

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

7

交通安全宣言の町
非核平和宣言の町

No.579



特集1

消防団に温かい応援を！
第40回消防
第5支団操法大会

今回で第40回大会となった、消防第5支団(睦沢町)の操法大会が6月5日(日)に総合運動公園で開催されました。

操法大会は、火災を想定した連の消火作業をいかに迅速かつ的確に行うかを競います。

町内にある10部の消防団が、日頃の訓練の成果を競い合いました。



〈団体の部〉

- 大会結果
- 最優秀賞 第2分団第2部 (下之郷)
 - 優秀賞 第2分団第3部 (大谷木・北山田)
 - 優良賞 第1分団第1部(大上) 第3分団第4部 (小滝・河須ヶ谷・岩井)



広報むつざわ 7

CONTENTS

2 特集1 第40回消防操法大会

- 4 お知らせ陸沢
～町からの大切なお知らせ～
- 7月の農業講習会等のお知らせ
 - みんなで支える介護保険
 - 子ども医療費助成制度が変わります!! ほか

8 特集2 歯を大切に

- 10 ひと・まちスケッチ
- 11 ヘルスケア
- 12 生涯学習だより
- 13 資料館だより
- 14 国保だより・ねんきんななちゃん
- 15 暮らしの情報

表紙／第40回消防操法大会の様子

●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

ありがとうございました

古山 武夫さんにおかれましては、長年、小滝区長として地域の発展のために、ご尽力いただきありがとうございました(平成28年1月11日退位)。

本紙、6月号に掲載しました「区長のみなさんをご紹介します」の記事において掲載漏れがありました。お詫び申し上げます。





我が町は、我々が守る



消防団員 を募集

消防団では、郷土愛に満ちた熱い気持ちの消防団員を募集しています。

消防団活動を通して、「町民の豊かな暮らし」「子どもたちの明るい将来のため」安心・安全なまちづくりに参加しませんか。

申込み・問い合わせ

役場総務課総務班

☎(44) 2500



〈個人賞〉

小型ポンプ操法の部	最優秀指揮者	市原成一
最優秀1番員	第2分団第3部	市原成一
最優秀2番員	第2分団第2部	中村隆寛
最優秀3番員	第2分団第3部	市原大嗣
ポンプ車操法の部	第2分団第3部	米倉秀昭
最優秀指揮者	第1分団第1部	宇野 敦
最優秀1番員	第1分団第1部	中村好孝
最優秀2番員	第1分団第1部	古山 大介
最優秀3番員	第1分団第1部	川島 幹則
第3分団第3部	第3分団第3部	久我 吉明



おしらせ陸沢

町からの大切な
お知らせです

Information mutsuzawa

開催 | 7月の農業講習会等のお知らせ

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1回)

- 講義 「土づくりと肥料、農業に関する知識」
- 実習 「主な夏野菜の中間管理と秋冬野菜の播種」

○ 日時 7月25日(月)
午後1時～4時半

○ 場所 役場3階会議室及び周辺圃場
○ 申込締切 7月19日(火)

町では、農作物の栽培拡大や品質向上を目指し、講義と実習を通して農業の基礎知識や栽培方法を学ぶ農業塾(全9回)を開催します。農業者の方、これから農業に携わろうと考えている方などなたでもご参加できます。(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。

申込み・問い合わせ

役場まちづくり課 政策班

☎(44)2501

農産物講演会

- 講義 「秋冬野菜の売れ筋品目の栽培について」

○ 日時 7月26日(火)
午後1時～3時

○ 場所 役場3階会議室

町の基幹産業のひとつである農業の振興を目的に、農産物直売所で売れ筋商品となっている秋冬野菜の栽培の講演会を開催します。野菜の販売に関心のある方なら、どなたでもご参加できます。
※申込みは不要です。



環境

野焼きは禁止されています

野焼き(ごみを屋外で燃やす行為)は法律で原則禁止となっております。ごみを燃やした時に発生する煙には、ダイオキシン類など有害物質が含まれており、健康被害や近隣の住民の迷惑となります。また、火災になる危険も伴います。

家庭から出るごみは、分別して所定の集積所に出してください。

野焼き禁止の例外

野焼き禁止の例外は左表のとおりです。

野焼き禁止の例外

例外として認められるもの	具体例
国または地方公共団体がその施設の管理を行うために必要な廃棄物の焼却	河川管理者等が河川の管理を行うために伐採した草木等の焼却
震災、風水害、火災、凍霜害その他の災害の予防、応急対策又は復旧のための焼却	災害時の木くずの焼却
風俗習慣上、宗教上の行事を行うための廃棄物の焼却	門松やしめ縄等の焼却
農業、林業または漁業を営む上でのやむを得ない廃棄物の焼却	農業者が行う病害虫防除目的の稲わら、畦畔の枯草等の焼却 ※但し、ビニール類は不可
焚き火等、日常生活を営む上で通常行われる廃棄物の焼却で軽微なもの	キャンプファイヤーや庭先での小規模な落ち葉焼き

野焼き禁止の例外に対する留意事項

野焼き禁止の例外となる行為でも、風向きや焼却する場所、時間帯などによって、近隣の住民に迷惑を及ぼします。大量の煙やひどい臭い等が発生しないようにしましょう。

住みよい町づくりのため、皆様のご理解とご協力をお願いします。

問い合わせ

役場産業振興課 生活環境班

☎(44)2515



介護 みんなまで支える介護保険 ～平成28年度介護保険料納付が始まります～

介護保険制度は、市町村が保険者となって運営しています。40歳以上の皆さんが、被保険者となって保険料を納め、介護が必要となったとき、費用の一部(通常1割)を支払って、サービスが利用できる制度です。
65歳以上の方の平成28年度介護保険料は、下表のとおりです。

●納め方は特別徴収と普通徴収の2通りです。

○特別徴収で納めていただく方
年額18万円以上の年金を受給されている方は、保険料の年額を年6回に分けて、受給されている年金からの天引きとなります。

○普通徴収で納めていただく方
特別徴収(年金天引き)以外の方は7月中旬に納付書を郵送します。最寄りの金融機関などで、各納期限までに納付をお願いします。



※次に該当する方は、本来、年金から天引きになる「特別徴収」の場合でも、一時的に納付書で納める場合があります。

- ・年度途中で65歳になった。
- ・年度途中で他の市町村から転入した。
- ・年度途中で収入申告の変更を行った。
- ・年金が一時差し止めになった。
- ・年度途中で老齢(退職)年金・遺族年金・障害年金の受給が始まった。など

○保険料の減免制度

災害などにより著しい損害を受けた場合は保険料の納付を猶予したり、減免したりする制度があります。詳しくは役場福祉課までお問い合わせください。また、日常生活に介護や支援が必要と感じたら、お気軽に福祉課(地域包括支援センター)までご相談ください。

❗保険料を滞納すると…

特別な事情がないのに、保険料の滞納が続く場合、きちんと納めている方との公平を保つために、1割(通常)負担で利用できる場合がありません。保険料は必ず納めましょう。

問い合わせ

役場福祉課 福祉介護班

☎(44)2504

平成28年度介護保険料の基準額61,200円(年額)

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+課税年金収入額が80万円以下の方	基準額×0.45	27,600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+課税年金収入額が80万円超120万円以下の方	基準額×0.75	45,900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+課税年金収入額が120万円超の方	基準額×0.75	45,900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+課税年金収入額が80万円以下の方	基準額×0.9	55,000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	61,200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	73,400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190万円未満の方	基準額×1.3	79,500円
第8段階	●本人が住民税課税で、前年の合計所得金額が190万円以上290万円未満の方	基準額×1.5	91,800円
第9段階	●本人が住民税課税で、前年の合計所得金額が290万円以上の方	基準額×1.7	104,000円



医療

子ども医療費助成制度が変わります!!

子ども医療費助成制度は、入院とともに中学校3年生までのお子さんを対象としていましたが、平成28年8月診療分から、助成対象を18歳(学生のみ)まで拡大することとなりました。

また、市町村民税の課税区分により自己負担額が変更となりました。変更内容は次のとおりです。

- ・市町村民税所得割非課税世帯 0円
- ・市町村民税所得割課税世帯 300円(調剤は0円)

なお、15歳から18歳までの高校生等の医療費は償還払いによる助成方法となります。「子ども医療費助成受給券」の発行はありませんのでご注意ください。

高校生等の医療費助成の申請方法等

医療機関で支払った領収書等を添えて、役場健康保険課へ「償還払い」の申請をしてください。申請は、かかった医療費を1ヶ月ごとにまとめて行ってください。申請には次のものが必要です。

- ① 学生証の写し
- ② 医療費の領収書の原本
- ③ 子どもの健康保険証の写し
- ④ 認印
- ⑤ 振込先を確認できる保護者名義の通帳

診療月	平成28年7月まで	平成28年8月～	
対象年齢	0歳～中学3年生	0歳～中学3年生まで	15歳～18歳までの高校生等(学生のみ)
助成の対象となる医療費	入院・通院・調剤	入院・通院・調剤	入院・通院・調剤
自己負担	0円	市町村民税所得割 非課税世帯 ：0円 市町村民税所得割 課税世帯 ：300円(調剤は0円)	
助成方法	現物給付(受給券発行)	現物給付(受給券発行)	償還払い(受給券の発行はありません)
手続き方法	①医療機関で子ども医療費助成受給券を提示してください ②無料で医療サービスを受けられます	①医療機関で子ども医療費助成受給券を提示してください ② 無料または、自己負担(300円)を支払うことで医療サービスが受けられます	① 医療機関で患者負担金(総医療費の3割)を支払ってください ②領収書等を添えて役場健康保険課へ「償還払い」の申請をしてください
制度の対象としない医療費	<ul style="list-style-type: none"> ・保険適用外の医療費(予防接種、薬の容器代、診断書等の文書料等) ・学校管理下での負傷または疾病で独立行政法人日本スポーツ振興センターの災害共済給付の対象となる医療費 ・育成医療などの公費医療制度が適用される医療費 		

問い合わせ 役場健康保険課 健康保険班 ☎(44)2506



医療 後期高齢者医療 被保険者証が更新されます

現在お使いの保険証の有効期限は、7月31日までです。

新しい保険証(オレンジ色)が郵送されますので、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。

非課税世帯の方で、限度額適用認定証をお持ちの方は、保険証と一緒に郵送されます。

保険証のお届け日

7月中旬～下旬に簡易書留郵便でお届けします。

配達時に不在であれば、不在票が入りますので、郵便局にご連絡ください。

保険証の有効期間

平成28年8月1日～平成29年7月31日

※古い保険証は、役場健康保険課へ返却してください。

保険証の再交付

保険証を紛失したり、汚れて使えなくなった場合には、新しい保険証を再交付します。

身分の証明ができるもの(運転免許証など)と印鑑を持参のうえ申請してください。

問い合わせ

役場健康保険課 健康保険班
☎(44)25506

第66回 実施 “社会を明るくする運動、～犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える地域のチカラ～”



更生保護マスコットキャラクター 更生ペンギンのホゴちゃん

毎年7月は、社会を明るくする運動、強調月間です。

社会を明るくする運動は、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改善更生について理解を深め、それぞれの立場においてチカラを合わせ、犯罪や非行のない安全・安心な地域社会を築こうとする全国的な運動です。

犯罪や非行が生まれるのは、地域社会であり、また、罪を償い、改善更生を果たす場もまた地域社会にほかなりません。罪を犯した人も非行のある少年も、いずれは改善更生して社会に復帰し、地域社会の一員として、より良い社会の実現を担うこととなります。

本運動は、地域社会に根ざし、広く地域住民の理解と共感を得られるような活動を全国各地で展開しようとするものです。

募集 加入しましょう! 交通災害共済

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安心、有利な制度です。年間7000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。ご家族そろって加入することをお勧めします。

年会費 1人あたり700円
共済期間 平成28年9月1日～平成29年8月31日

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(入院通院実日数に応じて) 2万円～50万円
- ・身障見舞金(身体障害等級1級又は2級) 50万円
- ・交通遺児見舞金 遺児一人につき10万円

注意事項 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日から集団会員として加入していますので、重複しないようにご注意ください。

申込み・問い合わせ
役場総務課総務班 ☎(44)25500

自衛官等を募集 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。

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)	高卒(見込含) 21歳未満	8月1日～9月8日	1次試験:9月22日	1次試験:10月7日	29年3月下旬～4月上旬	入隊後約6年で3等海・空尉(幹部)
一般曹候補生	18歳以上 27歳未満		2次試験:10月15日～20日	2次試験: (海)11月9日 (空)11月4日		
			3次試験:11月12日～12月15日	最終合格29年1月23日		
自衛官候補生	平成29年3月高等学校等卒業予定者	8月1日～	1次試験:9月16日、17日の内の1日	1次試験:9月30日		約3か月の教育終了後2等陸・海・空士に任用
			2次試験:10月6日～12日の内の1日	最終合格11月11日		
男子	18歳以上 27歳未満	年間を通じて行っています	試験後にお知らせします	11月4日		

※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



歯を大切に

ハチマル・ニイマル
～目指そう8020～

自分の歯でよく噛んでゆっくりと楽しみながら食べることは、心と体の健幸(康)を保ち、QOL(生活の質)を高め、人生をより豊かにしてくれます。8020とは「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動です。みなさんも8020をめざし、生涯を通じて歯の健幸づくりに努めましょう。



むし歯 ^{ゼロ}0 のお友達を紹介します!

5月30日に行われた陸沢町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。



おぐら まおちゃん

これからもムシバイキン
やっつけようね!



ひらやま みかちゃん

ムシバ^{ゼロ}0を
めざしてがんばろう!



よしの めぐみちゃん

これからもムシ歯にならない
ように歯みがきがんばろう!



もりかわ みさきちゃん

いつまでもムシバ^{ゼロ}0
めざそうね!



くがりんかちゃん

ムシバ^{ゼロ}0めざして
歯みがき頑張ろうね!



たなべ あいちゃん

ハミガキマン
だいすぎです。



やまざき たいがくん

これからも
毎日がんばろうね♡



なかむら みさきちゃん

これからずっと
ムシ歯なし頑張ろうね!!



あしば としきくん

虫歯ゼロでよかったね、
これからもがんばろう。



かわしの すばるくん

これからも
歯みがきがんばろうね。



しもかわ さらんちゃん

虫歯ゼロおめでとう!
これからもがんばろう!



NEWS

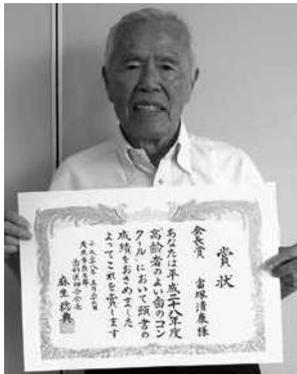
高齢者のよい歯のコンクール 「会長賞」を受賞

5月26日(木)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齢者のよい歯のコンクールが行われました。本町より、富塚清康さん(上市場 80歳)が参加し、「会長賞」を受賞しました。

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となります。

富塚さんが健康な歯を保つ秘訣は、朝・晩しっかり歯みがきをすることと半年ごとの歯科健診だそうです。「健康な歯のおかげで、体も丈夫でいられます」と話されていました。

なお、富塚さんは、7月7日(木)に行われる県大会に出場します。おめでとうございます!



お子様のむし歯を予防するために、毎日最低1回は仕上げ磨きをしてあげましょう。特に、寝る前の仕上げ磨きは大切です。



たかはし がいくん

これからもがんばって
歯みがきしようね。



もりかわ けいすけくん

これからもがんばって
歯みがきしようね。



さいとう よしかぜくん

むし歯^{ゼロ}を
目指します。



ひらの りんかちゃん

これからもハミガキ
頑張ろうね!

平成28年度

「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への習慣づくりをすすめるため、「健康かみかみ弁当」の作品を募集します。

日時 11月20日(日)午前10時～午後2時

会場 千葉県口腔保健センター

応募締め切り 9月16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20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
- よくかんで味わえるメニュー
- 千葉県の農水産物を利用する
- 家庭や集団で利用できる
- 1人分で500円前後の食材とする
- 手軽に作れる弁当メニュー

応募方法

所定の応募用紙にお弁当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、下記へ郵送してください。

応募用紙の入手方法

(一社)千葉県歯科衛生士会事務局にFAXで申し込むか、ホームページからプリントアウトしてください。*詳細については下記に問い合わせてください

応募・問い合わせ先

(一社)千葉県歯科衛生士会

〒261-0002 千葉市美浜区新港32-17 千葉県口腔保健センター内

FAX 043-241-9903(問い合わせはFAXで)

URL <http://www.chiba-dha.net>

主催 (一社)千葉県歯科衛生士会

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。

公園の名称が「上市場すずかけ公園」となりました。

JA睦沢支所東側の上市場地区の公園が、シンボルであり学校があった時から大切にしてきた木でもあるすずかけの木にちなんで「上市場すずかけ公園」となりました。名前の由来となるすずかけの木は明治43年(1910)に校庭に植えられたようで、今年で106歳をむかえます。これからも公園のシンボルとして大切にしていきたいでしょう。

公園を利用しイベント等をする場合は事前に許可が必要です。



睦沢ふれあいスポーツクラブ10周年記念 第18回 睦沢町長杯争奪小学生剣道大会開催

6月5日(日)に総合運動公園で町長杯争奪小学生剣道大会が行われ、県内から男子40チーム、女子16チームが参加し、熱い試合が繰り広げられました。町からは2チームが参加しました。



みんなで楽しく健幸ウォーク

町内各地区を皆さんと一緒に歩く、「みんなで健幸ウォーク」を実施しています。今回は、5月19日(木)に実施した上市場地区3kmコースを紹介いたします。

当日は、58名の方が参加しました。今回、初めての参加の方が11名おり、靴ひもの結び方や歩き方、呼吸法等を学びました。天候に恵まれ、道端の花を楽しみながら気持ちよく歩きました。

参加者からは、
・木陰の多い裏道は気持ちよかったです。
・緑が多くて気持ちよかったです。
・車が少なく歩きやすかったです。
・季節が変わると同じコースでも違って楽しめて良かった。

・毎回知り合いが増え、歩きながらの会話が楽しく来月が待ち遠しい。
などの声がありました。

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。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 (夕涼み)の開催

とき 7月7日(木)

午後5時半集合

ところ 農村環境改善センター

内容 約3kmのコースを歩きます

・7月と8月は夕涼みウォークとなります。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、7月14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



たばこ病～慢性閉塞性肺疾患～

たばこ病のひとつ「COPD」

日本の喫煙率は男性で30.3%、女性で9.8%です。(平成26年JT調査) たばこが原因で発症する病気の中に、肺がんや心筋梗塞があることはご存知かと思います。そのほかに慢性閉塞性肺疾患(COPD)があることをご存知ですか？

この疾患は「肺の生活習慣病」「たばこ病」ともいわれています。長年の喫煙が原因で発症する確立が高く、COPDの患者の90%が喫煙者です。COPDの患者数は全世界に増加しており、2020年には全世界の死亡原因の第3位になると推測されています(図1)。

1990年	2020年
1. 虚血性心疾患	1. 虚血性心疾患
2. 脳血管障害	2. 脳血管障害
3. 下部呼吸器感染症	3. 慢性閉塞性肺疾患(COPD)
4. 下痢性疾患	4. 下部呼吸器感染症
5. 分娩にともなう傷害	5. 呼吸器がん
6. 慢性閉塞性肺疾患(COPD)	6. 交通事故
7. 結核	7. 結核
8. 麻疹	8. 胃がん
9. 交通事故	9. HIV
10. 呼吸器がん	10. 自殺

(図1)世界におけるCOPDによる死亡増加予想(WHOによる)

COPDの症状

COPDは慢性的な気道の炎症により、咳やたん、体を動かしたときの息切れが主な症状です(図2)。最初はかぜの症状と間違えやすいですが、喫煙経験がある方で階段や坂道を昇ると息切れがする場合は要注意です。喘息症状とも似ていますが、喘息の特徴は発作的に発生し、安静時(動かない時)にも呼吸がゼーゼーやヒューヒューと音がして、治療によって元の状態に戻ります。

COPDは常に気道が狭くなっているため、風邪でもないのに咳やたんが続き、体を動かすと息切れが出るようになります。ゆっくり進行していくため、息切れがでたときには、すでに中等症になっていることも多く、早期発見が難しいことも特徴です。



病気に気がついたら

自覚症状から、COPDの早期発見に繋げられたらそれに越したことはありません。

次のチェックリストで3項目以上当てはまれば「COPDの可能性があり」と考え、早めに医療機関を受診してください。

- ・40歳以上である
- ・現在たばこを吸っている、または、以前にたばこを吸っていた
- ・風邪でもないのに咳が出る
- ・風邪でもないのに痰が出る
- ・同年代の人に比べ息切れしやすい

禁煙してみませんか

たばこの煙の中には、約4000種類の化学物質があり、この中には約250種類以上の有害物質、約60種類以上の発がん性物質が含まれています。電子たばこは有害物質のタールを含まないとされており、普通のたばこより害は少ないものの吸いすぎでは体への影響は同じです。

健康を考え禁煙にチャレンジしてはいかがでしょうか。症状や喫煙年数等によって、保険診療の適応となる場合があります。

参考文献：中高年のたばこ病COPD 巽 浩一郎 保健同人社



生涯学習だより

中央公民館 ☎(44)0211

7月の休館日 4日(月)・11日(月)・18日(月)・25日(月)

※図書室のみ利用が可能です。
※ただし18日(月)は祝日のため、全館休館です。

《天文教室》 みんなで夜空を見よう！

とき 7月16日(土) 午後7時半から

ところ 中央公民館

対象 幼児から大人まで月を観測テーマとした、天文教室を実施します。

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是非ご参加ください。

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。



俳句のコーナー

瑞徳国かわずのメロディ賑やかに	(平賀 雅芳)
つばめの子だまつてこそり巣立ちする	(野村 南舟)
鯉のぼり抱く嬰の眉の知恵づきて	(加藤 秀子)
葉ぞくくらや狭庭に憩ふ一ト時を	(篠田 とみ)
梅雨入りにアジサイの花空見よげ	(高師 正年)
うのはなのにおいはなつかし人思う	(中村 正芳)
房州の日の燦燦と琵琶実る	(河野 悦子)
孫が子を抱きて連れ来る子供の日	(中村真砂雄)
梅雨きざす水道水の生臭く	(葵 かける)

作品を随時受け付け中

作品1句・住所・氏名・電話番号(任意)を記入の上、町総務課総務班宛て郵送または下記メールアドレスに送付してください。
※郵送の場合、はがき・封書どちらでも可
◎作品・氏名にはすべてふりがなを付けてください。
〒299-4492 睦沢町下之郷1650-1 総務課 総務班
Eメール: soumu@town.mutsuzawa.chiba.jp

睦沢キッズキャンプ

5月28日(土)、29日(日)に睦沢町中央公民館で、小学校4年生対象のキッズキャンプを開催しました。

参加した26名の児童は、テントに宿泊し、自分たちで食事を作り、起震車で震度7の地震を体験したり、火起こしを行うなどの普段とは違う共同生活を体験しました。



田中洋氏 関東スポーツ推進委員協議会表彰受賞

6月3日(金)、4日(土)に河口湖ステラシアターで関東スポーツ推進委員研究大会が開催され、本町スポーツ推進委員の田中洋氏(森)が「関東スポーツ推進委員協議会表彰」を受賞しました。

田中氏は昭和45年4月から町スポーツ推進委員として、町主催事業への積極的な協力や、本町の生涯スポーツの振興に貢献されていきます。その功績が認められ、この度の受賞となりました。



「未来のごみ箱」をテーマにした 絵画を募集します。

「未来のゴミ箱」をテーマに、千葉県の子供たちから自然を守っていくために「どのようなゴミ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

とき 9月10日まで
対象 県内在学の小学生
詳しくは、アラックスのWEBサイトへ

☎043(242)6810
URL www.arax-g.jp



資料館 だより

開館時間 午前9時～午後4時半 ☎(44)0290

【7月の休館日】 4日(月)・11日(月)・18日(月)・25日(月)

催し物案内

企画展「房総の年中行事」

年中行事とは毎年決まった時期に同じ様式で習慣的に行なわれる行事で、1年の節目として重要な意味があります。この企画展では、お盆や正月など房総で昔からおこなわれてきた年中行事をはじめ、クリスマスなど近代になって始まった年中行事も紹介しています。

毎年子供の日である5月5日前後に寺崎地区のやすらぎの森に揚げられています。鯉のぼりで子供の成長を願う行事は今も健在です。

とき 9月11日(日)まで



(写真)やすらぎの森の鯉のぼり

第12回伝統芸能発表会

地域に伝えられた郷土芸能を次世代に残すため、睦沢町に伝わる上市場八坂神社子ども囃子、佐貫季寄(睦沢町指定無形民俗文化財)、妙楽寺ぜんぜんご、大上五囃子(睦沢町指定無形民俗文化財)を上演します。ほかに、永田旭連の獅子舞(大網白里市指定無形民俗文化財(写真))が特別出演します。

とき 7月9日(土)午後1時半～4時
ところ 睦沢ゆうあい館



(写真)永田旭連の獅子舞

企画展「房総の年中行事」展示品紹介② 睦沢村連合婦人会主催端午の節句

端午の節句は子供の健やかな成長を願う年中行事です。(写真1)は牛若丸と思われる節句飾りで、睦沢の連合婦人会の「端午の節句」飾りとして使われました。睦沢村連合婦人会は生活改善運動の一環として、合同ひな祭りなどを始めて子供とその親・村長などを招待して子供たちの成長を祝いました。この人形も婦人会主催行事に使われ、その様子は昭和44年度睦沢村連合婦人会主催端午の節句の写真(写真2)にも写っています。



(写真1)睦沢連合婦人会 端午の節句飾り



(写真2)昭和44年度睦沢村連合婦人会主催端午の節句

21世紀への遺産

231

七夕馬

七夕は旧暦7月7日の行事で、明治時代に太陽暦が採用されて東京などでは新暦7月におこなわれるようになったが、千葉県などでは旧暦7月7日に近い日である月遅れの8月7日におこなわれていた。県内で古くからおこなわれていた七夕行事は牽牛と織女には関係なく、七夕の日の盆の始まりとして「七日盆」と呼ぶところもあり、七夕馬の行事は、七夕馬がお盆にさきだつて先祖を迎えに行くものだといふ。県立房総のむらの調査で七夕馬が県内各地で確認され、それぞれに特徴があることがわかった。外房地方では茂原市大芝地区をはじめ、大網白里市、九十九里町、長生村、白子町など各地で確認された。(写真)の七夕馬は茂原市大芝地区で作られ、県内でもっとも複雑華麗に発達した形式を持つ。作られている材料からカヤカヤ馬ともいわれ、馬と牛を一对で飾る。

製作した人に話を聞いた。「大芝の七夕馬のおもな材料はマコモで、昔は地区内の湿地で採りましたが、今は一宮の休耕田で採らせてもらっています。くびに付ける鮮やかな飾りは、今年出た新しい竹を金槌で叩いて繊維をほぐしてフサにします。午前中いっぱい叩いても3、4本しかできない作業で、うまく叩かないと切れてしまうので竹が叩けるようになるまで一人前です。次は色染めで、青

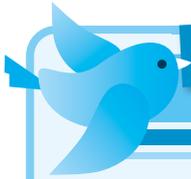
紫・黄色・赤・赤紫・桃色の計5色。このフサを馬の両端に6つ付けます。飾り方は、8月7日の朝、草を刈ってきて玄間に敷いて七夕馬を乗せ、お茶、ナス・カボチャなど家で採れた作物、赤飯などを供えます。昔は大芝のほとんどの家で代々作って、大原・長者町・国吉などにまで売りに行き、売るときにフサを付ける間がないほどよく売れました」と語った(1999年7月28日と2000年6月19日に調査)。この夕馬は、現在開催中の企画展「房総の年中行事」で展示中である。

1922(大正11)年に長生郡教育会が編さん発行した『長生郡郷土誌』には、「児童等早朝より真菰にて作りたる草刈馬を小車に乗せて曳出し、草を刈り来たつて後、馬を箕の中に安置し赤飯を供へ以て農馬の安全を祈れり」との記述がある。文化財審議会委員の幸治昌秀さん(上市場)は「七夕馬は売りに来ていたと思う。子供のころ飾ったことがある」と語り、海保照さん(岩井)も「朝露がある早朝にカヤカヤ馬の下に敷く草を刈りに行くと言われて、七夕馬を台に乗せて行ったものだった」と語るように、七夕馬の行事は、睦沢町周辺で広くおこなわれていた年中行事だった。



七夕馬





なるほど!

国保だより

国民健康保険 被保険者証(保険証)の一斉更新を行います

現在使用している保険証は、7月31日で有効期限を迎えます。新しい保険証は7月中旬に郵送されます。有効期限が過ぎた保険証はハサミを入れるなど、各自で処分をお願いします。

新しい保険証が届いたら内容を確認してください

世帯主宛てにご家族の分をまとめて郵送しますので、国保加入者全員の保険証が届いているか、また住所や氏名、生年月日などに誤りがないかご確認ください。

限度額適用認定証等の申請もお早めに

限度額適用認定証等も有効期限が、7月31日までとなっています。既に交付されている方には、申請用紙を同封しますので、再度申請をお願いします。

保険証の紛失に注意しましょう

紛失による保険証の再交付が増えています。医療機関にかかる場合は保険証の提示が必要となりますので、一人ひとりしっかりと保管し、大切に使いましょう。

●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。

就職や家族の扶養になり、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。

届出が遅れてしまうと、保険税を二重に支払う場合があります。

【届出に必要なもの】

会社の健康保険証、認印、国保の保険証(返還) マイナンバー通知カード、来庁される方の顔写真付きの身分証明書

問い合わせ 役場健康保険課 健康保険班 ☎(44)2506

教えて!



ねんきん

ななちゃん

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、引き続き年金を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差し止めとなりますのでご注意ください。

- 提出期限 7月29日(金)
- 提出場所 役場健康保険課

【その他添付書類が必要な方】

- ①平成28年1月2日以降に他市町村から転入された方は、前住所地の平成28年度所得証明書(平成27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が郵送されますので、医師の診断を受けて診断書を提出してください。

③平成28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)の提出が必要になります。

【ご注意ください】

- 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。

詳しいお問い合わせは

ねんきんダイヤル ☎0570(05)1165



くらしの情報



卵トマト丼



【1人分栄養量】……………
エネルギー 391kcal / 食塩相当量 0.7g

材料(4人分)

- ご飯 600g
- トマト 1個(150g)
- 長ねぎ 1/4本(25g)
- ほうれん草 100g
- もやし 80g
- 卵 4個
- 牛乳 大さじ4
- ごま油 小さじ4
- 塩 小さじ1/3
- こしょう 少々

作り方

- ① トマトはひと口大に、長ねぎはみじん切りにする。
- ② ほうれん草、もやしは茹でる。ほうれん草は4cmの長さに切り、塩をひとつまみ、ごま油小さじ1で下味をつけ、もやしも同様に下味をつけておく。
- ③ 卵に、残りの塩、牛乳を加えて混ぜる。
- ④ フライパンに残りのごま油小さじ2を熱し、長ねぎを加えて炒める。トマトを入れ、こしょうをふる。さらに③の溶き卵を加えて大きくかき混ぜ、半熟状になったら火を止める。
- ⑤ 器にご飯を盛り、②のほうれん草、もやしをのせ、④を盛り付ける。

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			
7/3	茂原中央病院	☎(24)1191	穴倉病院	☎(24)2171	睦沢 睦沢診療所	☎(44)2236
10	豊栄元気クリニック	☎(40)4884	穴倉病院	☎(24)2171	一宮 秋場医院	☎(42)3323
17	鈴木医院	☎(22)2630	塩田記念病院	☎(35)0099	一宮 藤島クリニック	☎(47)3056
18	宮山医院	☎(22)4873	穴倉病院	☎(24)2171	一宮 清水医院	☎(42)2950
24	東部台医院	☎(22)2455	公立長生病院	☎(34)2121	長生 長生診療所	☎(32)3303
31	粒良医院	☎(25)8580	三枝医院	☎(25)2203	長生 長生八積医院	☎(32)3282



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

●ゴミの収集日

□1コース

燃えないゴミ……………7月12日(火)
資源ゴミ……………7月19日(火)
粗大ゴミ……………7月26日(火)

□2コース

粗大ゴミ……………7月7日(木)
資源ゴミ……………7月14日(木)
燃えないゴミ……………7月21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。

●まっ白いひろば開催

と き 7月9日(土)

午前10時～午後4時

※荒天、河川の増水等により中止の場合あり

ところ 土睦小学校裏川べり(鎮守川脇)

駐車場は、土睦小学校正門右側

内 容

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。

参加費 無料

持ち物 弁当、着替え、ヘルメット、ぬれても良いはき物

ルール 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！

問い合わせ

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

●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 容

各種相談、各種届出受理、防犯・交通安全講話

開設場所・日時 ○つどいの郷むつざわ

※臨時開設

7月16日(土)

午前10時～11時半

○睦沢町中央公民館

7月21日(木)

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。

問い合わせ 茂原警察署 ☎(22)0110

●サマージャンボ宝くじ

(2016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7000万と同時発売。ご購入は、ぜひ“千葉県内”の宝くじ売り場で！

発売期間 7月6日(水)～29日(金)

抽せん日 8月9日(火)

販売単価 1枚300円

※通信販売も行っています。

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。

●長生郡自立相談支援センター

「働きたいけど働けない、家賃が払えない…」など、生活全般にわたるお金の困りごとについての相談窓口です。専門の支援員がどのような支援が必要かを一緒に考え、自立に向けた支援を行います。一人で抱え込まずにご相談ください。

相談窓口 長生ひなた ☎(36)3013 FAX (22)7844

住 所 茂原市長尾2694 (JR新茂原駅徒歩1分)

メール hinata.tyousei@lilac.plala.or.jp

●新規採用職員試験を実施します

町では、平成28年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。

1. 募集人員

- ・一般行政職 初級 若干名
- ・保育士兼幼稚園教諭 若干名

2. 受験資格

一般行政職初級

・昭和51年4月2日から平成11年4月1日までに生まれた方で、学歴を問わない。

保育士兼幼稚園教諭

・昭和61年4月2日から平成9年4月1日までに生まれた方で、資格を有するもの又は平成29年春季までに資格取得見込みのもの。

3. 受付期間 平成28年7月26日(火)～8月12日(金)

4. 試験実施日 平成28年9月18日(日)

5. 試験会場 睦沢町役場会議室

6. 受付・問合せ

睦沢町役場総務課総務班

〒299-4492 睦沢町下之郷1650-1

☎(44)2500

E-mail : soumu2@town.mutsuzawa.chiba.jp

※詳細については、町のホームページでご確認ください。



相談

●健康栄養相談

とき 7月22日(金)
午前10時～11時半
ところ 農村環境改善センター
内容 血圧測定、体脂肪測定、健康相談、食事指導など

問い合わせ

役場健康保険課 健康保険班
☎(44)2506

●乳幼児健康相談

とき 7月21日(木)
受付 午後2時～3時
ところ 農村環境改善センター
内容 身体計測、栄養・育児相談

問い合わせ

役場健康保険課 健康保険班
☎(44)2506

●行政・人権相談

とき 7月13日(水)
午後1時～4時
ところ 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。

問い合わせ

役場総務課 総務班
☎(44)2500

●法律相談

とき 7月8日(金)
午前10時半～正午
ところ 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

申込み・問い合わせ

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。

相談は電話による受付で、内容により弁護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。

問い合わせ

役場産業振興課
(消費者ホットライン)
☎(44)2505

●不動産登記相談

相続登記などの不動産登記について、司法書士による登記相談を受け付けます。※要予約

相談は無料で、秘密は守られます。

とき 月曜日～金曜日(祝日除く)
午前9時～11時、
午後1時～3時

◎相談時間 1人1時間程度

◎対象 町内にお住まいの方

◎相談方法 電話相談・来庁相談

申込方法 電話で希望日時をお知らせください。司法書士と日程調整後、町から相談日時をお知らせします。

問い合わせ

役場総務課 総務班
☎(44)2500

●心の電話相談

心の悩みを抱えている方は、ご相談ください。

専門の相談員が無料で対応します。

とき 7月8日(金) 15日(金)
21日(木) 27日(水)
午前10時～正午、午後1時～3時

専用電話

☎(44)0022



●千葉県行政書士会 長夷支部 無料相談

とき 7月24日(日)
午前9時半～正午
ところ 町中央公民館1階さつき

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
- 予約は不要です。なんでもご相談ください。
当日ご都合の悪い方にはお電話での相談も無料でお受けします。

問い合わせ

千葉県行政書士会長夷支部
相談員 行政書士 今関雄一
☎(43)0202

お誕生おめでとう

親の名	子の名	性別	区名	月日
鈴木 健太郎 育未	とよ 侘菜	女	川島	5月8日

(結婚) 末永くお幸せに

区名	氏名
上市場	伊原 祐一・敦子

おくやみ申し上げます

亡くなった人	年齢	区名	月日
齋藤 武雄	89	下之郷	5月2日
吉野 昭正	76	下之郷	5月3日
宮崎 俊行	83	寺崎	5月5日
若菜 利一	82	大上	5月5日
田中 多鶴子	83	川島	5月9日
仲佐 勝幸	84	上之郷	5月10日
伊丹 てる	83	河須ヶ谷	5月14日
柳川 さつ	89	大上	5月20日
浅野 正義	89	川島	5月21日
長田 洋子	65	川島	5月29日
川島 弘	89	大上	5月31日

睦沢町の人口と世帯

人口	7,281人 (-14人)
男	3,504人 (-7人)
女	3,777人 (-7人)
世帯数	2,734世帯 (+3世帯)

5月末現在()は前月比

編集後記

今月号より「ひとまちスケッチ」と題し、地域活動やイベントなど身近な話題をまとめて紹介するコーナーとして、旬な話題などをとりあげて編集した「特集」ページを設けました。身近で旬な話題をより読みやすくまとめ、お送りします。(N.F)





※注意 このカレンダーは8月分の予定です。

日	月	火	水	木	金	土
	1 もえるゴミ ●固定資産税第2期納期限 ●国民健康保険税第1期納期限	2 ●園庭開放(こ) 9:50~11:00 ●おはなしの広場(こ) 11:00~11:30 ●心の電話相談 10:00~12:00 13:00~15:00	3 もえるゴミ	4 2コース粗大ゴミ	5 もえるゴミ	6
7	8 もえるゴミ ●心の電話相談 10:00~12:00 13:00~15:00	9 1コースもえないゴミ ●園庭開放(こ) 9:50~11:30	10 もえるゴミ ●行政・人権相談 13:00~16:00	11 2コース資源ゴミ 山の日	12 もえるゴミ ●法律相談 10:30~12:30 ●健康栄養相談(改セ) 受付10:00~11:30	13
14	15 もえるゴミ	16 1コース資源ゴミ	17 もえるゴミ ●心の電話相談 10:00~12:00 13:00~15:00	18 2コースもえないゴミ	19 もえるゴミ	20
21	22 もえるゴミ	23 1コース粗大ゴミ ●園庭開放(こ) 9:50~11:30 ●心の電話相談 10:00~12:00 13:00~15:00	24 もえるゴミ	25 ●乳幼児健康相談(改セ) 受付14:00~15:00 ●みんなで健幸ウォーク(改セ)集合17:00	26 もえるゴミ ●女性の健康ヨガ教室(改セ) 10:00~12:00	27 ●歴史学講座(資) 13:30~15:00
28 ●日曜開庁日(一部窓口)	29 もえるゴミ	30 ●園庭開放(こ) 9:50~11:30	31 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 ●1歳6か月児健診(改セ) ●2歳児歯科健診(改セ) ●3歳児健診(改セ) ●心の電話相談 10:00~12:00 13:00~15:00			

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
- 睦沢町役場/(44)1111
- 夜間急病診療所(午後8時~11時まで)/(24)1010
- 公立長生病院/(34)2121
- 火災の問い合わせ/(25)4411
- (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

ブレイクタイム



園庭で信号の見方、横断歩道の渡り方を実習

交通安全教室を開催 こども園



交通安全についてお話を聞いています

6月3日(金)にこども園で交通安全教室が開催されました。茂原警察署の警察官、町交通安全対策協議会の皆さんの指導のもと、正しい道路の歩き方と横断方法を教わりました。