きれいな水　豊かな土　支え合う人の和で築く　ふるさと　むつざわ

広報

平成21年

むつざわ

8

No.496

２大会連続で最優秀賞に輝いた
消防第5支団第2分団第3部（大谷木・北山田）の皆さん

もくじ

高額医療・高額介護合算制度・・・・・・・・・・・・・P２
小学生の児童医療費の助成・・・・・・・・・・・・・・P３
[特別]児童扶養手当の現況届提出についてほか・・・P４
空き家バンク物件の修繕補助制度／定額給付金申請／
睦沢町に光ファイバーサービスを／人事異動ほか・・P５
地方税の改正／インターネット公売・・・・・・・・・P６
むつざわフォトニュース・・・・・・・・・・・・・・・P７
生涯学習だより・・・・・・・・・・・・・・・・・・・P８
資料館だより・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・P９
ヘルスケア・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・P１０
くらしの情報ページ／町職員募集・・・・・P１１～１５
くらしのカレンダー・・・・・・・・・・・・・・・・・P１６

消防第5支団操法大会開催

６月21日（日）、消防第５支団操法大会が、町総合運動公園多目的広場で開催され、小雨降り続く天候の中、10部の消防団が訓練の成果を競い合いました。

最優秀賞の５支団第２分団第３部の皆さんに、最優秀賞について伺うと、異口同音に「練習のおかげです。」とだけ（控えめに）、頼もしい笑顔で答えてくれました。

団員の皆さん、関係者の皆さん、お疲れ様でした。

《関係記事P７》

高額医療費の負担を軽減
高額医療・高額介護合算制度が始まります

「医療保険」と「介護保険」の両方を利用する世帯の自己負担を軽減するため、新たに設けられた自己負担限度額（下表）を超えた分が支給される、「高額医療・高額介護合算制度」が創設されました。

この制度では、毎月の限度額を超えた場合に支払われる「高額介護サービス費」と「高額療養費」を差し引いて残った自己負担額を合算し、新たに設けられた自己負担限度額を五〇〇円以上越えた場合に支払われます。

対象者にはお知らせします

申請受付は平成22年2月頃を予定しています。

支給の対象となる方には、手続きなどの詳細を改めてお知らせします。

医療費が高額になった場合
（国民健康保険や後期高齢者医療など）

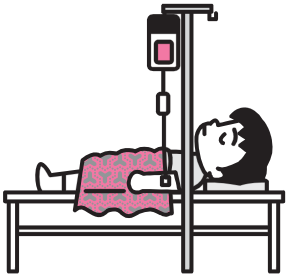
月額の限度額を超えた分が「高額療養費」として支給されます

介護サービス費が高額になった場合
（介護保険）

月額の限度額を超えた分が「高額介護サービス費」として支給されます

医療費と介護サービス費の両方が高額になった場合

それぞれの自己負担を合算して、年額の限度額を超えた分が**「高額介護合算療養費」**として支給されます



■自己負担限度額（年額）

所得区分	国民健康保険または後期高齢者医療＋介護保険（７０歳以上）	国民健康保険＋介護保険（７０歳未満の方がいる世帯）
現役並み所得者	６７万円（８９万円）	１２６万円（１６８万円）
一般	５６万円（７５万円）	６７万円（８９万円）
低所得者Ⅱ	３１万円（４１万円）	３４万円（４５万円）
低所得者Ⅰ	１９万円（２５万円）	３４万円（４５万円）

●対象となる方

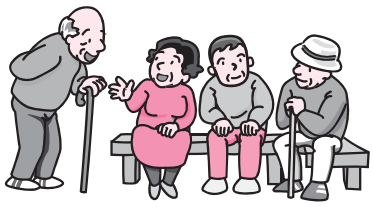
医療保険と介護保険の両制度ともに自己負担がある世帯

※同じ世帯でも国民健康保険、後期高齢者医療では別計算します。

●支給対象期間（計算期間）

毎年8月1日から翌年7月31日までの1年間

※平成21年度の支給は、平成20年4月1日から平成21年7月31日までにかかった自己負担額を合算の対象とするため、自己負担限度額は上記の（　）内の額とします。



■問い合わせ

役場健康福祉課　福祉介護班　☎44-2504

役場健康福祉課　国保健康班　☎44-2506

小学生の児童医療費の助成が始まります

～8月診療分から支援開始！～　助成を受けるには受診前に資格登録を!

町では、８月から子育て世帯への新たな医療費の支援を始めます。これまで０歳から小学校就学前の乳幼児を対象に医療費の助成をしてきましたが、８月１日からは対象を小学校６年生までに拡大し、子育て支援の一層の充実を図ります。

【対象者】

町に住民登録のある小学校１年生から６年生までの児童（１２歳に達した以降の最初の３月３１日までの間にある者）

【対象となる医療費】

８月１日以降に児童が受けた医療費（ただし保険適用内）

【助成の範囲】

始めに受給資格登録申請書を提出していただき、医療機関の窓口で医療費をいったん支払った後に必要書類を添付して請求してください。支払った医療費から自己負担額を控除した額を助成します。

【助成の対象外となるもの】

- 夜間の救急医療機関（長生郡市夜間急病診療所など）および各医療機関における診療時間外にかかる医療費
- 他の公費負担医療制度の対象となるもの（こちらが優先されます）
- 各学校で加入している日本スポーツ振興センターに給付請求し、該当となった医療費

【助成申請期限】

助成申請期限は医療費を支払ってから２年以内

【自己負担額】

世帯の課税状況	自己負担額
市町村民税所得割課税世帯	入院１日300円 通院１回300円 調剤無料
市町村民税所得割非課税世帯	無料

【申請場所】健康福祉課　国保健康班

【受給資格登録の申請】

（申請に必要なもの）

- 印鑑
- 小学生が加入している健康保険証の写し
- 口座番号の写し
- 小学生が診療を受けた月の属する年度の市町村民税の課税状況を証する書類（ただし、以前から町内に住んでいる方で健康福祉課が課税状況の確認をすることに承諾していただける方は省略できます。）

【助成交付申請書の提出】

診療を受けた月ごとに領収書（自費診療分を除いた領収書）をまとめ、翌月に申請書を提出してください。

（申請に必要なもの）

- 印鑑
- 領収書（診療点数の記載があるもの）または、保険医療機関の証明のある医療計算書
- 高額療養費など給付を受けたことを証明できる書類

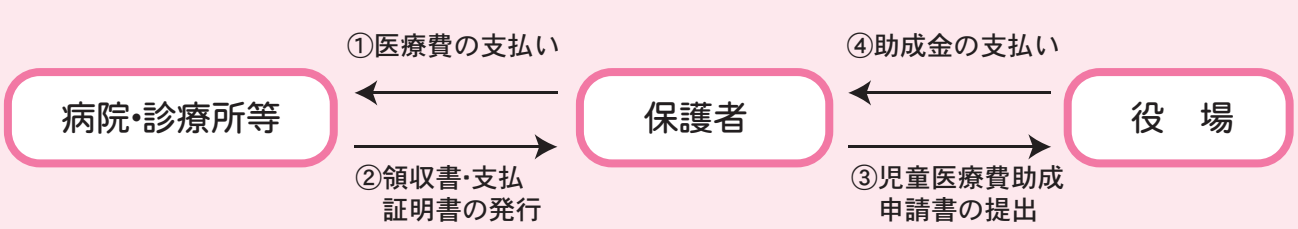
【受給資格登録変更届】

受給資格登録内容などに変更および消滅などの事由が発生した時は速やかに届け出をしてください。

※助成申請に必要な書類は健康福祉課国保健康班にあります。

■問い合わせ

役場健康福祉課　国保健康班　☎44－２５０６



※申請には医療機関等の領収書が必要になります。

児童扶養手当・特別児童扶養手当 現況届提出の時期です

☆受付期間☆
・児童扶養手当
8月3日(月)～8月31日（月）
・特別児童扶養手当
8月11日(火)～9月10日（木）

※児童扶養手当、特別児童扶養手当を申請している方は、期間中に現況届を提出してください。
※この届は、前年の所得と現在の扶養の状況等を確認するもので、支給停止になっている方も必ず提出してください。

☆現況届の用紙等は役場から受給者へ郵送します。

児童扶養手当・特別児童扶養手当の制度

児童扶養手当

児童扶養手当は、父母の離婚などで、父親と生計を同じくしていない児童を養育している家庭などに、生活の安定と自立を助け、児童の福祉増進を目的として支給されるものです。

特別児童扶養手当

特別児童扶養手当は、家庭で介護されている心身に障害のある児童（20歳未満）の福祉の増進のため、その生活に寄与することを目的として、児童の父母又は養育者に対して支給されるものです。

（児童扶養手当・特別児童扶養手当ともに所得制限があります。）

申請手続きは、必要書類をそろえて役場健康福祉課まで提出してください。必要書類は家庭状況により異なりますので、詳しくはお問い合わせください。

問い合わせ
役場健康福祉課　福祉介護班
☎44－2504

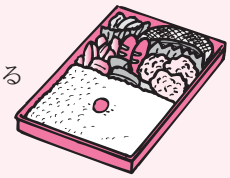
平成21年度 料理コンクール

「かむ子・のびる子・元気な子」

幼児期からの規則正しい食生活と丈夫な歯でゆっくりかむことへの習慣づくりをすすめるため、「健康かみかみ弁当」の作品を募集します。

応募資格　県内に在住、在勤、在学の方で、コンクールの当日〈11月８日㈰〉に参加可能な方

応募作品
- 子ども向きのお弁当
- 家庭や集団で利用できる
- よくかんで味わえるメニュー
- 一人分５００円前後の食材とする
- 千葉県の農水産物を利用する
- 手軽に作れる弁当メニュー



申込み方法
応募票に２人分の献立を記入し、自分で作ったお弁当１個分の写真を添えて、返信用封筒(80円切手を貼り、宛先を記入)を同封し、郵送してください。

応募票入手方法
㈳千葉県歯科衛生士会事務局にＦＡＸで申し込むか、ホームページから印刷してください。

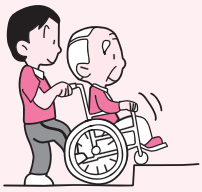
申込み締切　９月８日㈫
※詳細については問い合わせてください。

申込み・問い合わせ（ＦＡＸで）
㈳千葉県歯科衛生士会
FAX　043－241－９９０３
URL http://www.chiba-dha.net

家族介護者教室の開催

在宅で介護に携わる方や興味関心のある方にぜひ役立てていただきたい内容です。おしゃべりも交えて楽しいひとときを過ごしてみませんか。

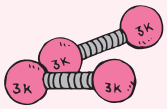
と　き　９月16日㈬　午後１時半～３時半
ところ　睦沢町農村環境改善センター
内　容　①講話と実技「身体に負担をかけないやさしい介護術」～ベッド上での介助やベッドから車椅子への移動など～
②おしゃべり会
定　員　20名程度　　**参加費**　無料
申し込み期限　９月10日㈭
問い合わせ　地域包括支援センター（役場内）
☎44－２５３１



ウエストへるス塾新規参加者募集

今年も８月～９月に新規の参加者を募集します。
「食事制限や運動をしても長続きしない」「体脂肪率が減らない」「夫婦や友人と何か運動を始めたい」「糖尿病の境界域と言われたがどうしたらよいか分からない」と思っている方等にお勧めします。

期　　間　平成21年10月～平成22年３月（月２回）
時　　間　午前９時15分～午後４時半（１グループ90分）
募集人数　48人（12人×４グループ）
募集期間　８月18日㈫～９月４日㈮
対象年齢　20歳以上
負 担 金　参加費1,000円/月　歩数計5,250円
保険料1,600円/年度
申し込み　役場健康福祉課　国保健康班　☎44-２５０６



「空き家バンク」登録物件への修繕費等の補助制度について（50万円上限）

町では5月に「空き家バンク」制度を創設したところですが、空き家をより利用しやすくするために、空き家を購入した転入者や、空き家を貸したい所有者の方を対象に、50万円を上限に修繕等に対する経費の3分の1を補助します。

この補助制度は、「空き家バンク」登録されている物件が対象となるので、お持ちの空き家で将来的にも使用しないものがありましたら、登録をしてみてはいかがですか。

また、町外の方で町内に空き家をお持ちのお知り合いなどがいましたら、この制度を紹介してください。

地域の活性化のためにご協力をお願いします。

問い合わせ　役場総務課　企画財政班
☎44－2501

夜間急病診療所からのお願い

発熱・せき等の症状のある方は、マスク着用を！

急性呼吸器症状（発熱、せき、咽頭痛、鼻水等）で受診される患者様は、感染予防のため、必ずマスクの着用をお願いします。（※一般医療機関を受診される際も、同様に必ずマスクを着用して下さい。）

■長生郡市広域市町村圏組合
夜間急病診療所

町職員の人事異動

【7月1日付け】

（　）は旧職名

地域振興課　副主査
農業委員会　書　記
船津　美希子
（総務課副主査）

千葉テレビの地上デジタル放送で市町村情報の発信を始めました！

千葉テレビのデータ放送を活用した“市町村情報”の発信がスタートしました！

これは、千葉テレビのデータ放送上で見ることのできる“県内市町村の広報情報”です。

睦沢町の情報はもちろん、県内全５６市町村のイベント情報などが網羅された内容となっております。

各家庭のデジタルテレビや、ワンセグ放送、インターネットでもご覧になれますので、是非お試しください。（週末の行楽予定を立てる際などに活用してみてはいかがですか。）

＜視聴する方法＞

◎デジタルテレビ（ワンセグ）は、テレビのチャンネルをチバテレビ（３ｃｈ）に合わせて、リモコンの『ｄ』ボタンを押し、メニューボタンの「県内市町村情報ボタン」を押す。（ワンセグは自動表示されます。）

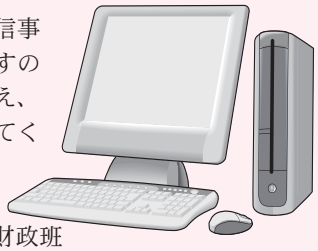
◎インターネットは、チバテレＨＰから【http://www.chiba-tv.com/】です。

問い合わせ　財団法人千葉県市町村振興協会
☎043－311－４１６２

睦沢町に光ファイバーサービスを！

現在、本町では光ファイバーが未整備の状況です。この光ファイバーを整備することにより、情報の宝庫であるインターネットサービスを高速で利用したり、低料金での光電話・地デジ難視対策として光テレビなどが利用できるようになります。

町民の皆様のご協力により通信事業者に対し要望したいと思いますので、町ホームページをご覧のうえ、「要望書兼仮申込書」を提出してくださいますようお願いします。



問い合わせ　役場総務課　企画財政班
☎44－２５０１

定額給付金の申請はもうお済みですか？

＝10月６日（火）までお忘れなく＝

定額給付金の申請期限は10月６日(火)までです。
まだ申請をしていない方は、早めにお願いします。

なお、期限を過ぎますと、申請受付および給付はできませんので十分ご注意ください。

問い合わせ　役場総務課　企画財政班
☎44－２５０１

平成21年度の地方税について
主な改正点をお知らせします

○住宅ローン特別控除の創設

平成21年から25年までに新築又は購入（増改築を含む）した住宅に入居し、所得税の住宅ローン特別控除の適用を受けられる方で、住宅ローン特別控除を所得税から控除しきれなかった場合、翌年度に住民税から控除されます。

控除期間　10年間

限度額　97、500円

○土地の長期譲渡所得による特別控除の創設

平成21年から22年までに取得をした土地を、5年以上所有した後、譲渡をした場合、土地の譲渡所得に1、000万円の特別控除が受けられます。

○証券税制の軽減率の延長

上場株式等の譲渡益・配当の軽減率10％（所得税7％、住民税3％）は、平成20年末での廃止が平成23年までの3年間に延長されました。

これは、昨年9月からの国際金融市場の混乱等による経済金融環境に配慮したためです。

○国民健康保険税の一部限度額の改正

町の国民健康保険税は、①基礎課税額　②後期高齢者支援金等課税額　③介護納付金課税額の合計額となり、それぞれ上限額が決められています。

このうち、介護納付金課税額の上限額を9万円から10万円に引き上げました。これは介護給付費や被保険者の所得の状況により、中間所得層の負担軽減を図るためです。

問い合わせ　役場税務住民課　税務班　☎44－2502

差押財産のインターネット公売（平成21年度第3回）開催のお知らせ

町税の収納率の向上と納税の公平を保つため、滞納者から差し押さえた財産を、ヤフー株式会社が運営するインターネットオークションを利用して公売し、滞納町税に充てます。

▼参加申込期間　8月25日（火）午後1時～9月9日（水）午後5時
▼参加資格　20歳以上でYahoo！JAPANのIDを取得している方
▼公売財産　ホームページに掲載
▼公売方法　せり売り
▼公売場所　ヤフー株式会社が運営する公売オークションサイト
▼入札期間　9月15日（火）午後1時開始
　　9月17日（木）午後1時終了
▼最高価申込者の決定　9月17日（木）
▼買受代金納付期限　9月28日（月）午後2時半まで

※詳しくは町ホームページをご覧ください。
（http://www.town.mutsuzawa.chiba）
○公売参加予定の方は、ホームページ上の「睦沢町インターネット公売ガイドライン」をお読みください。
○都合により中止となる場合があります。

下見会

実際の公売財産を見ていただくため下見会を実施します。希望日の前日までにご連絡をお願いします。

▼とき　8月31日（月）～9月4日（金）
　午前9時～午後5時
▼ところ　役場税務住民課

差押財産のインターネット公売結果（平成21年度第1回：平成21年6月実施）

売却区分No.	物件名称	見積価格（円）	落札価格（円）
21-1-01	ダスタック移動式集塵機　DT－30M型	20,000	51,000
21-1-02	YAMAZENスポットエアコン　YS－22(Y)	5,000	25,000
21-1-03	makitaエアーコンプレッサ　AC2211	5,000	31,500
21-1-04	makita集塵機　モデルM440	2,000	35,500
21-1-05	RYOBIチェンソー（ブレーキ付）　CS－402LS	2,000	12,800
21-1-06	RYOBIブロワバキューム　RESV－1000	1,000	18,500
21-1-07	DAKINEサーフボードハードケース	1,000	5,250
21-1-08	ITOKIオフィスチェアー	500	500
21-1-09	木彫りのクマ	100	100

問い合わせ　役場税務住民課　税務班　☎44－2502

むつざわフォトニュース

第33回 消防第5支団[睦沢町]操法大会

～総合運動公園多目的広場　6月21日(日)～

消防第5支団(睦沢町)の操法大会が6月21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10部の消防団が、日頃の訓練の成果を競い合いました。

大会結果

団体の部

最優秀賞
第2分団第3部
(大谷木・北山田)

優秀賞
第1分団第1部　(大上)

優良賞
第2分団第1部　(上之郷)
第3分団第4部
(岩井、小滝、河須ヶ谷)

個人賞

「小型ポンプ操法の部」

最優秀指揮者
第2分団第3部
米倉　英希

最優秀1番員
第2分団第3部
川篠　知史

最優秀2番員
第2分団第2部
岡澤　健

最優秀3番員
第2分団第3部
米倉　善隆

個人賞

「ポンプ車操法の部」

最優秀指揮者
第1分団第1部
山﨑　重良

最優秀1番員
第1分団第1部
鈴木　一美

最優秀2番員
第1分団第1部
斉藤　孝展

最優秀3番員
第1分団第1部
長谷　智治

最優秀4番員
第1分団第1部
宇野　敦

6月28日(日)に行われた第28回長生支部消防操法大会に第5支団を代表して、第3分団第1部(寺崎)、第3分団第2部(川島)が出場し、惜しくも入賞こそ逃しましたが、訓練の成果を発揮し健闘しました。

全国市町村教育委員会連合会功労者表彰受賞

小川　澄氏

5月29日(金)、平成21年度全国市町村教育委員会連合会総会(全社協・灘尾ホール　東京都千代田区)において、前教育委員長の小川　澄氏(妙楽寺)が功労者表彰を受賞されました。

小川氏は、平成12年10月に教育委員に選任され、2期8年間町の教育発展のためにご尽力をいただきました。

今回は、その功労が認められての受賞です。

田中二郎氏に自衛官募集相談員を委嘱

6月16日(火)、町長室で、自衛官募集相談員委嘱式が行われました。

町長と自衛隊千葉地方協力本部長久野　敬市氏から田中二郎氏(上之郷)に委嘱状が交付されました。

任期は2年間で自衛官を志す人たちの相談と情報提供等が主な活動の内容です。

▲左から御園生町長、田中氏、久野本部長

生涯学習だより

中央公民館
☎44-0211
総合運動公園
☎44-1565

《少年柔道クラブ 荒井汪明指導者 千葉県柔道連盟功労賞受賞》

睦沢少年柔道クラブの指導者荒井　汪明（ひろあき）氏（六段）が、千葉県柔道連盟より「功労賞」を受賞しました。

この賞は、千葉県の柔道振興発展のために功績の顕著な個人・団体に対して贈られるもので、同氏が長年、睦沢少年柔道クラブで子供達や若手指導者の育成を継続的に行い、中学校・高校に進学し活躍している選手を多数育成している功績が認められての受賞となりました。

同氏は中学校から柔道を始め約50年間柔道に携わり今でも子供達と一緒に柔道を続けています。

荒井 汪明氏

《第35回睦沢町民ゴルフ大会開催結果》

町体育協会加盟ゴルフ部（露崎和夫部長）が主催する第35回睦沢町民ゴルフ大会が6月9日（火）、房総カントリークラブ房総ゴルフ場で開催されました。

参加者は141名と大盛況でした。各賞の紹介をします。

〈個人の部〉（上位10名まで）

1位　久保田洋之（大上）
2位　永見　友香（上之郷）
3位　中村　昭久（上市場）
4位　森川　正史（大谷木）
5位　永見喜美雄（上之郷）
6位　大河原幹晴（大谷木）
7位　竹村　敦史（寺崎）
8位　香焼　寿行（上市場）
9位　宮崎　英樹（大上）
10位　時田　能夫（川島）

〈団体の部〉

優　勝　大上区　（初優勝）
準優勝　上之郷区

個人の部優勝の久保田さんは「141名中の1位でしかも初優勝なので大変嬉しいです。ゴルフは大変楽しいスポーツなのでこれからもっとゴルフ人口が増えることを願っています。」と興奮気味に話していました。

8月の休館日

3日(月)
10日(月)
17日(月)
24日(月)
31日(月)

《皆さんも座禅体験をしてみませんか？》

住職から手の合わせ方や足の組み方、姿勢の調え方など指導を受け、なれない姿勢に悪戦苦闘しながらも鐘の合図と共にピンと背を伸ばし、座禅に真剣に取り組みます。

とき　8月30日（日）
午前7時半～（90分）

ところ　弘行寺（ぐぎょうじ）（下之郷）
現地集合

参加費　100円（当日集金）

対象　どなたでも可

定員　20名程度

内容
・お坊さんの話を聞く
・座禅
・朝粥で朝食

申込方法
8月1日（土）から公民館窓口で申込み受付します。

社協だより

《結婚50周年記念祝賀会 対象者調査》

今年結婚50周年を迎えるご夫婦を調べています。

対象者は、昭和34年9月1日～昭和35年8月31日までの間に結婚し、ご夫婦とも健在で町内に在住の方です。

該当する方は、9月11日(金)までに地区の民生児童委員または、町社会福祉協議会まで連絡ください。

連絡先　町社会福祉協議会
☎44—2514

ありがとうございました

（6月1日～30日敬称略）

睦沢町体育協会ゴルフ部　30,000円
コスモスダンスサークル　15,000円
匿名　5,000円
睦沢中央公民館設置募金箱　1,584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。

俳句

晩涼や昭和奏でるハーモニカ　海保　照
老鶯の巧みさに酔ひ鍬休め　山本　阿以
夕端居一言多き癖ぬけず　津川　小汀
虫干しや少なくなりし父のもの　葵　かける
夏祭り当り響かせ花火音　田邊　きわ子
退きてよりふり向く闘志とかげの子　加藤　秀子
みぢかめに髪切り映す薄暑かな　篠田　とみ

資料館だより

開館時間　午前9時～午後5時
☎44－0290

収蔵品紹介（87）

大工さんの神様

大工さんたちが信仰する神様がある。南房総市宮下の莫越山神社の祭神の手置帆負命と彦狭知命は工匠の祖神といわれる。写真はその図で、右の手置帆負命は曲尺と墨壺、左の彦狭知命は手斧と鋸を持っている。大工さんの棟梁の家に伝えられてきたもので、企画展「大工道具」で展示中。

莫越山神社の祭神工匠祖神「手置帆負命 彦狭知命」図

資料館の植物⑧

サルスベリ

８月ごろ、枝の先に小さな花を密生してつける。木の肌がなめらかで猿も滑り落ちるというところからその名がつき、サルナメリともいわれる。

1310年ごろ作られた夫木和歌抄という歌集に、民部卿藤原為家の作で、「足引の山のかけぢのさるなめり　すべらかにてもよをわたらばや」との歌がある。

歌意は、サルスベリのようにスベスベと世の中を渡ろうと思うといった意味。

資料館築山のサルスベリ

催し物案内

企画展「大工道具」

昔から大工さんは使い慣れた大工道具を使って、家を建てた。手ずれの残る大工道具には、昔かたぎの大工さんの魂がこもっている。

当館が収集の大工道具を公開して大工道具の全体像を紹介。

と　き　９月６日(日)まで開催中

木挽きの斧

第27回歴史学講座「江戸時代古文書の学習法⑤」

古文書解読の入門として、江戸時代のやさしい古文書を読みます。

と　き　９月19日(土)　午後１時半
ところ　睦沢町立中央公民館
講　師　当館学芸員

歴史学講座の様子

第7回「観月のタベコンサート」

妙楽寺で国指定重要文化財の大日如来坐像などをライトアップして、中国民俗楽器の演奏をします。

と　　き　９月６日(日)　午後７時開演
チケット　2,000円（完全前売）

８月９日(木)から予約・発売受付。当日券、立ち見席はありません。会場には駐車場はありません。公民館駐車場からチケットお持ちの方をバスで送迎します。

昨年のコンサート

21世紀への遺産 ⑭⑧

●盆棚

８月はお盆。「盆と正月」と言われるように、日本人にとっては正月とともに重要な年中行事である。もともと旧暦７月15日を中心に、祖先や死者の霊を家にむかえて供養する仏教行事だったので、東京などでは新暦の７月に行っているが旧暦や月遅れの８月15日を中心に行う地方が多い。

お盆の起源は、「盂蘭盆経」によれば、死後餓鬼道に落ちた母の逆さづりの刑の苦しみを救うため、釈迦の弟子が供養したことが始まりとされている。日本でも平安時代には、空海ら唐からの留学僧が施餓鬼会の経典や修法を伝えた。餓鬼道で苦しむ者に飲食を施す法会で、寺院の代表的な盆行事となった。

写真は上市場の成就院の盆の棚つりで、かつての様子がよく判る。お墓の前に４本の青竹で柱を立て、棚を作り、ワラをしいてある。正面には、小さなはしごがかけられている。棚の上にはこれから供物が供えられるのだろうか。

ナスやキュウリにマッチ棒などをさして、小さな牛馬を作って供える。キュウリは足の速い馬で、「ご先祖に早く来て欲しい」との願いがあり、ナスは足の遅い牛で、「ゆっくり帰って欲しい」との願いだという。

仏教伝来以前から、わが国では年に二度、先祖の魂を供養する祭りがあった。現在も正月に墓参りする土地があることなど、お盆と正月の儀式が古い時代ほど似通っているという。このうち、夏の先祖祭が、仏教の盂蘭盆に習合したともみられる。冬から春への旧暦正月、夏から秋への旧暦７月は、１年を２分する季節の大きな節目で、仏教伝来以前から祖先をまつる祭礼があったことから、盆と正月の類似性を指摘する説がある。

（写真の棚は撮影年月日など詳しいことがわかりません。ご存じの方は連絡を）

上市場の成就院の盆の棚つり

文化財の放火・盗難などにご注意！

最近、全国各地で文化財などの放火、盗難が相次いでいます。皆さんがお住まいの近くにある寺社や骨董品などの文化財は、地域で代々守り継がれてきた大切な宝です。みんなで守りましょう

国指定重要文化財のある妙楽寺

８月の休館日

３日(月)
10日(月)
17日(月)
24日(月)
31日(月)

ヘルスケア　健康なくらしのために

メタボリックシンドロームからの脱出！

～特定保健指導の効果～

管理栄養士　中村智美

平成20年度から、糖尿病等の生活習慣病の発病や重症化の予防、メタボリックシンドロームの該当者やその予備軍の減少を目的に、新しく生活習慣の改善に着目した健診が始まりました。

今回のヘルスケアでは、この新しい健診の結果、生活習慣の改善が必要となった方を対象に行った「特定保健指導」の効果について見ていきたいと思います。

■どんな内容？

平成20年度は８名（女性）の方が特定保健指導に参加しました。

６か月後までに達成可能な具体的目標を初めに立て、中間面接、６か月後に評価を行う流れです。

その間は、町が実施している「ウエストへるス塾」に週１回参加し、各自の目標達成に向けて取り組みます。

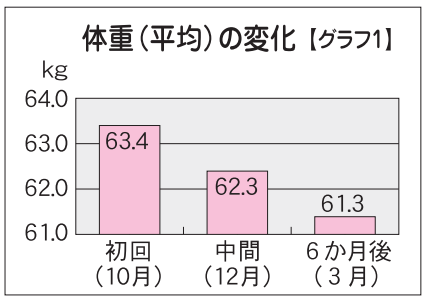
※目標例「６か月後までに体重を６kg減らす」「食事を今までの８割にする」「間食のお菓子を果物や乳製品にする」等

※ウエストへるス塾
負荷をかけた筋力トレーニングとエアロバイクの有酸素運動を合わせて90分行います。また、随時、食生活のアドバイスも行います。

■体重（平均）の変化

【グラフ１参照】

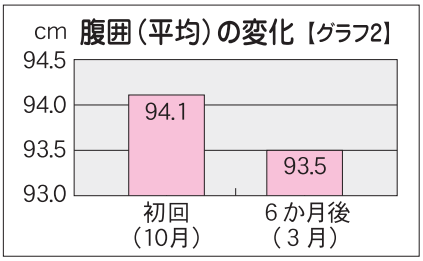
初回の10月に測定した平均が63.4kg、３月の平均が61.3kg、**2.1kgの体重が減りました。**最も減った方は、7.2kgの減少がありました。



■腹囲（平均）の変化

【グラフ２参照】

初回の10月に測定した平均が94.1cm、３月に測定した平均が93.5cm、**0.6cm腹囲が減りました。**最も減った方は、8.6cmの減少がありました。

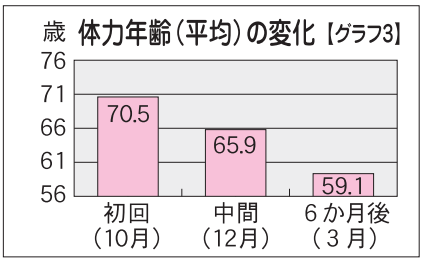


■体力年齢（平均）の変化

～持久力や柔軟性等からみた年齢～

【グラフ３参照】

初回の10月の平均が70.5歳、６か月後の３月の平均が59.1歳、**11.4歳の体力年齢の若返りがありました。**（参加者の実年齢平均は61.9歳）

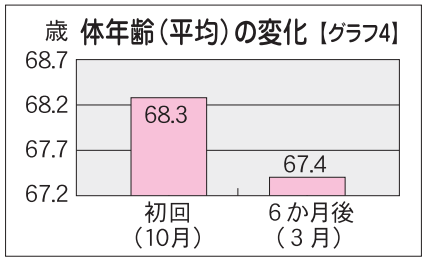


■体年齢（平均）の変化

～筋肉率と体脂肪率からみた年齢～

【グラフ４参照】

初回の10月の平均が68.3歳、６か月後の３月の平均が67.4歳、**0.9歳の体年齢の若返りがありました。**

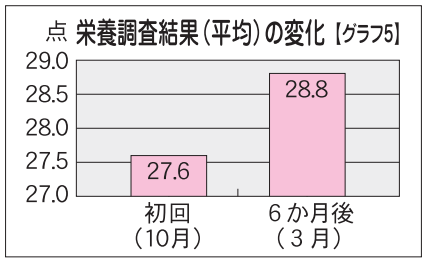


■栄養調査結果（平均）の変化

【グラフ５参照】

※バランスよく食事をとっている方は、36点満点となります。

初回の10月平均が27.6点、6か月後の3月の平均が28.8点、**1.2点の改善がありました。**



「特定保健指導」の効果

このように、**「特定保健指導」**の結果、多くの良い効果を確認することができました。参加者の方からは**「体力がついた」「運動が楽しみになった」「間食が減った」「栄養バランスに気を付けるようになった」「体重が減っていくのが楽しみ」**等の感想が聞かれ、健康とは自分で守り、つくる意識が高まったように感じます。

これからも、皆さんと協力しながら、食事や健康に関する正しい知識を持ち、町の健康づくりを進めてゆきたいと思います。

なるほど 国保だより

健康づくり絵画の募集について

千葉県国保連合会は、日常生活から健康づくりに対する意識を高めることを目的として、健康増進ポスターを作成します。

それに伴い、ポスター用の「健康づくり絵画」を募集します。詳細は下記のとおりです。

1．テーマ　健康づくりに関すること
（食事・運動・休養・喫煙・飲酒等）

2．対象者　県内在住の小学生以下

3．応募規定
- 作品は個人作品で未発表のもの
- 用紙は４ツ切画用紙を縦長に使用
- 文字は入れない
- 作品裏面に必ず学校名、学年、氏名（ふりがな）を記入

4．締切日　平成２１年９月４日（金）必着
※下記の提出先まで郵送するか、持参してください。

5．提出先　〒263-0016
千葉市稲毛区天台６丁目４番３号
千葉県国民健康保険団体連合会
事業課保健事業係

6．入賞作品
最優秀賞　１点
優秀賞　２点
入　選　15点
参加賞　全員

7．その他
- 作品の版権は千葉県国保連合会に帰属します。
- 作品は応募者に返却します。
- 作品はポスターに再校正します。

8．問い合わせ
千葉県国民健康保険団体連合会
事業課保健事業係　☎043-254-7355

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、付加保険料を納付した月数×200円が上乗せされた額になります。

付加年金の申し込み手続きは、役場健康福祉課国保健康班の窓口で受け付けています。

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給付の型と口数を選択し、受け取り額を決めることができます。掛け金は給付の型と口数のほかに、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中の方は国民年金基金に加入することはできません。

国民年金基金に関するお問い合わせは、

■千葉県国民年金基金
フリーダイヤル0120－65－4192
ホームページhttp://www.chibakikin.or.jp/

※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。

問い合わせ　役場健康福祉課　国保健康班 ☎44－２５０６

らくうま!! クッキングメモ

あっさりなのにコクがある、
新感覚の和風ソース

焼き野菜のチーズおろし、わさびポン酢添え

●作り方
①パプリカは縦四つ割りにする。なすは 7 ～ 8mm 厚さの縦に、カボチャは 5mm 程度の厚さに、アスパラは長さを半分に切る。
②魚焼きグリル（または焼き網）を中火に熱して①を焼く。焦げ目がついて中まで火が通ったものから取り出す。
③大根はおろして軽く水気をきり、カッテージチーズを混ぜて②の野菜にのせ、A をかける。

材料（4人分）

パプリカ(赤、黄)	各1/2個	大根	150g
なす	大2個	カッテージチーズ	40g
カボチャ	80g	A ポン酢しょうゆ	大さじ3
グリーンアスパラ	4本	A 練りわさび	小さじ1/2

1 人分栄養量 エネルギー69kcal　たんぱく質3.9g
脂質0.7g　カルシウム32mg　塩分0.5g

今月の プリンス

村杉　章大（あきひろ）くん
平成20年４月25日生（上市場）
父　博志さん ♥ 母　文子さん

ペコリと頭を下げてお出迎えしてくれた章大くんは、四人兄姉の末っ子。名前はおじいちゃんが名付けてくれました。由来は、山登りが好きなおじいちゃん（桂治さん）が山修行に行った際、神主から「桂章（けいしょう）」という山伏名を頂き、その一字「章」とお兄ちゃんの名前の一字「大」を合わせたそうです。

最近、歩けるようになり、色々な事に興味津々！トイレの水をジャブジャブいたずらしたり、網戸を開けて勝手に外に出てしまったりと家の中でも外でも常に動き回り、元気いっぱい。「大変！」と笑顔で話すご家族は、とっても幸せそうでした。

プリンス・プリンセス募集！　☆掲載ご希望の方は総務課総務班まで　☎44-2500

プレイタイム

交通安全教室（6 月 4 日　こども園）
左右をしっかり確認してから安全にわたりましょう！

今年もマーくんがやってきた！（6 月 30 日　こども園）
マーくんとお姉さんといっしょにダンス。今年はバッティングの練習にも挑戦しました。

●警察 ふれあいフェスタ2009

子ども用の警察官制服の試着や白バイ・パトカーの試乗、指紋の採取体験、警察犬の訓練体験などを通して、楽しみながら警察の仕事を知ってみませんか。また、誘拐防止や交通安全をテーマにしたアトラクションで、「自分で身を守る」ことの大切さを学びます。

と　き　8月22日(土)・23日(日)
午前10時～午後8時
(23日は午後6時まで)

ところ　そごう千葉店6階

問い合わせ
千葉県警察本部広報県民課
☎043－201－０１１０（代表）
http://www.police.pref.chiba.jp/

町職員募集

町では、平成22年度採用職員を次のとおり募集します。

☆職　　種　認定こども園教諭兼保育士
☆採用予定人数　若干名
☆受験資格　昭和56年４月２日から平成２年４月１日までに生まれ、幼稚園教諭及び保育士の資格を有する方又は平成22年春季までに資格取得見込みの方
☆申込書の配布　役場総務課にて配布
☆受付期間　平成21年８月３日(月)～８月14日(金)まで
☆試 験 日　平成21年９月20日(日)
☆試験会場　睦沢町役場
問い合わせ　役場総務課　総務班
☎44－２５００

東京湾アクアラインの通行料がさらに値下げされ、普通車で800円に！

―社会実験のはじまり―

夏休み真っ盛りの８月１日(土)から、東京湾アクアラインが普通車は８００円、大型車では１，３２０円で通行できるようになります。

東京湾を横断して房総半島と神奈川県がもっと近くなり、たくさんの方々が東京湾アクアラインを使って千葉にやってきます。

見どころやおいしい旬の食べ物、地元の祭りや風景など、身近にある千葉のすばらしさをどんどんアピールするチャンスです。

さあ、東京湾アクアラインを使って、千葉も皆さんももっと元気になりましょう。

〔社会実験の目的〕

現在、国による高速道路の料金引き下げ等が実施されているところですが、首都圏における交流・連携の強化や地域経済の活性化を図り、また、渋滞緩和などによる環境等への負荷を軽減させるためには、東京湾アクアラインについて、平日休日を問わず大型車を含むＥＴＣ装着車全車種を対象とした更なる料金の引き下げが必要です。

そのため、今回、恒久的な全日普通車８００円の実現に向け、料金引き下げの効果を検証するために社会実験を実施します。

◆実施期間
平成21年８月１日(土)
～平成23年３月31日
【平日・休日を問わず】

◆対　　象
ＥＴＣ装着車に限る

◆料　　金

	軽自動車	普通車	中型車	大型車	特大車
通常料金（非ＥＴＣ車）	２，４００円	３，０００円	３，６００円	４，９５０円	８，２５０円
通常料金（ＥＴＣ車）	１，８６０円	２，３２０円	２，７８０円	３，８３０円	６，３８０円
社会実験（ＥＴＣ車）	６４０円	８００円	９６０円	１，３２０円	２，２００円

■問い合わせ 千葉県報道広報課 ☎043-223-２２４２　千葉県道路計画課 ☎043-223-３２９８

●千葉県生涯大学校
外房学園作品展示会開催のご案内

千葉県生涯大学校外房学園では、学生が日常の学習を通じ習得した特技や趣味を生かした作品を一堂に展示し、各科の学習内容とその成果を公開する展示会を開催します。

と　き　８月21日(金)～24日(月)
午前10時～午後4時

ところ　千葉県生涯大学校
外房学園本校舎、陶芸科教室
茂原市小轡３１９－１

入 場 料　無料

問い合わせ
千葉県生涯大学校外房学園
☎25－８２２８

●わが家の犬・猫写真コンクール作品募集！
“わが家の愛犬・愛猫の写真にコメントを付けて紹介してください”

優秀作品15点を9月に行われる動物愛護週間イベント会場に展示し、協会機関紙に掲載するとともに表彰を行います。

応募作品…応募者の飼育している犬・猫の写真３枚までとし、しつけ等適正飼育についてのコメント（400字詰原稿用紙１枚以内）を添えた作品を対象とします。写真サイズはＬ判（通称サービス判）とし、すべての写真の裏面に住所・氏名・電話番号を記載してください。

応募資格…県内に在住の方（プロ、アマ、年齢は問いません）

募集期間…8月31日（月）まで

応募先
〒260-0001
千葉市中央区都町４６３－３
財団法人 千葉県動物保護管理協会
☎　043－214－７８１４
FAX 043－214－７８１８

※ 応募作品は原則としてお返しできません。

●ＨＩＶ検査を受けましょう！
休日検査窓口を設置しました。

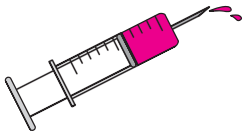
と　き　８月８日（土）
午前10時～午後５時

ところ　浦安市民プラザ「ウェーブ１０１」（ショッパーズプラザ新浦安４Ｆ）
ＪＲ京葉線「新浦安駅」下車約３分

費　用　無料

※匿名・予約不要
※５ｃｃ程度採血します。
※検査結果は１～２週間後にわかります。

問い合わせ
千葉県健康福祉部疾病対策課
☎043－223－２６６５
浦安市民プラザ「ウェーブ101」
☎047－350－3101(当日のみ)



平成21年度
全国消費実態調査の実施

本年９月から 11 月にかけて、家計の実態を把握する「全国消費実態調査」が実施されます。結果は、国や地方公共団体の経済・社会諸政策や研究機関等のための貴重な基礎資料となります。

調査員がお宅に伺いましたら、ご協力をお願いします。

■問い合わせ
役場総務課　企画財政班
☎44－２５０１

自衛官を募集

●防衛省では、次のとおり自衛官を募集しています。

募集種目	防衛大学校学生		防衛医科大学校学生	看護学生（看護師）
	推　薦	一　般		
応募資格	高卒（見込含）21歳未満の者（高等学校長の推薦等が別途必要です。）	高卒（見込含）21歳未満の者	高卒（見込含）21歳未満の者	高卒（見込含）24歳未満の者
受付期間	９月５日～９月９日	９月７日～10月２日	９月７日～10月２日	９月７日～10月２日
試験期間	９月26日・27日	１次：11月７日・８日 ２次：12月15日～19日	１次：10月31日・11月１日 ２次：12月２日～４日	１次：10月24日 ２次：11月21日・22日
合格発表	11月４日	１次：12月４日 最終：22年２月16日	１次：11月24日 最終：22年２月12日	１次：11月５日 最終：22年１月８日
入隊入校	平成22年４月上旬		平成22年４月上旬	平成22年３月下旬～４月上旬
待遇・その他	修業年限４年 卒業後１年で ３等陸・海・空尉に任官		修業年限６年 医師免許取得後 ２等陸・海・空尉に任官	修業年限３年 看護師免許取得後 ２等陸曹に昇任

※応募資格・条件を満たしていれば、各種募集種目の「併願受験」は可能です。

相　談

●健康栄養相談

と　き　８月７日(金)
午前10時～11時半
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

●１歳６ヶ月児健康診査

身体計測や歯科、内科健診と栄養、育児に関する相談を行います。
と　き　８月31日（月）
午後0時45分～1時受付
ところ　農村環境改善センター
対　象　平成19年12月～平成20年2月生まれ

●３歳児健康診査

身体計測や歯科、内科健診と栄養、育児に関する相談を行います。
と　き　８月31日（月）
午後1時～1時15分受付
ところ　農村環境改善センター
対　象　平成18年3月～5月生まれ

●乳幼児健康相談

と　き　８月26日(水)
１歳まで　午後２時～３時
１歳１ヵ月児から　午後３時
ところ　農村環境改善センター
内　容　身体計測や栄養、育児相談
問い合わせ
役場健康福祉課　国保健康班
☎44－２５０６

●行政・人権相談

と　き　８月19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　総務班
☎44－２５００

●法律相談

役場法律相談

と　き　８月18日(火)
午前10時半～午後0時半
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　総務班
☎44－２５００

東上総県民センター法律相談

と　き　８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
※８月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…８月11日(火)
資源ゴミ……８月18日(火)
粗大ゴミ……８月25日(火)

☆２コース
粗大ゴミ……８月　6日(木)
資源ゴミ……８月13日(木)
燃えないゴミ…８月20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。

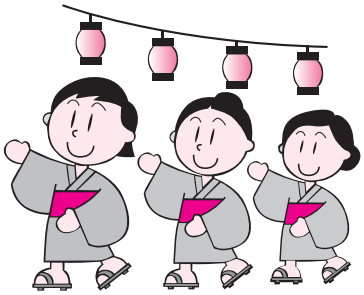
●納涼盆踊り大会

～町商工会青年部主催～

毎年恒例の町商工会青年部主催「納涼盆踊り大会」が開催されます。

当日は、盆踊り、うちわによる抽選大会、花火の打ち上げなど、たくさんのイベントが行われます。

と　き　８月８日（土）
午後５時～
ところ　総合運動公園多目的広場
問い合わせ
町商工会　☎44－０１１２



編集後記

梅雨が明け、暦の上では「大暑」を迎えましたが、皆さん、いかがお過ごしでしょうか。

取材で伺った、操法大会の消火作業は、一挙一動、無駄がなく、見ていて小気味良い程でしたが、そこには、命にかかわる待ったなしの現場で戦うために培われた大切な基本がしっかりと窺えました。

間もなく、お盆になりますが、日々、ついついぶれてしまう自分の心にも、大切な基本を培わなくてはといけないなと反省させられました…。(苦笑)　(Y. S)

結婚　末永くお幸せに

区名	氏名
大谷木	土橋　勲・朱美

誕生　おめでとうございます

親の名	子の名	性別	区名	月日
長谷川　賢司 美代子	瑠一（ルイ）	男	小滝	6/2
古山　大介 恵里子	乃愛（ノア）	女	大上	6/6
加藤　行人 真理子	美南望（ミナモ）	女	上市場	6/16

弔　おくやみ申し上げます

亡くなった人	年齢	区名	月日
市原　昇	77	寺崎	6/ 4
安藤　松治	83	佐貫	6/ 5
村杉　久男	38	岩井	6/ 13
関　ちい子	71	川島	6/ 18
神谷　良雄	62	上市場	6/ 20

睦沢町の人口と世帯

人　口　7,650人（-17人）　男　3,710人（-15人）
世帯数　2,568戸（-4戸）　女　3,940人（-2人）
6月末現在（　）は前月比

9 2009 月分 くらしのカレンダー

※注 意　このカレンダーは９月の予定です

日	月	火	水	木	金	土
		1 ２学期始業式 (小中学校・こども園) 園庭開放(こども園) 9:50～11:00 おはなしの広場 (こども園)11:00～11:30	**2** もえるゴミ BCG・三種混合予防接種(改セ) 受付13:00～13:20	**3** 2コース粗大ゴミ	**4** もえるゴミ	**5** 体育祭(睦沢中)
6 胡弓と観月の夕べコンサート (公) 19:00～20:30	**7** もえるゴミ	**8** 1コースもえないゴミ 園庭開放(こども園) 9:50～11:00	**9** もえるゴミ 行政・人権相談 13:00～16:00	**10** 2コース資源ゴミ	**11** もえるゴミ 健康栄養相談 (改セ) 10:00～11:30	**12**
13 刃物研ぎ (つどいの郷) 9:00～15:00	**14** もえるゴミ	**15** 1コース資源ゴミ 法律相談 10:30～12:30 わくわく広場 (こども園) 10:00～10:40	**16** もえるゴミ	**17** 2コースもえないゴミ お母さん・お父さん学級１回目(改セ) 9:30～12:00	**18** もえるゴミ	**19** 運動会 (瑞沢小・土睦小) 歴史学講座 (資)13:30～15:00
20	**21** もえるゴミ	**22** 1コース粗大ゴミ	**23** もえるゴミ	**24**	**25** もえるゴミ ポリオ予防接種 (改セ)受付 13:00～13:20	**26**
27 ふるさと芸能発表会(ゆ) 9:00～15:00 刃物研ぎ (つどいの郷) 9:00～15:00	**28** もえるゴミ	**29** お母さん・お父さん学級２回目(改セ) 9:30～14:00 乳幼児健康相談 (改セ)	**30** もえるゴミ 固定資産税／第３期分納期限 国民健康保険税／第３期分納期限			

●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

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。）

月	日	茂原地区 内科系		茂原地区 外科系		一宮地区		
8・	2	山之内病院	25—1131	本納整形外科・内科	34—5091	一宮	秋場医院	42—3323
	9	粒良医院	25—8580	君塚病院	25—1811	一宮	清水医院	42—2950
	16	長生内科神経内科医院	24—7752	宍倉病院	24—2171	長生	長生診療所	32—3303
	23	吉田医院	34—3045	三枝医院	25—2203	一宮	鈴木医院	42—3111
	30	鈴木医院	22—2630	菅原病院	25—1171	長生	長生八積医院	32—3282

※変更する場合もあります。

消防本部通信指令課へお問い合わせください。
☎24—0119

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

◆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　✉ kikaku@town.mutsuzawa.chiba.jp

PRINTED WITH SOYINK 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。