

御 ONJUKU 宿

No.708

2月

2021.令和3年



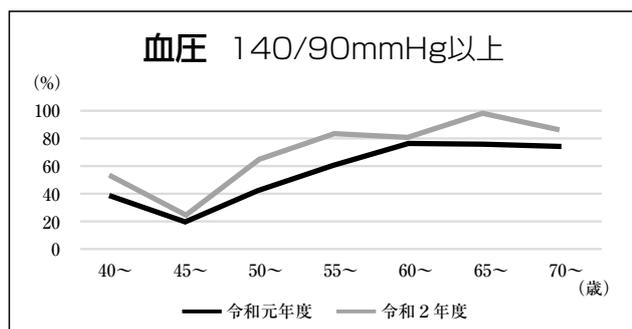
- P 2、3 健康診査受けていますか？
コロナ禍で健診結果が悪くなっていませんか？
- P 4 JR外房線でダイヤ改正が実施されます
- P 5 ピックアップ防災、
地域おこし協力隊の活動報告
- P 6、7 マイナンバーカード交付申請のご案内
- P 8、9 お知らせ版
- P 10 脳トレ町へようこそ
- P 11 まちのできごと
- P 12 福祉ワンポイント

写真：こども園 豆まき

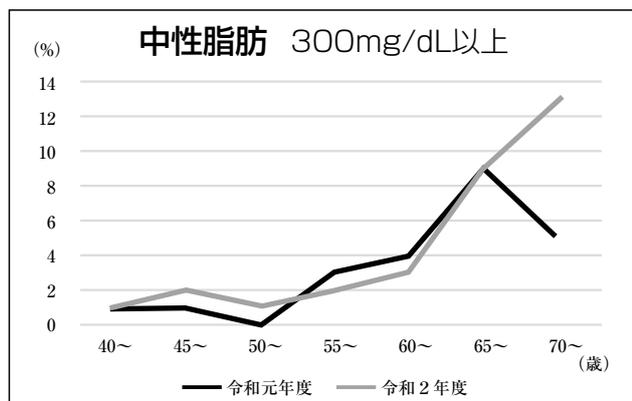
健康診査受けていますか？ コロナ禍で健診結果が悪くなっていませんか？

新型コロナウイルス感染症は、人々の生活を大きく変化させましたが、ご自身で受けている健康診査や人間ドック、医療機関での検査等の結果はいかがでしょう？

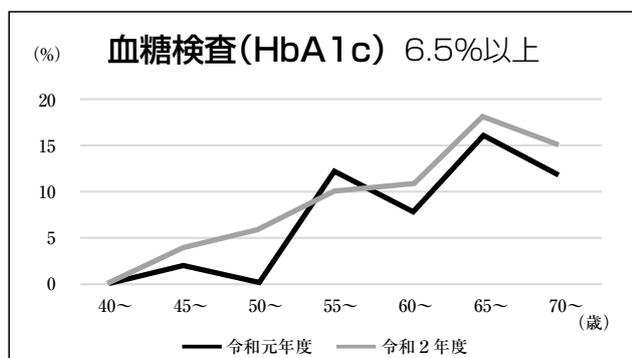
今回は、生活習慣病と関係のある「**血圧**」「**中性脂肪**」「**血糖検査 (HbA1c)**」について昨年度・今年度の特定健康診査の結果のうち受診勧奨となっている方の年齢別の割合をグラフにしてみました。



今年度は、昨年度と比べ受診勧奨となる値 (140/90mmHg以上) の方の割合が全年代で増えています。



60歳代より急激に受診勧奨となる値 (300mg/dL以上) の方の割合が増えています。



今年度は、受診勧奨となる値 (HbA1c 6.5%以上) の方の割合が比較的若い40歳代後半から50歳代前半に増えています。

※グラフは、特定健康診査受診者のうち受診勧奨となっている方の割合

集計結果

どの値も年齢が上がるにつれ、受診勧奨となる割合が高くなっているのがわかります。また、今年度の方が、受診勧奨となっている方の割合が高くなっています。特に「**血圧**」については、**年齢を重ねるにつれ、8~9割の方が医療機関への受診を勧める高い血圧の値です。**

これは好ましくない習慣や環境 (運動不足・偏った食事・喫煙・過度の飲酒・過度のストレス等) を積み重ねることで病気のリスクが高まることを示しています。

保健師からのアドバイス

外出自粛や在宅勤務等により、運動不足や食生活の乱れがおきていませんか？

運動不足や食生活の乱れは、肥満だけでなく、高血圧や脂質異常、高血糖等の生活習慣病のリスクが高まり、放っておくと心筋梗塞や脳卒中、腎臓病等、命に関わる病気につながる危険性があります。

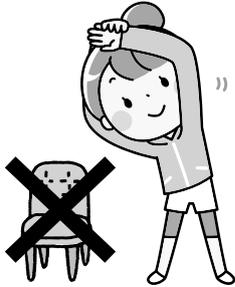
特定健康診査は、特に「生活習慣病」に着目した健康診断です。**生活習慣病は、最初は症状がほとんどありませんが、日本人の死亡原因の約6割を占めています。**1年に1回は、ご自分の身体の状態を見直すために、健康診断を受けましょう。



健診結果は、日々の生活習慣の積み重ねです。新型コロナウイルス感染症に気をつけつつ、健康を維持するために日々、できることをやってみましょう。

感染予防対策をしながら、身体を動かそう！

○座っている時間を減らす



○家事や農作業などで身体を動かす



○日常生活で動くことを意識する



○家の中や庭などでできる運動や体操を行う



※成人は、週に150分以上の中強度の身体活動（軽く息が弾む程度）を推奨しています。

※65歳以上の方の1日当たりの歩数の目標は、男性7,000歩、女性6,000歩です。

病気や痛みなどがある方は、かかりつけ医に相談し、無理せず身体を動かす機会を増やしましょう。

健康づくり教室「すこやか」

町では、運動を中心とした健康づくり教室を開催しています。

現在、教室生は129名です。新型コロナウイルス感染症対策をしながら実施しています。ご興味のある方は、ぜひご参加ください。

実施曜日 毎週水曜日 午後

実施場所 保健センター

申込み・問合せ 保健福祉課 保健事業班 ☎68-6717



栄養バランスの良い食事で免疫力を高めよう！

○規則正しい食事時間

家の中で過ごす時間が長くなり、食事を摂る時間が乱れていませんか？

○惣菜やインスタント食品は、家でつくる料理と組み合わせて利用する

惣菜やインスタント食品は、便利ですが、食塩や脂肪の摂り過ぎ、野菜が少ないなどの課題があります。

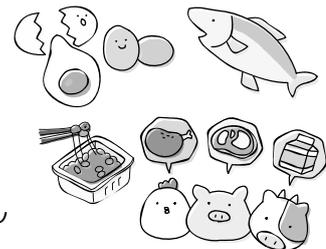


○たんぱく質を摂る

筋肉量を維持するためにも積極的にたんぱく質を摂りましょう。

たんぱく質の多い食品：肉・魚・卵・牛乳・乳製品・大豆製品 など

※腎臓が悪い方、糖尿病などの方は、かかりつけ医にご相談ください。



○野菜を1日350グラム以上食べる

1回の食事にサラダや野菜が主の小鉢を1皿以上食べることを目標にしましょう。

来年度の特定健康診査は、5月を予定しています。次の健康診査に向け、「運動」・「栄養」を意識して生活してみませんか。

問合せ 保健福祉課 保健事業班 ☎68-6717

JR外房線でダイヤ改正が実施されます

令和3年3月13日（土）にJR外房線でダイヤ改正が実施されます。

今回のダイヤ改正では、新型車両E131系（2両編成）が導入されます。日中時間帯を中心に上総一ノ宮～安房鴨川～木更津間で直通運転を行い、ワンマン運転が開始されます。ワンマン運転となる列車では「半自動ドア機能」が使用されます。



【E131系】



【車内】



【バリアフリースペース・車いす対応トイレ】

「半自動ドア機能」のご利用方法

列車に乗るとき



【車外ボタン】

**列車が駅に到着しても
ドアは自動で開きません。**



車外ドア横のボタンをランプ点灯中に押してドアを開けて乗車してください。

列車から降りるとき



【車内ボタン】



車内ドア横の「あける」ボタンをランプ点灯中に押してドアを開けて降車してください。

※列車が発車する際は、開いているドアは自動で閉まります。

また、駅停車中には車内ドア横の「しめる」ボタンでドアを閉めることもできます。

詳しくはこちらへ

https://www.jreast.co.jp/press/2020/chiba/20201218_c01.pdf

問合せ 企画財政課 ☎68-2512



◀ JR東日本
千葉支社
プレスリリース

ピックアップ防災 Vol.72

全国統一防火標語 『その火事を 防ぐあなたに 金メダル』

3月1日（月）から3月7日（日）まで「春の全国火災予防運動」が実施されます。

火災は、ちょっとした不注意から起こっています。

中でも焚き火の拡大や、タバコからの出火事例が多く発生しています。火の取り扱いには十分注意してください。

消防本部では、火の用心7つのポイントを作成し、火災予防を呼びかけています。

住宅防火 いのちを守る 7つのポイント

－ 3つの習慣・4つの対策－

3つの習慣

- 寝たばこは、絶対にやめる。
- ストーブは、燃えやすいものから離れた位置で使用する。
- ガスコンロなどのそばを離れるときは、必ず火を消す。

4つの対策

- 逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置しましょう。
- 寝具や衣類及びカーテンからの火災を防ぐために、防災品を使用しましょう。
- 火災を小さいうちに消すために、住宅用消火器等を設置しましょう。
- お年寄りや身体の不自由な人を守るために、隣近所の協力体制を作りましょう。

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

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



宮崎 勢太郎

新町の交流サロンかぐやがオープンし、町民の皆さんに気軽に立ち寄り、楽しんでいただこうと思っていたのですが、緊急事態宣言が発令され満足に開けることができていなかったため、大変さみしく思います。

今は、今後交流サロンかぐやを少しでも快適に利用していただ

けるよう、準備を進めています。

また様々な催し物を町民の皆さんと元気に楽しめる日が来ることを、願っております。



▲かぐやでの活動の様子を写真にまとめ、展示しました。



▲雨の日でも気軽に立ち寄りいただけるよう、傘立てを準備しました。

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

SDGsという持続可能な開発目標のつくる責任・つかう責任に基づいて、グッドネイバーズにてシェア本棚をSPAiCE Coffeeさんと共同企画で製作しました。

このシェア本棚では、読まなくなった本を色んな方に読んでもらい本を置くことによって本を生き返らすのと同時に、知識や考

えの幅を広げられることを目的としています。様々な本を読みたいという方はぜひお越しください。

毎週水曜日にシェア本棚を利用することができます。つるし雛の展示も行っていますのでご気軽にお越しください。



▲グッドネイバーズに設置したシェア本棚

マイナンバーカード交付申請のご案内

「QRコード付き交付申請書」をお届けします！

マイナンバーカード（個人番号カード）をお持ちでない方に、マイナンバーカードの申請に必要なQRコード付き交付申請書をお送りします。



2021年3月までにマイナンバーカードを申請すると、上限5,000円分のポイントがもらえます。



詳しくはこちらへ <https://mynumbercard.point.soumu.go.jp/>

問合せ マイナンバー総合フリーダイヤル ☎0120-95-0178
※音声ガイダンスにしたがって「5番」を選択してください。
受付時間 平日 9:30～20:00 / 土日祝 9:30～17:30



マイナンバーカード
総合サイト

まだマイナンバーカードを
お持ちでない方へ

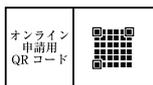
マイナンバーカードを申請しましょう
4つの方法で申請できます

オンライン申請が便利です

| 準備するもの | スマートフォン | パソコン | 郵便 | 証明用写真機 |
|-----------|-----------|-----------|----|-----------|
| A 交付申請書等 | ○ (QRコード) | ○ (申請書ID) | ○ | ○ (QRコード) |
| B 顔写真 | ○ (データ) | ○ (データ) | ○ | — |
| C メールアドレス | ○ | ○ | — | — |

スマートフォン・パソコンでの申請方法

1
交付申請書に記載のQRコードを読み取り、申請用WEBサイトにアクセスしてメールアドレスを登録*



2
登録したメールアドレス宛に届く申請者専用WEBサイトにアクセスし、顔写真を登録



3
画面の案内にしたがって、必要事項を入力し送信

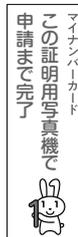


マイナンバーカード総合サイトからも手書き用の交付申請書と封筒をダウンロードできます

マイナンバーカード総合サイト



ステッカーのマイナちゃんを目印に、対応の証明用写真機で手続きしましょう



*パソコンの場合は申請用WEBサイトにアクセスし、申請書IDの入力も必要です。

申請後

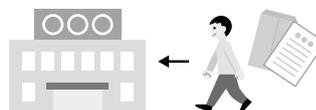
1

御宿町から「交付通知書」が届きます。(申請から約1か月後)



2

交付通知書に記載の必要書類を持参して、税務住民課住民班（3階①窓口）にマイナンバーカードを受け取りに行きましょう！



マイナンバーカード受取の際に設定する利用者証明用パスワード(数字4桁)は、マイナポイント予約・申込で必要です。

カードについての問合せ 税務住民課 住民班 ☎68-6695

マイナンバーカードで  **マイナポイント**



2021年3月までに
マイナンバーカードを
申請すると
マイナポイントがもらえる!

お好きな
キャッシュレス
決済で使える!

上限 **5,000円** 相当

付与率
25%

マイナポイントを受け取るには、マイナンバーカードを使って、マイナポイントの申込みを行い、
選択したキャッシュレス決済サービスでチャージまたはお買い物をする必要があり、
2万円の利用で 上限5,000円分のポイントがもらえます。

△ マイナポイント事業をかたった不審な電話、メール、手紙、訪問等には十分注意してください。

△ マイナポイントの予約・申込のサポートは、マイナポイント事業ホームページ記載の「マイナポイント手続スポット」でお受けください。



最新の情報はマイナポイント事業
ホームページをご覧ください!

マイナポイント 

マイナポイントの利用は **安心・安全** です!

- マイナポイントの予約・申込にはマイナンバーカードの「電子証明書」を使うので、なりすましなどの悪用は困難です。
- 国が買い物履歴を収集・保有することはできません。

公民館休館に伴う証明発行の停止について

3月20日(土)は祝日のため公民館は休館となります。このため、住民票等の証明交付取扱いはできません。

ご不便をおかけいたしますが、ご協力をお願いします。

【問合せ】税務住民課 住民班 TEL 68-6695

自衛官等を募集します

防衛省・自衛隊では、自衛官(男子、女子)及び予備自衛官補(男子、女子)を募集しています。詳しくは自衛隊茂原地域事務所までお問い合わせください。

| 募集 種目 | 予備自衛官補 | | 幹部候補生 | | | 一般曹候補生 |
|-------------|---|----------------------------------|---|--|--|---|
| | 一般 | 技能 | 一般要員 | 飛行要員 (海・空のみ) | 歯科・薬剤科 | |
| 応募 資格 | 18歳以上34歳未満の方 | 18歳以上で別に示す国家資格等を有する方(資格により53歳未満) | 22歳以上26歳未満の方 (20歳以上22歳未満の方は大卒(見込含)、修士課程修了者等(見込含)は28歳未満の方) | 専門の大卒(見込含)20歳以上30歳未満の方 (薬剤科は28歳未満の方) | | 18歳以上33歳未満の方 (32歳の方は、採用予定月の末日現在、33歳に達していない方) |
| 受付 期間 | ①4月9日(金)まで ②7月1日(木)～9月17日(金) ※締切日必着 ※①で採用予定数を採用した場合、②は実施しない可能性があります。 | | ①3月1日(月)～4月28日(水)まで ②3月1日(月)～6月18日(金)まで(飛行要員除く) ※締切日必着 | | | ①3月1日(月)～5月11日(火)まで ②7月1日(木)～9月6日(月)まで ※締切日必着 |
| 試験 期日 | ①4月17日(土)～21日(水) ※いずれか1日を指定されます。 ②10月2日(土)～10月5日(火) ※いずれか1日を指定されます。 | | ①1次試験 5月8日(土)、9日(日) 2次試験 6月8日(火)～14日(月) ※いずれか1日を指定されます。 3次試験(飛行要員のみ) 海: 7月 5日(月)～9日(金) 空: 7月17日(土)～8月5日(木) ※いずれか1日を指定されます。 ②1次試験 6月25日(金) 2次試験 8月2日(月)～8日(日) ※いずれか1日を指定されます。 | ①1次試験 5月8日(土) 2次試験 6月8日(火)～14日(月) ※いずれか1日を指定されます。 ②1次試験 6月26日(土) 2次試験 8月2日(月)～8日(日) ※いずれか1日を指定されます。 | ①1次試験 5月21日(金)～30日(日) 2次試験 6月18日(金)～7月4日(日) ②1次試験 9月16日(木)～19日(日) 2次試験 10月9日(土)～24日(日) ※いずれか1日を指定されます。 | |
| 合格 発表 | ①5月21日(金) ②11月5日(金) | | ①1次試験合格者 6月1日(火) 2次試験合格者(飛行要員のみ) 海: 6月28日(月) 空: 7月2日(金) 最終合格者 陸: 7月23日(金) 海: 7月30日(金) 空: 8月27日(金) ②1次試験合格者 7月23日(金) 最終合格者 9月22日(水) | ①1次試験合格者 6月1日(火) 最終合格者 陸: 7月23日(金) 海・空: 7月30日(金) ②1次試験合格者 7月23日(金) 最終合格者 9月22日(水) | ①1次試験合格者 6月11日(金) 最終合格者 7月23日(金) ②1次試験合格者 10月4日(月) 最終合格者 11月16日(火) | |
| 入(校)隊 時期 | 採用候補者名簿に記載され上位者から順次採用予定者となります。 ※教育訓練開始時期は令和3年7月以降 | | 2022年3月中旬～4月上旬 | | | 2022年3月下旬～4月上旬 ※上記の他に設定する場合があります。 |
| 待遇・ その他 | 【身分】非常勤特別職国家公務員(所定の教育訓練修了後、予備自衛官として任用) 【教育訓練招集手当】日額7,900円 | | 入隊後約1年で3等陸・海・空尉 (院卒者試験合格者は2等陸・海・空尉) | 歯科は入隊後約6週間で2等陸・海・空尉 薬剤科は入隊後約1年で2等陸・海・空尉 | 入隊後2年9か月経過以降選考により 3等陸・海・空曹 | |

【問合せ】自衛隊 茂原地域事務所(千葉地方協力本部)

〒297-0022 茂原市町保3-217 シティビル2階

TEL 0475-25-0452

おんじゅく お知らせ版

発行日 令和3年2月25日 No. 811

会計年度任用職員を募集します

《御宿中学校 特別支援教育支援員 募集人数1名》

【勤務内容】御宿中学校での教育活動の補助

【勤務期間】4月1日(木)～令和4年3月31日(木)

8:00～16:30 週5日勤務

【週休日】週休2日、学校休業日

【報酬】・968円～(教員免許、保育士、ヘルパー2級程度の資格を有する方)

・925円(資格無)

【応募要件】

年齢・学歴不問、教育への理解があり児童の教育に熱意のある方 ※教員免許等の有無は問いません。

《御宿児童館 児童館業務 募集人数1名》

【勤務内容】御宿児童館での児童館業務

【勤務期間】4月1日(木)～令和4年3月31日(木)

8:00～18:30 週5日勤務(シフト制)

※上記時間内で7時間30分勤務

【週休日】週休2日 祝日、年末年始(12月29日～1月3日)

【報酬】・960円(放課後児童支援員認定資格・保育士・教員免許・社会福祉士の資格を有する方)

・925円(資格無)

【応募要件】年齢・学歴不問

《共通事項》

【応募方法】

令和3年度会計年度任用職員応募申込書に必要事項を記入のうえ、写真を貼付し、3月11日(木)までに総務課行政班(4階③窓口)へ直接又は郵送(締切日必着)で提出してください。

※応募申込書は総務課窓口又は町ホームページでダウンロードできます。郵送を希望する方は、84円切手を貼った返信用封筒(長形3号サイズ)を同封し、『御宿町会計年度任用職員応募申込書希望』と明記して総務課まで送付してください。

【面接日程】3月16日(火) ※詳細は後日連絡します。

【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

3月21日(日)は

千葉県知事選挙の投票予定日です

『すてないで あなたの一票 その手から』

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3年3月5日(金)～3月20日(土)

8:30～20:00

【場所】役場2階 中会議室

○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は不在者投票ができます。

詳しく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。詳しくは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、3月11日頃の読売新聞・毎日新聞・朝日新聞・産経新聞・千葉日報・東京新聞の朝刊に折り込む予定です。

新聞未購読世帯の方は、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。

【配布場所】

役場2階選挙管理委員会、公民館、月の沙漠記念館、B&G海洋センター、御宿岩和田漁協本所、御宿岩和田漁協御宿支所、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

○新型コロナウイルス感染症対策について

- ・投票所(期日前投票所含む)にアルコール消毒液を設置します。
- ・マスクの着用、咳エチケット、来場前の手洗い・消毒、帰宅後の手洗い・うがいにご協力ください。
- ・投票所内において、周りの方との距離を保つようお願いいたします。
- ・新型コロナウイルス感染防止の観点から、期日前投票も可能となります。人が集中することを避けるため、比較的に利用しやすい時間帯での期日前投票をご検討いただきますようお願いいたします。なお、期日前投票所及び投票日当日の混雑状況を、適時、町ホームページに掲載する予定ですので、ご参照ください。

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



脳トレ町へ ようこそ

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3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！

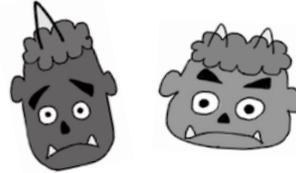
暦の上では春とはいえ、まだ寒い日が続いていますがいかがお過ごしでしょうか。季節の変わり目は体調を崩しやすいため、規則正しい生活を心掛けていきましょう。

今月も私たちと一緒に楽しく脳を鍛えましょう！



いろぬり町

好きな色を
塗ってください。



ことわざ町

□の中に漢数字を入れて
ことわざを完成させましょう。

1. 鶴は□年、亀は□年
2. 人の噂も□□□日
3. 悪事□里を走る

あなうめ町

ヒントを見て①から④
の縦の欄に当てはまる
言葉を入れてください。

全部答えると⑤の横の枠線の言葉がわかります！

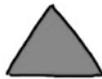
①羽根車に風を受け
て回転し、風力から
力を得るための
装置です。ありが
みでもよく見られ
ます。



②この絵の動物は
何でしょう。



③この形の名前は
何でしょう。



④動物の性別は、
メスと何がある
でしょう。



| | | | | |
|---|---|---|---|--|
| ① | | | | |
| | ② | ③ | | |
| | | | ④ | |
| | | | | |
| ⑤ | | | | |
| | | | | |



広報12月号
「脳トレ町」答え



まめちしき町

① 厄除け

ひらめき町

- | | | | | |
|---|------|---|----|----|
| 1 | とんべう | → | べん | とう |
| 2 | んやしで | → | でん | しゃ |
| 3 | おきはじ | → | おは | じき |
| 4 | ゆじうし | → | しゅ | うじ |

かこみ町

① 月 ② 夢



豆をまいて鬼やコロナを退治しよう！ こども園 豆まき



▲元気いっぱい鬼へ豆をまきました。

節分の2月2日(火)にこども園で豆まきが行われました。

当日はあいにくの雨でしたが、豆まきが始まる時間になると雨が止み、園庭ではなく外のテラスで豆まきをすることができました。

園児たちは太鼓の音と同時に登場した3人の鬼に向かって「鬼はそと！福はうち！」と威勢のよい掛け声とともに力強く豆をまいていました。

今年は感染症対策のため密を避ける工夫をしながら、新型コロナウイルスの退散を願いました。

ごみを拾って海岸をきれいに 商工会女性部による海岸清掃

毎月19日の午前7時から1時間にわたり、御宿町商工会女性部の皆さんによる海岸清掃が行われています。

ONJUKU(on19)にちなみ、19日を活動日とすることで曜日を固定せず、家庭や事業所に影響のない時だけ無理なく参加するという体制をとっています。



▲海岸清掃の様子(12月19日撮影)



▲商工会女性部の有志の皆さん

参加者は毎回ゴミ袋を手に、プラスチックごみ、たばこの吸殻、ガラス片、空き缶や古釘などを拾い集めています。

商工会女性部の小山知春さんは「自主的に海岸清掃を長年続けている人たちはたくさんいる。私たちも少人数でも細く長く続けていきたい」と話していました。

障害者手帳をお持ちの方の各種減免制度について

障害者手帳（身体・療育・精神）をお持ちの方を対象とした減免制度があります。

※障害の等級、部位、所得の状況によって、適用が限定される場合があります。

| | |
|-------------|---|
| JR運賃の割引 | <p>身体又は療育手帳を所持し、第1種又は第2種の記載のある方</p> <ul style="list-style-type: none"> ・第1種の方 障害者とその介助者1人 ・第2種の方 障害者の方が単独利用の場合で、片道100kmを超える場合 <p>*手続き先：JR各駅窓口（手帳を提示して購入してください）</p> |
| 有料道路割引 | <p>身体又は療育手帳所持者</p> <p>障害者本人又は親族等が運転（第1種の方のみ）する自家用車で、有料道路を利用した場合50%以下の割引適用となります。（ETC可）</p> <p>*手続き先：保健福祉課福祉介護班（原則2年毎に更新手続きが必要です）</p> |
| 自動車税等の減免 | <p>身体、療育、精神いずれかの手帳所持者、又は生計同一者の所有する自動車1台</p> <p>障害者の方のために利用される自動車について、障害の部位や等級等、一定の条件を満たす場合に自動車税、自動車取得税が減免となります。</p> <p>*詳細は、保健福祉課福祉介護班へお問い合わせください。</p> |
| 所得税・住民税の控除 | <p>身体、療育、精神いずれかの手帳所持者、若しくは手帳所持者の控除対象配偶者又は扶養親族がいる場合、障害者控除が受けられます。</p> <p>*詳細は、税務住民課税務班へお問い合わせください。</p> |
| NHK放送受信料の減免 | <p>身体、療育、精神いずれかの手帳所持者がいる非課税世帯は全額免除となります。課税世帯でも、世帯主が放送受信契約者で、重度障害者の場合は半額免除の対象となります。</p> <p>*手続き先：保健福祉課福祉介護班</p> <p>*世帯状況や、課税状況等が変わり減免に該当しなくなった時、半額・全額免除の区分が変更になった時、転居した時等はNHKへ連絡が必要です。（NHK千葉放送局 ☎043-203-0700）</p> |

障害者差別解消法をご存知ですか

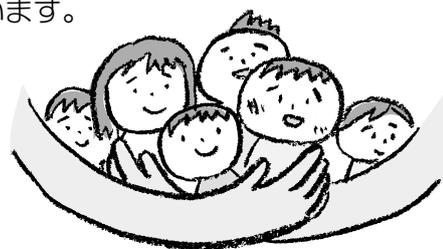
障害の有無によって分けられることなく、みんながお互いに人格と個性を尊重し合いながら生活できる社会の実現を目指すため「障害を理由とする差別の解消の推進に関する法律（障害者差別解消法）」が定められています。この法律では障害のある方への「不当な差別的取扱い」を禁止し、「合理的配慮の提供」を求めています。

*合理的配慮

障害のある方から何らかの対応を求められた時に、負担が重過ぎない範囲で対応すること。

障害者虐待防止法をご存知ですか

障害のある方が安心して暮らしていけるよう、虐待を発見した場合の通報義務を定めたり、虐待を受けた方の保護やその家族の負担の軽減を図るため、「障害者虐待の防止、障害者の養護者に対する支援等に関する法律（障害者虐待防止法）」が定められています。



もし障害を理由とする「差別的取扱い」を受けたり、「虐待」と思われる行為を受けた時、又はそのような行為を発見した時は、保健福祉課福祉介護班（2階②窓口）へご相談ください。

問合せ 保健福祉課 福祉介護班 ☎68-6716
税務住民課 税務班 ☎68-6692

タウンカレンダー 3月

| | |
|------|---|
| 1 月 | ●介護保険料第8期納期限 ●後期高齢者医療保険料第8期納期限 ●国民健康保険税第8期納期限 |
| 2 火 | |
| 3 水 | |
| 4 木 | |
| 5 金 | |
| 6 土 | |
| 7 日 | |
| 8 月 | |
| 9 火 | ●乳幼児相談 13:30~15:00 こども園 |
| 10 水 | |
| 11 木 | |
| 12 金 | ●御宿中学校卒業式 |
| 13 土 | |
| 14 日 | |
| 15 月 | |
| 16 火 | |
| 17 水 | ●布施小学校卒業式 |
| 18 木 | ●御宿小学校卒業式 |
| 19 金 | |
| 20 土 | |
| 21 日 | ●町民清掃 ●千葉県知事選挙 |
| 22 月 | |
| 23 火 | |
| 24 水 | |
| 25 木 | ●認定こども園卒園式 ●つくしくらぶ 13:30~15:30 こども園 |
| 26 金 | |
| 27 土 | |
| 28 日 | |
| 29 月 | |
| 30 火 | |
| 31 水 | |

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 7,291(▲21)
男 3,491 女 3,800
世帯数 3,699
(令和3年1月29日現在)
- 慶弔
出生 0 死亡 19
(令和3年1月届出)
- 交通事故発生状況
発生件数 1 死者数 0
負傷者数 2
(令和3年1月1日~1月31日)
- 御宿分署の出動状況
火災発生件数 2
救急件数 37
(令和3年1月中)
- ダム貯水状況
貯水量 372,000m³
貯水率 64.2%
(令和3年2月1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 247人
(令和3年1月中)
- ふるさと納税寄附受付
寄附件数 2,105件
寄附総額 5,650万4千円
(令和2年4月1日~令和3年1月31日)

俳句愛好会【おんじゅく俳壇】 今月の兼題【冴返る・公魚】

お飾りの一人世帯の大構へ
炬燵にてライブ世界史に憂いたる
冴返る港の朝市声弾む
稜線を茜に染めて初音かな
冴返る日本の夜明まだ見えず
旅の宿公魚着に話し込む
冴返る工事現場のクラクション
耐えて待つ公魚釣りは猫のごと
春しぐれ町家の軒に女車夫
闇の梅白き見えねど香漂う
冴返り扉の重さや今朝の厨子
初対面マスクに隠る笑顔かな
吾子の手をひいて山道冴返る
寒卵割ればいのちのぬくみかな
歳時記におし花となり赤椿
手に重き梅一輪の小鉢かな

岡本 俊康
西川 百
安岡 信子
本吉美絵子
松田 栄範
聖成けと子
佐野志保子
李 泰久
近藤 風花
永谷 愛
庄司 範義
菊池 武夫
山下茶ノ木
井出 昌子
石橋 鼓
松村美津子

一信頼と巧みな技術をもってお応えします一

藤美建装

一般住宅塗装 / リフォーム工事
お客様のご希望に添えるように細かく丁寧な仕事を心掛けています
TEL 0470-87-9939 FAX 0470-87-9959
■千葉県いすみ市岬町桑田1508-2
いすみ市 藤美建装 🔍検索

制服学校指定店(男子・女子)

・大原高校 ・一宮商業高校
・大多喜高校 ・茂原樟陽高校
・茂原高校 ・長生高校

シャツ・ブラウス・ネクタイ・リボン・セーター
ソックス等取り扱っております。

大原中央商店街通り
TEL 62-0236 **佐野屋**

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

CLAIR

シーズ あきば
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

プログラマーを 目指して

御宿中学校 3年
松本 雷斗 さん



私の将来の夢は、プログラマーになることです。これからの社会はますます情報化が進み、コンピュータを使える人の需要がさらに高まると思います。そこで私は、以前から関心のあったプログラミングをより深く学び、変化の激しい社会に役立ちたいと思いました。

この夢を叶えるため、高校では、より高度なプログラミングの知識や技能を身に付け、資格取得にもチャレンジしたいです。

食品を自分の手で

御宿中学校 3年
三成 虹 さん



私は将来、食品などを自分の手で作る仕事に就きたいと思っています。今のコロナ禍の中で、改めて、日本の食や裁縫の技術などについて考えさせられたからです。その夢を叶えるために、希望している学校に合格するための勉強を頑張っています。そして、高校生活の中で自分に合った職業を見つけたいと考えています。様々なことに挑戦して、何が自分に向いているのか見つけていきたいと思っています。



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。



鶏肉と野菜のトロミ煮

今回のレシピは、鶏肉と野菜を使った低カロリーな煮物です。たんぱく質やビタミンAなどを多く含み、トロミがついているため冷めにくいという特徴があります。

材 料 (4人分)

| | |
|-----------|---------------|
| 鶏むね肉…280g | だし汁…500ml |
| A { 塩…少々 | B { しょうゆ…大さじ2 |
| 酒…大さじ1 | みりん…大さじ2 |
| しいたけ…6枚 | 砂糖…小さじ2 |
| 人参…1本 | 片栗粉…適量 |
| 小松菜…160g | わさび…適量 |

1人分の栄養価

| | |
|--------|-----------|
| ・エネルギー | … 246kcal |
| ・たんぱく質 | … 16.2g |
| ・脂質 | … 12.3g |
| ・塩分 | … 1.9g |

作り方

- ①鶏肉は1cm厚さの一口大のそぎ切りにして、Aをまぶしてしばらく置く。
- ②しいたけは軸をとって、半分に切る。人参は5mm厚さの輪切りにする。小松菜は熱湯で下茹でして4cm長さに切る。
- ③鍋にだし汁を煮立てBを加え、しいたけと人参を加えて、蓋をして弱火で8分ほど煮る。
- ④①の表面に片栗粉をまぶし、③に加え、火が通ったら小松菜を加え、ひと煮立ちさせる。
- ⑤器に盛りつけ、お好みでわさびを添える。

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