

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.635

3月

March 2021



おにたいじ
するぞー!

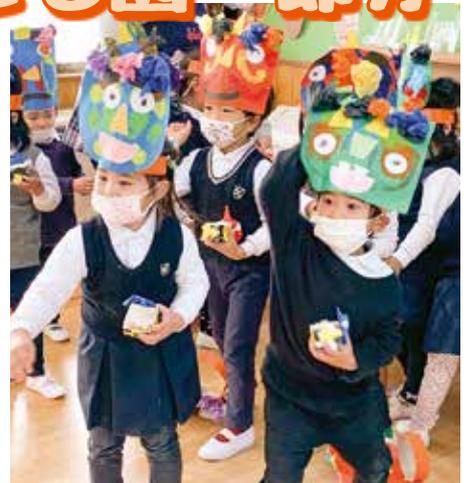
おには～そと! ふくは～うち!



こども園 節分



せんせい、
たすけて～



4月から町組織機構が変わります

マイナンバーカードが健康保険証として使えるようになります/
優先接種対象者への新型コロナウイルスワクチン接種が始まります/
睦沢町貸借料情報および農作業別標準労働賃金など/道路への泥落ちにご注意ください
...and more



交通安全宣言の町
非核平和宣言の町

毎月25日は防災の日です



アプリ「マチイロ」

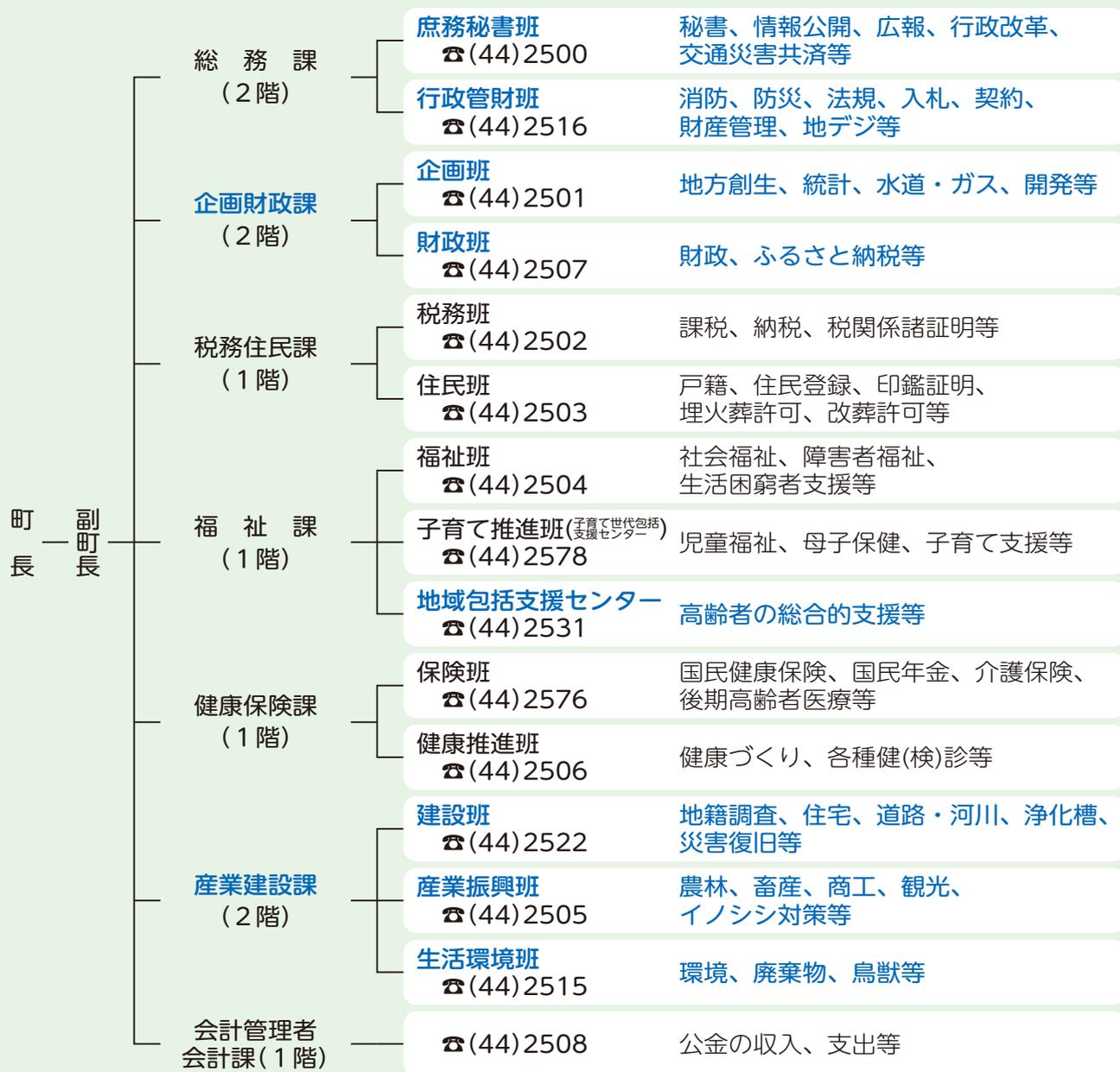


マチイロ
まちを好きになるアプリ

4月から 町組織機構が変わります

町では、組織の活性化を図り、今後の地方創生等の事業を効果的に推進するとともに、住民サービスの一層の向上を目指し、4月1日から町長部局の組織が次のとおり変わります。

機構図（町長部局のみ） ※青色は変更のあったものです。



◆主な組織の変更

○新たに設置される課

企画財政課 産業建設課

○廃止される課

まちづくり課 建設課 産業振興課

◆主な業務内容

○「総務課」は「庶務秘書班」と「行政管財班」の2班体制

「庶務秘書班」は主にこれまで総務課総務班で行っていた情報公開、広報などの業務を行います。

「行政管財班」は主にこれまで総務課財政班で行っていた財政以外の業務と、総務課総務班で行っていた、消防、防災などの業務を行います。

○「企画財政課」は、「企画班」と「財政班」を設置

「企画班」は、主にこれまでまちづくり課政策班で行っていた業務と、統計、水道・ガス業務などを行います。

○「地域包括支援センター」は福祉課の所管となります。

「地域包括支援センター」は、健康保険課から福祉課の所管となります。

○「産業建設課」は、「建設班」、「産業振興班」、「生活環境班」の設置

「建設班」は主にこれまで建設課で行っていた業務を行います。

「産業振興班」は主にこれまで産業振興課産業振興班で行っていた業務を行います。
「生活環境班」は主にこれまで産業振興課生活環境班で行っていた業務を行います。

問い合わせ

役場総務課 総務班
☎(44)2500(直通)

マイナンバーカードが健康保険証として使えるようになります

3月からマイナンバーカードが健康保険証として利用できるようになります。

●メリット

① 受け付けがスムーズに

受付でカードリーダーにマイナンバーカードをかざすと、オンラインで医療保険の資格確認を行うため、受け付けがスムーズになります。

② 健康保険証として継続して利用できる

就職・転職・引越しをしても健康保険証として利用できます。

※医療保険者への加入の届出は引き続き必要です。

③ 手続きなしで限度額以上の一時的な支払いが不要に

限度額認定証がなくても、高額療養費制度における限度額以上の支払いが免除されます。

※子ども医療費などの自治体独自の医療費助成については、引き続き受給券等を持参する必要があります。



マイナンバーPRキャラクター
マイナちゃん

●利用するには

マイナンバーカードを健康保険証として利用するには、事前にマイナポータルで登録が必要となります。

●利用できる医療機関・薬局

3月からの開始に向けて、医療機関や薬局で必要な機器を順次導入していきます。令和5年3月末には、おおむね全ての医療機関や薬局で導入される予定です。

※機器の準備が整っていない医療機関や薬局ではマイナンバーカードは利用できません。

●マイナンバー(12桁の数字)は使いません

マイナンバーカードの健康保険証利用には、ICチップを使用するため、マイナンバー(12桁の数字)は使いません。

医療機関や薬局の窓口でマイナンバーを取扱うことはありませんし、ご自身の診療情報がマイナンバーと紐づけられることはありません。

保険証利用の申し込み方法

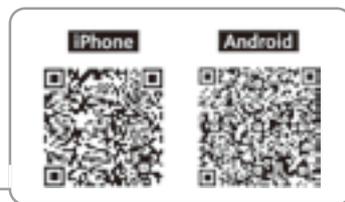
✓ まずは必要なものをチェック！

① 申込者本人のマイナンバーカード

+あらかじめ市区町村窓口で設定した暗証番号(数字4桁)

② マイナンバーカード読取対応のスマホ(またはPC+ICカードリーダー)

③ 「マイナポータルAP」のインストール



STEP 1

ブラウザで「マイナポータル」と検索し、マイナポータルへアクセスする。

※「マイナポータルAP」は閉じてください。

STEP 2

「健康保険証利用の申込」の「利用を申し込む」をクリックする。

STEP 3

利用規約などを確認して、同意する。

※併せて、マイナポータルの利用者登録が行えます。

STEP 4

マイナンバーカードを読み取る。

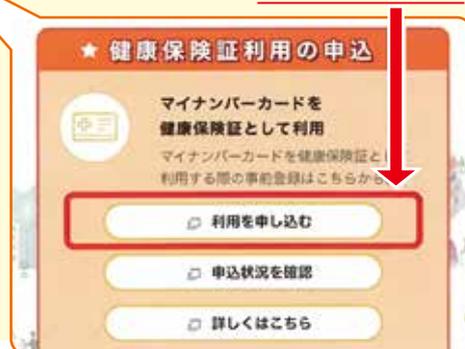
数字4桁の暗証番号を入力し、マイナンバーカードをスマホにぴったりと当てて、読取開始ボタンを押します。

申込完了!!

スマホからのアクセスはこちら!



ここをクリック!

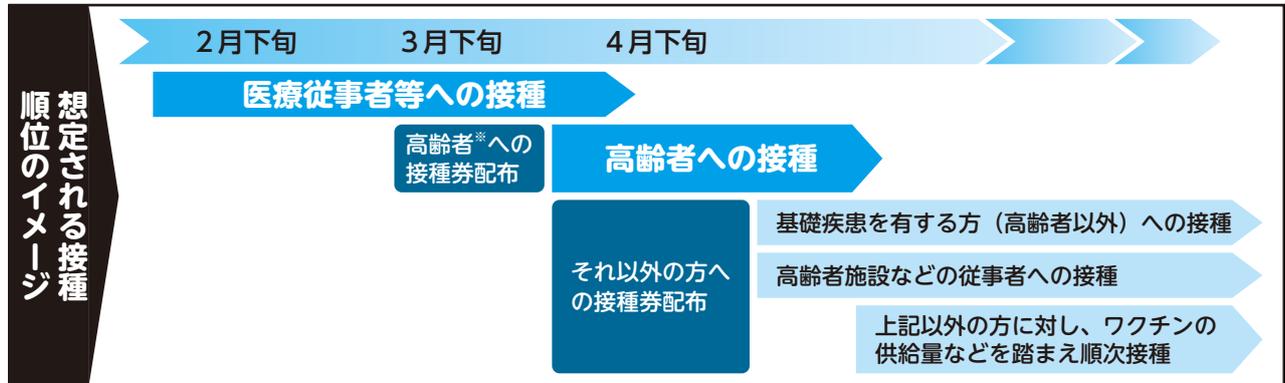


問い合わせ マイナンバー総合フリーダイヤル ☎0120(95)0178

優先接種対象者への

新型コロナウイルスワクチン接種が始まります

2月下旬より、医療従事者等優先接種対象者への新型コロナウイルスワクチン接種が始まります。なお、今後3月下旬以降、順次接種対象者には、個別に通知します。



- ◆接種費用 無料
- ◆接種回数 2回
- ◆接種医療機関 医療従事者等以外の接種医療機関については、現在調整中です。

接種については、事前に予約が必要になります。予約方法やワクチン接種に関する詳細は、今後接種券配布時や町ホームページに掲載します。

厚生労働省新型コロナワクチンコールセンター

電話番号 0120-761777

受付時間 9:00～21:00（土日・祝日も実施）



問い合わせ 役場健康保険課 健康推進班 ☎(44) 2506

睦沢の子育て支援

※新型コロナウイルス感染症拡大防止に伴う、緊急事態宣言が解除になるまで、事業はお休みになります。

園庭開放

3月16日(火) 9:50～11:30

23日(火) //

30日(火) //

◆こども園



わくわく広場

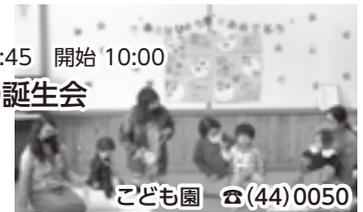
3月9日(火) 受付 9:45 開始 10:00

1、2、3月生まれの誕生会

春を探そう

※園外に散歩に行きます。

※要申し込み



こども園 ☎(44)0050

日曜・休日当番医

月日	医療機関名						
	内科系		外科系		一宮地区		
3月7日	宍倉病院	24-2171	宍倉病院	24-2171	一宮町	長島医院	42-8800
3月14日	茂原中央病院	24-1191	清水三郎医院	25-0776	一宮町	よねもと整形外科	40-1065
3月20日	むなかたクリニック	44-5155	菅原病院	25-1171	一宮町	K・Iクリニック	42-7575
3月21日	上茂原診療所	25-2510	宍倉病院	24-2171	長生村	もといハッピークリニック	36-3537
3月28日	すだ内科医院	24-7717	公立長生病院	34-2121	一宮町	いちのみやクリニック	42-1616

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 ~ 22:00 / 局番なしの #8000 / ダイヤル回線からは ☎043 (24) 9939



認知症を予防する食生活

管理栄養士：中村 智美

認知症の患者数は2025年に約700万人となり、65歳以上の5人に1人が該当するようになるの見込まれています。現在、認知症の進行を遅らせる薬や症状を和らげる薬はあっても根本的な治療薬は、研究途上です。

偏食や運動・社会的交流の不足、喫煙や過度の飲酒が認知症のリスクを高めることは明らかです。まずは食生活の見直しから、認知症予防に取り組みましょう。

1. バランスの良い食事

認知症の中で最も患者数が多いアルツハイマー病の予防に現時点で有効と考えられている食事は、「地中海料理」のような魚介類や緑黄色野菜、果物、豆、種実類、オリーブ油など、バランスが取れたものです。

2. 摂取カロリーを守る

摂取カロリーに気をつけることで肥満を予防できます。肥満はアルツハイマー型認知症になりやすいだけでなく、内臓脂肪の蓄積によって高血圧や糖尿病などを引き起こします。



3. 塩分を控える

脳血管性認知症は脳梗塞と関連があります。脳梗塞の原因のひとつに高血圧がある場合が多いので、高血圧予防のために減塩をし、血液中のナトリウムを排泄する働きのあるカリウムを多く含む野菜や果物、海藻類を摂りましょう。脳梗塞を予防することで、脳血管性認知症の予防になります。

4. 間食、糖分を控える

糖尿病や耐糖能異常は、脳血管性認知症、アルツハイマー型認知症の発症リスクを高めます。血糖値をコントロールするためにも、糖分の多い甘いお菓子、炭水化物中心の食事を控えましょう。食物繊維は野菜やきのこ類、海藻類から摂取し、血糖値の上昇を抑えます。

◎自分で調理する

認知症の予防として、自分で調理することもお勧めです。調理は「何を作るか」「材料はどれくらい切るか」など複数の作業を同時に行い、特に頭を使います。また、調理の時は立っていることで、身体機能も維持できます。調理は一度に頭も体も

使います。脳の前頭前野の活性を誘起する可能性があることから、認知症予防にも効果があると期待されています。

◎社会的交流・活動

サークル活動などを通じ、体力に合った適度な運動や人との交流、趣味を日常的に継続している人は、アルツハイマー病を発症しにくいことが疫学研究で明らかです。

新型コロナウイルス感染症の拡大で、外出を控えて人との交流を避ける高齢者の認知症が重症化しています。過剰な自粛による社会的孤立は認知症発症の要因になり得るので、三密にまらない場所で運動したり、家族や友人との会話を楽しむなど、自分の好きなことを日課にすることが大切です。

◎40代から

認知症予防を意識

アルツハイマー病では、脳内に「アミロイドベータ」というタンパク質が20〜30年かけて蓄積され、65歳以上の年代で発症するケースが多くあります。40代から認知症予防を意識しましょう。



和風キャロットラペ (ゆず)



作り方

調理時間15分

- ① にんじんは千切りにし、塩を振って揉み込む。10分程置いて水分が出てきたら、しっかり絞る。
- ② ボウルに戻し、ゆずの搾り汁、オリーブオイルで和えたら盛りつける。

※作り置きができ、サンドイッチの具や箸休めのおかずとして便利です。

栄養量(全量) ●エネルギー589kcal ●たんぱく質3.2g ●脂質48.4g ●塩分2.8g ●食物繊維9.6g

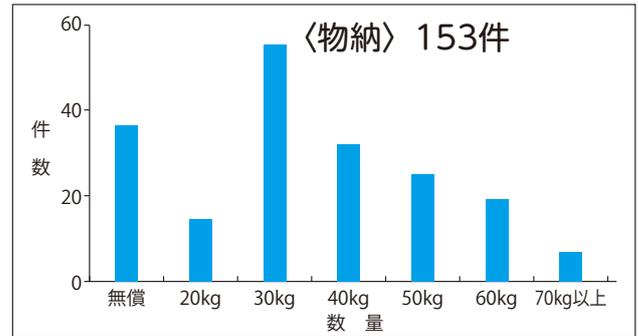
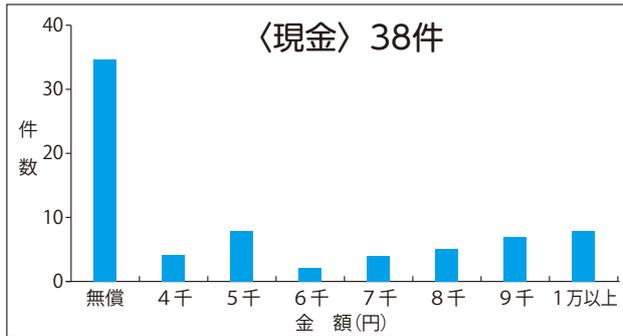
睦沢町賃借料情報 および 農作業別標準労働賃金・機械による標準作業料金

睦沢町の賃借料情報

令和2年1月～12月までに賃借権、使用貸借権を設定したものは次のとおりです。

田(水稲)

●賃借権(10a当り)



農地法の一部を改正する法律(平成21年6月24日施行)により、今まで利用権設定(小作契約)の時に目安となっていた標準小作料は廃止され、これに代わり、農業委員会が農地の賃借料情報の提供を行うことが法律上明記されました。

●使用貸借権(無償)36件

※あくまでも、上記期間での情報ですので、最終的な金額、物納については双方で協議のうえ決定してください。

令和3年睦沢町農作業別標準労働賃金・機械による標準作業料金

次のとおり標準額を定めましたので、農作業委託などの参考とされますようご案内します。

区分		賃料・料金(円)	備考
労賃	田作業・一般	7,800	1日当り8時間
	畑作業・一般	7,500	1日当り8時間
機械による 農作業料金	水田耕起(トラクター)	6,200	10a当り 1番耕
	畦塗り(トラクター)	5,000	100m当り
	水田代かき(トラクター)	6,200	10a当り 2回かけ
	植付(田植機)	7,000	10a当り 苗別(側条施肥は別途協議)
	草刈(トラクター)	10,000	10a当り
	刈取・脱穀(コンバイン)	17,000	10a当り 湿田・倒伏田・不整地田などは、その状態により割増料金
	籾運搬	3,000	10a当り
	乾燥・籾すり	2,300	60kg当り 運搬費別
	籾すり	700	60kg当り 籾すりのみ
その他	育苗	870	1箱当り 硬化苗運搬込み

※上記料金は、あくまでも目安です。耕地の条件により異なりますので、双方で協議のうえ決定してください。

問い合わせ 町農業委員会事務局 ☎(44)2512

または地元の農業委員、農地利用最適化推進委員まで

道路への
泥落ちに
ご注意ください



トラクターなどによる農作業の際、田や畑から道路に出る前に車輪などを掃除して道路に泥を落とさないよう注意しましょう。

車道や歩道に泥のかたまりを落とすと、車や自転車、歩行者などの通行の妨げになるだけでなく、事故やケガの原因になる恐れもあります。やむを得ず道路に泥を落としてしまった場合には速やかに清掃するようにお願いします。

問い合わせ 役場産業振興課 産業振興班 ☎(44)2505

一宮聖苑組合人事行政運営等の状況

地方公務員法第58条の2の規定に基づき、令和元年度における一宮聖苑組合人事行政運営等の状況を公表します。

第1 職員の任免および職員の数の状況

1. 採用・退職者数（令和元年度）

採用者数	退職者数
	0人

第3 職員の給与の状況

1. 一般行政職員の平均給与月額等について

	平均年齢	平均給与月額	給料	諸手当
平成31年4月1日現在	41.8歳	247,200円	218,700円	28,500円
令和2年4月1日現在	42.5歳	248,267円	219,600円	28,667円

第4 職員の勤務時間その他の勤務条件の状況

1. 勤務時間の状況

開始時刻	終了時刻	休憩
8:00	16:45	12:00~13:00

第5 職員の分限および懲戒の状況

1. 職員の分限処分の状況（令和元年度）

降任	免職	休職	降給
0人			

2. 職員の懲戒処分の状況（令和元年度）

戒告	減給	停職	免職
0人			

第7 職員の福祉および利益の保護の状況

1. 福利厚生（令和元年度）

種類	決算額・内容
千葉縣市町村職員共済組合による福利共済事業	2,339,156円（共済組合に対する負担金） 短期給付（健康保険）、長期給付（年金関係）など
千葉縣市町村職員互助会による福利厚生事業	2,664円（互助会に対する負担金） 出産費助成、弔慰金の給付、各種保健事業など
職員の健康管理に関する事業	16,123円（生活習慣病予防検査 3人） 問診、血圧、血液、尿、心電図、胃X線検査、身長、体重、視力、聴力、腹囲、胸部X線検査

第2 人事評価の状況

職員の能力や勤務態度を評価する「能力・態度評価」と、目標を設定して仕事の実績を評価する「業績評価」の2つの評価により人事評価を行っています。

第6 職員のサービスの状況

1. 年次休暇の状況（H31.4.1～R2.3.31）

平均使用日数	消化率
4.4日	11.0%

2. 育児休業および部分休業の状況（令和元年度）

育児休業取得者数	部分休業取得者数
	0人

2. 公務災害補償（令和元年度）

加入団体	対象件数
地方公務災害補償基金	0件

3. 公平委員会における業務の状況（令和元年度）

内容	件数
勤務要求に関する措置要求	0件
不利益処分に関する審査請求	0件

問い合わせ

一宮聖苑組合事務局 ☎(44)1430

長生郡市消防本部からのお願い

令和3年春季全国火災予防運動が3月1日（月）から7日（日）まで全国一斉に実施されます。皆さまのご家庭でも火の取り扱いに十分注意してください。

住宅防火 いのちを守る 7つのポイント

－ 3つの習慣・4つの対策－

3つの習慣

- 寝たばこは、絶対やめる。
- ストーブは、燃えやすいものから離れた位置で使用する。
- ガスこんろなどのそばを離れるときは、必ず火を消す。

4つの対策

- 逃げ遅れを防ぐために、**住宅用火災警報器**を設置する。
- 寝具、衣類およびカーテンからの火災を防ぐために、**防災品**を使用する。
- 火災を小さいうちに消すために、**住宅用消火器**などを設置する。
- お年寄りや身体の不自由な人を守るために、**隣近所の協力体制**をつくる。

統一標語

『その火事を 防ぐあなたに **金メダル**』



募集 令和3年度「統計の日（10月18日）」の標語

総務省では、「10月18日」を「統計の日」と定め、その一環として、統計の大切さや重要さを伝える標語を募集します。詳しくは総務省ホームページをご覧ください。

募集期間：3月31日(水) まで

◎総務省政策統括官付統計企画管理官室 地方統計機構担当
☎03(5273)1144 (直通) ㊟toukeinohi@soumu.go.jp

相談 子どもなんでも相談窓口

妊娠・出産・子育てについての相談や情報提供を行います。

子育てに関する悩みなど、お気軽にご相談ください。

◎子育て世代包括支援センター
(役場福祉課 子育て推進班)
☎(44)2578

相談 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。

◎各種相談、各種届出受理、
防犯・交通安全講話
◎3月4日(木) 10:00~11:30
3月12日(金) 10:00~11:30
3月30日(火) 13:30~15:00
◎町中央公民館
◎茂原警察署 ☎(22)0110

相談 行政書士による無料相談会

相談内容

- 相談全般に関すること
- 遺言に関すること
- 農地法関係手続きに関すること
- その他、気軽にご相談ください。

◎3月21日(日) 9:00~12:00
※新型コロナウイルス感染症の影響により、電話相談とさせていただきます。当日、都合が悪い場合は別の日でも電話でご相談をお受けします。
◎千葉県行政書士会 長夷支部
支部長 今関 雄一 ☎(43)0202

自衛官等募集

防衛省・自衛隊では、自衛官(男子、女子)および予備自衛官補(男子、女子)の募集を下記のとおり実施しています。

※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



HP

YouTube

Twitter

募集種目	応募資格	受付期間(締切日必着)	試験期日	合格発表	入(校)隊次期	待遇・その他
予備自衛官補	一般	18歳以上34歳未満の者	①4月17日~21日 ※いずれか1日を指定されます。	①5月21日 ②11月5日	採用候補者名簿に記載され上位者から順次採用予定者となります。教育訓練開始時期は7月以降	【身分】 非常勤特別職国家公務員 (所定の教育訓練終了後、予備自衛官として任用) 【教育訓練召集手当】 日額7,900円
	技能	18歳以上で別に示す国家資格等有する者(資格により55歳未満)	②7月1日~9月17日 ※①で採用予定数を採用した場合、②は実施しない可能性があります。	②10月2日~5日 ※いずれか1日を指定されます。		
幹部候補生	一般要員	22歳以上26歳未満の方(20歳以上22歳未満の者は大卒(見込含)、修士課程修了者等(見込含)は28歳未満の者)	①1次:5月8日・9日 2次:6月8日~14日 ※いずれか1日を指定されます。 (海):7月5日~9日 (空):7月17日~8月5日 ②1次:6月25日 2次:8月2日~8日 ※いずれか1日を指定されます。	①1次:6月1日 2次:(飛行要員のみ) (海):6月28日 (空):7月2日 最終合格 (陸):7月23日 (空):8月27日 ②1次:7月23日 最終:9月22日	令和4年 3月中旬~ 4月上旬	入隊後約1年で3等陸・海・空尉(院卒者試験合格者は2等陸・海・空尉)
	飛行要員(海・空のみ)					
	歯科・薬剤科	専門の大卒(見込含)20歳以上30歳未満の者(薬剤科は28歳未満の者)	①3月1日~4月28日 ②3月1日~6月18日 (飛行要員除く。)	①1次:5月8日 2次:6月8日~14日 ※いずれか1日を指定されます。 ②1次:6月26日 2次:8月2日~8日 ※いずれか1日を指定されます。	①1次:6月1日 最終合格 (陸):7月23日 (海・空):7月30日 ②1次:7月23日 最終:9月22日	
一般曹候補生	18歳以上33歳未満の者(32歳の者は、採用予定月の末日現在、33歳に達していない者)	①3月1日~5月11日 ②7月1日~9月6日	①1次:5月21日~30日 2次:6月18日~7月4日 ②1次:9月16日~19日 2次:10月9日~24日 ※いずれか1日を指定されます。	①1次:6月11日 最終:7月23日 ②1次:10月4日 最終:11月16日	令和4年 3月下旬~ 4月上旬 ※上記の他に設定する場合があります。	入隊後2年9か月経過以降選考により3等陸・海・空曹

お客様でキューオングループの教育事業は今春38年目を迎えます。これからも、わが郷土「むつざわ」の文化・教育支援に努めて参ります。



新年度生徒募集

- 幼児・小学生の英語専科(完全個人指導)
《小3までのピアノ・英語セットコースも用意》
- 小学生・ポピースクール 他 先着順

★幼・小・中・高一貫教育 英語・数学・国語・理科・社会・ピアノ教室(各種検定・模擬試験実施)

全日本家庭教育研究会外房支部 キューオングループ 久我塾

日本児童英語振興協会 会員 全日本ピアノ指導者協会(ピティナ) 正会員教室

TEL:0475-22-8601 [茂原事務局・火~金 10:00~16:00] 陸沢町北山田252(富貴楽橋そば)

※事務局業務時間外はEmailまたはTEL:0475-44-0826(陸沢本社・久我)で受け付けます。Email:kyuongroup9080@gmail.com

広告枠

今月の俳句



掃かざおく山羊の好物落ち椿
待春や波の伊八の展示館
ハンドルの先気嵐けあらしの神々し
マスクされ名前出て来ぬ人に会う

(河野 悦子)
(中村真砂雄)
(葵 かける)
(小川 澄)

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

☎ 3月30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 健康推進班

☎ (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。

3月の日程

3日(水)、9日(火)、※12日(金)、15日(月)、19日(金)、※25日(木)、28日(日)

受付時間：10:00~12:00

13:00~15:00

※は夜間 18:00~22:00

直通電話：☎(44)0022

●乳幼児健康相談

身体計測、栄養・育児相談

☎ 3月25日(木)

受付 14:00~15:00

☞ 母子手帳・バスタオル

☞ 町農村環境改善センター

☎ 役場福祉課 子育て推進班

☎ (44)2578

●行政・人権相談

☎ 3月10日(水) 13:00~16:00

☞ 町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。

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中止となる場合があります。

☎ 役場総務課 総務班

☎ (44)2500

●法律相談

☎ 3月12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

●消費生活相談

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。

相談は無料で、秘密は守られます。お気軽にご相談ください。

☞ 役場産業振興課 産業振興班 (消費者ホットライン)

☎ (44)2505



Population

人のうごき(睦沢町の人口)

●人口 6,915人(-14)

男性 3,373人 (-5)

女性 3,542人 (-9)

●世帯数 2,795世帯 (-1)

()は前月比

令和3年1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
工藤 起生美紀	アイル 藍琉	男	12月28日
片岡 亮太利奈	リコ 莉子	女	1月3日
花ヶ崎 基絵未	ミユ 美優	女	1月21日

●ご結婚おめでとうございます

区名	氏名
上市場	国本 亮輔・香織

●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
幸治 ちる	92	上市場	1月4日
吉野 惇	88	川島	1月5日
小池 醇一	79	川島	1月7日
酒井 登美子	84	下之郷	1月16日
中村 カズ子	77	上之郷	1月16日
市原 武夫	83	寺崎	1月21日
永見 明	85	上之郷	1月24日
鬼島 ます	95	長楽寺	1月28日
加藤 明	93	寺崎	1月28日
宮寄 タミ子	84	寺崎	1月28日
香焼 隆男	90	上市場	1月31日

掲載については事前に掲載希望の確認を行っています。

パークむつざわ出張プログラム

お花見ヨガ

屋外で桜を見ながらヨガをします。
太陽の光や風をあびながら、春の訪れを感じてください。今回は道の駅の温泉とセットプランもあります。

時 3月28日(日) 10:00~11:00 ※雨天中止

対 小学4年生以上の方

定 25名

料 温泉 付：高校生以上 ¥1,400

小中学生 ¥900

ヨガのみ：高校生以上 ¥1,000

小中学生 ¥800



持 水分補給できるもの・ヨガマット、運動できる服装
所 kitみずさわ(旧瑞沢小学校) 校庭
※ヨガマットは無料レンタル有(数に限りがあります)
※温泉券は当日のみ有効です。
※社会状況によって中止する場合があります。

申 3月2日(火) 9:00~

問・申 パークむつざわ ☎(44)1565

シェイプボクシング体験会



シェイプボクシングって!?...

楽しいリズムに合わせてシャドーボクシングをします。1・2・1・2 !! いっぱい動いてカロリーを消費します。ストレス発散、運動不足解消、脂肪燃焼と良い事づくめです。

時 3月27日(土)

11:30~12:30

対 16歳以上の方

定 15名

料 ¥1,000

持 運動できる服装・タオル
水分補給できるもの
室内シューズ

所 パークむつざわ スタジオ 講師：皆藤先生

申 3月2日(火) 9:00~

問・申 パークむつざわ ☎(44)1565



「健幸貯きん(筋)クラブ」体験会を開催します

時 3月12日(金)、19日(金)

・1コース 9:15~10:35

・2コース 10:50~12:10

3月16日(火)、23日(火)

・3コース 10:50~12:10

対 20歳以上で町内在住者、
医師の指示で運動制限のない方
※運動のできる服装でお越しください。

持 筋力トレーニング、有酸素運動
(ウォーキング、ポールウォークなど)

持 タオル、水または麦茶など

所 町農村環境改善センター

問・申 役場健康保険課 健康推進班 ☎(44)2506



「きらっせいカフェこだま」中止および認知症介護体験談の募集について

3月25日(木)に予定していた町認知症カフェ運営補助事業「きらっせいカフェこだま」は新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中止します。

中止に伴い、認知症介護体験談を募集し、こだま新聞に掲載します。

下記のとおり募集しますので、ご応募ください。

■応募作品：認知症介護体験談
(400字詰原稿用紙3枚以内)

■応募締め切り：3月25日(木) 必着

■発表：①「こだま新聞」に掲載。

②「きらっせいカフェこだま」にて発表。

認知症
介護体験談
の募集!

問い合わせ・提出先

〒299-4404 睦沢町北山田172

デイサービスこだま ☎(44)2665

地域食堂「楽交(がっこう)食堂」

調理ボランティア募集

お弁当作り、イベントでの調理のお手伝いなどをお願いします。資格や経験は問いません。

活動予定：月1回程度 第4金曜日

※登録後に細菌検査を受けていただきます。

(費用無料)

地域食堂とは？

食を通して地域に笑顔と元気を届けよう！という取り組みで町社協がボランティアとともに運営します。地域食堂「楽交(がっこう)食堂」で、あなたも地域と繋がってみませんか？

問 町社会福祉協議会 ☎(44)2514

—信頼と巧みな技術をもってお応えします—

藤美建装

信頼
と
実績

一般住宅塗装 / リフォーム工事

お客様のご希望に添えるように細かく丁寧な工事を心がけています

TEL 0470-87-9939 FAX 0470-87-9959

千葉県いすみ市坪町桑田1508-2

いすみ市 藤美建装 戸検索

広告枠

イベント

天文教室

～みんなで夜空を観よう～

3月13日(土) 17:45～18:30

3月のテーマ「星雲を見よう」



当日の開催状況は、町ホームページまたは電話で、必ずご確認ください。

マスクを着用し、お越しください。

町中央公民館内 天体観測室

☎(44)0211

3月の公民館・ 歴史民俗資料館の休館日

1日(月)、8日(月)、15日(月)、
22日(月)、29日(月)

※月曜日は図書室のみ利用できます。

令和3年度 公民館バス



利用に関するご案内

令和3年度の公民館バスは、大型バス一台での運行を予定しています。

公民館バスの利用の事前受付

公民館バスの利用の事前受付は、利用日の3か月前から行っています。

例) 利用日：6月1日の場合
→申し込み：3月1日～

なお、小型バスは令和3年度から小学校のスクールバスとして使用する予定です。

利用受け付け・問い合わせ

町中央公民館 ☎(44)0211

イベント

まっ白いひろば開催

3月13日(土) 10:00～16:00



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。

参加前に検温し、マスクを持参してください。

※荒天、河川の増水時は中止します。

町睦沢小学校裏川ベリ(鎮守川脇)

駐車場は、睦沢小学校正門右側

●無料(初回参加時保険料100円)

●弁当、飲み物、着替え、ヘルメット、ぬれても良い履物

●まっ白い広場事務局 ☎(44)2289
町中央公民館 ☎(44)0211

町中央公民館 図書室に 図書除菌機を設置しています

皆さんに図書室の本を安心して利用してもらうため、本の除菌機を設置しています。

本を並べて、ボタンを押して30秒待つだけで本の除菌が完了します。

本の表面だけでなく、ページの中まで除菌できます。

消臭抗菌剤を循環させ、においも除去できます。



図書室内に設置していますので、お気軽にご利用ください。



一回30秒
一度に6冊まで
除菌できます。

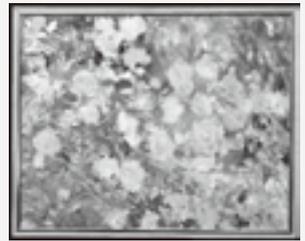
アート

第18回館蔵名品展企画展

「内在する詩情—新収蔵の名画—」

5月16日(日)まで

作品の内在する美は、作品の本質と深くかわりながら漂うように立ち上がります。



今関驚人作「白牡丹」

それは五感だけで感じられるものではなく、言葉では説明できない詩情のようなものです。この企画展で紹介する作家たちも、表現された作品に見える「カタチ」の奥に存在する美の世界を追い求めてきました。

この企画展では、竹久秀樹氏から寄贈された「画室の風景」(第91回光風会展出品作品)と「夢の途中」(改組新第5回日展出品、今関驚人氏(故人)から寄贈された「コスモス」、「松林」、「庭の薔薇」、「白牡丹」を初公開して、美の彼方を追求めた表現者たちの詩情豊かな作品を紹介します。

また、これまで当館で展示されることの少なかった下川吉博「昼下がり」、「霞の海」、中村次雄「ノルマンディー」、「プエブラの塔」、「残雪の浅間」、「城の街」、「菊の花」、「橋のある街」、「小運河」、柴田彦幸「漁船」などの名品も展示します。

ミニ企画展

「太平洋戦争最後の戦闘

—昭和20年8月15日の房総半島—

太平洋戦争最後の日、1945年8月15日に房総半島上空で戦闘があり、睦沢町周辺で戦死した茂原海軍航空隊所属の杉山光平上飛曹の関係資料を展示しています。

町歴史民俗資料館

☎(44)0290

作業員募集!

私たち南総食肉センターは平成8年に設立した、と畜場です。食卓に欠かせない食肉のと畜処理を行っています。

臨時職員またはパートの募集を行っております

ご興味のある方はご連絡ください

県南畜産処理事業協同組合(南総食肉センター)

北山田寺崎新田15-1 電話 0475-44-1881(石井まで)



体力に自信のある方
大歓迎!!

町で育てたい子どもの姿

学校・家庭・地域・行政が一体となった「チーム睦沢」で育つ子どもは、「自己の生き方を考え、広く郷土の発展に主体的に関われる」人として成長し、義務教育を修了する時には、人間力・社会力を兼ね備えた「自ら一步をあゆみだす15歳」に成長しているという姿(第二期町教育振興基本計画より)を描いています。また、子どもたちには、現在・未来に向けて、変化に主体的に向き合い関わり、社会的・職業的に自立した人間として生涯輝き続けられる人生を歩んでほしいと願っています。

あこがれの人の存在

ベネッセ教育総合研究所の調査(2017年)から、「あこがれの人がいない」子どもに比べ、「あこがれの人がいる」子どもの方が、将来への意識が高いことがわかります。子どもたちが抱く「あこがれの人」を持つと、将来の目指す目標が持てるようになり、その目標に向かって努力する動機づけになるようです。「あこがれの人」の存在は、子どもの成長に大切な要素の一つなのです。そして、あこがれの理由は、男子は、小・中・高校生を通じて、「才能がある」を1位に選び、女子は、「才能がある」より「人に優しい」「努力している(努力した)」を高く評価しています。また、小学生の「色々なことを知っている人」は中・高校生になると、「生き



方や考え方が素晴らしい」に意識が変わります。成長に従い、少しずつ変化していくことも確かです。しかし、昨年の12月に小学生を対象に同様の調査をした結果「あこがれの人のトップテンに、「誰にでも優しい」「家族思い」等が理由で、アニメ「鬼滅の刃」のキャラクターの竈門炭治郎(かまどたんじろう)等の7人が選ばれています。今話題の人気アニメの流行が反映されたのでしょうか。

自己肯定感を高める

自己肯定感を高めることも、自立した人間に成長するための基盤です。「自分の良いところが何かを言う」ことが「できる」55.3%、「できない」43.4%から分かるように、日本の子どもは、自己肯定感が低いと言われています。しかし、学校での「成績が上昇した子どもや勉強が「好き」になった子どもは、自己肯定感が高まる傾向にあることも分かっています。勉強に対して意識を変えていけ

るような動機づけや働きかけも大事のようです。特に、将来の目標が明確になった子どもの多くが、自己肯定感を高めていますので、クラスや友だち関係、さらには保護者の意識や関わり方も重要なのです。自己肯定感は、子どもが自信を持って自立への道を歩む土台です。人間力・社会力を備え、自立して「自ら一步をあゆみだす15歳」の土台ともなる「自己肯定感」の醸成は、学校は元より、保護者・地域の支えが必要です。

本物に触れる・学ぶ「キャリア教育」と「才能開発教育」 睦沢未来塾」の充実

園・小・中学校で行われているキャリア教育は、職場や企業への訪問や体験を行うもので、社会的・職業的に自立に向け、必要な基盤となる能力や態度を育てる大切な学習です。また、公民館事業として子どもの夢の実現や豊かな心を育てるための、オペラ歌手や看護師など社会の第一線で活躍する人たちとの交流や講演会を企画しています。本物に触れ、学びながら自らの才能を開花させたり、自己の生き方を考えたりする事業を今年も開催したいと考えています。

「育てたい子ども」の姿

- ・失敗を恐れず何度も挑戦する子ども(忍耐力)
- ・夢や目標を実現させるために、具体的な考えを持って行動できる子ども(自分らしい生き方や成功を追求する力)
- ・自信をもって夢を語れる子ども(知的好奇心)
- ・相手を尊重しつつ自分の意見をしっかりとと言える子ども(他者への配慮) など

こんにちは！CHIBAむつざわエナジー通信です。
寒い日が続きますが、いかがお過ごしでしょうか？
昨冬は、例年のない寒波の影響で全国的に電力需要が高まっていたことがニュースになっていましたね。そんなわけで節電・省エネについてのクイズです！

Q1 待機電力が大きいのは？

A：テレビ

B：エアコン

Q2 最近の冷蔵庫、10年前の冷蔵庫と比べて消費電力は何%カット？

A：約25%

B：約45%

Q3 温水洗浄便座、フタを閉めたら年間でいくら節約できる？

A：約500円

B：約900円

(正解) Q1：A Q2：B Q3：B 資源エネルギー庁HPより

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

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！

むつざわエナジー

検索

(フリーダイヤル)0800-800-5084

くらしの足むつざわ通信

毎週月曜日のおでかけに
でかけっCAR

毎週月曜日午前中に試乗（無料）できます！

月曜日は一緒に
おでかけしましょう！

65歳以上の町内在住者で、免許返納などでおでかけにお困りの方向けに毎週月曜日の午前中、おでかけ支援「でかけっCAR」を運行しています。利用には会員登録が必要です。まずはお気軽に試乗してください！

【運行日時】 毎週月曜日午前中（会員制の乗り合いで運行します）

【行ける場所】 上市場郵便局、診療所、役場、中央公民館、ハヤシ、道の駅

【利用負担金】 1回の乗車につき100円（往復200円）。試乗は無料。

乗り合いにて自宅近くまでお迎えに行き9:45頃乗車。9:55頃にハヤシで下車し、買い物を済ませて10:35頃に乗車、自宅に戻る。といった利用をする会員さんが多いです。こういう利用はできるの？などのご質問はお電話でお問い合わせください。



移動に関するお困りごとのお手伝い

くらしの足 むつざわ

代表：中村 方則 副代表：香焼 正利

ご質問・お申し込み・賛助のお問い合わせは

090-4722-4725

事務局（小林かおり）

受付時間：平日午前中（9:00～12:00、不在の際は折り返します）

むつざわふるさと応援隊 REPORT

こんにちは。魅力発信★むつざわ未来ラボです。

今回は、町社会福祉協議会の「フードドライブ」という活動取材しました。

フードドライブは家庭などで余っている食品を持ち寄り必要としている人へ届ける仕組みで、ここ数年、社会貢献と食品ロス削減につながる活動として、活発になっています。

今回の「むつざわフードドライブ」では、多くの方から900品近い食品が届いたそう。総重量は、なんと238kg！

集まった食品は、ボランティアさんたちの手により詰め合わせになり、希望された合計52世帯（うち31件が子育て世帯）に届けられました。「子どもたちがとても喜んで親もうれしかったです。」「このような取り組みは素晴らしいと思います。」など、皆さんにも好評で、担当された社協の池田さんも今後も機会をつくって実施していきたい、とおっしゃっていました。

皆でやると
楽しいわ！



集まった食品をボランティアの方々が仕分けしてくださいます。

「もったいない」から「ありがとう」が生まれる素敵な取り組み。ぜひ、継続していただきたいです。



むつざわ

ふるさと
応援隊

問い合わせ 役場まちづくり課 政策班 ☎(44)2501

詳しくは... むつざわに来てね



むし歯0の^{ゼロ}

お友達を紹介します!

2月3日に行われた町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。



せき さくや くん
これからも歯みがきががんばろう!



おかはた りん ちゃん
毎日の歯みがきががんばりました!これからも楽しく続けよう



よねくら はやと くん
これからも歯みがきががんばろうね



たなか はる くん
これからも歯みがきががんばろうね



ふるかわ こたろう くん
歯みがきががんばってるね。これからも続けていこうね



やまもと せいた くん
これからも歯みがきががんばろうね



4月からチーパスが変わります!

現在、子育て家庭の皆さまがお持ちのチーパスは、3月31日で使用期限を迎えます。新しいチーパスは、役場福祉課 子育て推進班(子育て世代包括支援センター)窓口を通じて3月から配付を開始します。町内の小・中学校、こども園などに通うお子さんには、各学校・施設を通じて3月末までに配付予定です。

NEW!!
新しいチーパス
4月1日からご利用いただけます。



現行のチーパス
有効期限:
3月31日まで
※今後利用できません。



また、チーパスは、平成24年7月の事業開始以来「中学校修了までのお子さんまたは妊娠中の方がいるご家庭」に配布してきましたが、県では、さらに子育て家庭を支援するため、下記のとおり内容の充実を図ります。

- 《4月から》
- ・対象年齢を「18歳未満^{*}まで」に引き上げます! ※使用期限は18歳になって初めて迎える3月31日まで
 - ・電子版チーパスの配信を開始します! ※専用ウェブサイト・アプリ「チーパス・スマイル」での利用登録が必要です。

ますます便利になったチーパスをぜひご利用ください!

※ 現行の専用ホームページ「チーパスねっと」は、令和3年3月末をもって終了します。これに伴い、3月末に数日間、チーパスねっとが閲覧できなくなりますので、ご了承ください。また、「チーパス・スマイル」の開始に伴い、平成27年度から配信している県のスマートフォンアプリ「ちば My Style Diary」も3月をもって配信を終了します。

問い合わせ 役場福祉課 子育て推進班(子育て世代包括支援センター) ☎(44)2578

経済産業大臣表彰を受賞



市原氏（左）と吉野氏（右）

市原氏は、昭和53年の農業基本調査をはじめ、長年各種統計調査にご尽力いただきました。吉野氏は、調査を丁寧かつ的確に行い、より精度の高い調査結果の確保に努めた功績が認められ、この度の受賞となりました。

1/29(Fri)

町統計調査員の市原 喜徳氏（上市場）と吉野 喜三夫氏（上之郷）の2名が経済産業大臣表彰を受賞されました。

市原氏は、

気化式加湿器と除菌水が 1/15(Fri) 寄贈されました

一般社団法人長生郡市地籍調査協会より気化式加湿器と電解除菌水を寄贈いただきました。

役場庁舎内の衛生環境の向上および新型コロナウイルス感染症拡大予防に大いに活用させていただきます。

ありがとうございました。



高橋副町長と理事長 石塚氏

寄贈品

- 電解除菌水 600ℓ
- 気化式加湿器 5台

節分 ～こども園～

2/8(Mon)



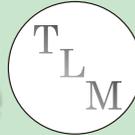
こども園で、節分の豆まきを行いました。

この日に向けて作成した三方に豆を入れ、お面や鬼のパンツを身につけて、鬼退治に挑みました。

鬼が来ると、園児たちは、「鬼はそとー！」と元気いっぱいに豆をまき、泣き虫鬼、怒りんぼ鬼、野菜食べない鬼などの鬼を心の中から追い出しました。

最後は、鬼と記念写真を撮り、別れを惜しみました。

Time Line MUTSUZAWA



交通栄誉章 「緑十字金賞」を受賞 1/27(Wed)

山田 浩士氏（北山田）が、交通安全功労者に贈られる交通栄誉章「緑十字金賞」を受賞しました。山田氏は、昭和62年からおよそ34年にわたり、町交通安全対策協議会および一宮交通安全



山田氏

協会交通安全推進に献身的に尽力をされ、その多大なる功績が認められ、この度の受賞となりました。



寄附金をいただきました 2/10(Wed)



理事長 内山氏と田中町長

長生郡市管工事協同組合よりご寄附をいただきました。

新型コロナウイルス感染症拡大防止のために有効に活用させていただきます。

ありがとうございました。

縄跳び大会開催！ ～睦沢小学校～

1/29 (Fri)



睦沢小学校で、縄跳び大会が開催されました。

今年度はコロナ禍を配慮し、三密を避けるため、種目を調整し、校庭でマスクを着用しながらの開催となりました。「まえ跳び」や「あや跳び」そして「二重跳び」など各学年の課題の種目に挑戦し、児童たちは、個々人の記録更新を目標に、粘り強く、全力で取り組みました。

※競技中のみマスクを外して実施

編集後記

こども園に、節分行事の取材に行ってきました。園児たちを見て、この子たちの中には「鬼」などいないのでは？と思いました。節分で己の鬼を退治するため、一生懸命豆を撒くべきなのは、我々大人なのでは…と、ふと思いました。

(T.T)

日	月	火	水	木	金	土
 <p>福祉のみ、子育てのみなど、表示を切り替えてお使いいただけます。</p> <p>睦沢町&周辺 イベントカレンダーはこちら 掲載イベントの予定は変更になる場合があります。詳細は記載の主催者へお問い合わせください。</p>				1 2コース粗大ゴミ ●心の電話相談	2 もえるゴミ	3
4	5 もえるゴミ ●心の電話相談	6 睦沢こども園入園式	7 もえるゴミ ●睦沢中学校入学式	8 2コース資源ゴミ ●睦沢小学校入学式 ●心の電話相談	9 もえるゴミ	10
11	12 もえるゴミ	13 1コースもえないゴミ ●心の電話相談 18:00~22:00	14 もえるゴミ ●行政・人権相談 13:00~16:00	15 2コースもえないゴミ ●みんなで健康ウォーク 9:30集合 (町中央公民館)	16 もえるゴミ ●心の電話相談	17
18	19 もえるゴミ	20 1コース資源ゴミ	21 もえるゴミ ●心の電話相談	22	23 もえるゴミ	24
25 ●日曜開庁日(一部窓口) ●心の電話相談	26 もえるゴミ	27 1コース粗大ゴミ ●健康栄養相談 10:00~11:30	28 もえるゴミ ●心の電話相談 ●乳幼児健康相談(改せ) 14:00~15:00	29 ●昭和の日	30 ●固定資産税 第1期納期限	

- 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(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 (改せ)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

発信! 防災情報

避難前のチェックポイント!

避難所へ避難する際、ブレーカー、ガス栓、水道蛇口を遮断しましょう

熱を発する電気機器のスイッチが入ったままでは、電気が復旧した際に火災の原因となりますので、避難所へ避難する際は、確認をお願いします。

※阪神・淡路大震災では、このような原因で多くの通電火災が発生しました。

▶停電時お役立ち情報 懐中電灯を「ランタン」に

懐中電灯を上向きに置き、水を入れたペットボトルを置くだけで、周囲を照らすランタンとなります。
※懐中電灯が小さい場合はコップに入れて行います。
火を使わず、安全に明かりを確保できます。



災害時の緊急連絡先

情報の種類	機関名	電話番号
停電・電線の断線など	東京電力 ^{※1}	☎0120(99)5552 ☎043(370)4586(有料)
ガス	長南町役場ガス課	☎(46)1675
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	N T T 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・倒竹など	役場建設課 事業班	☎(44)2507
防災情報	役場総務課 総務班 ^{※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。