

御宿

O N J U K U

平成15年度

7月

2003年 第481号
千葉県御宿町役場

今月の主な内容

- 特集 イカの船上沖漬け上陸……………2~5
障害者計画を策定……………6・7
住基ネット第2次サービスが
8月25日から開始……………11
-

特 集

『イカの 船上沖漬け』

上 陸



暗闇の中から波音だけが聞こえる夜中の午前三時。赤と緑の舷灯をつけた漁船が、次々と漁場に出航します。

御宿でのイカ漁は、六月頃から十一月頃まで行われており、主にスルメイカが水揚げされています。イカを獲る場所は、勝浦沖や銚子沖などが中心となっています。

北海道などでは、イカが光に集まる性質を利用して、集魚灯を灯して釣り上げる漁法をとっています。千葉県では、資源保護と事故防止のため、夜イカ漁を禁止しています。そのため、漁場には、薄明るくなる夜明けに着くように出航します。

イカの単価は、通常キロ当たり五〇〇円程度が相場だといわれていますが、イカの単価は不安定で、安くなるとキロ二〇〇円以下になることもあります。

また、不漁ともなるとイカ漁だけでは採算がとれないこともあり、時期によつては、海女に行く漁師も多く見受けられます。

このような状況のなか、御宿岩和田漁協御宿漁業青年部では、安い時期のイカに付加価値をつけようと、イカの沖漬けを始めました。取り組んでいるのは、布子丸、吉野丸、清勝丸、千代丸、大鶴丸です。

御宿岩和田漁協御宿漁業青年部では、イカに付加価値をつけようと、「イカの沖漬け」の販売を開始しました。

赤褐色に輝くイカの沖漬けは漁師手作りの味で、真空パックの冷凍保存により、通年販売を可能にしました。

今回は、御宿の新たなふるさと産品づくりに挑戦している御宿漁業青年部に焦点を当ててみました。





「イカの沖漬け」とは、釣ったイカをそのまま船の上でタレに漬け込むもので、そもそも漁師が食べるために作られていたといわれています。

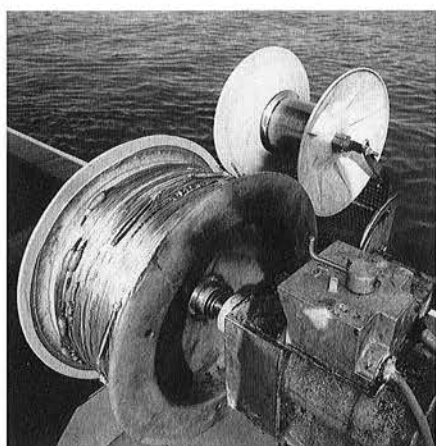
イカ漁は、夜中の三時頃に出航して、帰ってくるのは、午後四時頃。じつに八時間もイカ漁を行います。

イカが集まりそうな場所を見つけては船を止め、仕掛けを海に落とします。釣る場所は水深およそ五〇〜一二〇ヒロ（七五坪〜一八〇坪）のところですよ。

今回の取材にご協力いただいた式田善一さん（布子丸）の船に搭載されている釣り上げ機械は、自動巻きと半自動巻。潮の状態に応じ微調整された二台の機械を使ってイカを釣り上げます。

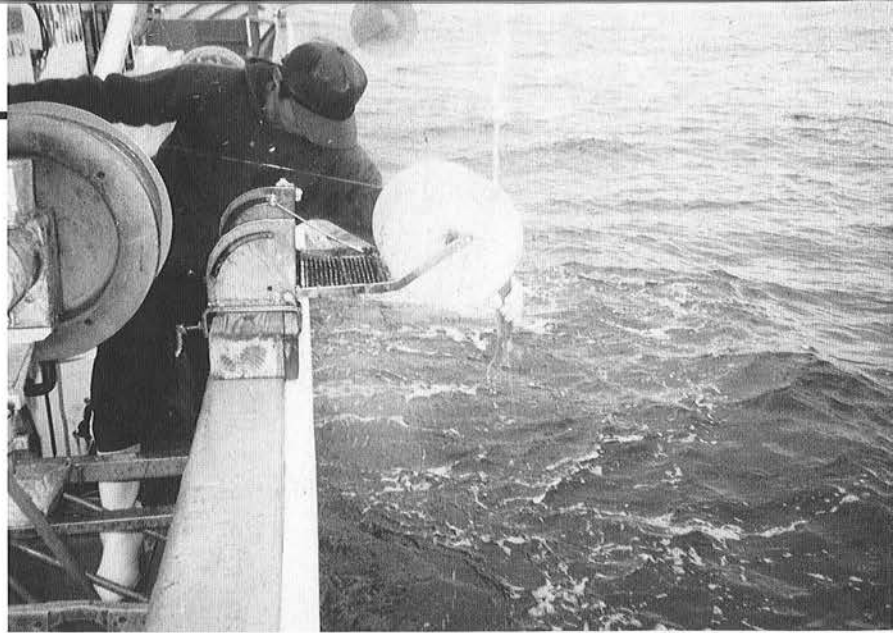
「糸が海の底につくつべお、そしてたら、『グイッ グイッ』としゃくられて上がってくるから、そしたらイカがくっついてくるんだだけさ」と善一さん。

現場に着くと、帆をあげてイカ漁の準備に取りかかります。



船に搭載されたイカ釣り機

イカを釣り上げる針には返し（釣った魚などを逃がさないようにする針の細工）が施してないため、1杯ずつ慎重に釣り上げていきます



海水を吐かせて タレの中で泳がせる

糸を海に落としてイカを釣り上げると、まずイカをしごいてスミや海水を吐かせます。そうしないと、タレに塩気等が混ざり、塩辛い沖漬けになってしまいます。タレは、酒・醤油・みりんから作られた手作りタレを使用。

鮮度の良さを示す赤褐色のイカを、生きたままタレの中に入れると、「ブシュー」という音とともに勢いよくタレを吸い込みます。元気のいい新鮮なイカは、タレをどんどん吸い込むため、表面だけでなく、内臓までタレが染み込んでいきます。



海水を吐かせてからタレの中へ

イカ全体にタレが行き渡ることのできるように、臭みも抑えることができます。

「沖漬けは、生きたイカじゃないと駄目だお。タレんなかで泳ぐぐらいでないと、うまく染み込まないっぺお」と、話してくれた善一さん。

新鮮

生きたまま
独自のたれに
漬け込む



跡を継いで3年目になる布子丸2代目の佳弘さん

イカの沖漬けをつくるにあたってのもう一つポイントは、イカの大きさ。大きさによって、タレの染み込み具合や味が変わってくるので、なるべく中型のイカを使用し、漬ける時間などを均等にします。

午後四時頃、次々と漁船が入港します。タレを開けると、醤油タレの匂いが漂い、中には透き通った感じで光沢のあるイカの沖漬けが仕上がっていました。

「沖漬けを作るのは簡単ですけど、販売ルートが安定してないとね」と、布子丸の跡継ぎである息子の佳弘さん。善一さんは、釣ったイカを捌き、すぐ船の上で潮風をあびせて作る「イカの沖干し」もおもしろいので、笑顔で話してくれました。



つくり育てる漁業を体験 岩小5年生がスズキの稚魚を放流

岩和田小学校5年生5人が、6月30日にスズキの稚魚500匹を放流しました。これは、御宿岩和田漁協岩和田漁業青年部の「つくり育てる漁業事業」の一環として実施されたもので、今年で3年目となります。今回、岩和田漁業青年部では、稚魚をぜんぶで8,500匹放流しました。

客の反応を見てみたい

沖漬けを出すタイミングや盛り付け方の工夫が必要

イカの沖漬けを、民宿・旅館を営まれている方や飲食店を経営されている方に、より知ってもらおうと大野荘で試食会が行われました。

イカの沖漬けを焼いて食べる方法もありますが、今回参加された皆さんは、冷凍されたイカの沖漬けを少し解凍し、シャーベット状になった沖漬けをそのまま輪切りにして試食しました。

そこでの意見内容は、「クセがあるものだから、好き嫌いがはっきりしているのではないか」、「お酒を飲む客には好まれるが、そのほかの客には抵抗があるのでは」、「味の濃さにも好みがあるので、漬ける時間を調整してみてもどうか」など、味の評価や今後の販売方法等、様々な意見が出されました。

「イカの沖漬けは、少し解凍された状態のときに食べますが、解けすぎると形が崩れて、見た目も味も悪くなるので客に出すタイミングに工夫が必要」と、海楽旅館の中村福廣さん。夏の客に使ってみて、その反応を見てみたいとのこと

生産者が見えるイカの沖漬けづくりに対し、試食会の参加者もできる限り協力していきたいと話してくれました。



タレに漬かったイカを1杯ずつ袋に入れ、真空パックにしています

イカ一杯入りが六〇〇円 漁協御宿支所で販売

御宿漁業青年部が作ったイカの沖漬けは、全部で二〇〇袋（イカ一杯入り・六〇〇円）。

大野荘の協力を得て、新鮮さを保つ真空パックを行ったあと、漁協の冷凍庫に保存しています。

最近では、イカの沖漬けに使うタレに、調味料や添加物などが使用されている商品や獲ったイカを陸に持ち帰ってから長時間漬ける陸漬けなど、様々な商品が販売されていますが、御宿で販売されているものは、漁師がつくる真正正銘のイカの沖漬けです。

漁協御宿支所の吉野さんはまず、地元の皆さんに食べてもらおう機会をつくって、その結果、安定した需要があるかどうかを探りたいという。

今はまだ試作的な段階で、生産も宣伝活動も本格的に実施していないということですが、町内の飲食店をはじめ、民宿・旅館などで注文があれば、沖漬けをつくる漁師も増えてくるのではないかと、漁協青年部は期待を寄せています。

産品

漁師手作りの味を

地元消費から

赤ちゃんからお年寄りまで

すべての人にやさしいまちづくり

御宿町障害者計画を策定

町では、障害の有無にかかわらず、すべての住民にとって住みよいまちづくりを目指して、町障害者計画を策定しました。

この計画は、「赤ちゃんからお年寄りまですべての人にやさしい町づくり」を基本理念として掲げ、保健・医療・福祉・教育・雇用・生活環境など、あらゆる分野における施策を総合的・計画的に推進するものです。

計画の策定には、町内に暮らす障害者や一般の方々を対象にしたアンケート調査を実施したほか、障害者団体や障害者の保護者、夷隅郡市内等の障害者施設の代表者と3回にわたり意見交換を行うなど、現場の声を十分に聞くことができました。

また、その結果をふまえ、町障害者計画策定委員会を数回開催するなど、様々な立場の皆さんから貴重なご意見をいただくことができました。

心が通い合う
地域づくり

障害者計画の 5つの柱

障害者 福祉サービスの充実

支援費制度に基づく各種在宅福祉サービスについては、障害者が自分で選択し利用できるよう、サービスの提供体制づくりに努めます。また、入所・通所型の施設整備は、民間の活用等により広域的な対応を検討します。

また、夷隅郡市の身近な医療機関において、障害者が安心して医療・リハビリを受けることができるよう、関係機関に働きかけます。

交流・社会参加の促進

障害児保育の充実を図るほか、小・中学校においては、共に学び育つ教育を推進します。

移動条件・ 生活環境の整備

また、障害者の文化活動やスポーツ・レクリエーション活動に参加しやすい環境づくりに努めます。就労・雇用の促進に関しては、就労情報の提供や雇用主に對する理解促進を図ります。

障害者ができるだけ安全に幅広く活動していくために、公共施設や公共性の高い民間施設、公共交通機関、情報面でのバリアフリー化に努めます。

緊急時対策では、防犯・防災知識、避難場所・方法、防災登録制度などについての周知を図ります。

支援体制の充実

障害者福祉への地域の理解を深めるために、学校等との連携による福祉教育や広報等による意識啓発活動を推進します。

また、ボランティア活動の振興を図るほか、総合相談窓口の整備や地域ケアシステム の体制づくりに努めます。

保健・医療の充実

乳幼児期において、健診・相談等により障害の早期発見に努め、また、各種関係機関との連携を深め、健診後のフォロー体制の充実を図ります。

成年期以降においても、各種健診や健康教室を充実させ、障害の原因となる疾病や生活習慣病などの予防に取り組みます。



障害を持つ方などの体験を行う
擬似体験学習（岩和田小）



御宿町の保健福祉サービスを紹介します

■障害者福祉サービスの充実

障害者手帳の交付	一定の障害の要件を満たす方に対して、身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳の交付手続きを行います。これらの手帳の取得により、各種の福祉サービスが受けやすくなります
医療費助成制度	重度心身障害者(児)の医療費負担を軽減するため、医療費等の助成制度や継続した通院医療が必要な精神障害者に対する通院医療費公費負担制度があります
支援費制度	身体障害者手帳や療育手帳(知的障害があると判定された人)を所持している人が、ホームヘルプサービスやショートステイ、各種施設への入所等を希望する場合、自分で事業者や施設を選択し契約を結び、サービスを受ける制度です
精神障害者「デイケアクラブ(生活学級)」	勝浦保健所では作業意欲の増進、人間関係作りなど、在宅の精神障害者の社会復帰促進を目的に、調理(料理)、創作、スポーツ、話し合いなどを実施しています

■保健・医療の充実

乳幼児健診や健診後のフォロー体制	妊娠中の保健指導や出生後の1歳6ヶ月・3歳児健診を実施し、必要に応じ精密健康診査の受診を勧奨、また、子どもの発達に応じて、発達専門相談や教育相談支援(ラッコクラブ)などへの参加を呼びかけます
町リハビリ教室	40歳以上で疾病や負傷等により心身の機能が低下している方を対象に、月1回レクリエーション活動等を実施し、機能の維持回復を図ります

■交流・社会参加の促進

町身体障害者福祉会	身体・知的・精神障害の方が、レクリエーション活動やバスでの日帰り旅行など、仲間同士の交流を深めます
-----------	---

■移動条件・生活環境の整備

福祉タクシー券の交付	重度の身体・知的障害者の方を対象に、年間24枚(1枚650円)のタクシー券を交付します
リフト付車両の貸出	障害者や高齢者が通院等の際、公共の交通機関が利用できない場合、リフト付ワゴン車を無料で貸出します
緊急通報装置の設置	1人暮らしの重度身体障害者の緊急時における応急措置をとるため、緊急通報装置の設置を行います
防災登録制度	70歳以上の1人暮らしの方や身体障害の方を対象に、登録を希望した方の名簿を警察や消防関係者に配布し、非常時に備えます

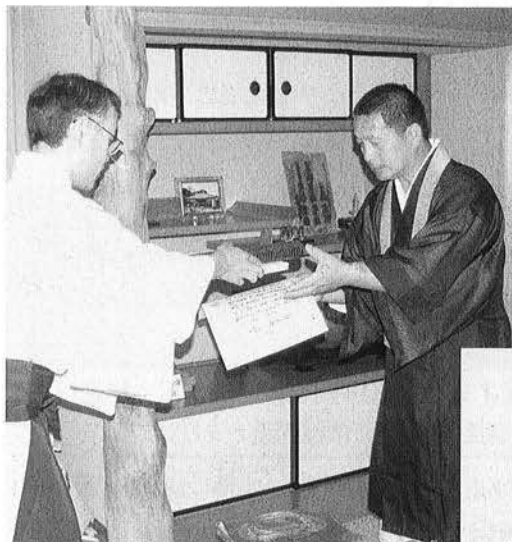
■問い合わせ 保健福祉課 ☎68-6716

画家 谷内六郎が写生した地 三峰神社の社殿を修理 神官を招いて落成式

最明寺裏山の岩井山山頂にある三峰神社の屋根を修理したことに伴う落成式が、6月19日に行われました。

埼玉県秩父郡大滝村にある三峰神社から神官を招いて行われた落成式には、三峰講の世話人などが参加し、新しくなった三峰神社の完成を祝いました。

この神社は、昭和の初期に建てられたもので、その場所は画家・谷内六郎氏が写生した場所でもあります。また、北条時頼が詠んだ「御宿せし そのときより人とはば 網代の海に夕影の松」という歌にある『夕影の松』があった場所といわれています。



社殿の修理に、最明寺の住職が多分に貢献されたことに対して、三峰神社の神官から感謝状がおくられました。



きれいに修理された三峰神社の前にて

よい歯のコンクール 母と子の部で

永石さん親子(上布施)が入賞

平成15年度のよい歯のコンクールが、6月5日に大原町文化センターで行われました。御宿町からは、児童生徒の部に4人と母と子の部に1組が出場しました。

このコンクールに出場するためには、母と子の部において、昨年実施した3歳児検診で虫歯のない子どもを選び、さらにそのお母さんも診断し、御宿町の代表を決めます。

そのような審査を経て選ばれた夷隅郡市の代表のなかで、永石由美さん・理紗ちゃん親子(上布施)が第2位になりました。



入賞した永石さん親子

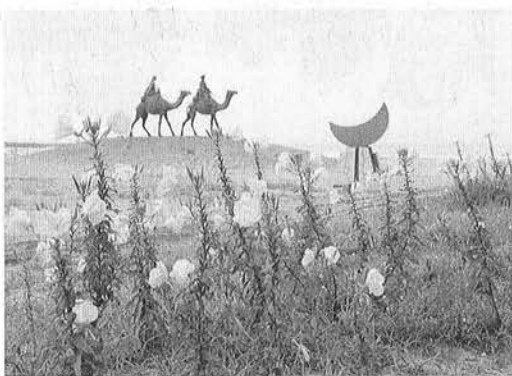


在日アルジェリア大使が来町 中学校や月の沙漠記念像などを訪問

在日アルジェリア大使と国際連合大学上級学術顧問の小堀先生が、6月30日に御宿町に来町され、町内の各施設を訪問されました。

今回の来町は、40年間サハラ砂漠の研究を続けてこられた小堀氏の功績に対して製作された映画を、大使が見たことがきっかけとなったものです。

大使は、記念像や記念塔、海洋生物環境研究所、浅間祭りなど、町内の各施設等を訪問され、なかでも、中学校を訪問されたときは、校歌の鑑賞や生徒と英語で会話されるなど、興味深い様子で見学されていました。



黄色い大きな月見草 午後7時ごろから咲き始めます

「待てど暮らせど来ぬひとを 宵待草（ヨイマチグサ）のやるせなさ 今宵は月も出ぬそうな」…。竹久夢二が大正2年につくった小唄です。この小唄にも詠われている宵待草が、月の沙漠記念像の周りに咲いています。夜に咲く黄色い花の美しさから宵待草を、月見草とも呼んでいます。

鍛え抜いた操法技術を競い合う

第36回夷隅消防操法大会が開催

夷隅郡の消防団の迅速で的確な消火技術を競い合う第36回消防操法大会が、6月22日に御宿台多目的広場で開催されました。

開催に先立ち、井上町長は、「堂々とした演技を期待するとともに、円熟した操法技術をあらゆる場面でも発揮していただきたい」と挨拶。

前回までは、水を出さない方法で実施されてきましたが、今回から実際に水を出して競い合うことになりました。

御宿町からは、ポンプ車操法の部に第4分団（須賀・浜）、小型ポンプ操法の部に第8分団（実谷・七本）が出場し、全力で競い合った結果、第4分団が敢闘賞を受賞しました。

【出場分団員】

第4分団 ポンプ車操法の部		第8分団 小型ポンプ車操法の部	
指揮者	江澤 好博	指揮者	吉田 広幸
1番員	木村 昌介	1番員	君塚 和成
2番員	石井 学	2番員	吉野 敏明
3番員	鈴木 篤	3番員	吉野 栄一
4番員	神定 一夫	補助員	渡辺 康弘
補助員	鶴岡 勝		

(敬称略)



2年連続の出場となった第4分団



10メートル先の的に向けて放水する第8分団

シリーズ
おんじゅくの
介護^{③②}

介護保険は40歳以上の
方が加入します

介護保険に加入する方
(被保険者) は、御宿町にお
住まいの四十歳以上の方全
員です。六十五歳以上の方
を『第一号被保険者』、四十
歳から六十四歳までの方を
『第二号被保険者』といいま
す。

介護保険被保険者証は
こんなときに使います

- ①保健福祉課窓口で「要介
護・要支援認定」を申請
(更新) するとき
- ②介護サービス計画の作成
を依頼するとき
- ③介護サービスを利用する
とき(サービス事業者に提
示します)

第2号被保険者

《40歳から64歳までの方》

問 保険証(ピンク)はいつ交付されるの?
答 要介護・要支援の認定を受けた方、保険
証の交付を請求した方に交付されます。

問 介護サービスを利用できるのは?
答 加齢に伴う疾病等(特定疾病)により介
護が必要であると認定された方。
※特定疾病以外の原因で介護が必要にな
った場合は対象となりません。

問 介護保険料は?
答 加入している医療保険(国民健康保険な
ど)の算定方法に基づいて決定し、医療
保険料(国民健康保険税など)と合わせ
て納付します。

第1号被保険者

《65歳以上の方》

問 保険証(ピンク)はいつ交付されるの?
答 65歳になった月(誕生日の前日の属する
月)に1人1枚ずつ交付されます。

問 介護サービスを利用できるのは?
答 介護が必要であると認定された方。



問 介護保険料は?
答 世帯の住民税の課税状況や所得金額によ
って決定し、年金天引き又は納付書で納
付します。(広報6月号参照)

「特定疾病」は・・・

加齢と関係ある、又は要介護状
態になる可能性が高い次の疾病が
指定されています。

- 筋萎縮性側索硬化症
 - 後縦靭帯骨化症
 - 骨折を伴う骨粗しょう症
 - シャイ・ドレーガー症候群
 - 初老期における痴呆
 - 脊髄小脳変性症
 - 脊柱管狭窄症
 - 早老症
 - 糖尿 病性神経障害、糖尿病
性腎症及び糖尿 病性網膜症
 - 脳血管疾患
 - パーキンソン病
 - 閉塞性動脈硬化症
 - 慢性関節リウマチ
 - 慢性閉塞性肺疾患
 - 両側の膝関節又は股関節に著し
い変形を伴う変形性関節症
- 詳しくは、保健福祉課までお問
い合わせください。
- ☎6816716
- ※次回は、介護サービスを利用す
るときの手順について説明しま
す。

住民基本台帳ネットワークシステム 第2次サービスは8月25日から

○稼動によりこんなことが変わります

これまで行政機関への申請や届出等の手続きを行う場合には、「住民票の写し」などの証明が必要でしたが、住基ネットを利用して本人確認ができるようになったため、パスポートの申請・恩給の支給・共済年金の現況届けなど、その手続きの一部について、町の証明が不要になりました。

※ただし、手続きによっては、引き続き住民票の写しが必要な場合があります。詳しくは、申請・手続きを行う窓口でご確認ください。

今後、住基ネットの利用はさらに広がりますが、民間で住民票コードを利用することは法律で禁止されています。また、行政機関が住民票コードを利用することも法律により具体的に限定しています。

8月25日からはじまる新サービス

○住民基本台帳カードの登場

希望される方に、住民基本台帳カード（住基カード）を交付します。カードは写真付と写真なしの2種類があり、いずれかを選択できます。このカードは、市町村の窓口で本人が設定した暗証番号を入力することにより、住基ネットから本人の情報を利用することができるもので、8月25日から始まる次のサービスに利用できます。

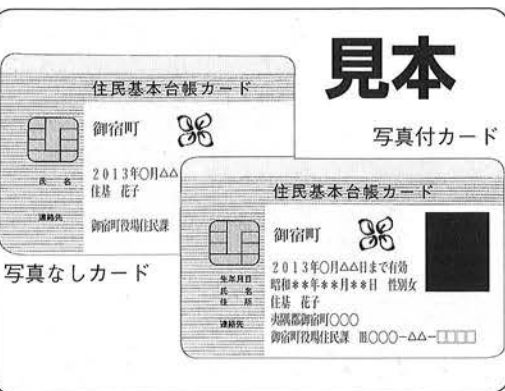
住基カードの手続きには、写真（パスポートサイズ）と手数料（500円）が必要です。（写真なしの場合は手数料のみ）

住民基本台帳ネットワークシステム（以下 住基ネット）は、昨年の8月5日からスタートしました。各市町村のネットワーク化を図り、都道府県や指定情報処理機関において、住民票の情報のうち4情報（氏名・住所・生年月日・性別）、住民票コード、これらの変更情報（本人確認情報）を保有することにより、全国共通の本人確認を可能にしました。

○住民票の写しの広域交付

現在、住民票の写しの交付は、住んでいる市町村でしか受けられません。

住基ネットを活用して全国の市町村間で住民票の情報の共有により、全国どこの市町村でも、住民基本台帳カード、運転免許証などを市町村の窓口で提示することによって、本人や世帯の住民票の写し（戸籍の表示を省略したもの）の交付が受けられるようになります。



現在、引越の場合には、住んでいる市区町村で転出届を行い、転出証明書の交付を受けた上で、引越先の市区町村に転入届を行う必要があります。転出する人のなかに、住基カードの交付を受けた人がいる時は、転入時の1回だけで済むようになります。ただし、転入手続きの前に、元の住所地の役場に一定の事項を記入した転出届を郵送で行う必要があります。（※転出届の用紙はホームページからも取得できる予定です。）その他、詳しい内容については住民課（電話68-6695）までお問い合わせください。

町職員採用試験を行います

受付期間は、7/28から8/12

- 日時 9/21日(日)
- 場所 御宿町役場
- 職種 一般行政職
初級(若干名)
- 受験資格 S50.4.2からS61年4.1までに生まれた方で、学歴は問いません。
- 試験内容 一般教養試験・作文・面接
(県自治センターによる統一試験)
- 申込方法 総務課にある所定の申込書を提出してください。
- ※郵送可、8月12日消印有効
- 問い合わせ 総務課
☎68-2511

和

お達者自慢

35

日誌のように

短歌をつくっています



石井 實さん 90歳 (大正元年11月22日生まれ)

畑仕事に町内散歩、グランドゴルフ、短歌を作る、足裏健康法や薬草の効能といった健康管理の勉強など、充実した生活を過ごされている實さん。仲の良いちかおばあさんと一緒に、元気に頑張っていきたいとのこと。

体を動かすことが好きな實さんが、グランドゴルフに出会ったのは7年前。老人会に入ったのをきっかけに、グランドゴルフをはじめられ、その腕前は自宅に飾ってあるトロフィーが証明しています。

實さんの1日は、午前中に畑仕事を行い、それが終わると、町内2キロの散歩に出掛けられます。

「畑仕事は腰を曲げての作業だから、それを治すのに真っ直ぐな姿勢を保って歩くんですよ」と實さん。夜になれば、70歳からはじめている短歌作りをはじめ、いろいろなコンクール等に応募されています。

「短歌はね、夜になると浮かんでくるんです。まあ日誌のようなもんですよ」と、實さんは、ぎっしりと書き込まれた短歌帳を見せてくれました。

老人会に入ってグランドゴルフに出会い、また人との交流が増えたことで短歌作りの幅が広がると、目を輝かせて話してくれました。

町の動き

〔6月〕

4日 竹久みなみ氏のギャラリートーク「祖父夢二を語る」

5日・第2回定例議会
・児童生徒、母と子・高齢者のよい歯コンクール

8日・JR御宿駅構内の桜木周辺清掃活動
・新町区民による浅間山の清掃活動

19日 三峰神社の社殿修理に伴う落成式

22日 第36回夷隅消防操法大会

29日～30日 浅間祭
29日～7月6日

第1回合併協議住民説明会

30日・在日アルジェリア大使来町
・岩和田小5年生によるスキの稚魚放流

町づくり 提案 26

夷隅郡市一市五町による法定合併協議会の設置から六か月が経過し、この間に合併協議会会議は、六回開催されています。

協議の結果につきまして、協議会だより等で随時お知らせしてきましたが、これまでの調整項目や新市建設計画（素案）について、住民の皆様のご意見を伺うため、六月下旬から七月月上旬にかけて、第一回目の住



御宿町長 井上七郎

市町村合併協議に 住民の意見を反映

民説明会を行政区ごとに開催しました。

説明会には、合計で二六七名（男性二〇七名・女性六十名）の方々が参加され、多くのご意見やご要望等をいただくことができました。

これらの貴重なご意見・ご要望等は、今後、合併協議会が策定します「新市建設計画（原案）」に反映されます。

十月に開催が予定されています第二回住民説明会では、九月に協議されます「新市の名称」や「事務所の位置」などの基本調整項目をもとに、より具体的な市町村合併に対する判断材料を皆様にお示しすることができますと思います。

今後も、市町村合併に対する住民の皆様のご意見・ご要望等をお寄せくださいますようお願いいたします。

👉 たかが貧血・されど貧血！！

一口に貧血といっても、日々の食事の鉄分不足による貧血をはじめ、胃潰瘍や痔・歯肉炎といった慢性の出血が原因の貧血など、その原因は様々です。最近には特に、若い女性の無理なダイエットや偏食によって起こる貧血が多く見受けられます。「貧血ぐらい…」とたかをくくらず、きちんとした検査を受けて原因をつきとめ、改善していきましょう。

	基準値の目安		📄 貧血（鉄欠乏性貧血）とは…
	男	女	
赤血球 (RBC)	430以上 $\times 10^4/\mu\text{l}$	380以上 $\times 10^4/\mu\text{l}$	血液中の血色素（ヘモグロビン）の不足によって起こります。ヘモグロビンは、赤血球の中にふくまれていて、全身に酸素を送る働きをしています。鉄を主成分につくられるため、体内の鉄分が不足すると貧血になります。症状としては、動悸や息切れ、立ちくらみがおこるほか、疲れやすい、頭痛・耳鳴りなどがあらわれます。 ヘマトクリットは、血液の中にどのくらい赤血球があるかの比率で、貧血では低下する傾向にあります。
血色素 (ヘモグロビン: Hb)	14.0以上 (g/dl)	12.0以上 (g/dl)	
ヘマトクリット (Ht)	37.0以上 (%)	34.0以上 (%)	

👉 貧血予防は食生活から

- ① 栄養のバランスを考え、3食きちんと食べよう。インスタント食品や外食は、ほどほどに。
 - ② 鉄分を多く含む食品のほか、造血を促進する葉酸やビタミンB12、鉄分の吸収をよくするビタミンCを多く含む食品を積極的にとろう（レバー・しじみ・あさり・緑黄色野菜・海藻類など）
 - ③ 赤身の肉や魚・大豆食品・乳製品などで、良質のたんぱく質をとろう。
 - ④ 高齢者は、特に胃液の分泌低下・食欲不振などにより貧血が起こりやすいものです。
- 歯の健康管理を行い、よく噛んで胃液が食物に作用するようにしましょう。
 食欲が低下しているときは、酸味・香辛料・香味野菜をじょうずに使って食欲をうながし、胃の粘膜を刺激して、胃液の分泌を促進させていきましょう。



夏本番！暑さに負けずに頑張りましょう！！



保健師 今野江利子

健康ワンポイント

健康診査データの見かた特集③ ～貧血検査～

今月の表紙

「ちょうどいいっぺ」と、タルのなかからイカの沖漬けを出す布子丸の船主 式田善一さん(浜)。みごとな色ツヤに仕上がったイカの沖漬けを見て、船主の顔も和らぎます。

生きたイカを漬けると、イカ本来の丸みを帯びた形のまま仕上げることができるそうです。

生きたイカを漬ける沖漬けか、死んだイカを漬ける陸漬けか、食べればすぐわかるそうです。

人の動き

8,221人(＋2) 男3,946人 女4,275人
世帯数3,238 (平成15年7月1日)

御宿分署の出動状況

火災件数1(1) 救急件数19(165)
()内は1月からの累計 (平成15年6月中)

交通事故発生状況

発生件数25 死者数0 負傷者数34
(平成15年1月1日～7月13日)

町民バス利用状況

乗客人数278(1,386)
()内は1月からの累計 (平成15年6月中)

ダムの貯水状況

貯水率100% 有効貯水量579000m³
(平成15年7月18日現在)

100 ※この広報紙は、古紙配合率100%の再生紙を使用しています。

編集後記

平成十四年三月号で、イカの沖漬けを作っている方を紹介し、今後の取り組みが期待されると結びました。あれから、一年と四か月。漁師や宿泊業、飲食業関係者といった異なる業種が連携して、「イカの沖漬け」という御宿ブランドを売り出すとしていきます。

御宿II(イコール)きれいな海・童謡月の沙漠などが連想されますが、そこにイカの沖漬けが参入してくる日も遠くないと思います。

御宿俳壇

兼題 青嵐

俳句愛好会

※兼題とは、俳句の題のこと

青嵐夕づく海の色変はる
言はれなきことを小耳に梅雨半ば
紅ばらの留守をあずかる花二つ
滴りを集めてかすか森の音
棟梁の大声がとぶ青嵐
数へむとすれば風出で螢沢
梅雨に入り草引く草に追はれつつ
塀越ゆるまでシャボン玉放ちけり
孤老なる樹の声をさく青嵐

河崎康代
大曾根利枝
岡本俊康
嵯峨通恵
鶴岡徳治
岡西宣江
岡田まさし
伊藤たけ志
小野玲子

髪ながく少女の背ナに青嵐
さわやかに目覚めし朝の心地よし
万緑に押されゆくみち坂となる
晴れてよし降り色を増す四葩かな
ひくく飛ぶ矢切の渡し夕つばめ
友逝くや螢火淡き鄙の川
糸とんぼ風に流されしまひけり
思はざる人あらはれし木下閣
紫陽花の色づき毬の触れ合はず

秋葉喜美江
姫野千晴
大谷 仲
福菌千鶴子
桜谷敬蔵
岩田 明
菊地武夫
岡山 守
石田ゆき緒

評

1句目は、青嵐が去った海の変化に、ひとしおの愛着が見えます。2句目は、もやもやとした梅雨半ばのような心境を感じさせます。3句目は、出先から帰ってきたときに、バラの匂いのおかげで、ひと安心できる心情が伝わります。

(石田)

暮らしの情報

INFORMATION

日墨研修生・学生等交流 計画派遣生の募集

外務省では、メキシコと姉妹都市を提携する市町村に在住の方を対象に研修生を募集しています。

- ▼募集人数 1名
- ▼派遣期間(予定) 平成16年8月初旬より最短8か月、最長12か月間
- ▼研修分野
 - Aコース 大学等の研究機関において、特定のテーマによる専門的研究を行う。
 - 大学学部授業の聴講など、文系・理系の専門機関における研修。この場合は各大学で自主研究を行うこととなり、専攻分野に関する高度の知識を備えていなければならない。
 - Bコース メキシコの受入外国人大学で、スペイン語の学習及び開設中の講座を聴講する。受入大学の既設講座等を聴講する。

- ▼応募資格者
 - ①原則として22才以上35才未満の日本国籍を保有して

いる方。②御宿町在住・心身ともに健全で、メキシコに単身渡航できる方。③大学卒業後、またはそれに準じた資格、職務経験を有する方。④可能な限り十分なスペイン語能力を有する方。(スペイン語初學者の場合)は、原則として事前語学研修の受講が必要です。

▼所要経費
渡航手続き費用その他本事業に係わる経費として、1名につき約3万円。

研修生がスペイン語講座を受講する場合には、受講料として約14万円。

▼提出書類 履歴書1通と所定の申込用紙(町商工観光課に用意)

▼締切日 8月8日(金)

※応募多数の場合は選考となります。

▼提出先 商工観光課
☎6816715

自衛官を募集します

▼防衛大学、防衛医科大学校の応募資格は、高卒(見込含む) 21歳未満の方で、

申し込みは10月10日まで。

▼航空学生(パイロット)の応募資格は、高卒(見込含む) 21歳未満の方で、申し込みは9月10日まで。

▼看護学生は、高卒(見込含む) 24歳未満の方で、申し込みは10月10日まで。

▼一般曹候補学生の応募資格は、18歳以上24歳未満の方で、申し込みは9月10日まで。

▼曹候補士の応募資格は、18歳以上27歳未満の方で、申し込みは9月10日まで。

▼2等陸・海・空士の応募資格は、18歳以上27歳未満の方で、男子は年間を通じて、女子は9月10日までに申し込み。

▼問い合わせ 茂原募集事務所
☎047512510452

ポリスメッセージ

大原警察署

御宿町の犯罪発生状況 ※主なものを掲載

(平成15年1月から5月末)			
地区名	侵入盗	乗物盗	車上狙
浜・岩和田・六軒町	2	3	2
新町・久保・須賀・御宿台	2	3	4
実谷・高山田・上布施	2	0	3
合計	6	6	9

注:侵入盗とは、空き巣・出店荒らし等のことです。

みんなの力で犯罪のない町をつくりましょう。

【シートベルトの着用を】

四輪乗車中の事故死者数のうち死亡する確率は、シートベルト着用の場合には796人に1人、非着用の場合は35人に1人となっていますので、必ずシートベルトを着用しましょう。

よろこび

6月届 男1女1 計2名
浜 米本 渚沙 貴志
新町 井上 恵里花 一彦

おくやみ

6月届 男7女3 計10名
須賀 神定 實 81
久保 岩瀬 百合子 78
新町 久我 正八郎 83
新町 山本 ゆき 92
岩和田 小高 清一 70
岩和田 幸内 信明 53
岩和田 高橋 たつ 77
上布施 吉野 勲 87
御宿台 戸塚 春人 76
御宿台 中尾 育男 71

慶弔欄については、掲載を控えることができますので、ご希望の方は、届出のときに窓口で申し出てください。

慶弔



松下さん親子（岩和田）

せがれの頑張る姿を見届けたいね

せがれは、20歳から鮮魚商を営んできてね、皆さんのおかげでどうにか頑張ってきました。

せがれが一生懸命に仕事をしているのは認めています。けど、まだまだ世間のことがわかってないんで、私が陰で支えていこうと思っています。

職場はね、ほんといいメンバーに恵まれますよ。最高ですね。うたを歌いながら、みんなで楽しく仕事をしています。

これからも、仲間と一緒に頑張るせがれを見ていきたいと思います。

母 松下 寿子

親子の き 絆 ず な

父親の分まで長生きしてほしいな

伊勢えびの時期やお中元、お歳暮の時は特に忙しいんで、母親にも頑張ってもらってますけど、暇な時期になれば、なるべく好きなことをしてもらおうようにしています。

母は、近所の友達と旅行に行ったりしてますけど、今度は僕が連れて行きたいな。

今はちょっと無理かもしれないけど、必ず連れていくから、もうちょっと待っててください。

これからは、あまり無理せずに体に気をつけて、長生きしてほしいと思います。

息子 松下 浩之

☎ 0470・82・2161

○申し込み・問い合わせ
いすみ鉄道(株)

もご用意しています。

また、ニューなのはな号での車中では、カラオケが楽しめるほか、おつまみセットやお楽しみ抽選会などもご用意しています。

行程は、全国的にも有数の規模を誇った地主、伊藤家の「豪農の館」見学をはじめ、約6千鉢の菊を観賞する弥彦神社の菊祭り、日本海で獲れた海の幸を味わえる寺泊町での昼食など、盛りだくさんです。

ニューなのはな号で行く
夷隅郡連合町民号が、11月11日(火)から1泊2日の行程で行われます。料金は3万6千円で、行き先は新潟県の月岡温泉です。

参加者を募集しています

「豪農の館と
月岡温泉の旅」

窓 の 域 の 広