

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.603

# 7月

July 2018

消防団員の  
訓練の成果  
栄冠は  
どの部に?



交通安全宣言の町  
非核平和宣言の町

第42回消防操法大会／サーフィン国際大会見学レポート／  
介護保険制度改正／介護予防推進員募集／重度医療費助成の更新／  
社会を明るくする運動／睦沢町職員採用試験／むつざわ中央団地分譲地購入者募集  
...and more



アプリ「マチイロ」

マチイロ  
まちを好きになるアプリ

# 第42回 第5支団消防操法大会

## 現地レポート

6月10日(日) 第5支団消防操法大会開催

### 1. 表彰

	部名	地区名
最優秀賞	第2分団第3部	(大谷木・北山田)
優秀賞	第3分団第3部	(上市場)
優良賞	第2分団第1部	(森・長楽寺・上之郷)
優良賞	第3分団第4部	(小滝・河須ヶ谷・岩井)

### 2. 個人賞 (小型ポンプ操法の部)

	部名	氏名	地区名
最優秀指揮者	第2分団第3部	市原 成一	(大谷木・北山田)
最優秀1番員	第3分団第4部	宮崎 隆史	(小滝・河須ヶ谷・岩井)
最優秀2番員	第2分団第3部	平賀 雄一	(大谷木・北山田)
最優秀3番員	第2分団第1部	高貴 康裕	(森・長楽寺・上之郷)

### 3. 個人賞 (ポンプ車操法の部)

	部名	氏名	地区名
最優秀指揮者	第3分団第3部	香焼 隆平	(上市場)
最優秀1番員	第1分団第1部	川島 幹則	(大上)
最優秀2番員	第3分団第3部	中村 和彦	(上市場)
最優秀3番員	第3分団第3部	松崎 正洋	(上市場)
最優秀4番員	第1分団第1部	宮崎 英樹	(大上)

消防団員は火災をはじめ、さまざまな災害が発生したとき、いち早く現場に出動し、迅速、かつ安全に災害活動ができるように日頃から訓練を重ねています。消防操法大会は、訓練の成果を披露、実演することにより、消防団員の技術の向上と、団員相互の連携を図るために開催されています。

町内にある10部の消防団が競い合い、第42回の本大会は、第2分団第3部(大谷木・北山田)が見事、最優秀賞に輝きました。



最優秀賞 第2分団第3部 (大谷木・北山田)

# 一宮町で東京五輪サーフィン競技開催!! サーフィン国際大会の見学会レポート& サーフィン競技基礎知識を紹介!



東京2020大会で初の種目となるサーフィン競技。長生地域と県では、2020年に向けて地域が連携して地域振興を図るため、地域の学校やサーフィン業組合などの協力のもと、小学生を対象にサーフィン教室を実施しており、競技としてのサーフィンの基本知識や主なルールを紹介しています。今回その模様をレポートします。

## 小学生サーフィン競技国際大会の見学会

5月21日から27日にかけて、国内最大級のサーフィン大会「QS6000」が、一宮町の釣ヶ崎海岸で開催され、世界中のトッププロが集まりました。大会中、長生郡市5校の小学生を対象にサーフィン教室が実施され、本町からは睦沢小学校6年生が参加し、競技のルール、技の種類など説明を受けながら、今回開催された国際大会を観戦しました。会場ですれ違う海外のプロサーファーは気さくな方ばかりで、小学生が「ハロー」と声をかけると笑顔で答えてくれ、よりサーフィンへの関心を高める機会となりました。

## サーフィン競技の基本知識と主なルール

サーフボードを使って波に乗る古代ポリネシア人によって始められ、ハワイで育った海のスポーツです。

競技としてのサーフィンは、波を乗り越えすライディングテクニックをジャッジが採点し、勝敗が決まります。いかに難易度が高く創造的な技を繰り出すか、スピードがあってダイナミックかなどが評価されます。

サーフィンでは、試合のことをヒートと呼びます。1ヒートは多くの場合20分から30分程度です。選手が乗った波1つずつについて、5人のジャッジが採点を行います。そのうち最低点と最高点を除いた3人の点数の平均が、得点になります。制限時間内に得た得点の高い上位2つの波の合計得点が、その選手の得点となります。

注) 東京2020大会サーフィン競技の詳しいルールは未定です。

今後も小学生を対象に、プロサーファーから学ぶ教室などが行われる予定です。皆さんで、2020年に向けて盛り上げていきましょう。



# 介護保険制度が改正されました

介護保険は、介護が必要な人を社会全体で支えあう制度で、40歳以上の方が加入者（被保険者）となつて保険料を納めています。その保険料や税金を財源とし、病気や加齢で介護や支援が必要となったときに、費用の一部を負担することで介護サービスを受けることができます。介護保険制度は3年ごとに大きな制度改正が行われています。平成30年度は制度改正の年で介護保険料など様々な見直しが行われました。

主な改正点は、次のとおりです。

## 現役並みの所得のある方の利用者負担割合の見直し（平成30年8月から）

介護保険制度の維持継続と負担能力に応じた負担を求める観点から、利用者負担割合が見直され、これまで2割だった方で特に所得の高い第1号被保険者の方の負担割合が3割に変更されます。

※第2号被保険者（40歳から64歳の方）は、所得にかかわらず1割負担です。

対象者①、②の両方に該当する方

① 合計所得金額が年220万円

以上

② 年金収入＋合計所得金額（年金以外）の合計額が年340万円以上（同一世帯内第1号被保険者2人がいる場合は年463万円以上）

### 【負担割合証】

要支援、要介護認定者や介護予

介護保険負担割合証	
交付年月日 年 月 日	
被 保 険 者	番 号
	住 所
	フリガナ 氏 名
生年月日	明治・大正・昭和 年 月 日 性別 男・女
利用者負担 の割合	適用期間
	開始年月日 平成 年 月 日 終了年月日 平成 年 月 日
保険者番号 並びに保険 者の名称及 び印	開始年月日 平成 年 月 日 終了年月日 平成 年 月 日
	市町村 〇〇市町村

負担割合証はイメージです。実際のものとは異なります。

防・生活支援サービス事業対象者には、利用者負担の割合が記載された「介護保険負担割合証」が交付されます。

サービス利用時に保険証と一緒に事業者に提示してください。

適用期間は毎年8月1日から翌年7月31日までで、対象者には毎年新しい負担割合証が届けられます。

共生型サービスの創設

### 共生型サービスの創設

共生型サービスは、一つの事業所で介護保険と障害福祉サービスを一体

的に提供する取り組みです。障害福祉サービスを受けてきた方が、65歳以上になると介護保険が優先されるため、使い慣れた事業所を利用できなくなることがありました。この問題を解消するため、介護保険または障害福祉のいずれかの指定を受けている事業所は、もう一方の制度における指定も受けやすくなります。

障害者のサービス利用をしていただく方が利用できる事業所やサービスが増え、なじみの事業所で引き続きサービスを受けやすくなります。

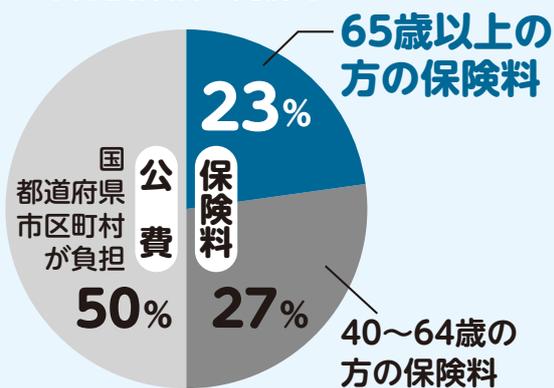
### 福祉用具の貸与について（平成30年10月から）

利用者の心身の状態に合わせて適切な福祉用具を選択することができるよう、貸与業者に次のことが義務付けられます。

● 福祉用具の全国平均貸与価格と、貸与業者の貸与価格両方の提示

● 福祉用具の機能についての説明  
● 機能や価格帯の違う様々な商品の提示（4月から義務化）

〔介護保険の財源〕



※平成30年度から3年間の割合です。

**介護保険料が変わりました**

40歳以上の方が納める介護保険料は国や町からの公費とともに重要な財源となっています。

40歳から64歳までは医療保険の保険料に介護保険分も含まれていますが、65歳になった月からは介護保険料は単独で納めます。

介護が必要になった時に安心して充実したサービスを利用できるように保険料の納付にご理解とご協力をお願いします。

〔第1号被保険者（65歳以上の方）の介護保険料〕

介護保険料は本人と世帯の課税状況や所得に応じた負担になるように9段階に分かれています。

所得段階	対象者	保険料率	年額保険料
第1段階	生活保護を受けている方 世帯全員が住民税非課税で、前年の合計所得金額と課税年金収入額の合計が80万円以下の方	基準額×0.45	28,700円
第2段階	世帯全員が住民税非課税で、前年の合計所得金額と課税年金収入額の合計が80万円超120万円以下の方	基準額×0.75	47,700円
第3段階	世帯全員が住民税非課税で、前年の合計所得金額と課税年金収入額の合計が120万円超の方	基準額×0.75	47,700円
第4段階	世帯の誰かに住民税が課税されているが本人は住民税非課税で、前年の合計所得金額と課税年金収入額の合計が80万円以下の方	基準額×0.9	57,200円
第5段階	世帯の誰かに住民税が課税されているが本人は住民税非課税で、第4段階以外の方	基準額×1.0	63,600円
第6段階	本人が住民税課税で、前年の合計所得金額が120万円未満の方	基準額×1.2	76,300円
第7段階	本人が住民税課税で、前年の合計所得金額が120万円以上200万円未満の方	基準額×1.3	82,600円
第8段階	本人が住民税課税で、前年の合計所得金額が200万円以上300万円未満の方	基準額×1.5	95,400円
第9段階	本人が住民税課税で、前年の合計所得金額が300万円以上の方	基準額×1.7	108,100円

問い合わせ  
役場福祉課 福祉介護班  
☎(44) 2504

- 年金が年額18万円以上でも普通徴収（納付書）で納めることがあります
- 年度途中で65歳になった場合
- 他市町村から転入した場合
- 保険料の所得段階が変更になった場合 など

**普通徴収**  
年金が年額18万円未満の方  
↓町が送付する納付書や口座振替で納めます

**特別徴収**  
年金が年額18万円以上の方  
↓年金から差し引かれます  
年6回ある年金の定期支払の際に受給額からあらかじめ差し引かれます

**介護保険料の納め方**（保険料の納付方法は年金の受給額に応じて決められています）

# 介護予防推進員を募集します

町の高齢化率は38.7%（平成30年4月1日現在）で、介護の担い手が不足しています。これからは皆で声を掛け合い（互助）一人ひとりが介護予防を自ら行っていくこと（自助）が重要になります。

このようなことから次の日程で介護予防推進員研修を開催します。全2日間受講された方には「介護予防推進員認定証」を交付します。この機会に、介護予防推進員として地区介護予防のための活動をしてみませんか。研修の参加をお待ちしています。

**研修日時** 9月27日(木) 午前9時半～午後3時  
9月28日(金) 午前9時半～午後3時半（全2日間）

## 研修内容

**学習会**：町の介護保険の現状および介護予防事業、福祉サービスについて

**実技**：自分でできる介護予防  
高齢者向けの運動や口腔トレーニング、  
高齢者向けレクリエーションについて

**対象者** 各地区での活動が可能な方（年齢は問いません）

**実施場所** 町農村環境改善センター

**問い合わせ** 地域包括支援センター（役場福祉課内） ☎(44) 2531

現在、町では14地区で「介護予防推進員」による「出張介護予防教室」を実施しています。



岩井なかよし会・河須ヶ谷たんぼぼ会



大谷木北山田もみじ会

## 重度医療費助成の更新をお忘れなく!

現在お使いの重度心身障害者（児）医療費助成受給券の有効期限は、7月31日までです。

8月以降も医療費の助成を希望される方は7月中に役場福祉課へ申請をしてください。

なお、申請書は6月末に受給者へ郵送します。

### ? 重度医療とは・・・

重度心身障害者（児）の医療費（保険診療分）の自己負担分を助成するものです。助成を受けるには、次のいずれかの障害者手帳をお持ちの方が対象です。所得制限もありますので、詳しくはお問い合わせください。

身体障害者手帳 1級・2級

療育手帳 ①・Aの1・Aの2

問い合わせ

役場福祉課 福祉介護班 ☎(44) 2504

## みんなで楽しく健幸ウォーク

### ●みんなで健幸ウォーク第4回 (夕涼みウォーク)

当日は約3kmのコースを歩きます。

とき 7月5日(木)

午後5時集合

ところ 町役場前

※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:平成30年5月17日  
第2回上市場・小滝・河須ヶ谷3km

# お口の健康から全身の健康へ

## 〜口腔機能低下は全身の健康に影響します〜

噛んだり飲み込んだりする力（口腔機能）が落ちることは、栄養不足をまねき、全身の健康にも悪影響が生じるといわれています。

人は物を食べるときは、「唇を閉じて舌を動かす」「食べ物を歯の上に置く」「噛み砕く」の一連の動作を繰り返します。砕かれた食べ物は、口の中で唾液とともにまとめられ、舌の動きによりのどの奥に運ばれます。

高齢になると、全身の筋力低下がみられるようになります。口の周りも同じで、口の周囲の筋力が落ち、噛む力や舌を動かす力、飲み込む力が衰えます。

しっかり噛める歯も歯周病などで抜けてしまうと、硬い野菜や肉は食べづらくなり、栄養の偏りや筋力・免疫力の低下を招きます。

そして、身体の衰弱、認知機能の低下、口の中のケアがおろそかになるという悪循環を招いていくのです。

## 口腔体操で健口（けんこう）に過ごしましょう

口腔体操は、口の周りの全ての筋肉を意識的に動かすため、噛む力・飲み込む力が維持・向上し、唾液分泌も促されるなど、食べ物を上手にのどまで運ぶ一連の動きがスムーズになる効果があります。

### ●パタカラ体操

パタカラ体操は、代表的な口腔周囲の筋トレで、パタカラをそれぞれ、「パ、パ、パ、パ」「カ、カ、カ、カ」

と大きく口を開き発音します。効果を出すには大きな声ではっきりと発音します。

### 「パ」唇を閉じて食べこぼさない

「パ」を発音するには、一度唇を閉めます。唇の筋肉を鍛え、食べ物を口からこぼさないようにするトレーニングです。

### 「タ」食べ物を押しつぶす・飲み込む

食べ物を噛むとき、飲み込むときは舌全体が上のあごにしっかりとついていないとできません。

「タ」の発音は、上あごから下あごへ舌を打ちつけて発音するので、舌の筋力を鍛えます。

### 「カ」食べ物を食道へ運ぶ

誤嚥しないよう食べ物をスムーズに食道へ運ぶトレーニングです。食べ物を飲み込み、食道へ送るに

は、一息を止めて声帯を動かします。

「カ」を発音することで誤嚥防止になります。

### 「ラ」食べ物を口腔内に運び飲みやすくする

「ラ」を発音すると舌先を前歯の裏につけて発音します。これは、舌がよく動くことで食べ物を飲み込みやすくします。舌を動かし飲み込みをスムーズにする効果があります。

（保健師 藤生智子）

## パタカラを歌って 口腔トレーニングできます♪

### カエルの合唱

カ エ ル の う た が  
パ タ カ ラ パッ パッ パッ  
間 こ え て く る よ  
パ タ カ ラ タッ タッ タッ  
クワ クワ クワ クワ  
パ・ タ・ カ・ ラ

ケロ ケロ ケロ ケロ  
パ タ カ ラ パ タ カ ラ  
クワッ クワッ クワッ  
カッ カッ カッ

ケロ ケロ ケロ ケロ  
パ タ カ ラ パ タ カ ラ  
クワッ クワッ クワッ  
ラッ ラッ ラッ



出張予防教室でも必ず  
口腔体操を行っています



寺崎やすらぎ会

## 入れ歯もきれいにしましょう

口腔内はたくさんの細菌があります。入れ歯も自分の歯と同じで汚れていると常に細菌が付着している状態です。東日本大震災では地震発生後3週間から1か月をピークに高齢者の肺炎が増加しました。原因の多くは睡眠中に唾液を飲み込み、口の中の細菌が誤って肺の中に入っておこる誤嚥性肺炎だといわれています。避難所生活で入れ歯を外すのが恥ずかしい、洗浄剤など持ち出せなかったなどの理由で、きれいに洗浄できないことが要因といわれています。日常においても、口腔内をきれいにすることは感染症の予防にもつながります。

## 犯罪のない社会に向けて

7月は“社会を明るくする運動”強調月間です。また、再犯防止等についての関心と理解を深めるため、7月は再犯防止啓発月間です。

睦沢町社会を明るくする運動推進委員会では、7月中旬の街頭キャンペーンや、小・中学生による作文コンテストなどを睦沢町保護司会や更生保護女性会などと協力して実施する予定です。

この機会に本運動についての社会的意義をご理解いただき、犯罪のない幸福な社会づくりにご協力ください。



### 社会を明るくする運動とは・・・

すべての国民が、犯罪や非行の防止と、罪を犯した人たちの更生について理解を深め、それぞれの立場において力を合わせ、犯罪や非行のない安全・安心な地域社会を築くための運動です。

くらしの  
情報  
Info.

## 国民健康保険・後期高齢者医療 被保険者証(保険証)の一斉更新を行います

### 新しい保険証を郵送します

現在お使いの保険証の有効期限は、7月31日(火)までです。新しい保険証を郵送しますので、8月1日以降に医療機関等に受診する際は、新しい保険証をお使いください。

### 保険証郵送時期

7月中旬から下旬に、簡易書留郵便でお届けします。

※配達時に不在の場合「郵便物等お預かりのお知らせ」が届きますので、その際は郵便局へお問い合わせください。

### 会社の健康保険等に加入した場合、 国保の資格喪失手続きが必要です

会社の健康保険等に加入した場合は、国民健康保険の資格喪失手続きをしてください。届け出が遅れてしまうと、保険税が二重払いとなる場合があります。

### 届出に必要なもの

会社の健康保険証、認め印、国保の保険証、マイナンバー通知カード、顔写真付き身分証明書

問 役場健康保険課 健康保険班 ☎(44)2506

## 交通災害共済 ～年会費700円！会員募集～

交通災害共済は、利益を目的としない住民相互の共済制度で、公共団体が運営している制度です。年間700円の掛金で交通事故にあった場合に最高150万円の見舞金が支払われます。

年会費 一人700円

共済期間 9月1日から翌年の8月31日までの1年間  
見舞金の対象となる事故 自動車、オートバイ、自転車などによる人身事故で、自動車安全運転センターから交通事故証明書が発行された事故

### 見舞金の額

- 死亡見舞金 150万円
- 傷害見舞金 2万円～50万円
- 身障見舞金(身体障害等級1級または2級)50万円
- 交通遺児見舞金 遺児一人につき10万円

※睦沢こども園の園児および各小中学校の児童・生徒の希望者は、すでに6月1日から団体会員として加入していますので、重複しないようご注意ください。

問・申 役場総務課 総務班 ☎(44)2500

あなたの可能性を町の可能性に!!  
まちの未来を一緒に描こう!!



## 睦沢町新規採用職員試験

町では、平成30年度市町村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。

第1次  
試験日

9/16日

受付期間

7/23月▶8/6月

募集職種

一般行政職 初級(若干名)・保育教諭(若干名)・養護教諭(1名)

受験資格

一般行政職▶昭和58年4月2日から平成13年4月1日までに生まれ、学歴は問わない。

保育教諭▶昭和58年4月2日から平成11年4月1日までに生まれた方で、幼稚園教諭および保育士資格を有する方。(平成31年春季までに資格取得見込みの方も含む)

養護教諭▶昭和58年4月2日から平成11年4月1日までに生まれた方で、養護教諭資格を有する方(平成31年春季までに資格取得見込みの方も含む)

試験会場

睦沢町役場会議室

※詳細については、町WEBサイトをご確認ください。

受付・問い合わせ

役場総務課 総務班 〒299-4492 睦沢町下之郷1650-1 ☎(44)2500



### 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** 7月24日(火)

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。

#### 7月の日程

2日(月)、10日(火)、22日(日)、26日(木)、31日(火)

受付時間：午前10時～正午  
午後1時～3時

直通電話 ☎(44)0022

### 行政・人権相談

**時** 7月11日(水)

午後1時～4時

**所** 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。

**問** 役場総務課 総務班

☎(44)2500

### 法律相談

**時** 7月13日(金)

午前10時半～午後0時半

**所** 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

**申・問** 役場総務課 総務班

☎(44)2500

## 7月は障害基礎年金「所得状況届」の提出月です

20歳になる前の傷病による障害基礎年金または福祉年金から切り替えられた障害基礎年金を受けている方には、毎年7月上旬に日本年金機構から「所得状況届」などが郵送されます。

「所得状況届」の提出は、8月以降の年金を引き続き受給するために必要な手続きです。提出が遅れますと年金が一時的に差し止めになりますのでご注意ください。

**提出期限** 7月31日(火) **提出場所** 役場健康保険課 健康保険班

#### 添付書類が必要な方

- ①平成30年1月2日以降に転入された方は、前住所地の平成30年度所得証明書(平成29年中の所得)を添付してください。
- ②診断書の提出が必要な方には、診断書付きの所得状況届を郵送しますので、医師の診断を受けて診断書を提出してください。
- ③平成30年度中に18歳になる加算額の対象の子が障害の状態にある場合は、診断書(障害基礎年金用)の提出が必要です。

- 受給権者の所得申告が未申告の方は、申告をお願いします。
- 受給権者の前年の所得が、国民年金法施行令で定める限度額を超えるときは、一部または全部が支給停止されます。

**問** ねんきんダイヤル ☎0570(05)1165

## 風しん抗体検査

先天性風しん症候群の発生予防を図るため、千葉県が委託した病院や診療所で、風しん抗体検査を無料で受けることができます。検査をご希望の方は、県のWEBサイトをご確認のうえ、「風しん抗体検査実施医療機関」にお申し込みください。

URL : <http://www.pref.chiba.lg.jp>

#### 対象

- 県内市町村に居住(千葉市・船橋市・柏市を除く)している
- 妊娠を希望する女性(19歳以下で未婚の方は保護者の同意が必要です)
- 過去に風しん抗体検査を受けたことがない
- 過去に風しんの予防接種を受けたことがない
- 過去に風しんにかかったことがない

**期間** 平成31年3月31日まで

**問** 役場健康保険課 健康保険班 ☎(44)2506



## 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。



# TOPICS

## ●サマージャンボ宝くじ

(2018年市町村振興宝くじ)

今年のサマージャンボ宝くじは、1等・前後賞合わせて7億円、サマージャンボミニ7,000万円。

ご購入は、ぜひ“千葉県内”の宝くじ売り場で!

発売期間 7月9日(月)～8月3日(金)

抽せん日 8月14日(火)

販売単価 1枚300円

※通信販売でも購入できます。

この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

## 暮らし

### 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。

時 7月15日(日) 午前10時～正午

所 町中央公民館 1階さつき

問 千葉県行政書士会 長夷支部  
支部長 今関 雄一  
☎(43)0202

### 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 7月11日(水) 午前10時～11時半  
20日(金) 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

### 若者就労支援機関 サポステ

サポステ(ちば南東部地域若者サポートステーション)では15から39歳までの若者と、その家族を対象に就労支援を行っており、就職活動などの悩みごとの相談を受付けています。

お気軽にお問い合わせください。

時 月～金曜日 午前9時～午後5時  
(年末年始、祝日を除く)

所 茂原市役所9階

問 ☎(23)5515

<http://chiba-nanto-saposute.jp>

[nanto.saposute@guitar.ocn.ne.jp](mailto:nanto.saposute@guitar.ocn.ne.jp)

## 求人

### 長生郡市広域市町村圏組合職員募集 (平成31年度採用)

- ・一般行政…若干名
  - ・消 防…若干名
  - ・電気技術…若干名
- 各職種により受験資格が異なりますので、事前にご確認ください。

受付期間

7月23日(月)～8月6日(月)

平日の午前9時～午後5時

申込書配布場所: 事務局総務課および

消防本部総務課窓口

配布期間 7月5日(木)～

試験日 第1次試験(筆記)

9月16日(日)

問 事務局総務課 ☎(23)0107

### 海上保安大学校・海上保安学校学生募集

海上保安学校

① 7月17日(火)～7月19日(木)

② 9月23日(日)

海上保安大学校

① 8月23日(木)～8月27日(月)

② 10月27日(土)、28日(日)

※①…受付期間 ②…第一次試験日

問 銚子海上保安部管理課

☎0479(21)0118

## カルチャー・イベント

### 睦沢Jr.フットボールクラブ 会員大募集!

睦沢ジュニアフットボールクラブは、小学生を対象にしたサッカーチームで、一緒にサッカーをするメンバーを随時募集しています。女の子も大歓迎です。

見学・体験の申し込みは不要です。お気軽にお越しください。

練習日時 土曜日 午前9時～11時半

日曜日 午前9時～11時半

練習場所 睦沢小学校グラウンド

問 監督 塚越

☎080(5480)1073

### ピア宮敷納涼祭『ピアフェスタ』

ピア宮敷の納涼祭を開催します。模擬店や楽しいイベントが盛り沢山です。ぜひお越しください。

時 7月28日(土)

午後4時～7時(雨天中止)

所 障害者支援施設 ピア宮敷

いすみ市岬町岩熊138-10

問 社会福祉法人 土穂会

ピア宮敷(渡辺)

☎0470(87)9631

## 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		
7月 1日	宍倉病院	(24)2171	宍倉病院	(24)2171	一宮町	長島医院	(42)8800
7月 8日	宮本内科医院	(22)3770	君塚病院	(25)1811	一宮町	いちのみやクリニック	(42)1616
7月15日	宍倉病院	(24)2171	宍倉病院	(24)2171	一宮町	K・Iクリニック	(42)7575
7月16日	山之内病院	(25)1131	須田外科・歯科医院	(23)7748	一宮町	藤島クリニック	(47)3056
7月22日	渡辺医院	(27)7733	公立長生病院	(34)2121	一宮町	秋場医院	(42)3323
7月29日	ポプラクリニック	(23)3111	塩田記念病院	(35)0099	睦沢町	睦沢診療所	(44)2236



### 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



今  
月  
の  
俳  
句



松ヤニが私をにらむ梅雨あかり  
 外灯一つ早寝の里枯木星  
 雨蛙靴脱ぎ石に小休止  
 父の日や子に連れられて靴を買ふ  
 一人居や緩りと済ます更衣  
 紫陽花の蕾や強き雨の中

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

歴史民俗資料館

第14回睦沢町伝統芸能発表会



伝統芸能は長い歴史があり、現世代まで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、睦沢町などに伝わる伝統芸能を上演します。

演目は、上市場八坂神社子ども囃子、佐貫季寄、大上五囃子、妙楽寺ぜんぜんご、朝の出がけのほか、九十九里地曳大漁節が大網白里市から特別出演します。  
 時 7月14日(土) 午後1時30分～  
 所 睦沢ゆうあい館

企画展「遺品が語る20世紀の戦争」

今年は明治維新から150年目に当たり、また戦争終結から70年以上が経過して、残された資料は歴史の遺産となりました。今回の企画展では、当時の人々と遺族の思いも大切にして、明治以降の近代の戦争資料を紹介いたします。  
 時 9月30日(日)まで



第二次世界大戦時の資料で、左から時計回りに口号水筒・補充手帳・編上靴・赤い表紙の日記帳

中央公民館

▼7月の公民館休館日  
 2日(月)・9日(月)・16日(月・祝)・23日(月)・30日(月)  
 ※休館日でも図書室のみ利用が可能です。16日(月・祝)は全館休館日です。  
 問 町中央公民館 ☎(44)0211

健幸むつざわロードレース大会の協賛を募集しています!

11月25日(日)に、「健幸長寿のまちづくり」推進を目的とし、高橋尚子さんを特別ゲストに迎え、健幸むつざわロードレース大会を開催します。

大会の開催にあたり、協賛していただける企業等を募集しています。特典として、ポスター等へ掲載させていただきます。ご支援のほど、宜しくお願いいたします。

詳しくは、町WEBサイトをご覧ください。

問 健幸むつざわロードレース大会  
 実行委員会事務局  
 町中央公民館 ☎(44)0211

天文教室

～みんなで夜空を見よう～



7月は月・土星・夏の三大角などを観測します。

※申込は不要、時間内は自由に入出りができます。

時 7月21日(土)  
 午後7時～8時45分(悪天中止)  
 所 町中央公民館天体観測室  
 問 町中央公民館 ☎(44)0211

まっ白い広場開催

時 7月14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 まっ白い広場森林開発隊事務局  
 ☎(44)2289  
 町中央公民館 ☎(44)0211

Population

人のうごき(睦沢町の人口)

●人口 7,101人 (+9)  
 男性 3,443人 (+5)  
 女性 3,658人 (+4)  
 ●世帯数 2,758世帯 (+5)

( )は前月比  
 平成30年5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
渡邊 直行・由香里	佳純	女	5月2日
田中 修・志麻	新	男	5月15日
田原 基亘・美紗子	雅基	男	5月23日

●ご結婚おめでとうございます

区名	氏名
上市場	北村 大軌・幸子

●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
西澤 三代	80	大谷木	5月11日
中村 操	96	岩井	5月11日
麻生 洋子	61	川島	5月14日
中村 清子	84	下之郷	5月19日
伊原 正次	83	大上	5月29日



## 分譲地

## むつざわ中央団地 購入者受付中!! 残り1区画!

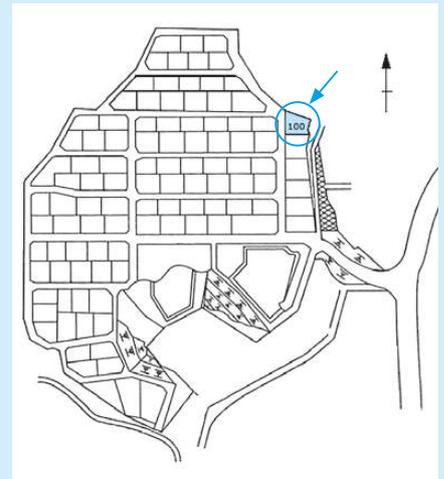
## 建築条件付宅地

1㎡あたり 2.5万円

睦沢町長楽寺622番地100

敷地 287.10㎡

- 睦沢こども園 約1.9km
  - 睦沢小学校 約3.4km (スクールバス有)
  - 睦沢中学校 約3.5km
  - JR上総一ノ宮駅方面 部早下車 徒歩6分
  - JR茂原駅方面 道の駅つどいの郷むつざわ下車 徒歩6分
- ※路線バスについては、運賃の2分の1を補助する制度があります。



## 応募資格

- 土地を引き渡した日から2年以内に購入した土地に専用住宅を建設し、継続して居住すること
- 申込者または同居しようとするものが市区町村税等を滞納していないこと
- 購入した土地の所在する自治会へ加入すること
- 地域のコミュニティ活動に積極的に参加すること
- 申込者または同居しようとするものが暴力団員による不当な行為の防止等に関する法律第2条第6号に規定する暴力団員でないこと

## 若者夫婦等※は分譲地購入時と住宅建設時に助成制度あり

- 睦沢町分譲地取得補助金制度…購入価格の2分の1を補助
- 睦沢町住宅取得補助金制度…新築住宅建築50万円  
町内建設業者利用+50万円  
町外からの転入(世帯全員)+30万円  
義務教育修了前の子ども1人につき+10万円

※若者夫婦等とは…申請時に夫婦どちらかが満40歳以下の世帯またはひとり親家庭で父または母が満40歳以下の世帯

問い合わせ 役場総務課 財政班 ☎(44)2516

## ワークスペースを開放します!

町のガイドブックの制作や体験プログラムの企画・開催を行うためのワークスペースを定期的に開放します。「こんなことを紹介してほしい」「こんなことができたらいいな」「私はこんなことをやっています」といった幅広い情報や意見をお聞きかせください!

お茶を飲みながら、「町でこんなことができたらいいな」を話してみませんか?



**日時** 7月3日(火)、4日(水)、10日(火)、17日(火)、18日(水)、24日(火) 午前10時~正午

**会場** 町中央公民館1階さつき

**対象者** 町に在住、在勤している方

暮らしの足をみんなで考える  
まちづくりワークショップを開催します!

日常生活に必要な「暮らしの足」。

現状や課題を共有し、より暮らしやすいまちづくりのために必要な取り組みや可能性を考えてみませんか? 「こうすれば良くなるかも!」「こんなことができるのでは?」というアイデアをお持ちの皆さん、ぜひご参加ください。

第1回「交通の利用状況や  
困っていることについて話し合おう」

**日時** 7月24日(火) 午後4時~6時

**会場** 役場3階会議室

**対象者** 町に在住、在勤している方

**持ち物** 筆記用具

**参加費** 無料

問い合わせ 役場まちづくり課 政策班 ☎(44)2501



# 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取り組むことや新規就農者を増やすことを目的に、野菜の栽培方法等を学ぶ農業塾を次のとおり開催します。

今回の講座では、野菜の栽培技術を生理生態から詳しく学びます。野菜の栽培技術を高め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 7月23日(月)  
午後1時半～3時半

座学 「野菜の栽培技術を生理生態から詳しく学ぼう」

場所 役場3階会議室

※申し込み締め切り 7月18日(水)

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むつざわエネルギーです。毎日蒸し暑い日が続きますが、暑いとついエアコンをつけっぱなしにして、冷やしすぎて体を壊してしまったり、無駄な電気代を払う事になったりしますね。しかし今は、エアコン無しで夏を乗り切ることは難しいですね。上手に付き合いたいものです。今回はエアコンの省エネ方法についてご紹介します。

### ～省エネレッスン～

- ドア・窓の開閉は少なく。
- レースのカーテンやすだれなどで日差しをカット。
- 外出時は、昼間でもカーテンを閉めると効果的。
- 扇風機を併用。風が体に当たると涼しく感じます。



### ～省エネ行動～

エアコンのフィルターを月に1回か2回清掃することで、年間で31.95kWhの省エネ(約700円の節約)になるそうです。(フィルターが目詰りしているエアコン(2.2kW)とフィルターを清掃した場合の比較)一軒家なら、エアコンは複数台設置している家庭も多いかと思えます。4台設置なら、年間で約2,800円の節約になりますね！

出典：資源エネルギー庁ホームページ

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りとなります。お気軽にお問い合わせください。)



むつざわエネルギー

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

## 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。

私たち未来ラボが運営している睦沢町の情報サイト「むつざわに来てね」では、睦沢町周辺で開催されるイベントやワークショップなどをたくさん紹介しています。

「何かおもしろいイベントをやってないかなあ？」そんなときは、ぜひチェックしてください。

●睦沢町周辺のイベント情報ページ「むつざわごよみ」  
<http://mutsuzawanikitene.com/cat-koyomi/event/>

サイトへの掲載は無料です。  
イベントやワークショップを開催している方、掲載してみませんか？  
ぜひお問い合わせください！

「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



★「イベント」の記事一覧 (これから開催/開催中)

- 2018.05.03(木)～2018.05.31(木)  
平成30年『たまねぎ祭り』  
白子町
- 2018.06.02(土) 午前8時～11時  
第16回文化財探訪「大杉神社の歴史建造物」  
福寿町
- 2018年ワークショップ「おもしろい町を創る」  
9月10日(日) 10:00～15:00 (予定)  
【講師】里山の梅狩り+梅ごとワークショップ  
秋川町の梅里
- 2018.04.21(土)～2018.06.03(日)  
企画展「房総の出羽三山信仰」  
睦沢町公民館
- 2018.06.20(土)～2018.06.10(日)  
翌年夏版 ホットと息つきませんか  
3500円～5000円



Vol.14

## シリーズ 睦沢教育

School Life Press  
睦沢町教育委員会子ども自ら命を守るために  
～登下校などの安全対策から考える～

一昨年4月に松戸市内の小学3年生が、この5月には新潟市内の小学2年生が、登下校途中に誘拐殺害される事件が発生しました。被害者は、心からのご冥福を祈ります。

子どもたちの登下校時や下校後、休日など保護者の目が届かない状況でも事件や事故に巻き込まれないためには、子どもたち自らが「安全」への意識を忘れず「自ら命を守るために行動できる力」を備えることが必要だと思えます。

「いかのおすし」という言葉をご存知でしょうか。子どもたちの多くは、安全についての学習で知る機会があります。

ついて①かかない。車に②ららない。③お声を出す。④すぐ逃げる。⑤らせる。

これら5つの語呂合わせです。「いかのおすし」の『いか』は『知らない人には、ついていかない』と教えています。この言葉では、「知らない人＝悪い人」と教えることではなく、「ついて行く」という行動を取ってはいけないことをしっかりと理解させることが大切です。「困っている人」がいたら手を差し伸べることや、「身体の具合の悪い人」がいたら、近くの大人を呼びに行くなど、「知らない人」に対して安全な対応がと

れる子どもに育てていかなければならないのではないのでしょうか。そして、「怖いな」と思ったら、「安心できる側の社会（＝子ども110番の家や近くのお店）に人を呼びに行く」などの「判断と行動」がとれる子どもに育って欲しいと思います。そのために、親子や家族で通学路や公園、お店での買い物などの折に、通学路や近所にある「子ども110番の家」といった一時避難場所のあることを知ったり、顔見知りの人でも「親に1回聞いてから」と答えるなど、子どもとともに考えたりすることが大切になってきます。このように家庭で具体的なルールを決め、約束しておくことも、いざという時、命を守る行動の選択肢の一つになります。とりわけ、通学路上にある110番の家の場所を確認し、お店の人や住人に挨拶をして、顔見知りになっておくことは大事です。子どもにとって、困難に突き当たった時の選択肢は多い方が良く、その中から、状況により、命を守るための最善の行動がとれることができれば良いのです。日頃から、親や家族兄弟、友達の経験に基づき、失敗や成功を話したり聴かせたりすることも大切です。このほかに、ほぼ全ての児童がランドセルに付けています

「防犯ブザー」（29年度から小学校入学時に一宮地区防犯組合連合会から贈呈されている）も、時々電池の交換や鳴らす練習も必要でしょう。一方で、児童生徒の登校時間帯に多くの方々が、交差点や自宅前で見守り活動に参加してくれています。下校時にも、児童下校の時間を知らせる放送に合わせ、ボランティアの方々が見守りに参加してくれています。とても有り難いです。このように、大人の目からも、子どもの安全を見守っていただきたいです。教育委員会では、ボランティアとして登録してくださる方を募集しています。お問い合わせは、公民館窓口 ☎（44）0211までお願いします。



## 夏季休業中に学校閉庁日を設けます

今年度から、下記の期間を学校閉庁日とします。

### 夏季休業中の学校閉庁期間

## 8月12日～8月15日の4日間

●学校は職員が不在となるため、お問い合わせなどはこの期間外にお願いします。

●やむを得ない場合を除き、部活動などについても原則行いません。

上記学校閉庁期間中の緊急時連絡先

町教育委員会教育課 学校教育班 ☎(44)2509

## 第13回 夏休みエコ絵画コンクール

テーマ  
未来の  
ごみ箱

「未来のごみ箱」をテーマに、千葉県の自然を守っていくために「どのようなごみ箱があったらよいか」「ごみ箱をどうしたらよいか」など自由に描いた絵画を募集します。

受付期間：7月1日～9月20日 ※必着

応募資格：県内の小学校に通う  
小学1年生から6年生

詳しくは、アラックスのWEBサイトへ  
過年度の受賞作品もご覧になれます。

問い合わせ ☎043(242)6810

URL : [www.arax-g.jp](http://www.arax-g.jp)



4月から睦沢小学校コミュニティ・スクールが始動し、地域と学校がともに学び、地域の子どもを育てていくための活動が始まりました。  
そこで、学校と学校支援ボランティアをつなぐ大切な役目を担う地域コーディネーターをご紹介します。

地域コーディネーターをご紹介します



久保田 洋之 さん  
(大上)



上田 雄二郎 さん  
(森)

## 子育て支援

### 子育て交流広場 スクスク

7月6日・13日・20日・27日(金)

10:00～14:00

◆町中央公民館



### 園庭開放

7月3日・17日・24日・

31日(火)

9:50～11:30 ※3日は11:00まで

### 夕涼み会

7月21日(土)

17:00～19:00 ◆こども園

### ベビーマッサージ

7月26日(木)

10:30～11:30 ◆こども園

### わくわく広場

7月10日(火)

10:00～11:00

◆こども園



### おはなしの広場

7月5日(木)

11:00～11:30

◆こども園

# むし歯<sup>ゼロ</sup>のお友達を紹介します!



5月30日に行われた睦沢町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。



**わたなべ めい ちゃん**  
むし歯ゼロでがんばろうね。



**あまの まき ちゃん**  
毎日歯みがきががんばってます。



**せきの なのは ちゃん**  
むし歯ゼロ! 広報に載って良かったネ。



**せみや こうき くん**  
むし歯ゼロ目指して歯みがきが  
がんばろう!



**さとう りん ちゃん**  
これからもむし歯ゼロ目指そう  
ネ!



**なかむら まゆ ちゃん**  
これからも歯みがき楽しくが  
んばろうね!!

## 「かむ子・のびる子・元気な子」 料理コンクール



幼児期からの規則正しい食生活と丈夫な歯でゆっくりかむことの習慣づくりを奨めるため、「健康かみかみ弁当」の作品を募集します。

- 応募締め切り** 9月14日(金) 当日消印有効
- 応募資格**
- 県内に在住、在勤、在学をされている方
  - コンクール当日(11月25日(日))に参加可能な方

- 応募作品の規定**
- 子ども向きのお弁当
  - 家庭や集団で利用できる
  - よくかんで味わえるメニュー
  - 1人分で600円前後の食材とする
  - 千葉県の農水産物を利用する
  - 手軽に作れる弁当メニュー

**応募資格** 所定の応募票にお弁当2人分の献立を記入し、自分で作ったお弁当1個分の写真を添え、返信用封筒(82円切手を貼り、宛先を記入)を同封し、郵送してください。

**応募票の入手方法** (一社)千葉県歯科衛生士会事務局にFAXで申し込むか、ホームページからダウンロードしてください。詳細についてはお問い合わせください。

**応募・問い合わせ**  
〒261-0002 千葉市美浜区新港32-17 千葉県口腔保健センター内  
(一社)千葉県歯科衛生士会  
FAX 043-241-9903 (問い合わせはFAXで)  
URL <http://www.chiba-dha.net>

高年齢者のよい歯のコンクール  
緑川文子さんが「優良賞」を受賞

5月24日に茂原市保健センターで茂原市長生郡歯科医師会が主催する高年齢者のよい歯のコンクールが行われ、本町(下之郷)の緑川文子さん(81歳)が参加し、「優良賞」を受賞しました。おめでとございませう。

このコンクールは、80歳以上で自分の歯が20本以上あり、心身ともに健康な方が対象です。



# Time Line #Mutsuzawa

町のトレンド情報をお届け

2

## 下根方耕作組合が「ちしゃとう」の栽培に尽力中!!

「ちしゃとう」をご存知でしょうか。ちしゃとうは、莖レタスという葉が巻かれないレタスの仲間です。中国ではポピュラーな野菜として食され、「抗アレルギー作用」が学会で発表されるなど、機能性野菜として、台所の薬とも呼ばれています。日本では、京野菜として京懷石料理に使われています。

下根方耕作組合(下之郷)では、この「ちしゃとう」の栽培を始め、初めての収穫時期をむかえました。

採れた「ちしゃとう」は加工会社によりサプリメントの原料となるほか、色々な料理法があるため、今後多くの方に知ってもらえるよう取り組んでいます。



## 編集後記

先日、自治体広報研修を受講いたしました。担当1年目の職員が、受講者の大半でした。しかし、企画から広報文の書き方、カメラ撮影法などをそのプロの方から教えていただき、3年目の自分にとっても、改めて基礎から学べたことは、貴重な機会となりました。

私見でがちがちに凝り固まった状態の頭がほぐれたことが、一番の研修成果で、自分のやり方を固執せず、柔軟に学び続けることが必要だと身を持って味わうことができました。

ちなみに、学んだことを本文中に活かしてはいるのですが、文章が下手なままなのは、もどかしいです。

(N.F)

1

## 睦沢キッズキャンプ テントでの宿泊にチャレンジ

睦沢小学校4年生29名が、5月26日と27日の1泊2日で寺崎やすらぎの森において、青少年相談員、日赤ボランティアや防災士の皆さんに協力



してもらいながら、テント泊にチャレンジしました。

1日目は、保健栄養推進員さんから食べ物の大切なお話があった後、昼食の調理実習を行いました。メニューは、絶品キャベツハンバーグやナムル、トロピカルスムージーなどカラフルな一皿となりました。特に人気だったのはトロピカルスムージーで、子どもたちはとてもおいしかったのかおかわりをしていました。午後からは、寺崎やすらぎの森でテント泊を中心に、新聞紙で食器をつくったり、ジャム瓶でランタンをつくったりと災害を想定した実習を行い、夜には星座早見盤の見方などを学びました。また、翌日は地震体験車による東日本大震災の揺れを体験、また川などで溺れた人を想定し、ロープでの救助に挑戦しました。

子どもたちにとって東日本大震災は2歳のころの出来事であり、記憶になかったためか、地震体験が印象に残ったようで、「本当に起こったら、こわい」「こわさがわかった」等の感想が寄せられました。



3

## 「上市場八坂神社の地域貢献」



上市場八坂神社総代(香焼 正利氏、中野 寛氏、久我 敏文氏、野口 誠一氏、久我 敏彦氏)は八坂神社の維持・運営に貢献され、千葉県神社総代会で表彰されるなど、地域文化の保存に尽力されています。年間を通じて、7月の祭礼をはじめ、秋祭りや大晦日初詣、伝統芸能発表会の子ども囃子など、その準備や各種行事のほか、清掃や屋根の張り替え、樹木の伐採など神社の護持運営に努められています。総代長の香焼氏は、「ボランティア精神が必要、地域の為に何が貢献できるか、高齢化もあり今後の維持・管理については、悩みもある」と話します。



日	月	火	水	木	金	土
8月の納税 ●町・県民税第2期納期限 ●国民健康保険税第2期納期限 <b>8月31日(金)</b> 期日までに納めましょう。			<b>1</b> もえるゴミ	<b>2</b> 2コース粗大ゴミ	<b>3</b> もえるゴミ	<b>4</b>
<b>5</b>	<b>6</b> もえるゴミ	<b>7</b>	<b>8</b> もえるゴミ ●心の電話相談 ●行政・人権相談(改ゼ) 13:00~16:00	<b>9</b> 2コース資源ゴミ	<b>10</b> もえるゴミ ●法律相談 10:00~12:30	<b>11</b> 山の日
<b>12</b>	<b>13</b> もえるゴミ	<b>14</b> 1コースもえないゴミ	<b>15</b> もえるゴミ	<b>16</b> 2コースもえないゴミ ●心の電話相談	<b>17</b> もえるゴミ ●健康栄養相談(改ゼ) 10:00~11:30	<b>18</b>
<b>19</b>	<b>20</b> もえるゴミ	<b>21</b> 1コース資源ゴミ	<b>22</b> もえるゴミ	<b>23</b> ●乳幼児健康相談(改ゼ) 14:00~15:00	<b>24</b> もえるゴミ ●心の電話相談 ●女性のヨガ教室(改ゼ) ●ラジオ体操 6:00~6:40	<b>25</b>
<b>26</b> ●日曜開庁日(一部窓口) ●心の電話相談	<b>27</b> もえるゴミ	<b>28</b> 1コース粗大ゴミ	<b>29</b> もえるゴミ ●1歳6か月児健診(改ゼ) ●2歳児歯科健診(改ゼ) ●3歳児健診(改ゼ)	<b>30</b> ●みんな健康ウォーク 役場前 17:00集合	<b>31</b> もえるゴミ ●町・県民税 ●第2期納期限 ●国民健康保険税 ●第2期納期限	

●ゴミ収集コース 1コース ■大上、妙楽寺、佐真、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

●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 (改ゼ)は農村環境改善センター (こ)はこども園

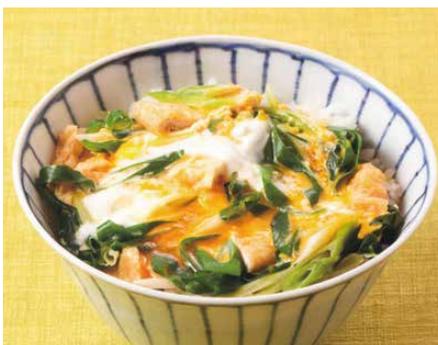
♥心の電話相談専用ダイヤル  
☎(44)0022  
10:00~12:00/13:00~15:00



## お揚げとネギの卵とじ丼

材料(4人分)

油揚げ	2枚
青ねぎ	16本
だし汁	2カップ
A しょうゆ	大さじ1・1/2
みりん	大さじ1
卵	4個
ごはん	600g
B しょうが(みじん)	大さじ2・2/3
スライスチーズ	4枚



作り方 調理時間10分

- 油揚げは短冊切りにする。青ねぎは斜め切りにする。
- スライスチーズは粗く刻み②を混ぜ合わせ、丼によそう。
- 小鍋に①と合わせた④を入れ火にかけ、沸騰したら3、4分煮る。
- ③に溶いた卵を回し入れてフタをし、半熟になったら②にかける。

1人分栄養量

- エネルギー508kcal ●たんぱく質21.1g
  - 脂質17.4g ●カルシウム265mg
  - 食塩相当量1.8g
- 日本食生活協会レシピより

## むつざわトピックス Vol.1

### サルタバレー

~大地のチカラを感じよう!~



「サルタバレー」では、寺崎夫婦堰付近の荒廃した自己所有地を有志のメンバーにより「ナチュラルで美しく、来た人が癒される」をコンセプトに里山整備を進めています。

毎月1回程度活動しているので、ご興味のある方はWEBサイトからお問い合わせください。

サルタバレー

検索

<https://sarutavalley.jimdo.com>

