

# 御宿台

2017 冬号

# No. 59

区運営委員会編集・平成29年1月1日発行

題字/山本義男



## 迎春

最明寺向拝の獅子頭(波の伊八作) 撮影:矢作 舜二 (238-12)

最近高齢者による交通事故が、連日ニュースで報道されています。

千葉県に於ける、事故件数(今年1月~10月末)が15,000件あり、全国ワースト2位(1位は愛知県)です。

その内高齢者の事故が65%と、圧倒的に高く(被害、加害含め)、また、別のデーターでは、自分の運転に自信ありますかの質問に自信ありと回答した人が、30代で40%、60代ではなんと65%の人が自信ありと回答しています。永年の運転経験から、そのような答えが、出てきたと考えられます。

しかし、年齢とともに視野が狭くなり、視力も落ち、運動神経も反射神経も鈍くなっているという自覚が低い(私も含め)のが原因です。

従って、常にその意識を持って運転することが、安全運転

に繋がると思います。(分かっているもすぐ忘れる。)

先日、集会場で開催されたいすみ警察による交通安全講習会で話された、高齢者の皆さんに注意してほしい「外出歩行中の注意6項目」を紹介します。

- ①外出は出来るだけ日中の明るいうちに
- ②夜間の外出は出来る限り明るい服装と反射板を着用
- ③安全な場所で横断を
- ④自宅近くのいつもの道、いつもの場所でも油断は禁物
- ⑤外でお酒を飲んだら安全な手段で(例えばタクシー等)帰りましょう
- ⑥横断途中でも左右の安全確認を

御宿台区自治会 会長 西浦良一

御宿台区ニュース 59号 2017.1.1

1P 巻頭言

2~4P 自治会活動の報告

5P CCRC&民生児童委員

6P サークル紹介

7P 介護予防サポーター&管理報告

8P みんなの広場

## 自治会活動の報告

(平成28年8月1日～11月30日)

- 8月4日(木) 西武Pと環境整備委員会  
平成28年度御宿台環境整備年間作業計画に基づく進捗状況報告・協議
- 8月7日(日) 第5回運営委員会  
・各分科会活動報告及び活動計画報告  
・三者協議状況報告
- 8月17日(水) 夏季合同防犯パトロール
- 8月21日(日) 秋祭り第2回実行委員会
- 8月29日(月) 秋祭り第2回関係者説明会
- 8月30日(火) 自治会報「御宿台区ニュース58号(秋号) 仕分・発送作業
- 9月1日(木) 西武Pと環境整備委員会  
平成28年度御宿台環境整備年間作業計画に基づく進捗状況報告・協議
- 9月4日(日) <午前>  
・御宿台区自主防災訓練(安否確認訓練)  
・御宿町総合防災訓練(旧岩和田小学校)
- 9月4日(日) <午後>  
第6回運営委員会開催  
・各分科会活動報告及び活動計画  
・平成28年度自治会費納入状況
- 9月15日(木) 第7回御宿台秋祭りポスター配布依頼  
・9行政区・郵便局・商工会他12団体
- 9月24日(土) 須賀区子供神輿応援・・・自治会応援6名
- 9月26日(月) 秋祭り第3回関係者説明会  
合同班長会議  
・秋祭り準備作業計画等説明・協力依頼
- 9月28日(水) 秋祭り音響関係リハーサル
- 9月29日(木) 西武Pと緑化整備委員会  
平成28年度御宿台環境整備年間作業計画に基づく進捗状況報告・協議
- 10月2日(日) 第7回運営委員会開催  
・各分科会活動報告及び活動計画  
・御宿台秋祭り第3回実行委員会開催
- 10月4日(火) 秋祭り舞台設営作業
- 10月7日(金) 秋祭りテント設営等会場整備作業
- 10月8日(土) 第7回御宿台区秋祭り開催  
・午前10:00～午後2:00  
御宿台中央公園噴水広場  
出店・演奏・出演・展示教室他
- 10月13日(木) 御宿町防災講演会  
会場:御宿町役場会議室  
御宿台区出席者8名
- 11月1日(火) 西武Pと環境整備委員会  
平成28年度御宿台環境整備年間作業計画に基づく進捗状況報告・協議
- 11月6日(日) 第8回運営委員会開催  
・各分科会活動報告及び活動計画  
・平成28年度(下期)三者協議議題について
- 11月17日(木) 「交通安全・防犯講話会」  
講師:いすみ警察生活安全課・交通課  
・最近の交通安全事情  
・振り込め詐欺などの最近の犯罪事情
- 11月28日(月) 平成28年度下期三者協議事前打合せ  
(担当 石嶋繁)

## 環境衛生

### 1. 違反ゴミ袋/資源ゴミの出し方

平成24年に有料ゴミ袋制が施行されてから丸4年になります。

今年度(4月～10月)の月平均「違反ゴミ袋」は、可燃ごみ袋約40枚、不燃資源ゴミ袋157枚、合計197枚で、平成27年度の同時期と比較しますと約1割程度減少しております。

御宿台にはゴミ集積庫が18箇所設置されています。何時でも利用でき便利ですが、外部からの不法投棄にも利用されやすい環境です。違反ゴミ投棄「ゼロ」を目標に皆さまのご協力をお願い致します。

ダンボール箱は資源ゴミです。回収は週一回なのでダンボール紙の置き場が常に満杯状態です。ダンボールは小さく畳み、紐かテープ等で固定して出されるようご協力をお願い致します。

### 2. 菜の花の種まき

10月～11月にかけて、御宿台中央公園多目的広場の河津桜付近に菜の花の種まき作業が行われました。

御宿台有志のボランティアによる活動です。下草取りや施肥、種まきなど、作業日4日間に延38名の参加がありました。これからも来年3月まで間引き、肥料やり、草刈りなどの手入れが必要です。「さくら祭り」の頃には、河津桜の下に菜の花を美しく咲かせたいものです。御宿台住民の多くの皆さまがボランティア活動にご参加されることを願っております。

(担当 椎名義男)

1. 防災訓練

9月4日(日)に御宿町総合防災訓練がありました。御宿台区でも独自に「御宿台区自主防災防犯会」組織が主体となって大地震発生時の安否確認及び情報伝達の訓練を実施いたしました。2年前の防災訓練では、御宿台区の7つのブロックの被災情報をブロック長から町役場へ伝達する訓練、昨年度は御宿台区の39班の班長の方々も参加した訓練を行いました。今回は、住民の方々



にも参加して頂き、防災無線によるサイレン警報後に①無事を示す白タオルをご自宅の玄関ドア等に巻きつけ②班長が巡回して白タオルの状況を把握③班長からブロック長、ブロック長から会長、会長から町役場対策本部へ安否確認状況を

伝達するという一連の被災直後の防災訓練を実施いたしました。

白タオルを掲示する訓練に参加して頂いたお宅は、御宿台区全体で321戸(定住宅の半分以上)に上りました。今回初めての試みでしたが、想定以上の成果となり、本当にありがとうございました。皆様のご意見等を反映しながら今後も御宿台区の実情に則した防災訓練にしていきたいと考えています。

2. 防犯・交通安全講話

11月17日(木)に集会所大ホールにて、いすみ警察署による交通安全と防犯に関する講話を開催いたしました。最近の犯罪・交通事故の状況説明や、振り込め詐欺(千葉県では「電話de詐欺」と呼称)の寸劇がありました。特に留意して頂きたいことは次の通りです。①交通事故は国道128号線沿いが多いので、特に注意してください。②「電話de詐欺」への事前の対策には、留守番電話機能にするとか、家族しか知らない情報(ペットの名前とか)を決めておき不審な相手に聞いてみるとか、が有効だそうです。

(11月18日午後御宿町内の128号線で、歩行者1名が死亡する交通事故が発生しました。車を運転される時は、常に前方に注意を配るようお願いいたします。)

これからも安全・安心のまちづくりを目指してさまざまな活動を推進していきますので、皆様の積極的な参加・ご協力をよろしくお願いいたします。

(担当 石川貢司)

御宿台秋祭り

「御宿台秋祭り」を10月8日(土)に開催致しました。御宿台住民相互の交流と親睦の輪を広げ、絆を強め、楽しく暮らしやすい「まちづくり」を進める祭りです。今年も6月の準備段階から多くの皆さまの積極的な参加と協力を頂きました。演奏、演技、出店、展示、教室、ゲーム、体験コーナー等で、参加頂いた団体や個人、サークル会、店舗等の皆さま、また、会場設営や当日の案内誘導にご協力頂いた有志の皆さまに感謝致します。



最近の天気は地球温暖化の影響でしょうか、気象変動の周期が短く且つ激しくなり予測が難しい状態になってきております。残念なことに、今年の秋祭りは、曇り空の下での開始を余儀なくされ、途中からは生憎雨に見舞われたため、プログラムの一部を割愛せざるを得ない状態となりました。

天候不順の中ながら、皆さまが御宿台秋祭りに積極的にご参加、ご協力くださったことに改めて感謝致します。ありがとうございました。

(担当 田中茂)

自治会運営委員募集のお知らせ

御宿台区自治会には、会の円滑な活動・運営を図るための執行機関として運営委員会が設置されています。

現在運営委員は10名ですが、平成29年3月末日をもって委員2名が任期満了で退任します。

我々が暮らす「御宿台」がいつまでも楽しく住み続けられる良質な住宅地であるために、運営委員として、頑張ってくださいの仲間を募集しています。

本誌巻末記載の運営委員までご連絡ください。

# 「御宿台秋祭り」風景

平成 28 年 10 月 8 日 (土)



御宿台区自治会・西武プロバテイス共催  
**第7回御宿台秋祭り**  
 日時 10月8日(土) 午前10時～午後2時 (雨天顺延)  
 場所 御宿台中央公園噴水広場



建築設計施工・  
 確認申請・解体・  
 産廃処理のことなら

丸彦建築設計事務所  
**(有)丸彦建設**

TEL.0470-68-4306  
 御宿町上布施 1933

財産管理・遺言・  
 家族問題全般

**中島法律事務所**

弁護士 中島克巳  
 (第一東京弁護士会所属)

事務所: TEL.03-5550-5246  
 自宅: 御宿台 420-1

最高級そばと地酒の店

そば処  
**竹むら**

☎68-8888

くつろぎの館

創作料理

**宗苑**

TEL.68-8887

入前より 出前迅速

うなぎ  
**鶏丸**

高山田 2332-8  
 TEL.68-4867

電気のホームドクター

**スーパーデンキ**  
**0470-86-5655**

<http://www.superdenki.net/>  
 日曜定休 AM9:30 ~ PM6:30  
 いすみ市松丸 418-1

電気・アンテナ工事各種  
 エアコン販売工事  
 オール電化  
 太陽光発電  
 家電販売修理  
 パソコン販売サポート

## CCRC（生涯活躍のまちづくり）の取り組みについて

CCRCとは、「Continuing Care Retirement Community」の略で高齢者が健康な時から介護が必要になる時まで、一貫した継続的なケアが受けられる事が保証されている、コミュニティのことを指しています。日本版CCRC構想は「東京圏をはじめとする高齢者が、自らの希望に応じて、地方に移り住み、地域社会において健康でアクティブな生活を送るとともに、医療介護が必要な時には継続的なケアを受けられるような地域づくり」を目指すものである。（首相官邸HPより）

### ◇従来の介護施設とCCRCとの違い

これまでの介護施設における高齢者は介護サービスを受ける「クライアント」でしたが、CCRC構想では地域での仕事に従事したり、様々な社会活動や生涯学習を進めたりする「能動的な存在」であることが期待されます。昨年10月19日（御宿町役場、会議室にて）第1回御宿町生涯活躍のまち推進協議会が開催されました。各委員は次の通りです。

町長以下、町議会議員4名、医師会1名、行政区長会1名、民生委員1名、金融機関1名、介護事業者2名、商工会1名で構成され、構想策定支援業務は、ちばぎん総合研究所が担当します。

### ◇協議会の役割

- ① 御宿町生涯活躍のまち構想計画の策定に関して審議検討。
- ② その他、御宿町生涯活躍のまち推進について、必要と認める項目の審議検討。

### ◇本構想が目指すまちづくりコンセプトは次の通りです。

- ① 東京圏をはじめ地域高齢者の希望に応じた、移住支援。
- ② 健康でアクティブな生活の実現。
- ③ 地域社会（多世代）との協働促進。
- ④ 「継続的なケア」の確保。

協議の進捗状況は、今後定期的に報告致します。

（委員 西浦良一）

## 民生委員をご存知ですか？

田中幸枝

民生委員・児童委員は、社会福祉に関わる身近な相談相手です。相談の内容に応じて必要な支援が受けられるように、役場や社会福祉協議会、自治会、学校などとの「つなぎ役」になります。地域に根ざした活動をし、皆さんの生活の課題が解決できるように応援しています。ひとり暮らしや高齢者二人暮らしで何かあった時に不安、災害が起きた時に避難を支援してほしい、御宿町の福祉サービスについて知りたい、等々…。そんな時は一人で悩まずに、まずは気軽に民生委員に声をかけてください。訪問してお話を伺います。

具体的な福祉事業の例をあげてみましょう。御宿町の取り組みの中には、『緊急通報装置設置』事業や『避難行動要支援者名簿』登録事業などがあり、生活の見守りや避難時の安否確認や手助けをします。また、社会福祉協議会では、70歳以上のひとり暮らしの方対象のふれあい会食会やさわやか配食事業などの他、『救急医療情報キット』の配布を行っています。緊急連絡先、かかりつけ医療機関等の救急時に必要な情報を保管する筒状のものを冷蔵庫のドアポケットに入れておき、救急隊員などの迅速な救急活動に役立てるものです。

いずれの事業、サービスもみなさんからの希望や申請に基づいて行われます。ご自身やご近所で気になることがありましたら、最寄りの民生委員までご連絡ください。

民生委員には守秘義務がありますので、相談内容や秘密が他に漏れることはありません。どうぞ安心してご相談ください。

御宿台区の民生委員は、今期より下記の3人体制になりました。どうぞ、宜しくお願ひします。

氏名	住所	電話番号	主担当地域
神定洋子	124-10	68-4685	200 番台
坂井裕行	120-12	090-8812-3987	300 番台
田中幸枝	336-13	62-6901	100、400 番台

お弁当・惣菜  
配達サービス



**セブン-イレブン**

「セブンミール」  
会員募集中

上総御宿店  
御宿町須賀 603  
TEL.68-2828

丁寧な家具と  
心地よい毎日を

家具の事なら  
**家具の大丸**

いすみ市岬町押日 3550  
電話 0470-87-2622  
HP「大丸木工所」検索

(有)大丸木工所

本格手打の店  
本粉は国産石臼碾

**まきば**

上布施  
TEL.68-5220

ペンション・  
中華レストラン

**チャイナ**

出前 承ります!!  
TEL.68-2920  
ニコニレ

太陽光発電・オール電化  
エアコン・リフォーム  
地デジテレビ・家電

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

シーズ  
**あきば**

御宿町新町312  
TEL 68-2157

オール電化 御宿町 検索

## サークル紹介

### 「御宿台歩こう会」

「御宿台歩こう会」は、自然の中を、いろいろな情報交換をしながら、賑やかに歩く“移動親睦会”のようなものです。

活動日は毎週火曜日です。この日は、1996(平成8)年に会が発足して以来20年間変わらず、「歩こう会の日」として定着しております。

毎火曜日のうち、第1、3週目は半日コース(ハーフウォーキング)、第2、4週目は一日コース(フルウォーキング)の活動です。

半日コースでは、午前9時に西武営業所前を出発し、約2時間を目的地に山側(実谷、上布施、高山田方面)または海側(御宿海岸、岩和田海岸、新町、六軒町方面)を歩きます。

一日コースでは、弁当持参で交通機関を利用して名所旧跡や四季折々の花の名所などを訪ねます。御宿・勝浦・いすみ・鴨川・大多喜・茂原地方が主です。

また、年一回は貸切バスを利用して内房や銚子地方まで足をのびします。

各コースの行先などを毎月発行の会報で、



会員の方々にお知らせしております。

“メンバーのペースについて行けるかな”と迷っておられる方、一度“半日コース”に体験参加してみてください!

この度、約4年前から始めた半日コース時(第1火曜日)に実施している“ゴミ拾い”活動に対し、2016年10月25日付で公益社団法人「小さな親切」運動本部より「実行章」を受章しました。

同本部の推進している様々な活動の一つに「日本列島グリーン大作戦」があります。“ゴミを捨てることでゴミを捨てない心を育てる”ことを目的に、全国で清掃活動を

支援しておられます。その一環として、同御宿支部のご推薦により表彰されました。

今後も日本列島グリーン大作戦の一翼を担って続けるつもりです。

代表 苗村 善健

電話：68-2536

### 「さわやか御宿ラジオ体操会」

私たちは、ラジオ体操を通して、健康と親睦を図る事を目的に噴水広場で毎朝、明るく楽しく行っています。



1927年、昭和天皇の即位を祝う事業の一環として、ラジオ体操が提案され、翌年10月国民保健体操の名称で発表、11月より放送が開始されて以降、国民の体力向上や健康増進の意味をもち、広く普及していきました。現在、世界保健機構(WHO)の発表によると2015年の日本人の平均寿命は83.7歳(女性86.5歳・男性80.5歳)で世界一です。昨今よく云われる「健康寿命」、長生きをすれば良いと言うものではなく、生きる限り健康で明るく、日常を過ごしたいと思うのは万民の思いです。

御宿台のラジオ体操会は、およそ18年前に数人の有志から始まった体操サークルです。当時の御宿台は噴水広場と西武の事務所を中心に別荘が点在する程度でした。夏になると子供達も参加し記念品を貰って意気揚々と帰る姿は、今も遠い日と変わらない風景です。

現在は約50名の皆さんと毎朝6時30分より、お馴染みのメロディーにのせて元気ハツラツ足腰を伸ばしております。

是非、皆さんも一緒に【一日の計は朝にあり】ご参加ください。

代表 江沢 進 電話：60-2909

消防用設備保守点検  
防災用品販売

ムラスギ商会

〒299-4106  
千葉県茂原市粟生野 3492-2  
TEL 0475-34-8252  
携帯 090-5215-7713

新築工事 リフォーム 増改築

小さなことでもお気軽にご相談下さい!

(有)つるおか工務店

御宿町久保 2039 TEL.0470-68-4848  
FAX.0470-68-5499  
ホームページ <http://www.daiku.co.jp/>

塗装工事・  
リフォームは…

野村塗装へ

いすみ市岬町椎木 272-7  
電話：0470-87-3161



勝浦店

TEL 0470-70-1851  
勝浦市新官1337

## 「巡回型元気いきいき教室」の介護予防サポーター

水野 左敏

日本の人口の少子高齢化がいわれて久しく、加えて死亡数が出生数を上回り総人口は毎年30万人弱ずつ減少しています。御宿町の人口7,800人(2015年)のうち65歳以上の高齢者は3,660人、高齢化率は46.9%で千葉県市町村のトップです。また御宿台区だけで見ると高齢化率は65.2%です。この人口高齢化は今後も進むと予想されます。このような人口動態の一方、日本人の平均寿命は依然として延伸しつつあり、2015年男性80.79歳、女性87.05歳となり、特に女性の平均寿命は現在世界トップです。

この長寿社会を迎える中で、高齢者の健康寿命(介護などを必要とせずに日常生活を自立して送れる期間)をできるだけ平均寿命に近づけることが健康増進の目標の1つです。現在、日本人の健康寿命は男性71.2歳、女性74.2歳といわれ、平均寿命との間に男性で約9年、女性で約12年の開きがあります。

御宿町では、高齢者の介護予防(高齢者が要介護状態にならないようにする)のための取り組みとして、「鶴亀くらぶ~介護予防運動教室」と「巡回型元気いきいき教室」を実施しています。私は、御宿町の介護予防ボランティア養成講座を受講し、介護予防サポーターとして「巡回型元気いきいき教室」に協力していますので以下その内容を紹介します。

現在、介護予防サポーター15人(そのうち5人は御宿台住民)は2班に分かれて御宿町の10地区(岩和田、新町、高山田、御宿台、六軒町、上布施、実谷、久保、須賀、浜)を年に2回(合計20回)訪問し、地区集会所等に集まった皆さまに1時間前後の「運動プログラム」を実施します。

その内容は、ストレッチ体操(指・腕・肩・脇腹・足首・ひざ関節)、「月の沙漠」の歌に合わせた軽い全身体操、舌や口の筋肉を運動させる「健口体操」、指の柔軟体操など身体体操、さらに「うた遊び・ことば遊び・じゃんけんゲーム」など発声と脳のはたらきを活性化させる「脳トレーニング」です。最後は「うさぎ追いしかのやま…」を全員大きな声で歌って終了します。なお途中で水分補給など休憩をとります。参加者は各地区の65歳以上の皆さん10人ほどで、どの会場も女性が多いです。皆さん和気あいあいの雰囲気の中で身体と脳をはたらかせ、一つ一つのプログラムが終わった後はほっとして、笑い声が絶えません。

「おんじゅく お知らせ版」で毎回開催の知らせがありますので、皆さんの参加をお待ちしています!!

## 管理業務トピックス

(2016年8月1日~11月30日)

- 8月5日 御宿町花火大会後の場内巡回
- 17日 台風7号に伴う緊急巡回の実施  
防犯パトロールの実施  
(いすみ警察、御宿町、自治会、西武P)
- 22・23日 台風9号に伴う巡回の実施、  
停電の問合せ対応(56件)
- 23日 別荘所有者へ別荘点検のハガキの発送
- 29日 御宿台秋祭り説明会に出席
- 9月1日 環境整備委員会(8月度)
- 17日 ふれあい広場の通路補修工事
- 22日 大雨後の巡回の実施
- 26日 御宿台秋祭り説明会に出席
- 29日 環境整備委員会(9月度)
- 10月4日 秋祭りの準備(舞台設営)
- 7日 秋祭りの準備(会場設営)
- 8日 秋祭り開催
- 28日 粗大ごみの回収処分の実施
- 11月1日 環境整備委員会(10月度)
- 22日 地震発生後の緊急巡回の実施
- 25日 選挙看板の設置(御宿町長)
- 25日 郵便ポストの交換作業(いすみ郵便局)
- 27日 庭不整備住宅のチェック
- 28日 三者協議の事前調整会議  
(御宿町、自治会、西武P)

### ■庭のお手入れについて(お願い)

特に別荘でお庭のお手入れが行き届かず、草や樹木の枝が伸びた状態で放置されているケースが見受けられます。こういった状況はご近所への迷惑となり、特にこの時期は枯草火災が懸念されております。また、家屋老朽化の一因にもなるため、ぜひとも適切なお手入れをお願いいたします。なお、営業所ではお庭の草刈り・樹木剪定作業等を承りますので、お気軽にお問合せください。



**西武プロパティーズ**  
御宿台営業所

**三二情報**

- ◆土地の販売
- ◆仲介物件の販売(売却相談)
- ◆建物・庭のリフォーム
- ◆別荘の建物・庭管理

安心・安全を心がけております。  
皆さまからのお問合せを心より  
お待ちしております。

**お問合せ先**

TEL: 0470-68-6221  
FAX: 0470-68-6225  
Eメール: b.onjuku@seibupro.jp

**御宿台開発状況**  
【11月30日現在】

- \* 売却済分譲地  
1,440区画
- \* 建築戸数  
1,075戸
- \* 建築中 12戸
- \* 定住届出  
600戸



## 『冬を健康に乗り切るために』

青葉クリニック  
院長 恩田宏一郎

冬季に多い病気として生命に関わる疾患である心筋梗塞、脳出血を通して日頃感じていることを少しお話してみたいと思います。

これらの病気が冬季に多い理由の一つは寒暖の差に伴い血圧の急激な上昇下降の変動が心臓や血管に負担をかけるためと言われています。最近他界された名俳優も入浴時の寒暖の差による「ヒートショック」と言われていますが、それを避ける工夫を決して疎かにしないことが冬季では非常に大切です。

次に初期の対応について留意して頂きたいことがあります。ご存知と思いますが、急性心筋梗塞では多くは前胸部が痛む、絞め付けられる、重苦しいなどの症状ですし、脳出血(あるいは脳梗塞)では短時間の症状を含め麻痺や意識障害などです。症状が強ければ多くの人はいはそれと病気を想起して安静なり救急車の依頼なりをするでしょう。しかし、軽い場合重大な病気とは思わず、安静にしなければならぬにも拘わらず自らの足で通院し、却って生命の危険を招いてしまうことがあることは留意すべきことです。胸痛を診てもらおうと自身で運転し途中急変してしまった話を聞き残念に思ったことがあります。



また、軽い胸痛から自身の車で来院し、しばらく順番を待った上に心筋梗塞と診断され救急搬送された方が当院でも複数います。無事退院されたとはいえ幸運であったと感じています。

このようなことを少なくするためにも気軽に電話で相談できる「かかりつけ医」を持つことも大切なことの一つです。具合が悪いときには生命に関わる「頭」の病気では? 「心臓」の病気では? と疑う心構えを持ちつつ、その心配がある時には「かかりつけ医」に対応を相談されるべきと日頃

感じています。

最後に、皆様が今年一年健康でありますよう祈念致します。

青葉クリニック

所在地: 御宿町須賀475-1

電話: 0470-68-7766

診療科: 内科、消化器内科、  
循環器内科、小児科

受付時間: 9:00~11:30、

14:00~16:00

月曜日~金曜日、土曜日は午前のみ

休診日: 土曜日午後、日曜日、祝日



### 平成28年度 赤い羽根共同募金応募状況

平成28年度赤い羽根共同募金応募状況について、御宿町支部からの報告は次の通りでした。

御宿台区は募金目標75,000円に対して実績64,010円。昨年実績(79,068円)比19%減です。目標額に対しても15%下回っており、依然御宿台区は未達状況にあります。

町全体で見ると、募金目標1,006,000円に対して実績は1,029,884円で、目標額を2%上回っております。皆さんから寄せられた浄財は、千葉県内の社会課題を解決するための活動や、様々な地域課題を解決するための活動を行う団体に対する助成金として使用されます。

### 自治会費の納入は、ゆうちょ銀行の 指定振込用紙が便利です!

(口座記号) (口座番号)

00130-5-0410064

加入者名 御宿台区運営委員会

(または運営委員までご持参ください)



御宿版CCRC(生涯活躍のまち)第1回推進協議会が開催され本格始動しましたので本誌でも概略紹介しました。御宿台住民としても大いに期待したいです。

平成28年度から始まった「介護予防サポーター制度」の活動内容も取り上げました。受講者として参加されることも楽しいことですが、興味のある方は、介護サポーターとして活躍されては如何でしょうか?

今年の冬は、インフルエンザが大流行しています。寒暖の差が激しい冬は、危険が一杯な季節でもあります。青葉クリニックの恩田先生に執筆をお願いして「冬を健康に乗り切る」ために留意すべき事を教えて貰いました。健康生活の維持増進の参考にしてください。(田中)

### 区運営委員会委員 (平成28年度)

西浦 良一	会 長	[区 長]	232-09	68-5534
田中 茂	副 会 長	[区長代理]	336-13	62-6901
石川 貢司	防災防犯	[土木委員]	312-10	68-6753
水野 左敏	健康増進		332-09	68-8077
小藪 栄	総 務		107-12	68-5310
石嶋 繁	総 務		222-16	62-6106
稲葉 憲二	総務(記録)		421-13	68-6838
植田 行貴	総 務	[土木委員]	103-08	68-2150
椎名 義男	環境衛生	[衛生委員]	202-09	62-5758
寺島 正博	総 務		227-04	62-6500