

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



もくじ

平成17年度上半期予算の執行状況・・・・・・・・・・ P 2～3

Health ♪ Health ♥ Health /ほか P 4～5

寄贈ありがとうございました /ほか・・・・・・・・・・ P 6

社協だより /ほか・・・・・・・・・・ P 7

まんすりーむつざわ・・・・・・・・・・ P 8～9

公民館だより /ほか・・・・・・・・・・ P 10～15

農林商工まつり & よさこいフェスティバル2005 … 10月23日(日)

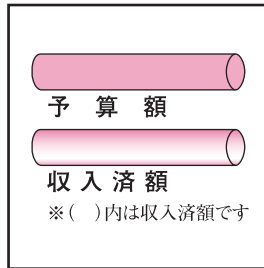
恒例の農林商工まつりに、今年はよさこいフェスティバルが加わりました。

写真は睦沢鳴子会 (P8に関連記事)

予算の執行状況

政 状 況

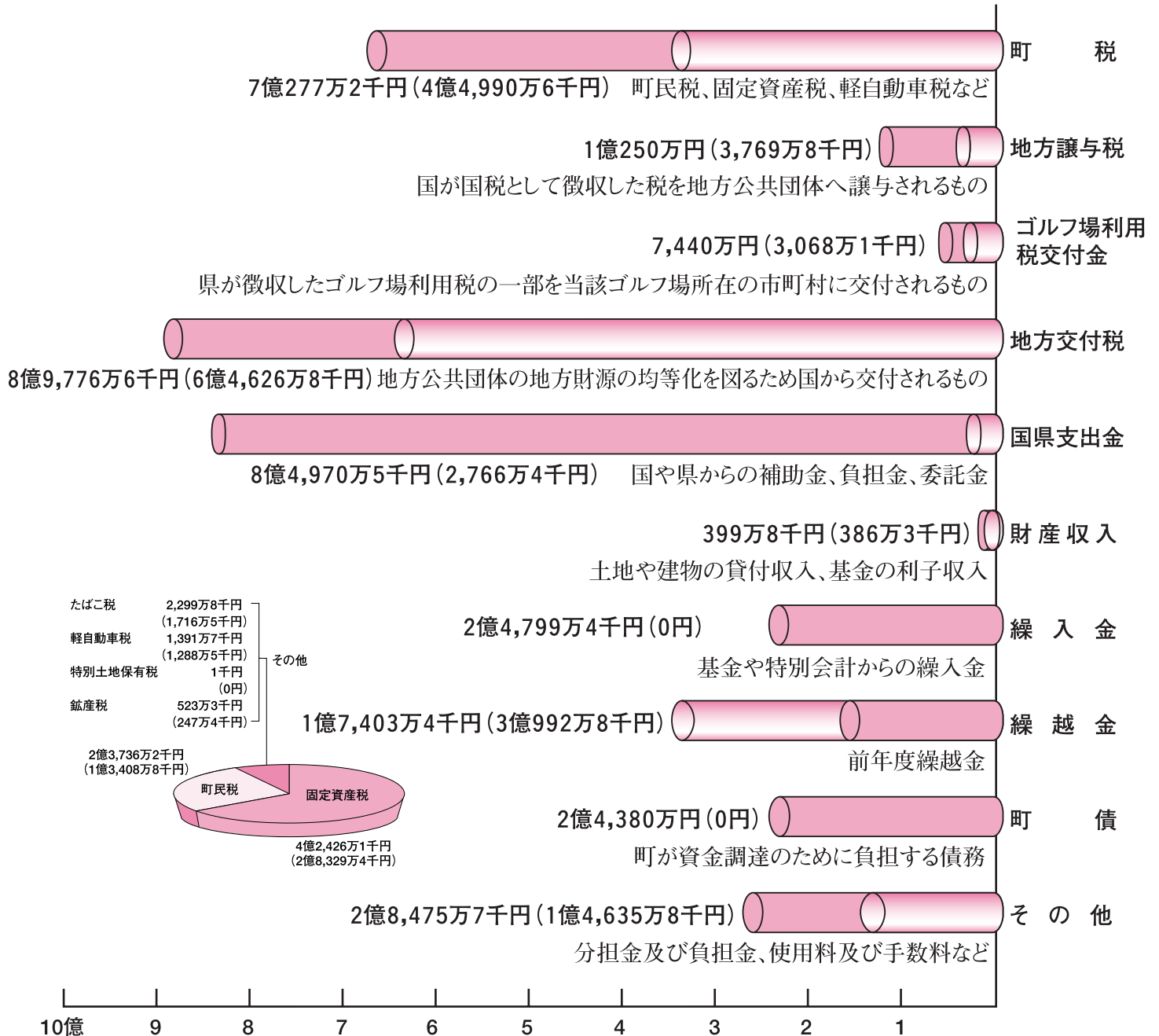
がどのように使われているかを知っていただくため
(今回は17年9月30日現在です。)



一般会計

歳 入

予算額 35億8,172万6千円
 収入済額 16億5,236万6千円
 収入率 46.1%(昨年比+1.7%)
 ※繰越予算額含む



特別会計

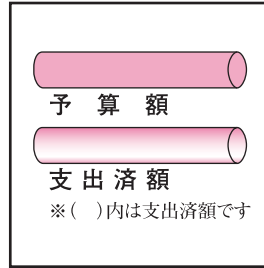
会計区分	予算額	収入済額	支出済額
国民健康保険	7億7,312万1千円	3億4,192万1千円	3億2,016万6千円
老人保健	7億5,056万2千円	3億3,869万4千円	2億9,643万1千円
農業集落排水	1億1,243万2千円	1,448万8千円	1,662万6千円
介護保険	5億2,116万2千円	2億981万2千円	1億7,650万9千円

※農業集落排水特別会計については、一般会計から振り替えにより、運用しています。

一般会計

歳出

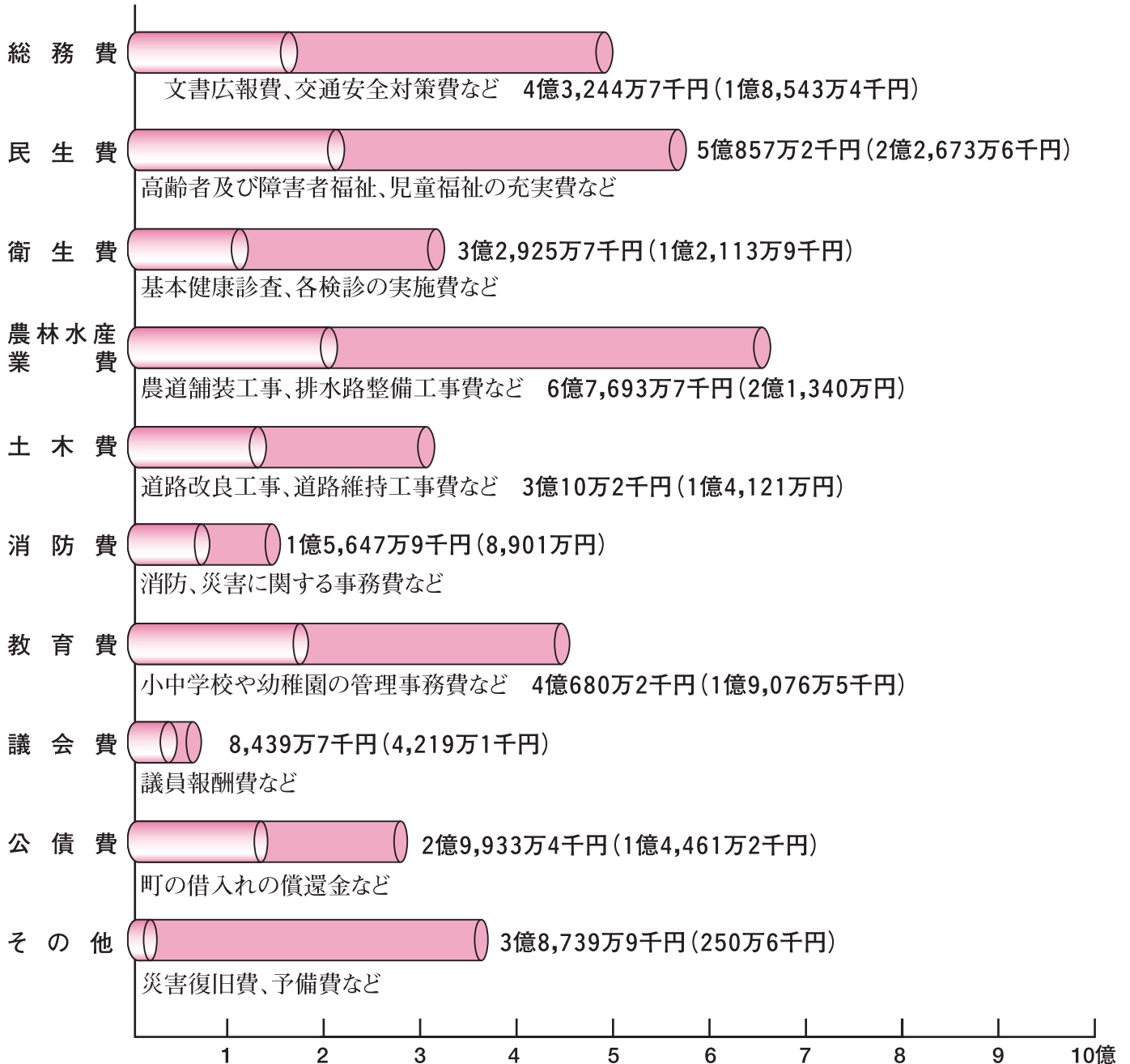
予算額 35億8,172万6千円
 支出済額 13億5,700万3千円
 支出率 37.9%
 (昨年比+3.5%)



平成17年度上半期

町の財

みなさんが納めた税金や、国や県からの補助金などに、町では年2回予算の執行状況を公表しています。
 ※金額は千円未満四捨五入



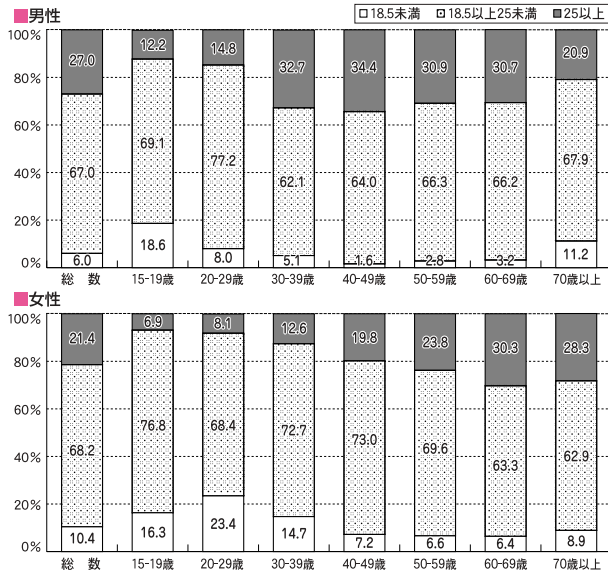
町の財産

土地	建物	基金 (財政調整基金ほか10基金)	町債現在高 (町の借入金)
 480,633,52㎡	 32,795,59㎡	 13億44万1千円	 37億4,671万2千円 (特別会計を含む)

平成15年国民健康・栄養調査結果から
健康づくり

●国民健康・栄養調査とは
国民の身体状況、栄養等摂取量や生活習慣の状況を明らかにするために毎年、全国的に調査を実施しています。そこで今回は、調査結果の一部を見ていきたいと思います。

図1 BMI区分による肥満、普通体重、低体重の割合



BMI (Body Mass Index) を用いて判定
18.5以下 低体重、18.5~25 普通体重、25以上 肥満
(日本肥満学会肥満症診断基準検討委員会、2000年)

●体型の状況(図1)
30~60歳代男性、60歳代女性の3割以上に肥満がみられます。男性では30~60歳代まで肥満の割合が横ばいであるのに対し、女性では60歳代まで年齢とともに肥満の割合が高くなっていきます。

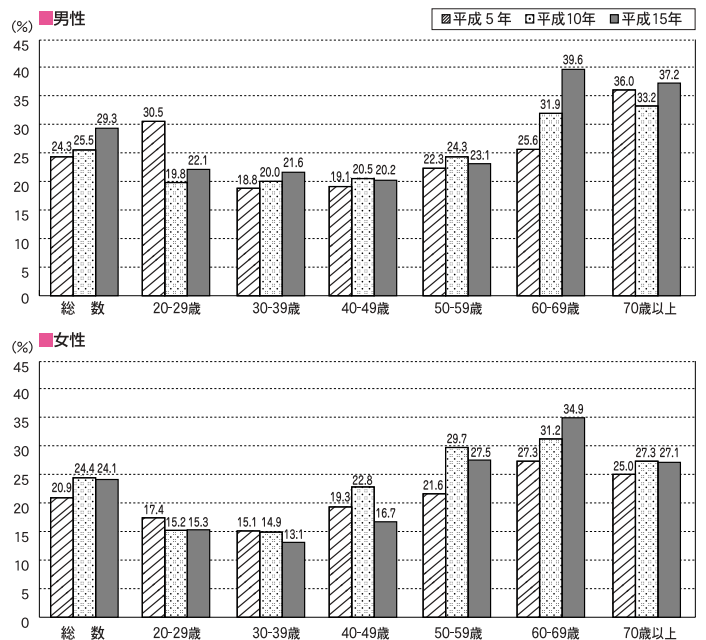
これは、アルコールなど飲む機会や外食の多い働き盛りの男性の年代に肥満が多く、女性は更年期に近づくにつれて肥満の割合が高くなっていくように思われます。比較的、女性は家族の食事を作っていることもあり、

一方、低体重(やせ)の方の割合は、20歳代女性で2割を超えていました。モデルやタレントのような容姿に憧れ、やせていることに美徳を感じている若い女性が増えているようです。大切な女性の体をつくる時期に、健康で丈夫な身体づくりを心がけましょう。



栄養士 中村 智美

図2 運動習慣のある者の割合



参考:「健康日本21」の目標値 (2010年)
運動習慣者の割合 男性 39%以上
女性 35%以上

●運動習慣の状況(図2)

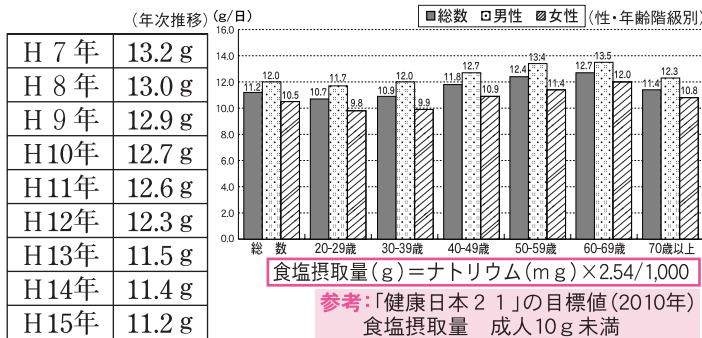
運動習慣のある方(1回30分以上の運動を週2日以上実施し、1年以上継続している方)の割合は、男女とも60歳代で最も高く、一方、20~50歳代男性、20~40歳代女性では運動習慣のある方の割合が低くなっています。また、10年前に比べ、運動習慣のある方の割合は、総数では男女とも増加していました。健康ブームもあり、健康づくりの一つとして運動をする意識も年々高まってきているようです。

●栄養素等摂取、食品群別摂取の状況

①食塩摂取量(図3)

食塩摂取量は、全体の平均で11.2gであり、平成7年以降年々減少しています。年齢階級別にみると、男女とも年齢とともに摂取量が増加し、60歳代で男性13.5g、女性12gと最も高くなっていました。生活習慣病の予防のために食塩摂取量は、1日10g未満を目標にうす味を心がけましょう。

図3 食塩摂取量

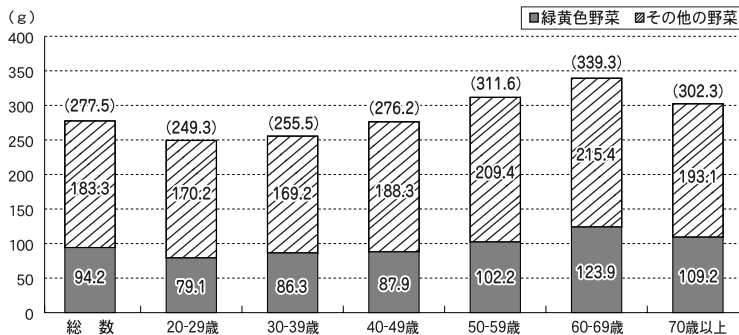


② 野菜摂取量 (図4)

野菜類の摂取量は、全体の平均で277.5gでした。若年ほどその摂取量は少なく、年齢とともに増加していますが、最も多い60歳代においても平均で339.3gでした。

生活習慣病の予防のために野菜は、1日350g(緑黄色野菜120gとその他の野菜230g)摂る目標に、なっています。加熱(茹でる・煮る・炒めるなど)することによって量が減り、たくさん野菜を食べる工夫をしましょう。

図4 野菜摂取量



「二に運動、一に食事、しっかり禁煙、五にクスリ」が今年度の健康日本21全国大会のテーマです。自分の健康は自分で守り、つくっていきましょう。

各年代によって、健康課題がありました。個々の健康づくりに役立てましょう。

乳幼児の予防接種が変わります

☆平成18年4月1日より麻しん(はしか)風しん対策をより一層強化するため、麻しん(はしか)と風しんの予防接種の2回接種制度が導入されます。
 ☆来年の4月1日以降、定期的予防接種としては、乾燥弱毒生麻しん風しんワクチン(MR混合ワクチンと呼ばれています)のみとなり、現在使用されている麻しんワクチン及び風しんワクチンについては、定期的予防接種では使用されないようになります。

【改正前】

☆麻しん・風しん — 満1歳から7歳6か月未満に麻しん・風しんワクチンを各1回接種

ワクチン	出生時	6ヵ月	12ヵ月	18ヵ月	2歳	3歳	4歳	5歳	6歳	7歳	8歳	9歳	10歳	11歳	12歳	13歳	14歳	15歳	16歳	
麻しん					1回															
風しん					1回															

【改正後】

☆麻しん・風しん — 第1期 満1歳から2歳未満
 第2期 5歳から7歳未満(いわゆる保育所・幼稚園の年長児)で小学校就学前の1年間麻しん風しん混合ワクチン(MR混合ワクチン)を第1期、第2期で1回ずつ接種

ワクチン	出生時	6ヵ月	12ヵ月	18ヵ月	2歳	3歳	4歳	5歳	6歳	7歳	8歳	9歳	10歳	11歳	12歳	13歳	14歳	15歳	16歳
麻しん風しん混合ワクチン					第1期 1回				第2期 1回										



1歳のお誕生日を迎えたら麻しん(はしか)と風しんの予防接種を早期に接種しましょう。

Q1 なぜ、1歳を過ぎたら早めに予防接種をするの？

麻しんや風しんは幼児期早期にかかってしまうことが多いため、麻しんと風しんの予防接種は、お母さんからの免疫がなくなる生後12か月以降なるべく早期に接種することが、お子様自身の予防だけでなく、社会全体の感染症の予防(まん延防止)のため大変重要です。

Q2 来年4月からのMRワクチン(麻しん風しん混合ワクチン)について教えてください。

現在は、生後12か月から90月の間に、麻しんワクチンと風しんワクチンを1度ずつ接種するという制度ですが、来年4月からはMR混合ワクチンを使用することで、麻しん風しんの予防接種は1度で済むようになります。

さらに、より高い効果を得るためには、2回接種を新たな制度として導入しお子様がより大きな集団生活(小学校)を始める前に接種することが望ましいため、小学校就学前の1年間に2回目の接種を行います。

阿井芳臣氏
千葉県文化の日表彰



阿井芳臣 氏(川島)は、昭和62年に睦沢町商工会理事、平成7年には会長に就任。以後、今日に至るまで商工会主体による地域住民参加型イベント「納涼盆踊大会」、「みんなのイルミネーション」の実施や、「商工会推奨マーク」認定事業による地域特産品の支援など、役員として18年余にわたり地域商工業の振興発展にご尽力されています。

海保美和子さん
千葉県教育功労者表彰



海保美和子さん(岩井)は、平成3年、睦沢町連合婦人会長、千葉県連合婦人会理事に就任以来、家庭や社会の合理化・民主化及び明るい地域社会の実現にご尽力されました。また、安全とゆとりある社会、温かい心の通じ合う地域づくりを目指し、女性リーダーとして組織の充実と発展に努め、婦人活動の振興に指導力を発揮されました。

退職

平成17年11月の文化の日に長年の功績が認められ、千葉県文化の日表彰を受賞されました。

今回の受賞は、長年の社会教育の進展に寄与された功績が評価されているとの受賞となりました。

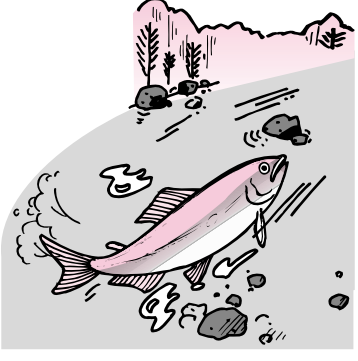
久我遵正教育長が、9月30日付けで退職されました。久我前教育長は、昭和32年に睦沢村役場に就職し、教育課長、議会事務局長、総務課長等を歴任され、平成5年10月に教育長に就任されました。以後、3期12年にわたり町の教育振興発展にご尽力されました。長い間ありがとうございました。

はぶがわ
埴生川にサケ遡上

町内埴生川で、サケが発見されました。地元住民の皆さんは「河川がきれいになったのでしょ。数年前からこの季節に登ってくるようになりました。」と喜びを語っていました。

※サケを見つけても捕まえないでください。

サケを捕まえた場合は、千葉県内水面漁業調整規則により6か月以下の懲役若しくは10万円以下の罰金等に処せられます。



寄贈ありがとうございました



寄贈いただいた防犯マグネットシート



スポーツ用品も寄贈いただきました

10月16日(日)に長生村文化会館において上総ライオンズクラブ40周年記念式典が行われました。今回の記念事業として一宮町、長生村及び睦沢町管内の小中学校、青少年育成・環境団体等に教材や用具などの備品が寄贈されました。

本町では、土睦小学校に朝礼台、瑞沢小学校にデジタルマイ、睦沢中学校に放送関係備品が寄贈されたほか、児童・生徒の安全のため防犯用マグネットシートが寄贈されました。

また、青少年健全育成事業として地域のクラブ活動団体へ備品が寄贈されました。

本町では「睦沢アウレツ(ミニバス)」と「ヒロダンス・トゥルーブ(洋舞)」の2団体にユニフォームやポータブルアンプ、姿見鏡など備品数点が寄贈されました。

贈呈式で各団体の代表は共に「練習の励みになります。これからも皆さんから注目されるチームになるよう頑張ります。」と感謝していました。



— めでたく結婚50周年を迎えられたご夫婦の皆さん —

10月29日(土)に農村環境改善センターで、結婚50周年祝賀式が開催されました。今年度めでたく金婚式を迎えられたご夫婦は29組で、24組のご夫婦が参加されました。

当日は、江澤会長から記念品の目録が手渡された後、咲友会の皆さんによる祝舞が披露され会場が華やかに彩られました。祝宴では仲睦まじいご夫婦のたくさん笑顔が見られました。



— 華やぐ、祝宴場の様子 —

ありがとうございました

(10月1日～10月31日)

敬称略

宛葉 きく江

10,000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。

**第6回睦沢ゆうあいマラソン
参加者募集**

とき 平成18年2月5日(日)

ところ 町総合運動公園

参加費 1,000円(保険料含む)

ただし、町内中学生以下は無料です。

内容

・小学校入学前 (4歳～6歳)	親子	0.6 km
・小学1～2年	親子	1 km
・小学3～4年	男女	1.5 km
・小学5～6年	男女	2 km
・中学生	男女	3 km
・一般	男女	5 km
(40歳未満・40歳以上男女別)		10 km

申込方法

総合運動公園で申込用紙に必要事項をご記入の上、参加費を添えてお申込ください。



俳句

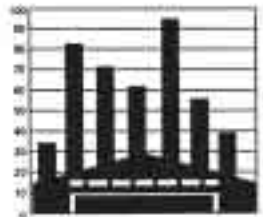
菊香る明治節の歌蘇える
秋時雨縁側ぬらしやみにけり
稲刈って皆で頬張る古代米
子等の合唱若さみをぎる菊日和
(睦沢中学校)

七五三里の子山の睦みけり
初冬の日新直木賞読みはじめ
とさならに元氣もらひて枯るる中
秋の陽が短冊に射す創作展
昼食にとろろ蕎麦食ぶ一茶の忌
初冬や大根だけの我が畑
盆栽の松に一つの新松子
熟れ柿の無惨無念さ煉瓦道
落葉して碧空いよよ広がり
健診のバスを待つ間の冬の虫
房洲路波音近く山紅葉

田邊 手岳 城子
尾中 久み
篠田 とみ
加藤 秀子
鈴木 基次郎
山本 阿以
中山 重厚
河野 悦子
野村 善之
須田 信子
津川 ひろし
葵 磯石

工業統計調査にご協力を!

工業の実態を明らかにするため製造業を営む事業所を対象として毎年12月31日現在で、工業統計調査を実施しています。調査員が伺いますのでご協力をお願いします。



経済産業省 千葉県 睦沢町

古代米の 稲刈り

10月30日(日)上市場今堰で農村自然環境整備事業維持管理運営組合(露崎新一会長)主催の第7回田んぼの学校が開校されました。

当日は都市交流事業の一貫として、東京都新宿区花園町自治会の方々が参加され地元の子供達と共に総勢120名での稲刈りが行なわれました。

作業後には、はじめて食べる古代米のおにぎりや上市場老人クラブのついたお餅に感激していました。最後に露崎会長は、「来年の田植えにもぜひ遊びに来て下さい」と挨拶し終了しました。



▲にぎやかな
稲刈の様子



めずらしい体験に
うれしそう ▶

第26回農林商工まつり&むつざわよさこいフェスティバル2005

総合運動公園で10月23日(日)に行われた農林商工まつり&よさこいフェスティバル。秋晴れの中、来場者数は12,000人にものびりました。

午前中に農林商工まつりとして、ぜんぜんごや季寄せなどの伝統芸能や、農畜産物の販売、フリーマーケットなどがあり、午後よさこいフェスティバルとして県内のよさこいチーム14組が素晴らしい演舞を披露しました。各チーム華やかな衣装を着て、公民館前の道路や多目的広場の特設ステージで演舞をし、観客を魅了していました。

よさこいフェスティバル受賞チーム

千葉県知事賞「輝」	飛天龍(茂原市)
高知県知事賞「華」	紫音-SION-(木更津市)
高知市長賞「響」	睦沢鳴子会(睦沢町)
睦沢町長賞「連」	ふさのくに舞華恋(木更津市)
千葉日報社賞	Ryuki'04(東金市)
観光協会長賞「躍」	楽天舞(八日市場市)



◀ 伝統芸能の一つ。ぜんぜんご



▶ 飛天龍



◀ チーズはいかがですか?
(新生酪農の乳製品販売)



▶ 紫音-SION-

食育の秋?! ～保育所～



たくさん実ができたかな？



う～、石臼重いなあ

食育の一環として、保育所の4～5歳の児童が10月18日に保健栄養推進員の方たちと枝豆の収穫をしました。

この枝豆は、6月に種をまき、みんなで水やりや虫取りをして大切に育てたものです。みんなの愛情がこもった枝豆はとてもおいしくできました。

10月28日にはエプロンと三角巾をつけ、小さなコックさんになった4～5歳の児童が、保健栄養推進員の方たちときな粉とだんご作りに挑戦！石臼がとっても重くてみんな大変そうでした。

また、3つの食品群が身体に良いことも学習し、充実した時間を過ごしました。

長生サマーカップ5年生以下大会が9月に開催されました。男子は4年生中心のチームにもかかわらず、見事優勝しました。女子は42チーム出場中、決勝戦では28対10と圧勝。男女のダブル優勝に子どもたちは大喜びでした。睦沢アウレッツはただいまクラブ会員を募集しています。

アウレッツに関するの問い合わせ
総合運動公園 ☎44-1565

睦沢アウレッツ
男女共に優勝！



大差で優勝した女子



4年生中心のチームで、見事優勝した男子

「ごみゼロ・リサイクル促進ポスターコンクール」入選

環境省等主催による「平成17年度ごみゼロ・リサイクル促進ポスターコンクール」小学校高学年の部（4～6年生）で土睦小学校5年生、川島早織さんが優秀賞に、同じく川島健太郎さんが入選に輝きました。

今年度は、ごみの減量、過剰包装

の抑制、リサイクルへの協力、散乱ごみ対策、「もったいない」の考え方をテーマとして募集があり、小学

校高学年の部では、全国から8,153点（千葉県から402点）の応募作品の中から見事に受賞を果たしました。



土睦小 岩崎校長(左)と入選の報告に来庁した川島早織さん(中央右)と川島健太郎さん(中央左)(町長室で)



川島早織さんの作品



川島健太郎さんの作品

公民館だより

創作美術展

今年も、多くの作品に彩られ開催されました。



力作が並びます

『パソコン相談室』

毎月第1または第2日曜日に『パソコン相談室』を行っています。これからパソコンを始めたい方、パソコンを買ったけど操作がよくわからない人など、この相談室に参加して悩みを解消しましょう。



皆さん真剣です

本を読んでみませんか?

読書は心の健康を保ち、また心を豊に育みます。皆さんも、まずは興味ある1冊を手にとり読書を始めませんか? 公民館図書室には、多くの図書を揃え皆様のご利用をお待ちしております。



12月のクラブ行事・その他

団体名	活動日	時間
歌謡芸愛好会(バンド)	4日(日)・11日(日)・18日(日)・25日(日)	9:00
ザ・ペンチャーズ(バンド)	3日(土)・10日(土)・17日(土)	18:00
睦沢読書の会	9日(金)・23日(金)	13:00
睦沢陶芸クラブ	18日(日)・25日(日)	9:00
ヨーガサークル	1日(木)・8日(木)・15日(木)・22日(木)	14:00
ひかり太鼓	7日(水)・14日(水)・21日(水)	13:00
ひまわりクラブ	1日(木)	10:00
押し花サークル	10日(土)	13:30
絵手紙サークル	11日(日)・25日(日)	13:30

団体名	活動日	時間
咲友会(民謡)	3日(土)・10日(土)・17日(土)	9:00
寿扇会(日舞・新舞踊)	3日(土)・17日(土)	19:00
民謡クラブ	10日(土)	11:00
フラワークラブ	21日(水)	9:30
詩吟クラブ	14日(水)	13:30
洋裁クラブ	13日(火)・27日(火)	9:00
野菊の会(コーラス)	7日(水)・21日(水)	9:30
カラオケ愛好会	3日(土)・10日(土)・17日(土)	18:30
町碁会	17日(土)	13:00
町将棋会	18日(日)	9:00
IT研究会(情報通信)	3日(土)・17日(土)	19:00
成人書道クラブ	4日(日)	13:30
手編クラブ	10日(土)・24日(土)	13:30
太巻き寿司クラブ	17日(土)	13:30
生け花サークル	3日(土)・17日(土)	18:30
着付けサークル	3日(土)・24日(土)	13:30
ふれあいダンス(社交ダンス)	3日(土)・10日(土)・17日(土)	19:00
ワヒネ・フラ[A](フラダンス)	8日(木)・22日(木)	13:00
友の会(フラダンス)	3日(土)・17日(土)	19:00
社交ダンスサークル	1日(木)・6日(火)・8日(木) 13日(火)・15日(木)・20日(火) 22日(木)・27日(火)	13:00
ペイントHRO(トールペイント)	7日(水)・21日(水)	9:00
アンサンブル・ラメール(室内楽演奏)	6日(火)・20日(火)	9:00
フォークダンスサークル	7日(水)・14日(水)・21日(水)	13:30
民謡クラブ	3日(土)・10日(土)・17日(土)	13:30
東扇会(日舞)	7日(水)・14日(水)・21日(水)	13:00
琴美会(大正琴)	1日(木)・15日(木)	10:00
ダンスタンポポ(社交ダンス)	3日(土)・10日(土)・17日(土)・24日(土)	13:00

12月の教室と事業

教室・事業	時間	日程
陶芸教室	13:00	4日(日)
成人絵画講座	13:30	4日(日)・18日(日)
パソコン相談室	9:00	4日(日)
太巻き寿司教室	9:00	10日(土)
パッチワーク教室	13:30	11日(日)
むつざわの里音楽祭		
おはなし “もこもこ”	10:00	17日(土)
書道教室	9:00	11日(日)・25日(日)
絵画教室	9:30	18日(日)
こども料理教室	9:00	11日(日)
睦和大学	10:00	6日(土)
料理教室	13:30	24日(土)
押し花教室		
男性料理教室	9:00	21日(水)
フラワーアレンジメント教室	13:30	25日(日)

☎44-0211

12月の休館日

5日(月)
12日(月)
19日(月)
26日(月)
28日(水)
31日(土)

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』

とき 11月12日(土)～
1月22日(日)

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」関係資料ほか、義経八艘跳図絵馬、新収蔵の芝原人形、来年が戌年にちなみ、犬に関係する資料など。

トピックス

第4回江戸の大名庭園

『清澄庭園』

10月15日(土)、公民館のバスで清澄庭園と江東区深川江戸資料館を見学しました。

清澄庭園は、関宿城主久世大和守の下屋敷だったところを明治の政商岩崎弥太郎が庭園として再整備したもの。江東区深川江戸資料館の展示は江戸時代の深川あたりの様子を復元しています。参加者40人。



清澄庭園にて

収蔵品紹介(48)

義経八艘跳図絵馬

今年の大河ドラマの主人公は源義経。当館に義経を描いた絵馬がある。

この絵馬は壇ノ浦の合戦の義経八艘跳びを描いたもので、表面は風化しているが激しい波に浮かぶ舟から舟を跳ぶ義経の様子を描いている。義経はやがて悲劇の最後を遂げる。壇ノ浦の合戦は、その直前の華々しい活躍の頂点である。この絵馬が作られた当時に平家物語は人々によく知られ

た物語だったのだろう。

この絵馬の大きさはヨコ96cm、タテ63cm。裏面には「安政二内辰年八月吉日」と書いた墨書銘があった。1856年8月に製作されたことが判る。

当館では、芝原人形の「義経」も併せて展示している。



第10回文化財保護ボランティア

10月30日(土)午前9時から妙楽寺で。国指定重要文化財の妙楽寺大日如来坐像周辺の清掃のあと学芸員による仏像解説と住職講話などがありました。参加者13人。



妙楽寺にて

上市場の馬頭観音

上市場の県道一宮大多喜線T字路に馬頭観音の石碑がある。

「この馬頭観音が建立された当時、上市場には馬車屋さんが出ていた。山から木を切り出したときや、米を出すとき、また一ノ宮駅に荷物が着いたという知らせがあったときなどに活躍していました。上市場の馬頭観音は、そうした馬車の仕事をやっていた人が建てたという話です」という。

もともと馬頭観音は頭上に馬頭を戴く忿怒の形相をする観音様で、教典には動物や畜生道に苦しむ者を救うと説かれ、馬の守護仏として信仰された。馬頭観音の像容を表したものと、上市場の馬頭観音のように文字を刻んだものがある。

(資料館学芸員・久野一郎)



21世紀への遺産

104

総合運動公園だより

☎44-1565

「元オリンピック選手と
ふれあおう！」

とき 12月10日(土)

午後2時～

ところ 町総合運動公園体育館

講師 畠田好章氏

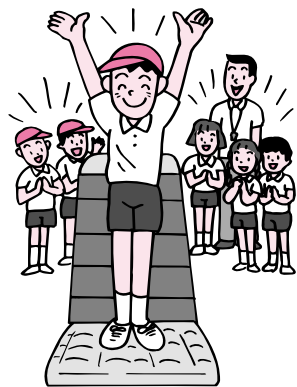
(バルセロナ・アトランタ
オリンピック体操日本代
表選手)

内容 器械体操(マット・鉄棒・
跳び箱)の指導

指導対象 小学1年～3年生の
軽スポーツ教室参加者。

当日は観覧自由です。興味のある
方は是非ご覧ください。

※この事業は財団法人日本体育協会
「子どもの体力向上キャンペーン
(スポーツ選手ふれあい指導事業)」
により開催します。



「第7回陸沢町長杯争奪 少年柔道大会」開催

10月16日(日)町総合運動公園を会
場に陸沢町長杯争奪少年柔道大会が
開催されました。

近隣市町村から18団体233名が集ま
り団体戦と個人戦で争われました。
町内では陸沢少年柔道クラブが参加
しました。結果は次のとおりです。

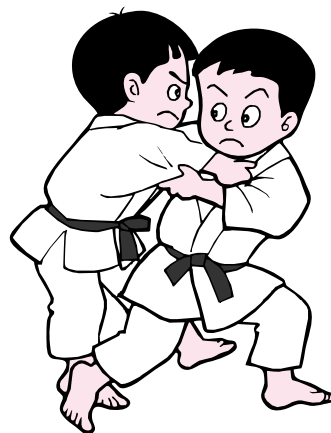
団体の部

優勝 大原少年柔道教室(大原町)
準優勝 紅柔道少年団(千葉市)
第3位 坂本道場(袖ヶ浦市)
陸沢少年柔道クラブ

個人の部

本町からの入賞者が無く残念でし
た。

※この大会には陸沢少年柔道クラブ
員と保護者のご協力により特設の
会場づくりが行われました。



12月のクラブ等定期練習日

日曜日	9:00	陸沢ウイングス(ソフトボール) ソフトテニスクラブ(第2・4)
	13:00	陸沢テニスクラブ(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
		陸沢アウレッツ(ミニバス)
		陸沢アウルス(バスケット)
18:45	練心会(少年剣道)	
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・トゥループ(洋舞)
19:00	フットサル(室内サッカー)	
	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)

木曜日	18:00	陸沢アウレッツ(ミニバス)
	18:45	練心会(少年剣道)
	20:00	剣友会(剣道) 青年バレー
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	陸沢フットボールクラブ
		陸沢ウイングス(ソフトボール)
		瑞沢ブレイブス(瑞沢小体育館)
	13:00	陸沢テニスクラブ
	18:00	陸沢アウレッツ(ミニバス)
		陸沢アウルス(バスケット) 少年柔道クラブ
	18:45	練心会(少年剣道)
		みな会の会(女性バレー)
20:00	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)	

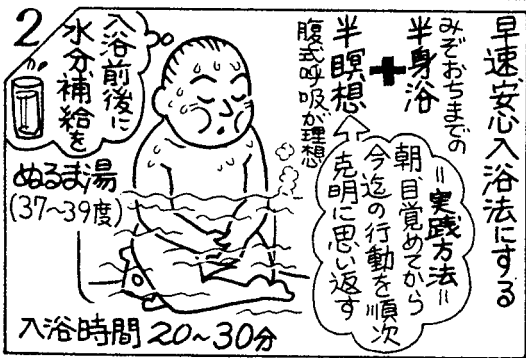
※上記のクラブに興味がある方は、定期練習を見学してください。また、入部希望の方は、各クラブに直接お申し出ください。

12月の教室開催日

幼児親子運動教室	10:00～11:00	2日・9日
幼児リズム運動教室	9:00～12:00	3日・10日
軽スポーツ教室小1	16:00～17:00	2日・9日・16日
軽スポーツ教室小2	17:00～18:00	2日・9日・16日
軽スポーツ教室小3	18:00～19:00	7日・14日
卓球教室	10:00～12:00	4日・11日・18日
ウエルネス教室	13:30～15:00	2日・9日・16日
エアロビクス	19:30～20:30	2日・9日・16日

12月の休館日

5日(月)
12日(月)
19日(月)
26日(月)
28日(水)
31日(土)



教えて!



ねんきん

ななちゃん

電話での年金相談は『ねんきんダイヤル』へ

社会保険庁では、平成17年10月31日から『ねんきんダイヤル』サービスを開始しました。

このサービスは、年金に関する電話での相談について、これまでの年金電話相談センターと社会保険業務センター中央年金相談室の電話番号を2つの全国共通電話番号に集約し、ネットワーク化により効率を図るというものです。

電話番号は、

年金請求などの年金相談

イイロウゴ

☎ 0570-05-1165

年金をお受けになっている方の年金相談

イイロウゴ

☎ 0570-07-1165

受付時間は午前8時30分～午後5時

(土・日・祝日を除く)

◎『ねんきんダイヤル』は、全国の年金電話相談センター等のうち、回線が空いているところにつながります。

◎通話料金は一般の固定電話の場合、接続先にかかわらず市内通話料金でご利用いただけます。

◎電話の設定、PHSなど電話機によってはご利用になれません。お手数ですが他の電話機でおかけ直しいただくか、最寄りの社会保険事務所をご利用ください。

◎年金電話相談センター、社会保険業務センター中央年金相談室のこれまでの電話番号は、ご利用になれませんのでご注意ください。

社会保険庁 <http://www.sia.go.jp/>

月日	茂原地区		一宮地区
	内科系	外科系	
12・4	吉田医院 34-3045	高田整形外科医院 22-0111	津谷クリニック 32-5645
11	東部台医院 22-2455	山之内病院 25-1131	岡田眼科医院 42-3529
18	粒良医院 25-8580	君塚病院 25-1811	よねもと整形外科 40-1065
23	宮本内科医院 22-3770	森川病院 25-2510	睦沢診療所 44-2236
25	聖光会病院 35-5151	穴倉病院 24-2171	鈴木医院 42-3111
31	渡辺医院 27-7733	長生病院 34-2121	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) ☎24-1010
 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・休日常番医
 (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
 ☎24-1011-9

税金は納期限内に納めましょう。

12月28日(水)は国民健康保険税第5期の納期です。

問い合わせ 役場税務課 ☎44-2502



ご案内

茂原市役所 1階に 千葉社会保険事務所茂原分室を開設

茂原市は、千葉社会保険事務所の管轄ですが、千葉市の社会保険事務所から遠隔であり、茂原市以南に在住の年金受給者、被保険者、事業主の皆様方の利便の向上を図るため、茂原市に千葉社会保険事務所の茂原分室を設置しました。



茂原市役所
千葉社会保険事務所
茂原分室

【取り扱う主な業務】

相談

- ① 各種年金相談
- ② 社会保険に関する一般相談

収納

- ① 任意継続被保険者の保険料の窓口収納
- ② 国民年金保険料の窓口収納

受付

- ① 健康保険・厚生年金保険の適用関係届書の受付
- ② 国民年金の資格関係届書の窓口受付
- ③ 年金手帳の再交付・健康保険証の再交付
- ④ 国民年金保険料免除申請書の受付
- ⑤ 健康保険給付の支給申請書の受付
- ⑥ 年金給付の裁定請求書の受付

〒297-0028
茂原市道表1番地 茂原市役所1階
電話 23-2530
FAX 23-2077

電話によるご相談、郵送による受付は、分室ではなく社会保険事務所へお願いします。

相 談

第57回人権週間

(12月4日～10日)

人間は誰でも「幸福な生活を送る権利」を持っています。これが人権といわれるもので、人間が人間らしく生きるためになくしてはならない権利です。

法務省と全国人権擁護委員連合会は、この大切な権利を守るために努力していますが、特に毎年12月4日から10日までを「人権週間」として人権についての正しい理解と相手の立場を考えた明るい社会を築くため、各種の行事を行っています。

◎あなたの人権は守られていますか？

◎他人の人権を侵していませんか？

この機会に、人権についても一度考えてみてはいかがでしょうか？皆さんがこれは人権問題ではないだろうかと感じたり、困りごとや心配事、また、子どものいじめ問題等での悩み事などがありましたら、遠慮なく町人権相談開催日に、ご相談ください。

●行政・人権相談

と き 12月14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 12月13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 12月13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

●法律相談

と き 12月20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 12月16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

※9日(金)午前9時から電話で予約

くらし

ゴミの収集日

☆1コース

燃えないゴミ… 12月13日(火)

資源ゴミ… 12月20日(火)

粗大ゴミ… 12月27日(火)

☆2コース

粗大ゴミ… 12月 1日(木)

資源ゴミ… 12月 8日(木)

燃えないゴミ… 12月15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。

可燃ゴミ収集の一元化が開始されます

平成18年1月から茂原市を含む可燃ゴミ収集の一元化実施に伴い、燃えるゴミ専用袋の価格などが変わります。

袋の大きさ	販売価格(1袋10枚入り)
20リットル用	350円(35円/枚)
30リットル用	500円(50円/枚)
40リットル用	650円(65円/枚)

※平成17年12月20日(火)から販売(予定)

12月20日(火)から販売(予定)の新しい袋は3種類となりますが、新しいゴミ袋と現在のゴミ袋を比較しますと、30リットル用で1枚当たり12円安価となりますので、現在の燃えるゴミ専用袋の購入については計画的に行ってください。

◎燃えるゴミの休日収集(日曜日及び年末年始の一部を除く)を実施いたします。

今年度の休日収集は、1月9日(月)の成人の日が対象となります。

問い合わせ 長生郡市広域市町村圏組合環境衛生課 ☎23-4944

誕生 おめでとうございます

親の名	子の名	性別	区名	月日
宮崎 悠平	彩	男	寺崎	9/24
松崎 智史	明美	男	上之郷	10/15

睦沢町の人口と世帯	
11月1日現在 ()は前月比	
人口	8,049人 (+5人)
男	3,915人 (+6人)
女	4,134人 (-1人)
世帯数	2,521戸 (+4戸)

結婚 末永くお幸せに

区名	氏名
上市場	三ツ井 哲哉 昌代
上市場	山下 友希 聖子
岩井	河野 謙治 尚子
上市場	西村 由紀夫 ペリニャ ミランダ エベリン
大谷木	米倉 英希 公江

弔 おくやみ申し上げます

亡くなった人	年齢	区名	月日
田中 義孝	70	上市場	9/30
馬目 キミ	92	上市場	10/7
市原 幹男	59	下之郷	10/9

フレイクタイム



▲ふわふわのすべり台で楽しそう
農林商工まつり遊びの広場で



はやし
▲大上囃子保存会

お詫びと訂正

広報睦沢11月号3ページの農業集落排水処理施設利用世帯分布図中の向井新田橋が向新田橋の誤りでした。謹んでお詫びし、訂正いたします。

編集後記

そろそろ年賀状を準備する季節になりました。年賀状には、1年間お世話になった方への感謝の気持ちと新年の挨拶が込められていると思います。最近では、年賀状代わりに携帯電話やパソコンを利用したメールで簡単に挨拶を済ませる方々もいるそうです。

時代の移りかわりによって方法は変わっていても、お世話になった方へ感謝する気持ちは変えずに持ち続けたいものですね。

今年も広報編集に際し、多くのご協力をいただきありがとうございました。

皆さん、良いお年をお迎えください。

(K. O)



らくろま!! クッキングメモ



牛ひき肉と豆のチリソース煮込み

材料(4人分)

トマトの水煮缶…1缶(400g)
大豆(ゆでたもの)………140g
じゃがいも………大1個
にんじん………1本
玉ねぎ………1個
牛ひき肉………160g
にんにくみじん切り…小さじ1
赤唐辛子………適量

A
トマトケチャップ…大さじ2
固形スープの素………1個
ウスターソース…大さじ2
スキムミルク…大さじ2
塩………小さじ2/3
こしょう………少量
サラダ油………大さじ1・1/3
粉チーズ………大さじ1・1/2
パセリみじん切り…大さじ1

● 作り方

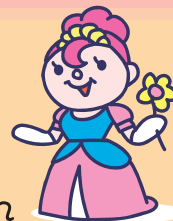
- ①皮をむいたじゃがいも、にんじんをそれぞれ1cm角に切る。赤唐辛子は種を抜いて二つに切る。
- ②玉ねぎをみじん切りにし、鍋に油を熱して薄茶色になるまで中火で炒める。
- ③②に牛ひき肉を加えてこがし気味に炒め、にんにくと①を加えて炒める。
- ④③に大豆、トマトの水煮缶とAを加えて、15分程煮こむ。
- ⑤皿に盛り、パセリと粉チーズをふる。

1人分栄養量

エネルギー307kcal たんぱく質17.0g 脂質13.3g
カルシウム97mg 塩分2.9g



今月のプリンセス



ゆきな
Ⓜ 嶋 優希奈 ちゃん

平成15年9月9日生(上市場) 父真司さん♥母典子さん

ちょっと人見知りの優希奈ちゃん。でも大好きなディズニーキャラクター「スティッチ」と一緒ならごきげん♪

とても器用で、靴を履いたりおはしを使ったり、知らないうちに自分でできるようになりました。パパの真似をして折り紙もできます。最近はお化けを作りました。

大好物はプチトマト。一人で17個も食べたと言う記録の持ち主!! (笑)



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。☎44-2500