



広島  
新聞

# むつざわ

No.694

2

2026



令和8年 睦沢町二十歳のつどい







## 二十歳のつどい

睦沢ゆうあい館にて、二十歳のつどいが行われました。二十歳という新たな節目に、晴れやかな着物や凛々しいスーツに身を包んだ皆さんは、気持ち新たに大きな一歩を踏み出しました。睦沢町で育んだたくさんの思い出を力に、皆さんの手でこれからの人生を切り開いていってください。皆さんの未来が、希望に満ち溢れたものとなるよう心から願っています。







長生村文化会館で長生郡市消防出初式が開催されました。式典では、日頃の消防活動の功績が認められ、第5支団の多くの団員やその夫人が表彰を受けました。

(敬称略)

### 千葉県知事表彰

#### ●精勤章

第1分団 分団長 柳川 幹治

### 千葉県防災危機機管理部長表彰

#### ●防災危機機管理部長章

第3分団 副分団長 吉野 正記

### 管理者表彰

#### ●功労章

第2分団 分団長 米倉 英希

第3分団 分団長 宮崎 優一

### (公財) 千葉県消防協会

#### 長生支部長表彰

#### ●功労章

第1分団第2部班長 野口 敦史

第1分団第3部班長 外山 謙介

第2分団第2部班長 市村 憲昭

第2分団第3部班長 市原 大嗣

第3分団第2部班長 森川 和也

第3分団第4部班長 宮崎 隆史

#### ●精勤章

第1分団第1部団員 関野 洋平

第1分団第2部団員 齊藤 渉

第1分団第3部団員 佐藤 慎也

第1分団第3部団員 安藤 正人

第1分団第3部団員 木村 好宏

第2分団 副分団長 森川 大輔

第2分団第1部班長 中村 公彦

第2分団第1部班長 田邊 春光

第2分団第1部班長 中村 友祐

第2分団第3部班長 市原 博

#### ●団長表彰

#### ●精勤章

第1分団第3部団員 相馬 秀考

第2分団第1部班長 矢澤 利文

第3分団第4部班長 中村 拓哉

#### ●優良部

第2分団第1部

### 配偶者功労表彰

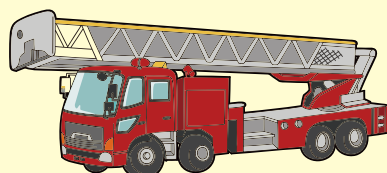
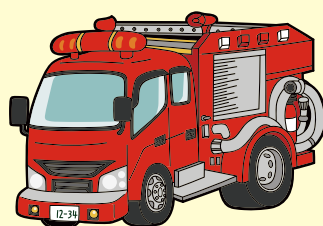
#### ●千葉県長生地域振興事務所長 消防配偶者感謝状

第3分団第2部団員夫人 森川 綾子

#### ●団長配偶者感謝状

第3分団第1部団員夫人 宮崎 瑞貴

第3分団第3部団員夫人 香焼 美奈



# 税の申告

「所得税および復興特別所得税」  
「住民税」

町では、申告相談を行います。なお、1月1日現在、睦沢町に住民票がない方は、睦沢町で申告はできません。  
消費税の仮収受は、例年どおり可能です。

申告受付  
期 間

2月16日(月)～3月16日(月) ※土・日および祝日を除く

受  
時

付  
間

午前の部 8:45～11:30  
午後の部 13:00～15:30

相談・書類  
預かり開始

午前の部 9:00～  
午後の部 13:15～

会  
場

町農村環境改善センター

## 所得税および復興特別所得税の申告が必要な方

- 給与所得があり、次に該当する方
  - 令和7年中の給与収入が2,000万円を超える場合
  - 給与を2か所以上から受けている場合
  - 給与と所得以外の所得の合計額が20万円を超えている場合
- 公的年金などに係る雑所得のある方で次に該当する方
  - 公的年金などの収入金額が400万円を超えている場合
  - 公的年金などの収入金額が400万円以下で、公的年金など以外の所得額が20万円を超えている場合
- 個人事業主、アパート経営者などの事業所得や不動産所得などがある方
- 土地や建物などを売り、譲渡所得がある方 など

## 申告すれば所得税が戻る方

令和7年分の所得税および復興特別所得税について、源泉徴収された税金が納めすぎになっている方は、還付を受けるための申告(還付申告)ができます。

- 給与所得者で医療費控除・寄附金控除・住宅借入金等特別控除などの適用を受けられる方
- 令和7年中に退職した給与所得者で、再就職をせず、年末調整を受けていない方 など

### ～混雑緩和のための 来場時のご協力をお願い～

- ・医療費控除明細書や収支内訳書の書類を提出する場合は、

**あらかじめご自宅などで作成をお願いします。**

(フォーマットは国税庁ホームページまたは税務住民課窓口で事前に取得できます)

## 住民税(町・県民税)の申告が必要な方

- 1月1日現在、町内に居住し、次の事項に該当する方 ※確定申告される方は不要
  - 農業・営業・不動産収入などの事業収入がある方
  - 給与所得者で、会社から給与支払報告書が町に提出されていない方、また給与所得以外に20万円以下の所得がある方
  - 公的年金のみの収入かつ、所得税を源泉徴収されていない場合で、配偶者控除、社会保険料控除などの控除を受けようとする方
  - 町外に居住する方の扶養になっている方
  - 収入がなかった方でも、住民税の申告は必要です。
    - ・各種保険料の軽減判定のため(国民健康保険税、後期高齢者医療保険料、介護保険料)
    - ・所得の証明が必要となる手続きのため(児童手当申請、こども園の入園、就学援助の申請など)

源泉徴収票、年末調整などの状況は、勤務先の給与担当にご確認ください!



## 次の申告は町会場では受付できません

該当する方は、税務署での申告をお願いします。


- ◇株式などの譲渡所得、先物取引
- ◇総合課税の譲渡所得
- ◇土地や建物の売買に伴う譲渡所得
- ◇太陽光発電設備による売電収入
- ◇雑損控除
- ◇住宅借入金等特別控除が初回(1年目)
- ◇青色申告

※その他、申告の内容によっては税務署での申告をお願いする場合があります。





## 申告に必要なもの ～所得税の申告をする方は、マイナンバーを忘れずに～

1	本人確認書類	マイナンバーカード、運転免許証、パスポート、障害者手帳などのうちいずれか1つ
2	個人番号がわかるもの 	マイナンバーカード、通知カード、マイナンバーの記載がある住民票の写しなどのうちいずれか1つ
3	収入を証明するもの	<ul style="list-style-type: none"> <li>・給与所得者および年金所得者は源泉徴収票（コピー不可）</li> <li>・事業所得者（営業、農業など）は、収支内訳書または収入金額および必要経費を記録したもの</li> </ul>
4	控除を証明するもの	<ul style="list-style-type: none"> <li>・生命保険料、地震保険料の支払証明書</li> <li>・国民年金保険料、国民年金基金の控除証明書</li> <li>・障害者控除を受ける方は、障害者手帳、障害者控除対象者認定書 ※65歳以上の方で障害者手帳をお持ちでない場合でも、睦沢町障害者控除対象者認定書交付要綱に基づき認定された場合、控除対象となります。詳しくは役場健康保険課保険班 ☎(44) 2576 へお問い合わせください。</li> </ul>
5	その他	所得税の還付がある方は、振込先の口座番号がわかるもの（本人名義）

### 茂原税務署での申告相談

（住民税の申告はできません）

**期 間** 2月16日(月)～3月16日(月)

※土・日および祝日を除く

**時 間** 【受付】8:30～16:00

【相談】9:00～17:00

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。

詳細は広報1月号P14・15「茂原税務署からのお知らせ」をご覧ください。

**会 場** 茂原税務署 2階会議室

問い合わせ 茂原税務署 ☎(22)2166

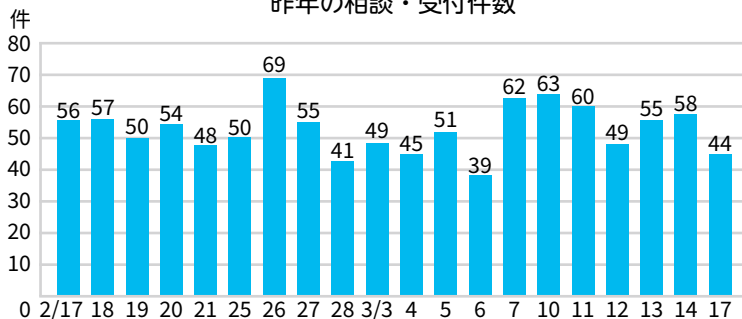
農業所得は、  
経費の区分ご  
とに集計して  
ください。



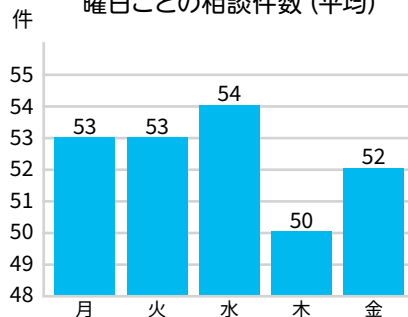
わかりやすく集計しやすい「簡単・便利なちょうめん」をご利用ください。税務住民課窓口、申告受付会場にて1部100円で販売しています。



昨年の相談・受付件数



曜日ごとの相談件数(平均)



## 確定申告の相談はこちらへ【国税庁LINE公式アカウント】

アプリ内でできること

- 税務相談（電話・チャットボット）
- 申告書作成会場の入場整理券の事前発行
- 確定申告書作成 など



友だち追加は  
こちらから▶





## 国民健康保険税の産前産後期間の免除制度

子育て世代の負担軽減や次世代育成支援の観点から、国民健康保険被保険者が出産された場合、産前産後の一定期間の国民健康保険税が免除されます。

### 対象となる方

国民健康保険に加入されており、出産予定または出産された方

### 免除される期間

出産予定日または出産日が属する月の前月から4か月間(多胎妊娠の場合は、出産予定日または出産日が属する月の3か月前から6か月間)の国民健康保険税が免除されます。

※出産とは、妊娠85日(4か月)以上の出産をいいます。  
(死産、流産、早産された方を含みます)

### 届出時期

出産予定日の6か月前から届出できます。※出産後も届出は可能です。

### 届出方法

下記の書類を役場健康保険課へ提出

- ・産前産後期間に係る国民健康保険税軽減届出書
- ・出産予定日(出産日)および単胎妊娠または多胎妊娠の別が確認できる書類(母子手帳など)
- ・出産後に届出を行う場合は、出産した被保険者と当該出産に係る子の身分関係が確認できる書類

問い合わせ 届出に関すること 役場健康保険課 保険班 ☎(44)2576  
税に関すること 役場税務住民課 税務班 ☎(44)2502



## 交通事故による治療は、必ず届出を ～第三者行為による傷病届～



交通事故など第三者行為が原因でのケガや病気の治療は、国民健康保険や後期高齢者医療保険のマイナ保険証や資格確認書などを提示して受けることができますが、必ず事前に役場健康保険課に連絡し、速やかに「第三者行為による傷病届」などの必要書類を提出してください。

第三者行為によって受けた治療費用は、本来、第三者(加害者)が全額負担をするものです。保険を使用した場合の医療費は、保険者が負担していますが、第三者行為による医療費については、後日、第三者(加害者)に請求するため、届出が必要になります。

## 次の場合は国民健康保険および後期高齢者医療保険は使えません

- 加害者からすでに治療費を受け取っているとき
- 通勤中や仕事上の第三者行為による傷害のとき
- 飲酒運転、無免許運転などの法令違反による傷害のとき
- 喧嘩、故意による傷害のとき



## 交通事故にあったときは・・・

- 必ず警察に届けて「交通事故証明書」をもらってください。
- 町に「第三者行為による傷病届」などの必要書類を提出してください。

## 示談をする前に・・・

加害者と示談が成立してしまうと、示談の内容が優先され、国民健康保険および後期高齢者医療保険から加害者に医療費を請求できない場合がありますので、示談をする前に役場健康保険課までご相談ください。

問い合わせ 役場健康保険課 保険班 ☎(44)2576





参加者  
募集中!「健康貯きん(筋)クラブ」  
体験会を開催します50ポイント  
たまります!

と き 2月20日(金)・24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



## 献血にご協力ください!!

## 冬場は献血者が減少し、血液が不足します

冬場は、風邪や体調不良の方が増えるため、献血をする人が減少します。季節的な要因で血液の需要が高まる傾向にあります。

輸血に必要な血液を確保するためには、1日あたり約14,000人の献血のご協力が不可欠です。血液は長期保存ができないため、病気の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。

患者さんの尊い命を救うためご家族やご友人にもお声がけいただき、一人でも多くの方のご協力をお願いします。



千葉県内の献血者数

令和6年9月~11月  
約59,000人令和7年1月~3月  
約58,000人

約1,000人減少

## 献血は「ラブラッドアプリ」での受付となります

と き 3月3日(火) 10:00~12:00  
13:15~16:00

と ころ 町農村環境改善センター

1月4日をもって、献血カードでの受付は終了し、「ラブラッドアプリ」の受付方法に全国統一されました。

「ラブラッドアプリ」は、献血予約、事前問診の回答、献血記録や検査結果などの確認ができ便利です。

なお、アプリをお持ちでなくても受付は可能ですが、アプリでの予約で待ち時間の短縮にもなりますので、「ラブラッドアプリ」のご利用にご協力をお願いします。

50ポイント  
たまります!

## 予約方法

1. インターネット  
(献血Web会員サービス「ラブラッド」)での予約

2. 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▼



3. 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)

※電話予約は行っていますが、アプリでの予約をお願いします。

問い合わせ 役場健康保険課 健康推進班 ☎(44)2506



予約はこちら





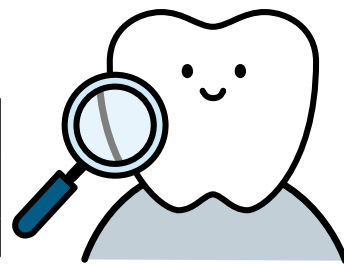
## 1歳6か月児・3歳児健診、2歳児歯科健診のご案内

対象の方には健診日のおおむね3週間前までに問診票を送付します。お子さんの健康状態のわかる方が一緒に受診してください。

健診日に受診できない方は、必ずご連絡ください。

### 健診日 2月4日(水)

受付時間	12:30~12:50	13:10~13:20	14:00~14:15
対 象	3歳児健診 (R4.9~R4.11生)	1歳6か月児健診 (R6.6~R6.8生)	2歳児歯科健診 ※2歳6か月児 (R5.6~R5.8生)



**と ころ** 町農村環境改善センター

**検診内容** 身長・体重測定、内科診察(3歳児、1歳6か月児のみ)、尿検査・眼科屈折検査(3歳児のみ)、  
歯科診察、フッ化物塗布(希望者)、歯科指導、保健指導、栄養指導、育児相談

問い合わせ 町子育て世代包括支援センター(役場福祉課 子育て推進班) ☎(44)2578

## 妊婦・産婦の方向け 女性の健康ヨガ教室

【ヨガの効果】

1. 柔軟で健康な体づくり 2. 肩こり、腰痛、むくみなどの解消 3. 呼吸法、リラックス  
◎出産や産後の不快な症状が和らぎます。 ◎妊婦さん同士の交流や先輩ママと情報交換もできます。

**と き** 2月12日(木) 妊婦:9:30~12:00 産婦・一般:10:00~12:00

**と ころ** 町農村環境改善センター

**対 象** 妊婦、産婦(産後1年以内の方)、妊婦、産婦の方以外も参加可能です

**参 加 費** 無料

**持 ち 物** 飲み物、タオル、動きやすい服装、母子手帳(妊婦・産婦)、  
健康手帳(お持ちでない方は、当日発行します)

※教室は事前の申し込みが必要です。

妊婦・産婦以外の女性の申し込みは2月2日(月)からです。



問い合わせ 町子育て世代包括支援センター(役場福祉課 子育て推進班) ☎(44)2578

## 物価高対応子育て応援手当

### 対象児童1人につき2万円を1回限り支給

物価高対応子育て応援手当が支給されます。対象や申請方法などは次のとおりです。

#### 対象児童

次のいずれかに該当

- ① 令和7年9月分の児童手当の支給対象児童  
(令和7年9月に出生した児童については10月分)
- ② 令和7年10月1日から令和8年3月31日までに  
出生した児童

#### 支給対象者

上記①の児童手当受給者、または上記②の保護者  
のうち生計を維持する程度の高い者

#### 次の方は申請が必要です!

原則、申請は必要ありませんが、次のいずれかに該当する方は申請が必要です。

- ・左記②の対象児童の保護者
- ・所属庁から児童手当を受給している公務員
- ・10月1日以降に離婚(離婚調停中なども含む)により児童  
手当の申請が必要になった保護者

なお、希望しない場合や支給口座を変更する場合は、**届出が必要**となります。

問い合わせ 役場福祉課 子育て推進班 ☎(44)2578



詳しくはこちらをご覧ください





# 健康こ・ら・む

今月のテーマ

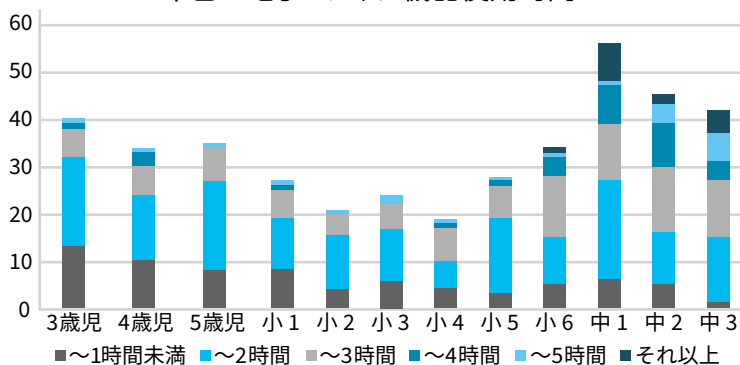
電子メディア機器との付き合い方を考えましょう

保健師：石丸

こども園・小学校・中学校では子どもたちの食と睡眠に対する意識を高め、基本的な生活習慣を形成することを目指した取り組みのひとつとして、生活習慣に関する調査を実施しています。

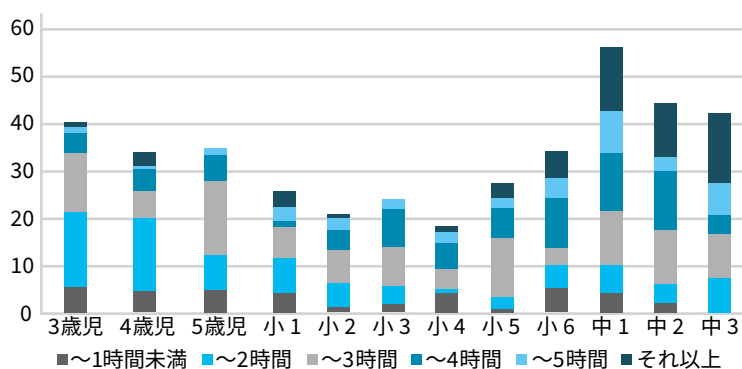
その中で、平日と休日にテレビやパソコン、スマホ、タブレット、ゲーム機などの電子メディア(情報端末)機器(以降「メディア」とする)をどのくらい使いますかという質問について結果を紹介いたします。

平日の電子メディア機器使用時間



平日でも園児や小学校低学年で5時間以上メディアを使用していることが分かりました。

休日の電子メディア機器使用時間



休日になるとメディア使用時間が増えています。

現在は、スマートフォンやタブレットなど、メディアがある生活が当たり前になりました。便利で楽しい反面、使い過ぎによる心と体への影響も心配です。

長時間メディアを使用するにつれて

心配されること

- ・睡眠不足になりやすい
- ・姿勢が悪くなる

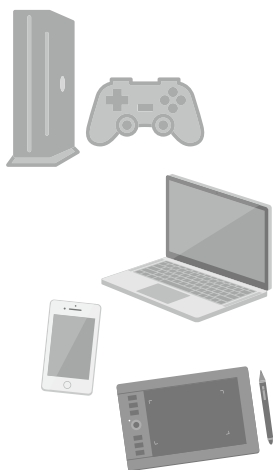
- ・目の疲れや視力低下、頭痛
- ・集中力や意欲の低下
- ・家族との会話や遊びの時間が減り家族との関わりが少なくなる

自宅でする工夫

- ・「見る時間」と「やめる時間」をあらかじめ決めておきましょう。
- ・食事や話をしている時、寝る前はメディアをオフにするようにしましょう。
- ・使わない時は大人が管理できるリビングなどに置いておくようにしましょう(子どもだけで操作しないようにする)。
- ・外遊びやごっこ遊び、絵本や工作など、心と体を動かす遊びを増やしましょう。

メディアは上手に使える、学びや楽しみの幅を広げてくれる道具です。しかし、子どもにとっては「使いこなす」よりも、人と関わって感じる体験のほうが大切です。

「メディアを使い過ぎているな」と感じたら、家族と一緒にメディアとのいい距離を考えるきっかけにしてみてください。



# 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 つくってみよう！ 避難行動要支援者の方の 個別避難計画

災害リスク	土砂災害	<input type="checkbox"/> 該当なし	<input checked="" type="checkbox"/> 該当あり ( <input checked="" type="checkbox"/> 土砂災害警戒区域 <input type="checkbox"/> 土砂災害特別警戒区域 )	
	浸水想定	<input checked="" type="checkbox"/> 該当なし	<input type="checkbox"/> 該当あり ( <input type="checkbox"/> 0.5m未満 <input type="checkbox"/> 0.5m～3m未満 <input type="checkbox"/> 3m～5m未満 <input type="checkbox"/> 5m～10m未満 )	
災害時の支援	風水害時	避難先	避難先①	◆◆ ◆◆ (子) 宅
		避難先②	△△△区民センター	
	(支援方法) 災害リスクが高いと予想される場合は◆◆ (子) 宅へ事前の避難を検討する。◆◆ (子) 宅への避難が困難な場合は、車で自主防災組織避難所の△△△区民センターへ避難を検討する。 ※気象情報を注視し、災害リスクが高いと予想される場合はあらかじめ連絡をとり、避難がスムーズにできるよう体制を整える。			
	大地震時	避難先	避難先①	△△△区民センター
避難先②				
(支援方法) 居宅に異常等が見受けられなければ、在宅避難を第一に検討する。 在宅避難が危険だと思われるときは、自主防災組織避難所の△△△区民センターへの避難を検討する。				
避難経路	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>(例)</p> <p>自宅周辺の危険箇所(道路冠水の危険がある箇所等)を記入する。 避難先(又は避難先まで支障なく避難できる幹線道路など)までの情報を記載。</p> <p>大雨時は道路が冠水する恐れがあるのでこの道は使用せず避難を検討する</p> </div>			
避難支援者	①	氏名(団体名等)	連絡先	住所
		◆◆ ◆◆ (子)	電話 090-####-#### E-mail ****@****.****.jp	千葉県〇〇市△△町□□□-××
		実施可能な支援	<input checked="" type="checkbox"/> 情報伝達 <input checked="" type="checkbox"/> 安否確認 <input type="checkbox"/> 避難支援 <input type="checkbox"/> その他	
		(その他の内容: )		
	②	氏名(団体名等)	連絡先	住所
		〇〇〇自主防災組織	電話 0475-##-#### (代表者) E-mail	陸沢町△△△999
		実施可能な支援	<input checked="" type="checkbox"/> 情報伝達 <input checked="" type="checkbox"/> 安否確認 <input checked="" type="checkbox"/> 避難支援 <input type="checkbox"/> その他	
		(その他の内容: )		
	③	氏名(団体名等)	連絡先	住所
			電話 E-mail	
実施可能な支援		<input type="checkbox"/> 情報伝達 <input type="checkbox"/> 安否確認 <input type="checkbox"/> 避難支援 <input type="checkbox"/> その他		
(その他の内容: )				
<small>(注1) 避難支援者は、自らが可能な範囲において避難行動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。 (注2) 避難支援者の記載は、個人のほか、団体名などの記載でも構いません。例: 「〇〇〇自主防災組織」</small>				

## ⑥特記事項

計画の項目以外で特に注意することなどを書き込んでおきます。例えば住居の構造(木造・鉄骨・鉄筋等)や、本人と同居者の一週間の時間割などを記入しておくといでしょう。

## ⑦災害リスク

土砂災害と浸水想定について該当の有無やその内容を記入します。

## ⑧災害時の支援

風水害時と大地震時に分け、避難先と支援方法を具体的に記入します。いつ連絡するか、移動手段、複数の避難先など検討し記入します。

## ⑨避難経路

自宅から避難先への地図を作成し、経路や手段を書き込みます。経路もいくつか考えて記入します。

## ⑩避難支援者

避難支援者の氏名や団体名、連絡先、住所などを記入するとともに、支援内容も記入します。

さあ、個別避難計画に取り組んでみましょう。

### ★自分の災害リスクを確認

まずは、災害が起きたらと想定し、自分の災害リスクを確認しましょう。移動できる速度や準備にかかる時間、家の周りの危険などリストアップしてみましょう。

### ★避難の方法やタイミングの確認

リストアップした災害リスクを確認しながら、いつ、何を使って、どうやって避難するかを箇条書きにしてみましょう。

### ★避難するためのタイムラインを作成

災害によって、避難するタイミングや支援してもらう人が変わります。風水害や地震、火災や竜巻などそれぞれの場合分けをしておきましょう。事前避難ができるのか、徒歩なのか車を使うのかなど手段も踏まえて作成しましょう。





問い合わせ先  
役場福祉課 福祉班  
☎(44)2504

いざというときに、すぐに行動できるようにするため、まずは個別避難計画をつくってみましょう。自宅の災害リスクや避難のタイミングなどを確認することで、いつ何をしなければならぬのかが見えてきます。また、要支援者でなくても作成することで自分の災害リスクが見えてきます。

①作成日と作成者

いつ時点のものなのか、誰が作成したのか。あまりに古いと状況が変わって確認できないことも・・・。

②基本情報

氏名や生年月日、住所や居住状況を記入しましょう。特に寝室の位置や普段いる部屋は、支援や救助の際に重要な情報となります。

③避難行動要支援者の状況

手帳の有無や介護の状況、疾患や医薬品などの必要なものを書き込みましょう。

④避難支援に関する事項

情報の入手や避難する際に気を付けること、避難先での介助の有無を記入しましょう。細かく支援が必要な場合は、具体的に支援の内容を記入します。

⑤緊急連絡先

緊急時に連絡してほしい連絡先を記入しておきましょう。連絡できない状況にある場合など支援者が代わりに連絡する際の参考となります。

① 睦沢町避難行動要支援者のための個別避難計画〈記入例〉

作成日：令和 年 月 日  
作成者：

基礎情報	カナ氏名	× × × × × × × × × ×	住所 (住民票所在地)	睦沢町 △△△123	
	生年月日	昭和25年 1月 1日 (74歳)	居住地※	※実際に住んでいるところが住民票所在地と異なる場合のみ記入	
	性別	男	住居の状況	築年数 40 年	居室の位置 2階南側の寝室
	電話	0475-44-####		2 階建て	普段いる部屋 1階リビング
	FAX	0475-44-####	同居家族等	<input type="checkbox"/> いない <input checked="" type="checkbox"/> いる 1 人 (内、平日昼間在宅 1 人)	
避難行動要支援者の状況	E-mail	****@***.***.jp	町内自治会	△△△ ( <input type="checkbox"/> 未加入 )	
	障害者手帳	<input checked="" type="checkbox"/> 身体障害者手帳	4 級	障害支援区分	<input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6
		<input type="checkbox"/> 療育手帳		要介護認定	要支援 <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2
		<input type="checkbox"/> 精神障害者保健福祉手帳	級	要介護	<input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input checked="" type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
	事業所名：	相談支援専門員 担当者名：		ケアマネジャー	担当者名：
連絡先：	連絡先：		0475-##-####		
避難支援に関する事項	主な疾患・障害等		かかりつけの医療機関等	携行医薬品	介護・医療機器
	脳梗塞により右側に麻痺がある		医療機関名 ▲▲病院 主治医 ■■医師 電話番号 043-###-####	・降圧剤 ・便を柔らかくする薬	歩行器、車椅子
	その他留意事項		主治医 電話番号	薬局名 ( **薬局 )	
	精神的に不安定なため、配慮が必要				
避難支援に関する事項	(1) 災害情報入手に係る留意事項		<input type="checkbox"/> 自ら入手可能 ( テレビ・ラジオ・携帯電話・スマートフォン・その他 ) <input checked="" type="checkbox"/> 外部から伝達が必要 ( <直接声掛けが必要> 声かけ以外の方法が必要 ) 【その他(詳細)】		
	(2) 避難行動時の留意事項		<input checked="" type="checkbox"/> 立つことや歩行が不自由なので介助が必要 <input type="checkbox"/> 目や耳が不自由なので介助が必要 <input checked="" type="checkbox"/> 介護、医療器具の運搬等介助が必要 <input type="checkbox"/> 危険なことを判断できない 【その他(詳細)】		
	(3) 避難先での留意事項		<input checked="" type="checkbox"/> 常時介助が必要 ( 食事・トイレ・着替え・入浴 ) <input type="checkbox"/> 一部介助が必要 ( 内容： ) 【その他(詳細)】 精神的に不安定なため、配慮が必要		
緊急連絡先	氏名(カナ)	連絡先	住所		
	◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆	電話 090-###-####	千葉県〇〇市△△町□□-××		
	本人から見た続柄 (子)	E-mail ****@***.***.jp			
緊急連絡先		電話			
	本人から見た続柄 ( )	E-mail			
特記事項					

★要支援者や支援する人の状況は刻々と変化する。支援を必要とする方の状況は短期間で変化することがあります。しかし、避難計画は一度作るとなかなか見直しが必要とならないままとなり、支援に行ったら施設に入所していたという事態が発生してしまいます。また、支援する方の状況も変わりますので、定期的に見直しをするともに普段からお互いに連絡を取り合って状況を把握しておきましょう。

最後に・・・

自宅が一番安全な場合は自宅での避難も想定しましょう。自宅避難の場合は備蓄品や支援物資の受け取り先などの確認をしておきましょう。

★備えのチェック

必要なものは購入しておくなど事前準備は大切ですが、普段から使用しているものは避難時に持ち出すこととなります。どこにしまっているかなど普段から必要なものの確認をしておきましょう。



## 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** 定員 ①テクニカルメタルワーク科5月生(6か月訓練)・13名  
②産業機械オペレーション科5月生(4か月訓練)・20名

**内 容** ①製造業で役立つアーク溶接を主とした金属加工のスキルに加え、フォークリフトなど  
荷役機械の操作を学びます。

②荷役機械・建設機械に関する8つの資格が取得できます。

**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** 令和6年度 ①91.7% ②96.5%

**募集期間など** 2月10日(火)~4月2日(木) ※お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~ ※お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)



## 奨学資金の貸付けを行っています

町では、大学(短期大学含む・大学院除く)、高等専門学校(第4学年・第5学年・専攻科)または専修学校(専門課程)に入学、在学する方のうち、学業成績が優秀かつ健康な方で経済的理由により修学が困難な方に、次のとおり奨学資金の貸付けを行っています。

**貸付対象者** 貸付対象者本人または保護者が町内に住所を有すること

**貸 付 額** 修学費:月額3万円以内 就学支度費(入学時のみ):30万円以内

**貸 付 条 件** 貸付利息:なし

貸付期間:決定のあった月からその学校における正規の修学期間を終了する月まで

返済方法:貸付けが終了した月の6か月後から10年以内に月賦または半年賦により返済

**申 請 受 付** 申請は随時受け付けていますが、4月から貸付けを希望する場合は、2月27日(金)までに、申請してください。なお、貸付審査により、ご希望に沿えないこともありますのでご了承ください。  
※この他にも様々な奨学制度があります。国・県の制度を町ホームページでご案内していますので、併せてご覧ください。

**問い合わせ** 町教育委員会 教育課 学校教育班 ☎(44)2509

## 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。

**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

**時 給** 1,140円~

**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

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**

**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

■千葉県いすみ市峠町桑田1508-2

いすみ市 藤美建装

検索



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



今

月

の

俳

句



秋灯雨の石段光らせて  
次もまた三年日記買うつもり  
七輪に油ポタポタ秋刀魚焼け  
手抜き家事バックおでんで水入らず  
縫い初めや刺し子布巾の青海波  
霜晴れの房総山を低くして

(小川 澄)  
(小川 澄)  
(大上 千恵)  
(中村 真砂雄)  
(河野 悦子)  
(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 2月10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 2月4日(水)

行政相談: 10:00~12:00

人権相談: 13:00~15:00

所 役場3階 306会議室

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 2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

### ●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 2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

### ●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 2月6日(金) 10:00~11:30

27日(金) 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 6,462人 (-1)

男性 3,163人 (+1)

女性 3,299人 (-2)

●世帯数 2,825世帯 (-3)

令和7年12月31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
畔田 昭五	95	川島	12月9日
久我 房夫	96	川島	12月12日
富澤 豊美	80	長楽寺	12月12日
中村 禮	98	下之郷	12月20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。



## 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】

2月4日(水) 9:50~11:00  
25日(水) 9:50~11:30



### 【おはなしの広場】

2月4日(水)  
11:00~11:30



### 【わくわく広場】



2月18日(水)  
受付 9:45  
開始 10:00  
内容  
2月生まれの誕生会リトミックを  
楽しもう ※要申し込み

赤い羽根共同募金

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** 2月27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  
※2月2日(月)より受付開始  
**問い合わせ** 町社会福祉協議会 ☎ (44) 2514

## 歩行について

年齢とともに「つまずく」「歩くのが不安」と感じる事はありませんか？歩行のポイントと簡単な体操をお伝えします！

**日 時** 2月12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。  
**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** 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)

## くらしの足むつざわ通信

「でかけっ CAR」は、 毎週月曜日のおでかけに 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

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。

**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。

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！

## のざわ伐採

ご自宅等で困りの  
**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

今月のイベントガイド

MONTHLY CONTENTS GUIDE





## 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** 2月14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



問い合わせ まっ白いひろば事務局 ☎(44) 2289

## ネイチャーアクションキッズ教室 昔遊び&スラックライン

**と き** 2月21日(土) 13:00～16:00

**会 場** 睦沢ゆうあい館、町中央公民館

**集 合** 町中央公民館 ロビー

**対 象** 小学1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** 2月1日(日)～15日(日)  
(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

## 特別展「下川吉博の眼」

**と き** 3月22日(日) まで



洋梨

下川吉博 作

下川吉博氏は、1946年に生まれ、福岡県田川市出身で睦沢町在住の洋画家。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います。画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ています。

問い合わせ 町歴史民俗資料館 ☎(44) 0290

## 企画展「吉良(蒔田氏) 関係資料」

**と き** 3月22日(日) まで



後奈良天皇口宣案

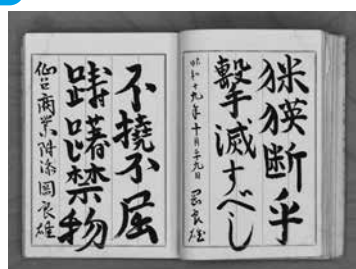
睦沢町指定有形文化財「吉良氏(蒔田氏)関係文書」は、明治維新後に寺崎郷の領主吉良氏から移された文書群です。この文書は、中世・近世の吉良氏の歴史を考えていくうえで大切なものです。

問い合わせ 町歴史民俗資料館 ☎(44) 0290

## 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します。

**と き** 2月28日(土) まで



寄せ書き

問い合わせ 町歴史民俗資料館 ☎(44) 0290

## 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 記念講演会

講師の片岡良美氏は「女性の日記から学ぶ会」で活躍されています。今回は資料館所蔵品を含め、片岡氏が今まで目にしたものを語ります。

**と き** 2月21日(土) 13:30～

**講 師** 片岡良美氏

**ところ** 町中央公民館(視聴覚室)

**参加費** 無料

**申 込** 不要

問い合わせ 町歴史民俗資料館 ☎(44) 0290

## 荒天時のごみ収集について

荒天時や台風時でも原則、ごみ収集は実施します。

ただし、荒天や道路状況により収集時間が大幅に遅れたり収集できない場所が発生することがあります。

また、収集作業の安全が確保できない場合は、ごみ収集を中止することがあります。

台風や降雪などの荒天時には、事故防止のため、できるだけごみ出しは控えていただき次回以降の収集日にお出しいただくようお願いします。

問い合わせ 長生郡市広域市町村圏組合 環境衛生課  
☎ 0475 (23) 4944

ながい

## 「ぐるっと長生きフェスタ2026」参加者募集!

長生地域観光連盟では、ノルディックウォークをメインに白子町の早咲きの「しらこ桜」を巡るイベントを開催します。また、ウォーキングの後には白子温泉も楽しめます。

**日 時** 3月8日(日) 9:30～ 雨天決行(集合・受付開始8:40～)

**集 合 場 所** 白子・中里海岸(集合、スタート地点、ゴール地点)  
※茂原駅からスタート地点まではバス送迎有  
※白子温泉入浴後、中里地区から茂原駅までの無料送迎バス有(16時発)

**要 件** 11km程度のウォーキングが可能な方(経験不問)

**参 加 費** 4,000円(当日に集金しますのでお釣りが無いようにご用意をお願いします)  
※ストックのレンタルを希望する方は、別途レンタル料500円がかかります。  
※参加費には昼食代、入浴代、お土産代が含まれます。

**定 員** 100名(要予約・先着順)

**申 込 方 法** 一宮町産業観光課へ直接持参、郵送、メールで提出してください。  
※申込用紙は一宮町産業観光課および睦沢町産業課窓口にて配布しております。

**受 付 期 間** 2月2日(月)～2月20日(金) ※定員になり次第受付終了

**そ の 他** コースなど詳細につきましては、チラシまたはホームページをご覧ください。

申し込み・問い合わせ 長生地域観光連盟事務局(一宮町産業観光課内)  
〒299-4396 長生郡一宮町一宮2457 ☎(42)1425  
メール shokan@town.ichinomiya.chiba.jp  
(メールの場合は「ぐるっと長生きフェスタ申込書」と記載)



## ガス料金の値引きを実施いたします (2月検針分から4月検針分まで)

国による物価高への対応として2月検針分から4月検針分までの3か月間、ガス料金の値引きを実施いたします。

値引き方法につきましては、従前と同様に使用量に応じ、値引きを実施することとなります。

### 値引き単価

2月検針分 18.0円/m<sup>3</sup>(税込)  
3月検針分 18.0円/m<sup>3</sup>(税込)  
4月検針分 6.0円/m<sup>3</sup>(税込)

問い合わせ 長南町役場ガス課 経理営業係  
☎(46)3401

## 申請は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





# 自衛官等募集

## ※令和8年度の採用試験予定

募集種目	応募資格	受付期間	試験期日	合格発表	入隊(校)時期	待遇・その他
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)	年間を通じて行っております。 受付期間については、 <a href="#">自衛官募集HP</a> または <a href="#">茂原地域事務所</a> までお問い合わせください！	受付時または各自衛隊地方協力本部のホームページにてお知らせします。	試験時にお知らせします。	令和9年3月下旬～4月上旬 ※上記の他に設定する場合があります。	<a href="#">【特例退職手当】</a> 1任期:約72万円～約118万円 2任期:約177万円～約180万円 ※任期満了毎に特例退職手当が支給されます。
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)	【1回目】 3月上旬～5月上旬 【2回目】 7月上旬～9月中旬 【3回目】 10月上旬～11月下旬	【1回目】 1次:5月中旬 2次:6月中旬 【2回目】 1次:9月下旬 2次:10月中旬 【3回目】 1次:12月上旬 2次:令和9年1月上旬	【1回目】 1次:6月上旬 最終:7月中旬 【2回目】 1次:10月上旬 最終:11月下旬 【3回目】 1次:12月中旬 最終:翌年1月下旬	令和9年3月下旬～4月上旬	入隊後2年9か月経過後以降選考により3等陸・海・空曹
幹部候補生	一般要員 (大卒程度試験) 22歳以上26歳未満の者(20歳以上22歳未満の者は大卒(見込)含)、修士課程修了者など(見込)含)は28歳未満の者)	【1回目】 3月上旬～4月上旬 【2回目】 4月中旬～6月上旬	【1回目】 1次:4月中旬 2次:5月下旬 【2回目】 1次:6月中旬 2次:7月下旬	【1回目】 1次:5月中旬 最終:6月中旬 【2回目】 1次:7月中旬 最終:9月中旬	令和9年3月中旬～4月上旬	入隊後約1年で3等陸・海・空尉(院卒者試験合格者は2等陸・海・空尉)
	一般要員 (院卒者試験) 20歳以上28歳未満の者 修士課程修了者等(見込)含)	【3回目】 8月下旬～9月下旬	【3回目】 1次:10月上旬 2次:11月上旬	【3回目】 1次:10月下旬 最終:12月中旬		
予備自衛官補	一般 18歳以上52歳未満の者	【1回目】 1月22日～3月30日 【2回目】 5月23日～9月10日	【1回目】 4月18日(土) 【2回目】 9月27日(日)	【1回目】 6月10日(水) 【2回目】 11月11日(水)	教育訓練開始時期 ①令和8年7月以降 ②令和8年12月以降	【身分】 所定の教育訓練終了後、予備自衛官として任用 <a href="#">【教育訓練招集手当】</a> 日額8,800円
	技能 ・有資格者 <a href="#">細部はお問い合わせください。</a>					

※ 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:芝原)

電話0475-25-0452

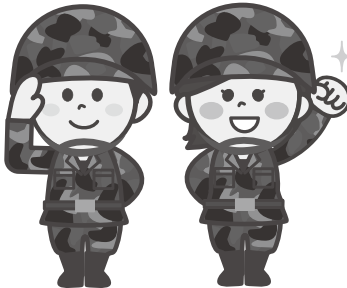
茂原市町保3-217 シティビル2階



<自衛官募集HP>



<自衛官募集X>



## Time Line MUTSUZAWA TLM

### 睦沢町農地利用最適化推進委員 に変更がありました

区域	担当地区
土睦地区 1	森・長楽寺・上之郷・下之郷区



昨年12月5日の農業委員会総会で、村杉謙一さん(森)が農地などの最適化の推進活動を行う推進委員に新たに委嘱されました。

村杉 謙一(森)



令和7年12月9日  
昭和三十八年度 土睦中学校卒業生同窓会 様  
金 七万五千五百五十八円

令和7年11月25日  
水曜会・優遊会 様  
金 七万円

ご寄附を  
ありがとうございました  
頂きましたご寄附は町発展のために有効に活用させていただきます。



## 12/3 「私の地元応援募金」による 寄附金をいただきました

明治安田生命保険相互会社から、「私の地元応援募金」による寄附金として854,300円のご寄附をいただきました。町総合戦略の実現のため、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。



写真中央：千葉支社市場統括部長 伊藤氏  
写真右：茂原南営業部長 米澤氏

## 12/4 令和8年度 教育予算要望書を提出

町教育委員会は、「令和8年度睦沢町教育予算に関する要望書」を町長に提出しました。学校教育の充実、青少年の健全育成、体育・スポーツの推進、地域文化の振興などを要望しました。



## 12/10 「長生郡市交通安全意識の高揚に関する 協定」に基づく交通安全の日 アクション10を実施

上之郷交差点（ローソン前）にて、町交通安全対策協議会が歩行者や交差点で信号待ちをしている車に啓発物資を配り、交通安全を呼びかけました。



アクション10とは  
高齢者の事故防止や交差点での安全確保など、交通安全のために実践すべき「10の習慣」を広める活動です。

## 1/1 初日の出を見る会 7年ぶりに復活



寺崎やすらぎの森で「初日の出を見る会」が開催されました。

ここ数年は、コロナ禍により実施されませんでしたが、満を持して復活。あいにくの曇り空で日の出を見ることは叶いませんでしたが、年代を問わず多くの方が訪れました。

寺崎区では、来年も開催する方向で検討しているとのことですので、ご注目ください。



### グリルチキン 「チョコレートソース」



ビターチョコレートとバルサミコ酢の苦みと酸味のある甘いソースのバランスが絶妙です。

#### 栄養量(1人分)

●エネルギー 409kcal ●たんぱく質 23.7g  
●脂質 26.7g ●ナトリウム 633mg  
●カリウム 613mg ●塩分 1.6g

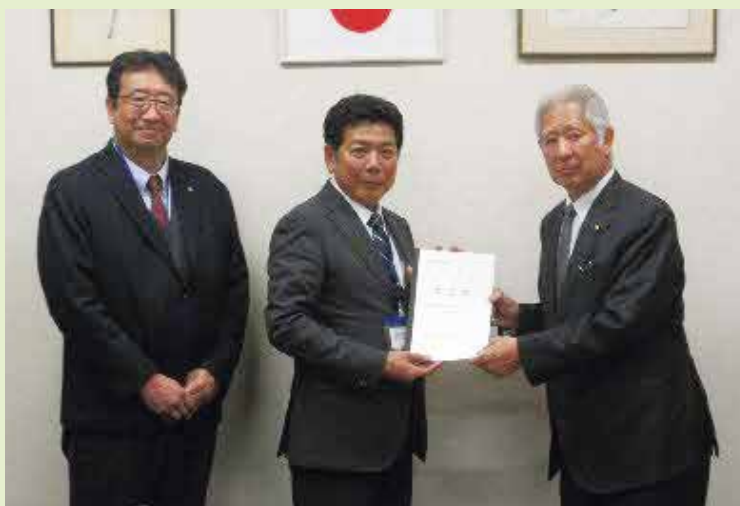
材料(2人分)		《ソース》	
鶏もも肉	1枚(250g)	バター	5g
A 塩	小さじ1/4	ビターチョコレート	20g
黒こしょう	適量	バルサミコ酢	大さじ1
ブロッコリー	適量	醤油	小さじ1/4
サラダ油	適量	砂糖	小さじ2
じゃがいも	100g	塩、黒こしょう	少々
B 牛乳	適量		
塩、こしょう	少々		

- 作り方
- 鶏もも肉は室温に戻す。
  - ビターチョコレートは刻む。
  - 鶏もも肉は余分な脂を取り、厚みを均一にして1枚を半分に分ける。Aを全体にすり込む。
  - ブロッコリーは小房に切り、サラダ油を絡めて③とフライパンにクッキングシートを敷いて焼く。ブロッコリー5～10分、鶏肉10～15分を目安に中心まで火を通す。焼けたら取り出す。
  - じゃがいもは洗って皮をむき4～8等分に切って耐熱ボウルにふんわりラップをかけて600wで3～4分加熱してフォークで潰す。牛乳を少しづつ加えて混ぜながらマッシュポテトを作る。塩、こしょうで味を調える。
  - チョコレートソースを作る。鍋にバターを入れて火にかける。溶けたら火を止め、ビターチョコレートを加えて余熱で溶かす。Cを加えて混ぜ、弱火にかけて温める。
  - 皿に⑤、④、⑥を盛りつける。  
\*あれば砕いたピンクペッパーを飾る。



11/27

## 地籍調査事業を推進するための要望活動を実施しました



長生郡地籍調査推進協議会（会長＝睦沢町 田中町長 副会長＝長柄町 月岡町長）から衆議院議員 森 英介氏へ、地籍調査事業を更に推進するため、計画に沿った事業が実施できるように、予算確保に向けた要望活動を行いました。

町内の事業進捗率は約72%（令和8年3月末予定）となりましたが、早期完成に向けて今後も事業推進に努めてまいります。

12/3

## 明るい選挙推進運動功労者表彰が行われました

茂原市役所にて長生郡市明るい選挙研修会が開催され、明るい選挙推進運動功労者表彰が行われました。

明るい選挙とは、有権者が主権者としての自覚を持って進んで投票に参加し、選挙が適正に行われ、私たちの意思が政治に正しく反映される選挙のことです。

今回の明るい選挙推進運動功労者表彰では、長年にわたり町明るい選挙推進協議会の委員を務め、明るい選挙の推進に功績のあった方として、伊原弘幸氏が表彰されました。



12/17

## 河川および県道関係の要望活動を実施しました

二級河川一宮川水系 瑞沢川・長楽寺川の河川改修事業早期完成に関する要望活動を行いました。



長生土木事務所にて、睦沢町長、瑞沢川・長楽寺川河川改修促進協議会から、両河川事業の早期完成について要望しました。

県道夷隅瑞沢線（大上地区）道路改良の事業延伸区間の早期工事着手に関する要望活動を行いました。



長生土木事務所にて、睦沢町長、県道夷隅瑞沢線大上地内道路改良促進協議会から、地域の安全・安心、地域づくりのため、道路改良の事業延伸区間の早期工事着手について要望しました。

後編  
編集

二十歳の皆さんの凛々しい姿に、地域の明るい未来を確信した今月号。取材中は感化されて背筋が伸びていましたが、編集室に戻った途端、いつもの猫背に逆戻り。心だけはシャキッと、地域を歩き回ります！



# 3 2026 月分 暮らしのカレンダー

※注意 このカレンダーは3月分の予定です

日	月	火	水	木	金	土
1	2 もえるゴミ	3 ●献血(改セ) 10:00~12:00 13:15~16:00	4 もえるゴミ	5 2コース 粗大ゴミ ●みんなで健康ウォーク 9:30集合(公)	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 ●行政相談 10:00~12:00 人権相談 13:00~15:00	12 2コース 資源ゴミ ●睦沢中学校 卒業式	13 もえるゴミ ●法律相談 10:30~12:30 ●睦沢小学校 卒業式	14 ●おでかけ健康フェスタ 10:00~16:00
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 ●睦沢こども園 卒園式	20 もえるゴミ 春分の日	21
22	23 もえるゴミ	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
29	30 もえるゴミ	31 国民健康保険税 第9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 ●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
2月1日	大塚内科 23-6121	穴倉病院 24-2171
2月8日	長生八積医院 32-3282	穴倉病院 24-2171
2月11日	君塚病院 25-1811	おゆみ野中央病院茂原クリニック 25-7755
2月15日	山之内病院 25-1131	南洲会長生クリニック 32-1821
2月22日	清水三郎医院 25-0776	公立長生病院 34-2121
2月23日	鶴澤医院 34-2008	菅原病院 25-1171

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。