

3 むつざわ

No.443



Contents

町長就任あいさつ	P 2
透明性ある開かれた行政を / 千葉県知事選挙	P 3
液もれ注意 / 観光コンクール作品募集 / ほか	P 4
社協だより / ほか	P 5
知っておきたい健康の話	P 6 ~ 7
まんすりーむつざわ	P 8 ~ 9
公民館だより	P 10
資料館だより	P 11
総合運動公園だより	P 12
くらしの情報 / 日曜・休日当番医ほか	P 13 ~ 15

ゴール目指してナイスラン!

第5回睦沢ゆうあいマラソン 1月23日(日)

総勢約740名のみなさんが参加したマラソン大会。

親子マラソンの楽しくにぎやかな力走、一般のマラソンでは激しい競い合いが展開され、寒空の下の会場を大いに沸かせました。



町長就任あいさつ - 2期目に向けて -

任期満了に伴う睦沢町長選挙が2月6日(日)に執行され、立候補者が1人であったため無投票となり現職の御園生 正美氏が当選しました。
任期は平成21年2月23日までとなります。

活力と創意に ちた町づくりを



寒暖の差の大きい今日この頃ですが、皆さまにはご健勝にお過ごしのこととお慶び申し上げます。今年の干支は酉です。飛躍の年でありたいと願うものです。

さて、この度の町長選挙に不肖私に当選の道を与えていただき真に光栄です。ご厚情にお応えすべくその責務の重大性を深く意識し毎日を大切に精進いたします。政策を6項目掲げました。

安心して暮らせる環境づくり
農業集落排水事業、特定地域生活排水処理事業(合併処理浄化槽の設置)等の推進。
健康で生きがいのある福祉づくり
保健医療の充実で子どもから高齢者まで町民全般にきめ細かく対応。
快適で暮らしよい郷土づくり
道路河川整備と併せ環境改良と美化努力。
創造性に富む豊かな人づくり
学校教育障害学習等に幼児教育は家庭的な雰囲気醸成。
活力と創意に満ちた産業社会づくり

農林商工等、特に地場産業の育成。生活環境整備をめざす町民参加の町政に沿う行政財政改革の強化による継続実施の確認と協調体制。

しかし、長びく停滞経済で財政事情は極めて厳しい状況にあります。政府は自己責任と管理で自立すべき時と位置づけし、正に大きな転換期に立っています。

我々は長生市構想で協議を重ねましたが、残念にも白紙に戻ってしまいました。しかし、貴重な経過であったと受け止めています。時も人も日々進化し一刻も止まりません。少子高齢化社会の進展等行政需要はますます複雑多様化することは必ずです。

今後に向け方向付ける大きな節目の時と捉え、先人達の足跡に学びながら自律可能な自治体の道を探求してまいります。基本は睦沢の伝統と気風を確立可能な最善の方向を模索して行きたく思います。

多くの町民の皆さまと対話し、今何をすべきなのか時間をかけても後悔のない道を確かめ歩んで行くことではありませんか。

ご指導ご協力をお願いします。町民の皆さまがご多幸でありますことをご祈念申し上げ、ご挨拶とさせていただきます。ありがとうございます。

睦沢町長 御園生 正美

透明性ある開かれた行政を！



町では、町民のみなさんへ町が実施する事業等の情報を広報紙などで随時お知らせしています。

それだけでなく、もっと町の保有する公文書を町民のみなさんからの「見たい」、「知りたい」と言う請求に応じて公開し、透明性の高い開かれた行政を実施しています。

請求できる方

- 町内在住の方
- 町内に事務所または事業所を持つ個人及び法人その他の団体
- 町内の事務所または事業所に勤務する方
- 町内の学校に在学する方
- 実施機関が行う事務事業に利害関係のある方

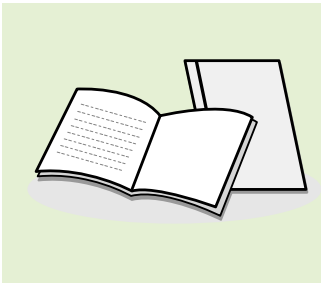
対象となる公文書

平成14年4月1日以後に作成し、または取得した公文書

開示できない公文書

原則公開ですが次のような情報が記録されている場合は、開示できない場合があります。

- 法令等の規定により不開示とされている情報
- 個人が識別される情報
- 法人等の正当な利益を害する情報
- 公共の安全と秩序の維持に支障が生ずる情報
- 意思形成過程に支障が生ずる情報
- 事務事業の円滑な執行に支障が生ずる情報
- 任意提供情報



開示手数料として30分につき200円の閲覧手数料がかかります。その他、写しの交付の場合コピー代がかかります。

夢たくす 明るい政治に この一票

3月13日(日)は、千葉県知事選挙の投票日です。



投票は町内各投票所にて、

とき 午前7時～午後8時

投票日当日、仕事やレジャーで投票に行けない方は、期日前投票または不在者投票が出来ます。

期日前投票・不在者投票期間

とき 2月25日(金)～3月12日(土)

午前8時30分～午後8時

ところ 役場1階101会議室



注意！液もれ！！

防災行政無線個別受信機



写真は最新の個別受信機です。
電池の定期的な入れ替えを

防災行政無線個別受信機には、商用と乾電池の2つの電源があることはご存知だと思います。なぜ2つあるかというと、日常生活では商用電源だけで十分なのですが、災害時に停電になったとき、みなさんのもとへ必要な情報を送るために乾電池も必要なのです。だから、乾電池は必ず入れてください。

ただ、ここで1つ注意があるのですが、乾電池は入れっぱなしにしておくと液漏れを起こしてしまいます。一概には言えませんが半年に一度など、こまめに電池交換をしてください。長期間留守にする場合などは、電池を抜いて出かけるの良いでしょう。

修理にはお金がかかりますのでみなさん大切に扱ってください。

問い合わせ 役場総務課 ☎ 44 - 2 5 0 0

観光写真コンクール 作品募集!



素敵な作品をお待ちしています

町観光協会では、睦沢町の四季折々の風景・史跡・郷土芸能・祭事など町内の観光をPRする写真を募集します。応募を希望される方は、下記の方法で申し込んでください。

観光写真コンクール応募票 (作成例)

観光写真コンクール応募票			
作品名			
氏名		年齢	
住所			
電話			
撮影日		場所	

題材 町内四季の景観を表現し、観光をテーマとした写真

サイズ カラー・白黒プリント4切またはワイド 4切 (組写真、デジタル写真は、不可)

応募資格 基準なし

応募方法 過去3年以内に睦沢町で撮影されたもの。応募点数は、一人2点以内 作品裏面に一枚ごとに応募票(振興課にて配布もしくは、自作可)を添付してください。

応募作品は、原則として返却いたしません。応募作品は、未発表のものに限ります。入賞作品の著作権は、主催者に属します。

締切日 平成17年3月25日(金)

賞 優秀な作品に楯と副賞を授与します。

主催 睦沢町観光協会

応募・問い合わせ 睦沢町観光協会事務局 町振興課内

☎ 44 2 5 0 5

平成16年度 第2回介護者教室

とき 平成17年3月6日(日) 午前10時～午後3時

ところ 睦沢園デイサービスセンター

テーマ

「痴呆について」

～その予防と介護～

内容

午前 講演

「痴呆の老人との係わり方について」

講師 宮原 一三代 氏

講師 上村 孝子 氏

世話人代表

世話人

(社)呆け老人をかかえる家族の会

午後

グループディスカッション

ご希望の方は、平成17年3月3日(木)までに、電話でお申し込みください。

申し込み・問い合わせ

睦沢園デイサービスセンター

☎ 44 2 5 2 5

社協だより

睦沢町放課後児童クラブの児童募集

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ができない家庭の児童をお預かりいたします。

開設場所
睦沢幼稚園の一室
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、面倒を見ることができない児童。
保護者が疾病のため面倒を見ることができない児童。
その他必要と認める家庭の児童。

開設日及び開設時間

毎週月曜日から土曜日及び学校休業日
月曜日から金曜日
放課後から午後6時30分まで
土曜日及び学校休業日
午前8時から午後6時30分まで



放課後児童クラブの様子

負担金

通年利用	月額……10,000円
(夏休み期間)	……13,000円)
臨時利用(短期、長期休業日)	……
春休み……	6,000円
夏休み……	16,000円
冬休み……	4,000円
臨時利用	……
半日……	1,000円
一日……	1,500円

申し込み

開設場所又は町社会福祉協議会に備え付けの加入申込書に記入のうえ提出願います。

詳しくは町社会福祉協議会までお問い合わせください。

☎44 2514

ふれあいサロン開催



楽しく、太極拳を体験

昨年11月10日(水)佐貫ふれあいサロン、11月11日(木)大上ふれあいサロン、11月12日(金)河須ヶ谷ふれあいサロン、11月16日(火)妙楽寺ふれあいサロンを開催しました。保健師による健康講話、ケアマネージャーによる介護に関する講話を行いました。

妙楽寺ふれあいサロンでは、参加者が太極拳を体験しました。

「ふれあいサロン」はお年寄りの方が、地域で楽しく健康に暮らし続けることが出来るように、住民ボランティアなどが開催する集いの場です。

町社会福祉協議会では、「交流のためのいこいの場」を町内に作っていく取り組みを進めています。

希望する地域等ございましたら町社会福祉協議会までお願いします。

ありがとうございました

(12月1日～1月31日)

(敬称略)

齊藤 幸恵	100,000円
市原 正夫	3,000円
吉野 清記	3,000円
峰松 敦子	3,000円
古川 敬二	3,000円
久我 公子	3,000円
匿名	5,721円
匿名	3,000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。

俳句

ほのぼのと臘梅活けて匂ひけり……田加
 鮎つこどちの小さないとなみ春隣……藤田
 やぐら太鼓のはずみて寒の大夕焼……中田
 車内では狷犬山のごと静か……田手
 山茶花や暮色の中に白々と……尾木
 寒明けや声張り上げて行く鴉……鈴田
 風いでて雨あがるらし浅き春……須田
 ニツキーをしやぶりし冬の紙芝居……中野
 マフラーの巻き方同じ女学生……河野
 行きすぎて蠟梅かほる塀の外……野村
 泥深き流れにさうて芹の色……山野
 この溝をもう跳ねられない芹青む……山本
 山裾の同姓三戸寒明け……津川
 ジャム・バター重ね一人春の昼……葵
 まだ咲かぬつぼみのままの我の恋……朴
 春つらら孫に引かれて巡礼路……礎石
 念かける……仁
 秀きわ……子
 とみ……子
 久城……子
 岳郎……子
 基次……子
 ひろし……子
 重厚……子
 悦子……子
 善之……子
 信子……子
 阿以……子
 小汀……子
 かけ……子
 念仁……子

知っておきたい健康の話

転ばぬ先の転倒予防



ちょっとした段差につまづいたり、つまづいた時にふみとどまらなかった経験はありませんか？

「老化は脚から」といわれるように、足の筋力が低下することで、自分の体を思うように支えられなくなり、転倒しやすくなります。

高齢者の転倒は骨折を招きやすく、それがもとで寝たきりになってしまうケースが多く見られます。

高齢社会において転倒を予防することは、要介護・寝たきり予防として重要です。

そこで町で行っている転倒予防教室の結果等からみなさんと一緒に考えていきましょう。

高齢者いきいき教室から

転倒予防運動が目的の教室で

す。

(平成16年度参加者38人…男性

4人、女性34人)

初回と4ヶ月目に健脚度測定
を行いました。

健脚度とは「歩く」「またぐ」

「昇って降りる」という日常生活

活において転倒しやすい動作を

測定します。

10m全力歩行

どれだけ速く歩くことができ

るかをみます。

最大1歩幅(右足、左足)

敷居や障害物を余裕を持って

またぐことができるかをみま

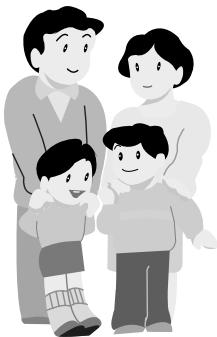
す。

40cm踏み台昇降

少し高い障害物やバスのステ

ップなどを安全に昇降でき

かをみます。



つぎ足歩行

バランスよく歩くことができ

るかをみます。

体格指数(BMI)

身長と体重のバランスをみま
す。

高齢者の肥満・痩せは転倒し

やすいリスクがあります。

(但し、測定結果は測定時の脚

力をあらわすものです。)

健脚度測定結果の総合点を、

初回と4ヶ月目で比べたのが、

図1のグラフです。

図1 初回と4ヶ月目の健脚度測定総合点数の変化

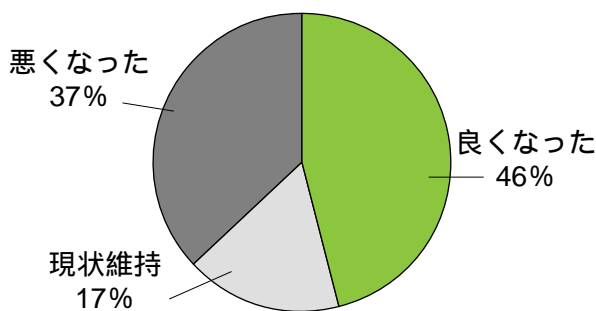


図1より全体の46%の方が、良くなっており、平均3.4点の増加がありました。各項目をみると、5項目すべてに0.4〜0.9点の増加がありました。

また、老化は放っておくと進みますが、17%の方は現状維持されています。

参加者は、月1回の教室だけでなく個々の運動メニューに合わせ、家庭で行っている転倒予防運動が、脚力の強化につながったといえるでしょう。

生活の中に運動を



高齢者の健脚度は年齢による差ではなく、個人差が大きいようです。
 高齢であるから脚力が弱いのではなく、高齢でも健脚である方はいます。運動習慣のない方がいきなり激しい運動を始めても続きません。やり過ぎないように自分に合った運動を継続し

ていくことが大切です。
 また、医師から運動制限されている方は、医師と相談しましょう。

転倒予防運動は筋肉を柔軟にほぐすストレッチと筋力をつけるトレーニングからなり、高齢者でも週2回以上行うことで、筋力が維持されるといわれています。

毎日の生活のちょっとした時間、例えばテレビを見ている時や、家事をしていない時など、できることから始めてみましょう。

(文 栄養士 中村 智美
 保健師 安齋 博美)



簡単ストレッチとらくらく筋トレ!



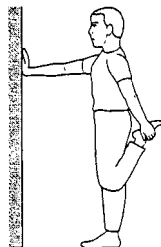
簡単ストレッチ (筋肉トレーニング前後に行うストレッチ)

ふくらはぎ



脚を前後に開いて立つ。後方の脚のかかとを浮かさないようにしたまま、息を吐きながら静かに膝を曲げていく。アキレス腱の伸びを意識し、動作を急がずゆっくりと

太ももの前面



壁に向かって立ち、片手で壁面を押さえ、反対の手で片足の甲をつかむ。息を吐きながら静かにつかんだ足をお尻に近づけるように引く。

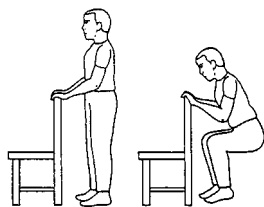
太ももの後面



床に座って両脚を伸ばす。軽く膝を曲げて、両手でつま先をつかむ。この時、太ももの後面をゆっくりと伸ばす。

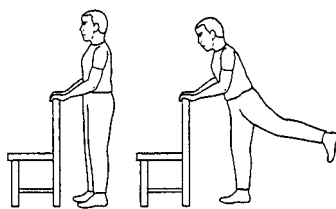
らくらく筋トレ

しゃがみこみ運動



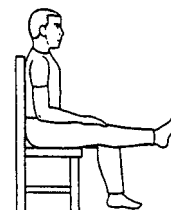
椅子の後ろに立ち、足を肩幅に開く。ふらつかないように、椅子の背に手を添える。ゆっくりと膝を曲げて、きつと感じるところで静止し、立ち上がる。

足の蹴り出し運動



椅子の後ろに足を軽く開いて立ち、椅子の背に手を添える。片方の足を伸ばしたままゆっくりと後ろに持ち上げる。できるところまで上げた後、しばらく静止する。

膝の曲げ伸ばし運動



膝が直角になるように椅子に座り、足を軽く開く。上体はまっすぐに。片方の膝をゆっくりと伸ばし、膝が伸びたところでしばらく静止する。

安全な環境のために

— 睦沢町連合婦人会 防犯パトロール —



防犯パトロールに取り組む睦沢町連合婦人会のみなさん

睦沢町連合婦人会では、昨今の犯罪が多発する社会背景を踏まえ、町内各小学校の生徒たちが安心して登下校できるようにとの主旨から、朝と夕方の2回にわけて防犯パトロールを実施しています。

主な活動内容は、生徒たちの帰りの時間に合わせ一緒に下校することや、人通りの少ない通学路を見回るなどの活動を実施しています。



防犯パトロールの様子



助役から第3分団第2部（川島）原田 健一 部長（左）へ消防車が引き渡されました

待望の消防車を配備
第5支団 第3分団第2部
第5支団第3分団第2部（川島）に、1月14日（金）待望の消防小型ポンプ積載車が配備されました。これは、これまで配備されていた車両が老朽化し、緊急車両としての性能を維持することが難しいことから今回の配備に至ったものです。

引き渡し式に参加した団員のみなさんは、有事に備えるべく広域消防本部の職員の方による車両取扱説明を真剣に受けていました。



八街市スポーツプラザを会場に12月5日（日）行われた「第7回千葉県スポーツ少年団柔道交流会」に睦沢少年柔道クラブが初参加しました。

小学5年40kg以下級に時田遠平君が出場、3回戦を突破して、26人中みごと優勝を果たしました。



優勝の笑顔 時田 遠平君

優勝の笑顔
第7回千葉県
スポーツ少年
柔道交流会



左から高原 翔真 君、村杉 登勝 君

3・4年の部
第2位 村杉 登勝 君
1・2年の部
第3位 高原 翔真 君

1月9日（日）に開催した富津市青少年新春武道大会に睦沢少年柔道クラブも参加してトーナメント戦を勝ち進み2名が入賞しました。

二人は、「新年から良い成績でスタートすることができたので、今年もたくさん練習を積んでもっと上を目指したいです。」と抱負を語ってくれました。

新春から大健闘

いつも、綺麗な町に

睦沢町商工会女性部
道路功労者表彰を受賞



栄誉ある受賞に、笑顔
睦沢町商工会女性部のみなさん

睦沢町商工会女性部は、昭和57年結成当時から、町内の環境美化と道路愛護精神により、県道及び町内の主要幹線道路のゴミ拾いなどを行ってまいりました。この功績により平成17年1月19日、知事賞を受賞されました。睦沢町商工会女性部の皆さま始め関係者の方々のご努力に感謝と敬意を表します。



左から商工会女性部 田中 孝子さん(小滝)
関 早苗さん(上市場) 御園生町長



貴重な文化財を守るために

佐貫地区の八幡神社で1月23日(日)、文化財を災害から守る演習がありました。午前9時に火災が発生したという想定で社殿に放水の訓練を行いました。また、三角巾を使って怪我の応急処置もありました。

参加者 68人

睦沢町文化財防火デー



楽しく税金のしくみを学びました

土睦小学校6年生を対象とした租税教室が、1月21日(金)に役場税務課の主催により行われました。これは、私たちが日頃支払っている税金が、どのように私たちの身の回りに使われ、暮らしに役立っているかを学び、将来の社会生活に役立ててもらうことを目的としています。生徒達は、楽しい講座を通して思いもなかった自分たちと税金との係わりを興味深く学び取っていました。



みなさんに福がありますように

節分の日の2月3日(木)に、寺崎の観喜寺でまめまきが行われました。年男、年女の人たちによってみなさんに福があるよう元気がよくなめがまかれました。節分が過ぎれば立春。暖かい春が待たれます。

鬼は外
福は内
観喜寺 まめまき

白熱かるた大会



どれだろう？ 真剣に札を探します



ハイッと 元気よく札を取ります

新春盆栽展・写真展開催



思いのこもった力作がずらりと並びます

平成17年1月28日(金)～2月3日(木)まで公民館のロビーで新春盆栽展・写真展が開催されました。

今年も、個性豊かな思いのこもった作品が数多く出展され、訪れた観客のみなさんを魅了していました。

3月の教室と事業

教室・事業	時間	日程
パソコン自由学習	9:00	6日(日)
陶芸教室	13:00	
太巻き寿司教室	9:00	12日(土)
天文教室	19:00	
茶道教室	9:00	13日(日)
書道教室		
パッチワーク教室	13:30	15日(火)
睦和大学	10:00	
パソコンエクセル講習	9:00	20日(日)
絵画教室	9:30	
男性料理教室	9:00	23日(水)
料理教室	13:30	
押し花教室		26日(土)
書道教室	9:00	27日(日)
親子パソコン教室	13:00	
フラワーアレンジメント教室	13:30	



睦沢町子連「房総こどもかるた」大会が、1月15日(土)にゆうあい館で開催されました。きちんと正座し「ハイッと」元気よく札を取る子どもたち。会場内は、冬の寒さを吹き飛ばすほどの熱気で大変盛り上がりました。

3月のクラブ行事・その他

団体名	活動日	時間
咲友会(民謡)	5日(土)・12日(土)・19日(土)	9:00
寿扇会(日舞・新舞踊)	5日(土)・19日(土)	19:00
民謡クラブ	12日(土)	11:00
フラワークラブ	16日(水)	9:30
詩吟クラブ	9日(水)・23日(水)	13:30
洋裁クラブ	8日(火)・22日(火)	9:00
野菊の会(コーラス)	2日(水)・16日(水)	9:30
カラオケ愛好会	5日(土)・12日(土)・19日(土)	18:30
町暮会	19日(土)	13:00
町将棋会	20日(日)	9:00
IT研究会(情報通信)	5日(土)・19日(土)	19:00
成人書道クラブ	6日(日)	13:30
手編クラブ	12日(土)・26日(土)	13:30
太巻き寿司クラブ	19日(土)	13:00
生け花サークル	5日(土)・19日(土)	18:30
着付けサークル	5日(土)・26日(土)	13:30
ふれあいダンス(社交ダンス)	5日(土)・12日(土)・19日(土)	19:00
ワヒネ・フズA【フラダンス】	10日(水)・24日(水)	13:00
ワヒネ・フズB【フラダンス】	5日(土)・19日(土)	19:00
社交ダンスサークル	1日(水)・3日(木)・8日(火)・10日(木)・15日(火)・17日(木)・22日(火)・24日(木)・29日(火)	13:00
ペイントHIRO(トールペイント)	2日(水)・16日(水)	9:00
アンサンブル・ラメール(室内楽演奏)	10日(水)・24日(水)	9:00
友の会(フラダンス)	13日(日)・27日(日)	14:00
フォークダンスサークル	2日(水)・9日(水)・16日(水)・23日(水)	13:30
民謡クラブ	12日(土)・19日(土)	14:00
東扇会(日舞)	2日(水)・9日(水)・16日(水)・23日(水)	13:00
琴美会(大正琴)	3日(木)・10日(木)・17日(木)	10:00
ダンスタンポポ(社交ダンス)	5日(土)・12日(土)・19日(土)・26日(土)	13:00
歌謡芸愛好会(バンド)	6日(日)・13日(日)・20日(日)・27日(日)	9:00
ザ・ベンチャーズ(バンド)	5日(土)・12日(土)・19日(土)	18:00
	27日(日)	9:00
睦沢読書の会	11日(金)・25日(金)	13:00
睦沢陶芸クラブ	20日(日)・27日(日)	9:30
ヨーガサークル	3日(水)・10日(水)・17日(水)・24日(水)・31日(水)	14:00
ひかり太鼓	2日(水)・9日(水)・16日(水)・23日(水)・30日(水)	14:00
ひまわりクラブ	3日(木)	10:00
押し花サークル	12日(土)	13:30
絵手紙サークル	13日(日)・17日(木)・27日(日)	13:30

公民館だより

☎44-0211

3月の休館日

7日(月)
14日(月)
21日(月)
28日(月)

歴史文化講演会

「古道再生から
森林資源が見えてくる」

1月22日

歴史の道、日之子坂の再生に
取り組む過程の中で見えてきた
体験をお話しいただき、歴史的
環境の大切さを学びました。

参加者50人



- 古道再生 -

◆ 刊行物案内 ◆

『歴史民俗資料館』

研究紀要第8号

資料館関係者の研究成果と資
料館事業の年次報告。土屋雅人
「地域における旧市町村役場文
書 睦沢町立歴史民俗資料館所
蔵旧役場文書を事例として」、
久野一郎「睦沢町佐貫森之谷地
区の木造馬頭観世音菩薩立像と
大塚山馬頭観世音菩薩由来

催し物の案内

小企画展『石造物写真パネル展』

道端やお寺の境内にひっそりと建つ石造りの仏様を
写真に撮り25枚のパネルで展示。

とき ~ 3月31日(木)

企画展『第2回館蔵名品展』

館蔵の絵画、工
芸品、書跡と歴史
資料の中から、こ
れまで展示機会
の少なかった名品
を紹介。無料。



妙楽寺の大日如来三尊
(松崎貞夫 画)

資料館友の会主催「体験古代人!」

要申込。実施1か月前の同日から受付開始

とき 3月27日(日)



記』および「2000年度の
資料館事業報告」を所収。B5
判72頁。資料館有償頒布(千円)。

収蔵品紹介(40) 踏鞴

おもに関東地方の畑作で使用
された踏鞴(ふみすき)の一種で、刃先に鑄
物の刃と台木に踏み込むための
足掛が付いている。19世紀には
広く普及していたが、三本方能
と改良馬鋸が普及した昭和初期
ころには使用されなくなったと
いう。使用方法は、足で踏み板
を踏み、刃先を土に差し入れ、
踏み板の下端をテコの支点にし
て土を返す。返したら後退しな

昔の雛祭り(長楽寺)



芝原人形(当館所蔵)

睦沢町周辺では昭和の初め
ごろまで、ひな祭りは今のよ
うに部屋の中で段飾りのおひ
な様を飾って祝うものではな
かった。
3月3日の昼、6年生まで
の子供が近所で日当たりがよ
く高いところに芝原人形を一
体ずつ持ち出して、重箱のご



(収蔵番号194、分類番号Bオ02 107)

がら、同様の作業を繰り返す。
使用した人の話では、返した土
を踏まないで足跡が付かない
し、上の土と下の土が完全に天
地替えになりクワで起こすより
も楽だったという。

ちそうやお菓子を食べて遊ん
だ。これをおひなさま呼ばり
といった(本誌1998年3
月号参照)。
長楽寺地区の故江沢弘明氏
も当地のひな祭りについて語
っていた(1997年11月22
日調査)。「ひな様よばりでは、
おひなさまと筵(ござ)、お重
の食べ物を持って、田んぼの
蛙や堤防や山のとっぺんなど
日当たりと感じのよい場所に
座って、食べたり飲んだりし
た。持っていくひな様の種類
は特になく、子供が決めた。
場所は特に決まっていな
い。ひな塚というひな様よば
りを盛んにした場所がある。
こうした形の行事は昭和10年
か12年ころまでやった」とい
う。
一方、昭和の初めころには
屋外のひな祭り以外に、部屋
の中で行うひな祭りも始まっ
ていた。江沢氏の話が続く。
「段々を作って毛氈を敷いて
ひねり餅や紅白の餅を作って
飾った。わが家には絵と人形
がセットになっている江戸時
代末期の掛け軸があって、そ
れを飾った」という。
(久野一郎・資料館学芸員)

総合運動公園だより

スポーツ備品を寄贈

上総一宮
ライオンズクラブ



青少年健全育成を図ることを目的に、上総一宮ライオンズクラブ（風間戦一会長）から、この度睦沢町体育協会に加盟の睦沢ジュニアフットボールクラブへユニフォーム、ボール、ポールケースなど数点が寄贈されました。

贈呈式で代表の畔田真一君は「ありがとうございます。大切に使い、これからの練習もみんなで頑張ります。」とお礼の言葉を述べていました。

睦沢ゆうあいマラソン開催

第5回睦沢ゆうあいマラソン（町・町青少年相談員連絡協議会主催）が1月23日（日）、総合運動公園をメイン会場に開催されました。

幼児から小学校2年生までの親子でゴールを目指す1kmコースほか小学生の1km・2km、中学生3km、高校生・一般の5km、最長10kmの各コースで19部門の参加者740人が健脚を競いました。

ゆうあいマラソンは、健康増進の他、親子のふれあい、参加者の交流もテーマに、元気いっぱいの子供達から一般の参加者まで全員が完走し心地よい汗を流しました。競技終了後は、用意した豚汁に舌鼓を打ち、お互いの健闘をたたえ合っていました。



親子マラソンゴール

3月の教室開催日

卓球教室	6日(日)、13日(日)、20日(日)、27日(日)	10:00~12:00	幼 児 親 子 運 動 教 室	5日(土)、12日(土)	10:00~11:00
軽 教 室 ス ポ ー ツ 小 1	4日(金)、18日(金)	17:00~18:00	ウ エ ル ネ ス 教 室	4日(金)、11日(金)、18日(金)	13:30~15:00
軽 教 室 ス ポ ー ツ 小 2	4日(金)、18日(金)	18:00~19:00	エ ア ロ ビ 教 室	11日(金)	19:30~20:30
軽 教 室 ス ポ ー ツ 小 3	2日(水)、9日(水)、16日(水)	18:00~19:00	高 齢 者 い き い き 教 室	10日(木)	13:30~15:30
幼 児 リ ズ ム 運 動 教 室	5日(土)、12日(土)	9:00~12:00	ト レ ー ニング 教 室	6日(日)、20日(日)	9:00~15:00

3月のクラブ等定期練習日

日曜日	9:00	睦沢ウイングス（ソフトボール） ソフトテニスクラブ（第2、4）	木曜日	18:00	アウレッツ（ミニバス）
	13:00	海洋クラブ 睦沢テニスクラブ（硬式）		18:45	練心会（少年剣道） 青翔クラブ（バスケット）
火曜日	10:00	エアロジムクラブ	金曜日	20:00	剣友会（剣道） 青年バレー（睦沢中体育館）
	13:30	卓球クラブ 太極拳クラブ		10:00	わかば会（女性ソフトテニス）
	18:00	少年柔道クラブ	18:45	練心会（少年剣道）	
	18:45	アウレッツ（ミニバス）	19:30	バドミントンクラブ	
	20:00	練心会（少年剣道） 睦沢アウルス（バスケット） 剣友会（剣道）	土曜日	9:00	睦沢フットボールクラブ（第1、3） 睦沢ウイングス（ソフトボール） 瑞沢ブレイブス（瑞沢小体育館）
水曜日	10:00	エアロピクス友の会 わかば会（女性ソフトテニス）		18:00	アウレッツ（ミニバス） 少年柔道クラブ
	13:30	太極拳クラブ		18:45	練心会（少年剣道）
	19:00	鳴子会（よさこい踊り）		20:00	みなりの会（女性バレー）
	19:30	ヒロ・ダンス・トゥループ（洋舞）			バレー愛好会
19:00	フットサル（室内サッカー）	剣友会（剣道）			
木曜日	10:00	ひまわりクラブ（育児サークル） わかば会（女性ソフトテニス）		エアロピクス友の会（睦沢中体育館）	

上記のクラブに興味がある方は、定期練習を見学してください。また、入部希望の方は、各クラブに直接お申し出ください。

3月の休館日

7日(月)
14日(月)
21日(月)
28日(月)

☎44-1565

なるほど

国保だより

国民健康保険証が
1人に1枚の
カードに変わります！



保険診療を受けるための大切な国民健康保険の被保険者証（保険証）が、4月から1人1枚のカードになります。現在使っている保険証は、平成17年3月31日で有効期限切れとなりますので4月からは使用できません。各自でハサミをいれるなどして責任をもって処分してください。返却する必要はありません。

新しい保険証は3月下旬頃に郵送します。次の点にご注意ください。

住所、氏名、生年月日などが違っていたり、すでに社会保険等に加入している方はすぐに届け出てください。国民健康保険税が未納である場合、短期保険証（有効期間3か月）の交付となる場合があります。保険税が未納となっている世帯主（保険税の納税義務者は、世帯主の方です）は、早急に納付してください。なお、納付が困難な方には分割納付などの納税相談を実施していますのでご相談ください。

カード化に伴い、保険証のサイズが小さくなり、また1人1枚になっておりますので、紛失しないよう管理には十分注意してください。

国民健康保険被保険者証の見本（大きさ：縦54^{ミリ}・横86^{ミリ}）

一般被保険者用（薄青色）

国民健康保険 被保険者証	有効期限 記号 平成年月日番号	睦
氏名	性別	
生年月日		
資格取得年月日		
世帯主氏名		
住所		
交付年月日	保険者番号	
保険者の名称 及び印	千葉県 睦沢町 公睦沢印町	120857 一部負担金の割合 裏面参照

退職被保険者用（ピンク色）

国民健康保険 被保険者証	有効期限 記号 平成年月日番号	睦
氏名	性別	
生年月日		
該当年月日		(退)
世帯主氏名		
住所		
交付年月日	保険者番号	
保険者の名称 及び印	千葉県 睦沢町 公睦沢印町	67120857 一部負担金の割合 裏面参照

保険証の配布方法

配布方法は、配達記録郵便で郵送します。配達時にご不在ですとお届けすることができません。不在により7日以内に郵便局へ取りに行っていたか、8日目以降は、役場住民課へ受け取りにきていただく必要がでてきます。（顔写真付きの身分証明書（免許証等）をご持参ください。免許証等のない方につきましては、本人を確認できるもの（旧の保険証、診察券、預金通帳等）を用意してください。）

月日	茂原地区		一宮地区	
	内科系	外科系		
6	長生病院 34-2121	鎗田整形外科医院 24-8686	睦沢診療所 44-2236	
13	長生内科神経内科医院 24-7752	君塚病院 25-1811	長島医院 42-8800	
20	宮山医院 22-4873	茂原機能クリニック 25-7755	秋場医院 42-3323	
21	吉田医院 34-3045	森川病院 25-2510	鈴木医院 42-3111	
27	鈴木医院 22-2630	長生病院 34-2121	岡田眼科医院 42-3529	

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）
お問合わせください
0119
消防本部通信指令課へ

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） ☎24-1010
夜間急病診療所テレフォン案内 ☎24-1011 午後7時～翌午前6時まで

お知らせします 年金制度改革について



ねんきん
ななちゃん

今後、国民年金などの年金制度の改正が順次実施されることとなります。

その概要を広報3月号・4月号でご紹介します。

保険料の前納を口座振替にすると割引額が増えます。

月々の口座振替に
早割制度ができました。

17年度分の保険料を一括して前納すると、現金払いでは、2,890円の割引、口座振替では、3,420円(530円増)の割引となります。(6か月前納も口座振替が有利です。)

通常口座振替(当月保険料の翌月末引落)は定額保険料ですが、口座振替を早割にすると40円が割引となります。早割制度を申し込みすると翌月末の初回の口座振替にて2か月分の保険料(従前の保険料と40円割引された保険料)が引落としとなり、その後の毎月の保険料が40円割引となります。

現金払いでの前納は、4月に郵送されてくる納付書で4月30日(4月末日が休日のため5月2日)までに金融機関等での支払いが可能です。口座振替での前納は、3月中旬までに金融機関または社会保険事務所です続きする必要がありますので、ご希望の方はお早めにお申し込みください。

口座振替の申込用紙については、社会保険事務所などに請求していただくほか、社会保険庁ホームページから印字することもできます。

社会保険庁ホームページ
<http://www.sia.go.jp/>

口座振替日は4月30日(4月末日が休日のため5月2日)です。なお、既に口座振替で前納されている方は、届出の必要はありません。

なお、保険料の半額免除の承認を受けている方の口座振替は、通常の口座振替でのお申し込みとなります。

特別障害給付金制度

が始まります

過去に国民年金に加入しない期間に、障害になって公的年金制度から障害年金を受けられない方に、福祉的措置により、給付金を支給する制度です。

対象者は、

平成3年3月以前の国民年金任意加入対象者であった学生昭和61年3月以前の国民年金任意加入対象者であった厚生年金等に加入していた方の配偶者

及び、に該当する方で、任意加入しなかった期間中に生じた傷病が、現在、障害基礎年金の1・2級相当の障害の状態にある方。

請求方法は、

受付は4月1日から住所地の町村役場の窓口で行います。支給の起算日は請求月の翌月となりますので、4月中に請求ください。

対象であるか、障害の程度が該当するかどうか細かく確認いたしますので、決定まで数か月かかりますので、あらかじめご了承ください。

年金制度改革についての

お問い合わせは、

千葉社会保険事務所
☎043 290

8770・8970

千葉社会保険事務局

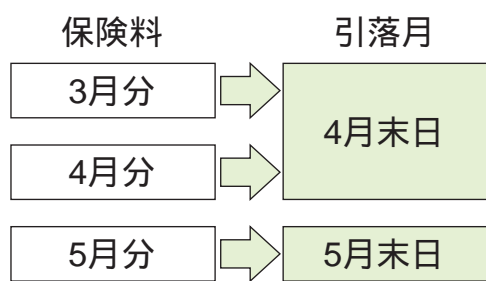
☎043 207

8842・8841

『早割のイメージ図』

平成17年3月中にお申し込みされた場合

早割制度



口座振替日は、月末が金融機関の非営業日の場合は翌営業日

犬・ねこの引き取り場所の変更について

飼えなくなった犬・ねこの引き取り場所が、引き取り指定場所の集約にとまない4月1日から、千葉県長生健康福祉センター(長生保健所)に変更になり、市町村役場での引き取り指定場所は廃止されます。

なお、引き取りは毎週水曜日(祝祭日は除く)、時間は午後2時50分に回収車が来ますので時間までに長生健康福祉センターに犬、ねこをつれて来てください。

また、動物は次のことに注意して正しく飼いましょう。動物を飼い始める前に、終生飼えるか十分検討しましょう。

安易な飼養放棄をせず、終生飼養しましょう。
不妊・去勢手術を受けさせましょう。

やむを得ず継続して飼うことができなくなった場合は、新しい飼い主を探しましょう。繁殖の防止、近隣への迷惑防止等のため、ねこは室内で飼養しましょう。

問い合わせ

役場環境課 ☎44 2515

千葉県長生健康福祉センター

(長生保健所) ☎44 5167

相 談

行政・人権相談

と き 3月9日(水)
午後1時～4時
ところ 農村環境改善センター
問い合わせ 役場住民課
☎44-2503
役場総務課
☎44-2500

心配ごと相談

と き 3月8日(火)
午後1時～4時
ところ 農村環境改善センター
問い合わせ 町社会福祉協議会
☎44-2514

健康栄養相談

と き 3月8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
問い合わせ 役場福祉衛生課
☎44-2506

子ども相談室

と き 3月24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
☎44-2506

出張年金相談

と き 3月24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 3月22日(火)
午前10時～正午
ところ 役場1階町民相談室
要予約 先着6名まで
相談時間 1人20分
相談料 無 料
申し込み・問い合わせ
役場総務課 ☎44-2500
と き 3月18日(木)
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

11日(木)午前9時から電話で
予約。

く ら し

1コース

燃えないゴミ...3月 8日(火)
資源ゴミ.....3月15日(火)
粗大ゴミ.....3月22日(火)

2コース

粗大ゴミ.....3月 3日(木)
資源ゴミ.....3月10日(木)
燃えないゴミ...3月17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分までに出し
てください。

母子家庭児童入学祝い金の 支給について

町では、母子家庭児童の入学時
の費用を軽減し、併せて児童を激
励することを目的として母子家庭
児童の入学に際しその養育者に祝
い金の支給を行います。

祝い金の対象児童は、この3月
1日現在において町内に住所があ
り、引き続き町内に居住の見込の
者で、この4月から小・中学校及
び盲・ろう・養護学校の小中学部
に入学する満18歳未満の児童で
す。

申請期間は3月11日までです。
問い合わせ

役場福祉衛生課
☎44-2504

精神保健福祉家族教室開催

保健所では心の病をもつ方のご
家族に、病気の理解を深めていた
だくことなどを目的とした勉強会
(家族教室)を開催しています。

日々の悩みを語り合い、一緒に
勉強しませんか？

と き 3月2日(水)
午後2時～4時

ところ 長生合同庁舎3階
第1・2会議室

内 容 講演『家族のための
心理教育』

講 師 国立精神・神経センター
ACT-Jプロジェクト
臨床チーム 土屋 徹 氏
参加費 無料

誕生 おめでとうございます

親の名	子の名	性別	区名	月日
磯江 正人 美喜子	ゆうたろう 祐太郎	男	下之郷	12/25
布施 昌治 明子	ほのか 歩乃果	女	上之郷	1/11
小高有実雄 幸子	ありさ 有彩	女	上之郷	1/18
森川 明彦 優子	しょうた 翔太	男	大谷木	1/26

睦沢町の人口と世帯

2月末日現在 ()は前月比
人 口 8,129人 (-16人)
男 3,937人 (-12人)
女 4,192人 (-4人)
世帯数 2,519戸 (+6戸)

弔 おくやみ申し上げます

亡くなった人	年齢	区名	月日
藍 高志	86	川 島	1/3
東條 トリ	84	川 島	1/5
吉野 俊之	80	岩 井	1/11
小菅喜美子	82	川 島	1/13
久我 勉	63	上市場	1/15
池田 喜作	101	上市場	1/27
田辺あけみ	56	上市場	1/27
吉野 榮藏	84	上之郷	1/29



第5回
陸沢ゆうあい
マラソンの場面



編集後記



急に寒くなったと思ったら暖かくなったりして、まさに三寒四温の季節ですね。

陸沢ゆうあいマラソンはこの季節特有の厳しい寒気の中行われましたが、大会選手、役員のみなさんや沿道で選手を応援されたみなさんの熱気は寒気に負けていませんでした。取材中、寒さに身を縮めていた私は、もっとみなさんを見習わなければ・・・。

寒さもあとわずか、体調を整えながら暖かい春を待ちたいものです。

(K.O)

簡単でおいしい!!

エプロンママさん



フロマーージュブランの
簡単レアチーズケーキ

フロマーージュブラン=白いチーズ(フレッシュチーズ)を使ったレアチーズケーキです。骨粗鬆症予防や成長期カルシウム補給のおやつにいかがですか。

材料 約6人分

フロマーージュブラン ... 1個(100g)	粉ゼラチン	5g
(かんたんホイップ.....1袋)	水	大さじ3
牛乳.....150cc)	レモン汁.....	大さじ1
	いちご.....	飾り用

作り方

- ①ゼラチンは水に振り入れ、ふやかしておく。
- ②かんたんホイップと牛乳をボウルに入れ、牛乳となじむまで静にかき回し、よくなじませてから手早く泡立てる。(約1分)
- ③①のゼラチンを湯せんで溶かすか、電子レンジで約20秒加熱する。
- ④②フロマーージュブラン、③溶かしたゼラチン、レモン汁を加えてよく混ぜ、器に入れ冷蔵庫で冷やす。
- ⑤仕上げに添付のソースとお好みで果物を添える。

1人分 エネルギー 103kcal
カルシウム 68mg

今月のプリンス

りくと
山本 陸斗くん

平成16年3月22日生(上市場)

父 耕一郎さん♥みゆきさん

大好物は茹でたにんじんと言う、健康的な陸斗くん。

今は、何にでも興味を示す好奇心旺盛な時期。最近覚えたのはバンザイのポーズ。両手をしゃんしゃんとたたくのも得意です。おじいちゃんに抱っこしてもらって行く散歩では、わんわんの鳴き声も覚えました。

大好きなテレビ『お母さんといっしょ』を見ながら、テレビの踊りに合わせてかわいくおしりをフリフリ踊ったりもします。



プリンス・プリンセス募集!

掲載ご希望の方は総務課総務係まで。