

# 御宿 ONJUKU

No.689

7月

2019.令和元年



- P2、3 地域でつくる御宿いきいきプラン
- P4、5 ピックアップ防災、花火大会のお知らせ
- P6、7 まちのできごと
- P8、9 お知らせ版
- P10、11 御宿町移住支援事業支援金制度について
- P12、13 地域おこし協力隊活動報告、お出かけ支援事業
- P14 国保ワンポイント

写真：御宿小学校サバイバルスイミング

# 地域でつくる御宿いきいきプラン

## 御宿町健康増進計画・食育推進計画・自殺対策計画

## 第2弾

御宿町では、町民の皆さんの健康づくり、食育、自殺対策を総合的に推進するための計画を策定しました。前回の6月号では計画の概要や取り組む内容について、ご紹介しました。今回は具体的な目標値や取り組みについて、ご紹介します。

以下の目標値に向けて、今から始められることに挑戦してみましょう。

### 健康増進計画

#### 主な指標・目標値

	現状値(平成30年)	目標値(2028年)
<b>肥満の割合 (BMI 25.0 超過)</b>		
男性	32.4%	28%
女性	7.9%	5%
<b>1日350g以上野菜を摂取している人の割合</b>		
	54.6%	60%
<b>しょうゆをたっぶりかける人の割合</b>		
	20.2%	10%
<b>運動習慣のある人の割合 (1日30分以上の運動を、週2回以上、1年以上)</b>		
	60.7%	70%
<b>睡眠で休養が十分とれている人の割合</b>		
	76.0%	80%以上
<b>ストレス解消方法を持つ人の割合</b>		
	—	80%

	現状値(平成30年)	目標値(2028年)
<b>喫煙者の割合</b>		
男性	20.9%	18%
女性	7.8%	5%
<b>節度ある適度な飲酒量の人割合</b>		
	44.5%	60%
<b>歯の健康診査を受けている人の割合</b>		
	55.0%	65%
<b>1日3回以上歯みがきをする人の割合</b>		
乳幼児・小学生	48.3%	80%
中学生・高校生	70.1%	90%
<b>町の健康づくり事業の利用</b>		
	56.1%	70%
<b>地域の行事への参加状況 (この1年間の趣味・スポーツ・地域の行事への参加)</b>		
	39.8%	50%

### 食育推進計画

#### 主な指標・目標値

	現状値(平成30年)	目標値(2028年)
<b>地元産を意識する人の割合</b>		
	18.8%	30%
<b>朝食を欠食する子どもの割合</b>		
乳幼児・小学生	11.7%	0%
中学生・高校生	22.4%	0%
20～30歳代	18.1%	15%以下
<b>主食・主菜・副菜をそろえた食事を1日2回以上食べている人の割合</b>		
	66.8%	80%

	現状値(平成30年)	目標値(2028年)
<b>一人で食事をする子どもの割合 (夕食)</b>		
乳幼児・小学生	9.8%	0%
中学生・高校生	42.6%	20%



### 自殺対策計画

#### 主な指標・目標値

	現状値(平成30年)	目標値(2028年)
<b>自殺死亡率 (人口10万対)</b>		
(平成25～29年平均)	17.8	13.0
<b>ゲートキーパー養成講座を受講した職員の割合</b>		
	0%	90%
<b>ゲートキーパー養成講座を受講した民生委員・児童委員等の人数</b>		
	0人	60人

	現状値(平成30年)	目標値(2028年)
<b>悩みがあるときに、相談する人がいない人の割合</b>		
	8.5%	0%
<b>地域で互いに助け合っていると考えている人の割合</b>		
	42.3%	65%

※ゲートキーパー  
自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応（悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る）を図ることができる人のこと。

## 協働の取組み

## ～みんなで取り組みましょう～

健康増進計画	栄養・食生活	<ul style="list-style-type: none"> <li>・バランスのよい食生活を知り、身につけましょう。</li> <li>・減塩を心がけましょう。</li> </ul>
	身体活動・運動	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動を習慣化させましょう。</li> <li>・日ごろから、日常生活の中で身体を動かしましょう。</li> </ul>
	休養・こころの健康	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分に合ったストレス解消法を知り、実践しましょう。</li> <li>・こころが疲れたら、周囲の人や相談機関に相談しましょう。</li> </ul>
	たばこ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・たばこの健康への影響を理解しましょう。</li> <li>・受動喫煙について理解し、できるだけ禁煙に取り組みましょう。</li> </ul>
	アルコール	<ul style="list-style-type: none"> <li>・アルコールの健康への影響を理解しましょう。</li> <li>・適正な飲酒量を知って、節度ある飲酒を心がけましょう。</li> </ul>
	歯・口腔の健康	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食事の後は、しっかり歯を磨きましょう。</li> <li>・定期的に歯科健診を受けましょう。</li> </ul>
	健康診査・健康管理	<ul style="list-style-type: none"> <li>・毎年、特定健康診査を受けましょう。</li> <li>・がん検診を受けましょう。「要精密検査」の結果を受け取ったら、必ず精密検査を受けましょう。</li> </ul>
地域で取り組む健康づくり	<ul style="list-style-type: none"> <li>・地域のみんで『寄っちゃばり（「寄り集まり」の方言）』笑って、しゃべって健康づくり。</li> <li>・地域の自助・共助を底上げするためにも、今、住民として出来ることをやってみましょう。</li> </ul>	
食育推進計画	地産地消の推進	<ul style="list-style-type: none"> <li>・御宿でとれる産物の良さを見直しましょう。</li> <li>・安心安全な、地元産食材を活用しましょう。</li> </ul>
	食文化の継承	<ul style="list-style-type: none"> <li>・各家庭に伝わる「おふくろの味」を次世代に伝えましょう。</li> <li>・地域に伝わる伝承料理を次世代に伝えましょう。</li> </ul>
	乳・幼児期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食材の本来の味を体験し、味覚を育てましょう。</li> <li>・「早寝・早起き・朝ごはん」を習慣づけましょう。</li> </ul>
	学童・思春期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「早寝・早起き・朝ごはん」を習慣化しましょう。</li> <li>・食事マナーを身につけ、食に関する知識を増やしましょう。</li> </ul>
	成人・高齢期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食事バランスガイドを参考に、バランスの良い食事を心がけましょう。</li> <li>・塩分や脂分を控えめにしましょう。</li> </ul>
	災害時の備蓄と栄養・食生活支援	<ul style="list-style-type: none"> <li>・いざという時に備えて、各家庭で食料品を備蓄しましょう。</li> <li>・乳幼児やアレルギー、食事制限のある人がいる家庭は、必要な食材を備蓄しましょう。</li> </ul>
自殺対策計画	地域におけるネットワークの強化	<ul style="list-style-type: none"> <li>・地域での交流機会を増やしましょう。</li> <li>・地域のみんで「生きる力」を守りましょう。</li> </ul>
	自殺対策を支える人材の育成	<ul style="list-style-type: none"> <li>・悩みを抱えた人の「サイン」に気づきましょう。</li> <li>・「生きる力」を守るため、住民一人ひとりがゲートキーパーとしての役割を担いましょう。</li> </ul>
	住民への啓発と周知	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自殺予防等に関する正しい知識を習得し、困った時の相談窓口を知りましょう。</li> <li>・周囲の人のうつ病のサインに気づいたら、医療機関受診を勧めましょう。</li> </ul>
	生きることの促進要因への支援	<ul style="list-style-type: none"> <li>・悩みを抱え込まず、誰かに相談しましょう。</li> <li>・身近な人が悩んでいたら、相談機関への相談を勧めましょう。</li> </ul>
	児童生徒のSOSの出し方教育	<ul style="list-style-type: none"> <li>・たった一つの「いのち」を大切にしましょう。</li> <li>・つらいことがあったら一人で抱え込まず、周りの人にSOSを発信しましょう。</li> </ul>
	高齢者への対策	<ul style="list-style-type: none"> <li>・悩んでいる時は、気軽に相談機関を利用しましょう。</li> <li>・地域での交流機会を増やしましょう。</li> </ul>
	生活困窮者への対策	<ul style="list-style-type: none"> <li>・一人で悩まず、周囲の人や相談機関に相談しましょう。</li> <li>・生活に困っている人を見つけたら、相談機関への相談を勧めましょう。</li> </ul>
	無職者・失業者への対策	<ul style="list-style-type: none"> <li>・悩んだ時には相談窓口を利用しましょう。</li> <li>・ハローワークや自立支援のための機関などを活用しましょう。</li> </ul>

問合せ 保健福祉課 保健事業班 ☎68-6717

## ピックアップ防災 Vol.64

## 消防操法大会に出場しました！

大多喜町多目的広場で6月23日(日)、第52回(公財)千葉県消防協会夷隅支部消防操法大会が行われました。

消防ポンプ操法は、消火活動を迅速、的確、かつ、実戦的な基本訓練によって能率向上を図り、火災防ぎよに万全を期することを目的としており、今大会には町代表として第7分団(岩和田)がポンプ車操法の部に出場しました。

ポンプ車  
操法の部

## 【第7分団 出場者】

指揮者	あさの ゆうき 浅野 雄輝
1番員	しまむら まさる 嶋村 勝
2番員	ねもと のりゆき 根本 憲幸
3番員	せきの らんしゅう 関野 蘭洲
4番員	すえよし まなぶ 末吉 学
補助員	おかだ ゆうと 岡田 壮人

大会  
結果

## 《ポンプ車操法の部》

最優秀賞	いすみ市消防団
優秀賞	大多喜町消防団
敢闘賞	御宿町消防団
敢闘賞	勝浦市消防団

## 《小型ポンプ操法の部》

最優秀賞	いすみ市消防団
優秀賞	勝浦市消防団
敢闘賞	大多喜町消防団

## 御宿台で消防フェア2019

地域住民の皆さんに防火の意識を高めてもらうため、住宅用火災警報器啓発用品の配布などを行いますので、皆さんお誘いあわせのうえ、ぜひお越しください。

日時 9月1日(日) 9:00~11:30 会場 御宿台多目的広場(御宿台29-1)

内容 住宅防火コーナー、ちびっ子防火服着装体験、風船・紙工作・ぬり絵等つくってあそぼう体験、消火器使用体験、AED使用による応急手当体験、煙ハウスによる煙体験など

問合せ 夷隅郡市広域市町村圏事務組合消防本部 予防課 予防課査察係 ☎0470-80-0132

## 危険物取扱者保安講習

危険物取扱者免状の交付を受け、危険物の取り扱いに従事されている方は、保安講習を受講した日以降における最初の4月1日から3年以内に受講しなければなりません。

講習日程 10月4日(金)

講習場所 長生村文化会館

受付期間 8月19日(月)~23日(金)

受付場所

夷隅郡市広域市町村圏事務組合消防本部2階予防課(夷隅郡大多喜町船子73-2)

講習手数料

千葉県収入証紙 4,700円分

※受講申請書は、消防本部、御宿分署ほか夷隅郡市内消防署(分署)に用意してあります。

問合せ 夷隅郡市広域市町村圏事務組合消防本部 予防課 予防係 ☎0470-80-0132

## 普通救命講習

講習種別 普通救命講習Ⅰ  
講習日時 9月8日(日) 9:00~12:00  
(受付8:30~8:55)

講習場所 夷隅郡市広域市町村圏事務組合  
大原消防署2階会議室  
(いすみ市大原6779-1)

内容 AEDを含む心肺蘇生法(成人)  
大出血時の止血法等

対象・人数 中学生以上の方30名

講習費用 無料

申込方法 実施日の3日前までに最寄の消防署(分署)に直接又は電話によりお申込みください。

御宿分署 ☎0470-80-0136

問合せ 夷隅郡市広域市町村圏事務組合消防本部 警防課 警防係  
☎0470-80-0133

## 水害・土砂災害の防災情報の伝え方が変わりました

平成30年7月豪雨の教訓として、平成31年3月に「避難勧告等に関するガイドライン（内閣府）」が改定され、住民の皆さんが情報の意味を直感的に理解できるよう、水害・土砂災害の防災情報を5段階の警戒レベルにより発表することとなりました。

<避難情報等>		<防災気象情報>
警戒レベル	避難行動等	避難情報等
<b>警戒レベル5</b>	既に災害が発生している状況です。 命を守るための最善の行動をとりましょう。	<b>災害発生情報</b> <sup>※2</sup> <small>※2 災害が実際に発生していることを把握した場合に、可能な範囲で発令（市町村が発令）</small>
<b>警戒レベル4</b> <b>全員避難</b>	速やかに避難先へ避難しましょう。 公的な避難場所までの移動が危険と思われる場合は、近くの安全な場所や、自宅内より安全な場所に避難しましょう。	<b>避難勧告 避難指示（緊急）</b> <sup>※3</sup> <small>※3 地域の状況に応じて緊急的又は重なる避難を要する場合等に発令（市町村が発令）</small>
<b>警戒レベル3</b> <b>高齢者等は避難</b>	避難に時間を要する人（ご高齢の方、障害のある方、乳幼児等）とその支援者は避難をしましょう。その他の人は、避難の準備を整えましょう。	<b>避難準備・ 高齢者等避難開始</b> (市町村が発令)
<b>警戒レベル2</b>	避難に備え、土砂災害警戒区域等や自らの避難行動を確認しましょう。	<b>洪水注意報 大雨注意報等</b> (気象庁が発令)
<b>警戒レベル1</b>	災害への心構えを高めましょう。	<b>早期注意情報</b> (気象庁が発令)

**【警戒レベル相当情報(例)】**

**警戒レベル5相当情報**  
氾濫発生情報  
大雨特別警報 等

**警戒レベル4相当情報**  
氾濫危険情報  
土砂災害警戒情報 等

**警戒レベル3相当情報**  
氾濫警戒情報  
洪水警報 等

これらは、住民が自主的に避難行動をとるために参考とする情報です。

(国土交通省、気象庁、都道府県が発令)

問合せ 総務課 防災総合対策班 ☎68-2511

### 8月1日(木) おんじゅく花火大会のお知らせ

○花火大会日程

日時 8月1日(木) 19:30~20:15 (予定) ※荒天時は2日(金)に順延  
場所 御宿中央海岸

○町民観覧席を設けます

当日は岩和田駐車場と浜駐車場に町民観覧席を設けます。詳細については、7月10日から各区の回覧板等で配布しているチラシをご覧ください。

おんじゅく花火大会開催のため、交通規制(車両通行止め)を行います。  
ご迷惑をお掛けしますが、皆様のご協力をお願いします。

○規制区間等

日時 花火大会当日の18:00~21:00  
場所 地図内の太線部(月の沙漠記念館周辺道路)です。  
※安全確保のため、月の沙漠記念館前広場では観覧できません。  
※当日は車両混雑が予想されるため、車での来場は控えていただくようご協力をお願いします。



### 海岸清掃のご協力をお願いします

おんじゅく花火大会実行委員会では、花火大会の翌日に海岸クリーンキャンペーンを実施します。白く美しい海岸環境を維持するため、海岸清掃のご協力をお願いします。

日時 8月2日(金) 6:30から ※花火大会順延の際は3日(土)  
集合場所 月の沙漠記念館前広場  
清掃場所 清水川沿いから御宿中央海岸付近

問合せ  
おんじゅく花火大会  
実行委員会  
☎68-2414

## 見せろ魂！見せろ団結！声出せ、汗出せ、みんなの力！ 御宿小学校運動会

御宿小学校の運動会が、6月8日に行われました。

今年のテーマは「見せろ魂！見せろ団結！声出せ、汗出せ、みんなの力！」です。

児童たちは各種目に全力で取り組みながら、運動会を楽しんでいる様子でした。

応援合戦では、パフォーマンスに今年的话题をいれるなど工夫を凝らしており、会場からは笑い声があふれるほど大盛り上がりの運動会でした。



- 1 親子競技 大玉ころがし
- 2 房州御宿音頭 練習の成果を発揮
- 3・4 赤団、白団ともに白熱した応援合戦



## 海水浴シーズン到来！ 海開き・プール開き

海開き・プール開きとなった7月13日、海水浴場とプールの安全を祈願して、修祓式が行われました。

今年もオーストラリアから4名のライフセーバーを招き、海の監視や救助活動に協力をさせていただきます。

海開き終了後には海岸クリーンキャンペーンが実施されました。多くのボランティアが参加し、美しい海岸になりました。

他にもビーチサッカー大会やフラダンスの披露が行われ、会場は終始賑わいを見せていました。



- 1 修祓式の様子
- 2 オーストラリア出身のライフセーバーの方々
- 3 砂浜で巧みなボールさばき
- 4 園児や児童による華麗なフラダンス

## 命の大切さを学ぶ 「命の海洋教育」

### 御宿中学校

御宿中学校の生徒を対象にライフセービングの授業が7月上旬に御宿中央海岸で行われました。

この授業は地域の特色ある教育として実施しており、水難事故の防止や小学校での基礎学習で身につけた自助の精神を基に、共助へと発展する学習です。安心・安全の意識と技術の習得とともに、郷土愛を育んでいくことを目的としています。



1 御宿中学校3年生と講師の方々との集合写真／2 講師の林昌広さん（元全日本ライフセービング代表選手）からボートの使い方や注意事項を学ぶ／3 実際にボートを使って泳ぐ生徒たち

### 御宿小学校



▲ライフジャケットを装着し、身の安全を守る浮力体験を実践

御宿小学校の児童を対象にサバイバルスイミングが7月5日、B & G海洋センターのプールで行われました。

サバイバルスイミングとは、万一水辺の事故に遭った際に、救助が来るまでの間、どのように身の安全を確保したらよいかなどを学ぶ授業です。講師の林昌広さんから自分の命を守る方法や水辺の事故に遭った際に実践できる知識を学び、命の大切さを実感する授業でした。

## 短冊に願いを込めて こども園 七夕まつり

おんじゅく認定こども園による七夕まつりが、7月5日に行われました。

今日のために練習してきた童謡「たなばたさま」をみんなで歌い、先生が織姫と彦星の劇を演じて園児たちは楽しそうに笑う場面も。

こども園内には七夕飾りが飾られ、「サッカーがもっと上手になりたい」など色とりどりの短冊に願いが込められていました。



▲童謡「たなばたさま」を元気よく歌う園児たち



## 御宿町役場 職員募集

町では、令和2年度採用職員を募集します。詳細については、配布する受験案内でご確認ください。

### 【試験職種・採用予定人数等】

試験職種	人数	受験資格
行政 (上級)	5名 程度	昭和59年4月2日から平成12年4月1日までに生まれた方で、学歴を問わない。
行政 (初級) 【身体障害者】	若干名	昭和54年4月2日から平成12年4月1日までに生まれた方で、学歴を問わない。 【身体障害者福祉法第15条に定める身体障害者手帳の交付を受け、その障害の程度が1級から6級までの方で、通勤及び職務の執行に介助者を必要とせず、活字印刷文の出題に対応できる方】

### 【申込方法】

「令和元年度 職員採用試験申込書」に必要事項を記入のうえ、所定の様式の志望動機を添えて、総務課(4階③窓口)へ提出してください(郵送可)。

試験申込書及び志望動機記入用紙は総務課で配布します。(配布時間は土日・祝日を除く8:30~17:15)

郵送希望者は、「採用試験申込書希望」と記入した封筒に、120円切手を貼った返信用封筒(郵便番号、住所、氏名を明記、角2A4サイズ)を同封し、送付してください。

### 【受付期間】8月26日(月)から9月9日(月)

締切日消印有効(郵送可)

※土日を除く。受付時間は8:30~17:15

### 【試験日時及び場所】

○1次試験 10月20日(日) 受付時間9:00~9:30

試験開始10:00 会場:役場2階 会議室

試験職種	一次試験科目等	試験時間	試験レベル (一般教養)
行政 (上級)	教養Logical-I ※ 事務適性検査 性格特性検査	2時間 10分 20分	大学卒業程度
行政 (初級) 【身体障害者】	教養 Logical-II ※ 事務適性検査 性格特性検査	2時間 10分 20分	高校卒業程度

※知識より論理的思考等を重視する試験です。

○2次試験 11月下旬を予定(面接試験等を予定)

詳細については、第1次試験合格者に別途通知します。

### 【採用予定時期】

採用試験の合格者は、原則として令和2年4月1日採用となります。ただし、受験資格がないこと、試験申込書等提出書類の記載事項が事実と異なる場合又は採用時に必要な書類が提出できない場合は採用を取り消すことがあります。

### 【申込・問合せ】

〒299-5192 千葉県夷隅郡御宿町須賀1522

御宿町役場 総務課 行政班 TEL 0470-68-2511

URL <http://www.town.onjuku.chiba.jp/>

## 夷隅郡市広域市町村圏事務組合 職員募集

夷隅郡市広域市町村圏事務組合では、令和2年4月1日付採用の消防職員を募集します。

### 【試験職種・採用予定人数等】

試験職種	人数	受験資格
消防職 (初級)	若干名	平成7年4月2日から平成14年4月1日までに生まれた方

身体基準等の受験要件があります。詳細は、組合のホームページをご覧くださいか、お問い合わせください。

### 【申込書配布場所】

夷隅郡市広域市町村圏事務組合 事務局及び消防本部

### 【受付期間】

7月29日(月)から8月13日(火) 締切日消印有効

※土日・祝日を除く。受付時間は8:30~17:15

### 【試験日】

○1次試験 9月22日(日)

1次試験科目等:教養(択一式)試験、作文試験、消防適性検査

### 【申込・問合せ】

〒298-0124 千葉県いすみ市弥正88-1

夷隅郡市広域市町村圏事務組合 事務局

総務課 庶務係 TEL 0470-86-6600

HPアドレス <http://www.isumi-kouiki.com>

## 南房総広域水道企業団 職員募集

### 【試験職種・採用予定人数等】

試験職種	人数
機械上級	1名

詳細は、受験案内又は南房総広域水道企業団ホームページでご確認ください。

### 【受付期間】

7月29日(月)から8月13日(火) 締切日消印有効

※土日・祝日を除く。受付時間は8:30~17:15

受験案内、試験申込書等は南房総広域水道企業団ホームページからダウンロードできます。

### 【試験日時及び場所】

○1次試験 9月22日(日)

場所:いすみ市大原文化センター(いすみ市大原7838)

試験科目等については、受験案内でご確認ください。

### 【申込・問合せ】

南房総広域水道企業団 業務課 総務班

〒298-0228 千葉県夷隅郡大多喜町小谷松500

TEL 0470-82-5651 URL <http://www.m-sui.jp/>

### 入札結果の公表(令和元年6月)

- ◆件名 ◆場所 ◆契約期間 ◆落札業者 ◆契約金額(税抜)
- ▼0202号線道路改良工事/新町地先/令和元年6月7日~令和元年9月25日/(株)鈴木工業/11,000,000円
- ▼御宿町営ウォーターパーク清掃及びスライダー等整理業務委託/御宿町営ウォーターパーク/令和元年6月14日~令和元年9月9日/(株)アニバーサリー/5,100,000円
- ▼御宿町公民館舞台音響設備備品購入/御宿町公民館

/令和元年6月14日~令和元年8月31日/(株)大崎コンピュータエンジニアリング/4,600,000円

▼御宿町B&G海洋センタープール監視・清掃業務委託/御宿町B&G海洋センター/令和元年7月13日~令和元年8月31日/(株)アニバーサリー/2,890,000円

▼御宿町公民館バルコニー手摺改修工事設計監理業務委託/御宿町公民館/令和元年6月14日~令和2年3月25日/(株)榎本建築設計事務所/800,000円

【問合せ】企画財政課 TEL 68-2512



# おんじゅく お知らせ版

発行日 令和元年7月25日 No. 773

## 臨時職員を募集します

《安全生活事業に係る臨時職員 募集人数1名》

【勤務内容】書類整理、データ入力など

※勤務場所は役場2階 保健福祉課

【勤務期間】9月2日(月)から11月29日(金)まで

9:00～15:00 原則週休2日

《税務住民課住民班 一般事務職 募集人数1名》

【勤務内容】窓口業務及び事務補助

【勤務期間】8:30～17:15 原則週休2日

【応募要件】パソコン操作のできる方(Word、Excel)

《共通事項》

【賃金】時給903円

【応募方法】市販の履歴書に必要事項を記入のうえ、写真を貼付し、総務課行政班(4階③窓口)へ提出してください。

【受付期間】8月16日(金)まで ※郵送可(締切日必着)

【面接日時】8月21日(水) 詳細は後日連絡します。

【応募・問合せ】

〒299-5192 千葉県夷隅郡御宿町須賀1522

御宿町役場 総務課 行政班 TEL 68-2511

## 家庭・子どもの教育相談

町では家庭教育に関する不安や悩み等についての相談を受け付けています。相談には町家庭教育指導員がお応えします。秘密は厳守しますので、お気軽にご相談ください。

なお、予定日以外でご相談のある方は公民館までお問い合わせください。

【日時】8月 2日(金)18:30～20:30

8月18日(日)13:00～16:00

【場所】公民館 2階

【問合せ】公民館 TEL 68-2947

## 2020年版ちば県民手帳の予約受付をします

千葉県統計協会では毎年、ちば県民手帳を発行しており、町で予約を受け付けています。

※お渡しは10月上旬頃を予定しています。

【仕様】

サイズ:85×145mm

色:紺色、黄色、赤色(新色) 価格:各色500円

【申込方法】

企画財政課(4階②窓口)又は公民館まで代金を添えてお申し込みください。

※お釣りのないようお願いします。

【申込期限】8月23日(金)まで

【問合せ】

・お申込みについて 企画財政課 TEL 68-2512

・県民手帳について 千葉県統計協会(千葉県庁統計課内)  
TEL 043-223-2217

## 風しん抗体検査・予防接種について

今年度から令和4年3月31日までの3年間に限り、公的に風しんの予防接種を受ける機会がなく、特に抗体保有率が低い、昭和37年4月2日から昭和54年4月1日の間に生まれた男性を対象に風しん抗体検査・予防接種を実施します。

クーポン券は、抗体検査の受検希望者が集中しないよう段階的に発行します。クーポン券が届きましたら、忘れずに抗体検査を受けましょう。

【対象者】

39歳～56歳(昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれ)の男性

※昭和47年4月2日～昭和54年4月1日の間に生まれた方へ個別通知しています。

※個別通知対象以外の昭和37年4月2日～昭和47年4月1日の間に生まれた男性で今年度抗体検査・予防接種を希望される方は、保健福祉課保健事業班(3階②窓口)までご連絡ください。

※クーポン券が届く前(平成31年4月1日以降)に抗体検査・予防接種を受けられた方は、「抗体検査等に係る領収書」「印鑑」を持参し、保健福祉課保健事業班まで申請してください。

【期間】7月8日～令和2年3月31日

(今年度クーポン券発行者)

※令和4年3月31日まで、抗体検査・予防接種を受けることはできますが、有効期限を過ぎるとクーポン券の再発行の手続きが必要となります。

【負担金額】

抗体検査及び予防接種費用:無料

※予防接種については、「抗体なし」の方に限ります。

【問合せ】保健福祉課 保健事業班 TEL 68-6717

## 高校生通学定期券購入費補助金の

### 申請はお済みですか

町では、高校生通学定期券購入費補助金交付事業を行っています。補助金を受けるには申請が必要となりますので、保健福祉課福祉介護班(2階②窓口)へ申請してください。申請期間は「購入日から6カ月以内」です。また、定期券の有効期限後に申請いただく場合は、必ず定期券の写しをとっておくなど、十分ご注意ください。

【補助対象者】

○町内に住所を有し、かつ鉄道(特急券及び新幹線定期券を除く)や路線バスを利用し、町内から通学する高校生またはその保護者(他の助成を受けている場合は対象外です。)

○町税に滞納がない方(世帯員を含む)

【補助金申請方法】

①「高校生通学定期券購入費補助金交付申請書兼請求書(様式第1号)」に必要事項を記入・押印し、②「通学定期券」の写し、③「学生証または在学証明書等」の写しを添付し、④「申請者名義の預金通帳」をご持参のうえ、保健福祉課福祉介護班(2階②窓口)に申請してください。

※詳細は、町ホームページをご覧くださいか、保健福祉課福祉介護班までお問い合わせください。

【問合せ】保健福祉課 福祉介護班 TEL 68-6716

# 移住支援金対象法人を募集します！

御宿町移住支援事業支援金制度の交付要件である移住支援金対象就職先となる法人を募集します。

## ◇登録のメリット

- ・「千葉県地域しごとNAVI」に求人広告を無料で掲載でき、移住支援金対象就職先として、UIターンを検討されている方への大きなアピールになります。
- ・大手民間求人サイトにも同時掲載されるため、高い広告効果が見込めます。
- ・サイトに掲載する求人広告の作成を支援するセミナーや、個別相談を受けることができます。

⇒千葉県地域しごとNAVI

(求人広告の掲載は、令和元年9月頃開始する予定です。)



## ◇登録申請手続き

- ・原則として、本社の所在する市町に、登録申請書、発行から3カ月以内の履歴事項全部証明書、自己申告書を提出してください。

(登録申請書、自己申告書の様式は、千葉県HPからダウンロードできます。)

⇒千葉県HP(雇用労働課)



## ◇移住支援金対象法人向け人材確保セミナーを開催

移住支援金対象法人の登録を受けられている法人や、登録を予定されている法人の経営者及び採用担当者を対象に「人材確保セミナー」を開催します。(参加費無料)

**日時** 8月2日(金) 13:00~16:00

**場所** 館山商工会議所2階・会議室1(館山市八幡821)

**対象** 移住支援金対象法人として登録済みもしくは登録を予定している法人

**定員** 20名(定員になり次第締め切り)

**問合せ** 地域しごと支援センターちば ☎043-245-0171

## ④【就職に関する要件】

次に掲げる事項のすべてに該当すること

- ア. 勤務地が千葉県内の条件不利地域に所在すること
- イ. 就業先が、移住支援金の対象として千葉県のマッチングサイトに掲載されている求人であること
- ウ. 就業者にとって3親等以内の親族が代表者、取締役などの経営を担う職務を務めている法人への就業でないこと
- エ. 週20時間以上の無期雇用契約に基づいて就業し、申請時において連続して3カ月以上在職していること
- オ. 上記求人への応募日が、マッチングサイトに上記イの求人が移住支援金の対象として掲載された日以降であること
- カ. 当該法人に、移住支援金の申請日から5年以上、継続して勤務する意思を有していること
- キ. 転勤、出向、出張、研修等による勤務地の変更ではなく、新規の雇用であること

## ⑤【起業に関する要件】

- ・移住支援金の申請日までの1年以内に公益財団法人千葉県産業振興センターから地域課題解決型起業支援事業に係る起業支援金の交付決定を受けていること

## ⑥【世帯に関する要件(世帯向けの金額を申請する方)】

次に掲げる事項のすべてに該当すること

- ア. 申請者を含む2人以上の世帯員が移住元において、同一世帯に属していたこと
- イ. 申請者を含む2人以上の世帯員が申請時において、同一世帯に属していること
- ウ. 申請者を含む2人以上の世帯員がいずれも、2019年4月5日以降に御宿町に転入したこと
- エ. 申請者を含む2人以上の世帯員がいずれも、支給申請時において御宿町に転入後3カ月以上1年以内であること
- オ. 申請者を含む2人以上の世帯員がいずれも、③【その他の要件】アからウ及びオからキのすべてに該当すること

## ◇移住支援金の返還要件について

以下の要件に該当する場合、移住支援金の全額又は半額の返還の請求を行います。

1. 偽りその他不正な手段により移住支援金の交付を受けた場合：全額
2. 移住支援金の申請日から3年未満に御宿町以外の市区町村に転出した場合：全額
3. 移住支援金の申請日から1年以内に移住支援金の要件を満たす職を辞した場合：全額
4. 起業支援事業に係る交付決定を取り消された場合：全額
5. 移住支援金の申請日から3年以上5年以内に御宿町から転出した場合：半額

**申込・問合せ** 企画財政課 ☎68-2512

移住支援金・移住支援金対象法人の申請書及び要綱・要領は同課窓口を設置してあります。  
また、申請書等は町ホームページからもダウンロードできます。

# 御宿町への移住を支援します！

## 御宿町移住支援事業支援金制度について

### 御宿町移住支援事業支援金制度の概要

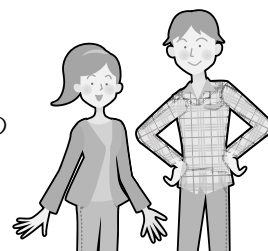
東京23区（在住又は通勤者）から御宿町へ移住し、千葉県で移住支援金対象法人※に登録している中小企業等に就職した方又は起業支援金の交付決定を受けた方に支援金を交付するものです。

※移住支援金対象法人

千葉県で事前に移住支援金対象法人として登録し、県のマッチングサイト（「千葉県地域しごとNAVI」）に掲載された法人

《移住支援金の額》 世帯の場合：100万円 単身の場合：60万円  
《交付対象者》

移住支援金の交付対象者は、次の①、②、③の要件を満たし、かつ④又は⑤の要件に該当し、世帯の申請をする場合は⑥の要件を満たす方が対象となります。



#### ①【移住元に関する要件】

次に掲げるア、イのいずれかに該当すること

ア. 住民票を移す直前に、連続して5年以上、東京23区に在住していたこと

イ. 住民票を移す直前に、連続して5年以上、埼玉県、東京都及び神奈川県のうち条件不利地域（※1）以外の地域に在住し、かつ、住民票を移す3カ月前の時点において、連続して5年以上、雇用保険の被保険者又は個人事業主として東京23区に通勤（※2）していたこと

※1 条件不利地域：「過疎地域自立促進特別措置法」「山村振興法」「半島振興法」「小笠原諸島振興開発特別措置法」の指定区域を含む市町村（政令指定都市を除く）

一都二県の条件不利地域の市町村は以下のとおり

埼玉県：秩父市、飯能市、本庄市、ときがわ町、横瀬町、皆野町、小鹿野町、東秩父村、神川町

東京都：檜原村、奥多摩町、大島町、利島村、新島村、神津島村、三宅村、御蔵島村、八丈町、青ヶ島村、小笠原村

神奈川県：山北町、真鶴町、清川村

※2 連続して5年以上通勤していた東京23区の企業等を辞めてから、住民票を移すまでの間に、他の企業等で雇用保険の被保険者として雇用されていた場合は除く。ただし、東京23区又は千葉県内の条件不利地域（館山市、勝浦市、鴨川市、富津市、南房総市、いすみ市、東庄町、長南町、大多喜町、御宿町、鋸南町）の企業等で雇用保険の被保険者として雇用されていた場合は、この限りではありません。

#### ②【移住先に関する要件】

次に掲げる事項のすべてに該当すること

- ・御宿町に2019年4月5日以降に転入した方
- ・移住支援金の申請時において、御宿町に転入後3カ月以上1年以内であること
- ・申請日後5年以上継続して、御宿町に居住する意思を有していること



#### ③【その他の要件】

次に掲げる事項のすべてに該当すること

ア. 暴力団員による不当な行為の防止等に関する法律（平成3年法律第77号）第2条第6号に規定する暴力団員（以下「暴力団員」という。）でないこと

イ. 次のいずれかに該当する行為（b又はcに該当する行為であって、法令上の義務の履行としてするものその他正当な理由があるものを除く。）をした者（継続的に又は反復して当該行為を行うおそれがないと認められる者は除く。）でないこと

- 自己若しくは他人の不正な利益を図る目的又は他人に損害を加える目的で、情を知って、暴力団員による不当な行為の防止等に関する法律第2条第2号に規定する暴力団（以下「暴力団」という。）又は暴力団員を利用する行為
- 暴力団の活動を助長し、又は暴力団の運営に資することとなることを知りながら、暴力団員又は暴力団員が指定した者に対して行う、金品その他の財産上の利益若しくは便宜の供与又はこれらに準ずる行為
- 御宿町の事務又は事業に関し、請負契約、物品を購入する契約その他の契約の相手方（法人その他の団体にあつては、その役員等）が暴力団員であることを知りながら、当該契約を締結する行為

ウ. 暴力団又は暴力団員と社会的に非難されるべき関係を有している者でないこと

エ. 日本人である、又は外国人であつて、永住者、日本人の配偶者等、永住者の配偶者等、定住者、特別永住者のいずれかの在留資格を有すること

オ. 世帯の全員が過去にこの要綱に基づく移住支援金の受給者でないこと

カ. 世帯の全員に町税等の滞納がないこと

キ. その他御宿町が移住支援金の対象として不適当と認めた者でないこと

# 地域おこし協力隊に 活動報告を聞いてみました！

地域おこし協力隊 移住定住促進担当 三次 恵美子



## ■「サイエンスカフェ～エビ・カニから見た外房の河川～」開催

サイカス交流スペース（御宿台）にて、エビ・カニから見た外房の河川について、長年にわたって研究してきた講師よりお話があり、その後は会場に持ち込んだ生きた個体を観察しながら、さまざまな質疑応答が飛び交いました。定員以上の方にご参集いただき、皆さんの地域の自然に対する関心の高さを強く感じました。地味な淡水エビの中には、海と川を行き来する壮大な生活史を持つ種と、一生を淡水で過ごす種がいることや、講師の研究により明らかになった中国大陸原産のシナムマエビが外房河川で確認されていることなど、身近な生き物でありながら、あまり知られていない事実の数々に、参加者は興味津々でした。



▲サイエンスカフェの様子

## ■「グローバルキッチン～中米ホンジュラスの食文化体験～」開催

公民館にて開催され、ホンジュラス出身の講師とボランティア経験者により、ホンジュラスの食・文化・生活について紹介が行われました。典型的なホンジュラス料理、「プラト・ティピコ（伝統料理盛り合わせ）」を参加者全員で調理して実食しました。トウモロコシの粉から作るトルティーヤに苦戦しながらも、ホンジュラス料理を堪能しました。

地域おこし協力隊 多世代交流・生活支援・支え合い事業関係担当 宮崎 勢太郎



6月から役割が変わり、福祉関係の仕事内容となりました。私自身前職では老人ホームで働いており高齢者と接する機会も多かったのですが、夫婦で協力して子育てを行っている立場として、御宿町の子育て支援にも力を入れていきたいと考えています。

仕事をする上で保育士の資格が役に立つのではないかと、保育士資格取得に向けて挑戦中です。福祉関係の困りごと等ありましたら、気軽にお声がけください。



▲6月30日（日）、保育士実技試験を受けてきました。

地域おこし協力隊 移住定住・空き家対策担当 富樫 泰良



御宿の玄関、御宿駅前で長い間使われていなかった建物の活用がスタートしました。御宿ベースキャンプと名付け、人、物、コトが集まる楽しい情報発信拠点として、ロペス通りのコミュニティカフェグッドネイバーズと一緒に連携しながら活動を行っていきます。近い内に取り壊しを行い、ゼロから拠点づくりがスタートします。

現在の環境も思い出に残そうと、7月28日（日）11時～17時までフリーマーケットを開催予定です。出店料なしで出店でき、どなたでもお集まりいただけますので、お気軽にお越しください。

駅前に新たにひとつ灯りを灯すことができるようになりました。これからの活用、地域の皆様と一緒に盛り上げていくことができれば幸いです。



▲駅前拠点御宿  
ベースキャンプ

公共交通をもっと便利に



# エビアミー号を利用した日は 帰りのタクシー料金が半額に!!

8月1日から

割引額は最大500円

乗合運行エビアミー号を利用した方が、同日、帰りにタクシーを利用した場合、タクシー料金の半額（最大500円）を補助します。

## 利用対象者

エビアミー号を利用した方（小学生未満、障がい者の介助者を除く。ただし小学生未満の障がい者の介助者は対象。）

## タクシー料金の割引

タクシー料金の半分（10円単位未満切捨て）を割り引きます。障がい者割引や深夜割増がある場合は、それらを適用した後の料金から割り引きます。ただし、割引額は最大500円です。

（例1）料金が730円だった場合 → お支払額は**370円**

（730円÷2=365円 → 360円が割引額）

（例2）料金が1,090円だった場合 → お支払額は**590円**

（1,090円÷2=545円 → 最大額が適用され500円が割引額）

## 利用方法

### 1 利用証明書の交付

エビアミー号を降りるときに乗務員に乗合運行利用証明書の交付を希望すると、乗務員から交付を受けることができます。

### 2 タクシー利用

指定タクシー会社を利用します。

### 3 利用証明書の使用

乗合運行利用証明書に氏名を記載し、利用したタクシー乗務員に提出します。

## ご利用に当たっての注意等

乗合運行利用証明書を利用できるのは証明書の交付日当日限りです。

乗合運行利用証明書は本人のみが使用できます。

タクシー1台につき乗合運行利用証明書1枚が使用できます。

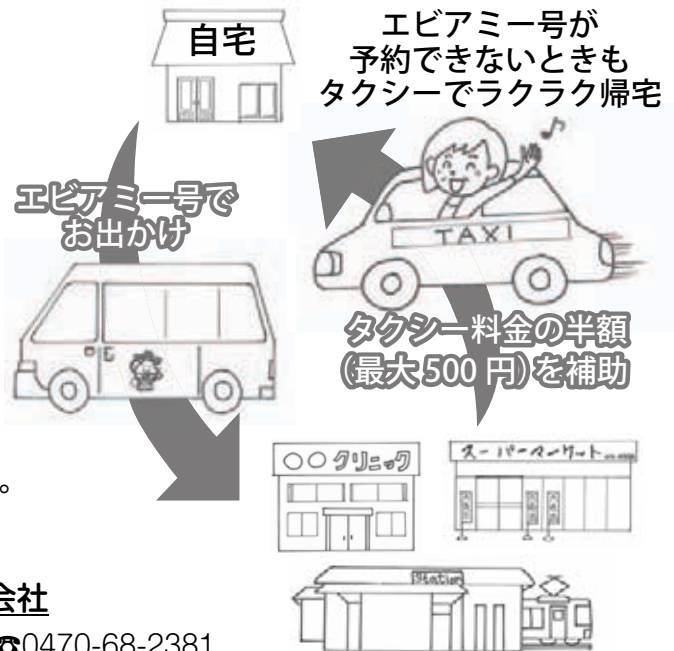
## 乗合運行利用証明書が利用できるタクシー会社

外房タクシー ☎0470-68-2653 南総交通 ☎0470-68-2381

※配車台数に限りがあるため、お待ちいただく場合があります。

## この制度の問合せ

企画財政課 ☎68-2512 mail:kikaku@town-onjuku.jp



写真アルバム 10月下旬刊行 限定1500部

# 長生・夷隅の昭和

町並みや交通、祭り、学校など昭和の懐かしい日常風景を600枚の写真で紹介!! 熱い記憶と青春の思い出が満載!

仕様: A4判・上製本・280頁・写真600点 定価9,990円(税込)

ホームページに掲載写真の一部がご覧いただけます。「いき出版」で検索!

御宿駅〈昭和30年代〉

発売元 千葉県教科書販売社 発行元 株式会社いき出版 新潟県長岡市南七日町 81-5 ☎0258-89-6555

## 国民健康保険について

国民健康保険（国保）は、病気やケガをしたときに安心して医療にかかることができるように、みんなで助けあう制度です。この医療費の主な財源は、加入者の皆さまが納めている国民健康保険税が使われています。このため、国民健康保険税の納め忘れにご注意いただき、国民健康保険の健全な運営にご協力をお願いします。

### こんなときは忘れずに届出をお願いします

◆国保に加入するとき	届出に必要なもの	◆国保をやめるとき	届出に必要なもの
ほかの市町村から転入してきたとき	●転出証明書 ●印鑑	ほかの市町村へ転出するとき	●被保険者証 ●印鑑
職場の健康保険をやめたとき（被扶養者からはずれたとき）	●職場の健康保険の資格喪失証明書 または退職証明書 ●印鑑	職場の健康保険に加入したとき（被扶養者になったとき）	●国保と職場の健康保険の被保険者証 ●印鑑
子どもが生まれたとき	●印鑑	死亡したとき	●亡くなった方の被保険者証 ●印鑑
生活保護を受けなくなったとき	●保護廃止（停止）通知書 ●印鑑	生活保護を受けるようになったとき	●保護決定（変更）通知書 ●被保険者証 ●印鑑

国保の手続きには、届出書へのマイナンバーの記載が必要です。個人番号カードまたは通知カードをお持ちください。また、本人確認のため、身分証明書（運転免許証等）の提示が必要となります。

◆被保険者証の内容の変更	届出に必要なもの
住所・世帯主・氏名・世帯などが変わったとき	●被保険者証 ●印鑑

加入の届出が遅れると加入した月分から国保税が発生しますので、その分が一度に請求されることもあります。やめる届出が遅れると他の健康保険料と国保税を二重に支払ってしまうこともありますので、必ず14日以内に届出しましょう。また、国保資格喪失後に国保の保険証を使って受診してしまった場合には、医療費を返還していただくことになります。

### 自己負担割合について

病気やケガをしたときは、医療機関や保険薬局で保険証を提示すれば下表の一部負担金で受診できます。

区分	義務教育就学前の方	義務教育就学以上 70歳未満の方	70歳以上 75歳未満の方
自己負担	2割	3割	2割 ※現役並み所得者は3割

※現役並み所得者とは、同一世帯に住民税課税所得が145万円以上の70歳以上75歳未満の国保被保険者がいる方のことをいいます。ただし、70歳以上75歳未満の国保被保険者の収入の合計が、複数で520万円未満、単身で383万円未満（単身で383万円以上でも国保から後期高齢者医療制度に移行した方との収入の合計が520万円未満）の場合は、申請により2割負担となります。

問合せ 保健福祉課 保健事業班 ☎68-6717

お早めに・・・

**盆棚・盆提灯**  
今年もレンタル承ります

飾りつけから撤去まで  
お早めにご相談ください

（有）藤ライフサービス ☎0120-64-0071  
いすみ市にたつた 4250 ☎0470-64-0070



## 広告募集中

町では、「広報御宿」に有料広告を掲載しています。店舗・企業の宣伝や求人募集などに是非ご利用ください。

- 料 金 / 1回1枠町内7,500円 町外9,000円  
(6ヵ月継続申込者は1回につき500円割引)
- サイズ / このスペースの大きさ
- 申込・問い合わせ 企画財政課 TEL68-2512

## タウンカレンダー 8月

1 木	●おんじゅく花火大会 ●健康相談 13:30~15:00 公民
2 金	
3 土	●可燃ごみ特別収集
4 日	
5 月	
6 火	●乳幼児相談 13:30~15:00 こども園
7 水	
8 木	
9 金	●アクアピクス 14:00~15:00 B&G ●子宮がん検診 9:30~11:00、 13:00~14:30 保健
10 土	●可燃ごみ特別収集
11 日	
12 月	
13 火	
14 水	
15 木	
16 金	●アクアピクス 14:00~15:00 B&G ●可燃ごみ特別収集
17 土	●2019ビーチバレームーンカップin御宿 (19日まで) ●2019ビーチバレーナカカップin御宿 (18日まで)
18 日	●サンデーオープン 9:00~12:00
19 月	
20 火	●町議会議員選挙立候補予定者説明会
21 水	
22 木	
23 金	●アクアピクス 14:00~15:00 B&G ●子宮がん検診 9:30~11:00、 13:00~14:30 保健
24 土	
25 日	
26 月	
27 火	●1歳6カ月児健診 13:15~13:30 保健 ●3歳児健診 13:30~13:45 保健
28 水	
29 木	●つくしくらぶ 13:30~15:30 こども園
30 金	●アクアピクス 14:00~15:00 B&G
31 土	

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

## まちのうごき

- 人口 7,472(▲8)  
男 3,547 女 3,925  
世帯数 3,703  
(令和元年6月28日現在)
- 慶弔  
出生 3 死亡 13  
(令和元年6月届出)
- 交通事故発生状況  
発生件数 5 死者数 1  
負傷者数 4  
(平成31年1月1日~6月30日)
- 御宿分署の出勤状況  
火災発生件数 2  
救急件数 39  
(令和元年6月中)
- ダム貯水状況  
貯水量 548,000m<sup>3</sup>  
貯水率 94.6%  
(令和元年7月1日現在)
- 町浄水場の水質検査  
放射性物質の検査は3ヶ月に1回となりました。
- エピアミー号利用状況  
乗車人数 453人  
(令和元年6月中)
- ふるさと納税寄附受付  
寄附件数 254件  
寄附総額 709万3千円  
(令和元年6月末日現在)

### 俳句愛好会【おんじゅく俳壇】 今月の兼題【滝・虫干し】

ゆるやかに帯結ばれし薄暑かな  
かなぐりのゆゆしき古書に風入れる  
翡翠の紫電一閃水を切る  
産院の軒にはばたき燕の子  
奥利根の清き滴り音となる  
滝を背にセーラー服の白い線  
風入れて我が身の虫も干しにけり  
虫干しの本ひろげては読みふける  
虫干しの名残りそのまま踏む畳  
しつとりと飛び石囲む苔の花  
額咲くや去年の挿し木白き花  
パトカーの待ち伏せしたる酷暑かな  
不忍や坂を登れば夏木立  
杉の木の形に登る藤の花  
磐梯のあれが吐息か雲の峰  
薄 暑 初夏の少し汗ばむほどの暑さ  
かなぐり 厳重に 大事に ◎風入れ 虫干しのこと  
紫電 閃 紫色の電光 閃はひかつと光ること  
額咲く 紫陽花のこと ◎不忍 上野公園の池のこと  
雲の峰 入道雲・積乱雲のこと

岡本 俊康  
近藤 風花  
庄司 義則  
石橋 敲  
西川 百  
安岡 信子  
永谷 愛  
山口 美絵子  
菊池 武夫  
李 泰久  
山下 良子  
井出 昌子  
松村 美津子  
聖成 けい子  
佐野 志保子

8月は経済産業省主催の  
電気使用安全月間です

安全3つのポイント！

- コードが下敷きになつてよ！
- タコ足配線はキケンだよ！
- プラグはコマメに抜いてね！

一般財団法人 関東電気保安協会 <https://www.kdh.or.jp/>

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

水廻り・電気のトラブル・家電の使い方等  
お困り事なら

PANA CLAIR シース あきは

御宿町新町312 TEL 68-2157

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

## ぼくの夢 わたしの夢

### プログラマーに なって

御宿中学校 3年  
ふじい ひなた  
藤井 日向太さん



僕は将来プログラマーになりたいと思っています。中でも、ゲームを作りたいです。

僕は、ゲームをやっている時が一番幸せな時間です。そんな面白いゲームを自分で作り、プレイしてみたいです。

また、僕が作ったゲームをみんなが楽しんでやって欲しいと思っています。

世界中の人たちが幸せな気持ちになれるゲームを作れる、そんなプログラマーになることが僕の夢です。

### みんなに元気を

御宿中学校 3年  
いしい ゆか  
石井 由佳さん



私は、習っていたわけではありませんが、幼い時から趣味で続けているダンスを大人になっても続けたいと思っています。

ダンスをしている時は、自分自身はもちろん、見てくれている人たちも楽しい気分になります。いつか、ダンスを本格的に習い、より高度な技を身に付けていきたいです。そして、私のダンスで周りの人たちをもっともっと元気にしていきたいと思っています。



御宿町食生活改善会（ヘルスマイト）は、町との協働により減塩やバランスの良い食事などをテーマとした健康づくりのための啓発活動を行っています。

簡単に作ることができる「おすすめレシピ」を掲載しますので、参考にしてください。

## 豆腐とひき肉の重ね焼き

たんぱく質が豊富な豆腐と豚ひき肉をつかったレシピです。やわらかいので、お年寄りや小さいお子さんにもおすすめです。

### 材 料（4人分）

- ・豆腐（木綿）…1丁（320g）
- ・豚ひき肉…180g
- ・A {
  - 長ねぎ（みじん切り）… 30g
  - しょうが（すりおろし）…5g
  - 酒…大さじ1強
  - 塩…少々
  - 片栗粉…大さじ1/2
- ・片栗粉…少々
- ・サラダ油…大さじ1
- ・ポン酢しょうゆ…少々（お好みで）
- ・柚子こしょう…少々
- ・サラダ菜…4枚
- ・ミニトマト…4個

### 一人分の栄養価

- ・エネルギー…205kcal
- ・たんぱく質…13.5g
- ・脂質…14.1g
- ・塩分…0.6g



### 作り方

- ①豆腐はバットにのせ、重石をして20分ほど置き、軽く水気を切る。
- ②ボウルにひき肉を入れてAを加え、粘りが出るまでよく混ぜ、8等分する。
- ③①の豆腐を薄く8等分に切り、ペーパーで水気をふきとる。
- ④③の表面に片栗粉を薄くまぶして、②を平らにはり付ける。
- ⑤フライパンにサラダ油を入れて熱し、④のひき肉側を下にして並べ、中火で1分ほど焼いて焼き目をつけた後、弱火で5分ほど蒸し焼きにする。
- ⑥器に盛りつけ、ポン酢しょうゆをかける。（お好みで柚子こしょうをのせる。）
- ⑦サラダ菜と1/2に切ったミニトマトを添える。

問合せ 保健福祉課 福祉介護班 ☎68-6716（管理栄養士 上野 千晶）