

2026
No.695
3
むつざわ
報



こんな取り方が あります!

便利な方法が
いろいろあるよ!

好きな方法を選
んでね♪

役場の窓口以外の4つの方法

取得できる主な証明書

- 住民票の写し
- 印鑑登録証明書
- 戸籍関係証明書
- 所得課税証明書など



1. 郵送で申請

必要なもの

- 郵送請求書
- 本人確認書類の写し
- 手数料分の定額小為替
- 切手を貼った返信用封筒



※印鑑登録証明書は取得できません。

2. コンビニ交付

必要なもの

- マイナンバーカード
- 利用者証明用電子証明書
(4桁の暗証番号)
- 利用時間 6:30~23:00
- 手数料 1通300円



※睦沢町では戸籍関係証明書のコンビニ交付は行っていません
※本籍地が睦沢町以外の方は、本籍地へお問い合わせください

3. ぴったりサービス

必要なもの

- マイナンバーカード
 - マイナポータル対応のスマートフォン
 - 手数料1通300円
- 申請後、受け取り方法の指定が必要です



※印鑑登録証明書は取得できません。

4. 時間外交付(予約制)

必要なもの

- 受け取る方の本人確認書類
- 受け取る方が同一世帯の人以外の場合は委任状

受け取り時間

● 平日17:15~20:00・土日祝8:30~17:00

受け取り場所

● 役場時間外通用口側の当直室

※戸籍関係証明書は取得できません。

※注意事項

1. 請求できる方や必要書類は、状況によって変わります。
2. 証明書の種類によっては、即日交付できない場合があります。
3. 定額小為替は郵便局で購入してください。
4. 不明な点がある場合は事前にお問い合わせください。



マイナポータル
ぴったりサービス



— ご不明な点はお気軽にお問い合わせください! —
役場税務住民課 住民班 ☎44-2503



楽しくカラダを動かしてみませんか?

おでかけ健康フェスタ

参加無料
一部有料

道の駅むつざわ つどいの郷

2026 3/14 土 10:00 - 16:00

会場：道の駅むつざわ つどいの郷 (防災広場・交流広場・オリーブの森他)
雨天時：「むつざわさん歩」抽選会(場所：つどいのハコ)とその他規模を縮小して開催します

スポーツ系アクティビティ
スポーツチャンバラ
スパイクボール
モルック 他

ファーマーズマーケット
新鮮な野菜からめ
ずらしいお土産品
を販売します♪

ミニもんちゃんマルシェ
オリーブの森で、
わんちゃんグッズを
販売します!

キッチンカー
ごはんからスイーツま
で10台以上のキッチン
カーが勢ぞろい♪

他にもたくさん楽しめます
☆うめ丸くんも来るよ☆
健康測定、JAF
バルーンアート 他

むつざわさん歩ポイント抽選会を開催します!

と き 3月14日(土) 10:00~14:00 **と ころ** 道の駅むつざわ つどいの郷

景品

- ◆JTB旅行券(1万円)
- ◆道の駅 ランチ券
- ◆ヨガマット

- ◆ネックマッサージ機
- ◆グルメカタログ 美味百撰
- ◆道の駅 温浴券

- ◆筋膜ローラー
- ◆QUOカード(500円)

※1,000ポイントで抽選券1枚と引き換えになります。
 ※当日抽選会に参加できなかった方は、3月16日(月)~19日(木)までの開庁時間に
 役場健康保険課窓口にて抽選券5枚につきクオカード1枚を差し上げます。
 ※本年度の「むつざわさん歩」の抽選会は今回限りとなります。
 令和8年4月1日からはポイントが0にリセットされますのでご注意ください。
 ※当日、体組成計測定、ナトカリ比測定、ちーバリューカードの登録をすることで200ポイント
 (最大600ポイント) もらえます。抽選会にお役立てください。

ぜひ、アプリをダウンロードして、ポイントを貯めよう!

問い合わせ 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50ポイント
たまります!さん
ざわ
さん
歩

- と き** 3月13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

「健康体操教室」の参加者を募集します

- と き** 4月27日(月)~令和9年3月29日(月) 全31回
1グループ 8:50~9:40 2グループ 9:50~10:40
3グループ 10:50~11:40 (各グループ15人)
*グループの人数が多数の場合、抽選となります。
- と ころ** 町農村環境改善センター
- 内 容** 健康づくりを目的としたストレッチを中心に体を動かし体力に応じて無理なく行います。
- 対 象 者** 40歳以上で町内在住者
医師の指示で運動制限のない方
(介護認定を受けている方は参加できません)
- 参 加 費** 1回100円
- 申 込 み** 3月16日(月)から31日(火)まで
役場健康保険課窓口にて受付

50ポイント
たまります!さん
ざわ
さん
歩

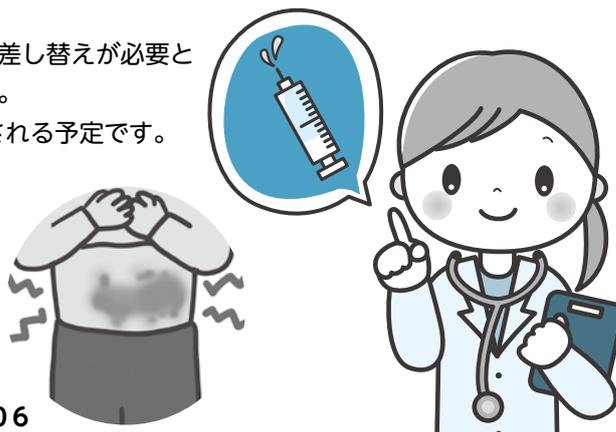
問い合わせ・申し込み 役場健康保険課 健康推進班 ☎(44)2506

『令和7年度 带状疱疹予防接種予診票』
をお持ちの方へ

現在お持ちの『令和7年度 带状疱疹予防接種予診票』は3月31日までご利用いただけます。

4月1日以降に接種される方は、令和8年度用の予診票に差し替えが必要となりますので、役場健康保険課までお問い合わせください。

なお、接種費用の助成については、4月1日以降も継続される予定です。
※3月31日までに接種される方は、差し替えは不要です。



問い合わせ 役場健康保険課 健康推進班 ☎(44)2506



3月1日～8日は「女性の健康週間」です

女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を自立して過ごせるよう、毎年3月1日から8日までを「女性の健康週間」と定め、女性の健康づくりを国民運動として展開しています。

女性の健康は、ホルモンの影響によりライフステージごとに大きく変化します。年齢によって起こりやすい不調や病気も異なるため、心身の変化を正しく知り、日頃からセルフケアを心がけることが大切です。

この機会に、気になる症状がある場合は医療機関への相談や、町の健康栄養相談をご利用ください。

問い合わせ 役場健康保険課 健康推進班 ☎(44) 2506



女性の健康週間 県民公開講座 動画配信

女性の健康週間にあわせ、「更年期とどう向かい合うか」をテーマとした県民公開講座が、期間限定で動画配信されます。

更年期に関する正しい知識や、心と体の向き合い方について、専門医が分かりやすく解説します。

配信期間 3月2日(月)～31日(火)

内容

講演①

「更年期はこわくない!～精神科医と考える、40代からのメンタルヘルス～」

講師：にじいろメンタルクリニック 院長 鄭 怜奈 様

講演②

「更年期との付き合い方、ちょっと考えてみませんか」

講師：東京歯科大学市川総合病院 産婦人科・リプロダクションセンター

教授・センター長 内田 浩 様

視聴方法

千葉県産科婦人科医学会ホームページからご視聴ください。

※視聴は無料ですが、通信料は自己負担となります。

問い合わせ 千葉県産科婦人科医学会 ☎043 (239) 5473



千葉県産科婦人科医学会HP

国民年金保険料の産前産後期間免除制度

対象となる方・受付期間

●平成31年2月1日以降に出産された国民年金第1号被保険者(自営業、学生、無職など)の方が対象です。

・妊娠85日(4か月)以上の出産が対象です。(死産、流産、早産を含みます)

・第2号被保険者および第3号被保険者(第2号被保険者に扶養されている配偶者)の方は、国民年金産前産後免除の届出の対象ではありません。

●出産予定日の6か月前から届出ができます。出産後の届出はいつでも可能です。

納付免除期間

●届出をすると、出産予定月(または出産月)の前月から4か月分の国民年金保険料が納付されたこととなります。(将来の年金受給額は減りません)

電子申請での手続き

●マイナポータルから、スマホで24時間365日、簡単に電子申請できます。

●必要添付書類(出産予定日・出産日が確認できる書類)

・出産前に申請する場合：出産予定日が確認できる母子健康手帳などの画像ファイルをアップロード

・出産後に申請する場合：原則、確認書類の添付は不要

役場の国民年金担当窓口や郵送での手続き

●届書(紙)による場合の必要書類

①国民年金被保険者関係届(申出書)

②出産予定日(出産日)が確認できる書類

・出産前に申請する場合：出産予定日が確認できる母子健康手帳などの確認書類のコピー

・出産後に申請する場合：原則、確認書類の添付は不要

③マイナンバーカード

マイナンバーカードをお持ちでない方は、基礎年金が分かる書類または、マイナンバーが確認できる書類と本人確認書類をお持ちください。

問い合わせ ねんきん加入者ダイヤル ☎0570(003)004



マイナポータルは
こちらから↓



3月は自殺対策強化月間です

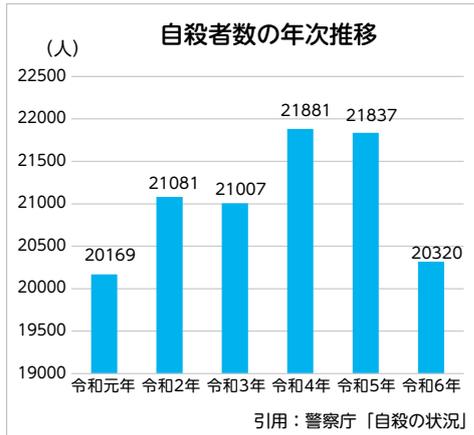
3月は就職や転勤、転居などにより、生活環境が大きく変化する時期です。この時期は自殺者数が増える傾向にあります。

全国では年間約2万人の命が自殺により失われています。

自殺は、さまざまな悩みにより「追い込まれた末の死」であり、その多くが「防ぐことのできる死」です。

悩みを抱えている方は、一人で抱え込まずに誰かに話してみてください。あなたが、相談できる場所はたくさんありますので、気軽に相談しましょう。

また、身近な方のこころの変化に気付いたら、声を掛けて寄り添いながらやさしく見守りましょう。



相談窓口

名称	内容	アクセス先
心の電話相談	電話相談(24時間365日) ☎(44)0022	
千葉いのちの電話	電話相談 ☎043(227)3900(24時間365日) 対面相談 ☎043(222)4331(予約受付用) インターネットメール相談 ホームページ https://www.chiba-inochi.jp/	
特定非営利活動法人 自殺対策支援センター ライフリンク	SNS・チャットによる相談 Web相談 https://www.lsystem.org/web LINE相談 毎日 8:00~22:30 (22:00まで受付) チャット相談 @yorisoi-chat	Web相談 LINE相談
よりそいホットライン (一般社団法人 社会的包摂サポートセンター)	電話相談(24時間365日) ☎0120(279)338 リンク先アドレス https://www.since2011.net/yorisoi/	
#いのちSOS (特定非営利活動法人 自殺対策支援センター ライフリンク)	電話相談(24時間365日) ☎0120(061)338 リンク先アドレス https://www.lifelink.or.jp/inochisos/	
特定非営利活動法人 あなたのいばしょ	チャット相談(24時間365日) リンク先アドレス https://talkme.jp	

問い合わせ 役場健康保険課 健康推進班 ☎(44)2506

第十二回 特別弔慰金の請求を受け付けています

戦後80周年にあたり、戦没者などのご遺族に対し、国から特別弔慰金が支給されます。

支給対象者 令和7年4月1日(基準日)時点で、恩給法による公務扶助料や遺族年金を受ける方(戦没者などの妻・父母など)がいない場合、次の順位で先順位のご遺族1人に支給されます。

1. 令和7年4月1日までに弔慰金の受給権を取得した方
2. 戦没者などの子
3. 父母、孫、祖父母、兄弟姉妹
4. その他三親等内の親族(甥・姪など)

※生計関係などの要件により、順位が変わる場合があります。

支給内容 額面275,000円(5年償還の記名国債)

請求期間 令和10年3月31日まで
※期限を過ぎると請求できません。

- 注意事項**
- ・請求から支給まで約1年かかる場合があります。
 - ・戦没者の除籍時の本籍地と請求者の居住地が異なる場合、さらに時間を要することがあります。
 - ・同順位の方が複数いる場合は、代表者が申請してください。

オンライン申請について
令和7年12月1日から、マイナポータルによる電子申請が可能になりました

※戸籍書類や本人確認書類は、窓口または郵送での提出が必要です。

受け付け・問い合わせ 役場福祉課 福祉班 ☎(44)2504



4か月間の **短期集中** 送迎付き通いの場 **介護予防** 事業 **3Cプログラム**

参加者募集



個別に本人にあった運動指導の様子

3つの**C**
Chance Choice Change

今が始めるチャンス!
生き方は自分でチョイス!
人生をチェンジ!

3Cプログラムでは「自分らしい暮らし」を目指すあなたを、リハビリ職、生活支援コーディネーター、介護支援専門員が支援していきます。

体力維持や転倒予防だけでなく、実際の「暮らし」に寄り添い、参加者が暮らしを楽しむ方法を身に付けることを目指す、プログラムです。

今回は5期生を募集します。ご興味のある方はご相談ください。

内 容 生活環境の確認、体力測定、個別の運動メニュー、生活機能の改善提案など

と き 4月24日(金)～8月28日(金)全18回 10:00～11:45

と ころ むつざわ福祉交流センター(上市場921番地1) ※送迎有

対 象 要支援認定1、2の方または事業対象者

定 員 6名

費 用 無料

申込期限 3月27日(金)までに町地域包括支援センターへお申し込みください。

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

50ポイント
たまります!



対象者へタクシー料金の一部助成を行います

【現在ご利用中の方】

現在、タクシー券を利用している方へ、更新のご案内を郵送しています。
継続して利用を希望される方は、忘れずに申請の手続きをお願いします。

【新たに利用を希望される方】

新たに利用を希望される方は、対象者であるかをご確認のうえ、役場福祉課窓口で手続きをお願いします。

対 象 者

- ① 65歳以上の住民税が非課税の方で、家族の支援を受けることができない方
- ② 自主的に自動車運転免許証を返納した方で、家族の支援を受けることができない方
- ③ 腎臓機能障害で、透析治療を受けている方
- ④ 障がい者の日常生活および社会生活を総合的に支援するための法律の対象となる難病患者
- ⑤ 身体障害者手帳1・2級の方、または、視覚、下肢、もしくは体幹に障がいがある方
- ⑥ 療育手帳、精神障害者保健福祉手帳の交付を受けている方
- ⑦ 要介護2以上の認定を受けている方
- ⑧ 妊産婦(母子健康手帳の交付を受けている方で、出産後2か月までの方)
- ⑨ 自動車を所有していない75歳以上の独居高齢者など



問い合わせ 役場福祉課 福祉班 ☎(44)2504

11/13 優良里親として感謝状が授与されました

11月13日に開催された第75回千葉県社会福祉大会で、睦沢町の丸山 克雄・道枝夫婦が、里親として長年、本県の社会福祉の発展に貢献された優良里親として千葉県知事感謝状が授与されました。



「里親制度」についてみんなで考えよう!!

あなたにも知ってほしい、里親制度のこと 里親制度 Q&A

Q1. 里親制度とは何ですか？

A. さまざまな事情で家庭で暮らせない子どもを、自分の家庭に迎え入れ、愛情と正しい理解をもって養育する制度です。

里親が必要とされる理由

性格や境遇によって、里親との暮らしが望ましい子ども、施設などでの生活が適した子どもがいます。また、里親と子どもの相性や、学校などの地理的条件もそれぞれ異なります。そのため、一人ひとりの子どもに合った選択肢を提供するためにも、多くの里親が必要とされています。



さまざまな里親のかたち



「数日～1週間程度の短い期間でも大丈夫かな」「小学生の実子がいるけど、里子を受け入れられるのかな」など、里親としての希望や家庭の状況はさまざまです。そういった人でも無理なくできる、いろいろな里親のかたちがあります。

Q4. 経済的な負担はありますか？

A. 子どもの生活費や医療費などについて、公的な支援があります。また、困ったときは専門職が相談に応じ、継続的に支援します。

Q5. 里親になる前に相談できますか？

A. もちろんできます。
説明会や個別相談があり、話を聞くだけでも可能です。無理に登録を勧められることはありません。

Q6. 里親になる以外の関わり方はありますか？

A. あります。
制度を知ること、周囲に伝えること、里親家庭や子どもを温かく見守ることも、大切な支援の一つです。まずは「知ること」から。

Q2. 特別な資格や経験は必要ですか？

A. 必要ありません。
年齢や職業も含め、一人ひとりの状況に応じて判断されます。

Q3. どんな里親がありますか？

A. 主に次のような種類があります。

- 一定期間、子どもを育てる「養育里親」
- 将来の養子縁組を希望する「養子縁組里親」

里親制度に関する問い合わせ

東上総児童相談所

〒297-0029

茂原市高師3007-6 TEL 0475-27-1733



シリーズ
睦沢教育

人間力・社会力を身に付けた

輝きいつぱい睦沢の子

～睦沢小学校の紹介～

【学校の概要】

1月現在の睦沢小学校は、通常学級12、特別支援学級3、その他にことばの教室があり、児童数は266名となっています。

教職員は、常勤の教職員、非常勤職員として初任者指導、スクールカウンセラー、スクールサポート・スタッフ、さらに町から学習支援員・特別支援教育支援員、学校司書、用務員、スクールバス運転手、A・L・Tの総勢40名で、児童の指導・支援に当たっています。

【特色ある取組】

睦沢教育の基本理念である「郷土を誇りに思つ心と人間力・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』を達成するため、特色ある取組を推進しています。

・学校運営協議会制度を取り入れ、「コミュニティ・スクール」として活動

昨今、「コミュニティ・スクール」制を導入する自治体が増えています。学校運営協議会では、学校の抱える課題などについて協議し、連携して課題解決に向けた方策などを共有し、学校運営に生かすべく取り組んでいます。・こども園・小学校・中学校が連携した、園

小中一貫教育の推進

「こ」では「自ら二歩をあゆみ出す15歳の育成」を目標として、「園小接続部会」「小中接続部会」「総合的な学習の時間部会」「健康教育部会」に分かれて、園小中の職員がともに各種研修を行い、力量を高めています。

「コミュニティ・スクール」園小中一貫教育とともに、それぞれの活動に対する成果と課題を次年度につなげて、よりよい睦沢教育のため、今後も引き続き研究・研修・協議を進めてまいります。これらの取組は既に実施している自治体や学校もありますが、本町においては先進的に導入しており、特色のひとつであると考えています。

【家庭・地域との連携】

本校では、多くの地域の方々に支えられて学校運営を行っています。例えば、PTA役員をはじめとする保護者の皆さま、学校支援ボランティアの皆さま、外部講師として子どもたちの学習に参加してくださる皆さま方などです。

PTA役員・保護者の皆さまには、奉仕作業や学校行事などご協力いただいております。大変助けられています。また、学校支援ボランティアの皆さまには、徒歩による登下校時の児童の見守りならびにスクールバスを利用する児童の見守りや、待機している児童の見守り、行き届かない箇所の手配、実技

を伴う学習や行事などの際の補助など、本校職員だけでは対応が難しい場面を中心に「ご協力を賜っております。関係機関(福祉・行政・産業・地域防災など)などの外部講師の皆さまには、児童の学習時の講師やゲストティーチャーとしてご指導・ご助言をいただき、より深い学びに大きく寄与していただいております。

このように、地域とともにある学校として、多くの皆さまにご協力をいただいていることに、改めて深く感謝申し上げます。

【人間力・社会力を備えた人材の育成と学力向上に向けて】

本校では、学習時の学び方をまとめた「睦沢小スタンダード」を基盤に、読書活動の推進、家庭学習の習慣化、一人一台端末を活用したデジタルドリルの効果的な活用を実践しています。また、校内で研究テーマを設け、研究・研修を推進し、教員の指導力の向上を図るとともに、児童理解を深めるため、校内校外における研修への積極的な推進・参加に努めています。さらに、学力の向上を目指す過程で、特に総合的な学習の時間や国語科を中心に、他者とのコミュニケーションを重視した学びを展開し、人間力・社会力の育成を目指しています。

これらの学習は、睦沢町教育および学校教育目標達成に欠かすことはできない内容

であると同時に、文部科学省の掲げる「主体的・対話的で深い学びの実現」にも大きく関係しています。

【これからの学校教育】

2030年を目安に、次期学習指導要領の改訂が行われる予定です。学習指導要領とは、文部科学省が定める教育課程カリキュラムの基準であり、これをもとに全国の学校で学校教育を進めています。おおむね4年後には、新しい教育課程ができ、それに伴い学校での学習内容が変わってきます。

児童一人ひとりとよりよい関係を築き、よりよい教育が実践できるよう、これからも一生懸命努めてまいります。

(文責) 睦沢小学校 校長 藤田英和



自転車用ヘルメット購入費を補助します

申請期限は3月10日(火)まで

※来年度以降の補助実施は未定です

自転車事故による頭部のけがを防ぐため、町では自転車乗車時ヘルメットの購入費の一部を補助しています。

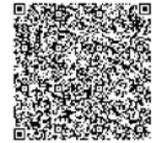
買い替えを検討している方や、来年度以降に通勤・通学などの環境の変化により購入が必要となるご家庭は、ぜひ今年度中の購入・申請をご検討ください。

※詳細は町ホームページからご確認ください。

補助内容 購入費の1/2 (上限1,500円) ※1人1回限り

申請期限 3月10日(火)まで **【期限厳守】** ※来年度以降の実施は未定です。

問い合わせ・申し込み 役場総務課 消防防災室 ☎(44)5250



町ホームページ

農家の皆さまへ

一道路への泥落ちにご注意ください



トラクターなどによる農作業の際、田や畑から道路に出る前に車輪などを掃除して、道路に泥を落とさないよう注意しましょう。

車道や歩道に泥のかたまりを落とすと、車や自転車、歩行者などの通行の妨げになるだけでなく、事故やけがの原因になる恐れもあります。

やむを得ず道路に泥を落としてしまった場合には、速やかに清掃するようお願いいたします。



問い合わせ 役場産業課 産業振興班 ☎(44)2505

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。

1月15日 開札執行分	案件名 舗装補修工事(その1)	履行場所 睦沢町上之郷地先
	落札業者 (株)松寄組	落札額 8,305,000円



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)

問い合わせ 役場企画財政課 財政班 ☎(44)2507

行政書士による くらしの手続き無料相談会

と き

3月15日(日) 9:00~11:30

と ころ

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

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

広
告
枠

木のこ、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)

—信頼と巧みな技術をもってお応えします—

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



今月の俳句



ランドセル児らの行く道風光る
 振り返す塊光る春雨や
 三角錐並ぶ杉山雪帽子
 亡き祖母の戦記語りや近松忌
 北国を埋めつくしなほ雪しまく
 雪催い鴉の声の細くなり

(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 3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 3月11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 健康相談室
 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 3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 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 3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 3月11日(水) 13:30~15:00
 18日(水) 10:00~11:30
 26日(木) 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 (-9)
 男性 3,164人 (+1)
 女性 3,289人 (-10)
- 世帯数 2,822世帯 (-3)
 令和8年1月31日現在

●お誕生おめでとう

氏名	お子様	性別	区分	出生日
村上 NESCI JONATHAN CHRISTOPHER 聡子	珠緒ビビアナ	女	上市場	1月20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
高橋 やよい	102	下之郷	1月1日
永見 喜栄子	93	上之郷	1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。



睦沢町のセカンドブック事業 絵本のプレゼント

小さいころから本に親しむことは、生涯を通じた読書習慣につながります。
心を育む豊かな読書の時間を応援できるよう、睦沢町は3歳の子どもたちへ
絵本を1冊プレゼントしています。

引き換えがまだの方は、ぜひ町中央公民館にお越しください。



- 対象** 睦沢町に住民登録のある3歳を迎えるお子さま
令和4年4月2日～令和5年4月1日生まれのお子さま
※睦沢こども園・公民館窓口で、すでにプレゼントしているお子さまは、対象外です。
- 内容** 4冊の中からお希望の絵本一冊をお渡しします。
- 場所** 町中央公民館
- 期限** 3月15日(日)
- 持物** お子さまの住所・生年月日が確認できるもの(職員が住所・生年月日を確認させていただきます)



競技前の体験コーナーではポッチャやフロアカーリング、風船アートなどがあります！
綱引きや玉入れ、障害物リレー、親子一緒に楽しめる競技もありますので、ぜひご参加ください。

- とき** 3月20日(金・祝)
体験・競技受付：11:30～
体験：11:30～12:30
競技開始：13:00～
- 参加費** 睦沢 SC ふれあい会員無料
非会員 300円(当日徴収)
- 対象** 3歳以上(申し込みは不要)
- 持ち物** 動きやすい服装・室内用シューズ・
飲み物など
- ところ** 睦沢町総合体育館 アリーナ

競技終了後、
豪華賞品が
当たる大抽選会が
あります！

問い合わせ 睦沢ふれあいスポーツクラブ ☎(44) 5211 FAX(44) 5228

4月19日(日)睦沢町総合運動公園にて開催!

大人も子どもも楽しめる対戦型鬼ごっこ!
仲間と協力し、戦略を練り、勝利を目指せ!
興味がある方はぜひご参加ください!!

オニ スポーツ鬼ごっこ

- 時間** 10:00～12:00 交流会
13:00～16:00 イベント試合
- 対象者** 5歳～60歳まで
- 料金** 1名1000円/2名1600円/4名2000円
- 持ち物** 動きやすい服装、室内シューズ、
お弁当、飲み物、タオル
- 申し込み** 右記QRコードからお申し込みください



〒299-4413
千葉県長生郡睦沢町上之郷1565
TEL:0475-44-1565
パークむつざわ FAX:0475-44-2025



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 3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、
ぬれてもいい履き物



問い合わせ まっ白いひろば事務局 ☎(44)2289

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

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)

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】

3月4日(水) 9:50~11:00
18日(水) 9:50~11:30
25日(水) 9:50~11:30



【おはなしの広場】

3月4日(水)
11:00~11:30



【わくわく広場】



3月11日(水)
受付 9:45
開始 10:00
内容
3月生まれの誕生会
春を探そう ※要申し込み

3月の公民館・歴史民俗資料館の休館日

2日(月)、9日(月)、16日(月)、23日(月)、30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。

CLOSE

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



1/25 環境美化活動に対し感謝状贈呈

上市場区では、地域の環境美化に継続して取り組まれている株式会社吉田記念様に対し、区長より感謝状を贈呈しました。同社は毎月、全社員によるごみ拾いなどの活動を行い、地域環境の向上とSDGsの推進に大きく貢献されています。



令和7年12月25日
吉野 文夫 様

金 一万円

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。

2/2 千葉県国民健康保険事業等 功労者表彰

谷中正幸氏(睦沢歯科医院歯科医師)が、千葉県知事表彰を受けました。

谷中正幸氏は、千葉県国民健康保険診療報酬審査委員会審査委員として、多年にわたり国民健康保険事業の運営や発展に貢献されています。この度、その功績がたたえられ感謝状が贈られました。



2/2 石井区長(上市場区) 感謝状受賞

長年の防犯活動や交通指導など、茂原警察署の業務運営に対する支援や協力が讃えられ、茂原警察署長より感謝状が贈呈されました。



人参の バルサミコラペ



コクのあるバルサミコ酢のワインのような風味あるラペです。

1人分 ●エネルギー86kcal ●蛋白質0.2g
●ナトリウム460mg ●カリウム159mg
●塩分1.0g

材 人参 100g
塩 少々
料(2人分) A { バルサミコ酢 大さじ1/2
はちみつ 小さじ1
塩 少々
こしょう 少々
オリーブ油 大さじ1

作り方 ① 人参は3~4cm長さのせん切りにし、塩をまぶしてしばらく置く。
② ボウルにAを入れ、オリーブ油を加えてよく混ぜる。
③ ①の水気を絞り、②に加えて味をなじませる。(10分~)
④ 器に盛りつける。

12
24

第75回“社会を明るくする運動”千葉県作文コンテスト表彰式開催

なかもむら ふみか
睦沢小学校 5年中村 文香さんの作品が、千葉県保護司会連合会長賞 受賞

すぎもり ひろおき
睦沢中学校 3年枚森 大沖さんの作品が、県知事賞 受賞



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た睦沢小学校5年 中村 文香さんの作品『つながりから始めよう』が、千葉県保護司会連合会長賞に、睦沢中学校3年 枚森 大沖さんの作品『人は変わる事ができるのか』が、千葉県推進委員会委員長賞（県知事賞）に選ばれ、令和7年12月24日に千葉県文化会館で開催された表彰式で表彰状が授与されました。おめでとうございます。また、当日表彰者を代表して枚森さんが朗読を行い、読後会場は大きな拍手に包まれました。

なお、お二人の作品は、下記WEBサイトを通じてご覧いただけます。

睦沢町 社会を明るくする運動

検索



1
17・18

睦沢町青少年相談員連絡協議会主催 雪国あそび隊

町青少年相談員連絡協議会では、新潟県南魚沼市のシャトー塩沢スキー場を会場に「雪国あそび隊」を開催しました。

参加した小学校5・6年生の34名は、一面の銀世界の中、スキー・スノーボード体験や、雪合戦・雪だるまづくりなど、雪が少ない睦沢町では経験することができない活動を通して、雪国の雄大さを実感するとともに、仲間と協力する大切さを学んでいる様子でした。



後編 記集

冬の名残を感じつつも、日差しにはほのかな春の気配が漂い始めました。季のうつろいは言の葉もなく、静かに歩みを進めているかのようです。日差しの奥に春の気配が揺らぎ始める一方で、朝の空気はなお凜としており、その歩みは人の覚悟をそっと試しているようにも感じます。私は未だ布団との和議が整わぬままですが、皆さまが健やかな春を迎えられますように。



4 2026 月分

くらしのカレンダー

※注意 このカレンダーは4月分の予定です

日	月	火	水	木	金	土
			1 もえるゴミ	2 2コース粗大ゴミ	3 もえるゴミ	4
5	6 もえるゴミ	7	8 もえるゴミ ●行政相談 10:00~12:00 ●人権相談 13:00~15:00 ●睦沢こども園入園式	9 2コース資源ゴミ ●睦沢中学校入学式	10 もえるゴミ ●法律相談 10:30~12:30 ●睦沢小学校入学式	11
12	13 もえるゴミ	14 1コースもえないゴミ	15 もえるゴミ	16 2コースもえないゴミ ●みんなで健康ウォーク 9:30集合(役場)	17 もえるゴミ	18
19	20 もえるゴミ	21 1コース資源ゴミ ●健康栄養相談(改セ) 10:00~11:30	22 もえるゴミ	23 ●乳児健康相談(改セ) 14:00~15:00	24 もえるゴミ	25
26	27 もえるゴミ	28 1コース粗大ゴミ	29 もえるゴミ 昭和の日	30 固定資産税第1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
3月1日	大多和医院 33-6111	穴倉病院 24-2171
3月8日	よねもと整形外科 40-1065	菅原病院 25-1171
3月15日	大木医院 23-2546	穴倉病院 24-2171
3月20日	むなかたクリニック 44-5155	菅原病院 25-1171
3月22日	長島医院 42-8800	公立長生病院 34-2121
3月29日	三上クリニック 30-3733	穴倉病院 24-2171

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(24)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。