

むつぎわ

2
No.466



もくじ

- 消防出初式／睦沢中生徒の絵画作品が入選・・・P2
- 町入札参加資格審査申請受付／献血／最低賃金一覧表・P3
- 申告相談を行います・・・P4～5
- 町職員の給与等を公表します・・・P6～7
- くらしのカレンダー・・・P8～9
- けんこう ♪ Health ♡ 健康・・・P10
- 社協だより／社会教育だより／俳句・・・P11
- 資料館だより・・・P12
- くらしのページ・・・P13～15

はたちの門出を祝う

1月7日(日)ゆうあい館で、成人式が開催されました。今年は88名が成人を迎え、71名が出席しました。

式典後新成人に開放された会場では、華やかな衣装に身を包んだ新成人が、久しぶりに再会した恩師や旧友と写真を撮り、会話を弾ませていました。

受章おめでとうございます

—平成19年消防出初式—

1月13日(土)に茂原市民会館で長生郡市広域市町村圏組合による消防出初式が開催されました。

当日の式典では、日頃の消防活動の功労を認められ、消防第5支団(睦沢町)からも多くの団員の方やその夫人が受章されました。

(敬称略)

千葉県知事表彰

☆功労章

市原 英二 (第3分団長)

☆精勤章

田中 憲一 (第3副分団長)

千葉県消防協会長表彰

☆精勤章

石井 俊和 (第2副分団長)

防災対策監表彰

☆防災対策監章

笹川 博好 (1-1部長)

市原 正則 (2-3部長)

管理者表彰

☆功労章

八代 哲 (1-2団員)

松崎 直樹 (2-3班長)



千葉県知事功労章を受賞した市原英二さん

千葉県消防協会

長生支部表彰

☆功労章

高橋 幸司 (1-1班長)

加藤 正行 (1-3団員)

村杉 秀樹 (2-1部長)

市原 裕介 (2-3団員)

神谷 俊行 (3-3部長)

佐藤 広志 (3分団支団付)

☆精勤章

伊原 徹也 (1-1団員)

石井 充生 (1-2部長)

今関 秀樹 (1-3団員)

田中 圭一郎 (2-1班長)

中村 守 (2-2団員)

荻野 健太郎 (3-1団員)

井上 勝世 (3-2部長)

露崎 達也 (3-3班長)

鵜沢 秀成 (3-3団員)

宮崎 崇 (3-4班長)

消防団長表彰

☆精勤章

宮崎 伸行 (1-3団員)

池田 隆行 (3-2班長)

中村 優 (3-3団員)

☆内助功労章

市原 登茂枝

(夫 市原 正則)

神谷 敬子

(夫 神谷 俊行)

☆優良部

第1分団第1部 (大上)

千葉県東上総県民センター

所長表彰

☆内助功労章

宮崎 和子

(夫 宮崎 広幸)

(1分団支団付)



消防団員を陰で支える夫人の皆さん

睦沢中生徒の絵画作品が入選

～県肢体不自由児協会主催～

財団法人千葉県肢体不自由児協会主催による「第54回手足の不自由な友と交流の作文と絵画」絵画の部で、睦沢中学校の生徒の作品が入選となりました。



千葉県教育委員会教育長賞▲

『漁港』

睦沢中学校 1年 高橋 由紀 さん

◀千葉県知事賞

『竹林』

睦沢中学校 2年 森川 愛 さん



▼千葉県中学校長会会長賞

『静かな漁港』

睦沢中学校 1年 今関 優美 さん



人間だから、できること 愛の献血にご協力を!!

とき 2月2日(金)
午前10時～正午
午後1時15分～4時
ところ 農村環境改善センター

※現在、千葉県では輸血用血液(特にA型・O型)が大変不足しています。命を救う愛の献血に皆さんのご協力をお願いします。

若い人たちがみんなで高齢者を支えていく時代です。特に10代、20代の方のご協力をお願いします。



平成19・20年度睦沢町入札参加資格審査申請の受付

受付期間・受付時間
1月29日(月)～2月23日(金)
平日 午前9時～11時30分
午後1時30分～4時
※受付期間・受付時間内に申請してください。

有効期間
平成19年4月1日から
平成21年3月31日まで

審査基準日
申請日とする。

申請方法
持参のみ(郵送不可)
●提出前に記載もれや誤りのないことを確認してから提出してください。
●窓口での記載は、混み合いますので、遠慮ください。
●関係書類が整っていない場合は、受理できません。

申請書の宛名
睦沢町長 御園生 正美

申請様式・提出書類
町ホームページから様式をダウンロードしてください。
(一部千葉県様式等に準じて使用など独自様式可)

HPアドレス
<http://www.townnutsuzawa.chiba.jp/>

※ダウンロードができない場合は、別途対応いたしますのでお問い合わせください。
(有料)

提出先・問い合わせ
役場総務課 管財係 (2F)
☎44-2516

最低賃金一覧表 ねえ みんな、この金額に目をとめて!

千葉労働局

最低賃金件名	最低賃金額 時間額(円)	発効 年月日	最低賃金の適用について
[地域別最低賃金] 千葉県最低賃金	687	18.10.1	千葉県内の事業場で働くすべての労働者及びその使用者に適用されます。ただし、産業別最低賃金が設定されている産業のすべての労働者及びその使用者は、該当する産業別最低賃金が適用されます。
産業別最低賃金	調味料製造業 (味そ製造業を除く)	775	18.12.25 次に掲げる者は「千葉県最低賃金」の適用となります。 (1)18歳未満または65歳以上の者 (2)雇入れ後6月未満の者であって、技能習得中の者 (3)清掃または片づけの業務に主として従事する者
	鉄鋼業	806	18.12.25 次に掲げる者は「千葉県最低賃金」の適用となります。 (1)から(3)は上記に同じ
	一般機械器具製造業 (事務用・サービス用・民生用機械器具製造業、その他の機械・同部分品製造業、建設機械・鉱山機械製造業のうち建設用ショベルトラック製造業及び縫製機械製造業のうち毛糸手編機械製造業を除く)	794	18.12.25 次に掲げる者は「千葉県最低賃金」の適用となります。 (1)から(3)は上記に同じ (4)次に掲げる業務に主として従事する者 イ 手作業によるまたは手工具若しくは小型動力工具を用いて行う かす取り、バリ取り、かしめ、選別、検数、さび止めまたはマスキングの業務 ロ 手作業によるまたは手工具を用いて行う包装、袋詰め、箱詰めまたはレッテルはりの業務 ハ 軽易な運搬、工具または部品の整理、賄いその他これらに準ずる軽易な業務
	電気機械器具製造業 (電球・電気照明器具製造業及び電気計測器製造業を除く)	791	18.12.25 次に掲げる者は「千葉県最低賃金」の適用となります。 (1)から(3)は上記に同じ (4)次に掲げる業務に主として従事する者 イ 主として手作業によるまたは手工具若しくは小型電動工具、操作が容易な小型機械を使用して行う部品の組立てまたは加工業務のうち、組線、巻線、端末処理、はんだ付け、取付け、穴あけ、みがき、刻印打ち、かしめ、バリ取り、材料の送給、選別の業務 ロ 塗油、検品の業務 ハ 手作業による袋詰め、包装の業務 ニ 軽易な運搬、部品等の整理、賄い等の雑役業務
	精密機械器具製造業	776	18.12.25 次に掲げる者は「千葉県最低賃金」の適用となります。 (1)から(3)は上記に同じ (4)次に掲げる業務に主として従事する者 イ 主として部品の組立てまたは加工業務のうち、手作業による又は手工具若しくは小型電動工具、操作が容易な小型機械を用いて行うかすり取り、バリ取り、かしめ、組線、巻線、取付けの業務 ロ 手作業による袋詰め、包装、箱入れの業務
	各種商品小売業 注:衣・食・住にわたる各種の商品を小売する事業所で、その事業所の性格上いずれが主たる販売商品であるかが判別できない事業所	756	18.12.25 次に掲げる者は「千葉県最低賃金」の適用となります。 (1)から(3)は上記に同じ
	自動車(新車)小売業	786	18.12.25 次に掲げる者は「千葉県最低賃金」の適用となります。 (1)から(3)は上記に同じ

◎支払い賃金を最低賃金と比較する場合、賃金から精皆勤手当、通勤手当、家族手当、賞与、時間外手当、深夜手当等は除外します。

※お問い合わせは、千葉労働局賃金室(☎043-221-2328)または茂原労働基準監督署(☎22-4551)にお尋ねください。千葉労働局ホームページ <http://www.chiba-roudoukyoku.go.jp/> をご覧ください。

24時間テレホンサービス ☎043-221-4700

雇ったら、入る。

労働者を1人でも雇っている事業主は、労働保険(労災・雇用)に加入する義務があります。

申告相談を行います

税務課では、申告書の記入の仕方がわからない方などを対象に申告相談を行います。

帳票類を整理し、扶養・配偶者等控除対象者の所得状況も確認し正しい申告をしましょう。

なお、譲渡所得などの複雑なご相談は税務署でお願いします。

(所得証明書・納税証明書等もこの申告により発行されます。)

と き 2月16日(金)
～3月15日(木)
午前9時～午後4時
と ころ 農村環境改善センター
問い合わせ 役場税務課
☎44-2502

申告相談地区割日程表 ※下記地区割以外の方でも申告相談の受付をいたします。

(提出のみの方は、期間中随時受付いたします)

と き	対象地区
2月20日(火)	大上
2月21日(水)	妙楽寺
2月22日(木)	佐貫
2月23日(金)	森・長楽寺・大谷木・北山田
2月26日(月)	上之郷・小滝

と き	対象地区
2月27日(火)	下之郷・河須ヶ谷・岩井
2月28日(水)	寺崎
3月1日(木)	川島・うぐいす里
3月2日(金)	上市場

法の主な改正点 ※申告の際にご注意ください

(所得税・住民税共通の改正①～②)

①税源移譲に伴う税率改正

税源移譲により、所得税は4段階から**6段階**に、住民税は現在の3段階(5%、10%、13%)から**一律10%**に改正になります。

②定率減税の廃止

平成11年度から税負担の軽減措置として導入されていた定率減税が廃止されます。

平成18年度所得税：所得税額の10%相当額を減額(12.5万円を限度)

住民税：所得割額の7.5%相当額を減額(2万円を限度)

※所得税は**平成19年1月分**から、
住民税は**平成19年6月分**から
廃止されます。

(住民税のみの改正③～④)

③人的控除額の差に基づく負担増の減額措置

所得税と個人住民税の人的控除額の差を調整するための減額措置があります。

④65歳以上の方の非課税措置の廃止に伴う経過措置

平成17年1月1日現在において65歳以上の方(昭和15年1月2日以前に生まれた方)で、前年の所得が125万円以下の方については、平成17年度まで住民税は非課税でしたが、この措置が平成18年度で廃止され、下記のとおり段階的な取り扱いとなります。

個人住民税所得割については、

平成18年度分はその2/3を減額

平成19年度分はその1/3を減額

平成20年度分からは全額課税

個人住民税均等割については、

平成18年度分は1,300円(町1,000円・県300円)

平成19年度分は2,600円(町2,000円・県600円)

平成20年度分からは全額課税4,000円

(町3,000円・県1,000円)

申告相談のよくある質問



Q 確定申告書の他に住民税(町県民税)の申告書を提出する必要はありますか？

A 前年分の所得税については確定申告書を提出した方は住民税の申告書を提出したものとみなされますので、確定申告書のほかに住民税の申告書を提出する必要はありません。

Q 申告書が送付されてきたので必ず申告しなければいけないのですか？または、申告書が送付されてこなければ申告しなくてもよいのですか？

A 皆さんの所得や扶養などの控除の状況は毎年同じとは限りません。また、収入や控除が前年と変わらない場合でも法律の改正により申告が必要となる場合があります。申告書の送付の有無だけで判断しないでください。

Q 申告書に添付する源泉徴収票を紛失してしまいました。どうしたらよいですか？

A 源泉徴収票を紛失した場合は、勤務先等から再発行してもらってください。受け取った源泉徴収票は大切に保管し、申告の際には全ての源泉徴収票を記入・添付してください。

Q 私は配偶者の扶養に入っていて、パート収入が95万円ですが申告の必要はありますか？

A 給与収入が95万円の場合は、所得に直すと30万円になり、所得税は課税されません。

しかし、住民税は所得割と均等割があり28万円以上(扶養の無い場合)の所得がある場合は、配偶者の扶養に入っている方でも4千円の均等割がかかります。

勤務先からパート収入に関する給与支払報告書が町に提出されていない場合は、住民税を申告する必要があります。

その他のお知らせ



① 65歳以上の高齢者で障害者手帳をお持ちでない場合でも陸沢町障害者控除対象者認定書交付要綱に基づき認定をされた場合において障害者(特別障害者)として控除対象となります。

なお、障害者控除対象者の認定申請は、福祉衛生課で受け付けます。

② 所得証明書等の発行を必要とされる方は、収入が無い場合でも住民税申告をされませんと諸証明の発行ができないことがありますので、ご注意ください。

③ 国民年金保険料等に係る社会保険料控除の適用を受ける場合には、保険料の支払をした旨を証する書類の添付が必要です。

所得税・消費税の

申告相談の日程

(茂原税務署)
☎ 22 | 2 1 6 6

◎年金受給者・新規住宅取得者のための申告指導相談

と き	会 場	時 間
2月6日(火)	大多喜町立中央公民館	午前9:30~正午
2月7日(水)	御宿町役場	午後1:00~4:30
2月8日(木)	いすみ市役所(岬庁舎)	(相談受付は午後3:30まで)

◎確定申告出張相談

と き	会 場	時 間
2月20日(火)・21日(水)	いすみ市役所	午前9:30~正午 午後1:00~4:00
2月22日(木)・23日(金)	勝浦市役所	(相談受付は午後3:00まで)

◎税理士会が行う小規模納税者の方などのための無料申告相談※

と き	会 場	時 間
2月16日(金)・19日(月) 21日(水)・23日(金)	茂原市役所	午前9:30~正午 午後1:00~4:00 (相談受付は午後3:00まで)
3月2日(金)	茂原市役所	
2月20日(火)・21日(水)	いすみ市役所	
2月22日(木)・23日(金)	勝浦市役所	
2月26日(月)	大多喜町役場	
3月1日(木)	いすみ市役所(岬庁舎)	

※小規模納税者の方の所得税・消費税、年金受給者・給与所得者の方の所得税申告を対象としています。(ただし、土地・建物・株式等の譲渡所得のある方を除きます)

☆源泉徴収票等、確定申告に必要な書類・筆記具・印鑑をご持参ください。

陸沢町職員の給与等を公表します

町職員の給与等について、町民の皆さんにご理解いただくため次のとおり公表します。ここに掲載している給与などは、すべて税や各種保険料を差し引く前の金額です。

● 総括

(1) 人件費の状況（普通会計決算）

区分	住民基本台帳人口 (17年度末)	歳出額 A	実質収支	人件費 B	人件費率 B/A	(参考) 16年度の 人件費率
17年度	7,965人	3,626,719千円	255,743千円	843,132千円	23.2%	25.8%

(2) 職員給与費の状況（普通会計決算）

区分	職員数 A	給与				一人当たり 給与費 B/A
		給料	職員手当	期末・勤勉 手当	計 B	
17年度	101人	352,372千円	40,348千円	153,290千円	546,010千円	5,406千円

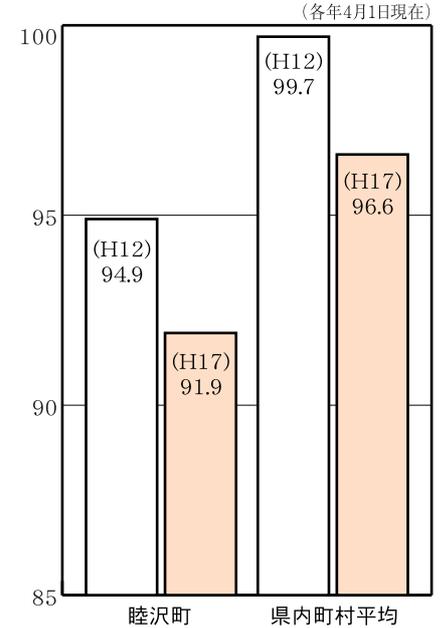
(注) 1 職員手当に退職手当は含まれません。
2 職員数は、平成17年4月1日現在の人数です。

(3) 特記事項

本町では厳しい財政状況を踏まえ、次のとおり給与等の減額措置を行っています。

区分	減額措置	実施期間	内容	
一般職	管理職手当の減額	平成18年4月から当分の間	課長級 上記以外の管理職手当受給者	2%減額 2%減額
	地域手当	平成18年4月から当分の間	支給なし	
特別職	給料月額額の減額	平成18年4月から 平成19年3月まで	町長 助役 収入役(欠) 教育長	10%減額 10%減額 10%減額 7%減額

(4) ラスパイレス指数の状況



(注) ラスパイレス指数とは、国家公務員の給与水準を100とした場合の地方公務員の給与水準を示す指数です。

● 職員の平均給与月額、初任給等の状況

(1) 職員の平均年齢、平均給料月額及び平均給与月額の状況

(平成18年4月1日現在)

区分	一般行政職		
	平均年齢	平均給料月額	平均給与月額
陸沢町	41.4歳	309,649円	337,820円
千葉県	44.7歳	368,842円	451,858円
国	40.4歳	328,477円	— 円

(注) 1 「平均給料月額」とは、平成18年4月1日現在における職員の基本給の平均です。
2 「平均給与月額」とは、給料月額と毎月支払われる扶養手当、地域手当、住居手当、時間外勤務手当などのすべての諸手当の額を合計したもので、地方公務員給与実態調査において明らかにされているものです。

(2) 職員の初任給の状況

(平成18年4月1日現在)

区分	陸沢町	千葉県	国	
一般行政職	大学卒	159,700円	176,800円	170,200円
	高校卒	138,400円	142,800円	138,400円

(3) 職員の経験年数別・学歴別平均給料月額の状況

(平成18年4月1日現在)

区分	経験年数10年	経験年数15年	経験年数20年	
一般行政職	大学卒	228,600円	260,500円	337,600円
	高校卒	202,400円	244,600円	298,500円

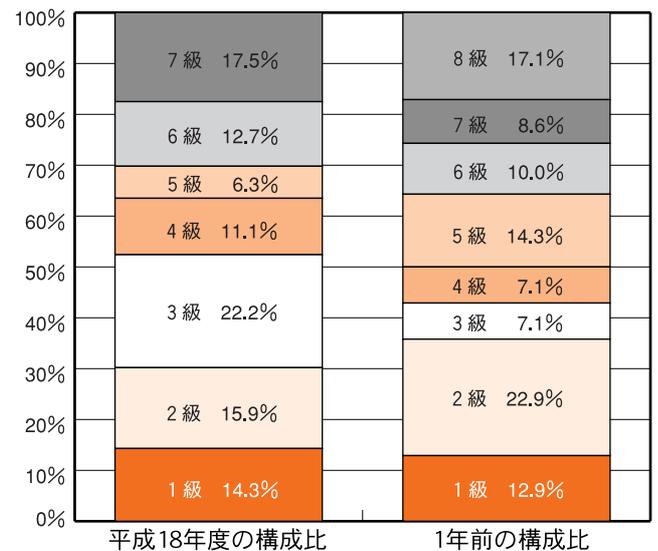
● 一般行政職の級別職員数等の状況

(1) 一般行政職の級別職員数の状況

(平成18年4月1日現在)

区分	標準的な職務内容	職員数	構成比
7級	課長・主幹	11人	17.5%
6級	課長補佐	8人	12.7%
5級	主査	4人	6.3%
4級	係長	7人	11.1%
3級	副主査・主任主事	14人	22.2%
2級	主事	10人	15.9%
1級	主事補	9人	14.3%

(注) 1 陸沢町の給与条例に基づく給料表の級区分による職員数です。
2 標準的な職務内容とは、それぞれの級に該当する代表的な職務です。



(注) 平成18年度に8級制から7級制に変更しています。(旧給料表の3級及び4級を統合)

(2) 昇給期間短縮の状況

平成16年度	区分		全職種	平成17年度	区分		全職種
	職員数	A	115人		職員数	A	115人
	普通昇給期間(12~24月)を短縮して昇給した職員数	B	0人		普通昇給期間(12~24月)を短縮して昇給した職員数	B	0人
	比率	B/A	0.0%		比率	B/A	0.0%

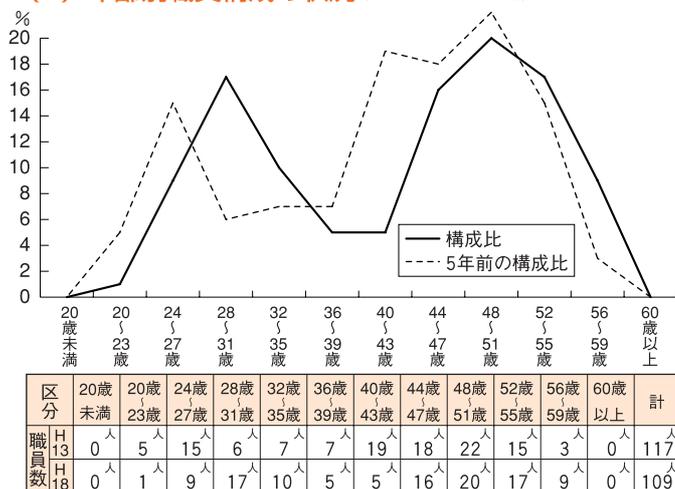
● 職員数の状況

(1) 部門別職員数の状況と主な増減理由 (各年4月1日現在)

区分	職員数		対前年増減数	
	平成17年	平成18年		
一般行政部門	議会	2	2	0
	総務	20	19	△1
	税務	6	10	4
	民生	18	18	0
	衛生	8	7	△1
	農林水産	10	8	△2
	土木	5	3	△2
	商工	1	1	0
	小計	70	68	△2
行特別	教育	38	34	△4
	小計	38	34	△4
公営企業など	下水道	3	2	△1
	その他	5	6	1
	小計	8	8	0
合計	116	110	△6	

(注) 職員数は一般職に属する職員数です。(教育長も含まれています)

(2) 年齢別職員構成の状況 (平成18年4月1日現在)



(3) 定員管理の数値目標及び進捗状況

平成17年4月1日職員数	平成22年4月1日職員数	純減数	純減率
116人	108人	8人	6.8%

● 職員の任免および職員数に関する状況

採用・退職者数

(平成17年度)

採用者数	退職者数
2	6

● 職員の分限および懲戒処分の状況

(1) 職員の分限処分の状況 (平成17年度) (2) 職員の懲戒処分の状況 (平成17年度)

降任	免職	休職	降給	戒告	減給	停職	免職
0	0	1	0	0	0	0	0

● 職員のサービスの状況

(1) 年次休暇の状況 (2) 育児休業および部分休業の状況 (平成17年度)

(平成17年1月1日~12月31日)

平均使用日数	消化率	区分	育児休業取得者数	部分休業取得者数
9.6日	24.8%	男性職員	0	0
		女性職員	2	0
		計	2	0

● 職員の研修および勤務成績の評定の状況

職員研修では新規採用職員研修、中級職員研修など広域で実施する研修のほか、千葉県自治専門校などの外部研修機関による研修を行っています。
また、職員の職務について定期的に能力や実績などに関する勤務成績の評定を行い、その評定の結果に基づき、昇給や昇任等を行っています。

● 職員の福祉および利益の保護の状況

職員の安全と健康を確保し、快適な職場環境を形成するために、職員の健康管理状態を把握し、健康障害や疾病の早期発見を行うため、定期健康診断を実施しています。

● 職員の手当の状況

(1) 期末手当・勤勉手当

陸 沢 町	国
1人当たり平均支給額(平成17年度) 1,432 千円	—
(平成17年度支給割合) 期末手当 3.00月分 勤勉手当 1.45月分	(平成17年度支給割合) 期末手当 3.00月分 勤勉手当 1.45月分
(加算措置の状況) 職制上の段階、職務の級等による加算措置	(加算措置の状況) 職制上の段階、職務の級等による加算措置

(2) 退職手当

(平成18年4月1日現在)

陸 沢 町	国
(支給率) 自己都合 勤奨・定年 勤続20年 21.00月分 27.30月分 勤続25年 33.75月分 42.12月分 勤続35年 47.50月分 59.28月分 最高限度額 59.28月分 59.28月分	(支給率) 自己都合 勤奨・定年 勤続20年 23.50月分 30.55月分 勤続25年 33.50月分 41.34月分 勤続35年 47.50月分 59.28月分 最高限度額 59.28月分 59.28月分
その他の加算措置 定年前早期退職特別措置 (2%~20%加算)	その他の加算措置 定年前早期退職特別措置 (2%~20%加算)
1人当たり平均支給額 22,702千円	

(注) 1 退職手当の1人当たり平均支給額は、前年度に全職種に係る職員に支給された平均額です。
2 支給率は、平成18年6月1日現在、国と同じです。

(3) 地域手当

(平成18年4月1日現在)

支給実績(平成17年度決算)	7,860千円	
支給職員1人当たり平均支給年額(平成17年度決算)	68,348円	
支給対象地域	支給率	支給対象職員数
全 域	0%	全 職 員

(4) 特殊勤務手当

(平成18年4月1日現在)

支給実績(平成17年度決算)	0 千円
支給職員1人当たり平均支給年額(平成17年度決算)	0 円
職員全体に占める手当支給職員の割合(平成17年度)	0%
手当の種類(手当数)	6

(5) 時間外勤務手当

平成16年度決算	支給総額	6,232千円
	支給職員1人当たり平均支給年額	54千円
平成17年度決算	支給総額	4,287千円
	支給職員1人当たり平均支給年額	37千円

(6) その他の手当

(平成18年4月1日現在)

区 分	内 容	国の制度との異同
扶養手当	・配偶者 13,000円 ・配偶者以外の扶養親族 2人目まで 1人 6,000円 3人目から 1人 5,000円	同 じ
	・満16歳の年度始めから満22歳の年度末までの子がいる場合の加算 5,000円	
住居手当	・借家の場合(家賃12,000円を越える場合に限る) 家賃の額に応じて27,000円を限度に支給 ・自宅の場合 1,000円 (新築・購入後5年間 3,000円)	異なる 一部国の制度と同じ
	・交通機関を利用する場合 全額支給 ・自家用車等を使用する場合 使用距離に応じて2,500円から25,970円を支給	

● 特別職の報酬等の状況

(平成18年4月1日現在)

区 分	給 料 月 額 等
給 料	町 長 709,200円 (788,000円)
	助 役 575,100円 (639,000円)
	収入役(欠) 547,200円 (608,000円)
	教 育 長 536,600円 (577,000円)
報 酬	議 長 284,000円
	副 議 長 237,000円
	議 員 213,000円
期 末 手 当	(平成18年度支給割合) 4.35月分
	(平成18年度支給割合) 4.35月分

(注) 給料及び報酬の()内は、減額措置を行う前の金額です。

カレンダー



※注意 このカレンダーは3月の予定です

木

金

土

<p>公園、</p> <p>1</p> <p>谷木、北山田</p> <p>岩井</p>	<p>1</p> <p>2コース 粗大ゴミ</p> <p>園庭開放(保育所) 9:30~11:00</p>	<p>2</p> <p>もえるゴミ</p>	<p>3</p>
<p>もえるゴミ</p> <p>室(改セ)</p>	<p>8</p> <p>2コース 資源ゴミ</p> <p>遊びの広場(改セ) 10:00~13:00</p>	<p>9</p> <p>もえるゴミ</p>	<p>10</p> <p>幼児運動教室発表会(運) 太巻き寿司教室(公) 9:00~</p>
<p>もえるゴミ</p> <p>(改セ)</p>	<p>15</p> <p>2コース もえないゴミ</p> <p>確定申告・相談受付終了</p>	<p>16</p> <p>もえるゴミ</p> <p>卒業式(土睦・瑞沢小)</p>	<p>17</p> <p>修了証書授与式(幼稚園) 絵本の読み聞かせ(公) 15:00~</p>
<p>もえるゴミ</p>	<p>22</p> <p>法律相談(要予約) 10:00~12:00</p>	<p>23</p> <p>もえるゴミ</p> <p>終了式(小・中学校) 3学期終業式(幼稚園) 保育証書授与式(保育所)</p>	<p>24</p> <p>料理教室(公) 13:30~ 押し花教室(公) 13:30~</p>
<p>もえるゴミ</p> <p>公)</p>	<p>29</p> <p>健康栄養相談(改セ) 10:00~11:30 乳児健康相談(改セ) 13:30~15:00</p>	<p>30</p> <p>もえるゴミ</p> <p>三種混合、BCG予防接種(改セ) 受付13:00~13:20</p>	<p>31</p>

3

2007 月分

くらしの

日

月

火

水

●今月の行事●

上旬 睦沢町議会定例会
15日まで 確定申告・相談受付

●(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/25-441

●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

2コース ■寺崎、川島、うぐいす里、上市場、小滝、河須ヶ谷、岩

<p>4</p> <p>陶芸教室 (公) 13:00~ 大人の絵画講座 (公) 13:30~</p>	<p>5</p> <p>もえるゴミ</p>	<p>6</p>	<p>7</p> <p>親子ふれあい教室 10:00~11:30</p>
<p>11</p> <p>刃物研ぎ (つどいの郷) 受付 9:00~15:00 書道教室 (公) 9:00~</p>	<p>12</p> <p>もえるゴミ</p>	<p>13</p> <p>1コース もえないゴミ</p> <p>卒業式 (睦沢中) 心配ごと相談 (改セ) 13:00~16:00</p>	<p>14</p> <p>行政・人権相談 13:00~16:00</p>
<p>18</p> <p>絵画教室 (公) 9:30~ 大人の絵画講座 (公) 13:30~</p>	<p>19</p> <p>もえるゴミ</p> <p>園庭開放(保育所) 9:30~11:00</p>	<p>20</p> <p>1コース 資源ゴミ</p>	<p>21</p> <p>春分の日</p>
<p>25</p> <p>町民歩け歩け大会 (運) 刃物研ぎ (つどいの郷) 受付 9:00~15:00 書道教室 (公) 9:00~ フラワーアレンジメント教室 (公) 13:30~</p>	<p>26</p> <p>もえるゴミ</p>	<p>27</p> <p>1コース 粗大ゴミ</p>	<p>28</p> <p>男性料理教室 (公) 9:00~</p>

健康は健口から 「いつまでもおいしく食べて元気で長生き」

看護師 加藤典子

私たちの身体は食べ物でつくられています。食べることは健康の源です。

しかし、加齢により嚙む力や飲み込む働きがおちることで栄養不足になったり、だ液の分泌が低下し口の中が不潔になり病気を引き起こしやすくなります。

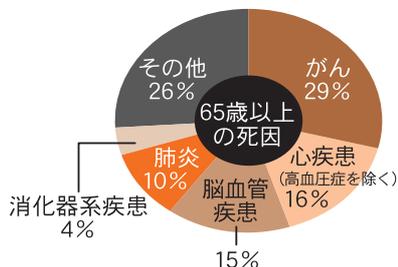
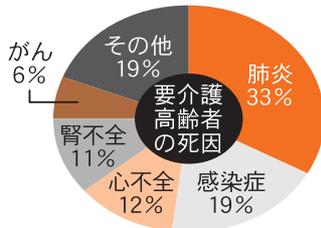
水や食べ物が飲めなくなったり、気管に入ってしまうこと(誤嚥)を嚥下障害えんげしょうがいといいます。

嚥下障害になると栄養が吸収されないため栄養失調や誤嚥性肺炎などの呼吸器の病気にかかりやすくなります。

誤嚥性肺炎は飲み込む力、吐き出す力が低下すると、食べかす、虫歯、歯周病の放置により繁殖した細菌が気道に入り込むことで起きる肺炎です。食べるとむせる、食後に咳が出る、胸につかえる等の症状が見られたら注意が必要です。

また、口の中には300種類の細菌があります。高齢になると、だ液による自浄作用が弱まり細菌が繁殖し、歯周病や虫歯になりやすいです。特に歯垢は細菌の集まる巣になります。

▼要介護高齢者の死因のトップは肺炎



「あなたのお口は大丈夫？」

お口の機能チェック

- 紙コップに1/3水を入れて唇だけで持ち上げられますか。
- 口に水を含んで30秒ぶくぶくやってみましょう。唇から水がもれたり、水を飲み込んだりしませんか。
- つばを30秒で3回飲み込む事ができますか。
- ストローを吹いて紙コップを倒せますか。

「お口の健康や機能を高めましょう」

- ①舌や口の機能を高める口腔体操。
- ②食前には、だ液腺マッサージ。
- ③大切な毎日の歯磨き。
- ④歯が抜けたり、入れ歯があわなかったらすぐ歯科受診。歯ぐきだけで食べると歯ぐきが変形します。

▼口の体操を毎日行いましょう

口を閉じたまま、ほおをふくらませたり、すぼめたりしましょう。



口を閉じて、ほおの内側を舌で押すようにしましょう。



舌を出して上下や左右に大きく動かしましょう。



口を大きく開いて「あっかんべー」を何度かしてみましょう。



口を横に開き、奥歯をカチカチと噛みしめましょう。



いくつ倒せるでしょう？

●チェックしてみましょう！

No.	質問項目	チェック欄	
1	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	☁️ はい	☀️ いいえ
2	お茶や汁物等でむせることがありますか	☁️ はい	☀️ いいえ
3	口の乾きが気になりますか	☁️ はい	☀️ いいえ

「はい」が多い人は要注意！

- ⑤炎症や細菌の繁殖や口臭を防ぐために入れ歯の洗浄を大切に。
- ⑥発声練習(パパパ、タタタ、カカカ)や早口言葉は唇や喉の体操。

▼だ液腺マッサージで健康度さらにアップ

食前が効果的！
だ液腺マッサージ

●位置の確認

じかせん
耳下腺



がくかせん
顎下腺



がくかせん
顎下腺への刺激

耳の下からあごの先まで5か所を目安に、親指で突き上げるように押す。(25回)



ぜっかせん
舌下腺への刺激

あごの真下から舌を突き上げるようにゆっくりと一つと押す。(10回)



ぜっかせん
舌下腺への刺激



ぜっかせん
舌下腺への刺激

あごの真下から舌を突き上げるようにゆっくりと一つと押す。(10回)



ぜっかせん
舌下腺への刺激

あごの真下から舌を突き上げるようにゆっくりと一つと押す。(10回)

健口は身体を健康にし、老化を予防します。口腔ケアは歯の病気や口臭を防いだり口の機能を改善し飲み込む力を高めたり、誤嚥を防ぐためのケアです。

平成19年度から介護予防の一環として高齢者を対象に口腔ケア教室を開催します。ぜひご参加ください。

社協だより

新規採用(1月1日付)

田中 裕康 介護支援専門員

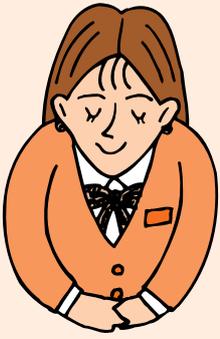


ありがとうございます
ございました

(12月1日〜12月31日)

(敬称略)

岡澤昌雄 10,000円
岡澤久美子 10,000円
匿名 10,000円
匿名 3,000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。



放課後児童クラブ加入のご案内

放課後児童クラブは、共働き家庭や一人親家庭など、働きながら子育てをしている家庭の児童に対し、遊びや生活体験の場を通して、児童の健全な育成を図ることを目的に開設しています。

☆開設場所

睦沢幼稚園内の一室

☆開設日・時間

- ①月曜日から金曜日
放課後〜午後6時30分
- ②土曜日及び学校休業日
(日曜・祝日を除く)

午前8時〜午後6時30分

☆対象児童

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、次の①〜③のいずれかに該当する児童

- ①保護者が労働に従事しているため、保護を受けられない児童
- ②保護者が疾病のため、保護を受けられない児童
- ③その他、必要と認める家庭の児童

☆加入申し込み

町社会福祉協議会に加入申込書がありますので、必要事項をご記入のうえ提出してください。

※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

☆負担金

①通年加入

月額：10,000円

(夏休み期間：13,000円)

②臨時加入(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

▼放課後児童クラブの様子



社会教育だより

中央公民館 ☎44-0211
総合運動公園 ☎44-11565

睦沢町カラオケ愛好会

とき 第1〜3(土)

午後6時30分〜9時

ところ 中央公民館

普段は教室で仲間と一緒に楽しく練習しています。また、町の行事やボランティア活動にも参加し、充実したひとときを楽しむことができます。

カラオケで心身ともにリフレッシュしましょう。歌の好きな方お待ちしております。

コスモダンスサークル

とき 第1〜4(土)

午後1時〜4時

ところ 中央公民館

リズムに合わせて社交ダンスを踊ってみませんか。新人の方には特にやさしく教えてくださいます。会員の皆さまも楽しくステップを踏んでいます。健康と仲間づくりにぜひお薦めします。ただ今会員募集中です。

俳句

盆栽展さすが金賞立ち止り
臘梅のほんのり色好みけり
御降りやあの町この町日の暮れる
歌留多歌恋も知らずに誦じし
初買に頼むハガキの五、六枚
人日や昭和の歴史遠くなる
御降りや道ゆく老ひの二人なり
みんな来いここはぬくいぞ軒雀
注連飾初めて自作の葉結びて
遊寒宿部屋より望む珊瑚礁
何かせむ何かせねばと冬籠り
寒牡丹揺るる焔の真白なり
砂利鳴らし胸に破魔矢の鈴の音
初売や先頭きりたる茶髪の娘
小石一つに渦まく田川春隣

尾手岳城
田辺きわ子
鈴木基次郎
須田ひろし
山本阿以
海保照
中嶋重厚
野村善之
野村信子
河野悦子
津川小汀
葵川かける
田中久子
篠田とみ
加藤秀子

催し物の案内

第10回民俗学講座「睦沢資料館所蔵の有形民俗資料③」

資料館蔵の有形民俗資料の概要を解説し、その中から特徴的な資料を紹介。申込不要、直接会場へ

とき 2月3日(土)午後1時30分
ところ 公民館
講師 資料館学芸員

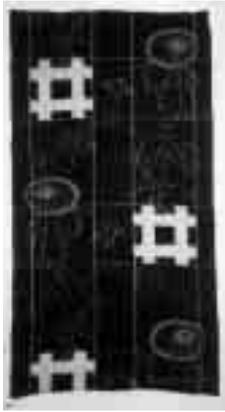
企画展「第4回館蔵名品展」ギャラリートーク

展示を企画した学芸員が展示解説。
とき 2月10日(土)午後1時30分
ところ 資料館2階展示室
講師 資料館学芸員

収蔵品紹介 (61)

小野道風と 柳に蛙図絵絣

おののとうふう
かえる
えがすり



絣とは、織る前に文様にあわせて糸を染めた部分と染めない部分をつくった糸で織った織物で、織糸を染めてから織りあげるため模様の色がかすれた状態になる。

この作品は木綿地で、図柄は小野道風(894〜966)は平安時代の官人で書家。905(延喜5)年、醍醐天皇に仕え、書をみとめめられて出世した。
道風が若いころ学問にやる気をなくしていたとき、通りかかった柳の枝に飛びつこうとして何度も失敗しながら努力している蛙を見て、自分も学問に努力しようと思ったという伝説がある。この図はその様子を織り込んだもので、本体のタテ64・4cm、ヨコ33・8cm。このたびの企画展「第4回館蔵名品展」で展示。

常設展示品から⑤

睦沢町指定文化財

さんのうにじゅういつしやみしようたい

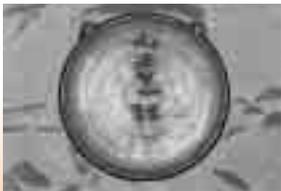
「山王二十一社御正体」

(妙楽寺地区の日吉神社より寄託)

山王とは滋賀県大津市坂本本町にまつられる日吉大社のことで、比叡山延暦寺を守る鎮守社だったので天台宗と山王信仰は関係があった。妙楽寺も天台宗で、延暦寺を模したのか、境内の東に日吉神社が鎮座している。御正体とは鏡面に神仏を現したもので、神仏習合思想により、平安〜江戸時代にか

この山王二十一社御正体は本地仏(神仏習合時代の日吉神社の仏様)を造形化したものとされ、直径16.8cmで、室町時代頃のものと考えられている。

御正体にはこの作品のように文字を浮き彫りにするものは珍しく、信仰の対象となった工芸品として貴重である。1994(平成6)年3月22日、睦沢町指定有形文化財(工芸品)として指定された。



▲睦沢町指定文化財「山王二十一社御正体」

2月の休館日

5日(月)
12日(月)
19日(月)
26日(月)

21世紀への遺産

妙楽寺本堂の

黄石公張良図欄間彫刻(妙楽寺)

妙楽寺の本堂の外陣と内陣を隔てる欄間彫刻のうち、正面は七福神の図だが、左右の欄間彫刻は中国の歴史のエピソードを描いたものだが、それが何かわからなかった。ところが昨年1月、銀座松坂屋で開催の「古く谷浪漫 華麗なる吉田屋展」で、馬に乗って橋を渡る老仙人の下から靴を捧げる男の図柄の平鉢を見て驚いた。この図柄は、妙楽寺本堂向かって右の欄間彫刻と同じ図柄のものだった。

妙楽寺本堂の右の欄間彫

刻は、黄石公と張良を彫つたものと判明した。張良は中国の前漢時代の功臣で、仙人の黄石公に兵法を学ぶために、黄石公が落とした靴を拾い上げようとして川にも入ったという逸話を描いたものだった。前漢初代皇帝高祖となった劉邦は部下に寛容で、全面的に信用する度量の広さがあった。



▲黄石公張良図欄間彫刻

また張良は、高祖の子の立太子をめぐる争いを収めるために使者になり、4人の高潔の士の出仕をうながしたことが司馬遷の『史記』列伝第三十九劉敬叔孫通列伝に見える。

江戸時代の寺社建築には、華麗な彫刻がほどこされたものが多い。その彫刻の主題には七福神図のようにめでたい図柄や、中国古典文学に登場する歴史上有名なエピソードを描いたものがある。そうした華やかな図柄の彫刻で、仏の功德を讃えたためと思われる。

(資料館学芸員)

なるほど

国保だより

睦沢こくほ No.10

— 一体の不調は冷えから —



教えて！



ねんきん

ななちゃん

国民年金保険料を社会保険料控除として申告する際には

「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」等の証明書が必要です。

国民年金保険料は、納付した全額が社会保険料控除(非課税)の対象となります。

昨年中に国民年金保険料を納付された方には、「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」(ハガキ)が、社会保険庁から昨年の11月上旬に送付されています。また、昨年10月3日から12月31日までの間に保険料を納付された方については、本年の2月上旬に証明書が送付されます。

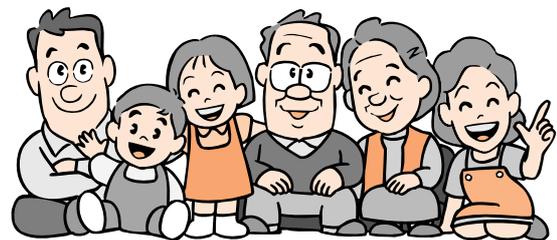
また、生計を同一にするご家族の国民年金保険料を納付したときは、確定申告の手続きの際にご自身の社会保険料の額と合算して申告してください。その際にはご家族分の証明書を申告する方の申告書に添付してください。

控除証明書に関するお問い合わせは、

社会保険庁控除証明書専用ダイヤル

☎0570-00-9911

(3月16日までの平日午前9時～午後5時)



月日	茂原地区		一宮地区
	内科系	外科系	
2・4	にしざわ内科 20-3777	長生病院 34-2121	長生 津谷クリニック 32-5645
11	三枝医院 25-2203	武田メディカルクリニック 20-1910	長生 長生診療所 32-3303
12	金坂医院 22-4885	山之内病院 25-1131	長生 長生八積医院 32-3282
18	吉田医院 34-3045	穴倉病院 24-2171	一宮 よねもと整形外科 40-1065
25	渡辺医院 27-7733	高田整形外科医院 22-0111	一宮 いちのみやクリニック 42-1616

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
 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
 ☎24-0119 お問い合わせください

東京湾アクアラインでETC割引を実施

～東京湾アクアラインがさらに利用しやすく～

ETC車に限り、現行のETC割引料金からさらに3割引になります。

とき 2月1日(木)～28日(水) ※料金所通過時は、通常のETC割引料金が表示されますが、ご請求時に3割引となります。

午前6時～10時
午後2時～8時

※木更津金田料金所または海ほたる料金所(川崎側からのUターン利用)の通過時刻です。

対象道路 東京湾アクアライン

対象車種 ETC車(全車種)

割引内容 現行のETC割引料金からさらに3割引を実施

問い合わせ

千葉県県土整備部道路計画課
高速道路促進室内
東京湾アクアラインETC割引
社会実験協議会事務局

☎043-223-3298

<http://www.aqua-jikken.com>

■東京湾アクアライン社会実験料金表

	軽自動車	普通車	中型車	大型車	特大車
通常料金	2,400円	3,000円	3,600円	4,950円	8,250円
ETC割引料金	1,860円	2,320円	2,780円	3,830円	6,380円
社会実験料金 6時～10時 14時～20時	1,300円 (560円割引)	1,620円 (700円割引)	1,950円 (830円割引)	2,680円 (1,150円割引)	4,470円 (1,910円割引)

第7回

一宮川流域委員会の開催

地域の意見を反映した「川づくり」を行うため、県では「第7回一宮川流域委員会」を開催します。

とき 2月21日(水)

ところ 長生合同庁舎4階大会議室

定員 「傍聴者」20名程度

当日先着順

問い合わせ

長生地域整備センター 調整課

☎24-4524

教育講演会

「3年B組 小山内先生」 ～21世紀を共に生きる～

講師 小山内 美江子氏

(3年B組金八先生の脚本家)

とき 2月17日(土)

午後1時30分～4時

(午後1時開場)

ところ 槇の木学園体育館

※入場無料・保育室あり(要申込)

※カンボジアの子どものために使われなくなった鍵盤ハーモニカ(ピアノ)を集めています。

お持ちの方はご協力ください。

申し込み・問い合わせ

☎44-1214 つくも幼児教室

☎44-1212 槇の木学園

認知症予防講演会

とき 2月10日(土)

午後1時～4時

ところ 長生合同庁舎4階会議室

内容

1. 講演

「今日から出来る認知症予防」

講師 筑波大学

朝田 隆 教授

2. 「認知症予防フリフリグッパ体操」 の実技

定員 先着80名

締め切り 2月7日(水)

問い合わせ

長生保健所 地域保健福祉課

☎22-5167

FAX 24-3419

法務省

オンライン申請システム

供託申請や供託金の払渡がオンラインで申請できます。

詳しくは、法務省ホームページ(<http://shinsei.moj.go.jp>)をご覧ください。

問い合わせ

千葉地方法務局茂原支局

☎24-2188

長生郡市広域市町村圏組合 平成19・20年度入札参加 資格審査申請の受付

申請期間

2月27日(火)～3月13日(火)

(土・日曜日は除く)

※茂原市及び長生郡内に本社、営業所等を有する場合

2月27日(火)～3月6日(火)

受付時間 午前9時～11時30分

午後1時～4時

申請書の提出先

長生郡市広域市町村圏組合

事務局総務課 工事管理室

申請方法

持参

申請書の宛名

長生郡市広域市町村圏組合

管理者 石井 常雄

有効期間 平成19年6月1日～

平成21年5月31日

申請様式

① 千葉県様式または全国統一様式に準じ、指定色のA4判ファイルに綴る。

青・建設工事

緑・建設資材

黄・測量・設計・コンサルタント等

桃・物品・委託等

② ファイルの表紙・背表紙に「平成19・20年度入札参加資格審査申請書」「会社名」を記入すること。

詳しくはホームページをご覧ください。

<http://www3.ocn.ne.jp/~chosei/>

問い合わせ

長生郡市広域市町村圏組合

事務局総務課 工事管理室

☎23-0107

防犯カメラを設置

夜間及び休日などの庁舎の管理上から、役場庁舎の出入口3か所に防犯カメラを設置しました。



相 談

●行政・人権相談

と き 2月14日(水)
午後1時～4時
と ころ 農村環境改善センター
(相談は無料・秘密厳守)

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 2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

●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ないます。
対 象 平成17年6月～
8月生まれ
と き 2月28日(水)
午後0時45分～1時受付
と ころ 農村環境改善センター

●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ないます。
対 象 平成15年9月～
11月生まれ
と き 2月28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

●健康栄養相談

と き 2月21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 2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

東上総県民センター 法律相談

と き 2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… 2月13日(火)
資源ゴミ……… 2月20日(火)
(乾電池)
粗大ゴミ……… 2月27日(火)

☆2コース

粗大ゴミ……… 2月 1日(木)
資源ゴミ……… 2月 8日(木)
(乾電池)
燃えないゴミ… 2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。

県立長生養護学校 長養フェア

と き 2月16日(金)
午前10時～午後4時
と ころ 茂原ショッピングプラザ
「アスモ」センターコート
内 容 中学部・高等部の作業製
品の展示・頒布、長養太
鼓の演奏
問い合わせ 県立長生養護学校
☎42-2470



誕生 おめでとうございます

親の名	子の名	性別	区名	月日
三橋 雅樹 直美	らいあん 徠晏	男	川 島	11/25
下野 雅之 みどり	ほのか 葡乃椛	女	上市場	12/3
中村 好成 由紀	えいた 英太	男	下之郷	12/6

弔 おくやみ申し上げます

亡くなった人	年齢	区名	月日
長 谷 榮	85	大 上	12/5
宮 崎 敏 久	81	大谷木	12/6
鳥 海 満 ち	101	上市場	12/8
石 野 博	74	川 島	12/10
竹 内 武千代	94	下之郷	12/14
高 橋 ふ じ	97	小 滝	12/16
小 林 功	80	上市場	12/17

陸沢町の人口と世帯

1月1日現在()は前月比
人 口 7,846人 (-20人)
男 3,820人 (-13人)
女 4,026人 (-7人)
世帯数 2,517戸 (+2戸)