



1  
No.453

# 睦 沢

広報 むつざわ  
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

町長新年のあいさつ	P 2
確定申告はお早めに	P 3
Health 人 Health 心 Health	P 4
あなたの土地が狙われています／ほか	P 5
社協だより／ほか	P 6
まんすりーむつざわ	P 7～9
公民館だより／ほか	P 10～15

## もちつきって楽しいね!

—睦沢幼稚園 11月8日(火)—

昔ながらのきねと臼うすを使ったもちつきに、子ども達は夢中でかけ声を合わせます。  
この日つかれたもち米は、上之郷在住の田中 正さんのご厚意で幼稚園に寄付いただいたものです。  
上之郷在住の中村昭信さん、上之郷老人クラブの皆さん、千産千消事業を目的とした役場振興課の協力もあり子ども達はもちつきを存分に楽しみました。

# 生きがいを実感できる町づくり



明けましておめでとうござ  
います。

町民の皆さま方には、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、皆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。

私ごとで恐縮に存じますが、昨年2月の町長選挙には町民皆さまの暖かいご支援により、無投票の榮に浴させていただき誠にありがとうございました。初心に徹し「対話による納得の町政」を町運営の主眼に据え町政の推進に努力をしてまいります。よろしくご指導ご鞭撻を賜りたいと存じます。

町は、昨年9月に環境循環型農業を実現するため寺崎地内に「かずさ有機センター」を一宮町と共同で建設いたしました。食の安全が問われる

今日、有機による地域農業の振興が叫ばれています。この課題に応えるための拠点施設であり有機農業の発展に寄与できると思います。

10月には、生活環境基盤の整備として平成14年度から建設を進めてきた北部地区農業集落排水処理施設が竣工し、大谷木、北山田、寺崎の一部の世帯で供用を始めることができました。町民皆さまのご理解とご協力で改めて感謝申し上げます。

さて、時代は今、地方分権社会を迎えております。自己決定と自己責任を原則に、各自治体が地域の特色を活かし、創意と工夫をこらしながら、そこに住む住民一人ひとりが、「誇りと愛着を持ち、生きがいを実感できる町づくり」が求められています。景気低迷に伴う税収の落ち込み、国の「三位一体改革」、少子高齢化社会への対応など地方行政は更に厳しくなる情勢です。

町は、このような情勢を踏まえ、行財政を再構築するため陸沢町行政改革推進委員会

による「陸沢町集中改革プラン」を昨年策定いたしました。

効率性だけを追求して住民福祉を低下させるのではなく、住民福祉の向上を基本に健全な財政運営をするための改革プランであります。具体的な実施計画、実施状況等につきましては今後、広報紙等で公開してまいりますので、ご理解ご協力をお願いいたします。

本年は、「陸沢町第二次基本計画」の仕上げの年に入ります。住民一人ひとりが、「生きがいを実感できる町づくり」実現のため、

- ①安心して暮らせる町づくり  
農業集落排水事業、(特定地域生活排水処理事業等の推進)
- ②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)
- ③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)
- ④創造性に富む豊かな人づくり(学校教育生涯学習等に幼児教育は家庭的な雰囲気

の醸成)



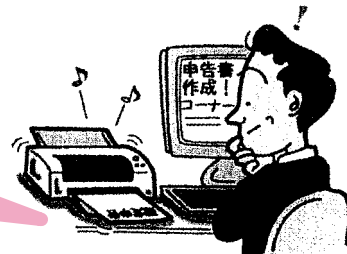
⑤活力と創意に満ちた産業界会づくり(農林商工等の地場産業の育成)

⑥生活環境整備を目指す町民参加の町政に沿う行財政改革の強化による継続実施の確認と協調体制

等全庁をあげて取り組みます。地方行政の厳しい折、各種施策を的確に推進するには今まで以上に町民の皆さまのご協力をなくしては成り立ちません。町民と行政の協働により、陸沢町を夢多くできるよう一層のご理解とご協力をお願い申し上げます。新年のごあいさつといたします。

陸沢町長 御園生 正美

# 確定申告はお早めに!



## 平成17年分の

◎所得税の申告と納税は、  
平成18年2月16日(木)～3月15日(水)まで

◎贈与税の申告と納税は、  
平成18年2月 1日(水)～3月15日(水)まで

◎個人事業者の消費税の申告と納税は、  
平成18年3月31日(金)まで

早く出せば、**その分**

**早く還る!**

**還付申告はお早めに!**

医療費控除・住宅借入金等特別控除などの還付申告は、税務署で平成18年1月から受け付けています。

## 自宅のパソコンで 確定申告書が作成できます!

国税庁ホームページの「確定申告書作成コーナー」を利用すると、24時間いつでも所得税や消費税(個人)の確定申告書などが作成できます。

次の3ステップで、税務署に行かなくても確定申告ができます。

### ステップ1 申告データの入力



### ステップ2 プリントアウト



### ステップ3 税務署に送付

## 個人事業者のみなさん、 売上1,000万円を超えていませんか?

前々年の課税売上高が1,000万円を超えると消費税の課税事業者になります。

### 新たに消費税の課税事業者となる方

◇速やかに「課税事業者届出書」を提出してください。

◇日々の記帳や書類の保存が必要です。

※簡易課税制度を選択する場合には、あらかじめ「簡易課税制度選択届出書」の提出が必要です。



国税庁ホームページ <http://www.nta.go.jp>

問い合わせ 茂原税務署 ☎22-2166

# 『自分の健康は自分で守り、つくるもの』



保健師 安齋 博美

皆さんは、健康づくりのために工夫していることはありますか。食事に気をつけている、運動を続けているなど、それぞれ自分なりの健康法があると思います。ストレスをためない、十分な睡眠をとるなど心の健康づくりも大切ですね。では、現在の健康状態はどの程度把握できていますか？

## 適切に健(検)診を受けましょう

町では健康づくりの一環として、各種健(検)診を行っています。健(検)診は、病気の早期発見・早期治療につながるだけでなく、自分の現在の健康状態や誤った生活習慣を見直すいい機会でもあります。特に、高血圧や糖尿病などの生活習慣病は初期の段階ではほとんど自覚症状がないため、健(検)診を受けて初めてわかる場合もあります。

下の表をご覧ください。町で行なっている健(検)診には、一人あたりこれだけの料金がかかっています。結核検診以外は一部自己負担金をいただいておりますが、皆さんは健(検)診結果をどこまで活かしていますか。

健(検)診結果は、現在の身体の情報です。「健(検)診を受けたこと」に安心するのではなく、自分の健康状態を把握し、その後の健康づくりに活かしていくことが重要です。また、医療機関で治療している場合、検査が重複してしまうことがありますので、健(検)診を希望する方は、主治医に必ず相談してから受診してください。経過観察といわれた場合も同様です。

『自分の健康は自分で守り、つくるもの。』

健(検)診を無駄にせず、上手に日常生活の中に取り入れ、いつまでもいきいきとした毎日をつくっていきましょう。

### 健(検)診一人当たりの料金

健(検)診	料 金	自己負担金	
基本健康診査	8,030 円	1,000 円	40～69歳は自己負担金1,000円 70歳以上は無料
基本健康診査（肝炎ウイルス検査を含む）	15,810 円	1,000 円	
結核検診	708 円	0 円	65歳以上が対象
肺がん検診	1,164 円	500 円	40～64歳以下が対象
肺がんかく痰検査	3,097 円	500 円	
胃がん検診	4,189 円	500 円	
大腸がん検診	1,240 円	500 円	
乳がん検診（超音波）	3,990 円	500 円	
乳がん検診（マンモグラフィ）	3,675 円	500 円	
子宮ガン検診	2,982 円	500 円	
前立腺がん検診	1,800 円	500 円	
骨密度検診	2,000 円	500 円	

# あなたの土地が狙われています!



近年、千葉県では建築廃材などの産業廃棄物不法投棄が多発しております。

一旦、不法投棄されますと土地所有者の方は多大なご負担を強いられることとなります。

不法投棄をされないためにも下記のような土地の適正な管理をお願いします。

- ①自分の土地へはこまめに足を運び、定期的に監視するようにしましょう。
- ②遊休地で荒れた土地は、不法投棄されやすいので、定期的な管理をしましょう。
- ③道路から奥まった土地や、人目につきにくい土地、手入れが行き届かない土地などは、進入防止柵や、不法投棄禁止等の警告掲示板の設置など、土地所有者としてできる必要な措置を講じましょう。
- ④不審な車両を見かけたら通報しましょう。
- ⑤土地や倉庫を貸すときは、相手方や事業内容をきちんと調べましょう。
  - 1) 契約内容を確認したうえで、必ず、書面で結びましょう。
  - 2) 廃棄物の搬入を禁止する条項を盛り込んだ契約書を作成しましょう。
  - 3) リサイクル業は廃棄物の許可が必要です。※「廃棄物の許可は必要ない」と言う業者がいますのでご注意ください。

不明な点がございましたら、役場環境課又は、千葉県東上総県民センター地域環境保全課へご相談ください。

なお、産業廃棄物の不法投棄を発見した場合には、下記までご連絡ください。

- ☆ 千葉県東上総県民センター 地域環境保全課監視班 ☎26-6731
- ☆ 役場環境課 ☎44-2515
- ☆ 茂原警察署 ☎22-0110
- ☆ 24時間緊急ダイヤル 産廃残土県民ダイヤル ☎043-223-3801

## 携帯電話での『119番』通報が長生郡市消防本部で直接受信が可能になりました!

通報する場合は、下記のことにご注意してください。

- ①現場の住所（市町村名と地名・付近の目標物等）を教えてください。
- ②火災・救急・救助のどれに関する内容か教えてください。
- ③災害の内容を教えてください。  
（火災の場合は何が燃えているか・救急の場合は急病や交通事故等）
- ④通報している携帯電話番号と通報者の名前を教えてください。
- ⑤通報後は留守電設定や電源を切らないでください。  
（後で問い合わせる場合があります）
- ⑥電波の状態により通話が途切れたり、つながりにくい時は近くの加入電話や公衆電話を利用してください。  
また、通報場所により近隣の消防本部（千葉市・市原市・山武郡市・夷隅郡市）に入電する場合がありますので、発生場所の市町村名と地名を確認して通報してください。  
※119番は緊急通報専用ですので、日曜当番医やその他の問い合わせについては ☎24-0119 をお願いします。



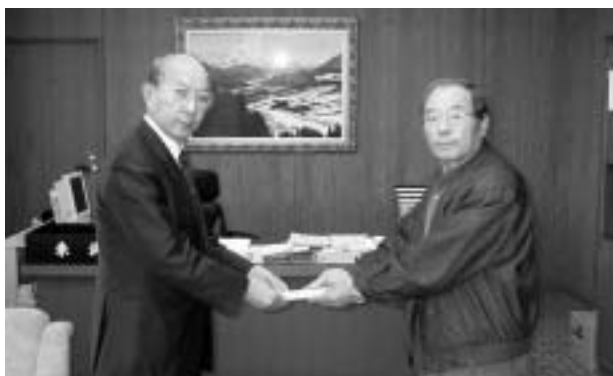
# 明るい社会 づくり運動

— 東上総推進協議会 —

明るい社会づくり運動東上総推進協議会では、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（65,000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。



社協だより

ありがとうございました

(11月1日～11月30日)

敬称略

きくよし親睦会

16,401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。

## 母子家庭等児童 入学祝い金の支給について

町では、母子家庭等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 1月31日(火)

までです。

申請手続き等について詳しくは、

役場福祉衛生課

☎44-2504

までお問い合わせください。



## 地域の防災を考える

— 障害者等の災害弱者に対する取り組み —

「長生・夷隅地域福祉ネットワーク」では、地域の防災対策を皆さんで考えていくため、次のような企画を持ちますので、興味のある方はご参加ください。

とき 1月28日(土) 午後1時30分～午後4時  
ところ 茂原市役所 市民室

内容 ①疑似体験 煙体験ハウス  
②阪神大震災体験談 (巨大地震の現状 その時やるべきこと～本人、地域、行政～)  
③討論会  
～1人1人の防災意識の向上に向けて～  
障害者および家族、茂原市役所防災課、消防本部、巨大地震体験者等が出席し、家族の皆さんと討論します。

問い合わせ 中核地域支援センター長生ひなた

☎22-7859

## 俳句

小春日や千鳥が走る九十九里  
里芋を洗いて痒い掌なりけり  
初冬なり多摩墓地に建つゾルゲの碑  
満月は黄菊白菊姿なし  
霜枯れて黄菊白菊姿なし  
朝日さす諏訪の山々冬紅葉  
しんしんと星蒔きて明日は霜  
吹かれれば浮寝の鴨の西東  
犬猫もにはとりもみて日向ぼこ  
曾孫の男の子誕生明けの春  
土間風に明日なき身軽 古暦  
想ひ出のふくらむ揃ひの冬帽子  
泉水に映る名石秋深む  
初氷模様鮮やか冬田道

鈴木 基次郎  
山本 阿以  
中嶋 重厚  
河野 悦子  
野村 善之  
野村 信子  
須田 ひろし  
津川 小汀  
葵 かける  
田辺 かわ子  
加藤 秀子  
篠田 ともみ  
田中 久子  
尾手 岳城

# 睦沢中学校へ善意の寄付

まんずりー  
むつざわ



▲寄贈品のうち、バスケットボールとリングネット



▲房総カントリー大上ゴルフ場コンペルームで

この度、三木BOSO会から睦沢中学校へ「部活動」特にスポーツクラブの子供達のために役立てて下さいと、運動用品の寄贈の申し出があり、去る11月17日(木)に房総カントリーで会の代表者から中学校へ目録が贈呈されました。

三木BOSO会は、毎月第3木曜日に房総カントリーでゴルフを楽しみながら健康管理に励んでいる人た

ちのグループです。今回50回の記念大会を開催するにあたり、日頃から会員の皆さんが「善意のボックス」に出し合った基金を学校で有効に活用していただきたいと寄付の申し出がありました。

中学校では、寄贈のあった野球・バスケット・卓球用具を大事に使用しますと話していました。

## 帰郷旅行で元気回復!!

参加者は「今度友達と来たい」「気分がさっぱりした」などと笑顔で話してくれました。車内の中でも疲れを見せず、とても話がはずんでいて、こちらのほうが嬉しくなりました。

参加者は介護者を中心に相談協力員を含め総勢24名。最高の天気にも恵まれ、横浜に行つて来ました。マリンドルージュでランチクルージングを楽しんだ後、自由見学でマリントワー

へ行つたり中華街へ繰り出す人がいました。見て、食べて、買ってと、皆さんとても楽しそうでした。

元気回復日帰り旅行を11月22日(火)に行いました。今回で6回目となる日帰り旅行は、家族介護者交流事業(元気回復事業)として、高齢者を介護している方を対象に、介護から一時的に解放すると共に心身の元気回復を図ることを目的とした事業です。



▶参加者の皆さん

# 長生郡市明るい 選挙啓発ポスター コンクール入賞

平成17年度長生郡市明るい選挙啓発ポスターコンクールが開催され、各小中学校からたくさんのお応募がありました。

その中で、睦沢中学校3年生の河野郁美さんの作品が、特別賞として長生郡市選挙管理委員会連絡協議会長賞を受賞し、土睦小学校5年生の中尾 光くんの作品が入選となりました。



▲中尾 光くんの作品



▲河野郁美さんの作品



## 新しい消防車が 配備されました

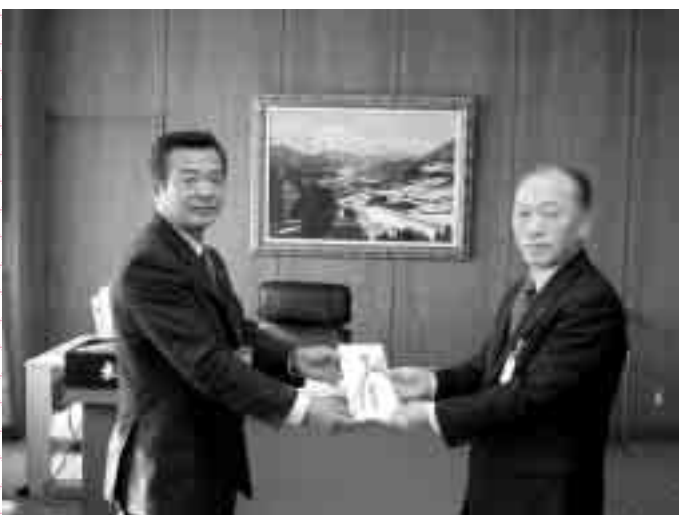
第5支団第3分団第1部(寺崎)に消防小型ポンプ付き積載車が配備されました。これは、これまでの消防車が古くなったことで、消火活動などの活動に支障が出ないようにするためです。

引き渡しに臨んだ団員のみなさんは、引き締まった顔で消防職員による車輛取扱い説明を受けていました。

## 東京電力から 防犯灯8基寄贈!!

東京電力株式会社茂原営業センターから、11月30日(水)に防犯灯8基が寄贈されました。

犯罪の防止に役立れます。  
ありがとうございました。





## 学校音楽鑑賞教室

11月10日(木)に学校音楽鑑賞教室が、瑞沢小学校、土陸小学校の児童を対象に開催されました。

土陸小学校の体育館を会場に「ニューフィルハーモニーオーケストラ千葉」の演奏で楽しい時間を過ごしました。

「オーケストラと歌おう」のコーナーでは、オーケストラの音色と子ども達の歌声が体育館いっぱいに響き渡り心地よいハーモニーを奏でていました。



## 第3回国指定登録文化財・重要文化財への旅

資料館主催により11月12日(土)、公民館のバスで丸山町や館山市など安房地域にある国指定登録文化財や重要文化財を見学しました。

参加者は34人でした

丸山町の石堂寺にて▶



## 長生郡市商工会青年部主催 長生郡市未来シンポジウム開催

長生郡市商工会青年部の若手後継者等育成事業として、長生郡市未来シンポジウムが、11月9日(水)ゆうあい館で行われました。  
コーディネーターに城西国際大学の小島教授を迎え、長生郡市の市町村長・議長等と県地域振興担当部長が参加し、地域振興の将来ビジョンや合併について、パネルディスカッションを行いました。  
どの市町村の未来構想にも共通していたのは、自治体だけでなく、住民の協力を得て少ない予算でよりよい市町村にしていきたいということでした。



# 公民館だより

「あつぞわ防犯  
パトロールボランティア」  
の募集

小・中学校の児童・生徒が安全な登下校を行うため、地域住民の皆さまのご協力をお願いします。ボランティアの内容は、街頭に出ただく場合もありますが、普段の暮らしの中で登下校に接する機会を多くし、優しく見守っていただくことが中心となります。詳しい内容は左記までお問い合わせください。ご協力お願いします。

おつぞわ子ども教室  
実行委員会事務局

睦沢町教育委員会社会教育課  
(中央公民館) ☎ 44-0211

## 本の読みきかせ ボランティア募集!

子どもの美しいものに対する感性や、豊かな考えや思いにつながる本の読み聞かせ。こんなお手伝いをしてみたいとお考えの方、ぜひ参加してみませんか?  
中央公民館では、幼児や児童生徒に本や紙芝居を読み聞かせるボランティアを募集しています。



苦心の作の作成中。焼の途中の作品です。



陶芸教室

## 1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)	8日(日)・15日(日)・22日(日)・29日(日)	9:00
ザ・ペンチャーズ(バンド)	7日(土)・14日(土)・21日(土)	18:00
睦沢読書の会	13日(金)・27日(金)	13:00
睦沢陶芸クラブ	15日(日)・22日(日)	9:00
ヨーガサークル	5日(木)・12日(木)・19日(木)・26日(木)	14:00
ひかり太鼓	11日(水)・18日(水)・25日(水)	13:00
ひまわりクラブ	5日(木)	10:00
押し花サークル	14日(土)	13:30
絵手紙サークル	8日(日)・22日(日)	13:30

団体名	活動日	時間
咲友会(民謡)	7日(土)・14日(土)・21日(土)	9:00
寿扇会(日舞・新舞踊)	7日(土)・21日(土)	19:00
民謡クラブ	14日(土)	11:00
フラワークラブ	18日(水)	9:30
詩吟クラブ	11日(水)・25日(水)	13:30
洋裁クラブ	10日(火)・24日(火)	9:00
野菊の会(コーラス)	18日(水)	9:30
カラオケ愛好会	7日(土)・14日(土)・21日(土)	18:30
町碁会	21日(土)	13:00
町将棋会	15日(日)	9:00
IT研究会(情報通信)	7日(土)・21日(土)	19:00
成人書道クラブ	6日(金)	13:30
手編クラブ	14日(土)・28日(土)	13:30
太巻き寿司クラブ	21日(土)	13:30
生け花サークル	7日(土)・21日(土)	18:30
着付けサークル	7日(土)・28日(土)	13:30
ふれあいダンス(社交ダンス)	7日(土)・14日(土)・21日(土)	19:00
ワヒネ・フラ[A](フラダンス)	12日(木)・26日(木)	13:00
友の会(フラダンス)	7日(土)・21日(土)	19:00
社交ダンスサークル	5日(木)・10日(火)・12日(木) 17日(火)・19日(木) 24日(火)・26日(木)	13:00
ペイントHRO(トールペイント)	18日(水)	9:00
アンサンブル・ラメール(室内楽演奏)	17日(火)	9:00
フォークダンスサークル	11日(水)・18日(水)・25日(水)	13:30
民謡クラブ	7日(土)・14日(土)・21日(土)	13:30
東扇会(日舞)	11日(水)・18日(水)・25日(水)	13:00
琴美会(大正琴)	5日(木)・19日(木)	10:00
ダンスタンポポ(社交ダンス)	7日(土)・14日(土)・21日(土)・28日(土)	13:00

## 1月の教室と事業

教室・事業	時間	日程
新春書き初め大会	9:30	7日(土)
成人式	11:00	8日(日)
陶芸教室	13:00	8日(日)
成人絵画講座	13:30	8日(日)・15日(日)
バッチワーク教室	13:30	8日(日)
太巻き寿司教室	9:00	14日(土)
町子連かるた大会		
パソコン相談室	9:00	15日(日)
家庭教育学級	10:00	17日(火)
フラワーアレンジメント教室	13:30	22日(日)
男性料理教室	9:00	25日(水)
料理教室	13:30	28日(土)
押し花教室		
天文教室		

☎ 44-0211

1月の休館日

1日(日)  
2日(月)  
3日(火)  
4日(水)  
9日(月)  
16日(月)  
23日(月)  
30日(月)

## 催し物の案内

### 企画展『第3回館蔵名品展』

山越阿弥陀如来図、月院舎丸俳句「松島」、尾崎紅葉俳句「新年梅」、益子焼山水土瓶など、絵画・工芸品・歴史資料など当館所蔵の名品を公開。

とき 1月28日(土)～3月26日(日)

### 常設展『睦沢の歴史と民俗』

とき ～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(よしつねはっそうとび)絵馬、新収蔵の芝原人形などのほか、今年が戌歳(いぬどし)にちなみ、犬に関する資料で南総里見八犬伝や芝原人形の犬など。

### 第5回ふるさとに親しむ古文書講座

睦沢町の古文書を使って江戸時代を語ります。

申込不要。直接会場へ。

とき 1月21日(土)

ところ 公民館

講師 川村 優氏  
(歴史民俗学者・千葉県地方史研究連絡協議会会長)

### 睦沢町文化財防火デー

とき 1月22日(日)

ところ 玉垣神社(下之郷)

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。



儀林寺の椎の木



大上五囃子

10月6日付睦沢町教育委員会告示第8号で、儀林寺の椎の木(大上)と、大上五囃子が町指定無形文化財に指定されたことが告示されました。

**町指定文化財が2件追加指定されました。**

### トピックス

#### 第4回ふるさとに親しむ古文書講座

#### 「江戸時代の村議定書」

公民館で11月26日(土)に古文書講座が開催され、長楽寺村の旧家に所蔵されていた村の取り決めを読んで、江戸時代の社会状況を考えました。講師は川村優氏(歴史学者・千葉県地方史連絡協議会会長)。参加者15人。



昨年の訓練の様子

### 正月飾りと農具初め

お正月行事は、お盆行事とともに一年の行事の中では最大のもの。今では簡略化されたことも多いが、かつては厳粛な行事があった。民俗行事に詳しくかつた故松崎利夫氏(佐貫)から聞き取った、農具を用いた正月飾りと農具初めについての記録が残っている。

「正月飾りとして、大黒柱の前で臼を逆さにして農具を並べました。農家の道具は武士の刀と同じように大切なものですかね。飾り納めは、元は1月15日にやっていたが、その間

に近所に不幸が出るのを嫌いまして、今は早めに行うこととすから、今では5日にやっています。年神様の飾り以外は家の庭で焼き、蛇や邪悪なものが来ないように灰を家の周りに撒きます。また農具初めはクワ入れといい、臼の上に農具を乗せた鍬を庭に持つって、庭の土をちよんちよんと打つ真似をやりました。これも今は5日にやっています」調査)。

正月飾りは、神様をお迎えする場所に飾り福を招じて災いを払う意味がある。松崎氏の話には、新年にあたり武士の刀のように神聖なものとして農具を再認識する意志が感じられる。資料館1階民俗展示コーナーでは、この飾り方を再現した展示を行っている。



川村 優氏の講演



正月飾りの展示

# みんなで楽しめる秋のスポーツ大会大盛況!



白熱する試合



楽しくグラウンドゴルフ

# 総合運動公園だより

☎44-1565

1月の休館日

- 1日(日)
- 2日(月)
- 3日(火)
- 4日(水)
- 9日(月)
- 16日(月)
- 23日(月)
- 30日(月)

町体育協会主催による「みんなで楽しめる秋のスポーツ大会」が11月13日(日)に開催されました。午前中にグラウンドゴルフ、午後からソフトバレーボール競技に10歳代から70歳代まで200名を超す参加者は一日中、スポーツの秋を楽しみました。

## 家庭教育学級 「天野勝弘の親子ふれあい広場」

NHK「おかあさんといっしょ」元「体操のおにいさん」と親子で楽しい時間を過ごしてみませんか。

とき 1月22日(日)  
午後1時30分開演

ところ 町総合運動公園体育館  
内容 親子や家族のふれあいを大切に、一緒に歌い体を動かして、心あたたまる時間を共に過ごすファミリーなふれあい広場。

参加費 無料  
申込み 幼稚園、小・中学校は配布チラシの申込書を各担任教諭にご提出ください。

一般の参加申込者は  
社会教育課 ☎44-0211  
までご連絡ください。

## 1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	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
		睦沢アウレッツ (ミニバス) 睦沢アウルス (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	エアロピクス友の会 わかば会 (女性ソフトテニス)
		太極拳クラブ
	13:30	鳴子会 (よさこい踊り)
	19:00	ヒロ・ダンス・トゥループ (洋舞)
	19:30	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)

木曜日	18:00	睦沢アウレッツ (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	睦沢フットボールクラブ 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)	
		13:00	睦沢テニスクラブ
		18:00	睦沢アウレッツ (ミニバス) 睦沢アウルス (バスケット) 少年柔道クラブ
	18:45	練心会 (少年剣道)	
		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。

## 1月の教室開催日

幼児親子運動教室	10:00~11:00	13日・20日・27日
幼児リズム運動教室	9:00~12:00	14日・21日・28日
軽スポーツ教室小1	16:00~17:00	13日・20日・27日
軽スポーツ教室小2	17:00~18:00	13日・20日・27日
軽スポーツ教室小3	18:00~19:00	18日・25日
卓球教室	10:00~12:00	15日・29日
ウエルネス教室	13:30~15:00	13日・20日・27日



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、保険料を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

①学生証 ②年金手帳(すでに年金の加入手続きが済んでいる方のみ) ③印鑑

※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。

※学生でない方には、「若年者納付猶予制度」があります。

月日	茂原地区		一宮地区
	内科系	外科系	
1・1	ポプラクリニック 23-3111	菅原病院 25-1171	秋場医院 42-3323
2	鶴沢外科内科クリニック 34-2496	山之内病院 25-1131	長島医院 42-8800
3	清水三郎医院 25-0776	茂原機能クリニック 25-7755	岡田眼科医院 42-3529
8	大曽根マタニティクリニック 22-2561	鎗田整形外科医院 24-8686	津谷クリニック 32-5645
9	にしざわ内科 20-3777	高田整形外科医院 22-0111	長生診療所 32-3303
15	大塚内科 23-6121	君塚病院 25-1811	よねもと整形外科 40-1065
22	鶴沢医院 34-2008	茂原機能クリニック 25-7755	長生八積医院 32-3282
29	金坂医院 22-4885	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) ☎24-1010  
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。

1月31日(火)は町県民税第4期の納期です。

問い合わせ 役場税務課 ☎44-2502



精神保健福祉家族教室

とき 1月27日(金)

午前2時～4時

ところ 長生合同庁舎

4階大会議室

内容 講演『統合失調症及び

うつ病の治療と薬について』

講師 浅井病院

対象 精神科医長 森 章氏

対 象 精神障害をもつ方の

ご家族等

参加費 無料

問い合わせ

長生健康福祉センター

(長生保健所) 地域保健福祉課

☎24-5167

後縦靭帯骨化症の講演会

のお知らせ

公立長生病院では、県の委託を

受け「夷隅長生地域難病相談・支

援センター」を設置し、事業とし

て「後縦靭帯骨化症の医療講演会」

を開催します。この病気で悩み

の方、ご家族並びに医療関係者な

ど、多数のご参加をお待ちして

ります。

また、講演終了後、皆さまから

の質問を受けれます。

とき 1月22日(日)

午後1時30分～

ところ 茂原市下永吉2101

長生郡市広域市町村圏組合

管理棟2階「ふれあいホール」

内容 講演 1時間

質疑応答 30分

講師 公立長生病院

整形外科医長

小笠原 明氏

申し込み・問い合わせ

公立長生病院

夷隅長生地域難病相談・

支援センター

☎34-5167

新年の始まりを

『寺崎やすらぎの森』で



展望台から見た昼間の景色

年初め、恒例のやすらぎの森初日の出を見る会が行われます。

九十九里浜が一望できる展望台から見る初日の出は絶景そのものです。

また、寒い中の甘酒等の無償配布もご用意しておりますので、ぜひ、平成18年新年の始まりを、やすらぎの森で過ごしてみたいかがですか。

主催 寺崎緑地休養施設管理運営委員会

問合せ先 役場振興課 ☎44-2505

国指定重要文化財

『木造大目如来坐像公開』



とき 2月5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

陸沢町妙楽寺500番地

☎44-0150

※茂原駅から無料送迎バス有り(要確認)

(陸沢町観光協会協賛)

問合せ先 役場振興課 ☎44-2505

# 相 談

## ●行政・人権相談

と き 1月11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 1月10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 1月17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

## ●乳児健康相談

身体測定や栄養・育児・歯に関する相談を行います。

と き 1月31日(火)  
午後1時30分～3時

ところ 農村環境改善センター  
問い合わせ 役場福祉衛生課

☎44-2506

## ●法律相談

と き 1月23日(月)  
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 平成1月20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

※13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… 1月10日(火)  
資源ゴミ…… 1月17日(火)  
粗大ゴミ…… 1月24日(火)

### ☆2コース

粗大ゴミ…… 1月5日(木)  
資源ゴミ…… 1月12日(木)  
燃えないゴミ… 1月19日(木)

※燃えるゴミの収集日は、月、水、金曜日です。

◎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。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。

## 可燃ごみ収集の一元化いよいよ始まります!

平成18年1月から可燃ごみ収集の一元化がスタートします。以前の燃えるごみ専用袋は1月以降も使用できます。ただし、以前の燃えるごみ専用袋で未開封のものはごみ収集手数料として還付請求(※①)ができます。請求を行う方は、未開封のごみ袋・印鑑・振込みを希望する金融機関(※②)の預金通帳をご持参のうえ、役場環境課で手続きを行ってください。

### ※ 注意事項

- ①ごみ袋は開封してあるものは還付請求できません。
- ②郵便局は取扱できません。
- ③請求の受付は1月4日～1月31日までです。
- ④指定口座への還付は2月下旬～3月になる予定です。

問い合わせ 長生郡市広域市町村圏組合環境衛生課 ☎23-4944  
役場環境課 ☎44-2515

## 誕生 おめでとうございます

親の名	子の名	性別	区名	月日
岡澤 健一美	はやま 颯士	男	下之郷	11/15
金尾 泰行真澄	もと き 心輝	男	寺崎	11/18
山下 友希聖子	み う 美羽	女	上市場	11/24

## 結婚 末永くお幸せに

区名	氏名
北山田	古山 真由加利

## 弔 おくやみ申し上げます

亡くなった人	年齢	区名	月日
米倉 巖	80	大谷木	11/21
吉野 ゆき	90	岩井	11/22
齊藤 三郎	91	下之郷	11/25

睦沢町の人口と世帯  
12月1日現在 ( )は前月比  
人 口 8,022人 (-27人)  
男 3,903人 (-12人)  
女 4,119人 (-15人)  
世帯数 2,516戸 (-5戸)

## ブレイクタイム

### 睦沢幼稚園もちつき



▲楽しいもちつきに夢中

### 年末年始も安全運転を



▲町交通安全対策協議会交通安全啓発活動

### くらしのカレンダーの 掲載が始まります。

皆さまにご利用いただいております、町行政カレンダーは平成17年度をもって廃止となります。

平成18年度の町行事予定等につきましては、くらしのカレンダーとして広報睦沢3月号から掲載いたしますのでご理解、ご協力をお願い申し上げます。

### お詫びと訂正

広報12月号P8よさこいフェスティバルの記事中、紫音—SION—(木更津市)とありますが(大網白里町)の誤りでした。謹んでお詫びし、訂正いたします。

## 編集後記

新年明けましておめでとうございます。昨年中は、『広報睦沢』をご愛読いただきありがとうございました。

今年も、明るく、楽しい話題を中心とした親しみやすい紙面づくりに精一杯取り組んでいきたいと思っておりますので、よろしくお願い申し上げます。

(K. O) (A. T)



## らくま !! クッキングメモ



### カリウムのたっぷりメニューでお キャベツと鶏肉のドリア

#### 材料(4人分)

ごはん	600g	スキムミルク	60g
キャベツ	4枚	水	600ml
バター	大さじ2	固形スープの素	1個
玉ねぎ	1/2個	A 塩	小さじ4/5
鶏もも肉(皮なし)	1枚(150g)	こしょう	少量
小麦粉	大さじ4	ピザチーズ	80g

#### ● 作り方

- ①キャベツは1cm幅の短冊に切る。玉ねぎを薄切りに。鶏肉は一口大に切り塩、こしょうをふる。
- ②フライパンを熱してバターを溶かし、玉ねぎをしんなりするまで中火で炒める。ここにキャベツ、鶏肉を加えて、中火で柔らかくなるまで3分ほど炒める。
- ③②小麦粉をふって更に炒め、水で溶いたスキムミルクを冷たいまま一度に入れて混ぜる。Aを加えて煮立て、2分ほど煮る。
- ④焼き皿にごはんを入れて③をかけ、ピザチーズをのせる。オーブントースターまたは200度のオーブンで焦げ目がつくまで焼く。

**1人分栄養量** エネルギー529kcal たんぱく質23.6g 脂質13.2g  
カルシウム337mg 塩分1.9g



## 今月のプリンス



らいじゅ  
中村 来寿くん

平成16年1月23日生(上之郷) 父 雄太さん♥母 道代さん

誰にでも「バイバイ」とあいさつをする来寿くん。

毎日近くの牧場へ行き、馬にえさをあげるのが日課です。そのあと一宮駅に電車を見に行くのも楽しみ。乗り物が大好きで、すぐに種類を覚えてしまいます! 歌も得意で、『はとぼっぼ』や『ちようちょ』、『マツケンサンバ』を披露してくれました!

大好物は豚足。おじいちゃんとり合いながら食べています(笑)。

おつまみ系の食べ物が大好きな来寿くん。将来『飲んべえ』にならないかちょっとママが心配しています。



**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。☎44-2500