

今も未来も「いろんな笑顔であふれるまち」むつざわ

広報むつざわ

No.645

1月

January 2022



11/20(土)
青少年
秋のデイ
キャンプ

町青少年相談員
連絡協議会主催

友情が深まり、
たくさん笑顔があふれた体験活動

子どもたちの豊かな人間性を育むために



新年の町長のあいさつ

町職員の給与状況を公表します／防災アプリ運用開始のお知らせ

確定申告のご案内／20歳になったら国民年金／肺炎球菌予防接種を受けましょう

...and more

交通安全宣言の町
非核平和宣言の町

毎月25日は防災の日です



アプリ「マチイロ」

マチイロ
まちを好きになるアプリ

迎春

～田舎だけど先進地の
まちづくりをめざして～

新年あけましておめでとうございま
す。

皆様には、希望に満ちた輝かしい新
春をお迎えのことと、心からお慶びを
申し上げます。

昨年は、町政をお預かりしてから2
年目の年でありましたが、振り返って
みますと一昨年に続き、新型コロナウイルス
感染拡大防止の対応に追われ
た一年でありました。

本町におけるコロナ禍の影響は、各
種団体によるイベントの中止、飲食業
では営業時間短縮や休業、建設業及び
工業では資材の高騰や不足、農業では
外食産業による消費の低迷等による米
価の下落など深刻なダメージを受けま
した。

さらに、昨年末には新たな変異株で
あるオミクロン株の感染者が世界各地
域で発見され、その後日本でも感染者
が発生し、3回目のワクチン接種も含
めた素早い適切な対応が求められてい
ます。

昨年6月27日から行った65歳以上の
方々を対象とした集団接種で、本町は
ワクチン接種をいち早く実施すること
ができました。これも睦沢診療所の鹿
間院長をはじめ関係機関、医療従事者、

中学生ボランティアの方々のご協力に
よるものであり、この場をお借りし改
めて御礼を申し上げます。

今後、一日も早く皆様が安心して
生活できますよう、3回目の予防接種
に向け職員と一丸となり全庁体制で対
応してまいりますので、町民の皆様
は引き続きご理解ご協力をお願い申し
上げます。

さて、これからの取組みとしては、
昨年4月に策定した「第2期 睦沢町
まち・ひと・しごと創生総合戦略」が
2年目を迎え、基本目標である健康、
子育て・教育、しごと、くらしの各分
野での施策を推進してまいります。

1点目は人口減少対策です。令和2
年の国勢調査確定値では本町の人口は
6,760人で、5年前の数値と比較
し462人の減少となりました。総合
戦略では2025(令和7)年の人口
推計を6,514人と見据えており、
生き活きとした睦沢町にするためには、
若者世代が活躍できる場が不可欠と考
え、本年から町有地を含めた土地の有
効利用を進め憩いと雇用の場を創出す
るため、町内各地域のもつポテンシヤ
ルを充分に活かせるよう、いくつかの
ゾーニングに分けた土地利用計画を進



睦沢町長
田中 憲一

めてまいりたいと考えております。

2点目は農業のスマート化への取組
みを行います。専業農家だけでなく新
たに農業を始めようとする方が、兼業
で取組みやすい施策の検討を行います。

3点目は交流人口・関係人口の創出
を引き続き推進し、皆様がここに住ん
で良かった、睦沢町に来て良かったと
思っていただけるよう、町民の満足度
向上を第一に、「田舎だけど先進地」
と感じていただけるまちづくりに取り
組んでまいりたいと考えております。

私は町長就任の際、ある方から「役
場は住民の役に立つ場所だから役場と
言うんだ」と言われたことがあり、そ
れこそが役場の意義であると思ってお
ります。今後も常に役場が皆様の役に
立つ場所であるよう、職員と力を合わ
せ取り組んでまいりますので、皆様の
ご理解とご協力を賜りますようお願い
申し上げます。

結びに、現在のコロナ禍が改善され、
本年が皆様にとって素晴らしい年とな
りますよう、心よりお祈り申し上げ年
頭のご挨拶といたします。



「第39回明るい社会づくりポスター コンクール」の受賞者を紹介します

同コンクールは小・中
学生を対象とした県内
161校から3,966点の応募があり、特に優秀な成績
を収めた2名をご紹介します。

入賞おめでとうございます。



江澤 賢太 睦沢小学校1年



今井 晴捺 睦沢中学校3年

〔千葉日報社社長賞〕

睦沢町職員の給与状況を公表します

地方公務員の給与は、「地方公務員法」により一般家庭の生計費、国や他の地方公共団体の職員の給与、民間企業従業員の給与、その他の事情を考慮して決めることになっています。令和3年度の町職員・特別職の給与状況をお知らせします。詳細については、年度末に町ホームページに掲載します。

職員給与費の状況（令和2年度普通会計決算）

職員数	A	94人
給与費	給料	292,427千円
	職員手当	34,854千円
	期末・勤勉手当	114,331千円
1人当	計	B 441,612千円
1人当たりの給与費	B/A	4,698千円

特別職の報酬等

区分	報酬等
町 長	788,000円
副 町 長	639,000円
教 育 長	577,000円
議 長	284,000円
副 議 長	237,000円
議 員	213,000円

職員の平均給与月額

（令和3年4月1日）

職 種		平均年齢	平均給料月額	平均給与月額
一般行政職員	睦沢町	40.7歳	301,948円	345,534円
	千葉県	40.4歳	305,251円	409,890円
技能労務職員	睦沢町	45.5歳	227,650円	244,735円
	千葉県	53.3歳	304,686円	363,931円

一般行政職の級別職員数

（令和3年4月1日）

区 分	標準的な職務内容	職員数	構成比	参 考（構成比）	
				1 年前	5 年前
7 級	課長・主幹	10人	15.2%	14.7%	16.4%
6 級	副 課 長	5人	7.6%	8.8%	9.8%
5 級	主 査	8人	12.1%	11.8%	11.5%
4 級	主 査 補	11人	16.7%	16.2%	16.4%
3 級	副 主 査	6人	9.1%	5.9%	18.0%
2 級	主 事	20人	30.3%	30.9%	13.1%
1 級	主 事 補	6人	9.1%	11.8%	14.8%

年次休暇 令和2年度の取得状況

平均取得日数 8.9日
消化率 24.6%

育児休暇 男性 0人
女性 3人

職員の分限および懲戒処分状況

（1）職員の懲戒処分の状況（令和2年度）

休職 4人 降任、免職、降給、戒告、減給、停職による処分はありません。

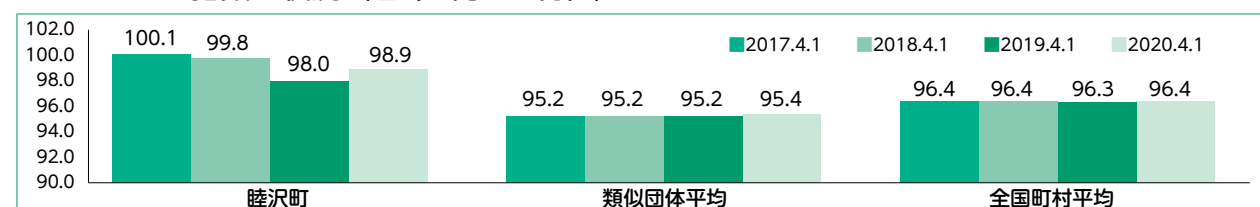
職員の任免および職員数に関する状況

（1）採用・退職者数（令和3年度）

採用者 2人、退職者 5人

このほか、任期付職員および再任用職員を採用しています。

ラスパイレス指数の状況（各年4月1日現在）



※ラスパイレス指数とは、全地方公共団体の一般行政職の給料月額を同一の基準で比較するため、国の職員数（構成）を用いて、学歴や経験年数の差による影響を補正し、国の行政職俸給表（一）適用職員の俸給月額を100として計算した指数。

開始しました!



防災情報 全国避難所ガイド

無料で使える防災アプリ



QRコードよりダウンロードをお願いします



iPhone用QRコード



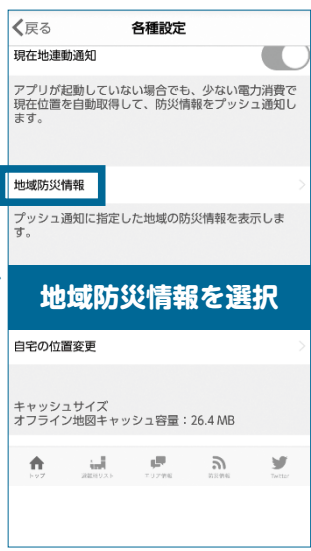
Android用QRコード

■防災アプリの利用料は無料ですが、アプリのダウンロードやご利用時にかかる通信料は皆さま個人のご負担となります。あらかじめご了承ください。

◆ 地域防災情報のエリア設定をお願いします



右上の設定を選択



地域防災情報を選択

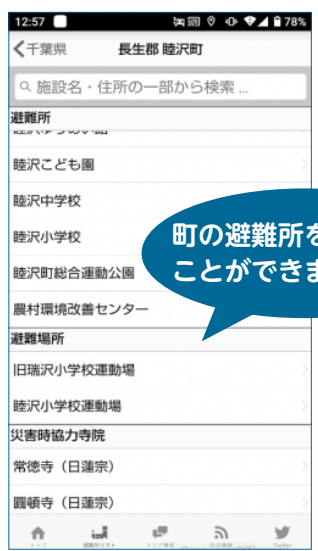


右上+ボタンを選択



お住まいの地域選択

◆ 町の避難所の検索ができます



町の避難所を検索することができます



地図上で避難所を表示します



問い合わせ 役場総務課 庶務秘書班 ☎(44)2500

睦沢町防災アプリの運用を

町では災害時の各種情報をはじめとする情報伝達の更なる強化を図るため、防災アプリの運用を開始しました。
本システムは防災情報をはじめ、防災行政無線の放送をスマートフォンよりプッシュ通知でお届けします。

◆ 防災無線と同時配信



防災情報



全国避難所ガイド

無料で使える防災アプリ



全国の避難場所・避難所を検索

アプリ起動と同時に、現在地から近い避難場所・避難所を検索します。
検索した避難所や地図は、オフライン時でも表示されます。

防災情報をプッシュ通知

現在地の避難勧告や避難指示情報、地震情報・津波情報・国民保護情報などをプッシュ通知でお知らせします。

安否登録・安否確認

現在地や避難所から、Google/パーソファイnderに安否登録ができます。
災害用伝言板(web171)やJ-anpi安否情報まとめて検索から、安否確認ができます。

避難コンパス・ARカメラ

避難所までの距離と矢印を表示して、避難行動を支援します。

ハザードマップ・活断層表示

Twitter表示・多言語対応

防災行政無線を受信

文章と音声の両方で
確認できます

外出先で防災情報を
受信できます

ARカメラ機能で避難所
まで案内します

※表示例

<戻る 〇月〇日(朝) 定時放送内容
〇月〇日(朝) 定時放送内容
〇〇年〇月〇日 〇時〇〇分

音声ファイル

通知時刻●年●月●日
■■■防災行政無線情報■■■
【放送内容】
●年●月●日 ●:●●
こちらは睦沢町役場です。
〇〇課から〇〇について……

※表示例

防災情報をプッシュ通知

防災情報

防災情報について

避難所ガイド
睦沢町：避難勧告
〇〇年〇月〇日
〇時〇分

避難勧告・指示情報

睦沢町：避難勧告
〇〇年〇月〇日
〇時〇分

お知らせ
台風〇〇号に伴う
注意喚起について

※表示例

< 長生郡 睦沢町 旧瑞沢小学校 NaviCon

Google

ここへの道順

安否情報登録

町からの災害情報をはじめ各種情報が適切に
受信できるため、活用をお願いします。

令和3年分

確定申告 についてのお知らせ

問い合わせ 茂原税務署 ☎(22)2166

申告書の作成・送信は
国税庁ホームページ から



確定申告 検索

確定申告書等作成コーナーなら簡単に確定申告ができます！

さらに、令和3年分からはICカードリーダーがなくてもe-Tax申告ができます！

※ご利用には、マイナンバーカードの読み取りに対応したスマートフォンおよび「マイナポータル」アプリのインストールが必要です。



①「マイナンバーカード方式（2次元バーコード）」を選択！



②画面上に2次元バーコードを表示



③スマホで「マイナポータル」アプリを起動し、画面に表示された2次元バーコードおよびマイナンバーカードを読み取る



④ログイン後、確定申告書等作成コーナーで作成・送信



所得税および復興特別所得税・贈与税・個人消費税の 申告書作成会場の開設期間

開設期間	会場	時間
2月1日（火）～3月15日（火） ※土、日および祝日を除きます。	茂原税務署 2階会議室	【受付】8：30～16：00 （提出は17：00まで） 【相談】9：00～17：00

- 確定申告書作成のために来署される場合は、上記期間または次頁無料申告相談期間にお越しください。なお、会場が混雑している場合には、受付を早めに締め切ることがありますので、お早めにお越しください。
- 確定申告に必要な書類およびマイナンバーに係る本人確認書類(マイナンバーカードなど)の原本または写しをご持参ください。
- ご来場の際は、マスクを着用のうえ、入口などでアルコール消毒液による手指の消毒にご協力いただき、できる限り少人数でお越しください。

令和3年分確定申告書の提出期限および納付期限

申告の種類	提出期限	納付期限	振替納付日※
所得税および 復興特別所得税	3月15日（火）	3月15日（火）	4月21日（木）
贈 与 税	3月15日（火）	3月15日（火）	
個人事業者の消費税 および地方消費税	3月31日（木）	3月31日（木）	4月26日（火）

※ 預貯金口座からの振替納税を利用されている方は、「振替納付日」欄の日に口座振替となります。

税理士による無料申告相談～申告書を作成して提出できます～ 前頁申告書作成会場のほか、以下の日程で相談会を実施しますので、ぜひご利用ください。

期 間	会 場	相談時間
2月 8日（火）	勝 浦 市 役 所 庁 舎	9：00～16：00 【受付は15：00まで】
2月 9日（水）	い す み 市 役 所 岬 庁 舎（※）	
2月10日（木）	大 多 喜 町 中 央 公 民 館	
2月14日（月）	い す み 市 役 所 大 原 庁 舎	
2月 7日（月） ～2月15日（火） ※土、日および祝日を除きます。	茂 原 税 務 署 2 階 会 議 室	※岬庁舎は 10：00～16：00 【受付は15：00まで】

- 譲渡所得（土地、建物および株式などの譲渡）のある方や所得金額が高額な方、相談内容が複雑な方（住宅ローン控除適用1年目を含む）は、ご遠慮ください。
- 混雑状況などにより、受付を早めに終了する場合がありますのでご了承ください。
- 確定申告に必要な書類、計算用具、筆記用具およびマイナンバーに係る本人確認書類（マイナンバーカードなど）の写しなどをご持参ください。
- 医療費控除を受ける場合は、事前にご自宅で明細書を作成して、ご持参ください。

医療費控除を受けるための手続きがわかりました！

平成29年分の確定申告から、領収書の提出の代わりに『医療費控除の明細書』の添付が必要となりました。（領収書の提出は不要となりました。）

※ 1 医療費の領収書は自宅で5年間保存する必要があります。

（税務署から求められたときは、提示または提出しなければなりません。）

※ 2 医療保険者から交付を受けた医療費通知を添付すると、明細の記入を省略できます。

（医療費通知は、健康保険組合などが発行する「医療費のお知らせ」などです。）

（注）平成29年分から令和元年分までの確定申告については、医療費の領収書の添付または提示によることもできます。



申告書にはマイナンバーの記載が必要です！

確定申告を税務署へ提出する際は、`毎回、マイナンバーの記載と本人確認書類（番号確認書類および身元確認書類）の提示または写しの添付が必要です

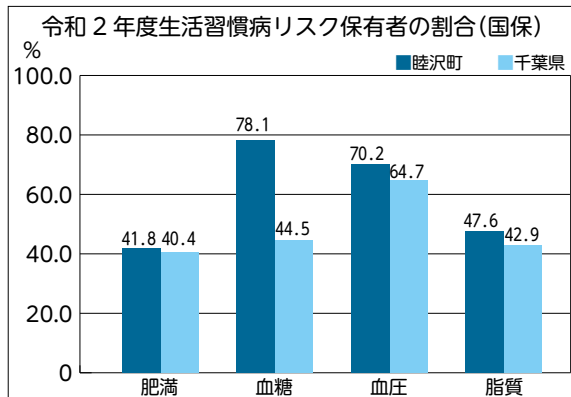


健康こ・ら・む

今月のテーマ

特定健康診査の個別健診は3月31日までです

保健師：田中 葉子



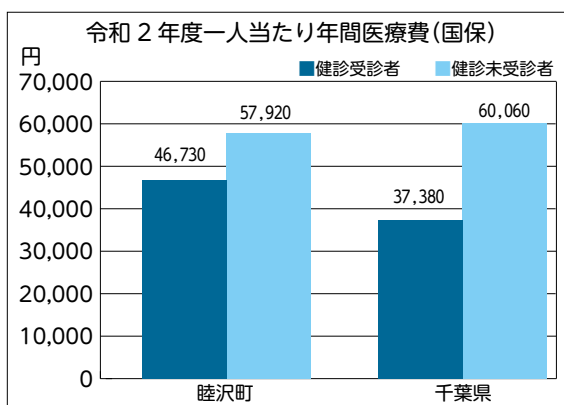
グラフ1 (資料：KDBシステム)

新年を迎え「今年も健康で元気に毎日を過ごそう!」など、決意を新たにされている方もいるかと思えます。毎日を健康に過ごすためには、まずは健診で自分の体のチェックをしておくことが重要です。

自覚症状がほとんどない、高血圧症や糖尿病、高脂血症など生活習慣病は近年増えています。町の生活習慣病リスク保有者の状況はグラフ1のとおりです。千葉県と比較しても高くなっています。

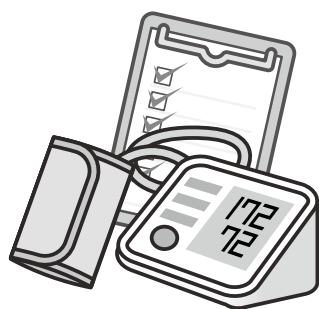
特に糖尿病の指標となる血糖値が高い人の割合では、78・1%を占め、県と比較してもかなり高くなっています。

町国民健康保険加入者の方には、6月に実施した集団健診の他、個別医療機関において自己負担2,000円で受診ができます。



グラフ2 (資料：KDBシステム)

また、健診を受診した方と未受診の方の年間医療費は、グラフ2のとおり年間一人当たり健診未受診者では受診者に比べ11,190円も高くなっています。



個別健診の実施期間は、3月31日までです。まだ受診されていない方は受診しましょう。

対象：40歳から74歳の国民健康保険加入者

回数：年1回(4月から3月)

自己負担：2,000円

医療機関：睦沢診療所

※その他の医療機関は12月末で終了しているため、受診できません。ご注意ください。

若者健康診査(20歳~39歳の住民)、特定健康診査(40歳~74歳の国民健康保険加入者)後期高齢者健康診査(主に75歳以上)の対象の方で受診を希望される方は役場健康保険課へご連絡ください。

日曜・休日当番医

月 日	医療機関名						
	内科系		外科系		一宮地区		
1月 1日	鶴澤医院	34-2008	塩田記念病院	35-0099	一宮町	藤島クリニック	47-3056
1月 2日	穴倉病院	24-2171	穴倉病院	24-2171	長生村	もといハッピークリニック	36-3537
1月 3日	君塚病院	25-1811	きたじまクリニック	26-7050	長生村	あまが台ファミリークリニック	36-7011
1月 9日	清水三郎医院	25-0776	三枝医院	25-2203	長生村	津谷クリニック	32-5645
1月10日	公立長生病院	34-2121	須田外科・歯科医院 (※歯科は対応していません)	23-7748	一宮町	よねもと整形外科	40-1065
1月16日	穴倉病院	24-2171	穴倉病院	24-2171	一宮町	長島医院	42-8800
1月23日	渡辺医院	27-7733	公立長生病院	34-2121	一宮町	いちのみやクリニック	42-1616
1月30日	穴倉病院	24-2171	穴倉病院	24-2171	一宮町	K・Iクリニック	42-7575

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

夜間急病診療所テレフォン案内／☎(24) 1011／19:00～翌6:00

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



新成人の
皆さんへ

20歳になったら国民年金

国民年金は、年をとったとき、病気や事故で障害が残ったとき、家族の働き手が亡くなったときに、働いている世代みんなで支えようという考えで作られた仕組みです。

国民年金は20歳以上60歳未満の方は加入することが義務付けられており、20歳になると日本年金機構から国民年金加入のお知らせが届きます。

国民年金のポイント

◆将来の大きな支えになります

国民年金は20歳から60歳までの方が加入し、保険料を納める制度です。国が責任をもって運営するため、安定していますし、年金の給付は生涯にわたり保証されます。

◆老後のためだけのものではありません

国民年金には老齢年金のほか、障害年金や遺族年金もあります。
障害年金は、病気や事故で障害が残った時に受け取れます。また、遺族年金は加入者が死亡した場合、その加入者により生計を維持されていた遺族（子のある配偶者や子）が受け取れます。

国民年金の保険料

国民年金第1号被保険者の1か月当たりの保険料は16,610円です（令和3年度）。

学生であるなど、収入が少ないために保険料の納付ができない場合は、申請により保険料の納付が猶予される制度があります。

学生納付特例制度

学生の方は、ご本人の前年所得が一定以下の場合、申請により保険料の納付が猶予される制度です。
申請の際には、在籍期間の確認できる学生証または在学証明証が必要となります。

納付猶予制度

学生でない50歳未満の方で、ご本人および配偶者の所得が一定額以下の場合、申請により保険料の納付が猶予される制度です。

問い合わせ ねんきんダイヤル ☎0570(05)1165

高齢者の

肺炎球菌予防接種を受けましょう

対象者 ※過去に町の助成を受けた事がない65歳以上の方

①定期接種〔65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳の方〕

今年度対象の方には、4月に予診票を郵送しています。

②任意接種〔①を除く、65歳以上の方〕

任意接種を希望される方は、役場健康保険課までお問い合わせください。対象の方には、予診票を郵送します。

※過去に自費で肺炎球菌予防接種を受けた方は、接種してから5年経過している必要があります。

助成額 3,000円を上限に助成
(1人1回限り)

※自己負担分は、医療機関にご確認ください。

申し込み・問い合わせ

役場健康保険課 健康推進班 ☎(44)2506

新型コロナウイルス感染症に係る

傷病手当金の適用期間を延長します

傷病手当金は、町国民健康保険および後期高齢者医療の被保険者のうち、給与などの支給を受けている方が、新型コロナウイルス感染症に感染し、または発熱などの症状などにより、感染が疑われ、療養のため会社などを休んで事業主から給与などが受けられない場合に支給します。

今般、新型コロナウイルス感染症の感染状況を踏まえて、12月31日までとしていた適用期間を3月31日まで延長します。

適用期間

令和2年1月1日～令和4年3月31日の間で療養のため労務に服することができない期間（入院が継続する場合は健康保険と同様、最長1年6月まで）

問い合わせ

役場健康保険課 保険班 ☎(44)2576

～会社から保険証を受け取ったときは～ 国民健康保険(国保)を脱退する届出を忘れずに！

就職などにより会社から保険証が交付されたら、必ず国保を脱退する届出が必要です。

会社の健康保険への加入によって、国保を自動的に脱退することにはなりません。

手続きしないままでは、会社の健康保険と国保の両方に加入している状態になりますので、健康保険料と国保税を二重に支払うことになります。

忘れずに届出を行いましょう。

【届出に必要なもの】

- ・会社の健康保険証（加入した方全員分）
- ・認め印
- ・国保の保険証（返還）
- ・マイナンバー通知カード
- ・顔写真付きの身分証明書

保険証の再発行について

保険証を紛失し再発行する方が増えています。

保険証には、大切な個人情報が記載されていますので、紛失しないようご注意ください。

万が一、紛失した場合は、お近くの警察署へ届け出をするとともに、保険証の再発行申請をしてください。

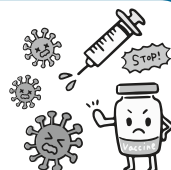
【申請に必要なもの】

- ・認め印
- ・マイナンバー通知カード
- ・顔写真付きの身分証明書

問い合わせ 役場健康保険課 保険班 ☎(44)2576

高齢者のインフルエンザ予防接種の助成を延長します！

町では、インフルエンザワクチン供給の遅延に対応するため、ワクチン接種を希望される方が、適切に接種できるよう、今年度に限り定期接種の助成期間を延長します。



助成期間：(変更前) 1月15日まで ⇒ (変更後) 1月31日まで

※いすみ医療センターについては、直接、医療機関へご相談ください。

川崎病院（大多喜町）については、令和3年12月31日で、接種は終了しています。

問い合わせ 役場健康保険課 健康推進班 ☎(44)2506

ワクチン接種を受けていない方へのご理解をお願いします

新型コロナウイルスのワクチン接種は強制ではありません。接種を希望しない方や体質や病気などさまざまな事情で接種を受けられない方もいます。接種を強制したり、いじめなど不当な差別をすることのないようご理解をお願いします。

差別やいじめなどで悩んでいたら、一人で悩まずにご相談ください。

○**全国共通人権ダイヤル**（みんなの人権110番）

☎0570(003)110（平日8:30～17:15）

○**心の電話相談**

専用ダイヤル ☎(44)0022

相談日・時間はくらしのカレンダーをご覧ください

○**千葉県労働相談センター** ※来所相談は要予約

☎043(223)2744

（平日9:00～20:00、17:00以降は電話のみ）※11歳以下は含まない。

新型コロナワクチン接種状況

12月15日現在の町新型コロナワクチン接種状況です。

	65歳以上 (2,843人)	12歳以上 64歳以下 (3,522人)	全体 (6,365人)
接1 回目	2,626人	3,054人	5,680人
接種率	92.4%	86.7%	89.2%
接2 回目	2,619人	3,017人	5,636人
接種率	92.1%	85.7%	88.5%

問い合わせ 役場健康保険課 健康推進班 ☎(44)2506

先進予防型まちづくりプロジェクト2021

おでかけ健康フェスタ

楽しくカラダを動かしてみませんか?お気軽にご参加ください!

2022年 **1 / 30 (日) 10:30~15:00**

会場 : 道の駅むつざわ つどいの郷 (防災広場・つどいのハコ)

※雨天延期
※詳細はチラシを
ご覧ください

スポーツゲーム
体験会

ものづくり
体験

地域サークル
による発表会

クイズラリー

※詳細は当日会場
ご確認ください

むつざわさん歩
抽選会

うめ丸くんも
あそびに
来るよ!

※本年度の「むつざわさん歩」の抽選会は今回限りとなります。令和4年4月1日からはポイントが0にリセットされますのでご注意ください。

問い合わせ 役場企画財政課 企画班 ☎(44) 2501

脳が目ざめる健康講座

～脳にいいこと始めましょう～

ポイント
たまります!

むつざわ
さん歩

延期となっていた講座の日程が決まりました!

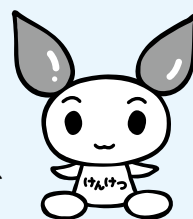
【日 程】 全回13:30～14:30	【内 容】
2月 2日(水) 講師: 古山健康運動指導士	記憶力・集中力アップに効果的な、コグニサイズ体験講座
2月18日(金) 講師: 包括職員	みんなでなろう地域見守り隊! 認知症サポーター養成講座

対象者 ▶ 町内在住の方 場 所 ▶ 睦沢ゆうあい館 参加費 ▶ 無 料

申し込み・問い合わせ ▶ 町地域包括支援センター(役場福祉課内) ☎(44)2531

※興味のある講座のみの参加も可能です。

『いつかしようを、今にしよう。』 ～はたちの献血キャンペーン～ (1月1日～2月28日)



「はたちの献血」キャンペーンは、冬の季節に体調を崩す方が多く、献血者が減少する傾向があることから、新たに成人式を迎える「はたち」の皆さんを中心に行っているものです。

広く皆さま献血に関する理解と協力を求めるとともに、特に成分献血、400mL献血の継続的な推進を図ることを目的に、毎年1月～2月に実施しています。

新たに成人式を迎える「はたち」の皆さんの献血へのご理解とご協力をよろしくお願いします。

問い合わせ ▶ 役場健康保険課 健康推進班 ☎(44)2506

相談

子どもなんでも相談窓口

妊娠・出産・子育てについての相談や情報提供を行います。

子育てに関する悩みなど、お気軽にご相談ください。

町子育て世代包括支援センター
(役場福祉課 子育て推進班)

☎(44)2578

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。

●各種相談、各種届出受理、防犯・交通安全講話

時 1月 5日(水) 10:00～11:30

1月18日(火) 10:00～11:30

1月27日(木) 10:00～11:30

町中央公民館

町茂原警察署 ☎(22)0110

今年も開催中

上市場すずかけ公園 イルミネーション!

場所:

上市場すずかけ公園イルミネーション
(農協睦沢支所隣)

期間: 1月15日(土) まで

時間: 16:30～23:00

内容: 今年は電飾や期間を増やして華やかに実施しています。ご来場の際は温かい服装でお越しください。



「110番は社会の安全を守る緊急電話です!」

県内で110番に電話をかけると、千葉市内に所在する県警本部通信指令室につながります。皆さんからの通報内容を聞きながら、同時に警察署やパトカーなどに無線で手配をしていますので、落ち着いてお話しください。

110番は、社会の安全を守るために緊急電話ですので、ご相談・お問い合わせは、

・千葉県警察本部相談サポートコーナー

☎043(227)9110 (短縮ダイヤル #9110)

(ご利用時間は、祝祭日を除く平日の8:30から17:15まで)

・茂原警察署 ☎(22)0110 ・上市場駐在所 ☎(44)0051

・瑞沢駐在所 ☎(43)1105 へお願いします。

冬の省エネルギー

こたつ布団と敷き布団を併用すると熱が逃げないよ!



関東電気保安協会
<https://www.kdh.or.jp/>

行政書士相談会

●相続全般の関すること

●遺言に関すること

●農地法関係手続に関すること

時 1月23日(日) 9:00～12:00

※新型コロナウイルス感染症の影響により、電話相談とさせていただきます。当日、都合が悪い場合は別の日でも電話でご相談をお受けします。

町千葉県行政書士会

無料相談担当 今関 雄一

☎(43)0202

お知らせ

「千葉県最低賃金」が時間額953円(28円引き上げ)になりました。

千葉県内の事業場で働くすべての労働者(パート・アルバイトなど含む)とその使用者に適用される「千葉県最低賃金」(地域別最低賃金)が改正されました。

町千葉県商工労働部 雇用労働課

☎043(223)2743

広告枠

幼児から社会人まで対象・外部受検募集のご案内

実施会場・久我塾 各検定募集定員・若干名 先着順受付

●算数・数学 思考力検定 2/20(日)

実施級 3～10級 ◆申込手続締切日 1/20(木)

●文部科学省後援 数学検定 3/5(土)

実施級 2～11級 ◆申込手続締切日 1/28(金)

※受検希望の方は下記までEメールでお問い合わせください。

Eメール kyuongroup9080@gmail.com

キューオングループ 久我塾 (睦沢町北山田252)

一信頼と巧みな技術をもってお応えします一



藤美建装

一般住宅塗装 / リフォーム工事

お客様のご希望に添えるように細かく丁寧な工事を心掛けています

TEL 0470-87-9939 FAX 0470-87-9959

■千葉県いすみ市岬町桑田1508-2

いすみ市 藤美建装 🔍検索

広告枠

今

月

の

俳

句



足湯して冠雪の富士目の当たり
靴下を厚めに変へて冬はじめ
初空に両手を合はせ出勤す
秋刀魚焼く孫七輪の煙の中

(小川 澄)

(葵 かける)

(中村真砂雄)

(河野 悦子)

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

☎1月21日(金)

受付：10:00～11:30

☞町農村環境改善センター

☞役場健康保険課 健康推進班

☎(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

1月の日程

5日(水)、14日(金)、※18日(火)、21日(金)、23日(日)、26日(水)

受付時間：10:00～12:00

13:00～15:00

※は夜間18:00～22:00

直通電話：☎(44)0022

●乳幼児健康相談

身体計測、栄養・育児相談、歯科相談

☎1月20日(木)

受付 14:00～15:00

☞町農村環境改善センター

☞役場福祉課 子育て推進班

☎(44)2578

●行政・人権相談

☎1月12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。

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止となる場合があります。

☞役場総務課 庶務秘書班

☎(44)2500

●法律相談

☎1月14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 庶務秘書班

☎(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。

☞役場産業建設課 産業振興班

(消費者ホットライン)

☎(44)2505

Population

人のうごき(睦沢町の人口)

●人口 6,885人 (+2)

男性 3,357人 (-2)

女性 3,528人 (+4)

●世帯数 2,806世帯 (+2)

()は前月比

令和3年11月30日現在

掲載については事前に掲載希望の確認を行っています。

●お誕生おめでとうございます

親の名	子の名	性別	月日
市原 久生・由美	愛菜	女	11月7日

●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
河野 昭雄	79	岩井	11月4日
高梨 綾子	94	寺崎	11月5日
宇野 正芳	65	大上	11月25日
伊藤 好嗣	75	川島	11月29日
露崎 利子	90	上市場	11月29日

むつざわふるさと応援REPORT

睦沢町の皆さん、こんにちは！

千葉工業大学の磯野研究室・鎌田研究室です。

先日、中央公民館と歴史民俗資料館を訪問し、睦沢町の小地名についてのお話を伺いました。

睦沢町には豊かな自然が残っており、大規模な土地開発も少ないため、現在では使われることのなくなった小地名が地域に顔を覗かせています。睦沢町の地形や歴史を表現している小地名はまちの魅力発見に繋がり、町のことを多角的に知ることができるものです。加えて中央公民館と歴史民俗資料館では、睦沢町の歴史や文化など、興味深く貴重なお話をたくさん聞かせていただきました。

中央公民館の図書館では、睦沢町史研究の資料をお見せいただき、今後のまちの魅力発見に繋がるものが多くありました。

むつざわふるさと応援隊として、睦沢町の小地名からみたまちの魅力について引き続き調査をし、町の方々にその成果をお伝える機会を設けることが出来ればと考えています。



小地名の特徴をよく表している
寺崎地区の眺め

問い合わせ 役場企画財政課 企画班 ☎(44)2501



こんにちは！CHIBA むつざわエネルギー通信です。

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。今月は、みなさんの電気料金が、実際におトクになるか、簡単にシミュレーションをする方法をご紹介します！！



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

お申込み 料金診断
お近くの代理店、
またはホームページ

むつざわエネルギー

検索

(フリーダイヤル) 0800-800-5

①CHIBA むつざわエネルギーのホームページにアクセス

URL : <https://mutsuzawa.de-power.co.jp/simulation/>

QRコードから

⇒



検索ウィンドウから⇒

むつざわエネルギー

検索

②画面の案内に従って、現在の契約内容を選択&入力

・料金プラン(契約種別)、契約容量、使用パターンを入力(ひと月分)



シミュレーション結果

「むつざわデに切り替えるとあなたの電気代は
1年あたり 〇〇〇〇円「安く」なります」



と表示されます。

(安くならない場合は、「高く」なります、と表示されます)

「安く」なる場合、ぜひお問い合わせください！！

新年あけましておめでとうございます。

昭和59年4月開設の久我音楽教室から、昭和・平成・令和と時代は流れ、お陰様で地元の皆様に支えられて、本年創立39年目を迎えることとなりました。心から厚く御礼を申し上げます。

弊社は国連採択のSDGs(持続可能な開発目標)に沿った、未来に続く新しい教育事業の展開に取り組んでおり、本年も引き続き「ふるさと睦沢の未来を担う子供たち」を応援して参ります。

令和4年が皆様方にとって輝かしい年となるよう祈念するとともに、変わらぬご支援を賜りますよう心からお願い申し上げます。

有限会社キューオンコーポレーション 教育事業部

～クオリティ&コミュニティ～

一人ひとりに、オンリーワン！

キューオングループの教育事業

- 房進学院&久我塾
- ステップワールド英語スクール
- イデュース音楽院
- 琴城流・房総大正琴学院
- はごろも文化争教室

睦沢教室・睦沢町北山田252

11月19日(金) 天文教室を実施しました 部分月食 陸沢でも欠けていく様子確認!!

11月19日(金)の夜は、広い範囲で部分月食が観測され、本町でも月が欠けていく様子が確認できました。この現象にあわせ町中央公民館で開催した天文教室には、50名を超える多くの方が参加。天体望遠鏡前には行列ができ、交代で天体ショーを楽しみました。

今年度の天文教室は、月1回(2月まで)開催予定で、理科の授業や天体イベントにあわせたプログラムを組み、実施しています。



イベント

天文教室

1月8日(土) 17:00 ~ 18:45

観測テーマ: 冬の星を調べよう

当日は、冬の星を眺めながら、星の明るさや色の違いなどを学びます。寒さ対策をしてお越しください。

※当日の開催状況は、町ホームページまたは電話で、必ずご確認ください。

町中央公民館天体観測室

☎(44)0211

1月の公民館・ 歴史民俗資料館 の休館日

1月1日(土) ~ 4日(火)
までの期間、および毎週月
曜日10日(祝)、17日(月)、
24日(月)、31日(月)

※月曜日(3日を除く)の図書の
返却は、図書返却ポストをご
利用ください。

なお、12月27日(月) ~
1月4日(火)までの休館期
間は、**図書返却ポストを閉鎖
します。**

盗難など防止のため、ご
了承ください。

イベント

まっ白いひろば開催

1月8日(土) 10:00 ~ 16:00

一人ひとりがやりたい事を遊び・
チャレンジしていく自由な広場・遊
び場です。

参加前に検温し、マスクを持参し
てください。

※荒天、河川の増水時は中止します。

町陸沢小学校裏川べり(鎮守川脇)

駐車場は、陸沢小学校正門右側

●無料(初回参加時保険料100円)

●弁当、飲み物、着替え、

ヘルメット、ぬれても良いはき物

町まっ白い広場事務局 ☎(44)2289

町中央公民館 ☎(44)0211

イベント

家庭教育支援フォーラム開催

1月30日(日) 9:30 ~

家庭での子育ての不安や保護者同
士のつながりを持つ機会として、町
家庭教育支援チームによるフォーラ
ムを開催します。

●「家庭・子ども 今、子育てに悩ん
でいること」をテーマに、暮らし
や学習、地域社会などの項目での
座談会を行います。また、「まっ白
い広場」の活動や町青少年団体の
活動も紹介します。

町陸沢ゆうあい館

※参加は自由です。開催チラシな
どをご参照ください。

町中央公民館 ☎(44)0211

アート

歴史民俗資料館

企画展「用の美-日本人の日常再発見」

1月29日(土) ~ 5月15日(日)

日本人は、日常に用いるものに美
を見出してきました。企画展では、
私たちがふだんの生活のなかで何気
なく使ってきた品物のなかで、日本
人の美意識を再発見します。



益子焼「山水土瓶」

第25回

国指定重要文化財保護ボランティア 「妙楽寺」

1月29日(土)

町唯一の国指定重要文化財の大日
如来坐像。この仏像のある妙楽寺と
その周辺の清掃をした後、一般には
非公開の本堂内陣で仏像の特別鑑賞
と解説などを行います。重要文化財
を間近で鑑賞できる数少ない機会で
す。

町妙楽寺境内 ※申し込み不要です。

直接会場へお越しください。



国指定重要文化財の大日如来坐像

第22回能楽鑑賞会

「能『鉢の木』と狂言『酢薑』

2月26日(土)

能楽は世界無形遺産に指定された
日本文化の華。東京の国立能楽堂に
行き、能と狂言を脇正面席で鑑賞し
ます。

●参加費4,400円

1月26日(水)から申し込み受け付
けを開始します。



国立能楽堂の能舞台

町歴史民俗資料館 ☎(44)0290

教育の原点は「家庭」にあり

家庭教育は、すべての教育の出発点です。家族の触れ合いを通して、子どもが、基本的な生活習慣や生活能力、人に対する信頼感、豊かな情操、他人に対する思いやり、基本的倫理観、自尊心や自立心、社会的なマナーなどを身につけていく上で重要な役割を果たしています。

ところが今日、家庭崩壊の危機を痛感させられることが多々あります。

子育てに不安を抱えている親や児童を虐待する親、また青少年をめぐる様々な憂慮される問題行動がニュースとして伝えられ、家庭の教育力の低下が指摘されています。

経済の発展により、物質的には豊かになりましたが、子どもを取り巻く教育的環境は必ずしも十分なものとは言えません。核家族化や少子化、地域とのふれあいの希薄化、ライフスタイルの多様化など厳しい社会状況の中で様々な課題や悩みを抱えている家庭が多いのが実情です。

そこで、家庭教育の教育力を高めるためには、親が自分の子どもをどう育てるかという信念や目標を、しっかり持つことが大事なことです。そして、子どもたちが夢や希望が持てるように、明るく、温かく、美しい環境を日々作りあげることが大切です。次の家庭教育のポイントを参考に見みましょう。

家庭教育7つのポイント

1 きちんと守ろう 社会のルール 大人が手本

「子は親を映す鏡」大人の行動を見ています。自らの行いを通じて、礼儀やマナー、言葉づかいを教え、良くないことはきちんと叱って善悪の判断ができるようにしましょう。

2 進んでやろう 笑顔であいさつ

心のこもった「おはよう」「ありがとう」自分からあいさつすることで会話が生まれ、家族の絆が強くなるとともに、地域の輪も広がります。笑顔のあいさつに心がけましょう。「ありがとう」と言われたうれしさは、人やものに感謝する心を育みます。日頃から、子どもに感謝の言葉を伝えましょう。

3 持ち続けよう 子どもとともに学ぶ姿勢

子どもががんばったことはおおいにほめて、お手伝いや学習、読書などに自ら取り組む意欲を伸ばすとともに、大人も「気づき」や「学び」を得る機会を持ちましょう。

4 深めよう

あたたかい家族のコミュニケーション 子どもに笑顔で接し、心によりそい共感すると、子どもは安心感を持ち、前向きに考えることができます。家族のふれあいや会話を大切にしましょう。

5 大切にしよう 思いやりの心 すべての命

子どもが受けた思いやりは、子ども自身の思いやりの心、ゆずりあいの心につながります。自分や他者の生命の尊さを伝えましょう。

6 育もう子どもの健康

早寝・早起き・朝ごはん 規則正しい生活リズムと食習慣は、一日のやる気と元気の源です。基本的な生活習慣と外遊びや運動で、たくましい心と体を育みましよう。

7 支えよう 子どもの夢と希望

家族は子どもの一番の応援団です。いろいろな体験を通してチャレンジ精神やあきらめない心を育み、夢に挑戦する姿勢を温かく見守りましょう。

令和3年度第2回総合教育会議

町教育委員会は、12月2日に開催された、「令和3年度第2回総合教育会議」に出席しました。令和4年度の学校教育の充実、こども園の管理運営、生涯学習とスポーツの振興および文化財の保護などについて、町長と協議しました。



むし歯^{ゼロ}のお友達を紹介します！

11月10日(水)に行われた町3歳児健康診査でむし歯のなかったお友達です。
ご家族からコメントをいただきました。



やまね はやと くん
これからも歯みがきががんばろうね！



ひらが さき ちゃん
歯みがきががんばるぞー！

睦沢の子育て支援

【園庭開放】

1月 5日(水) 9:50～11:30
12日(水) 9:50～11:00
26日(水) 9:50～11:30

【おはなしの広場】

1月12日(水) 11:00～11:30

【わくわく広場】

1月19日(水) 受付 9:45 開始 10:00

内容 体を動かして遊ぼう、
11・12・1月生まれの誕生日会
※(必要な方は)上靴、水分補給できるもの
※親子共に、動きやすい服装でお越しください。

※要申し込み **こども園 ☎(44)0050**

【子育て座談会】

1月19日(水) 11:00(わくわく広場終了後)
～皆さんで、子育てのことについて

楽しく話しましょう～



くらしの足むつざわ通信

毎週月曜日のあでかけに
でかけっCAR

「でかけっCAR」は、生活の足にお困りの皆さんのおでかけをお手伝いします。
ドライバーが会員のご自宅近くまでお迎えに行き、下記の「行ける場所」まで送迎します。
2021年6月からは「デマンド便」も運行し、より使いやすくなりました。

運行日：毎週 **月** 曜日の午前中(会員制・乗車は都度予約が必要です)

負担金：1回の乗車につき100円(往復200円)

新
サービス

	お迎え	ハヤシ着	ハヤシ発
土睦地区定期便	9:00～	9:45頃	10:30頃
瑞沢地区定期便	9:50～	10:30頃	11:10頃
デマンド便	11:45以降の出発 13:00までの到着または帰宅		

行ける場所：

ハヤシ(睦沢郵便局、ケーヨーD2、ヤックス)
町役場、診療所、中央公民館(資料館、総合運動公園)、上市場郵便局(ぶらっと、社協、農協)、道の駅むつざわ(茂原行きバス乗換)

月曜日は一緒に
おでかけしましょう！



無料で **試乗** できます

まずはお電話でお問い合わせください！



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

代表：中村 方則 副代表：香焼 正利

090-4722-4725

事務局(小林かおり)

受付時間：平日午前中(9時～12時、不在の際は折り返します)

受章おめでとうございます

一叙勲 瑞宝単光章一

若菜文雄氏(大上)に瑞宝単光章が授与されました。
若菜氏は、昭和50年に消防団員になり、平成24年に退団されるまでの37年にわたって地域防災にご尽力されました。この度、永年の功績が認められての受章となりました。おめでとうございます。



一叙勲 瑞宝双光章一

石井弘和氏(岩井)に瑞宝双光章が授与されました。
石井氏は、昭和47年に長生郡市広域市町村圏組合消防士として奉職し、平成25年に消防監 北消防署 消防署長に就任、平成27年に退職されるまで消防職員として長年危険を伴う様々な消防活動にご尽力された功績が認められ、この度の受章となりました。おめでとうございます。



12/1 (Wed) 睦沢小学校6年生 資料館見学

睦沢小学校の6年生が歴史民俗資料館を訪問し、企画展『太平洋戦争』を見学しました。

学芸員さんから、零戦をはじめ戦争資料の紹介をされ、太平洋戦争を一緒に振り返りました。児童たちは興味津々で、展示物に見入っている姿が印象的でした。



11/15 (Mon) 企業版 ふるさと納税をいただきました

明治安田生命保険相互会社千葉支社から、企業版ふるさと納税60万円の寄附をいただきました。

町の健康施策推進のため、有効に活用させていただきます。ありがとうございました。



11/13 (Sat) 睦沢小学校でオンラインによる 授業参観・ミニ集会・授業を実施

睦沢小学校で、新型コロナウイルス感染症対策の一環として、オンラインによる授業参観、ミニ集会、そして、臨時休校などを想定したオンラインによる授業が行われました。

午前中は、オンラインによる授業参観。保護者は、各教室に設置された3台のカメラを通して、各家庭で情報端末を使い、授業の参観をしました。また、ミニ集会も行い、スクールカウンセラーによる講話も視聴しました。

午後からは、オンラインによる授業。子どもたちは家に帰り、教師が学校で行う授業を各家庭で情報端末を使って受けました。

初めての試みではありましたが、コロナウイルス感染症対策として、また、臨時休校への備えとして、大きな成果を上げることができました。



11/20(Sat) 町青少年相談員連絡協議会主催 青少年 秋のデイキャンプ開催

小学校4～6年生を対象に町青少年相談員連絡協議会主催による、日帰りのキャンプ活動を町中央公民館で開催しました。

自衛隊千葉地方協力本部の協力のもと寒さ対策や竹を使った担架づくりなど、災害時や身近な生活の中で役立つ知恵を学んだり、町の事業により、カードゲームを通じて防災・減災の考え方や土木の大切さを学びました。また、睦沢陶芸クラブ協力のもと、マグカップなど陶芸の作品作りも体験しました。おやつには、地元岩井から提供いただいたサツマイモで焼き芋をし、子どもたちに振る舞いました。日中の活動には中学生ボランティア3名に支援いただきました。

夕方からは、キャンプファイヤーと花火をするなど、町の青少年相談員の皆さんが企画した今回のデイキャンプは、子どもたちの笑顔あふれる体験活動となりました。



11/19(Fri) 県道夷隅瑞沢線(大上地区) 道路改良の事業延伸に関する要望活動を行いました

11月19日、長生土木事務所にて、田中町長、県道夷隅瑞沢線大上地内道路改良促進協議会により、地域の安全・安心、地域づくりのため、道路改良の事業延伸について要望しました。



11/19(Fri) 県道茂原夷隅線(上市場地区) 道路改良事業の早期完成に関する要望活動を行いました

11月19日、長生土木事務所にて、田中町長、県道茂原夷隅線(上市場地区) 道路改良促進協議会により、歩行者の安全確保や円滑な交通の実現に向け、道路改良事業の一日も早い工事完成について要望しました。



編集後記

あけましておめでとうございます。新年を迎え、新たな気持ちでより充実した内容を皆さんにお伝えできるよう広報作成に取り組んでいきたいと思ひます。本年もよろしくお願いいたします。



11/3(Wed)～7(Sun) 創作美術展2021開催

「今こそ見たい」をテーマに11月3日から7日まで、今年度は期間を5日間に延ばし開催しました。公民館の自主グループ・サークル・こども園や小中学校の27の団体が参加、1,100点の作品がゆうあい館のホールいっぱいに展示されました。期間中に1,030人の見学者が訪れました。

「交流の機会の少ない中で、学びの成果と作品と人のつながりを感じながら、また、来年の発表が待ち遠しい」という声もありました。



2月分

くらしのカレンダー

※注意 このカレンダーは2月分の予定です

日	月	火	水	木	金	土
♥心の電話相談専用ダイヤル ☎(44)0022 ●10:00~12:00 / 13:00~15:00 ※18:00 ~ 22:00		1 ●心の電話相談	2 もえるゴミ ●脳が目覚める健康講座(ゆ) 13:30 ~ 14:30	3 2コース 粗大ゴミ	4 もえるゴミ	5
6	7 もえるゴミ	8 1コース もえないゴミ	9 もえるゴミ ※心の電話相談(夜間) 18:00 ~ 22:00 ●1歳6か月児健診(改セ) ●2歳児歯科健診(改セ) ●3歳児健診(改セ) ●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 建国記念の日	12
13	14 もえるゴミ	15 1コース 資源ゴミ ●心の電話相談	16 もえるゴミ	17 2コース もえないゴミ ●みんなで健幸ウォーク 9:30 集合 (道の駅むつざわつどいの郷) ●乳幼児健康相談(改セ) 14:00 ~ 15:00	18 もえるゴミ ●健康栄養相談 10:00 ~ 11:30 ●脳が目覚める健康講座(ゆ) 13:30 ~ 14:30	19
20	21 もえるゴミ	22 1コース 粗大ゴミ	23 もえるゴミ 天皇誕生日	24 ●心の電話相談	25 もえるゴミ	26
27 ●日曜開庁日(一部窓口) ●心の電話相談	28 もえるゴミ 国民健康保険税第8期納期限 介護保険料第8期納期限 後期高齢者医療保険料第8期納期限	●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 ●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: 午後8時~午後11時まで / (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				



ピーナツバターとごまのこくうま鍋



作り方

- ①白菜は葉と白い部分に分けて3cm幅、小松菜は葉と茎に分けて3cm幅に切り、長ねぎは斜め切りにする。もやしは根を切り、大根・にんじんはピーラーで細く削る。糸こんにゃくは茹でてあく抜きし、食べやすい長さに切る。
- ②だしを入れた鍋を火にかけ、白菜の白い部分・小松菜の茎を入れ、火が通ったら豚ひき肉・A・白菜の葉・長ねぎ・糸こんにゃく・もやし・にんじん・大根・小松菜の葉を入れて火をとす。

※にんじん、大根はピーラーを使うと火の通りがはやく、味のしみ込がよいです。

栄養量(全量) ●エネルギー 460kcal ●たんぱく質28.4g ●食物繊維11.3g ●カルシウム303mg ●鉄4.3mg

材料 (4人分)

- 豚ひき肉…………… 300g
白菜(またはキャベツ) …… 1/6個
長ねぎ…………… 1本
糸こんにゃく…………… 1袋
大根…………… 1/4本
にんじん…………… 1本
もやし…………… 1袋
小松菜…………… 1把
だし汁…………… 1ℓ
- A
白すりごま… 大さじ5
ピーナツバター… 大さじ5
味噌…………… 大さじ5
酒…………… 大さじ3
しょうゆ…………… 大さじ3

災害時の緊急連絡先

情報の種類	機 関 名	電話番号
停電・電線切断など	東京電力 ^{※1}	☎0120(99)5552 ☎043(370)4586(有料)
ガス	長南町役場ガス課	☎(46)1675
水道	長生郡市広域市町村圏組合 水道部維持課	☎(23)9491
電話線の断線	N T T 東日本	☎113(局番なし) ☎0120(444)113
火災・救急	消防	☎119
事件・事故	警察	☎110
道路への倒木・倒竹など	役場産業建設課 建設班	☎(44)2522
防災情報	役場総務課 行政管財班 ^{※2}	☎(44)2516

※1 停電情報は東京電力ホームページでも確認できます。
※2 住民の方への情報提供は陸沢町情報配信メール、緊急速報メール、防災行政無線を利用して行います。
防災行政無線の放送内容は ☎ (44) 2533 で確認できます。