









P2

Р3

全日本ジュニ 故 阿井芳臣氏 旭日單光章を受章

瑞沢小学校による稲作体験学習

9月3日(火)

P4

各種町制施行30周年事業

P9

P6・7… リバーサイドタウン 入居者募集 **(第2次)**

P14 ······ ヘルスケア

まちづくり委員会 町長に要望書を提出

交通安全宣言の町 非核平和宣言の町 むつざわ

故 石

り町議会議員を務められ、平成8年から平成10年までは議会議 長として、多年にわたり地方自治の発展にご尽力されました。 元町議会議員の故 阿井芳臣氏(川島)に旭日單光章が贈ら 日單光章を受章 昭和59年から平成12年までの4期にわた

生前のご功績に敬意を表し、謹んでご冥福をお祈りいたします。 れました。阿井氏は、

健診を受け、検査結 健康表 彰

により欠席となりました市原眞由美さん(寺崎)

は都合

果が「異常なし」の方 た。また、3か年連続 方が対象となりまし います。今年は32名の 健康表彰を行って

後も健康を維持され他 良賞の授賞式が8月29 で「異常なし」の方に ていただきたいと願っ の皆さんの規範になっ 日に行われました。今 町長室にて健康優

ています。

(左)木下茂美さん(川島) 宮﨑副町長 (右)中村とみえさん(佐貫)

ご長寿おめでとう Ŧ



伊藤雪子さん(妙楽寺)右



粒良つるさん(上市場)中央



家田きくさん(大上)中央



所かねさん(上之郷)中央

	長寿の御祝い該当者					
	100歳以上	90歳	88歳			
2	男性 0人	男性 15名	男性 17名			
	女性 4人	女性 30名	女性 39名			

いつまでもお元気でありますように

られました。 生児童委員の方々を通じて御祝いが届け 寿(88歳)を迎えた方にも、地区の民 長寿の御祝いを贈呈しました。また、米 以上の方と卒寿(90歳)を迎えた方に 町では、9月4日 (水) に、100歳

これまで多年にわたり、社会につくさ に贈呈しました。

れた皆様には、これからも健康に留意さ 24年9月16日から平成25年9月15日まで (※町敬老祝金支給実施要綱による平成 の間に該当する年齢に到達した方を対象 いつまでもお元気でお過ごしくださ



一本集中!二人で一本!を合言葉に

全国なジュニアソフトテニス大会 個人戦(ダブルス)優勝!







土睦小学校4年生 中村楓香さん・田中あさひさん

平成25年8月16日~19日に白子町で行われた第24 回文部科学大臣旗争奪全日本ジュニアソフトテニス大会 の個人戦 (ダブルス) で土睦小学校4年生の中村楓香さん (下之郷)・田中あさひさん (上之郷) ペアが優勝しました。 「苦しい試合もありましたが、のどが枯れるくらい大き

な声を出して最後まで諦めずに戦いました。次の大会も 頑張ります」と今大会の結果についてうれしそうに話して くれました。



左から市原町長 中村楓香さん 田中あさひさん 宮﨑副町長 後藤校長

№ № № № №

「睦沢町制施行30周年記念」

フレーム切手発行表が過去式

9月2日(月)から町制施行30周年記念切手が発売され、郵便局よりフレーム切手の原版の贈呈がありました。







記念切手購入については

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

教育委員会(9月1日付)町職員の人事異

(健康福祉課副主査)

W=

敬称略 () は旧職名

動

町制施行30周年記念事業

むつざわふるさとまつりと第38回農計商工まつり

今年は、町制施行30周年を記念して、むつざわふるさとまつりと毎年恒例のイベント農林商工まつりが、共催で盛大に開催されます。

農林商工業品の展示販売をはじめ、和太鼓演奏やステージで 多彩なイベントが行われ、午後からは町内各地区の神輿の渡御 を予定しています。

ぜひご家族やお友達と一緒に楽しい一日を過ごしませんか。

と き 11月3日(日) 午前9時~午後3時

と こ ろ 総合運動公園多目的広場

問い合わせ 役場総務課 総務班

役場総務課 総務班 ☎(44)2500

役場地域振興課 産業振興班 ☎(44)2505



健幸むつぜかロードレース大会開催について

と き 12月15日(日)午前9時~ ところ 総合運動公園

「健幸長寿のまちづくり」の取り組みの一環として、広域的なスポーツ交流大会を開催します。 当日は、特別ゲストとして、シドニー五輪、 女子マラソン金メダリスト高橋尚子さんのトー クショーを予定しています。

なお、大会参加者は申請が必要となります。 *詳細な内容は、お問い合わせ下さい。

問い合わせ

中央公民館 ☎(44)0211

広報縮刷版発刊について

町制施行30周年を記念して**「広報むつざわ縮刷版」**の第2巻、第3巻を発刊しました。 睦沢町の足跡をたどる貴重な資料として、 また、みなさんの思い出のアルバムとして活用していただければ幸いです。

※各自治会に加入していない方は役場総務課までお問い合わせください。

問い合わせ

役場総務課 政策企画班 ☎(44)2501

記念式典・記念講演会

日 時 10月13日(日) 記念式典 午前 9 時半~ 講 演 会 午前11時~

講演会は記念式典終了後に開催致しますので、時間は多少前後します。

会場 睦沢ゆうあい館

記念講演

- 講師 宮田 修氏 (元NHKアナウンサー)
- 演 題 『ふるさとを見つめなおす』

また、9時から式典のオープニングセレモニーとして、加藤玲名氏によるバイオリンの演奏があります。

一般の方がたにもご入場いただけますので、どうぞおこしください。

(入場無料)



町制施行25周年記念式典



を記憶を がれるい食卓優が スタートしました。





買い物に出にくい高齢者の方等を対象に、お住まい近くの集会所等で、生鮮食品並び に惣菜、日用品等を車により移動販売をいたします。

また、町役場とタイアップし、高齢者のための見守り安否確認も行います。 近くに来た際はぜひお立ちよりください。

		午前	大上地区	碇上集会場(9:00)→熊野神社入□(10:00)→原鑓水公民館(11:00)
ľ	月曜日	午後	川島地区	うぐいす里コミュニティーセンター(13:00)→川島区民センター(14:00) →榊団地西の公園(15:00)
	火曜日-	午前	妙楽寺地区	川駒館(9:00)→荒上公民館(10:00)→瑞沢小学校前(11:00)
ľ	八唯口	午後	上市場地区	八坂神社付近(13:00)→町営住宅脇(14:00)→むつみニュータウン中央公園(15:00)
	水曜日	午前	佐貫地区	中里橋巡回バス停(9:00)→佐貫区民センター(10:00)→上姥神集会所(11:00)
1		午後	北山田、寺崎地区	北山田青年館(13:00)→三之宮神社前(14:00)→高畑集会所(15:00) →羽根沢集会所付近(16:00)
		午前	森、長楽寺、上之郷地区	長楽寺区民センター(9:00)→むつざわ中央団地コミュニティーセンター(10:00) →鴫谷集落センター付近(11:00)
	木曜日	午後	下之郷、大谷木地区	ヘアーサロン髪道脇(13:00)→下之郷区民センター(14:00)→大谷木表花壇脇(15:00) →関戸集会所(16:00)
	金曜日	午前	小滝、河須ヶ谷、岩井	お倉前巡回バス停 (9:00) →河須ヶ谷伊原観魚店付近 (10:00)
				表11/C.M.自住

時間については、お客様の都合で前後する可能性があります。ご了承ください。

お電話でのお問い合わせをご希望の場合は、下記の連絡先までお問い合わせください。

ふれあい食卓便 20475(44)0031

お問い合わせは、迅速にご回答させていただきますが、内容によって若干お時間をいただく場合もございます。 その他のご要望がございましたら、お気軽にご連絡ください。 販売日及び場所については、上記をご参照ください。

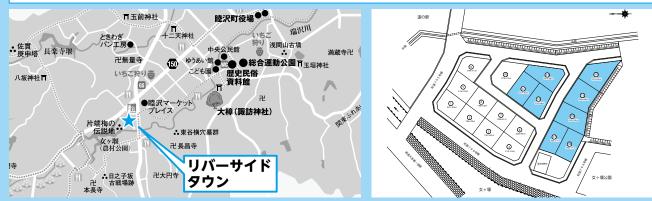
食卓便加盟店

- ●リカーショップふるやま/ TEL.0475-44-0031 ●田中精肉店/ TEL.0475-44-0012
- ●田中米肥店/ TEL.0475-44-0003 ●魚や/ TEL.0475-44-0014 ●ニモダ/ TEL.0475-44-0035

5分159931(第2次)入居者

睦沢町に定住を希望される若者夫婦世帯を対象に睦沢町若者定住型賃貸住宅「リバーサイドタウ ン」(平成26年3月完成予定)の(第2次)入居者を募集します。

睦沢町上之郷道の駅「つどいの郷むつざわ」・「女ヶ堰農村公園」隣接地



通学等

睦沢こども園(約1.4km)スクールバス有(希望者)1.000円/月 土睦小学校 (約3.1km)スクールバス有(4年生まで利用可)無料 睦沢中学校 (約3.2km)スクールバス無



家賃及び敷金

家賃:50,000円/月

敷金:150.000円 (家賃の3カ月分)

※若者夫婦等は睦沢町賃貸住宅家賃補助金を受けることができます。ただし、年齢が40歳を 超えた時点で補助を受けることはできません。助成額は月額最高2万円(最長3年間)とな ります。

> 募集世帯 8世帯

契約期間 5年間(再契約可)

入居資格

- ①どちらかが満40歳以下の夫婦(婚姻の予約者を含む)又は満40歳以下のひとり親世帯の父若し くは母(以下「若者夫婦等」という)
- ②入居後速やかに当該賃貸住宅の所在地に住所を移転することができること。
- ③入居後5年以上継続して、若者夫婦等で居住できること。
- ④申込者又は同居しようとするものが市区町村税等を滞納していないこと。
- ⑤申込者又は同居しようとするものが暴力団員による不当な行為の防止等に関する法律に規定する 暴力団員でないこと。
- ⑥賃貸住宅の所在する自治会への加入、及び地域コミュニティ活動に積極的に参加できること。
- ※年齢については、申込み年月日を基準とする。

壁沢町若者定住型賃貸住宅「リバー

申し込みについて

入居の申込期間及び場所

- ①申込期間 平成25年10月1日(火)から10月21日(月)(当日消印有効)
- ②申込場所 〒299-4492 千葉県長生郡睦沢町下之郷1650-1

睦沢町役場総務課政策企画班

③申込方法 所定の申込用紙に必要事項を記入の上、必要書類(世帯全員の続柄及び本

籍地が記載された住民票の写し、市区町村税等の滞納がないことを証する

証明書等)を添えてお申し込みください。

※申込用紙は総務課政策企画班へ直接請求するか、睦沢町のホームページからダウンロードしてください。

〇睦沢町ホームページ http://www.town.mutsuzawa.chiba.jp/

住宅の構造及び規模

敷地面積:205㎡(62坪)~270㎡(82坪)

住 宅:平成25年11月中旬に指名型コンペ方式により決定します。

※指名型コンペ方式とは

入札参加資格登録業者から定めた選定条件に基づき、業者を絞り込んで指名し、具体的な企画提 案を求める。その提案を審査し、町にとって最も優れた企画案を選定する方法。

入居者は、選定された企画提案の中から優先順位に従って、希望するものを選択することができます。

入居者の選考方法の決定

選考により優先順位を付けて、決定します。

入居者の決定時期

11月上旬(予定)

入居の時期

平成26年4月1日(予定)

入居者の希望に応じて町長が認めたものには、土地及び建物を有償で譲渡できます。詳細はお問い合わせください。

※若者夫婦等は睦沢町住宅取得奨励金(中古住宅)を受けることができます。

ただし、年齢が40歳を超えた時点で対象とはなりませんので、早めの譲渡をお勧めします。助成額は、奨励金25万円 義務教育終了前の子供一人につきプラス10万円となります。

問い合わせ 役場総務課 政策企画班 ☎(44)2501

園体験入園

申込期間

※様式はこども園にあります

時間利用のみ)

10 月 17 日

(木) ~25日

金

き

ところ 午前10時~10時10分 午前10時~11時 10月17日(木) 睦沢こども園

持ち物 午前10時15分~11時 園児と一緒に遊ぶ 室内用の靴、外靴を入れる ビニール袋

園での生活についての話

でに睦沢こども園へお申し込みくだ ※参加希望者は、10月10日 (電話可 木 ま

③雇用証明書等お子さんを保育で

きないことを証明する書類

長

睦沢こども園

申し込み・問い合わせ

午前8時半~午後5時15分

さんを対象に、体験入園を行います。 経過した乳幼児)から5歳児のお子 希望される、0歳児(生後6か月を 行こう!見よう!体験しよう 睦沢こども園では、来年度入園を **睦沢こども園体験入園~**

人園対象児

)短時間利用(従前の幼稚園 3歳児~5歳児

長時間利用 い0歳児(生後6か月を経過した などにより、家庭で保育ができな 保護者が勤務や出産および病気 (平成20年4月2日生~ (従前の保育所) 平成23年4月1日 生

八園申込みはいつ?

この期間にお申し込みください。 は、左記の期間に受け付けます。 来年度途中入園をお考えの方も、 来年度入園希望者の入園申込み

申し込みに必要なもの

乳幼児)から5歳児

印鑑

②入園申込書

ゼロ お友達を紹介します



8月2日に行われた睦沢町3歳児健康診査で虫歯のなかったお友達です。 ご家族からコメントをいただいております。



もりかわ そうすけくん これからも歯磨き頑張って虫歯にならな いようにしようね!



わたなべ ななちゃん 歯磨き頑張ったね!これからも頑張って 歯磨きしようね☆



いちはら ゆいちゃん これからも頑張って歯磨きしようね!

まちづくり委員会 町長に要望書を提出

まちづくり委員会市原 光会長より町長へ要望書が提出されました



左から 三橋 優一副会長 市原 光会長 市原町長

まちづくり委員会は平成25年7月31日の任期をもって終了しました。 これまで町発展のためご尽力され、誠にありがとうございました。



下記要望は町の施策の参考とさせていただきます。

【路線バスについて】

1. 《リバーサイドタウンまでの延長》

- ・町の若者定住促進政策により進められたリバーサイドタウンが完成間近なため。
- ・茂原駅とつどいの郷を結ぶことにより、より多く の集客を見込めるため。
- ・買い物弱者の足を確保するため。

2. 《JRへ乗継ぎしやすいような時刻表の設定》

- ・朝の通勤・通学、帰宅時の利便性と利用率を高めるため。
- ・土日の運行をしてほしい。(運動公園・公民館利用者のため)

(福祉タクシーについて)

3. 《制度の改善》

- ・利用した人が、その場で助成を実感できるように 償還払いではなく、チケット制などにして、使い やすくしてほしい。
- ・利用状況の調査や要望などを聞き取り、利用する 人の目線に立って検討し、よりよい施策にしてほ しい。

4. 《利用回数・補助額について》

・1回の利用限度が1,000円までだと利用範囲が限られるため、2,000円までにしてほしい。 (1,000円券を2枚利用できるなど)

【健康アドバイス】

路線バスや福祉タクシーを利用することで、外出や歩く機会が増え、健康につながります。 自然に歩きたくなるような町づくりを目指しています。

問い合わせ まちづくり委員会事務局(役場総務課 政策企画班) ☎(44)2501



瑞沢小学校と新宿区立花園小学校の稲作体験

8月27日(火)に瑞沢小学校5年生9名と新宿区立花園小学校5年生27名の児童が 一緒に山田会(上之郷山田谷地区)指導による稲刈り体験を行いました。







むつざわ きりのちびっこたんけんたい 開催 ~ お子さんと一緒に自然の声を聞いてみませんか?~

小学生未満のお子さんとその保護者を対象に、自然 **持ち物** バンダナ (大きめのハンカチでも可) 体験プログラムを開催しています。

次回は、10月にデイキャンプを予定しています。み んなで料理をしたり、木の板を削って魚にして水族館 を作ったり、楽しい企画満載!



前回の様子。耳を澄まして「音マップ」を作りました。

と き 10月6日(日)午前10時~午後3時30分

12月1日(日)午前10時~正午

2月23日(日)午前10時~正午

3月23日(日)午前10時~正午

ところ わかな音楽教室 大上2864

講 師 鈴木 智子氏

(きょういく事務所グリーンぶろっぐ代表)

参加費 (保険代等)

10月 700円 (家族 3 人以上 2,000円)

12月~3月 1回500円 (家族3人以上 1,500円)

※本活動は、日能研のCFR助成金活動『FANTASY』 の支援・協力を受けています。

服装 長袖の上着、長ズボン、靴下、スニーカー

申込方法 メールで下記内容をご記入の上お申し込み ください。

①参加されるお子さんの氏名と年齢

②保護者氏名 ③ご住所 ④電話番号

⑤メールアドレス

(当日の詳細メールをお送りします)

対 象 小学校就学前のお子さんと保護者

その他 小学生から高校生までの方はサポーターとし てご参加いただけます!

「小さい子のお 世話をするのが好 き!」「自然が大好 き! | という小学生 以上のお子さんがい らっしゃったら、ぜ ひ、サポーターとし てご参加ください。 また違った経験にな ると思います。



何をみつけたの!?

申し込み・問い合わせ

⊠hiromiwakana@gmail.com

平成25年

10月1日実施 土地統計調査のお願い

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します。

住宅・土地統計調査とは?

- ●「統計法」(国の統計に関する基本的な法律)に基づいた基幹統計調査で、 全国約350万世帯の方々を対象とした大規模な調査です。
- ●住生活に関する様々な施策のための基礎資料を得ることを目的としています。
- ▶昭和23年以来5年ごとに行われており、今回が14回目となります。

調査員には「調査員証」が交付されています

- ●住宅・土地統計調査の調査員は、都道府県知事によって任命 された地方公務員で、「調査員証」を必ず携行しています。
- ●政府の統計調査を装った「かたり調査」にご注意ください。 不審に思われた場合には、「調査員証」の掲示を求めるか役場 総務課までお問い合わせください。



排

役場総務課 政策企画班 四(44)2501

中央公民館 **2** (44) 0 2 1 1 生涯学習だより 総合運動公園 **2**(44) 1 5 6 5



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

場

所

公民館ロビー ゆうあい館および 午前9時~午後5時

(4日は午後3時まで)

11 月 2 日

(土)~4日

月

対場時と

象 所 間 き

幼児から大人まで 中央公民館 午後7時~

10 月 25 日 **金**

クル、こども園や小中学校および 般参加者の作品を展示します。 みなさんのご来場をお待ちして 公民館で行っている教室やサー 創作美術展2013 30周年記念事業》

(陸沢町制施行

梨を売る夫婦の笑顔客を呼ぶ

せみの声暑さに負けぬ生き力

大暑なり何も言わずに大荷物

篠 高 加 中 葵 河 海 師 野 保 田 藤 村 2 正 正 か 悦 秀 年 芳 子 照 子

夏草の追いつめゆく谷津田道

おもむろに煙草取り出す秋の夜

盆の僧四駆で駆ける山の墓

虫の夜耳を傾け仕舞風呂

10月の休館日 7日(月)、14日(月):

※図書室のみ利用が可能です 21日(月)、28日(月) ただし、14日(月) については、

祝

日のため全館休館とします。

茂原一日合同行政相談所を開設

「相談者が多い場合は、早期に受付を終了させていただきます。

なお、 相 談は無料で、

※行

政

相

談

のほか、

法律相談も行い

予約は不要です。

葉県社会保険労務士会、

千葉行政 います。

評価事務所

千葉県弁護士会、

千葉司法書士会、 生地区市町

千葉県税理

お問い合わせ

総務省千葉行政評価

7 0 43 $\widehat{\frac{2}{4}}$ 4 事 務 所 0 行 政相談課

1

1

参加

行政相談委員、

長

1階セン

ターコ

とと設 こ

ろ き

します。 10

月 30 H

水 後 (1時~

茂原ショ ツ ピン グプラザアスモ 午後

0) 行政 相談週間 この行事 の一環として、 茂原 日合同事務所を開

ふるさと収穫祭かかし祭り 第4回 10 月 21 日 (27 日 は 行政相談週間です。

地域给惟化健民假案事無

云日

平成25年10月20日@雨天決行

お米品評会

够团放水

中前9:00〜 駐車場:星谷津農道 消防団の駐車場誘導あり

主催:ふるさと収穫祭かかし祭実行委員会

ーネット公売を開催しま

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

ヤフー株式会社が運営する公売オークションサイト ○公売場所

○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。

一下見会一

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

問い合わせ

役場税務住民課 税務班 ☎(44)2502

才=949年9北京《图

(2013年新市町村振興宝くじ)

今年のオータムジャンボは

1等・前後賞合わせて3億9,000万円!

サーンキューオータム!

この宝くじの収益は、

市町村の明るく住みよいまちづくりや、地域住民の福祉向上の ために使われます。

ご購入は、是非 "千葉県内" の宝くじ売り場で!!

発売期間 / 9月20日 (金) ~ 10月11日 (金)

抽せん日/10月18日(金)

発売単価/1枚300円 ※通信販売でも購入できます。

みんなでうめ丸くんに投票して睦沢町を全国へPRしよう!!

かるキャラグランプリ



投票期間 9月17日~11月8日

今年も日本一のゆるキャラを決める 「ゆるキャラグランプリ」が開催しています。 うめ丸くんの応援よろしくお願いします。 投票期間 9月17日~11月8日

ゆるキャラグランプリHP

http://www.yurugp.jp/#open01

町HPからもサイトへ

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

「長生農業フォーラム2013」の開催

多様な担い手育成に向けて「若手農業者の実践力・けん引力・底力」を テーマに講演、事例発表が行われます。併せて長生郡市農林業功労者表彰、 地域農産物の展示・即売も実施します。

日 時 10月24日(木) 午後1時~4時15分

場 所 ホテル「一宮シーサイドオーツカー

主 催 長生農業フォーラム実行委員会

参加申込 10月15日(火)までに電話にて町地域振興課へお申し込みください。

(☎(44) 2 5 0 5)

問い合せ 長生農業事務所 改良普及課(☎(22)1771)

不妊に関する講演会のお知らせ

不妊に悩んでいる方、これから妊娠出産を考えている方等を対象とした専門医師による講演会です。

日 時 10月20日(日) 午前10時~12時

場 所 千葉県長生合同庁舎 (千葉県茂原市茂原1102-1)

内 容 講演「~自然妊娠の効率を高めるには~」

講師 亀田総合病院 不妊生殖センター長 己斐 秀樹 氏

対 象 者 不妊に悩む方、これから妊娠・出産を考えている方等(無料・要予約)

締め切り 10月10日(木) ※定員超過の場合、先着順

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

☎0475(22) 5 1 6 7

Health Care

「痩せるなら今でしょ」

「パパのお腹、クマさんみたい」「完全メタボですね」「ママも昔は痩せてたのに」などグサッと刺さる言葉を言われたことはないですか。日々、仕事に家庭に忙しいパパママ、楽しみはお酒と食事、それでも加齢とともに落ちる代謝・・・ジムに行く余裕がなくても自宅でできる「代謝アップ」の筋トレで今年こそは引き締まった身体を目指しましょう。

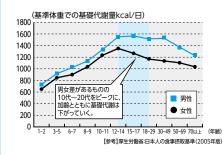
1. 基礎代謝と筋肉の関係

基礎代謝とは、何にもしていなくても消費されるエネルギーのことで、1日に消費されるエネルギー量の約7割を占め、成人男性で約1,500kml、女性で約1,200kmlです。基礎代謝量は年齢とともに下がるので、10代の時と同じ、またはそれ以上の食事をしていたらそれだけでも太る原因です。

基礎代謝量を上げるには筋肉量 をあげることです。

基礎代謝のうちの約4割が筋肉で消費され、残りの6割は消化器や脳など自分の意識ではどうにもならないところです。

筋トレで筋肉量が増えると、1日 のエネルギー消費量が上がります。



2. 効果的な筋トレ、ねらうは 大きな筋肉4か所

より早く基礎代謝を高めたいな ら、筋トレで大きな筋肉 4 か所、 胸、背中、太もも、お尻を鍛える ことがポイントです。

3. 筋トレメニュー

【座った姿勢から】



①膝のばし

ゆっくりと息を吐きながら片方の膝を 伸ばし、ゆっくりと元の姿勢に戻りま



②ももあげ

椅子に座り、背筋を伸ばします。ゆっくりと息を吐きながら、おなかと膝を抱え込むように片足を持ち上げ、ゆっくりと元の姿勢に戻ります。



田中

葉子

保健師



③蹴りだし

腰を反らさないように、息を吐きながらゆっくりと踵から足を後方へ持ち上げ、ゆっくりと元の姿勢に戻ります。



4スクワット

息を吐きながらゆっくりと膝を45度程度曲げ(膝がつま先と同じ方向に曲がることを確認しながら)、ゆっくりと元の姿勢に戻ります。





高額な外来診療や入院時には、限度 額適用認定証をご活用ください。

高額な外来診療を受けたとき、入院したとき、ひと月の窓口負担が自己負担限度額以上になった場合、「認定証」(限度額適用認定証など)を提示すれば、限度額を超える分を窓口で支払う必要はなくなります。

区分	事前の手続き	病院・薬局などで
70歳未満の方	「認定証」の交	「保険証」と「認定証」を窓口
70歳以上75歳 未満で非課税	竹甲萌をしてく ださい	に提示してくだ
世帯等の方		さい
70歳 以上75歳		「保険証」を窓
未満で非課税世 帯等ではない方	りません	口に提示してく ださい
审寺ではない力		1/2911

70歳未満の方の月額限度額

一般	80,100円(44,400円) ●医療費が267,000円以上の場合 (医療費-267,000円)×1%加算
上位所得者 (所得600万] 以上)	
住民税 非課税世帯	: 35,400円(24,600円)

()内は4回目以降

70歳以上の方の月額限度額

	外来(個人)	外来+入院(世帯)			
一般	12,000円	44,400円			
現役並み 所得者	44,400円	80,100円 (44,400円) ● 医療費が267,000円 以上の場合(医療費- 267,000円)×1%加算			
低所得 Ⅱ	8,000円	24,600円			
低所得 I	8,000円	15,000円			

低所得 I・国保加入者と世帯主が住民税非課税で、各種収入などから必要経費・控除(年金所得は控除額を80万円として計算)を差し引いたときに所得が 0 円となる方

低所得Ⅱ・国保加入者と世帯主が住民税非課 税の方



国民年金保険料の納め忘れがある皆様へ

・過去10年以内に国民年金保険料の納め忘れのある方は、お申込みにより、平成24年10月から平成27年9月までの3年間に限り、国民年金保険料を納めることができる期間が、過去2年から10年に延長(後納制度といいます)されました。

※ただし、既に老齢基礎年金を受給している 方や、65歳以上で受給資格のある方は納め ることができませんのでご注意願います。

後納制度のメリット

- ・2年以上前の保険料を納めることにより、
- 1. 将来受け取る年金額が増額となります。
- 2. 年金受給資格に満たない方は、資格が得られる可能性があります。

お申込みから納めていただくまでの手順

①日本年金機構へ申込書の送付を依頼します。

(日本年金機構HPからも取得できます)

- ②年金事務所から申込書が送付されます。
- ③申込書に必要事項を記入のうえ、年金事務 所に提出します。
 - ※年金加入期間の確認のため、戸籍謄本等 が必要な場合があります。
- ④年金事務所において申込書の審査・承認な どを行います。
 - ※審査には、お時間がかかることがありま すので、期限に余裕をもってお申込みく ださい。
- ⑤納付書により金融機関・コンビニ等で納めてください。

お問い合わせは『国民年金保険料専用ダイヤル』へ

・**0570-011-050** 050(一部)の電話、070の電話からおかけに なる場合

・03-6731-2015お問い合わせの際は、基礎年金番号がわかるものをご用意ください。

問い合わせ 役場健康福祉課 国保健康班 ☎(44)2506

10月の休館日

7日(月) · 14日(月) · 21日(月) · 28日(月)

催し物案内

第18回文化財保護ボランティア 「妙楽寺|

国指定重要文化財の大日如来坐像のある妙 楽寺周辺の清掃をした後、一般には未公開の 本堂内陣で仏像の特別鑑賞と学芸員による解 説などがあります。重要文化財を間近で拝観 できる数少ない機会です。参加には申込不要、 直接会場へ。

と き 10月26日 (土)

午前9時

ところ 妙楽寺

そのころの岡澤長生家は勢力

のちに浅間様

て世話をすることとなった。



(写真 昨年の様子)

常設展示品紹介32 恵比寿様

旧暦10月、恵比須講という年中行事があった。岩井地区のあ る人から聞いた。

「昭和20年代のこと、恵比寿様と大黒様の像を出して、頭を 左にして腹を向こうに向けた尾頭付きの生サンマを供えた。そ の日には、お赤飯を作り、サンマを食べた。恵比須講の日は楽 しみなことで、学校で友だちと『今日は恵比寿講だね』と言い

合って、帰宅を心待ち にしたものでした。季 節はサンマがおいしく なる11月下旬ごろでし た」という。旧暦10月 は新暦の11月ごろに当 たる。

写真の恵比寿様の像 は、表面が金色で、左 手に鯛を抱え、高さ9.2 cm。資料館1階の「農 家」の神棚で常設展示 されています。



(写真 恵比寿神像)

間

の

伝

り口 坂といわれていた。女坂の登 が急で男坂といわれ、東側 様を自分の屋敷の近くに遷座 の当主が、 今でも「女坂の田」とよばれる。 て崖になり道はなくなった。 今は県道の拡幅工事で削られ かし浅間橋近くの田んぼは、 の道は比較的ゆるい坂で女 うからである。 あるところの 幕末か明治の初めごろに画 つて浅間様がまつられ 岡澤長生の家の何代か前 は浅間橋の近くだったが 山の北側から登る道は坂 へ登る道が付いていた。 ここにあった浅間 山 浅間 が浅 山 間 には か

(写真 現在の浅間橋 である。

浅間橋に、 区と下之郷地区の間に架かる 岩熊に抜い 浅間橋の 市場地区 名の ける県道 狐の伝説が残って から 11 バ 0 る。 人たちが祠を新築して山

いう。 カシの葉を頭にのせて人を化 えた匂いが嫌いだという話 かしたという。 橋のところに白 合って、 コに火を付けろ」などと 昭 和20何年ころか、 浅間橋を渡るとき マッチをすったと 人から聞い 狐は硫黄の燃 が 0 夕 7

世話ができなくなっ か祠は朽ちてしまっ 昭和50年代末ごろ、 てい 近 所

浅間様をまつって

198

21世紀への遺

ふわふわキッシュ

桜海老の塩気で風味がグンとアップします。

(4人分)

200g 200g ブロッコリー 120g 玉ねぎ 80g にんじん 6Pチーズ 80g 桜海老 8g 2個 塩 小さじ2/3 こしょう 適宜

作り方

①長芋はひげを取り、皮ごとすりおろす。

ホームステイについて

送迎等

宿泊日

平成25年11月8日

ただきます。

受入れの募集期間は、

10月18日(金)までとさせてい

こ希望されるご家庭を募集します。

町では、

町内でベティ校生徒のホー

ムステイ受入れを

- ②ブロッコリー、玉ねぎ、にんじんはみじん切りにし、チーズ は1cm角に切る。
- ③ボウルに①の長芋を入れ、②の野菜とチーズを加え桜海老、卵、 塩、こしょうを混ぜ合わせ器に入れる。 ④オーブントースター(1200W)で13分程こんがり焼く。

POINT: 長芋のひげはガスコンロで焼くときれいに取れます。 長芋の皮は栄養価が高いので皮ごとおろすのがオスス メです。

1人分栄養量 エネルギー 188kcal / たんぱく質12.5g / 脂質8.9 g カルシウム218mg/食塩相当量1.8g

月	茂 原 地 区					\$ # G		
昌	内 科	系	外 科	系		一宮地	<u> </u>	
10.6	わだ内科クリニック	☎ (20)3150	宍 倉 病 院	☎ (24)2171	一宮	清水医院	1 (42) 2950	
13	豊栄元氣クリニック	1 (40) 4884	鎗田整形外科医院	1 (24) 8686	長生	長生診療所	5 (32)3303	
14	山之内病院	☎ (25) 1131	三 枝 医 院	☎ (25)2203	長生	長生八積医院	☎ (32) 3282	
20	すだ内科医院	1 (24)7717	塩田記念病院	1 (35) 0099	長生	津谷クリニック	☎ (32) 5645	
27	上茂原診療所	☎ (25)2510	公立長生病院	☎ (34)2121	一宮	よねもと整形外科	☎ (40)1065	

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 液間急病診療テレフォン案内 ☎(24)1011 午後7日

午後7時 ~翌午前6時

その他

受入人数

1~2人 (ご相談に応じます)

だく予定です。

と対面、

8日(金)午後5時頃睦沢中学校でベティ校生徒

翌9日(土)9時頃公民館までお送りいた

※変更になる場合もあります。 診療時間 午前9時~午後5時 (24) 0 1 1 9 消防本部通信指令課へお問い合わせください。



受入れを希望される方

住所・氏名・連絡先・男女の希望

睦沢町教育委員会 教育課 学校教育班 までお願い

します。

(44) 2509

を優先させていただきますのでご了承願います。 希望者多数の場合、中学・高校生等がいるご家庭

第 23 回 ホームステイ受入れ先を募集しますシンガポール(ベティセカンダリースクール生徒の) 睦沢町中学生海外交流事

生徒18名が13回目の睦沢町訪問をすることになりまし

11月8日(金)から9日(土)にかけて、ベティ校の

度で23年を迎えます。

ダリースクールとの交流も関係各位のご協力により本年

平成3年度から始まったシンガポール

ベティセカン

●ゴミの収集日

☆1コース

燃えないゴミ… 10月 8日(火) 資源ゴミ …… 10月15日(火) 粗大ゴミ …… 10月22日(火)

☆2コース

粗大ゴミ …… 10月 3日(木) 資源ゴミ …… 10月10日(木) 燃えないゴミ… 10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。

●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

10月10日 (木)

午前10時~11時半

10月23日(水)

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) 0 1 1 0 (代表)

●まっ白いひろば開催

と き 10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

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

●県立長生特別支援学校「しおかぜ祭」

と き 10月19日(土) 午前9時半~午後2時25分ところ 県立長生支援学校 長生郡一宮町東浪見6767-7

内 容 長養太鼓演奏 (オープニング)

小学部 遊具で遊ぼう

中学部・高等部の作業製品の展示・販売

PTAバザー等

地元中学校との交流や外部団体の参加も予定しています。

問い合わせ

☎0475(42) 2 4 7 0 (担当:教頭 前橋)

●左官技術科(1月入校生)募集

訓練科目 左官技術科1月生(6ヶ月)

募集定員 9名

募集期間 10月29日 (火) ~ 11月22日 (金)

選考日 12月3日(火)

選考方法 職業適性検査 面接

受験資格 学歴不問 授業料は無料です。

問い合わせ

千葉県立東金高等技術専門校

東金市油井1061-6

☎0475(52) 3 1 4 8 **№**0475(52) 3 0 8 7



●山武長生夷隅地域リハビリテーション広域支援センター 講演会

日 時:平成25年11月17日(日)10:00~11:30

会場:茂原市民会館 ※会場へのお問い合わせはご遠慮ください

テーマ:高齢者の転倒と頚髄損傷

講師:吉永勝訓先生(千葉県千葉リハビリテーションセンター長)

座 長:野本和宏(地域リハビリテーション広域支援センター長、

公立長生病院脳神経外科主任部長)

対 象:どなたでも参加できます

参加費:無料 ※事前申込不要

問い合わせ

山武長生夷隅地域リハビリテーション広域支援センター 公立長生病院 リハビリテーション科 ☎0475(34)2121(代表) MM0475(34)3945

●第26回「腎臓病を考える会」

- ①「心臓血管外科からみた慢性腎臓病 (CKD)」 千葉徳洲会病院心臓血管外科部長 橋本昌紀氏
- ②「糖尿病性腎症とフットケア」

千葉徳洲会病院糖尿病療養指導士 石川美智子氏

③「地域連携における透析室看護師の役割〜在宅でのQOL向上を 支援する〜」

千葉徳洲会病院透析室師長 本堂稚子氏

④医療相談会

※参加費無料、先着180名

と き 10月27日(日) 午後1時~4時半

ところ 京葉銀行文化プラザ (JR千葉駅徒歩5分)

問い合わせ

特定非営利活動法人 千葉県腎臓病協議会 ☎043(256)4661

・●●相談●●・

●健康栄養相談

き 10月18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

2 (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)

2 (44) 1 1 1 1

●行政・人権相談

き 10月23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 10月24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

問い合わせ

役場健康福祉課 国保健康班

2 (44) 2 5 0 6

●法律相談

き 10月11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

2 (44) 2 5 0 0

●無料調停相談を実施します

千葉地方・家庭裁判所一宮調停協会では、民事・家事調停委員による無料調停相談を実施致します。調停とは、裁判所の調停委員が問題解決のため間に入り、話し合いにより解決を図っていく制度です。

- ・金銭、土地、建物、交通事故などの悩みごと。
- ・離婚、扶養、相続などの家庭内の悩みごと。 等でお困りの方は、解決の糸口を見つけてみませんか。

相談日 10月26日 (土)

時 間 午前10時~午後3時まで 1件あたり30分場 所 茂原市総合市民センター 茂原市町保13-20

- ◎秘密は守られます。
- ◎直接会場にお越し下さい。

問い合わせ

千葉地方・家庭裁判所一宮支部 **☎**0475(42)3531へ



●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 10月7日(月)、15日(火)、23日(水)、31日(木) 午前10時~正午、午後1時~3時

直通電話 ☎(44)0022

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)2516

お誕生 おめでとうございます 弔 おくやみ申し上げます 子の名 性別 区名 月日 親の名前 亡くなった人 年齢 区名 月日 年洋 宇野 生司 92 大 上 8/3 朱里 女 寺 崎 7/28 金尾 亜弥 海老根 仁 89 妙楽寺 8/3 理文 夏歩 女下之郷 8/1 小髙 瑞樹 中村 喜代 98 下之郷 8/9 直樹 亀田 みずき 夏希 女 上市場 8/10 寺 崎 田邉 政子 82 8/11 妙楽寺 田邉 婦久子 68 8/17 結婚 未永くお幸せに 田邉 房夫 寺 崎 8/22 86 区 名 久我 みや 91 上市場 8/28 村杉 昭秀·昌美 岩井

陸沢町の 人口と世帯

人 口 7,395人(- 7人) 男 3,579人(- 6人) 世帯数 2,664戸(+ 3戸) 女 3,816人(- 1人)

8月末現在()は前月比

景くらしの力

B	月	火	水	木	金	土	
					1 もえるゴミ	2 第14回指定文化財 写真パネル展(資) 11月4日まで	
3 文化の日 明制施行30月年 むつざわふるむと まつり&第33回 農林商工まつり	4 まえる 振替休日	5 園庭開放(こども園) 9:50~11:00 おはいのは場(こども園) 11:00~11:30 心の電話相談 10:00~12:00 13:00~15:00	6 もえる ご	7 2コース 粗大ゴミ	8 きえる 法律相談 10:30~12:30	9 第13回ふるさとに 親しむ古文書講座 (資) 13:30~	
10	11 むえる 献血(改セ) 10:00~12:00 13:15~16:00	12 「ユース もえないゴミ わくかく広場(こども園) 10:00~11:00	13 きえる 行政人権相談 10:00~16:00	14 2コース 資源ゴミ	15 電表 を 健康栄養相談(改セ) 10:00~11:30 心の電話相談 10:00~12:00 13:00~15:00	16	
17	18 ゴネミベビーマッサージ 10:30~11:30 1歳6か月児健診(改セ) 2歳児歯科健診(改セ) 3歳児健診(改セ)	19 1コース 資源ゴミ 園庭開放(こども園) 9:50~11:00	20 Jag	21 (またいづき) 乳幼児健康相談(改セ) 心の電話相談 10:00~12:00 13:00~15:00	22 Jan	23 勤労感謝の日	
24 日曜開庁日 (一部窓□)	25 Diagram	26 默二	27 点える 心の電話相談 10:00~12:00 13:00~15:00	28	通复02分0	30 加指の方へ 1を打します	
●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 ●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 役場総務課 政策企画班							

●(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

編 後

集



☎(44) 2 5 0 1



道の駅「つどいの郷むつざわ」でむつざわ米の新米が 発売開始しました! 是非町自慢のお米を堪能してください!

-ゴレイクタイム―



残暑もようやく和らぎましたがいかがお過 ごしでしょうか。

広報の担当となり1年間が経ちました。 これまで発行した広報を読み返すとがむ しゃらに写真を撮ってたことや、多くの方と 出会い、様々な話を伺ったことがとても懐か しく思います。

今月号に掲載したテニスの大会で優勝し た土睦小学校の児童2名の記事に関しては昨年度も広報掲載で取材した子ども達であ

り、ご連絡を頂いたときは本当にうれしく思

広報むつざわは、こうした多くの方々の支 えと協力により明るい情報をみなさんにお届 しております。頂いた情報や取材した内容をどうしたらより良く広報を通じて伝えられ るかを毎月一生懸命考え発行しております。 失敗や至らない点もありましたが今後とも地 域の情報をお届けする広報むつざわをよろし くお願い申し上げます。

◆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代