 安房の国」

安房3市1町が共同で行う連携講座です。今回は、「鯛ノ浦鯛生息地」と「大山不動堂と宮殿」について学びます。

**日時** 10月8日(木) 午前8時30分～午後3時30分

※小雨決行

**定員** 20人

**参加費** 135円(保険代50円、ハガキ代85円)

※昼食は各自持参

**申込開始** 9月15日(火) 午前9時～

※申込の際に、乗降場所を以下の3つからお伝えください。

役場、中央公民館、保健福祉総合センター「すこやか」

**申込・問合せ先** 中央公民館 ☎0470-55-4151



### ～スケジュール詳細～

**午前8時30分 鋸南町役場 発**

鋸南町役場→鋸南町立中央公民館→すこやか

**午前9時15分 長狭地区公民館 着**

鴨川市のバスに乗り換えて大山不動尊へ

**午前9時30分 大山不動尊(開講式)**

「大山不動堂と宮殿」国指定の文化財 見学

**午前11時 鴨川市のバスで長狭地区公民館へ**

**午前11時15分 長狭地区公民館(昼食)**

**正午 長狭地区公民館 発**

**午後0時40分 鯛ノ浦 着**

「遊覧船乗船・遊歩道ハイキング」

**午後2時30分 鯛ノ浦 発**

**午後3時20分 すこやか着→鋸南町立中央公民館**

**午後3時30分 鋸南町役場 着 解散**

## 企業に提供できるまとまった農地はありませんか？

県では、企業等の農業参入による遊休農地を含めた農地の集積を推進するために、企業等に農地情報の提供を行っています。まとまった農地の貸付意向があれば、県を通じて企業に紹介することができますので、ご相談ください。

※農地の貸付けを確約するものではありません

### 農地の条件

- ・1ha以上のまとまった農地であること
- ・幅員2.5m以上の接道があること
- ・浸水等のおそれがないこと

- ・極端な不整形ではないこと
- ・将来的な拡張性が見込めること
- ・地域の合意形成の見込みがあること  
(話し合いなどがされていること)

※条件を満たさない農地でも、情報提供をお受けできる場合があります。

**問合せ先** 農業委員会(地域振興課内) ☎0470-55-4805

## ごみの野焼きは禁止されています

ごみの野焼きは、「廃棄物の処理及び清掃に関する法律」により、以下の一部例外を除いて禁止されています。ごみの処分の際は、分別を行い集積場に出すほか、大谷グリーンセンターへ搬入し適正に処理を行うようお願いします。

### ○野焼き禁止の例外

1. 国又は地方公共団体がその施設の管理を行うために必要な廃棄物の焼却  
(例 河川管理者による河川の伐採した草木の焼却)
2. 災害、風水害、その他の災害の予防、応急対策又は復旧のために必要な廃棄物の焼却  
(例 火災予防訓練時の模擬火災等の焼却)
3. 風俗慣習上又は宗教上の行事を行うために必要な廃棄物の焼却  
(例 どんど焼き等の地域行事によるしめ縄の焼却)
4. 農業、林業又は漁業を営むためにやむを得ないものとして行われる廃棄物の焼却  
(例 農業者が農地管理又は害虫駆除のために行う稲わらの焼却)

※例外にあたる野焼きを行う際には、煙の量を抑えるために乾燥させ、風向き・一度に燃やす量・時間帯等に配慮し、近隣住民の方々の迷惑にならないように行ってください。また、焼却に伴い発生した煙や臭いにより、日常生活に支障が生ずる行為については、指導や罰則の対象となりますのでご注意ください。

問合せ先 建設環境課建設環境室 ☎0470-55-2133

## 林野火災警報・注意報の運用がスタート

令和7年2月に発生し、重大な被害をもたらした岩手県大船渡市の大規模林野火災を受け、国では火災の起きやすい気象状況のときには、林野火災警報・注意報を発令することで屋外での火の使用制限を行うことになりました。

安房郡市消防本部でも制度を整え、毎年12月から3月までの4カ月間のうち火災が起こりやすい気象状況の時に「林野火災警報・注意報」を発令します。

### 「たき火も届け出を」

火災とまぎらわしい煙を発するおそれのある行為について以前から消防本部に届け出をしていただいていたのですが、改正により「たき火」も含まれることになりました。たき火を実施するときは、あらかじめ届け出をしていただく必要があります。

ひとたび林野に燃え広がった火災は、消火に労力を必要とし、周囲への影響も懸念されます。小さなたき火から大規模な林野火災に発展してしまう可能性がありますので、空気が乾燥している時期や強風時には屋外での火の使用は行わないようにしましょう。

問合せ先 安房郡市消防本部予防課 ☎0470-22-2234

## 火葬場の「残骨灰」に関するアンケート

安房郡市広域市町村圏事務組合では、火葬場の残骨灰についてインターネットを利用したアンケートを実施しています。残骨灰とは収骨のあとに火葬炉に残る細かな骨片や灰のことです。詳細は、スマートフォンから二次元コードをご覧ください。

実施期限 11月30日(月)まで

アンケートはこちら▶

問合せ先 安房郡市広域市町村圏事務組合 ☎0470-22-5633





皆さんから教えていただいた活動や取り組みをご紹介します

## 心を一つに「保田小学校オカリナ部」

道の駅保田小学校の音楽室から、優しく素朴な音が響きます。令和4年に発足したグループは、谷沢比佐子さんを中心に14人が集まり、月に2回、楽しく練習に励んでいます。

「最初は、楽譜を目で追って手指を使う“脳トレ”のつもりで始めたの」と笑う皆さんですが、今ではすっかり演奏することを楽しんでおられます。

中には自宅で数時間練習することもあるという熱心な方も。



講師の<sup>かんだ まこと</sup>神田 真先生も「皆さん、根気強くて、着実に上達されているので驚いています」と太鼓判を押します。

昨年からは、町の文化祭などにも出演されているそうです。取材日は、依頼を受けボランティアセンターで披露するための「バラが咲いた」「浜辺の歌」「君をのせて」など11曲を熱心に練習されていました。ソプラノとアルト、2つのパートが重なるやわらかな音色が、じんわりと心に染み渡ります。

## 笑顔の輪ひろがる 浄蓮寺盆踊り



この夏、勝山の浄蓮寺で、初めての盆踊りが開かれました。きっかけは檀家の若手の皆さんとの会話から。「お寺の敷居を下げ、地域の子どもや若い人にも気軽に

立ち寄ってほしい」そんな思いが一つになり、誰もが楽しめる盆踊りを開こうという話がまとまりました。

櫓の組立てなどの準備から当日の盛り上げまで、地域ぐるみの協力で進められ、活気ある装いに包まれました。



会場に華を添えたのは、和太鼓サークル「チーム楽華」と踊りの会「藤巳会」の皆さん。地元有志による出店も並び、子どもたちの姿も多く見られました。雨が一時的に止むかと期待が高まりましたが、雨足は強まるばかり。それでも100人ほどが集い、会場を本堂に移して「鋸南町音頭」や「パプリカ」などを輪になって踊りました。

住職の<sup>ぐんじま たいい</sup>郡嶋 泰威さんは「最後まで楽しく踊れたのは、皆さんのおかげです」と笑顔で挨拶されました。

## 9月は保田エリアの祭礼

### 祭礼の予定

小保田安岡神社祭礼

9月5日(土)

保田祭礼

9月20日(日)、21日(祝)

祭礼に向けて、準備が始まっています。当日の巡行ルートやスケジュール、祭典・神事などは、各団体によって異なります。



## 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  
情報提供は電話・メールにて 090-7144-9940  
kouhou@town.kyonan.chiba.jp



# 地域おこし協力隊通信

## 地域おこし協力隊員が増えました！

8月から新たに若見 悠太<sup>わかみ ゆうた</sup>さんが加わりました。

若見さんは、3月に開催した活動報告会などで、すでに隊員全員と顔なじみになっています。任期は最長3年間の予定です。皆さん、どうぞよろしくお願いいたします。

北海道小樽市出身の若見です。

有害鳥獣対策を担当し、人と野生動物が共生できる地域づくりに取り組みます。

趣味は釣りと料理で、鋸南町の豊かな自然や食の魅力も存分に楽しみたいと思っています。

地域の皆さんとの会話を大切に、気軽に声をかけていただける存在を目指します。

よろしくお願いいたします。



地域おこし協力隊は、それぞれ地域に入って活動しています。是非、お気軽にお声がけください。また、一緒に取り組んでみたいことなどがありましたら、次のとおりご連絡ください。役場担当課と相談の上、お繋ぎします。皆さんとの新たな出会いを楽しみにしています。

問合せ先 地域おこし協力隊(広報・広聴担当) 楠木かおり  
☎090-7144-9940 E-Mail kouhou@town.kyonan.chiba.jp

## 鋸南病院だより【第62回】 早めの検診受診を心がけましょう

秋の気配が感じられる頃となりつつありますが、地域の皆様はいかがお過ごしでしょうか。

9月は「健康増進普及月間」および「がん克服月間」です。日頃から健康維持に気を配られている方も多いかと存じます。しかし、予防や早期発見の要となる「定期的な健康診断やがん検診」は、お済みでしょうか。

がんをはじめとする多くの生活習慣病は、初期段階では自覚症状がほとんどありません。「体調に問題がないから大丈夫」と思われている方こそ、検診を受けることが大切です。検診によって早期に発見・治療ができれば、身体的・経済的な負担を大きく軽減することができます。

ご自身はもちろん、ご家族の笑顔と健やかな未来を守るために、ぜひこの機会に検診をご受診ください。皆様のお越しをスタッフ一同お待ちしております。

問合せ先 鋸南病院 ☎0470-55-2125



# すこやか便り

## 9月は健康増進普及月間です



健康増進普及月間は、生活習慣病の予防や健康づくりについて、関心を持っていただくための月間です。「できることから、少しずつ」自分の健康について考えてみませんか。ようやく夏の暑さが落ち着き始めるころです。食事・運動・睡眠を整えて夏の疲れをとりましょう！

### 食事 バランスよく食べよう！

夏の疲れをとるためにも、主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がけましょう。特に、たんぱく質を意識して取りましょう。秋の旬の食材をとりいれて、おいしく・楽しく食事をしましょう。

### 運動 今より10分多く体を動かそう！

ウォーキングやストレッチなど、無理なく続けられる運動から始めましょう。30分が無理なら10分でも大丈夫！体を動かして活動量を増やしましょう。

### 睡眠 生活リズムを整えよう！

夏の暑さで乱れた睡眠リズムを見直しましょう。毎日なるべく同じ時間に起きるなど、規則正しい生活を心がけましょう。

### 健診・検診も忘れずに！

自分の健康状態を知ることも健康づくりの第一歩です。定期的に健診・がん検診を受け、生活習慣を見直すきっかけにしましょう。また、総合検診を申し込まれた方は、忘れずに受診しましょう。

## 鋸南見返り健康ポイント ぜひご参加ください！

### ～一番の見返りは「心と体の健康」～

運動や健診の受診などの健康づくり活動に取り組むことで、町から特典（参加賞）や景品をもらうことができる「鋸南見返り健康ポイント」。それぞれの健康づくりに取り組み、スタンプを集めましょう！

対象 18歳以上の鋸南町民

受付期限 令和9年1月29日（金）

ポイントシート提出場所

保健福祉総合センター「すこやか」、役場1階税務住民課

問合せ先 保健福祉課健康推進室 ☎0470-55-1002



### 町報きょうなん有料広告募集

| 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 ☎0470-55-4801

## 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



# (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/>

広  
告

## ヤマトタケル伝説

古代の英雄として語り継がれる人物にヤマトタケルノミコトがいます。景行天皇の皇子で、名は小碓命と言いました。大和の勢力に従わない各地の勢力を平らげていったという武勇優れた若者として、古事記や日本書紀に描かれています。九州のクマソタケルを攻めた時、その武勇に感服したクマソタケルが、自分の名を与え、以後、ヤマトタケルと名のようになったと言います。

やがてヤマトタケルは東国平定の旅に出て、ここ房総にも数々の伝説を残しました。その多くが現在、皆さんが知っている地名として残っています。

三浦半島の走水から船で房総へ渡ろうとしたヤマトタケル一行は、海上で暴風に見舞われます。海の神の怒りにふれたのかと心配する中で、同行していた妃のオトタチバナヒメが、私が怒りを鎮めましよう、みずから海に身を投げました。すると不思議に風はおさまリ、一行は無事房総へ渡ることができました。

しかしヤマトタケルは最愛のオトタチバナヒメを失った悲しみで、その海岸をなかなか去ることができませんでした。その地が「君去らず」の地、

すなわち「きさらづ（木更津）」と呼ばれるようになったと言います。

またオトタチバナヒメの着物の袖が流れ着いたのが「袖ヶ浦」、あるいは「布流津（富津）」。ヒメのなきがらが流れているのが勝山のミサゴ島（ミササギ島）と伝えられています。ミササギとは天皇や皇后の陵墓という意味があるそうです。

東国を平定して大和へ帰る道すがら、いまだヒメのことが悔やまれる彼は、東国を振り返り、思わず「吾妻はや（吾が妻よ）」と口にしたそうです。東国のことを「吾妻（あずま）」と言うようになったのは、このことから伝わります。

ヤマトタケルはその帰途、大和へ戻ることなく、伊勢国で病で亡くなりました。死後、白鳥になって飛び去ったとの伝説もあります。愛しいオトタチバナヒメのもとへ早く飛んで行きたかったのでしょうか。



▲勝山海岸のミサゴ島

## 防災の豆知識 第42回 高潮に注意！

昭和34年9月に発生した伊勢湾台風による人的被害は五千人を超えて、東日本大震災、阪神淡路大震災に次ぐ戦後ワースト3となるものでした。この甚大な被害を発生させた主要な原因の一つが、「高潮」によるものです。

### ①「高潮」とは

発達した低気圧が通過する時、潮位が大きく上昇することがあり、これを「高潮」といいます。

### ②「高潮」発生の原因

風や気圧を原因として、主として二つの効果によって発生します。

#### ■吸い上げ効果

低気圧の中心では、周辺より気圧が低くなっていることで海水が吸い上げられるように、海面が上昇します。気圧が1hPa下がることで、海面が約1cm上昇します。

#### ■吹き寄せ効果

沖合から海岸に向けて風が吹くと、海水が海岸に吹き寄せられて海岸付近の潮位が上昇します。この効果による潮位上昇は、風速の二乗に比例するので、風

の強さにより急激に潮位が上昇する危険性があります。

### ③高潮に関する防災気象情報

高潮に関する防災気象情報も改善されています。

■潮位の上昇に加えて風浪の打ち上げ効果も含めて浸水の危険性を総合的に評価・判定します。

■他の防災気象情報と同じように、レベル1～レベル5まで警戒レベルに応じた警戒区分で避難の目安となるように発表されます。

#### ◆早期注意情報（レベル1）

5日先までにレベル4相当の状況が予想される場合

#### ◆レベル2高潮注意報

浸水被害の恐れがある状況となる18時間前までに発表

#### ◆レベル3高潮警報

浸水被害の恐れがある状況となる12時間前までに発表

#### ◆レベル4高潮危険警報

浸水被害の恐れがある状況となる6時間前までに発表

#### ◆レベル5高潮特別警報

実際に浸水被害が発生しているか切迫している場合に発表

# 子どもいきいきレシピ

子どもが食べやすいようにしっとりしてふわふわの炒り豆腐です。シンプルな味付けでご飯にかけてもおいしいです。

## 炒り豆腐

### 材料(5人分)

豚ひき肉……………70g  
木綿豆腐……………1丁  
にんじん……………1/3本  
玉ねぎ……………大1個  
卵……………2個  
三温糖……………30g  
しょうゆ……………25g  
油……………適量

提供：鋸南保育所



### 作り方

- ① 木綿豆腐の水を切っておく。
- ② にんじん、玉ねぎをみじん切りにする。
- ③ 卵は割り、といておく。
- ④ 鍋に油をしき、②を炒める。
- ⑤ 玉ねぎが透き通ってきたらひき肉を加え炒める。
- ⑥ 肉に火が通ったら三温糖を加え、水分が出てきてなじんできたらしょうゆを加えて煮る。
- ⑦ 水を切っておいた木綿豆腐をほぐしながら加えて豆腐が細くなるように、ヘラで混ぜながら水分が少なくなるまで加熱する。
- ⑧ 溶き卵を加えて混ぜ合わせながら加熱して、卵に火が通ったら完成。



さ さ き り ひ と  
佐々木 李人くん

1歳11か月

佐々木 翔平・彩華さん 第2子

僕は消防車が大好きなんだ。  
消防士さんみたいにかっこよくなりたいから  
たくさん食べてたくさん遊んで  
大きくなるぞ～！



## 今月の表紙

8月15日の佐久間地区祭礼では、旧佐久間小学校に各地区の屋台が一堂に集まり、大いに盛り上がりを見せていました。

## 人の動き 8月1日現在(前月比)

|     |   |         |        |    |     |
|-----|---|---------|--------|----|-----|
| 人   | □ | 6,464人  | (-5人)  | 出生 | 1人  |
| うち男 |   | 3,124人  | (-1人)  | 死亡 | 8人  |
| 女   |   | 3,340人  | (-4人)  | 転入 | 10人 |
| 世帯数 |   | 3,406世帯 | (-5世帯) | 転出 | 8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。