

きれいな水 豊かな土 支え合う人の和で築く ふるさと むつざわ

むつざわ

平成23年

1

No.513

📍 広報

迎春 2011



も く じ

町長新年のごあいさつ	P 2
新しい民生委員・児童委員の皆さん	P 3
各種お知らせ	P 4~5
むつざわフォトニュース	P 6
ヘルスケア	P 7
生涯学習だより／社協だより	P 8
資料館だより	P 9
国保だより／ねんきんななちゃん	P 10
くらしの情報ページ	P 11~13
くらしのカレンダー	P 14

ぺったん！ぺったん！ おいしいおもちつけたかな？

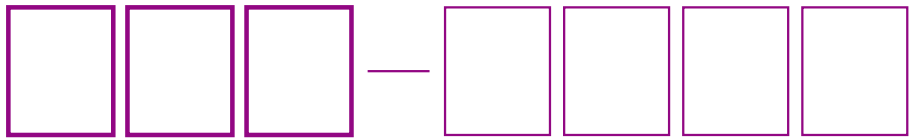
瑞沢小学校で、児童と地域の方々が集まり、「瑞沢っこ 学びのフェスタ」が行われました。

当日は、児童が「稲作体験」などで協力いただいた地域の方々に感謝の気持ちをこめて、収穫したお米、手づくりのお菓子、つきたてのお餅などをふるまい大変喜ばれていました。

午後からは、お神輿の入場や大上囃子の披露、学年別のユニークな発表会などが行われ、参加した皆さんは瑞沢小学校を中心とした地域の温かい交流の機会をととても楽しんでいました。（関係写真 P 14）



交通安全宣言の町 非核平和宣言の町 むつざわ



謹賀新年

若者の定住促進で

活気ある町づくりを！



町長 御園生 正美

明けましておめでとございます。

町民の皆様にはご家族おそろいで、希望に満ちた輝かしい新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

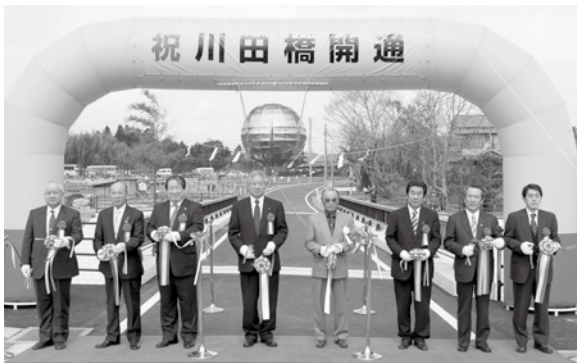
陸沢町は、房総の豊かな自然にいだかれて、潤いと安らぎの中で、温厚で人情味豊かな人柄をはぐくみ、文化が息づく伝統のある町です。

この豊かな自然と歴史文化のなかで、健康で充実した子育て支援ができるよう幼保連携型こども園として

『陸沢こども園』を開設し、預かり保育・一時預かり、更に放課後児童クラブ等、ニーズに即した支援を進めております。



土睦小学校においては給食棟の改築により最新設備による配食を行っております。昨年はい長い間の懸案事項でありました川田橋が完成され総合運動公園と役場が身近になり周辺環境も明るくなり利便性が増しました。



一方、町の基幹産業である農業は厳しい環境であり

ますが資源循環型農業（堆肥の有効利用による環境に優しい人によさしい農業）を目指し独自性を強調しております。



減少する人口の増加対策として、空き家バンクを創設し、目立ち始めた空き家の有効活用を始め更に、本年は、若者定住促進を念頭に若者に安く快適な田舎暮らし用住宅の供給を計画し活気のある町を目指し、健康で安心して住める町づくりに全力で取り組んでまいります。

引き続きご理解ご協力を賜り皆様方のご健康、ご多幸をお祈りし年頭のご挨拶とさせていただきます。

新しい民生委員
・児童委員の
皆さん
を紹介します

任期満了に伴い、民生委員・児童委員が12月1日付けで新しく厚生労働大臣と千葉県知事から委嘱されました。

委員の任期は3年です。

民生委員は、それぞれの地域において、常に住民の立場に立って相談に応じ、社会福祉の増進に努める方々で、「児童委員」を兼ねています。

児童委員は、地域の子どもたちが元気に安心して暮らせるように、子どもたちを見守り、子育ての不安や妊娠中の心配ことなどの相談・支援を行います。

また、2名の「主任児童委員」は、指名を受けて、民生児童委員と一体になって、地区を担当する児童委員の活動の援助、協力をを行います。特に福祉関係機関や教育関係との連絡連携をとるなどのパイプ役として活動します。

新しい委員21名は、次のとおりです。

(敬称略・)内は担当地区等)



小高 三昭
佐 貫

(上姥神、下姥神、丸ヶ谷、森の谷)



安藤 緑
佐 貫

(上沢、中里、一の堰、赤根久、馬場)



佐藤 佐由美
妙楽寺

(妙楽寺全域)



武井 克嘉
大 上

(碓下、飯沢、房谷、碓上)



副会長 佐藤 勝善
大 上

(部田、原鎌水、杉山、大上団地)



会長 塚本 克彦
川 島

(1~10、15、21番組、上市場の一部)



森川 清明
大谷木

(大谷木、北山田全域)



中村 美貴雄
下之郷

(上根方、下根方)



中村 博子
下之郷

(上宿、下宿、古宿)



大兼 武夫
上之郷

(上之郷全域)



春日トモ子
長楽寺

(中央団地)



田中 二三子
森

(森、長楽寺(中央団地除く))



幸治 美和子
上市場

(8~12、19、21、22番組)



関 みや子
上市場

(1~7、13、18、20番組)



伊原 弘幸
上市場

(14、15、16、17 番組)



倉田 眞佐子
川 島

(うぐいす里)



原田 千代子
川 島

(11~14、16~20 番組)



河野 憲照
寺 崎

(寺崎全域)



今井 和美
上市場

(主任児童委員、土陸地区)



尾手 マサエ
大 上

(主任児童委員、瑞沢地区)



伊原 貞明
河須ヶ谷

(小滝、河須ヶ谷、岩井)

ありがとうございました

前民生委員
・児童委員の皆さん

地域のために、ご尽力いただきありがとうございます。
(今回退任された方々)
(敬称略)

田岡 鶴田 中後 田鶴 渡伊 宇
中田 沢邊 村藤 邊岡 邊藤 野
快忠 千幸 和英 和三 直昭
江彦 子雄 子輝 誠雄 子德

確定申告書の早期提出について

平成22年分の確定申告期間は、平成23年2月16日～3月15日ですが、次のような場合で、平成22年分の所得税として源泉徴収された税金や予定納税をした税金が納め過ぎになっている方は、平成23年1月から税金の還付を受けるための申告（還付申告）をすることができます。

- 1 年末調整済の給与所得者が、医療費控除や住宅ローン控除などを受ける場合
- 2 公的年金を受給していて、それ以外に申告すべき所得がない場合
(所得控除等の関係で、税金が還付される場合と納税となる場合があります。)
- 3 平成22年の途中で退職し、年末調整を受けなかった場合

※確定申告期間中（2月16日～3月15日）は税務署は大変込み合います。

茂原税務署では、平成23年1月4日（火）から、土・日・祝日を除き、申告相談と確定申告書の受付を行っています。また、署外での申告相談と確定申告書の受付を次の日程で行います。

◎年金受給者のための申告指導相談

月 日	会 場	時 間
2月1日(火)	勝浦市役所	午前9時半～正午 午後1時～4時【受付は午後3時まで】
2月2日(水)・3日(木)・4日(金)	茂原市市民体育館 第1および第2会議室	

※ 混雑の状況等により、受付締切り時間が早まる場合があります。

◎税理士による小規模納税者の方などのための無料申告相談

月 日	会 場	時 間
2月8日(火)	いすみ市役所	午前9時半～正午 午後1時～4時【受付は午後3時まで】
2月9日(水)・10日(木)	いすみ市役所（岬庁舎）	

国税庁 HP の「確定申告書等作成コーナー」で所得税・消費税の確定申告書が作成できます。

<http://www.nta.go.jp>

問い合わせ 茂原税務署 ☎22-2166

電子証明書を取得して、e-Tax を利用しませんか？

平成22年分の所得税の確定申告書の提出を、納税者本人の電子証明書を利用して、平成23年申告受付期間内にe-Tax（国税電子申告・納税システム）で行う場合、所得税額から最高5,000円（その年分の所得税額を限度とします）の控除を受けることができます。（平成19年分から21年分の確定申告で、この税額控除の適用を受けた方は受けられません。）

このe-Taxを利用するには、電子証明書の取得が必要です。電子証明書とは、住民が安心してインターネットを通じて国や地方の行政機関が行う電子申請・届出等の行政サービスを受けるために利用するもので、個人向けに「公的個人認証サービス」による電子証明書が発行されています。

電子証明書の取得方法

役場税務住民課窓口で住民基本台帳カード（住基カード）を入手し、申請書等を提出して取得。（発行手数料として、住基カード、電子証明書共に500円が必要）※住基カードの取得には申請してから2週間程度かかります。

電子証明書の他に準備していただくもの

「公的個人認証サービス」の電子証明書は住基カードの中に入れますので、ICカードリーダーライターという住基カードの情報を読み取るための装置をご準備ください。

ICカードリーダーライターは家電量販店やインターネット販売で購入できます。

■詳細な情報については、次のホームページをご覧ください。

【住基カード】<http://juki-card.com>

【電子証明書（公的個人認証サービス）】<http://www.jpki.go.jp>

【ICカードリーダーライター】<http://www.jpki-rw.jp>

【e-Tax（国税電子申告・納税システム）】<http://www.e-tax.nta.go.jp>

【e-Tax 確定申告特集ページ】

<http://www.nta.go.jp/tetsuzuki/shinkoku/shotoku/tokushu>

問い合わせ 役場税務住民課 住民班 ☎44-2503



各 種 お 知 ら せ

差押財産のインターネット公売（平成22年度第8回）開催のお知らせ

町税の収納率の向上と納税の公平を保つため、滞納者から差し押さえた財産を、ヤフー株式会社が運営するインターネットオークションを利用して公売し、滞納町税に充てます。

- ▼参加申込期間 1月7日（金）午後1時～1月21日（金）午後11時
 - ▼参加資格 20歳以上でYahoo! JAPANのIDのある方
 - ▼公売財産 ホームページに掲載
 - ▼公売方法 せり売り
 - ▼公売場所 ヤフー株式会社が運営する公売オークションサイト
 - ▼入札期間 1月27日（木）午後1時開始
1月30日（日）午後11時終了
 - ▼最高価申込者の決定 1月31日（月）
 - ▼買受代金納付期限 2月10日（木）午後2時半まで
- ※詳しくは町ホームページをご覧ください。

(<http://www.town.mutsuzawa.chiba.jp>)

○公売参加予定の方は、ホームページ上の「陸沢町インターネット公売ガイドライン」をお読みください。

○都合により中止の場合があります。

■平成22年度 第6回（平成22年10月）公売結果

売却区分 No.	物件名称	見積価格（円）	落札価格（円）
22-6-01	給湯器	180,000	-

問い合わせ 役場税務住民課 税務班 ☎44-2502

— 下見会 —

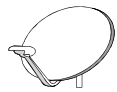
実際の公売財産を見ていただくため下見会を実施いたします。事前予約は不要です。

▼とき

1月12日（水）
～1月15日（土）
午前9時～午後5時

▼ところ

役場税務住民課



地デジ難視対策衛星放送の申し込みについて

「地デジ難視対策衛星放送」の利用申込書の回収率が千葉県で27%と非常に低迷しているため、総務省が委託した地デジ難視対策衛星放送受信設備整備センター職員が対象世帯を戸別訪問し、申込書の手続きや記入の説明、回収を行いますので、必要な方は申込をお願いします。

※訪問する職員は、「身分証明書」を携帯し、「腕章」を着用しています。

【手続きのために必要なもの】

運転免許証か健康保険証、および公共料金（電気料・水道料金等）の領収書を提示できるように事前に用意しておいて下さい。

【注意事項】

- ・利用料や工事費の個人負担はありません。また訪問者がお金の請求をすることはありません。
- ・悪徳商法にご注意ください。

問い合わせ

役場総務課 企画財政班 ☎44-2501



反射ベルトで交通安全対策！

陸沢町交通安全対策協議会

夕暮れや夜間になると、車の運転者から歩行者が見えにくくなり、重大事故が起こりやすくなります。

歩行者は、運転者からよく見えるように明るい目立つ服を着たり、反射材を身につけるなど、交通安全対策をお願いします。

そこで、陸沢町交通安全対策協議会では、反射ベルトを無償で配布いたします。

ご希望の方は、役場総務課窓口へお願いします。なお、数に限りがありますので、あらかじめご了承ください。

問い合わせ

役場総務課 総務班 ☎44-2500



陸沢中学校 剣道部女子 県新人戦で 祝 団体準優勝・個人優勝

平成22年11月13日(土)、14日(日)、市原市中央武道館で、千葉県中学校新人体育大会 剣道の部が開催され、陸沢中学校剣道部が長生郡市代表として出場し、女子団体の部で準優勝、女子個人の部で優勝を果たしました。

初日に行われた女子団体の部では、相手校を完封するなど順調に勝利し決勝へ進出。相手校は、過去多くの対戦経験がある東京学館浦安中学校(浦安市)を迎えました。

手の内を知る者同士の決勝は、一進一退の攻防となり、2勝2敗でむかえた大将戦で、陸沢中がわずかな隙をつかれて惜しくも準優勝となりました。

また、2日目の女子個人戦では、宮崎朱音選手(2年生・写真前列左から2人目)が、安定した試合運びで決勝に進み、大網中学校の相手選手にリードされながらも、延長戦で相手に面技を

団体戦出場者

- 先鋒 岡本明香里 (2年生)
- 次鋒 市原千夏 (2年生)
- 中堅 田中亜実 (1年生)
- 副将 鶴澤初音 (1年生)
- 大将 宮崎朱音 (2年生)
- 補員 若菜有香 (2年生)
- 高師萌珠 (1年生)



資料館友の会が 文化財活動で受賞

歴史民俗資料館を中心に活動する資料館友の会(清野彰会長 写真右2番目)が、長年にわたる文化財の研究と保護を認められ、県文化財保護協会から表彰されました。

資料館友の会は1994(平成6)年に設立以来、資料館企画の見学会などに積極的に参加し、会独自にも館外研修・野外調査などを通して会員の知識を養い、ボランティア活動などで資料館活動を援助して地域の文化向上に寄与してきました。



新しい消防車が 配備されました

第5支団第2分団第1部(森・長楽寺・上之郷)に新しい消防小型ポンプ付き積載車が配備されました。

これまでの消防車は老朽化が進んだため、今後の消防活動に支障を来たすことがないように、新しい消防車の配備となりました。

団員の皆さんも心機一転、引き締まった面持ちで引き渡し式に臨んでいました。



宝くじ助成事業で 公園遊具を設置

平成22年度コミュニティ助成事業で、小滝地区児童公園内に児童公園遊具(コンビネーション遊具)を設置しました。

同公園の遊具は、老朽化により、平成19年度に、安全性の観点から一部を除き撤去されましたが、その後、地区の方から新たな遊具の設置が要望されていました。

このたびの設置で、公園が地区住民の憩いの場としてさらに充実し、地域のコミュニケーションがより深まることが期待されています。



へんすげア

健康な暮らしのために 保健師 藤生 智子

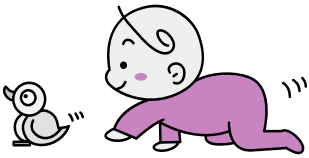
1つどもの成長と発達

こどもは、日々成長する中で、自分で歩けるようになり、ことばも理解できるようになります。

運動機能や情緒の発達は、一定の順序があります。つかまり立ちができるようになったら、つたい歩きができ、歩くようになります。文章を話す前に単語を話します。

この基本の順序は、逆になることはありませんが、ハイハイをしないでつかまり立ちをしたり、寝返りをしないでお座りをしたりすることもあります。成長には個人差があるものです。

今回はことばの発達と情緒の発達について説明します。



「ことばの発達」

「ことばの発達」を考えると、ことはそのものだけにはとられず、ことばの基礎になる力が育っているかどうかをみてみましょう。

- ① 耳がいい、いろんな音に気づく (聴力) : 耳から入ってくる音や声が、ことばの学びの源です。(電話やチャイムの音にすばやく気づくなど)
- ② こちらの言うことがよく分かっている (言語理解) : 理解するために脳の働きが整ってくるのが大切です。
- ③ 大人に相手してもらったことが好き。困ったことがあると大人に頼る (対人関係) : 大人をまねたり、同じものを見たりすることがことばの基礎につながります。
- ④ よく声を出す (発声) : ことばを発するには、声が上手に使えることが大切です。(遊

びながらゴニョゴニョ声をだしておしゃべりするなど)

⑤ まね (声だけでなく身振り) をする (模倣) : 人への興味やまねがことばの基礎。(おたまで鍋をかきまぜるなど)

つまり、日常生活の中でたくさん経験の積み重ねがことばの発達につながっていくのです。



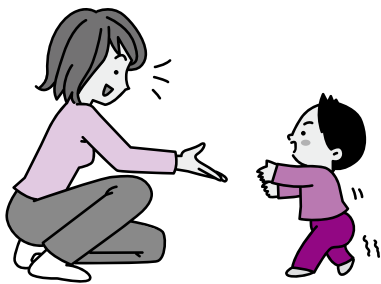
ことばの水槽の大きさは、そのこどもによってそれぞれなので、「ことば」としてあふれて表れるまでには時間が必要です。

「情緒の発達」

心の発達は、人との信頼感から育ちます。

例えば、朝起きた時に、お母さんがにこやかに「おはよう」と言ってくれる。痛い思いをしたり、悲しい気持ちのときに「大丈夫だよ」と受け止め抱きしめてくれる。こうしたり取り扱いは、こどもに「自分は愛されている」と感じさせ、周囲に対する信頼感を育みます。

大人へ成長していく中で何か大変な出来事におつかると、信頼感が育っている場合は、どんなに大変なことでも肯定的に受け止めるので、そのことを上手く乗り越えることが出てきます。



家事や仕事に忙しいお母さん、お父さんは、なかなかお子さんとの時間を作ることにもむずかしい場合もあります。「あなたがいてくれてお母さんは嬉しい、ありがとう」という気持ちや、お母さんへ伝えてください。人を信じる気持ちの土台となります。

インターネット等の普及で疎遠がちになっているコミュニケーションも信頼感が育つていけば、お互い人を信じ明るい社会になることでしょう。

「育児に迷ったときは」

毎日育児に頑張っているお母さんやお父さんの中には、自分のこどもの発達がはたして順調であるのか気になるかもしれません。その子のペースもあり、その子に与えられた「個性」としてはいかががでしょうか。子育てには教科書がありません。育児に迷った時は、ひとりで悩まず、町の保健師、栄養士にご相談ください。ご家族の笑顔がこどもの心の発達につながります。

生涯学習だより

中央公民館
☎44-0211
総合運動公園
☎44-1565

1月の休館日

1～3日 (月)
10日 (月)
17日 (月)
24日 (月)
31日 (月)

社協だより

社会福祉協議会
☎44-2514

《第11回 睦沢ゆうあいマラソン開催》

2月13日(日)に、町総合運動公園周辺をコースとして、睦沢ゆうあいマラソンを開催します。

種目は親子でのマラソンから、一般10kmの部まで計16の部門を予定しています。

各部門とも完走能力がある方ならどなたでも参加できます。

申込等の詳細につきましては別途配布のチラシをご覧ください。多くの方のご参加をお待ちしています。



《新春盆栽展・写真展》

1月23日(日)から1月30日(日)に、中央公民館ロビーにて開催します。

盆栽展は町の盆栽会の皆さんによる作品、写真展は同じく町の写真クラブとArtなごみん会の皆さんの作品を展示します。

素晴らしい作品をどうぞご鑑賞ください。



《第22回住民福祉大会》

町社会福祉協議会では、11月20日(土)ゆうあい館で、住民福祉大会を開催しました。

第1部式典では、福祉功労者への表彰および小中学生による福祉優秀作文が発表され、第2部アトラクションでは、『林家ペタ子(ギター漫談)・三遊亭春馬(落語・小話)』が行われました。

福祉作文発表では、小中学生の福祉に対する思いや日常感じていることの内容に会場内で目にハンカチをあてる姿がみられました。ギター漫談・落語では、「おもしろかった」との感想も聞かれ、200名近い来場者の方々も楽しんでいただいていたようでした。



ギター漫談の様子

○福祉作文

石川 蓮翔(土陸小1年)
大すき、ぼくのおばあちゃん
岩瀬 嘉希(土陸小5年)
「強い願い」
齊木 藍(瑞沢小3年)

お年よりとふれあったよ
鶴澤 あらた(睦沢中1年)
祖父の相棒
清水 彩加(睦沢中3年)
小さな気遣いから

○福祉標語

鶴澤 和己(土陸小6年)
あいさつは 心がうるおう
合い言葉
増山 琴乃(土陸小6年)
思いやり つみ重なって
やさしい心
神定 遼(瑞沢小5年)
しんせつに ひとりひとりが
笑顔の社会
滋野 瑞捺(瑞沢小6年)

「ありがとう」その一言で
心は変わる
清水 彩加(睦沢中3年)
「大丈夫？」差し出すその
手が 思いやり

ありがとうございました
(11月1日～11月30日敬称略)
陸沢町農林商工まつり
実行委員会 38,071円
匿名 5,000円

この善意は、町社会福祉増進のため大切にに使わせていただきます。

俳句

掌に指で計算秋刀魚売り
猫を膝に炬燵の中の独り言
息災を願い温もる柚子の風呂
五穀米土鍋で炊きし冬至粥
縄跳を繞ひ合ふ子にチャイム鳴る
真青ならそれだけで良し師走空
暮れ早し山裾に灯が二つ三つ
ふろふきやふうふうと口とがり
方言のもてなしの宿孫姑

加藤 秀子
篠田 とみ
須田 ひろし
河野 悦子
中村 真砂雄
海保 照
津川 小汀
佐藤 常子
葵 かける

資料館だより

開館時間／午前9時～午後4時半 ☎44-0290

1月の休館日 1日(土)・2日(日)・3日(月)・10日(月)・17日(月)・24日(月)・31日(月)

企画展「仏画の様相」

第8回館蔵名品展として、当館に所蔵や寄託されている山越阿弥陀図などの仏画のほか、僧侶、聖徳太子など仏教に関係した人を描いた絵画を展示し、仏の内面的世界を紹介。



聖徳太子尊像

とき

3月27日(日)まで

催し物案内

第12回能楽鑑賞会 「能『田村』と狂言『釣針』」

東京の国立能楽堂で能と狂言を鑑賞。演目は坂上田村麻呂を主人公にして清水寺創建縁起と蝦夷征伐を描いた能「田村」、西宮の戎様の夢のお告げで釣り針を得る狂言「釣針」。

とき 2月12日(土)

申し込み

1月12日(水)～

参加費 3,200円



昨年の様子

企画展「仏画の様相」展示品紹介② 大黒天の神札

正月なのでめでたい展示品を紹介。この御札には米俵に座る大黒様が描かれている。朱色で文字のようなものも書かれている御札で、神様のものなので神札という。

大黒様は「だいこく」が大国に通じるため、古くから神道の神である大国主と習合して信じられ、豊穰の神として七福神のひとつになっている。タテ33cm、ヨコ24.5cm。ただいま開催中の企画展「仏画の様相」で展示中。



大黒天の神札

森地区の小字名と「上総国殖生郡森村」

明治九年地租改正

森地区の番地の早い小字から遅い小字までを並べると、上耕地・総緑・国見・殖合・生田・郡境・森堀・村央・明更・治ノ台・九反歩・年山地・地平等・租金・改税・正事となっている。

これらの小字の第一文字をつないで読むと、「上総国殖生郡森村明治九年地租改正」となる。このことは森地区の小字名が地形などの自然的理由で付いた名前ではなく、「殖生郡森村」の関係者が「明治九年」を記念して「地租改正」を意識して命名した小字名であることを示している。

「上総国」は千葉県中部域の旧国名で、明治時代にも慣用で使用されていた地名。「殖生郡」も上総国内の地名で、県内に同名の地名があるために1878(明治11)年に上殖生郡と改称された現在の長南町付近の地名。「森村」は江戸時代から1889(明治22)年に周辺の村と合併して東村となるまでの森地区の地名である。

「地租改正」は明治政府が財政基盤を確保する税制改革で、江戸時代以来の石高による年貢

21世紀への遺産 165

の制度を廃止して、土地所有者の地価を算定して地券を交付し、地価の3%を地租とした。それまでの年貢の水準を維持するため、地主農民には高額な地価が算定されたので大きな負担となり、各地で大規模な地租改正反対一揆が起きた。とくに激しい反対運動は、実際の地価決定作業が進められた1875(明治8)年から1877(明治10)年にかけて相次いだ。このため政府は1877(明治10)年、地租を2.5%に減額した。「明治九年」といえば、最も激しい地租改正反対運動が起こったところだろう。森地区の小字名は、そのころの地租改正反対運動の関係で命名されたものだろうか。写真の十二天神社はこの時代に近い画像である。



明治時代の森の十二天神社



なるほど

国保だより

メタボリックシンドロームを予防しましょう (内臓脂肪症候群)

メタボリックシンドロームは、不健全な生活習慣などによる内臓肥満に加え、高血糖、高血圧、高脂血のうち2つ以上該当すると、メタボリックシンドロームと診断されます。40歳以上の男性2人に1人、女性5人に1人がメタボリックシンドロームかその予備群であるといわれています。

メボリックシンドロームが怖いのは、自覚症状がないため、放置しておくとう動脈硬化が進み、脳卒中や心筋梗塞などの循環器病を引き起こす原因となります。

肥満が引き起こす病気とは？

脳 卒 中	脳の血管がおかされる病気。突然発症し、死亡するケースや、後遺症を残します。
高 血 圧	体重の増加により、必要となる血液が増え、心臓や血管に大きな負担がかかります。
高脂血症	血液中に中性脂肪やコレステロールがたまりやすくなります。
糖 尿 病	脂肪細胞からインスリンの働きを低下させる物質が分泌され、血糖値が高くなります。
脂 肪 肝	肝臓へ脂肪がたまり、肝硬変へと進行する恐れがあります。
心 臓 病	心臓に酸素と血液を送る冠動脈の硬化が原因で心筋梗塞や狭心症になる恐れがあります。

メタボリックシンドロームを早期発見

国保では、毎年40歳以上75歳未満を対象に「特定健診」を実施しています。特定健診はメタボリックシンドロームに着目し、その該当者や予備群の早期発見を目的とし、健診結果をもとに生活習慣改善の必要性などの情報提供を行います。

生活習慣の改善ヒント

- 普段から体を動かす運動習慣をつけましょう。
- バランスの摂れた食生活を心がけましょう。



教えて！

ねんきん

ななちゃん

20歳になったら国民年金

新成人のみなさん、おめでとうございます。

20歳になると、成人として多くの権利が認められると同時に様々な義務も課せられます。

国民年金に加入することもそのひとつです。

国民年金は、やがて訪れる老後の生活や万一の場合に備え、みんなで保険料を出し合い、支えあう制度です。

加入者が65歳になると「老齢基礎年金」、病気やケガなどで障害が残った場合は「障害基礎年金」、死亡した場合には遺族（子のある妻または子）に「遺族基礎年金」が支給されます。

国民年金には20歳以上60歳未満のすべての方が加入します。

20歳になったら忘れずに手続きしましょう。

加入者は3つのグループに分けられ、それぞれ加入手続きが異なります。

どんな人が？	手続きは？	保険料は？
第1号被保険者 自営業・農業・学生・フリーターの方などで20歳以上60歳未満の方	役場健康福祉課の窓口 20歳誕生日前に日本年金機構から加入の案内が届きますので、役場健康福祉課へ提出してください。 (なお、既に厚生年金、共済組合に加入している方は、あらかじめ手続きを行う必要はありません。)	月額 15,100 円 (平成 22 年度) ※収入の少ない方には保険料免除・納付猶予制度があります。 学生には納付特例制度があります。
第2号被保険者 会社員や公務員などで厚生年金や共済組合に加入している方	勤務先	厚生年金保険料 (共済組合の掛金)として給料から天引きされます。
第3号被保険者 第2号被保険者に扶養されている20歳以上60歳未満の配偶者(夫または妻)	配偶者の勤務先 被扶養者に関する届出と一緒に提出します。	納める必要はありません。

問い合わせ 役場健康福祉課 国保健康班 ☎ 44-2506



パリパリの皮とふっくら中身の対比を楽しむ。 ミルクポテトの春巻き

材料 (4人分)

じゃがいも …… 3個
プロセスチーズ …… 40g
生鮭 …… 2切れ
牛乳 …… 200ml
バター …… 10g
春巻きの皮 …… 10枚
小麦粉 …… 大さじ2
水 …… 大さじ2
塩 こしょう 揚げ油 …… 適量

作り方

- ①じゃがいもはそれぞれを6つに切り、チーズは1cm角に切る。
- ②鍋にじゃがいもと牛乳を入れてゆで、途中で鮭を入れる。鮭が白っぽくなったら取り出し、皮と骨を除いてほぐす。
- ③じゃがいもがやわらかくなったら、煮汁とともにつぶし、鮭、チーズ、バター、塩とこしょうを各少々混ぜ、10等分する。
- ④春巻きの皮を1枚ずつ広げ③のをせて巻き、巻き終わりを水で溶いた小麦粉でとめる。
- ⑤揚げ油を180℃に熱して④をカラッと揚げる。

ミルクポイント

牛乳でじゃがいも、さつまいも、かぼちゃのようなでんぷんの多い食品を煮ると、牛乳をよく吸収するので、栄養価がアップし、コクも加わって、よりおいしくなります。

1人分栄養量	たんぱく質 / 17.8g	脂質 / 28.4g	炭水化物 / 38.9g	カルシウム / 135mg
	コレステロール / 43mg	食物繊維 / 1.9g	食塩相当量 / 1.4g	

今月の

プリンセス



さき が わら は な
先川原 羽夏ちゃん

平成20年7月6日生 (上市場)
父 / 正さん ♥ 母 / 幸子さん



おしゃべりが上手な羽夏ちゃんは、誰とでも仲良く色々なお話をしてくれます。公園のすべり台やつみきで遊ぶことが大好きで、最近は、つみきを縦・横と交互につみ上げて高いタワーが作れるようになりました。

週末は、お姉ちゃん (小5) が所属している町のミニバスケットボールの練習や試合について行くのが楽しみ♪チームのみんなの名前や試合の時の応援を手拍子のリズムまで完璧に覚えているそうです。お家の中でも大きな声で元気に練習しますが、「チャッチャ!チャッチャ!」と手拍子ではなく口でリズムを奏でる姿がとても微笑ましい羽夏ちゃんです♥

◆ プリンス・プリンセス募集! 掲載ご希望の方は総務課総務班まで ☎44-2500 ◆

月・日	茂原地区		一宮地区	
	内科系	外科系		
1・1	豊栄元氣クリニック 40-4884	聖光会病院 35-5151	一宮 清水医院 42-2950	
2	宮山医院 22-4873	宍倉病院 24-2171	長生 長生八積医院 32-3282	
3	渡辺医院 27-7733	鎗田整形外科医院 24-8686	一宮 長島医院 42-8800	
9	鈴木医院 22-2630	君塚病院 25-1811	睦沢 睦沢診療所 44-2236	
10	茂原中央病院 24-1191	菅原病院 25-1171	一宮 秋場医院 42-3323	
16	山之内病院 25-1131	鎗田整形外科医院 24-8686	長生 長生診療所 32-3303	
23	長生内科神経内科医院 24-7752	公立長生病院 34-2121	長生 津谷クリニック 32-5645	
30	大木医院 23-2546	三枝医院 25-2203	一宮 よねもと整形外科 40-1065	

☎24-1010
 (診療時間 午前9時~午後5時まで
 ※変更になる場合もあります。)
 消防本部通信指令課へお問い合わせください。

日曜・休日当番医

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) ☎24-1010
 ◎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

女性の健康講演会 「更年期の変化と対応」

更年期の変化や対処法、最近の更年期医療（ホルモン補充療法や漢方療法等）について知り、更年期をよりいきいきと自分らしく過ごすポイントを学びませんか。

と き 2月3日（木）
午後2時～3時
ところ 長生合同庁舎4階
大会議室

講 師
東京歯科大学市川総合病院
産婦人科部長 高松 潔 医師

対象者 一般住民の方

費用 無料

申し込み・問い合わせ

長生健康福祉センター
（長生保健所）地域保健福祉課
☎ 22 - 5 1 6 7

自動車の不具合情報をお寄せください

国土交通省では、迅速なりコールの実施やリコール隠し等の防止のため「自動車不具合情報ホットライン」を通じて、皆さんの車に発生した不具合情報を収集しています。



車に不具合が発生した際には、情報をお寄せください。

- フリーダイヤル
0120 - 744 - 9 6 0（平日・日中）
- 自動音声
03 - 3580 - 4 4 3 4（年中無休）
- ホームページ受付
<http://www.mlit.go.jp/RJ/>

訓練生募集 今だから技術・技能

千葉県立東金高等技術専門校では、平成23年度訓練生を募集します。

募集科目 ①ディスプレイ科、②建築課、③左官技術科

募集期間 ①募集中1月27日まで
②③は1月4日～27日

問い合わせ

千葉県立東金高等技術専門校
☎ 0475 - 52 - 3 1 4 8

男女共同参画セミナー

と き 1月16日（日） 午後1時半～3時半
ところ 長柄町役場3階 協議会室
内 容 講演会
「男女共同参画の地域づくり～わたしが変わる、地域が変わる～」

講 師 萩原 なつ子 氏（立教大学社会学部教授）

定 員 100名 **参加費** 無料

託 児 有（生後6ヵ月～就学前まで）無料・要予約

申し込み方法 電話または電子メール（申し込みの際は、氏名・性別・住所・電話番号をお知らせください。）

申し込み締め切り 1月7日（金）

**申し込み
問い合わせ**
ちば県民共生センター ☎ 043 - 252 - 8036
kenkyouse@mz.pref.chiba.lg.jp
役場総務課 総務班 ☎ 44 - 2500
soumu2@town.mutsuzawa.chiba.jp

平成22年度 成年後見制度研修会

県民や福祉関係者等を対象に成年後見制度の概要や職務を学び、制度の利用促進を図ります。

と き 1月30日（日） 午前9時50分～午後4時半
（午後4時～4時半までは質問コーナー）

ところ 千葉市蘇我勤労市民プラザ（蘇我駅西口 徒歩5分）

定 員 350名（申込者順）

申し込み 申込書をFAXかE-mailで送信

締 切 1月21日（金）必着
※手話通訳等配慮が必要な方は1月7日（金）

資料代 1,000円

申込書配布場所

役場健康福祉課 福祉介護班、町社会福祉協議会。

千葉県社会福祉協議会、千葉市社会福祉協議会、千葉司法書士会のHPからダウンロードできます。

**申し込み
問い合わせ**
千葉県社会福祉協議会千葉県後見支援センター
☎ 043-204-6012 FAX: 043-204-6013
E-mail: smile@chibakenshakyō.com

子育て講演会～子育てを地域で支えるために～

少子化が進む中で、社会環境の変化にともない育児に関する問題も複雑化してきました。元気な陸沢っ子を育てるために地域の皆さんで応援していきたいものです。子育てを地域で支えるために大切なことは何でしょう……

講 師 石井 章仁 氏

千葉明德短期大学 保育創造学科 専任講師

と き 1月13日（木） 午前10時半～正午

ところ 陸沢こども園遊戯室

参加費 無料 どなたでも参加できます！

申し込み締め切り 1月7日（金）まで

問い合わせ
役場健康福祉課 国保健康班
☎ 44 - 2506

相談

●健康栄養相談

とき 1月14日(金)
午前10時～11時半
ところ 農村環境改善センター
内容 血圧測定、体脂肪測定、健康指導、食事指導など
問い合わせ
役場健康福祉課 国保健康班
☎44-2506

●乳幼児健康相談

とき 1月27日(木)
受付 午後2時～3時
ところ 農村環境改善センター
内容 身体計測や栄養、育児相談、歯に関する相談
問い合わせ
役場健康福祉課 国保健康班
☎44-2506

●行政・人権相談

とき 1月12日(水)
午後1時～4時
ところ 農村環境改善センター
相談は無料で、秘密は守られます。お気軽にご相談ください。
問い合わせ
役場総務課 総務班
☎44-2500



編集後記

明けましておめでとうございます。本年も「広報むつざわ」をよろしく願っています。

さて、皆さんは今年の目標を決めましたか？ 私の目標は、「うさぎ」の大きい耳を見ていて触発されたのでしょうか、人様のお話をもっとよく拝聴できるようになるということです。そして、いくらかでも返しに役立つお話ができる人になればいいなと思ったりもします。言うは安く行なうは難しいのですが…。 (Y. S)

●法律相談

とき 1月18日(火)
午前10時半～午後0時半
ところ 役場1階町民相談室
◎ 要予約 先着6名まで
◎ 相談時間 1人20分
◎ 相談料 無料
申し込み・問い合わせ
役場総務課 総務班
☎44-2501

●消費生活相談

悪質商法の被害や契約上のトラブル、商品の知識など消費生活に関する相談を受け付けます。
相談は電話による受付で、内容により司法書士に直接相談することもできます。消費生活について困っていることやわからないことなどありましたら、お気軽にご相談ください。
相談は無料で、秘密は守られます。
問い合わせ
役場総務課 総務班
☎44-1111

●総合労働相談コーナー

労働条件、女性労働問題、募集採用、職場環境など労働問題に関して、専門の相談員が面接あるいは電話で相談を受け付けます。プライバシーの保護に配慮していますので安心してご相談ください。
問い合わせ
茂原総合労働相談コーナー
茂原市萩原町3-20-3
☎22-4551

誕生 おめでとうございます

親の名前	子の名前	性別	区名	月日
渡邊 賢司 利恵	ユナ 結菜	女	長楽寺	10/23
中尾 友哉 奈緒美	ミチヒト 道仁	男	川島	10/30

結婚 末永くお幸せに

区名	氏名
上之郷	藤江 雅之・永里子
上之郷	磯野 弘幸・千恵子
上市場	河野 直人・彩

くらし

●ゴミの収集日

☆1コース
燃えないゴミ…1月11日(火)
資源ゴミ………1月18日(火)
粗大ゴミ………1月25日(火)
☆2コース
粗大ゴミ………1月6日(木)
資源ゴミ………1月13日(木)
燃えないゴミ…1月20日(木)
※燃えるゴミの収集日は、月、水、金曜日です。
ゴミは前日や夜間に出さないで収集日の午前8時半までに出してください。

●事件事故は110番へ

110番は、警察に連絡するための緊急電話です。不幸にして事件や事故にあったときや見たときは、ためらわずに110番をしてください。110番が早ければ早いほど犯人を捕まえる確率が高くなり、被害の拡大防止につながります。

すばやい通報が
犯人検挙につながります



弔 おくやみ申し上げます

亡くなった人	年齢	区名	月日
中村 二郎	67	上市場	11/1
澤野トモ子	64	上市場	11/2
北村キミ子	86	上市場	11/3
藍 貞子	88	川島	11/12
堀井 清	83	川島	11/14
岡澤 芳規	61	下之郷	11/15
井上 勝	87	川島	11/26
久我 源司	93	上市場	11/27
二本柳美智子	75	上市場	11/28

睦沢町の人口と世帯

人口 7,556人 (-12人) 男 3,653 (-9人)
世帯数 2,600戸 (0戸) 女 3,903 (-3人)
11月末現在()は前月比

※注意 このカレンダーは2月の予定です

日	月	火	水	木	金	土
		1 わくわく広場 (こども園) 10:00～10:40	2 もえる ゴミ	3 2コース 粗大ゴミ お母さん・お父さん 学級3回目(改セ) 9:30～11:30	4 もえる ゴミ ポリオ予防接種 (改セ) 受付 13:00～13:20	5 入園説明会 9:30～11:30 (こども園) 受付9:20～
6	7 もえる ゴミ	8 1コース もえないゴミ 園庭開放(こども園) 9:50～11:00 おはなし広場 (こども園) 11:00～11:30	9 もえる ゴミ 行政・人権相談 13:00～16:00	10 2コース 資源ゴミ	11 もえる ゴミ 建国記念日	12 第12回能楽鑑賞会 「能[田村]と狂言[釣 針]」(資)
13 第11回睦沢ゆうあい マラソン(運)	14 もえる ゴミ 1歳6か月児健診 (改セ)受付 13:15～13:45 3歳児健診 (改セ)受付 12:45～13:15	15 1コース 資源ゴミ 法律相談 10:30～12:30 園庭開放(こども園) 9:50～11:00	16 もえる ゴミ	17 2コース もえないゴミ	18 もえる ゴミ 青少年雪国遊び隊～ 20日まで(公) 健康栄養相談(改セ) 10:00～11:30	19 絵本の読み聞かせ 10:00～10:30(公)
20	21 もえる ゴミ	22 1コース 粗大ゴミ	23 もえる ゴミ BCG・三種混合予 防接種(改セ) 受付 13:00～13:20	24	25 もえる ゴミ	26
27 日曜(一部窓口) 開庁日	28 もえる ゴミ 国民健康保険税第 8期納期限 介護・後期保険料 第8期納期限 乳幼児健康相談 (改セ)					

●ゴミ収集コース

1コース ■大上、妙楽寺、佐貫、森、長楽寺、上之郷、下之郷、大谷木、北山田

2コース ■寺崎、川島、うぐいす里、上市場、小滝、河須ヶ谷、岩井

●睦沢診療所 / 44 - 2236 ●公立長生病院 / 34 - 2121 ●睦沢町役場 / 44 - 1111

●火災の問い合わせ / 25 - 4411 ●夜間急病診療所(午後8時～午後11時まで) / 24 - 1010

●こども急病電話相談(午後7時～10時) / #8000(プッシュ回線・携帯電話) ☎043 - 242 - 9939(ダイヤル回線)

●(公)は中央公民館 (資)は歴史民俗資料館 (運)は総合運動公園 (ゆ)はゆうあい館 (改セ)は農村環境改善センター

プレイクワイ

瑞沢っこ 学びのフェスタ



元気いっぱいお神輿をかつぎました!



伝統芸能大上囃子を受け継ぐ子供たち



気持ちこもると何倍もおいしいな!