広報

むつざわ

平成20年
1
No.477

もくじ

町長新年のごあいさつ・・・・・・・・・・・・・・・Ｐ２
新しい民生委員・児童委員のみなさん
　／受賞おめでとうございます・・・・・・・・・・Ｐ３
社協だより・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・Ｐ４
還付申告は１月からできるんです！・・・・・・・・Ｐ５
むつざわフォトニュース・・・・・・・・・・・・・Ｐ６
ヘルスケア・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・Ｐ７
くらしのカレンダー・・・・・・・・・・・・・・Ｐ８～９
樹木の自主管理について／社会教育だより／俳句・・Ｐ１０
資料館だより・・・・・・・・・・・・・・・・・・Ｐ１１
くらしの情報ページ・・・・・・・・・・・・Ｐ１２～１６

おいしいおもちに な～れ!!

～睦沢幼稚園もちつき～

ペッタン、ペッタンといい音をたてながら、みんな楽しくおもちをつきました。

愛着を持ち誇れるまちづくりを

教育、子育て、農業を中心に推進

町長　御園生　正美

明けましておめでとうございます。

町民の皆様にはご家族おそろいで、輝かしい新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

昨年中は町政発展のため多大なるご協力を賜りましたこと、誠にありがたく、心よりお礼申し上げます。

昨年協議が進められました長生郡市の合併問題は、諸般の事情により休止となりましたが、現状の財政難に加えて、地方交付税の削減、団塊の世代といわれる年齢層の大規模退職による税収減が見込まれること、少子高齢化の進展などを考えますと、市町村合併は避けることのできない最重要課題と考えております。

一方、町におきましては、睦沢中学校の校舎耐震補強工事が完了し、同校の食堂・柔剣道場耐震補強及び大規模改造工事も実施中であり、近く完成の見込みです。

耐震補強された睦沢中学校校舎（窓枠V字部分が補強個所）

幼稚園と保育所が連携し、就学前の児童に教育と保育を一体的に提供するとともに、子育て支援を充実させるため、本年4月1日に「睦沢町立睦沢こども園」を開園いたします。本来の保育・教育から、育児相談、一時保育まで、現在の広範な子育てニーズに対応してまいりたいと考えます。

工事中の睦沢こども園施設（建物手前部分が増築個所）

さて、まちづくりの基本は、町の基幹産業である農業に活力を与えることが重要と考えます。

昨年10月から「かずさ有機センター」を町直営で運営することといたしました。新たな発酵技術で籾殻を分解し、完熟発酵させた「有機たい肥」として生産し、基盤整備が図られた農地に全町的に使用することで、米づくりから各種野菜づくりまで、安全・安心で食味の良い農作物「睦沢ブランド」の確立と自然循環型農業を目指します。

町民の皆様方に是非ともご理解とご協力をいただきたいと思います。

町民の目線で町行財政の再構築を図りながら、「愛着を持ち誇れるまちづくり」に全庁挙げて取り組んでまいりますので、ご理解とご支援をお願いいたします。

発酵中のたい肥

製品となったたい肥

結びに、本年が、町民の皆様並びに、町にとりましても、幸せ多き年となりますようご祈念申し上げ、年頭のご挨拶といたします。

睦沢町長　御園生　正美

新しい民生委員・児童委員のみなさん

任期満了に伴い、新たに12月1日付けで民生委員・児童委員が厚生労働大臣と千葉県知事から委嘱されました。

地域社会で生活などに困っている方、また、児童、心身に障害のある方、お年寄り、ひとり親家庭、寡婦など福祉の相談に応じてくれます。

この他に、児童の福祉に関する相談などを行う主任児童委員も委嘱されました。

新しい委員21名は、次のとおりで、任期は3年です。

みなさんのご活躍をお祈り申し上げます。

（敬称略・（　）内は担当地区）

会長　塚本　克彦
川　島
（1～10、15、21番組、上市場の一部）

佐藤　勝善
大　上
（碇下、原鑓水、杉山、大上団地）

宇野　昭徳
大　上
（部田、飯沢、房谷、碇上）

伊藤　直子
妙楽寺
（妙楽寺全域）

渡邉三津子
佐　貫
（上沢、中里、一の堰、赤根久、馬場）

鶴岡　和雄
佐　貫
（上姥神、下姥神、丸ヶ谷、森の谷）

田邉　誠
長楽寺
（森、長楽寺(中央団地除く)）

後藤　英輝
長楽寺
（中央団地）

大兼　武夫
上之郷
（上之郷全域）

中村　博子
下之郷
（上宿、下宿、古宿）

中村　和子
下之郷
（上根方、下根方）

田邉　幸雄
北山田
（大谷木、北山田全域）

河野　憲照
寺　崎
（寺崎全域）

原田千代子
川　島
（11～14、16～20番組）

臼井　浩枝
川　島
（うぐいす里）

伊原　弘幸
上市場
（14、15、16、17番組）

関　みや子
上市場
（1～7、13、18、20番組）

幸治美和子
上市場
（8～12、19、21、22番組）

鵜沢千恵子
岩　井
（小滝、河須ヶ谷、岩井）

田中　快江
上市場
（主任児童委員、土睦地区）

岡田　忠彦
妙楽寺
（主任児童委員、瑞沢地区）

ありがとうございました。

前民生委員・児童委員のみなさん

地域福祉のために、ご尽力いただきありがとうございました。

（今回退任された方々）

吉野正子
相川英雄
小川美恵子
吉野喜三夫
髙木眞佐子
森川長一郎
河野憲俊
吉野由子
伊藤紀元
手塚美和子
池田元枝
古山弘
麻生安夫
今関直美

受賞おめでとうございます

法務大臣表彰受賞

第51回千葉県更生保護大会が、11月9日(金)に柏市市民文化会館にて開催され、保護司である河野憲俊氏(寺崎)が法務大臣表彰を受賞されました。

河野氏は、昭和59年5月に長生地区担当保護司に選任され、(現在12期目)多年にわたり更生保護事業にご尽力されております。

今回の受賞は、選任されてから現在までの23年間の功績が評価されての受賞です。

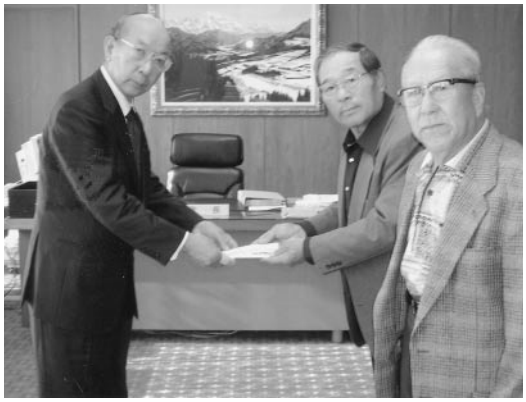
社協だより

～明るい社会づくり運動～
東上総推進協議会から寄付金

明るい社会づくり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（70、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。

社会福祉へのご協力ありがとうございました。



ありがとうございました（11月1日～11月30日　敬称略）

山崎　緑　100、000円

睦沢町農林商工まつり実行委員会　29、567円

S・Tホースファーム　19、644円

※この善意は、町社会福祉増進のため大切に使わせていただきます。

上市場ふれあいサロン開催

11月22日（木）に上市場区民センターでふれあいサロンを開催しました。住民課職員の「国民健康保険制度について」の説明の後、「高血圧注意報！」」と題して町保健師による健康講話に引き続き、ストレッチ体操を楽しく体験し、最後に保健栄養推進員の協力で、健康メニューの「減塩豚汁」を頂きました。

ストレッチで体を十分に伸ばします

※「ふれあいサロン」はお年寄りの方々が、地域で楽しく健康に暮らし続けることが出来るように、地区社会福祉協議会が開催する集いの場です。
町社会福祉協議会では、「交流のためのいこいの場」を町内に作っていく取り組みを進めています。

第21回 住民福祉大会

町社会福祉協議会は、12月1日(土)ゆうあい館で、住民福祉大会を開催しました。

式典では、福祉功労者への表彰及び小中学生による福祉優秀作文の発表等があり、アトラクションでは、『勝見和太鼓』と『高山なおこ&すめらぎ民謡ショー』が行われ、津軽三味線による民謡と迫力のある和太鼓演奏で会場が大いに盛り上がりました。

小中学生の受賞者は次の通りです。

○福祉作文

若菜　翔（土睦小1年）
「おもいやりがあれば」

仁茂田　愛美（土睦小4年）
「バリアフリーということ」

神定　遼（瑞沢小2年）
「みんなからいっぱい教わったよ」

渡邉　卓実（瑞沢小5年）
「お年寄りの手助けをしたい」

金澤　孝昭（睦沢中3年）
「障害者との生活」

○福祉標語

並木　晴菜（瑞沢小5年）
「そっと差し出す　その手には　心の温もり感じます」

高橋　蓮（瑞沢小5年）
「おもいやり　一人一人の心のマナー」

田邉　幸奈（土睦小5年）
「思いやり　人から人へのおくり物」

古山　詩織（土睦小6年）
「いつも心に　人を助ける思いやり」

迫力ある和太鼓の演奏

作文の発表

ご存知ですか？

還付申告は１月からできるんです！

茂原税務署

次のような場合で、平成19年分の所得税として源泉徴収された税金や予定納税をした税金が納め過ぎになっている方は、平成20年１月から税金の還付を受けるための申告（還付申告）をすることができます。

1　年末調整済の給与所得者が、医療費控除や住宅ローン控除などを受ける場合
2　公的年金を受給していて、それ以外に申告すべき所得がない場合
　（所得控除等の関係で、税金が還付される場合と納税となる場合があります。）
3　平成19年の中途で退職し、年末調整を受けなかった場合

確定申告期間中（２月18日～３月17日）は税務署が大変混み合いますので、確定申告期間前に申告されることをお勧めします。

茂原税務署では、１月４日(金)から土・日・祝日を除き、申告相談と確定申告書の受付を行っています。また、署外での申告相談と確定申告書の受付を次の日程で行います。

開　催　日	会　　場	所　在　地	時　　間
20. 2. 6（水）	茂原市総合市民センター	茂原市町保12-20	午前９時30分 ～ 正午 午後１時 ～ ４時30分 （相談受付は午後３時30分まで）
20. 2. 7（木）	いすみ市役所（岬庁舎）	いすみ市岬町長者549	
20. 2. 8（金）	茂原市総合市民センター	茂原市町保12-20	
20. 2.13（水）			

国税庁ＨＰの「確定申告書等作成コーナー」で所得税・消費税の確定申告書が作成できます。

http://www.nta.go.jp

また、作成した申告書情報を利用して電子申告（e-Tax）することもできます。
平成19年分の所得税の申告を、本人の電子署名と電子証明書を利用して電子申告する場合、所得税額から5,000円（所得税額を限度）を控除することができます。
詳しくは、e-Taxホームページをご覧ください。

http://www.e-tax.nta.go.jp

茂原税務署　☎ 22－２１６６

受賞 おめでとうございます

平成19年度教育功労等表彰

町教育委員会では、町の教育、スポーツの振興に多大な貢献をされた5名を表彰しました。

○教育功労表彰

岡田　恒治（学校医）

山根　みき（中央公民館教室講師）

○優秀選手表彰

長野　祐輔（土睦小6年）

長生郡市小学校陸上競技大会男子ボールスローの部優勝

清水　彩加（瑞沢小6年）

長生郡市小学校水泳大会6年女子50ｍ平泳ぎ優勝

高原　雄太（睦沢中3年）

千葉県中学校総合体育大会柔道競技個人戦男子73kg級第3位他

左から長野さん、山根さん、高原さん、清水さん

むつざわフォトニュース

睦沢幼稚園のもちつき

11月14日（水）睦沢幼稚園で昔ながらのきねと臼を使って、もちつきをしました。

この日使われたもち米は、田中　正　氏（上之郷）の田んぼに、5月子どもたちが「あいがも」を放鳥したお礼として、田中　氏のご好意によりいただいたお米です。

もちつきって楽しい

いっしょうけんめい、つきました

中村昭信　氏（上之郷）、上之郷老人クラブ、幼稚園ＰＴＡ、役場振興課の協力もあり、晴天の中、子どもたちはもちつきを存分に楽しみました。

子どもたちはつきたてのもちで作った、きなこもちやあんころもちをおいしそうに食べていました。

瑞沢小学校収穫祭

12月１日(土)に学校を開放し、収穫祭が開催されました。この行事は５月から始まった稲作体験学習の締めくくりとして行われ、児童が「瑞沢小ゆめ農園」で収穫したお米を使ったおにぎり、豚汁、蒸し菓子を作ったり、保護者や地域の人たちともちつきをして楽しみました。

午後の児童主催による集会では、手作りのお御輿（みこし）やお囃子（はやし）、全校合唱を披露しました。

大鍋で、豚汁づくり

上手に、力強くもちをついていました

児童により多くの体験を積ませたいとの願いから、ＰＴＡ・地域の人たちの協力によりこの体験学習事業が行われ５年目となりました。今年も全校児童がお米作りを体験し、地域の方を講師に招き、わら草履やかかし・竹炭づくりも体験しました。

この体験を通して、子どもたちの学習意欲を高めると共に、自分の潜在能力を発見するチャンスを与えたい。先生や保護者・地域の人たちの夢は膨らむばかりです。

保健師　加　藤　典　子

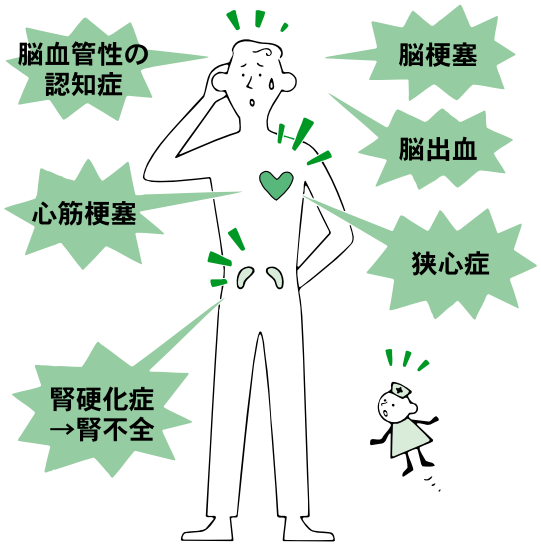
高血圧症

寒い日が続いております。血圧の気になる方は油断大敵の季節。あなたの血圧は大丈夫？
日本人の死因の60％は生活習慣病によるものです。第1位はがん。第２位は心臓病、第３位は脳卒中。心臓病や脳卒中の原因として高血圧があげられます。

「サイレントキラー」(沈黙の殺し屋)と呼ばれる高血圧

高血圧は自覚症状がないままに進行し合併症を併発します。代表的なものでは冠動脈疾患(狭心症と心筋梗塞)や、脳動脈疾患(脳梗塞や脳出血)。日本の食生活は塩分が多いため脳出血を発症する方が多かったが、近年は食生活の欧米化でコレステロールが増加し心筋梗塞や脳梗塞の発症が多くみられるようになりました。

「サイレントキラー」といわれる高血圧の合併症



認知症や人工透析の原因にもなります。

塩分をとりすぎると血小板が凝集し血管は詰まりやすくなります。その為脳梗塞や脳動脈の異常から脳血管性の認知症がみられ、最近では400万人に達すると言われています。又、腎硬化症から人工透析も増えています。

血圧の原因

①遺伝、②加齢、③塩分の過剰摂取、④運動不足、⑤ストレス、⑥性格、⑦気温、⑧肥満等が考えられます。

1日の塩分摂取量の目安	
高血圧の予防には 1日10ｇ未満	高血圧の治療には 1日6ｇ未満

塩分の取りすぎによる血圧上昇の仕組み

塩分を取りすぎると… ▶ 血液中の塩分濃度が上がる ▶ 塩分濃度を薄めるために水分を取ろうとする ▶ 余分な塩分と水分により血液の量が増え、血管が押し広げられる ▶ 血圧が高くなる！

予防と改善は減らす努力と増やす努力

①減塩をこころがけましょう。
②運動を生活に取り入れましょう。
③野菜や果物、食物繊維を毎日摂りましょう。

海藻類やにがり、ナッツに多いマグネシウム、野菜や果物に多いカリウム、乳製品に多いカルシウムは摂りすぎた塩分を体外に排泄します。そして身体の隅々まで血液を送る抹消血管を拡張させます。また、血圧を上げる交感神経の緊張を抑え血圧を上昇させるホルモン「アンジオテンシン」の分泌を抑える働きをします。

内服している人もしてない人も

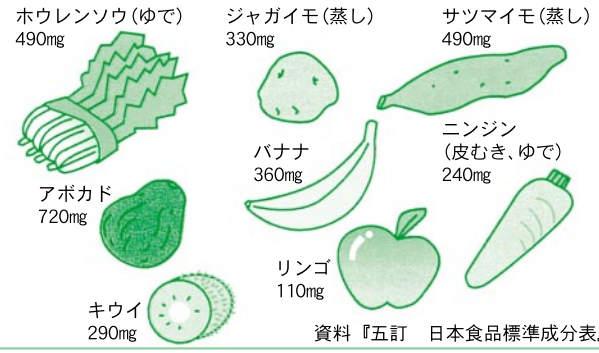
降圧剤を飲めば何を食べても確実に血圧は下がります。薬をのんでるからとか血圧は正常だからと安心して塩辛い物ばかり食べたり食生活に気を止めない生活をしているといろいろな影響が出てきます。
「かしこく食べて健康に元気に生きたいものですね」

カリウムを積極的にとろう

カリウムには、血圧を上昇させるナトリウム（食塩の成分）を体外に排出し、血圧を下げる作用があります。野菜やくだものなどに多く含まれているので、毎日の食事で積極的にとりましょう。主食をカリウム含有量の多い玄米や胚芽米、全粒粉にすると、よりとりやすくなります。

日本人の１日あたりのカリウム平均摂取量は2.5ｇですが、「健康日本21」では3.5ｇ（3,500㎎）以上を目標にしています。

●カリウムを多く含む食品（100ｇ中）



資料『五訂　日本食品標準成分表』

2 2008 月分

くらしのカレンダー

※注 意　このカレンダーは２月の予定です

●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、河須ケ谷、岩井
●睦沢診療所／４４－２２３６　●公立長生病院／３４－２１２１　●睦沢町役場／４４－１１１１
●火災の問い合わせ／２５－４４１１　●夜間急病診療所（午後８時～午後１１時まで）／２４－１０１０
●（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

日	月	火	水	木	金	土
					1 もえるごみ	2
3 妙楽寺八日祭 第８回睦沢ゆうあいマラソン（運）	4 もえるごみ 献血（改セ） 受付　10：00～12：00 13：15～16：00	5	6 もえるごみ ポリオ予防接種（改セ） 13：00～13：20	7 ２コース 粗大ごみ 親子ふれあい教室（改セ） 10：00～11：30	8 もえるごみ 自然体験学習～10日（公） 遊びの広場（改セ） 10：00～13：00	9 太巻き寿司教室（公） 9：00～
10 子ども料理教室（公）9：00～ 書道教室（公）9：00～ 陶芸教室（公）13：00～ 大人の絵画講座（公）13：30～ 刃物研ぎ（つどいの郷） 9：00～15：00	11 もえるごみ	12 １コース もえないごみ	13 もえるごみ 行政・人権相談（改セ） 13：00～16：00	14 ２コース 資源ごみ 乾電池	15 もえるごみ 三種混合・ＢＣＧ予防接種（改セ）13：00～13：20	16 絵本の読み聞かせ（公） 15：00～
17	18 もえるごみ	19 １コース 資源ごみ 乾電池	20 もえるごみ	21 ２コース もえないごみ 健康栄養相談（改セ） 10：00～11：30	22 もえるごみ 法律相談（要予約） 10：30～12：30	23 料理教室（公）13：30～ 押し花教室（公）13：30～
24 書道教室（公）9：00～ 絵画教室（公）9：30～ フラワーアレンジメント教室（公）13：30～ 刃物研ぎ（つどいの郷） 9：00～15：00	25 もえるごみ	26 １コース 粗大ごみ	27 もえるごみ 男性料理教室（公）9：00～	28	29 もえるごみ 国民健康保険税第６期納期限 １歳半・３歳児健診（改セ） 12：45～	

樹木等の自主管理について

道を歩いていたり、自動車を運転していたりして「危ない」、「見にくい」と思ったことはありませんか。

車道や歩道に伸びた枝等は交通標識やカーブミラーを隠したり、道路の見通しを悪くし、通行の妨げになります。

また、場合によっては、それが原因で通行人や自転車などが転倒し、負傷することもあります。

土地所有者が樹木等の管理者となりますので、歩行者や通行する車両の安全確保のため道路に出ている枝等や倒木の危険があるものについては、自主的に伐採を行うなど管理をお願いします。

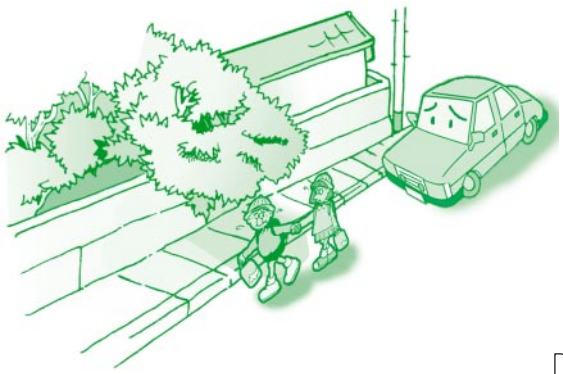
作業時の注意事項

・電線等がある箇所の作業は、危険を伴う場合がありますので事前に最寄の東京電力またはNTTに連絡し、立会いのもとで実施してください。

・作業にあたっては、通行する車両、自転車及び歩行者の安全確保と転落防止には十分ご配慮ください。

・道路交通を止めて作業する場合は、警察署への手続きが必要になりますのでご相談ください。

問い合わせ
役場建設課
44―2507



保育所クリスマス会

12月8日(土)クリスマス・生活発表会が行われました。友達と力を合わせて取り組んだ歌、ダンス、劇などを発表しました。みんな、「がんばるね」と手を振ったり、のびのびと楽しんでいました。

発表後、サンタクロースが登場したときは、「本当に来てくれたんだ」ととても喜んでいました。

劇の様子

俳句

荒庭や今年も咲けりもみじ花　小髙いわお
玫瑰やオホーツクの海忘れまじ　鈴木基次郎
木枯らしや樹々は帰依して髪おろし　須田ひろし
降りて来よ電線にとまる寒雀　野村善之
月の地より地球のぼるし姿よ生きてよか　野村信子
子の一歩靴が鳴る鳴る冬日和　河野悦子
我が十指動くうれしさ冬厨　海保照
三度目を作りて悦に柚子の味噌　山本阿以
寒鴉藝村の描く墨絵かな　中島重厚
靴紐をしかと結びて霜の朝　津川小汀
隧道の出口入口蔦紅葉　葵かける
十二月八日小虫が岩にへばりつき　加藤秀子
野菊晴友の見舞の手のぬくみ　篠田とみ
葉ボタンを寄植にして春迎ふ　田邊きわ子

《新春盆栽展・写真展の開催について》

1月26日(土)～2月2日(土)に、中央公民館ロビーにて開催いたします。盆栽展は、町の盆栽展のみなさんによる作品と、写真展は同じく写真クラブのみなさんの作品を展示します。

昨年の盆栽展・写真展

社会教育だより

中央公民館 ☎44―0211
総合運動公園 ☎44―1565

今月の休館日

1日(火)～4日(金)
7日(月)
14日(月)
21日(月)
28日(月)

資料館だより

開館時間　午前9時～午後5時
☎44-0290

今月の休館日
1日(火)～4日(金)
7日(月)
14日(月)
21日(月)
28日(月)

収蔵品紹介(68)

益子焼「山水土瓶」

この土瓶は町内の商店の売り物だったが、その商店出身の方が当館に寄贈された。

山水土瓶は明治中期ごろ盛んに作られ、浜田庄司が民芸の精神にかなう健康な美と讃えた。白化粧の地に青釉と鉄絵で水辺や遠景の山が抽象化されたタッチで生き生きと描かれている。

本品によく似た土瓶は益子参考館にも所蔵されているが、本品の方は未使用のまま極めてよい状態で保存されツルも当初のものが付いている。1月26日からの企画展「第5回館蔵名品展」で展示の予定。

常設展示品から⑯

染付富嶽文大皿（そめつけふがくもんおおざら）

染付とは青一色で描かれた焼き物。富嶽とは富士山の別称で、初夢で縁起がいいのは「一富士二鷹三茄子」といわれ、富士山は正月らしい目出度い図柄。大皿は、祝い事などで大勢の人が集まったときに使われた。現在、1階展示室で展示。

催し物案内

通常展「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、佐貫に墜落した緒方中尉の四式戦「疾風」模型、緒方中尉の写真、落下傘、現地写真。酒呑童子退治図絵馬、鍾馗図絵馬、芝原人形ほか。

とき　1月6日(日)まで

睦沢町文化財防火デー

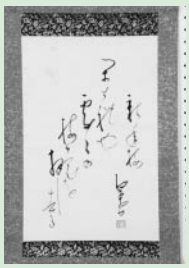
文化財を災害から守る演習と怪我の応急処置訓練。申込不要、直接会場へ。

とき　1月20日(日)
午前9時～11時

ところ　福聚院（大上）

昨年の文化財防火デー

企画展「第5回館蔵名品展」



尾崎紅葉俳句「新年梅」

当館の収蔵品の中から名品を展示。伝玉垣神社旧蔵古鏡（睦沢町指定文化財）、槍、鍔、益子焼「山水土瓶」、佐治丹波布などの工芸品。月院舎何丸俳句「松島」・尾崎紅葉俳句「新年梅」など書籍。東谷1号横穴墓出土遺物（睦沢町指定文化財）・妙楽寺地区出土銭、鵜羽神社供器（睦沢町指定文化財）など民俗資料。計100点ほど。

とき　1月26日(土)～3月23日(日)

21世紀への遺産 ⑫⑨

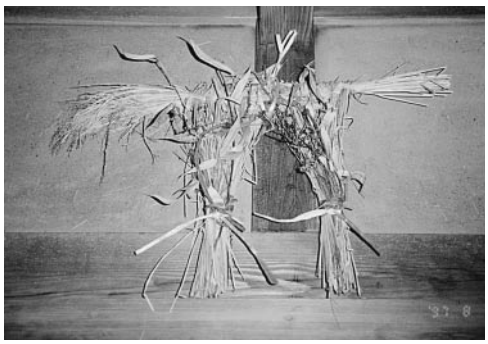
●正月のしめ飾り

正月は歳神様（としがみさま）をお迎えして祝う行事で、歳神様は一年の初めに来て一家の幸福と豊穣をもたらすとされ、日本人にとってお盆とともに最も重要な年中行事である。歳神様を迎えるために家の入り口に門松やしめ飾りを付ける習慣が伝えられている。

この写真は佐貫地区で民俗行事を伝えてきた故松崎利夫氏の家のしめ飾りを復元製作していただいたもの。睦沢町では、こうした鳥居のような形のしめ飾りを付ける家が多い。

梳（す）いてシベを取ってきれいにした稲ワラを用意する。家の入り口から建物の広がる方向に穂を向ける。下に6本ずつ束を作って左右にまとめる。松崎氏によれば、「一年の十二ヶ月を表している」と言っていた。松崎氏は、これを家の庭木のシュロの葉でしばり、松・竹・梅の小枝を庭木から取って添え、上部にユズリハとシダを付けた。家の庭木のユズの木の実を付けた。松竹梅やシダは目出度い植物とされ、柑橘類は常緑でこれも目出度い植物である。しめ飾りの作り方が家によって多少ちがうのは、家単位で伝承してきたことによるからだろう。形や作り方が違っていても、一年の幸福を願う気持ちはどの家でも変わらない。

松崎氏は、「正月七日に、庭で焼いて灰にして庭の周りにまくと蛇が入ってこない」と語った。上之郷地区では、「正月飾りを、苗が良くできるようにと苗代田に持っていった」ともいう。正月のしめ飾りは役目が終わっても家の幸福に役立っている。



正月のしめ飾り

なるほど 国保だより

短期人間ドック助成事業をご存じですか？

健康な生活を送るため、病気の早期発見・早期治療、また病気を予防するため、町では短期人間ドック助成事業を行っています。

利用者の資格要件

・睦沢町国民健康保険に継続して１年以上加入している方
・満20歳以上の方
・納付期限の到来している国民健康保険税を完納している世帯の方
・睦沢町の短期人間ドック利用後１年を経過している方
※上記の資格要件を満たしていないと助成を受けることができません。

助　成　額

・検査費用の７割を町で負担します。ただし、６万円を限度とします。

申請手続きの方法

1　受診を希望する検査医療機関に検査の予約をしてください。（※助成対象となる検査医療機関が定められていますので、詳しくは役場住民課までお問い合わせください。）
2　検査の予約後、国民健康保険証と印鑑をお持ちの上、役場住民課で「短期人間ドック利用申請書」を申請してください。（※申請書は、予約日２週間前までに提出してください。）
3　申請の内容を審査し、資格要件を満たしている方には後日「短期人間ドック利用承認書」及び「利用券」を送付します。
4　予約日に検査を受けていただき、その際に「短期人間ドック利用承認書」及び「利用券」を検査医療機関に提出してください。
5　検査終了後、検査費用額のうち利用者負担額を支払ってください。

年１回は人間ドックを受診し、健康管理に努めましょう!!

問い合わせ　役場住民課　☎44－２５０３

教えて！

ねんきん ななちゃん

20歳になったら国民年金

新成人のみなさん、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ると同時に様々な義務も課せられます。

国民年金に加入することもそのひとつです。

国民年金は、やがて訪れる老後の生活や万一の場合に備え、みんなで保険料を出し合い、支えあう制度です。

加入者が65歳になると「老齢基礎年金」、病気やケガなどで障害が残った場合は「障害基礎年金」、死亡した場合には遺族（子のある妻または子）に「遺族基礎年金」が支給されます。

国民年金には20歳から60歳になるすべての方が加入します。

20歳になったら忘れずに手続きしましょう。

加入者は３つのグループに分けられ、それぞれ加入手続きがちがいます。

どんな人が？	手続きは？	保険料は？
第１号被保険者 学生・アルバイト・自営業・無職の方などで20歳以上60歳未満の方	**役場住民課の窓口** （20歳誕生日前に社会保険庁から調査票が自宅へ届きますので役場へ提出してください。回答が無い方で厚生・共済年金に加入されていない場合は強制加入となります。）	**月額14,100円** 学生には特例制度があります。 収入の無い方には保険料免除制度があります。
第２号被保険者 会社員や公務員などで厚生年金や共済組合等に加入している方	**勤務先**	厚生年金保険料（共済組合の掛金）として給料等から天引きされます。
第３号被保険者 厚生年金や共済組合等の加入者に扶養されている20歳以上60歳未満の配偶者（夫または妻）	**配偶者の勤務先** 被扶養者に関する届出と一緒に提出します。	保険料を納める必要はありませんが必ず手続きが必要です。

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
☎24－０１１９

月日	茂原地区 内科系		茂原地区 外科系			一宮地区	
1・1	宍倉病院	24－2171	宍倉病院	24－2171	長生	長生診療所	32－3303
2	茂原中央病院	22－2455	鎗田整形外科医院	24－8686	一宮	清水医院	42－2950
3	長生内科神経内科医院	22－4873	公立長生病院	34－2121	長生	長生八積医院	32－3282
6	ポプラクリニック	24－8987	本納整形外科・内科	34－5091	睦沢	睦沢診療所	44－2236
13	粒良医院	34－3045	宍倉病院	24－2171	一宮	秋場医院	42－3323
14	宮本内科医院	22－2630	君塚病院	25－1811	一宮	鈴木医院	42－5645
20	聖光会病院	34－2008	菅原病院	25－1171	長生	津谷クリニック	32－5645
27	渡辺医院	34－2121	山之内病院	25－1131	一宮	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

子どもの人権を守り、子どもの虐待防止を考えるフォーラムin茂原

子どもへの虐待は、子どもの心身を深く傷つけ、ときには生命さえ脅かす重大な人権侵害です。

深刻な虐待にいたる背景には、様々な社会的要因が影響していることが多く、急増する子どもの虐待は、子育ての悩みや喜びをわかちあうことが難しくなった地域社会全体のあり方を問いかけています。子どもを虐待から守るために、私たちができることを一緒に考えてみませんか。

と　き　１月26日（土）
午後１時～４時

ところ　茂原市役所１階市民室

定　員　150人（申し込み先着順）

申し込み方法

郵便番号、住所、氏名、電話・ファクス番号、託児サービスを利用する場合は、子どもの年齢、利用人数を書いて、はがきまたはファクスで申し込みください。

締め切り　１月18日（金）必着

申し込み、問い合わせ

県東上総児童相談所
☎　27－１７３３
ＦＡＸ 27－１７３５

「ちば仕事プラザ」をご利用ください

「仕事と子育てを両立したい」と願う女性や、「生涯現役で元気に働きたい」と望むシニア世代が増えています。でも、再就職への一歩が踏み出せずに一人で悩んでいませんか。

「ちば仕事プラザ」では、そんなあなたをキャリアコンサルタントがサポートします。相談は無料（予約制）です。

また、プラザ内の「子育てお母さん再就職支援センター」では、再就職に役立つ無料のセミナーを開催し、求人情報の検索（併設のマザーズハローワークちば幕張ブランチ）なども自由にできます。ベビーシッターのいるキッズコーナーもあります（週３回）ので、まずはお気軽にご相談ください。

※詳しくはホームページをご覧になるか、お問い合わせください。

ホームページ

http：//www.techpyra.jp/

問い合わせ

ちば仕事プラザ
☎ 043－273－４５１０

交通ＡＩメールの利用案内

県民一人ひとりの交通安全意識を高め、事故防止に役立てるため「交通安全情報～交通AIメール」を携帯電話に配信しています。

内　容

・交通死亡事故の分析（毎月１回）
・緊急連絡情報（随時）
・交通規制情報（随時）
・交通取締情報（随時）

申し込み方法

千葉県警察ホームページの「交通安全情報の配信について」をお読みいただき、ホームページから申し込みください。

ホームページ

http：//www.police.pref.chiba.jp/news/notice

問い合わせ

県警察本部交通企画課
☎ 043－227－９１３１

新年の始まりは『寺崎やすらぎの森』で

年初め、恒例のやすらぎの森で初日の出を見る会が行われます。

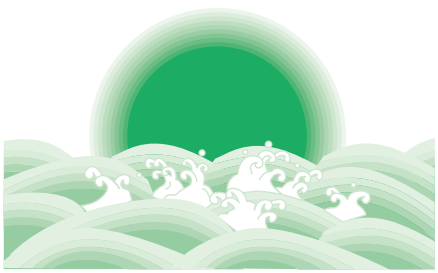
九十九里浜が一望できる展望台から見る初日の出は絶景そのものです。

元旦は、甘酒等の無償配布も用意してありますので、ぜひ、やすらぎの森へおいでください。

主催　寺崎緑地休養施設管理運営委員会

問い合わせ

役場振興課
☎ 44－２５０５



国指定重要文化財『木造大日如来坐像公開』

と　き　２月３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（妙楽寺500番地）
☎ 43－０１５０

問い合わせ

役場振興課
☎ 44－２５０５

前納報奨金制度変更

平成19年12月議会において睦沢町税条例の一部が改正され、平成20年度から前納報奨金の交付率を下記のとおり変更することとなりました。

ご理解、ご協力をお願いします。

個人町県民税 固定資産税	改正前	改正後
前納報奨金率	1/100	0.5/100

問い合わせ

役場税務課

☎ 44－２５０２

市民活動フェスタの開催

１月17日(木)から２月16日(土)は「ちばＮＰＯ月間」です。

県ではＮＰＯの普及・啓発活動として市民活動フェスタを開催します。

と　き　２月11日(月)
（振替休日です）
午前10時～午後４時

ところ　山武市成東文化会館のぎくプラザ（山武市役所隣り）

申し込み・問い合わせ

千葉県ＮＰＯ活動推進課

☎　043－223－４１３３

ＦＡＸ 043－221－５８５８

男女共同参画セミナー
自分らしく生きよう
これからの高齢化社会

講　師　大熊　由紀子　氏
（国際医療福祉大学大学院教授、佛教大学客員教授）

と　き　１月24日(木)
午後１時半～３時30分

ところ　九十九里町つくも学遊館

募集人員　100名（先着順）

参加費　無料

託　児　あり（要予約、無料）

申し込み方法

電話またはメールで

申し込み締め切り　１月18日(金)

主　催　千葉県男女共同参画地域推進員（東上総地域）
ちば県民共済センター

申し込み・問い合わせ

ちば県民共済センター

☎ 043－252－８０３６

メール

kenkyouse@mz.pref.chiba.lg.jp

役場総務課

☎ 44－２５００

※託児（２歳以上就学前）を希望される方は、申し込み時にお子様の氏名と年齢をお伝えください。

長生高等技術専門校
平成20年４月入校生募集

募集科目

１．建築科（訓練期間１年、定員30名）

２．左官技術科（デュアル訓練）(訓練期間９ヶ月、定員10名)

３．住宅環境設計科（訓練期間１年、定員15名）

面接と適性検査により選考（設計科のみ学科試験あり）

募集期間　１月４日(金)～30日(水)

選考日　２月13日(水)

※雇用保険受給資格者は職業安定所へご相談ください。

なお、デュアル訓練は35歳未満の方を対象とし、雇用保険の受給はできませんのでご注意ください。

申し込み・問い合わせ

千葉県立長生高等技術専門校

☎ 32－２１０２

http：//www.pref.chiba.lg.jp/gisen/chousei/

「平成20年住宅･土地統計調査」の標語（キャッチコピー）を募集します！

総務省統計局では、10月１日現在で「平成20年住宅・土地統計調査」を実施します。

この調査の結果により、日本の住宅の数、住宅の種類や設備、居住している世帯の状況、土地の保有状況など私たちの住生活に関するさまざまなことがわかります。

そこで、この調査が今年の10月に行われることを多くの人に知ってもらい、調査が円滑に実施できるよう、調査のイメージにあった標語(ｷｬｯﾁｺﾋﾟｰ)を募集します。

入選作品（特選１点、佳作３点）には、賞状と記念品を授与します。なお、入選作品について、著作権法に規定するすべての権利を総務省統計局に無償で譲渡するものとします。

＜参考　前回の特選作品＞
夢がある　家・まち・くらし　調査から

【応募方法】

・応募は、一人一点とし、未発表で、自作のものに限ります。（作品の返却はしません。）

・応募は、応募先に作品、氏名、性別、年齢、住所、電話番号、職業（小・中・高生は学年）を明記してください。

【応募先】

①はがき　〒162-8668　東京都新宿区若松町19-1
総務省統計局国勢統計課　住宅・土地調査広報担当

②電子メール　housing-land@stat.go.jp

③「とうけいプラザ」(東京タワービル４F)の応募用紙

【応募締切】平成20年２月11日（月）　当日必着

【問い合わせ】

総務省統計局国勢統計課　住宅・土地調査広報担当

☎ 03－5273－１１５５（ダイヤルイン）

詳しくは、統計局ＨＰ
http://www.stat.go.jp/へ

☆☆☆　皆様からの応募をお待ちしています　☆☆☆

相　談

●健康栄養相談

と　き　１月17日（木）
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

と　き　１月21日（月）
午後1時30分～3時
ところ　農村環境改善センター
内　容　身体計測や栄養・育児・歯に関する相談や赤ちゃんとの遊び方指導
（子育てサロン）
問い合わせ
役場福祉衛生課
☎ 44－２５０６

●行政・人権相談

と　き　１月９日（水）
午後１時～４時
ところ　農村環境改善センター
相談は無料で、秘密は守られます。お気軽にご相談ください。
問い合わせ
役場総務課　☎ 44－２５００
役場住民課　☎ 44－２５０３

●法律相談

役場法律相談

と　き　１月23日（水）
午前10時30分～午後０時30分
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　１月18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
※11日（金）午前9時から予約受付（電話のみ）

労災職業病なんでも相談会

と　き　１月26日（土）
午後１時～４時
ところ　成田市中央公民館
※予約不要、当日受付
問い合わせ
千葉中央法律事務所
☎ 043－225－４５６７

確定申告無料相談開催

と　き　２月23日（土）
午前10時～午後３時
※正午から午後１時の間は、税理士の昼休みとさせていただきます。
ところ　茂原市中央公民館
問い合わせ
千葉県税理士会茂原支部
☎ 26－７３７２（平日の午前のみ）
【お願い事項】
所得税・消費税の確定申告の作成手続きなどのご相談には無料で応じますが、確定申告書の提出はできません。

くらし

ゴミの収集日

☆１コース
燃えないゴミ…１月８日（火）
資源ゴミ……１月15日（火）
粗大ゴミ……１月22日（火）

☆２コース
資源ゴミ……１月10日（木）
粗大ゴミ……１月12日（土）
燃えないゴミ…１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分までに出してください。
※年始の燃えるゴミ収集は１月４日（金）からです。

教育講演会開催

「痛みゆく子どもたち…」
～今、私たちにできること
しなければならないこと～

講　師　水谷　修　氏
（「夜回り先生の著者」）
と　き　１月24日（木）
午後１時～３時
ところ　睦沢ゆうあい館
主　催　社会福祉法人九十九会槇の木学園、つくも幼児教室、ときわぎ工舎
共　催　睦沢町教育委員会
問い合わせ
つくも幼児教室
☎ 44－１２１４
槇の木学園
☎ 44－１２１２
※入場無料、完全予約制です。
保育室あり。参加、保育を希望される方は、申込が必要となります。

誕生　おめでとうございます

親の名	子の名	性別	区名	月日
大谷 哲也 純代	真央（マオ）	女	上市場	11/6
宮崎 悠平 彩	理心（リコ）	女	寺崎	11/6

睦沢町の人口と世帯

11月末現在（　）は前月比

人口	7,797人	(+12人)
男	3,796人	(+ 2人)
女	4,001人	(+10人)
世帯数	2,551人	(+ 6戸)

結婚　末永くお幸せに

区名	氏名
佐貫	鈴木 聖範 優子
下之郷	山下 智弘 彩

弔　おくやみ申し上げます

亡くなった人	年齢	区名	月日
平賀ゆき	96	北山田	11/15
長谷川良輔	88	岩井	11/18
阿部倉吉隆	85	大谷木	11/17
山崎ます	93	大上	11/18
中村好利	71	下之郷	11/21
市原敏夫	77	寺崎	11/25
勝山　薫	80	岩井	11/26
髙橋幸市	74	大上	11/26
今関安男	76	佐貫	11/30

ブレイクタイム

瑞沢小学校収穫祭

みんなでおにぎりを、にぎりました。

【日曜・休日当番医の変更について】

広報12月号13ページの日曜・休日当番医について次のとおり変更がありました。

12月30日、茂原地区、外科系

変更前
宍倉病院　24－２１７１

変更後
長島医院　42－８８００

編集後記

あけまして、おめでとうございます。

昨年は、「広報むつざわ」をご愛読いただきありがとうございました。今年も、みなさんが「読みやすい広報」を心がけて編集をしていきたいと考えておりますので、よろしくお願いします。

さて、「一年の計は元旦にあり」と申しますので、私も今年の目標を考えました、それは「健康であること」です。

みなさんも、健康で明るく元気に一年を過ごしましょう。

(H. A)

クッキングメモ

らくうま!!

和風のとろりあんで冷めにくく、熱々のままいただけます

鶏のチーズ焼きあんかけ

材料（4人分）

鶏むね肉	300ｇ	とけるチーズ	４枚
塩	２つまみ	A だし汁	120ml
酒	大さじ１	A しょう油	大さじ1/2
ねぎ	１本	A みりん	小さじ１
ししとう	12本	A 片栗粉	小さじ１
サラダ油	適量	A 水	大さじ１

● 作り方

①鶏肉は厚さを揃えて食べやすい大きさに切り、塩と酒をふる。
②ねぎは4cm長さのぶつ切りにする。ししとうは中ほどに1cm位の切り込みを入れる。
③フライパンにサラダ油を熱し、①の鶏肉を入れて両面を焼く。空いた場所に②の野菜を入れて色よく焼き、取り出す。
④肉が焼けたら火を止め、とけるチーズをのせてふたをする。
⑤小鍋にＡを合わせて煮立てて、とろみをつける。
⑥④のチーズが溶けたら器に盛る。③のねぎとししとうを添え、⑤のあんをかける。

１人分栄養量　エネルギー242kcal　塩分1.2g　たんぱく質19.3g　脂質15.4g　カルシウム132mg

今月のプリンセス

中村心美（ここみ）ちゃん

平成18年１月13日生（上市場）　父 優さん ♥ 母 朋美さん

元気でよく笑う心美ちゃん。

好奇心旺盛で、お散歩に出かけるといつも寄り道ばかりしてしまいます。途中に咲いているお花や、落ちている木の実などいろんなものが気になって、なかなか目的地にたどり着けません。

ミニーマウスが大好きで、ミニーマウスのくつ下を買ってもらった時は、お店の中で裸足になってスタンバイ！すぐにその場で履いてしまいました（笑）。

また、おままごとが好きで、ごはんを作ったり、洗い物をしたり。専用のかわいいキッチンがあるんだよ♥

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

◆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

PRINTED WITH SOY INK 大豆油インク使用　広報「むつざわ」は環境にやさしいインクで、印刷されております。