

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

平成28年



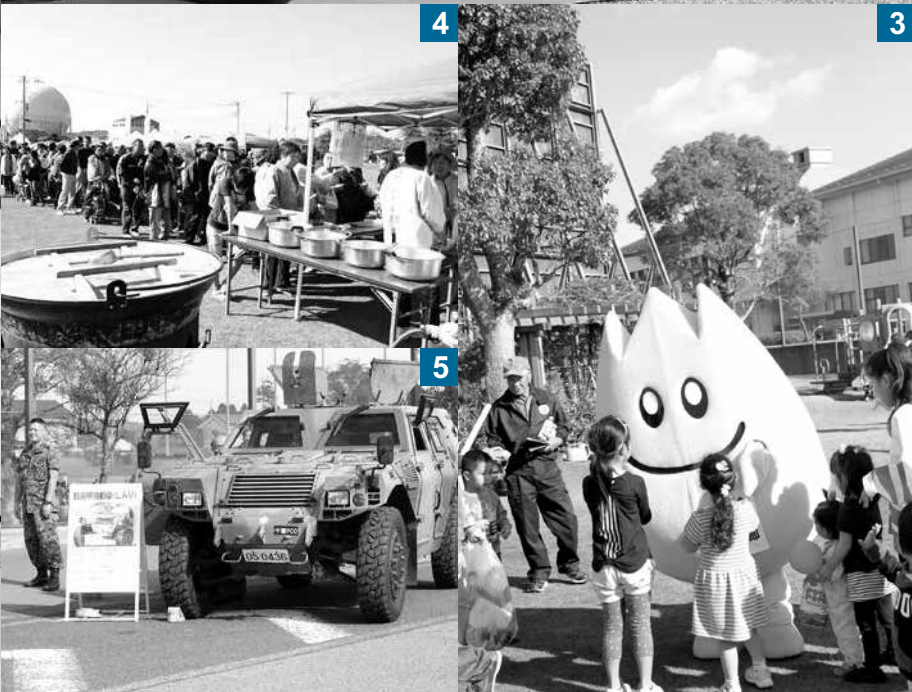
広報

むつざわ 12

交通安全宣言の町
非核平和宣言の町

No.584





広報 むつざわ 12

CONTENTS

2 PICKUP NEWS & information

6 おしらせ睦沢

～町からの大切なお知らせ～

- 12月の農業講習会の開催
- 合併浄化槽設置への転換推進 ほか

10 ひと・まちスケッチ



12 ヘルスケア

14 資料館だより

15 国保だより・ねんきんななちゃん

16 暮らしの情報

18 暮らしのカレンダー(2017年1月分)

表紙／農林商工まつり
YOSAKOI踊り

●WEBサイトのご案内
『広報 むつざわ』は睦沢町のWEBサイトでもご覧になれます。
<http://www.town.mutsuzawa.chiba.jp/chousei/kouhou/kouhousi/>
●編集・発行／睦沢町総務課 総務班
●編集協力・印刷・製本／三陽メディア株式会社
※本紙の記事及び写真、イラストの無断転載を禁ず

ふるさと納税
ありがとうございます

9月28日

浦安市在住の匿名の方から、町に
30万円をご寄附いただきました。
町学校教育のために有効に活用さ
せていただきます。

11/3^木

農林商工まつり開催



- ①農林商工功労者表彰式 ②ごちようかい鼓蝶会(銭太鼓)
 ③もみ太郎 ④豚汁無償配布
 ⑤自衛隊募集ブース ⑥うめ丸音頭お披露目
 ⑦ゴールデンボーイズ(MC) ⑧うめ丸くん
 ⑨mini-chu!!! ⑩YOSAKOI踊り
 ⑪HiroDanceTroup(小学生ヒップホップダンス)

6



8



7



11



9



PICK up 2
NEWS

陸沢中学校

祝 創立50周年



陸沢中学校創立50周年記念式典が10月29日(土)に中学校体育館で行われました。

式典では、学校長の式辞や町長を始めとした来賓祝辞があり、特別招待者である陸沢中学校校歌を作曲した山倉たかし氏の指揮のもと、出席者全員による校歌斉唱も行われました。

式典終了後には、陸沢中卒業生で、現在チェコやスロバキアでソプラノ歌手として活躍されている日向野菜生氏によるミニコンサートも行われました。

また、50周年を記念し、1階の廊下全面に、生徒や教諭、保護者が協力し、春夏秋冬をイメージした壁画が描かれ、陸沢中学校創立50周年に花を添えていました。



PICK up 1
NEWS

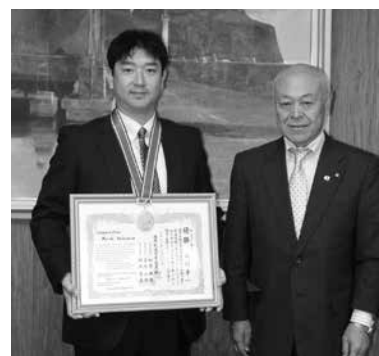
第8回

全日本空手道選手権大会 3連覇達成!



10月22日(土)に国立代々木競技場第二体育館で開催された「第8回全日本空手道選手権大会 型 マスター男子の部」で中村幸一さん(長楽寺)が優勝し、見事3連覇を達成しました。

中村さんが大会に挑むにあたり、町総合運動公園を利用し、奥様がビデオ撮影しながら型の最終確認をするなど、家族の協力があつたそうです。



中村幸一さん 市原町長

PICK up 3
information

むつざわスポーツ未来会議 ～スポーツでまちづくりワークショップ～

参加者募集

テーマ

- ①データで見る陸沢町の将来
- ②スポーツの力をまちづくりに活かしている地域の紹介
- ③町のスポーツ環境をみんなで考えよう

- 日 時 平成29年1月15日(日) 午後2時～4時
- 場 所 農村環境改善センター
- 対 象 中学生以上で、スポーツによる交流・まちづくりに関心のある方
- 申込締め切り 12月28日(水)

私たちの生活はマイカー利用などによって便利になった反面、身体を動かす機会が少なくなりました。また、子どもたちは外で遊ぶ機会が減少し、体力の低下が心配されています。

町が掲げる「健幸のまちづくり」を実現するためには、町民一人ひとりが子どもの頃から様々なスポーツを体験し、好きなスポーツを生涯楽しむことで健康を維持・増進する

ことが大切です。また、スポーツを通じた交流は町内外に仲間や繋がりを増やし、町に活気を生み出すことにも繋がります。

スポーツの力で元気になった地域の取り組みを参考にしながら、本町のスポーツ環境がどうなれば良いか、この機会に大人も子どもも一緒になって考えてみませんか。皆さまのご参加をお待ちしています。



申し込み・問い合わせ

役場まちづくり課 政策班 ☎(44)2501

集落営農組織 「上市場営農組合」が設立される

町の重要な産業である稲作は米価の下落に加え、担い手不足や機械更新負担等により、個別農家の営農維持が困難になりつつあります。

上市場地区では、農業の未来を憂慮する方々が集まり、日夜、幾度となく打ち合わせを行い、検討を重ねた結果、この10月1日に地区内の11名が発起人となり「上市場営農組合」が設立されました（組合長：中村基明）。

組合では“集落の農地は集落で守る”を合言葉に地域資源（人・農地・機械）を十分に活かし、個別農家一戸では解決できない色々な問題を地域の人の知恵と力を合わせて解決し、農家も地域もすべて良くなる農業を進めることで、より豊かな地域づくりにつなげてい

きます。また、当面は営農環境の改善と耕作放棄地の抑制を進めながら組合としての地盤を固めていきたいと考えています。



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、町で実施しました以下の健診（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、受診券が必要になります。

健診(検診)名	内容	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	睦沢診療所 長生郡市内 52 医療機関	9,050円	2,000円	12月28日 まで
特定健康診査			9,050～ 13,276円	2,000円	
後期高齢者 健康診査			9,050～ 13,276円	無料	
肺がん検診	胸部 X 線		1,771～ 2,268円	500円	
結核検診			無料		
肝炎ウイルス 検診	採血		2,890～ 5,009円	無料	
前立腺がん検診	採血		1,469～ 3,024円	500円	
乳がん検診	マンモグラフィ 検査	長生郡市内 4 医療機関	8,986円	4,000円 (無料クーポン券以外)	平成29年 2月末まで
	超音波検査	長生郡市内 5 医療機関	6,696円	3,000円	
子宮がん検診	子宮頸部 細胞診	長生郡市内 6 医療機関	6,588円	3,000円 (無料クーポン券以外)	

※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

おしらせ睦沢

町からの大切なお知らせです

Information mutsuzawa

開催 12月の農業講習会を開催します

農業振興を目的に、農産物や加工品の生産・販売の拡大と品質向上、更には売上向上に結びつけるための農業講習会等を次のとおり開催します。新たな農産物の栽培や加工品の製造に関心のある方など、多くの皆さまのご参加をお待ちしています。

●農業塾(第6回)

○講義 「果樹の栽培管理について」

○実習 「果樹の苗木の定植および梅の剪定^{せんてい}について」

○日時 12月12日(月) 午後1時半～4時半

○場所 役場3階会議室および周辺^{はじろ}圃場

農業の基礎知識や栽培方法を講義と実習を通して学ぶ農業塾第6回では、果樹の栽培管理を学びます。農業者の方、これから農業に携わろうと考えている方ならどなたでも参加できます。

※申し込みが必要です。(定員30名)

※当日は、作業のしやすい服装、靴でご参加ください。

※申込締め切り 12月7日(水)

●加工品調理実習

○実習 「冬野菜を使った漬物づくり」

○日時 12月13日(火) 午前9時～正午

○場所 農村環境改善センター農産加工室

○持ち物 エプロン、三角巾、筆記用具

町の新たな特産品の開発を目指し、地元産の農産物を使った漬物や菓子などの調理方法を実習します。

※申し込みが必要です。(定員20名)

※申込締め切り 12月7日(水)

問い合わせ

役場まちづくり課政策班

☎(44)2501

開催 寺崎やすらぎの森展望舎で
初日をみる会を開催

寺崎やすらぎの森では、平成29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。多くの方のご参加をお待ちしています。

通行止め(寺崎南部集会所～展望舎)

台風の影響により現在も土砂崩れの恐れがあり、寺崎南部集会所から展望舎まで上るルートを通行止めをしています。展望舎をご利用の方は、歓喜寺方面からのルートの使用をお願いします。

問い合わせ

役場産業振興課 産業振興班

☎(44)2505

県警、今年初の警報

10月に入って交通事故死亡事故が多発していることから、千葉県警では10月28日、県下全域に交通事故死亡事故多発警報が発令しました。県下全域への同警報の発令は今年初めで、記録が残る過去10年間で

の発令はありません。

県警交通総務課によると、県内の10月27日までの交通事故死者数は147人

10月で23件
死者は24人

死亡事故多発で警報

で、前年同期比で13人増加しており全国ワースト2位。10月だけでも23件の交通事故死亡事故が発生、24人が亡くなっています。147人のうち、半数を超える80人が65歳以上の高齢者だということです。県警では、高齢者の運転免許自主返納を推奨しています。

睦沢町福祉タクシー助成事業

自主的に自動車運転免許証を返納した方のうち、住民税が非課税で、家族の支援を受けることができない方は福祉タクシーの助成が受けられます。

問い合わせ

役場福祉課 福祉介護班 ☎(44)2504

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月9日(水)

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。

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、簡単おやつの「ミルクきんとん」をお礼にお配りしました。

受付数	70人(不採血9人)	
採血人数	200ml 14人	400ml 47人
	合計 61人	



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

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。

問い合わせ
役場まちづくり課 事業管理班
☎(44)2507

町では、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、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。

●補助制度

合併処理浄化槽設置の補助制度には二通りあります。

- ① 特定地域合併処理浄化槽整備事業(市町村設置型)
- ② 合併処理浄化槽設置整備事業(個人設置型)

① 特定地域合併処理浄化槽整備事業

【事業の流れ】

- ① 設置工事申込み
↓ ↓ ↓ ・書類審査
- ② 分担金(325,000円)の納入
↓ ↓ ↓
- ③ 町で測量作業・施工業者を選定
↓ ↓ ↓
- ④ 浄化槽設置工事の実施
↓ ↓ ↓
- ⑤ 浄化槽完成
↓ ↓ ↓ ・完了検査
- ⑥ 使用開始後は町委託の業者が保守点検・法定検査・清掃等の維持管理を行う

【対象地域】

農業集落排水事業の対象地区等を除く町内全域で、放流先が道路側溝等公共用地に接続している区域

【1か月あたりの使用料】

使用料は、基本料金 1,080円
人数割 540円/1人

(例) 4人家族の場合

基本料金 1,080円
人数割(540円×4人) 2,160円
1か月の使用料金 3,240円

② 合併処理浄化槽設置整備事業

【事業の流れ】

- ① 補助金申請
↓ ↓ ↓ ・書類審査
- ② 補助金の交付決定
↓ ↓ ↓
- ③ 個人で業者を選定して浄化槽を設置
↓ ↓ ↓
- ④ 実績報告書の提出
↓ ↓ ↓ ・完了検査
- ⑤ 補助金の額の確定
↓ ↓ ↓
- ⑥ 補助金の交付(上限額240,000円)
↓ ↓ ↓
- ⑦ 使用開始後は個人で保守点検・法定検査・清掃業者と契約し維持管理を行う

【対象地域】

・農業集落排水事業の対象地区等を除く町内全域

単独浄化槽および汲取り式便槽の撤去費の助成について

既存の単独処理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。

- ・単独処理浄化槽からの転換 … 18万円(上限額)
- ・汲取り式便槽からの転換 …… 10万円(上限額)



公売 インターネット公売を開催します

平成28年度第7回インターネット公売(差押財産)を開催します。

町税の収納率の向上と納税の公平を保つため、滞納者から差し押さえた財産を、ヤフー株式会社が運営するインターネットオークションを利用して公売し、滞納町税に充てます。

○参加申込期間 平成29年1月10日(火)午後1時～
1月23日(月)午後11時

○参加資格 20歳以上でYahoo!JAPANのIDのある方

○公売財産 ホームページに掲載

○公売方法 せり売り

○公売場所 ヤフー株式会社が運営する公売
オークションサイト

○入札期間 平成29年1月30日(月)午後1時～
2月1日(水)午後11時

○最高価申込者の決定 2月2日(木)午前10時

○買受代金納付期限 2月9日(木)午後2時半まで

※詳しくは町ホームページをご覧ください。

(<http://www.town.mutsuzawa.chiba.jp>)

・公売参加予定の方は、ホームページ上の「睦沢町インターネット公売ガイドライン」をお読みください。

・都合により中止の場合があります。

■第5回(10月)公売結果■

売却区分No.	物件名称	見積価格	落札価格
睦沢28-05-01	一斗枧 すり切り棒付	8,000円	8,000円
睦沢28-05-02	レコード 10枚組	1,000円	1,000円
睦沢28-05-03	龍彫刻硯 書道セット	5,000円	12,755円

問い合わせ 役場税務住民課 税務班 ☎(44)2502

〈下見会〉

実際の公売財産をご覧ください。ご予約は不要です。

○とき 平成29年1月16日(月)～20日(金)

○ところ 役場税務住民課

税金 千葉県と県内全市町村では、個人住民税の特別徴収を徹底しています

特別徴収とは

所得税の源泉徴収と同じように、事業主(給与支払者)が従業員(パート、アルバイトを含む)に代わって、毎月の給与から個人住民税を天引きし、従業員の居住する市町村に納入する制度です。

事業主の皆さんへ

事業主は、法人・個人を問わずすべての従業員から特別徴収を行うことが法律で義務付けられています。千葉県および県内全市町村では、原則すべての事業主に個人住民税の特別徴収を実施していただきますので、準備をお願いします。

特別徴収の例外

従業員が次に該当する場合や、従業員数が2人以下の事業所などは、普通徴収切替届出書を給与支払報告書と併せて市町村に提出することで、特別徴収によらないことが認められる場合があります。

- ・毎月の給与が少なく特別徴収ができない場合
- ・給与支払が不定期で毎月支払われない場合
- ・専従者給与を支給されている場合
- ・他から支給されている給与から特別徴収されている場合 など



問い合わせ 具体的な手続きについて ⇒ 役場税務住民課 税務班 ☎(44)2502

制 度 に つ い て ⇒ 千葉県税務課 ☎043(223)3098
千葉県市町村課 ☎043(223)2133



入札 平成27・28・29年度長生郡市広域市町村圏組合入札 参加資格審査申請受付(追加分)

1. 申請方法 郵送のみ
 2. 受付期間 平成29年2月20日(月)～3月3日(金) **必着**
 3. 申請書の提出先 〒297-0035
千葉県茂原市下永吉2101番地
長生郡市広域市町村圏組合 事務局総務課工事管理室
 4. 有効期間 平成29年6月1日から平成30年5月31日まで(1年間)
 5. 申請様式等 長生郡市広域市町村圏組合ホームページに掲載しますので、様式等をダウンロードして作成をお願いします。
- 問い合わせ** 長生郡市広域市町村圏組合事務局総務課工事管理室 ☎(23)0107



就労 若者の就職活動を応援します!!

ちば南東部地域若者サポートステーション(通称:サポステ)では15歳～39歳の若者と、その保護者を対象に就職支援を行っております。キャリア・コンサルタントなど専門的な資格を持ったスタッフによる個別相談をはじめ、就職に向けてのスキルアップを目的とした様々なプログラムを開催し、一人ひとりに合った就職活動をサポートしています。

また、就職後も職場になれ定着できるようになるまでのサポートや、キャリアアップについて相談可能です。

一人でも多くの若者が職業的自立をできるように、サポステが支援します。

開所日時 月～金 午前9時～午後5時
(年末年始、祝日を除く)
場 所 茂原市役所9階
利 用 料 無料



申し込み 電話予約 ☎(23)5515
ホームページ予約 <http://chiba-nanto-saposute.jp/>

募集 平成30年4月に開校する 「睦沢町立睦沢小学校」の 校章・校歌の歌詞を公募します

募集期間 12月1日(木)～平成29年1月31日(火)必着
応募方法 所定の応募用紙に必要事項を記入しまたは所定の事項を記載したもの(任意様式可)を役場・中央公民館・小学校に設置の応募箱に投函または町教育委員会教育課へ送付してください。応募用紙は、役場、中央公民館、小学校に設置するほか、町ホームページからもダウンロードできます。

なお、応募に関する詳細については、応募用紙に記載の要項をご確認ください。

選定方法 保護者の代表、地域住民の代表、教職員の代表等で構成する「睦沢町立小学校再編準備協議会」において審査・選考します。

問い合わせ 町教育委員会教育課 ☎(44)2509
〒299-4413 長生郡睦沢町上之郷1654-1
Email:kyoiku4@town.mutsuzawa.chiba.jp

教室 天文教室 ～みんなで夜空を見よう～

幼児から大人まで冬の星座を観測テーマとした、天文教室を実施します。

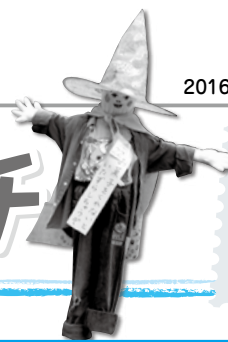
公民館の天体望遠鏡で天体観測をしてみませんか? 天文に関する基礎知識は必要ありません。天文が大好きな方はもちろん、初めてという方も大歓迎です。観測して気づいたことや疑問に答えてくれる講師もいますのでぜひご参加ください。なお、申し込みは不要です。※悪天候の場合は、中止となります。

日 時 12月17日(土)午後7時から8時45分
※時間内でしたら好きな時間に出入りが出来ます。

場 所 中央公民館 天体観測室

問い合わせ 中央公民館 ☎(44)0211

ひとまちスケッチ



このコーナーでは、地域活動やイベントなど身近な話題を紹介します。

第7回ふるさと収穫祭かかし祭開催



10月30日(日)に「第7回ふるさと収穫祭かかし祭」が佐貫区民センターで開催されました。この行事は、いのししB級グルメの無料試食会や餅つき大会・玉子の掴み取りなど、様々な魅力あふれるプログラムを実施した収穫祭であり、あいにくの雨模様にも関わらず多くの方が来場しました。

会場内のいたるところに、芸術的な

かかしが並び会場に彩りを添えていました。



「睦沢のむかしばなし第二集」を刊行しました



地域活性化住民提案事業団体睦沢のむかしばなしは補助金を活用し、睦沢の伝説や民話をやさしく本にまとめ次世代に伝えることを目的に活動されています。

11月に「睦沢のむかしばなし第二集」が完成し、町内の小学校および中学校、中央公民館図書室に贈呈されましたので、ぜひご覧ください。また、むかしばなしの紙芝居の上演を町内各所で実施しています。



みんなで楽しく健幸ウォーク

このウォークに参加して、各地域にウォーキングの輪を広げましょう。
目指せ1日9000歩!

みんなで健幸ウォークは、各地域にウォーキングの自主グループができるきっかけとなることを目標としています。

みんなで健幸ウォーク 第9回

と き 12月8日(木) 午前9時半集合

ところ 妙楽寺区民センター

内 容 約3kmのコースを歩きます

- ・体調を整えて参加してください。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15日(木)に延期します。

問い合わせ

役場健康保険課 健康保険班

☎(44)2506



10/13
第7回
佐貫地区3km
コース

10月13日(木)に実施したウォーキングには、30代から70代までの53名の方が参加しました。その内5名の方が初めての参加でした。

はじめに、千葉県ウォーキング協会の藤原さんからの提案で、脳トレとして車のナンバーを計算しながら歩くことにしました。所どころにエンゼルトランペットやコスモスの花が咲いており、佐貫地区の里山風景を楽しみながら3kmコースを歩きました。

佐貫の見どころ (参加者回答から)

- 八幡神社
- 佐貫のかかし祭り
- 川と山々の風景
- 田園風景



俳句のコーナー

・秋の風とらえて高き鶯かな
・屋敷山よりの水滴の池や月鏡
・柿落葉に残る小枝に柿うつ
・鮮やかにコスモス咲いて秋深し
・秋ふかく茶のみの友はひぎの猫
・露寒し奥社へ急ぐ行者道
・TTP成るか農家に木守柿
・立話し短めにして冬はじめ

(野村 南舟)
(加藤 秀子)
(篠田 とみ)
(高師 正年)
(中村 正芳)
(河野 悦子)
(中村真砂雄)
(葵 かける)

土睦小学校、ジャンボ落花生「おおまさり」収穫体験!



10月27日(木)に土睦小学校1・2年生の児童により、落花生「おおまさり」収穫体験学習が行われました。「おおまさり」は千葉県で品種改良により誕生した新種で、強い甘味を持ち、ゆで落花生に適した品種です。

この落花生は「落花生栽培体験・観察運動」として長生地域農林業振興協議会事務局より種子の提供を受けたもので、生徒たちが6月に植え、途中草刈をがんばり、収穫をむかえました。収穫した落花生は、郷土の調理法の「ゆで落花生」にしました。

収穫体験をした児童からは「はじめて落花生を掘りました。たくさん取れて楽しかったです」や「ゆでた落花生はほくほくで、とてもおいしかったです」と収穫の喜びが感じられました。



中学生職場体験レポート



睦沢中学校2年B組の
鶴岡大耀です。

11月9日と10日に睦沢
町役場で職場体験を
させてもらいました。
職場体験をした中で、
広報編集業務として
瑞沢駐在所と佐貫分署
に取材に行きました。
そのことをレポート
します。



↑ 相馬巡査部長と

職場体験初日、緊張してガチガチになりながら瑞沢駐在所に向かいました。

警察の人に聞きたかった事は、不審者のことです。登下校中に来たら怖いので聞かなくてはいと思い尋ねました。

最近は不審者が減ってきているそうなので多少は安心しました。取材を通じて警察の方々の仕事内容を知ることができました。



↑ 職場体験中の友達を取材



↑ 佐貫分署職員と

瑞沢駐在所に行った後、佐貫分署を訪れました。そこには、僕の友達が3人職場体験していてその様子をカメラで撮ったり話を聞いたりしました。

感想

僕は、この2日間でたくさんのことを学び、とても良い経験をしました。このことをこれからの生活に活かそうと思います。

● 地域で取り組む介護予防 介護予防推進員をご存知ですか？ ●

町では、平成25年度から介護予防推進員が身近な地域で介護予防教室を行っています。

毎月1回または隔月1回地区の区民センター等で体操やレクを行い、地域ぐるみでみんなが元気に過ごしていけるよう働きかけてくださっています。

町の高齢化率は37.1%(平成28年10月現在)、平成37年には40.1%となる見込みです。国民生活基礎調査によると、介護保険において要支援と認定された方の申請時の理由は、関節疾患、高齢による衰弱、骨折・転倒の順となっています。

今後、今までにない高齢化社会を迎える日本にとって、元気な今から介護申請に至らない体づくりをしていく必要が求められています。

増え続ける介護保険料

介護保険料は、国・県・市町村が50%、65歳以上の方(第1号被保険者)が22%、40歳以上64歳以下の医療保険加入者(第2号被保険者)が28%で構成されています(図1)。

介護保険はみんなで支える制度ですが、介護申請者(利用者)が増えれば必然的に介護保険料も上がる仕組みです。

「介護保険料を払っているから使うのは当然」という声も聞きますが、今後の利用者の増加が現在の予想どおり推移すると、平成37年には年間の介護保険料は10万円を超える見込みです。(右記)

元気で過ごせることは介護保険料、医療保険料の抑制につながります。

これからは地域全体で介護予防に取り組むことが重要です。

平成28年度介護予防推進員8名が登録されました

9月29日、30日の2日間、町の介護予防推進員研修会が開催され、8名の方が受講されました。

受講者は今後、地域で介護予防推進員として活動してください。

受講後「これほど介護保険料が増えてしまうとは知らなかった。介護予防は自分たちの保険料額に反映されることを知った。今から介護予防が大切であることを広めたい」と感想をいただきました。

住民一人ひとりが健康づくり、介護予防に関心を持ち、元気で過ごせる地域づくりを地区で目指しましょう。



介護保険料

65歳以上の第1号被保険者の保険料は各市町村の要介護認定者数、介護サービスの状況に応じて条例で決められており、各市町村によって額が異なります。

睦沢町の介護保険料(基準額)の推移

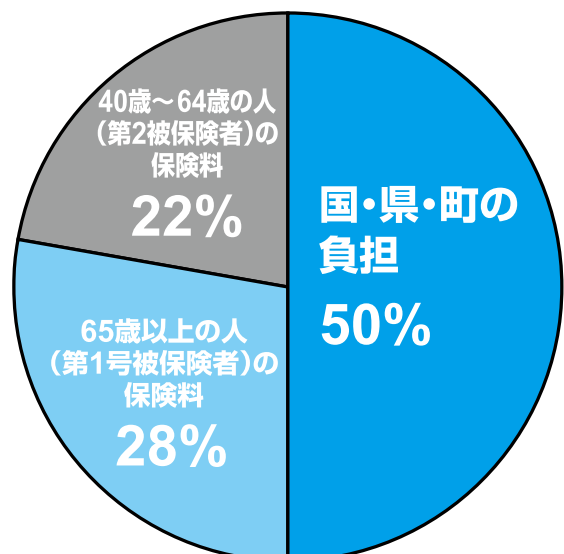
第6期介護保険事業計画より

(H27~29) 月額5,100円 61,200円/年

H32 月額7,200円 86,400円/年

H37 月額8,700円 104,400円/年

介護保険給付費の財源構成(図1)



介護出張予防教室のお知らせ

いつまでも健康で生活できるよう、町認定の介護推進員が中心となり、現在14地区で介護出張予防教室を行っています。地区全体で介護予防を意識してみませんか。

途中からの参加も歓迎しています。地区の区民センターへお越しください。お待ちしております。

内 容 介護予防推進員による軽度な運動、歌、レクリエーション等

対象者 おおむね65歳以上の方 **参加費** 無料 **持ち物** 飲み物

各地区予定

開催日	時間	地区	場所
毎月 第1木曜日	9:30~11:00	下之郷ひまわり会	下之郷区民センター
毎月 第1水曜日	9:30~11:00	川島笑の会	川島区民センター
毎月 第2木曜日	9:30~11:00	長楽寺介護予防教室	長楽寺区民センター
毎月 第2火曜日	9:00~11:00	上之郷好友会	上之郷区民センター
	9:30~11:30	上市場げんき会	上市場区民センター
偶数月 第2火曜日	10:00~11:30	大上健康教室	大上構造改善センター
毎月 第3金曜日	9:30~11:30	佐貫いくっぺ会	佐貫区民センター
毎月 第3火曜日	9:30~11:00	大谷木・北山田もみじ会	大谷木区民センター
偶数月 第3火曜日	9:30~11:00	岩井出張予防教室	岩井区民センター
毎月 第4火曜日	9:30~11:00	上市場青空会	上市場第2青年館
	9:30~11:00	寺崎やすらぎ会	寺崎コミュニティセンター
奇数月 第2火曜日	9:30~11:00	河須ヶ谷たんぽぽ会	河須ヶ谷区民センター
奇数月 第2金曜日	9:30~11:00	うぐいす里 いきいき健幸教室	うぐいす里コミュニティセンター
奇数月 第4月曜日	9:30~11:00	妙楽寺楽楽会	妙楽寺区民センター

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

川島地区の介護予防推進員さんより

川島地区は今年3月から始まりました。

「川島^{えみ}笑の会」といいます。12月は忘年会を予定しています。毎回試行錯誤で会の企画をし、川島地区の皆さんが楽しく参加できるよう頑張っています。

区長さんも区民センターの準備や参加をしてくださり、川島地区全体で介護予防に取り組んでいます。随時参加者を募集しています。気軽にのぞいてみてください。



資料館だより

開館時間 午前9時～午後4時半 ☎(44) 0 2 9 0

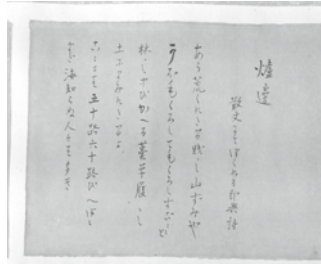
《12月の休館日》5日(月) 12日(月) 19日(月) 26日(月)

催し物案内

特別展「旧家に伝えられた名品」

長い歴史のある旧家には年輪のように重ねられた伝統があり、芸術家と交流して援助し、ゆかりのある品々が集められてきました。年月を経て名品となり、歴代の当主が深い思いをこめて大切に伝えられました。個人所蔵の作品は多くの人に公開される機会は少ないものです。このたび関係者の特別なはからいで、島崎藤村散文即興詩(写真)など、ふだん見られない名品が見られることとなりました。こうした名品を鑑賞することで、所蔵する御当主の作品への密かな思いや、旧家の誇りを感じていただきたいと思います。

と き 平成29年2月12日(日)まで



島崎藤村散文即興詩「炉辺」

特別展「旧家に伝えられた名品」 ギャラリートーク

展示を担当した学芸員が、作品の魅力と見どころを展示解説します。

と き

平成28年12月10日(出)

午後1時30分



ギャラリートークの様子

特別展作品紹介② 鹿児島寿蔵作紙塑人形「獅子かつぎ」

鹿児島寿蔵は1898(明治31)年12月10日、福岡市生まれ。1932(昭和7)年に紙塑人形を創始した。展示の作品は、少年が獅子頭をかついで踏み出そうとするところで、柔らかな笑顔が愛らしい。紙と聞くと軽いもののように思われるかもしれないが、手にしてみると重い。鹿児島寿蔵は1982(昭和57)年8月22日没。

鹿児島寿蔵作紙塑人形「獅子かつぎ」



(写真1) 妙楽寺大日如来坐像



(写真3) 妙楽寺本堂

陸沢町周辺の房総半島中部域には低い山が連なっている。こうした山地では周辺の人々が昔から薪や肥料などを採取し、里山は暮らしと深い関わりを持ってきた。里山で定期的に木を切り草刈りをすると雑木林が維持され、林床に種々の野草が育つ。里山に人手が加わることで多様な生物が生活できる環境が保たれ、その風土は日本人の原風景となってきた。近年、環境省や自治体、環境NGOなど官民あわせて、里山保全に取り組み始めたという。そうした里山には、自然だけではなく文化的遺産もあることに注目していただきたい。

千葉県は平成20年度に県民からの投票で8つのゾーンごとに「ちば遺産100選」を選定した。そのひとつの「風光明媚な海山と古寺、城のゾーン」のなかで、妙楽寺の大日如来が選ばれている。この仏像は平安時代後期に制作された。本県を代表する定朝様式(平安時代の仏師

里山の文化財① 妙楽寺

21世紀への遺産

236

の定朝が確立した仏像の典型的様式)の仏像で、国指定重要文化財になっている(写真1)。

平安初期には最澄が入唐して、天台宗などを伝え、延暦寺を比叡山(ひえいざん)に建立して、山地での修業を重視する仏教が確立した。東岳山妙楽寺は最澄の弟子の慈覚大師円仁の開基と伝え、妙楽寺地区の里山にある。妙楽寺の森(写真2)は深山幽谷というほどの深いものではないが、それでも下界とは異なる雰囲気があり、町指定文化財になっている本堂(写真3)にも山岳仏教の流れをくむ寺院の風格がある。



(写真2) 妙楽寺の森



教えて!



ねんきん

ななちゃん

国民年金保険料は 口座振替がお得です

国民年金保険料の納付には、口座振替がご利用になります。口座振替をご利用いただくと、金融機関等に行く手間が省けるうえ、納め忘れもなくとても便利です。

また、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。

割引額比較表

	1か月分	6か月分	1年分	2年分
	割引額	割引額	割引額	割引額
翌月末振替	—	—	—	—
当月末振替 (早割)	50円	300円	600円	1,200円
6か月前納 (現金納付)	—	740円	1,480円	2,960円
6か月前納 (口座振替)	—	1,040円	2,080円	4,160円
1年前納 (現金納付)	—	—	3,250円	6,500円
1年前納 (口座振替)	—	—	3,840円	7,680円
2年前納 (口座振替)	—	—	—	14,800円

問い合わせ

国民年金保険料専用ダイヤル

☎0570(011)050

050から始まる電話でおかけになる場合はこちら

☎03(6731)2015

なるほど!

国保だより

医療機関へのかかり方を 確認してみましょう

医療技術の進歩や生活習慣病などの慢性疾患の増加など、様々な理由で医療費は年々増加しています。日ごろから健康づくりを心がけるとともに、医療機関へのかかり方を見直してみましょう。

①かかりつけ医を持ちましょう

かかりつけ医とは、日常的な病気の治療や医療相談などにも応じてもらえるお医者さんのことです。気になる症状があれば、まずかかりつけ医を訪れるようにしましょう。

②重複受診はやめましょう

同じ病気で複数の医療機関にかかる「重複受診」はやめましょう。検査や投薬、注射など繰り返すことで体への負担や副作用も心配されます。

③休日・夜間の受診は控えましょう

休日や夜間に開いている医療機関は、緊急性の高い患者さんのためのものです。緊急時以外は平日の時間内に受診しましょう。

お子さんの病気で心配になったときは、小児救急電話相談を利用しましょう。小児科医や看護師から適切なアドバイスを受けることができます。

小児救急電話相談 #8000 午後7時～翌午前6時

④ジェネリック医薬品を活用しましょう

ジェネリック医薬品(後発医薬品)は、新薬(先発医薬品)と同じような効果があり、価格が安く設定されています。医師や薬剤師と相談し、積極的に活用しましょう。

【健診は必ず毎年受けましょう】

病気の発見が遅れると病気が進行してしまうだけでなく、治療期間も長くなり、医療費の負担も増大します。病気の早期発見・早期治療のために、毎年1回は健診を必ず受けましょう。

問い合わせ

役場健康保険課 健康保険班 ☎(44)2506





たらのカレー煮

材料(4人分)

生たら	4切れ(320g)
塩	小さじ1/8
こしょう	少々
玉ねぎ	1/2個(100g)
セロリ	1本(90g)
パプリカ	1/2個(90g)
にんにく	2枚(薄切り)
オリーブオイル	小さじ2
① 水	400ml
コンソメ(固形)	1/2個
カレー粉	小さじ1
② 塩	小さじ1/2
こしょう	少々
パセリ(みじん)	少々

【1人分栄養量】.....

エネルギー103kcal
食塩相当量1.4g

作り方

- ① たらは1切れを3つに切り、塩、こしょうをする。玉ねぎは角切り、筋をとったセロリ、パプリカは乱切りにする。
- ② 鍋ににんにく、オリーブオイルを入れて中火で熱し、強火で①の野菜を炒め、①を入れて沸騰後弱火にし、蓋をして5分程煮込む。野菜がしんなりしたら、②を入れ、たらを加えて再び蓋をして10分程煮る。
- ③ 器に盛り付けパセリをふる。



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。
消防本部通信指令課へお問い合わせください。 ☎(24) 0119

月日	茂原地区				一宮地区		
	内科系		外科系				
12/4	宮本内科医院	☎(22)3770	穴倉病院	☎(24)2171	一宮	長島医院	☎(42)8800
11	ポプラクリニック	☎(23)3111	鎗田整形外科医院	☎(24)8686	一宮	よねもと整形外科	☎(40)1065
18	大塚内科	☎(23)6121	穴倉病院	☎(24)2171	一宮	いちのみやクリニック	☎(42)1616
23	鶴沢外科内科クリニック	☎(34)2496	三枝医院	☎(25)2203	一宮	K・Iクリニック	☎(42)7575
25	渡辺医院	☎(27)7733	公立長生病院	☎(34)2121	一宮	秋場医院	☎(42)3323
31	山之内病院	☎(25)1131	聖光会病院	☎(35)5151	睦沢	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
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

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。



くらし & 相談

時 とき 所 ところ 対 対象 定 定員 ¥ 参加費・利用料 内 内容 調 講師
持 持参するもの 申 申し込み 問 問い合わせ

●健康栄養相談

内 血圧測定、体脂肪測定、健康指導、食事指導など
時 12月26日(月)
受付 午前10時～11時半
所 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

●乳幼児健康相談

内 身体計測、栄養・育児相談、歯科相談
時 12月15日(木)
受付 午後2時～3時
所 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

●行政・人権相談

時 12月7日(水)
午前10時～午後3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

●公民館の休館日

5日(月) 12日(月) 19日(月) 26日(月)
※図書室のみ利用が可能です

●法律相談

時 12月9日(金)
午前10時半～12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

編集後記

この季節、特に夕陽を見ると懐かしい気持ちになる。この理由を著名な哲学者が、時間は一方通行で、夕陽の時間帯は特にそれを意識できるからと答えている。「取り戻せない」＝「懐かしい」と思ってしまう。つまり、ノスタルジーの対象はなににもないのである。(N.F)

●消費生活相談

内 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。
相談は電話による受付で、内容により司法書士に直接相談することもできます。困っていることやわからないことなどありましたら、お気軽にご相談ください。
相談は無料で、秘密は守られます。
問 役場産業振興課
(消費者ホットライン)
☎(44)2505

●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 睦沢町中央公民館
12月1日(木)
午前10時～11時半
道の駅 つどいの郷むつざわ
12月10日(土)
午前10時～11時半
※事件事故の発生、気象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

●ゴミの収集日

1コース

燃えないゴミ 12月13日(火)
資源ゴミ 12月20日(火)
粗大ゴミ 12月27日(火)

2コース

粗大ゴミ 12月1日(木)
資源ゴミ 12月8日(木)
燃えないゴミ 12月15日(木)
※燃えるゴミの収集日は、月、水、金曜日です。
ゴミは前日や夜間に出さないで収集日の午前8時半までに出してください。

年末年始の収集日については裏表紙(P18)に掲載しています。

●まっ白いひろば開催

内 穴を掘る・火をおこす・川あそび・物を作る等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。
ゴミとケガは、自己責任で持ち帰り。自然とめいっぱい遊ぶこと!
時 12月10日(土)
午前10時～午後4時
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、ぬれてもよいはき物
問 まっ白い広場森林開発隊事務局
☎(44)2289(松本)
中央公民館
☎(44)0211

お誕生おめでとう

親の名	子の名	性別	区名	月日
田村 暁生 真弓	ラン	男	上市場	10月1日
佐藤 寛之 仁美	リクト 陸斗	男	寺崎	10月14日
古山 和彦 麻美子	アサ 椿	女	小滝	10月18日
大河原 幹晴 恵	ミオ 光央	女	大谷木	10月19日

(結婚) 末永くお幸せに

区名	氏名
上市場	鵜澤 匡太・理彩

おぐやみ申し上げます

亡くなった人	年齢	区名	月日
深山 和 三	80	大上	9月29日
小高 信 雄	86	上之郷	10月1日
吉野 實	72	上市場	10月1日
宮崎 くみこ	67	佐貫	10月4日
古山 辰 子	89	小滝	10月5日
長田 一 男	70	川島	10月6日
高橋 美重子	93	下之郷	10月16日
米倉 幸 子	97	大谷木	10月18日
米倉 八千代	81	上市場	10月24日
吉岡 政 則	64	上之郷	10月27日
丸 シ マ	93	川島	10月29日

睦沢町の人口と世帯

人口	7,245人 (－10人)
男	3,497人 (－4人)
女	3,748人 (－6人)
世帯数	2,742世帯 (－2世帯)

10月末現在()は前月比





※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 振替休日	3	4 もえるゴミ	5 2コース 粗大ゴミ ●心の電話相談 10:00~12:00 13:00~15:00	6 もえるゴミ ●子育て交流広場 (スクスク) (公) 9:00~12:00	7
8 ●成人式(ゆ) 受付10:30~	9 もえるゴミ 成人の日	10 1コース もえないゴミ ●園庭開放(こ) 9:50~11:00 ●おはなしの広場(こ) 11:00~11:30	11 もえるゴミ ●行政・人権相談 13:00~16:00	12 2コース 資源ゴミ	13 もえるゴミ ●法律相談 10:30~12:30 ●心の電話相談 10:00~12:00 13:00~15:00	14
15	16 もえるゴミ	17 1コース 資源ゴミ ●わくわく広場(こ) 10:00~11:00	18 もえるゴミ	19 2コース もえないゴミ ●乳幼児健康相談 (改セ) 受付14:00~15:00 ●みんなで健康ウォーク (川島区民センター) 9:30集合	20 もえるゴミ ●子育て交流広場 (スクスク) (公) 9:00~12:00 ●心の電話相談 10:00~12:00 13:00~15:00	21 ●第21回 民俗学講座 「履物と装い」(資) 13:30~15:30
22 ●日曜開庁日 (一部窓口)	23 もえるゴミ	24 1コース 粗大ゴミ ●園庭開放(こ) 9:50~11:30	25 もえるゴミ	26 ●心の電話相談 10:00~12:00 13:00~15:00	27 もえるゴミ ●健康栄養相談 (改セ) 受付10:00~11:30	28
29	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 ●園庭開放(こ) 9:50~11:30				

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(午後8時~11時まで)／(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

役場などの業務は

年末は12月28日まで年始は1月4日から

年末年始の役場業務は、原則として年末は12月28日まで、年始は1月4日からおこないます。

休日急患診療所などは1月号に掲載

公民館	年末は、12月27日(火)まで 年始は、1月 5日(木)からとなります。	
町社会福祉協議会	年末は12月28日(水)まで 年始は1月4日(木)から	総合運動公園 年末は27日(火)まで年始は1月5日(木)から ※12月28日(水)午前中と1月4日(木)は会員のみ利用可能です。
資源物とゴミの収集		
12月30日(金)まで 収集曜日に通常通り収集	12月31日(土)~3日(火) 収集はありません	1月4日(木) 収集曜日に通常通り収集
※住んでいる地域により収集曜日、品目が異なりますので、確認して出してください。		