

# 1 むつざわ

No.441



## Contents

健康で生きがいのある福祉づくり .....	P 2
議会議員補欠選挙投・開票結果 .....	P 3
明るく、活力ある町へ .....	P 4 ~ 6
新しい民生児童委員のみなさん .....	P 7
循環型社会と3R .....	P 8
社協だより .....	P 9
まんすりーむつざわ/俳句 .....	P 10 ~ 11
知っておきたい健康の話 .....	P 12
公民館だより .....	P 13
資料館だより .....	P 14
総合運動公園だより .....	P 15
くらしの情報/日曜・休日当番医ほか .....	P 16 ~ 19



### 今年は酉年

干支の「酉」は「ニワトリ」のことですが「鶏鳴」という言葉があるように、ニワトリの鳴き声は夜明けを知らせ、魔を払うものとして昔から重宝されてきました。

2005年、年が明け希望に溢れる新年がやってきます。

# 健康で生きがいのある福祉づくり



- ふるさと芸能発表会 お囃子 -



新年あけましておめでと  
うございます。

町民のみなさま方には、健  
やかに新年をお迎えのことと  
お慶び申し上げます。本年が、  
みなさまにとりましてご多幸  
でありますよう心からお祈り  
申し上げます。

私も平成13年2月町長に就任  
以来、「対話による納得の町政」  
を町政運営の主眼に据え、町  
民との対話による生の声を町  
政に反映させ、不公平感ない  
町政の推進に努力を重ねて参  
りました。お陰をもちまして  
各種施策は順調に進展してい  
ます。町民みなさま方の暖か  
いご支援、ご協力に対し心か  
ら、感謝申し上げます。

昨年は、本町にとりまして  
大変残念で不名誉な事件が発  
生し町民のみなさまには大変  
なご迷惑とご心配をおかけい



たしました。町議会と共に信  
頼の回復に努めてまいります。

10月には台風が2度襲来し関  
係の住民には避難を勧告いた  
しました。大事に至ることは  
なく安堵したところでありま  
すが新潟県では中越地方を震  
源とする震度7の地震が発生  
し、多くの方の尊い命が失わ  
れ住宅等も甚大な被害を受け  
ました。被災者のみなさまに  
は心からお見舞い申し上げます。

さて、長生郡市の合併協議  
会は昨年9月茂原市議会にお  
いての長生郡市合併協議会離  
脱表明を受け、市町村長会議  
において長生郡市合併協議会  
の廃止が確認されました。誠  
に憂慮すべき事態と受けとめ  
ています。

国・地方を通じた財政の悪  
化、少子・高齢化社会の対応、  
地方分権の推進等々時代の変  
革に対応するためには市町村

合併は避けることのできない  
重要課題と認識しています。  
今後、町民みなさまのご  
意見等を謙虚に受けとめ対処  
してまいります。

本年は、陸沢町第二次基本  
計画を策定して3年目を迎え  
ます。地方自治体を取り巻く  
情勢は極めて厳しくなると存  
じますが、陸沢町の更なる発  
展と「陸沢らしさ」の実現の  
ため、

安心して暮らせる環境づく  
り。  
健康で生きがいのある福祉  
づくり。

快適で暮らしよい郷土づく  
り。  
創造性に富む心豊かな人づ  
くり。

活力と創意に満ちた産業社  
会づくり。  
生活環境整備をめざした地  
域社会づくり。

等の諸施策を意欲的に展開し  
てまいります。

旧年以上のご指導ご協力を  
お願いし新年のごあいさつと  
いたします。

陸沢町長 御園生 正美



- 幼児親子運動教室 -



- ふるさと芸能発表会 民謡 -

# 議会議員補欠選挙

## 投・開票結果



### 陸沢町議会議員補欠選挙 開票結果

有効投票数	4,715
無効投票数	68
投票総数	4,783
持帰り・その他	0
投票者数	4,783
投票率	71.01%

陸沢町議会議員補欠選挙が、11月28日(日)に執行されました。本選挙では、定数10人のところ13人が立候補し、投票が行われました。投票率は、71.01%となり、投票結果及び開票の結果は下記のとおりです。

得票順	氏名	結果	得票数
1	中村 孝雄	当選	560
2	江澤 利文	当選	535
3	幸治 正雄	当選	504
4	鈴木 肇	当選	501
5	後藤 秀輝	当選	467
6	藍 和也	当選	450
7	市原 宏	当選	420
8	東條 勝昭	当選	365
9	高橋 清	当選	305
10	鷗澤 弘	当選	271
11	行政 一成	次点	217
12	中嶋 重厚		64
13	山川 高澄		56



### 陸沢町議会議員補欠選挙投票結果

投票区	当日有権者数			投票者数			投票率(%)		
	男	女	計	男	女	計	男	女	計
第1	1,704	1,851	3,555	982	1,088	2,070	66.20	68.50	67.40
第2	873	923	1,796	559	569	1,128	71.25	69.45	70.32
第3	662	723	1,385	504	536	1,040	81.87	80.50	81.16
期日前				247	298	545			
計	3,239	3,497	6,736	2,292	2,491	4,783	70.76	71.23	71.01

# 明るく、活力ある町へ

平成16年11月28日（日）の陸沢町議会議員補欠選挙により、新たに10人の議会議員のみなさんが選挙されました。また、12月15日（水）に第4回定例議会が開催され議長に市原 重光氏、副議長に中村 義徳氏が選挙され、その他の各委員会構成も決定しました。

議会議員の任期は平成20年1月19日までです。

地域住民の代表として、16名のみなさんのご活躍が期待されます。（敬称略）



新年明けましておめでとうございます。第4回定例議会におきまして大多数の議員各位のご推挙をいただき議長に就任いたしました。昨年、町議会において不祥事が発生し、町民のみな様にご迷惑、ご心配をおかけしましたことを深くお詫びいたします。町議会の名譽回復のため、今後の諸活動に懸命に努める所存です。長びく景気低迷が依然と続き、財政状況も厳しい現在ではございますが、みな様と共に創意工夫をしながら「安心して暮らせるふるさと陸沢町」のために誠心誠意取り組んでまいります。みなで考え対話を基本にご理解とご協力をお願いし、今後とも町議会に一層のご支援をお願い申し上げます。



市原 重光  
（ 寺 崎 ）

議 長（敬称略）

明けましておめでとうございます。この度、議員各位の暖かいご推挙により、副議長の重責を担うこととなりました。浅学非才の身ではございますが議長を補佐し、町議会の名譽回復に最善の努力を尽くし責任を果す決意であります。本町は、本年合併50周年を迎えることとなりますが、今日の陸沢町の繁栄をもたらしたのは町民の英知と努力によるものでした。今、平成17年を迎えるにあたり先人の足跡に学びつつ思いを将来にはせ町議会は、町民と町政のパイプ役として町民優先の行政に邁進してまいります。今後とも一挙一投足にご指導を賜りますようお願い申し上げます。



中村 義徳  
（ 上之郷 ）

副 議 長（敬称略）



藤 英輝 (長楽寺)

私は、睦沢に長楽寺の中央団地が造成された直後から住んでいます。睦沢は、環境もよく、近所の方々からも優しくしていただき、本当に良いところにきたと喜んでいました。地域をまわって多くの方々の意見や要望が寄せられています。みなさんの切実な要望、願いの実現、そして「住民こそ主人公」となる町づくりをめざして頑張ります。



時崎 夫 (市原寺)

みなさんといっしょに、ご要望を実現する力が、2議席になり、身の引き締まる思いです。

「税金が高い。」「くらしが大変。」「将来が不安。」の声に  
応える決意です。政府によるムダな事業や大企業への優遇策などを見直せば、地方財源の確保は十分可能です。

みなさんの声を力に、全国町村会をはじめ、党派を越えた共同も進めながらご要望実現に全力をあげる決意です。



藍 和也 (川島)

明けましておめでとうございます。新年を迎え景気低迷にも少しずつ明るさが差しはじめたことと存じます。

みなさんが健康で快適に過ごせる豊かで住みよいふるさとづくり推進し、みなさんと共に正しい方法で明るい未来を開けていくことを希望し、みなさんが健康でより良い豊かな生活が送れますよう心よりお祈りいたしております。



利文 江澤 (長楽寺)

昨年の選挙では多大なるご支援、ご指導を戴きまた、活動の場を与えてくださった事に感謝し、結果の重大さに身が引き締まる思いであります。

現在は地方自治の時代といわれておりますが財政一つを見ても非常に厳しい状況であります。その中で諸問題に対し何が最も必要であるかを考え、みなさま方と共に行動し魅力ある睦沢にすべく努力してまいりますので、さらなるご支援ご指導をお願いいたします。



幸治 正雄 (上市場)

新年明けましておめでとうございます。このたび、みなさま方のご推挙によりまして、議席を与えていただき感謝申し上げます。

きびしい財政状況。少子高齢化。合併問題等。難問をかかえる中、微力ではございますが、行政と地域住民とのパイプ役として働き、そして新しい睦沢町を目指す所存です。みなさま方の更なるご支援、ご指導を心よりお願い申し上げます。



孝雄 中村 (大)

新年明けましておめでとうございます。

みなさまのご支援を賜り、町政に携わる事となりました。町の総合計画も、残すところ3年となり、目標実現に向け、進行しています。

こどもや孫の世代まで、住み続けたい、又、長生きしてよかつたと思える町を目指し、町民代表の議員として、共に魅力ある町づくりに、努力してまいります。



鶴澤 弘 (上市場)

新年明けましておめでとうございます。みなさま方のご支援を賜りまして心より御礼申し上げます。

みなさまの代弁者としての立場で、町民本位の行政の在り方を考え「躍動」を町民と共有出来る町政を目標にし、一層努力、精進してまいります。意でございます。

みなさまにとりまして明るい希望に満ちた年になりますことを心より祈念申し上げます。年頭のご挨拶とさせていただきます。



勝昭 東條 (小)

新年明けましておめでとうございます。町民のみなさまには平成17年の新春を新たな希望をもってお迎えになられたことと心からお慶び申し上げます。町民のみなさま方のご支援を賜り挨拶できまことを光栄に思います。もとより浅学非才の身ではありますが、政治が大きく変わるうとして、政治の果たす役割の重さを改めて感じています。

活力に満ちた魅力ある故郷づくりのために汗をながし職責を果たしてまいりますのでみなさま方の一層のご指導ご支援を賜りますことをお願いすると同時にみなさま方の益々のご健勝を心から祈念いたしまして新年のご挨拶いたします。



鈴木 肇 (佐貫)

新年明けましておめでとうございます。みなさま方には輝かしい新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

昨年は大変なるご支援を頂き誠にありがとうございました。私の町づくりは主役は町民のみなさま方であるとの姿勢を基本とし、交流力と協働を取り入れ町民主役の開かれた町政を目指し全力を尽くしてまいります。

今後みなさま方のご支援ご協力を御願いし終わりにみなさま方のご健康とご多幸を心からお祈り申し上げます。



宏 市原 (川島)

新年明けましておめでとうございます。このたび、大勢のみなさま方のご支援をいただき、町政に参加することに、身の引きしまる思いであります。

今回の一連の経緯を真摯に受けとめ、政治の信頼の回復と、開かれた政治をめざし、充実した生活環境の整備、安全で安心できる町づくり、町民と共に考え、話し合っている所存であります。

平成17年の年頭にあたり所信の一端を述べ、ご挨拶いたします。



高橋 清  
(下之郷)

昨年の補選でみなさま方のご支援に心より御礼申し上げます。

厳しい経済状況の中、更なる明るい豊かな町づくり、地域づくりに悔いのない行動を実践し真に安心して暮らせる睦沢の発展に決意新たに全力を傾注してまいりる所存でございます。



岡澤 宏一  
(下之郷)

明けましておめでとございます。

昨年度は度重なる台風の上陸、10月には新潟中越地震の発生で心の不安が拭いきれない年であり一方では米の在庫過剰等により大幅な価格下落で生産意欲の減退した年でもありました。本年は四年でおおいに羽ばたける年にしたいものです。

私のめざす「若者に夢と希望、老人にやすらぎを。」の実現へ全力で取り組んでいきます。本年も旧年以上のご指導をお願いいたします。



中村 勇  
(下之郷)

みなさま方には、ご家族お揃いで希望に満ちた新春を迎えられたこととご推察を申し上げます。

千葉県では、昨年「観光立県 ちば推進ビジョン」が策定されました。心の豊かさを求め、新しい魅力との出合いを求めて旅をする人々が増え続けていると言われております。我が町でも観光資源の発掘などが重要と考えられます。

活力ある新しい街づくりの為にみなさま方より一層のご協力とご支援をお願い申し上げます。新年のご挨拶といたします。



荻野 新衛  
(寺崎)

公選法違反に、合併破綻、補欠選挙など課題と心痛をみなさん方に残した一年でありました。

調査研究、任意協議会、法定協議会と長年協議を重ねて来た都市合併がこんなにも簡単に崩壊してしまっただなかで、自立か一部合併等、町の将来をどうするのかなどさまざま課題に対して原点到ち返り責務に励む所存です。

わが心睦沢なり  
良い年である事を祈念いたします。



# 平成17年2月6日(日) 執行予定 睦沢町長一般選挙

## 立候補予定者説明会

とき 平成17年1月17日(月)  
午前9時  
ところ 役場3階会議室

## 立候補届出関係書類事前審査会

とき 平成17年1月27日(木)  
午前10時～午後4時  
ところ 農村環境改善センター

## 選挙期日告示・立候補届出受付

とき 平成17年2月1日(火)  
立候補届出受付時間  
午前8時30分  
～午後5時

ところ 役場1階会議室

## 期日前投票

とき 平成17年2月2日(水)  
～5日(土)  
午前8時30分～午後8時まで  
ところ 役場1階会議室

## 投票日

とき 平成17年2月6日(日)  
ところ 各投票所において  
午前7時～午後8時まで

新しい民生児童  
委員のみなさん

任期満了に伴い、民生児童委員が12月1日付けで新しく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、また児童、心身に障害のある方、お年寄り、母子家庭や寡婦などの福祉の相談などに応じてくれます。

この他に、児童・妊産婦の福祉に関する相談などを行う、主任児童委員も委嘱されました。委員の任期は3年です。みなさんの活躍をお祈り申し上げます。

新しい委員19名は、次のとおりです。

(敬称略) ( ) 内は担当地区



相川 英雄  
大上  
(部田・飯沢・房谷  
大上団地)



吉野 正子  
大上  
(碓上・碓下・  
原樋水・杉山)



会長 吉野 喜三夫  
上之郷  
(上之郷全域)



田邊 誠  
長楽寺  
(森・長楽寺(中央  
団地を除く))



加藤 重夫  
佐貫  
(上姥神・下姥神・  
丸ヶ谷・森の谷)



渡邊 三津子  
佐貫  
(上沢・中里・一の  
堰・赤根久・馬場)



小川 美恵子  
妙楽寺  
(妙楽寺全域)



田久保 洋子  
川島  
(榊団地・東部・長者  
団地)



河野 憲俊  
寺崎  
(寺崎全域)



森川 長一郎  
大谷木  
(大谷木・北山田)



中村 和子  
下之郷  
(上根方・下根方)



高木 眞佐子  
下之郷  
(上宿・下宿・古宿)



後藤 英輝  
長楽寺  
(中央団地)



麻生 安夫  
川島  
(主任児童委員・  
土陸地区)



古山 弘  
小滝  
(小滝・河須ヶ谷・  
岩井)



池田 元枝  
上市場  
(8~12・19~22)



手塚 美和子  
上市場  
(1~7・13・18番組)



伊藤 紀元  
上市場  
(14・15・16・17番組)



白井 浩枝  
川島  
(うぐいす里)

ありがとうございました  
前民生児童委員のみなさん

地域社会のためにご尽力いただき、ありがとうございました。また、ご協力いただきました。 (敬称略)

中村 博昭・高橋 仁一  
岡本 光弘・並木 静子  
時田 八重子・阿井 みつ子  
山本 尚代・平井 照一  
伊原 進・河野 喜美代  
久保田 洋之

ありがとうございました  
前母子福祉推進員のみなさん

千葉県母子福祉推進員制度は11月30日の任期満了をもって廃止することとなりました。地域の母子福祉の推進にご尽力いただき、ありがとうございました。 (敬称略)

河野 道子・渡邊 三津子  
海老根 重子・中山 美津子  
池田 元枝・岡田 良子  
田邊 和子・中村 和子  
中村 葉子

今後、母子家庭や寡婦等の相談・支援が必要な場合は、民生児童委員にご相談ください。

ゴミを減らす

物を大切に使う

家庭から出るゴミは、何かを買ったり、もったりするところからスタートしていきま

ゴミになった後でゴミの処分  
の仕方を考えるのではなく、  
買い物する時点で、どれだけ  
ゴミが減らせるか、ゴミにな  
った後のことまで考えて、買  
うものを選ぶかどうか、  
ゴミになるものを減らす大き  
な分岐点です。

できることから、すこしずつ  
はじめてみましょう！

レジ袋をもらわない

スーパーやコンビニで買  
物をした時にもらうレジ袋。  
買い物袋として使った後、ゴ  
ミ袋として利用する人も多い  
ようですが、結局はすぐゴミ  
になってしまうものの一つで  
す。

買い物をする時にマイバッ  
クを持っていけば、レジ袋は  
いりません。

コンパクトにたためる布製  
やナイロン製のバックなら、  
持ち歩きにも便利。

また、一度使ったレジ袋を  
使い回してもよいでしょう。

詰め替えてできる

商品を選ぶ

洗剤やシャンプーは詰め替  
え商品を選ぶ、生鮮食品はト  
レーやパックに入ったもので  
はなくバラ売りのものを買う  
など、なるべく容器包装のゴ  
ミが出ない買い物の仕方を工  
夫しましょう。

衝動買い！

あっ！賞味期限切れ

生鮮食品などは多く買い過  
ぎてしまうと、食べる前に腐  
ってしまうこともあります。

買い物に行く前には、冷蔵  
庫をチェックし、無駄なゴミ  
を出さないために、買はず  
ぎに注意しましょう。

いらぬ包装

付属品は断る

デパートなどの包装紙や紙  
バック、本を買った時のカバ  
ー、割り箸やプラスチック  
ブーンなど、お店が自動的に  
サービスしてくれるものも、  
不要なもの。  
無駄なものは「いりません」  
と断りましょう。

# じゅんかんがた スリーアール 循環型社会と3R

リデュース (Reduce) & リユース (Reuse) 編

リサイクル      リデュース      リユース  
Recycle · Reduce · Reuse      で 3R



使えるものは

使う(再使用)

一度使って不要になったも  
の中には、まだ使えるもの  
もたくさんあります  
使わないからといって、捨  
ててしまえば「ゴミ」になっ  
てしまいますが、繰り返し使  
う人がいれば、「ゴミ」にはな  
りません。

一度つくられた製品は何度  
も繰り返し使うこと(リユー  
ス)は一番コストのからかな  
いリサイクルです。

不要になったものは

人に譲る

家具や家電、本、衣類、ベ  
ビー用品、生活雑貨など、自  
分がいらなくなったものでも、  
まだ十分使えるものであれば、  
ほかに使ってくれる人がいな  
いか、探してみよう。  
身近に欲しいという人がい  
なかつたら、町で行っている  
リサイクルネットワークやフ  
リーマーケットに出店したり  
してみよう。

最近では、インターネット  
を利用してオークションに参加  
して不要品を売ったりする方  
法もあります。

自分で商品を売るのが面倒  
な人は、リサイクルショップ  
を利用しましょう。

もつと使おう

リターナブルびん

ガラスびんは洗えば何度で  
も繰り返し使うことのできる  
容器です。ビールびんや一升  
びん、牛乳びんなどは「リタ  
ーナブルびん」と呼ばれ、一  
度使われたら回収して洗浄し、  
何十回も繰り返し使用され  
ています。

リターナブルびんは、一回  
使ってリサイクルされるスチ  
ール缶やアルミ缶、ペットボ  
トルなどと違って、同じ形の  
まま繰り返し使用され、何十  
回も使われた後にリサイクル  
の原料となります。

ですから、リターナブルび  
んは、資源を効率的に使い、  
地球によりやさしい容器です。  
リターナブルびんは、買っ  
たお店にひきとってもらうか、  
町の資源ゴミ収集日に出しま  
しょう。



- ゴミを減らす詰め替え用商品 -



# 社協だより

## 第20回住民福祉大会



- 住民福祉大会の様子 -

また、町内の「知的障害者授産施設」ときわぎ工舎による手作りパン等の販売も行われました。

被表彰者は次のとおりです。

(敬称略)

**表彰状**  
多年にわたり地域福祉の向上に尽力

- 河野 稔
- 鈴木 三郎
- 田邊 一
- 中村 とみ
- 田中 正子
- 田中 春江
- 飯塚 温子
- 川野 稔

**福祉作文優秀作品**

- 服部 真由香 (土睦小4年) 『私と大きいおばあちゃん』
- 宮崎 淳也 (土睦小6年) 『手話の体験』
- 中村 友治 (瑞沢小2年) 『ぼくのひいおばあちゃん』
- 清水 彩加 (瑞沢小3年) 『手話』は友だち』
- 平野 由夏 (睦沢中2年) 『思いやり』
- 高梨 夕映 (睦沢中2年) 『親切と思いやり』

**福祉標語作品**  
佐貫田 綾香 (土睦小6年)  
助け合う 心と心で  
手をつなごう

鍛冶 綾香 (土睦小6年)  
さし出そう みんなが  
持つてる 愛の手を

久我 怜奈 (土睦小6年)  
この世界 みんなで協力  
助け合い

今関 優美 (瑞沢小5年)  
思いやり それは温かい  
気持ちから

関 浩太郎 (瑞沢小5年)  
ありがとう すなおな心で  
助け合い

松浦 祐太 (瑞沢小6年)  
困っていたら 手伝おう  
きつと役立つ やさしい心

渡辺 千晶 (瑞沢小6年)  
つなごうよ 家族のきずな  
大切に

**感謝状**

社協理事として多年にわたり  
地域福祉の向上に尽力

中村 操  
磯野 富治  
多額の金員を寄付  
寿し処たなか

宮崎 茂

## 災害義援金

ご協力ありがとうございます。  
1) ございます。

日赤、共同募金において  
は台風及び地震による義援  
金のご協力をお願いしまし  
たところ、皆様から温かい  
善意をお寄せいただき誠に  
ありがとうございました。

おかげをもちまして11月  
末で132,586円を送  
金いたしました。

募金箱につきましては引  
き続き左記の場所にお願  
いしておりますのでよろしく  
お願いいたします。

**1) 協力店**

- ・スーパーハヤシ睦沢店
- ・ヤックストラッグ睦沢店
- ・つどいの郷むつざわ
- ・やすらぎ直売場
- ・としまや弁当睦沢店

町社会福祉協議会におい  
ても受付していますのでよ  
ろしく願いたします。

## 睦沢町放課後児童クラブ のご案内

当クラブは現在、町から委  
託を受けて町の社会福祉協  
会が幼稚園の一室を利用して  
開設しております。

昼間常に保護者等が仕事等に  
より不在のためお子さんの面倒  
を見ることのできない家庭の児  
童をお預かりいたします。

**加入資格**

町内の小学校に就学して  
いる1年生から6年生まで  
の児童で

保護者が労働に従事して  
いるため保護を受けられな  
い児童

保護者が疾病のため保護  
を受けられない児童

その他必要と認める家庭  
の児童

詳しくは、町社会福祉協  
議会までお問い合わせせ  
ください。

☎ 44 2514

# 収穫祭

—瑞沢小学校—



## - 楽しいもちつき -

瑞沢小学校で、12月4日(土)に収穫祭が行われました。

これは、瑞沢小学校の総合学習として生徒が、稲作の体験学習を行い、地元の方々、町社会教育課の協力を得て無事に豊作を迎え、お米を収穫できたことを祝う目的で開催されました。

当日は、稲作にご協力いただいた地元の方々を招待しての表彰を始め、生徒の稲作体験の作文の発表、きよせ、合唱の発表、地元の方々からは三味線等の伝統芸の披露もありました。

最後に、全校生徒により行われたもちつきでは、招待された皆さん、ご両親も一緒に楽しみ、つかれたもちを美味しく味わっていました。



- きよせの発表 -

## 区長会視察研修

山梨県 富士河口湖町

睦沢町区長会では、11月30日(火)～12月1日(水)に山梨県 富士河口湖町と交流を兼ねた視察を行いました。

両自治会の運営方法など、多岐に渡って議論が取り交わされ有意義な研修となりました。



- 研修時の様子 -

## 優勝! パイレーツ

—平成16年度町秋季野球大会—

平成16年度秋季野球大会(主催:町野球連盟山崎会長)が9月12日(日)に総合運動公園で開催され、この11月21日(日)に決勝戦を行い、延長戦の末パイレーツがサヨナラ勝ちをし、初優勝しました。



- 激闘の末に初優勝 パイレーツの皆さん -

## ゴミのないきれいな町に!

—睦沢町商工会女性部 空き缶拾い—

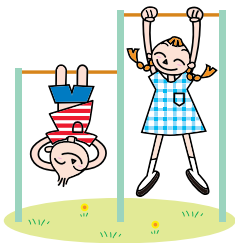
睦沢町商工会女性部の皆さんにより、町内主要道路の清掃作業(空き缶等のゴミ拾い)が、12月1日(水)行われました。今回、集められたゴミは約80kgでした。きれいな町づくりにご協力ありがとうございました。



- 町商工会女性部の清掃作業 -

# 町を明るく安全に！

東京電力(株)睦沢町へ防犯灯寄贈



東京電力株式会社  
茂原営業センターから、  
11月25日(木)に防犯灯が10基寄贈  
されました。  
ありがとうございました。



# 明るい社会づくり運動

東総推進協議会



- 宮崎 タミ子さん(寺崎)(右)から町長へ寄付金が手渡されました -

明るい社会づくり運動  
東総推進協議会では、毎年一宮地区と睦沢地区合同でバザーを行っています。このバザーの売り上げ金の一部(80,000円)が睦沢町へ寄付されました。  
「社会福祉に役立てて欲しい」という趣旨でいただいたこの寄付金は、歳末助け合い募金として社会福祉協議会で使わせていただきます。  
町社会福祉へのご協力ありがとうございました。

町交通安全対策協議会では、12月10日(金)の冬の全国交通安全運動の交通安全啓発運動を上之郷交差点で行いました。  
町交通安全対策協議会の委員のみなさんは寒い中にもかかわらず、車のドライバーの方々に啓発物資を配布し安全運転を呼びかけました。



- 安全運転を！ 啓発運動の様子 -

年末も  
交通ルールを守って安全に！  
交通安全啓発運動実施

## 俳句

ひとり居て 氷雨の庭に葱の芽 芽  
夢持ちて八十路生き抜く明けの春  
一人行く上総の奥の大枯野  
冬夜長至福の夢も覚めば消ゆ  
白猫の碧き瞳冬の海の色  
木枯が葉つばにタンゴ踊らせて  
ひらひらといずこで果てる冬の蝶  
時計みな走り出したる十二月  
両目付く達磨を床に年迎う  
類被り 取れば女よ鎌を研ぐ  
冬田村公衆電話の灯のみのみ  
酔賀客の言ひ放題に聞き役に  
冬に入る戸閉だての早き灯の漏るる  
蕪村忌や松の垂枝の霜光る  
たわむれに踏み荒らされし霜柱  
どんぐりとあそんで歩く山路かな  
つくのうて礎石とならむ秋の日に

## 金色のきらめき みんなのイルミネーション

—上之郷 つどいの郷—



睦沢町商工会青年部主催によるイルミネーションが上之郷 つどいの郷で平成16年12月5日(日)から始まり、道行く皆さんを楽しませています。  
このイルミネーションは、平成17年1月9日(日)まで楽しめます。

小田久 田中念 朴手岳 尾田と 篠藤秀 加藤か 葵川小 津川阿 山野本 野村信 河野善 中野悦 須田重 鈴木基 田邊基 政成一 行

# 乳幼児からの食育

—よい食習慣は一生の宝です—



知っておきたい

# 健康

の話

栄養士 中村 智美

豊富な食材、いつでもどこでも手軽に食べられる環境、あふれる食情報、現代の食生活は一見、満ちたりているかのように思えます。しかし、一方では生活習慣病が、子どもまで広がり、食生活の乱れによる身体や心のトラブルが問題視されるようになりました。そこで、今、注目されている「食育」の持つ5つの力についてみていきたいと思います。

## 食べ物を選ぶ力

日本には、たくさんの食べ物があふれています。しかし、その全てが体にいいものとは限りません。元気なからだをつくるためには、多くの食べ物の中から選択し、組み合わせられる力が必要です。古くから「主食（穀類等）主菜（魚、肉、卵、大豆製品等の料理）副菜（野菜等の料理）汁物」という伝統的な食事の形態があります。この一汁二菜の献立は、一日に必要な食品をしっかり摂り、栄養バランスを保つ上で、たいへん分かりやすい方法です。献立をたてる時は、魚や肉などの主菜を最初に決め、野菜や海藻などを使った副菜を考え、それに合う主食や汁物を組み合わせるようにしましょう。

## 食べ物の味がわかる力

味覚の形成は、新生児のときにすでに始まっているといわれています。赤ちゃんがいちばん最初に出会う味は母乳の味です。さらに、離乳食で徐々に色々な味を覚えていきます。味覚を育てるには、まず、素材の持つ自然な味を伝えることです。だしを効かせる、旬の素材を選ぶなど調理の工夫や色々な料理を食卓に出すことも大切です。手作りの料理を体験することで色々な食べ物の味や食感が受け入れられ、味覚がみがかけられます。味覚は、幼い頃から自然の食べ物をいかにたくさん食べてきたかによって違ってくるといわれています。味覚を育てるには、色々なものを食べ、食べ物が本来持っている味をおいしいと感じられる力を身につけることが大切です。

\*味の基本は「水」と「ご飯」

子どもが水分を欲しがったとき、まずは普通の水を飲む習慣をつけましょう。甘いジュースやサイダーは糖分を多く含みます。コーヒーや紅茶はカフェインが入っているので、子どもには向きません。また、汗をたくさんかいたときにイオン飲料（スポーツ飲料）を飲むのはかまいませんが、製品によっては糖分や食塩の摂りすぎにつながります。小さいうちから、普通の水のおいしさを覚えたいものです。普段の食事で味の基本となるのが、ご飯です。ご飯を炊いているときの香り、口の中に入れたときの弾力や粘り気、噛むことで口中に広がる自然の甘味などが一体となって、ご飯をおいしいと感じます。水やご飯の味が分かることで味覚が広がります。

## 食べ物の命を感じる力

食べ物がどのように作られ、食卓にのるのか、その育ちを知るとは、食べ物に命があることを知り、その命をいただくことに対する感謝の気持ちを持つことにつながります。

## 自分で料理をする力

五感を使って行う料理は、子どもたちの創造力や集中力を育て、自信にもつながります。そして、将来の自立にも欠かせないものです。また、食事の準備を手伝うことで、食器の扱いや並べ方など、日本の食文化を学び、工夫する力も育まれます。

## 元気なからだのわかる力

常に健康でいられるように、自分のからだに気をつけ、健康管理のできる力も大切です。朝食を食べると、胃の活動が始まり、体温が上がり、体や脳に刺激が伝わると、全身が目覚めて活発に活動できるようになります。できるだけ「早寝、早起き」の習慣を身につけ「起きる、寝る、食べる、遊ぶ」の一日の生活リズムのメリハリをつけるようにしましょう。なかでも、食事時間を決めることは、生活にリズムをつけるための大きな柱です。

「食育」とは、元気に健康な暮らしを営んでいく食の知恵（自分にはどんな食べ物が必要かを選択する力）を身につけることです。また、家族で食卓を囲むことで心を豊かにし、食事のマナーや食文化を学ぶ機会も生まれます。幼い頃につくられた一人ひとりの食習慣は、その人の食生活の将来にわたって大きく影響するものです。少子高齢化の中、子どもに対して大人たちは過保護・過干渉になりがちです。子どもたちが、健やかで豊かな人間として成長していけるよう、少し大人が意識して子どもへの「食育」を始めてみませんか。

# 新春フェスティバル

## 遊びのひろば

昔なつかしい、「ベーごま」や、「羽根つき」など、楽しい遊びを用意いたします。

とき 1月8日(土)  
午前9時30分~  
ところ 中央公民館



- 楽しいベーごま遊び -

### ペットボトルロケットを作ろう!

ペットボトルを使ってロケットを打ち上げてみよう!

小学3年生以下は親子で参加、4年生以上1人で参加OKです。

とき 1月8日(土)  
午前9時30分~  
ところ 中央公民館  
参加費 300円



### 1月の教室と事業

教室・事業	時間	日程
太巻き寿司教室	9:00	8日(土)
新春フェスティバル	9:30	
書道教室		
成人式	11:00	9日(日)
陶芸教室	13:00	
パッチワーク教室	13:30	15日(土)
町子供会かるた大会	9:00	
料理教室	13:30	22日(土)
押し花教室		
こども映画鑑賞会		
フラワーアレンジメント教室	13:30	23日(日)
男性料理教室	9:00	26日(水)
体験講座 七宝焼き教室	13:30	29日(土)

## 書き初め大会

とき 1月8日(土)  
午前9時30分~  
ところ ゆうあい館

小学生から大人まで参加できます。



- 昨年の書き初め大会の様子 -

### 1月のクラブ行事・その他

団体名	活動日	時間
咲友会(民踊)	8日(土)・15日(土)・22日(土)	9:00
寿扇会(日舞・新舞踊)	8日(土)・15日(土)	19:30
民謡クラブ	8日(土)	11:00
フラワークラブ	19日(水)	9:30
詩吟クラブ	12日(水)・26日(水)	13:30
洋裁クラブ	11日(火)・25日(火)	9:00
野菊の会(コーラス)	5日(水)・19日(水)	9:30
カラオケ愛好会	8日(土)・15日(土)	18:30
町碁会	15日(土)	13:00
町将棋会	16日(日)	9:00
IT研究会(情報通信)	8日(土)・15日(土)	19:00
成人書道クラブ	6日(水)・9日(日)	13:30
手編クラブ	8日(土)・22日(土)	13:30
太巻き寿司クラブ	15日(土)	13:00
生け花サークル	8日(土)・15日(土)	18:30
着付けサークル	8日(土)・22日(土)	13:30
ふれあいダンス(社交ダンス)	8日(土)・15日(土)	19:00
ワヒネ・フズ【A】(フラダンス)	13日(水)・27日(水)	13:00
ワヒネ・フズ【B】(フラダンス)	8日(土)・15日(土)	19:00
社交ダンスサークル	6日(水)・13日(水)・20日(水)・27日(水)	13:00
ペイントHIRO(トールペイント)	5日(水)・19日(水)	9:00
アンサンブル・ラメール(室内楽演奏)	13日(水)・27日(水)	9:00
友の会(フラダンス)	9日(日)・23日(日)	14:00
フォークダンスサークル	5日(水)・12日(水)・19日(水)・26日(水)	13:30
民謡クラブ	8日(土)・15日(土)	14:00
東扇会(日舞)	5日(水)・12日(水)・19日(水)・26日(水)	13:00
琴美会(大正琴)	6日(水)・13日(水)・20日(水)	10:00
ダンススタジオ(社交ダンス)	8日(土)・15日(土)・29日(土)	13:00
歌謡芸愛好会(バンド)	9日(日)・16日(日)・23日(日)・30日(日)	9:00
ザ・ベンチャーズ(バンド)	8日(土)・15日(土)	18:00
睦沢読書の会	14日(金)・28日(金)	13:00
睦沢陶芸クラブ	16日(日)・23日(日)	9:30
ヨーガサークル	6日(水)・13日(水)・20日(水)・27日(水)	14:00
ひかり太鼓	5日(水)・12日(水)・19日(水)・26日(水)	14:00
ひまわりクラブ	6日(水)	10:00
押し花サークル	8日(土)	13:30
絵手紙サークル	9日(日)・20日(水)・23日(日)	13:30

☎44-0211

1月の休館日

1~4日  
10日(月)  
17日(月)  
24日(月)  
31日(月)

# 資料館だより

☎44-0290

## 催し物の案内

### 常設展「睦沢の歴史と民俗」

睦沢の歴史や民俗を  
通史的に紹介。県指定  
文化財の平安仏3体、  
町指定民俗文化財「鷺  
羽神社十日祭」関係資  
料ほか徳川將軍家から  
吉良氏が拝領したと伝  
えられる金銀葵紋ほか  
いなどを展示。



- 伝徳川將軍家拝領  
金銀葵紋ほかい -

と き ~2月6日(日)

### 小企画展「石造物写真パネル展」

と き ~3月31日(木)

### 歴史文化講演会

と き 1月22日(土) 1時30分

ところ 公民館会議室

### 睦沢町文化財防火デー

と き 1月23日(日)

午前9時~11時

ところ 文化財を災害から  
守る演習と怪  
我の応急処置訓  
練。申込不要、  
直接会場へ。



- 昨年の様子 -

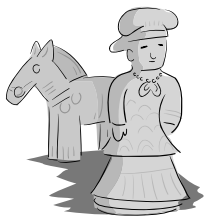
## トピックス

特別展

「東上総の古代考古資料展」

ギャラリートーク

11月13日(土)午後2時から、  
資料館2階展示室にて。企画  
を担当した学芸員による展示  
解説がありました。



- 熱心な考古学ファンが集まりました -

タテ13・5cm、ヨコ20cm、高  
さ48cm。角柱型で、銘文は、右  
面に「右 もはら たかし」、  
正面に「向一の  
ミヤ長者町」、左面  
に「左 長なん  
かさ森」と銘文が  
刻まれている。建  
てられた年代は不  
明だが、刻銘の書  
体は古い。資料館  
外の築山で展示中。  
収蔵番号558。

## 川島道標 (39)



- 川島道標 -



- 乳のような色の水が湧く井戸 -

## 鷺羽神社の井戸 (岩井)

鷺羽神社の井戸は、日本武尊  
が東征のおり、兵士がここで水  
を飲んだので、それ以後岩井と  
改めたとの伝説があり、一宮町  
東浪見の釣ヶ崎の海につながっ  
ていると信仰されている。

祭神はウガヤフキアヘズノミ  
コトで、乳の代わりに甘酒で育  
てられたとの故事がある。同地  
区の吉野ひささんは、「鷺羽神  
社の井戸の水が乳のような白い  
色をしていて、私が岩井に嫁に  
来た昭和12年ころ母乳が出ない  
人がお参りに来て水を汲んでい  
ました」と語った。

鷺羽神社の井戸に乳のような  
水が湧く。母乳の少ない母親が、  
母乳や甘酒を連想する乳白色の  
神聖な井戸水を飲むことで母乳  
の出がよくなるようにと願う信  
仰が理解される。  
(資料館学芸員・久野一郎)

## 21世紀への遺産

93

# 総合運動公園だより

☎44-1565

1月の休館日

1~4日  
10日(月)  
17日(月)  
24日(月)  
31日(月)

熱戦!

## 町総合スポーツ大会開催 & 町体育協会功労者表彰2名が受賞



大会の様子



町体育協会主催の総合スポーツ大会が11月7日・14日の2日間、総合運動公園の全施設を利用して開催されました。  
競技種目はソフトテニス・テニス・ミニバスケットボール・バスケットボール・卓球・バレーボール・剣道・柔道・ゲートボール・パドミントン・ソフトボール・軟式野球の全12種目で、参加者は日頃この施設を利用してしているクラブ団体のほか初心者も交えて

練習を行った種目もあり、500名以上の方々がこの2日間、それぞれの思いでスポーツの秋を楽しみました。  
また、開会式において睦沢町体育協会功労者表彰があり、町のスポーツ振興、普及のために功労のあった2名が表彰され、睦沢町体育協会ゴルフ部の市原三夫氏とドッチボールクラブ(瑞沢ブレイブス)の指導者、江沢正則氏が受賞されました。

### 1月のクラブ等定期練習日

日曜日	9:00	睦沢ウィングス(ソフトボール) ソフトテニスクラブ(第2、4)
	13:00	海洋クラブ 睦沢テニスクラブ(硬式)
火曜日	10:00	エアロジムクラブ
	13:30	卓球クラブ 太極拳クラブ
	18:00	少年柔道クラブ アウレッツ(ミニバス)
	18:45	練心会(少年剣道)
水曜日	10:00	睦沢アウルス(バスケット) 剣友会(剣道)
	13:30	エアロピクス友の会 わかば会(女性ソフトテニス)
	19:00	太極拳クラブ 鳴子会(よさこい踊り)
	19:00	ヒロ・ダンス・トゥループ(洋舞) フットサル(室内サッカー)
木曜日	10:00	ひまわりクラブ(育児サークル)

木曜日	10:00	わかば会(女性ソフトテニス)
	18:00	アウレッツ(ミニバス)
	18:45	練心会(少年剣道) 青翔クラブ(バスケット)
金曜日	20:00	剣友会(剣道) 青年バレー(睦沢中体育館)
	10:00	わかば会(女性ソフトテニス)
土曜日	18:45	練心会(少年剣道)
	19:30	パドミントクラブ
	9:00	睦沢フットボールクラブ(第1、3) 睦沢ウィングス(ソフトボール) 瑞沢ブレイブス(瑞沢小体育館)
	18:00	アウレッツ(ミニバス) 少年柔道クラブ
日曜日	18:45	練心会(少年剣道)
	20:00	みなりの会(女性バレー) バレー愛好会 剣友会(剣道) エアロピクス友の会(睦沢中体育館)

### 1月の教室開催日

卓球教室	16日(日)、30日(日)	10:00 ~12:00
軽スポーツ教室小1	14日(金)、28日(金)	17:00 ~18:00
軽スポーツ教室小2	14日(金)、28日(金)	18:00 ~19:00
軽スポーツ教室小3	12日(水)、19日(水)、26日(水)	18:00 ~19:00
幼児リズム運動教室	15日(土)、22日(土)、29日(土)	9:00 ~12:00

幼 児 親 子 運 動 教 室	14日(金)、21日(金)、28日(金)	10:00 ~11:00
ウエルネス 教 室	7日(金)、14日(金)、21日(金)、 28日(金)	13:30 ~15:00
エアロビ教室	9日(日)、23日(日)	19:30 ~20:30
高 齢 者 いきいき教室	13日(木)	13:30 ~15:30
トレーニング教室	7日(金)、21日(金)	9:00 ~15:00
みんなで楽しむ スポーツ講座 ゴルフ編	16日(日)、30日(日)	13:30 ~16:00

なるほど

# 老保だより

## 医療費が高額になったとき

1か月の医療費が高額になった場合、担当窓口  
申請をして認められると、自己負担限度額を超えた  
分があとから支給されます。

同じ世帯内に、老人保健で医療を受ける人が複数  
いる場合は合算できます。

入院したときの自己負担が限度額を超えるときは、  
限度額④までの支払いとなります。

### 自己負担限度額（月額）

	外来 (個人ごと) ①	外来+入院 (世帯単位) ②
一般	12,000円	40,200円
一定以上 所得者	40,200円	72,300円 医療費が361,500円を超 えたときは、超えた分 の1%を加算 過去12か月間に③の自 己負担限度額を超えた 高額医療費の支給が 4回以上あった場合、 4回目以降は40,200円
低所得	8,000円	24,600円
低所得	8,000円	15,000円

高額医療費は申請により  
支給されます

入院時は自己負担限度  
額までの負担で済みます  
が、申請により認められ  
ると、限度額を超えた分  
があとから支給されま  
す。次のような場合は、  
忘れずに申請をしまし  
ょう。

- ① 外来の限度額を超えた  
場合
- ② 外来と入院の負担があ  
り限度額を超えた場合
- ③ 世帯単位で複数の入院  
があり限度額を超えた  
場合

### 老人保健の自己負担額の 計算法

- 1 月の1日から月末まで、  
暦月ごとの受診について計  
算。
- 2 病院・診療所、歯科の  
区別なく合算。
- 3 外来は個人ごとにまと  
め、入院を含む自己負担限  
度額は世帯内の老人保健で  
医療を受ける人を合算して  
計算。
- 4 入院時の医療機関の窓  
口での負担は、上表の世帯  
の限度額まで。
- 5 差額ベッド料など、保  
険診療の対象とならないも  
のは除く。
- 6 入院時の食事代の標準  
負担額は除く。

教えて!



# ねんきん ななちゃん

## 20歳からスタート 国民年金

成人を迎えられたみなさん、おめでとうございます。

20歳になると成人として多くの権利が認められま  
すが、また同時に義務を課せられます。国民年金に加入  
することもその一つです。

人生80年時代!

いま、私たちは世界で一番長生きできる国に住んで  
います。長生きできることは素晴らしいことですが、  
それだけ自分の一生を長い目でみた人生のプランニ  
ングが大切なものになってきたといえるでしょう。

まだ、「40年も先のことなんて...」とあなたは思うで  
しょうが、若いあなたも、必ず老年を迎える日がきま  
す。

また、長い一生の間には、どんなことが待っている  
かわかりません。

そんな「もしも...」のときのリスクに備えられるの  
も、国民年金です。

国民年金には、20歳から60歳になるまでのすべての  
人が加入しています。

20歳になったあなた!!

国民年金に加入してあなた自身の人生のプランニ  
ングを始めて大人の仲間入りです。

### 学生の特例制度があります

学生で収入がなく、保険料が納められない  
方には特例制度があります。手続きをして承  
認されると、在学中の保険料を卒業してから  
納めることができるようになります。また、  
もしも在学中に障害者になった場合でも満額  
の障害基礎年金が受けられます。

手続きは役場住民課、保険年金係で。

☎44-2503

手続きに必要なもの

学生証 年金手帳(すでに年金の加入  
手続きが済んでいる方のみ)

平成14年4月から、夜間部・定時制・通信  
制課程の学生も対象になりました。



## 自動車リサイクル法が 平成17年1月スタートします。



自動車リサイクル法では、クルマをお持ちのすべてのみなさまに、リサイクル料金のお支払いをお願いします。

クルマの登録・車検などの際にお支払いの確認がなされます。

廃車は自治体に登録した取引業者に引き渡していただくことが必要になります。

Q 自動車リサイクル法って何？



A：ゴミを減らし、資源を無駄遣いしないリサイクル型社会を作るために、クルマのリサイクルについてメーカー、関連事業社、クルマの所有者の役割を定めた法律です。

Q リサイクル料金って何？



A：クルマごとにメーカーや輸入業者が設定します。来年の夏以降に順次公表されるリサイクル料金をご確認ください。

Q リサイクル料金はいつ払うの？



A：新車は購入時に。今お乗りのクルマは、制度スタート後最初の点検時までに。車検前に廃車となる場合は廃車時に、リサイクル料金のお支払いが必要です。

詳しくはホームページ <http://www.jarc.or.jp> または、自動車リサイクルシステムコンタクトセンター  
☎03-5673-7396 受付時間/平日午前9時～午後5時(土、日、祝日を除く)

人間だからできること。  
愛の献血にご協力を！



とき 1月14日(金) 午前10時～正午  
午後1時～3時30分

ところ 農村環境改善センター

現在、千葉県では輸血用血液が大変不足しております。命を救う愛の献血にみなさんのご協力をお願いいたします。

睦沢町建設工事等入札  
参加資格審査申請受付

とき 2月7日(月)

～25日(金)

午前9時～午後4時

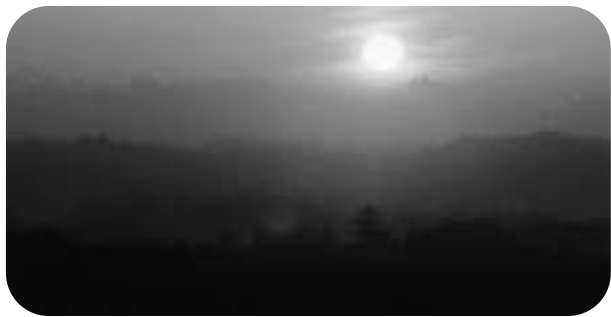
土、日曜、祝日を除く

ところ 睦沢町役場2階 総務課管財係

問い合わせ 役場総務課管財係

☎44-2516

新年の始まりは『やすらぎの森』で



今年も恒例のやすらぎの森初日を見る会が行われます。九十九里浜が一望できる展望から見る初日の出は絶景です。

また、無償配布の甘酒等を用意してありますので、ぜひ新年の始まりをやすらぎの森で過ごしませんか。

主 催 寺崎緑地休養施設管理運営委員会

問い合わせ 役場振興課 ☎44 2505

国指定重要文化財

木造大日如来坐像公開



と き 2月6日(日)  
(八日祭大護摩午前10時、11時、午後2時)

ところ 東岳山 妙楽寺  
睦沢町妙楽寺500  
一宮駅から無料送迎バス有り  
(町観光協会協賛)

問い合わせ 役場振興課 ☎44 2505

精神保健福祉家族教室

と き 1月12日(水)  
午後1時30分~午後3時  
ところ 茂原市役所  
1階 101会議室  
内 容 講演『中核地域生活支援センターの活動について』  
講 師 長生夷隅地区中核地域生活支援センター ひなた 渉 沢 茂所長  
参加費 無料  
問い合わせ  
長生健康福祉センター  
地域保健福祉課 ☎22 - 5167

ゆりの木ギャラリー 『永津守 彫刻展』

永津守氏は彫刻家として25年活動。最近5~6年の新作を発表します。  
と き 平成17年3月19日(土)まで(現在開催中)  
ところ 上市場693番地 榎の木学園内  
休館日 土・日・祝日  
(事前にお電話いただければお開けします)  
問い合わせ  
榎の木学園ゆりの木ギャラリー  
深山・中込 ☎22 - 1214

2005年農林業センサスが実施されます

農林水産省では、平成17年2月1日現在で、「2005年農林業センサス」を実施します。この調査は、我が国の農林業・農山村地域の実態を明らかにする最も基本的な調査です。  
1月中旬から調査員が農林業関係者の方々を訪問して、調査票に農林業の経営状況などの記入をお願いしますのでご協力ください。  
問い合わせ  
千葉県総合企画部統計課  
☎043 - 223 - 2220

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

月 日	茂 原 地 区		一 宮 地 区
	内 科 系	外 科 系	
1月1日	聖光会病院 35-5151	鎗田整形外科医院 24-8686	長生八積医院 32-3282
2日	金坂医院 22-4885	菅原病院 25-1171	よねもと整形外科 40-1065
3日	武田メディカルクリニック 20-1910	茂原機能クリニック 25-7755	睦沢診療所 44-2236
9日	鶴沢外科内科クリニック 34-2496	高田整形外科医院 22-0111	長島医院 42-8800
10日	鶴澤医院 34-2008	穴倉病院 24-2171	岡田眼科医院 42-3529
16日	大槻マタニティクリニック 22-2561	山之内病院 25-1131	秋場医院 42-3323
23日	にしざわ内科 20-3777	君塚病院 25-1811	鈴木医院 42-3111
30日	大塚内科 23-6121	茂原機能クリニック 25-7755	清水医院 42-2950

夜間 診療科目 内科・小児科 診療時間 午後8時~11時まで  
急病 茂原市八千代1-5-4(消防署裏) ☎24-1011  
診療所 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

# 相 談

## 行政・人権相談

と き 1月12日(水)  
午後1時～4時  
ところ 農村環境改善センター

## 心配ごと相談

と き 1月11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

## 健康栄養相談

と き 11月11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

## 子ども相談室

と き 1月27日(木)  
午前10時～11時30分  
ところ 茂原市総合市民センター  
内 容 児童福祉司・児童相談員  
心理判定員等によるしつ  
けや言葉、非行、障害な  
どの、子どもに対する相  
談受付  
問い合わせ 役場福祉衛生課  
☎44-2504

## 出張年金相談

と き 1月27日(木)  
受 付 午前9時～  
ところ 茂原市役所市民室  
先着60名まで  
問い合わせ 千葉社会保険事務所  
☎043-242-6327

## 法律相談

と き 1月24日(月)  
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  
要予約  
役場総務課 ☎44-2500  
と き 1月21日(金)  
午後1時～4時  
ところ 東上総県民センター  
申し込み・問い合わせ  
東上総県民センター  
☎25-7830  
14日(金)午前9時から電話で予約。

# く ら し

## 井戸水の衛生管理について

衛生的で安全な飲み水は、私達の生活や健康のために欠くことのできないものです。飲み水として井戸水を利用されている方は下記のことに注意して、衛生的な管理に心がけてください。

コップに水を採って、色、濁り、においなどに異常がないか、点検しましょう。

井戸や貯水タンクの周りの点検、清掃を行い、清潔に保ちましょう。

飲み水が飲用に適するかどうか、年1回水質検査を受けましょう。

詳しくは、下記にご相談ください。

長生保健所健康生活支援課  
☎22-5167

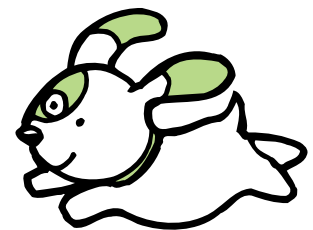
## ゴミの収集日

1コース  
燃えないゴミ... 1月11日(火)  
資源ゴミ..... 1月18日(火)  
粗大ゴミ..... 1月25日(火)  
2コース  
粗大ゴミ..... 1月6日(木)  
資源ゴミ..... 1月13日(木)  
燃えないゴミ... 1月20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30分までにしてください。

## 犬の正しい飼い方について

犬を飼う人は、他人に迷惑や危害を及ぼすことのないよう、十分な心くばりと、正しいしつけが必要です。

放し飼いはやめましょう!  
みんなの迷惑です。しっかりとつないで飼いましょう。  
フンの始末は飼い主の責任で!よその庭や公園、道路は、犬のトイレではありません。  
犬を捨てないでください!  
不幸な生命をふやさないために、不妊・去勢手術を受けさせましょう。



## 誕生 おめでとうございます

親の名	子の名	性別	区名	名	月日
長谷川博志 世津子	ゆうや 裕也	男	大上	11/1	
兼澤 光明 真由実	こうき 光輝	男	寺崎	11/18	

## 結婚 末長くお幸せに

区名	氏名
長楽寺	渡邊 賢司 利恵

## 弔 おくやみ申し上げます

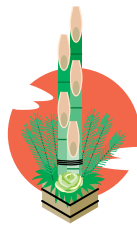
亡くなった人	年齢	区名	名	月日
時田 信男	68	川島	11/7	
齊藤 哲良	25	妙楽寺	11/8	
矢澤 さほ	86	上之郷	11/8	
関 久信	84	上市場	11/11	
古山 文夫	72	小滝	11/13	
古山 光久	68	小滝	11/16	
河野 あき	84	岩井	11/23	



## 睦沢町の人口と世帯

11月1日現在 ( )は前月比  
人 口 8,146人 (±0人)  
男 3,950人 (-1人)  
女 4,196人 (+1人)  
世帯数 2,510戸 (+1戸)

## ブレイクタイム



収穫祭で楽しくもちつき

## 編集後記

あけましておめでとうございます。  
 昨年中は、町広報作成にあたり町内外を始め、関係者みな様のご協力をいただきありがとうございました。  
 また、今月号表紙の鶏の撮影に快く応じていただきました上市場みのりファームさん、下之郷 栗田さんにこの場をお借りしてお礼を申し上げます。  
 今年も、明るく楽しんでいただける紙面を目指して取り組んでいきたいと思っておりますのでよろしくお願い致します。

(K.O)

簡単でおいしい!!  
**エプロンママさん**



### 大根としめじの骨太カレー

カルシウム補給の献立です。  
 骨粗鬆症予防に、カルシウムを  
 毎日ツツツと摂りましょう。

#### 材料 4人分

大根	400g	バター	大さじ1
玉ねぎ	大1個	水またはスープ	4カップ
しめじ	小1パック	カレールウ	80g
豚薄切り肉	200g	スキムミルク	大さじ4
しょうが	1かけ	ぬるま湯	大さじ4
		ごはん	800g

#### 作り方

- ①大根はいちょう切り、しめじは石づきを取り小房に分け、豚肉は2cm幅に切る。玉ねぎは薄切り、しょうがはみじん切りにする。
- ②鍋にバターを入れ、①のしょうが、玉ねぎを炒め、しんなりしたら大根と豚肉を加える。
- ③豚肉の色が変わったら、水かスープを加え、沸騰したらアクを除き、中火で煮る。
- ④大根が軟らかくなったら、いったん火を止め、カレールウを割り入れ溶かす。
- ⑤しめじを加え、一煮立ちさせ、ぬるま湯で溶いたスキムミルクを加え混ぜる。
- ⑥皿にご飯を盛り、カレーをかける(好みで福神漬などを添える)。

1人分 エネルギー 543kcal 脂質13.1g たんぱく質15.6g  
 カルシウム 128mg 塩分 2.2g

## 今月のプリンセス

みさき  
**秋元 美咲 ちゃん**

平成15年1月21日生(上市場)

父 富雄さん♥母 香織さん

好き嫌いがなく、多少のことでは泣かない美咲ちゃん。裸足で畑に駆け出して、栗のイガを踏んでも平気な顔をして遊んでいるそうです!

お遊技が大好きで、お母さんに教えてもらおうと、どんどん覚えて、お母さんの歌に合わせてニコニコしながら踊ります。また、ものまねも得意で、おじいさんやおばあさんの真似をしたり、NHKの子ども番組でやっている狂言を真似したりして、みんなを楽しませてくれます。



チルドレン募集! 対象: 広報発行月に誕生日を迎える2歳以下のお子さん。  
 掲載ご希望の方は総務課総務係まで。