

御 ONJUKU 宿

No.623

5月

2014. 平成26年



- P2~4 “康” 齢者になろう！ 介護福祉事業紹介
- P5 情報公開制度の運用状況、
活力あるふるさとづくり基金の状況
- P6、7 まちのできごと
- P8 ピックアップ防災
- P9 健康ワンポイント

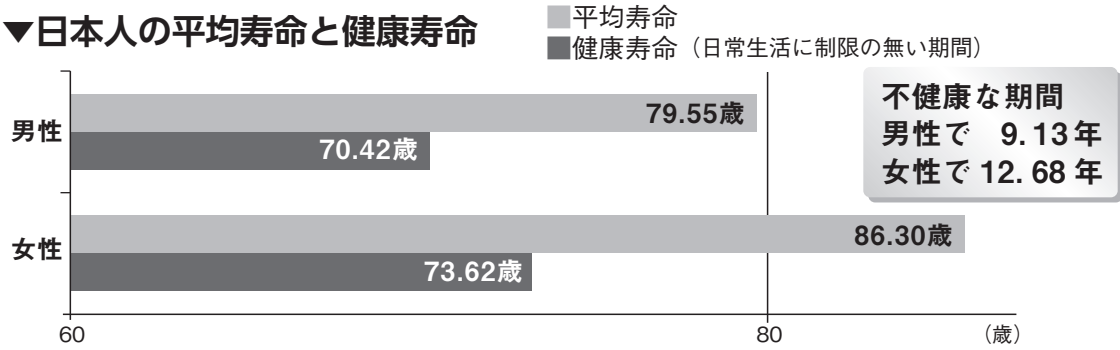
写真：鶴亀教室

康こうれいしゃ齡者 になろう！

「健康寿命」とは日常的に介護を必要とせず、心身共に自立し、健康的に生活できる期間のことで、2000年にWHO（世界保健機関）により提唱されました。この言葉が提唱されてから、ただ寿命を延ばすだけでなく、日常生活に制限がかかることなく、健康に生活できる期間を長くできるかに関心が高まっています。

今月号の広報では、長く、健康的に生活するために気を付けてほしいことや実践してほしいこと、町で行っている介護予防事業について紹介します。

▼日本人の平均寿命と健康寿命



※平均寿命 (平成 22 年) 厚生労働省「平成 22 年完全生命表」
健康寿命 (平成 22 年) 厚生労働科学研究費補助金「健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究」

長く、健康的に生活するために

上のグラフは日本人の平均寿命と健康寿命（日常生活に制限のない期間）を表したものです。平均寿命と健康寿命の差は日常生活に制限のある「不健康な期間」を意味し、過去の平均寿命、健康寿命の推移によると、今後この「不健康な期間」が伸びることが推測されています。この期間が拡大すれば、健康上の問題だけでなく、医療費や介護費等の増加による家計への影響も懸念されます。疾病予防と健康増進、介護予防等によって、平均寿命と健康寿命の差を短くすることができれば、個人の生活の質の低下を防ぐとともに、社会保障費の負担軽減も期待できます。

★毎日「こつこつ」介護予防

介護予防とは健康寿命を延ばし、生き生きと充実した生活を送るための取り組みです。病気や老化等により介護が必要となる前に、心や身体の衰えを遅くしたり、予防したりすることで、元気な状態を

長く維持することを目的としています。

けがや病気、なんらかのきっかけで身体を動かす機会が減り、身体を動かさないことで筋力が衰え、更に身体を動かさなくなってしまう。・・・ちょっとした不調により支援や介護が必要な状態になってしまうかもしれません。また、身体だけでなく、心の機能も低下してしまう恐れもあります。

長く、健康的に年齢を重ねるためには「毎日こつこつ」が大切になります。以下のことに気をつけて生活してみましょう。

転ばないための身体づくり

筋力の低下が起きると転倒しやすくなります。寝たきりになってしまう原因の多くが転倒による骨折です。散歩、買い物等自分のできる範囲で身体を動かし、筋力を維持しましょう。ウォーキング等の有酸素運動は認知症の予防にも効果的です。

バランスが良く、楽しい食事を

健康な身体維持にはたんぱく質が必要であり、身体を動かすにはエネルギーが必要です。高齢になつたからといって肉や魚を控えることはありません。バランスがよい食事を心がけることが大切です。



お口のケアをしましょう

高齢者にとって肺炎は重大な病気です。誤嚥性肺炎は飲み込む力が衰えたところに、口の中の汚れや細菌が飲食物と共に気管支や肺に入ってしまうことによって発症します。歯磨きや入れ歯の手入れ等、しっかりとした口腔ケアを行うことにより虫歯や歯周病だけでなく、肺炎の予防にも繋がります。

人とのふれあいは大切に

日頃から積極的に外出して地域の活動に参加したり、地域の人と交流したりすることにより生きがいを見つけ、自己実現を果たすことで生涯を通じて「介護予防」を続けることが重要です。また、旅行や料理、園芸等の趣味の活動や囲碁、将棋等頭を使うゲームは認知症の発症を遅らせたり、注意力の低下を予防したりする効果があると考えられます。

町 介護予防事業の紹介

町では、皆さんが介護予防に取り組みきっかけづくりとなるよう、様々な事業に取り組んでいます。

★巡回型 元気いきいき教室

昨年度より「元気いきいき教室」は皆さんが参加しやすいよう、従来の通所型から巡回型に変え、町内各所で実施しています。講話や体操、クイズ等を通して、介護予防に必要な知識、運動方法を学ぶことができます。今年度は6月から実施を予定しています。



▲元気いきいき教室



▲勝浦市と共同開催した「鶴亀学校」

★鶴亀教室

鶴亀教室は年間を通して行われている介護予防教室です。体育館での運動や脳トレ等の演習、遠足やパークゴルフ等のレクリエーションを行い、楽しみながら介護予防に取り組むことができます。また、参加者同士の交流・仲間づくりの場となっています。

運動演習はB&G財団「転倒・寝たきり予防プログラム」を採用しており、自宅で安全にできる運動を、参加者それぞれに合った形で行うことができます。

それぞれの教室の参加者からは「専門家の話は、テレビ等で見る機会もあったが、直接話を聞けて良かった。」「このような教室は、これからとても大切になるものです。多くの人に体験してほしい。身近なお友達をもっとお誘いすればよかった。」「との感想が寄せられました。介護予防って具体的には何をしたらいいの?という方や元気に長生きをしたい!という方は是非ご参加ください。

「元気な、高齢者」は1日にして成らず」です。いきいきとした生活を長く続けるための第一歩を踏み出してみませんか?



(1) 請求(申出)の状況 平成25年4月1日～平成26年3月31日

請 求		申 出		合 計	
4人	13件	0人	0件	4人	13件

- ※1 請求 請求権者からのもの(条例第5条)
 ※2 申出 請求権者以外

(2) 情報公開請求(申出)者別内訳

区 分	請 求 者 等 の 区 分	件 数
請 求	町内に住所を有する者	13
	町内に事務所を有する個人・法人・団体	
	町内に存する事務所等に勤務する者	
	町内に存する学校に在学する者	
	利害関係人	
申 出	請求権者以外	
	合 計	13

(3) 処理状況

区 分	処 理 状 況					合 計 (件)
	公 開	部分公開	非公開	取下げ	不存在等	
請 求	3	10				13
申 出						
合 計	3	10				13

(4) 実施機関別内訳

請 求		請 求	申 出	合 計
町 長	総 務 課	4		4
	企画財政課	6		6
	建設環境課	1		1
	産業観光課	1		1
教育委員会		1		1
選挙管理委員会				
農業委員会				
御宿町議会				
合 計		13		13

平成25年度 御宿町情報公開制度の運用状況

情報公開制度は、行政に対して住民等からの公開請求に応じて、原則すべての情報を公開する制度です。

平成25年度における情報公開制度の運用状況は、13件の情報公開請求があり、3件を公開、10件を部分公開しました。

個人情報保護制度における開示等請求状況

自己の情報の確認や、事実の誤りに対して訂正ができるよう、町で取り扱っている個人情報について、開示や訂正等の請求ができます。

平成25年度(平成25年4月1日～平成26年3月31日まで)における御宿町個人情報保護制度の開示、訂正等の請求はありませんでした。

平成25年度活力あるふるさとづくり基金運用状況

町では、御宿のもつ豊富な資源と魅力を後世に継承し、活力あるふるさとづくりを進めるために寄附金を募集しています。平成25年度中の寄附はありませんでした。

★皆さんから寄せられた寄附は以下の事業に活用されます★

●幻想の世界「月の沙漠の旅」づくり事業

月の沙漠をはじめとする、御宿の自然と文化的財産を守っていくため、環境の保全・整備を行っていきます。

●世界に発信「人類愛の輪」事業

サン・フランシスコ号遭難救出の史実を日本人の誇りとして伝承し、世界へ発信していきます。

●夢を育む「人に優しいまちづくり」事業

未来を担う子どもたちが生き生きと学び、また住民が安心できる、よりきめの細かい教育・福祉の充実を図ります。

※寄附の申し込みについては役場企画財政課(Tel0470-68-2512)までお問い合わせください。



守ろう 交通ルール・交通マナー

交通安全キャンペーン&小中学校 交通安全教室

町ではいすみ警察署、いすみ交通安全協会と共に交通安全キャンペーンを実施しました。4月7日に町内のスーパーや高齢者のいる家をまわり、注意喚起や啓発を行いました。また、4月23日、24日には町内の小中学生を対象に、自転車の乗り方等を学ぶ交通安全教室を実施しました。

現在、いすみ警察署管内では交通事故による負傷者が増加しています。正しい交通ルール・交通マナーを守り、事故の被害者・加害者にならないように心がけましょう。

「小さな親切」運動 御宿支部 再発足



「小さな親切」運動 御宿支部の再発足式典が町公民館大ホールで開催されました。

「小さな親切」運動とは、「できる親切はみんなでしょう」という思いやりの心を育てる運動です。かつて当町では、『御宿町「小さな親切」運動の会』が活動していましたが、役員の高齢化などにより解散しました。しかしその後も、御宿に思いやりの心を育みたいと願う方々が、独自に小さな親切運動に取り組んできました。この度、そうした方々の熱心な働きかけに多くの人が集まり、小さな親切の実践組織として、「小さな親切」運動 御宿支部を再度立ち上げることになったものです。

当日は、再発足を記念した芸能発表も行われ、集まった町民約200名が、歌や踊りを楽しみました。

当日は、再発足を記念した芸能発表も行われ、集まった町民約200名が、歌や踊りを楽しみました。

総合案内窓口を開設しました

役場に来庁する方の利便性の向上を目的とし、役場2階保健福祉課前に総合案内窓口を開設しました。

役場の業務、担当課等、職員がご案内します。お困りの際はお気軽にお聞きください。





苗からお米ができるまで 布施小学校 稲作体験



布施小学校5年生による「布施っ子田んぼ」への田植えが行われました。
この稲作体験は、地元農家の協力のもと毎年行われており、農業を通じ、作付けから刈り取りまで自ら行い、「食べる」ことの大切さを学ぶことを目的として始められた行事です。
児童たちは田植えをとっても楽しみにしていたようで、泥だらけになりました。

中央高等学院より寄附をいただきました

中央高等学院より、町の発展に役立ててほしいと1,236万円の寄附をいただき、4月10日に町から感謝状と記念品を齊藤守学院長に贈りました。

町ではいただいた寄附金を「教育振興基金」として積み立て、今後、教育の振興や教育環境の充実等に活用していきます。



ピックアップ防災

Vol.22

◎消防団組織強化のために ◇消防団統一訓練

新体制で地域を守る

4月20日(日)に町消防団統一訓練を実施しました。この訓練は、団体行動をとる上での基本動作の再確認と団結力の向上を目指す事を目的に行われました。

今年度は、消防団役員の任期替えがあり、今回の訓練は新役員の指揮のもと行われました。新入団員に対しては、団の行動に必要な整列や敬礼等に重点をおいて訓練が進められました。また、6月22日(日)に開催される(公財)千葉県消防協会夷隅支部消防操法大会に出場する第4分団(須賀区・浜区)については、御宿分署員の指導のもと実践的



な特別訓練が行われました。

◎避難場所を継続的に整備

◇避難場所井戸設置

長期間避難所へ避難した場合の対応として、町内の避難所3箇所に防災用の井戸を設置しました。

【設置場所】御宿中学校、旧岩

和田小学校、旧御宿高校

◇避難場所看板設置

災害時には、避難場所へ迅速

に避難することが必要であるため、わかりやすい避難場所看板を設置しました。ソーラー照明灯付きなので停電時にも点灯しています。津波避難の対応として海抜表示を付けてあります。

【設置場所】御宿中学校、浅間山、布施小学校、旧御宿高校、御宿台多目的広場、サンドスキー場



▲消防団統一訓練の様子



▲ソーラー照明灯付
避難所看板

★4月3日チリ地震

津波は地球の裏側の日本まで

地震により発生した津波は海面を伝い、遙か遠くの地域にも到達します。

東日本大震災により発生した津波は、アメリカ西海岸にも被害をもたらしたことが報道されており、今回のようにチリ付近で発生した津波はこれまでにも度々日本に到達し、沿岸の地域に被害をもたらしてきました。

現在、町ではJ・ALERT(全国瞬時警報システム)を導入しており、津波注意報等が発表された場合、瞬時に防災行政無線により情報を伝達しています。

高さの低い津波でも、入り組んだ海岸地形では高さが増幅することもあり、注意が必要です。常に防災意識をもって生活しましょう。

「もういいかい 火を消すまでは まあだだよ」

枯草火災を防止しよう

昨年は当管内において57件の火災が発生しました。中でも枯草焼き拡大による火災が多く、火の消し忘れや火のそばから離れたなどの些細なことが原因で発生しています。また空気の乾燥や強風などの気象状況も重なって大きな火災となる可能性があります。

火の取り扱いには十分注意してください。

【問い合わせ】夷隅郡市広域市町村圏事務組合 消防本部 予防課

☎0470-80-0132





たばことCOPD(慢性閉塞性肺疾患)

5月31日は「世界禁煙デー」です。また、5月31日～6月6日は「禁煙週間」です。
今回は、「禁煙」にちなんでたばことCOPD(慢性閉塞性肺疾患)についてお話しします。

たばこの毒性

たばこの煙には、ニコチンやタールなど200種類以上の有害物質が含まれています。これらの有害物質は、肺がんや乳がん、大腸がんや糖尿病、脳卒中などのリスクを高めることや、さらに喫煙を続けると、COPD(慢性閉塞性肺疾患)になるリスクを高めることがわかってきています。



COPD(慢性閉塞性肺疾患)って？

肺は人の活動に必要な酸素と不要な二酸化炭素を交換します。COPDは別名、“たばこ病”とも呼ばれる肺の病気で、原因のほとんどが喫煙です。喫煙によって肺が破壊され、機能の低下を起こします。その結果、酸素と二酸化炭素の交換が悪くなり、咳や痰、息切れや呼吸困難などの症状があらわれます。COPDは進行が遅く、症状に慣れて異常に気づかない人も多くいます。しかし、治療しないままですと、肺機能は徐々に損なわれていきます。失われた肺機能は完全には戻りません。



今すぐ禁煙を始めましょう！！

禁煙を成功させるためには・・・

- ①禁煙外来を受診する
- ②禁煙前に自分の喫煙パターンを記録する
- ③たばこに関するすべてを捨てる
- ④口さみしさを和らげる
- ⑤禁煙補助薬を使う
- ⑥新聞やインターネットなどで情報を得る

禁煙週間のテーマ：「オールジャパンで、たばこの煙のない社会を」

社会で生き抜く力を身につける

学校法人 中央国際学園

中央国際高等学校

御宿町久保1528 0120-89-0044

在宅介護でお困りの事が御座いましたらご相談ください。
お手伝いさせていただきます。

スタッフも募集しています。

ケアプラン作成・訪問介護
NOAH(のあ)

御宿町 岩和田 1056 電話 60-3868



0157に気をつけよう!

これから夏場にかけてO157など腸管出血性大腸菌感染症の患者が増加します。

感染すると水様性の下痢や血便、発熱、嘔吐などの症状があり、特に、幼児や高齢者の場合は、HUS(溶血性尿毒症症候群)へ移行して重症化することがあります。

また、平成24年には県内で腸管出血性大腸菌感染症による死者も出ていることから、これらの感染症を避けるため、次のことに十分心掛け、下痢などの症状がある時は、早めに医療機関を受診しましょう。

- ①肉類は中心部まで十分に加熱してから食べる。
- ②食事の前には必ず手を洗う。
- ③牧場などで動物・柵・土などに触れたら、必ずせっけ

んを使用し、十分に手を洗う。

▼問い合わせ
県疾病対策課

☎ 043-223-2691

創業セミナーの開催

創業を目指す方、創業間もない方を対象に、創業に関する無料のセミナーを開催します

▼日時・場所

千葉商工会議所

(6月21日、7月5日)

サングラン ドホテル 船橋

(6月28日、7月12日)

▼内容

● 一日ですべて解決!

● 基本の創業セミナー

(6月21日、7月12日)

● お金をかけずに

● ネットで集客!

● 飲食店の開業!

● 繁盛するお店の作り方

(7月5日)

▼定員

各50人(申込先着順)

▼申込方法

ファックスまたはホーム

ページからお申し込みください。

申込・問い合わせ
千葉県信用保証協会

創業サポートチーム

☎ 043-311-5001

FAX 043-2221-8422

HP <http://www.chiba-cgc.or.jp/>

駐車時には
アイドリング・ストップを!

自動車を駐車、停車する際には、速やかにエンジン停止しましょう。

不要なアイドリングは燃料の浪費だけでなく、周囲への迷惑となり、地球温暖化や大気汚染にもつながります。

人や地球、お財布にもやさしい、アイドリング・ストップを心掛けましょう。

▼問い合わせ
県大気保全課

☎ 043-223-3810

HP <http://www.pref.chiba.lg.jp/talki/event/campaign>

sonohoka/iding.html

まちのうごき

● 人口

7,911 (▲24)

男 3,766 女 4,145

世帯数 3,658

(平成26年4月30日現在)

● 慶弔

出生 1 死亡 11

(平成26年4月届出)

● 御宿分署の出勤状況

火災発生件数 0

救急件数 32

(平成26年4月中)

● 交通事故発生件数

発生件数 6

死者数 0

負傷者数 6

(平成26年1月1日～平成26年4月30日)

● ダムの貯水状況

貯水量 516,000 m³

貯水率 89.1%

(平成26年5月7日現在)

● 町浄水場の水質検査

放射性物質の検査は3か月に1度となりました。

● 町民バス利用状況

乗車人数 154

(平成26年4月中)

太陽光発電・蓄電池
エコキュート・補聴器

CLAIR パナソニック
シーズあきば

御宿町新町312
TEL 68-2157

店長の秋場 秀一です!

買ったあともおまかせください!
『即日訪問』で安心サポート

ブログで私たちの仕事を紹介中 ▶▶▶ オール電化 御宿町 検索

少人数の家族葬から社葬までおまかせください

やすらぎのセレモニーホール **御宿法輪閣**

寺院葬も自宅葬も経験豊かなスタッフが対応いたします

アスカ ☎ 0470-60-2711 御宿町須賀1629-1

タウンカレンダー 6月

1 日
2 月
3 火
4 水
5 木
6 金 ●健康運動教室 14:00～15:00 B&G
7 土
8 日
9 月
10 火 ●乳児相談 13:30～15:00 保健
11 水
12 木
13 金 ●健康運動教室 14:00～15:00 B&G
14 土
15 日 ●町民清掃 ●サンデーオープン 9:00～12:00
16 月
17 火 ●つくしくらぶ 13:30～15:00 保健
18 水
19 木 ●家庭教育相談 9:00～11:00、13:00～15:00 公民
20 金 ●健康運動教室 14:00～15:00 B&G
21 土 ●救急法講習会 9:00～12:00 B&G
22 日 ●第47回東隅支部消防操法大会 (いすみ市文化とスポーツの森)
23 月 ●乳がん検診(マンモグラフィーのみ) 9:00～15:00 保健
24 火 ●乳がん検診(マンモグラフィー、エコー) 9:00～15:00 保健
25 水 ●乳がん検診(マンモグラフィー、エコー) 9:00～15:00 保健
26 木 ●乳がん検診(マンモグラフィーのみ) 9:00～15:00 保健
27 金 ●子育て相談 10:00～11:30 御児 ●健康運動教室 14:00～15:00 B&G
28 土
29 日
30 月 ●町県民税第1期納期限

保健：保健センター 公民：公民館
B&G：B&G 海洋センター 御児：御宿児童館

俳句愛好会【おんじゆく俳壇】

今月の兼題【桜・夏近し】

夏近し 房総の空ほのぼのと
谷間の流れに魚影夏近し
春耕や目覚める畦に祖父の影
踏青や追ふ子逃げる子躓く子
ふり仰ぐ緑の中の山ざくら
深き色湛へし春のあじろ湾
嫁ぐ子と歩みし浜辺さくら貝

大曾根利枝
佐藤きよみ
澤崎 幸子
本吉 愛
渡邊千代子
金子 澄子
菊池 武夫

無人駅降りる人待つ八重桜
みちのくの桜を追って旅仕度
乳呑み児を抱いて目を閉ず春の宵
つばくらの駅舎に海女の乙女像
銘木となる木成らぬ木百千鳥
寺山の檀徒の集いさくら咲く

佐野志保子
桜谷 敬蔵
本吉美絵子
小野 玲子
岡本 俊康
鶴岡とく路

◎踏青＝青草をふんで野山を散歩すること

家族葬

藤ライフでは、大切な方との
お別れの時間を「心ゆくまで」
お過ごしいただくお葬式を考
え、ご家族が雑事や段取りに振
り回されることなく、親しい方
とともに、思い出や悲しみをゆ
っくりとわかちあうことがで
きるよう心がけております。



費用をおさえた
心のもったお式

(有)藤ライフサービス ☎0120-64-0071

手づくりの味

お弁当・オードブル・祝・仏事用の
仕出しも承ります《配達可能》

庄兵卫

☎ 0120-101443 七福天入口
TEL 63-0053 FAX 63-9177

自分が楽しいと思うことをする、これは大事なこと。

おたんこ

すし処 御旦孤 市川 正さん



むちゅうじん

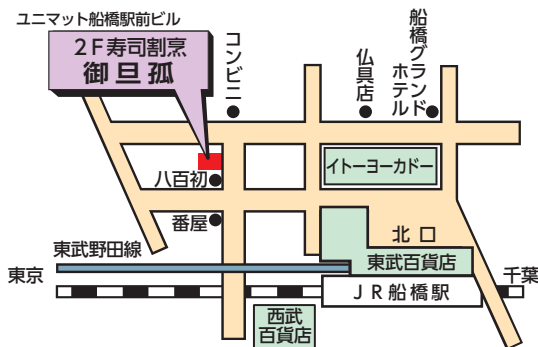
今回から広報「御宿」では、御宿の心を持ちつつ、自身の夢を追い求め、人と人との繋がりに感謝しながらそれぞれの道に精進し、夢を追いかけている“夢中人”を紹介していきます。

「外にでてみて思うふるさと御宿」や、夢の実現のために子どもたちへのメッセージ、アドバイスをお伝えします。



【今回の夢中人 市川さんのお店】

すし処 ^{おたんこ} 御旦孤 船橋店
千葉県船橋市本町7-5-4
ユニマツ船橋駅前ビル2階
☎047-423-2527



★夢中人 募集★

御宿町出身であり、千葉県近隣で店舗を構え、活躍しているご家族やご友人がいましたらご紹介ください！

御宿町役場 企画財政課 ☎0470-68-2512



【経歴】17歳から寿司職人としての修業をはじめ。5年ほど深川の寿司店で修業を積み、その後ニューヨークへ。日本に戻ってきてからすし処御旦孤に勤務。15年前に独立し、現在に至る。

★御宿愛は強い

住む人の素朴さ、自然の豊かさというのは御宿のいいところ。千葉県に住む人はあまり外食をしないそうなんだけど、きつとお店で食べるような美味しいものが家で食べられる環境だからじゃないかな。例えば御宿の漁師さんの家は美味しい魚の食べ方を十分に知っているはず。市場で御宿産をみかけると店を出したくなるね。

ただちょっと残念なのは、アピール力が弱いところ。自分も寿司屋を長くやってるけど、工夫がなければきつと大手の回転寿司チェーンに負けてしまう。ブランドの確立というか、+αの工夫というのは大事なことだと思う。

若い人の育成にも力を入れたいので、ウチで修業したい人はぜひきてください。

★子どもたちへのメッセージ

自分はずっと寿司職人として働いてきて、自分の店を出せて、「夢が叶っている人」だと思う。自分の夢を追いかけない人が不思議。消去法でもなんでもいいから、自分が楽しいと思うこと、やりたいことを思いっきりしてることが大切だと思う。