

No.695

1月

2020.令和2年

# 祝成人おめでとう

P2、3	令和元年度御宿町成人式
P4、5	令和2年御宿町消防団出初式 各種表彰
P6	新しい民生委員・児童委員を紹介します
P7～9	御宿町人事行政の運営等の状況
P10、11	税の申告特集
P12、13	お知らせ版
P14、15	まちのできごと
P16	地域おこし協力隊活動報告 福祉ワソネット

# 御宿

ONJUKU





新成人の門出を祝う御宿町成人式が、1月11日(土)に公民館で行われました。

今年度、御宿町では56名が成人を迎え、そのうち46名が式典に出席し、色鮮やかな振袖やかま、スーツに身を包み、晴れの日に共にしました。

式典後には、友人や恩師との再会を喜び、学生や社会人などそれぞれの立場で近況を楽しいげに話していました。人生の節目を迎えた祝福や心からの激励、晴れ姿を撮影するなど会場は終始和やかな雰囲気になりました。

## 令和元年度

# 御宿町 成人式





# 成 人 の 言 葉

本日は、私たちの為にこのよ  
うな素晴らしい式を開いていた  
だき本場にありがとうございます。

私たち新成人は、平成から令  
和へと時が変遷したこの節目の  
年に成人を迎えました。これか  
らは、令和最初の新成人として  
誇りを持ち、大人として課せら  
れた責務を果たしながら、より  
良い地域社会、さらには国際社  
会の創造に貢献できるように努  
めたいと考えております。

今日、私たちがここに集い、

笑顔で成人式を迎えることがで  
きたのは、私たちを支えてくれ  
た家族や親族、先生方、地域の  
方々、そしてなにより共に歩ん  
だ友人、仲間のおかげです。こ  
の感謝の気持ちと、御宿で生ま  
れ育った誇り、そして成人とし  
ての決意を心に刻み、これから  
の人生を歩んでいくことを誓っ  
て、成人の言葉とさせていただ  
きます。

新成人代表

高倉 凱皇

本日は私たち新成人のために、このような盛大な式典  
を催していただきましたこと、心よりお礼申し上げます。  
私たちが今日この日を迎えることが出来たのは両親  
をはじめ、先生方、地域の方々の温かなご支援のおかげ  
であることを実感し、感謝の思いでいっぱいです。自然  
豊かなこの御宿町で、心優しい仲間と共に過ごし、今日  
まで成長できたことを誇りに思い、今この場に立ってい  
ます。

さて、私たちも二十歳を迎え、既に社会人として働い  
ている人や、学業に励んでいる人など、立場はそれぞれ  
ですが、社会の一員であることを自覚し、責任ある行  
動、言動をし、向上心を持って、精進していく覚悟でお  
ります。

私は今、千葉市で教育学部の学生として、多くのこと  
を学び吸収し、多くのことを経験することで、社会に貢  
献できる大人になりたいと思い、日々励んでおります。  
そんな中、休日に御宿に帰省し、御宿の仲間と会った  
り、家族と過ごしたり、御宿の海や自然に触れあうと、  
また目標に向かい頑張る勇気が湧いてきます。そして今  
では、当時大変お世話になった御宿小学校、御宿中学校  
で教員として働くことで、御宿町に貢献し、今までの恩  
返しをしたいと思うようになりました。

終わりになりますが、今日、私たちが成人の日を迎え  
られたのは、私たちを支えてくださった家族、導いてく  
ださった先生方、そして地域の方々、共に歩んできた仲  
間たちのお陰です。この感謝の思いと、御宿町で育つて  
きた誇り、成人としての決意を忘れず、逞しく生きてい  
くことを誓いまして、新成人代表の挨拶とさせていただきます。

新成人代表

殿城 綾香



## 令和2年 御宿町消防団出初式

令和2年1月12日(日)、御宿町公民館大ホールにおいて、御宿町消防団出初式が挙行されました。消防防災活動に従事、貢献した方への功労表彰や防災・防火ポスター展受賞者への表彰が行われました。今年の表彰者は次のとおりです。(敬称略)

### ◆千葉県知事功労章

本部分団長 吉野 健作

### ◆千葉県知事精勤章

本部分団長 君塚 和久  
第2分団分団長 鈴木 雅人

### ◆防災危機管理部長章

第7分団副分団長 吉野 健二  
第1分団部長 三上 孝晴  
第8分団部長 渡辺 康弘

### ◆公財)千葉県消防協会会長功労章

第1分団分団長 嶋田 武志

### ◆公財)千葉県消防協会会長精勤章

第4分団副分団長 大谷 圭祐  
第2分団副分団長 長谷部 征男

### ◆公財)千葉県消防協会夷隅支部長功労章

第8分団分団長 新井 北斗

### ◆公財)千葉県消防協会夷隅支部長精勤章

第8分団部長 吉野 敏明  
第7分団部長 末吉 学

### ◆御宿町長功労章

第1分団副分団長 田中 信之  
第8分団副分団長 吉田 和幸  
第4分団部長 吉野 将史  
第2分団班長 神定 誠  
第7分団班長 高橋 和広

### ◆御宿町消防団長精勤章

第4分団班長 高倉 由和

第1分団班長 嶋田 隆

第2分団班長 石井 利和

第7分団班長 遊仙 貴士

第8分団班長 吉野 全利

### ◆御宿町消防団長特別功労章

第7分団班長 浅野 雄輝

第7分団班長 嶋村 勝

第7分団班長 根本 憲幸

第7分団班長 関野 蘭洲

第7分団班長 末吉 学

### 【防災・防火ポスター展表彰者】

#### ① 御宿町長賞

布施小学校4年 石井 悠希

#### ② 御宿町消防団長賞

御宿小学校5年 吉野 仁深

#### ③ 御宿町教育委員会教育長賞

御宿小学校5年 藤江 真音

#### ④ 夷隅郡市広域市町村圏事務組合消防長賞

布施小学校4年 日笠 涼太

#### ⑤ 夷隅郡市防火安全協会会長賞

御宿小学校5年 水上 優希

#### ⑥ 一社)千葉県危険物安全協会連合会会長賞

御宿小学校5年 赤羽 花衣良

#### ⑦ 一社)千葉県消防設備協会会長賞

布施小学校4年 吉野 綾乃



④



③



②



①



⑦



⑥



⑤

【防災・防火ポスター展入賞作品】



秋の叙勲  
瑞宝単光章

鉄道業務功勞



ひぐち しょういち  
**樋口 庄一** さん  
(元 東日本旅客鉄道(株)館山運転区長)

樋口庄一さん(岩和田)は、昭和39年2月に日本国有鉄道(現在東日本旅客鉄道株式会社)に入社し、勝浦運転区の電車運転士を務めた後、平成元年2月から館山運転区計画助役、平成8年4月には鴨川運輸区指導助役・副区長を務め、平成11年3月からは館山運転区長を歴任し、退職されるまで42年にわたり鉄道業務に尽力されました。

また、全社員との会話を重ねて事故防止の意識の高揚を図るなど、社員の育成や安全意識の向上に努めたことが評価され、このたびの受章となりました。

栄養関係功勞者  
厚生労働大臣表彰



いちはら れいこ  
**市原 禮子** さん  
(御宿町食生活改善会会長)

市原禮子さん(久保)は、平成8年4月に御宿町食生活改善会へ入会し、以来23年以上にわたり町民の健康づくり・食生活改善にご尽力されています。

また、永年にわたり、会長他、会の役員を歴任するとともに、夷隅郡市食生活改善連絡協議会の副会長等を務めるなど、食生活改善活動のリーダー的存在として組織の充実強化に取組み、地域住民の健康増進に貢献しています。

この功績が評価され、このたびの受賞となりました。

文化の日  
千葉県功勞者表彰  
健康福祉功勞



さとう ひでお  
**佐藤 日出夫** さん

佐藤日出夫さん(久保)は平成16年4月から御宿町遺族会会長、平成29年6月には(一財)千葉県遺族会常務理事に就任され、15年間以上にわたり社会福祉の貢献に尽力されています。

千葉県功勞者表彰は、各方面で顕著な功績を挙げ、千葉県の発展に多大な貢献をされた方に対して表彰されるものです。

英霊顕彰や戦没者の遺族の福祉向上などに寄与した功績が評価され、このたびの受賞となりました。

## 新しい民生委員・児童委員を紹介します

国・県から委嘱される民生委員・児童委員の一斉改選が行われ、町では民生委員・児童委員20名、主任児童委員2名に委嘱状が交付されました。「民生委員」は、民生委員法に基づいて厚生労働大臣から委嘱された非常勤の地方公務員です。また、全ての民生委員は児童福祉法によって「児童委員」も兼ねており、児童に関することを専門的に担当する「主任児童委員」の指名を受けている方もいます。民生委員・児童委員は、それぞれ受け持つ地区の身近な相談相手として、また支援を必要とする住民と行政や専門機関をつなぐパイプ役を務めます。任期は、令和元年12月1日から令和4年11月30日です。



須賀区  
いとう ますお  
伊藤 満須郎



浜区(監事)  
たかくら ひさか  
高倉 久香



高山田区(会長)  
いのうえ ちゅうじょう  
井上 宙丈



久保区(副会長)  
いしだ よしこ  
石田 芳子



久保区  
よしの ふみよ  
吉野 芙美代



久保区  
さくま よしこ  
佐久間 良子



新町区  
おおそね としえ  
大曾根 利枝



新町区(監事)  
ふじえ よりみち  
藤江 順理



新町区  
まえもり かずえ  
前森 一恵



六軒町区  
みかみ ひろみ  
三上 博美



六軒町区  
かねこ みか  
金子 美香



岩和田区(副会長)  
たかなし たけお  
高梨 武夫



岩和田区  
しいき きみえ  
椎木 君枝



岩和田区  
まつむら みつひろ  
松村 光浩



実谷区  
きみづか としお  
君塚 利男



上布施区  
よしの りょうこ  
吉野 良子



上布施区  
たかはし ひろこ  
高橋 裕子



御宿台区(会計)  
たなか ゆきえ  
田中 幸枝



御宿台区  
さかい ひろしげ  
坂井 裕行



御宿台区  
しんじょう ゆりこ  
新藤 百合子



主任児童委員  
かんじょう みちこ  
神定 美智子



主任児童委員  
せき さちこ  
関 幸子

※地区別 敬称略

# 御宿町人事行政の運営等の状況

御宿町職員の給与や定員管理の状況について、広く町民にご覧いただき、より公平で透明性のあるものとしていくため、次のとおり公表します。

## 御宿町職員互助会

冠婚葬祭助成、視察研修、予防接種費助成、その他厚生に関する事業を実施していますが、会員（職員）により運営されており、事業費の原資は、すべて会員の掛金になります。

### (3) 健康管理

全職員に対し、労働安全衛生法に基づく定期健康診断とその結果を基に保健指導を行い、職員の健康状態の把握と疾病の早期発見に努めています。

平成30年度の定期健康診断受診者数81人

## VI 勤務条件に関する措置の要求の状況

「該当案件なし」

## VII 不利益処分に関する不服申し立ての状況

「該当案件なし」

## 御宿町の給与・定員管理等について

### 1 総括

#### (1) 人件費の状況（普通会計決算）

区分	住民基本 台帳人口 (平成31年1月1日現在)	歳出額 (A)	実質 収支	人件費 (B)	人件費率 (B/A)	(参考) 平成29年度の 人件費率
	人	千円	千円	千円	%	%
平成 30年度	7,528	3,839,256	1,740,115	757,280	19.7	20.2

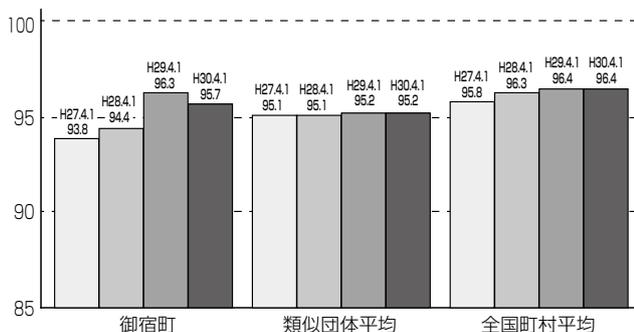
※水道、国保、介護会計等の公営企業会計等は除く。

#### (2) 職員給与費の状況（普通会計決算）

区分	職員数 (A)	給 与 費				一人当たり 給与費 B/A
		給料	職員手当	期末・勤勉 手当	計(B)	
	人	千円	千円	千円	千円	千円
平成 30年度	82	305,714	31,102	121,765	458,581	5,592

- (注) 1 職員手当には退職手当を含まない。  
2 職員数は、普通会計に係る平成30年4月1日現在の職員数である。  
3 給与費については、任期付短時間勤務職員（再任用職員（短時間勤務））の給与費が含まれており、職員数には当該職員を含んでいない。

#### (3) ラスパイレス指数の状況（各年4月1日現在）



- (注) 1 ラスパイレス指数とは、全地方公共団体の一般行政職の給料月額を同一の基準で比較するため、国の職員数（構成）を用いて、学歴や経験年数の差による影響を補正し、国の行政職俸給表（一）適用職員の俸給職員の俸給月額を100として計算した指数。

## I 職員の勤務時間その他勤務条件の状況

### 1 勤務時間の状況について

開始時刻	終了時刻	休憩
8:30	17:15	12:00～13:00

## II 職員の分限及び懲戒の状況

### 1 職員の分限処分の状況について（平成30年度）

降 任	免 職	休 職	降 級
0	0	0	0

### 2 職員の懲戒処分の状況について（平成30年度）

戒 告	減 給	停 職	免 職
0	0	0	0

## III 職員のサービスの状況

### 1 年次有給休暇の状況について（平成30年）

平均取得日数	消 化 率
8.86日	22.3%

### 2 育児休業及び部分休業の状況について（平成30年度）

	育児休業 取得者数	うち両休業 取得者数	部分休業 取得者数
男性職員	0	0	0
女性職員	2	0	0
計	2	0	0

## IV 職員の研修及び勤務成績の評定の状況

### 1 職員の研修（平成30年度）

御宿町では、御宿町職員人材育成基本方針に沿って、毎年度計画的に研修所での研修等を行っています。

区 分	課程数	修了職員数	
研修所での 研修	職責や経験別によるもの	7	21人
	業務別のもの	7	9人
外部研修	海外視察	1	1人
	ビジネスマナー	2	5人
内部研修	業務別のもの	4	80人
	職場研修	1	2人

### 2 人事評価の状況

御宿町では、人事評価を実施し、勤勉手当等への反映を行っています。

## V 職員の福祉及び利益の保護の状況

### (1) 職員互助会

主に職員の福利厚生を充実させるため、職員互助会で各種事業を行っています。

- ・職員冠婚葬祭費助成
- ・視察研修
- ・予防接種費助成
- ・奉仕作業 など

### (2) 千葉県市町村職員互助会

- ・出産費助成金 20,000円
- ・長期療養者助成金 給料20%以上減額、勤務に服することができない日1日につき1,000円（12ヶ月限度）
- ・弔慰金 会員が死亡したとき 60,000円
- ・家族弔慰金 会員の被扶養者が死亡したとき 30,000円
- ・退会せん別金 在会1年につき1,500円（支給上限年数30年）
- ・永年勤続者祝金 勤続25年10,000円
- ・入学祝金 小、中、高 それぞれ5,000円
- ・老人看護助成金 1件 20,000円
- ・介護休暇助成金 1日 5,000円
- ・育児育英金 1人につき100,000円
- ・育児休暇助成金 1日につき300円（育児休業手当金等が支給される場合を除く）
- ・その他 災害給付金、永年勤続者宿泊補助券、保養所等助成金、就職祝金等

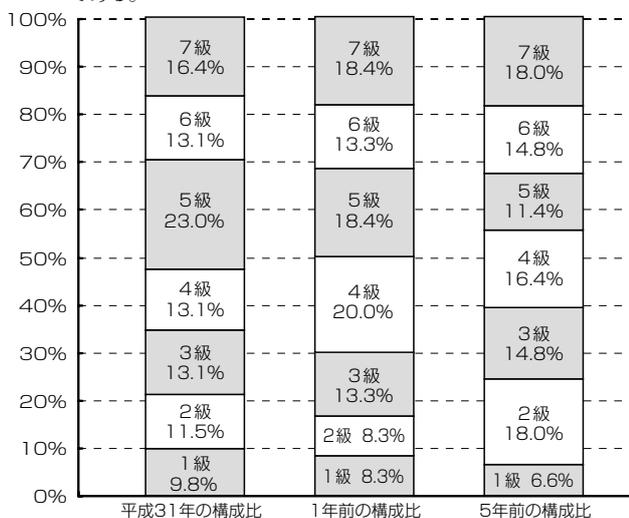
# 御宿町人事行政の運営等の状況

## 3 一般行政職の級別職員数等の状況

### (1) 一般行政職の級別職員数の状況(平成31年4月1日現在)

区分	標準的な職務内容	職員数	構成比	1号級の給料月額	最高号級の給料月額
1級	主 事 補	6人	9.8%	144,100円	247,600円
2級	主 事	7人	11.5%	187,200円	304,200円
3級	主 任 主 事	8人	13.1%	230,000円	350,000円
4級	係 長	8人	13.1%	263,000円	382,600円
5級	主 査	14人	23.0%	288,900円	393,000円
6級	課長補佐・班長・公民館長・認定こども園長	8人	13.1%	319,200円	410,200円
7級	課長・主幹・議会事務局長・会計管理者	10人	16.4%	362,900円	444,900円

(注) 1 御宿町の給与条例に基づく給料表の級区分による職員数であり、かつ、「地方公務員給与実態調査」による一般行政職に該当する職員数である。  
2 標準的な職務内容とは、それぞれの級に該当する代表的な職務である。



### (2) 昇給への人事評価の活用状況

平成30年4月2日から平成31年4月1日までの運用	管理職員		一般職員	
イ 人事評価を活用している	○		○	
活用している昇給区分	昇給可能な区分	昇給実績がある区分	昇給可能な区分	昇給実績がある区分
上位、標準、下位の区分				
上位、標準の区分				
標準、下位の区分	○	○	○	○
標準の区分のみ(一律)	△		△	
□ 人事評価を活用していない				
活用予定時期				

## 4 職員の手当の状況

### (1) 期末手当・勤勉手当

御 宿 町	
1人当たり平均支給額(平成30年度)	1,457千円
期末手当(平成30年度支給割合)	2.60月分(1.45月分)
勤勉手当	1.85月分(0.90月分)
(下段は再任用職員に係る支給割合)	
(加算措置の状況) 職務の級等による加算措置(5~15%)	

#### ○勤勉手当への人事評価の活用状況

平成30年度中における運用	管理職員		一般職員	
イ 人事評価を活用している	○		○	
活用している昇給区分	支給可能な成績率	支給実績がある成績率	支給可能な成績率	支給実績がある成績率
上位、標準、下位の区分	○	○	○	○
上位、標準の区分				
標準、下位の区分				
標準の区分のみ(一律)	△		△	
□ 人事評価を活用していない				
活用予定時期				

## (4) 給与改定の状況

①月例給 ※御宿町には人事委員会が設置されていないため、人事委員会の勧告はありません。

区分	人事委員会の勧告				給与改定率	(参考)国の改定率
	民間給与(A)	公務員給与(B)	較差(A-B)	勧告(改定率)		
平成31年度	- 円	- 円	- 円	- %	- %	- %

(注)「民間給与」、「公務員給与」は、人事委員会勧告において官民の4月分の給与額をラスパイレス比較した平均給与月額である。

### ②特別給

区分	人事委員会の勧告				年間支給月数	(参考)国の年間支給月数
	民間の支給割合(A)	公務員の支給月数(B)	較差(A-B)	勧告(改定月数)		
平成31年度	- 月	- 月	- 月	- 月	- 月	- 月

※「民間の支給割合」は民間事業所で支払われた賞与等の特別給の年間支給割合、「公務員の支給月数」は期末手当及び勤勉手当の支給月数である。

## (5) 給与制度の総合的見直しの実施状況について

### ①給料表の見直し[実施]

(給料表の改定実施時期) 平成27年4月1日  
(内容) 一般行政職の給料表については、国の見直しを踏まえ、平均2%引下げ。激変緩和のため、3年間(平成30年3月31日)までの経過措置(現給保障)を実施。

### ②地域手当の見直し[支給対象地域外のため支給なし]

③その他の見直し内容[管理職特別勤務手当について、国と同様に見直しを実施(平成27年4月1日実施)]

## (6) 特記事項

特になし

## 2 職員の平均給与月額、初任給等の状況

### (1) 職員の平均年齢、平均給料月額及び平均給与月額の状況(平成31年4月1日現在)

#### ①一般行政職

区 分	平均年齢	平均給料月額	平均給与月額	平均給与月額(国ベース)
御宿町	43.2歳	319,139円	353,090円	340,352円
千葉県	41.0歳	309,965円	408,350円	-
国	43.4歳	329,433円	-	411,123円

#### ②技能労務職

区 分	平均年齢	平均給料月額	平均給与月額	平均給与月額(国ベース)
御宿町	*	*	*	*
千葉県	53.7歳	318,804円	378,841円	-
国	50.9歳	287,312円	-	329,380円

(注) 1 「平均給料月額」とは、平成31年4月1日現在における各職種ごとの職員の基本給の平均である。

2 「平均給与月額」とは、給料月額と毎月支払われる扶養手当、地域手当、住居手当、時間外勤務手当などのすべての諸手当の額を合計したものであり、地方公務員給与実態調査において明らかになっているものである。また、「平均給与月額(国ベース)」は、国家公務員の平均給与月額には時間外勤務手当、特殊勤務手当等の手当が含まれていないことから、比較のため国家公務員と同じベースで再計算したものである。

3 個人情報保護の観点から、対象となる職員数が1人又は2人の場合は、当該箇所を「アスタリスク(\*)」とする。(その他、数値のない欄については「ハイフン(-)」とする。)

### (2) 職員の初任給の状況(平成31年4月1日現在)

区 分	御宿町	千葉県	国(総合職)
一般行政職	大学卒	180,700円	187,200円
	高校卒	148,600円	153,000円
技能労務職	高校卒	144,100円	150,700円

### (3) 職員の経験年数別・学歴別平均給料月額の状況(平成31年4月1日現在)

区 分	経験年数10年~15年	経験年数15年~20年	経験年数20年~25年
一般行政職	大学卒	266,200円	314,200円
	高校卒	211,700円	- 円
技能労務職	高校卒	- 円	- 円
	中学卒	- 円	- 円

# 御宿町人事行政の運営等の状況

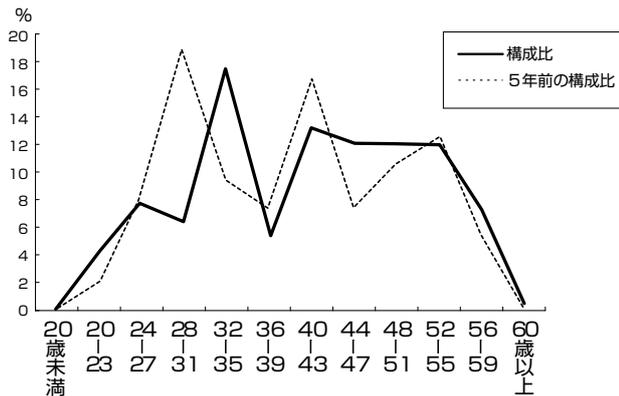
## 6 職員数の状況

### (1) 部門別職員数の状況と主な増減理由 (各年4月1日現在)

部門	区分	職員数		対前年増減数	主な増減理由		
		平成30年	平成31年				
普通会計部門	一般行政部門	議 会	2	2	0	職員の退職  専門職の採用 職員の退職	
		総務	23	23	0		
		税務	7	6	-1		
		農林水産	5	5	0		
		商工土木	4	4	0		
		衛生	4	5	1		
		民生	21	20	-1		
		衛生	9	9	0		
		計	75	74	-1		<参考> 人口1万人当たり職員数 98.3人
		教育部門	8	8	0		
消防部門							
小計	83	82	-1	<参考> 人口1万人当たり職員数 108.9人			
公営企業	水道	3	3	0			
	国保・介護	6	6	0			
	小計	9	9	0			
合計	92	91	-1	<参考> 人口1万人当たり職員数 120.9人			
	[115]	[115]					

(注) 1 職員数は一般職に属する職員数である。(ただし教育長は除く)  
2 [ ]内は、条例定数の合計である。

### (2) 年齢別職員構成の状況 (平成31年4月1日現在)



### (3) 職員数の推移

部門別	年度						過去5年間の増減数(率)
	26年	27年	28年	29年	30年	31年	
一般行政	77	78	78	77	75	74	1 ( 1.4%)
教育	10	8	8	8	8	8	0 ( 0.0%)
消防							
普通会計	87	86	86	85	83	82	1 ( 1.2%)
公営企業等会計	9	9	9	9	9	9	0 ( 0.0%)
総合計	96	95	95	94	92	91	1 ( 1.1%)

(注) 各年度における定員管理調査において報告した部門別職員数

### (2) 退職手当の支給率 (平成31年4月1日現在)

御 宿 町		
	自己都合	応募認定・定年
勤続20年	19.669500月分	24.586875月分
勤続25年	28.039500月分	33.270750月分
勤続35年	39.757500月分	47.709000月分
最高限度額	47.709000月分	47.709000月分
その他の加算措置	定年前早期退職特例(2~20%加算)	
1人当たり平均支給額	11,229千円	

(注) 退職手当の1人当たり平均支給額は、平成30年度に退職した職員に支給された平均額である。

### (3) 地域手当 (平成31年4月1日現在)

支給していません。

### (4) 特殊勤務手当 (平成31年4月1日現在)

平成18年度をもって廃止しました。

### (5) 時間外勤務手当 (普通会計)

支給実績 (平成30年度決算)	8,162千円
職員1人当たり平均支給年額 (平成30年度決算)	100千円
支給実績 (平成29年度決算)	10,513千円
職員1人当たり平均支給年額 (平成29年度決算)	127千円

### (6) その他の手当 (平成31年4月1日現在)

手当名	内容及び支給単価	国の制度との異同	国の制度と異なる内容	支給実績 (30年度決算)	支給職員1人当たり平均支給年額 (30年度決算)
扶養手当	・配偶者 6,500円 ・子 10,000円 ・父母等 6,500円 ・16歳から22歳までの子1人5,000円加算	同		9,803千円	240,000円
住居手当	借家の場合 (家賃12,000円を超える場合) 家賃の額に応じて支給 (最高27,000円)	同		2,576千円	286,800円
通勤手当	●交通機関を利用する場合 運賃代55,000円までは全額支給 ●自動車等を利用する場合 通勤距離に応じて2,000円~28,000円を支給	同		3,241千円	58,800円
管理職手当	7級職 30,000円 7級相当職 14,000円 6級職 7,000円	異	国は職務の級等に応じ31,700円~139,300円	4,752千円	208,800円
休日勤務手当	休日等において正規の勤務時間中に勤務を命ぜられた場合勤務1時間につき勤務1時間あたりの給料額の135/100を支給	同		214千円	3,344円
管理職特別勤務手当	管理職が週休日等において勤務を命ぜられた場合、勤務1回につき支給する7級職8,000円または12,000円 (勤務時間による) 6級職4,000円または6,000円 (勤務時間による) 管理職が週休日以外の日の深夜 (午前0時から5時) 勤務1回につき支給する7級職6,000円 6級職5,000円	同		1,307千円	91,200円
宿日直手当	宿日直業務1回につき 4,400円	同		1,047千円	55,200円

## 5 特別職の報酬等の状況 (平成31年4月1日現在)

区分	給料月額等	
	町	長
給料	副町長	760,000円 ( - 円)
	町長	609,000円 ( - 円)
報酬	議 長	760,000円 ( - 円)
	副 議 長	270,000円
	議 員	226,000円 215,000円
期末手当	町 長	(平成31年度支給割合)4.35月分
	副 議 長	(平成31年度支給割合)3.25月分
退職手当	市区町村長	(算定方式) (1期の手当額) (支給時期)
	副市町村長	給料月額×35/100×在職月数 12,768,000円 任期毎 給料月額×25/100×在職月数 7,308,000円 任期毎
備考		

(注) 1 給料及び報酬の( )内は、町長等の給料の特例に関する条例に基づく減額措置を行う前の金額である。  
2 類似団体における最高/最低額は、減額措置等を行う前の金額である。  
3 退職手当の「1期の手当額」は、4月1日現在の給料月額及び支給率に基づき、1期(4年=48月)勤めた場合における退職手当の見込額である。

## ～年金所得者の申告手続き不要制度について～

## ①と②の両方に該当する場合

- ①公的年金等の収入金額が  
400万円以下
- ②公的年金等以外の所得金額が  
20万円以下

税務署への  
申告・納税は、  
**不要です。**

※①と②の両方に該当する場合でも、所得税の還付を受けるために申告書を税務署へ提出することは可能です。

※上場株式等の譲渡損失や雑損失を翌年に繰り越す場合や10万円超の青色申告特別控除を適用する場合は、税務署への申告が必要です。

※国外から受給する公的年金等がある方は、①と②の両方に該当する場合でも税務署への申告が必要な場合がありますので、税務署にお尋ねください。

※**税務署への確定申告・納税が不要な場合でも、各種所得控除の適用を受ける場合には町県民税の申告が必要です。**

【問合せ】茂原税務署 TEL 0475-22-2166

## ～医療費控除を受けるための手続きが変わりました～

医療費控除の適用を受ける場合には、平成29年分の確定申告から、領収書の提出の代わりに『**医療費控除の明細書**』の添付が必要となりました。(領収書の添付は不要となりました。)

※ただし、以下のことに注意が必要です。

(1)医療費の領収書は自宅で5年間保存する必要があります。

→税務署から求められた時は、提示又は提出しなければなりません。

(2)医療保険者から交付を受けた医療費通知を添付すると、明細の記入を省略できます。

→医療費通知とは、健康保険組合等が発行する「医療費のおしらせ」などです。(一部の健康保険組合では通知記載内容が税制改正に未対応の場合がありますので使用する場合は事前に加入している健康保険組合に使用可能か確認してから使用するようお願いします。)

(注)平成29年分から令和元年(平成31年)分までの確定申告については、従来どおりの医療費の領収書の添付又は提示によることもできます。

【問合せ】茂原税務署 TEL 0475-22-2166

国民健康保険や後期高齢者医療保険では、自己負担の一部を高額療養費として支給しております。確定申告で医療費控除をする際は、この高額療養費を差し引いて申告する必要がありますので、高額療養費に該当する場合は、お早めに高額療養費の申請手続きをしてください。

※**国民健康保険の方は、高額療養費の申請に領収書の確認が必要であるため、医療費控除で領収書を提出する場合はご注意ください。**

【問合せ】保健福祉課 保健事業班 TEL 68-6717



## 申告特集

茂原税務署における  
令和元年分確定申告について

茂原税務署では、令和元年分所得税及び復興特別所得税・贈与税・個人消費税の確定申告書作成会場を開設します。

【開設期間】2月17日(月)～3月16日(月)

※土日及び2月24日(振替休日)を除く。

【会場】茂原税務署 2階 会議室

【受付】8:30～16:00 (申告書提出は17:00まで)

【相談】9:00～17:00

※混雑の状況等により、受付締切時間が早まる場合があります。

※1月6日(月)から消費税の申告書、所得税(復興特別所得税を含む)の還付申告書の提出を受け付けています。

(土日・祝日を除く)

【確定申告書提出期限及び納付期限】

○所得税及び復興特別所得税、贈与税 3月16日(月)

○個人事業者の消費税及び地方消費税 3月31日(火)

【問合せ】茂原税務署 TEL 0475-22-2166

## ～申告書にはマイナンバーの記載が必要です～

「個人番号(マイナンバー)の記載及び「本人確認書類の提示又は写しの添付」は、税務署に提出する都度、必要になります。

以前、申告書等を提出した際にマイナンバーの記載及び本人確認書類の添付をしている方でも、令和元年分の申告書等を提出する際には、省略できません。

## ★本人確認書類(①又は②のいずれか)

①マイナンバーカード(個人番号カード)

②番号確認書類(a)+身元確認書類(b)

(a)番号確認書類とは(ご本人のマイナンバーを確認できる書類のこと)

住民票の写し(マイナンバーの記載のあるもの)、  
番号通知カードなど

(b)身元確認書類とは(記載したマイナンバーの持ち主であることを確認できる書類のこと)

運転免許証、公的医療保険の被保険者証、身体障害者手帳、パスポートなど

【問合せ】茂原税務署 TEL 0475-22-2166

## ～税に関する情報は国税庁ホームページへ～

確定申告書作成は国税庁HPの『確定申告書等作成コーナー』が便利です!



www.nta.go.jp

## 町県民税の申告をお願いします

令和2年1月1日現在において御宿町に住所を有し、令和元年(平成31年)中に次の(1)～(3)のいずれかに該当される方は、町県民税の申告が必要となります。なお、町県民税の申告用紙は2月上旬に送付します。

(1) 給与所得者で次に該当する方

- ・ 給与の他に営業、農業、年金等の所得のある方
- ・ 2か所以上から給与を受けている方
- ・ 勤務先の事業所等から「給与支払報告書」が役場に提出されていない方

(2) 営業、農業などの事業を営んでいる方

(3) 年金、不動産、報酬、山林、譲渡等の所得のある方

※ 令和元年(平成31年)中に所得のない場合でも、所得の証明が必要な方や国民健康保険、後期高齢者医療保険、介護保険に加入されている方は、町県民税の申告が必要となります。未申告の場合は、国民年金保険料免除申請をする際や国民健康保険等の加入者は国民健康保険税の軽減、高額療養費の区分判定等に影響があります。

※ 税務署に所得税及び復興特別所得税の確定申告書を提出する方は町県民税の申告は必要ありません。

【受付】申告用紙送付後、随時受付を行います。

受付時間 8:30～17:15 ※ 土日・祝日を除く。

【場所】税務住民課 税務班(3階⑦窓口)

【持ち物】マイナンバーに係る本人確認書類(右ページ★を参照)の原本又は写し、印鑑、源泉徴収票等収入のわかるもの、申告用紙(2月上旬に送付します。)、生命保険・地震保険・国民年金保険料等の支払証明書 等

【問合せ】税務住民課 税務班 TEL 68-6692

## 町県民税申告の出張受付を実施します

町県民税の出張申告受付を実施します。

税務住民課税務班(3階⑦窓口)の窓口では、申告用紙送付後、随時受付を行います。

受付日	受付時間	地区	受付場所
2月22日(土)	9:00～ 10:15	須賀	須賀区民館
		高山田	高山田公民館
		久保	久保区民館
		六軒町	六軒町青年館
	10:45～ 12:00	浜	浜青年館
		御宿台	御宿台集会所
		新町	新町会館
		岩和田	岩和田青年館
	13:15～ 14:30	実谷・七本	実谷区民館
		上布施	上布施コミュニティ消防センター

【持ち物】マイナンバーに係る本人確認書類(右ページ★を参照)の原本又は写し、印鑑、源泉徴収票等収入のわかるもの、申告用紙(2月上旬に送付します。)、生命保険・地震保険・国民年金保険料等の支払証明書 等

※ 出張受付では「所得税及び復興特別所得税の確定申告」の受付はできません。

【問合せ】税務住民課 税務班 TEL 68-6692

## 所得税及び復興特別所得税の確定申告受付を行います

確定申告期間中は、茂原税務署のほか、町においても所得税及び復興特別所得税の確定申告の受付をしますので、ご利用ください。

【受付期間】2月17日(月)～3月16日(月)

※ 土日及び2月24日(振替休日)を除く。

【時間】9:00～11:00、13:00～16:00

※ 混雑状況により、午前中に来られた場合でも午後の受付になる場合があります。

【場所】保健センター 2階 小会議室

【持ち物】マイナンバーに係る本人確認書類(右ページ★を参照)の原本又は写し、印鑑、源泉徴収票等収入のわかるもの、昨年の申告書の控え、生命保険・地震保険・国民年金保険料等の支払証明書 等

※ 還付がある場合、本人の口座情報が必要です。

※ 土地建物(マイホーム等)や株式等の譲渡などにより、確定申告を行う方は、特例などを受けられる場合がありますので、税務署にご相談ください。

※ 提出のみの方は税務住民課税務班(3階⑦窓口)の窓口にお越しください。

【内容】役場職員による申告受付

【問合せ】税務住民課 税務班 TEL 68-6692

## 税理士による無料申告相談

茂原税務署では、税理士による小規模納税者などのための無料申告相談を行います。

実施日	相談会場	相談時間
2月7日(金)	勝浦市役所	9:00～16:00 【受付は15:00まで】 岬・夷隅庁舎は 10:00～16:00
2月12日(水)	いすみ市役所 (大原庁舎)	
2月13日(木)	いすみ市役所 (岬庁舎)	
2月14日(金)	いすみ市役所 (夷隅庁舎)	
2月6日(木)	茂原税務署 ～14日(金)	
	(2階会議室)	

※ 譲渡所得(土地、建物及び株式などの譲渡)のある方や所得金額が高額な方、相談内容が複雑な方(住宅ローン控除適用1年目を含む)は、ご遠慮ください。

※ 混雑の状況等により、受付締切時間が早まる場合があります。

※ 源泉徴収票等確定申告に必要な書類、計算用具、筆記用具、印鑑及びマイナンバーに係る本人確認書類(右ページ★を参照)の写し等をご持参ください。

【問合せ】茂原税務署 TEL 0475-22-2166

## 統計調査「2020年農林業センサス」にご協力ください

農林水産省では、2月1日現在で「2020年農林業センサス」を実施します。

農林業センサスは、5年ごとに農林業の実態を明らかにし、全国一斉に農林業関係者を対象に行われ「農林業の国勢調査」とも言うべきものです。今後の農林業の施策に役立てるほか、総合的な統計資料を得るための極めて大切な調査です。

農林業を営んでいる皆さまのところに調査員が伺いましたら、ご協力をお願いします。

【問合せ】企画財政課 企画係 TEL 68-2512

## 高校生通学定期券購入費補助金の申請はお済みですか

申請期間は、定期券を購入した日から6カ月以内です。申請が済んでいない方はお早めに申請してください。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。)

### 【補助金額】

補助金額は、6カ月分の定期代を基準に30パーセント相当を算定します。

例:御宿駅から大原駅までの6カ月の定期券を購入した場合  
購入した区間の定期代(6カ月)の金額:22,820円(基準額)  
 $22,820円 \div 6 \text{ カ月} \times 30\% = 1,100円$  (100円未満切り捨て)

$1,100円 \times 6 \text{ カ月(購入月数)} = 6,600円$  《補助金額》

### 【申請に必要な書類】

○「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)」

○「通学定期券」の写し

○「学生証または在学証明書等」の写し

○「申請者名義の預金通帳」と印鑑を持参のうえ、必要書類を保健福祉課福祉介護班(2階②窓口)に提出してください。

※詳細は、町ホームページをご覧ください。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

## 千葉県立長生特別支援学校 しおかぜフェアが開催されます

千葉県立長生特別支援学校では、中学部・高等部による作業学習製品の展示・販売会を以下のとおり開催します。

【日時】2月14日(金) 10:00~15:00 ※雨天実施

【場所】茂原ショッピングプラザ アスモ 1階  
センターコート

〒297-0029 茂原市高師1735

【内容】中学部・高等部の作業学習製品の展示・販売  
学校紹介の展示

【問合せ】千葉県立長生特別支援学校

TEL 0475-42-2470

担当:教頭 渡辺 光治、教諭 佐藤 貴洋

## 千葉県動物愛護セミナーを開催します

今年は、「ゼロから始める動物愛護ボランティア」をテーマに、現在活躍しているボランティアの方々による講演を交えながら、皆さんと一緒に考えるセミナーを開催します。

【日時】2月1日(土) 14:00~16:30 ※13:30受付開始

【会場】千葉県文化会館小ホール

(JR外房線・内房線本千葉駅から徒歩10分)

【定員】200人 ※申込先着順

### 【申込方法】

代表者の住所・電話番号、参加希望者全員の氏名を書いてFAXしてください。 ※電話申し込み可

### 【問合せ】

千葉県衛生指導課 TEL 043-223-2642

FAX 043-227-2713

千葉県動物愛護セミナー 検索

## 入札結果の公表(令和元年12月)

- ◆件名 ◆場所 ◆契約期間 ◆落札業者 ◆契約金額(税抜)
- ▼町道0108号線測量業務委託/須賀地先/令和元年12月25日~令和2年3月27日/(株)アサヤ測量/5,100,000円
- ▼御宿町消防団第1分団詰所新築工事設計業務委託/高山田地先/令和元年12月27日~令和2年2月28日/(有)鈴木元晴設計室/3,400,000円
- ▼月の沙漠記念館外壁塗装等改修工事/六軒町地先/令和元年12月6日~令和2年2月14日/(株)丸昇建設/2,290,000円
- ▼普通河川清水川護岸伐採業務委託/久保地先/令和元年12月25日~令和2年2月28日/(有)高倉建材土木/1,760,000円
- ▼御宿町消防団第2分団詰所解体工事設計業務委託/新町地先/令和元年12月27日~令和2年2月28日/(株)榎本建築設計事務所/1,600,000円
- ▼御宿町災害備品購入事業/須賀地先/令和元年12月27日~令和2年2月28日/ムラスギ防災(株)/953,880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2年1月24日 No. 785

## 令和元年度下半期交通事故 巡回相談について

万が一交通事故に遭ってしまった場合にお困りの方のために、県内34市町を専任相談員が巡回し、損害賠償請求、保険金請求や示談、その他の解決手続きのご相談をお受けする交通事故巡回相談を行います。

ご希望される方は、総務課防災総合対策班(4階③窓口)までお申し込みください。相談は無料ですので、お気軽にご相談ください。

### 【交通事故相談日時】

2月21日(金) 10:00~12:00、13:00~15:00

※巡回相談は予約制のため、相談日の2日前までにご予約ください。(土日・祝日を除く)

【場所】役場 2階 相談室

【問合せ】総務課 防災総合対策班 交通防災担当  
TEL 68-2511

## 御宿町入学準備金給付制度のご案内

町では、中央高等学院からの寄付金を原資とした御宿町教育振興基金を活用して、入学準備金の調達が困難な方に対して入学準備金の給付を行います。

【受付期間】2月3日(月)~2月28日(金)

※土日・祝日を除く。

### ◆御宿町入学準備金給付制度

【給付の対象】次のすべてに該当する方

- (1) 高等学校、中等教育学校(後期課程)、特別支援学校の高等部、高等専門学校、専修学校(一般課程は除く)、大学等に進学予定の方
- (2) 本人または保護者が、町内に住所を有する方(ただし、中央国際高等学校を本校として通学する方またはその保護者については町外に住所を有する方を含む。)
- (3) 世帯全員の収入合計金額が400万円以下である方

【給付限度額】150,000円

【申請手続き(提出書類)】

次の書類を直接、教育委員会(4階④窓口)まで提出してください。

- (1) 入学準備金給付申請書
- (2) 家庭調書
- (3) 申請者の属する世帯全員の住民票
- (4) 申請者の属する世帯の構成員の収入を証明する書類及び納税証明書

入学準備金給付の可否については、申請締め切り後、御宿町入学準備金選考委員会で審査のうえ、文書で全員に通知します。

※ご不明な点は教育委員会教育課学校教育班(4階④窓口)までお問い合わせください。

【問合せ】教育委員会 教育課 学校教育班  
TEL 68-2514

## 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】

2月 7日(金) 18:30~20:30

2月13日(木) 9:00~11:00、13:00~15:00

2月16日(日) 13:00~16:00

【場所】公民館 2階

【問合せ】公民館 TEL 68-2947

## 介護予防教室 巡回型元気いきいき教室 (御宿台地区)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】

2月17日(月) 13:30~15:00 御宿台集会所

※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)・上履き

※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

## 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】2月16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 会長夷支部 無料相談会担当  
行政書士 高橋英彦 TEL 0470-62-5776

## 地域の健康づくりを促進 夷隅郡市介護予防ボランティア交流研修会



夷隅郡市介護予防ボランティア交流研修会が1月10日(金)、役場大会議室で行われました。

御宿町・いすみ市・大多喜町で介護予防の普及啓発活動をする住民ボランティアの皆さんが交流研修会を合同で行うのは、今回初めてのことです。

各地域ごとの活動発表では、参加者64名が実際に体を動かさず場面があり、笑顔で楽しんでいる様子が印象的でした。

ほかにも他地域の方々と交流を図りながら情報交換や意見交換などを行い、今後の活動に生かせる有意義な時間となりました。



- 1 御宿町介護予防サポーターの発表  
歌に合わせた脳トレーニングを参加者全員で行いました。
- 2 大きな一つの輪になりリズムに合わせたお手玉回しを実践

## 受賞おめでとうございます 読書週間コンクール授賞式

一般財団法人五倫文庫主催による町内の小中学校の児童生徒を対象とした第19回読書週間コンクール入選作品の授賞式が、12月15日(日)に公民館で行われました。

読書感想文やポスター、標語の3部門での応募があり、五倫賞(最優秀賞)、優秀賞及び奨励賞に36点の作品が選ばれました。五倫文庫理事長から入賞者一人ひとりに賞状及び記念品がお祝いの言葉と共に手渡されました。



▲授賞式後の集合写真(中学校の部)

## ～大正ロマンと御宿海岸の光景を写真で～

### 『童謡 月の沙漠と回顧展』と演奏会を開催



▲地域ゆかりの音楽家の皆さんによるミニコンサート。写真はモンデンモモさん(右)と舞踊家の増田真也さん(左)

月の沙漠記念館では、2月11日(火・祝)まで加藤まさをに関連した『童謡 月の沙漠と回顧展』を開催しています。

所蔵作品の中でこれまで展示されていなかった目新しい作品も多数あるほか、懐かしい御宿の風景写真も多数あり、見応えがあります。

また、2月2日(日)と9日(日)にはイベントがあり演奏会を行っています。ぜひお誘い合わせのうえお越しください。

開館時間は9:00～16:30(水曜休館)で、入館料は大人400円、高大生300円、小中生200円です。

# 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

■チャリティマルシェ  
AMO BOSO開催  
11/30(土)、12/1(日)  
に御宿町浜地区にてマルシェ  
「AMO BOSO!(スペイン語  
で房総愛してるの意味)」を  
開催しました。

地域で活躍するおよそ20  
店に出店いただき、2日間で300人以上のお客様  
に会場いただきました。出店の他に、バンド演奏や、  
こだわりの本を集めた図書室、ゲームクリエイター  
山下大地さんによるボードゲーム会もありました。

売上の一部と募金をあわせて、5万円を台風被災地への職人誘致を促進するプロジェクト「房総復興ブースター」に寄付しました。

反省点もいくつかありましたが、意欲ある出店者や協力者のみなさんと力を合わせることで、これだけ地域を盛り上げることができると分かったのは大きな収穫でした。

また、御宿のどこかで開催したいと思います。



▲AMO BOSOでの「キャッサ部」さんによるバンド演奏の様子



富樫 泰良

昨年も御宿町の皆様には大変お世話になりました。今年も、皆様と力を合わせて活動をしていくことができれば幸いです。今年は私にとってもひとつ区切りとなる年です。3月末で地域おこし協力隊の期間は終了しますが、協力隊になる前から御宿で活動をさせていただいており、任期後も御宿町で活動を続けてまいります。引き続き宜しくお願いします。

さて、昨年末は日立技術士会サイエンス夢クラブにご協力をいただき、こども工作教室を開催しました。理事を務める五倫文庫では読書週間コンクール授賞式でした。地域の宝であるこどもの元気な姿を見ることができ嬉しかったです。いつまでも子どもの笑顔がみれる町にしていきたいです。

また、御宿のどこかで開催したいと思います。



▲キットを組み立てる子どもたち

## 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



宮寄 勢太郎

新年あけましておめでとうございます。

よき新春を迎えられたことと、謹んでお慶び申し上げます。

私自身、御宿町に引っ越してきて1年半が経とうとしています。この1年半、沢山の方々と知り合い、大変お世話になってきました。

昨年11月20日、御宿町で知り合いになった弁護士の方にお話し、「遺産相続と遺言講座」を開催しました。35名の方が参加していただき、活発な質疑応答も行われました。

本年も御宿町民の皆さまのニーズにお応えできるよう、様々な取り組みを行ってまいりますので、どうぞよろしくお願い致します。



▲公民館にて実施した講座の様子



須藤 亜由美

昨年は、『平成』から『令和』へ。また、千葉県を含む広い地域で自然災害が多い一年でした。今年も、東京オリンピックが開催される年です。明るいニュースの多い年になればいいですね。

2月中旬には、『おんじゆくまちかどつるし雛めぐり』が開催されます。私はつるし雛に興味があり、御宿小学校で行われたつるし雛の製作体験に参加させていただきました。一人ひとり心を込めて作り上げていました。メイン会場に飾られるようですので、ぜひ足を運んでみてくださいね。



▲実際に作った「きめこみてまり」のキット 商工会女性部の方が、作りやすいように準備してくれました。

# いつまでもいきいきと過ごすために ～閉じこもりを予防しましょう！～

皆さんの中には、趣味等に励むことや今までの経験や知識を活かし、社会貢献に取り組むなど充実した生活を送っている方もいると思います。このような充実した生活を送るためにも元気なうちから介護が必要な状態（要介護状態等）にならないよう身体や心の健康の維持や増進をする介護予防に取り組むことが大切です。今回は、介護予防の中の一つである「閉じこもり予防」についてご紹介します。

「閉じこもり」とは、外出できない理由がないのに1日のほとんどを自宅で過ごし、1週間のうち1度も外出しない状態のことを言います。「閉じこもり」の状態が続きますと介護が必要な状態になってしまう可能性が高くなります。

## 閉じこもりの要因

- ・膝や腰が痛む
- ・眼が見えにくくなった
- ・耳が遠くなった
- ・親しい人との別れ
- ・集団への参加が苦手 等



外出が億劫になる



- ・動かなくなる
- ・着替えなくなる
- ・食欲がなくなる
- ・脳の動きが低下する 等



介護が必要な  
状態が高まる

身体と心の健康が低下する

## まずは、ちょっとしたことから始めて閉じこもりを予防しましょう！

### ◎規則正しい生活を意識してみましょう

- ・脳と身体を目覚めさせるためにも朝起きたらカーテンを開け、日光を浴びる
- ・決まった時間に起きる・寝る
- ・生活にメリハリをつけるためにも身なりを整える（パジャマで過ごさない）
- ・1日3食バランスよい食事を心掛ける

### ◎できることは自分で行う

- ・買い物・料理・掃除などできる範囲で行う
- ・家族と暮らしている方は家事の役割分担をする

### ◎身体を動かしましょう

- ・散歩に出掛ける
- ・座っていることが多い方は、家の中でも立ち上がって動くことを意識する（一回で用事を済ませず、何回か往復する）

### ◎地域の活動に参加する・趣味を楽しむ

- ・興味があることに挑戦する
- ・近所の方や友人と声を掛け合う、お話する、楽しいことを一緒に共有する、笑う
- ・これまでの知識や経験を生かし、ボランティア活動に参加してみる
- ・地域や社会福祉協議会、町で実施しているサロン、老人クラブ、運動教室へ参加してみる

## ★現在、行っていることは継続する！

少しでも出来そうなことは行ってみましょう！★

問合せ 保健福祉課 福祉介護班 ☎68-6716

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

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  
シーズ 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

タウンカレンダー 2月

Calendar table for February with dates 1-29 and events such as '第8回 イセエビCUP おんじゅくオーシャントレイル', '健康づくり教室 すこやか', '介護に関する入門的研修', '1歳6カ月児健診', '3歳児健診'.

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 7,430(▲5) 男 3,535 女 3,895 世帯数 3,693 (令和元年12月27日現在)
●ダム貯水状況 貯水量 548,000m³ 貯水率 94.6% (令和2年1月6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 363人 (令和元年12月中)
●ふるさと納税寄附受付 寄附件数 926件 寄附総額 2,692万8千円 (令和元年12月末日現在)

俳句愛好会【おんじゅく俳壇】

今月の兼題【大寒・寒牡丹】

俳句 text including '水瀑や流るる水の時を止め', '声荒く女世帯の煤払ひ', '熱燗や苦楽それぞれ六十年', '終馬の眼に色添へて寒牡丹', '父母の温さ知らずや子供替女', '綿帽子纏ひし母の持仏かな', '一人居の庭にひよどり訪ひぬ', '老々の離ればなれや木の葉髪', '初日記 頁繰る子や左利き', '初富士の気高く遠く小松原', '刻まれししわが気になる師走かな', 'お似合ひのオーバークート六地蔵', 'おいて尚語らひ楽し日向ぼこ', 'ガード下勤め帰りのおでん鍋', '水仙をささげむ父母の墓前へと', '百歳を寿ぐやうに柚子撓わ', '●木の葉髪 初冬の頃よく抜ける髪の毛のこと', '●持仏 常に身につけ、又は家に安置しておく仏像', '●替女 盲目の門付女芸人で三味線の弾き語りなど'

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

御宿町久保に昨年オープン! ペットサロン&ホテル わんにゃん村
マイクロバブル トリミング 4,500円から
シャンプーでは落としきれない 毛穴の汚れを洗浄!!
ペットホテル 3,000円から
TEL 0470 64-4950
営業時間 9:00~19:00 (ホテルは年中無休) 定休日 火曜日・第1・3水曜日

介護タクシー 御宿コアラ
特定非営利活動法人
介護度をお持ちでなくても、おひとりでの外出が困難な方ならご利用になれます。
0470-68-4132 御宿町六軒町 462

制服学校指定店(男子・女子)
・一宮商業高校・大原高校
・大多喜高校・茂原樟陽高校
・茂原高校・長生高校
シャツ・ブラウス・ネクタイ・リボン セーター・ソックス等取り扱っております。
大原中央商店街通り TEL.62-0236 佐野屋

# ぼくの夢 わたしの夢

## 健康な身体づくりのサポートを

御宿中学校 3年  
いのうえ ともき  
井上 智輝 さん



僕の夢は、スポーツジムのトレーナーになることです。この仕事に関わりたと思ったきっかけは、テレビで観たからです。

スポーツトレーナーになったら、たくさんの方を健康にしていきたいです。健康になりたい方々に長続きするダイエットや、筋力をよりつけやすくするようなメニューを考えていきたいと思っています。

この夢を実現するためにも、一日一日を大切に過ごしていきたいと思っています。

## 人の心を動かす

御宿中学校 3年  
あそ ゆづき  
麻生 優月 さん



私の将来の夢は、イラストレーターになることです。

私は、感情を表に出すことが苦手で、塞ぎ込んでしまうことがありました。そんな時に、ある人の絵を見て衝撃を受けました。その絵に出会ったことで、私にも芸術なら感情を出せると思えるようになりました。また、芸術とは「個性」だということにも気付かせてくれました。

いつか私も、人の心を動かせるような絵を描けるようになり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。



### 切干大根とあさりの煮物

今回のレシピは切干大根などの乾物を使った煮物です。鉄分を多く含むあさりやきくらげが入っているため、鉄欠乏性貧血の予防にもおすすめです。

### 材 料 (4人分)

- ・切り干し大根…40g
- ・人参……………40g
- ・ポイルあさり…80g
- ・サラダ油…………小さじ2
- ・きくらげ…10g
- ・だし汁……360cc
- ・砂糖……………大さじ1強
- ・しょうゆ…大さじ1

### 1人分の栄養価

- ・エネルギー … 96kcal
- ・たんぱく質 … 6.0g
- ・脂質 …………… 2.6g
- ・鉄分 …………… 7.2mg
- ・塩分 …………… 1.1g

### 作り方

- ① 切り干し大根は水で15分くらいもどして水気を軽くしぼる。
- ② きくらげは水に10～20分浸してもどし、2～3つに切る。人参は細切りにする。
- ③ 鍋にサラダ油を熱し、あさりと人参を炒め、切り干し大根を加え、全体に油がまわるまで炒める。
- ④⑤ きくらげとだし汁を入れ、中火で4～5分煮て、砂糖としょうゆを加えて味がなじむまで煮る。

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