

# 御宿

ONJUKU

2024.令和6年

5

No.747



B&G 海洋センター  
鶴亀くらぶによるグランドゴルフの様子

## いきいき高齢者 御宿町の介護予防

～なぜ御宿町の高齢者は元気なのか?!～





# いきいき高齢者 御宿町の介護予防

高齢化率県内1位の御宿町。  
対して介護が必要な方の割合は、13.47%。  
実はこれ、千葉県で4番目に少ない数値なんです！つまり、御宿町は『高齢者が元気なまち』。  
なぜ御宿町の高齢者は元気なのか!?この疑問に迫ります！

## なぜ御宿町の高齢者は元気なのか?

体力の維持・向上には、毎日の取組みが欠かせません。健康を維持するために、様々な方が日々介護予防に取り組んでおり、その結果が「高齢者が元気なまち」に繋がっています。  
町では、そういった皆さんの健康づくり、体力づくりのサポートをするため、様々な事業を行っており、参加者は皆さん楽しみながら事業に取り組んでいます。  
今回の特集では、町の介護予防事業について、参加者の声を交えながら紹介します！

## 健康づくり教室「すこやか」



体力測定

健康づくり教室「すこやか」とは…?

健康運動指導士や理学療法士等運動の専門家により、日頃から取り組みやすい運動や体の動かし方を学ぶ教室で、毎週開催しています。1年の運動の成果を測定する体力測定では、8つの体力測定の数値から、ロコモ度テストの結果と体力年齢が出され、その後は理学療法士による個別アドバイスが受けられます。「本気で指導してくれるので努力しようと思える」という声も聞かれました。

昨年引き続き参加されている方もおり、測定結果が改善されたことにもびっくりされていました。

70代の参加女性の結果を見せると、「なんと体力年齢は40代!」他にも年齢よりも10歳以上若い結果となった方がたくさんおり、皆さんの日々の努力が結果に表れている様子が伺えました。

参加者の中には、「測定日当日、雨で外に出るのが億劫だったけど、来てよかった!」という声もあり、理学療法士からのアドバイスを早速明日から実践したいと話してくれました。

## 参加者インタビュー

85歳 女性 体力年齢70代

●昨年と比べてどうでしたか?

全体的に数値が改善されていた。特に片脚立ちは昨年全くできなかったのに今年は15秒も立つことができた。

●日々どんな運動をしている?

「すこやか」に参加するほか、病院のリハビリで教えてもらった筋トレを毎日欠かさずやっています。

また、家の中でも外でも階段の上り下りをするように意識しています。運動することで気持ちも軽くなるので今後も続けます!

82歳 男性 体力年齢70代

●理学療法士のコメントを生かして

数値から見ると身体が硬いため、具体的などんなストレッチをすれば良いかを教えてもらいました。毎週「すこやか」に参加しているので、今後も身体の「伸び」を意識して楽しく取り組んでいきたいです。

●日々意識していることは?

御宿町で行われる様々な介護予防の取組みに参加することで「自分の身体を自分で管理する」ことの重要性に気づかされました。移住してからは毎日、血中酸素(血圧)体温を記録しています。

## 理学療法士からのワンポイントアドバイス

### いい姿勢を維持して筋肉を使おう!

大好評!

姿勢が悪い(猫背や反り腰など) = 筋肉を使っていない  
楽な状態、姿勢をよくする = 筋肉を使っている状態なので、  
姿勢を意識するだけでも運動になります!

### 【姿勢を良くするための簡単な2ステップ】

- ①お尻を締める ②肩甲骨を締めて胸を張る

これらをすることでロコモ度テストの結果も全体的に落ちづらくなります。日々のちょっとした意識で健康が維持できます。姿勢に気を付けて過ごしてみましょう!



### 理学療法士による 1対1の個別アドバイス

身体の悩みなど丁寧にカウンセリングを行い、1人1人に合わせた施術や日常のアドバイスをして  
くれました。

元気いっぱいの笑顔!

## グランドゴルフ

鶴亀くらぶ



鶴亀くらぶとは…?

65歳以上の方を対象とした野外活動や多世代交流が中心の教室です。パークゴルフ等の運動だけでなく、つるし雛作成など手先を動かす活動も行っています。



今回行われたグランドゴルフでは4グループに分かれ、介護予防サポーターとともに8つのコースを2回にかけてまわりました。当日は雲一つない晴天に恵まれ、強い日差しにも負けず参加者の皆さんは広いコースを颯爽と歩いていました。

「ナイスショット!」「わー!あと少し」などの声が飛ぶ中、互いに教え合い、応援し合う姿が見られました。最初はなかなか遠くにボールを飛ばせなかった方も後半はまっすぐに飛ばせるようになり、思いっきり楽しむ姿が見られました。参加者の方にお話を聞いてみると、「いっぱい歩いて健康になった気分!」「いい天気で本当に気持ちいい!」といった声が聞けました。終了後は、参加者の皆さんも片づけに参加し、身体を動かすことを最後まで皆で楽しみながら行っていました。

## 介護予防の心強い味方! 三育学院大学&介護予防サポーター



町の介護予防教室では、ボランティア「介護予防サポーター」の協力のもと、グループごとに工夫された介護予防プログラムが実施されています。  
また、三育学院大学との連携により、介護予防と多世代交流を目的としたワークシヨップ「世界に1つだけシリーズ」等が行われています。参加者からは「子どもの自由な発想にパワーや刺激をもらった。」という声も「子どもからは、「オブジェ作りを通して、お年寄りの方と話すことができて楽しかった。」と感想がありました。  
介護予防サポーターや三育学院大学という強い協力者がいるからこそ、町だけではできない様々な取組みを行うことができます。多くの方の協力があり、元気な高齢者が多いまちとなっております。

## 身体だけでなく、脳にも刺激を。

三育学院大学と連携し、御宿町の特色を生かした問題づくりに毎月取り組んでいます。

### 三育学院大学 学生さんからのコメント

●「どのような問題にしたら高齢者の方の脳に刺激を与えられるのか」と考える経験が、看護学生としてとてもいい経験になった。実習で受け持った患者さんへの対応に生かせる部分が多くあり、役に立った。

●問題のレベル設定が難しかった。どんな問題や構成なら高齢者の方の脳の刺激になるだろうと考えながら進めることで自分の脳トレにもなった。

今月の脳トレは、P4に掲載しています。



### 脳トレ作成の様子

御宿町らしさを考えながら4人で楽しく作成しています! いつもご覧いただきありがとうございます!

2023年脳トレチーム



# 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P8に掲載しています。

新緑が増え暖かい日を迎える中、皆様いかがお過ごしでしょうか。  
今月は少しレベルアップした脳トレに挑戦してみましょう！

## 間違い漢字探し町

太郎くんはゴールデンウィークの思い出を日記に書きました。太郎くんの日記には漢字の間違いが6種類あります。間違いを探して正しい漢字に直しましょう。

20××年5月×日×曜日  
ゴールデンウィークの思い出

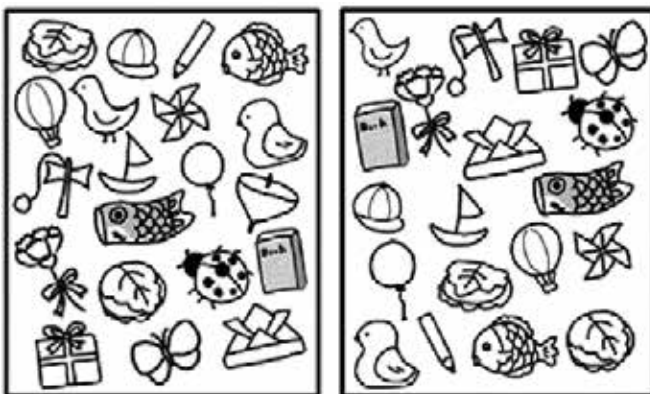
御宿に柱んでいるおじいちゃんのお家に行きました。おじいちゃんは、お家で大のポチと描のタマを飼っていて、ポチとタマと一緒に遊びました。とっても楽しかったです。おじいちゃんのお家は海の近くにあるので、砂浜で貝殻拾いもしました。おじいちゃんと一緒に拾った貝殻はぼくの宝物です。またおじいちゃんのお家に遊びに行きたいな。



- 答え：1種類 \_\_\_\_\_  
2種類 \_\_\_\_\_  
3種類 \_\_\_\_\_  
4種類 \_\_\_\_\_  
5種類 \_\_\_\_\_  
6種類 \_\_\_\_\_

## 間違い探し町

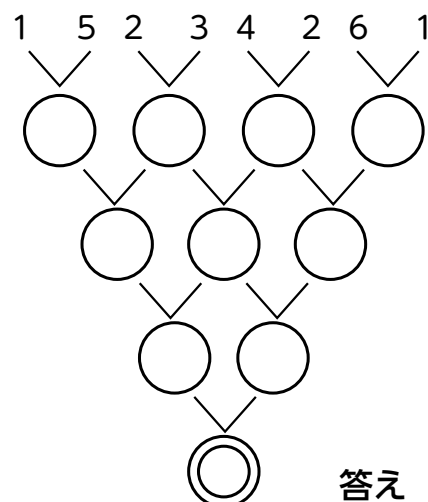
左の絵にあるのに、右の絵にないものが1つあります。探してみてください！



答え \_\_\_\_\_

## 計算町

8つの数字を足していきましょう！  
◎にはいる数字は何でしょうか？



答え \_\_\_\_\_

## B&G海洋センターで運動しませんか？

御宿町B&G海洋センターでは、健康維持のための教室を開催しているほか、卓球、バレー、空手等運動サークルの活動の場所にもなっています。

健康運動教室では、年間を通じて参加者を募集しており、毎週金曜に毎回20名程度の方が汗を流しています。

健康維持のため、ぜひB&G海洋センターをご利用ください！

### 健康運動教室

- エアロビクス(かんたん・ステップ)、アクアビクス(夏季)
- エアロビクスは「かんたん」と「ステップ」を交互で開催しています。また、夏季はプールでアクアビクスの教室となります。どの教室も「早歩き」程度の運動です。気軽に参加いただけます。
- 毎週金曜日 14:00～15:00
- 直接 B & G へ来て体験するのもOKです。

各種サークル等については以下へお問い合わせください。  
**【問合せ】** 御宿町B&G海洋センター ☎68-4143



99歳のサークル参加者も！  
初心者からベテランまで参加できます。



ランニングマシンやエアロバイクもあります。初めての方にも職員がレクチャーします！

## 令和5年度御宿町情報公開制度の運用状況

情報公開制度は、行政に対して住民等からの公開請求に応じて、原則すべての情報を公開する制度です。令和5年度における情報公開制度の運用状況は、2件の情報公開請求(申出)があり、2件を部分公開しました。

### (1) 情報公開請求(申出)の状況

令和5年4月1日から令和6年3月31日までの請求(申出)状況は次のとおりです。

請求		申出		合計	
2人	2件	0人	0件	2人	2件

※1 請求 請求権者からのもの(条例第5条)

※2 申出 請求権者以外のものからの公開請求

### (2) 情報公開請求(申出)者別内訳

請求・申出者ごとの利用件数は次のとおりです。

区分	請求者等の区分	件数
請求	町内に住所を有する者	1
	町内に事務所を有する個人・法人・団体	
	町内に存する事務所等に勤務する者	
	町内に存する学校に在学する者	
	利害関係人	1
申出	請求権者以外	
合計		2

### (3) 処理状況

請求・申出の処理状況は次のとおりです。

区分	処理状況					合計(件)
	公開	部分公開	非公開	取下げ	その他	
請求		2				2
申出						
合計		2				2

### (4) 実施機関別内訳

請求・申出の実施機関別の件数は次のとおりです。

実施機関		請求	申出	合計
町長	産業観光課	1		1
	建設水道課	1		1
教育委員会				
監査委員会				
選挙管理委員会				
農業委員会				
御宿町議会				
合計		2		2

## 春の叙勲 瑞宝単光章



元各種統計調査員 鶴岡 幸弘さん

鶴岡幸弘さん(須賀)は、昭和57年から統計調査員として国勢調査をはじめとする様々な統計調査に従事されてきました。

調査にあたっては、海に面した地域、市街地、山間部など地区の実情に合わせて現地を入念に確認し、また、サラリーマン、農業者、漁業者等調査対象のライフスタイルに合わせて訪問する時間帯を工夫するなど、適切な統計調査に尽力されました。丁寧で根気強く調査にあたる姿勢は他の調査員の手本となるもので、その功績が評価され、このたびの受章となりました。

## 行政区新役員を紹介します

(敬称略)

地区	職名	氏名
須賀	区長	石井 鉄郎
	区長代理	神定 徳彦
	土木委員	吉清 文夫
		君塚 藤夫
衛生委員	横峰 貴子	
浜	区長	神定 忠男
	区長代理	米本 清司
	土木委員	渡邊 幸夫
		高梨 一佳
衛生委員	小柴 茂人	
高山田	区長	瀧口 和廣
	区長代理	滝口 政博
	土木委員	井上 健治
		岩瀬 敏郎
衛生委員	滝口とみ子	
久保	区長	岩瀬 義博
	区長代理	野村 幸男
	土木委員	佐久間泰弘
		市原 功
衛生委員	元吉 宏行	
新町	区長	鶴岡 芳弘
	区長代理	伊藤 正
	土木委員	田原 誠
		石井 清
衛生委員	和田 昇	

地区	職名	氏名
六軒町	区長	鈴木昭之助
	区長代理	山口 明
	土木委員	幸保 一利
		乾 龍三郎
衛生委員	長田 憲治	
岩和田	区長	木原 政吉
	区長代理	椎木 一弘
	土木委員	鶴岡 一男
		松田 廣明
衛生委員	大野 元嗣	
実谷	区長	君塚 利男
	区長代理	島津 司
	土木委員	君塚 克己
		吉野 健一
衛生委員	君塚 寿夫	
上布施	区長	吉野 晴久
	区長代理	石井 雄治
	土木委員	吉野 民夫
		柴燈 正夫
衛生委員	新井 守	
御宿台	区長	中島 克巳
	区長代理	江澤 進
	土木委員	横田 謙策
		小川 秀樹
衛生委員	宮寄勢太郎	

ピックアップ防災 Vol.94

### 御宿町消防団員3名が、千葉県知事特別功労章などを受章

3月22日（金）、千葉市の青葉の森公園芸術文化ホールで開催された第74回千葉県消防大会において、永年にわたる消防団員としての職務への精励と消防防災活動への貢献により、御宿町消防団本部員3名が表彰されました。（敬称略）（役職は受章時）



副団長 石井 博之  
千葉県知事  
特別功労章



救護部長 吉野 健作  
公益財団法人 日本消防協会  
功績章



指導部長 新井 北斗  
公益財団法人 千葉県消防協会  
精績章

# 万が一の災害に備えて 消防団の活動

## 消防団統一訓練



御宿町で起こる火災や災害に備え「消防団統一訓練」が4月21日に実施されました！

火災現場で適切な機器操作をするための訓練や、現場で指示を素早く的確に伝えるための集団行動訓練などを行いました。

## 令和5年度

# 御宿町活力あるふるさとづくり寄附(ふるさと納税)の実績報告

町では全国の皆様からいただいた寄附金を以下の5つの施策の財源として、様々な事業に充当をしています。令和5年度の寄附実績及び充当事業の一例を紹介します。

充当事業の詳細は町HPで確認できます。



▲町HP

令和5年度寄附実績	765件	34,606,000円
令和5年度充当金額		45,291,000円

※充当金額は、令和4年に寄せられた寄附額を充当しています。

### ① 幻想の世界「月の沙漠の旅」づくり事業

【R5寄附額】 105件4,627,000円

【R5充当額】 9,316,000円



月の沙漠公園・ロペス通りのヤシの木や花壇を魅力的な景観にするため植栽整備を行っています。

### ② 世界に発信「人類愛の輪」事業

【R5寄附額】 18件644,000円

【R5充当額】 1,393,000円



地域の文化・伝統を継承するため、神楽囃子保存会を支援しています。

### ③ 夢を育む人にやさしいまちづくり事業

【R5寄附額】 135件6,653,000円

【R5充当額】 18,201,000円



▲放課後児童クラブで遊ぶ子どもたち

### ④ 活力があふれ賑わいを生むまちづくり事業

【R5寄附額】 183件8,196,000円

【R5充当額】 10,728,000円



### ⑤ 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

【R5寄附額】 90件2,729,000円

【R5充当額】 5,653,000円

今年はコロナ禍の収束により人の移動等の制限がなくなり、久しぶりに地区のイベントが開催されました。魅力ある地域づくり推進事業補助金は、地域住民が自ら行う地域づくりを応援する制度です。



▲御宿台祭りが開催され、賑わっている様子

⑥ その他目的達成のために町長が必要と認める事業 【充当額】①～⑤の施策に充当しています。

P4  
脳トレ町  
答え



間違い漢字探し町

- 1種類 柱んでいる→住んでいる
- 2種類 大→犬
- 3種類 描→猫
- 4種類 薬しかった→楽しかった
- 5種類 砂兵→砂浜
- 6種類 貝殻→貝殻

間違い探し町

コマ

計算町

46



# 4/18 JICA海外協力隊 高地文香さん 表敬訪問



御宿町からJICA海外協力隊へ

御宿町の住民である高地さんが2024年5月よりJICA海外協力隊として派遣されます。それに際し、表敬訪問が行われました。

派遣先：ホンジュラス  
派遣内容：家政・生活改善

## 協力隊高地さんからのコメント

地元生産物の新製品の開発やイベント企画・開催をする予定。現地の人々の考えや目指しているものをしっかり理解し、的確な協力をしたい。また、現地の先生だけでなく、学校に通う子どもたち、地域の方々、出会うすべての人が温かい気持ちになれるよう、やさしさや和の心を大切にしたい。

泥だらけになって  
楽しそうな1年生！  
「もう出たいー」と言いながらも、  
真剣に田植えに取り組み、  
楽しそうな様子でした♪



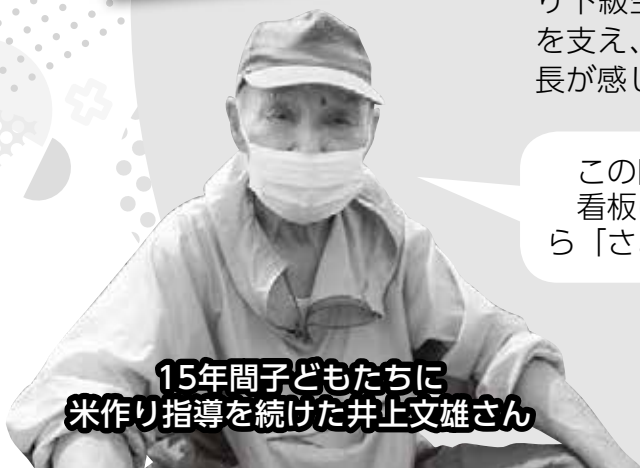
## 5/8 布施小学校 田植え

布施小学校では、地域の皆さんの協力のもと、稲作体験を行っています。最後の田んぼ教室となる今年は、全校児童が参加しました。去年はおそろおそろ泥に入った6年生も、自ら田んぼに入り下級生に稲の植え方を教えていました。泥に怯える1年生の手を支援、「大丈夫だよ！」と声をかける姿はとてたくましく、成長が感じられるシーンとなりました。

この田植え指導を始めて15年が経ちました。  
看板は毎年新しく作っていますが、今年で終わりであることから「さようなら」の気持ちをこめて今回の看板を作成しました。

井上さんが作った看板のメッセージを見て涙が出たという吉野校長との会話も印象的でした。

15年間子どもたちに  
米作り指導を続けた井上文雄さん



### 巡回型元気いきいき教室を実施します

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
6月11日(火)	13:30~15:00 (受付 13:15~13:30)	久保区民館
6月18日(火)		須賀区民館
6月21日(金)		浜青年館

※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。

○申込みは不要ですので、直接会場へお越しください。

○お住まいの地区以外の会場での参加も可能です。

**【対象】**町内在住の方

**【持ち物】**タオル・飲料水(水分補給)・動きやすい服装でお越しください。

事前にご自宅で血圧測定(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。

**【内容】**体操・口腔トレーニング・脳トレーニング 等

※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

### 乗合運行「エビアミー号」 共通乗降場所を追加しました

乗合運行エビアミー号の共通乗降場所を新たに2か所追加しました。

詳細は町ホームページをご覧ください。

**【追加した場所】**

○御宿駅入口(国道沿い 千葉銀行前)

○須賀(国道沿い セブンイレブン前)

**【問合せ】**企画財政課 ☎68-2512



▲HP

### 御宿駅バリアフリー化・御宿小学校校舎更新 住民説明会を開催します

町では、以下の事項に係る事業進捗をお伝えするため、住民説明会を開催します。

**【日時】**6月22日(土)

○午前の部

①9:00~10:30

内容:御宿駅バリアフリー化に係るJRとの協議進捗

②10:45~12:15

内容:御宿小学校校舎更新事業について

○午後の部

①13:30~15:00

内容:御宿駅バリアフリー化に係るJRとの協議進捗

②15:15~16:45

内容:御宿小学校校舎更新事業について

※途中入退場可

※午前の部・午後の部は同じ内容です。

**【場所】**公民館大ホール

**【申込方法】**

申込みは不要ですので、直接会場にお越しください。

**【問合せ】**

御宿駅バリアフリー化: 企画財政課 ☎68-2512

御宿小学校校舎更新: 教育課 ☎68-2514

### ペットによる火災を防ごう

昨今、ペットの家族化やコロナ禍での自宅時間の増加に伴い、家の中でペットを飼う人が増えました。癒しを与えてくれる一方、ペットの思わぬ行動による火災事故が発生しています。ペットによる事故を未然に防ぐためのポイントをご紹介します。

**【対策方法】**

○出掛ける際はガスコンロの元栓を閉め、IHコンロ・電気コンロは主電源を切る。操作ボタンをロックする機能がある場合は、それを使用する。

○ペットから目を離す際や出かける際は、ペットをケージに入れておくことも、有効な対策の一つ。

○コンロや暖房器具の周りには可燃物やペットの興味を引く物を放置しない。IHコンロの場合は、金属製の鍋などをトップレート上に放置すると誤ってスイッチが入った場合に加熱されるおそれがある。

○電気製品を使用しない時は電源プラグを抜く。また、特に犬は電源コードやバッテリーをかんでショートさせることがあるため、行動範囲外に保管する。

○ペットの尿により電気製品をショートさせることがあるため、ペットのトイレ付近に電気製品を置かない。

**【問合せ】**夷隅郡市広域市町村圏事務組合消防本部

予防課 ☎80-0132

# おんじゆく お知らせ版

発行日 令和6年4月25日 No.889

## 特定健康診査を実施します

町では、御宿町に住所を有し、次に該当する方を対象に特定健康診査を実施します。

### 【対象者】

- (1) 40～74歳の国民健康保険被保険者(昭和24年4月2日から昭和60年3月31日までに生まれた方)
- (2) 後期高齢者医療加入者
- (3) 40歳以上の生活保護受給者等(昭和60年3月31日までに生まれた方)

### 【日時・場所】

日時	会場・受付時間
6月24日(月)	町保健センター (御宿町須賀1522)
6月25日(火)	
6月26日(水)	
6月27日(木)	
6月28日(金)	
6月29日(土)	

※送付した問診票に指定日時を記載していません。指定の日時で受診できない場合は、変更可能ですので、電話で連絡をしてください。

**【健診内容】** 血圧測定、身体計測、医師診察、尿検査、血液検査、  
※医師が必要と認めた方には、心電図・眼底検査を実施します。

### 【当日の注意事項】

- 指定の受付時間前には、会場内に入れません。
- 受診時は、マスクの着用のご協力をお願いします。
- 食事は、朝食を軽めにとり、食後3時間30分以上の時間をあけて受診してください。

**【持ち物】** ①問診票 ②尿検査検体 ③健診費用500円

### 【その他】

- 生活保護受給者及び75歳以上の後期高齢者医療加入者の方は無料で受けられます。
- 生活保護受給者(40歳以上)は、前年度受診者及び申込みのあった方に問診票をお送りします。昨年度未受診の方で、受診を希望する方は事前に保健福祉課保健事業班にお申し込みください。

### 【申込・問合せ】

保健福祉課 保健事業班 ☎68-6717

## 前立腺がん検診・ 肝炎ウイルス検査を実施します

町では、前立腺がん検診・肝炎ウイルス検査を実施します。

国民健康保険及び後期高齢者医療の加入者は、特定健康診査(左欄)とあわせて実施します。それ以外の方で検診を希望する方は、事前に保健福祉課保健事業班(3階②窓口)にお申し込みください。

**【対象者(前立腺がん検診)】** 令和6年4月1日時点において、50歳以上の男性(昭和49年4月1日までに生まれた方)

※前立腺がん検診を前年度受診された方には、個々に通知します。

**【対象者(肝炎ウイルス検査)】** 40歳以上で今までに肝炎検査を受けていない方(昭和60年3月31日までに生まれた方)

**【日時】** 6月24日(月)～29日(土) 12:15～14:30

**【場所】** 町保健センター(御宿町須賀1522)

※国民健康保険等の特定健康診査会場で実施します。

### 【検査内容】血液検査

○前立腺がん検診:前立腺にがんができると早期から血液中に放出される特有の物質(PSA)の値を調べます。

○肝炎ウイルス検査:肝炎ウイルス(B型・C型)が存在するかを調べます。

### 【当日の注意事項】

- 特定健康診査を受診されない場合は、検査当日の食事制限の必要はありません。
- 受診時は、マスクの着用のご協力をお願いします。

### 【費用】

前立腺がん検診:500円

※生活保護受給者の方は無料で受けられます。

肝炎ウイルス検査:無料

### 【申込・問合せ】

保健福祉課 保健事業班 ☎68-6717

## 職業訓練・スキルアップセミナー のお知らせ

ポリテクセンター君津は厚生労働省所轄の公共職業訓練施設です。求職中の方が再就職に必要な専門的な知識や技能を習得するための職業訓練を実施するほか、在職中の方のためのスキルアップセミナーを開催しています。

**【問合せ】** ポリテクセンター君津(君津市坂田428) 訓練課 ☎0439-57-6313

※詳細はHPをご確認ください。



▲HP

# 介護保険制度について

介護保険制度は、介護が必要な方や介護する家族の負担を社会全体で支えることを目的につくられたものです。介護サービスの費用は、保険に加入している方（40歳以上の人）の保険料、国や県、町による公費（税金）、利用者の負担で賄われています。

## ○介護保険に加入する方（被保険者）

- ・第1号被保険者（65歳以上の方）
- ・第2号被保険者（40歳以上65歳未満の医療保険に加入している方）

## ○介護保険料

介護保険料は3年ごとに策定される介護保険事業計画において、受給者の方々に必要なサービス費用の総額などから算出される「基準額」を基に、被保険者等の課税状況や所得に応じて段階が決定されます。

令和6年度からの「基準額」は以下のとおりです。

保険料額や支払い方法等については、7月中旬ごろに送付する介護保険料納付通知書をご確認ください。

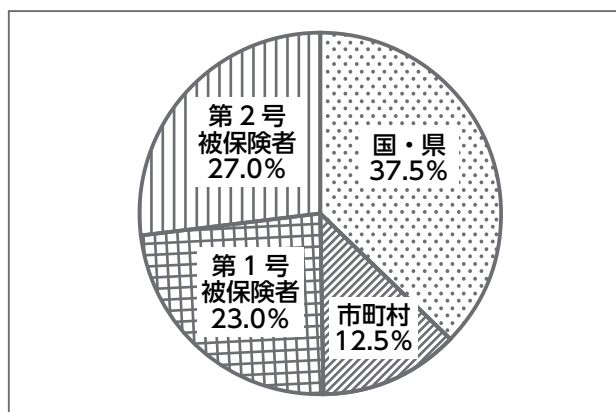
令和3年度～令和5年度【基準額】	令和6年度～令和8年度【基準額】
5,400円/月	5,100円/月

- ・第2号被保険者

加入している医療保険者に介護保険料分として納めます。

保険料率等については加入している医療保険によって異なりますので、詳細は加入している医療保険者にご確認ください。

## ○介護保険料の財源について



### ◀介護給付の財源構成

介護保険サービスを受けたときの費用は、利用者本人が1割～3割を負担します。残りの9割～7割のうち半分を第1号、第2号被保険者の保険料で、残りの半分を国、県、町による公費（税金）で負担します。

問合せ 保健福祉課 福祉介護班 ☎68-6716

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** サービス あきば  
御宿町新町312 TEL 68-2157

店長の 秋場 秀一です！

**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 ▶▶▶ 御宿 あきば 検索

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

タウンカレンダー 6月

1 土	●運動会(御宿小学校・布施小学校)
2 日	
3 月	
4 火	●巡回型元氣いきいき教室 13:30~15:00 上布施コミュニティ消防センター
5 水	●家庭教育相談 9:00~11:00 13:00~15:00 公民
6 木	
7 金	●巡回型元氣いきいき教室 13:30~15:00 美谷区民館
8 土	
9 日	
10 月	
11 火	●巡回型元氣いきいき教室 13:30~15:00 久保区民館 ●フレマ相談 乳幼児相談 13:30~15:00 こども園
12 水	
13 木	
14 金	
15 土	
16 日	●第57回 夷隅支部消防探検大会 ●町民清掃
17 月	
18 火	●巡回型元氣いきいき教室 13:30~15:00 須賀区民館
19 水	●家庭教育相談 15:00~17:00 公民
20 木	●つくしくらぶ 13:30~15:30 こども園
21 金	●巡回型元氣いきいき教室 13:30~15:00 浜青年館
22 土	
23 日	
24 月	●特定検診・前立腺がん検診・肝炎検査12:15~14:30 保健
25 火	●特定検診・前立腺がん検診・肝炎検査12:15~14:30 保健
26 水	●特定検診・前立腺がん検診・肝炎検査12:15~14:30 保健
27 木	●特定検診・前立腺がん検診・肝炎検査12:15~14:30 保健
28 金	●特定検診・前立腺がん検診・肝炎検査12:15~14:30 保健
29 土	●特定検診・前立腺がん検診・肝炎検査12:15~14:30 保健
30 日	●家庭教育相談 13:00~16:00 公民

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 6,949 (-2)  
男 3,335 女 3,614  
世帯数 3,685  
(令和6年4月30日現在)
- 慶弔 出生 0 死亡 12  
(令和6年4月届出)
- 交通事故発生状況  
発生件数 2 死者数 0  
負傷者数 4  
(令和6年1月1日~4月30日)
- 御宿分署の出動状況  
火災発生件数 0  
救急件数 38  
(令和6年4月中)
- ダム貯水状況  
貯水量 537,000m<sup>3</sup>  
貯水率 92.7 %  
(令和6年4月30日現在)
- 町浄水場の水質検査  
放射性物質の検査は3か月に1回となりました。
- エビアミー号利用状況  
乗車人数 485人  
(令和6年4月中)
- ふるさと納税寄附受付  
寄附件数 33件  
寄附総額 108万2千円  
(令和6年4月1日~令和6年4月30日)

俳句愛好会【おんじゅく俳壇】 今月の兼題【虚子忌・沈丁花】

花見人笑顔零れる遊難先  
うかうかと生きて九十木瓜の花  
卒業す肩幅広き子となりて  
菜の花やローカル鉄道盛り上げる  
香水を硯に注ぐ虚子忌かな  
鐘桜の作務衣の所作や沈丁花  
沈丁花かすかな香り何処より  
花手水そこが浄土と蝶とまり  
深呼吸誘う路地あり沈丁花  
春隣老人クラブフラダンス  
歳時記にページ捲りて虚子忌かな  
囀りに詠りのありて草千鳥  
遠き道詠詠はるか虚子忌かな  
ふれもせて忘れじの人沈丁花

西山 凜手  
内山 一果  
西川 百  
聖成けさ子  
近藤 風花  
松田 栄範  
石橋 敲  
山下茶ノ木  
李 泰久  
松村美津子  
高橋 英彦  
佐野志保子  
井出 昌子  
庄司 範義

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

**ゆかり大原 職員募集**

介護職員募集  
○正社員/月給額 180,910 ~ 247,700円  
○パート/時間額 1,030 ~ 1,430円  
(勤務時間・勤務日数は相談ください)

同時募集  
○夜勤専従/日給額 24,000円/回  
○看護職/時間額 1,380 ~ 2,160円

千葉県いすみ市大原 8763-1  
TEL:0470-60-9577 ゆかりグループ

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！  
御宿営業所：御宿町美谷1041  
☎ 080-7028-3150(担当：斎藤)



# ECO FRIENDLY ONJUKU



御宿町の住みやすい環境、豊かな自然を守っていくためには、今から行動することが大切です。今年度は御宿町中学校3年生が考える「エコな取組み、アイデア」を紹介します。みんなで実践していきましょう！

今月のテーマ



いしい ももこ  
石井 桃子

## ごみの減量化、資源化のために

御宿の自然を守るために、若い世代の私たちは、リサイクルのシステムをより促進させるべきだと思います。例えばドイツでは、使用済みペットボトルは1本25セントで回収されます。また、包装しない商品を置いている店もあります。そのような工夫が、私たちの環境を守ることになるのではないのでしょうか。



## 無駄なゴミを出さないために

私は、エコな取組みとして、ゴミの減量化について考えました。例えば、買い物をするときに、レジ袋を使わずに持参したバッグを使うことや、ペットボトルの飲み物は買わずに水筒を持っていくことなどができると思います。他にも色々なことができると思うので、自然環境のためにも、これから取り組んでいきたいです。



くわばら なぎる  
桑原 凪琉

## 少しのアレンジですてきな町を



さとつ りせ  
佐藤 莉世

私の家庭では、たまに飲み終わった牛乳パックを切り開いて、まな板代わりにして使用することがあります。通常のまな板で油物を切ると、次に使いたいときに洗わないといけません。牛乳パックを工夫して使うことで、水の節約にもなります。一人ひとりが、生活の中で工夫をすれば、もっとすてきな御宿町になると考えます。



## プラスチックは“マーク”に意識して分別を！

ごみの減量化・資源化には、まず分別！ 特にプラスチックは様々な種類があり、「どう分別すべきか」はリサイクルマークで判断できます。



PETは軽く水洗いし、乾燥させてから捨てましょう。  
ボトルのキャップは小さい袋に入れて出してください。



プラスチック、発泡トレイ類は、軽く水洗いし、乾燥させてから捨てましょう。ペットボトルのラベルは「プラ」マークの方へ！

どちらのマークもないもの⇒燃えるごみへ

皆さんのちょっとした注意がごみの減量化につながります。大切な資源を有効活用していくためにも、ごみの分別にご協力ください。



▲ごみの出し方