

6/6

長生郡市小学校陸上競技大会 女子総合優勝 男女総合5位！

茂原市立二宮小学校で行なわれた長生郡市小学校陸上競技大会において、24校が参加するなか睦沢小学校の代表児童が女子総合優勝、男女総合5位入賞という素晴らしい成績をおさめました。大会までに取り組んできた練習の成果があらわれました。種目別の決勝記録は次のとおりです。チーム睦沢小、そして上位入賞をはたした皆さん、おめでとうございます。

<女子>

○4・5年100m走	1位 宮崎 愛奏	15秒4
○ボールスロー	1位 城間 夏希	18.96m
○4×100mリレー	2位 杵森、城風、横山、宮崎	62秒7
○走り幅跳び	3位 杵森 那菜	350cm
○800m走	4位 関野 優結	2分51秒53
○80mハードル	7位 横山 心晴	15秒7

<男子>

○80mハードル	6位 御園 優斗	14秒22
○4・5年100m走	8位 吹野 陽	15秒7



6/11

租税教室を開催しました！

睦沢小学校6年生を対象に、租税教室を開催しました。

税務住民課の職員が講師となり「どうして税金は必要なのか」、「おもな税金の種類と仕組み」「税金の使い道」について学びました。

児童たちからは、「税金の種類が多さに驚いた、税金の使い道を学べた、税金の大切さを知ることができた(アンケート抜粋)」などの感想がありました。



6/26

中学校 給食試食会

睦沢中学校で、PTA役員や町議会議員など14名が参加し、給食試食会が行われました。

参加者は、ランチルームの各学級に分かれ、生徒たちと談笑しながら、当日のメニュー「ご飯、甘辛チキン、もやしのカレーサラダ、トックのスープ、スティックアイス(チョコ)」を食べました。参加者からは、「物価高の中、限られた予算で安心してたくさん食べられるよう工夫して作っていただきありがたい」「彩が豊かで見た目にも楽しい」「毎日温かくておいしい給食を食べられることが素晴らしい」「味付けがよかった」「もう少し食べる時間を確保できるとよい」などの声が寄せられました。



6/27

献血を実施しました！



町赤十字奉仕団、上総会、町保健栄養推進員の方々の協力により、献血をしてくださった方々に、献血感謝用品や疲労回復、免疫力アップなどの効果が期待できる「甘酒ヨーグルトプリン」をお礼にお配りしました。

皆さまにご協力いただき、ありがとうございました。

血液は、長い期間保存することができず、年間を通した継続的な献血が不可欠です。これからも安定的な確保のため、皆さまのご協力をお願いいたします。

採血人数	400ml	49人
------	-------	-----

6/6

田中二郎氏に自衛官募集相談員を委嘱（再任）

町長、自衛隊千葉地方協力本部長 西川和弘一等海佐出席のもと、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。



くらしの足むつざわ通信

毎週月曜日のおでかけに
でかけっCAR

生活の足にお困りの皆さんのおでかけをお手伝いする会員制の送迎サービス「でかけっCAR」をご存じですか？

事前に乗車予約いただくと、乗り合いにてご自宅近くからカスミまで送迎します。（役場や診療所などで途中下車することも可能です）

「でかけっCAR」は、毎週月曜午前中のおでかけをお手伝いする

月曜

乗り合いの送迎サービス（予約制）です。

	お迎え	カスミ着	カスミ発
土陸地区	9:00 ~	9:40 頃	10:20 頃
瑞沢地区	9:50 ~	10:20 頃	11:00 頃

月曜日は一緒に
おでかけしましょう！



行ける場所：カスミ、道の駅、町役場、診療所、公民館、郵便局（上市場、睦沢）

乗車には会員登録と、都度乗車予約が必要です。乗り合いのため、時間は多少前後します。往復利用でガソリン代負担金 200 円がかかります。

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

090-4722-4725

受付：平日9時～12時

代表：中村 方則 副代表：香焼 正利 事務局：小林 かおり

※電話に出られない場合もあります。翌日午前中以降に折り返します。



豚肉と梅のマリネ



栄養量 (2人分) ●エネルギー 191kcal ●たんぱく質 9.8g
●脂質 11.2g ●カリウム 342mg
●カルシウム 399mg ●塩分 0.8g

材 料（2人分）

豚肩ロース薄切り……120g 〈付け合せ〉
玉ねぎ……50g リーフレタス……適宜
ミニトマト……2～4個

A { 水……300ml
酒……大さじ 1/2
塩・砂糖……各小さじ 1/2
B { 梅干し果肉……小さじ 1
3倍濃縮つゆ……小さじ 1/2
オリーブ油……大さじ 1/2

作り方

- ①玉ねぎを横薄切りにする。
- ②Aを鍋で沸かし、弱火にして肉を数枚づつ入れて茹で、色が変わったらザルに広げて冷ます。大きいものは、切る。
- ③Bを混ぜて②、①を和える。
- ④皿に盛りつけ、付け合せにリーフレタスとミニトマトを飾る。
※梅干しの種を除き、果肉を細かくたたいておく。

後編 編集

今回の記事で、小中学生の運動習慣減少とスクリーンタイム増加が明らかに。保護者の皆さんはドキッとされたのでは？ かくいう私も、週末はソファとスマホが手放せない現代人です。

昔は泥だらけで遊んだものですが、今は指先で世界を救う時代。しかし、画面の見過ぎは睡眠や集中力に影響し、運動不足は将来のリスクを高めます。

悲観するだけでは何も始まりません。大人も健康習慣を見直す良い機会です。子どもに「スマホを置け！」と言う前に、まず自分が置いて一緒に体を動かしましょうか？ 私もストレッチから始めます！

