

# むつざわ

8  
No.460



も く じ

- 樹木の伐採にご協力を・・・・・・・・・・ P 2
- 住宅耐震改修に伴う固定資産税の減額について他・・ P 3
- 国民健康保険税の税率が決定しました・・・・・・・・ P 4
- 証明書等の休日交付について・・・・・・・・・・ P 5
- とれたてむつざわニュース・・・・・・・・・・ P 6
- けんこう ♀ Health ♀ 健康・・・・・・・・・・ P 7
- くらしのカレンダー・・・・・・・・・・ P 8～9
- 公民館・資料館・総合運動公園だより・・ P 10～12
- くらしのページ・・・・・・・・・・ P 13～15

## 第30回 消防第5支団操法大会

最優秀賞を獲得した  
消防第5支団第3分団第3部(寺崎)のみなさん  
《関連記事 P 6》



会社も、お店も、学校も、病院も、  
**事業所・企業  
統計調査**

平成18年10月1日(日)  
9月下旬から調査員がお伺いします。  
総務省統計局 千葉県

# 樹木の伐採など、道路管理にご協力を!!



道路は、私たちの毎日の生活を支える欠くことのできない基本的な社会資本です。

しかし、あまりにも身近な存在であるため、その重要性が見過ごされがちです。8月10日の「道の日」をきっかけにみんなで考えましょう。

お宅の樹木の枝や葉が道路上に飛び出していないですか？

道路上に飛び出している枝や葉によって

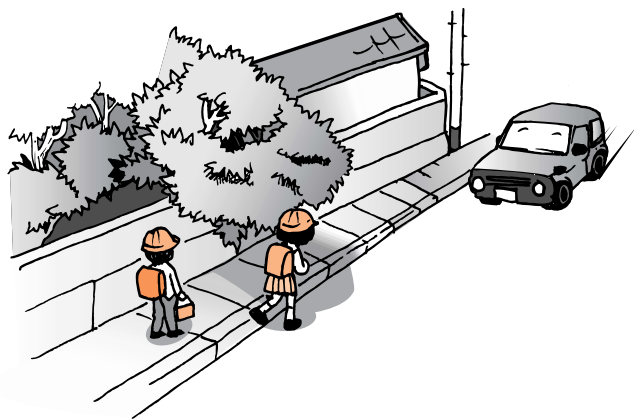
①歩道部分が狭くなる

②カーブミラーが見えにくくなる

③防犯灯の照明がさえぎられるなど

様々な危険が生まれています。特に道幅の狭い道路では、大型車が木の枝を避けるためにセンターラインを越え、対向車線にはみ出して走行しているのもよく見かけます。

このような場合、ひとつ間違えば、死亡事故などの大事故にもなりかねません。



また、通学路では子ども達が木の枝を避けて歩くため、大変危険です。

私有地から道路上に飛び出している枝や葉は、町で勝手に切ることはできません。各家庭で道路上に飛び出している枝の剪定を定期的に行うことにより、道路が安全・快適に通行できるようご協力をお願いします。

所有地の適切な管理を

お願いします

これから台風シーズンになります。強風や地盤の緩みなどにより、所有地の樹木が倒れたり、枝が折れたりする可能性があります。台風シーズン前に枯れた樹木の伐採や枝の剪定を行い、事故を未然に防ぎましょう。

問い合わせ

役場総務課 ☎ 44-2500  
役場建設課 ☎ 44-2507



# 受賞おめでとうございます



睦沢町選挙管理委員会委員長

古川 互氏(上之郷)が千葉県市区町村選挙管理委員会連合会表彰を受賞されました。

古川氏は、平成8年9月に選挙管理委員会委員に就任され、平成16年9月には委員長に就任されました。以後、今日に至るまで多数の選挙の管理執行および啓発にご尽力されました。

今回の受賞は、長年の功績が評価されたものです。

## 小中学生へ就学援助

町教育委員会では、経済的な理由により、就学が困難な児童生徒に学用品及び給食費等の援助を行っています。

対象となる世帯は、生活保護基準に準じる程度に困窮していると認められる世帯の児童生徒です。

手続きは、就学している小学校または、中学校で申請してください。

詳しくは、各小中学校または学校教育課までお問い合わせください。

問い合わせ

各小中学校

学校教育課

☎ 44-2509



## 住宅耐震改修に伴う住宅に対する固定資産税の減額措置について

既存住宅を耐震改修した場合、耐震改修を行った住宅について、(1)の要件をそなえた場合に税額が減額されます。

### (1) 家屋及び耐震工事の要件

#### (ア) 家屋の要件

☆昭和57年1月1日以前に建られた住宅

#### (イ) 耐震改修工事の要件

☆平成18年1月1日から平成27年12月31日までの間に、建築基準法に基づく現行の耐震基準に適合した改修工事  
(ただし、1戸当たりの工事費が30万円以上のものに限り)

### (2) 減額期間

減額される期間は、改修工事が完了した年の翌年度分から、工事完了時期に応じ下記のとおりになります。

工事完了時期	減額期間
平成18年1月1日～平成21年12月31日	3年間
平成22年1月1日～平成24年12月31日	2年間
平成25年1月1日～平成27年12月31日	1年間

### (3) 減額の範囲

減額の範囲は、1戸当たり120㎡相当分までとし、改修住宅にかかる固定資産税の1/2が減額されます。

### (4) 減額を受けるには

減額措置を受けるには、改修後3か月以内に現行の耐震基準に適合した工事であることの証明書を添えて申請してください。

#### (注) 証明書の発行主体

建築士・指定住宅性能評価機関・指定確認検査機関

#### ◎問い合わせ

役場税務課 課税係 ☎ 44-2502

# 平成18年度国民健康保険税の 税率などが決定しました

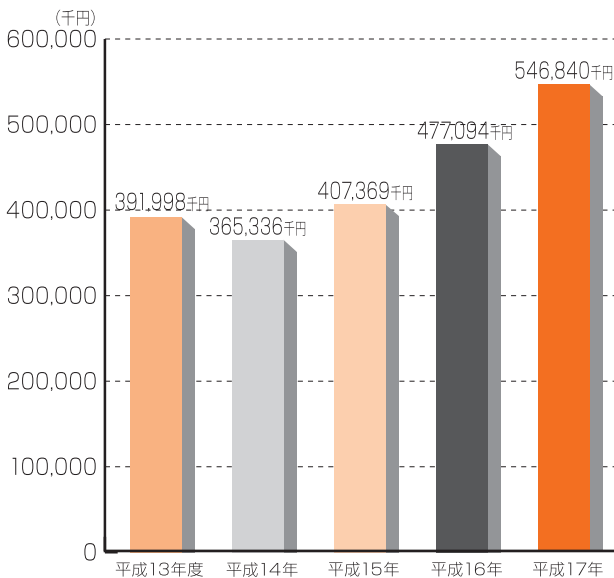
国民健康保険税の税率は、医療分・介護分とも平成17年度と同じですが、介護分の年間最高税額が8万円から9万円になり、国民健康保険税の最高税額が61万円から62万円に変更になりました。

国民健康保険事業は、国民健康保険加入者の増加、高齢化などにより、医療費の負担が年々増加しています。町民1人当たりの年間の保険給付費は5年前と比べて36,000円も増えています。

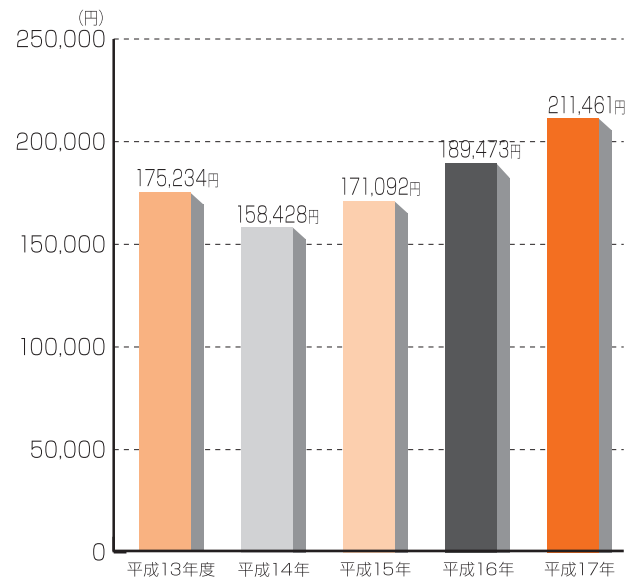
日頃から健康づくりに心がけましょう。

## 陸沢町国民健康保険の現況

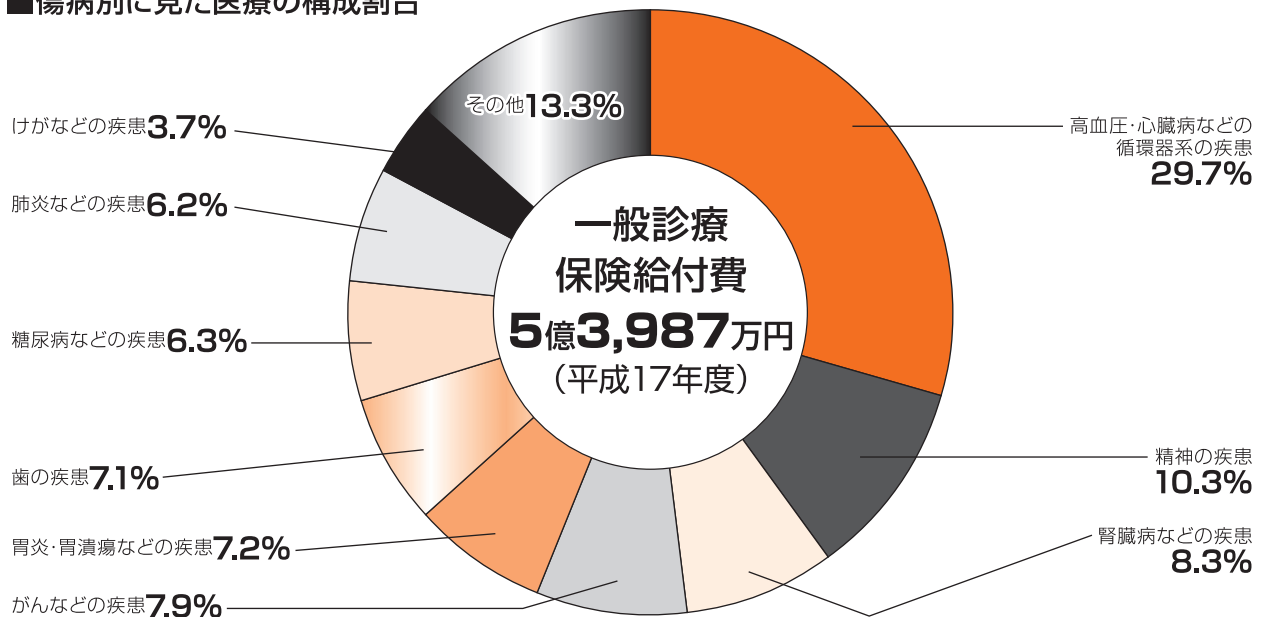
■保険給付の年次推移



■一人当たり保険給付の年次推移



■傷病別に見た医療の構成割合



※ 保険給付……陸沢町の国民健康保険が支出した額(本人負担を除いた額)

※ 一般診療保険給付費……出産育児一時金と葬祭費を除いた額

# 電話予約で休日等に 証明書等の交付が受けられます

役場業務時間内に役場においてにれない方は、電話で証明書等の交付の予約をすれば、休日等に受け取ることができます。

## 電話予約できる方は…

本町の住民基本台帳に登録されている本人、または本人と同一世帯の方。

## 電話予約の受付は…

### 受付時間

平日の午前8時30分～午後5時

### 予約時に必要な事項

住所・世帯主の氏名

必要とする証明書等の内容  
受け取りにくる方の氏名・受取日



## 証明書等の交付は…

### 交付方法

電話で予約した日に、役場の管理室（庁舎東側1階）で、手数料と引き換えに交付します。

※予約の日においてにない場合は交付できません。

### 交付できる時間

休日 午前8時30分～午後5時

平日 午後5時15分～午後8時

### 受取人

予約受付時に指定した方に限ります。

※交付する際に運転免許証等で本人確認をさせていただきます。

## 証明書等の作成日と交付日

### 日は…

受付した日に作成し、その日を交付の日とします。

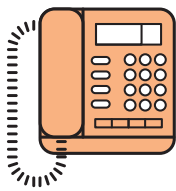
### 問い合わせ

役場税務課 ☎ 44-2502

役場住民課 ☎ 44-2503

## 予約できる証明書等

- (1) 住民票の写し
- (2) 印鑑登録証明書
- (3) 身分証明書
- (4) 納税証明書
- (5) 評価証明書



## あなたも農林水産省の統計調査に携わりませんか 統計調査員と調査補助者を募集します

農林水産省では、農林水産統計調査に興味や関心がある一般の方を対象に、各種統計調査に直接携わる「統計調査員」と、田畑で職員が行う実測調査の記録などをする「調査補助者」をそれぞれ募集しています。

これらは、特別な資格や経験を必要とするものではなく、健康で意欲のある方ならどなたでも活躍できる仕事です。

任命期間中は調査員、補助者ともに非常勤の国家公務員としての身分を有し、調査事務に従事する報酬として手当て、資金が支払われます。

応募すると、茂原・統計情報センターで面接の上、登

録調査員として登録されます。

その後、必要に応じて調査業務をお願いしますが、本人の都合や調査に合わせて、調査業務に従事することになります。

応募を希望される方は下記にお問い合わせください。

### 問い合わせ

茂原市萩原町3-20-7

関東農政局千葉農政事務所茂原統計・情報センター

☎ 24-7871 または

☎ 24-7872 FAX 22-3500

# 第30回消防第5支団操法大会

— 総合運動公園多目的広場 6月18日(日) —

## 大会結果

### 「団体の部」

- 最優秀賞  
第3分団第1部(寺崎)
- 優秀賞  
第3分団第3部(上市場)
- 優良賞  
第2分団第3部(大谷木・北山田)  
第1分団第1部(大上)

広域消防第5支団の操法大会が6月18日(日)開催されました。操法大会は、火災を想定した一連の消火作業をいかに迅速かつ的確に行うかを競うもので、消防団の基礎とも言えます。町内にある3分団10部の消防団が日頃の訓練の成果を競い合いました。



### 「小型ポンプ操法の部」

- 最優秀指揮者  
第3分団第1部  
河野 美晴
- 最優秀1番員  
第3分団第1部  
森 正臣
- 最優秀2番員  
第3分団第1部  
市原 通
- 最優秀3番員  
第2分団第1部  
宇野 勝正

## 個人賞

### 「ポンプ車操法の部」

- 最優秀指揮者  
第1分団第1部  
笹川 博好
- 最優秀1番員  
第1分団第1部  
渡辺 浩三
- 最優秀2番員  
第3分団第3部  
内山 裕介
- 最優秀3番員  
第3分団第3部  
古山 雅敏
- 最優秀4番員  
第3分団第3部  
露崎 典久



## 第25回長生支部操法大会

7月9日(日)に行われた第25回長生支部操法大会に広域消防第5支団を代表して、第1分団第1部(大上)、第1分団第2部(妙楽寺)が出場しました。佐貫分遣所職員の熱心な指導を受けた両部は第1分団第1部(大上)が「ポンプ車操法の部」で第4位に第1分団第2部(妙楽寺)が「小型ポンプ操法の部」で第5位という結果でした。惜しくも入賞は逃しましたが訓練の成果を発揮し健闘しました。2か月もの長期間の訓練、大変お疲れさまでした。



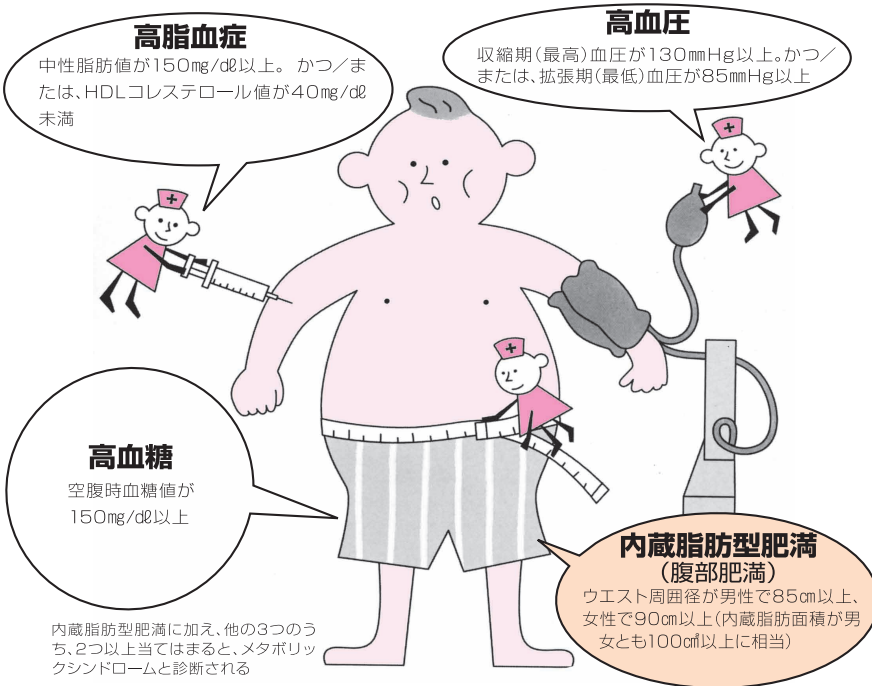
# 中性脂肪

看護師 加藤典子

町で行われた健康診断の結果がそろそろ気になる頃かと思われます。肥満はなく、揚げ物や肉類など、油物は摂っていないのに、いつも「中性脂肪値」が高くでると、気にされている方は多いのではないのでしょうか。

動脈硬化を飛躍的に進行させるメタボリックシンドローム「内臓脂肪症候群」と言う言葉が、巷を賑わせています。その診断基準のひとつにもなっている「中性脂肪」。

## メタボリックシンドロームの診断基準



内臓脂肪型肥満に加え、他の3つのうち、2つ以上当てはまると、メタボリックシンドロームと診断される

## 「食事の工夫と運動抜きに中性脂肪は減らせない」

- ①お菓子や果物の砂糖や、しょ糖、果糖は、摂取後30分位で吸収され中性脂肪に変わります。果物はビタミンCや食物繊維を豊富に含んでいる物が多くその意味ではヘルシーですが、摂りすぎに注意が必要。
- ②夜食は食べた分が中性脂肪に。昼間は消化能力が、夜は吸収能力が高まります。就寝前の3時間は食べるのを控えて。
- ③青魚のDHAやEPAは余分な脂肪を排除し、血液をさらさらにします。旬の青魚類を積極的に。
- ④野菜、海藻、きのこ、寒天、こんにゃく、芋などの食物繊維で脂肪のたまりにくい体に。ビタミンB2は中性脂肪やコレステロールを分解する。大豆は、良質のタンパク源で大豆サポニン、HDLを増やして中性脂肪を減らす。

●糖質には砂糖やしょ糖、果糖とでんぷんの2種類がある

甘い糖質	甘くない糖質
<p>こんな特徴が</p> <p>すぐに吸収され、とりすぎると中性脂肪として蓄積される</p>	<p>こんな特徴が</p> <p>吸収がゆるやかで、エネルギー源として効率よく利用される</p>

## 「中性脂肪って何？」

体内にある4種類の脂肪のひとつです。食事ですったエネルギーのうち、使われなかったものは中性脂肪になって肝臓や細胞内に蓄えられます。生体の維持のためいつでも使えるエネルギー源として役立てられ、中性脂肪が少ないと体は元気を失い衰えてしまいます。しかし、飽食の現在は、エネルギーを必要以上に摂り過ぎ、また、運動不足で消費しきれないため、中性脂肪が体内に蓄積していきます。

## 「増えるとなぜ悪い？」

(中性脂肪とHDL、LDLの関係)

中性脂肪が増えると善玉コレステロール(HDL)が減って、悪玉コレステロール(LDL)が増えます。

HDLは、動脈壁にこびりついた余分な脂質を肝臓に連れ戻す作用があります。LDLは中性脂肪が増えると作りやすくなり血管壁に取り込まれて動脈硬化を助長します。動脈硬化はいろいろな病気の要因になります。高血圧、狭心症、心筋梗塞、脳梗塞、糖尿病、脂肪肝、通風など、自覚症状がないままに進行していく病気です。

## ビタミンB2

食品(目安量)	含有量(mg)
豚レバー(50g)	1.80
牛レバー(50g)	1.50
鶏レバー(50g)	0.90
うなぎかば焼き(100g)	0.74
かれい(150g)	0.53
さば(100g)	0.28
さんま(100g)	0.26
納豆(30g)	0.17

バランスのよい食事を心がけるとともに有酸素運動は、体内の脂肪やブドウ糖をエネルギーとして使うため中性脂肪を減らすには、効果的です。まずは、歩くことから始めませんか。

# カレンダー



※注意 このカレンダーは9月分の予定です

木

金

土

		<b>1</b> 2学期始業式 (小中学校・幼稚園)	<b>2</b>
<b>もえるゴミ</b>	<b>7</b> 2コース 資源ゴミ	<b>8</b> <b>もえるゴミ</b>	<b>9</b> 体育祭 (睦沢中) 太巻き寿司教室 (公) 9:00~
<b>もえるゴミ</b> (改セ) ~13:00	<b>14</b> お母さん・お父さん学級1回目 (改セ) 9:30~11:30 2コース もえないゴミ	<b>15</b> <b>もえるゴミ</b>	<b>16</b> 秋季大運動会 (土睦小・瑞沢小) 絵本の読み聞かせ (公) 15:00~
<b>もえるゴミ</b>	<b>21</b> 法律相談 (要予約) 10:00~12:00 お母さん・お父さん学級2回目 (改セ) 9:30~14:00 乳児健康相談 (改セ) 受付時間 2コース 粗大ゴミ	<b>22</b> <b>もえるゴミ</b>	<b>23</b> 料理教室 (公) 13:30~ 押し花教室 (公) 13:30~
<b>もえるゴミ</b>	<b>28</b> 胃・大腸がん検診 (改セ) 受付時間 7:30~9:30	<b>29</b> 胃・大腸がん検診 (改セ) 受付時間 7:30~9:30 <b>もえるゴミ</b>	<b>30</b> 秋の大運動会 (幼稚園) 胃・大腸がん検診 (改セ) 受付時間 7:30~9:30



# 9

## 2006 月分

# くらしの

日

月

火

水

- (公)は中央公民館、(資)は歴史民俗資料館、(運)は総合運動公園、(ゆ)はゆうあい館、(改セ)は農村環境改善センター
- 睦沢診療所/44-2236 ●公立長生病院/34-2121
- 夜間急病診療所(午後8時~午後11時まで)/24-1010
- 睦沢町役場/44-1111 ●火災の問い合わせ/25-4411
- ゴミ収集コース  
1コース ■大上、妙楽寺、佐貫、森、長楽寺、上之郷、下之郷、大谷木、北山田  
2コース ■寺崎、川島、うぐいす里、上市場、小滝、河須ヶ谷、岩井

### 3

陶芸教室(公)  
13:00~  
大人の絵画講座(公)  
13:30~

### 4

もえるゴミ

三種混合、BCG予防接種(改セ)  
受付時間 13:00~13:20

### 5

1コース  
もえないゴミ

### 6

### 10

刃物研ぎ(改セ)  
受付時間 9:00~15:00  
絵画講座(公)  
9:30~  
フラワーアレンジメント教室(公)  
13:30~

### 11

もえるゴミ

### 12

1コース  
資源ゴミ

心配ごと相談(改セ)  
13:00~16:00  
親子ふれあい教室(改セ)  
10:00~11:30

### 13

行政・人権相談  
13:00~16:00  
遊びの広場(改セ)  
受付時間 10:00~

### 17

大人の絵画講座(公)  
13:30~  
園芸講座(公)  
13:30~

### 18

もえるゴミ

### 19

1コース  
粗大ゴミ

初心者ウォーキング教室(運)  
9:00~11:30

### 20

### 24

刃物研ぎ(改セ)  
受付時間 9:00~15:00

### 25

もえるゴミ

### 26

お母さん・お父さん学級3回目  
(改セ) 9:30~11:30

### 27

健康栄養相談(公)  
10:00~11:30

..... サークル・教室紹介 .....

☆絵画教室

と き 毎月第4(日) 午前9時30分～  
 子どもたちが、季節感のある絵を描き絵画の基礎を楽しく学んでいます。興味のある方の参加者を募集しています。



☆着付サークル

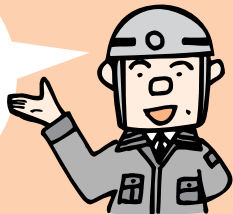
と き 毎月第1・4(土) 午後1時30分～  
 普段でも気軽に着物を着てみたい方、いろいろな帯の結び方を学んでみたい方など着物に興味のある方の参加者を募集しています。



公民館だより

ゆうあい館アスベスト工事完了

ゆうあい館のアスベスト工事が終了し、  
**8月1日**よりご利用いただけます。



☆町子連夏季かるた大会

■と き 8月20日(日) 午前9時～  
 ■ところ 睦沢ゆうあい館

☆親子映画会

■と き 8月27日(日) 午後2時～  
 ■ところ 睦沢ゆうあい館  
 ■タイトル 『マダガスカル』  
 ※むつざわシネマクラブ入会金として500円が必要です。(中学生以下無料)

☎44-021

8月の教室と事業

教室・事業	時間	日程
パソコン相談室	9:00	6日(日)
陶芸教室	13:00	
太巻き寿司教室	9:00	12日(土)
絵本の読み聞かせ	15:00	19日(土)
夏季かるた大会	9:00	20日(日)
園芸講座	13:30	
料理教室	13:30	26日(土)
押し花教室		
書道教室	9:00	27日(日)
絵画教室	9:30	
親子映画会	14:00	

☆絵本の読み聞かせ会

と き 毎月第3(土) 午後3時～  
 ボランティアグループ『ももこ』のみなさんが、子ども達に絵本や紙芝居を読み聞かせます。



8月の休館日

7日(月)  
 14日(月)  
 21日(月)  
 28日(月)

# 資料館だより

☎44-0290

8月の休館日

- 7日(月)
- 14日(月)
- 21日(月)
- 28日(月)

## トピックス

### 第16回植物観察会 「小石川植物園」

6月17日(土)、小石川植物園に行ってきました。ここは東京大学の付属植物園で、徳川幕府が作った小石川御菜園から始まった世界有数の歴史を持つ植物園です。ニュートンが万有引力を発見したリンゴの木が、イギリスから株分けされています。



写真/ 上: 「小石川植物園にて」  
下: 「ニュートンのリンゴの木」

## 催し物の案内

### 特別展「上総一之宮玉前神社神宝展」

一宮町の玉前神社所蔵の宝物を中心に十二社祭関係の玉垣神社、三之宮神社と鶴羽神社の神宝を公開。  
と き 7月29日(土)～9月24日(日)  
入館料 大人のみ300円

### 歴史民俗体験講座4「座禅に挑戦」

爽やかな夏の日朝、禅を体験してみませんか。座禅のあと、ご住職様の講話があり、朝がゆの試食もあります。  
要申込。7月19日から受け付け開始。  
と き 8月19日(土) 午前7時30分  
ところ 長昌寺(上之郷)  
参加費 100円

### 第4回胡弓と観月のタベコンサート

木造大日如来坐像と本堂をライトアップし、中国伝統音楽の演奏会で文化財の保護と活用を推進。要申込。

8月9日から受付開始。現地には駐車場はありません。公民館からバスで送迎します。

と き 9月9日(土)  
午後7時～8時30分  
入場料 1,000円

※詳細はお問い合わせください。



▲昨年の様子

### 玉前神社社務所のはんてん



玉前神社の社務所で使われていました。大正時代のころと伝えられています。木綿製で、丈86cm、袖61cm、重さ450g。

収蔵品紹介(55)

## 玉垣神社(下之郷)

21世紀への遺産

『長生郡郷土誌』(大正2年、長生郡教育会発行)の玉垣神社の条に、「下之郷区字小谷にあり。村社にして神武天皇を祀り、一宮玉前神社の若宮なり。伝え云ふ、平城天皇大同二年の建立なりと。旧上之郷下之郷二村の鎮守たり。年々九月十三日御輿一宮玉前神社に会合し、次いで東浪見釣ヶ崎に渡御するを例とす。而して御輿朱を以て塗るより、下之郷の赤御輿とて古來有名なり」とあり、また「弘行寺の条に、「維新前下之郷の氏神玉垣神社の別当となり、同社の御輿を納めしといふ」とある。



▶玉垣神社の神燈  
〔寛政十二年庚申十二月吉日などの刻銘がある〕

有名で、9月13日に玉前神社から東浪見釣ヶ崎に渡御を例としているという。地元の人も、「赤神輿は睡沢でも珍しいでしょう」と語る。釣ヶ崎に渡御しなくなつて久しいが、渡御したときの神輿のお休み場が市場にある。玉垣神社は県の無形民俗文化財に指定されている十二社祭りに参加している。玉前神社の社伝では、十二社祭りは今年で千二百年だという。資料館では、玉垣神社旧蔵と伝えられる和鏡などを展示する特別展「上総一之宮玉前神社神宝展」を開催している。(資料館学芸員・久野一郎)

# 総合運動公園だより

☎44-1565

第32回

## 睦沢町民ゴルフ大会開催

町体育協会ゴルフ部（佐貫田秀敏部長）主催で第32回睦沢町民ゴルフ大会（18ホールストロークプレー新ペリア方式）が、6月6日（火）房総カントリークラブ大上ゴルフ場で盛大に開催されました。  
114名もの腕自慢が集まった会場では、笑いあり、涙あり、時にはプロ顔負けのプレーも飛び出し、初夏に映えるゴルフ場を大いに沸かせました。

### 団体成績

優勝 川島区  
準優勝 妙楽寺区

### 個人成績

- 優勝 時田 能夫
- 準優勝 永見 喜美雄
- 3位 海老根 広一
- 4位 平井 照一
- 5位 佐貫田 秀敏
- 6位 齊藤 和美
- 7位 小野塚 修二
- 8位 市原 三夫
- 9位 麻生 利行
- 10位 村松 仁

## クラブ活動紹介

### 睦沢町ゲートボール協会

会員21名で活動しています。  
年間の大会は、郡市大会9回、町大会9回、外房大会1回（3郡市大会）、その他各地区の大会へ出場しています。  
懇親と融和のもとに活動していきますので、気軽に入室してください。

会員募集中！



### 睦沢練心会 新会員随時募集中！

幼児から中学生が、火・木・土曜日の午後6時45分から町総合体育館剣道場で稽古しています。  
昨年8月には、千葉県代表として日本武道館での全国大会に出場、ほかの大会でも上位に入賞する等、稽古の成果が発揮されています。  
剣道が強くなることはもちろん、心身共に強くなり、礼儀も身につきます。  
一緒に剣道をやりませんか？見学、体験練習お待ちしております。防具等はお貸しします。



## 8月の教室開催日

幼児親子運動教室	木曜クラス	9:30~10:30	17日・24日・31日
	金曜クラス	10:00~11:00	18日・25日
幼児リズム運動教室	土曜日	9:00~12:00	19日・26日
ジュニアスポーツ教室1年	金曜日	16:00~17:00	4日・11日・25日
ジュニアスポーツ教室2年	金曜日	17:00~18:00	4日・11日・25日
ジュニアスポーツ教室3年	水曜日	18:00~19:00	2日・9日・23日・30日
卓球教室	土曜日	13:00~15:00	5日・19日・26日
ウエルネス教室	金曜日	13:30~15:00	4日・11日・25日
アクアビクス&水中ウォーキング教室	金曜日	10:00~11:00	4日・11日・18日・25日
小学生初心者水泳教室	水・金曜日	9:00~10:00	2日・4日・9日・11日 18日・23日・25日・30日

8月の休館日

- 7日(月)
- 14日(月)
- 21日(月)
- 28日(月)

なるほど

# 国保だより

## 入院時の食事代が減額されます

入院されている住民税非課税世帯の方は、申請することにより入院時の食事代が減額されます。申請し認定を受けられた方は、医療機関に減額認定証を提出することにより食事代が下記のとおり減額されます。

また、現在交付されている食事療養費の標準負担額減額認定証の有効期限は、平成18年7月31日までとなっています。今後も引き続き減額認定証の交付を受けようとする方は、再度申請が必要となりますので、役場住民課保険年金係で手続きを行ってください。

### 申請に必要なもの

- (新規申請者) 保険証・印鑑
- (継続申請者) H18.7.31有効期限の減額認定証・保険証・印鑑

### 入院時食事代標準負担額（1食）

一般		260円
住民税非課税世帯等	90日までの入院	210円
	90日を超える入院 (過去12ヶ月の入院日数)	160円
	所得が一定基準に満たない世帯の70歳以上の方等(※)	100円

(※)所得が一定基準に満たない世帯とは、世帯主と国保加入者全員が住民税非課税で、各収入金額から必要経費・控除額を差し引いた所得が0円となる世帯



教えて!



# ねんきん

ななちゃん

## 今から、将来の年金額を増やす2つの方法

自営業の方をはじめ、国民年金に加入して保険料を納めている方が、将来受け取る年金額を増やしたい場合には、次の2つの方法があります。

### ①付加年金

国民年金の定額保険料に月額400円の付加保険料をプラスして納めると、老齢基礎年金に付加年金が上乗せされて受け取ることができます。付加保険料を納めた際の老齢基礎年金は、1年間に[付加保険料を納付した月数×200円]が上乗せされます。

付加年金の申込み手続きは役場住民課の窓口で受け付けます。

### ②国民年金基金

国民年金基金は、自分の将来設計にあわせて年金の型と口数を選択し、受け取り額を決める事ができます。掛金は年金の型と口数の他に、加入時の年齢と性別によって決まります。なお、国民年金保険料を納めている方でも、農業者年金に加入している方や任意加入の方は国民年金基金に加入することはできません。

国民年金基金についてのお問い合わせは、**千葉県国民年金基金**  **0120-65-4192**まで。

付加年金と国民年金基金の両方に加入することはできません。

## 日曜・休日当番医

月日	茂原地区		一宮地区
	内科系	外科系	
8・6	吉田病院 34-3045	高田整形外科医院 22-0111	一宮 鈴木医院 42-3111
13	鈴木医院 22-2630	本納整形外科・内科 34-5091	一宮 秋場医院 42-3323
20	東部台医院 22-2455	宍倉病院 24-2171	一宮 よねもと整形外科 40-1065
27	聖光会病院 35-5151	武田メディカルクリニック 20-1910	一宮 清水医院 42-2950

(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

**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 夜間急病診療所 電話案内 ☎24-1011 午後7時～翌午前6時まで

# 長生技術専門校10月生募集

科目	訓練内容	訓練期間	募集定員	募集期間	選考日
建築科	木造建築に関する専門知識と技能	1年	30名	8月4日(金) }	9月8日(金) (合格発表)
住宅設備機器科	住宅配管工事や点検に関する知識と技能	6か月	15名		
左官技術科	内・外壁工事に 関する専門知識と技能	6か月	15名	8月29日(火)	9月15日(金)

- 提出書類 ◆入校願書(指定用紙)、写真1枚(4×3cm)願書に貼付
- その他 ◆授業料は無料(教科書代、実習服代等については自己負担)
- ◆選考は、面接と適性検査で行います
- ◆新規中学校卒業生から一般の方まで、どなたでも応募できます
- ◆雇用保険受給資格者は職業安定所へ願書を提出してください
- 申し込み・問い合わせ 千葉県立長生高等技術専門校 〒299-4332 長生村金田2811 ☎32-2101
- URL <http://www.pref.chiba.jp/gisen/chousei/>

## 豆腐作り教室 参加者募集

- とき 8月11日(金)  
午前9時～正午
- ところ 農村環境改善センター
- 募集人員 20名  
(定員になり次第締め切り)
- 参加費 300円  
※家庭用のミキサーがある方は持参してください。
- 申し込み・問い合わせ  
役場振興課 ☎44-2505

- 問い合わせ  
総務省地上デジタルテレビジョン放送受信相談センター  
☎0570-07-0101  
視聴エリア  
<http://www.dpa.org>
- 受信相談 総務省地上デジタルテレビジョン放送受信相談センター

現行の地上アナログテレビ放送は、地上デジタル放送への移行にともない、2011年7月24日までに終了します。

地上デジタルテレビ放送を視聴するには、①地上デジタル放送対応のテレビに買い換える②地上デジタルチューナーを買い足す③地上デジタル放送対応済みのケーブルテレビで視聴する、3つの方法があります。

**地上デジタルテレビ放送への完全移行のお知らせ**

## 俳句

雲海や九十九連山浮き沈む  
新緑の落葉松林富士の道  
余生とは有り難きかな夏の月  
夏満月何はともあれ手と合はす  
月見草一花一花に夜をつなぐ  
槇の木の緑が隠す庵れ街  
お互いに第二の人生梅雨満月  
たこ焼きのには懐かし夏の月  
開け放つ宵の宴や夏の月  
草刈のエンジン音の響く村  
合歓咲くや見果てぬ夢を宿らせて  
青空に向かひトマトの丸かじり  
もめごとのなき村清し稲の花  
曇天の睡蓮水面を明るうす  
更衣過ぎ去りし刻戻りぬる

田篠加葵津河須野野中海山鈴田尾  
中田藤川野田村村嶋保本木辺手  
久と秀かけ小悦ひろ善信重阿基き岳  
子み子る汀子し之子厚照以次郎子城

## ●パートタイム● 労働ガイダンス

ハローワークもばら(茂原公共職業安定所)では、茂原市と(財)21世紀職業財団との共催で、下記のとおりガイダンスを開催します。

パートタイムで働くときに知っておきたい制度(社会保険・税金他)や法律について説明します。

- とき 8月25日(金)  
午後1時30分～3時30分
- ところ 茂原市役所  
1階102会議室
- 参加費 無料
- 定員 先着50名
- 申し込み ハローワークもばら  
☎25-8609

# 相 談

## ●行政・人権相談

**と き** 8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** 8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** 8月23日(水)  
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

### 役場法律相談

**と き** 8月23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  
**東上総県民センター法律相談**

**と き** 8月11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  
※4日(金) 午前9時から  
電話で予約

## ●1歳6か月児健康診査

身体測定や歯科、内科健診と栄養、  
育児に関する相談を行います。  
**対 象** 平成16年12月～  
平成17年2月生まれ  
**と き** 8月30日(水)  
午後0時45～1時受付  
**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

## ●3歳児健康診査

身体測定や歯科、内科健診と栄養、  
育児に関する相談を行います。  
**対 象** 平成15年3月～  
5月生まれ  
**と き** 8月30日(水)  
午後1時～1時45分受付  
**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

# く ら し

## ゴミの収集日

### ☆1コース

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

### ☆2コース

粗大ゴミ… 8月 3日(木)  
資源ゴミ… 8月10日(木)  
燃えないゴミ… 8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分までにお願いします。

## 手 話 教 室

**と き** 9月7日～平成19年3月22日  
(毎週木曜日)  
午後7時～8時30分  
**ところ** 茂原市総合市民センター  
**対 象** 手話学習経験のない者  
**定 員** 20人  
**補講料** 1,500円  
(資料テキストコピー  
代・講師謝礼金など)  
**申込締切** 8月24日(木)  
**問い合わせ・申し込み**  
茂原市聴覚障害者協会事務局  
FAX専用 22-7624  
茂原市社会福祉協議会内総務課  
☎23-1969  
**説明会** 8月24日  
午後7時～8時30分  
**説明会場** 茂原市総合市民センター  
※申込者は必ず出  
席してください

## 広域からのお知らせ

○燃えるごみは祝日も出せます  
本年1月から燃えるゴミの祝日収集  
を行っています。燃えるゴミ専用袋(青  
色)でステーションに午前8時30分ま  
でに出してください。  
※祝日はゴミ処理場への直接搬入

○「燃えるごみ専用袋」の訪問販売に  
ご注意ください  
燃えるごみ専用袋は、長生広域市町村  
圏組合と契約を結んだ販売店のみで販売  
しています。販売員がご家庭や商店、事  
業所へ行くことはありません。注意して  
ください。

○小枝の出し方に注意を  
太さ5cmまでの枝は、長さ50cm以  
下に切り、長径で30cm以下の束に縛っ  
て出してください。  
**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
伊丹 孝一 久乃	けんしろう 研士郎	男	小 滝	6/6
野田 信行 栄美	いさき 勇 機	男	小 滝	6/10

## 結婚 末永くお幸せに

区 名	氏 名
大谷木	阿部倉 光 謙 麻 衣
川 島	酒 井 重 忠 純 子
佐 貫	市 原 一 也 美 幸

## 弔 おくやみ申し上げます

亡くなった人	年齢	区 名	月 日
倉持 寛伸	77	寺 崎	6/6
中村 喜美	97	上之郷	6/7
久我 志も	88	上市場	6/12
山田 進	71	川 島	6/12
市原 よ志	98	寺 崎	6/21

## 睦沢町の 人口と世帯

7月1日現在  
( )は前月比  
人 口 7,934人  
(-13人)  
男 3,860人  
(-4人)  
女 4,074人  
(-9人)  
世帯数 2,524戸  
(+5戸)

## フレイクタイム



かわいいね スズメの子  
(役場駐車場にて)



選手宣誓  
(長生支部操法大会)

## 編集後記

日射しの強い8月。寒いのも苦手ですが、暑いのも苦手。夏に運動をするとすぐ頭が痛くなってしまいます。なぜだろうと思っていたら、水分不足だと言われました。確かに普段あまり水分を取りません。運動した時に慌てて取っても遅かったようです。

喉が乾く前にこまめに水分補給を心がけ、真夏も元気にスポーツを楽しみたいです。(A・T)

# らくま!!クッキングメモ

## 牛乳+ビタミンB1で疲労回復

### 豚ヒレ肉とピーマンのピリ辛炒め

材料(4人分)

豚ヒレ肉.....250g	サラダ油.....小さじ2
「ごま油、豆板醤.....各小さじ1	生姜.....10g
A 日本酒.....小さじ2	にんにく.....1片
赤ピーマン、青ピーマン...各2個	豆板醤.....小さじ1
なす.....2本	醤油、酢.....各大さじ3
長ねぎ.....1/2本	B 砂糖.....大さじ1
スキムミルク.....大さじ2	牛乳.....1/4カップ
片栗粉.....大さじ4	鶏ガラスープの素.....小さじ1/4
小麦粉.....大さじ2	片栗粉.....小さじ1/2
牛乳.....1/4カップ	水.....小さじ1
揚げ油.....適量	ごま油.....小さじ1/2

### ● 作り方

- ①豚ヒレ肉は長さ5cm、幅1.5cmの棒状に切り、Aで下味をつける。
- ②ピーマンとなすを乱切りにする。ねぎは1cm幅の斜め切りにする。
- ③ボウルにスキムミルク、片栗粉、小麦粉を合わせ、牛乳を加えよく混ぜ、衣を作る。
- ④②のピーマンとなすを素揚げにする。①は③の衣をつけ170℃の油で揚げる
- ⑤中華鍋にサラダ油を入れ、みじん切りの生姜とにんにくと豆板醤を炒める。
- ⑥②のねぎを入れて炒め、④のなす、ピーマン、豚ヒレを加え、Bを合わせて絡め、水溶性片栗粉でまとめ、ごま油をたらす。

1人分栄養量 エネルギー302kcal たんぱく質18.3g 脂質16.7g  
塩分1.8g カルシウム74mg コレステロール44mg

## 今月のプリンセス

ひなた  
加藤 白菜詩ちゃん



平成16年8月12日生(上市場) 父 行人さん♥母 真理子さん

ぺこりと頭を下げてお出迎えしてくれた日菜詩ちゃん。家族が帰ってくるといつも玄関までお出迎えするそうです。音楽が大好きで、音楽が鳴るとつつい体が動いてしまいます♪ピアノの演奏に合わせて1曲終わるまでひたすら踊り続けます!

晴れた日はお外で水遊びやお散歩をするのも好きで花や虫、石ころにも興味津々。見つけては立ち止まるので、お庭で散歩が終わってしまうことも。

夜、じじが晩酌をすると、一緒にチーズをおつまみに牛乳を飲みます(笑)。



プリンセス・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