

いつかは皆が見上げる大空へ！



●主な内容 Contents●

財政事情の公表	P2~3
市職員給与などの公表	P4~5
勝浦市観光アプリ登場	P8
インフォメーションガーデン	P10~11
地域いきいき通信	P12

広報 **IKATSURA**

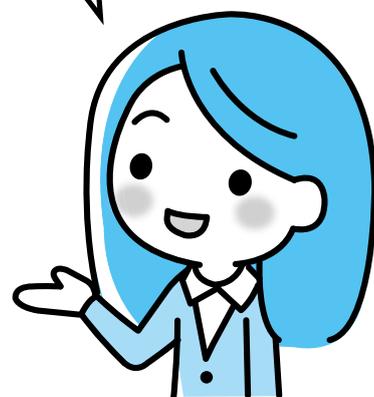
かつら

2015
12/4
No.801

平成26年度決算の概要

財政事情の公表

市では、皆さんが納めた税金、国や県からの支出金などがどのように使われたのかお知らせするため、毎年2回、「財政事情」の公表を行っています。
 今回は、9月議会で認定された平成26年度決算の概要と、平成27年度上半期（平成27年4月1日から9月30日まで）の予算執行状況等について公表します。

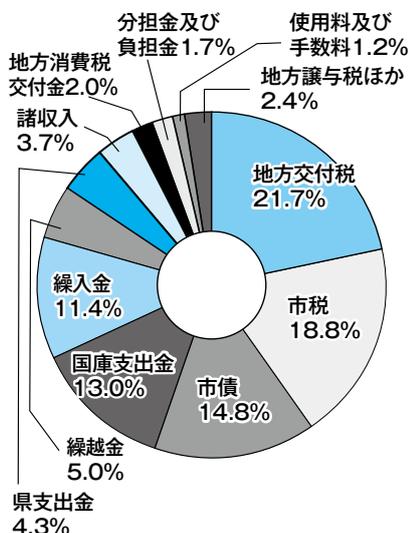


①一般会計

()内は前年比

歳入

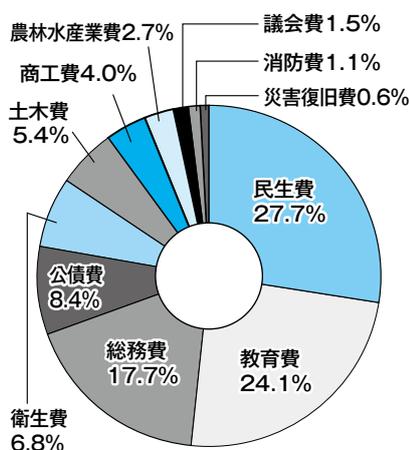
113億138万円 (△4.1%)



地方交付税	24億5,651万円	(△2.6%)
市税	21億2,225万円	(△0.9%)
市債	16億7,289万円	(△16.8%)
国庫支出金	14億6,516万円	(△35.1%)
繰入金	12億9,322万円	(180.4%)
緑越金	5億6,199万円	(9.8%)
県支出金	4億8,376万円	(△38.3%)
諸収入	4億2,019万円	(2.0%)
地方消費税交付金	2億2,655万円	(20.2%)
分担金及び負担金	1億8,925万円	(4.7%)
使用料及び手数料	1億3,614万円	(△5.6%)
地方譲与税ほか	2億7,347万円	

歳出

107億9,726万円 (△3.8%)



民生費	29億9,365万円	(7.4%)
教育費	26億462万円	(△8.5%)
総務費	19億1,362万円	(△12.8%)
公債費	9億391万円	(3.9%)
衛生費	7億3,048万円	(△4.1%)
土木費	5億8,211万円	(1.7%)
商工費	4億2,818万円	(96.5%)
農林水産業費	2億8,848万円	(△49.3%)
議会費	1億6,532万円	(2.7%)
消防費	1億1,771万円	(△48.6%)
災害復旧費	6,919万円	(354.0%)

※表示単位未満を四捨五入により算出しているため、合計と内訳が一致しない場合があります。

②特別会計

会計名	歳入	歳出	差引額	
国民健康保険	事業勘定	30億6,097万円	29億124万円	1億5,973万円
	直営診療施設勘定	6,259万円	6,200万円	59万円
後期高齢者医療	2億1,863万円	2億1,828万円	35万円	
介護保険	22億4,218万円	22億1,097万円	3,121万円	

③水道事業会計

区分	収入	支出	差引額
収益的収支	8億2,439万円	7億6,591万円	5,848万円
資本的収支	2億684万円	3億5,763万円	△1億5,079万円

※資本的収支の不足額は、内部留保資金等により賄われています。

財政健全化を維持しています

地方公共団体の財政の健全化に関する法律により、地方公共団体は、毎年度、健全化判断比率および資金不足比率を監査委員の審査に付した上で、議会へ報告し、公表することとなっています。

平成26年度決算では、一般会計や各特別会計および水道事業会計のすべての会計で黒字であるため、実質赤字比率、連結実質赤字比率および資金不足比率は算出されていません。

また、過去の借金の返済金（公債費）の総支出に占める割合を示す実質公債費比率や過去の借金残高などの将来にわたる負担が市の財政規模に対してどれくらいの重さであるかを示す将来負担比率は、ともに早期健全化基準（イエロカード）を大きく下回り、財政の健全性を維持しています。

◆健全化判断比率

指標	説明	平成26年度	早期健全化基準 (イエロカード)	財政再生基準 (レッドカード)
実質赤字比率	一般会計等の実質赤字額の標準財政規模に対する割合	-	15.0%	20.0%
連結実質赤字比率	すべての会計を連結した実質赤字額の標準財政規模に対する割合	-	20.0%	30.0%
実質公債費比率	一般会計等が負担する元利償還金及び準元利償還金の標準財政規模に対する割合	8.7%	25.0%	35.0%
将来負担比率	一般会計等が将来負担すべき実質的な負債額の標準財政規模に対する割合	132.7%	350.0%	-

◆資金不足比率

会計名	説明	平成26年度	経営健全化基準 (イエロカード)
水道事業会計	公営企業の資金不足額の事業収入に対する割合	-	20.0%

予算の執行状況 ～ 平成27年度上半期（平成27年9月30日現在）～

◆会計別執行状況

会計名	予算現額	収入済額	収入率	支出済額	執行率
一般会計	86億272万円	44億5,336万円	51.8%	32億6,008万円	37.9%
国民健康保険特別会計 (事業勘定)	32億5,094万円	14億8,604万円	45.7%	14億629万円	43.3%
	(直営診療施設勘定) 6,805万円	3,163万円	46.5%	2,939万円	43.2%
後期高齢者医療特別会計	2億2,166万円	7,073万円	31.9%	4,671万円	21.1%
介護保険特別会計	22億322万円	8億9,862万円	40.8%	8億7,994万円	39.9%

※平成26年度繰越分を含みます。

◆水道事業会計

区分	収入予算現額	収入済額	収入率	支出予算現額	支出済額	執行率
収益的収支	8億1,892万円	4億1,974万円	51.3%	7億9,066万円	2億8,215万円	35.7%
資本的収支	4億8,536万円	309万円	0.6%	7億985万円	6,732万円	9.5%

◆市債の現在高

一般会計	88億9,632万円
------	------------

◆主な財産

土地	3,504,115 ㎡	基金	12億9,366万円
建物	81,880 ㎡	有価証券	475万円

問合せ 財政課財政係（☎73-6648）

④平均給料月額、平均給与月額および平均年齢

(単位：円)

区分	一般行政職		
	平均給料月額	平均給与月額	平均年齢
勝浦市	312,304	364,000	40.2歳
国	334,283	408,996	43.5歳

※平均給料月額とは、職種ごとの職員の基本給の平均です。
 ※平均給与月額とは、給料月額に扶養手当、住居手当などの額を合計したものです。

⑤初任給（一般行政職）

(単位：円)

区分	初任給		2年後の給料	
	大学卒	高校卒	大学卒	高校卒
勝浦市	182,800	148,200	195,500	159,600
国	174,200	142,100	187,700	151,800

※国の大学卒は一般職

⑥経験年数別・学歴別平均給料月額

(単位：円)

区分	一般行政職	
	大学卒	高校卒
経験年数10年	256,400	217,600
経験年数15年	307,200	256,400
経験年数20年	357,800	307,200

⑦一般行政職の級別職員数

(単位：人・%)

区分	標準的な職務内容	職員数	構成比
7級	課長・主幹	14	10.2
6級	係長・主査	20	14.6
5級	係長・主査補	23	16.8
4級	副主査	28	20.4
3級	主任主事・主任技師	16	11.7
2級	主事・技師	24	17.5
1級	主事補・技師補	12	8.8

※市の給与条例に基づく給料表の級区分による職員数です。
 ※標準的な職務内容とは、級に該当する代表的な職務です。

⑧昇級期間短縮の状況

該当なし

市職員の給与・定員管理などの状況を市民の皆さまにご理解をいただくため、平成27年4月1日現在の状況を公表します。
 なお、詳しくは、市ホームページに掲載予定です。
 問合せ 総務課職員係 (☎73-6643)

平成27年度

市職員の 給与などの公表

(概要版)

①人件費の状況（平成26年度普通会計決算）

(単位：千円・%)

歳出額 A	実質収支	人件費 B	人件費率 B/A	平成25年度人件費率
10,549,675	432,351	1,719,711	16.3	15.3

※平成27年3月31日現在の住民基本台帳人口は19,299人です。

②給与費の状況（平成27年度普通会計当初予算）

(単位：人・千円)

職員数 A	給与費				1人当たり給与費 B/A
	給料	職員手当	期末・勤勉手当	計 B	
219	791,268	89,791	287,410	1,168,469	5,335

※職員手当には退職手当を含みません。また、給与費は、当初予算に計上された額です。
 ※職員数に特別職（市長・副市長・教育長）は含まれていません。

③ラスパイレス指数の状況

(各年4月1日現在)

区分	勝浦市	類似団体	全国市平均
平成23年	99.4	96.7	98.8
平成24年	99.9	96.8	98.8
平成25年	100.4	96.6	98.5
平成26年	100.8	96.7	98.6

※ラスパイレス指数は、国家公務員の給与水準を100とした場合の地方公務員の給与水準を示す指数です。



その他の手当	手当名	支給実績 (千円)	支給職員1人当たり 平均支給年額(円)
	扶養手当	18,190	199,900
	住居手当	7,113	263,470
	通勤手当	16,093	98,132
	宿日直手当	1,016	4,200
	夜間勤務手当	764	95,550
	休日勤務手当	685	34,294
	管理職手当	11,885	540,270

⑨職員手当の状況

期末手当・ 勤勉手当	区 分		勝浦市	国
	平均支給額(平成26年度)		1,210千円	
	平成26年度 支給割合	期末手当	2.60月分	2.60月分
		勤勉手当	1.50月分	1.50月分
加算措置の 状況	役職加算	5~15%	5~20%	
	管理職加算	なし	10~25%	

※加算措置の状況は、職制上の段階、職務の級などによる加算措置をいいます。

⑩特別職の報酬などの状況

(単位:円)

区 分		給料などの月額	期末手当
給料	市長	800,000	(平成26年度 支給割合)
	副市長	650,000	
報酬	議長	333,000	6月期 1.90月分
	副議長	306,000	12月期 2.15月分
	議員	288,000	計 4.05月分

退職 手当	支給率	自己都合	勸奨・定年
	勤続20年	21.62 月分	27.025 月分
	勤続25年	30.82 月分	36.57 月分
	勤続35年	43.70 月分	52.44 月分
	最高限度額	52.44 月分	52.44 月分
	その他の加算措置	定年前早期退職特別措置 (2~20%加算)	
平均支給額	7,352千円	23,768千円	

※平均支給額は、前年度の退職した職員(企業職を除く)に支給された平均額です。

⑪部門別職員の状況および増減理由

(各年度4月1日現在、単位:人)

部門	職 員 数		対 前 年 増 減 数	主 な 増 減 理 由
	平成 26年度	平成 27年度		
一般行政	185	185	0	
特別行政	31	33	2	○芸術文化交流 センターの新設 に伴うもの
公営企業等	30	30	0	
合 計	246 (300)	248 (300)	2	

※職員数は、一般職に属する職員数です。
※()内は、条例定数の合計です。

(平成26年度 決算) 特殊勤務 手当	区 分	全職種
	支給実績	4,542千円
	支給対象職員1人当たり平均支給年額	30,486円
	職員全体に占める手当支給の割合	63.40%
	手当の種類(手当数)	8
代表的な手当	清掃作業手当、 危険手当など	

(単位:千円)

(決算) 時間外勤務 手当	平成26年度	支給実績	28,515
		職員1人当たり支給年額	144
	平成25年度	支給実績	29,072
		職員1人当たり支給年額	120





「地域の魅力」発信!!

かつうら魅力市

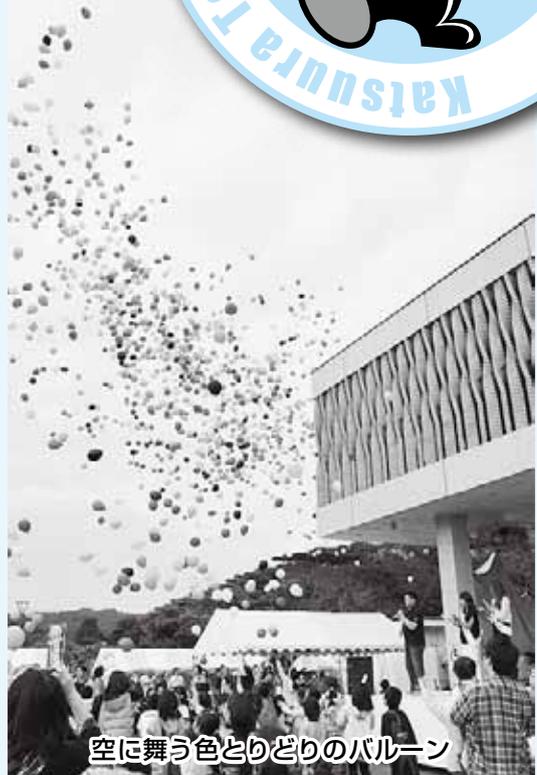
11月7日、勝浦市芸術文化交流センターを会場に、「かつうら魅力市」(かつうら魅力市実行委員会主催・小高伸太委員長)が開催され30,000人が来場しました。

市内に限らず、県内の産業に携わる人々が集まり、「地域の魅力」の発信をテーマに行われたこのイベント。会場にはおよそ50店舗の出店があり、県内産業のPRや魚介類などの地場製品の販売のほか、Küsteホールを使用したフリーマーケット、勝浦ネットワークのつながりで交流のある徳島県勝浦町、和歌山県那智勝浦町が特産品を販売するなど、魅力の詰ったイベントとなりました。

今回は、10月に行われた「第10回ご当地グルメでまちおこしの祭典! B-1グランプリin十和田」でゴールドグランプリを獲得した「熱血!!勝浦タンタンメン船団」が凱旋出展。過去にゴールドグランプリを獲得した「十和田バラ焼きゼミナール(青森県十和田市)」「甲府鳥もつ煮でみなさまの縁をとりもつ隊(山梨県甲府市)」「浪江焼麺太国(福島県浪江町)」の3団体とともに、会場を盛り上げました。

メインステージでは、友好都市である西東京市の「保谷和太鼓会」による和太鼓の演奏やマジック、エイサーの演舞などが、Küste内イベントスペースでは大道芸パフォーマンスや吹奏楽などが、老若男女が楽しめる催しとして次々と披露されました。

イベントの最後にはおよそ2,000個のバルーンの打ち上げに成功!!色とりどりのバルーンが勝浦の空に咲き乱れ、来場者の笑顔とともにフィナーレを飾りました。



空に舞う色とりどりのバルーン



徳島県勝浦町、
和歌山県那智勝浦町も出店



大人気! B-1グランプリコーナー



うまくいセエビが釣れた!



大きな口でいただきます



Küsteフリーマーケット



会場には大勢の人が詰め掛ける



大迫力の和太鼓の演奏

秋の叙勲

第25回
危険業務従事者叙勲

おめでとうございます

～長年の功労が
称えられる～

内閣府から平成27年秋の叙勲などの受賞者が発表され、市内では高梨喜明さん、数金清美さんの2名が栄誉に輝きました。



瑞宝単光章
高梨 喜明 (興津)
〔元勝浦市消防団副団長〕



瑞宝双光章
数金 清美 (南山田)
〔元夷隅郡市広域市町村圏事務組合消防指令長〕

火災に備えて

総野地区消防演習



訓練の様子

11月8日、松野地区で市消防団本部および第5分団・第6分団による総野地区消防演習が、消防団員の技術向上と付近住民の火災への警戒心の喚起を促すことを目的に行われました。

今回の演習は建物火災を想定し、ポンプ車2台、小型動力ポンプ付積載車9台による防火水槽と川からの水利を利用した中継放水での技術向上を図りました。

交通事故防止に貢献

第54回千葉県交通安全県民大会表彰

危険な交差点での街頭監視や交通安全看板の設置など交通事故防止活動の功績が称えられ、勝浦交通安全協会に千葉県交通安全対策推進委員会会長表彰が授与されました。

また、交通事故死者数の減少に貢献したとして、勝浦市に交通安全市町村功労表彰が授与されました。



猿田市長と小坂交通安全協会長



やすらぎの郷で音楽劇を披露

子どもによるまちづくり提案事業

がんばっています！

10月20日、音楽で笑顔伝え隊（子どもによるまちづくり提案事業団体）の皆さんが、介護老人保健施設やすらぎの郷を慰問し、音楽劇「海の命」の上演や「ふるさと」の合唱、折鶴のプレゼントなどを行いました。

やすらぎの郷の入所者やスタッフの方々が大勢集まり、緊張の中で開演しましたが、「笑顔になって、長生きしてもらいたい」という気持ちを込めてしっかりと歌いきり、これまでの練習の成果を発揮しました。

入所者の方々は、子どもたちの演技を真剣なまなざしで見学。中には涙を流す方も見られ、「努力を感動の涙にできてうれしかった」と、子どもたちにとっても大変良い経験となりました。

また、「ふるさと」の合唱では一緒に歌ってくれたり、折鶴のプレゼントでは、「ありがとう」「良かったよ」などと優しい声が聞かれたりと、その場の皆さん全員が笑顔になれた慰問となりました。



勝浦市観光アプリが登場したよ!



便利な機能がたくさん!!

勝浦市の魅力あふれる観光情報や、いざというときに役立つ防災情報をあなたの手のひらにお届けします。



市内のおすすめの観光ルートを図を使って紹介します



飲食店、勝浦タンタンメン、勝浦朝市などおすすめのスポットを紹介します



スタンプラリーやクーポン券などお得な情報を得ることができます



いざというときに避難所を確認したり災害発生情報を自動的にお知らせします

— ダウンロードはこちらから ↓ —



iPhoneをご利用の方



Androidをご利用の方



iOS 7 以上の端末、Android 4.1.0 以上の端末でご利用いただけます。
※無料でダウンロードできます。

ただしパケット通信料金がかかりますので、
パケット定額サービスへの加入をおすすめします。

問合せ 観光商工課 ☎ 73-6641

平成27年度
「環境ポスター」
「環境標語コンクール」
審査結果の発表

地球の温暖化、ゴミの不法投棄、自然環境、大気・水質保全など環境保全問題をテーマとする「環境ポスター」・「環境標語」コンクールの募集を行いましたところ、ポスターに141点、標語に462点の応募があり、それぞれ厳正な審査の結果、入賞者が決定しました。

多数のご応募ありがとうございました。
問合せ 生活環境課
(073-69669)



環境ポスターコンクール入賞者 (敬称略)

〈市長賞〉



小学校低学年の部
土屋 かれん (興津小1年)



小学校高学年の部 岩瀬 三郎 (勝浦小6年)
中学校の部 山田 成乃助 (勝浦中1年)

〈副市長賞〉

- 醍醐 愛 (郁文小2年)
- 本庄 月緒 (郁文小6年)
- 吉岡 慶 (勝浦中1年)

〈市議会議長賞〉

- 伊藤 心幸 (郁文小2年)
- 池田 奈央 (勝浦小5年)
- 清野琳太郎 (勝浦中1年)

〈教育長賞〉

- 末吉 大希 (興津小1年)
- 屋代 優衣 (勝浦小6年)
- 山本 真優 (勝浦中1年)

〈環境審議会会長賞〉

- 長嶋 美心 (興津小2年)
- 酒井 麻帆 (興津小4年)
- 佐久間優衣 (勝浦中1年)

〈市長賞〉

環境標語コンクール入賞者 (敬称略)

「すてないで うみはごみばこじゃ ないんだよ。」
小学校低学年の部 白坂 都絆 (勝浦小1年)

「未来まで 残そう緑と 青い海」
小学校高学年の部 渡邊 雄磨 (興津小5年)

「資源ゴミ なるべく出さない 明るい未来」
中学校1年生の部 中村 将 (興津中)

「ゴミ拾い きれいな未来の 第一歩」
中学校2年生の部 岩瀬 孝太郎 (北 中)

「再利用 その一時間で 変えてく未来」
中学校3年生の部 永野 千穂 (北 中)

「使いきる これが我家の エコ生活」
一般の部 渡邊 久美 (沢倉)

〈副市長賞〉

- 渡邊 玲美 (上野小1年)
- 江本 拓斗 (勝浦小5年)
- 鈴木 千尋 (北 中1年)
- 石井 寛和 (北 中2年)
- 鈴木 萌 (興津中3年)

〈教育長賞〉

- 齋藤陽葉里 (上野小2年)
- 猪俣 剛大 (勝浦小4年)
- 鳥居 完太 (興津中1年)
- 志村 瞳斗 (興津中2年)
- 石川 湖雪 (興津中3年)

〈市議会議長賞〉

- 清水 璃乃 (勝浦小2年)
- 田邊 妃彩 (勝浦小4年)
- 掘込 俊平 (北 中1年)
- 佐久間美風 (興津中2年)
- 井上 光咲 (興津中3年)
- 篠原 一代 (墨名)

〈環境審議会会長賞〉

- 西川 諒 (興津小1年)
- 高梨 悠哉 (勝浦小4年)
- 花ヶ崎 結 (北 中1年)
- 吉田 公久 (北 中2年)
- 吉田 理紀 (勝浦中3年)

お知らせ

平成28年成人式

市では、来年1月10日(日)に芸術文化交流センターを会場として「平成28年成人式」を挙行いたします。現在、市内在住の対象者の方には通知文を送付しています。

対象者 平成7年4月2日～平成8年4月1日生まれの方

※市内に住所がない方で、成人式への出席を希望される方は、社会教育課にお申し込みください。

問合せ 教育委員会社会教育課 (☎73-6665)

新卒者・既卒者の就職活動を支援します

「ハローワーク茂原 新卒者支援コーナー」は大学院、大学、短大、高専、専修学校、高校などの学生・生徒さんおよび、卒業後未就職の方の就職を支援する専門の窓口です。利用はすべて無料で、全国各地の求人情報、企業情報を得ることができます。

また、大学・短大・高校などと連携を取りながら、学卒ジョブサポーターと呼ばれる専門の支援員が担当者制できめ細かな

支援を行っており、職業紹介・応募書類等作成相談・面接指導・各種就職支援セミナーなども実施しております。

就職活動で迷われましたら、お気軽にお問い合わせください。

問合せ ハローワーク茂原 新卒者支援コーナー (☎0475-2518609) 8時30分～17時15分(土日祝・年末年始を除く)

募集

Kusteクッキングスクール 「山峡の焙煎師が伝える技。コーヒー・ドリップ マスターコース」

「コーヒーを知ろう。淹れよう。味わおう。」をコンセプトに、知識を深め、豆の焙煎やドリップ方法を学び、香り豊かでののかに甘い、コーヒーそのものの風味を余すことなく味わう術を学ぶ教室です。

世界中のコーヒーを飲み比べて、あなたの至高の一杯を探しましょう。

受講場所 勝浦市芸術文化交流センターKuste調理室

開講日程 1月9日(土)・2月13日(土)・3月12日(土)(全3回)

時間 10時～12時
対象者 市内在住・在勤・在学の方
受講費 3,000円

募集人員 15人
申込期間 12月4日(金)～24日(木)
※定員になり次第、募集終了
申込・問合せ 芸術文化交流センター (☎73-10001)

Kusteクッキングスクール 「手打ちうどん道場 さあ、うどんを打とう!」

こだわり手打ちうどんの作り方を学ぶ教室です。作った後は試食!自分で作って食べるうどんの味は格別です。家族や仲間にも振舞いましょう。最初のうちはあまり良い出来とはならないと思いますが、回を重ねる毎に上達していく自分の「手打ちうどん」を楽しみましょう!

受講場所 勝浦市芸術文化交流センターKuste調理室
開講日程 1月18日(月)・2月15日(月)・3月21日(月)(全3回)
時間 13時～16時
対象者 市内在住・在勤・在学の方

受講費 無料(別途材料費がかかります)
募集人員 12人
申込期間 12月4日(金)～24日(木)
※定員になり次第、募集終了

申込・問合せ 芸術文化交流センター (☎73-10001)

消防本部では、応急手当普及員講習の参加者を募集します。
日時 平成28年3月14日(月)～16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(大多喜町船子73-2)

内容 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1カリキュラムのとおり)

対象 夷隅郡市内の事業所(学校含む)、自主防災組織その他の消防防災に関する組織

定員 30名(先着順)
講習料 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(消防本部での販売はありません)。

申込方法 消防本部警防課へ電話で申し込み

申込期限 1月29日(金)17時
問合せ 夷隅郡市広域市町村圏消防本部警防課 (☎82-0133)



市民課窓口の日曜開庁日のお知らせ

第3日曜日	12月20日	8:30～12:30
第3日曜日	1月17日	
第1日曜日	2月7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**◆
○国民健康保険税：6期 納期 12月28日(月)
○介護保険料：5期 納期 12月28日(月)
○後期高齢者：6期 納期 12月28日(月)

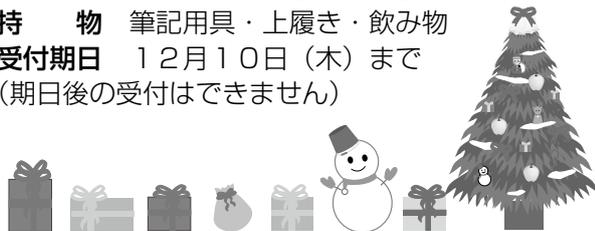
医療保険料
※口座振替をご利用の方は、残高の確認をお願いします。
問合せ 税務課徴収班 ☎73-6622

第5回 WANTED 勝浦

クイズラリー

* 毎年恒例の豪華景品多数 !!

開催日時 12月20日(日) 8:00集合
 集合場所 鵜原地区
 対象 市内在住の小学生(参加費無料)
 持物 筆記用具・上履き・飲み物
 受付期日 12月10日(木)まで
 (期日後の受付はできません)

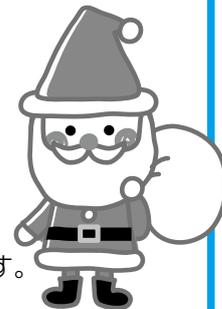


サンタがお家にやってくる!!

各家庭でご用意いただいたプレゼントをお預かりし、夜にサンタクロースがお届けに上がります。

開催日時 12月24日(木)
 対象 市内1歳から6歳の児童
 定員 20名
 受付期日

12月14日(月)~18日(金)
 ※期日後の受付はできません
 ※事前にプレゼントをお預かりします。
 商工会までお持ちください。



問合せ 勝浦市商工会青年部 ☎73-0199

清掃センター一年末年始業務のご案内

①年末年始のごみの持ち込みについて

年末のごみの持ち込みについては、大変混雑しますので、早めの搬入にご協力をお願いいたします。昨年と持ち込むことができる日程が異なりますので、よくご確認のうえ搬入をお願いします。なお、年末の収集については「ごみ分別収集カレンダー」のとおり行い、年始は1月4日(月)から収集および搬入受付を開始します。

	日	月	火	水	木	金	土
12月	13	14 8:30~ 17:00	15 8:30~ 17:00	16 8:30~ 17:00	17 8:30~ 17:00	18 8:30~ 17:00	19 8:30~ 12:00
	20	21 8:30~ 17:00	22 8:30~ 17:00	23	24 8:30~ 17:00	25 8:30~ 17:00	26 8:30~ 12:00
	27 8:30~ 17:00	28 8:30~ 17:00	29 13:00~ 17:00	30 8:30~ 17:00	31 8:30~ 15:00		
1月						1	2
	3	4 8:30~ 17:00	5 8:30~ 17:00	6 8:30~ 17:00	7 8:30~ 17:00	8 8:30~ 17:00	9 8:30~ 12:00

②年末年始のし尿くみ取り業務について

し尿のくみ取り業務は、12月30日(水)までとなります。年末は大変混み合いますので、くみ取りの申し込みは一週間前までにお願いします。なお、年始は1月4日(月)からくみ取り業務を開始します。

問合せ 清掃センター ☎73-2370



～介護予防のまちづくり～

地域いきいき通信



寒さが一段と厳しくなってきました。
今回は、そんな寒い時期に要注意なヒートショック現象を取り上げます。

連絡・問合せ 介護健康課 高齢者支援係（勝浦市地域包括支援センター） ☎73-6615・6616

寒い季節に要注意！ ヒートショック現象とは??

ヒートショック現象は、暖かい場所と寒い場所の行き来による急激な温度の変化に伴って、血圧や脈拍が大きく変動し、血管や心臓に負担のかかる健康被害のことです。

ヒートショックは、特にこれからの冬場に起きやすく、短時間の温度の変化に体がついていかなくなることで、脳卒中や心筋梗塞を引き起こすなど命に関わる危険があります。

ヒートショックはどこで起きるの？

ヒートショックが起きやすい場所は、浴室・脱衣室・トイレ・廊下など、主に屋内の温度差が大きい場所です。暖房の付いた部屋から暖房の無い廊下などに出ると、その寒さに体がびっくりしてヒートショックを招きます。

あなたはなりやすい？

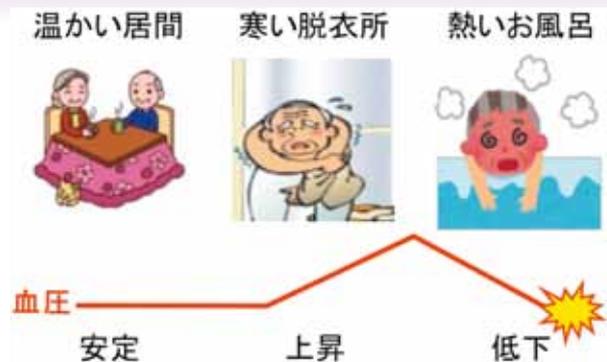
☆チェックしてみましょう☆

- 65歳以上
 - 下記の疾患がある人
高血圧 / 糖尿病 / 動脈硬化 / 不整脈 / 肥満
 - 長風呂が好き
- ※ 1つでも当てはまる人は要注意！

特に入浴時は危険!?

～ヒートショックを起こしやすい条件がそろっています～

寒い脱衣室で服を脱ぐと、ブルッと鳥肌が立ち、血圧は上昇します。さらに寒い浴室に入ると、ヒヤッとするとともに血圧はさらに上昇します。そして湯船で熱めのお湯で温まると、血流が良くなり、血圧は急激に低下します。このように、入浴時は、体を外にさらすのに加えて、寒い脱衣室と熱いお湯との温度差が大きいので、血圧は上がったたり下がったりしやすいのです！



入浴時のヒートショック対策

- ① 廊下・脱衣室・浴室の温度を25℃前後にする。
・すのこ、マット、ヒーターなどを利用する。
・入浴前にお風呂のふたを開け、浴室を温めておく。
- ② 入浴前後にコップ1杯の水を飲む。(血の流れをさらさらに！)
- ③ お湯の温度は41℃以下に設定し、お湯につかる時間を10分以内にする。
- ④ 入浴の際には手や足先からお湯掛けをして徐々に身体を温める。

必見!



「広報かつらぎ」次号は12月18日(金)発行です。

編集・発行 千葉県勝浦市企画課 0470-7006657
〒299-5292 千葉県勝浦市新官1-3-4311
ホームページ <http://www.city.katsuura.lg.jp/>
携帯電話版 <http://www.city.katsuura.lg.jp/m>

