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

8月

No.592　August 2017

夏本番
プール遊び

特集　夏休み！公民館図書室に行こう!!

交通安全宣言の町
非核平和宣言の町

PICKup 1 information

ちばペダル 弱虫ペダル×チーバくん
～弱虫ペダルと学ぶ自転車交通安全～

自転車は、誰でも気軽に利用できる便利な乗り物ですが、交通ルールやマナーを守らない危険な運転は重大な事故の原因となります。

県では、自転車を安全に利用していただくため、昨年に引き続き、千葉県を舞台に高校自転車部の活躍を描いたアニメ「弱虫ペダル」とコラボしたキャンペーンを実施します。

(©W.W(AS)/Y03FP)

特設サイトでは、自転車のルールを楽しく学べる全3話のオリジナルアニメを順次公開。また、7月、10月、翌年1月にはキャンペーン限定グッズのプレゼント企画も実施します。
アニメや限定グッズには、千葉県マスコットキャラクター「チーバくん」も登場!ぜひ、ご覧ください。

■キャンペーン期間
7月1日(土)～平成30年3月31日(土)

■特設WEBサイトのリニューアル

①オリジナルアニメ3話
下記アドレスのWEBサイトにて公開

第1話
笑顔とマナーをペダルに乗せて
7月1日(土)から配信中

第2話
安全・安心・ヘルメット
8月1日(火)から配信

第3話
リフレクターとライトで自分をアピール
9月1日(金)から配信

②自転車安全利用の解説
③限定グッズ プレゼント企画(7月、10月、翌年1月に実施)
④千葉県からのお知らせ(イベント告知等)

■WEBサイトアドレス
http://www.chibapedal.jp/

ちばペダル

問い合わせ
千葉県くらし安全推進課　☎043(223)2263

広報 むつざわ 8

CONTENTS

2 PICKUP　NEWS & information

4 特集
夏休み!公民館図書室に行こう!!

6 伝統芸能の伝承
「第13回　睦沢町伝統芸能発表会」

7 おしらせ睦沢
～町からの大切なお知らせ～
- 地籍調査の実施
- 実証展示圃場を活用した野菜の栽培研修会開催
- 農地の出し手募集　ほか

9 健康・保険・福祉TOPICS
- 人間ドック・脳ドックの費用を助成
- 児童扶養手当の現況届・特別児童扶養手当の所得状況届の提出
- 介護出張予防教室
- ヘルスケア　ほか

13 くらしの情報

15 School Life Press
16 EVENT&CULTURE INFORMATION
18 TIME LINE
20 くらしのカレンダー(2017年9月分)

表紙／睦沢こども園プール遊び

お詫びと訂正

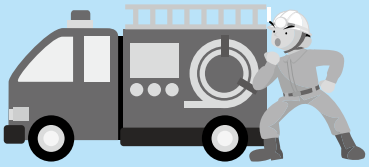
広報むつざわ7月号4ページ下段大会結果の記事に誤りがありました。お詫びし訂正します。
《誤》今井　雅治
《正》今井　雅浩

●WEBサイトのご案内
『広報 むつざわ』は睦沢町のWEBサイトでもご覧になれます。
http://www.town.mutsuzawa.chiba.jp/chousei/kouhou/kouhousi/
●編集・発行／睦沢町総務課　総務班
●編集協力・印刷・製本／三陽メディア株式会社

※本紙の記事および写真、イラストの無断転載を禁ず

PICKup 2 NEWS

第36回長生支部消防操法大会



6月25日(日)、第36回長生支部消防操法大会が白子町役場駐車場で開催されました。

第５支団(睦沢町)の代表として、小型ポンプ操法の部に第２分団第１部(森・長楽寺・上之郷)、ポンプ車操法の部に第３分団第３部(上市場)が出場しました。

結果は、第３分団第３部がポンプ車操法の部で最優秀賞、第２分団第１部が小型ポンプ操法の部で優良賞と好成績を収めました。

第３分団第３部は、7月22日(土)に県消防学校で開催される第53回千葉県消防操法大会に長生支部の代表として出場します。

PICKup 4 information

睦沢町地域支え合いフォーラム

～みんなが主役のまちづくり～を開催します

日　時　9月14日(木)
午後1時半から
場　所　睦沢ゆうあい館
参加費　無料
講　師　公益財団法人
さわやか福祉財団
戦略アドバイザー　土屋幸己　氏

町では社会福祉協議会とともに地域での支え合いの体制づくりをすすめています。

高齢になってもいつまでも住み慣れた睦沢町で安心して暮らせるよう、皆で地域づくりについて考えてみませんか。

地域づくりの専門家で全国でご活躍されている土屋先生や町内で様々な取組みをされている方をパネリストに迎え、フォーラムを開催します。地域の方々と一緒に支え合いについて考えてみましょう。どうぞお友達お誘いのうえ、お気軽にご参加ください。

問い合わせ　**役場福祉課 福祉介護班**　☎(44)2504

PICKup 3 information

結婚50周年記念祝賀会の対象者を探しています

町社会福祉協議会では、結婚50周年(金婚式)を迎えるご夫婦を探しています。

対象は、昭和42年9月1日から昭和43年8月31日までにご結婚され、ご夫婦ともに健在で町内にお住まいの方です。

該当される方は、9月8日(金)までに地区の民生児童委員または、社会福祉協議会までご連絡ください。

記念祝賀会
10/28(土)
開催を予定しています

問い合わせ　**町社会福祉協議会**　☎(44)2514

特集 夏休み！公民館図書室に行こう!!

今年も子どもたちの夏休みが始まりました。この夏休みを更に有意義に過ごすために、町中央公民館の図書室を訪れ、「読書」をしてみませんか？本が好きな方も、普段本を手に取る機会が少ない方も、自分にぴったりの一冊が見つかるはずです。

子どもの読書は・・・

子どもはおもしろい本に出会うと、その本の世界に入り込み、主人公や仲間たちとともに冒険します。

子どもたちは、読書によって様々な出会いを経験することになります。

子どもの読書活動は、言葉を学び、感性を磨き、表現力を高め、想像力を豊かなものにします。読書が習慣化すると、学ぶ力が育つことはもとより、人生をより深く、心豊かに生きるちからが身に付きます。

飯塚文庫

故飯塚明子氏が生涯にわたり集めた児童書が寄贈されました。

「子どもたちの読書活動に役立ててほしい」という願いが永く活かされるようここに飯塚文庫として展示し貸出しをいたします。

暑い夏は、涼しい図書室へ!!

今年の夏も、猛暑が予想されています。涼しい図書館で読書をして過ごすのはいかがですか。

また、夏休みの読書感想文の課題図書もそろえています。

町中央公民館図書室
開館時間　8:30～17:00
(第1、第2、第3土曜日は　8:30～19:00)
閉 館 日　祝日の月曜日
年末年始12月28日～1月4日

図書館にない資料は、県内のほかの図書館から取り寄せて貸し出すこともできます。

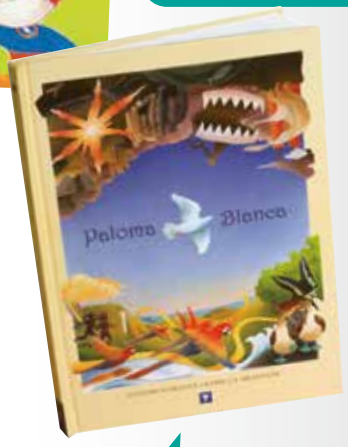
新しい広い世界へ
外国語絵本

美女と野獣
押し花をちりばめた美しい絵が魅力の絵本です。

友だちだよね！
コミカルな展開が、実はとても深い感動のストーリーです。

ドラゴンの羽
なんといっても絵が魅力。美しい綿密画の中に騙し絵のような不思議なものが沢山書き込まれています。

なんでもずかん
美しい版画が魅力的で、フランスで出版された英語表記の絵本です。



白い鳩
この本はどちらから読み始めても真ん中でお話しが完結します。

課題図書

夏休みの宿題といえば、「読書感想文」ですね。児童・生徒の皆さんは、課題とする本は決まりましたか？睦沢町の図書室には、対象となる図書が並んでいます。まずは本を手に取り、自分の興味のある本を探してみましょう。

暑い夏の読書・勉強に最適!!

学習スペース

中央公民館では、子どもたちの学習コーナーとして小学生・中学生・高校生を対象に部屋を無料で開放しています。夏休みの勉強やこれからの受験シーズンにご活用ください。

上市場
八坂神社
子ども囃子
（上市場八坂神社
子ども囃子保存会）

佐貫季寄
（佐貫季寄保存会／
睦沢町指定無形
民俗文化財）

第13回 睦沢町伝統芸能発表会

伝統芸能の伝承

睦沢町教育委員会文化財保護事業

伝統芸能は長い歴史の中で生まれ、今日の世代に守り伝えられてきた貴重な文化財です。次世代に残すために、各団体の皆さんは年を通じて活動しています。

7月8日(土)に行われた第13回睦沢町伝統芸能発表会では、町に伝わる伝統芸能が上演されました。

また、今年は特別出演として鴨川市の東宮神社神楽獅子舞が上演されました。

大上五囃子
（大上ふるさと運動
実行委員会／
睦沢町指定無形
民俗文化財）

妙楽寺
ぜんぜんご
（妙楽寺ぜんぜんご
保存会）

朝の出がけ
（佐貫季寄保存会）

おしらせ睦沢
町からの大切なお知らせです

地籍調査を実施します

町では平成25年度から地籍調査を実施しています。地籍調査では、土地を所有する方々に土地の境界立会いをしていただきます。今年度、立会いをお願いする地域は次のとおりです。

平成29年度実施地域　佐貫地区の一部

鵜ヶ音台、鵜ヶ音、鵜ヶ音出口、ミノケ堀、人穴、平井谷、砂田、余郷畑、山之神、上沢、イクサ谷、台、井戸谷、葛藤、西谷、鑪鞴谷、西、山部田、御霊谷、御霊前、二ノ堰、二ノ堰谷、柳谷出口、柳谷、一ノ堰、清水場、美谷、仲谷、市場ヶ谷、西ノ向、清水、中里、寺沢、竹之堀、猿喰、瀧渕、井堤、鎌ヶ谷、鳥ノ巣、中堀、南郷、峯歩沢、鴨谷、六地谷、釜ノ谷、滝ノ谷出口、滝ノ谷、神馬谷、大神馬谷

昨年度立会いが終了した地域については、今年度成果の閲覧をしていただく期間（20日間）を設けます。対象の方には通知文を送付しますので、この期間内に確認をお願いします。

地籍調査とは？

土地一筆ごとについて、所有者の方々に立会いをしていただき、「所有者」「地番」「地目」「境界」を確認し、測量を行います。その結果を基に地図および簿冊を作成します。

地籍調査の必要性

現在、登記所にある公図や登記情報には、明治時代に測量の専門家ではない一般の人々の手によって作成されたものが多く残っています。また、長い年月を経て土地の利用形態も変わっていることから、公図と現地が合致しない場合もみられ、そのことが境界トラブルの原因にもなりかねません。

地籍調査のメリット

地籍調査を実施することで、主に次のようなメリットがあります。

- ●隣接する土地所有者同士の土地に関するトラブルの未然防止と土地取引きの円滑化
- ●災害復旧の迅速化
- ●固定資産税の課税適正化
- ●土地所有者の費用負担なしで境界確認が可能

地籍調査の流れ

①説明

実施地域の土地所有者の方々を対象に、事業内容等の説明を行います。

②一筆地調査（現地調査）

土地一筆ごとについて、土地所有者等の立会いのもと、「所有者」「地番」「地目」「境界」の確認を行います。

③地籍測量

段階を踏んで、一筆ごとに正確な測量を行い、面積を測定し、それを基にした原図を作ります。

④成果の閲覧

一筆地調査と地籍測量により作成した「地籍簿」と「地籍図」の案を土地所有者等に確認していただき、誤りを訂正する機会を設けます。

⑤登記所に送付

「地籍簿」と「地籍図」の写しが登記所に送られます。登記所では土地登記簿が書き改められ、地籍図が備え付けられます。

お願い

地籍調査には、土地所有者みなさんのご理解とご協力が必要となりますので、立会通知等が届いた際には、ご協力をよろしくお願いします。また、地籍調査により設置した杭（基準杭や立会いにより設置した杭）は、抜いたり動かしたりしないように注意をお願いします。

国土交通省地籍調査Webサイト　http://www.chiseki.go.jp/index.html

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

熱中症予防を心がけましょう！梅雨明けから8月がピーク!!

猛暑日は、日中の屋外での活動や農作業を控え、室内ではエアコンや扇風機を上手に使用して、高温多湿にならないよう注意しましょう。

また、こまめに水分を補給し、外出時は日傘や帽子を使用するなど、暑さ対策をしっかり行いましょう。

〈ひとことアドバイス〉

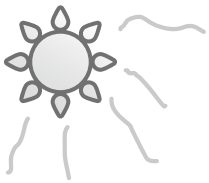
①エアコン・扇風機の使用や部屋の風通しを良くする

②部屋の温度を測る

③シャワーやタオルで体を冷やす

④涼しい場所・施設を利用する

⑤汗をかいた時には塩分を補給する



実証展示圃場を活用した野菜の栽培研修会を開催します

町では、農業振興の一環として、新たな特産品づくりに取り組むことや新規就農者を増やすことを目的に、野菜の栽培方法等を学ぶ研修会を下記のとおり開催します。野菜の栽培に前向きに取り組んでくださる方であれば、どなたでもご参加いただけます。お申し込みのうえ、ご参加ください。

○日　時　**8月28日(月)**
午後1時半～3時半

○テーマ　「トウモロコシと枝豆の抑制栽培について(第2回)」

○場　所　役場3階会議室および周辺圃場（ほじょう）

道の駅で人気の高い野菜であるトウモロコシと枝豆の2品目の、出荷時期をずらした栽培方法を学びます。

※申し込み締め切り　8月23日(水)

申し込み・問い合わせ
役場まちづくり課 政策班　☎(44)2501

耕作放棄地の再生を支援します

国や県では、耕作されない状況が続き、荒れてしまった農地を引き受けて、再生利用する方を対象に、荒廃農地の雑木等の伐採などの経費の一部を助成し、営農再開につなげていただく支援をしております。詳細は下記へお問い合わせください。

問い合わせ
役場産業振興課　産業振興班
☎(44)2505
県農地・農村振興課
☎043 (223)2862

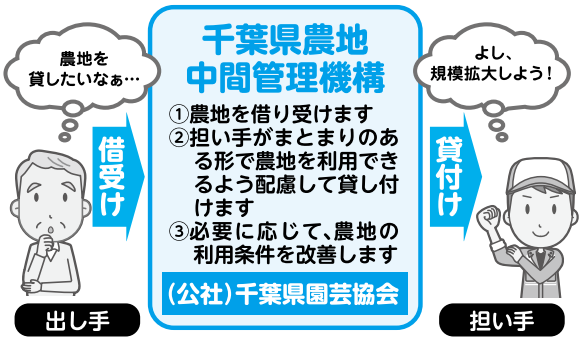
農地の出し手を募集中です

規模を拡大したい担い手に貸し付ける農業振興地域内の農地を探しています。農業からのリタイアを考えている、相続した農地の管理に困っている、水田をやめたいなどで、貸したい農地がある方は、農地のある市町村または、公益社団法人千葉県園芸協会(農地中間管理機構)にご相談ください。機構が農地の受け手を探します。また、賃料の徴収、支払いは機構が行います。

貸付けを希望する受け手がいる場合もご相談ください。

地域の農地の一定割合(2割超)を、機構に貸す場合や個人が一定の要件を満たす場合、協力金の交付が受けられます。

農地中間管理事業の仕組み
（農業振興地域内の農地に限ります）



問い合わせ　**役場産業振興課　産業振興班**
☎(44)2505
(公社)千葉県園芸協会農地部
☎043 (223)3011

助成

人間ドック・脳ドックの費用を助成します

町国民健康保険および町内在住の後期高齢者医療制度の加入者が、町と契約した医療機関で人間ドックを受ける場合、費用の一部を助成します。

<対象者>

次の全ての要件を満たしている方

①町国民健康保険に1年以上加入している方、または後期高齢者医療の被保険者で、本町に住所を有する方

②年齢が満20歳以上の方

③この制度による短期人間ドック費用の助成を利用した後、1年を経過している方（脳ドックは2年を経過している方）

④国民健康保険税および後期高齢者医療保険料に未納がない方

※町で実施している特定健診を受診している方、または受診予定のある方は人間ドックの助成は対象外です。

<申請方法>

契約医療機関に予約後、役場健康保険課へ申請してください。

<申請に必要なもの>

・印鑑　・保険証

・受診案内等、検査項目のわかるもの

<申請期限>

検査日の２週間前まで

<助成額>

○人間ドック　費用額の7割（上限6万円）

○脳ドック　費用額の7割（上限3万円）

	医療機関名	電話番号	脳ドック
茂原市内	君塚病院	25-1811	
	公立長生病院	34-2121	○
	宍倉病院	24-2171	
	山之内病院	25-1131	○
	鈴木医院	22-2630	
	宮本内科医院	22-3770	
	前田内科・眼科	27-2888	
	吉田医院	34-3045	
	きたじまクリニック（脳ドックのみ）	26-7050	○
長生郡内	リソルクリニック	35-2222	
	長生八積医院	32-3282	
	長生診療所	32-3303	
	睦沢診療所	44-2236	
他	亀田総合病院	0470-99-2211	○（オプション）
	亀田総合病院幕張クリニック	043-296-2713	○（オプション）
	帝京大学千葉総合医療センター	0436-62-1268	○
	ちば県民保健予防財団	043-242-6131	○
	浅井病院	0475-58-1407	○
	JCHO 千葉病院	043-261-2228	
	千葉ロイヤルクリニック	043-204-5511	
	ポートスクエア柏戸クリニック	043-245-6051	○

問い合わせ　役場健康保険課　健康保険班　☎(44)2506

助成

国民健康保険・後期高齢者医療の高額療養費制度

8月から70歳以上の方の自己負担限度額が変わります

●70歳以上の方の自己負担限度額（月額）

平成29年7月診療分まで

適用区分		外来(個人ごと)	外来+入院(世帯ごと)
現役並み所得		44,000円	80,100円+(医療費-267,000円)×1%〈多数回44,400円〉
一般		12,000円	44,400円
住民税非課税世帯	低Ⅰ	8,000円	24,600円
	低Ⅱ		15,000円

平成29年8月診療分から

適用区分		外来(個人ごと)	外来+入院(世帯ごと)
現役並み所得		57,600円	80,100円+(医療費-267,000円)×1%〈多数回44,400円〉
一般		14,000円（年間上限14万4,000円）	57,600円〈多数回44,400円〉
住民税非課税世帯	低Ⅰ	8,000円	24,600円
	低Ⅱ		15,000円

限度額適用認定証・限度額適用・標準負担額減額認定証

70歳未満の方、70歳以上で住民税非課税世帯の方は「限度額適用認定証等」を医療機関の窓口で提示すると、窓口でのお支払いが自己負担限度額までで済みます。

入院などにより、医療費が高額になる見込みの方は、事前に役場健康保険課で申請をしてください。

◇申請に必要なもの

・世帯主の認印

・世帯主および減額対象者のマイナンバー通知カード

・来庁者の身分証明書

問い合わせ　役場健康保険課　健康保険班　☎(44)2506

提出

児童扶養手当の現況届・特別児童扶養手当の所得状況届を提出してください！

児童扶養手当、特別児童扶養手当の受給者並びに現在支給停止の方も、期間中に現況届・所得状況届の提出をお願いします。

現況届・所得状況届は、役場から受給者等へ郵送しますので、必要書類をそろえて福祉課に提出してください。この届けは、前年の所得と現在の扶養の状況等を確認するためのもので、支給停止になっている方も必ず提出をお願いします。

児童扶養手当

8月1日(火)～8月31日(木)

父母の離婚などで、父親または母親と生計を同じくしていない児童を養育している家庭などに、生活の安定と自立を助け、児童の福祉増進を目的として支給される手当です。

特別児童扶養手当

8月14日(月)～9月12日(火)

家庭で介護されている心身に障害のある児童(20歳未満)の福祉の増進のため、その生活に寄与することを目的として、児童の父母または養育者に対して支給される手当です。

※児童扶養手当、特別児童扶養手当ともに所得制限があります。

問い合わせ　役場福祉課　福祉介護班　☎(44)2504

福 祉　介護出張予防教室

いつまでも健康で生活できるよう、町認定の介護予防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。地区全体で介護予防を意識してみませんか。地区の区民センターへお越しください。お待ちしています。

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

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	河須ケ谷たんぽぽ会	河須ケ谷区民センター
	奇数月第２金	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

～妙楽寺地区の介護予防推進員さんより～

妙楽寺地区では隔月（奇数月）第3月曜日午前9時半～11時まで妙楽寺区民センターで介護予防教室「楽楽会（らくらくかい）」を開催しています。

5月の教室では、健康運動指導士の先生にご指導いただきながら、ボールを使った介護予防の体操を行いました。2人1組でボール運動やストレッチを行い、楽しく体を動かすことができました。毎回皆さんに楽しんでいただけるようなレクを予定しています。

妙楽寺地区では、区の協力をいただき区民センターで使用する椅子や毎回水分補給用の飲み物等も用意してくださっています。地区全体で声かけしあい介護予防を意識しています。随時参加者を募集しています。お越しください。

妙楽寺楽楽会

健 診

1歳6か月児・3歳児健診、2歳児歯科健診のご案内

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わかる方がお連れになり、受診してください。

対象となる健診日に受診できない方は、必ずご連絡ください。

受付時間	12:45~13:00	13:00~13:15	13:45~14:00
健診日	3歳児健診	1歳6か月児健診	2歳児歯科健診
8月30日（水）	H26.3~H26.5生	H27.12~H28.2生	H26.12~H27.2生

〈ところ〉　町農村環境改善センター
〈健診内容〉　身体計測、尿検査（３歳児のみ）、内科健診（3歳児、1歳6か月児のみ）、歯科健診、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

健(検)診　個別健診（検診）

下表の健診（検診）を町が委託した医療機関で個別に受けることができます。受診する際には、受診券が必要ですので事前に下記までお申込みください。

健診(検診名)	対象者	内　容	料　金	実施期間
子宮がん検診	20歳以上の女性	子宮頸部細胞診	3,000円	平成30年2月28日まで
乳がん検診	30歳以上の女性	30～39歳：超音波検査 40歳以上：マンモグラフィ		
若者健診	20歳以上39歳未満	問診、身体計測、血液検査（脂質・肝機能・糖・貧血・腎機能等）、心電図・眼底・尿検査、診察	2,000円	12月28日まで
特定健診	40歳以上の国民健康保険加入者		2,000円	
後期高齢者健診	75歳以上		無　料	
歯周病検診	40歳、50歳、60歳、70歳（対象者には通知済み）	歯科医院にて問診、口腔内検査、検査結果説明等	1,000円	平成30年1月31日まで
歯科口腔検診	75歳（対象者には通知済み）	歯科医院にて口腔診査、口腔衛生指導	無　料	10月31日まで

※対象者の年齢基準日は異なります。詳しくはお問い合わせください。
※個別健診(検診)を受診できる医療機関については、お問い合わせください。
※子宮がん、乳がん検診で無料クーポン対象の方はクーポン券を使用し、無料で受診することができます。無料クーポン対象者は、子宮がん検診が20歳、乳がん検診が40歳の方です。(平成29年4月1日現在)

問い合わせ　**役場健康保険課　健康保険班**　☎(44)2506

認知症をもっと知ろう

高齢化社会に伴い、認知症にかかる人も増加傾向にあります。厚生労働省によると、2025年には65歳以上の高齢者の5人に1人が認知症になると見込まれています。

認知症は脳の病気です。病気への過度な不安や誤解は正しい予防や治療への妨げになります。正しく知ることからはじめましょう。

認知症の種類（3大認知症といわれる3つの認知症）

・アルツハイマー型認知症

いちばん多い認知症。脳内で異常なたんぱく質がつくられ、脳の細胞が少しずつ死んでいき、機能全般が低下していく病気です。

・レビー小体認知症

脳内にレビー小体というたんぱく質が蓄積され幻視（見えないものが見える）があらわれるのが特徴です。

・血管性認知症

脳梗塞、脳出血などの病気で脳細胞の働きが失われることで発症します。

普通の物忘れと認知症の違い

加齢による普通の物忘れと認知症による物忘れは違いがあります。

例えばご飯を食べた内容（何を食べたか）の一部分を忘れることは普通の物忘れですが、ご飯を食べたこと自体の体験全部を忘れてしまう場合は認知症が疑われます。

認知症が疑われたら、専門医の受診をするようにしましょう。専門医の受診拒否が有る場合はかかりつけ医に相談し、専門医へ紹介していただくのもよいでしょう。

早期発見は症状を改善することができたり、症状が軽いうちに今後について話し合うことができます。

認知症の2つの症状

認知症になると記憶力や判断力が低下します。「中核症状」と「行動・心理症状」の大きく2つに分けられます。

中核症状は脳の細胞が死んでしまうことによって直接起こる症状のことをいい、「行動・心理症状」は本人の性格や人間関係、生活環境などによって出てくる症状をいいます。

認知症の人の気持ち

認知症の症状に最初に気づくのは本人です。物忘れによる失敗や今まで苦もなくやっていた家事や仕事がうまくいかなくなる等「何かおかしい」と感じ始めます。

この先どうなるのかという不安な気持ち、何でできないのかという悔しい気持ち、家族や皆に迷惑をかけているという申し訳ない気持ちもあります。誰よりも本人が一番自覚しているものです。

接し方の一例

「財布などなくして、盗まれた」

身近で介護する家族が犯人として疑われることがあるので探し物は一緒に探し本人が見つけられるようにしましょう。

「同じことを何度も聞く」

はじめて質問されたつもりで丁寧に対応しましょう。時間がない場合は「あとでゆっくり聞きますね」と対応しましょう。

色々と失敗をする機会が増えても、やらせないのではなく、できるところを手助けするようにしましょう。

本人の意思や希望を尊重し、

中学校認知症サポーター養成講座

相手のペースに合わせた対応を心がけていきましょう。

困ったときは（相談窓口）

町の地域包括支援センターへご相談ください。

認知症が疑われる場合や物忘れが進行し生活支援が必要な場合、受診方法等について、困ったことがあればご相談ください。

認知症サポーター養成講座

町地域包括支援センターでは認知症について正しく理解し、偏見を持たず、認知症の人や家族に対して温かい目で見守ることができるよう「認知症サポーター養成講座」を各地区や商工会、中学校で行っています。

6月23日（金）中学校認知症サポーター講習会を実施しました。

中学校3年生を対象に認知症の講話と対応の仕方の寸劇を行いました。

実施後のアンケートでは「認知症がどんなものかよく理解できました。もし認知症の方がいたら優しく手助けしていこうと思いました」「サポーターの一人としてできる限りのことをしていきたいと思う」等の意見をいただきました。

出典
認知症サポーター養成講座
標準教材

7/18商工会ボランティア等認知症サポーター養成講座

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

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		
8/ 6	山之内病院	☎(25)1131	宍倉病院	☎(24)2171	一宮	秋場医院	☎(42)3323
8/11	上茂原診療所	☎(25)2510	菅原病院	☎(25)1171	睦沢	睦沢診療所	☎(44)2236
8/13	鵜澤医院	☎(34)2008	塩田記念病院	☎(35)0099	一宮	K・Iクリニック	☎(42)7575
8/20	金坂医院	☎(22)4885	宍倉病院	☎(24)2171	一宮	藤島クリニック	☎(47)3056
8/27	清水三郎医院	☎(25)0776	公立長生病院	☎(34)2121	一宮	清水医院	☎(42)2950

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

各種相談窓口

情報の種類	曜日（祝日除）く	時　間	相談場所	連絡先
法律相談	8月4日（金）	午前10時半～午後0時半	役場1階町民相談室（要予約）	役場総務課 総務班 ☎(44)2500
行政・人権相談	8月9日（水）	午後1時～ 3時	農村環境改善センター	役場総務課 総務班 ☎(44)2500
不動産登記相談	毎週月～金曜	午前9時～ 11時、午後1時～ 3時	役場1階町民相談室（要予約）	役場総務課 総務班 ☎(44)2500
消費生活相談	毎週月～金曜	午前9時～午後5時	役場2階産業振興課	役場産業振興課 産業振興班（消費者ホットライン）☎(44)2505
心の電話相談	8月1日(火)・9日(水)・17日(木)・25日(金)・31日(木)	午前10時～正午、午後1時～ 3時		専用ダイヤル ☎(44)0022
健康栄養相談（血圧測定、体脂肪測定、健康指導、食事指導など）	8月10日（木）	受付：午前10時～ 11時半	農村環境改善センター	役場健康保険課 健康保険班 ☎(44)2506
乳幼児健康相談（身体計測、栄養・育児・歯科相談）	8月17日（木）	受付：午後2時～ 3時	農村環境改善センター	役場健康保険課 健康保険班 ☎(44)2506

～防災、減災に向けて⑥～
今年の防災訓練、どんな訓練をするの？①

本連載も今回が6回目となり、前回まで災害時に対応するためのポイントやちょっとした工夫などを紹介させていただきました。早速、試してみた方、また実践している方もいらっしゃると思います。

しかし、いざ実践してみると、「なかなかうまくいかない」「完成しても本当にそれでいいのかわからない」などの声が届きました。また、本連載を続ける中で、いろいろな問題や課題がみえてきました。

さて、本年度の町の防災訓練では安全に避難するための経路の確認と、災害時の避難所や自宅での生活のポイントを実習形式で行う予定です。なお、本年度の防災訓練は10月22日（日）を予定しています。

そこで、8月号から3回にわたり、防災訓練の内容をお伝えします。今回は、避難経路や避難先についてのポイントです。

災害の種類と避難行動の関係

本町は、房総丘陵の端に位置し、その地質は柔らかく、土砂崩れやがけ崩れが起きやすい土地といえます。また、西から東へ向かって低くなっており、南北へ移動しようとすると、必ずといっていいほど川を渡らなければなりません。そして、睦沢村史にあるように、大雨による土砂災害や洪水の歴史があります。これらのことから、地震や大雨など発生した事象により、避難方法はもちろん、避難先や避難経路を考える必要があります。さらに、避難経路に川がある場合には、川幅や深さがある場所などによって、橋が渡れなくなることも想定し、避難先や避難経路の変更も考えておかなければなりません。

避難先と避難経路の注意点

では、どのようなことに意識して確認すれば良いのでしょうか。

まず、土地の高低差です。また、小字などの地名を確認しておくことも重要です。土地の高低差は水の流れと関係します。そして、小字などの地名は、その土地の様態や歴史を表すことがあります。普段は特に気にすることなく生活できますが、災害時は、これらのことを意識して避難先と避難経路を決めるようにしましょう。

災害時は、何が避難の行く手を阻むかわかりません。防災訓練では、非常時を想像しながら、避難先や避難経路を考え、避難行動をしてみましょう。

●あなたも里親になりませんか？ 里親説明会!!

時 8月5日(土)　午前10時～11時半
所 茂原市総合市民センター会議室1（茂原市町保13-20）
対 里親制度の案内、現役里親の体験談参加に当たっては、お名前と参加人数をご連絡ください（当日参加も可）。
¥ 無料
問 千葉県東上総児童相談所　最首、仲村
☎(27)1733

●千葉県男女共同参画センター フェスティバル2017&ネットワーク会議

内 天達武史さん(気象予報士)による防災対策講演会や、多彩なワークショップなど、楽しみながら身近な男女共同参画について考えるイベントです。
郵便番号、住所、氏名、性別、電話番号を書いてファックスまたはＥメールでお申込みください。電話申し込みも可（月曜日除く）。※就学前児童の託児あり。7月28日(金)までに申し込み。
時 8月6日(日)　午前10時～午後4時半
所 千葉県青少年女性会館
定 300人(申込先着順)
問 千葉県男女共同参画センター(月曜休)
☎043-252-8036
FAX　043-252-8037
✉ kenkyouse@mz.pref.chiba.lg.jp

●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
所 中央公民館
8月1日（火）午後1時半～3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 茂原警察署　☎(22)0110

●九十九里地域水道企業団 職員採用試験

内 九十九里地域水道企業団では、平成29年度山武郡市職員合同採用試験により職員採用試験を次のとおり行います。

募集人員
一般行政職初級1名

受験資格
一般行政職初級
平成5年4月2日から平成12年4月1日までに生まれた方で、学歴を問わない。

受付期間
7月24日（月）～8月7日（月）

試験実施日
9月17日（日）

試験会場
千葉県立東金高等学校

問・受 九十九里地域水道企業団総務課庶務班
〒283-0802東金市東金769番地2
☎(54)0631
✉ syomu@kyusuiki.jp
※詳細についてはホームページでご確認ください。
http://www.kyusuiki.jp

●国税庁経験者採用試験（国税調査官級）

内 人事院では、30歳以上の社会人経験者を対象とした「国税庁経験者採用試験（国税調査官級）」を実施しています。
なお、採用後は、税務大学校において約3か月の研修を受けた後、各国税局（国税事務所）管内の税務署に配属され、国税調査官又は国税徴収官に任用されます。
受験申込受付期間　8月中旬
問 東京国税局総務部人事第二課試験係
(☎03-3542-2111 内線2163)

くらしの情報

時とき 所ところ 対対象 定定員 ¥参加費・利用料
内内容 講講師 持持参するもの 締締め切り
✉メールアドレス 申申し込み 問問い合わせ

●借金の返済でお悩みの方へ

時 月～金(祝日は除く)午前8時半～正午、午後1時～4時半
相談は無料、秘密は厳守します。
問 財務省 千葉財務事務所 債務相談窓口
☎043-251-7830（直通）

●千葉県農業法人等就業相談会

内 雇用の受入希望がある県内の農業法人・個人農家がブースを設け、農業法人で働くことに興味がある方の相談に応じます。
※参加条件　農業法人で働くことに興味がある方
時 9月17日(日)　午前9時半～午後4時半
所 千葉市：きぼーる(Qiball) 13階
問 公益社団法人千葉県園芸協会
☎043-223-3008

防衛大学校生・防衛医科大学校生を募集

防衛省・自衛隊では、次のとおり防衛大学校生及び防衛医科大学校生を募集しています。

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
防衛大学校学生	推薦	高卒(見込含)21歳未満（高等学校長の推薦等が必要です。）	9月5日～9月7日	9月23日・24日	10月27日	平成30年4月上旬	修学年限4年 卒業後約1年で3等陸・海・空尉
	総合選抜	高卒(見込含)21歳未満		1次試験：9月23日 2次試験：10月28日・29日	1次合格：10月13日 最終合格：11月22日		
	一般（前期）		9月5日～9月29日	1次試験：11月4・5日 2次試験：12月5～9日	1次合格：11月22日 最終合格：30年1月19日		
	一般（後期）		平成30年1月20日～平成30年1月26日	1次試験：30年2月17日 2次試験：30年3月 9日	1次合格：30年3月2日 最終合格：30年3月16日		
防衛医科大学校学生	医学科学生	高卒(見込含)21歳未満	9月5日～9月29日	1次試験：10月28日・29日 2次試験：12月13日～15日	1次合格：11月29日 最終合格：30年2月14日	平成30年4月上旬	修学年限6年 医師免許取得後2等陸・海・空尉
	看護学科学生	高卒(見込含)21歳未満	9月5日～9月29日	1次試験：10月14日 2次試験：11月25日・26日	1次合格：11月10日 最終合格：30年2月2日	平成30年4月上旬	修学年限4年国家資格合格後3等陸・海・空尉

※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　茂原地域事務所（千葉地方協力本部）　☎(25)0452
茂原市町保3-217　シティビル2階

なるほど！

国保だより

問い合わせ
役場健康保険課 健康保険班
☎(44)2506

第14回「健康づくり絵画コンテスト」の作品を募集します

幼少期から健康的な生活習慣を身につけ、将来にわたった健康づくりの普及を目指して、ポスター用「健康づくり絵画コンテスト」の作品を募集します。

テーマ
健康づくりに関すること（食生活・運動・睡眠・歯磨き・禁煙など）

対象者
県内在住または就学中の小学生以下

応募規定
・作品は個人作品で未発表のもの
・用紙は4つ切画用紙を縦長に使用
・作品に文字は入れないこと
・作品の裏面に必ず①所属学校名②学年③氏名（ふりがな）を記入
※応募規定外の作品は審査対象外となります。

締切日
9月8日（金）必着

入賞作品
最優秀賞　1名
優秀賞　2名
入　選　15名
参加賞　全員

入賞作品は「房総の国保」ならびに「ちばこくほ」ホームページにて発表および掲載をさせていただきます。

・作品の版権は県国保連合会に帰属します。
・作品は応募者に返却します。
・最優秀作品はポスター用に再校正します。

問い合わせ・提出先
〒263-0016
千葉市稲毛区天台6丁目4番3号
県国民健康保険団体連合会
事業課保健事業係
☎043-254-7355

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）

年金請求書の手続漏れがありませんか？

老齢基礎年金を受け取るのに必要な期間（受給資格期間）が「25年」から「10年」に短縮されることになりました。

日本年金機構では、対象となる方に黄色の封筒（A4サイズ）を郵送しています。

制度の開始は、平成29年8月1日（最も早い年金のお支払いは平成29年10月）です。

まだ、請求手続きをされていない方は、『ねんきんダイヤル』に年金相談に係る予約をしてから、年金事務所にて手続きを行ってください。

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 7月4日（火）

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、日本赤十字社睦沢町地域奉仕団、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、貧血予防になる〝ミルクくずもち〟をお礼にお配りしました。

受付数	65人（不採血14人）	
採血人数	200ml 9人	400ml 42人
	合計51人	

School Life Press vol.3

睦沢町教育委員会

シリーズ 睦沢教育

学習習慣の定着は、学力の向上につながる！

2019年度までの睦沢教育振興基本計画で、睦沢町の子供たちに必要な「人間力」の育成の基となる、学力の向上、道徳教育の充実、いじめ防止、また幼児、家庭教育の充実に向けて具体的方策を掲げています。その中から、今回は「学力の向上策」について考えます。学力の向上には、第一に「児童生徒が、学習習慣を身につけることが大切」と言えます。土睦・瑞沢両小学校では、「睦沢スタンダード」といって、学校生活のルールを決め、勉強の仕方も統一しています。30年の再編で子どもたちに戸惑いがないようにすることもありますが、規則正しい学習習慣を身に付けることで、勉強の仕方を学ぶことができるからです。勉強の仕方を学ぶことで、学びながら疑問に思ったこと、もっと調べてみたいことなどを、自分の力で学び解決できるようになります。このルールを中学校でも生かせるよう、今後一層の連携を図っていきます。

さらに、家庭学習の習慣化にも取り組んでいます。家庭学習は、小学校では「概ね学年×10分」、中学校は「毎日欠かさず行い、学習した内容を、担任に提出すること」を決まりにしています。ある教育情報紙には、『習慣化のために、家庭学習を始める時間を決める（決まった時間に勉強を始める）。更に、夕食の時間と入浴の時間が決まっていれば、家庭生活のリズムが整うので、学習の習慣化は目に見えて確立される。家庭での理解と協力が一番です。』と書かれています。本町においても小学生にとって、保護者の協力が大切であることは実証済みですが、中学生には、「家庭学習が必要」と思う気持ちをいかに自覚させるかが鍵のように思います。しかし部活・塾の後に夜遅くまで学習することによる寝不足は、翌日の授業に集中できなくなり、本末転倒となります。いずれにしても、家庭の理解と協力は欠かせません。町教育委員会でも、「家庭学習の習慣化」を応援しています。毎週土曜日に、小学4年生から6年生を対象に午前9時から11時まで国語と算数、中学生を対象に午後2時から5時まで数学と英語を、公民館において「アフタースクール」及び「学習支援事業」として実施しています。参加希望者は随時受け付けています。家庭での学習の習慣化そして学力向上のためにも、その活用を期待しています。

次回は、『小学校コミュニティ・スクールの導入』についてです。

小・小連携交流授業
～小学校再編に向けて～

5月30日（火）・31日（水）、6月8日（木）の3日間、土睦小と瑞沢小の児童が土睦小学校にて、合同授業を行いました。来年度より、ともに勉強をしていく仲間としての結束を高めることを目的とし、各学年ごとに「動物に会いに行く計画を立てよう。」「自分の学校を知ってもらうには、どのような新聞を作れば良いだろうか。」などのテーマを設け、話し合い、まとめをするという内容の授業を展開しました。皆それぞれ活発に意見を出し合い、授業を通じて、お互いの親交を深めることができました。

EVENT & CULTURE

INFORMATION
催し物・イベント情報

女性の健康ヨガ教室に参加しませんか?

出産や産後の肩こり、腰痛、むくみなどの解消に効果的なヨガ教室を開催します。

妊婦さん同士の交流や先輩ママと情報交換もできます。町保健栄養推進委員の手作りおやつも試食できます。ぜひ参加してください。(妊婦・産婦の方以外も参加可能です。)

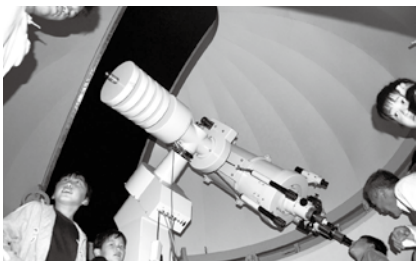
時 **8月25日(金) 午前10時～正午**
所 町農村環境改善センター
対 妊婦、産婦(産後1年以内の方)、その他希望される女性
¥ 無料
持 飲み物、タオル、動きやすい服装、母子手帳(妊婦・産婦)、健康手帳(お持ちでない方は、当日発行いたします)
※教室は事前の申し込みが必要です。妊婦・産婦以外の女性の申し込みは8月15日(火)からとさせていただきます。
問 役場健康保険課　健康保険班　☎(44)2506

●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。自然とめいっぱい遊ぶこと!

時 8月12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
¥ 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



●天文教室 ～みんなで夜空を見よう～

土星、木星、ガリレオ衛星や土星の輪が見られるかも?

観測して気づいたことや疑問に答えてくれる講師もいますのでぜひご参加ください。

※申し込みは不要、時間内は好きな時間に出入りできます。
※悪天候の場合は、中止となります。

時 8月19日(土)
午後7時半～9時
所 中央公民館天体観測室
問 中央公民館　☎(44)0211

●町商工会青年部主催 納涼盆踊り大会

毎年恒例の納涼盆踊り大会が開催されます。盆踊りのほかにも睦沢中吹奏楽部の演奏やむつざわを愛する会主催の花火タイム、豪華景品が当たる大抽選会などたくさんのイベントが行われます。

時 8月6日(日)　午後5時から
所 町総合運動公園　多目的広場
※悪天候の場合は、7日(月)に順延します。
問 町商工会　☎(44)0112

水無月に院生活も無事終る　(野村　南舟)

緑蔭のこぼれ日を被て野地蔵さん　(加藤　秀子)

蛍狩り捕るなと葛足に絡る　(中村　正芳)

北斎のアンドロイドが単衣着る　(河野　悦子)

裸婦像や真赤なバラにかこまれて　(中村真砂雄)

バス停に日傘傾け妊婦さん　(葵　かける)

21世紀への遺産 242

新指定文化財紹介①成就院本堂欄間彫刻

成就院本堂の欄間彫刻は3面あり、このうちの左の間の欄間彫刻裏面に「房州長狭郡打墨住（うつつみ）　彫工武志伊八郎信由（たけしいはちろうのぶよし）　二代目同伊八郎信常（のぶつね）作之 同倅伊八郎信秘」との刻銘がある。三代目伊八が元服後の名前「信秘」を名乗っているので、このころには初代伊八はすでに亡くなっている。成就院本堂欄間彫刻は初代の名も記しつつも二代目「波の伊八」武志伊八郎信常の文政後半期（1820年代後半）から天保前半期（1830年代前半）ごろの作品で、後に三代目となる信秘も製作に関与したことを記したものと考えられる。

二代目伊八こと武志伊八郎信常は天明6（1786）年に、房総で一派をなした彫工武志家の初代伊八の武志伊八郎信由の33歳のときの子で、初代の下で修業して作風を引き継いだ。若い時代の大部分は父の協力者としての活動だったが、38歳で父と死別し、以後は二代目として伊八の名を継いだ。二代目伊八として明確な作品は比較的少ない。成就院本堂欄間彫刻は大作であり二代目伊八の代表作といえるもので、豪快な中に洗練の度を加えて初代の作風を深化させた。この作品は、江戸時代文政から天保期の寺社建築装飾彫刻の遺品として製作が優秀で、彫刻史上重要と認められる。また技法に特徴があって意義深く、伊八流の作品として房総半島中南部域の地域的特色が顕著で重要である。

（写真1）左の間の欄間彫刻

（写真2）中央の間の欄間彫刻

（写真3）右の間の欄間彫刻

おしらせ

次の文化財が町指定文化財として指定されました。

名　称	員数	所有者(地区)	種　別
成就院本堂欄間彫刻	3 面	成就院(上市場)	有形文化財(彫刻)
八坂神社拝殿向拝彫刻	一括	八坂神社(上市場)	有形文化財(彫刻)
光福寺木造阿弥陀如来立像	1 躯	光福寺(下之郷)	有形文化財(彫刻)
成就院木造弘法大師像	1 躯	成就院(上市場)	有形文化財(彫刻)
玄知の下横穴墓群1号墓出土遺物	3 点	睦沢町立歴史民俗資料館(上之郷)	有形文化財(考古資料)

（写真）七夕馬

（写真）一宮町大日堂行屋内部

企画展
「郷土玩具と昔のおもちゃ」

郷土玩具は素朴な味わいがあり、収集の趣味は人生に豊かな彩りを添えます。おもちゃも子どもの成長に大切な役割があり、成長した後にも人の情操に大きな影響を与えます。この展示で、人間の持つ性質のうちで「遊び」の要素の大切さを感じてください。

写真は七夕馬でカヤカヤ馬とも真菰（まこも）馬ともいわれます。睦沢の七夕は月遅れの8月8日に行われていました。早朝、子どもが七夕馬を車に乗せて草を刈って家に帰り、玄関先などに敷いて七夕馬を飾りました。こうした馬は千葉県内外にありますが、長生郡の七夕馬は大型で、立派なたてがみが特徴です。

と　き　9月24日(日)まで
ところ　町歴史民俗資料館

第35回歴史学講座
「出羽三山講の大日堂行屋関係資料を読む」

大日堂行屋と呼ばれた行屋は一宮町の玉前神社近くにあって、200年以上続いた出羽三山講の修行の場でしたが、昨年12月にその歴史を終えました。関係者の好意により、所蔵されていた資料は睦沢町立歴史民俗資料館などに寄贈され、調査を開始し歴史学や民俗学の研究のために活用されようとしています。このたびの講座では、調査中の資料を読んで、現在までに解明された大日堂行屋とその内殿の性格を解説します。参加には申込み不要。当日直接会場に。

と　き　8月26日(土)
午後1時30分から
ところ　中央公民館

大多喜町に研修視察へ ～介護予防教室～

町介護予防推進員は、6月6日、13日の2班に分かれ本町と同じように介護予防を実施している大多喜町へ情報共有や交流を目的に研修視察を行いました。

視察を行った地区では、4月初めに10年後の将来像について目標を立て、週1回介護予防教室を開催しています。主に65歳以上の方々が、脳トレを意識したゲームをしたり、重りを使った運動を軽々とこなしたりしていました。

参加者からは、「睦沢町でも体力向上や脳トレを意識した取組みがさらにできたらいいね。」といった声が上がっていました。

★お願い

町では、介護予防活動のお手伝いをしてくださる方を募集しています。詳しくは、町地域包括支援センターにお問い合わせください。

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

むつざわふるさと応援隊 活動Report

左から：町中央公民館の中にある図書室で読むことができる外国語絵本、
日本に自生するアジサイを鑑賞できる上之郷のアジサイ園、梅狩りと梅しごとワークショップ

こんにちは。魅力発見★ むつざわ未来ラボです。

睦沢町にある地域資源や実施されたイベントの紹介記事、むつざわの梅や米粉を使ったレシピなどを「むつざわに来てね」ウェブサイトにて公開しました。

「むつざわに来てね」で取り上げて欲しいイベント、睦沢産の商品などがございましたら、ぜひご一報ください!

また、地域で活動されている方を対象に「チラシのつくり方ワークショップ」を8/7(月)、8/21(月)に開催する予定です。「文章のまとめ方」、「伝わる写真の撮り方」、「見やすいレイアウト」などを学びます。パソコンがなくても参加できます。1回の参加でもOK!

あなたのお店や活動をチラシにして、PRしてみませんか?未来ラボがお手伝いします!

ウェブサイトからお問い合わせください。

むつざわ Mutsuzawa 未来ラボ Mirai Labo

URL：http://mutsuzawanikitene.com

問い合わせ **まちづくり課　政策班** ☎(44)2501

人のうごき（睦沢町の人口と世帯数）

人口	7,194人	(+3人)
男	3,467人	(+7人)
女	3,727人	(−4人)
世帯数	2,759世帯	(+5世帯)

6月末現在（　）は前月比

お誕生おめでとうございます

親の名		子の名	性別	区名	月日
佐藤	瞬 れい佳	奏多（カナタ）	男	川島	5月25日
木村	好宏 輝世巴	碧志（アオシ）	男	佐貫	6月 8日

ご結婚おめでとうございます

区名	氏名
大谷木	森田 剛史・香織

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
荻　野　きよ子	83	寺崎	6月13日
古　山　喜　一	87	寺崎	6月14日
麻　生　ヨ　シ	91	川島	6月15日
矢　澤　百合子	66	上之郷	6月19日

●ゴミの収集日

1コース	燃えないゴミ	8月 8日（火）
	資源ゴミ	8月15日（火）
	粗大ゴミ	8月22日（火）
2コース	粗大ゴミ	8月 3日（木）
	資源ゴミ	8月10日（木）
	燃えないゴミ	8月17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。

編集後記

地球温暖化による気温上昇は事実であるが、子どもの頃の方が暑かったように感じることがある。こども園を訪問し、子どもたちの表情を写真に写すため、子どもたちの目線にしゃがむと路面からの熱を近くに受け、普段の目線より暑く感じ、子どもの頃の方が暑く感じた理由に気付いた。子どもは、ただでさえ弱い体力に、より大きな負荷がかかることになる。そのことに気付くためには、まさに「子供目線で考える事」が必要だったのである。

普段から自分勝手にならず、他者の目線で考えることが必要である。

ただ、大人になっても、暑いものは暑い、自分がバテないように頑張らなければ、そう思うこの頃である。

（N.F）

みんなで楽しく健幸ウォーク

健幸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、各地域に自主的に歩く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5回（夕涼みウォーク）

と　き　8月24日（木）　午後5時集合
ところ　役場前集合
内　容　約3kmのコースを歩きます
・体調を整えてから参加してください。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、中止します。

●6月1日に第3回を開催し、大上3kmコースを歩きました

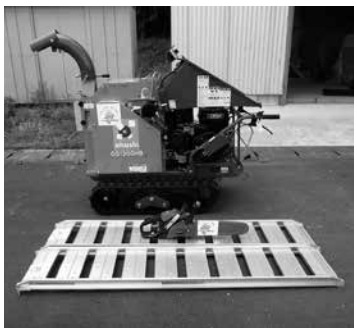
碇谷をウォーク

熊野神社

問い合わせ　役場健康保険課　健康保険班　☎(44)2506

こども園で「七夕祭りの集い」を開催

7月7日(金)にこども園で七夕祭りの集いが開催されました。「たなばたさま」のお歌をみんなで歌ったり、先生たちによる楽器演奏が披露されました。子どもたちで手作りした七夕飾りには、「お母さんのようになりたい」や「かっこいいひとになりたい」などほほえましい七夕の願いがつづられていました。



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。

コミュニティ助成事業で樹木粉砕機等を整備しました

寺崎区では、里山の保全管理のため定期的な伐採等を行っています。本事業により樹木粉砕機やチェンソーが整備されたことにより、労働力の軽減および効率的に作業ができるため、より一層良好な景観の確保が期待されます。

9月 2017年 くらしのカレンダー

※注意　このカレンダーは9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	5	6 もえるゴミ	7 2コース 粗大ゴミ ●心の電話相談 10:00～12:00 13:00～15:00	8 もえるゴミ ●心の電話相談 10:00～12:00 13:00～15:00	9
10	11 もえるゴミ ●心の電話相談 10:00～12:00 13:00～15:00	12 1コース もえないゴミ	13 もえるゴミ	14 2コース 資源ゴミ ●心の電話相談 10:00～12:00 13:00～15:00	15 もえるゴミ	16
17	18 もえるゴミ 敬老の日	19 1コース 資源ゴミ ●心の電話相談 10:00～12:00 13:00～15:00	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 ●みんなで健幸ウォーク 9:30集合 道の駅つどいの里むつざわ	22 もえるゴミ ●心の電話相談 10:00～12:00 13:00～15:00	23 秋分の日
24 ●日曜開庁日 (一部窓口)	25 もえるゴミ ●心の電話相談 10:00～12:00 13:00～15:00	26 1コース 粗大ゴミ	27 もえるゴミ	28 ●心の電話相談 10:00～12:00 13:00～15:00	29 もえるゴミ ●健康栄養相談(改セ) 10:00～11:30	30

♥心の電話相談専用ダイヤル　☎(44)0022

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

子育て支援

子育て交流広場(スクスク)(公)
9月1日・8日・15日・29日
時間:9:00~12:00

園庭開放(こ)
9月5日・12日
時間:9:50~11:30
※5日は11:00まで

おはなし広場(こ)
9月5日
時間:11:00~11:30

わくわく広場(こ)
9月19日
時間:10:00~11:00

らくうま クッキングメモ

お手軽キーマカレー

材料(1人分)

ごはん	150g
合挽き肉	40g
ホールコーン(缶)	20g
玉ねぎ	1/4個
にんじん	1/8本
水	100mL
市販のカレールウ	10g

作り方　調理時間 15分

1. 玉ねぎ、にんじんは粗みじん切りにする。
2. フライパンを熱し、合挽き肉を炒める。色が変わってきたら玉ねぎ、にんじんを炒める。
3. 玉ねぎが透き通ってきたら水を加え、沸騰したら一度火を止めてカレールウを溶く。再度火にかけコーンを加え、煮立たせたら火を止める。
4. 器にごはんを盛り、③をかける

1人分栄養量

●エネルギー437kcal　●たんぱく質13.1g
●脂質10.1g　●食塩相当量1.2g

日本食生活協会レシピより

◆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