

～納める前に知ってなっとく国保税 11月は収納率向上対策強化月間です～

国民健康保険は、被保険者の皆さんの健康と暮らしを守る制度です。国保税は病気やけがをした際に安心して医療を受けるための貴重な財源です。国保の健全な運営のために、国保税は期限内に納付しましょう。

国保税は世帯主が納めます。

国保税は、世帯ごとにまとめて世帯主が納めます。世帯主が国保の被保険者ではない場合でも、世帯内に国保の被保険者がいれば、国保税納付の義務は世帯主にあり、世帯主あてに納付書が送られますのでご確認ください。

正しい所得を申告しましょう。

国保税の所得割額は、前年所得をもとに決められますので、必ず所得の申告をお願いします。

国保税額や高額療養費などは、所得に応じて軽減措置がありますが、未申告の被保険者がいる世帯は、軽減が受けられないことがありますのでご注意ください。

口座振替が便利です

国保税を忘れずに納めるためにも、ぜひ口座振替をご利用ください。金融機関から自動的に引き落としされますので確実に納めることができます。

納期ごとに金融機関などに納めに行く手間がはぶけます。

問い合わせ 役場税務住民課 税務班 ☎(44)2502

11月は動物による 危害防止対策強化月間です

○知らない犬には近づかない・手を出さない

○知っている犬であっても注意する

急に手を出したり動いたりすると、犬がびっくりするので気をつけましょう。

○エサを食べている時・おもちゃで遊んでいる時はさわらない

○しつこくさわると、犬がいやがることをしない

○放れている犬を見ても走らない・大声を出さない

逃げると追いかけてくることがあります。犬と目を合わさず、静かに離れましょう。



問い合わせ

長生健康福祉センター（保健所） ☎ 0475(22)5167

あなたが救える 命があります 献血にご協力を！

とき 11月8日（金）
10:00～12:00
13:15～16:00

ところ 町農村環境改善センター

血液は、長期保存ができません。患者さんが必要とする時に血液を届けるためには、年間を通じた継続的な献血が不可欠です。

献血は身近なボランティアです。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

役場健康保険課
健康保険班
☎(44)2506

11月5日から 住民票等に旧氏(旧姓) が併記できるようになります

本人からの申し出により、住民票・マイナンバーカード（通知カード）・印鑑証明に旧氏（旧姓）を併記できるようになります。

【旧氏とは】

旧氏とは、その人の過去の戸籍上の氏です。旧氏は、一人に一つだけ併記ができます。

旧氏（旧姓）併記については総務省のホームページに記載されています。

総務省 旧氏



問い合わせ

役場税務住民課 住民班
☎(44)2503

宝くじ公式サイトで宝くじを 購入できるようになりました！

お得な特典、便利なサービスいろいろ！
宝くじ公式サイト会員登録ステップ

宝くじ
公式サイトは
コチラから

STEP1 「宝くじ公式サイト」を検索！メールアドレスの登録（仮登録）

「宝くじ公式サイト」を検索して、
宝くじ公式サイト
の新規会員登録ページで
メールアドレスを
登録（仮登録）します。



クリック！



STEP2 会員情報の入力（会員登録）

入力いただいた
メールアドレス宛に、
メールが届きます。



メールに記載
されている
会員登録用の
URLをクリック
します。



画面に従って、
氏名や生年月日
等の情報を
入力いただくと
新規会員登録が
完了します。



宝くじ売り場でポイントをためる/つかうための手続きは以上で完了です。

宝くじ公式サイトでのネット購入をご利用の方は、引き続き次のSTEP3の手続きをお願いします。

STEP3 決済情報の入力

ネット購入をご利用される方は、宝くじを購入するための「クレジットカード情報」
および当せん金のお受け取りに利用する「口座情報」をご登録ください。

以上で、カンタン・便利な宝くじの「ネット購入」がご利用いただけるようになります！

クレジットカード情報のご登録にあたり、下記の2点をご確認ください。

- ①宝くじ公式サイトで利用可能なクレジットカード発行会社か
- ②本人認証サービス(3Dセキュア)を有効化しているか

クレジットカード発行会社の確認方法、本人認証サービス(3Dセキュア)について
詳しくは https://www.takarakuji-official.jp/special/creditcard_guide/ をご確認ください。

宝くじコールセンター

☎0570-01-1192 (ナビダイヤル 有料) TEL 011-330-0777 (有料)

受付時間 10:30～18:30 (土・日・祝日、年末年始を除く)

*電話番号を十分ご確認の上、おかけ間違いのないようお願いいたします。

本件に関する
お問い合わせ先

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。

☎11月17日(日)
10:00～12:00

町中央公民館 1階さつき
千葉県行政書士会 長夷支部
支部長 今関 雄一
☎(43)0202

注意

狩猟期間が始まります

狩猟期間は、11月15日から2月15日までです。

狩猟者はマナーを守り、安全な狩猟に努めましょう。

野外で活動する場合は、目立つ服装を着用し、ラジオを携帯するなど、事故防止の対策を行いましょ。

千葉県自然保護課
(または長生農業事務所)
☎(26)6731

イベント

千葉県立長生特別支援学校

内容

「後期学校公開」

9:20～12:00

学校の概要説明、施設設備や授業の様子の参観

「学校を核とした県内1000か所ミニ集会」

11:00～12:30

基調提案 一宮町オリンピック推進課 井出 正志

「2020東京オリンピック・パラリンピックに向けた取組について」

生徒との発表、意見交換(グループ協議)

☎11月22日(金)

千葉県立長生特別支援学校

☎☎(42)2470

イベント

九十九祭

(1日目)ときわぎ会場

「おいしいものいっぱい!地産地消祭り」をテーマに自主制作の販売やパンづくり、木工などの体験ができる企画、焼き菓子バイキング、食堂を用意しています。

(2日目)まきのき会場

「遊び」をテーマにゲーム・工作を用意しています。また、つきたてお餅のおしるこを無料配布

☎11月9日(土)・10日(日)

10:00～14:00 雨天決行

☎1日目:ときわぎ工舎☎(44)2299

2日目:槇の木学園☎(44)1212

イベント

令和元年度第3回「福祉のしごと就職フェア・inちば」

社会福祉施設・事業所などへ就職を希望する方を対象に、福祉のしごと就職フェアを開催します。直接会場へお越しください。(参加費無料、履歴書不要)

☎11月27日(水)

13:00～16:00(12:00受付開始)

町ガ・フレストホテル柏 4階フレストルーム(千葉県市末広町14-1)

☎千葉県社会福祉協議会

千葉県福祉人材センター

☎043-222-1294

(祝祭日を除く月曜日～土曜日10:00～18:00)

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

☎11月7日(木) 13:30～15:00

11月14日(木) 10:00～11:30

11月26日(火) 10:00～11:30

町中央公民館

※事件事故の発生、気象状況により変更となる場合もあります。

☎茂原警察署 ☎(22)0110

説明会

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」

☎11月9日(土) 9:30～13:00

町大原文化センター

(いすみ市大原7838)

福祉のしごとをお探しの方・転職をお考えの方・令和2年3月卒業見込みの高校生・専門・短大・大学生

●参加無料、履歴書不要、服装自由

☎障害者支援施設 ピア宮敷

☎0470(87)9631

今
月
の
俳
句



台風15千葉大あれや40日停電末
 やや寒し白濁の湯にとつぷりと
 息止めて付けられてをり赤い羽根
 鰯雲両手ひろげし園児達
 運動会敬老席のすきまなし

(野村 南舟)
 (河野 悦子)
 (中村真砂雄)
 (葵 かける)
 (小川 澄)

町の各種相談窓口

●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

☎ 11月26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

11月の日程

1日(金)、6日(水)、12日(火)、18日(月)、24日(日)、28日(木)

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

☎ 11月21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

☎ 11月13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

☎ 11月8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 6,984人 (+2)

男性 3,409人 (+11)

女性 3,575人 (-9)

●世帯数 2,757世帯 (+6)

()は前月比

令和元年9月30日現在

●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	亡くなった人	年齢	区名	月日
山田 英夫	89	長楽寺	9月2日	大塚 テル	89	上市場	9月26日
神崎 政子	79	上市場	9月20日	関 たか江	95	上市場	9月29日
米倉 俊二	79	上市場	9月21日	中村 博	92	上之郷	9月30日
				御園生兵市	89	大谷木	9月30日

掲載については事前に掲載希望の確認を行っています。

イベント

第39回 睦沢町農林商工まつり

農林商工業の展示即売をはじめ、よさこい踊り、HIPHOPダンスなど楽しいイベント盛りだくさん。「とん汁」の無償配布やフリマも同時開催!! ぜひ、遊びに来てください。

町総合運動公園 多目的広場
役場産業振興課
産業振興班 ☎(44)2505

11/3
日・祝



イベント

11/24
日・祝

健幸むつざわロードレース大会開催
開会式9:00～
競技開始9:40～

特別ゲストには、Qちゃんのお愛称で知られる高橋尚子さんを迎え、いっしょに走って、歩いて楽しいロードレース大会を開催します。高橋尚子さんは、トークショーやハイタッチで参加者のゴールを迎えるなど、会場を大いに盛り上げてくれます。

町総合運動公園
町中央公民館 ☎(44)0211



募集

むつざわ★まちロゲ
おもてなし隊大募集!

まちなかロゲイニング略して「まちロゲ」は、むつざわ未来ラボが名づけたスポーツイベント。

スポーツと観光を融合した地域活性化の取り組みで、睦沢町を楽しく巡って魅力を知ってもらおうと企画しています。

次回開催は12/8(日)。一緒にイベントを盛り上げてくださる方や協力して下さるお店を募集しています。

参加者にお水を配ったり、写真撮影をしたり…睦沢町のおもてなし隊として参加してみませんか??

まちづくり課 政策班 ☎(44)2501

12/8
日



イベント

3/1
日



宝くじ文化公演
【森山良子コンサートツアー2019～2020
Prime Songs アコースティックバージョン】
開場：15:30 開演：16:00

「この広い野原いっぱい」でデビューしてから、変わらぬ歌声ですっと人々を魅了し続けてきた歌手・森山良子さん。コンサートでは、「この広い野原いっぱい」「涙そうそう」「さとうきび畑」ほか、いろいろなジャンルの歌をアコースティックバージョンでお贈りします。

入場券 一般・高校生以下：全席自由 2,500円
※この公演の入場料金は、宝くじの助成により特別料金になっています。

前売り開始日 11月26日(火) 8:30～
お一人様4枚まで

主催者 睦沢町、睦沢町教育委員会、千葉県、(一財)自治総合センター

睦沢ゆうあい館
町中央公民館 ☎(44)0211

イベント

11/10
日

バイク de まちロゲ
9:30～16:00



睦沢町・いすみ市・一宮町・大多喜町など、房総の広い範囲を舞台に、海あり山ありお城あり、走って見て食べて、写真を撮ってポイントを獲得!楽しいイベントです。

睦沢町および周辺地域

10歳以上で自転車に乗れる方(2名のチーム構成でお申し込みください。)

参加費：ペア 7,000円(18歳以上の2人)、親子 5,000円(大人と10歳以上18歳未満の子ども)

千葉県在住者は、おひとり大人2,500円、18歳未満1,500円で参加できます。

むつざわプロモーションプロジェクト
bike@6238.jp
詳しくはウェブページをご覧ください。
<http://6238.jp/bikedemachiroge/>

イベント

天文教室
～みんなで夜空を見よう～
11月2日(土)
19:00～20:45(悪天中止)



11月は月と秋の星座を観測します。
申込は不要、時間内は自由に入退出りできます。

☎町中央公民館天体観測室
☎☎(44)0211

イベント

睦沢小学校 PTA バザー
11月16日(土)12:30～

睦沢小学校にてPTAバザーを開催します。

例年、農林商工祭りにて出店していましたが、今年は「子ども・保護者・地域の交流を図る」ため睦沢小学校体育館で行います。バザー品の販売だけでなく飲食品の販売コーナーもあります。

ぜひ、地域の方々もお越しください。

☎睦沢小学校体育館
☎睦沢小学校 ☎(44)0009

イベント

千葉県立中央博物館大多喜城分館 企画展 「鉄砲のあゆみー 火縄銃から回転式拳銃までー」
12月8日(日)まで



戦国時代に種子島に伝わった「火縄銃」は、戦乱が収まると「砲術」として各流派で使用されるようになりました。そうした時代の流れとともに変化した「鉄砲」の歩みについて紹介します。詳細は当館ホームページをご覧ください。

☎千葉県立中央博物館大多喜城分館
夷隅郡大多喜町大多喜 481
☎☎0470(82)3007
<http://www.chiba-muse.or.jp/SONAN/>

文化

特別展
波濤の彼方 - メキシコからの文物
令和2年2月23日(日)まで



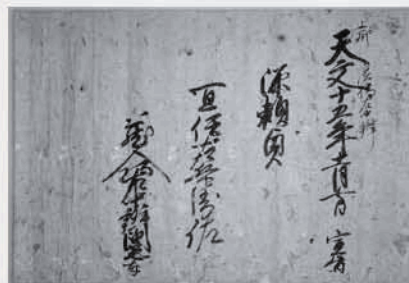
メキシコの仮面(ジャガー)

江戸時代初めにフィリピン臨時総督ドン・ロドリゴを乗せた船が外房の海岸で座礁し、これが日本とメキシコとの最初の交流となりました。特別展では、現代メキシコの文物を紹介します。

☎町歴史民俗資料館
☎☎(44)0290

文化

第19回
ふるさとに親しむ古文書講座
11月16日(土)
13:30～15:00



睦沢に伝わる古文書を使って、その読み方を解説します。写真の文書は、寺崎地区を領地とした吉良氏の先祖、頼貞を朝廷が左兵衛佐という官職に任じたものです。

☎町中央公民館視聴覚室
☎町歴史民俗資料館
☎☎(44)0290

観月の夕べコンサート中止に ともなうチケット代金の払い戻し

9月14日開催を予定していた「観月の夕べコンサート」は台風15号の影響により中止になりました。公民館窓口でチケットと交換で中止にともなう代金の払い戻しを行っています。お早めにお越しください。

☎町中央公民館
☎☎(44)0211

健康

みんなで健幸ウォーク第8回
11月14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11月21日(木)に延期します。

☎集合：佐貴区民センター
☎役場健康保険課 健康保険班
☎☎(44)2506



第6回上市場3km

イベント

まっ白いひろば開催
11月9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

11月の公民館・歴史民俗資料館の休館日

4日(祝)、11日(月)、18日(月)、25日(月)
※4日(祝)以外は、図書室のみ利用できます。

先進予防型まちづくりプロジェクト2019

健康プログラムに参加しませんか？

メンバー同士の交流も含め、楽しみながら、
思わず「笑顔」になる健康づくりを進めていきます。
運動系だけでなく文化系のプログラムも実施予定です。

参加無料

対象者：町内在住、在勤の方
※プログラム内容は、主に30～64歳を
対象としたものになります。

健康プログラム専用のホームページにて
実施予定のプログラムを適時更新して
います。あわせてご覧ください。
<https://senshin-yobou.resv.jp/>



QRコードはこちら→

はじめての

ダーツ体験会

未経験でも大丈夫！プロダーツプレイヤーのレクチャーを
受けながら、気軽に楽しめるダーツを始めてみませんか？
子どもから大人まで、体力に自信の無い方でも参加OKです。

- 申込：不要（直接会場にお越しください）
- 対象年齢：4歳以上のダーツ未経験者、初心者
- 服装：動きやすい服装
- 持ち物：タオル、飲み物、室内用シューズ

日程	時間	場所
11月9日(土)	10:30～12:00	つどいのハコ (道の駅交流施設)
11月16日(土)	10:30～12:00	つどいのハコ (道の駅交流施設)

※順番にご案内しますが、混雑状況によりお待ちいただく場合があります。
※午後は会員限定のレッスンを開催します。詳細は専用ホームページでご確認ください。

ピククルボール体験会

アメリカを中心に世界中で急成長している、テニス・卓球・
バドミントンを合わせたようなスポーツです。老若男女問
わず誰でも楽しめます！認定指導員が指導します。

- 申込：不要（直接会場にお越しください）
- 対象年齢：小学生以上※小学5年生以下は保護者同伴
- 服装：動きやすい服装
- 持ち物：タオル、飲み物、室内用シューズ

日程	時間	場所
11月7日(木)	10:00～12:00	パーク むつざわ
11月10日(日)	第1部 13:00～15:00 第2部 15:00～17:00	パーク むつざわ

※レッスン開始時間までにお集まりください。

フライングディスクde遊ぼう！～ディスクゴルフ編～

カゴに向かってfrisbeeを投げる、グラウンドゴルフのようなスポーツです。
投げ方から丁寧にレクチャーします。運動が苦手な方も、自分のペースでチャレンジできます。
パークむつざわの多目的広場と野球場を使った特設コースで楽しみましょう！

- 申込：不要（直接会場にお越しください）
- 対象年齢：小学生以上（小学生は保護者同伴でご参加ください。子供のみの参加はできません。）
- 服装：動きやすい服装
- 持ち物：タオル、飲み物、運動靴(屋外用)

日程	時間	場所
11月4日(月・祝)	第1グループ 13:00～14:00 第2グループ 14:30～15:30	パークむつざわ 多目的広場・野球場

※レッスン開始時間までにお集まりください。途中入場はできません。
※雨天中止です。中止の場合は専用ホームページにてご案内します。

問い合わせ 陸沢町役場まちづくり課 政策班 ☎(44) 2501

農業塾を 開催します



産業振興の一環として、町では新たな特産品作りに取り組むことや新規就農者を増やすことを目的に、キャベツや白菜、ブロッコリーなどの秋冬野菜の今後の管理方法と、来年の春に収穫する玉ねぎやエンドウ、ソラマメなどの栽培のポイントを学ぶ農業塾を開催します。品質の良い農産物を出荷したい方や野菜の栽培技術をさらに高めたい方など、どなたでも参加いただけます。お申し込みのうえ、ご参加ください。

と き 11月12日(火) 13:30~15:30
と ころ 役場3階会議室
講 義 「秋冬野菜の良品質生産のための管理方法について」

※申し込み締め切り 11月5日(火)

申し込み・問い合わせ

役場まちづくり課 政策班 ☎(44)2501



こんにちは！CHIBA むつざわエナジーです。
 ついに10/1、道の駅むつざわつどいの郷がグランドオープンしました！みなさま、すでに足を運ばれたでしょうか。道の駅むつざわつどいの郷は、温浴施設、地元産の食材を主に使用したレストラン、房総の地ではぐくまれた農水産物や加工品をお求めいただける市場、ドッグランやバーベキューエリアも併設された施設です。また、町の防災拠点としての機能を担っており、周辺地域が停電した際も地元産天然ガスを使って発電するコージェネレーション設備と、埋設された自営線を活用して、いち早い電気の復旧が可能です。CHIBA むつざわエナジーは道の駅へ電気を供給すると共に、エネルギー設備の運営管理を担っています。

9/9の台風15号が来襲した際には、防災拠点としての機能を発揮し、停電開始から6時間後に電気が復旧しました。さらに9/10、11には温浴施設のシャワーを無料開放し、約1,000名の方に利用いただきました。

これからもエネルギーの地産地消および地域への貢献に努めて参りますので、どうぞよろしくお祈りします！

CHIBA むつざわエナジ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りとなります。お気軽にお問い合わせください。）



CHIBA むつざわエナジー
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！

むつざわエナジー 検索 (フリーダイヤル) 0800-800-5084

先進予防型まちづくりシンポジウムを開催します

参加無料
申込制

～暮らしているだけで健康・活動的になる住空間・コミュニティの創出に向けて～

町が掲げる「先進予防」は、健康を意識せずとも「暮らしているだけで健康になる」ことをめざしハード・ソフトの両面から進めています。ハード面では、『むつざわスマートウェルネスタウン』『Kitみずさわ(合宿施設)』の2拠点がオープンし、ソフト面では、健康プログラムに加え「楽しみながら健康に！」をテーマにコミュニティ支援型のプログラムを実施しています。

今後は、「成果の見える化」や「成果の地域への循環」に取り組み、さらに『SDGs』と連動させて、睦沢モデル(先進予防型まちづくり)を全国・世界に発信していくことをめざします。今回のシンポジウムは、専門家をお迎えし、これまでの取組みを振り返りながら今後の取組みのヒントを得ていきます。



日 時：11月24日(日) 14:00~16:00 (開場13:30)
場 所：睦沢ゆうあい館 定員：400名(予約制・先着順)
講演者：近藤克則教授(千葉大学予防医学センター)、長嶺由衣子特任助教(東京医科歯科大学)
パネラー：丹莖倫氏(株)R.project代表取締役、遠藤裕美子氏(魅力発信★むつざわ未来ラボ)他
主 催：睦沢町 一般財団法人 自治総合センター
後 援：総務省
共 催：千葉大学予防医学センター 一般社団法人 日本老年学的評価研究機構(JAGES)
参加費：無料 申込締切：11月20日(水)

問い合わせ 役場まちづくり課 政策班 ☎(44)2501

Vol.30

シリーズ 睦沢教育

School Life Press
睦沢町教育委員会

携帯電話やスマートフォン(スマホ)に 潜む問題と危険性 (その2)

広報むつざわ8月号に続き、今号は7月に行った「むつざわスマホアンケート」の結果について報告します。調査目的は、町の子どものたちの日常生活での、インターネットやスマホの利用実態を明らかにすること。また、今後の利用に当たっての指導すべき内容を明らかにすることなど保護者への啓発活動を行うためです。調査対象は、小学校1年生から中学3年生の全児童・生徒(436人) ※回収率94・5%。こども園園児の保護者(169人) ※回収率92・9%、小中学校児童生徒の保護者(436人) ※回収率87・4%でした。

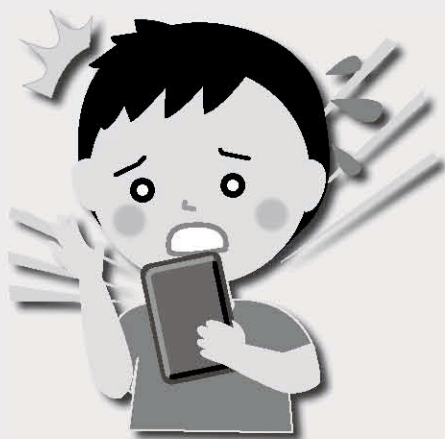
アンケート結果の概要ですが、小学生のスマホ保有率は、学年差があるものの、学年進行にともない保有率が上昇し、小学校高学年で2割程度です。インターネットの利用率は、小学校低学年で4割、高学年で7割強です。中学生のスマホ保有率は、6割強であり、インターネットも8割強が利用しています。こども園保護者対象に実施した調査で明らかになったことは、7割以上の保護者が、園児

にスマホを貸与していたことです。小中学生の保護者対象の調査では、高学年になるにつれて、家族でスマホ利用の約束規定をしたり、フィルタリングを設定したりする家庭が増えていることがわかりました。

児童生徒対象の結果では、1日の通信機器の利用時間が高学年になるにつれ増加し、中学生では、1日5時間を超える生徒が1割程度いました。また、ネット依存の調査では、高学年ほど増加し、中学生では、半数以上がネット依存であると回答しています。通信機器などの機能を利用する調査では、ユーチューブやオンラインゲームの利用が高く、中学2、3年生では、写真や動画を投稿する生徒も見られ、小学生からネットで知り合った人とのやりとりや、中学生では実際に会っていると回答した生徒もいました。ここで注目したいことは、2点あります。1点目は、こども園保護者の7割が、スマホを子どもに貸与していること。2点目は、スマホへ依存する児童生徒が多いことです。

これからの時代は、第4次産業

革命と言われるように、技術革新が一層進展する時代です。小学校からプログラミング教育が導入されますが、ICT機器を積極的に活用できる力は備えさせたい。しかし、ネットやスマホの過度の使用により日常生活が乱れ、健康や勉強に支障をきたす子どもが増え、医学的にも社会的にも重大な問題であると提起する方も増えていきます。乳幼児期からスマホを与えることやスマホ依存が脳に与える影響についての研究も進んできました。今回の睦沢の子どもや保護者への実態調査を調査で終わらせないようしなければならぬと思います。(引き続きこの問題を取り上げます。)



女性の健康ヨガ教室に参加しませんか？

出産や産後の肩こり、腰痛、むくみなどの解消に効果的なヨガ教室を開催します。妊婦さん同士の交流や先輩ママと情報交換もできます。ぜひ参加してください。(妊婦・産婦の方以外も参加可能です。)

📅 11月29日(金) 9:30～12:00

妊婦・産婦以外の方は午前10時からです。

📍 町農村環境改善センター

対象 妊婦、産婦(産後1年以内の方)、その他希望される女性

持ち物 飲み物 タオル 動きやすい服装 母子手帳(妊婦・産婦)
健康手帳(お持ちでない方は、当日発行します)

📞 問い合わせ 役場健康保険課 健康保険班 ☎(44)2506



11月は「児童虐待防止推進月間」です

児童虐待の発生防止、早期発見には子育てに関わる全ての方が子どもの危険なサインを発見し、安全につなげていくことが重要です。

◎子どものこんなサインを見落としていませんか？

- ・不自然な傷や打撲のあとがある
 - ・衣類やからだがいつも汚れている
 - ・表情が乏しい、活気がない
 - ・夜遅くまで一人で家の外にいる など
- 虐待を受けたと思われる子どもを見つけたときや、ご自身が出産や子育てに悩んだときは、お電話ください。

📞 児童相談所全国共通ダイヤル

☎189(イチハヤク)

1歳6か月児・3歳児健診・2歳児歯科健診

1歳6か月児、2歳児、3歳児を対象とした健診を次の日程で行います。対象の方には健診日のおおむね3週間前までに問診票を郵送いたします。

お子さんの健康状態のわかる方がお連れになり、受診してください。対象となる健診日に受診できない方は、必ずご連絡ください。

健診日 11月27日(水)

受付時間 3歳児健診 …12:45～13:00

1歳6か月児健診 …13:00～13:15

2歳児歯科健診 …13:45～14:00

📍 町農村環境改善センター

健診内容 身体計測、尿検査(3歳児のみ)、内科診察(3歳児、1歳6か月児のみ)、歯科診察、フッ化物塗布(希望者)、歯科指導、保健指導、栄養指導、育児相談

持ち物 母子健康手帳、問診票、歯ブラシ、タオル、尿(3歳児のみ)

📞 問い合わせ 役場健康保険課 健康保険班 ☎(44)2506

睦沢の子育て支援

役場1階
健康保険課

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



わくわく広場

11月12日(火)

10:00～11:00

・10.11月生まれの誕生会

・おやつを作ろう(要申込み)

◆こども園
☎(44)0050



園庭開放

11月5日(火)

9:50～11:30

11月19日(火)・26日(火)

9:50～11:30

◆こども園



子育て交流広場スクスク

11月1日・8日・15日・22日・29日

(毎週金曜) ◆町中央公民館

10:00～14:00

おはなしの広場

11月5日(火)

11:00～11:30

◆こども園



睦沢小学校と花園小学校稲刈り体験

9/3

睦沢小学校全校児童と花園小学校5年生児童の皆さんで稲刈りを行いました。この稲刈りは、今年の4月23日に睦沢小学校全校児童と花園小学校5年生児童の皆さんで植えたものの刈り取りです。

待望の稲刈りは、絶好の稲刈り日和に恵まれての実施となりました。当日は、山田会(上之郷)や実習田を提供していただきました中村祐和さん(下之郷)、PTAの方等たくさんのボランティアの皆さんにご協力していただきました。

山田会の小高さんから稲の刈り方や束ね方、鎌の危険性を教わり、さっそく稲刈りに取り掛かりました。子どもたちは、1株ずつ真剣に鎌で刈り取っては4株を交差させて束ね、懸命に運んでいました。

最後に、子どもたちから協力してくださった方々へお礼の言葉が送られ、子どもたちとご協力くださった方々でコンバインを前に記念撮影を行い、参加した皆さん全員が楽しい収穫となったようです。



むつざわふるさと応援隊 活動REPORT

こんにちは。

魅力発信★むつざわ未来ラボです。

新しく誕生した「道の駅むつざわ つどいの郷」には皆さん行かれましたか？

道の駅を中心として町が整備している「むつざわスマートウェルネスタウン」には、住宅も併設されております。

先日、現地見学会が行われ、私たちむつざわ未来ラボのメンバーも、見学会のお手伝いをしました。当日はお天気に恵まれ、見学会は大盛況。家族連れの方や、隣のむつざわ温泉が気に入ったというシニアの方など、たくさんの方にお越しいただき、私たちも移住定住のサポーターとして、むつざわ交流会のご案内や、ガイドブックを配布しました。

私たちの活動のきっかけとなった「むつざわマップ」も道の駅で配布中。多くの方が持ちかえってくださるようで、すぐになくなってしまおうのですが、見かけたらぜひ、手に取ってください。

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。

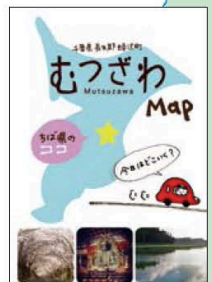
問い合わせ 役場まちづくり課 政策班 ☎(44)2501



LINE公式
アカウント



メール
マガジン



むつざわの「まちぐるみ子育て」を 考えるワークショップを開催します！

町では、第2期総合戦略及び第2期子ども・子育て支援事業計画の策定を進めています。

睦沢町をもっと子育てしやすいまちにしていく、子どもを育てたいと思えるまちにしていく、

そのためには、どんなことが必要でしょうか。

いま睦沢で子育てをされている皆さん、これから睦沢で子育てをしたいと考えている皆さんの、

生のご意見をお聞かせください。

お子さん連れ
大歓迎！

12月15日(日) 13時～15時

主催 睦沢町

会場 道の駅むつざわ つどいのハコ (集會施設)

詳しくは、「広報むつざわ」来月号に掲載します！

問い合わせ先：役場 まちづくり課 政策班 ☎(44)2501

上市場にある今堰で環境保全を目的として、12年ぶりに「堰もみ」が行われました。

「堰もみ」とは堰中を歩きまわり、排水できるよう堰の底に溜まった泥と水を混ぜることを指します。堰の水を全部抜いた後は、生息している生き物の調査を行い、名前や生態について学芸員が教えてくれ、参加した子どもたちも興味津々で地元の堰に住む生物を観察していました。



第13回むつざわ観光まつり
～M-1ぐらんぷり～開催

9/28

町観光協会主催の第13回観光まつりが町中央公民館協駐車場にて開催されました。バンド演奏やよさこい踊りなどの出し物が披露され大いに盛り上がりました。そして、今年で5回目を迎えた食のコンテスト（M-1ぐらんぷり）では大網白里市の「渡辺商店」が陸沢焼（陸沢の食材を使用したお好み焼き）で優勝の栄冠をつかみました。



編集後記

暑さも一段落して過ごしやすい季節がやってきました。秋といえば、「読書の秋」「食欲の秋」「スポーツの秋」様々なことに挑戦しやすい季節ですね。寒い冬が来る前にできることはたくさんやっておきたいです。仕事も頑張りながら、自分の時間を大切に、計画を立てて楽しみながらどの秋も堪能したいです。ちなみに私は読書が好きで本をよく買うのですが、先買いすぎていまだに読んでいない本が10冊以上たまってしまっています。(K.T)

農業委員永年勤続表彰受賞

3期9年以上委員を務めた方に贈られる「永年勤続表彰」を前農業委員である粒良忠勝氏（北山田）と瀬戸秀夫氏（下之郷）が受賞されました。お二人は長きにわたり活動にご尽力された功績により、一般社団法人千葉県農業会議から表彰されました。



町体育協会主催「総合スポーツ大会野球競技」開催

町体育協会では総合スポーツ大会として大会や体験会を実施しています。町野球連盟は、5月に春の大会と9月に秋の大会を町総合運動公園の野球場で実施しています。現在は、野球人口の減少とともにチーム数も減り、4チームで草野球を楽しんでいます。各チーム選手不足のため、ほかのチームから選手を借りて試合をすることもあります。各チーム野球部員を常に募集していますので、野球に興味のある方や昔やっていた方はぜひ、見学にお越しください。

問い合わせ 陸沢ふれあいスポーツクラブ ☎(44)5211



左：ダイナマイツ 右：スタッガーズ 左：町役場 右：ヤングース



試合の様様



12 2019 月分

くらしのカレンダー

※注意 このカレンダーは12月分の予定です

日	月	火	水	木	金	土
1	2 もえるゴミ ●固定資産税第4期納期限 ●国民健康保険第5期納期限	3	4 もえるゴミ ●行政・人権相談	5 2コース 粗大ゴミ ●心の電話相談	6 もえるゴミ	7 ●特別展ギャラリー トーク(資) 13:30~
8	9 もえるゴミ	10 1コース もえないゴミ ●心の電話相談	11 もえるゴミ	12 2コース 資源ゴミ ●みんなで健康ウォーク 福祉交流センター 9:30集合 ●乳幼児健康相談(改セ) 14:00~15:00	13 もえるゴミ ●法律相談	14 ●ふくしまルシェ
15	16 もえるゴミ ●心の電話相談	17 1コース 資源ゴミ	18 もえるゴミ	19 2コース もえないゴミ	20 もえるゴミ	21
22 ●日曜開庁日(一部窓口) ●心の電話相談	23 もえるゴミ	24 1コース 粗大ゴミ ●健康栄養相談(改セ) 10:00~11:30	25 もえるゴミ	26	27 もえるゴミ ●心の電話相談	28 2コース 粗大ゴミ 1月2日の 振替収集日
29	30 もえるゴミ	31	 福祉のみ、子育てのみなど、表示を切り替えてお使いいただけます。 陸沢町&周辺 イベントカレンダーはこちら 掲載イベントの予定は変更になる場合があります。詳細は記載の主催者へお問い合わせください。			

- 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
- 陸沢診療所/(44)2236 ●公立長生病院/(34)2121 ●陸沢町役場/(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 (改セ)農村環境改善センター (こ)こども園



洋風うどん

材料 (4人分)

作り方

調理時間 20分

- ゆでうどん…………… 4玉
- ベーコン…………… 2枚
- 玉ねぎ…………… 1/2個
- しめじ…………… 1パック
- ブロッコリー…………… 1/2株
- 牛乳…………… 350ml
- ピザ用チーズ…………… 40g
- バター…………… 10g
- コンソメ…………… 小さじ1
- 塩…………… 少々
- こしょう…………… 少々



- ①ベーコンは1cm幅に、玉ねぎは薄切りにする。しめじは石づきを切りほぐす。ブロッコリーは小房に分ける
 - ②フライパンにバターを溶かし、①を炒める
 - ③牛乳、うどん、顆粒コンソメを加え、混ぜながら汁気がなくなるまで煮る。
 - ④ピザ用チーズを加えて火を止め、うどんに絡ませながら余熱で溶かす。塩、こしょうで味をととのえる。
- ※冷凍うどんの場合は、1玉につき電子レンジ600ワットで1分程かけて半解凍してから使う。

1人分栄養量 ●エネルギー 369kcal ●たんぱく質 13.4g ●脂質 12.9g ●カルシウム 191mg ●食塩相当量 1.5g 日本食生活協会レシピより

皆さんが作った

陸沢町の魅力を伝える動画募集!

むつざわプロモーションプロジェクトが制作した陸沢町のPR動画、ご覧いただきましたか? 陸沢の魅力はほかにもいっぱいあって伝えきれません。そこで、陸沢町の魅力を伝えたい! という想いで動画を制作した方からの動画を募集いたします! 「むつざわガイド」に掲載しませんか? 陸沢町の魅力を伝える内容の動画(3分以内)であればOK! 動画のURLを添えて pr@6238.jp まで。担当: まちづくり課 44-2501

※内容を確認の上、公開させていただく場合はMPEGファイルを提出いただきます。 ※多少編集させていただく場合がございます。あらかじめご了承くださいませ。

むつざわガイド

