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

平成28年
6
No.578

交通安全宣言の町
非核平和宣言の町

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

初めての米作り体験

瑞沢小学校稲作体験

4月25日(月)「瑞沢小ゆめ園」で瑞沢小学校児童が地元ボランティアの協力により田植えを実施しました。また、佐貫季寄(きよせ)保存会による町無形民俗文化財の「佐貫季寄」が披露されました。

主な内容

区長のみなさんの紹介 ……P2
青少年相談員の紹介 ……P3
農地利用最適化推進委員の紹介 ……P4
町長選挙の投票日 ……P5
各種健診(検診)の案内 ……P5
ヘルスケア ……P9
くらしの情報 ……P13～15

睦沢町マスコットキャラクター
うめ丸くん

区長の皆さんを紹介します

4月1日現在

16名の区長の皆さんは、各地区の町行政に対する要望を取りまとめるなど、町民の皆さんと行政をつなぐ大切な役割を担っています。

各地区の代表としてご尽力いただく皆さんをご紹介します。

（敬称略）

会長（上之郷区）

中村 義徳

副会長（川島区）

塚本 克彦

大上区

若菜 俊孝

妙楽寺区

村杉 文俊

佐貫区

江沢 正則

森区

石井 源之助

長楽寺区

田邉 誠

下之郷区

中村 勇

大谷木区

酒井 康雄

北山田区

古山 一夫

寺崎区

市原 享

うぐいす里区

森 茂

上市場区

石井 實

小滝区

古山 弘

河須ケ谷区

伊原 満

岩井区

鵜沢 和男

前区長の皆さんありがとうございました

地区の発展のために、ご尽力いただきありがとうございました。

（敬称略）

大上区　久保田 完治
妙楽寺区　永野 芳和
佐貫区　渡邉 和喜
下之郷区　髙橋 清
大谷木区　森川 長一郎
北山田区　平賀 浩
寺崎区　市原 重光

第19期青少年相談員の皆さんを紹介します

4月1日付けで千葉県知事と睦沢町長から、20名の方が青少年相談員として委嘱されました。
これから3年間、地域の青少年相談員活動にご尽力される皆さんを紹介します。（敬称略）

会長
内山純一
（北山田）

副会長
渡邉賢司
（長楽寺）

副会長
鈴木一郎
（佐貫）

長谷川博志
（大上）

渡辺靖之
（妙楽寺）

山根茂夫
（佐貫）

江澤広太
（長楽寺）

麻生喜久夫
（上之郷）

飯塚史美代
（上之郷）

中村裕太郎
（下之郷）

御園みづほ
（下之郷）

森川将実
（大谷木）

宮﨑弘誠
（寺崎）

鵜沢浄
（川島）

時田美恵
（川島）

木内身和
（うぐいす里）

板垣駿
（上市場）

香焼一輝
（上市場）

中村栄子
（上市場）

長谷川賢司
（小滝・河須ケ谷・岩井）

第18期青少年相談員の皆さん、ありがとうございました。

平成22年４月から６年間に渡り青少年相談員として青少年育成に貢献された、渡邉浩三氏（大上）、安藤正人氏（川島）、髙橋有美氏（川島）、米倉利成氏（大谷木）、古山和之氏（小滝）、石井浩氏（妙楽寺）、米倉真仁氏（下之郷）、鈴木綾子氏（下之郷）に「千葉県環境生活部長感謝状」が贈呈されました。

農地利用最適化推進委員が選任されました

農業委員会は、5月1日付けで6人の農地利用最適化推進委員を委嘱しました。

農地利用最適化推進委員は、耕作放棄地の解消や農地の担い手への集積などを推進するため、農業委員会法の改正により4月から新設され、任期は農業委員同様平成31年3月末までです。

農業委員と密接な連携のもと主に各担当地区において現場活動を中心とした活動を行ってまいりますので、ご理解を賜りますようお願い申し上げます。

区域	担当地区
瑞沢地区	大上・妙楽寺・佐貫
土睦地区1	森・長楽寺・上之郷・下之郷
土睦地区2	大谷木・北山田・寺崎 北山田寺崎新田
土睦地区3	川島・上市場・小滝 河須ケ谷・岩井

委員

野口健夫
（瑞沢地区）

委員

村杉 公
（瑞沢地区）

委員

石井源之助
（土睦地区1）

委員

市原 勇
（土睦地区2）

委員

池田隆次
（土睦地区3）

委員

伊原譲二
（土睦地区3）

教育委員に再任されました

議会の同意を得て、4月1日付で 飯塚史美代氏が教育委員に再任されました。任期は、4年で平成32年3月31日までとなります。

教育委員会教育長職務代理者が変わりました。

4月21日に行われた教育委員会議で、飯塚薫氏が教育委員会教育長職務代理者に選任されました。

睦沢町教育振興基本計画を策定いたしました

教育委員会では、町総合教育会議を開催し、睦沢教育の方向性を示す「睦沢町教育振興基本計画」を策定しました。この計画の基本方針ごとの目標指標を基にしながら、今後、施策の進捗状況や目標の達成状況を分析し、課題を整理しながら評価を行います。なお、町ホームページに計画を掲載しています。

問い合わせ
町教育委員会教育課 学校教育班
☎（44）2509

おしらせ睦沢

町からの大切なお知らせです

information mutsuzawa

選挙

任期満了に伴う「睦沢町長選挙」を7月10日㈰に予定しています。

◆投票できる方

次の要件を満たし、町の選挙人名簿に登録されている方で、投票日までに町外に転出することのない方が投票できます。

①日本国民であること

②満18歳以上の方（平成10年7月11日以前に生まれた方）※ただし、参議院選挙が7月23日以降に執行される場合は、20歳以上。

③平成28年4月4日までに転入し、引き続き3ヶ月以上住所を有する方

④ 公職選挙法に規定する欠格要件に該当しない方

◆投票時間

午前7時～午後8時

◆投票所

郵送される「投票所入場整理券」に記載されている投票所で投票してください。

第1投票所　睦沢中学校体育館
第2投票所　睦沢町農村環境改善センター
第3投票所　瑞沢小学校体育館

◎投票日当日に投票ができない方は、期日前投票をご利用ください。

◆期日前投票

とき　7月6日㈬～9日㈯
午前8時30分～午後8時

ところ　役場1階101会議室

◎また、次のような制度もありますので、ご利用ください。

◆病院などで行う不在者投票

都道府県選挙管理委員会が指定する病院や老人ホームなどに入院・入所中の方は、その施設の「不在者投票管理者」のもとで投票することができます。

◆滞在先での不在者投票

仕事、通学、旅行などで他の市町村に滞在中で、投票日までに睦沢町に帰れない方でも、事前に睦沢町選挙管理委員会に請求し、投票用紙を取り寄せることで、最寄りの選挙管理委員会で不在者投票ができます。

※立候補予定者を対象に次のとおり説明会を開催します。（各候補2名以内）

とき　6月2日㈭午前10時から

ところ　役場3階会議室

問い合わせ
町選挙管理委員会　☎(44)2500

健診（検診）

各種健診（検診）のご案内です

申込み・問い合わせ
役場健康保険課 健康保険班　☎(44)2506

健診（検診）名	対象者	内容	集団健診（検診）料金	通知・申し込み等
①特定健康診査 メタボリックシンドロームに着目した健診	年度内40歳以上の国民健康保険加入者。ただし、人間ドックを受ける方は除きます。	問診、身体計測、診察、心電図、眼底検査、血圧測定、尿検査（糖、蛋白）	1,000円	対象の方には通知します
②若者健康診査	20歳～39歳の希望者。ただし、人間ドックを受ける方は除きます。			昨年受診された方には通知します（新規申し込み可）
③後期高齢者健康診査	後期高齢者医療保険加入者（健診当日75歳以上の方及び65歳以上で一定の障害認定をされた方）ただし、人間ドックを受ける方は除きます。	血液検査（脂質、肝機能、血糖、貧血、尿酸値、腎機能検査）	無料	対象の方には通知します
④結核検診	年度内65歳以上	問診、胸部エックス線検査	無料	昨年受診された方には通知します（新規申し込み可）
⑤肺がん検診	40歳以上	問診、胸部エックス線検査	500円（65歳以上は無料）	昨年受診された方には通知します（新規申し込み可）
⑥前立腺がん検診	検診当日において50歳以上の男性	血液検査	500円	昨年受診された方には通知します（新規申し込み可）
⑦肝炎ウイルス検診	年度内40歳以上（過去に検査を受けたことがない方）	血液検査（B型・C型）	無料	対象の方には通知します

集団健診（検診）	個別健診（検診）
実施日　6月22日㈬～29日㈬の日曜日を除く7日間 **会　場　農村環境改善センター** 集団健診（検診）期間中に受けられない方は、町が委託した医療機関で個別に受けることができます。	※④～⑦は①～③の健康診査との同時受診に限ります。 **実施期間**　7月～12月までの期間 **料　金**　健診（検診）により異なります。お問い合わせください。 ※個別健診（検診）を受けるには受診券が必要ですので事前にお申し込みください。

献血

あなたが救える命があります 献血にご協力を！

とき 7月4日(月) 午前10時～正午、午後1時15分～4時

ところ 農村環境改善センター

血液は、長期保存できません。患者さんが必要とする時に血液を届けるためには、年間を通した継続的な献血が不可欠です。献血は身近なボランティアです。命を救う愛の献血にみなさんのご協力をお願いします。

問い合わせ
役場健康保険課　健康保険班
☎(44)2506

児童手当

児童手当現況届の提出時期です

児童手当を受給している方は、毎年6月に児童手当現況届を提出する必要があります。これは、6月1日現在の状況により引き続き受給資格があるか確認するためのものです。

対象の方には現況届を送付してありますので、必要書類を添付し提出してください。

現況届の提出がない場合は、6月分以降の児童手当が受給できなくなります。

受付期間 6月1日(水)～30日(木)

提出先 役場福祉課（郵送可）

【児童手当を受給するには】

児童手当は、養育者からの申請がないと支給されません。役場福祉課で申請してください。

※公務員の方は、勤務先での申請となります。

健康保険証や所得証明書など添付書類が必要となる場合があります。

問い合わせ
役場福祉課 福祉介護班
☎(44)2504

募集

平成28年度睦沢町介護予防推進員を募集します

町では、各地区で介護予防を働きかけるための「介護予防推進員」を募集します。現在、13地区で介護予防推進員による出張介護予防教室を実施しています。左記の日程で研修を受講された方に介護予防推進員の認定証を交付いたします。

平成28年4月1日現在において、町の高齢化率は36・5％であり、千葉県第11位（平成27年4月1日現在）の高齢者人口になっています。高齢者が増え、介護の担い手が少なくなっていくこれからは、皆で声を掛け合い（互助）、一人ひとりが介護予防を自ら行っていくこと（自助）が重要になります。地区全体で介護予防に取り組むために介護予防推進員になってみませんか。

研修日時 9月29日(木)10時～15時
9月30日(金)10時～16時
の2日間

研修内容
学習会：町の介護保険の現状及び介護予防事業、福祉サービスについて
実　技：自分でできる介護予防（高齢者向けの運動や口腔トレーニング）、高齢者向けレクリエーションについて

対象者 地区で活動が可能な方（年齢は問いません）

実施場所 睦沢町農村環境改善センター

問い合わせ
町地域包括支援センター（役場福祉課内）
☎(44)2531

相談

睦沢町地域包括支援センター（高齢者総合相談窓口）のお知らせです

町では、高齢者のみなさまがこの住み慣れた睦沢町で安心して生活できるように、総合相談窓口として地域包括支援センターを設置しています。保健師、主任ケアマネージャー、社会福祉士が中心となって支援を行っています。3職種それぞれ専門分野がありますが、専門分野のみの仕事を行うのではなく、お互いに連携をし「チーム」として総合的に高齢者のみなさまを支援していきます。

〈こんな仕事をしています〉

自立して生活できるよう支援します

寝たきりなどへの不安はありませんか。

高齢者や家族の介護に関する問題に対応します。

いつまでも元気で生活できるよう支援していきます。

高齢者のみなさまの権利を守ります

お金の管理や契約などに不安はありませんか。

成年後見制度の紹介や高齢者の虐待防止（早期発見、対応）につとめます。

さまざまな相談を受け付けています

生活の中で困っていることや心配なことはありませんか。

「どこに相談するかわからない」といった悩みもまずはご相談ください。

町地域包括支援センター（役場福祉課内）
☎(44)2531

保安

路上に張り出している樹木の伐採をお願いします

車道や歩道において、私有地からの樹木や枝が張り出していると、通行の妨げとなり大変危険です。

次のような状態がみられる土地の所有者の皆さんには、樹木の伐採または枝払いをお願いします。

- 道路、歩道へ樹木が張り出している。
- 枯れ木、折れ枝などによる通行の障害がある。
- 竹木の繁茂による通行への障害がある。

◆樹木や枝が電線や電話線に架かっている場合は、危険を伴います。

東京電力株式会社や日本電信電話株式会社（NTT）に連絡してください。

連絡先

東京電力パワーグリッド株式会社
☎0120(995)552

日本電信電話株式会社（NTT）
☎113

※携帯電話、PHSからは
☎0120(444)113

問い合わせ
役場まちづくり課 事業管理班
☎(44)2507

飼育

6月は「動物の正しい飼い方推進月間」です

次のことに注意して、動物を適切に飼いましょう。

- 動物を飼う前に、動物を飼える環境であるかどうか、最後まで責任を持って飼えるかどうか、よく考えましょう。
- 動物が原因となる感染症を予防するため注意を払いましょう。また、過剰なふれあいは控え、動物にさわったら必ず手を洗いましょう。
- 動物には、迷子札やマイクロチップをつけるなどして、飼い主がわかるようにしましょう。犬については、首輪などに登録鑑札と狂犬病予防注射済票をつけることが狂犬病予防法で義務づけられています。

なお、万が一、登録鑑札および注射済票が脱落した場合に備えて、首輪に連絡先、電話番号、飼い主氏名を書いておきましょう。

- 犬の放し飼いは禁止されています。犬を運動させる場合は、犬を制止できる人が短い引き綱で行いましょう。
- 猫は屋内で飼いましょう。猫による他人への迷惑を防止でき、また、病気や交通事故等の危険から猫を守ることができます。
- 犬や猫に公の場所や他人の敷地内で排泄（はいせつ）させるような迷惑行為はやめましょう。
- 犬・猫には、排泄場所等のしつけを行いましょう。

望まれない子犬・子猫を増やさないために、不妊去勢措置をしましょう。

- やむを得ない事情によりどうしても飼えなくなった場合は、新しい飼い主を捜してください。見つからない場合でも、絶対に動物を捨てずに、事前に保健所・動物愛護センターに相談してください。

問い合わせ
長生健康福祉センター（保健所）
☎(22)5167

千葉県動物愛護センター
☎0476(93)5711

（財）千葉県動物保護管理協会
☎043(214)7814

役場産業振興課 生活環境班
☎(44)2515

補助

英語検定料を補助します

町教育委員会では、保護者の負担軽減と生徒の英語力及び学習意欲の向上を図るため、中学生の英語検定（公益財団法人日本英語検定協会が実施する実用英語技能検定）の検定料を補助します。

対象 睦沢中学校に在学する生徒または、町内に住所を有しかつ町外の中学校に在籍している生徒

内容 1回につき1,000円（各年度1回まで）

補助の方法 睦沢中学校に在学する生徒は、学校へ申請してください。町外の中学校へ在籍する生徒は教育委員会へお問い合わせください。

問い合わせ
町教育委員会教育課 学校教育班
☎(44)2509

実施

クールビズを実施中です

町では、節電対策および地球温暖化防止活動の一環としてクールビズを左記の期間で実施します。期間中は、ノーネクタイ、ノージャケットによる軽装（クールビズ）で業務を行いますので、ご理解をお願いします。

また、役場で開催する会議等に参加される場合も、「クールビズ」の実施にご理解をいただき、軽装でお越しください。

期間 10月31日(月)まで

統計 経済センサス―活動調査 商業統計調査を実施します

わが国における事業所・企業の経済活動を全国的および地域別に明らかにするとともに、事業所および企業を対象とした各種統計調査の母集団情報を得ることを目的として今回の調査が実施されます。

5月中旬から調査員が伺いますので、ご協力をお願いします。

◆調査期日　6月1日現在

◆調査対象　全国すべての事業所・企業

◆調査方法

・単独事業所

都道府県知事が任命した調査員による訪問調査

※回答は「インターネット」もしくは紙の調査票」を選択（紙の調査票での回答の場合、調査員が回収に伺います）

・支所などがある企業

国が郵送にて実施

◆調査方法　名称および電話番号、所在地、経営組織、従業者数、主な事業内容、売上（収入）金額、費用総額、項目など

問い合わせ　役場総務課　総務班　☎(44)2500

町を活性化する熱意あふれる企画の発表！

4月27日㈬に役場会議室で平成28度睦沢町地域活性化住民提案事業の審査会が開催されました。

各団体の事業概要については町ホームページに掲載しています。

団体名	事業名
上市場こぢゃ倶楽部	上市場こぢゃ倶楽部
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	睦沢のむかしばなし
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

睦沢のむかしばなし

魅力発信★むつざわ未来ラボ

妙楽寺林業振興会

上市場こぢゃ倶楽部

みんなで楽しく健幸ウォーク

町内各地区を皆さんと一緒に歩く、「みんなで健幸ウォーク」を実施しています。今回は、4月21日（木）に実施した上市場地区3㎞コースを紹介します。

当日は、53名の方が参加しました。アスパラ畑や鳴門川周辺を歩いたり、花を楽しみながら、みなさん気持ちよく歩きました。今年度初めての回となりますので、ぜひ、皆勤賞を目指しましょう。

参加者からは、

●八重桜や藤の花など季節の花が多く、とても気持ちよく歩けました。

●長者団地のコースを初めて歩き、とても良かったです。

●アスパラ畑の辺りが楽しめました。

●靴の履き方を学べて良かったです。

などの声がありました。

健幸ウォークは、各地域にウォーキング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。このウォークに参加して各地域でもどんどん歩きましょう。目指せ9000歩！

〈みんなで健幸ウォークの開催〉

とき　6月9日㈭　午前9時30分集合

ところ　長楽寺区民センター

内容　約3㎞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、6月16日㈭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

Health Care ヘルスケア

保健師：藤生智子

お口の機能低下を予防しましょう

お口の働き（口腔機能）は、食べる、話す、呼吸する、顔の表情を作る等を担っています。この機能が低下すると食欲が低下します。

そして、

食欲低下
↓
体力、筋力低下
↓
活動量が減る
↓
人との交流が減る
↓
口を使わなくなる
↓
口腔機能低下が進む
↓
飲み込む機能低下（嚥下）
誤嚥性肺炎の危険性が高まる

これらの負のサイクルは寝たきりにつながります。

次の3つの項目で口腔機能低下をチェックしましょう。

- 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか？
- お茶や汁物等でむせることがありますか？
- 口の渇きが気になりますか？

２項目該当するようなら、お口の機能低下のサインです。

町では歯つらつ教室を実施しています。

お口の機能を維持、改善されれば、食欲が回復し、体力もついていきます。体力がつけば活動量も増え外出する機会も増えていきます。

歯つらつ教室では歯科衛生士、栄養士による専門的な講話や実践を行います。口腔内の掃除方法や歯周病予防のお話もあります。ぜひご参加ください。

歯つらつ教室日程

	日　に　ち		日　に　ち
第1回	5月19日㈭	第7回	7月　7日㈭
第2回	5月26日㈭	第8回	7月14日㈭
第3回	6月　2日㈭	第9回	7月21日㈭
第4回	6月　9日㈭	第10回	7月28日㈭
第5回	6月16日㈭	第11回	8月　4日㈭
第6回	6月30日㈭		

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

自宅でできる健口（けんこう）体操

唾液腺マッサージは食前が効果的です。唾液がよく出れば食事時の飲み込みがスムーズになりむせにくくなります。

食前が効果的！だ液腺マッサージ

だ液腺マッサージで健康度さらにアップ。

位置の確認

耳下腺（じかせん）への刺激
親指以外の4本の指を頬にあて、耳下腺（じかせん）の上でぐるぐる回す。（10回）

顎下腺（がくかせん）への刺激
耳の下からあごの先まで5カ所を目安に、親指で突き上げるように押す。（25回）

舌下腺（ぜっかせん）への刺激
あごの真下から舌を突き上げるようにゆっくりぐーっと押す。（10回）

生涯学習だより

中央公民館
☎(44)0211

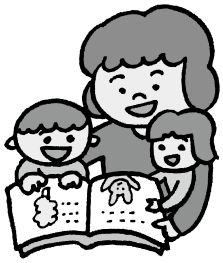
6月の休館日　6日(月)・13日(月)・20日(月)・27日(月)
※図書室のみ利用が可能です。

子育て交流広場スクスク開始

中央公民館で、6月3日(金)から月2回、睦沢町在住の6か月～3歳児未満児を子育て中の親子を対象に、子育て交流の場として中央公民館うめの間（和室）を開放します。

開放時間は、午前9時～正午です。どうぞご利用ください。

問い合わせ
中央公民館
☎(44)0211



天文教室～みんなで星空を見よう～

とき　6月4日(土)
午後7時半から

場所　中央公民館

対象　幼児から大人まで火星を観測テーマとした、天文教室を実施いたします。

なお、申込は不要です。

※悪天候の場合は中止となります。

俳句のコーナー

雉も来てうぐいすめでつ花霞　（平賀　雅芳）

盆栽蘭四代生きてまだ元気　（野村　南舟）

水満ちて捨て田の暮蝌蚪の國　（加藤　秀子）

鏡のごと田圃も一ト日に植え田となり　（篠田　とみ）

五月晴れ赤白ピンク咲くつつじ　（髙師　正年）

小雀がうまれたとさわぐおや雀　（中村　正芳）

夏はじめ喜寿の集ひし同窓会　（河野　悦子）

筍をお礼に貰ふ山掃除　（中村　真砂雄）

終電で降り立つホーム新樹の香　（葵　かける）

健幸むつざわロードレース大会の開催にあたり、協賛していただける企業等を募集しています。

11月27日(日)に、「健幸長寿のまちづくり」推進のため、今年度もシドニーオリンピック女子マラソン金メダリストの高橋尚子さんを特別ゲストに迎え、健幸むつざわロードレース大会を開催します。

大会の開催にあたり、企業や個人からの協賛を募集しています。協賛いただきました企業等は、ポスター等へ掲載させていただきます。

詳しくは町ホームページをご覧いただくか、直接お問い合わせください。

問い合わせ
健幸むつざわロードレース大会実行委員会事務局
中央公民館
☎(44)0211

資料館だより

開館時間 午前9時～午後4時半 ☎(44)0290

《6月の休館日》 6日(月)・13日(月)・20日(月)・27日(月)

催し物案内

企画展「房総の年中行事」

年中行事とは毎年決まった時期に同じ様式で習慣的に行なわれる行事で、1年の節目として重要な意味があります。とくに盆と正月は大きな行事で、当館にはその実物資料が収蔵されています。この企画展では、睦沢町など房総の年中行事に関係する有形民俗資料を紹介し、年中行事をテーマにして房総の民俗を考えます。

（写真）は、妙楽寺地区のある家の正月のしめ飾りで、ワラを組み合わせて12本の垂らしを作って6本ずつ2つに分けて鳥居のような形にしたしめ飾りです。家によっては、おめでたい松竹梅の小枝やダイダイを付けたりします。

と　き
6月18日（土）～
9月11日（日）まで

（写真）しめ飾り

企画展「房総の年中行事」展示品紹介①
かまどの神様に付けるお飾り「掛鯛」と「宝船」

正月のお飾りは家の入口に付けるもののほかに、家の中の各部分に付けるものがあります。（写真1）と（写真2）は、かまどの神様に付けるお飾りです。（写真1）は町の文化財審議委員を務めた佐貫地区の故松﨑利夫氏の製作で、鯛を模して掛鯛（かけだい）と呼ばれました。鯛はめでたい魚で、正月にはふさわしいものです。（写真2）は同じく町の文化財審議委員を務めた長楽寺地区の故江沢弘明氏の製作で、宝船と呼ばれました。江沢氏は、長い尾のような部分について「ピンと伸びた様子が威勢のいい海老の尾を表わしている」と語っていました。宝船も海老も正月にふさわしく縁起のいいものです。

（写真2）宝船

（写真1）掛鯛

21世紀への遺産 230

正月の年中行事「ほうじゃり」

年の初めの正月には、その年が豊年であるようにとの願いを込める儀式がある。一般的には農作物の芽などを食い荒らして害をなす鳥が来ないようにとの意味で「鳥追い」といい、東北から関東、長野県にかけて行なわれているという。これに似たもので、睦沢町などにはかつて「ほうじゃり」という年中行事があって、佐貫の赤根給地区、大上の鑓水地区や杉山地区、上市場地区、大谷木地区のほか岬町や市原市牛久地区にもあった。以下、佐貫の赤根給地区の「ほうじゃり」について述べる。

正月の4日の朝、小学生の男の子たちが、その年の当番の家に集まり、その家の主人が前日までに用意した（写真1）のような俵の作り物を持って、地区内の家々に配った。（写真2）は大上地区のものだが、子供たちが配る様子はこのようなものだった。俵には松竹梅の小枝とクワやカマなどの農具の模型、男女の人形、日章旗と旭日旗が付いていた。松竹梅はめでたい植物、クワやカマは豊年をもたらす道具、日章旗と旭日旗は戦前の祝賀行事によく用いられた。

各家に配るとお礼にお金や米・餅などをもらった。当番の家に戻るとその家の主人は、集まったお金や米を子供たちに分け、奥さんは餅を煮て食べさせた。子供たちは土間のむしろに座り、カシの木の棒で丸太をたたいて調子を取り、「ほうじゃり」の歌を歌った（写真3）。子供たちの歌声が小さいと、当番の家の主人が、もっと大きな声で歌うように励ましたので、ますます盛り上がったという。

大上の杉山地区や上市場の地区では明治末か大正はじめごろまで続いた。佐貫の赤根給地区では第二次世界大戦が始まるころまで続いたが、米の不足など状況が悪くなって行われなくなった。大上地区でも戦後行われなくなった。

（写真1）ほうじゃりの俵

（写真2）大上地区のほうじゃりとたんぼ道を歩く子どもたち

（写真3）ほうじゃりで歌う子供たち

なるほど！

国保だより

～使ってみませんか?ジェネリック医薬品～

●ジェネリック医薬品とは?

新薬の特許期間が過ぎたあとに新薬と同じ有効成分で製造した薬のことです。新薬に比べて開発費を抑えられるため、安価に作ることが出来ます。

●有効性・安全性が確認されています。

品質・有効性・安全性は、新薬と同等であると厚生労働省が認めており、薬事法に基づいた厳正な審査を経た上で流通している安全性の高い医薬品です。

●ジェネリック医薬品の処方の受け方

まずは、かかりつけの医師・薬剤師に相談してみましょう。医療機関で後発(ジェネリック)医薬品を希望する旨を伝えるか、窓口で希望カードを提示しましょう。

●新薬の約半分の価格

ジェネリック医薬品の価格は、新薬の2～7割程（平均すると5割程）になっています。

ご自身の医療費負担を減らすだけでなく、医療費全体の削減にもつながります。高血圧や糖尿病などで継続的に服薬している方や複数の薬を服用している方は、薬代を減らす効果が特に大きくなります。

●ジェネリック医薬品差額通知を送ります

ジェネリック医薬品に変えた場合、お薬代が月額200円以上安くなる方に対して、その安くなる金額を通知する「ジェネリック医薬品に関するお知らせ」を郵送しますので、ぜひ参考にご覧ください。

☆注意ください☆

ジェネリック医薬品に変更できない場合があります!

処方せんにジェネリック医薬品への「変更不可」の医師の署名があるときは変更できません。

また、治療状況やほかの薬との飲み合わせ等によって使用できない場合もありますので、必ず医師や薬剤師とご相談ください。

教えて!

ねんきん

学生で国民年金保険料の納付が困難な方へ

ななちゃん

20歳以上の方は、学生であっても国民年金に加入し納付しなければなりません。

しかし、学生の方は一般的に所得が少ないため、ご本人の所得が一定額以下の場合、国民年金保険料の納付が猶予される「学生納付特例制度」があります。

〈対象者〉

大学（大学院）、短期大学、高等学校、高等専門学校、専修学校および各種学校（修業年限1年以上である課程）に在学する学生で、ご本人の前年所得が次の計算式で計算した金額以下である方

（所得の目安）

118万円+（扶養親族の数×38万円）

〈持ち物〉

印鑑、学生証または在学証明書など（平成28年4月以降有効で修学年限が1年以上であることを証明するもの）

学生納付特例の承認期間は4月から翌年3月までとなりますが、承認を受けた次の年度も在学予定である場合、4月始めに再申請の用紙が送られてきますので、引き続き学生納付特例制度をご希望の場合は、必要事項を記入のうえ、ご返送ください。

また、猶予された保険料は10年以内であれば、追納（後払い）できます。

追納を希望される方は年金事務所へお申し込みください。

上記に関する詳しいお問い合わせは

ねんきんダイヤル　☎0570(05)1165

問い合わせ　役場健康保険課 健康保険班　☎(44)2506

らくうま クッキングメモ

あさりとコーンの和風チャウダー

材料（4人分）

玉ねぎ	1個（200g）
にんじん	1/2本（70g）
しめじ	1パック（80g）
サラダ油	大さじ1/2
ホールコーン（缶）	100g
だし汁（昆布・かつおぶし）	200㎖
あさり（むき身）	180g
豆乳	400㎖
片栗粉	大さじ1/2
水	大さじ1
パセリ（みじん）	小さじ1

【1人分栄養量】
エネルギー 132㎉
食塩相当量 1.2g

作り方

1. 玉ねぎは角切りに、にんじんは薄めのいちょう切りにする。しめじは石づきをとり、1㎝の長さに切る。
2. 鍋にサラダ油を熱し、①の野菜を炒める。水切りしたコーン、だし汁を加えて、野菜に火が通るまで10分程煮る。あさり、豆乳を加えてふつふつしたら、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
3. 器に盛り付け、パセリをふる。

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 内科系		茂原地区 外科系		一宮地区		
6/5	大木医院	☎(23)2546	宍倉病院	☎(24)2171	一宮	長島医院	☎(42)8800
12	上茂原診療所	☎(25)2510	鎗田整形外科医院	☎(24)8686	一宮	よねもと整形外科	☎(40)1065
19	山之内病院	☎(25)1131	君塚病院	☎(25)1811	一宮	いちのみやクリニック	☎(42)1616
26	すだ内科医院	☎(24)7717	公立長生病院	☎(34)2121	一宮	K･Iクリニック	☎(42)7575

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

こども急病電話相談

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)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。

くらし

●ゴミの収集日

□ 1コース

燃えないゴミ…… 6月14日㈫
資源ゴミ…… 6月21日㈫
粗大ゴミ…… 6月28日㈫

□ 2コース

粗大ゴミ…… 6月 2日㈭
資源ゴミ…… 6月 9日㈭
燃えないゴミ…… 6月16日㈭

※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。

●まっ白いひろば開催

と　き　6月11日㈯
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、土睦小学校正門右側
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、ぬれても良いはき物
ルール　ゴミとケガは、自己責任で持ち帰り。自然とめいっぱい遊ぶこと！

問い合わせ
中核地域生活支援センター
長生ひなた　☎(22)7859
中央公民館　☎(44)0211

●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、各種届出受理、防犯・交通安全講話
開設場所・日時　町中央公民館駐車場
6月1日㈬
午前10時半～11時
※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。

問い合わせ
茂原警察署
☎(22)0110

●夏の生き活きフェア

と　き　6月25日㈯・26日㈰ 午前10時～午後8時
※但し、26日は午後7時まで
ところ　茂原ショッピングプラザ
アスモ　センターコート
展示販売　（加工食品、パン、焼き菓子、味噌、花苗、工芸品、手芸品他）
主催：長生・夷隅地区福祉施設有志企画部

問い合わせ
みずほ学園（担当村上）
☎0470（76）4321　FAX 0470（76）4324

●千葉県立長生特別支援学校 前期学校公開

と　き　6月30日㈭　午前9時40分～午後2時
ところ　千葉県立長生特別支援学校
（一宮町東浪見6767番地7）
内　容　本校の概要説明
施設設備や授業の様子の参観

問い合わせ
担当　教諭：渡邉栄美子・永野玲子
☎0475（42）2470

金銭トラブルは「少額訴訟」でスピード解決!

簡易裁判所の民事訴訟の中でも少額訴訟は、少額（60万円以下）な金銭トラブル（敷金の返還、ネットオークションの代金請求など）を、迅速に解決することを目的とした特別な手続です。

少額訴訟には次のようなメリットがあるんですよ。

①判決までが早い
原則1回の審理でトラブルを解決

②手続が簡単！
備付けの定型用紙で申立ても簡単
裁判所窓口では、手続案内や説明を受けられる

③トラブルの内容や相手に応じた柔軟な解決ができる!
相手方の支払能力を考慮して、分割払や支払の猶予などを認める判決が可能

少額訴訟についてもっと詳しく知りたいという方は、裁判所ウェブサイトの「裁判手続の案内」ページの「簡易裁判所の民事事件Q&A」をご覧ください。
（http://www.courts.go.jp/saiban/qa_kansai/index.html）
裁判所　手続　検索

相談

●健康栄養相談

と　き　6月17日㈮
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、健康相談、食事指導など

問い合わせ
役場健康保険課　健康保険班
☎(44)2506

●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付で、内容により弁護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
役場産業振興課
（消費者ホットライン）
☎(44)2505

●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)2500

●乳幼児健康相談

と　き　6月16日㈭
受　付　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、
栄養・育児相談

問い合わせ
役場健康保険課　健康保険班
☎(44)2506

●法律相談

と　き　6月10日㈮・7月8日㈮
午前10時～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

申込み・問い合わせ
役場総務課　総務班
☎(44)2500

●行政・人権相談

と　き　6月8日㈬
午前10時～午後3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)2500

●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　6月2日㈭、6日㈪、
10日㈮、14日㈫、
22日㈬、30日㈭
午前10時～正午、午後1時～3時

専用電話　☎(44)0022

お誕生おめでとう

親の名	子の名	性別	区名	月日
中山　了秀 麻衣子	琴葉（ことは）	女	川島	4月7日
久我　祐司 りか	祐誠（ゆうま）	男	上市場	4月11日

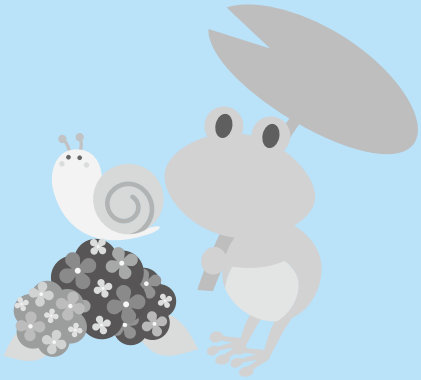
おくやみ申し上げます

亡くなった人	年齢	区名	月日
中村　ヨネ	88	上之郷	4月4日
安藤　顯	72	大上	4月5日
古山　静子	94	北山田	4月7日
中村　とみ	87	下之郷	4月8日
磯野　長生	94	小滝	4月8日
久我　ヨシ	95	上市場	4月8日
宮崎　勇	74	河須ケ谷	4月13日
関野　信次	98	大上	4月13日
高橋　たね	88	佐貫	4月18日
海老根　平	84	長楽寺	4月18日
鵜澤　くに子	67	上市場	4月21日

睦沢町の人口と世帯

人口	7,295人	(-20人)
男	3,511人	(-2人)
女	3,784人	(-18人)
世帯数	2,731世帯	(-1世帯)

4月末現在（　）は前月比



編集後記

瑞沢小の稲作体験学習（田植え）を取材させていただきました。

初めての田んぼに、こわごわ足をつける1年生の表情や足を取られる1年生に手を貸す優しい6年生が印象的でした。秋の収穫が楽しみです。

（N.F）

7月 2016月分 くらしのカレンダー

※注意　このカレンダーは7月分の予定です。

日	月	火	水	木	金	土
					1 もえるゴミ	2
3	4 もえるゴミ ●献血(改セ) 10:00～12:00 13:15～16:00	5 ●園庭開放(こ) 9:50～11:00 ●おはなしの広場(こ) 11:00～11:30	6 もえるゴミ	7 2コース 粗大ゴミ ●みんなで健幸ウォーク(改セ) 17:30集合	8 もえるゴミ ●法律相談 10:30～12:30 ●心の電話相談 10:00～12:00 13:00～15:00	9 ●伝統芸能発表会(ゆ)
10 ●夏の交通安全運動～7/19まで	11 もえるゴミ	12 1コース もえないゴミ ●わくわく広場(こ) 10:00～11:00	13 もえるゴミ ●行政・人権相談 13:00～16:00	14 2コース 資源ゴミ	15 もえるゴミ ●心の電話相談 10:00～12:00 13:00～15:00	16
17	18 もえるゴミ 海の日	19 1コース 資源ゴミ ●園庭開放(こ) 9:50～11:30	20 もえるゴミ	21 2コース もえないゴミ ●乳幼児健康相談(改セ) 受付14:00～15:00 ●心の電話相談 10:00～12:00 13:00～15:00	22 もえるゴミ ●健康栄養相談(改セ) 受付10:00～11:30	23 ●園庭開放(こ) 17:00～19:00 夕涼み会
24 ●日曜開庁日(一部窓口)	25 もえるゴミ	26 1コース 粗大ゴミ ●園庭開放(こ) 9:50～11:30	27 もえるゴミ ●心の電話相談 10:00～12:00 13:00～15:00	28	29 もえるゴミ	30
31						

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、河須ケ谷、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

ブレイクタイム

4月27日(水) 花園小学校と瑞沢小学校・土睦小学校交流体験

新宿区立花園小学校と瑞沢・土睦小学校の5年生の児童が合同で、山田会(上之郷地区)の皆さんの指導により、田植えの体験等を通じ交流を深めました。

5月1日(日) 田植えワークショップ開催

岩井地区で、有機無農薬・手作業による田植えワークショップ(主催:トランローグ)が開催されました。

関東近郊から総勢46名が参加し、田植えのほかヨガストレッチや米づくし料理を楽しみました。

◆広報むつざわ　発行:睦沢町役場　〒299-4492　千葉県長生郡睦沢町下之郷1650-1
☎ 0475-44-1111㈹　URL http://www.town.mutsuzawa.chiba.jp　✉soumu@town.mutsuzawa.chiba.jp