

御

宿

No.502
2005.平成17年

2月



運動のススメ



いつまでも健康で
いたい!

ストレスを解消したい



気持ちのいい汗
をかきたい。充
実した疲労感
を感じたい

つまずくこと
が、多くなっ
た。転倒して
けがをしない
ように、足腰
を鍛えたい。



ダイエット!!

いろいろな運動が
行われていますが、
ついていけるか
心配!

運動のススメ

あなたもはじめて
みませんか。
B & Gの健康づくりに

持久力・骨密度アップ

生活習慣病対策



最近、腰が痛くて...

よく眠れません

いろいろ忙しくて、
運動不足気味。運動
したいけど、ひとり
では続かない...

足がつっちゃって





B & Gスタッフ
渡辺 敦子

B & Gに配属されて2年。
楽しい運動教室を心がけて取
り組んでいます。

特に保育園児を対象にした
リズム体操教室では、安全面
はもちろんのこと、1人ひと
りに目を配りながら「たくま
しさ」を引き出せたらいいな
と思っています。

今の子どもたちは、体を使
って遊ぶ機会が減ってきてい
るようです。楽しく遊びなが
ら「できたぁ」と、笑顔があ
ふれる教室づくりを目指して
います。

心地よい 疲労感を目指して



B & Gスタッフ
松下 裕美

平成8年からB&Gに勤務
し、子どもや中高年の運動教
室に携わっています。

教室で特に気をつけている
ことはお客様の安全です。い
つも体調が万全というわけ
ではありませんので、お客様の
年齢や体調、顔色などを見て
運動内容を加減するようにし
ています。参加されている皆
様が運動を終えたあとに、「気
持ちよかった」といってもら
えるように、今後も工夫して
いきたいと考えています。

とても簡単な内容ですから、
はじめての方もどんどん参加
してもらいたいです。



B & Gスタッフ 田村 敦子

高齢になるにつれ、どうしても足腰が
弱ってきます。そうすると転倒してけが
をする可能性も高くなります。そうなら
ないためにも、B & G健康教室で無理な
く徐々に筋力アップを図ってみませんか。

運動を通して、皆様の日常的な生活が
楽になればいいと思います。

私たちが サポートします

生活習慣病予防対 策のススメ

生活が便利になったこと
に伴い生活環境が変化し、
運動量が低下、さらに食生
活の偏りが成人病を増発、
精神的ストレスの増大、青
少年の体力低下など様々な
社会的問題が生じています。

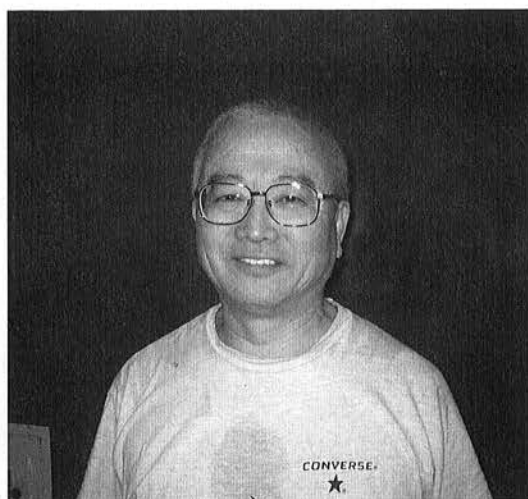
御宿町B & G海洋センタ
ーでは、中高年の生活習慣
病予防対策として「健康づ
くり事業」を行っています。

「歩く」という基本的な動
作を中心に行う「健脚運動
教室」や「各種エアロビク
ス教室」など、運動強度に
あわせて参加することがで
きます。「歩く」ことはどこ
でもできることですが、全
身をバランス良く動かすエ
アロビクスなどは、機会が
ないと出来にくいものです。
指導者を前にみんなを取り
組むことで、「飽きる」こと
を防ぎ、生活のなかに運動
習慣を身につけることがで
きます。

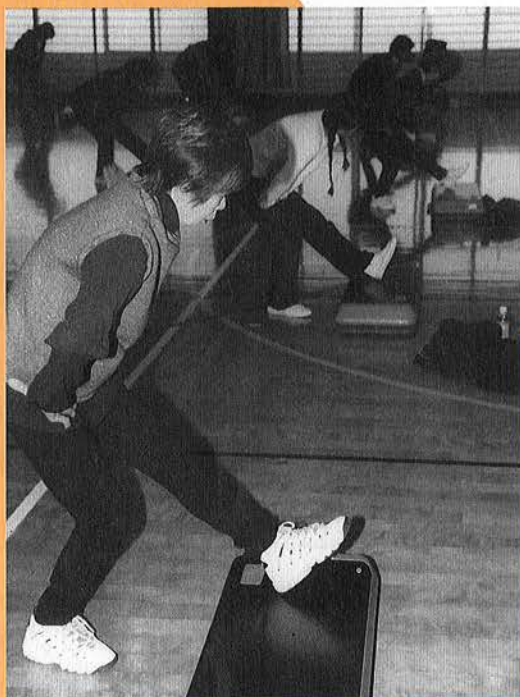
今回は、B & G海洋セン
ターで行っている健康教室
の一部をご紹介します。

かんたん エアロビクス

日ごろの運動不足解消には最適！
ウォーキングペースのエアロビクスと
チューブを使った筋肉トレーニングで
脂肪燃焼・健康増進を図ります。



千葉 敏衛さん



音楽に合わせて軽やかに運動を

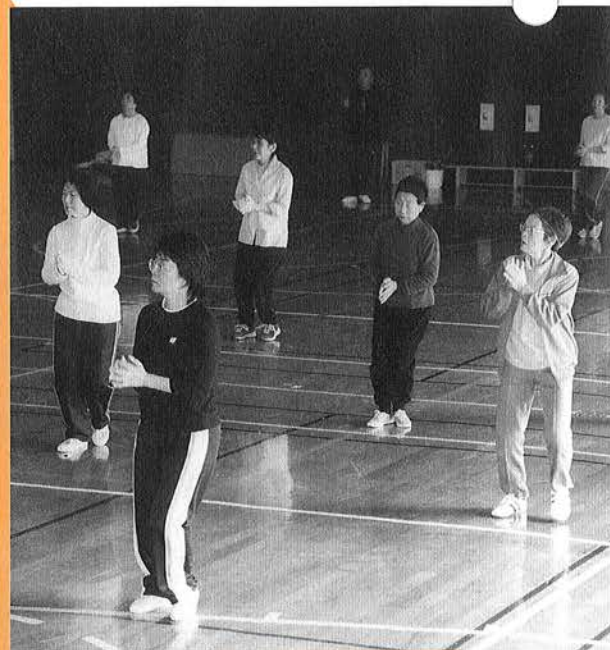
いい結果につながってます

平成10年、町健康診断で「要指導」という結果をいただきました。それがきっかけとなり、町の保健士さんやB&G職員の皆さんの指導によるエアロビクスをはじめました。

それから6年、高かった血圧も正常になり、体調は快調！いい結果につながっています。介護保険を使わないようにするため、今後も運動を続けていきたいと思っています。

快適で楽しいですよ

- ・ B & Gの健康教室に参加して、もうすぐ1年になります。1時間しっかりと体を動かしますので、本当に運動不足が解消されています。
- ・ 時間をつくって参加することで、継続的に運動できるようになりました。家でやろうと思っても家事などが目についてなかなか・・・。



初めての方も気軽に参加できます

ステップ エアロビクス

ステップ台を使ったエアロビクスとダンベル体操で足腰の強化・骨密度アップ・脂肪燃焼に効果的！
運動量も多少あります。

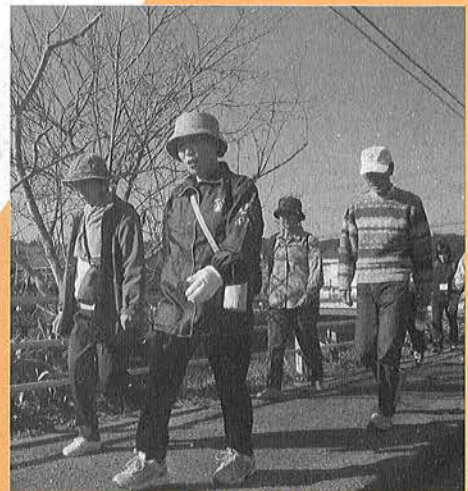
リズム体操教室

「楽しいから好きになる。好きになるから上手になる」を合言葉に、様々な運動遊びを通して「運動大好きな子ども」を育みます。

- ・ 跳び箱が得意だよ！
- ・ みんなと一緒に楽しいよ
- ・ 鉄棒ができるようになったー
- ・ かけっこで1番！
- ・ 前まわりができたんだ。でも後まわりが苦手・・・
- ・ 先生がやさしく教えてくれた
- ・ 出来ない子にも応援するんだよ
- ・ 1回も休んだことがないよ



毎週木曜日、保育園の年中と年長を対象に行われているリズム体操。走ったり、跳んだり、はねたりと元気よく遊んでいます。



おしゃべりしながらウォーキング

横浜から御宿に越してきて5年。去年の春ごろから健脚教室に参加させていただいています。時間は1時間と短いですが、とても充実した気持ちになれますし、なによりも楽しいです。

若い方々と一緒にいますと、力が湧いてくるようです。



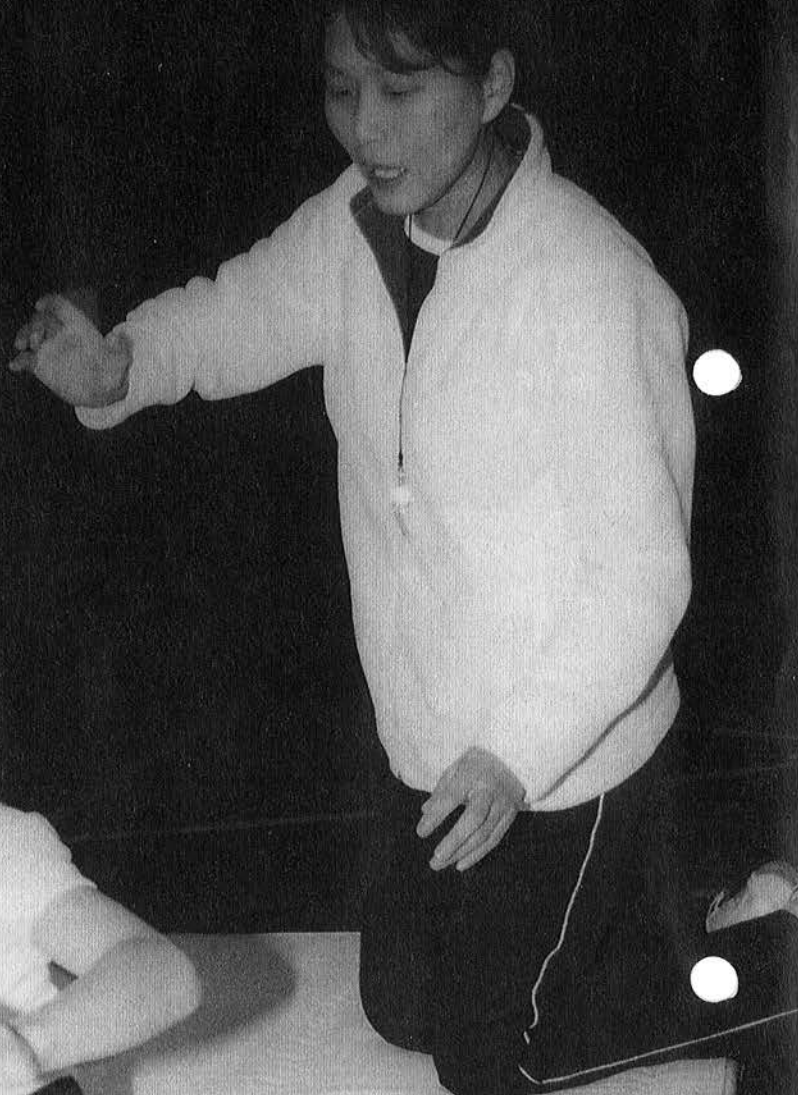
橋立 くにさん

健脚運動教室

体力に自信のない方でも安心。ウォーキングを中心に丈夫な足腰をつくる簡単な体操や季節に応じてレクリエーションを行います。

教室名	開催日・時間	対象
かんたんエアロビクス	毎週金曜日 2時～3時	一般成人
ステップエアロビクス	毎週火曜日 10時30分～11時30分	一般成人
らくちんエアロビクス	毎週水曜日 2時～3時	一般成人
健脚運動教室	毎週水曜日 10時20分～11時30分	60～80歳の 健康な方
リズム体操教室	毎週木曜日 9時15分～(年中) 10時20分～(年長)	町内保育 園児
ジュニアスポーツ教室	毎週火曜(2年) ・木曜(1年) 3時50分～4時50分	町内小学 校児童
予防運動講習会 今回は、からだに優しい 運動の発見(講演と実技) です。講師は、元国際武道 大学学長の篠田基行先生。	3月16日(水) 午後1時30分～	一般成人

※場所は主にB&G体育館です。
成人向けの教室は自由参加です。
○問い合わせ B&G海洋センター ☎68-4143



ジュニアスポーツ教室

「明るく元気で活発な子」を育成する目的で行う教室です。
器械体操や球技など、楽しみながらスポーツ活動の基礎を
養います。



N野沢



交歓会でのソリレース



もう限界かな？まだ大丈夫だよ



スキー教室初日は大雪でした



休憩中も雪合戦だー！

昭和五十一年からはじまった「海と山の子交流会」も、今回で三十回目となりました。生徒五十二人総勢八十八人が野沢温泉村でスキーを体験。白銀の舞台上、両校生徒は交流を深めました。



夏の御宿から半年。久しぶりの再会

冬季海と山の子交流事業が、1月26日（水）～28日（金）まで野沢温泉村で行われました。

1日目、公民館を出発した一行は、7時間をかけ野沢温泉村へ到着。雪が降っているにもかかわらず、両手を振り、頬を赤くした懐かしい顔ぶれが私たちを出迎えてくれました。生徒は足元も気にせず友人の元へ向い、「久しぶりだね!」「元気だったー?」と、お互いにうれしそう。歓迎式が終了すると、いよいよ待ちに待ったスキー教室のスタートです。生徒のほとんどはスキー初体験ということもあり、歩くのにも一苦労といった感じ。はじめは「おっかなびっくり」で止まる事も出来ず、「うおー」「キヤー」と悲鳴をあげていましたが、さすがは中学生。呑み込みの速さが違います。少しの練習の後、すぐにリフトに乗って

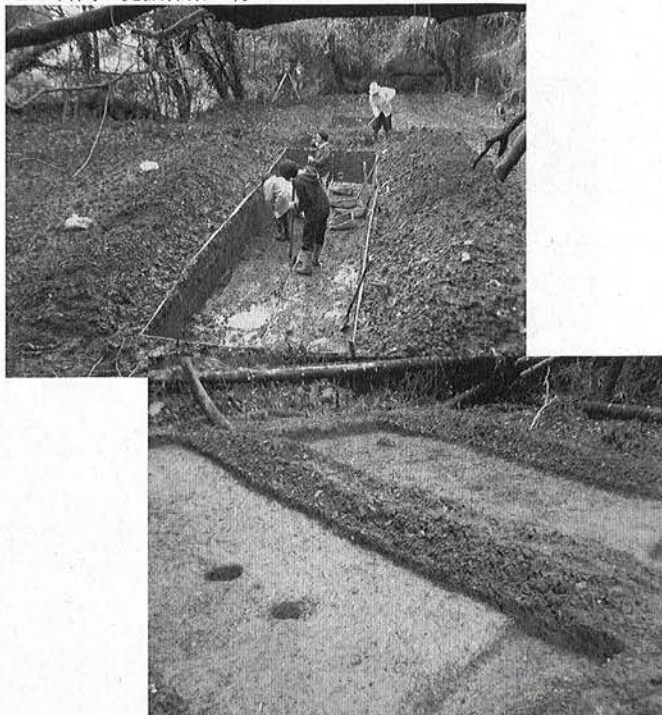
スピードの出る斜面にチャレンジしていました。2日目の午前中、生徒は初日の疲れや足の痛みも忘れるほどスキーに熱中していました。午後になり野沢温泉中生徒との交歓会がスタート。交歓会では、野沢温泉中生徒の特別演出が盛り込まれており、クロスカントリーやスノーボードの腕前を披露。なかでも、急斜面の滑走は圧巻でした。最終日は、朝から両校生徒と一緒にスキーを楽しみました。最終日ともなると、生徒を探すのに苦労するほど、スキーが上達していました。最後に生徒は、お世話になった野沢温泉村の皆さんやインストラクターの先生にお礼をし、野沢温泉村を後にしました。



ドン・ロドリゴ滞在地大宮寺調査

町では慶長14年(1609)、岩和田の沖合で座礁したドン・ロドリゴらが寄宿したとされる大宮寺の位置を特定すべく、平成14年度と平成16年度に発掘調査を実施しました。火災等による数回の移転があったため判別は非常に難しく、これまでの発掘調査や住民からの聞き取り、数少ない文献資料から探ると、ドン・ロドリゴが滞在した時期の大宮寺跡は、田尻海岸に向かう山道沿い付近である可能性が極めて高いと推測されています。今後も近隣地域のさらなる踏査が必要であると考えられます。

21日間の発掘作業が行われました



地層の違いや遺物などから当時の状況が判断されます

夷隅郡一周駅伝 一般の部で御宿チーム が初優勝

夷隅郡一周駅伝が2月11日に行われ、一般の部で御宿チームが初優勝を飾りました。全6部門の参加チームは41チームで過去最多。大多喜町から御宿町までの約25キロを8人でさわやかに駆け抜けました。

(一般チーム 監督・渡辺俊明、1区・渡辺拓也、2区・石井雄介、3区・式田浩輝、4区・田村徹、5区・佐藤将、6区・君塚善和、7区・市東忠之、8区・橋岡秀行) 敬称略



野沢温泉村で 青年交流会

姉妹都市の野沢温泉村で、1月29日～31日までの3日間、冬季青年交流会が行われました。青年交流会も今回で7回目。御宿町からは9名が参加し、スキー交流はもちろん、懇親会なども開かれました。

意見交換会では、この青年交流事業を通じて、町村の交流をさらに展開させることを誓い合いました。

独特の味わい 和紙絵画とコラージュ展

月の沙漠記念館では、3月15日まで和紙絵画とコラージュの作品を展示した「20人の手から」を開催しています。

作品は、和紙や落水紙、ぼかし染め紙などが使用され、独特の味わいと繊細さが楽しめます。また、新聞・広告・写真など本来関係のないものを切り抜いて貼り付けるコラージュ作品は、迫力ある作品として来館者を驚かせています。



平成17年4月1日（金）から 住所変更の届出の際には、本人確認を行います

最近、全国的に第三者により本人の知らない間に転出等の届出がなされるという虚偽の届出事件が発生しています。この事件により、被害にあわれた方やそのご家族の方々に大きな精神的苦痛を与えるとともに、住民登録に対する信頼性をも損ないかねない状況が生じています。そこで、住民基本台帳制度に対する信頼性を確保するため、届書（転入届、転出届、転居届など）を持参した方に身分証明書を持参していただくこととしました。また、同一世帯以外の方に届出を委任される場合は委任状が必要となります。皆さまのご理解とご協力をお願いします。

転入届、転出届、転居届などをされる方は、次のような身分証明書の提示をお願いします。

運転免許証やパスポートなど、写真が貼り付けられている官公署発行の身分証明書、町民証

なお、上記の身分証明書をお持ちでない方も届出はできますので、窓口にお申し出ください。
※本人確認のできない場合は、異動者（同一世帯に係る異動者については世帯主）あてに、届出があったことをご知らせします。

○問い合わせ 住民課 ☎68-6695

大原町聖苑使用料

	御宿町住民	町外住民
大人	15,000円	30,000円
小人 (12歳未満)	10,000円	20,000円

大原町聖苑使用における手続き

(御宿町での手続き)

- ①死亡届提出
- ②火葬関係手続き

(大原町聖苑での手続き)

- ③大原町聖苑使用料納付
- ④火葬
- ⑤火葬執行済証

○問い合わせ 環境整備課 ☎68-6694

〈これまでの経緯〉
町では、昭和三十九年に火葬場を設置し、火葬事務を実施してきました。しかし、施設の老朽化に伴い休止となり、平成十一年四月から大原町に委託し火葬を行っています。これまで大原町の火葬場使用料については、御宿町使用者からは徴収せず、町の補助というかたちで費用を負担していましたが、平成十七年四月一日からは受益者負担の原則に基づき、使用料を直接大原町へお支払いしていただくこととなります。

平成十七年四月から大原町火葬場
(大原町聖苑)使用料補助が打ち切りとなります

結婚生活七十年

夫婦仲良く元氣良く



「お達者 自慢」

第48回

神定 正二 さん (91歳)
大正2年3月28日生まれ (新町)

神定 志げ子さん (90歳)
大正3年7月29日生まれ (新町)

「食」

事も最高にいいですよ！金目やカサゴの煮魚が特にうまい。外房さんの料理は、どこよりも私の口に合います」と話してくれたのは、新町にお住まいの神定正二さん。

特別養護老人ホーム外房には、奥さんの志げ子さんが入所されていることから、正二さんもデイサービスを利用されています。

正二さんは、村田英雄の歌が好きで、よくカラオケで歌われるそうです。志げ子さんは編み物が得意。正二さんが着ているチョッキは、志げ子さんの手作りだそうです。「まだ着ていないセーターがたくさんありますよ」と照れながら話してくれた正二さん。

今年で結婚七十年。今でも仲良く過ごされているおしどり夫婦。

「もうすぐ暖かくなってきました。そうしたら、みんなでお出かけしたいね」と声をそろえて話してくれました。

「町の動き」

「1月」

4日(火) 新年祝賀式

7日(金) 御宿町消防団出初式

9日(日) 成人式

19日(水) 第一回臨時会

20日(木) 3月15日(火)月の沙漠記念館企画展

20人の手から

26日(水) 28日(金)

冬季 海山交流会

29日(土) 31日(月)

姉妹都市青年交流会



成人式の様子

正しく 知ろう 認知症

認知症は加齢によるものと見過ごされがちですが、脳の障害によって起こる病気です。「もの忘れが激しい」、「言葉が出てこない」などいくつかの病状が現れ、職業生活や社会生活に差しさわりが出てくる状態をいいます。

「認知症」 ってなあに？

「痴呆」という言葉は現在、私たちの日常生活のなかで病名や一般用語、行政用語としてごく普通に使われています。しかし、「痴呆」という言葉には侮蔑的な意味合いもあり、そのことが誤った印象を生み、早期発見や予防につながらない原因になっている、という指摘が以前からありました。これを受けて、「痴呆」の用語が「認知症」に変わりました。

「痴呆」の新しい呼び名が「認知症」です。

「療育手帳」は、保護者等の申請により、児童相談所や障害者相談センターにおいて知的障害と判定された方に対して交付されます。「知的障害」とは、「知的機能の障害が発達期（おおむね18歳）までにあらわれ、日常生活に支障が生じているため、何らかの援助を必要とする状態にあるもの」とされています。

今回は、療育手帳を取得することにより受けられるサービスを紹介します。（*等級により受けられるサービスが異なります）

税制上の優遇措置

- ★所得税や住民税の障害者控除、特別障害者控除など
- ★自動車税・自動車取得税、軽自動車税の減免

各種手当・医療費の助成

- ★特別障害者手当・障害児福祉手当
重度の障害により、日常生活において常時介助を要する在宅障害者（児）に対し支給
- ★特別児童扶養手当
療育手帳おおむねBの1以上を有する児童を養育する方に支給
- ★在宅重度知的障害者手当
療育手帳(A) Aを有する20歳以上の在宅障害者に対し支給
- ★重度心身障害者（児）医療費助成
療育手帳(A) Aの方に医療保険の自己負担分を助成

公共料金等の割引

- ★JR運賃の割引
- ★NHK放送受信料の減免
- ★有料道路の割引
- ★航空運賃の割引
- ★タクシー料金の割引及びタクシー券の交付
- ★携帯電話料金の割引

日常生活の援助

- ★支援費制度 ホームヘルプサービスや施設入所など
- ★日常生活用具の給付
- ★駐車禁止規制の適用除外

次回は支援費制度について紹介します。

○問い合わせ 保健福祉課 ☎68-6716

健康ワンポイント

～福祉の制度その② 療育手帳について～

兼題
松の内
御宿俳壇

俳句愛好会

朝の日を待つ匂ひるる冬すみれ
初日出づ太平洋を鏡とす
一湾に潮目ありけり冬かもめ
梅一輪見つけてうれしそれも紅
三ヶ日連れだちのぼる山路あり
神々に願かけめぐる松の内
あげ船の勇姿ならびて初日受く
寒椿 一花こぼして空の青

大曾根利枝
小野 玲子
岡本 俊康
鶴岡 徳治
岡田まさし
桜谷 敬蔵
嵯峨 通恵
大谷 仲

陽だまりの土手に寄り添ふ冬すみれ
昼月にそれぞれの山眠りつく
ひび割れて来し太陽の鏡餅
どう食べるちいさき鯨釣ってをり
合唱団美声をあげて松の内
街路樹の木の葉からからいそぎ足
生垣に家紋のごとき寒椿
梅早し海の日差しの来て匂ふ

岩崎 千恵
河崎 康代
福菌千鶴子
岡山 守
菊池 武夫
秋葉喜美江
姫野 千晴
石田ゆき緒

評 第1句目、朝を迎えた草花とともに清々しく動く作者の感性。第2句目は、太平洋からの初日の出、雄大な景観に作者の明るい生きがい。第3句目、よく視線のとどいた写生に好感あり。(石田)

B & Gの健康づくり教室では、運動前と後に血圧を測ります。これは、血圧を継続的に記録し管理することで、参加者自身の健康状態などを把握していただくものです。

運動習慣を身に付け、適度に体を動かすことは、様々な健康効果が期待できます。なにより自分のためです。自分自身の健康に対する改善や予防対策に取り組む第1歩を踏み出してみたいかがでしょうか。

人の動き

8,241人 (-10) 男3,939人 女4,302人
世帯数3,314 (平成17年2月1日)

御宿分署の出動状況

火災件数0 救急件数42 (平成17年1月中)

交通事故発生状況

発生件数1 死者数0 負傷者数1
(平成17年1月1日~2月20日)

町民バス利用状況

乗客人数166 (平成17年1月中)

ダムの貯水状況

貯水率100% 有効貯水量579,000m³
(平成17年2月21日現在)

慶弔 (1月届)

出生2人 死亡12人
平成17年1月1日から御宿町個人情報保護条例が施行されたことに伴い今月号から出生数と死亡数の掲載に変えさせていただきます。

100% ※この広報紙は、古紙配合率100%の再生紙を使用しています。

編集後記

学生時代は運動していたせいか、体力にはいささか自信がありました。階段も二段ずつ軽やかに上がっていました。今では、初めて行ったデパートで迷いながらエレベーターを探すだけで「少々」息切れ。こんなはずじゃないのに……。 (S)

お知らせ

引越し廃棄物は適正処理を

3月4月は転勤などに伴う転居により、多量のごみが発生します。引越しを予定している方は、なるべくごみとなる不用品を出さないように努めましょう。

また、家電製品のうち「テレビ」、「エアコン」、「冷蔵庫」、「洗濯機」の4品目は、家電リサイクル法に基づいて小売店などに引き渡してください。ごみの不法投棄は「廃棄物の処理及び清掃に関する法律」に違反する行為です。絶対にやめましょう。

○問い合わせ 県庁資源循環推進課 ☎043-223-2685

2005 日本フラワー&ガーデンショー

15回目の開催を迎えた花や園芸に関係する日本最大規模の展示会。多様な出展内容は、園芸ファンでなくても一見の価値のある一大総合ショーです。

今回は一般の方向けの出展も増え、「見る、育てる、食べる、健康ガーデニング」をテーマに開催されます。

○日時 3月25日(金)～27日(日) 10時～17時

○場所 幕張メッセ国際展示場

○入場料 700円(中学生以下は無料)

○問い合わせ (社)日本家庭園芸普及協会

☎03-3249-0681

不動産に関する無料相談会を開催

(社)千葉県不動産鑑定士協会では、不動産鑑定士による不動産に関する無料相談会を開催しています。

定期無料相談会

○日時 毎月第1・第3水曜日 10時～12時

○場所 千葉市中央区本千葉町1-6 ビレッジ103 6階 (社)千葉県不動産鑑定士協会事務局内

地域無料相談会

○日時 ①4月12日(火)10時～16時 千葉市役所1階ロビー

②4月13日(水)10時～16時 市川市役所第1庁舎1階多目的ホール

○申込方法 共に電話による申込み

○問い合わせ (社)千葉県不動産鑑定士協会 ☎043-222-5795

自動車の登録手続き

自動車税は、4月1日現在で所有者(割賦販売契約により購入された場合は使用者)として登録されている方に課税されます。自動車の譲渡及び所有者などの住所や氏名の変更があった場合には、お早めに変更手続きをお願いします。

○問い合わせ 自動車税に関すること 千葉県自動車税事務所

☎043-243-2721

登録に関すること 千葉運輸支局袖ヶ浦自動車検査登録事務所

☎0438-63-5591

内閣府青年国際交流事業の参加者を募集します

内閣府が行う青年国際交流事業は、日本と世界各国の青年交流を通じて相互理解と友好を深め、広い国際的視野と国際協力の精神を養う機会を提供しています。

○内容①航空機による派遣

・国際青年育成交流

・日中、日韓青年親善交流

②船舶による派遣

・世界青年の船

・東南アジア青年の船

○資格 18歳～30歳までの男女

○要件 交流活動を円滑に行える一般教養・英語力がある方

○募集期限 3月22日(火)

○申込み・問い合わせ

県庁県民生活課青少年室

☎043-223-2330

東金青年の家「タケノコ掘りをしよう」

松之郷の里山でタケノコ掘りを楽しみ、昼食には旬のタケノコ汁を味わってみませんか。

毎年、手に持ちきれないほどのタケノコをお土産に、満足した顔でお帰りになります。

○日時 4月16日(土)9時～13時

○対象 親子または小学4年生以上

○参加費 240円

○定員 申込先着50組

○申込方法 3月10日(木)までに電話による申込み

○申込み・問い合わせ

県立東金青年の家

☎0475-54-1301

平成17年度前期技能検定の実施

○等級 1級、2級、3級(一部職種)、単一等級

○職種 (41職種76作業)

園芸装飾、造園、金属熱処理、機械加工、放電加工、金属プレス加工、鉄工、建築板金、仕上げ、切削工具研削、電子機器組み立て、家具製作、印刷、プラスチック成形、とび、左官、タイル張り、防水施工、サッシ施工、塗装など

○資格 原則として各職種とも所定の実務経験が必要

○受検手数料 実技11,500円～15,700円、学科3,100円

○受付期間 4月4日(月)～15日(金)

○問い合わせ 千葉県職業能力開発協会 ☎043-296-1150



座右の銘

災害に学ぶ

石井 嘉春さん(新町)

昨年の十月二十三日、新潟県中越大地震が発生しました。私は、千葉県建築士会からの要望で応急危険度判定士として応援に行きました。十一月十三日から三日間、川口町でボランティア活動を開始。私の仕事は、被災した家を見てまわり、各家の状況、いわゆる「壊したほうがいいのか」、「修繕できる家なのか」などを判断するものです。

悲しかったことは、おじいさんが入院してしまい、おばあさんが一人で家を守っている。家は壊さなければならぬ危険な状態。それでもその家から出ない。「壊すお金がない」というおばあさんの言葉に、返す言葉がありませんでした。被災地は復旧に係る職人が不足している状況です。雪解けになれば、各種職人の応援要請があると思えます。現地における宿泊体制などが整えば、微力ではありますが、力になりたいと考えています。

住人 十五

昨年は、六、八一人が飲酒運転で検挙されています。九月に実施した取締強化月間において、一、四八九人が飲酒運転で検挙され、その中には飲酒検知を拒否する者や飲酒運転により交通事故を起こして逮捕された五十五人が含まれています。

窓の広域

四月六日～五月五日 「飲酒運転取締強化月間」

「罰則の強化」

- 酒気帯び運転 一年以下の懲役又は三十万円以下の罰金
- 酒酔い運転 三年以下の懲役又は五十万円以下の罰金

また、平成十六年十一月一日から飲酒運転をし、警察官が求める飲酒検査を拒否したり妨害した場合、○五万円以下の罰金から三十万円以下の罰金に、引き上げられました。この機会に、飲酒運転のもたらす悲劇について考えてみてください。