

Health Care **ヘルスケア**

保健師 石丸 恵理

冬場に多発する入浴中の事故にご注意ください!

入浴は、身体を清潔に保つだけでなくリラックス効果も期待できる生活習慣の一つです。一方で、入浴する際の身体状況や入浴の環境によっては、意識障害を起こし溺れてしまうなどの重大な事故につながる危険性があります。

家庭の浴槽で溺れて亡くなった方の数は全国で平成27年に4,804人で、平成16年の2,870人と比較すると11年間で約1.7倍に増加しました。このうち約9割が65歳以上の方です。

溺れて亡くなる方を含む入浴中の事故死は冬に多く発生しています。特に12月から2月にかけて多く発生しています。

入浴する際の注意事項

安全に入浴するために、次の点に注意しましょう。

- ①入浴前に脱衣所や浴室を暖めましょう。
- ②お湯の温度は41℃以下にし、お湯につかる時間は10分までを目安にしましょう。
- ③浴槽から急に立ち上がらないようにしましょう。

④アルコールを飲んでいる場合、アルコールが抜けるまで控える。また、食後すぐの入浴は控えましょう。

⑤精神安定剤、睡眠薬などを飲んだ後の入浴は危険ですので注意しましょう。

⑥入浴する前に家族や同居している方に一声かけておき、いつもより入浴時間が長い場合は声を掛けてもらいましょう。

入浴中に異常を発見した場合の対処法

- ①浴槽の栓を抜く。大声で助けを呼び、人を集める。
- ②入浴している方を出せるようであれば浴槽内から救出する。出せないようであれば、ふたに上半身を乗せるなど沈まないようにする。
- ③浴槽から出せた場合は、肩を叩きながら声をかけ、反応があるか確認する。
- ④反応がない場合は呼吸を確認する。
- ⑤呼吸がない場合には胸骨圧迫を開始する。

⑥人工呼吸ができるようであれば、胸骨圧迫30回、人工呼吸2回を繰り返す。できなければ胸骨圧迫のみ続ける。

※いざという時のために、救命講習を受けるなど、応急手当てを覚えましょう。

普通救命講習I

とき 3月3日(土)

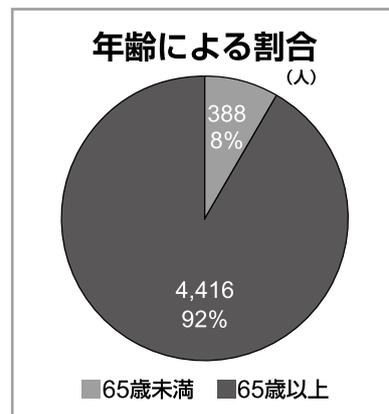
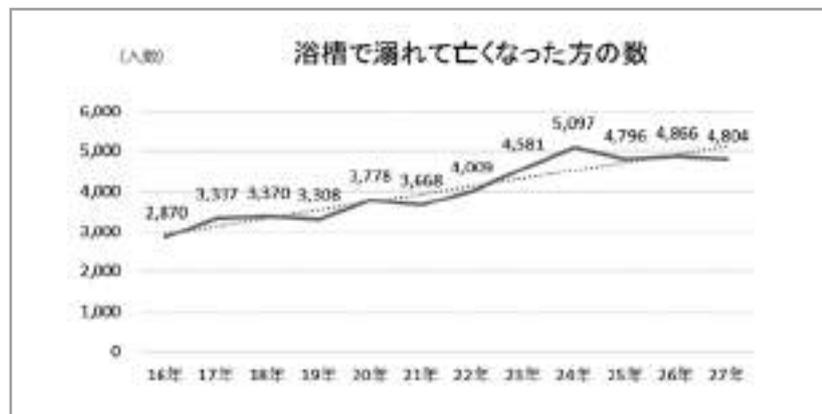
午前9時～正午

ところ 農林環境改善センター

申し込み期限 2月19日(月)

問い合わせ

長生消防警防課 ☎(20)0119



(厚生労働省の人口動態統計より)

こども園などの年長児に相当する年齢が該当です!!

麻しん風しん混合予防接種(2期)の 助成期限は平成30年3月31日です!

麻しん風しん予防には、ワクチン接種が有効です。予診票は事前に郵送しています。医療機関にお問い合わせのうえ、接種してください。

対象者 平成23年4月2日～平成24年4月1日生まれ
費用 無料(実施期間を過ぎると有料です。)
参考 ワクチン1万円前後

65歳以上の方

肺炎球菌予防接種を受けましょう

65歳以上で肺炎球菌定期予防接種の対象の方(下表)には、事前に予診票を郵送しています。まだ1度も受けていない方は、この機会に予防接種を受けましょう。

平成29年度高齢者肺炎球菌定期予防接種対象者 (平成30年3月31日までに接種できる方)

対象	生年月日
65歳	昭和 27年4月2日～昭和 28年4月1日
70歳	昭和 22年4月2日～昭和 23年4月1日
75歳	昭和 17年4月2日～昭和 18年4月1日
80歳	昭和 12年4月2日～昭和 13年4月1日
85歳	昭和 7年4月2日～昭和 8年4月1日
90歳	昭和 2年4月2日～昭和 3年4月1日
95歳	大正 11年4月2日～大正 12年4月1日
100歳	大正 6年4月2日～大正 7年4月1日

接種を希望される方は、3,000円を上限に助成を受けることができます。(助成は1人1回限り、過去に町の助成を受けたことがない方が対象です)

※定期予防接種対象年齢以外でも、任意予防接種として3,000円の助成を受けることができます。ただし、過去に自費で肺炎球菌予防接種を受けた方は接種してから5年経過している必要があります。

問い合わせ

役場健康保険課 健康保険班 ☎(44)2506

みんなで楽しく 健幸ウォーク

健幸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第10回

とき 1月18日(木) 午前10時半集合

ところ 道の駅 つどいの郷むつざわ

内容 約3kmのコースを歩きます

※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、1月25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

みんなで楽しく健幸ウォーク 11月21日 第8回上市場3kmコース



(瑞沢川沿いの農道)

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	医療機関名						
	内科系		外科系		一宮地区		
1月1日	茂原中央病院	(24)1191	菅原病院	(25)1171	一宮町	K・Iクリニック	(42)7575
1月2日	宮山医院	(22)4873	山之内病院	(25)1131	長生村	津谷クリニック	(32)5645
1月3日	吉田医院	(34)3045	塩田記念病院	(35)0099	一宮町	長島医院	(42)8800
1月7日	鈴木医院	(42)3111	宍倉病院	(24)2171	長生村	長生八積医院	(32)3282
1月8日	上茂原診療所	(25)2510	きたじまクリニック	(26)7050	睦沢町	睦沢診療所	(44)2236
1月14日	東部台医院	(22)2455	君塚病院	(25)1811	一宮町	よねもと整形外科	(40)1065
1月21日	粒良医院	(25)8580	宍倉病院	(24)2171	一宮町	秋場医院	(42)3323
1月28日	聖光会病院	(35)5151	公立長生病院	(34)2121	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 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

●行政書士による無料相談会

時 1月21日(日)午前10時～正午
所 町中央公民館1階さつき
内 ●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
 ●各種許可申請に関すること
 その他、気軽にご相談ください。
 ※予約制ではありません。
問 千葉県行政書士会長夷支部
 支部長 今関 雄一 ☎(43)0202

●「広がれ、こども応援の輪!」

時 1月27日(土)午後1時15分～4時半
所 船橋市中央公民館 6階講堂
内 ①板垣淑子氏による講演
 ②未来につながるリレートーク
 氏名、電話番号を記載し、1月19日(金)までに郵送・FAX・e-mailでお申し込みください。
料 無料
申・問 「広がれ、こども応援の輪!」実行委員会事務局千葉県社会福祉協議会地域福祉推進班内(担当:山口・川上)〒260-8508 千葉市中央区千葉港4-3 ☎043(245)1102
 FAX 043(244)5201
 yamaguchi@chibakenshakyo.com

●放送大学4月生の募集

内 ●放送大学は、平成30年度第1学期の学生を募集しています。
 ●10代から90代の幅広い世代、約9万人の学生が、大学を卒業したい、学びを楽しみたいなど、様々な目的で学んでいます。
 資料を無料で差し上げています。お気軽に放送大学千葉学習センターまでご請求ください。
問 放送大学千葉学習センター
 ☎043(298)4367

●110番は社会の安全を守る緊急電話です!

内 110番は、社会の安全を守るための緊急電話です。千葉県内で110番をかけますと、千葉市内に所在する千葉県警察本部通信指令室につながります。警察本部では、皆さんからの通報内容を聞きながら、同時に警察署やパトカーなどに無線で手配をしておりますので落ち着いてお話しください。
問 千葉県警察本部相談サポートコーナー
 ☎043(227)9110(短縮ダイヤル #9110)

●移動交番を開設します

時 1月24日(水)午後1時半～3時
所 町中央公民館
 ※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。
内 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
問 茂原警察署 ☎(22)0110

●第5回おしゃべりカフェ睦沢 inこだま 5回目の「おしゃべりカフェ」開催

時 1月20日(土)午前10時～午後3時の間
所 特定非営利活動法人こだま・デイサービスこだま 睦沢町北山田172
内 ミニ講座「ボランティアってほっとだよ～自分にできるボラを考えよう!～」健康体操・お食事・喫茶メニューもお楽しみに!!
料 講座は無料です。飲食は実費(100円～500円で設定しています)。
申・問 ☎(44)2665
 電話またはFAXで一報ください。当日参加も、もちろん可。



●平成29年度 介護予防・生活支援サービス担い手養成研修(生活支援ヘルパー養成研修)開催

時 2月10日(土)・11日(日) 午前9時半～午後4時50分
所 むつざわ福祉交流センター(睦沢町社会福祉協議会)多目的室
内 これまでのホームヘルパーやデイサービスだけでなく、買い物や掃除などの生活支援サービスを地域のみなさんで作り、これらの方々をささえていくための担い手になってくださる方、自分にもできるか考えてみたい方、奮ってご参加ください。
 申し込み用紙は各市町村窓口、または千葉県介護福祉社会ホームページより取りお申込みください。
定 40名
料 無料

●平成29年度「心の健康市民講座」「精神保健福祉ボランティア講座」

時 1月31日(水)午後2時～4時
所 長生合同庁舎4階大会議室
内 高齢者の精神障害について
料 無料 ※要予約
問 長生健康福祉センター地域保健福祉課 ☎(22)5167

●里親制度説明会

時 2月4日(日)午後1時半～5時
所 茂原市総合市民センター視聴覚室
内 里親制度を一般の方に広く知っていただくため、また、里親委託の推進を目的として里親制度説明会を開催します。里親になりたい方、里親について少しでも知りたいと思っている方、お気軽にご参加ください。里親制度説明(個別対応可)講演会「発達障害児のためのペアレントトレーニング」子ども家庭サポートセンターちば「オレンジの会」☎0470(28)4288

くらしの情報

時 とき **所** ところ **対** 対象 **定** 定員 **料** 参加費・利用料
内 内容 **講** 講師 **持** 持参するもの **縮** 縮め切り
メ メールアドレス **申** 申し込み **問** 問い合わせ

●千葉県特定(産業別)の最低賃金が改正されました。

～6業種についてそれぞれ
 18円から23円の引上げ～
 効力発生日は平成29年12月25日から

業種	改正時間額(引上げ額)
調味料製造業	889円(21円)
鉄鋼業	938円(23円)
はん用機械器具、生産用機械器具製造業	902円(18円)
電子部品・デバイス・電子回路、電気機械器具、情報通信機械器具製造業	906円(19円)
計量器・測定器・分析機器・試験機・測量機械器具・理化学機械器具製造業、医療用機械器具・医療用品製造業、光学機械器具・レンズ製造業、時計・同部分品製造業、眼鏡製造業	887円(18円)
自動車(新車)小売業	900円(20円)

詳細は、千葉労働局労働基準部賃金室まで
問 ☎043(221)2328





問い合わせ
健康保険課 健康保険班
☎ (44)2506

会社から保険証を
受け取ったときは
国民健康保険(国保)を
脱退する届出を忘れずに!

就職などにより会社から保険証が交付されたら、必ず国保を脱退する届出が必要で
必要です。
会社の健康保険への加入によって、国保を自動的に脱退することにはなりません。
手続きしないままでは、会社の健康保険と国保の両方に加入している状態になりますので、健康保険料と国保税を二重に支払うこととなります。
忘れずに届出を行いましょよう。

【届出に必要なもの】
会社の健康保険証(加入した方全員分)
・認め印

- ・国保の保険証(返還)
- ・マイナンバー通知カード
- ・顔写真付きの身分証明書

保険証の再発行について

保険証を紛失し再発行する方が増えています。

保険証には、大切な個人情報に記載されていますので、紛失しないようご注意ください。

万が一、紛失した場合は、お近くの警察署へ届け出をするとともに、保険証の再発行申請をしてください。

【申請に必要なもの】
・認め印

- ・マイナンバー通知カード
- ・顔写真付きの身分証明書



国民年金保険料の納付が難しいとき

国民年金保険料の納付が経済的に困難なときは、保険料の納付が免除または猶予される制度があります。未納のままにせず、ご相談ください。

問い合わせ

ねんきんダイヤル
☎ 0570(05)1165



教えて!

ねんきんななちゃん



問い合わせ
ねんきん加入者ダイヤル ☎ 0570・003・004
☎ 03・6630・2525 (0500で始まる電話でおかけになる場合)

新成人の皆さんへ 20歳になったら国民年金

国民年金は、年をとったとき、病気や事故で障害が残ったとき、家族の働き手が亡くなったときに、働いている世代みんなで支えようという考えで作られた仕組みです。

20歳以上60歳未満の方は、加入することが義務付けられています。

20歳になったら、忘れずに国民年金の加入手続きをしましょう。

◆将来の大きな支えになります

国民年金は20歳から60歳までの方が加入し、保険料を納める制度です。国が責任をもって運営するため、安定していますし、年金の給付は生涯にわたり保証されます。

◆老後のためだけのものではありません

国民年金には老齢年金のほか、障害年金や遺族年金もあります。

障害年金は、病気や事故で障害が残った時に受け取れます。また、遺族年金は加入者が死亡した場合、その加入者により生計を維持されていた遺族(子のある配偶者や子)が受け取ることができます。(子の年齢等要件に該当した場合)

今月の一句

滑子^{なめこじる}汁指輪^{ゆびわ}ぬけおつ感^{かん}覚^{かく}ない
 井戸^{いど}端^はへ十^{じゅう}歩^ぽに卯^うぐ枯^か木^き星^{せい}
 年^{とし}毎^{ごと}に正^{せい}月^{げつ}の神^{かみ}棚^{だな}高^{たか}くなる
 二^にの膳^{ぜん}は秀^{しゅう}衡^{けい}の椀^{わん}のつ^つぺ^ぺ汁^じ
 俳^{はい}句^く詠^{えい}み俳^{はい}句^くを^を読^よんで文^{ぶん}化^かの日^ひ
 聖^{せい}夜^やの灯^{とう}湾^{わん}に散^{さん}りばめ異^い国^{こく}船^{せん}

(野村 南舟)
 (加藤 秀子)
 (中村 正芳)
 (河野 悦子)
 (中村 真砂雄)
 (葵 かける)



こんにちは! CHIBAむつざわエナジーです! 毎日寒い日が続きますね。寒いとついついつけっぱなしにしたり、温度を高めめに設定してしまいがちな暖房器具。今回は、節電&節約になる、冬場の暖房器具の使い方とむつざわエナジーのお得な電気のご紹介です。

つい使いすぎてしまう暖房!!

↓こんなことに気を付けると…

- エアコンの設定を20℃に 約1,170円
- 電気カーペットの設定温度を低めに。
(3畳用で設定温度を「強」から「中」にした場合(1日5時間使用) 約4,090円)
- 電気こたつはこたつ布団の上掛と敷布団をあわせて使う。 約710円



年間約**5,970円**の節約!

(資源エネルギー庁調べ)

さらに… 電力会社をCHIBAむつざわエナジーに切り替えると、
 契約アンペア50A月間300kWhの使用で、
 年間約**5,000円**おトク(東京電力との比較)
 ※お客様の電気の使用状況により異なる場合があります。



CHIBAむつざわエナジー
 CHIBA Mutsuzawa Energy CO., LTD.

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

自衛官等募集

防衛省では、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	合格発表	合格者の取扱	待遇・その他
予備自衛官補	一般公募 18歳以上 34歳未満の方	1月9日(火) ~4月6日(金) ※締切日必着	4月14日(土) ~18日(水) のうち、 指定される1日	5月18日(金)	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。	【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) 【訓練手当】 日額7,900円 (平成29年度参考)
技能公募	18歳以上で別に示 す国家資格等有す る方(資格により55 歳未満までの方)					

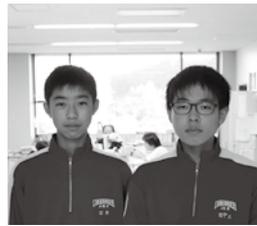
※詳しくは自衛隊千葉地方協力本部茂原地域事務所までお問い合わせください。

問い合わせ ☎(25)0452 (茂原市町保3-217 シティビル2階)

各種相談窓口

相談の種類	曜日(祝日除く)	時間	相談場所	連絡先
法律相談	1月12日(金)	午前10時半~午後0時半	役場1階町民相談室 (要予約)	役場総務課 総務班 ☎(44)2500
行政・人権相談	1月10日(水)	午後1時~4時	農村環境改善センター	役場総務課 総務班 ☎(44)2500
不動産登記相談	毎週月~金曜	午前9時~11時、 午後1時~3時	役場1階町民相談室 (要予約)	役場総務課 総務班 ☎(44)2500
消費生活相談	毎週月~金曜	午前8時半~午後5時15分	役場2階産業振興課	役場産業振興課 産業振興班 (消費者ホットライン) ☎(44)2505
心の電話相談	1月5日(金)・11日(木)・ 19日(金)・23日(火)	午前10時~正午、 午後1時~3時		専用ダイヤル ☎(44)0022
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)	1月26日(金)	受付:午前10時~11時半	農村環境改善センター	役場健康保険課 健康保険班 ☎(44)2506
乳幼児健康相談 (身体計測、栄養・育児相談、 歯科相談)	1月18日(木)	受付:午後2時~3時	農村環境改善センター	役場健康保険課 健康保険班 ☎(44)2506

職場体験学習 レポート



11月7日・8日に役場に陸沢中学校の生徒2名が職場体験を行いました。福祉課の「介護予防教室」を体験するほか、総務課で広報編集作業を体験、佐貫分署やこども園にて取材をし、その模様を自ら記事にまとめてもらいました。

佐貫分署へ取材に行きました!



佐貫分署に行き、そこで職場体験学習を行った同級生の3人を取材させていただきました。救助活動で必要になる縄の結び方を一緒に体験させていただきました。結び方を理解するまでは難しかったです。結び方を理解するうちに慣れてきました。その次に、放水の様子を取材しました。ホースが重く水が出るため、大変だったそうです。また、心肺蘇生法も学んだそうです。体力をしい大変だったそうです。

こども園いももち作り



広報編集業務として、改善センター調理室で行われた、陸沢こども園のいももち作りの様子取材させていただきました。園の子どもたちは元気があり、楽しそうに作っていました。できあがったものを食べさせていただきました。甘くて、おいしかったです。



その後、陸沢こども園でも取材をさせていただきました。ここに来ていた5人の同級生が、園の子どもたちと一緒に遊んだり、掃除をしていました。園の子どもたちでけんかが始まる大変な様子ですが、今は大変な事よりも楽しい事の方が大きいそうです。園長先生に、こども園について話を伺うと、「最近、両親が働いている家庭が多いため3歳未満のお子さんが増えた。」と、言っていました。

福祉課「介護予防教室」

健康体操教室

健康体操教室で、みなさんと一緒に参加させていただきました。皆さん明るく、楽しく一緒にやることができました。体操でやったことは、柔軟や腹筋、骨盤歩きなどで、思っていたより難しかったです。皆さんは、軽々とこなしていて驚きました。



先生は、「いくつになっても、こつこつと努力を重ねれば鍛えられる」と、言っていました。

いきいき脳の健康教室

いきいき脳の健康教室では、始めに椅子に座りヨガをしたり、歌を歌ったりしました。皆で、「幸せなら手を叩こう」や、「ボケない・ボケますの歌」を歌って、緊張もほぐれました。



その後、グループになり、取り組んだ教材の丸付けをしました。終わると、そのグループで世間話をしたりして、とても明るい楽しい教室でした。



School Life Press

vol.8

シリーズ 睦沢教育

一人一人を大切にしたい教育のすすめ

特別支援教育の充実



「共生社会」という言葉が使われてから久しくなっています。

私たちの社会には、だれ一人として同じ人はいません。国・性・年齢・身長・体重・家庭環境、そして障がいの有無など全て違います。このように様々に違った人々が、自立し、人間として尊重され、認められ、また支え合い、安心して暮らしていける社会が「共生社会」だといえるでしょう。

私たちは、今このような社会形成を目指していますが、その実現のために、学校教育においては、障がいのある子供達の自立と社会参加を目指した取り組みを含め、重要な役割が求められています。

また、「障がいの種類や程度」に応じて学びの場を整備してきています。「合理的配慮」という言葉を「存じて

しょうか。「発達障害者支援法」や「障害を理由とする差別の解消の推進に関する法律」等が施行され、文部科学省でも、学校教育法の一部改正や通知により発達障がいのある児童生徒への支援について具体的な方針や取り組みを示しました。一人一人の障がいの状態や教育的ニーズに応じて、町・学校および本人・保護者で合意形成を図って、教員や支援員の確保、施設設備の整備、柔軟な教育課程の編成や教材等への配慮を提供するものです。

睦沢町の小中学校では、基礎的環境整備として、県費負担の教職員のほかに、町単独の費用で、特別支援教育支援員や学習支援員、およびALTを延べ10名配置して、よりきめの細かい指導に努めています。そして、まだまだ十分とはいえませんが、教

育上特別の支援を必要とする児童生徒に対し、障がいによる学習上または生活上の困難を克服するための教育を行えるように努めています。さらに、子育て支援の充実をすすめるうえでも、乳幼児健診をはじめ、こども園を含めた様々な事業や施設において、障がいのある、あるいはその可能性のある子供を早期に発見し、適切な専門機関につなぐことなどの「気づき」の段階からの支援が充実できるように努めたいと考えています。現在、福祉課、健康保険課、教育委員会では連携をはかり、今後のあり方を協議しています。

障がいの有る無しに関わらず、それぞれの子供が学校や地域社会において学びまた活動し、充実した時間が過ごせるように、生きる力を身に付けさせたいと努力しています。

農業塾を開催します

今回の農業塾は、最近人気の高まっている外国野菜を中心に、珍しい野菜の栽培方法を学びます

新たな特産品づくりに取り組むことや新規就農者を増やすことを目的に、町では、農業振興の一環として、野菜の栽培方法を学ぶ農業塾を次のとおり開催します。

野菜の栽培に前向きに取り組んでくださる方であれば、どなたでも参加できます。お申し込みのうえ、ご参加ください。

と き 1月26日(金)午後1時半～3時半

座 学 「外国野菜を中心とした珍しい野菜の栽培」

と ころ 役場3階会議室

※申し込み締め切り1月19日(金)

問い合わせ

役場まちづくり課 政策班 ☎(44)2501



EVENT
&
CULTURE

INFORMATION
催し物・イベント情報



●天文教室 ～みんなで夜空を見よう～

町中央公民館に、こんな立派な天体望遠鏡があるのをご存じでしたか? 観測して気づいたことや疑問に答えしてくれる講師もいます。

観察対象(予定)

秋の四辺形、冬の大三角、カシオペア座、プレヤデス星団(すばる)、オリオン座等

※申し込みは不要、時間内は自由に出入りできます。

※悪天中止

※冬期は大変寒いので、厚着をしてお越しください。

時 1月13日(土)

午後6時半～8時45分

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。自然とめいっぱいあそぶこと!

時 1月13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

所 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

¥ 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



●初夢コレクション展示!

小学校5年生の皆さんに「初夢コレクション」と題し、心に抱く夢を絵や作文で表現していただきます。若い世代が抱く夢は、新しい時代を創り上げる原動力になり、町の財産です。

子供たちが描く夢や、希望ある未来の数々をご鑑賞ください。

※この作品は、10年間大切に保管して、成人式当日にお渡ししています。

展示期間

○町中央公民館

1月25日(木)～2月18日(日)

○役場1階ロビー

2月21日(水)～3月13日(火)

妙勝寺山門

岩 井地区にある妙勝寺の山門は丸い本柱に前後して補強として4本の角柱の控柱がある。控柱が4本あることから四脚門と呼ばれる形式の門で、左右に袖塀が付く。門の正面の柱間は一間で、柱と柱を頭貫で結び、斗拱を組む。柱の木鼻には象鼻の彫刻が付く。柱や斗拱などには赤彩が残っているので、当初は赤い門だったらしい。屋根は切妻で、軒裏は二重繁垂木。もともとは茅葺で、このたびの修復前まではトタンをかぶせてあった。



茅葺屋根のところ

換えられ、屋根は銅板葺になり、昨年11月19日に落慶供養式を迎えた。



銅板葺のころ



トタンをかぶせてあったところ

建築以来年月がたち、建物が傷んできていた。関係者の話では、以前から修復をすべきとの話があり、宗祖日蓮上人の生誕800年記念事業のさきがけとして修復事業に着手したという。修復により傷んだ部材が取り

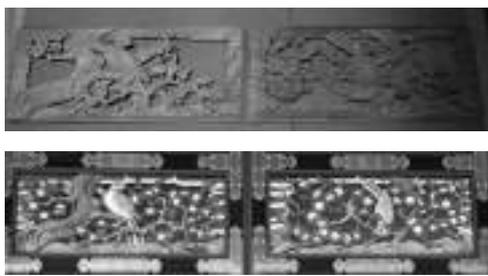
建築以来年月がたち、建物が傷んできていた。関係者の話では、以前から修復をすべきとの話があり、宗祖日蓮上人の

生誕800年記念事業のさきがけとして修復事業に着手したという。修復により傷んだ部材が取り

修復工事で墓股という部材に墨書銘が発見された。これには山門が建築された時期を示す天保13年8月の文字と工事を担当した大工棟梁で佐室村の秀助という人の名が記されている。天保13年は1842年で、佐室村は現在のいすみ市大原の西方にある佐室地区である。古建築の年代ははっきりとわからないものが多いものだが、妙勝寺山門は墨書銘が発見されたことにより建築年代とともに施工者が判明した意義は大きい。このたびの修復は妙勝寺檀家の皆さんによるもので、文化財は所有者の積極的な努力により守られる。



墨書銘が発見された墓股



特別展の展示物紹介③ 大杉神社瑞垣左掖門扉彫刻 「白梅に小禽」

大 杉神社は茨城県稲敷市にあり、「あんば様」の名で知られています。本殿のまわりを囲む瑞垣には二十四孝の彫刻が付いています。瑞垣の左右に付く掖門の彫刻は、300年ほどの年月の間に破損が生じたことから原品を取り外し、精巧に模刻された作品と入れ替えられました。



第22回民俗学講座 「職人の道具」

彫 物師、大工、屋根葺、建具屋、床屋、美容師、菓子職人など職人たちはこの国と家族を手仕事で支え、その道具は誇り高い職人たちの魂です。今回の民俗学講座では、当館所蔵の資料から職人の世界を語ります。

とき 1月20日(土)
午後1時半



特別展 「名人彫物師島村圓鉄とその末裔たち」

島 村圓鉄が活躍した江戸時代中ごろの彫り物には極彩色がほどこされていました。写真の作品は茨城県の稲敷市指定文化財である大杉神社本殿廻り彫刻「犀乗り武神像」で、島村圓鉄の作と伝えられています。激しく荒れる波や想像の聖獣である犀に乗った武神の着衣が風にひるがえる様子に作品の魅力が表れています。

とき 2月18日(日)まで



町のトレンド情報をお届け。
TIME LINE
 #Mutsuzawa

集落営農組織 「瑞沢ファーム」が設立

町の基幹産業である農業は米価の下落に始まり、機械更新のための負担などの理由から農業離れが加速しており、耕作していない農地の増加などにより今後の農業が危ぶまれている状況です。

妙楽寺妙下地区では、農業の未来を憂慮する方々が集まり、1年以上にわたり、日夜、幾度となく打合せを行い、検討を重ねた結果、この11月15日(水)に地区内の11名が発起人となり「瑞沢ファーム」を設立しました。(組合長:永野芳和氏)

組合では、“集落の農地は集落で守る”を合言葉に地域資源である人・農地・機械を十分にいかし、個別農家1戸では解決できない様々な問題を地域の人たち皆の知恵と力を合わせて解決し、地域の活性化ひいては今後の明るい農業のために、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ます。

1月号

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。

今回は「瑞沢川で今年もサケが遡上」「里山交流会～古民家の暮らし&酒蔵訪問」「パークむつざわでトレーニングレッスン」といった記事を掲載しました。

サケ遡上の取材では、サケの稚魚を放流する会の会長である松本さんにお話を伺いました。

稚魚放流は毎年3月に行われていて、卵の飼育や放流を通して、「子どもたちが自然を守っていくことの重要さや命の大切さを学んで欲しい」、「サケが生まれ育った川に帰ってくるように、地元で育った子どもたちが大きくなっても故郷のことを忘れないで欲しい」という願いから始めたそうです。

この11月には3年連続で遡上したサケが確認さ

れました。たまたまサケが迷い込んだのではなく、過去に瑞沢川で放流した稚魚が戻ってきた可能性がかなり高く、関係者の皆さんは喜びを隠せない様子。松本会長の笑顔が印象的でした。



その他の取材記事や睦沢町で行われているイベント情報などはウェブサイトにて公開しています。

「むつざわに来てね」で取り上げて欲しい活動、イベント、睦沢産の商品などがございましたら、ぜひご一報ください!

問い合わせ

役場まちづくり課 政策班

☎ (44)2501

むつざわ Mutsuzawa 未来ラボ Mirai Labo
<http://www.mutsuzawanikitene.com>



人のうごき(睦沢町の人口と世帯数)

人口	7,161人	(-10人)
男	3,462人	(-2人)
女	3,699人	(-8人)
世帯数	2,766世帯	(+2世帯)

11月末現在()は前月比

お誕生おめでとうございます

親の名	子の名	性別	区名	月日
関 裕樹 薫里	サクキ 咲優	男	上之郷	11月8日
古川 隼一 忍	ユウタロウ 琥太郎	男	上市場	11月12日

ご結婚おめでとうございます

区名	氏名
大谷木	市原 成一・瞳

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
篠田 和良	74	佐貫	10月30日
野口 知子	91	川島	11月4日
岡 畠 忠行	48	川島	11月9日
中村 年高	67	大上	11月19日
磯野 良子	78	上之郷	11月21日
佐久間 スエ	95	下之郷	11月23日
田邊 きよ	94	森	11月25日

●ゴミの収集日

1コース	燃えないゴミ	1月9日(火)
	資源ゴミ	1月16日(火)
	粗大ゴミ	1月23日(火)
2コース	粗大ゴミ	1月4日(木)
	資源ゴミ	1月11日(木)
	燃えないゴミ	1月18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。

編集後記

あけましておめでとうございます。本年も広報むつざわのご愛読よろしくお祈りします。

さて、本町では、広報や回覧物を各区の区長をはじめ役員の方にお渡しし、世帯ごとに仕分けをお願いします。毎月、配布物をお届けに伺った際、仕分けのご負担をお願いしているにも関わらず、「ごくろうさま、大変だね」と言葉をかけていただき、すごく温かい気持ちになります。

また、年末各地区の花壇は各地区の方により花々が植えられ、それを見るたび癒されました。(N.F)



各地区の花壇の様子を、町WEBサイトに掲載しています。



第26回房総子どもかるた上市場子供会 が出場 低学年が3位、高学年が準優勝

長生茂原地区大会開催

11月12日に長柄町公民館を会場に千葉県子ども会育成連合会長生支部主催の第26回房総子どもかるた長生茂原地区大会が開催されました。本町からは上市場子供会が代表で出場し、5チームで競い合った団体低学年の部では「睦沢ブラックチーム」が3位に入り、10チームで競い合った団体高学年の部では「睦沢ファイアーチーム」が決勝まで行きましたが、惜しくも敗れ準優勝となりました。



長生地区「少年の日・地域のつどい 大会クイズ王決定戦」で睦沢チーム が見事優勝

11月19日(日)に長南町の町営体育館を会場に長生地区青少年相談員連絡協議会主催の長生地区「少年の日・地域のつどい大会クイズ王決定戦」が開催され、本町からは土睦小高学年5名、瑞沢小高学年5名の10名が睦沢チームとして協力しあい、長生郡市7チームと各市町村からのクイズに挑戦し、睦沢チームの正解数が一番多く見事に優勝しました。このクイズ大会は今年が初めてのため、初代クイズ王となりました。

健幸むつざわロードレースは 何回走っても楽しい



健幸むつざわロードレースは5回目を迎え11月26日(日)に天候にも恵まれ、遠くは新潟や兵庫から、県内外あわせて約1,000人の方にご参加をいただき、これまでにない規模となりました。

今年は、例年行っていた4~6歳の親子レースから一般5kmの部に、一般10kmの部を加え、6レース15種目を開催し健脚を競いました。また、ウォーキング(4.2km)の部門では、スタート位置を瑞沢小学校に変更し、晩秋ののどかな睦沢町の風景を楽しむことのできるコースを設定しました。

また、上位入賞のほかに、当日賞(26位)、ふるさと

賞(町民の方で1位)、高齢者賞があり、そのうちの高齢者賞を受賞した女性の方は、「びっくりしました。6位までに入れなくてがっかりしていたところ、受賞でき、天地がひっくり返った気分で、思わず大粒の涙がこぼれました。」と驚いた様子で喜んでいました。

大会最後に、高橋尚子さんがMCとなり、お楽しみ抽選会を開催しました。今年のはうめ丸Tシャツをはじめ、日帰り温泉ランチ券やスポーツ用品と多彩なものとなりました。抽選会が始まると、「やった〜」と勢いの良い声やはずれた方がっかりした声など、抽選箱から番号が引かれる度、大きな歓声が上がっていました。

ロードレース大会結果

3km中学生女子

順位	タイム	氏名	住所
1位	10:39	齋藤 さつき	柏市
2位	11:06	森 樹香	船橋市
3位	11:11	田中 美優	大網白里市
4位	11:26	高橋 佳乃	習志野市
5位	12:02	木原 菜々恵	いすみ市
6位	12:09	尾本 紗羅	いすみ市

1.5km小学生高学年男子

順位	タイム	氏名	住所
1位	4:55	米本 壮汰	大多喜町
2位	5:01	佐久間 亮汰	勝浦市
3位	5:03	金子 京平	野田市
4位	5:04	関根 慶	野田市
5位	5:18	黒崎 優明	野田市
6位	5:22	渡邊 拓己	白子町

0.7km親子

順位	タイム	氏名	住所
1位	2:44	鶴岡 義己	いすみ市
2位	2:52	岩瀬 遥真	大多喜町
3位	2:59	堀内 海凜	茂原市
4位	3:13	麻生 修大	千葉市
5位	3:20	石毛 仁	匝瑳市
6位	3:24	久保 郁人	茂原市

5km一般男子40歳未満

順位	タイム	氏名	住所
1位	16:23	関 将太郎	勝浦市
2位	19:20	佐藤 成浩	千葉市
3位	19:27	石橋 祐昌	茂原市
4位	19:32	宮入 邦寿	千葉市
5位	20:23	齊藤 颯太	東金市
6位	21:32	北田 幸一	茂原市

1.5km小学生高学年女子

順位	タイム	氏名	住所
1位	4:58	鶴岡 美来	いすみ市
2位	5:05	今西 紗世	流山市
3位	5:15	石川 舞桜	いすみ市
4位	5:26	鶴澤 里桜	茂原市
5位	5:35	小峯 蘭	勝浦市
6位	5:38	山口 紗奈	茨城県

1km小学生低学年男子

順位	タイム	氏名	住所
1位	3:49	加藤 悠真	市原市
2位	4:03	村杉 章大	睦沢町
3位	4:04	大塚 玲緒	市原市
4位	4:07	高井 星吾	睦沢町
5位	4:09	石川 獅温	長生村
6位	4:09	星野 洋太	茂原市

5km一般男子40歳以上

順位	タイム	氏名	住所
1位	17:28	吉田 浩二	松戸市
2位	18:57	今村 篤教	茂原市
3位	19:04	林 貴之	東京都
4位	19:08	高橋 雅季	静岡県
5位	19:39	甘利 昌三	茨城県
6位	19:46	久保 裕也	鴨川市

3km中学生男子

順位	タイム	氏名	住所
1位	9:10	緒方 滯那斗	大網白里市
2位	9:15	鎗田 光希	いすみ市
3位	9:18	中村 碧海	いすみ市
4位	9:22	鎗田 大輝	いすみ市
5位	9:37	田中 愛睦	大網白里市
6位	10:05	風戸 響	大多喜町

1km小学生低学年女子

順位	タイム	氏名	住所
1位	3:43	加藤 真緒	市原市
2位	3:50	鶴岡 美佑	いすみ市
3位	3:53	堀内 凜乃	茂原市
4位	3:59	石川 未遥	いすみ市
5位	4:08	八木 星美	いすみ市
6位	4:18	町山 美空	茂原市

今年のむつざわロードレースはイベントが充実!!

②小学生低学年(1年～3年)・小学生高学年(4年～6年)



本ロードレースは、ウォーキングやランニングを始めたばかりの方から自分の力量を試したい方まで、幅広い層の方が参加できる大会となっています。

④一般(5km・10km)



今年より10km
ランも新設!

①親子マラソン



ゴール!!
Qちゃんと
ハイタッチ!!

親子マラソンの見どころは、親と子が同じゴールに向かって必死にがんばる姿。普段は親子で同じ目標に向かうことは少ないと思います。このレースはそれぞれが早くても遅くてもダメ。一緒にスタートして一緒にゴールする親子の共同作業です。

③中学生



今年も高橋尚子さんが特別ゲストに!!

今年も高橋尚子さんが特別ゲストとして来場、トークショーの後、参加者と一緒に走ったり、ゴール前でハイタッチをして迎えたり、会場を大いに盛り上げました。



PROFILE

高橋 尚子さん

シドニーオリンピック
女子マラソン金メダリスト

10km一般女子40歳未満

順位	タイム	氏名	住所
1位	46:09	富塚 葵	一宮町
2位	50:47	安間 恵未	静岡県
3位	54:21	数度 真理子	いすみ市
4位	1:12:40	小林 遥	茂原市
5位	1:15:28	宮崎 涼子	長生村
6位	1:18:27	大久保 友子	いすみ市

10km一般男子40歳未満

順位	タイム	氏名	住所
1位	33:37	中橋 冬陽	袖ヶ浦市
2位	35:25	浅野 泰生	長生村
3位	38:52	岩瀬 和也	大多喜町
4位	39:33	前 健太	市原市
5位	39:46	土屋 博嗣	茂原市
6位	41:49	森川 稔之	市原市

5km一般女子40歳未満

順位	タイム	氏名	住所
1位	18:59	小高 美音	大多喜町
2位	24:42	石毛 鈴江	旭市
3位	27:34	酒井 裕美	長生村
4位	27:44	江澤 あい	茂原市
5位	28:17	飯高 夏帆	長柄町
6位	31:39	山田 律子	茂原市

10km一般女子40歳以上

順位	タイム	氏名	住所
1位	45:20	矢澤 育子	一宮町
2位	50:14	中村 友美	いすみ市
3位	51:57	北川 紫織	大多喜町
4位	56:50	小泉 有子	佐倉市
5位	56:57	古橋 香代子	千葉市
6位	57:27	玉川 恭子	一宮町

10km一般男子40歳以上

順位	タイム	氏名	住所
1位	36:21	西村 孔	千葉市
2位	37:17	西廣 利春	香取市
3位	38:20	飯田 拓也	東金市
4位	39:14	小野 直樹	一宮町
5位	40:48	田畑 一	印西市
6位	41:22	古滝 洋一	茂原市

5km一般女子40歳以上

順位	タイム	氏名	住所
1位	21:13	鈴木 緑	千葉市
2位	22:14	嶋田 真紀	一宮町
3位	23:59	齋藤 美由紀	鴨川市
4位	24:36	谷野 真由美	千葉市
5位	26:22	川崎 典子	長南町
6位	26:38	川崎 直子	一宮町

※注意 このカレンダーは2月分の予定です

日	月	火	水	木	金	土
				1 2コース 粗大ゴミ ●心の電話相談 10:00~12:00 13:00~15:00	2 もえるゴミ	3
4	5 もえるゴミ	6 ●心の電話相談 10:00~12:00 13:00~15:00	7 もえるゴミ ●1歳6か月児健診(改ゼ) 2歳児歯科検診(改ゼ) 3歳児健診(改ゼ)	8 2コース 資源ゴミ 乾電池	9 もえるゴミ	10
11 建国記念の日	12 もえるゴミ 振替休日 ●ふれあい寄席(ゆ)	13 1コース もえないゴミ	14 もえるゴミ	15 2コース もえないゴミ ●みんなで健康ウォーク 佐貫区民センター 9:30集合 ●乳幼児健康相談(改ゼ) 受付:14:00~15:00 ●心の電話相談 10:00~12:00 13:00~15:00	16 もえるゴミ	17
18	19 もえるゴミ	20 1コース 資源ゴミ 乾電池 ●心の電話相談 10:00~12:00 13:00~15:00	21 もえるゴミ	22	23 もえるゴミ ●女性の健康 ヨガ教室(改ゼ)	24
25 ●日曜開庁日 (一部窓口)	26 もえるゴミ ●心の電話相談 10:00~12:00 13:00~15:00	27 1コース 粗大ゴミ ●健康栄養相談(改ゼ) 10:00~11:30	28 もえるゴミ ●国民健康保険税 第8期納期限	2月の納税	国民健康保険税(第8期納期限) 2月28日(水) 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(午後8時~午後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

子育て支援

<p>子育て交流広場スクスク 2月2日・9日・16日・23日 9:00~12:00 ◆中央公民館</p> 	<p>わくわく広場 2月13日 10:00~11:00 ◆こども園</p> 	<p>園庭開放 2月6日・20日・27日 9:50~11:30 ※6日は11:00まで ◆こども園</p>
<p>おはなしの広場 2月6日 11:00~11:30 ◆こども園</p>		



牛乳わらびもち

材料(4人分)

牛乳	2カップ
片栗粉	大さじ8
砂糖	大さじ4
黒みつ	適量
きな粉	適量



作り方 調理時間 10分

- 牛乳、片栗粉、砂糖は鍋に入れ、ヘラでよくかき混ぜながら火にかける。
- のり状になり、ひとつにまとまるまでよく練り、さらに2~3分練る。
- ②をスプーンで一口大にして冷水中に落とし、冷やしかためる。
- ③の水気を切って器に盛り、黒みつをかけ、きな粉をふる。

1人分栄養量

●エネルギー207kcal ●たんぱく質4.3g
●脂質4.5g ●カルシウム146mg
●食塩相当量0.1g
日本食生活協会レシピより