



広島
報

むつざわ



夜明けの光（寺崎） 撮影者：清野彰さん

迎春

皆さま、新年おめでとうございます。

輝かしい令和8年の新春をお健やかにお迎えのことと心からお慶び申し上げます。

本年も、皆さまに新年のご挨拶ができますことを心より感謝いたします。

さて、昨年の挨拶では、町民の皆さま、町にかかわるすべての人々への、安全と安心を、さらには夢と希望に満ちたウエルビーイングを、そして町への誇りを感じていただけるよう全力投球で挑むことを約束いたしました。

私は、町長として平素から町議会議員の皆さま、また職員とも十分に議論をし、知恵を出し、決断し、実行し、成果を出す、そんな組織「睦沢町」でありたいと思っております。

そして令和7年は議論をし、知恵を出し、決断し、実行をいたしました。

具体的には、私の2期目の公約である防災力の向上について、令和7年度から総務課内に消防防災室を設け、防災力向上に向け推進しております。また自助として町民の皆さまには日ごろからの備えをお願いしているところです。

消防防災室を設置したことで、共助となる自主防犯組織の運営においても、出前講座や出前訓練などの実施が可能となりました。

幸い本町においては大きな災害が起きておりませんが、最近の自然災害では、地震、台風、大雨、それに伴う土砂災害など、いつどこで発生するかわかりません。

そして、ひとたび発生すると、その被害は甚大なものとなっております。本町では、自助、共助、公助の役割をしっかりと認識したうえで町民、事業者、行政が一丸となって対応しているところです。

2つ目の公約であります中学校校舎建設についても、昨年は基本計画を策定し、令和11年度には生徒たちが新たな気持ちで新校舎に入れるよう事業を実行いたします。

また、公有地や遊休地などの土地活用ならびに企業誘致を推進するため、土地利用推進プロジェクトチームを設置しました。本年は企業などへのアプローチなど意欲的に行動を起こす年にいたします。

そして昨年4月に佐貫地先で開催された「MAEZAWA CUP 2025」はインターネットで全国に放映され、本町の知名度向上への力強いメッセージにもなり、私も周囲の反応などから今後の町の活性化にポジティブな変化を感じているところです。

また、本年4月には2回目となる「MAEZAWA



睦沢町長
田中 憲一

「CUP」が本町で開催されるという、うれしい情報も聞かえていますので、更なる町の活性化に繋がるものと期待しています。

そして、令和8年は今までに議論し、知恵を出し、決断し、実行した各事業の成果を出す年であると考えております。

私も町長として、睦沢町の明るく素晴らしい未来に向けて、誠心誠意、初心を忘れることなく、また、歩みを止めることなく、しっかりと全力で取り組んでまいります。

結びに、町民の皆さま方には今年一年、健康に十分にご留意をいただき、睦沢町にとって、また皆さま方にとって、より良い年となることを、心から祈念をいたしまして、年頭のご挨拶とさせていただきます。

※ウエルビーイングとは身体的にも精神的にも社会的にも満たされた幸福な状態のことをいいます。



新しい民生委員・
児童委員の
皆さんを紹介します

任期満了に伴い、民生委員・児童委員が12月1日付けで新しく厚生労働大臣と千葉県知事から委嘱されました。

委員の任期は3年です。

民生委員は、それぞれの地域において、常に住民の立場に立って相談に応じ、社会福祉の増進に努める方々で、「児童委員」を兼ねています。

児童委員は、地域の子どもたちが元気に安心して過ごせるように子どもたちを見守り、子育ての不安や妊娠中の心配ことなどの相談・支援などを行います。

また、2名の「主任児童委員」は、国から指名され、民生児童委員と一体となり、地区を担当する児童委員の活動の援助、協力を行います。特に福祉関係機関や教育関係機関との連絡連携をとるなどのパイプ役として活動します。

新しい委員22名は、次のとおりです。

※敬称略

※()内は担当地区など



高橋 義枝
佐 貫

(上沢、中里、一ノ堰、赤根久、馬場)



廣瀬 成実
妙楽寺

(妙楽寺)



久保田京子
大 上

(碓上、碓下、飯沢、房谷)



長谷 芳枝
大 上

(部田・原鎌水・杉山・大上団地)



副会長 中村 方則
上市場

(4~7、13、18、20番組)



会長 鈴木 壽一
長楽寺

(中央団地)



田邊 浩一
寺 崎

(寺崎)



粒良 好明
北山田

(大谷木、北山田)



岡澤由美子
下之郷

(上根方、下根方)



小高 正博
下之郷

(上宿、下宿、古宿)



小高美知代
上之郷

(上之郷)



江澤 正夫
長楽寺

(森、長楽寺(中央団地除く))



相馬 一磨
佐 貫

(上姥神、下姥神、丸ヶ谷、森の谷)



海老根明美
上市場

(上市場9~11、22)



田中 敬子
上市場

(1~3、8、12、19、21、23番組)



久我 敏彦
上市場

(上市場14~17番組)



近藤 史郎
うぐいす里

(うぐいす里)



池田 好子
川 島

(11~14、16、18~20番組)



鶴沢 晴美
川 島

(1~10、15、17、21番組、上市場の一部)

今回退任された方々

中村 美代子
柳川 朝子
海老根 千代子
高井 仁
今井 常男
田邊 裕喜
中村 治和
中村 祐枝
中村 輝雄
宮崎 文夫
佐藤 威子
関原 雪枝
藤原 麻衣子

前民生委員・
児童委員の皆さん
地域のために、ご尽力いただき
ありがとうございました。
※敬称略



中村 やす子
下之郷
(主任児童委員)



村杉 謙一
森
(主任児童委員)



田中 正弘
小 滝
(小滝、河須ヶ谷、岩井)

睦沢町職員の給与状況を公表します

地方公務員の給与は、「地方公務員法」により一般家庭の生計費、国や他の地方公共団体の職員の給与、民間企業従業員の給与、その他の事情を考慮して決めることになっています。令和7年度の町職員・特別職の給与状況をお知らせします。

職員給与費の状況(令和6年度普通会計決算)

職員数(A)	93人
給与費	
給料	321,952千円
職員手当	35,757千円
期末・勤勉手当	129,977千円
計(B)	487,686千円
1人当たり給与費(B/A)	5,244千円

特別職の報酬等

区分	報酬等
町長	788千円
副町長	639千円
教育長	577千円
議長	284千円
副議長	237千円
議員	213千円

職員の平均給与月額 (令和7年4月1日)

職種	平均年齢	平均給料月額	平均給与月額
一般行政職	39.4歳	311,311円	358,831円
技能労務職	43.5歳	238,100円	244,112円

一般行政職の級別職員数 (令和7年4月1日)

区 分	標準的な職務内容	職員数	構成比	参考(構成比)	
				1年前	5年前
7級	課長・主幹	10人	14.7%	12.1%	14.7%
6級	副課長	4人	5.9%	6.0%	8.8%
5級	主査	8人	11.8%	15.2%	11.8%
4級	主査補	8人	11.8%	15.2%	16.1%
3級	副主査	10人	14.7%	15.2%	5.9%
2級	主事	10人	14.7%	10.6%	30.9%
1級	主事補	18人	26.4%	25.7%	11.8%

年次休暇 令和6年度の取得状況
平均取得日数 13.1日
消化率 35.82%

育児休業 男性 0名
女性 5名

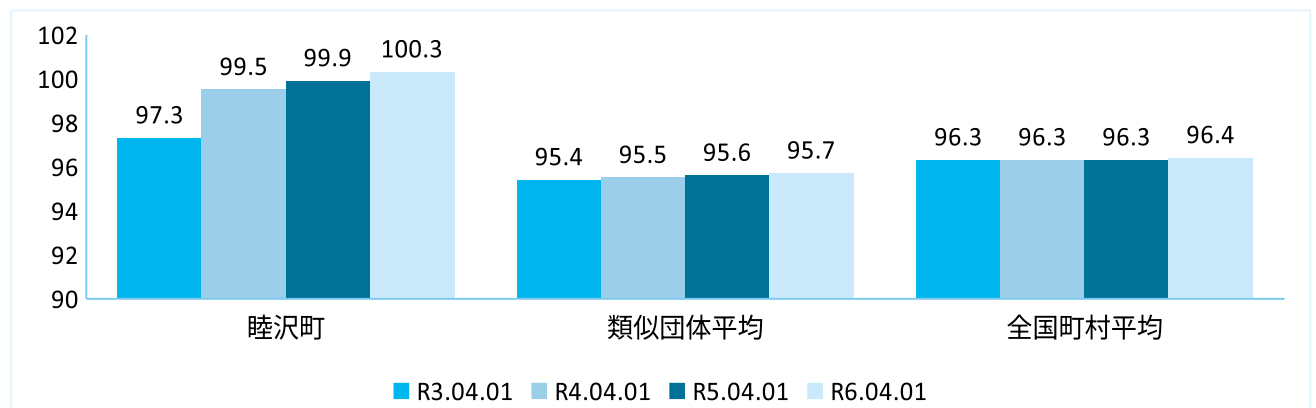
職員の分限および懲戒処分の状況(令和6年度)

休職 3名 減給、降任、免職、降給、戒告、停職による処分はありません。

職員の任免および職員数に関する状況(令和7年度)
採用者 11人、退職者 6人

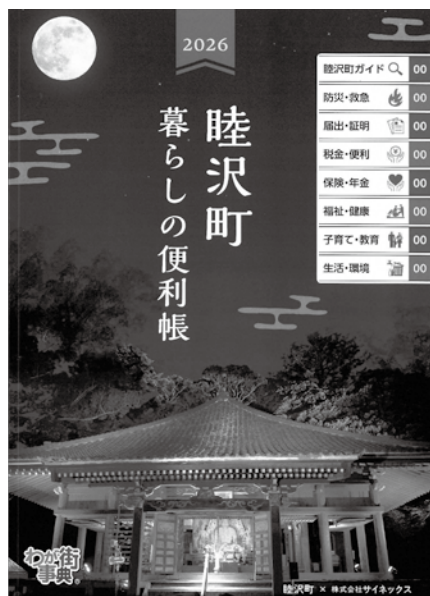
このほか、任期付職員および再任用職員を採用しています。

ラスパイレス指数の状況(各年4月1日現在)



※ラスパイレス指数とは、全地方公共団体の一般行政職の給料月額を同一の基準で比較するため、国の職員数(構成)を用いて、学歴や経験年数の差による影響を補正し、国の行政職俸給表(一)適用職員の俸給月額を100として計算した指数。





暮らしの便利帳へ掲載する 広告を募集しています

町では、町民の皆さんの生活に必要な行政情報や地域情報、地域事業者広告を掲載した総合地域情報誌「睦沢町 暮らしの便利帳」を(株)サイネックスとの官民協働事業により令和8年3月に発行する予定で準備を進めています。

便利帳は、地域事業者の協力による広告掲載費により作成し、町内の世帯や転入者へ配布するほか、各公共施設で配布します。ホームページでは、電子書籍版として閲覧することもできます。

住民サービス向上と地域経済の活性化につながる本事業の趣旨にご理解とご協力をお願いします。

問い合わせ

「広告掲載」について

株式会社サイネックス千葉支店 ☎ 043(238) 8280

「睦沢町暮らしの便利帳」官民協働事業について

企画財政課 企画班 ☎ (44) 2501

睦沢の 子育て支援

睦沢こども園 ☎ (44) 0050

【園庭開放】

1月7日(水) 9:50~11:00

28日(水) 9:50~11:30

【おはなしの広場】

1月7日(水)

11:00~11:30

【わくわく広場】※要申込

1月21日(水)

受付 9:45 開始 10:00

内容 1月生まれの誕生会
体を動かして遊ぼう



【子育て座談会】

時間 1月21日(水) 11:00~11:30

対象 0~5歳児の子育てにかかわるご家族の方

内容 子育てをテーマに参加者の皆さんでお話
しましょう。

ところ 睦沢こども園子育て支援室

※在園、未就園、どちらの方でも大丈夫です。

※町家庭教育支援チームとの共同開催になります。

新事業



【親子で楽しむワークショップ】※要申込

「わらべうたで遊ぼう」

~やさしい音と温もりに包まれて、親子でリラックス時間~

とき 1月27日(火) 10:00~11:00

対象 未就園児の親子

内容 親子でスキンシップを楽しむわらべうたを紹介
します。昔ながらの「わらべうた」を通し
て、歌ったり、親子で手をつないだりします。

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

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

問い合わせ 睦沢ふれあいスポーツクラブ ☎ (44) 5211 ※受付時間 9:00~17:00 (月曜日休み)

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



いつ起こるか分からない災害のために
災害はいつ起こるか分かりません。いざというときに、みんなで行う、支えあうことができるよう、避難行動要支援者の避難支援

に、ご協力をお願いします。
災害時、スムーズに避難支援を行うためには、避難行動要支援者の方一人ひとりに合わせた避難計画を作ることが効果的です。



避難行動要支援者の方の 個別避難計画

いざというときに、みんなで支えあうことができるように

個別避難計画とは

災害発生時に、自分で避難をすることが困難な方(要支援者)の「避難先」「避難経路」「避難の支援をしてくれる人(避難支援者)」「避難の支援が必要な理由」などを記載したもので、要支援者の同意を得た場合に作成を進めます。できあがった計画を自主防災組織と避難支援者などで共有することで、災害が起きた時に一人でも多くの命を救うことを目的としています。要支援者の対象範囲は、災害時に、自分で避難をすることが困難な方で、町が作成する避難行動要支援者名簿に登録されている方のうち、地域や消防、警察などに名簿を提供することに同意をしている方です。

日ごろからの取り組み

地域では、日ごろから気になる方に対し、「いざというときに力になりたいけれども、どのようにかわればいいかわからない」といった声があります。
気になる方へは、日ごろからの

要支援者の 対象範囲は？



- ①75歳以上の一人暮らしの高齢者や75歳以上の高齢者のみ世帯
- ②要介護度3以上の認定者
- ③身体障害者手帳1級・2級所持者
- ④療育手帳A判定以上所持者
- ⑤精神障害者保健福祉手帳1級所持者
- ⑥難病患者(重症認定患者、筋萎縮症側索硬化症または人工呼吸装着者)
- ⑦上記に準ずる者や病気により地域による支援を必要としている者
- ⑧上記以外で町または避難支援者など関係者が支援の必要を認めた者



睦沢町避難行動要支援者のための個別避難計画

[illegible]

見守りや声かけが大切です。また、自治会や自主防災組織での防災訓練などへの参加を呼び掛ける、電話や訪問などによる安否確認訓練などの取り組みも効果的です。

また、個別避難計画の作成を行うことで、普段から支援者と地域の支援者が災害時に必要な備えを確認することができ、お互いに安心できます。

個別避難計画の作成による支えあいの仕組みづくり

町では、災害時に要支援者がスムーズに避難できるように、自主防災組織や区などの自治会、民生児童委員、福祉専門職などの地域の支援者にご協力頂きながら、要支援者一人ひとりの状況に合わせた個別避難計画の作成を進めています。

個別避難計画では、要支援者と

地域の支援者が一緒に①いつ、②どこに、③何を用意して、④どのように避難するかなど、確認しながら作成することが大切です。

個別避難計画の作成での効果に着目！

作成することによってさまざまな効果が期待できます。

● 平常時

要支援者は「災害の備えが大切って言われたけどどうしたらいいのかしら」など戸惑いがちです。計画を作成す

ることで、要支援者と地域の支援者が災害時に必要な備えを確認することができ、お互いに安心できます。

●避難行動時

要支援者は、計画に基づき、避難行動のタイミングや避難先の確認、また、必要な持ち出し品などの準備ができていくことで、あわてずに避難行動をとることが出来ます。

また、地域の様々な支援者に渡しておくことで、災害時に支援者が協力して、避難支援に取り組みやすくなります。

●避難後

避難生活での具体的な配慮や支援に必要な内容を計画に記入し、地域の支援者に渡しておくことで本人が伝えられなくても、支援者は必要な配慮ができたり、福祉専門職などの必要な支援につながります。

支えあう地域社会を目指して計画の作成にご協力をお願いします。

問い合わせ
役場福祉課
福祉班

 (44) 2504

個別避難計画の主な内容

- ①誰と避難するか（避難支援者）
家族、自治会、自主防災組織、近所の方など
 - ②どこに避難するか
地区集会所、避難所、親戚や知人の家など
 - ③どうやって避難するか
徒歩、自家用車、タクシーなど
 - ④その他の情報
心身に関する情報、治療中の病気、服薬状況など
- ※次号では個別避難計画の様式を説明します。

要支援者と地区の自主防災組織などの支援者が打ち合わせをして計画を作ります。避難支援者は、自らが可能な範囲において要支援者の支援を行うものであり、支援について法的な義務や責任は負いません。



健康 こ・ら・む

今月のテーマ

冬こそ気を付けよう「かくれ脱水」

保健師：藤生

脱水症は、汗をよくかく夏場に多いイメージですが、空気が乾燥している冬は、気づかないうちに水分が不足し「かくれ脱水」が起こりやすい季節です。

原因がわからないのに頭が痛い、よく足がつる、胃もたれなど胃腸の不調が続くなどは、体内の水分不足かもしれません。

冬の脱水症状「かくれ脱水」の原因とは？

①「不感蒸泄」に注意

空気が乾燥する冬は、呼吸や皮膚から水分が蒸発する「不感蒸泄」が増え、気づかないうちに水分が失われ脱水症状が起こりやすくなります。

②暖房の使用で湿度が低下

冬は湿度が低いうえに、暖房の使用でより乾燥し、不感蒸泄が増すため脱水傾向になります。

③寒さでのどの渇きを感じにくい

夏に比べて、寒い時期はのどの渇きを感じにくくなり、体温も下がるため水分を摂りたいと思わなくなります。

脱水の症状

脳	・頭痛
	・集中力の低下
	・日中の強い眠気
消化器	・食欲不振
	・胃もたれ
	・腹部の不快感
筋肉	・体に力が入りにくい
	・筋肉痛
	・足がつる

脱水症は脳、消化器、筋肉の3か所で起こりやすい

脱水症の初期段階である「かくれ脱水」は自分では気づきにくい方もいます。脱水症状は、脳、消化器、筋肉の3か所で起こりやすく、次の表のような症状があります。

人間の体は約60%が水分でできています。体内の水分が1%不足すると、のどの渇きを感じると言われています。冬の寒い時期は血管が収縮し血圧が上がりやすく、更に水分量が減るとドロドロの血液になり、脳梗塞や心筋梗塞のリスクも増します。

「かくれ脱水」の症状をチェック

- のどが渇く
- 唾液が減り、口の中がネバネバする
- 尿の色が濃くなっている
- 皮膚のハリがなくなり、指先を中心に力がつく

これらの症状はかくれ脱水のサインです。

※塩分を多く摂るとのどが渇きますが、からだの塩分を薄めようと体内の水分量が増えることが原因で、塩分と水分の両方が喪失した状態の脱水症ののどの渇きとは別のサインです。

予防法は？

①こまめな水分補給

水分の必要量は個人差がありますが、1日1.5ℓ程度を目安に2〜3時間おきに水分を摂る習慣をつけましょう。

②部屋の乾燥を防ぐ

部屋の湿度は50%から60%が最適です。室内の乾燥を防ぐため、加湿器を利用したり、洗濯物を部屋干しする、夜は濡れたタオルを干して寝るなどして乾燥を防ぎましょう。

水分補給には？

- ・体の水分が不足しやすい「寝る前」と「起床時」にコップ1杯の水や白湯を飲みましょう。ポットに飲みやすい温度で用意して、いつでも飲めるようにしておくことがお勧めです。
- ・糖分の多いジュースは血糖値の上昇を招き、よりのどが渇きます。また利尿作用のあるアルコールやカフェインの多い飲み物も、かえってのどが渇いてしまうおそれがあり、避けましょう。



水分補給にNGな飲み物



カフェインを多く含むもの

アルコール



要介護認定を受けた方の障害者控除について

障害者手帳などを持っていない方でも、下記に該当する方は町が発行する「障害者控除対象者認定書」を確定申告の際に提示することで、税法上の障害者控除を受けることができます。

※障害者控除とは、納税者本人または控除対象者配偶者や扶養親族が、所得税法上の障害者に当てはまる場合に一定の金額の所得控除を受けることができる制度です。

対 象 者 令和7年12月31日現在で(亡くなられた方は死亡日)で下記に該当する方

- (1) 睦沢町に住所を有する65歳以上の方
- (2) 介護保険の要介護認定「要介護1～5」を受けている方
- (3) 身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳を持っていない方
- (4) 介護保険の主治医意見書で日常生活自立度の判定が一定基準に該当する方

申請できる方 認定対象者ご本人またはその方を扶養しているご親族(所得控除を受けようとする配偶者またはご親族など)

申請方法 「障害者控除対象者認定書」の交付を希望される方は、健康保険課へ申請してください。

①「障害者控除対象者認定申請書」

・健康保険課窓口、町ホームページからもダウンロードできます。

②対象者の介護保険被保険者証(申請中の場合は介護保険資格者証)

そ の 他 ・本人または扶養しているご親族の方が、税の申告する必要がない場合には申請の必要はありません。

・税の申告の際には、毎回提示する必要がありますので、必要な方は毎年申請してください。

問い合わせ 役場健康保険課 保健班 ☎(44) 2576



20歳になったら 国民年金

国民年金は、保険料を納め続けることで、老後や、病気やケガで障害が残ったとき、家族の働き手が亡くなったときに、働いている世代みんなで支えようという考えで作られた仕組みです。

国民年金は20歳以上60歳未満の方は加入することが義務付けられており、**20歳になると日本年金機構から国民年金に加入したことのお知らせが届きます。**

国民年金のポイント

◆将来の大きな支えになります

国民年金は**20歳から60歳未満までの方が40年間加入し**、保険料を納める制度です。国が責任をもって運営するため、安定していますし、年金の給付は生涯にわたり保証されます。

◆老後のためだけのものではありません

国民年金には老齢年金のほか、障害年金や遺族年金もあります。

障害年金は、病気や事故で障がいが残った時に受け取れます。また、遺族年金は加入者が死亡した場合、その加入者により生計を維持されていた遺族(子のある配偶者や子)が受け取れます。

国民年金の保険料

国民年金第1号被保険者の**1か月当たりの保険料は17,510円です(令和7年度)。**

なお、**まとめて前払い(前納)**すると、割引が適用されるのでおトクです。

学生納付特例制度

学生の方は、ご本人の前年所得が一定以下の場合、申請により保険料の納付が猶予される制度です。

申請の際には、在籍期間の確認できる学生証または在学証明書が必要となります。

納付猶予制度

学生でない50歳未満の方で、ご本人および配偶者の所得が一定額以下の場合、申請により保険料の納付が猶予される制度です。

問い合わせ ねんきんダイヤル ☎0570(05)1165



誰かの今をつないでいく

～はたちの献血キャンペーン～

《1月1日～2月28日》



「はたちの献血」キャンペーンは、献血者が減少しがちな冬の季節に血液の安定供給を確保するために「はたち」の若者を中心に行っています。

少子高齢化の影響により輸血を必要とする高齢者層が増加し、若い世代が減少しています。全国の10代～30代(若年層)の献血者数はこの10年で27%も減少しており、このまま減少が進むと血液の安定供給に支障をきたす恐れがあります。

今後も血液の安定的な確保のために若い世代のご協力が必要となります。

広く皆さまに献血に関する理解と協力を求めるとともに、継続的な推進を図ることを目的に毎年1月～2月に実施しています。

全国の若年層(10代～30代)の献血者数

2014年
約219万人

→

2024年
約160万人

約59万人減少

10年で
約27%減少

問い合わせ 役場健康保険課 健康推進班 ☎(44)2506

1月5日(月)からは、 ラブラッドアプリによる献血受付となります



献血カードと献血手帳の新規発行および更新は、1月4日(日)で終了します。

1月5日(月)からは、ラブラッドアプリによる受付方法に変更となります。

ラブラッドアプリは、献血予約や事前の問診の入力が行えるほか、献血実施後、数日で血液検査の結果などが確認できます。

また、献血実施と受付予約でポイントを貯めて記念品と交換することもできます。

3月3日(火)に実施する献血からラブラッドアプリによる受付になりますので、この機会にラブラッドアプリのダウンロードをお願いいたします。

▼「ラブラッドアプリ」のダウンロードはこちらから▼



問い合わせ 千葉県赤十字献血センター ☎047(457)0711(代表)

終活セミナー

～エンディングノートの書き方講座～

エンディングノートの書き方や、自筆証書遺言書保管制度について学ぶ講座です。

エンディングノートは、自分が亡くなったときに、家族などが手続きを進める際に必要となる情報を残すためのノートです。また、生活の備忘録として、そして、これまでの人生を振り返り、これからの人生を考えるきっかけ作りにするものです。

もしもの時の備えについて、少しでも気になる方、不安に感じている方は、ぜひ参加してみてください。

と き 1月30日(金) 13:30～15:30

と ころ 役場3階 302会議室

講 師 千葉県行政書士会

千葉地方法務局

対 象 町内にお住まいの方・定員40名

参 加 費 無料

持 ち 物 筆記用具

申込方法 電話または福祉課窓口へお申し込みください。

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



令和7年度睦沢町災害対策コーディネーター養成講座を開催します

災害対策コーディネーターとは、大規模災害時の救援・救助など地域の防災活動において、地域と行政、ボランティア組織などとの連絡調整役を担う、地域の防災リーダーです。

この講座（第1回～第3回）すべてを受講し、個人情報の提供・利用に同意いただいた方には、千葉県から災害対策コーディネーターの認定証が交付されます。

「自治会の役員の方」「地域での防災普及啓発を進めていただける方」「防災に対する知識を学びたい方」「人的なネットワークを広く持ちたい方」など、ぜひご参加ください。

また、女性の方もぜひご参加ください。

開催日時

- 第1回 2月14日（土） 8:45～16:00
- 第2回 2月21日（土） 9:00～16:00
- 第3回 2月28日（土） 9:00～16:30
- 第4回 3月 1日（日） 8:50～12:10【ステップアップ講座】

※一部の講座のみの受講も可能です。

場 所

- 第1回～第3回 睦沢町役場3階会議室
- 第4回むつざわ福祉交流センター（睦沢町上市場921-1）

問い合わせ 役場総務課 消防防災室 ☎（44）5250

定 員

30名

申込期間

1月9日（金）まで

申込方法

役場窓口、FAX、またはリーフレット記載のメールアドレスまでお申し込みください。

行政書士によるくらしの手続き無料相談会

と き

1月18日（日） 9:00～11:30

と ころ

睦沢町中央公民館 1階 さつき

相談内容

○相続全般、終活、成年後見制度

※当日ご来場できない方は、お電話でのご相談も無料でお受けします。

相談会当日は予約制ではありません。

問い合わせ先

千葉県行政書士会 長夷支部地区無料相談担当 今関 雄一 ☎（43）0202

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。



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）

11月6日開札執行分

案 件 名 橋梁補修工事（榎戸橋その2）
履 行 場 所 睦沢町長楽寺地先
落 札 業 者 （株）松寄組
落 札 額 13,981,000円（税込）

11月27日開札執行分

案 件 名 道路改修工事（その7）
履 行 場 所 睦沢町上市場地先
落 札 業 者 （有）原田土木
落 札 額 27,599,000円（税込）

問い合わせ 役場企画財政課 財政班 ☎（44）2507

千葉県特定（産業別）最低賃金改正のお知らせ

千葉県特定（産業別）最低賃金は、下表のとおり、2業種について金額の改正が行われ、令和7年12月25日から適用されます。

詳しくは、厚生労働省千葉労務局労働基準部賃金室043（44）2328または最寄りの労働基準監督署にお問い合わせください。

業 種	改正額（時間額）
鉄鋼業	1,210円
電子部品、デバイス、電子回路、電気機器具、 情報通信機械器具製造業	1,169円

※上記以外の業種については、千葉県最低賃金（1,140円）が適用されます。

千葉労働局HP <https://jsite.mhlw.go.jp/chiba-roudoukyoku/>



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

今

月

の

俳

句



七五三男女に晴れ着大家族
啄木鳥の鳴けば句心湧きにけり
その声もいつかし夜の渡り鳥
蹲に肥後山茶花の落花かな
温暖化短くなりし秋惜しむ
木枯らしや犬も散歩を拒みをり

(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、ナトリウム測定、健康相談、食事指導などお気軽にご相談ください。

時 1月20日(火)

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 1月14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 1月9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

●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 1月22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

●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 1月15日(木) 13:30~15:00

1月27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 6,463人 (-10)

男性 3,162人 (-3)

女性 3,301人 (-7)

●世帯数 2,828世帯 (-3)

令和7年11月30日現在

●お誕生おめでとう

氏名	お子様	性別	区分	出生日
内山 裕介	ゆいと	男	上市場	11月20日
舞 結仁				

●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
中村 喜代	81	上之郷	11月13日
関 三 善	75	上市場	11月16日
高橋 三 男	70	佐 貫	11月18日
鶴沢 俊子	93	川 島	11月21日
宮崎 きみ子	95	寺 崎	11月28日
佐藤 きみ	97	妙楽寺	11月29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。



茂原税務署からのお知らせ

確定申告は **自 宅** から！

次の **必要なもの** を用意すればマイナンバーカードとスマホまたはパソコンを利用して自宅から簡単にe-Taxによる確定申告ができます。

必要なもの

- マイナンバーカード
- マイナンバーカードの2つのパスワード
 - ・ 利用者証明用電子証明書(数字4桁)
 - ・ 署名用電子証明書(英数字6文字以上16文字以下)
- スマートフォン
スマホ専用アプリ「マイナポータル」のインストールが必要です。
- 源泉徴収票などの確定申告書作成時に必要な書類

確定申告書など 作成コーナー

「作成コーナー」
で検索または
こちらから↓



推奨ブラウザ



Safari



Google
chrome

マイナポータル連携 でさらに便利に！

マイナポータル
連携の詳細は
こちらから↓



アプリ
「マイナポータル」



税理士による無料申告相談


～無料で税理士に相談の上、確定申告書を作成・提出できます～

期 間	会 場	所 在 地
2月2日(月)	い す み 市 役 所 大 原 庁 舎	い す み 市 大 原 7400-1
2月3日(火)	御 宿 町 役 場	御 宿 町 須 賀 1522
2月4日(水)	勝 浦 市 役 所	勝 浦 市 新 官 1343-1
2月5日(木)	白 子 町 役 場	長 生 郡 白 子 町 関 5074-2
2月6日(金)	長 柄 町 役 場	長 生 郡 長 柄 町 桜 谷 712
2月9日(月)	大 多 喜 町 役 場 大 中 庁 舎 保 健 セ ン タ ー	夷 隅 郡 大 多 喜 町 大 多 喜 93
2月10日(火)	い す み 市 岬 公 民 館	い す み 市 岬 町 長 者 22
時 間		対 象 者 <small>(注1)</small>
9:30～16:00 (受付は15:00まで) ※ 入場整理券の配付状況に応じて、受付を早く締め切る場合があります。		・年金受給者 ・給与所得者 ・小規模納税者 <small>(注2)</small>
そ の 他		
<ul style="list-style-type: none"> ○ 持ち物は、「確定申告会場の開設について」の「必要なもの」を参照してください。 ○ 申告書などの提出のみの場合は、茂原税務署に直接お持ちいただくか、郵送でご提出ください。 ○ 令和7年分の税理士による無料申告相談は、混雑回避のため、「入場整理券」を当日配付します。 ○ 入場整理券の配付状況に応じて、受付を早く締め切る場合があります。 ○ 昼休みの時間帯は、税理士が交代で対応しており、お待たせする場合がありますので、ご了承ください。 		
<p>(注)1 土地、建物および株式などの売却についての申告・相談は対象とはなりません。</p> <p>2 小規模納税者とは、事業所得、不動産所得または雑所得を有する方のうち、令和6年分の所得金額(専従者控除前または青色専従者給与および青色申告特別控除前)が300万円以下の方を指します。</p>		



確定申告会場の開設について

～会場ではご自身のスマートフォンとマイナンバーカードで申告書を作成していただきます～

開設期間	会場	所在地	時間
2月16日(月)～3月16日(月) (土、日および祝日を除きます。)	茂原税務署	千葉県茂原市 高師台1-5-1 茂原地方合同庁舎	【受付】 8:30～16:00 【相談】 9:00～17:00
必要なもの			案内図
① マイナンバーカード(下欄を参照し、有効期限切れや失効となっていないか確認をお願いします) ② マイナンバーカードのパスワード(2つとも必要です) ・ 利用者証明用電子証明書(数字4桁) ・ 署名用電子証明書(英数字6文字以上16文字以下) ③ スマートフォン ④ 源泉徴収票などの申告書作成に必要な書類			

オンライン事前予約

確定申告会場への入場にはオンライン事前予約が必要です。

- ※ 2月16日(月)～3月16日(月)までの期間中、茂原税務署の駐車場は予約者用となります。
- ※ 当日、確定申告会場でも入場整理券を配付しておりますが、長時間お待ちいただく場合があります。
- ※ 入場整理券の配付が終了次第、事前予約の方以外の受付を締め切ります。
- ※ 申告書などの提出のみの場合は、事前予約不要です。

オンライン事前予約はLINEから！

LINEアプリで国税庁LINE公式
アカウントを「友だち追加」
して予約してください。



友だち追加は
こちらから↑

1月5日(月)～2月13日(金)に税務署で相談を希望される方

事前予約が必要です。オンライン事前予約をご利用ください。当日入場整理券の配付はありませんのでご注意ください。

！ マイナンバーカードの電子証明書の有効期限切れや失効にご注意ください！

有効期限

- 電子証明書の有効期限は、発行日から5回目の誕生日までです。

失効

- 住民票の基本4情報(氏名、生年月日、性別、住所)の記載が修正された場合は、署名用電子証明書が失効している場合があります。

アプリをインストール

証明書の選択

パスワード入力

有効性の確認

確認結果

JPKI利用者ソフト



アプリはこちらから

iPhone

Android



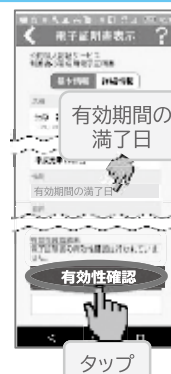
iPhoneの名称は、米国および他の国々で登録されたApple Inc.の商標です。
iPhoneの商標は、アイホン株式会社のライセンスに基づき使用されています。
Androidの名称は、Google LLCの商標または登録商標です。



署名用電子証明書を
選択



パスワードを入力



有効性確認

タップ



有効性確認結果
：「有効」

※ 公的個人認証サービスセンターと通信を行うため時間が掛かることがあります

「有効期限切れ」「失効済み」の場合は、お住まいの市区町村で手続きを行ってください。

申告書等の郵送での提出先

【宛先】〒262-8507 千葉県花見川区武石町1-520
東京国税局業務センター千葉西分室(茂原税務署)

【問合せ先】〒297-8501 茂原市高師台1-5-1 茂原税務署 TEL 0475(22)2166(代表)

※ お電話は、自動音声に従ってご用件の番号を選択いただくと、担当者がご用件にお答えします。



ストレッチイベント

ゆったりストレッチで心と体をリセットしませんか？
呼吸を整え、全身をほぐすことでスッキリと軽い身体に。



ストレッチを行うことで、
・柔軟性アップ・血流促進・リラックス効果・睡眠の質向上・ストレス解消
どなたでも参加可能です♪ 興味のある方お待ちしております。



- 日時:1月13日・20日・27日(火) ●時間:9:30~10:30 ●対象者:16歳以上
●場所:睦沢町総合運動公園スタジオ ●料金:500円 ●持ち物:動きやすい服装、飲み物、タオル



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



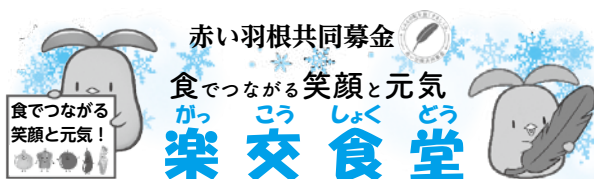
HP



公式LINE



Instagram



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** 1月23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
※1月5日(月)より受付開始

問い合わせ
町社会福祉協議会 ☎(44)2514



体力づくり

座りながら体力づくり。
運動不足解消の仕方を教えます！

- 日 時** 1月15日(木)
時 間 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。
※クリニック休みの為、1/5~受付開始になります。
場 所 おゆみの中央病院茂原クリニック
2Fリハビリ室



問い合わせ
0475-22-1834 (リハビリテーション部)

返しきれない借金で悩んでいませんか？

千葉財務事務所では無料の多重債務者相談窓口を
開設しています。

早めの相談が解決への
近道です。必要に応じ法
律専門家を紹介します。
秘密は厳守します。



- 受付時間** 月~金(祝日を除く)
8:30~12:00/13:00~16:30

- 連 絡 先** 財務省 関東財務局 千葉財務事務所
多重債務者相談窓口

債務者相談窓口
電話 043(251)7830(直通)
住所 千葉市中央区椿森5-6-1

千葉県生涯大学校 令和8年度入学生2次募集

- 対 象 者** 県内在住で55歳以上の方
申込方法 願書を郵送または持参
受付期間 1月19日(月)~2月6日(金)
※詳細は電話での問い合わせ、もしくは
ホームページをご覧ください。

問い合わせ
千葉県生涯大学校 外房学園0475(25)8228
事務局 043(266)4705

千葉県生涯大学校 🔍 検 索



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 1月10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

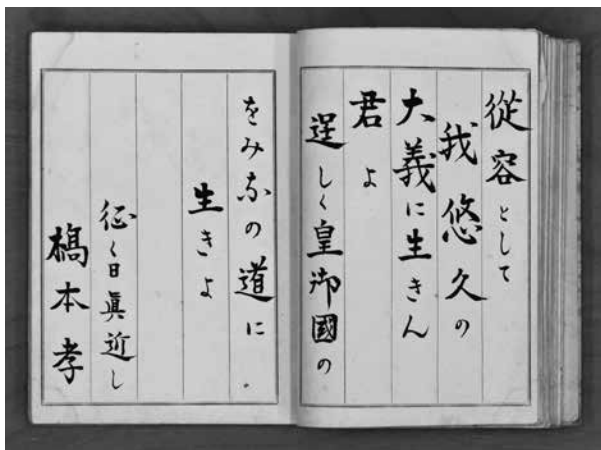


問い合わせ まっ白いひろば事務局 ☎(44)2289

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

と き 2月28日(土)まで



問い合わせ 町歴史民俗資料館 ☎(44)0290

令和8年 二十歳のつどい

と き 1月11日(日) 10:30~13:30

ところ 睦沢ゆうあい館

対象者 睦沢中学校を2021年3月に卒業した方、または、睦沢町民で2005年4月2日から2006年4月1日生まれの方
※対象の皆様には、案内をお送りしています。

12月14日(日)までに、案内が届いていない方がいましたら、下記問い合わせまで、連絡をお願いいたします。

問い合わせ 町中央公民館 ☎(44)0211

特別展「下川吉博の眼」

と き 1月24(土)~3月22日(日)



男(赤)

下川吉博 作

睦沢町在住の洋画家である下川吉博(1946年~)氏の絵画展となります。福岡県田川市出身、武蔵野美術大学卒業後、美術教師のかたわら、個展やグループ展を精力的に行ってきた下川氏の絵とともに歩んできた人生を振り返り、絵画創造への心のありようを紹介し

問い合わせ 町歴史民俗資料館 ☎(44)0290

申請は令和8年3月10日まで!!

自転車乗車時ヘルメット購入費の一部補助をしています

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。申請期限は**令和8年3月10日**までとなります。詳細は町ホームページをご覧ください。

なお、令和8年度の補助については、現時点では未定となります。

※期限過ぎでの申請は、如何なる理由でも受付できませんので、ご了承ください。



問い合わせ 役場総務課 消防防災室 ☎(44)5250

広告枠

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)

一信頼と巧みな技術をもってお応えします一

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



「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～

人格形成の基礎を培う

幼児教育・保育の充実を目指して
「睦沢こども園の取組」

令和7年3月に策定された「第三期睦沢町教育振興基本計画」では、基本理念を「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』とし、その実現のために六つの基本目標と二十二の重点施策を掲げています。その中の「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」のうち「重点施策五 人格形成の基礎を培う幼児教育・保育の充実」については、主に睦沢こども園の役割が大きく占めています。

こども園は、幼稚園と保育所の機能や特徴を併せもち、0歳から小学校就学前までの教育・保育を一体的に行う施設です。こども園では、人格形成の基礎を培うとともに体験的な遊びや活動を重視し、子どもたちが夢や希望を抱き、充実した園生活を送れる園づくりを推進しています。また、小学校教育との滑らかな接続を意識し、学びの連続性に配慮しつつ、普段の教育・保育内容や方法を工夫しています。

①こども園における教育・保育について

こども園における教育および保育は、「遊び」を通しての指導を中心に行っています。こども園に通って

いる子どもたちは、発達段階では乳幼児期に当たります。乳幼児期は、身の回りにある環境（人・遊具・場所などに自分から関わって展開する「遊び」を通して育っていく時期です。こども園の職員は、どのような遊びや遊具、材料などを使って遊ぶことで、これらの体験ができるのかについて、日々、子どもたちの様子を丁寧に見えたり、計画を立てたり、保育室の環境や教材などを準備したり、関わり方を考えたりして、子どもたちの自発的な活動を促していきます。この自発的な活動が学びの土台となります。子どもの「遊び」は、「学び」と深く繋がっており、子どもの「学び」に向かう力（好奇心、協調性、粘り強さなどを育む重要な役割を果たします）。

例えば、ものを転がす遊びを通して育まれる資質・能力では、うまく転がしたいと思い、様々な斜度や素材で試してみる。友達の転がす様子をよく見たり、転がし方のアイデアを出し合ったりする。何度も試しながら、転がる仕組みに気付く。発見



砂場を使っている「泥んこ遊び」も「学び」の場となります

したうまく転がる方法を他の友達に伝える。などが挙げられます。

「遊び」を通じて、子どもたちは様々な経験を積み、思考力、判断力、表現力、そして人間関係を築く力を育んでいきます。

②小学校教育との円滑な接続 「架け橋プログラム」の実施

義務教育開始前後の5歳児から小学校1年生の二年間は、生涯にわたる学びや生活の基盤をつくるために重要な時期であり、「架け橋期」と言われています。（「保幼小の架け橋プログラム」の実施に向けての手引き」文部科学省より）この時期の教育については、こども園と小学校がそれぞれの役割を担っています。

しかし、こども園の教育・保育の目標は、「感じる」「気付く」「考える」「工夫する」「興味を持つ」「関わる」などの経験を重視しています（方向目標）。一方、小学校の教育の目標は、「できるようになる」「分かるようになる」などの目標への到達度を重視しています（到達目標）。

こども園での「遊び」と小学校の「学習」は、一見何のつながりもないように見えるかもしれませんが、しかし、前述のとおり、こども園では「遊び」を通して、小学校以降の生活や学習の基礎を育成しています。子どもの成長を切れ目なく支える観点から、こども園

と小学校は滑らかな接続を意識し、学びの連続性に配慮しつつ、教育内容や方法を工夫していくことが求められています。

円滑な接続の手がかりとして、「幼児期の終わりまでに育ってほしい姿(10の姿)」「幼保連携型認定こども園教育・保育要領」が示されています。

○健康な心と体 ○自立心 ○協同性

○道徳性・規範意識の芽生え

○社会生活との関わり

○思考力の芽生え

○自然との関わり・生命尊重

○数量や図形・標識や文字などへの関心・感覚

○言葉による伝え合い

○豊かな感性と表現

睦沢こども園と睦沢小学校は、園・小・中「貫教育」の一環として、これまでも子ども同士との交流学习やこども園でのアプローチカリキュラム、小学校でのスタートカリキュラムの実施など、「貫教育の実績を積んできました。

さらに今年度は、園小の立場の違いを超えて、全ての子どもに学びや生活の基盤を育む取組「架け橋プログラム」を実施しています。こども園と睦沢小学校は、これまでの成果を踏まえ、10の姿を共通のめあてとして、相互の教育内容や教育方法の充実を図るため、「架け橋期のカリキュラム」を作成しました。こども園では、10の姿を念頭に置きながら、小学校以降

の生活や学習の基盤となる資質・能力を育成します。小学校では、10の姿を踏まえた指導を工夫することにより、こども園で育まれた資質・能力を踏まえて、教育活動を実施していきます。

また、こども園と小学校の職員が、相互の保育授業公開を参観したり、夏季休業期間を活用して、保育参加したりして、相互の幼児教育と学校教育を知る機会を設けました。

「架け橋期のカリキュラム」は、睦沢町のホームページにも掲載する予定です。

今後、子どもたちが夢や希望を抱き、充実した園生活を送れる園づくりや、小学校教育との滑らかな接続を意識した教育・保育内容の充実に努力してまいります。

(文責 睦沢こども園 園長 村杉 有)



こども園5歳児の小学校訪問で1年生と学校探検をしている様子

家庭教育講演会を開催します

家庭での悩みや子育ての不安などを解消するための家庭教育講演会(こども園家庭教育学級)を下記のとおり実施します。

こども園や小中学校の保護者や家庭教育に興味のある方が、どなたでも参加いただくことが可能です。皆様のご来場をお待ちしております。

と き 2月6日(金) 9:00~10:00

と ころ 睦沢ゆうあい館

講 師 特定非営利活動法人 子ども劇場千葉県センター

副理事長 買場 都明 先生

理 事 滝口 淳子 先生

演 題 「親子のいい関係づくりのために」



問い合わせ 教育課 生涯学習班 ☎44-0211

10/21

町民生委員・児童委員3名に永年勤続表彰 ～地域に寄り添い9年間～

第21回千葉県民生委員児童委員大会が開催され、町民生児童委員協議会から鈴木壽一さん、中村方則さん、藤原雪枝さんの3名に永年勤続表彰が授与されました。表彰された3名の方は平成28年12月から9年間、民生委員・児童委員または主任児童委員を務め、長年にわたり地域住民の相談や支援活動に尽力いただきました。

現在、町内では22名の民生委員・児童委員が活動しています。



左から、町長、鈴木さん、中村さん、藤原さん

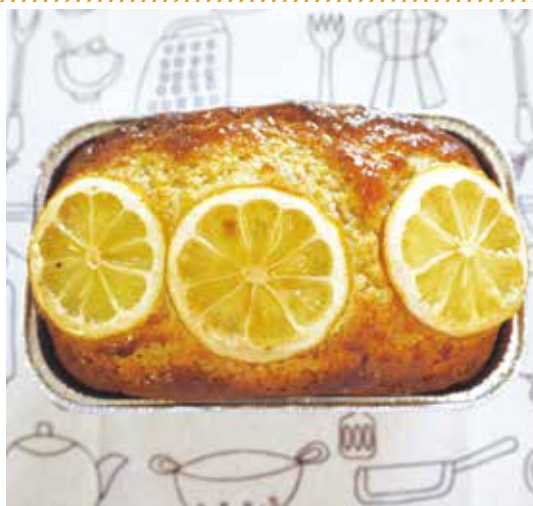
11/7

むつざわっこ つどいのコンサート開催

町PTA連絡協議会の主催で園小中一貫教育がより深まることを願い、千葉県警察音楽隊と千葉県警察カラーガード隊「アクア・ウインズ」を招いて、つどいのコンサートが行われました。当日は中学校体育館を会場に、午前・午後の部を合わせて約470名の園児児童生徒が参加し、息の合った見事な演奏や華麗なフラッグ演技に目を輝かせていました。また、軽快な曲が演奏されると自然に手拍子を打ったり、踊り始めたりと楽しい時間を過ごしました。中学校の吹奏楽部は、県警音楽隊と合同演奏も行い貴重な体験となりました。



おから レモンケーキ



栄養量
(全量)

●エネルギー1205kcal ●たんぱく質 19.7g
●脂質 58.0g ●ナトリウム 666mg
●カリウム 686mg ●塩分 1.7g

材 料 (パウンド型 1 本分)

無塩バター	60g
ハチミツ	30g
卵	1個
おから	50g
レモン汁	大さじ2
(レモンの皮すりおろし少々)	
ホットケーキミックス	150g
レモン輪切り	3枚

作り方

- ① バターをレンジで30～40秒加熱し、ハチミツをまぜる。
- ② オープンを180℃に予熱しておく。
- ③ ①に卵をよく混ぜる。次におから、ホットケーキミックス、レモン汁とあればレモンの皮のすりおろしを加えてサックリと混ぜる。
- ④ ③をパウンド型に流し入れて、台にトントンと打ちつけて空気を抜く。
- ⑤ 表面をならし、レモンの輪切りを飾り、180度に余熱したオーブンで30～40分焼く。
- ⑥ 竹串を刺してみて、生地がついてこなければできあがり。焼きあがったら表面にハチミツを塗っておく。



11/6 スリッパを寄贈いただきました

山形県河北町在住の岡田かづ子様から、スリッパが寄贈されました。町内教育施設で大切に使用させていただきます。ありがとうございました。



睦沢中 長生地区 新人大会結果

先月号の地区新人大会結果において、入賞の追加がありましたので改めてお知らせいたします。上位入賞おめでとうございます。

卓球

男子団体：3 位

男子個人：優勝 中村 向日葵

女子個人：第3位 中山 葵以

11/18 認知症ケア×自然体験が開催されました

UJackむつざわオートキャンプ場にて、認知症ケアと自然体験を融合させたイベント「ORANGE JAMBOREE ～あるがままに～」が開催されました。

澄み渡る秋空の下、認知症当事者やご家族、ケアの専門家たちが集い、睦沢の豊かな自然を五感で楽しみました。専門家による自然観察ガイドでは、足元の草花や木々の「あるがまま」の姿に触れ、参加者からは「自然の中にいると心が解きほぐされる」といった声が聞かれました。



11/26 ゼロ むし歯0のお友達を紹介します！

11月26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。



えびね みつきちゃん
これからも歯みがきが
がんばろうね！



ヘイニ エミリちゃん
毎日、歯みがきが
がんばろう。



ふるやま あさひくん
歯みがきが
がんばろうね！



あおき めのうちゃん
歯みがきが
がんばろうね！



えだかわ りんちゃん
これからも歯みが
きが
がんばろうね！



えびね みおちゃん
これからも歯みが
きが
がんばろうね！



むらた みのるくん
毎日がんばって
えらいね



くらしのカレンダー

※注意 このカレンダーは2月分の予定です

日	月	火	水	木	金	土
1	2 もえるゴミ 町・県民税第4期納期限 国民健康保険税第7期納期限 介護保険料第7期納期限 後期高齢者医療保険料第7期納期限	3	4 もえるゴミ ●行政相談10:00~12:00 人権相談13:00~15:00 ●1歳6か月児健診(改セ) 2歳児歯科健診(改セ) 3歳児健診(改セ)	5 2コース粗大ゴミ ●みんなで健康ウォーク9:30集合 (むつざわ福祉交流センター)	6 もえるゴミ	7
8	9 もえるゴミ	10 1コースもえないゴミ ●健康栄養相談(改セ)10:00~11:30	11 もえるゴミ 建国記念日	12 2コース資源ゴミ	13 もえるゴミ ●法律相談10:30~12:30	14
15	16 もえるゴミ	17 1コース資源ゴミ	18 もえるゴミ	19 2コースもえないゴミ	20 もえるゴミ	21
22	23 もえるゴミ 天皇誕生日	24 1コース粗大ゴミ	25 もえるゴミ	26 ●乳児健康相談(改セ)14:00~15:00	27 もえるゴミ	28

- 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	
1月1日	あまが台ファミリークリニック 36-7011	睦沢診療所 44-2236	穴倉病院 24-2171	
1月2日	宮本内科医院 22-3770	藤島クリニック 47-3056	塩田記念病院 35-0099	
1月3日	鈴木医院 22-2630	君塚病院 25-1811	菅原病院 25-1171	
1月4日	清水医院 42-2950		穴倉病院 24-2171	
1月11日	ポプラクリニック 23-3111		菅原病院 25-1171	
1月12日	長生診療所 32-3303	山之内病院 25-1131	清水三郎医院 25-0776	
1月18日	聖光会病院 35-5151		穴倉病院 24-2171	
1月25日	渡辺医院 27-7733		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。