



毎年11月5日は 「津波防災の日」「世界津波の日」です

「津波防災の日」は東日本大震災の年の2011年6月、「稲むらの火」の逸話で有名な1845年の安政南海地震の津波発生日にちなんで制定されました。これを受け2015年、国連総会で11月5日を「世界津波の日」とすることが採択されました。

地震とそれに続く津波は突然発生します。いざという時、慌てず冷静に行動できるよう、避難路や避難場所、持ち出し品など、日頃から確認・準備をしましょう。

① 備蓄食料を確認しましょう



災害発生時、自宅の損傷が少ない場合は混雑する避難所よりも、住み慣れた自宅に待機（在宅避難）することも有効です。そのために最低3日分、できれば1週間分の食料や飲料水（1人1日3ℓ）を備蓄しましょう。冷蔵庫に2〜3日分の食料を常に蓄え、1日分を消費したらすぐに1日分を買い足すようにします。あわせて4〜5日分の缶詰・レトルト食品も備えることで、保存の利かない冷蔵庫の食料から消費し、その後は缶詰などを用いた約1週間分の食料を備蓄することができます（ローリングストック方式）。

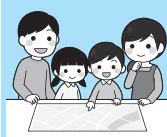
② 非常時の持ち出し品を確認しましょう



急な避難に備え、非常用持ち出し袋を寝室や玄関など、すぐ手の届く所に準備しておきましょう。避難時、両手が使えるようなりユックサック型がおすすめです。

中身は、最低限の食料・飲料水3日分、着替え、マスクや消毒液などのウィルス対策用品、筆記用具、歯ブラシ、ひげそり、タオル、手袋、ちり紙、ラジオや懐中電灯と交換用の乾電池、携帯電話充電用のバッテリー、常用薬（これもローリングストック方式が望ましい）やお薬手帳などです。貴重品は普段は別の場所での保管となりますが、すぐに持ち出せるよう場所を確認しておきましょう。

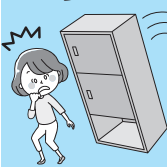
③ 避難方法を確認しましょう



災害は家族がそろっていない時間帯でも発生します。いざという時に再び家族が集まることができるよう、自宅から最寄りの津波避難場所や指定避難所の場所、万一の際に頼る親戚や友人宅など事前に確認しておきましょう。また、災害の種類により避難先が変わる場合もあります。家族でハザードマップを再確認して、自宅周辺でどのような災害リスクがあるのか確認するとともに、適切な避難先とその経路を決めておくことも重要です。

お互いの所在確認方法として、災害伝言ダイヤルおよびweb1171（災害用伝言板）の使用や離れた親戚の家を連絡先として、安否確認を行っても良いでしょう。

④ 自宅の安全を確認しましょう



いざという時、素早く避難できるよう日頃から室内や廊下を片付けておきましょう。停電などによる暗闇では足元が見えず転倒する危険があります。また、日頃は差し支え無く使用している家具やテレビ、冷蔵庫なども地震で倒れ、歩行やドア開閉の妨げとなる場合があります。しっかりと壁に固定するか、倒れても大丈夫な場所に設置するなどの対策をしましょう。そのほか、自宅の外壁や屋根などは日頃からこまめに修繕を行い、地震や強風による破損を未然に防ぎましょう。また、避難の際はガスの元栓を閉め電気のブレーカーを落とすとともに施錠を確認しましょう。避難の際は素足の露出が多いサンダルなどは避け、歩きやすく足を危険物から保護出来る運動靴が望ましいです。

※そのほか、さまざまな防災に関する情報が、各家庭に配布した「総合防災ブック」に掲載されています。この機会に改めてご確認ください。



問合せ 消防防災課 消防防災係 ☎ 73-6640

※10月25日（日）に開催予定の津波避難訓練は新型コロナウイルス感染予防のため、中止となりました。

鳥獣被害対策のための助成制度について

市では、有害獣による農林作物被害を防止するため、猟銃およびわなによる捕獲事業と併せて、農地などへの侵入を防ぐ目的で「防護柵設置事業」を実施しています。

防護柵設置を希望される農業者の方は、市役所農林水産課窓口でお申し込みください。

①鳥獣被害防止対策交付金事業 (国庫補助事業)

事業内容

防護柵（電気柵または金網柵）の導入にかかる資材費を補助

補助内容

資材購入の全額（資材の配付）

補助条件

（左記の要件をすべて満たす必要があります。）

▽集落単位など広域に渡り、防護柵の共同設置ができること。（受益戸数最低3戸以上）

▽設置した農地について、金網柵14年、電気柵8年以上耕作が行えること。

▽有害獣による被害を受け、被害状況が確認できる書類や写真などが用意できること。

申込締切 11月末まで

（令和3年度実施）

②鳥獣被害防止柵設置事業 (市単独補助事業)

事業内容

防護柵（電気柵または金網柵）の導入にかかる資材費を補助

補助内容

資材購入額（税抜き価格）の2分の1以内（補助金の上限は10万円とし、1万円未満は対象外となります）

補助条件

▽柵の設置を予定している土地（農地またはタケノコを収穫可能な竹林）の所有権を有しているまたは、貸借契約による利用権を有し、土地所有者の同意を得ていること。

▽柵の設置を予定している土地を適正に耕作・管理を行っていること、設置した土地および柵について、金網柵は14年、電気柵は8年以上適正に耕作・管理が行えること。

▽自ら農林産物を生産している農業者で、市税などの滞納がないこと。

※申請の前に購入した電気柵は対象外です。また、自家消費のための家庭菜園の土地は対象外となります。

申込締切

随時受け付けしますのでお問い合わせください。

問合せ

農林水産課 農林係
☎ 73-6635

年金生活者支援給付金制度について

新たに年金生活者支援給付金を受け取りただけの方には、日本年金機構より10月中旬頃から、請求書が送付されます。年金生活者支援給付金は、公的年金などの収入やその他の所得額が一定基準額以下の、年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給されるものです。受け取りには請求書の提出が必要です。ご案内や事務手続きは、日本年金機構（年金事務所）が実施します。

対象となる方

▽老齢基礎年金を受給している方（以下の要件をすべて満たしている必要があります）

○65歳以上である

○世帯員全員が市町村民税が非課税となっている

○年金収入額とその他の所得額の合計が約88万円以下である

▽障害基礎年金・遺族基礎年金を受給している方（以下の要件を満たしている必要があります）

○前年の所得額が約462万円以下である

請求手続き

①新たに年金生活者支援給付金をお受け取りいただける方

お受け取りの対象になる方には、日本年金機構より10月中旬頃から、

請求可能な旨のお知らせを送付します。

同封のがき（年金生活者支援給付金請求書）に記入し提出してください。令和3年2月1日までに請求手続きが完了しますと、令和2年8月分からさかのぼって受け取ることができます。

※請求手続きはお早めにしてください。

②年金を受給しはじめる方

年金の請求手続きと併せて請求手続きをしてください。

※日本年金機構や厚生労働省を装った不審な電話や案内にご注意ください。日本年金機構、厚生労働省や市役所から、電話でお客様の家族構成や金融機関の口座番号・暗証番号をお聞きしたり、手数料などの金銭を求めるときはありません。

※年金生活者支援給付金のご請求で困りになったときには、お電話ください。

▽ねんきんダイヤル（ナビダイヤル）
☎ 0570-05-1165

▽050から始まる電話でおかけになる場合は
☎ 03-6700-1165

問合せ

千葉年金事務所
☎ 043-242-6320

不妊治療費助成のお知らせ

市では、不妊治療をされているご夫婦の経済的な負担の軽減を図るために、不妊治療に要した医療費の一部を助成をしています。

対象となる方

- ① 法律上の婚姻関係にある夫婦
- ② 申請日の1年以上前から夫婦の両方または一方が勝浦市に住所を有する方
- ③ 助成を受ける治療において治療開始時の妻の年齢が43歳未満であること
- ④ 医療保険に加入している方
- ⑤ 申請日において市税などの滞納をしていないこと

※勝浦市ではご夫婦の所得要件などはありません。

対象となる治療法

体外受精、顕微授精、その他女性に対して医師が認めた不妊治療

助成内容

不妊治療に要した本人負担額から下記の給付・助成金額を除いた額の2分の1に相当する額（千円未満の端数は切り捨て）で、年度額10万円を上限とします。（年度毎に1回の助成となります）

▽本人負担額から除くもの
・ 加入されている医療保険で不妊治療の費用に対する給付がある場合はその給付額

・ 千葉県特定不妊治療費助成に該当する場合は県の助成額

※不妊診断のための検査費、申請に係る文書作成料は助成の対象となりませんのでご注意ください。

申請に必要な書類（◎は必須、●は該当する場合）

- ◎ 勝浦市不妊治療費助成金交付申請書
- ◎ 勝浦市不妊治療費助成事業医療機関受診証明書
- ◎ 不妊治療費の領収書
- ◎ 医療保険証の写し（夫婦2人分）
- ◎ 請求書（請求書については助成金交付決定後、提出していただくものですが、再度来庁の手間を省くため事前に提出していただいています。）

※申請書類の様式は、福祉課窓口にあります。市のHPよりダウンロードすることもできます。

● 千葉県の特定不妊治療費助成事業を受けている方は、交付決定通知書の写し

● 夫婦の住所が異なり、婚姻関係が確認できない場合は戸籍謄本

申請期間

治療が終了した翌日から2年間

※ただし、年度ごとに1回の助成となりますので、連続して治療を受ける場合は速やかに申請をお願いいたします。

お気軽にご相談ください 離乳食個別教室

当初予定しておりました離乳食教室（集団）ですが、新型コロナウイルス感染防止対策のため個別対応にて実施致しますので、ご希望の方は福祉課子育て支援係までご連絡ください。



対象 離乳食をこれから始めるお子さんや離乳食でお困りの保護者の方

時間 希望時間をご相談

場所 子育て世代包括支援センターひだまり（市役所2階）、自宅、キュステ

実施方法

- ① お話コース
（ひだまりで管理栄養士から説明）
- ② お家に出前クッキングコース
（ご自宅に管理栄養士、助産師が伺い一緒に調理）
- ③ キュステでお手軽クッキングコース
（管理栄養士、助産師とキュステの調理室で調理）

内容 離乳食の進め方・離乳食実習など

費用 無料

持ち物

母子健康手帳、筆記用具、調理希望の方はエプロン、手ふきをお持ちください

申込締切

希望日の1週間前までにご連絡ください。
※当日は、お父さんやご家族の方も一緒に参加することができます。
※お子さまの離乳食のペースにあわせて、ご都合のよい日程でお申し込みください。

令和3年度 認定こども園・保育所・ 放課後ルーム入所児童募集



左記の市内各施設において、令和3年4月から入所を希望する児童を募集します。

認定こども園・保育所入所児童募集 申込書配布

10月19日(月)から勝浦こども園・上野保育所・総野保育所・福祉課にて配布

受付日時

11月12日(木)・13日(金)
9時～16時

受付場所 入所第1希望の施設

- ①勝浦こども園 ☎73-00019
- ②上野保育所 ☎76-00213
- ③総野保育所 ☎77-00842

持ち物

申請書、家庭状況調査書、就労証明書など、印鑑
※申請時には、お子様と一緒にいらしてください。

※入所の可否は、令和3年1月下旬頃に文書で通知する予定です。
※申請日の提出が困難な場合は、入所希望施設に連絡して個別に日程調整となります。

放課後ルーム入所児童募集 入所要件

就労などにより日中保護者がいない家庭の小学生(1年生～6年生)。

申込書配布

10月19日(月)から各放課後ルーム・こども園・各保育所・福祉課にて配布

受付日時

10月26日(月)～11月11日(水)

受付場所

①入所を希望する各放課後ルーム(13時～18時30分)

②福祉課(8時30分～17時15分)

持ち物 申請書、就労証明書など
※入所の可否は、令和3年1月下旬頃に文書で通知する予定です。

負担金 6,000円(1ヵ月)

※令和3年4月以降の月額負担金は変更となる場合があります。

傷害保険料 未定

開所時間

▽小学校において授業を行う日(平日) 授業終了～18時30分
▽小学校休業日(土曜日および振替など) 7時30分～18時30分

問合せ

福祉課 子育て支援係
☎73-6618

ひだまり通信 vol.1

「あれ？うちの子の身長や体重って、どのくらい大きくなったかな？」と思っているママやパパへ

最近お子さんの身体計測を行ったのはいつですか？

子育て世代包括支援センターひだまりでは、お子さんの身体計測ができます。また、お子さんの身体計測のほかにも助産師・保健師による育児相談や管理栄養士の栄養相談も対応しております。ひだまりのご利用は予約制になりますので、ご希望の方は事前にお電話をお願いいたします。



なお、現在、新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、毎月実施している「親子ひろば」を利用できる方は個別通知対象者のみとなっております。対象者以外の方は、ひだまりにて対応いたしますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

問合せ 子育て世代包括支援センターひだまり (市役所2階) ☎73-5588

お知らせ

勝浦市営住宅入居者募集のお知らせ

市では勝浦市営住宅の入居者を募集しております。

募集市営住宅の場所

勝浦市沢倉 旭ヶ丘第2団地
2戸（いずれも3DK）

入居資格

- ①原則として、市内に住所を有する方
- ②現に同居し、または同居しようとする親族があること
- ③世帯の収入が公営住宅法施行令で定める金額（月額15万21万円程度）を超えないこと
- ④現に住宅に困窮していることが明らかなる方
- ⑤申込入または同居しようとする家族が暴力団員でないこと

申込方法

「市営住宅入居申込書」に次の必要書類を添えて提出すること。

- ①入居応募世帯員全員の市町村民税の所得証明書
 - ②入居応募世帯員全員の住民票
- ▽電話での申し込みはできません。

▽「市営住宅入居申込書」は市役所都市建設課に用意してあります。

▽申込者が多数の場合は2人以

上の親族の世帯を優先させていただきます。

▽入居が決定した場合の入居開始は12月頃を予定しています。

申込期限 10月30日(金)まで
問合せ 都市建設課 都市計画係
☎ 73-66627

耕作放棄地を刈り払ってイノシシを追ひ払おう！

耕作放棄地はイノシシの格好のすみ家です。耕作放棄地を定期的に刈り払い、農地を適切に管理し、イノシシによる農作物被害を防ぎましょう！

問合せ

▽夷隅農業事務所企画振興課
☎ 82-4956

▽農林水産課 農林係
☎ 73-66635

「令和3年勝浦市成人式」

勝浦市では、「令和3年勝浦市成人式」を開催します。出席を希望される方は生涯学習課にお申し込みください。なお、市内に住民登録がある対象者の方には、6月中旬に案内状を送付しております。

日時

令和3年1月10日(日)
10時30分

(受付9時30分)

会場

勝浦市芸術文化交流センター
(キユステ)

対象者

平成12年4月2日～平成13年4月1日生まれの方

申込・問合せ

生涯学習課 生涯学習係
☎ 73-66665

国際武道大学「黒潮祭」の中止について

10月31日(土)、11月1日(日)の2日間で開催を予定していました「第37回黒潮祭」について、新型コロナウイルスの感染状況などをかんがみ、学生や参加される皆さま、ご支援・ご協力いただく皆様の安全を第一に考え、中止することといたしました。

参加を予定されていた皆さま、毎年協賛などでご支援いただいております皆さまにおかれましては、ご迷惑をおかけすることとなり大変申し訳ございません。

令和3年度（第38回黒潮祭）の開催に向け準備してまいりますので、今後ともご支援・ご協力のほどよろしくお願いいたします。

問合せ

国際武道大学
黒潮祭実行委員会
☎ 73-41111

令和2年度文化祭の中止について

「令和2年度文化祭」は、新型コロナウイルス感染症拡大予防の観点から、全日程を中止します。

参加者および関係者の皆さまはもとより、多数の来場者の皆さまの健康・安全を第一に考え、中止とさせていただきますこととなりました。開催を楽しみにされていた皆さまにおかれましては、ご理解いただきますようお願いいたします。

問合せ

芸術文化交流センター
☎ 73-11001

市民ソフトボール大会の中止について

例年、11月中に開催をしております「市民ソフトボール大会」は、新型コロナウイルス感染症拡大予防の観点から、本年度は中止します。

参加を予定していた皆さまには、大変申し訳ありませんが、ご理解くださいますようお願いいたします。

問合せ

生涯学習課 スポーツ振興係
☎ 73-66613

あなたの町のペンキ屋です



建築塗装・リフォーム

中村(健)塗装工業

中村 康彦

1級技能士(建築塗装作業)第15-1-060-12-0036号 2級カラーコーディネーター証15-2-00177号

〒299-5225 勝浦市墨名287-1 TEL 0470-73-2438

お気軽にお問い合わせ下さい。個人経営につき対応にお時間をいただく場合がございます。




(有料広告)

10月から 教育委員会委員に 押垂氏 小西氏が再任



押垂 義郎氏



小西 由里子氏

10月1日付けで教育委員会委員に、押垂 義郎氏と小西 由里子氏が再任しました。任期は4年です。

教育長に 岩瀬 好央氏が再任



任期満了に伴い、9月定例会市議会にて同意を得て、10月1日付けで岩瀬 好央氏が教育長に再任しました。岩瀬氏は、興津中学校長、東上総教育事務所管理課長、南房総教育事務所長などを歴任しました。任期は3年です。

新型コロナウイルス感染症 対策高齢者タクシー利 用料助成事業

対象者 勝浦市の住民基本台帳

上の世帯で

▽80歳以上の一人暮らしの方

▽65歳以上の高齢者のみの世帯

で80歳以上の方

助成内容

▽助成額8000円のタクシー利

用券を7枚（最大）交付しま

す。（11月30日までに申請い

ただくと7枚の交付です。以

降、申請月により1枚ずつ減

数となります。）

▽1回の乗車につき1枚のタク

シー利用券（助成額8000円）

が利用でき、8000円を超え

た運賃額は自己負担となりま

す。

申請場所

市役所高齢者支援課、移動市

役所、社会福祉協議会、興津

集会所

申請に必要なもの

身分証明書（健康保険証など）

・代理で申請される場合も対象

者と代理申請者の身分証明書

をお持ちください。

・申請に行くことが困難な場合

は高齢者支援課に電話にてご

相談ください。

・令和3年3月までに、80歳の

誕生日を迎える方は、誕生日

を迎えられてからの申請とな

ります。

※申請の際はマスクの着用や手

指の消毒をお願いします。ま

た、発熱や風邪の症状がある

場合は来庁をお控えいただく

など、感染症対策にご協力を

お願いします。

問合せ 高齢者支援課 高齢者支援係

☎73-6615



市民課窓口の日曜開庁日のお知らせ

第3日曜日	10月18日	8:30~12:30
第1日曜日	11月1日	※第1日曜日のみ、 マイナンバーカードの 交付・更新を行っています。
第3日曜日	11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

市民のうごき〔9月末現在〕

()内は前月比

■人口	16,924人(17減)
○男	8,544人(10減)
○女	8,380人(7減)
転入	37人
転出	31人
出生	4人
死亡	24人
職権消除	0人
国外移住	4人
その他	1人
■8,591世帯(6減)	

消防署の出勤〔9月〕

勝浦消防署 ☎80-0134

()内は消防団の出勤

■火災	0件(0)
■救急	66件

交通事故件数〔9月〕

勝浦警察署 ☎73-0110

交通事故 43件

○人身事故	1件
死者数	0人
傷者数	1人
○物損事故	42件

刑法犯認知件数〔少ない順〕〔8月〕

順位	市	累計	前年比
1	勝浦市	54	-33件
2	南房総市	86	+11件
3	鴨川市	93	-10件

8月末も県内37市中、第1位でした！

※道路交通法、覚せい剤取締法などの特別法犯を除く

ごみ処理状況〔8月〕()内は前年同月比

■8月分処理量	563.178t (11.22%増)
令和2年度累計	2,888.022t
(内訳)○可燃ごみ	463.02t (12.68%増)
○資源ごみ	100.158t (4.92%増)

「勝浦市プレミアム付商品券」 取扱店を募集します

申込・問合せ 勝浦市商工会 ☎ 73-0199



勝浦市では、新型コロナウイルス感染症により大きな影響を受けている地域経済の早期回復やコロナ禍における地域の消費喚起および生活支援を目的に、11月からプレミアム付商品券を販売します。つきましては、プレミアム付商品券の取扱店(使えるお店)を募集しますので、**10月30日(金)まで**に勝浦市商工会へお申し込みください。

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、令和元年度は県内で131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、飼い方をするのが重要です。

・公園なども含め、犬の放し飼いは禁止されています。散歩は犬を制御できる人が、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う。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!

▽動物病院で狂犬病予防接種後、獣医師発行の狂犬病予防注射接種済証を持って市役所2階生活環境課にお願

役所2階生活環境課にお願します。「狂犬病予防注射接種済証」を交付します。

▽猫は屋内で飼いましょう!

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い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う。

▽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は、法律により原則飼うことが禁止されています。

▽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う。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、保護された際に飼い主がわかるようにしましょう。

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

▽動物愛護センターでは、定期的に「犬の飼い方・しつけ方教室」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)

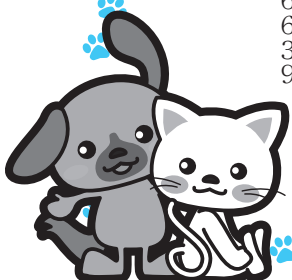
☎ 73-0145

▽県動物愛護センター

☎ 0476-9315711

▽生活環境課生活環境係

☎ 73-6639



イベント カレンダー



2020年10月号

勝浦市芸術文化交流センター **Küste**
 【〒299-5231 千葉県勝浦市沢倉523-1】
☎0470-73-1001 9:00~21:00/火曜休館

★掲載しております各種イベントは新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、中止・延期となる場合がございます。

- 自主事業** キュステ企画によるイベントです。
お電話にてチケットの“前売予約”ができます。(一部イベントを除く)
- 貸館事業** Küste施設を貸し出しているイベントです。
チケット・イベントの詳細は主催者にお尋ね下さい。
- 全席自由** 自由な座席にお座りいただけるイベントです。
- 全席指定** 座席が指定されているイベントです。
- Kü-P対象** チケットを購入することで、Kü-Point(キューポイント)が付与されるイベントです。



◀QRコードから**Küste**の
LINEアカウントを友達追加して
“イベント情報”を受け取ろう!!



鼓童交流公演2020

全席自由 **自主事業**

“和太鼓の響き”を身体まるごとで感じられる本公演。大迫力間違いなしです！

10/24(土) **開演** 15:00 **開場** 14:00

料金 一般▶前売3,000円(5Kü-P)/▶当日3,500円(5Kü-P)
高校生以下▶入場無料

出演 太鼓芸能集団 鼓童



勝浦歌劇団 声楽ガラコンサート 音楽世界一周

全席自由 **自主事業**

オペラの名歌手による名曲をお楽しみください。勝浦歌劇団芸術監督による原画展覧会も開催します。

11/22(日) **開演** 14:00 **開場** 13:00

料金 一般▶前売3,000円(5Kü-P)/▶当日3,500円(5Kü-P)
高校生以下▶入場無料

出演 村上敏明、森口賢二、国田なつき、江澤隆行 ほか



第3回 勝浦らくご館 コロナに負けるなスペシャル企画 入船亭一門大集合～園まり出演決定～

全席指定 **貸館事業**

歌手・女優の「園まり」が出演！数々の賞を受賞する名一門も観られるスペシャル企画です。

11/23(月・祝) **開演** 12:30

料金 一般▶2,800円(税込) 会員▶2,500円(税込)

出演 特別ゲスト「園まり」、入船亭一門

主催・チケット問い合わせ 勝浦らくご館 ☎090-9845-2468



言の葉に詠んで

市短歌会

退院の友と二人の祝い酒
肴に鰻を並べてる土用

那須真治

看護師にマスク嫌いな夫言わる
「上下逆で裏表ですよ」

大槻晏子

うるう年九月二十二日秋彼岸
おはぎ作りて祖霊に供う

藤江あけみ

熱き真昼網戸にとまり蟬の鳴く
体感温度百倍となる

遠藤久子

コロナ禍に普通の日々を願いつつ
歩める夏の海の青さよ

岩崎千恵

この花の淡紅を好いた母
忌まぢかの朝芙蓉咲き初む

黒沼令子

朝顔のしばむ花がら集めおり
新学期には染めると言ふ孫

渡辺洋子

終戦のラジオに聞き入る大人達
ハシヤグ吾等を叱りし父よ

松村憲子

漬梅の今日で三日目天日干し
柔らかな実は触れて千切れる

小沢きみ枝

弾かるる日聴ける日はいつ駅ピアノ
閑ざされしまま半年が過ぐ

吉野佳世子

手のひらの小さきあづきに目を落し
長雨日照り苦勞が愛し

佐藤歌子

送り火を点す夕闇ただ白く
群れ咲く葎の花明りすも

里見絹枝

飾りおく打出の小づちそつと振る
くじ買う吾子にさからいし後

鈴木芳子

コロナ聞いつまで続く吹く風も
災い連れ来て秋の深まり

海老根しげ

短歌（一般）

今度こそ優勝ねらい友熱唱
袴姿のカラオケ大賞

田仲久子

田んぼから上陸したかアマガエル
稲穂の上で暑さを避ける

鎗田幸雄

笛太鼓酔いどれ御輿なき秋ぞ
秋夕焼け影の浮き立つ地蔵堂

田畑祥泉

全集を揃えて嬉し頼祭忌
誰や来む魂つれて黒揚羽

酒井良司

寝そびれし耳に夜更けのほととぎす
盆僧の憩うて居りぬ浦の風

北条杜岡

寝そびれし耳に夜更けのほととぎす
盆僧の憩うて居りぬ浦の風

関野汀華

盆僧の憩うて居りぬ浦の風
友病めり返らぬメール秋の暮

藤井和子

木犀の香り漂う秋の宵
友病めり返らぬメール秋の暮

岡村朋子

※お願い
誤植を避けるため、投稿に際しては、「楷書」でお願いいたします。
11月20日号は10月30日までに投稿をお願いいたします。

市俳句会

俳句（一般）

福山富二

あなたのお店を宣伝してみませんか？
勝浦市公式ホームページ
バナー広告募集

掲載料 市内の方 6,000円（1ヵ月）
市外の方 10,000円（1ヵ月）
問合せ 総務課 秘書広報係 ☎73-6657



広告枠はここから



おめでとうございます 百歳！万歳！

老人の日の記念事業として、今年度満100歳を迎えられる方々へ、内閣総理大臣からお祝い状と銀杯が、勝浦市からは記念品が贈呈されました。

すがねりか 管根 里かさん	いわほり 岩堀 とよさん
すずきとみ 鈴木 望みさん	ただあや 多田 綾さん
ふじた 藤田 ひでさん	くりやまふみ 栗山 ぬ美さん
たむらたまえ 田村 玉枝さん	すずきさだ 鈴木 節さん
すずき 鈴木 つねさん	わかばやしとよ 若林 豊さん

(順不同、9月15日時点)

※新型コロナウイルス感染防止の観点から、今年度は市長の訪問による記念品の贈呈は行っておりません。楽しみにされていた関係者の皆さんには誠に申し訳ございませんが、ご理解のほどよろしくお願いいたします。



第34回日本一どでかぼちゃ大会 西川さん生産のかぼちゃ 全国2位

9月20日に香川県小豆島で開催された「第34回日本一どでかぼちゃ大会」で、西川彰さんの生産したかぼちゃ(385.0kg)が全国2位という輝かしい成績を取めました。10年ほど前からかぼちゃを栽培し、9月13日に開催された「第11回千葉県ジャンボかぼちゃ大会」で見事初優勝を飾り、全国の舞台へ進出した西川さん。今年は、強風の対策や肥料の調整を念入りに行い立派なかぼちゃを育て上げました。「来年は、400kgを超えるかぼちゃを目指したい」と次の大会へ向け意気込みを語ってくれました。



全国・県大会のトロフィーと西川さん

明治生まれ112歳 木津いねさん 県内最高齢に

老人の日の9月15日、千葉県より県内の高齢者の状況が発表され、勝浦市在住の木津いねさん(明治41年生まれ)の112歳が県内最高齢となりました。勝浦市では、お祝いとして木津さんへ記念の金杯を贈らせていただきました。

令和2年9月1日時点で、全国の100歳以上の方は80,450人(厚生労働省発表)、県内の100歳以上の方は2,878人(千葉県発表)、勝浦市の100歳以上の方は21人となっています。勝浦市ではこれからも、高齢者の方が安心して暮らし続けることができるまちを、市民の皆さんとともに目指していきます。

勝浦市と大塚製薬 市民の健康増進へ協定

9月18日、勝浦市と大塚製薬株式会社は、「地域の活性化」および「市民サービスの向上」などの広い分野での協力を目的に包括連携協定を締結しました。この協定の連携事項は、①市民の健康や食育に関すること ②スポーツ振興 ③災害時における被災者への健康貢献・協力などとなっており、勝浦市と大塚製薬が協力をしながら、さまざまな問題解決に取り組んでまいります。



協定書を手にする土屋市長(左)と池内東京支店長(右)

だれもが必ず経験するもの。それは「老い」。この「老い」から逃れることはできません。しかし、フレイルやその一歩手前のプレフレイル（前虚弱）の状態をきちんと見極め、予防をしていくことによって、健康寿命（日常生活を制限されることなく、健康的に生活を送ることのできる期間）を延伸することができます。できる限り長くいきいきと暮らしていくためにも、定期的にフレイルチェックを行い、生活習慣を見直す時間を作るようにしましょう。

3 グループ

あまり外出せず、家に閉じこもりがちだ	☐
家族や友人などと食事をする機会が少ない	☐
以前はできていたことが面倒だと感じる	☐
地域の行事やサークルに参加していない	☐
定年で退職したことで人と話す機会がかなり減った	☐

3 グループにひとつでもチェックがついたら …



社会的フレイルかもしれません！

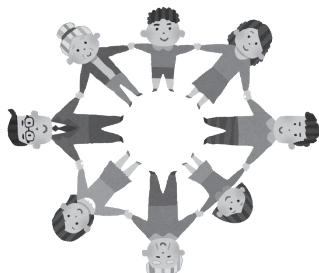
社会とのつながりを持つことで、日々の生活に張り合いを。

まずは週に1回以上外出してみよう！

フレイル予防には、「人とのつながり」が最も効果的です。また社会参加は認知症のリスクを減らします。

自宅に閉じこもりがちだと、身体的フレイル、オーラルフレイル、心理的・認知的フレイルにもつながります。

地域での活動に参加したり、家族で食事をする機会を週に1回設けるなど、社会や家族と接する機会を増やしましょう。



4 グループ

以前と比べて物忘れが多くなった	☐
今日が何月何日何曜日だかわからなくなることがある	☐
5分前に聞いた話の内容を忘れてしまうことがある	☐
不安や考え事を自分の中にため込みがちだ	☐
自分なりのストレス解消法がない	☐

4 グループにひとつでもチェックがついたら …



心理的・認知的フレイルかもしれません！

不安やストレスは心の病気や認知機能に影響します。

つらいときは無理せず相談しましょう！

身体の不調や将来への不安などを話せる相手はいますか？悩みはため込まず、家族や友人に話してみましょう。自分の気持ちを言葉にするだけで少しスッキリするものです。自分の話だけでなく、相手の悩みを聞いてあげることが大切です。

困っていること、不安に思っていることなど心配なことがあれば

勝浦市地域包括支援センター

までご相談ください。



＜問合せ・相談先＞
勝浦市地域包括支援センター
☎ 73-6615

いきいきと暮らすためのフレイル予防

できることから始めましょう！

高齢になるにつれて、筋力や心身の機能が低下していく状態を「フレイル（虚弱）」と言います。健康と要介護状態の間のような段階で、多くの人がフレイルの段階を経て要介護状態になると考えられています。

しかし、フレイルは早い時期に生活習慣を見直すことで、健康な状態に引き返すことが可能です。まずは1グループから4グループの当てはまる項目に☑をしてみましょう。

1 グループ

同性の同年代と比べて歩くのは遅い方だ	☐
以前と比べて体力が落ちたと感じる	☐
ひざや腰など身体に痛みを感じる部分がある	☐
最近あまり食欲がない	☐
ペットボトルのキャップが開けにくくなった	☐

1グループにひとつでもチェックがついたら・・・



身体的フレイルかもしれません！

健康を維持して介護いらすのセカンドライフにしましょう。

まずは10分ウォーキング！

次の4つのポイントを意識してウォーキングを始めてみましょう。無理をしない範囲で、慣れてきたら歩くスピードを上げてみましょう。

- ①背筋を伸ばす
- ②目線はまっすぐ前を見る
- ③足はかかとからつき、つま先で地面をける。
- ④歩幅を少し広げる



2 グループ

「たくあん」「するめいか」くらいの硬さの食べ物が食べにくくなった	☐
水や汁物でむせることが多くなった	☐
家族や友人から聞き返されることが増えた	☐
自分の口臭が気になる	☐
口の中が以前より乾燥している気がする	☐

2グループにひとつでもチェックがついたら・・・



オーラルフレイルかもしれません！

お口のトラブルは小さいものでも心身の機能低下につながります。

まずはパタカラ体操を始めよう！

むせ・飲み込む力を維持しておいしくご飯を食べましょう。

「パ」

上下の唇をしっかりと閉じてから発音します。

「タ」

舌を上あごにしっかりとくっつけて発音します。

「カ」

のどの奥に力を入れて、のどを閉じて発音します。

「ラ」

舌をまるめ、舌先を上の前歯の裏につけて発音します。



太陽のほほえみ

僕・私の夢
Dreams



「母への憧れ」

勝浦中学校 1年
鈴木 優海

私はまだ、将来の夢ははっきりとは決まっていません。しかし、母のように料理に関係する仕事がしたいと思っています。母は、私が小学校2、3年生のころからサンドイッチやピザトーストなどの簡単な料理と一緒に作らせてくれました。具材を切るのは危ないので母がやってくれていましたが、いとも簡単に切っていく手つきが私はとてもうらやましかったです。それから、いくつかフライパンを使う料理を教えてもらいました。最初は油がはねて苦手だった料理も、今は上手に作れるようになりました。私は母のおかげで料理が好きになりました。そのため、私も母のような人になりたいと思っています。



「看護師になるために」

勝浦中学校 1年
伊丹 あかり

私の将来の夢は、看護師になることです。私が看護師になりたいと思った理由は、人を助ける仕事をしたいと思ったからです。看護師は体の痛みを取るだけでなく、困っている人に笑顔で寄り添い、心の痛みを取るということも必要になると思います。看護師になるために、勉強をするだけでなく、日頃から健康にも気を付けて、常に笑顔を絶やさない人になりたいです。私の笑顔を見て、一人でも多くの人が明るい気持ちになってくれたらとても嬉しいです。優しい看護師になるためには時間がかかると思うので、日々の努力を怠らず、目的を持って生活していきたいと思っています。

「広報かつうら」次号は11月6日(金)発行です。

広報の裏面に掲載する写真を募集しています

新婚さん 大募集!!



※写真はイメージです

6カ月以内に入籍し勝浦市に在住するお二人のラブな画像を募集します！お二人の氏名(ふりがな)と30字以内のコメント、住所、ご連絡先を同封のうえ、ご応募ください。写真の場合は返却いたします。



※写真はイメージです

アイドル 募集中!!

お子さん(市内在住で未就学児)の氏名(ふりがな)・性別・生年月日・30字以内のコメント・両親の氏名・住所・ご連絡先を添えて、画像と一緒にご応募ください。写真の場合は返却いたします。

応募先 総務課 秘書広報係 ☎73-6657



コレ読んで!



世界の国境を 歩いてみたら...

著／「世界の国境を歩いてみたら…」番組取材班
出版社／河出書房新社

遠くへ出かけたいけれど外出も思い通りにならない時もあります。そんな時にこの本はいかがでしょうか。世界の人の暮らしぶりを

知ることができます。決して豊かな生活ではないけれど柔軟な生き方をされていて、海外の人は気丈でたくましい印象を受けました。国境には物語や歴史がありますよ。



コレも読んで!

- いいからいいから
- わたしの孫は100ぴきのサル
- わくわくする日本の地図
- 正義で地球は救えない
- 家族で楽しむ自給自足
- とんでいったふうせんは
- 問題な日本語
- 父の大きな背中

編集・発行 千葉県勝浦市総務課 ☎0470-736657
〒299-5292 千葉県勝浦市新官1343-1
ホームページ <https://www.city.katsuura.lg.jp/>