



広島
報

むつざわ

2025
12
No.692



第45回睦沢町農林商工まつり & 第19回むつざわ観光まつり を開催しました！

令和7年11月3日(月・祝)に、みどりの広場(役場隣)において、本年は2つのまつりを合同により開催しました。当日は多くの来場者を迎え、盛大に開催されました。



睦沢町観光協会
会長 中村 勇

開会式典



農林商工まつり実行委員会
会長 田中 憲一



ご来賓の皆さまありがとうございました

衆議院議員 森 英介 様 秘書	西谷 昭彦 様
参議院議員 石井準一 様 秘書	積田 弘志 様
参議院議員	猪口 邦子 様
参議院議員	臼井 正一 様
参議院議員	長谷川英晴 様
千葉県議会議員	酒井 茂英 様
長生観光連盟会長	吉野 繁徳 様
茂原市観光協会会長	麻生 正視 様
長生村観光協会会長	石川 博康 様
長生農業事務所次長	長谷川純一 様
長生農協代表理事組合長	河野 豊 様
睦沢町議会議長	麻生 安夫 様
睦沢町社会福祉協議会長	若菜 文雄 様

第45回睦沢町農林商工まつり農林商工功労者表彰

永年に渡り農林商工業の発展および地域に貢献されました皆さま、この度の受賞、誠にありがとうございます。



一般の部

川島ときわ会(川島区)
松本 敏男(下之郷区)
武田あや子(うぐいす里区)
仲野 寛(上市場区)

(敬称略、順不同)

商工観光業の部

関 総 業(大上区)
宇野 敦(大上区)
田邊 三郎(長楽寺区)
露崎 典久(上市場区)

農林業の部

森川 廣幸(上之郷区)
横山 新一(下之郷区)
石井 弘和(岩井区)
吉野 哲男(岩井区)





12月3日から9日は障害者週間です

障害者週間は、障がいのある方への関心と理解を深めるとともに、障がいのある方があらゆる分野の活動に積極的に参加することを促進するため、障害者基本法により設けられています。

町では、障がいのある方もない方も地域の中で支え合い、共に生きるまちづくりを目指しています。皆さんのあたたかいご理解とご配慮で共生社会を実現させましょう。

一人ひとりにできること

障がいのある方は社会のさまざまな場面で不便な状況に置かれることがあり、周りの人のちょっとした心遣いや手助けを必要としています。

障がいのある方から手助けを求められたときには、できる範囲での対応をお願いします。

(例)

- 車いすを利用する人のために、高いところに陳列された商品を取って渡す。
- 耳の不自由な人や発声が難しい人とは、筆談や手話、コミュニケーションボードなどの目で見てわかる方法で意思疎通を行う。
- 視覚や手に障がいがある人のために、本人の意思を十分に確認しながら書類の記入やタッチパネルの操作などを代行する。

など

ヘルプマークを知っていますか？



「ヘルプマーク」は、義足や人工関節を使用している人、内部障がいや難病の人、妊娠初期の人など、外見から分からなくても援助や配慮を必要としている人が、周囲に配慮などを必要としていることを知らせることができるマークです。

ヘルプマークを身に着けた人を見かけた場合は、電車やバス内で席をゆずる、困っているようであれば声をかけるなど、思いやりのある行動をお願いします。

なお、ヘルプマークは役場福祉課窓口で配布しています。

問い合わせ 役場福祉課 福祉班 ☎(44)2504

睦沢の 子育て支援

問い合わせ・申し込み 睦沢こども園 ☎(44)0050

【園庭開放】



12月17日(水) 9:50～11:00
24日(水) 9:50～11:30

【おはなしの広場】



12月17日(水)
11:00～11:30

【わくわく広場】



12月10日(水)
受付 9:45 開始 10:00
内容 12月生まれの誕生会
クリスマスを楽しもう
※要申し込み



“社会を明るくする運動” 作文コンテスト入賞作品を紹介します

小学生・中学生の皆さんから、犯罪や非行のない社会づくりをテーマに、令和7年度“社会を明るくする運動”作文コンテストへ多くの作品をお寄せいただきました。

本コンテストに応募していただきました皆さんありがとうございました。

そのうち、入賞された10作品をご紹介します。入賞された皆さんおめでとうございます。

なお、入賞作品のうち、睦沢町長賞に選ばれた2作品は、第75回社会を明るくする運動千葉県作文コンテストに推薦されました。

“社会を明るくする運動”作文コンテスト入賞作品一覧

睦沢町長賞	
『つながりから始めよう』……………睦沢小学校5年 中村 文香	
『人は変わる事ができるのか』……………睦沢中学校3年 松森 大冲	
睦沢町議会議長賞	
『おばあちゃんの笑顔が教えてくれたこと』……………睦沢小学校6年 江澤 依吹	
『一人の小さな優しさ』……………睦沢中学校3年 江澤 愛	
睦沢町教育委員会教育長賞	
『明るい未来へ』……………睦沢小学校5年 瀬宮 航貴	
『犯罪のない世界のために』……………睦沢中学校1年 下川 紗蘭	
睦沢町保護司会長賞	
『歓迎光臨』……………睦沢小学校6年 家田 望暖	
『小さな声掛けが誰かを救う』……………睦沢中学校3年 金尾 陸生	
睦沢町更生保護女性会長賞	
『あなたの救いの手で守れるもんはある』……………睦沢小学校6年 平野 蘭珠	
『小さな小さな私の習慣』……………睦沢中学校2年 久我 悠乃	

自転車乗車時ヘルメット購入費の一部を補助しています

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、自転車乗車時ヘルメット購入費の一部を補助しています。令和7年度分の購入に係る申請期限は令和8年3月10日までとなります。それ以降の申請は受付できませんので、期限までに申請をお願いします。

なお、令和8年度以降の補助金に関しては、未定となります。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



広告枠

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



一信頼と巧みな技術をもってお応えしますー

藤美建装

信頼
と
実績

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

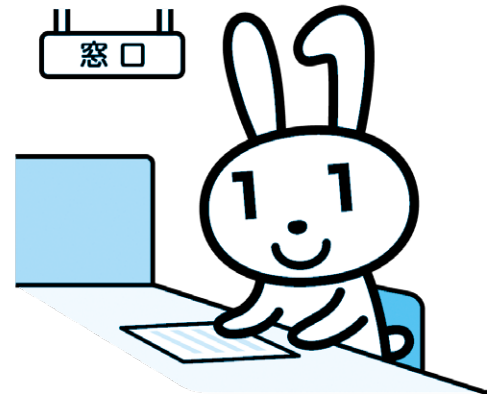
広告枠



11月27日
(木)から

郵便局で マイナンバーカードの 手続きができます

『新しくマイナンバーカードを作りたい』
『暗証番号を間違えてロックがかかった』
『電子証明書更新の手紙が届いた』
などといったときに郵便局でも手続きできます！



郵便局で可能な手続き

- マイナンバーカードの交付申請
 - 電子証明書の発行・更新
 - マイナンバーカードに設定された暗証番号の初期化(ロック解除)
- ※郵便局では代理人による手続きはできません。

取扱郵便局



睦沢郵便局 (上之郷2048-4) ☎43-1001



上市場郵便局 (上市場1354-1) ☎44-0001

取扱時間

10:00～16:00(土・日曜日、祝日、年末年始を除く)

注意事項

- ・郵便局では本人申請のみ受け付けます。15歳未満の方と成年被後見人の方は法定代理人の方の同行が必要です。
- ・任意代理人による手続きは郵便局では受け付けできませんので、役場税務住民課で手続きをお願いします。
- ・原則予約制です。役場税務住民課 ☎(44)2503までお電話でご予約ください。

マイナンバーカード電子証明書の更新はお済みですか？

マイナンバーカードには、カード自体の有効期限と、電子証明書の有効期限が設定されています。有効期限を迎える2～3か月前に、「有効期限通知書」が住所地に送付されますので、更新の手続きをお願いします。なお、更新の手続きは、有効期限通知書が届かなくても3か月前からできます。

有効期限

	18歳以上の方	18歳未満の方
マイナンバーカード	申請から10回目の誕生日	申請から5回目の誕生日
電子証明書	申請から5回目の誕生日	申請から5回目の誕生日

※外国籍の方は、上記、もしくは在留期限のうち、早く到来する日が有効期限となります。



マイナンバーカードの更新

有効期限が切れたマイナンバーカードは、身分証明書としての利用ができません。

- ・有効期限通知書とともに申請書が送付されますので、地方公共団体情報システム機構(J-LIS)へ郵送にて申請いただくか、申請書に記載されているQRコードを利用してスマートフォン、証明写真機などから申請ができます。有効期限内に申請してください。
- 役場税務住民課や町内郵便局でも申請のお手伝いができますので、お問い合わせください。

在留期限のある外国籍の方

- ・在留期限を延長したら、役場税務住民課窓口にてマイナンバーカードの券面事項の変更を行ってください。手続きが間に合わない場合、在留カードの更新手続きをしていることが分かる書類をお持ちください。特例で2か月間の延長を行います。更新手続きが終わりましたら、再度お越しください。
- ※マイナンバーカードの有効期限が経過するまでに券面記載事項の変更の手続きを行わないと、カードは失効してしまいます。失効後のマイナンバーカードの再発行については、手数料が最大1,000円必要になりますのでご注意ください。

電子証明書の更新

- ・電子証明書の有効期限が切れている場合は、カードの有効期限が残っていても電子証明書を利用したサービス(保険証利用、コンビニ交付、e-taxなど)が利用できません。更新期限内のお手続きをお願いします。

手続き方法

- ・役場税務住民課にご予約の上、更新の手続きにお越しください。
- ・必要なものは、マイナンバーカード、設定した暗証番号(英数字6桁から16桁のものと、数字4桁のもの2つ)です。詳しくは、ご予約の際にご案内します。
- ・町内郵便局でも手続きできます。ただし、外国籍の方は役場での手続きになります。



役場マイナンバーカード窓口

マイナンバーカードを紛失した場合

- ・下記フリーダイヤルに電話連絡し、一時停止依頼をしてください。
マイナンバー総合フリーダイヤル：0120-95-0178
- ・マイナンバーカードには個人情報に記載されていますので、自宅外で紛失された場合は役場にお越しになる前に警察署で遺失物の届出を行ってください。受理番号が発番されますので、控えておいてください。
- ・紛失・盗難されたまま見つからない場合、再交付を希望される場合は、役場にて再交付の申請手続きを行ってください。再交付には、手数料が最大1,000円必要になります。

マイナンバーカードの手続きは原則予約制です。

手続きにお越しになる前にお電話などご予約をお願いします。

年末年始(令和7年12月26日(金)23:00から令和8年1月5日(月)6:30まで)はコンビニ交付サービスをご利用できません。



問い合わせ・予約先 役場税務住民課 ☎(44)2503

健康こ・ら・む

今月のテーマ

地域でいきいき「いつも元気なあの人」になる！

保健師：齋藤

シニア世代のそのあなた、家でテレビを見ながらゴロゴロして過ごすことが多かったり、家にこもりがちになったりしていませんか。みんな同じだと思いますが、楽な方を選びますよね。人は年齢とともに体を動かすのがおっくうになりがちです。「体がなまる」という言葉があるように、体は使わないでいると機能がどんどん衰えてしまします。家にいる生活が長引くことで、体を動かさないことに拍車がかかり、「フレイル(※1)」になってしまいうおそれが年を重ねることに高まります。

シニア世代の方は、「きょういく・きょうよう」(今日行くところがある。今日用事がある)が大切だと言われています。「通いの場」に通うことは「きょういく、きょうよう」につながります。

今回の「健康こらむ」では、地域とつながり、今より元気になれる「通いの場」の魅力を紹介します。

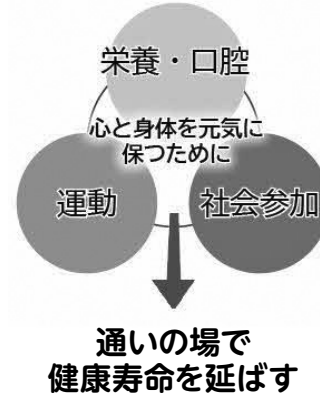
●元気の秘訣が詰まった

「通いの場」

「通いの場」は、住んでいる地域で、高齢者が日常的に集まったり、趣味を楽しんだり、友だちと話したり、健康づくりのために運動したりする場所です。

「人生100年時代」平均寿命は年々延び、健康寿命を延ばすことが重要です。いつまでも自分らしく、心と身体を元気に保つために

は「しっかりと食べる(栄養、口腔)」「よく動く(運動)」「社会とつながる(社会参加)」の3つが大切だと言われています。



「通いの場」に通うことは人と交流する「社会参加」の機会になるとともに、通うこと自体が「運動」になります。また、参加者と会話をすることは口腔機能の維持につながるなど、健康寿命を延ばすために必要な要素が詰まっています。

●集まろう！健康若返り教室

主に地域の区民センターで活動している「健康若返り教室」も「通いの場」のひとつです。活動内容は、脳トレや口腔体操のほか、保健師による健康講話、栄養士や療法士による運動、3B体操指導士による3B体操(※2)などさまざまです。地域の介護予防推進員が運営しています。

65歳以上の方でしたら参加可能です。事前の申し込みの必要はありません、お気軽にご参加ください。

●介護予防推進員になって

社会参加！

各地区の「健康若返り教室」の運営をしている「介護予防推進員」の方も募集しています。

フレイル予防(介護予防)の3本柱は「栄養(食、口腔)、運動、社会参加」ですが、その中で一番最初に崩れやすいのが「社会参加」です。

会社で働いていた頃は役割があったけれど、退職してからは家に閉じこもって人と会わなくなったり、という人は、認知症になるリスクが高いと言われています。「役割がある」ことは認知症予防にとっても大切です。

介護予防推進員には、「活動を考える」「書類を作成する」など役割があります。登録している推



下之郷 ひまわり会



上之郷 好友会



下之郷ひまわり会

進員の方からは、「参加者だけではなく自分の健康や学びにつながっている」「役割を担っていることでやりがいになる」「地元の人との交流が広がる」などの声も聞きます。

介護予防推進員として、楽しく社会参加してみませんか。

「今は大丈夫」そう思っているも、何も対策しなければ健康レベルは衰える一方です。今一度、自分の生活を見直してみましよう。





●佐貫いくっぺ会

※1フレイル
英語で「Frailty(虚弱)」を意味し、心身の状態が健康なときよりは弱っているものの、介護が必要などではないという、健康と要介護の中間の状態にあることをいいます。

※23B体操
音楽に合わせて楽しくリズムミカルに体を動かす体操。誰でも無理なく楽しむことができます。

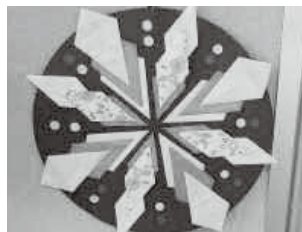
健康若返り教室 各地区日程

開催日		時 間	地 区	場 所
毎 月	第1水	9：30～11：00	川島笑の会	川島区民センター
	第1木	9：30～11：00	下之郷ひまわり会	下之郷区民センター
	第2火	9：00～11：00	上之郷好友会	上之郷区民センター
		9：30～11：30	上市場げんき会	上市場区民センター
	第3火	9：30～11：00	大谷木・北山田もみじ会	大谷木区民センター
	第3金	9：30～11：30	佐貫いくっぺ会	佐貫区民センター
	第4火	9：30～11：00	寺崎やすらぎ会	寺崎区コミュニティセンター
隔月	偶数月第2火	10：00～11：30	大上健康教室	大上構造改善センター
	偶数月第3火	9：30～11：00	岩井なかよし会	岩井区民センター
	偶数月第3月	9：30～11：00	長楽寺介護予防教室	長楽寺区民センター
	奇数月第2火	9：30～11：00	河須ヶ谷たんぽぽ会	河須ヶ谷区民センター
	奇数月第2金	9：30～11：00	うぐいす里いきいき健幸教室	うぐいす里コミュニティセンター
	奇数月第3月	9：30～11：00	妙楽寺楽楽会	妙楽寺区民センター
不定期	第4木	9：30～11：00	上市場青空会	上市場第2青年館

対 象 者 おおむね65歳以上の方

参 加 費 無料

持 ち 物 飲み物



●大谷木・北山田もみじ会



●川島笑の会

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

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 12月19日(金)・23日(火) 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!



12月4日～10日は

人権週間

～「誰か」のことじゃない。この機会に、あなたも人権について考えてみませんか～

12月4日から10日までの1週間は「人権週間」です。これは、12月10日の「人権デー」(世界人権宣言が採択された日)を最終日として、国が定める人権啓発のための重要な期間です。

法務省と全国人権擁護委員連合会は、この人権週間を通じて、世界人権宣言の意義を訴え、人権尊重の思想を広める活動を全国で展開しています。

人権問題は、あなたの身近にあります

近年、私たち一人ひとりの周りには、様々な人権問題が顕在化しています。今年の「人権週間」では、「誰か」のことじゃない、人権問題を私たち自身の課題として捉えるために、特に以下の課題を中心に啓発活動を実施します。

- こどもの人権を守ろう
- 障がいをもつ理由とする偏見や差別をなくそう
- 外国人の人権を尊重しよう
- 性的マイノリティに関する偏見や差別をなくそう
- インターネット上の人権侵害をなくそう
- ハンセン病患者などに対する偏見や差別をなくそう

「あなたの人権は守られていますか?」「他人の人権を侵していませんか?」

この機会に、改めて人権の重要性について考えてみましょう。

お気軽にご相談ください

もし、ご自身や周りの方が人権問題ではないかと感じたこと、困りごと、心配ごと、また、こどものいじめ問題などでお悩みがありましたら、遠慮なくご相談ください。相談は無料で、秘密は固く守られます。

<主な相談窓口>

窓口名	電話番号
全国共通人権相談ダイヤル	0570-003-110
こどもの人権110番	0120-007-110
千葉地方法務局茂原支局	0475-24-2188

また、千葉地方法務局茂原支局と茂原人権擁護委員協議会では、人権週間にちなみ「特設人権相談所」を開設しています。いじめ、家庭問題(親子・夫婦・相続など)、借地・借家、差別、いやがらせなど、人権擁護委員が皆様のご相談に応じます。

特設相談所 **と き** 12月10日(水) 13:00～15:00

※事前予約制のため、相談日の3日前までに下記連絡先へご連絡ください。

と ころ 町農村環境改善センター 健康相談室

問い合わせ 役場総務課 庶務秘書班 ☎(44)2500

くらしの足むつざわ通信

生活の足にお困りの皆様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
土睦地区	9:00 ～	9:40 頃	10:20 頃
瑞沢地区	9:50 ～	10:20 頃	11:00 頃

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 事務局:小林 かおり

090-4722-4725

受付:平日9時～12時

※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。

毎週月曜日のおでかけに
でかけっCAR

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!



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

一宮聖苑組合の令和6年度決算状況と令和7年度上半期の執行状況を公表します

一宮聖苑は、一宮聖苑組合圏内である一宮町、長生村、睦沢町、白子町、いすみ市の旧岬町地域の住民の要望に応えるために昭和60年に完成し、同5市町村の分担金による共同出資と一宮聖苑使用料などで運営をしています。

◆令和6年度決算状況

歳入4,867万3,212円、歳出4,531万9,948円となり、歳入歳出差引残額は335万3,264円になりました。

歳入	決算額(円)	比率(%)	歳出	決算額(円)	比率(%)
分担金および負担金	29,457,000	60.5	議会費	192,026	0.4
使用料および手数料	13,578,000	27.9	総務費	20,205,871	44.6
財産収入	962	0.1	衛生費	24,922,051	55.0
繰越金	5,525,111	11.3	予備費	0	0.0
諸収入	112,139	0.2	計	45,319,948	100
繰入金	0	0.0			
計	48,673,212	100.0			

- ◆財産 土地:14,593㎡ 建物:371.73㎡(火葬棟) 419.67㎡(待合棟) 車両:2台 基金:51,854,000円
- ◆実績 火葬件数 826件

◆令和7年度上半期執行状況

4月1日～9月30日までの予算執行状況をお知らせします。

歳入	予算額(千円)	収入済額(千円)	収納率(%)	歳出	予算額(千円)	支出済額(千円)	執行率(%)
分担金および負担金	33,024	26,420	80.0	議会費	205	22	10.7
使用料および手数料	12,590	4,645	36.9	総務費	23,694	9,149	38.6
財産収入	1	0	0.0	衛生費	36,182	4,925	13.6
繰越金	1,500	0	0.0	予備費	500	0	0.0
諸収入	46	125	271.7	計	60,581	14,096	23.3
繰入金	13,420	0	0.0				
計	60,581	31,190	51.5				

問い合わせ 一宮聖苑組合 事務局 ☎(42)1430

野焼きは禁止されています

野焼き(ごみを屋外で燃やす行為)は法律で原則禁止となっています。野焼きは、火災の危険性があるだけでなく、ごみを燃やした時に発生する煙には、ダイオキシンが含まれており、においが洗濯物につく、煙で窓が開けられないなど、周囲の人への迷惑となります。

家庭から発生するごみは、分別してから所定の集積所に出してください。

例外として認められるもの	具体例
国や地方公共団体がその施設の管理を行うために必要な焼却	・河川管理者などが河川の管理を行うために伐採した草木などの焼却
震災、風水害、火災、凍霜害その他災害の予防、応急対策または復旧のために必要な焼却	・災害などの応急対策 ・火災予防訓練
風俗習慣上または宗教上の行事を行うためのもの	・正月の「しめ縄、門松など」をたく行事 ・塔婆の供養焼却
農業、林業を営むためにやむを得ないもの	・農業者が行う稲わらなどの焼却 ・林業者が行う伐採した枝条などの焼却
たき火など日常生活を営む上で通常行われる軽微なもの	・暖をとるためのたき火 ・キャンプファイヤー

※上記のような例外もありますが、例外となる行為であっても、近隣より苦情のある場合は行政指導の対象となりますので、ご注意ください。

問い合わせ 役場建設課 生活環境班 ☎(44)2515

あなたの就職をサポートします！

♪ポリテクセンター君津 受講者募集のお知らせ♪

ポリテクセンター君津は国が設置・運営する公共職業訓練施設です。

求職者の方々が再就職に有利となる専門的な知識や技能を習得するための職業訓練を無料で行っています。
未経験の方もOKです。

対象者 離職中または転職を考えている方

募集科 CAD／機械加工科3月生（6か月訓練）

定員 15名

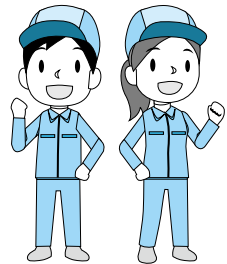
内容 金属加工の仕事に必要なCADソフト・工作機械の使い方を学びます。

受講料 無料（テキスト代などは自己負担1～2万円程度）

就職率 82.4%

募集期間 12月8日（月）～令和8年1月27日（火）※申し込みは管轄ハローワークへ

見学会日時 毎週火曜日 13:00～ ※申し込みはお電話で



問い合わせ ポリテクセンター君津 訓練課 ☎0439 (57) 6313 君津市坂田428

第49回 教育講演会

叱らなくていい子育て

子育てをしていて、子どもとどうかかわればいいのかわからない、毎日叱ってばかりになってしまう、子どもに向き合うとイライラしてしまう、、、。

この講演では、子どもをコントロールするテクニックではなく、そもそも子どもとのかかわり方の一番基礎にあるポイントをお伝えすることで、子育ての毎日をムリのないものに変えることができます。

と き 2026年1月17日（土）13:30～15:30（13:00開場）

会 場 睦沢ゆうあい館 長生郡睦沢町上之郷1654-1

講 師 講師 須賀 義一（すが よしかず） 先生

子育てアドバイザー/保育士。大学時代はドイツ哲学を専攻。人間に携わる仕事を志し保育士になる。

子育てのポイントや育児相談。保育士としての知識、主夫として子育てした経験を綴ったブログ『保育士おとーちゃんの子育て日記』が人気を博す。

著書に『保育士おとーちゃんの子育て』『保育士おとーちゃんの子育てがラクになる子育て』（PHP研究所）、『保育が変わる 信頼をはぐくむ言葉とかかわり』（東洋館出版社）がある。現在は子育て講演や座談会、保育研修・監修、コラム執筆などを行っている。

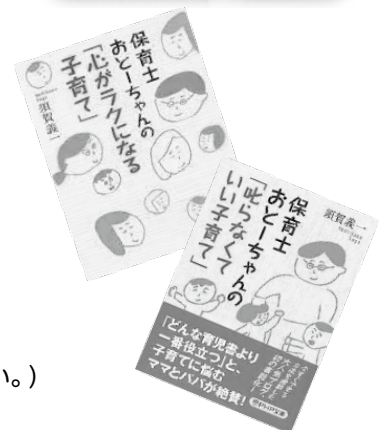
参加費 入場無料（事前申し込み）

申し込みフォームまたは電話にてお申し込みください。

※保育あり（事前予約優先です。当日受付も行いますが、

人数の関係でお断りすることがあります。あらかじめご了承ください。）

※保育希望の方はお子さんの飲み物をご持参ください。



問い合わせ 申し込み ☎0475 (44) 1214（つくも幼児教室）

<https://forms.gle/z1AwD4aN3a88HGZZA>

※当日体調の優れない方はご来場をお控えくださいますようお願い申し上げます。

主催：社会福祉法人九十九会 共催：睦沢町教育委員会

申し込みフォーム



今

月

の

俳

句



河川敷夕陽にそまる草紅葉
秋燕の軒に朝日のさしてくる
遠山に色移しけり秋の雲
おちよば口祖母似の孫や七五三
国の外絶えぬ戦禍や星月夜
梟や民話の星の大樹かな

(大上 千恵)
(小川 澄)
(小川 澄)
(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、食事指導などお気軽にご相談ください。

時 12月12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

●行政・人権相談

時 12月10日(水)
行政相談: 10:00~12:00
人権相談: 13:00~15:00
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。
要予約 1人1時間以内
問 役場総務課 庶務秘書班
☎(44)2500

●法律相談

時 12月12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 役場総務課 庶務秘書班
☎(44)2500

●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 12月25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

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 12月11日(木) 10:00~11:30
12月16日(火) 13:30~15:00
所 町中央公民館
問 茂原警察署 ☎(22)0110



Population 人のうごき(睦沢町の人口)

●人口 6,473人 (-1)

男性 3,165人 (+2)

女性 3,308人 (-3)

●世帯数 2,831世帯 (±0)

令和7年10月31日現在

●ご結婚おめでとうございます

氏名	区名
秀樹 城之内	川 島
紀子	

●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
鈴木 春江	85	佐 貫	10月3日
小高 満喜	91	下之郷	10月20日
加藤 敏夫	76	佐 貫	10月22日
露 崙 節子	90	上市場	10月24日



おゆみの中央病院茂原クリニック 健康講座

ひざ関節と股関節の痛みの原因と治療 ～ロボット支援による安心・安全な人工関節置換術～

歩ける喜びをもう一度。最先端の手術支援ロボットによる精密で安全、そして体への負担を最小限に抑えた手術方法の内容について実例を交えながら、わかりやすく解説いたします。さらに専門の理学療法士が手術前後のリハビリについて具体的にご紹介します。

講師
おゆみの中央病院 整形外科
人工関節・関節機能再建センター長
中嶋隆行 医師 理学療法士 2名

と き 12月16日(火) 13:00～14:00 (受付12:30～)
会 場 東部台文化会館(茂原市東部台1丁目7-5)
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。

口内炎と口腔がんを比較し、見極める

当院医師小倉基 Dr が口内炎と口腔がんの違いを説明し、毎日の歯ブラシの時に確認する方法をレクチャーさせていただきます。(講義のみになります)

と き 12月11日(木) 14:00～15:00 (受付13:30～)
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 2Fリハビリ室 ☎(22)1834 (リハビリテーション部)

地域と福祉が繋がる楽しい一日! 第5回ふくしまルシェ 開催

日頃から地域で活躍されているボランティアの方々や、福祉施設の地域貢献に感謝を込めて、「第5回ふくしまルシェ」を開催します。



地域住民の皆さまに楽しみながら福祉に触れていただくことを目的に、地域で活動するの方々によるアトラクションをはじめ、恒例の餅まきや、豪華賞品付きじゃんけん大会など、笑顔あふれるイベントをご用意しております。

ご家族、ご友人お誘い合わせのうえ、ぜひお越しください。

と き 12月6日(土) 9:45～14:00
ところ むつざわ福祉交流センター

問い合わせ 町社会福祉協議会 ☎(44)2514



共同募金配分金活用事業
食でつながる笑顔と元気

がっ ころ しょく どう
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 12月24日(水) 11:30～
ところ むつざわ福祉交流センター
販売数 60食(※要予約)
価 格 400円
※12月1日(月)より受付開始

問い合わせ
町社会福祉協議会 ☎(44)2514



滞納は絶対見逃さない!

県税・町民税の未納額を減らすため、10月～12月を「千葉県下一斉滞納整理強化期間」とし、財産調査、自宅などの搜索、給与・預貯金などの差押えを一層強化しています。

税金は納期限までに必ず納めましょう。

問い合わせ
町税務住民課 税務班 ☎(44)2502
茂原県税事務所 ☎0475(22)1721
千葉県庁 税務課 ☎043(223)2127

木のこと、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)



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 12月13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、
ぬれても良い履き物



公式LINE

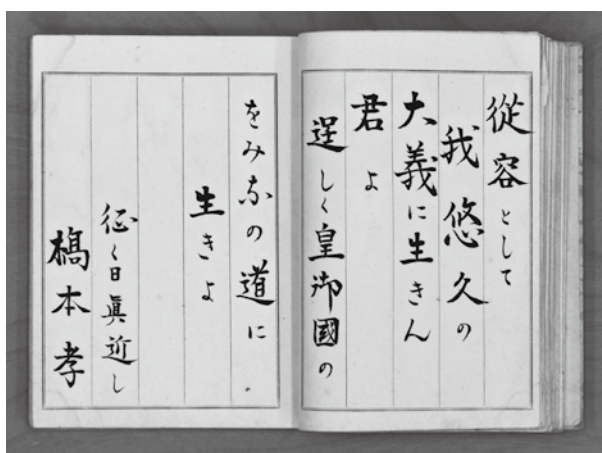


問い合わせ まっ白いひろば事務局 ☎(44) 2289

特集陳列 寄せ書きに残る太平洋戦争 末期の若者たちの思い

この寄せ書きは、会社を退職する女性が、1944(昭和19)年から翌年にかけて、職場の仲間から励ましなどの言葉を寄せて貰ったもの。この展示では、絶望的な戦況下の中で生きる意味を見出そうとする若者たちの思いを紹介します。

と き 12月6日(土)～令和8年2月28日(土)



問い合わせ 町歴史民俗資料館 ☎(44) 0290

12月の公民館・歴史民俗資料館の休館日

1日(月)、8日(月)、15日(月)、22日(月)、29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。

ネイチャーアクション キッズ教室 書初め

と き 12月20日(土) 10:00～12:00

ところ ゆうあい館

対象 小学3年生～6年生

参加費 ふれあい会員 300円

ふれあい非会員 500円

申込 参加費を添えて、ふれあいスポーツクラブまで
お申し込みください



問い合わせ 睦沢ふれあいスポーツクラブ
☎(44) 5211

放課後児童クラブ指導員募集

睦沢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 年齢: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(月曜日休み)

問い合わせ 睦沢ふれあいスポーツクラブ
☎(44) 5211



12月13日(土)14日(日)

時間: 10:00～17:00 場所: トレーニングルーム

対象年齢: 16歳以上から

受付予約: 11月1日(土)10時から

体組成測定を実施することで、

筋肉量・体脂肪率・骨量がわかります!

今の自分のカラダを知ることは、健康維持増進、
筋力アップ、ダイエットするためには必要なこと…

ぜひこの機会に自分のカラダを調べてみませんか?

△ペースメーカーを装着中の方は測定ができません。
靴下を脱いで測定をいたします。



ハークむつさわ

TEL: 0475-44-1565



10/8

令和7年度区長との意見交換会を開催しました

今年で6年目となる「区長との意見交換会」を開催しました。

各区で抱える課題や町への要望について、区長の皆さまと町長をはじめとする特別職および各課長が意見交換を行いました。各区からは、自主防災力の強化、道路・排水路の整備、農業の担い手確保や区民の高齢化に伴う課題など様々な意見があり、各区と町職員が町内の課題や状況を共有し、共通理解が図れる機会となりました。



10/11

郡市PTAバレー大会で見事優勝!

長生郡茂原市PTA連合会PTAバレーボール大会で、睦沢小・中合同チームが見事優勝しました。

日頃の練習の成果を発揮し、真剣勝負の戦いが繰り広げられました。

ベンチや応援席から、大きな声援が届き、白熱した戦いの中にも笑顔あふれる、チーム一丸となった試合でした。

10月23日に行われた県大会に出場し、ベスト8に輝きました。



9/25

睦沢小5年生が育てたお米をこども園とこども食堂へ

睦沢小学校の5年生児童たちが育てたお米を睦沢こども園と一般社団法人スマイルこども食堂浦安に届けました。米の価格高騰が続くなか、多くの人に美味しいお米を食べてほしいという児童たちの願いと、地域の交流を深めるために届けました。

園児たちは睦沢小のお兄さん、お姉さんが育てたお米を食べ、「美味しかった」「ごはん大好き」など感想がありました。



大根と鶏肉のさっぱり煮



栄養量
(1人分)

- エネルギー 216kcal
- たんぱく質 16.0g
- ナトリウム 611mg
- カリウム 478mg
- 塩分 1.5g

材料 (4人分)

- 大根 200g
- 鶏肉 350g
- 根しょうが(薄切り) 1かけ
- にんにく(薄切り) 1/3かけ
- だし汁 2カップ

- A 醤油……大さじ2 砂糖……大さじ2
みりん……大さじ1 酢……大さじ2

作り方

- 鍋にだし汁を温め、大根を加えて柔らかくなるまで蓋をして中火で煮る。
- ①にA、鶏肉、しょうが、にんにくを加えてひと煮立ちしたら火を弱め、落とし蓋をして10分煮込み、時々アクをとる。煮汁を煮詰めて、照りよく仕上げる。
※出来上がった後、そのまま少し時間をおくと味が馴染んでおいしくなります。

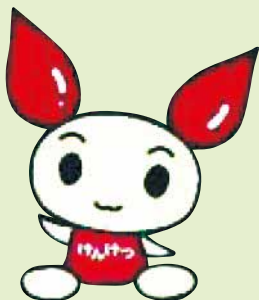


11/4 献血を実施しました！ 皆さまにご協力いただき、 ありがとうございました

町赤十字奉仕団、上総会、町保健栄養推進員の方々のご協力により、献血をしてくださった方々に、献血感謝用品や貧血予防が期待できる「さつまいもケーキ」をお礼にお配りしました。

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します。

採血人数	
400ml	49人
200ml	2人



10/1 中村 朝英さん 横転車から女性を救助！

7月22日朝、事故で横転し煙が出ていた車の消火活動に当たり、運転席に乗っていた女性を救助したとして、長生郡市広域市町村圏組合消防本部より感謝状を授章しました。

10年間所属した地元消防団での活動などの経験を活かし、家族などと連携した迅速な救助活動がたたえられました。



左：消防長 中：中村朝英さん 右：佐貫分署長

睦沢中 長生地区新人大会結果

9/20(土)・21(日) バレーボール

女子：準優勝 ※富士見中学校と合同チームで参加

10/4(土)・5(日) 剣道

女子団体：3位

男子個人：3位 島貫 大

女子個人：3位 嶋田 ほの花
田邊 愛

9/27(土)・28(日) ソフトテニス

男子団体：優勝 女子団体：3位

男子個人：優勝 鈴木・田中ペア
準優勝：汐月・御園ペア

10/4(土)・5(日) 卓球

男子団体：3位

男子個人：優勝 中村 向日葵

10/18・19・25

睦沢中 県新人ソフトテニス男子：個人戦優勝・団体戦準優勝

千葉県総合スポーツセンターおよびフクダ電子ヒルスコートで行われた、千葉県中学校新人体育大会ソフトテニスの部において 男子個人戦（鈴木優志・田中結大ペア）が優勝、男子団体戦（鈴木優志・田中結大・汐月蓮王・御園瑛斗・関咲人・塚本健斗・ベルク昴ジャック）が準優勝という素晴らしい成績をおさめました。おめでとうございます。



後編 記集 寒暖差の激しい日が続きますが、皆さまお変わりなくお過ごしでしょうか。いつも広報誌を読んでいただき、ありがとうございます。来たる年の瀬に向けて、どうぞ体調を崩されませんよう、ご自愛ください。



1 2026 月の 暮らしのカレンダー

※注意 このカレンダーは1月分の予定です

日	月	火	水	木	金	土
				1 元日	2	3
4	5 国民健康保険税第6期納期限 介護保険料第6期納期限 後期高齢者医療保険料第6期納期限	6	7 もえるゴミ	8 2コース 資源ゴミ ●みんなで健康ウォーク 9:30集合 (道の駅むつざわ)	9 もえるゴミ ●法律相談 10:30~12:30	10
11	12 もえるゴミ 成人の日	13 1コース もえないゴミ	14 もえるゴミ ●行政相談 10:00~12:00 ●人権相談 13:00~15:00	15 2コース もえないゴミ	16 もえるゴミ	17
18	19 もえるゴミ	20 1コース 資源ゴミ ●健康栄養相談(改せ) 10:00~11:30	21 もえるゴミ	22 ●乳児健康相談(改せ) 14:00~15:00	23 もえるゴミ	24
25	26 もえるゴミ	27 1コース 粗大ゴミ	28 もえるゴミ	29	30 もえるゴミ	31

- 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
- 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 (改せ)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	
12月7日	もといハッピークリニック	36-3537	菅原病院	25-1171
12月14日	牧野医院	24-2222	穴倉病院	24-2171
12月21日	東部台医院	22-2455	穴倉病院	24-2171
12月28日	吉田医院	34-3045	公立長生病院	34-2121
12月31日	安藤医院	33-2211	聖光会病院	35-5151
	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。