

御宿

O N J U K U

平成8年

7月

1996 第393号
千葉県御宿町役場



郡市消防操法大会



散歩者の多い御宿台

とっぴん

すぽっと



特集

タウントレイル計画

タウントレイルという言葉をご存じでしょうか。歩くことを通じた健康・福祉活動を支援するとともに地域の歴史や文化を知り、安全かつ気軽に日常的な散策ができる歩行者ネットワークのことを言います。

総理府で実施したアンケート調査で、今後実施してみたい身体運動は「ウォーキング」が1位になっているように、今、歩くということが注目されています。

今回は、町民の健康増進や観光客の誘致等を図るため、歩くことに焦点をしぼり、皆さんと一緒に考えてみたいと思います。

老化は足から 足を丈夫にする ウォーキング

機械文明の発達により、日常生活が便利になっていきます。体を問わずに用がないう状態に慣れ、知らず知らずの

うちに筋力が低下し、老化のひきがねとなっています。よく「老化は足から」という言葉を耳にします。骨を折ってギブスをするとはずした時に足が細くなっている事に気づかれると思いますが、使わないと筋力は低下

します。

また、食生活が安定し、ついつい高いカロリーを取りす

歩くことの効用！

一般的に歩く効用として次の一〇項目があげられています。

- ①心肺機能の向上
 - ②肥満防止とダイエット
 - ③高血圧の予防
 - ④善玉コレステロールの増加と動脈硬化の予防
 - ⑤糖尿病の予防と治療
 - ⑥免疫力を高める（風邪をひかなくなる）
 - ⑦足腰の強化
 - ⑧骨を丈夫にする
 - ⑨ストレスの解消
 - ⑩心地よい安眠
- このように歩くことにより沢山の効果があります。皆さんも健康づくりのため

ぎ、運動不足による肥満というケースをよく耳にします。

一日三〇分を目安に歩くことから始めてみてはいかがですか。

※心臓疾患等病気を抱えている方は始める前に医師に相談してください。



歩きやすい 魅力あるコースとは！

御宿町にも沢山の「ウォーキング」愛好者がいます。そこで、どのようなコースをどのくらいの時間をかけて歩いているのか、調査を実施しました。その結果を分析してみます。

問1 どのくらいの時間歩いていますか。

短い人で三〇分、長い人で一〇〇分、平均にしますと一時間弱という回答をいただきました。

問2 どこを歩いていますが、歩きたいですか。

多い順に御宿台周辺、海岸周辺、清水川沿、多目的広場周辺、山間、天の守という回答をいただきました。

問3 町内の景色の良い所は。

海岸、海岸道路（記念館前）、御宿台、メキシコ塔、最明寺周辺、愛宕山、実谷から上布施の林道、岩和田の海岸から岩船の海岸コース、春日神社、山寺、いわけ山という回答をいただきました。

その他の意見としては

・ 動植物のウォッチングを取り入れる。

・ 犬の放し飼いを無くしてほしい。

・ 足の底をきたえるため道路の表面を部分的に凹凸にして素足で歩きたい。

・ 歩道が狭くU字溝のふたに穴があいているので爪先が入り歩きにくい。

・ 清水川遊歩道をきれいに管理してほしい。

・ 関東ふれあいの道の案内板が途中で無い場所があるので不足箇所を整備してほしい。

・ 乳幼児用の公園がほしい。

・ アスレチックを整備してほしい。

・ 日中歩くのは人目が気になるので夜間歩くが、街路灯や防犯灯が無い所がある。

・ 真常寺の裏山に堰が2か所あるので一帯に歩道等を整備したら。

以上の貴重なご意見をいただき

きました。

ご協力ありがとうございました。

町ではより良いコースづくりのため、皆さんからのご意見をお待ちしています。

窓口は都市整備課 ☎ 681-2511 まで。

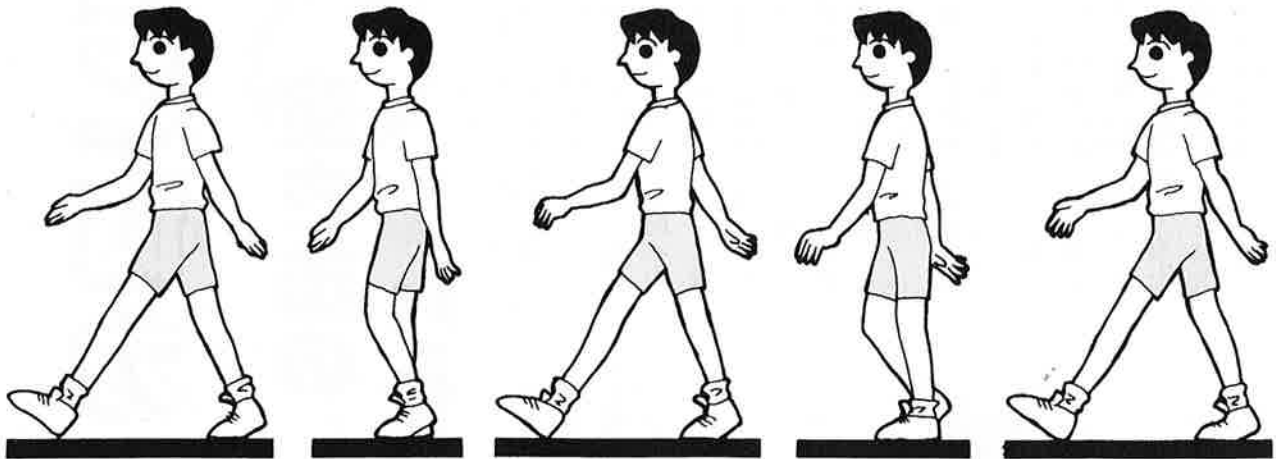
正しい歩き方はコレ！

☆肩の力を抜いてリラックスします。視線は数メートル先。胸は張り過ぎずに背筋を伸ばす。

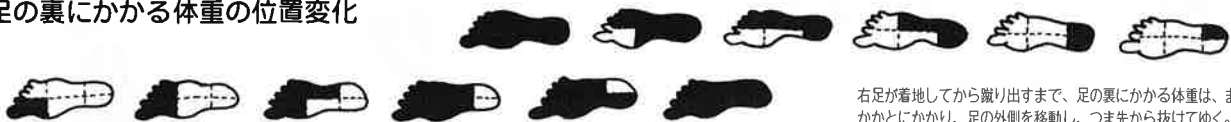
☆重心は体の中心に置き、上下左右に動かないようにします。着地はかかとからします。角度は40度、足の甲とすねが90度になっているのが理想です。

☆後ろ足は五つの指で地面をしっかり蹴るようにします。歩幅は身長約半分程度が理想です。腕は前後均等に自然にふるようにしましょう。

☆着地後は、足で地面をつかむような気持ちで踏みしめます。足首を柔軟にしておくことも大切です。



足の裏にかかる体重の位置変化



右足が着地してから蹴り出すまで、足の裏にかかる体重は、まずかかとにかかり、足の外側を移動し、つま先から抜けてゆく。



空き缶の仕分け作業

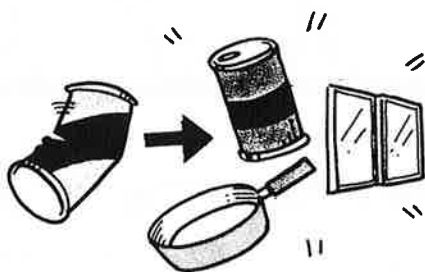
将来、日本全体で支障が起こることが考えられます。物質的な生活の豊かさを求め、その恩恵にあずかってきた私たちに、大きな反省を迫ってきています。ゴミの問題の解決のために、使い捨て文化や過剰包装など、身近な生活の見直しに、今すぐにも取り掛からなければなりません。確かに、現在の生産、流通の仕組みや大量消費、

大量廃棄という社会的構造の変革の必要不可欠な要素ではありますが、目の前に迫っているゴミの山は待ってくれません。現状のゴミ問題解決は全体のテーマではなく、一人一人のライフスタイルを徹底的に問いなおすことが求められています。毎日のゴミの排出量を減らす工夫や資源化できるものの分別排出をもっと積極的に実行することはすぐにも始められることなのです。自分の目の前から汚いものが見えなくなればいいという状況ではないのです。視界の間近にゴミの山が迫ってきています。

ご協力おねがいします。

回収されたスチール缶は、プレス(圧縮)されたり、シュレッダーにかけて破砕され、スクラップとして、全国に約五十社ある電炉メーカーに運ばれます。電炉メーカーでは、スクラップを用いて、建築・土木資材などに用いられる鉄筋用丸棒などの鋼材が作られます。

回収されたアルミ缶は非鉄金属スクラップ業者によって、選別、圧縮、処理され、再生地金工場に運ばれます。回収されたアルミは再生地金として、主に、各種機械部品特に自動車部品に用いられる鋳物やダイカスト製品に加工されます。アルミ缶以外から再生

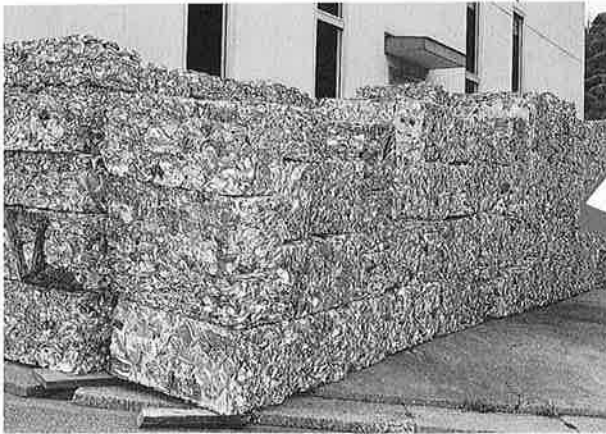


私たちは、いつの間にか「豊かさ」の基準を物で計るようになってしまいました。生活の中に様々な利便性を求め、大量生産、大量消費が経済の発展につながるものと考えてきました。ところが、皆さんから大量に消費されたもの、すなわち「ゴミ」が今、行き先をなくしています。

資源を大切に リサイクルにご協力を!

空き缶の リサイクル

されるものを含めて、わが国の再生地金の生産は年間百万トン強で、全アルミ出荷量の約三分の一にあたります。



圧縮されたあき缶



あき缶を圧縮機械にかけます

今年度行っていた、御宿高校・御宿中学校・商工会婦人部・岩和田小学校の海岸清掃も、環境整備員の海岸ゴミの回収も、全て分別回収しています。このことで、清掃センターでの選別作業が、簡単に正確になります。まもなく始まる観光シーズンでの海岸ゴミも、全て分別回収する考えです。

町では、平成8年4月1日より、町内から回収されるスチール缶、アルミ缶のリサイクルを始めました。隔週で集められるカン・鉄類は一回に約10トンあります。これらは上記写真の流れで、袋から中身を出す作業、スチール缶・アルミ缶を選別する作業を行っています。

最後に、カン・鉄類やビン類の回収日に、燃えるゴミと一緒にに入れて出したり、海岸のゴミかごに生ゴミを入れたりすることがなくなることで、選別作業がスムーズに行えます。皆さん一人一人のご協力をお願いします。また、子供の廃品回収や、ボランティア団体の古紙回収が、身近になりサイクル活動ですので、ご協力下さい。

リサイクルは、今まで埋め立てられたり、燃やされていた「ゴミ」を再利用することです。「捨てる」から「使う」という発想の転換で行われる法律が、容器包装リサイクル法です。千葉県でも「埋め立てゼロ」を目標にしています。埋め立て地不足に悩む市町村が全国に数多くみられます。埋め立てるゴミと燃やすゴミの減量が、この法律の目的となっています。町でも近い将来、この法律にのって行く考えています。

分別収集にご協力ください

★ リサイクル5つのチェック ★

家庭での5つのチェック

- ①捨てる時のことを考えて要らないものは買い控え、環境にやさしい商品を選んでいませんか。
- ②使えるものを捨てたりせず、物を大切に長持ちさせるように使っていますか。
- ③使えるけれど要らなくなった物は、不用品交換会に出したり、他の人に譲ったりしていますか。
- ④紙、アルミ缶、スチール缶、びん、繊維などを分別してリサイクルに出していますか。
- ⑤リサイクルを進める地域の活動に積極的に参加していますか。

会社での5つのチェック

- ①コピー用紙や印刷用紙、トイレトペーパーなどに再生紙を使っていますか。
- ②オフィスで新聞、雑誌、コピー・印刷用紙を分別して回収に出していますか。
- ③できるだけ無駄な紙を使わないようにしていますか。
- ④缶やびんなど紙以外の物をリサイクルしていますか。
- ⑤会社として地域のリサイクル活動に積極的に参加していますか。

NEWS RADAR

レーダー
ニュース

第四分団が優秀賞 夷隅 消防操法大会 支部



「放水はじめ！」
「放水はじめ！」



六月二十三日
（日）、大多喜町総
合運動場で第二十
九回夷隅支部消防
操法大会が開催さ
れました。
御宿町からは、
ポンプ自動車部の
に第四分団（須賀・
浜）が出場しまし
た。
結果は、惜しく
も県大会出場はな
らなかつたものの
優秀賞（二位）を



お疲れさまでした

獲得しました。
この素晴らしい、結果の陰
には、二ヵ月以上もの間、仕
事を終えた夜間や休日を返上
し、広域消防御宿分署員の指
導のもと厳しい訓練を行って
きた出場団員、消防団員、地
元区の努力がありました。
刻を争う消火活動訓練の成果
によって、御宿町民の生命と
財産は守られています。
関係者の皆さん、本当にお
疲れさまでした。
出場団員の氏名は次のとお
りです。（敬称略）
石井 光弘（指揮者）
熊井 弘勝（一番員）
神定 浩壽（二番員）
江沢 好博（三番員）
殿岡 和典（四番員）



「シートベルトをしめましょう!」



シートベルトを
忘れずに!

初日は約35%だった
着用率が最終日には
約50%になりました。
「すぐそこまでだ
から」と、つい忘れ
がちなシートベルト。
安全のため、日頃
から着用を心がけま
しょう。

運転は ゆったりハートに しつかりベルト

六月は、シートベルト着用
推進キャンペーン月間でした。
県下いっせいに主要道路で
キャンペーンが展開され、御
宿町でも六月三日、十日、十
七日、二十四日の四日間、大
原警察署や大原交通安全協会

の協力を得て、新町の国道で、
ドライバーの皆さんにシート
ベルトの着用を呼びかけまし
た。
また、五月三十一日、六月
十四日、二十八日には、シー
トベルト着用率調査も行われ、



クリーンアップおまつり 海・岸・清・掃

夏の本格的到来を前に、次
の日程で各学校、団体が、海
岸清掃を行いました。

- 五月二十四日 御宿高校
- 六月二十九日 御宿中学校
- 七月 四日 商工会婦人部

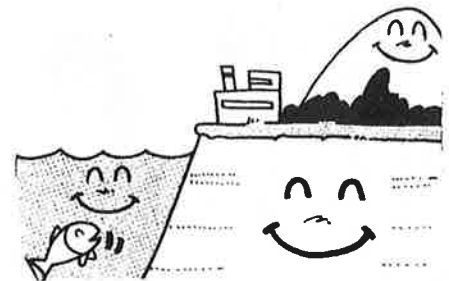
七月 十六日 岩和田小学校
きれいな海岸を守るために、
皆さん一生懸命ゴミを拾って
くれました。
どうもありがとうございますま
した。

月の沙漠記念館入館 25万人達成

6月27日
(木)、月の沙
漠記念館の入
館者が25万人
を達成しまし
た。記念すべ
き25万人目は、
静岡県浜松市
にお住まいの
後藤かおりさ
んで、夫の政
広さんと一緒
に来館されま
した。



「月の沙漠記念館は雑誌で知りました。像や記念館が砂浜とマッチしていてとてもきれい。
結婚して5年目、大変良い思い出になります。」
なお、御宿は、はじめてのことです。



税率が変わります

国民健康保険税

国民健康保険は、私達がケガや病気をしたときに経済的な心配なく、安心してお医者さんにかかれるよう、日頃から被保険者がお金を出し合い、みんなで助け合おうとする制度です。

国民健康保険の加入者は保険税(市町村により保険料)を納めなければなりません。国民健康保険は、加入している一人一人が平等に医療を受けられ、平等に保険税を負担するのが原則です。

保険料を納めない人がいると他の加入者との公平を欠くばかりではなく、制度そのものが成り立たなくなります。

保険税は目的税であり、国保以外の費用に充てることはありません。

「国民健康保険税は、必ず納期までに納めましょう。」

なお、平成8年度の税率等は次のとおりです。

	7年度	8年度
所得割	6.1/100	6.6/100
資産割	34.00/100	32.00/100
平等割	20,500円	21,500円
均等割	15,000円	16,000円
課税限度額	500,000円	500,000円

一年間(八年四月～九年三月)の保険税は、一世帯毎に計算され、世帯主に課税されます。

保険税額が五〇万円を越えた場合は五〇万円が課税の限度額となります。

た場合は五〇万円が課税の限度額となります。

月割課税

保険税は年度毎に課税しますので、年度の途中で国保へ加入・脱退したときは、月割計算分を納めます。

例えば一月に会社を辞めて、四月に国保加入の届け出をした場合、保険税は届け出をした四月ではなく、会社を辞めた一月に遡って課税されます。

また、年度の途中で社会保険に加入したり、転出などで国保の資格がなくなったときは、資格がなくなった月の前月分まで納めていただきます。

保険税の軽減



前年の総所得金額・山林所得金額などの合計額が一定以下の世帯に対しては、平等割と均等割が軽減されます。ただし、所得が無い場合でも所得の申告がされていないときは、この軽減制度の適用は受けられません。まだ所得の申告をされていない方は、至急申告をしてください。

老人保健制度

七〇歳になると国保に加入していても老人保健でお医者さんにかかることになります。ただし、国保を抜けるのではなく資格はそのまま残されますので、保険税は今ままでおり納めなければなりません。保険税に関して、困ったときや不明な点がある場合には、早めに税務課へご相談ください。



◎お願い

資格関係などの届け出はすみやかに。

古い保険証を持っている方は、至急お返しください。

(税務課・住民課)

千葉県生涯大学校 作品展示会の御案内

千葉県生涯大学校では、日ごろの学習や趣味を通じて制作した作品の展示会を開催します。

- ◎期 間 8月26日(月)～8月29日(木)
- ◎会 場 千葉県生涯大学校京葉学園
(千葉市中央区仁戸名町666-2)
- ◎展示作品 書・絵画・写真・彫刻工作・手芸・皮革工芸・陶芸・俳句・短歌
- ◎会場への交通

JR千葉駅前バス停2番から千葉中央バスに乗車、「千葉社会保険病院」又は「厚生年金休暇センター」前下車

なお、詳しいことは、千葉県生涯大学校事務局
(電話043-266-4705)にお問い合わせください。

「行方不明の人をさがす相談所」 開設!!

- ※長期間消息不明になっている人。
- ※消息不明になっている人で、犯罪や交通事故などの被害者となっていると思われる人。
- ※高齢者や病気を苦にして行方不明になっている人。

などで、ご心配されている方は、相談所をご利用ください。

相談所においでの際は、なるべく行方不明当時の様子や服装等にわかる方が顔写真等をご持参してください。

問い合わせ先

千葉県警察本部鑑識課 (県警察本部分庁舎 2階)
千葉市中央区中央港1-71-1 ☎043-227-9131

INFORMATION

お知らせ



千葉県警察官の募集

1. 募集人数

区 分		生 年 月 日
男子	大 学 卒 業 者	昭和41年4月2日～ 昭和50年4月1日生
	平 成 9 年 3 月 大 学 卒 業 予 育 者	
	そ の 他 (短大・高校卒)	昭和41年4月2日～ 昭和54年4月1日生
女子	そ の 他 (短大・高校卒)	昭和41年4月2日～ 昭和54年4月1日生

2. 受付締切 平成8年8月26日まで

3. 試験日及び場所 平成8年9月7日(土)
運転免許センター

※詳細については、大原警察署(☎62-0110)又は交番、各駐在所へお問い合わせください。

千葉県警察では、「行方不明の人をさがす相談所」を次の日程で開設し相談に応じます。

月 日	場 所	時 間
8月9日(金)	茂原警察署	午前9時～ 午後4時まで
8月12日(月)	市川警察署	
8月16日(金)	船橋警察署	
8月19日(月)	船橋警察署	
8月21日(水)	木更津警察署	
8月23日(金)	柏警察署	
8月26日(月)	銚子警察署	
8月1日～31日	県本部鑑識課 (分庁舎)	午前8時30分～ 午後5時まで

8月は通商産業省主唱の
電気使用安全月間です

安全エレちゃんの電気安全ひとくちメモ



調査を受けましょう。
当協会は4年に1回、東京電力(株)の委託を受けて、電気的安全調査にお伺いしております。

関東電気保安協会



「繰上げ請求」は

慎重に!

―老齢基礎年金―

老齢基礎年金は、六十五歳から受けることが原則ですが、六十歳を過ぎれば希望により、繰上げて受けることができます。

「もらえるものなら、できるだけ早くもらいたい。」誰でも思うことです。

しかし、繰上げて受けると次のような不利な面もあります。

◆受け始める年齢によって別表のとおり年金額が減額され、減額率は一生そのまま。

◆厚生年金や共済組合の加入期間のある人に六十歳から支給される特別支給の年金が、繰上げ請求したときから六十五歳まで支給が止められる。

◆遺族厚生年金などを受けているか、または受けられるようになったときは、六十五歳まではどちらか一つしか受けられない。

◆六十五歳になるまでに、万

一障害者になってしまっても、繰上げて受けている人は障害基礎年金が受けられない。

◆六十五歳になるまでに、万一ご主人が死亡し、寡婦年金を受けられる条件があったとしても、繰上げて受けている人は寡婦年金が受けられない。



「人生八十年」と言われる時代、老後は確実に長くなっています。

若いときから積み重ねてきた年金ですので、安易に、繰上げ請求して後悔することのないように、よく考えて請求しましょう。

医療ワンポイント

「肥満」その④

国保国吉病院 内科
石原 弘 行 先生



肥満の治療法

これまでお話したように持続的に食べ過ぎと運動不足が肥満をつくり高血圧、高脂血症などの合併症を来した場合、内臓脂肪の蓄積が認められることが多く高率に心筋梗塞や脳梗塞などの動脈硬化性疾患を起こします。従って内臓脂肪型肥満が最も治療が必要で、もちろん二次性肥満の場合はその原因の治療が第一とすることになります。治療としては食事療法と運動療法が主になります。

食事療法

人間は生命を維持するためにエネルギーを消費しますが消費する以上にエネルギーを摂取すれば子供の成長期は別として、当然の事ながら脂肪として体に蓄積することになります。食事療法は従って摂

取エネルギーを消費エネルギー以下に減らしてその不足分を脂肪を燃やして穴埋めするということになります。絶食や半飢餓療法は危険であり特別なケースで医療の監視下に行われるのみで、一般的に行われるのは減食療法です。この減食療法を肥満の食事療法と呼んでいます。エネルギー不足分を5000kcalから最大でも10000kcalとして月に112kg多くても4kgの減量を目標にします。あまり減食するとむしろ体重減少の効率が悪くなるとの報告があります。これは厳しい減食で体の代謝が低下して省エネ型の体になるためと考えられています。エネルギー不足のもとでは筋肉などの体をつくっている大切な蛋白質もこわしてエネルギーに変えようとしますので減食下では通常よりも多めに蛋白を取る必

要があります。一日1・1〜1・5g/kg位が必要とされます。脂肪は必要最少量が勧められ全エネルギーの20〜30%が目安です。肉類乳製品などに脂肪が含まれているために調味料としては油は大きじ1〜2杯程度です。残りを糖質で取るようになりますが、糖質は糖やブドウ糖に比べ、デンプン質は吸収が遅く、血糖やインスリンの上昇がゆっくりで前に述べた高インシュリン血症を防ぐ働きがあります。その他にビタミン、ミネラル十分取る必要があります。この為には多くの種類の食品をとり、緑黄色野菜を十分とり、牛乳乳製品もかささないようにします。このような適正な食事療法が行われれば食事療法のみでもあまり筋肉を減らさずに体脂肪の減少血糖、高脂血症の改善が得られると報告もあります。しかし一般的には食事療法のみでは筋肉、骨などの脂肪を除いた体重(除脂肪体重といえます)を減らし逆に体脂肪パーセントを増大させると考えられており運動療法の併用が必要です。

暑
勿体なくすぎゆく日々や街薄
岡田まさし
大森 和子
衣更へてあしたをつなぐ厨こ
と

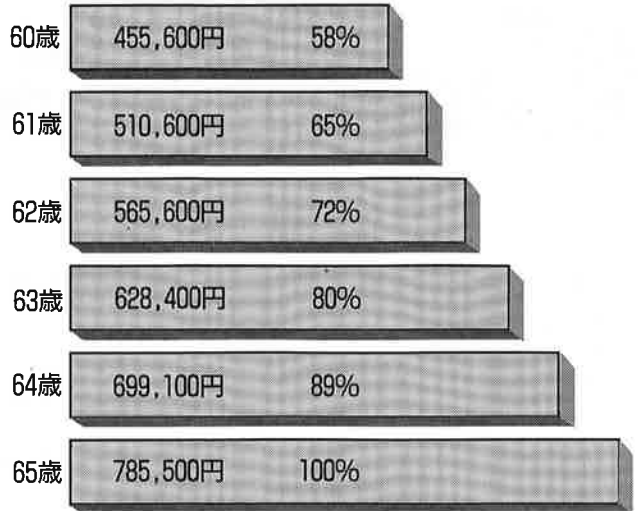


鬼百合の葉にも力のこもりけ
伊藤 信雄
草笛の意外に高音吹きつけ
岡田つる子
山門に海の風ある椎若葉
伊藤 徳治
紫陽花に傘つぼめ入る通夜の
客 佐藤 光生
天空の紺青をうけ額ひらく
石井 たま
初もぎのきゅうりの青と空の
青

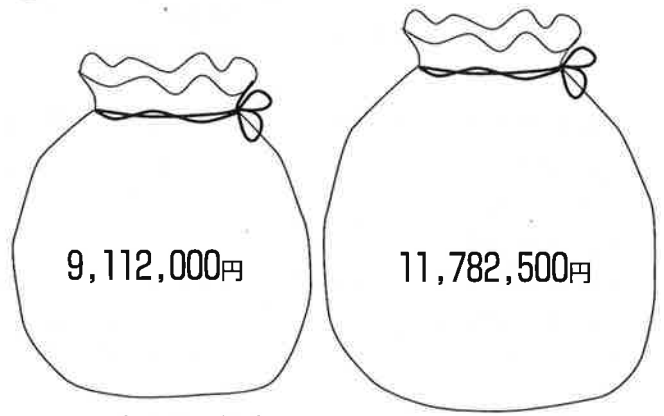
紫陽花や終生柚屋の抜けきれ
猪鼻 とき
恙がなく今日そら豆の手に青
嵯峨 通恵
蜘蛛の囿に素知らぬ風の来て
小野 玲子
岬より霧笛かすかに梅雨の朝
大谷 伸
思ひきり孫の髪型夏めけり
滝口 こう
にぎわえるあじさいの寺風情
櫻谷 敬蔵

失せ
昨日今日明日また変る額の花
田辺 致孝
波音の浜昼顔の丘に来し
星野 倭子
庭の木々色鎮ませて梅雨に入
土井 久恵
港
吊橋を渡れば万緑ゆれてをり
岩瀬 京子
それぞれの・ひ音なく梅雨の
石田ゆき緒

●年齢によって減額されます。



●80歳までに受取る年金の総額



(注意) 年金額は平成 8 年 4 月価格で計算してあります。



- | | | | |
|----|-----------------------|-----|----------------|
| 1日 | 御宿高校後援会役員理事会・総会 | 14日 | 職員・課長会議 |
| 2日 | 町PTA総会 | 17日 | アグリプランちば21推進会議 |
| 4日 | 第七十四回千葉県町村会定期総会 | 19日 | 警察官友の会総会 |
| 5日 | 茂原地区税務協議会総会 | 21日 | 月例出納検査 |
| 5日 | 国吉病院視察 | 21日 | 郡市食生活改善会 |
| 6日 | 商店振興会総会 | 23日 | 郡ポンプ操法大会 |
| 7日 | 県栽培漁業アワビ・ヒラメ中間育成施設竣工式 | 24日 | 広域水道企業団協議会 |
| 8日 | 氏子総代会 | 25日 | いすみ鉄道株主総会 |
| 9日 | 第十三回いすみふるさとまつり | 25日 | 取締役会 |
| | | 25日 | 夷隅三師会 |
| | | 27日 | 第二回定例議会 |
| | | 28日 | 清水川検討委員会 |
| | | | 職員・課長会議 |
| | | | 自治功労表彰式 |
| | | | いすみ鉄道対策協議会 |
| | | 10日 | プール運営委員会 |
| | | 11日 | 視察 |
| | | 12日 | 道路・河川協会総会 |
| | | 13日 | 海山交流実行委員会 |
| | | | 国保運営協議会 |

