

住もうむつざわ 行こうむつざわ 「新しいまちのかたち」がここにある

広報

むつざわ

12月

No.620 December 2019



秋の祭典 第39回

睦沢町農林商工まつり開催



交通安全宣言の町
非核平和宣言の町

農林商工まつりレポート

台風15号の住宅被害への支援制度／健康むつざわプレミアム商品券／障害者控除
および特別障害者控除の認定申請／Jアラート全国一斉情報伝達訓練の実施／償却
資産の申告／漢字検定のお知らせ

...and more



アプリ「マチイロ」

マチイロ
まちを好きになるアプリ

地域を育てる農林商工を身近で感じる秋の祭典 第39回睦沢町農林商工まつり (11月3日)



越生町との交流紹介

当日は越生町から岩崎副町長が来町し、相互交流について紹介いただきました。交流がいつそう深まりました。



睦沢町農林商工まつりが開催され、会場内ではYOSAKOI踊り、銭太鼓、キッズダンスなどの出し物やMC 怪獣（吉本興業所属）のトークなどで会場は大いに盛り上がりました。当日行われたコンテスト・表彰式を紹介します。

一般の部
香焼 正利（上市場）
佐貫 ふるさと収穫祭かかし祭り実行委員会（佐貫）

商工観光業の部
市原 けい（寺崎）
三橋 優一（大上）
吉野 和宏（下之郷）
うめ丸応援団（河須ヶ谷）

農林業の部
中村 公重（上之郷）
森 正美（寺崎）
村杉 成昭（岩井）
古山 信一（小滝）

表彰者・団体紹介（敬称略）

町内の農林商工業の発展および地域に特に貢献した方々の表彰式が行われました。



キッズダンス



MC 怪獣



最優秀作品は

小学生低学年の部 書類審査で決定

「うめ丸くん三色プリン」

小学生高学年・中学生の部 試食審査で決定

「よくばりスイーツ」

第4回むつざわ子供料理コンテスト

町内の子どもたちの食への興味や関心、そして郷土への誇りや愛着を育てることを目的として、「牛乳を主役としてむつざわの食材を使った創作料理」をテーマに、コンテストを実施しました。

試食審査では、書類審査を通過した5作品の内2作品について、5人の審査員で試食し、最優秀賞、優秀賞を決定しました。試食された2作品は、睦沢の食材を使い、彩りや食感、味のバランスなどにこだわり、牛乳の味をいかした料理となりました。

入賞者紹介（敬称略）

小学生低学年

最優秀賞 村杉 陽菜（小3年）
優秀賞 中村 美結（小1年）
入選 加藤 那奈（小1年）
渡邊 菜愛（小3年）

小学生高学年・中学生

最優秀賞 久我 海翔（中1年）
優秀賞 中村 祐貴（小4年）
入選 小川 蘭（中2年）
高井 海希（中2年）
斎藤 裕太（中2年）



むつざわ野菜の塩こうじミルクリゾット



よくばりスイーツ

台風15号で住まいが被災した方へ 支援制度のご案内

罹災証明により一部損壊と判定された住宅を修繕する場合、
住宅修繕緊急支援事業の支援を受けることができます。

住宅修繕緊急支援事業

●対象工事

- ・日常生活に最低限必要な部分の工事
- ・工事費が20万円以上の工事
- 例) 被災した住宅の屋根や外壁など

●補助対象者

自らが居住する住宅の修繕工事を行う
方または行った方

●支援額

工事費の20% (上限額50万円)
例) 工事費が200万円の場合
 $200\text{万円} \times 20\% = 40\text{万円}$

補助金額
最大50万円

受付開始日
令和元年11月25日

問い合わせ 役場まちづくり課 事業管理班 ☎(44)2507

健幸むつざわプレミアム商品券

引換券の申請は

令和元年12月27日(金)までです!

最大25%プレミアム



1. 申請する

申請が必要となる方には、8月上旬に町から「引換券交付申請書」を郵送しています。
まだ、申請がお済みでない方は、必要事項を記入のうえ、役場福祉課へ申請してください。
※子育て世帯分については、申請不要です。

2. 引換券が届く

3. 商品券を購入する

購入可能期間：令和2年2月28日(金)まで
「睦沢郵便局」、「瑞沢郵便局」、「睦沢町商工会館」のいずれかでご購入ください。
お1人さま、最大2万5千円分の商品券を2万円で購入できます。(5千円単位で購入可能)

4. 商品券を使用する

使用可能期間：令和2年2月29日(土)まで
使用可能店舗については、町ホームページにて最新情報を掲載していますのでご確認ください。

問い合わせ 役場福祉課 福祉介護班 ☎(44)2504

健康こ・ら・む

今月のテーマ

高齢期をいきいきと過ごすために

保健師：安齋 博美

回復困難

フレイル
(虚弱)

要介護

フレイルのうちなら後戻り可能!!

平成28年の平均寿命は、男80・98歳、女87・14歳、健康寿命は男72・14歳、女74・79歳です。健康寿命とは「介護や寝たきりでなく自立した生活を送れている時間」で、平均寿命との差は約10年あります。この期間は病気や要介護などの状態にあり、元気で長生きするにはこの差をできるだけ短くすることが大切です。そしてこの健康寿命を脅かすのが「フレイル」と言われています。

●フレイルとは

加齢により筋力や心身の機能などが低下し、衰弱した状態を「フレイル（虚弱）」と言います。

高齢者の多くがこのフレイルの段階を経て要介護状態に進みます。

◎身体的フレイル

筋肉や骨、関節などの運動機能や身体機能の虚弱や衰えること。歯や舌、口の周りの筋肉など口腔機能が衰えるオーラルフレイルもここに含まれます。

◎心理・認知的フレイル

意欲や気力の低下によりうつ傾向になったり、認知機能低下など精神的な衰えること。

◎社会的フレイル

外出や人との交流が減り、閉じこもりがちになるなど、社会とのつながりが希薄になることで生じるフレイル。

●いつまでもいきいきと

フレイル予防・改善の3つの柱となるのが「運動」「食生活（栄養）」「活発な生活（社会参加）」です。

◎筋力の維持には毎日こつこつと筋肉を貯金（筋）

歩く時間を増やすだけでも毎日続ければ、筋力アップにつながります。但し、関節などの痛みが強い方は無理せず必要に応じて医師の診療を受けましょう。

- ・できるだけ毎日歩く
- ・生活の中でこまめに動く

卵などのたんぱく質をしつかりとる。特にたんぱく質は筋肉を作る働きがあります。

・食欲がない時は、食べたい物を食べたい時に食べる

◎口腔ケアも忘れずに

口腔機能の衰えは、食事量の低下や誤嚥性肺炎を起こしやすいくなります。

・毎食後歯磨き、うがいをして口腔内を清潔にする

・定期的に歯科健診を受ける
・口腔体操などで口を毎日よく動かし、口の機能を保つ

◎閉じこもりにならないように

家にこもってばかりいると、足腰も弱まり、筋力は低下します。また家の中だけでは刺激が少なく、脳も衰え認知症の危険が高まります。

・1日1回は外出する
・地域の様々な活動に参加してみる

ボランテア活動やサークル、教室などに参加することで生活のリズムができ、心身の活性にもつながります。

高齢になってからフレイルの予防をしようとしてもなかなか難しいものです。老化は

日曜・休日当番医

月 日	医療機関名						
	内科系		外科系		一宮地区		
12月 1日	宮本内科医院	22-3770	穴倉病院	24-2171	一宮町	長島医院	42-8800
12月 8日	聖光会病院	35-5151	三枝医院	25-2203	長生村	津谷クリニック	32-5645
12月15日	吉田医院	34-3045	穴倉病院	24-2171	長生村	長生八積医院	32-3282
12月22日	ポプラクリニック	23-3111	公立長生病院	34-2121	一宮町	よねもと整形外科	40-1065
12月29日	大木医院	23-2546	穴倉病院	24-2171	長生村	もといハッピークリニック	36-3537
12月31日	山之内病院	25-1131	聖光会病院	35-5151	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



教室の様子を
ご紹介します!

地区の介護予防教室へ参加してみませんか!?

介護予防推進員による出張予防教室を各地区で開催しています。

PICK UP

上之郷好友会
毎月第2火曜日9:00~11:00
上之郷区民センター

リーダー 吉野 さん

好友会は「みんな大好きお仲間集まれ」という思いでつけた名前です。



軽い筋トレ、ストレッチ、体操、お口の運動、さまざまなレクリエーション、そしておしゃべり、毎回楽しいことを心がけています。

ぜひ、一度いらっしやいませんか。お待ちしております。

新たに介護予防推進員が認定されました

各地区で介護予防を行う「介護予防推進員養成研修」を9月26日・27日に実施しました。今年度は2名が参加され、介護予防推進員認定証が交付されました。

参加者の麻生さんからは「心身ともに元気で健康であるために皆さんと頑張ります」、中村さんからは「口腔トレーニングが予防に大切である事が良くわかりました」と感想をいただきました。

今後は、各地区で行われている介護出張予防教室で活躍されます。



問い合わせ 町包括支援センター(役場福祉課内) ☎(44)2531

加齢による変化

- ・筋力低下
- ・活動量の低下
- ・食欲の低下
- ・閉じこもり
- ・病気 など

↑心身的能力

健康

回復可能

◎「太りすぎ」よりも「痩せすぎ」に注意
高齢期はしっかりと食べ低栄養状態にならないことが大切です。
・主食(ごはん、麺、パンなど) 主菜(肉、魚、大豆食品)

誰にでも訪れます。日常生活を見直し、若いうちから気をつけていくことは、将来の健康維持に効果的です。ぜひ元気で長生き「健康長寿」を目指しましょう。

要介護認定を受けた方へ

障害者控除および特別障害者控除の認定申請を受けつけます

障害者手帳の交付を受けていない場合でも、65歳以上の要介護認定者の方で一定の要件に該当する方は、税の所得控除(障害者控除または特別障害者控除)を受けることができます。町では、審査により障害者に準ずると認定した方に、「障害者控除対象者認定書」を発行しています。

手続き

本人または親族(親族以外の申請の場合は委任状が必要です)の方が、「障害者控除対象者認定申請書」に必要事項を記載のうえ、提出してください。

申請書は福祉課にて配布します。また、町WEBサイトからもダウンロードできます。

※申請は毎年必要です。

問い合わせ 役場福祉課 福祉介護班 ☎(44)2504

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中です。

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。

Pick up!

12月のおすすめプログラム

参加無料

見学だけでもOK！
お気軽にお越しください

『親子かけっこ教室』

12/15（日） 10:30～12:00 会場：道の駅むつざわ 防災広場

『フライングディスク de 遊ぼう！』 ～ゴールドッチ編～

12/22（日） 13:00～15:00 会場：パークむつざわ アリーナ（総合運動公園）

12月のおすすめは、親子で楽しめるプログラムです。
身体を動かして寒さを吹き飛ばしましょう！ぜひご家族でご参加ください！

開催予定のプログラム詳細はこちら

プログラムは
ほかにもあります！

プログラムの日程・会場などの詳細は、下記ホームページまたはチラシでご確認いただけます。
ご参加お待ちしております。

ホームページ

プログラムは適時更新しています。

<https://senshin-yobou.resv.jp/>

QRコードはこちら→



チラシ

下記の施設にチラシを設置しています。

- 睦沢町役場 まちづくり課
- パークむつざわ（睦沢町総合運動公園）
- 道の駅むつざわ つどいの郷
- kitみずさわ（旧瑞沢小学校）

問い合わせ 睦沢町役場まちづくり課 政策班 ☎（44）2501



とき：12月4日(水) 午前11時頃

Jアラート全国一斉情報伝達訓練を行います！

緊急時に住民へ迅速かつ確実な情報伝達を行えるよう、全国瞬時警報システム（Jアラート）を用いた情報伝達訓練を行います。訓練は、町内の防災行政無線から放送されるほか、睦沢町以外の地域でも様々な手段を用いて情報伝達試験が行われます。ご理解とご協力をお願いします。

放送内容

上りチャイム音

「これは、Jアラートのテストです。」×3回

「こちらは、ぼうさいむつざわです。」

下りチャイム音

※当日の状況につき中止となる場合があります。

問い合わせ

役場総務課 総務班 ☎(44) 2500

国民年金保険料は口座振替・クレジットカード納付が便利でお得です！

国民年金保険料の納付には、口座振替・クレジットカード納付がご利用になれます。

口座振替には、当月分保険料を当月末に振替納付することにより、月々 50 円割引される「早割制度」や、現金納付よりも割引額が多い「6 か月前納」「1 年前納」「2 年前納」もあり大変お得です。

口座振替

口座振替をご希望の方は、納付書または年金手帳、通帳、金融機関届出印を持参のうえ、金融機関または年金事務所へお申し出ください。

クレジットカード納付

クレジットカード納付は、当月分保険料を当月末にクレジットカード会社が立替納付します。「6 か月前納」「1 年前納」「2 年前納」は現金納付と同じ割引額となり、納め忘れがないので便利です。

クレジットカード納付をご希望の方は、納付書または年金手帳、クレジットカードを持参のうえ、年金事務所へお申し出ください。カード名義人が本人・配偶者以外の場合は、カード名義人の同意書の提出が必要です。

お支払保険料と前納割引額

平成 31 年 4 月 1 日現在

種類	1 か月		6 か月（前納）		1 年（前納）		2 年（前納）	
	保険料額	割引額	保険料額	割引額	保険料額	割引額	保険料額	割引額
口座振替	16,410 円	—	97,340 円	1,120 円	192,790 円	4,130 円	379,640 円	15,760 円
クレジット 現金	16,410 円	—	97,660 円	800 円	193,420 円	3,500 円	380,880 円	14,520 円

※口座振替の納付期限は翌月末ですが、当月末に振替することにより、保険料が 50 円割引され、16,360 円となります。なお、令和 2 年度の保険料は、1 か月 16,540 円です。

申込期限

・月々支払う場合

口座振替・クレジットカード納付はいつでも申し込みができ、申し込みの 2～3 か月後からの開始となります。

・まとめて前払い（前納）の場合

「6 か月（4 月～9 月）」「1 年」「2 年」・・・2 月末日（納付日は 4 月末日）

「6 か月（10 月～翌年 3 月）」・・・8 月末日（納付日は 10 月末日）

問い合わせ

ねんきん加入者ダイヤル ☎ 0570(003)004

日本年金機構千葉年金事務所 ☎ 043(242)6320

■償却資産の申告をお忘れなく

固定資産税は、土地や建物のほか、事業で使用する構築物や機械、器具、備品など減価償却費として計上されている償却資産にも課税されます。

償却資産を所有している方は、毎年1月1日現在の所有状況を資産の所在する市町村に申告することが義務付けられています。

提出期限は令和2年1月31日（金）です。前年度に申告した方などに12月中旬、申告書を送付します。

なお、償却資産の増加・減少がない方も申告が必要です。新たに申告が必要となる方で、申告書をお持ちでない方はご連絡ください。

▶次の償却資産は、申告は不要です。

- 耐用年数が1年未満または取得価額が10万円未満の資産で、税務会計上固定資産として計上しないもの
- 取得価額が20万円未満の資産で、税務会計上3年間で一括償却しているもの
- 自動車税・軽自動車税が課税されているもの
- リース資産で取得価額が20万円未満のもの
- 無形固定資産（特許権、ソフトウェアなど）

太陽光発電設備も申告が必要です

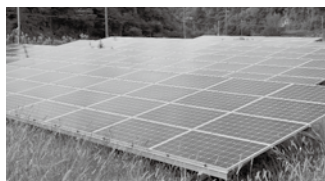
ソーラーパネルなどの太陽光発電設備は償却資産に該当する場合があります。

対象となる設備をお持ちの方は、償却資産の申告をお願いします。

▶対象となる太陽光発電設備

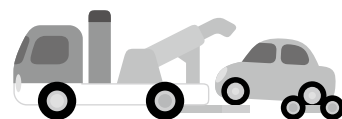
- 法人・個人が事業用に設置した太陽光発電設備
- 個人が住宅用に設置した太陽光発電設備のうち、発電能力が10kw以上のもの（屋根材と一体となっている太陽光発電設備を除く）

※太陽光発電設備などの再生可能エネルギー発電設備には、課税標準額の特例が適用される場合があります。



問い合わせ 役場税務住民課 税務班 ☎(44)2502

自動車税の滞納は見逃しません



千葉県は、自動車税の未納額を縮減するため、10月から5月までを滞納整理強化期間として、給与・預金・生命保険・自動車などの財産調査を進め、財産の差押を更に強化します。自動車税を納められていない方は、早急に納付してください。

なお、災害などの影響により、納付が困難な場合は、お早めにご相談ください。

問い合わせ

茂原県税事務所収税課
☎(22)1721

農業セミナーを 開催します



9月1日に「道の駅むつざわつどいの郷」がオープンし、多くの来客で賑わっています。町では、この賑わいの継続と農業のさらなる振興を目的に、直売所の実践者を招いた農業セミナーを開催します。道の駅の会員や農産物の販売をお考えの方、農業に関心のある方など、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。※申込締切 12月13日（金）

と き 12月19日（木） 13：30～15：30

講 師 染谷 茂 氏「かしわで」代表（柏市にある全国でも有数の直売所の代表、米農家）

菱山 まり子 氏「菱山ファーム」（八王子市で直売所を経営している生産者）

ところ 役場3階会議室

申し込み・問い合わせ 役場まちづくり課 政策班 ☎(44)2501

「千葉県最低賃金」が

10月1日から

時間額923円

（従来の895円から28円引上げ）に改正されました。

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

☎千葉県労働局労働基準部賃金室

☎043（221）2328

千葉労働局ホームページ

<http://chiba-roudoukyoku.jsite.mhlw.go.jp>

今

月

の

俳

句



田園の広々とあり鳥渡る

(小川 澄)

空の色青深くして冬に入る

(葵 かける)

水害の家具の解体文化の日

(中村真砂雄)

砂風呂に微睡む親子小春かな

(河野 悦子)

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

☎ 12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

12月の日程

5日(木)、10日(火)、16日(月)、22日(日)、27日(金)

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・歯科相談

☎ 12月12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

☎ 12月4日(水)

10:00～15:00

☞ 役場3階305会議室

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

☎ 12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

●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。

内各種相談、各種届出受理、防犯・交通安全講話

☎ 12月6日(金) 13:30～15:00

12月12日(木) 10:00～11:30

12月27日(金) 10:00～11:30

☞ 町中央公民館

☞ 茂原警察署

☎ (22)0110

Population

人のうごき(睦沢町の人口)

●人口 6,981人 (－3)

男性 3,406人 (－3)

女性 3,575人 (±0)

●世帯数 2,760世帯 (+3)

()は前月比

令和元年10月31日現在

●お誕生おめでとうございます

親の名	子の名	性別	月日
-----	-----	----	----

木村 好宏・輝世巴	柚月	女	10月22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
--------	----	----	----

齊藤 セツ子	78	妙楽寺	10月3日
--------	----	-----	-------

鶴見 巖	73	上市場	10月15日
------	----	-----	--------

久我 善衛	88	上市場	10月15日
-------	----	-----	--------

大河原 照江	85	大谷木	10月17日
--------	----	-----	--------

中村 三喜雄	91	下之郷	10月19日
--------	----	-----	--------

中村 嘉伸	79	上之郷	10月19日
-------	----	-----	--------

笹川 梅子	90	佐貫	10月21日
-------	----	----	--------

丹野 栄二	63	岩井	10月29日
-------	----	----	--------

服部 和人	64	寺崎	10月29日
-------	----	----	--------

掲載については事前に掲載希望の確認を行います。

むつざわの 「まちぐるみ子育て」を考えるワークショップ

苔テラリウムづくり
ワークショップも!

町では現在、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、子どもを育てたいと思えるまちにしていけるためには、どんなことが必要でしょうか。
皆さんで、一緒に楽しくアイデアをふくらませてみませんか?

12月15日 13時～15時

第1部 親子の苔テラリウムづくり体験
第2部 まちぐるみ子育てワークショップ

会場 道の駅むつざわ つどいのハコ（集会施設）

対象者 睦沢で子育て中の方、これから睦沢で子育てをしたいと
考えている方、その他睦沢での子育てに興味・関心のある方

その他 託児あり

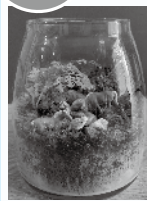
お子さん連れ大歓迎!

第1部 親子の苔テラリウムづくり体験

13時～13時45分（10分前に集合してください。）

参加費
無料!

世界に一つだけの苔テラリウムを、
お子さんと一緒に作りましょう!



対象者 大人・小学生以上の子ども

持ち物

土などを使用するため、汚れが気になる方はエプロンをご持参ください。
また、持ち帰り用の袋（レジ袋等）
をご持参ください。

講師

福田 雅世（樹木医）



第2部 まちぐるみ子育てワークショップ

13時45分～15時

睦沢町を、もっと子育てしやすいまち、子育てしたいと思える
まちにしていけるために、「こんなものがあつたらいいな」、
「こんなことが必要だね」といったご意見やアイデアを
出し合ひましょう。

対象者 大人 ※お子さんは隣のお部屋で遊んでお待ち頂けます。

申込方法 以下の事項を、電話・メール・FAXにてお申し込みください。

- ①お名前 ②電話番号 ③メールアドレス ④同伴するお子さんの年齢
⑤参加するパート（第1・2部両方 / 第2部のみ）
※第1部のみの参加はご遠慮ください。

睦沢町役場まちづくり課政策班

☎ (44)2501 FAX (44)1729

✉ seisaku@town.mutsuzawa.chiba.jp

申込期限: 12月9日(月)必着

イベント

長生クリーンパーク（ごみ処理場） を見学しませんか?

長生クリーンパークでは、ごみを焼却した熱
を利用し発電しています。ごみ処理場に運ばれ
てきたごみがどのように処理されているのか
関心ありませんか? ぜひ、ご参加ください。

◇見学施設 長生クリーンパーク（ごみ処理場）

◇定員 20名（申込順）

◇申込 12月2日（月）～9日（月）まで

※参加費 無料

☎ 長生郡市広域市町村圏組合環境衛生課 管理係
☎ (23)4944

12/13
金

10:00～
(1時間程度)



イベント

寺崎やすらぎの森展望舎で 初日をみる会 開催

1/1
元日

寺崎地区緑地休養施設管理委員会では、令和
2年1月1日の日の出にあわせ「初日をみる会」
を開催し、皆さんと共に新年をお祝いしたいと
思います。会場では甘酒などを準備してお迎え
します。

※歓喜寺からの階段のルートまたは展望台北側
の歩道をご利用ください。

☎ 役場産業振興課 産業振興班 ☎ (44)2505

※お問い合わせは、12月27日(金)まで



イベント

天文教室

～みんなで夜空を見よう～
12月14日(土)
19:00～20:45(悪天中止)



12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

イベント

しらこ落語会

令和2年2月16日(日)
開演 14:00 (開場 13:30)



TVなどでお馴染み笑点出演の三遊亭 小遊三をはじめ、白子町出身の噺家 三遊亭 美るくほか3名が出演します。

出演: 三遊亭 小遊三・三遊亭 美るく(白子町出身)・林家 時蔵 ほか
入場券取扱: 12月2日(月) 9:00～
町白子町青少年センター・ホール
(白子町関 5038-1)

●座席:全席指定 2,000円(税込み)
・入場券販売
(祝日および12月28日～1月4日を除く 9:00～17:00)
・車椅子でお越しの方は事前にご連絡ください。
・前売りで完売した場合、当日券はありません。
・未就学児の入場はご遠慮願います。
町白子町役場生涯学習課
☎(33)2144

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

白田良子氏はメキシコ国立人類学歴史研究所の修復専門家として活躍するかたわら、確かな目と感性で膨大な数のメキシコの文物を私費で収集されました。白田氏のコレクションは個人で収集したメキシコの文物としては有数のもので、帰国後、御宿町に寄贈されました。特別展では、御宿町のご協力により、白田コレクションの名品を展示しています。



写真の石臼は現地でモルカヘとよばれ、香辛料を豊富に使う食文化があるメキシコの台所には欠かせないものです。挽きたての香辛料は香り高いので石臼を持つ家庭が多く、短い石棒で日本のすり鉢のように使います。

町歴史民俗資料館
☎(44)0290

文化

特別展波濤の彼方 - メキシコからの文物」ギャラリートーク
12月7日(土) 13:30～15:00



展示担当者が展示室で、展示の見どころと作品の解説をします。

町歴史民俗資料館
☎(44)0290

健康

みんなで健幸ウォーク第9回
12月12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12月19日(木)に延期します。

集合: 福祉交流センター

役場健康保険課 健康保険班
☎(44)2506



第7回上之郷・森3km

イベント

まっ白いひろば開催

12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

町まっ白い広場事務局

☎(44)2289

町中央公民館

☎(44)0211

12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)、28日(土)～31日(火)
※年末年始についてはP16に掲載しています。

Vol.31 シリーズ 睦沢教育

School Life Press 睦沢町教育委員会

スマホに潜む問題と危険性 (その3)

子どもの健康に配慮した スマホの使い方、与え方を考えましょう

スマホが 乳幼児に与える影響

『2017年0歳から3歳までの乳幼児の母親を対象にした調査では、「母親がスマホを毎日使わせている」と答えた割合は、2割を超えた(ベネッセ2017年調査)。(中略) スマホから発せられる強烈な人工の光や機械音に乳幼児は興味を示しておとなしくなるため、母親にとっては便利で役立つものであるが、乳幼児の未成熟な脳に与える刺激が強く、脳の神経回路網の発達に悪影響を与える可能性がある。』と、増田彰則氏(※1)が著書「危機にある子育て環境」(南日本新聞社)の中で指摘しています。

母親がスマホに熱中するあまり、子どもとのアイコンタクトが大切な時間に、アイコンタクトが不足すると、(中略)不安を与え愛着形成に問題がおこる。スマホの使用が認知能力を低下させ、長時間使用をしている子どもの学力は低いこと(※2)も紹介されています。

※1 医学博士、増田クリニック院長。専門は心療内科、ネット・ゲーム依存について研究
※2 川島隆太「スマホが学力を破壊する」(集英社新書)

本町では乳幼児を持つ家庭の76%が 依存症?

睦沢こども園保護者196人を対象とした調査では、「お子さんは、携帯電話(スマホ)に、依存していると思いますか」と踏み込んだ質問に対し、157人(回答率92.9%)から回答があり、『依存していると感じる(25%)、時々そう感じる(51%)』と、依存症を疑う割合は76%と非常に高い結果となりました。この割合の意味するところは、とても危惧しなければなりません。忙しい家事や外出先での待ち時間、子どもが騒ぐ時に多く与えているのでしょうか、利用時間2時間以内と回答された方が38.4%となりました。また、2時間以上与えているとした方は9.6%となっています。

アイコンタクトの必要性に加え、子どもと親の直接の触れ合い、関わり合いこそが、人として成長する原点の時間となるので、与え方、与える時間にひと工夫する必要があると感じます。

スマホの見すぎは、 眼の負担だけではない!

子どもたちのテレビ視聴の時間は減っていますが、スマホを見る時間が増加傾向にあります。乳幼児の「急性内斜視」など眼や視力の異常が増えていているという報告や、電磁波により子どもの脳への影響を懸念する医療関係者もいます。

また、勉強した後にスマホを長時間使用すると知識が脳に残らないことも分かっています。そして、夜の長時間使用で睡眠不足となり、「イライラするなど感情をコントロールできない状況になった」「不登校」「大人になってから引きこもりになった」という報告もあります。

子どもたちが、そして乳幼児には親が、科学的・物理的にスマホの活用について理解することが、『スマホからの弊害』をなくす一番の近道ではないでしょうか。

12月27日(金)は 学校閉庁日です。

冬期休業中に学校閉庁日を設けます。

- 学校は職員が不在となります。お問い合わせなどは閉庁日外にお願いします。
- 部活動などについても原則行いません。

上記学校閉庁日の緊急連絡先

町教育委員会教育課 学校教育班
☎(44)2509

睦沢ふれあいスポーツクラブ主催 『ふれあいスポーツフェスタ』 ミニ運動会を開催します

12月8日(日) 9:15～12:30

睦沢町総合運動公園アリーナを会場に睦沢ふれあいスポーツクラブ主催の「ふれあいスポーツフェスタ」ミニ運動会を開催します。

スラックラインや巨大オセロなど、親子で遊べるプログラムを用意しています。

●参加費 ふれあいSC 会員無料

非会員 200円(乳児除く)

☎睦沢ふれあいスポーツクラブ ☎(44)5211



漢字検定

にチャレンジしませんか

漢字検定では漢字を「読む」「書く」という知識量だけでなく、漢字の意味を理解し文章の中で適切に使いこなす能力も測ります。

合格者には日本漢字能力検定協会より「合格証書」「合格証明書」が、満点合格者にはさらに「満点賞表彰状」が発行されます。

と き 令和2年2月8日(土)

11:00～

ところ 町中央公民館

(会議室・視聴覚室など) ※準会場

受検級 2級～10級

級	料金(円)
2	3,500
準2	2,500
3	2,500
4	2,500
5	2,000

級	料金(円)
6	2,000
7	2,000
8	1,500
9	1,500
10	1,500

○申込方法 申込用紙に検定料金を添えて、睦沢町中央公民館へお申し込みください。

申込用紙は中央公民館にあります。

○申込期限 12月24日(火)まで

問い合わせ

教育課 生涯学習班 ☎(44)0211

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

12月10日(火)

10:00～11:00

- ・12月生まれの誕生会
- ・クリスマスを楽しもう(要申込み)

◆こども園
☎(44)0050



園庭開放

12月3日(火)

9:50～11:00

12月17日(火)・24日(火)

9:50～11:30

◆こども園



子育て交流広場スクスク

12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

12月3日(火)

11:00～11:30

◆こども園



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。



LINE 公式
アカウント



メール
マガジン



むつざわ未来ラボは地域活性イベントのサポート活動も行っています。10月には、まっ白いひろばで開催された「さつまいも掘りと自然観察」、房総オリーブの「オリーブ植樹体験」にサポートスタッフとして参加してきました！

どちらも台風などの影響で縮小開催となりましたが、まっ白いひろばでは、子どもたちがどろんこになりながらさつまいもを掘ったり、石窯でピザを焼いて食べたり、ひろばは子どもたちの楽しそうな声で賑やかでした。



房総オリーブの植樹体験では、オリーブの栽培の仕方や品種の説明などを聞いた参加者から、自宅でも育ててみたいという声もあり、熱心にオリーブの栽培についての質問が飛び交いました。

オリーブを植えて2年が経ち、川島地区に植樹した木は今年は実がついていました。来年のオリーブオイルの搾油が楽しみです。



むつざわ未来ラボは、多くの人に睦沢町を「知ってもらう」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



みそ風味のクリームシチュー

材料（4人分）

作り方

調理時間 30分

鶏むね肉……………250g 水……………200ml
塩……………小さじ 1/4 酒……………大さじ 1
こしょう……………少々 味噌……………大さじ 1
小麦粉……………適量 塩……………少々
かぶ（葉つき）……2個 しょう……………少々
長ねぎ……………1本
にんじん……………1/2 本
しいたけ……………6枚
サラダ油……………大さじ 1/2
バター、小麦粉 ……各 30g
牛乳……………400ml



- ① かぶは皮つきのまますし形に切る。葉は茹でて水にとり、水気をしぼり 3cm 長さ切る。にんじんは 2～3mm 厚さの半月切り、長ねぎは 3～4cm 長さに切り、2～3ヶ所浅く切り込みを入れる。しいたけは石づきを切り、半分に切る。
- ② 鶏肉はひと口大のそぎ切りにし、塩、こしょうをふり、小麦粉を薄くまぶす。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、かぶの葉以外の野菜を入れ、表面が少し透明になるまで炒めて、取り出す。
- ④ ③のフライパンで②を薄く焼き色がつくまで焼く。③をもどし、バターを加えて溶かし、小麦粉をふり炒め、分量の水と酒を加え、とろりとしてきたら牛乳を加える。5～6分煮て、かぶの葉を加え、味噌、塩、こしょうで味をととのえる。

1人分栄養量 ●エネルギー 289kcal ●たんぱく質 21.1g ●脂質 13.3g ●カルシウム 206mg ●食塩相当量 1.4g

日本食生活協会レシピより

職場体験学習レポート

10月10・11日に役場にて睦沢中学校の生徒2名が職場体験を行いました。健康保険課の「ウエストへるス塾」を体験するほか、総務課で広報編集作業を体験、公民館にて取材をし、その模様を自ら記事にまとめてもらいました。

公民館図書室への取材

公民館へ行き取材させていただきました。公民館は同級生一人が作業していました。5月に開かれた図書カフェで使った本の整理をしていました。図書カフェは図書室に入らなくなった本をリサイクルとして持って行ってもらいます。本の片付けということで本を箱に詰める作業をもくもくとしていたけど大変そうでした。他にも台風で中止になるイベントの連絡などの作業をしていたそうです。



ウエストへるス塾を体験

町農村環境改善センターで行われているウエストへるス塾を体験させていただきました。ウエストへるス塾に行っている方々は、皆さん元気で雰囲気がとても良かったです。自分も体験してみると、意外と難しかったです。でも、通っている方々は、普通にできていて驚きました。他にもストレッチなど体験し、体が軽くなった気がしました。ぜひ、ウエストへるス塾に行ってみてください。



睦沢ふれあいスポーツクラブ主催 シッティングバレーボール体験会開催 10/27

町総合運動公園で東京パラリンピックの競技でもあるシッティングバレーボールの体験会を町スポーツ推進委員の指導のもと開催し、地元バレーボールクラブやPTAバレーボールの皆さんが体験しました。

経験豊富な皆さんも「思うように体が動かせなくて難しい」と座ってのバレーボールに四苦八苦しながらも楽しそうにプレーしていました。

TLM

Time
Line
Mutsuzawa



編集後記

イギリスの団体が人助け、寄付、ボランティアの3項目の評価をまとめ発表する世界寄付指数で日本は先進国ワースト1位です。日本の温かさは、非常に限られたタテ社会に存在し、そこに属さない人に対しては、非常に冷たいか無関心という傾向にあるそうです。個々の日本人が冷たいかという、決してそうではない。問題はそこにあらず。それほどまでに心の余裕を失ってしまう日本の世の中に何か問題があるように思います。

12月4から10日は「人権週間」です。この機会を考えるきっかけとしたいと思います。(N.F)

いのちを救う愛の献血にご協力ありがとうございました 11/8

日本赤十字社睦沢町地域奉仕団、上総一宮ライオンズクラブ、町保健栄養推進員の方々にお手伝いいただき、献血してくださった方々に、献血感謝用品や、貧血予防になる「豆腐入り白玉だんご」をお礼にお配りしました。

血液は、人工的に造ることができず、長い期間保存することもできません。これからも献血にご協力をお願いします。

受付数	54人(不採血9人)		
採血人数	200ml	0人	400ml 45人
	合計 45人		





1 2020 月分 暮らしのカレンダー

※注意 このカレンダーは1月分の予定です

日	月	火	水	木	金	土
1 1月の納税 国民健康保険税第6期納期限 国民健康保険税第7期納期限 住民税第4期納期限 期日までに納めましょう。	2	3	4	5	6 もえるゴミ ●国民健康保険税第6期納期限	7 もえるゴミ ●心の電話相談
8 もえるゴミ ●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 ●成人式(ゆ) 10:30~	13 もえるゴミ ●成人の日	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 9:30~ 大上区民センター	17 もえるゴミ	18 ●第24回民俗学講座(資) 13:30~15:30	19	20 もえるゴミ	21 1コース 資源ゴミ
22 もえるゴミ	23 ●心の電話相談 ●乳幼児健康相談(改セ) 14:00~15:00	24 もえるゴミ	25	26 ●心の電話相談 ●日曜開庁日(一部窓口)	27 もえるゴミ	28 1コース 粗大ゴミ ●健康栄養相談(改セ) 10:00~11:30
29 もえるゴミ	30	31 もえるゴミ ●住民税第4期納期限 ●国民健康保険税第7期納期限 ●心の電話相談				

- 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 (改セ)農村環境改善センター (こ)こども園

役場などの業務は

年末は12月27日(金)まで年始は1月6日(月)から

年末年始の役場などの業務は、原則として年末は12月27日まで、年始は1月6日から行います。

休日急患診療所などは広報むつざわ1月号に掲載します。

公民館

年末は12月27日(金)までで、12月28日(土)~1月4日(土)まで休館。
年始は1月5日(日)からです。

社会福祉協議会

年末は12月27日(金)までで、12月28日(土)~1月5日(日)まで休館。
年始は1月6日(月)からです。

もえるゴミの収集

年末は 12月30日(月)まで 収集曜日に通常どおり収集	12月31日(火)~5日(日) 収集はありません	年始は 1月6日(月)から 収集曜日に通常どおり収集
------------------------------------	-----------------------------	----------------------------------

皆さんが作った

動画募集!

睦沢町の魅力を伝える

むつざわプロモーションプロジェクトが制作した睦沢町のPR動画、ご覧いただきましたか? 睦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、睦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?

睦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