

特集

つかってみて！マイナ保険証

御宿

ONJUKU



緊張と笑顔のハツクステージ 公民館文化祭



つかってみたい！

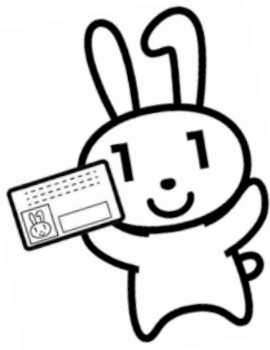
マイナ保険証

現行の健康保険証は発行されなくなり
マイナ保険証に移行します

「マイナ保険証」とは、健康保険証として利用登録されたマイナンバーカードのことです。マイナ保険証は、従来の健康保険証と同様に利用することができません。

令和6年12月2日以降は、従来の健康保険証は新たに発行されなくなり、「マイナ保険証」を基本とする仕組みに移行します。

利用登録がまだの方は早めに登録をお願いします。



マイナ保険証の利用には
登録が必要です！

利用にあたっては、マイナンバーカードの発行だけでなく事前登録が必要です。

医療機関や薬局の受付、パソコンやスマートフォン上のマイナポータル、セブン銀行ATMで登録できます。

また、役場保健福祉課保健事業班（3階②窓口）でも登録のサポートをしています。マイナンバーカードと4桁の暗証番号をご用意のうえお越しください。

マイナ保険証 病院でのつかいかた

- ①医療機関の受付で、カードリーダーにマイナ保険証を提示します。
- ②顔認証または4桁の暗証番号(カード作成時に決めたもの)を入力。
- ③診療や服薬情報などの利用同意確認をします。
- ④受付完了！

※12桁の数字（個人番号・マイナンバー）を入力することはありません。

※マイナ受付未対応の医療機関では、引き続き被保険者証が必要です。

※マイナ受付対応の医療機関でも、これまでの被保険者証で有効期限まで受診可能です。



Q 医療機関の読み取り機が停電などのトラブルでマイナ保険証を読み取れないときはどうなる？

A 次のいずれかの方法で確認します。

- ①スマートフォンなどからマイナポータルにアクセスし、資格情報をマイナンバーカードと併せて提示。
- ②保険資格の情報を記載した「資格情報のお知らせ」をマイナンバーカードと併せて提示。
- ③従来の被保険者証を提示
- ④①から③までの方法で確認できない場合は「資格申立書」に記載する。
再診の場合は省略できる場合があります。



マイナンバー
0120-95-0178

5番を選択のうえ、音声ガイダンスにしたがってお選びください。
受付時間(※受付可能を要す)
平日:9時30分～20時00分
土日祝:9時30分～17時30分

マイナンバーカード
の保険証利用について
もっと知りたい方は
こちら



せとくらし、めいらいのために
厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

メリットいっぱい！マイナ保険証

窓口で限度額以上の支払い不要！

高額な医療費が発生する場合でも、マイナ保険証を提示することで保険適用の診療に対し限度額を超える分を支払う必要がなくなります。

確定申告の医療費控除が簡単に！

保険医療の記録をマイナポータルからe-Taxへ連携できるため、自動入力・自動計算で簡単に医療費控除の入力ができます。

※事前準備が必要です。

お薬の情報等を共有 よりの確な医療が受けられる！

本人の同意があれば、今までに処方された薬の情報や過去の特定検診の結果などが医師や薬剤師と共有できます。複数の医療機関にかかっている場合でも、薬の飲み合わせや分量などの調節がしやすくなり、重複投薬の防止等にもつながります。



マイナ保険証をお持ちでなくても これまでどおり医療にかかれます



「資格確認書」でも「有効期限内の被保険者証」でも これまで通り医療にかかることができます

令和6年12月1日時点で有効な被保険者証は、住所や窓口での負担割合が変わらない限り、有効期限まで使用できます。国民健康保険または後期高齢者医療保険に加入している方で、次に該当する方の有効期限は表のとおりです。

対 象		有効期限
国民健康保険	令和7年7月31日までに75歳になる方	誕生日の前日
	令和7年7月31日までに70歳になる方	誕生日の月の末日 (例：誕生日が5/10なら、5/31まで)
後期高齢者医療保険（75歳以上の方）		令和7年7月31日

※社会保険等については、ご自身が加入している医療保険者からの情報をご確認ください。
ご不明点についても同保険者に問合せをお願いします

★資格確認書は無償で交付します

- ・マイナンバーカードの健康保険証利用登録をしていない方には、現行の健康保険証の有効期限がきる前に「資格確認書」を無償でお届けします。（申請不要）
- ・マイナ保険証を持っていても、マイナンバーカードでの受診等が困難な方（高齢者、障害者等）には、資格確認書を無償で交付します。（要申請）
- ・病態の変化などにより、顔認証付きカードリーダーを上手く使えなくなった場合は資格確認書をご使用ください。現行の健康保険証と同様、親族等の法定代理人や、介助者等による代理申請も可能です。（要申請）
- ・75歳以上の後期高齢者医療制度の被保険者は、令和7年7月末までの暫定的な運用として、現行の健康保険証が失効する方に資格確認書を無償で申請によらず交付します。（申請不要）

11月10日に防災訓練を実施しました

地震による津波到達を想定した防災訓練を行いました。

各区自主防災組織や町消防団の誘導のもと、それぞれが指定された一時避難場所に避難しました。

その後、御宿中学校体育館において、陸上自衛隊高射学校、夷隅郡市広域市町村圏事務組合消防本部により災害に関する講話を行ったほか、NTT東日本による災害伝言ダイヤルの実演や東京電力による感震ブレーカーの実演等が行われました。

当日は、多くの方が避難訓練に参加するとともに、各実演ブースでは、真剣に説明を聞く方の姿が見られました。

自衛隊員の講話の中で、災害があったときは近所の人、地域の人に助けられたというケースが多かったとの話がありました。防災力を高めるためには、地域の力と一人ひとりの意識が大切です。一時避難場所や避難路、防災備蓄品の確認、家具の転倒防止対策など、家族で今一度話し合ひましょう。



家族に合わせた備蓄品を準備しましょう

女性がいる、子どもがいる、高齢者がいる、ペットがいるなど、家族の状況によって必要となる備蓄品は変わってきます。非常食や飲料水、日用品、簡易トイレなどの基本的な備蓄品に加えて、家族構成に合わせた避難用グッズを準備しましょう。

**保存食等基本的な
防災用備蓄品の
購入補助金実施中！**
詳しくはお問い合わせください！
総務課防災総合対策班
☎68-2511



+αしたい備蓄品の例



女性

- 生理用品
(普通、長時間向)
- おりものシート
- サニタリーショーツ
- 防犯ブザー／ホイッスル
- 中身が見えないゴミ袋
- 下着



乳幼児

- 粉ミルク・液体ミルク
- 枕やクッション、授乳用ケープ・バスタオル等
- 乳幼児用飲料水(軟水)
- 哺乳瓶・人工乳首・消毒剤・洗剤・洗浄ブラシ等
- 離乳食
- 紙おむつ、おむつ用ビニール袋
- おしりふき



高齢者

- 大人用紙おむつ、おむつ用ビニール袋
- 尿取りパッド
- おしりふき
- 介護食
(おかゆ、とろみ剤)
- 義歯洗浄剤
- ★液体歯磨きもおすすめです



ペット

- ペットフード
- フードボウル
- トイレシート
- ケージ
- ★ワクチン接種を忘れずに
- ★ケージに慣らす等、最低限のしつけは日頃から行いましょう

令和6年度上半期 御宿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、多くの方に町づくりの担い手となっていただくため、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6年度上半期(4月～9月)は、590件、合計13,215,000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	幻想の世界『月の沙漠』づくり事業 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。	70件	1,683,000円
②	世界に発信『人類愛の輪』事業 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。	11件	229,000円
③	夢を育む人にやさしいまちづくり事業 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。	125件	2,903,000円
④	活力があふれ賑わいを生むまちづくり事業 産業の活性化や、地域資源の保全、観光の促進などの事業等に活用します。	88件	2,075,000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 産業の活性化や、地域資源の保全、観光の促進などの事業等に活用します。	111件	1,742,000円
⑥	その他目的達成のために町長が必要と認める事業 町が重点的に取り組む事業に活用します。	185件	4,583,000円
	合計	590件	13,215,000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



応援していますので、
頑張ってください。
大阪府

子どもたちの未来に少しでも
役立ててください。
千葉県



気候がおだやかで景色
のよい御宿を応援して
います。
子供たちが礼儀正しく
挨拶してくれるのも
嬉しいです。
千葉県

毎年、砂浜や海岸沿いの山が
コースのおんじゅくオーシャント
レイル16kmに参加しています。
コース沿いの民家の皆さんの
温かい声援がいつも本当に嬉
しいです。このトレランを通じて
御宿町が大好きになりました！
東京都



★ふるさと納税返礼品の提供事業者 募集中★

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。事業者の皆さん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？

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P9に掲載しています。

御宿町のみなさん、脳トレ町へようこそ！
過ぎ行く秋を感じる時期となりましたが、皆さまお元気にお過ごしですか？
お体には十分気を付けて過ごしてくださいね。
それでは、今月も一緒に脳を鍛えていきましょう！



食べ物なぞなぞ町

食欲の秋ということで、食べ物にまつわるなぞなぞです！頭を柔らかくして考えてみましょう！

- ①「万万万万」これは何でしょう？
- ②肉屋じゃなくて八百屋さんで売っている肉って、何でしょう？
- ③いつも近くにいてくれる、細くて長い食べ物って、何でしょう？
- ④味噌汁の中で泳ぐカメって、どんなカメでしょう？
- ⑤柔道、剣道、空手が得意な果物って、何でしょう？

漢字当てはめ町

例を参考に、?の中に漢字を一文字当てはめましょう！

例) 夕
↓
月 → → 光
↓
常

1) 膨
↓
偉 → → 男
↓
根

2) 和
↓
画 → → 船
↓
月

3) 自
↓
恋 → → 情
↓
息

同じひらがな町

同じひらがな1字を○の中に入れてみましょう！

例：ちら○ず○ → ちらしずし

- ① し○う○
- ② す○や○
- ③ ○らんぺっ○
- ④ で○ぼ○



9月から、私たちが
脳トレを作っています！



脳トレチーム (三育学院大学2年生)
左から町田、根元、井上、識名、伊敷

令和6年度 関東町村会海外行政調査レポート



御宿町長 石田 義 廣

この度、関東町村会海外行政調査が1都6県12名の町村長、各都道府県の事務局7名の計19名の参加により、7月6日から14日までの9日間の日程で実施され、ニュージールランド、オーストラリアを訪問しました。貴重かつ有意義な時間を過ごすことができましたことをここに報告いたします。

はじめに、高齢者福祉施策の実態について、ニュージールランド ノースシヨア市にある高齢者向け住宅コミュニティを視察しました。高齢者に様々な集合住宅や介護施設を提供しており、豊かな生活を送ることをビジョンとして、施設内で利用者がカフェやレストランなどを経営すること、働くこと、生活意欲を体現し、生きる意欲を増進するしくみが施されています。

ロトルア市においては、森林を活かしたレクリエーション施設を訪問しまし

た。ここでは政府において日本の杉やカルフオルニアのラジ、アカマツ、ガムなど成長の早い70種類の外来種が5千か所に植林され、今、広大な森林資源となっています。それをレクリエーション施設とすることで大きな観光資源となっており、わが国ではなかなか見ることができない施策の展開でありました。

オーストラリア サザンランド市においては、環境施策を主眼としており、とりわけCO2排出削減を取り上げ、子ども達の車通学を自転車通学とし、自転車も通れる歩道(サイクルパス)を拡大するなど、際立った施策を展開していました。

また、施策のほかにも、ロトルア市において、原住民マオリ族の村を訪れた時、80歳を超えと思われる老婦人との出会いがありました。彼女は日本語で「ここに幸あり」を朗々と歌い上げてくれ、その姿から民族を超え、千年の時を超え、地球から宇宙への広がりを感じさせるような強い印象を受け、物ごとの原点を想起させてくれました。

以上、この度の行政視察において、数々の感動をいただきましたことと心から感謝申し上げます、報告いたします。

自衛官等募集中！！

※ 体力試験はありません

募集種目	応募資格	受付期間	試験期日	合格発表	入隊(校)時期	待遇・その他
自衛官候補生	18歳以上 33歳未満の者(32歳の者は、採用予定月の末日現在、33歳に達していない者)	年間を通じて行っています。 自衛官募集HPまたは茂原地域事務所までお問い合わせください！	自衛官募集HPまたは茂原地域事務所までお問い合わせください。	試験時にお知らせします。	令和7年3月下旬～4月上旬	【特例退職手当】 1任期：58万円～95万円 2任期：145万円～151万円 ※任期満了毎に特例退職手当が支給されます。 1任期：陸＝1年9ヶ月 空・海＝2年9ヶ月
自衛隊奨学生	大学、大学院、高等専門学校等で理学、工学、文学または法学※1を専攻しており、正規の課程を修了する年の4月1日現在で26歳未満(大学院在学者は28歳未満)	【第2回】 令和6年12月2日(月)～ 令和7年1月31日(金)まで	令和7年2月22日(日)	令和7年5月16日	・採用時期は5月 ※幹部候補生採用時期(入隊)は大学・大学院等を卒業(修了)する年の4月上旬	自衛隊奨学生として採用された5月から大学又は大学院の正規の修業年を終る月まで毎月54,000円貸与されます。 詳しくはお問い合わせ下さい。
予備自衛官補	一般 18歳以上52歳未満の者 技能 ・有資格者 細部はお問い合わせください。	茂原地域事務所へお問い合わせください。	茂原地域事務所へお問い合わせください。	試験時にお知らせします。	試験時にお知らせします。	【身分】 所定の教育訓練終了後、予備自衛官として任用 【教育訓練招集手当】 日額8,800円

※理学、工学、文学または法学に類する学部・学科も応募資格に該当する場合があります。詳しくはお問い合わせください。

問合せ 自衛隊千葉地方協力本部茂原地域事務所(担当：芝原、太田)
☎0475-25-0452 茂原市町保3-217 シティビル2階



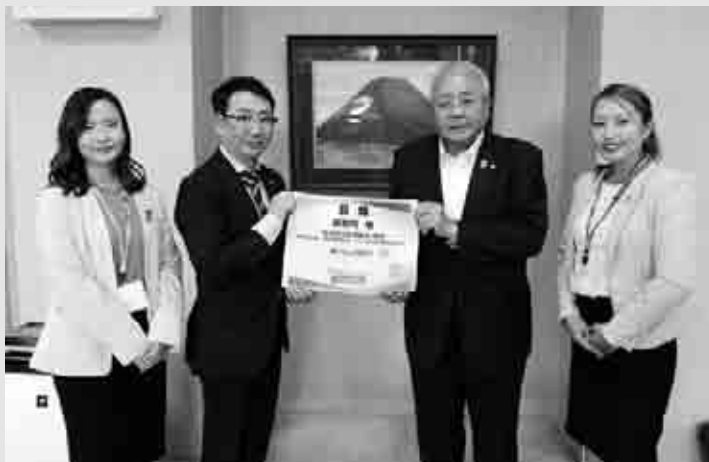
自衛官募集HP 自衛官募集X



明治安田生命保険相互会社より 寄附をいただきました

包括連携協定を締結している明治安田生命保険相互会社から、地域の方の健康増進、暮らしの充実に向け、「私の地元応援募金」として701,200円のご寄附をいただきました。

また、話し手側の電話機に設置することで、聞こえやすい音声に変換する音声処理器を1台寄贈いただきました。



10/29 チャレンジ!クッキング

町食生活改善会の指導のもと、こども園の年長さんがお昼ごはんづくりに挑戦しました。

メニューはおにぎり、コロケ、スープ、温野菜サラダ。子どもでも作りやすいよう調理工程が工夫されており、子どもたちは先生の指導をしっかりと聞きながら料理に挑戦していました。

「おいしかった!お家でも作ってみたい!」との感想が聞かれ、体験も味も大満足の様子でした。

11/6~ 介護に関する入門的研修を開催しました

この研修は、特別養護老人ホーム外房のご協力のもと、介護用ベッドや杖、車いす等を使った実技などを学ぶほか、デイサービスセンター外房を訪問し、実際に介護の現場を見学するなど、介護の方法や介護を要する方に対する知識を深めるためのものです。

家族や知人の介護等をきっかけに研修に参加された方が多く、専門家の技術や知識を学ぶなかで、「介護用品の進歩に驚いた」、「今回の研修の内容が一般的になれば、もっとよい社会になるのでは」との感想が聞かれました。





11/2~4 御宿町公民館 文化祭



▲陶芸教室では、小さな作家さんがお客さんをご案内



初日はあいにくの天気でしたが、歌や演奏等を披露する方、それを見て楽しむ方等、会場は多くの方で賑わっていました。

また、書道、写真、絵画、手芸など、様々な作品が展示されており、作品を通じて製作者と鑑賞者の会話が生まれるなど、世代を超えた交流の場になっていました。

11/10 青少年のつどい大会

御宿町青少年相談員連絡協議会による「御宿町青少年のつどい大会」が御宿町B&G海洋センターで開催されました。この大会は次世代を担う青少年たちの健全育成を目的に、スポーツを通じて親睦を深めるために実施されており、今年度は10チームがドッジビーで対戦しました。

家族や仲間たちからの熱い声援のなか、子どもたちはチームで一致団結して試合に臨みましたが、新町Aチームが見事優勝を勝ち取りました。



優勝 新町Aチーム
準優勝 熱血！久保子ども会
三位 須賀・御宿台子ども会A

食べ物なぞなぞ町

答え：

- ①マンゴー
万が5個なので、マンゴーとなります。
- ②ニンニク
名前に「にく」が付きますが、肉ではなく野菜です。
- ③蕎麦
いつも「そば」にいてくれる、細くて長い食べ物です。
- ④ワカメ
味噌汁の具として活躍する。ワ「カメ」が正解です。
- ⑤ブドウ
武道が得意なので、正解は「ブドウ」です。

漢字当てはめ町

答え：

- 1) 膨 ↓
偉 → **大** → 男
↓
根
- 2) 和 ↓
画 → **風** → 船
↓
月
- 3) 自 ↓
恋 → **愛** → 情
↓
息

同じひらがな町

答え：

- ①しまうま ②すきやき
③とらんぺっと ④でこぼこ

P6
脳トレ町
答え



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、地球環境の悪化にもつながり、私たちの健康にまで悪影響を及ぼします。

投棄されたゴミの撤去は、行為者が特定できない場合、土地の所有者が行うこととなります。所有地の雑草を定期的に刈るなど、不法投棄を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にご協力をお願いします。

きれいな御宿町を守るには、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には、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

12月3日～12月9日は「障害者週間」です

障害者週間は、障害や障害のある方への関心と理解を深めるとともに、障害のある方があらゆる分野の活動に積極的に参加することを促進するため、障害者基本法により設けられています。



▲HP

町では、障害者支援に関する周知・啓発のため、冊子(障害福祉のしおり)やホームページを作成していますので、ぜひご覧ください。

【問合せ】保健福祉課 福祉介護班 ☎68-6716

千葉県立夷隅特別支援学校 パラアスリート等学校訪問のご案内

パラスポーツを通じて、児童・生徒の障害への理解を深め、障害の有無に関わらずお互いを認め合う社会の実現のため、パラアスリート等学校訪問事業を行います。地域住民の皆さんや関係機関の方と交流を深めるとともに、パラスポーツや当校の取組みについて様々な方に知っていただく機会となりますので、ぜひご参加ください。

【日時・内容】12月18日(水)

9:40～10:30 パラアスリートの紹介
デモンストレーション 等

10:40～11:30 ボッチャ紹介(高等部2年生発表)
ボッチャ体験

【場所】千葉県立夷隅特別支援学校

【問合せ】千葉県立夷隅特別支援学校 ☎86-4111

化学物質規制が大きく見直しされました

国内で取り扱われている化学物質の中には、危険性や有害性を持つ物質が多くあるため、労働者が安全に働けるように化学物質規制があります。労働安全衛生法関係法令の改正により、職場での化学物質規制が大きく見直しされています。詳しくは、労働安全衛生総合研究所ホームページをご確認ください。



▲HP

【問合せ】事業者のための化学物質管理無料相談窓口
☎050-5577-4862

巡回型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 9日(月)	13:30～15:00	高山田区民館
12月12日(木)	受付	御宿台集会所
12月16日(月)	13:15～13:30	六軒町青年館

- ・他の地区につきましては、実施日が近く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)・上履き(御宿台集会所のみ)・動きやすい服装でお越しください。

【内 容】体操・口腔トレーニング・脳トレーニング等

【注意事項】

- ・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

青い空、きれいな空気のために Do!大気汚染防止対策

冬季は大気がよど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月から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。
- ・暖房は温度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時には、環境負荷の少ない器機を選びましょう。
- ・外出時は、自転車や公共交通機関を利用しましょう。
- ・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

おんじゆく お知らせ版

発行日 令和6年11月25日 No.901

『投票し 自分の思い 届けよう』

12月15日は

御宿町長選挙の投票予定日です

【投票予定日】12月15日(日)

【投票時間】7:00~20:00

【投票場所】12月10日以降郵送される入場券に記載されている投票場所にて投票することができます。

【投票方法】候補者の氏名を書いて投票してください。

【期日前投票】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 12月11日(水)~12月14日(土)

時間 8:30~20:00

場所 役場2階 中会議室

【不在者投票制度】

○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不在者投票ができます。詳細は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。詳細は、町選挙管理委員会または病院長等にお問い合わせください。

【選挙公報】

選挙公報の配布は、12月12日頃に新聞折り込みで実施する予定です。また、新聞折り込み後に以下の場所で配布を予定しています。

※選挙公報は町ホームページにも掲載する予定ですので併せてご利用ください。

配布場所 ※各施設の定休日等は除く。

役場2階選挙管理委員会、町公民館、月の沙漠記念館、町B&G海洋センター、御宿岩和田漁協本所、布施郵便局、(株)西武リアルティソリューションズ御宿台営業所、ラビドール御宿

【問合せ】御宿町選挙管理委員会 ☎68-2511

南房総広域水道企業団

職員採用試験のお知らせ

【募集職種】電気技術職(初級)

【応募要件】学歴不問。平成8年4月2日から平成19年4月1日までに生まれた方で、普通自動車免許を有する方(令和7年3月末時点で取得見込みの方を含む)。

【採用予定人数】若干名

【試験日】1次試験 令和7年1月19日(日)

【申込方法】申込用紙を記入のうえ、令和7年1月6日(月)までに南房総広域水道企業団へご提出ください。

※郵送の場合は1月6日(月)消印有効、1月8日(水)必着



▲HP

詳細は受験案内または南房総広域水道企業団ホームページをご確認ください。受験案内、試験申込書等は、南房総広域水道企業団ホームページからダウンロードできます。

【申込・問合せ】〒298-0228大多喜町小谷松500

南房総広域水道企業団 業務課 ☎82-5651

月の沙漠記念館企画展

小川いずみ写真展

~The beautiful scene of ONJUKU~

月の沙漠記念館では、「小川いずみ写真展」を開催します。御宿町在住の写真家 小川いずみさんが撮影した風景など、御宿を題材にした作品を展示しています。ぜひご来場ください。

【期間】12月5日(木)~令和7年2月4日(火)

【開館時間】9:00~16:30

【休館日】水曜日、祝日の翌日、

年末年始(12月29日(日)~1月3日(金))

【入館料】大人400円、高校大学生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

行政書士による暮らしの手続き無料相談会

千葉県行政書士会夷隅支部では、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15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、建設業・風俗営業など各種許認可申請に関する事

【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

☎0470-62-5776

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。

おくすり いくつ飲んでいきますか？

薬の数が増えると、薬同士が相互に影響し合い、副作用が起こりやすくなるので注意が必要です。

【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したり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。

適正受診をしていますか？

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、お医者さんや薬剤師さん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。お医者さんや薬剤師さん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。

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
(税金に関すること) 税務住民課税務班 ☎68-6692



水廻り・電気のトラブル・家電の使い方等
お困り事なら

出張の
秋場 男一です！

PANA CLAIR

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 ▶▶▶ 郵便 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 12月

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

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 6,908(-6)
男 3,331 女 3,577
世帯数 3,682
(令和6年10月31日現在)
- 慶弔 出生 0 死亡 12
(令和6年10月届出)
- 交通事故発生状況
発生件数 6 死者数 0
負傷者数 8
(令和6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 34
(令和6年10月中)
- ダムの貯水状況
貯水量 548,000m³
貯水率 94.6%
(令和6年11月日現在)
- 町浄水場の水質検査
令和6年11月5日採水の検査結果
放射線セシウム「不検出」
- エビアミー号利用状況
乗車人数600人
(令和6年10月中)
- ふるさと納税寄附受付
寄附件数 47件
寄附総額 2,656,500円
(令和6年10月1日~令和6年10月31日)

俳句愛好会【おんじゅく俳壇】 今月の兼題【冬隣り・案山子】

野の 小径 今日 は涼 しと 秋の 声	収 穫を 終え て案 山子 堂々 と	厚み ある 封書 の落 つる 音の 秋	足湯 して 介護 の話 冬隣 り	露の 華芝 の葉 先に 生ま れ出 づ	冬隣 り昭 和の 八百 屋が みせ じま ひ	誰が 着た 粋な ドレ スの 案山 子か な	満月 下子 亀旅 立つ 太平 洋	何思 ふ網 戸に 縋る 鬼や んま	ふう おお ん秋 の都 電の おお 欠伸	庭掃 除昇 る煙 や冬 隣り	征く 叔父 の記 憶遠 のく 令和 秋	案山 子着 る衣 類懐 かし 昔柄	はら はら と一 葉密 やか 秋の 声	
松村 美津 子	安岡 信子	高橋 英彦	佐野 志保 子	井出 昌子	植野 千世	庄司 範義	内山 一果	西山 凜乎	西川 百	近藤 風花	松田 栄範	石橋 敲	山下 茶ノ 木	李 泰久

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
いすみ市 藤美建装 戸検査

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

ご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：御宿町実谷1041
☎ 080-7028-3150(担当：斎藤)



ECO FRIENDLY ONJUKU



今月のテーマ



ごみを減らす心がけ



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「エコな取り組み、アイデア」を紹介しします。みんなで実践していきましょう！



たての くるみ
立野 玖留実

私たちの町の未来のため

私たちが生活する中で、必ずと言っていいほど出てしまうゴミ。それらは環境に悪影響を及ぼします。私は、そんなゴミを減らすためにマイバッグを積極的に使うべきだと考えました。マイバッグを使うことで、レジ袋の消費を減らせると考えたからです。小さなことの積み重ねで町はもっときれいになると思います。



ゴルファーとしてできるエコ

私はプロゴルファーを目指し、大会に参加しています。その中で、心がけていることが、試合中、会場にゴミが落ちていたら拾うことです。また、夏場の大会では、マイボトルを使い、ゴミを出さないようにしています。私自身のためにと考え行っていることが、自然を守るためにもなったらよいと思います。



ながい ゆめあ
永井 夢亜

ポイ捨てについて

私はごみのポイ捨てが意外に多いと気づきました。誰かが捨てているものもあると思いますが、ごみ捨て場にあるごみを猫などが荒らして、散らかっているという可能性もあると考えます。捨てるゴミが動物などに荒らされないように捨てる場所を整えるとともに、私たちがゴミの分別など、ルールを守ることが大事だと思います。



あきば
秋葉

これからも自然豊かな御宿を

自然豊かな御宿でもゴミが落ちているのを見かけることがあります。ゴミが落ちていると、大気汚染や環境破壊につながってしまうと思います。すでに町でゴミの収集を行っていると思いますが、それ以外でも、自分からゴミ拾いを行ったり、ゴミの分別を心がけたりすることで、これからも御宿の大切な自然を守れると私は考えます。



つじ あさひ
辻 あさひ

