

御宿 ONJUKU

No.705

11月

2020.令和2年



- P2、3 ごみを減らし町の自然環境・生活環境を守ろう
- P4 知っていますか？暮らしを支える税
- P5 令和2年度上半期御宿町活力あるふるさとづくり
寄附金の寄附状況 ほか
- P6 地域おこし協力隊の活動報告 ほか
- P7 脳トレ町へようこそ
- P8、9 お知らせ版
- P10、P11 まちのできごと
- P12 国保ワンポイント

写真：三育学院大学の学生による
正しい手洗い指導

ごみを減らし 町の自然環境・生活環境を守ろう

ごみをなるべく出さないようにし、出たごみのうち有益なものはできるだけ資源として使い、使えないものは適正に処分することで、天然資源の消費を抑え、自然環境、さらには身近な生活環境への負荷をできる限り減らすことが求められています。

御宿町は豊かな自然環境と海浜資源があります。それを未来の子供たちに残していくため、みんなでごみの減量を推進していきましょう。

私たちは何をすればいいの？

家庭ごみの出し方について

- ペットボトルはキャップとラベルをはずして、プラスチックごみで出しましょう。



- 古紙や古着などは古紙回収日に出すなどごみの資源化に努めましょう。



- 可燃・生ごみは「桃色」、カン・ビン・プラスチック類は分別して「無着色」の指定袋で出しましょう。



- 生ごみは水切りネット等を使用し水分を減らしてから出しましょう。



⇒分別して出してもらったごみは、直接清掃センターで燃やしてしまうごみと、専門業者に搬出し再資源化するごみ等を分けています。

ごみ処理（焼却）には電気、重油など大量のエネルギーを使いますので、生ごみなどの水切りや、きちんと分別することで、利用するエネルギーが削減でき、排出されるCO2の削減効果も高まり環境保全につながります。

また、分別されたカン・ビン・プラスチック類は資源ごみとして処理され、色々なものへ姿をかえて再利用されています。



生ごみ等を出す際は、カラスや猫に荒らされないよう、ふた付きのポリバケツやネットをかけるなどの工夫をしましょう。

⇒生ごみは指定袋でしっかり閉じて、カラスや猫に荒らされてしまいます。美化ステーションごとに利用者の皆様で工夫をして対処していただくことで、地域の環境保全にもつながります。

※ごみ収集カレンダーやごみの分類方法のパンフレットは、建設環境課環境整備班（3階⑤窓口）にて配布しているほか、町ホームページでご覧いただけます。

ごみを減らすために町ではこんなことをやっています

コンポスト等の補助金について

コンポストや生ごみ処理機は、自宅でできる生ごみの資源化です。家庭で出る生ごみを乾燥・減量、また肥料化でき、排出ごみの減量化ができます。

補助内容

●コンポスト

購入費の2分の1以内(上限3,000円)

※一世帯2個まで

●手作りコンポスト

作成費の2分の1以内(上限10,000円)

※一世帯1個まで

●生ゴミ処理機

購入費の2分の1以内(上限30,000円) ※一世帯1個まで

※詳細は、建設環境課環境整備班へお問い合わせください。(町ホームページにも掲載しています。)



小学生の清掃センター見学

家庭から出されたごみが清掃センターに集められ、どのように処理されるかを見学し、ごみの減量、分別の大切さを学ぶ校外学習が行われました。



子供たちに豊かな自然とより良い生活環境を残すため、毎日ほんの少しごみを減らすよう心がけましょう。

⚠️ ごみの不法投棄について

山林、河川、空き地などにごみを捨てることはもちろん、家庭ごみや空き缶等を軽い気持ちでポイ捨てる行為も不法投棄になり罰せられます。

また、地域の皆様で利用している美化ステーションなどに指定袋以外の袋で可燃ごみ、資源ごみを出すことはできませんのでご注意ください。

※自分の土地に不法投棄されたとき、投棄者が判明しないときは、土地の所有者や管理者が自分でごみを処分することになりますので、日頃から土地の管理をしましょう。



問合せ 建設環境課 環境整備班 ☎68-6694

「知っていますか？くらしを支える税」

税の仕組み

町税とは、町に納める税金の総称で「町民税」「固定資産税」「軽自動車税」「たばこ税」などがあります。これに対して「所得税」や「消費税」など国に納める税金を国税、「県民税」や「自動車税」など県に納める税金を県税と言います。

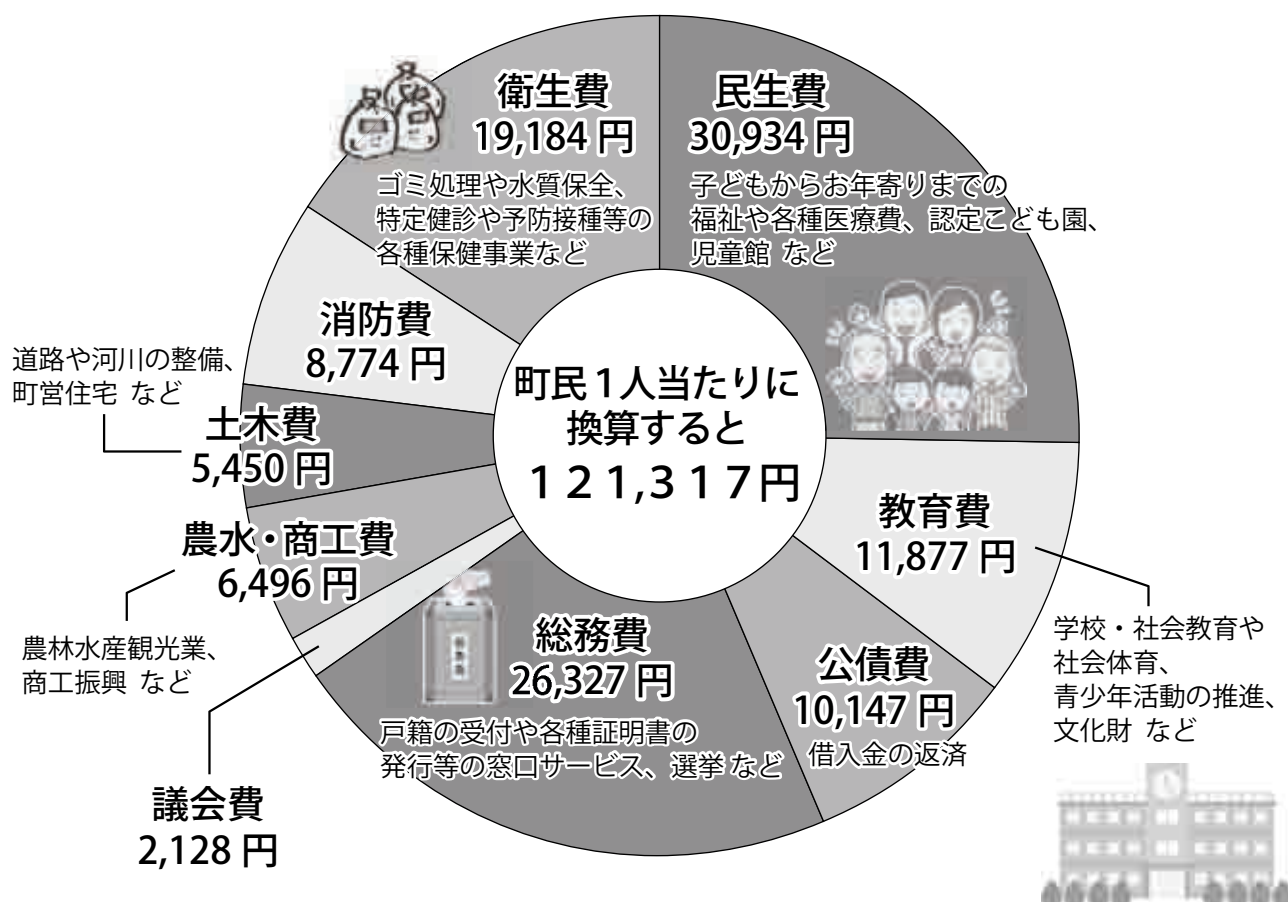
令和元年度の町税収入総額は8億9,338万2千円で、歳入総額の22.9%となっています。このうち町民税（所得に応じて負担）は3億2,345万4千円、固定資産税（資産の価値に応じて負担）は5億1,814万8千円と、この2つで町税全体の約94.2%を占めています。皆さんに納めていただいた税金を町民1人あたりに換算すると12万1,317円になります。

生活とのかかわり

「税」は皆さんの日常生活に深くかかわっています。町の賑わいを創る産業振興をはじめ、道路や小中学校の整備、消防・防災、ゴミの収集や処理、福祉や出生届等の受付など、個人や民間では賄うことができない公共サービスや公共施設等あらゆる分野で有効に活用されています。

皆さん一人ひとりに納めていただいた税金が、御宿町のまちづくりの原動力となっています。納税は納期限内での納付をお願いします。また、税金の納付は納め忘れのない口座振替の活用をお願いします。

町税の使いみち



※令和2年3月31日現在人口（7,364人）で算出
※令和元年度一般会計決算書の各決算額の構成比に基づく金額です。

問合せ 税務住民課 税務班
☎68-6692

令和2年度上半期 御宿町活力あるふるさとづくり寄附金の寄附状況

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ため、以下の6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2年度上半期（4月～9月）は、778件、合計19,206,000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	幻想の世界『月の沙漠の旅』づくり事業 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。	117件	2,861,000円
②	世界に発信『人類愛の輪』事業 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。	10件	209,000円
③	夢を育む人にやさしいまちづくり事業 未来を担う子どもたちが生き生きと学び、また住民が安心できる、よりきめの細かい教育・福祉の充実を図ります。	226件	5,198,000円
④	活力があふれ賑わいを生むまちづくり事業 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。	129件	3,343,000円
⑤	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 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。	53件	1,295,000円
⑥	その他目的達成のために町長が必要と認める事業 町が重点的に取り組む事業に活用します。	243件	6,300,000円

問合せ 企画財政課 ☎68-2512

国民年金保険料は社会保険料控除の対象です

日本年金機構から「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」が次のとおり対象となる方へ発送されます。

お手元に届きましたら、大切に保管し、年末調整や確定申告の際に使用してください。

①令和2年11月上旬（令和2年1月1日～9月30日までに納付された方）

②令和3年2月上旬（令和2年10月1日～12月31日までに納付された方。①の方を除く）

「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」に関するご相談・お問合せについては、次のダイヤルで受付けています。

ねんきん加入者ダイヤル 0570-003-004（ナビダイヤル）

03-6630-2525（050から始まる電話の場合）

受付時間 月曜日～金曜日 8:30～19:00

第2土曜日 9:30～16:00

※祝日（第2土曜日を除く）、12月29日～1月3日は利用不可。

問合せ 千葉年金事務所 ☎043-242-6320

税務住民課 住民班 ☎68-6695

地域おこし協力隊の 活動報告

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

冬の息吹が間近に感じられるころとなりました。年末に向けて開催されるイベントの予定がいくつかあり、ここ最近私は、その準備に励んでおります。

早いもので2018年の7月から始まった地域おこし協力隊としての任期も、あと半年を切りました。この2年間で多くの出会いがあり、その中で非常に濃い経験をさせていただきました。

残りの半年間は、引き続き町民の皆様の交流が促進されるよう、様々なイベント等の企画、運営をしていきます。任期終了後には、お世話になった御宿町の皆様のために、どのような形で貢献していけるかを考え、行動していきたいと思っております。

朝晩の冷え込みが厳しくなってきました。皆様お体にはどうかお気をつけください。

地域おこし協力隊 町の情報発信や移住相談業務等担当



行木 千賀

地域おこし協力隊になり2ヶ月が経ちました。ついに！地域おこし協力隊SNSアカウントが始動します！

Facebook・Instagram・Twitterの3つのSNSを通して町の魅力やイベント、

御宿の方々へのインタビュー記事などを発信していく予定です。また、今後町内でイベントも行う予定ですので是非、地域おこし協力隊のSNSをチェックして一緒に参加しましょう！こちらのQRコードからFacebook・Instagram・Twitterの3つのアカウントにアクセス出来ますので是非フォローをお願い致します！

このQRコードから各SNSにアクセス出来ます。



令和2年第2回夷隅郡市広域市町村圏事務組合議会定例会議決結果

(令和2年8月31日開会)

議案番号	件名	議決結果
議案第8号	専決処分の承認を求めることについて (令和2年度夷隅郡市広域市町村圏事務組合一般会計補正予算(第2号))	承認
議案第9号	専決処分の承認を求めることについて (一般職の職員の給与等に関する条例の一部を改正する条例の制定について)	承認
議案第10号	夷隅郡市広域市町村圏事務組合組織条例の一部を改正する条例の制定について	原案可決
議案第11号	特別職の職員で非常勤の者の報酬及び費用弁償に関する条例の一部を改正する条例の制定について	原案可決
議案第12号	夷隅郡市広域市町村圏事務組合が設置する一般廃棄物処理施設に係る生活環境影響調査結果の縦覧等の手続に関する条例を廃止する条例の制定について	原案可決
議案第13号	令和2年度夷隅郡市広域市町村圏事務組合一般会計補正予算(第3号)	原案可決
議案第14号	令和元年度夷隅郡市広域市町村圏事務組合一般会計歳入歳出決算認定について	認定
議案第15号	財産の取得について(救助対応仕様消防ポンプ自動車)	原案可決
議案第16号	財産の取得について(消防ポンプ自動車)	原案可決
議案第17号	財産の取得について(高規格救急自動車)	原案可決

問合せ 夷隅郡市広域市町村圏事務組合 ☎86-6600



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

※答えは、広報1月号に
掲載予定です。

住民のみなさん脳トレ町へようこそ！
日に日に肌寒くなるなか、いかがお過ごしでしょうか。生姜やゴボウなどの根菜類は体を温める食べ物です。是非、積極的に摂取してみてください。さあ、今月も私たちと一緒に楽しく脳を鍛えましょう！



かこみ町



つなぎ町



平仮名を○で、カタカナを□で囲んでください。

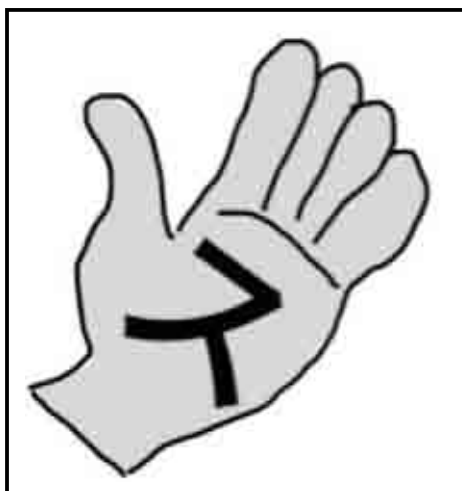
関連するものを線で結んで下さい。

な	は	に	め	フ	ほ
こ	に	や	わ	ヲ	モ
さ	ク	テ	ヒ	ら	ノ
ん	ア	か	と	む	き
レ	ト	お	イ	ネ	ら

沖縄・	・もみじ
長崎・	まんじゅう
青森・	・いちご
栃木・	・ちんすこう
広島・	・らっかせい
千葉・	・かすてら
	・りんご

なぞなぞ町

イラストを見て、何を表しているか教えてください。
ヒントはスポーツです！



..... 広報10月号「脳トレ町」答え
.....

<h4>ことわざ町</h4> <p>①馬の耳に念仏 ②犬も歩けば棒にあたる</p>	<h4>おえかき町</h4>
<h4>かくれんぼ町</h4> <p>セヒセセセセセセ ヒセセセセセセセ セセセヒセセセセ セセセセセセヒセ</p>	



御宿町役場 職員募集

町では、令和3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
保健師	1名	昭和60年4月2日以降に生まれた方で保健師の免許を有する方又は令和3年3月末までに当該免許を有する見込みの方
保育士	1名	昭和60年4月2日以降に生まれた方で保育士の免許を有する方又は令和3年3月末までに当該免許を有する見込みの方
行政(初級) 【身体障害者】	若干名	昭和55年4月2日から平成15年4月1日までに生まれた方で、学歴を問わない。 【身体障害者手帳又は都道府県知事の定める医師(以下「指定医」という)若しくは産業医による障害者の雇用の促進等に関する法律別表に掲げる身体障害を有する旨の診断書・意見書(心臓、じん臓、呼吸器、ぼうこう若しくは直腸、小腸、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫又は肝臓の機能の障害については、指定医によるものに限る。)の交付を受けている者で、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2年度 職員採用試験申込書」に必要事項を記入のうえ、別添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同課で配布します(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】

11月25日(水)から令和3年1月8日(金)

締切日消印有効

※土日・祝日及び12月29日(火)から令和3年1月3日(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 令和3年1月24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)
保健師 保育士	教養 専門(保健師・保育士)	2時間 1時間30分	大・短・高専 卒業程度
行政(初級) 【身体障害者】	教養 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

○2次試験 第1次試験合格者に別途通知します。

シニアのための再就職支援セミナーを開催します

シニア(概ね60歳以上)の方を対象に、再就職のためのセミナーや採用に積極的な企業との交流会を開催します。

こんな方はぜひご参加ください。

- 定年後の働き方・暮らし方について情報がほしい!
- 定年後の働き方について相談できる場所はある?
- 具体的な働き方について直接関係者から聞きたい!
- 働くことで社会貢献したい!

【日時】12月7日(月) 13:30~16:30

※13時受付開始

【会場】千葉県庁中庁舎10階大会議室

(千葉市中央区市場町1-1)

※車でのご来場はご遠慮ください。

【内容】第一部 13:30~

再就職支援セミナー

第二部 14:45~

参加企業・団体との交流会(15団体予定)

※雇用保険受給中の方は求職活動実績となります。

※新型コロナウイルス感染症対策のため、当日の検温、手洗い、マスクの着用にご協力をお願いします。

【定員】80人 ※申込先着順

【申込期間】12月4日(金)まで

【申込方法】千葉県ジョブサポートセンターに電話でお申し込みください。

【問合せ】

千葉県ジョブサポートセンター

TEL 043-245-9420

(平日9:00~17:00、第1・3・5土曜日10:00~17:00)

千葉県 ジョブサポ 検索

入札結果の公表(令和2年10月)

- ◆件名 ◆場所 ◆契約期間 ◆落札業者 ◆契約金額(税抜)
- ▼1026号線排水整備工事/御宿町須賀地先/令和2年10月15日~令和3年1月29日/鈴清建設株式会社/3,020,000円
- ▼6327号線舗装改良工事/御宿町御宿台地先/令和2年10月16日~令和2年11月30日/有限会社神定建設/3,090,000円

【問合せ】企画財政課 TEL 68-2512

【採用予定時期】

採用試験の合格者は、原則として令和3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 68-2511

おんじゅく お知らせ版

発行日 令和2年11月25日 No. 805

12月13日(日)は 御宿町長選挙の投票予定日です

投票時間は、7:00～20:00です。

○期日前投票について

投票日当日、仕事やレジャー等で投票に行けない場合は、以下のとおり期日前投票ができます。

【期間】令和2年12月9日(水)～12月12日(土)

8:30～20:00

【場所】役場2階 大会議室

○不在者投票制度について

【御宿町以外の選挙管理委員会における不在者投票】

選挙期間中、仕事や旅行などで御宿町以外の市区町村に滞在しているため、当日投票及び期日前投票ができない方は、滞在先の市区町村の選挙管理委員会で不在者投票ができます。

詳細は、御宿町選挙管理委員会にお問い合わせください。

【指定病院等における不在者投票】

千葉県選挙管理委員会が指定する病院・老人ホーム等に入所している方は、その施設内で不在者投票ができます。詳細は、御宿町選挙管理委員会又は病院長等にお問い合わせください。

○選挙公報について

選挙公報の配布は、12月10日頃に新聞折り込みで実施する予定です。新聞未購読世帯の方は、新聞折り込み後に、以下の場所で配布を予定していますので、ご利用ください。

※各施設の定休日等は除く。

【配布場所】

役場2階選挙管理委員会、町公民館、月の沙漠記念館、町B&G海洋センター、御宿岩和田漁協本所、布施郵便局、(株)西武プロパティーズ御宿台営業所、ラビドール御宿

大切な一票です。棄権せず、必ず投票しましょう。

【問合せ】御宿町選挙管理委員会 TEL 68-2511

インフルエンザを予防しましょう

インフルエンザウイルスに感染すると、38℃以上の発熱、頭痛や関節・筋肉痛など全身症状が急に現れ、気管支炎や肺炎などを合併して重症化することがあり、特に高齢者や乳幼児など抵抗力の弱い方は注意が必要です。重症化の予防には、ワクチン接種が有効です。

お早めに医療機関へお問い合わせください。

また、今年は新型コロナウイルス感染症との同時流行が懸念されています。予防のために次のことを心掛け、かかったと思ったら、早めに医療機関を受診しましょう。

【インフルエンザの予防】

- 十分な休養とバランスのよい食事をとる
- 手洗いうがいを小まめに行う
- 室内では加湿器などを使って乾燥を防ぐ
- 咳、くしゃみが出る時、外出するときはマスクを着用する
- 鼻汁、痰などを含んだティッシュはすぐゴミ箱に捨てる
- 「換気の悪い密閉空間」「多数が集まる密集場所」「間近で会話や発声をする密接場面」を避け、身体的距離を確保し、外気を取り入れ換気する

※新型コロナウイルス感染症と季節性インフルエンザの症状が似ているため、医療機関へ事前に電話で問い合わせからその指示に従って受診しましょう。

【問合せ】千葉県 疾病対策課

TEL 043-223-2691

大気汚染防止のための冬季対策

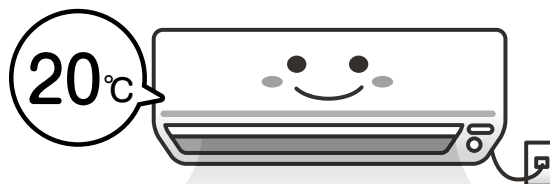
冬季は、大気がよどみやすく、大気汚染物質の濃度が高くなるため、毎年11月から1月までの間を、大気汚染防止のための冬季対策期間としています。

冬の空をきれいにするためにご協力をお願いします。

- 節電に努めましょう
- 暖房は室温20度を目安に設定し、重ね着などで工夫しましょう
- 暖房機器やガス給湯器の買い替え時には、環境負荷の少ない機器を選びましょう
- 外出時は、自転車や公共交通機関の利用に努めましょう
- 自動車を使用する際は急発進・急ブレーキを行わず、駐車時はエンジンを切るなど、エコドライブに取り組みましょう

【問合せ】千葉県 大気保全課

TEL 043-223-3802



買い物はこちらにおまかせ 頼れる移動スーパー「とくし丸」



▲軽トラックを使った移動スーパーとドライバーの渡部さん

御宿町は高齢化率県内1位（令和2年4月1日現在50.7%）であり、主に高齢者の移動手段の確保が課題となっていますが、これにより日常の買い物の利便性が高まることのほか、同スーパーは「高齢者見守りネットワーク事業」にも参加しているため、訪問時に利用者の異変や体調変化に気づいた場合に行政と連携できるなど、地域福祉の向上も期待されています。

※ 将来にわたり活力ある御宿町を維持するために、自主的かつ主体的に取り組む、モデル的で発展性のある事業に対して支援する制度です。現在は終了しています。

もう町内を走る姿を見た方もいらっしゃるのではないのでしょうか。地元スーパーと全国で移動スーパーを展開する「とくし丸」が提携して、御宿町でサービスが始まりました。軽トラックには、冷蔵庫も搭載しており、生鮮品から日用品まで約300品目を積み込み、玄関先まで来てくれるものです。ドライバーの気さくのよさも評判を呼んでいるようです。

軽トラックの購入費には、御宿町まちづくり活動ファーストステップ支援金*が使われており、新規事業の第一歩、まさに「ファーストステップ」への支援を行いました。



▲買い物をしている様子（御宿台区）

秋の味覚を収穫 こども園 さつまいも掘り



▲さつまいも掘りの様子

10月6日（火）、おんじゅく認定こども園の4歳児から5歳児によるさつまいも掘りが久保区にある畑で行われました。

御宿ネットワークの皆さんがお世話してくださったさつまいもが収穫の時期を迎え、園児たちは「大きいお芋掘れたー！」と喜びながらたくさん収穫することができました。

収穫したさつまいもは後日園内で焼き芋にして味わいました。

正しい手洗い方法を実演 三育学院大学の学生による手洗い指導



▲三育学院大学の学生（左）から指導を受ける参加者

10月12日（月）、三育学院大学の学生3名が高齢者に対し、保健センター調理室で正しい手洗い方法をお伝えしました。

参加者は洗い残しがよく見えるローションを手に塗り普段通りに手洗いをした後、器械でどのくらい汚れが落ちているか目で確認しました。よく洗っているようでも器械で見ると爪や親指などに汚れが残っている人が多かったです。

学生から正しい手洗い方法の説明と実演により、交流を深めながら楽しく触れ合っていました。

栄養について楽しく学ぶ こども園 チャレンジ!クッキング

10月27日（火）、御宿町食生活改善会と町の共催でおんじゅく認定こども園の5歳児を対象とした食育講習会「チャレンジ!クッキング」がこども園で行われました。

毎年、食べ物への興味関心を高めるため、実際に調理をしていましたが、今年は感染症対策のため、講話や絵本の読みきかせ、歌、クイズを通して楽しく栄養について学ぶ取り組みとなりました。

絵本の中で食材がいろいろな食べ物に変身するのを見て、園児たちは目を輝かせていました。



▲▶感染症対策をした上で、園児たちは楽しく学習しました。



更生保護への更なる連携へ 保護司による啓発活動



町では「安心・安全なまちづくり」を目指すため、10月16日（金）に千葉保護観察所、夷隅地区保護司会と更生保護への更なる連携を確認しました。

また、夷隅地区保護司会による「新型コロナウイルス感染者等に対する中傷を排除し人権を尊重する宣言」を受け、住民の皆さまに広く周知していきます。

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

国民健康保険は、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。高齢化の進展、医療の高度化、生活習慣病の増加などにより、医療費は増加傾向にあります。日ごろから健康づくりや適切な医療機関等へのかかり方を心がけ、医療費の節約に努めましょう。

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、診察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。

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き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。

お薬手帳を活用しましょう

お薬手帳とは、自分が使っている薬の名前・量・日数等の記録を残すための手帳です。副作用歴やアレルギーの有無、主な既往歴等についても記入できます。

お薬手帳を持つことで、これまで医療機関や薬局で処方された薬の情報を一括して管理することができます。お医者さんや薬剤師さんにお薬手帳を提示することで、薬の飲み合わせや重複による副作用を防ぐことができます。正確に情報を伝えるためにも、必ず1冊にまとめましょう。

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。

ページーによる口座振替申込サービスも行っています。お気軽にご相談ください。

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

介護タクシー & 介護保険タクシー
特定非営利活動法人
御宿コアラ
町内の方は迎車無料です
0470-68-4132 御宿町六軒町 462
介護タクシー 御宿コアラ

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
シャンプーでは落とすきれない
毛穴の汚れを洗浄!!
毛並み改善 皮膚病予防 自己免疫力UP
御宿町久保1463-1 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

タウンカレンダー 12月

1	火
2	水 ●健康づくり教室すこやか 13:00~16:00 保健
3	木
4	金
5	土
6	日 ●防火デー
7	月
8	火 ●乳幼児相談 13:30~15:00 こども園
9	水 ●健康づくり教室すこやか 13:00~16:00 保健
10	木
11	金
12	土
13	日 ●御宿町長選挙
14	月
15	火
16	水 ●健康づくり教室すこやか 13:00~16:00 保健
17	木
18	金
19	土
20	日 ●町民清掃
21	月
22	火
23	水 ●健康づくり教室すこやか 13:00~16:00 保健
24	木 ●つくしくらぶ 13:30~15:30 こども園
25	金 ●歳末夜警 (31日まで) ●介護保険料第6期納期限 ●後期高齢者医療保険料第6期納期限 ●国民健康保険税第6期納期限 ●固定資産税第4期納期限
26	土
27	日
28	月
29	火
30	水 ●可燃ごみ特別収集
31	木

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 7,308(▲11)
男 3,486 女 3,822
世帯数 3,700
(令和2年10月30日現在)
- 慶弔
出生 3 死亡 15
(令和2年10月届出)
- 交通事故発生状況
発生件数 11 死者数 0
負傷者数 15
(令和2年1月1日~10月31日)
- 御宿分署の出動状況
火災発生件数 0
救急件数 52
(令和2年10月中)
- ダム貯水状況
貯水量 527,000m³
貯水率 91.0%
(令和2年11月2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 382人
(令和2年10月中)
- ふるさと納税寄附受付
寄附件数 970件
寄附総額 2,378万2千円
(令和2年4月1日~10月31日)

俳句愛好会【おんじゆく俳壇】

今月の兼題【冬めぐ・初時雨】

行初秋の石にも月の雫かな
 初時雨肥えたる土に豆零る
 秋すだれ朝の太気を巻き上げる
 冬野菜背負ふ老婆の総武線
 冬めきてちぢむ背中一年重ね
 冬めきて毛足の長き野良の猫
 教会の鐘も寂しや初時雨
 冬めきて老婆の歩幅なほ狭く
 歌舞伎座のはねて銀ぶら鮫鱈鍋
 初しぐれ季節変りの音と聴き
 秋の陽を浴びて大師は誰を待つ
 冬めぐやベンチは人の温み待ち
 基盤抱き部屋に駆け込む初時雨
 初時雨小さき傘にふたりかな
 黄昏て白山茶花のただりかな
 時雨るるや浮世絵に見る白き足

岡本 俊康
 聖成 けさ子
 安岡 信子
 石橋 敲
 山口 美絵子
 永谷 愛
 井出 昌子
 松田 栄範
 西川 百
 菊池 武夫
 近藤 風花
 佐野 志保子
 李 泰久
 庄司 範義
 松村 美津子
 山下 茶ノ木

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・電気トラブル・家電の使い方等
お困り事なら

PANA CLAIR

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

誰もが暮らしやすい 社会を目指して

御宿中学校 3年
徳永 雄星 さん



僕の将来の夢は、ものづくりを通して人々が過ごしやすい社会を作ることです。

家でも「誰もが使いやすいもののデザイン」とはどんなものかを考えています。そして、希望する学校への進学や将来のために、精一杯の勉強をしています。たくさんの経験をして広い視野を持ち、今の時代に必要なものを見つけ、誰もが暮らしやすい社会の実現のために努力したいと思います。

自分の仕事に 誇りをもつ

御宿中学校 3年
吉野 有咲 さん



私の夢は教師になることです。この先、人間の代わりにAIが担う仕事もあるということをよく耳にします。しかし、教師という仕事はAIにはできないと思います。確かに教科の勉強を教えるのは、AIにもできるでしょう。ですが、学校では勉強だけでなく、人の心や温かさがないと教えられることもあります。自分の仕事に誇りをもっている先生方はカッコいいと思います。そんな教師に私はなりたいです。



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。



もやしと豆苗の オイスターソース炒め

1人分の栄養価

・エネルギー…146kcal ・たんぱく質…10.3g ・脂質…9.7g ・塩分…0.7g

材 料（4人分）

豆苗……………2袋
ツナ缶……………2缶
ミックスナッツ（無塩）
……………20g
もやし……………1袋
ごま油……………小さじ2
A { オイスターソース
……………小さじ2
しょうゆ……………小さじ1
砂糖……………小さじ1

今回のレシピは、ビタミンAやビタミンB群を豊富に含む豆苗を使った炒め物です。手に入りやすくリーズナブルな材料を使っており、作り方も簡単です。

作り方

- ①豆苗は根元を除き、長さを2等分に切る。ツナ缶は油を切り、ミックスナッツは粗く砕いておく。
- ②フライパンにごま油を熱し、もやしと豆苗を入れて強火で炒める。
- ③②にツナとAを入れサッと炒め合わせ、器に盛りミックスナッツを散らす。

問合せ 保健福祉課 福祉介護班 ☎68-6716（管理栄養士 上野 千晶）