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

No.604
8月
August 2018

継承される伝統芸能

交通安全宣言の町
非核平和宣言の町

熱中症を予防しましょう／伝統芸能発表会

先進予防型まちづくりの紹介／結婚50周年記念写真または記念品贈呈／
地籍調査の実施／睦沢町学校施設整備講演会・ワークショップ開催／ラジオ体操開催／
...and more

アプリ「マチイロ」
マチイロ
マチを好きになるアプリ

熱中症を予防しましょう

熱中症は、高温多湿な環境に、私たちの体が適応できないことで生じるさまざまな症状の総称です。

次のような症状が出たら、熱中症にかかっている危険性があります。

熱中症、こんな人は特に注意！（熱中症になりやすい人）

高齢者

熱中症患者のおよそ半数は高齢者です。高齢になると脂肪がつきやすくなる分、体の中の水分の割合が少なくなります。加えて、高齢者は、暑さやのどの渇きを感じにくく、水分を十分にとることが難しくなります。また、高齢者は、心機能や腎機能が低下しがちなため、熱中症になった時の症状がより重くなりやすい傾向にあります。

乳幼児

乳児や幼児は、大人より新陳代謝が活発で体温が高いのが特徴です。しかし、大人と比べて汗腺の発達が未熟なため、うまく体温調節をすることができません。

気温が高い晴れた日の外出は要注意

晴れた日は、地面に近いほど気温が高くなります。例えば気温が32℃のとき、地面から50㎝の高さでは35℃、5㎝の高さでは36℃以上になっていると言われています。ベビーカーに乳幼児を乗せて外出するときは、様子を見ながら十分気をつけましょう。

熱中症の症状　こんな症状が出たら要注意！

1 軽度
めまい、立ちくらみ、筋肉痛、汗がとまらない

2 中度
頭痛、吐き気、体がだるい、虚脱感

3 重度
意識がない、けいれん、体温が高い、呼びかけに対する返事がおかしい、まっすぐに歩けない、自分で水分補給ができない

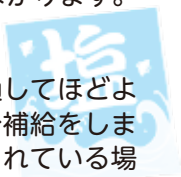
熱中症の予防・対策　日頃からみんなで気をつけましょう！

対策1　シーズンを通して、暑さに負けない体づくりを続けよう

日常的に適度な運動を行い、適切な食事、十分な睡眠をとるようにしましょう。

「水分を」こまめにとろう

のどが渇いていなくても、こまめに水分をとりましょう。スポーツドリンクなどの塩分や糖分を含む飲料は水分の吸収がスムーズにでき、特に夏場は、汗で失われた塩分の補給にもつながります。



「塩分を」ほどよくとろう

過度に塩分をとる必要はありませんが、毎日の食事を通してほどよく塩分をとりましょう。大量の汗をかくときは、特に塩分補給をしましょう。ただし、かかりつけ医から水分や塩分の制限をされている場合は、よく相談のうえ、その指示に従いましょう。

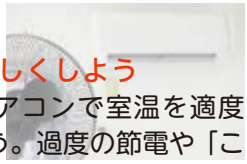
「睡眠環境を」快適に保とう

通気性や吸水性の良い寝具を使ったり、エアコンや扇風機を適度に使って睡眠環境を整え、寝ている間の熱中症を防ぎましょう。また、日々ぐっすりと眠ることは、翌日の熱中症予防に繋がります。

「丈夫な体を」つくろう

バランスのよい食事やしっかりとした睡眠をとり、丈夫な体をつくりましょう。体調管理をすることで、熱中症にかかりにくい体づくりをすることが大切です。

対策2　日々の生活の中で、暑さに対する工夫をしよう



「室内を」涼しくしよう

扇風機やエアコンで室温を適度に下げましょう。過度の節電や「この程度の暑さなら大丈夫」と我慢してはいけません。

「衣服を」工夫しよう

衣服を工夫して暑さを調整しましょう。衣服は麻や綿など通気性のよい生地を選んだり、下着には吸水性や速乾性に優れた素材を選ぶとよいでしょう。

「日ざしを」さけよう

帽子や日傘などで直射日光をさけましょう。また、なるべく日影を選んで歩いたり、日影で活動したりするようにしましょう。

チェック！

今、自分のいる環境がどのような状態なのかを知ることは、熱中症予防の大切なポイントです。当日の最高気温を知るだけでなく、その日の気温と湿度の変化や、室内の気温や湿度の状況を知ることも熱中症予防に効果があります。

また、熱中症の発生には、体調が大きく影響します。自分の体を知り、上手に夏を乗り切りましょう。

（保健師：佐久間美江）

応急処置のポイント　もし熱中症かなと思ったときは

- ☑ すぐに医療機関へ相談、または救急車を呼びましょう
- ☑ 涼しい場所へ移動しましょう
- ☑ 衣服を脱がし、体を冷やして体温を下げましょう
- ☑ 塩分や水分を補給しましょう

上市場八坂神社
子ども囃子
（上市場八坂神社
子ども囃子保存会）

佐貫季寄
（佐貫季寄保存会
／睦沢町指定
無形民俗文化財）

大上五囃子
（大上ふるさと運動
実行委員会／睦沢町
指定無形民俗文化財）

第14回
睦沢町伝統芸能発表会

伝統芸能の伝承

睦沢町教育委員会
文化財保護事業

伝統芸能は長い歴史の中で生まれ、今日の世代に守り伝えられてきた貴重な文化財です。

次世代に残すために、7月14日（土）に行われた第14回　睦沢町伝統芸能発表会において、町に伝わる伝統芸能が披露されました。

また、今年は特別出演として大網白里市、白里保存会の皆さんによる九十九里地曳大漁節も披露されました。

妙楽寺
ぜんぜんご
（妙楽寺ぜんぜんご
保存会）

朝の出がけ
（佐貫季寄保存会）

—特別出演—
九十九里
地曳大漁節
（大網白里市
白里保存会）

まちづくり を進めています！

新たな取り組み（ウェルネス事業）を開始します！

ウェルネス事業では、ウィークポイントに集中的に対策を打つべく、まずはミドル世代の格差をなくすことからスタート！します。

健康づくりなどの支援が手薄であったミドル世代（40～64 歳）に焦点をあてることで、

- **親世代の積極的な取り組みや意識が、子どもへ良い影響を与える**
- **将来シニア世代に移行するミドル世代（40～64 歳）が、健康になることにより、将来的に町全体の健康を底上げする**

などの相乗効果が期待できます！

新たな健康プログラム 総合運動公園でスタート！

- **ミドル世代（40～64 歳）を中心に提供**
  ※ただし、他の世代の利用等を阻むものではありません。
- **忙しい世代に響くアプローチ**

ふらっと立ち寄れる → 短時間で終了 → 参加・継続したくなる

短時間で効果のあるプログラム

短時間で効果が出る最新機器を使用します。
三次元高振動で、
15 分の使用で 1 時間分と同じ運動効果が期待できます。

←パワープレート ® pro5™
（最新運動機器）

脳チェック

“脳トレ”の生みの親・川島隆太教授監修の脳チェック（前頭前野セルフチェック）ができます。
年代別ランキングなどもわかります。

↑脳活動測定器

健康チェック

医療現場や運動施設で使用される業務用体組成計で皆さんの身体のチェックができます！
アスリート指数や筋肉量なども確認できます。

タニタ MC780A（業務用体組成計）→

平成 30 年度は総合運動公園で試行します。将来的には町内の各地域での展開を目指すとともに、参加者のやる気を引き出す仕組み（ポイント付与）や成果の見える化・改善などを実施していく予定です。

健康プログラムの無料体験会を開催します

8/19（日）午前 10 時～午後 5 時
8/24（金）午後　1 時～午後 8 時
8/25（土）午前 10 時～午後 5 時
8/28（火）午前 10 時～午後 3 時

場所：総合運動公園　トレーニングルーム

13 歳以上の方は体験できます。事前予約不要のため、直接会場にお越しください。
機器の特性上利用できない方もおります。
詳しくは、**パークむつざわ（総合運動公園）**のホームページ、もしくは役場等にて配布しているチラシをご覧ください。

【体験会のお問い合わせ】
パークむつざわ　☎(44)1565

今後、皆さんの健康づくりや先進予防まちづくりに役立つ情報などを定期的に発信していきます。

町では 先進予防型

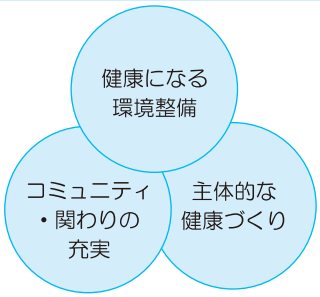
先進予防型のまちづくりとは

町では「先進予防型まちづくり」として、

生涯を通じていきいきと活動できる健康なまち

〈人の健康〉	〈地域の健康〉
健康でいきいき	**地域活動が盛ん**

を基本理念に掲げ、人と地域の両輪で、住民が健康になればなるほど、町も元気になるまちづくりを目指しています。



〈取り組み方針〉

進む、健康支援拠点の整備

先進予防型まちづくりを推進する上で拠点となる、「むつざわスマートウェルネスタウン」や、閉校した旧瑞沢小学校を活用した合宿施設など、皆さんの健康づくりを支援する施設の整備が進められています。

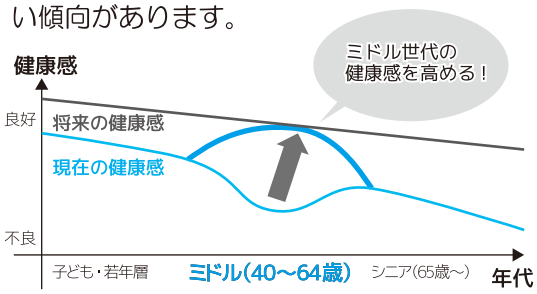
町のここが弱かった（町のウィークポイント）

町民の健康を高めていくために現状を分析したところ、主体的な健康づくりへの取り組みに格差があることがわかりました。

ミドル世代の健康感が低い

高齢期に差し掛かる手前の世代、年齢で言うと 40 代、50 代のミドル世代の健康感（自分が健康だと思う割合）が低いということが分かりました。

なお、健康感が高い人は運動頻度も高い傾向があります。



高齢者は物忘れ・閉じこもりが多い スポーツ参加が少ない

平成 28 年度に実施した高齢者の調査結果を、ある調査研究※に参加した 96 自治体と比較しました。

～睦沢町の結果～
〈65-74 歳の順位・75 歳以上の順位〉※96 自治体中
- ○ 物忘れの割合　〈63 位・74 位〉
- ○ 肥満の割合　〈77 位・32 位〉
- ○ IADL（手段的日常生活動作）低下者の割合〈71 位・83 位〉
- ○ 閉じこもり者の割合　〈67 位・78 位〉
- ○ スポーツの月 1 回以上参加者の割合　〈51 位・84 位〉

その研究結果などによると、「スポーツ参加率の高い自治体は、物忘れの多い方の割合が少ない」ことがわかっており、睦沢町は逆の傾向になっています。

※第 7 期介護保険事業策定のための日常生活圏域ニーズ調査データの分析支援プロジェクト（日本老年学的評価研究）

【問い合わせ】　役場まちづくり課　政策班　☎（44）2501

8月診療分から 医療費の自己負担限度額が変わります

平成30年８月診療分から、国民健康保険に加入している70歳以上の方と、後期高齢者医療制度に加入している方のうち、所得区分が「現役並み」「一般」の方は、医療費が高額になった際の、自己負担限度額が、右のとおり変わります。

住民税非課税世帯の方の自己負担限度額は、変更ありません。

医療費が高額になる見込みの方は、限度額適用認定証または限度額適用・標準負担額減額認定証を医療機関の窓口に提示することで、窓口でのお支払い額が自己負担限度額までになります。

ただし、70歳以上の方は所得区分によって、「限度額適用認定証等」の交付対象とならない場合がありますので、役場健康保険課までお問い合わせください。

70歳以上の方の自己負担限度額（月額）

平成29年８月診療分～平成30年７月診療分まで

適用区分		外来（個人ごと）	外来＋入院（世帯ごと）
現役並み所得		**57,600円**	**80,100円 ＋（医療費 － 267,000円）×1％ 〈多数回該当：44,400円〉**
一　般		**14,000円（年間上限 14万4,000円）**	**57,600円 〈多数回該当：44,400円〉**
住民税課税世帯	低Ⅱ	8,000円	24,600円
	低Ⅰ		15,000円

平成30年８月診療分から

所得区分	外来（個人ごと）	外来＋入院（世帯ごと）
【現役並みⅢ】課税所得 690万円以上	**252,600円 ＋（総医療費 － 842,000円）× 1％ 〈多数回該当：140,100円〉**	
【現役並みⅡ】課税所得 380万円以上 690万円未満	**167,400円 ＋（医療費 － 558,000円）× 1％ <多数回該当：93,000円>**	
【現役並みⅠ】課税所得 145万円以上 380万円未満	**80,100円 ＋（医療費 － 267,000円）× 1％ <多数回該当：44,400円>**	
一　般	**18,000円（年間上限14万4,000円）**	57,600円 〈多数回該当：44,400円〉
住民税課税世帯 低Ⅱ	8,000円	24,600円
住民税課税世帯 低Ⅰ		15,000円

問い合わせ　**役場健康保険課　健康保険班**　☎(44)2506

みんなで楽しく健幸ウォーク

●みんなで健幸ウォーク第5回（夕涼みウォーク）

当日は約3㎞のコースを歩きます。

とき　8月30日(木)　午後5時集合

ところ　役場前集合

※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、中止します。

実施：6月7日 第3回佐貫3㎞

結婚50周年記念写真または記念品贈呈

～結婚50周年を迎えるご夫婦へ～

町社会福祉協議会では、結婚50周年（金婚式）を迎えるご夫婦に、記念写真または、記念品を贈呈します。対象は、昭和43年９月から昭和44年８月までにご結婚されたご夫婦で、現在町内にお住いの方です。

該当しご希望される方は、９月28日(金)までに地区の民生児童委員または、社会福祉協議会までご連絡ください。

問い合わせ
町社会福祉協議会　☎(44)2514

地籍調査

町では、平成25年度より地籍調査を実施し、土地を所有する方々に土地の境界立会いをしていただきます。

今年度、立会いをお願いする地域は次のとおりです。

平成30年度実施地域　佐貫地区の一部

鑪鞴谷、西、山部田、御霊谷、御霊前、二ノ堰、柳谷出口、一ノ堰、西ノ向、鍛冶屋部田、星谷、赤根久、閻魔堂、馬場、馬場下、羽根沢、二又、桜戸、仲ノ町、蜂ノ谷、木曽ノ谷、養老子、養老子西谷、養老子東谷、西ノ谷下、出口、六民、高井、上棒谷、源蔵谷、堰ノ下、星谷出口、台下

昨年度立会いを終えた地域は、今年度成果の閲覧をしていただく期間（20日間）を設けます。対象の方へ通知をしますので、期間内にご確認をお願いします。

地籍調査の必要性

現在、登記所にある公図や登記情報には、明治時代に測量の専門家ではない一般の人々の手によって作成されたものが多く残っています。また、長い年月を経て土地の利用形態も変わっていることから、公図と現地が合致しない場合もみられ、そのことが境界トラブルの原因にもなりかねません。

地籍調査のメリット

地籍調査を実施することで、主に次のようなメリットがあります。

- 隣接する土地所有者同士の土地に関するトラブルの未然防止と土地取引きの円滑化
- 災害復旧の迅速化
- 固定資産税の課税適正化
- 土地所有者の費用負担なしで境界確認が可能

お願い

地籍調査には、土地所有者みなさんのご理解とご協力が必要です。立会通知等が届いた際には、ご協力をよろしくお願いします。また、地籍調査により設置した杭（基準杭や立会により設置した杭）は、抜いたり動かしたりしないようお願いします。

地籍調査の流れ

①説明会

実施地域の土地所有者の方々を対象に、事業内容等の説明を行います。

②一筆地調査（現地調査）

土地一筆ごとについて、土地所有者等の立会いのもと、「所有者」「地番」「地目」「境界」の確認を行います。

③地籍測量

段階を踏んで、正確な測量を行い、面積を測定し、それを基にした原図を作ります。

④成果の閲覧

作成した「地籍簿」と「地籍図」の案を土地所有者などに確認していただく機会を設けます。

⑤登記所に送付

「地籍簿」と「地籍図」の写しが登記所に送られます。登記所では土地登記簿が書き改められ、地籍図が備え付けられます。

国土交通省地籍調査WEBサイト　http://www.chiseki.go.jp/index.html

問い合わせ　役場まちづくり課　事業管理班　☎(44)2522

九十九里地域水道企業団職員採用試験

九十九里地域水道企業団では、平成30年度山武郡市職員合同採用試験により、職員採用試験を次のとおり行います。
募集人員：一般行政職初級１名
受験資格：平成６年４月２日から平成13年４月１日までに生まれた方（学歴不問）
受付期間：８月６日(月)まで
試験実施日：９月16日(日)
試験会場：千葉県立東金高等学校
詳しくはWEBサイトをご確認ください。九十九里地域水道企業団 検索
九十九里地域水道企業団　検索
申・問 九十九里地域水道企業団総務課庶務班　☎0475(54)0631
E-mail:syomu@kyusuiki.jp

みんなの食育フェスタ2018 ～乳幼児から高齢者までの食育イベント～

測定・栄養相談、展示、ステージなど
主催：長生保健所管内栄養士会
時 ９月１日（土）
午前10時15分～午後３時
所 茂原ショッピングプラザアスモ
問 公立長生病院　臨床栄養科　中田
☎(34)2121

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
時 ８月20日(月)　午後１時半～３時
所 町中央公民館
※状況により変更となる場合もあります。
問 茂原警察署　☎(22)0110

JA介護員初任者研修会（旧ホームヘルパー２級）

時 10月7日～平成31年２月９日
(通信教育・講義76.5時間・演習45.5時間・実習８時間)
所 千葉県農業会館・中央介護福祉専門学校
¥ 62,000円
問 JA長生生活購買部福祉センター
☎(20)1888

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
時 ８月17日(金)
受付：午前10時～ 11時半
所 町農村環境改善センター
問 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。
８月の日程
８日(水)、16日(木)、24日(金)、26日(日)
受付時間：午前10時～正午
午後１時～３時
直通電話　☎(44)0022

千葉いのちの電話 ボランティア相談員募集

応募資格
①年齢20歳以上(2018年４月現在)
②資格・経験は不問
③基礎研修講座の原則全出席と宿泊研修に出席できること
研修期間：９月～平成32年２月（１年６か月）
申し込み締切　８月13日(月)必着
¥ 有料
申・問 千葉いのちの電話事務局
☎043(222)4322

自衛官等募集

防衛省・自衛隊では、次のとおり自衛官等を募集しています。

※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

募集種目		応募資格	受付期間	試験期日（期間）	合格発表等	入(校)隊	待遇・その他
航空学生（パイロット）		(海)高卒(見込含)23歳未満 (空)高卒(見込含)21歳未満	7月1日～9月7日	１次試験：９月17日	１次合格：10月５日	31年3月下旬～4月上旬	入隊後約６年で３等海・空尉（幹部）に任官
				２次試験：10月15日～21日のうち指定する１日	２次合格：(海)11月13日 (空)11月５日		
				３次試験：(海)11月22日～12月19日のうち指定する１日 (空)11月17日～12月20日のうち指定する期間	最終合格：31年１月22日		
一般曹候補生		18歳以上27歳未満		１次試験：９月21日～23日のうち指定する１日	１次合格：10月５日		入隊後２年９か月経過以降選考により３等陸・海・空曹に任官
				２次試験：10月12日～17日のうち指定する１日	最終合格：11月９日		
自衛官候補生	男子	平成31年３月高等学校等卒業予定者	７月１日～	受付時にお知らせします。	試験後にお知らせします。		約３か月の教育終了後、２等陸・海・空士に任用
	男子 女子	18歳以上27歳未満	年間を通じて行っています。				

日曜・休日当番医

診療時間 午前9時～午後5時　※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

月　日	医療機関名						
	内科系		外科系		一宮地区		
8月　5日	宍倉病院	(24)2171	宍倉病院	(24)2171	長生村	長生診療所	(32)3303
8月11日	清水三郎医院	(25)0776	菅原病院	(25)1171	一宮町	清水医院	(42)2950
8月12日	鵜沢外科内科クリニック	(34)2496	鎗田整形外科医院	(24)8686	長生村	長生八積医院	(32)3282
8月19日	宍倉病院	(24)2171	宍倉病院	(24)2171	一宮町	よねもと整形外科	(40)1065
8月26日	金坂医院	(22)4885	公立長生病院	(34)2121	長生村	津谷クリニック	(32)5645

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(受付午後7時45分～10時45分) 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

こども急病電話相談
午後7時～翌午前6時　局番なしの　#8000　ダイヤル回線からは ☎043(242)9939

とき：8月29日㈬ 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！

国および町では、緊急時に住民へ迅速かつ確実な情報伝達を行えるよう、第２回となる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、放送されます。ご理解とご協力をお願いします。

放送内容

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。」
チャイム音

今後の年間試験予定

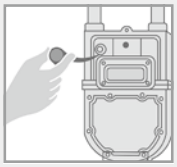
第３回　11月21日（水）午前11時
第４回　平成31年２月20日（水）午前11時

問い合わせ
役場総務課　総務班　☎(44)2500

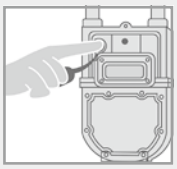
ガスが止まってしまったときは
ガスメーターの復帰方法

ガスメーターの表示ランプが点滅してガスが止まったら、機器の消し忘れやゴム栓の外れがないかを確認し、次の順序で復帰してください。

❶屋外設置のものを含むすべてのガス器具を止めて、元栓を閉める。（ガスメーターのガス栓は止めない。）

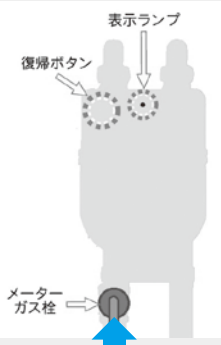


❷ガスメーターの復帰ボタンのキャップを外す。



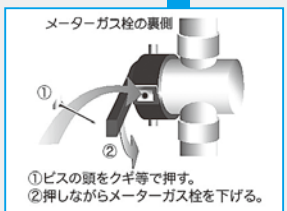
❸復帰ボタンを奥までしっかり押してから指を離す。
ボタンは元に戻り、一旦、赤ランプが点灯した後、再び点滅するので、外したキャップを元に戻す。

❹約３分間待つ。
（この間にガス漏れがないか確認しています。）
表示ランプの点滅が消えていれば、ガスが使えます。



ランプが点滅したままガスを使用すると、再びガスメーターが遮断してしまうので、必ず点滅が消えたのを確認してから、ガスを使用してください。

手順どおりに復帰操作を行ってもランプが消えない場合や、メーターガス栓が開かない場合は、ガス課まで連絡ください。



①ビスの頭をクギ等で押す。
②押しながらメーターガス栓を下げる。

※メーターガス栓には、閉めた時にロックがかかるものがありますので、上図を参考に開けてください。

ガスメーターはこんな時にガスを遮断します（赤ランプが点滅します）

①地震（震度５程度）　②多量のガス漏れ　③ガス圧の低下

問い合わせ **長南町役場　ガス課　供給保安係　☎(46)3401**

災害時の緊急連絡先

情報の種類	機関名等	電話番号等
停電・電線の断線等	東京電力※1	0120(99)5552　☎043(370)4586(有料)
ガス	長南町役場ガス課	☎(46)3401
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	ＮＴＴ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・倒竹等	まちづくり課事業管理班(役場)	☎(44)2507
防災情報	総務課総務班(役場)※2	☎(44)2500

※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睦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。

9 2018月分 くらしのカレンダー

※注意　このカレンダーは9月分の予定です

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3 もえるゴミ ●心の電話相談	4	5 もえるゴミ	6 2コース 粗大ゴミ	7 もえるゴミ ●心の電話相談	8
9	10 もえるゴミ ●心の電話相談	11 1コース もえないゴミ	12 もえるゴミ ●行政・人権相談(改セ) 13:00～16:00	13 2コース 資源ゴミ ●心の電話相談	14 もえるゴミ ●法律相談 10:00～12:30	15
16	17 もえるゴミ 敬老の日	18 1コース 資源ゴミ ●心の電話相談	19 もえるゴミ	20 2コース もえないゴミ ●みんなで健幸ウォーク 道の駅9:30集合 ●乳幼児健康相談(改セ) 14:00～15:00	21 もえるゴミ ●心の電話相談	22 観月の夕べコンサート
23 秋分の日 ●日曜開庁日(一部窓口) ●心の電話相談	24 もえるゴミ 振替休日	25 1コース 粗大ゴミ ●健康栄養相談(改セ) 10:00～11:30	26 もえるゴミ	27 ●心の電話相談	28 もえるゴミ	29
30	●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、河須ケ谷、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(受付時間:午後7時45分～午後10時45分)／(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　(こ)はこども園				♥心の電話相談専用ダイヤル ☎(44)0022 10:00～12:00／13:00～15:00	

らくらくクッキングメモ

保健栄養推進員おすすめメニュー

ミニトマトのコンポート

材料(4人分)

ミニトマト	20個
水	200ml
砂糖	50g
レモン	1/4個
ミント	2枝

作り方

❶レモンは粗塩でこすり洗いをして3㎜厚さの輪切りにする。
❷鍋に水と砂糖を入れて火にかけて沸かし、砂糖が溶けたら火から下してレモンとミントを加える。
❸ミニトマトはヘタを取る。ボウルに氷水を用意しておく。
❹鍋に水を沸騰させ、③のトマトを入れて直ぐに引き上げて氷水に取る。
❺皮をむいて②に加え、冷蔵庫で冷たく冷やす。

1人分栄養量

●エネルギー 72kcal　●鉄 0.3mg
●ビタミンC 29mg

むつざわトピックス Vol.2

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
7月4日開催

受付数	53人 (不採血 10人)	
採血人数	200ml 3人	400ml 40人
	合計　43人	

当日は、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、〝黒ごまプリン〟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。

今月の俳句

車庫の上(え)の巣に来る燕待ちにけり　(小川　澄)

空梅雨や関西地震いやな予感　(野村　南舟)

稲孕(はら)むや遠き被災(ひさい)の風を聴(き)く　(加藤　秀子)

夏帽子目深に被り雑踏へ　(河野　悦子)

7月や子と海に行く約束す　(中村真砂雄)

雲の峰命の重さ思ひをり　(葵　かける)

歴史民俗資料館

企画展「遺品が語る20世紀の戦争」

明治以降の近代の戦争資料を紹介しています。展示物には第二次世界大戦末期、連合国軍機との交戦で印旛郡栄町に墜落した零戦のプロペラがあり、エンジンにつながる歯車のほか、当初の塗装も一部に残っています。

時 9月30日(日)まで

企画展記念講演会「太平洋戦争、房総半島の激闘」

「遺品が語る20世紀の戦争」を記念して、真行寺重昭氏の研究で解明された戦争の事実を語ります。

講師　真行寺 重昭 氏(戦史研究家)

時 8月11日(土)　午後1時半～

所 町中央公民館視聴覚室

第36回歴史学講座「名人彫物師島村圓鉄の魅力」

島村圓鉄は江戸時代に名人といわれた彫物師で、睦沢町指定文化財の「光福寺本堂欄間彫刻」や「観明寺旧本堂彫刻」などの作品があります。この講座では町内外にある作品を紹介し、その魅力を語ります。

講師　山口　文(歴史民俗資料館主事)

時 8月25日(土)　午後1時半

所 町中央公民館視聴覚室

中央公民館

▼8月の公民館休館日

6日(月)・13日(月)・20(月)・27日(月)

※休館日でも図書室のみ利用が可能です。

問 町中央公民館　☎(44)0211

町商工会青年部主催納涼盆踊り大会

毎年恒例の納涼盆踊り大会を開催します。盆踊りのほかにも睦沢中吹奏楽部の演奏やむつざわを愛する会主催の花火タイム、豪華景品が当たる大抽選会などたくさんのイベントが行われます。

時 8月5日(日)　午後5時～

所 町総合運動公園　多目的広場

※悪天候の場合は、6日(月)に順延します。

問 町商工会　☎(44)0112

天文教室　8月はペルセウス座流星群を観測しよう！

ペルセウス座流星群は、8月12日から13日にかけての夜が最も見ごろになると予想されています。

今年は8月11日(土)が新月のため、月明かりの影響は全くなく、とても良い条件で流星を観察することができます。

※今回は屋外での観測です。

時 8月12日(日)
午後7時～10時(悪天中止)

所 町中央公民館

問 町中央公民館　☎(44)0211

まっ白い広場開催

時 8月11日(土)午前10時～午後4時
※荒天により中止の場合あり

所 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

持 弁当、着替え、ヘルメット、ぬれても良いはき物

問 まっ白い広場事務局
☎(44)2289
町中央公民館　☎(44)0211

Population　人のうごき(睦沢町の人口)

●人口	7,103人	(+2)
男性	3,444人	(+1)
女性	3,659人	(+1)
●世帯数	2,759世帯	(+1)

(　)は前月比

平成30年6月末現在(住民基本台帳人口)

●お誕生おめでとうございます

親の名	子の名	性別	月日
中村　方則・美菜	謙太	男	5月28日
長谷　安章・裕美	和輝	男	5月28日
古山　雅敏・友美	奈和	女	5月30日

●ご結婚おめでとうございます

区　名	氏　名
長楽寺	宮本　哲也・明佳

●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
鵜沢　喜作	83	上之郷	6月2日
田中　千枝	95	森	6月2日
東條　勝廣	75	川島	6月11日
髙師　正年	87	大上	6月11日
澤野　せん	99	下之郷	6月12日
小髙　忠臣	87	川島	6月14日
久我　岩男	95	上市場	6月19日
篠田　義隆	93	佐貫	6月20日
軽込　精一	88	上市場	6月20日
中村　正夫	64	大上	6月21日
堀内　肇子	78	川島	6月25日

農業塾を開催します

農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、花卉(かき)の栽培方法等を学ぶ農業塾を次のとおり開催します。花卉の栽培技術を学びたい方や栽培知識を深めたい方など、どなたでもご参加いただけます。お申し込みの上、ご参加ください。

日時 8月24日(金) 午後1時半～4時
座学 「花卉栽培の基本と知識について」
実習 「挿し木、挿し芽の方法」
場所 役場3階会議室および役場敷地内

※申し込み締め切り　8月20日(月)
※参考図書「決定版　園芸作業の便利帳」をお持ちの方はご持参ください

申し込み・問い合わせ
役場まちづくり課　政策班　☎(44)2501

CHIBAむつざわエナジー通信

CHIBA Mutsuzawa Energy CO., LTD.

こんにちは！CHIBAむつざわエナジーです。今月はCHIBAむつざわエナジーの取り組みの一部をご紹介します！

昨年度、CHIBAむつざわエナジーでは皆さんにお届けした電気の売り上げの一部を使い、町にトレーニングマシンを寄贈しました。8月から総合運動公園にて皆さんにお使いいただける予定です。楽しみですね！

～パワープレート®pro5™ってどんなマシン？～

パワープレートは1秒間に25～50回の高速振動で、あらゆる方向から全身の細部に負荷をかけ、短時間で効率的なエクササイズをすることができます。世界のトップアスリートをはじめ、医療関連、リハビリや産後のボディメイク、高齢者施設、日常的な健康維持を目的とした一般ユーザー、あるいは身体バランスを整えたい方などに幅広く使用されています。

出典：Power Plate公式ホームページ

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となります。お気軽にお問い合わせください。)

CHIBA Mutsuzawa Energy CO., LTD.
CHIBAむつざわエナジー
むつざわエナジー　検索

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！
(フリーダイヤル)0800-800-5084

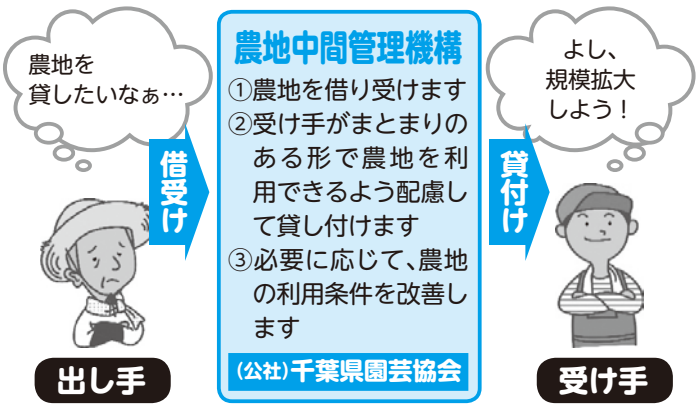
農地の出し手を募集中です

農業規模を拡大したい担い手に貸し付ける農業振興地域内の農地を探しています。

「離農を考えている」「相続した農地の管理に困っている」などで、貸し出す農地をお持ちの方は、農地のある市町村または、農地中間管理機構(公益社団法人千葉県園芸協会)にご相談ください。機構が農地の受け手を探します。また、その後の賃料の徴収・支払いも機構が行います。

すでに、貸付けを希望する受け手がいる場合もご相談ください。

農地中間管理事業の仕組み
(農業振興地域の農地に限ります)



地域集積協力金・経営転換協力金(個人)

集落などの農地をまとめて(二割超)、機構に貸し出す場合や個人が一定の要件を満たす場合、協力金の交付が受けられます。

問い合わせ　役場産業振興課　産業振興班　☎(44)2505
(公社) 千葉県園芸協会農地部　☎043(223)3011

単独処理浄化槽・汲取り式便槽から合併処理浄化槽へ転換を推進しています

生活排水による公共用水域の水質汚濁を防止し、良好な生活環境を将来に向かって維持するために、町では、し尿と家庭の生活雑排水の処理が同時にできる合併処理浄化槽の普及を推進しています。単独処理浄化槽・汲取り式便槽から合併処理浄化槽へ転換をお考えの方は次の補助制度がありますので、お問い合わせください。

■補助制度

合併処理浄化槽設置の補助制度には、①特定地域合併処理浄化槽整備事業（町設置型）と　②合併処理浄化槽設置整備事業（個人設置型）の２通りあります。

❶特定地域合併処理浄化槽整備事業（町設置型）

町に分担金（325,000円）を支払っていただき、町が設計・施工業者を選定し設置する事業となっております。使用開始後は町が保守点検・法定検査・清掃等の維持管理を行います。

使用料

基本料1,080円／月(税込)
人数割（１人につき540円／月(税込)）

❷合併処理浄化槽設置整備事業（個人設置型）

個人で浄化槽を設置していただき、町が補助金（上限額240,000円）を交付する制度になります。使用開始後は個人が保守点検・法定検査・清掃等を清掃業者と契約し維持管理を行います。

浄化槽設置（本体工事のみ）の標準的な工事費

５人槽…83.7万円／７人槽…104.3万円
※国が示した工事費用のため、実際の現場状況により変更は生じます。

単独浄化槽および汲取り式便槽の撤去費の助成

既存の単独浄化槽および汲取り式便槽から上記補助制度を活用して、合併処理浄化槽へ転換した場合には撤去費の一部が助成されます。

- 単独浄化槽からの転換・・・18万円（上限額）
- 汲取り式便増からの転換・・・10万円（上限額）

問い合わせ　役場まちづくり課　事業管理班　☎(44)2507

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。

６月３日(日)にむつざわ未来ラボ主催「2018年里山の梅狩り＋梅しごとワークショップ」を開催しました。東京、神奈川、千葉市、船橋、市川、浦安、成田など遠方の方々や、近隣の茂原、一宮、そして町の方々、お子さんを含め52名の方にご参加いただきました。

梅狩りは、ほとんどの方が初体験。次々と梅を袋いっぱいに詰めていました。新緑とウグイスの鳴き声に囲まれる中、お弁当を食べて、のんびりとした半日を過ごしました。午後には、「青梅の甘露煮」「梅酒と梅の実deマフィン」「梅酒」「梅サワードリンク」などを講師と一緒に作るワークショップを行いました。途中、道の駅「つどいの郷むつざわ」にも立ち寄り、睦沢町の物産も知っていただきました。

当日の様子は、「むつざわに来てね」のホームページで、ご覧ください。
http://mutsuzawanikitene.com/180603-umeworkshop/

「むつざわに来てね」http://www.mutsuzawanikitene.com
「むつざわ体験ナビ」http://navi.6238.jp

問い合わせ　役場まちづくり課　政策班　☎(44)2501

Vol.15
シリーズ 睦沢教育

School Life Press
睦沢町教育委員会

子どもたちが規則正しい夏休みを過ごすために
～「早寝・早起き・朝ごはん」のすすめ～

学校に通っているお子さんを持つ家庭では、夏休みが始まり、2週間が過ぎようとしています。部活動や補充学習で学校に通う日以外は、一日の大半を家庭で過ごす日々が多くなり、一日の生活のリズムが不規則になりがちではないかと心配になります。

今の子どもたちの生活は「良く体を動かし、良く食べ、良く眠る」という当たり前で必要不可欠な基本的生活習慣が大きく乱れていると言われています。生活が夜型傾向になると、起床時間が遅く寝不足気味、その結果、食欲が湧かず、時間がなく朝食を食べないという悪循環の毎日のようです。文部科学省の調査結果では、深夜0時以降に就寝する割合は、中学生が22％、高校生が47％となっており、朝食を摂取する割合は、学校段階が上がるにつれて「毎日食べる」と回答する割合が低下しています。小学生は89・3％、中学生は86・3％、高校生は81・9％です。一方で、朝食を食べない理由についてみると、小学生は、「食欲がないから」が51・7％、「時間がないから」が29・8％、中学生も同様であり、「食欲がないから」が42・3％、「時間がないから」30・8％、高校生では、「時間がないから」が41％、「食欲がないから」が30・7％となっています。さらに、朝食を毎日食べる子どもは、ルールを守って行動すると回答する割合が高く（中・高）、寝る直前まで各種の情報機器（テレビ、ゲーム、携帯・スマホ、パソコン等）に接することが良くある子どもほど、朝、布団から出るのがつらいと感じることがあると回答する割合が高くなっています。（小・中・高）また、就寝時間が遅い子どもほど、自分のことが好きと回答する割合が低く、何でもないのにイライラすることがあると回答する割合が高い（小・中）ことも報告されています。（文科省平成26年11月調査「睡眠を中心とした生活習慣と子どもの自立等との関係性に関する調査」より）

町の子どもたちの現状はどうなっているのでしょうか。睦沢町健康増進計画・食育推進計画・自殺対策計画（平成30年3月作成）によると、本町の子ども（こども園・小4年から6年）の起床時間は、概ね6時から7時の間であり、7時以降に起床する子どもも少数います。一方就寝時刻は、概ね21時から22時の間ですが、6年生は、就寝時刻が遅い傾向にあり、園児（3歳以上）で22時以降に就寝する子もいます。また、朝食の摂取割合ですが、「週あたり毎日食べる」が小学生は86・7％、中学生は82％、園児は95・2％です。朝食を全く取らない小中学生・園児もいることがわかりました。（出典：「睦沢こども園食生活アンケート」28年6月調査、「睦沢町生活習慣に関する調査」28年11月調査より）基本的生活習慣の乱れは、学習意欲や体力・気力の低下の要因であると言われているだけに心配です。

「早寝・早起き・朝ごはん」の習慣化は大切であると理解しつつも、調査結果からもなかなか改善には遠いように思われます。子どもが規則正しい生活習慣を身に付けていくためには、家庭の果たす役割は大きいです。「大人が変われば、子どもも変わる」ということわざがあります。もう一度、私たち大人自身が自分の生き方を見つめ直し、子どもを取り巻く環境について真剣に考え、できるところから生活リズムの改善に取り組む必要があります。さらに、行政・学校・親の就業する会社を含む社会全体で「早寝・早起き・朝ごはん」の推進に取り組むことも求められています。

夏休みとはいえ、子どもたちには、「早寝・早起き・朝ごはん」の生活リズムを保ち、規則正しく、暑い夏を乗り切って欲しいと願います。

児童扶養手当の現況届を8月31日(金)までに 特別児童扶養手当の所得状況届を9月12日(水)までに 提出してください!!

児童扶養手当、特別児童扶養手当の受給資格がある方に、現況届・所得状況届を郵送しますので、必要書類をそろえて、福祉課に提出してください。この届けは、前年の所得と現在の扶養の状況などを確認するためのものです。

現在、支給停止になっている方も必ず提出をお願いします。

受付期間

- 児童扶養手当　8月1日(水)～8月31日(金)
- 特別児童扶養手当　8月13日(月)～9月12日(水)

児童扶養手当・特別児童扶養手当の制度とは？

児童扶養手当

父母の離婚などで、父親または母親と生計を同じくしていない児童を養育している家庭などに、生活の安定と自立を助け、児童の福祉増進を目的として支給される手当です。

特別児童扶養手当

家庭で介護されている心身に障害のある児童(20歳未満)の福祉の増進のため、その生活に寄与することを目的として、児童の父母または養育者に対して支給される手当です。

※児童扶養手当、特別児童扶養手当ともに所得制限があります。

問い合わせ
役場福祉課　福祉介護班　☎(44)2504

第15回 健康づくり絵画コンテスト

作品募集

児童期から健康的な生活習慣を身につけ、将来にわたって健康づくりを意識された住民の普及を目指し、ポスター用の作品を募集します。

テーマ　健康づくりに関すること
(食生活・運動・睡眠・歯磨き・禁煙など)

対象者　県内在住の小学生

応募規定
- 作品は個人作品で未発表のもの
- 用紙は4ツ切画用紙を縦長に使用
- 作品に文字は入れないこと
- 作品の裏面に必ず①所属学校名②学年③氏名(ふりがな)を記入

※応募規定外の作品は審査対象外です。

締切日　9月7日（金）必着

提出先　〒263-0016
千葉市稲毛区天台6丁目4番3号
県国民健康保険団体連合会
事業課保健事業係

問い合わせ　☎043(254)7355

妊婦、産婦の方向けの 女性の健康ヨガ教室

(妊婦・産婦の方以外も参加可能です)

とき　8月24日(金)　午前9時半～正午
妊婦・産婦の方以外の方は午前10時から

ところ　町農村環境改善センター

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

※教室は事前の申し込みが必要です。
妊婦・産婦以外の女性の申し込みは8月13日(月)から

申し込み・問い合わせ
役場健康保険課　健康保険班　☎(44)2506

1歳6か月児・3歳児健診、2歳児歯科健診

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。

とき　8月29日(水)

受付時間
3歳児健診　：午後0時45分～1時
1歳6か月児健診：午後1時～1時15分
2歳児歯科健診　：午後1時45分～2時

ところ　町農村環境改善センター

問い合わせ　役場健康保険課　健康保険班
☎(44)2506

子育て支援

子育て交流広場　スクスク

8月3日・10日・17日・24日・31日(毎週金)
10:00～14:00
◆町中央公民館

おはなしの広場

8月7日(火)
11:00～11:30
◆こども園

園庭開放

8月7日・21日・28日・(火)
9:50～11:30　※7日は11:00まで
◆こども園

と　き：8月19日(日)
午後1時半～5時
ところ：睦沢ゆうあい館

「睦沢町らしい」学校のあり方、とは？

講演会・町民ワークショップ開催！

睦沢小学校は築44年、睦沢中学校は築50年を経過し、10年後には、コンクリートの構造物の耐用年数(60年)を迎えることや、魅力ある学校づくりとして教育課程などのソフト面でも、こども園から一貫した教育を視野に入れた検討が課題となっています。

この様な状況の中、次に向かうべき方向性を示す必要があることから、町では「睦沢町学校施設整備基本構想」の検討を始めています。

問い合わせ　町教育委員会　教育課
☎(44)2509

ワークショップのテーマ

地域として「どのような学校」であってほしいか

こども園・小学校・中学校の一貫教育導入にむけて

一貫教育とはどのようなものかを学ぶため、「講演会」、「町民ワークショップ」を開催し、皆さんのご意見やアイディアをいただきながら、「睦沢町らしい」学校のあり方を考えます。

どなたでもご参加いただけますので、ご希望の方は、事前にお申し込みの上、ご参加ください。

■講師：千葉大学教育学部特任教授　天笠　茂 氏
千葉大学大学院工学研究科教授　柳澤　要 氏

■申込締め切り：8月10日(金)

町中央公民館図書室から今年も課題図書を取り揃えています

本年度の青少年読書感想文全国コンクール課題図書が入りました。小学校低学年から高等学校まで揃えています。その一部を紹介します。

なずずこのつぺ？（小学校低学年）
ひとつの花の芽を巡る昆虫たちの日常を、不思議なオリジナル言語「昆虫語」で綴る絵本

最後のオオカミ（小学校中学年）
戦争を生きのびた少年とオオカミの子供の運命で結ばれた、オオカミと少年の友情と別れの物語

ぼくとベルさん（小学校高学年）
読み書きのできない10歳の少年エディは、発明家ベルと出会い…。エディとベルの友情の物語

太陽と月の大地（中学校）
農夫の息子と伯爵の娘の慈悲を軸に、宗教や民族の違いによってひきさかれ、運命に翻弄される人々をえがく

私がいどんだ戦い1939年（高等学校）
2度目の世界大戦さなかのロンドンが舞台。足の悪い少女の物語。自分らしく生きるために戦う少女と、それを温かく包む村の人たちを描く

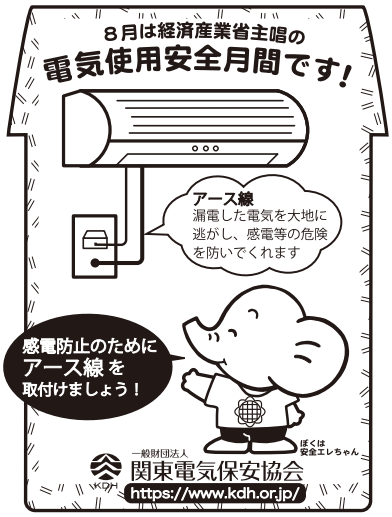
第16回 観月の夕べコンサート

文化財の保存と活用のため、妙楽寺境内で国指定重要文化財の大日如来坐像などをライトアップし、ピアノ、和太鼓、尺八、津軽三味線によるコンサートを開催します。

と　　き▶9月22日(土)午後6時開場、7時開演
チケット▶2,000円（完全前売り　※立見席はありません）
チケット販売開始▶8月11日(土)
チケット販売先▶町中央公民館、町歴史民俗資料館、神崎文具店(上市場)、リカーショップふるやま(小滝)など

問い合わせ　町歴史民俗資料館　☎(44)0290

会場に駐車場はありません。町中央公民館からバスでの送迎となります。



Time Line #Mutsuzawa

町のトレンド情報をお届け

1　7/2

小学生が鯉の稚魚を放流

睦沢町観光協会の主催により、睦沢小学校の高学年児童を対象とした「鯉の放流事業」を上市場今堰において実施しました。参加した25名の児童が、錦鯉の稚魚200匹の放流を行いました。珍しい体験をする機会に恵まれ、児童たちはとても楽しんでいました。

2　7/5

郷土芸能で安全祈願 むつざわスマートウェルネスタウン 拠点形成事業の建設工事が着工

むつざわスマートウェルネスタウン拠点形成事業の地鎮祭が、建設予定地で行われました。瑞沢地区に伝わる郷土芸能「ぜんぜんご」が披露され、来年９月のオープンに向けて関係者が工事の安全を祈願しました。

ぜんぜんごは、「前前後」というゆっくりした歩みで、村民総出で行進し、もともとは、建物などの地固めの時に歌う歌謡がこの行進につかわれたといわれています。現在は、「妙楽寺ぜんぜんご保存会」のメンバーにより伝統の踊りを受け継いでいます。

3　6/24

第37回長生支部消防操法大会

会場：長柄町役場駐車場

出場部
第２分団第３部(大谷木・北山田)
第３分団第４部(小滝・河須ケ谷・岩井)

大会結果
小型ポンプ操法の部
３位（優良賞）
　第２分団第３部(大谷木・北山田)
個人賞：最優秀１番員
　第２分団第３部(大谷木・北山田)　米倉　康晴

第５支団の操法大会、長生支部操法大会と長い期間の訓練、本当にお疲れ様でした。

編集後記

時計を例に、日本製品は、コストパフォーマンスが高いことで海外でも評価されたが、価格で勝負という発想から抜け出せないことで、ブランディング力で海外メーカーに勝てなくなってきてしまっていたと、ラジオで聴いた。また、ある海外ジャーナリストは「『沈黙が金、雄弁は銀』と言うが、それは違う、良いものを作っているならそれを大声で言いなさい。日本人はそこが足りない」と言う。広報も情報発信のひとつです。ＰＲすることは、ものづくりだけでなく、まちづくりにも大事です。　（N．F）

広報むつざわ 2018年8月号(No.604) 発行日／2018年8月1日 発行／睦沢町 印刷／株式会社 弘報社 〒299-4492 千葉県長生郡睦沢町下之郷1650-1 ☎ 0475-44-1111(代) URL http://www.town.mutsuzawa.chiba.jp ✉ soumu@town.mutsuzawa.chiba.jp

睦沢町町制施行35周年記念
睦沢小学校開校記念

平成30年度 夏期巡回 ラジオ体操・みんなの体操会

「参加記念品」プレゼント！

体操指導
鈴木 大輔さん

ピアノ演奏
加藤 由美子さん

8/24(金)

午前5時30分開場
午前6時開会

NHK放送予定
8月24日(金)午前6:30～6:40
(ラジオ第1・全国生放送)

ところ：
睦沢町総合運動公園

晴天 多目的広場
雨天 体育館

持ち物：水分補給できるもの
雨天の場合は室内用の靴

アクセス・駐車場

※総合運動公園内の駐車場は使用できません

徒歩５分圏内
公民館(20)、資料館前(80)、こども園駐車場及びグラウンド(90)、農協上之郷ライスセンター(70)、上之郷原集会所(20)、上之郷区民センター(30)

徒歩10分圏内
睦沢町役場駐車場(100)、睦沢町改善センター(60)、睦沢町役場職員駐車場(120)

バス10分圏内
睦沢小学校グラウンド(200)

※（　）内の数字は駐車予定台数です。

バスの送迎は、睦沢小学校正門前から出発します。出発時間は午前５時から、町のバスで順次町総合運動公園へ送迎します。

雨天でも元気よく体育館で開催します