

町制施行
30周年



きれいな水 豊かな土 支えあう人の和で築く ふるさと むつざわ

むつざわ

平成25年
No.545
9



川柳

会長賞 「富士山が きえたり見えたり かくれんぼ」

土睦小学校 4年 田嶋 優希奈

平成25年度 青少年サマースタンプ 7月20日(土)～22日(月)

P2 …… フレーム切手発売について P4・5… みんなで考えよう防災対策 P11 …… 地域活性化住民提案事業

P3 …… 特別養護老人ホーム整備 P9 …… 住宅・土地統計調査の お知らせ P13…… 資料館だより

主な内容

運営事業者を公募



交通安全宣言の町
非核平和宣言の町
むつざわ

「睦沢町町制施行30周年記念」

フレーム切手を発売

町制施行30周年を記念して、みなさんよくご存じの町内の風景が切手になりました。

町の木うめや町の花さつき、季節ごとに繰り広げられる美しい風景、妙楽寺のお大日さまや町のキャラクターうめ丸くんなど、ふるさとむつざわの魅力を満載し10枚の切手にまとめました。

お友達へのプレゼントにいかがでしょうか。



- 販売開始 平成25年9月2日(月)
- 販売場所 睦沢郵便局／瑞沢郵便局
- 販売部数 限定700部
- 販売価格 1シート 1,200円
(1シートに10種類の図柄の80円切手を掲載)
シート単位での販売となります。

• 問い合わせ

睦沢郵便局 ☎(44)0001 } へお問い合わせください。
瑞沢郵便局 ☎(43)1001 }

特別養護老人ホーム

整備運営事業者を公募

町では、第5期介護保険事業計画に基づき、介護保険基盤の充実を図るため、平成26年度に特別養護老人ホームの整備運営を予定している事業者を公募いたします。

公募する施設の概要

特別養護老人ホーム50人（ユニット型）
ショートステイ10人（特養と併設）
睦沢町内全域を対象とします。

応募資格

長期間安定的にサービスを継続できること
社会福祉法人であること（設立予定を含む）
施設を整備する用地が確保できること
介護保険法に定める欠格事項に該当しないこと
国・県が定める基準を満たした整備計画であること

公募要領配布期間・場所

8月15日（木）～9月13日（金） 健康福祉課

応募期間・時間

9月17日（火）～9月27日（金）
午前9時～午後4時（土・日・祝日を除く）
詳しくは町のホームページをご覧ください。
<http://www.town.mutsuzawa.lg.jp/>



問い合わせ先(応募先)：役場健康福祉課 福祉介護班 ☎(44) 2504

町制施行30周年記念事業

《ふるさと芸能発表会》

公民館や総合運動公園などで活動しているサークルや、地域の伝統芸能保存団体による発表会を開催します。

主な内容は、佐貫季寄・上市場子ども囃子・民謡・カラオケ・踊り・コーラス・大正琴・ダンス・和太鼓などです。

とき 9月29日（日）

午前9時半～午後4時半

ところ 睦沢ゆうあい館

入場は無料です。ごゆっくりお楽しみください。

《創作美術展 2013》

公民館で行っている教室やサークルの皆さん、町内の児童生徒や一般参加の皆さんなど日頃の学習成果や錬磨された技術を披露します。

また、この美術展に出品を希望される一般参加の作品をお待ちしています。

出品の申し込み、搬入などについては、お問い合わせください。

とき 11月2日（土）～4日（月）

午前9時～午後5時

（4日は午後3時まで）

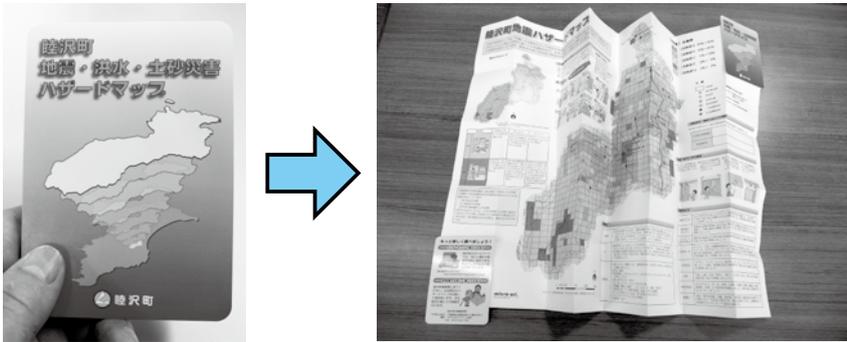
ところ 睦沢ゆうあい館及び

公民館ロビー



【ハザードマップの使い方】

ハザードマップには、「自分が知っておくべき危険箇所」「わが家の避難場所」「誰と連絡するか」など、自分が欲しい情報を書き込んで、自分のためのハザードマップを作成してください。



マップを広げると、大切な防災情報が分かりやすく記載されています！

【地震への備え】 家具の固定と安全確保

- タンス、食器棚や本棚はL字金具や器具等で固定しましょう。



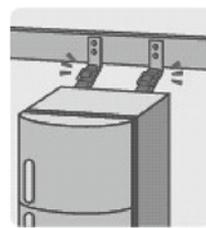
- 窓ガラスや食器棚などのガラスには、飛散防止フィルムを貼りましょう。



- タンス、食器棚や本棚については中味が飛び出さないように“さん”を付けましょう。



- テレビや冷蔵庫などは、金具やベルト等でしっかり固定しましょう。



(備蓄品) 非常食・水、生活用品
 (非常持出品) 携帯ラジオ、懐中電灯(ろうそく)、ヘルメット(防災ずきん)、非常食・水、生活用品、衣類、応急医薬品、貴重品等

みんなであらゆる 防災対策

9月1日は「防災の日」、8月30日から9月5日は「防災週間」です。
 地震、台風、火災などの災害は時に人命を奪う大変恐ろしいものです。特に地震はいつどこで発生するのか予想がつきにくく、大きな地震の場合は甚大な被害が出ることも予想されます。
 だからこそ日ごろの備えが重要となります。
 この機会に「睦沢町地震・洪水・土砂災害ハザードマップ」を活用し、災害に対する備えや心構えを家族や地域で話し合うとともに、災害から自分たちの身を守るための対策を考えておきましょう。

Jアラートの

全国一斉情報

伝達訓練を

実施します

町では、地震・津波や武力攻撃などの災害時に、Jアラート(全国瞬時警報システム)から送られてくる国からの緊急情報を確実に伝えるため、防災行政無線を使用した情報伝達訓練を行います。

訓練内容は、防災行政無線の自動起動及び試験放送です。ご協力をお願いいたします。

- 日 時 9月11日(水)
午前11時頃/午前11時半頃
- 2回実施

●放送内容

「これは試験放送です。」×3回
 +「こちらはぼうさい睦沢です。」
 +チャイム

※睦沢町以外でも全国的に様々な手段で情報伝達訓練が実施されます。

問い合わせ先

役場総務課 ☎(4)2500

9月1日は 「防災の日」

※9月1日は、1923(大正12)年に関東大震災が起きた日です

【洪水の前兆現象】

強い雨が広範囲に、長時間続くときには河川が氾濫する危険が高まります。堤防の決壊の前兆として、次のような現象が起こります。大規模な水害になるおそれがありますので、十分注意しましょう。

- ・堤防の川側面が崩れ始めたとき
- ・堤防の土が削りとられたとき
- ・護岸が壊れはじめたとき
- ・増水が早く、水が堤防を越えそうなとき
- ・水かさが増し、堤防に亀裂が生じたとき
- ・堤防の近くの地盤から、水が噴出するとき



【土砂災害(崖崩れ)の前兆現象】

大雨や長雨、地震などの影響により、急な崖地や山の斜面が突然崩れ落ちてきます。

- ・崖に亀裂が入り始めたとき
- ・崖から水が湧いてきたとき
- ・崖から木の根がさかれる音がしてきたとき



【土砂災害警戒情報】

土砂災害による被害の防止・軽減のため、大雨警報が発表されている状況で、土砂災害が発生する恐れが高まったときに、市町村長が避難勧告等を発令する際の判断や住民の自主避難の参考になるよう、県と銚子地方気象台が共同で発表する防災情報です。

市町村を発表単位とし、県から市町村に伝達するとともに報道機関を通じて、住民の方々に伝えられます。

【防災行政無線戸別受信機について】

町から様々な情報を防災行政無線を通して、住民の方々に広くお知らせします。正常に作動しているかを確認していただき、不具合が生じている場合は、役場総務課へご連絡ください。

また、電池を長い間入れた状態にしますと液漏れを起こします。液漏れは、故障の原因となりますので、半年に1度は交換をしましょう。

千葉県防災ポータルサイト <http://www.bousai.pref.chiba.lg.jp>

問い合わせ 役場総務課 総務班 ☎ 44-2500



インターネット公売を開催します

平成25年度第5回インターネット公売(差押財産)を開催します。

町税の収納率の向上と納税の公平を保つため、滞納者から差し押さえた財産を、ヤフー株式会社が運営するインターネットオークションを利用して公売し、滞納町税に充てます。

- 参加申込期間 9月26日(木) 午後1時～10月11日(金) 午後11時
- 参加資格 20歳以上でYahoo! JAPANのIDのある方
- 公売財産 ホームページに掲載
- 公売方法 せり売り
- 公売場所 ヤフー株式会社が運営する公売オークションサイト
- 入札期間 10月18日(金) 午後1時～20日(日) 午後11時
- 最高価申込者の決定 10月21日(月) 午前10時
- 買受代金納付期限 10月28日(月) 午後2時半まで

※詳しくは町ホームページをご覧ください。

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

- ・公売参加予定の方は、ホームページ上の「睦沢町インターネット公売ガイドライン」をお読みください。
- ・都合により中止の場合があります。

問い合わせ

役場税務住民課 税務班 ☎(44) 2 5 0 2

一下見会ー

実際の公売財産をご覧ください。
ご予約は不要です。

- とき 9月30日(月)～10月4日(金)
- ところ 役場税務住民課

違反建築防止週間

10月11日(金)から10月17日(木)までは、**違反建築防止週間**です。

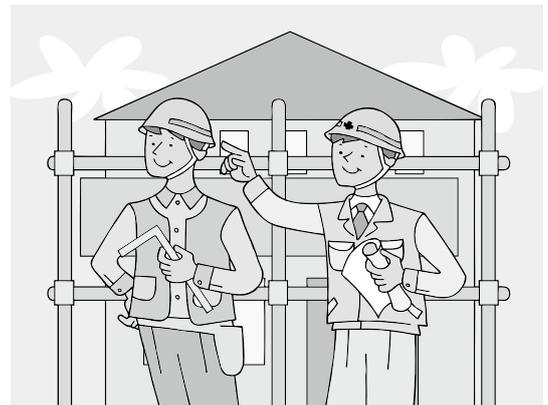
この週間には、県下一斉公開建築パトロールが実施されます。

建築基準法では、建物の安全性を確保し、私たちの生命や健康、財産を守るため、建物の敷地や構造などに関するさまざまな基準を定めています。

建物を建てる場合は、建築基準法などの法令で定める基準や手続きを守り、適正に工事を進めましょう。

また、工事が完了したときは、その建物が法令に基づき安全なものであるか検査を受けましょう。

この機会に、建物が法令に適合しているか建築士に相談するなどの点検を検討してくださるよう、お願いいたします。



問い合わせ：役場地域振興課 地域整備班 ☎(44) 2 5 0 7

社会を明るくする運動 街頭キャンペーンを行いました。

この運動は、犯罪や非行の防止と、罪を犯した人たちの更生について理解を深め、犯罪のない地域社会を築こうとする全国的な運動です。それぞれの立場で力を合わせ、犯罪や非行のない地域をつくることを目的に、活動しています。

7月は、社会を明るくする運動の強化月間として、町推進委員会委員ほか、町議会、保護司、更生保護女性会の皆さん総勢29名の方が参加し、7月13日(土)に、むつざわマーケットプレイスにて、買い物に訪れた方へ、ポケットティッシュやメモ帳を配布しながら、活動への理解と参加を呼びかけました。

当日は、町のマスコットキャラクターうめ丸くんも駆けつけ、子ども達の注目を浴びていました。今後とも皆様のご理解とご協力をお願いします。



『絵てがみ』制作

睦沢町 更生保護女性会

7月3日、11日の2日間、絵てがみを描きました。

花・野菜・果物など夏らしい多くの画材を持ち寄り、それぞれが慣れない筆を持ち、墨で輪郭線を描き色を付け、言葉を入れ、一枚一枚心を込めて仕上げました。

完成した絵てがみは、民生児童委員の方々を通じて、町内の独り暮らしの高齢者の皆さんにお届けします。更生保護女性会結成以来、この絵てがみは、毎年恒例となっており、楽しみに心待ちにして下さる方から感謝の言葉をいただいております。

また、絵てがみクラブの方々と共同で、千葉にある更生保護施設「帰性会」にも送り喜ばれています。

更生保護女性会の恒例行事としてこれからも継続していきたいと思っております。



長生郡市次世代育成支援対策地域行動計画(後期)の 平成24年度の進捗状況を公表します

この計画は、広域的なサービス提供の観点から次代を担う子どもが健やかに生まれ、育成される環境を整備するため平成22年度から26年度までの5年間の計画期間とした「次世代育成支援対策地域行動計画(後期)」を長生郡市の市町村が合同で平成22年4月に策定し、その実現に向け取り組んでいます。

平成26年度の目標設定にあたっては、利用者のニーズや関係データを基に算出しました。

なお、計画を円滑に推進するため学識経験者・一般住民19名からなる長生郡市次世代育成支援対策地域協議会を開催し進捗状況の確認を行っています。

今後もこの目標に向かって行政と地域住民が連携を図りながら取り組んでいきます。

基本理念

『ひとりじゃないよ
みんな育てる
未来に輝く
子どもたち』

基本目標

1. 地域における子育ての支援
2. 母性と乳幼児等の健康の確保及び増進
3. 子どもの心身の健やかな成長に向けた教育環境の整備
4. 子育てを支援する生活環境の整備
5. 職業生活と家庭生活との両立の推進
6. 子どもの安全の確保
7. 要保護児童への対応などきめ細かな取り組みの推進

事業名	平成24年度実施市町村	平成24年度(実績)		平成26年度(目標)	
		定員(人)	施設(か所)	定員(人)	施設(か所)
平日保育系事業(公立)					
通常保育	全市町村	2,216		2,574	
延長保育(前・後延長30分)	全市町村	181	20	533	20
放課後児童健全育成事業					
定員(児童数)	全市町村	828	31	892	29
うち1~3年生利用数	全市町村	674	31	775	29
病児・病後児保育	茂原市、長生村、一宮町、白子町	6	2	18	3
一時保育事業	全市町村	23	8	41	8
地域子育て支援センター事業	茂原市、長柄町、一宮町		4		3

注1) 上記事業は国指定の13事業のうち実施されたもののみを掲載しています。

注2) 上記の施設か所数は、実際に存在する施設数を表すものでなく、時間区分ごとに必要とされる対象施設数の総数を表しています。

注3) 上表中、定員の数値は、1日あたりのサービス利用人数を表しています。

詳しくは町HP「URL <http://www.town.mutsuzawa.chiba.jp>」をご覧ください!

平成25年

住宅・土地統計調査

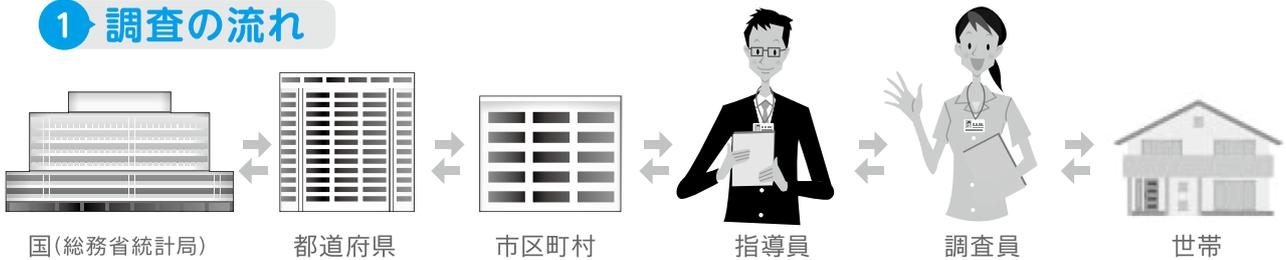


10月1日を期日として、住宅・土地統計調査を実施します。

一定の統計上の抽出方法に基づき選定された調査対象世帯に、9月下旬ごろ調査員がお伺いします。ご回答いただいた内容は、統計法によって厳重に保護されますので、ご安心してご回答下さい。

調査の結果は、皆さまの暮らしに役立てられます。皆さまのご協力をよろしくお願い致します。

1 調査の流れ



2 個人の情報は守られます

統計法では、調査対象者が安心して調査票に記入いただけるよう、調査員を始めとする調査関係者に対して、調査票の記入内容を厳重に保護することを定めています。



調査に従事して知り得た個人や団体の秘密を漏らしてはならない



統計調査の目的以外に、調査票の記入内容を利用したり、提供してはならない

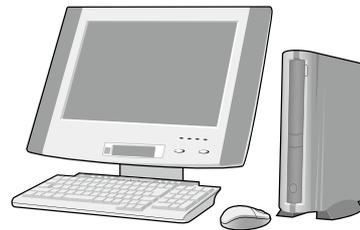


記入された調査票を適正に管理するための措置を講じなければならない

インターネット回答も可能です。

総務省統計局

検索



刈払機の適正な使用を！

事故防止のため、次の点を必ず守りましょう

- 取り扱い説明書を読みましょう。
- 保護具を身につけましょう。(保護眼鏡、ヘルメット、安全靴、すねあて、作業手袋(軍手×)等)
- 肩掛けバンドを装着しましょう。(適正な長さで装着すると、転倒した際、刈刃が身体に触れにくくなります)
- 周囲に人がいないことを確認しましょう。
- 高所の枝払いなど、目的外使用はやめましょう。
- 刈る草が柔らかい場合や、構造物周辺での作業では、ナイロンカッターを使用しましょう。
- 刃に草や異物が詰まったときはエンジンを停止する、バッテリーを外す等の対策をとりましょう。

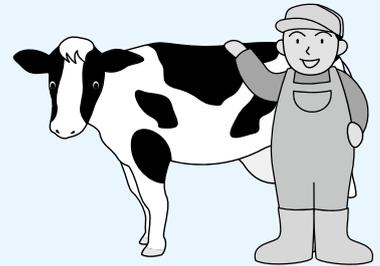


ながいきファームフェスタ

日時：9月29日（日）午前10時半～午後3時（荒天中止）

場所：茂原樟陽高等学校（茂原市上林283）

内容：乳しぼり体験、バター作り体験、ふれあいミニ牧場など楽しい企画がいっぱい！会場には地元酪農家の牛たちが大集合してコンテストを行います！また、『まきばマーケット』には千葉県産牛乳を使ったチーズやアイス等の加工品が並びます。ご家族、お友達、お誘い合わせのうえ是非ご来場ください。



問合せ先：長生農業事務所企画振興課 ☎0475(22)1751

生涯学習だより

中央公民館 ☎(44)0211

総合運動公園 ☎(44)1565

俳句

呼び戻す術なき月日涼新た
向日葵の暮れて月光照らす庭
峡の村空いつぱいの遠花火
分け入りて閉ぢ込められて蟬しぐれ
亡き友と登りし山よ富士の山
野仏の暗く涼しく雑草を被て
大暑なり丈雑草退治に鎌を振る
東雲に名告り鳴くほととぎす
葉桜の下に涼めば毛虫ブランコ



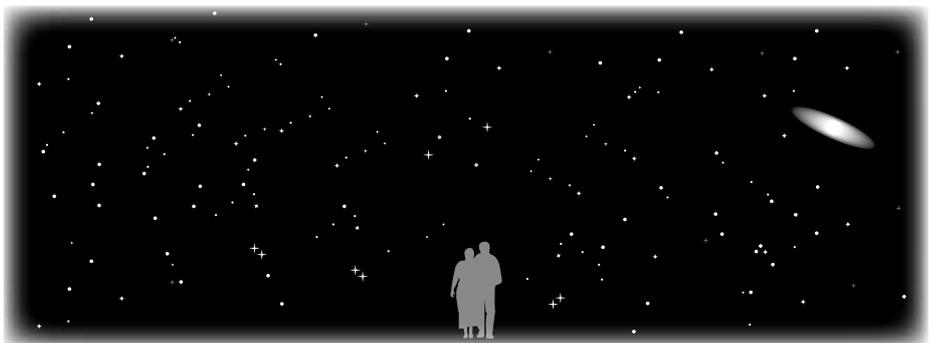
問い合わせ

中央公民館
☎(44)0211

金星・土星を観測テーマとした観望会を実施いたします。なお、申込は不要です。※悪天候の場合は中止となりますので、予めご了承ください。

《天文教室》
「みんなで見よう」
星空を見よう！

とき 9月6日（金）
午後6時半
場所 中央公民館
対象 幼児から大人まで



おすすめ 最新入荷図書

折れた竜骨（上・下）

米澤穂信

正義をふりかざす君へ

真保裕一

しなやかな仕事術

林 文子

武器としての書く技術

イケダハヤト

おいしさとび出す！3Dキアラごはん

東山明子

僕は自分が見たことしか信じない

内田篤人

だっこれっしや

春田香歩

しゃもじいさん

かとうまふみ

他

9月の休館日

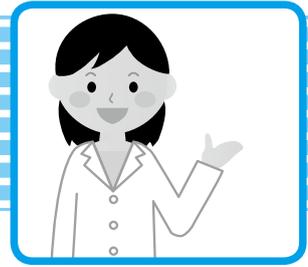
2日(月)、9日(月)、16日(月)、
23日(月)、30日(月)

※図書室のみ利用が可能です
ただし、16日(月)・23日(月)については、祝日のため全館休館とします。

海保 照
中村 真砂雄
河野 悦子
葵 かける
高師 正年
加藤 秀子
篠田 ともみ
中村 正芳
中村 正芳



ヘルスケア Health Care



保健士 安齋 博美

「がん検診うけましょう」

1981年以来、がんは日本人の死因第1位であり、がんは国民病の一つと言われていました。

今や国民の2人に1人ががんにかかり、3人に1人ががんで亡くなっています。

主ながんの死亡数を男女別・部位別にみると、男性は肺がん、胃がん、大腸がんの順に多く、女性では大腸がん、肺がん、胃がんの順に多い傾向にあります。

男女ともに肺がん、大腸がんが増加傾向にあります。

誰でもがんになる可能性はある

がんは幾つもの原因が複雑に重なり合って、長い時間をかけて発生してくる病気です。

その原因の多くはたばこや飲酒、食事など日常の生活習慣にかかわるものと分かっています。

●がんを予防するための新12か条

- ① たばこは吸わない
- ② 他人のたばこの煙をできるだけ避ける
- ③ お酒はほどほどに
- ④ バランスのとれた食生活を
- ⑤ 塩辛い食品は控えめに
- ⑥ 野菜や果物は豊富に
- ⑦ 適度に運動を
- ⑧ 適切な体重維持
- ⑨ ウイルスや細菌の感染予防と治療
- ⑩ 定期的ながん検診を

⑪ 身体の異常に気がいたら、すぐ受診を

⑫ 正しいがん情報でがんを知ることから

この12か条は、とりたて特別なことではなく、普段の生活の中で、誰にでもできることです。

一度、日常生活に偏りがなければチェックし、できるところから始め、継続していく。がんから身を守るのは自分自身です。

胃がん・大腸がん検診が始まります

町では10月7日(月)から胃がん・大腸がん検診が始まります。

今年の1月に行いました検診希望調査で「希望する」と回答いただいた方、昨年受診された方には9月下旬に検診案内を通知します。

新たに検診を希望する方は、**9月17日(火)まで**にお申し込みください。

●対象者

平成25年4月1日現在で40歳以上の方

●検診日程

10月7日(月)、8日(火)、9日(水)、10日(木)、11日(金)、12日(土)の6日間

●受付時間

7時半～9時半

●自己負担金

各500円

●検査方法

胃がん(胃部X線間接撮影)

バリウムと発泡剤を飲み、胃の様子をいろいろな方向から写真を撮って検査します。最低8枚の写真を撮り、検査時間は4～5分程度です。

大腸がん(便鮮血反応検査)

2日間の便を採便スティックに採り、血液が混ざっていないか調べる検査です。検査容器は問診票と一緒に送ります。

生理中、痔出血の明らかな時は正しく検査できないことがあります。

「がん対策に関する世論調査」では、がん検診を受けない理由として2人に1人は「受ける時間がない」と回答しています。

がん検診 いつ受けるの？

今でしょ!!

(2013年度がん征圧スローガン)

がん検診は早期発見・早期治療が重要です。がんはかなり進行した段階で初めて症状がでる場合が多く、早期のがんでは症状がでることはほとんどありません。

多くのがんは早期発見により治療可能です。

年に1回はがん検診を受けましょう。



催し物案内

町制施行30周年記念企画展 「陸沢が町になって30年」

とき 9月22日(日)まで

1983年4月1日に陸沢が村から町になって、今年で30周年。村から町への転換は急務だったので、看板などにある「村」の字に「町」の字のシールを貼った。陸沢村立歴史民俗資料館の看板の「村」(写真1)の字は、「町」の字に付け替えられて現在に至る(写真2)。



(写真1) 町制施行で取り替えられた陸沢村立歴史民俗資料館の看板の「村」の字



(写真2) 現在の資料館の看板

特集陳列 「岡澤長生～夏の風から秋の佇み～」

下之郷で幼少期を過ごし、上京して画家となって故郷の郡名を雅号とした岡澤長生。晩年になっても情熱をこめて作品を描いた。当館所蔵の岡澤長生の作品から、「秋草」(写真)のほか、「ハルミがくれた花」「老農図」「筆の遊びに秋の雨」など夏から秋にかけての季節をテーマとした作品12点を特集陳列。



(写真) 「秋草」

に撮影された写真(写真3) 念する石碑が残されている。 1916(大正5)年ごろ 事をなされ、境内にこれを記 などを花崗岩製のものにする工 造物である。 富な彫刻が施された歴史的建 町の神社建築ではもつとも豊 秘が彫った「波に龍」の彫刻 (写真2) などがあり、陸沢



(写真3) 1916(大正5)年ごろの八坂神社



(写真1) 上市場八坂神社



(写真4) 厳粛に執行された遷座祭



(写真2) 3代目波の伊八の彫刻「波に龍」

この工事は基礎を作り直し、幕末以来の長年の風雪で痛んだ部材の交換など大規模なものという。

企画展「陸沢が町になって30年」展示物紹介③ 陸沢町制施行記念像

この像は町制施行の年の1983(昭和58)年の10月17日に建立された。当時の『広報むつざわ』(190号・1984(昭和59)年1月発行)によると、「陸沢町の21世紀に向かって一層の躍進のシンボルとして建立された」という。

制作者は吉野毅氏。吉野氏は1943(昭和18)年、陸沢町上之郷に生まれ、長生高校から東京芸術大学彫刻科に進み、同大学院彫刻専門課程塑像専攻を修了された。千葉県美術会をはじめ著名な美術団体の役員を歴任し、有名な賞を多数受賞された彫刻家である。このたびの企画展では、写真で紹介している。



(写真) 陸沢町制施行記念像

第11回 観月の夕べコンサート

文化財活用のため、妙楽寺で国指定重要文化財の大日如来坐像などをライトアップして、ヴァイオリンなどの演奏とソプラノ独唱の演奏会。

とき 9月21日(土) 午後7時開演

チケットは2000円完全前売、当日券はありません。公民館などで発売中。チケット売り切れが予想されます。入手はお早めに。会場には一般の駐車場はありません。公民館駐車場からチケットお持ちの方をバスで送迎します。



(写真) 昨年の観月の夕べコンサート

上市場八坂神社の社殿修理

上市場の八坂神社(写真1) は天文3(1534)年の創建と伝えられ、素戔嗚尊を祀る。弘化2(1845)年のものという獅子頭が残されている。これは現在の社殿よりも古い。現在の社殿は弘化4(1847)年に東浪見村の宮大工の長谷川五郎右衛門によって造営が始まり、嘉永2(1849)年11月に竣工した。向拝には、「波を彫つたら日本一」といわれた「波の伊八」の3代目、武士伊八郎信秘が彫った「波に龍」の彫刻(写真2) などがあり、陸沢町の神社建築ではもつとも豊富な彫刻が施された歴史的建造物である。

21世紀への遺産

では茅葺きだったが、1931(昭和6)年に社殿の屋根が現在のような銅板葺になった。

今、この八坂神社の社殿の大規模な修理がおこなわれている。7月15日、この工事の安全祈願祭と御神体を遷す遷座祭がおこなわれた。遷座祭は日が暮れて暗くなった境内で、御神体の前後を関係者が護り、厳粛に執行された(写真4)。



なるほど!

国保だより

正しく知って医療費を大切に 医療費適正化について考えてみましょう

わたしたちが病院などの窓口で支払っているのは、医療費の一部で、残りは医療保険が負担しています。

医療費は、近年高い状態が続いていますが、理由もなく増えているわけではありません。

医療費適正化について考えてみましょう。

医療費適正化の4つのポイント

1. かかりつけ医を持ちましょう

かかりつけ医とは、日ごろから家族ぐるみで診療や健康管理をしてくれる身近な医師のことです。

病歴や体質などを把握したうえで、すばやく適切な対応をしてもらえます。また、検診などの結果を報告すれば、日ごろの生活習慣の改善点などのアドバイスがもらえます。

2. 重複受診を見直しましょう

軽い病気で複数の医療機関にかかることや医療機関を変えることは、その都度初診料を支払い、同じような検査や処置が行われて費用がかかります。

さらに、投薬や注射などを繰り返すことで、からだへの負担や副作用も心配されます。

3. 診療時間内に受診しましょう

休日や診療時間外の受診は、緊急の場合以外はやめましょう。時間外治療は、本来の診療費のほかに別料金も加算されてしまいます。また、急病人の治療に支障をきたす恐れもあります。日ごろから自分や家族の健康状態を知っておきましょう。

4. 薬を正しく使いましょう

体調がすぐれないとき、薬はとでも頼りになる存在です。ただし、適切な用量・用法を守ってこそその薬です。自分の判断で量を加減したり中止したりすると、薬が効かなかったり、からだにも悪影響を与えます。指示された用量・用法を守って正しく使いましょう。



教えて!

ねんきん

ななちゃん

任意加入被保険者の方の 保険料納付は口座振替で!

国民年金の被保険者期間は20歳から満60歳までですが、下記該当の方は60歳以降でも申出により任意で加入して保険料を納めることができる任意加入制度があります。

- ・60歳までに老齢基礎年金の受給資格期間(25年)を満たしていない
- ・40年より納付済期間が少ないため老齢基礎年金を満額受給できない場合であって、厚生年金・共済年金に加入していない

この申出については、月々の保険料を確実にかつ円滑に納付いただくため、原則、口座振替をお申込みいただくようになります。なお、正当な理由がある場合には、現金で納付することもできます。

<口座振替によらない正当な事由とは>

- ① 預金口座を有していない場合
- ② 資格を喪失するまでの期間の保険料を前納する場合
- ③ その他①、②に準ずる事由により口座振替によらない正当な事由があると認められる場合

<窓口での手続き>

任意加入の資格取得申出書を提出される際に、口座振替申出書もしくは口座振替ができない旨の申出書の提出が必要です。(口座振替ができない旨の申出書の様式は任意の様式でかまいません)

上記に関する詳しいお問い合わせは「千葉年金事務所」043(242)6328までお願いします。

問い合わせ 役場健康福祉課 国保健康班 ☎(44)2506





オレンジヨーグルトフレンチトースト

ヨーグルトの程よい酸味とオレンジの香りがとてもさわやかです。

材料 (4人分)

- 【オレンジヨーグルトフレンチトースト】
 フランスパン 1/2本 バター 20g
 ④卵 2個 砂糖 大さじ1・1/2
 プレーンヨーグルト 100g 100%オレンジジュース 100ml
 【オレンジクリームソース】
 ⑥生クリーム 50ml 砂糖 大さじ1・1/2 ミント 適宜
 ⑦プレーンヨーグルト 30g 100%オレンジジュース 30ml

●作り方

- ①フランスパンは2cm厚さに、8切れに切る。
- ②④の卵は割りほぐし、砂糖、ヨーグルト、オレンジジュースを順に混ぜる。
- ③②にパンを15分ほどつけこんで、しみこませる。
- ④オレンジクリームソースを作る。⑥の生クリームと砂糖をボウルに入れ、氷水をあて、泡立て器でつのが少したれる程度まで泡立て、⑦を混ぜ合わせる。
- ⑤フライパンにバターを溶かし、③のパンを弱火で両面を3～4分ずつ、焦げ目がつくまで焼く。
- ⑥皿に盛り、オレンジクリームソース（好みでミントを飾る）を添える。

1人分栄養量 エネルギー 278kcal / たんぱく質 7.9g
 カルシウム 71mg / 食塩相当量 0.7g



月日	茂原地区		一宮地区	
	内科系	外科系		
9・1	渡辺医院 ☎(27)7733	穴倉病院 ☎(24)2171	長生 津谷クリニック ☎(32)5645	
8	宮本内科医院 ☎(22)3770	三枝医院 ☎(25)2203	一宮 よねもと整形外科 ☎(40)1065	
15	大木医院 ☎(23)2546	君塚病院 ☎(25)1811	一宮 長島医院 ☎(42)8800	
16	清水三郎医院 ☎(25)0776	本納整形外科 ☎(34)5091	一宮 秋場医院 ☎(42)3323	
22	金坂医院 ☎(22)4885	公立長生病院 ☎(34)2121	睦沢 睦沢診療所 ☎(44)2236	
23	鶴澤医院 ☎(34)2008	塩田記念病院 ☎(35)0099	一宮 いちのみやクリニック ☎(42)1616	
29	鶴澤外科内科クリニック ☎(34)2496	穴倉病院 ☎(24)2171	一宮 藤島クリニック ☎(47)3056	

夜間急診 夜間急病診療 ☎(24)1011 午後7時～翌午前6時
 問診 ①診療科目 / 内科・小児科 診療時間 / 午後8時～11時
 診療所 茂原市八千代1-5-4 (消防署裏) ☎(24)1010

診療時間 午前9時～午後5時
 ※変更になる場合もあります。
 消防本部通信指令課へお問い合わせください。
 ☎(24)0119

日曜・休日当番医



平成26年度

千葉県立農業大学校の学生募集 (推薦入試)

農業の発展に寄与する優れた農業の担い手及び指導者の育成を目指す、千葉県立農業大学校の学生を募集します。

教育目標

- ・広い視野を持つ豊かな人間性を形成
- ・高度な専門的知識・技術・経営管理能力の修得
- ・地域社会における指導者としての資質の養成
- ・土に根ざした実践力のかん養

▼募集人員

農学科約40名、研究科約10名

▼受験資格

農学科：高等学校を卒業した者又は平成26年3月卒業見込みの者で学校長の推薦がある者
 研究科：農業大学校の農学科等を卒業した者又は平成26年3月に卒業見込みの者で学校長の推薦がある者

▼試験期日

10月29日(火)

▼試験場所

千葉県立東金青年の家

▼試験内容

書類審査、小論文、面接

▼願書受付

10月1日(火)～10月15日(火)

▼合格発表

11月6日(水)

▼申し込み・問い合わせ

千葉県立農業大学校
 〒283-0001
 千葉県東金市家之子1059

☎0475(52)5121
 ☎0475(54)0630

ホームページ：
<http://www.pref.chiba.lg.jp/noudai/>



くらし

●ゴミの収集日

☆1コース

燃えないゴミ … 9月10日(火)

資源ゴミ …… 9月17日(火)

粗大ゴミ …… 9月24日(火)

☆2コース

粗大ゴミ …… 9月 5日(木)

資源ゴミ …… 9月12日(木)

燃えないゴミ … 9月19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時半までにしてください。

●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。

内容

各種相談、各種届け出受理、
防犯・交通安全講話

開設日時・場所

○町中央公民館駐車場

9月6日(金)

午前10時～11時半

9月20日(金)

午後2時～3時半



問い合わせ

茂原警察署 地域課 移動交番係
☎(22)0110(代表)

●まっ白いひろば開催

とき 9月14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

ところ

土睦小学校裏川べり(鎮守川脇)
駐車場は、土睦小学校校庭です。

内容 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。

参加費 無料

持ち物 弁当、着替え、ヘルメット

問い合わせ

中核地域生活支援センター

長生ひなた ☎(22)7859

町中央公民館 ☎(44)0211

●シンポジウム「6次産業化の成功に向けて」の開催案内

6次産業化に欠かせない販路開拓に向けて、販売現場で活躍する方々を講師に迎え「売る側目線」で提言をいただきます。

とき 9月25日(水) 午後1時半～4時

ところ きぼーる「千葉市ビジネス支援センター」13階会議室

千葉市中央区中央4-5-1 ☎043(201)9502

問い合わせ・申し込み先

千葉6次産業化サポートセンター

千葉市中央区中央4-10-12

☎043(310)3271 FAX043(310)3273

●気持ちが楽になるストレス対処法 ～認知行動療法入門～
茂原神経科病院診療部長 吉村 健佑 精神科医師

認知行動療法というのは、認知に働きかけて気持ちを楽にする精神療法(心理療法)の一種です。認知というのは、ものの受け取り方や考え方という意味です。ストレスを感じると私たちは悲観的に考えがちになって、問題を解決できないところの状態に追い込んでいくのですが、認知療法では、そうした考え方のバランスを取ってストレスに上手に対応できるころの状態をつくっていきます。

この講演会が皆様のストレスに対する対処法を知る機会になれば幸いです。

とき 10月4日(金) 午後2時～4時(受付開始 午後1時半)

ところ 長生合同庁舎 4階大会議室(茂原市茂原1102-1)

問い合わせ・申し込み先

千葉県長生健康福祉センター(長生保健所)地域保健福祉課
参加費無料、事前申込制

以下の方法にて9月27日(金)午後5時までに申し込み下さい。

電話：長生健康福祉福祉センター(長生保健所)

☎0475(22)5167までお電話下さい。

受付時間：平日午前9時～午後5時まで。



●白子チューリップ祭り 16種類77,000本

チューリップのオーナーになりませんか?

募集期間

9月2日(月)から10月18日(金)

賛助金

1口 1,000円【60球(1色)・1区画1.8㎡】

オーナーは、区画と球根を買い取り、
植付けと除草などの管理を行っていただきます。

祭り終了後は花の切り取りや球根の
掘り取りが自由に楽しめます。

植え付け日

11月9日(土)・10日(日)

申し込み・問い合わせ

花の広場実行委員会事務局(白子町役場産業課内)

☎(33)2115



相 談

●健康栄養相談

と き 9月20日(金)
午前10時～11時半
ところ 農村環境改善センター
内 容 血圧測定、体脂肪測定、
健康指導、食事指導など
問い合わせ
役場健康福祉課 国保健康班
☎(44) 2 5 0 6

●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。
相談は電話による受け付けで、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。
問い合わせ
役場総務課(消費者ホットライン)
☎(44) 1 1 1 1

●行政・人権相談

と き 9月11日(水)
午後1時～4時
ところ 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。
問い合わせ
役場総務課 総務班
☎(44) 2 5 0 0

●乳幼児健康相談

と き 9月26日(木)
受付時間 午後2時～3時
ところ 農村環境改善センター
内 容 身体計測、育児相談、
栄養相談、歯科相談
問い合わせ
役場健康福祉課
国保健康班
☎(44) 2 5 0 6

●法律相談

と き 9月13日(金)
午前10時半～午後0時半
ところ 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
申し込み・問い合わせ
役場総務課 総務班
☎(44) 2 5 0 0

●行政書士による無料相談会

と き 10月14日(月)
午前10時～午後4時
ところ
茂原会場 茂原市役所 市民室
いすみ会場 いすみ市岬公民館
大多喜会場
おおたきショッピングプラザ オリブ
相談内容
○相続手続きと遺言書作成
○農地法・宅地開発手続き
○成年後見制度
○各種契約書と内容証明郵便の作成
○建設業、法人設立の許可申請
○在留資格など国際業務に関すること
○各種許認可申請に関すること
問い合わせ
千葉県行政書士会長夷支部
支部長 豊田一郎
☎0475(33) 3 8 8 5
※その他、気軽に相談ください。
※予約制ではございません。

●心の電話相談

心の悩みを抱えている方は、ご相談ください。
専門の相談員が無料で対応します。
と き 9月6日(金)、12日(木)、18日(水)、24日(火)、30日(月)
午前10時～正午、午後1時～3時
直通電話 ☎(44) 0 0 2 2

●不動産登記相談

相続登記などの不動産登記について、司法書士による登記相談を受け付けます。※要予約 相談は無料で、秘密は守られます。
と き 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 1人1時間程度
◎対 象 町内にお住まいの方
◎相談方法 電話相談・来庁相談
申込方法
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。
問い合わせ 役場総務課 総務班 ☎(44) 2 5 1 6



お誕生 おめでとうございます

親の名前	子の名	性別	区名	月日
馬目 貴志 郭 淑利	リュウキ 龍希	男	上市場	7/8

弔 おくやみ申し上げます

亡くなった人	年 齢	区名	月日
秋元 富美江	77	上市場	7/7
伊原 あさ	92	大 上	7/8
米倉 きみ	85	大谷木	7/11
山本 ウタ	86	下之郷	7/16
久保田 幸夫	82	大 上	7/20
中村 敏夫	82	下之郷	7/26



睦沢町の人口と世帯

人 口 7,402人(-11人) 男 3,585人(- 3人)
世帯数 2,661戸(+ 5戸) 女 3,817人(- 8人)
7月末現在()は前月比



10 2013 月分 暮らしのカレンダー

※注意 このカレンダーは10月の予定です

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5 運動会・園庭開放 (こども園) 9:50～12:00
6	7 胃がん検診・大腸がん検診(改セ) 心の電話相談 10:00～12:00 13:00～15:00	8 胃がん検診・大腸がん検診(改セ)	9 胃がん検診・大腸がん検診(改セ)	10 胃がん検診・大腸がん検診(改セ)	11 胃がん検診・大腸がん検診(改セ) 法律相談 10:30～12:30	12 胃がん検診・大腸がん検診(改セ) 町制施行30周年記念特別展「ふさおとぶくまるー伊原美代子写真展」 ～12月15日(日)
13 睦沢町制施行30周年式典(ゆ)	14 体育の日	15 心の電話相談 10:00～12:00 13:00～15:00	16	17 体験入園(こども園) 10:00～11:00 入園申込み(こども園) 受け付け17日～25日まで	18 健康栄養相談(改セ) 10:00～11:30	19
20	21	22 わくわく広場(こども園) 9:30～11:40	23 行政人権相談 13:00～16:00 心の電話相談 10:00～12:00 13:00～15:00	24 乳幼児健康相談(改セ)	25	26 第18回文化財保護ボランティア AM9:00～(資)
27 日曜開庁日(一部窓口)	28	29 園庭開放(こども園) 9:50～11:00	30	31 心の電話相談 10:00～12:00 13:00～15:00 国民健康保険税第4期納期限 住民税第3期納期限 後期高齢者医療保険料第4期	<p>路線バスの利用者の方へ 運賃の2分の1を補助します 町内在住であれば対象となりますので、ぜひお申込み下さい。</p> <p>問い合わせ 役場総務課 政策企画班 ☎(44)2501</p>	

- 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 ●公立長生病院 / (34)2121 ●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
- (資)は歴史民俗資料館 (ゆ)はゆうあい館 (改セ)は農村環境改善センター

ブレイクタイム

8月6日(火)に上之郷字女ヶ堰で、こども園の園児がひまわりの摘み取り体験をしました



編集後記

少しずつ朝夕がしのぎやすい気温となってきましたね。
今年の8月は暑い日が続き、夏が少し嫌いになりそうになりましたが、猛暑の中でも元気に咲いている一面のひまわりを見て、暑さに負けずがんばろうと思いました。
調べてみるとひまわりの花言葉は「私の目はあなただけを見つめる」・「あこがれ」・「愛慕」などがあり、日本には1666年に伝来したそうです。また、ペルーやロシアの国花であり、特にペルーでは神聖な花としてあがめられています。
小さい頃から身近な花であったひまわりの存在がとても大きく感じた夏でした。 K.A

