



# むつぎわ

平成26年  
**10**  
No.558



## 睦沢こども園 園歌 披露♪

9月9日(火)議会定例会開会前に、睦沢こども園の園児33名が、役場議場で7月に完成したこども園の園歌「たのしい こどもえん」を披露しました。

当日は、議場にこどもたちの元気いっばいの歌声が響き渡りました。

(こども園 園歌については P3 をご覧ください。)

### 主な内容

- P2……………ご長寿おめでとうございます  
こども園体験入園・申込み
- P3……………睦沢こども園園歌完成
- P4……………農林商工まつり開催のおしらせ
- P5……………高齢者肺炎球菌予防接種のお知らせ
- P9……………ヘルスケア
- P10 ……………生涯学習だより
- P11 ……………資料館だより
- P13～15 ……くらしの情報

# 100歳まで元気でいられます

## 『いつまでもお元気でありますように』

町では、9月5日(金)に、100歳以上の方、白寿(99歳)、卒寿(90歳)を迎えた方に長寿の御祝いを贈呈しました。

また、米寿(88歳)を迎えた方には、地区の民生児童委員の方々を通じて御祝いが届けられました。

これまで多年にわたり、社会につくされた皆様には、これからも健康に留意され、い

つまでもお元気でお過ごしください。

(※町敬老祝金支給実施要綱により平成25年9月16日から平成26年9月15日までに該当する年齢に到達した方を対象に贈呈しました)



### 長寿のお祝い該当者

年齢	性別	人数
100歳以上	男性	なし
白寿(99歳)	女性	2名
卒寿(90歳)	男性	3名
卒寿(90歳)	女性	21名
米寿(88歳)	男性	26名
米寿(88歳)	女性	30名



所かねさん(上之郷)中央



伊藤雪子さん(妙楽寺)中央

## 睦沢こども園体験入園・入園申込み

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(平成27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)から小学校就学前のお子さんを対象に、体験入園を行います。

とき 11月12日(水)

午前10時～11時

ところ 睦沢こども園

内容 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

※参加希望者は、11月7日(金)までに睦沢こども園へお申し込みください。(電話可)

### 入園申込みはいつ？

来年度(平成27年度)入園希望者の入園申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21年4月2日生～平成24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

11月12日(水)～19日(水)

午前8時半～午後5時

### 申し込み・問い合わせ

睦沢こども園 ☎(44)00050





# 睦沢こども園 園歌『たのしい こどもえん』完成 —軽快なリズムに乗って 元気よく—

睦沢こども園では、7月に園歌『たのしい こどもえん』を作成し、同月の教育委員会会議での承認を受け、園歌『たのしい こどもえん』が正式に園の歌として制定されました。

学校では、昔から校歌があり、児童生徒は代々、様々な場面で校歌を歌い、その伝承を引き継いできました。同窓会等では、学生時代を懐かしみ、校歌を歌う場面もよくあります。

平成20年4月に開園したこども園ですが、今年いよいよ園歌が完成しました。近隣市町村の公立保育所や幼稚園で園歌を持つ園はなく、睦沢こども園が初の園歌制定となります。

詞を公募する方法もありましたが、この園歌には、「こんな園でありたい」「こんな子どもたちであって欲しい」という願いを込めることを念頭に、園長自らが作詞をし、音楽教育の専門家に曲を書いてもらいました。

今後、様々な行事の中で、子どもたちに歌ってもらい、この園歌の歌詞の通り、こども園での楽しい園生活を今まで以上に実感してもらいたいと思います。子どもたちや保護者の方々をは

じめ、地域の皆様に末永く愛され、身近に感じて頂ければ幸せな限りです。

10月4日(土)開催予定の睦沢こども園大運動会では、この園歌が園庭いっばいに元気な歌声としてこだますることでしょう。



たのしい こどもえん

作詞 阿部倉 光宏  
作曲 松村 純雄

1 みんなよいこだ なかよしだ  
はきはきおへんじ ごあいさつ  
すなおであかるく のびのびと  
たのしい たのしい  
むつざわこどもえん

2 みんなよいこだ げんきよく  
えがおがいっぱい そとあそび  
てつぼうおすなば すべりだい  
たのしい たのしい  
むつざわこどもえん

3 みんなよいこだ にこにこと  
せんせいともだち たからもの  
きずなのやくそく たいせつに  
たのしい たのしい  
むつざわこどもえん



## 園歌『たのしい こどもえん』

1

♪みんなよいこだ なかよしだ  
はきはきおへんじ ごあいさつ  
すなおであかるく のびのびと  
たのしい たのしい  
むつざわこどもえん

2

♪みんなよいこだ げんきよく  
えがおがいっぱい そとあそび  
てつぼうおすなば すべりだい  
たのしい たのしい  
むつざわこどもえん

3

♪みんなよいこだ にこにこと  
せんせいともだち たからもの  
きずなのやくそく たいせつに  
たのしい たのしい  
むつざわこどもえん



## 第34回 睦沢町 農林商工まつり開催

今年も毎年恒例のイベント農林商工まつりを開催します。農林商工業の展示即売をはじめ、よさこい踊りや和太鼓演奏などステージで多彩なイベントが行われます。

また、各種無料配布やフリーマーケットも開催します。ご家族やお友達と楽しい一日を過ごしませんか。

**と き** 11月3日(月・祝)文化の日  
午前9時半～午後2時半

**ところ** 町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) 2505



## 地域の活性化のために空き地の登録を募集します

町では、空き家の有効活用と地域の活性化を図ることを目的に、空き地バンク制度を設け、町内に空き地(農地以外)をお持ちの方と町に住みたい方との橋渡しをしています。

この空き地バンクは、将来的に使用しない空き地(農地以外)を登録し、町ホームページ上に公開することにより、町に定住を希望する方などに土地の紹介をするものです。

### 【手続の流れ】

総務課政策企画班へ空き地バンク登録申込書を提出



町ホームページへ掲載



利用希望者から町が賃貸借の希望を受ける。



町から所有者等へ利用希望があることを連絡する。



所有者と利用希望者で交渉・契約を行う。

※申込書は役場総務課政策企画班窓口、または町ホームページからダウンロードができます。

町ホームページ <http://www.town.mutsuzawa.chiba.jp/>

### 《注意》

1. 町では情報の紹介や必要な連絡調整等を行いますが、物件の売買・賃貸に関する交渉・契約に関しての仲介行為は行いません。
2. 農地に関するご相談は町農業委員会へお願いします。

**問い合わせ** 役場総務課 政策企画班 ☎(44) 2501  
町農業委員会 ☎(44) 2512



# 高齢者肺炎球菌予防接種のお知らせ

～10月1日から高齢者肺炎球菌ワクチンが定期予防接種になります～

<b>対 象 者</b>	①年度内に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳となる方と101歳以上の方(※26年度の対象者は欄外に記載してあります) ②60歳から65歳未満の方で ・心臓、腎臓または呼吸器系の機能に自己の身の日常生活行動が極度に制限される程度の障害を有する方 ・ヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害を有する方 ※①②の対象の方で今までに高齢者肺炎球菌予防接種を受けたことがある方は対象外となります。
<b>助 成 額</b>	3,000円を上限に助成 (各契約医療機関で定められている接種料金から3,000円を差し引いた金額を医療機関の窓口でお支払いください)
<b>そ の 他</b>	○対象の方には、9月末までに通知します。 転入等で通知の届いていない方、60歳から65歳未満の方で対象となる方はお問い合わせください。 ○定期化に伴い、今までの予診票は、10月1日より使用できなくなります。 ○65歳以上で定期予防接種の対象年齢以外の方で接種を希望される方は、任意予防接種として町の助成を受けることができますのでお問い合わせください。

※平成26年度は以下の方が対象となります

- ・65歳となる方……昭和24年4月2日～昭和25年4月1日生まれの方
- ・70歳となる方……昭和19年4月2日～昭和20年4月1日生まれの方
- ・75歳となる方……昭和14年4月2日～昭和15年4月1日生まれの方
- ・80歳となる方……昭和9年4月2日～昭和10年4月1日生まれの方
- ・85歳となる方……昭和4年4月2日～昭和5年4月1日生まれの方
- ・90歳となる方……大正13年4月2日～大正14年4月1日生まれの方
- ・95歳となる方……大正8年4月2日～大正9年4月1日生まれの方
- ・100歳となる方……大正3年4月2日～大正4年4月1日生まれの方
- ・101歳以上の方……大正3年4月1日以前に生まれの方

申し込み・問い合わせ 役場健康福祉課 国保健康班 ☎(44)2506

## 「長生農業フォーラム2014」の開催



多様な担い手育成に向けて、「若者が育つ夢のある農業へ」をテーマに、事例・意見発表が行われます。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。

と き 10月16日(木)  
午後1時～3時半

ところ 白子町青少年センター

主 催 長生農業フォーラム実行委員会

申込締め切り 10月8日(水)

申し込み 役場地域振興課 産業振興班

☎(44)2505

問い合わせ 長生農業事務所 改良普及課

☎(22)1771



## 献血にご協力を! あなたが救える命があります。

と き 11月11日(火)  
午前10時～正午  
午後1時半～4時

ところ 農村環境改善センター

輸血に不可欠な血液は、長期保存できませんので、年間を通した継続的な献血が不可欠です。献血は身近なボランティアです。命を救う愛の献血にみなさんのご協力をお願いします。



### 問い合わせ

役場健康福祉課 国保健康班

☎(44)2506



## 第24回中学生海外交流事業

### ベティセカンダリースクールへの訪問



ベティ校の皆さんと一緒に



太極拳体験

8月20日(水)～25日(月)に陸沢中学校の生徒13名(他引率3名)が姉妹校ベティセカンダリースクール(ベティ校)のあるシンガポール共和国を訪れました。

8月22日(金)～24日(日)にベティ校を訪問し、ホスト生徒と一緒に理科実験、アイスクリーム作り、太極拳など、いろいろな授業を体験しました。

ほかにも施設の見学やホスト生徒の自宅に2泊のホームステイをするなどし、異文化を学びながらお互いの親交を深め合いました。

11月には、今回お世話になった、ベティ校の生徒達が陸沢中学校を訪問し、町内にホームステイをする予定です。



## 瑞沢小学校 稲作体験学習

9月3日(水)に瑞沢小学校の全校児童が稲作体験学習を行いました。

地域住民の協力のもと、4年生～6年生の児童は鎌で稲刈りを、1年生～3年生の児童は高学年が稲を刈った後に、落穂拾いを体験しました。

先生は、この体験を通じて稲作づくりの苦労や収穫の喜び、地域の方々とのつながりを感じてほしいと話していました。

今回収穫されたお米は、給食でおいしくいただきます。

## 瑞沢小学校と新宿区立花園小学校の交流体験

8月26日(火)に瑞沢小学校5年生16名と、新宿区立花園小学校5年生30名の児童が合同で、山田会(上之郷山田谷地区)指導により、稲刈りを実施しました。

花園小学校の児童は、昼食後に町歴史民俗資料館内の見学をしました。



# ゼロ 虫歯0のお友達を紹介します！

8月18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きました。



やしろ りほちゃん  
みがきのこしに気をつけようね♡



おだか ゆらちゃん  
むし歯ゼロでがんばります



まる ゆうせいくん  
毎日、歯みがきががんばります。



こうの たつきくん  
これからも歯みがき頑張りようね！



くが にいなちゃん  
歯みがき頑張ります。



なかむら はるひこくん  
毎日、歯みがきががんばるぞ！



おおたに なるちゃん  
これからも歯みがきががんばるぞ！



やまざき のあちゃん  
これからも歯みがき頑張りようね♡



なかむら さわちゃん  
いつもピカピカ歯みがきががんばろう！



しょうじ ちはるちゃん  
むし歯 出来ないよう頑張ります。



お子様のむし歯を予防するために…  
毎日最低1回は  
仕上げ磨きをしてあげましょう。  
特に、寝る前の仕上げ磨きは大切です。



## 長生郡市次世代育成支援対策地域行動計画(後期) 平成25年度の進捗状況を公表します

この計画は、広域的なサービス提供の観点から次代を担う子どもが健やかに生まれ、育成される環境を整備するため平成22年度から26年度までの5年間を計画期間とした「次世代育成支援対策地域行動計画(後期)」を長生郡市の市町村が合同で平成22年4月に策定し、その実現に向け取り組んでいます。

平成26年度の目標設定にあたっては、利用者のニーズや関係データを基に算出しました。

なお、計画を円滑に推進するため学識経験者・一般住民19名からなる長生郡市次世代育成支援対策地域協議会を開催し進捗状況の確認を行っています。

今後もこの目標に向かって行政と地域住民が連携を図りながら取り組んでいきます。

### 基本理念

『ひとりじゃないよみんな育てる  
未来に輝く子どもたち』

### 基本目標

1. 地域における子育ての支援
2. 母性と乳幼児等の健康の確保及び増進
3. 子どもの心身の健やかな成長に向けた教育環境の整備
4. 子育てを支援する生活環境の整備
5. 職業生活と家庭生活との両立の推進
6. 子どもの安全の確保
7. 要保護児童への対応などきめ細かな取り組みの推進

事業名	平成25年度実施市町村	平成25年度(実績)		平成26年度(目標)	
		定員(人)	施設(か所)	定員(人)	施設(か所)
平日保育系事業(公立、私立)					
通常保育	全市町村	2,648		2,574	
延長保育(前・後延長30分)	全市町村	253	22	533	20
放課後児童健全育成事業					
定員(児童数)	全市町村	820	31	892	29
うち1～3年生利用数	全市町村	664	31	775	29
病児・病後児保育	茂原市、長生村、一宮町、白子町	6	2	18	3
一時保育事業	全市町村	16	8	41	8
地域子育て支援センター事業	茂原市、長柄町、一宮町		4		3

注1) 上記事業は国指定の13事業のうち実施されたもののみを掲載しています。

注2) 上表の施設か所数は、実際に存在する施設数を表すものでなく、時間区分ごとに必要とされる対象施設数の総数を表しています。

注3) 上表中、定員の数値は、1日あたりのサービス利用人数を表しています。

## 土砂災害防止法に基づく現地調査のお知らせ

### (1) 調査目的

土砂災害が発生する恐れのある区域の地図(砂防基盤図)をつくるのが目的です。

### (2) 調査期間

平成26年9月～平成27年1月

### (3) 協力のお願い

砂防基盤図作成には、おもに航空写真を用いますが、がけの状況が写真から判断できない場合、皆様の敷地に入らせていただいて調査することがあります。

なお、調査員は身分証を携帯していますのでご確認ください。

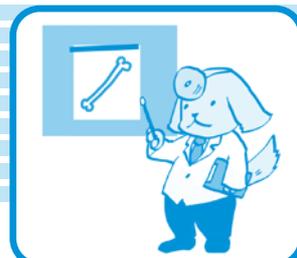
### 問い合わせ

千葉県長生土木事務所 調整課 鈴木・千葉 ☎(24) 4524

役場地域振興課 地域整備班 田邊 ☎(44) 2507

国際航業 基盤調査グループ 坂部・久保 ☎042 (307) 7424

# ヘルスケア Health Care



管理栄養士 中村 智美

## 効き目のあるウォーキング

### ◎しっかり歩行(早歩き)と体重減少の関係

健康教室で体重が5%以上減少した参加者は1日の総歩数平均約9,000歩に、約2,100歩のしっかり歩行が含まれていることがわかりました。このことから減量効果を見出すには、お散歩レベルのウォーキングだけでは意味がなく、効き目のあるウォーキングが大事なのです。(筑波大学 久野教授 研究結果より)

※しっかり歩行…100m/分(ややきついとを感じる程の早歩き)

### ◎動脈硬化を予防するには

運動習慣は血管が硬くなる動脈硬化を予防する効果があります。動脈硬化は、心疾患や脳血管疾患を発症する原因であり、生活習慣病(肥満、高血圧、脂質異常、高血糖)に深く関連します。肥満、高血圧、脂質異常、高血糖などを複数持った場合、そうでない人に比べて10年後に心疾患、脳血管疾患を発症する危険性が36倍も高くなることがわかっています。

また、町の高齢者で介護が必要となる原因は、脳血管疾患が27%、次に認知症が24%、ついで骨関節が18%です。心血管疾患の予防には、運動を生活の中に取り入れることが大切です。

### ◎ウォーキングフォームのポイント

#### ①頭は揺らさずしっかりと!

からだの上下左右の余分な揺れに注意して、頭の位置をムダに動かさないようにしましょう。

#### ④肩は力を抜いてリラックス

肩の力を抜けば、腕の振りはスムーズに、歩きは軽快になります。

#### ⑥腰の回転で歩幅を広げて

腰の回転を意識すれば、自然と歩幅は広がります。さらに、股関節周辺の筋肉が使われ、運動効果も上がります。

#### ⑧しっかり大地をキック

かかとから着地し、体重を親指の付け根へ移動させ、つま先で大地をしっかりキック!これが大事です。

### ◎ウォーキングは血管をやわらかくする

筑波大学の研究ではウォーキングなどの有酸素運動を1日30分以上行っている人の方が血管がやわらかいことがわかっています。

### \* 動脈硬化の予防 \*

ウォーキングが効果的!

### 血管をやわらかくする運動のポイント

- ①普通歩行または早歩きの運動
- ②1日30分以上(分割して歩いても効果は同じ)
- ③週3回以上、できれば毎日

### ◎歩くことは足し算

一度にまとめて歩いても、分割して歩いても効果は同じです。平日の歩数が少ない場合、足りなかった分を休日まとめて確保するという方法も有効です。歩くことを足し算で考え、朝起きてから夜寝るまで歩数計を携帯し、どのように日常生活を送れば歩数や運動の時間が確保できるか考えてみましょう。

### ◎運動時の注意

- ・その日の天候や体調に合わせて無理をしない。
- ・水分補給はこまめにする。
- ・準備運動と整理運動には軽い体操やストレッチをする。

ウォーキングは、しっかり歩行(早歩き)をすることで最も多くの内臓脂肪を燃やし、血管をやわらかくすることが動脈硬化予防に有効であるということです。

しかし、減量を目的とした場合、ウォーキングだけでは、効果が少ないことがわかっています。「歩く」「筋トレ」「食事コントロール」の3つを組み合わせる行うことが、確実に効果が得られる鍵になります。

町では、運動と栄養をメインとした教室(ウエストへス塾)の新規生を募集しています。教室見学もしていますのでぜひ、ご連絡ください。

また、10月30日(木)には「みんなで健幸ウォーク」を開催します。参加申込みは不要です。午前9時半までに総合運動公園に集合してください。自分のペースで歩きますので、どなたでも参加できます。

### 問い合わせ

役場健康福祉課 国保健康班  
☎(44) 2 5 0 6



#### ②目線はまっすぐ

美しい姿勢を作るためには、あごを軽く引き、やや遠く(15m先くらい)を見る感じで。

#### ③呼吸は自分のリズムで

呼吸は無理せず、意識せず。自分の自然なリズムで歩くのがイチバンです。

#### ⑤ひじはやや曲げて。

腕を大きく振りましょう!

肘を軽く曲げて振れば、腕は疲れにくくなり、さらに大きく振れば歩幅は広がります。

#### ⑦膝を伸ばしてかかとから着地

膝を伸ばして歩けば、自然とかかとから着地します。かかとから着地すれば、歩幅が広がります。



**路上に張り出している樹木の伐採をお願いします**

車道や歩道等の一部において、私有地からの樹木や枝の張り出しなどにより、通行の妨げとなっている箇所が見受けられ大変危険です。

次のような状態がみられる土地の所有者の皆さまには、樹木の伐採または枝払いをお願いします。

- 道路、歩道へ樹木が張り出している。
- 枯れ木、折れ枝などによる通行の障害がある。
- 竹木の繁茂による通行への障害がある。

◆樹木や枝が電線や電話線に架かっている場合は、危険を伴います。東京電力株式会社や日本電信電話株式会社(NTT)に連絡してください。

**連絡先**  
東京電力株式会社  
0120(99)5152  
日本電信電話株式会社  
(NTT) 113  
※携帯電話、PHSからは0120(44)113

**問い合わせ**  
役場地域振興課 地域整備班  
042507

**ガス器具による一酸化炭素中毒事故にご注意ください**

ガスが燃えるには、新鮮な空気と排気が必要です。換気が不十分だと、不完全燃焼をおこし、一酸化炭素中毒を起こす原因となります。暖房器具や小型湯沸器など室内に燃焼ガスが出る器具を安全に使うため、次の点に注意してください。

①換気を十分に行い、不完全燃焼(一酸化炭素発生)に注意する。

②使用中に消えたりする場合、すぐに点検をする。

③不完全燃焼防止装置のついた機器へ交換する。

※金網式ストーブは型式も古く、不完全燃焼を起こしやすくなります。お持ちの方はガス事業室までご連絡ください。無料で点検をします。

**【無料点検実施】**

ガスストーブや小型湯沸器の使用中に「ガスのにおいがする」「炎が赤い」「炎が安定しない」「時々消える」などの症状がある場合は、不完全燃焼を起こしている可能性があります。無料で点検をしますので、ガス事業室までご連絡ください。

**問い合わせ**  
長南町事業課ガス事業室  
043401

**生涯学習だより** 中央公民館 総合運動公園 ☎(44)0211 10月の休館 6日(月)・13日(月)・20日(月)・27日(月)  
☎(44)1565 ※図書室のみ利用が可能です。13日(月)は祝日のため休館です。

**《平成26年度成人式》**

とき 平成27年1月11日(日)

午前11時

ところ 陸沢ゆうあい館

対象者 陸沢中学校を平成22年3月に卒業した方、または、陸沢町民で平成6年4月2日から平成7年4月1日生まれの方

※11月上旬に対象者の皆さんに式典の招待状をお送りします。

**《創作美術展 2014》**

公民館の教室やサークルの作品、こども園や町内の各小中学校児童・生徒の作品が一同に展示されます。

とき 11月1日(土) 3日(月)

ところ 午前9時～午後5時(3日は午後3時まで) 陸沢ゆうあい館 公民館ロビー

また、この創作美術展に出品を希望される一般参加者の作品もお待ちしております。出品の申し込み、搬入等については、お問い合わせください。

**《天文教室》**

〜みんなで見よう〜 夜空を見よう

とき 10月8日(水) 午後6時

ところ 中央公民館

対象 幼児から大人まで

皆既月食を観測テーマとした、天文教室を実施します。なお、申込は不要です。※悪天候の場合は、中止となりますので、あらかじめご了承ください。

**俳句**

どんぐりの終のねぐらは寂かな地

朝夕に背戸にて無音風は秋

朝露葉先にさかさの小宇宙

夏休み覚えて嬉し子供囃子

霊峰に秋の虹たつひとり旅

空耳に爆音聞こえ夏の雲

新米のかをりも艶も深きこと

ユズリハに学べぬ世相難しき

加藤 秀子

篠田 とみ

中村 正芳

高師 正年

河野 悦子

中村真砂雄

葵 かける

平賀 雅芳



## 催し物案内

### 特別展 「伊藤左千夫と房総の文学」

房総半島では多くの近代文学の作家が活躍し、さまざまな作品が残されています。このたびの特別展では、房総半島の中央に位置する睦沢町で房総の近代文学を俯瞰します。

右の作品は房総半島で生まれた小説家で『野菊の墓』の作者・伊藤左千夫が描いた松の絵。「ふしのねの神をやまねく諸向て空に立ち舞ふ老松のとも」という短歌が付いています。歌の意味は、富士山の神様を招いているのだろうか、松の木が一斉に空に向かって立ち舞っているように見えるといったもの。



(写真 伊藤左千夫「老松図」)

### 第14回ふるさとに親しむ古文書講座

睦沢町周辺の古文書のテキストを使って、江戸時代の古文書の解説講座の入門編です。

とき 10月25日(土) 午後1時半～

ところ 公民館学習室

講師 久野一郎(資料館学芸員)

※参加申し込みは不要です。直接会場にお越しください。



(写真 前回のふるさとに親しむ古文書講座)

### 特別展 展示品紹介①

#### 「柳原百蓮の短歌短冊」

9月まで放送していたNHK朝の連続テレビ小説「花子とアン」に登場した「蓮子」のモデルとなった柳原百蓮の短歌で、「まちわびて泣くかと思ふそら耳に児のこえそする日もくれたれハ白蓮」と書かれ、母の帰りを待ちわびて泣く子供を思いやる心情を表現しています。百蓮は大正から昭和戦後期にかけての歌人で、本名は燦子。大正天皇の生母の柳原愛子の姪で、大正天皇の従妹にあたります。柳原白蓮と房総半島との関係は不明ですが、この短歌短冊は当館所蔵作品で、このたびの特別展で初めて展示します。

(写真 柳原百蓮短歌短冊「まちわびて泣くかと思ふそら耳に」)



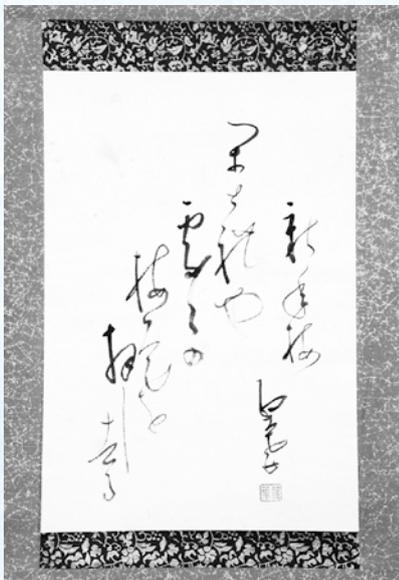
#### 尾崎紅葉の俳句作品

尾崎紅葉は慶応3(1868)年生まれ。明治16(1883)年に東大に入学後に仲間とともに文学結社「硯友社」を結成した。小説の会話部分を口語にしながら地の文を流麗な文語にする文体を用いた作品が好評となり、一躍流行作家となった。後に幸田露伴と並んで明治期の文壇で重きをなしたことがあり、その時期のことは「紅露時代」とよばれる。小説「金色夜叉」は貫一とお宮をめぐる力ネと恋の物語で、執筆中に紅葉が亡くなったので未完に終わったが紅葉の代表作となった。門下からは泉鏡花、田山花袋などの優れた小説家が出て、紅葉は日本文学史上有名な小説家として知られている。

紅葉は小説家として文学界をけん引しながら俳人としての活動も積極的に行い、新潟や佐渡など各地に旅行しながら俳句を作った。俳句作品は小説とは異なって、生粋の江戸っ子らしさがうかがわれるものもある。

左の写真は当館で所蔵する紅葉の「新年梅」と題された俳句作品で、町内の俳人の家から香贈されて当館所蔵となった。「閑とれや処々の梅花を拝し去る」とあり、末尾に「紅葉」という署名と落款がある。紅葉は千葉県にも来ていたらしく、睦沢町周辺の俳人たちと親交があったのだろう。署名も落款も本物で、房総の近代俳句史を物語る貴重な資料である。このたびの特別展で展示。

はあま  
俳人として  
るもの、  
は有名であ  
説家として  
紅葉は小  
ている。



(写真 尾崎紅葉俳句「新年梅」)





## 交通事故による治療は、必ず連絡を

交通事故等により第三者から傷害を受けた場合にも、国民健康保険被保険者証を提示し、治療を受けることができます。ただし、本来その費用は、加害者が全額負担すべきものですから、国保は一時立替をするだけで、後日加害者に請求することになります。

国保で治療を受けるときは、必ず事前に役場健康福祉課に連絡し、すみやかに「第三者行為による傷病届」を提出してください。

### 届出に必要なものは

- ・国民健康保険被保険者証（保険証）
- ・印鑑
- ・交通事故証明書

※交通事故証明書は、事故を警察に届け出て、発行してもらってください。

◎上記のものを持参していただき、役場健康福祉課窓口にて傷病届・念書・誓約書・事故発生報告書等の必要書類を記入していただきます。

### 次の場合は国保で治療を受けられません。

- ・加害者からすでに治療費を受け取っているとき
- ・業務上のケガのとき
- ・飲酒運転、無免許運転等によるとき
- ・喧嘩によるとき

### 示談をする前に・・・

加害者と示談が成立してしまうと、示談の内容が優先され、国保から加害者に医療費を請求できない場合がありますので、示談をする前に役場健康福祉課までご相談ください。

### 交通事故にあったときの注意点

- ①警察に届けて、交通事故証明書をもらう。
- ②役場健康福祉課に「第三者行為による傷病届」を提出する。
- ③示談は役場健康福祉課に相談してから。



## 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	30歳未満の方は	学生の方は
<b>保険料免除制度</b>	<b>若年者納付猶予制度</b>	<b>学生納付特例制度</b>
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又は一部(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。	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全額についての納付が猶予されます。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。	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全額について納付が猶予されます。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。

上記に関する詳しいお問い合わせは  
ねんきんダイヤル ☎0570(05)1165

問い合わせ 役場健康福祉課 国保健康班 ☎(44)2506



## 鮭と大根の和風スープ

ピリッと山椒をきかせて

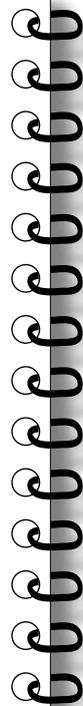
### 材料（4人分）

大根 1/2本(500g)、生鮭 3切れ(240g)、塩 小さじ1/4、バター 10g、小麦粉(薄力粉) 大さじ2、水 400ml、だしの素 小さじ1、牛乳 400ml、味噌 大さじ1、グリーンピース 大さじ2、粉山椒 適宜

### ●作り方

- ①大根は大きめの乱切りにし、水から15分下茹でする。鮭は塩をふり、少しおいて水気を取り、1切れを3～4つにそぎ切りにする。
- ②厚めの鍋にバターを溶かし、鮭を両面焼き、一度取り出す。
- ③②の鍋に①の大根を入れて炒め、小麦粉をふり入れる。水、だしの素を加えてあくを取りながら、大根がやわらかくなるまで煮て鮭をもどす。
- ④③に牛乳を加え、味噌を溶き入れて、ひと煮立ちさせ火を止める。
- ⑤器に盛り付け、グリーンピースを散らし、お好みで粉山椒をふる。

**1人分栄養量** エネルギー 229kcal / たんぱく質 19.0g / 脂質 9.4g / カルシウム 163mg / 食塩相当量 1.6g



月日	茂原地区		一宮地区	
	内科系	外科系		
10・5	鈴木医院 ☎(22)2630	穴倉病院 ☎(24)2171	一宮長島医院 ☎(42)8800	
12	宮山医院 ☎(22)4873	塩田記念病院 ☎(35)0099	一宮 K・Iクリニック ☎(42)7575	
13	山之内病院 ☎(25)1131	三枝医院 ☎(25)2203	一宮 いちのみやクリニック ☎(42)1616	
19	東部台医院 ☎(22)2455	菅原病院 ☎(25)1171	睦沢 睦沢診療所 ☎(44)2236	
26	清水三郎医院 ☎(25)0776	公立長生病院 ☎(34)2121	一宮 秋場医院 ☎(42)3323	

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**  
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。

**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

### わが家の耐震相談会（県主催） ～地震に備えて、我が家の耐震化を～

千葉県では、木造住宅の耐震化に関する相談会を実施します。住まいの耐震性について無料で建築士に相談できます。

町では、木造住宅の耐震診断と耐震改修に対する補助制度を用意しています。

この機会を利用して住まいの耐震化について考えてみませんか。

**とき** 11月8日（土）午前10時～午後1時  
**ところ** 夷隅教育会館  
**対象** 昭和56年以前に新築した木造住宅にお住まいの県民の方  
**内容** 建築士による個別相談  
**定員** 10組程度 ※事前予約が必要です。  
**費用** 無料  
**主催** 千葉県  
**申し込み・問い合わせ**  
千葉県建築指導課  
☎043（223）3186

### 平成26年度第3回県民向け 住宅リフォーム講習会及び相談会

千葉県では、ちば安心住宅リフォーム推進協議会と連携して、住宅リフォームに関する講習会及び個別相談会を開催します。

**とき** 11月8日（土）相談会 午前10時から  
講習会 午後1時半から  
**ところ** 夷隅教育会館 相談会 本館2階会議室  
講習会 本館1階大会議室  
**定員** 相談会 10組 講習会 50名  
(ともに申込先着順)

**費用** 無料  
**主催** 千葉県、ちば安心住宅リフォーム推進協議会  
**後援** 睦沢町、白子町、長柄町、大多喜町、御宿町  
**申し込み・問い合わせ**

ちば安心住宅リフォーム推進協議会事務局  
(公益社団法人千葉県建築士事務所協会内)  
☎043（224）1640



# くらし

## ●ゴミの収集日

### ☆1コース

燃えないゴミ … 10月14日(火)  
資源ゴミ・乾電池 … 10月21日(火)  
粗大ゴミ …… 10月28日(火)

### ☆2コース

粗大ゴミ …… 10月2日(木)  
資源ゴミ・乾電池 … 10月9日(木)  
燃えないゴミ … 10月16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、各種届出受理、防犯・交通安全講話

### 開設場所・日時

○町中央公民館駐車場  
10月7日(火)、24日(金)  
午後2時～3時

○役場駐車場  
10月10日(金)午後2時～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。

### 問い合わせ

茂原警察署 地域課 移動交番係  
☎(22)0110(代表)

## ●まっ白いひろば開催

**とき** 10月11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** 土陸小学校裏川べり(鎮守川脇) 駐車場は、土陸小学校校庭です。

**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

## ●みんなの食育フェスタ2014

乳幼児から高齢者までの食育  
**とき** 10月26日(日)  
午前10時半～午後2時半

**ところ** アスモセンターコート

**内容** 栄養相談・展示など

○入場無料

**主催** 長生保健所管内栄養士会

### 問い合わせ

公立長生病院臨床栄養科 中田  
☎(34)2121

## ●九十九祭(つくもさい)

**とき** 11月8日(土)、9日(日)  
午前10時～午後2時

**ところ** 8日(土)…ときわぎ工舎  
9日(日)…槇の木学園

**内容** ◎8日(土)…自主製品の販売(パン、クッキー、ジャム、木工品など)、パンづくり、木工など各種体験、喫茶、食堂など  
・「こんなパンあったらいいな」コンテスト作品募集!!

◎9日(日)…「九十九ワールドカップ」をテーマに遊びの企画、おしるこ・コーヒの無償配布、大道芸、抽選会など

### 問い合わせ

8日(土)に関しては、  
ときわぎ工舎 ☎(44)2299  
9日(日)に関しては、  
槇の木学園 ☎(44)1212

## ●平成26年度企画展「大河内松平家と大多喜」

**とき** 10月24日(金)  
～12月7日(日)

**ところ** 大多喜城分館

**内容** 元禄16年(1703)以降、9代約170年間にわたり大多喜城藩主として藩政を担ってきた大河内松平家に関する資料を展示し、大多喜地方の歴史や武家の生活について紹介します。

**主な資料** 太刀 銘：福岡一文字(附 糸巻太刀拵)重要文化財  
藩主及び家臣等の武具および関連資料

### 関連事業

講演会：11月9日(日)  
詳細はお問い合わせください。

### 問い合わせ

千葉県立中央博物館 大多喜城分館 ☎0470(82)3007

## ●オータムジャンボ宝くじ

(2014年新市町村振興宝くじ)

ご購入はぜひ千葉県内の宝くじ売り場で!

**発売期間** 10月10日(金)まで

**抽せん日** 10月17日(金)

**販売単価** 1枚300円

この宝くじの収益金は市町村の明る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。

## ●県立長生特別支援学校「しおかぜ祭」

**とき** 10月18日(土)  
午前9時半～午後2時45分

**ところ** 県立長生特別支援学校  
**内容** 長養太鼓演奏、小学部遊具で遊ぶ、中学部・高学部の作業製品の展示・販売、PTAバザーなど

### 問い合わせ

県立長生特別支援学校  
(教頭：前橋) ☎(42)2470

## ●県立長生特別支援学校後期学校公開

**とき** 10月30日(木)  
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、施設整備や授業の様子の参観  
※事前申し込みが必要です

### 申し込み・問い合わせ

県立長生特別支援学校  
(細井、永野) ☎(42)2470



紺糸威仏胴具足(松平家所用)

# 相 談

## ●健康栄養相談

**と き** 10月17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

## ●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

役場地域振興課(消費者ホットライン)  
☎(44)2505

## ●行政・人権相談

**と き** 10月22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** 10月10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

## 編集後記

瑞沢小学校へ稲刈りの取材に行きました。慣れた手つきで稲を刈る子どもたちの姿に感心しました。日中はまだ暑いですが、朝晩はだいぶ過ごしやすくなり、風が心地よく感じます。本格的な秋の訪ずれももうすぐですね。(A. M)

## ●乳幼児健康相談

**と き** 10月16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

## ●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6日(月)、14日(火)、21日(火)、29日(水)  
午前10時～正午、午後1時～3時

**専用電話** ☎(44)0022

## ●「目の愛護デー」無料電話相談

千葉県眼科医会では、専門医による目の電話相談を無料で行います。

**と き** 10月13日(月・祝)  
午前9時～午後4時

**相談電話番号(当日のみ)**

☎043(242)4271

※事前申し込み不要

### 問い合わせ

千葉県眼科医会事務局  
☎0436(26)5567

## ●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)2500

## 誕生 おめでとうございます

親の名	子の名	性別	区名	月日
宮寄 誠 照美	愛奏 <sup>ののか</sup>	女	上市場	7/25
田邊 雄光 ともみ	耕一 <sup>こういち</sup>	男	長楽寺	8/12
齋藤 孝展 憲美	空澄 <sup>そら</sup>	女	大上	8/14
金子 桂太 麻生	紗季 <sup>さき</sup>	女	長楽寺	8/20

## 陸沢町の人口と世帯

人口 7,428人(－11人)男 3,582人(－6人)  
世帯数 2,721戸(+1戸)女 3,846人(－5人)  
8月末現在( )は前月比

## ●行政書士による無料相談会

**と き** 10月19日(日)  
午前10時～午後4時

### と ころ

茂原会場 茂原市役所市民室  
いすみ会場 いすみ市岬公民館  
大多喜会場 おおたきショッピングプラザ オリブ

### 相談内容

- 相続手続きと遺言書作成
- 農地法・宅地開発手続き
- 成年後見制度
- 各種契約書と内容証明郵便の作成
- 建設業、法人設立の許可申請
- 在留資格など国際業務に関すること
- 各種許認可申請に関すること

※事前申し込み不要

### 問い合わせ

千葉県行政書士会会長夷支部  
支部長 豊田一郎  
☎(33)3885

## ●無料調停相談

民事・家事調停委員による無料調停相談です。調停とは、裁判所の調停委員が間に入り、話し合いにより解決を図っていく制度です。

**と き** 10月18日(土)  
午前10時～午後3時  
※1件あたり30分程度

**と ころ** 茂原市総合市民センター  
**相談内容**

- 金銭、土地、建物、交通事故、離婚、扶養、相続などの悩みごと

※事前申し込み不要

### 問い合わせ

千葉地方・家庭裁判所一宮支部  
☎(42)3531

## 弔 おくやみ申し上げます

亡くなった人	年齢	区名	月日
高井 公子	89	佐貫	8/2
田中 直美	50	森	8/2
田中 一郎	89	小滝	8/7
岡田 えげ	93	妙楽寺	8/11
安藤 みき	89	佐貫	8/11
山本 晃嗣	79	上市場	8/26
安藤 高市	87	佐貫	8/31
金尾 芳藏	83	寺崎	8/31



# 11 2014 月分 ぐらしのカレンダー

※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 第19回文化財保護 ボランティア(資) 9:00~11:00
2	3 もえる 文化の日 第34回農林商工 まつり	4 園庭解放(こ) 9:50~11:00 おはなしの広場(こ) 11:00~11:30	5 もえる 二種混合予防接種 (改セ)	6 2コース 粗大ゴミ 心の電話相談 10:00~12:00 13:00~15:00	7 もえる 特別展記念講演 会「伊藤左千夫 『野菊の墓』を語 る」(資) 13:30~15:00	8
9	10 もえる 献血(改セ) 10:00~12:00 13:30~16:00 わくわく広場(こ) 10:00~11:00	11 1コース もえないゴミ 行政人権相談 13:00~16:00	12 もえる 法律相談 10:30~12:30 心の電話相談 10:00~12:00 13:00~15:00	13 2コース 資源ゴミ	14 もえる 防災訓練	15
16	17 もえる 園庭解放(こ) 9:50~11:00	18 1コース 資源ゴミ 乳幼児健康相談 (改セ) 受付14:00~ 15:00	19 もえる 心の電話相談 10:00~12:00 13:00~15:00	20 2コース もえないゴミ 健康栄養相談(改セ) 10:00~11:30	21 もえる 勤労感謝の日 日曜開庁日 (一部窓口)	22
23	24 もえる 振替休日	25 1コース 粗大ゴミ 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)	26 もえる 心の電話相談 10:00~12:00 13:00~15:00	27	28 もえる 健幸むつざわ ロードレース大会	29
30						

### ●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  
(こ)はこども園

### ブレイクタイム



瑞沢小学校による稲作体験学習(関連記事P6)  
全校児童で協力しながら稲刈りをしました。

### 路線バスご利用の方へ 運賃の2分の1を補助します

町内在住及び町内へ通勤・通  
学している方は対象となります  
ので、ぜひお申込みください。



問い合わせ  
役場総務課 政策企画班  
☎(44)2501