



広報

むつざわ



いざというときに

備えて



国では、梅雨前線や台風などによる大雨被害が発生しやすい時期を出水期(6月～10月)として、大雨に対する警戒を呼び掛けています。

関東甲信地方では6月に梅雨入りとなり、睦沢町でも大雨による土砂災害、河川洪水、浸水害などの発生が危惧されています。

特に土砂災害警戒区域などにお住いの方は土砂災害に対する注意が必要です。

気象情報に注意して早めの対策や避難をしましょう。



避難について

避難情報について

大雨により「土砂災害の恐れ」や「河川の氾濫の恐れ」が高まり、避難が必要になると、睦沢町から避難情報を発令します。

対象災害

ポイント
1

避難情報は、台風や地震などの災害の状況に応じて、「土砂災害警戒区域」や「洪水浸水想定区域」など、対象が異なります。発令されたときは、どんな災害が対象なのか確認してください。

避難の対象者

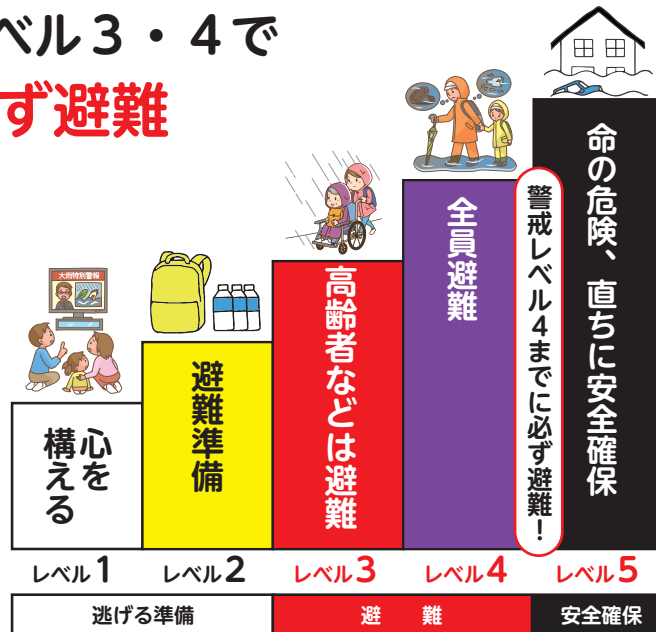
ポイント
2

大雨や台風の際に、住民がとるべき行動を直感的に理解しやすくなるよう、5段階の警戒レベルを明記して気象情報が提供されます。警戒レベル3では、高齢者や障がい者など、避難に時間のかかる方やその支援者、警戒レベル4では、危険な場所から全員の避難が必要です。

※警戒すべき区域の対象外でも周りと比べて低い土地や崖地のそばにお住いの方は、必要に応じて避難してください。

自らの命を守るためには、自らの判断でその時点で最善の安全行動をとることが重要です。

レベル3・4で必ず避難



どう知るか

ポイント
3

避難情報が発令されるときは、防災行政無線や防災アプリ、情報配信メールなどで情報を配信します。詳しくはP4、P5をチェック。



ハザードマップを確認

自宅の状況を知ろう

洪水や土砂災害のリスクを示す地図には、危険が予測されるエリアが色分けされ、緊急時の避難場所といった防災に関する情報が掲載されています。

まず、ご自身の家がどこにあるかを探し、家の周りで注意すべき場所を確認することが大切です。そして、自宅から一番近い避難できる場所を見つけましょう。地図に示されている「指定緊急避難場所」は、津波や洪水といった災害が差し迫った際に、身の安全を守るために一時的に避難する場所です。一方、「指定避難所」は、災害の危険がなくなるまで避難した人々が滞在したり、家に戻れなくなった住民が一定期間生活を送ったりするための施設です。

万が一の事態に安全に避難できるよう、避難ルートを事前に考えておくことが重要です。避難経路を決める際には、浸水の恐れがある場所や、倒壊の危険性がある塀などの近くは避けるようにしましょう。



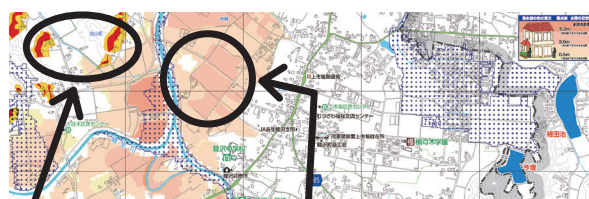
▲ ハザードマップはこちらから

▲ 洪水・土砂災害ハザードマップ

三つの条件が確認できれば、浸水の危険があっても、自宅にとどまり安全確保することも可能です。

- ① 自宅が冠水想定区域に入っていない
- ② 浸水が想定される深さより部屋の高さが高い
- ③ 水が引くまで我慢でき、水・食料などの備えが十分ある

～実際にハザードマップを見てみよう～



土砂災害の恐れがある区域を表示

最大規模の雨が降った場合の浸水深を表示

自宅区域に・・・

色が塗られている

原則として、自宅の外に避難の必要があります。

色が塗られていない

周りと比べて低い土地や崖のそばなどの場合は必要に応じて避難しましょう。

【備蓄品リスト】

貴重品

- ☐ 現金
- ☐ 身分証明書
- ☐ 健康保険証・母子健康手帳
- ☐ 銀行の口座番号などのメモ
- ☐ 免許証
- ☐ 印鑑

情報収集用品

- ☐ 携帯電話・ラジオ
- ☐ 連絡先リスト
- ☐ 地図
- ☐ 筆記用具

便利品

- ☐ 防災頭巾・ヘルメット
- ☐ 懐中電灯
- ☐ 給水袋
- ☐ 軍手
- ☐ 乾電池・モバイルバッテリー
- ☐ ライター・マッチ
- ☐ 防寒用ジャケット・雨具

食料

- ☐ 非常食
- ☐ 飲料水(目安は1人1日3ℓ)
- ☐ ベビーフード(乳幼児がいる場合)
- ☐ 栄養補助食品

衛生用品

- ☐ 救急セット
- ☐ 着替え
- ☐ 簡易トイレ
- ☐ 眼鏡・コンタクトレンズ
- ☐ 下着・靴下・タオル
- ☐ 除菌シート・消毒液
- ☐ 歯磨きセット

その他

- ☐ 自分の生活に欠かせないもの
- ☐ ティッシュ
- ☐ 常備薬・持病薬
- ☐ ハザードマップ

わが家の備えを見直す

備蓄品を用意しよう

家族が数日間生活できるだけの食料と水を用意しましょう。

最低3日分、できれば1週間分の備蓄が推奨されます。さらに、高齢者の方や、赤ちゃんがいる家庭では、介護用品やベビー用品など、必要なものを別途用意しておきましょう。



いざというときに備えて・・・

いざというそのとき、大切になるのは迅速で正確な情報収集です。災害に備えて、町から発信しているさまざまな情報配信ツールの確認をしておきましょう。

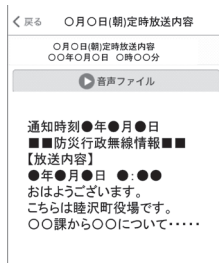
● 睦沢町防災アプリ

町防災行政無線の放送内容をはじめ、災害時の各種情報を確認できます。

町防災行政無線内容の確認

防災行政無線の内容を放送と同時に文章と音声の両方で確認できます。

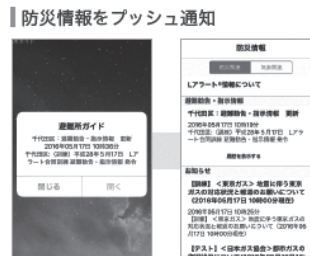
(表示例)



防災情報を通知

外出先でも防災情報を受信できます。

(表示例)



避難コンパス・ARカメラ

ARカメラ機能で避難所まで案内します。

(表示例)



全国の避難場所・避難所検索

現在地から近い避難場所・避難所を検索できます。
検索した避難所や地図は、オフライン時でも表示されます。

安否登録・安否確認

Googleパーソンファインダーに安否登録ができます。災害用伝言版(web171)などから安否確認ができます。

《利用開始方法》

- ① 下記のQRコードよりアプリをインストールしてください。



iPhone用



Android用



防災情報

全国避難所ガイド

無料で使える防災アプリ

※防災アプリは無料で利用できますが、アプリのダウンロードやご利用時にかかる通信料は個人のご負担となります。

- ② 地域防災情報のエリア設定をしてください。

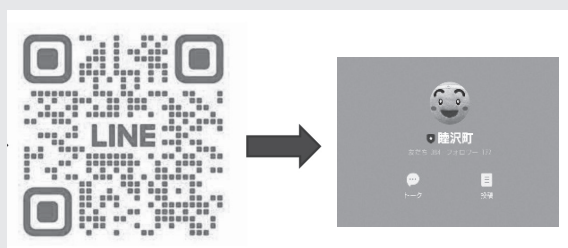


●睦沢町LINE公式アカウント

イベントやお知らせなどの行政情報、町の魅力、緊急情報などのさまざまな情報をタイムリーに幅広く発信します。

【友だち登録の方法】

LINEの友だち追加で「QRコード」を選択し、下のQRコードを読み取ってください。



(QRコード)

●その他情報発信サービス

●睦沢町公式ホームページ

<https://www.town.mutsuzawa.chiba.jp/>

●睦沢町公式Instagram

https://www.instagram.com/mutsuzawa_official/

●うめ丸くん公式フェイスブック

<https://ja-jp.facebook.com/Umemarukun/>

●うめ丸くん公式X(旧ツイッター)

https://x.com/umemaru_kun/

●睦沢町情報配信

メールサービス

防災・防犯関係のほか、生活関連情報、イベント情報などをメール配信します。

・防災・防犯

土砂災害警戒情報や避難勧告、その他周知情報

・生活関連

町のイベントやごみ収集に関する情報

農業・土木・環境に関する情報

・健康関連

献血・健診・各種講演会などの情報

【登録方法】

①下記メールアドレス宛に、空メールを送信をしてください。

QRコードが読み取れる端末は、QRコードをご利用ください。

(登録用メールアドレス)

mutusuzawa@entry.mail-dpt.jp

(QRコード)



②本登録メールが返信されますので、メール本文中のURLにアクセスして通知が必要な項目を選んで登録してください。

③本登録完了のメールが届いたら登録完了です。

※迷惑メールの設定によってメールが受信できない場合がありますので、設定を変更するなどの対応をお願いします。

皆さんの 行動・備えが、
自分や家族の命を守ることにつながります。



歯科口腔健康診査（歯科健診）を受診しましょう

千葉県後期高齢者医療広域連合では、今年度76歳になられる方を対象として、歯科健診を実施します。

対象者 昭和24年4月2日～昭和25年4月1日生まれの千葉県後期高齢者医療被保険者

※長期入院患者や施設入所者および他の歯科保健事業の対象者は除きます。

実施期間 6月1日(日)～12月28日(日) ※協力歯科医療機関の休診日は除く。

費用 無料（健診後の治療に要する費用は有料となります）

歯科健診の受け方 ①対象者には、5月下旬に受診票を郵送します。

②希望する健診協力医療機関に予約をしてから受診してください。

受診の際に必要なもの マイナ保険証または資格確認書、受診票

対象医療機関 千葉県歯科医師会会員の健診協力医療機関（千葉県後期高齢者医療広域連合のホームページに名簿掲載）

※近隣の対象医療機関の一覧は、受診票と一緒に送付します。一覧に入っていない医療機関をご希望の場合は、役場健康保険課へお問い合わせください。

問い合わせ 千葉県後期高齢者医療広域連合給付管理課 給付第1班 ☎043(216)5013

《受診票に関する問い合わせ》 役場健康保険課 保険班 ☎(44)2576

歯周疾患検診のご案内



歯周病は歯周病菌により歯肉や骨を壊していく病気です。歯周病は気づかぬうちに進行し、歯を失う原因になるとともに、心臓病や脳梗塞、糖尿病、肺炎など全身に影響を及ぼします。また、歯周病は年齢が高い人だけの病気ではなく、若年層でも発症するリスクがあります。症状がなくても若いときからの予防と定期的な歯周疾患検診を受けることが大切です。この機会に歯の健康チェックをしましょう。

対象者 20歳・30歳・40歳・50歳・60歳・70歳（4月1日現在）

※治療中の方、総入れ歯の方は対象となりません。

※対象の方で5月1日以降に転入された方はお問い合わせください。

自己負担 1,000円（検査費用5,500円）

実施期間 6月2日(月)～令和8年1月31日(土)（休診日を除く）

医療機関 くが歯科医院 ☎(44)2580

睦沢歯科医院 ☎0120(88)6230

予約 医療機関に直接予約してください。

検査内容 問診、口腔内検査、検査結果説明など

★対象の方には5月中旬に案内を送付しています。

問い合わせ 役場健康保険課 健康推進班 ☎(44)2506

100ポイント
たまります!



参加者
募集中!

体験会を開催します 「健康貯きん(筋)クラブ」

とき 6月6日(金)・24日(火) 10:45～12:05

ところ 町農村環境改善センター

内容 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）

持ち物 タオル、水または麦茶など

対象者 20歳以上で町内在住者、医師の指示で運動制限のない方

参加費 無料

※運動のできる服装でお越しください。

申し込み・問い合わせ 役場健康保険課 健康推進班 ☎(44)2506

50ポイント
たまります!



集団健康診査のお知らせ

特定・後期高齢者・若者健康診査、前立腺がん・肝炎ウイルス検診を実施します。
新たに健(検)診を希望される方は、お問い合わせください。
対象の方には実施日のおおむね2週間前までに、受診日時が記載された問診票が送付されます。
指定された日程でご都合が悪い場合は、下記の健診期間中に受診可能です。

集団健診日程

健(検)診日	6月12日(木)～14日(土) 16日(月)～20日(金)
受付時間	12:45～14:15
場所	農村環境改善センター

健(検)診日初日や受付開始直後の時間帯は、混み合うことが予想されますのでご了承ください。
受付時間前にお越しいただいても、待合用の椅子などの用意がありませんので、熱中症予防のためにもお車などでお待ちください。
指定日時の受診に、ご協力をお願いします。

200ポイント
たまります!



問い合わせ 役場健康保険課 健康推進班 ☎(44)2506

食中毒を予防しましょう

細菌を原因とする食中毒は夏場(6月～8月)に多く発生しています。

次の点に注意し、食中毒を防ぎましょう。

食中毒予防の3原則 細菌を

つけない・増やさない・やっつける

1. 細菌をつけないこと

- ①手にはさまざまな雑菌が付着しています。細菌やウイルスが食べ物に付かないように、調理を始める前や食事の前は、必ず手を洗いましょう。
- ②生の肉や魚などを切ったまな板などの器具から、他の食品へ細菌が付着しないように使用のつど、きれいに洗い、殺菌しましょう。

2. 細菌を増やさないこと

- ①細菌の多くは、10℃以下で増殖がゆっくりになります。食べ物に付着した細菌を増やさないために、低温で保存しましょう。
- ②生の肉や魚などの生鮮食品やお惣菜などは、購入後、できるだけ早く冷蔵庫に入れ、早めに食べましょう。

3. 細菌をやっつけること

- ①ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅します。生の肉や魚は、もちろん野菜なども加熱して食べれば安全です。
- ②肉料理は中心部を75℃で1分以上加熱して食べましょう。
- ③生の肉や魚などを使った後の調理器具は、洗剤でよく洗ってから熱湯をかけて殺菌しましょう。

問い合わせ 役場健康保険課 健康推進班 ☎(44)2506

ジェネリック医薬品を利用しませんか



ジェネリック医薬品とは、先発医薬品(新薬)の特許期間が終了した後に新薬と同じ有効成分で作られたお薬です。

○有効性・安全性が確認されています

ジェネリック医薬品は、品質・有効性・安全性が新薬と同等であると厚労省が認めており、薬事法に基づいた厳正な審査を経た上で流通している安全性の高い医薬品です。

○薬にかかる医療費負担が軽くなります

ジェネリック医薬品は、開発費用が抑えられるため新薬に比べて安価です。医療の質を落とさずに、個人の負担を軽くできます。複数の薬を服用している方や長期服薬が必要な方は、薬代を減らす効果が特に大きくなります。

す。また、ご自身の医療費負担を減らすだけでなく、医療費全体の削減にも繋がります。

○ジェネリック医薬品を希望するときは?

かかりつけの医師や薬剤師にジェネリック医薬品を希望することを相談し、効果や副作用などについて説明を受けましょう。ただし、治療状況やお薬の種類によっては、変更できない場合もあります。

○ジェネリック医薬品差額通知を送ります

ジェネリック医薬品に切り替えた場合に、お薬代が月額200円以上安くなる方に対して、その安くなる金額に変更した『ジェネリック医薬品に関するお知らせ』を郵送していますので、ぜひ参考にご覧ください。

問い合わせ 役場健康保険課 保険班 ☎(44)2576



血液の安定的な確保のために献血にご協力ください!!

と き 6月27日(金) 10:00~12:00

13:15~16:00

と ころ 町農村環境改善センター

よろしく
お願いします



50ポイント
たまります!



人の生命を維持するために欠かすことができない血液は人工的に造ることができず、長期保存ができません。このため、病気やけがなどで輸血を必要としている患者さんに1年を通じて血液の安定的な確保が必要となります。多くの患者さんの尊い命を救うため、皆さまのご協力をお願いいたします。

献血にご協力いただける方の健康を守るために献血年齢が定められています。

男性17~69歳、女性18~69歳までです。

なお、65~69歳の方は、**60~64歳の間に献血の経験がある方**に限られます。

また、献血会場では、献血者の方が一時的に集中して密になることを避けるために事前のご予約を推奨しています。ご予約をいただいた方を優先してご案内しますのでご理解、ご協力をお願いします。

※献血当日の体重に応じた適正な採取量を算出するため、毎回体重を測定させていただきますので、ご協力をお願いします。

予約方法

1. 献血Web会員サービス「ラブラッド」アプリでの予約

「ラブラッドアプリ」のダウンロードはこちらから ▶▶▶



2. 電話による予約

千葉県赤十字血液センター登録課 ☎0120(892)760 (平日 9:00~17:00)

問い合わせ 役場健康保険課 健康推進班 ☎(44)2506

献血は「ラブラッドアプリ」をご利用ください

献血カードと献血手帳の新規発行および更新は、令和8年1月4日(日)で終了となります。

日本赤十字社では、献血者の献血記録などを記す役割として、献血カードや献血手帳をご利用いただいていたが、デジタル化社会の実現に向けた社会情勢に対応するため、「ラブラッドアプリ」の利用を進めています。

「ラブラッドアプリ」の利用では、これまで以上に利便性の高いサービスが受けられるようになります。

なお、「ラブラッドアプリ」や献血カードの持参がなくても受付は可能ですが、待ち時間短縮のため「ラブラッドアプリ」の予約にご協力をお願いします。

問い合わせ 千葉県赤十字社血液センター ☎047(457)0712(代表)

赤十字活動資金へのご協力をお願いします



日本赤十字社が行う災害救護活動、心肺蘇生・AEDなど講習普及などの様々な人道的活動は、皆さまからお寄せいただく活動資金によって支えられています。

活動のさらなる拡大のため、毎年5月・6月を「赤十字運動月間」と位置づけ、活動資金募集強化に取り組んでいます。

本年も皆さまのご理解・ご協力をお願いします。

誰かを支える手のひらは
あたたかい



赤十字活動資金へのご協力をお願いします

日本赤十字社 千葉県支部

問い合わせ 日本赤十字社千葉県支部 ☎043(241)7531

URL: <https://www.chiba.jrc.or.jp>



町の脱炭素に関する取り組みを紹介します！

町では、第2期総合戦略でSDGsの推進を掲げており、町民や本町を訪れる多くの皆さまに脱炭素と再生可能エネルギーの重要性を知っていただきたいという思いから、令和5年度に風力発電設備を設置しました。

SDGsはそれぞれの目標を単独で成し得るものではなく、特に温暖化対策は、SDGs全ての目標の達成に何らかの形で関わっていることから、今後も脱炭素への取り組みを強化していきます。



特別弔慰金の請求を受け付けています

戦後80年に当たり、戦没者などのご遺族に弔慰の意を表すために支給される第十二回特別弔慰金の請求を受け付けています。

◎支給対象者

戦没者などの死亡当時のご遺族で令和7年4月1日(基準日)時点で、「恩給法による公務扶助料」や「戦傷病者戦没者遺族等援護法による遺族年金」などを受ける方(戦没者などの妻や父母など)がいない場合に、次の順番による先順位のご遺族お一人に支給されます。

1. 令和7年4月1日までに戦傷病者戦没者遺族等援護法による弔慰金の受給権を取得した方
2. 戦没者などの子
3. 戦没者などの①父母②孫③祖父母④兄弟姉妹(注1)
4. 1から3以外の戦没者などの三親等内の親族(甥、姪など)(注2)

注1. 戦没者などの死亡当時、生計関係を有していることなどの要件を満たしているかどうかにより、順位が入れ替わります。

注2. 戦没者などの死亡当時まで引き続き1年以上の生計関係を有していた方に限ります。

◎支給内容

額面27万5千円、5年償還の記名国債

◎請求期間

令和7年4月1日～令和10年3月31日

※令和10年3月31日を過ぎると請求することができなくなります。

◎留意事項

- ・請求書を提出してから特別弔慰金の支給(記名国債の交付)まで1年近く時間がかかる場合があります。
- ・戦没者などの除籍時の本籍都道府県と請求された方の居住する都道府県が異なるときは、さらに時間がかかる場合があります。
- ・同順位者がいる場合は話し合いの上、代表者が申請書の提出をお願いします。

問い合わせ 役場福祉課 福祉班 ☎(44)2504

動物の正しい飼い方推進月間のお知らせ

6月は「動物の正しい飼い方推進月間」です。以下のことに注意して、動物を適切に飼いましょう。

また、災害時に備え、飼い主の明示(迷子札やマイクロチップの装着など)を行うとともに動物と同行避難できるように準備をしましょう。

◎犬の放し飼いは禁止されています。散歩は犬を制止できる人が短い引き綱で行い、しつけや訓練をすることにより、近隣に迷惑をかけることのないように飼いましょう。

また、猫は屋内で飼いましょう。糞尿や鳴き声などによる近隣の被害を防止でき、感染症や交通事故等の危険からも猫を守ることができます。

※「千葉県動物の愛護及び管理に関する条例」で届出が必要となる場合

- ・飼い犬が人をかんだとき
- ・犬猫合わせて10頭以上を飼養するとき

◎動物を飼う際は、その動物が命を終えるまで適切に飼いましょう。

また、適切に飼うことができない子犬・子猫を増やさないために、不妊去勢措置をしましょう。

なお、やむを得ない事情によりどうしても飼えなくなった場合は、新しい飼い主を探してください。保健所・動

物愛護センターでは新しい飼い主探しをお手伝いします。

◎愛護動物を捨てたり、傷つけたりすることは犯罪です。千葉県動物愛護センターおよび同東葛飾支所では、「犬の正しい飼い方・しつけ方教室」を定期的に開催しています。

また、学校の授業や地元の勉強会などに講師を派遣して、動物愛護、犬・猫の正しい飼い方、犬のしつけ方および動物由来感染症などに関する講演をおこなっています。

問い合わせ 長生保健所(長生健康福祉センター)

☎0475-22-5166

千葉県動物愛護センター

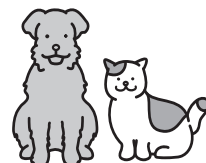
☎0476-93-5711

千葉県動物愛護センター 東葛飾支所

☎04-7191-0050

公益財団法人千葉県動物保護管理協会

☎043-214-7814



福祉の総合相談窓口

～どこに相談して良いかわからない時は、お気軽にご相談ください～

役場福祉課では、年齢や障害の有無にかかわらず、それぞれの世代が抱える生活上の困りごとや心配事など、どこに相談したらよいかわからない場合の相談を受け付けています。ご本人やご家族に寄り添いながらお話を聴き、必要な支援、制度、関係機関をご紹介します。

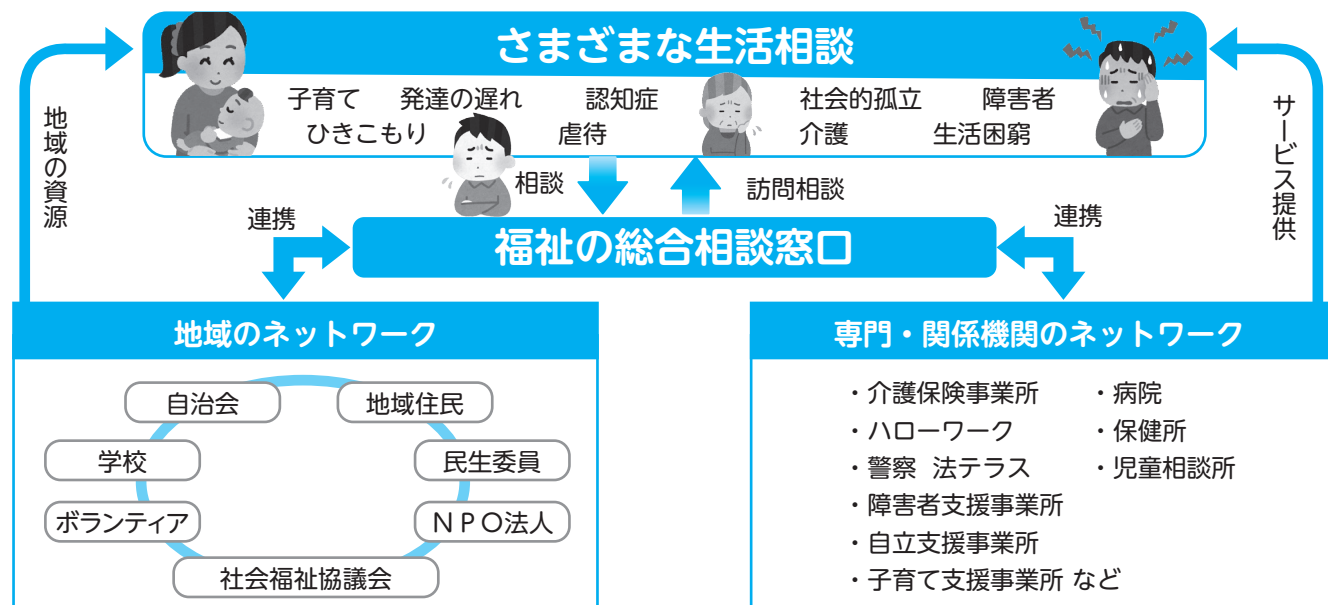
例えば・・・

- ・「同居の働いていない50代の息子について相談したい」などの親亡き後の心配
- ・ひきこもりの家族がいるがどこに相談したらよいかわからない
- ・「あの家のおばあちゃんが心配」「ゴミが片付けられない家の住人が心配」
- ・認知症の家族を抱えているが対応に苦慮している
- ・老後に備えて終活に取り組みたいが何から始めたらよいかわからない
- ・コロナ禍で収入が減り、今後の生活が心配
- ・子どもの発達についての悩みや子育てに対する不安

このように、役場福祉課では、ひきこもり、虐待、生活困窮、障害、介護、認知症、子育てについての悩み、DVなどの様々な相談に応じています。

ひとりで悩まず、ささいなことでも、まずは役場福祉課にご相談ください。

あなたの悩みをひとつひとつ整理しながら、一緒に考え、解決に向けてお手伝いします。窓口に来られない方については、訪問し相談に応じます。また、メールでの相談も受け付けています。



問い合わせ 役場福祉課 ☎(44)2531 ✉houkatsu@town.mutsuzawa.chiba.jp

児童手当の現況届の提出時期です

○対象者は児童手当の現況届を提出してください

令和4年度から受給者の現況は公簿などで確認するため、現況届の提出は原則不要です。

ただし、次の①～⑤に該当する方は、現況届の提出が必要です。5月下旬に現況届を送付しますので、6月30日(月)までにご提出ください。

○対象者

- ① 配偶者からの暴力などにより、住民票の住所地が睦沢町と異なる方
- ② 支給要件児童の戸籍や住民票がない方
- ③ 離婚協議中で配偶者と別居されている方
- ④ 法人である未成年後見人、施設などの受給者の方
- ⑤ その他、睦沢町から提出の案内があった方

問い合わせ・提出先 役場福祉課 子育て推進班 ☎(44)2578



「認知症サポーター養成講座」 ～認知症について学びませんか～



認知症サポーターキャラバン

認知症ってどんな病気？どんな症状がでるの？どんな風にかかわればいいの？など日常生活の中で認知症の方や家族と接するために必要な知識を学べる「認知症サポーター養成講座」を開催します。

認知症は、誰もが何らかの形でかかる可能性のある身近な病気です。

症状にはさまざまな段階があり、認知症になっても自分らしく生きていくことができます。そのためには、周囲が認知症について正しく理解することが欠かせません。

認知症かな？と思う方と出会ったときに、その方の尊厳を損なうことなく、適切な対応をすることが必要です。

みんなで理解し、支え合う地域をつくりましょう。

●認知症サポーターとは

何か特別なことをやる人ではなく、認知症について正しい知識を持ち、偏見や誤解をなくすとともに、認知症の方や家族を応援する人のことです。

※講座終了後には、認知症サポーターの証となるオレンジリングをお渡しします。



(令和5年度の講座での様子)

と き 7月4日(金)

14:00～15:00

と ころ 町農村環境改善センター

参加料 無料

申し込み・問い合わせ 町地域包括支援センター(役場1階福祉課内) ☎(44)2531



令和7年度睦沢町認知症カフェ運営補助事業

きらっせいカフェこだま 地域公開介護講座

「認知症と在宅介護を考える」

講師：上智大学グリーンケア研究所認定臨床聴聴士
介護福祉士・社会福祉士・精神保健福祉士
松下 やえ子先生

県・認知症サポーターステップアップ
研修講師もされています！

どなたでも参加できます。

地域でこのテーマに興味のある方。介護や看護で
お仕事されている方。
カフェ形式で一緒にゆったりと学びましょう。
感染対策にご協力をお願いします。

おたのしみミニバザー

掘り出し物があるかな！？

認知症についての
資料を提供します。
認知症相談もできます。

と き 6月7日(土)

13:00～15:00

と ころ 特定非営利活動法人こだま

睦沢町北山田172 ☎(44)2665

定 員 20名(事前に申し込みください)

参加費 300円(資料+お茶+お菓子)



こだま地図

主催 特定非営利活動法人こだま



<https://www.town.mutsuzawa.chiba.jp>

軽自動車登録用住所証明書の取扱いが変更となります

軽自動車などを購入した場合に、車両登録の手続きに必要な個人用および法人用の軽自動車登録用住所証明書について、これまで無料としていましたが、普通自動車登録用の証明書は有料で交付していることから、利用者負担の適正化のため、6月1日から無料交付を廃止します。

廃止後は、個人用は、「住民票の写し」または「印鑑登録証明書」（各1通300円）、法人用は、有料の住所証明書（1通300円）を利用してください。

【変更前】			【変更後】6月1日～	
証明書の名称	手数料等		証明書の名称	手数料等
【個人】（軽自動車用） 住所証明書	無料	→	住民票の写し 又は印鑑登録証明書	1通 300円
【法人】（軽自動車用） 住所証明書	無料	→	住所証明書	1通 300円

問い合わせ 役場税務住民課 税務班 ☎(44)2502

入札結果

町が発注する建設工事、業務委託、物品購入などの入札結果のうち、主なもの（落札金額が500万円以上）について公表します。

なお、そのほかの結果も含め、全入札結果は、ちば電子調達システム「入札情報サービス」で公表しています。

3月27日開札執行分

案件名 空調設備等保守点検業務委託
（3年長期継続契約）

履行場所 睦沢町役場ほか

落札業者 （株）テクノ菱和

落札額 6,237,000円（税込）



外部リンク
「入札情報サービス」
（工事・測量）



外部リンク
「入札情報サービス」
（物品・委託）

問い合わせ 役場企画財政課 財政班 ☎(44)2507

睦沢町狩猟免許取得推進事業 補助金の拡充について

町では、有害鳥獣対策の一環として従来の補助事業内容を拡充し、新たな狩猟免許取得者に対して下記のとおり狩猟免許取得に要した費用の一部を補助します。

増加傾向にある鳥獣被害を食い止めるため、各々で鳥獣を寄せ付けない工夫や、わなによる捕獲にて農作物を自衛できる環境を整えましょう。

- 対象者** 町内在住者で猟友会に所属する意思のある方（合格者に限る）
- 補助金額** 申請および講習会費用の2/3（上限1万円）
- 申請方法** 狩猟免許取得後に申請書を役場産業課産業振興班に提出
- 添付書類** 免許状・ハンコ・かかった費用の領収書
- その他** 狩猟免許についてのお問い合わせは千葉県ホームページをご覧ください。
町への申請は町ホームページをご覧ください。

問い合わせ 役場産業課 産業振興班 ☎(44)2505

一信頼と巧みな技術をもってお応えします一

藤美建装

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

のざわ伐採

ご自宅等でお困りの
木を切ります

ご連絡お待ちしております

TEL 090-5527-5262

メール nozbassai08@gmail.com

千葉県夷隅郡大多喜町部田143

代表 野澤



今月の俳句



春雨や畑掘り返す土光る
お持たせの重なることも柏餅
秣場の山麓の背で蕨狩り
霜くすべ津軽平野の夜明け前
惜春や押しても出ないマヨネーズ
思い切り両手上げて新樹の香

(小川 澄)
(小川 澄)
(大上 千恵)
(河野 悦子)
(中村 真砂雄)
(葵 かける)

各種相談窓口

●健康栄養相談

血圧測定、体脂肪測定、ナトカリ比測定、健康相談、食事指導など

時 6月27日(金)

受付 10:00~11:30

所 町農村環境改善センター

問 役場健康保険課 健康推進班

☎(44)2506

●心の電話相談(24時間対応)

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。

問 直通電話☎(44)0022

●乳児健康相談

身体計測、栄養・育児相談、歯科相談

時 6月26日(木)

受付 14:00~15:00

所 町農村環境改善センター

問 役場福祉課 子育て推進班

☎(44)2578

●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。

内 各種相談、各種届出受理、防犯・交通安全講話

時 6月 6日(金) 13:30~15:00

6月18日(水) 13:30~15:00

所 町中央公民館

問 茂原警察署☎(22)0110

●行政・人権相談

時 6月11日(水)

10:00~15:00

所 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。

問 役場総務課 庶務秘書班

☎(44)2500

●法律相談

時 6月13日(金)

10:30~12:30

所 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

問 申 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。

問 役場産業課 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 6,486人 (-30)

男性 3,171人 (-16)

女性 3,315人 (-14)

●世帯数 2,813世帯 (-6)

令和7年4月30日現在

●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
久我 公子	84	上市場	4月1日
久我 丈士	83	上市場	4月5日
市原 久夫	88	寺崎	4月12日
市原 健一郎	99	寺崎	4月22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。



第1回目お菓子作り教室のお知らせ

- 日 時** 6月14日(土)13:00~15:00
- 場 所** 睦沢町立中央公民館
- 対 象** 小学生・中学生 ※小学1~2年生は保護者同伴での参加となります。
- 参 加 費** 1,000円
- 定 員** 12名
- 持 ち 物** エプロン・三角巾・保冷バック・保冷剤（作ったものを持ち帰るため）
- 申込方法** 申し込み用紙にご記入のうえ、参加費を添えて睦沢町立中央公民館窓口で申し込み
※申込用紙はマチコミやHPからダウンロードしてください。
中央公民館にもあります。
- 申込開始** 5月17日(土)~
★第2回目お菓子作り教室は7月19日(土)に予定しています。
申込開始：6月14日(土)~
- 問い合わせ** 町教育委員会教育課 生涯学習班 ☎(44)0211



ZUMBAって!?

サンバのリズムに合わせて有酸素運動を行います。
心肺機能向上と多くのカロリーを消費します。
運動不足解消、脂肪燃焼にとってもオススメです。

- 日 時** 毎週土曜日 9:45-10:45
- 料 金** 4,100円/月4回 1,600円/1回
- 対 象** 16歳以上
- 場 所** パークむつざわスタジオ
- 持 ち 物** 運動できる服装、水分補給できるもの
室内シューズ



初めての方は無料体験が1回出来ます♪
気になる方はパークむつざわまで問い合わせ下さい。



〒299-4413
千葉県長生郡睦沢町上之郷1565
TEL: 0475-44-1565
FAX: 0475-44-2025

共同募金配分金活用★子育て応援事業 のびのび★ワークショップ



- *紙粘土を使って、感触遊び!お好きなタイルや貝殻
で飾り付けを楽しもう!!
- *パラバルーンやオーガンジースカーフを使って、音楽
に合わせて体を使って遊ぼう!!

- 日 時** 6月16日(月)10:00~11:30
- 場 所** むつざわ福祉交流センター
- 対 象** 町内在住の親子10組
【6ヵ月から未就学児対象】
※こども園などに入園していない幼児
- 料 金** 200円
- ※詳しくは、社協HPをご覧ください。

問い合わせ
睦沢町社会福祉協議会 ☎(44)2514

睦沢の子育て支援

問い合わせ 睦沢こども園 ☎(44)0050

【園庭開放】

6月4日(水)
9:50~11:00
18、25日(水)
9:50~11:30



【おはなしの広場】

6月4日(水)
11:00~11:30



【わくわく広場】

6月11日(水)
受付 9:45
開始 10:00

内容 6月生まれの誕生会
歯みがき上手かな
※要申し込み



【ベビーマッサージ・ ママヨガ講習会】

6月24日(火) 受付 10:20
開始 10:30

対象 町内在住の0歳児の親子、
先着10組

持物 バスタオル、水分補給できるもの
※動きやすい服装で
お越しください
※要申し込み



イベント まっ白いひろば開催

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。

※荒天、河川の増水時は中止します。

日時 6月14日(土) 10:00~16:00

場所 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

料金 無料(初回参加時保険料100円)

持物 弁当、飲み物、着替え、ヘルメット、
ぬれても良いはき物



公式LINE



問い合わせ まっ白いひろば事務局 ☎(44)2289

お知らせ 睦沢中学校再生資源回収のお知らせ

部活動や教育活動の支援、記念行事の運営や環境保護の一環としてご協力をお願いしています。

実施日 6月14日(土)

※集積所へは8:30までに搬入してください。

※集積所の詳細については各区への配付チラシで
ご確認ください。

○ 回収している物

新聞、雑誌、アルミ缶、段ボール、ビール瓶

× 回収していない物

ペットボトル、ガラス瓶、一升瓶、スチール缶、衣類

よりよい回収にご協力ください。

放課後児童クラブ 指導員募集

町放課後児童クラブでは、指導員を募集しています。
睦沢町の小学生を見守ってくれる方、一緒に遊んでくれる
方からのお問い合わせをお待ちしています。

応募資格 20歳以上の方(要普通自動車運転免許)
※児童クラブ、学童保育の勤務経験がなく
ても大丈夫です

時 給 1,100円~

勤務時間 月~金の放課後 14:30~18:30
小学校休業日 8:00~18:30
※シフトなどは要相談

勤務場所 睦沢小学校内放課後児童クラブ

受付時間 9:00~17:00(月曜日を除く)

問い合わせ 睦沢ふれあいスポーツクラブ
☎(44)5211

社協会費などのご協力のお願い

社会福祉協議会は地域の皆さまに支えられ、社会福祉
事業および地域福祉の推進のため、日々活動をしていま
す。運営にあたっては、皆さまからの会費、共同募金の
配分金、また県や町からの受託金・補助金によって成り
立っています。

今年も各地区を通じて、社協会費などのご協力を下記
のとおりお願いしています。住民の皆さまの心温まる、
ご協力をよろしくお願いします。

社会福祉協議会会費	500円
共同募金(赤い羽根共同募金)	600円
歳末たすけあい募金	200円
赤十字活動費	500円

問い合わせ 町社会福祉協議会 ☎(44)2514

6月の公民館・ 歴史民俗資料館の休館日

2日(月)、9日(月)、16日(月)、23日(月)、
30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。

自転車乗車時ヘルメット補助金を受け付けています

自転車乗車時のヘルメットの着用を促進し、交通事故による被災を軽減させるため、
ヘルメット購入費の1/2(上限1,500円)を補助しています。
詳細は、ホームページをご覧ください。



問い合わせ 役場総務課 消防防災室 ☎(44)5250

第22期 睦沢町青少年相談員の皆さまをご紹介します

4月1日付で、新たに20名が町青少年相談員として委嘱されました。
これから3年間、地域の青少年の健全育成のため、ご尽力いただきます。



細山 克也
(妙楽寺)



宇野 敦
(大上)



副会長 森 宏章
(森・長楽寺)



副会長 江澤 広太
(森・長楽寺)



会長 飯島 秀和
(上市場)



片岡 俊陽
(下之郷)



小林 暁
(上之郷)



下川 梓
(上之郷)



安藤 正人
(佐貫)



平山 晶子
(佐貫)



竹村 勇輝
(川島)



安谷屋 瞳
(川島)



宮崎 弘誠
(寺崎)



川篠 知史
(大谷木・北山田)



宮崎 友志
(下之郷)



伊原 広道
(小滝・河須ヶ谷・岩井)



秋元 美咲
(上市場)



伊藤 嘉章
(上市場)



堀越 政明
(うぐいす里)



東條 佳奈
(川島)

(敬称略)

第21期 睦沢町青少年相談員の皆さま、ありがとうございました

令和7年3月31日をもって、第21期 町青少年相談員の任期が終了しました。

任期終了に伴い、3期9年間にわたりご活躍された山根 茂夫氏(佐貫)、御園 みづほ氏(下之郷)には「千葉県知事感謝状」が、2期6年間にわたりご活躍された小高 嘉久氏(佐貫)、根村 正樹氏(上之郷)、中村 智美氏(上之郷)、森川 綾子氏(川島)、関 太一氏(上市場) 鶴澤 千恵氏(上市場)には「千葉県環境生活部長感謝状」が、1期3年間にわたりご活躍された家田 光晴氏(大上)、小川 将史氏(妙楽寺)、遠田 敦氏(大谷木・北山田)、古山 雅敏氏(川島)、春山 克典氏(小滝・河須ヶ谷・岩井)には「町青少年相談員連絡協議会長感謝状」が贈呈されました。



3/24 企業版ふるさと納税をいただきました

コアグローバルマネジメント株式会社より、企業版ふるさと納税として防災用備品（非常用軽量ランタン）のご寄附をいただきました。

町の防災力向上のため、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。



4/15 “登下校見守りボランティア”の池田良夫氏に感謝状

池田氏に感謝状を贈呈しました。

池田氏は平成18年から活動を開始した「むつざわ防犯パトロールボランティア」に当初から加入し、声掛けをしながら子どもたちを見守ってくださいました。

長きにわたりご尽力いただきありがとうございました。



4/22 笑顔あふれる稲作体験学習

5年生の稲作体験学習が、睦沢小学校のライスフィールドにて行われました。当日は晴天に恵まれ、はじめの会では校長先生の挨拶から始まり講師の先生の紹介を受けた後、「山田会」の皆さんから田植えの仕方を教えていただきました。

山田会の皆さんの指導のもと苗を植えていきますが、泥に足をすくわれ思うように進みません。子どもたちは田植えの難しさや農家の方々の大変さを実感していました。

おわりの会では指導やお手伝いをしてくださった皆さんにお礼を伝えました。

これから秋の稲刈りまで稲の成長を観察します。



鶏肉の梅香味蒸し



栄養量
(1人分)

● エネルギー	149kcal
● たんぱく質	17.5g
● 塩分	1.4g

材 料（4人分）

鶏むね肉	100g 4枚
A 老酒	大さじ1/2
塩	ひとつまみ
長ねぎ	1/3本
しょうが	15g
B 梅肉	25g
老酒	大さじ1
砂糖	小さじ1

作り方

- ①鶏むね肉は、食べやすい大きさに削ぎ切りにし、Aをからめる。
- ②長ねぎは縦に切って芯を除き、白い部分をせん切りにする。しょうがも千切りにする。
- ③アルミホイルに汁気を拭いた①をのせる。Bを塗り、②をのせて包み、魚焼きグリルで加熱します。強火で7分加熱し、余熱で5分おく。
- ④器に盛りつけ、蒸し汁を上からかける。



7月分 暮らしのカレンダー

※注意 このカレンダーは7月分の予定です

日	月	火	水	木	金	土
		1	2 もえるゴミ	3 2コース粗大ゴミ	4 もえるゴミ	5
6	7 もえるゴミ	8 1コースもえないゴミ	9 もえるゴミ ●行政・人権相談 13:00～16:00	10 2コース資源ゴミ	11 もえるゴミ ●法律相談 10:30～12:30	12
13	14 もえるゴミ	15 1コース資源ゴミ ●健康栄養相談(改セ) 10:00～11:30	16 もえるゴミ	17 2コースもえないゴミ	18 もえるゴミ	19
20	21 もえるゴミ 海の日	22 1コース粗大ゴミ	23 もえるゴミ	24	25 もえるゴミ	26
27	28 もえるゴミ	29	30 もえるゴミ	31 ●乳児健康相談(改セ) 14:00～15:00 ●固定資産税第2期納期限 国民健康保険税第1期納期限 介護保険料第1期納期限 後期高齢者医療保険料第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 ●公共長生病院/(34)2121 ●睦沢町役場/(44)1111 ●心の電話相談ダイヤル/(44)0022
- 火災の問い合わせ/(25)4411 ●夜間急病診療所(20:00～23:00)/(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

日曜・休日当番医

月 日	医療機関名			
	内科系		外科系	
6月 1日	大塚内科	23-6121	穴倉病院	24-2171
6月 8日	大多和医院	33-6111	菅原病院	25-1171
6月 15日	長生八積医院	32-3282	穴倉病院	24-2171
6月 22日	よねもと整形外科	40-1065	公立長生病院	34-2121
6月 29日	清水三郎医院	25-0776	穴倉病院	24-2171

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
夜間急病診療所テレフォン案内/ ☎(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(242)9939
救急安心電話相談/ 18:00 ～ 翌8:00(平日・土曜日)/ 9:00 ～ 翌8:00(日曜日・祝日・年末年始・GW)
/ 局番なしの #7119/ ダイヤル回線からは☎03(6810)1636



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(995)007 ☎03(6375)9803(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	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・倒竹など	役場建設課土木班	☎(44)2522
防災情報	役場総務課消防防災室※2	☎(44)2550

※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。