

# 御宿

ONJUKU



No.741

11

2023.令和5年



特集

ふるさと納税で町を元気に



ふるさと納税で  
町を元気に

あなたの気持ちを  
全国に届けませんか?

ふるさと納税は、自分が応援したい自治体を選んで寄附ができる制度です。手続きをすると、寄附金額のうち2,000円を超える部分については、所得税・住民税の控除が受けられ、寄附の返礼品として地域の特産物や町の特色あるサービスなどを受け取ることができます。

また、ふるさと納税による寄附金は町にとって貴重な財源となっており、まちづくりのための様々な施策に活用しています。

御宿町では、生産者や事業者の方から様々な商品やサービスが返礼品として登録されており、御宿自慢の返礼品を全国に届けています。今後もより多くの生産者や事業者の方にふるさと納税に参画いただき、ふるさと納税を充実させ、地域経済の活性化に繋げていきます。

今回の特集では、返礼品提供事業者の方の声や町のふるさと納税の取組みについて紹介します。

返礼品提供事業者をインタビュー  
ふるさと納税のメリットを聞いてみました！

- ・自分の作った商品を全国にPRできるチャンス！
- ・商品をPRするのにかかる広告の掲載料や返礼品の配送料がかからない
- ・まちづくりに貢献し、地域社会と結びつくことができ嬉しい
- ・自分が作った商品を通じて、町を応援してくれる人と繋がれた
- ・本来なら繋がれないお客さんとも繋がれた
- ・町の役に立てて、貢献できるのが嬉しい
- ・実際にお店に来た寄附者と話すことができ、人との結びつきを感じられた
- ・ふるさと納税サイトへの掲載や発注は、町の担当者が行ってくれるため、サービスに専念できる



# 御宿ファンを増やそう!

## ふるさと納税返礼品募集中!

町では、ふるさと納税返礼品を募集しています。  
登録できる返礼品は、「地域でつくられる特産品・工芸品(モノ)」だけでなく、食事やアクティビティ(体験)など「地域で提供されるサービス(コト)」も登録ができます。

御宿町における返礼品は、お米などの農産物、伊勢えびなどの水産物のほか、アクティビティ利用券、食事券、宿泊券などの体験型の返礼品も多く登録されており、体験型の返礼品は、コロナ禍の収束により申込も増えています。



また、体験型返礼品は、実際に地域に訪れて使う必要があることから、人と人とのつながりが生まれるほか、飲食や宿泊などふるさと納税以外にも経済効果が見込まれます。

事業者の皆さんのふるさと納税への参画が御宿町の力になります。

「モノ」も「コト」も自慢のお品物、全国に届けませんか?



モノで参加

## 新たな特産品開発や、既存の製品の改良に! 特産品開発事業補助金

御宿町の新しい魅力を発信するため、町にふさわしい特産品の開発及び改良に要する経費に対し、補助金を交付します。

**補助金額 最大30万円**

※補助対象経費の2分の1以内

こういった場合に活用できます!

パッケージ・ラベル等の作成費

品質検査、栄養成分の分析にかかる経費

広告宣伝費など  
産品開発に要する経費

詳細は、産業観光課(☎68-2513)にお問い合せください。

コトで参加

## パソコン、タブレットがあれば すぐに始められます 「ふるさと納税払いチョイスPay」



### ふるさと納税チョイスPayとは

ふるさと納税をした瞬間にポイントが付与される電子決済アプリで、付与されたポイントは町内の加盟店での支払いに利用できます。利用開始には、管理用のパソコン、タブレット、スマートフォンのいずれかがあればOK。食事券や利用券等の発行、郵送等は不要です。

こういった場合に利用できます!

**飲食** テイクアウトのみ、キッチンカーもOK!

**宿泊** グランピング施設や素泊まり民宿も大歓迎!

**体験** サーフィン、釣り船などのレジャーの支払いにも!

登録は企画財政課(☎68-2512)にお問い合せください。



▲町HP



# 令和5年度上半期 御宿町活力あるふるさとづくり寄附(ふるさと納税)状況

町では、「ふるさと御宿」を愛する方々から支援を受け、以下の6つの施策の財源として活用する寄附金の受付を行っています。

令和5年度上半期(4～9月)は、232件、合計11,077,000円の寄附をいただきました。

寄附金の使い道と内訳については以下の通りです。なお、寄附者の氏名と寄附金額については、公表についてご了承いただいた方のみ町ホームページに掲載しています。

	施策の種類	件数	金額
①	<b>幻想の世界『月の沙漠の旅』づくり事業</b> 御宿町に住む人、訪れる人に心地の良い環境の保全、街並み整備事業等に活用します。	27件	1,102,000円
②	<b>世界の発信『人類愛の輪』事業</b> 御宿町に残る史実など、御宿町の文化や誇りを発信する事業等に活用します。	4件	192,000円
③	<b>夢を育む人にやさしいまちづくり事業</b> 将来を担う子供たちや住民が安心できる教育・福祉事業等に活用します。	40件	2,472,000円
④	<b>活力があふれ賑わいを生むまちづくり事業</b> 産業の活性化や地域資源の保全、観光の促進などの事業に活用します。	64件	3,657,000円
⑤	<b>住民協働による豊かな暮らしと安心安全なまちづくり事業</b> 住民のボランティア活動の促進や地域公共交通などの事業に活用します。	25件	610,000円
⑥	<b>その他目的達成のために町長が必要と認める事業</b> 町が重点的に取り組む事業に活用します。	72件	3,044,000円
	合計	232件	11,077,000円

寄附と合わせて、温かい応援メッセージをいただいています。



地域一番の成長エリア  
になれますよう期待  
します！  
千葉県

御宿町は好きで年に何度か  
お邪魔させていただいて  
います。月の沙漠は大好き  
です。  
東京都



いつも応援しています。  
栃木県

いつもセカンドハウスで  
楽しませて頂いてます！  
千葉県



その他にもたくさんのメッセージをいただいています。

応援メッセージの公表についてご了承いただいた方のみ、町ホームページに掲載させていただきます。



▲町HP

問合せ 企画財政課 ☎68-2512

# 脳トレ町へようこそ



三育学院大学



御宿町

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

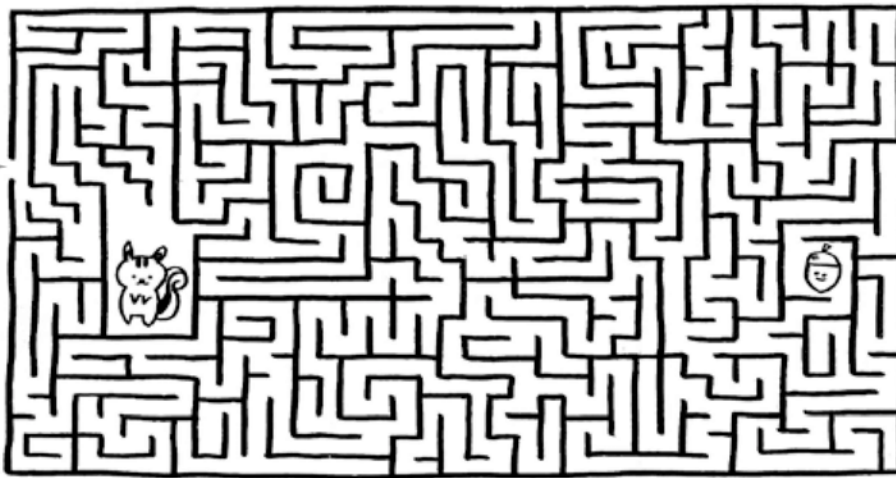
※答えはP7に掲載しています。

住民の皆さん、脳トレ町へようこそ！  
ひんやりとした風に乗って落ち葉が舞う季節になりましたね。みなさんはいかがお過ごしでしょうか。  
今月も一緒に脳を鍛えていきましょう！

## 迷路町

エビアミーゴがゴールで待っています。  
スタートからゴールまでの道筋を見つけましょう！

スタート



ゴール

## お絵描き町

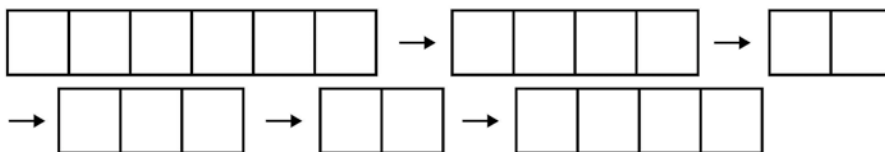
お手本のクマさんのように左右対称の絵を完成させましょう。

【お手本】



## しりとり町

マスの文字数に合わせて、秋のしりとりを完成させましょう！



ヒント：ごま・きんもくせい・りんご・まつたけ・くり・いちじく

作成 三育学院大学 問合せ 保健福祉課 福祉介護班 ☎ 68-6716

## 栄養関係功労に対する表彰



### 栄養改善関係功労者知事表彰

三上幸江さん

(御宿町食生活改善会副会長)

### 栄養関係功労者厚生労働大臣表彰

吉野三由紀さん

(御宿町食生活改善会会長)

御宿町食生活改善会会長の吉野三由紀さんは平成10年4月から、副会長の三上幸江さんは平成13年4月から御宿町食生活改善会に入会し、町民の食生活改善・食育推進等にご尽力されています。

お二人は、永年にわたり、会長・副会長他、会の役員を歴任するとともに、夷隅郡市食生活改善連絡協議会の会長・理事等を務めるなど、食生活改善活動のリーダー的存在として組織の充実強化に努め、地域住民の健康増進に貢献しています。

その功績が認められ、この度、吉野三由紀さんは栄養関係功労者厚生労働大臣表彰を、三上幸江さんは千葉県栄養改善関係功労者知事表彰を受け、夷隅健康福祉センター長から表彰状が伝達されました。

## 車検の際に納税証明書が原則不要になりました

令和5年1月より軽JNKS（軽自動車税納付確認システム）が導入され、継続検査を受ける三輪・四輪車の納税状況を軽自動車検査協会がオンラインで確認できるようになっています。

そのため、これまでは軽自動車の車検（継続検査）の際に、軽自動車税（種別割）の納税証明書を提示する必要がありましたが、納税証明書の提示が原則不要となりました。

ただし、軽JNKSに対応していない二輪の小型自動車（排気量250cc超の二輪車）は、従来どおり紙の納税証明書が必要となりますので、ご注意ください。



※納付情報の反映には、納付から最大3週間ほどかかります。納付後すぐに車検を受ける方は、軽自動車税の領収書をお持ちのうえ、税務住民課税務班（3階⑦窓口）で納税証明書の交付を受けてください。

※これまで、口座振替で納付された場合には納税証明書を送付していましたが、今後は二輪の小型自動車の納税証明書のみ送付します。（軽三輪・四輪の納税証明書は送付しません。）

問合せ 税務住民課 税務班 ☎68-6692

# 御宿町中学生議会が開催されました 中学生の視点で町政に対して一般質問



11月14日(火)に公民の授業の一環として、御宿中学校3年生による模擬議会「御宿町中学生議会」が御宿町議会議場で開催されました。

中学生議会は、行政や議会の仕組みを具体的に学び、町政への関心と理解を深めることを目的に開催されており、2年に1度行われています。

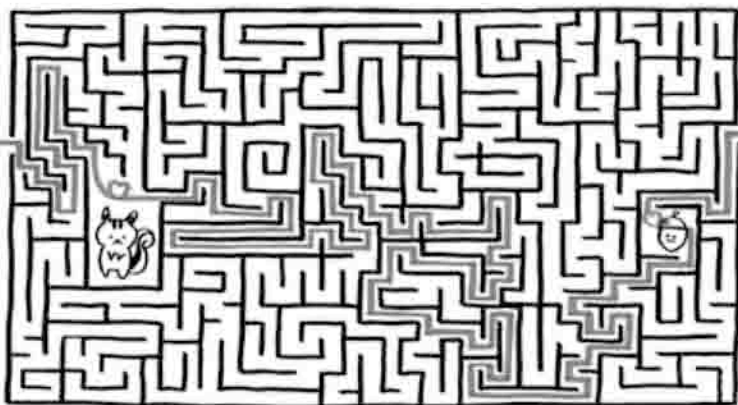
当日は、生徒の中から立候補・推薦で選ばれた中学生議会議員10名と傍聴生徒32名が参加し、町議会と同様に議事が進行されました。中学生議会議員からは、御宿町の高齢化に対する支援、空き家・空き地の対策、人口減少に伴う税の減収や野沢温泉村との交流など町政について様々な分野の質問や提案がされました。

また、「将来の世代も住みやすいまちづくりに関する決議案」が提出され、全員の賛成により採択されました。

## 迷路町

## P5 脳トレ町 答え

## お絵描き町



## しりとり町

き ん も く せ い → い ち じ く → く り  
 → り ん ご → ご ま → ま つ た け

10/26

## パラリンピック日本代表選手がやってきた！ ～パラスポーツ（シッティングバレー）体験学習～



▲2002年釜山アジア大会の  
金メダルを手にする児童



御宿小学校5・6年生を対象にシッティングバレー体験学習が行われました。この授業は、千葉県による心のバリアフリー教育推進事業として実施されており、同事業により9月に行われたゴールボール加え、2回目のパラスポーツ体験学習となりました。

東京パラリンピック日本代表の加藤昌彦選手を講師とし、障害やパラリンピックの体験談などの講話を聞いた後、シッティングバレーの競技を実践しました。

児童たちは座った状態で行うシッティングバレーに苦戦しながらも、チームの仲間とパスを繋ぎ一生懸命に得点を決めていました。

加藤選手からは「失敗な様々な場面でおこります。その時に仲間の失敗を慰められる素敵な大人になってください。」とお話がありました。

5・6年生は今回の体験学習を踏まえ、今度は下級生にシッティングバレーを伝えていきます。

◀加藤選手からトスを受け、スパイク練習をする様子

11/8

## 御宿小学校 なぎさマラソン大会 ～白い砂浜を走り切れ！～

毎年恒例のなぎさマラソン大会が中央海岸で行われました。

悪天候により延期開催となりましたが、当日は穏やかな天気の中、白い砂浜を駆け抜けました。

全校児童が500～1,000mの砂浜コースに挑戦。子どもたちは、練習の成果を発揮し、最後まで諦めずに全員完走することができました。ラストスパートでは、保護者や仲間たちから「がんばれ！」「あともう少し！」などの熱い声援の中、最後の力を振り絞りゴールしていました。



▲小学6年生ラストラン！  
エビアミーゴも応援！



### 📷 広報係のココ見て！NEWS！

町民の皆さんからいただいた情報を基に取材し、皆さんに町のNEW情報をお届けするコーナーです！

### なぎさマラソン完走後に伊勢えび汁を満喫 ～伊勢えび汁で御宿っ子魂を育てたい～

なぎさマラソンゴール後は伊勢えび汁の配布が行われました。

この取組は、御宿町観光協会と御宿小学校児童愛護会の役員により行われており、コロナ禍を経て4年ぶりに復活。児童全員に伊勢えび汁が振舞われました。

児童たちは心地よい潮風を感じながら美味しそうに伊勢えび汁を味わい、「おかわりください！」と行列ができていました。

観光協会の方は、「御宿っ子の郷土愛を深め、御宿の特産品の味を知ってもらうきっかけとなれば嬉しい。」と話してくれました。







## 10/5 元気いっぱい運動会 ～仲間は宝 めざせ金メダル！～

おんじゅく認定こども園で運動会が行われ、子どもたちはこの日のために練習した競技や遊戯を元気いっぱいに披露しました。

今年は、コロナ禍を経て保護者競技が復活。親子で触れ合いながら一緒に競技やダンスを楽しみ、温



▲わたしたちは、スーパーチームだ！  
(3歳児 親子競技)

かい雰囲気にもまれていました。また、最後に園長先生から「今日が一番よかったです。大切なお友達と力を合わせてよく頑張りました。」とお話がありました。

## 10/20 さつまいも掘り体験 ～たくさん収穫できたよ～

やさいクラブの皆さんと5月に植えたさつまいも（紅はるか）が収穫時期を迎え、おんじゅく認定こども園の4歳児と5歳児が久保区にある畑でさつまいも掘りを体験しました。



▲みんなで沢山収穫したよ！

園児たちは「こんなに大きいのが取れたよ」と大豊作に笑顔いっぱいでした。また、11月に行われる焼きいも会を楽しみにしている様子でした。

## 10/8

### おんじゅく伊勢えび祭り ～伊勢えびのつかみ取りとBBQコーナーが復活～



▲伊勢えびつかみ取り

9月から10月の伊勢えび祭り開催期間のなか、10月8日（日）に月の沙漠記念館前広場においてビッグイベントが開催されました。

ビッグイベントでは、伊勢えび汁の無料配布や伊勢えびつかみ取りに早朝から行列ができ、両整理券とも30分で完配。伊勢えびを求めた長蛇の列が途切れないほど、多くの観光客で賑わっていました。



▲BBQコーナー

また、BBQコーナーでは購入した伊勢えびをその場で焼き、頬張るなど、伊勢えび祭りを堪能している様子でした。

## 10/22

### 青少年のつどい大会 ～白熱したドッチビー～



▲試合の様子

御宿町青少年相談員連絡協議会主催による「御宿町青少年つどい大会」が御宿町B&G海洋センターで開催されました。

青少年つどい大会は、次世代を担う青少年の健全育成を目的にスポーツや文化活動を通じて親睦と友情を深めるために実施されており、ドッチビーが行われました。ドッチビーは、年齢や体格・性別などに関係なく学年の垣根を越えて、みんなで楽しめるスポーツです。

大会では、町内7地区の子ども会の代表が対戦し、家族や仲間たちからの熱い声援のなか、チームで協力しながら競技を楽しんでいました。

#### 大会の結果

優勝	久保子ども会Aチーム
準優勝	新町子供会Aチーム
3位	新町・六軒町子供会Bチーム
3位	須賀・御宿台子供会Aチーム



## 御宿町農業生産費高騰対策支援

### 補助金を交付します

近年の原油価格の高騰や円安の影響等に伴い、農業生産資材の価格が高騰していることから、農業生産費の高騰対策として、農業者の営農継続を支援するため農業者に対し、予算の範囲内において補助金を交付します。

#### 【補助対象】

令和4年分税申告(法人にあっては、補助金の交付申請を行う直前の事業年度における税申告)をした者のうち農業収入があるもので、令和5年営農計画書を御宿町農業再生協議会(産業観光課内)に提出しており、今後も営農を継続する意思がある農業者

#### 【補助金額】

肥料費、飼料費、諸材料費及び動力光熱費の合計額に10%を乗じた額(上限10万円)

#### 【申請期限】12月28日(木)

【問合せ】産業観光課 ☎68-2513

## 御宿町漁業用燃油価格高騰対策支援

### 補助金を交付します

近年の原油価格高騰により漁業経営に影響を受けている漁業者の負担軽減のため、漁業に利用される燃油の価格高騰対策として、漁業者に対し予算の範囲内において補助金を交付します。

#### 【補助対象】

御宿岩和田漁業協同組合に所属する正組合員で、漁船の所有権または使用权を有し、令和4年1月1日から12月31日までに漁船の操業に要する燃油(軽油、ガソリン)を御宿岩和田漁業協同組合より購入した者

#### 【補助金額】

令和4年中に購入した燃油(軽油、ガソリン)1リットル当たり5円を乗じた額(上限10万円)

#### 【申請期限】12月28日(木)

【問合せ】産業観光課 ☎68-2513

## 行政書士による暮らしの手続き無料相談会

千葉県行政書士会会長夷支部では、以下のとおり行政書士による無料相談会を実施します。

【日時】12月17日(日)10:00~14:00

※予約不要

【場所】御宿町公民館 中会議室

#### 【相談内容】

- 相続手続きと遺言書作成
- 農地法・宅地開発手続き
- 成年後見制度に関すること
- 各種契約書と内容証明郵便の作成
- 法人設立に関すること
- 建設業、風俗営業など各種許認可申請に関すること

【問合せ】千葉県行政書士会 会長夷支部

無料相談会担当 行政書士 高橋 英彦

☎62-5776

## 千葉県誕生150周年記念イベント第3弾

### ARクイズラリーin夷隅・安房

#### ～古写真で見る地域の今と昔～

県民の日夷隅地域実行委員会では、AR(拡張現実)技術を活用したクイズラリーを夷隅・安房地域で開催します。スポットの駅ごとに掲示してあるクイズに答えて景品に応募することで、抽選で夷隅地域・安房地域の景品をプレゼントします。

【実施期間】12月1日(金)~令和6年1月31日(水)

#### 【実施場所】

JR外房線(太東駅・御宿駅・上総興津駅・安房鴨川駅)  
いすみ鉄道(大多喜駅・国吉駅)

#### 【景品】

- ・コンプリート賞 いすみ鉄道体験ツアー 2組
- ・4スポット以上 夷隅・安房地域 お菓子の詰め合わせ 15名
- ・1スポット以上 夷隅・安房地域 ゆるキャラグッズ 20名

【応募方法】クイズラリーサイト上応募フォームより必要事項を入力して応募してください。

【応募締切】令和6年1月31日(水)

#### 【問合せ】

〒298-0212 夷隅郡大多喜町猿稻14

県民の日夷隅地域実行委員会事務局(千葉県夷隅地域振興事務所企画課)

☎82-2211

FAX:82-4164

HP:県民の日夷隅地域行事については

[夷隅地域 鉄道周遊](#)で検索。

※行事内容は、令和5年11月時点のものです。内容が変更になる場合がありますので、ご応募いただく前にHP等により詳細をご確認ください。



◀県HP

## 不法投棄は犯罪です！

町内において、ゴミのポイ捨てや不法投棄が多発しています。ゴミの投棄は、景観を損ねるだけでなく、環境悪化にもつながり、私たちの健康にまで悪影響を及ぼします。

投棄した人が特定できない場合、土地の所有者がゴミの撤去を行うこととなります。所有地の雑草の手入れをするなど、不法投棄されないよう対策を行うとともに、地域全体での注意喚起等にご協力をお願いします。

きれいな御宿を守るには、一人ひとりのマナーと皆さんの協力が必要です。

現場を目撃した場合は、危険なので行為者に声をかけたりせず、警察に通報してください。

【問合せ】全町公園課 ☎68-6694

# おんじゆく お知らせ版

発行日 令和5年11月25日 No.877

## 巡回型元気いきいき教室を実施します (六軒町・岩和田地区)

町では、要介護状態にならないために、介護予防サポーターによる体操や脳トレーニング等を行う「巡回型元気いきいき教室」を実施します。ご近所の方をお誘い合わせのうえ、皆さんのご参加をお待ちしています。

### 【日時・場所】

日時	場所
12月11日(月) 13時30分～15時00分	六軒町青年館
12月19日(火) (受付:13時15分～13時30分)	岩和田青年館

※お住まいの地区以外の会場での参加も可能です。  
※申込みは不要ですので、直接会場へお越しください。

※他の地区につきましては、実施日が近くになりましたらお知らせします。

【対象】町内在住の方

【持ち物】タオル・飲料水(水分補給)

【内容】体操・口腔トレーニング・脳トレーニング等  
○動きやすい服装でお越しください。

○事前にご自宅で体温・血圧測定(ご自宅に血圧計がある方)のご協力をお願いします。

○複数の方が参加されますので、マスクの着用のご協力をお願いします。

○風邪症状等、体調不良の方は参加をお控えください。

【問合せ】保健福祉課 福祉介護班 ☎68-6716

## 川名敏之回顧展を開催します

月の沙漠記念館では、御宿町で長く教員を務めた川名敏之さんの回顧展を行います。「その愛した海」をテーマに水彩・油彩・陶芸53点を展示します。是非ご来場ください。

【展示テーマ】川名敏之回顧展～その愛した海～

【期間】11月30日(木)～令和6年1月30日(火)

【開館時間】9:00～16:30 水曜・祝日の翌日・年末年始休

【入館料】

大人400円、高校生・大学生300円、65歳以上300円、小中学生200円、小学生未満は無料

【問合せ】月の沙漠記念館 ☎68-6389

## 新型コロナワクチン集団接種の

### 最終日のお知らせ

新型コロナワクチン集団接種の最終日は12月5日(火)です。

送迎バスの運行もありますので、接種を希望される方は、早めのご予約をお願いします。

【問合せ】

御宿町保健センター ☎68-6570

## Do! 大気汚染防止対策

### ～青い空、きれいな空気のために～

冬季は大気がよくみやすく二酸化窒素等の大気汚染物質の濃度が高くなることで、環境被害や健康被害につながります。このことから、千葉県では11月～1月までを大気汚染防止のための冬季対策期間としています。

きれいな空気のため、大気汚染対策を実践してみましょう!

- ・節電に努めましょう。
- ・暖房は室温20℃を目途に設定し、重ね着等の工夫を心がけましょう。
- ・暖房機器やガス給湯器等の買替えは、環境負荷の少ない機器を選びましょう。
- ・外出時は自転車や公共交通機関の利用に努めましょう。
- ・無駄なアイドリングストップは避け、「エコ・安全・節約」のエコドライブを心がけましょう。(20分のアイドリングで牛乳瓶1本以上の燃料が使われます。)

### 【問合せ】

・冬季対策について

千葉県大気保全課 ☎043-223-3802

・エコドライブについて

千葉県温暖化対策推進課 ☎043-223-4563

## サンタクロース訪問事業を実施します

御宿町社会福祉協議会では、歳末たすけあい運動の一環として「交流サロンかぐや」にて活動する子育て世代を中心としたボランティアグループ「かぐやdeアミーゴ」によるサンタクロース訪問事業を実施します。

クリスマス夜の夜にサンタクロースがプレゼントを持って自宅にやってきます。ご希望の方は、申込用紙に必要事項を記入し、申込みをした上で、プレゼント持込み期間にお子様へのプレゼントを社会福祉協議会へお持ちください。

※割れ物、生もの、生き物をご遠慮ください。

※応募状況により、予定より早く受付を締め切る場合があります。

【対象】御宿町在住の乳幼児～小学生

【受付場所】御宿町地域福祉センター  
(御宿町久保1135-1)

【申込締切日】12月15日(金)

【プレゼント持込み期間】12月15日(金)～22日(金)

【サンタ訪問日時】12月24日(日)  
17:00～20:00の間

【申込書配布場所】

御宿町地域福祉センター・交流サロンかぐや等

【問合せ】御宿町社会福祉協議会 ☎68-6725

## 適正受診にご協力ください

国民健康保険は、病気やケガをしたときに安心して医療にかかることができるようにみんなで助けあう制度です。高齢化の進展、医療の高度化、生活習慣病の増加などにより、医療費は増加傾向にあります。日ごろから健康づくりや適切な医療機関等へのかかり方を心がけ、医療費の節約に努めましょう。

### かかりつけ医をもちましょう

日常的な病気の治療や相談などに応じてもらえる「かかりつけ医」がいると安心です。病院にかかるときは、まず、かかりつけ医に相談してみましょう。

### 緊急性の低い時間外受診はやめましょう

診療時間以外の受診は割増料金がかかります。緊急時以外は、診療時間内に病院にかかるようにしましょう。

### 重複受診はやめましょう

同じ病気で複数の医療機関にかかると、医療費を増やしてしまうだけでなく、重複する検査や投薬により、体にも悪影響を与えます。治療に不安があるときは、納得のいくまで質問しましょう。

### 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、医師や薬剤師に相談してみましょう。

### お薬手帳を活用しましょう

お薬手帳とは、自分が使っている薬の名前・量・日数等の記録を残すための手帳です。副作用歴やアレルギーの有無、主な既往歴等についても記入できます。

お薬手帳を持つことで、これまで医療機関や薬局で処方された薬の情報を一括して管理することができます。医師や薬剤師にお薬手帳を提示することで、薬の飲み合わせや重複による副作用を防ぐことができます。正確に情報を伝えるためにも、必ず1冊にまとめましょう。

## おくすり いくつ飲んでいきますか？

高齢になると、薬の数が増えて副作用が起こりやすくなるので注意が必要です。

高齢になると、複数の病気を持つ人が増えてきます。病気の数が増え、受診する医療機関が複数になることも薬が増える原因になります。薬の数が増えると、薬同士が相互に影響し合い、効きすぎてしまったり、効かなかったり、副作用が出やすくなったりすることがあります。

### 【どうすればいい？】

薬が追加されたり、変わったりした後に食欲低下、めまい、便秘など、気になる症状があっても、勝手に薬をやめたり、減らしたりするのはよくありません。薬が多いからといって必ず減らすべきということではありません。薬によっては、急にやめると病状が悪化することもあります。必ず医師や薬剤師に相談しましょう。

問合せ (給付・資格に関すること) 保健福祉課 保健事業班 ☎68-6717  
(国民健康保険税に関すること) 税務住民課 税務班 ☎68-6692

## 山林から庭木まで、樹木の伐採のことならお任せください！

- 庭木枝落とし
- 山林開拓
- 裏山の整備
- 危険木の処理
- 予防伐採
- 別荘・空家管理
- 伐木の処分

こんな心配事ありませんか？

「木が大きくなり過ぎて、もう手に負えない、..」

「台風で裏の木が倒れないかしら、..」

⇒ まずはご相談ください!!

# 木こり屋銀次



特殊伐採の技術で重機の  
入らない場所も対応

～見積無料～

まずはお電話ください！

住所：大多喜町紙敷1500

☎ 080-7028-3150(担当:斎藤)

タウンカレンダー 12月

1 金	●巡回型元気いきいき教室 13:30~15:00 新町会館 ●健康運動教室 14:00~15:00 B&G
2 土	
3 日	●防火デー
4 月	●巡回型元気いきいき教室 13:30~15:00 高山田区民館
5 火	●家庭教育相談 9:00~11:00 15:00~17:00 公民
6 水	
7 木	
8 金	●巡回型元気いきいき教室 13:30~15:00 御宿台集会所 ●健康運動教室 14:00~15:00 B&G
9 土	
10 日	
11 月	●巡回型元気いきいき教室 13:30~15:00 六軒町青年館
12 火	●プレマ・乳幼児相談 13:30~15:00 こども園
13 水	
14 木	●家庭教育相談 15:00~17:00 公民
15 金	●健康運動教室 14:00~15:00 B&G
16 土	
17 日	●町民清掃
18 月	
19 火	●巡回型元気いきいき教室 13:30~15:00 岩和田青年館
20 水	
21 木	●つくしくらが 13:30~15:30 こども園
22 金	●健康運動教室 14:00~15:00 B&G
23 土	
24 日	
25 月	●消防団歳末夜警(31日まで) ●固定資産税第4期納期限 ●国民健康保険第6期納期限 ●後期高齢者医療保険料第6期納期限 ●介護保険料第6期納期限
26 火	
27 水	
28 木	
29 金	
30 土	●可燃ごみ特別収集
31 日	

公民：公民館 B&G：B&G海洋センター

まちのうごき

- 人口 7,022 (-18)  
男 3,368 女 3,654  
世帯数 3,688  
(令和5年10月31日現在)
- 慶弔 出生 0 死亡 21  
(令和5年10月届出)
- 交通事故発生状況  
発生件数 5 死者数 1  
負傷者数 4  
(令和5年1月1日~10月31日)
- 御宿分署の出動状況  
火災発生件数 0  
救急件数 33  
(令和5年10月中)

- ダムの貯水状況  
貯水量 495,000m<sup>3</sup>  
貯水率 85.5 %  
(令和5年11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。
- エビアミー号利用状況  
乗車人数 516人  
(令和5年10月中)
- ふるさと納税寄附受付  
寄附件数 417件  
寄附総額 2,089万円  
(令和5年4月1日~令和5年10月31日)

俳句愛好会【おんじゆく俳壇】 今月の兼題【露時雨・柿】

名	終	秋	寅	明	露	空	父	荒	千	見	太	秋
の	活	雨	さ	け	時	き	母	れ	し	え	陽	天
石	や	や	の	や	雨	家	亡	草	柿	隠	の	に
に	余	昨	マ	ら	岬	に	く	の	や	れ	味	ノ
ふ	白	日	フ	ぬ	の	も	上	残	嫁	う	詰	ラ
る	あ	の	ラ	中	果	も	総	り	の	な	め	猫
里	ま	こ	を	空	て	遠	の	し	庭	じ	こ	待
の	た	と	編	見	の	き	里	庭	は	色	ん	つ
あ	の	も	む	る	露	く	の	や	義	気	て	や
る	日	遠	さ	オ	時	り	露	露	母			

水廻り・電気のトラブル・家電の使い方等  
お困り事なら

**CLAIR** パナソニック  
TEL 68-2157 御宿町新町312

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 ▶▶▶

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

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工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

ペットサロン&ホテル **わんにゃん村**

マイクロバブル トリミング (カット) 4,500円から  
シャンプーでは落とすきれない毛穴の汚れを洗浄!!

毛並み改善 皮膚病予防 自己免疫力UP

御宿町久保1463-1 TEL 0470 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



御宿中学校3年生が考える

# Action NJUKU SDGs



今年度からスタートした第5次御宿町総合計画では、持続可能な御宿町を目指して「御宿版SDGs」の取組みを推進しています。

そのため、今年度は中学校3年生1人ひとりが考えるSDGsの取組みについて紹介します。

## 自分にできること

みずかみ ゆき  
水上 優希



私は、持続可能なまちづくりの視点で「伝統や文化を守ること」が私にできることだと考えました。そのために今できることは、御宿町にある伝統や文化を改めて知ることです。そうすることで、その伝統や文化に興味や関心がわき、将来、自分が御宿町にどんなことができるかを考えるきっかけになると思います。私自身も何ができるか考え続けたいと思います。



## 捨てる物を減らそう

かわな ゆうは  
川名 優覇



僕は食べ物を残さず、ゴミを出さないようにしたいです。日本人は嫌いな食べ物を食べずに捨ててしまうことも多いです。そのようなフードロスをなくしていくには、好き嫌いなく食べることが大切です。また、お店で食べるときも残さず食べることが大切です。ゴミについては、分別をしつかりとし、リサイクルできるようにすることが自分にできることだと思います。

12 つくる責任  
つかう責任



## 動物と共に暮らすために

たけすえ れい  
武居 令



私は多様な生物が暮らせる環境にすべきと考え、目標の「陸の豊かさを守ろう」に着目しました。最近ではプラスチック製品を減らす代わりに木からできるものを多く使用し、森林破壊へつながっていることを知りました。多様な生物と暮らすために普段から紙の使い方などを考え、プラスチックの問題と森林の問題の両方を考えた行動をすべきだと考えました。

15 陸の豊かさ  
を守ろう



## 減らせる消費

いしい ゆうこ  
石井 勇佑



私は通学路や、家の近くで見かけるゴミ捨て場のゴミの量が多いと感じ、「つくる責任・つかう責任」という目標に着目しました。ゴミの量を減らすためには、繰り返し使えるものを使うことや、弁当などを買って家で食べる時に使い捨ての箸やスプーンをもらわないようにすることで、多くの人が意識すれば、無駄な生産、消費を抑えられると思います。

12 つくる責任  
つかう責任



## 御宿町の海を守りたい

あかば かいら  
赤羽 花衣良



私は御宿町の豊かな自然と美しい海が大好きなので、これからも守っていきたいと思い、「海の豊かさを守ろう」という目標に着目しました。御宿の海は夏になると多くの観光客でいっぱいになります。海は、人に感動を与え、癒しをくれる場所だと私は思います。これからもその感動を色々な人に届けられるように、ゴミ拾いなど、できることに取り組んでいきたいと思っています。

14 海の豊かさ  
を守ろう

