

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.608 December 2018

越生町との交流紹介



第38回
むつざわ農林商工まつり



秋の祭典

HIP HOP ダンス



YOSAKOI



農林商工まつり・ふくしまルシェ開催レポート

風しんに注意／健診(検診)の医療機関での個別受診／償却資産の申告／
第2回町民ワークショップ／行政相談・人権相談

交通安全宣言の町
非核平和宣言の町



アプリ「マチイロ」

マチイロ
マチを好きになるアプリ

...and more

第3回 むつざわ子供料理 コンテスト開催!!



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、「むつざわの米を主役とした創作料理」をテーマに、コンテストを実施しました。

書類審査を通過した6作品を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6作品は、それぞれ工夫されていて、むつざわの米の良さを上手に引き出した料理となっていました。

- 入賞者紹介**
- 小学校低学年**
- 最優秀賞 中村 祐貴(3年)
 - 優秀賞 布施友理奈(3年)
 - 入選 村杉 陽菜(2年)
 - 佐藤衣桜里(3年)
 - 加藤美南望(3年)
- 小学校高学年**
- 最優秀賞 中村 麻希(6年)
 - 優秀賞 秋葉 杏子(4年)
 - 入選 秋元珠怜愛(4年)

- 中学校**
- 最優秀賞 中村 心美(1年)
 - 優秀賞 小川 蘭(1年)
 - 入選 下野 輝星(1年)
 - 田邊 大志(1年)
 - 渡邊 陽菜(2年)



地域を育てる農林商工を 身近で感じる睦沢の秋の祭典

第38回 睦沢町農林商工まつり (11月3日)



第38回睦沢町農林商工まつりが開催され、会場内では色々なイベントが行われ、大いに盛り上がりました。当日、まつり会場内で行われたコンテスト・表彰式を紹介します。



- 町内の農林商工業の発展および地域に貢献した方々のうち、特に功労のあった方々の表彰式が行われました。
- 農林業の部**
- 長谷 直栄(大上)
 - 江澤 利文(長楽寺)
 - 小高 忠夫(下之郷)
 - 市原 善昭(大谷木)
 - 荻野 稔(寺崎)
 - 麻生 和雄(川島)
 - 村杉 文俊(妙楽寺)
- 商工業の部**
- 株式会社 アイポップ(上市場)
 - 糸井 仁一(上之郷)
 - 久我 吉明(上市場)
 - 幸治 宏幸(上市場)
 - 株式会社 房総カントリークラブ(妙楽寺)
- 一般の部**
- 妙楽寺ぜんぜんご保存会(妙楽寺)
 - 山根 みき(佐貫)
 - 伊藤 ふみ子(上市場)



“社会を明るくする運動” 作文コンテスト入賞作品

平成30年度「社会を明るくする運動」作文コンテストに小学生・中学生から合計22作品の応募があり、その中から10作品が入賞しました。

なお、睦沢町長賞に選ばれた2作品は、第68回社会を明るくする運動千葉県作文コンテストに推薦され、睦沢中学校2年中村美優さんの作品が、千葉県知事賞に選ばれました。

睦沢町長賞

『私の支えとなってくれた人』

中学校2年 中村美優

『マイナスからプラスへ』

小学校6年 石井結萌

睦沢町議会議長賞

『いじめのある世界』

中学校2年 田邊 弥優

『最強のおまじない』

小学校5年 枚森琉一

睦沢町教育委員会教育長賞

『かけがえのない者だから』

中学校1年 中村心美

『がんばれヒーローパマン』

小学校1年 岡留彩華

睦沢町保護司会長賞

『画面の向こう側』

中学校3年 市原武

『えがおいっぱい』

小学校1年 中山葵以

睦沢町更生保護女性会長賞

『無自覚のことば』

中学校3年 内山亜純

『小っちゃないのちとひいおばあちゃん』

小学校2年 藤原千遙



入賞作品は年末まで町中央公民館に、
年明けからは役場ロビーに掲示します。



身近に感じる、地域の福祉

町の皆さんに社会福祉協議会や福祉の活動をより身近に感じてもらうよう、また地域に携わるボランティア・施設などの活動を広く住民の方々に知ってもらうため、はじめて開催した「ふくしマルシェ」の会場から身近な福祉活動を紹介します。

さわやかバンド

地域との交流を大切に活動しています。
☎090-4830-4724(酒井)



NPO法人こだま

北山田にある介護事業所です。ふかし饅頭の販売、クリスマス飾り作りのワークショップを行いました。
☎(44)2665

できる時に、できる活動で
ちょこっとボランティア

Pick
up



むつざわ支え合い協議体

誰もが住み慣れた場所で、いつまでも自分らしく暮らせる町を目指して、『ちょこっとボランティア』に協力して下さる方を募集しています。

例えば…、重い物の移動、季節家電の入れ替え、ゴミ捨てなど、ちょっと手が欲しいときに地域で助け合う仕組みです。お互い様の気持ちで助け合いの輪が広がります。

ちょっとした手伝いを希望する方もご遠慮なくご相談ください。

☎(44)2514

福祉活動の紹介は
社協だより(2月発行)にも掲載します



ふれあい食卓便

移動販売車で買い物を支援。食品から衣類まで種類は豊富！食卓便の音楽が聞こえたら、応援をお願いします。
☎(44)0031

町を
元気に！



日赤地域奉仕団

豚汁の無償配布。非常時には炊き出しのボランティアで活躍します。
☎(44)2514

やりがいと健康！



陸沢園デイサービス

日頃行っている小物づくり実施。地域と共に歩む施設を目指しています。
☎(44)2525



シルバー人材センター

一緒に働きませんか。新規会員募集中！お仕事の依頼も承ります。☎(44)1777

ときわぎ工舎

障害を持つ方が働くことを通して、その人らしい生きがいのある人生を実現するための支援をしています。

☎(44)2299



風しんに注意しましょう

千葉県では、例年と比較して風しんの感染者が増加しています。

抗体を保有しない妊婦への感染を予防するため、妊婦と接触する機会の多い方（家族の方や医療関係者など）のうち、予防接種を2回受けていない方や予防接種歴および罹患歴が不明な方は、抗体検査や予防接種を検討してください。

また、県が委託している風しん抗体検査において、新たに妊婦の配偶者が、これまでの対象者に加え、追加されました。

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

風しんには予防接種が有効です。小児の麻疹風しん定期接種は確実に受けましょう。

定期接種対象者

第1期：1歳以上2歳未満

第2期：5歳以上7歳未満の者であって、小学校就学前の1年間

問い合わせ

役場健康保険課 健康保険班

☎(44)2506

健康診査・がん検診未受診の方は、

契約医療機関で個別に受診できます

今年度、町で実施した次の健診（検診）を受診できなかった方は、契約医療機関に限り個別に受診できます。受診を希望される方は、受診券が必要ですので、お問い合わせください。

健診（検診）名	内容	対象	実施医療機関	通常検診費用	受診者自己負担金	実施期間
若者健康診査	血圧、身体計測、診察、心電図、採血、尿検査等	20～39歳	長生郡市内 53医療機関	9,050～ 13,375円	2,000円	12月25日 まで （一部医療機関は 平成31年3月 30日まで）
特定健康診査		40歳以上の国民健康保険加入者			2,000円	
後期高齢者健康診査		後期高齢者医療加入者			無料	
肺がん検診	胸部X線	40歳以上	お問い合わせ ください	1,771～ 3,240円	500円	
結核検診		65歳以上			無料	
肝炎ウイルス検診	採血	40歳以上の過去未受診者		2,890～ 3,736円	無料	
前立腺がん検診	採血	50歳以上の男性		2,700～ 3,002円	500円	
乳がん検診	マンモグラフィ検査	40歳以上の女性	長生郡市内 5医療機関	8,986円	3,000円 （無料クーポン 券以外）	平成31年 2月28日まで
	超音波検査	30～39歳の女性	長生郡市内 6医療機関	6,696円	3,000円	
子宮がん検診	子宮頸部細胞診	20歳以上の女性	長生郡市内 5医療機関	6,588円	3,000円 （無料クーポン 券以外）	
歯周病検診	問診、口腔内検査、検査結果説明等	40・50・60・70歳（対象者には通知済み）	<が歯科医院 睦沢歯科医院	5,400円	1,000円	平成31年 1月31日まで

※各健（検）診により対象年齢が異なります。お問い合わせください。

申し込み・問い合わせ

役場健康保険課 健康保険班

☎(44)2506

今月のテーマ

糖尿病重症化に注意!!

保健師：安齋 博美

糖尿病とは

「糖尿病」とは高血糖の状態が慢性的に続くことをいい、血糖とは血液中のブドウ糖のことです。

私たちは、食事をすると血糖が増えますが、すい臓から分泌されるインスリンというホルモンの働きで、血糖は正常な量に戻ります。しかし、食べ過ぎや運動不足、肥満などが続くことでインスリンの分泌が不十分だったり、働きが悪くなると血液中の血糖が細胞内に取り込まれず、高血糖の状態が続くのです。

糖尿病は主に2種類のタイプがあり、95%が2型糖尿病を占めています。

「糖尿病のタイプ」	
1型糖尿病	<ul style="list-style-type: none"> 自己免疫などが原因でインスリンが分泌されないタイプ 若い人に多い
2型糖尿病	<ul style="list-style-type: none"> 生活習慣病が主な原因 40歳以上の成人に多い

糖尿病の自覚症状はほとんどありませんが、そのまま放置すると3大合併症や、心筋梗塞などの大きな病気につながります。糖尿病の怖いところは「こじこじ」にあります。

糖尿病の3大合併症

- ◎糖尿病性腎症
- ◎人工透析の原因の第1位
- ◎糖尿病性網膜症
- 成人の失明の原因2位

◎糖尿病性神経障害

手足のしびれや痛み、感染症による足の壊疽

また、糖尿病の人の心筋梗塞や狭心症を発症するリスクは糖尿病でない人に比べて男性は1.8倍、女性には1.3倍と高くなります。そのほか感染症、糖尿病足病変（水虫）、歯周病、認知症にもなりやすいといわれています。

合併症になると身体面だけでなく、仕事や生活面、経済面でも負担が大きくなります。そのため早期に発見し、重症化させないことが重要です。

日本人の4人に1人は糖尿病・糖尿病予備群

厚生労働省の平成28年「国民健康・栄養調査」によると、糖尿病（糖尿病が強く疑われる人）と、糖尿病予備群（糖尿病の可能性が否定できない人）は、20歳以上のおよそ4人に1人といわれています。日本人は欧米人に比べ糖尿病になりやすい体質であることに加え、運動不足や肥満により近年増加しています。

睦沢町は高血糖の人が多い

町の健診では、血糖をHbA1c（ヘモグロビンA1c）検査で測定します。

HbA1cとは、採血時から過去1〜2か月間の平均的な血糖値を反映したものです。随時血糖に比べ、

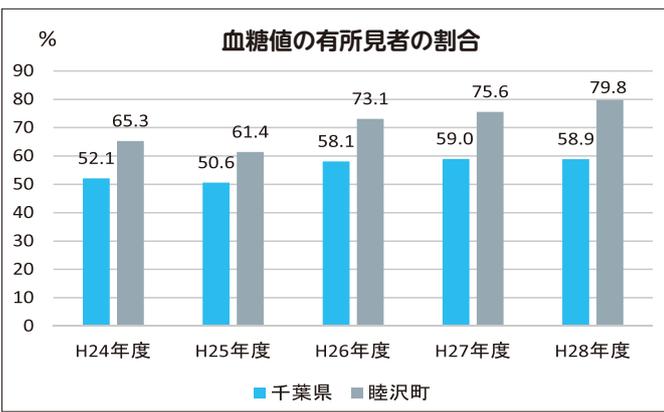
直前の食事の影響を受けにくく、判定基準は次のとおりです。

【HbA1cの判定基準】

HbA1cの値	判定
～ 5.5%	異常なし
5.6～ 6.4%	保健指導
6.5%～	受診勧奨

グラフは平成24～28年度の特定健康診査の法定報告より、血糖（HbA1c）で

有所見者（保健指導、受診勧奨）だった人の割合を千葉県と比較したものです。いずれの年も県平均を上回っており健診受診者の8割近くが有所見者です。睦沢町は血糖値が高い人が多いことが分かります。



(平成24年度～28年度特定健康診査法定報告より)

糖尿病の重症化を防ぐために

- ① 食事のバランスに気をつけエネルギーのとりすぎに注意する
「ラーメンとチャーハン」など炭水化物の重ね食べは血糖値を急上昇させ、食後の高血糖を招きやすくなります。
- ② 食物繊維を多くとる
食物繊維は炭水化物の吸収をゆっくりにし食後の血糖を下げます。
- ③ 身体活動量をふやす
体を動かすことでブドウ糖の利用を増やし血糖値が下がります。またインスリンの効きをよくします。
- ④ 禁煙
たばこは交感神経を刺激し、血糖を上昇させます。また、インスリンが十分に働かず、糖尿病を発症しやすくなります。

糖尿病にかかってしまったら

糖尿病にかかってしまったら、まずは重症化させないことが重要です。治療の基本は食事療法、運動療法、薬物療法の3つです。糖尿病は「コントロールする」病気です。医師の指導のもと定期的に検査を受け、上手にコントロールすれば、合併症を防ぎこれまでと同じ生活ができます。

また、予防の第一歩として年に1回は定期健診をしっかりと受けましょう。

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 認定申請を受け付けます

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上、提出してください。

申請書は福祉課にて配布しています。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

みんなで健幸ウォーク

●みんなで健幸ウォーク 第9回

当日は約3kmのコースを歩きます。

と き 12月13日(木) 午前9時半集合

ところ 道の駅つどいの郷むつざわ

※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20日(木)に延期します。



実施：10月11日 第7回寺崎3km

先進予防型のまちづくり

ポジティブな感情で認知症リスクが半減する？

幸福感や満足感などのポジティブな感情を持つ人ほど、健康状態がよいという多くの研究報告があります。認知症発症との関連について調べてみると、ポジティブな感情が強い人ほど、認知症になりにくいことがわかりました。

幸福感、満足感、人生観、気分、活力の5つの調査項目のうち、全てに「はい(良い)」と回答した高齢者は、「はい」が1つもなかった高齢者に比べ、認知症になるリスクが、男性で約50%、女性で約70%減少していました。(Murata et al. Journal of Epidemiological Research 2(1): 118-124.2016)

📍健康づくりのヒント

ポジティブな感情で
認知症予防

長嶺先生

千葉大学予防医学センター 特任研究員
日本老年学的評価研究機構 理事

皆さん、物事を良い方向や前向きに考えることを心がけましょう。

監修：一般社団法人 日本老年学的評価研究機構

お知らせ

総合運動公園にて、10～15分の短時間エクササイズで、ジムでの約1時間分と同じ運動効果が期待できる「パワープレート」を使った健康プログラムを実施しています。40～64歳の町民は一定の条件（アンケートへの協力等）により無料となる期間があります。ぜひ、ご参加ください。

【問い合わせ】
総合運動公園
☎(44) 1565



■ 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、平成31年1月31日(木)までです。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。

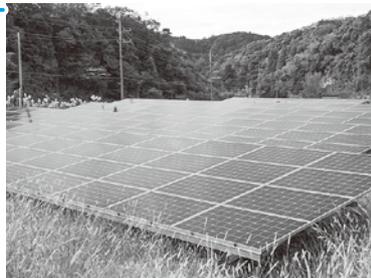
▶ 次の償却資産は、申告は不要です。

- 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・軽自動車税を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、ソフトウェア等)

太陽光発電設備も申告が必要です

ソーラーパネルなど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)
- ※太陽光発電設備等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 役場税務住民課 税務班 ☎(44)2502

■ 浄化槽の法定検査の申し込み

浄化槽は、設置後および毎年1回の法定検査が義務付けられています。

指定検査機関からの案内に従い、必ず法定検査を申し込んでください。案内が届かない場合は、指定検査機関にお問い合わせください。

甲 指定検査機関 : 公益社団法人 千葉県浄化槽検査センター
 ☎043-246-6283

問 制度に関すること: 千葉県環境生活部水質保全課 浄化槽班
 ☎043-223-3813

くらしの
 情報

Info.

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

時 12月21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。

12月の日程

4日(火)、14日(金)、18日(火)、20日(木)、23日(日)、25日(火)

受付時間:午前10時~正午
 午後1時~3時

直通電話: ☎(44)0022

法律相談

時 12月14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

☑ 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	
12月 2日	ポプラクリニック	(23)3111	宍倉病院	(24)2171	長生村	長生診療所 (32)3303
12月 9日	渡辺医院	(27)7733	三枝医院	(25)2203	一宮町	清水医院 (42)2950
12月16日	鶴沢外科内科クリニック	(34)2496	宍倉病院	(24)2171	一宮町	秋場医院 (42)3323
12月23日	清水三郎医院	(25)0776	公立長生病院	(34)2121	長生村	津谷クリニック (32)5645
12月24日	鶴澤医院	(34)2008	塩田記念病院	(35)0099	長生村	長生八積医院 (32)3282
12月30日	上茂原診療所	(25)2510	宍倉病院	(24)2171	一宮町	よねもと整形外科 (40)1065
12月31日	公立長生病院	(34)2121	聖光会病院	(35)5151	一宮町	藤島クリニック (47)3056



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

子ども急病電話相談

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



TOPICS

しらこ落語会

TVなどで馴染みの春風亭 昇太をはじめ、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：春風亭 昇太・三遊亭 美るく（白子町出身）・

林家 時蔵ほか

●座席：全席指定2,000円(税込み)

●入場券取扱：12月10日(月) 午前9時～

白子町教育委員会窓口にて販売

※1 前売りで完売した場合、当日券はありません。

※2 未就学児の入場はご遠慮願います。

時 平成31年2月9日(土)

開演午後2時(開場午後1時半)

所 白子町青少年センターホール

問 白子町教育委員会生涯学習課 ☎(33)2144

国税 所得税、消費税、相続税、贈与税など

●インターネットでの相談 ⇒ 国税庁ホームページ

詳しくは



●電話での一般相談 ⇒ 電話相談センター

管轄の税務署に電話(茂原税務署22-2166)

の上、自動音声ガイダンスに沿って「1」番を選択

●税務署での面接相談 ⇒ 事前予約制

茂原税務署では直通ダイヤルを設置しています。

面接相談日時の予約や担当部門が分かっている際にはぜひご利用ください。

≪各部門の直通番号≫

管理運営第1部門 Tel(22)2183

徴収部門 Tel(22)2274

個人課税第1部門 Tel(22)8356

資産課税部門 Tel(22)8360

法人課税第1部門 Tel(22)8396

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 12月11日(火) 午後1時半～3時

※状況により変更となる場合もあります。

所 町中央公民館

問 茂原警察署 ☎(22)0110

千葉県最低賃金が10月1日から時間額895円に改正されました。(従来の868円から27円引上げ)

千葉県内の事業所で働くすべての労働者(パート、アルバイト等を含む)及び、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。

問 24時間テレフォンサービス ☎043(221)4700

千葉労働局ホームページ

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

一宮聖苑組合の平成29年度決算状況と平成30年度上半期執行状況を公表します

一宮聖苑は、一宮聖苑組合圏内である一宮町、長生村、睦沢町、白子町、岬町(現いすみ市の旧岬町地域)の住民の願望に応えるために昭和60年に完成し、同5市町村の分担金による共同出資と一宮聖苑使用料などで運営をしています。

平成29年度 決算状況 歳入5,229万1,531円、歳出4,810万4,332円、歳入歳出差引残額418万7,199円

歳入	決算額(円)	比率(%)	歳出	決算額(円)	比率(%)
分担金及び負担金	35,862,000	68.6	議会費	193,018	0.4
使用料及び手数料	12,035,000	23.0	総務費	24,677,970	51.3
財産収入	526	0.0	衛生費	23,233,344	48.3
繰越金	4,319,342	8.3	予備費	0	0.0
諸収入	74,663	0.1	計	48,104,332	100.0
繰入金	0	0.0			
計	52,291,531	100.0			

財産 ・土地1万4593㎡
・建物(火葬棟)371.73㎡
(待合棟)419.67㎡

実績 ・車両2台
・基金808万円
・火葬件数728件

平成30年度 上半期執行状況 4月1日から9月30日までの予算執行状況をお知らせします。

歳入	予算額(千円)	収入済額(千円)	収納率(%)	歳出	予算額(千円)	支出済額(千円)	執行率(%)
分担金及び負担金	35,750	28,600	80.0	議会費	207	16	7.7
使用料及び手数料	11,290	4,612	40.9	総務費	24,060	9,921	41.2
財産収入	1	0	0.0	衛生費	23,819	9,539	40.0
繰越金	1,500	1,500	100.0	予備費	500	0	0.0
諸収入	44	7	15.9	計	48,586	19,476	40.1
繰入金	1	0	0.0				
計	48,586	34,719	71.5				

財産 ・土地1万4593㎡
・建物(火葬棟)371.73㎡
(待合棟)419.67㎡

・車両2台
・基金808万円

問い合わせ 一宮聖苑組合 事務局 ☎(42)1430



今
月
の
俳
句



新栗や面倒だけど買いたくなる
 からす瓜寂かなゆれに藪灯す
 貼り紙に蝗入荷と佃煮屋
 朝寒やバターを削りトーストに
 味噌汁の具をたつぷりと冬に入る
 亡骸の蟬を埋むる幼子ら

(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

特別展「鈴木重男・心の絵」



瑞沢尋常高等小学校卒業の日

鈴木重男は「おれの絵は心の絵だよ」と言いながら、人生体験と思い出など描き、90歳を過ぎてても純粋な少年のように精力的に絵に打ち込みました。画風は素朴で豊かな詩情があり、見る人の心に強く響きます。没後2年を過ぎて遺作の調査が進み、このたび名品を選びすぐって紹介しています。

時 2月17日(日)まで

●特別展「鈴木重男・心の絵」

ギャラリートーク

展示担当者が作品の魅力と展示の見どころを解説します。

時 12月8日(土) 午後1時半～2時半

町中央公民館

▼12月の公民館休館日

3日(月)・10日(月)・17日(月)・
 24日(月)・28日(金)～31日(月)

※休館日でも図書室のみ利用が可能です。24日(月)は全館休館日です。年末年始についてはP16に掲載

問 町中央公民館 ☎(44)0211

寺崎やすらぎの森展望舎で
初日をみる会 開催

寺崎地区緑地休養施設管理委員会では、平成31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ます。多くの方のご参加をお待ちしています。

※会場の展望舎には歓喜寺からのルートをご利用ください。

問 役場産業振興課 産業振興班

☎(44)2505

天文教室

12月はふたご座流星群を観測しよう!

2018年のふたご座流星群は12月14日(金)21時頃に見ごろになると予想され、今年はとてもよい条件で流星を観察することができます。

※当日は屋外で観測するため、天体望遠鏡は使用しません。暖かい服装でお越しください。

時 12月14日(金)

午後7時～10時(悪天中止)

所 町中央公民館

問 ☎(44)0211

まっ白い広場開催

時 12月8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 7,083人 (+2)
 男性 3,428人 (-1)
 女性 3,655人 (+3)
- 世帯数 2,762世帯 (+3)
 ()は前月比
 平成30年10月末現在(住民基本台帳人口)

●お誕生おめでとございます

親の名	子の名	性別	月日
渡邊 幹夫 裕美	太陽	男	10月12日
海老根 雄基 友理	李咲	女	10月18日
根本 博之 早希	琉煌	男	10月18日
吉野 正記 さゆり	心陽	女	10月22日
小林 暁 美智代	あいり	女	10月26日

●ご結婚おめでとございます

区名	氏名
岩井	宮崎 隆史・佳央梨
小滝	伊藤 義樹・幸菜

●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
東條 良平	84	小滝	10月6日
阿井 瀬次	90	川島	10月12日
古安 喜代子	55	大上	10月15日
高橋 仁一	75	佐貫	10月25日





「睦沢町らしい」学校のあり方とは？

第2回 町民ワークショップ



地域としてどのような学校であってほしいかを
3つのグループで検討

町では、学校施設整備に向けて、「睦沢町らしい」学校のあり方について検討を進めています。講演会・第1回町民ワークショップ(以下「WS」)に引き続き、第2回WSを行い、皆さんのご意見やアイデアをお伺いしました。

WSでは、「地域としてどのような学校であってほしいか」について、施設における機能の視点から3つのグループに分かれて自由に意見交換を行いました。

① どのような機能が必要か ② どのような機能配置が望ましいか

各グループの検討結果

2つの視点から「地域としてどのような学校であってほしいか」について、3つのグループに分かれて検討しました。

Aグループ

町の拠点となる学校

- 特別教室(図工・家庭科・理科)は小中共同利用とし、一体整備
- 図書室は小中共同利用とし、町民の利用も兼ね、町の図書館としての機能を整備
- 高齢者の居場所機能を複合し、高齢者と子どもとの交流の場を整備



Bグループ

地域の人が足を運べる学校

- 図書室は小中共同利用とし、小中学校間での交流の場を整備
- ランチルームを小中共同利用とし、町民の利用(子ども会など)も兼ね、地域開放
- 道の駅や公民館機能を複合し、キャリア教育の推進や町民が立ち寄れる機能を付加



Cグループ

地域と連携できる学校

- 多世代が交流できるオープンスペース(ホール)の整備
- 地域開放する部分はセキュリティを確保
- 体を動かせる施設、ビオトープ等を整備し、子どもの学習幅を広げ、地域と連携の場を整備



第2回 ワークショップのまとめ

第2回目のWSでは、学校施設における機能について意見が活発に出されました。3つのグループともに「こども園と連携し、小学校と中学校の施設を一体的に整備すること」をあげましたが、小中で共有する機能やその配置、地域開放ゾーンをどうするのかなどについては、様々な角度から検討され、意見交換することができました。今年度のWSで得られた意見は学校施設における基本構想の参考とし、教育委員会では、今後も学校施設のあり方について検討を進めていきます。



Vol.19
シリーズ 睦沢教育



挨拶は、 「いつでも どこでも 誰とでも」 ～まず、家庭で今日から～

小学校の校門付近では、朝7時20分頃から、バス利用や徒歩で登校する子どもたちの元気な挨拶の音が飛び交っています。出迎えてくれる先生方への「おはようございます」という声です。「元気だね。」と誰しもほほえましく感じる時間ではありますが、「〇〇さん。おはよう！」という友だち同士の挨拶はあまり聞かえてきません。個人差なのか、挨拶をしなくても、気持ちに通じているからということなのでしょう。この光景は、登校前の集合場所でも同じです。友だち同士でも、声を掛け合うことで、一日が元気に始まるのに残念だなと感じます。町民の皆さんは、子どもたちの「挨拶」についてどのように感じていますか。中学校では、生徒会を中心に、正門で挨拶運動を行っています。一般の、学校支援ボランティア交流会の中で、登下校の見守りをされている方から、「挨拶がなかなかできませんね。」「挨拶をしても挨拶が返ってきません。寂しいです。」というように、少し残念な意見がありました。私たちは、日々の暮らしの中で、何気なく挨拶を交わしている人は多いのでしょうか、

慣れ親しんだ職場や家族の前では、もはや挨拶をしなくなったという人もいるかもしれません。また、反対に、家族にきちんと言えても、近所の人や友だち、親戚には恥ずかしがったり、自尊心が芽生えて、言いたいこともうまく言えなかつたり、恥ずかしがってモジモジしたりする人もいます。しかし、挨拶のできない子どもや大人に出会うと、「挨拶もできないんだね。」とか「私を無視しているのかな。」と、不感傷や嫌悪感を覚える人々がいることも確かです。そのような時、幼児であれば、まず大人が手本を示して、「こんにちは。は？」「言えるかな？」と促し、無理強いせず代わりに挨拶をして気持ちを代弁することも大切でしょう。

冬季休業中に学校閉庁日を設けます
今年度から、次の期間を学校閉庁日とします。

冬季休業中の学校閉庁期間
12月27日、28日の2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

分になる人はいません。気持ちよく挨拶をすることは自分だけでなく、人をも気持ちよい気分にしてくれます。この他にも挨拶をすることの効果は、人間関係が良くなる、よほど形式的でない限り、大概は笑顔になれる、さらに、会話のきっかけがつかめるなどがあります。このように見ますと、挨拶することは、人生においてプラスしかありません。周りをぱっと明るくできるような挨拶のできる人になりたいですし、睦沢の子どもたちに、そんな挨拶のできる人になってもらいたいです。まず、朝起きたら家族と笑顔で挨拶を！

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

11/9金

当日は、日本赤十字社陸沢町地域奉仕団、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、献血をしてくださった皆さんに、献血感謝用品や、貧血予防になる“豆腐入り白玉団子”をお礼にお配りしました。

受付数	57人(不採血8人)		
採血人数	200ml	0人	400ml 49人
	合計49人		

教育・保育に関する

アンケート調査にご協力をお願いします

今後の子育て支援を充実させるため、教育・保育に関する、アンケート調査を行います。回答いただいたアンケート調査結果をもとに、第二期子ども・子育て支援事業計画を作成します。

対象：未就学児童～小学校6年生までのお子さんのいる世帯

アンケート配布時期：12月上旬頃

回答期間：12月14日～平成31年1月11日

提出方法：専用の返信用封筒に入れて、ポストへ投函または、役場福祉課窓口までご持参ください。

問い合わせ 役場福祉課 福祉介護班 ☎(44)2504

子育て支援

子育て交流広場 スクスク

12月7日・14日・21日までの毎週金曜
10:00～14:00 ◆町中央公民館



園庭開放

12月4日(火)・18日(火)・25日(火)
9:50～11:30
4日は11:00まで
◆こども園



わくわく広場

12月11日(火)
10:00～11:00
◆こども園



おはなしの広場

12月4日(火)
11:00～11:30
◆こども園



12月は
5日(水)
午前10時～
午後3時

困ったら一人で悩まず 行政相談・人権相談

12月4日～10日は
人権週間です!

ところ 町農村環境改善センター

問い合わせ

役場総務課 総務班
☎(44)2500

行政相談

行政相談は、行政相談委員が行政への要望・意見・苦情を受け付け、助言や行政機関に対する通知などを行います。

人権相談

親子、夫婦、相続、借地、借家、名誉、信用、差別、いやがらせ、いじめ、体罰などの人権問題の相談に応じています。



シェパーズパイ

材料(4人分)

〈ミルクマッシュポテト〉

じゃがいも	3個
牛乳	300ml
塩	小さじ1/4
合挽肉	250g
玉ねぎ	1個
ウスターソース	大さじ1
トマトケチャップ	大さじ1
塩	小さじ1/6
ナツメグ	少々
サラダ油	大さじ1/2



作り方

調理時間30分

- ①じゃがいもは一口大に切り、鍋に入れて牛乳を加え、中火で竹串がささるまで煮る。火を強めて、余分な汁気を飛ばしながらとろりとするまで煮て、へら等でつぶし、塩をふり混ぜる。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、みじん切りにした玉ねぎを中火で少し色づくまで炒める。合挽肉を加えてさらに炒める。
- ③②に①を加え味をととのえる。
- ④耐熱器に③を広げ、上に①をのせて、表面を平らにする。フォークで筋をつけて、魚焼きグリル(オーブントースター可)で表面に焼き色がつくまで焼く。

1人分栄養量

日本生活協会レシピより

- エネルギー327kcal
- たんぱく質15.5g
- 脂質16.5g
- カルシウム104mg
- 食塩相当量1.3g

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、果樹の栽培方法等を学ぶ農業塾を開催します。果樹の栽培知識をさらに深めたい方や道の駅への出荷をお考えの方など、どなたでもご参加いただけますのでお申込みください。

と き 12月10日(月) 午後1時半～3時半

と ころ 役場3階会議室

座 学 「おいしい果樹の

育て方を詳しく学ぼう」

※申し込み締め切り 12月3日(月)

※参考図書「おいしい果樹の育て方」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



こんにちは！CHIBAむつざわエナジーです。

この度、CHIBAむつざわエナジーでは、パークむつざわ(睦沢町総合運動公園)の最新運動器具「パワープレート」をお得にご利用いただけるキャンペーンを開始しました！

CHIBAむつざわエナジーの電気または、電気と光回線のセットをご契約された方全員(家庭)に、パークむつざわで実施している「健康プログラム」の**オリエンテーション無料券**または**パーソナルレッスン1回無料券**をプレゼントいたします!!(詳しくはお問合せください。)

オリエンテーション(全2回)は、パワープレートのご利用が初めての方が対象で、こちらを受講いただくと3回目以降は個人でパワープレートをご利用いただけます。(有料)

パーソナルレッスンは、すでに健康プログラムをご利用いただいている方の個別レッスンとなります。

乗るだけでダイエットと体質改善が期待できるパワープレート!この機会に電気代と通信費を節約して、健康になりませんか?

お申込みお待ちしております!!



CHIBAむつざわエナジーではおトクな電気の紹介をしています。詳しくはホームページをご覧ください。簡単なシミュレーションで電気料金の診断ができます!(高圧施設は個別見積となります。お気軽にお問い合わせください。)



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**

PICK UP!

ニュースポーツで体力アップ!

「ニュースポーツ」をご存知ですか?

「ニュースポーツ」という言葉をご存知ですか?勝敗にこだわらず、気軽に楽しめるよう、考案されたスポーツです。睦沢ふれあいスポーツクラブでは、ファミリーバドミントンを中心に、運動が苦手な方にも、楽しめる「ニュースポーツ教室」を実施しています。子どもから大人まで幅広い年齢の方の参加をお待ちしています。

問い合わせ 睦沢ふれあいスポーツクラブ

☎(44)5211

旧瑞沢小学校の 利活用に係る ワークショップ開催

旧瑞沢小学校の施設を利活用していく事業者とのワークショップを開催します。多くの皆様のご参加をお待ちしています。

内 容 施設活用事業者からの基本コンセプトなどの説明および意見交換

と き 12月21日(金) 午後6時半～8時半

と ころ 旧瑞沢小学校 多目的ホール

事業者 株式会社R.project
(安房郡鋸南町大六1032)

問い合わせ 役場まちづくり課 政策班

☎(44)2501



Time Line #Mutsuzawa

町のトレンド情報をお届け

10/8

国際交流キャンパスツアー at 城西国際大学



睦沢小・中学校の児童生徒が、城西国際大学千葉東金キャンパスを訪問し、大学に在籍する留学生と、交流をしました。英語でのゲームや簡単なプレゼンテーションを通じ、児童生徒たちは、英語を口に出すことはもとより、自分自身の意見を持つこと、そしてそれを表現することが大切であることを学びました。

また、授業の見学や、大学のカフェテリアで昼食を取るなど、キャンパスライフを体験することができました。



10/11

県道茂原夷隅線および 夷隅瑞沢線の早期完成に向けて要望書を提出

長生土木事務所において睦沢町長、県道茂原夷隅線道路改良促進協議会および県道夷隅瑞沢線道路改良促進協議会の両会長により、千葉県に対し、一日も早い工事完成に向けての要望書を提出しました。



10/25

睦沢町体育協会主催 チャリティーゴルフ大会 開催

睦沢町体育協会が房総カントリークラブ房総ゴルフ場でチャリティーゴルフ大会を開催しました。収益の一部は、11月25日(日)に開催される「健幸むつざわロードレース大会」の運営費に役立ててもらうために町体育協会の海老根会長からロードレース大会実行委員会長の市原町長へ寄付金が贈呈されました。



編集後記

今年、「ボランティア」が東京五輪や流行語のノミネットなどで話題になる年でしたが、知っていても、明確に説明するのは難しい言葉ではないでしょうか。語源は、ラテン語の「volo」で、「自分から進んで~する」という意味があり、「自発性」が中心となる性格だそうです。しかし、日本では「奉仕活動」など異なる訳語が使われ、“善い行い”というとらえ方が広がったそうです。義務や強制ではないからこそ、もっと工夫をしたい、もっとニーズに応えたいという思いに繋がります。

今回、ふくしまルシェ取材し、各団体が日頃行っている活動を体験できるなど福祉活動が身近に感じられる場でした。ボランティア活動の魅力をさらに伝えていきたいと感じました。(N.F)

10/30

二級河川一宮川水系 瑞沢川・長楽寺川の河川改修事業早期完成に 向けて要望書を提出

10月30日千葉県庁において睦沢町長および瑞沢川・長楽寺川河川改修促進協議会の両会長により、千葉県に対し両河川事業の早期完成に向けての要望書を提出しました。



まさに秋晴れとなった 10/28(日)

「むつざわ★まちロゲ 2018 秋」が開催されました。

参加くださった皆さま、ありがとうございました！



佐貫のかかしと一緒に
はい、ポーズ！



ヤギ学校も
大人気！



運転ポーズでパチリ！



疲れたら
カフェでひとやすみ



うめ丸くん♡



こんなふう
にあちこちで写真を撮って
点数を稼ぎます！



またむつざわに来てね♪

アイスクリームも好評でした



たくさんのチームが
お揃いのウェアで
参加してくれました



＼ おもてなし隊大募集！ ／

次回 2019・春
4/7日

まちなかロギング略して「まちロゲ」は、むつざわ未来ラボが名づけたスポーツイベント。
スポーツと観光を融合した地域活性化の取り組みで、睦沢町を楽しく巡って魅力を知ってもらおうと企画しています。
次回開催は4/7(日)。一緒にイベントを盛り上げてくださる方を募集しています。おもてなし隊として参加してみませんか？
お問い合わせはまちづくり課 ☎(44)2501 まで。

主催：むつざわ
ふるさと
応援隊

むつざわ Mutsuzawa 未来ラボ Mirai Labo

睦沢町の魅力発信ウェブマガジン「むつざわに来てね」
<http://mutsuzawanikitene.com>





1 2019 月分

くらしのカレンダー

※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 元日	2	3	4 もえるゴミ ●心の電話相談	5 2コース 粗大ゴミ ※3日の振替
6	7 もえるゴミ	8 1コース もえないゴミ	9 もえるゴミ ●行政・人権相談 13:00~16:00	10 2コース 資源ゴミ ●心の電話相談	11 もえるゴミ ●法律相談 10:30~12:30	12
13 ●成人式(ゆ)	14 もえるゴミ 成人の日	15 1コース 資源ゴミ	16 もえるゴミ	17 2コース もえないゴミ ●みんなで健康ウォーク (川島区民センター) 9:30集合	18 もえるゴミ ●心の電話相談	19
20	21 もえるゴミ	22 1コース 粗大ゴミ ●心の電話相談	23 もえるゴミ	24 ●乳幼児健康相談(改ゼ) 14:00~15:00	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	29 ●健康栄養相談(改ゼ) 10:00~11:30	30 もえるゴミ	31 ●町・県民税 第4期納期限 国民健康保険税 第7期納期限	1月の納税 ●町・県民税 第4期納期限 ●国民健康保険税 第7期納期限 1月31日(木) 期日までに納めましょう。	

- 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
- 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)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 (改ゼ)農村環境改善センター (こ)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

役場の業務は

年末は12月28日(金)まで年始は1月4日(金)から

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

社会福祉協議会は
 年末は12月28日(金)までで、12月29日(土)~1月3日(木)まで休館。年始は1月4日(金)からです。

もえるゴミの収集は

年末は 12月28日(金)まで 収集曜日に通常どおり収集	12月31日(月)~3日(木) 収集はありません	年始は 1月4日(金)から 収集曜日に通常どおり収集
------------------------------------	------------------------------------	----------------------------------

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。

睦沢ふれあいチャリティーコンサート♪♪ 鳥羽一郎~男の演歌~

漁業の盛んな町で生まれた、鳥羽一郎。少年時代から歌手への夢を抱き続け、後々の代表曲ともなる、「兄弟船」でデビュー。その後、NHK紅白歌合戦には、20回の出場。海の男の「心意気」や「絆」を魅力的に歌い上げる、鳥羽一郎の男の演歌を堪能しませんか。

時 平成31年2月2日(土) **開場** 午後1時 **開演** 午後1時半
所 睦沢ゆうあい館 ※当日、中央公民館は全館休館です。
¥ 一般・高校生以下 全席自由4,000円
 12月15日(土) 午前8時半からチケットの前売りを開始します。
 お一人様につき3枚までです。 ※当日券はありません。
問 町中央公民館 ☎(44)0211

