



かつうら



2012
6/1
No.723



交通ルールを守ろう

東保育所で5月15日に、交通安全教室が行われました。「道路を渡る時は、右、左、右、車が来なかったら渡ります」と大きな声で確認してから模擬的につくられた練習用の横断歩道を渡っていました。 ※関連記事 3 ページ

●主な内容 Contents ●

- 健康診査等実施のご案内…………… P4~5
- 財政事情の公表…………… P6~7
- インフォメーションガーデン…………… P10~11
- いきいき通信…………… P12

議長に丸

昭氏

副議長は寺尾

重雄氏

『5月市議会臨時会』

5月17日に開かれた5月勝浦市議会臨時会。

専決処分の承認を求める議案をはじめ、5件の議案が審議され、それぞれが承認・可決・同意されました。また、議長に丸昭氏、副議長には寺尾重雄氏が選ばれ、議会選出の監査委員に岩瀬洋男氏を選任することに同意されました。

〔議案〕

- ◇先決処分の承認を求めることについて
- ・勝浦市税条例の一部を改正する条例の制定について
- ・勝浦市国民健康保険税条例の一部を改正する条例の制定について
- ◇平成24年度勝浦市一般会計補正予算
- ◇監査委員の選任につき同意を求めることについて
- ◇監査委員の選任につき同意を求めることについて



〔議長〕
丸 昭氏



〔副議長〕
寺尾 重雄氏



〔監査委員〕
岩瀬 洋男氏

〔丸氏の経歴〕

市議4期目・無所属 62歳
議長(平成23年)、副議長、議会運営委員会副委員長、総務常任委員会委員長、監査委員などを歴任。

〔寺尾氏の経歴〕

市議4期目・無所属 60歳
建設経済常任委員会委員長、建設経済常任委員会副委員長などを歴任。

〔岩瀬氏の経歴〕

市議2期目・無所属 59歳
議会運営委員会副委員長などを歴任。

～おめでとうございます～
長年の功労が称えられる

危険業務従事者叙勲



瑞宝双光章

深堀 金次郎さん (出水)

[元勝浦警察署長 (警視正)]

千葉県警察官として、38年の永きにわたり県民の安全に尽くされました。

春の叙勲



旭日小綬章

藤平 輝夫さん (沢倉)

[元勝浦市長]

平成11年3月から平成23年3月まで3期12年にわたり市勢発展に尽くされました。

狩野 正勝 行政相談委員

『関東管区行政評価局長表彰』

狩野正勝さん (串浜) が多年にわたり国などが取り扱う行政に関する苦情の解決に尽力した業績が認められ、関東管区行政評価局長表彰を受賞しました。



手をあげる

交通ルールを学ぶ

『交通安全教室』

子どもたちの事故を防ぐため、市内各保育所および幼稚園で交通安全教室が行われました。

東保育所では、交通安全DVDを見たり遊戯室に作られた交差点を子どもたちが元気よく手を上げて渡ったりしていました。



横断の仕方を教わる

【日程・場所】

<市 役 所> 6月28日(木)～6月30日(土)

<武道館研修センター> 7月2日(月)～7月11日(水)※日曜日は除く

*混雑をさけるため地区ごとに日程を分けていますが、他の地区でも受診できます。

また対象地区には送迎バスを運行します。詳細につきましては健診案内でお知らせします。

【受付時間】 13:00～14:30

*番号札の配布は12時からです。 **11時以前の来場はご遠慮ください。**

【持ち物】

- ①受診する健診の問診票 (必ず事前に記入してください)
- ②健康手帳(お持ちの方)
- ③尿(当日の尿を送付した容器に入れ、持参してください)
- ④受診する健診料金

【料金の免除について】

特定健康診査以外の女性の健診および各種がん検診等は、①生活保護受給世帯の方、②後期高齢者医療被保険者の方のいずれかに該当する場合は免除となります。生活保護受給者証・後期高齢者医療費保険者証を会場にお持ちください。

<特定健康診査の結果について>

特定健康診査の結果について、個別で説明・返却します(結果や年齢などにより郵送の場合もあります)。生活習慣病予防や健康管理に役立つよう、保健師・管理栄養士が個別にアドバイスさせていただきます。



【問合せ】

<特定健康診査> 市民課 国保年金係 ☎73-6611

<各種がん検診等> 介護健康課 健康管理係 ☎73-6614

健康診査等実施のご案内



市では、次のとおり健康診査および各種がん検診等を実施します。健康診査は体調の管理や様々な病気の早期発見・予防に大変重要なものです。
忘れずに、毎年受診するようにしましょう！

1) 健康診査等

健診名	対象者 (勝浦市に住所を有する)	検査内容	料金
①特定健康診査	・40歳～74歳までの勝浦市国民健康保険加入の方(H24年4月1日現在)	問診・身体測定・尿検査・ 血圧測定・血液検査 など	500円
	・40歳以上の生活保護受給世帯の方		無料
②後期高齢者健康診査	・75歳以上の方		無料
③女性の健康診査	・18歳～39歳までの女性		500円

*40歳～74歳までの社会保険加入の方および扶養家族の方については、各医療保険者にお問い合わせください(保険証に記載されています)。

*特定健康診査は、対象の方全員に問診票を送付します。

*生活保護受給世帯の方および女性の健康診査については、昨年受診された方に問診票を送付しますので、新規に受診を希望される方はお申し込みください(6月20日まで)。

2) 各種がん検診等

検診名	対象者 (勝浦市に住所を有する)	検査内容	料金
①結核・肺がん検診	胸部X線検査	・40歳以上の方	問診・胸部X線検査 無料
	喀痰検査	・胸部X線検査を受け、 問診で該当となった方	喀痰検査 (3日分の痰の検査) 500円
②前立腺がん検診	・50歳以上の男性	問診・血液検査	500円
③肝炎ウイルス検査	・40歳以上の方(過去に 市の検診を受診した方 は除く)	問診・血液検査	無料

*結核・肺がん検診、前立腺がん検診は昨年受診された方に問診票を送付しますので、新規に受診を希望される方はお申し込みいただくか、直接会場にお越しください。

*肝炎ウイルス検査は40歳の方に問診票を送付します。40歳以上で一度も受診したことがない方はお申し込みください。受診をお勧めします。

公表します



～平成23年度予算の執行状況～

市民の皆さんが納めた税金、国や県からの支出金（歳入〔収入〕）などが、どのように使われたか（歳出〔支出〕）を知っていただくため、市の財政事情を公表します。

今回は、平成24年3月31日現在の執行状況をお知らせします。

問合せ 財政課 財政係（☎73-6648）

◆特別会計

（単位：千円・％）

会計名	予算現額	収入済額	収入率	支出済額	執行率
国民健康保険（事業勘定）	29億8,611万9	28億3,058万6	94.8	26億7,191万7	89.5
国民健康保険（直営診療施設勘定）	7,508万8	5,555万8	74.0	6,375万5	84.9
後期高齢者医療	2億1,789万3	2億1,350万9	98.0	1億8,663万0	85.7
介護保険	17億8,703万3	16億1,922万0	90.6	15億7,805万5	88.3

※特別会計とは、特定の事業を行う場合に一般の歳入（収入）・歳出（支出）と区分して経理するため、条例により設置しているものです。

◆水道事業会計

（単位：千円・％）

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
収益的収入	7億9,856万6	8億0,227万6	100.5	収益的支出	8億1,071万4	7億5,982万8	93.7
資本的収入	9,182万3	9,736万8	106.0	資本的支出	2億9,262万2	2億7,034万5	92.4

・収益的収支は、水道事業活動から生じる収入および支出のことです。

・資本的収支は、水道事業に必要な設備投資から生じる収入および支出のことです。

※資本的収入額97,368千円が資本的支出額270,345千円に不足する額、172,977千円は、当年度分消費税資本的収支調整額6,023千円、当年度分損益勘定留保資金134,500千円および建設改良積立金32,454千円で補てんするものとする。

◆借入金

一般会計	72億8,672万8千円
------	--------------

◆主な財産

土地	3,513,659.52㎡
建物	74,070.63㎡
基金	16億3,104万1千円
有価証券	475万円



市民会館跡地を議論した市民会議

財政事情の公表

(平成24年3月31日現在)

◆一般会計

(単位：千円・%)

歳入(収入)	予算現額	収入済額	収入率	歳出(支出)	予算現額	支出済額	執行率
市 税	21億6,427万5	21億4,037万3	98.9	議 会 費	1億8,192万0	1億7,910万1	98.5
地方譲与税	7,900万0	8,266万8	104.6	総 務 費	16億0,834万9	12億5,200万2	77.8
地方消費税 交付金	2億0,700万0	1億9,593万0	94.7	民 生 費	29億1,759万5	26億9,401万1	92.3
地方交付税	25億3,590万3	26億6,206万6	105.0	衛 生 費	7億6,410万4	5億7,928万0	75.8
使用料及び 手数料	1億4,361万7	1億3,022万4	90.7	農林水産業費	2億6,335万1	1億9,942万5	75.7
国庫支出金	7億9,988万3	7億6,585万2	95.7	商 工 費	2億2,361万0	1億8,155万9	81.2
県 支 出 金	4億5,888万3	2億3,323万0	50.8	土 木 費	3億0,891万5	2億2,545万3	73.0
繰 入 金	2,202万6	129万1	5.9	消 防 費	1億4,477万0	6,758万2	46.7
繰 越 金	4億7,162万6	4億8,510万8	102.9	教 育 費	7億6,012万5	6億3,630万7	83.7
諸 収 入	4億0,038万2	4億0,773万5	101.8	災 害 復 旧 費	2,986万7	2,780万9	93.1
市 債	5億4,290万1	4億1,460万1	76.4	公 債 費	9億1,265万2	8億0,696万8	88.4
そ の 他	2億9,549万2	2億7,202万9	92.1	予 備 費	573万0	0	0.0
合 計	81億2,098万8	77億9,110万7	95.9	合 計	81億2,098万8	68億4,949万7	84.3

◆住民負担の状況

◇市民1人当たりの負担額(市税)

科 目	収入額(千円)	人口(人)	負担額(円)
市 民 税	8億0,734万4	20,413	39,550
固定資産税	11億4,922万9		56,299
そ の 他	1億8,380万0		9,004
計	21億4,037万3		104,853

◇世帯当たりの負担額(市税)

科 目	収入額(千円)	世帯数(世帯)	負担額(円)
市 民 税	8億0,734万4	9,374	86,126
固定資産税	11億4,922万9		122,598
そ の 他	1億8,380万0		19,607
計	21億4,037万3		228,331



◇国民健康保険税

収入額(千円)	24年3月末現在 加入者数(人)	24年3月末現在 加入世帯数(世帯)	1人当たり負担額(円)	1世帯当たり負担額(円)
6億7,319万5	7,267	4,089	92,637	164,636

もしもの時のために… 災害に備えよう！



夏場から秋にかけて台風の接近や上陸に加え、急増するゲリラ豪雨。また東日本大震災のような大規模災害はいつ発生するかわかりません。皆さん一人ひとりが、台風や地震などへの備えを万全にしましょう。

台風が近づく前に 「家屋のまわりを早め」点検

- ・物干し竿やプランターなどを屋内に取り込む。
- ・テレビアンテナを固定する。
- ・窓ガラスや雨戸を補強する。
- ・瓦や看板などの落下防止に努める。
- ・板塀や自動販売機などの落下防止に努める。
- ・床上浸水に備え必需品を守る。
- ・排水溝の流れをよくする。

台風や豪雨の時には

- ・最新の気象情報に注意する。停電に備えて予備の乾電池も忘れずに。
- ・外出は控える。外出していたら早めに帰宅。
- ・雨戸を閉める。すき間があればビニールテープなどで目張り。
- ・停電に備えて懐中電灯やローソクを用意。

地震に備えて

- ・家具や食器棚、大型電化製品を金具などで固定する。
- ・窓ガラスや食器棚のガラス部分に飛散防止フィルムを張る。
- ・重いものや割れやすいものは高いところに置かない。
- ・非常持ち出し袋を備える。
- ・照明器具はチェーンと金具で固定する。
- ・※家具転倒防止器具取付などについては、補助制度があります。

防災・災害情報の収集には

- ・台風や大雨の時に発表される注意報や警報は、皆さんに注意を呼びかけ、災害による被害を最小限に食い止めるためのものです。気象警報などの防災情報は、防災行政無線で市民の皆さんにお伝えしますが、テレビやラジオなどの情報にも注意しましょう。

問合せ

総務課消防防災係

(☎73・6640)

「かひら防災行政メール」

市民の皆様が安全で安心な生活を過ごすために、勝浦市では防災情報、火災情報、行政

のお知らせなど市の防災行政無線で放送する内容を、メール機能を利用して配信しています。登録は無料ですので是非ご利用ください。登録方法など詳しくは、QRコードを読み取るか左記アドレスよりアクセスしてご確認ください。



(携帯電話) <http://www.city.katsura.chiba.jp/mobile>
(パソコン) <http://www.city.katsura.chiba.jp>

ります。
※台風や地震などの対策として、災害発生危険箇所や避難場所などを掲載した「勝浦市防災ブック」を普段から読んでおきましょう。

6月は…

『動物の正しい飼い方推進月間』



6月は「動物の正しい飼い方推進月間」です。
次のことに注意して、動物を適切に飼いましょう。

- 動物を飼う前に、動物を飼うことのできる環境であるかどうか、責任を持って最後まで飼えるかどうか、よく考えましょう。
- ペットショップなどで動物を選ぶときは、世話の方法やかかりやすい病気など、特徴を確認しましょう。
- 動物に起因する感染性の疾病の予防のために注意を払いましょう。また、過剰なふれあいは控え、動物にさわったら必ず手を洗いましょう。
- 動物には、迷子札やマイクロチップをつけるなどして、飼い主がわかるようにしましょう。特に、飼い犬については、首輪などに登録鑑札と狂犬病予防注射済票をつけることが、狂犬病予防法で義務付けられています。
なお、万が一、登録鑑札および注射済票が脱落した場合に備えて、首輪に連絡先、電話番号、飼い主氏名を書いておきましょう。
- 犬の放し飼いは禁止されています。犬を運動させる場合は、犬を制止できる人が短い引き綱で行いましょう。
- ねこは屋内で飼いましょう。ねこによる他人への迷惑を防止でき、また、病気や交通事故などの危険からねこを守ることができます。
- 飼っている動物の糞尿は、飼い主が責任を持って処理しましょう。犬の散歩とトイレを一緒に考えている人も多いようですが、トイレは自宅で行うようにしつけた方が、人にとっても動物にとっても良いのです。
- 適正に飼うことができない子犬・子ねこを増やさないために、不妊去勢措置をしましょう。
- やむを得ない事情によりどうしても飼えなくなった場合は、新しい飼い主を探してください。見つからない場合でも、絶対に動物を捨てずに、事前に保健所・動物愛護センターに相談してください。
- 愛護動物を虐待したり捨てたりすると、最大50万円の罰金が科せられます。
- 愛護動物を殺傷すると、最大で1年の懲役または100万円の罰則が科せられます。
- 動物は「命あるもの」です。人と動物との共生に配慮して接しましょう。



問合せ 夷隅健康福祉センター（保健所） ☎0470-73-0145
千葉県動物愛護センター ☎0476-93-5711
生活環境課生活環境係 ☎0470-73-6639



お知らせ

『土屋文化振興財団の助成』

土屋文化振興財団では文化活動を行っている個人や団体に助成金を支給し、その活動を支援します。

対象 県内在住または県内で活躍している個人・団体

助成分野 基礎医学、伝統芸能、伝統技法、音楽、演劇、絵画、工芸、彫刻、スポーツ

助成金額 一件当たり100万円以内

募集開始 6月1日(金)

募集期限 8月1日(水)

問合せ (財)土屋文化振興財団

☎047136413689
FAX047136413330

『男女共同参画週間』

人口減少・高齢化が進む中で、東日本大震災から復旧・復興、日本経済の再生など、様々な課題の解決を迫られる我が国において、女性が社会のあらゆる場面に参画し、その能力を発揮することが、ますます必要とされていきます。

平成13年度から毎年6月23日(29日までの1週間、「男女共同参画週間」を実施しています。

平成24年度男女共同参画週間

キャッチフレーズは、「あなたがいる わたしがいる 未来がある」です。

問合せ 千葉県総合企画部男女共同参画課企画調整室

☎043122312372

入札結果の公表

◆工事名 ◆工事場所 ◆工期
◆落札業者名 ◆契約金額

※水道用定量水器・薬品類・コピー用紙は税別

○市長専用車賃貸借・勝浦市役所

8/1~H29/7/31

大和リース(株)千葉支店

71,925円(月額)

○水道用定量水器(新品)(13mm)

勝浦市役所水道課

5/8~H25/3/31

前澤給装工業(株)千葉営業所

1,700円(単価契約)

○水道用定量水器(新品)(20mm)

勝浦市役所水道課

5/8~H25/3/31

前澤給装工業(株)千葉営業所

2,300円(単価契約)

○水道用定量水器(全体修理)(13mm)

勝浦市役所水道課

5/8~H25/3/31

前澤給装工業(株)千葉営業所

1,380円(単価契約)

○水道用定量水器(全体修理)(20mm)

勝浦市役所水道課

5/8~H25/3/31

前澤給装工業(株)千葉営業所

1,740円(単価契約)

○高分子凝集剤

勝浦市衛生処理場

5/8~H25/3/31

(株)流山化学

1,270円(単価契約)

○消泡剤

勝浦市衛生処理場

5/8~H25/3/31

(有)キッセイ

630円(単価契約)

○ポリ硫酸第二鉄溶液

勝浦市衛生処理場

5/8~H25/3/31

横山商事(株)

47円(単価契約)

○苛性ソーダ

勝浦市衛生処理場

5/8~H25/3/31

(有)キッセイ

39円(単価契約)

○次亜塩素酸ソーダ

勝浦市衛生処理場

5/8~H25/3/31

(有)キッセイ

240円(単価契約)

○ダイオキシン類除去用特殊反応助剤

勝浦市クリーンセンター

5/8~H25/3/31

新日本化成 (株)市原営業所

580円(単価契約)

○高反応消石灰

勝浦市クリーンセンター

5/8~H25/3/31

(有)キッセイ

52円(単価契約)

○コピー用紙(単価契約)

勝浦市役所他11施設

5/8~H25/3/31

(有)鈴木商店

勝浦支店

A3 1,540円 A4 1,260円

B4 1,900円 B5 1,000円

○〔電子入札〕トイレ改修工事

勝浦市役所本庁舎

5/8~6/25

(株)磯本

1,564,500円

○〔電子入札〕送水ポンプ改修工事

勝浦市佐野浄水場1~4号機

5/8~10/31

(株)第一テクノ千葉営業所

23,822,400円

○〔電子入札〕勝浦中学校体育館改築工事設計業務委託

出水地内

5/8~11/30

(株)カトウ建築事務所

7,455,000円

○〔電子入札〕北中学校体育館耐震補強及び大規模改修工事

設計業務委託 小羽戸地内

5/8~11/30

(株)鈴木設計事務所

3,780,000円

○〔電子入札〕豊浜小学校体育館耐震補強及び大規模改修工事

設計業務委託 新官地内

5/8~11/30

(株)カトウ建築事務所

5,250,000円

○〔電子入札〕総野小学校体育館耐震補強及び大規模改修工事

設計業務委託 蟹田地内

5/8~11/30

(株)カトウ建築事務所

5,250,000円

○〔電子入札〕部原青年館改修工事設計業務委託

部原地内

5/8~7/13

(有)千葉設計事務所

651,000円

○〔電子入札〕勝浦中学校体育館改築用地地質調査業務委託

出水地内

5/8~6/29

(株)技研基礎

3,465,000円

問合せ 財政課契約検査係

☎7316649

千葉県盲学校

オープンスクール

日時 6月30日(土) 9時10分

内容 授業参観およびミニ集会

締切 6月22日(金)

申込方法 参加希望者の氏名、電話番号を書いてFAXまたはEメール

問合せ 千葉県立千葉県盲

学校 ☎04314221

0231 FAX0431

42414592 Eメール

chiba-sb@chiba-c.ed.jp

PSA(看護補助・病棟保育士)病院見学説明会

日時 6月17日(日)

13時30分~15時30分

場所 亀田総合病院

参加費 無料

定員 20名

内容

PSA（看護補助・病棟保育士）の仕事について、実際の現場を見ながら説明いたします。

普段見ることのできない病院内のPSAの仕事について一度見学に来ませんか？

申込締切 6月11日(月)(電話受付)

問合せ 亀田総合病院人事課
(☎0470-9911106)

『橋りよう点検結果』

市が管理する橋りようについて「橋りよう長寿命化修繕計画」を策定するために点検を実施しました。点検結果の詳細については都市建設課窓口で閲覧できます。

問合せ 都市建設課土木係
(☎73-6629)

労働保険料の申告・納付は、お早めに

期間は6月1日から7月10日まで

事業主のみなさまへ

年度更新の手続きは、平成23年度の概算保険料を精算する「確定申告」と平成24年度の見込み保険料（概算保険料）を申告するものです。申告・納付は、最寄の金融機関を通じてお早めに手続きしてください。

保険料の納付は、申請により口座振替が可能です。労働保険料年

度更新に関してご不明な点がありましたら、千葉労働局労働保険徴収課までお問合せください。

問合せ 千葉労働局労働保険徴収課
(☎043-1221-4317)

募集

『春季市民バレーボール大会』（9人制）

日時 7月1日(日) 8時30分～
会場 国際武道大学体育館(3号館)

参加資格 ①市内在住者②市内在勤者③学生の参加は不可④右記以外(市外の参加者)は、1チーム2名まで参加可

申込締切 6月15日(金)

※組合せ抽選会を6月20日(水)市役所4階大会議室で18時より行います。

申込・問合せ 社会教育課
(☎73-6665)

2012年夏休み

国内交流事業

第33回青少年

国際交流キャンプ

日本全国の青少年と在日外国人青少年と一緒にキャンプや富士登山をしてみませんか！

期間 8月1日(水)～8月5日(日)

4泊5日

場所 山梨県立本栖湖青少年スポーツセンター

定員 日本人80人・外国人20人

対象 小学校3年～中学校3年まで

申込締切 7月6日(金)

申込・問合せ 文部科学省所管(財)国際青少年研修協会
(☎03-6459-4661)

千葉県南総文化ホール

開館15周年記念

『みんなで歌おう！』

『南総の第九』

開館15周年を祝い、プロの演奏家と一緒にステージに立つ「南総の第九」を歌い、ホールいっぱいに輝かしい声を響かせませんか？

募集期間 6月20日(水)まで

募集人員 約100人(混声四部・ソプラノ・アルト・テノール・バス)

応募資格 中学生以上(18歳未満の参加者は保護者の了解が必要になります。)

参加費 3,000円(中学生・高校生2,000円)

本番は、12月2日となります。練習日程など詳細は、お問合せください。

問合せ 千葉県南総文化ホール
(☎0470-2211811)

応援いただいています！

「ふるさと応援寄附金」の寄附状況

勝浦市ふるさと応援寄附金の寄附状況(平成24年4月30日現在)は次のとおりです。ご寄附ありがとうございました。

○小宮 昭二郎 様(東京都世田谷区)
300,000円

平成24年度寄附総数
1件 300,000円

※ふるさと寄附金を募集しています。親せきや知人のみなさんにもご紹介ください。

問合せ 企画課政策推進係 ☎73-6656

◆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◆

○市県民税：1期 納期7月2日(月)

※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

※水道の修理は、市指定給水装置工事業業者に依頼してください。

市民課窓口の日曜開庁日のお知らせ

第3日曜日	6月17日	8:30～12:30
第1日曜日	7月1日	
第3日曜日	7月15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



～介護予防のまちづくり～

地域いきいき通信

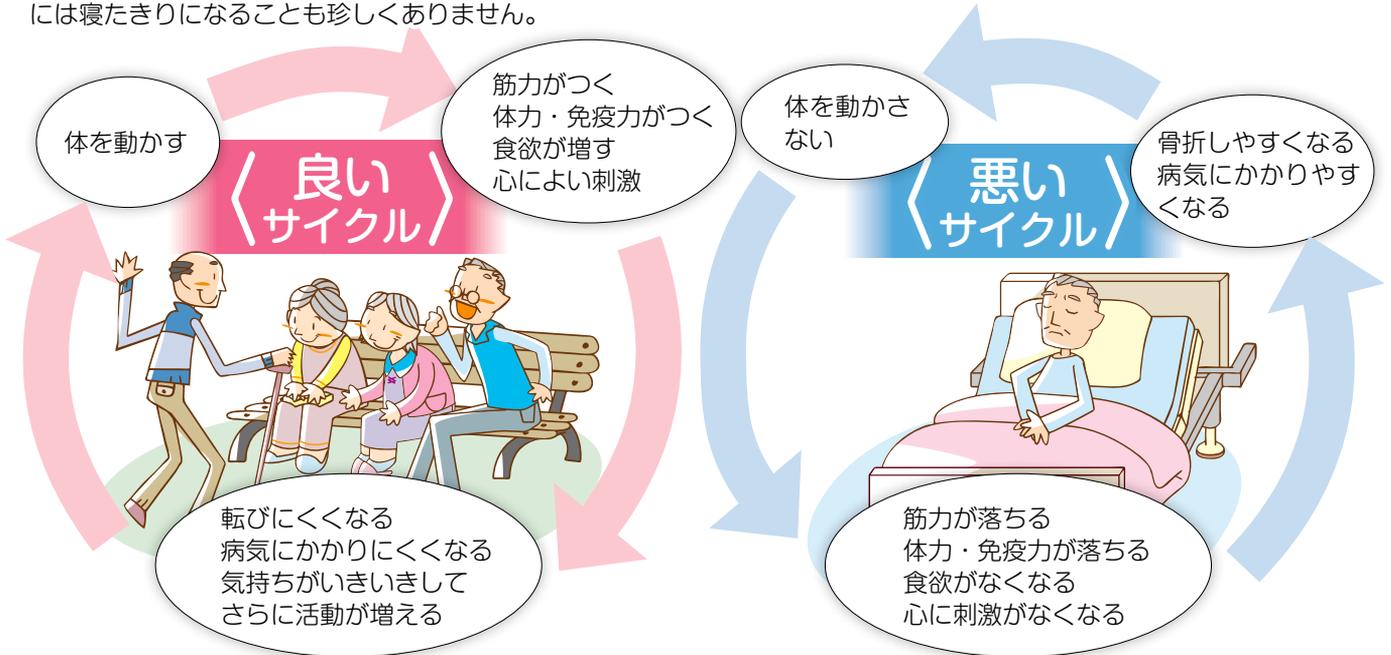


梅雨の時期になりましたが、皆様お元気ですか？
今月号からシリーズで「健脚」と題して足の健康についてお届けします。
足から元気になって毎日をイキイキと生活していきましょう。

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

～「足」、動かしていますか??～

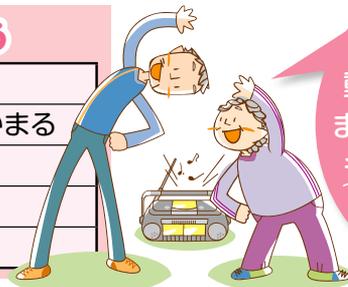
高齢になると、骨や関節、筋肉などの「運動器」に衰えがみられるようになります。しかし「年だから」とあきらめて体を動かさなくなってしまうと、どんどん衰弱して老化してしまいます。この悪循環が、転倒や骨折をしやすくさせ、最終的には寝たきりになることも珍しくありません。



高齢だからこそ積極的に体を動かすことが大切です。楽しみとしての運動だけでなく、身体機能の維持・向上や回復のための運動が必要です。毎日の日常動作をおっくうに思わず積極的に体を動かして、その動作に運動をプラスすれば、体が軽くなり心も弾んできます。意識的に体を動かす時間を作りましょう。

あなたの体力低下度をチェックしてみましょう

- 階段は手すりや壁につたわってのぼる
- 椅子に座った状態から立ち上がる時には何かにつかまる
- 15分くらい続けて歩くのは困難である
- この1年間に転んだことがある
- 転倒に対する不安が大きい



来月号では、実際の運動について特集します。どれか一つでも当てはまった人は参考にしてください。

今月の介護用品リサイクル

介護用品リサイクルでは、リサイクル品の情報の橋渡しをしています。欲しい方、譲りたい方は事前にご連絡ください。

譲りたい物

4点杖、歩行器（固定型）、ポータブルトイレ（手摺あり、なし ほぼ新品）、衣類各種、オムツ各種

ほしい物

車イス

★みまもり便事業について★

市では70歳以上で一人暮らしの方に安否確認を目的として、飲み物を週3回配達しています。

前回配達分がポストに残っていると市に連絡がくることになっています。

70歳以上の一人暮らしの方でまだみまもり便をご利用でない方・みまもり便を利用して、長期で入院・お出かけをされる方は市役所までご連絡ください。

編集・発行 千葉県勝浦市企画課 ☎ 0470(7)6657
〒299-5202 千葉県勝浦市新官1343-11
ホームページ <http://www.city.katsura.chiba.jp>
携帯版 <http://www.city.katsura.chiba.jp/mobile/>