

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

3月

No.599

March 2018

日本の
文化体験



交通安全宣言の町
非核平和宣言の町

訪日教育旅行

CONTENTS

03

広報むつざわ

2018.3月号[もくじ]



子ども英語教室開催

2月4日(日)、18日(日)に町教育委員会主催で町在住の3歳～5歳児の親子を対象に、英語講師を招き、英語教室を開催しました。幼児たちが、より英語に親しみをもってもらうことを目標に、英語でカップケーキ作りやゲームなどのアクティビティを行いました。英語に触れることが初めての幼児も、お菓子作りや遊びの中に英語を取り入れることで、楽しく、積極的に英語を声に出す姿が印象的でした。



English おやこで Cooking



訪日教育旅行 日本の文化体験の様子

特集 公共交通 4
乗って残そう地域の足

おしらせ 5
空き家バンクのご案内
住宅用太陽光発電システム
設置補助金のご案内
ほか

ヘルスケア 7

くらしの情報 9

EVENT&CULTURE 12

School Life Press 14

TimeLine 16

くらしのカレンダー 18
(2018年4月分)

町青少年相談員連絡協議会主催 1月19日～21日 雪国あそび隊



福島県の会津高原だいこらスキー場で「雪国あそび隊」を実施し、町の小学5、6年生21名がスキーやスノーボード、かまくら体験や雪合戦に挑戦し、普段味わえない銀世界の魅力を堪能しながら、自然や人との関わりを深めました。

今回がゲレンデデビューの子は斜面を滑ることの難しさや怖さも感じていましたが、講師や相談員に滑り方や転び方を学び、コツを掴みながら、滑走の楽しさを味わいました。

●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
※本紙の記事および写真、イラストの無断転載を禁ず

睦沢町で体験する日本の文化！

折紙体験



浴衣姿
きれい



日本の
折紙を体験



和装の
着付け体験
&
茶道体験



茶室「睦沢茶禅」



臺中市立豐原商業高級中等學校
2018年赴日本教育旅行

臺中市立豐原商業
高級中等學校
再見 旅途愉快

日本の文化体験

JAPANESE CULTURE LESSON REPORT!

台湾の生徒たちが日本の文化体験

訪日教育旅行中の台湾の「台中市立豊原商業高級中等学校」の生徒20名が1月28日から1泊2日の日程で、睦沢町を訪れ、日本の文化体験とホームステイを行いました。

今回、同校生徒の皆さんは町中央公民館で浴衣の着付け、立礼式による茶道、さらに折紙を体験しました。

着付け体験では、浴衣に袖を通した自分の姿を人に見られるとすこし照れた様子でしたが、みんなが着付け終わると嬉しそうにスマートフォンでお互いに写真を撮っていました。その後浴衣のまま、茶道体験で手ほどきを受け、抹茶を口にしたもの、少し大人の味だったようで、日本で抹茶のお菓子は人気があるのだと知るとびっくりしていました。折紙体験ではカブトや鶴などを折り、生徒さんのなかには折った鶴をホームステイ先の方へプレゼントしている場合もあったようです。

日本文化に触れ、体験を通し、町の皆さんと言葉の壁を越えて親睦を深めることができました。

公共交通 乗って残そう 地域の足!



マイカーを利用できない学生や高齢者にとってバスなどの公共交通は生活の足です。普段マイカーで外出する人も公共交通機関を有効に利用し、みんなで地域の足を支えましょう。

公共交通を必要としている人がいます

移動手段の中心であるマイカー(自家用車)は、行きたいときに行きたい場所へ移動でき、大変便利な乗り物です。しかし、現在、マイカーを利用している人も、将来運転ができなくなるなど、利用が不可能となることがあるかもしれません。そのため、現在ではもちろん、将来においてもマイカー以外の交通手段、つまり、公共交通を確保しておくことが非常に重要になってきます。

現在、公共交通機関は主に通勤・通学や通院・買い物などに利用され、特に高齢者の方や学生には必要不可欠なものです。しかし、公共交通機関の利用者は長期的に減少傾向にあり、このまま利用者の減少が続くと、便数や路線の縮小、最悪運行を続けられず廃止になってしまいます。

高齢化が進むと、自動車を利用しない人が増えると考えられています。病气やけがをきっかけに自動車に乗れなくなったり、運転免許証を返納したりする人が増加しています。そのため、現在ではもちろん、将来においても公共交通を確保していくため、みんなが利用して地域の足を支えましょう。

町の便利な公共交通機関

◆茂原駅～道の駅つどいの郷むつざわ線

茂原駅～道の駅つどいの郷むつざわ線間の小湊
鉄道バスの路線バスが、1日10往復運行しています。

(土日祝日全便運休)

◆一宮大多喜線

睦沢町を経由する、一宮駅～大多喜車庫間の小湊
鉄道バスの路線バスが、1日3往復運行しています。

(土日祝日全便運休)

なお、時刻や運賃などは、各交通機関にお問い合わせ
わけてください。

公共交通を利用してもらうための取り組みをご紹介します!!

●福祉タクシー助成!

タクシー利用1回につき最大2,000円を助成します

主な対象となる方

- 65歳以上で申請する日の属する年度(申請日が1月から6月までのときは前年度)の市町村民税が非課税の方で、家族の支援を受けることができない方
- 自主的に自動車運転免許証を返納した非課税の者で、家族の支援を受けることができない方
- 妊産婦(母子健康手帳の交付を受けている方で、出産後2か月までの方)
その他、対象の方がいますのでお問い合わせください

助成内容

- タクシー利用1回につき最大2,000円を助成します(ただし、利用料金100円未満の端数は利用者負担となります)

問い合わせ

役場福祉課 福祉介護班 ☎(44)2504

●路線バス利用促進事業助成

路線バス運賃の2分の1を補助します

町では、路線バスの維持活性化と利用者の負担軽減を図るため、回数券および定期券の購入費用の補助を行っています。

補助対象路線

茂原駅～道の駅つどいの郷むつざわ線
一宮大多喜線

補助対象者

町内に住所を有する方
町内へ通勤通学する方

補助の方法

回数券…4,560円分の回数券を2,000円で購入することができます。

定期券…2分の1の金額で購入することができます。

●補助を受けるには登録者証が必要です。

●登録者証は、定期券および回数券を購入するとき、使用するときに提示してください。

申請に必要なもの

申請書(役場まちづくり課窓口にあります)、印鑑、
顔写真(タテ4cm×ヨコ3cm)、身分証明書、
町内の会社や学校への在籍を証する書類(町外在住者のみ)

問い合わせ・申請先

役場まちづくり課 政策班 ☎(44)2501



住宅用太陽光発電システム 設置補助制度が変わります



自然エネルギーを有効的に活用し、家庭における地球温暖化防止対策を推進するため、住宅用太陽光発電システムを設置する場合、町ではその経費の一部を補助していますが、平成30年4月から条件等が変更となります。

主な変更点

- ①既築住宅への発電システムの設置が対象となります。
- ②実績報告の日までにいずれかの設備の設置が必要となります。
 - ・エネルギー管理システム (HEMS)
 - ・定置用リチウムイオン蓄電システム
- ③補助金額・補助限度額
補助単価40,000円/kw
上限180,000円(4.5kw)

※なお、対象となる設備や設備等の規格には、要件がありますので、事業実施前に必ずご相談ください。

問い合わせ

役場産業振興課 生活環境班 ☎(44)2515

空き家バンクを 活用してみませんか



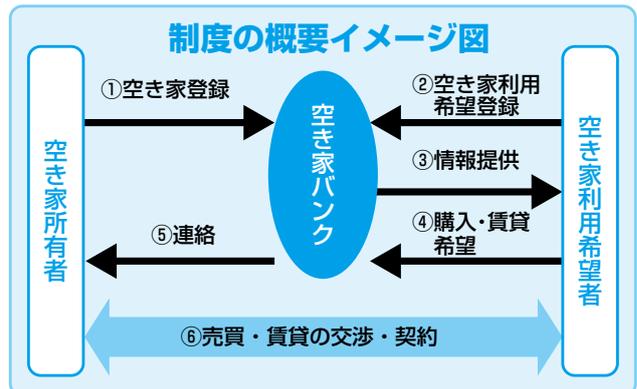
住む人がいなくなり空き家となった家屋は定期的に適切な管理を行わないと、住居としての機能が失われるだけでなく、その地域の環境の劣化や地域社会の衰退の原因になることもあります。

町では定住促進による地域の活性化を図ることを主な目的として、空き家情報登録制度「空き家バンク」を開設しています。

この「空き家バンク」は、将来的に使用しない空き家を「空き家バンク」に登録し、町のホームページに掲載することにより、睦沢町に定住を希望する方へ住居の紹介をするものです。

問い合わせ

役場まちづくり課 政策班 ☎(44)2501



シルバー人材センター会員募集

あなたの豊かな経験を生かして働いてみませんか

町シルバー人材センターでは、会員を随時募集しています。

主な仕事は、草刈、除草、植木の手入れ、簡単な大工仕事などです。

町内にお住まいの概ね60歳以上で、健康で働く気持ちのある方であれば、どなたでも入会できますので、私たちと一緒に働いてみませんか。

少しでも働く時間のある方は、ご自身の都合に合わせた働き方ができますので、ぜひ一度ご相談ください。健康管理や仲間づくりにも役立ちます。

また特に、女性の会員の方も募集しています。視察や研修もあり、会員間のコミュニケーション

を図れます。

お聞きになりたいことや入会については、下記までお問い合わせください。

- **仕事の依頼もお待ちしています** ●

町シルバー人材センターへの仕事の依頼を随時承っております。皆さまのご用命をお待ちしています。

問い合わせ

町シルバー人材センター ☎(44)1777





二級河川一宮川水系 瑞沢川・長楽寺川の河川改修早期完成に関する要望活動を行いました

1月26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、千葉県河川整備課と長生土木事務所へ河川改修の早期完成について要望書を提出しました。

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

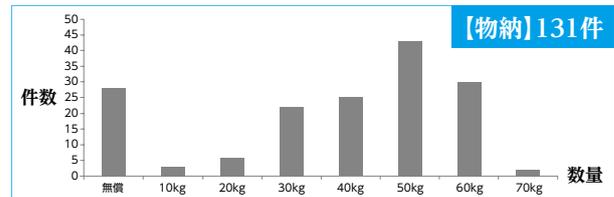
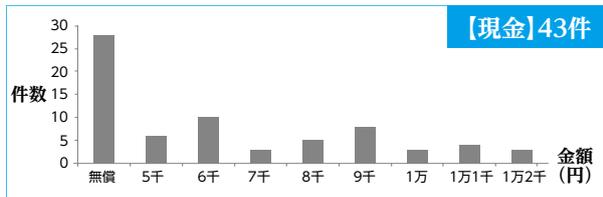
農地法の一部を改正する法律(平成21年6月24日施行)により、今まで利用権設定(小作契約)の時に目安となっていた標準小作料は廃止され、これに代わり、農業委員会が農地の賃借料情報の提供を行うことが法律上明記されました。

1. 睦沢町の賃借料情報

平成29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)



○使用貸借権(無償)28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。

2. 平成30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、農作業委託等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	7,500	1日当り8時間
	畑作業・一般	7,000	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)	4,500	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、倒伏田などはその状態により割増料金とする。
	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、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。ご不明な点等がありましたら、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にお問い合わせください。



予防接種で防げる病気があります

「子どもの感染症」

予防接種を受けることで、病気にかかることを防ぐだけではなく、周囲の人への次の感染を防ぎ、その病気が流行するのを防ぐことになります。子どもの予防接種は、ワクチンの種類により、対象年齢や接種回数が異なります。対象年齢を過ぎてしまうと、全額自己負担になりますのでご注意ください。

4月の入園・入学に備えて、必要な予防接種を済ませ、病気を未然に防ぎましょう。



子どもの定期予防接種の種類と対象年齢

定期予防接種対象年齢 標準的な接種期間 ↓ 好ましい接種時期

対象疾病	ワクチン	回数	対象	3	6	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
				か	か	か	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳
結核	BCG	1回	1歳になる前日までに	↓																						
ジフテリア(D) 百日咳(P) 破傷風(T) ポリオ(IPV)	四種混合(DPT-IPV)	4回	生後3か月から7歳6か月になる前日まで	↓	↓	↓	↓																			
	二種混合(DT)	1回	11～13歳の誕生日前日まで																							
麻しん(はしか) 風しん	麻しん風しん混合	2回	1期 1歳児 2期 年長児 (平成23年4月2日～平成24年4月1日生まれ)					↓																		
日本脳炎	日本脳炎	4回																								
ヒブ感染症	ヒブ	4回	生後2か月～4歳児 ※ただし、接種開始月齢により接種回数は異なる	↓	↓	↓	↓																			
小児肺炎球菌感染症	小児用肺炎球菌	4回	生後2か月～4歳児 ※ただし、接種開始月齢により接種回数は異なる	↓	↓	↓	↓																			
子宮頸がん予防	※ヒトパピローマウイルス	3回	小学6年生～高校1年生相当の女子 ※現在、積極的勧奨をしていません。																							
水痘(水ぼうそう)	水痘	2回	1～2歳児																							
B型肝炎	B型肝炎	3回	生後1歳まで	↓	↓	↓																				

※対象の方にはすでに通知済みです。予診票のない方は母子手帳を持参のうえ、役場健康保険課窓口にお越しください。

「高齢者の肺炎予防」

肺炎は日本人の死因の第3位です。また、肺炎で亡くなる方の約95%が65歳以上です。(厚生労働省人口統計2018年)

肺炎は高齢になると急に症状が進むことがあります。65歳以上の方にとって、決して軽視できない病気です。肺炎を起こす原因菌で最も多いのは「肺炎球菌」です。

平成26年10月から「肺炎球菌ワクチン」による高齢者肺炎球菌定期予防接種が始まりました。今年度対象の方には、平成29年6月に通知しています。

接種される方は、3,000円を上限に助成を受けることができます。ただし、過去に町の助成を受けたことのない方が対象になります。

例) 予防接種料金8,000円の場合
町の助成 3,000円
自己負担 5,000円

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)

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

上記の対象者以外でも、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。

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、平成28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。

●職員の任免および職員の数の状況(平成28年度)

採用者数 0人 退職者数 0人

●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。

●職員の給与の状況

一般行政職員の平均給与月額など

	平均年齢	平均給与月額	給料	諸手当
平成28年4月1日現在	41.4歳	315,966円	262,900円	53,066円
平成29年4月1日現在	41.3歳	301,734円	257,800円	43,934円

●職員の勤務時間その他の勤務条件の状況

勤務時間の状況(平成29年4月1日現在)

開始時刻	終了時刻	休憩
8:00	16:45	12:00~13:00

●職員の分限および懲戒処分の状況(平成28年度)

降任、免職、休職、降給、戒告、減給、停職、免職による処分はありません。

●職員のサービスの状況

年次休暇の状況(H28.4.1~H29.3.31)

平均使用日数	消化率
3.7日	9.3%

●育児休業および部分休業の状況(平成28年度)

育児休業 男性0人、女性0人

部分休業 男性0人、女性0人

●職員の福祉および利益の保護の状況

福利厚生(平成28年度)

種類	決算額・内容
千葉県市町村職員共済組合による福利共済事業	2,864,999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
千葉県市町村職員互助会による福利厚生事業	3,312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	3,240円(結核検診 3人)胸部X線間接撮影 18,737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

公務災害補償(平成28年度)

地方公務災害補償基金 0件

公平委員会における業務の状況(平成28年度)

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

長生郡市保健センター 夜間急病診療所の 受付時間が変わります!



現在の受付時間は、診療時間と同じ20時から23時までとなっていますが、平成30年4月1日から受付時間を19時45分から22時45分までに変更させていただきます。なお診療時間は、今までどおり20時から23時までで、変更はありません。



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		
3月4日	鵜沢外科内科クリニック	(34)2496	宍倉病院	(24)2171	一宮町	長島医院	(42)8800
3月11日	鵜澤医院	(34)2008	君塚病院	(25)1811	一宮町	いちのみやクリニック	(42)1616
3月18日	清水三郎医院	(25)0776	宍倉病院	(24)2171	一宮町	K・Iクリニック	(42)7575
3月21日	上茂原診療所	(25)2510	鎗田整形外科医院	(24)8686	睦沢町	睦沢診療所	(44)2236
3月25日	大木医院	(23)2546	公立長生病院	(34)2121	一宮町	秋場医院	(42)3323



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

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

●パークむつざわ 2018年1月より

トレーニングジム月間利用パスを発行します。

トレーニングジムを1か月定額で利用できる「月間利用パス」を発行します。トレーニングジムの定期的にご利用したい方、トレーニングをこれから始めたい方などの方におススメです。

月間利用パスのお申し込みはパークむつざわ窓口までお問い合わせください。

問 パークむつざわ(睦沢町総合運動公園)

指定管理者:スマートウェルネスパークむつざわ共同事業体

☎(44)1565 FAX (44)2025

http://park-mutsuzawa.com



●白子町

第25回白子チューリップ祭り 花の広場

白子町役場東側にある花の広場(52a)はオーナー制で1区画(1.8㎡)に球根60球を1,000円でオーナーになり、植付けや除草などを自分で管理します。また、団体オーナーもあり、5色900球(1万円)でデザインを作り、13㎡の区画に球根を植付けます。

団体模様植えコンテストも行われ、デザイン通りに咲いたかどうか、こちらも楽しみの一つです。

期間中は、どなたでも自由に鑑賞でき、4月8日(日)には新鮮な農産物の直売等のイベントが行われます。

色とりどりのチューリップ77,000本を見に白子町に訪れてはみませんか?

時 3月31日(土)~4月8日(日)

イベント開催日4月8日(日)

午前10時~午後3時(小雨決行)

所 白子町花の広場

(白子町役場東側)

千葉県長生郡白子町関5074-2

問 白子町花の広場

実行委員会事務局

(白子町役場産業課内)

☎(33)2115

●茂原警察署

移動交番

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

時 3月23日(金)

午前10時~11時半

所 町中央公民館

※事件事故の発生、気象状況

により変更場合があります。

問 茂原警察署 ☎(22)0110

●千葉県行政書士会

行政書士による無料相談会

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
- その他、気軽にご相談ください。

※予約制ではありません。

時 3月18日(日)午前10時~正午

所 町中央公民館1階さつき

問 千葉県行政書士会会長夷支部

支部長 今関 雄一 ☎(43)0202

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。

●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	3月9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	3月14日(水)	午前10時~3時	町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 産業振興班 (消費者ホットライン) ☎(44)2505
心の電話相談	3月2日(金)・6日(火)・8日(木)・ 12日(月)・15日(木)・20日(火)・ 23日(金)・27日(火)・30日(金)	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)	3月23日(金)	受付:午前10時~ 11時半	町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)	3月8日(木)	受付:午後2時~3時	町農村環境改善センター	役場健康保険課 健康保険班 ☎(44)2506





問い合わせ

役場健康保険課 健康保険班
☎(44)2506

入院医療費の支払いが困難になりそうなときは、ご相談ください

国民健康保険（国保）には医療機関の窓口で支払う一部負担金の支払いを減額、免除、猶予する制

度があります。

次の（1）～（4）のいずれかに該当し、一部負担金の支払いがどうしても困難な場合には、ご相談ください。

申請する前に他法他制度を利用することができる場合には、そちらをまず利用していただく必要があります。また、資産および能力の活用を十分に図つてもなお、一部負担金の支払いが困難な場合に適用されます。

（1）震災、風水害、火災、その他これらに類する災害により死亡

したとき。または障害者となり、居住する資産に重大な損害を受けたとき。

（2）干ばつ、冷害、凍霜害等による農作物の不作、その他これらに類する災害等により収入が減少したとき。

（3）事業又は業務の休廃止または失業により、収入が著しく減少したとき。

（4）（1）～（3）に掲げる事由に類する事由があったとき。

対象となる一部負担金

「入院」した場合の一部負担金（食事や保険適用外の支払いは対象外）

申請方法

減免を受けようとするときは、世帯主による事前の申請が必要です。

申請書を提出した翌月の医療費から対象となり、既に支払った一部負担金は対象となりませんのでお早めにご相談ください。

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）

国民年金保険料の

後納制度と追納制度

国民年金保険料の未納、免除などを受けた期間があると、全額納めたときに比べ、老齢基礎年金の年金額が少なくなります。

そこで年金額を増やすために、次の制度があります。

◆後納制度

時効で納められなかった保険料を、平成27年10月から平成30年9月までの3年間に限り過去5年間分まで納められます。

●利用できる方

- ① 20歳以上60歳未満で、5年以内に納め忘れや未加入期間のある人
- ② 60歳以上65歳未満で、①の期間のほか任意加入中に納め忘れの期間のある人
- ③ 65歳以上で、年金受給資格がなく任意加入中の人など

◆追納制度

免除などを受けた期間の保険料を10年以内であれば遡^{さかのぼ}って納められます。いずれも経過期間に応じて加算額が上乘せされますので、早目のご利用をお勧めします。



今月の俳句

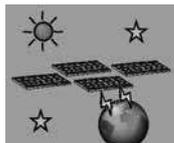


初春や曾孫つれて食事会 (野村 南舟)
 裏庭や薄日を抱きて葉かげみかん (加藤 秀子)
 豆撒ば長押の中に鼠の夕餉か (中村 正芳)
 天心に暗赤色の冬の月 (河野 悦子)
 梅真白小さな秘密言ひそびれ (中村真砂雄)
 仏壇に日の差してゐる春立つ日 (葵 かける)
 わが母校廃校となる寒早 (小川 澄)

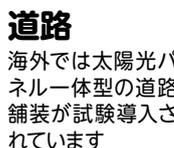


こんにちは!CHIBAむつざわエナジーです!突然ですが、皆さんのお宅に「太陽光発電」はありますか?世界的に太陽光発電のコストは下がっており、色々な場所で太陽光発電の導入が検討されています。

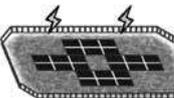
●世界のこんなところに太陽光発電!?



宇宙
 まだまだ研究段階ですが、曇ることのない宇宙空間は太陽光発電に最適!



道路
 海外では太陽光パネル一体型の道路舗装が試験導入されています



水上
 日本でもため池などで導入されています

もはやどこでもできると言っても過言ではない太陽光発電、皆さんのおうちでも検討してみたいかがでしょうか?

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!



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

お申込み、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

防災、減災に向けて⑬ 梅雨などの大雨時期に備えて...

三寒四温を繰り返し、少しずつ暖かくなってきました。田畑の手入れも忙しく、4月から新たな生活が始まる方もその準備が始まるころとなりました。

梅雨までに

梅雨まであと4か月となりました。雨も少なく、少しずつ暖かくなるこの時期に、家のまわりや田畑など、破損や土砂の崩壊などしていないか点検しておきましょう。また、草木が茂る前に、水路などに枯れ木や土砂がたまっていないか確認し、清掃しておきましょう。一気にやろうとはせず、できる範囲で少しずつ行うようにしましょう。清掃することで、大雨の際、水路から水が溢れることを抑えられます。

さらに、山の管理も大切です。担い手の高齢化や減少により、山の管理も大変ですが、倒木や危険な箇所がないか確認し、その場所を把握しておきましょう。

地域の集まりを確認を

3月、4月は地域の集まりが増える時期ですので、ぜひ地域の皆さんで、防災について話し

合いをしましょう。大雨が降ってからでは、相談しなくてもできない場合があります。

大雨が降る予報が発表された場合のために、ため池の水はどうするのか、事前に水門の開閉はするのかなど地域の皆さんで対処を決めておき、情報を共有しておきましょう。対処の時期は早めに設定しましょう。例えば、水門を開ける機会を逸すると、その地域はもちろん、下流では一気に水が集まり河川が溢れ、浸水害の恐れが高まります。農繁期など水をためておかなければならない時期もありますので、地域でよく相談し基準を決め、隣接する地域とも情報を共有しておきましょう。

河川の下流域では内水氾濫の恐れもあります。そこで注視するのが、海の干潮で、排水の時期だけでなく、避難のタイミングに大きく影響します。越流してからは、他の場所への避難はできません。

ご協力をお願いします

地域を災害から守るためには、皆さんの協力が不可欠です。情報共有し、大雨の際に、河川が機能を果たす状況を作り出すことが重要です。



EVENT & CULTURE

INFORMATION
催し物・イベント情報

農業塾を開催します

今回の講座では挿し木、挿し芽、株分けの方法を学び、また、挿し木、挿し芽、株分けの方法についての実習を行います。

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。野菜の栽培等に前向きに取り組んでくださる方であれば、どなたでもご参加いただけます。お申し込みのうえ、ご参加ください。

3月15日(木) 午後1時半～4時半

【座学】春に播種^{はしゅ}、定植する花の栽培管理について

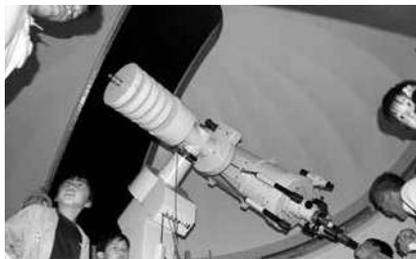
【実習】挿し木、挿し芽、株分けの方法

【所】役場3階会議室および役場敷地内

※申し込み締め切り 3月12日(月)

※参考図書「園芸作業の便利帳 監修 渡辺 均」をお持ちの方はご持参ください。

【問】役場まちづくり課 政策班 ☎(44)2501



●天文教室 ～みんなで夜空を見よう～

町中央公民館に、こんなに立派な天体望遠鏡があるのをご存じでしたか？

観察対象(予定)

冬の天三角、カシオペア座、プレアデス星団(すばる)、オリオン座など

※申込は不要、時間内は自由に入退室が可能です。

※冬期は大変寒いので、厚着をしてお越しください。

【時】3月17日(土)
午後7時～8時45分(悪天中止)

【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

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】3月10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

【料】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



●みんなで健幸ウォーク第12回

健幸ウォークに参加して、各地区にウォーキングの輪を広げましょう。

目指せ1日9000歩

当日は、約3kmのコースを歩きます

【時】3月22日(木) 午前9時半集合

【所】役場前

※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、3月29日(木)に延期します。

【問】役場健康保険課 健康保険班
☎(44)2506

里山の文化財⑦ 日の子坂古戦場跡

天 正10(1582)年、甲斐の武田氏が滅亡したあと、これと対立していた小田原の北条氏が関東全域に勢力を拡大しようとしていたころ、いすみ市の万喜城主の土岐氏など房総の多くの諸将が北条に従った。この年、関東一円に名がとどろいた土岐為頼とぎためよりが亡くなり、跡を継いだのが土岐右京大夫とぎうきょうだい頼春よりはるとされる人物である。

このころ房総半島南部を本拠とする里見氏は北条攻めを計画する羽柴秀吉(のちの豊臣秀吉)と通じていたので房総半島の情勢は北条氏傘下の諸将と里見氏を中心とするそれと二極化していた。睦沢町付近はその二大勢力が対立する前線に位置していた。

天正17(1589)年5月、里見義康の指令で長南城主武田豊信が万喜城を攻撃することとなり、夜陰に紛れて万喜城を攻撃した。不意を打たれて落城寸前になったとき、土岐方の武将あさいもんどのすけ武井主水助が応援にかけつけた。深入りした長南勢は形勢逆転して多くの士卒を失って敗退したという。

佐貫の森之谷地区に「大塚山馬頭観世音菩薩由来記」(写真1)という由緒書が残されている。これは同地区に残されている大塚山馬頭観音菩薩立像(写真2)がどういう経緯で造られたかを記す縁起である。これに記される大塚山馬頭観音菩薩立像にはその部材に造像年月日と願主や作者名が墨書銘で記される。この由来記と観音像の2点は内容が一致する貴重な文化財で、町指定有形民俗文化財に指定されている。この由来記に、長南城主武田豊信と万喜城主土岐右京大夫頼春との戦いが記される。

上之郷地区の里山に日の子坂という坂道があり、ここが合戦の舞台だったと伝えられている。この戦いは日の子坂の古戦とよばれ、坂道の入口には標柱がある(写真3)。

日の子坂の戦いについての確実な史料はないが、長南武田氏と万喜土岐氏との間で戦いがあった可能性は十分考えられるし、その舞台が両勢力の間の日の子坂であったことはありうる。日の子坂はそうした歴史と伝説の舞台であり、文化財である。



(写真1)大塚山馬頭観世音菩薩由来記



(写真2)大塚山馬頭観世音菩薩立像



(写真3)日の子坂古戦場跡



(写真)行屋の出羽三山御幣



(写真)出羽三山講の行衣



●中央公民館

▼開館時間

午前8時半～午後5時
毎月第1～3の土曜日は、午後9時
まで夜間の使用も可能です。

▼3月の公民館休館日

毎週月曜日
5日(月)・12日(月)・
19日(月)・26日(月)

※休館日でも図書室のみ利用が
可能です。

☎ 町中央公民館 ☎(44)0211

企画展 房総の出羽三山信仰

出 羽三山は山形県の月山、湯殿山、羽黒山の総称で、古くから修験道の霊山です。出羽三山信仰は千葉県にも伝わり、長い歴史があります。「講」は信仰のグループのことで、講のメンバーは行人(ぎょうにん)といい、行屋(ぎょうや)に集まって唱えごとをしたり修業をしたりします。今回の企画展では行屋の様子を再現し、睦沢町、長南町や一宮町の房総の出羽三山信仰関係資料を公開します。

時 3月10日(土)～6月3日(日)

企画展「房総の出羽三山信仰」展示品紹介① 出羽三山講の行衣

出 羽三山信仰の行人が唱えごとや修業をするときに着るもので、行衣の背に、出羽三山を表わす図と登拝するごとにいただく印があります。出羽三山講の行人が亡くなると行衣を着せてお棺に入れることから、行衣が行人の没後に残ることは稀だといいますが、展示の行衣は遺族により残されたことから展示に至りました。

vol.10

シリーズ 睦沢教育

地域の教育力は、 家庭教育を支える

～家庭教育力の低下は本当か～



家

庭教育は、家庭において主として親等の保護者によって、子どもに対して、しつけを中心とした基本的生活習慣を身に付けさせるための行為であり、近年では、家庭学習の習慣を身に付けさせることも家庭教育の役割の一つに数えられています。

今回は「家庭教育力」について考えてみましょう。家庭で行うべき基本的生活習慣のしつけの一部が学校に持ち込まれたり、託されたりする傾向が見られて久しくなります。

具体的には、食事の仕方(箸の持ち方など)、手洗いや早寝早起き、挨拶の習慣などです。これらの基本的生活習慣が身につけていない児童や生徒が目立つようになり、学校としてこれを見逃ごせず、生徒指導の一貫として指導せざるを得なくなりました。また、非行などの問題行動の背景にも、家庭教育力の不足が指摘される傾向にあります。「教育の原点は家庭にある」と、平成12年12月の教育改革国民会議の報告で示されました。そして、平成18年の改正教育基本法で、初めて家庭教育について触れ、子供の教育の第一義的責任者は保護者であること、保護者は生活のために必要な基本的生活習慣の育成

と自立心の育成、心身の調和のとれた発達を図るとしています。ようやく法律で、家庭こそが子供のしつけや教育の責任を負うべきだと規定する社会のしくみになりました。

「しつけについていえば、全体として家庭のしつけは、衰えるどころか、以前よりも遙かに熱心になされるようになってきているのではないか。」という声も聞かれますが、一方で、「その責任を担いきれない家庭も生じているのではないか。」という声も事実ではないでしょうか。家庭の問題に口を挟まない。悪いことをしていても、家の子ではないのを見て見ぬふりをする。にらまれたら怖いから何も言わない。そんな社会を、私たち大人が作りあげてしまい、その結果「地域の教育力の低下」を招いてしまった一面があるのではないのでしょうか。それは、地域住民など、第三者の教育力が弱体化したために見えてきた現象であって、それを「家庭教育力の低下」に転嫁してしまっているのではないのでしょうか。「子供は地域の宝」とか「隣の子もしかってやれるまちづくり」の看板が、むなしく寂しく、ただ電柱にしがみついていてるように見えます。これで良いとは思いません。新しい小学

校が始まる学校運営協議会制度(コミュニティースクール)の導入が、地域教育力の活性化のためのカンフル剤になることを願っています。

COLUMN

睦沢小学校の開校式を開催

平成30年度に新たにスタートを迎える睦沢町立睦沢小学校で、開校式がとり行います。たくさんの方々のご参列をお待ちしております。

開校式への出席を希望される保護者や地域住民の方は、3月15日(木)までに、町教育委員会教育課にご連絡ください。

と き 4月9日(月)
午前9時25分～9時55分
受 付 午前8時45分～9時
と ころ 睦沢町立睦沢小学校体育館
(現土睦小学校)

問い合わせ 教育課 学校教育班
☎(44)2509

新生酪農株式会社千葉工場 食品衛生全国大会 厚生労働大臣賞 優良施設表彰

10月26日(木)に東京・明治座にて平成29年度食品衛生全国大会が行われ、町内にある新生酪農株式会社千葉工場が厚生労働大臣賞優良施設表彰を受賞されました。

新生酪農株式会社千葉工場は、昭和54年の創業以来、施設改善管理状況が他の模範となる施設であり、また従業員の健康管理を定期的に行い衛生知識の向上や管理の徹底に努めており、その功績が認められ、この度の受賞となりました。



県委員長・明るい選挙推進協議会会長表彰を受賞

瑞沢小学校1年生
家田 陽彩

1月23日(火)に明るい選挙推進大会が千葉県庁で開催され、明るい選挙啓発ポスター・標語最優秀賞等の表彰が行われました。
本町から瑞沢小学校一年の家田陽彩さんがポスターの部において、県委員長・県明るい選挙推進協議会会長表彰を受賞されました。
おめでとうございます。

瑞沢小 家田 陽彩さん 県委員長・明るい選挙推進協議会会長表彰を受賞



高橋 清氏

陸 沢町明るい選挙推進協議会委員の高橋 清氏(下之郷)に、長生郡市明るい選挙推進協議会連合会感謝状が伝達されました。高橋委員は多年にわたり、明るい選挙推進協議会委員として活動し、明るい選挙の推進にご尽力されました。その功績が認められ、感謝状が贈られました。

明るい選挙推進協議会 高橋 清委員へ 感謝状贈呈

サケの稚魚を放流します

「一宮川にサケの稚魚を放流する会」は、3月5日(月)午前9時より陸沢中学校生徒、土睦・瑞沢小学校児童、こども園児とともに、土睦小学校裏の瑞沢川(一宮川支流)などで、約6,000匹のサケの稚魚を放流します。

サケの稚魚は昨年12月より、町中央公民館のほか、学校や地域住民の方々の手によって卵から大切に育てられています。

町中央公民館には、放流前の約2,000匹のサケが5cmほどに成長し、水槽の中を元気に泳



いでいます。そして11月に瑞沢川に回帰したサケのはく製も展示しています。

また、稚魚の放流には、住民の皆様も、ぜひご参加ください。



町エネルギーの取組みを小学生に紹介しました



1月25日(木)と26日(金)に、瑞沢小学校と睦小学校の6年生を対象として、町職員により地域振興を第一に考えるCHIBAむつざわエナジーの電力供給や新たな道の駅で導入されるガス発電を紹介しました。「学校で使っている電気が太陽光発電から作

られたCHIBAむつざわエナジーの電気だとは知らなかった」、「新しい道の駅でガス発電をすることは知らなかった」と驚きの声がありました。子ども達が地産地消エネルギーに興味を持ち、理解してもらう機会となりました。

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。



最近の地方移住者は、シニア世代よりも子育て世代の移住者が多いそうです。移住を検討されている子育て世代へ睦沢町の支援体制をアピールできたらと思い、子育て支援について取材をしました。

睦沢町では様々な支援を行っていて、気軽に相談できる機会も多く、子育て世代にもやさしい町だということを確認できました。今回の取材では、お子さんの成長にあわせてどのような支援があるのかを分かりやすくまとめた支援カレンダーを作りました。役場やこども園で配布していますので、窓口にお声かけください。

また、近日中に睦沢町で体験できることを一覧できる「むつざわ体験ナビ」というサイトをリリース予定です。田植え体験やウォーキングなどのイベント、お料理教室などを開催されていて、「もっとたくさんの人に参加してもらいたい!」という方の自薦はもちろん、「こういうところがあるよ」という他薦でもかまいません!もしくは、「そういうイベントをやりたいのだけど…」と興味をお持ちの方もご相談ください。多くの情報をお待ちしております。

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やイベント、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!

<http://www.mutsuzawanikitene.com>



申し込み・問い合わせ まちづくり課 政策班 ☎ (44) 2501



人のうごき(睦沢町の人口と世帯数)		
人口	7,119人	(-16人)
男	3,444人	(-7人)
女	3,675人	(-9人)
世帯数	2,753世帯	(-5世帯)

1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
寺島 一欽 由紀	ユト 杏音	女	上之郷	1月 8日
石井 翔太 里紗	ヒナタ 悠翔	男	下之郷	1月24日

ご結婚おめでとうございます

区名	氏名
佐貫	渡邊 哲也・和子

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
山 崎 俊一	68	上市場	1月 1日
長谷川 宣彦	60	岩井	1月 5日
秋 山 繁男	86	上市場	1月 6日
市 原 とし	92	上市場	1月11日
内 山 昭雄	70	北山田	1月11日
久 我 サチ	90	上市場	1月11日
石 野 きよ	84	川島	1月15日
小 高 茂代	86	大谷木	1月16日
檀 上 きよ子	69	寺崎	1月24日
久 我 敏子	92	上市場	1月26日
久 我 昭夫	78	川島	1月28日
田 中 宏一	96	上市場	1月30日
時 田 一義	71	川島	1月31日
御園生 初枝	93	大谷木	1月31日

●ゴミの収集日

- 1コース
燃えないゴミ 3月13日(火)
資源ゴミ 3月20日(火)
粗大ゴミ 3月27日(火)
- 2コース
粗大ゴミ 3月 1日(木)
資源ゴミ 3月 8日(木)
燃えないゴミ 3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。

編集後記

広報担当者として、情報収集などに日々のニュースをチェックしている。最近気になったのは、2月6日に火星移住を目標とするアメリカの民間会社がロケットの打ち上げに見事成功、しかもロケットは再利用可能という。火星移住が実現に向けて一歩近づき、楽しみだ。また、別で進められているのが、ニューヨークから上海間を飛行時間約39分で結ぶロケットで、東京からニューヨークまでだと37分で移動できるそうで、ぜひとも実現して欲しい。しかし、多くの人が現実に望んでいるのは、搭乗先の空港までの移動時間の短縮ではないかと思ってしまった。(N.F)

地域の環境は 地域みんなで守ろう!!



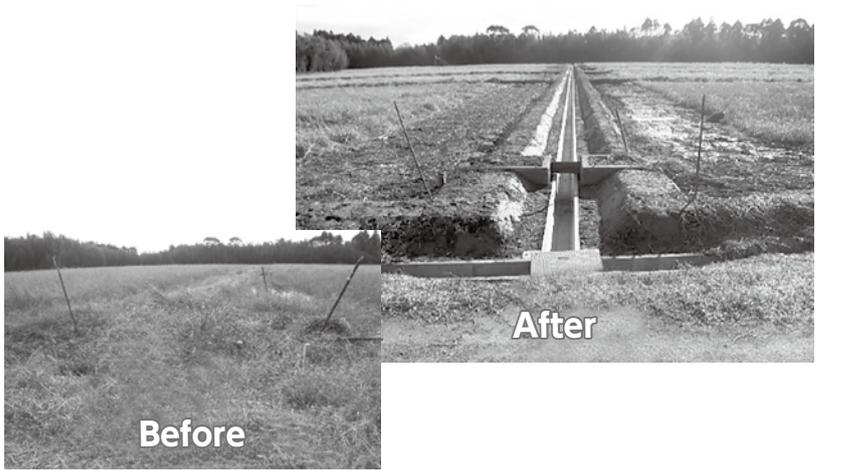
町では、平成19年度から多面的機能支払交付金(旧農地・水・環境保全向上交付金)制度に取り組んでいます。

この事業は、各地区の区長がそれぞれ代表を務める睦沢町農地・水・環境保管理協定運営委員会が実施主体として取り組んでいます。取り組み内容は農地維持支払交付金と資源向上支払交付金と大きく二つのメニューに分かれます。

農地維持支払交付金では、農家の方を中心として地域共同による農地法面の草刈、水路の泥上げ、ため池の草刈等地域資源の基礎的な保全活動について支援しています。



資源向上支払交付金では、水路・農道等の施設の軽微な補修。老朽化が進む農地周りの農業用排水路、農道などの施設の長寿命化のための補修・更新等の活動を支援しています。



この事業は、「自分たちが住む地域は自分たちで美化・管理を行う」を合言葉に取り組んでいます。そこで資源の保管理を農家の皆さんを中心として、地域住民も含めた全員で積極的に参画し、地域一体として取り組むことを目指していきたいと考えています。

多面的機能支払交付金とは…

農業・農村の有する多面的機能が、適切に維持・発揮されるよう、農用地や水路、農業等の地域資源を保全している地域の共同活動支援するための交付金です。

日	月	火	水	木	金	土
1	2 もえるゴミ ●国民健康保険税 第9期納期限 ●心の電話相談 10:00~12:00 13:00~15:00	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 ●睦沢中学校入学式	7 ●こども園入園式
8	9 もえるゴミ ●睦沢小学校開校式 ●睦沢小学校入学式	10 1コース もえないゴミ ●心の電話相談 10:00~12:00 13:00~15:00	11 もえるゴミ	12 2コース 資源ゴミ ●みんなで健康ウォーク 9:30集合	13 もえるゴミ ●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 ●心の電話相談 10:00~12:00 13:00~15:00	18 もえるゴミ	19 2コース もえないゴミ ●乳幼児健康相談(改せ) 14:00~15:00	20 もえるゴミ ●心の電話相談 10:00~12:00 13:00~15:00	21
22 ●日曜開庁日 (一部窓口) ●心の電話相談 10:00~12:00 13:00~15:00	23 もえるゴミ	24 1コース 粗大ゴミ ●心の電話相談 10:00~12:00 13:00~15:00	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(改せ) 10:00~11:30	28
29 昭和の日	30 もえるゴミ 振替休日			4月の納税	国民健康保険税(第9期期限) 4月2日(月) 期日までに納めましょう。	

ゴミ収集コース

♥心の電話相談専用ダイヤル ☎(44)0022

- 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 (改せ)は農村環境改善センター (こ)はこども園

子育て支援

子育て交流広場スクスク
4月6・13・20・27日 9:00~12:00
◆中央公民館



庭園開放
4月10・17・24日
9:50~11:30 ※10日は11:00まで
◆こども園



おはなしの広場
4月10日 11:00~11:30
◆こども園




グレープフルーツのクラフティ

材料(4人分)

- グレープフルーツ(白・赤) 各1個
- 薄力粉 40g
- グラニュー糖 70g
- 卵 2個
- 牛乳 250mL
- 無塩バター 15g
- ラム酒 小さじ2
- グラニュー糖(飾り用) 5g



作り方

調理時間 40分

- グレープフルーツは小房にむく。
- 薄力粉とグラニュー糖を混ぜ合わせ、牛乳の1/3量を少しずつ加えてダマにならないよう混ぜる。そこに溶いた卵と残りの牛乳とラム酒を加えて混ぜてザルでこす。
- 耐熱容器にバターを塗り、①を並べて②を注ぐ。上に飾り用のグラニュー糖をふる。
- オーブンを170℃~180℃に熱して30~40分焼く。

1人分栄養量

- エネルギー253kcal ●たんぱく質6.2g
 - 脂質7.7g ●カルシウム98mg
 - 食塩相当量0.1g
- 日本食生活協会レシピより