広報
むつざわ
平成20年
3
No.479

▲竹馬遊び

▲こま回し

福笑い ▶

もくじ

睦沢町職員の給与を公表します・・・・・・・Ｐ２～３
子育て支援の拠点「睦沢町立睦沢こども園」
　４月１日オープン！ほか・・・・・・・・・・・Ｐ４
後期高齢者医療制度、特定健診がはじまります・・Ｐ５
睦沢のみなさんへ／社協だより／俳句・・・・・・Ｐ６
ヘルスケア・・・・・・・・・・・・・・・・・・Ｐ７
くらしのカレンダー・・・・・・・・・・・・・Ｐ８～９
社会教育だより・・・・・・・・・・・・・・・・Ｐ１０
資料館だより・・・・・・・・・・・・・・・・・Ｐ１１
テレビについて大切なお知らせです・・・・・・Ｐ１２
くらしの情報ページ・・・・・・・・・・・Ｐ１３～１６

活き活き先生と遊ぼう

～睦沢幼稚園～

『活き活き先生』と一緒にいろいろな遊びを楽しみました。（関連記事はＰ４にあります）

役場のしくみが変わります。

課の統合と名称変更や一部事務の移行など

町では、4月1日から役場の仕組みを変えることにしました。詳しくは添付のパンフレットをご覧ください。

睦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、町民のみな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（平成18年度末）	歳 出 額 A	実質収支	人 件 費 B	人件費率 B／A	（参考）17年度の人件費率
18年度	7,804人	3,100,943千円	174,574千円	788,205千円	25.4％	23.2％

(2) 職員給与費の状況（普通会計決算）

区　分	職員数 A	給与費				一人当たり給与費 B／A
		給　料	職員手当	期末・勤勉手当	計　B	
18年度	100人	331,751千円	31,219千円	140,076千円	503,046千円	5,030千円

（注）1　職員手当には退職手当を含みません。
　　2　職員数は、平成１８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おります

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19年４月から当分の間	課　長　級　２％減額 上記以外の管理職手当て受給者　２％減額
	地域手当	平成19年４月から当分の間	支給なし
特別職	給料月額の減額	平成19年４月から平成20年３月まで	町　長　10％減額

(4) ラスパイレス指数の状況

（各年４月１日現在）

（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19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
睦沢町	42.8歳	313,770円	344,604円
千葉県	44.7歳	363,327円	448,059円
国	40.7歳	325,724円	―　円

（注）1「平均給料月額」とは、平成19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あり、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19年４月１日現在）

区　分		睦沢町	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19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	231,600円	268,200円	337,600円
	高校卒	203,200円	244,600円	291,800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19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	13人	19.4％
6　級	課長補佐	8人	11.9％
5　級	主査	3人	4.5％
4　級	係長	9人	13.4％
3　級	副主査・主任主事	16人	23.9％
2　級	主事	11人	16.4％
1　級	主事補	7人	10.4％

（注）1　睦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。

● 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)

部門＼区分		職員数 平成18年	職員数 平成19年	対前年増減数
一般行政部門	議会	2	2	0
	総務	１９	２１	2
	税務	１０	7	△ 3
	民生	１８	１８	0
	衛生	7	8	1
	農林水産	8	7	△ 1
	土木	3	4	1
	商工	1	1	0
	小計	６８	６８	0
特別行政	教育	３４	３３	△ 1
	小計	３４	３３	△ 1
公営企業など	下水道	2	2	0
	その他	6	6	0
	小計	8	8	0
合計		１１０	１０９	△ 1

(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19年４月１日現在)

区分		20歳未満	20歳～23歳	24歳～27歳	28歳～31歳	32歳～35歳	36歳～39歳	40歳～43歳	44歳～47歳	48歳～51歳	52歳～55歳	56歳～59歳	60歳以上	計
職員数	H14	0人	2人	17人	8人	5人	5人	16人	21人	21人	17人	2人	1人	115人
	H19	0人	0人	9人	10人	17人	6人	2人	11人	23人	16人	15人	0人	109人

(3) 定員管理の数値目標及び進捗状況

平成18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
110人	108人	2人	1.8%

● 職員の任免および職員数に関する状況

(1) 採用・退職者数 (平成18年度)

採用者数	退職者数
1	2

● 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18年度)

降任	免職	休職	降給
0	0	0	0

(2) 職員の懲戒処分の状況(平成18年度)

戒告	減給	停職	免職
0	0	0	0

● 職員の服務の状況

(3) 年次休暇の状況 (平成18年1月1日～12月31日)

平均使用日数	消化率
8.4日	21.5%

(3) 育児休業および部分休業の状況(平成18年度)

区分	育児休業取得者数	部分休業取得者
男性職員	0	0
女性職員	3	0
計	3	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しての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

睦沢町	国
１人当たり平均支給額(平成18年度) 1,488 千円	—
(平成18年度支給割合) 期末手当 3.00月分 勤勉手当 1.45月分	(平成18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19年４月１日現在)

睦沢町			国		
(支給率)	自己都合	勧奨・定年	(支給率)	自己都合	勧奨・定年
勤続20年	23.50月分	30.55月分	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25年	33.50月分	41.34月分
勤続35年	47.50月分	59.28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	最高限度額	59.28月分	59.28月分
その他の加算措置			その他の加算措置		
定年前早期退職特別措置 (２%～20%加算)			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 5,917千円					

(注) 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。

(3) 地域手当 (平成19年４月１日現在)

支給実績(平成18年度決算)		0 千円
支給職員１人当たり平均支給年額(平成18年度決算)		0 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19年４月１日現在)

支給実績(平成18年度決算)	0 千円
支給職員１人当たり平均支給年額(平成18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18年度)	0 %
手当の種類(手当数)	6

(5) 時間外勤務手当

平成17年度決算	支給総額	4,287千円
	支給職員１人当り平均支給年額	37千円
平成18年度決算	支給総額	3,081千円
	支給職員１人当り平均支給年額	28千円

(6) その他の手当 (平成19年４月１日現在)

手当名	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 １人 6,000円 満16歳未満の年度始めから満22歳の年度末までの子がいる場合の加算 5,000円	同じ
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
通勤手当	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	異なる

● 特別職の報酬等の状況 (平成19年４月１日現在)

区分		給料月額等
給料	町長	709,200円(788,000円)
	副町長	639,000円
	教育長	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	町長 副町長 教育長	(平成19年度支給割合) 4.35月分
	議長 副議長 議員	(平成19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。

子育て支援の拠点
「睦沢町立睦沢こども園」4月1日オープン！

就学前の子どもに教育・保育を一体的に提供し、子育て支援機能を併せ持つ施設として「睦沢町立睦沢こども園」を開設します。

こども園の主な取組み

☆幼児教育と保育の一体的な指導計画に基づき0歳児から5歳児までの保育の実施
☆短時間保育児（従来の幼稚園児）と長時間保育児（従来の保育所児）の合同保育の実施
☆預かり保育・延長保育
☆小学校教育との連携・交流

睦沢こども園

こども園の子育て支援事業
子育て家庭を応援します

☆**子育て支援室**…子育て中の親子が遊び、交流できる場です。子育て相談や子育て情報の提供も行います。
☆**一時保育**…保護者が仕事・病気・冠婚葬祭などで一時的に家庭での保育ができない場合にお子さんを預かります。

場　所　上之郷1736番地
（現在の幼稚園を増築し、こども園として使用します。）

問合せ先
福祉衛生課　44－2504
学校教育課　44－2509

保育所跡地は、町民福祉の増進と世代間の交流を図ることを目的とした「むつざわ福祉交流センター」となります。

活き活き先生

１月17日（木）睦沢幼稚園で、『活き活き先生』が行われました。この行事は、地域の人たちと交流し、触れ合いながら伝統的な遊びを学ぶことを目的としています。
『活き活き先生』は保護者や上之郷匠会（老人クラブ）の方々で、お手玉やおはじき、福笑い、こま回しなどを教えてもらいました。
園児たちは、みんないきいきと楽しそうに、各コーナーを回って楽しんでいました。

◀あやとりを教えてもらいました

かるた遊び、次はなにかな▶

子どもを犯罪から守りましょう

【保護者の方へお願い】
・子どもの行動を把握し、子どもの変化を見逃さないようにしましょう
・親子で通学路などの危険な場所を確認し、子どもに教えましょう
・何かあった時に逃げ込める「子ども110番の家（店）」の場所や助けを求める方法を子どもに教えておきましょう
・何かあった時に子どもが被害を訴えやすいよう、日ごろから親子のコミュニケーションを図りましょう
・子どもたちに「５つのお約束（イカ・ノ・オ・ス・シ）」を繰り返し教え、実践させましょう。

【子どもたちへのお願い】
①『**イカ**』＝「行かない」～知らない人にはついて**イカ**ない～
②『**ノ**』＝「乗らない」～知らない人の車に**ノ**らない～
③『**オ**』＝「大声で叫ぶ」～「助けて」と**オ**おきな声を出したり、防犯ブザーを鳴らす～
④『**ス**』＝「すぐ逃げる」～怖かったら大人のいる方に**ス**ぐ逃げる～
⑤『**シ**』＝「知らせる」～どんな人が何をしたのか家の人に**シ**らせる～

問い合わせ
最寄の警察署、交番、駐在所または
警察本部相談サポートコーナー
☎043－227－9110

平成20年４月から後期高齢者医療制度がはじまります

医療制度改革により、現行の「老人保健制度」が平成20年４月から「後期高齢者医療制度」に変わります。この制度は、75歳以上（一定の障害がある方は65歳以上）の方を対象にした独立した医療制度です。

高齢者の医療費を安定的に支えるためには、現役世代と高齢者の方々が能力に応じて公平に保険料を負担することが必要であることなどによるものです。

運営・窓口

運営は、県内全ての市町村が加入する「千葉県後期高齢者医療広域連合」が行い、市町村は、保険料の徴収や各種申請・届出の受け付け、保険証の引渡しなどの窓口業務および健診事業を行います。

被保険者

現在、国民健康保険や被用者保険（社会保険等）に加入し、千葉県内に住む75歳以上（一定の障害がある方は、65歳以上）の方は、千葉県後期高齢者医療広域連合の被保険者となります。

自動的に切り替わりますので、手続きを行う必要はありません。

自己負担割合・給付内容

新しい制度に変わっても、医療機関にかかったときの自己負担割合や給付の内容は変わりません。高額療養費の自己負担限度額も今までの老人保健制度と同じです。

保険証

「後期高齢者医療被保険者証」は一人に一枚ずつ交付されます。**３月下旬**に配達記録にて郵送します。

保険料の算出

保険料は被保険者全員が均等に負担する「均等割額」と被保険者の所得に応じて負担する「所得割額」（基礎控除後の総所得金額×所得割率）の合計額で、被保険者一人ひとりにかかります。

【均等割額】　37,000円

【所得割率】　7.12％

※被用者保険の被扶養者であった方に対する保険料の激変緩和措置

加入から２年間は、均等割額が半額に軽減されます。ただし、平成20年４月から９月までは保険料負担を凍結し、10月から平成21年3月までは保険料が９割減されます。

保険料の納め方

○年金からの天引き（特別徴収）

年額18万円以上の年金受給者（介護保険料との合計額が年金額の２分の１を超える場合は除く）が対象です。平成20年４月から、年６回の年金の支払いの際に天引きされます。

○納付書で納付（普通徴収）

年額18万円未満の年金受給者等が対象です。納付書で納付期限内に指定された金融機関で納めます。

平成20年４月から特定健診がはじまります

今まで町では基本健診を行っていましたが、平成20年４月からは各自が加入する医療保険者（町では国民健康保険）が特定健診・特定保健指導を行います。

特定健診・特定保健指導では、健診でメタボリックシンドローム及び予備群の人を見つけ、保健指導による改善を目指します。

治療中の人も対象です

町国民健康保険では、６月下旬～７月上旬に特定健診を実施します。対象者は国保の被保険者で40歳～74歳です。今まで町の基本健診では、治療中の人は対象外でしたが、特定健診では治療中の人も対象となります。受診のお知らせが届いたら必ず受診しましょう。

健康保険組合などの被扶養者の人は？

40歳から74歳の健康保険組合などの被扶養者の人は加入している医療保険者から通知される受診方法で受診してください。

※特定健診の詳しい内容は、２月下旬に配布するパンフレットをご覧ください。

問い合わせ　役場住民課　☎　４４－２５０３

社協だより

睦沢のみなさんへ

学校のＡＬＴ（外国語指導助手）として、活躍してきたデビットさんが三月に退任することになりました。今回デビットさんから三年間の思い出をつづってもらいました。

エングラム・デビットさん

春がすみの立つころですね。３年前、はじめて睦沢町にやって来ました。驚いたのは、やはり町の緑ときれいさでした。大自然と親切な人の中に住む事を楽しみにしていた私にとって、とても大きな喜びでした。教育委員会の方から心を込めた歓迎をうけ、さらに町長さんからもとても温かいあいさつをいただきました。

睦沢中学校、土睦小学校、瑞沢小学校、睦沢幼稚園、睦沢保育所でのたくさんの人とのふれあいや、一緒に英語を楽しめたのは私の人生の中でとても大きないい思い出になりました。わからない事も多く先生方にたくさん迷惑をかけましたが先生方はいつも優しく私を助けてくれました。学校で生徒からたくさんの元気をもらって私も元気になりました。先生はただ一緒に働くだけではなく友達になりました。３年間を振り返って思い出す事は次から次へとあふれてきます。睦沢町での暮らしを振り返ると自然に笑みがこぼれます。この３年間、私は本当に楽しかったです。

大学の頃から日本で英語を教える事が希望でした。日本人に英語だけじゃなく私の考えや思いも伝えたいと思いました。睦沢町で働いたおかげでその夢がかないました。残念ながらこの３月でこの町を離れますが町のお祭りとイベントにはまた戻って来て一緒に御神輿をかつげたらいいと思います。

睦沢町のみなさん、私を受け入れてくれてありがとうございました。

生徒たちに個別にアドバイスをする

登録ホームヘルパー募集

町社会福祉協議会では、登録ホームヘルパーを募集しています。募集用件は左記のとおりです。

1. ホームヘルパー１級又は２級資格取得者
2. 介護福祉士資格取得者

※１、２のいずれかに該当する方で自動車運転免許取得者

※登録ヘルパーの活動については時間給及び活動費が支給されます。

問い合わせ
町社会福祉協議会事務局
☎ 44－2514

ありがとうございました

（1月1日～31日）（敬称略）

ひかり太鼓　10,000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。

社会福祉協議会事務局移転のお知らせ

４月１日から社会福祉協議会事務局がむつざわ福祉交流センター（旧保育所）に下記のとおり移転します。

シルバー人材センター、放課後児童クラブも同じく移転します。

住　所　上市場９２１番地１

電　話　事務局
☎ ４４－２５１４
シルバー人材センター
☎ ４４－１７７７

※電話番号は変更ありません。

俳句

如月や偲ぶは肉弾三勇士　田邊きわ子
しばるゝやあたり一面銀世界　小髙いわお
バス停にはずむ方言春祭　加藤秀子
浜焚火見知らぬ人に呼び込まれ　鈴木基次郎
踊る豆湯つる喜び冬終わる　須田ひろし
風花や美しきかな空光る　野村善之
初富士や朝日に映えて浮かび出る　野村信子
冬かもめ係留ヨットの帆柱に　河野悦子
何処より来し風花の手に果てぬ　海保照
笹子鳴く可も不可もなく登園子　山本阿以
梅咲けり凛々として風に立つ　津川小汀
市旗・県旗・国旗並びて建国日　葵かける

管理栄養士　中　村　智　美

あなたの骨は大丈夫？

◎骨粗しょう症はどんな病気？

骨の中身が粗く鬆(す)が入ったようにスカスカになってしまう病気です。骨密度が20～44歳の平均値の70%未満の場合に骨粗しょう症と診断されます。

◎骨粗しょう症が女性に多いのはなぜ？

男性と比較すると骨が細い傾向にあること、妊娠・出産でカルシウムを大量に消費することや骨の形成を促進する女性ホルモンが閉経後急激に減少することなどの理由から、骨量の減少が男性より早いために骨粗しょう症になりやすいと考えられています。

◎どうして骨粗しょう症になってしまう？

一つは、食べ物からのカルシウム摂取量が不足すると不足分は骨から出して、血液中のカルシウム量を一定に保とうとします。そのため、カルシウムをいつも骨から取り出す状態が続くと、骨のカルシウム量（＝骨量）が減少して骨粗しょう症になってしまいます。

もう一つは、加齢や好ましくない生活習慣などから、新しい骨を形成する細胞と古い骨を溶かす細胞のバランスが崩れ、骨の形成より溶けるほうが多くなると、結果として骨量が減ってしまいます。

「骨の強さ」や「骨折」には、生活習慣が深く関わっています。そのため、食生活や運動などで骨を強くする生活習慣を実行し、骨折しないように生活環境を整えることが大切です。

◎食生活で骨を強くする！

カルシウムをとりましょう

骨を強くするためには、骨の材料となるカルシウムは欠かせません。日本人の１日のカルシウム平均摂取量は、570mg前後で不足している栄養素です。現状より200mg多くカルシウムをとることからはじめましょう。(表１参照)

カルシウムの吸収を高めましょう

カルシウムは、体内に吸収されにくい栄養素で、食品によって異なります。牛乳で約40%、小魚で約30%、野菜類で約20%しか吸収されません。効率よくカルシウムをとるために吸収率を高める栄養を一緒にとるように心がけましょう。（表２参照）

栄養バランスをとることが重要

たんぱく質や食物繊維は、適度であれば骨の強化や生活習慣病の予防に役立ちますが、とりすぎるとカルシウムの摂取を妨げます。栄養バランスに気をつけた上で、カルシウムの摂取に心がけることが大切です。

（表１）カルシウムの摂取基準

・幼児期	500mg	・中・高校生	700～900mg	・妊　婦	900mg
・小学生(低学年)	600mg	・成　人	600～700mg	・授乳婦	1100mg
・小学生(高学年)	700mg	・高齢者	600mg	・許容上限摂取（害にならない最大量）	2500mg

骨粗しょう症予防のためには800～1500mgを目標に。年齢が上がると、カルシウムの吸収率が低下するので、より多めにとる必要があります。

（表２）カルシウムの吸収に関わる栄養素

☆多くとって欲しいもの

ビタミンD	魚介類(いわし、かつお、まぐろなど)干ししいたけ、キクラゲなど	腸からのカルシウムの吸収を助け、体内のカルシウムの調整を行うビタミンです。
マグネシウム	魚介類（かつお、まぐろ、かきなど）肉類、ほうれん草、バナナ、ごま、落花生など	骨をつくる役割をします。カルシウムの吸収を助ける働きもあり、カルシウムとマグネシウムをバランスよくとることが重要です。
ビタミンK	納豆、ブロッコリー、チーズ、レバーなど	骨へのカルシウム沈着を助ける働きをします。出血したときに血液を固めて止める働きもあります。

☆適度にとりましょう

たんぱく質	赤身の肉、魚類、卵、大豆製品など	適量であれば、カルシウムの吸収を助けますが、取りすぎるとカルシウムを尿中に排出してしまいます。
食物繊維	野菜類、海藻類、いも類など	大腸がん予防など生活習慣病予防に役立つ栄養素ですが、取りすぎるとカルシウムの吸収を妨げます。

☆減らしましょう

リン	インスタント食品など	カルシウムと結合して骨をつくる主成分となります。必要以上に摂取するとカルシウムが体内に吸収される前にリンと結合するなど骨にとってよくない働きをします。
食塩	漬物、加工食品、干物など	食塩(ナトリウム)は取りすぎるとカルシウムの排泄を促します。生活習慣病予防のためにも薄味生活を心がけましょう。

◎運動で骨を強くする！

運動で骨量をアップし、筋力、バランス力をつける

運動により適度に骨に力（負荷）がかかると、骨をつくる細胞が活性化し、カルシウムが骨につきやすくなります。また、運動することによって筋力やバランス力などがつき、転倒予防につながります。

歩くことからはじめましょう

運動習慣のない方が急に運動をするとけがや事故のもとです。手軽に始められ、継続性のあるウォーキングはいかがでしょう。いつもより多く歩くことから始めてみましょう。腰やひざが痛くて歩けない場合は屋内でできる体操をしてみましょう。

一生のうちで、カルシウムを蓄え、骨量が最も多くなるのは10代後半から20代の頃です。この時期に骨量をためることは、その後の骨の健康にとって大変重要です。

4 2008 月分

くらしのカレンダー

※注 意　このカレンダーは４月の予定です

日	月	火	水	木	金	土
		1 固定資産税縦覧開始 （土地・家屋帳簿）	2 もえるごみ	3 ２コース 粗大ごみ	4 もえるごみ 入園式（こども園） ポリオ予防接種（改セ） 受付13：00～13：20	5
6	7 もえるごみ １学期始業式 （小中学校・こども園）	8 １コース もえないごみ 入学式（睦沢中）	9 もえるごみ 入学式（土睦小・瑞沢小） ＢＣＧ・三種混合予防接種 （改セ）受付13：00～13：20 行政・人権相談（改セ） 13：00～16：00	10 ２コース 資源ごみ	11 もえるごみ	12
13 刃物研ぎ（つどいの郷） 10：00～15：00	14 もえるごみ	15 １コース 資源ごみ	16 もえるごみ	17 ２コース もえないごみ	18 もえるごみ 健康栄養相談（改セ） 10：00～11：30	19
20	21 もえるごみ	22 １コース 粗大ごみ 法律相談（要予約） 10：30～12：30	23 もえるごみ 乳幼児健康相談（改セ） 受付：乳児14：00～15：00 幼児15：00～15：20 狂犬病予防集合注射 9：30～15：00	24 狂犬病予防集合注射 9：30～15：00	25 もえるごみ 狂犬病予防集合注射 9：30～15：00	26
27 刃物研ぎ（つどいの郷） 10：00～15：00	28 もえるごみ	29 昭和の日	30 もえるごみ 固定資産税縦覧開始 （土地・家屋帳簿） 固定資産税第１期納期限			

●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

社会教育だより

中央公民館
総合運動公園
☎44-1565
☎44-0211

今月の休館日
3日(月)
10日(月)
17日(月)
24日(月)
31日(月)

青少年健全育成事業で贈呈式

上総一ノ宮ライオンズクラブ

毎年、町内で小学生を対象に活動しているクラブに、上総一ノ宮ライオンズクラブから、クラブで使用する備品などが贈呈されています。

今年は、1月17日(木)に総合運動公園で贈呈式が行われ、睦沢アウレッツ(ミニバスケットボール)にはデジタルタイマー、ジュニアフットボールクラブ(少年サッカー)には、ユニフォームなどが送られました。各クラブの代表者、伊丹大治君、長野祐輔君から、お礼のあいさつがありました。

大人の遠足 参加者募集

東京の北の丸公園と浅草を散策しませんか！

とき 3月23日(日)
参加費 500円
定員 40名(先着順)
参加資格 町内在住もしくは勤務者で元気な方
申し込み・問い合わせ 3月1日(土)～9日(日)までに、中央公民館まで

袖凧よ！大空に舞い上がれ！
～凧作りと凧揚げ大会～

とき 3月2日(日)
午前10時～午後3時
小雨決行
ところ 中央公民館
インストラクター 凧作り名人
古山　智さん
田中　幸作さん
会費 300円(材料・食事代)
(食事のみは200円)
申し込み・問い合わせ 中央公民館
主催 かずさ緑の会
共催 町教育委員会

第8回睦沢ゆうあいマラソン大会結果　2月3日開催

親子マラソン(4～6歳) 0.6km

①渡部　智也(茂原)
②青島那有姫(茂原)
③今　大和(茂原)
④宮﨑　昭香(睦沢)
⑤流石皐太郎(長生)
⑥塚越　健心(茂原)

小学1～2年生 男女混合 1km

①長澤　智嗣(長柄)
②奥田　彩(茂原)
③大和久誠哉(茂原)
④田村　秀明(茂原)
⑤挟間　青(茂原)
⑥守本　咲希(茂原)

小学3～4年生 1.5km

男子
①處　健太(いすみ)
②所　武憲(いすみ)
③青島　健太(茂原)
④佐藤　虹輝(白子)
⑤沢藤　正喜(長南)
⑥梅澤　起基(茂原)

女子
①沼　叶実(いすみ)
②高木　綾子(茂原)
③髙地みひろ(いすみ)
④中村　美月(一宮)
⑤塚越　舞(いすみ)
⑥金坂　美帆(茂原)

小学5～6年生 2km

男子
①長谷川直広(長生)
②野田　将樹(茂原)
③飯野　一希(茂原)
④池田　隼人(睦沢)
⑤伊丹　大治(睦沢)
⑥植草　拓哉(長生)

女子
①並木　千夏(いすみ)
②廣田　梨奈(茂原)
③塚越歩菜美(いすみ)
④渡辺みちる(茂原)
⑤赤見内麻里(大多喜)
⑥新瀬みちる(長生)

中学生 3km

男子
①石野　雅貴(いすみ)
②風戸　啓希(茂原)
③秦　颯翔(茂原)
④石野　映人(茂原)
⑤府川　涼(茂原)
⑥米倉　峻大(茂原)

女子
①内藤早紀子(茂原)
②北根万由佳(いすみ)
③石井　千晴(長柄)
④市原あかり(茂原)
⑤橋本　春菜(いすみ)
⑥岡本真由佳(茂原)

一般 5km

40歳未満 男
①大和久貴裕(睦沢)
②山本　駿治(市原)
③江澤　功泰(勝浦)
④坂間　正敏(いすみ)
⑤菅原　裕貴(睦沢)
⑥重永　勇輝(市原)

40歳未満 女
①早乙女　彩(茂原)
②麻生　侑希(茂原)
③根本　愛子(茂原)
④大住美寿紀(茂原)
⑤富田　望(茂原)
⑥山田　容子(茂原)

40歳以上 男
①唐鎌　浩一(鴨川)
②須藤　猛志(茂原)
③目良　正巳(茂原)
④鵜澤　謙司(睦沢)
⑤馬場　準司(茂原)
⑥麻生　喜美(茂原)

40歳以上 女
出走者なし

一般 10km

40歳未満 男
①佐藤　圭亮(茂原)
②岩瀬　光正(勝浦)
③大屋　厚(いすみ)
④椎名　喜光(千葉)
⑤菰田　祐司(いすみ)
⑥小倉　孝市(大網)

40歳未満 女
①林　美波(市原)
②渡辺　歩(勝浦)
③木藤　雅子(千葉)
④飯塚　裕美(睦沢)

40歳以上 男
①篠原　賢治(茂原)
②原田　良二(茂原)
③石川　英明(茂原)
④武田　勝一(茂原)
⑤小安　正幸(睦沢)
⑥岡田　光浩(睦沢)

40歳以上 女
①青柳　きせ(茂原)
②奥村　桂子(市原)
③新井　弘子(茂原)

当日は、あいにくの天候でしたが、参加した選手のみなさん、お疲れさまでした。
また、ご協力いただいた役員のみなさん、ありがとうございました。

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
3日(月)
10日(月)
17日(月)
24日(月)
31日(月)

催し物案内

企画展「第5回館蔵名品展」

当館の収蔵品の中から名品を展示。こし元おかる（歌川豊国作）、老鼠堂画讃「柳緑花紅」、脇指（銘 兼則）、葵紋ほかい、山水土瓶などのほか、東谷1号横穴墓出土遺物など睦沢町指定文化財を含む資料館所蔵の名品を紹介。

と　き　～3月23日（日）

こし元おかる
歌川豊国作

第9回遺跡見学会「大森貝塚」

東京の大森貝塚と品川区立品川歴史館を見学。

と　き　3月16日（日）
定　員　40人
参加費　600円
要申し込み。2月16日（土）から受け付け開始。

大森貝墟碑

収蔵品紹介（69）

熊野神社裏遺跡出土子持勾玉

子持勾玉は装飾品として用いられた一般の勾玉とはちがい、祭祀用具として用いられた特殊なもの。勾玉状の突起した子を背に3個、胴の側面に2個ずつ4個、計7個持つことから子持勾玉といわれている。この子持勾玉は滑石製で、長さ8.5㎝、厚さ2.1㎝もある大型のもので、古墳時代中期の製作と推定されている。現在、企画展「館蔵名品展」で展示中。

常設展示品から⑰

染付松竹梅大菊花文大皿（そめつけしょうちくばいおおきくかもんおおさら）

染付とはコバルト化合物の顔料で青い文様を描いた焼きで、この皿は松竹梅と大きな菊の花の文様のある直径39㎝、高さ6㎝、重さも2㎏近くもある大皿。人気テレビ番組「開運！なんでも鑑定団」に出演し、古美術に詳しい石井久吾氏によると、「皿の裏側に太明成化年製の款銘があるが、中国風を写した九州の伊万里焼き。製作年代は明治初期か」との鑑定。普段は1階展示室で展示している。

21世紀への遺産 ⑬1

●緒方淳男中尉機墜落②

1945（昭和20）年2月17日朝、睦沢町上空でアメリカ軍機を迎撃する日本軍機が空中戦により撃墜された。加藤晃次（佐貫）さんが、この現場を目撃した。

「その日は寒い日で、私は近所で茅屋根の屋根替えをやっていました。8時半ごろ、真っ赤な火を吹く飛行機が、2機の戦闘機に追われて黒い煙を吐いているのが見えると、頭上で急に左旋回し、私の家のヤツに墜落しました。その瞬間にものすごい音がしたはずですが、どういう音がしたのか覚えていません。落ちてすぐ、近くの人を呼びながら駆けつけました。火が山の木に燃え移っているのが見えました。飛行機は頭から突っ込んで落ちたので、エンジンは土のなかに1メートルくらい埋まって、機体は落ちた付近にバラバラになって散らばっていました。機体からは機関砲の薬莢が撥ねて危険で近づけなかったので、火が消えてから近づきました。地区と村役場の人が搭乗員を助け出しましたが、遺体は血だらけで、顔は焼け、片足がありませんでした。むしろ何枚かで包んで、隣の家の座敷に仮安置しました。土睦小学校に駐屯していた範部隊といった部隊の兵士が駆けつけ、2～3日のあいだ3人くらいで墜落現場の夜警をして現場保全の警備をしていました。落ちた翌日かその後、大雪が降ったので、彼らは雪のなかで夜警をやっていました。範部隊は機体をバラバラにして持っていきましたが、エンジンだけは土のなかに埋まって取れず、警防団も範部隊に協力してエンジンを掘り起こしましたが、重くて担げませんでした。1年ぐらい転がしておきましたが、人が来て少しずつ部品をはがしていきました。部品のなかに金が入っているという話をする人もいて、一時はずいぶん人が来ていました」と語った。

（この墜落をご存じの方のお話をお聴きしたいので、資料館までお知らせください）

緒方淳男中尉機墜落現場

テレビについて大切なお知らせです

（総 務 省）

2011年７月までに
今までのテレビ放送（地上アナログ放送）は終了します

それまでに、あなたのテレビを「地上デジタル放送」（地デジ）対応に
変えていただく必要があります。みなさんのご理解とご協力をお願いいたします。

地デジは今までのテレビ放送と違う？

地デジは今までのテレビ放送よりきれいな映像が楽しめるだけでなく、双方向サービス、高齢者や障害のある方に優しいサービス、暮らしに役立つ地域情報が提供されるなど、とても便利な21世紀のテレビ放送です。

例えば、

- 番組表をテレビ画面上で見ることができる。
- クイズやアンケートなどの双方向サービスの利用可能！
- いつでも、ニュースや天気予報などの情報を見ることができる。（データ放送）
- 受信機によっては、声をゆっくりしたスピードで聞くことができる。
- 字幕放送を楽しめる。（標準機能）

いつ変わる？　なぜ変わる？

2011年7月24日までに、あなたのテレビを地デジ対応に変える必要があります。

地上デジタル放送は、より進んだ放送ができるだけでなく、電波を有効に使うことができます。携帯電話など、電波の使い道が増えたため、テレビ放送を地デジに切り替えることになりました。みなさんのご協力をお願いいたします。

地デジを見るには？

1．「地上デジタル放送」対応のテレビに買い換える。
2．現在のテレビに「地上デジタルチューナー」を取り付ける。

わからない時、困ったときには、まずご相談ください。

《地上デジタル放送全般についてのお問合せ先》

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

〇私の家では、地デジを見ることができますか？
〇地デジを見るには、どうすればよいですか？

など、わからないことがあったら電話でお問い合わせください。

☎ 0570－07－０１０１（平日午前９時～午後９時、土・日・祝日午前９時～午後６時）

ＩＰ電話など、上記番号でつながらない場合は、☎ 03－4334－１１１１で、お受けしています。

《電気店・家電量販店》

テレビの設置やアンテナについては、テレビなどを購入した電気店・家電量販店などにご相談を。

《メーカー各社》

地上デジタルテレビそのものの故障や、使い方、つなぎ方がわからないといった相談はそれぞれのメーカーにご連絡ください。

なるほど 国保だより

国民健康保険証が更新されます！

医療機関等において保険診療を受けるための国民健康保険の被保険者証（保険証）は**平成20年３月31日で有効期限切れ**となります。新しい保険証を**３月下旬頃に配達記録郵便で郵送**いたしますので、古い保険証は各自でハサミをいれるなどして、責任をもって処分をお願いします。返却の必要はありません。

高齢受給者証を郵送します！

70歳以上の方に交付している高齢受給者証についても、有効期限が平成20年３月31日までとなっていますので、保険証に同封して新しい受給者証を郵送します。なお、古い受給者証は各自で処分をお願いします。返却の必要はありません。

限度額適用認定証、限度額適用・標準負担額減額認定証を郵送します。

申請をいただいた該当者の方には、認定証を交付してありますが、有効期限が平成20年３月31日までとなっていますので、保険証と同封して新しい認定証を郵送しますので、古い認定証は各自で処分をお願いします。返却の必要はありません。

退職者医療制度が65歳までとなります！

４月１日から退職者医療制度が65歳未満となりますので、今まで退職被保険者証が交付されていた方でも、65歳以上の方は一般の被保険者証となります。

次の点に注意してください

・記載内容を確認し、住所、氏名、生年月日などが違っていたり、すでに社会保険に加入している方はすぐに届け出てください。

保険証の紛失に注意しましょう

現在、紛失による国民健康保険証の再交付が増えています。医療機関にかかる場合、保険証の提示が必要となりますので、一人ひとりがしっかりと管理し大切に使いましょう。

教えて！ ねんきん ななちゃん

『ねんきん特別便』専用出張受付を行います

すべての年金受給者及び被保険者の方々に対して加入記録をお知らせする「ねんきん特別便」については昨年12月から順次送付を実施しています。「ねんきん特別便」の送付に際して、千葉社会保険事務所による出張受付を以下の日程で開催しますのでぜひご利用ください。

今回お送りしました加入記録に記載漏れや誤りがないか十分ご確認いただき、ねんきん特別便及び年金証書をご持参のうえご利用ください。（ご本人以外の方が来所される場合は、ご本人が署名捺印した「委任状」のほか、来所される方の免許証など身分を確認できるものを併せてご用意ください。）

また、**当日は年金の請求や変更手続きなど、一般の年金相談はお受けできませんので、あらかじめご了承ください。**

◎ 日 時

３月11日㈫　東金文化会館 会議室 ２
３月18日㈫　成東文化会館のぎくプラザ
３月19日㈬　茂原市市民室
３月21日㈮　いすみ市役所 ３階大会議室
３月25日㈫　千葉市緑区役所 １階多目的会議室
４月17日㈭　勝浦市役所 ４階会議室
（いずれも午前10時～午後４時まで）

※ねんきん特別便に関する質問・問い合わせ
「ねんきん特別便専用ダイヤル」
☎ 0570－058－５５５
ＩＰ電話・ＰＨＳからは
☎ 03－6700－１１４４

※専用出張受付に関する問い合わせ
千葉社会保険事務所
☎ 043－242－６３２０

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	
3・2	清水三郎医院	25－0776	山之内病院	25－1131	一宮 鈴木医院	42－3111
9	大木医院	23－2546	公立長生病院	34－2121	一宮 清水医院	42－2950
16	イナリミヤクリニック	24－8987	君塚医院	25－1811	長生 津谷クリニック	32－5645
20	三枝医院	25－2203	鎗田整形外科医院	24－8686	長生 長生八積医院	32－3282
23	茂原中央病院	24－1191	本納整形外科内科	34－5091	一宮 よねもと整形外科	40－1065
30	わだ内科クリニック	20－3150	菅原病院	25－1171	長生 長生診療所	32－3303

※変更になる場合もあります。

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

犯罪被害者支援に関する案内

犯罪被害者相談の窓口

各種犯罪や交通事故でお困りの方のために、相談窓口を開設しています。

相談サポートコーナー

☎ 043－227－９１１０

（プッシュ・携帯「＃９１１０」）

女性被害１１０番

☎ 043－223－０１１０

少年センター（ヤングテレホン）

☎ 0120－783－４９７

女性相談所

☎ 0120－048－２２４

暴力団相談

☎ 043－254－８９３０

社団法人千葉犯罪被害者支援センター（略称は「千葉CVS」）

専門相談員による面接（カウンセリング）、電話相談をはじめ、警察や裁判所への付き添いといったサービスなど、関係機関・団体と連携し、被害に遭われた方々が等しく充実した支援を受けることができる社会の実現を目指し活動しています。

電話相談

☎ 043－227－３０１０

受付時間

月～金（祝日、年末年始を除く）

午前10時～午後４時

犯罪被害給付制度

通り魔殺人等の故意の犯罪行為により、不慮の死を遂げた被害者のご遺族または身体に障害等を負わされた被害者に対して、社会の連帯共助の精神に基づき、国が犯罪被害者等給付金を支給し、その精神的、経済的打撃の緩和を図ろうとするものです。

問い合わせ

千葉県警察本部犯罪被害者対策室

☎ 043－227－９１３１

または、お近くの警察署警務課

大地震に備えて家具の転倒防止などの対策を！

大地震が発生すると、家具やガラスが凶器となり、けがなどの大きな要因となります。家具の転倒などは、ちょっとした対策で防ぐことができます。

いつ起こるか分からない地震に備え、日ごろから家具の転倒防止対策を心掛けましょう。特に３月は引越しの多いシーズンです。この機会に、転倒防止対策を行いましょう。

- 家具は留め金具などで固定しましょう
- 棚やタンスの上には、重いものを置かないようにしましょう
- 家具と天井との間には、衣装箱などを置くなどして空間を埋めておきましょう
- 寝室にはできるだけ家具を置かないようにしましょう
- 食器棚や本棚などのガラスには、飛散防止フィルムをはりましょう

問い合わせ

県消防地震防災課

☎ 043－223－２１６３

恩給欠格者、戦後強制抑留者、引揚者の皆様へ

旧軍人等で恩給等を受けていない恩給欠格者、戦後、ソ連やモンゴルに強制抑留された方、終戦に伴い本邦以外の地域から引揚げてこられた方の「ご本人」に、あらためて慰藉の念を表すため、内閣総理大臣名の「特別慰労品」を贈呈しています。過去に内閣総理大臣名の書状等を受けた方、書状を受ける資格があったにもかかわらず請求をしなかった方も対象です。請求書は役場福祉衛生課の窓口にあります。

資格要件など、詳しくは下記までお問い合わせください。

請求期間

平成21年３月31日まで

問い合わせ

独立行政法人

平和記念事業特別基金

☎ 0120－234－９３３

月～金

午前９時15分～午後５時15分

ホームページ

http://www.heiwa.go.jp

政府広報

「平成８年12月以前に旧姓で年金に加入していた方は、ご注意ください」

年金記録漏れにはさまざまなケースが考えられますが、とりわけ多いのが、平成９年の基礎年金番号導入前に旧姓で年金制度に加入した場合。基礎年金番号に結びつかない年金記録の中には、結婚等により名字を変更していると考えられる記録が多く含まれています。

まずは、次の方法でご自身の年金記録をご確認ください。

①社会保険事務所または年金相談センターで

②「ねんきん特別便専用ダイヤル」（☎ 0570－058－５５５）

③インターネット（ユーザＩＤ・パスワード）で

※社会保険事務所等の所在地、開庁時間やインターネットでの年金記録の照会申込みなどについては、

社会保険庁ホームページ（http://www.sia.go.jp/）

にてご案内しています。

相　談

●健康栄養相談

と　き　３月18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

と　き　３月26日（水）
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　３月12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　３月24日（月）
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　３月21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
※14日（金）午前９時から予約受付（電話のみ）

くらし

ゴミの収集日

☆１コース
燃えないゴミ…３月11日（火）
資源ゴミ……３月18日（火）
粗大ゴミ……３月25日（火）

☆２コース
粗大ゴミ……３月６日（木）
資源ゴミ……３月13日（木）
燃えないゴミ…３月22日（土）

※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。

憲法と地方自治を考える市民集会

と　き　３月22日（土）
午後２時～４時30分
ところ　千葉県教育会館大ホール
内　容　講演：新潟県加茂市長
小池　清彦　氏
問い合わせ
千葉県弁護士会
☎　043－227－８４３１
ＦＡＸ 043－225－４８６０
ホームページ
http://www.chiba-ben.or.jp/

水質検査の廃止について

○　県内の健康福祉センター（保健所）で実施している水質検査（飲料水、プール水）については、民間検査機関が整備されてきたことにより、４月１日から廃止することとしています。
○　検査を希望の方は、検査機関の一覧をご案内しますのでご相談ください。
○　水質検査結果についてのご相談は引き続きお受けします。
問い合わせ
千葉県長生健康福祉センター（長生保健所）健康生活支援課
☎ 22－５１６７

火は見てる　あなたが離れる　そのときを

３月１日(土)～7日(金)まで、平成20年春季全国火災予防運動が実施されます。

中国産冷凍ギョウザによる食中毒関連情報について

先日、ジェイティフーズ（株）が輸入した中国産冷凍ギョウザによる健康被害が発生し、厚生労働省から安全性が確認されるまで該当する冷凍食品について販売しないよう要請がありました。
健康被害の発生を防止するため、安全性が確認されるまで当該製品を食べないようお願いします。
販売中止要請の会社・製品の一覧は次のホームページで確認してください。
○厚生労働省ホームページ　http://www.mhlw.go.jp
○千葉県ホームページ　http://www.pref.chiba.lg.jp
問い合わせ　千葉県長生健康福祉センター（長生保健所）
健康生活支援課　☎ 22－５１６７

誕生　おめでとうございます

親の名	子の名	性別	区名	月日
久我 一樹 由美	芽生（メイ）	女	川島	12/28
金尾 泰行 真澄	心優（ミユ）	女	寺崎	1/ 3
大友 完 薫	碧愛（コア）	男	上市場	1/18

結婚　末永くお幸せに

区名	氏名
川島	押田 充弘 優子
佐貫	児玉 龍佑 佳代子

睦沢町の人口と世帯

１月末現在（　）は前月比

人口	7,801人	(＋06人)
男	3,803人	(＋08人)
女	3,998人	(－02人)
世帯数	2,552人	(＋06戸)

弔　おくやみ申し上げます

亡くなった人	年齢	区名	月日
今関 千代子	82	佐貫	1/ 7
高梨 朝子	78	下之郷	1/ 7
柳川 なみ	93	大上	1/ 7
渡辺 久子	59	川島	1/14
田川 みち子	84	大上	1/16
多田 昭	76	妙楽寺	1/17
相川 ち枝	91	大上	1/19
金尾 志津	92	寺崎	1/21
笠原 日出子	76	大上	1/25
田中 惣一	85	上市場	1/26

ブレイクタイム

睦沢ゆうあいマラソン

2月3日(日)

当日はあいにくの天気でしたが、選手たちは寒さにも負けず、健脚を競っていました。

広島市から被爆桜をいただきました。

編集後記

暦の上では、もう春ですがまだまだ寒い日が続いています。私は先日、インフルエンザにかかってしまい、大変つらい思いをしました。１月号の広報で今年の目標は「健康であること」とした私ですが、出端をくじかれた思いです。

みなさんも体調には十分注意してください。　(H. A)

クッキングメモ

らくうま!!

野菜やきのこをたっぷり使った、ヘルシーな主食です。

キャベツときのこのペペロンチーノ

材料（4人分）

キャベツ	200ｇ	にんにく	2かけ
玉ねぎ	1/2個	赤唐辛子	適量
にんじん	1/4本	スパゲッティ	320ｇ
好みのきのこ（しいたけ、エリンギなど）	100ｇ	塩	小さじ2/3
オリーブ油	大さじ1	こしょう	少々
		溶けるチーズ	60ｇ

● 作り方

①キャベツ、玉ねぎ、にんじん、きのこは食べやすく切る。
②にんにくは薄切り、赤唐辛子は種を取って小口切りにする。
③鍋に湯を沸かして塩少々を加え、スパゲッティをゆで始める。
④フライパンにオリーブ油と②を入れて中火にかける。にんにくの香りがしてきたら、玉ねぎとにんじんを加えて炒める。玉ねぎが透き通ったらきのこを加え、③のゆで汁少々を加えて炒める。
⑤スパゲッティがゆであがる直前に③の鍋にキャベツを加える。
⑥⑤をザルにあげて④のフライパンに加え、塩、こしょうで調味する。火を止めてチーズを加え、ひと混ぜしたら器に盛る。

1人分栄養量　エネルギー408kcal　塩分1.5g　たんぱく質16g　脂質9.4g　カルシウム140mg

今月のプリンス

綱川　丈之亮（じょうのすけ）くん

平成17年8月23日生(うぐいす里)　父 太一郎さん ♥ 母 倫子さん

高いところに登ったり、高いところからジャンプしたり、とてもやんちゃな丈之亮くん。

パパの影響で車が大好きです。お庭に停めてある車の運転席に乗って運転(まね)して遊んでいます。車のおもちゃもたくさん持っていて、特に白い車がお気に入り♪車の本を見ながら、車の名前も覚えてしまいました。お友達のお母さんが乗っている車も覚えていて、道ですれ違うと教えてくれるそうです。

取材した日は、舌を出すのがブームだったようで、カメラを向けるとなぜか「べー」としていました(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

◆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。