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

9

No.497

睦沢中学校男子剣道部の皆さん

もくじ

防災の日／安心ガスライフ２１運動・・・・・・・・・P２
所得税・住民税の申告ほか・・・・・・・・・・・・・P３
むつざわフォトニュースほか・・・・・・・・・・P４～５
胃がん予防の講演会／胃がん・大腸がん検診・・・・P６
ヘルスケア・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・P７
生涯学習だより・・・・・・・・・・・・・・・・・・P８
資料館だより・・・・・・・・・・・・・・・・・・・P９
くらしの情報ページ・・・・・・・・・・・・P１０～１３
くらしのカレンダー・・・・・・・・・・・・・・・・P１４

睦沢中学校剣道部
関東中学校剣道大会
大健闘の３位

睦沢中学校男子剣道部は、８月11日（火）日本武道館（東京都）で行われた関東中学校剣道大会に、千葉県を代表して出場しました。

睦沢中は、各県からの強豪を相手に果敢に戦い、準決勝に進むと、東京都１位の関中学校と大将戦にまでもつれる大接戦となりました。

結果は惜しくも敗れましたが、参加48校中大健闘の３位でした。おめでとうございます。

9月1日は、防災の日

昔からよく言われる、「地震、雷、火事、親父」という、恐ろしいものを順にあげていく文句にも表れているように、私たち誰もにとって災害はとても恐ろしいものです。

9月1日の「防災の日」は、大正12年のこの日に起きた関東大震災の教訓を忘れないという意味と、この時期に多い台風への心構えの意味も含めて昭和35年に制定されました。

いざという時に備えて、この機会にお宅の災害対策を見直してみませんか。

地震に対するふだんの心得５か条

○わが家の耐震性を点検し、危険と思われる場合は、専門家に相談して補強や改築を考える。
また、ブロック塀の傾き、ひび割れ等も点検する。
○家具類は倒れないように柱や壁に固定し、重いものやガラス製品は高い所にのせない。
○火元周辺には、燃えやすいものは置かない。
○消火器やバケツを用意しておき、風呂の水はいつも貯めておく。
○非常持出し品はいつでも持ち出せるようにしておく。

台風に対するふだんの心得５か条

○台風が近づいたらテレビやラジオの気象情報や台風情報に注意し、早めに対策を立てる。
○停電に備え懐中電灯やラジオの用意をする。
○大工用具を用意しておく。
○建物を補強する。
○非常食や生活用水を用意をする。

土砂災害（がけ崩れ）の前兆現象とは？

○がけから小石がパラパラと落ちてくる。
○がけから水がわき出る。
○がけや斜面に割れ目が出来る。

➡ **十分注意し、役場など関係機関に通報を！**

問い合わせ
役場総務課　総務班　☎44－２５００

安心ガスライフ21運動実施中（9月1日～11月30日）

☆ガスを安全に使うための５つのアドバイス

1．換気を十分して、不完全燃焼を起こさない。
2．小型給湯器は、風呂、洗濯機、シャワーに使わない。
3．料理中は、火のそばを離れない。
4．ガス臭いと感じたら、窓や戸を大きく開ける。換気扇などのスイッチは着火源となる恐れがあるので絶対に触れない。すぐにガス課へ連絡を。
5．地震が発生した場合は、揺れがおさまってから使用中のガス器具の栓と元栓をとめる。

※一つひとつの積み重ねが大きな安心につながります！

知ってください！
安心ガスライフのポイントは、安全ガス機器

○都市ガス警報器

ガス漏れを２４時間チェック。不完全燃焼で発生する一酸化炭素や火災（熱）も感知する「複合型」ならさらに安心です。

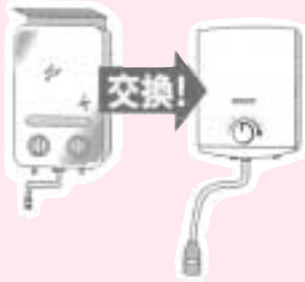
○立ち消え安心装置付ガステーブル

煮こぼれで火が消えた時や、天ぷら油を熱しすぎると、ガスを自動的にストップ。ガス漏れや火災を防ぎます。

○より高い安全性を誇ります！
「屋外式・密閉式　ガス風呂がま」

屋外式は、器具を野外に設置。煙突などの排気設備は不要です。密閉式は浴室内に設置。空気を屋外から入れ、排気も屋外へ排出します。いずれも屋内の空気を使わないので、安心です。

○不完全燃焼防止装置付
ガス小型湯沸かし器



換気不良などで不完全燃焼を起こすとガスが自動的にストップします。

問い合わせ　長南町役場ガス課 ☎46－３４０１　睦沢町役場総務課　企画財政班 ☎44－２５０１

所得税・住民税の申告は、もうお済みですか？

毎年1月1日から12月31日までの1年間に生じたすべての所得金額を、定められた期限（今年は3月16日）までに申告（確定申告、住民税申告、会社での年末調整等）することになっています。何らかの事情でできなかった方は早めに申告を行ってください。

○申告が必要な方は？

①給与収入があるが会社で年末調整等を行っていない方

②公的年金や事業の収入がある方（年末調整済みの給与等がある場合も含む）

③どなたの扶養にもなっていない方（他市町村在住者の扶養の場合は申告が必要）

○申告を行うと？

①前年の収入等に応じて、国民健康保険税、介護保険料、後期高齢者医療保険料で減額を受けられる場合があります。

②前年の収入等に応じて、国民年金保険料の免除を受けられる場合があります。

③各種控除（扶養、医療、社会保険料等）を申告することで還付を受けられる場合があります。

○申告時に必要なものは？

①収入を確認できる書類（給与明細等）

②控除を確認できる書類（生命保険控除証明書等）

③印鑑（認印）

※右記の書類等を準備して税務住民課へお越しください。

所得税等の申告に e-Taxのご利用を

所得税等の申告に、e-Tax（国税電子申告・納税システム）を利用すると自宅のパソコンから簡単に申告ができます。

申告時に添付する源泉徴収票や医療費の領収書等の書類は、e-Taxでは記載内容を入力するだけのため、書類の添付は不要となります。ただし、書類の内容確認のため、確定申告期限から3年間、提示を求められることがありますので、大切に保管してください。

また、平成21年分又は22年分の確定申告をe-Taxで利用する場合に限り、いずれか一回、所得税額から最高5千円（その年分の所得税額を限度）の税額控除が受けられます。ただし、平成19年分又は20年分の申告で一回、税額控除を受けた場合には受けられません。

なお、e-Taxを利用する場合、役場（税務住民課）で発行する電子証明書付の住民基本台帳カード（有料）やICカードリーダライタ（電気店で販売）が必要となります。詳しくは、e-Taxホームページ「イータックス」http://www.e-tax.nta.go.jp

問い合わせ
役場税務住民課　税務班
☎44―2502

「長生農業フォーラム2009」が開催されます

「長生農業の担い手」をテーマに、長生農業の今後の担い手や地域農業の活性化への取り組みについて、講演と事例発表により考えます。併せて、長生郡市農林業功労者表彰式、地域農産物の展示・交換会、食育紙芝居も実施します。どなたでも参加できます。

※9月25日(金)までに申し込んでください。

と　き　10月16日(金)　午後0時45分～4時50分
ところ　茂原市東部台文化会館
内　容　群馬県の(有)あずま産直ねっと　松村　久子氏による講演会
・長生郡内における事例発表
・農産物の展示・交換
入場料　無料
申し込み・問い合わせ　役場地域振興課　産業振興班
☎44－2505

みんなで行こう！「ながいきファームフェスタ」

茂原樟陽高校を会場に、長生郡・茂原市の畜産・農業の魅力が一杯の楽しいイベントが開催されます。

ぜひ、ご家族おそろいでお越しください。

と　き　10月3日(土)　午前10時～午後3時
（小雨決行・荒天中止）
ところ　茂原樟陽高等学校農場
内　容　卵のつかみ取り
子牛と遊ぼう・乳をしぼろう
骨を測ろう(骨密度測定)
乳牛の美牛コンテスト
旬の野菜・乳製品販売など
入場料　無料
問い合わせ　長生地域畜産振興協議会事務局
（長生農林振興センター企画振興課内）
☎22－1751

平成21年度

青少年サマーキャンプ

大自然を全身で満喫！

７月31日(金)から８月２日(日)にかけて、「平成21年度 青少年サマーキャンプ」が、静岡県御殿場市の「国立中央青少年交流の家」で行われました。（睦沢町青少年相談員主催）

参加児童71名は、朝５時に集合してバスで出発、相談員の方々等のアドバイスの下、大自然に囲まれながら、楽しい３日間を過ごしました。

今年初めて行われたラフティング（川下り）の体験や、富士登山、野外での自炊などを通じ、みんなで協力することの大切さと喜びを学んだ子どもたちは、楽しい想い出をたくさん持って帰ってきたようです。

みんなで作ったカレーは、とってもおいしいな

下から見上げた富士山

富士山の上で記念撮影

水しぶきを上げてラフティングを体験！

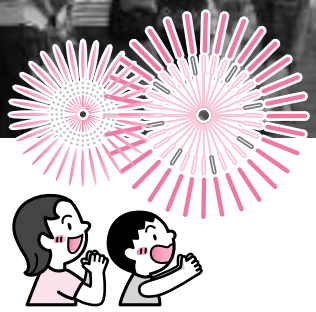
納涼盆踊り大会

８月８日(土)、納涼盆踊り大会（商工会青年部主催）が、総合運動公園で開催されました。

今年は、盆踊りのほか、睦沢中学校吹奏楽部の演奏、ダンスショー、和太鼓、ラムネの早飲み、抽選会など盛りだくさん。大勢の方々が会場を訪れました。

睦沢中学校吹奏楽部の演奏

踊りでにぎわう会場



中学校総合体育大会等結果　睦沢中学校

☆各部門で県大会出場！　☆剣道男子団体は関東大会で3位入賞！

平成21年度千葉県中学校総合体育大会が、7月下旬に開催されました。

睦沢中学校の選手は、郡市内の各会場で熱戦を繰り広げ、中でも、優秀な成績を収めた卓球男子シングル、柔道男子個人、剣道男子団体・個人、剣道女子団体・個人は、県大会に出場しました。（☆印は県大会出場）

さらに、県大会では、剣道男子団体が第3位入賞を果たし、関東大会に出場、こちらにおいても、第3位という輝かしい成績をのこしました。

また、同時期に行われた県吹奏楽コンクールでは、睦沢中学校吹奏楽部がB部門（35人未満）で3年連続で金賞を受賞しました。

【郡市総合体育大会結果】

○卓球

☆男子シングル　3位
日暮　佑（2年）

○柔道

☆男子団体戦　3位

男子個人戦
66kg級　優勝
村杉　登勝（3年）
66kg級　3位
中島　弘樹（3年）
☆73kg級　準優勝
野中　亮太（3年）
☆81kg級　準優勝
横山　祐紀（3年）
90kg級　準優勝
森川　啓輔（1年）
女子個人戦
57kg級　準優勝
田中　あや（1年）

白熱する試合会場の様子（関東大会）

○剣道

☆男子団体戦　優勝
☆男子個人戦　優勝
市原　将進（3年）
☆男子個人戦　準優勝
岡本　拓也（3年）
男子個人戦　3位
中村　陽介（3年）
男子個人戦　3位
田中　章博（3年）
☆女子団体戦　準優勝
☆女子個人戦　優勝
岡本　明香里（1年）
女子個人戦　3位
鵜澤　小春（3年）

○バスケットボール

男子　準優勝

【県吹奏楽コンクール】

B部門（35人未満）　金賞

吹奏楽部は3年連続での金賞受賞となりました

「社会を明るくする運動」の街頭啓発を実施

7月25日（土）、睦沢マーケットプレイスで、町保護司会、更生保護女性会の皆さんが、「社会を明るくする運動」の街頭啓発活動を行いました。この運動は、地域社会の犯罪や非行の防止、また、更生した方の社会復帰の援助への理解を唱えて、毎年全国的に行われています。

また、更生保護女性会は、子育て支援や、小学生へ啓発グッズの配布、ひとり暮らしの高齢者の方へ絵手紙の送付など、年間を通じて活動を行っています。

街頭啓発中の様子

草刈り作業の軽減にセンチピードグラスを定植

6月14日（日）、上市場今堰の土手と、6月26日（金）、佐貫木曽橋付近の道路法面に、それぞれ「センチピードグラス」（被覆植物）の定植が行われました。

この植物は、各節から根を出して旺盛に繁殖し、ひと夏で1～2mになります。生育期間は5月～10月で、冬に地上部は枯れますが、春（気温10℃以上）になると再び生育を開始します。定着すると永続性に優れていて、夏にも強いため、雑草を抑制し急斜面での危険な草刈り作業の軽減が期待されています。

地元の方々による定植の様子（上市場）

「放射線はこわくない・・バリウムもまずくない・・検診を受けよう！」

～胃がん予防の講演会開催～

がんのことをもっと知ろう！学ぼう！

今やがんは２人に1人がなる時代といわれています。

平成18年（'06）のがん部位死亡順位（右表）では、胃がんは男女ともに上位になっています。

「がんはそもそもなぜ増えているのか」、「なぜバリウムの検査をするのか」、「こんな症状は危険なサイン」等、胃がんについてのお話をわかりやすく説明します。

講師は、睦沢町の集団検診にも従事されている放射線技師の先生です。皆さんのバリウム検査での写真がどのように撮られ、がんの早期発見につながっているか、分かりやすくお話します。

また、管理栄養士によるがん予防のお話もあります。

がん予防は日頃の食生活が大切です。この機会に胃がんについて学んでみませんか。そしてがん検診を受診し、早期発見につなげましょう。

平成18年 がん部位死亡順位

	１位	２位	３位
男	肺がん	胃がん	肝がん
女	大腸がん	胃がん	肺がん

（'08国民衛生の動向より）

胃がん検診の様子

と　き　10月３日（土）　午前10時～11時半

ところ　農村環境改善センター

講　師　（社）千葉衛生福祉協会　千葉診療所

放射線技師　滝口　裕氏

在宅管理栄養士　岡野　美弓氏

申し込み・問い合わせ　役場健康福祉課　国保健康班　☎44－２５０６

※９月17日（木）までに、電話または、健康福祉課の窓口でお申し込みください。

講演会にお越しの方には、粗品を進呈します。

胃がん・大腸がん検診がはじまります。

検診を希望される方は９月25日（金）までにお申し込みください。

会　場　農村環境改善センター

検診名	対象者	日　時	検査内容	検診料金
胃がん検診	40歳以上（平成21年4月1日現在）	10月26日（月）～31日（土）午前７時半～９時半（受付）	問診、胃バリウム検査	各500円
大腸がん検診			問診、便鮮血反応検査	

※大腸がん検診の検査スティックはあらかじめ配布します。問診票の送付時に配布日を通知します。

申し込み・問い合わせ

役場健康福祉課　国保健康班　☎44－２５０６

ヘルスケア　健康なくらしのために

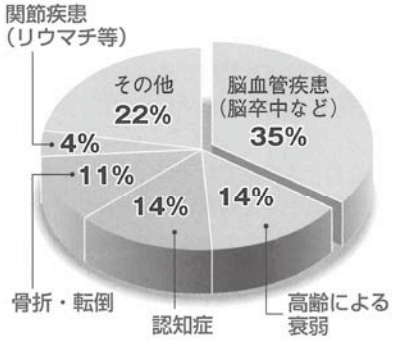
みんなで実践しよう「介護予防」！

保健師　田中葉子

1. 介護が必要となる原因は？

介護が必要となる原因の多くは、高齢による衰弱、認知症、骨折、転倒などです。これらは閉じこもりや病気でしばらく寝込む、身支度をいつも人に頼るなど不活発な生活が原因で起きる**「全身の心身機能低下（廃用症候群）」**や年とともにあらわれる**「老化」によるもの**が原因です。

図1　寝たきりとなった原因



（平成16年国民生活基礎調査）

2. いつまでも自分らしさを保つためには・・・

年とともにあらわれる「老化」は、ある程度は仕方のないことですが、そのまま放っておけば体は弱るばかりで、生活をする上で支障がでたり、趣味を楽しむ意欲がなくなったりして、生活の質を低下させます。

生活の質を保ち、改善させるには生活習慣病予防に加え、介護予防に取り組むことが重要です。

具体的には、日常生活における障害や危険な老化のサインを早期に発見し、早期に対応していくことが大切です。

介護予防の目指すものは、体を動かすことに無理がなく、生活に必要なことが自分で行え、社会活動に参加でき、自分らしく生きがいをもって暮らせる生活です。

町では下表の介護予防事業を開催します。

健康体操教室は、ストレッチや、棒・ボールを使った運動を１回60分間行います。（休息含む）

また、歯つらつ教室では「飲み込みの時にむせる」「固い物が食べにくい」「口の渇きが気になる」など口腔（くう）（口の中）の機能に心配がある方や、高齢者に多い栄養不足解消のための教室です。

自分に合った介護予防教室を見つけ生活の中に介護予防を取り入れて、健康長寿をめざしましょう。

申し込み・問い合わせ

地域包括支援センター

☎44－２５３１

平成21年度　町介護予防事業

事業名	対象者	実施場所	実施回数	実施内容	利用者負担
健康体操教室	40歳以上の方	総合運動公園	毎週火曜日	筋力低下や転倒を予防し、生活上の運動機能を高めるための体操教室です。仲間づくりをしながら楽しく運動します。	・参加費100円/回 ・別途保険料
健康栄養相談	一般住民	改善センター	月１回	生活習慣病予防や介護予防のために、食事や栄養に関する相談に応じます。	無　料
地区健康教室	一般住民	各地区 集会施設等	随　時	各地区に出向き、保健師等が健康づくりや介護予防に関する講話や健康体操などを行う。また、保健栄養推進員による健康メニューの紹介をします。	無　料
歯つらつ教室	65歳以上の方	改善センター	10～11月の毎週木曜日	食べ物をかむ、飲み込むなど口腔の機能を高めるための教室や、栄養不足解消のための食事内容・調理法についての教室です。	無　料
認知症サポーター講座	小学生以上	改善センター・各地区集会施設等	随　時	講座を開催し、認知症の方を地域で支えていくための応援者として「認知症サポーター」を育成します。	無　料

生涯学習だより

中央公民館 ☎44-0211
総合運動公園 ☎44-1565

《町民体育祭の開催》

10月11日(日)、総合運動公園多目的広場で、町民体育祭を開催します。

多くの方々が実際に競技に参加できるように、多様な種目の実施を予定しています。

詳細が決定しましたら、改めてお知らせします。

リズムが大切な“ムカデリレー”

見事に組みあがったピラミッド

《平成21年度成人式》

とき 1月10日(日)
受付 午前10時半
式典 午前11時
ところ 睦沢ゆうあい館
対象者 睦沢中学校を平成17年3月に卒業された方または、睦沢町民で平成元年4月2日～平成2年4月1日生まれの方
問い合わせ 中央公民館

昨年度成人式の記念撮影

《ふるさと芸能発表会》

公民館や総合運動公園で活動しているサークルや、地域の伝統的な郷土芸能の保存会による発表会を開催します。

主な内容は、歌・踊り・民謡・コーラス・大正琴・ダンス・お囃子・創作太鼓・ぜんぜんご・きよせなどです。

とき 9月27日(日)
午前9時半～午後4時半
ところ 睦沢ゆうあい館

入場は無料です。ごゆっくりお楽しみください。

問い合わせ 中央公民館

勇壮で美しい和太鼓の演奏

《創作美術展 2009》

公民館で行っている教室や活動しているサークルの皆さんの学習の成果を披露します。

また、この美術展に出展を希望される方からも作品をお待ちしています。

作品出展の申し込み、搬入などについては、お問い合わせください。

とき
10月30日(金)～11月3日(火)
午前9時～午後5時(3日は正午まで)
問い合わせ 中央公民館

さまざまな作品が展示されます

俳句

勝負見ゆ勝鬨ひびく夏の陣　小島いわお
蟻一匹が全速力や十畳間　加藤秀子
手にとりて亡夫の扇子や風柔し　篠田とみ
生れし家の高き天井盂蘭盆会　河野悦子
太き田の心安らぐ穂波かな　津川小汀
ぽつねんと夏の終はりの映画館　葵かける
金魚鉢に沢がに飼えば芝始む　田邉きわ子

9月の休館日

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

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

企画展の展示風景より「大工の仕事着」

第27回歴史学講座「西門堰の古文書を読む」

古文書解読の入門として、西門堰(さいかどぜき)関係の古文書を読みます。

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

第8回東京の庭園鑑賞「旧岩崎邸庭園」

明治の大財閥岩崎家の邸宅と庭園を鑑賞。

旧岩崎邸は英国人ジョサイア・コンドルによって設計され、1896年（明治29年）に三菱創設者岩崎家本邸として建てられた。洋館は本格的なヨーロッパ式邸宅で、近代日本を代表する西洋木造建築。要申込。

と　き　10月10日(土)　　**参加費**　８００円

旧岩崎邸庭園

収蔵品紹介(88)

メートル法実施の通知

睦沢にメートル法が実施されたのは、1958年(昭和33)9月1日。この通知が当館に所蔵されている。これによると、「尺貫法およびヤードポンド法の計量単位は昭和33年12月31日で廃止されます。従って昭和34年1月1日から売り買いはメートル法に統一して使用する事になりますので、村民の皆様もお互いにメートル法になれるようにつとめて下さい。睦沢村役場」とあり、尺貫法とメートル法との簡易換算法が付けられている。

メートル法実施の通知

21世紀への遺産 (149)

●月見

旧暦の8月15日などの月に、ススキを飾り、団子・イモ・柿・枝豆・酒などを供えて月を観賞する。中国ではこの満月が出る旧暦8月15日を中秋節(ちゅうしゅうせつ)と呼び、満月をかたどった月餅(げっぺい)や果物を供えて月を拝んだ。

これが奈良時代に日本に伝わり、十五夜とか中秋の名月などとして、貴族社会で月を観賞しながら詩や歌を作り、管弦の遊びが催され、鎌倉時代になると武家や庶民にまでこの風習が広まったという。「片月見を忌む」といって十五夜のあとの旧暦9月13日の月も名月として観賞する習慣があり、これを十三夜とか豆名月ともいった。

睦沢町にも月の名所として知られた場所がある。常徳寺（川島）には、「川島八景」という扁額がある。これは、詩を常徳寺第三十九世祥文院日章聖人が作り、文字を木下という人が書き、常徳寺壇頭の鵜澤昌弘氏が日章聖人の遺徳を偲び川島の史蹟を記念しようと職人に頼んで額を作って1936年（昭和11）11月28日に奉納したものである。内容は六言と五言を交互に繰り返しながら、鎮守森・川瀬・久保川・常徳寺など川島の場所の名に、夜雨・晴嵐・帰帆・落雁・晩鐘・暮雪・秋月・夕照といった景色や気象を配したもので、中国の瀟湘(しょうしょう)八景を模した葛飾北斎の「銅板近江八景」を参考にしたものと考えられる。

このなかに「沢田山之秋月」との一句があり、川島の沢田山という場所が秋の月の名所であるというのである。写真は岩井の長谷川泰氏（故人）が描いた川島八景のうちの沢田山之秋月の図である。川島八景は文学上のものであり、実景と異なるものとしても、睦沢町内に月の名所とされた場所が指名されていたことは注目される。

沢田山之秋月

9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

国民健康保険は健康を守る《助け合い》の制度です。

◆国保に加入する人

日本では職場の医療保険（健康保険、共済組合等）、後期高齢者医療制度（75歳以上の人）に加入している人、生活保護を受けている人以外は、すべて国保に加入しなければなりません。

◆国保に加入するとき

- 他の市町村から転入したとき
- 職場の健康保険を脱退したとき
- 職場の健康保険の被扶養者でなくなったとき
- 子供が生まれたとき
- 生活保護を受けなくなったとき

◆国保を脱退するとき

- 他の市町村に転出するとき
- 職場の健康保険に加入したとき
- 職場の健康保険の被扶養者になったとき
- 国保の被保険者が死亡したとき
- 生活保護を受けるようになったとき
- 75歳に到達したとき

◆国保の手続きが遅れた場合

加入の手続きが遅れると、資格の発生した日にさかのぼって国保税を払わなければなりません。

喪失の手続きが遅れると、保険税の納税通知書が発送されたり、国保の保険証で医療機関等を受診すると、国保で負担した医療費をあとで返していただくことになります。

※届出は14日以内にお願いします。

教えて！ねんきんななちゃん

再就職するまでの年金加入は？

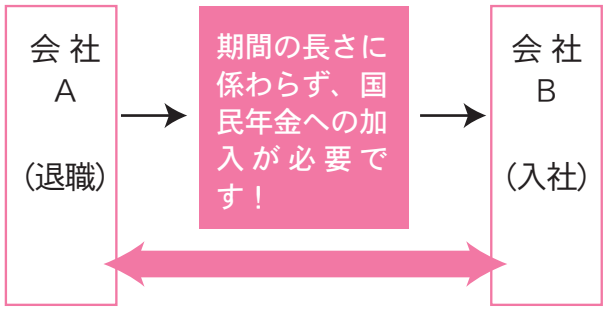
Q 私は現在勤めている会社を辞め、２ヵ月後に新しい会社に勤めることが決まっています。年金はどちらの会社でも厚生年金に加入となりますが、その間の２ヵ月間は国民年金に加入しなければならないのでしょうか？

また、国民年金保険料を２ヵ月分だけ納めても掛け捨てにはなりませんか？

A たとえ２ヵ月分であっても、保険料を納めた期間は将来もらえる年金のうち、老齢基礎年金の年金額の計算に算入されますので、掛け捨てになることはありません。

日本に住んでいる20歳以上60歳未満の方は、必ず国民年金に加入しなければなりません。前の会社を退職した際には、役場健康福祉課の国民年金担当窓口で加入手続きをしてください。

※もし、扶養している配偶者がいる場合には、その配偶者の方も手続きをして国民年金保険料を納めていただくことになります。また、再就職後も扶養に入るようでしたら、健康保険の扶養手続きとともに国民年金の「第３号被保険者」の届けを新しい会社を通じて届出するようになります。



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

キーマカレー

材料（4人分）

＊カレーベース

- 玉ねぎ …… 600ｇ
- クミンシード …… 小1/2
- トマト缶 …… 200ｇ
- サラダ油 …… 大さじ3

合挽き肉 …… 200ｇ
生姜・にんにく …… 各10ｇ（すりおろし）
赤唐辛子 …… 1本
グリンピース …… 40ｇ

A
- ターメリック …… 小さじ1
- ｺﾘｱﾝﾀﾞｰﾊﾟｳﾀﾞｰ …… 大さじ2
- ｸﾐﾝｼｰﾄﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ …… 大さじ1
- レッドペパー …… 小さじ1
- カルダモン …… 小さじ1/2
- ガラムマサラ …… 小さじ1
  ↳（2回に分けて入れる）
- 塩 …… 小さじ1と1/2
- 水 …… 700cc

●作り方

カレーベース（①と②です）

①厚手の鍋に油を軽く熱し、クミンシードを加えパチパチしてきたら玉ねぎを加え、30 ～ 40 分炒める。**（ポイント：茶色くなるまで）**

②トマトを汁ごと加えくずしながら、もったりするまで炒めたら**取り出す。**

③その鍋に油大さじ 1（分量外）と唐辛子を加え、肉、A のスパイス、生姜とにんにくを順に加えカレーベースを戻し香が出るまで炒める。**（こがさないように）**

④水を加え沸騰したら塩を加えて 30 分煮込みガラムマサラとｸﾘﾝﾋﾟｰｽを加えやや水分が残る程度に仕上げる。

1人分栄養量

エネルギー273kcal　たんぱく質11.9g
脂質16.9g　塩分2.7g

今月のプリンセス

福浦　茉南（まな）ちゃん

平成19年9月11日生（大上）
父　康弘さん ♥ 母　ゆう子さん

髪の毛を可愛く結んでもらうのが好きな茉南ちゃん。鏡を見て「よし！」と出来上がりを確認します♪

普段は、お人形のお世話やお気に入りの砂場で１人でも遊べますが、大好きなお姉ちゃんが一緒の時は嬉しくて、とても元気になります！お外で遊んだり、オモチャの車に乗って走り回ったり、笑い声が絶えません。

英語を習っているお姉ちゃんの影響で「ちょうだい」や「ありがとう」を英語で言えるようになりました。また、飲み終わったジュースのパックはゴミ箱へ、食べ終わったお皿は流しへとお片づけも得意な茉南ちゃんです。

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

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。☎24-1010

月	日	茂原地区 内科系		茂原地区 外科系		一宮地区		
9・	6	東部台医院	22-2455	君塚病院	25-1811	長生	津谷クリニック	32-5645
	13	宮山医院	22-4873	公立長生病院	34-2121	一宮	長島医院	42-8800
	20	聖光会病院	35-5151	よねもと整形外科	40-1065	一宮	よねもと整形外科	40-1065
	21	宮本内科医院	22-3770	三枝医院	25-2203	一宮	いちのみやクリニック	42-1616
	22	ポプラクリニック	23-3111	鎗田整形外科医院	24-8686	睦沢	睦沢診療所	44-2236
	23	渡辺医院	27-7733	菅原病院	25-1171	一宮	秋場医院	42-3323
	27	鵜沢外科内科クリニック	34-2496	宍倉病院	24-2171	一宮	鈴木医院	42-3111

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

●第27回「目の愛護デー」電話無料相談

目の健康に関する相談に千葉県眼科医会会員がお答えします。

主　催　千葉県眼科医会
共　催　千葉県医師会
と　き　10月12日(月・振替休日)
午前9時～午後1時
相談電話番号
☎043－242－４２７１
※予約不要

●こども急病電話相談

夜間、お子さんの具合が急に悪くなったときに、看護師や小児科医が電話でお子さんの症状を伺い、すぐに医療機関で受診した方が良いか、家で様子をみても大丈夫かなどをアドバイスします。

プッシュ回線・携帯電話の方は
☎（局番なしの）**＃８０００**

ダイヤル回線の方は
☎043－242－９９３９

相談時間　毎日夜間
午後７時～10時

くらし

ゴミの収集日

☆１コース
燃えないゴミ…９月　8日(火)
資源ゴミ……９月15日(火)
粗大ゴミ……９月22日(火)

☆２コース
粗大ゴミ……９月　3日(木)
資源ゴミ……９月10日(木)
燃えないゴミ…９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時半までに出してください。

●平成21年第２回「福祉のしごと就職フェア・ｉｎちば」

千葉県福祉人材センターでは、福祉施設・事業所等に就職を希望する方を対象に、「福祉のしごと就職フェア・ｉｎちば」を開催します。

内容は、求人のある社会福祉施設・事業所の代表者と個人面談や福祉職場の相談会を行い福祉人材の確保と就労をサポートします。

と　き　10月17日（土）
午後１時～4時
ところ　幕張メッセ国際会議場
千葉市美浜区中瀬２―１
参加費　無料
参加方法　当日直接会場へ
問い合わせ
千葉県福祉人材センター
☎043－248―１２９４
http://www.chibakenshakyo.com/

●白子チューリップ祭り～チューリップのオーナーになりませんか？～

遊休農地の活用、土に親しむ機会づくり、住民交流の機会の場づくりを目的に始まった白子チューリップ広場づくり事業も、ご理解とご協力により17回目を迎えます。

今年は昨年より２種類増やし、14種類の球根を用意します。

家族やお友だちと一緒に色とりどりのチューリップを咲かせてみませんか？

募集期間　9月11日（金）
～10月20日（火）
賛助金　１口　１，０００円
【60球(１色)・１区画1.8㎡】

区画と球根を買い取り、植付けと除草等の管理を行っていただきます。

祭り終了後は花の切り取りや球根の掘り取りが楽しめます。

植え付け日
11月14日（土）・15日（日）
申し込み方法
10月20日（火）までに申込用紙に記入の上、賛助金を添えてお申込みください。
※なお、区画数（６８５口）がいっぱいになり次第募集を終了させていただきます。

団体オーナー（模様植え）もあります！

赤・白・黄・桃・紫の５色９００球を使いデザインをつくり、１３㎡の区画に植え付けしていただきます。

祭りの最終日には、団体模様植えコンテストが行われます。

賛助金　１口　１０,０００円
（５色９００球）
区画数（２７口）
※申込用紙に記入の上、賛助金を添えてお申し込みください。

申し込み・問い合わせ
花の広場実行委員会事務局
（白子町役場産業課内）
☎33－２１１１（内線１４４）

平成21年度
全国消費実態調査の実施について

本年９月から１１月にかけて、家計の収支等を総合的に調査する「全国消費実態調査」が実施されます。
調査結果は、国や地方公共団体の施策や研究機関の分析のための貴重な資料となります。
調査員が皆様のお宅に伺いましたら、ご理解と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

相　談

●健康栄養相談

と　き　９月11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
問い合わせ
役場健康福祉課　国保健康班
☎44－２５０６

●乳幼児健康相談

と　き　９月29日(火)
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　９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　総務班
☎44－２５００

●法律相談

役場法律相談

と　き　９月15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　９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
※９月11日(金)午前9時から予約受付（電話のみ）

●司法書士による成年後見無料相談会

高齢者や知的障がい者，精神障がい者等に関する相談に日頃から成年後見業務に携わる司法書士がお答えします。(要予約)
と　き　10月4日(日)
午前10時～午後4時
ところ　茂原市総合市民センター
２階　研修室１
問い合わせ
㈳成年後見センター・リーガルサポート　千葉支部
担当　司法書士　森
☎　0475－53－３２００

●法の日四団体合同無料相談

と　き　10月1日(木)
午前10時～午後4時
ところ
◇茂原市役所　市民室
◇いすみ市役所　岬支所
◇おおたきショッピングプラザオリブ
相談内容
○登記、相談、会社設立及び小額訴訟に関する諸問題
○税金、会社決算に関する諸問題
○農地転用、各種認可申請等に関する諸問題
○境界、測量、地目変更、建物登記等に関する諸問題
連絡先　千葉県土地家屋調査士会
一宮支部　伊藤
☎22－８２２４
※予約不要

●公証役場無料相談

大切な契約や遺言は公正証書で

公証役場無料相談所を開設します。秘密は厳守しますので、お気軽にお問い合わせください。(要予約)
と　き　①10月2日（金）
午前9時半～正午
ところ　茂原市役所5階504会議室

と　き　②10月3日（土）
午前10時～午後4時
ところ　茂原公証役場
相談内容　公正証書による遺言書、土地・建物の賃貸借、金銭の賃借等の契約書の作成方法
予約・問い合わせ
茂原公証役場
☎及びＦＡＸ　22－５９５９

編集後記

暦の上では、処暑を迎え、朝晩は新涼を楽しむ季節となりました。

さて、ご存知のとおり、今回の衆議院選挙は、日本の将来を決める大切な選挙です。私たちは、政治について学ぶ時間も、学べる知識も限られた中で、よりよき選択のために何が出来るのでしょうか。

少なくとも、日本の、延いては睦沢町の明るい将来のために、悔いのない投票が出来るように準備したいものですね。

(Y. S)

誕生　おめでとうございます

親の名	子の名	性別	区名	月日
伊原　広道 由絵	ちひろ	女	河須ケ谷	6/24
田邉　雄光 ともみ	和香子（ワカコ）	女	長楽寺	6/29
鈴木　聖範 優子	大晴（タイセイ）	男	佐貫	7/5
中村　正典 佐和子	優美（ユウミ）	女	下之郷	7/6

結婚　末永くお幸せに

区名	氏名
妙楽寺	鈴木　浩之・明子
大谷木	木島　雅人・しのぶ
寺崎	竹村　淳史・恵美
上市場	馬目　貴志・郭　淑莉
長楽寺	田邉　寛・友見

弔　おくやみ申し上げます

亡くなった人	年齢	区名	月日
中村　千代	81	下之郷	7/17
中村　美代子	81	上之郷	7/19
米倉　順一	78	上市場	7/22
長谷　文雄	83	大上	7/24
海老根　つる	103	上市場	7/30

睦沢町の人口と世帯

人　口　7,637人（-13人）　男　3,709人（-1人）
世帯数　2,569戸（1戸）　女　3,928人（-12人）
7月末現在（　）は前月比

10月分 2009 くらしのカレンダー

※注 意　このカレンダーは10月の予定です

日	月	火	水	木	金	土
				1 2コース 粗大ゴミ	2 もえるゴミ	3 運動会(こども園)
4	5 もえるゴミ	6 お母さん・お父さん学級３回目(改セ) 9:30～11:30	7 もえるゴミ 修学旅行(睦沢中)～9日 BCG・三種混合予防接種(改セ)受付13:00～13:20 ベビーマッサージ(こども園)10:30～11:30	8 2コース 資源ゴミ 乾電池	9 もえるゴミ	10 東京の庭園鑑賞「旧岩崎邸庭園」(資)8:30～17:00
11 町民体育祭(運) 9:00～15:00 刃物研ぎ(つどいの郷) 9:00～15:00	12 もえるゴミ	13 1コース もえないゴミ わくわく広場(こども園) 10:00～10:40	14 もえるゴミ 入園申込(こども園)～20日 8:30～18:00 体験入園(こども園) 10:00～11:00	15 2コース もえないゴミ 修学旅行～16日(土睦小・瑞沢小) 体験入園(こども園) 10:00～11:00	16 もえるゴミ 健康栄養相談(改セ) 10:00～11:30	17
18	19 もえるゴミ	20 1コース 資源ゴミ 乾電池 法律相談 10:30～12:30	21 もえるゴミ 行政・人権相談 13:00～16:00 乳幼児健康相談(改セ)	22	23 もえるゴミ	24
25 刃物研ぎ(つどいの郷) 9:00～15:00	26 もえるゴミ 胃・大腸がん検診(改セ)	27 1コース 粗大ゴミ 胃・大腸がん検診(改セ) 園庭開放(こども園) 9:50～11:00	28 もえるゴミ 胃・大腸がん検診(改セ)	29 胃・大腸がん検診(改セ)	30 もえるゴミ 胃・大腸がん検診(改セ) 創作美術展(ゆ)～11／3日	31 胃・大腸がん検診(改セ) 紅葉祭(睦沢中)

●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

定額給付金の申請はもうお済みですか？

＝１０月６日(火)までにお忘れなく＝

定額給付金の申請期限は１０月６日までです。
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、申請の受付・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

◆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。