

# 御宿 ONJUKU

No.712

# 6月

2021.令和3年



写真：御宿中学校 運動会

- P2、3 健康づくり教室「すこやか」
- P4 表彰・ピックアップ防災
- P5 マイナンバーカードのご案内
- P6 国民健康保険税について
- P7 後期高齢者医療保険料について
- P8 介護保険料について
- P9 ちば障害者等駐車区画利用証認証制度について ほか
- P10 地域おこし協力隊の活動報告 ほか
- P11 お知らせ版
- P12 脳トレ町へようこそ
- P13 まちのできごと
- P14 介護ワンポイント

# おんじゅくまち健康づくり教室

す こ や か



年齢を重ねるごとに様々な身体の変化を感じていませんか。

若い頃に比べて、筋力が落ちてきてしまう、体力がなくなってしまう、忘れっぽくなるなど思いもよらぬ身体の変化を感じることがあるかと思います。また、運動不足、偏った食生活など生活習慣の乱れが原因で成人期（40歳～64歳）に生活習慣に関連した病気を発症し、慢性化することで高齢期（65歳以上）に要介護状態になってしまうこともあります。

生活習慣病の予防には、日頃からの適度な運動とバランスの良い食生活が大切です。

町では、運動を中心とした健康づくり教室を開催しています。教室に参加することで、運動不足解消や食生活の改善、また介護予防に取り組んでみませんか。教室への参加をお待ちしています。

参加する時間帯については、要相談となります。  
※ご自宅でリモートでも参加できます。

- 【実施期日】** 毎週水曜日  
 ①13:00～13:30 (受付 12:45～13:00)  
 ②14:00～14:30 (受付 13:45～14:00)  
 ③15:00～15:30 (受付 14:45～15:00)  
 ※回数や日程、時間など変更になる可能性があります。  
 詳細については、申込者へ個別に通知します。

**【実施場所】** 御宿町公民館 ※今年度は場所を変更して実施しています。

**【対象者】** 御宿町在住の40歳以上の方

**【内容】** 健康運動指導士による体操・運動等、自宅でも簡単にできる体操が中心です。  
 その他、理学療法士による助言、脳トレーニング、歯科講座、栄養講座なども実施しています。

**【申込方法】** 保健福祉課（68-6717または68-6716）までご連絡ください。  
 ※持病により通院されている方は、かかりつけ医の先生へ運動を行ってよいか確認をお願いします。



▲リモートで栄養講座を開催



▲歯科講座での  
口腔マッサージの様子

## 教室の流れをご紹介

～令和3年6月2日に行われた事業の様子に密着してみました～

### ①検温・アルコール消毒

会場についたら、検温とアルコール消毒をします。



今年度は

『**公民館**』

で実施しています。

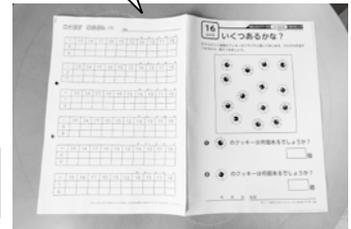
### ②受付

健康確認票を提出し、脳トレーニングプリントを受け取ります。



体温や血圧など、運動ができる状態を確認しています。

運動が始まるまでの間は、脳トレーニングプリントで頭の体操です。

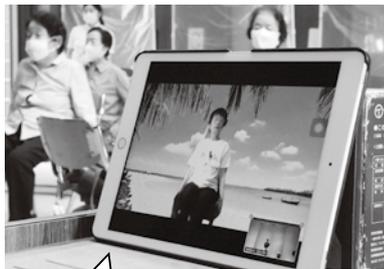


### ③運動

健康運動指導士の指導のもと、体を動かします。



途中で水分補給をはさみながら、約30分間の運動です。



会場（公民館）と自宅をつないでリモートで教室に参加。

### ④本日の教室は終了。

また、来週！



会場（公民館）までの送迎バスも出ています。利用をご希望される方はお声がけください。

## 参加されている方にお話をうかがいました！

この教室で過ごす時間が楽しいです。



家にいても体を動かすことがないので、参加しました。良い運動になります。



家でひとりでこれだけの運動をするのは難しいけど、この教室でみんなとやれば頑張れます。



## 『 私たちがサポートします !! 』 担当者からのメッセージ



主任保健師 高山

生活習慣病、気になりませんか？健康づくり、生活習慣病、介護予防、すべての対策に運動は大切です！！リモートも始めましたので、会場に来られない方、子育て中のママ、お仕事の間など、自宅や職場と一緒に運動しましょう。連絡お待ちしています。見学からでも大丈夫です。

参加している皆さんは、自分の健康のために楽しく運動しています。皆さんのエネルギーに私たちも元気をもらっています！ぜひ一緒に運動を始めましょう！



主任保健師 矢ノ口

【申込・問合せ】 保健福祉課 保健事業班（生活習慣病予防関連） ☎68-6717  
保健福祉課 福祉介護班（介護予防関連） ☎68-6716

春の叙勲  
旭日双光章

新井明さん



新井明さん（上布施）は、平成7年10月に御宿町議会議員に当選して以来、平成27年9月まで、5期20年にわたり、町議会議員として、地方自治の振興発展に貢献されました。

任期中は、御宿町議会議長、布施小学校組合議会議長、国保国吉病院組合議会議員、夷隅郡市広域市町村圏事務組合議会議員、夷隅環境衛生組合議会議員、御宿町都市計画審議会委員などを歴任されました。この間、御宿小学校と岩和田小学校の統合、観光案内所の改築工事、清掃センターの改造工事など、御宿町の社会基盤の充実と住民福祉の向上に尽力された功績により、このたびの受章となりました。

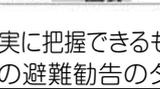
ピックアップ防災 Vol.76

「避難指示(緊急)」と「避難勧告」が「避難指示」に一本化されました

令和3年5月20日にこれまでの「避難勧告等に関するガイドライン」が名称等を含め「避難情報に関するガイドライン」に改定され、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・土砂災害等の防災情報が変わりました。

日ごろから避難場所や避難ルートを確認するなど、いざという時に備え、防災対策に取り組みましょう。

- 【変更内容】
- 警戒レベル5 「災害発生情報」 → 「緊急安全確保」
  - 警戒レベル4 「避難指示(緊急)、避難勧告」 → 「避難指示」
  - 警戒レベル3 「避難準備、高齢者等避難開始」 → 「高齢者等避難」

| 警戒レベル                    | 新たな避難情報等   | これまでの避難情報等                       |
|--------------------------|--|----------------------------------|
| 5                        |  <p>災害発生<br/>又は切迫</p> <p>緊急安全確保※1</p>             | <p>災害発生情報<br/>(発生を確認したときに発令)</p> |
| ~~~~<警戒レベル4までに必ず避難！>~~~~ |  |                                  |
| 4                        |  <p>災害のおそれ高い</p> <p>避難指示※2</p>                    | <p>・避難指示(緊急)<br/>・避難勧告</p>       |
| 3                        |  <p>災害のおそれあり</p> <p>高齢者等避難※3</p>                  | <p>避難準備・<br/>高齢者等避難開始</p>        |
| 2                        |  <p>災害状況悪化</p> <p>大雨・洪水・高潮注意報<br/>(気象庁)</p>       | <p>大雨・洪水・高潮注意報<br/>(気象庁)</p>     |
| 1                        |  <p>今後発生確率<br/>増加のおそれ</p> <p>早期注意情報<br/>(気象庁)</p> | <p>早期注意情報<br/>(気象庁)</p>          |

※1 市町村が災害の状況を確実に把握できるものではない等の理由から、警戒レベル5は必ず発令される情報ではありません。

※2 避難指示は、これまでの避難勧告のタイミングで発令されることとなります。

※3 警戒レベル3は、高齢者等以外の人も必要に応じ普段の行動を見合わせ始めたり、避難の準備をしたり、危険を感じたら自主的に避難するタイミングです。

警戒レベル5は、  
すでに安全な避難ができず  
命が危険な状況です。  
**警戒レベル5緊急安全確保の  
発令を待つてはいけません！**

避難勧告は廃止されます。  
これからは、  
**警戒レベル4避難指示で  
危険な場所から全員避難  
しましょう。**

避難に時間のかかる  
**高齢者や障害のある人は、  
警戒レベル3高齢者等避難で  
危険な場所から避難  
しましょう。**

お持ちでない方は  
お早めに!!

これからは手放せない!

# マイナンバーカード

おもて面にあなたの  
顔写真入り!  
「本人確認書類」  
として使えるよ!



<おもて面>



<うら面>

うら面にチップに  
あなた本人である  
ことを証明する、  
「電子証明書」  
が入っているよ!

くらしを便利に! マイナンバーカード!



**本人確認書類になる!**  
ライブ会場の入場、携帯の契約、  
会員登録などに使える!

ポイントです!



**健康保険証**

として使える!  
対応する医療機関・薬局は  
順次拡大!  
ピッとかざすだけでOK!

詳しくはこちら▼



スマホ・パソコンでラクラク!

- ・オンラインで確定申告ができる。
- ・子育てをはじめとする行政手続ができる。
- ・お薬や医療費の情報が確認できるようになる。



マイナンバーカード交付のお知らせ(ハガキ)  
が届いている方は早めに役場住民班(3F1番)  
に受け取りに来てください。

【問合せ】 税務住民課 住民班 ☎68-6695

マイナンバー制度・マイナンバーカードについてのお問合せ

マイナンバー総合フリーダイヤル

0120-95-0178

平日 9時30分~20時00分  
土日祝 9時30分~17時30分(年末年始を除く)

紛失・盗難によるマイナンバーカードの  
一時利用停止については24時間365日受付

■一部のIP電話等で上記ダイヤルに繋がらない場合

マイナンバーカード等 050-3818-1250  
その他のお問合せ 050-3816-9405

■英語、中国語、韓国語、スペイン語、ポルトガル語対応のフリーダイヤル  
This telephone number is toll-free corresponding to English, Chinese, Korean, Spanish and Portuguese.

マイナンバー制度について  
Inquiries about My Number System 0120-0178-26

マイナンバーカード等  
Inquiries about My Number Card etc. 0120-0178-27

マイナンバーカードの  
申請方法はこちら



https://www.kojinbango-card.go.jp/kofushinse/

## 令和3年度国民健康保険税について

国民健康保険は、皆さんが病気や怪我をしたときに安心して医療が受けられるよう、加入者の皆さんで相互扶助する制度です。

令和3年度は、税制改正により、基礎控除額が33万円から43万円に引き上げられました。これに伴い国民健康保険税の軽減判定所得額も改正となります。

### (賦課限度額)

|                 | 医療費分     | 支援金分     | 介護分      |
|-----------------|----------|----------|----------|
| 所得割 (世帯の所得に応じて) | 5.6%     | 2.4%     | 1.5%     |
| 均等割 (加入者1人あたり)  | 17,000円  | 9,000円   | 8,000円   |
| 平等割 (1世帯あたり)    | 20,000円  | 8,000円   | 5,000円   |
| 賦課限度額           | 630,000円 | 190,000円 | 170,000円 |



### (軽減判定所得額)

| 軽減割合 | ※世帯の総所得金額 (軽減判定所得)                                    |
|------|---|
| 7割減  | 43万円+ (10万円× (給与所得者等の数 (※1) - 1))                     |
| 5割減  | 43万円+28.5万円× (被保険者数 (※2) + 10万円× (給与所得者等の数 (※1) - 1)) |
| 2割減  | 43万円+52万円× (被保険者数 (※2) + 10万円× (給与所得者等の数 (※1) - 1))   |

※1 一定給与所得者 (給与収入55万円超) と公的年金等の支給 (60万円超 (65歳未満) 又は110万円超 (65歳以上)) を受ける者

※2 同じ世帯の中で、国民健康保険の被保険者から後期高齢者医療の被保険者に移行した者を含む

### 【新型コロナウイルス感染症の影響により収入が減少した世帯に係る国民健康保険税の減免について】

新型コロナウイルス感染症の影響により、主たる生計維持者の事業収入・給与収入等が前年より減少した世帯の方で、一定の基準を満たす場合、申請により、国民健康保険税が免除又は減額となります。

○減免対象者：次のいずれかに該当する方が対象となります。

- ①新型コロナウイルス感染症により、主たる生計維持者が死亡し、又は重篤な傷病を負った世帯の方
- ②新型コロナウイルス感染症の影響により、主たる生計維持者の事業収入、不動産収入、山林収入、又は給与収入 (以下「事業収入等」という。) の減少が見込まれる世帯の方

※事業収入等が前年に比べ30%以上の減少見込みがある等、一定の基準があります。

○減免対象期間：令和2年2月1日から令和4年3月31日までの間に納付期限がある保険税

○減免申請期限：令和4年3月31日まで

### 【倒産などで職を失った失業者に対する国民健康保険税の軽減について】

勤務先の倒産や解雇などで失業した方を対象に国民健康保険税を軽減します。また、高額療養費、高額介護合算療養費等についても自己負担限度額の軽減があります。雇用保険受給資格者証を持参のうえ申請してください。

○申請対象者：次のすべての条件を満たす方が対象です。

- ①雇用保険受給資格者証をお持ちの方で特定受給資格者または特定理由退職者の方
- ②平成21年3月31日以降に失業した方
- ③失業時点で65歳未満の方
- ④国民健康保険加入者の方

○内容：国民健康保険税所得割額および高額療養費等の負担区分を算定する際、対象者の前年の給与所得を30/100として算定します。

○対象期間：離職日の翌日から令和4年3月31日まで

【問合せ】 税務住民課 税務班 ☎68-6692

## 『税金とはみんなで社会を支える会費』 租税教室の開催

次世代を担う児童に税の意義や役割を正しく理解してもらうことを目的に、5月19日に布施小学校6年生、6月11日に御宿小学校6年生を対象とした租税教室を開催しました。

当日は、アニメ鑑賞や1億円レプリカ等の教材を使用し、「税金は、みんなが安心して暮らすための社会を支えるために、みんなが出し合う会費」のようなものであることを学びました。

租税教室後、児童から「税金は生活にあまり関係ないと思ったけど学習を振り返って、税金は生活にとっても関係していることが分かりました。」「私達 (住民) の願いが叶っているのは、税金のおかげで税金は大切だなと思いました。」など、多くの児童から感想をいただきました。



税金の種類を説明 (御宿小学校)



1億円のレプリカを教材として使用 (布施小学校)

# 令和3年度後期高齢者医療保険料について

## ◎令和3年度の保険料率は令和2年度と変更ありません

保険料は、被保険者全員が負担する「均等割額」と被保険者の前年所得に応じて負担する「所得割額」を合計して、個人単位で決定します。決定した保険料額は、その年の4月1日から翌年3月31日までの1年間の金額となります。保険料額決定通知書は、7月中旬にお送りします。

## ◎令和3年度の保険料率

|                 |   |                                      |   |                                    |
|-----------------|---|--------------------------------------|---|------------------------------------|
| 均等割額<br>43,400円 | + | 所得割額<br>賦課のもととなる所得金額(※1) × 所得割率8.39% | = | 年間保険料額<br>(上限は64万円)<br>注：100円未満切捨て |
|-----------------|---|--------------------------------------|---|------------------------------------|

※1 「賦課のもととなる所得金額」とは、前年の総所得金額および山林所得金額ならびに株式・長期(短期)譲渡所得金額等の合計から基礎控除額43万円を控除した額です(ただし、雑損失の繰越控除額は控除しません)。

## 保険料の軽減

所得の低い方や被用者保険の被扶養者であった方に対する保険料の軽減があります。

令和3年度は、税制改正により、基礎控除額が33万円から43万円に引き上げられました。これに伴い、保険料(均等割額)の軽減判定所得基準額も変更になります。また、世帯の所得状況に応じて保険料(均等割額)が「7.75割・7割・5割・2割」の割合で軽減されていましたが、保険料軽減特例の見直しに伴い、「7割・5割・2割」の割合で軽減されます。

## ◎所得の低い方の均等割額の軽減

世帯の所得状況に応じて均等割額が軽減されます。

| 世帯内の被保険者と世帯主の総所得金額等の合計                                 | 軽減割合 | 軽減後の均等割額 |
|--|------|----------|
| 43万円<br>+10万円×(給与・年金所得者の数-1)(※2) 以下の場合                 | 7割   | 13,020円  |
| 43万円+(28万5千円×被保険者の数)<br>+10万円×(給与・年金所得者の数-1)(※2) 以下の場合 | 5割   | 21,700円  |
| 43万円+(52万円×被保険者の数)<br>+10万円×(給与・年金所得者の数-1)(※2) 以下の場合   | 2割   | 34,720円  |

※2 世帯内の被保険者と世帯主のうち、以下のいずれかに該当するものが2人以上いる場合には、その人数から1を減じた数に10万円を乗じた金額を加えます。

- 給与収入(専従者給与を除く)が55万円を超える。
- 65歳以上(前年の12月31日現在)で公的年金収入(特別控除額15万円を差し引いた額)が110万円を超える。
- 65歳未満(前年の12月31日現在)で公的年金収入が60万円を超える。

## ◎会社の健康保険などの被扶養者であった方の保険料の軽減

後期高齢者医療制度加入の前日に会社の健康保険や共済組合など被用者保険の被扶養者であった方は、保険料の均等割額が、加入後2年間のみ5割軽減になり、所得割額はかかりません。

(注)国民健康保険および国民健康保険組合の被保険者であった方は対象になりません。

(注)所得の低い方の均等割額の軽減に該当する場合は、軽減割合が高い方が優先されます。

【問合せ】 保健福祉課 保健事業班 ☎68-6717  
千葉県後期高齢者医療広域連合 資格保険料課 ☎043-308-6768

## 介護保険料が変わりました

介護保険料は、第8期介護保険事業計画（令和3年度から令和5年度）に基づき、介護サービスにかかる費用などから基準額を算出し、所得段階に応じて設定しています。

御宿町では、介護保険料基準額を **年額64,800円(月額5,400円)** に改定しました。

※第7期(平成30年度から令和2年度)は、年額66,000円(月額5,500円)でした。

今後3年間では、要介護認定者数の増加や報酬改定等により給付費の増加が見込まれるものの、予定されている制度改正の影響や財政安定化基金の返済が終わることなどから、第7期から減額となりました。

### 《介護保険料の算定方法》

$$\begin{array}{|c|} \hline \text{基準額} \\ \hline \text{64,800円} \\ \hline \end{array} = \frac{\begin{array}{|c|} \hline \text{介護保険サービス総費用} \\ \hline \end{array} \times \begin{array}{|c|} \hline \text{65歳以上の方の} \\ \text{負担分(23\%)} \\ \hline \end{array}}{\begin{array}{|c|} \hline \text{65歳以上の方の人数} \\ \hline \end{array}}$$

### 《令和3年度から令和5年度までの所得段階別保険料》

介護保険料は、本人や世帯の収入状況から以下の9段階のいずれかに決まります。

| 所得段階        | 対象者   | 基準額に対する割合 | 保険料(年額)        | 改定前保険料(年額) |
|-------------|---|-----------|----------------|------------|
| 第1段階        | ・生活保護受給者<br>・世帯全員が町民税非課税で、老齢福祉年金(※1)を受給している方<br>・世帯全員が町民税非課税で、本人の課税年金収入額とその他の合計所得金額(※2)の合計が80万円以下の方 | 0.3※      | 19,440円<br>(注) | 19,800円    |
| 第2段階        | ・世帯全員が町民税非課税で、本人の課税年金収入額(※3)とその他の合計所得金額の合計が80万円超120万円以下の方   | 0.5※      | 32,400円<br>(注) | 33,000円    |
| 第3段階        | ・世帯全員が町民税非課税で、本人の課税年金収入額とその他の合計所得金額の合計が120万円を超える方   | 0.7※      | 45,360円<br>(注) | 46,200円    |
| 第4段階        | ・世帯の誰かに町民税が課税されているが、本人は町民税非課税で、本人の課税年金収入額とその他の合計所得金額の合計が年間80万円以下の方                                  | 0.9       | 58,320円        | 59,400円    |
| 第5段階<br>基準額 | ・世帯の誰かに町民税が課税されているが、本人は町民税非課税で、本人の課税年金収入額とその他の合計所得金額の合計が年間80万円を超える方                                 | 1.0       | <u>64,800円</u> | 66,000円    |
| 第6段階        | ・本人が町民税課税で、前年の合計所得金額120万円未満の方   | 1.2       | 77,760円        | 79,200円    |
| 第7段階        | ・本人が町民税課税で、前年の合計所得金額120万円以上の方   | 1.3       | 84,240円        | 85,800円    |
| 第8段階        | ・本人が町民税課税で、前年の合計所得金額210万円以上の方   | 1.5       | 97,200円        | 99,000円    |
| 第9段階        | ・本人が町民税課税で、前年の合計所得金額320万円以上の方   | 1.7       | 110,160円       | 112,200円   |

(注) 第1段階から第3段階※までは、低所得者に対する保険料軽減措置により、公費が投入され、負担割合の引下げによる保険料の軽減があります。

(※1) 老齢福祉年金…明治44年4月1日以降に生まれた人などで、一定の所得がない人や、他の年金を受給できない人に支給される年金です。

(※2) 合計所得金額…収入金額から必要経費に相当する金額(収入の種類により計算方法が異なります)を控除した金額のことで、扶養控除や医療費控除などの所得控除をする前の金額です。

【第1段階～第5段階の方】「公的年金等に係る雑所得」を控除した金額です。合計所得金額に給与所得が含まれている場合は、給与所得から10万円を控除した金額を用います。

【第6段階以上の方】合計所得金額に給与所得又は公的年金等に係る雑所得が含まれている場合は、給与所得及び公的年金等に係る雑所得の合計額から10万円を控除した金額です。土地売却等に係る特別控除額がある場合は「長期譲渡所得及び短期譲渡所得に係る特別控除額」を控除した金額を用います。

(※3) 課税年金収入額…国民年金や厚生年金など、課税の対象となる年金の収入金額で、各種控除をする前の金額です。

令和3年度の介護保険料にかかる納入通知は、7月中旬に個別にお知らせします。また、現在特別徴収(年金天引き)の方は、令和2年度の保険料率をもとに仮徴収として納付されているところですが、同様に7月に年額の保険料を算定し、改めてお知らせします。

【問合せ】保健福祉課 福祉介護班 ☎68-6716

## ちば障害者等用駐車区画利用証制度がスタートします

千葉県では、公共施設や商業施設をはじめとする、様々な施設に設置されている障害者等用駐車区画を必要とする、障害者、介護が必要な高齢者、妊産婦、けが人など、歩行が困難と認められる人に利用証を交付することで適正利用を図る制度を7月からスタートします。

利用証制度については、千葉県健康福祉指導課又は御宿町役場保健福祉課（2階 ②窓口）にお問い合わせください。

### ●利用対象者

日常生活において、障害等を理由に歩行が困難であると認められる方。

例：障害者、高齢者、難病患者、妊産婦、けが人

※具体的な基準については、お問合せください。



(図1) 障害者等用駐車区画

### ●利用可能な駐車区画

公共施設や商業施設（ショッピングセンター等）に設置されている障害者等用駐車区画（図1）での利用が可能です。

### ●利用証の掲示について

障害者等用駐車区画に駐車するときは、ルームミラーに利用証を掛けるなど、外から見えるように掲示（図2）してください。



(図2) 車内での掲示例

### ●利用証の交付について

千葉県健康福祉指導課（郵送のみ）及び御宿町役場保健福祉課（窓口・郵送）にて、交付します。申請の際は、申請書とともに、障害者手帳などの確認書類の提示が必要です。



(図3) 利用証の例

**【問合せ】** 千葉県健康福祉指導課 ☎ 043-223-3924  
御宿町役場保健福祉課 ☎ 68-6716

## 国民年金保険料には免除制度があります

第1号被保険者（日本国内に住所のある20歳以上60歳未満の人）は、年齢・性別・所得に関係なく、20歳から60歳までは定額の保険料を納めることになっています。

経済的な理由等で保険料を納めることが困難な場合には、「保険料免除制度」や「納付猶予制度（50歳未満）」がありますので、未納にすることなく手続きを行ってください。申請書は役場住民班（3階窓口①）に備え付けてあります。

令和3年度分（令和3年7月分から令和4年6月分まで）の免除等の受付は令和3年7月1日から開始となります。

※ご本人の保険料未納期間の確認については、年金事務所へお問合せください。

**【問合せ】** ねんきん加入者ダイヤル ☎ 0570-003-004  
千葉県年金事務所国民年金課 ☎ 043-242-6320  
御宿町役場税務住民課住民班 ☎ 68-6695

## 法務局における自筆証書遺言書保管制度について

法務局では、令和2年7月10日に自分で書いた自筆証書遺言書を保管する制度が開始されました。自筆証書遺言書は、親族間の相続によるトラブルの回避が期待され、自宅で保管することもできますが、法務局へ自筆証書遺言書を保管すると、相続人に改ざんされることはなく、死亡時の相続人などへの通知制度を利用することで、相続人などに遺言書の存在を知らせることができます。さらに、面倒だった家庭裁判所の検認手続きが不要となりますので、ぜひ当制度をご活用ください。

自筆証書遺言書は、夷隅郡御宿町に住所地、本籍地又は所有不動産がある方であれば千葉地方法務局茂原支局に保管することができます。なお、法務局で遺言書の内容についての相談はできませんので、御了承願います。

また、自筆証書遺言書保管制度の申請手続きは予約制となっていますので、電話又はインターネットでの事前予約をお願いします。

**【問合せ】** 千葉地方法務局茂原支局総務係 ☎ 0475-24-2188  
※8時30分～17時15分（土日・休日を除く。）

地域おこし協力隊  
町の情報発信や  
移住相談業務等担当

# 地域おこし協力隊の 活動報告



行木 千賀

町の情報発信をSNS中心に行なっていましたが、今月から新たに「おんじゅくまち地域おこし協力隊だより」をスタートしました！御宿町を中心に夷隅郡市内のお店にご協力を頂き、地域おこし協力隊だよりの掲示を行っています。直接みなさんに関われる機会が少ないですが、この地域おこし協力隊だよりを通じてみなさんと地域を盛り上げられたら嬉しいです。毎月更新をするので楽しんで頂ければ嬉しいです。是非みなさん見つけたら読んでみて下さい！



▲実谷にあるサーフショップ SHOOTTSさんにて掲示させて頂きました

## 今年のサマージャンボ宝くじは、1等・前後賞合わせ7億円！ ご購入は、ぜひ千葉県内の宝くじ売り場で！

発売期間 7月13日(火)～8月13日(金)  
抽選・支払 8月25日(水)抽選 8月30日(月)支払開始  
発売価格 300円/枚 ※インターネットからも購入可能です。



| 等級      | サマージャンボ<br>販売総額690億円<br>(ユニット数23) | サマージャンボミニ<br>販売総額210億円<br>(ユニット数7) |
|---------|-----------------------------------|------------------------------------|
| 1等      | 5億円(23本)                          | 3,000万円(28本)                       |
| 1等の前後賞  | 1億円(46本)                          | 1,000万円(56本)                       |
| 1等の組違い賞 | 10万円(2,277本)                      |                                    |
| 2等      | 1,000万円(46本)                      | 5万円(2万1,000本)                      |
| 3等      | 100万円(230本)                       | 1万円(28万本)                          |
| 4等      | 5万円(2,300本)                       | 3,000円(70万本)                       |
| 5等      | 1万円(23万本)                         | 300円(700万本)                        |
| 6等      | 3,000円(230万本)                     |                                    |
| 7等      | 300円(2,300万本)                     |                                    |

宝くじの収益金は、公益財団法人千葉県市町村振興協会を通じて、各市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。御宿町では、災害対策事業に活用しました。

また、昨年発行のサマージャンボ宝くじ(第848回全国自治宝くじ)及びサマージャンボミニ(第849回全国自治宝くじ)の支払期限は8月25日(水)ですので、ご注意ください。

【問合せ】 企画財政課 財政係 ☎68-2512

## TOKYO 2020 サーフィン競技会場周辺の交通対策へのご協力のお願い 交通規制期間：7月24日(土)～8月1日(日)

競技会場(釣ヶ崎海岸サーフィンビーチ会場)周辺では、競技日前日(7月24日)と競技期間中(7月25日～8月1日)において、駐停車禁止等の交通規制を実施します。

また、大会関係者ルート(九十九里有料道路入口～東浪見交差点周辺)上の安全確保及び大会関係者の輸送の円滑化を図るため、案内看板等に沿って、国道128号を使った迂回にご協力をお願いします。

サーフィン競技期間前後の数日間においても、大会関係者の往来が多く見込まれますので、併せて迂回にご協力をお願いします。

詳細については、QRコードから東京2020オリンピック競技大会公式ウェブサイトをご確認ください。

【問合せ】 産業観光課 商工観光班 ☎68-2513



東京2020オリンピック  
競技大会公式ウェブサイト



## 海岸クリーンキャンペーン実施について

海岸クリーンキャンペーンを実施します。  
町自慢の海岸をみんなできれいにしませんか？  
たくさんの方のご参加、ご協力をお待ちしています。

【日時】7月17日(土)9:30～10:30

【清掃場所】浜海岸、中央海岸、浦仲海岸、岩和田海岸  
・ごみ拾い等が出来る服装で、軍手・清掃用具は各自お持ちください。  
・お車でお越しの方は須賀多目的広場駐車場をご利用ください。  
・海岸清掃用ごみ袋は各海岸にて配布します。  
・新型コロナウイルス感染予防のため、手指の消毒、マスク着用にご協力ください。

【問合せ】建設環境課 環境整備班 TEL 68-6694

## 社会福祉法人 千葉いのちの電話 第33期電話ボランティア相談員 を募集します

### 【応募資格】

- ①年齢20歳以上(令和3年4月現在)
- ②資格・経験不問
- ③基礎研修講座に出席できること

【研修期間】令和3年10月～令和5年3月

【受講料】有料

【申込締切】9月17日(金)

### 【問合せ・申込先】

社会福祉法人千葉いのちの電話 事務局  
TEL 043-222-4416 (月～金 9:00～17:00)

## 社会福祉法人 千葉いのちの電話 第33期電話ボランティア相談員 事前説明会・講演会について

社会福祉法人千葉いのちの電話ボランティア相談員募集に先立ち、事前説明会と講演会を行います。

### 【事前説明会】

7月25日(日) 13:30～14:30 (受付 13:00～)  
場所:CIDビル 千葉市中央区本町3-1-16  
先着:30名

### 【講演会・事前説明会】

8月22日(日) 13:30～15:00 (受付 13:00～)  
場所:CIDビル 千葉市中央区本町3-1-16  
演題「今、私たちにできること」  
講師:岸 良範 氏(福島学院大学教授)  
先着:30名  
オンライン参加:先着100名

### 【問合せ・申込先】

社会福祉法人千葉いのちの電話 事務局  
TEL 043-222-4416 (月～金 9:00～17:00)  
オンライン参加希望者は、E-mail([ll-chiba@chiba-inochi.jp](mailto:ll-chiba@chiba-inochi.jp))  
でお申し込みください。

## 歯周病検診 協力歯科医院一覧の 訂正とお詫びについて

歯周病検診対象者に通知しました、歯周病検診協力医院一覧に記載もれがあったため、訂正してお詫び申し上げます。

【追加】勝浦市 医療法人社団 薫聖会 高梨歯科医院  
TEL 73-1051

# おんじゅく お知らせ版

発行日 令和3年6月25日 No. 819

## 令和3年度第2四半期の粗大ごみ 戸別収集について

|       |          |          |          |
|-------|----------|----------|----------|
| 実施予定日 | 7月21日(水) | 8月26日(木) | 9月24日(金) |
| 申込締切  | 7月15日(木) | 8月16日(月) | 9月15日(水) |

【申込方法】用紙に粗大ごみ収集希望と記載し、住所、氏名、電話番号、品目を明記のうえ、FAX・持参・郵送(ハガキ可)いずれかの方法にて、清掃センター(持参する場合は役場建設環境課でも可)まで提出してください。

※書式は問いません。

※収集するものは1回の申込みで5点までです。

【実施の連絡】申込締切後、時間を調整し、申込者に電話で連絡します。

【処理料金(手数料)】1kg当たり90円。積み込みの際に計量を行い、その場で料金を頂きます。また、家電4品目(テレビ、冷蔵庫、冷凍庫、エアコン、洗濯機、衣類乾燥機)は、郵便局でリサイクル料金を支払い、リサイクル券を用意した物のみ収集が可能となり、別途に指定引取場所までの運搬料(1kg当たり3円)を頂きます。

### 【申込書提出先・問合せ】

〒299-5102 御宿町久保1041  
清掃センター TEL・FAX 68-4613

## 重度心身障害者(児)医療費助成制度の 利用に係る更新手続きについて

重度心身障害者(児)医療費助成制度を現在利用されている方は、8月以降の助成資格を判定しますので、受給資格申請書に必要書類を添えて保健福祉課(2階 ②窓口)まで提出してください。

期間内に提出がない場合は、医療費の助成が受けられなくなる場合がありますので、ご注意ください。

※現在、制度を利用されている方には、個別に通知いたします。

【提出期間】7月1日(木)～7月16日(金)

※土日祝日を除く8:30～17:15まで

【問合せ】保健福祉課福祉介護班 TEL 68-6716

### 入札結果の公表(令和3年5月)

- ◆件名 ◆場所 ◆契約期間 ◆落札業者 ◆契約金額(税抜)
- ▼橋梁定期点検業務委託/御宿町各所/令和3年5月28日～令和4年1月31日/国際航業(株)/17,900,000円
- ▼久保橋及び久保橋側道橋補修設計業務委託/御宿町久保、須賀地先/令和3年5月28日～令和3年12月24日/国際航業(株)/5,480,000円

【問合せ】企画財政課 TEL 68-2512



# 脳トレ町へ ようこそ

三育学院大学の  
看護学生が  
脳トレーニングを  
作成しました



住民の皆さん、脳トレ町へようこそ！  
梅雨の季節を迎え、夏の始まりを感じるこのごろ皆さんいかがお過ごしでしょうか。季節の変わり目で体調を崩しやすい時期ですが、体調に気をつけ今月も私たちと楽しく脳を鍛えましょう。

※答えは、広報7月号に掲載予定です。

## ひらめき町



下の①②③の形は、四角の中のどの番号の形と合うでしょうか。 ※回転させても構いません。  
解答欄 ①( ) ②( ) ③( )

① ② ③

## クイズ町

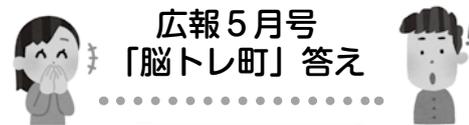
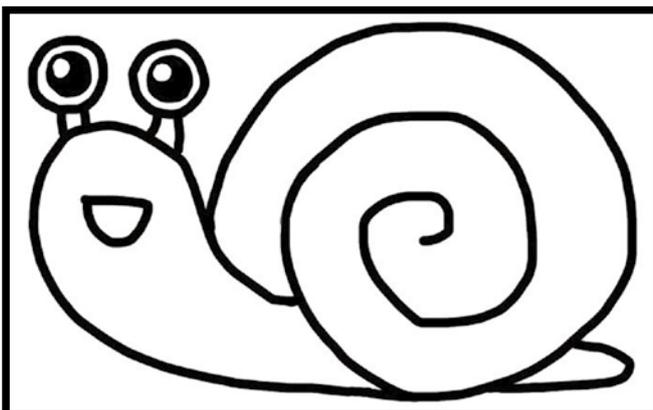
3択クイズに挑戦してみましよう！

- 毎月8日は、「果物の日」です。果物にちなんで、ネコはある果実を食べると酔っ払うと言われています。ある果物とは？  
ヒント「91」  
①キウイ ②サクランボ ③リンゴ
- 6月10日は、「ミルクキャラメルの日」です。昔キャラメルはあるスローガンに起用されていたお菓子でした。そのスローガンとは？ ヒント「電子・ガム」  
①美容 ②食欲増進 ③タバコ代用

## いろぬり町



かたつむりに色をぬりましょう！  
★出来た作品をTwitter(ツイッター)に「#御宿いろぬり町」で投稿して、皆で共有しよう！



## 広報5月号 「脳トレ町」答え

### かくれんぼ町

きつね・きりん・ねこ・うし・ねずみ・こあら・しか・いぬ・あるぱか・らくだ・ぱんだ・かば・へび・やぎ・とら・つる

### ならびかえ町

- たけのこ
- わかくさいろ
- たんごのせっく
- カーネーション

### つながり町

- 共通する言葉は？：卯月・新緑・恋猫  
その理由：春を連想させるもの  
仲間はずれの言葉は？：小春
- 共通する言葉は？：スケート・石けん・バナナの皮  
その理由：すべるもの  
仲間はずれの言葉は？：粘土
- 共通する言葉は？：氷・ロウソク・アイス  
その理由：溶けるもの  
仲間はずれの言葉は？：石

作成 三育学院大学  
問合せ 保健福祉課 福祉介護班  
☎ 68-6716



## 町内小中学校で運動会

御宿中学校の運動会を5月23日(日)に行いました。

赤団・白団ともに一丸となって、応援合戦や各学年の団体競技、綱引きなどに取り組んでいました。また、レース前に呼名された際にはポーズを決めるなど、運動会を楽しんでいる様子も伝わりました。全力で取り組んだからこそ、運動会後の晴れやかな笑顔が印象的でした。



▲「クイズ! THE御宿」

1年生が御宿町に関する○×クイズに挑戦!



▲「ボールニューワールド」

3年生が協力してボールを運びました。

御宿小学校と布施小学校は、6月5日(土)に運動会を行いました。

御宿小学校では、今の流行を取り入れた会場を楽しませる応援合戦と、各競技での児童の活躍が見られました。

布施小学校では、全校児童での応援合戦や紅白全校リレーなど、熱戦が繰り広げられました。両校とも前日の大雨によりグラウンド整備が必要な状況でしたが、日の出から先生方が整備を行い、保護者の協力も得て、無事行うことができました。

【御宿小学校】

【布施小学校】



▲「目指せゴール!大玉ゴロゴロ」(1・2年生)

大玉を転がす前に、元気よくダンスを踊りました。



▲「投げて 踊って 布施っ子玉入れ」(1・3年生)

玉入れの後には、曲に合わせてダンスを披露!



▲「嵐を起こせ!台風御宿号!」(3・4年生)

御宿小学校に台風がやってきた!



▲「紅白全校リレー」

全校児童がチームのために走りました。



▲町長室での贈呈式の様子

## いすみ農業協同組合が 防犯ブザーを寄贈

6月8日(火)、いすみ農業協同組合が町に50個の防犯ブザーを寄贈しました。

この防犯ブザーは、御宿小学校と布施小学校の3年生に渡され、防犯対策として児童の安全を守っています。

介護  
ワンポイント

介護保険負担限度額及び高額介護サービス費支給対象者の要件等が変わります

介護保険制度改正により、令和3年8月から対象者の要件等が変更されます。

【介護保険負担限度額認定について】

施設サービスを利用した場合は、サービス費用の1～3割・居住費等・食費・日常生活費を利用者が負担をしますが、低所得の方が施設利用困難とならないように、申請により居住費等・食費は下表の負担限度額まで負担し、超えた分は「特定入所者介護サービス費」として介護保険から支給されます。

※給付を受けるには町への申請が必要です。

居住費・食費の自己負担限度額（1日あたり）令和3年7月まで

| 利用者負担段階 | 所得の状況                   |                          | 預金等資産の状況                     | 居住費（滞在費）       |      |         |             | 食費               |
|---------|-------------------------|--------------------------|------------------------------|----------------|------|---------|-------------|------------------|
|         |                         |                          |                              | 従来型個室          | 多床室  | ユニット型個室 | ユニット型個室の多床室 |                  |
| 1       | 生活保護受給者の方等              |                          | 単身：1,000万円以下<br>夫婦：2,000万円以下 | 490円<br>(320円) | 0円   | 820円    | 490円        | 300円             |
|         | 世帯全員が住民税非課税             | 老齢福祉年金受給者の方              |                              | 490円<br>(420円) | 370円 | 820円    | 490円        |                  |
| 2       |                         | 前年の合計所得金額＋年金収入額が80万円以下の方 |                              |                |      |         |             | 1,310円<br>(820円) |
| 3       | 前年の合計所得金額＋年金収入額が80万円超の方 |                          |                              |                |      |         |             |                  |

令和3年8月から

| 利用者負担段階 | 所得の状況                          |                          | 預金等資産の状況                     | 居住費（滞在費）         |      |         |             | 食費     |          |
|---------|--------------------------------|--------------------------|------------------------------|------------------|------|---------|-------------|--------|----------|
|         |                                |                          |                              | 従来型個室            | 多床室  | ユニット型個室 | ユニット型個室の多床室 | 施設サービス | 短期入所サービス |
| 1       | 生活保護受給者の方等                     |                          | 単身：1,000万円以下<br>夫婦：2,000万円以下 | 490円<br>(320円)   | 0円   | 820円    | 490円        | 300円   | 300円     |
|         | 世帯全員が住民税非課税                    | 老齢福祉年金受給者の方              |                              | 490円<br>(420円)   | 370円 | 820円    | 490円        | 300円   | 300円     |
| 2       |                                | 前年の合計所得金額＋年金収入額が80万円以下の方 |                              |                  |      |         |             |        |          |
| 3       | 前年の合計所得金額＋年金収入額が80万円超120万円以下の方 |                          |                              |                  |      |         |             |        |          |
| 4       | 前年の合計所得金額＋年金収入額が120万円超の方       |                          | 単身：500万円以下<br>夫婦：1,500万円以下   | 1,310円<br>(820円) | 370円 | 1,310円  | 1,310円      | 1,360円 | 1,300円   |

※（ ）の金額は、介護老人福祉施設に入所した場合又は短期入所介護を利用した場合の金額です。

【高額介護サービス費支給について】

同じ月に利用した介護サービス利用者負担（1～3割）の合計が高額になり、上限額を超えた時は、超えた分が「高額介護サービス費」として後から給付されます。

※給付を受けるには町への申請が必要です。なお、すでに申請をされている方は、申請は不要です。

自己負担限度額（月額）

令和3年7月まで

| 区分   | 上限額                        |
|--|----------------------------|
| 現役並み所得相当の方<br>(年収約383万円以上)                   | 44,400円（世帯）                |
| 住民税課税世帯の方                                    | 44,400円（世帯）                |
| 世帯全員が住民税非課税                                  | 24,600円（世帯）                |
| ・老齢福祉年金受給者の方<br>・前年の合計所得金額＋課税年金収入額が80万円以下の方等 | 24,600円（世帯）<br>15,000円（個人） |
| 生活保護の受給者の方等                                  | 15,000円（個人）                |

令和3年8月から

| 区分   | 上限額                        |
|--|----------------------------|
| 年収約1,160万円以上の方                               | 140,100円（世帯）               |
| 年収約770万円以上<br>約1,160万円未満の方                   | 93,000円（世帯）                |
| 年収約383万円以上<br>約770万円未満の方                     | 44,400円（世帯）                |
| 上記以外の住民税課税世帯の方                               | 44,400円（世帯）                |
| 世帯全員が住民税非課税                                  | 24,600円（世帯）                |
| ・老齢福祉年金受給者の方<br>・前年の合計所得金額＋課税年金収入額が80万円以下の方等 | 24,600円（世帯）<br>15,000円（個人） |
| 生活保護の受給者の方等                                  | 15,000円（個人）                |

## タウンカレンダー 7月

|    |   |
|----|---|
| 1  | 木   |
| 2  | 金 ●健康運動教室 14:00~15:00 B&G   |
| 3  | 土   |
| 4  | 日   |
| 5  | 月   |
| 6  | 火   |
| 7  | 水   |
| 8  | 木   |
| 9  | 金 ●健康運動教室 14:00~15:00 B&G   |
| 10 | 土   |
| 11 | 日   |
| 12 | 月   |
| 13 | 火 ●乳幼児相談 13:30~15:00 こども園   |
| 14 | 水   |
| 15 | 木   |
| 16 | 金 ●健康運動教室 14:00~15:00 B&G   |
| 17 | 土<br>●海開き<br>●プール開き(おんじゅくウォーターパーク)<br>●ビーチサッカー大会<br>●海岸クリーンキャンペーン |
| 18 | 日   |
| 19 | 月   |
| 20 | 火   |
| 21 | 水   |
| 22 | 木 ●プール開き(B&G海洋センター)   |
| 23 | 金   |
| 24 | 土 ●可燃ごみ特別収集   |
| 25 | 日   |
| 26 | 月   |
| 27 | 火   |
| 28 | 水   |
| 29 | 木 ●つくしくらぶ 13:30~15:30 こども園  |
| 30 | 金   |
| 31 | 土 ●千葉県中学校ビーチバレーボール大会<br>●可燃ごみ特別収集                                 |

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 7,230(+2)  
男 3,457 女 3,773  
世帯数 3,689  
(令和3年5月31日現在)
- 慶弔  
出生 1 死亡 11  
(令和3年5月届出)
- 交通事故発生状況  
発生件数 3 死者数 0  
負傷者数 5  
(令和3年1月1日~5月31日)
- 御宿分署の出動状況  
火災発生件数 0  
救急件数 34  
(令和3年5月中)
- ダム貯水状況  
貯水量 579,000m<sup>3</sup>  
貯水率 96.4%  
(令和3年5月31日現在)
- 町浄水場の水質検査  
令和3年5月24日  
採水の検査結果  
放射性セシウム『不検出』
- エピアミー号利用状況  
乗車人数 418人  
(令和3年5月中)
- ふるさと納税寄附受付  
寄附件数 120件  
寄附総額 244万4千円  
(令和3年4月1日~令和3年5月31日)

### 俳句愛好会【御宿俳壇】 今月の兼題【紫陽花・梅雨】

川霧に球の浮き出て七変化  
真夜の雨激しき風は夏気配  
梅雨晴れやブンブン唸る草刈機  
額の花わずらう母の目の高さ  
チュウリップ活けて迎える喜寿祝い  
売上トップの君が去年は五月病  
梅雨入りて軒先錆びし三輪車  
夏草やわれここにあり道祖神  
碑を除けて朝市かつお売る  
ヒマラヤで凜と咲く罌粟派色  
閉店の小さき張り紙梅雨長し  
梅雨空に白鷺の舞ふ姿あり  
サングラス田植機降りる足長し  
小雀や長谷の大仏耳を貸し

岡本 俊康  
李 泰久  
山下茶ノ木  
井出 昌子  
近藤 風花  
佐野志保子  
庄司 範義  
永谷 愛  
石橋 敲  
安岡 信子  
聖成けさ子  
松田 栄範  
西川 百  
松村美津子

一信頼と巧みな技術をもってお応えします一

# 藤美建装

信頼と実績

一般住宅塗装 / リフォーム工事  
お客様のご希望に添えるように細かく丁寧な仕事を心掛けています

TEL 0470-87-9939 FAX 0470-87-9959  
■千葉県いすみ市岬町桑田1508-2

いすみ市 藤美建装 🔍検索

御宿企画は今年で4年目  
ご協力ありがとうございます！

それいけ!  
アパマンくらぶ

毎週月曜~金曜  
あさ8時放送中

BS0テレ

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

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

## 夢の実現

御宿中学校 3年  
引地 舞昊 さん



私の将来の夢は、甲子園出場と野球関係の仕事に就くことです。そのために、たくさん勉強をし、野球の練習に励み、希望の高校に行くことが今の目標です。高校の部活動は練習量が多いと聞きます。厳しい練習の環境に身を置くことで、自分を成長させることができると思います。その中で、日々努力をし、甲子園出場という目標を叶え、将来目指している野球関係の仕事につながればよいと考えています。

## 将来の自分

御宿中学校 3年  
君塚 葉菜 さん



私は、将来漫画家になりたいです。小さい頃から絵を描くことが好きで、たくさん絵を描いてきました。私には憧れている漫画家さんがいます。私もその人のように自分の思いを漫画で伝え、読者を楽しませる作品を作りたいと思います。漫画家で生計を立てることはとても大変なことですが、あきらめずに頑張っていきたいと思います。



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。



### 野菜とチーズの油揚げ焼き

今回のレシピは、野菜やハム、チーズなどを油揚げで巻いて焼いた料理です。低カロリーでもボリュームがあり、塩分も控えめです。

**1人分の栄養価** エネルギー … 87kcal たんぱく質 … 5.5g  
脂質 … 5.4g 塩分 … 0.4g

### 材 料 (4人分)

油揚げ……………2枚  
スライスチーズ…2枚  
ハム……………1枚  
もやし……………80g  
豆苗……………80g  
えのきたけ…………80g  
人参……………80g  
しょうが……………8g  
しょうゆ……………小さじ1/4  
塩……………小さじ1/6  
こしょう……………少々  
ごま油……………大さじ1/4  
ベビーリーフ……適宜

### 作り方

- ① ハムは半分に切り、細切りにする。豆苗は根元を切り落とし、半分にする。えのきたけは石づきを切って、半分に切る。人参としょうがは細切りにする。
- ② フライパンにごま油を熱し、しょうがともやし、えのきたけ、人参、ハムを加えて炒め、しんなりしたら豆苗を加えてさっと炒め、しょうゆ、塩、こしょうで調味し、バットに出し、粗熱をとる。
- ③ 油揚げは上から菜箸を押し転がし、3辺に切り込みを入れて正方形に広げ、スライスチーズを奥側にのせる。手前に②の1/2をのせ、手前からくるりと包むように巻く。
- ④ フライパンを熱し、③の巻き終わりを下にして焼き、巻き終わりがくっついたら転がしながら全体を焼く。
- ⑤ ④を食べやすい大きさに切って盛り付け、ベビーリーフを添える。

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