

むつざわ



特集

“つどいの郷むつざわ” 1周年記念イベントP2

戸籍届出の際には本人確認をP3

長生郡市合併協議会の設置 / 俳句ほか

廃棄物の不法投棄防止強化P4

犬・猫の不妊・去勢手術費用の一部助成

Health! Health! Health!P5

健康で明るい生活を！～糖尿病の予防～

社協だよりP6～7

平成14年度事業報告・決算

まんすりーむつざわ / 私の僕の20年記P8～9

くらしの情報 / 日曜・休日当番医ほか P13～15

元気よく“ふれあい太鼓”

オープンから1周年を迎えた

“つどいの郷むつざわ”

7月21日(月)曇り空の中、盛大にイベントが開催され当日は、400人超の来客がありました。

年間来客数は、約6万2千人

年間売上額は、約6千7百万円です。

“つどいの郷むつざわ” 1周年記念

野菜が新鮮で安い！ みんな集まれ！ つどいの郷へ

“つどいの郷むつざわ” がオープンから1年を迎え、記念セールが7月21日(月) から25日(金) まで行われ、21日(月) には町観光協会主催によるイベントが開催されました。

つどいの郷むつざわ、田邊運営組合長に一年を振り返りの感想を伺いました。



田邊運営組合長

『昨年、組合員を募りスタートしましたが、みんな自分で作った野菜を売るといことがなかったため、出始めは今まで作っていた野菜をそのまま出していました。しかし野菜が売れてくると、もっと品質のよいものをと工夫するようになりました。』

また、一度に大量の野菜を作っても売れ残るため、作付け時期をずらし、長く出荷できるようにもなりました。

組合員のなかには、スーパーなどでは売っていない珍しい野菜を出し、店員がお客さんからどのように食べたらいかとの質問され、料理方法について説明に追われることも度々あります。

組合員も野菜の作り方などの意見交換をし、品質の良い野菜作りに励んでいます。

この一年、無我夢中でやってきましたが、焦らず成り行き任せでやってきたことが、良かったと思います。

私も組合長と言う立場でスタート時はいろいろな心配しましたが、赤字にならなくて良かったと胸を撫で下ろしています。

来春、近くにスーパーができると聞いていますが、これからは新鮮でより良い商品を生産し、消費者に喜ばれるような品揃えを目指します。』



店内の様子▶



お客様の声

『近くに直売所ができたので、近所の人たちと買い物に行くのを楽しみにしています。』

野菜は、いつも新鮮で安いのですが、じゃが芋や玉ねぎなどがいつでもあればと思います。』

長楽寺 泉水節子さん

『実家が茂原なので、よく来ます。野菜は、あまり農業を使っていないようなので、安心して食べられます。』

松戸市在住 主婦

また、当日記念イベントを行った、町観光協会中村会長に観光協会のバックアップ態勢などをつかいかげました。



中村観光協会会長

『今後も観光協会としては、つどいの郷むつざわが町の中心となって、ここにお客を寄せる手助けをすることが観光協会であると考えています。』

長生地域の観光連盟とも協力して、「このつどいの郷むつざわ」がここにありますよ。」ということをしずすつアドバイザーとしていこうと思っています。



妙楽寺ぜんぜんご

今までは、あまり考えなかったことですが、これからはメディアを活用してつどいの郷むつざわをPRし、それだけではなく睦沢町を多くの方々に知っていただくために、大いに利用していきたいと思っています。』



大上子供ばやし

平成15年10月1日(水)から

婚姻や養子縁組などの戸籍届出の際には

本人の確認を行います。

最近、全国で第三者により本人の知らない間に戸籍上婚姻させられるなどという虚偽の戸籍届出事件が発生しております。この事件により、被害にあわれた方やそのご家族の方々に大きな精神的苦痛を与えるとともに、戸籍に対する信頼性をも損ないかねない状況が生じております。

そこで、虚偽届出事件の防止、戸籍制度に対する信頼性を確保するため、戸籍の届書(婚姻届・協議離婚届・養子縁組届・協議離婚届)を持参したすべての方に身分証明書を提示していただくこととなりました。

皆さまのご理解とご協力をお願いいたします。

届届届届
婚婚婚
離離離
縁縁縁
組組組
子子子
議議議
養養養
協協協

【身分証明書の必要な届出】

【身分証明書】

- ・運転免許証
- ・パスポート
- ・住民基本台帳カード (写真付)
- ・写真が貼付されている官公署発行の身分証明書

右記の身分証明書をお持ちでない方でも届出はできます。身分証明書で確認できない場合は、届出人に対し届出があったことを郵便でお知らせいたします。

問い合わせ 役場住民課住民係
☎44-2503

長生郡市合併協議会の設置

茂原市をはじめ長生郡内の6町村による合併協議会が設置されます。

この組織は、合併を行うこと自体の是非も含めて、合併に関するあらゆる事項を協議するものです。

協議会の構成員は、各市町村6名ずつ(首長、議会議長、議会の合併問題調査特別委員会長及び3名の学識経験者)と県の合併担当課長の合わせて43名です。

今後、アンケートの実施や説明会の開催を計画しておりますので、ご協力よろしくお願いいたします。

問い合わせ 役場企画財政課
☎44-2501

住宅・土地統計調査

10月1日、全国で住宅・土地統計調査が行われます。この調査は住宅・土地に関する最も基本的な調査で、その結果は豊かな暮らし、やさしい住まいのための基礎資料となります。皆さまのご理解とご協力をお願いします。

問い合わせ 役場企画財政課
☎44-2501

新しい

民生児童委員に 高木眞佐子さん

下之郷地区



下之郷地区担当の民生児童委員に高木眞佐子さんが7月1日付けで厚生労働大臣と千葉県知事から委嘱されました。

地域社会で生活などに困っている方、また、心身に障害のある方、児童・お年寄りなどの福祉の相談などに応じてくれます。

俳句

濃紫陽花 施設の廊下にケンパの円
露の身や彼の友此の友盆迎ふ
農機具の展示始まり稲は穂に
夕管や牧場にしずかな草の波
髪かざり袂もゆるる祭の子
ずつしりと至福抱き採る西瓜畑
はねつこや鈴を落して雨ねぶた
雨の中難易度の妙技竿燈夜
銀鈴に紛ふかなかな朝の澄む
小さき嘘聞いて詮なし西瓜切る
読みかけの小説集や夜の秋
空蟬を残してその樹で必至鳴き
野仏や盛り花ひとつ苔の花
霧の朝艶よく咲けり紅葉蓉

政成一 田辺きわ子 田中久子 田中秀子 加藤とみ 篠田ひろし 須田善之 野村信子 野村信子 海保照 津川小汀 葵 小高基次郎 鈴木 尾手岳城

みなさんからの投句と身近な情報をお待ちしています。

廃棄物不法投棄防止強化

最近、町内各所で廃棄物の不法投棄が多発しています。廃棄物の不法投棄は環境を破壊する許すことのできない行為です。

町環境課では、不法投棄防止強化のため定期的に町内一円の巡回パトロールを実施しておりますが、きれいな環境を保つためには、一人一人が日常的に不法投棄に関心を持ち、捨てられない、捨てさせないようにすることが大切です。

なお、不法投棄している現場や不審な車等を見つけたときは、役場環境課 ☎ 44-2515 か茂原警察署 ☎ 22-0110 に通報をお願いします。



町内の廃棄物
不法投棄現場

ゴミの分別収集の徹底について

最近、ルールを守らないでゴミを出す人が増えていきます。ゴミ集積所は各地区の担当者が常に清潔であるように維持管理しています。ゴミを出す際には各家庭に配布されている「ゴミと資源の分け方・出し方」をよく見て、正しく分別してゴミ集積所に出して下さるようお願いいたします。

応募書式見本

返信「おもて」	往信「うら」
郵便往復はがき <input type="checkbox"/> 返信 申込者の郵便番号、住所及び氏名をお書きください。	不妊・去勢手術助成（申込書） 1. 申込者の住所 2. " 氏名 3. " 電話番号 4. 犬・猫の別・オス・メスの別 5. 動物の名前・年齢・毛色 6. 犬の場合は平成15年度の狂犬病予防注射済票番号（応募前に予防注射を済ませてください） 下から3cm以上を空欄にしており、手術を希望する動物病院で病院名・獣医師名・住所・電話番号のある ゴム印 を押印していただいでください。

往信「おもて」	返信「うら」
郵便往復はがき <input type="checkbox"/> 往信 千葉市中央区新宿2-9-17 結城野ビル1F (社) 千葉県獣医師会 あて	1. 犬・猫の別・オス・メスの別 2. 動物の名前・年齢・毛色 3. 犬の場合は平成15年度の狂犬病予防注射済票番号 手術を希望する動物病院で病院名・獣医師名・住所・電話番号のある ゴム印 を押印していただいでください。 中央より下を5cm以上、空欄として下さい。 抽選結果のシールをここに貼って返信します。

抽選を行い、当選された方に10月中旬ごろまでに利用券（返信「うら」）を交付します。

犬・猫の不妊去勢手術普及助成事業

財団法人 千葉県動物保護管理協会では、動物愛護週間行事の一環として不妊・去勢手術普及助成事業を行います。

助成金額 利用券を持参し、手術を受けた場合、当該動物病院の手術費用の内5,000円の補助が受けられます。（ワクチン未実施の場合または検査の必要な場合は、別途料金が加算されることがありますので、あらかじめご了解下さい）

応募期間 9月20日～26日（当該消印のあるもの）まで

手術実施期間 利用券の交付を受けた後、平成15年12月26日までに手術を行ってください。

手術助成対象動物 飼い犬、飼い猫

応募方法、応募の書式等 往復はがき（官製）を使用のうえ、応募書式見本のとおり申込書を作成し応募してください。応募・記入上の注意点 応募期間の消印をもって有効とします。一世帯当たり1頭（1通）の応募とします。記載事項にもれのないようお願いします。手術する病院は、(社)千葉県獣医師会員の動物病院となります。

主催、問い合わせ

(社)千葉県獣医師会 ☎043-242-1047
 (財)千葉県動物保護管理協会 ☎043-221-2364

健康で明るい生活をおくるために～糖尿病の予防～



栄養士 中村智美

かつてはぜいたく病といわれていた糖尿病は、最近では身近な病気になってきています。糖尿病患者は、この30年間で約8倍に増え、遺伝子の要因以外に、食生活、運動不足、ストレス等の生活習慣の変化が影響していると言われていています。そこで、今回は糖尿病予防について考えていきたいと思えます。

食事（栄養）が基本

（表1参照）

健康な人も同様に、食事のバランスが大切です。

写真は1日1600kcalの献立：身長160cm・体重56kg・活動強度・中度（接客・家事等での立位が多い作業）の場合



朝食

ごはん150g
みそ汁・納豆・金平
ごぼう・ひとしお



昼食

ごはん150g
豚肉しょうが焼
つけ合わせ・含め煮
ほうれん草のごま和え



間食

バナナ
牛乳



夕食

ごはん200g
すまし汁・さしみ
さしみのつま・炊き
合わせ・酢の物

（表1）

穀類・芋類（糖質の多い野菜含む）
果物
魚・肉・卵・大豆製品・チーズ
牛乳・乳製品（チーズ除）
油脂（マヨネーズ・種実・脂の多い肉等を含む）
野菜類・海そう・きのこ

主食（のグループ）、主菜（のグループ）、副菜（のグループ）を揃えた食事をとることで、油脂類（のグループ）は、大きじ1程度を1日の食事（炒め物、ドレッシング、マヨネーズ等）の中でとりまします。果物（のグループ）は1日1個を基本として、バナナの場合、1本が1日の量となります。牛乳・乳製品（のグループ）は、牛乳であれば1日コップ1杯（または、無糖ヨーグルトであれば小鉢1杯程度）はとる必要があります。

間食は、甘い食べ物（饅頭、ケーキ、スナック菓子、せんべい等）ばかりに偏らず、果物と乳製品などの組み合わせでバランスのよい食事を意識してとり、甘い物を好む方は、少量をとるとき、たしなむ程度がよいでしょう。水分補給は、のどが渇く前に水、麦茶、お茶等で水分をとることを心がけ、砂糖入りの缶コーヒーやスポーツドリンク等を水代わりに飲むのはやめましょう。（糖分のとり過ぎにつながります）

アルコールは、日本酒であれば1合（ビールで中瓶1本、焼酎35度で100cc）を週2回の休みを入れて適度な飲酒を心がけましょう。

運動も予防の一つ

適正体重を維持することが糖尿病に限らず、生活習慣病の予防のためにも有効です。糖尿病の予防では、運動することで血糖値が正常に保たれ、糖化をとり入れ、継続することが大切です。屋外での運動は、日差しの強い日中は避け、涼しい時間帯に行いましょう。

また、運動をする際は、空腹時や食事の直後は避けましょう。

*糖尿病の治療中の方は、運動をする前に主治医に相談してください。

ストレスを解消しましょう

ストレスが血糖値に影響を与えていることは、以前から知られています。健康な方は、ストレスからの影響も身体が十分適応して血糖の正常値が保たれます。血糖の調整能力に異常を起しやすい方（境界型）や糖尿病の方は、ストレ

スにより血糖値の上昇を招きやすいといわれています。ストレスをためない工夫（趣味・旅行・運動等）も健康で元気に過ごす秘訣です。

早めの予防が肝心です

糖尿病は血管病ともいわれ、血液中に増えた糖が、血管を傷つけ、動脈硬化を促進させます。その結果、高血圧・脳卒中・心筋梗塞・糖尿病性網膜症・知覚障害や壊疽、糖尿病性腎症等、命を脅かす様々な合併症を引き起こす病気です。

普段から適切な食事と運動習慣で、エネルギーの摂取・消費の均衡と栄養バランスを保ち、適正体重を維持することが糖尿病予防の第一歩です。もう一度、自分の食生活習慣を見直してみましょう。



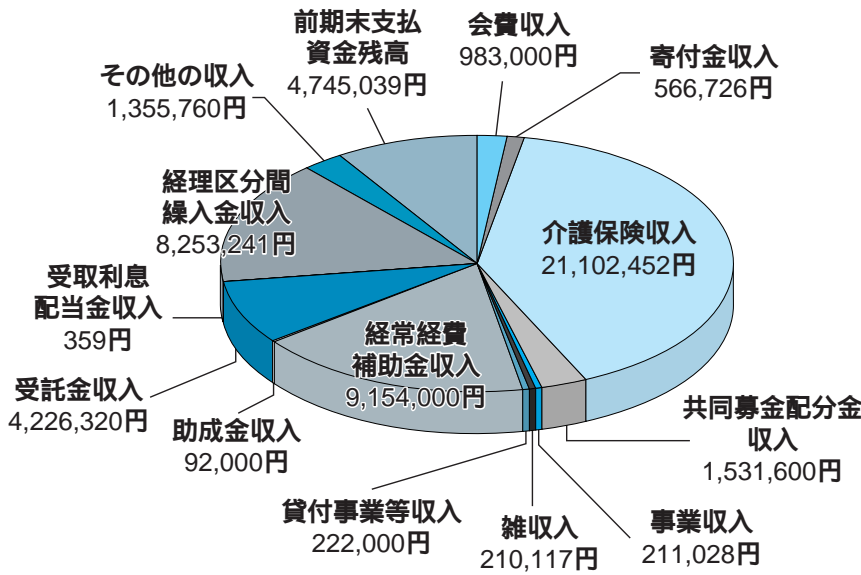
平成14年度事業報告と決算

【概要】

平成14年度の基本方針に基づいて、一人一人が安心して暮らせる地域福祉実現のため、福祉サービスの向上に努めました。

収入の部

総額 52,653,642円

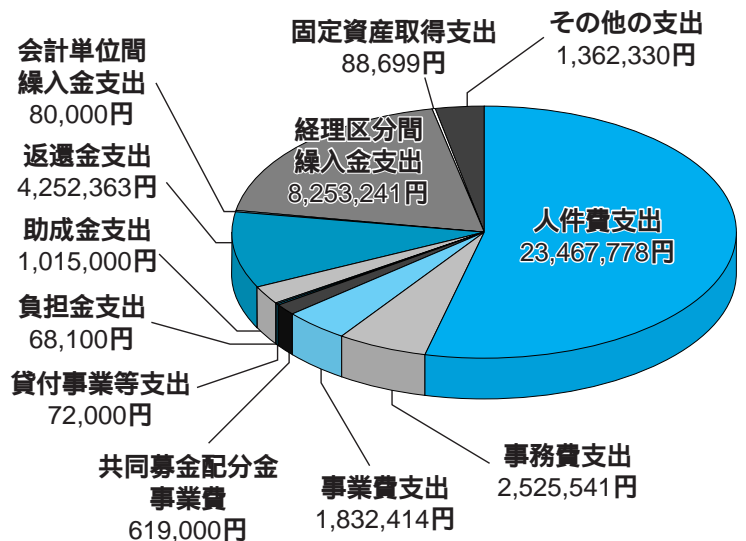


収入の部

- ・ 会費収入 各世帯からご協力いただいた会費
- ・ 寄付金収入 福祉のためにと住民から寄付された収入
- ・ 介護保険収入 訪問介護・ケアプラン作成料収入
- ・ 共同募金配分金収入 前年度実績に基づく県共同募金会からの配分金
- ・ 事業収入 自動販売機設置手数料収入・給食サービス・在宅福祉用具利用料収入
- ・ 雑収入 退職者一時預金・事務取扱手数料
- ・ 貸付事業等収入 善意銀行償還金
- ・ 経常経費補助金収入 町からの補助金
- ・ 助成金収入 県からの助成金
- ・ 受託金収入 町・県社協からの受託金
- ・ 受取利息配当金収入 貯金利息
- ・ 経理区分間繰入金収入 他の経理区分からの繰入金収入
- ・ 前期末支払資金残高 前年度繰越金
- ・ その他の収入 退職共済預け金返還金

支出の部

総額 43,636,466円



支出の部

- ・ 人件費支出 常勤職員・パート・登録ヘルパーに係る人件費支出
- ・ 事務費支出 地域ぐるみ福祉ネットワーク事業・企画広報事業・心配事相談事業・入浴介護事業に係る支出
- ・ 共同募金配分金事業費 福祉団体助成金・歳末たすけあい事業・福祉交流会・住民福祉大会等
- ・ 貸付事業等支出 善意銀行償還金
- ・ 助成金支出 福祉活動校、ボランティアグループ、地区社協への助成金
- ・ その他の支出 退職金

貸借対照表（一般会計）

平成15年3月31日現在

（単位：円）

資産の部		負債の部	
科目	金額	科目	金額
流動資産	17,713,386	流動負債	8,696,210
預貯金	10,126,503	未払金	8,217,395
未収金	7,586,883	預り金	478,815
固定資産	1,000,000	固定負債	10,006,780
基本財産	1,000,000	退職給与引当金	10,006,780
基本財産特定預金	1,000,000	全社協退職給与引当金	8,700,310
		共助会退職給与引当金	1,306,470
その他の固定資産	27,894,337		
車輛運搬具	2,782,187	負債の部合計	18,702,990
器具及び備品	437,887	純資産の部	
ソフトウェア	1,138,987	基本金	1,000,000
福祉積立預金	12,744,305	第1号基本金	100,000
善意銀行積立預金	1,682,211	第4号基本金	900,000
善意銀行貸付金	381,000		
退職共済預け金	8,727,760	その他の積立金	14,426,516
		福祉基金積立金	12,744,305
		善意銀行積立金	1,682,211
		次期繰越活動収支差額	12,468,217
		（うち当期活動収支差額）	3,912,886
		純資産の部合計	27,904,733
資産の部合計	46,607,723	負債及び純資産の部合計	46,607,723

【平成14年度の 主な事業】

地域ぐるみ福祉ネットワーク事業の推進
 ・給食サービス
 ・各種交流会
 ・小学生夏休みボランティア体験講座

ホームヘルプサービス事業
 ・訪問介護事業（介護保険）
 ・訪問介護事業（介護保険外）
 軽度生活援助事業
 心身障害者（児）ホームヘルプサービス事業
 居宅介護支援（ケアプラン）事業
 心配ごと相談所の開設51回

善意銀行貸付事業
 福祉機器貸出事業
 ゆうあい陸沼号貸出事業
 移動入浴事業
 陸沼町住民福祉大会の開催
 シルバー人材センター
 などです。会員の皆様のご協力で大きな成果をあげることができました。



第2回小学生 夏休みボランティア 体験講座開催

7月25日、町内の小学4～6年生を対象に開催しました。
 高齢者や障害者の気持ちが少ないでもわかるよう「車いす体験・高齢者疑似体験」を行い、それを通して自分たちができるボランティアについて学んでもらいました。少しの勇気とあたたかいハート、福祉の心が芽生えてくれたことを望みます。

ありがとうございます
 ごぞいしました。
 （7月1日～7月31日）

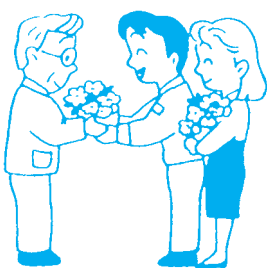
小高陽徳 歩行器
 匿名 5,000円

この善意は、町の社会福祉増進のため大切に使用させていただきます。

退職

7月31日付けで、
 鈴木敏行（広域市町村圏組合派遣 環境衛生課主査）が退職されました。
 長い間ご活躍ありがとうございました。

敬称略・（ ）は旧職です。



公民館バスが
新しくなりました。



新しい公民館バス。カラフルになりました。

7月17日(木)に新しい公民館バスが納車されました。色は、むつざわ号と同じ薄紫色になり、町の木である、梅が描かれています。
乗車口に一段低いステップがついているので一段目は高さ15cmと、乗り降りしやすくなりました。

いざと言つ時のために

水防訓練

本年度で7回目となる水防訓練が8月3日(日)に行われ、第5支団幹部や自衛消防隊員と町職員が参加しました。
これは、一宮川流域関係機関等(一宮川流域治水環境対策協議会、県河川協議会長生支部、長生土木事務所)の主催により行われたもので、河川の氾濫で

一宮川第二調節池(鶴枝遊水公園)

起る被害を最小限に防ぐ水防工法技術を習得し、住民の安全と生活の安定を図り、水防の重要性に理解と協力を求めることを目的としています。
訓練では主に、土のう作り、積み土のう工法、月の輪工法、表シート張り工法を実習しました。



訓練とはいえ、みなさん真剣です。(土のう作り訓練)

第31回関東中学生
陸上競技大会出場!!

甲府市「小瀬スポーツ公園
陸上競技場」にて

村澤あかねさん(睦沢中学校2年生)が、8月8~9日に行われた本大会に、女子100m競争千葉県代表として出場しました。



左が村澤さん

睦沢町自衛隊協力会(郷友会)
視察研修 開催

睦沢町自衛隊協力会(郷友会)が、7月4日(金)に防衛庁を視察しました。

今回の視察では、防衛庁の綿密な組織構成を学ぶなど貴重な経験となりました。



防衛庁正門前にて

私の20年記

—町制施行20周年—

1998年、2月に予定されていた町民スキー教室が中止になった。スキーブームが去ったのと、町のバスが使えなくなって費用が高くなったことで参加者が集まらなかったのだ。村民スキー教室だった70年頃からずっと参加していたので大変残念だった。

スキー教室の参加者は、当然若い人が多く、例年最終日前後に行われた宴会後のハメのはずし方は半端ではないものがあった。窓から外に投げ出され、素足で雪の上を走って玄関に戻ってくるなどはよくあることだった。純白の世界でのスキーはもちろんだが、これも懐かしい思い出である。

98年以后スキー教室は途絶えてしまったが、とても寂しい。
(ペンネーム) 雪達磨

このコーナーでは、みなさんの20年間の思い出や印象に残っていることなどをご紹介させていただきます。ペンネームやイニシャルでの投稿もお受けしておりますので、ふるってご参加ください。

身近な情報・

20年記への投稿は
総務課総務係
☎44 - 2500
〒299 - 4492
睦沢町下之郷
1650 - 1まで。

役場振興課

〒299-4492
睦沢町下之郷1650-1
☎44-2505

10月5日(日)

むつぞわ

ふるさとまつりを

開催します！



「見直そうふるさとむつぞわ」をテーマに、町民のみなさんのふるさとへの思いを願って開催します。

ところ 総合運動公園
催し

おみこし、おはやし、

保育所児童や幼稚園児の

おどり、相撲とりによる

もちつき等。

おみこしは町内全神社の

みこしが一同に集まります。

一家で。また、お友達を誘

って。ぜひおいでください。

詳しくは、広報と一緒に配

布したチラシをご覧ください。

納涼盆おどり大会

8月3日(日)に商工会青

年部主催の盆踊り大会が行わ

れました。今年は盆踊りの前

に、3時からスポーツゲーム

大会が行われました。

また、花火や、抽選大会も

あり、浴衣をきた親子連れや、

友達同士等、大勢の人でにぎ

わっていました。



「妙楽寺ふるさとの森」の

階段が整備される

妙楽寺周辺の「ふるさとの森」の階段が一部整備されました。

今回、整備された場所は、女坂の一部と林

道岩ノ谷線をはさんだ「教育の森」の階段で

す。

「教育の森」の階段には、登り口に鳥居が、

また頂上近くには地元で祭った「魔我利松

(マガリマツ)様」が鎮座しています。

一度、森林浴に出かけてみませんか。



ふるさとの森階段

2023グリーンパラダイスin睦沢

10月26日(日) 第31回長生農林業祭&

第24回睦沢町農林商工まつり開催

ジャンボかぼちゃコンテストに

応募しませんか

申し込み方法 電話で申し込んでください。

申し込み締切日 9月19日(金)

表彰は農林商工まつり会場で行います。

フリーマーケット参加者募集!

とき 10月26日(日)

午前10時~午後3時

ところ 町総合運動公園

募集区画 約100区画(5m x 5mを予定)

申し込み方法

封書に次のものを同封し、郵送してください。

(1) 便せん等に住所・氏名・電話番号・出店内容を記したものを記したもの

(2) 申込者の宛名を記した返信用封筒

(80円切手を貼付)

出店方法 車での出店

出店料金 一区画 500円

申し込み多数の場合は、抽選となります。

申し込み締切日 9月20日(土)(消印有効)

ジャンボかぼちゃコンテスト、フリーマーケットの申し込み・問い合わせ先

役場振興課
〒299-4492
睦沢町下之郷1650-1
☎44-2505

公民館だより

☎44-0211

9月の休館日

1日(月)
8日(月)
15日(月)
(敬老の日)
22日(月)
29日(月)

サークル紹介

手編クラブ



手編みの魅力は、オリジナルのセーターを作ることです。だれも着ていないような素敵なセーターを編んで着てみませんか。どうぞお気軽に参加ください。

代表 石井 常子

連絡先 ☎44 1488

公民館体験講座(4) 『ビーズ手芸教室』

毎日のおしゃれに彩りを添える、小さなガラスたち。色で遊んで、形で楽しんで。いま女性にとっても人気のビーズ手芸を体験してみませんか。

とき 10月19日(日)
午後1時〜4時

ところ 中央公民館 音楽室

対象 町内在住または勤務の成人

募集人員 20名

参加 事前に申し込んで

ください

費用 材料費2,000円程度
持参するものはさみ、目打ち(つまようじ可)、浅めの空き箱(一辺20cm位)

講師 国藤 晴美氏

作品募集

(創作美術展)



10月31日(金)から11月3日(月)まで創作美術展を開催します。町内在住または勤務の方、この機会に日頃の成果を発表してみませんか。

出品をお待ちしています。9月30日(火)までに品目をご連絡ください。搬入期日は後日連絡します。

但し、搬入出は各自でお願いします。

9月のクラブ行事・その他

団体名	活動日	時間
咲友会(民踊)	6日(土)・13日(土)・20日(土)	9:00
寿扇会(日舞・新舞踊)	6日(土)・20日(土)	19:30
民謡クラブ	13日(土)	11:00
フラワークラブ	17日(水)	9:30
詩吟クラブ	10日(水)・17日(水)	13:30
洋裁クラブ	9日(火)・23日(火)	9:00
野菊の会(コーラス)	3日(水)・17日(水)	9:30
カラオケ愛好会	6日(土)・13日(土)・20日(土)	18:30
町暮会	20日(土)	13:00
町将棋会	14日(日)	9:00
IT研究会(情報通信)	6日(土)・20日(土)	19:30
成人書道クラブ	7日(日)	13:30
写真クラブ	13日(土)	
草木染め	7日(日)	14:00
手編クラブ	13日(土)・27日(土)	13:30
太巻き寿司クラブ	20日(土)	13:00
生け花サークル	6日(土)・20日(土)	18:30
着付けサークル	6日(土)・27日(土)	13:30
ふれあいダンス(社交ダンス)	6日(土)・13日(土)・20日(土)	19:00
ワヒネ・フズA【フラダンス】	5日(金)・12日(金)・19日(金)	13:00
ワヒネ・フズB【フラダンス】	6日(土)・13日(土)・20日(土)	19:00
社交ダンスサークル	4日(木)・11日(木)・18日(木)・25日(木)	13:00
ペイントHIRO(トールペイント)	2日(火)・16日(火)	9:00
アンサンブル・ラメール(室内楽演奏)	11日(木)・25日(木)	9:00
友の会(フラダンス)	7日(日)・14日(日)・28日(日)	14:00
フォークダンスサークル	3日(水)・10日(水)・17日(水)	13:30
民謡クラブ	13日(土)・20日(土)	14:00
押し花サークル	13日(土)	13:30
東扇会(日舞)	3日(水)・10日(水)・17日(水)・24日(水)	13:00
琴美会(大正琴)	4日(木)・18日(木)	10:00
ダンス睦沢(社交ダンス)	6日(土)・13日(土)・20日(土)・27日(土)	13:00
ペン字友の会	13日(土)・27日(土)	13:30
歌謡芸愛好会(バンド)	7日(日)・14日(日)・28日(日)	9:00
ザ・ペンチャーズ(バンド)	6日(土)・13日(土)・20日(土)	18:00
睦沢読書の会	12日(金)・26日(金)	13:30
睦沢陶芸クラブ	21日(日)・28日(日)	9:00

第11回

ふるさと芸能

発表会

とき 9月21日(日)

午前10時〜午後4時

ところ 睦沢ゆうあい館

内容 踊り、民謡、カラオケ、コーラス、詩吟、ダンス各種、大正琴演奏、伝統芸能発表

(各離子保存会、ぜんぜん、季寄)

観覧 無料

9月の教室と事業

教室・事業	時間	日程
IT講習	9:00	4日(木)
IT講習	9:00	5日(金)
絵画教室	9:30	7日(日)
陶芸教室	13:00	
睦和大学	10:00	10日(水)
太巻き寿司教室(2年目の方)	9:00	13日(土)
天文教室	19:00	
茶道教室	9:00	14日(日)
ペン字教室	13:30	
天文教室(予備日)	19:00	20日(土)
ふるさと芸能発表会	10:00	21日(日)
男性料理教室	9:00	24日(水)
料理教室	13:30	27日(土)
押し花教室	13:30	
フラワーアレンジメント教室	13:30	28日(日)



昭和30年土陸村役場日誌

収蔵資料紹介(27)

昭和30年の役場日誌

昭和30年の役場日誌が2冊

残されています。1冊は昭和30年1月1日から7月19日まで記載のある土陸村役場の日誌、もう1冊は昭和30年7月20日から12月31日までの陸沢村役場日誌。記載が途中で切り換わるのは、7月20日に土陸村と瑞沢村と長南町の一部との合併で陸沢村が成立したことによります。いずれの役場日誌も企画展「陸沢誕生物語」で展示中。



▶ 去年の三之宮神社神輿渡御

十二社祭が

県指定文化財に

毎年9月13日を中心に一宮町の玉前神社などで行われる十二社祭が、県指定無形民俗文化財になりました。本町では三之宮神社

(北山田)と玉垣神社(下之郷) 鶺鴒神社(岩井)が関係しています。

9月の催し物

町制施行20周年記念企画展

「陸沢誕生物語」

とき 7月19日(土)
~ 9月21日(日)

陸沢村合併関係文書や町制施行関係文書を展示



昭和30年7月、陸沢村設置のときの土陸村役場の文書綴

町制施行20周年記念

「胡弓と観月の夕べ」

とき 9月14日(日)午後7時

ところ 妙楽寺境内

参加 前売入場券が必要

料金 500円

資料館友の会主催

「国指定重要文化財への旅」

妙楽寺の木造大日如来坐像をはじめ玉前神社所有の梅樹双雀鏡など国指定重要文化財を見る。友の会の会員以外の方の参加も歓迎。実施1ヵ月前から募集開始。

とき 10月11日(土)

参加 事前申込必要。無料。弁当持参

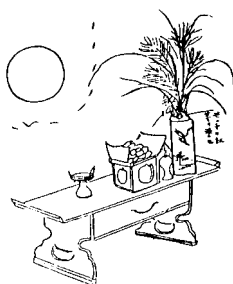
月見飾り

中秋とは初秋と晩秋の間の葉月(はづき)、つまり陰暦8月のこと。この月の望月(もちづき)を中秋の名月という。よって本来の月見は陰暦8月の十五夜だが、今は月遅れの9月の満月を観る。年中行事に詳しくは故江沢弘明氏は、月見飾りについて次のように語っていた。

「お月見(玉崎講)は10月13日。この日に決っているので月が出ない時もある。各家で茅(カヤ)の穂を切って花差しにし、お燈明をつける。一升枀に里芋・枝豆・さつま芋・栗をゆでて入れ、米の粉で作った団子とともに小さな机にお供えして月を拝む。

これらは後で小皿にとって砂糖醤油で食べる。男は番の家で飲み食いする(玉崎講)。行事はダイことに行い、番の家はダイで一軒ある」と語った。(調査 朝比奈時子・宇野幸「長生郡陸沢町長楽寺江沢家の年中行事(下)」、『歴史民俗資料館研究紀要第3号』16頁)。

観月の風習は中国の古典文学にさかんに登場するが、わが国でも中秋の名月は長いあいだ古典文学や美術工芸のよい題材となってきた。資料館友の会でも風流を伝えるべく、9月13日に「月見の宴とだんご作り」を実施する。(資料館学芸員・久野一郎)



▶ 仲秋日の供物



月見飾り

総合運動公園だより

☎44-1565

9月の休館日

1日(月)
8日(月)
15日(月)
(敬老の日)
22日(月)
29日(月)

9月のクラブ等定期練習日

日曜日	9:00	ソフトボールクラブ ソフトテニスクラブ(第2、4) 海洋クラブ
	13:00	陸沢テニスクラブ(硬式)
火曜日	10:00	エアロジムクラブ(柔道場) 卓球クラブ
	13:30	太極拳(剣道場)
	18:00	少年柔道クラブ アウレツ(ミニバス)
	18:45	練心会(少年剣道クラブ)
	19:30	鳴子会(よさこい踊り)
	20:00	陸沢アウルス(バスケット) 剣友会(剣道)
水曜日	10:00	エアロビクス友の会 わかば会(ソフトテニス)
	13:00	太極拳(剣道場)
	19:00	フットサル(室内サッカー)
木曜日	10:00	ひまわりクラブ わかば会(ソフトテニス)
	18:00	アウレツ(ミニバス)
	18:45	練心会(少年剣道クラブ)
	20:00	青翔クラブ(バスケット) 剣友会(剣道) 青年バレー(陸沢中体育館)
金曜日	10:00	わかば会(ソフトテニス) エアロジムクラブ(柔道場) エアロビクス友の会(剣道場)
	19:30	バドミントンクラブ 鳴子会(よさこい踊り)
	9:00	フットボールクラブ(第1、3)
土曜日	18:00	アウレツ(ミニバス) 少年柔道クラブ
	18:45	練心会(少年剣道クラブ)
	20:00	みな会の会(女性バレー) バレー愛好会 剣友会(剣道) エアロビクス友の会(陸沢中体育館)

9月の教室実施日

卓球教室	7日(日)、14日(日)、21日(日)、28日(日)	10:00
軽スポーツ教室小1	5日(金)、12日(金)、19日(金)、26日(金)	17:00
軽スポーツ教室小2	5日(金)、12日(金)、19日(金)、26日(金)	18:00
軽スポーツ教室小3	3日(水)、10日(水)、17日(水)、24日(水)	18:00
幼児リズム運動教室	6日(土)、13日(土)、20日(土)、27日(土)	9:00
乳幼児親子運動教室	5日(金)、12日(金)、19日(金)	10:00
ウエルネス	5日(金)、12日(金)、19日(金)、26日(金)	13:30
エアロビ教室	5日(金)、19日(金)	19:30
いきいき教室	11日(木)	13:30
トレーニング教室	7日(日)、28日(日)	9:00~15:00

第44回長生郡民体育大会

IN長生村



総合運動公園から

お知らせ



込みいただくか、総合運動公園にお問い合わせください。

去る7月に、第44回長生郡民体育大会が長生村で開催されました。

陸沢町から出場した代表選手の方々は、各種目で活躍し大会を大いに盛りあげました。

【大会結果】

優勝

ソフトテニス女子の部

ゴルフの部
剣道の部
準優勝

ソフトテニス男子の部
弓道の部

各種目に参加いただいた、選手の方々に、暑い中の競技、本当にご苦労さまでした。

総合運動公園では、毎月たくさんのクラブが開催されています。
大勢の方々が、楽しみながら交流の輪を広げています。
各クラブ活動に興味のある方は、ぜひ定期練習をご見学ください。
また、入部希望の方は、各クラブ見学の際に直接お申し



なるほど

国保だより

会社を退職したとき

会社を退職して、年金を受けられる75歳未満の人とその扶養家族は、「退職者医療制度」で医療を受けます。

*対象となる人

次の条件すべてにあてはまる人（退職被保険者本人）とその扶養家族が対象となります。

1. 国民健康保険に加入している人
2. 老人保健の適用を受けていない人
3. 厚生年金や各種共済組合などの年金を受けられる人で、その加入期間が20年以上、もしくは40歳以降に10年以上ある人

*お医者さんにかかるとき

病院などの窓口で「国民健康保険退職被保険者証」を提示して受診します。

一部負担金は、退職被保険者が70歳未満の場合は3割、70歳以上の場合は1割（一定以上所得者は2割）で、一般の国保と同様になります。

*退職後の医療保険

国保の「退職者医療制度」の適用を受ける以外にも、一定の要件を満たせば他の医療保険を選択できる場合もあります。

（任意継続）引き続き職場の健康保険に加入する他の医療保険に入っている家族の扶養家族になる等詳しくは、健康保険組合などにお問い合わせください。

年金の手続きをすると年金証書が送付されますので、14日以内に届け出をしてください。

教えて！



ねんきん ななちゃん

将来の年金額を増やす2つの方法

自営業の方をはじめ、国民年金に加入して保険料を納めている方が、将来受け取る年金額を増やしたい場合には、次の2つの方法があります。

付加年金

国民年金の保険料は月13,300円ですが、付加年金を申し込んだ場合にはこれに月額400円の保険料をプラスすることになります。付加年金に加入した際の年金額の計算は、〔付加年金を納付した月数×200円〕が上乗せされます。

付加年金の申込み手続きは役場住民課保険年金係で。

(例) 老齢基礎年金 付加年金を20年間納めた場合
(20歳～60歳の40年間納めた場合の満額) (240月×200円=48,000円がプラス)
797,000円 845,000円
年金額は平成15年度の金額です。

国民年金基金

国民年金基金は、自分の将来設計にあわせて年金の型と口数を選択し、受け取り額を決めることができます。掛金は年金の型と口数の他に、加入時の年齢と性別によって決まります。なお、国民年金保険料を納めている方でも、農業者年金に加入している方や任意加入の方は国民年金基金に加入することはできません。

国民年金基金についてのお問い合わせは、
千葉県国民年金基金 ☎0120-65-4192まで

付加年金と国民年金基金の両方に加入することはできません。

日曜・休日当番医

(診療時間 午前9時～午後5時まで)
(変更になる場合があります)

月日	茂原地区		一宮地区	
	内科系	外科系	内科系	外科系
9・7	粒良医院 25-8580	森川病院 25-2510	睦沢診療所 44-2236	
14	東部台医院 22-2455	山之内病院 25-1131	内山医院 42-2062	
15	ポブラクリニック 23-3111	穴倉病院 24-2171	岡田眼科医院 42-3529	
21	長生病院 34-2121	高田整形外科医院 22-0111	津谷クリニック 32-5645	
23	宮本内科医院 22-3770	君塚病院 25-1811	長生八積医院 32-3282	
28	渡辺医院 27-7733	菅原病院 25-1171	清水医院 42-2950	

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時まで
茂原市八千代1-5-4 (消防署裏) ☎24-1011
夜間急病診療テレフォン案内 ☎24-1011 午後7時～翌午前6時まで

成人式

町では、平成15年度の成人式を次のとおり行います。

とき 平成16年1月11日(日)

ところ 陸沢ゆうあい館

対象者 陸沢町民で昭和58年4月2日～昭和59年4月1日生まれの方または陸沢中学校を平成11年3月に卒業した方。

2004年の新春に成人式を迎えられる皆様方に心からお祝い申し上げます。

問い合わせ

町教育委員会社会教育課

(町中央公民館内) ☎44 - 0211

長南町ガス配管士

ガス責任技術者 資格試験

試験日

配管士 10月30日(木)

責任技術者 10月31日(金)

案内文の配布

9月1日(月)～12日(金)

問い合わせ

長南町役場ガス課

☎46 - 3401

がん予防展・がん講演会 の開催

がんの予防、検診、治療、ケア等について正しく知っていますか？

県民の皆さんにがんについての最新の知識を知っていただくため、千葉県は予防展・講演会を開催します。

予防展(入場無料)

とき 9月13日(土)～14日(日)10時～18時(14日は17時まで)

ところ 茂原ショッピングプラザアスモ センターコート

内容 がん触診指導、禁煙指導、医師等による無料相談他

講演会(入場無料)

とき 9月13日(土)13時30分～

ところ 茂原市役所1階市民室

定員 150名(当日先着順)

内容 たばこががん、がん予防と医療について

問い合わせ 千葉県健康福祉部健康増進課 ☎043 - 223 - 2668

第7回 白子神社 奉納相撲大会

とき 平成15年10月19日(日)

集合・受付 9:00～9:30

開会式・試合開始 10:00～

ところ 長生郡白子町関

白子神社境内

主催 白子神社奉納相撲大会実行委員会

趣旨 青少年の健全育成と大会参加者相互の親睦を図り心身を鍛錬し競技力の向上と底辺拡大に役立てることをねらいとする。

参加対象 保育園幼稚園児年長組以上一般までの男女。

服装等 小学低学年以下は半ズボンにまわし、4年生以上はまわしを締める。(女子は半Tシャツ、半ズボン、まわし)

締切 9月30日(試合当日の受付も可能。)

参加申し込み 申込用紙に必要事項を記入し、白子町青少年センターに提出する。(申込書は白子町青少年センター及び市町村役場にありませぬ。)

問い合わせ等

白子神社奉納相撲大会実行委員会

白子町関 高山 ☎33 - 5638

成年後見制度個別相談会 の開催について

判断能力が不十分なためにお金の管理ができなかったり、悪質な商法の被害にあってしまう方の財産を守り、生活を支援する制度である成年後見制度の利用について、弁護士、司法書士、社会福祉士がペアとなって法律と福祉の両面から個別に相談に応じます。

とき 平成15年10月19日(日)

10時～16時

ところ 千葉県社会福祉センター5階(千葉市中央区千葉港4-3)

定員 70名(定員になり次第締め切り)

申込方法 氏名、住所、電話番号を記載し、はがき又はFAXで9月末までに主催者へ申込む。後日、主催者から予約時間等について連絡あり。

申込先・問い合わせ先

千葉県後見支援センター

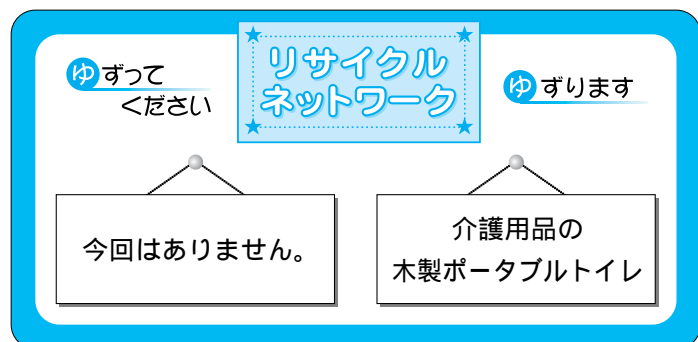
(担当:川上)

〒260-8508

千葉市中央区千葉港4 - 3

☎ 043 - 204 - 6012

FAX 043 - 204 - 6013



一般家庭で不要となった品物を無料で「ゆずります」

「ゆずってください」の情報をお待ちしています。

不要品を提供していただける方、不要品希望者とも町にお申し込みください。

申し込み・問い合わせ

役場環境課(庁舎2階)

☎ 44 - 2515

FAX 44 - 1729

相 談

行政・人権相談

と き 9月10日(水)
午前9時～午後3時
ところ 農村環境改善センター

心配ごと相談

と き 9月9日(火)
午後1時～4時
ところ 農村環境改善センター

健康栄養相談・ 介護家族健康相談

と き 9月16日(火)
午前10時～11時30分
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

法律相談

と き 9月18日(木)
午前10時～正午
ところ 役場町民相談室
申し込み・問い合わせ
役場総務課 ☎44-2500

と き 9月19日(金)
午後1時～4時
ところ 長生地域県民センター
申し込み・問い合わせ
12日(金)午前9時から電話で
予約。長生地域県民センター
(長生支庁内) ☎25-7830

く ら し

ゴミの収集日

1コース
燃えないゴミ... 9月9日(火)
資源ゴミ..... 9月16日(火)
粗大ゴミ..... 9月27日(土)

2コース
粗大ゴミ..... 9月4日(木)
資源ゴミ..... 9月11日(木)
燃えないゴミ... 9月18日(木)
燃えるゴミの収集日は、月・
水・金曜日です。

汚水処理実態調査に ご協力下さい!

環境課では、各家庭の汚水処理
の状況について、現地調査を行
います。町が委託した調査員がお
伺いたしますので、調査にご協
力をお願いいたします。

調査対象地区
町内全世帯(榊団地、むつみニ
ュータウン、長者団地、むつざわ
中央団地、大上団地を除く)

調査時期
9月中旬から11月末まで
調査内容
生活雑排水(台所、トイレ、風
呂場等)をどのように処理してい
るかなどの調査で、原則として聞
き取りで行います。

問い合わせ
役場環境課 ☎44-2515

巡回バス運行時間改正

9月1日(月)から、町民巡回
バスの運行時間が改正になりました。

今回の改正で、巡回バスと千葉
中央バスの乗り継ぎにより、茂原
駅までの往復が可能になりました。

改正後の時刻表は、全戸に配布
しましたので、お間違えのないよ
うご乗車ください。

問い合わせ
役場企画財政課 ☎44-2501

雇用保険の届出は適正に

就労中の皆さん、雇用保険に加
入していますか?

パートは加入できないと思い込
んでいませんか?

一定の要件を満たしている場合
は、パートであっても加入しなけ
ればなりません。

不明な方は、直接ハローワーク
で確認することができます。

事業主の方は漏れなく届出をお
願いします!

加入要件、確認方法については
最寄りのハローワークにお尋ねく
ださい。

問い合わせ
千葉労働局
茂原公共職業安定所
〒297-0029 茂原市高師1846
茂原地方合同庁舎1F
☎25-8609

結婚 未長くお幸せに

区 名	氏 名	親の名
上市場	糸日谷 慎太郎 葉 子	佐藤 広志 幸子
下之郷	光位 豊 香緒理	西 希仁 有里子
下之郷	齋藤 大 春 奈	根本 文夫 智子
佐 貫	鈴木 一 郎 美 保	長谷川 豊 由美

誕生 おめでとうございます

子の名	区 名	月 日
みなこ 未奈子	上市場	6/28
さわこ 佐和子	上市場	7/10
たける 武昇	岩 井	7/11
たけし 剛士	川 島	7/19

甲 おくやみ申し上げます

亡くなった人	年 齢	区 名	月 日
齋藤喜佐子	66	大 上	7/1
川崎 鉄夫	77	上市場	7/2
伊原 博	74	河須ヶ谷	7/3
香焼 民雄	84	上市場	7/24
村杉 てる	79	森	7/25
関 和一	74	川 島	7/29
黒川 文子	61	川 島	7/30

睦沢町の人口と世帯

8月1日現在 ()は前月比
人 口 8,168人 (+4人)
男 3,984人 (+2人)
女 4,184人 (+2人)
世帯数 2,495戸 (+1戸)

〒299 - 4492
千葉県長生郡睦沢町下之郷1650-1
☎ 0475 - 44 - 1111(代)
Homepage
http://www.town.mutsuzawa.chiba.jp
E-mail address
soumu@town.mutsuzawa.chiba.jp



good
Smile!



▶お詫びと訂正◀

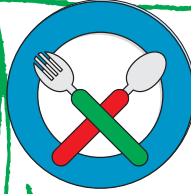
広報むつざわ8月号4ページの津川小汀さんの俳句に「基盤」とありますが、「暮盤」の誤りですので、深くお詫びし、訂正いたします。

✎ 編集後記 ✎

今年の夏は、30 を超える日が数えるほどしかなく、せっかく買った夏服もタンスの肥やしになってしまいそうです。でもあまりクーラーを使わず、省エネになって良かったのかな。

もう9月。夏を飛び越えて秋に入ってしまいますね。そろそろきれいな虫の声も聞こえてくるのではないのでしょうか？

(A.T)



簡単でおいしい!!
エ プロンママさん



ヨーグルトサラダ



作り方

レタス、クレソンは手でちぎって皿に盛ります。

きゅうりは、薄く輪切り、パプリカはせん切りにする。

ボウルにプレーンヨーグルトを入れ、レモン汁を加え、砂糖、塩、こしょうを合わせる。

を にかける

エネルギー(1人分) 23kcal

材料(6人分)

レタス200g

クレソン1束

きゅうり1本

パプリカ(赤)1/4個

プレーンヨーグルト ...80ml

レモン汁1/2個

砂糖小さじ1/2

塩小さじ2/5

こしょう少々

マヨネーズを使わず、ヨーグルトドレッシングで脂肪の摂りすぎを防ぎます。

むつざわ's チルドレン



加藤 あいちゃん

平成13年9月27日生(佐貫)

父 政行さん♥母 万由美さん

かわいいキティちゃんの三輪車に、大好きな赤ちゃんブーさんをかごに乗せて、にっこり笑顔。この三輪車最近乗れるようになったそうです。

あいちゃんの特技は、お歌とおしゃべり。なんと、じゅげむの呪文も言えるんです！オリンピックの時は、テレビの前で、「日本がんばれ！」とおばあちゃんと大騒ぎ。