



きれいな水 豊かな土 支えあう人の和で築く ふるさと むつざわ

# 広報 むつざわ

平成24年

# 2

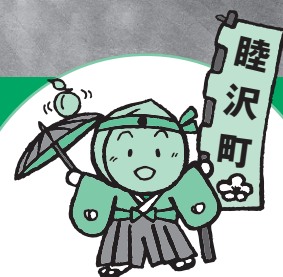
No.526

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



## 祝 成人 ～平成23年度 成人式～

1月8日（日）、睦沢ゆうあい館で成人式が開催されました。今年は74名が成人を迎え、57名が式に出席しました。二十歳の門出を迎えられた皆さんの今後のご活躍を期待しています。



交通安全宣言の町  
非核平和宣言の町  
むつざわ

### 目 次

消防団員表彰／新しい消防車が配備されました／  
ふるさと納税…………… P2  
町議会議員一般選挙結果／  
災害時要援護者避難支援計画を策定…………… P3  
確定申告相談を行います…………… P4～P5  
税金博士の税金講座／インターネット公売を開催します … P6  
森林の所有者届出制度が4月スタート／農地賃借料情報  
および農作業別標準労働賃金・機械による標準作業料金… P7

県特定最低賃金改正／安全安心ニュース…………… P8  
国保だより・ねんきんななちゃん…………… P9  
ヘルスケア…………… P10  
生涯学習だより／社協だより…………… P11  
資料館だより…………… P12  
くらしの情報…………… P13～P15  
くらしのカレンダー…………… P16

# 受章おめでとーございます

## —平成24年消防出初式—

1月14日(土)、茂原市民会館で長生郡市広域市町村圏組合による消防出初式が開催されました。

式典では、日頃の消防活動の功労を認められ、第5支団(陸沢町)からも多くの団員やその夫人が受章されました。(敬称略)

### 千葉県表彰

#### ☆防災危機管理監章

- 小高 喜仁 (第2分団副分団長)

#### 千葉県消防協会会長表彰

- ☆功労章 宮崎 広幸 (第1分団分団長)

#### 管理者表彰

- ☆功労章 三橋 優一 (1・1団員)
- 中村 優 (3・3部長)

#### 財団法人千葉県消防協会 長生支部長表彰

- ☆功労章 中村 徳光 (1・1団員)
- 村杉 有 (1・2団員)
- 宮崎 弘誠 (3・1班長)
- 宮崎 久明 (3・1団員)
- 鶴見 忠士 (3・3班長)
- 武井 孝行 (3・3団員)

#### ☆精勤章

- 秋葉 一春 (1・1団員)
- 高橋 宏昌 (1・3部長)
- 酒井 浩之 (1・3班長)
- 中村 好宏 (2・1団員)
- 中村 正典 (2・2部長)
- 御園生 憲利 (2・3団員)
- 兼澤 光明 (3・1部長)
- 市原 一樹 (3・2団員)
- 内山 裕介 (3・3団員)
- 古山 義裕 (3・4班長)



千葉県消防協会会長生支部長表彰 精勤章 高橋 宏昌氏

#### ☆団長表彰

#### ☆精勤章

- 田辺 政志 (1・2団員)
- 宇野 勝正 (2・1団員)
- 高橋 宏和 (3・4団員)
- 市原 道之 (3・1団員)

#### ☆内助功労表彰

- ☆千葉県長生地域振興事務所長 内助功労章 森川 美穂

- (夫 森川 和哉 2・3団員)
- ☆団長内助功労章 渡邊 みゆき

- (夫 渡邊 浩三 1・1団員)
- 田中 百代
- (夫 田中 伸昭 3・3団員)



団長内助功労章 田中 百代氏

# 新しい消防車が配備されました

第5支団第3分団第4部(小滝・河須ヶ谷・岩井)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すことがないよう、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。



## ふるさと納税

### ありがとうございます

平成23年12月16日  
眞島朝之様(東京都台東区)から、町に100万円のご寄附がありました。町発展のために有効に活用させていただきます。



平成23年12月25日執行

# 睦沢町議会議員

## 一般選挙結果

任期満了(1月19日)に伴う町議会議員一般選挙が定数14人を超えなかったため、無投票となり次の方々が当選となりました。

平成23年12月26日に選挙管理委員会委員長から当選証書が付与されました。

(敬称略、立候補届出順)

氏名	地区名	年齢	所属党派	新現元別
田邊明佳	長楽寺	39歳	無所属	新
清野彰	川島	62歳	無所属	新
中村義徳	上之郷	74歳	無所属	現
市原裕一	寺崎	60歳	無所属	元
おぎ野新衛	寺崎	61歳	無所属	現
こう幸治孝明	上市場	71歳	無所属	元
おか岡ざわ澤こう宏	下之郷	67歳	無所属	現
なか中むらむら勇	下之郷	66歳	無所属	現
あそ麻生やす安お夫	川島	57歳	無所属	新
こう幸治まさ正お雄	上市場	64歳	無所属	現
た田なかけん憲いち一	上市場	43歳	無所属	新
いま今ぜき関すみ澄お男	佐貫	65歳	無所属	現
いち市はら原ときお夫	寺崎	62歳	日本共産党	現
いち市はら原しげみつ光	寺崎	67歳	無所属	現



# 災害時などの避難支援体制 災害時要援護者避難支援計画を策定しました

町では、高齢者や障害者等の方で、自身で避難ができない方や家族等の支援を受けることができない方を対象に、『災害時要援護者避難支援計画』を策定しました。

この計画は、台風や地震などで、災害が発生する恐れが高まった時や災害が発生した場合に、災害等に関する情報の伝達や避難行動に対する支援の方法について、誰が、どのように行うかを定めます。

## 支援を受けるためには

### ①対象者

家族や保護者の支援を受けることができない方で、次のアからカのいずれかに該当する方。  
※病院へ入院されている方や福祉施設へ入所されている方は、対象になりません。

ア 65歳以上で一人暮らしの方  
または65歳以上の方で構成された世帯の方

イ 介護保険法による要介護2から5の判定を受けている方  
ウ 身体障害者手帳1級または2級を交付されている方

エ 療育手帳制度でA以上の判定を受けている方  
オ 難病により在宅で療養されている方

カ アからオ以外の方で、支援が必要な方

### ②登録申請について

この支援は事前の登録が必要です。登録を希望される方は、申請書に必要事項を記入し、役場健康福祉課に提出してください(2月から受付開始)。

申請書は、役場健康福祉課福祉介護班、総務課(防災担当)、地区民生児童委員、地域包括支援センターに用意してあります。

### ③個人情報提供の同意が必要です

登録された情報は、各地域で支援等に当たる方々(民生児童委員、区、消防団等)へ提供するため、情報を提供することに同意が必要になります。

### ④避難支援者の選定をお願いします

避難支援者は、隣近所の方などから選んでいただきます。善意によりお手伝いをいただく方なので、決して責任を負うものではありません。

### ⑤日頃からの心がけをお願いします

この制度は、あくまでも日頃から地域での助け合い(共助)により、少しでも災害時の被害を減らそうとするものです。また、支援する方が責任を負うものでもありません。

支援を希望される方も、常に自分のことは自分で守るという意識をもって、日頃から周囲の方とのコミュニケーションに心がけましょう。

## 問い合わせ

役場健康福祉課 福祉介護班  
44-2504  
役場総務課(防災担当)  
44-12500

相談期間 2月16日(木)～3月15日(木) ※土日を除く

受付時間 午前9時～正午、午後1時～4時

会場 農村環境改善センター

問い合わせ 役場税務住民課 税務班 ☎44-2502

※茂原税務署においても、土日・祝日を除き申告相談を行っています。

## 所得税の確定申告と住民税の申告

### ●確定申告が必要な方

- ・事業所得や不動産所得、譲渡所得などがある方
- ・給与・退職所得以外の所得金額の合計が20万円を超える方や給与を2か所以上から受け取っている方
- ・公的年金などの収入があり、所得税が源泉徴収されている方

### ●住民税の申告が必要な方

- ・勤務先から町に給与支払報告書を提出されていない方
- ・所得証明書や非課税証明書等の必要な方
- ・国民健康保険や後期高齢者医療制度に加入している方
- ・国民年金保険料の減免申請をする方

給与収入がある方で、雑損控除や医療費控除、寄付金控除、住宅借入金等特別控除、政党寄付金特別控除などを受けることができる方

平成23年中に会社で年末調整を受けなかった方

※所得税の申告をする方は、住民税の申告は不要です。

### 申告が必要か問いに答えて確認してみましょう

**Q1** 平成24年1月1日に陸沢町に住んでいましたか。

- ① はい。→Q2へ  
② いいえ。→Cへ

**Q2** 平成23年1月から12月までで収入がありましたか。

- ① はい。→Q3へ  
② いいえ。→Q4へ

**Q4** 家族の扶養となっていて、社会保険に加入していますか。

- ① はい。→Bへ  
② いいえ。→Aへ

**Q5** 昭和22年1月1日以前に生まれた65歳以上ですか。

- ① はい。→Q7へ  
② いいえ。→Q8へ

## B 申告は不要です

**C** 平成24年1月1日に居住の市区町村で申告をお願いします。  
※完成している確定申告書は、期間内であれば、町で受付できる場合もあります。

## ◎主な法の改正点◎

- ① 年金所得者の申告手続きの簡素化が図られました
- 公的年金等の収入金額が400万円以下であり、かつ、雑所得以外の所得金額が20万円以下の場合、所得税の申告をしなくてもよいとされました。
- しかし、公的年金等以外の所得金額が20万円以下であっても住民税の申告は必要です。
- なお、所得税の還付を受けるための申告はすることができません。
- ② 扶養控除の対象となる親族や扶養控除の額等が変わりました
- 扶養控除等が次のとおりとなりました。
- (1) 16歳未満の親族に対する扶養控除が廃止されました。
  - (2) 16歳以上19歳未満の親族に対する扶養控除が38万円になりました。
  - (3) 扶養親族または控除対象配偶者で同居の特別障害者である場合は、昨までの扶養控除または配偶者控除の額に35万円を加算する措置に代えて、障害者控除額を75万円とすることになりました。
- ※ 年少扶養親族を有する場合で扶養控除の適用がないときにも、障害者控除は適用されます。

### ③ 電子証明書等の特別控除額が引き下げられます

電子証明書等特別控除が、5千円から4千円へ引き下げられました。

このほか、東日本大震災の被災者には、税制上の措置が講じられています。被災された方は、税務署または役場税務住民課へお問い合わせください。

# 申告相談を行います

役場税務住民課では、申告書の記入の方法がわからない方などを対象に申告相談を行います。帳票類を整理し、扶養・配偶者等控除対象者の所得状況を確認し、正しい申告をしましょう。

なお、譲渡所得などの複雑な申告は税務署へご相談ください。

**地区割日** 地区ごとの相談は次の日程で行います。  
なお、土日を除き、対象日以外でも相談を受けます。

と	き	対象地区
2月	21日(火)	大上
	22日(水)	妙楽寺
	23日(木)	佐貫
	24日(金)	森・長楽寺・大谷木・北山田
	27日(月)	上之郷・小滝
	28日(火)	下之郷・河須ヶ谷・岩井
	29日(水)	寺崎
3月	1日(木)	川島・うぐいす里
	2日(金)	上市場

## 申告に必要なもの

○次のものが当日会場で必要となります

- ①印鑑
  - ②平成23年中の収入がわかるもの  
(給与の源泉徴収票、給与支払明細書、公的年金源泉徴収票等)
  - ③控除を受けるための書類  
(生命保険料や地震保険料などの控除証明書、国民年金保険料の領収書、医療費の領収書、障害者手帳、障害者控除認定書等)
- ※65歳以上の高齢者で障害者手帳をお持ちでない場合でも、睦沢町障害者控除対象者認定書交付要綱に基づき認定された場合は控除対象となります。

## Q3

次の3つのうちどれに当てはまりますか。

- ① 年金収入のみである。  
↓Q5へ
- ② 会社員、パート、アルバイト、日雇いなどの給与収入がある。↓Q6へ
- ③ 収入があっても所得税が引かれていないまたは給与以外の所得がある。  
(給与以外の所得：不動産所得や土地の売買、生命保険の満期返戻金など) ↓Aへ

## Q6

勤務先で年末調整を行った給与支払報告書を睦沢町に提出済みですか。

- ① はい。↓Bへ
- ② いいえ。↓Aへ

## Q7

年金収入が148万円以下ですか。

- ① はい。↓Bへ
- ② いいえ。↓Aへ

## Q8

年金収入が98万円以下ですか。

- ① はい。↓Bへ
- ② いいえ。↓Aへ

**A**  
**申告が必要となります**

さあ、申告は必要だったでしょうか。  
もし、判断できない場合は、税務住民課へお問い合わせください。

## 所得税・消費税の 確定申告相談

— 税 務 署 —

税務署では、所得税・消費税の確定申告相談を開催します。

年金受給者のための申告指導相談

【勝浦市役所】

とき 2月7日(火)

【茂原市市民体育館】

とき 2月1日(水)、2日(木)、3日(金)

税理士による小規模納税者等のための無料申告相談

【いすみ市役所】

とき 2月8日(水)

【いすみ市役所 岬庁舎】

とき 2月9日(木)、10日(金)

【いすみ市役所 岬庁舎】

とき 2月21日(火)、22日(水)

【勝浦市役所】

とき 2月23日(木)、24日(金)

いずれの相談も、午前9時から正午、午後1時から4時まで受付は午後3時までです。

確定申告出張相談

【いすみ市役所】

とき 2月21日(火)、22日(水)

【勝浦市役所】

とき 2月23日(木)、24日(金)

時間は、午前9時半から正午、午後1時から4時までです。

税金博士の税金講座

番外編 申告Q&A

2月16日から申告の受付が始まります。

今回は、番外編として、申告に関するQ&Aです。

**Q** 申告書が送付されてこないときは申告しなくてもいいの？

**A** 所得や扶養などの状況は毎年同じとは限りません。また、収入や控除が前年と変わらない場合でも、法律の改正により申告が必要となる場合もあります。申告書の送付の有無だけで判断せず、税務住民課へ確認しましょう。

**Q** 年金収入のある親を養っているが、扶養控除を受けることができるの？

**A** 扶養控除を受けるには、扶養親族の年間合計所得が38万円以下でなくてはなりません。この場合、年金収入のことですので、所得の計算方法が65歳未満と65歳以上で異なるので注意しましょう。

**Q** 医療費控除を受けたいが、10万円を超えないと対象にならないの？

**A** 医療費控除は、医療費を一定額以上支払った場合に受けられ、総所得金額等によって異なります。

**Q** 申告書に添付する源泉徴収票を紛失してしまっただけでいいの？

**A** 源泉徴収票を紛失した場合、必ず、勤務先や年金支払機関等から再発行してもらいましょう。会社が解散および廃業して再発行できない場合を除き、原則的に源泉徴収票の添付のない申告書は受け付けられませんので、注意しましょう。

なお、公的年金の場合は、茂原市役所1階の千葉年金事務所茂原分室で再発行できます。

医療費控除を受ける場合は、必ず医療費の領収書をそろえておきましょう。なお、健康保険組合などからくる「医療費のお知らせ」は証明書として認められませんので注意しましょう。

**Q** 夫の扶養に入っていて、パート収入が95万円だけだと、申告の必要はあるの？

**A** 給与収入が95万円の場合には、所得に直すと30万円になり、所得税は課税されません。しかし、住民税は所得割と均等割があり(広報1月号の税金博士の税金講座参照)、夫の扶養に入っていない、28万円を超える所得があつて扶養する人がいない場合は均等割がかかります。

したがって、勤務先からパート収入に関する給与支払報告書が町に提出されていない場合は、住民税の申告をする必要があります。

申告は、税額を正確にし、所得証明書発行などにも必要です。面倒くさく感じられますが、相談や問い合わせをし、必要な申告をしましょう。

今回は・・・

固定資産税

**インターネット公売を開催します**

**平成23年度 第8回**

平成23年度第8回インターネット公売(差押財産)を開催します。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 2月13日(月)午後1時～2月24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 ヤフー株式会社運営する公売オークションサイト
  - 入札期間 3月2日(金)午後1時～3月4日(日)午後11時
  - 最高価申込者の決定 3月5日(月)午前10時
  - 買受代金納付期限 3月12日(月)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。

問い合わせ

役場税務住民課  
 税務班  
 ☎ 44-2502

一見会一  
 実際の公売財産  
 をご覧ください。不要  
 をご予約は不要  
 です。

○とき 2月20日(月)～23日(木)

○ところ 役場税務住民課

## 森林の所有者届出制度が4月からスタート

昨年4月の森林法改正により、今年4月以降、森林の土地の所有者となった方は市町村長への事後届け出が義務付けられます。

### 届出対象者

個人・法人を問わず、売買や相続等により森林の土地を新たに取得した場合は、面積に関わらず届け出をしなければなりません。ただし、国土利用計画法に基づく土地売買契約の届け出をしている方は対象外です。

### 届出期間

土地の所有者となった日から90日以内に、取得した土地のある市町村長に届け出をしてくだ

さい。

### 届出事項

届出書には、届出者と前所有者の住所氏名、所有者となった年月日、所有権移転の原因、土地の所在・面積とともに、土地の用途等を記載します。添付書類として、登記事項証明書(写しも可)または土地売買契約書など権利を取得したことが分かる書類の写し、土地の位置を示す図面が必要です。

※詳しくは所有者となった土地がある市町村または都道府県の林務担当までお問い合わせください。

## 俳句

女正月音なき厨に乾き布きん  
蒼空や四方に舞い散る大銀杏  
初釜や初夢てふ和菓子あり  
水道管重ね着させて冬圍  
大根煮る只それだけも老の幸  
切干の乾きがほぐれ日の白ひ

加藤 秀子  
篠田 とみ  
河野 悦子  
海保 照  
津川 小汀  
葵 かける

## 農地賃借料情報および農作業別標準労働賃金・機械による標準作業料金

### 農地の賃借料情報

農地法の改正により標準小作料制度は廃止されました。代わりに地域の実勢の賃借料情報を提供することになりました。平成22年1月から12月までに賃借権・使用貸借権を設定したものは、左記のとおりです。

### 田(水稲) 10a当たり

- 賃借権(現金)  
11,000円(平均)
- 賃借権(物納)  
玄米58kg(平均)
- 使用貸借権(無償) 67件

### 平成24年町農作業別標準労働賃金・機械による標準作業料金

下記のとおり標準額を定めましたので、農作業委託等の参考にしてください。



区 分		賃料・料金(円)	備 考
労賃	田作業・一般	7,500	1日当たり8時間
	畑作業・一般	6,000	1日当たり8時間
機械による農作業料金	水田耕起(トラクター)	6,000	10a当たり
	水田耕起(耕運機)	7,000	10a当たり2回かけ
	畦塗(トラクター)	4,000	100m当たり
	水田代かき(トラクター)	6,000	10a当たり
	水田代かき(耕運機)	5,500	10a当たり
	植付(田植機)	6,500	10a当たり 苗別(側条施肥は別途協議)
	刈取・脱穀(コンバイン)	17,000	10a当たり 湿田、倒伏田などはその状態により割増料金とする。
	籾運搬	3,000	10a当たり
	乾燥・籾すり	2,200	1俵当たり(運搬費別)
	籾すり	700	1俵当たり(籾すりのみ)
その他	育苗	870	1箱当たり(硬化苗運搬込み)

※上記料金は、あくまでも目安です。耕地の条件が異なりますので、双方で協議のうえ決定してください。ご不明な点等がありましたら、町農業委員会事務局(☎44-2512)、または最寄りの農業委員にお問い合わせください。

# 県特定最低賃金が改正されました

左記の事業場で働く労働者に  
適用される7業種の特定最低賃  
金が改正されました。

支払賃金を最低賃金と比較する  
場合、賃金から精皆勤手当、  
通勤手当、家族手当、時間外勤  
務手当、休日出勤手当、深夜勤  
務手当、賞与および臨時の賃金  
は除外します。

改正額(時間額) 748円  
発効日 平成23年10月1日

## 千葉県特定最低賃金表

業 種	改正額(時間額)	発効予定日
調味料製造業	810円	平成23年12月25日
鉄鋼業	850円	平成23年12月25日
はん用機械器具、生産用機 械器具製造業	827円	平成23年12月25日
電子部品・デバイス・電子 回路、電気機械器具、情報 通信機械器具製造業	829円	平成23年12月30日
計量器・測定器・分析機器・ 試験機・測量機械器具・理 化学機械器具製造業、医療 用機械器具・医療用品製造 業、光学機械器具・レンズ 製造業、時計・同部分品製 造業、眼鏡製造業	812円	平成23年12月25日
各種商品小売業	788円	平成23年12月25日
自動車(新車)小売業	819円	平成23年12月30日

特定最低賃金

# 安全安心ニュース

## オレオレに騙されない!!

平成23年11月末現在、県内の振り込め詐欺の発生は669件、被害額は約14億7,000万円です。「携帯電話番号が変わった」、「風邪を引いて声がおかしい」は振り込め詐欺の恐れがあります。警察署または110番に通報してください。



## 夕方や夜間は明るい服装で反射材を活用しよう!!

平成23年11月末現在、茂原警察署管内では、交通死亡事故が3件発生しています。

このうち2件は夜間帯に歩行者が被害にあっています。



## 空き巣から家を守ろう!

平成23年11月末、茂原警察署管内では、153件の空き巣・忍び込み事件が発生しています。次のことに注意して空き巣対策をしてください。

- 短時間でも必ず鍵を掛ける
- 表から見えずらい窓には補助錠、防犯シート等をつける
- 長期不在の時は新聞の配達を止めて、新聞受けにたまらないようにする



安全安心ニュースは、長生地域振興事務所と各市町村の協力によりお届けしています。

### 問い合わせ

茂原警察署  
☎ 22・0110





## 退職医療の対象となったら 必ず届出をしましょう!

### 対象となる方は

次の条件のすべてにあてはまる方と、その被扶養者が対象となります。

- ①国保に加入している65歳未満の方
- ②厚生年金や各種共済組合などの年金を受給している方で、その加入期間が20年以上、もしくは40歳以降に10年以上ある方

### 被扶養者の範囲は?

退職者本人と生活をともにしている次の方です。

- ・退職被保険者の直系尊属、配偶者と3親等内の親族、または配偶者の父母と子であり、年間の収入が130万円（60歳以上の方や障害者の方は年収180万円）未満の方

### 手続きに必要な書類は?

- ①国民健康被保険者証 ②年金証書 ③印鑑

### 国保以外の退職者の医療は?

- ・引き続き職場の健康保険に加入する。(任意継続)
- ・他の医療保険に加入している家族の扶養となる。(健康保険組合にお問い合わせください)

※退職者医療制度は廃止となりましたが、経過措置として平成26年度まで65歳未満を対象に現行制度が継続されます。

## 70歳以上の方の窓口自己負担割合(1割)が1年間延長されます

70歳以上の方の窓口自己負担割合(1割)が1年間(平成25年3月31日まで)延長となりましたので、新しい保険証を平成24年3月下旬に郵送します。対象となる方は、古い保険証を各自で処分してください。



教えて!

# ねんきん

ななちゃん

## 国民年金保険料の収納業務を 民間委託しています

日本年金機構では、国民年金保険料が納め忘れとなっている方等に対する、電話、手紙、戸別訪問等による納付案内や保険料の免除等申請手続きの案内などの収納業務について、民間委託(市場化テスト)を実施しています。

委託事業者には、納付督促に必要となる国民年金保険料の未納者情報を提供していますが「個人情報保護に関する法律」等で、厳格な安全管理措置を講じています。

また、民間事業者が保険料をお預かりする際は、日本年金機構が発行した証明書<sup>1</sup>を提示した上で、加入者が保険料の納付書をお持ちの場合に限られています。日本年金機構が発行した保険料の納付書をお持ちでない方から、民間事業者が現金をお預かりし、領収書を発行することはありませんのでご注意ください。(民間委託についての詳しい内容は、日本年金機構ホームページ<http://www.nenkin.go.jp/>で確認できます)

委託期間 平成22年10月1日～

平成24年9月30日

事業者名 (株)アイヴィジット

☎0120-927-866

○国民年金保険料に関する詳しいお問い合わせは、千葉年金事務所へ

☎043-242-6328

○一般的な年金相談は「ねんきんダイヤル」へ

☎0570-05-1165

問い合わせ 役場健康福祉課 国保健康班 ☎ 44-2506

# ヘルスケア

## Health Care



保健師 田中 葉子

### 認知症の予防は健康なうちから

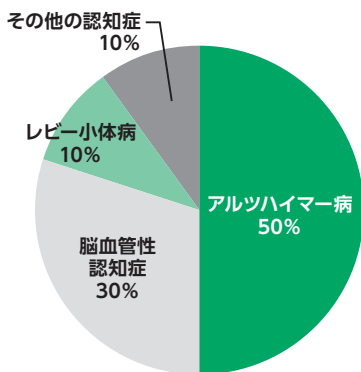
#### 認知症とは

いったん発達した知能が、脳やからだの病気によって、低下した状態です。記憶力や見当力（時間・場所・人を認識できる力）、判断力、計画力などが障害されます。

原因の半数以上はアルツハイマー型の認知症です。

アルツハイマー型は脳の変化が長い時間をかけて少しずつ進むため、健康なうちから長期にわたり予防をしていく必要があります。

#### 認知症の原因



#### 認知症を予防する取り組み

##### 1. 趣味に積極的に取り組もう

料理、旅行、園芸など趣味の活動や囲碁、将棋など頭を使うゲームは計画力や思考力が発達し発症を遅らせる効果があります。

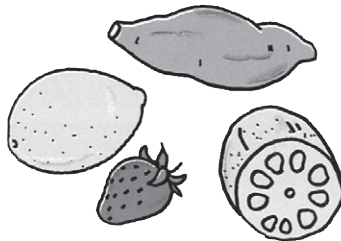
##### 2. 有酸素運動をしよう

ウォーキング、水泳、体操などの有酸素運動を行うと脳の血流が増すため認知症予防に効果があります。週5回、1日30分以上の有酸素運動が理想です。

##### 3. 野菜や果物を多く食べる

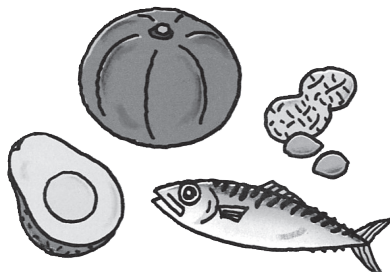
野菜や果物に含まれるビタミンC、ビタミンE、βカロテンの抗酸化作用が認知症予防に効果があります。

##### ビタミンCを多く含むもの



アセロラ、レモン、イチゴ、グレープフルーツ、さつまいも、レンコン、キャベツ、チンゲンサイ、小松菜、春菊、カリフラワー、レバー等

##### ビタミンEを多く含むもの



アボカド、かぼちゃ、玄米、さつまいも、春菊、たけのこ、ニラ、ピーナッツ、ほうれん草、うなぎ、サバ、サンマ等

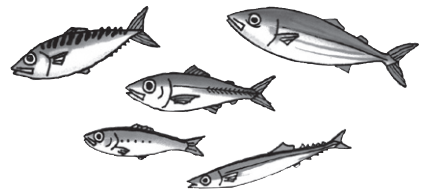
##### βカロテンを多く含むもの



アスパラガス、オクラ、かぼちゃ、小松菜、ししとうがらし、春菊、ピーマン、大根の葉、ニラ、にんじん、ほうれん草、トマト等

##### 4. 魚を多く食べよう

特に青背の魚（サバ・イワシ・アジ）に含まれるDHA（ドコサヘキサエン酸）やEPA（エイコサペンタエン酸）は脳の神経伝達を良くしたり、脳の血流を良くする働きがあります。



##### 5. 記憶力を積極的に使おう

日常から脳を積極的に使う生活を心がけましょう。例えば簡単な計算問題（1ケタのたし算・ひき算）や文章を声に出して読んでみる。なかでも体験したことを思い出す「エピソード記憶」では1日前の日記をつけると記憶力が鍛えられます。



##### 6. 人とのつながりを持つ

人とおしゃべりしたり、色々な人に出会ったり、一緒にどこかへ出かける計画を立てることは、それだけで記憶力や注意分割力、計画力を鍛えてくれます。家族や友人、地域の人達と積極的に交流し、いつまでも若々しい脳を保ちましょう。

## 公民館主催教室を紹介

### ○茶道華道教室

お茶の作法を学びます。毎年、創作美術展では、生徒がお手前を披露しています。

### ○季節の料理講座

マクロビオティック料理(穀物と野菜を中心とした料理)の基本を学びます。

### ○そろばん教室

そろばん基礎技能の習得により脳の活性化を促し、記憶力や計算力の向上を図ります。小学2年生から成人まで、経験に応じた指導を行っています。



そろばん教室

そろばんの指導

# 生涯学習だより

中央公民館  
☎44-0211  
総合運動公園  
☎44-1565

## 2月の休館日

- 6日(月)
- 13日(月)
- 20日(月)
- 27日(月)



季節の料理講座

野菜の切り方も学びます



茶道華道教室

昨年のお茶会の様子

## 東日本大震災義援金受付状況

皆様から寄せられている東日本大震災義援金は、平成23年12月31日現在、次のとおりです。

☆ 401万3,986円  
(10月から12月の義援金額)

12万1,094円  
ありがとうございます。  
引き続き義援金募金運動にご協力をお願いします。

なお義援金の受付は、3月末で終了となります。

### 問い合わせ

日本赤十字社陸沢町分区分  
千葉県共同募金会陸沢町分会  
(町社会福祉協議会内)  
☎44-2514

包丁や鎌などの「刃物研ぎ」は、第四日曜日に「つどいの郷むつざわ」で行っていましたが、受付場所が「むつざわ福祉交流センター(旧陸沢保育所)」に変わりました。  
なお、刃物はお預かりし、4～5日後にお渡します。

### 「刃物研ぎ」は福祉交流センターで受付

## 登録ホームヘルパーを募集

町社会福祉協議会では、登録ホームヘルパーを随時募集しています。募集要件は左記のとおりです。

- ホームヘルパー1級または2級資格取得者
- 介護福祉士資格取得者
- ※いずれかに該当する方で自動車運転免許取得者

登録ヘルパーの活動については時間給および活動費が支給されます。

ありがとうございます

(平成23年12月1日～31日敬称略)

匿名	3,000円
匿名	3,000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



### 問い合わせ

町シルバー人材センター  
☎44-1777

### 受付時間

午前8時半～午後5時  
(土日・祝日および年末・年始を除く)

# 社協だより

社会福祉協議会  
☎44-2514

## 催し物案内

### 企画展「第9回館蔵名品展」

当館に所蔵または寄託されている作品で、これまで展示機会の少なかった名品を紹介します。

写真の松花翁新益奉燈句集は、起名庵三世松崎松花という俳句師匠の新益供養のために集まった弟子などの作品集です。 **松花翁新益奉燈句集(部分)**



### 第16回考古学講座

#### 「考古資料から学ぶ」

長生郡地域の遺跡より出土した考古資料を示しながら原始古代を語ります。

とき 2月25日(土)

午後1時30分

ところ 中央公民館

講師 風間 俊人氏 考古資料を示しながら語る風間氏



### 企画展展示作品紹介②

#### 蓮図般若心経

岡澤長生は少年時代に下之郷地区に住んだことから、遺族から当館に寄贈されました。岡澤長生の作品には絵と書がともに描かれる作品があり、この作品もその一例です。蓮は極楽に咲く花とされ、岡澤長生は仏教に造詣が深いことから般若心経が作品のモチーフとなりました。



蓮図般若心経

1888(明治21)年に元老院参謀として従軍。1882(明治15)年、内閣大書記官を経て、清国に渡った。西南戦争に総督を歴任する。1874(明治7)年、大久保利通の書記官として参謀として従軍。1882(明治15)年、内閣大書記官を経て、1888(明治21)年に元老院

から奥羽に転戦した。1868(明治元)年9月、明治新政府に出仕して以来諸官を歴任する。1874(明治7)年、大久保利通の書記官として参謀として従軍。1882(明治15)年、内閣大書記官を経て、1888(明治21)年に元老院



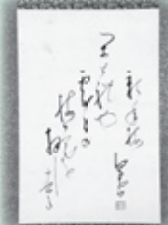
書「布德行恵」

### 企画展「館蔵名品展」展示品紹介①

#### 尾崎紅葉俳句「新年梅」

尾崎紅葉は明治時代の小説家で、本名は徳太郎。江戸に生まれ、硯友社を結成し人気作家としてデビューしました。貫一・お宮で有名な「金色夜叉」をはじめ数多くの小説を発表、明治中期の最有力作家となりました。

あまり知られていませんが句集も残っています。この作品の積文は、「新年梅 閑とれや処々の梅花を押し去る 紅葉」とあり、落款も「紅葉」とあります。署名も落款も本物で、当館所蔵の名品のひとつです。

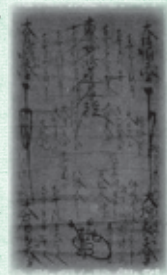


尾崎紅葉俳句「新年梅」

### 新指定文化財紹介③日親上人曼荼羅

日親上人は1407(応永14)年に上総国埴谷(山武郡)に生まれました。中山法華経寺の日英上人の門下に入り、後に『立正治国論』を著して將軍足利義教に直訴したため投獄され、拷問で焼き鍋をかぶせられましたが主張を譲らず、それを畏敬されて「鍋かぶり日親」と称されました。後に赦免され京都の本法寺を再建し、法華経の布教に努めて1488(長享2)年死去しました。

この曼荼羅が作られた1467(応仁元)年8月は投獄から赦されて布教を進め始めたところで、当時の時代と日蓮宗の布教の様子をうかがうことができます。当地域の歴史を知るための資料として学術的価値が高いとして、町指定文化財として指定されました(種別は有形文化財・書跡)。日親上人曼荼羅



#### 金井金洞の「布德行恵」

21世紀への遺産 176

議官。1891(明治24)年、貴族院議員になり、1907(明治40)年に死去した。金洞または錦鶏と号し、書家として有名である。

写真の作品は町内の寺院に扁額として奉納されていたものだったが、本堂新築にともない寄贈された。奉納者は未詳だが、額装に使われた反古紙に「鳴谷」「夷隅郡佐貫村」「明治廿七年三月廿六日瑞沢村佐貫」との記述のある古文書が含まれていることから、陸沢町周辺の人が額装し、奉納したことがうかがわれる。酸性紙で額装してあったので、当館寄贈時にはひどく劣化した状態だった。軸装仕立てに直して、このたびの企画展で初公開されている。



仕上げに加えたスキムミルクで、まろやかな味わいに

## 鶏肉と野菜のデミソース煮込み



### 材料 (4人分)

- 鶏もも肉…… 1枚(約280g)
- A□ 塩 ……ひとつまみ
- こしょう …… 少々
- 小麦粉 …… 小さじ1
- 玉ねぎ …… 1個
- セロリ …… 1/2本
- にんじん …… 1/2本
- じゃがいも …… 1個
- サラダ油 …… 大さじ1/2
- 水 …… 1カップ
- ハヤシルウ …… 60g
- こしょう …… 少々
- B□ スキムミルク…25g
- 水 …… 大さじ2
- さやいんげん …… 4本

### 作り方

- ①鶏肉は4等分してAで下味を付け、身側に小麦粉をふる。
- ②玉ねぎはくし形、セロリは斜め薄切り、にんじんとじゃがいもは7mm厚さのいちよう切りにする。
- ③フライパンに油を温め、鶏肉を皮目から焼く。  
キツネ色になったら返し、色が変わったら取り出す。
- ④③に野菜を加えて炒める。玉ねぎが透き通ってきたら鶏肉を戻す。
- ⑤分量の水を加えて蓋をし、弱めの中火で5分加熱する。ハヤシルウを加えてさらに5～10分加熱し、こしょうをふる。
- ⑥器に盛り、仕上げにBの水溶きスキムミルクをかけて、ゆでたさやいんげんを添える。

1人分栄養量	エネルギー/305kcal	たんぱく質/15.7g	脂質/16.5g
	カルシウム/103mg	食塩相当量/1.8g	

今月の

# プリンス



しょうた  
**田中 翔大君**  
平成21年8月24日生(上之郷)  
父/宏一さん ♥ 母/広美さん



少し人見知りの翔大くんは、アンパンマンとミニカーなどの乗り物のおもちゃがお気に入り。特に大きなショベルカーのおもちゃで遊ぶのが大好きで、ショベルカーにまたがって庭を縦横無尽に走り回る姿は元気いっぱいです。ドライブも大好きで、お決まりのコースを軽トラックでドライブ、お父さんが仕事から帰ってくると夜でも連れて行ってもらいます。休みの日には、1日に何回もドライブすることもあるとか。最近ではテーブルにコップを並べたり、お手伝いもしてくれます。でも、おもちゃの片づけはちょっと苦手、お母さんに言われてしぶしぶ片づけます。大きく羽ばたいて元気に育ってほしいとお母さんでした。

プリンス・プリンセス募集! 掲載ご希望の方は総務課企画財政班まで ☎44-2501

月日	茂原地区		一宮地区	
	内科系	外科系		
2・5	宮本内科医院 ☎22-3770	宍倉病院 ☎24-2171	一宮	いちのみやクリニック ☎42-1616
11	ポプラクリニック ☎23-3111	鎗田整形外科医院 ☎24-8686	睦沢	睦沢診療所 ☎44-2236
12	金坂医院 ☎22-4885	三枝医院 ☎25-2203	一宮	秋場医院 ☎42-3323
19	大塚内科 ☎23-6121	菅原病院 ☎25-1171	一宮	藤島クリニック ☎47-3056
26	鶴澤医院 ☎34-2008	公立長生病院 ☎34-2121	一宮	清水医院 ☎42-2950

☎24100119  
※診療時間 午前9時～午後5時  
※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  
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

**献血は、心と命のボランティア**

**とき** 2月27日(月)  
午前10時～正午  
午後1時15分～4時

**ところ** 農村環境改善センター  
本県では輸血用血液が不足しています。命を救う愛の献血にみなさんのご協力をお願いします。

**問い合わせ**  
役場健康福祉課 国保健康班  
☎44-2506

**犬の正しい飼い方しつけ方教室**

**とき** 3月4日(日)  
午後0時半～4時

**ところ** 長生合同庁舎駐車場

**費用** 1,500円

**定員** 20組(飼い犬同伴)  
同伴条件は生後3か月以上で、登録および平成23年度狂犬病予防接種済みのこと。

**申込締切** 2月24日(金)

**申し込み・問い合わせ**  
長生保健所健康生活支援課  
☎22-5167

**移動交番を開設します**

茂原警察署が安全で安心な生活のお手伝いをさせていただきます。

**内容**  
各種相談、各種届け出受理、防犯・交通安全講話

**開設日時・場所**  
午前10時～11時半  
○町中央公民館駐車場  
2月5日(日)、11日(土)、19日(日)  
○役場駐車場  
2月29日(水)

**問い合わせ**  
茂原警察署 地域課 移動交番係  
☎22-0110(代表)

**県立長生特別支援学校  
「しおかぜフェア」**

**とき** 2月21日(火)  
午前10時～午後3時

**ところ** 茂原ショッピングプラザ「アスモ」センターコート

**内容** 中学部・高等部の作業学習製品の展示・頒布、長養太鼓の演奏(午前11時～)

**問い合わせ**  
県立長生特別支援学校  
☎42-2470

**こころの健康講演会**

町民一人ひとりが、心身ともに健康でいられるよう地域みんなで考えてみませんか。

**とき** 2月26日(日) 午後1時半～3時40分

**ところ** 陸沢ゆうあい館

**講師** 健康講話：陸沢診療所 大川昌権 先生  
いのちの落語講演：樋口 強 氏

**参加費** 無料 **定員** 400名

**問い合わせ** 役場健康福祉課 国保健康班  
☎44-2506

**楽しい子育て・孫育て講演会**

「子育てに協力する」「娘・お嫁さんの職場復帰の手助けを」などの理由で子どもたちを育てている方、子育てに迷うことはありませんか？  
子育ての仕方には、今と昔では、変わらないものもあれば、変わったものもあります。  
今の子育ての知識を身につけ、どうしたら楽しく子育て・孫育てができるか一緒に考えてみましょう。  
お父さん・お母さん・おじいちゃん・おばあちゃん、これから子育てをする妊婦さんなど子育てに関わるみなさんで参加して子育てを楽しむヒントにしてください。

**とき** 3月15日(木) 午後1時半～2時半

**ところ** 農村環境改善センター 生活研修室(和室)

**講師** 戸村 恵理氏(助産師) **費用** 無料  
※講演会終了後ご希望に応じて保健師が個別相談に応じます。

**申込締切** 3月2日(金)

**申し込み・問い合わせ**  
役場健康福祉課 国保健康班 ☎44-2506

**ボランティア入門講座～はじめての傾聴ボランティア～**

傾聴とは、相手の気持ちに心から耳を傾け、気持ちに寄り添いながらお話を聴くことです。現在、ひとり暮らしの方や施設を利用している高齢者を支える活動として傾聴ボランティアが活躍しています。相手の立場に立った聴き方を身につけ、ボランティア活動や日々の生活にいかしてみませんか？

**とき** 2月29日(水) 午後1時半～4時半

**ところ** 茂原市総合市民センター

**参加費** 無料(要申込) **定員** 30名(先着順)

**講師** NPO法人スピリッツ理事長 北田とも子 氏

**申込締切** 2月28日(火)

**申し込み・問い合わせ**  
茂原市社会福祉協議会 総務課  
☎23-1969 FAX23-6538 Eメールinfo@mobara-shakyo.or.jp

**平成23年度県在宅がん緩和ケアフォーラム**

**「がんになっても、住み慣れた地域で安心して過ごせるように」**

**とき** 2月19日(日) 午後1時～4時半

**ところ** 千葉市文化センター3階アートホール

**内容** 基調講演「妻を看取る日～最期の日々家で死にたい」  
パネルディスカッション

**講師** 公益財団法人日本対がん協会 会長 垣添忠生 氏

**参加費** 無料 **定員** 450名(先着順)

**申し込み** 在宅がん緩和ケアフォーラム事務局(NPO法人ピュア内)  
FAX047-495-9555 Eメールkanwaforum@gmail.com

**問い合わせ**  
県在宅緩和ケア支援センター(千葉県がんセンター内)  
☎043-264-5465

## 相 談

### ●健康栄養相談

**と き** 2月10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** 2月23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

### ●1歳6か月児健康診査

身体計測や歯科、内科健診とフッ素塗布、栄養、育児に関する相談を行います。  
**と き** 2月13日(月)  
**受 付** 午後1時15分～1時45分  
**ところ** 農村環境改善センター  
**対 象** 平成22年6月～8月生まれ  
**問い合わせ**  
役場健康福祉課 国保健康班  
☎44-2506

### ●3歳児健康診査

身体計測や歯科、内科健診とフッ素塗布、栄養、育児に関する相談を行います。  
**と き** 2月13日(月)  
**受 付** 午後0時45分～1時15分  
**ところ** 農村環境改善センター  
**対 象** 平成20年9月～11月生まれ  
**問い合わせ**  
役場健康福祉課 国保健康班  
☎44-2506

## 編 集 後 記

暦のうえでは立春をひかえています  
が、まだまだ暖かい春の訪れは遠いよ  
うです。暖かい季節が待ち遠しいです  
が、季節の変わり目は体調を崩しやす  
い時期、体調管理にも気をつけたいと  
思います。(N.I)

### ●消費生活相談

悪質商法の被害や契約上のトラブル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。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(消費者ホットライン)  
☎44-1111

### ●行政・人権相談

**と き** 2月8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

### ●法律相談

**と き** 2月21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  
☎44-2500

### 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
湯浅 貴之友紀	ゆうま 友真	男	北山田	11/25
中村 雄太道代	みゆら 心夢来	女	上之郷	11/27
田中 裕己和美	ゆうと 結大	男	小 滝	12/16
江澤 修一舞	あいり 愛梨	女	長楽寺	12/17

## 睦沢町の人口と世帯

人 口 7,476人 (-18人) 男 3,616 (-7人)  
世帯数 2,623戸 (-3戸) 女 3,860 (-11人)  
12月末現在( )は前月比

### ●心の電話相談

心の悩みを抱えている方は、ご相談ください。  
専門の相談員が無料で対応します。  
**と き** 2月7日(火)、16日(木)、22日(水)、27日(月)  
午前10時～正午、午後1時～3時  
専用電話 ☎44-0022

### ●不動産登記相談

相続登記などの不動産登記について、司法書士による登記相談を受け付けます。※要予約  
相談は無料で、秘密は守られます。  
**と き** 月曜日～金曜日  
(祝日、12月29日～1月3日除く)  
午前9時～11時、午後1時～3時  
◎相談時間 1人1時間程度  
◎対 象 町内にお住まいの方  
◎相談方法 電話相談・来庁相談  
**申込方法**  
電話で希望日時をお知らせください。司法書士と日程調整後、町から相談日時をお知らせします。  
**問い合わせ**  
役場総務課 総務班  
☎44-2516

## くらし

### ゴミの収集日

☆1コース  
燃えないゴミ………2月14日(火)  
資源ゴミ・乾電池…2月21日(火)  
粗大ゴミ………2月28日(火)  
☆2コース  
粗大ゴミ………2月2日(木)  
資源ゴミ・乾電池…2月9日(木)  
燃えないゴミ………2月16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。

### 弔 おくやみ申し上げます

亡くなった人	年 齢	区 名	月 日
鬼島 一浩	49	長楽寺	12/3
河野市太郎	85	岩 井	12/5
梅山マサ子	84	川 島	12/10
門井 美代	102	上市場	12/21
阿部倉 貞	92	北山田	12/22

※注意 このカレンダーは3月の予定です

日	月	火	水	木	金	土
				1 <b>2コース粗大ゴミ</b> 確定申告相談 ～3/15(改セ) 9:00～12:00 13:00～16:00	2 <b>もえるミ</b>	3
4	5 <b>もえるミ</b>	6 心の電話相談 10:00～12:00 13:00～15:00	7 <b>もえるミ</b> 園庭開放(こども園) 9:50～11:00 おはなしの広場(こども園) 11:00～11:30	8 <b>2コース資源ゴミ</b>	9 <b>もえるミ</b>	10
11	12 <b>もえるミ</b>	13 <b>1コースもえないゴミ</b> わくわく広場(こども園) 10:00～11:00 卒業式(睦沢中)	14 <b>もえるミ</b> 行政・人権相談(改セ) 13:00～16:00	15 <b>2コースもえないゴミ</b> 心の電話相談 10:00～12:00 13:00～15:00 楽しい子育て・孫育て講演会 13:30～14:30 卒業式(土睦小・瑞沢小)	16 <b>もえるミ</b> 健康栄養相談(改セ) 10:00～11:30	17
18	19 <b>もえるミ</b> 法律相談 10:30～12:30	20 <b>1コース資源ゴミ</b> 春分の日	21 <b>もえるミ</b> 心の電話相談 10:00～12:00 13:00～15:00	22 修了証書授与式(こども園)	23 <b>もえるミ</b> 3学期修了式(小中学校・こども園)	24 第9回企画展館蔵名品展ギャラリートーク(資) 13:30～15:00
25 日曜開庁日(一部窓口)	26 <b>もえるミ</b> 心の電話相談 10:00～12:00 13:00～15:00	27 <b>1コース粗大ゴミ</b> 園庭開放(こども園) 9:50～11:00	28 <b>もえるミ</b> BCG・三種混合予防接種(改セ)	29 乳幼児健康相談(改セ)受付 14:00～15:00	30 <b>もえるミ</b>	31

### ●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) / ☎ 24 - 1010

●(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

### 🎉プレイクワイム

### 成人式より

