

住もうむつざわ 行こうむつざわ 「新しいまちのかたち」がここにある

広報

むつざわ

No.588

4月

April 2017

睦沢中
50th



交通安全宣言の町
非核平和宣言の町

3月10日(金)に第50回卒業証書授与式が行われました。47名の生徒が、睦沢中学校を立派に巣立って行きました。卒業式後50周年記念事業として、バルーンリリースを行いました。ご卒業おめでとうございます。

PICK up 1 NEWS



**監査委員に
生田昌司氏が再任**

生田昌司氏(上市場)が3月議定会定例会で陸沢町監査委員に再任されました。町監査委員は2名で、識見を有する方と議会議員のうちから選任することになっています。

生田氏は識見を有する方の中から選任され、平成25年から陸沢町の代表監査委員としてご尽力いただいています。

任期は平成29年3月18日から平成33年3月17日です。

PICK up 2 NEWS



1分団1部(大上)

2分団2部(下之郷)



**消防第5支団に
消防車両が納車!**

2月28日(火)に消防第5支団第1分団第1部(大上)および第2分団第2部(下之郷)の消防車両が更新され、役場前駐車場にて納車式を行いました。

以前の消防車は平成10年に配備され、年数の経過により今回の更新となりました。今後も引き続き「地域住民の安心、安全を守るため」消防団員の活躍が期待されます。



消防団員を募集

消防団では、地域を守る新たな消防団員を募集しています。

問い合わせ

消防本部 総務課 消防係 ☎(22)0119

広報 むつざわ 4

CONTENTS

- 2 PICKUP NEWS & information
- 4 平成29年度町の予算
- 10 町を活性化する事業の報告
- 14 おしらせ陸沢
～町からの大切なお知らせ～
 - 住宅リフォーム補助金
 - 路線バスの利用促進
 - 狂犬病予防注射

ほか
- 18 健康・保険・福祉トピックス
 - むし歯^{ゼロ}のお友達を紹介します
 - ヘルスケア
 - 子宮がん・乳がん検診

ほか
- 24 EVENT&CULTURE INFORMATION
- 26 暮らしの情報
- 28 暮らしのカレンダー(2017年5月分)

表紙/陸沢中学校卒業式
50周年記念事業

ありがとうございます

2月24日 株式会社 成美学園様から、町に200,000円のご寄附がありました。町発展のために有効に活用させていただきます

●WEBサイトのご案内
『広報 むつざわ』は陸沢町のWEBサイトでもご覧になれます。
<http://www.town.mutsuzawa.chiba.jp/chousei/kouhou/kouhou/>
●編集・発行/陸沢町総務課 総務班
●編集協力・印刷・製本/三陽メディア株式会社
※本紙の記事及び写真、イラストの無断転載を禁ず

町を活性化する事業を募集します 平成29年度睦沢町地域活性化住民提案事業補助金

対象となる事業

- ・地域の活性化や町のPRが図れる事業
- ・自主・主体的に実施される事業
- ・平成29年度内に実施する事業
- ・団体構成員の半数以上が町内に住所を有し、活動できること。

補助金の対象となる経費

事業の運営に必要な費用で、事業に直接関係のない経費および社会通念上適当でないものは除きます。

補助額

予算の範囲内で1事業あたり**30万円**を限度に補助します。

応募方法

睦沢町地域活性化住民提案事業企画書を提出してください。**※郵送不可**
様式は、町ホームページからダウンロードするか、またはまちづくり課政策班に用意してあります。
※書類内容を確認しますので事業内容を把握している方が提出してください。

募集期間

4月3日(月)～4月21日(金)

審査機関および審査基準

書類の提出があった事業について、町長および町職員で構成された睦沢町地域活性化住民提案事業補助金審査会で選考を行います。審査会を4月下旬に行いますので、各団体3名以内で出席をお願いします。審査基準は下記の項目を重視します。

- ・事業の自主性・主体性
- ・事業の公益性(地域コミュニティの活性化や町のPRになること)
- ・計画、目的の実現可能性等

申し込み・問い合わせ

役場まちづくり課 政策班

☎(44)2501

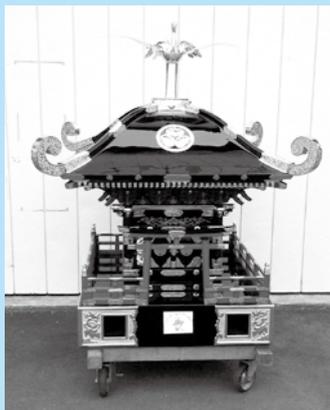
町ホームページ

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

平成28年度事業実施団体

団体名	事業概要
妙楽寺林業振興会	睦沢ダム周囲の景観美化による観光スポット化
睦沢のむかしばなし	睦沢の伝統と民話を紙芝居で上演
魅力発信★むつざわ未来ラボ	むつざわに来てね！交流促進プロジェクト
上市場こぢや倶楽部	コミュニティスペースの活用と提供

コミュニティ助成事業で 三之宮神社の神輿を修理しました



この神輿は慶安期(江戸前期西暦1649年頃)に徳川將軍家から山王宮に寄進されたものを譲り受けたとされています。今後も地域の方々によって担ぎ継がれることが期待されます。

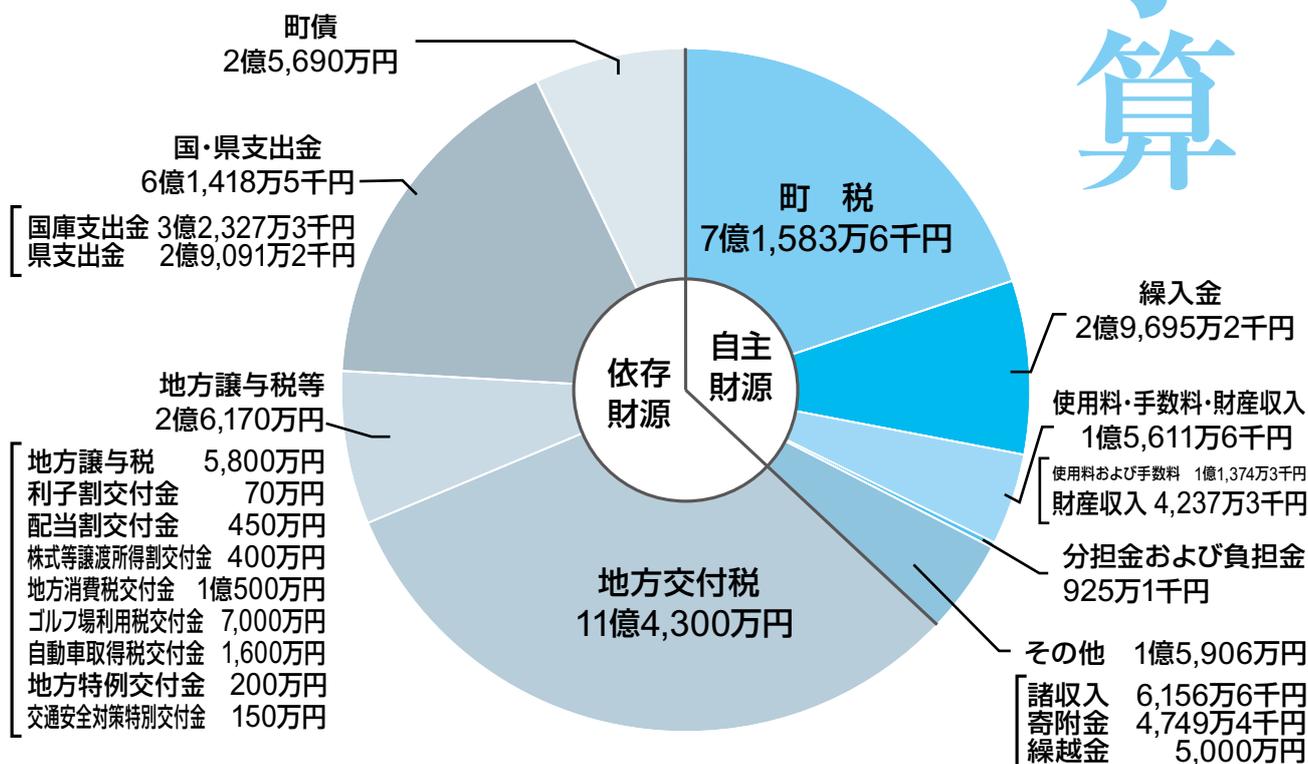


この助成は一般財団法人自治総合センターが宝くじの社会貢献広報事業として、宝くじの受託事業収入を財源として実施しているコミュニティ助成事業です。

町予算

対前年度比 4.6%増の **36.13億円**

歳入 36億1,300万円



町の平成29年度予算が、3月議会定例会で可決されました。一般会計は前年度に比べて1億5,800万円増(4.6%増)の36億1,300万円となりました。一般会計に国民健康保険特別会計などの5特別会計を加えた予算総額は、58億7,257万3千円で前年度比2.4%増です。

歳入

歳入の柱となる町税は、1,607万2千円増(2.3%増)の7億1,583万6千円を見込んでいます。また、地籍調査や臨時福祉給付金に伴い、国・県支出金で2,949万8千円の増、繰入金では財政調整積立基金や教育施設整備基金からの繰り入れにより9,123万4千円の増となっています。

用語の説明

【町税】

町民の皆さんに納めていただく税金や会社の法人町民税などです。

【繰入金】

町の各種基金から繰り入れる資金です。

【地方交付税】

所得税、法人税、消費税、酒税の一部を町の財政需要に応じて国から交付されるお金です。

【地方譲与税】

国税の中から、人口や町道延長などの基準によって配分されます。

【国・県支出金】

事業を行うため国や県から支出される負担金や補助金などです。

【町債】

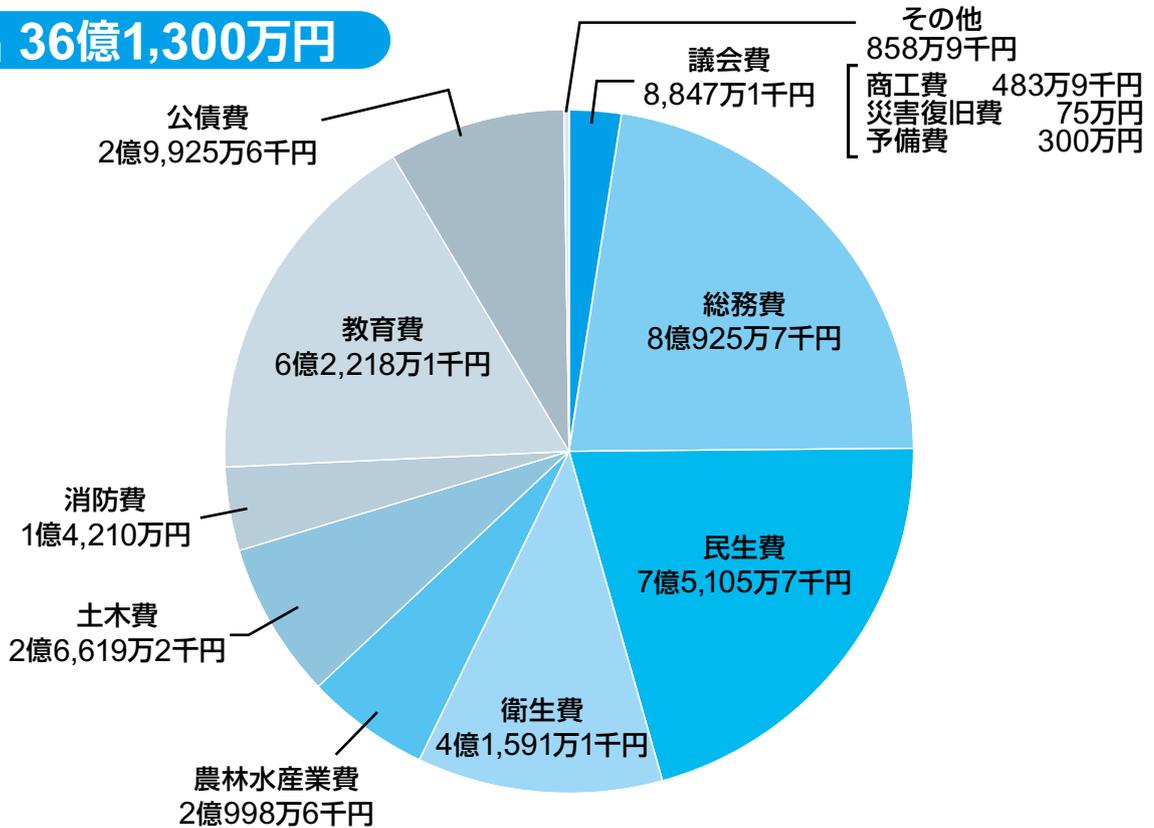
事業を行うために借り入れるお金です。

【公債費】

事業を行うために借り入れたお金の元金と利子の返済金です。

一般会計予算

歳出 36億1,300万円



歳出

限られた財源の中で、町の財政運営を健全に維持しながら、選択と集中により、住民の皆さんの理解と協力が得られる予算編成を念頭に作成しました。

前年度に比べ、教育費では陸沢小学校開校準備に係る経費等で1億2,126万5千円の増額、衛生費でむつみニュータウン下水管改良工事や長生郡市広域市町村圏組合への負担金等が増加しているため7,346万9千円の増額となっています。また、総務費はむつざわスマートウェルネス拠点形成事業やふるさと納税謝礼に係る経費等が減少したため、1億2,810万円の減額となりました。

特別会計

会計名	平成29年度予算額	平成28年度予算額	前年度比
国民健康保険	12億4,728万4千円	12億2,871万6千円	1.5%増
農業集落排水事業	7,464万3千円	8,282万7千円	9.9%減
介護保険	8億2,215万円	8億4,281万9千円	2.5%減
かずさ有機センター	2,836万円	4,086万4千円	30.6%減
後期高齢者医療	8,713万6千円	8,385万5千円	3.9%増

※6～9ページに主要事業の予算額を掲載していますので、ご覧ください。

平成29年度 町の主要事業

事業内容	予算額(千円)	主な担当
1 陸沢で暮らし続けることのできる安定した雇用を創出する		
○次世代につなぐ活力ある農業の再生と活性化		
・ふるさと納税事務 町への寄附者に対して、農産物などのお礼品を進呈	47,493	財政班
・農業活性化推進事業 集落営農組織化支援による地域農業活性化	415	産業振興班
・有害鳥獣駆除事業 鳥獣被害対策実施隊員によるイノシシ・ニホンジカ・ハクビシン等の捕獲など	9,875	産業振興班
・多面的機能支払交付金事業 町内15地区で実施されている農地維持活動地域資源の向上を図る共同活動および施設の長寿命化のための活動等への交付金	55,178	産業振興班
・環境保全型農業直接支払事業 環境にやさしい農業の取組み(堆肥施用など)に対する補助	5,280	産業振興班
・かずさ有機センター管理運営事業 地域資源を活用した有機堆肥製造および資源循環型農業の推進	28,360	産業振興班 (特別会計)
○地域特性を活かした新たな産業・雇用の創出		
・創業者支援事業 新規創業者への補助	500	産業振興班
○農業と「道の駅」の連携による持続可能な生産・販売体制づくり		
・農業と道の駅連携による持続可能な生産・販売体制づくり事業 農産物や加工品の生産・販売の拡大、品質向上に関する支援	9,180	政策班
2 陸沢への新しいひとの流れをつくる		
○若い世代が暮らしたい・暮らし続けられる居住環境の創出		
・空き家・空き地バンク事務 空き家バンク登録促進のための奨励金、登録物件の修繕補助金	700	政策班
・若者定住促進事業 住宅取得補助金(新築・中古)、分譲地取得補助金、住宅家賃補助金	42,070	政策班
○スポーツ・レクリエーションや豊かな自然を活かした観光・交流人口の拡大		
・総合運動公園管理事務 総合運動公園の管理運営	38,478	政策班
・地域スポーツ活力向上プロジェクト業務 むつざわスポーツ未来会議の企画・運営、ケーススタディの実施	5,400	政策班
・瑞沢地区地域活性化プロジェクト業務 ワークショップの開催、各自主活動の実施支援	5,400	政策班
・地域活性化住民提案事業 地域コミュニティの活性化事業などに対する補助金	810	政策班
・むつざわふるさと応援隊制度 地域活力の創出を目的とした団体等への補助金	1,000	政策班
・健幸むつざわロードレース大会事業 健幸むつざわロードレース大会実施のため、実行委員会への補助金	2,500	生涯学習班

事業内容	予算額(千円)	主な担当
3 若い世代の結婚・出産・子育ての希望をかなえる		
○安心して出産・育児ができる環境づくり		
・子ども・子育て支援対策事業 2歳未満の乳幼児がいる家庭に、おむつ用ごみ袋の配布、育児用品購入費の助成	1,020	福祉介護班
・子ども医療対策事業 0歳から高校生までの医療費の助成	28,628	健康保険班
・病児・病後児保育助成事業 病児・病後児保育事業適用施設の利用者に費用の助成	100	健康保険班
・妊婦乳児健康診査事業 母子手帳交付、妊婦乳児一般健康診査助成、妊婦健診上乘せ助成	4,374	健康保険班
・乳児全戸訪問事業 新生児・乳児宅を訪問し、育児に必要なアドバイスや情報提供の実施	16	健康保険班
○仕事と子育てが両立できる環境づくり		
・園児等送迎事業 土睦・瑞沢小学校の遠距離児童およびこども園の園児の送迎	7,371	学校教育班
・子育て支援事業 一時預かり保育、親子の交流の場・遊びの場を提供(わくわく広場など)	169	学校教育班
4 時代に合った地域をつくり、安心な暮らしを守るとともに、地域と地域を連携する		
○小さな拠点形成「コンパクトビレッジ・プラス・ネットワーク」の構築		
・スマートウェルネスタウン拠点形成事業 むつざわスマートウェルネスタウンの設計業務およびアドバイザー業務の実施など	152,090	政策班
・公共交通関連事業 運行維持のためにバス事業者への補助、利用者に定期券と回数券の半額補助	9,466	政策班
○少子化に対応した学校教育の適正・活性化と生涯学習の充実		
・睦沢小学校準備事務 睦沢小学校の開校準備に伴う校歌作成、スクールバス購入など	28,387	学校教育班
・土睦小学校改修事業 土睦小学校の校舎及び体育館の大規模改修工事	67,846	学校教育班
・学校給食調理等委託事業 土睦小学校と睦沢中学校の給食を親子方式により調理・配送	22,376	学校教育班
・外国語指導助手招致事業 外国語指導助手を配置し国際理解教育を実施	4,927	学校教育班
・学習支援員、特別支援教育支援員事業 個々の課題や教育上特別に支援を要する児童生徒に対する学習支援	13,394	学校教育班
・複式学級解消臨時教諭雇上 瑞沢小学校複式学級解消のための臨時教諭	2,591	学校教育班
・中学生海外交流事業 姉妹校(シンガポールBeatty校)との交流	3,134	学校教育班
・青少年相談員活動事業 青少年相談員が主となり自然体験などの企画運営を実施	1,814	生涯学習班
・放課後子供教室推進事業 小学生児童の家庭学習の習慣化のため、むつざわアフタースクールを実施	489	生涯学習班
・地域とともに歩む学校づくり推進支援事業 地域全体で学校を支援(学習支援、環境整備、防犯ボランティアなど)	766	生涯学習班

事業内容	予算額(千円)	主な担当
・公民館イベント事業 芸術、文化、音楽を軸に鑑賞する機会の提供(ふるさと芸能発表会、創作美術展など)	2,587	生涯学習班
・文化財保護事務 指定文化財の保護・普及(観月のタベコンサートの実施など)	1,973	生涯学習班
・歴史民俗資料館イベント事業 特別展(年1回)・企画展(年2回)・講座等の開催	1,575	生涯学習班
○誰もが健康で幸せに暮らし続けることのできる「健幸」まちづくりの推進		
・先進予防型のまちづくりプロジェクト業務 健康づくりを習慣化するための「むつざわウェルネスポイント制度」導入に向けた制度設計	12,528	政策班
・健康づくり推進事業 保健栄養推進員の育成、むつざわ健幸ウォーク(年1回)、みんなで健幸ウォーク(毎月)の実施	716	健康保険班
・保健体育総務事務 スポーツ推進委員活動、体育協会の支援、スポーツ教室等の委託	3,466	生涯学習班
・特定保健指導事業 特定健診を受診した方に対して、生活習慣病予防のための指導を実施	2,641	健康保険班 (特別会計)
○安全・安心な暮らしを守る持続可能なまちづくりの推進		
・地域防災力向上事業 自主防災組織の資器材の整備	6,480	総務班

5 町を支える施策を総合的に展開する

○住民との協働・参画によるまちづくりの推進

- ・地区懇談会
町民と町長との対話の場として、町内16地区で開催

○安全・安心で暮らしやすいまちをつくる

- ・交通安全対策事業
交通安全の啓発、ガードレール・カーブミラーなどの設置工事など

- ・防犯設備管理・整備事業
防犯灯、防犯カメラの新規設置および維持管理

- ・地籍調査事業
計画地区(妙楽寺地区の一部、佐貫地区の一部)

- ・道路維持事業
町内一円の道路維持工事など

- ・道路改良事業
町道上市場関戸線および町道364号線外の改良工事など

- ・橋梁維持事業
橋梁の修繕

- ・住宅リフォーム助成事業
住宅リフォーム補助金

- ・住宅耐震診断・耐震改修助成事業
住宅耐震診断・耐震改修等補助金

○地域で支え合う健康福祉のまちをつくる

- ・地域支え合い体制づくり事業
災害時などに備え町内で活動する事業者や地域間での見守り体制の構築

- ・福祉タクシー助成事業
福祉タクシー利用者への助成

- ・配食サービス事業
食事の調理が困難な高齢者に対して食事の提供および安否確認の実施

事業内容	予算額(千円)	主な担当
・緊急通報体制等整備事業 ひとり暮らしの高齢者等に急病や災害等に備えて緊急通報装置を貸与	2,511	福祉介護班
・重度心身障害者医療費給付改善事業 重度障害者に対する医療費の助成	22,879	福祉介護班
・地域生活支援事業 地域の特性や利用者の状況に応じて柔軟に実施する事業(相談・日中一時支援など)	8,871	福祉介護班
・自立支援給付事業 法に基づいて、障害の種別にかかわらず障害程度や状況によりサービスを提供	127,678	福祉介護班
・地域自殺対策強化事業 こころの健康意識の高揚を図るため、心の電話相談・ゲートキーパー講習の実施	865	健康保険班
・予防事務 乳幼児から高齢者に係る感染症予防対策として、小児・高齢者予防接種、結核検診の実施	16,485	健康保険班
・保健事業 健康教育、健康相談、健康診査、各種検診事業	27,578	健康保険班
・特定健康診査事業 40歳から74歳までの国保加入者に健診実施、若者健診の対象を20歳以上に拡大	10,202	健康保険班 (特別会計)
・人間ドック補助事業 人間ドック、脳ドックを受診した方に費用の一部を助成	7,750	健康保険班 (特別会計)
・介護予防・生活支援サービス事業 要支援者などへ介護予防訪問介護・通所介護のサービスを提供	11,278	福祉介護班 (特別会計)
・一般介護予防事業 高齢者への各種介護予防教室の開催、介護予防教室などの地域普及のため指導者の育成	6,557	福祉介護班 (特別会計)
○水と緑の自然輝く快適な環境をつくる		
・水質汚濁防止事務 河川や堰などの水質検査を実施	2,345	生活環境班
・産業廃棄物不法投棄監視事業 不法投棄監視員によるパトロールの実施	586	生活環境班
・廃棄物処理対策事業 不法投棄された廃棄物の処分、啓発看板の設置	360	生活環境班
・地球温暖化防止対策事業 住宅用太陽光発電設備設置費補助金	2,625	生活環境班
・合併処理浄化槽設置整備事業 合併処理浄化槽の設置(個人設置型)および転換に対する補助金など	2,781	事業管理班
・コミュニティ・プラント施設管理事務 町内5団地の汚水処理施設の維持管理	16,724	事業管理班
・コミュニティ・プラント改良事業 むつみニュータウン下水管改良工事	82,870	事業管理班
・町単独集落排水整備事業 うぐいす里区排水計画調査業務	1,491	事業管理班
・農業集落排水事業 農業集落排水施設の維持管理	11,989	事業管理班 (特別会計)
・特定地域生活排水処理事業 合併処理浄化槽の設置(町設置型)および維持管理など	36,472	事業管理班 (特別会計)
○効率・効果的な行政運営の実施		
・一般管理事務 職員の人事評価制度の導入・昇任試験などの実施、ストレスチェック制度の導入	1,070	総務班
・新地方公会計制度事務 固定資産台帳および発生主義・複式簿記による財務書類の整備	4,877	財政班

むつざわスポーツ未来会議 開催報告

～スポーツでまちづくりワークショップ～



スポーツを通じた交流は、町内外に仲間やつながりを増やし、町に活気を生み出すことにもつながります。スポーツの力で元気になった地域の取り組みを参考にしながら、睦沢町のスポーツ環境について、関心のある住民と一緒に考え、行動する「きっかけづくり」のための場、それが**むつざわスポーツ未来会議**です。ここでは、第1回と第2回のワークショップの様子を紹介します。

むつざわスポーツ未来会議 プログラム構成

第1回(1/15) 「知る」

- ①睦沢をデータでみてみよう
- ②クラブと地域の関係を聞いてみよう
[宮城県七ヶ浜町の例]
- ③スポーツのチカラとは何か？
自分の経験を話してみよう、
他の人の意見を聞いてみよう
[グループ内発表]

第2回(2/19) 「考える」

- ①睦沢のスポーツ「ココが気になる!!」を世代ごとに考えてみよう
- ②「ココが気になる!!」を共有
みんなの気になるを
お互いに発表してみよう

第3回(3/5) 「動く」次へのアクション

- ①1月に実施した「運動・スポーツに関する調査」結果報告
第2回で取り組んだ住民目線の「ココが気になる!!」とのマッチング
- ②睦沢のスポーツの未来を描こう
「こうだったらいいな!!」
みんなの期待や実現してみたいことを
考えてみよう
- ③梅(UME)の木をイメージした
「町民のYUMEの樹」を作ろう



問い合わせ 役場まちづくり課 政策班 ☎(44)2501



◆第1回 総合型地域スポーツクラブ「アクアゆめクラブ」 (宮城県七ヶ浜町)事例の紹介



このま
木間 奈津子 氏
(NPO法人アクアゆめクラブ理事)

七ヶ浜町人口:約19,000人
クラブ設立:平成17年
クラブ会員数:約500人

スポーツする人・しない人の二極化、一部の人数だけのスポーツ施設、子供の送迎等、多数の課題がありましたが、クラブで工夫やチャレンジをしながら取り組みました。町民の笑顔を増やしています。

健康で幸せに暮らし続けられるように、あらゆる世代で、好きなスポーツを生涯続けられる環境を、一緒につくっていきましょう!



市原 武 町長

「総合型地域スポーツクラブ」とは、誰もが参加できる多目的型のクラブ。住民が主体的に運営し、まちづくりも目指します。

◆第2回 「気になる」未来は変えられる たくさんの「ココが気になる!!」ができました。

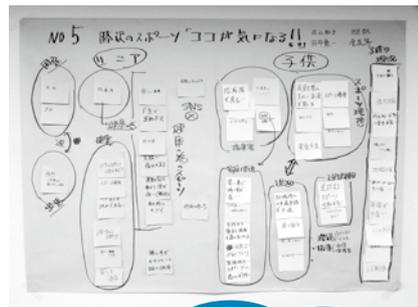
【子ども】と【シニア】に共通なことは…

- ・忙しい・時間がない
- ・活動に消極的(外に出ない、疲れることが嫌い、体力の衰え)
- ・スポーツの種類が少ない(合ったスポーツがない・選べない)
- ・きっかけがない(意識低め?既存の輪に入りにくい?)
- ・親・家族の存在が大きい(家族の関心が低いと影響あり)
- ・一緒にする仲間がいない(リーダー不在、つきあい少なめ)
- ・場所が(近くに)ない、交通の便(送迎必要)
- ・(世代等に合った)専門の指導者がいない など



【こうしたらいいかも!】

- ・孫・三世代(子どもとシニア)で、できることあり!
(昔の遊び、孫でつながる、声をかけ合う、など)
- ・既存施設を有効活用(プール、公民館 など)
- ・栄養や医療など、スポーツ以外の分野との連携
- ・それぞれの世代・ニーズに合ったスポーツを試してみよう!
- ・外に出ない・スポーツしない人の話を聞いたり、スケジュールを確認してみよう(塾の日と重なる)! など



- 良い会議でした。次回も参加します。
- 意見を共有出来て良かった。今回の意見を次回につなげていきたい。
- 町のことを考えるいい機会になったと思います。楽しかったです。
- 参加している方々の意見がわかって、また、同じチーム内で、ディスカッションできてよかったです。
- 隣町にオリンピックのサーフィン会場が設定されるとのことで、選手がオフの日に何かわが町でできることがないか、と考えています。
- スラックラインがこの町に導入できるとうれしいです。

参加者の声





瑞沢 Pecha Kucha Table

みずさわ ペチャクチャ テーブル

瑞沢Pecha Kucha Table(みずさわペチャクチャテーブル)とは、お茶をしながら瑞沢町、特に瑞沢地区の未来を自分たちで考え、その想いを実現させるためのプロジェクトを考え実施していく集まりです。まちの未来を描いていくきっかけとして、今年度は「知る・考える・創る」をテーマに全3回実施しました。ここでは全3回の内容をダイジェストでお知らせします。



知

vol.1 まちの魅力と課題を知る 1月28日(土)13:00~15:30

まちを取り巻く社会状況やヒアリング調査から見えてきた地域のいい点、不安な点を共有しました。また、参加者自身が感じているまちの魅力と課題について話合いました。様々な世代、職種の人が話しあうきっかけとなる回となりました。



【話し合いから見えてきたこと(抜粋)】

魅力

- ・高齢者も含め、地域の人が集まれる
- ・守るべき伝統文化・習慣がある
- ・小さな仕事生まれる可能性

課題

- ・高齢者の方の暮らし方のケアが必要
- ・まちで暮らし続けるための交通
- ・子どもたちが遊べる場、学べる場

→大きな変化ではなく、小さな変化

考

vol.2 まちの未来を話そう 2月8日(土)18:00~21:00

まちの良さと課題を知ったら、次は自分たちがこれからどんなまちにしていきたいか、将来像を描くことが重要です。2回目は個々の将来像を考えた後、目指したいまちの未来を近い未来から少し先の未来まで話し合いました。



【話し合いから見えてきたこと(抜粋)】

- ・子どもの声が聞こえるまち
- ・多様な仕事・働き方があるまち
- ・住民が主役のまち
- ・まちの環境が維持される
- ・学びがあるまち
- ・暮らしを楽しめるまち

→この実現のためにまちの資源と課題を生かす

創

vol.3 まちの未来を創るアイデアを考えよう 2月22日(土)18:00~21:00

話し合ったまちの未来を創っていくために必要なアイデアや、まちにあったらいいなと思う活動を考えました。テーブルでそれぞれのアイデアを出すことで、新しいアイデアが生まれた意見交換でした。今回までの話し合いをもとに、次年度以降実現させていくことが重要です。



【話し合いから見えてきたこと(抜粋)】

- ・小学校を拠点とした活動・取組み
- ・小学校の機能を使った取組み
- ・スキルをもった町民を主役に!
- ・取組みを発信し、ファンを増やす
- ・仕事を生み出す

→話し合いを続けつつ地域、行政と連携しながらひとつずつでも実現させていく

今後のながれ

4月からは活動空間と具体的なプロジェクトを検討、スタートさせるためのプランをつくっていきます。興味ある方はぜひご参加ください。

問い合わせ 役場まちづくり課 政策班 ☎(44)2501



Line85 上市場魅力づくりワークショップ

Line85上市場魅力づくりワークショップはその名の通り、上市場地区の魅力となる取り組みや、そのための拠点について考える会です。これまで、まちを魅力的にする活動を企画・実践してきました。ここでは一年間の活動をご紹介します。

2016
4/3

こちゃ倶楽部OPEN!!

上市場地区にある旧魚屋店舗を、住民の方が集い、つながることができる地域の交流拠点として自分たちで整備しオープンさせました。お祭りやイベントでの利用のほか、空いている時はどなたでもお茶(こちゃ)することができます。お気軽にお越しください。

こちゃ倶楽部でのこれまでの活動の一部



健康体操



おもちカフェ



お祭り



スマホ講座



フリーマーケット

こちゃ倶楽部HP(<http://kodya.club/index.html>)

Line85 上市場魅力づくりワークショップのこれから

現在毎月1回、メンバーと興味がある人が参加する定例会を開催しています。これまで4つのチームで活動してきましたが、これからは1つのチームとしてまちを魅力的にする活動を続けていくことにしました。新たな仲間も常時募集中です。



2017
3/25

すずかけこども遊び広場

今回で2回目の実施となった上市場すずかけ公園でのイベント。お小遣いで買い物ができるお店や、自分で遊びを作るプログラムを用意し、子どもたちにとって楽しい広場です。

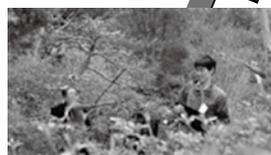


※昨年実施した際の様子

2017
4/29

上市場 春のさんぽ

上市場のみどりの小径をゆっくりと歩きながらみどりの植垣道や個人宅の庭を拝見するイベントを実施します。



※昨年実施した際の様子

参加費:¥300(昼食代) 定員:30名程
申し込み期限:4月17日(月)
申し込み:TEL050-3101-0671(こちゃ倶楽部) 定員になり次第終了

活動に興味がある方は...

上市場魅力づくりワークショップは、これからも睦沢町や上市場地区を魅力的にする活動を続けていきます。活動に興味がある方からちょっとお茶したい方まで、お気軽にご参加ください。

問い合わせ 役場まちづくり課 政策班 ☎(44)2501

おしらせ睦沢

町からの大切なお知らせです

住まい

平成29年度 住宅リフォームを補助します

耐震改修
工事等と
併用できます



町では、町民の居住環境の向上と地域経済の活性化を図るため、個人住宅のリフォームを行う場合に、その経費の一部を補助します。(耐震改修工事等と併せて実施することも可能です)

	申請受付期間	申請書の提出
第1回 申請受付	5月8日(月)～ 5月19日(金)	まちづくり課 政策班 (役場 庁舎2階) 午前9時から 午後5時まで ※土日祝日は除く
第2回 申請受付	7月3日(月)～ 7月14日(金)	
※申請後、交付決定まで2週間程度かかる場合がありますので、工事施工業者と十分調整のうえ申請ください。		

- 補助対象者
 - ・町内在住で、住民登録している人
 - ・町税等を滞納していない人
 - ・補助金の交付は、1住宅につき、1回限り
- 補助対象住宅
 - ・町内に所有し自ら居住している住宅
 - ※アパート等の集合住宅は個人専有部分
 - ※店舗等との併用住宅は個人住宅部分
 - ※建築基準法に適合している住宅
- 補助対象となるリフォーム
 - ・町内の施工業者(町内に住所を有する法人又は個人事業主)を利用する、住宅本体に係る機能維持・向上、居住環境の向上のための修繕、模様替え、増改築、減築等の工事
 - ・工事金額が20万円以上の工事(消費税は除く)
- 補助金額
 - ・補助対象となる工事に要する額の20%に相当する額 ※千円未満切り捨て
 - ・50万円を限度額となります。
 - ※事業内容変更による補助金の増額は原則認められないものとします。

ご注意!

※交付決定前の工事着工は助成対象になりません。必ず、交付決定通知書が届いてから工事を始めてください。対象外工事があるためHPまたはパンフレットで確認してください。

問い合わせ

役場まちづくり課 政策班
☎(44)2501

申請書類の提出(受付期間内に受付窓口へ提出してください)

●補助金申請に必要な書類(申請書類)

- ①補助金交付申請書
- ②住宅リフォーム見積書の写し
- ③リフォーム工事前の工事部分の写真
- ④住民票の写し(世帯全員)
- ⑤世帯全員分の町税(国民健康保険税等を含む)の納税証明書
- ⑥リフォーム工事の内容を明らかにする図面および仕様書

申請書類の提出(受付期間内に受付窓口へ提出してください)

決定者には、交付決定通知書を発送します

工事を変更・中止する場合は、変更・中止申請書を提出してください。

工事完了後に実績報告書類をまちづくり課に提出してください。

●工事完了の報告に必要な書類(実績報告書類)

- ①補助金交付実績報告書
- ②補助対象リフォーム費用の領収書
- ③契約書又は請書の写し
- ④施工中と施工後の写真
- ⑤その他町長が特に必要と認めるもの

実績報告書類の審査を行い、必要に応じて現場検査を行います。
交付決定者には、交付決定通知書を発行します。

補助金交付請求書を提出してください。

補助金を指定された口座に振り込みます。



バス

路線バスを利用しませんか?運賃の2分の1を補助します

町では、路線バスの維持活性化と利用者の負担軽減を図るため、回数券および定期券の購入費用の補助を行っています。町内にお住まいの方、町内にお勤めの方で路線バスを利用する方はぜひご利用ください。

【補助対象路線】

茂原駅～道の駅つどいの郷むつざわ
一宮駅～大多喜車庫

【補助対象者】

町内に住所を有する方
町内へ通勤通学する方

【補助の方法】

回数券…4,560円分の回数券を2,000円で購入することができます。
定期券…2分の1の金額で購入することができます。

補助を受けるには登録者証が必要となります。役場まちづくり課政策班で申請をしてください。登録者証は、定期券および回数券を購入するとき、使用するときに表示してください。

【申請に必要なもの】

申請書(役場まちづくり課窓口にあります)、印鑑、顔写真(タテ4cm×ヨコ3cm)、身分証明書、町内の会社や学校への在籍を証する書類(町外在住者のみ)

問い合わせ 役場まちづくり課 政策班 ☎(44)2501

飼育

毎年必ず受けましょう! 犬の狂犬病予防注射

狂犬病予防法により、飼い主は、犬を登録し、毎年1回の狂犬病予防注射を受けさせ、鑑札と注射済票を犬につけなければなりません。

狂犬病予防注射は、集合注射会場(右記日程参照)または、動物病院で受けられます。

なお、登録している犬が死亡した場合には、産業振興課生活環境班まで、ご連絡をお願いします。



集合注射会場で受ける場合

既に登録している犬については、4月上旬に「狂犬病予防集合注射のお知らせ」のハガキを登録者に郵送しますので、必ず問診票を記入のうえ、ご持参ください。

また、新規に登録を希望される方の受付も行いますのでご利用ください。

犬が興奮することがあるので、犬を制止できる人が連れてきてください。

※興奮して制止できない場合には、獣医が注射を打てないと判断し、実施できない場合もあります。

登録済の犬(1頭) 3,500円

内訳 注射済票 550円
予防注射 2,950円

新規に登録する犬(1頭) 6,500円

内訳 登録料 3,000円
注射済票 550円
予防注射 2,950円

平成29年度陸沢町 狂犬病集合注射日程

実施日	時 間	場 所
4月20日 (木)	9:30~10:05	JA長生旧瑞沢支所跡地
	10:20~10:40	佐貴区民センター
	11:00~11:40	陸沢町役場
	13:10~13:50	上之郷ライスセンター
	14:05~14:35	陸沢中学校正門前
4月21日 (金)	9:30~9:50	大谷木区民センター
	10:05~10:30	寺崎中央集会所
	10:45~11:40	川島区民センター
	13:10~13:40	上市場第2青年館 (むつみニュータウン内)
	14:10~14:35	うぐいす里 コミュニティセンター
5月14日 (日)	13:00~14:30	陸沢町役場



動物病院で注射を受けた場合

注射を動物病院で受けた場合は、動物病院で発行された「狂犬病予防注射済証」をご持参のうえ、注射済票の交付を受けてください。また、新規に登録する場合は、「狂犬病予防注射済証」をご持参のうえ、新規登録申請をしてください。鑑札および注射済票を交付します。それぞれ役場産業振興課生活環境班で手続きをお願いします。

登録済の犬(1頭) 550円

内訳 注射済票 550円

新規に登録する犬(1頭) 3,550円

内訳 登録料 3,000円
注射済票 550円

※病気の治療中などで注射が打てない状態であるときは、動物病院で発行された猶予証明書の提出をお願いします。

問い合わせ 役場産業振興課 生活環境班 ☎(44)2515



バス

公民館バスの利用のご案内

町所有の大型バスおよび小型バスの利用法は以下のとおりです。

利用申し込み

利用日の3ヶ月前～7日前までに申し込み

利用時間

(基本)午前8時半～午後5時

※平成29年4月からは、小学校の朝の迎えに公民館小型バスを使用するため、小学生の登校日は、上記の利用時間からの利用となります。

なお、ご不明な点は中央公民館までご相談ください。

問い合わせ 中央公民館 ☎(44)0211

税

固定資産の縦覧を実施します

5月1日(月)まで

この縦覧制度は、納税者が町内のすべての土地または家屋の価格を縦覧することができるものです。

《縦覧期間》 4月3日(月)～5月1日(月)
午前8時半～午後5時15分
※土・日(日曜開庁日含む)・祝日は除きます

《縦覧できるもの》 土地家屋等縦覧帳簿
家屋価格等縦覧帳簿

《持参するもの》 納税者本人を確認できるもの
※代理人の場合は委任状と代理人本人を確認できるもの

《手数料》 無料

《縦覧場所》 役場税務住民課窓口

問い合わせ 役場税務住民課 税務班 ☎(44)2502

農業

農地法許可申請等の受付期間が変わります

千葉県農地転用事務指針の標準処理受付時間の変更に伴い、これまで毎月6～10日締切であった農地法許可申請等の受

付期間が、平成29年4月より毎月21～25日締切(25日が休日の場合には直前の開庁日)に変更となりました。

稲作農家の皆さまへ 飼料用米に取り組みましょう!

食生活の変化や高齢化などにより、米の需要は全国で毎年約8万トン減少しています。(8万トンは千葉県の米の生産量の約3割に相当します)

生産量が需要量を上回り在庫量が増えると、米価の下落を招きます。

平成29年産の米価安定のために、飼料用米に取り組みましょう。

◆飼料用米の取り組みをおすすめする理由

- ① 飼料工場や畜産農家など、大きな需要があります。
- ② 水はけの悪い湿田でも、作れます。
- ③ 既存の機械や施設をそのまま使えます。
- ④ 国や県の支援策が受けられ、安定した収入が確保できます。
- ⑤ 主食用米の需給が改善し、米価回復が期待できます。

◆平成30年産以降の米政策

30年産以降、国による米の生産数量目標の配分はなくなりますが、生産調整をする必要がなくなるわけではありません。主食用米を作りすぎると、米価が下落し、安定した稲作経営が困難になります。

30年産以降も、需要に応じた米生産の継続が必要です。

問い合わせ 役場産業振興課 産業振興班 ☎(44)2505

(千葉県農林水産部生産振興課水田農業班 ☎043(223)2891)





「二宮川にサケの稚魚を放流する会」は3月3日(金)に陸沢中学校生徒、土睦小学校児童、そして一般の支流とともに一宮川の稚魚の瑞沢川にサケの稚魚を放流しました。

陸沢から大海原へ 瑞沢川にサケの稚魚を放流

「二宮川にサケの稚魚を放流する会」は3月3日(金)に陸沢中学校生徒、土睦小学校児童、そして一般の支流とともに一宮川の稚魚の瑞沢川にサケの稚魚を放流しました。今年度は、おいて日本の南限の定常観察されるサケの



新たに 奨学資金の貸付けを行います

町では、今年度より大学(短期大学含む・大学院除く)、高等専門学校(第4学年および第5学年)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

【貸付金額】

修学費 月額 3万円以内
就学支度費 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月後から10年以内に月賦または半月賦により返済

※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。

奨学資金の詳しい内容及び貸付けを希望する方は、下記までお問い合わせください。

※なお、高等学校の奨学資金の貸付けについては、平成28年度で廃止となります。

今後、高等学校の奨学資金を必要とする場合は、千葉県等の制度をご利用ください。

問い合わせ 教育課 学校教育班 ☎(44)2509

各種歯のコンクールに参加してみませんか?

～よい歯のコンクール出場者、8020運動普及標語募集～

よい歯のコンクール

〈実施日時〉5月25日(木) 午前9時半～

〈会場〉茂原市保健センター

★親と子のよい歯のコンクール

〈対象〉平成28年4月～平成29年3月までの間に、町の3歳児健診を受診したむし歯のない幼児とその父または母

★高齢者のよい歯のコンクール

〈対象〉平成29年4月1日現在80歳以上で完全に治療されている自分の歯(かぶせた歯、さし歯でもよい)が20本以上あり、歯並び・かみ合わせが良好で、口の中がきれいに清掃されている高齢者

※出場希望者は下記へ電話でお申し込みください。

8020(ハチマルニイマル)運動普及標語

〈対象〉長生郡市在住・在勤者・在学者

〈内容〉歯科疾患(むし歯および歯周疾患)の予防に関するもの

※標語は住所、氏名、年齢、性別、職業、電話番号を記入のうえ、下記へ郵送または下記メールアドレスに送付してください。

〈申し込み期限〉いずれも 4月21日(金)

〈申し込み・問合せ〉〒299-4492 陸沢町下之郷1650-1 健康保険課 健康保険班

☎(44)2506 kenkou2@town.mutsuzawa.chiba.jp

むし歯 のお友達を 紹介します!

2月1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。



むし歯ゼロアンケート結果

町の3歳児健康診査のむし歯有病率は19.6%であり、千葉県の上回る結果でした。(平成27年調査結果より)
今回、むし歯ゼロのお友達の保護者へアンケートを実施したところ、以下のことを共通して行っていました。

歯のケア

- 仕上げ磨きを寝る前に必ず1回行い、朝食後や昼食後にも実施している。
- 週に1~2回、糸ようじを使用している。

おやつ

- おやつを食べた後に水やお茶を飲ませる。
- 甘いお菓子やジュース、歯にくっつきやすいもの(キャラメル等)は控える。

フッ化物(フッ素)塗布

- 定期的にフッ化物の塗布を行っている。
- 実施時期は、町の1歳6か月児健診、2歳児歯科健診、フッ化物塗布での実施が多い。



大人の歯を健康に保つ

- 大人がむし歯や歯周病等にならないように気をつけている。(むし歯等で治療が必要となった場合は歯科医院を受診する。)
- 大人が使用したスプーンや箸等を子どもに使用しない。

アンケートより、むし歯ゼロのお子さんの家庭では、日頃よりむし歯予防を心がけ、お子さんを含めご家族で歯の健康に気をつけていることがわかりました。3歳頃には、乳歯がほぼ生えそろい、大人と同じような食事ができるようになる一方で、歯に汚れがつきやすくなります。乳歯をしっかりケアし、生涯使う永久歯の健康を守ってあげましょう。

子どもの歯の健康づくり

●むし歯はうつる？

生まれたばかりの赤ちゃんの口の中には、むし歯の原因となる細菌（ミュータンス菌等）はいません。大人や兄弟姉妹が噛んだものを与えること、同じスプーンや箸等で食べさせることで細菌が感染します。スプーンや箸等の共有は避けましょう。さらに、家族全員が毎日の歯みがき習慣で細菌を減らすことも、むし歯予防につながります。

●「食べたらみがく」の習慣をつけましょう

食事やおやつはできるだけ決めた時間にとり、食べたらすぐ歯みがきをする習慣をつけましょう。仕上げみがきはほとんどの家庭で実施していますが、みがき残しが多いのが現状です。就寝中に細菌が増殖するので、寝る前の仕上げみがきはしていねいに行いましょう。また、仕上げみがきが終わった後は、たくさんほめてあげる事も大切です。

●歯みがきのポイント

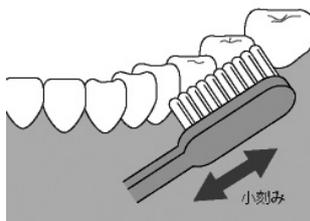
歯ブラシの当て方

毛先を歯面にきちんと当てましょう。



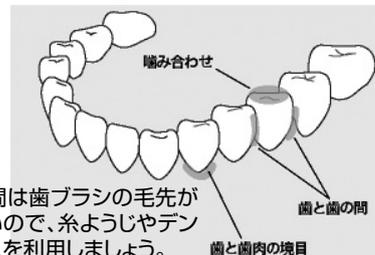
動かし方

1~2歯ずつ小刻みにみがきましょう。



みがき残しの多い所

重点的にみがきましょう。



※歯と歯の間は歯ブラシの毛先が届きにくいので、糸ようじやデンタルフロスを利用しましょう。

●むし歯になりにくいおやつを選びましょう

子どもの胃はまだ小さく、消化吸収も発達途中です。そのために、第4の食事としておやつが必要です。チョコレート、キャラメル、アメ等のお菓子は、歯にくっつきやすく、口の中に長くとどまるため、むし歯になる危険が高くなります。おやつ＝お菓子ではなく、おにぎり、さつま芋、果物、乳製品等がおすすめです。

また、ジュースや乳酸菌飲料、イオン飲料等は糖分も多く、口の中を酸性にします。歯のエナメル質は酸に弱いので、このような飲料は飲む回数を少なくし、食事やおやつの後には水やお茶を与えましょう。

●フッ化物でむし歯予防を

フッ化物（フッ素）は歯を強くしてむし歯になりにくくする薬です。フッ化物の塗布は、町の1歳6か月児・3歳児健康診査、2歳児対象のフッ化物塗布、2歳6か月児対象の2歳児歯科健康診査でも実施しています。町の健診時以外での塗布の希望は、かかりつけ歯科医と相談して実施しましょう。うがいができるようになったら、フッ化物入りの歯みがき剤を積極的に利用しましょう。

【参考】8020推進財団ホームページより

平成29年度1歳6か月児・3歳児健診、2歳児歯科健診のご案内

町では、1歳6か月児、2歳児・3歳児を対象とした健診を以下の日程で行います。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郵送いたします。お子さんの健康状態の分かる方がお連れになり、受診してください。

受付時間	12:45~13:00	13:00~13:15	13:45~14:00	15:00~15:15
健診日	3歳児健診	1歳6か月児健診	2歳児歯科健診(2歳6か月児)	フッ化物塗布のみ(2歳児)
5月31日(水)	H25.12~H26.2生	H27.9~H27.11生	H26.9~H26.11生	H27.3~H27.5生
8月30日(水)	H26.3~H26.5生	H27.12~H28.2生	H26.12~H27.2生	H27.6~H27.8生
11月29日(水)	H26.6~H26.8生	H28.3~H28.5生	H27.3~H27.5生	H27.9~H27.11生
平成30年 2月7日(水)	H26.9~H26.11生	H28.6~H28.8生	H27.6~H27.8生	H27.12~H28.2生

〈ところ〉農村環境改善センター

〈健診内容〉身長・体重測定、内科診察（3歳児、1歳6か月児のみ）、尿検査（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 役場健康保険課 健康保険班 ☎(44)2506

検診

子宮がん・乳がん検診を受診しましょう！

町では以下の日程で子宮がん・乳がん検診を実施します。

検診		日にち	受付時間	対象者
子宮がん検診 (子宮頸部細胞診)		5月9日(火)、10日(水)、23日(火)	午前9時～10時半 午後1時～2時半	20歳以上の女性
乳がん検診	マンモグラフィ	5月16日(火)～22日(月) ※21日(日)を除く		40歳～49歳、 60歳以上の女性
	超音波検査	5月19日(金)～22日(月) ※21日(日)を除く		30歳～39歳、 50歳～59歳の女性

※年齢は平成29年4月1日現在

【自己負担金】各500円

【場所】農村環境改善センター

昨年度受診された方と今年度から対象となる方(子宮がん検診:20歳の女性、乳がん検診:30歳の女性)には案内文を送付します。**上記以外の方で検診をご希望の方は、お申し込みください。**

※申し込みは検診当日まで可能ですが、なるべく**4月14日(金)**までにお申し込みください

申し込み・問い合わせ 役場健康保険課 健康保険班 ☎(44)2506

保険

協会けんぽ

【加入者ご家族(被扶養者)への特定健診のお知らせ】

協会けんぽでは、加入者ご家族(40～74歳の被扶養者)を対象に特定健診を実施しております。

健診費用の一部を協会けんぽが補助しておりますので、年に1度は必ず健診を受診しましょう！

なお、健診受診に必要な受診券は、4月上旬に加入者ご本人のご自宅へ直送いたします。

【特定健診とは?】

メタボリックシンドロームに着目した生活習慣病の予防を目的とした健診です。検査内容は、身体測定・血液

検査(血圧・脂質・血糖・肝機能)・尿検査・問診です。

【受診方法は?】

受診券と健康保険証をお持ちのうえ受診してください。健診実施機関や集団健診の日程については、協会けんぽのホームページをご覧ください。協会けんぽ千葉支部にお問い合わせください。

【自己負担額は?】

健診機関で受診する場合は1,180円(一部機関は500円)、集団健診で受診する場合は500円となる予定です。

【その他】

加入者ご本人には「生活習慣病予防健診」を実施しています。ご案内は勤務先にお送りしております。

問い合わせ

全国健康保険協会(協会けんぽ)千葉支部
保健グループ ☎043(308)0525

献血

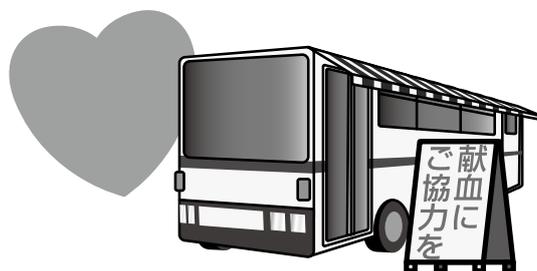
いのちを救う愛の献血に ご協力ありがとうございました

3月1日(水)

血液は、人工的に造ることができず、長い期間保存することもできません。これからも献血にご協力をお願いします。

当日は、日本赤十字社陸沢町地域奉仕団、上総一宮ライオンズクラブ、町保健栄養推進員の方々にお手伝いいただき、献血してくださった方々に、献血感謝用品や、貧血予防の「豆腐入り白玉の変わりしるこ」をお礼にお配りしました。

受付数	60人(不採血 8人)	
採血人数	200ml 9人	400ml 43人
	合計 52人	



健康

みんなで楽しく健幸ウォーク

このウォークに参加して、各地域にウォーキングの輪を広げましょう。目指せ1日9000歩！

みんなで健幸ウォークは、各地域にウォーキングの自主グループができるきっかけとなることを目標としています。

みんなで健幸ウォーク 第1回

とき 4月13日(木) 午前9時半集合

ところ 妙楽寺区民センター

内容 約3kmのコースを歩きます

- ・体調を整えて参加してください。内服薬のある方は、必ず薬を飲んでから参加してください。
- ・雨天の場合は、4月20日(木)に延期します。

問い合わせ

役場健康保険課 健康保険班

☎(44)2506



2/16

第11回

大上3km
コース

2月16日(木)に実施した大上ウォーキングに

は、30代から70代までの51名の方が参加しました。

寺崎の田村さんの掛け声のもと準備運動をし、歩き始めました。晴天に恵まれ、大上の風景を楽しみながら3kmを歩きました。ウォーキング終了後、熊野神社にお参りされた方もいらっしゃいました。

大上の見どころ～参加者アンケートから～

・花の時期 ・桜、河津桜 ・田舎の風景 ・熊野神社

その他、「土手の桜は、再度見頃に歩いてみたい。」「河津桜と田畑がきれい。」「熊野神社に行けて良かった。」等の感想がありました。

福祉

「介護予防教室」参加者募集!

「いきいき脳の健康教室」

運動をしないと筋肉が衰えるように、脳を使わないと脳の働きも衰えます。脳が活性化するとされている簡単な学習を、毎日楽しく続けられます。

★対象者:65歳以上で認知症および要介護認定を受けていない方

★定員:30名(先着順)

★期間:6月～平成30年3月

★時間:毎週水曜日の午前9時から正午の間の40分程度

★場所:農村環境改善センター(送迎有)

★参加費:月額 1,500円(教材費)

※定員になり次第締め切ります。

「ころばん教室」

加齢に伴う運動機能低下の予防を目的に、リハビリ専門職員による運動教室を行います。

★対象者:65歳以上の方

★定員:15名(基本チェックリスト該当者)

★期間:5月～10月、

10月～平成30年3月の6ヶ月1コース

★時間:午前9時半～11時 午前10時半～12時(グループ制)

★場所:睦沢の里(送迎有)

★参加費:1回300円

※定員を超えた場合は、評価項目により判断させていただきます。

※締切日 4月10日(月)

※申し込み 4月3日(月)～受付

※教室により申請時に、印鑑、保険料など持参するものが異なります。事前にご連絡ください。

申し込み・問い合わせ

町地域包括支援センター(役場福祉課内)

☎(44)2531

「げんき教室」

体操やレクリエーションを行います。外に出て仲間づくりをしませんか。

★対象者:65歳以上で閉じこもりがちの方

体力低下が心配される方(基本チェックリスト該当者)

★定員:15名

★期間:4月～平成30年3月(週1回)

★時間:午前9時～午後1時半

★場所:むつざわ福祉交流センター(送迎有)

★参加費:1回500円(食事代含む。介護保険負担割合により600円)

※定員を超えた場合は、評価項目により判断させていただきます。

※締切日 4月10日(月)

「健康体操教室」

ストレッチを中心に体を動かします。体力に応じて体操を行うので無理なく参加できます。

★対象者:40歳以上の方

★定員:30名(先着順)

★期間:4月～平成30年3月の毎週水曜日

★時間:午後2時～3時

★場所:農村環境改善センター(送迎無)

★参加費:1回100円(別途に保険料有)

※心疾患・高血圧・骨関節疾患等で治療中の方は、必ず、主治医に確認してから申し込んでください。

※定員になり次第締め切ります。

介護出張予防教室のお知らせ

いつまでも健康で生活できるよう、町認定の介護推進員が中心となり、現在14地区で介護出張予防教室を行っています。教室では笑い声があり、楽しい交流の場となっています。

介護予防を意識してみませんか。途中からの参加も歓迎しています。地区の区民センターへお越しください。お待ちしております。

内容 介護予防推進員による軽度な運動、歌、レクリエーション等

対象者 おおむね65歳以上の方

参加費 無料

持ち物 飲み物

各地区の予定

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2木	9:30~11:00	長楽寺介護予防教室 長楽寺区民センター
	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	上市場青空会 上市場第2青年館
9:30~11:00		寺崎やすらぎ会 寺崎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	岩井出張予防教室 岩井区民センター
	奇数月第2火	9:30~11:00	河須ヶ谷たんぼぼ会 河須ヶ谷区民センター
		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

問い合わせ

町地域包括支援センター(役場福祉課内) ☎(44)2531

大谷木・北山田地区 介護予防推進員より

大谷木・北山田地区では毎月第3火曜日午前9時半~11時まで大谷木区民センターで教室を開催しています。体操やレクリエーションを中心に行うことで介護予防につながっています。

昨年12月の教室では、生涯大学校の方々をお願いをして、銭太鼓、南京玉すだれ、大きな声で歌を歌ったり、皆で楽しい時間を過ごしました。





国保だより

問い合わせ

役場健康保険課 健康保険班
☎(44)2506

国民健康保険(国保)は
健康を守る
《助け合い》の制度です。

国保に加入する人

職場の健康保険や後期高齢者医療制度に加入している方、生活保護を受けている方などを除く、すべての方が住所地の国保に加入しなければなりません。

国保は、家族一人ひとりが被保険者ですが、加入は世帯ごとになりますので、加入や脱退の届出は世帯主が14日以内に行わなければなりません。

国保に加入するとき

・他の市町村から転入したとき

・職場の健康保険を脱退したとき

・職場の健康保険の被扶養者でなくなったとき

・子供が生まれたとき

・生活保護を受けなくなったとき

国保を脱退するとき

・他の市町村に転出するとき

・職場の健康保険に加入したとき

・職場の健康保険の被扶養者になつたとき

・国保の被保険者が死亡したとき

・生活保護を受けるようになったとき

・後期高齢者医療制度に加入するとき

国保の手続きは忘れずに

・加入の手続きが遅れると、国保税は国保加入資格が発生した月にさかのぼって納めなければなりません。

・脱退の手続きが遅れると、国保税と健康保険の保険料を二重に支払ってしまうことがあります。

国保資格喪失後に国保の保険証を使って医療機関を受診した場合には、医療費を返納していただくこともありますのでご注意ください。

教えて!

ねんきん ななちゃん



問い合わせ

ねんきん加入者ダイヤル ☎0570・003・004
☎03・6630・2525 (050で始まる電話でおかけになる場合)

退職後の国民年金の手続きは?

退職後に厚生年金のある会社などに再就職する場合は、引き続き厚生年金に加入します。

それ以外の60歳未満の方は、必ず国民年金に加入しなければなりません。

せんので、加入手続きが必要です。

また、退職した方に扶養されていた60歳未満の配偶者(夫・妻)についても、同様に国民年金の手続きが必要です。

きちんと加入の手続きをされませんと、年金額が減る場合や、年金そのものが受け取れなくなる場合がありますのでご注意ください。

【国民年金の加入手続きに必要なもの】

- ① 職場の年金の資格を喪失したことがわかる書類(退職証明書、雇用保険被保険者離職票、資格喪失証明書など)
- ② 年金手帳
- ③ 認め印

【受付場所】

役場1階 健康保険課

保険料は、一定の期間をまとめて前払いすると割引になる前納制度や、口座振替で納付すると保険料が割引になる制度があります。

また、収入の減少や、失業等により保険料の納付が困難な時は、保険料の免除制度があります。

※失業による特例免除には、雇用保険被保険者離職票などが必要です。

詳しくは、ねんきん加入者ダイヤルまたはお近くの年金事務所にお問い合わせください。



太巻き寿司教室



EVENT & CULTURE

INFORMATION 催し物・イベント情報

平成29年度生涯学習教室 生徒募集

中央公民館では、左記一覧のとおり年間を通して参加できる教室を開催します。

新しいことにチャレンジし、趣味や交流の輪広げてみませんか？

【申込方法】

広報むつざわ4月号と併せて配布した「生涯学習ガイド」の、参加申込書に記入のうえ、お申し込みください。

受付期間 4月2日(日)～9日(日)
受付場所 町中央公民館

- ◎定員になり次第、締め切らせていただきます。
- ◎睦沢在住で初めて申し込む方を優先させていただきます。

教室名	対象	開催日時 ※都合により変更となる場合があります。	定員	内 容	予定回数	参加費
そろばん教室	小学3年生～成人	5月～2月 (第1・2土曜日) 午前10時～11時	20	そろばんの基礎 足し算・引き算 等	20	無料
茶道華道教室	小学4年生～成人	6月～2月 (第1日曜日) 午後1時～4時	10	剣山を使用した生け花の基本 抹茶を使用した茶道の基本	8	当日使用する花とお菓子代
子ども書道教室	小学生	5月～3月 (毎月1回 ※日曜日) 午前9時～11時	15	書の基本練習 書初め・創作美術展出品 等	9	無料
太巻き寿司作り教室	成人	5月～3月 (第2土曜日)	16	房総太巻き寿司づくり・創作美術展出品 等	9	材料代
天文教室	幼児～成人	5月～2月		日程等は、広報むつざわにてお知らせします。		無料



●4月の公民館・資料館の休館日

3日(月)・10日(月)・
17日(月)・24日(月)

※休館日でも図書室のみ利用が可能です。

資料館の開館時間
午前9時～午後4時半



●まっ白いひろば

穴を掘る・火をおこす・川あそび・物を作る等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。

ゴミとケガは、自己責任で持ち帰り。自然とめいっぱいあそぶこと!

時 4月8日(土) 午前10時～午後4時
※荒天、河川の増水等により中止の場合あり

所 土睦小学校裏川べり(鎮守川脇)
駐車場は、土睦小学校正門右側

料 無料

持 弁当、着替え、ヘルメット、ぬれても良いはき物

問 まっ白い広場森林開発隊事務局 ☎44-2289
中央公民館 ☎44-0211



俳句のコーナー

- 野鳥へる餌場に來るも数少くな (野村南舟)
春眉月の里山はなれひとりぼっち (加藤秀子)
春耕や小山へ集う夕鴉 (篠田とみ)
春一番おさまりにて桜輪ほころびる (中村正芳)
犬張子侍りていたり離段に (河野悦子)
税申告待たされてをり二月尽 (中村真砂雄)
小鯉鷄に誘はれ入る里の山 (葵かける)

里山の文化財③ 駒返古道

妙楽寺地区の大多喜町に接するところに駒返という小字があって、大多喜町への道は切り通しになっている(写真1)。この切り通しの道ができる前は「駒返隧道」と名付けられたトンネルをくぐる道で、使われなくなった今でも残っている(写真2)。この近くに駒返の水(写真3)とよばれる清水が湧いて、水を汲みに来る人が多い。この水は昔、妙楽寺地区の酒好きな人が五升の酒で掘ったという話が残っている。

駒返のトンネルや切り通しのある山の稜線上に道があった。その山道はトンネルができる前には大多喜町に通じる重要な道で、この古道は「駒返の坂」と呼ばれていた。この坂には不思議な伝説がある。

徳川家康と豊臣家との戦いは大坂の陣と呼ばれる。この戦いのために、大多喜を出た本多忠朝(ただとも)勢の列が山道を通して、睦沢との境の坂にさしかかった。このとき、イタチが軍勢の前を横切った。馬上の忠朝はそれを不吉に思い、引き返して他の道を通して江戸に向かったという。このことで、この坂が駒返の坂と呼ばれるようになったなどと伝える。この道は、今でも痕跡が残っている。

この古道を歩いてみると、人の手によって開かれた切り通しや道祖神などが残っていて(写真4)、かつて多くの人がこの古道を往来していたことがうかがえる。駒返古道の痕跡は大多喜町側にもあって、下大多喜に駒返古道への入口(写真5)に、庚申塔など(写真6)が残っている。こうした里山の古道には多くの歴史があって、それは文化財である。



(写真1) 大多喜町への県道の駒返切り通し



(写真2) 駒返隧道



(写真3) 駒返の水



(写真4) 駒返古道の切り通しと道祖神



(写真5) 下大多喜の駒返古道への入口



(写真6) 下大多喜の駒返古道への入口にある庚申塔など



刀(銘 備州長船祐定)



刀(尺徹)の切っ先部分



国指定重要文化財「飯香岡八幡宮本殿」

企画展作品紹介 刀(銘 備州長船祐定)

元 から先にかけて細くなり、反りがやや高く、切先はやや詰まって細身の刀です。刃文は「のたれ」という波のような調子が基調で、「なかご」表に「備州長船祐定」、裏に1510年(室町時代)の「永正七年二月日」と銘があります。祐定(すけさだ)は室町時代に隆盛した長船(おさふね)派の有力工房で、この刀は当館の名品です。刃長62.7cm、反り2cm。

企画展 「再生する名刀の美 -GHQ接收刀剣-」

第 二次世界大戦後、日本国内の武装解除のために連合国軍が接收した刀剣は、東京赤羽に集められたことで「赤羽刀」とよばれます。これが全国の公立博物館に譲与されました。当館では長い年月をかけて研磨して再生させ、このたびの企画展で17振りを展示しています。なお、篤志家の御協力で村正や尺徹(こてつ)(写真)など最高級の名刀4振りも特別に出品されることとなりました。

と き 5月28日(日)まで

第15回房総の文化財探訪 「市原地区の歴史的建造物」

国 指定重要文化財の「西願寺阿弥陀堂」「鳳来寺観音堂」「飯香岡八幡宮本殿」、国指定史跡の「上総国分寺跡」「同国分尼寺跡」など、市原地区の歴史的建造物を見学します。参加には申し込みが必要で、4月13日から募集を開始します。参加費など詳細は問い合わせのこと。定員20人。雨天中止。

と き 5月13日(土)
午前8時30分出發

日曜・休日当番医

診療時間 午前9時～午後5時 ※変更になる場合もあります。
 救急の患者さんが優先となりますので、ご了承ください。
 消防本部通信指令課へお問い合わせください。 ☎(24) 0119

月日	茂原地区				一宮地区	
	内科系		外科系			
4/2	大塚内科	☎(23)6121	宍倉病院	☎(24)2171	一宮	いちのみやクリニック ☎(42)1616
4/9	鶴沢外科内科クリニック	☎(34)2496	塩田記念病院	☎(35)0099	一宮	K・Iクリニック ☎(42)7575
4/16	山之内病院	☎(25)1131	宍倉病院	☎(24)2171	睦沢	睦沢診療所 ☎(44)2236
4/23	鈴木医院	☎(22)2630	公立長生病院	☎(34)2121	一宮	秋場医院 ☎(42)3323
4/29	鶴澤医院	☎(34)2008	須田外科医院	☎(23)7748	長生	長生診療所 ☎(32)3303
4/30	上茂原診療所	☎(25)2510	鎗田整形外科医院	☎(24)8686	長生	津谷クリニック ☎(32)5645



夜間急病診療所

診療科目 内科・小児科 診療時間 午後8時～11時
 茂原市八千代 1-5-4 (消防署裏) ☎(24)1010

夜間急病診療テレフォン案内

☎(24)1011 午後7時～翌午前6時

子ども急病電話相談

午後7時～翌午前6時 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	機関名等	電話番号等
停電・電線の断線等	東京電力※1	☎0120(99)5552 ☎043(370)4586(有料)
ガス	長南町役場ガス課	☎(46)3401
水道	長生都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)113
火災・救急	消防	☎119
事件・事故	警察	☎110
道路への倒木・倒竹等	まちづくり課 事業管理班(役場)	☎(44)2507
防災情報	総務課総務班(役場)※2	☎(44)2500

※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睦沢町情報配信メール、緊急速報メール、防災行政無線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。

自衛官を募集

防衛省では、次のとおり一般幹部候補生・予備自衛官補を募集しています。

募集種目	応募資格	受付期間	試験期間	合格発表	入(校)隊	待遇・その他
一般幹部候補生	22歳以上 26歳未満の方 大学院卒(修士課程 修了)者は28歳未満。 (詳細はお問い合わせ下さい)	3月1日(水) ～5月5日(金) ※締切日必着	1次試験 5月13日(土)・ 14日(日) 筆記試験 ※飛行要員希望者は 操縦適性検査があり ます 2次試験 6月13日(火)～ 16日(金)のうち、 指定する日	1次試験合格者 6月2日(金) 本人宛に通知 2次試験合格者 ※飛行要員のみ 海上7月3日(月) 航空7月7日(金) 最終合格者 陸上8月4日(金) 海上8月4日(金) 航空9月1日(金)	平成30年 3月下旬から 4月上旬	初任給 220,300円 修士課程修了者: 228,900円 大学院卒者等: 237,400円 (平成28年4月1日現在) ※学歴・職歴等に より異なります
			3次試験 ※飛行要員希望者 2次試験合格者のみ 海上7月10日(月)～ 7月14日(金) 航空7月15日(土)～ 8月3日(木)			
			1次試験 5月13日(土) 2次試験 6月13日(火)～16日 (金)のうち、指定する 日	1次試験合格者 6月2日(金) 本人宛に通知 最終合格者 8月4日(金)		
歯科 薬剤科						

※応募資格年齢は、平成30年4月1日現在

※詳しくは自衛隊千葉地方協力本部茂原地域事務所までお問い合わせ下さい。

☎0475-25-0452 茂原市町保3-217 シティビル2階



くらし&相談

時とき 所ところ 対対象 定定員 参加費・利用料 内容 講師
 持持参するもの 縮縮め切り メールアドレス 申し込み 問い合わせ

●健康栄養相談

内 血圧測定、体脂肪測定、健康指導、食事指導など
時 4月27日(木)
 受付 午前10時～11時半
所 農村環境改善センター
問 役場健康保険課 健康保険班
 ☎(44)2506

●乳幼児健康相談

内 身体計測、栄養・育児相談
時 4月20日(木)
 受付 午後2時～3時
所 農村環境改善センター
問 役場健康保険課 健康保険班
 ☎(44)2506

●行政・人権相談

時 4月12日(水) 午後1時～4時
所 農村環境改善センター
 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 役場総務課 総務班
 ☎(44)2500

●法律相談

時 4月14日(金)
 午前10時半～午後0時半
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
申・問 役場総務課 総務班
 ☎(44)2500

●消費生活相談

内 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。
 相談は電話による受付で、内容により司法書士に直接相談することもできます。困っていることやわからないことなどありましたら、お気軽にご相談ください。
 相談は無料で、秘密は守られます。
問 役場産業振興課(消費者ホットライン)
 ☎(44)2505

●移動交番を開設します

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 ○中央公民館
 4月13日(木) 10時～11時半
 ○道の駅 つどいの郷むつざわ
 4月16日(日) 10時～11時半
 ※事件事故の発生、気象状況により変更となる場合もあります。
問 茂原警察署 ☎(22)0110

●千葉労働局からのお知らせ

ハロートレーニング(公的職業訓練)は、これから働こうとする方、また働いている方がキャリアアップや希望する就職を実現するためのツールです。詳しくは住所管轄のハローワークの職業訓練担当窓口でご相談ください。
 <千葉労働局HP>
<http://chiba-roudoukyoku.jsite.mhlw.go.jp/>

●障害年金 無料個別相談会のお知らせ

障害年金を受給できるのに受給していない方、申請の仕方が分からない方など、無料で相談を受けられます。
時 4月25日(火)、6月20日(火)、8月22日(火)、10月24日(火)
 午後1時～4時半(予約制)
所 茂原商工会議所 相談員 社会保険労務士
問 NPO法人みんなサポートちば
 ☎070-1541-7661または
 ☎043-301-2311

●不動産登記相談

時 月曜日～金曜日(祝日除く)
 午前9時～11時、午後1時～3時
 相談時間は1人1時間程度
申 電話で希望日時をお知らせください。司法書士と日程調整後、町から相談日時をお知らせします。
問 役場総務課 総務班
 ☎(44)2500

●ゴミの収集日

1コース
 燃えないゴミ 4月11日(火)
 資源ゴミ 4月18日(火)
 粗大ゴミ 4月25日(火)
2コース
 粗大ゴミ 4月 6日(木)
 資源ゴミ 4月 13日(木)
 燃えないゴミ 4月 20日(木)

※燃えるゴミの収集日は、月、水、金曜日です。ゴミは前日や夜間に出さないで収集日の午前8時半までに出してください。

お誕生おめでとう

親の名	子の名	性別	区名	月日
村杉 昭秀 昌美	ハルト 悠仁	男	岩井	1月24日

おくやみ申し上げます

亡くなった人	年齢	区名	月日
長谷 重雄	89	大上	1月31日
齊藤 輝雄	78	上市場	2月 1日
宮崎 博	94	寺崎	2月 6日
渡邊 梅子	92	佐貫	2月 7日
鶴沢 みのり	88	川島	2月10日
三橋 正二	93	佐貫	2月12日
中野 よし	93	岩井	2月13日
露崎 幸子	88	上市場	2月16日
野口 吉夫	87	川島	2月17日
熊坂 秀子	92	上市場	2月22日
秋葉 展嘉	79	大上	2月28日

睦沢町の人口と世帯

人口	7,210人 (-16人)
男	3,476人 (-4人)
女	3,734人 (-12人)
世帯数	2,746世帯 (-1世帯)

2月末現在()は前月比

編集後記

朝ガソリンスタンドに給油に行くのが好きです。行きつけの所は、まるでCMのように、元気に「いらっしゃいませ」「ありがとうございます」など、大きな声があふれて、元気をもらえます。春です。気持ちを一転させ、元気にいきましょう。「よろしくお祈りします」

(N.F)



※注意 このカレンダーは5月分の予定です。

日	月	火	水	木	金	土
	1 もえるゴミ ●固定資産税 第1期納期限 ●心の電話相談 10:00~12:00 13:00~15:00	2	3 もえるゴミ 憲法記念日	4 2コース 粗大ゴミ みどりの日	5 もえるゴミ こどもの日	6
7	8 もえるゴミ	9 1コース もえないゴミ ●子宮がん検診(改セ) ●心の電話相談 10:00~12:00 13:00~15:00	10 もえるゴミ ●子宮がん検診(改セ)	11 2コース 資源ゴミ ●乳幼児健康相談(改セ) 14:00~15:00 ●健康ウォーク (福祉交流センター) 9:30集合	12 もえるゴミ ●法律相談 10:00~12:30	13
14	15 もえるゴミ	16 1コース 資源ゴミ ●乳がん検診(マンモグラフィ) (改セ)	17 もえるゴミ ●乳がん検診(マンモグラフィ) (改セ) ●行政・人権相談 13:00~16:00	18 2コース もえないゴミ ●乳がん検診(マンモグラフィ) (改セ)	19 もえるゴミ ●乳がん検診 (マンモグラフィ・エコー)(改セ) ●骨密度検診(改セ) ●心の電話相談 10:00~12:00 13:00~15:00	20 ●乳がん検診 (マンモグラフィ・エコー)(改セ) ●骨密度検査検診(改セ)
21	22 もえるゴミ ●乳がん検診 (マンモグラフィ・エコー)(改セ) ●骨密度検査検診(改セ)	23 1コース 粗大ゴミ ●子宮がん検診(改セ)	24 もえるゴミ	25 ●心の電話相談 10:00~12:00 13:00~15:00	26 もえるゴミ ●女性の健康ヨガ教室(改セ)	27
28 ●日曜開庁日 (一部窓口)	29 もえるゴミ ●健康栄養相談 10:00~11:30 (改セ)	30	31 もえるゴミ ●軽自動車税納期限 ●1歳6か月児健診(改セ) ●2歳児歯科検診(改セ) ●3歳児健診(改セ) ●心の電話相談 10:00~12:00 13:00~15:00	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、小溝、河須ヶ谷、岩井 ●睦沢診療所/(44)2236 ●公立長生病院/(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(午後8時~11時まで)/(24)1010 ●(公)は中央公民館 (資)は歴史民俗資料館 (運)は総合運動公園 (ゆ)はゆうあい館 (改セ)は農村環境改善センター (こ)はこども園		

子育て支援

子育て交流広場(スクスク)(公)

5月5日・12日・19日・26日
時間：9:00~12:00

園庭解放(こ)

5月9日・23日・30日
時間：9:50~11:30
※9日は11:00まで

おはなし広場(こ)

5月9日
時間：11:00~11:30

わくわく広場(こ)

5月16日
時間：10:00~11:00



炒め変わりそば 香味野菜と炒めた油のコクで塩分控えめでも深い味わいです。

作り方

調理時間 20分

材料(4人分)

- 日本そば(乾麺) 280g
- 豚肉 160g
- 酒 大さじ1
- こしょう 少々
- 片栗粉 小さじ1
- れんこん 150g
- にら 1肥(100g)
- 長ねぎ 1/2本(50g)
- ごま油 大さじ2
- だし汁(昆布、かつおぶし) 50ml
- しょうゆ 大さじ1・2/3
- みりん おおさじ2/3
- かつおぶし 4g



1人分栄養量 エネルギー395kcal 食塩相当量1.4g

- 豚肉はひと口大に切り、酒、こしょう、片栗粉で下味をつける。れんこんは半月に、にらは4cmの長さに切る。長ねぎは白髪ねぎにし、芯は斜めに切る。
- そばは茹でてザルにとって冷水をかけ、水気を切っておく。
- フライパンにごま油を熱し、豚肉、白髪ねぎの芯、れんこんを入れて炒める。にら、②のそばを加え、だし汁、しょうゆ、みりんを味を調える。
- 器に盛り付け、白髪ねぎ、かつおぶしをのせる。

市販のだしは塩分が多めです。旨みが強いだし汁を作ってみましょう。

●水 1000ml ●だし昆布 8cm ●かつおぶし 15g

- 鍋に水とさっと洗っただし昆布を入れ、中火にかけ沸騰直前にだし昆布を取り出す。
- ①を沸騰させ、かつおぶしを入れる。弱火にし、ひと煮立ちさせて火を止める。
- ②をペーパータオルを敷いたザルでこす。

※冷蔵庫で3日くらい保存ができます。製氷皿に入れて固め、保存袋に移して冷凍保存をすると3週間程度保存が可能です。