

広報むつざわ

No.623 March 2020

3月



サケ回帰南限の町・睦沢

第10回

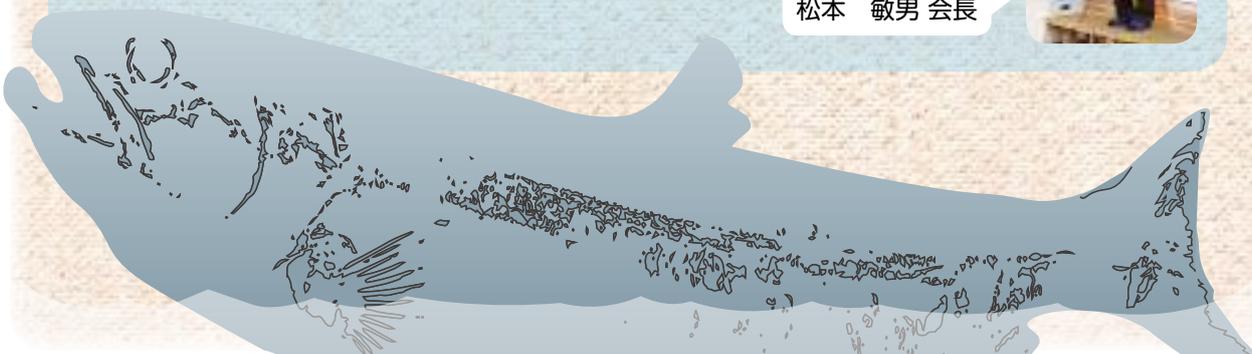
サケの稚魚 放流体験

2月16日に「瑞沢川に鮭の稚魚を放流する会」(代表松本敏男会長)主催のサケの稚魚の放流を一宮川支流の瑞沢川で行いました。

この活動は、今年で10回目を迎え、稚魚放流の前には記念式典を開催。その後、睦沢中学校芸術部作成の「サケ回帰南限の町 睦沢」看板が建つ放流会場で、多くの皆さんが愛情をこめて卵から育てた稚魚を「帰ってきてね」と願いを込めて川に放流しました。



松本 敏男 会長



交通安全宣言の町
非核平和宣言の町

住民主体の交通サービスが開始!

介護予防教室参加者募集 / 4月からの睦沢町役場の機構変更
令和2年春季全国火災予防運動 /



アプリ「マチイロ」

マチイロ
まちを好きになるアプリ

...and more

住 民 主 体 の

交通サービスが始まりました!

12/26 説明会を開催しました!

市原町長の挨拶で始まった説明会。サービスの説明後は懇親会を行い皆さんからの要望をお聞きました。



1/14~2/4 試験運行を実施しました!

道の駅やハヤシへのお買い物目的の利用が多数でした。車内では笑い声も絶えず、おしゃべりが楽しそうでした!



利用者の声

車内で知り合いができてよかった。雰囲気もよく楽しいです!

運転に不安があり、免許返納を検討中なので、このバスを頼りにしようと思います。

免許返納から行けなかった道の駅を3年ぶりに見て驚きました。

いつも自転車で買い物に行っていたので助かりました!

乗りたい人募集中!

試験運行中は無料

好評につき **3月末まで** 試験運行、延長します!

試験運行で行ける場所(増えました!)

道の駅では、茂原行きの小湊バスへ乗り継ぎできます。

役場

公民館

郵便局

農協

道の駅

ハヤシ

診療所

睦沢歯科

参加条件: 睦沢町在住で65歳以上で免許なし/返納検討中の方
利用には申込が必要です。お電話ください!



ちょこっとバス

毎週月曜
午前中運行

規定ルートを運行するワゴンバス。自宅なるべく近い場所(マイバス停)から目的地までの往復を乗り合いで送迎します。(定員6~8名、先着順、要電話事前予約)



でかけっCAR

毎週火曜
午前中運行

公民館へ行きたい方、ルートから遠い場所にお住まいの方、月曜日に用事がある方を優先にマイカーで運行します。(定員3~4名、先着順、要電話事前予約)

はじめまして、ボランティアグループ「くらしの足むつざわ」です。



石川、辻榮、香焼、海老根、松本、小林、久我、中村、古山、岡田、伊原(円内:福田、藤原)

睦沢町は公共交通が少なく、自家用車で移動している方がほとんど。高齢化が進む睦沢町で今後、移動に困る方が増えるのは必至です。どう交通があれば、より暮らしやすいまちとなるかを2年間かけて検討した結果、まずは自分たちでできる小さな助け合い交通から!と、有志が集まりました。どうぞよろしくお願いいたします。

ちょこっと乗ってみませんか?

ちょこっとバスに乗って、新しくなった道の駅と、生まれ変わった旧瑞沢小学校を見に行きましょう!

- 9:30 出発(お迎えに行きます)
- 10:00 道の駅到着
施設見学・買い物
- 10:30 道の駅出発
- 10:45 旧瑞沢小学校(kitみずさわ)着
施設見学・お茶タイム
- 12:00 出発(お送りします)



会員でなくても乗れます!

参加無料・要申込み
申込締切 3月9日(月)
満員(20人)になり次第締切
メンバーへ直接お申し込み
または以下へお電話ください。

3/16(月)

応援したい人も募集中です

賛助会員としてこの活動をご支援・ご協力ください!
(101,000円から)

移動に関するお困りごとのお手伝い

くらしの足むつざわ

ご質問・お申し込み・賛助のお問い合わせは

090-4722-4725 事務局(小林)

平日午前中: 9時~12時 ※不在の際は折り返します

3月19日(木)
から受付

「介護予防教室」 参加者募集！

教室送迎時のボランティア
も募集しています。
お問い合わせください。

いきいき脳の健康教室



運動をしないと筋肉が衰えるように、脳を使わないと脳の働きも衰えます。脳が活性化するとされている簡単な学習を、毎日楽しく続けられます。

対象者 65歳以上で認知症および要介護認定を受けていない方

定員 30名

期間 6月～令和3年3月

時間 毎週水曜 9:00～12:00 (40分程度)

場所 町農村環境改善センター (送迎有)

参加費 月額1,500円 (教材費)

※希望者が多い場合は抽選となります。

げんき教室



体操やレクリエーションを行います。外に出て仲間づくりをしませんか。

対象者 65歳以上で閉じこもりがちの方や体力低下を心配される方

定員 15名/回

期間 4月～令和3年3月

火・水・木曜日のいずれか週1回

時間 9:00頃～13:30頃

場所 むつざわ福祉交流センター

(社会福祉協議会内) (送迎有)

参加費 1回500円 (食事代含む)

※定員を超えた場合は評価項目により決定します。

ころばん教室



加齢に伴う運動機能低下の予防を目的に、リハビリ専門職員による運動教室を行います。

対象者 65歳以上の方

定員 15名

期間 5月～令和3年3月

時間 毎週金曜 9:30～11:00 または 10:30～12:00

場所 睦沢の里 (送迎有)

参加費 1回300円

締切 4月15日(水)

※定員を超えた場合は評価項目により決定します。

健康体操教室



ストレッチを中心に体を動かします。体力に応じて無理なく参加できます。

対象者 40歳以上の方

定員 40名

期間 4月～令和3年3月

時間 毎週水曜 14:00～15:00

場所 町農村環境改善センター (送迎無)

参加費 1回100円

※心疾患・高血圧・骨関節疾患などで治療中の方は、必ず、主治医に確認してから申し込みをしてください。

※希望者が多い場合は抽選となります。

申し込み・問い合わせ

町地域包括支援センター(役場1階福祉課内) ☎(44)2531

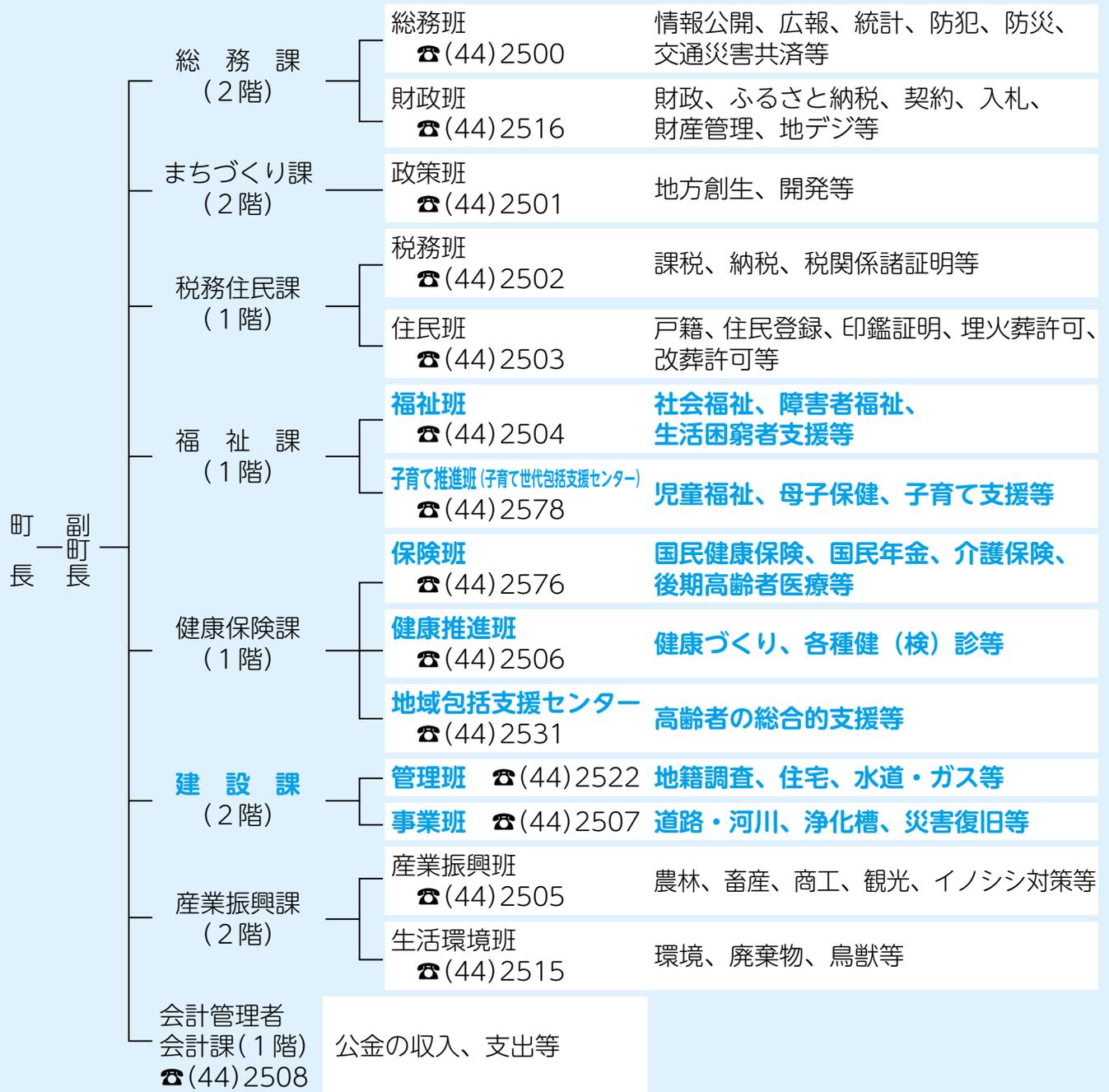
令和2年4月から

町の組織機構が変わります

町では、組織の活性化を図り、今後の地方創生などの事業を効果的に推進するとともに、住民サービスの一層の向上を目指し、4月1日から町長部局の組織が次のとおり変わります。

機構図（町長部局のみ）

※青色は変更のあったものです。



問い合わせ
役場総務課 総務班
☎(44)2500

子育て推進班・保険班の
電話番号は4月から利用が
可能となります。

- ◆主な組織の変更
 - 新たに設置される課
 - 建設課
 - ◆主な業務内容
 - 「建設課」は、「管理班」と「事業班」を設置
 - これまでまちづくり課事業管理班で行っていた業務を2班として独立設置します。
 - 「福祉課」は「福祉班」と「子育て推進班」の2班体制へ
 - 「福祉班」は、社会福祉や障害者福祉等を、「子育て推進班」は、児童福祉や母子保健・子育て支援等の業務を行います。
 - 「健康保険課」は「保険班」と「健康推進班」の2班体制へ
 - 「保険班」は、国民健康保険や国民年金、介護保険、後期高齢者医療等を、「健康推進班」は、健康づくりや各種健(検)診等の業務を行います。なお、地域包括支援センターは「健康保険課」となります。

TOPICS

きらっせいカフェこだま

北山田の「特定非営利活動法人こだま」は町の認知症カフェ運営補助事業として「きらっせいカフェこだま」を開催してきました。認知症カフェとは、認知症の方、そのご家族、医療や介護の専門職などが気楽に集まり、交流を楽しむ場所です。どなたでも参加できますので、お気軽に足を運んでください。送迎が必要な方はご連絡下さい。

1. コグニサイズで認知症予防 脳と体を動かすよ！
2. 民謡・直輝会による演奏♪
三味線と本格的な民謡を楽しみましょう♪
3. 元気の源・3B体操 一緒に体を動かしましょう！
4. 相談コーナーも設置しています。

地域の高齢の方、若い方、介護職や看護職の方、ケアマネの方、お子さんも…ちょっと遊んで、おしゃべりして…何か気が付くことがあるかもしれません♥

時 3月18日(水) 13:30～15:00

所 デイサービスこだまホール 北山田172

料 無料

問 ☎(44)2665

千葉県国民健康保険等 功労者表彰受章

睦沢診療所 大川昌権氏



睦沢診療所の医師 大川 昌権氏が千葉県国民健康保険等功労者表彰を受章されました。

大川氏は、平成25年に医療機関代表として町国民健康保険運営協議会委員に就任され、昨年9月4日にご勇退されるまでの間、国民健康保険事業の運営や保健事業などの推進のために、ご尽力いただきました。

今回、長年の功績が認められての受章となりました。

ご存じですか？国民年金の任意加入制度

老齢基礎年金(65歳から受けられる年金)は、20歳から60歳になるまでの40年間保険料を納めなければ、満額の年金を受け取ることができません。

国民年金保険料の納め忘れなどにより、保険料の納付済期間が40年間に満たない場合は、60歳から65歳になるまでの間に国民年金に任意加入して、保険料を納めることにより、満額に近づけることができます。(国民年金の任意加入は、お申し出した日からとなります)

なお、老齢基礎年金を受けるためには、保険料の納付済期間や保険料の免除期間などが原則として10年以上必要となりますが、この要件を満たしていない場合は、70歳になるまで任意加入することができます。(ただし、昭和40年4月1日以前に生まれた方に限ります。)

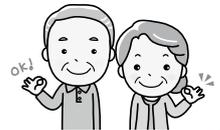
また、海外に在住する日本国籍を持つ方も国民年金に任意加入することができます。

詳しくは、ねんきん加入者ダイヤルまたはお近くの年金事務所にお問い合わせください。

問い合わせ

ねんきん加入者ダイヤル ☎0570(003)004

☎03(6630)2525 (050で始まる電話でおかけになる場合)



日曜・休日当番医

月 日	医療機関名						
	内科系		外科系		一宮地区		
3月1日	大塚内科	23-6121	宍倉病院	24-2171	長生村	あまが台ファミリークリニック	36-7011
3月8日	茂原中央病院	24-1191	三枝医院	25-2203	睦沢町	睦沢診療所	44-2236
3月15日	東部台医院	22-2455	宍倉病院	24-2171	一宮町	秋場医院	42-3323
3月20日	聖光会病院	35-5151	須田外科・歯科医院 <small>*歯科は対応していません</small>	23-7748	一宮町	藤島クリニック	47-3056
3月22日	宮本内科医院	22-3770	公立長生病院	34-2121	長生村	もといハッピークリニック	36-3537
3月29日	ポプラクリニック	23-3111	宍倉病院	24-2171	一宮町	清水医院	42-2950

診療時間 / 9:00～17:00 ※変更になる場合もあります。救急の患者さんが優先となりますので、ご了承ください。

消防本部へお問い合わせください。☎(24)0119

夜間急病診療所 / 診療科目: 内科・小児科 / 受付: 19:45～22:45 / 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 / 19:00～翌6:00

子ども急病電話相談 / 19:00～翌6:00 / 局番なしの#8000 / ダイヤル回線からは ☎043(242)9939



健康こ・ら・む

今月のテーマ

保健栄養推進員をご存じですか？

管理栄養士： 中村 智美

今回は、保健栄養推進員について紹介します。町には28名の保健栄養推進員が各担当地区を中心に、「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに日々活動をしています。主な活動内容は、健康や栄養に関心を持ち、研修会や学習会で学んだことを地域の皆さんに伝えることです。

伝達活動

各地区の健康教室の実施や食生活の改善を目的とした手作りおやつ、研修会で学んだ健康おすすりメニューなどを人の集まる機会を利用して紹介しています。

また、広報掲載の「らくくまッキングメモ」へのレシピも伝達活動のひとつです。



*写真・献血協力者への貧血予防メニューの紹介

食育活動

うす味習慣の呼びかけや食育活動に力を入れていきます。こども園の年長児と収穫したさつま芋の「芋餅づくり体験」や幼児健診時には、「塩分アンケート調査」と「汁物の塩分測定」をし、減塩方法の紹介をしています。

また、睦和大学では、低栄養予防メニューの調理実習を実施しています。



*写真・幼児健診時に塩分アンケートと汁物の塩分測定を実施

運動の普及・定着活動

地区の健康運動教室の開催や毎月開催される「みんな健康ウオーキング」への参加の声掛けをしています。

また、3月15日(日)に開催の「むつざわ健康ウォー

ク」でも、推進員活動の環境として、参加者への声かけをします。ぜひ、ご参加ください。



*写真・ふれあいマルシェで健康運動教室を開催

町とのパイプ役

各種検診を行う際の補助・受診勧奨や妊婦さん、赤ちゃんとの交流をもったり、健康に関する相談役、町とのパイプ役として幅広く活動しています。

ピンクのエプロン、Tシャツが目印です。どうぞ、お気軽に声をかけてください。

サバ缶のスペイン風オムレット

らくくま
クッキング
メモ

材料 (4人分)

- 卵..... 4個
- サバ水煮缶..... 1缶(150g)
- キャベツ..... 200g
- ピザ用チーズ..... 30g
- スキムミルク..... 大さじ2
- 塩..... 少々
- こしょう..... 少々
- オリーブオイル
- またはサラダ油..... 大さじ1
- (アイオリソース)
- プレーンヨーグルト..... 大さじ2
- マヨネーズ..... 大さじ2
- にんにく(すりおろし)..... 少々

作り方

調理時間 20分

- ①キャベツは1cm角に切る。サバ水煮缶はフォークで粗くほぐす。
- ②卵はボウルに溶きほぐし、①、ピザ用チーズ、スキムミルク、塩、こしょうを加えて混ぜる。
- ③直径20cmのフライパンにオリーブオイルを熱し、②を流し入れる。混ぜて半熟状になるまで火を通し、蓋をして弱火で3分焼く。
- ④③の上下を返し、蓋をしてさらに弱火で3分焼き、火を止めて2分程蒸らす。
- ⑤アイオリソースは、よく混ぜる。
- ⑥④を切り分けて盛り付け、アイオリソースを添える。



1人分栄養量 ●エネルギー 275kcal ●たんぱく質 18.5g ●脂質 19.3g ●カルシウム 238mg ●食塩相当量 0.9g

日本食生活協会レシピより

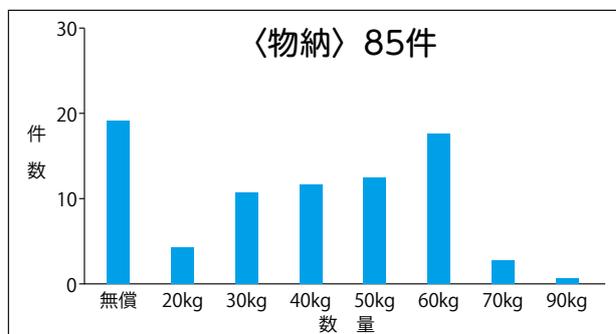
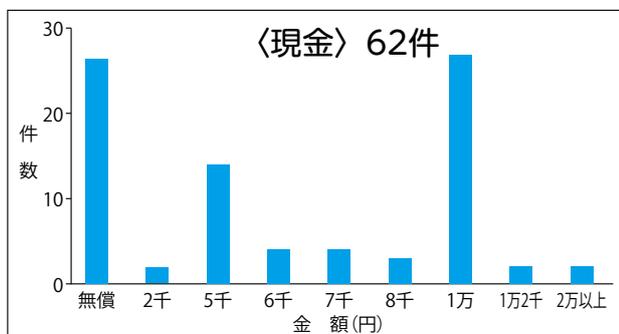
睦沢町賃借料情報 および 農作業別標準労働賃金・機械による標準作業料金

睦沢町の賃借料情報

2019年1月～12月までに賃借権、使用賃借権を設定したものは次のとおりです。

田（水稲）

●賃借権（10a当り）



農地法の一部を改正する法律（平成21年6月24日施行）により、今まで利用権設定（小作契約）の時に目安となっていた標準小作料は廃止され、これに代わり、農業委員会が農地の賃借料情報の提供を行うことが法律上明記されました。

●使用賃借権（無償）26件

※あくまでも、上記期間での情報ですので、最終的な金額、物納については双方で協議のうえ決定してください。

令和2年睦沢町農作業別標準労働賃金・機械による標準作業料金

次のとおり標準額を定めましたので、農作業委託などの参考とされますようご案内します。

区分		賃料・料金(円)	備考
労 賃	田作業・一般	7,500	1日当り8時間
	畑作業・一般	7,400	1日当り8時間
機械による 農作業料金	水田耕起（トラクター）	6,200	10a当り 1番耕
	畦塗り（トラクター）	5,000	100m当り
	水田代かき（トラクター）	6,200	10a当り 2回かけ
	植付（田植機）	7,000	10a当り 苗別（側条施肥は別途協議）
	草刈（トラクター）	10,000	10a当り
	刈取・脱穀（コンバイン）	17,000	10a当り 湿田・倒伏田・不整地田などは、その状態により割増料金
	籾運搬	3,000	10a当り
	乾燥・籾すり	2,300	60kg当り 運搬費別
	籾すり	700	60kg当り 籾すりのみ
	そ の 他	育苗	870

※上記料金は、あくまでも目安です。耕地の条件により異なりますので、双方で協議のうえ決定してください。

問い合わせ

ご不明な点などがありましたら、**町農業委員会事務局** ☎(44)2512、または地元の農業委員、農地利用最適化推進委員にお問い合わせください。

長生郡市消防本部からのお願い

令和2年春季全国火災予防運動が3月1日（日）から3月7日（土）まで全国一斉に実施されます。皆様のご家庭でも火の取り扱いに十分注意してください。

住宅防火 いのちを守る 7つのポイント － 3つの習慣・4つの対策－

3つの習慣

- 寝たばこは、絶対やめる。
- ストープは、燃えやすいものから離れた位置で使用する。
- ガスこんろなどのそばを離れるときは、必ず火を消す。

4つの対策

- 逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置する。
- 寝具、衣類およびカーテンからの火災を防ぐために、防災品を使用する。
- 火災を小さいうちに消すために、住宅用消火器などを設置する。
- お年寄りや身体の不自由な人を守るために、隣近所の協力体制をつくる。



統一標語

『ひとつずつ いいね！で確認 火の用心』

国家公務員募集

人事院は2020年度に次の国家公務員採用試験を行います。

- 総合職試験（院卒者試験、大卒程度試験）
受付期間 3月27日（金）～4月6日（月）
一次試験 4月26日（日）
- 一般職試験（大卒程度試験）
受付期間 4月3日（金）～4月15日（水）
一次試験 6月14日（日）
- 一般職試験（高卒者試験、社会人試験（係員求級））
受付期間 6月22日（月）～7月1日（水）
一次試験 9月6日（日）

※申し込みはインターネットから行ってください。
<http://www.jinji.go.jp/saiyo/saiyo.html>
 人事院関東事務局 ☎048(740)2006～8

募集

福祉のしごと isumi で働こう！ 「夷隅地域 福祉施設・事業所 合同就職説明会」

内容 夷隅郡市の高齢者介護・障害福祉の優良15法人が勢揃い
 新卒・第二新卒・転職・Uターン・Iターン
 正職員・パートタイマーなど働き方いろいろ
 参加費無料、履歴書不要、服装自由です

主催 千葉県福祉人材確保・定着夷隅地域推進協議会

📅3月21日（土）9:30～13:00

📍勝浦市芸術文化交流センター
 キュステ（勝浦市沢倉523-1）

📍特別養護老人ホーム
 勝浦総野園（担当：植村）
 ☎0475(77)0005

相談

行政書士による無料相談会

相談内容

- ・相続全般に関すること
- ・遺言に関すること
- ・農地法関係手続きに関すること
- ・成年後見制度に関すること
- ・各種許認可申請に関すること
- その他、気軽にご相談ください、当日ご来場できない方については、電話での相談もお受けします。

📅3月15日（日）10:00～12:00

📍町中央公民館 2階学習室

📍千葉県行政書士会 長夷支部

支部長 今関 雄一

☎(43)0202

相談

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、各種届出受理、防犯・交通安全講話

📅3月10日（火）10:00～11:30

3月19日（木）10:00～11:30

3月30日（月）13:30～15:00

※状況により変更となる場合もあります。

📍町中央公民館

📍茂原警察署 ☎(22)0110

募集

令和2年度「統計の日（10月18日）」の標語の募集

総務省では、統計の重要性に対する関心と理解を深めるため、「10月18日」を「統計の日」と定め、その一環として、統計の大切さや重要さを伝える標語を募集します。詳しくは総務省のHPをご覧ください。

募集期間:3月31日（火）まで

📍総務省政策統括官（統計基準担当）付
 統計企画管理官室普及指導担当

☎03(5273)1144(直通)

toukeinohi@soumu.go.jp

「統計の日」の標語募集

検索

自衛官など募集

※詳しくは自衛隊茂原地域事務所までお問い合わせください。

自衛隊 茂原地域事務所（千葉地方協力本部）

☎(25)0452 茂原市町保3-217 シティビル2階



防衛省・自衛隊では、自衛官（男子、女子）および予備自衛官補（男子、女子）の募集を下記のとおり実施しています。

募集種目	応募資格	受付期間	試験期間	合格発表	入（校）隊等	待遇・その他
予備自衛官補 一般公募	18歳以上34歳未満の方	①4月10日（金）まで ②9月11日（金）まで （締切日必着） ※①で採用予定数を採用した場合、②は実施しない可能性があります。	①4月18日（土）～22日（水） （千葉県は4月19日（日）、20日（月）） ※いずれか1日を指定されます。 ②10月3日（土）～6日（火） ※いずれか1日を指定されます。	①5月22日（金） ②11月6日（金）	採用候補者名簿に記載され上位者から順次採用予定者となります。 教育訓練開始時期は令和2年7月以降	【身分】 非常勤特別職国家公務員 （所定の教育訓練終了後、予備自衛官として任用） 【教育訓練召集手当】 日額7,900円
幹部候補生 一般要員	22歳以上26歳未満の方 （20歳以上22歳未満の方は大卒（見込含）、修士課程修了者等（見込含）は28歳未満の方）	3月1日（日）～5月1日（金）まで （締切日必着）	1次試験 5月9日（土）・10日（日）	1次試験 6月1日（月） 2次試験 （飛行要員のみ） 海：6月29日（月） 空：7月3日（金）	令和3年3月下旬～4月上旬	【身分】 特別職国家公務員 【初任給】 223,100円 修士課程修了者等 242,200円 大学院卒者等 244,200円 （2019年1月1日現在） 歯科・薬剤科 246,100円 （2018年11月1日現在） 注：学歴・職歴等により異なります。
			2次試験 6月9日（火）～12日（金）のうち指定する日 （飛行要員で2次試験を合格された方のみ）			
歯科・薬剤科	専門の大卒（見込含）20歳以上30歳未満の方（薬剤科は28歳未満の方）		1次試験 5月9日（土） 2次試験 6月9日（火）～12日（金）のうち指定する日	1次試験 6月1日（月） 最終合格 陸：7月22日（水） 海・空：7月31日（金）		
一般曹候補生	18歳以上33歳未満の方 （32歳の方は、採用予定月の末日現在、33歳に達していない方）	①3月1日（日）～5月15日（金）まで ②7月1日（水）～9月10日（木）まで （締切日必着）	①1次試験 5月23日（土） 2次試験 6月24日（水）～6月29日（月） ②1次試験 9月18日（金）～20日（日） 2次試験 10月9日（金）～10月14日（水） ※いずれか1日を指定されます。	①1次試験 6月5日（金） 最終合格 7月22日（水） ②1次試験 10月2日（金） 最終合格 11月6日（金）	令和3年3月下旬～4月上旬 ※上記の他に設定する場合があります。	【身分】 特別職国家公務員 【初任給】 169,900円 （2019年1月1日現在） 注：学歴・職歴等により異なります。

今
月
の
俳
句



目を閉じて冬牡丹の香樂しめる
初旅や新幹線に追ひ抜かれ
小さき村めぐる小川や花菜風
無住寺の坂に一面霜柱

(河野 悦子)
(中村真砂雄)
(葵 かける)
(小川 澄)

各種相談窓口

●健康栄養相談

血圧測定、体脂肪測定、健康指導、食事指導など

☎ 3月24日(火)

受付：10:00～11:30

☞町農村環境改善センター

☎役場健康保険課 健康保険班

☎(44)2506

●心の電話相談

心に悩みを抱えている方は、ご相談ください。ひとりで悩まず相談しましょう

3月の日程

4日(水)、10日(火)、13日(金)、16日(月)、19日(木)、22日(日)、25日(水)

受付時間：10:00～12:00

13:00～15:00

直通電話：☎(44)0022

●乳幼児健康相談

身体計測、栄養・育児相談

☎ 3月19日(木)

受付 14:00～15:00

☞町農村環境改善センター

☎役場健康保険課 健康保険班

☎(44)2506



●行政・人権相談

☎ 3月11日(水)

13:00～16:00

☞町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。

☎役場総務課 総務班

☎(44)2500

●法律相談

☎ 3月13日(金)

10:30～12:30

☞役場1階町民相談室

要予約 先着4名まで

相談時間 1人30分

☎相談料 無料

☎・☎役場総務課 総務班

☎(44)2500

●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。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。

☎役場産業振興課

(消費者ホットライン)

☎(44)2505

Population

人のうごき(陸沢町の人口)

- 人口 6,967人 (+3)
- 男性 3,397人 (-2)
- 女性 3,570人 (+5)
- 世帯数 2,767世帯 (+4)
- ()は前月比
- 令和2年1月31日現在

掲載については事前に掲載希望の確認を行います。

●お誕生おめでとうございます

親の名	子の名	性別	月日
齊藤 誠・英里	匠音	男	1月3日
下道 清・由希子	月乃	女	1月10日
實方 亮太・優子	斗陸	男	1月15日
杉山 弘樹・万由佳	輝光	男	1月17日
杉山 弘樹・万由佳	ひまり	女	1月17日
磯野 正幸・彩	未歩	女	1月21日

●ご結婚おめでとうございます

区名	氏名
森	川邊 匠己・夏子

●おくやみ ご冥福をお祈りします

亡くなった人	年齢	区名	月日
村杉 佳昶	84	妙楽寺	1月1日
高橋堅一郎	88	大上	1月4日
村杉 榮一	83	佐貫	1月12日
米倉 轟	92	北山田	1月21日
中村 ヨシ	95	佐貫	1月26日
森川 真行	75	大谷木	1月27日
松崎三千夫	53	大谷木	1月29日
村杉 操	78	妙楽寺	1月29日
久保田幸子	82	大上	1月29日
江澤としえ	90	長楽寺	1月30日

イベント

茂原市立美術館・郷土資料館
美術収蔵品展「春の優品展」
3月7日(土)～4月15日(水)

茂原の誇る日本画家 林 功^{はやし いさお}の茂原公園の桜を描いた大作「桜花日月」^{おうか にらげつ}を中心とした桜の絵画や書など、計35点を展示します。

また、睦沢町在住で、当館へ作品の寄附をされた朝比奈 隆^{あさひ な たかし}画伯のセリグラフ作品も展示します。

主催：茂原市教育委員会



朝比奈 隆作 kansas II

茂原市立美術館・郷土資料館
第1展示室
茂原市高師 1345-1 (茂原公園内)

無料

(26)2131

町の文化財めぐり「第5回 いなかさんぽ」
4/18 (土) 8:00～15:00 雨天中止



今回は妙楽寺、大聖院、大圓寺を見学し、昼食後は日の子坂古道散策をします。

町の魅力を一緒に歩いてみませんか。

募集：40名 (申込順、定員になり次第締切)

主催：上市場まちづくり活動 みどり会

集合場所：町中央公民館駐車場 (8:00 集合)

1000円 (バスおよび昼食代)

(44)0183 (香焼)

ときわぎパンまつり

3/7
土

10:00～
14:00



- ・第8回 こんなパンあったらいいな～☆コンテスト
授賞式・受賞作品のパンの販売
- ・自主製品販売
(パン・焼き菓子・木工品・その他ハンドメイド品)
- ・喫茶コーナー

ときわぎ工舎 (長楽寺 496)

(44)2299 (山本)

町体育協会ゴルフ部主催
「ジュニアゴルフスクール開催」



1月12日から町体育協会主催のジュニアゴルフスクールが、房総カントリークラブ大上ゴルフ場の練習場で開校しました。参加した小中学生が同協会のゴルフ部員からゴルフの基礎的なことを教えてもらっています。

ジュニアゴルフスクールは毎週日曜日(全8回)の13時30分から16時まで実施しています。興味のある方はぜひおこしください。

町体育協会事務局 (睦沢ふれあいスポーツクラブ内)

(44)5211

おねがい

資料館では睦沢町の人々の歴史を調べるために資料を集めています。

古文書・日記・手帳・写真・アルバム・手紙・各種書類・8mmフィルム・地図・新聞や雑誌・書画・骨董・昔の宣伝広告チラシなどは、睦沢町の人々の生活を表す歴史資料です。こうしたものをお持ちの方は、廃棄する前にご連絡ください。

☎町歴史民俗資料館

☎(44)0290



寄贈された歴史資料

イベント

天文教室

～みんなで夜空を見よう～

3月14日(土)

19:00～20:45(悪天中止)



月イメージ

3月は月を観測します。

申込は不要、時間内は自由に入退出りできます。暖かい服装でお越しください。

☎町中央公民館天体観測室

☎(44)0211

3月の公民館・歴史民俗資料館の休館日

2日(月)、9日(月)、16日(月)、23日(月)、30日(月)

※休館日でも図書室のみ利用が可能です。

文化

「備前長船と秘蔵の美術品」

3月21日(土)～5月17日(日)



短刀 銘 備州長船成 (以下切)

長船は備前国長船を拠点とした刀工の流派で、古来より名工を多く生み出したことから長船刀工が製作した刀剣は備前長船の名で高く評価されています。

企画展では当館が所蔵する備前長船を中心に、当館が長く秘蔵してきた美術品や、睦沢町内外で大切にされてきた名品を公開します。

東京オリンピック・パラリンピックが開催される今年、悠かに遠い時代から続く日本の文化を感じていただきます。

☎町歴史民俗資料館

☎(44)0290

第1回風を感じる歴史散歩

「瑞沢川桜並木を歩く」

4月4日(土) 13:30～



上之郷地区・下之郷地区にかけての瑞沢川には桜並木があり、春になると美しい花が咲きます。川沿いに咲く満開の桜の花の風を感じながら、町指定天然記念物「諏訪神社の大樟」などの文化財をはじめ、女ヶ堰の「片端梅伝承地」やシャケがさかのぼる「古宿橋」などの沿道の名所旧跡を見学します。

参加申込：3月4日(水)～

¥1000円

☎町歴史民俗資料館

☎(44)0290

健康

みんなで健幸ウォーク第12回

3月26日(木) 9:30集合

約3kmのコースを歩きます。

体調を整えてから参加してください。内服薬のある方は、必ず薬を飲んでから参加してください。

雨天の場合は3月31日(火)に延期します。

☎農村環境改善センター前

☎役場健康保険課 健康保険班

☎(44)2506



実施：1月16日

第10回みんなで健幸ウォーク大上3km

イベント

まっ白いひろば開催

3月14日(土) 10:00～16:00



穴を掘る・火をおこす・川あそび・物を作るなど一人ひとりがやりたい事を選び・チャレンジしていく自由な広場・遊び場です。

※荒天、河川の増水などにより中止の場合あり

☎睦沢小学校裏川べり(鎮守川脇)

駐車場は、睦沢小学校正門右側

●無料(初回参加時のみ保険料100円がかかります)

☎弁当、着替え、ヘルメット、ぬれても良いはき物

☎まっ白い広場事務局

☎(44)2289

町中央公民館

☎(44)0211

Vol.34
シリーズ 睦沢教育



第4弾 スマホゲームとどう付き合う？ ～「ゲーム依存症」と「急性内斜視」から子どもを守ろう！～

パソコンやスマートフォンに熱中するあまり、心や体の健康を損なうなどの課題が、新聞などで報道されています。2つの重大な事例を取り上げ、子どもの健康について考えてみましょう。

「ゲーム依存症」になった事例

『長野県に住む高校3年生男子生徒。中学2年生の半年間、怪物を倒すゲームに没頭し、日付をまたぐこともたびたびあり、ゲームのために学校も休みがちになった。睡眠時間も減り、最終的には心と体のバランスを崩して入院。「ゲーム依存症」と診断された。』世界保健機構(WHO)は、昨年5月オンラインゲームなどにのめり込み、生活や健康に深刻な影響が出た状態を「ゲーム障害(ゲーム依存症)」として正式な病気に認定しました。

ゲーム依存症とは

- ① ゲームの時間やプレー回数などを自分でコントロールできない。
- ② 生活でゲームを最優先させる
- ③ ゲームで家庭や仕事、勉強などに悪い影響があってもさらにのめり込んでしまう。

などの症状が1年以上続くか、症状が重い場合をいいます。2017年度の中高生のゲーム依存症は93万人、7人に1人の割合と厚生労働省は発表しています。

「急性内斜視」になった事例

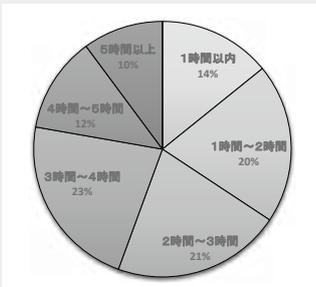
『埼玉県に住む高校1年生女子生徒。異変に気づいたのは2年前。母親が「右の瞳が内側に寄っている。」と指摘。以前から、物が二重に見える症状があったが、気にとめなかった。医師により、急性内斜視の可能性を指摘された。原因は、スマートフォンと見られる。生徒は小学6年の時、スマホを購入し毎日3〜4時間動画を視聴していた。医師は、スマホの見過ぎが原因と推察した。』浜松大病院の医師は、「人は近くの物を見る時、ピントを合わせるために寄り目になる。デジタル機は画面が小さいため顔を近づけて見ることが

多く、長時間続けると眼球が元の位置に戻りづらい可能性がある」と説明しています。急性内斜視になると、物が二重に見える。小学校低学年以下で発症すると、視力や物の距離感や立体感を認識する機能の発達に悪影響を及ぼす恐れがある」と指摘しています。

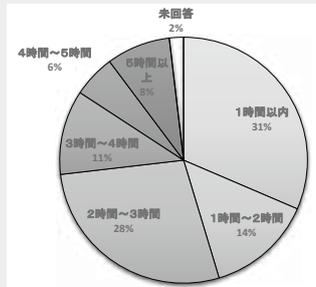
スマホなどのデジタル機器は、使用の仕方でも功にも罪にもなります。お子さんが小さいうちは、保護者の責任において、心や身体の健康を保っていただくことをお願いしたいと思います。

1日の通信機器などの利用時間

【中学生】

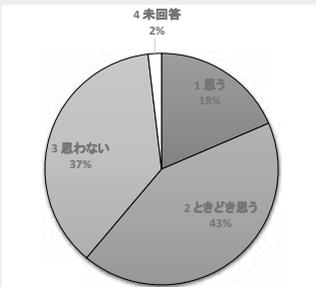


【小学校高学年】

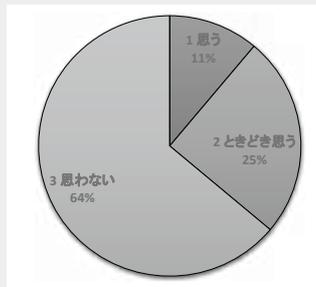


ネット依存の傾向があると思いますか？

【中学生】



【小学校高学年】



急性内斜視の写真



4月1日から料金を改定します

長生郡市広域市町村圏組合では、ごみ処理経費や処理量の現状に合わせ見直しを行い、下記のとおり料金を改定します。皆様のご理解、ご協力をお願いします。

		4月1日から	3月31日まで
環境衛生センターへ自己搬入する場合のごみ処理手数料 (支払金額の10円未満は切り捨て)	20kg 当り	374円(税込)	346.5円(税込)
汲み取り式トイレおよび仮設トイレの汲み取り料金※ (支払金額の1円未満は切り捨て)	基本料金	330円(税込)/回	330円(税込)/回
	10ℓ 当り	159.5円(税込)	165円(税込)

※仮設トイレは別途臨時費用がかかります。また、浄化槽の収集料金は、種類や処理方法などによって異なりますので収集業者にお問い合わせください。

☎長生郡市広域市町村圏組合 環境衛生課 ☎(23)4944

一宮聖苑組合人事行政運営等の状況

●職員の任免および職員の数の状況

採用者数0人・退職者数1人

●人事評価の状況

職員の能力や勤務態度を評価する「能力・態度評価」と、目標を設定して仕事の実績を評価する「業績評価」の2つの評価により人事評価を行っています。

●職員の給与の状況

一般行政職員の平均給与月額などについて

	平均年齢	平均給与月額	給料	諸手当
平成30年4月1日現在	40.8歳	295,000円	256,500円	38,500円
平成31年4月1日現在	41.8歳	247,200円	218,700円	28,500円

●職員の勤務時間その他の勤務条件の状況

勤務時間の状況(平成31年4月1日現在)

8:00～16:45(休憩12:00～13:00)

●職員の分限および懲戒の状況

降任・免職・休職・降職・戒告・減給・停職・免職による処分はありません。

●職員のサービスの状況

年次休暇の状況(H30.4.1～H31.3.31)

平均日数2.9日/消化率7.3%

●育児休業および部分休業の状況(平成30年度)

育児休業取得者数/部分休業取得者数0人/0人

●職員の福祉および利益の保護の状況(福利厚生)

種 類	決算額・内容
千葉県市町村職員共済組合による福利共済事業	2,808,142円(共済組合に対する負担金) 短期給付(健康保険)、長期給付(年金関係)など
千葉県市町村職員互助会による福利厚生事業	3,168円(互助会に対する負担金) 出産費助成、弔慰金の給付、各種保健事業など
職員の健康管理に関する事業	4,050円(結核検診3人) 胸部X線間接撮影18,653円(生活習慣病予防検査3人) 問診、血圧、血液、尿、心電図、胃X線検査、身長、体重、視力、聴力、腹囲

●公務災害補償(平成30年度)

地方公務災害補償基金0件

●公平委員会における業務の状況(平成30年度)

勤務要求に関する措置要求/不利益処分に関する審査請求0件/0件

睦沢の子育て支援

子育て支援窓口

子育てに関するお悩みや、相談を受け付けています。
役場健康保険課 健康保険班 ☎(44)2506

役場1階
健康保険課



わくわく広場

3月10日(火)

10:00～11:00

・3月生まれの誕生会

・音楽を楽しもう

◆こども園

☎(44)0050



園庭開放

3月3日(火)・24日(火)・31日(火)

9:50～11:30

3月17日(火)

9:50～11:00

◆こども園



子育て交流広場スクスク

3月6日・13日・20日・27日
(毎週金曜) ◆町中央公民館

10:00～14:00

おはなしの広場

3月17日(火)

11:00～11:30

◆こども園



むつざわふるさと応援隊 活動REPORT



LINE 公式
アカウント



メール
マガジン



こんにちは。

魅力発信★むつざわ未来ラボです。

↑次回開催のお知らせを配信しています。
ぜひご登録ください。

1月22日に「第4回むつざわ交流会～むつざわあるあるかるた大会～」を開催しました。かるたは、過去の交流会で町の皆さんと考えた「睦沢町のあるある」をまとめて、むつざわ未来ラボが手作り！当日は15名の町の皆さんにお越しいただき、大人チームと子どもチームにわかれてかるた大会スタート。かるたの枚数が少なくなるにつれて皆さん前のめりに(笑)優勝者には睦沢町の特産品をお持ち帰りいただきました。

大人も子どももみんなで楽しめるかるた大会、子ども会などでも開催されているそうなので、機会がありましたらぜひ参加してみてくださいね。



むつざわ未来ラボは、多くの人に睦沢町を「知ってもらおう」睦沢町に「来てもらう」「住んでもらおう」を目指して活動しています。ウェブサイト「むつざわに来てね」をぜひチェックしてくださいね！

むつざわに来てね



<http://www.mutsuzawanikitene.com>

活動を紹介して欲しい団体などございましたらご連絡ください。

問い合わせ 役場まちづくり課 政策班 ☎(44)2501



こんにちは！CHIBA むつざわエネルギーです。

みなさんは2016年に発効された「パリ協定」についてご存知でしょうか。パリ協定における日本の中期取組目標は2030年までに二酸化炭素の排出量を2013年比で26%削減することです。これは簡単に達成できる数字ではありませんが、政府が産業界とともに検討を重ねてきた様々な対策が考慮された、具体的な対策に裏付けられた実現可能性のある内容ということです。

それでは家庭では、二酸化炭素排出量を減らすためにどんな事ができるでしょう。例えば、エアコンの設定温度を調節したり、こまめに照明のスイッチを切る等の省エネに取り組んだり、家電製品を買い替える時に消費電力量が少ない製品を選ぶということも、そのひとつです。

省エネ性能の高い家電製品を選ぶ時に指標となるのが「統一省エネラベル」で、これは省エネを図る上で、その機器が、国が決めた一定の基準

(トップランナー基準)を達成しているかどうかを表示するものです。

家電製品を買い替えるタイミングには、ぜひこのラベルを参考にしてみてください。

(出展：資源エネルギー庁)

○ 統一省エネラベル ○



CHIBA むつざわエネルギーではおトクな電気の紹介をしています。詳しくはホームページをご覧ください。簡単なシミュレーションで電気料金の診断ができます！(高圧施設は個別見積となります。お気軽にお問い合わせください。)



CHIBA むつざわエネルギー
CHIBA Mutsuzawa Energy CO., LTD.

お申し込み、料金診断は
お近くの代理店、
またはホームページへ！

むつざわエネルギー

検索

(フリーダイヤル) 0800-800-5084

雪国でいっぱい遊んできました！～雪国あそび隊～ (睦沢町青少年相談員連絡協議会)

1月17日から19日に、だいくらスキー場で、スキーやスノーボードなどを体験してきました。本年は雪が少なく、雪の中の体験が実施できるか危ぶまれましたが、前日前々日に雪が降り、スキーなどの体験を行うことができました。

参加した小学校5・6年生の皆さんは、それぞれの熟練度別に、スキーやスノーボードの教室で指導を受け、それぞれのコースへと分かれていきました。

また、雪合戦や雪だるまづくりをし、寒さに負けず雪国での楽しさを感じていたようでした。



県道 茂原夷隅線ならびに夷隅瑞沢線の 早期完成に関する要望活動を行いました



←茂原夷隅線道路改良の
早期完成に関する要望
活動



夷隅瑞沢線道路改良の早期
完成に関する要望活動→

2月18日、長生土木事務所において睦沢町副町長、県道茂原夷隅線道路改良促進協議会および県道夷隅瑞沢線道路改良促進協議会の両会長により、千葉県に対し、一日も早い工事完成に向けての要望書を提出しました。



二級河川一宮川水系 瑞沢川・ 長楽寺川の河川改修事業早期完成 に関する要望活動を行いました

2月5日、千葉県庁において睦沢町長および瑞沢川・長楽寺川河川改修促進協議会の両会長により、千葉県に対し両河川事業の早期完成について要望書を提出しました。



編集後記

今年は暖冬により、例年より春を感じるのが早いような気がします。それと同時に厄介な花粉の時期もやってきましたね。冬の感染症予防から春の花粉症対策まで、この時期はマスクが手放せません。

そんな中、世界中で新型コロナウイルスによる肺炎が流行しています。毎日のニュースがその話題で持ち切りですね。一番の予防対策は石鹸での手洗いと言われてます。こまめに手洗いをしたり、空気の乾燥を防ぐことが大切です。インフルエンザもまだまだ流行しています。いつも以上に体調管理に気を配り、元気に春を迎えられるようにしましょう。(K.T)

消防第5支団に消防車両が納車されました！

2月4日に消防第5支団第3分団第3部（上市場）の消防車両が更新され、納車式を行いました。

以前の消防車は平成12年に配備され、年数の経過により今回の更新となりました。今後も引き続き地域住民の安心、安全を守るため消防団員の活躍が期待されます。

消防団員を募集

消防団では、地域を守る新たな消防団員を募集しています。

申し込み・問い合わせ

消防本部 総務課 消防係 ☎(22)0119



日	月	火	水	木	金	土
			1 もえるゴミ ●心の電話相談	2 2コース粗大ゴミ	3 もえるゴミ ●心の電話相談	4 ●こども園入園式
5	6 もえるゴミ ●心の電話相談	7 ●睦沢中学校入学式	8 もえるゴミ ●睦沢小学校入学式 ●行政・人権相談	9 2コース資源ゴミ ●心の電話相談	10 もえるゴミ ●法律相談	11
12	13 もえるゴミ	14 1コースもえないゴミ ●心の電話相談	15 もえるゴミ	16 2コースもえないゴミ ●みんなで健幸ウォーク(役場前) 9:30 集合	17 もえるゴミ ●心の電話相談	18
19	20 もえるゴミ	21 1コース資源ゴミ	22 もえるゴミ ●心の電話相談	23	24 もえるゴミ	25
26 ●日曜開庁日(一部窓口) ●心の電話相談	27 もえるゴミ	28 1コース粗大ゴミ ●健康栄養相談(改ゼ) 10:00~11:30	29 もえるゴミ 昭和の日	30 ●固定資産税第1期納期限 ●乳幼児健康相談(改ゼ) 14:00~15:00		

- 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
- 心の電話相談専用ダイヤル ☎(44)0022 10:00~12:00/13:00~15:00
- 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 受付時間:19:45~22:45/(24)1010
- (公)中央公民館 (資)歴史民俗資料館 (運)総合運動公園 (ゆ)ゆうあい館 (改ゼ)農村環境改善センター (こ)こども園

もうすぐ完成!

家族篇

睦沢町 PR ショートムービー

今年は家族をテーマにした物語。メインキャストの二人の子どもはプロではなく、睦沢町のお子さんが演じています。また、映像に合わせて流れる歌「かぜのこ」は睦沢こども園の子どもたちの歌声です。新しいムービーは、道の駅で3月末頃から放映予定です。お楽しみに!



園児たちの収録シーン。元気に歌ってくれました!

収穫体験のワンシーン。協力農家さんの畑で。



むつざわ プロモーションプロジェクト
http://6238.jp

問 まちづくり課 政策班

千葉県では、令和元年中の交通死亡事故が172人となり、全国ワースト1位となっています。

交通事故は、夕暮れ時や夜間・明け方の道路横断中に多く発生します。

歩行者の皆さん

明るい服装や反射材身につけると効果的です。

ドライバーの皆さん

横断歩道のある場所では歩行者が最優先であることを再認識して思いやりのある運転をお願いします。

悲惨な交通事故を無くすため、交通ルールとマナーを守りましょう。

