



第36回消防第5支団操法大会

6月10日（日）、町総合運動公園を会場に第36回消防第5支団操法大会が開催されました。写真は団体の部で最優秀賞に輝いた第2分団第1部（森・長楽寺・上之郷）の皆さん。（関連記事P2）



交通安全宣言の町
非核平和宣言の町
むつざわ

- 農産物の放射性物質簡易検査／消防第5支団操法大会・・・P2
- まちづくり委員会に参加しませんか／
- 土睦小学校で交通安全教室開催・・・・・・・・・・P3
- 虫歯0のお友達を紹介します／
- 子育て応援！チーパス事業を実施します・・・・・・・・P4
- 介護保険料が変わりました・・・・・・・・・・P5
- 動物愛護センター／生涯学習だより／社協だより・・・P6

- 社協だより・・・・・・・・・・・・・・・・・・P7
- ヘルスケア・・・・・・・・・・・・・・・・・・P8
- 国保だより・ねんきんななちゃん・・・・・・・・P9
- 資料館だより・・・・・・・・・・・・・・・・・・P10
- くらしの情報・・・・・・・・・・・・・・・・・・P11～P13
- くらしのカレンダー・・・・・・・・・・・・・・・・P14

農産物の放射性物質簡易検査

町では町内で生産された農産物の安全性の確認と風評被害を防止するため、放射性物質の簡易検査を無料で行います。

対象者

町内在住の方（出荷・販売をする方を優先）

検査日時

7月2日（月）より開始
毎週 月、水、金（年末年始、祝日は除く）

午前9時～午後4時 1日6回

検査に必要な検体量

1 検体、可食部分1.5kg（検体により変更があります）

・泥などは落としてください。

・ビニール袋を二重にして持参してください。

・検体の買い取りはできません。

・検体は検査後、お持ち帰りください。

・検体は検査後、お持ち帰りください。

・検体は検査後、お持ち帰りください。

・検体は検査後、お持ち帰りください。

申請方法

平日の午前9時～午後5時の間で検査日の2日前までに電話または地域振興課窓口で事前に予約を行い、検査当日

に窓口で申請書に記入してください。

なお、予約は一人1日1検体までとします。

その他

申請者に検査結果をお知らせするほか、町のホームページで結果を公表します。

なお、販売目的の食品の測定値が50ベクレル/kgを超えた場合は、精密検査を自費で行っていただきます。

予約・問い合わせ

役場地域振興課 産業振興班
☎ 44-2505



検査機器のイメージ

第36回消防第5支団操法大会

～総合運動公園多目的広場～

消防第5支団（睦沢町）の操法大会が6月10日（日）に開催されました。

操法大会は、火災を想定した一連の消火作業をいかに迅速かつ的確に行うかを競います。

町内にある10部の消防団が、日頃の訓練の成果を競い合いました。

大会結果

団体の部

最優秀賞

第2分団第1部

（森・長楽寺・上之郷）

優秀賞

第1分団第1部 （大上）

優良賞

第2分団第3部

（大谷木・北山田）

第1分団第2部 （妙楽寺）

ポンプ車操法の部

最優秀指揮者

第1分団第1部

中村 年孝

最優秀1番員

第1分団第1部

鈴木 一美

最優秀2番員

第1分団第1部

斉藤 孝展

最優秀3番員

第1分団第1部

長谷 智治

最優秀4番員

第1分団第1部

宇野 敦

個人賞

小型ポンプ操法の部

最優秀指揮者

第2分団第1部

麻生 喜久夫

最優秀1番員

第2分団第1部

根村 正樹

最優秀2番員

第2分団第3部

内山 純一

最優秀3番員

第3分団第4部

市原 一良



まちづくり委員会に参加しませんか

町では、町民の皆さんと行政が一体となったまちづくりを進め、よりよい陸沢町を築き上げるために、昨年8月に『陸沢町まちづくり委員会』を設置しました。

今年1月にはまちづくり委員会から1回目の提言をいただき、若者定住促進等の施策に反映しています。

このたび、新たな意見や提案等を取り入れるため、委員の追加募集を行います。町の現状や問題点、どのようなことが必要なかを話し合ったり、まちづくりに積極的に参加してみようという方、興味のある方はふるって応募ください。

応募資格

- 次の要件全てに該当する方
- ・ 町内に在住または通勤している18歳～50歳位までの方
- ・ まちづくり活動に関心のある方
- ・ 月に1回程度開催している会議に出席できる方(原則第4火曜日午後7時から)

応募方法

応募用紙に必要事項を記入し、提出してください。

応募用紙は役場総務課企画財政班窓口、または町ホームページ

(<http://www.town.mutsuzawa.chiba.jp/>) からダウンロードできます。

募集人数

若干名 (応募者多数の場合は選考)

募集期間

6月22日(金)～7月13日(金) 必着

選考方法

応募用紙をもとに選考を行い、その結果を7月末までに応募者全員にお知らせします。

任期

8月1日から1年間
※8月開催予定の会議から活動していただきます。

応募および問い合わせ

役場総務課 企画財政班
☎ 44-2501
✉ kikaku@town.mutsuzawa.chiba.jp

土睦小学校で交通安全教室開催 交通安全教育モデル事業

土睦小学校では、5月16日(水)に県の交通安全教育モデル校として、交通安全教室を開催しました。3年生以上を対象に、2時間、実技体験として自転車の走行、シートベルトコンビンサーによる衝突体験、交通安全適性診断車「ちとらくん」体験、白バイ・パトカー体験乗車を行い、子どもたちは真剣な表情で参加しました。

当日は、県警察本部や茂原警察署の警察官、また、保護者、地域の方にもご協力をいただきました。子どもたちは、改めて交通安全の重要性を確認できました。



シートベルトコンビンサーで時速5kmでの衝突を体験「シートベルトの大切さがわかりました」



右、左、しっかり確認



自転車の安全な乗り方を実践しました



「ちとらくん」の自転車シミュレータで自転車特有の危険な場面を体験



横断歩道は歩いて渡りましょう

虫歯0のお友達を紹介します！

5月28日(月)に行われた3歳児健康診査で虫歯のなかったお友達です。



おしだ まほ ちゃん

まいにちがんばってハミガキ。
むしばゼロ。おやこで
シユウシユウ〜♪



すずき たきと くん

がんばって
はみがきしようね☆



たなか にこ ちゃん

はみがきたいすき♪
べるもみがくよ!!



あきば きょうこ ちゃん

まいにちがんばって
みがこうね♪



はやし つぶらこ ちゃん

きれいなはを
まいにちみがこうね♪



おおわだ ももか ちゃん

まいにち
たのしくみがこうね♪



はせがわ なつき ちゃん

はみがきがんばる！
むしばゼロ!!



うざわり りゅうのすけ くん

まいしよくごいだけど
がんばってるよ!!オー!!



なかむら ひろかず くん

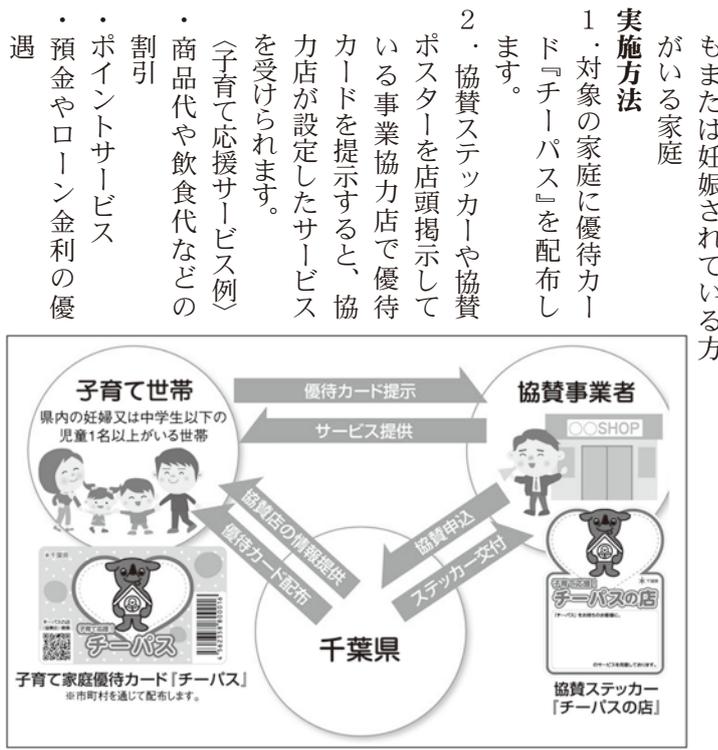
これからもいっしょに
はみがきやるうね☆

子育て応援！チーパス事業を実施します

●子育て応援！チーパス事業とは
県内の全ての子育て家庭を応援するため、事業者の協力を得て、「子育て応援！チーパス事業」および「チーパスくん」を活用した子育て応援事業」の二つの取り組みを行います。

実施時期 7月2日(月)～
対象者 中学生以下の子どもまたは妊娠されている方がある家庭
実施方法
1・対象の家庭に優待カード「チーパス」を配布します。
2・協賛ステッカーや協賛ポスターを店頭掲示している事業協力店で優待カードを提示すると、協力店が設定したサービスを受けられます。
（子育て応援サービス例）
・商品代や飲食代などの割引
・ポイントサービス
・預金やローン金利の優遇

問い合わせ
役場健康福祉課 福祉介護班
☎44-2504
<http://www.pref.chiba.lg.jp/>



65歳以上（第1被保険者）の皆さん 介護保険料が変わりました

町では、高齢者が住み慣れた地域でいつまでも健やかに、安心して暮らせるよう「地域の仲間とともに支えあう まちづくり」を基本理念に、『第5期介護保険事業計画』を策定しました。介護保険料は、介護保険事業計画の策定に合わせて3年ごとに見直しが行われています。

65歳以上の高齢者が対象となる介護保険料は高齢化による要介護認定者の増加や、介護保険制度の改正により負担割合が20%から21%に変更となったことに加え、介護報酬が引き上げられたことにより、保険料基準額を44,400円（月額3,700円）から52,800円（月額4,400円）に改定しました。



保険料基準額の算出方法

基準額
(年額)

$$= \frac{\text{本町で3年間に必要な介護保険サービスの総費用}}{\text{65歳以上の方の負担分 (21\%)}} \div \text{本町に住む65歳以上の方の人数}$$

所得段階	対象者	平成24年度～平成26年度	
		保険料率	保険料(年額)
第1段階	・生活保護受給者の方 ・老齢福祉年金受給者で、世帯全員が町民税非課税の方	基準額×0.50	26,400円
第2段階	世帯全員が町民税非課税で、前年の合計所得金額と前年の課税年金収入額の合計が80万円以下の方	基準額×0.50	26,400円
第3段階	世帯全員が町民税非課税で、第2段階に該当しない方	基準額×0.75	39,600円
第4段階	本人が町民税非課税かつ世帯の誰かに町民税が課税されている方で、前年の合計所得金額+課税年金収入の合計が80万円以下の方	基準額×0.90	47,500円
	本人が町民税非課税かつ世帯の誰かに町民税が課税されている方で、前年の合計所得金額+課税年金収入の合計が80万円を超えている方	基準額×1.00	52,800円
第5段階	本人が町民税課税で、前年の所得金額が190万円未満の方	基準額×1.25	66,000円
第6段階	本人が町民税課税で、前年の所得金額が190万円以上の方	基準額×1.50	79,200円

問い合わせ 役場健康福祉課 福祉介護班
☎44-2504

生涯学習だより

中央公民館
☎44-0211
総合運動公園
☎44-1565

社協だより

社会福祉協議会
☎44-2514

動物愛護センター・親子体験教室開催

県動物愛護センターでは、夏休み期間中に小学生と保護者の方を対象に「親子体験教室」を開催します。

とき

7月28日(土)、8月1日(水)、8日(水)、15日(水)、25日(土) 各日とも午後1時から2時半

ところ

県動物愛護センター
富里市御料709-1

内容

親子で犬のしつけにチャレンジ等

対象

小学校4年生から6年生までのお子さんと保護者の方(送迎していただければ、小学生のみでも参加可)毎回5組まで

費用 無料

受付

7月17日(火)から各開催日前日まで、時間は午前9時から午後5時まで(土日祝休み)

その他

当日は犬にさわられる服装でおいでください。

申し込み・問い合わせ

県動物愛護センター
☎0476-93-5711

キッズキャンプ開催

6月2日(土)、3日(日)に町内小学校4年生を対象にキッズキャンプを開催しました。

参加した24名の児童は、全員で食材を買いに行き、慣れない手つきでカレーやサンドイッチを作りました。

悪天候のためテント泊はできませんでしたが、設営を体験し、テント内で寝転がるなどいつもと違う雰囲気を楽しみました。

また、ニユースポーツのミニバレーでは、チームごとに対戦を行い、とても盛り上がりました。1泊2日の短い期間でしたが、子ども達は親元

を離れた共同生活で、家族の大切さを見直し、キャンプ前と比べて少し成長したように感じました。感想文と写真を公民館ロビーに展示しましたので、ぜひご覧ください。
(関連写真P14)

7月の休館日

2日(月)
9日(月)
16日(月)
23日(月)
30日(月)

俳句

朝の学徒挨拶すがし植田澄む
新緑につつまれ里山おだやかに
東雲の鎌月の下田まわりす
父の日や形見の基盤みがきをり
黄昏の犬気が咲かず月見草
佇みて緑静寂に身を置きぬ
起上り小法師起きて五月晴
大きさも渦も競ひて蝸牛

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

地域福祉交流会開催

5月31日(木)、むつざわ福祉交流センターで、くが歯科医院の久我院長をはじめ加藤先生、スタッフの方々を講師に「歯の健康講話と高齢者の口腔ケア」をテーマに開催しました。



講演会の様子

「口の中を清潔に保つことはとても大切で、バランスよく何でも食べられる歯の数は20本。今残っている歯を失くさないよう十分な口腔ケアを行い、おいしく食べて健康に過ごしてください」とのことでした。

また、午後は自己紹介とぬり絵カレンダーを作成しました。



作成したぬり絵カレンダー

ありがとうございます(5月1日～5月31日)

町観光協会

長楽寺ひまわり会

3,507円

20,407円

この善意は、町社会福祉増進のため大切にに使わせていただきます。

社会福祉協議会 平成23年度事業および決算報告

〈主な事業〉

- ◎結婚50周年祝賀会開催
 - ・参加者 14組
- ◎広報啓発活動
 - ・福祉に関する作文・標語の表彰 作文の部10人 標語の部10人
 - ・町広報紙に社協だより掲載 年12回
- ◎地域ぐるみ福祉ネットワーク事業
 - ・土陸地区社会福祉協議会（ふれあいサロン、友愛訪問等の開催）
 - ・瑞沢地区社会福祉協議会（世代間交流会、ふれあいサロン等の開催）
- ◎在宅福祉交流会事業
 - ・地域福祉交流会 実施回数 11回 延参加人数 358人
- ◎在宅福祉用具貸出事業
 - ・車イス 貸出回数12回
 - ・ベッド 貸出回数2回
 - ・福祉車両 貸出回数64回
- ◎共同募金配分金事業
 - ・各福祉活動事業
 - ・歳末たすけあい見舞金
- ◎生活福祉資金貸付事業
 - ・学校、福祉団体等助成金
 - ・相談件数 5件
- ◎善意銀行貸出事業
 - ・相談件数 5件 貸付件数 1件
- ◎入浴介護事業（介護保険外）
 - ・利用回数 52回
- ◎指定訪問介護事業（ホームヘルプサービス）
 - ・訪問介護事業（介護保険） 延利用者数 276人
 - ・介護予防事業（介護保険） 延利用者数 136人
- ◎居宅介護支援事業（ケアプラン作成）
 - ・利用件数 647件
- ◎放課後児童クラブ事業
 - ・通年利用者 33人
 - ・期間利用者 28人
- ◎「食」の自立支援事業
 - ・延配食数 2,507食
- ◎福祉有償運送事業
 - ・利用回数 16回
- ◎紙おむつ支給事業
 - ・延支給人数 71人
- ◎むつざわ福祉交流センター管理経営
- ◎共同募金事業
- ◎シルバー人材センター事業

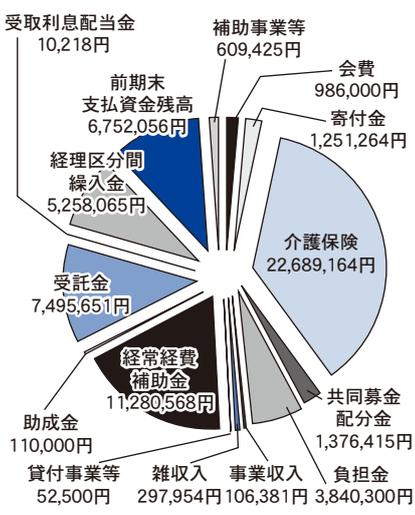
収入の主な内容

- ・会費
- ・寄付金
- ・介護保険
- ・共同募金配分金
- ・負担金
- ・事業収入
- ・雑収入
- ・貸付事業等
- ・善意銀行償還金

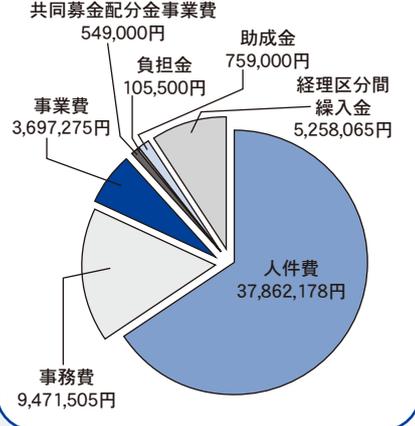
支出の主な内容

- ・経常経費補助金
- ・助成金
- ・受託金
- ・受取利息配当金
- ・経理区分間繰入金
- ・前期末支払資金残高
- ・補助事業等
- ・人件費
- ・事務費
- ・法人運営事業、むつざわ福祉交流センター管理経営に係る事務費等
- ・事業費
- ・負担金
- ・共同募金配分金事業費
- ・助成金
- ・経理区分間繰入金
- ・他の経理区分への繰入金

収入の部 62,115,961円



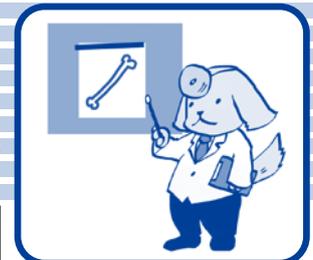
支出の部 57,702,523円



社協だより

社会福祉協議会
44-2514

ヘルスケア Health Care



保健師 安齋 博美

子どもの虫歯を予防しよう

●虫歯のでき方

虫歯は歯の質（歯質）、糖質、菌（微生物）、時間の4つの条件が重なりあってできます。



歯質は遺伝的な要素が含まれるため、変えることができません。しかし、糖質、菌、時間の3つは生活習慣と深く関わっており、正しい生活習慣を身につけることで虫歯は予防できます。

●子どもは大人に比べ虫歯になりやすい

乳歯は食べカスがたまりやすい作りにあるにも関わらず、子どもは自分で十分に歯磨きができません。また、子どもの好む食べ物には虫歯をつくりやすいものが多いです。その為、大人に比べ虫歯になりやすく、乳歯は一度虫歯になるとあっという間に進行します。

●睦沢町の子は虫歯が多い？

図1、2は1歳6か月児健診、3歳児健診での、虫歯のある子の割合を長生郡市内で比較したものです。

1歳6か月児健診では全体的に虫歯のある子が少なく、他市町村と比較しても大差はありません。

しかし、3歳児健診では1歳6か月児健診に比べ虫歯のある子は全体的に増えています。また、本町は他市町村よりも割合が高く県平均よりも高いことがわかります。

●これって虫歯かも？

子どもは歯の痛みをうまく伝えられず、いつの間にか虫歯が進行していることがあります。次のような食べ方が続く時は、口の中をチェックしてください。

- ・同じ方ばかりでかんでいる
- ・いつまでも飲み込まない
- ・かまないで丸飲みしている

●虫歯を予防しよう

- ・だらだら食べを控え、寝る前は食べたり飲んだりしない。

私たちの口の中は普段は中性に近い状態にあります。食事をするたびに口の中は酸性に傾き、pH5.5以下で歯の表面が溶け出します。3度の食事以外にもだらだらと食べ続けると、歯の溶け出す回数や時間が増えて虫歯になりやすくなってしまいます。

甘いジュースや飴、チョコレートなどのだらだら食べは容易に虫歯をつくりだします。また、野菜ジュースや乳酸飲料にも砂糖が多く含まれて、とりすぎは虫歯の原因になるので注意が必要です。

唾液は口の中を中性に近づける

働きがあります。寝てる間は唾液の分泌が少なくなるので、寝る前の食事は控えてください。

- ・歯磨きを習慣にし、必ず仕上げ磨きをする。

小さい頃から食べたら磨く歯磨きの習慣づけが重要です。7歳までは必ず大人が仕上げ磨きをしてあげてください。

また、フッ素入りの歯磨き粉を使うことで虫歯の原因となる酸の産生を抑えたり、歯の質を強くします。

- ・定期的を受診する

虫歯は、早期発見早期治療することで、悪化をさせずに済みます。

乳歯は3歳で20本生え揃います。乳歯の虫歯はいずれ抜けてしまう歯だからいいのではなく、このあとで生えてくる永久歯にも大変悪い影響を及ぼします。

また、虫歯がある子どもは集中力に欠けたりと、健康や発育にもよくありません。

生涯ずっと健康な歯でいるためにも乳歯のうちから予防していきましょう。

図1 1歳6か月健診 虫歯のある子の割合

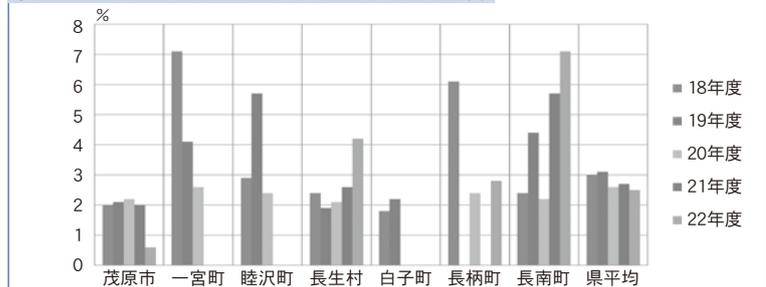
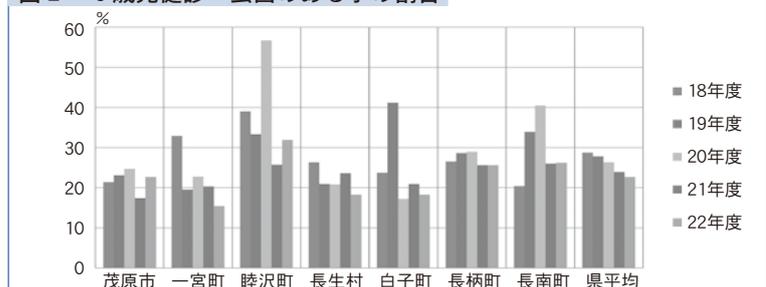


図2 3歳児健診 虫歯のある子の割合





国民健康保険被保険者証の更新

医療機関等において保険診療を受けるための国民健康保険被保険者証（保険証）は、7月31日で有効期限切れとなります。

新しい保険証を7月下旬頃に簡易書留で郵送しますので、古い保険証は、各自でハサミを入れるなど処分してください。返却する必要はありません。

なお、郵送された保険証の記載内容を確認し、住所、氏名、生年月日などが誤っている場合やすでに社会保険等に加入している場合などはすぐにご連絡ください。

70歳から74歳の方へ 1割負担から2割負担への引き上げが延期

今年4月に予定していた一部負担割合の1割から2割への引き上げは、平成25年3月31日まで延期されました。なお、一部負担割合3割の対象者は除きます。

限度額適用認定証、限度額適用・標準負担額減額認定証の申請もお早めに

申請をいただいた該当者の方には、限度額適用認定証等を交付してありますが、こちらにも有効期限が7月31日までとなっています。申請書を同封してありますので引き続きお使いになる方は、再度申請をお願いします。

保険証の紛失に注意

現在、紛失等による保険証の再交付が増えています。医療機関にかかる場合、保険証の提示が必要となりますので、一人ひとりしっかりと管理し、大切に使いましょう。



日本年金機構では、国民年金・厚生年金の現役加入者の皆さんに「ねんきん定期便」をお送りしています。

「ねんきん定期便」とは、

これまでの年金加入記録を確認し、年金制度に対する理解を深めてもらうことを目的として、

- ・これまでの年金加入期間と年金加入履歴
- ・加入実績に応じた年金見込額
- ・これまでの年金保険料の納付額
- ・月ごとの年金保険料の納付状況

などの年金に関する情報を定期的にお知らせするものです。

「ねんきん定期便」は、毎年誕生月（1日生まれの方は誕生月の前月）にお送りしますので、記載されている年金記録を確認し、同封の回答票で回答してください。（年金記録に「もれ」や「誤り」がない場合は、回答の必要がない場合もあります）

皆さんの大切な年金記録を正しいものにするため、「ねんきん定期便」による年金記録の確認に、ご協力をお願いします。

なお、内容に関する照会は、下記専用ダイヤルにお電話されるか、お近くの年金事務所・年金相談センターにお越しください。

『ねんきん定期便専用ダイヤル』

☎0570-058-555

（IP電話、PHSからは ☎03-6700-1144）

受付時間	月～金曜日	午前9時～午後8時
	第2土曜日	午前9時～午後5時

（祝日および12月29日～1月3日は利用できません）

最寄りの年金事務所

『千葉年金事務所 茂原分室』

〒297-0028

茂原市道表1番地 茂原市役所1階

☎23-2530

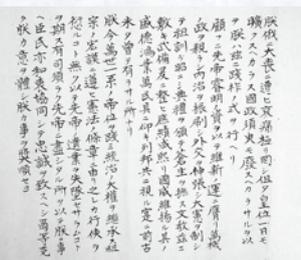
問い合わせ 役場健康福祉課 国保健康班 ☎ 44-2506

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。これを記念して、「大正天皇踐祚式勅語」や「大正大礼記念章」をはじめ、森地区の十二天神社とその鳥居前にあった源頼朝公弓掛松など当時の本町を写した写真、大正時代のレコードと蓄音機、大正時代の土陸小学校の卒業写真と文房具、佐貫地区の人が営業していた飲食店の看板、料理人の献立帳、当時のお金など、大正時代の本町の生活を示す資料を展示しています。

期間 8月12日(日)まで



大正天皇踐祚式勅語

企画展「陸沢町の大正時代」展示品紹介④

大上上講中屋台

大上上講中屋台は、大正時代頃に作られたとのこと。昭和10年頃までは祭礼で毎年組み立てられ、囃子が上演されましたが、戦時中は中止されていました。昭和23年に、約10年ぶりに組み立てられました。(写真1)は、このときに撮影されたものかと思われます。

この屋台の「天の岩戸図」などの彫刻は、4代目「波の伊八」こと武志伊八郎信明の弟子の押田信一による作品です。押田はかつて塩谷要助といいましたが、師匠の武志伊八郎信明の「信」の一字を受け、「信一」と名乗りました。

虹梁という部材に、波の文様の彫刻があります(写真2)。この虹梁の彫刻には時空をつかみかかるといわれるような波の文様があります。崩れかかるといわれる波の様子を巧みに描いた「波の伊八」の伝統を確かに引き継いでいるかのようで、この彫刻も押田信一によるものかと思われます。



写真1 大上上講中屋台と須賀神社氏子



写真2 大上上講中屋台の波濤文虹梁

資料館の植物② ネジバナ

7月になると資料館の築山にネジバナの花が咲きます。

小さな桃色の花が、その名のようにねじれた螺旋状に並んで咲くのが特徴です。古典文学では百人一首の14番の歌「陸奥のしのぶもぢずり誰故に乱れそめにし我ならなくに」(河原左大臣源融)に出てくる「もぢずり」はネジバナだといえます。



ネジバナ

21世紀への遺産 183

土陸村の関東大震災被災者対策活動②

1923(大正12)年9月1日午前11時58分、南関東で大地震が発生し、関東大震災となった。

被災者は衣類が緊急に必要である。(写真1)は、被災者救助のため衣類を寄贈するようお願いする文書で、上之郷区長から各區務委員宛に出された。こうした文書は、土陸村役場から村全域に出された被災者援助要請によるものと考えられる。

関東大震災への義援金の募集も開始された。千葉県での募金活動は齋藤守圀千葉県知事が筆頭呼びかけ人となり、県関係の貴族院議員・衆議院議員をはじめ県議会議員らが名を連ねて県全域でおこなわれた。陸沢町関係の呼びかけ人としては、県議会議員で大上地区の伊原茂右衛門氏、長生郡で前土陸村長の池澤正一氏の名が見える。

仏教界でも慰霊事業が行われた。土陸村・一宮町・東浪見村・八積村などを管轄する天台宗第一布教組合が10月1日から5日までにそれぞれ町の寺で関東大震災犠牲者供養の大法要を執行する旨

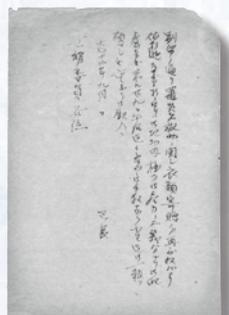


写真1 関東大震災罹災者救助二関し衣類寄贈方御願

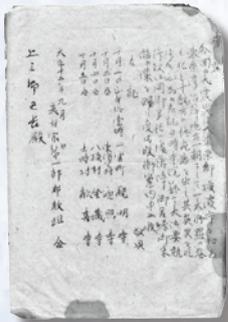


写真2 関東大震災惨死者大法要執行の御案内

の案内(写真2)を檀家に配布した。本町では、寺崎の観喜寺で10月5日に法要が営まれた。

関東大震災は日本近代化以後初めて首都圏を直撃した大災害で、国家と地域は総力を挙げて被災者対策を実行した。

(これらの史料は、ただ今資料館で開催中の企画展「陸沢町の大正時代」で展示中)



トンカツのさっぱり野菜ソース添え

野菜の爽やかなソースでさっぱり、たっぷりいただけます。

材料 (4人分)

豚ロース薄切り肉 260g、スキムミルク 40g、塩 小さじ1/2、こしょう 少々、大葉 16枚、溶き卵 40g、小麦粉 12g、パン粉 16g、サラダ油 大さじ6、リーフレタス 80g、レタス 80g、トマト 2個 (200g)、きゅうり 1本 (80g)、白ごま 小さじ2、酢 大さじ4

●作り方

- ①豚肉にスキムミルク、塩こしょうを片面にふる。大葉を上へのせロールに巻き、小麦粉、溶き卵、パン粉の順につける。
- ②フライパンに油を入れて中温でこんがり揚げて斜め半分に切る。
- ③リーフレタスとレタスはちぎり、器に盛り②を上のにせる。
- ④トマト、きゅうりは5mm角に、残りの大葉は粗みじん切りにする。
- ⑤酢に白ごま、④を加えてよく混ぜ合わせ器に入れて③に添える。

1人分栄養量

エネルギー327kcal/たんぱく質21.7g/脂質19.0g/
カルシウム183mg/食塩相当量1.1g

月日	茂原地区				一宮地区		
	内科系		外科系				
7・1	金坂医院	☎22-4885	宍倉病院	☎24-2171	長生	津谷クリニック	☎32-5645
8	大木医院	☎23-2546	君塚病院	☎25-1811	一宮	よねもと整形外科	☎40-1065
15	わだ内科クリニック	☎20-3150	鎗田整形外科医院	☎24-8686	一宮	長島医院	☎42-8800
16	山之内病院	☎25-1131	本納整形外科	☎34-5091	一宮	いちのみやクリニック	☎42-1616
22	豊栄元氣クリニック	☎40-4884	公立長生病院	☎34-2121	睦沢	睦沢診療所	☎44-2236
29	茂原中央病院	☎24-1191	菅原病院	☎25-1171	一宮	秋場医院	☎42-3323

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。
 消防本部通信指令課へお問い合わせください。
 ☎24-0119

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

長生郡市広域市町村圏組合職員採用試験を実施します

とき 9月16日(日)

ところ 長生郡市広域市町村圏組合管理棟

受付期間

7月24日(火)～8月10日(金)
 午前9時～午後4時半(土日除く)

申込手続

所定の申込用紙に必要事項を記入して提出してください。

申込用紙は、事務局総務課および消防本部総務課窓口で7月中旬から配布する予定です。

申し込み・問い合わせ

長生郡市広域市町村圏組合事務局総務課
 ☎23-0107

職種	採用予定人数	受験資格
消防	5名程度	(1)昭和63年4月2日から平成7年4月1日までに生まれた方で、学歴は問いません (2)隔日勤務および交替勤務に従事できる方 (3)身体的条件 ①身長:男性160cm以上、女性150cm以上 ②体重:男性50kg以上、女性43kg以上 ③視力:矯正視力を含み両眼で0.7以上かつ、一眼でそれぞれ0.3以上であること。赤色、青色および黄色の色彩の判別ができること ④聴力:左右とも正常であること ⑤身体:職務遂行上支障がないこと
土木	若干名	昭和52年4月2日から平成7年4月1日までに生まれた方で、学歴は問いません
電気	若干名	昭和52年4月2日から平成7年4月1日までに生まれた方で、学歴は問いません。ただし、第三種以上の電気主任技術者免状を有すること

まっ白いひろば開催

と き 7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

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

国立館山海上技術学校**体験入学参加者募集**

と き 7月31日(火)、

8月31日(金)、10月13日(土)

午前10時～午後3時

内容 学校および入試説明会、体験航海、ロープワーク教室、操船シミュレーション、校内見学

問い合わせ

国立館山海上技術学校 教務課

☎0470-22-1912

九十九里地域水道企業団職員採用試験

九十九里地域水道企業団では、平成24年度山武郡市職員合同採用試験により職員採用試験を行います。

募集定員

一般行政職上級、技術職(土木)上級、技術職(化学)上級 各1名

受験資格

- 昭和52年4月2日から平成3年4月1日までに生まれた方で、学歴を問わない。
- 平成3年4月2日以降に生まれた方で学校教育法に基づく大学(短科大学を除く)を卒業した方(平成25年3月までに卒業見込みの方を含む)

受付期間 7月24日(火)～8月10日(金)

試験日 9月16日(日)

問い合わせ

九十九里地域水道企業団総務課庶務班 ☎0475-54-0631

サマージャンボ宝くじ

(2012年市町村振興宝くじ)

①サマージャンボ宝くじ

1等・前後賞合わせて5億円!

②2,000万サマー

1等2千万円が450本!

販売期間

7月9日(月)～27日(金)

抽選日 8月7日(火)

※この宝くじの収益金は、市町村の明るく住みよい街づくりに使われます。

高校生のためのふくしゼミナール

と き 7月24日(火)

午後1時半～4時

ところ 茂原駅前学習プラザ

対象 高校生

定員 20名(要申込・先着順)

参加費 無料

内容 福祉に関する学校説明会、仕事紹介、先輩職員との座談会

申し込み・問い合わせ

茂原市社会福祉協議会

☎23-1969

自衛官を募集

防衛省自衛隊では、次のとおり自衛官を募集しています。

募集種目	応募資格	受付期間	試験期日(期間)	合格発表等	入(校)隊	待遇・その他
航空学生 (パイロット)	高卒(見込含) 21歳未満	8月1日(水)～ 9月7日(金)	1次試験:9月22日(土)	1次試験:10月5日(金)	平成25年 3月下旬～ 4月上旬	入隊後約6 年で3等 海・空尉 (幹部)
			2次試験: 10月13日(土)～18日(木) の内指定する1日	2次試験: (海)11月7日(水) (空)11月2日(金)		
3次試験: 11月10日(土)～12月13日(木) の内指定する日	最終合格: 平成25年1月18日(金)	一般曹候補生	18歳以上 27歳未満	1次試験:9月17日(月)		
2次試験:10月4日(木)～11日(木)	最終合格:11月9日(金)					
自衛官 候補生	男子 平成25年3月高等 学校等卒業予定者	7月1日(日)～ 8月1日(水)～ 9月7日(金) 年間を通じて 行っています	受付時にお知らせします	試験後にお知らせします		約3か月の 教育終了 後2等陸・ 海・空士に 任用
	女子 18歳以上 27歳未満			11月9日(金)		
	男子			試験後にお知らせします		

※ 応募資格年齢は、平成25年4月1日現在

問い合わせ

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

相談

●健康栄養相談

とき 7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
☎44-2506

●乳幼児健康相談

とき 7月26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

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 7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
☎44-2500

●法律相談

とき 7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
☎44-2500

●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 7月4日(水)、12日(木)、
20日(金)、25日(水)、30日(月)
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

誕生 おめでとうございます

親の名	子の名	性別	区名	月日
只野 光司 理恵	茉優 ^{まゆ}	女	大上	4/22
田邊 健一 美穂	心鈴 ^{みれい}	女	北山田	4/25
池田 勝 千代子	美緒 ^{みお}	女	上市場	5/16

結婚 末永くお幸せに

区名	氏名
上市場	千葉 雅人・友紀
佐貫	松本 浩幸・美穂
大谷木	市原 大嗣・真理

暮らし

ゴミの収集日

☆1コース

燃えないゴミ……7月10日(火)
資源ゴミ……7月17日(火)
粗大ゴミ……7月24日(火)

☆2コース

粗大ゴミ……7月5日(木)
資源ゴミ……7月12日(木)
燃えないゴミ……7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時半までに出してください。

町健康保険短期人間ドック対象医療機関が追加になりました

5月から短期人間ドックおよび脳ドック助成の対象医療機関を追加しました。

・帝京大学ちば総合医療センター
(千葉県市原市)

問い合わせ

役場健康福祉課 国保健康班
☎44-2506

献血にご協力を!!

— 愛の血液助け合い運動 —

7月1日から31日までの1か月間、「愛の血液助け合い運動」を実施しています。

多くの皆さんの温かいご協力をお願いします。

とき 7月3日(火)

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

問い合わせ

役場健康福祉課 国保健康班
☎44-2506

弔 おくやみ申し上げます

亡くなった人	年齢	区名	月日
笠原 能男	65	大谷木	4/27
後藤 隆	77	川島	5/9
江澤 しげ	90	佐貫	5/20
田島 成子	86	上市場	5/20

facebook



うめ丸くん公式フェイスブックを開設しました。
<http://www.facebook.com/Umemarukun>

編集後記

梅雨入りし、蒸し暑い日が続きます。今月の表紙に掲載した消防第5支団操法大会は、梅雨入り直後の日程でしたが、青空の下での開催となりました。町内全10部の消防団員の皆さんお疲れさまでした。(N.I)

睦沢町の人口と世帯

人口 7,414人 (- 4人) 男 3,589人 (- 2人)
世帯数 2,625戸 (+ 3戸) 女 3,825人 (- 2人)
5月末現在()は前月比

※注意 このカレンダーは8月の予定です

日	月	火	水	木	金	土
			1 もえる ゴミ	2 2コース 粗大ゴミ	3 もえる ゴミ	4
5	6 もえる ゴミ	7 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 心の電話相談 10:00~12:00 13:00~15:00	8 もえる ゴミ 行政・人権相談 (改セ) 13:00~16:00	9 2コース 資源ゴミ	10 もえる ゴミ 法律相談 10:30~12:30	11
12	13 もえる ゴミ	14 1コース もえないゴミ	15 もえる ゴミ 心の電話相談 10:00~12:00 13:00~15:00	16 2コース もえないゴミ	17 もえる ゴミ	18 第30回歴史学講座 「西門堰水論史料 を読む④」(資) 13:30~16:00
19	20 もえる ゴミ	21 1コース 資源ゴミ	22 もえる ゴミ	23 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	24 もえる ゴミ 健康栄養相談 (改セ) 10:00~11:30	25
26 日曜開庁日 (一部窓口)	27 もえる ゴミ 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)	28 1コース 粗大ゴミ 園庭開放 (こども園) 9:50~11:00	29 もえる ゴミ BCG・三種混合 予防接種 (改セ)	30	31 もえる ゴミ 住民税第2期納期限 国民健康保険税第2期納期限 介護保険料第2期納期 後期高齢者医療保険料第2期納期 心の電話相談 10:00~12:00 13:00~15:00	

- **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 ● 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 キッズキャンプ開催

6月2日(土)、3(日)に町中央公民館で小学校4年生を対象としたキッズキャンプが開催されました。参加した24名の児童は、協力して1泊2日の日程を過ごしました。



▲カメラに向かってピース



▲みんなで楽しく流しそうめん



▲チームに分かれてミニバレー