



瑞沢小学校で稲作体験活動を行いました

4月25日（水）、瑞沢小学校の児童による田植え体験が行われました。

上級生は慣れた手つきで下級生に田植えのやり方を教えていました。

田んぼ協では、町無形民俗文化財である「佐貫季寄^{きよせ}」が披露されました。



区長さんをご紹介します……………P2
身体・知的障害者相談員／町スポーツ推進委員／
日本赤十字社から土睦小学校が金色有功章 睦沢中学校が
銀色有功章を受章／クールビズを実施中／むつざわ自慢・P3
「地デジ難視対策衛星放送」が終了します／
各種健診（検診）のご案内……………P4
6月は「動物の正しい飼い方月間」です／安全安心ニュース・P5
町を活性化する事業を募集します……………P6

社協だより／生涯学習だより……………P7
大津波警報（津波高10m）が発表された場合の津波
浸水予測図……………P8～9
国保だより／ねんきんななちゃん……………P10
ヘルスケア……………P11
資料館だより……………P12
くらしの情報……………P13～P15
くらしのカレンダー……………P16

区長さんを 紹介します

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)



副会長 (川島区)
小崎 守



会長 (上市場区)
幸治 孝明



森区
石井 源之助



佐貫区
高橋 伊佐雄



妙楽寺区
坂地 澄夫



大上区
高橋 昭夫



大谷木区
市原 善昭



下之郷区
高橋 清



上之郷区
中村 義徳



長楽寺区
中村 正明



小滝区
古山 武夫



うぐいす里区
井上 薫



寺崎区
市原 久美



北山田区
久我 政史

前区長の皆さん
ありがとうございました

各地区発展のために、
ご尽力いただきありがとうございました。
(敬称略)

大上区	中村 孝雄
妙楽寺区	岡田 周美
佐貫区	村松 恒雄
長楽寺区	中村 隆義
下之郷区	中村 隆男
大谷木区	笠原 能男
寺崎区	森 正美



岩井区
鶴沢 和男



河須ヶ谷区
伊原 邦雄

身体・知的障害者相談員が再任されました

4月1日付けで、左記の方が再任されました。任期は平成24年4月1日から平成26年3月31日までです。活動の内容は、身体・知的に障害のある方についての相談を受けます。悩んでいたたり、困ったことがあればぜひ相談してください。

身体障害者相談員

飯田 安彦さん(小滝)

連絡先

☎090・6184・0747

知的障害者相談員

鶴沢 初枝さん(上市場)

連絡先

☎080・5026・5811



町スポーツ推進委員が選任されました

町スポーツ推進委員の池田良夫さん(上市場)、山田圭子さん(北山田)の退任に伴い、新たに岡本健一さん(森)、海老根広一さん(妙楽寺)が選任されました。池田良夫さんは昭和48年から、山田圭子さんは平成18年から町スポーツの振興にご尽

力いただきました。ありがとうございました。うございました。ご尽力いただきました。ありがとうございました。

また、後任の岡本健一さんはバドミントン、海老根広一さんはソフトボールを得意とされ、豊かな経験を生かして各行事での活躍が期待されます。

日本赤十字社から土睦小学校が金色有功章 睦沢中学校が銀色有功章を受章

土睦小学校は昭和63年から24年間、睦沢中学校は平成元年から23年間の長きにわたり青少年赤十字(JRC)活動を積極的に推進してきました。児童・生徒による募金活動や一人暮らしの高齢者宅などへ友愛訪問するなど様々な活動をしています。

今回、土睦小学校は日頃の活動のほか、JRC活動研究校の指定を受けその様子を広く他校に公開したこと等が高く評価され、その功績により金色有功章を受章。睦沢中学校は、長年の実績が評価され銀色有功章を受章しました。



土睦小学校JRC委員会委員長の今関 莉帆さん(右)と委員の市原 優さん(左)

みんなで探そう! 「むつざわ自慢」



応募作品を紹介します

『役場のせじき』

【自慢のポイント】

六月上旬に町役場の駐車場が赤一色になります。

もみじの緑とコントラストが美しく、多くの人に見てほしいと思います。

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、軽装でお願いいたします。

期間 9月28日(金)まで

UHFアンテナの設置はお済みですか？ 「地デジ難視対策衛星放送」が終了します

町地デジ難視対策事業の無

線共聴施設（3月24日完成）

の運用に伴い、国の支援である地デジ難視対策衛星放送（BS）は10月末頃に終了します。支援終了後はBSで地上デジタル放送を視聴することができなくなりますので、早めにUHFアンテナの設置など地上デジタル放送を受信できるように準備をしてください。

※支援終了については、後日、（社）デジタル放送推進協会から戸別にお知らせが送付されますのでご確認ください。



○受信アンテナの設置

送信局からは、水平偏波で電波を送信していますので、ご家庭のアンテナも水平に設置してください。

20素子以上のUHFアンテナ（推奨）の設置をお願いします。アンテナは樹木等の影響が無い場所に設置し、送信局に向けてください。

送信局の位置図（エリア図）は、町ホームページに地区ごとに掲載していますが、エリア図をご希望の場合は役場総務課企画財政班までご連絡ください。

町ホームページ
http://www.town.mutsuza.wachiba.jp/

○テレビ等の設定

アンテナ接続後、改めてテレビ等の初期設定（チャンネル設定）をお願いします。

問い合わせ

役場総務課 企画財政班
☎ 44-2501

いよいよ始まります！各種健診（検診）のご案内

種類	対象者	検査項目	料金	通知・申し込み
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	40～74歳の方で町国民健康保険に加入されている方（30～39歳の方は希望者に実施します）で人間ドックを受ける方は除きます	問診、身体計測、医師の診察、血圧測定、血中脂質、肝機能、貧血、血糖、尿検査、心電図（医師が必要と判断した場合は眼底検査を追加検査）	集団 1,000円 個別 2,000円	40～74歳の方には通知します 30～39歳の方は申し込みが必要です
②後期高齢者健康診査 生活習慣病の早期発見・早期治療に着目した健診	75歳以上の後期高齢者医療保険加入者、および65歳以上で認定された方が対象です。人間ドックを受ける方は除きます		集団・個別 無料	昨年受診された方、新規75歳の方には通知します（新規申し込み可）
③結核検診	昭和23年3月31日以前に生まれた方（平成24年度中に65歳以上になる方）	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（当日申し込み可）
④肺がん検診	昭和23年4月1日～昭和47年4月1日生まれの方	問診、胸部エックス線検査	500円	
⑤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	
⑥肝炎ウイルス検診	昭和48年3月31日以前に生まれた方（平成24年度中に40歳以上になる方）で、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	当日申し込み可

★集団健診 ①～⑥の健診（検診）

実施日 6月25日（月）～6月30日（土）までの6日間

会場 農村環境改善センター

★個別健診 ①特定健康診査 ②後期高齢者健康診査

実施期間 6月～9月までの期間

原則として集団健診で実施しますが、健診期間中に受けられない場合は、町が委託した医療機関で個別に受けることができます。
ただし、受診券発行のため事前に申し込みが必要になります。

★集団健診期間中に、結核検診・肺がん検診（胸部エックス線検査）、前立腺がん検診、肝炎ウイルス検診を同日に受けることができます。



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、動物を飼うことのできる環境であるかどうか、責任を持って最後まで飼えるかどうか、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に注意を払いましょう。また、過剰なふれあいには控え、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分かるようにしましょう。犬の首輪には、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、新しい飼い主を探してください。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

役場地域振興課 生活環境班
☎44-2515
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



安全安心ニュース

自転車事故が多発しています

今年3月までの間に、茂原警察署管内で自転車の関係する交通人身事故が37件発生しています。

自転車事故の特徴

- 交差点内での、出会い頭の事故が多い
- 高齢者の方が多く負傷している
- 自宅から1km以内での事故が多い

自転車に乗るときは次のことを守りましょう

- 左右の安全を確認しよう
ななめ横断は危険です。横断歩道を必ず渡りましょう。
横断歩道でも、必ず止まって左右確認をしましょう。
- 急な進路変更や横断はやめましょう
進路の変更は、必ず後方の安全確認をしましょう。
- 交通ルールを守りましょう
信号や標識などの交通ルールを守りましょう。



問い合わせ 茂原警察署 ☎22-0110

町を活性化する事業を募集します

平成24年度睦沢町地域活性化住民提案事業補助金

町では、地域コミュニティの活性化や町のPRなどが期待される事業（イベントなど）を一般募集し、補助金を交付します。

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
 今年度内に実施する事業

補助額

1事業あたり50万円を限度に補助します。
 ※最長で3年間補助。審査は毎年実施します。

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。

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または総務課企画財政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。

町ホームページ:

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

提出期限

毎月末を期日として随時募集します

※最終締切日:10月31日(水)



俳句

屋敷田にうつる高蔵鯉のぼり
 花満ちてこの家待望の嬰誕生
 青空と水面におよぐ鯉幟
 満月や田毎の月の田植前
 トキの雛育つニュースや愛鳥日
 日も豊か風も豊かやこどもの日
 棟上げてはためく五色初燕
 夏来るひと塩加ふにぎり飯

加藤 秀子
 篠田 とみ
 中村 正芳
 河野 悦子
 中村真砂雄
 海保 照
 津川 小汀
 葵 かける

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

申請・問い合わせ

役場総務課 企画財政班

☎44-2501

福祉有償運送をご利用ください

介護を必要とするお年寄りや障害のある方などで、通院や買い物等で、公共交通機関を利用して一人で出かけることが困難な方を対象に、有料で移送サービスを行っています。

利用対象者

- ・介護保険の要介護、要支援の認定を受けている方
 - ・身体障害者手帳の交付を受けている方
 - ・知的障害者・精神障害者等
- ※利用する場合は、登録申請(審査有)が必要となります。

利用内容

自宅から目的地までの送迎(片道も可)

運行日および時間

月曜日～金曜日
(祝日および年町年始を除く)
午前8時半～午後4時半

利用料金

- ・町内 片道 600円
- ・町外 片道(5km以内) 700円
以降1km増ごと 150円
- ※運送距離は、むつざわ福祉交流センターを起点とし、利用者宅(目的地)を終点とします。
- ・待機料金 30分まで 400円
以降15分増ごと200円

夏期の放課後児童クラブ

補助指導員を募集します

夏休み期間に小学生を対象とした放課後児童クラブの補助指導員を募集します。

募集人員

3名

賃金

1時間当たり 750円

募集要件

高校卒業以上で25歳位まで

申込方法

町社会福祉協議会へ履歴書を持参してください

申込期限

6月22日(金)

勤務時間
①午前8時～正午
②午後1時～5時
(1,2日目は①または②の勤務とし、3日目は休み)

※申し込みが多数の場合は、選考となります。



盆栽展・さつき祭

町盆栽会の皆様による丹精込めた作品を展示します。素晴らしい作品をご鑑賞ください。

とき 6月3日(日)～10日(日)

ところ 町中央公民館ロビー

ブロードウェイミュージカル

「ピターパン」鑑賞会の参加者を募集します

とき 7月22日(日)

ところ 東京国際フォーラム

内容 ミュージカル鑑賞

(上演時間2時間45分)3階席

参加費 4,000円

定員 40名

申込方法 6月9日(土)から公民館で受け付けます。



6月の休館日

- 4日(月)
- 11日(月)
- 18日(月)
- 25日(月)

社協だより

社会福祉協議会
☎44-2514

生涯学習だより

中央公民館
☎44-0211
総合運動公園
☎44-1565

の津波浸水予測図



睦沢町避難場所標高

番号	施設名	標高(m)
1	双葉電子工業緑地(三春)	8.1
2	うぐいす里コミュニティセンター	8.7
3	寺崎北部集会所	6.7
4	寺崎高畑集会所	7.7
5	川島農事集会所	5.9
6	川島区民センター	6.5
7	上市場区民センター	9.9
8	睦沢中学校	9.5
9	土睦小学校	9.2
10	河須ヶ谷区民センター	13.5
11	岩井区民センター	16.0
12	大谷木区民センター	9.2
13	下之郷区民センター	11.1
14	農村環境改善センター	11.8
15	総合運動公園	13.6(12.3)
16	中央公民館	13.8
17	睦沢こども園	13.4
18	上之郷区民センター	11.8
19	鷗谷集落センター	16.7
20	中央団地コミュニティセンター	31.0
21	長楽寺区民センター	18.3
22	佐貫区民センター	31.9
23	大上構造改善センター	23.5
24	瑞沢小学校	29.9
25	妙楽寺区民センター	48.3

大津波警報(津波高10m)が発表された場合

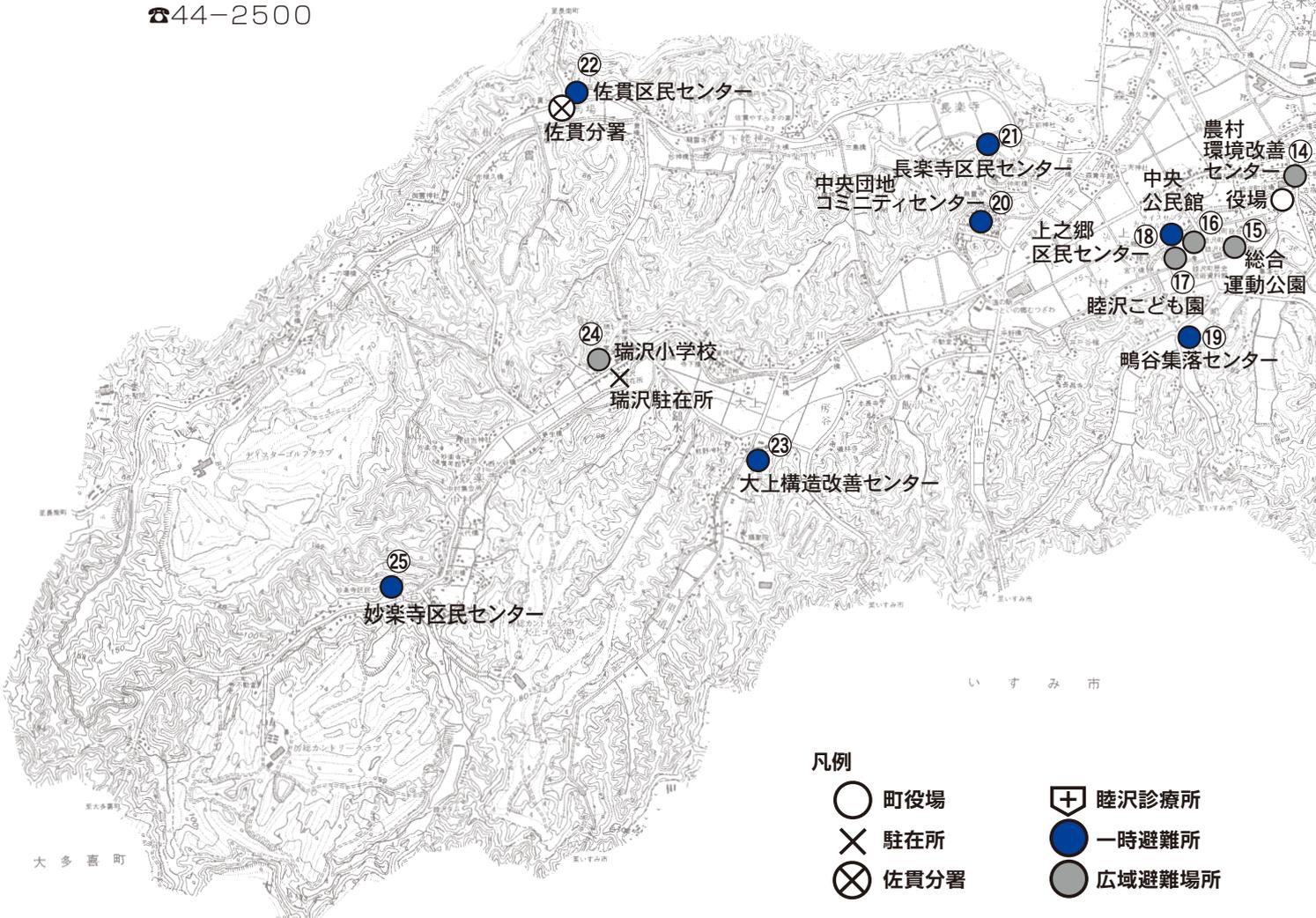
県が4月26日に発表した津波予測図について、本町の部分を地図に表しましたので、お知らせします。なお、県では津波高3m、5m、10mについて発表していますが、この地図は最大の10m高について表しています。

県の発表によると10m高の津波が押し寄せた場合、一宮川を遡上し川瀬橋付近で、200cm～、北川橋付近と向新田橋付近で80cm～200cmの浸水深が予測されます。10m高の津波でも川があふれ出るには予測されていませんが、10m高の大津波警報が発表された場合は河川から離れ、河川の堤防よりも高い所へ避難することが重要です。津波による浸水地域の正確な予測は困難なため、今回のお知らせは気象庁が発表する津波警報を想定した、津波避難のための基礎資料と理解してください。予測の10m高を超える津波が押し寄せた場合は、浸水範囲が広がる可能性があります。

千葉県防災ポータルサイト

<http://www.bousai.pref.chiba.lg.jp/portal/>

問い合わせ 役場総務課 総務班
☎44-2500





なるほど!

国保だより

あなたの食生活① 正しく知って医療費を大切に

食事は何よりバランスが大切
健康的な食生活の基本は、バランスのよい食事を規則正しく摂ることです。過食や偏食はやめましょう。

【食卓の基本をそろえましょう。】

主食 ごはん、パン、麺類、主に炭水化物の供給源
主菜 魚や肉、主にたんぱく質の供給源
副菜 野菜主体のおかずでビタミンやミネラルの供給源
汁物 みそ汁やスープ(具を多めにしましょう)

【食事バランスを保つポイント】

- ・1日3食を守る。

食事回数を減らすと体質が変わり肥満にもつながります。朝食を重視しましょう。

- ・いろいろな食材を食べる。

偏食による摂取栄養の過不足が出ないように、さまざまな品目を食べましょう。

- ・腹八分目を心がける。

ゆっくりよく噛み、食べ過ぎに注意しましょう。就寝前の夜食も肥満のもとです。

脂肪の摂りすぎに注意しましょう。
動物性脂肪の摂りすぎで、血液の脂質異常が増えていきます。脂肪は上手に摂りましょう。

【脂肪には2種類あります】

脂肪には脂質異常につながる飽和脂肪酸と逆に血流を促す不飽和脂肪酸とに分けられます。飽和脂肪酸の多い肉の脂やバターなどを控え、不飽和脂肪酸の多い青背の魚や植物油などを摂りましょう。

【脂肪の摂りすぎを抑えるポイント】

- ・洋食から和食に変える。

洋食に比べて、高脂肪のメニューが少ない和食を増やしましょう。

- ・調理法を工夫しましょう。

蒸す、煮る、網焼きなどにし、油やバターの使用を減らしましょう

- ・間食を見直しましょう。

脂肪分の多い菓子を果物に変えるなどしてみましょう。

次号へ続く



教えて!

ねんきん

ななちゃん

国民年金保険料は遅れずに きちんと納めましょう

国民年金は、老後やもしもの時にあなたの大きな支えとなります。保険料の納め忘れが続くと老後に年金を受け取ることができなくなるばかりか、納付が遅れることで障害年金や遺族年金を受け取れない場合があります。もしもの時のために保険料はきちんと納期内に納めましょう。(納期は翌月末で、2年経過すると時効により納められなくなります)

【国民年金保険料の納付が困難なときは…】

国民年金には、保険料納付が免除される制度や猶予される制度があります。納付が困難だからといってそのままにせずご相談ください。

納付が困難なときは・・・保険料免除制度

経済的な理由などで、保険料を納めることが困難な時に利用できる制度です。申請が承認されると保険料納付の全額または一部(4分の3、2分の1、4分の1)が免除されます。保険料免除は、本人と配偶者、世帯主の前年所得が一定額以下であれば承認されます。

30歳未満の方は・・・若年者納付猶予制度

本人が30歳未満であるときに限って利用できる制度です。申請が承認されると保険料の納付が全額猶予されます。納付猶予は本人と配偶者の前年所得が一定額以下であれば、世帯主の前年所得にかかわらず承認されます。

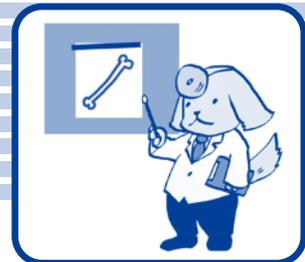
学生の方は・・・学生納付特例制度

本人が学生であるときに限って利用できる制度です。申請が承認されると保険料の納付が全額猶予されます。学生納付特例は、本人の前年の所得が一定額以下であれば、配偶者や世帯主の前年の所得にかかわらず承認されます。

★保険料免除などの承認された期間は、老後に年金を受け取るための資格期間に含まれるだけでなく、万一の時に、障害基礎年金や遺族基礎年金を受け取る資格期間にも含まれます。また、失業された方は、雇用保険受給資格者証等を添付すれば、前年の所得に関係なく免除される特例もあります。

問い合わせ 役場健康福祉課 国保健康班 ☎ 44-2506

ヘルスケア Health Care



保健師 田中 葉子

足腰きたえて転倒予防

1. 体を動かして心身の衰えを防ぎましょう

最近、少しの段差でつまづくことが多くなった、階段を上がる時や椅子から立ち上がる時に手すりにつかまる、15分続けて歩くことができない等、転ぶことへの不安はありませんか。

体を動かさないと、特に骨、関節、筋肉などの「運動器」は年齢と共に衰え、転倒・骨折しやすくなり、最終的には寝たきりになることも珍しくありません。

運動器は何歳になっても動かすことによって機能が回復します。もちろん衰弱・老化を完全に止めることは不可能ですが、運動器の機能を回復することで、衰弱・老化のスピードを遅らせることができます。

2. 運動の効果をより高めて要介護状態になるのを防ぎましょう

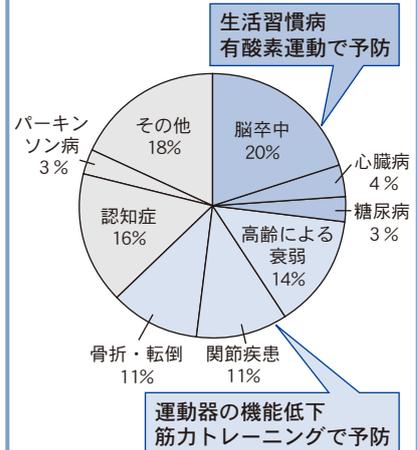
○具体的な目標を立てましょう

具体的な目標があると励みになります。「楽に食事の支度をする」「楽に近所に買い物に行く」など3か月後、半年後、1年後にどのような自分になりたいか、具体的なイメージを持つようにしましょう。

○有酸素運動を組み合わせると効果的

「筋力トレーニング」は筋肉を鍛え運動器の機能を向上させる効果があります。一方、ウォーキング、水泳などの「有酸素運動」は血液の循環を良くし心臓や肺の働きを盛んにします。また、肥満を解消し、高血圧や脳卒中などの生活習慣病の予防や改善にもつながります。

介護が必要になった理由



平成22年国民生活基本調査(厚生労働省)

高齢者が要介護状態になる原因のうち「運動器の機能低下」によるものと、「生活習慣病」によるものの合計は、全体の6割以上を占めています。

大腿四頭筋の運動(膝の痛みの予防・解消)

●タオルの押し下げ

- ①床に座って脚を伸ばし、膝の下に丸めたタオルを入れる。
- ②タオルを床に押しつけるように、下に押す。
- ③下に押しつけたまま10数え、力を抜く。

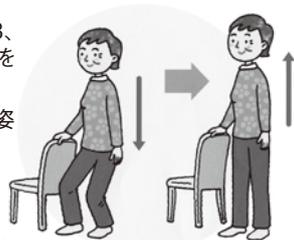


【②⇒③10回を1セットとし、2セット程度】

*足首を反らすと、大腿四頭筋が働きやすくなります

●4分の1スクワット

- ①両足を肩幅より少し広めに開いて立つ。
- ②上体をまっすぐにしたまま、1、2、3、4で膝を4分の1ぐらゐ曲げて腰を落とす。
- ③1、2、3、4で膝を伸ばして元の姿勢に戻る。



【②⇒③を1セットとし、2セット程度】

*ハムストリングスの運動にもなります

★膝頭がつま先より前に出ないように

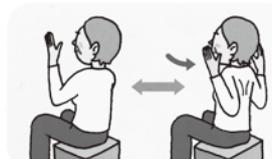
★いすの背や壁に手を添えながら行う

腰痛対策

●猫背(円背)を直す

- ①いすに座った状態で、腕を上げて90度程度後ろに回しながら、背中を反らす。
- ②しっかりと背中を伸ばした状態で10数えた後、力を抜く。

【3回程度繰り返す】

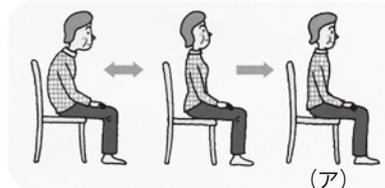


●座る姿勢を直す

- ①姿勢を悪くした状態と、背筋を伸ばした状態の中間ぐらいの姿勢(ア)を10秒間保つ。

【5回程度繰り返す】

★(ア)の姿勢は、「腹筋に自然に力が入る位置」が目安

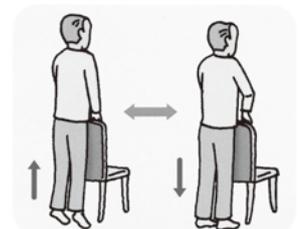


骨折対策

●かかと落とし

- ①かかとを高く上げる。
- ②膝を伸ばしたまま打ち下ろす。

【50回程度】



催し物案内

企画展「陸沢町の大正時代」

今年は大正元年から数えて100周年です。これを記念して、大正時代の上市場地区の八坂神社など陸沢町を写した写真、そのころ妙楽寺地区にあった水車小屋を描いた絵、大正十年の銘がある半鐘のほか、1923(大正12)年9月1日関東大震災発生日の記事として、「正午大地震アリ被害甚大」と記載されている土睦尋常高等小学校日誌なども展示しています。



大正時代の上市場地区の八坂神社

期間 8月12日(日)まで

資料館の植物②

ムラサキツメクサ

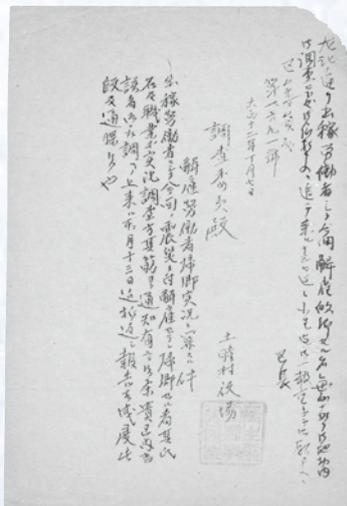
和名ではアカツメクサとも、赤クローバーとも呼ばれます。ヨーロッパ、西アジアおよび北西アフリカが原産ですが世界中に移入され、日本にも明治以降にもたらされて、牧草や家畜飼料として、また緑肥としても広く栽培されています。

ムラサキツメクサの葉はシロツメクサのような三つ葉ですが、葉の中程に三日月型の白い模様が入り、シロツメクサは花の下に長い柄がありますが、ムラサキツメクサは花のすぐ下に葉があります。



ムラサキツメクサ

宛てに報告されている。土睦村は上之郷地区以外の各地区の区長にもこうした文書を出して、村全体の関東大震災避難者人員数を調査させたと思われる。



関東大震災解雇労働者 帰郷実況二関スル件

企画展「陸沢町の大正時代」展示品紹介③

大正時代の電球

榊原雄二さん(川島)から寄贈されたもの。榊原さんによれば、「これは初期のタングステン電球で、口金は今とは逆のネジになり、電球の空気も今とは反対側から抜いている。東京電力の資料館から『ぜひ寄贈を』と言われたが断り抜いて陸沢町の資料館に寄贈した」とのことです。

この電球は、空気の抜き方からみて大正14年以前の製作と思われる貴重な資料です。



大正時代の電球

土睦村の関東大震災被災者対策活動①

1923(大正12)年9月1日午前11時58分、相模湾北西沖を震源としてマグニチュード7.9の大地震が発生し、関東大震災となった。被災者が実家や親戚などを頼って土睦村にも避難して来たことから、村としても対策活動が行われた。資料館には関東大震災関係の史料も残されている。

震災発生 of 早い段階の史料としては、東京市神田区(当時)から上之郷地区のある家に9月6日に避難してきたことが記載された記録がある。上之郷地区では9月8日時点で、下村で男2名女4名、東谷で男2名女4名、山田谷で男6名女4名、嶋谷で男6名女4名が避難していることが区務委員から区長宛てに報告されている。土睦村は上之郷地区以外の各地区の区長にもこうした文書を出して、村全体の関東大震災避難者人員数を調査させたと思われる。

土睦村は避難者の仕事の世話をするためか、震災で解雇された労働者の氏名や職業などを調査するよう各地区の調査委員に通知したり(写真)、避難者の従来と目下の職業、男女別の数を調べさせた。また、子弟の学校の心配のためか、避難者のうち15歳以下の子の数も調査した。

関東大震災は今から89年も前のことで、当時は交通も通信も情報も今とは格段に十分だったのが、土睦村はできる限りの対策をした。

総じて関東大震災への対応は迅速だったように思われる。それは、今より人々のきずなが強かったからかもしれない。

この史料は、開催中の企画展「陸沢町の大正時代」で展示中。



手作りおかずパン

素朴な味わいが魅力。発酵する手間もなく簡単に作れます。

材料 (4人分)

玉ねぎ 100g、ウイナーソーセージ 小2本、プロセスチーズ 40g
 ミックスベジタブル 60g、小麦粉(薄力粉) 200g
 ベーキングパウダー 小さじ1、牛乳 140ml

●作り方

- ①玉ねぎはみじん切り、ウイナーソーセージは小口切り、プロセスチーズを1cm位にちぎる。
- ②ミックスベジタブルと①の玉ねぎに熱湯をまわしかけて水気をきる。
- ③小麦粉とベーキングパウダーはボウルに入れ、牛乳を加えて混ぜてから、①②の材料をすべて加えてざっくりと混ぜる。
- ④③の生地を8等分し、スプーンですくいアルミホイルを敷いた天板に丸く落として、オーブントースターで10分前後焼く。

1人分栄養量 エネルギー288kcal/たんぱく質9.2g/脂質7.1g/
 カルシウム149mg/食塩相当量0.7g

月日	茂原地区				一宮地区		
	内科系		外科系				
6・3	鷺沢外科内科クリニック	☎34-2496	宍倉病院	☎24-2171	一宮	藤島クリニック	☎47-3056
10	大塚内科	☎23-6121	鏡田整形外科医院	☎24-8686	一宮	清水医院	☎42-2950
17	鷺澤医院	☎34-2008	三枝医院	☎25-2203	長生	長生診療所	☎32-3303
24	清水三郎医院	☎25-0776	公立長生病院	☎34-2121	長生	長生八積医院	☎32-3282

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

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

0-157に注意してください

これから夏場にかけてO157などの腸管出血性大腸菌感染症の患者が増加します。

感染すると水様性の下痢や血便、発熱、嘔吐等の症状があり、特に、幼児や高齢者の場合は、HUS(溶血性尿毒症症候群)へ移行して重症化することがあります。

平成23年には国内で腸管出血性大腸菌感染症による死者も出ていることから、これらの感染症を避けるため、次のことに十分心がけ、下痢等の症状がある時は、早めに医療機関に受診しましょう。

- 肉類は中心部まで十分に加熱してから食べる。
- 食事の前には、必ず手を洗う。
- 牧場などで動物・柵・土等に触れたら、必ず手を洗う。

問い合わせ

県健康福祉部 疾病対策課
 ☎043-223-2691

人権啓発ビデオ貸出のご案内

人権についての正しい知識と認識を深めるため、職場内でのセクハラ・パワハラ、学校内でのいじめ問題などを取り上げた人権啓発ビデオ等の貸出を行っています。

職場での研修や、学校での児童・生徒向けの上映はもちろん、少人数でのご利用も可能です。※要予約

申し込み・問い合わせ

県健康福祉部 健康福祉政策課
 ☎043-223-2348

まっ白いひろば開催

と き 6月9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
一人一人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

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

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。

各種講話、合同パトロール等出張しますのでご相談ください。

と き
・6月1日(金)
午後1時半～3時
・6月9日(土)、20日(水)
午前10時～11時半

と ころ 町中央公民館駐車場
※事件事故の発生、気象状況によって変更となる場合もあります。

問い合わせ
茂原警察署 地域課 移動交番係
☎22-0110 (代表)

**県立長生特別支援学校
前期学校公開**

と き 6月19日(火)、20日(水)
午前10時～午後2時

と ころ 県立長生特別支援学校
内 容 学校の概要説明、施設設備や授業の様子の参観

問い合わせ
県立長生特別支援学校
一宮町東浪見6767-7
☎42-2470

保険料率が上げられました

主に中小企業に勤務されている方とその家族が加入している協会けんぽ千葉支部の保険料率が、3月分(4月納付分)から、9.44%から9.93%へ上げられました。高齢化による医療費増大や高齢者医療への拠出金の増加、昨今の景気低迷による保険料の収入減で、財政が悪化したことによるものです。

問い合わせ
全国健康保険協会(協会けんぽ)
千葉支部
☎043-308-0521

看護職の復職支援

看護職の復職を支援するため、医療機関で最新の知識や基本的な技術を学ぶ講習会を開催しています。

対 象 県内で再就業を希望する未就業の看護職の方

と ころ 県内39カ所の登録病院のうち、希望する病院

内 容
最新の医療・看護の講義・看護技術実習(医療安全実習含む)

費 用 3,000円(看護職賠償責任保険加入料を含む)

申し込み・問い合わせ
県ナースセンター
☎043-247-6371

県立農業大学校農業者養成研修

農業知識と技術を習得して県内で就農しようとする方や、既に就農している方を対象にした研修を開催します。

○**基礎コース**
日 程 9月3日(月)～11月30日(金)(3か月間)
内 容 講義、農作業実習、校外学習など

○**専門コース**
日 程 9月3日(月)～2月28日(木)(6か月間)
内 容 基礎コースの内容に加え、農家実習、希望作目実習など

定 員 各コース10人
費 用 1か月3,300円(教科書代等別途実費が必要)

応募期間 6月11日(月)～7月13日(金)(必着)
提出書類 所定の受講願書、履歴書、身上書、営農調書、健康診断書
選考方法 書類審査、面接

申し込み・問い合わせ
県立農業大学校研修科 ☎0475-52-5140

千葉盲学校オープンスクール・サマースクール

見え方で悩んでいる、困っている方や保護者の方、視覚障害のあるお子さんに関わる仕事の方、地域の方々を対象に、盲学校の授業見学や補助具の体験、教材教具の紹介等を行います。

○**オープンスクール**
と き 6月30日(土) 午前9時10分～
内 容 授業参観およびミニ集会
申込締切 6月22日(金)

○**サマースクール**
と き 7月31日(火)、8月1日(水) 午前9時半～
内 容 授業体験など
申込締切 7月20日(金)

申込方法 参加者全員の氏名、代表者の電話番号を書いて、郵送、ファクスまたはEメール

申し込み・問い合わせ
県立千葉盲学校 〒284-0001 四街道市大日468-1
☎043-422-0231 FAX043-424-4592
Eメール: chiba-sb@chiba-c.ed.jp

相談

●健康栄養相談

とき 6月15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
☎44-2506

●乳幼児健康相談

とき 6月21日(木)
受付 午後2時～3時
ところ 農村環境改善センター
内容 身体計測や栄養、育児相
談、歯に関する相談

問い合わせ
役場健康福祉課 国保健康班
☎44-2506

●行政・人権相談

とき 6月1日(金)
午前10時～午後3時
ところ 農村環境改善センター
6月1日は人権擁護委員の日です。
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

●法律相談

とき 6月8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
☎44-2500

●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8日(金)、13日(水)、
18日(月)、26日(火)
午前10時～正午、午後1時～3時
専用電話 ☎44-0022

●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)
☎44-1111

●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

●事業協同組合等の設立相談

事業協同組合を設立し「新たな発
注先を開拓したい」「新規の事業を
仲間と取り組みたい」「任意組合(商
店会等)を法人化したい」などの、組
合の設立について無料で相談に応
じます。

問い合わせ
県中小企業団体中央会 設立相談室
☎043-306-3285

暮らし

ゴミの収集日

☆1コース
燃えないゴミ……6月12日(火)
資源ゴミ・乾電池…6月19日(火)
粗大ゴミ……6月26日(火)
☆2コース
粗大ゴミ……6月7日(木)
資源ゴミ・乾電池…6月14日(木)
燃えないゴミ……6月21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。

健康フォーラム2012

これからの医療について

とき 6月9日(土)
午後2時半～4時半
(開場 午後2時)

ところ 茂原市民会館
定員 先着1,000名(要申込)
参加費 無料
問い合わせ
茂原市長生郡医師会
☎24-3285

誕生 おめでとうございます

親の名	子の名	性別	区名	月日
安藤 正人 未紗	あや 綾	女	佐貫	4/10
鈴木 健太郎 育未	きら 桜空	女	河須ヶ谷	4/14

結婚 末永くお幸せに

区名	氏名
佐貫	鶴岡 毅・ひろみ

弔 おくやみ申し上げます

亡くなった人	年齢	区名	月日
笹川 孝	82	佐貫	3/31
北村 茂隆	90	上市場	4/3
鎌田 とく	95	小滝	4/5
岡田 政子	77	妙楽寺	4/20
伊丹 容子	61	上之郷	4/21
若菜 兵司	96	大上	4/25
平澤 初江	67	川島	4/27

編集後記

今年も梅雨の季節がやってきました。
5月はさわやかな晴れの日が多
かった気がしますが、地域によっては
曇りや竜巻など不安定な天候もあり
ました。6月は雨の合間に穏やかな
五月晴れが続くといいですね。(N.I)

睦沢町の 人口と世帯

人口 7,418人(-15人) 男 3,591人(-11人)
世帯数 2,622戸(-2戸) 女 3,827人(-4人)
4月末現在()は前月比

7 2012 月分 暮らしのカレンダー

※注意 このカレンダーは7月の予定です

日	月	火	水	木	金	土
1 社会を明るくする 運動強化月間 ～31日まで	2 もえる ゴミ 住民税第1期納期限	3	4 もえる ゴミ 心の電話相談 10:00～12:00 13:00～15:00 日本脳炎予防接種 (改セ)	5 2コース 粗大ゴミ ベビーマッサージ (こども園) 10:30～11:30	6 もえる ゴミ	7
8	9 もえる ゴミ	10 1コース もえないゴミ 園庭開放(こども園) 9:50～11:00 おはなしの広場 (こども園) 11:00～11:30	11 もえる ゴミ 行政・人権相談 (改セ) 13:00～16:00	12 2コース 資源ゴミ 心の電話相談 10:00～12:00 13:00～15:00	13 もえる ゴミ 法律相談 10:30～12:30	14 第8回睦沢町伝統 芸能発表会 (資) 13:30～16:30
15	16 もえる ゴミ 海の日	17 1コース 資源ゴミ わくわく広場 (こども園) 10:00～11:00	18 もえる ゴミ	19 2コース もえないゴミ	20 もえる ゴミ 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 ポリオ予防接種(改セ)	21 夕涼み会 (こども園) 17:00～19:00
22 日曜開庁日 (一部窓口)	23 もえる ゴミ	24 1コース 粗大ゴミ	25 もえる ゴミ 心の電話相談 10:00～12:00 13:00～15:00 B C G・三種混合 予防接種(改セ)	26 乳幼児健康相談 (改セ) 受付 14:00～15:00	27 もえる ゴミ	28 企画展 「睦沢町の大正 時代」ギャラリー トーク(資) 13:30～16:00
29	30 もえる ゴミ 心の電話相談 10:00～12:00 13:00～15:00	31 固定資産税第2期納期限 国民健康保険税第1期納期限 介護保険料第1期納期限 後期高齢者医療保険料第1期 納期限				

●ゴミ収集コース

- 1コース：大上、妙楽寺、佐貴、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 ●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～午後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



ブレイクタイム 瑞沢小学校と花園小学校の交流活動

4月24日(火)、瑞沢小学校と東京都新宿区の花園小学校の児童達と一緒に田植え体験を行いました。この交流活動は本年度で3回目になります。



▲瑞沢小の児童たちがまずお手本



▲両校が協力して田植えを行いました

お詫びと訂正

広報むつざわ5月号の3ページ上部に掲載している「一般会計 歳出」の項目に下記の誤りがありました。お詫びして、訂正いたします。

誤 収入済額
正 支出済額

誤 収入率
正 支出率

