



睦沢中学校

剣道部女子団体 2年連続で関東大会出場
柔道部男子個人 全国大会および関東大会出場

第66回千葉県中学校総合体育大会で優秀な成績を収めた睦沢中学校柔道部の高橋勇樹さん（後列左から3番目）と剣道部女子の皆さん（前列）が結果報告に訪れました。（大会結果P2）



睦沢中学校生徒県中学校総体で大活躍／
 町内の高校生が県高校総体優勝でインターハイ出場／
 睦沢こども園体験入園・入園申し込み……………P2
 人事異動／「町長と住民の意見交換会」を開催します・P3
 地デジ難視対策衛星放送(BS)の支援を受けている皆様へ／
 虫歯0のお友達を紹介します……………P4
 119番の受付場所が変わります／傾聴ボランティア養成講座／
 介護保険福祉用具購入費、住宅改修費の受領委任払い／
 ちばハートフル・ヒューマンフェスタ2012……………P5

第32回睦沢町農林商工まつり／ツール・ド・ちば／
 野焼きは禁止されています……………P6
 ヘルスケア……………P7
 違反建築防止週間／社協だより／
 生涯学習だより……………P8
 国保だより・ねんきんななちゃん……………P9
 資料館だより……………P10
 暮らしの情報……………P11～P13
 暮らしのカレンダー……………P14

睦沢中学校生徒 県中学校総体で大活躍

第66回千葉県中学校総合体育大会で睦沢中学校柔道部高橋勇樹さんが、90kg超級で見事優勝し、関東中学校柔道大会および全国中学校柔道大会に出場しました。

同校剣道部は、女子団体戦でベスト4に入り、2年連続となる関東中学校剣道大会に出場しました。

【結果】
高橋勇樹さん

関東中学校柔道大会

2回戦 惜敗

全国中学校柔道大会

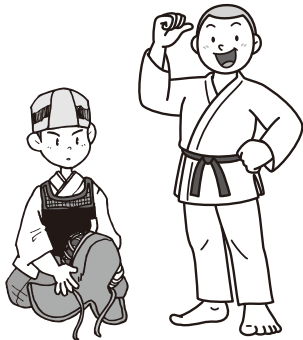
1回戦 惜敗

剣道部(女子団体)

関東中学校剣道大会

予選リーグ

1引き分け1敗



高橋勇樹さん(写真中央)



剣道部の皆さん

町内の高校生が県高校総体優勝でインターハイ出場

町内出身の宮崎朱音さん(拓殖大学紅陵高等学校1年)が、千葉県高等学校総合体育大会剣道女子団体で見事優勝し、全国高等学校総合体育大会(インターハイ)に出場しました。

【結果】

予選リーグ

1引き分け1敗



宮崎朱音さん

睦沢こども園体験入園・入園申し込み

行こう!見よう!体験しよう!
睦沢こども園体験入園

睦沢こども園では、来年度入園を希望される、0歳児(生後6か月を経過した乳幼児)から5歳児のお子さんを対象に、体験入園を行います。

とき 10月11日(木)

午前10時～11時

ところ 睦沢こども園

内容

午前10時～10時10分

園での生活についての話

午前10時15分～11時

園児と一緒に遊ぶ

持ち物 室内用の靴、外靴

を入れるビニール袋

申込期限

10月5日(金)までに睦沢

こども園へお申し込みください。

(電話可)

入園申し込みはいつ?

来年度入園希望者の入園申し込みは、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、この期間にお申し込みください。

入園対象児

●短時間利用(従前の幼稚園)

3歳児～5歳児

(平成19年4月2日生～

平成22年4月1日生)

●長時間利用(従前の保育所)

保護者が勤務や出産および病気などにより、家庭で保育ができない0歳児(生後6か月を経過した乳幼児)から5歳児

申し込みに必要なもの

①印鑑

②入園申込書

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(長時間利用のみ)

※様式はこども園にあります。

申込期間

10月11日(木)～18日(木)

午前9時～午後5時

申し込み・問い合わせ

睦沢こども園

☎ 44-0050



町職員の人事異動など
敬称略

新規採用 (9月10日付)

市原 大嗣
総務課主事補



町内教職員の人事異動

(9月1日付) (敬称略)

睦沢中学校

転出者

教頭 伊藤 勝美

茂原市青少年指導センターへ

転入者

教頭 豊田 武文

茂原市青少年指導センターから



睦沢町後期基本計画策定のための

「町長と住民の意見交換会」を開催します

～地区別意見交換会の参加者を募集します～

平成25年度からのまちづくりの方向性を示す「睦沢町後期基本計画」を策定するため、町の現状や将来について**市原町長と直接話し合う「町長と住民の意見交換会(地区別意見交換会)」**を開催します。皆様が日頃感じている地域の課題やまちづくりに対するお考え、アイデアをお聴かせください。

これからのまちづくりを一緒に考えていただける方の参加をお待ちしています。

開催日程・場所

町内を3地区に分け、合計4回開催しますので、都合の良い日程でご参加ください。

なお、地区別会場には送迎バスを運行しますのでご利用ください。

参加方法

参加ご希望の方は、役場総務課企画財政班までお申し込みください。

※事前の申し込みが無くても参加可能ですが、各会場の参加人数・送迎バスの利用人数を把握するため、ご連絡をお願いします。

申し込み・問い合わせ

役場総務課 企画財政班
☎ 44-2501

会場	対象地区	日時	送迎バス
【全体会】 農村環境改善センター	全ての地区の方 (町内全域)	9月30日(日) 13時～15時	
【地区別会場】 農村環境改善センター	森、長楽寺、上之郷、 下之郷、大谷木 北山田、寺崎	10月1日(月) 19時～21時	①寺崎やすらぎの家 (18:30)～ 北山田青年館 (18:35)～ 大谷木区民センター (18:40)～ 下之郷区民センター (18:45) ②森青年館 (18:30)～ 長楽寺区民センター (18:35)～ 上之郷区民センター (18:40)
【地区別会場】 瑞沢小学校体育館	大上、妙楽寺、佐貫	10月3日(水) 19時～21時	①大上構造改善センター (18:30)～ 妙楽寺区民センター (18:35)～ 佐貫区民センター (18:40)
【地区別会場】 睦沢中学校体育館	うぐいす里、 川島、上市場、小滝、 河須ヶ谷、岩井	10月4日(木) 19時～21時	①うぐいす里コミュニティーセンター (18:30)～ 川島区民センター (18:35)～ 上市場区民センター (18:40) ②小滝青年館 (18:30)～ 河須ヶ谷区民センター (18:35)～ 岩井区民センター (18:40)

※終了後は逆ルートでお送りします

地デジ難視対策衛星放送(BS)の支援を受けている皆様へ

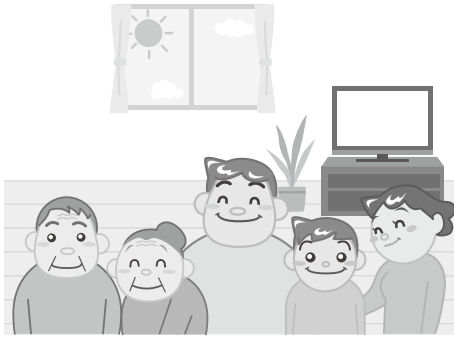
国の支援策である地デジ難視対策衛星放送(BS)の終

了については、10月末頃を予定していましたが、平成25年1月末まで期間が延長されることになりました。まだUHFアンテナの設置など地上デジタル放送を視聴する準備ができていない方は、早めの対応をお願いします。

なお、BSデジタルチューナーの貸与を受けている方は、(社)デジタル放送推進協会から戸別に送付されるお知らせで返却方法等をご確認ください。

町ホームページ

<http://www.town.mutsuza.wachiba.jp/>



○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、町ホームページをご覧ください。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

アンテナ設置後、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

虫歯のお友達を紹介しします!

8月27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。

はをたいせつにしようね♪



あそう ちひろ ちゃん

はみがきたいすき♪



ほりこし はるな ちゃん

これからも、おねえちゃんと
はみがきががんばってね☆



ふじわら とき くん

まいにちみがいて、ずっと
きれいなはでいようね☆



えざわ みさき ちゃん

はみがきいしょに
がんばろう!!



ふせ ゆりな ちゃん

まいにちはみがき
がんばろうね♪



いしだ さき ちゃん

平成25年2月28日(金)

119番の受付場所が変わります

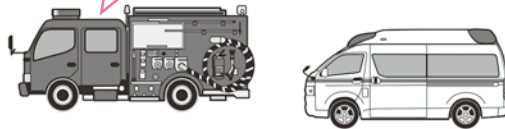
現在、長生郡市消防本部で受け付けている119番通報が、平成25年2月28日より千葉市の「ちば消防共同指令センター」で受付することになります。

119番通報の方法は、これまでと変わりませんので落ち着いて正確な情報を教えてください。

問い合わせ

長生郡市消防本部 通信指令課
☎24-01119

火災等の情報案内サービスは、これまでどおり「☎25-4411」で、ご案内します。



介護保険福祉用具購入費、住宅改修費の受領委任払いを開始しました

今年9月から、福祉用具購入費および住宅改修費の受領委任払い制度を導入しました。

受領委任払い制度とは・・・

特定福祉用具の購入および住宅改修の費用の支払いについて、利用した方は代金の1割(自己負担分)を業者に支払い、町は利用者の委任に基づき9割分(保険給付分)を事業者に直接支給する制度です。

問い合わせ

役場健康福祉課 福祉介護班
☎44-2504

傾聴ボランティア養成講座(認知症編)

傾聴ボランティア活動は、地域で話す機会の少ない高齢者および認知症を抱える方の家族支援として、施設や家庭に定期的に訪問し、話を聴く事で、不安や孤独の軽減につながります。この講座で学んだ事をボランティアで活かしてみませんか。

とき

10月22日(月)・26日(金)
午後1時～4時

※2日間の講座に参加できる方が対象です。

ところ 農村環境改善センター

内容

講義 ①認知症高齢者の理解とその対応

②認知症高齢者の傾聴の仕方・関わり方

とき

演習 ロールプレイ(役割演技実習)

問い合わせ

町地域包括支援センター
☎44-2531



ちばハートフル・ヒーローマンフェスタ2012

とき 12月4日(火)

午後1時～4時

ところ 千葉県文化会館

内容

◇特別講演

鎌田 實さん(医師・作家)

◇コンサート

ウィッシュユ・プレス

(手話バンド)

定員 1,400人

参加費 無料(申込多数抽選)

申込方法

往復はがきに郵便番号、住所、氏名、電話番号、入場希望人数(1通につき2人まで、無記入は1人)、託児サービス・手話通訳・要約筆記希望の有無、返信用あて先を書いて郵送

申込期間

10月1日(月)～11月2日(金) 必着

申し込み・問い合わせ

〒260-0855 千葉県庁内郵便局留
ちばハートフル・ヒーローマンフェスタ事務局
(県健康福祉政策課内)

☎043-223-2348

第32回睦沢町農林商工まつり

町農林商工業の展示即売をはじめ、和太鼓演奏やステージで多彩なイベントが行われます。
また、恒例の長い太巻き寿司作りや各種無料配布もありま
す。

ぜひご家族で楽しい一日を過ごしませんか。

とき 11月3日(土)

午前9時半〜午後2時半

ところ

総合運動公園多目的広場

問い合わせ

役場地域振興課 産業振興班

☎ 44-25505



昨年の様子

ツール・ド・ちば

2012

10月6日(土)

〜8日(月)

潮風を全身に浴びながら、美しい海岸線から丘陵へとバラエティーに富んだ房総半島を、自らの体力と気力で走ることを目的とするツール・ド・ちばが今年も開催されます。

※本町は7日の左記の時間に

先頭集団が通過する予定

○川島区民センター前

午前10時39分

○上市場交差点 午前10時44分

○睦沢中学校前 午前10時45分

○上之郷交差点 午前10時52分

コース(通過市町村)

◆10月7日(日)

成田市〜多古町〜芝山町〜

山武市〜九十九里町〜

白子町〜長生村〜睦沢町〜

大多喜町〜勝浦市〜鴨川市

問い合わせ

役場地域振興課 産業振興班

☎ 44-25505

野焼きは禁止されています

●野焼き禁止の例外

左表のような例外もありますが、例外となる行為であっても、近隣より苦情のある場合は行政指導の対象となります。

※単なるたき火と思っ
ても、近隣に迷惑を及ぼしている場合があるので、注意が必要です。

野焼き(ごみを屋外で燃やす行為)は法律で原則禁止となつています。ごみを燃やした時に発生する煙には、ダイオキシン類が含まれているだけでなく、臭いが洗濯物につく、臭くて窓も開けられないなど、周りの人の迷惑となります。また火災になる危険も伴います。

家庭から発生するごみは、

分別してから所定の集積所に出してください。

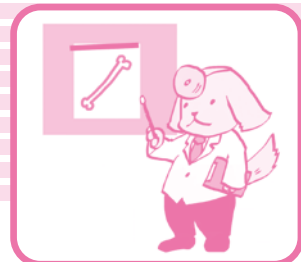
問い合わせ

役場地域振興課 生活環境班

☎ 44-25515

例外として認められるもの	具体例
国や地方公共団体がその施設の管理を行うために必要な焼却	・河川管理者などが河川の管理を行うために伐採した草木などの焼却
震災、風水害、火災、凍霜害その他災害の予防、応急対策または復旧のために必要な焼却	・災害等の応急対策 ・火災予防訓練
風俗習慣上または宗教上の行事を行うためのもの	・正月の「しめ縄、門松等」をたく行事 ・塔婆の供養焼却
農業、林業を営むためにやむを得ないもの	・農業者が行う稲わら等の焼却 ・林業者が行う伐採した枝等の焼却
たき火など日常生活を営む上で通常行われる軽微なもの	・暖をとるためのたき火 ・キャンプファイヤー

ヘルスケア Health Care



保健師 藤生 智子

あなたの肺はだいじょうぶ? ~たばこのリスクについて~

たばこは、リラックスできる・集中できる・ストレス解消になるという人がいます。効果を聞くと悪い面ばかりではないようにも思えますが、たばこは吸う人も吸わない人にとっても、健康にはよくないものです。

ご存じですか たばこの成分

喫煙時、あなたはヒ素、ナフタリンなど、ねずみやゴキブリ用の駆除剤と同じものを吸入しています・・・。

たばこの煙の中には、約4,000種類の化学物質があり、この中には約250種類以上の有害物質、約60種類以上の発がん性物質が含まれています。

そして、なぜこれらの物質が体にリラックス効果を与えてくれるかということ・・・

人がハッピーな気分になるのは脳内にあるセロトニンというホルモンが関係しています。たばこに含まれるニコチンは、脳がセロトニンを出す力を減らし、「ニセハッピーホルモン」として作用します。

しかし、ニコチンは血管を収縮させて血行を悪くし、酸素と栄養も不足させるので、心筋梗塞などの発症原因となることがわかっています。

◎たばこで解消されるのは、「ニコチン切れのストレス」だけでたばこをやめられなくなってしまいます。

たばこを吸う↓

ニコチン(ニセハッピーホルモン)で一時的にハッピーになる♪♪



セロトニン(ハッピーホルモン)が減る



たばこを吸って1時間たつとニコチンが分解される



セロトニンが少ないのでハッピーでなくなる



仕方がないのでまたたばこを吸う



肺の生活習慣病「COPD」

たばこ=肺がんを思い浮かべる人が多いかもしれませんが、※COPDという病気を「ご存じでしょうか。日本語では、慢性閉塞性肺疾患」と言い、別名「肺の生活習慣病」「たばこ病」とも言います。長年の喫煙が原因となり、肺や気管支の組織が壊れ呼吸がうまくできなくなる病気です。

最初はせきやたんが続き、かぜの症状と似ていますが、進行するにつれ息切れがひどくなり、普通の歩行や会話も困難になり、外出時、入浴時など日常生活に酸素ボンベが必要な状態になってしまいます。

※Chronic Obstructive Pulmonary Diseaseの略

禁煙してみませんか

肺の機能は一度壊れてしまうと残念ながら元には戻りません。今は症状が出ていなくても、このままたばこを吸い続ければ、10年後、20年後には自力で呼吸すらできなくなる危険性があります。少しでも「たばこをやめてみようかな」と思うなら、ぜひ禁煙に挑戦してください。禁煙外来、ニコチンパッチなどの禁煙補助剤などもあります。一度で成功しなくても、あきらめないことが大切です。

たばこ煙の成分

身のまわりの例

- | | |
|-----------------|--------------|
| ・アンモニア | 悪臭源、し尿 |
| ・ホルムアルデヒド | シックハウスの原因、塗料 |
| ・トルエン | シンナーの主成分 |
| ・フェノール | 消毒殺虫剤の主成分 |
| ・ベンゼン | ガソリンの成分 |
| ・シアン化水素 | 殺鼠剤 |
| ・カドミウム | 電池、イタイイタイ病 |
| ・一酸化炭素 | 車の排気ガス |
| ・ダイオキシン | ごみ焼却煙 |
| ・・・・ | |
| ・4,000種類以上の化学物質 | |
| ・60種類以上の発がん性物質 | |

違反建築防止週間

10月11日(木)から17日(水)までは、違反建築防止週間です。

この週間には、県下一斉公開建築パトロールが実施されます。

建築基準法では、建物の安全性を確保し、私たちの生命や健康、財産を守るため、建物の敷地や構造などに関するさまざまな基準を定めています。

建物を建てる場合は、建築基準法などの法令で定める基準や手続きを守り、適正に工事を進めましょう。

また、工事が完了したときは、その建物が法令に基づき安全なものであるか検査を受けましょう。

この週をきつかけに、建物が法令に適合しているか建築士に相談するなど点検してください。

問い合わせ

役場地域振興課 地域整備班

☎44-2507

社協だより

社会福祉協議会
☎44-2514

赤い羽根共同募金運動にご協力を

「じぶんの町を良くするしくみ。」を共同募金運動のメインテーマに掲げ、10月1日(月)から12月31日(月)まで全国で運動を展開します

集まった募金は、高齢者、障がい者、子どもたちなどへ地域の福祉活動に役立てられます。運動期間中は町公共施設や商店などに募金箱を設置しますので、皆さんのご協力をお願いします。

赤い羽根共同募金



世代間交流夕涼み会

8月18日(土) 瑞沢地区社会福祉協議会主催の「世代間交流夕涼み会」が瑞沢小学校グラウンドで開催されました。

瑞沢小学校の児童と地域の皆さんがベーゴマや竹馬、お手玉など昔の遊びをしたり、ぜんぜんこ踊りや睦沢音頭と一緒に踊ったりと、年齢の異なる世代や地域との交流を深め、楽しいひとときを過ごしました。



世代間交流夕涼み会の様子

ありがとうございます

(8月1日～31日)

岡澤 昌雄 様 8,800円

この善意は、町社会福祉増進のため大切に使用させていただきます。

生涯学習だより

中央公民館
☎44-0211
総合運動公園
☎44-1565

創作美術展2012

公民館の各教室やサークル、子ども園や小中学校および一般参加者の作品を展示する創作美術展を開催します。

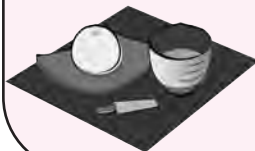
日頃から錬磨された技術と、制作者の思いが込められたさまざまな作品が展示されます。みなさんのご来場をお待ちしています。

とき 11月2日(金)～4日(日)
午前9時～午後5時
(4日は午後3時まで)
ところ ゆうあい館および公民館ロビー

創作美術展 六茶会無料体験

とき 11月4日(日)
午前10時～午後3時
ところ 公民館ロビー

無料で参加できますのでぜひお越しください。



俳句

水撒きの如雨露の先に霓をみる
深空に子星の点滅夜の秋
炎ゆる空をにらめかへすや鬼瓦
次々と広がる刈田鷺も増へ
新涼や葉を挟む文庫本
寝心地に適ふ窓辺の虫時雨
紙縫りもて和綴じ句帳に月一句
故郷の空の大きく翳雲

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

10月の休館日

1日(月)
8日(月)
15日(月)
22日(月)
29日(月)



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 70歳以上75歳未満で非課税世帯の方	「認定証」の交付申請をしてください	「保険証」と「認定証」を窓口にて提示してください
70歳以上75歳未満で非課税世帯ではない方	申請の必要はありません	「保険証」を窓口にて提示してください

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600万円以上)	150,000円 (83,400円) ●医療費が500,000円以上の場合 (医療費-500,000円)×1%加算
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



任意加入被保険者の方の保険料納付は口座振替で!

国民年金の被保険者期間は20歳から満60歳までですが、下記該当の方は60歳以降でも申出により任意で加入して保険料を納めることができる任意加入制度があります。

- ・60歳までに老齢基礎年金の受給資格期間(25年)を満たしていない
- ・40年より納付済期間が少ないため老齢基礎年金を満額受給できない場合であって、厚生年金・共済年金に加入していない

この申出については、月々の保険料を確実に円滑に納付いただくため、原則、口座振替をお申込みいただくようになります。なお、正当な理由がある場合には、現金で納付することもできます。

<口座振替によらない正当な理由とは>

- ①預金口座を有していない場合
- ②資格を喪失するまでの期間の保険料を前納する場合
- ③その他①、②に準ずる理由により口座振替によらない正当な理由があると認められる場合

<窓口での手続き>

任意加入の資格取得申出書を提出される際に、口座振替申出書もしくは口座振替ができない旨の申出書の提出が必要です。(口座振替ができない旨の申出書の様式は任意の様式でかまいません)

上記に関する詳しいお問い合わせは「千葉年金事務所」 ☎043-242-6328 までお願いします。

問い合わせ 役場健康福祉課 国保健康班 ☎ 44-2506

催し物案内

特別展「東上総の考古資料」

古代、千葉県は南部が安房国・中央部が上総国・北部が下総国と呼ばれる地域に分かれていました。房総半島には山地があり、上総国も山地の東西で、それぞれ独自の文化を持っていました。この特別展では、房総半島中部域太平洋側の東上総で出土した考古資料を展示し、この地域の原始・古代を中心に考古資料を紹介します。



とき 12月23日(日)まで 貝殻塚貝塚(一宮貝塚)出土縄文土器(当館所蔵)

特別展「東上総の考古資料」展示品紹介②

熊野神社裏遺跡出土子持勾玉

子持勾玉は、勾玉状の突起を背と胸に持っています。写真の子持勾玉は、寺崎地区で偶然に発見されました。材質は滑石製で、長さ8.5cm、厚さ2.1cmもあって、普通の勾玉よりもはるかに大型で、祭祀器具として用いられた特殊なものと思われる。製作時期は古墳時代中期と考えられています。



学術的に貴重な考古資料であるとして、2011(平成23)年4月11日、陸沢町指定文化財として指定されました。

熊野神社裏遺跡出土子持勾玉

第14回指定文化財写真パネル展

公民館の創作美術展にあわせ、本町にある国・県・町の指定文化財を写真パネルで紹介します。

とき 11月2日(金)～4日(日)

ところ 公民館児童室



昨年の指定文化財写真パネル展

第12回ふるさとに親しむ古文書講座

房総地域の歴史研究の第一人者が、房総の古文書を読んで江戸時代の歴史を語ります。

とき 11月10日(土)午後1時半

ところ 公民館視聴覚室

講師 川村優氏(歴史学者)

※申込不要



昨年のふるさとに親しむ古文書講座

東谷横穴墓群1号横穴墓 (上之郷)

東谷横穴墓群は上之郷東谷地区の長昌寺近くにあり、2群8基が確認されている。これらの横穴墓の多くは開口していたが、このうち1号墓は入口が閉塞状態にあったところ降雨による落盤で穴があいて姿を現し、1980(昭和55)年4月に新たに発見された遺跡である。遺物の埋納状態がよく保たれていたとして県から発掘調査の勧めがあり、1981(昭和56)年10月28日～11月3日にかけて、陸沢村(当時)で初めての学術調査として発掘された。こうした遺跡は盗掘された例が多く、遺物の残存状態がよくないことが普通である。しかし、この遺跡は未開口のままで見られ、調査された珍しい発掘例で、土器は高坏4点、坏10点、須恵器提瓶1点がほぼ完形品として出土した(写真)。他に鉄製品として鉄鏃と刀子、石製品として砥石が2点出土した。人骨も出土した。1体は壮年の人で、脚の脛骨が外傷による骨膜炎を起こしたためか、ひどい病変があつて変形していた。他に成年が3体あつて、うち1体は成年女性、1体は熟年男性



図 埋葬復元図



写真 玄室遺物出土状況

だった。さらに小児1体があり、合計5体の人骨が発見された。これらの遺体が葬られた時期、この横穴墓が使用された時期は、土器の分析により7世紀初め～中葉と考えられている。1997(平成9)年3月26日に東谷横穴1号墓出土品として一括で陸沢町指定文化財に指定された。なお埋葬復元図は、長南町郷土資料館の風間俊人学芸員による。

カルシウムおにぎり&和洋スープ2種

ラップに包んでおにぎり冷凍。スープの材料も1人分ずつラップに包んで冷蔵庫で保存できます。



材料 (4人分)

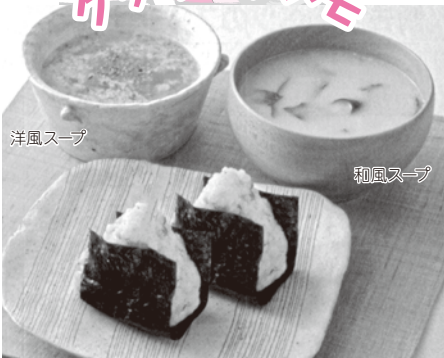
(おにぎり) ご飯 800g、粉チーズ 大さじ4、スキムミルク 大さじ4、
白ごま 大さじ3弱、梅干し 40g、のり 2枚
(洋風スープ) かつお節 8g、パセリ (みじん) 適量、粉チーズ 大さじ5、
塩 小さじ2/3、白ごま 大さじ1強、お湯 720ml
(和風スープ) 味噌 大さじ2、スキムミルク 大さじ6、生姜 20g、
わかめ (乾燥) 4g、お湯 720ml

●作り方

(おにぎり) ①温かいご飯に粉チーズとスキムミルク、白ごま、たたいた梅干しをよく混ぜ合わせ8等分にし、それぞれおにぎりにする。
②のりは1枚を4等分に切り、①にそれぞれ巻く。
(洋風スープ) ●材料はそれぞれ1人分ずつ器に入れ、お湯を注ぎよくかき混ぜて溶かす。
(和風スープ) ①生姜はおろしておく。わかめは食べやすい大きさに切る。
②材料はそれぞれ1人分ずつ器に入れ、お湯を注ぎよくかき混ぜて溶かす。

1人分栄養量

(おにぎり) エネルギー427kcal/たんぱく質11.6g/脂質5.7g/カルシウム233mg/食塩相当量1.3g
(洋風スープ) エネルギー63kcal/たんぱく質5.7g/脂質4.1g/カルシウム142mg/食塩相当量1.3g
(和風スープ) エネルギー56kcal/たんぱく質4.8g/脂質0.7g/カルシウム128mg/食塩相当量1.5g



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。
☎24-10119

月日	茂原地区		一宮地区		
	内科系	外科系			
10・7	ポプラクリニック ☎23-3111	宍倉病院 ☎24-2171	長生	長生診療所 ☎32-3303	
8	長生内科神経内科医院 ☎24-7752	菅原病院 ☎25-1171	一宮	藤島クリニック ☎47-3056	
14	渡辺医院 ☎27-7733	鎗田整形外科医院 ☎24-8686	睦沢	睦沢診療所 ☎44-2236	
21	大木医院 ☎23-2546	三枝医院 ☎25-2203	長生	長生八積医院 ☎32-3282	
28	清水三郎医院 ☎25-0776	公立長生病院 ☎34-2121	長生	津谷クリニック ☎32-5645	

夜間病診療所 ☎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

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

とき 11月25日(日)午前10時～11時半
ところ 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
医療・介護の専門家としてできること(被災地活動を通してわかること)
講師 山本尚司先生(face to face東日本大震災リハネットワーク、
フィジオ運動連鎖アプローチ協会)
座長 野本和宏氏(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)
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事業
公立長生病院リハビリテーション科 ☎34-2121(代表)

県立長生特別支援学校「しおかぜ祭」

とき 10月20日(土)
午前9時半～午後2時25分
ところ 県立長生特別支援学校
内容 長養太鼓演奏、作業製品の展示・販売、おもちゃ
図書館、PTA バザー等
問い合わせ
県立長生特別支援学校
☎42-2470

歯周疾患検診を行います

食べ物がおいしく、よく消化されて栄養になるためには「歯の健康」が大切です。歯周疾患検診を受けませんか。

と き 11月8日(木)

受付 午前9時開始

ところ 農村環境改善センター

対象者 40～70歳の希望者

定員 40名(要申込先着順、治療者を除く)

料金 500円

申込締切 10月9日(火)

申し込み・問い合わせ

役場健康福祉課 国保健康班

☎44-2506

まっ白いひろば開催

と き 10月13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

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

①10月3日(水)、10日(水)、17日(水)

午前10時～11時半

②10月5日(金)、24日(水)

午後2時～3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)

第25回「腎臓病を考える会」

①「慢性腎臓病(CKD)患者における災害対策」

玄々堂君津病院臨床工学科士長 三浦國男氏

②「CKD患者のバスキュラーアクセスを守るために」

玄々堂君津病院副院長

総合腎臓病センター長

医学博士 大崎慎一氏

☆医療相談会&患者の体験談

※参加費無料、先着180名

と き 10月28日(日)

午後1時～4時半

ところ 京葉銀行文化プラザ

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

難病相談事業を行います

①講演「膠原病の治療について」

講師 国立病院機構 下志津病院

と き 10月17日(水)

午後2時～4時

ところ 長生合同庁舎4階大会議室

対象者 膠原病患者とその家族等

②講演「潰瘍性大腸炎・クローン病の最新情報」

講師 東邦大学医療センター佐倉病院 医師 竹内健氏

と き 10月23日(火)

午後2時～4時半

ところ 長生合同庁舎4階大会議室

対象者 潰瘍性大腸炎・クローン病の患者とその家族

申し込み・問い合わせ

長生健康福祉センター(長生保健所)健康生活支援課

☎22-5167

オータムジャンボ宝くじ

(2012年新市町村振興宝くじ)

ご購入は、千葉県内の発売所で!

1等・前後賞合わせて3億9千万円

発売期間 10月12日(金)まで

抽選日 10月19日(金)

宝くじの収益は、市町村の明るく住みよい街づくりに使われます。

犬の正しい飼い方・しつけ方教室

と き 10月28日(日)

午後0時半～4時

ところ 長生合同庁舎駐車場

費用 1,500円

定員 20組(飼い犬を同伴)

参加条件

犬は生後4か月以上で登録および平成24年度狂犬病予防接種済みであること(首輪とリード(引き綱)が必要です)

申込期限 10月5日(金)

申し込み・問い合わせ

長生保健所健康生活支援課

☎22-5167

建設業退職金共済制度のご案内

この制度は建設現場で働く方々のために、「中小企業退職金共済法」という法律により国が作った退職金制度です。

掛金：日額310円

国の制度5つの特徴

◎国の制度なので安全確実かつ簡単

◎経営事項審査で加点評価

◎掛金の一部を国が助成

◎掛金は税法上全額非課税

◎退職金は企業間を通算

問い合わせ

建退共千葉県支部

☎043-246-7379

長生農業フォーラム2012

多様な担い手づくりに向けて「子らも・嫁らも・他の仕事のものも・担う活力ある長生農業」をテーマにパネルディスカッションが行われます。併せて長生郡市農林業功労者表彰式、地域農産物の展示即売会も行います。どなたでも参加できます。

と き 10月21日(日) 午後0時半～3時45分

ところ 長柄町立日吉小学校体育館

申込期限 10月5日(金) 参加費 100円

主催 長生農業フォーラム実行委員会

申し込み・問い合わせ

役場地域振興課 産業振興班 ☎44-2505

相談

●健康栄養相談

とき 10月5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 10月18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、歯科相談
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 10月17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。
10月15日(月)から21日(日)は行政相談週間です。
問い合わせ
役場総務課 総務班
☎44-2500

●法律相談

とき 10月12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 10月4日(木)、12日(金)、17日(水)、22日(月)、30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

●無料調停相談

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事
・離婚、扶養、相続などの家庭内の悩み事
等でお困りの方は、解決の糸口を見つけてみませんか。
とき 10月27日(土)
午前10時～午後3時
ところ 茂原市総合市民センター
◎秘密は守られます。
◎直接会場にお越しください。
問い合わせ
千葉地方・家庭裁判所一宮支部
☎42-3531

暮らし

ゴミの収集日

☆1コース
燃えないゴミ………10月9日(火)
資源ゴミ・乾電池…10月16日(火)
粗大ゴミ………10月23日(火)
☆2コース
粗大ゴミ………10月4日(木)
資源ゴミ・乾電池…10月11日(木)
燃えないゴミ………10月18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。

誕生 おめでとうございます

親の名	子の名	性別	区名	月日
三ツ井 哲哉 昌代	たける 健	男	下之郷	8/21
竹村 淳史 恵美	やまと 大和	男	寺崎	8/27

結婚 末永くお幸せに

区名	氏名
長楽寺	田邊 良春・ちはる

弔 おくやみ申し上げます

亡くなった人	年齢	区名	月日
今関 英之輔	75	佐貫	8/4
中村 芳子	87	上之郷	8/13
長谷川 容將	74	岩井	8/25
長谷 みつ	89	大上	8/26

編集後記

まだまだ暑い日が続きますが、秋分も過ぎ、これから涼しくなる季節になりました。周りを見るとひと月ほど前には収穫作業が行われていた田んぼも、今は閑散とし、物哀しさを覚えると共に秋の到来を感じました。(N.I)

睦沢町の人口と世帯

人口 7,445人 (+16人) 男 3,603人 (+11人)
世帯数 2,641戸 (+11戸) 女 3,842人 (+5人)
8月末現在()は前月比

※注意 このカレンダーは11月の予定です

日	月	火	水	木	金	土
				1 2コース 粗大ゴミ	2 もえる ゴミ 創作美術展 (公)～4日 第14回指定文化 財写真パネル展 (公)～4日	3 文化の日 第32回睦沢町農 林商工まつり (運)
4	5 もえる ゴミ	6 園庭開放 (こども園) 9:50～11:00 おはなしの広場 11:00～11:30	7 もえる ゴミ BCG・三種混合予防接種 (改セ) 心の電話相談 10:00～12:00 13:00～15:00	8 2コース 資源ゴミ 歯周疾患検診 (改セ)	9 もえる ゴミ 二種混合予防接種 (改セ) 法律相談 10:30～12:30	10 第12回ふるさとに 親しむ古文書講座 (資) 13:30～16:00
11	12 もえる ゴミ	13 1コース もえないゴミ わくわく広場 (こども園) 10:00～11:30	14 もえる ゴミ 行政・人権相談 (改セ) 13:00～16:00	15 2コース もえないゴミ 心の電話相談 10:00～12:00 13:00～15:00	16 もえる ゴミ ポリオ不活化予防接種 (改セ) 健康栄養相談 (改セ) 10:00～11:30	17
18	19 もえる ゴミ	20 1コース 資源ゴミ 園庭開放 (こども園) 9:50～11:00	21 もえる ゴミ	22 心の電話相談 10:00～12:00 13:00～15:00	23 もえる ゴミ 勤労感謝の日	24
25 日曜開庁日 (一部窓口)	26 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)	27 1コース 粗大ゴミ ベビーマッサージ (こども園) 10:00～11:00	28 もえる ゴミ	29 乳幼児健康相談 (改セ) 受付14:00～15:00	30 もえる ゴミ 固定資産税第4期納期限 国民健康保険税第5期納期限 介護保険料第5期納期 後期高齢者医療保険料第5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 汗を流して稲刈り体験

9月5日(水)、瑞沢小学校で稲作体験学習が行われました。児童たちは倒れた稲を起こしながら、昔ながらの手作業で稲を刈り取りました。



▲腰を曲げて、鎌を使って収穫です



▲刈り取った稲はわらで束ねます

お詫びと訂正

広報むつざわ9月号の3ページ「町職員の人事異動など」の議会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 事務局長兼監査委員会
事務局長

正 事務局長兼監査委員
書記