

ハロ
万圣节

ONJUKU

特集

災害に備えてマイ・タイムラインを作ろう

ハロウィンMY AMIGOスタンプラリー



災害に備えて マイ・タイムラインを作ろう

自然災害への対策は、日ごろの備えが重要です。あらかじめ災害に応じた自分の行動を確認しておくことで、いざという時に慌てずに行動することができます。今月号では、自分や家族が「いつ」「何をするのか」などの防災行動を整理したマイ・タイムラインについてご紹介します。家族で作成してみましょう。

マイ・タイムラインとは

マイ・タイムラインは自分や家族が「いつ」「何をするのか」などの防災行動を時系列に整理してまとめたものです。とるべき防災行動を予め整理しておくことで、いざというときに身を守る行動をとることにつながります。災害が発生しても慌てずに行動できるよう、自分だけの「マイ・タイムライン」を作ってみましょう。

マイ・タイムラインの検討は、各種ハザードマップ等を用いて居住地などの自ら関係する災害リスクを入手することで「知ることから始まり、避難行動に向けた課題に「気づく」ことを促し、どのように行動するかを「考える」ことが重要です。



御宿町「一日赤十字」においてマイ・タイムラインの講習会を行いました。災害リスクについて活発に意見が交わされ、防災知識を深めました。

マイ・タイムライン 記載例：風水害編 家族構成 大人5人（うち高齢者2人）

STEP1 自宅の状況を確認

あなたの住んでいる地域は？

浸水想定区域

土砂災害警戒区域

住んでいる場所の浸水想定深は？

【○○川 浸水深（3～5m）】

STEP2 避難先・避難経路を決定

候補1 A小学校【徒歩 約20分】

⇒【土砂災害警戒区域は迂回】

候補2 親戚の家【徒歩 約30分】

家族の連絡先 / 緊急連絡先

Tel:○○○-○○○-○○○○(父)

Tel:○○○-○○○-○○○○(親戚)

Tel:○○○-○○○-○○○○(職場)

警戒レベル	レベル1 災害への心構えを高める	レベル2 自主避難など注意の呼びかけ	レベル3 避難に時間のかかる人は避難開始	レベル4 危険な場所から全員避難
気象情報、災害情報等	早期注意情報警報など	大雨注意報、洪水注意報	大雨警報、洪水警報	土砂災害警戒情報
		氾濫注意情報	氾濫警戒情報	氾濫危険情報
行動プラン	私と家族	<ul style="list-style-type: none">天気予報の確認家の点検・補強非常持ち出し品備蓄品の確認病院で薬を処方してもらう	<ul style="list-style-type: none">避難先、避難経路を再確認貴重品や備蓄品を安全な場所に移動携帯電話の充電	<ul style="list-style-type: none">避難場所の開設状況を確認避難開始（祖父・祖母・私） <p>※避難に時間がかかる場合は早めに避難</p>
	地域		<ul style="list-style-type: none">町内の役割を確認	近所に避難を呼びかける

マイ・タイムライン作成のための 防災チェックポイント

自宅の状況を確認

ハザードマップ等を確認し、自宅のある場所の水害や地震などへの影響の受けやすさを確認しましょう。



ちば情報マップ



御宿町
津波ハザードマップ



御宿町
地震ハザードマップ

避難先・避難経路を確認

最寄りの避難先、家族の集合場所を確認しましょう。また、避難所が過密状態になることを防ぐため、安全な地域にお住まいの親戚や友人宅への避難についても検討してください。



避難所・避難場所



避難先と感染症について

日ごろの備えを確認

防災ガイドブックを参照する、防災訓練に参加するなどして、日ごろの備えを確認しましょう。子どもがいる、高齢者がいる、女性がいる等で、非常持ち出し袋の内容が変わります。家族構成に合わせて準備しましょう。

○家庭内の安全確認

○非常持ち出し袋の準備

○乳幼児・要介護者の対応の準備

○家族との連絡方法の決定

○防災訓練への参加 など



防災総合ガイドブック

情報の入手方法を確認

御宿町では、行政からの防災情報について、防災行政無線の放送のほか、メールやスマートフォンでの PUSH 配信を行っています。

また、「防災行政無線戸別受信機」の貸与も行っています。以下の 2 次元コードより確認してください。



防災情報の取得方法
(メール・アプリ)



防災行政無線
戸別受信機の貸与

マイ・タイムラインの作り方

風水害編

- STEP1** 自宅の状況を確認しましょう。
ハザードマップなどで浸水想定や土砂災害などを確認しましょう。
- STEP2** 避難先・避難経路を決めましょう。
避難場所への経路で危険個所がないかも確認しましょう。
- STEP3** 避難するタイミングを決めましょう。
避難のタイミング、家族との連絡手段など併せて考えましょう。
- STEP4** 避難前の行動を記載して、マイ・タイムラインの完成。

地震編

- STEP1** 自宅の状況を確認しましょう。
避難先や想定されるリスクなどを確認しましょう。
- STEP2** 日頃の備えを確認しよう。
日頃からの備えができているか確認しましょう。
- STEP3** 地震発生時の行動を記載して、マイ・タイムラインの完成。

マイ・タイムラインの作り方
(千葉県ホームページ じぶん防災 より)



【問合せ】 総務課 防災総合対策班 ☎ 0470-68-2511

あなたの命を守る「マイナ救急」

マイナ救急とは……救急隊員が傷病者のマイナ保険証（健康保険証として利用登録したマイナンバーカード）を活用し、傷病者の医療情報等を閲覧する仕組みのことです。

★マイナンバーカードを見せるだけで以下の情報が伝わります



- ・傷病者の説明負担が軽減されます
- ・より適切な処置が受けられます

令和7年10月1日から開始
勝浦・大多喜・御宿
大原・岬・夷隅
各救急隊6隊実施



マイナ救急の流れ



総務省消防庁×夷隅郡市消防本部

【問合せ】夷隅郡市広域市町村圏事務組合消防本部 警防課

☎ 0470-80-0133



事業に関する情報は特設サイトでもご覧いただけます

ピックアップ防災 Vol.103

リチウムイオン電池の火災にご注意！

スマートフォンやモバイルバッテリー、ワイヤレスイヤホン、携帯用扇風機など、身近な製品の多くにリチウムイオン電池が使われています。

便利な一方で、衝撃や高温、充電の仕方を誤ると発熱・発火するおそれがあります。

【使用の際のポイント】

- (1) 強い衝撃や圧力を加えないようにしましょう。
- (2) 高温になる場所では使用・保管しないようにしましょう。
- (3) 充電は、安全な場所で、なるべく起きている時にしましょう。
- (4) 異常を感じたら使用を中止しましょう。
- (5) 発火した時はまず安全を確保し、できれば大量の水で消火しましょう。
- (6) 製品情報、リコール情報を確認しましょう
- (7) 公共交通機関では、持ち込みルールを守りましょう。

【廃棄の際のポイント】

- (1) リチウムイオン電池が使用されているかを確認しましょう。
- (2) リサイクル可能なものは、リサイクルしましょう。
- (3) 廃棄方法を確認して、廃棄しましょう。
- (4) 廃棄する前にはなるべく電池を使い切りましょう。



二次元コードを読み取ると、消費者庁が公開しているリチウムイオン電池の安全な使い方を紹介したチラシ及びページをご覧になれます。ぜひご一読ください。

【問合せ】夷隅郡市広域市町村圏事務組合消防本部 予防課 ☎ 0470-80-0132



▲消費者庁ページ

明治安田生命保険相互会社様から寄附をいただきました

10月24日、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様から、地域の方の健康増進、子育て支援、介護・認知症対策などの充実を図ることを目的として802,800円のご寄附をいただき、町から感謝状を贈呈しました。

明治安田生命保険相互会社様は、当町と包括連携協定を締結し、地域の方の健康増進と豊かな地域づくりを通じた地域課題解決に向けた取組を協働で実施しています。



株式会社合同資源様から寄附をいただきました



長生郡長生村の株式会社合同資源様から、7月30日に津波警報が発表された市町村を対象に収益金の一部を寄附したいと申し出があり、100万円のご寄附をいただきました。

町からは11月6日に町長が同社を訪問し、感謝状を贈呈しました。

いただいた寄附金は、防災対策等、町事業へ活用させていただく予定です。

令和7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、多くの方にまちづくりの担い手となっていましたため、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7年度上半期（4月～9月）は、139件、合計8,785,000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。	17件	1,339,000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。	0件	0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。	28件	1,755,000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。	40件	2,729,500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。	19件	1,098,000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。	35件	1,863,500円
	合計	139件	8,785,000円

【問合せ】企画財政課 ☎ 0470-68-2512

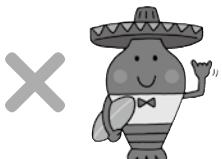
町ホームページ▶



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

紅葉の美しい季節となり、御宿の街も秋色に包まれています。
寒さが増すこの時期、脳トレで頭の体操をしてぽかぽか温まりましょう。
今月もどうぞお楽しみください。

問1 漢字の不思議まち

この中で一番漢字の画数が多いのは
どれでしょう？

- ①あじさい
- ②ぎんなん
- ③きんもくせい
- ④ひまわり



問2 漢字パズルまち

ここにバラバラになってしまった漢字があります。
組み合わせてある一つの単語にしましょう。

- ① 丁+由+火+宀 = ?
ヒント：ストーブに必要なものになるよ！
- ② 可+里+立+宀 = ?
ヒント：ある架空の生き物になるよ！



問3 なぞなぞまち

以下の秋に関するなぞなぞを解きましょう。

- ①話すことはできないけれど、たくさんのこと教えてくれる。
静かにしているけど、心を動かす力がある。さてこれは何？
ヒント：目で追うことで物語は始まる
- ②夜空に浮かぶけれど、落ちてこない。丸くなったらみんな見上げる。
食べられそうで食べられない。さてこれは何？
ヒント：形が変わる、お団子に似てる
- ③刀のように銀色に光る。焼かれると香ばしく、
骨が多いけど人気者。さてこれは何？
ヒント：海からやってくる秋の味覚



※答えはP8に掲載しています。

【作成】三育学院大学

【問合せ】保健福祉課 介護健康班

☎ 0470-68-6716

夷隅郡市一周駅伝（ロドリゴ駅伝）大会終了のお知らせ

夷隅郡・いすみ市スポーツ協会により開催されてきた夷隅郡市一周駅伝（ロドリゴ駅伝）大会は、毎年多くのチームにご参加いただき、令和7年2月に開催された大会で第50回大会を迎えました。

しかしながら、時代の流れとともにコースの見直しや大会スタッフの大幅増員を求められ、近年では参加チームの減少やスタッフの人員確保に苦慮するなど多くの課題に直面しながら大会を運営してきました。これらの状況を踏まえ、今後の開催について協議を重ねた結果、大会を継続して開催していくことは難しいと判断し、誠に残念ではありますが、夷隅郡市一周駅伝（ロドリゴ駅伝）大会を終了させていただくこととなりました。

当大会にご協力いただいた関係者の皆様、ご参加いただいたランナーの皆様、沿道から温かい声援を送っていただいた地域の皆様に改めて感謝申し上げます。

長い間ご支援いただき誠にありがとうございました。

【問合せ】御宿町公民館 ☎ 0470-68-2947

地域おこし協力隊紹介(移住・定住促進)

10月から就任した御宿町地域おこし協力隊、金井良祐（かない よしそう）さんをご紹介します。

協力隊になる前はテレビ業界での仕事をしていました。制作会社で9年、NHKで17年間、番組を作るディレクターという仕事です。制作会社時代は、TBSの「世界ふしぎ発見！」をはじめ、ドッキリや芸人のひな壇トーク番組など、バラエティに富んだ仕事をしてきました。NHKに中途採用されてからは、渋谷の放送センター以外にも、熊本、福島、北海道に異動し、距離の近い取材をする中で個人の想いに寄り添う番組を作ることがライフワークのようになりました。



ギターの弾き語りをする金井隊員

例えば、拉致被害者となった弟の帰りを待ち続ける姉の物語。原発事故後の福島に移り住んだ東電社員。炭鉱が閉山した夕張で最後の社長となった家族。コロナで3密厳禁の中しづとく生きる新宿ゴールデン街の店主たち。どちらかというと出来事のB面を好むディレクターでした。カッコつけた言い方をすれば、国が行う大きなことよりも、個人の想いを紐解いた先にある未来を感じている、てな感じです。ただ、転勤族のNHKでは期間限定のため、もっとじっくりと地域と共にありたいと歯がゆさを感じてきました。

御宿は、メキシコ記念塔、岩和田海岸など、祖父母が眠るいすみ市のお墓を参る度に立ち寄る定番コースでした。他界した父が最後に見た海も、岩和田の海でした。

この度協力隊となり、御宿に根を下ろしていくことになり、大変ワクワクしております。移住推進を主な業務としていますが、町が抱える様々な課題も含めて、みんなで愉しみながら取り組んでいければと思っています。

今、取り組みはじめた活動はショートフィルムの制作です。御宿の24時間を定点観測し、様々な想いを胸に御宿に生きる人たちの物語を紡ぐ予定です。エビ網漁師、サーファー、キヨン獣師、酒蔵、外国人移住者などを通じて、町の魅力を再発見できればと思っています。ボクの知らないボクの町、というテーマで取材を進めています。

声も団体もでかいおじさんですが、末永くよろしくお願ひします!



金井隊員



岩瀬酒造の蔵祈祷を取材



色別リレー。バトンパスして「がんばれ！」



小さい子も頑張りました



巨大バルーンの前でポーズ



年少さん、年中さん、年長さんまで
みんなで頑張った「いっしょにやさしく」

10月12日 こども園 運動会



秋祭り会場の様子

御宿台中央公園にて、秋祭りが開催されました。祭りは、子どもたちのお囃子で幕を開け、地域団体やサークルによるダンスや大道芸、よさこい、エイサーなどが次々と披露されました。

また、様々な屋台やキッチンカーも並び、子どもからお年寄りまで、多くの来場者で賑わいました。



子どもたちによるダンス

11月1日～3日

御宿町文化祭 開催



生け花体験

公民館にて、3日間にわたる文化祭を開催しました。会場では「音楽・芸術のつどい大会」として、大正琴、読み聞かせ、銭太鼓、和太鼓、合唱、民謡、フラダンスなど、さまざまな演目が披露されました。

また、健康麻雀大会や囲碁大会といった催しが行われたほか、絵手紙、生け花、俳句、写真、パッチワーク、陶芸、裂き織りなどの展示も行われました。生け花体験や制作物のプレゼントもあり、会場は出展者や出演者と来場者の和やかな交流の場となりました。



フラダンス

脳トレ解答

問1 漢字の不思議まち 答え→①あじさい(紫陽花)

①紫 12+ 陽 12+ 花 7=31画 ②銀 14+ 杏 7=21画 ③金 8+ 木 4+ 扉 12=24画

④向 6+ 日 4+ 葵 12=22画

問2 漢字パズルまち 答え→①灯油 ②河童

問3 なぞなぞまち 答え→①本 ②月 ③秋刀魚 (さんま)

むかい ゆうた 向 悠汰さん、千葉県商工会青年部連合会 主張発表大会で最優秀賞を獲得

7月11日に開催された千葉県商工会青年部主催の主張発表大会において、御宿町商工会青年部の向悠汰さん（新町区）が最優秀賞に輝きました。また、千葉県代表として10月1日から2日にかけて栃木県で開催された関東ブロックの主張発表大会に出場し、優良賞を獲得しました。

大会では、御宿町の自然や伝統を守りながら、若い世代が関わる新しい形を作り、次世代へつなげていくことを目指して、町を盛り上げたいという思いをスピーチで語りました。

向さんは、「今回の主張発表大会を通じて地域の課題や可能性を知り、次世代にどう繋げていけるのかを考える機会を得ることができました。」と話してくれました。

関東ブロック商工会青年部連絡協議会
令和7年度 栃木大会



関東ブロックでスピーチする向悠汰さん

わたなべ すばる 御宿小6年生 渡邊 昇さん 千葉県科学作品展で優良賞を受賞

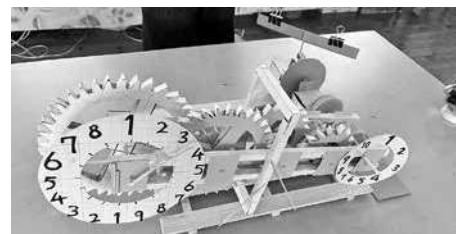


渡邊昇さん

令和7年度千葉県児童生徒・教職員科学作品展において、御宿小学校6年生の渡邊昇さんが優良賞を受賞しました。この作品展は、千葉県の科学技術を担う人材の育成と、科学技術教育の振興を目的として実施されました。

受賞した作品は「棒テンプ式タイマー」。電気を使わず、ギア比の異なる複数の歯車を組み合わせて動作する時計の仕組みを利用したタイマーを制作しました。工作用紙を使って100以上の歯車パーツを作り、目的の速度に合わせてギア比を設計。精密な成果物が評価され、優良賞を受賞しました。

渡邊昇さんは道具を分解して仕組みを観察することが大好きで、今回は昔の時計の仕組みに興味を持ち、実際に自分で作ることでその仕組みを理解しようと考えたそうです。「これからも様々なものを作りながら、仕組みを学んでいきたい。」と話してくれました。



受賞した作品「棒テンプ式タイマー」

11月2日 ハロウィンMY AMIGOスタンプラリー開催



町内の店舗に用意された宝箱から
お菓子を貰う子どもたち

御宿町商店振興会主催のハロウィン MY AMIGO スタンプラリーが開催されました。このイベントは、スタンプラリーを通じて町内商店に気軽に立ち寄ってもらうことを目的に企画されました。

参加したおよそ90名の子どもたちは、仮装をして町内の10店舗を巡り、スタンプを集めながら、お店の人へ「トリックオアトリート」と言ってお菓子をもらいました。

子どもたちは、「このイベントをずっと楽しみにしていた。仮装して町中を歩くのが楽しかった。」と、うれしそうに話していました。



仮装して町内10店舗をめぐる

大気汚染防止対策を実施しましょう ～青い空、きれいな空気のために～

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～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、次の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い替え時には、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の利用に努めましょう。
- ・無駄なアイドリングは避けるとともに、「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



12月3日(水)～12月9日(火)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关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定められています。

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）を作成しておりますので、ホームページをご覧ください。

【問合せ】保健福祉課 福祉・こども班

☎ 0470-68-6717



▲HP

当院では様々な健康診断お選びいただけます

簡易健康診断

- 診察 ●問診 ●身体測定
- 胸部X線検査
- 血圧測定 ●尿検査



定期・採用時健康診断

- 診察 ●問診 ●聴力検査 ●胸部X線検査
- 脂質検査 ●心電図 ●身体測定
- 血圧測定 ●尿検査 ●生化学検査 ●糖尿病検査

オプション検査

- 胃部内視鏡検査
- 腹部超音波検査
- 骨粗しょう症検査



●予防接種

- ・定期予防接種 ※抗体検査も行っております。
- ・肺炎球菌
- ・帯状疱疹ワクチン
- ・RSウイルスワクチン

不法投棄が多発しています

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になります。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。地域全体での不法投棄注意喚起にご協力をお願いします。

現場を目撲した場合には、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】建設環境課 環境班

☎ 0470-68-6694

行政書士による無料相談会を実施します

【主催】千葉県行政書士会長夷支部

【日時】12月21日(日) 10:00～14:00 ※予約不要

【場所】御宿町公民館 2階 中会議室

【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、各種契約書、法人設立に関する事、建設業など各種許認可申請関すること

【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

「外国人材雇用相談窓口」を開設しました

千葉県では県内企業からの採用・定着などの雇用に関する相談や、留学生等の外国人材からの仕事に関する相談を受け付ける「外国人材雇用相談窓口」を開設しました。

詳細な内容につきましては、ホームページをご確認ください。

○外国人材雇用相談窓口

【受付時間】9:00～17:00平日(祝日、年末年始を除く)

※最終受付時間は16:30



▲HP

【対象】県内企業、外国人材(留学生等)

【相談方法】電話、メール、Zoom

【問合せ】外国人材確保支援事業事務局

(株式会社パソナ内) ☎ 050-4560-7575

※企業健診も対応可能で

団体割引もありますので

お気軽にお声掛けください

住所：大多喜町泉水674

電話番号：0470-82-2008

受付時間：8:30～11:30 13:30～16:30

問合せ担当：田中、柳山



「房総の一隅をてらして」100年以上
医療法人 川崎病院

おんじゅく

お知らせ版

発行日 令和7年11月25日 No.925

都市計画の案の概要縦覧及び 公聴会を催します

広域都市計画マスターplan(都市計画区域の整備、開発及び保全の方針)の都市計画変更・決定に関する案の概要の縦覧及び公聴会を開催します。

○案の概要の縦覧

【種類】南房総・外房広域都市圏都市計画区域の整備、開発及び保全の方針の変更

【縦覧場所】御宿町建設環境課、千葉県都市計画課

【縦覧期間】12月12日(金)～12月26日(金)

※土日を除く

【縦覧時間】8：30～17：15

○公聴会の開催

【開催日時】令和8年2月1日(日)14：30～16：30

※公述申出がない場合は中止

【開催場所】御宿町役場 2階 大会議室

【公述の資格】御宿町内に住所がある方(法人を含む)、利害関係がある方

【申出方法】本都市計画案の概要について公述を希望する方は、公述申出書に住所、氏名などを記載して、述べる意見の要旨を添えて千葉県知事あてで、御宿町建設環境課 建設班(役場3階②窓口)へ郵送または持参してください。※公述申出書様式は建設環境課 建設班(役場3階②番窓口)で配布します。

【公述申出書の提出期間】

12月12日(金)～12月26日(金) ※土日を除く
郵送の場合は26日(金) 消印有効

【公述人の選定】希望者が多い場合は、抽選となります。(結果は本人に通知します。)

【公聴会の傍聴】

公聴会の傍聴を希望される方は、直接会場にお越しください。ただし先着順の入場となりますので、満員の場合は、入場をお断りすることがあります。

【申込・問合せ】

千葉県都市計画課 ☎ 043-223-3375

〒299-5192 御宿町須賀1522

御宿町役場 建設環境課 建設班

☎ 0470-68-6693

城西国際大学公開講座開催します ～医薬品、医薬部外品、化粧品の違い～

医師から処方されないと購入できない医薬品、誰でも購入できる化粧品など種類によって分類分けされています。

本講座では医薬品、医薬部外品、化粧品の違いを説明するとともに、どのような開発が行われているのかなど、先生の研究も踏まえて説明いただきます。

【日時】12月24日(水) 14：00～15：30 終了予定

【場所】御宿町公民館 2階 視聴覚室 ※入場無料

【講師】城西国際大学 薬学部医療薬学科

准教授 押坂勇志 氏

【定員】20名(先着順)

【申込方法】12月17日(水)までに、公民館にお名前、住所、ご連絡先をお知らせください。

【申込・問合せ】御宿町公民館 ☎ 0470-68-2947

巡回型元気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(火) 13:30～15:00	浜青年館
12月16日(火) (受付13:15～13:30)	久保区民館

※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 介護健康班

☎ 0470-68-6716

国保
ワンポイント

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。

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ることもありますので、重複受診は控えましょう。

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称・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。医療機関や薬局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。

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。

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。

おくすり いくつ飲んでいますか？

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た場合は、すぐに医師や薬剤師に相談しましょう。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ので自己判断で薬をやめたり減らしたりしないようにしましょう。

【問合せ】税務住民課 住民班 ☎ 0470-68-6695

◎国民健康保険税の納付は口座振替をご利用ください。

【口座振替ができる金融機関】

- 千葉銀行 ○いすみ農業協同組合
- 房総信用組合 ○ゆうちょ銀行（郵便局）
- 東日本信用漁業協同組合連合会

スマホ決済アプリや『地方税お支払いサイト』からのクレジットカード払いができます。

『地方税お支払いサイト』は
右の二次元コードから ➡



【問合せ】税務住民課 税務班 ☎ 0470-68-6692

水廻り・電気のトラブル・家電の使い方等
お困り事なら

PANA CLAIR シーズ あきば

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

山林から庭木まで、樹木の伐採のこと
ならおまかせください!!

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

～見積無料～

まずはお電話ください！

木こり屋 銀次

御宿営業所：御宿町実谷1041
☎ 080-7028-3150(担当:斎藤)

タウンカレンダー 12月

国民健康保険税 第5期納期限 1月 後期高齢者医療費保険料 第5期納期限 介護保険料 第5期納期限		
2 火 巡回型元気いきいき教室 13:30~15:00 実谷区民館		
3 水		
4 木		
5 金 健康運動教室 14:00~15:00 B&G		
6 土		
7 日 防火デー		
8 月		
9 火 おんじゅく歴史教室 13:30~15:00 公民 巡回型元気いきいき教室 13:30~15:00 浜青年館 乳幼児相談・プレママ相談 13:30~15:00 こども園		
10 水 冬の交通安全運動(~19日) 家庭教育相談 9:00~11:00、13:00~15:00 公民		
11 木		
12 金 健康運動教室 14:00~15:00 B&G		
13 土		
14 日		
15 月		
16 火 巡回型元気いきいき教室 13:30~15:00 久保区民館		
17 水		
18 木		
19 金 健康運動教室 14:00~15:00 B&G		
20 土		
21 日 町民清掃 家庭教育相談 9:00~12:00 公民		
22 月		
23 火 巡回型元気いきいき教室 13:30~15:00 須賀区民館		
24 水 公開講座「医薬品・医薬部外品・化粧品の違い」 14:00~15:30 公民 年末夜警(~31日) つくしくらぶ 13:30~15:30 こども園		
25 木 固定資産税 第4期納期限 国民健康保険税 第6期納期限 後期高齢者医療費保険料 第6期納期限 介護保険料 第6期納期限		
26 金		
27 土		
28 日		
29 月		
30 火 可燃ごみ特別収集		
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

一信頼と巧みな技術をもってお応えします

藤美建装

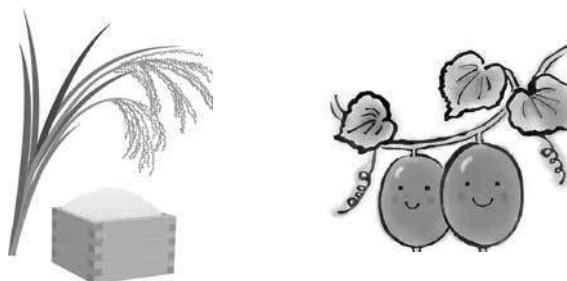
一般住宅塗装 / リフォーム工事
お客様のご希望に添えるように細かく丁寧な仕事を心掛けています
TEL 0470-87-9939 FAX 0470-87-9959
■千葉県いすみ市岬町桑田1508-2
いすみ市 藤美建装 検索

まちのうごき

- 人口 6,758 (-5)
男 3,262 女 3,496
世帯数 3,666
(令和7年10月31日現在)
- 慶弔 出生 1 死亡 9
(令和7年10月届出)
- 交通事故発生状況
発生件数 9 死者数 0
負傷者数 11
(令和7年1月1日~10月31日)
- エビアミー号利用状況
乗車人数 681人
(令和7年10月中)
- ふるさと納税寄附受付
寄附件数 140件
寄附総額 819.16万円
(令和7年10月1日~
令和7年10月31日)
- 御宿分署の出動状況
火災発生件数 1
救急件数 41
(令和7年10月中)

俳句愛好会【おんじゅく俳壇】今月の兼題【新米・烏瓜】

釣り宿や魚籠に無造作あけび挿す
空割れて閃光走る白驟雨
今年米天灾のり越へて
煤逃げし銀座路地裏絶品ランチ
新米の味嗜みしめて塩むすび
薮となる庭の隅赤く烏瓜
石仏の前に手向けの彼岸花
秋刀魚焼く備長炭の赤々と
民なきてなにを守るか神無月
蝉の声遠くになりて風しずか
秋の暮れ背伸び忘れし八十路かな
新米を炊ぐ夕夜や灯も明かし
越後から新米届く篤き友
昌子 千世 範義 泰久 一果 濃乎 百 風花 咲 荘範 敲
佐野志保子 神田景子 松村美津子 高橋英彦



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

合併70周年特集

令和7年に御宿町は合併70周年を迎えました。
それを記念し、70年間の出来事を広報誌に掲載された写真から振り返ります。



昭和から令和へ御宿町70年の歩み

芸術・文化活動の祭典 御宿町文化祭



1968年 小学校で開催された民謡大会は大人気

御宿町の文化祭は、かつては体育祭と同時に開催されたり、小学校体育館や役場、公民館など、さまざまな場所で行われてきました。時代とともに開催場所や形式は変化しましたが、町民の芸術・文化の発表の場として定着しています。

出展者や出演者と、それを鑑賞



1973年 御宿小学校体育館での展示

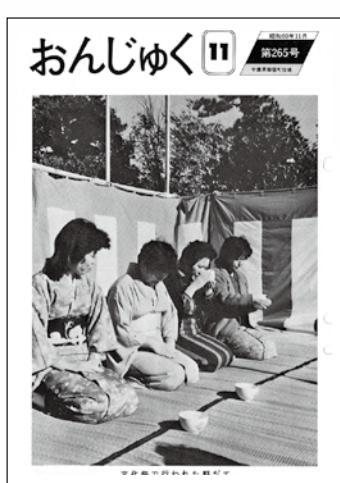
して共感する町民との間で、芸術や文化を通じた交流が生まれ、町にとって欠かせないイベントとして親しまれています。



2005年 和太鼓の演奏



2007年 400年前の海難救助の歴史を朗読する読み聞かせグループ



1985年 文化祭で行われた野だて



2009年 日西墨交通発祥400周年にちなんだスペイン音楽コンサート



2022年 コロナ禍により中止となっていた文化祭を3年ぶりに開催



2024年 陶芸サークルの展示

発行：御宿町 令和7年11月25日(火)
発行責任者：御宿町長 原 宏
編集：企画財政課／電話：0470-68-2512
住所：〒299-5192 千葉県夷隅郡御宿町須賀1522
ホームページ：<https://www.town.onjuku.chiba.jp>

