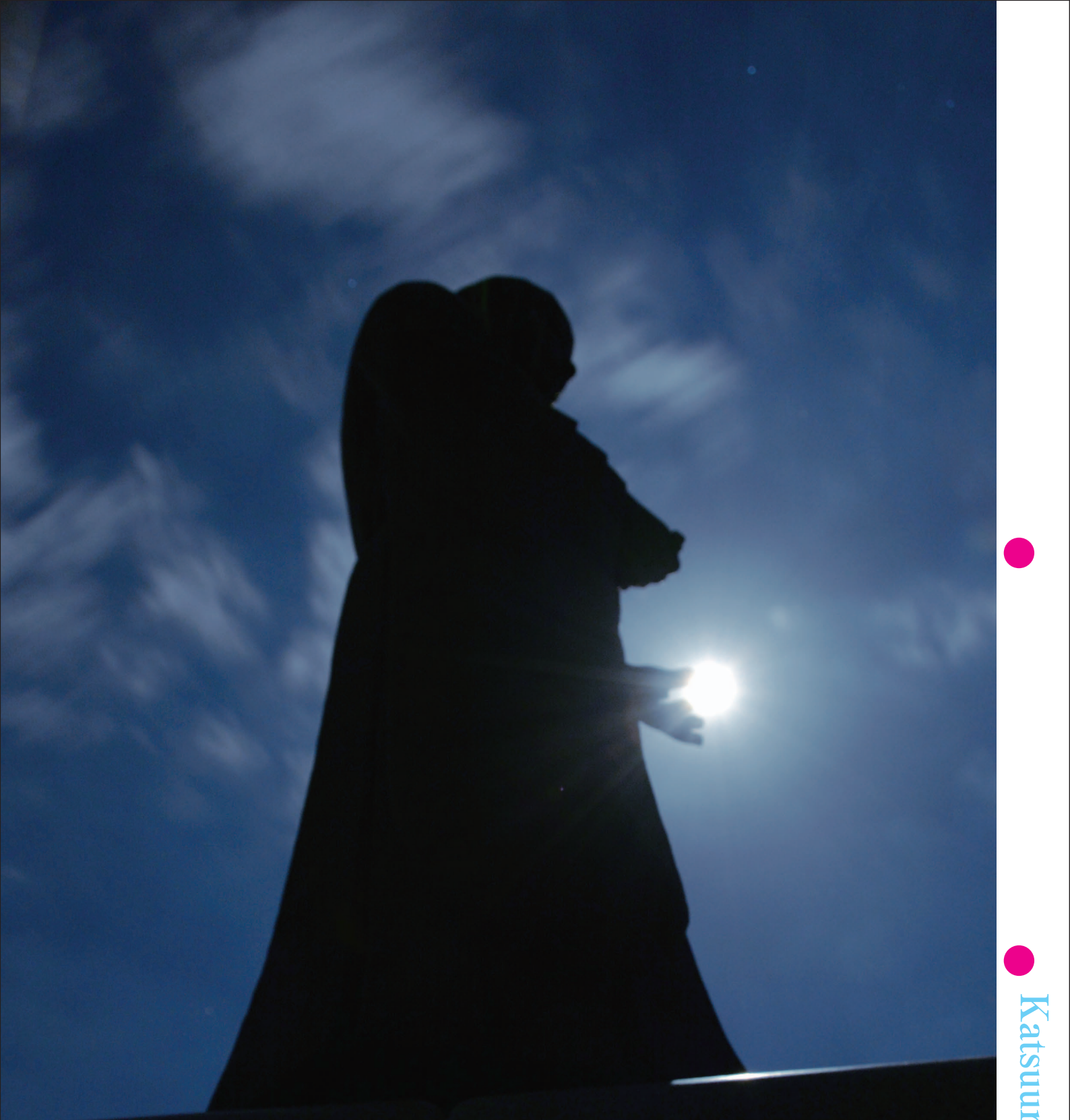




『いまに至り、なにを想う』

～養珠院お万の方と十五夜と～

の
広報

かつうら

2017
11/2
No.843



先月の4日は陰暦の8月15日で、中秋の名月、十五夜でしたね。

中秋とは陰暦の7月から9月の秋の季節のちょうど真ん中の日を差す言葉です。

陰暦の8月は平安時代から、1年のなかで空が最も澄みわたり月が明るく美しい、とされており、「月々に月見る月は多けれど月見る月はこの月の月」なんて歌もあるくらいです。

ちなみに仲秋と書くと陰暦8月全体のこととなり、意味が少し変わってしまいます。

表紙の写真は、八幡岬公園のお万の方様に、中秋の名月を手にとってもらったものです。

思い付きでこの写真を撮りましたが、本稿を書くにあたり調査した「お万布さらし」の伝承によれば、勝浦城が落城し、お万の方様が布をさらしてお逃げになったのは、奇しくも旧暦8月15日。

「満月が雲に隠れた夜の闇にまぎれて…」とのこと。

さらに地元には、落城の夜にあたることから、月見の団子は家の中にこっそりと飾り、月見は遠慮する風習まであったとか。

思えば当日は雲が多く、カメラに手と月の位置を合わせておいても、雲が通り過ぎるのを待つ間に月が上がってしまい、慌ててカメラを合わせ直しているうちに、また雲がかかるといったことの繰り返しで、結局、お万の方様にも3時間ほどお付き合いいただきました…。

お万の方様が中秋の名月に対してどのようなお気持ちであったか調べることはできませんでしたが、どうか御気を悪くされませんよう祈るばかりです。

※「広報かつうら facebook ページ」に関するお知らせ

この記事は「広報かつうら facebook ページ」に掲載する予定でしたが、10月5日からfacebookのセキュリティチェックの不具合でアカウント認証エラーが続いており、本稿の最終校正日の10月26日現在も復旧しておりません。

ご利用いただいている皆様には、ご不便をおかけすることとなり、大変申し訳ございません。

あなたにぴったりがきっと見つかる♪

わくわく WaküWakü♪カルチャースクール



対 象

市内在住・在勤・在学の方（小学生以上）
親子一緒に参加も可能です（小学生は保護者同伴）

受付期間

11月15日（水）9：00より受付開始

※定員になり次第締め切り

『年の瀬』特別教室

そば打ち学校

「分校のお蕎麦屋さん」が

やってくる！

TVや雑誌で取り上げられた、深緑にたたく『分校のお蕎麦屋さん』がキュステに帰ってきます！季節は冬、この教室で蕎麦作りを学んでご家族に年越し蕎麦を振舞いませんか？さあ、今が挑戦の時！

開講日程

▽冷たいお蕎麦教室
12月4日（月）

▽温かいお蕎麦教室
12月18日（月）

時間 13時～15時

場所 芸術文化交流センター調理室

定員 12名（2人1組、1卓での作業になります。）

持ち物 タオル（手拭い用）、三角巾（バ
ンダナ、調理用帽子でも可）

※ご自身で蕎麦打ち道具をお持ちの方
はぜひご持参ください。

参加費 3,500円（材料費）

講師 そば処「もみの木庵」（大多喜町）
の皆さん

※全1回の教室を2回開講いたします。
多くの方に受講していただくため、複
数のご予約はご遠慮していただく場合
がございます。



クレイアート・クリスマス教室

『手作りオーナメント＆

フラワーリース』を作るつづ

子供から大人まで楽しめるクレイア
ート、初めての方でも大丈夫！おしゃれな
飾りを飾って素敵なクリスマスを楽しみ
ませんか？樹脂粘土で作るのでとても
長持ち、来年も飾っていただけます。子
供用と大人用のコースがあります、親子
での参加も大歓迎です！

※子供用コース…サンタと雪だるまの
オーナメント

大人用コース…クレイ紫陽花のクリス
マスリース

開講日程 12月10日（日）

時間 10時～12時

場所 芸術文化交流センター調理室

定員 15名

持ち物 タオル（手拭い用）、A4サイ
ズの空箱（作ったリースを持ち帰る
ために使います）

参加費 1,500円（材料費）

講師 内野 美佐
（株）ウエディングファクトリー



アートフラワーお正月教室

「お花のオーナメント」を

作るつづ！！

成年にちなんだ、一味違うお正月飾り
を作ってみませんか？玄関、台所、どこ
にでも飾れる素敵なお花の置物を作っ
て、新年を祝いましょう！長く飾れます
のでお正月が過ぎた後でも楽しめます。

開講日程 12月22日（金）

時間 19時～21時

場所 芸術文化交流センター調理室

定員 15名

持ち物 ハサミ（ご自身でグルーガンを
お持ちの方はぜひご持参ください）

参加費 2,300円（材料費）

講師 根本 敬子
（花のアトリエドルチェ）



申込・問合せ

勝浦市芸術文化交流センター

TEL 73-11001

※メール・FAXでのお申し込みは受け
付けできません。



古新田区 神明神社



上植野・名木区 熊野神社



植野・星山区 香取神社



大森区 熊野神社

大森区では、木更津総合高校の和太鼓部による軽快なパフォーマンスが披露されました。今年で3回目となるこの演奏。地元の方々も、響き渡る和のリズムに聞き入っていました。

※今回は、紙面の都合により、上野地区、興津地区の写真を掲載します。
なお、興津地区については9ページに掲載しています。

上野地区

勝浦各地で

秋

の祭り



赤羽根区 熊野神社



小羽戸区 山神社



大森区 木更津総合高校和太鼓部

11月は ねんきん月間



いいぞ!!
「11月30日は「年金の日」です!!」

厚生労働省では、「国民お一人お一人、
「ねんきんネット」などを活用しながら、
高齢期の生活設計に思いを巡らしてい
ただく日」として、11月30日を「年金
の日」としました。

この機会に、「ねんきん定期便」や
「ねんきんネット」で、ご自身の年金記
録と年金受給見込額を確認し、未来の
生活設計について考えてみませんか。

「ねんきんネット」をご利用いただ
くと、いつでもご自身の年金記録を確認
できるほか、将来の年金受給見込額に
ついて、ご自身の年金記録を基にさま
ざまなパターンの試算をすることもで
きます。

「ねんきんネット」については、日本
年金機構のホームページでご確認いた
だくか、千葉年金事務所にお問い合わせ
ください。

**年末調整や確定申告には
「社会保険料(国民年金保険料)
控除証明書」が必要です**

納付した国民年金保険料は、その全
額が社会保険料控除の対象になります。
(所得税、市県民税)

控除として申告する場合は、「今年1
年間に納付した保険料(見込みを含む)」
を証明する書類の添付が必要です。

11月上旬に日本年金機構から送付さ
れる「社会保険料(国民年金保険料)」

控除証明書」や領収証書は、申告を行
うまで大切に保管してください。(平成
29年10月1日から12月31日までの間に、
今年をはじめ国民年金保険料を納めら
れた方へは、翌年の2月上旬に送られ
ます。)

ご自身の保険料だけではなく、ご家
族(配偶者やお子様など)の負担すべ
き国民年金保険料を支払っている場合、
その保険料も合わせて控除が受けられ
ます。

**国民年金保険料の
「後納制度」について**

過去5年以内に納め忘れた国民年金
保険料を納付することで将来の年金額
を増やすことができる「後納制度」が
平成27年10月から平成30年9月までの
3年間に限り実施されています。

後納制度を利用することで年金額を
増やすことや、年金の受給ができなかつ
た方が受給資格を得られることがあり
ます。

従来、老齢年金を受け取るためには、
保険料納付済期間と保険料免除期間な
どを合算した資格期間が原則として25
年以上必要でしたが、平成29年8月か
らは、資格期間が10年以上あれば老齢
年金を受け取ることができるようにな
りました。そのため、後納制度を利用
し不足している保険料を納めることに
より、年金の受給ができなかった方が
受給資格を得られる可能性があります。

ただし、すでに老齢基礎年金を受給
している方などは、後納制度の利用は
できません。後納制度を利用するには、
申し込みが必要です。詳しくは、「ねん
きん加入者ダイヤル」(☎0570-
003-0004)または千葉年金事務
所にお問い合わせください。

**年金に関する電話による
お問い合わせ先**

▽国民年金に関すること
千葉年金事務所

☎043-242-6320

▽国民年金、年金の請求・受給など
に関すること

ねんきんダイヤル

☎0570-05-1165

※050で始まる電話でお掛けにな
る場合は

☎03-6700-1165

受付時間

▽月曜日

8時30分～19時

▽火・金曜日

8時30分～17時15分

(週初の開所日 8時30分～19時)

▽第2土曜日

9時30分～16時

※右記以外の土日、祝祭日、年末年
始は除く

※お問い合わせの際は、基礎年金
番号がわかるものをご用意くだ
さい。

11月は、ちば国保月間

2年連続で単年度収支黒字も

一人あたり医療費は依然、高水準に

—平成28年度決算—

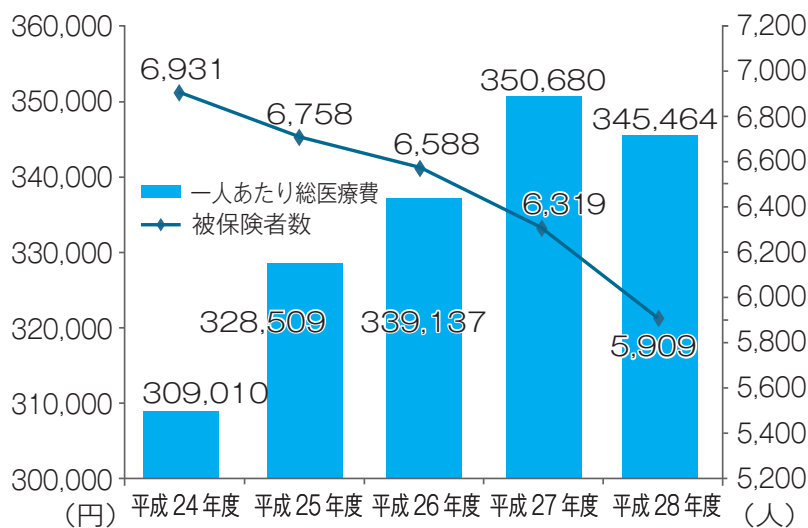
平成28年度における国民健康保険特別会計（事業勘定）決算規模は、歳入総額32億4,239万3,079円（前年比1億2,697万8,411円減・△3.77%）、歳出総額30億6,440万5,812円（前年比1億4,261万5,994円減・△4.45%）となりました。

収支状況をみると歳入歳出差引額と実質収支額は同額の1億7,798万7,267円（前年度1億6,234万9,684円）となり、平成28年度実質収支額から前年度実質収支額を差引いた単年度収支は15,637,583円で、2年連続の黒字（前年度262万1,120円の黒字）となりました。

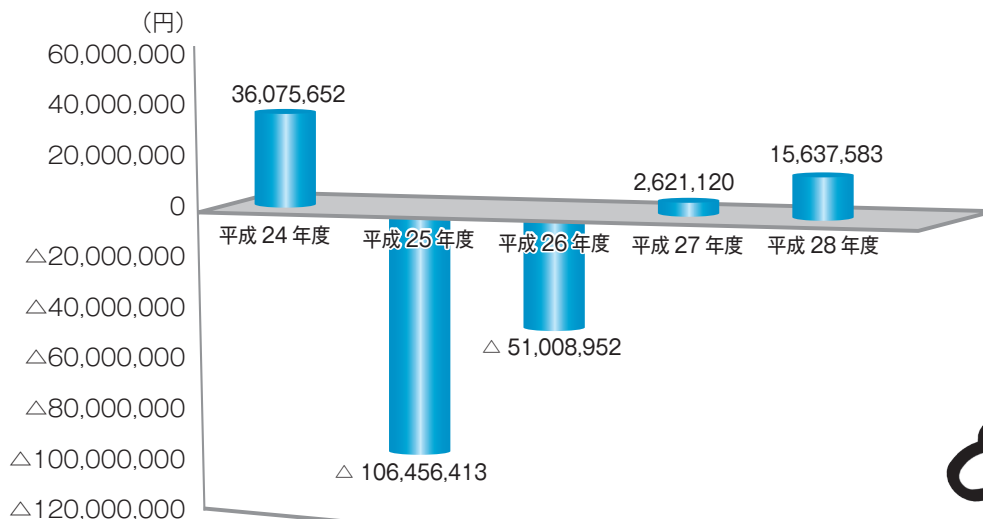
一方で、被保険者数は年々減少しているにも関わらず、一人当たりの医療費は依然、高い水準にあります。今後、保険給付費の増加や、急激な保険税の落ち込みに備えるため、歳計剰余金のうち2,000万円を前年度に引き続き積立を行い、財政調整基金は累計5,000万円となりました。

今後も安心して医療が受けられるよう国民健康保険制度を維持するには、一人ひとりが医療費を抑える努力することが大切です。

被保険者数と一人あたり総医療費の推移



国民健康保険特別会計（事業勘定）単年度収支の推移





11月は、ちばは国保月間

平成30年4月から 国民健康保険制度が 変わります

「持続可能な医療保険制度を構築するための国民健康保険法等の一部を改正する法律」が平成27年5月27日に成立しました。この法律の成立により、平成30年度から国民健康保険の財政運営の責任主体が市町村から都道府県に変わり、安定的な財政運営や効率的な事業の確保などの国保運営に中心的な役割を担い、制度の安定化を目指します。

今後、都道府県では、都道府県内の医療費などを推計し、その保険給付費に充てるため、市町村ごとに国保事業費納付金の額を決定し、併せて、納付金を納めるために必要な標準保険料率を算定して各市町村に通知を行います。

市町村では、納付金を納めるため、国保の被保険者から保険税額を徴収し、都道府県へ納付することとなります。平成30年度からの保険税率・額については、この納付金および標準保険料率を参考として決められることとなります。

改正後における国保運営のあり方

改正の方向性		
1. 運営の在り方 (総論)	○都道府県が、当該都道府県内の市町村とともに、国保運営を担う ○都道府県が財政運営の責任主体となり、安定的な財政運営や効率的な事業運営の確保などの国保運営に中心的な役割を担い、制度を安定化 ○都道府県が、都道府県内の統一的な運営方針としての国保運営方針を示し、市町村が担う事務の効率化、標準化、広域化を推進	
	都道府県の主な役割	市町村の主な役割
2. 財政運営	財政運営の責任主体 ・市町村ごとの国保事業費納付金を決定 ・財政安定化基金の設置・運営	・国保事業費納付金を都道府県に納付
3. 資格管理	国保運営方針に基づき、事務の効率化、標準化、広域化を推進（※4、5も同様）	・地域住民と身近な関係の中、資格を管理（被保険者証などの発行）
4. 保険料の決定 賦課・徴収	標準的な算定方法などにより、市町村ごとの標準保険料率を算定・公表	・標準保険料率などを参考に保険料率を決定 ・個々の事情に応じた賦課・徴収
5. 保険給付	・給付に必要な費用を、全額、市町村に対して支払い ・市町村が行った保険給付の点検	・保険給付の決定 ・個々の事情に応じた窓口負担減免など
6. 保健事業	市町村に対し、必要な助言・支援	・被保険者の特性に応じたきめ細かい保健事業を実施（データヘルス事業など）

いつも身近に「安心」を

11月は「動物による危害防止対策強化月間」です!

次のことに注意して、動物による事故や迷惑を防止しましょう。

▽人が犬にかまれる事故が、平成28年度は県内で173件発生しました。

・飼いが人をかんだ時は保健所へ届け出し、かんだ犬が狂犬病の疑いがないかどうか獣医師の検診を受けさせることが必要です。

・犬を飼う場合には、事故を起こさないようなしつけ、飼い方をすることが重要です。

・公園なども含め、犬の放し飼いは禁止されています。散歩は犬を制止できる人が、短い引き綱で行いましょう。

・犬は来訪者の届かない場所で飼いましょ。また、門や玄関から犬が飛び出さないよう注意してください。

▽犬の登録と年1回の狂犬病予防接種は、法律に定められた飼主の義務です!

▽猫は屋内で飼いましょ!

糞尿や鳴き声による被害を防止でき、感染症などの危険から猫や人を守ることができます。

また、地域猫活動などで屋外にいる飼主のいない猫の世話をする場合には、特に過度のふれあいは避け、かまれたりひつかかれたりしないように注意しましょ。

▽犬猫合わせて10頭以上飼う場合、保健所への届出が必要です(91日齢未満の犬猫を除く)。

▽一部のサル、ヘビなどの特定動物を飼う場合は、あらかじめ保健所長の許可が必要です。

▽ペットがいなくなったらすぐ探し、保健所、警察、動物愛護センターに電話などで届け出ましょ。また、迷子札をつける、動物病院で「マイクロチップ」を装着および登録するなどして、保護された際に飼主がわかるようにしましょ。

▽動物は責任をもつて最後まで面倒をましょ。やむを得ない事情で飼えなくなった場合は、新しい飼主を探してください。保健所、動物愛護センターでは飼主探しをお手伝いましょ。

▽動物愛護センターでは、定期的に「犬の飼い方・しつけ教室」を開催しています。また、動物愛護やしつけ方、動物由来感染症などについて、学校、地域の勉強会に講師を派遣します。

問合せ・ご相談

▽夷隅健康福祉センター(保健所) ☎73-0145

▽県動物愛護センター

☎0476-9315711

▽生活環境課生活環境係

☎73-6639

税について\ちよつと/考えてみよう! 「税を考える週間」

11月11日-11月17日

今年のテーマは「くらしを支える税」です

ドラマ仕立ての動画で見る



税について考えてみよう



国税庁のホームページでは「国税庁の取組」や「税に関する情報」を紹介しています。

くわしくはこちら

税を考える週間

検索



1人に1つ。マイナンバー マイナンバー制度についても紹介中

税務署へ申告書や申請・届出書を提出する都度、「マイナンバー」※又は「法人番号」の記載が必要です。
※マイナンバーを記載した申告書などを提出する場合には、本人確認書類の提示又は写しの添付が必要です。



※上記コードのURLは今後変更する場合があります。

国税庁
www.nta.go.jp



守谷区 大山神社神輿



守谷区山車



守谷区胎内くぐり

興津地区

守谷区、興津区の祭りの様子をお伝えします。

勝浦各地で

秋
の祭り



大神輿復活10周年の餅投げ



興津区 鹿島神社神輿



興津区屋台



夜の神輿も迫力あり



興津区小神輿

お知らせ

古市佳央氏特別講演会

「本当の幸せとは
〜乗り越えられない
壁はない〜」

勝浦市青少年相談員連絡協議
会では、古市佳央氏（全国・講師
オーディション2013グラン
プリ受賞）をお迎えして、講演
会を開催いたします。皆様お誘
いあわせのうえご来場ください。

日時 11月21日(火) 13時開場
13時30分開演

会場 芸術文化交流センター
※入場無料

問合せ 勝浦市青少年相談員連
絡協議会（社会教育課内）

☎73-6665

名木緑風苑

「菊展」のご案内

名木緑風苑の菊展を今年も開
催いたします。お気軽にお越し
ください。お待ちしております。

日時 11月2日(木)〜7日(火)
10時〜15時

会場 特別養護老人ホーム名木
緑風苑駐車場

※入場無料、駐車場完備（台数
制限あり）

問合せ 特別養護老人ホーム名
木緑風苑総務課

☎70-5150

千葉県立中央博物館 大多喜城分館企画展

「なつかしの街並み
〜明治・大正・昭和の大多喜〜」

大多喜町の中心街は、近世の
城下町を出発点とし、明治維新
後も公共機関や諸産業の地域的
中核となり、豊かで、活気にあ
ふれた街並みが広がっていました。

近代から現代につながる地
域伝来の資料を掘り起こし、当
時の大多喜のにぎわいを紹介し
ます。また、いすみ鉄道「国吉
駅」にある「人車軌道」の復元
品を実際に動かす行事など、楽
しい関連事業も盛りだくさん！
詳しくは当館HPまで。

展示期間 12月3日(日)まで
入場料 大人300円、高年生
150円、中学生以下と65歳
以上は無料

問合せ 千葉県立中央博物館大
多喜城分館

☎82-3007
[http://www.chiba-muse.
or.jp/SONAN/](http://www.chiba-muse.or.jp/SONAN/)

HP [http://www.chiba-muse.
or.jp/SONAN/](http://www.chiba-muse.or.jp/SONAN/)



人車軌道

千葉県生涯大学校 「外房学園祭」

楽しさ満載の学園祭を計画し
ています。ぜひご来場ください。

日時 11月18日(土) 10時〜16時
11月19日(日) 10時〜15時

場所 外房学園茂原本校舎
入場料 無料

内容
▽展示 手工芸、切り絵、写真、
絵手紙、書道、川柳、園芸品、
陶芸作品 など

▽販売 園芸（野菜、花苗）、
陶芸作品 など

▽体験 グラウンドゴルフ、ス
ポーツ吹き矢、パソコンで名刺
作り、書道、健康麻雀 など

▽芸能 落語、民謡、合唱、銭
太鼓、笑いヨガ、南京たます
だれ、詩舞 など

問合せ 外房学園茂原本校舎
☎0475-2518228

平成30年度千葉県 生涯大学校学生募集

応募条件 健康、仲間づくり、
社会参加に興味のある千葉県
在住の方で、原則として60歳
以上の方

募集期間
11月10日(金)〜12月28日(木)

願書配布場所 生涯大学校各学
園、各市町村高齢者福祉担当
課、各地域振興事務所、県庁

高齢者福祉課

※郵送希望者は、140円切手
を貼った返信用封筒（角2）
を同封し、左記へ郵送

問合せ
千葉県生涯大学校事務局
〒260-0801 千葉市
中央区仁戸名町666-2
☎043-266-4705

千葉県農林水産 就業相談会

千葉県で農業・林業・漁業を
始めたいなど興味がある方なら
誰でも参加できます。

日時 11月23日(祝)
10時〜15時

場所 千葉市きぼーる13階

対象者 千葉県で農業・林業・
漁業を始めたいなど興味があ
る方

内容 千葉県で農業や林業、
漁業に取り組もうとする方
や、農業法人への就職を考
えている方へ情報提供や個
別相談を行います。また、
新規就業した方から体験談
を聞き、アドバイスを受け
ることが出来ます。

問合せ
▽県農林水産部担い手支援課
☎043-223-2904
▽（公社）千葉県園芸協会
☎043-223-3008

応急手当普及員講習

種別 応急手当普及員講習Ⅰ
（24時間）

日時 平成30年3月12日(月)〜14日(水)
8時30分〜17時30分
（連続3日間）

場所 夷隅郡市広域市町村圏事
務組合消防本部2階会議室

内容 当消防本部管内事業所の
従業員または消防組織などの
構成員に対して行う応急手当
の普及指導に従事する指導者
の育成（応急手当普及員講習
Ⅰカリキュラムとあり）

対象者 勝浦市、いすみ市、大
多喜町、御宿町の事業所（学
校含む）、自主防災組織、そ
のほか消防防災に関する組織

定員 20人（先着順）

受講料 無料（ただし、講習で
使用する教科書を書店などで
直接購入してください。消防
本部では販売していません）

申込方法
定員に限りがありますので、
夷隅郡市広域消防本部警防課
に電話で申し込み

申込期間 12月1日(金)の8時30
分から平成30年1月31日(水)の
16時まで

問合せ
夷隅郡市広域消防本部警防課
☎80-0133

入札結果の公表

◆件名◆場所◆期間

◆落札業者名◆契約金額

▽敷地内法面崩壊対策工事（勝浦小学校）

・墨名地内

10/17～H30/3/23

佐久間建設株式会社

32,292,000円

▽勝浦中学校プール建設工事設計業務委託

・出水地内

10/17～H30/3/30

株式会社建築研究所

7,020,000円

問合せ 財政課契約検査係

☎73-6649

勝浦で創業しよう 「かつら創業塾」

創業・起業に関心のある方や、創業を予定している方を対象として開講する全4日間の創業塾。基礎から実践的な内容まで、創業に必要な知識を短期間で習得することができます。

日程

11月19日・26日、12月3日・10日（すべて日曜）

時間 9時30分～15時30分

場所 勝浦市商工会

受講料 3,000円

（テキスト代として）

定員 20人（先着順）

修了特典

①会社設立時の登録免許税が半額になります

②各種融資制度での特典あり

③創業補助金の申請が可能になります

※本講座を受講し、一定の要件を満たした場合の特典です

申込・問合せ 勝浦市商工会

☎73-0199

障害者雇用促進 就職面接会

ハローワーク茂原・いすみでは、障害者（身体、知的、精神）の方を対象とした就職面接会を開催いたします。

求人企業はハローワーク茂原・いすみを管轄とする企業が参加を予定しております。

なお、参加を希望される事業所の方は11月30日（木）までに所在地を管轄するハローワークにお申し込みください。障害者の方は11月12日（金）までにハローワーク茂原にお申し込みください。

日時 平成30年1月22日（月）

13時30分～15時30分

場所 茂原市役所市民室

問合せ ハローワーク茂原求人

専門援助部門

☎0475-2518609

11月15日から 『狩猟期間』が始まります

11月15日（水）から平成30年2月15日（木）の間、一般の狩猟者が市内の山野で、猟銃を使う「狩猟」を行います。

ハイキングや農作業などで山野に出かける場合は、狩猟者から確認されやすいように目立つ服装をしたり、ラジオを携帯するなど、事故防止の対策をして、十分に注意してください。

狩猟者はマナーを守り、事故のないよう安全な狩猟を心がけてください。

問合せ 県自然保護課

☎043-223-2972

お気軽にお問い合わせください

青色会員募集中！

事業所得や不動産所得などのある個人事業主すべての方は、記帳と帳簿などの保存が義務となっており、どうせ記帳するのであれば、特典のある「青色申告」にしませんか。

青色申告会では、記帳や申告について色々なサポートを行っております。この機会にぜひご入会ください。

会員へのサポート内容

・記帳や決算の指導

・研修会や説明会の開催

・パソコン会計や電子申告の指導など

茂原税務署管内青色申告会

☎0475-231273

自動車税の滞納は 見逃しません！

千葉県は、自動車税の未納額の縮減のため、11月から3月までを滞納整理強化期間とし、給与・預金・自動車などの差押えを一層強化します。自動車税を納められていない方は、至急納付してください。

問合せ 千葉県茂原県税事務所収税課

☎0475-2211721

千葉県茂原県税事務所大多喜支所

☎82-2214

千葉県総務部税務課

☎043-223-2127



茂原県税事務所差押え自動車の引揚げ例

市民課窓口の日曜開庁日のお知らせ

第1日曜日	11月 5日	8:30～12:30
第3日曜日	11月19日	
第1日曜日	12月 3日	

・住民票、戸籍、印鑑証明の交付を受けることができます。
・交付の際、本人確認のできる運転免許証などの提示が必要です。

問合せ 市民課市民係 ☎73-6612

◆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

◆納税・納付◆

○固定資産税	: 3期	納期	11月30日（木）
○国民健康保険税	: 5期	納期	11月30日（木）
○介護保険料	: 4期	納期	11月30日（木）
○後期高齢者医療保険料	: 5期	納期	11月30日（木）

※口座振替をご利用の方は、残高の確認をお願いします。
問合せ 税務課徴収班 ☎73-6622



筋肉を維持して健康で過ごすための方法を、シリーズでご紹介していきます！

フレイルにならないために ～ 社会参加編 外に出よう！ ～

※フレイルとは、加齢に伴い、身体の予備能力が低下して体が弱くなっている状態（虚弱化）のことをいいます。

年齢を重ねると、病気などから外出を控えがちになり、活動量が低下しやすくなります。活動量が減ると、筋力低下、食欲不振、不眠などを招き、フレイルへ陥ります。そのため、

いくつになっても、社会的な役割や生きがいを持ち、仲間とつながっていることが大切です。

つながって、広がる！元気の輪！

趣味、習いごと、ボランティアなど、活動の場はたくさんあります。一人ひとりが役割を担い、人とのつながりが広がると、地域も活性化します。あなたの知識や経験を生かして、興味のあることから始めてみましょう！



趣味活動

老人クラブ、菜園、ガーデニング、釣り、カラオケ、買物、旅行など

スポーツ

グラウンドゴルフ、卓球、ウォーキング、ヨガなど



習いごと・サークル

コーラス、太極拳、踊り、俳句、パソコン教室、料理教室など



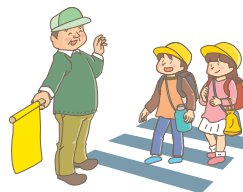
就労

ボランティア

シルバー人材センター・生涯大学校

ボランティアサークル

環境美化、施設慰問など



ちょっとしたお手伝い

草取り、ゴミ出し、買物、交通安全運動、子守りなど

初心者
大歓迎！

勝浦歌劇団、団員募集中！

勝浦歌劇団では、現在、ベートーヴェンの第九を練習しています。団員は、幅広い世代の方が参加しており、わきあいあいとしていて、練習中は笑いが絶えません！初心者の方も、見学をしたら、すぐに始めたくなくとも思います！あなたも、一緒に始めませんか？



練習日

木曜日

18～21時

場所

勝浦集会所
(図書館上)



うたびと2期生募集！

うたびとは、歌を通して、脳の若返りを目指すボランティアです。歌が好きな方、何かを始めたい方、ぜひお待ちしております！

ご興味ある方は、お気軽にお電話ください！

連絡・問い合わせ先

勝浦市地域包括支援センター（介護健康課内）

☎ 73-6615・6616