

# 睦沢

発行：睦沢町役場  
〒299-4492  
千葉県長生郡睦沢町下之郷1650-1  
☎ 0475-44-1111(代)  
URL <http://www.town.mutsuzawa.chiba.jp>  
✉ [soumu@town.mutsuzawa.chiba.jp](mailto:soumu@town.mutsuzawa.chiba.jp)



もくじ

- すてないでゴミといっしょにまじめさも・・・P2～3
- 新区長紹介／ほか・・・P4
- 児童手当等の現況届け／ほか・・・P5
- Health ☆ Health ♥ Health・・・P6
- まんすりーむつざわ・・・P7
- 公民館だより・・・P8
- 資料館だより・・・P9
- 総合運動公園だより・・・P10
- くらしの情報／目曜当番医／ほか・・・P11～13

## うまくできるかな？

ー生き生きフェスタ in むつざわー  
真剣に先生の様子を見つめて、ビーズでかわいい  
チワワづくりに挑戦。

5月1日(日)中央公民館で行われた生き生きフェ  
スタ in むつざわでは、このビーズづくり教室のほ  
かにも飛行機づくりや、クレープづくり、マジック  
入門など、色々な親子体験型の教室が行われました。

(P8に関連記事)

6月5日は「環境の日」、6月は「環境月間」です。



すてないで

ごみといっしょに

まじめさも

エコフェスタ イン ムツザワの様子

私たちの生活は、経済成長に伴い大変便利になりましたが、大量生産・大量消費・大量廃棄の「使い捨て」の生活様式から地球環境をめぐるさまざまな問題が起こっています。地球問題を解決するためにも、私たち一人ひとりが常に環境に関心を持ち、限られた資源を有効に活用できる循環型社会への転換を図りましょう。

**3R(リデュース・リユース・リサイクル)を実行しましょう。**

① **リデュース(減らす)**

・ゴミとして捨てるものを減らし、生ゴミはコンポスト容器や生ゴミ処理機を使って、肥料として利用しましょう。町では生ゴミの減量化対策として、電動生ゴミ処理機を購入した世帯に補助金を交付しています。

② **リユース(再利用)**

・捨てることは簡単に出来ます。捨てる前にまだ使えないか、身近に欲しい人がいないか考えてみましょう。また、町で実施しているリサイクルネットワークやリサイクルマーケットを利用してみましょう。

③ **リサイクル(再生)**

・缶、ビン、紙、プラスチック

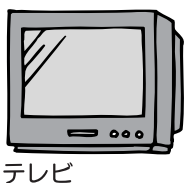
**家電5品目、パソコンのリサイクル**



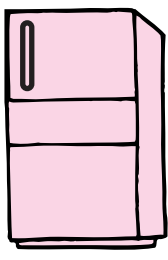
製品などは、原料や資材として再利用が可能なものです。町や広域市町村圏組合では、資源ゴミとして、飲料・食用(ソース・食用油類は除く)の缶、ビン、ペットボトル、紙類、衣類、乾電池を回収しています。

・不要になった家電5品目(テレビ・冷蔵庫・冷凍庫・エアコン(室外機も含む)・洗濯機)は、リサイクル費用を支払い処分しましょう。引き取りを依頼する販売店によって異なります。また、パソコン(デスクトップパソコン・ノートパソコン・CRTディスプレイ・液晶ディスプレイ・一体型パソコン)は、メーカーに回収の申込をして処分しましょう。(PCリサイクルマークが付いていない製品は、回収再資源化料金が必要となります。)

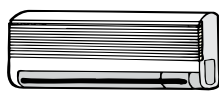
●家電リサイクル法の対象品目●



テレビ



冷蔵庫



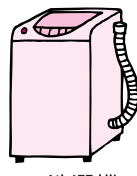
エアコン



室外機



冷凍庫



洗濯機

主なメーカーのリサイクル費用(消費税込)

テレビ	2,835円
冷蔵庫	4,830円
冷凍庫	4,830円~5,869円
エアコン (室外機含む)	3,765円
洗濯機	2,520円

収集運搬費用

収集運搬費用は、それぞれの販売店等によって異なります。くわしくは、販売店または収集依頼先にお問い合わせください。



# 水を守ろう

一般家庭からの排水は、川などの汚濁の大きな原因と考えられていることから、『食べ残しや油を台所から流さない』など、ひとりひとりが、身近な水辺をきれいにしておく意識を高め、実行しましょう。

## 昨年度実施した河川の水質調査結果について

町・県では、定期的に町内を流れる河川の水質調査を実施しています。平成16年度の調査結果（年3回平均値）は次のとおりです。

各調査地点のBOD値 (単位:mg/l)

河川名等	①女ヶ堰	②長楽寺堰	③寿久茂橋	④古宿橋	⑤一ッ川橋	⑥富貴楽橋	⑦南川橋	⑧北川橋
H16	5.6	5.1	2.3	4.7	4.9	3.0	3.3	4.5
H15	4.1	1.6	2.1	3.6	2.5	2.2	2.4	7.3

※⑧北川橋は、県が行った調査結果（4月から12月までの平均値）である。



### “BOD”ってなに？

汚濁物質の量。水の汚れぐあいをBODで表します。これは水の汚れを細菌が食べて分解するのに必要な酸素の量のこと、mg/l やppmといった表し方があります。有機性の汚れが大きいとそれだけ酸素要求量が多くなるので、BODは大きな数字になります。逆にきれいな水ほどBODの値は小さくなります。

- ・ 台所洗剤は、あらかじめ薄めた液をつくっておく。
- ・ 米のとぎ汁、ビールや清涼飲料水などの残りは、流しに捨てないで、土中に浸透させたり、肥料として再利用するなど工夫する。
- ・ 浄化槽の保守点検、清掃をきちんと行い、水質検査を受けましょう。
- ・ クズやカスを排水の中に流さないようにする。そのためには目の細かい三角コーナーや水切り袋を利用する。
- ・ 油ものやソースなどは、必ず紙で拭き取ってから洗う。特に油はそのまま流しに捨てない。油の処理は、ポロきれなどにしみ込ませて燃えるゴミに出す。

### 我が家でできること

わたしたちがくらしの中で出す排水は、法律などでしぼることは難しいことです。わたしたちの賢い対応にゆだねられています。では、どのようにしたらいいのでしょうか？



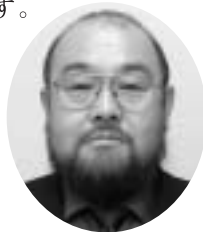
町では、特定地域生活排水処理事業『合併処理浄化槽』や集落排水整備事業を進めています。

# 新しい区長の皆さん

任期満了等により、次の方々が新しい区長として、委嘱されました。

これから町民の方々と行政のパイプ役としてご活躍いただきます。

なお、上市場 幸治区長さんにおかれましては平成17年1月1日から、森 村杉区長さん、川島 吉野区長さん、うぐいす里 安齋区長さんにおかれましては平成17年4月1日から就任いただいております。



森区長  
村杉 正彦さん



上市場区長  
幸治 孝明さん



うぐいす里区長  
安齋 邦男さん



川島区長  
吉野 右祐さん

今まで区長としてご活躍いただいた、前森区長 田邊裕常さん、前川島区長 市原宏さん、前うぐいす里区長 荒金幸榮子さん、前上市場区長 田中義孝さんには、行政の円滑運営並びに町民福祉にご尽力いただき、ありがとうございました。

## プール・浴場をご利用下さい

長生郡市温水センター

長生郡市温水センターには、ゴミ焼却時に発生する余熱を活用した、お風呂や温水プールがあります。

健康増進と、体力作りの場としてぜひご利用下さい。

ところ 長生郡市温水センター

(長生郡市広域市町村圏組合内)

利用時間 午前10時～午後8時

休館日 月曜日

(祝日の場合はその翌日)

### 施設内用

◎超音波ジェットバス

◎パイプバス・水風呂

◎サウナ(遠赤外線低温サウナ)

◎トレーニングルーム

◎一般用温水プール

◎幼児用及び高齢者用プール  
(噴水・すべり台・リラククス  
ベッド・エアースパウダー・  
ウォーターフォール)

### 料金

一般 500円

小・中学生 250円

小学生未満 無料



問い合わせ

☎ 2011126

## 水泳教室参加者募集!

と き 7月7日から8月28日  
毎週木・日曜日 全15回

と ころ 総合運動公園 プール

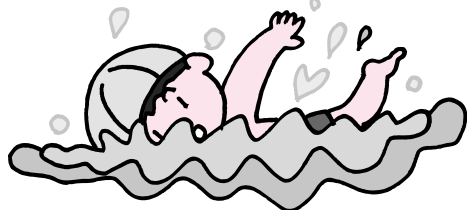
対 象 町内小学校4～6年生

参加費 1人 1,000円

募集期間 6月24日(金)～26日(日)

申込方法 各小学校へ参加申込書を配布します  
ので募集期間内に申込書に参加費を添えて総合運動公園へお持ち下さい。

問い合わせ 総合運動公園 ☎44-1565



## 俳句

梅雨の恋うつとうしさはなかりけり	愛らしく島荳草の黄花咲く	子供の日迎へて歩すや誕生日	武者幟 里風どつと引寄せる	伝説を聞きし深みに木葉木兎	菖蒲湯の香りに浸る八十路かな	五歳児のジャンプかすめる藤の房	荒々し鯉の氣息や丘の家	惜春の三々五々や湖畔道	梯梧咲き島にひとつの小学校	卯波立つみどりの海や九十九里	卯波谷れ岬灯台つきはじむ	マロニエの若葉エトリ口のモンマルトル	杉巻ひて尽きる天辺藤の花	山荘に息子と酌みて春惜しむ			
朴	念	礎	石	仁	篠	加	田	田	葵	須	津	河	野	野	中	山	鈴
	礎	石	仁	念	田	加	田	田	葵	須	津	河	野	野	中	山	鈴
	礎	石	仁	念	田	加	田	田	葵	須	津	河	野	野	中	山	鈴
	礎	石	仁	念	田	加	田	田	葵	須	津	河	野	野	中	山	鈴
	礎	石	仁	念	田	加	田	田	葵	須	津	河	野	野	中	山	鈴
	礎	石	仁	念	田	加	田	田	葵	須	津	河	野	野	中	山	鈴
	礎	石	仁	念	田	加	田	田	葵	須	津	河	野	野	中	山	鈴
	礎	石	仁	念	田	加	田	田	葵	須	津	河	野	野	中	山	鈴
	礎	石	仁	念	田	加	田	田	葵	須	津	河	野	野	中	山	鈴
	礎	石	仁	念	田	加	田	田	葵	須	津	河	野	野	中	山	鈴

提出してください。

### 児童手当等の現況届

☆期間は6月1日～30日☆

【児童手当を受けている方へ】

現在、児童手当を受けている方は6月1日～30日の間に児童手当現況届を役場福祉衛生課に提出してください。

この届は、毎年6月1日現在の養育状況などを確認するために行うものです。

なお、届出がない場合、受給資格があっても6月以降の手当が受けられなくなりますのでご注意ください。

また、サラリーマンの方は、健康保険証の写しが必要です。

国民年金の方は、確認のため年金手帳をお持ちください。

※ 現況届の用紙は役場から受給者へ郵送します。

【新規に児童手当等を受けるには】

児童手当等は、養育者からの申請がないと支給されません。役場福祉衛生課（公務員の方は勤務先）へ申請してください。

なお、健康保険証の写しや所得証明書などの添付書類が必要になる場合もあります。

問い合わせ

役場福祉衛生課

☎ 44-2504

## 社協だより

### シルバー人材センター

#### 会員募集!



— 会員のみなさんによる作業の様子 —

シルバー人材センターでは、新会員を募集しています。あなたの経験・技能を生かしてみませんか？

60歳以上の健康で働く意欲のある方お待ちしております。また、仕事のお申し込み、お問い合わせは、左記までお願いします。

申込み・問い合わせ

町社会福祉協議会内、  
町シルバー人材センター

☎ 44-1777

又は

☎ 44-2514

### 田んぼの学校開催

#### — 上市場今堰 『古代米田植え』 —



上市場今堰奥の田んぼで第7回田んぼの学校を開催します。同時に、「田んぼ脇の水路で「うなぎのつかみ取り」を行ないます。

作業後には、昨年収穫した古代米のおにぎり等の食事や参加賞を用意しております。参加費は無料です。

とき 6月5日(日)

午前9時～

ところ 上市場今堰奥田んぼ

ご用意いただくもの

着替え・タオル





保健師 田中 葉子

## 子供の歯の健康

### 虫歯はいつできる？

生まれたばかりの赤ちゃんの口の中には、虫歯菌はありません、乳歯が生え始めるころから3歳くらいまでに主に普段保育している保護者からうつりやすい傾向にあります。2～3歳までに、虫歯菌が子供の口の中に住みつかなければ、将来虫歯になる可能性は少なくなります。

虫歯菌は口うつしで食べさせることでうつりやすくなります。大人の使った歯ブラシで仕上げ磨きをしたり、食事の際、一度大人の口に入れたスプーンなどを赤ちゃんとは共用するのはやめましょう。だ液に混じった虫歯菌が歯ブラシやスプーンを通じて赤ちゃんの口にうつってしまいます。お母さんだけでなく家族全員で気をつけましょう。



### よく噛んで食べる子に育てよう

よく噛んで食べることは、前歯で噛み切り、奥歯ですりつぶすという、歯を使った食べ方を覚えていきます。奥歯が生えそろうわない

うちは、すりつぶしができないので硬いものや繊維の多いものは食べられません。噛む力をつけようと無理に硬いものや繊維の多いものを与えると、丸のみや口の中にためるような食べ方を覚えます。子供の歯や口の成長、発達に合わせて、食べ物の形や大きさ、調理方法などで硬さを調節しながら、噛んで食べるとおいしいことを伝えていきましょう。

### 将来にわたって健康な歯を守るために

#### ●「食べたらみがく」を習慣に

食べかすが残っていると、口の中の細菌がそれを利用して虫歯や歯周病の原因を作ります。赤ちゃんの時から食後の歯みがきを習慣づけましょう。



#### ●正しい食生活を

頻繁な間食、ながら食べやダラダラ食べを続けていると、口の中は酸性の状態が続き、虫歯菌になるリスクが高くなってしまいます。間食はなるべく控える。朝・昼・晩の3回の食事は決められた時間に食べる等、規則正しい食生活を心がけましょう。

#### ●フッ素を取り入れましょう

フッ素には、歯を強くする、初期の虫歯を再石灰化するなど虫歯予防に効果があることがわかっています。歯の生え始めにフッ素を塗り3～6か月に一度行くと効果的です。また、子供がうがいができるようになったらフッ素洗口剤

でうがいをしたり、フッ素配合歯みがき剤を使用するのもよいでしょう。

### 町のフッ素塗布事業

町では平成17年度の1歳6か月児健診・3歳児健診受診者のうち希望者にフッ素塗布を実施します。対象者には個人通知します。是非この機会にフッ素を塗り、虫歯になるのを防ぎましょう。

#### 1歳6か月児・3歳児健診日程

5月30日(月)  
8月29日(月)  
11月25日(金)  
2月27日(月)

#### ●定期的に歯科健診に行くこと

歯科医院は昔のように虫歯ができたから行くところではなくなっています。虫歯予防と口の健康のために定期健診を受けましょう。特に乳歯の虫歯は進行が速いため、虫歯になってしまう前に早めの健診を受けることが大切です。かかりつけの歯科医院を探しておくことで安心です。



町では乳児相談日に歯科健康相談を実施しています。歯科衛生士による歯の健康相談やブラッシング指導などを実施します。気になることがありましたらお気軽にご相談ください。

#### 歯科健康相談日程

5月31日(火) 11月29日(火)  
7月28日(木) 1月31日(火)  
9月27日(火) 3月29日(水)  
と き:午後1時30分～3時  
ところ:農村環境改善センター

# 睦沢中学校 野球部・バスケットボール部

## 春季大会で、快挙！！

第29回長生郡市中学校春期野球大会で、睦沢中学校野球部が見事優勝、長生郡市中学校春季バスケットボール大会で、睦沢中学校女子バスケットボール部が準優勝を飾りました。

### 睦沢中野球部

優勝



☆大会に向け重点的に練習したことは？

磯野キャプテン

基本に戻りセンター返しに心掛けた打撃練習と、ミスのない守備練習をした。

☆今回の成績を残したことについて

川崎先生

選手一人ひとりがよく練習をし、一球一球に集中できた結果だと思います。

☆今後の抱負

磯野キャプテン

夏の長生郡市総合体育大会での優勝

川崎先生

一戦必勝！仲間を信じ、「全員野球」で最後まで戦い、県大会出場をめざします。

結果

4月30日(土)

準決勝 睦沢中3対早野中2

決勝 睦沢中3対白子中2

### 睦沢中女子バスケットボール部

準優勝



☆大会に向け重点的に練習したことは？

岡澤キャプテン

みんなで声を出し、わからないところを教え合って、一致団結しながら練習してきました。

☆今回の成績を残したことについて

御園先生

優勝を逃したのは残念でしたが、生徒は大変よくがんばってくれました。3年生1人ということで、下級生もキャプテンを中心によく戦ってくれました。

☆今後の抱負

岡澤キャプテン

長生郡市総合体育大会では優勝し、県大会出場を果たしたいと思います。

御園先生

長生郡市総合体育大会に向けて、声を出し、みんなで協力して練習し、優勝します！

結果

5月1日(日)

準決勝

睦沢中43対東中37

決勝

富士見中53対睦沢中29

## 生き生きフェスタinむつざわ



— マジック入門教室の様子 —

生き生きフェスタinむつざわが、5月1日(日)に中央公民館で開催されました。

物作りコーナーでは、お子さんと一緒にお父さん、お母さんも熱心に楽しく作品づくりに取り組んでいました。

また、動物体験コーナーでは日頃は、接することができない動物もたくさん集合して子ども達を楽しませていました。



— 動物体験コーナーの様子 —

### 6月のクラブ行事・その他

団体名	活動日	時間
ダンスタンポポ(社交ダンス)	4日(土)・11日(土)	13:00
	18日(土)・25日(土)	
歌謡芸愛好会(バンド)	5日(日)・12日(日)	9:00
	19日(日)・26日(日)	
ザ・ベンチャーズ(バンド)	4日(土)・11日(土)・18日(土)	18:00
睦沢読書の会	10日(金)・24日(金)	13:00
睦沢陶芸クラブ	19日(日)・26日(日)	9:00
ヨーガサークル	2日(木)・9日(木)・16日(木)	14:00
	23日(木)・30日(日)	
ひかり太鼓	1日(水)・8日(水)・15日(水)	13:00
	22日(水)・29日(水)	
ひまわりクラブ	2日(木)	10:00
押し花サークル	11日(土)	13:30
絵手紙サークル	12日(日)・16日(木)・26日(日)	13:30

団体名	活動日	時間
咲友会(民謡)	4日(土)・11日(土)・18日(土)	9:00
寿扇会(日舞・新舞踊)	4日(土)・18日(土)	19:00
民謡クラブ	11日(土)	11:00
フラワークラブ	15日(水)	9:30
詩吟クラブ	8日(水)・22日(水)	13:30
洋裁クラブ	14日(火)・28日(火)	9:00
野菊の会(コーラス)	1日(水)・15日(水)	9:30
カラオケ愛好会	4日(土)・11日(土)・18日(土)	18:30
町碁会	18日(土)	13:00
町将棋会	19日(日)	9:00
IT研究会(情報通信)	4日(土)・18日(土)	19:00
成人書道クラブ	5日(日)	13:30
手編クラブ	11日(土)・25日(土)	13:30
太巻き寿司クラブ	18日(土)	13:00
生け花サークル	4日(土)・18日(土)	18:30
着付けサークル	4日(土)・25日(土)	13:30
ふれあいダンス(社交ダンス)	4日(土)・11日(土)・18日(土)	19:00
ワヒネ・フラ【A】(フラダンス)	9日(木)・23日(木)	13:00
ワヒネ・フラ【B】(フラダンス)	4日(土)・18日(土)	19:00
社交ダンスサークル	2日(木)・7日(火)・9日(木)	13:00
	14日(火)・16日(木)・21日(火) 23日(木)・28日(火)・30日(木)	
ペイントHIRO(トルペイント)	1日(水)・15日(水)	9:00
アンサンブル・ラメール(室内楽演奏)	9日(木)・23日(木)	9:00
友の会(フラダンス)	11日(土)	19:00
フォークダンスサークル	1日(水)・8日(水)	13:30
	15日(水)・22日(水)	
民謡クラブ	4日(土)・11日(土)・18日(土)	13:30
東扇会(日舞)	1日(水)・8日(水)	13:00
	15日(水)・22日(水)	
琴美会(大正琴)	2日(木)・16日(木)	10:00

### 6月の教室と事業

教室・事業	日程	時間
リーダー講習会	4日(土)	9:00
	18日(土)	
陶芸教室	5日(日)	13:00
太巻き寿司教室	11日(土)	9:00
書道教室	12日(日)	9:00
	26日(日)	
パッチワーク教室	12日(日)	13:30
おはなし "もこもこ"	18日(土)	10:00
男性料理教室	22日(水)	9:00
料理教室	25日(土)	13:30
押し花教室	25日(土)	13:30
絵画教室	26日(日)	9:30
フラワーアレンジメント	26日(日)	13:30



# 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総合的に紹介。県指定文化財の平安仏3体、町指定民俗文化財「鶴羽神社十日祭」関係資料、蔦谷 喜一「きいちのぬりえ」、大阪万博関係資料 ほか  
とき ~7月3日(日)

### 第8回 仏像鑑賞講座「仏像の秘密」



▶ 昨年の様子

当館展示品仏像で語る仏像鑑賞入門。仏像の形の謎を解く。申込不要、直接会場へ。  
とき 6月5日(日)

### 第2回 国宝への旅「東京国立博物館②」



▶ 昨年の様子

上野の東京国立博物館に行き、本館の平常展で国宝を見学。要申込。実施1か月前から受付開始。  
とき 7月30日(土)



### 第11回 時速4キロで 確かめる日本の歴史

#### 「地域再発見!睦沢町下之郷」

4月23日(土)睦沢町下之郷地区を歩き、英国軍機搭乗員ポーナス墜落地↓里見氏の裔の墓↓齊藤白皚の墓跡↓齊藤壽賀子の墓跡↓弘行寺(山門・反暉亭煤柯句碑・草の市)↓光福寺↓睦沢村立総合中学校敷地旧候補地↓北屋敷尻遺跡↓下町裏遺跡↓英国軍機搭



玉垣神社(下之郷)で

乗員ポーナス仮埋葬地↓板東様↓玉垣神社(齊藤與八郎寄進の神燈・享保九年寄進の盥盤・国有原野処分取消下戻記念碑)↓浅間山古墳一号墳など沿道の文化財を訪ねました。

### 收藏品紹介(43) 重機関銃取扱上の参考書

陸軍歩兵学校編。東部近衛歩兵第四連隊第二機関銃中隊で演習の時に使用した参考書。官給品で、左上付箋には中隊長の「許可済」印がある。タテ21・1cm、ヨコ14・8cm、厚さ0・8cm。  
今年の夏に企画展「睦沢町民の戦争体験―戦後60年の記憶―」展を開催します。戦争資料の寄贈を受け付けております。



重機関銃取扱上ノ参考書

太平洋戦争開戦からわずか約4か月後、緒戦の勝利に沸く日本本土が空襲を受けた。ドーリットル空襲だった。この空襲を目撃した睦沢町民がいる。米倉喜さん(大谷木)もその一人である。  
「昭和17年4月18日横須賀で、敵機を見ました。これこそは、日本初空襲となったドーリットル空襲の敵機でした。見たのは一瞬の間でした。まさか勝利に沸いていたあの時分に敵機が来るとは思いませんでした。何機来たのかはわかりませんが、私が見たのは一機だけでした。敵機は見つからないように、低空飛行だったのです。そう。そんなに高く飛んでいなかっただけです。私の乗艦の駆逐艦「響」はドックに入っていたときでしたが、陸上からずいぶん撃ち

## 21世紀への遺産

### ドーリットル空襲を目撃した睦沢町民③

「昭和17年4月18日横須賀で、敵機を見ました」と述べている(『睦沢町民の戦争体験第3集』11頁)。

「日米全調査ドーリットル空襲秘録」(柴田武彦・原勝洋共著)によれば、米倉さんが目撃した爆撃機は13番機と思われる。ドーリットル隊13番機は、午前8時01分に発艦して茨城県沖に達すると本州沿いに南下して房総半島南部を横断し、東京湾側に入ると、午後1時40分ごろ横須賀地区を爆撃した。日本海軍の拠点の爆撃に成功した13番機は、激しい対空砲火を振り切つて、相模湾に脱出した。

ドーリットル空襲は日本の軍部に大ショックを与え、大本営海軍部はミッドウェイ・アリュウシャン両作戦を6月上旬に同時実施する方針を決定した。米倉さんもその後、「アリュウシャン方面作戦でキスカ島攻略に向かいました。7日、キスカ島に進出し、特別陸戦隊が上陸に成功。8日、キスカ湾入港しました」と述べる。アリュウシャン方面作戦は成功したが、ミッドウェイ作戦は日本側の大敗北に終わり、それが太平洋戦争全体の転換点になった。ひとり一人の特別な戦争体験は、戦争全体の流れに直結している。

(久野一郎・資料館学芸員)

# 総合運動公園だより

☎44-1565

6月の休館日

6日(月)  
13日(月)  
20日(月)  
27日(月)

## グラウンドゴルフ 大会開催

申込方法  
4〜6名のグループを作り  
総合運動公園にお問い合わせ  
下さい。

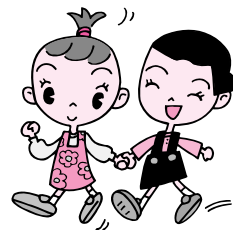
と き  
6月26日(日)  
午前9時〜

と ころ  
総合運動公園  
多目的広場



6月15日(水)は  
『県民の日』です!

— いろいろな施設をご利用ください —



県民の日、  
6月15日(水)  
総合運動公園では、全  
施設を無料開放いたしま  
すのでご家族やご友人を  
お誘い合わせのうえ、お  
気軽にご利用ください。

### 6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)
	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
	13:30	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)
20:00	睦沢アウルス(バスケット)	
20:00	剣友会 (剣道)	
水曜日	10:00	エアロビクス友の会
		わかば会 (女性ソフトテニス)
	13:30	太極拳クラブ
	19:00	鳴子会 (よさこい踊り)
	19:30	ヒロ・ダンス・トウルーブ (洋舞)
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(育児サークル) 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)
20:00	剣友会 (剣道) 青年バレー(睦沢中体育館)	
金曜日	10:00	わかば会 (女性ソフトテニス)
	18:00	練心会 (少年剣道)
	19:30	バドミントンクラブ
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)
	18:00	アウレッツ (ミニバス)
		少年柔道クラブ
	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) エアロビクス友の会 (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下さい。

### 6月の教室開催日

卓球教室	10:00~12:00	12日(日)・19日(日)
軽スポーツ教室小1	16:00~17:00	3日(金)・10日(金)・17日(金)・24日(金)
軽スポーツ教室小2	17:00~18:00	3日(金)・10日(金)・17日(金)・24日(金)
軽スポーツ教室小3	18:00~19:00	1日(水)・8日(水)・15日(水)・22日(水)・29日(水)
幼児リズム運動教室	9:00~12:00	4日(土)・11日(土)・18日(土)・25日(土)
幼児親子運動教室	10:00~11:00	3日(金)・10日(金)・17日(金)・24日(金)
ウエルネス教室	13:30~15:00	3日(金)・10日(金)・17日(金)・24日(金)
エアロビクス教室	19:30~20:30	3日(金)・10日(金)・17日(金)・24日(金)
女性水泳教室	10:00~11:00	22日(水)・29日(水)



なるほど

# 国保だより

## 医療費を大切に！

近年、人口の高齢化に伴う慢性の成人病の増加とともに医学・薬学の開発によるコスト増などいろいろな要因で医療費が大幅に増え続けています。医療費の増加は、これを負担する国保の財政を苦しくし、みなさんの納める保険税の値上げにもつながります。国保を守り育てるために、ひとりひとりが適切な受診に心がけ、ムダな医療費を少しでも減らすよう心がけましょう。

## 医療費を減らすためにできることは？

### 重複受診はやめよう

検査や処置をやり直すため医療費のムダ使いに。

### 家庭医をもとう

病歴や体質などを把握してくれているので、治療効果も上がります。

### なるべく診療時間内の受診を心がけましょう

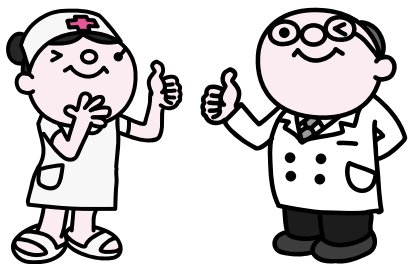
急患の場合は別として、時間外は加算料金がかかりますし、お医者さんの負担にもなります。

### 定期的な健康診断

病気の早期発見、早期治療に心がけましょう。

### 毎日の健康管理に気をつけよう

食事、睡眠、運動など規則正しい日常生活を。



教えて！



# ねんきん

ななちゃん

## 平成17年度分の 年金支払日のお知らせ

国民年金は年6回に分けて支払われます。支払日は偶数月の15日ですが、その日が休日等の場合はその前の金融機関営業日になります。なお、年金の振込通知書は年1回、6月の支払日に合わせて送ります。

### ■年金の支払日

支払日	支払年金額の内訳	支払日	支払年金額の内訳
17年6月15日	4月・5月分	17年12月15日	10月・11月分
17年8月15日	6月・7月分	18年2月15日	12月・1月分
17年10月14日	8月・9月分	18年4月14日	2月・3月分

・毎年、誕生日の月には現況届を提出してください。年金を引き続き受け取るために必要な届出ですので、提出がなかったり遅れたりしますと、支払日に年金が受け取れなくなってしまいます。（ただし、年金を受けられるようになってから1年たっていない方は提出する必要がありません。）

・住所や受け取り先が変わったときは、届出が必要です。届出用紙は町住民課の国民年金係や社会保険事務所にあります。

・年金を受けている方がお亡くなりになったときはすみやかに届出しましょう。届出が遅れた場合は過払いになってしまい、あとから遺族の方に返していただくことにもなりかねません。

月日	茂原地区		一宮地区
	内科系	外科系	
6・5	イナリミヤクリニック 24-8987	長生病院 34-2121	長生八積医院 32-3282
12	茂原中央病院 24-1191	鎗田整形外科医院 24-8686	岡田眼科医院 42-3529
19	大木医院 23-2546	茂原機能クリニック 25-7755	津谷クリニック 32-5645
26	武田メディカルクリニック 20-1910	君塚病院 25-1811	よねもと整形外科 40-1065

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

**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  
 ☎24-10119

平成17年7月1日(金)から

住民異動届出の際に

**本人確認**を行います

最近第三者により本人の知らない間に転出等の届出がされてしまうという虚偽の住民異動届出事件が全国的に発生しています。これらの事件により、不正に取得した住民票が犯罪に使われるなど、被害にあわれた方やその家族に大きな精神的苦痛を与えております。

そこで、第三者からの虚偽の届出を防止するため、全国の市区町村の窓口で、届出の際に本人確認書類を提示していただくこととなりました。

なお、本人確認できない場合は、異動者あてに届出があったことを通知いたします。

みなさまのご理解とご協力をお願いいたします。

ご不明な点は左記まで、お問い合わせください。

住民課住民係

☎ 44-2503

本人確認の対象となる届出

- 転入届
- 転居届
- 転出届

本人確認書類

- 運転免許証
- パスポート
- 住民基本台帳カード
- 身体障害者手帳
- 健康保険証
- 介護保険証
- 老人受給者証
- 各種年金証書
- 社員証
- 学生証
- 預金通帳
- キャッシュカード

など

## 高齢者雇用安定法改正のお知らせ

少子高齢化の急速な進展による労働人口の減少や年金支給開始年齢の引き上げに伴い、高齢者の安定的な雇用確保のため、少なくとも65歳までの雇用確保措置の導入が事業主の義務となったほか、高齢者の再就職促進等を図る措置が定められました。

具体的には、平成18年4月1日から、65歳未満の定年の定めをしている事業主は、その雇用する高齢者の65歳(注)までの安定した雇用を確保するため、①定年の引き上げ ②継続雇用制度(現に雇用している高齢者が希望するときは、定年後も引き続いて雇用する制度)の導入 ③定年の定め廃止のいずれかの措置を講じなければならないとされたため、平成17年3月31日までに該当事業主の方は確立しておく必要があります。(注)この年齢は、年金(定額部分)の支給開始引き上げスケジュールに合わせて、平成25年4月1日までに段階的に引き上げていくものとなりました。

- I 平成18年4月1日から平成19年3月31日まで 62歳
- II 平成19年4月1日から平成22年3月31日まで 63歳
- III 平成22年4月1日から平成25年3月31日まで 64歳
- IV 平成25年4月1日以降 65歳

このほか、平成16年2月1日からは、45歳以上の労働力を解雇又は退職勧奨する場合に対象労働者が希望するときは、対象者の職務経歴や職業能力等及び事業主の再就職援助措置を記載した『休職活動支援書』

を作成し、本人に交付しなければならないこと、及び労働者の募集・採用の際に65歳未満の年齢制限を行う場合には、具体的な理由を提示しなければならないことが定められました。

詳細については、茂原の公共職業安定所(ハローワーク)へお尋ねください。 ☎ 25-8609

## ゆりの木ギャラリー 『須見 祥子展』

須見氏は、メキシコより帰国後、3回目の個展。質感のある油絵を中心に約30点展示。

☆と き 6月17日(金)まで(現在開催中)

☆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 〒299-4403 千葉県長生郡睦沢町上市場693 檜の木学園ゆりの木ギャラリー ☎ 44-1212 FAX 44-1213

〒299-4403 千葉県長生郡睦沢町上市場693 檜の木学園ゆりの木ギャラリー ☎ 44-1212 FAX 44-1213



# 相 談

## ●行政・人権相談

**と き** 6月8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** 6月14日(火)  
午後1時～4時  
**ところ** 農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** 6月14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

## ●出張年金相談

**と き** 6月23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** 6月22日(水)  
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** 6月17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  
※10日(金)午前9時から  
電話で予約。

## ゴミの収集日

### ☆1コース

燃えないゴミ… 6月14日(火)  
資源ゴミ…………… 6月21日(火)  
粗大ゴミ…………… 6月28日(火)

### ☆2コース

粗大ゴミ…………… 6月 2日(木)  
資源ゴミ…………… 6月 9日(木)  
燃えないゴミ… 6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ささないで収集日の午前8時30分  
までに出してください。

## 平成17年度 千葉県介護支援 専門員実務研修受講 試験の実施について

### 応募資格

**と き**  
10月23日(日)  
午前10時～正午

### 受験資格

医療・保健・福祉分野の有資格者で一定期間以上の実務経験のある方

### 申込書配布期間

6月30日(木)～7月29日(金)

### 配布場所

- ☆県社会福祉協議会
- ☆県保健指導課
- ☆各県健康福祉センター
- ☆各市町村介護保険担当課
- ☆各市町村社会福祉協議会

### 申込受付

7月1日(金)～30日(土)

### 問い合わせ

千葉県社会福祉協議会  
社旗福祉研修センター  
〒260-8508  
千葉市中央区千葉港4-3  
☎ 043-204-1610  
FAX 043-201-5121

## 誕生 おめでとうございます

親の名	子の名	性別	区 名	月日
住廣 博明	さとし 論	男	上市場	4/12
鎌形 浩二	さくら 咲良	女	川島	4/14

## 弔 おくやみ申し上げます

亡くなった人	年齢	区 名	月日
石井 みつ	86	下之郷	4/1
市原 徳男	89	上市場	4/2
近藤 ウメ	93	上市場	4/3
幸治 武	83	上市場	4/9
川口 正己	88	川島(陸沢園)	4/6
中村 榮	94	下之郷	4/17
小高 ふか	92	上市場	4/18
萩野 與宣	67	寺崎	4/21
金子 龍哉	53	上市場	4/27

### 睦沢町の人口と世帯

5月1日現在 ( )は前月比  
人 口 8,083人 (-17人)  
男 3,923人 (-8人)  
女 4,160人 (-9人)  
世帯数 2,518戸 ( 0 戸)



## ブレイクタイム



### 生き生きフェスタ in むつざわ



## 編集後記

6月は環境月間です。自然環境の改善、保全についての関心を深め、皆さんひとりひとりが、自らの生活や行動を見直す期間です。

陸沢町の自然の中で生活していると環境問題は、身近な問題として実感しにくいところがあるかもしれません。しかし、大気汚染、ゴミの処分等、年々、マスコミで取り上げられる環境問題は増えてきているように思われます。

アイドリングストップ、リサイクル等、まず、自分にできる環境に優しい生き方を実践して行くことが、私達が今後も自然環境と仲良く付き合っていくうえで大切な事ではないでしょうか？ (K. O)



## らくらま!! クッキングメモ



### 抹茶ミルクかん

新緑の季節にふさわしい色合いです。カルシウムの補給が期待できるおやつです。

#### 材料(4人分)

粉寒天.....4g	抹茶.....小さじ2
水.....200ml	湯.....大さじ1
牛乳.....300ml	ゆで小豆.....適量
砂糖.....70g	

#### ● 作り方

- ①粉寒天と水20mlを鍋に入れて中火にかけて煮溶かす。
- ②抹茶は湯大さじ1で溶く。
- ③①の寒天液に砂糖を混ぜ、牛乳と②を加える。
- ④一人分ずつ型に流し入れて固める。
- ⑤型から抜き、器に盛り、ゆで小豆をのせる。

1人分栄養量 エネルギー208Kcal 脂肪3.1g  
カルシウム92mg たんぱく質4.5g 塩分0.2g



## 今月のプリンセス



いこ  
秋葉 梨子ちゃん

平成16年6月30日生 父：秀俊さん♥母：良子さん

動物好きの梨子ちゃん。動物の絵本は何回も何回もママにおねだりして読んでもらいます。

一人遊びも得意で、ママがごはんを作っているときは、部屋にあるもので一人で遊んでいるそう。本棚のものを引っ張り出したり、洗濯ばさみをかごから出したり、しまったり。何でもおもちゃに変身!

最近、「シャンシャン」と両手をたたいたり、おじいちゃん・おばあちゃんの家にある手押し車を押しながら歩けるようになりました。



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。