



平成14年
No.415

11月



広報

むつざわ

睦沢町のご長寿

「まだ、裏の山で草刈りしているんですよ」と、江沢いしさん(102歳)

長寿の国日本！元気なお年寄りが、まだまだ活躍中です。

(詳しくは町のできごと8～9Pで。)

CONTENTS

- ・合併問題を考える 2～3
- ・平成13年度決算報告 4～5
- ・はじめまして 6
- ・町のできごと／むつざわっ子／俳句 8～9
- ・けんこう情報 11
- ・くらしの情報ページ 16～19

発行
睦沢町
役場

〒299-4492 千葉県長生郡睦沢町下之郷1650-1 ☎0475-44-1111(代)
Home page <http://www.town.mutsuzawa.chiba.jp>
E-mail address soumu@town.mutsuzawa.chiba.jp

合併問題と考える

第二弾 一人一人が考えるとき、まちが変わる

どうなる!?
どうなの!?

長生郡市

合併の
メット
メット

メリット

地方拠点都市地域を
ふまえた自立都市圏
づくり

長生郡市7市町村は、整備が進められている圏央道により、県中央部を貫く新たな軸上に位置することとなります。そこで、豊かな自然環境との調和のもとに多彩な交流と創造性にあふれた、快適で質の高い自立都市圏の形成に向け、各拠点地区及び交流促進地区の事業展開に弾みが期待できます。

圏央道整備に伴う
波及効果の享受と
一体的な土地利用の確立

圏央道の受け皿として、計画されている長生・グリーンライン、県道茂原白子バイパスと既存の九十九里有料道路とのネットワーク化、さらに長生外環状道路の整備促進が図れることから、長生郡市の交通体系の早期確立が見込まれ、長生郡市で圏央道整備に伴う波及効果の早期享受が可能となります。

日常生活圏の一体化
による住民の利便性
の向上

利用可能な窓口の追加、学区割り及び飛び地の解消、公共施設が利用しやすくなります。

サービスの高度化・
多様化

多様な個性ある行政施策の展開が可能、専門的かつ高度なサービスの提供が可能、一般的に、合併の際、福祉等サービス水準は高く、負担は低く調整されます。また、行政サービスの充実に安定、公共団体の統合や新設が図られ、多様な事業、広域的な事業等の展開が可能、職員の競争が促され、多くの職員から有能な役職員を登用できるようになります。

重点的な投資による
基盤整備の推進

重点的な投資が可能となり、地域の中核となるグレードの高い施設の整備や大規模な投資を必要とするプロジェクトの実施が可能になります。

広域的観点に立った
まちづくりと施策展開

道路や公共施設の整備、土地利用、地域の個性を生かした区画割りなど、まちづくりをより効果的に実施、環境問題、観光振興など、広域的な調整、取り組み等を必要とする課題に関する施策を展開できます。

行財政の効率化

総務、企画等の管理部門の効率化が図られ、相対的にサービス提供や事業実施を直接担当する部門等を手厚くすると共に、職員数を全体的に少なくすることができず。三役や議員、各市町村に置くこととされている委員会や審議会の委員、事務局職員などの総数が減少し、その分経費が節減、スポーツ施設、文化施設等などの公共施設が将来に向け、効率的に配置され、狭い地域で類似施設の重複がなくなります。

地域のイメージアップと総合的な活力の強化

地域の存在感や「格」の向上と地域のイメージアップにつながり企業の進出や若者の定着、重要プロジェクトの誘致、成長力が強くなります。



南総広域農道上之郷交差点付近の様子

デメリット

地方交付税の減額

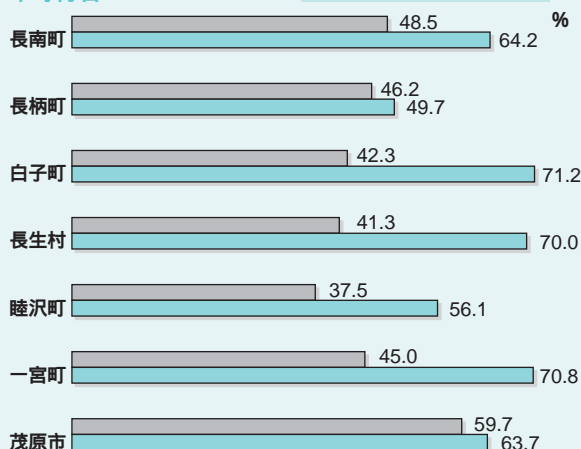
・市町村の合併特例に関する法律（合併特例法第11条）によって、合併後10か年度は合併前の合算額を下回らないように算定され、その後5年度間については段階的に減額となり、16年目以降は一本査定となります。

名称変更等に伴う経費負担
・合併によって直接かかる経費は、看板の書き替え、印刷物の統一化などがあります。

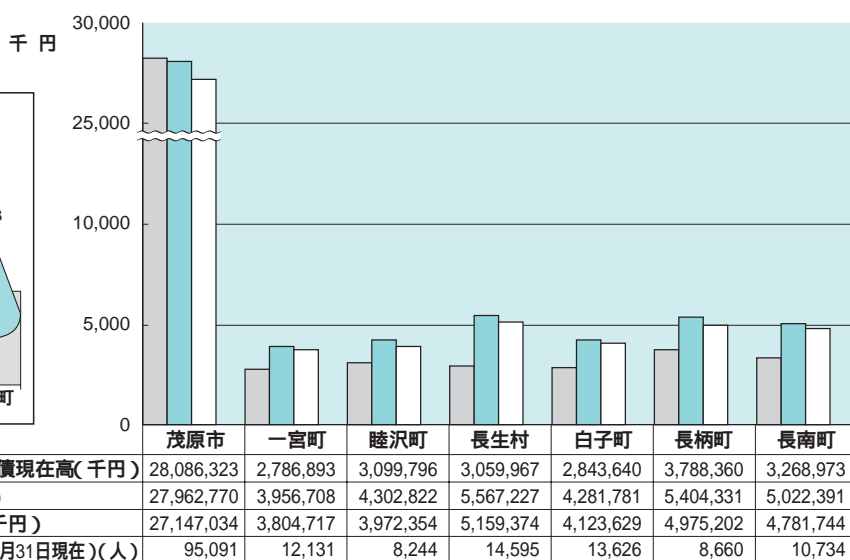
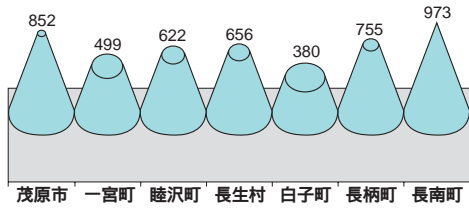
平成13年度 長生郡市市町村財政(決算)状況 (一部)

歳入の割合

市町村名



人口一人あたりの債務残高 (千円)



	茂原市	一宮町	睦沢町	長生村	白子町	長柄町	長南町
一般会計地方債現在高(千円)	28,086,323	2,786,893	3,099,796	3,059,967	2,843,640	3,788,360	3,268,973
歳入額(千円)	27,962,770	3,956,708	4,302,822	5,567,227	4,281,781	5,404,331	5,022,391
歳出決算額(千円)	27,147,034	3,804,717	3,972,354	5,159,374	4,123,629	4,975,202	4,781,744
人口(平成14年3月31日現在)(人)	95,091	12,131	8,244	14,595	13,626	8,660	10,734

心配されること

使用料・手数料が

あがるのでは？

7市町村の公共施設は、建設年度規模等により、使用料の比較は難しいが、周辺自治体の比較等を行い住民のみなさんと検討していかなければなりません。手数料については、7市町村において大きな開きはなく、住民の皆さんに過度な負担にならないように対応すれば良いのではないかとされています。

合併しなくても、現在の広域行政システムで十分対応できるのでは？

一部事務組合でし尿、ゴミ、消防、水道、病院等の事業に取り組み、行政経費の低コスト化と効率化を図ってきましたが、その規模、経費は年々大きくなりつつあります。広域行政によるメリットが感じられる一方で各協同処理事務が多くなったことで、構成市町村と組合間の調整に要する労力また、規模が大きくなったことよって把握やコントロールが難しくなっています。

合併すると、周辺地域はさびれてしまうのでは？

まず、住民が意見を出し合っで、合併後のまちづくりをどう進めるかきちんと話し合うことが大切です。そして、周辺地域のこの考えたまちづくりの計画(「市町村建設計画」といいます)をしっかりとつくることや新しい町づくりに必要な経費については国からいろいろのお金が補助されるからうまく活用することが重要です。さらに、合併した後は計画通りにバランス良く事が進められているかどうかをチェックすることで解決すると思われます。

合併はいいことばかりみたいだが、そんなにうまくいくのか

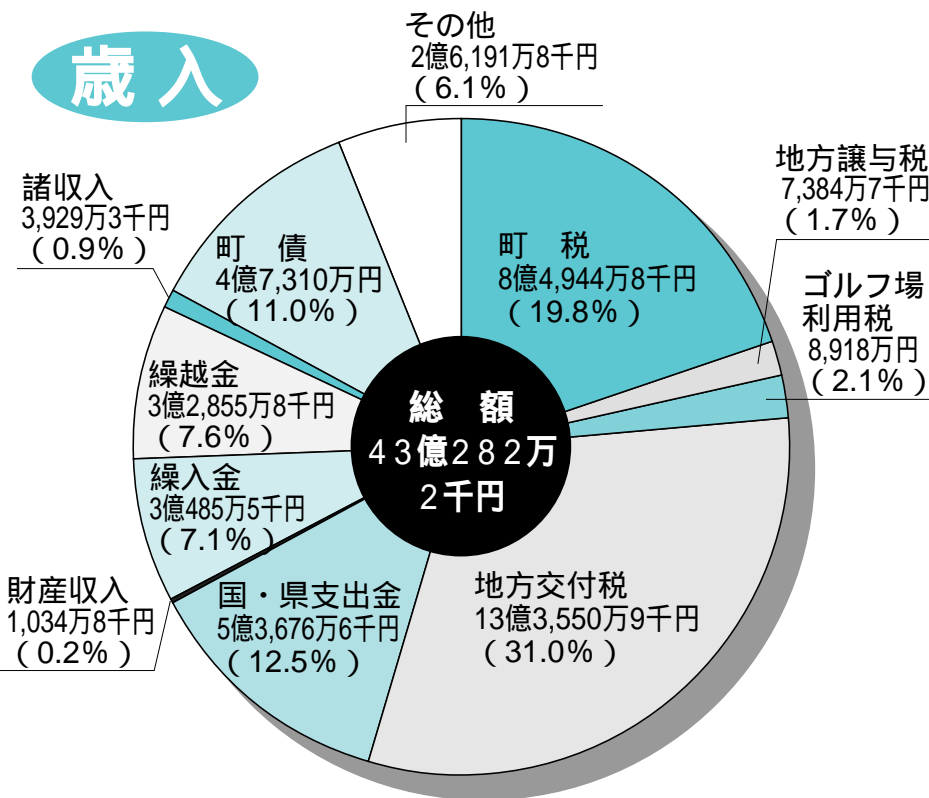
合併さえすればすべての問題が解決するというわけではないですが、自分たちの住むまちを良くしていこうという気持ちを持ち、合併は生活に大きく影響を及ぼすことだから、合併のメリットも問題点もよく検討した上で決めるべき問題です。皆さん一人一人がまちのこれからについて考えるときが迫っています。

決算報告

(見込み)

みなさんが納めた税金や国・県からの交付金はどのように使われたのでしょうか。その内容をお知らせします。

歳入



【町税】

皆さんからいただいた町民税、固定資産税、軽自動車税などです。

【地方譲与税】

自動車重量譲与税と地方道路譲与税です。

【ゴルフ場利用税】

町内3箇所のゴルフ場利用者数に応じて県から交付されたものです。

【地方交付税】

国から交付されたものです。

【国・県支出金】

国や県から支出された各事業の補助金などが主です。

【財産収入】

基金利子や土地売買収入などです。

【繰入金】

特別会計と基金からの繰入金です。

【繰越金】

前年度からの繰越金です。

【諸収入】

町預金利子や各施設の利用料などです。

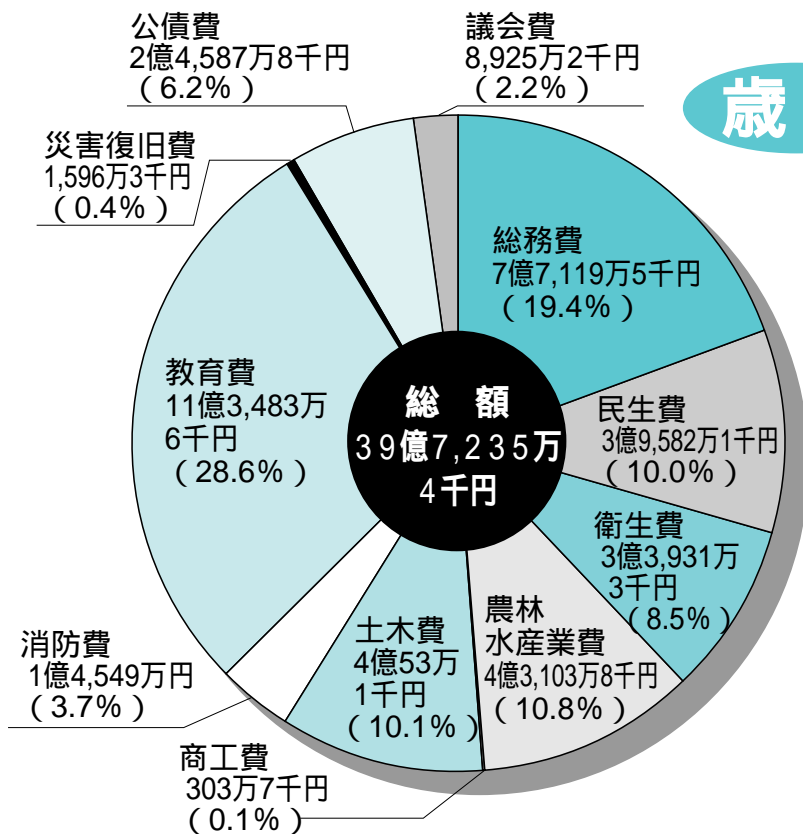
【町債】

町が借りたお金です。

【その他】

その他の交付金や分担金負担金、使用料及び手数料などです。

歳出



歳出の部

歳出総額も39億7235万4千円と前年度の35億1358万8千円を4億5876万6千円(13・0%)と増額となりました。主な支出は、瑞沢小学校の建て替え工事、社会体育施設の野球場の整備、ゲートボール場とペタンク場及び駐車場の整備、陶芸窯の設置工事、巡回バス(13・0%)の運行委託料、在宅福祉施設福祉サービスマニエールの整備、保育所の改修工事、健康面では各種検診の実施、フラワー&クリン作戦、農道や排水路の整備工事、林道の開設工事、町道の整備や改良及び舗装の補修工事、瑞沢川流域の排水施設の整備工事、社会教育では、生涯教育や歴史・文化・スポーツ教室など各種事業を実施しました。

歳入の部

前年度比
歳入12・0%増
歳出13・1%増

平成13年度一般会計歳入総額は、43億282万2千円と前年度の38億4214万6千円を4億6067万6千円(12・0%)上まわりました。地方譲与税、ゴルフ場利用税、地方交付税は減額となりましたが、そのほか町税などは増額となっています。

歳出の主な内訳

総務費

文書広報費	2,174万円
交通安全対策費	419万5千円
地域づくり特別事業費	463万1千円
選挙費	541万2千円
統計調査費	458万3千円

民生費

老人福祉費	1億2,790万6千円
身体障害者福祉費	3,101万1千円
国民年金費	416万7千円
児童措置費	2,067万6千円
児童福祉施設費	6,956万5千円

衛生費

予防費	3,459万2千円
老人保健事務費	272万6千円
環境衛生費	2,377万7千円

農林水産業費

農業振興費	6,245万1千円
農地費	1億7,645万3千円
林業振興費	9,766万円

商工費

商工業振興費	278万3千円
--------	---------

土木費

道路維持費	5,963万3千円
道路新設改良費	1億8,726万円
水防費	9,722万円
住宅管理費	234万8千円

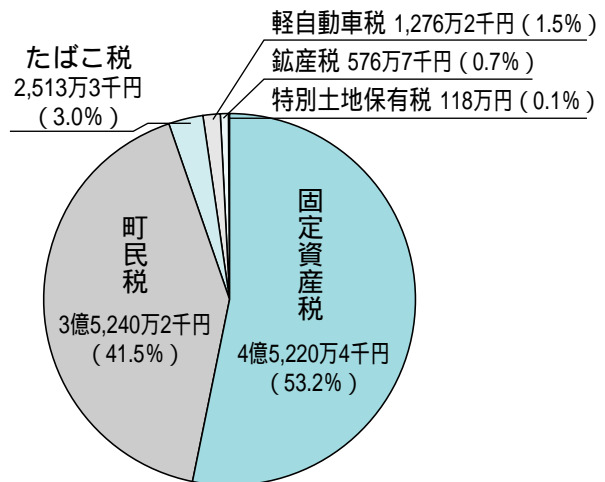
消防費

常備消防費	1億2,355万6千円
非常備消防費	2,164万8千円

教育費

教育総務費	6,955万1千円
小学校費	6億7,112万9千円
中学校費	5,795万3千円
幼稚園費	6,349万4千円
社会教育費	1億1,008万7千円
保健体育費	1億6,262万2千円

町税の構成比



町税全体で、前年度より2,882万2千円(3.5%)増で、固定資産税、町民税、軽自動車税は共に前年度より増額していますが、そのほかはすべて減額しています。

特別会計決算

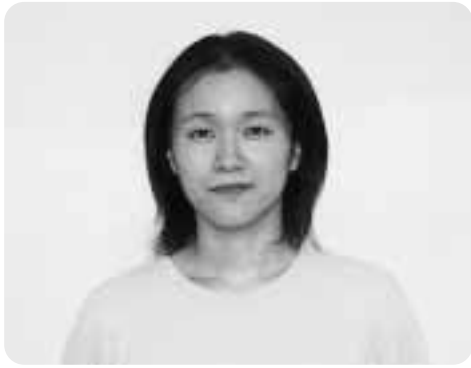
会計	歳入	歳出
国保会計	7億794万7千円	6億6,366万4千円
老人保健会計	7億4,583万1千円	7億3,687万1千円
集落排水会計	6,983万9千円	6,873万3千円
介護保険会計	3億2,539万8千円	3億942万6千円

歳入では、前年度より国保会計(9.1%)、介護保険会計(28.9%)と増額、老人保健会計(0.1%)、集落排水会計(27.5%)減となっています。

歳出では、介護保険会計(40.6%)、国保会計(19.9%)、ついで老人保健会計(0.5%)と増額し、集落排水会計(27.3%)は減額となりました。



新しくできた瑞沢小学校



池田 容子 さん(川島)

JAF A ADI (社団法人 日本エアロビク
クフィットネス協会 エアロビックダンス
エクササイズインストラクター = Japan
Aerobic Fitness Association Aerobic
Dance-Exercise Instructor) で、今現在
は、フリーで活動中。

音楽を使って楽しく

誰でもできるエアロビを!!

運動療法で生活習慣病の 改善を目指す

現在、池田さんは陸沢町でエアロビクス、リズム運動教室(主に音楽体操担当)、トレーニング講座で指導しています。

運動が嫌いではないと感じていた学生時代にエアロビクスと出会ったことがきっかけで今のお仕事をされているそうです。

Q: エアロビクスのインストラクターということですが、どのような活動をしていらっしゃるのですか?

A: 今は、週のうち半分、六本木へ行き、高齢者の健康教室をしています。他には、スポーツクラブなどで、エアロビクスを教えるなど、フリーで活動中です。

陸沢町では、エアロビクス教室・リズム運動教室の音楽体操・トレーニング講座で指導しています。あと、六本木では、主に、運動療法をしています。

Q: 運動療法?

A: 運動療法は、医師の診断に基づいてトレーナーが運動メニューを作り、治療の一環として、運動をするものです。

Q: 運動版栄養士さんみたいなものですか?

A: そんな感じですか。ですから、中高年、高齢者の方々がほとんどで、生活習慣病の改善を目的とした方が大半を占めています。

Q: と、いいますと?

A: 高血圧や糖尿病、ちよつと太めの方など普段の生活から、疾患を引き起こした方ですね。医師の診断書に基づいて行いますから、そのひとにあった運動方法で治療していくことができます。

Q: どこでもできるものなんで

すか?

A: 基本的には医師の診断書があればできますが、ほとんどの場合、病院で行うか施設が病院と提携して行っていることがほとんどです。施設の中にクリニックがある場合もあり、その日だけ、診断書を作成し、メニューを作っている場合もあります。

Q: 運動療法の今後は?

A: これから先、高齢化がどんどん進んでいきますよね。そんなとき、健康で元気に楽しく長生きするために必要とされていることだと思います。

Q: 活動している中で、目指しているものは?

A: エアロビクスって皆さん、スポーツクラブでみているととても難しく見えませんか? いや、実際にジムやスポーツクラブのエアロビクスって難しいのです。

「こんなんじゃない私にはできない」とあきらめてしまいがちなのです。でも、実際はそんなことはないんですよ。みんな大きな誤解です。音楽を使ってみんなで楽しくエアロビクスをして、健康で楽しい毎日を過ごせたらと思います。「誰でもできるエアロビを!!」を合い言葉にがんばります。

(10月4日談)

赤十字 看護学生 募集

成田赤十字看護専門学校では、平成15年度看護学生を募集しています。

募集人員 30名(男子も可)

出願期間 平成14年12月17日～

平成15年1月15日

試験日

第一次試験平成15年1月21日

第二次試験平成15年1月23日

合格発表

平成15年2月6日

入試科目 国語Ⅰ・Ⅱ(古典、漢文を除く)、英語Ⅰ・Ⅱ、

選択科目(生物ⅠB・数学Ⅰ)

から一科目選択

応募資格 高等学校卒業又は卒業見込みの者

業見込みの者

お問い合わせ及び資料請求先

(資料請求は500円分の小

為替又は切手を同封してくだ

さい)

〒286 8523

成田市飯田町90 1

成田赤十字看護専門学校

入試係

☎0476 22 2311

(内線7381)

リデュース

ごみになるものを減らす

買った後のことまで考えて、買うものを選ぶのが、ごみのダイエットの大きな分岐点です。

レジ袋をもらわない

スーパーやコンビニで買い物をしたときもらうレジ袋。買い物袋として使用した後、ごみ袋として利用する人も多いようですが、結局はごみになってしまいます。買い物するときにマイバッグを持っていけば、レジ袋はいりません。ごみを少しでも減らすことを日頃から考えてみては。



My Bag♡
For Shopping!

ごみになるべく出ない買い物を

スタート!

ごみになるもの（過剰な包装など）が少ないか

YES NO なるべくごみが出ないものを選ぶ

リデュースできるか

YES NO リユースできるものを選ぶ

リサイクルできるか

YES NO リサイクルできるものを選ぶ

リサイクルされた素材でつくられた商品か

YES NO リサイクルされた素材でつくられたものを選ぶ

環境に配慮された商品か

YES NO 環境配慮品を選ぶ

よくできました。今後も環境により負荷の少ない買物の仕方を心がけましょう

『陸沢町民の戦争体験』から(37)



北海道の美幌航空基地にて

(宮崎 博・寺崎)

私は大正11年2月27日生まれ。徴兵検査を受け、昭和18年1月10日、横須賀第2海兵団に入団した。出征時には、小学生が鼓笛隊で、「露営の歌」「同期の桜」の軍歌を演奏し、兵士は馬に乗り、寄せ書きの日章旗を肩に担いで、「海軍祝入団」という幟旗で一ノ宮駅まで送られた。3カ月の初年兵教育は、寒さの中でことのほか厳しかった。

昭和18年4月15日、海軍工学校校付を命令され、10月8日に第80期普通科電気術練習生として同校へ入校した。昭和19年1月18日、卒業して愛知県の豊橋海軍航空隊へ入隊し、魚雷の回収・救難作業の演習や演習用標的艦に乗船した。8月5日、美幌航空基地に行った。冬、北海道は海が凍ると接岸した船と岸壁が凍り付く。干満の差が1mあった。水に浮いているべき船が宙に浮いてしまうと危険なので、船の周りに付いた氷を割ることが毎日の仕事だった。作業中、服に海水がかかると一瞬で凍った。仕事場の寒さは尋常ではなかった。

室蘭は製鉄所などがあって敵の標的になり、8月8〜9日に艦砲射撃された。前日、状況把握のためにB29が飛んで来て写真を撮っていた。超低空飛行なのにこちらの高射砲が届かなかった。翌日、群れをなして飛ぶ蜂のように艦載機が来て、機銃掃射を撃ち込んだ。船は投錨していたので退避もできない。応戦している船の中に水が入ってきた。船が沈みかけて水面すれすれになっても総員退避の命令が出ず、持ち場を死守し

た。捕虜になることは軍人の恥と教えられていたので、戦局が険しくなってきたころ私たちは自決を覚悟した。

8月15日、玉音放送は防空壕の中で聞いた。国のために青春を燃やし最後まで戦い抜く覚悟でいたので、信じられなかった。その当時生きて帰ることは恥ずべきこととされていた。11月に復員したとき、部落の人になんと挨拶をしようかと悩んで、家には夜明けを待つて裏口から入った。敗戦の惨めさを痛感した。

(1998年9月13日、10月7日、高野啓子聞き取り調査。久野一郎編集)

詳細は『陸沢町民の戦争体験第2集』29頁以下を参照。資料館では、歴史の事実を事実として記録するため戦争体験の手記を募集し、聞き取りを継続しています。協力いただける方は資料館(☎440290)にご連絡を。戦争関係資料の寄贈も歓迎します。



勲六等単光旭日章

故 御園生 義男さん(大谷木)

「地方自治功勞」

元村議会議員の故・御園生義男さんに、勲六等単光旭日章が贈られました。御園生さんは昭和26年7月に村議会議員に就任して以来、15年の長い間、在職

され、卓越した識見と指導力を発揮し、農業関係また、福祉の向上に多くの貢献をされました。ご冥福を心からお祈りします。



ベンチ寄贈!!

やすらぎの森(寺崎)・ふるさとの森(妙楽寺)

去る、6月30日にゆうあい館で行われた睦沢町観光協会誕生フェスティバルで、町観光協会から寺崎やすらぎの森・妙楽寺ふるさとの森にそれぞれ公園用の寄贈(目録)され、この度、ベンチができあがり、9月8日(日)に設置されました。

当日は、町観光協会と地元の役員の方が小雨の中、重さ200キロあるベンチを運び、やすらぎの森は広場に、ふるさとの森は駐車場の脇に設置しました。

地元の役員さんは「コンクリートの擬木なので腐ることがなく、長く使わせてもらいます。」と、喜んでいました。

皆さんもぜひ足を運んでみては、いかがでしょうか。

上の写真はやすらぎの森(寺崎)の様子。

睦沢町のご長寿



池田きみさん (90歳)



鵜沢ひささん (99歳)



平山はつさん (101歳)



江沢いしさん (102歳)



齋藤たけさん (90歳)



中村はなさん (99歳)



藤沢小イトさん (100歳)

表紙の江沢いしさんをはじめ、長寿を記念して、老人の日に記念品が贈呈されました。中には、感激して泣いてしまう方もいらっしゃいました。

— よりわかりやすく —

町のできごと

身近な情報をお知らせください。
総務課総務係
☎44-2500

元気な

おつざわっ子



み ゆ う
齊 藤 美 優 ちゃん(妙楽寺)

平成12年 9月 9日 生まれ

父 和美さん♥母 美智子さん

こんにちはとべこっと頭を下げてお出迎え。笑顔が素敵な美優ちゃんは、写真を撮るときもカメラ目線でにっこり。

ビデオが大好きで、何回もくり返し見て内容を憶えてしまうほど。家族の名前が言えるようになってみなさん大喜びです。

文芸 俳句

乳牛の名残りの柵や蕎麦の花
分校のオルガン聞こゆ鰯雲
産み月を母にゆだねる石榴の実
彼岸花とつげんのびて赤くるま
むかごめし砂をふるいて炊きにけり
曲がりてもコスモスの花天を向く
伝説の星の深井戸実むらさき
漣を誘ひ川面の鰯雲
花失せる庭に一輪返り花
花芒友に再会旅山の駅
白萩の乱れて咲けり滝のごと
秋ざくらおちよぼの口へ嬰のこぶし
診断良し帰路の案山子はこち向きに

みなさんからの投句と身近な情報をお待ちしています。

須田ひろし
鈴木基次郎
山本阿以
野村信子
野村義之
海保照
津川小汀
葵川かける
尾手岳城
田邊さわ子
小高いわお
篠田とみ
加藤秀子

厚生労働大臣賞受賞

絵画 中学生の部 柳川 和美さん



平成14年度障害者雇用促進月間ポスター 絵画
中学生の部で陸沢中学校の柳川和美さんが厚生労働大臣賞を受賞しました。9月11日に国際フォーラムで授賞式が行われ、引率の先生と共に出席されました。

特急電車に乗って、東京の「国際フォーラム」へ絵の表彰式に久我先生と行きました。式場にはたくさんの方が、来ていました。その中には、北海道から来た、車いすに乗った人もいました。一人一人、賞状をいただきました。すてきなイタリヤ製の写真立てもいただきました。

すごい賞がとれて、とてもうれしいです。

(原文のまま)



柳川和美さん受賞作品です。

教育委員会

委員長に 久保田格郎氏

同職務代理者に 小川 澄 氏

委員に 近藤みち子氏



近藤みち子氏

長い間教育委員としてご尽力
いただきました中村美代氏が9
月30日で任期満了となり、後任
として近藤みち子氏が9月定例

議会で同意を得て、10月1日付
けで委員に任命されました。
また、同日、開催された教育
委員会議で委員長に久保田格郎
氏、同職務代理者に小川澄氏が
選任されました。
中村前委員のご活躍に感謝申
し上げ、新しく就任されました
方々のご活躍をご期待申し上げ
ます。

人権擁護委員に

宮崎 俊男氏



宮崎俊男氏

宮崎俊男氏（寺崎）は、10月1日付けで法務大臣から
人権擁護委員を委嘱されました。

今後、任期満了に伴い退任された石井穰氏の後任とし
て、町の人権相談でみなさんの相談相手としてご活躍い
ただきます。

前委員の、石井氏には、長い間人権擁護委員としてご
尽力いただき、ありがとうございました。

第18回 住民福祉大会

町社会福祉協議会では、福祉の
啓蒙啓発を目的に今年も住民福祉
大会を開催します。

- とき 11月17日(日)
- 受 付 午後0時30分
- 式 典 午後1時
- ところ 睦沢ゆうあい館
- 第1部
 - 表彰状・感謝状の贈呈式
 - 福祉優秀作文の発表等
- 第2部
 - 楽しい歌や踊り
- 入場無料
- 皆様のご来場をお待ちしてい
ます。

ありがとうございました
(9月1日~30日)

睦沢町観光協会 6、255円
匿名 5、000円

子ども110番の家・防犯ブザー

児童・生徒の安全対策

児童・生徒の安全確保、学校
(園)施設の安全管理について
は、平成13年度に緊急避難場所
として「子ども110番の家」の設
置や門扉設置を行い、さらに児
童・生徒に携帯用防犯ブザーを
貸与しました。また、平成14年
度には各学校にインターホンの
設置を行い、防犯対策の強化を
しました。

携帯用防犯ブザーは、町内小
中学校に通学する児童・生徒

が、登下校時などにおいて、身
の危険を感じた時に作動させ、
近くの人に救いを求めます。ブ
ザー音を聞いた方は、児童・生
徒を保護し、警察等への連絡を
お願いします。
また、緊急避難場所「子ども
110番の家」のステッカーを、昨
年7月に各区長を通じて各世帯
に配布しましたので、子どもた
ちの目につく場所へ貼って頂く
ようお願いいたします。ステッカー

睦沢町
睦沢町教育委員会
睦沢町PTA連絡協議会



携帯用防犯ブザー

が無い世帯については、教育委
員会学校教育課に用意してあり
ます。
睦沢町の将来を担う子どもた
ちの安全確保のために、町民の
みなさんのご理解とご協力を重
ねてお願いします。



読んで得する情報!

「よく眠れない」



夜、眠れなくて悩んでいる人は多いと思います。人間の体は昼間活動して夜は休むため、夜になれば自然に眠くなります。それが眠れないというのはつらいものです。

不眠の原因と解消法

1、ストレス

ストレスは脳を刺激して興奮させ、眠りを妨げます。特に神経質でまじめな性格の人はストレスをより強く感じるため、不眠症になりやすいでしょう。こんな人は、音楽や読書、スポーツ、旅行など、自分に合った趣味を見つけて気分転換をはかり、ストレスをためないように心がけましょう。

2、心の病気

うつ病、神経症、アルコール依存症など心の病気は、不眠を伴うことが多いものです。単なる神経性の不眠だと思っていたら実はうつ病だったということも少なくありません。「早朝覚醒」(早々と目が覚め、朝まで眠れない)と「日内変動」(朝は無気力で午後から夕方にかけて元気が出てくる)の両方がある場合には、早めに神経科や内科などの専門医を受診してください。



3、食事や刺激物

コーヒー、紅茶などに含まれるカフェイン、タバコに含まれるニコチンには覚醒作用があり、安眠を妨げます。また、満腹でも空腹でもよく眠れないものです。食事は遅くとも寝る2時間前にすませ、空腹で眠れない場合には温めた牛乳を飲むとよいでしょう。

乳製品には睡眠に重要な役割であるトリプトファンや精神を安定させるカルシウムが多く含まれています。

4、環境

忘れてはならないのが眠りやすい環境作りです。音が気になる場合には、雨戸を付ける、マットやじゅうたんを敷く、サッシを二重にするなどしてはいかがですか。また、光が気になる場合には、雨戸、フラインド、遮光カーテンなどで光を遮断します。手軽な方法では耳栓やアイマスクがあります。また、人によってはベットや布団、枕が合わないのが原因かもしれません。自分にあった寝具を選びましょう。

5、その他

ぬるめのお風呂にゆっくり入り、好きな音楽や読書などでリラクセスすると、心身の緊張をほぐします。

また、眠くなるまで待つのではなく、就寝や起床時刻を一定にし、睡眠のリズムを作るのもよいでしょう。さらに、ほどよい肉体的疲労は心地よい眠りを作ります。朝より夕方方に汗ばむ程度の運動をするほうが効果的です。

いろいろありますが、自分に合った安眠法が必ずあるはずですよ。一度試してはいかがでしょうか。



11月の休館日

4日(月)
(振替休日)
11日(月)
18日(月)
25日(月)

普段、車は乗るだけで点検などは苦手という方は、ぜひ、ご参加ください。

内容 車についての初期点検
(オイルチェックなど)、タイヤ交換などの基本的なこと。

とき 11月24日(日)
午後1時30分～3時30分

ところ 中央公民館

定員 20名

申し込み 中央公民館

☎ 44 0211



チャレンジカレッジ マイカー教室

参加者募集

☎ 44 0211



素敵な年賀状ができるかな？

公民館体験講座(5)
「親子パソコン教室」

パソコンで年賀状を作ってみませんか。親子で工夫したオリジナル年賀状は、きつと喜ばれますよ。(年賀状作成用ソフトを使用します)

とき 12月15日(日)
午後1時～4時

ところ 中央公民館視聴覚室

対象 町内在住または勤務されている方とそのお子さん(小学校3年生以上中学校3年生以下)で、簡単な文章が打てる方

募集人員 20名(10組)
定員になり次第締め切らせていただきます

参加 事前に申し込んでください
費用 無料
持参するもの 年賀はがき2～3枚(当日は公民館で用意した練習用のはがきを主に使用します)

講師 むつざわまちづくりボランティアに登録されている方々

11月の教室と事業

10/31(木)～11/3(日)	創作美術展	19日(火)	小・中学校音楽鑑賞会(会場は中学校)
3日(日) 13:00	陶芸教室		睦沢の里音楽祭(県少年芸術教室)
9日(土) 9:00	太巻き寿司教室(2年目の方)	23日(土) 13:30	料理教室
10日(日) 9:00	書道教室	13:30	押し花教室
9:00	茶道教室	9:00	書道教室
13:30	ペン字教室	9:30	絵画教室
13日(水) 10:00	睦和大学	13:30	フラワーアレンジメント教室
16日(土) 9:00	I T講習	13:30	チャレンジカレッジ(マイカー教室)
19:00	天文教室	9:00	男性料理教室
17日(日) 9:00	I T講習	30日(土) 9:00	リーダー講習会

11月のクラブ行事・その他

1日(金) 13:00	ワヒネ・フラ(フラダンス)	14日(木) 13:00	社交ダンス
9:00	咲友会(民謡クラブ)	13:30	詩吟クラブ
13:30	着付けサークル	15日(金) 13:00	ワヒネ・フラ(フラダンス)
18:30	生け花サークル	9:00	咲友会(民謡クラブ)
2日(土) 19:00	ふれあいダンス	13:00	町暮会
19:00	カラオケクラブ	13:30	太巻き寿司クラブ
19:00	睦扇会(日舞・新舞踊)	14:00	民謡クラブ
19:00	I T研究会(情報通信)	18:30	生け花サークル
3日(日) 13:30	草木染め	19:00	睦扇会(日舞・新舞踊)
13:30	成人書道クラブ	19:00	カラオケクラブ
5日(火) 9:00	ペイント・HIRO(トールペイント)	19:00	ふれあいダンス
9:30	野菊の会(コーラス)	19:00	フラダンス(歌謡芸愛好会)
6日(水) 13:30	フォークダンス	19:00	I T研究会(情報通信)
7日(木) 13:00	社交ダンス	17日(日) 9:00	町将棋会
8日(金) 13:00	ワヒネ・フラ(フラダンス)	19日(火) 9:00	ペイント・HIRO(トールペイント)
13:30	郷土愛好会読書会	9:30	野菊の会(コーラス)
9:00	咲友会(民謡クラブ)	9:30	フラワークラブ
11:00	民謡クラブ	21日(木) 13:00	社交ダンス
13:30	手編クラブ	22日(金) 13:00	ワヒネ・フラ(フラダンス)
13:30	押し花サークル	13:30	郷土愛好会読書会
14:00	民謡クラブ	13:30	着付けサークル
19:00	カラオケクラブ	13:30	手編クラブ
19:00	ふれあいダンス	24日(日) 14:00	友の会(フラダンス)
19:00	フラダンス(歌謡芸愛好会)	26日(火) 9:00	洋裁クラブ
	写真クラブ	9:00	アンサンブル・ラメール(室内楽演奏)
10日(日) 14:00	友の会(フラダンス)	13:30	フォークダンス
12日(火) 9:00	洋裁クラブ	13:00	社交ダンス
13日(水) 9:00	アンサンブル・ラメール(室内楽演奏)	13:30	詩吟クラブ
13:30	フォークダンス		

開館20周年記念特別展

「総南の至宝 未来への遺産展」

(総南地域の歴史・文化・芸術の粋を集めました)

とき 11月24日(日)まで

入場料 大人300円・高校生200円・小中学生100円

第4回文化財強調週間指定文化財写真パネル展

(陸沢町所在の国県町指定文化財を紹介)

とき 10月31日(木)~11月3日(日)

第7回文化財保護ボランティア「妙楽寺」
(国指定重要文化財の大日如来坐像のある妙楽寺の清掃、仏像解説、住職講話)

とき 11月2日(土) 午前9時から
参加費 無料

第4回古典芸能鑑賞会

「能『天鼓』と狂言『文山立』」

(東京の国立能楽堂へ行き、能と狂言を鑑賞。要申込、定員になり次第、締め切ります。)

参加費 3,000円

とき 11月9日(土)

11月の催し物

特別展ギャラリートーク

「総南の至宝 未来への遺産」

(企画した学芸員による展示解説)

とき 11月16日(土) 午後2時

入場料 大人300円・高校生200円・小中学生100円

第20回歴史学講座

「江戸時代の古文書」

(陸沢の江戸時代の古文書を読んで歴史を楽しむ)

とき 11月23日(土)

ところ 中央公民館
参加費 無料

第4回仏像探訪

「君津地域の仏像彫刻」

(公民館バスで君津地域の寺院を訪れ仏像彫刻を鑑賞。参加者募集中)

とき 12月7日(土)

資料館



だより

☎ 44 0290

お願い
古文書などを
寄贈して

11月3日は文化の日。文化財を大切にしましょう。古文書や行政公文書は過去の歴史を知る大切な文化財。もし不要でも処分せず、資料館(☎44 0290)に寄贈を。

新収蔵資料紹介(24)
農家の模型

2000年2月23日、今関巖さん(茂原市茂原)から寄贈され、1階展示室で展示している。今関さんによると、「この家は茂原市六ツ野に現存する河野廣司邸で、昭和40年ごろの様子を復元したもの。河野家は私の女房の実家で、昔江戸で商売をして成功したといえます。模型の製作には昭和63年ごろから平成2年ごろにかけて約1年間かかりました」という。



資料館に移管された旧土睦村役場文書



農家の模型(今関巖さん作)

土睦小学校旧敷地の
鈴懸の木(上市場)

21世紀への遺産

上市場公園は土睦小学校の旧敷地。この鈴懸の木は土睦村歌に「立つや大樹の鈴懸に」と歌われ、11月に葉が美しい色に染まる。土睦小学校は昭和48年までここにあり、鈴懸の木は長いあいだ子供を見守ってきた。そのころの土睦小学校に通った久我岩男さん(上市場)に話を聞いた。「私は昭和4年4月に土睦村立尋常高等小学校に入学し、昭和10年3月に尋常科、昭和12年3月に高等科を卒業しました。当時正面玄関前は広い馬車回しになっていて、校門の



土睦小学校旧敷地の鈴懸の木

(資料館学芸員・久野一郎)

入口の左には大きな赤松、今のN.T.Tの建物の柵あたりに桜の木があり、二宮金次郎は職員室の前にもありました。この鈴懸の木は校門脇にあつて、子供のころ大きな木に見えました。あれから木は大きくなったでしょう。しかし私も大人になったからでしょうか、木の大きさは昔のままのような気がします。それでも昔はツルツルしていた幹が今はコブコブが出てきたり、台風で枝が折れたりしました。この木も、ここを卒業した私たちとともに風雪に耐えてきたんでしょね」と語った。(2000年3月14日談)。

話しかけるように揺れる木陰はそのまま。人込みに流されて変わっていく私たちを遠くで応援してくれている気がする。

社会体育



だより

☎ 44 1565

総合
スポーツ大会
開催!!

とき 11月10日(日)・17日(日)
 ところ 町総合運動公園
 種目 ソフトテニス・テニス・ミニバス・バスケットボール・卓球・バレー・剣道・柔道・ゲートボール・バドミントン・ソフトボール・軟式野球
 主催 睦沢町体育協会

参加希望の方や詳細等につきましては、睦沢町体育協会(総合運動公園)へお問い合わせください。 ☎ 44 1565



左から村杉登勝くん、時田遼平くん、佐藤翔平くん

睦沢町
柔道クラブ
大活躍!!

今年が第1回目となる千葉県少年柔道大会が9月7日(土)千葉県武道館で開催されました。県内各地より852名の選手が集まり、団体戦と個人戦が行われました。個人戦の部で村杉登勝くん(土睦小)が2年生軽量級に出場し第3位、時田遼平くん(土睦小)が3年生中・重量級に出場し準優勝、佐藤翔平くん(瑞沢小)が5年生軽量級に出場し見事優勝しました。これからみなさんの活躍を期待しています。

11月の休館日

4日(月)、11日(月)、18日(月)、25日(月)

11月のクラブ等定期練習日

曜日	時間	クラブ名	曜日	時間	クラブ名
日曜日	9:00	ソフトボールクラブ	木曜日	10:00	わかば会(ソフトテニス)
		ソフトテニスクラブ(第2、4)		18:00	アウレッツ(ミニバス)
		海洋クラブ		練心会(少年剣道クラブ)	
火曜日	10:00	睦沢テニスクラブ(硬式)	金曜日	20:00	青翔クラブ(バスケット)
	10:00	エアロジムクラブ(柔道場)		剣友会	
		卓球クラブ		青年バレー(睦沢中)	
	13:30	太極拳(剣道場)	10:00	わかば会(ソフトテニス)	
	18:00	少年柔道クラブ		エアロジムクラブ(柔道場)	
		練心会(少年剣道クラブ)		エアロピクス友の会(剣道場)	
水曜日	20:00	アウレッツ(ミニバス)	土曜日	19:30	バドミントンクラブ
		睦沢アウルス(バスケット)		18:00	アウレッツ(ミニバス)
	20:30	剣友会(剣道)		少年柔道クラブ	
		10:00		エアロピクス友の会	練心会(少年剣道クラブ)
木曜日	13:00	わかば会(ソフトテニス)	20:00	みなりの会(女性バレー)	
	19:00	太極拳(剣道場)		バレー愛好会	
	10:00	フットサル(室内サッカー)		剣友会	
木曜日	10:00	ひまわりクラブ			エアロピクス友の会

11月の教室

卓球教室	24日(日)	10:00	エアロピクス教室	8日(金)、22日(金)	19:30
軽スポーツ教室小1	7日(木)、14日(木)(テニス)、21日(木)、28日(木)	17:00	いきいき教室	14日(日)	13:30
軽スポーツ教室小2	1日(金)、8日(金)、15日(金)(テニス)、22日(金)、29日(金)	18:00	トレーニング講座(一般)	17日(日)、24日(日)	10:00
軽スポーツ教室小3	6日(水)、13日(水)、20日(水)、27日(水)	18:00	みんなで楽しむスポーツ講座	今月は無し	
幼児リズム運動教室	2日(土)、9日(土)、16日(土)、30日(土)	9:00			
乳幼児親子運動教室	1日(金)、8日(金)、15日(金)、22日(金)、29日(金)	10:00			

なるほど

老保だより

新しい医療受給者証が 交付されました。

10月1日から老人保険制度が改正され、全ての老人医療受給対象者に、町から9月中に一部負担割合を記載した新たな医療受給者証を交付しました。

保険医療機関等において、診療を受けようとするときには、被保険者証と併せて新医療受給者証を窓口で提示するようお願いいたします。

		自己負担限度額（月額）	
		外来の限度額 （個人ごとに計算）	入院及び世帯ごとの限度額
一定以上 所得者	40,200円		72,300円 + $\left[\begin{array}{l} \text{実際に} \\ \text{かかった} \\ \text{医療費} \end{array} - 361,500円 \right] \times 1\%$ (40,200円)
一般	12,000円		40,200円
低所得	Ⅱ	8,200円	24,600円
	Ⅰ		15,000円

一定以上所得者が、12か月間に4回以上、入院及び世帯ごとの限度額を超えて高額医療費の支給を受ける場合は、4回目から限度額が40,200円に引き下げられます。

「点検商法に注意！」

最近、水道部に「水道部から依頼されて、宅内の給水管の点検を行う。」と、料金を請求する行為が報告されています。
当水道部では、給水管の点検を業者に依頼していませんのでご注意ください。また、お客様に費用のかかる修理・点検については、お客様の依頼がない限り、業者が直接修理・点検にお伺いすることはありません。
不審な点がありましたら、すぐに水道部へご連絡ください。

長生郡市広域市町村圏組合 水道部

業務課 ☎ 23 9 4 8 2
工務課 ☎ 23 9 4 9 1

教えて！



ねんきん
ななちゃん

生活が苦しいので
保険料が納められないが.....

Q 夫が2年前から病気で失業中です。とても年金の保険料は納められません。このままだとどうなりますか？

A このまま未納にしておきますと、将来年金を受けることができなくなる事にもなりかねませんので、お早めに役場住民課保険年金係にご相談ください。

あなたの世帯の収入が一定の基準以下であれば、保険料の全額または半額が免除される制度があります。免除が認められると未納期間となりませんので、年金を受ける資格がなくなる心配はありません。

なお、免除を受けた期間の年金額は、保険料の全額を納めた場合の3分の1（全額免除）または3分の2（半額免除）として計算されますので、生活に余裕ができたなら納付するようにしましょう。

半額免除の場合は、半額の保険料をおさめなければ未納期間になってしまいます。

免除の該当基準

世帯構成	全額免除	半額免除
標準4人世帯 (夫婦と子供2人・子の1人は16歳以上23歳未満)	年収 258万円程度	年収 424万円程度
2人世帯	159万円程度	271万円程度
単身世帯	100万円程度	150万円程度

あくまでもモデルケースですので、目安として参考にしてください。

犯罪捜査に ご協力を

指名手配被疑者の 検挙にご協力を！

警察では特に重大な犯罪を行って逃走中の指名被疑者をリストアップし、これらの犯罪者を逮捕するため、11月中に全国警察の総力を挙げて追跡捜査を行うこととしています。

そのためには、ご協力がぜひとも必要です。

指名手配被疑者によく似た人を見かけたなど指名手配被疑者に関する情報はどんなささいなことでも結構です。警察に通報するようお願いいたします。

また、次の点についてもご協力をお願いします。

「事件かな」と思ったら迷わず110番を!!

犯罪について知っていることは積極的に通報を!

聞き込み捜査にご協力を!

被害にあったときは必ず届出を!

連絡先 110番

または 茂原警察署

☎22-0110

なお、オウム真理教特別手配についての情報は、次のフリーダイヤルを設けています。

フリーダイヤル0120 006024

(オウム24時間)

「県税の休日納税窓口」 開設のお知らせ

県では、金融機関等で県税を納税できない方々のために、休日納税窓口を開設します。

開設日 11月10日(日)

時間 午前9時から午後5時まで

場所 長生支庁税務課(茂原市茂原1102-1)

内容 自動車税等の県税の収納

問い合わせ

長生支庁税務課

☎22-1721

家庭でできる

防火対策



放火件数13件(平成13年度)

放火が近年、睦沢町で多発しています。昨年(平成13年4月~平成14年3月)だけでも放火(不審火含む)は13件にも達し、依然、予断を許さない状態です。放火は、火災全体の3割を占めているといわれています。放火に対する皆さんの認識と対処で、火災が3割も少なくなります。日頃からの心がけで放火だけでなく、その他火災も未然に防ぎ安心した生活を送りましょう。



放火の防止

地域の方とのコミュニケーションを図り、空家の管理また、枯れ草の早期刈り取りなど、地域一体となって放火を未然に防ぐご協力をお願いします。また、不審者に対する注意をはらい、見かけた方は、一宮幹部交番または、睦沢町役場までご連絡ください。

コンロ火災の防止

天ぷらなどを揚げているときに、絶対その場を離れないようにしましょう。少しの、油断がすべてを灰にしてしまいます。

たばこ火災の防止

寝たばこ、ポイステは厳禁です

一宮幹部交番

☎44-2121

睦沢町役場

☎44-2500



「九十九祭」

(社)九十九会では、今年も「九十九祭」を下記の通り開催します。皆さんのお越しをお待ちしています。

【1日目】

11月9日(土)

午前10時～午後3時

ところ ときわぎ工舎

(睦沢町長楽寺496)

内容 パン、木工、EMボカシ(生ごみ処理)の販売や実技教室要予約

問い合わせ ときわぎ工舎 古山

☎ 44-2299

FAX 44-2622

【2日目】

11月10日(日)

午前10時～午後3時

ところ

槇の木学園・九十九幼児教室

(睦沢町上市場693)

内容

- ・福祉についてみなさんと考える企画
- ・楽しく遊べるような企画
- ・製品の販売、バザーなど

問い合わせ 槇の木学園 海野

☎ 44-1212

FAX 44-1213

『九十九里沖空港
誘致フォーラム』

九十九里沖空港誘致懇談会と地域産業振興会議の共催で、首都圏第3空港の候補地として提案している九十九里沖空港建設構想についてみなさんにご理解いただき、また、地域一体となった空港誘致活動を推進していくため、今回、空港誘致に関する基調講演、パネルディスカッションを開催します。大勢の方の参加をお願いします。

とき 11月12日(火)

午後2時～

ところ

国民宿舎サンライズ九十九里

基調講演

「日本の空港事情と海上空港の可能性について」

講師 岡田 清(おかだきよし)
(成城大学名誉教授)

パネルディスカッション

「九十九里沖空港の実現について」

申し込み先 役場企画財政課

☎44-2501

問い合わせ

九十九里沖空港誘致懇話会事務局

(大網白里町企画財政課)

☎0475 70 0315

県民講演会

『小泉改革と日本経済の行方』

とき 11月30日(土)

午後2時～

ところ 千葉商工会議所

14階第1ホール

(千葉中央ツインビル2号館14階)

講師 水谷 研治氏(中京大学教授・大学院経済学研究科長)

「小泉改革と日本経済の行方」

申込み方法

ハガキまたはFaxで住所、氏名、電話番号、人数を明記して申込み願います。先着150名様に11月15日(金)までにFaxまたはハガキにて招待状をお送りいたします。

申し込み先

〒260-0014

千葉市中央区本千葉町1-6

ビレッジ103

(社)千葉県不動産鑑定士協会

☎ 043-222-5795

Fax 043-222-9528

家族介護者交流事業
(元気回復事業)

この事業は、今年で3回目を迎えますが、毎日高齢者を介護している方を対象に、介護から一時的に解放すると共に元気回復を図ることを目的とした事業です。

そこで、在宅介護支援センター睦沢園では、町から委託された家族介護者交流事業を開催いたします。みなさんのご参加をお待ちしております。

とき 11月14日(木)

行先 東京浅草方面(浅草寺、仲見世見学と水上バス乗車など)

参加費 1,000円

介護しているお年寄り、睦沢園でお預かりすることもできますので、ご相談下さい。

申し込み・問い合わせ先

在宅介護支援センター睦沢園

☎44-2525

越前・吉野まで

(定員になり次第締め切らせていただきます)

津軽三味線の世界

佐藤通弘ソロライブ

～演奏とトークの素敵なひととき～

とき 11月2日(土)

会場 午後6時

開演 午後6時30分

ところ 槇の木学園内

(つくも幼児教室食堂にて)

料金 2,000円

プログラム

津軽じょんがら節

津軽よされ節など

チケット販売・問い合わせ

槇の木学園

☎44-1212



O-157等

腸管出血性大腸菌感染症
に注意してください

O-157をはじめとする腸管出血性大腸菌感染症が県内各地で発生しています。原因の特定までは至っていませんが、これ以上感染者を増加させないためにも、県民の方一人一人が次のことに注意していただくことが大切です。

- 1 感染症防止の基本は手洗いです。手はいつも清潔にするよう手洗いに努め、特に食事の前には石けんで手を洗う習慣をつけましょう。
- 2 加熱して調理する食品は、十分加熱するようにしてください。(目安は、中心温度が75度1分以上)
- 3 焼き肉などをされる場合は、「生肉を取り扱う箸」と「焼けた肉をとって口に運ぶ箸」とを使い分けてください。また、生の肉を切った後の包丁やまな板で他の食品を処理しないでください。(用途別に使い分けるか、洗ってから熱湯などで消毒した後使うことが大切です。)
- 4 牛レバー刺しや牛刺しは生食用と表示のある肉を購入してください。お店で牛レバー刺しや牛刺しを注文する場合には、生食用であることを確認してください。また、抵抗力が弱い小児や高齢者は生食を避けてください。
なお、千葉県は牛レバー刺しや牛刺しは国の衛生基準の目標に適合した食肉以外は生食用として提供しないよう指導しています。
- 5 下痢や血便、発熱をともなうような症状がある場合は早めに医療機関を受診してください。また、このような症状があるときは、2次感染を防ぐため、食品を扱うことはさけてください。
判らないことや、心配なことがある方は最寄りの保健所にご相談ください。

睦沢の森で遊ぶ会“秋”
森のゲームとクラフトを
作ろう!

と き 11月23日(日)
午前10時～午後3時
ところ 妙楽寺の森(広場に集合)
主 催 かずさ緑の会
後 援 睦沢町教育委員会
遊びメニュー
ネイチャリングゲーム
どんぐりや木を使ってのクラフトづくり
インストラクター 望月 智さん
(森林インストラクター)
持ち物 水筒、おにぎり、スケッチブック、エンピツまたはクレヨン
雨天中止(午前8時決定)
費用 300円(お昼代と材料代)
申込方法 電話又はFAX
申込期限 11月16日(土)
申し込み先
かずさ緑の会事務局
池口 紀夫
☎44-1412
FAX 44-1213
町中央公民館
☎44-0211
FAX 44-0213

明るい選挙推進運動50周年記念
長生郡市
明るい選挙推進大会

と き 11月30日(土)
午後1時30分～3時45分
ところ 茂原市東部台文化会館
3階音楽ホール
講 演 山本 孝氏
(NHK解説委員)
「これからどうなる日本の政治」
定 員 300名
申込方法 11月29日(金)までに電話でお申し込みください。
問い合わせ・申し込み先
長生支庁総務課企画調整班
☎22-1711
町選挙管理委員会
☎44-2500

ごみの焼却規制強化

廃棄物処理法の改正により、一般家庭での空き地でごみを焼く野焼き、ドラム缶やブロックで囲んだ場所でごみを焼くような行為は法律で禁止されています。なお、次に行う場合の野焼きは例外とされていますが、生活環境や付近への十分な配慮が必要であり、ビニールは袋や食品トレイなどプラスチック類の焼却は可燃ごみとして出してください。

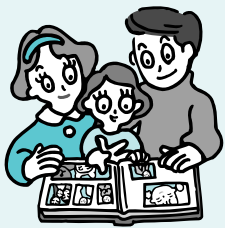
【例外事項】

たき火・落ち葉たき・キャンプファイヤー
農業・林業を営むため、やむをえないものとして行われる廃棄物の焼却
(例)【可】稲わら、田や畑の法面などの草の焼却、伐採した枝の焼却【禁止】農業用プラスチック、ハウス用ビニール類の焼却
風俗・慣習又は宗教上の行事を行うために必要な廃棄物の焼却(例)門松・しめ縄などを焼却するどんど焼きなど
国・地方公共団体がその施設の管理を行うために必要な廃棄物の焼却(例)河川管理者による河川管理を行うために伐採した草木などの焼却
震災・風災害その他の災害の予防、応急対策又は復旧のための必要な焼却物の焼却(例)災害時における木屑などの焼却、道路管理のために剪定した枝などの焼却

問い合わせ

長生支庁県民環境課
☎26-6731
役場環境課
☎44-2515





インフォメーション

相談

行政相談

とき 11月13日(水)
午前9時～午後3時
ところ 農村環境改善センター

人権相談

とき 11月13日(水)
午前9時～午後3時
ところ 農村環境改善センター

心配ごと相談

とき 11月5日(火)、12日(火)、
19日(火)、26日(火)
午後1時～4時
ところ 農村環境改善センター

健康栄養相談・ 介護家族健康相談

健康や食生活に関する相談です。
また、介護している家族の方の相談にも応じます。
内容 血圧測定、体脂肪測定、
健康指導、食事指導など
とき 11月19日(火)
午前10時～11時30分
ところ 農村環境改善センター

法律相談

町では、弁護士による法律相談を始めました。相談日は、月1回で予約が必要です。
とき 11月20日(火)
午前10時～正午
申し込み・問い合わせ
役場総務課 ☎44-2500

長生地域県民センターでは、民事についての法律相談を行います。弁護士担当。無料。8日(金)午前9時から電話で予約を受け付けます。

とき 11月15日(金)
午後1時～4時
申し込み・問い合わせ
長生地域県民センター(長生支庁内) ☎25-7830

外国人のための人権相談会

とき 11月13日(水)
午後1時～4時(受付)
ところ 千葉県弁護士会館講堂
(千葉市中央区中央4-13-12)
対象者 外国人(ただし、原則として日本語を話せる人を同伴)
人数 先着20名
費用 無料
相談内容 外国人の人権に関する事項全般
準備通訳 中国語、タガログ語、ペルシャ語、スペイン語、英語の通訳
問い合わせ 千葉県弁護士会
☎043-227-8431~2
なお、相談者はパスポートや給料明細書などの関係書類及び事実経過などを記載したメモをお持ちください。

弔 おくやみ申し上げます

亡くなった人	年齢	区名	月日
深山 千恵子	88	大上	9/4
金子 フミ	76	上市場	9/5
海老根 和子	52	妙楽寺	9/10
村杉 勝子	73	妙楽寺	9/11
鈴木 正二	60	川島	9/13
市原 種蔵	94	川島	9/14
高橋 惣一	82	下之郷	9/19
吉野 清	89	下之郷	9/19
鶴岡 しづ	79	川島	9/20
佐藤 ヨシ子	71	川島	9/29
中村 由夫	52	下之郷	9/30

睦沢町の人口と世帯

10月1日現在 ()は前月比
人口 8,239人 (-35人)
男 4,048人 (-17人)
女 4,191人 (-18人)
世帯数 2,492戸 (-6戸)

くらし

ゴミの収集日

1コース

燃えないゴミ... 11月12日(火)
資源ゴミ... 11月19日(火)
粗大ゴミ... 11月26日(火)

2コース

粗大ゴミ... 11月7日(木)
資源ゴミ... 11月14日(木)
燃えないゴミ... 11月21日(木)
燃えるゴミの収集日は、月・水・金曜日です。



第2回地域生活支援フォーラム つくも

～支援費制度で障害者福祉はどう変わる!?～

とき 11月12日(火)
午前10時～午後4時45分
ところ 榎の木学園体育館
内容 “支援費制度によって障害者福祉はどう変わる”
講師 岡田 善篤
(川崎医療福祉大学副学長)
シンポジウム・シンポジウム
主催 社会福祉法人九十九会
生活支援センターつくも
後援 千葉県・睦沢町
参加費 2,000円
定員 150名
申し込み・問い合わせ先
生活支援センターつくも
(渋沢・土屋)
睦沢町上市場695
☎・FAX 44-0999
メール sigeru.sibusawa@nifty.ne.jp

見つけた 今月のあてきな笑顔



簡単でおいしい!! エ プロンママさん



ひじきの 梅肉和え



(1人分)
エネルギー23kcal

材料(6人分)

- 乾燥ひじき 30g
- しめじ 1パック
- えのき茸 1パック
- れんこん 120g
- 梅干し 18g
- しょうゆ 小さじ2
- みりん 小さじ1
- しょうゆ 小さじ2
- みりん 小さじ2

作り方

ひじきは、水につけて戻し、水気をきってAで煮る。

れんこんは、薄いちょう切りにし、酢を加えた湯でさっと茹でる。しめじとえのき茸はゆでて水気を絞っておく。

梅干しは細かくたたいて、Bと合わせ、①②と合える。



とってもかわいい放送係です。



先生も楽しく!?
道具係



えっ!?
大玉ころがさないようにね。

in 瑞沢小学校大運動会

▶ お詫びと訂正 ◀

前10月号3ページ「市町村合併の支援策ってどんなものがあるの?」の中で、(参考4 12頁参照)とありましたが、本文に何ら関係ございませんでした。4ページ「はじめまして」の中で、いちごの品種を「ふさおとめ」と掲載しましたが、正しくは「とちおとめ」でしたので、訂正し、深くお詫び申し上げます。

さっぱりした副菜です。どうぞお試しください。

日曜・休日当番院

(診療時間 午前9時～午後5時まで)
(変更になる場合があります)

月日	茂原地区				一宮地区	
	内科系		外科系			
11・3	粒良医院	25-8580	菅原病院	25-1171	鈴木医院	42-3111
4	にしざわ内科	20-3777	鎗田整形外科医院	24-8686	植草内科医院	42-2005
10	東部台医院	22-2455	森川病院	25-2510	清水医院	42-2950
17	宮山医院	22-4873	茂原機能クリニック	25-7755	長生村国保診療所	32-3303
23	長生病院	34-2121	高田整形外科医院	22-0111	内山医院	42-2662
24	鈴木医院	22-2630	長生病院	34-2121	長生八積医院	32-3282

夜間急病診療所 診療科目 内科・小児科 診療時間 午後8時～11時まで
茂原市八千代1-5-4(消防署裏) ☎24-1011
夜間急病診療テレフォン案内 ☎24-1011 午後7時～翌午前6時まで