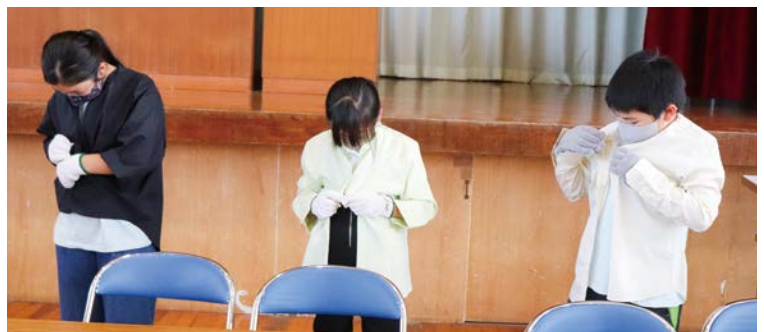


今も未来も「いろんな笑顔であふれるまち」むつざわ

広報むつざわ No.641

9月
September 2021

睦沢小
4年生
福祉体験
学習



交通安全宣言の町
非核平和宣言の町

マイナンバーカードを使ってコンビニで

住民票・印鑑証明・税証明が取得できます

議会インターネット映像中継を配信します／Jアラート伝達訓練を実施します

防災訓練を実施します／9月10日から16日までは「自殺予防週間」です

毎月25日防災の日です

...and more



アプリ「マチイロ」

マチイロ
まちを好きになるアプリ

新型コロナワクチン接種証明書(ワクチンパスポート)申請について

【交付対象者】 以下の①、②の両方を満たす方にのみ、交付します。

- ①海外渡航の予定があり、ワクチン接種日に睦沢町に住民登録がある(あった)方。
- ②海外に渡航される際、接種証明書を所持していることにより防疫措置の緩和が受けられるという理由から、本証明書を必要とする方。

【申請方法】 郵送または窓口

郵送先 〒299-4492

睦沢町下之郷1650-1 睦沢町役場 健康保険課 健康推進班

【必要書類】

- (1)申請書 ※町ホームページから様式がダウンロードできます。
- (2)旅券(パスポート) ※旅券番号および氏名が記載されているページが必要です。
- (3)接種済証 ※接種券番号および氏名が記載されているページが必要です。

〈旅券に旧姓・別姓・別名の記載がある場合〉

旅券に旧姓・別姓・別名の記載がある場合は、確認できる書類が必要です。

〈代理人が申請する場合〉

代理人が申請する場合には、委任状が必要です。 ※町ホームページから様式がダウンロードできます。

【発行方法・時間】

申請書を受理した日から1週間程度で発送

※即日発行はできません。発行後、郵送で送付します。

※接種事実の確認が困難な場合には、より長くお時間をいただくことがあります。

※海外渡航日程に余裕がないなど即日発行を希望される方はご相談ください。

問い合わせ 役場健康保険課 健康推進班 ☎(44)2506

新型コロナワクチン接種時のタクシー利用料が助成されます!

新型コロナワクチン接種のため、接種医療機関までの交通手段を確保できない高齢者(昭和32年4月1日以前生まれ)がタクシーを利用した場合に、その料金の全額または一部を助成します。対象の方は、お早めに申請してください。

※福祉タクシー券利用者は除きます。

【申請方法】

1. 申請書(役場または町社会福祉協議会の窓口かホームページよりダウンロードできます。)
2. 利用したタクシーの領収書(原本)
3. 新型コロナワクチンの接種済証(原本)
4. 申請者または、代理人の身分証
5. 助成金の受け取りに口座振込を希望される方は、通帳またはキャッシュカードの写し

【申請先】 睦沢町上市場921-1 町社会福祉協議会

問い合わせ 役場健康保険課 健康推進班 ☎(44)2506

65歳以上新型コロナワクチン接種状況

8月10日現在の65歳以上の新型コロナワクチン接種状況です。

接種回数	人数 (2,876人中)	接種率
1回目	2,501人	87.0%
2回目	2,406人	83.7%

19歳以上の個別接種医療機関への予約は、8月27日(金)午前8時30分から開始します。予約方法などの詳しい情報は、町ホームページをご覧ください。



10月1日からマイナンバーカードを使って コンビニで住民票・印鑑証明・税証明 が取得できます



全国のコンビニ（一部を除く）で各種証明書を取得できるサービスを開始します。

全国約5万6千店舗のコンビニなどで、休日や夜間など役場が開庁していないときでも、各種証明書が取得できます。取得手数料は一律1通につき300円です。（窓口と同一料金）

利用開始予定日 10月1日（金）

利用時間 6：30～23：00（12月29日～1月3日およびメンテナンス時を除く）



コンビニで証明書を取得するには？

コンビニ交付を利用するための4桁の暗証番号（利用者証明用電子証明書）を登録したマイナンバーカードが必要です。
※住民基本台帳カード、印鑑登録証でのコンビニ交付はできません。
コンビニ交付利用方法 <https://www.lg-waps.go.jp/>

QRコード



コンビニで取得できる証明書は？

- ◎住民票の写し（手数料300円／1通）
ただし、町外に転出された方、亡くなった方の住民票は取得できません。
- ◎印鑑登録証明書（手数料300円／1通）
- ◎所得課税証明書（手数料300円／1通）
現年度分のみで、証明書の属する年の1月1日に本町に住居登録がある方のみ取得できます。

—注意してください—

印鑑登録証明書を取得する際、コンビニでは「マイナンバーカード」、役場では「印鑑登録証」が必要です。



こんなに便利になります

役場が閉まっている時間や旅行先でも、コンビニなど全国の加盟店で証明書が取得できます。

利用できるコンビニエンスストアなど

セブンイレブン、ローソン、ミニストップ、ファミリーマートなどの
全国約5万6千店舗のコンビニなどの店舗、郵便局



なお、マイナンバーカードは、交付申請から受け取りまで、約1か月かかる見込みです。
余裕を持って申請してください。

マイナンバーカード取得方法は [こちら](https://www.kojinbango-card.go.jp/) <https://www.kojinbango-card.go.jp/>

問い合わせ 役場税務住民課 住民班 ☎(44)2503

QRコード



議会インターネット映像中継を配信します

町議会では、令和3年9月定例会から、議会映像のインターネット配信を開始します。議会に傍聴に来ることができない方でも、議会開催日にはインターネットによりライブ中継（生中継）をご覧いただけるほか、おおむね7日後（土・日・祝日を除く）から録画放送もご覧いただけます。

インターネットが利用できる環境であれば、公開中の映像をいつでもご覧いただけますので、ぜひご活用ください。

【議会中継に関する注意事項】

- ・この議会中継（生中継・録画中継）は、町議会の公式会議録ではありません。
- ・議会中継の映像、写真、音声、記事などの著作権は町議会に帰属しますので、無断で複製・転用することを禁じます。
- ・この議会中継に掲載されている内容は、予告なしに提供する情報の内容を変更または削除する場合がありますのであらかじめご了承ください。
- ・議会放送の視聴は無料です。ただし、視聴に対する通信料などは視聴者の方のご負担となります。
- ・動画配信となりますので、視聴される前に通信契約などの内容を必ずご確認ください。契約内容によっては高額な請求となる場合があります。
- ・多数の方が同時に中継をご覧になられた場合は、映像や音声うまく再生できない場合があります。
- ・視聴時の通信速度環境により視聴できない場合もありますので、あらかじめご了承ください。
- ・生中継については、本会議の審議状況などにより開始時間が変更になりますのでご了承ください。



QRコード

問い合わせ 町議会事務局 ☎(44)2510

災害時に備えた取り組みを！！

近年、全国各地で大規模な災害が発生しています。

家族間等の集会所や避難場所の再確認、非常用飲料水や懐中電灯の電池の確認など、災害時に備えてください。



災害時用伝言ダイヤル

1 7 1

災害時に声の伝言板として使用できます

問い合わせ 役場総務課 行政管財班 ☎(44)2516

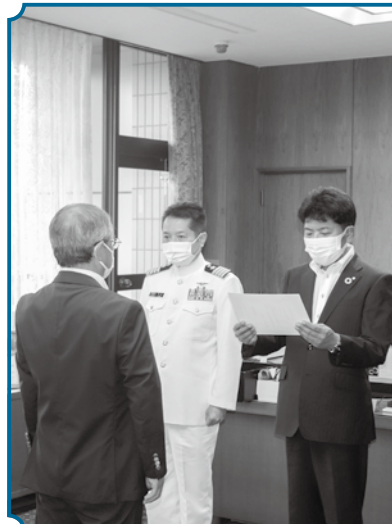
Jアラート全国一斉 情報伝達訓練を行います！

緊急時に住民へ迅速かつ確実な情報伝達を行えるよう、全国瞬時警報システム（Jアラート）を用いた情報伝達訓練を行います。

📅10月6日（水） 11:00頃

※当日の状況により中止となる場合があります。

問い合わせ 役場総務課 行政管財班
☎(44)2516



**田中二郎氏に
自衛官募集相談員を委嘱(再任)**
6月29日(火)、町長、自衛隊千葉地方協力本部長 大山 康倫氏出席のもと、町長室で本町の自衛官募集相談員委嘱式が行われ、田中二郎氏(上之郷)が再任されました。
任期は2年間で、自衛官を志す人たちに情報提供などを行う活動にご尽力されます。

健康こ・ら・む

今月のテーマ

コロナ禍のストレスを乗り越えましょう

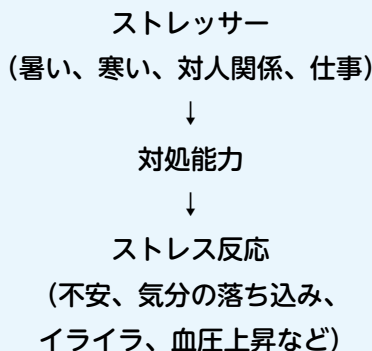
保健師：藤生 智子



WHO（世界保健機関）が新型コロナウイルス感染症を世界的流行（パンデミック）と宣言した令和2年3月から、日本でも収まる傾向が見受けられず、感染対策や行動制限など、今まで通りの生活を送ることが難しい状況の中で、日々ストレスを感じている人も少なくないと思います。

厚生労働省は、令和2年9月に「新型コロナウイルス感染症に係るメンタルヘルスに関する調査」をインターネットで15歳以上の方向へ実施しました。
感染対策が長期化している現在とは多少の差異はあるかもしれませんが、回答者の半数程度が、それぞれ落ち着かなく感じたなど、何らかの不安を感じていると答えていました。

ストレスは、もともとは物理学の用語で「物理的に生じるひずみ」を意味します。医学や心理学では、ストレスが起きるメカニズムとして、外部から何らかの刺激や出来事を「ストレッサー」、その出来事が自分の対処能力を超えた脅威であると感じた時に「ストレス反応」と呼び、ストレッサーからストレス反応に至る一連のプロセスを「ストレス」と呼びます。
ストレッサーには、暑い寒いなどの環境によるものや、対人関係や仕事の負荷などにより、不安や緊張がおこるものなどがあげられますが、ストレス反応には、気分の落ち込みや血圧の上昇、心拍数の増加、発汗、筋肉の緊張などがあります。



◎ストレスへどのように対応していくか？「コーピングとは？」

ストレッサーを解決するため、あるいはストレス反応を低減させるために行われる、個人の認知的、行動上の努力をコーピング（対処）といいます。

身近な人に話を聞いてもらったり、問題を解決するために調べたりするコーピングもありますが、タバコを吸ったり、深酒をして気を紛らわせたりすること、スマホでゲームに没頭し続けたりするコーピングでは健康によくありません。

いくつかのコーピング方法を自分の中で選択できるようにしておくといいでしょう。

◎リラクゼーションのすすめ

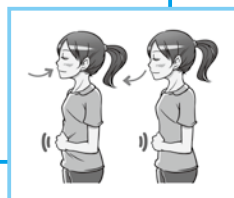
リラクゼーション（relaxation）は本来「弛緩」「緩和」を意味します。

コロナ禍の今、何らかの不安を感じている場合、緊張状態が知らない間に体の中で起きているかもしれないかもしれません。様々なコーピングを試してみても不安や緊張が長引いているときは意識的にリラクゼーションの状態を作りましょう。

リラクゼーションには、座禅や瞑想なども含まれますが、一人で簡単にでき、効果的な方法は「呼吸法」です。
呼吸には胸式呼吸、腹式呼吸があります。腹式呼吸をするイメージです。

リラクゼーション（腹式呼吸）

- ① 口と目を軽く閉じて、ゆっくり鼻から息を吸います。（お腹が膨らみます）
- ② 息を吐くときは吸った時より時間をかけます。お腹が平らになるまで吐き切る。
- ③ 息を吐き切り、身体の力を抜きましょう。
※5分から10分繰り返すと身体の力が抜けて気持ちが落ち着きます。



新型コロナウイルス感染症の拡大により、心身への影響は少なからず感じているかもしれませんが、自身でコントロールできるような心掛けて過ごしましょう。

子宮がん・乳がん検診を受診しましょう！

対象の方には実施日のおおむね2週間前までに、案内通知を送付します。

検診		対象者	日にち	※受付時間は案内通知をご確認ください。 ※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、昨年受診された方・検診を希望された方を対象に日時指定により実施しますので、ご理解、ご協力をお願いします。
子宮がん検診 (子宮頸部細胞診)		20歳以上の女性	10月1日(金)、 2日(土)、20日(水)	
乳がん検診	マンモグラフィ	40歳～49歳、 60歳以上の女性	10月12日(火)、 14日(木)、15日(金)、 23日(土)	
	超音波検査	30歳～39歳、 50歳～59歳の女性		

※年齢は令和3年4月1日現在

●町では、乳がん・子宮がんの個別検診も実施しています。個別検診を希望される方は、直接役場健康保険課 健康推進班までお申し込みください。

検診期間 令和4年2月28日まで

自己負担金 各3,000円

検診場所 契約医療機関

問い合わせ 役場健康保険課 健康推進班 ☎(44)2506

令和3年度原爆被爆二世健康診断を実施します

1. 対象者

原爆被爆者の実子で県内に住所を有し、受診を希望される方

2. 実施期間

令和4年2月28日(月)までの間

3. 申込期限

令和4年1月31日(月) ※必着

4. 申込方法

受診を希望される方の住所・氏名・生年月日・電話番号および被爆者である親の住所・氏名・生年月日・被爆者健康手帳番号・被爆二世健康記録簿配布希望の有無を書いて、郵送で申し込んでください。

※受診書などは後日送付いたします。なお、検査の種類によっては一部自己負担が生じることがあります。

5. 申し込み・問い合わせ

〒260-8667 (所在地省略可)

千葉県健康福祉部 健康福祉指導課 援護班

☎043(223)2349



日曜・休日当番医

月 日	医療機関名						
	内科系		外科系		一宮地区		
9月 5日	穴倉病院	24-2171	穴倉病院	24-2171	一宮町	藤島クリニック	47-3056
9月12日	君塚病院	25-1811	三枝医院	25-2203	長生村	津谷クリニック	32-5645
9月19日	穴倉病院	24-2171	穴倉病院	24-2171	一宮町	よねもと整形外科	40-1065
9月20日	むなかたクリニック	44-5155	須田外科・歯科医院 ※歯科は対応していません	23-7748	一宮町	長島医院	42-8800
9月23日	穴倉病院	24-2171	穴倉病院	24-2171	一宮町	いちのみやクリニック	42-1616
9月26日	牧野医院	24-2222	公立長生病院	34-2121	長生村	長生診療所	32-3303

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～翌6:00 / 局番なしの #8000 / ダイヤル回線からは ☎043 (242) 9939





9月10日から16日までは「自殺予防週間」です



あなたの力で救える「いのち」があります
大切な人の悩みに 気づく・声をかける・傾聴する・つなぐ

まずは「声をかける」ことから

いつも顔を合わせる人が、最近元気がないなど、いつもと違っていたら……。まずは勇気をもって、「どうしたの?」「よく眠れている?」などと声をかけてみましょう。

周囲が手を差し伸べ、話を聞くことによって、結果として自殺を考えた本人がそれを乗り越えられることにもつながっています。

適切な「支援者・相談者」につなげる

うつ病などの心の病気が疑われる場合は、早めに医療機関やカウンセラーなど専門家への相談が大事です。本人を理解してくれる家族、友人などの周囲と連携して、専門家への相談と一緒にいくなどによって促しましょう。そして引き続き「寄り添い」じっくりと「見守り」ましょう。

今悩みを抱えている方へ

ひとりで抱え込まない

眠れない、食欲が出ない、疲れがとれないなど、いつもと違う心身の不調を感じたり、学校や仕事、家族、健康のことなどで不安があつたりしていませんか。

そんなときは、決してひとりだけで悩みを抱えず、まずは誰かに話してみてください。あなたの周りにいるたくさんの人が、あなたの支えになりたいと思っています。あなたが相談できる場所はたくさんありますので、ひとりで悩まず、気軽にご連絡ください。

- 心の電話相談 ☎(44)0022 専門相談員が相談に応じます。
詳しくはP9およびくらしのカレンダーをご覧ください
- 千葉いのちの電話 ☎043(227)3900 (365日・24時間)
インターネット メール相談 <https://www.chiba-inochi.jp/> (365日・24時間)
- 命を支えるSNS相談窓口 <https://www.pref.chiba.lg.jp/kenzu/kokoro/inotisns.html>
相談期間 令和4年3月31日まで
相談受付日 2月まで：毎週水曜・土曜・日曜 (9月10日～16日は毎日実施)
3月：毎週月曜・水曜・土曜・日曜
受付時間 18:00～21:30 (22:00まで対応)

健康若返り教室へ参加してみませんか？

町では、65歳以上の方を対象として各地区でフレイル(要介護になる前の虚弱した状態)予防教室を開催しています。フレイルは普段のちょっとした心がけで予防・改善することができます。その方法について町認定の介護予防推進員さんが主体となってお伝えする教室です。教室では笑い声があり、楽しい交流の場となっていますので、気軽に参加してください。(参加時の事故やけがについては、自己責任でお願いします。)町では一緒に活動してくれる介護予防推進員を募集しています。

下之郷ひまわり会にお邪魔してきました！

この日は、石丸保健師による認知症予防の講話を中心に運動・音読・クイズなどを楽しみました。

(齋藤推進員さんより挨拶)

下之郷ひまわり会は、毎月第1木曜日9時30分から11時30分に下之郷区民センターで行っています。

皆、毎回たくさん話題があり、おしゃべりしながら和気あいあいとした楽しい時間を過ごしています。みなさんの参加をお待ちしています。

問い合わせ

町地域包括支援センター(役場福祉課内) ☎(44)2531



**受講料
無料**

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。

☎町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

☎9月7日(火) 13:30～15:00
9月21日(火) 10:00～11:30

☎町中央公民館
☎茂原警察署 ☎(22)0110

募集

暮らしの手続き電話相談会

- ・相続全般の関すること
- ・遺言に関すること
- ・農地法関係手続に関すること

☎9月26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
無料相談担当 今関 雄一
☎(43)0202



募集

介護に関する入門的研修

基礎知識・資格・仕事内容などを学ぶ千葉県公的な研修会です。希望者には、職場見学・就業相談も行います。

☎9月16日(木)
10:30～15:40

☎茂原市社会福祉協議会・総合市民センター
J R茂原駅徒歩5分
駐車台数に限りあり
※事前申込制(定員20名程度)
☎運営事務局(稲毛ペコリーノ)
☎043(306)8520
E-mail: pecori-no@hatsuhokai.or.jp

自衛官等募集

防衛省・自衛隊では、次のとおり防衛大学校学生および防衛医科大学校学生等を募集しています。

※詳しくは自衛隊茂原地域事務所までお問い合わせ下さい。

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 Twitter

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
防衛大学校学生 一般	高卒(見込含)21歳未満	～10月27日	1次試験: 11月6日・7日 2次試験: 12月7日～11日	1次合格: 11月24日 最終合格: 令和4年1月21日	令和4年4月上旬	修学年限4年 卒業後、約1年で 3等陸・海・空尉(幹部自衛官)に任官
防衛医科大学校学生 医学科学生	高卒(見込含)21歳未満	～10月13日	1次試験: 10月23日 2次試験: 12月5日～17日	1次合格: 12月2日 最終合格: 令和4年1月31日		修学年限6年 医師免許取得後、 2等陸・海・空尉(幹部自衛官)に任官
		～10月6日	1次試験: 10月16日 2次試験: 11月27日・28日	1次合格: 11月12日 最終合格: 令和4年2月4日		修学年限4年 国家資格合格後、 3等陸・海・空尉(幹部自衛官)に任官
自衛官候補生	18歳以上33歳未満	年間を通じて行っています。 (令和4年3月高等学校等卒業予定者は7月1日～)	受付時にお知らせします。	試験後にお知らせします。	令和4年3月下旬～4月上旬	約3か月の教育終了後、2等陸・海・空士に任用
予備自衛官補	一般	18歳以上34歳未満の者	令和3年9月17日(締切日必着)	10月2日～5日	11月5日	3年以内に50日の教育訓練を受講
	技能	18歳以上で国家免許資格等を有する者(資格により年齢上限は53歳未満～55歳未満)				2年以内に10日の教育訓練を受講

広告枠

—信頼と巧みな技術をもってお応えします—

藤美建装

一般住宅塗装 / リフォーム工事

お客様の希望に添えるように細かく丁寧な工事を心掛けています

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

■千葉県いすみ市岬町桑田1508-2

いすみ市 藤美建装 🔍検索

信頼
と
実績

我が郷土・睦沢の未来を担う、中学3年生の皆さんへ

〈千葉県統一テストのご案内〉

夏休みも終わり、いよいよ高校入試準備が本格的になりますね。当塾では総進テストの他、志望高校合格判定に加え、県内及び第7学区(長生郡市&夷隅郡市)内の推定順位も診断される「千葉県統一テスト〈進研版〉」を毎月実施しております。今秋からは、当塾生以外の外部の方の受験希望者も若干名受け入れることとなりました。詳しくは下記まで、Eメールにてお問い合わせください。

Eメール kyuongroup9080@gmail.com

キューオングループ教育事業部 睦沢本社教室・久我塾

※先月ご案内の数学検定・国連英検も引き続き受付中

広告枠

今
月
の
俳
句



紅蓮を甕に咲かせて明けの鐘
ケータイの鳴って休憩草むしり
声ひそめ指差す先の恋螢
緑陰の椅子に居眠り老夫婦

(河野 悦子)
(中村真砂雄)
(葵 かける)
(小川 澄)

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

☎9月24日(金)

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

9月の日程

1日(水)、6日(月)、9日(木)、
14日(火)、17日(金)、※21日(火)、
26日(日)、29日(水)

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、歯科相談

☎9月27日(月)

受付 14：00～15：00

☞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

☎9月8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 庶務秘書班

☎(44)2500

●法律相談

☎9月10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 庶務秘書班

☎(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。

☞役場産業建設課 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 6,894人 (-6)

男性 3,362人 (-4)

女性 3,532人 (-2)

●世帯数 2,809世帯 (-1)

()は前月比

令和3年7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
KULWICKI MICHAEL・谷嶋 典子	たいら 泰來	男	7月12日
田中 章博・彩乃	あんじゅ 杏珠	女	7月15日

●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
市原 剛	81	寺崎	7月4日
山本 弘明	80	川島	7月8日
高橋 清	86	下之郷	7月15日
岩見 良明	77	大上	7月24日
中村 ミツ	94	下之郷	7月27日
鎌田 行夫	75	上市場	7月30日
秋葉 榮治	83	北山田	7月30日
三上ヨシ子	90	川島	7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。



こんにちは！CHIBA むつざわエナジー通信です。
9月1日は「防災の日」で、全国各地で防災訓練が行われます。
むつざわエナジーはエネルギーの面から防災への取組みをサポートします！

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

いざという時の備えはありますか？



地震発生時に家具が転倒するおそれがあります。
器具を用いて固定し、落下すると危険なため、なるべく棚の上に物を置かないようにしましょう。

水は1人あたり1日3L分、非常食は3日分を目安に備蓄しましょう。
なるべく普段の生活の中で備蓄するローリングストックを心がけましょう。



家族で災害が発生した時のことを確認しましょう。
・持ち出すもの ・安否確認方法
・避難場所/経路 など

首相官邸 災害関連ホームページより

むつざわふるさと応援隊REPORT

こんにちは！千葉工業大学の磯野研究室・鎌田研究室です。

暑い日が続いていますが、皆さんいかがお過ごしでしょうか。

先日、睦沢小・中学校を訪問して、小学3年生と中学2年生の授業を見学しました。真剣に、そして楽しそうに学ぶ姿は、大学で勉強している私たちにとって初心に戻るような経験となりました。

小中学生とお話する時間も設けていただき、「子どもたちの視点での睦沢」を少し知ることが出来たように思います。関係者、そして小中学生の皆さん、お忙しい中ご協力していただきありがとうございました。

現在私たちは、子どもたちを中心に町の皆さんと一緒にイベントをやりたいと考えています。コロナ禍でどこまで出来るか分かりませんが、イベントを通して睦沢のまちづくりを応援していけたらと思っています。



問い合わせ 役場企画財政課 企画班 ☎(44)2501

広告枠

キューオングループは国連総会で採択されたSDGsに取り組んでいます。
～塾の指導現場から～ **小学英語から中学英語へ繋ぐには**

ご存知ですか？ 文部科学省の学習指導要領では、小学校卒業までに600～700語の英単語の習得を求めています。今春から中学校の英語の教科書も改訂されましたが、中学1年の教科書には小学校で学習した英単語として、約480語が掲載されています。(中学校では1600～1800語が習得目標。昭和50年代の約2倍です。)

さて、小学校で習う英単語は、「聞く」「話す」だけでなく、「読む」「書く」ことも中学入学前までにマスターしておきたいものです。漢字練習とともに、英単語練習も忘れずに。これは塾に頼らなくとも、ご家庭で出来る「中学校入学準備」、即ち、小学校から始める高校入試準備です。

●幼児・小学生英語クラス 生徒若干名募集●

文部科学省の学習指導要領に沿って、「聞く」「読む」「話す」「書く」とバランスよく指導します。DVDやネットも活用した個人レッスンです。詳しくは、下記までお問い合わせください。

Eメール kyuongroup9080@gmail.com



睦沢町北山田252

キューオングループ・久我塾

◆当塾の役員・社員・講師は全員が新型コロナワクチン接種を完了しております。

イベント

天文教室

～みんなで夜空を観よう～

9月11日(土) 19:00～20:45



9月のテーマ

「月の形とその変化を学ぼう」

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。

町中央公民館天体観測室

☎(44)0211

イベント

まっ白いひろば開催

9月11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。

☞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(初回参加時保険料100円)

持弁当、飲み物、着替え、

ヘルメット、ぬれても良いはき物

☞まっ白い広場事務局 ☎(44)2289

町中央公民館 ☎(44)0211

アート

歴史民俗資料館

企画展「太平洋戦争ー日本史上最大の歴史体験ー」9月26日(日)まで



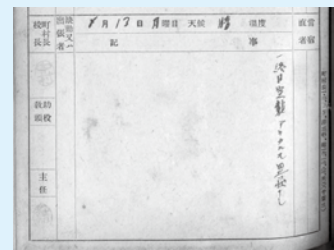
(写真) 大多喜町に墜落した零戦の零戦62型の「栄」31型系統の発動機翼車中間歯車

第38回歴史学講座

「国民学校日誌から戦争を読む」

9月4日(土) 13:30～

太平洋戦争期の小学校である国民学校の日誌に表れた戦争の様子を読み解きます。



写真は土睦村国民学校日誌の昭和20年8月13日の部分で、「終日空襲アリタルモ異常ナシ」と書かれています。太平洋戦争終結2日前にもこの地域に空襲があり、土睦国民学校には被害はなかったようですが八積駅などには被害がありました。

講師 久野一郎(学芸員)

☞町中央公民館

第41回歴史民族体験講座

「お手玉を作って遊ぼう」

9月25日(土) 13:30～



講座では布を裁ち切って縫いあわせ、ジュズダマの実を入れたお手玉を作り、遊びます。

☞町中央公民館

講師 宮崎叔子

(睦沢町文化財審議会委員)

☞町歴史民俗資料館 ☎(44)0290

お知らせ

9月から「図書室」は公民館と同様に月曜日をお休みとさせていただきます。

ご利用の方にはご不便をかけますが、ご理解賜りますようお願いいたします。

なお、第1・第2・第3土曜日は午後7時まで開館していますので、ご利用ください。

睦沢町立中央公民館図書室 休室日

月曜日・年末年始(12月28日～1月4日)

※月曜日の図書の返却は、玄関脇の返却ポストをご利用ください。

☞町中央公民館 ☎(44)0211

9月の公民館・歴史民俗資料館の休館日

6日(月)、13日(月)、20日(祝)、27日(月)

※月曜日の図書の返却は、図書返却ポストをご利用ください。

ハロウィンジャンボ5億円

(1等3億円・前後賞各1億円合わせて)

ハロウィンジャンボミニ5千万円

(1等3千万円・前後賞各1千万円合わせて)



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。

各1枚 300円

9月22日(水) 2種類同時発売!

発売期間 9/22(水)～10/22(金)

公益財団法人千葉県市町村振興協会

狂犬病予防注射の接種について

狂犬病予防法では、「犬の所有者は予防注射を毎年1回受けさせなければならない。」とあり、同法において、「犬に予防注射を受けさせず、または注射済票を着けなかった者は20万円以下の罰金に処する。」となっています。

狂犬病ウイルスは、人間を含むすべての哺乳類に感染し、感染すると死に至る恐ろしいウイルスです。

愛犬に動物病院等で年1回予防注射を受けさせ、役場で首輪に付ける注射済票と玄関に貼る犬マークのシールを受け取り、正しく飼育しましょう。



問い合わせ

役場産業建設課 生活環境班 ☎(44)2515

地球温暖化防止活動推進員

地球温暖化対策の普及啓発活動を行うボランティアを募集しています。

推進員は、節電やゴミの減量など自らの日常生活でできる温暖化対策を行いながら、地域イベントへの参加や出前講座の講師を務めるなど、さまざまな活動を行っています。

あなたの特技や経験・ネットワークを生かして、地域で活躍してみませんか。

ご応募お待ちしております。

①①ホームページから応募申請書をダウンロードし、郵送またはFAX

②②インターネット(ちば電子申請サービス)から応募

③③10月15日(金)まで(必着)

④④〒260-0024千葉市中央区中央港1-11-1

千葉県地球温暖化防止活動推進センター

☎043(246)2180 ⑤⑤043(247)4152

千葉県 温暖化防止 推進員

🔍 検索



ジャンボタニシの防除対策費を助成します！

町植物防疫協会では、近年被害が拡大しつつあるジャンボタニシ(和名:スクミリンゴガイ)による水稻への被害対策として、令和4年度において地域が一体となって行う【総合的な防除対策】に対し、経費などを助成します。

総合的な防除対策とは

- 侵入防止対策(取水、排水口にネットを設置、波板の設置など)
- 食害防止対策(浅水管理[推進4cm以下]、薬剤散布など)
- 越冬防止対策(石灰窒素の散布、厳冬期の耕うんなど)
- 水路での貝密度低減対策(重機などによる水路の泥上げなど)

対象条件

- 地域ぐるみで総合的な防除対策を行うこと※個人に対しての助成ではありません。
- 防除対策を原則10ha以上のほ場で対策を実施すること。ただし、10haに満たない場合であっても、早急に対策を講じないと発生拡大の恐れがある場合には、地域の状況に応じて対象とします。

助成額

- 取り組みを行う地域に対し、10aあたり9,500円を上限として助成します。
- ※予算の都合により、申請された金額を満額交付できない可能性があります。

その他

- 事業を実施するにあたり、作業日誌、ほ場1筆ごとの作業風景や取り組み状況を写真などにより残し、最終的には実績報告の書類を作成および提出が必要となります。

募集期間

11月30日(火)まで ※助成を活用されたい場合は事前にお問い合わせください。

問い合わせ

町植物防疫協会事務局 役場産業建設課 産業振興班 ☎(44)2505



路上に張り出している樹木などは適正に管理しましょう

道路沿いの土地から、車道や歩道に張り出した樹木や枝は、通行の妨げになるだけでなく、車両などを損傷させる事故につながる可能性もあります。

特に生け垣の張り出しは、通学路においては子どもたちが車道を歩かざるをえない危険な状況になります。

事故が発生した場合には、樹木の所有者が賠償責任を問われることがあります。張り出した樹木や倒木の危険がある樹木は、剪定・伐採などの適正な管理にご協力をお願いします。

問い合わせ

県道:長生土木事務所 管理課 ☎(24)4522

町道:役場産業建設課 建設班 ☎(44)2522

睦沢町放課後児童クラブ

生活の場

放課後児童クラブの役割

放課後児童クラブ（以下、学童）が担う一般的な役割は、家庭で営まれているような「生活の場」を子どもたちに保障することです。

この「生活の場」を具体的に説明すると、心身ともに静かに休むことができ、おやつを食べたりすることが、ごく普通にできる場のことをいいます。ほかにも「生活の場」には、宿題などを学習する、大人と会話をする、さらには、公共の交通機関などを利用した外出なども含まれます。

また、学童は、友だちと長期間一緒に過ごすことになるので、友だち同士の広い交流や経験をえられる「生活の場」としての役割も果たしています。

睦沢の学童での取り組みと子どもたちの様子

平成30年度から学童の拠点を、むつざわ福祉交流センターから睦沢小学校敷地内に移転したことで、移動時などの事故のリスクが軽減し、より安全に外遊びを楽しむことができるようになりました。

さらに、令和2年度から福祉課から教育課に所管を移転し、運動教室など長年子どもにも携

わっていることから、ふれあいスポーツクラブに委託となりました。強みを生かし、スポーツクラブ所有の運動器具の使用や講師を派遣することができるようになりました。子どもたちは、様々な運動遊びに触れ合う機会が増え、活動の時間がより充実しました。

子どもたちの中には、一輪車・縄跳び・雲梯・鉄棒に挑戦している子もいます。

友だち同士でサッカーやドッチボールをして遊ぶ子は、最初は、ボールに触ることもできずに、試合が終わってしまう子もいました。しかし、何度も参加し続けているうちに、その子がボールに触れ、また活躍するなど、上達した姿が見えました。その子に聞いてみるとどこかで専門的な指導を受けたわけでもなく、「友達がプレーしている姿を観て、次第にできるようになった」と嬉しそうに話していました。子どもたちは大人が知らないところで、遊びの中から自分で考え成長していくと改めて感じました。

以前は、遊びが子どもたちの学童での生活の大半でしたが、昨年の緊急事態宣言の発出による小学校の休業を受け、学習の時間を増やすことにしました。しかし、支援員は、学習を指導することはできません。そこで、学校が再開し

た後もすぐに授業を受ける体制ができるように支援することになりました。

最初は、個人によって学習に取り組む体制に差がみられましたが、支援員の日々の声掛けや積極的に学習する友達の姿を見て、次第に学習をする雰囲気は広がっています。

保護者からも「非常に助かる」と声をいただき、今年の夏季休業中も宿題を中心に学習の時間を続けています。

これからも学童では、子どもたちの成長を支援していき、みんなが過ごしやすい「生活の場」の保障に努めていきます。



（文責 教育課 学校教育班）



くらしの足むつざわ通信

「でかけっCAR」は、生活の足にお困りの皆さんのおでかけをお手伝いします。ドライバーが会員のご自宅近くまでお迎えに行き、下記の「行ける場所」まで送迎します。

2021年6月からは「デマンド便」も運行し、より使いやすくなりました。

運行日：毎週 **月** 曜日の午前中（会員制・乗車は都度予約が必要です）

負担金：1回の乗車につき100円（往復200円）

月曜日は一緒に
おでかけしましょう！



新
サービス

	お迎え	ハヤシ着	ハヤシ発
土陸地区定期便	9:00～	9:45頃	10:30頃
瑞沢地区定期便	9:50～	10:30頃	11:10頃
デマンド便	11:45以降の出発 13:00までの到着または帰宅		

行ける場所：
ハヤシ（睦沢郵便局、ケーヨーD2、ヤックス）
町役場、診療所、中央公民館（資料館、総合運動公園）、上市場郵便局（ぶらっと、社協、農協）、道の駅むつざわ（茂原行きバス乗換）

無料で **試乗** できます

まず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

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）

睦沢の子育て支援

【わくわく広場】

9月8日（水）受付 9:45
開始 10:00

内容 8、9月生まれの誕生会 粘土で遊ぼう



【おはなしの広場】

9月1日（水）11:00～11:30

【園庭開放】

9月1日（水）
9:50～11:00
15日（水）
9:50～11:30



【子育て座談会】

9月8日（水）
11:00～11:30
子育てのことについて、参加者の皆さんでお話しましょう。



※汚れてもいい服でお越しください。

※要申し込み

睦沢こども園 ☎(44)0050

※緊急事態宣言が解除になるまで事業はお休みします。



茄子とおくらの煮びたし

作り方

- ① 茄子はヘタを落とし、縞目に皮をむく。2～3等分に切って、縦に4等分に切る。おくらは、ヘタの縁を取り除き、斜め半分に切る。
- ② ボウルに①とサラダ油を加えて、よく和える。
- ③ 軽くラップをして600Wで3分加熱する。
- ④ めんつゆ（4倍濃縮）大さじ1、おろし生姜を加えて冷めるまで置いておく。お好みでかつお節をかけて盛りつける。



材料（2人分）

茄子……………1本
おくら……………4本
サラダ油……………大さじ1/2
めんつゆ……………大さじ1
（4倍濃縮）
A おろし生姜…小さじ1
かつお節……………お好みで

栄養量(全量)

●エネルギー 232kcal ●たんぱく質 1.6g ●脂質 23.1g ●塩分 1.3g

福祉体験 7/15(木)

睦沢小学校の4年生の総合的な学習の時間の特別授業で町社会福祉協議会やボランティアの方々による、福祉体験学習が行われました。

見え方・手指の機能体験では、ゴーグルをつけて高齢者の見え方を体験、手袋をつけてシャツのボタンを止め、指先の自由が利かない不便さを体験しました。他にも聞こえ方の体験、身体機能の体験、車いすの体験など、様々な活動を通して、自分の生活を見つめ直し、共に生きる社会について考えることができました。



Time Line



収穫体験 8/5(木) MUTSUZAWA

河須ヶ谷の「ぐみの木」の畑で町放課後児童クラブがトウモロコシの収穫体験を行いました。

「ぐみの木」は耕作放棄地を活用して、農作物を栽培しているグループです。

今年もトウモロコシの収穫時期を向かえ、生産者から「ぜひ、地元子どもたちに食べてもらいたい。」とお声をいただき、町放課後児童クラブの子どもたちが収穫から皮むきまでさせてもらい、その日のおやつとしていただきました。

子どもたちからは、「甘くておいしい」、「もっと食べたい」など大好評で、夏休みの良い思い出となりました。



編集後記

この1年半で生活が大きく変わりました。新型コロナワクチンの普及により、また生活が変わろうとしています。テレビやインターネットなどでさまざまな情報が得られることにより、正しい情報以外にもデマや不確実な情報も目にするものが多くなってきました。これを機に、情報の真偽を確認する習慣付けや今できることを改めて考えていきたいと思っています。

祝!! 全日本小学生ソフトテニス選手権大会 千葉県予選会 出場

5月2日に白子町で開催された全日本小学生ソフトテニス選手権大会千葉県予選会あそびゆづきで麻生優月さんあそひ（睦沢町）、指宿遥歩さんあそひ（いすみ市）ペア（いすみジュニアソフトテニス・スポーツ少年団所属）が上位入賞を果たしました。千葉県代表として出場を予定していた全国大会は中止となってしまいましたが、「また次の大会に向けてがんばる」と前向きな一言。ますますの活躍を期待しています！



表敬訪問 (7/27)
鵜澤教育長・麻生優月さん・田中町長・高橋副町長



くらしのカレンダー

※注意 このカレンダーは10月分の予定です

日	月	火	水	木	金	土
					1 もえるゴミ ●子宮がん検診 →	2
3	4 もえるゴミ ●心の電話相談	5	6 もえるゴミ	7 2コース 粗大ゴミ	8 もえるゴミ	9
10	11 もえるゴミ	12 1コース もえないゴミ ●乳がん検診	13 もえるゴミ ●心の電話相談 ●行政・人権相談 13:00～16:00	14 2コース 資源ゴミ ●乳がん検診 →	15 もえるゴミ	16
17	18 もえるゴミ	19 1コース 資源ゴミ	20 もえるゴミ ●子宮がん検診	21 2コース もえないゴミ ●みんなで健幸ウォーク 9:30 集合 (佐貴区民センター) ●心の電話相談	22 もえるゴミ	23 ●乳がん検診
24 ●日曜開庁日(一部窓口) ●心の電話相談	25 もえるゴミ	26 1コース 粗大ゴミ ●健康栄養相談 10:00～11:30	27 もえるゴミ ※心の電話相談(夜間) 18:00～22:00	28 ●乳幼児健康相談(改セ) 14:00～15:00	29 もえるゴミ	30
31	●ゴミ収集コース 1コース ■大上、妙楽寺、佐貴、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				♥心の電話相談専用ダイヤル ☎(44)0022 ●10:00～12:00 / 13:00～15:00 ※18:00～22:00	
●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(受付時間: 午後8時～午後11時まで) / (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 (改セ)農村環境改善センター (こ)こども園						

避難情報に関するガイドラインの改定

「警戒レベル4」で危険な場所から全員避難！ 5段階の「警戒レベル」を確認しよう。

警戒レベル	状況	住民がとるべき行動	行動を促す情報
5	災害発生又は切迫	命の危険 直ちに安全確保!	緊急安全確保※1
～(警戒レベル4までに必ず避難!)～			
4	災害のおそれ高い	危険な場所から全員避難	避難指示(注)
3	災害のおそれあり	危険な場所から高齢者等は避難※2	高齢者等避難
2	気象状況悪化	自らの避難行動を確認	大雨・洪水・高潮注意報(気象庁)
1	今後の気象状況悪化のおそれ	災害への心構えを高める	早期注意情報(気象庁)

※1 市町村が災害の状況を確実に把握できるものではないなどの理由から、警戒レベル5は必ず発令されるものではない
 ※2 警戒レベル3は、高齢者等以外の人にも必要に応じ、普段の行動を見合わせ始めたり危険を感じたら自主的に避難するタイミングである
 (注) 避難指示は、現行の避難勧告のタイミングで発令する

災害時の緊急連絡先

情報の種類	機関名	電話番号
停電・電線切断など	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	役場産業建設課 建設班	☎(44)2522
防災情報	役場総務課 行政管財班※2	☎(44)2516

※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。