



おおたき

平成28年

2016/8

NO.575

編集・発行 / 大多喜町役場 〒298-0292 千葉県夷隅郡大多喜町大多喜93 ☎0470-82-2111

インターネットホームページ <http://www.town.otaki.chiba.jp/> E-mail: info@town.otaki.lg.jp

広報おおたきは町のホームページでもご覧いただけます。



◆主な内容◆

- 熱中症を予防して夏を元気に過ごしましょう!P2
- 町営住宅入居希望者の仮申込書を受付けていますP10
- 町職員募集P18
- けんこうカレンダーP27

大人の 脳トレ教室

(関連記事 4〜5ページ)





熱中症を予防して 夏を元気に過ごしましょう!



熱中症は、高温多湿な環境に長くいることで徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。

屋外だけでなく、室内で何もしていないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡してしまふこともあります。

熱中症についての正しい知識を身につけ、体調の変化に気を付けるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

暑さを 避ける

- 室内では、気温や湿度の高い日には無理な節電はせず、適度に扇風機やエアコンで温度を調節し、遮光カーテンやすだれ、打ち水などもうまく利用しましょう。
- 外出時には、帽子や日傘を使用し、日陰の利用やこまめな休憩を心掛け、天気の良い日は日中の外出をできるだけ控えるようにしましょう。
- からだの蓄熱を避けるために通気性のよい吸湿性・速乾性のある衣服を着用し、保冷剤や氷、冷たいタオルなどを利用して体を冷やしましょう。

こまめな 水分補給

のどの渴きを感じなくても、こまめに水分や塩分、経口補水液（水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの）などを補給するようにしましょう。

熱中症が 疑われる人を見かけたら

- ①涼しい場所へ避難させる⇒エアコン等が効いている室内や、風通しのよい日陰など
 - ②からだを冷やす⇒衣服をゆるめ、特に首の回りや脇の下、足の付け根を冷やす
 - ③水分補給⇒水分や塩分、経口補水液などを補給させる
- ※自力で水分が摂れない、意識がないなどの場合はすぐに救急車を呼びましょう！



《そのほかに注意すること》

- その日の体調や暑さに対する慣れなど、暑さの感じ方は人によって異なりますので、体調の変化に気を付けるようにしましょう。
- 高齢者の方の中には暑さや水分不足に対する感覚意識や暑さに対するからだの調整機能が低下している方もいますので注意が必要です。また、子どもも体温の調節機能がまだ十分に発達していないので、気を配る必要があります。
- 暑さを感じなくても室温や外気温に気を配り、扇風機やエアコンを使って温度の調節を心掛けましょう。

～ひと涼みしませんか？～

『おおたき暑さ避難所』の 開設について

町では熱中症予防対策として、下記の5施設を今年も『暑さ避難所』として開放します。熱中症の予防には「暑さを避けること」や「こまめな水分補給」が大切です。

暑さから身を守り、くつろげる場所としてぜひお気軽にご利用ください。

開設施設	場 所	開 設 期 間	利用時間	お問合せ
観 光 本 陣	ギャラリー	7/21～9/30	午前9時から 午後4時まで で	☎80-1146
中央公民館	1階ロビー	7/21～9/30 ※閉館日(月曜日等)は除く		☎82-3188
味の研修館	ロビー	7/21～8/31 ※閉館日(月曜日等)は除く		☎82-5130
農村コミュニ ティセ ン タ ー	ロビー	7/21～8/31 ※出張所閉庁日(土日祝日)は除く		☎83-0244 (西畑出張 所)
基 幹 集 落 セ ン タ ー	スクールバ ス待合所	8/1～8/31 ※出張所閉庁日(土日祝日)を除く (西小学校登校日の場合は午後 1:30～利用開始となります)		☎85-0002 (老川出張 所)

※水分補給用の飲み物などをご自分でご用意してください。(施設内で飲食はできますが、ゴミなどは各自でお持ち帰りください。)

※味の研修館、中央公民館は臨時閉館日がありますので、ご注意ください。

※基幹集落センターの西小学校登校日は基幹集落センター入口に掲示します。

こまめに水分をとりましょう!





「大人の脳トレ教室」



◇認知症とは

認知症とは、様々な原因で脳の細胞が壊れ、働きが悪くなったためにさまざまな障害が起こり、生活するうえで支障がでている状態を言います。85歳以上では、4人に1人に認知症状があると言われています。

◇大人の脳トレ教室

町では平成25年度から、認知症に関する正しい知識を普及するとともに、認知症予防を目的としたシニア世代のための教室、通称「大人の脳トレ教室」を開講してきました。

教室では、簡単な読み書き計算と、ボランティアである教室サポーターによるレクリエーションを楽しみます。

◇充実のレクリエーション

近年、全国的にも読み書き計算学習による認知症予防教室は各地で開催されていますが、大多喜町の「大人の脳トレ教室」は学習のみに留まらず、教室サポーターさん達の発案で、学習の前に介護予防に効果的なレクリエーションを行います。集団レクリエーション等により、学習者も教室サポーターもすぐに打ち解け、和やかな

雰囲気の中で、学習は進んでいきます。

◇認知症予防の効果◇

この教室の開校期間は約半年間です。教室終了後に、学習タイム等の効果測定を行っています。約8割の方の成績が向上しています。

また、閉じこもり気味だった方が教室に参加するようになってから表情が明るくなり、他の学習者と積極的に会話をされたり、学習の習慣化によって規則正しい生活を送られるようになったというお話がありました。夫婦で参加されていた方からは「夫婦の会話のネタになって良かった」とのこと。面白い効果も期待できるようです。





◆教室の「かなめ」 教室サポーター

教室サポーターは「大人の脳トレ教室」にとつての「かなめ」の存在です。教室での様々な学習者支援にとどまらず、明るく元気あふれる教室を、力をあわせて作り上げていく役割を担っています。教室サポーターの学習者に対する姿勢や「大多喜町を元気なシニアでいっぱいになりたい」という地域社会への思いが、活気あふれる教室を作り出しています。

◆教室サポーターに聞く

「サポーターとなることで知り合う機会も無かった方々と出会うことができ良かった」「教室サポーターが自分にできるか不安だったが、先輩サポーターが親切に教えてくれたので、すっかり馴染んでしまった」「教室サポーターとして責任を持つことで自身の認知症予防に繋がっていると思う」という声がありました。

「大人の脳トレ教室」はサポーター同士がとても仲良しです。良き関係が良い教室の雰囲気を作っています。

◆学習者に聞く

「教室サポーターさん達が知恵を出し合い一生懸命活動されてありがたい。これからも頑張りたい」「このような楽しい教室があることを他市町村の友人から羨ましがられた」「この教室をきっかけに新しい色々なことに関心を持つようになった。良いと思うことは実行していきたい」などの嬉しい声あげられています。



◆進化する

「大人の脳トレ教室」

町では、教室開校当初「脳の健康づくり」（認知症の予防）を目的とした提案を行ってききました。学習者も教室サポーターも「親しい友人ができた」「一緒に食事に行った」という声や、次年度からは教室サポーターとして活躍されるというボランティア活動への広がりまで生まれてきました。

「大人の脳トレ教室」を通じて学習される高齢の方や教室サポーターとなつていただく方々が、自分らしくいきいきと生活していただくきっかけづくりとしても役立てることを目指しています。



《教室サポーター募集》

町では教室サポーターを募集しています。お元気なシニアの方に対して学習サポートを行うボランティアです。教室サポーターの役割は、学習サポート以外に、「仲間づくり」、「社会参加へのきっかけづくり」のお手伝いをしていただくことです。興味のある方は下記までご連絡をお願いします。



問合せ 健康福祉課 介護保険係

地域包括支援センター ☎82-2168

身を守るために

土砂災害防止法とは

土砂災害警戒区域等における土砂災害防止対策の推進に関する法律



土砂災害（がけ崩れ、土石流、地すべり）から国民の生命を守るため、土砂災害のおそれのある区域についての危険の周知、警戒避難体制の整備、住宅等の新規立地の抑制、既存住宅の移転促進等のソフト対策を推進しようとするものです。



基礎調査の実施

都道府県が、土砂災害により被害を受けるおそれのある場所の地形や地質、土地の利用状況などを調査します。

都道府県知事は、市町村長の意見を聞いた上で区域を指定します。

土砂災害警戒区域の指定 〈土砂災害のおそれがある区域〉

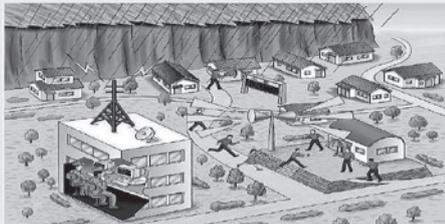
土砂災害特別警戒区域

〈建物が破壊され、住民に大きな被害が生じるおそれがある区域〉

「土砂災害防止法」で区域に指定されると…



警戒区域では

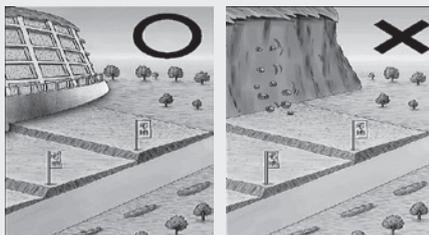


警戒避難体制の整備
土砂災害から生命を守るため、災害情報の伝達や避難が早くできるように警戒避難体制の整備が図られます。【市町村】

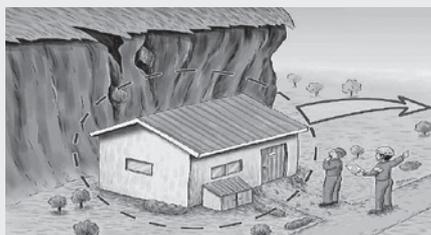


建築物の構造規制
居室を有する建築物は、作用すると想定される衝撃等に対して建築物の構造が安全かどうか建築確認がされます。【建築主事を置く地方公共団体】

特別警戒区域ではさらに



特定の開発行為に対する許可制
住宅宅地分譲や災害時要援護者関連施設の建築のための開発行為は、基準に従ったものに限り許可されます。【都道府県】



建築物の移転勧告
著しい損壊が生じる恐れのある建築物の所有者等に対し、移転等の勧告が図られます。【都道府県】

土砂災害から

土砂災害は、予測の難しい災害ですが、台風や大雨の際は、土砂災害から身を守るために、次のことを知っておきましょう。

▲昭和45年7月集中豪雨による
県道大多喜里見線（桜台付近）



①台風が来る前に お住まいの場所が、土砂災害危険箇所か確認 しましょう。

土砂災害の約6割は、「土砂災害危険箇所」などで発生します。

お住まいの場所が、土砂災害危険箇所にあるかどうかは、役場建設課に問い合わせいただくか、千葉県ホームページの「土砂災害危険箇所（夷隅土木事務所）」や「土砂災害警戒区域等の指定（夷隅郡大多喜町）」などでも確認できます。

土砂災害危険箇所

(<http://www.pref.chiba.lg.jp/kakan/sabou/kikenkasho/jimusho/isumi.html>)

土砂災害警戒区域

(<http://www.pref.chiba.lg.jp/kakan/sabou/keikai/ootaki.html>)

②雨が降り始めたら 土砂災害警戒情報や雨量の情報に注意しま しょう。

大雨による、土砂災害発生の危険度が高まった時には「土砂災害警戒情報」が発表されます。

「土砂災害警戒情報」が発表された場合、防災行政無線でお知らせしますが、気象庁ホームページの「土砂災害警戒情報」(<http://www.jma.go.jp/jp/dosha/>)や地上デジタル放送のデータ放送などでも確認できます。

③豪雨になる前に 大雨や土砂災害警戒情報が発表された際には、 早めに避難しましょう。

夜間に大雨が予想される場合は、暗くなる前
に避難しましょう。

がけ下や溪流沿いなどにお住まいの方は、大雨の際や土砂災害警戒情報が発表された際には、早めに近くの避難所などの安全な場所に避難しましょう。また、夜間に大雨が予想される場合は、暗くなる前に避難することがより安全です。避難勧告などの情報に従い、早めの避難を心がけましょう。

なお、豪雨などで避難所へ行くことが困難な際は、近くの頑丈な建物の二階以上に緊急避難したり、さらに困難な際は、家の中でもなるべくがけから離れた部屋や二階などに避難しましょう。



災害のときの避難場所

No.	名 称	No.	名 称	No.	名 称	No.	名 称
1	老川基幹 集落センター	6	旧西畑小学校 田代分校	11	大多喜小学校	16	老人福祉センター
2	旧老川小学校	7	旧西畑小学校 宇筒原分校 (宇筒原ふれあいセンター)	12	大多喜中学校	17	大多喜高校
3	旧老川小学校 会所分校	8	西中学校	13	みつば保育園	18	旧上瀑小学校
4	西小学校	9	つぐみの森保育園	14	中央公民館	19	特別養護老人ホーム
5	農村コミュニティー センター	10	旧総元小学校	15	海洋センター		

○問合せ 建設課 建設係 ☎ 82 - 2115
総務課 消防防災係 ☎ 82 - 2111



中学校2校統合に関する 住民説明会の開催について

町では、下記のとおり大多喜中学校区内の住民を対象に説明会を開催します。統合を進めていくにあたり地域住民の意見等をお伺いしたいと思います。ぜひご参加ください。

- 日 時 8月4日(木) 午後7時～
- 場 所 中央公民館 研修室
- 問合せ 教育委員会教育課学校教育係 ☎82-3010



住宅用太陽光発電システム補助金のご案内

町では、地球温暖化の防止及び地域における再生可能エネルギーの導入促進を図ることを目的として、大多喜町内で住宅用太陽光発電システム等を設置する方に対し、予算の範囲内において、設置費の一部を補助します。

補助対象設備の要件、補助金額は以下のとおりとなりますのでご検討をお願いします。

補助対象設備の要件、補助金額

補助対象設備の種類	補助対象設備の要件	※補助金の額	補助対象者
太陽光発電システム	(1) 住宅用の低圧配電線と逆潮流有りで連係するものであること。 (2) 太陽電池の出力状況等により、起動、停止等に関して全自動運転を行うものであること。 (3) 太陽電池モジュールが、次のいずれかに適合していること。 ①国際電気標準会議の規格又は日本工業規格に適合しているものであること。 ②一般財団法人電気安全環境研究所の認証を受けているものであること。 ③一般社団法人太陽光発電協会 JPEA 代行申請センターにおいて設備認定に係る型式登録がされているものであること (4) 最大出力が10キロワット未満であること。	単価4万円 / kW (上限14万円)	補助金の交付を受けることができる方は、次の(1)、(2)のいずれかに該当する方が対象になります。 (1) 自ら所有し、かつ住居または住居を予定している町内の住宅（店舗・事務所等との併用住宅を含む。以下同じ。）に太陽光発電システム等を設置しようとする方 (2) 自らの居住の用に供するための住宅の新築に合わせて設備を設置しようとする方
定置用リチウムイオン蓄電システム	国が平成25年度以降に実施する補助事業における補助対象機器として、一般社団法人環境共創イニシアチブにより登録されているものであること。	上限20万円	交付の条件 補助金の交付を受ける条件は、次の(1)から(3)のすべてに該当することが必要になります。 (1) 世帯全員が申請日現在、賦課されている町税等を滞納していないこと。 (2) 実績報告書に提出日までに太陽光発電システム等を設置した住宅に居住し、大多喜町の住民基本台帳に記録されている方、または外国人登録原票に登録されている方。 (3) 平成29年3月10日までに太陽光発電システムの設置工事を完了し、実績報告書の提出が行えること。
エネルギー管理システム (HEMS)	一般社団法人エコーネットコンソーシアムの定める ECHONET Lite 規格の認証を取得していること。	上限2万円	

※すでに発電システムを設置済の方、工事中の方は補助の対象になりません。

○問合せ 環境水道課 環境係 ☎82-2067 内線281

マイナンバー

マイナンバーカードの交付申請をされた方へ マイナンバーカードの交付通知書 (はがき)が届いていませんか？

マイナンバーカードの交付を申請された方へ、順次交付通知書(はがき)をお送りしています。

交付通知書(はがき)が届いた方は、マイナンバーカードを受け取ることができます。

必要な持ち物をお持ちになり、平日の8時30分から17時15分の開庁時間内に役場税務住民課住民係の窓口へ、ご本人がお越しください。15歳未満の方又は成年被後見人には、親権者や成年後見人等の法定代理人が同行してください。

必要な持ち物(①、③、④は回収します)

- ①交付通知書(はがき)
- ②印鑑
- ③通知カード
- ④住民基本台帳カード
(お持ちの方のみ)
- ⑤本人確認書類
(※1下記参照)



代理人交付について

ご本人が病気、身体の障害その他のやむを得ない事情により、役場の窓口にお越しになることが難しい場合に限り、代理人にマイナンバーカードの受け取りを委任できます。

マイナンバーカードを交付する際に窓口で暗証番号を入力していただく必要がありますので、お越しになる前にあらかじめ考えておいてください。

なお、仕事や学校の都合などの理由では、代理人交付は原則認められません。

必要な持ち物(①、③、④は回収します)

- ①交付通知書(はがき)
- ②印鑑
- ③通知カード
- ④住民基本台帳カード(お持ちの方のみ)
- ⑤本人確認書類(※2下記参照)
- ⑥代理人の本人確認書類(※3下記参照)
- ⑦代理権者の確認書類(※4下記参照)

⑧本人が窓口へ来ることが困難であることを証する書類(診断書・本人の障害者手帳・本人が施設等に入所している事実を証する書類)

※1本人確認書類とは

- (A)住民基本台帳カード(写真付きに限る)・運転免許証・運転経歴証明書(交付年月日が平成24年4月1日以降のものに限る)・旅券・身体障害者手帳・精神保健福祉手帳・療育手帳・在留カード・特別永住者証明書・一時庇護許可書・仮滞在許可書のうち1点
- (B)(A)に該当するものを持ちでない方は、「氏名・生年月日」または「氏名・住所」が記載されているものを2点
- (例)健康保険証、年金手帳、社員証、学生証、学校名が記載された各種書類、預金通帳、医療受給者証、介護保険証

※2代理人交付の際の本人確認書類とは

本人確認書類(A)の中から2点または、本人確認書類(A)(B)の中からそれぞれ1点ずつまたは、本人確認書類(B)の中から3点(うち写真付きを1点以上)

※3代理人の本人確認書類とは

本人確認書類(A)の中から2点または、本人確認書類(A)(B)の中からそれぞれ1点ずつ

※4代理権者の確認書類とは

法定代理人の場合：戸籍謄本その他の資格を証する書類(ただし、本籍地が大多喜町である場合は不要)

その他の場合：委任状、ご本人が代理人を指定した事実を確認できる資料(交付通知書(はがき)の「委任状」欄に記入する)

○問合せ 税務住民課 住民係 ☎82-2114

町営住宅

住まいについて 町営住宅入居希望者の 仮申込書を受付けています

町では、町営住宅入居希望者の仮申込を随時受付けています。

仮申込みから正式な申込み、入居者の決定までの流れは概ね次のとおりです。

1. 仮申込書を提出していただきます。(郵送可)
2. 希望された町営住宅に空きが出た時点で仮申込者に町営住宅入居者選考委員会に申請するための書類を送付しますので、必要書類を添えて提出していただきます。
3. 町営住宅入居者選考委員会にて入居者を決定します。
※なお、以下の場合には再度仮申込書の提出が必要となります。
 - 希望された町営住宅で2年間空きがでなかった場合
 - 町営住宅入居者選考委員会を見送った場合
 - 選考にもれてしまった場合で再度入居を希望される場合など

町内には、以下のような町営住宅があります。

団地名	所在地	建築年度	間取り	備考
中野団地①	中野 328-5	H12	2LDK	有料駐車場あり
中野団地②	中野 328-5	S58	3K	有料駐車場あり
黒原団地	黒原 195-6	S60	3K	
猿稻団地	猿稻 167-9	S57	3K	
新丁団地	新丁 122-1	S59	3K	
特定新丁団地	新丁 130-2	S38	2DK	有料駐車場あり
船子団地	船子 28、29-1	S61・63	3DK	
大多喜団地	大多喜 160	H2~3	3DK	有料駐車場あり
田丁団地	田丁 33	H8~10	3DK	有料駐車場あり
山之越団地	横山 826-1	S60	3DK	

○町営住宅入居要件

- ・同居者がいる者(年齢等により例外があります)
- ・世帯収入が法律で定める額の範囲内である者(世帯構成等により範囲が異なります)
- ・入居決定者には、町で定める条件を満たした連帯保証人を2名選出していただきます。
- ・申込者の現住所については、町内、町外問いません。

○仮申込受付場所

建設課 管理係 8時30分から17時15分まで(郵送可)

○その他

家賃などの詳細についてはお問い合わせください。

○問合せ 建設課 管理係 ☎82-2115(内線346)



空き家バンク

空き家バンクの登録制度

空き家をお持ちの方で貸したい、売りたいという方はぜひご登録を

大多喜町では、町内の空き家を利活用し、定住促進を支援するために空き家バンクを創設し、町のホームページやご相談に来られた方に物件の紹介をしています。

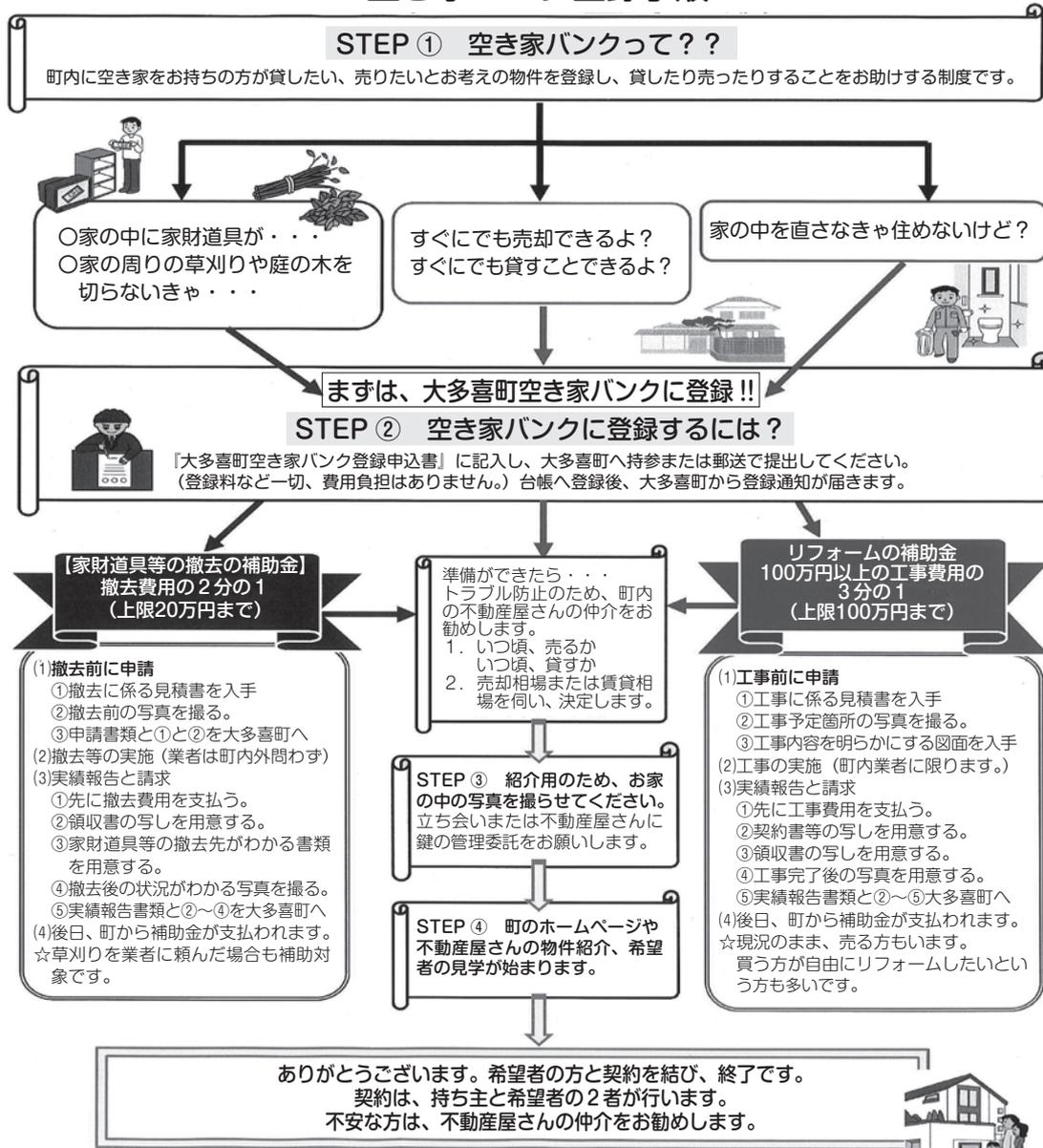
最近、田舎暮らしへの志向が高まっていることなどから、移住や空き家に関する問い合わせが多く寄せられています。しかしながら、ご紹介できる物件が少ない状況です。

大多喜町内に空き家をお持ちの方で貸すことができる、売ることができるという方は是非登録をお願いします。

また、空き家バンク登録物件について、改修費や家財道具の撤去の助成もありますので、お気軽にご相談ください。

○問合せ 企画財政課 企画政策係 ☎ 82-2112

空き家バンク登録手順



平成28年度臨時福祉給付金及び 障害・遺族年金受給者向け給付金を支給します

平成26年4月から消費税率が8%へ引き上げられたことに伴い、所得の低い方々へ、昨年度、一昨年度に引き続き給付金を支給します。

また、併せて、「一億総活躍社会」の実現に向け、賃金引上げの恩恵が及びにくい低所得の障害・遺族基礎年金受給者を支援するため、年金生活者等支援臨時福祉給付金(障害・遺族年金受給者向け)を支給します。

1. 支給要件

平成28年度臨時福祉給付金

○支給対象者

・平成28年1月1日時点で大多喜町に住民登録があり、平成28年度市町村民税(均等割)が課税されない方。ただし、住民税において、課税されている方の扶養となつている場合、生活保護制度の被保護者となつている場合は対象外となります。

○支給額

・1人につき3,000円

障害・遺族年金

受給者向け給付金

○支給対象者

・平成28年度臨時福祉給付金の支給対象者のうち、平成28年5月分の障害基礎年金又は遺族基礎年金等を受給している方(た

だし、高齢者向け給付金(3万円)の支給を受けた方は除きます。)

○支給額

・1人につき30,000円

※両方の支給対象者に該当する方は、2つの給付金を受給できません。

2. 申請方法

○申請書の配布方法

・税務住民課より8月下旬までに支給対象者へ申請書類一式を郵送します。

○受付期間

・平成28年9月1日(木)～

平成28年12月1日(木) 午前8時30分～午後5時15分

○受付方法

・健康福祉課窓口で受付します。また、郵送でも受付しますが、申請書類等に不備がある場合は受け付けできませんのでご注意ください。郵送の場合は12月1日の消印まで有効です。

○問合せ

課税状況等について

税務住民課 課税係

☎82-2122

臨時福祉給付金について

健康福祉課 社会福祉係

☎82-2168

提出をお忘れなく！

児童扶養手当現況届・特別児童扶養手当所得状況届

児童扶養手当現況届及び特別児童扶養手当所得状況届を次の日程で受け付けます。

これは、8月分以降の手当を受けられるか審査するものです。手続きをしない場合、以後の手当が受けられなくなるのでご注意ください。なお、手続方法については、事前に通知書でお知らせします。

【児童扶養手当現況届】

○提出日

8月1日(月)～31日(水)

※土曜・日曜日及び祝日は除く。

○持ち物 通知書、印、手当証書、健康保険証など

【特別児童扶養手当所得状況届】

○提出日

8月10日(水)～

9月9日(金)

※土曜・日曜日及び祝日は除く。

○持ち物

通知書、印、手当証書など

※必ず受給資格者本人が手

続きをしてください。

児童扶養手当・

特別児童扶養手当とは

町では、ひとり親家庭や障がい児のための手当を設けています。いずれも支給要件や所得制限があるので、詳しくは担当にお問い合わせください。

【児童扶養手当の対象者】

父母の離婚などによって父または母と生計を同じくしていない18歳未満の児童を養育している母子・父子家庭など(公的年金を受給している場合は対象外)

【特別児童扶養手当の対象者】

知的障がいまたは身体障がいの状態にある児童を養育している保護者など

○問合せ 子育て支援課

☎82-2152



国民健康保険証 8月に更新です

現在使用している保険証の有効期限は7月31日です。

新しい保険証は、7月中旬から下旬に簡易書留で世帯ごとにご送付しますので、8月1日から使用してください。

国民健康保険証は毎年8月1日に更新され、次回更新は平成29年8月1日です。

○こんなときは14日以内に届出を！

【国保に加入するとき】

- ・ほかの市区町村から転入してきたとき
- ・職場の健康保険をやめたとき
- ・職場の健康保険の被扶養者からはずれたとき
- ・子供が生まれたときなど

【国保をやめるとき】

- ・ほかの市区町村へ転出するとき
- ・職場の健康保険に加入したとき
- ・職場の健康保険の被扶養者になったとき
- ・国保被保険者が死亡したときなど

○保険税を滞納すると・・・
特別な理由がないのに保険税を滞納すると、高額療養費

の限度額適用認定を受けられない場合があります。さらに、未納期間に応じた措置がとられます。

①納期限を過ぎると督促が行われ、延滞金などを徴収される場合があります。

②それでも滞納がつづく、有効期限の短い「短期被保険者証」が交付される場合があります。

③納期限から1年過ぎると、「被保険者資格証明書」が交付されます。医療費をいつ

たん全額自己負担することになります。負担が大きくなるように、保険税は納期までに納めるようにしましょう。

やむを得ない事情により、保険税の納付が困難なときは、申請により分割納付などもできますので、滞納のままにせずお早めにご相談ください。

○問合せ【保険証について】

税務住民課 保険年金係

☎82-2122(内線250)

【保険税納付相談について】

税務住民課 収納対策係

☎82-2122(内線244)

国民健康保険『限度額適用認定証』等の更新手続きをお忘れなく!!

現在、交付している『限度額適用認定証』及び『限度額適用・標準負担額減額認定証』の有効期限は、平成28年7月31日です。

8月以降も引き続きご利用になる場合は、8月末日までに更新手続きが必要です。

【手続きに必要なもの】

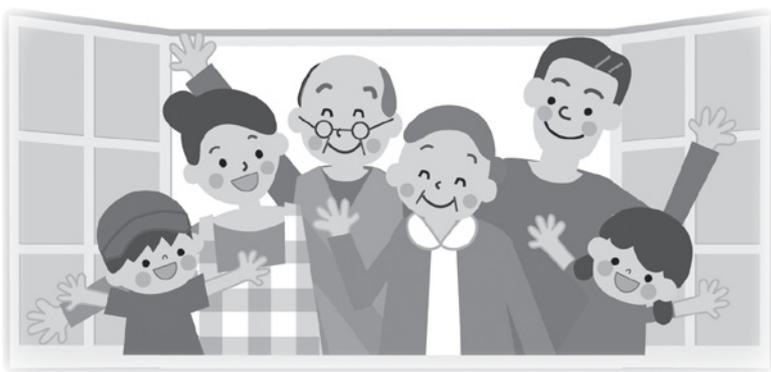
- ・国民健康保険証
- ・世帯主とご本人のマイナンバーのわかるもの
- ・印かん(朱肉を使用するもの)
- ・役場窓口に来る方の身分証明書(免許証・健康保険証など)

※8月末日までに申請をしないと、8月分は適用されません。

※国民健康保険税を滞納している場合は、認定証を交付できません。

※70歳以上74才までの方は、非課税世帯の方のみが対象です。

(課税世帯の方は、被保険者証が同じ役割となるので不要です。)



○問合せ

税務住民課 保険年金係

☎82-2122

(内線250)

加入しましたか！交通災害共済

会員募集のお知らせ

交通災害共済は、利益を目的としない住民相互の共済制度で、公共団体が運営している安心、有利な制度です。

年間700円の掛金で交通事故にあった場合に最高150万円の見舞金が支払われます。

現在加入している方は、8月31日で共済期間が切れますので、引き続き加入をお願いします。また、加入していない方は、是非この機会にご家族そろって加入することをお勧めします。

概要は次のとおりですが、詳しくはパンフレットをご参照ください。

○共済掛金
1人 700円

○共済見舞金
死亡……150万円

傷害……2万円～50万円

(入院、通院日数に応じて) 身障……傷害見舞金のほかに50万円(身体障害等級1級または2級)

交通遺児……遺児一人につき10万円

○申し込みできる方

1 町内に住んでいる方

2 1の住民に扶養されている方で、町外に住んでいる方(学生等)

※町内の保育園、小・中学校の児童生徒は、集団加入済みですので申し込みは不要です。

○受付期間

8月19日(金)まで

○申し込み用紙

加入申し込み用紙は、区長さんを通して各世帯に配布します。

※役場および各出張所にもあります。

○問合せ

総務課 消防防災係

☎82-2111

「土砂等の埋立て」の規制を強化します！

「土砂等の埋立て等による土壌の汚染及び災害の発生の防止に関する条例」を制定します。

町では、県残土条例の適用除外規定を受け、500㎡以上のすべての埋立て等について、町条例の対象となるよう改正し平成28年10月1日から施行します。

これにより、土砂等の発生元、運搬経路、埋立て等の状況について一連の監視と規制を行い、事業の信頼性と安全性を確保し、町民の生活環境および自然環境の保全を図ります。

【主な改正点】

◆土砂等には再生土等も含まれることとなります。

※「再生土等」とは、燃え殻、汚泥、ばいじんその他の産業廃棄物を中間処理施設において中間処理したものである。これを含まないものをいいます。

◆土砂等の埋立て等を施工する者及び土砂等の埋立て等に供する区域の土地所有者は、土砂等の埋立て等による土壌の汚染及び災害の発生を未然に防止するよう努めなければなりません。

た、土壌、地下水等の汚染及び災害が発生し、生活環境の保全に支障が生じた場合は、埋立て等の期間中及びその終了後においても責任をもって対処しなければなりません。

◆事業区域から10m以内の土地所有者の承諾を求めます。

◆事業区域の面積が3000㎡以上のときは、事業区域から半径500m以内の世帯の8割以上の承諾と事業区域の属する地域の区長の承諾を求めます。

◆事前協議並びに住民説明会が必要になります。

◆埋立て等に使用する土砂等の発生元等について町は調査することができず。

◆土量報告、土壌検査、水質検査等の頻度を増やします。

◆許可申請には、手数料が必要で。

なお、平成28年10月1日において、現に県または改正前の町条例で許可を受けている事業に限り、許可期間が満了するまでは、改正後の町条例の適用は受けません。

【お問い合わせ】

環境水道課 環境係
TEL 82-2067

ごみの減量化にご協力ください！

町では、ごみの減量化の推進に向けた取り組みをおこなっています。

○ご家庭の皆さまには、ごみの排出の際に以下のとおり適切なごみ出しに一層ご協力をお願いします。

○ご家庭に配布している「ごみの正しい出し方」にもとづき、適切なごみ出しにご協力ください。

○可燃ごみにおいて、生ごみは、十分に水分を切って出し、収集時の支障や集積場が不衛生な状況にならないように心がけましょう。

○家庭用生ごみ処理容器等補助金制度を活用し、生ごみの減量化および堆肥化を図りましょう。

○絶えずごみの減量化に意識をもちましょう。

皆さまのご協力によりごみ処理の適正化を図り、限りある資源を有効に活用し、美しい町づくりに心がけましょう。

○問合せ

環境水道課

環境センター係

☎ 83-0331

補助金制度に関することは

環境水道課 環境係

☎ 82-2067



ごみの資源化にご協力ください！

町では、ごみの資源化の推進に向けた取り組みをおこなっています。

○ご家庭の皆さまには、ごみの排出の際に以下のとおり適切なごみ出しに一層ご協力をお願いします。

○ご家庭に配布している「ごみの正しい出し方」にもとづき、適切なごみ出しにご協力ください。

Q 缶の出し方は？

A 中身を取り除き、すぎ、スプレー缶は、爆発のおそれがあるので、缶に穴をあけて必ず中のガスを抜き、小分けにしないで、一つの袋にまとめて出してください。

なお、コンテナ回収の地区は、袋から出してコンテナへ入れてください。

Q びん（中身が飲用できるびん）の出し方は？

A 無色のびん・茶色のびん・その他の色のびんに分別し、ふたなどはずし、中身をすすぎ、色別に中身の見える袋に入れて出してください。

なお、コンテナ回収の地区は、袋から出し分別してコンテナへ入れてください。

Q ペットボトルの出し方は？

A キヤップをはずし、中身をすすぎ、中身の見える袋に入れて出してください。

なお、汚れている物は、可燃ごみとして出してください。

Q プラマーク製品の出し方は？

A 異物を必ず取り除き、きれいにし、中身の見える袋に入れて出してください。なお、異物などで汚れている物は、可燃ごみとして出してください。

○絶えずごみの資源化に意識をもちましょう。

皆さまのご協力によりごみ処理の適正化を図り、限りある資源を有効に活用し、美しい町づくりに心がけましょう。

○問合せ

環境水道課

環境センター係

☎ 83-0331

合併処理浄化槽への転換補助金のご案内

町では専用住宅等で、単独浄化槽又はくみ取り便槽から合併浄化槽へ設置換え（転換）する方へ補助金を交付しています。合併処理浄化槽にすることで排水の汚れの量を約8分の1にすることが出来ます。きれいな川や海を守るため、補助金を活用した合併浄化槽への転換を、ご検討お願いします。

補助を受けられる要件

1. 大多喜町内で転換を行う家に住んでいること、又は転換を行った後その家に住むこと。（新築や建て替えの場合には補助対象となりません。）
2. 町税を滞納していないこと。

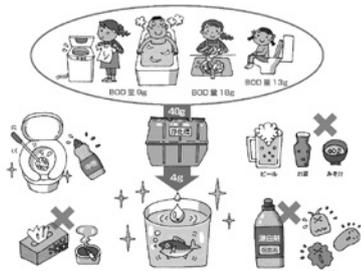
補助金をご希望の方は、必ず工事を始める前に補助金申請書の提出をお願いします。（申請手続きは浄化槽設置業者の代行も可能です。）なお、予算の範囲内で補助していただきますので、補助金の交付は先着順です。事前にお問い合わせください。

※養老川へ排水が流れる地域では、高度処理型の合併浄化槽を設置した場合に限ります。
※家の新築や、建て替えを伴う場合は補助対象となりません。

○問合せ 環境水道課 環境係
☎82-2067内線281

補助金額の上限

人槽区分	養老川へ排水が流れる地域		町内そのほかの地域	
	単独浄化槽から転換	くみ取便槽から転換	単独浄化槽から転換	くみ取便槽から転換
5人槽	624,000円	544,000円	512,000円	432,000円
6～7人槽	666,000円	586,000円	594,000円	514,000円
8～10人槽	756,000円	676,000円	728,000円	648,000円



子宮頸がん検診の実施について

『子宮頸がん』は非常にゆつくり増殖する「がん」といわれており、最近20代～30代の女性が増加しています。

誰にでもできる最善の予防方法は、定期的に検診を受けて早期発見につなげることで、この機会にぜひ受診しましょう

（お申し込みは早目をお願いします）

※受診日程及び受診対象者は、「けんこうカレンダー」をご覧ください。

《次の方には、検診初日のおおむね2週間前に受診票を送付します》

- ① 既に受診のお申し込みをされている方、② 前年度または前前年度に受診されている方、③ 受診対象年齢に新規に達した方（平成28年度中に20歳になる方）、④ 国が指定する無料クーポンの対象となる方（過去5年度中に一度も町の検診を受けていない平成28年度中に21・26・31・36・41歳となる方）、⑤ 節目年齢となる方（平成28年度中に25・30・35・40・45・50・55・60・65・70歳となる方）

《検査方法》

子宮頸部の細胞を専用の道具で軽くこすって採取しま

す。

（検査時間は数分程度です）

《注意事項》

- ① 妊娠中の方は主治医とご相談のうえ受診してください。
- ② 医療機関等で経過観察中の方は受診不要です。
- ③ 性経験のない方は医療機関での受診をお勧めします。

「託児コーナーの開設について」

検査中にお子さんを一時的にお預かりする「託児コーナー」を子宮頸がん検診でも開設します。

「託児コーナー」では、育児のベテランである大多喜町更生保護女性会の方がお子さんを検査が終わるまでお預かりしますので、子育て中のお母さんも安心して受診してください。

※「託児コーナー」のご利用を希望する方は、事前に健康福祉課保健予防係（☎82-2168）までお申し込みをお願い致します。



マイレール

112



いすみ鉄道友の会 鉄道沿線美化ボランティア

6月12日に

西友会、大多喜高校同窓会、大多喜支部、上原親和会、三育学院大学、みずほ学園、黒原区、三叉区、森宮区、一般参加



者、いすみ鉄道友の会会員による総勢179名の方々の御協力のもと、鉄道沿線沿いの草刈りが実施されました。

御協力ありがとうございました。

いすみ鉄道友の会では、沿線美化ボランティア等いすみ鉄道を応援していただける方々の入会をお待ちしております。

問合せ

いすみ鉄道 友の会事務局

(役場企画財政課内)

☎82-2112

災害時の連携等について

郵便局と協定を締結しました

6月28日、町と郵便局は2つの協定を締結しました。

【大多喜町と郵便局との 包括連携協定書】

この協定は、大多喜町と郵便局相互の資源の活用を図り連携し、町民の福祉の向上を目的とするため、次の事項について協力するものであります。

- (1) 地域の安全安心に関すること
- (2) 高齢者・障害者支援に関すること

- (3) その他町民サービスの向上、地域社会の活性化に関すること

【災害発生時における大多喜町と郵便局の協定に関する協定】

この協定は、災害時に必要が生じた場合は、大多喜町及び郵便局相互に次の事項について協力を要請できるものであります。

- (1) 緊急車両等としての車両の提供

- (2) 被災者の同意の上で作成した避難者リスト等の情報の相互提供

- (3) 郵便局ネットワークを活用した広報活動

- (4) 災害救助法適用時における郵便業務に係る災害特別事務取扱及び援護対策

- (5) 郵便物の配達中に発見した道路等の損傷状況の情報提供
- (6) 避難所における臨時の郵便差出箱の設置及び郵便物の取集・交付等

- (7) ゆうちよ銀行の非常払い及び株式会社かんぽ生命保険の非常取扱い

- (8) 要請のあったもののうち協力できる事項



税金は納期内に納めましょう

8月は、町・県民税第2期及び国民健康保険税第2期の納付月です。8月31日(水)期限内の納付をお願いします。

納税は便利な口座振替をご利用ください。申込手続は、ご希望の町内金融機関、郵便局の窓口で行うことができます。納付書により納付される方は、役場、金融機関、郵便局、コンビニエンスストアでの納税をお願いします。

※納税が困難な方は、開庁日の午前8時30分から午後5時までにご相談ください。

○問合せ 税務住民課 収納対策係 ☎82-2122



◆試験申込書の受付期間

7月26日(火)から8月12日(金)まで

町では、平成29年4月1日付け採用予定の職員を次のとおり募集します。

試験職種	採用予定者数	受 験 資 格
一般行政職（初級）	若干名	昭和63年4月2日から平成11年4月1日までに生まれた方。 学歴は問いません。
保 育 士	若干名	昭和63年4月2日から平成9年4月1日までに生まれ、 保育士の資格を有する方又は平成29年春季までに資格取得 見込みの方。

◆試験申込書の配布及び提出先

総務課（役場本庁舎2階）

◆試験申込書の受付期間

7月26日（火）から8月12日（金）まで

◆試験日

第1次試験

9月18日（日）

第2次試験

10月中旬から下旬の平日に実施予定

◆問合せ

総務課 総務係 ☎82-2111



夷隅郡市広域市町村圏事務組合職員採用試験案内

夷隅郡市広域市町村圏事務組合では、平成29年度採用の職員を募集します。

職 種	募集人員	受 験 資 格	1次試験内容
消防職 (初級)	7名程度	平成4年4月2日から平成11年4月1日までに生まれた者で、学歴を問わない。	教養(択一式)試験 作文試験 消防適性検査

身体の基本

【身長】男性：おおむね160cm以上 女性：おおむね155cm以上

【体重】男性：おおむね50kg以上 女性：おおむね45kg以上

【視力】矯正視力を含み、両眼で0.8以上、かつ、一眼でそれぞれ0.5以上で赤色、青色及び黄色の色彩の識別ができること。

【聴力】左右とも正常であること。

【その他】1 身体健全で四肢機能が正常であること。 2 言語が明瞭で十分発音ができること。

3 精神機能及び神経系統に異常がないこと。

4 結核性疾患、感染症疾患及びその他の疾患がないこと。

試験日時・会場 平成28年9月18日(日)・夷隅郡市広域市町村圏事務組合事務所

受付期間 平成28年7月26日(火)から8月12日(金)までの土・日・祝日を除く
8時30分から17時15分まで ※郵送の場合は8月12日消印のものまで有効

申込書の配布 平成28年7月6日(水)から

申込書配布場所 夷隅郡市広域市町村圏事務組合 事務局 及び 消防本部

問い合わせ先 夷隅郡市広域市町村圏事務組合 事務局 総務課 庶務係

住所 〒298-0124 千葉県いすみ市弥正88番地1 電話 0470-86-6600

千葉県警察官採用試験

■一次試験 9月18日(日)

■受付期間 7月1日(金)から8月12日(金)まで

■受験資格(男女共通)

○警察官A

昭和58年4月2日以降に生まれ、学校教育法に規定する大学

(短期大学を除く)を卒業した、もしくは平成29年3月末日までに卒業見込みの方、または人事委員会が同等の資格があると認める方

○警察官B

昭和61年4月2日から平成11年4月1日までに生まれ、警察官Aの学歴に該当しない方

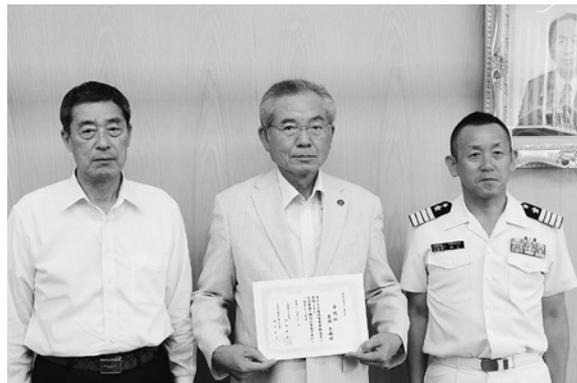
○問合せ 勝浦警察署警務課 ☎73-0110

自衛官募集相談員をご紹介します

6月23日(木)に役場会議室で、岩佐秀樹さん(泉水)に、町長と自衛隊千葉地方協力本部長の連名による自衛官募集相談員の委嘱状が交付されました。

自衛官募集相談員は、自衛官を志す人に情報提供や助言を行う活動を行っています。

自衛官募集に関することについて、お気軽にご相談ください。



保育園でお父さんと遊ぼう!

6月25日(土)、0歳児、1歳児、2歳児のお父さんを対象に「お父さんと遊ぼう」をみつば保育園で開催しました。

我が子の好きなところは? 「笑顔がかわいいところ」「すべて」「お仕事頑張って!と言ってくれるところ」などとお父さん方は照れながら自己紹介をしてくれました。

かけっこや追いかけ玉入れ、バルーン遊びを楽しんだ後、おやつをお父さんのお膝にちょこんと座って頂きました。優しく頼もしいお父さんといっぱい触れ合った日となりました。



ドルフィン圧巻の優勝!!

6月12日(日)、B&G海洋センター体育館で、大多喜町バレーボール愛好会によるクラブ対抗戦が開催されました。

この大会には大多喜町で活動する4つのクラブが参加し、結果は、「ドルフィン」が優勝、2位が「ステップ」、3位が「RUSH」となりました。



火消魂魅せる 第49回公益財団法人千葉県消防協会夷隅支部消防操法大会

消防操法技術を競う夷隅支部消防操法大会が6月19日（日）、勝浦市芸術文化交流センター（キュステ）駐車場で開催されました。各市町の代表出場隊と訓練の成果を競い合い惜しくも県大会出場はなりませんでした。何度となく繰り返してきた訓練に裏付けられた、機敏で士気に溢れた操法には歓声があがっていました。

★大会の結果★

- ・ポンプ車操法の部
敢闘賞 第4分団第1部
- ・小型ポンプ操法の部
優秀賞 第5分団第2部
- ・ポンプ車操法個人の部（最優秀賞）
指揮者 猿田 剛司

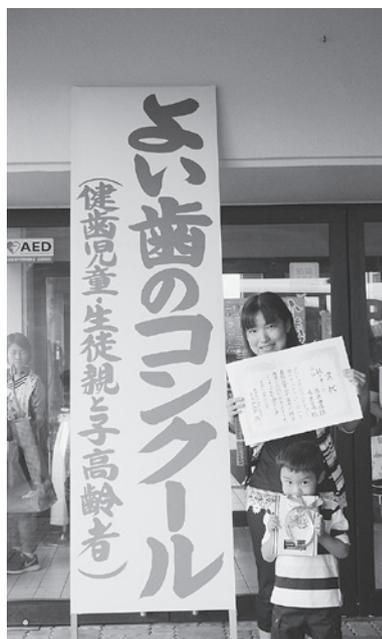


▲第4分団第1部（柳原、西部田、上原）の皆さん



▲第5分団第2部（小土呂）の皆さん

よい歯のコンクール ～夷隅郡市地区審査会～



歯の健康が優れている方を表彰することにより歯科疾患予防の正しい知識を普及啓発することを目的とした「よい歯のコンクール夷隅郡市地区審査会」が6月9日（木）、いすみ市大原文化センターで行われました。

町の代表者が出場し「高齢者の部」「親と子の部」では、2名の方が入賞されました。

[高齢者の部]

2位 三宅幸之介さん

[親と子の部]

2位 市原由佳さん・聖也くん

✦✦ 大多喜高校支援推進委員会

6月20日（月）に、町を挙げて100年以上の歴史を誇る大多喜高等学校の一層の充実化を推進する委員会が開催されました。

生徒が充実して学べる環境には何が必要なのか、魅力ある学校づくりについて生徒や関係者が意見を出し合いました。通学方法の利便性向上や、地域との連携を深めることなど、多くの意見が出されました。



▲真剣なまなざしの生徒たち



▲活発な議論が交わされました

✦✦ 役場庁内でシェイクアウト訓練（地震防災訓練）を実施しました

6月23日（木）に役場で来庁者を含んだシェイクアウト訓練を実施しました。シェイクアウト訓練とは、大地震が発生したという想定で、あらかじめ決めた時刻に一齐に、「姿勢を低く」、「頭と首を守り」、「動かない」の3つの安全行動をとり、各家庭や会社などで、いざというときの安全行動を確認するなど短い時間でできるシンプルな訓練です。

企業や事業所などでも積極的に本訓練を行い、災害に備えましょう。



▲机の下で頭を守る様子



DROP!



COVER!

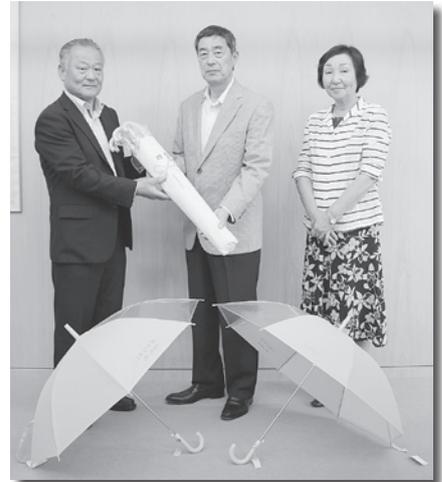


HOLD ON!

小学へ置き傘が贈られました

いすみ農業協同組合から大多喜小学校と西小学校へ、置き傘が寄贈されました。いすみ農業協同組合の地域貢献活動の一環として寄贈された傘には、児童たちの交通安全を祈る気持ちが込められています。小学校では、雨の日に傘を児童に貸し出す予定です。

▶花崎いすみ農業協同組合代表理事組合長から飯島町長と石井教育長に置き傘が手渡されました



▲雨の日も安心だね（大多喜小学校1年生）

千葉夷隅ゴルフクラブが優良道路愛護団体表彰を受賞



7月4日（月）、千葉県道路協会夷隅支部が道路愛護思想の普及を図るため、道路愛護活動に功績のあった団体および個人に対して行う「平成28年度優良道路愛護功労表彰」において、町内で道路愛護活動を実施している千葉夷隅ゴルフクラブが表彰されました。

千葉夷隅ゴルフクラブは、平成22年8月から「日頃お世話になっている地域の皆さんに感謝するとともに、当ゴルフクラブを利用するお客様に気持ちよくご来場いただくこと」を目的に板谷地区から市原市石神地区までの約5kmを毎月1回、早朝6時頃から約1時間、社内でボランティアを募り道路のゴミ拾いに取り組んでおり、その功績が認められ、表彰されたものです。

大多喜町にこのひとあり #9

～活躍している人や団体を紹介します～



「地元の踊りをみんなで踊る会」

「地元の踊りをみんなで踊る会」は、会員約80名、9月24日（土）のお城祭り前夜祭に向けて月に数回、農村コミュニティーセンターで大多喜の踊りを練習しています。

- ・大多喜城賛歌
- ・大多喜音頭
- ・養老小唄

地元の踊りはかつてお城祭り当日に踊られていましたが、婦人会の解散や高齢化を理由に一時踊られなくなりました。

しかし、「またみんなで踊りたい!」「素晴らしい大多喜の踊りを次の世代につなげたい!」という気持ちから、平成25年から復活し、前夜祭では、所作の美しい見事に揃った踊りを披露しています。

老若男女、会員募集中です。



みんなの 年金

納付猶予制度の対象年齢が拡大します

7月1日より納付猶予制度の対象年齢が30歳未満から50歳未満となりました。本人、配偶者（別居中の配偶者を含む）それぞれの前年等の所得が一定額以下の場合に、申請により保険料の納付が猶予されます。

納付猶予となる所得の目安… $\{(扶養親族等の数+1) \times 35万円\} + 22万円$

○問合せ 税務住民課 保険年金係 ☎82-2122 / 千葉年金事務所 ☎043-242-6320

大多喜町地域包括支援センターだより 109

～平成28年度 第1回介護教室「腰痛」をテーマに開催しました～

介護者の多くが悩まされる辛い症状、それが「腰痛」です。今回の介護教室では、勝浦整形外科クリニックの理学療法士をお招きし「腰痛」の原因や対処法及び予防法について講話いただきました。

腰を痛める原因とされる姿勢は「中腰で前かがみ」になることです。介護をする場合、一般に「姿勢が悪い」とされる前かがみの姿勢（猫背）や、中腰での姿勢で介助をすることが多く、腰の負担は相当大きくなります。参加者アンケートでも、「腰痛を経験したことがある、または腰痛に悩まされている」と回答された方は半数以上であり、普段から、立つ姿勢、座る姿勢、しゃがんで荷物を持ち上げる時など、腰への負担を意識し、腰痛とならないよう予防が大切です。

多くの方が経験する腰痛ですが、原因をはっきりと確定できるようなケースは15%で、多くの場合、複数の原因及びストレスが関係し、それらが複雑に絡みあって起きる原因の特定が困難な「非特異的腰痛」が大半を占めているそうです。

さらに、痛みの発症には「急性腰痛」と「慢性腰痛」があり、急性腰痛においては、過度の安静より、痛みに応じた適度な活動をする方がベッド上での安静より痛みを軽減し、機能を回復させるのに有効な場合もあるとのことで、予想外の事実に参加者は驚かれています。

また、正しい姿勢でも同じ姿勢を長時間続けていると筋肉が緊張して疲労がたまり腰痛を引き起こす原因となるそうです。30分に一度は姿勢を変えたり軽く体を動かしたりリラックスさせましょう。後半の実技では腰痛ストレッチをアドバイスしながら姿勢の確認をしてくださり「参加してよかった」「体が軽くなりスッキリした」「資料が写真付きでわかりやすく、自宅でもできる」などの感想がありました。

姿勢や生活習慣、ストレスなど腰痛の原因は多種多様ですが、自己判断することなく、痛みに応じて病院への受診または専門医に相談されることをお勧めします。また、日頃より腰の負担が少ない姿勢や動作をご自身で心がける自己対策も大切です。

介護教室では今年度も年3回開催予定です。次回の介護教室は10月7日（金）です。

今後も、介護に関する様々なテーマを取り上げ開催していきますので興味のある方は、ぜひご参加ください。

○問い合わせ 地域包括支援センター（健康福祉課 介護保険係） ☎82-2168（内線267）



みなさん、真剣です！



ストレッチを実体験



丁寧に指導を受けている様子

9月から新しい運動教室がはじまります

町では以下のとおり運動教室を実施します。この教室では主に筋力アップを目的に、誰でもできる楽しく効果的な運動を行います。ご自分に合った運動教室を選択していただき、お申込みください。

～男性のための運動教室～【男塾】【男塾 night】

男性のための少人数制の運動教室を実施します。

筋力や筋量はどの年齢においても鍛えることで効果が得られることがわかっており、健康を助ける運動の中でも特に筋力づくり運動はとても重要となっています。

《対象者》75歳未満の男性の方

《内容》体力測定結果や参加者ご本人の希望を取り入れながら、個別の運動プログラムを作成します。運動プログラムはトレーニングマシン等を使用した筋力づくり運動や有酸素運動等になります。

※初回は体力測定を行います。

《実施日》男塾：9月9日から12月16日までの4か月間 毎週金曜日 10時から11時30分まで
男塾 night：9月7日から12月21日までの4か月間 毎週水曜日 19時から20時30分まで

※祝祭日は休み

《場所》大多喜町役場中庁舎(保健センター)、B&G 海洋センター体育館及びトレーニングルーム

《参加費》2,000円(4か月で)

～軽運動教室～【さわやかフィットネス】

《対象者》75歳未満の運動経験の少ない方

《内容》ストレッチ等を中心に週1回軽運動を行います。

《実施日》10月：7日(金)・14日(金)・19日(水)・28日(金)
11月：4日(金)・11日(金)・17日(木)・25日(金)
12月：2日(金)・9日(金)・16日(金)・22日(木)
1月：6日(金)・13日(金)・19日(木)・27日(金)
2月：3日(金)・8日(水)

《時間》14時00分から15時00分まで

《場所》大多喜町役場中庁舎(保健センター)

《参加費》2,500円(5か月で)



【おおたきウォーク♪】

《内容》町内を歩いて地域の魅力を再発見します。

実施日	集合場所	実施日	集合場所
9月27日(火)	役場保健センター	1月31日(火)	役場保健センター
10月25日(火)	旧老川小学校	2月14日(火)	旧総元小学校
11月29日(火)	旧田代分校	3月7日(火)	旧田代分校
12月20日(火)	上瀑ふれあいセンター		

《時間》10:00～12:00(※11/29は10:00～15:00の実施を予定しています。)

《参加費》無料

《申込み》不要。当日集合場所にお越しください。雨天時は体育館で体操します。

上履きをお持ちの上ご参加ください。

《問合せ先》健康福祉課保健予防係 電話82-2168(内線264)



8～9月

健康カレンダー

(保健事業予定表)

●申込み・問合せ●

健康福祉課 保健予防係
☎ 82-2168 (内線 263～265)

☆子どもの事業☆

行事名	日時 ☆受付時間	場所	対象者
乳幼児相談	8/3	保健センター	乳幼児とその保護者(対象月の平成27年7月、12月、平成28年3月生まれの方には個別に通知します)
	9/7		
1歳6か月児健診	8/18	保健センター	平成26年12月1日～平成27年1月31日生まれの方
3歳児健診			☆13:00～13:15 ☆13:15～13:30
おひさまキッズ	8/16	保健センター	成長発達で心配のある乳幼児とその保護者子育てのことで相談がある保護者と乳幼児
	9/20		
赤ちゃん計測会	9/23	保健センター	生後1～3か月のお子さんとその家族(対象者の方には個別に通知します)
離乳食教室	8/9	保健センター	乳幼児(平成27年9月、10月生まれ)とその保護者(対象者の方には個別に通知します)

☆大人の事業☆

行事名	日時 ☆受付時間	場所	対象者
子宮頸がん検診 骨粗鬆症予防検診	9/6	中央公民館	【子宮頸がん検診】20歳以上(平成9年4月1日以前生まれ)の女性 【骨粗鬆症予防検診】以下に該当する女性 19歳～35歳(昭和56年4月2日～平成10年4月1日生まれ) 40歳(昭和51年4月2日～昭和52年4月1日生まれ) 45歳(昭和46年4月2日～昭和47年4月1日生まれ) 50歳(昭和41年4月2日～昭和42年4月1日生まれ) 55歳(昭和36年4月2日～昭和37年4月1日生まれ) 60歳(昭和31年4月2日～昭和32年4月1日生まれ) 65歳(昭和26年4月2日～昭和27年4月1日生まれ) 70歳(昭和21年4月2日～昭和22年4月1日生まれ)
	9/14		
男塾	9/9～ 毎週金曜日	10:00～11:30	保健センター他
男塾 Night	9/7～ 毎週水曜日	19:00～20:30	保健センター他
おおたきウォーク♪	9/27	☆10:00	保健センター

※事前に申し込まれている方(詳しくは、26ページをご覧ください)

ウォーキングを行いたい方(4～5km程度歩きます)

☆高齢者の事業☆

行事名	日時	場所	対象者
からだいきいき塾	8/5・19 9/2・16	9:30～11:30	老人福祉センター ※事前に申し込まれている方
大人の脳トレ教室	8/5/19・26 9/2・9・16・30	14:00～16:00	

夷隅健康福祉センター 健康相談日程表

事業名	開催日	受付時間	担当課	備考
精神保健福祉相談 (心の健康相談)	毎月第1・第3木曜日 8/4・18・9/1・15	14:00～15:30	地域保健福祉課	※予約制
DV相談	電話相談(月曜日～金曜日) 面接相談(毎週水曜日)	9:00～17:00		専用電話(73-0801) ※面接は予約制
障害のある人への 差別に関する相談	月曜日～金曜日			専用電話(73-4630)
エイズ相談 HIV抗体検査	毎月第1・第3月曜日 8/8・15・9/5	9:30～11:00	健康生活支援課	※予約制(無料・匿名)

【お問い合わせ】

〒299-5235 勝浦市出水1224 夷隅健康福祉センター TEL:73-0145 FAX:73-0904

mail:isumiho@mz.pref.chiba.lg.jp HP:http://www.pref.chiba.lg.jp/kf-isumi/index.html

子育て通信

No.29

睡眠とは？

赤ちゃんや子どもの成長には、睡眠は欠かせないものです。睡眠は、体を休めると同時に、成長に必要な成長ホルモンが分泌される時間です。睡眠不足になっていると、この成長ホルモンの分泌が少なくなってしまう場合があります。睡眠は、心と体の発達に大きく関係し、学力低下やイライラ、集中力の低下につながるとされています。



日光を浴びて、メリハリのある生活を心がけましょう！

人は本来、夜になると自然に眠くなり、朝になると目を覚ます体内時計を持っています。その体内時計は約25時間周期であり、1日の24時間周期と1時間のズレがあります。日光を浴び、光の刺激を受けることでリセットされ、自然と調整されています。1日のリズムを整え、昼夜の区別ができる生活を心がけましょう。具体的には、就寝、起床の時刻を一定にし、朝は日の光を浴びるようにし、夜は暗く静かな場所で寝かせるのが良いでしょう。また、昼寝は、時間帯に注意が必要です。昼寝は子どもにとって大切な時間ですが、午後3時以降の昼寝はかえって夜の就寝時間の妨げにもなるので、気をつけたいですね。



寝る前に・・・

寝付く前は、大人も子どももリラックスした状態でいたいものです。ぜひ、読み聞かせをしてあげてください。不安やストレスを取り除く効果や、たくさんの本に触れることで、いろいろな知識も増えます。そして本を読んだら、寝る時間という心の準備、つまり入眠準備にもなります。毎日の習慣で質の良い睡眠を心がけましょう。



問合せ

子育て支援課 ☎ 82-2152

みつば保育園 ☎ 82-5530

つぐみの森保育園 ☎ 83-1411

大多喜小学校
5年
おたか こうじ
小高 光治 さん



ぼくの夢は、観光地やリゾート地のホテルで働くことです。家族旅行などで楽しい思い出をつくってもらえるように、ぼくはその手伝いをしてあげたいです。



大多喜小学校
5年
あさの あやか
浅野 彩夏 さん



わたしの夢は、かんど師になることです。なぜなら優しいかんど師さんを見て、わたしもそうなりたかったからです。たくさんの人を助けたいと思います。

わたしたち 歯っぴいチャイルド

6月16日(木)に、保健センターで行われた3歳児健診で、むし歯のなかったお子さん4名を紹介します。



西尾 ちさと
千里 ちゃん
(横山)



関 かなで ちゃん
(田丁)



田中 せいら
星来 ちゃん
(上原)



太田 あんな
杏奈 ちゃん
(横山)

おめでとう8月生まれ

●誕生日の思い出に(3歳までのお子さん)
●掲載希望者は誕生月の2か月前までにご連絡ください。 ☎82-2111

多田 しずく ちゃん(3歳)
(中野)
(勝哉さん・梨絵さんの長女)



(ママからの一言)
外で遊ぶのが大すきで散歩の時は、いつも裸足で歩く遅しいしーちゃん。
これからも元気で明るい優しい子に育ててね♡

松永 葵 ちゃん(2歳)
(紺屋)
(慎太郎さん・未来さんの長女)



(ママからの一言)
いつも笑顔で側に来てくれていやされてます。皆のことも笑顔にしてくれてありがとう。その笑顔を忘れないでね!

「不妊講演会」の開催について

長生健康福祉センターでは不妊相談センター事業の一環として、不妊に悩むご夫婦等を対象とした講演会を下記により開催します。
日時 10月16日(日)
10時から12時まで
場所 千葉県長生合同庁舎 4階大会議室(茂原市茂原1102-1)
対象者 不妊に悩む方または関心のある方
定員 50名
内容 講演「不妊治療と上手につき合うための基礎知識」
講師 亀田総合病院 不妊生殖センター長 川井 清考 氏
申込み 10月3日(月)まで
申込み・問合せ 千葉県長生健康福祉センター(長生保健所)
地域保健福祉課
☎0475-22-5167 FAX 0475-24-3419

普通救命講習について

講習種別 普通救命講習 I (3時間)
日時 9月4日(日)
9時から12時まで
受付 8時30分から8時55分まで
場所 夷隅郡市広域市町村圏事務組合大原消防署2階会議室(いすみ市大原6779番地1)
内容 AEDを含む心肺蘇生法(成人)、大出血時の止血法
対象および人員 中学生以上の方 30名
講習費用 無料
その他 講習修了者には修了証を交付します。
申込み 実施日の3日前までに最寄りの消防署(分署)に直接または電話により申込み
勝浦消防署 ☎80-0134
大原消防署 ☎80-0137
大多喜分署 ☎80-0135
岬分署 ☎80-0138
御宿分署 ☎80-0136
夷隅分署 ☎80-0139

商売繁盛相談窓口のご案内

大多喜町商工会では、商売繁盛相談窓口を開設しました。毎月、経営の専門家である中小企業診断士をお招きして、創業や事業承継、経営計画、日々のご商売のことなど様々な経営相談を行います。

外部の専門家から客観的な意見をいただけますので、新たな切り口として今後の商売に活かされます。相談は無料ですので、是非ともご利用ください。
開催日 8月9日(火)、9月13日(火)、10月11日(火)、11月8日(火)、12月13日(火)、平成29年1月10日(火)
※相談時間は10時から16時まで
場所 大多喜町商工会館
その他 相談は事前予約制です。商工会へ電話にてご予約下さい。
問合せ 商工会 ☎82-2538

危険物取扱者保安講習を実施します

平成28年度危険物取扱者保安講習が10月7日(金)長生村文化会館にて行われます。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、保安に関する講習(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年以内に受講しなければなりません。
受付期間 平成28年8月22日(月)から8月26日(金)まで
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・勝浦消防署・大原消防署・大多喜分署・御宿分署・夷隅分署・岬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 ☎80-0132

老人ホーム盆踊り大会

招待者による踊り、ボランティアによる手作り露天の「焼きそば・ヨーヨーボンボン」があります。皆さまのお越しをお待ちしています。
日時 8月6日(土)
18時30分から20時まで
場所 老人ホーム内庭園(雨天の場合は中止)
問合せ 特別養護老人ホーム ☎82-2901

いすみあかね園チャリティー歌謡ショー

日にち 10月2日(日)

時間 1部 開場12時30分 開演13時30分
2部 開場17時 開演18時
出演者 市川 由紀乃 亜耶 (あや)
場所 夷隅文化会館
問合せ いすみあかね園 ☎62-0600

福祉のしごと isumiで働こう!

「夷隅地域 福祉施設・事業所 合同就職面談会」

日時 8月21日(日)
10時から16時まで
会場 御宿町公民館(御宿町久保2200)
主催 千葉県福祉人材確保・定着夷隅地域推進協議会
参加 平成29年3月卒業見込みの高校生・専門・短大・大学生。福祉のしごとをお探しの方、転職をお考えの方。参加費無料、履歴書不要、服装自由です。
問合せ 事務局/障害者支援施設ピア宮敷(担当:内野) ☎87-9631
メール: miyasiki@bz01.plala.or.jp

善意の心をありがとうございます

《大多喜町ふるさとづくり寄附金(6月分)》
・申込件数 239件
・申込金額 6,620,000円
・なお、ホームページには寄附を公表してもよいという方の氏名を掲載しています。こちらもご覧ください。

《社会福祉協議会福祉基金》
大多喜高等学校福祉委員会 様 28,010円

《熊本地震災害義援金》
コレット商事(有)取締役 岩瀬秀子 様 お客様 218名様

匿名(2名)
社会福祉協議会募金箱
大多喜町役場募金箱
※この他に郵便局などから直接送金された方もいます。

《東日本大震災義援金》
コレット商事(有)取締役 岩瀬秀子 様 お客様218名様

Table with 13 columns representing dates from 30 days ago to 1 day ago, and corresponding events such as '町企業連絡協議会', '千歳町村会定例会', '大多喜小学校運動会', etc.

町長日誌 (6月)

インフォメーション

募集

わが家の愛犬・愛猫写真コンクール 作品募集

“わが家の愛犬・愛猫の写真にコメントを付けて応募ください。”

優秀作品15点を9月に行われる動物愛護週間イベント会場に展示し、協会理事長表彰式を行います。また、優秀作品のうち何点かは協会機関紙に掲載させていただきます。

応募作品 応募者の飼育している犬・猫の写真3枚までとし、しつけなど適正飼育についてのコメント(400字原稿用紙1枚以内)を添えたものを対象とします。写真サイズは、L判(通称サービス判)とし、全ての写真の裏面に住所・氏名・電話番号を記載してください。

応募資格 県内に在住する者(プロ、アマ、年齢は問いません。)

募集期間 7月1日から8月20日(必着)まで

※応募作品は原則としてお返しできません。

応募作品の送付先
〒260-0001 千葉市中央区都町463-3
公益財団法人 千葉県動物保護管理協会
☎043-214-7814 FAX 043-214-7818

お知らせ

8月実施分 大多喜県民の森行事予定

●『ペットボトルロケットとトレイグライダーで遊ぼう』

日時 8月6日(土)
9時30分から11時30分まで
実施内容 ペットボトルロケットの仕組みを学び、飛ばして遊ぶ。

参加費 500円
●『竹工作体験』

日時 毎日9時から11時まで、13時から15時まで
実施内容 笛や水鉄砲、竹トンボなどの工作体験をする。
参加費 100円~300円
問合せ 大多喜県民の森管理事務所 ☎82-3110

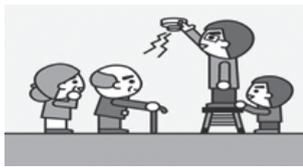
献血の実施について

日時 8月10日(水)
場所 役場保健センター
受付時間 10時から11時45分まで
問合せ 千葉県赤十字血液センター ☎043-241-8332

住宅用火災警報器の点検をしましょう!!

住宅用火災警報器は、電池が切れると作動しなくなりますので、ひもやボタンを押して、年2回を目安に時期を決め点検をしましょう。

また、ホコリが入ると誤作動を起こす場合がありますので、定期的にお掃除を行いましょう。(電池が少なくなると音や光で知らせるものがあります。)



全国統一防火標語
「消しましょう その火その時 その場所で」
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

就学義務猶予免除者の中学校卒業程度認定試験の実施

病気などやむをえない事由により、保護者が義務教育諸学校に就学させる義務を猶予、または免除された子等について、国が認定するために行う試験です。

合格した方には高等学校の入学資格が与えられます。

実施日 10月27日(木)
時間 10時から15時40分まで
会場 後日公表
科目 国語、社会、数学、理科、英語
出願 8月22日(火)から9月9日(金)まで
問合せ 大多喜町教育委員会 ☎82-3010

集団予防接種によりB型肝炎ウイルスに持続感染された方へ、一人で悩まずに無料個別相談会をご利用ください。

B型肝炎訴訟(給付金請求) 無料個別相談会

8/7(日)、28(日) 千葉市文化センター 会議室I 千葉市中央区中央2-5-1 ☎043-224-8211

8/25(木) 茂原商工会議所 1F中会議室 茂原市茂原443 ☎0475-22-3361

9/3(土) サンプラザ市原 8階コミュニティルーム 市原市五井中央西1-1-25 ☎0436-24-1151

対象者 昭和16年7月2日~ ※ご遺族の方も給付金請求できます
昭和63年1月27日生まれ

給付金 50万円~ ※病態に応じて給付金等の内容が異なります
3,600万円

弁護士費用 着手金・相談料 無料 成功報酬制 ※訴訟実費別途

完全予約制 ☎0120-013-621
ご予約・受付時間 9:00~18:00
当日は予約制です必ずお電話ください!!
個別相談なので、他の方と顔を合わすことはありません。

無料電話相談も同時受付中! お気軽にお電話下さい。

弁護士 井上 聡
弁護士 藤原 孝一

弁護士法人 弁護士事務所「おたき」(千葉県) 千葉県弁護士会所属 登録番号35029
プレナス総合法律会計事務所 東京都新宿区四谷4-3 福屋ビル6-A

【営業時間】平日 9:00~18:00
TEL 03-5363-6333 E-mail: info@precious-law.jp
FAX 03-5363-6334 http://precious-law.jp/

感謝伝葬

旅立たれた方へのほんとうの手向けは、悲しみよりも感謝の心...

県内400の提携店にて様々なサービスが受けられる!

明日のメイト 会員募集中!!

★入会金1万円は全て金券にて還元
★基本コースの20%引き

その他にも様々な特典があります!!

株式会社 アスカ佛商 **大多喜法輪閣**
大多喜町森宮 358-1 TEL: 0470-80-0200

千葉司法書士会会員 司法書士 江沢正明事務所

相続登記はお済みですか!

相談無料 土日祝日OK
TEL 0470-62-5286
FAX 0470-62-5287
大多喜町西部田106番地

新刊紹介

- ・世界でいちばん貧しい大統領のスピーチ (絵本)
中川 学 絵
- ・パンダ銭湯 (絵本)
tupera tupera 著
- ・天才 石原慎太郎 著
- ・星籠の海 (上・下) 島田 荘司 著
- ・若様とロマン 島中 恵 著
- ・ハッピーパイブル 浅香 良太 著

おすすめ本

向田理髪店

奥田 英朗 著

北海道。寂れてしまった炭鉱町。通りにひと気はないけれど、中ではみんな、侃々諤々。心配性の理髪店主人が暮らす北の町は、案外にぎやか。身に沁みて、心がほぐれる物語

本だな



町立図書館
天賞文庫だより
☎82-2459

8月の休館日

1日・8日・15日・
22日・29日

※祝日は開館しています
すのでご利用ください

夏休みは図書館で!! 快適な図書館で過ごしませんか?

新譜紹介

[DVD]

- ・乗り物大好き
じどうしゃスペシャル50
&世界のくるま
スペシャル50

おはなし会・えいが会

日時：8月21日(日)
午前10時30分から
(おはなし会)
午後2時から
(えいが会)

場所：大多喜図書館

大人のための朗読会

日時：8月3日(水)、
10日(水)、17日(水)
午前10時から

場所：大多喜図書館

おおたき文芸

俳句

忠勝公の開基寺に咲く立葵

気まぐれな梅雨の陽気に惑わさる

風薫るカーテン越しの昼さがり

万緑の白き一筋ハイウェイ

里山の山藤は今盛りなり

短歌

鳩の群尾羽天にむけ潜きつつ

着かず離れず川に餌を捕る

目の疲れ読書を止めて見る庭に

もみちの若葉朝日に映ゆる

二羽三羽囀りるたる頬白の

声も絶えたり山里侘びし

病院の待合室にて耳遠き

わが名呼ぶ声逃すまいとす

起きあがりテレビつけしが気の重く

心うごかずうつものうし

鋤柄 直紀

塩田 昭子

井守 千鶴子

伊吹 万里

角田 和也

斎藤 松枝

斎藤 幸子

鈴木 政雄

永野 雅子

樋口 松枝

8月 August

はづき 葉月

1	月	心配ごと相談(日常生活上の相談) 9:00~12:00 福祉センター	(可燃)
2	火	出前保育 10:00~ つぐみの森保育園	(紙類・衣類)
3	水	大人のための朗読会10:00~図書館 リズムウォーキング教室 14:00~ B&G体育館 スイミング道場18:30~20:00 海洋センター	(可燃)
4	木	プール夜間一般開放17:30~21:00 海洋センター	(ペット)
5	金		(可燃)
6	土	青少年のつどい夷隅地区大会 9:00~いすみ文化とスポーツの森 幼児水泳教室14:00~15:00 ジュニア水泳教室15:00~17:00 海洋センター アクアビクス教室18:00~19:00プール夜間一般開放17:30~21:00 海洋センター	
7	日	子ども習字教室 10:00~ 中央公民館	
8	月		(可燃)
9	火		(ペット)
10	水	大人のための朗読会10:00~図書館 リズムウォーキング教室 14:00~ B&G体育館 スイミング道場18:30~20:00 海洋センター	(可燃)
11	木	山の日 プール夜間一般開放17:30~21:00 海洋センター	
12	金		(可燃)
13	土	プール夜間一般開放17:30~21:00 海洋センター	
14	日		(休日受付)
15	月	心配ごと相談(結婚相談、人権相談、行政相談、年金相談、労災・雇用保険相談、交通事故相談) 10:00~15:00福祉センター	(可燃)
16	火		(不燃)
17	水	トットくらぶ 9:30~ つぐみの森保育園 リズムウォーキング教室 14:00~ 大人のための朗読会 10:00~ 図書館 スイミング道場 18:30~20:00	(可燃)
18	木	プール夜間一般開放17:30~21:00 海洋センター	(缶類)
19	金		(可燃)
20	土	子ども土よう塾「草木染め」9:00~ 中央公民館 幼児水泳教室14:00~15:00 ジュニア水泳教室15:00~17:00 海洋センター アクアビクス教室18:00~19:00プール夜間一般開放17:30~21:00 海洋センター	
21	日	おはなし会 10:30~ えいが会 14:00~図書館 子ども習字教室 10:00~ 中央公民館	
22	月		(可燃)
23	火	農業委員会 14:00~ 大会議室	(ペット)
24	水	にこにこ教室 10:30~ みつば保育園 ぬくもり給食会 福祉センター リズムウォーキング教室 14:00~	(可燃)
25	木	町子ども会リーダー研修会 8:00~ 千葉県立君津亀山少年自然の家 プール夜間一般開放17:30~21:00 海洋センター	(びん)
26	金		(可燃)
27	土	アクアビクス教室18:00~19:00プール夜間一般開放17:30~21:00 海洋センター	
28	日		
29	月	心配ごと相談(日常生活上の相談) 9:00~12:00 福祉センター	(可燃)
30	火	ひまわり会 農村コミュニティセンター	(ペット)
31	水	プール一般開放最終日 海洋センター リズムウォーキング教室 14:00~	(可燃)

ごみ収集日：可燃⇒可燃ゴミ、紙類・衣類⇒新聞紙・雑誌・ダンボール・衣類等、缶類⇒スチール・アルミ・一斗缶等、ペット⇒ペットボトル・食用廃油・プラマーク製品、不燃⇒その他不燃ゴミ(ガラス・金属・ポリ容器等)、びん⇒飲用できるびん

人口と世帯

平成28年7月1日現在
人口 9,561人 (-21)
男 4,666人 (-17)
女 4,895人 (-4)
世帯数 3,818世帯 (-6)
()は、前月比

交通事故発生状況

6月中(人身事故件数)

発生件数 3件(13)

死者数 0人(0)

傷者数 3人(23)

()は、1月からの累計

おおたき 119(6月中)

火災件数 0件(2)

救急件数 52件(262)

内訳 { 交通事故 2件(29)

{ 急病 27件(150)

{ その他 23件(83)

()は、1月からの累計

慶弔(6月届)

出生 4人

死亡 14人

転出入(6月届)

転入 9人

転出 20人

刑法犯認知件数(1月~6月)

41件(+8)

県内54市町村中少ない順で
ベスト8位

◆当番医の紹介◆

《夜間・日曜・祝日など》

夷隅郡市広域市町村圏

事務組合消防本部

☎80-0119

簡単おすすめレシピ 33

管理栄養士
金坂 直子

茄子と胡瓜のポン酢漬

材 料(4人分)	
茄子	2本
胡瓜	1個
A	
めんつゆ(3倍希釈)	50cc
酢	50cc
大葉	3枚
釜揚げシラス	20g
白ゴマ	小さじ1



作り方

- ①A をビニール袋に合わせる。
- ②茄子と胡瓜を薄切りにして、大葉はせん切りにして、①に入れる。5分位漬ける。
- ③食べる直前に②を軽く絞りボウルに入れる。シラス、ごまを加えて和える。

【1人分栄養価】

エネルギー	35kcal
たんぱく質	2.3g
脂質	0.7g
塩分	0.7g

○問合せ 健康福祉課 保健予防係 ☎82-2168



【ダイヤモンド富士】
 大多喜写真同好会
 関 ケイ子さん(中野)

ギャラリー

