

# 御 ONJUKU 宿

No.693

# 11月

2019.令和元年



- P2、3 風邪・インフルエンザを予防しよう
- P4 国民健康保険税の「ペイジー口座振替サービス」を  
始めました
- P5 御宿町活力あるふるさとづくり寄附状況
- P6、7 お知らせ版
- P8、9 まちのできごと
- P10、11 地域おこし協力隊活動報告、ビーチクリーナーの導入 他
- P12 国保ワンポイント

写真：こども園  
さつまいも掘り

## 風邪・インフルエンザを予防しよう

毎年12月から3月にかけては、インフルエンザの流行シーズンです。

流行を防ぐためには、原因となるウイルスを体内に侵入させないことや周囲にうつさないようにすることが重要です。

今回は皆さんが実施できる風邪やインフルエンザの予防策について、御宿 田口整形外科クリニックの田口先生からお話を伺いました。

風邪やインフルエンザが流行する前に、一人ひとりが「かからない」「うつさない」対策を実践しましょう。



### 風邪とインフルエンザの違い

	風邪	インフルエンザ
主な症状	発熱	38℃以上の発熱
	—	全身症状 (頭痛、関節痛、筋肉痛など)
	局所症状 (のどの痛み、鼻水、くしゃみ、咳など)	局所症状 (のどの痛み、鼻水、くしゃみ、咳など)
	比較的ゆっくり発症	急激に発症
流行の時期	年間を通じて。特に季節の変わり目や疲れしているときなど。	12月から3月(1月から2月がピーク) ※この期間以外でも流行する場合があります。

### 「咳エチケット」していますか？

咳やくしゃみが出る時は、飛沫にウイルスを含んでいるかもしれませんので、次のような咳エチケットを心がけましょう。



**咳が出るときは  
マスクを着用しましょう**

咳やくしゃみが出たら、他の人にうつさないためにマスクを着用しましょう。咳やくしゃみを他の人に向けて発しないようにしましょう。



**とっさの咳やくしゃみが出る時は顔をそむけましょう**

マスクを持っていない場合は、ティッシュなどで口と鼻を覆い、他の人から顔をそむけ1メートル以上離れましょう。



**ティッシュは  
くずかごへ入れましょう**

鼻汁・痰などを含んだティッシュはすぐにゴミ箱に捨て、手のひらで咳やくしゃみを受け止めた時はすぐに手を洗いましょう。

## インフルエンザ症状チェック

「風邪かな?」と思ったらインフルエンザかどうかチェックしてみましょう。

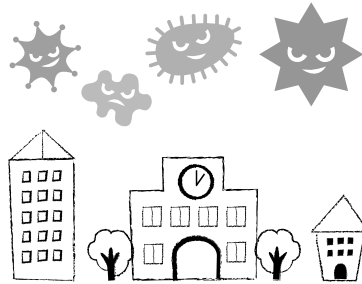
チェック項目  が多いほど、インフルエンザの可能性が高くなります。早めに医療機関を受診しましょう。

- 38℃以上の急な発熱、  
または熱は高くないが  
「とにかくだるい」



※発症すぐはあまり熱が上がって  
いない場合があります。

- 地域・学校・会社などで  
インフルエンザが流行している



- 頭痛がする



- 関節痛や筋肉痛がある



- のどの痛みがある



- 鼻水や咳がでる



風邪・インフルエンザの予防と受診のタイミング

寒くなるにつれ、はな・せき・のどの症状が中心のかぜ症候群、急な高熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、強いだるさが出ることので多いインフルエンザといった感染症が流行します。

感染症の予防には、

- 外出後の流水・石けんによる手洗い
- 十分な睡眠とバランスのよい食事
- 適切な湿度（50～60%）加湿器・ぬれタオルなどを利用
- 人込みを避ける
- マスク着用
- 取り箸、タオルの個別使用

などが効果的です。服装、暖房で保温も心がけましょう。

インフルエンザについては、ワクチン接種により発病・重症化・死亡が減少します。ワクチンは流行が予想されるウィルスの病原性をなくし作られます。接種後効果が出るまで約2週間かかります。

感染症にかかった時、水分・栄養・休養をとることは大切ですが、

- インフルエンザが疑われる

（治療薬は、発症2日以内の内服が有効）

- 症状が良くならない、持病がある、高熱が出る、食事・水分が取れない、息苦しい

場合は医療機関を受診しましょう。



御宿 田口整形外科  
クリニック  
内科  
田口明子 先生

先生のQ&Aコーナー

## 国民健康保険税の 「ペイジー口座振替サービス」を始めました

御宿町国民健康保険税の口座振替申込がキャッシュカードで簡単に登録（印鑑は必要ありません。）出来るようになりました。

役場窓口にある専用端末を用いることで、納税者の皆さんが金融機関に行くことなく、国民健康保険税の口座振替申込が出来るようになりました。

**受付場所** 役場 税務住民課 税務班（3階⑦窓口）  
保健福祉課 保健事業班 国民健康保険係（3階②窓口）

**受付時間** 平日 9：00から17：00まで

### 受付方法等

(1) 対象税目 国民健康保険税

(2) 持ち物

①キャッシュカード

原則、納税義務者（窓口においでになる方）名義のものに限ります。

※カードに関するご質問は税務住民課税務班にお問い合わせください。

※発行年が古いカードや「法人カード」、「個人の貯蓄預金（貯金）」、「代理人カード」は使用できません。

②本人確認ができるもの（運転免許証、健康保険証等）

(3) 受付の流れ

①本人確認の後、役場備え付けの「口座振替申込書」に「氏名」「住所」「連絡先」及び口座振替を希望する年月日を記入。（印鑑は必要ありません。）

②専用端末にて「キャッシュカード」の読み取り。

③専用端末にて「口座の暗証番号」を入力。（入力作業は申込み者が行います。）

④「口座振替申込書」のお客様控え、専用端末から出力されたお客様控えの受け取り。

以上、4つの作業で申込みが完了となります。

(4) 取り扱い金融機関

・「千葉銀行」 ・「ゆうちょ銀行」 ・「房総信用組合」

・令和2年4月以降順次取扱い…「JA全中」（全国農業協同組合中央会）

※農協関係については、取扱い開始次第、お知らせします。

※「千葉県信用漁業協同組合連合会」は取扱い未定です。



## ピックアップ防災 Vol.66

### ストーブの取り扱いに注意しましょう!!

寒い時期となり、ストーブなどの暖房器具を使用する機会が多くなります。ちょっとした不注意で火災や事故につながるおそれがありますので、特に次の点に注意してください。

○外出時や就寝時には必ず火を消しましょう。

○ストーブ付近で洗濯物を乾かすのはやめましょう。

○燃料の大量貯蔵は控え、確実に火を消してから給油しましょう。

○ストーブの周りには、可燃物やスプレー缶などを置かないようにしましょう。

○子供がやけどやいたずらをしないよう注意しましょう。

★住宅用火災警報器を設置しましょう★

問合せ 夷隅郡市広域市町村圏事務組合 消防本部 予防課 ☎80-0132



## 令和元年度上半期 御宿町活力あるふるさとづくり寄附状況

町では、「ふるさと御宿」を愛する方々から支援を受け、多くの方に町づくりの担い手となっていただくため、以下の5つの施策の財源として活用する寄附金の受付を行っています。

令和元年度上半期（4月～9月）は、468件、合計13,255,000円の寄附をいただきました。以下、施策ごとの寄附件数と金額をご紹介します。寄附者の氏名と寄附金額については、公表についてご了解をいただいた方のみ、町ホームページに掲載しています。

施策の種類及び概要		件数	金額
①	<b>幻想の世界『月の沙漠の旅』づくり事業</b> 御宿町に住む人、また訪れる人が、その空間の中でそれぞれの夢の旅を創造できるような環境の保全、街並みの整備を進めます。	87件	2,371,000円
②	<b>世界に発信『人類愛の輪』事業</b> 400年以上の昔、座礁したスペイン船の乗組員が当時の岩和田村の人たちによって救護されたという史実の残る御宿町。この人類愛の美談を日本人の誇りとして全国、そして世界へと発信していきます。	14件	419,000円
③	<b>夢を育む人にやさしいまちづくり事業</b> 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。	188件	5,321,000円
④	<b>活力があふれ賑わいを生むまちづくり事業</b> 地域の特性を生かした産業の活性化や、地域資源の保全、環境整備を行うとともに、生産力の維持、向上、販路の拡大など御宿独自の付加価値をつけた産業振興策の構築や、産業間交流による連携を推進します。	113件	3,500,000円
⑤	<b>住民協働による豊かな暮らしと安全安心なまちづくり事業</b> 行政はもちろん、住民やボランティアなどによる地域の力を集結した協働によるまちづくりを図るとともに、独自の魅力ある地域づくりや利便性を高める地域公共交通運行などを進めることにより、定住化促進や交流人口増加策を構築していきます。	66件	1,644,000円

問合せ 企画財政課 ☎68-2512

### 11月から12月は「労働保険適用促進強化期間」です

労働者を1人でも使用する（農林水産業の一部を除き）事業主は、労働保険（労災保険・雇用保険）に加入することが法律で義務づけられています。

未手続事業の事業主は至急、加入手続きをしてください。

詳細は、千葉労働局労働保険徴収課または最寄りの労働基準監督署、ハローワーク（公共職業安定所）にお問い合わせください。

問合せ 千葉労働局労働保険徴収課 ☎043-221-4317  
茂原労働基準監督署 ☎0475-22-4551  
ハローワークいすみ ☎0470-62-3551



## 全国瞬時警報システム(Jアラート)の 全国一斉情報伝達試験を実施します

地震・津波や武力攻撃などの発生時に備え、以下のとおり情報伝達試験を行います。この試験は、全国瞬時警報システム(Jアラート)(※1)を用いた試験で、御宿町以外の地域でも様々な手段を用いて情報伝達試験が行われます。

【試験実施日時】12月4日(水) 11:00

【町で行う放送試験】

情報伝達手段	放送内容
防災行政無線	町内31カ所に設置してある屋外子局及び各家庭の戸別受信機から一斉に、次のように放送されます。 【放送内容】 上りチャイム音 「これは、Jアラートのテストです」×3 「こちらは、ほうさいおんじゅくです。」 下りチャイム音
登録制メール スマホアプリ twitterなど ※2	事前に登録いただいている端末に以下のとおり通知します。 【通報内容】 これは、Jアラートのテストです。 対象地域:全土区域

※1 全国瞬時警報システム(Jアラート)とは、地震・津波や武力攻撃などの緊急情報を、国から人工衛星などを通じて瞬時にお伝えするシステムです。

※2 この訓練ではエリアメールの送信は行いません。

【問合せ】総務課 防災総合対策班 TEL 68-2511

## 野沢温泉村友好交流事業補助金のご案内

姉妹都市「長野県野沢温泉村」の住民の皆様との交流を促進し、相互理解と友好を深めることにより、お互いの地域活力の向上を目的とした、住民間の友好交流事業補助制度をご活用ください。

【補助対象者】

- ・町内に事務所又は活動拠点がある団体
- ・町民で構成される団体又はグループ

【補助対象事業】

野沢温泉村を訪問し、文化、産業、防災、スポーツ等に係る活動を通じて住民と親善交流を行う事業で、町民(住民登録がある方)5名以上が参加するもの

【補助対象経費】

旅費(交通費及び宿泊費)、燃料費、使用料及び賃借料、消耗品費

【補助金額】

下記(1)又は(2)のいずれか低い額

(1) 補助対象経費合計の1/2以内の額

(2) 参加町民1人につき大人(満12歳以上)5,000円、

子ども(満3歳以上12歳未満)3,000円の単価を乗じて得た合計額

【申請方法】

申請書に、事業概要書、収支計画書、参加者名簿を添えて、総務課(4階③窓口)までお申し込みください。また、町ホームページからもダウンロードできます。

【問合せ】総務課 行政班 TEL 68-2511

## 「心配ごと相談所」開設のお知らせ

12月の心配ごと相談所は以下のとおりです。

開催日	場所	相談内容
12月2日(月)	地域福祉センター	一般相談・行政相談 障害者相談
12月24日(火)	地域福祉センター	一般相談・人権相談

相談時間は、9:00から12:00までです。

【問合せ】御宿町社会福祉協議会 TEL 68-6725

## 農地相談を開催します

御宿町農業委員会では、農地に関する相談会を開催します。遊休農地、農地転用、売買、貸借、埋立等についてお気軽にご相談ください。

【日時】12月5日(木) 13:00~14:30

【場所】役場2階 相談室

【問合せ】御宿町農業委員会事務局(産業観光課内)

TEL 68-2513

## 「かんぱろう!千葉 千葉県災害義援金」 を募集します

千葉県では、台風第15号、第19号及び令和元年10月25日の大雨の被災者の皆さんに対する生活再建支援の一環として義援金を募集しています。集まった義援金は、被災された世帯に対し、見舞金として支給します。

【振込先】

- ・千葉銀行県庁支店 普通預金3209682
- ・千葉興業銀行本店営業部 普通預金1154683
- ・京葉銀行本店営業部 普通預金4221411
- ・ゆうちょ銀行 (1)00160-4-767914  
(2)00100-3-604673  
(3)00140-4-635702

【口座名義】千葉県災害対策本部

※上記(2)は千葉県台風19号災害義援金

上記(3)は千葉県令和元年大雨災害義援金

【振込手数料】

上記4行、地方銀行協会加盟行及び第二地方銀行協会加盟行の窓口での振込手数料は無料です。ATMやインターネットの振込の場合は手数料がかかります。

【募集期間】12月30日(月)まで

※税制上の取り扱いや受領書の発行、他団体の義援金募集状況などについて、詳細はホームページをご覧ください。

【問合せ】

千葉県 防災政策課 TEL 043-223-3404

千葉県災害義援金 検索

## 入札結果の公表(令和元年10月)

- ◆件名 ◆場所 ◆契約期間 ◆落札業者 ◆契約金額(税抜)
  - ▼御宿町公民館バルコニー手摺改修工事/久保地先/令和元年10月21日~令和2年3月31日/(株)片岡工業/18,500,000円
  - ▼御宿町立御宿中学校教育用パソコン導入事業/新町地先/令和2年1月1日~令和6年12月31日(リース期間)/(株)内田洋行/13,322,400円
  - ▼御宿岩和田漁港海岸保全施設長寿命化計画策定業務委託/岩和田、浜地先/令和元年10月24日~令和2年3月23日/国際航業(株)/2,500,000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11月25日 No. 781

## 介護予防教室 巡回型元気いきいき教室 (浜地区)を開催します

町では、要介護状態にならないために、各区の集会所で軽い運動や脳トレーニング等を行う「巡回型元気いきいき教室」を実施します。ご近所の方お誘い合わせのうえ、皆様のご参加をお待ちしています。

### 【日時・場所】

12月16日(月) 13:30~15:00 浜青年館

※他の地区は開催日が近くなりましたらお知らせします。

※申し込みは不要ですので、直接会場へお越しください。

※お住まいの地区以外の会場での参加も可能です。

【対象】町内在住の方

【持ち物】タオル・飲料水(水分補給)

※動きやすい服装でお越しください。

【内容】軽い運動・脳トレーニング・レクリエーション・歌 等

【問合せ】保健福祉課 福祉介護班 TEL 68-6716

## 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】

12月 6日(金) 18:30~20:30

12月12日(木) 9:00~11:00、13:00~15:00

12月15日(日) 13:00~16:00

【場所】公民館 2階

【問合せ】公民館 TEL 68-2947

## サンタクロース訪問事業

### 「サンタが家にやってきた!!」

町青年団体連絡協議会では、クリスマスイブにサンタクロースに扮したスタッフがご家庭を訪問し、お子さまに夢を届けるサンタクロース訪問事業「サンタが家にやってきた!!」を行います。

多くのお申し込みをお待ちしています。

【対象者】御宿町在住、幼児から小学生までのお子さんのいる家庭

【申込期間】12月10日(火)~17日(火) 9:00~17:00

※12月16日(月)休館日は除く。

### 【申込方法】

公民館に用意してある申込用紙に記入し、お届けするプレゼントと一緒に公民館に提出してください。

※割れ物・なま物・生き物をご遠慮ください。

【訪問日時】12月24日(火) 19:00~21:00頃

【問合せ】公民館 TEL 68-2947

## 行政書士による無料相談会を実施します

千葉県行政書士会会長夷支部では、心配ごとをお持ちの方のための無料相談会を実施します。

【日時】12月15日(日) 10:00~14:00

【場所】公民館 2階 中会議室

### 【相談内容】

- ・相続手続きと遺言書作成
- ・農地法・宅地開発手続き
- ・成年後見制度に関すること
- ・各種契約書と内容証明郵便の作成
- ・法人設立に関すること
- ・建設業、風俗営業など各種許認可申請に関すること

※予約は必要ありません。

### 【問合せ】

千葉県行政書士会 長夷支部 無料相談会担当  
行政書士 高橋英彦 TEL 0470-62-5776

## 自衛官等を募集します

防衛省・自衛隊では、中学校等卒業予定者及び卒業者を対象とした「陸上自衛隊 高等工科学校生徒」及び「陸・海・空自衛官候補生」(男子、女子)を募集しています。詳細は自衛隊茂原地域事務所までお問い合わせください。

募集種目	応募資格	受付期間 (締切日必着)	試験期日(期間)	合格発表	入校	待遇・その他
陸上自衛隊 高等工科 学校生徒	推薦	11月1日(金) ~11月29日(金)	令和2年1月5日(日)~6日(月)の うち指定される1日	令和2年1月16日(木)	令和2年 4月上旬	【身分】 特別職国家公務員「生徒」(自衛官ではありません。) 【生徒手当】 月額:102,500円を支給(平成31年1月1日現在) 期末手当:年2回(6月、12月) 【教育】 生徒課程修了時に高等学校の卒業資格を取得することができ防衛大学校等への受験資格が得られます。
	一般	11月1日(金) ~令和2年1月6日(月)	1次試験:令和2年1月18日(土) 2次試験:令和2年1月31日(金)~ 2月3日(月)のうち指定 される1日	1次:令和2年1月24日(金) 2次:令和2年2月14日(金)		
自衛官候補生	18歳以上33歳 未満の方(ただし、入隊予定月の 3カ月後の末日 現在、33歳に達 している方は入 隊できません。)	受付締切	試験日(場所)	試験後にお知らせします。	令和2年 3月下旬~4 月上旬	約3カ月の教育終了後、2等陸・海・空士に任用
		令和2年1月6日(月)	令和2年1月11日(土)(松戸駐屯地)			
		令和2年1月24日(金)	令和2年2月2日(木)(木更津駐屯地)			
	令和2年2月21日(金)	令和2年2月29日(土)(習志野駐屯地)				

【問合せ】自衛隊茂原地域事務所(茂原市町保3-217シティビル2階) TEL 0475-25-0452

## これからもお元気で 長寿をお祝いする 敬老会



▲町内3団体による演芸が披露されました。

第65回敬老会が10月11日(金)に公民館で行われ、町内の70歳以上の方が参加されました。

今年度、御宿町では70歳以上の方が2,955名、そのうち100歳以上の方は10名となっています。

お祝いの式典が行われた後には、介護予防サポーターと町保健福祉課によるレクリエーションや歌の他、今年もボランティアによる演芸が披露されました。

たくさんの催し物が行われ、楽しい時間を過ごす1日となりました。

## 砂浜でゴールを目指して力走！ 御宿小学校 なぎさマラソン大会

御宿小学校全校生徒によるなぎさマラソン大会が11月6日(水)に中央海岸で行われました。

1年生は500m、2年生は600m、3・4年生は800m、5・6年生は1kmを全力で走りきり、全員完走することができました。

児童や先生その他保護者の皆さんが応援に駆けつけ、「がんばれー！！」と大きな声援が響き渡りました。

ゴール後には観光協会から伊勢えび汁が振る舞われ、児童たちは美味しそうに食べていました。



▲ゴールを目指して懸命に走りきりました。

## 御宿中学校柔道部 田原嵩都さん 県新人柔道大会 優勝！！



▲御宿中学校柔道部の皆さん

千葉県中学校新人柔道大会が10月19日(土)に千葉市で行われ、夷隅郡市の代表として御宿中学校柔道部が出場しました。

男子個人戦90kg級たばらしゅうとに田原嵩都(2年)さんが出場し、5試合中4試合を一本勝ちという素晴らしい内容の勝ち上がりで見事優勝し、千葉県の頂点に立ちました。



▲田原嵩都さん(左)

### 田原嵩都さんのコメント

僕は今回県新人大会で優勝することができました。大会では厳しい試合もありましたが、何とか勝つことができました。この優勝は先輩や同級生、後輩の応援、先生や保護者の皆さん、地域の方々のご協力があったからこそだと思いました。これからも、もっと練習に励み、夏の総体では全国大会に出場できるように頑張ります。これからも応援よろしくお願いたします。



## 生き物に触れ、自然を親しむ 町内小学校5年生による自然観察会

御宿小学校、布施小学校5年生を対象とした自然観察会が10月16日（水）、清水川の上流、高山田瀬張川橋付近で行われました。

この自然観察会は川辺の生き物を見て直接手で触れ、自然に親しみながら地域の自然環境保護などについて学ぶことを目的としています。



▲児童たちは興味を持って生き物を観察していました。

当日は神奈川県のお音崎自然博物館や千葉県職員の皆さんが講師として参加して下さり、子どもたちと一緒に川に入り、捕れた生き物について色々な話を聞かせてくれました。また、高山田地域保全会の皆さんが観察場所を事前に整備していただいたおかげで、子どもたちは安全に学習することができました。

子どもたちが、目を輝かせ楽しそうに自然と触れあっていたのがとても印象的でした。

## 収穫の喜びを味わう こども園 さつまいも掘り

おんじゅく認定こども園の3歳児から5歳児によるさつまいも掘りが10月28日（月）、実谷にある畑にて行われました。

5月に園児たちが苗を植えた後、収穫までの間はおんじゅくベース グリーンクラブの皆さんに手入れをしていただきました。園児たちはさつまいもを沢山収穫し、「いっぱい取れたー！」と喜んでいました。

後日行われる焼きいも会を楽しみにしている様子でした。



▲軍手をはめ、さつまいもを掘り起こす園児たち

## もしもの時に備えて 御宿中学校 AEDでの救急救命講習



▲生徒たちは真剣に講習を受講しました。

御宿中学校3年生を対象とした救急救命講習が10月28日（月）、御宿中学校で行われました。

役場産業観光課専門職員と国際武道大学の学生を講師として、心肺蘇生法（人工呼吸、胸骨圧迫）やAEDの使い方を実践しながら学びました。もしもの時に備え、応急措置に対する知識や技能を習得する授業になりました。

※AEDの設置情報は、千葉県HPでご覧になれます。

URL <https://www.pref.chiba.lg.jp/iryuu/chiikiiryuu/aed.html>



# 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

■千葉県台風被災地支援活動  
台風15号、19号、また21号に伴う記録的な豪雨の千葉への被害は甚大で、身近に被災された方も多く、胸が痛みます。小さなことでも何かできないかと、被災者に対してゲストハウス宿泊の提供

や、タコス屋台出店での収益の寄付、SNSでの要望を受けてのボランティア参加などの活動を行ってきました。今後は御宿でのチャリティマルシェの開催により、「房総を訪れることで被災地支援をする」という気運を高めたいと考えています。

### ■「世界一幸せな国 バヌアツ展」開催

10月17日～23日の一週間、御宿町浜地区にて「世界一幸せな国 バヌアツ展」を開催しました。(バヌアツ・ナバンガ ピキニニ友好協会主催) 物質的には決して恵まれていない生活を



▲バヌアツ展の様子

送っているのに、なぜ世界一幸せといわれるのか。講師の仲氏のお話に来訪者も興味深く耳を傾けていました。



富樫 泰良

今シーズンは、台風や大雨など災害が多く落ち着かない日々となりました。観光客数も交通インフラが止まってしまったことなどから大きく減少しています。町全体として大変でしたが、御宿台秋祭りは実行委員を務めさせていただ

き、須賀地区の小神輿もお手伝いをいただく機会をいただきました。実施するかしないか様々な葛藤があったかと思いますが、参加された方々が「実施してくれてよかった」「元気出た」と話されているのを見て、地域行事の大切さを改めて実感しました。

さて、グッドネイバーズでも台風等の影響でお休みが続いていた朝活が再開しました。第1・第3水曜日の朝7時から行っている勉強会ですが、11月は毎週水曜日と不定期でも開催の予定です。ぜひお気軽にグッドネイバーズにお立ち寄りください。



▲須賀小神輿の写真  
(交通警備やりながら撮りました)

## 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

この度の台風や大雨により被害に遭われた方々に、心よりお見舞い申し上げます。千葉県では、各市町村で活動する地域おこし協力隊のメンバーが月に一回ほど自発的に集まり、定例会という形で情報交換を行っています。

各地での被害状況やボランティアの受け入れ状況などを情報交換する中で、お互いに助け合いを行っています。

今後も横のつながりを大切に、町民の皆さんに還元できるよう、人脈を広げていきたいと思っています。



▲定例会の様子  
(今回は南房総市にて行われました)



須藤 亜由美

食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋…みなさんはどの秋を思い浮かべますか？私は迷わず…“食欲の秋”です！

10月の下旬には、実谷の畑で育てられたさつまいもの収穫が、おんじゅく認定こども園の園児たちによって行われました。小さな手で芋の茎

を持ち、掛け声に合わせて引き抜いていました。大きな芋を手にしては、にっこりと嬉しそうな笑顔を浮かべ、芋がたくさん取れたよと教えてくれる子もいて、こちらも和やかな気持ちになりました。園児たちはすぐに食べたい気持ちをおさえ、焼き芋大会を楽しみにしているようでした。

御宿の小さな子どもたちから、元気をもらおう1日でした！



▲収穫のお手伝いをしました

## 砂浜をきれいに！ ビーチクリーナーの導入

海岸のゴミを自動で回収できるビーチクリーナーが納品され、御宿小学校なぎさマラソン大会前日の11月5日(火)に初稼働しました。

このビーチクリーナーは、1時間程度で約5000㎡の広さのごみ収集が可能です。

今後、年間を通して使用し、美しい砂浜の維持に取り組んでいきます。



▲中央海岸の砂浜を清掃するビーチクリーナー

## 交通安全教育用資機材の贈呈式が行われました



▲いすみ交通安全協会長(右)に  
使い方のマニュアルが渡され  
ました。



▲自転車シュミレータ

交通安全教育用資機材の贈呈式が10月23日(水)、いすみ警察署で行われ、一般社団法人日本損害保険協会からいすみ交通安全協会に自転車シュミレータが受贈されました。

自転車シュミレータは、体験型で自転車のルールを確実に楽しく学ぶことができます。

今後は、町内各小中学校で行われる交通安全教室等の行事に取り入れ、自転車による事故を未然に防ぐために活用します。

## 「経済センサス・基礎調査」を実施します

この調査は、我が国のすべての産業分野における事業所の活動状態等の基本的構造を全国及び地域別に明らかにするとともに、事業所・企業を対象とする各種統計調査の母集団情報を整備することを目的としています。

調査は、調査員が全国すべての事業所の活動状態を実地に確認し、新たに把握した事業所など一部の事業所には調査票を配布することにより行います。

12月から3月にかけて調査員が伺いますので、みなさまの調査へのご理解・ご回答をよろしくお願い致します。

問合せ 企画財政課 企画係 ☎68-2512



国保ワンポイント

## 11月は ちば国保月間 です

千葉県では国民健康保険制度の啓発や保険税(料)の納付意識の高揚を図るため、県内市町村、国保組合、国民健康保険団体連合会と共同で毎年11月を「ちば国保月間」と定めています。

### 大切な医療費の節約に心掛けましょう

#### 緊急性の低い時間外受診はやめましょう

診療時間と決められている時間以外に受診すると、医療費も高くなります。緊急時以外は、診療時間内にお医者さんにかかるようにしましょう。

#### かかりつけ医をもちましょう

かかりつけ医は、医療に関する最も身近な相談相手です。病院にかかるときは、まず、かかりつけ医に相談してみましょう。

#### 生活習慣病を予防しましょう

年齢を重ねるに従い、高血圧症や糖尿病などの生活習慣病を発症する方が増えています。食生活や運動などにより生活習慣を改善することで生活習慣病は防ぐことができます。健診結果を放置せず生活の見直しをしてみましょう。

#### 健康診査等を受けましょう

定期的に特定健診を受け、健康を数値で確認し、必要であれば特定保健指導を受け、病気の予防や早期発見、治療している病気の重症化予防に役立てましょう。また、町では短期人間ドック費用助成も行っていますのでご利用ください。

#### ジェネリック医薬品を活用しましょう

ジェネリック医薬品を利用することで自己負担を減らすとともに、医療費節約で医療保険制度の安定にもつながります。利用について、お医者さんや薬剤師さんに相談してみましょう。  
※希望する場合は、被保険者証と一緒にお渡しした「ジェネリック医薬品希望カード」をご利用ください。

## 国民健康保険税の納付は口座振替がおすすめです

国民健康保険税の納付を口座振替にすれば、納め忘れの心配がなくなり安心です。また、窓口で納付する手間が省けますので、是非ご利用ください。

### 【口座振替ができる金融機関】

千葉銀行・いすみ農業協同組合・房総信用組合・  
千葉県信用漁業協同組合連合会・ゆうちょ銀行（郵便局）

※口座振替依頼書が各金融機関に用意してありますので、通帳及び通帳届出印をご持参のうえ、手続きしてください。

口座振替申込が役場でもキャッシュカードで簡単に登録することが可能になりました。詳細は4ページを参照してください。

問合せ (給付・資格に関すること) 保健福祉課 保健事業班 ☎68-6717  
(税金に関すること) 税務住民課 税務班 ☎68-6692

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

## 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 12月

Table with 31 rows representing the days of December. Each row includes the day number, day of the week, and scheduled events such as '親と子の料理教室', '介護保険料第5期納期限', '健康づくり教室', etc.

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 7,444 (▲20)
●ダム貯水状況
●町浄水場の水質検査
●エピアミー号利用状況
●ふるさと納税寄附受付
●御宿分署の出動状況

俳句愛好会【おんじゆく俳壇】

今月の兼題【冬眠・山茶花】

俳句の例文と作者名。例：敗蓮や明日は列れる身を知らず 西川百。枯菊や視界も歩幅も狭くなり 聖成けさ子。冬は着られぬ服の衣替え 山口美絵子。

Advertisement for NOAH (のあ) home care services. Text: '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'

Advertisement for PANACLAIR. Text: '水廻り・電気のトラブル・家電の使い方等 お困り事なら PANACLAIR シーズ あきば 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 プ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

## 人のための仕事

御宿中学校 3年  
まめだ ゆうや  
豆田 優弥 さん



僕はまだ将来の夢が決まっていますが、人のために働ける仕事がしたいと思っています。

僕は、小学校の頃から野球をやっていて、一度肩を壊してしまいました。その時行った病院の理学療法士の先生とリハビリをしている内に肩が少しずつ治っていき、ボールを投げることができるようになりました。その時の喜びを他の人に感じさせてあげられるような仕事を選びたいと思っています。

## 「身近」な存在に

御宿中学校 3年  
よしだ いろは  
吉田 彩葉 さん



私の夢は、医療関係の仕事に就くことです。

私のそばには家族、友だち、先生や地域の方々という手を差し伸べてくれる「身近な存在」がいます。みんないつも助言し、私の背中を優しく押してくれます。私も悩んでいる人、苦しんでいる人たちに寄り添い、優しく接して心を開くことができる「身近」な存在になりたいと思っています。そのためにも、今やるべきことをやって前へ進んでいきたいです。



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。



### 鮭のオイル蒸し

今回のレシピは旬の秋鮭と野菜、きのこと類をみそマヨネーズで味付けした食物繊維たっぷりのヘルシーな料理です。

#### 材 料（4人分）

- ・生鮭……………4切
- ・酒……………大さじ2
- ・玉ねぎ……………1/3個
- ・人参……………40g
- ・ピーマン……………1個
- ・えのきたけ……………80g
- ・しめじ……………80g
- ・マヨネーズ……………大さじ4
- ・みそ……………大さじ1弱
- ・アルミホイル……………4枚  
(付け合わせ)
- ・レモン……………1/2個

#### 1人分の栄養価

- ・エネルギー …… 203kcal
- ・たんぱく質 …… 15.7g
- ・脂質 …………… 12.1g
- ・塩分 …………… 1.0g
- ・食物繊維 …… 2.9g

#### 作り方

- ①生鮭に酒をふっておく。
- ②玉ねぎは薄くスライスし、人参は千切り、ピーマンは種を除き千切りにする。
- ③えのきたけとしめじは石づきをとり、軽く水洗いした後、適当な大きさに裂き、えのきたけを半分の長さに切っておく。
- ④みそとマヨネーズを混ぜておく。
- ⑤アルミホイルを適当な大きさに切り、玉ねぎを真ん中に敷き、その上に鮭をのせ、みそマヨネーズを塗る。
- ⑥⑤の上にえのきたけ、しめじ、人参、ピーマンをのせる。
- ⑦蒸気のあがった蒸し器で20分間蒸す。
- ⑧皿に盛り付け、レモンを添える。

問合せ 保健福祉課 福祉介護班 ☎68-6716 (管理栄養士 上野 千晶)