

御 ONJUKU 宿

No.567

2月

2010.平成22年

- P 2 ~ 3 生き生き生活づくり
- P 4 ~ 5 海と山の子交流会
- P 6 ~ 8 まちの出来事



発症を未然に防ぐために・・・

生き生き生活づくり

地域の活性・・・

そのためにまず大事なことは、地域住民の一人ひとりが健康でいることです。

日本人の3大死因であるがん・心臓病・脳卒中が含まれる生活習慣病。現在、国民医療費の約30%を、また、死因別死亡率の約60%を、この病気が占めています。

食生活や喫煙、飲酒、運動不足など、様々な生活習慣が原因となるこの病気を予防するためには、まず、一人ひとりが自分自身の体の状態をしっかりと把握し、根本的に生活習慣の改善を行う必要があります。また、病気を早期に見察するためには検診を受けることも大切です。

町では、こうした生活習慣病の発症を未然に防ぐため、各種がん検診や国保加入者等を対象にメタボリックシンドロームに着目した特定健診を行っています。しかし、平成21年度の特定健診受診率はわずか35%、各種がん検診においては、平均20%程度という状況です。

いつまでも健康でいるために、こうした健康診断等を活用することで、個々の体の状態をしっかりと理解し、病気の発症を未然に防ぐことが大事です。安心した暮らしが送られるよう、「生き生き生活づくり」に努めていきましょう。

平成22年度 がん検診の実施について



町では、以下のとおり各種がん検診を実施しています。

前年度に町の検診を受診した方及び検診状況調査で町の受診を希望した方には、事前に問診票を送付しますので、日程を確認のうえ受診してください。

なお、上記以外で対象年齢に該当し、町の検診を受診する方は、事前に保健福祉課までお申し込みください。

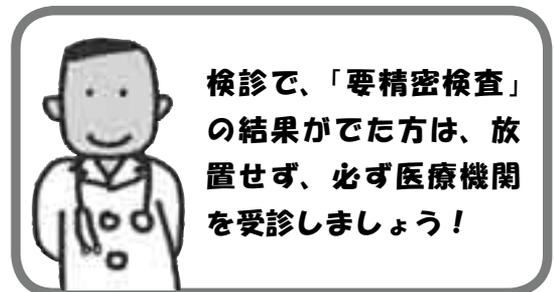
検診の種類	対象年齢	自己負担金	実施予定時期と内容
乳がん検診	30歳以上	1,000円	6月実施予定 〔30歳代〕・・・超音波検査 〔40～50歳代〕・・・マンモグラフィ(レントゲン)検査と超音波検査の交互検診 *平成22年度は、40歳代の方が超音波検査、50歳代の方はマンモグラフィ検査です。 〔60歳以上〕・・・マンモグラフィ検査
胃がん検診	40歳以上	1,000円	7月実施予定 造影剤(バリウム)使用によるレントゲン撮影
子宮がん検診	20歳以上	1,000円	8月実施予定 子宮内の細胞を採取し検査
胸部(結核・肺がん)検診	40歳以上	無料 (喀痰検査のみ 1,000円)	10月実施予定 胸部レントゲン撮影
大腸がん検診	40歳以上	500円	10月実施予定 2日間便を採取し検査

※対象年齢は、平成22年12月31日を基準としています。

- 現在医療機関で、各検診の検査対象部位の疾患で治療中または経過観察中の方は、医療機関での受診をお勧めします。
- 詳しい日程については、各家庭に配布する「保健事業予定表」をご参照ください。

★特定健康診査は、医療保険者(国民健康保険、健康保険組合等)ごとに実施方法が異なります。

★御宿町国民健康保険もしくは後期高齢者医療制度に加入している方は、5月に保健センターで実施する予定です。詳しくは、4月中にお知らせ版でお知らせします。



検診で、「要精密検査」の結果がでた方は、放置せず、必ず医療機関を受診しましょう!

【お問い合わせ・連絡先】保健福祉課保健事業班 TEL. 68-6717



写真①



写真②



写真③



写真④



写真⑤

海での出会いから半年・

野沢温泉中学校と御宿中学校の1年生による海と山の子交流会が1月27日から29日までの3日間、舞台を野沢温泉村に移して行われました。

年末から降った雪の影響で、ゲレンデにはたくさん雪がりましたが、この3日間は、気温も0度を下回らない程度で、寒さに慣れていない御宿中の生徒39名にとっては雪国を感じるちょうどよい寒さとなりました。また、1日目快晴、2日目雨、3日目降雪と天気が変わり、この雪国の天候の変化も、生徒たちのよい経験の一つになったことでしょう。

山の交流も今年で35回。街に出かけると、たくさんの方々が生徒に声をかけてくれ、野沢温泉村の皆さんで御宿中学校の生徒を歓迎してくれました。

野沢温泉村民のあたたかい心遣い、豊かな山の自然に感謝します。

35年間変わらぬ友情を 築いてきた野沢温泉村の

39人と33人の ダイヤモンドダスト



「久しぶりだね！」

〜1日目〜

御宿町から野沢温泉村までは、バスでおよそ7時間。

大きな歓迎旗で迎えられた生徒は、到着すると「久しぶり！」と声をかけあい、海の交流から半年ぶりの再会を笑顔で迎え、「山の交流」がスタートしました。

まずは、教室で野沢温泉中の生徒が種まきから手がけた手作りの野沢菜漬けを賞味。最初は緊張していた生徒も徐々に会話を弾ませていきました。(写真①)

歓迎式の後は、野沢温泉中の



生徒の案内で、班ごとに温泉街を散策。皆さん、集印帳を片手におぼろ月夜の館や湯沢神社、

麻釜などの見どころをいろいろと散策しました。また、お土産屋さんでは、蒸かしたての温泉まんじゅうと温泉たまごを試食。(写真②)「おいしい」と笑顔を見せていました。夕食後は、お楽しみタイム。江戸時代の美しい温泉建築の大湯をはじめとして、それぞれに趣のある外湯やお土産物探しに出かけ、野沢温泉村の魅力を満喫しました。

「スキー難っ」

〜2日目〜

交流2日目は待ちに待ったスキースクールです。今年、野沢温泉中の生徒もスクールを補助してくれました。御宿中の生徒のほとんどはスキーが初体験で、宿からゲレンデまでスキー靴で歩くことも大変です。なかなか思い通りに滑らないスキーに大苦闘の様子でした。

(写真③)

(; ' ... ') //

「また会いに 来るからね」

〜3日目〜

そんな生徒たちも3日目はコツをつかんだのか、野沢温泉中の生徒に続き、すいすいと林間コースを滑走する姿が多く見られました。(写真④)御宿中の生徒が転んでしまったり、うまく進めないときには、野沢温泉中の生徒は立ち止まり、手を貸してくれ、思いやりの優しい気持ちを感じることのできた交流となりました。

お別れの時。バスターミナルでは手紙やメールアドレスの交換、記念撮影をする姿が見られました。(写真⑤)別れを惜しみ、姿が見えなくなるまで手を振る生徒の姿が印象的でした。

野沢温泉村で友達と過ごした3日間は、生徒一人ひとりの胸に楽しい思い出として刻まれたことと思います。この交流で培った友情が末永く今後も続いていくよう祈っています。

地域の産物を堪能

中山間地域総合整備事業
農委員会主催による「イモ煮
会」が、1月20日に実谷区民
間で行われました。
地権者をはじめとする70名
の地域住民の方々が参加し、
地元で収穫した野菜とシシ肉
入りのイモ煮汁やつき立ての
お餅、地元の漬物などに舌鼓
をうちました。こうした活動
により、地域住民の絆がより
一層深まるとともに、地場産
業の向上にも繋がっていきま
す。



400年の道のいを駆け抜ける



大多喜町をスタートし、約
25km離れた御宿町公民館へ
8人でタスキを繋いでいく、
第35回夷隅郡市一周駅伝大会
が、2月11日に行われました。



この大会は、400年前
に岩和田村民により救出さ
れたドン・ロドリゴが、大
多喜城まで通ったと伝えら
れる街道を利用してこのこ
とから、ロドリゴ駅伝とも
呼ばれています。

今回の大会には、中学校
の部や高校の部、一般の部
に38チームが参加し、御宿
町からは10チームが参加し
ました。

小雨の降る天候でした
が、選手の方々は日ごろ
の練習の成果をフルに発揮
し、各区间を懸命に駆け抜
け、また沿道では地域住民
など多くの方々が声援が
おこられ、活気あふれる大
会となりました。

町内出場チームの大会結
果は次のとおりです。

【町内出場チーム大会結果】

中学校男子の部	
3位	御宿中学校
中学校女子の部	
7位	御宿中学校
一般の部	
4位	久保人 魂
5位	御宿町陸上部
7位	丸十水産
10位	志馳團
12位	丸十水産 S
14位	久保人 絆
15位	久保人 愛
17位	チーム・ラビ



瀧口氏は町議会議員として、12年間にわたり、当町の発展と町民福祉の向上にご尽力され、この度1月に行われた臨時会にて、「町表彰規程」に基づき、表彰状が授与されました。

御宿町議会議員

瀧口 義雄 氏

永年にわたり町発展に大きく貢献されました

メキシコ大統領来日

日・墨両国間の戦略的パートナーシップの強化及び景気回復を目指す同盟強化を目的に、メキシコのフェリペ・カルデロン・イノホサ大統領（写真中央）が1月31日から2月2日にかけて日本を公式訪問されました。2月1日には迎賓館にて両国の友好のきっかけとなった御宿町に対し、大統領から記念品が贈呈されました。



出来事

友好のメロディーに拍手の絆



御宿―大多喜―メキシコ友好コンサートが、1月16日に町公民館大ホールで開催されました。国際的に活躍されているヴァイオリニスト黒沼ユリ子さんが企画された今回の友好コンサートは、御宿コーラス愛好会の合唱組曲「あの日を忘れない」に始まり、弦楽合奏団「ソリストス・メヒコ・ハボン」ほか16名の奏者が、満席となった会場と一体となり全20曲を演奏。お別れの曲

「シエリート・リンド」では、会場総立ちとなり、感動の拍手に包まれました。黒沼さん一行は、御宿町内に滞在され、14日には漂着地やメキシコ記念塔を訪れ献花を行いました。友好コンサートは、16日の御宿町をかわきりに翌17日には大多喜町、18日には東京紀尾井ホールで開催され、400年前のサン・フランシスコ号の乗組員と同じ経路をたどりました。





身近にあるあんなこと、こんなこと、また、知って得する情報を地域の専門家に教えてもらい皆さんにお届けしていきます。

第6回目のお題は、

植物(花)の育て方

これから春に向けて、スプレーストックや菜の花など様々な花が満開となります。こうしたきれいな花を家庭でも育てたいなあ・・・でも、種を蒔いても芽が出てこなかったり、芽が出てもなかなか大きくならなかったり、難しそうだなあ・・・

そこで今回は、中山間地域総合整備事業会長の吉野さんに、植物の育て方のポイントについて伺ってきました。



家庭で簡単に育てられる植物は?

ストックや菜の花などのアブラナ科だねえ。発芽も100%に近いですね。

種蒔きワンポイント!

種蒔きは、春・秋の彼岸くらいが適期だね。特に20度位が適温だから、その季節に気温が高すぎれば、日陰などで温度を下げてあげて、また気温が低すぎれば、加温してあげるとしっかりと発芽してくれますよ。

上手な水の与え方は?

時間帯は朝に水をあげるのがいいねえ。特に冬は、夜に水を与えると凍ってしまったりすることもあるので、朝に水をあげましょう。

立派に成長させるコツは?

とにかく予察が大事だねえ。できるだけ植物の状態を観察して、元気がなくなってきたら、すぐに対応してあげることが肝心なことだね。

元気がなくなってきた時の対処法は?

葉面散布がいいですよ。液肥を300倍～500倍に薄めて、葉に直接散布していきます。葉面散布は直接植物に吸収されるので土壌に散布するより効果的だと思うよ。



専門家の知恵袋では皆さんの身近にあるお得なことや家庭に代々受け継がれている知識など様々な情報をお待ちしています。企画財政課(68-2512)まで、どんどんお寄せください。



各高等学校 制服指定店

一宮商業高校 長生高校 勝浦若潮高校
大原高校 大多喜高校

シャツ・ブラウス・ネクタイ
ソックス等取り扱っております。



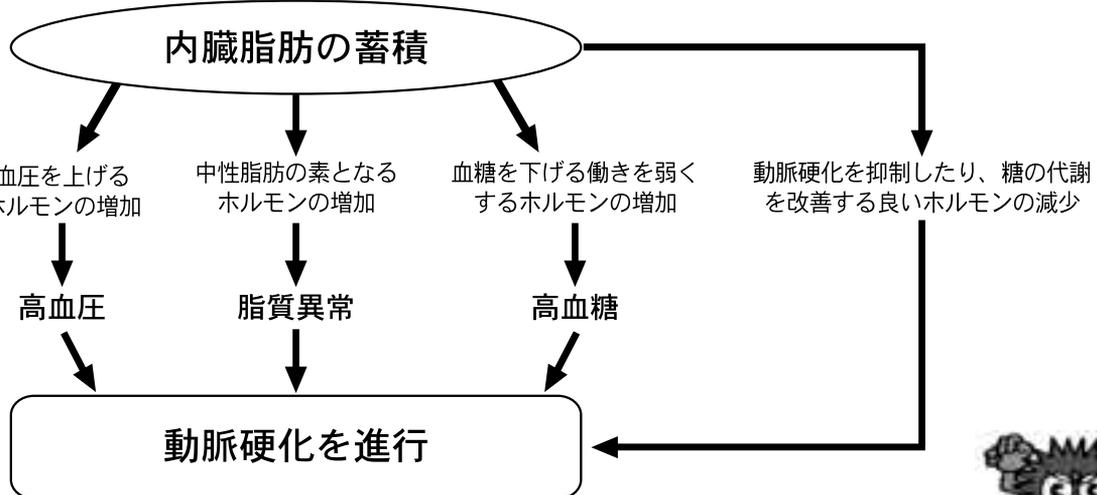
佐野屋

いすみ市大原7770 TEL 0470-62-0236

健康
ワンポイント

内臓脂肪について

異常というほどではないが、健康な状態とは言えない状態。それが「メタボリックシンドローム」。メタボの原因はおなかにたまった内臓脂肪にあります。実は、内臓脂肪は単なる「アブラのかたまり」ではなく、様々な悪さをする原因となっていることが分かっています。



これに加え、過度のストレスや喫煙も血圧を上昇させたり、血流を悪化させる作用があるため、動脈硬化を進行させる要因となります。

心筋梗塞、脳血管疾患、糖尿病合併症を発症

こうならないように以下のことに気をつけましょう！



- ①適切な食生活に注意しましょう
 - ・1日3食が基本
 - ・脂肪を摂り過ぎない
 - ・食塩は1日10g未満
 - ・野菜は1日350g以上摂取 など
- ②運動不足を解消しましょう
- ③禁煙しましょう
- ④ストレスを溜めないようにしましょう
 - ・上手に気分転換しましょう
 - ・十分に睡眠をとりましょう

【問い合わせ先】 保健福祉課保健事業班 TEL68-6717

御自宅葬はお任せください

藤ライフサービス
 0120-64-0071

いすみ市つつた4250 TEL 64-0070

- ☆低価格（密葬・家族葬等）
- ☆保冷庫でのお預かり

手づくりの味

お弁当・オードブル・祝・仏事用の
仕出しも承ります《配達可能》

庄兵卫

☎ 0120-101443 七福天入口
TEL 63-0053 FAX 63-9177

ONJUKUの

情報報

INFORMATION



お知らせ

商店街にAEDを
設置します

町商店振興会では、AED（自
動体外式除細動器）を3月12日よ
り左記の店舗等に設置します。

イリエ衣料	久保 2219-1
シーズあきば	新町 312
補生堂 六軒町店	六軒町 276
フジイ商店	久保 2214
補生堂 国道店	久保 2221-4
ウチヤマ	新町 481
スーパーおおたや	新町 498
よねもとでんき	須賀 476-1
岡村薬局	久保 2028
御宿町商工会	新町 417-22

※AEDは緊急時にどなたでも
利用できます。

◎AEDの取り扱いに関する

講習会を開催します

▼日時

3月10日（水）・11日（木）
両日とも14時から

▼会場 御宿町公民館 和室

※講習会はどなたでも参加できま
す。この機会にAEDの使用方
法をマスターしましょう。

▼問い合わせ 御宿町商工会

TEL 68・2818

平成22年度移動暴力

相談所の開設について

（財）千葉県暴力団追放県民会議
事務局では、「暴力団に関する相談」
を常時実施していますが、相談者の
利便を図るため、次の日程で移動暴
力相談所の開設を予定します。

○4月21日（水）

東上総県民センター夷隅事務所

（大多喜町）

0470・82・2211

○5月12日（水）

北総県民センター香取事務所

（香取市）

0478・54・1311

○6月9日（水）

東葛飾県民センター（松戸市）

047・361・2111

○7月14日（水）

東上総県民センター山武事務所

（東金市）

0475・54・0222

○9月8日（水）

北総県民センター海匝事務所

（旭市）

0479・62・0261

○10月20日（水）

東上総県民センター（茂原市）

0475・22・1711

○11月17日（水）

南房総県民センター安房事務所

（館山市）

0470・22・7111

○12月8日（水）

北総県民センター（佐倉市）

043・483・1112

いずれも10時～16時

▼相談対応

常勤相談委員や弁護士等民間
委嘱の暴力相談委員等が、懇切
に納得にいくよう指導・助言し、
秘密は厳守します。

▼問い合わせ

（財）千葉県暴力団追放

県民会議事務局

TEL 043・254・8930

地域のお客さまに“いつもお役に立ちたい”



PANA CLAIR シーズあきば
御宿町新町312 TEL 68-2157

店長の秋葉秀一です！

デジタルテレビ・オール電化(東京電力認定)
リフォーム・家電が得意なでんきやさんです



ブログで私たちの仕事を紹介中 ▶▶▶ オール電化 御宿町 検索

やすらぎのセレモニホール

アスカ法輪閣

グラウンドホール ファミリーホール



■お問合せは ☎ 0470-63-0615 いすみ市大塚9296

五月人形特選市

一流メーカーの造りにこだわった逸品を
適正価格でご奉仕いたします。
煙の俵り・武者絵の俵りもお得です。
各種家紋入れ等うけたまわります。

国道128号線勝浦市墨名交差点西／電話73-2876

せきとく 快適衣料でイキイキ！
勝浦市勝浦 76 番地
電話 73-0401
勝浦店 水曜日にも営業中です。

駐車場は店の隣 15台安心してお越下さい。

県立勝浦若潮高校指定制服取扱店

編集後記

「まちの出来事」(6ページ)で掲載した「ロドリゴ駅伝」に、今回私も初めて参加させていただきました。

3.2kmのコースで始めは調子よく快走していたのですが、1kmも走らないうちにペースダウン。女子中学生にスーッと抜かれてしまい、自分の運動不足を反省しています。健康のためにもウォーキングをするなど運動を心がけていきたいです。(高倉)

人の動き

8,101人(-7) 男 3,837人 女 4,264人
世帯数 3,535 (平成22年1月31日)

御宿分署の出動状況

火災件数 0 救急件数 32
平成22年1月中

交通事故発生状況

発生件数 0 死者数 0 負傷者数 0
(平成22年1月1日~1月31日現在)

町民バス利用状況

乗車人数131
平成22年1月中

ダムの貯水状況

有効貯水量 506,000m³ 有効貯水率 87.4%
(平成22年1月20日現在)

慶弔 (12月届)

出生 5 死亡 13

俳句愛好会 おんじゆく俳壇 今月の兼題 【寒牡丹】

雲切れて海原照らす寒の月	家族増え喜び満ちる去年今年	葉ぼうしあみだに被る冬牡丹	若き日の小袖娘に初詣	添書きの文字温かし年賀状	園児らのひとかたまりの息白し
--------------	---------------	---------------	------------	--------------	----------------

本吉美絵子	本吉 愛	桜谷 啓蔵	大曾根利枝	堺 陸子	秋葉喜美江
-------	------	-------	-------	------	-------

手話の子の満面の笑み寒牡丹	ふだん着に戻る生活やなづな粥	どつてんと三浦大根とどきけり	つぐみ群れ冬耕一人の友となり	鮮血のポインセチアは燃え盛り	凍つる夜を凜と咲たる寒ぼたん
---------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------

鶴岡とく路	岡本 俊康	小野 玲子	金子 澄子	菊池 武夫	佐藤 征治
-------	-------	-------	-------	-------	-------

番号そのまま他社からDUへお買い替え
または22歳以下の新規ご契約なら

最新機種が0円スタート！
ご来店お待ちしております！

DUショップ大原

次回の定休日
3月8日(月)です

☎0470(60)1200

営業時間/10:00~18:00
〒165-0845

御宿パークゴルフガーデン

日没までプレー可
18ホール 500円/1日 700円
貸クラブ無料 貸ボール 100円

御宿町御宿台(西武グリーンタウン内)
TEL 0470-68-4148 指定管理者 宝ゴルフ大原

新型インフルエンザ予防接種費用助成制度の 申請期限は平成22年3月31日までです。

平成22年1月21日より、希望する全ての方に新型インフルエンザの予防接種が可能となりました。かかりつけ医等に相談の上、希望の方は接種を受けてください。

接種費用に対する助成内容は次のとおりです。申請期限がせまっていますので、お早めに申請してください。



優先接種対象者 (※1) 及び 1歳未満の児童	課税世帯の方	1回につき1,000円を助成 ◎受領委任(※2)ができます。
	非課税世帯 (※3)の方	接種費用の全額を助成 ◎受領委任(※2)ができます ◎窓口で支払った費用は、接種後に役場保健福祉課で申請手続きをしてください。申請には、領収書、接種済証、印鑑、請求者の金融機関口座が分かるものが必要です。
上記以外	課税世帯の方	助成対象外
	非課税世帯 (※3)の方	接種費用の全額を助成 ◎窓口で支払った費用は、接種後に役場保健福祉課で申請手続きをしてください。申請には、領収書、接種済証、印鑑、請求者の金融機関口座が分かるものが必要です。
生活保護世帯の方		接種費用の全額を助成 ◎役場保健福祉課で新型インフルエンザ予防接種費用負担軽減対象者証明書(生活保護受給証明書)を受領してから接種してください。医療機関窓口での支払いはありません。

(※1) 優先接種対象者とは・・・

①妊婦、②基礎疾患を有する者、③1歳から高校生に相当する年齢の者、④1歳未満の小児及び身体上の理由により予防接種が受けられない者の保護者等、⑤65歳以上の高齢者

(※2) 受領委任とは・・・

夷隅郡市内の医療機関で接種を受けた場合は、受領委任届を提出することにより、医療機関窓口で1,000円控除されます。

受領委任ができる医療機関は、御宿町内及び勝浦市・いすみ市・大多喜町の医療機関に限られます。それ以外の地域で接種を受けた場合は、接種後に役場保健福祉課で申請手続きをしてください。

(※3) 非課税世帯とは・・・

家族全員に町民税が課税されていない世帯のことです。

町民税が非課税かどうかの問い合わせは電話ではお答えできません。

問合せ先：保健福祉課保健事業班 TEL：68－6717

発行：御宿町 発行責任者：石田義廣 編集：企画財政課 電話：0470-68-2511(代)

住所：〒299-5192 千葉県夷隅郡御宿町須賀1522 ホームページ：<http://www.town.onjuku.chiba.jp/>