



広報

# むつざわ





第3回

おやこぼうさい  
親子防災キャンプ  
CAMP

親子で築く

「いざ」というときの

知恵と絆



8月23日(土)、24日(日)に道の駅むつざわの防災広場で第3回「親子防災キャンプ」が開催され、12世帯42名の親子が参加しました。

2日間のキャンプは、シエイクアウト訓練で始まり、空き缶カマドで炊いたご飯と焼き鳥缶で親子丼をつくるというユニークな調理体験で、身近なものが防災に役立つことを学びました。  
夜のサーチングでは、音を頼りに要救助者を探す体験をし、宿泊を伴う参加者は、自分たちで設営した災害用テントで一夜を過ごしました。

2日目は、AED講習や心肺蘇生、搬送訓練といった命を守るための大切な訓練を真剣に学び、手話で気持ちを伝える練習も行いました。災害時における多様なコミュニケーションの重要性を考える貴重な機会となりました。  
そして、キャンプの締めくくりは、全員で協力して行った流しそうめん。2日間の学びと達成感を分かち合い、笑顔と笑い声に満ちた最高の思い出ができました。

このキャンプは、親子で防災への意識を高めるだけでなく、協力することの大切さや、いざという時に助け合える「生きる力」と「絆」を育む、有意義な時間となりました。





## インフルエンザ予防接種費用を助成します

	妊婦	子ども	高齢者
対象者	接種日時点で睦沢町に住 民登録がある方で母子健 康手帳の交付を受けてい る妊婦 ※対象者には9月下旬に 予診票や申請書を送付し ます。	生後6か月以上中学3 年生以下の方(生年月 日:平成22年4月2日 ~令和7年7月15日) ※対象者には9月下旬 に予診票を送付します。	①満65歳以上の方 ②満60歳以上65歳未満 の方で、心臓やじん臓、呼吸器 の機能などの障がい、または 免疫機能に障がいがある方 で、日常生活が極度に制限さ れる程度の障がいを有する方 (身体障害者手帳1級相当) ※①の対象者には9月末に予診票 を送付します。 ②に該当される方で接種を希望 される方はお問い合わせください。
助成額	1人1回3,000円 (上限)	生後6か月以上13歳 未満:2回(1回につ き3,000円(上限)) 13歳以上の中学生:1回 (3,000円(上限))	1人1回3,000円(上限) ※接種費用・期間は医療機関 によって異なりますので、直接 医療機関へご確認ください。
	※接種を見合わせた場合(予診のみ)の費用は、助成の対象となりません。 接種費用が3,000円以下の場合、かかった接種費用を助成します。		
助成期間	10月1日~令和8年1月31日(年末年始などの休診日を除く)		
助成方法 または 申請方法	必要書類を確認のうえ、 接種後に申請をしてくだ さい。	契約医療機関以外で接 種する場合は、接種後 に償還払いによる助成 となりますので、申請 をしてください。	
問い合わせ	役場福祉課 子育て推進班 ☎(44)2578		役場健康保険課 健康推進班 ☎(44)2506

参加者  
募集中!「健康貯きん(筋)クラブ」  
体験会を開催します

と き 10月14日(火)・24日(金) 13:20~14:40

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。

問い合わせ・申し込み 役場健康保険課 健康推進班 ☎(44)2506

50ポイント  
たまります!むつざわ  
さん  
ぽん  
ぽん  
ぽん

## コロナウイルス予防接種費用の一部を助成します

町では、高齢者を対象に予防接種費用の一部を助成します。予防接種を受けることで、発症や重症化の予防に一定の効果があるとされています。

- 対象者** ①満65歳以上の方  
②満60歳以上65歳未満の方で、心臓やじん臓、呼吸器の機能などの障がいのある方で、日常生活が極度に制限される程度の障がいを有する方(身体障害手帳1級相当)
- 助成額** 上限3,000円(1人1回) 自己負担額=(医療機関での接種費用)−(助成額3,000円)  
※昨年度と助成額が異なりますのでご注意ください。
- ①対象の方には9月末に予診票を送付します。  
②に該当される方で接種を希望される方はお問い合わせください。  
※接種費用・期間は医療機関によって異なりますので、直接医療機関へご確認ください。  
接種を見合わせた場合(予診のみ)の費用は、助成の対象となりません。

**助成期間** 10月1日～令和8年3月31日(年末年始などの休診日を除く)

問い合わせ 役場健康保険課 健康推進班 ☎(44)2506

## 子宮頸がん検診を受診しましょう

子宮頸がんは、子宮の入り口にあたる「子宮頸部」で発生するがんのことです。子宮頸がんは20歳代後半から増加し始め、特に30～40歳代で多くなります。初期の子宮頸がんではほとんど症状がでませんが、検診を受けることでがん細胞になる前に発見し治療を行うことができます。早期に治療すれば、子宮を摘出せずに治療でき、妊娠・出産も可能です。早期発見のため定期的に検診を受けることが大切です。

集団検診日程 会場：町農村環境改善センター			
検査方法	対象者	負担金	とき
子宮頸部細胞診	20歳以上の女性	500円	10月28日(火) 31日(金) 11月 8日(土)

※年齢は令和7年4月1日現在

- 過去3年間に受診された方、すでに検診を希望(申込み)された方には、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。
- 受付時間は案内通知をご確認ください。(日時指定制)

100ポイント  
たまります!



**個別検診** ※集団検診で都合のつかない方は、個別に医療機関で受診できます。

**検診期間** 令和8年2月28日まで

**自己負担金** 3,000円

**ところ** 長生郡市内の指定医療機関(7か所) ※個別検診を希望される方はご連絡ください。

※20歳の方は無料クーポン券対象(6月に送付しています)のため、集団・個別検診どちらも無料です。

問い合わせ・申し込み 役場健康保険課 健康推進班 ☎(44)2506

## 訪問による歯科健診を実施しています

寝たきりなどにより歯科健診を受診することが困難な方を対象に、歯科医師がご自宅に訪問し歯科健診を行います。

口の健康は全身の健康にも密接に関係しています。口の中を清潔に保つことで誤嚥性肺炎の防止につながります。

希望される方は事前の申し込みが必要です。詳細は健康保険課健康推進班にお問い合わせください。



- 対象者** ①65歳以上で寝たきりの方  
ただし、介護保険で歯の居宅療養管理指導のサービスを受けている方や、特別養護老人ホームなど福祉施設に入所している方は除きます。  
②障がいなどにより外出困難な方

**自己負担金** 無料(年度内1回のみ。治療が必要な場合は保険診療にて実施)

問い合わせ・申し込み 役場健康保険課 健康推進班 ☎(44)2506

# 健康こ・ら・む

今月のテーマ

## 健診結果を放置していませんか

保健師：田中

年に一回は健康診査を受けているが、その後の結果の対応が不十分なまま終わっていませんか。

・健康診査、今年も受けたから大丈夫

・異常が見つかったても「様子見で放置」

・親も糖尿病だから仕方ない

・再検査の案内が来ても行かない

・数値の意味がわからないままスルー

健診は受けることがゴールではなく『どう対応するか』が健康維持には重要です。

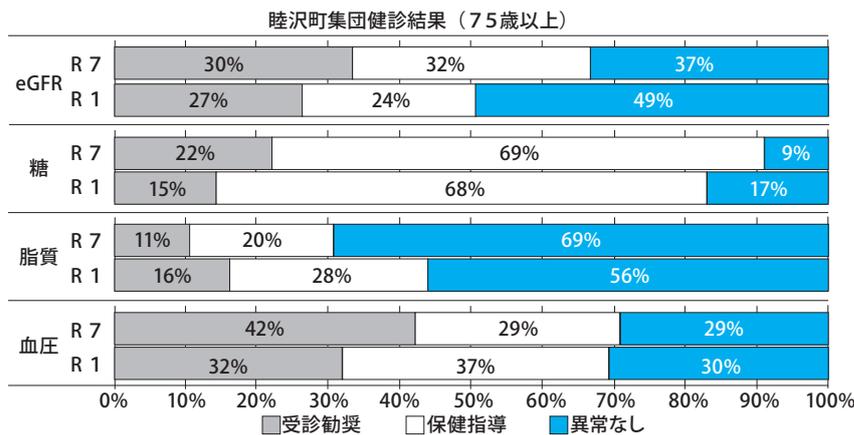
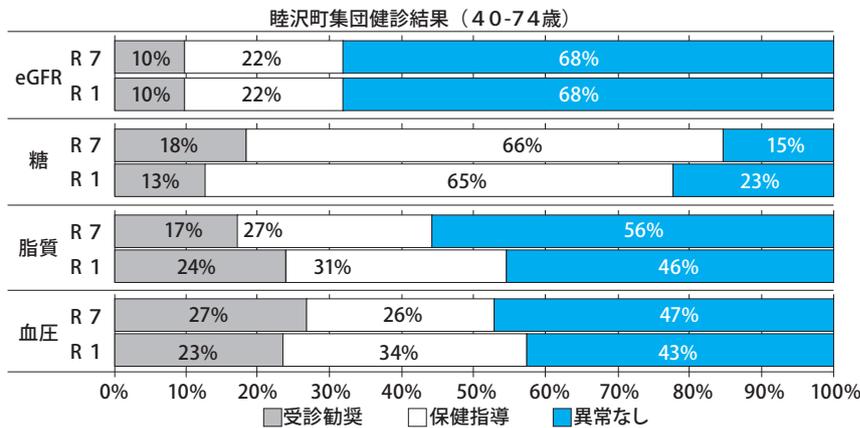
### 結果は経年的に見る

健診の結果が基準値の範囲であっても、過去の数値から徐々に数値が悪化している場合は要注意です。結果は経年で比較する事が大切です。

### 集団健診の経年比較

町で実施した集団健康診査の結果を判定別、年代別に令和元年度と比較しました。40〜74歳では糖と血圧の受診勧奨の割合が増加しています。75歳以上で

はeGFR（腎機能検査）、糖、血圧で受診勧奨の割合が増加傾向でした。



「受診勧奨」「再検査」などと判定された方へ

健康診査や人間ドックの結果、「受診勧奨」や「再検査」「要治療」「要精密検査」となった項目はそのまま放置せず早めに主治医や専門医に相談しましょう。

「保健指導」と判定された方へ

判定結果が「保健指導」の方は、何がどれくらい悪いのか、生活上どのようなリスクがあるのか、具体的にどう改善したらよいのかの不明な場合は、保健師・栄養士の相談をご利用ください。町では毎月健康栄養相談を実施しています。利用日は「広報むつざわ」に毎月掲載されています。気軽にご利用ください。



## 「第36回腎臓病を考える会」を開催します

近年その患者数の増加が問題となっているCKD(慢性腎臓病)の早期発見、早期治療の啓発により重症化の遅延、またこの病気をとり巻く諸問題について理解を深める機会として「第36回腎臓病を考える会」を開催します。

**と き** 11月2日(日) 13:00~15:30

**と ころ** ホテルポートプラザちば 2階 ロイヤル 千葉市中央区千葉港8-5

**内 容** 講演会

1. 演題 「腎臓が弱いと言われたら」  
講師 千葉大学大学院 医学研究院 腎臓内科 吉岡 友基 先生
2. 演題 「腎臓病の食事療法について」  
講師 千葉大学医学部付属病院 臨床栄養部 管理栄養士 大平 知穂 先生
3. 医療相談会(質疑応答)

**定 員** 100名

**参加費** 無料

**申し込み方法** 申し込み不要 当日受付

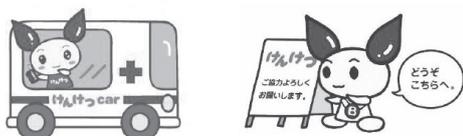
**問い合わせ** 特定非営利活動法人千葉県腎臓病協議会

〒260-0041 千葉市中央区東千葉2-6-1-407 ☎ 043(256)4661 FAX 043(285)4730



## 献血は命を救うボランティア ♡

皆さまのご協力をお待ちしています!!



**と き** 11月4日(火) 10:00~12:00 13:15~16:00

**と ころ** 町農村環境改善センター



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。献血にご協力いただける方の健康を守るために年齢や回数など基準を設けています。そのため、病気やけがなどで輸血を必要としている患者さんに1年を通じて血液を安定的に届けるために多くの皆さまのご協力が必要です。

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。

### 献血基準

採血量	400ml ※400ml献血は、医療機関からの需要が多く、輸血時の副作用が低く、安全性が向上しているため、推奨しています。	
年齢	男性 17歳~69歳	女性 18歳~69歳
	※ただし、65歳~69歳の方は、60歳~64歳の間に献血の経験のある方に限ります。	
体重	男女50Kg以上	
年間総採血量	男性 1,200ml以内	女性 800ml以内
年間採血回数	男性 3回以内	女性 2回以内

### 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  
※令和8年1月4日(日)で献血カードと献血手帳の新規発行および更新は終了しますので、ぜひこの機会に「ラブラッドアプリ」での予約をお願いします。



「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

# 行政相談、人権相談は10月から予約制になります

毎月原則第2水曜日に開設している行政相談、人権相談は、10月から事前予約が必要となります。それに伴い、今まで合同で開催していた行政相談と人権相談の時間を分けて実施します。

**と き** 【行政相談】10月8日(水) 10:00~12:00

【人権相談】10月8日(水) 13:00~15:00

**と ころ** 町農村環境改善センター(健康相談室)

**予約方法** 相談日の5日前までに電話予約

**相談時間** 1人1時間以内



## 【行政相談】

行政相談とは、担当行政機関とは異なる立場から、行政などへの意見、要望等を受け、その解決や実現を促進するとともに、行政の制度や運営の改善に生かす仕組みです。どんな小さなことでも、ご相談ください。

## 相談員 行政相談員

行政相談員とは、総務大臣から委嘱された民間有識者です。町では1名の行政相談員が委嘱されています。

## 相談例

・福祉、年金、役所の手続きについての相談、そもそも、どこに相談したらいいかわからない など

行政相談、人権相談ともに相談は無料で、秘密は守られます。お気軽にご相談ください。

予約・問い合わせ 役場総務課 庶務秘書班  
☎0475(44)2500

## 【人権相談】

人権とは、一人ひとりが人間として生まれながらに有する当然の権利です。

毎日の生活の中で「これは人権問題ではないだろうか」と感じたり、身近に相談できる相手がいないため、思い悩んだりすることはありませんか。

そのような場合に気軽に相談できるのが人権相談です。

## 相談員 人権擁護委員

人権擁護委員とは、町内で人権擁護活動を行う法務大臣から委嘱された民間有識者です。町では3名の人権擁護委員が委嘱されています。

## 相談例

・障がいや理由に不利益を被った  
・いじめ、体罰、暴行、虐待を受けた  
・仲間外れにされたり、差別的扱いを受けた  
・名誉毀損、プライバシー侵害、セクシャルハラスメントを受けた など

# 自衛官等募集

防衛省・自衛隊では、「中学校等卒業予定者および卒業生」を対象とした「陸上自衛隊 高等工科学校生徒」「陸・海・空一般曹候補生」および「陸・海・空自衛官候補生」(男子、女子)の募集を下記のとおり実施します。

募集種目	応募資格	受付期間 (締切日必着)	試験期日(期間)	合格発表	入 校	待遇・その他
陸上自衛隊 高等工科 学校生徒	推薦 男子で中卒(見込含)17歳未満の成績優秀かつ生徒会活動などに顕著な実績を修め、学校長が推薦できる者	10月1日 ~11月28日	令和8年1月10日~12日 ※いずれか1日を指定されます。	令和8年1月22日	令和8年 4月上旬	修業年限3年 卒業後は陸士長 卒業後約1年で 3等陸曹
	一般 男子で中卒(見込含)17歳未満の者	10月1日 ~令和8年1月15日	【1次試験】 令和8年1月24日・25日 【2次試験】 令和8年2月12日~15日 ※いずれか1日を指定されます。	【1次】 令和8年2月5日 【最終】 令和8年2月26日		
一般曹候補生	18歳以上33歳未満の者(32歳の者は、採用予定月の末日現在、33歳に達していない者)	9月16日~11月21日	1次試験:11月29日~12月4日のうち指定される1日 2次試験:令和8年1月6日~13日のうち指定される1日	1次合格 12月15日 最終合格 令和8年2月5日	令和8年 3月下旬 ~4月上旬	入隊後2年9か月経過以降選考により3等陸・海・空曹
自衛官候補生	18歳以上33歳未満の者(32歳の者は、採用予定月の末日現在、33歳に達していない者)	令和7年11月、令和8年1月、2月に複数回を予定しています。細部については、下記茂原地域事務所へお問い合わせください。		試験時にお知らせします。	令和8年 3月下旬 ~4月上旬	所用の教育を経て、3か月後に2等陸・海・空士に任用

※ 詳しくは自衛隊茂原地域事務所までお問い合わせください。  
自衛隊千葉地方協力本部 茂原地域事務所 担当者: 芝原  
電話0475-25-0452 茂原市町保3-217 シティビル2階



<自衛官募集HP>



<自衛官募集X>



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

## 今月の俳句



- まごの手で届かぬ背中汗疹掻く
- 聳え立つ月山神社秋めきぬ
- 八月や遠い記憶の防空壕
- 秋暑し他人の噂聞き流し

(葵 かける)

(中村 真砂雄)

(河野 悦子)

(大上 千恵)

## 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、食事指導などお気軽にご相談ください。

時 10月17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

### ●法律相談

時 10月10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



50ポイント  
たまります!



### ●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

### ●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 10月1日(水) 13:30~15:00

10月16日(木) 10:00~11:30

所 町中央公民館

問 茂原警察署 ☎(22)0110



### ●乳児健康相談

身体計測、栄養・育児相談、歯科相談などお気軽にご相談ください。

時 10月23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



### ●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 6,478人 (-4)

男性 3,164人 (-4)

女性 3,314人 (0)

●世帯数 2,828世帯 (+1)

令和7年8月31日現在

●お誕生おめでとう

氏名	お子様	性別	区分	誕生日
羽柴 雅之 佐千子	理喜	男	川島	7月31日
武井 祐樹 智子	碧芭	男	上之郷	8月18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
笹川 清	92	佐貫	8月2日
田中 勝弘	79	上市場	8月3日
田中 善子	91	小滝	8月9日
鶴澤 利夫	88	上市場	8月20日
久我 三津江	89	川島	8月21日
中村 正信	81	下之郷	8月27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。



シリーズ  
睦沢教育

## 「郷土を誇りに思う心と人間力・社会力の育成と生涯にわたる幅広い学びで『睦沢版ウェルビーイングの実現』」

～基本目標Ⅰ：園小中一貫教育カリキュラムの実施と確かな学力・自立する力・郷土を誇りに思う心の育成～

読書は心を豊かにし、知識を広げ、想像力を育てる大切な習慣です。町の教育振興基本計画では、重点施策6「豊かな心を育む教育」に読書機会の確保と環境整備を謳い、幅広い世代が読書を楽しみ、学びの機会を広げられるよう取り組んでいます。

### 乳幼児期に

子どもが最初に出会う本は、その後の読書への興味が左右する重要な役割を果たします。公民館の「ブックスタート事業」(0歳児に絵本を開く楽しい体験と絵本をプレゼントする活動)では、赤ちゃんの誕生を祝うとともに、親子で読書を楽しむきっかけを提供しています。さらに「セカンドブック事業」(3歳児健診時に引換券を配付し、数種類の絵本から1冊をプレゼントする活動)では、より多くの子どもたちが本と出会い、読書の楽しさを知ることを支援しています。



### こども園・小中学校で

幼児期から読書に親しむことは、言語能力の向上や情緒の安定につながります。こども園では、絵本の読み聞かせの機会を設け、子どもたちが本の世界に入り込む楽しさを経験できるようにしています。小中学校では朝に「読書タイム」を設けるとともに、ボランティアによる読み聞かせや並行読書(教科書で学習した教材と関連させて、同じ作者の作品や同じ題材を取り扱った作品を読むこと)を通して、児童生徒が多くの本に触れられる機会を提供しています。また、読書月(週)間には、図書委員会が中心となり本への関心をさらに高める工夫がされています。

### 家庭で

読書習慣は、家庭での環境づくりが重要です。大人が積極的に読書する姿を見せることで、子どもも自然と

本に興味を持つようになります。小中学校が配付している「家庭学習のすすめ」[Self-study Handbook]でも家庭での読書を推奨しています。家族で読書の時間を設けたり、感想を共有したりすることで、読書が日常の一部となっていきます。

### 地域で支える

学校司書を小中学校へ配置することにより、児童生徒にとって、学校図書館がより身近な学びの場として活用できるようになっています。児童生徒が自由に本を選び、知識を深める場としての役割を果たしています。また、公民館図書室では、年間を通してのボランティアや夏季休業中の中学生ボランティアが図書の貸し出しなどを行ってくれています。さらに、子育て支援事業や学校への読み聞かせ活動に取り組んでくださる団体もいらっしゃいます。公民館の一角には、家庭で不要になった図書を交換する「てのひら文庫コーナー」や図書入れ替えに伴う「リサイクル図書コーナー」なども設置されており、町全体で読書の楽しさを広める取り組みが行われています。



2025年の読書週間(10月27日～11月9日)の標語「こころとあたまの、深呼吸」は、読書を通じて心を落ち着かせ、思考を深める時間の大切さを伝えているのでしょうか。本を開けば、日々の忙しさから解放され、新たな世界に触れることができます。心を満たし、知識を広げる読書は、まさに「深呼吸」のような存在です。家族で読書をする時間を大切に、本のある暮らしを楽しんでみましょう。そして、町全体の読書文化を育てていきましょう。

## 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。

**と き** 10月11日(土) 10:00~16:00

**と ころ** 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

**参加費** 無料(初回参加時保険料100円)

**持ち物** 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



## イベント ふれあいSC「放課後短期運動教室」

放課後の体育館で、ドッジボールやマット・跳び箱・鉄棒  
などにチャレンジしてみよう。

**期 間** 10月23日~令和8年1月22日の毎週木曜日

**料 金** ふれあいSC会員 2,000円(10回分)  
ふれあい非会員 4,000円(10回分)

**時 間** ①1~2年生 15:15~16:15  
②3~6年生 16:20~17:20

**申 込** 参加費を添えて睦沢ふれあいスポーツクラブへ  
お申し込みください。

**主 催** 睦沢ふれあいスポーツクラブ事業

問い合わせ 事務局(町総合体育館内)  
☎(44) 5211



## 10月の公民館・ 歴史民俗資料館の休館日

6日(月)、13日(月・スポーツの日)、  
20日(月)、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。

## イベント 創作美術展

町内の文化芸術活動の発表の場として、公民館自主グ  
ループ・サークルや生涯学習教室、園・小・中・一般の作品を  
展示します。趣味の域を超えた素晴らしい作品や、子どもた  
ちの想像力あふれる作品をぜひご覧ください。

また、11月2日(日)には、茶道華道教室の生徒が主催す  
るお茶会が開催されます。難しい作法を知らなくても大丈夫  
です。おいしいお菓子とお抹茶を楽しみましょう。(1席  
500円の事前予約制:申し込みは、10月4日(土)より町  
中央公民館窓口または電話で受け付けます)

**と き** 11月1日(土)~3日(月・祝)  
9:00~17:00(最終日は15:00まで)

**と ころ** 睦沢ゆうあい館、町中央公民館ロビー

問い合わせ 町中央公民館 ☎(44) 0211

## イベント 第32回ふるさと芸能発表会開催

今年で32回目を迎える、町の伝統ある行事の「ふるさと  
芸能発表会」が、以下の日程で開催されます。公民館や地  
域で練習している、日々の成果をご覧ください。皆さんの  
ご来場をお待ちしています。

**と き** 11月16日(日)  
10:00開演 16:00終演予定

**と ころ** ゆうあい館

### 参加予定団体

睦和会、葵泉会、睦沢町カラオケ愛好会、ひかり太鼓、  
Hiro Dance Troupe、勝見和太鼓、鼓蝶会K、  
郷土芸能舞踊の会、フラ・ルアナ、睦和ハーモニカクラブ、  
葵楽会、ハーモニーウインズ、佐貫季寄保存会、  
上市場八坂神社お囃子保存会

問い合わせ 町中央公民館 ☎(44) 0211

## 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** 1,140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

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

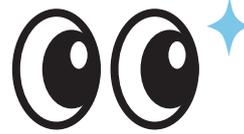


広告枠

## 千葉司法書士会茂原支部 無料法律相談会

- と き** 10月4日(土)  
10:00~12:00  
13:00~15:00
- と ころ** 茂原市総合市民センター 会議室1  
(茂原市町保13-20)
- 相談内容** ・不動産の相続、売買、贈与などの登記に関すること  
・会社、法人の登記に関すること  
・債務整理、成年後見などの法律に関すること  
※予約不要です。

問い合わせ 千葉司法書士会茂原支部  
司法書士 福田真人  
☎0470(64)6075



## 第42回「目の愛護デー」 電話無料相談のお知らせ

千葉県眼科医会会員が目の健康についての相談にお答えします。

- と き** 10月5日(日)  
9:00~16:00
- 相談電話番号** 043(242)4271  
事前申し込み不要

問い合わせ 千葉県眼科医会事務局  
043(308)6141  
(月・水・金10:30~14:30)

## 「骨粗鬆症について」

骨粗鬆症マネージャーが骨粗鬆症について詳しく説明します。

- と き** 10月9日(木)  
14:00~15:00(受付13:30~)
- と ころ** おゆみの中央病院茂原クリニック  
2Fリハビリ室
- 参加費** 無料
- 申込方法** 電話での事前申し込みが必要になります。

問い合わせ おゆみの中央病院 茂原クリニック  
リハビリ室  
☎(22)1834(リハビリテーション部)



## ガイドヘルパー ★お仕事セミナー

～あなたの資格、活かしませんか?～

ガイドヘルパーは、目ที่ไม่自由な方のお出かけを支える大切なお仕事です。未経験者、ブランクがある方、シルバー世代の方、興味がある方など、どなたでもお気軽にご参加ください。

- と き** 10月17日(金)  
10:00~12:00 申込不要、出入自由
- と ころ** 茂原市総合市民センター(茂原市町保13-20)
- 内 容** ①講義 障害・疾病の理解と視覚障害者の心理  
講師 千葉県視覚障害者福祉協会  
視覚障害者総合支援センターちば  
②体験・見学 ポッチャ、サウンドテーブルテニス  
協力 視覚障害者団体 宇宙そらの会  
③ガイドヘルパーの仕事について
- 展 示** 拡大読書器、歩行誘導機器

問い合わせ  
茂原市社会福祉協議会 ☎0475(23)1969



## 赤い羽根共同募金 共同募金配分金活用事業

かっ しょう しょく とう  
楽 交 食 堂

地域のつながり作りの一環で町社会福祉協議会が赤い羽根共同募金配分金を活用し、ボランティアとともに運営している「地域食堂」です。

- と き** 10月24日(金) 11:30~
- と ころ** むつざわ福祉交流センター
- 販売数** 50食(※要予約)
- 価 格** 400円

※10月1日(水)より受付開始

問い合わせ 町社会福祉協議会 ☎(44)2514



## 県税事務所などの 受付時間を短縮します!

10月1日(水)から千葉県内の各県税事務所・支所および自動車税事務所(支所を除く)において、試行として、窓口受付時間の短縮を以下のとおり実施します。

受付時間

現在 9:00~17:00	⇒	10月1日(水)から 9:00~16:00
------------------	---	--------------------------

試行結果を検証して、令和8年10月からの本格導入を検討いたします。

電子申請やオンライン手続きなどを充実させ、「窓口に行かなくてもいい県税事務所」を目指し、利用する方へのサービス向上を図ってまいります。



問い合わせ 茂原県税事務所 ☎0475(22)1721  
千葉県税務課 ☎043(223)2128



# くらしの足むつざわ通信

毎週月曜日のおでかけに  
のりこでかけっ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。

## 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19日(金) 2種類同時発売!

発売期間 9/19(金)~10/19(日)

公益財団法人千葉県市町村振興協会

ハロウィンジャンボ	
1等	当選金:3億円、12本
1等の前後賞	当選金:1億円、24本
1等の組違い賞	当選金:10万円、1188本
2等	当選金:1億円、12本
3等	当選金:100万円、120本
4等	当選金:1万円、24万本
5等	当選金:3000円、120万本
6等	当選金:300円、1200万本
ハロウィンジャンボミニ	
1等	当選金:3000万円、50本
1等の前後賞	当選金:1000万円、100本
2等	当選金:100万円、50本
3等	当選金:1万円、15万本
4等	当選金:3000円、50万本
5等	当選金:300円、500万本

広告枠



70周年  
記念

大感謝祭セール開催!!

この広告を見た方に  
プレゼントを  
差し上げます

10月・11月の土・日のみ営業しております

お買い得品をたくさん用意しています

製綿から寝具全般おまかせ下さい

★土・日以外に来店希望の方は、連絡をお願いします  
TEL 0470-82-2057・090-9019-2482

(有)田嶋製綿所

夷隅郡大多喜町新丁 77

広告枠

睦沢町に、新しく開業しました、個人タクシーです。

皆さまのご利用お待ちしております。

手荷物積み込みお手伝いします。

お気軽に、ご利用お待ちしております。

佐藤タクシー

電話番号

090-2241-4191

睦沢町上之郷560

木のこゝろ、お困りではありませんか？



ご相談・見積もり無料

円林業

〒298-0226 大多喜町部田202-2

080-6772-1154



(ホームページ)



# 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】

10月8日(水) 9:50~11:00  
22日(水) 9:50~11:30  
29日(水) 9:50~11:30



## 【わくわく広場】

**受付** 10月15日(水) 9:20

**こども園出発** 9:30

**こども園解散** 11:20(予定)

**内容** 尼ヶ台総合公園で遊ぼう  
(むつざわ号大型バスに乗ります) ※要申し込み



## 第27回睦沢町住民福祉大会

町社会福祉協議会では、社会福祉増進のため、3年毎に開催される「睦沢町住民福祉大会」を開催します。ぜひ、皆さまお誘い合わせのうえ会場へお越しください。

**と き** 11月15日(土) 13:00~

**と ころ** 睦沢ゆうあい館(入場無料)

**内 容** 第1部 福祉功労者表彰・福祉作文および  
社会を明るくする運動作文の  
表彰・発表  
第2部 アトラクション  
シンガーソングライター ゆうなみ  
ピアニスト 益山真理子



『20代前半で母の介護経験をしたことをきっかけに音楽活動をスタート。命をテーマにした作品や、地域と自然が融合する楽曲を優しいウィスパーボイスに乗せてお届けします。』

10/1  
水から

## 「ちょうせい広域障害者基幹相談支援センター」 を開設します

「ちょうせい広域障害者基幹相談支援センター」は、地域で生活する障がいのある方や、その家族を支えるための総合的な相談支援を行う機関です。障がいの種別(身体障害・知的障害・精神障害など)や障がいの有無に関わらず、専門的な知識や経験を持つ職員が様々な障害福祉の相談を受け付けます。

**相談対象** 町内在住の障がいのある方およびその家族、地域の方、関係機関など  
※障害者手帳の有無や障がいの種別は問いません。

**受託法人** 社会福祉法人ウィズ

**相談時間** 月曜日から金曜日(祝祭日・年末年始を除く) 8:30~17:15

**相談方法** 窓口相談: 茂原市谷本1129-4 ※相談は無料です。  
電話での相談 0475(36)3732 FAX 0475(36)3734



## 一宮幹部交番における窓口業務に係る運用変更について

### 1変更日

10月1日(水)から

### 2対象業務

運転免許業務(更新、記載変更など)

道路使用許可・規制除外車両届出・車庫証明などの申請業務(交通関係)

### 3変更内容

一宮幹部交番における窓口業務の受付日が、10月1日(水)から月曜日、水曜日、金曜日に変更となります。  
(土日祝日、振替休日および年末年始の12月29日から1月3日を除く)

※火曜日、木曜日は受け付けしません。

受付時間に変更はありません。(9:00~16:00)

なお、事件事故や遺失物、拾得物の届出、警察相談などについては、これまでと同様に対応いたします。

また、茂原警察署の運用には変更はありません。

問い合わせ 千葉県茂原警察署 交通課庶務係 ☎(22)0110



## 調停手続相談のお知らせ

千葉地方・家庭裁判所 千葉一宮調停協会では、民事・家事調停委員(弁護士および司法書士を含む)による調停手続相談を実施します。

調停とは、裁判所の調停委員が問題解決のため紛争を抱えた当事者の間に入り、話し合いにより解決を図っていく制度です。

**離婚、養育費、相続、扶養などの家庭内の悩み事・金銭、土地、建物、交通事故などの悩み事**

でお困りの方は、解決の糸口を見つけてみませんか。

**と き** 10月19日(日) 10:00~15:00 (1件当たり30分程度)

**ところ** 茂原市総合市民センター(茂原市町保13-20)

○秘密は守られます。

○直接会場にお越しください。

○新型コロナなどの感染状況によっては中止とすることがあります。

問い合わせ 千葉地方・家庭裁判所一宮支部 ☎(42)3531

千葉地方裁判所事務局総務課庶務係 ☎043(333)5236

千葉家庭裁判所事務局総務課庶務係 ☎043(333)5302

※調停手続相談会に関する問い合わせである旨、申し付けください。

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

## 10.24(金)

14:00~15:30(出入り自由)

**ところ：デイサービスこだま**

睦沢町北山田172 ☎0475-44-2665

前回と曜日を  
変えています

カフェボラ  
募集中!  
(3名まで)

### 利用者家族参観日&自由見学日

★家では見せない頑張る姿・穏やかな笑顔、今年も覗いてみませんか・・・

★デイサービスを使ってみたいので様子を見たい!ケアマネさんご家族さんどうぞ!

★こだまの「いつも」を見てください(ラジオ体操・3B体操・制作・ゲームなど)

認知症についての資料を提供します。  
地域包括支援センター職員による相談  
も受け付けます。

※入室時の検温・マスク着用など感染対策に  
ご協力をお願いします。  
発熱・咳・体調の悪い方はご遠慮ください。



こだま地図



主催：特定非営利活動法人こだま・デイサービスこだま

8  
26

## 【災害時における応急対策に関する協定締結式】

町では、千葉土建一般労働組合長生支部と『災害時における応急対策に関する協定』を締結しました。

この協定により、町内で災害が発生した際に「倒壊建物等からの救出救援活動」、「避難所等の町施設の応急補修」、「被災家屋への応急補修及びブルーシートの展張作業」など、人命と生活に直結する重要な活動について、専門的な技術と豊富な経験をお持ちの皆さまにご協力をいただけることになりました。

災害時には、「町民の命と暮らしを守る体制の強化」として、千葉土建一般労働組合長生支部と連携してまいります。



### 災害時における応急対策に関する協定締結式 睦沢町・千葉土建一般労働組合長生支部



【写真】右：菅沼執行委員長

9  
2

## 睦沢小学校の稲作体験学習 稲刈りが行われました

睦沢小学校のライスフィールドで、5年生が稲刈り体験をしました。4月に田植えをし、生育の観察をした苗が大きく育ちました。稲刈りは山田会の皆さんやその他の地域の皆さんの協力のもと慣れない鎌を使い、一生懸命に稲を刈りました。昔ながらの方法で刈り取った稲を束ね、乾燥させ脱穀します。参加した児童たちはお米が食べられるようになるまでの大変さを実感し、「ごはんを大切に食べたい」「農家の方々に感謝したい」との感想がありました。



白和え  
(ほうれん草、舞茸)



栄養量(2人分)  
●エネルギー115kcal ●たんぱく質 7.6g  
●脂質6.6g ●ナトリウム 271mg  
●カリウム 527mg ●塩分 0.6g

### 材 料 (2人分)

木綿豆腐	150g	
ほうれん草	100g	
しょうゆ	小さじ 1/2	
舞茸	1/2パック (50g)	
A	白すりごま	大さじ 2
	しょうゆ	小さじ 1
	砂糖	小さじ 1

※豆腐の分量はしっかりはかりましょう。

### 作り方

- 豆腐は崩し、600wの電子レンジで1分程加熱して、粗熱をとって水気を絞る。
- ほうれん草はゆでて冷水にとって水気を絞り4cm長さに切る。しょうゆで和えて、もう一度絞る。
- 舞茸は、ほぐしてアルミホイルにのせてグリルかトースターで5分ほど焼く。
- ①にAを加えて泡だて器でよく混ぜ、②と③を加えて和え、器に盛る。



## むし歯<sup>ゼロ</sup>のお友達を紹介します！

8月27日に行われた睦沢町3歳児健康診査でむし歯のなかったお友達です。  
ご家族からコメントをいただきました。



**ねむら わこちゃん**  
毎日はみがきがんばろう!!



**いちばら はるうくん**  
はみがきがんばるぞ!!



**さがいりのちゃん**  
毎日しっかりがんばってはみがきするぞ!



**やまはら ちふゆくん**  
はみがきびっかりーん!



**いしの ゆうたくん**  
毎日はみがきがんばるぞ!!



**いしの あいりちゃん**  
毎日はみがきがんばります!!



**たなか ひはるくん**  
これからもはみがきがんばるぞ!!



**やまだ あおぼくん**  
毎日はみがきがんばろう!



**せいとう はるとくん**  
はみがき大好きだね😊



**なかひま ほのかちゃん**  
虫歯なかったよ(≧▽≦)



## 睦沢町総合運動公園 野球場

「阪神甲子園球場」をはじめ、全国各地のプロスポーツ設備、学校のグラウンドなどを整備してきた経験と技術で、睦沢町総合運動公園野球場の整備を行いました。〔施工：阪神園芸〕

甲子園球場で使用しているものと同等の機械を持ち込みグラウンドを整備芝刈り、エアレーション作業、肥料散布を実施

適度な勾配をつけて、水がうまく流れるように整備

水はけが良く、イレギュラーが少ない土の状態、芝生は排水性が良く、雨天時に水が溜まりにくく、すぐに使用できる環境となりました。

両翼 90m センター 115m 外野天然芝 軟球・ソフトボールの使用ができます(硬球はご使用できません)



**パークむつざわ**

千葉県睦沢町総合運動公園「パークむつざわ」 <https://park-mutsuzawa.com/>

☎ 0475-44-1565

📠 Fax 0475-44-2025

後編  
記集

今回の防災キャンプは、いざという時の知恵と絆を学ぶ、有意義な時間となりました。  
秋風が心地よい10月は、行楽シーズン。読書の秋、スポーツの秋、食欲の秋。皆さんはどんな秋をお過ごしでしょうか。





11 2025  
月分

# くらしのカレンダー

※注意 このカレンダーは11月分の予定です

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3 もえるゴミ 文化の日	4 ●献血(改ゼ) 10:00~12:00 13:15~16:00	5 もえるゴミ	6 2コース 粗大ゴミ ●みんなで健康ウォーク 9:30集合 (みどりの広場)	7 もえるゴミ ●健康栄養相談(改ゼ) 10:00~11:30 ●法律相談 10:30~12:30	8 ●子宮がん検診 (改ゼ)
9	10 もえるゴミ	11 1コース もえないゴミ	12 もえるゴミ ●行政相談 10:00~12:00 ●人権相談 13:00~15:00	13 2コース 資源ゴミ	14 もえるゴミ	15
16	17 もえるゴミ	18 1コース 資源ゴミ	19 もえるゴミ ●乳児健康相談(改ゼ) 14:00~15:00	20 2コース もえないゴミ	21 もえるゴミ	22
23	24 もえるゴミ 勤労感謝の日	25 1コース 粗大ゴミ	26 もえるゴミ ●1歳6か月児健診(改ゼ) 2歳児歯科健診(改ゼ) 3歳児健診(改ゼ)	27 大腸がん検診	28 もえるゴミ	29
30						

## 日曜・休日当番医

月日	医療機関名			
	内科系		外科系	
10月5日	長生八積医院	32-3282	宍倉病院	24-2171
10月12日	君塚病院	25-1811	塩田記念病院	35-0099
10月13日	鶴澤医院	34-2008	菅原病院	25-1171
10月19日	大多和医院	33-6111	宍倉病院	24-2171
10月26日	よねもと整形外科	40-1065	公立長生病院	34-2121

診療時間 / 9:00 ~ 17:00 ※変更になる場合もありますので医療機関または消防本部 ☎(24)0119(24)へお問い合わせください。

救急の患者さんが優先となりますので、ご了承ください。

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 (中央消防署裏) ☎(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 ~ 22:00 / 局番なしの #8000 / ダイヤル回線からは ☎043(242)9939



## 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	長南町ガス供給所	☎ (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)5113
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)5250

※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防災無線、防災アプリ、睦沢町情報配信メール、緊急速報メール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。