

御宿 ONJUKU 宿

No.701

7月

2020.令和2年



御宿町



CHIBA
UNIVERSITY
千葉大学病院整形外科



ロコモチャレンジ!

コロナに勝つ! ロコモに勝つ!

この夏、ロコモ予防のチャンスにしましょう!



おんじゅくstudy (運動器コホート研究)
健康寿命延伸を目指し、ロコモ対策につなげる取り組み

- P2~5 この夏、ロコモ予防のチャンスにしましょう!
- P6 春の褒章、ピックアップ防災、地域おこし協力隊の活動報告
- P7 こころのストレスはありませんか
- P8、9 つくってみよう! マイナンバーカード

- P10、11 お知らせ版
- P12 脳トレ町へようこそ
- P13 まちのできごと
- P14 国保ワンポイント

コロナに勝つ！ ロコモに勝つ！ この夏、ロコモ予防のチャンスにしましょう！

作成者：ロコモアドバイスドクター 千葉大学整形外科 山口智志

運動不足は「世界的大流行」

新型コロナウイルスの感染者は、依然として多くの国で増加を続けており、世界的大流行となっています。実は、コロナウイルスのずっと前から、運動不足は世界的に大流行する問題になっています。全世界の死亡原因の約10%は運動不足によるもので、これは肥満やタバコと同じくらいの割合なのです。

ロコモとは？

ロコモはロコモティブシンドロームの略で、骨や関節、筋肉など足腰の衰えが原因で、「立つ」「歩く」といった機能（移動機能）が低下している状態のことです。

ロコモは、簡単な立ち上がりテストで判定できます。もし椅子など40cmの高さから片脚で立ち上がれなければ、ロコモはもう始まっています。もし階段の1段くらいの20cmの高さから両脚で立ち上がれなければ、ロコモがさらに進んだ状態です。

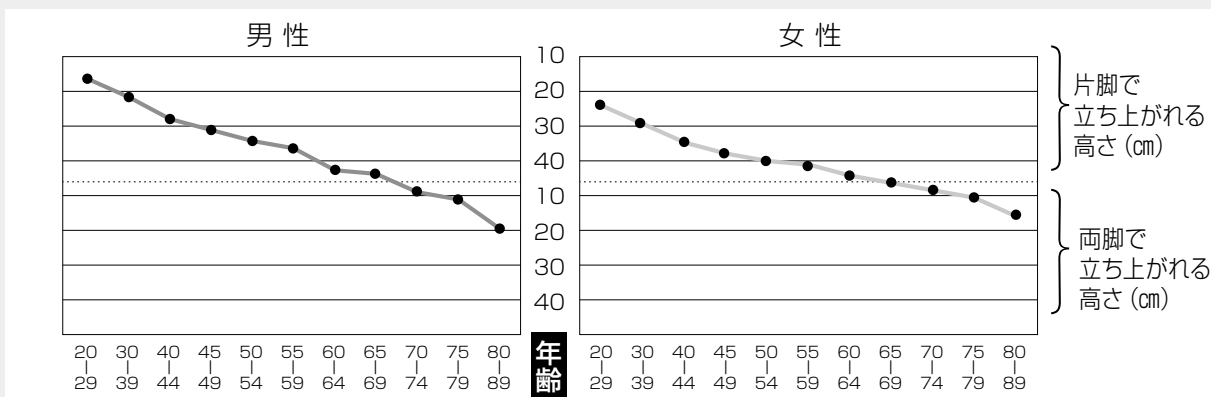


ロコモONLINEより

<https://locomo-joa.jp/check/test/stand-up.html>



ロコモは高齢者だけの問題と考えがちですが、歩く能力の低下は30歳代から少しずつ進行しています。ロコモ予防は、全世代で取り組む課題なのです。



Yamada et al. J Orthop Sci 2020を改変。●が各年代の平均値
※対象者は、要介護認定を受けていない方

ロコモ予防

ロコモ予防に必要なのは「運動」と「栄養」です。どちらか一方だけでなく、両方を行うことにより、効果が高まります。

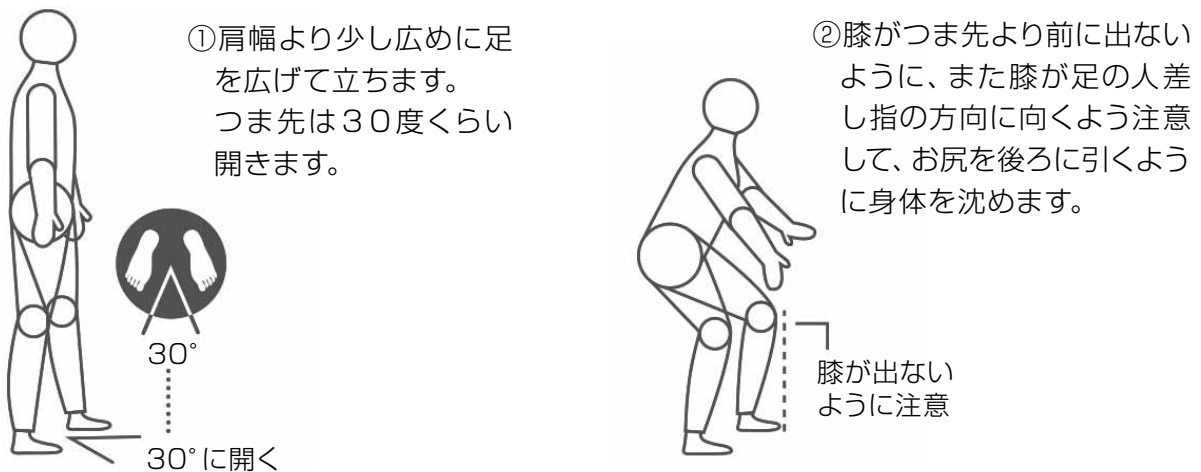
まずは運動の習慣を！

運動の習慣が全くない方は、まず体を動かす習慣をつけましょう。ウォーキング、パークゴルフ、体操教室など何でも結構です。1日に10分間だけでも、健康増進の効果があります。また、一人でやるよりも、ご近所の方や友人と一緒に進むと効果が高いことが分かっています。

ロコモ予防に効果的な運動は、「脚の筋トレ」と「バランス訓練」の2つです。ウォーキングなどの有酸素運動は健康の維持に大変良いのですが、これだけでは脚の筋肉をつけることはできません。※無理をして怪我をしないように注意しましょう。

脚の筋トレ① スクワット

脚の筋肉のなかで最も大事なのは、太ももの前の筋肉（大腿四頭筋）です。スクワットで大腿四頭筋を鍛えましょう。回数の目安：10回×3セット



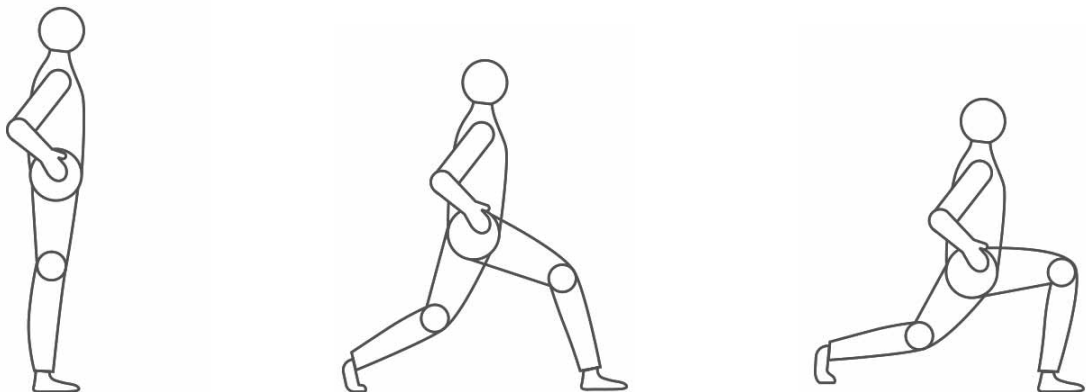
脚の筋トレ② フロントランジ

スクワットでは物足りない方は、フロントランジで負荷を増やしましょう。転ばないように注意して行いましょう。回数の目安：10回×3セット

①腰に両手をついて両脚で立ちます。

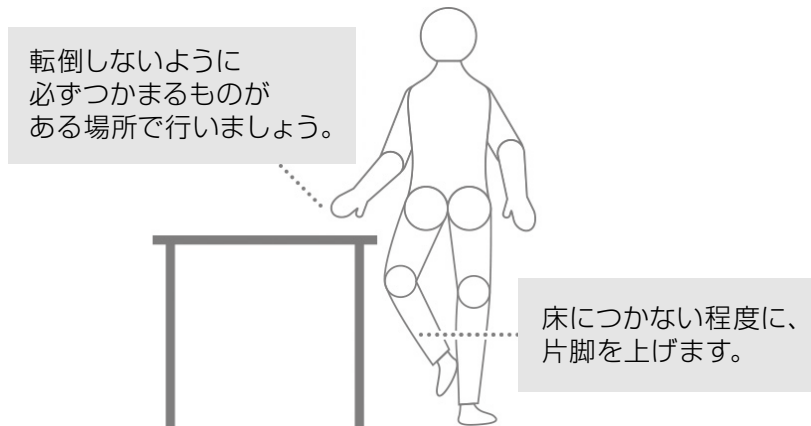
②脚をゆっくり大きく前に踏み出します。

③太ももが水平になるくらいに腰を深く下げます。



バランス訓練① 片脚立ち

片脚立ちは、家で簡単にできるバランス訓練です。回数目安：片方ずつ1分間×3回
楽に1分間できるようになったら、脚を高め to 上げたり、腕組みをしたりして行くと負荷を増やすことができます。



栄養

肥満になると、腰や膝に負担がかかり、ロコモの原因になります。一方で、若い女性のダイエットや、高齢で食事の量が減ったために低栄養になると、筋肉の量が減ってしまいます。ロコモ予防には、食事に注意して肥満や痩せすぎにならないようにしましょう。

ロコモ予防には、炭水化物、脂質、たんぱく質、ビタミン、ミネラルの「5大栄養素」をバランスよくとることが大事です。理想的には、1日3回の食事に「主食」（ご飯やパン、麺類など）、「主菜」（肉、魚、卵、大豆製品など）、「副菜」（野菜、海藻など）を揃え、牛乳・乳製品や果物なども組み合わせると、5大栄養素をバランスよく摂ることができます。

<食品摂取の多様性得点で食事のバランスをチェックしましょう>

得点が高いほど、ロコモになりにくいといえます。1日の食事の中で6点以上を目標にしますが、それも難しい場合は1週間の中で無理のない程度に揃えてみましょう。

ほとんど毎日摂る場合：1点 それ以下の場合：0点

自分の「食事内容」をチェック

| | |
|-------------------|--------------|
| ① 肉 点 | ⑥ 緑黄色野菜 点 |
| ② 魚介類 点 | ⑦ 海藻類 点 |
| ③ 卵 点 | ⑧ いも 点 |
| ④ 大豆・大豆製品 点 | ⑨ 果物 点 |
| ⑤ 牛乳・乳製品 点 | ⑩ 油を使った料理 点 |
| あなたの点数は？ -----> 点 | |

食品摂取の多様性得点（東京都健康長寿医療センター研究所作成）より

※高齢者はタンパク質が不足しがち！

高齢になると、必要なエネルギー量は減っていきます。一方で、必要なタンパク質の量はさほど変わらないのです。筋肉の量を維持し、ロコモを予防するためには、運動に加えて積極的にタンパク質を摂りましょう。ただし、腎臓が悪い方、糖尿病の方はかかりつけ医にご相談ください。

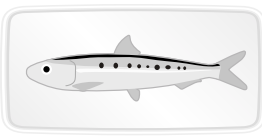
年齢別のエネルギー、タンパク質の必要量

| | エネルギー (kcal/日) ※ | | タンパク質 (g/日) | |
|--------|------------------|------|-------------|----|
| | 男性 | 女性 | 男性 | 女性 |
| 30-49歳 | 2700 | 2050 | 50 | 40 |
| 50-64歳 | 2600 | 1950 | 50 | 40 |
| 65-74歳 | 2400 | 1850 | 50 | 40 |
| 75歳以上 | 2100 | 1650 | 50 | 40 |

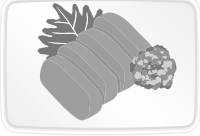
日本人の食事摂取基準(2020年版)より ※ふつうの身体活動レベルの場合

たんぱく質の多い食品

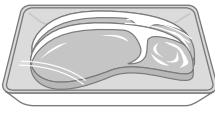
～肉・魚・卵・牛乳・乳製品・大豆製品～



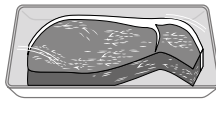
いわし
(1尾:約100g)
21g



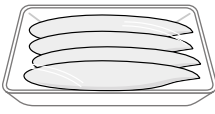
まぐろ
(5切:約50g)
12g



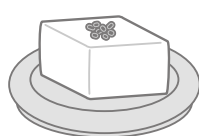
豚ロース肉
(ソテー用1枚:約100g)
19.3g




牛サーロイン
(ステーキ1/2枚:
約100g)
16.5g




鶏ささみ肉
(1本:約40g)
9.2g




木綿豆腐
(冷奴1人前:約100g)
7g



納豆
(1パック:約45g)
7g



卵
(Mサイズ1個:約50g)
6g



牛乳
(1杯:200ml)
7g

熱中症予防をお忘れなく！

- ◇暑さを避ける：エアコンの利用、暑い日は無理をしない
- ◇こまめな水分補給：のどが渇く前に水分補給
- ◇暑さに備えた身体づくり：暑くなり始めの時期から適度な運動に加え、今年の夏は新型コロナウイルスを想定した①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや、「3密（密集、密接、密閉）」を避けるなどの「新しい生活様式」を実践しながら対策をする必要があります。夏期の気温・湿度が高い中でマスクを着用すると、熱中症のリスクが高くなるおそれがあります。
- ◇適宜マスクを外す：マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、適宜マスクをはずして休憩をとりましょう。
- ◇日ごろからの健康管理：体温測定の実践、体調が悪い時は、無理せず自宅で静養しましょう。

春の褒章
黄綬褒章



わたなべ さぶろう
渡邊 三郎 さん
現 (株)ニュー小湊ホテル
満ちてくる心の宿 吉夢
取締役総料理長

渡邊三郎さん(久保)は、昭和45年3月に料理人の世界へ入り、平成20年2月に鴨川市小湊の旅館「満ちてくる心の宿吉夢」に入社し、調理部長、平成30年1月には同館の取締役総料理長に就任され、入職以来5年にわたり日本料理の発展に尽力されています。

四季折々の新鮮な食材のほか、地元産のアワビや伊勢えび、サザエ、上総牛を採り入れ、お客さんに喜ばれる料理を提供しています。

そのほか、千葉県日本調理技能士会会長を務め、調理師向けの講習会や調理師専門学校で後進の育成にも力を入れています。日本料理の普及発展に大きな功績を残したことが評価され、今回の受章となりました。

ピックアップ防災 Vol.71

危険物取扱者保安講習の実施

危険物取扱者免状の交付を受け、危険物の取り扱いに従事されている方は、保安講習を受講した日以降における最初の4月1日から3年以内に危険物取扱者保安講習を受講しなければなりません。

講習日程 10月2日(金)

講習場所 長生村文化会館

受付期間 8月24日(月)～8月28日(金)

受付場所 夷隅郡市広域市町村圏事務組合消防本部2階 予防課 (夷隅郡大多喜町船子73-2)

講習手数料 千葉県収入証紙 4,700円分

※受講申請書は、消防本部、御宿分署ほか夷隅郡市内消防署(分署)に用意してあります。

問合せ 夷隅郡市広域市町村圏事務組合消防本部 予防課 予防係 ☎0470-80-0132



多世代交流・
生活支援・支え合い
事業関係担当

宮崎 勢太郎

妻と小さな息子と一緒に御宿町に引っ越してきて、丸2年が経ちました。今年の夏は初めて息子を連れて御宿ウォーターパークで遊ぼうと楽しみにしていたのですが、それは来年にお預けになりました。この期間、私自身様々なことを考えましたが、今は自分自身や家族、仲間、町民の皆さんが健康で過ごせることが、大切であると感じました。

また、笑顔で集い一緒になって楽しめるイベント等実施できるよう、今は準備を進めています。先日も、今後実施予定のイベントについて、感染症対策を徹底した上で打ち合わせを行いました。また町民の皆さんと笑顔で集えることを、楽しみにしております。今後ともよろしくお願いたします。

地域おこし協力隊の
活動報告

こころのストレスはありませんか

最近よく眠れない、食事が美味しくなく、何をしてもおっくう、気持ちが落ち込むなど、こころのストレスを感じることはありますか。

こころのストレスをチェックしましょう

ストレスを過度にためず、うまくつきあっていくには、まずストレスの状態を知ることが大切です。最近よく眠れない…食事がおいしく食べられない…そんな時は、右記のサイトでストレスの状態をチェックしてみましょう。

みんなのメンタルヘルス総合サイト（厚生労働省）
<https://www.mhlw.go.jp/kokoro/first/first02.html>



こころのストレスを感じたら

- ・決まった時間に寝る、食べる、着替える、ストレッチをするなど、毎日の基本的な生活リズムを崩さないように心掛けましょう。
- ・情報の集めすぎはストレスになります。新しい情報に触れるのは1日2回におさえましょう。
- ・心配事や不安に思っていることを書き出してみましょう。「こころのモヤモヤ」を言葉にすることで、気持ちが少し楽になることがあります。
- ・友人や親族などとの会話で気持ちを伝えてみましょう。直接会えないときは、電話、チャットなどを利用するのもよいでしょう。

それでもつらいときには…

誰かに相談してみましょ

新型コロナウイルス感染症対策として、下記のサイトでは、自分に合った支援先情報を手軽に検索できます。また下記の「相談窓口のご案内」については、様々な相談先の情報が掲載されています。

新型コロナウイルス感染症対策
 支援情報ナビ(内閣官房)
<https://corona.go.jp/info-navi/>



相談窓口のご案内（全国共通の相談窓口等）

| | | |
|--|--|---------------------------------------|
| | <p>よりそいホットライン (年中無休・24時間 ☎ 0120-279-338 岩手・宮城・福島県からは☎ 0120-279-226) https://www.since2011.net/yorisoi/ ※電話、FAX、チャットやSNSによる相談にも対応しています。</p> | <p>よりそいホットライン</p> |
| | <p>こころの健康相談統一ダイヤル (相談対応の曜日・時間は都道府県によって異なります。☎ 0570-064-556) https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/kokoro_dial.html</p> | <p>こころの健康相談 統一ダイヤル</p> |
| | <p>法テラス・サポートダイヤル (平日9～21時、土曜日9～17時 ☎ 0570-078374 メールは24時間受付) https://www.houterasu.or.jp/ ※法的トラブルの解決に役立つ法制度や、相談窓口のご案内</p> | <p>法テラス・ サポートダイヤル</p> |
| | <p>金融サービス利用者相談室 (平日10～17時 ☎ 0570-016811) https://www.fsa.go.jp/receipt/soudansitu/ ※電話、FAX、Web、文書(郵便)による相談にも対応</p> | <p>金融サービス 利用者相談室</p> |
| | <p>子供のSOSの相談窓口 (受付時間や相談日等は、実施団体によって異なります。) https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/06112210.htm</p> | <p>子供のSOSの相談窓口</p> |
| | <p>DV相談+(プラス) (電話・メール:24時間受付 ☎ 0120-279-889 チャット:12:00～22:00) https://soudanplus.jp/ ※電話、メール、チャットによる相談に対応しています。</p> | <p>DV相談+</p> |
| | <p>厚生労働省SNS相談 (受付時間や相談日等は、実施団体によって異なります。) https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/soudan_sns.html</p> | <p>厚生労働省SNS相談</p> |
| | <p>厚生労働省支援情報検索サイト (悩み別、方法別、地域別に相談窓口を検索できます。) http://shienjoho.go.jp/</p> | <p>厚生労働省 支援情報検索サイト</p> |

つくってみよう！マイナンバーカード

身分証明書にもなるマイナンバーカードを作ってみませんか？
カード作成についての問合せ 税務住民課 住民班 ☎68-6695

通知カードの廃止について

通知カードは令和2年5月25日に廃止され、マイナンバーの通知は「個人番号通知書」を送付する方法に変わります。

マイナンバーカードの申請方法

マイナンバーカードの申請方法は、次の4つの方法から選べます。



スマートフォン

- ① スマホで顔写真を撮影
- ② スマホで個人番号通知書のQRコードを読み取る
- ③ 申請用WEBサイトでメールアドレスを登録
- ④ 申請者専用WEBサイトのURLが届いたら、顔写真を登録、必要事項を入力して申請完了



個人番号通知書

半分近くの人が
スマートフォンや
パソコンからの
申請なんだって！



パソコン

- ① カメラで顔写真を撮影
- ② 申請用WEBサイトでメールアドレスを登録
- ③ 申請者専用WEBサイトのURLが届いたら、顔写真を登録、必要事項を入力して申請完了



郵便

- ① 交付申請書に必要事項を記入
- ② 6か月以内に撮影した顔写真を貼り付ける
- ③ 返信用封筒に入れて郵送し、申請完了



証明用写真機

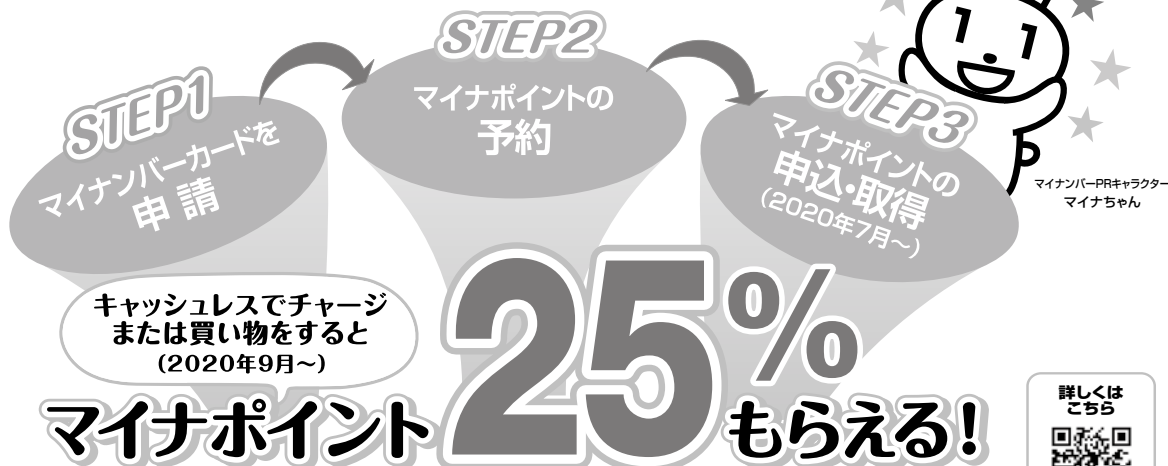


- ① タッチパネルから「個人番号カード申請」を選択
- ② 撮影用の料金を投入して、個人番号通知書のQRコードをバーコードリーダーにかざす
- ③ 画面の案内にしたがって、必要事項を入力
- ④ 画面の案内にしたがって、顔写真を撮影して送信し、申請完了

マイナンバーカードをお持ちの方へ オトクなマイナポイントを手に入れよう!

※マイナポイントの予約者数が予算の上限に達した場合には、マイナポイントの予約を締め切る可能性があります。

スマートフォンで簡単お手续!



キャッシュレスで2万円のチャージまたは買い物をすると

1人あたり上限5,000円分のマイナポイントがもらえる

マイナポイントの予約方法

スマホで簡単3つの手順

② 公的個人認証サービス対応のスマートフォン
③ カードリーダーがあればパソコンでも設定できます

手順1

マイナポイントアプリ
をダウンロード

手順2

アプリの
指示に従って
マイナンバーカード
を読み取り

手順3

マイナンバーカード
申請時or取得時に
設定した4桁の
パスワード*を入力

これで
マイナポイント
予約完了!



※パスワードを3回連続で間違えてしまうと、発行を受けた市区町村窓口で再設定を行う必要がありますので、ご注意ください。
② Android端末の場合、手順2と手順3の作業が逆になります。

App StoreもしくはGoogle Playで「マイナポイント」を検索!

② マイナポイントの予約によりマイキーIDが設定されます（既にマイキーIDを設定した方はマイナポイント予約済みです）。
③ マイナポイントの予約者数が予算の上限に達した場合には、マイナポイントの予約を締め切る可能性があります。
④ マイナンバーカードの電子証明書を更新後、当日はマイナポイント予約・申込ができません。更新前に予約・申込することをおすすめします。

マイナポイントの申込・取得方法

申込みもスマホで簡単

手順1

マイナポイントアプリを起動し、
「マイナポイントの申込み」をタップ。
好きなキャッシュレス
決済サービスを選んでください。

手順2

選択したキャッシュレス
決済サービスで
チャージorお買い物。

2020年
9月~

選択したキャッシュレス
決済サービスの
ポイントとして
マイナポイントが付与
されます

② 上記以外にも以下の手法でマイナポイント申込・取得ができる場合があります。

- ・各決済サービスのアプリ上の申込み。
- ・店頭で前払い式ICカード等を購入後、決済事業者側にて申込手續の補助。

③ 対応決済サービスはマイナポイントホームページをご確認ください。また、決済サービスによっては、マイナポイント申込前に別途、各対応決済サービスが求める事前の登録手續がご自身で必要な場合があります。

【お問い合わせ】

マイナンバー総合フリーダイヤル ☎ 0120-95-0178

マイナンバー

(音声ガイダンスに従って「5番」を選択してください。)

平日:9時30分~20時00分 / 土日祝:9時30分~17時30分



総務省



内閣府

農業の担い手の皆さんから 相談をお受けします

県とJAグループ千葉などでは、農業の担い手を支援するため、「千葉県農業者総合支援センター」を設置しています。生産技術や機械・施設の導入、雇用のマッチング支援、農業経営の法人化、農地の集積など、担い手の皆さんからの多種多様な相談にワンフロア・ワンストップで対応しています。

農業に関するお悩みがありましたら、ぜひご相談ください。

【受付時間】平日9:00～17:00

【場所】千葉市中央区本千葉町9-10

千葉県JA情報センタービル1階

【問合せ】千葉県農業者総合支援センター

TEL 0800-800-1944(フリーアクセス)

農業者総合支援センター 検索

2021年版ちば県民手帳の 予約受付をします

千葉県統計協会では毎年、ちば県民手帳を発行しており、町で予約を受け付けています。

※お渡しは10月上旬頃を予定しています。

【仕様】500円(税込) サイズ：横85mm、縦145mm

色：紺色、黄色、赤色

【特色】

- ①千葉が見える!各種統計資料
最新資料が満載
- ②便利な名簿が満載
公共機関、主要団体などビジネスマン必携の情報を多数掲載
- ③道の駅で割引サービス
県民手帳を持参すると県内多くの道の駅でソフトクリームなどの割引サービスが受けられます。
(期間・内容は掲載ページをご覧ください。道の駅ごとに異なります。)

【申込方法】

企画財政課(4階②窓口)又は公民館まで代金を添えてお申し込みください。

※お釣りのないようお願いします。

【申込期限】8月20日(木)まで

【問合せ】

- ・申込みについて 企画財政課 TEL 68-2512
- ・県民手帳について
千葉県統計協会(千葉県庁統計課内)
TEL 043-223-2217

令和2年10月1日 国勢調査を実施します

令和2年10月1日に、令和2年国勢調査を実施します。

国勢調査は、日本に住んでいるすべての人と世帯を対象とした国の最も重要な統計調査で、統計法に基づき5年に1度実施されます。

調査結果は、国や地方公共団体の社会福祉、雇用、生活環境の整備、災害対策など様々な分野で幅広く活用されますので、皆さまのご協力をお願いいたします。

詳細は、以下のサイトをご覧ください。

国勢調査2020総合サイト 検索

URL <https://www.kokusei2020.go.jp/>



国勢調査
2020年総合サイト

【問合せ】企画財政課 企画係 TEL 68-2512

入札結果の公表(令和2年6月)

- ◆件名 ◆場所 ◆契約期間 ◆落札業者 ◆契約金額(税抜)
- ▼1047号線横断側溝布設替工事/御宿町六軒町地先/
令和2年6月23日～令和2年9月30日/有限会社西川土建
/1,560,000円
- ▼3012号線横断側溝布設工事/御宿町久保地先/
令和2年6月23日～令和2年7月31日/株式会社鈴木工業
/1,730,000円
- ▼4001号線排水整備工事/御宿町上布施地先/
令和2年6月23日～令和2年9月30日/株式会社鈴木工業
/4,380,000円
- ▼4174号線舗装改良工事/御宿町実谷地先/
令和2年6月23日～令和2年7月31日/有限会社神定建設/1,290,000円
- ▼4165号線舗装改良工事/御宿町実谷地先/
令和2年6月23日～令和2年8月31日/鈴清建設株式会社/1,400,000円
- ▼水道舗装復旧工事/御宿町新町地先、須賀地先/
令和2年6月19日～令和2年7月31日/有限会社神定建設
/735,000円

【問合せ】企画財政課 TEL 68-2512

おんじゅく お知らせ版

発行日 令和2年7月22日 No. 797

全国瞬時警報システム(Jアラート)の 全国一斉情報伝達試験を実施します

地震・津波や武力攻撃などの発生時に備え、以下のとおり情報伝達試験を行います。この試験は、全国瞬時警報システム(Jアラート)(※1)を用いた試験で、御宿町以外の地域でも様々な手段を用いて情報伝達試験が行われます。

【試験実施日時】8月5日(水) 11:00頃

【町で行う放送試験】

| 情報伝達手段 | 放送内容 |
|-------------------------------------|---|
| 防災行政無線 | 町内31か所に設置してある屋外子局及び各家庭の戸別受信機から一斉に、次のように放送されます。 【放送内容】 上りチャイム音 「これは、Jアラートのテストです」×3 「こちらは、ぼうさいおんじゅくです」 下りチャイム音 |
| 登録制メール スマホアプリ twitterなど ※2 | 事前に登録いただいている端末に以下のとおり通知します。 【通報内容】 これは、Jアラートのテストです。 対象地域：全土区域 |

※1 全国瞬時警報システム(Jアラート)とは、地震・津波や武力攻撃などの緊急情報を、国から人工衛星などを通じて瞬時にお伝えするシステムです。

※2 この訓練ではエリアメールの送信は行いません。

【問合せ】総務課 防災総合対策班 TEL 68-2511

行政書士による無料相談会を実施します

千葉県行政書士会会長夷支部では、心配ごとをお持ちの方のための無料相談会を実施します。

【日時】8月16日(日) 10:00~14:00

【場所】公民館2階 中会議室

【相談内容】

- ・相続手続きと遺言書作成
- ・持続化給付金等の申請に関する事
- ・成年後見制度に関する事
- ・各種契約書と内容証明郵便の作成
- ・法人設立に関する事
- ・農地転用その他許認可申請に関する事

※新型コロナウイルスの影響により、公民館が休館の場合は中止となります。その場合は電話で対応いたします。

【問合せ】

千葉県行政書士会 長夷支部 無料相談会担当
行政書士 高橋英彦 TEL 0470-62-5776

令和2年度狂犬病予防集合注射を 実施します

延期しておりました狂犬病予防集合注射を、11月11日(水)及び11月16日(月)に実施します。

対象となる飼い主の方には、10月頃に改めて通知します。

詳細は、町ホームページでもご覧になれます。

URL <http://www.town.onjuku.chiba.jp/sub1/7/72.html>

【問合せ】建設環境課 環境整備班

TEL 68-6694



町
HP

野焼きは禁止されています

野焼きは、一部の例外を除いて禁止されています。

家庭から出る廃棄物などについては、指定ゴミ袋に入れてルールを守り排出いただくか、御宿町清掃センターへ持ち込んでください。

また、例外により焼却が認められている場合にも消防署への届出が必要となります。

【問合せ】建設環境課 環境整備班 TEL 68-6694

熱中症に気を付けましょう

今年の夏はマスクの着用など新型コロナウイルス感染予防のための「新しい生活様式」と併せて、例年以上に熱中症に気を付けることが重要です。

特に、高齢者や子どもは、熱中症にかかる危険性が高いため、ご家族や周りの方々が体調の変化に気を配りましょう。

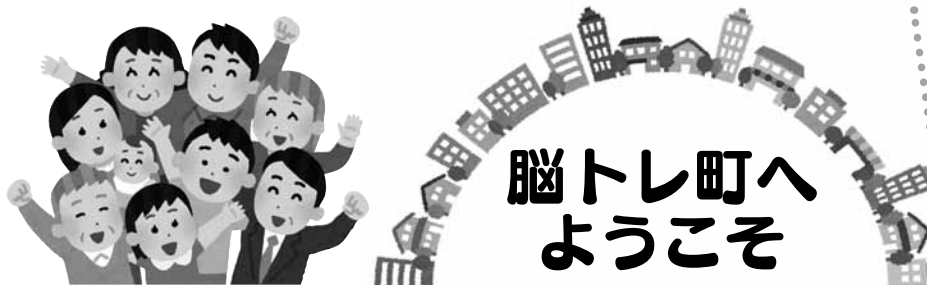
【熱中症の予防のために】

- エアコンの利用や涼しい服装を心掛けるなど、暑さを避けましょう。
- 気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意です。屋外で人と十分な距離(2メートル以上)を確保できる場合には、適宜マスクを外しましょう。
- 小まめに水分や塩分を取りましょう。
- 日ごろから健康管理に留意し、体調が悪く感じるときは、無理せず自宅で静養しましょう。
- 暑くなり始めの時期から適度に運動を心掛け、体を暑さに慣らしましょう。

【問合せ】千葉県 環境政策課

TEL 043-223-4705

千葉県 熱中症予防 検索



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ので、是非、実施してください。

住民の皆さん、脳トレ町へようこそ！

蒸し暑い日々が続いていますが、体調にお変わりはないでしょうか。暑さからくるストレスは健康の大敵です。脳トレーニングに挑戦し、ストレス発散をしましょう。脳を鍛えることで認知症予防にもつながります。楽しんでいってくださいね。

かくれんぼ町

リストにある夏の風物詩を見つけてください。
制限時間は3分です。

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| ら | き | と | あ | ゆ |
| し | ゆ | く | だ | い |
| は | う | み | ま | お |
| な | り | な | つ | ぼ |
| び | ふ | う | り | ん |

- リスト
- あゆ
 - きゅうり
 - ふうりん
 - おぼん
 - うみ
 - しゅくだい
 - はなび
 - まつり
 - なつ



瞬間判断町

異なる漢字3つを探してください。
制限時間は60秒です。



| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 陽 | 陽 | 賜 | 陽 | 陽 |
| 陽 | 陽 | 陽 | 陽 | 陽 |
| 陽 | 陽 | 陽 | 陽 | 陽 |
| 陽 | 揚 | 陽 | 陽 | 陽 |
| 陽 | 陽 | 陽 | 陽 | 陽 |
| 陽 | 陽 | 陽 | 陽 | 湯 |
| 陽 | 陽 | 陽 | 陽 | 陽 |

ひらめき町

?に入る数字を答えてください。

1, 7, 13, ?, 25, 31



並び替え町

問題にかかれた文字を入れ替えて、単語を作ってください。

(例) んみか → □□□ 答え：みかん

くんゆおじ → □□□□□
わりひま → □□□□
うゆもどにうぐ
→ □□□□□□□



御宿岩和田漁港において

ヒラメの種苗約3万6千尾を放流しました



▲岸壁放流の準備

6月22日(月)、御宿岩和田漁港(岩和田地区・御宿地区)において、ヒラメの種苗放流を行いました。

この事業は、御宿町、勝浦市、いすみ市の3市町、4漁業協同組合で構成される夷隅地域栽培漁業推進協議会が主体となって実施する事業で、夷隅地域における栽培漁業の振興と普及推進、漁獲の向上を目的としています。



ヒラメの種苗▶

ヒラメは千葉県が生産した30mmの種苗を(公財)千葉県水産振興公社が80mm以上に中間育成したもので、各漁港から約1万8千尾ずつが放流されました。放流方法は岸壁放流で、陸上車両の水槽(ダンベ)からバケツで種苗をすくい、専用のホースから放流されました。



▲バケツで種苗を専用ホースへ移動

地域貢献活動の一環として

いすみ農業協同組合が補助教材と防犯ブザーを寄贈

▲町長室での贈呈式の様子
(農業とわたしたちの暮らし)

6月19日(金)、いすみ農業協同組合が町に小学校5年生向けの補助教材「農業とわたしたちの暮らし」を寄贈しました。

教本は未来を担う児童に農業への理解を深めてもらうことを目的として、農作物が食卓に並ぶまでの過程など、分かりやすい内容が掲載されています。

また、7月1日(水)にはいすみ農業協同組合が町に71個の防犯ブザーを寄贈しました。

この防犯ブザーは、町内の小学校6年生と中学校1年生に渡され、防犯対策として児童生徒の安全を守っています。



▲いすみ農業協同組合から防犯ブザーを受け取りました。

国民健康保険被保険者証が更新されます

現在お使いの被保険者証は令和2年7月31日が有効期限となっております。新しい被保険者証は7月未だまでに簡易書留で郵送されますので、8月1日以降は新しい被保険者証をご使用ください。被保険者証は世帯主の方にて、ご家族の分をまとめてお送りしていますので、ご確認ください。

国民健康保険被保険者証（保険証）の有効期限について

新しい保険証の有効期限は、令和3年7月31日です。ただし、次に該当する方は有効期限が異なりますので、ご確認ください。

- 令和3年7月31日までに75歳に到達する方
有効期限は、誕生日の前日
- 令和3年7月31日までに70歳に到達する方
有効期限は、誕生日の属する月の末日
※有効期限前までに変更後の保険証をお送りします。

限度額適用認定証の更新について

現在お使いの限度額適用認定証は、令和2年7月31日が有効期限です。8月以降に入院や高額な外来診療を受ける予定のある方は、新たに申請が必要です。

必要書類

- ・対象者の保険証
- ・身分証明書（運転免許証等）
- ・世帯主と対象者の個人番号カードまたは通知カード ・印鑑

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は「後発医薬品」とも呼ばれ、先発医薬品の独占販売期間が終了した後に販売が許可される医療用医薬品のことをいいます。先発医薬品と同じ有効成分・効用をもつ安価な処方薬であり、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。

利用については、まず医師に相談して、その選択や使用方法について薬剤師と相談しましょう。

※希望する場合は保険証に同封している「ジェネリック医薬品希望カード」をご利用ください。

国民健康保険（国保）の加入・喪失の届出は忘れずをお願いします

職場を退職し社会保険等を喪失したときや、就職し職場の社会保険等に加入したときは、国民健康保険の加入や喪失の届出が必要です。

必要書類

○国保に加入するとき

- ・職場の健康保険の資格喪失証明書
- ・身分証明書（運転免許証等）
- ・届出者と対象者の個人番号カードまたは通知カード ・印鑑

○国保を喪失するとき

- ・国保と職場の保険証
- ・身分証明書（運転免許証等）
- ・届出者と対象者の個人番号カードまたは通知カード ・印鑑

保険証を大切に！

国民健康保険は、病気やけがをしたときに、安心して医療をうけるための大切な制度です。保険証は、あなたが国民健康保険に加入していることの証明書です。小さいけれども大切な一枚です。取扱いに気をつけ、大切に保管しましょう。

問合せ 保健福祉課 保健事務班 ☎68-6717

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 検索

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しきれない
毛穴の汚れを洗浄!!

トリミング (カット) 4,500円から

ペットホテル 3,000円から

毛並み改善 皮膚病予防 自己免疫力UP

御宿町久保1463-1 TEL0470 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
動物取扱業(種別 保管) 登録番号:19-夷健福600-2 有効期限:R6/8.1 動物取扱責任者 幸島恵

タウンカレンダー 8月

| | |
|------|--|
| 1 土 | ●可燃ごみ特別収集 |
| 2 日 | |
| 3 月 | |
| 4 火 | |
| 5 水 | |
| 6 木 | |
| 7 金 | ●子宮がん検診 9:30~11:00、 13:00~14:15 保健 |
| 8 土 | ●可燃ごみ特別収集 |
| 9 日 | |
| 10 月 | |
| 11 火 | ●乳幼児相談 13:30~15:00 こども園 |
| 12 水 | |
| 13 木 | |
| 14 金 | |
| 15 土 | ●可燃ごみ特別収集 |
| 16 日 | |
| 17 月 | |
| 18 火 | |
| 19 水 | |
| 20 木 | ●健康相談 13:30~15:00 公民 |
| 21 金 | |
| 22 土 | |
| 23 日 | |
| 24 月 | |
| 25 火 | ●1歳6か月児健診 13:15~13:30 保健 ●3歳児健診 13:30~13:45 保健 |
| 26 水 | |
| 27 木 | ●つくしくらぶ 13:30~15:30 こども園 |
| 28 金 | |
| 29 土 | ●子宮がん検診 9:30~11:00、 13:00~14:15 保健 |
| 30 日 | |
| 31 土 | ●町県民税第2期納期限 ●介護保険料第2期納期限 ●後期高齢者医療保険料第2期納期限 ●国民健康保険税第2期納期限 |

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 7,343(▲1)
男 3,500 女 3,843
世帯数 3,686
(令和2年6月30日現在)
- 慶弔
出生 1 死亡 11
(令和2年6月届出)
- 交通事故発生状況
発生件数 5 死者数 0
負傷者数 7
(令和2年1月1日~6月30日)
- 御宿分署の出動状況
火災発生件数 0
救急件数 34
(令和2年6月中)
- ダム貯水状況
貯水量 558,000m³
貯水率 96.4%
(令和2年7月6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 400人
(令和2年6月中)
- ふるさと納税寄附受付
寄附件数 243件
寄附総額 638万円
(令和2年4月1日~6月30日)

俳句愛好会【おんじゆく俳壇】 今月の兼題【羽蟻・暑し】

◎巨利 大きなお寺
◎水鏡 水の表面に姿が写ること
◎広がる 広がるの古語

老鷹に袖をひかるる巨利かな
ひつそりと池底深くどちやうの仔
老いて尚征きし人待つ敗戦日
樹も草も我もうなだれ炎天下
五月雨や下町分かつ隅田川
片隅のダリア残して庭手入れ
散歩道暑きに蒸るる名無し草
コロナ禍の羽蟻凄まじ土の粒
重たげに羽蟻の飛ぶか鉢の中
ライプ後羽蟻のごとく散り去りぬ
青梅や頑固な父へ思ひ馳せ
古の鳥居朽ちたり羽蟻這ふ
郭公の声にさざめく水鏡
石仏は喧騒知らず木下闇
古本の葉のメモや心太
大仏の背より広がる暑さかな

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

8月は経済産業省主唱の電気使用安全月間です！
<https://www.kdh.or.jp/>

電気は正しく安全に使いましょう！

使わない時 OFF!

濡れ手は

ぼくは電気エンジニア

関東電気保安協会

広告募集中

町では、「広報御宿」に有料広告を掲載しています。店舗・企業の宣伝や求人募集などに是非ご利用ください。

- 料金 / 1回1枠町内7,500円 町外9,000円 (6ヵ月継続申込者は1回につき500円割引)
- サイズ / このスペースの大きさ
- 申込・問い合わせ 企画財政課 TEL68-2512

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 あきは

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

動物好きを いかして

御宿中学校 3年
まつなが えいじ
松永 英司 さん



僕の将来の夢は、獣医になることです。獣医になってたくさんの動物を救いたいです。獣医になることは難しいことだと思います。僕は動物が好きなので、もし獣医になれなかったとしても動物関係の仕事に就きたいと思っています。そのために、今飼っている犬の世話をしっかりと行い、動物への愛情を忘れないようにしたいです。また、獣医になるために日頃から勉強を頑張っていきたいです。

様々な人の サポートを!

御宿中学校 3年
むらかみ ともか
村上 智加 さん



私の将来の夢は、美容師になることです。私は人のサポートをしたいと考えています。例えば、メイクアップアーティストは、モデルさんやタレントさん、俳優さんなどを裏でサポートできると思うので、とても興味があります。

このほかにもたくさんの仕事があると思うので、美容師になれるように様々なことを勉強して、1日1日を大切にし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。



ゆで豚とトマトの
和え物 中華風

1人分の栄養価

・エネルギー…152kcal ・たんぱく質…15.4g
・脂質…7.2g ・塩分…0.9g

今回のレシピは、旬の夏野菜と、たんぱく質やビタミンB1を多く含む豚肉を使った和え物です。さっぱりとした料理で暑い夏におすすめです。

材 料 (4人分)

豚もも肉しゃぶしゃぶ用… 280g
トマト…………… 200g
きゅうり…………… 80g
きくらげ(乾燥) …… 適宜
A { しょうが…………… 適宜
長ねぎ…………… 20g
にんにく…………… 少々
赤唐辛子(小口切り) …… 少々
B { しょうゆ…………… 小さじ3弱
砂糖…………… 小さじ1・1/3
酢…………… 大さじ2
だし汁…………… 大さじ1・1/3

作り方

- ① 鍋にしょうが、長ねぎの緑の部分(分量外)を入れてお湯を沸かし、豚肉を1枚ずつ広げて入れる。肉の色が変わったら冷水にとり、水気をきって食べやすい大きさに切る。
- ② トマトはくし型に切り、きゅうりは縦半分切って斜めに切る。
- ③ きくらげは水で戻してさっと茹で、一口大に切る。
- ④ Aをそれぞれみじん切りにし、赤唐辛子とBを混ぜ合わせて①～③を和える。

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