

むつざわ



めずらしそうに石うすで大豆をひく園児

も く じ



上手にお団子をつくりました！

役場窓口の毎月第4日曜日一部開庁についてほか・・・P2

睦沢町農業委員選挙／子育て応援手当の執行停止／
文化の日千葉県功労者表彰ほか・・・P3

町の財政状況公表について・・・P4～5

駐在さんを紹介します／子育て講演会ほか・・・P6

社協だより／俳句・・・P7

ヘルスケア／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

きなこ団子作りに チャレンジ！

10月19日(月)、睦沢こども園の5歳児が、町の保健栄養推進員さんの指導のもと、きなこ団子作りに挑戦しました。

自分たちで育てた大豆をひき、出来あがったきなこをまぶしたお団子は、口の中で、甘く香ばしくひろがり、おいしさもひとしおであったようです。

日曜日に役場窓口を一部開庁します！

町では、平日来庁できない方のために、平成22年1月から3月までの間、試行として第4日曜日に窓口業務を一部開庁します。

開庁予定日 平成22年1月24日、2月28日、3月28日

※2月28日には確定申告事務は行いません

開庁時間 午前8時半～午後5時15分



税務住民課

住民班（44-2503）

- 住民票の写し・除かれた住民票の写し・記載事項証明書等の交付、住基カード申請受付
 - 印鑑登録証明書等の交付、印鑑登録、印鑑登録の廃止
 - 外国人登録原票記載事項証明書の交付
- ※窓口に来られる方は、印鑑と運転免許証などの顔写真付きの身分証明書を必ず持参してください。証明書の発行の際に、本人確認の書類の提示をお願いします。

※日曜開庁日に取り扱えない業務

戸籍・除籍に係る証明の発行、住民異動（転入・転出・転居など）の届出、外国人登録の届出、住民票広域交付、住基カードの交付、公的個人認証の電子証明書の交付

税務班（44-2502）

- 所得証明書、非課税証明書、住民税決定証明書、課税証明書、納税証明書、資産証明書、公課証明書、評価証明書、記載事項証明書、評価通知書、公図閲覧、住所証明書、軽自動車納税証明書の交付

※印鑑をお持ちください。なお住所証明書が必要な方は身分証明書をお持ちください。

※申請者が代理人の場合は委任状が必要です。

- 町税の納付及び納税相談

健康福祉課

国保健康班（44-2506）

- 国民健康保険税の納付相談に係る資格証明書及び保険証等の交付

福祉介護班（44-2504）

- 介護保険料及び後期高齢者医療保険料の納付及び納付相談

「納期前納付報償金制度」の廃止について

「納期前納付報償金制度」は、固定資産税および町県民税の全期分を、第1期の納期限までに一括して納付した方を対象に、「前納報償金」を交付する制度で、税収の早期確保や納税意識の向上などを目的に創設したものです。

この度、①この制度の当初目的をおおむね達成したこと、②町県民税が給料、年金から差し引かれていく方（特別徴収の方）に対しては適用されないなど公平性を欠いていること、③県内各市町村で廃止の傾向にあることなどから、平成21年度をもって廃止することになりました。

今まで、本制度をご利用いただきありがとうございました。

これからも、町行政にご理解ご協力をいただき、期限内納付をお願いいたします。

なお、本制度の廃止後も、納付書および口座振替による一括納付は可能です。

問い合わせ

役場税務住民課 税務班
☎ 44-2502

所得税の申告に 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、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年分または平成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年分又は平成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カードリーダーライター（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.tn.go.jp>

でご確認ください。

問い合わせ

役場税務住民課
税務班

☎ 44-2502



「子育て応援特別手当」 の執行停止について

小学校就学前3年間に該当する子ども1人あたり、3万6千円を支給することになっていました「子育て応援特別手当（平成21年度版）」につきましては、この度、国の補正予算見直しにより、関連予算の執行が停止されました。この決定を受け、町では、全額国庫負担で実施予定でありました「子育て応援特別手当」を支給しないことといたしました。

支給対象者の皆様には、大変ご迷惑をお掛けいたしましたことをお詫び申し上げます。

問い合わせ

役場健康福祉課 福祉介護班

☎ 44-2504

ガス器具による一酸化炭素 中毒事故の防止ポイント

ガスストーブを使う季節になりました。ガスに限らず室内に燃焼ガスが出る暖房器具や小型湯沸器は、新鮮な燃焼用の空気と排気が必ず必要です。



次の点に注意してください。

- ① 時々換気し、不完全燃焼（二酸化炭素発生）に注意する。
- ② 使用中に消えたりする場合は、点検が必要です。
- ③ 不完全燃焼防止装置のついた機器へ交換する。
- ④ 金網式ストーブは型式も古く、不完全燃焼を起こしやすいことから、お持ちの方はガス課にご連絡ください。無料で点検をします。

【無料点検実施】

ガスストーブや小型湯沸器の使用中に「ガスのおいがする」「炎が赤い」「炎が安定しない」「時々消える」などの症状がある場合は、不完全燃焼を起こしている可能性があります。ガス課までご連絡ください。

お問い合わせ 長南町ガス課

☎ 46-3401

12月20日(日)は

睦沢町農業委員選挙の投票日です！

任期満了に伴う「睦沢町農業委員選挙」を12月20日(日)に予定しています。

第3投票所

瑞沢小学校体育館

◆投票できる方

選挙人名簿に登録されている方で現在住所を有する方

◎投票日当日に仕事や冠婚葬祭、などで投票ができない方は、期日前投票をご利用ください。

◆投票時間

午前7時～午後8時

◆期日前投票

とき 12月16日(水)～19日(土)

◆投票所 郵送される「投票所入場整理券」に記載されている投票所で投票してください。

午前8時半～午後8時
ところ 役場1階101会議室

第1投票所

睦沢中学校体育館

問い合わせ

町選挙管理委員会

第2投票所

睦沢町農村環境改善センター

☎ 44-2500

文化の日千葉県女性表彰授賞おめでとう会

11月3日、海保美和子氏(右井)が、文化の日千葉県功労者表彰を受賞されました。

歴任し、子育て支援や地域の子どもへの健全育成のための活動を展開し、社会教育に多大なるご尽力をいただきました。

同氏は、平成3年に睦沢町婦人会長に就任し、組織の充実に努めるとともに、暮らしと地域に根ざした活動に寄与されました。

また、その間長生郡婦人会長、千葉県連合婦人会理事を



海保 美和子氏

予算の執行状況

政 状 況

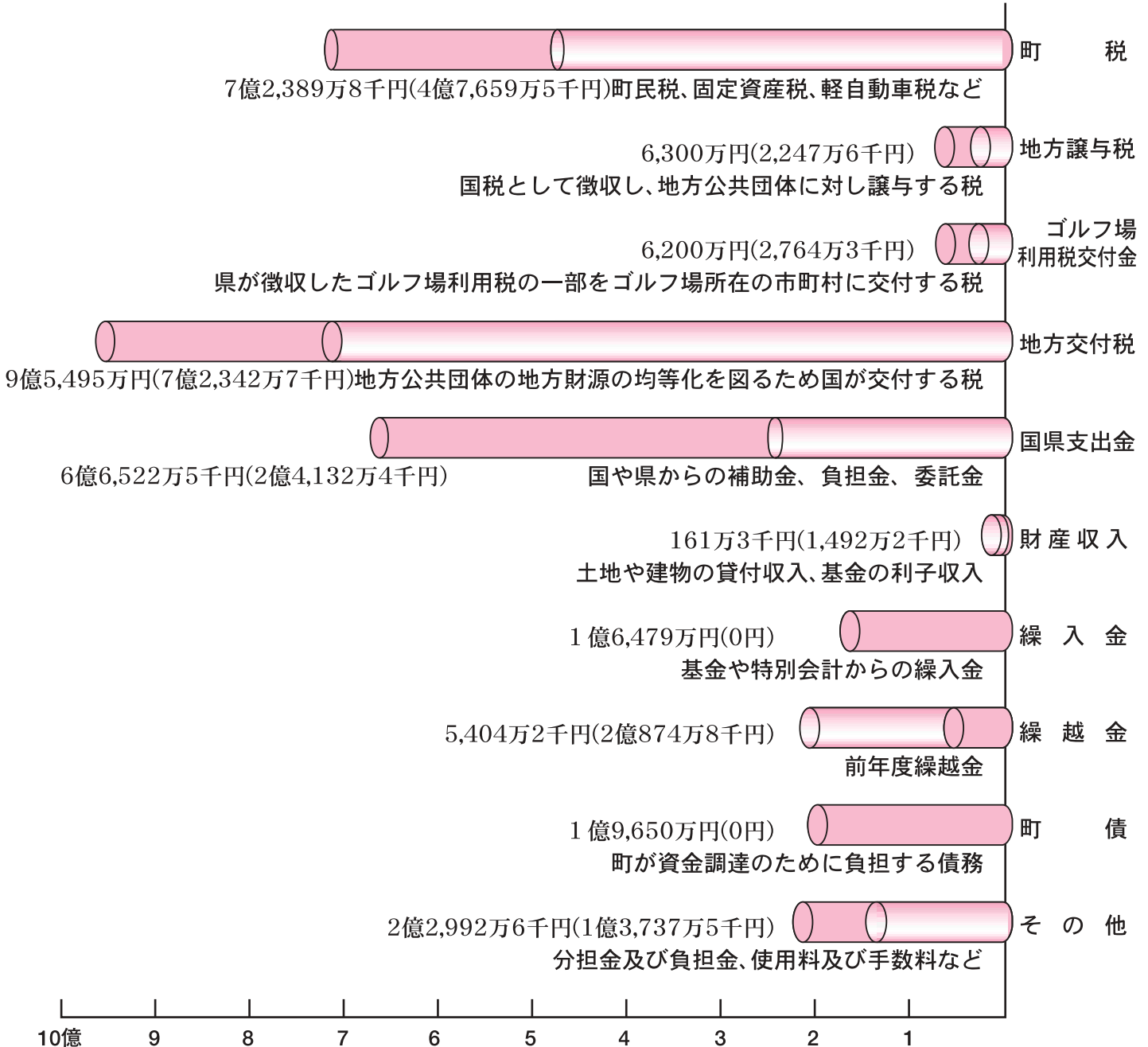
がどのように使われているかを知っていただくため
(今回は21年9月30日現在です。)



一般会計

歳入

予算額 31億1,594万4千円
 収入済額 18億5,251万円
 収入率 59.5%
 (昨年比+0.9ポイント)
 ※繰越予算額含む



特別会計

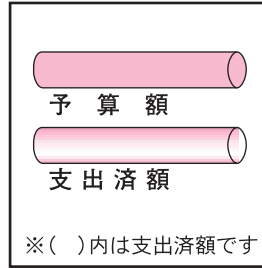
会計区分	予算額※	収入済額	支出済額
国民健康保険	9億1,880万円	4億5,153万6千円	4億3,129万6千円
老人保健	213万円	652万7千円	1万円
農業集落排水	8,404万1千円	3,116万円	1,885万6千円
介護保険	5億5,511万9千円	2億4,100万4千円	2億1,244万9千円
かずさ有機センター	3,068万3千円	751万1千円	522万6千円
後期高齢者医療	7,161万8千円	2,466万6千円	1,715万6千円

※予算額は、歳入・歳出ともに同額です。

一般会計

歳出

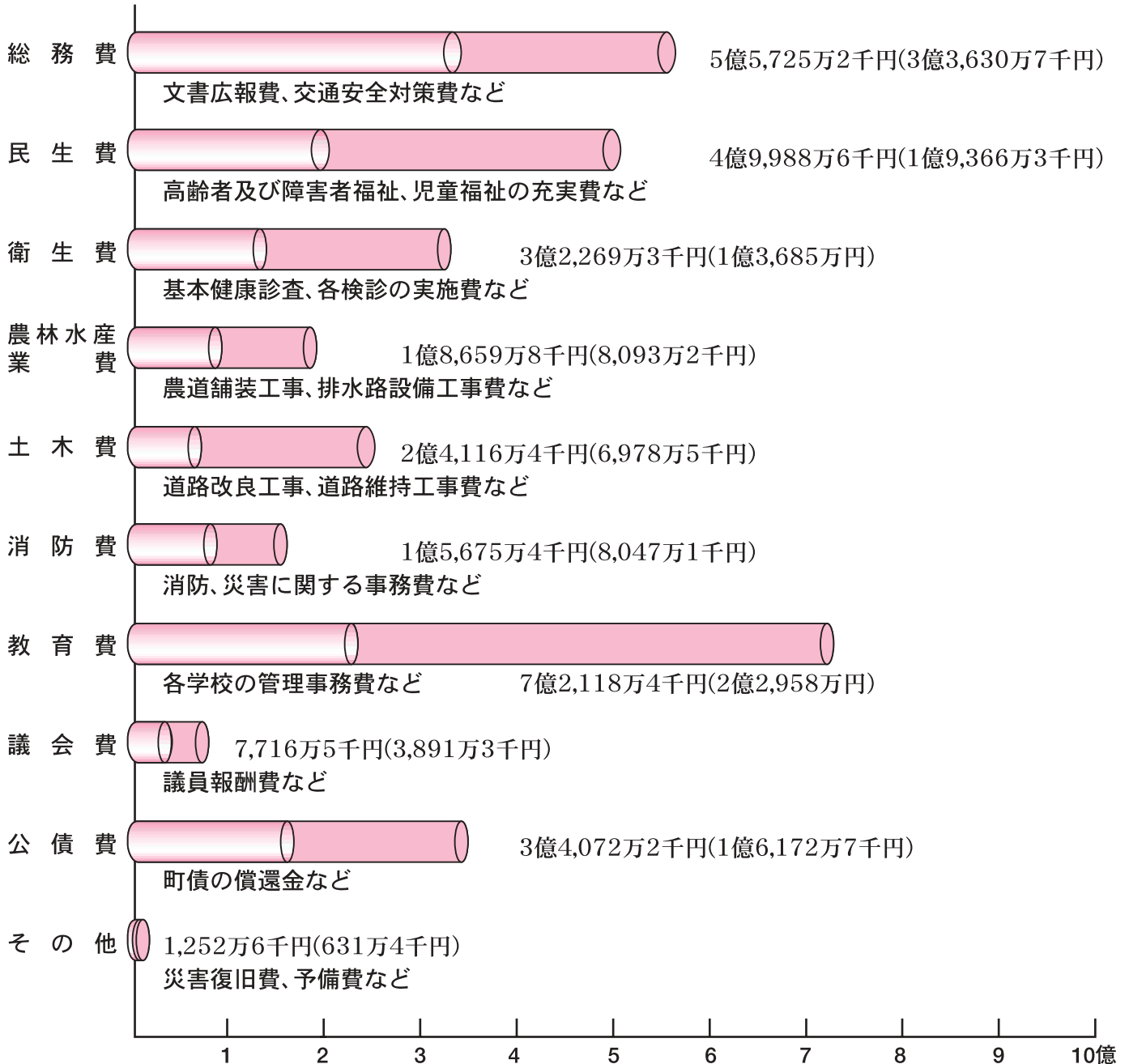
予算額 31億1,594万4千円
 支出済額 13億3,454万2千円
 支出率 42.8%
 (昨年比+2.1ポイント)



平成21年度上半期

町の財

皆さんが納めた税金や、国・県からの交付金などに、町では年2回予算の執行状況を公表しています。
 ※金額は千円未満四捨五入



町の財産

土地



465,909.98㎡

建物



36,557.73㎡

基金

(財政調整基金ほか10基金)

12億6,756万3千円

町債現在高

(町の借入金)

35億5,639万3千円
(特別会計を含む)

駐在さんを紹介します(瑞沢駐在所)

10月22日付で、瑞沢駐在所に着任した田中です。これまでは千葉中央警察署に勤務してきました。出身は、山と海に囲まれている山口県です。陸沢町と似た環境であり、着任時、どこか懐かしい印象を受けました。



田中 翔 巡査部長

初めての土地で、皆さんに教えられ、思いますが、管内に住む方の安全と安心な暮らしの確保を目指し、努力してまいりますので、よろしくお願います。

長生地域食育推進大会2009の開催

学校や地域、家庭などに根ざした食育活動を推進するため、「長生地域食育推進大会2009」を開催します。

とき 12月8日(火) 午後1時～4時
ところ 茂原市東部台文化会館 茂原市東部台1-7-15

☎23-8711

主催 長生農林振興センター 長生地域食育推進連絡会議
内容 ・講演「食育は子供の健康、地域の元気を作ること」
講師 金丸弘美氏(食総合プロデューサー)
・事例発表

・(地域の保育所、農業者、栄養士の立場から)食育活動パネル、米粉加工品等の展示
募集人員 200名程度(定員になり次第締め切り)
申し込み・問い合わせ
長生農林振興センター

企画振興課 ☎22-1751 FAX26-2234

第2回 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たせ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 12月10日(木)
午後1時半～3時半

ところ

陸沢町農村環境改善センター

内容

①講話『高齢者の栄養と介護予防について』
講師 特別養護老人ホーム 陸沢園 管理栄養士 土橋 裕美子氏

②実技「寝たきりや片麻痺の方への食べさせ方について」
講師 土橋 裕美子氏

③おしゃべり会

定員 20名程度
参加費 無料
申し込み・問い合わせ
12月7日(月)まで
地域包括支援センター
(役場内) ☎44-2531

申し込み・問い合わせ

12月7日(月)まで

地域包括支援センター

(役場内) ☎44-2531

「心を育てる食卓」子育て講演会の開催：平成22年1月18日(月)

～コミュニケーションの力をつける原点を心理学の視点から具体的に考える～

今、子どもも大人も忙しい。好きな時間に好きなものだけ食べる生活。作らずに買う食事は便利。家族がいても個々にとる食事。その陰で肥満と痩せが、生活習慣病が、メタボリック症候群が…健康を損ねています。コミュニケーションの力が低下した子ども・若者、ひきこもり、自傷、他傷の行為をする人が増加しています。家庭も学校社会も地域社会も関わりの力を弱めています。

何がいけないのでしょうか。対人関係の最も具体的な場面、食卓の人間関係が貧しくなったことによると考えます。家庭の食卓は、家族のコミュニケーションの密度がぐっと濃くなった場所です。そして、家族が共同作業をする場でもあります。食卓を通して、家族のよい人間関係をつくっていただきたいと思えます。

とき 平成22年1月18日(月)

午前10時半～午後0時(受付午前10時15分～)

ところ 陸沢こども園遊戯室

入場無料

申し込み・問い合わせ

役場健康福祉課 国保健康班 ☎44-2506

※お申し込み締め切り：平成22年1月8日(金)



聖徳大学児童学部教授
室田 洋子氏

<講師紹介>

■東京都在住

お茶の水女子大学卒業同大学院修了。桜美林大学講師、青葉学園短期大学教授を経て、聖徳大学教授。大学の教員に並行して教育相談、心理臨床活動を継続。(東京都杉並区立済美教育研究所、横浜市緑区緑保健所の教育相談、発達相談を20年余継続した。現在はフィッシャー教育相談室、多摩大学カウンセリングルーム主宰)

現在妊娠中のママ、パパ、祖父母の方など関心のある方はどなたでも申し込みできます!

社協だより

結婚50周年

おめでとう

ございます

11月7日(土)、むつざわ福祉交流センターにおいて、結婚50周年祝賀会が開催されました。

今年めでたく金婚式を迎えられたご夫婦は、申し出があった14組で、そのうち10組のご夫婦が参加されました。

この日は、お二人の記念写真撮影の後、アンサンブルバンド「オリーブ」による大正琴が演奏され、美しい音色に包まれた仲睦まじいご夫婦の笑顔があふれていました。



新規事業 地域福祉交流会

10月29日(木)、むつざわ福祉交流センターにおいて、新規事業として地域福祉交流会が開催されました。

この事業は、65歳以上で介護保険サービスを利用されていない方を対象に、心身の健康と地域福祉の推進を目的として企画したものです。

社会福祉協議会・介護保険についての講座や、折り紙を使った「箸入れ」作り・健康体操などをを行い、12名の方が参加されました。



箸入れ▶

福祉作文・ 福祉標語 の優秀作品

町内の小・中学生を対象に福祉に対する意識の向上と関心を高めてもらうため、福祉作文・福祉標語を募集しました。審査により、次の作品が優秀作品に選ばれました。

優秀作品は、役場町民ホールと中央公民館ロビーに12月1日(火)～12月15日(火)まで掲示しますので、ぜひご覧ください。

○福祉作文

- 「じまんのひいおばあちゃん」 香焼 亜依(土睦小3年)
- 「その一言で」 幸治 聡美(土睦小5年)
- 「手伝いから学んだこと」 酒井 圭一(瑞沢小5年)
- 「小さな思いやり」 露崎 文(睦沢中2年)
- 「僕の大切な家族」 田中 章博(睦沢中3年)

○福祉標語

- 「だいじょうぶ? その気づかおも バリアフリー」 西 耕央(土睦小5年)
- 「思いやり それはみんなの心から」 齊木 萌(瑞沢小5年)
- 「思いやり みんなが持てば住みよい町」 仁茂田 愛美(土睦小6年)
- 「手を取り合い そっと優しくぬくもりを」 飯塚 朱音(瑞沢小6年)

ありがとうございました

(10月1日～31日敬称略)

匿名 15,040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。



俳句

木橋越へて小さな九十九路赤とんぼ
枝豆をゆでつつ八十路ひとり言
秋晴れや曾孫娘の婚礼この佳き日
文字浅き碑かこむ草紅葉
破蓮や弁天堂は静もれり
実家へは近径選ぶ草紅葉
山寺の鳴らさぬ鐘に木の実落つ
秋深く磨りくぼめたる古硯
愚痴聞ひてくれる屋台のおでんかな

加藤 秀子
篠田 とみ
田邊 ちわ子
海保 照
河野 悦子
山本 阿以
中村 真砂雄
津川 小汀
葵 かける

子どもの生活習慣を見直そう ～早寝・早起き・朝ごはん～

子どもの肥満は
将来への危険信号



肥満とは、体に脂肪がたまり過ぎた状態のことを言います。

子どもの肥満は大人以上注意が必要です。子どもの時期に肥満である場合、将来の健康問題につながります。

- ① 高血圧や糖尿病、高脂血症、動脈硬化等の生活習慣病になりやすい。
- ② 子どもの時太っていると、大人になっても太っていることが多い。
- ③ 体を動かすことが嫌いになりやすい。
- ④ 体型のことでコンプレックスを感じ、消極的になりやすい。

肥満の主な原因は、食生活の問題、運動不足、遺伝によるものとされています。

子どもの生活が
乱れている



最近の子どもは成長期に必要な「よく体を動かし、よく食べ、よく眠る」という基本的な生活習慣が乱れています。

夜型の生活により「夜更かしをする」↓「朝起きられない」

「朝食が食べられない」といった悪循環が見られます。

そのため、体のバイオリズム（ホルモンバランスや体温などのリズム）が乱れ、体や心の具合が悪くなってしまう。

このような生活習慣の乱れは、学習意欲や体力、気力に影響を及ぼしています。睡眠不足は、イライラしたり、落ち着きがなくなったり、気分の落ちこみの原因になります。また、朝ごはん抜きでは、胃腸が食べ物による刺激を受けないため便秘になりがちです。特に、これからの季節は生活の乱れから抵抗力が低下し、風邪やインフルエンザなどの病気にかかりやすくなるので注意が必要です。

早寝！早起き！

朝ごはん！



子どもの健やかな成長には、適切な運動、調和のとれた食事、十分な休養・睡眠が大切です。

毎日朝食をとる子は、テストの得点が高い傾向にあります。また、お手伝いをする子は道徳観や正義感が身につく

いる傾向にあります。正しい生活のリズムを身につけるために家族みんなで取り組んでください。



●朝ごはん

私たちの脳と体を動かすためには、エネルギーが必要です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、脳と体の働きが活発になります。パンやごはん等の炭水化物は脳や体の活動エネルギーとなります。朝ごはんがなかなか食べられない場合は、ヨーグルトやチーズ、バナナなど子どもの食べやすいものから始めてみてください。

●早寝

子どもの成長に必要なホルモンは、深い睡眠時の午前0時に最も多く分泌されます。この時間帯はぐっすり眠っていることが大切です。

早起きを習慣化することで正しい生活のリズムになります！

●早起き

朝日を浴びることで、体内時計（25時間）がリセットされ、脳が目覚め24時間のリズムに調整されます。

生涯学習だより

中央公民館

☎44-0211

総合運動公園

☎44-1565

12月の休館日

7日(月)
14日(月)
21日(月)
28日(月)
31日(木)

第10回陸沢ゆうあいマラソンの中止について

平成22年2月7日(日)に開催を予定していましたが、「陸沢ゆうあいマラソン」は、新型インフルエンザ感染拡大防止のため、中止することになりました。ご理解の程をお願いします。

陸沢ゆうあいマラソン実行委員会
(町中央公民館内) ☎44-0211

子ども将棋教室参加者募集

将棋は日本の文化です。考える力を鍛え、礼儀を重んじ人間形成に役立ちます。



とき 12月26日(土) 午後1時半～3時

ところ 町中央公民館うめの間

対象 小中学生20名程度

参加費 無料

内容 駒の動き方やルールを学んで、色々な人と対戦します。

初めての人にも基本から教えます。

申込先 12月12日(土)以降、町中央公民館に申込書を提出ください。

申し込み・問合せ 町中央公民館 ☎44-0211

催し物案内

特別展「曼荼羅」ギャラリートーク

特別展を企画した学芸員が展示室で解説をします。
と き 12月19日(土) 午後1時半



特別展「曼荼羅」

曼荼羅は仏教で修法のとき用いる仏画で、悟りの境地を描いたものという。日蓮が発案した法華曼荼羅は題目を中心にして文字で仏を表し、中央の題字から髭のように延びた線が引かれることから髭曼荼羅とも呼ばれる。当館所蔵の日親上人曼荼羅と日應上人曼荼羅をはじめ、千葉県指定文化財「絹本著色両界曼荼羅図」(いすみ市・行元寺所蔵)や香取市指定文化財「常光明会曼荼羅」(香取市・観福寺所蔵)など、県内の曼荼羅を展示。
と き 12月20日(日)まで



香取市指定文化財▶
「常光明会曼荼羅」

第12回能楽鑑賞会

「能『野守』と狂言『杭か人か』」

東京の国立能楽堂に行き、能「野守」と狂言「杭か人か」を鑑賞。要申込。実施1ヵ月前から受付。

と き 1月9日(土) 定員 40人
参加費 3,200円



昨年の能楽鑑賞会にて

特別展の展示品から

種字曼荼羅

仏の姿を直接描く代わりに、仏を種字で象徴的に表した曼荼羅。この曼荼羅の裏面には、昭和5年5月に修復のために再表装されたことが記され、このときに費用を奉納した念仏講の女の人数20人の名がある。上市場の成就院の所蔵で、縦59cm、横22.6cm。



種字曼荼羅

●神様と曼荼羅

曼荼羅は仏教で用いる仏画で、仏の像や仏を表す種字、また仏の名を記し、仏教関係であることが一般的である。ところが、川島の八幡神社に曼荼羅が保管されていた(写真1)。この曼荼羅は日蓮宗の髭曼荼羅の典型例で、周囲に四天王を配して中央に「南無妙法蓮華経」の御題目があるが、その下に「正八幡宮」の神号が記される神様の曼荼羅である。裏面の墨書から、1840(天保11)年8月に社殿などを新築したとき、村の安泰を祈願し常徳寺の日は上人が納めたことがわかる。明治になって神仏分離令や廃仏毀釈で神様の曼荼羅の多くは失われ、こうした曼荼羅が伝わることは珍しい。

一宮町の観明寺には山王曼荼羅図が所蔵されている。これは比叡山の鎮守である日枝山王権現への礼拝画で、日吉大社に関係のある神社関係の曼荼羅である。画面全体を社殿に見立て、神々を描いている(写真2)。全体的に淡彩で、落ち着いた色調であるが墨線はしっかり描かれ、室町時代後期の制作と考えられている。付属の箱の修理銘から、もとは比叡山の東塔の双厳院に旧蔵されていたことがわかる。

双厳院には山王曼荼羅の図案類などが伝存し、山王信仰とゆかりがある。このように、寺院にも神様の曼荼羅を持つ例がある。

神社に仏教の曼荼羅があり、寺院に神様の曼荼羅があることに不思議な印象を持つ人がいるかも知れない。しかし江戸時代以前の神社仏閣では珍しいことではなかった。

現在開催中の特別展「曼荼羅」では、前出の曼荼羅の他に2点の正八幡宮曼荼羅と山王曼荼羅図が展示されている。



(写真1)天保11年8月
在銘正八幡曼荼羅



(写真2)
山王曼荼羅図

資料館だより

開館時間 午前9時～午後5時
☎44-10290

12月の休館日

7日(月)
14日(月)
21日(月)
28日(月)
31日(木)

21世紀への遺産

152

なるほど

国保だより

交通事故による治療は、必ず連絡を！

交通事故等により第三者から傷害を受けた場合にも、国民健康保険被保険者証を提示し、治療を受けることができます。本来その費用は、加害者が全額負担すべきものですから、国保は一時立替をするだけで、後日加害者に請求することになります。

国保で治療を受けるときは、必ず事前に役場健康福祉課に連絡し、速やかに「第三者行為による傷病届」を提出してください。

届出に必要なものは

- ・保険証（国民健康保険被保険者証）
- ・印鑑
- ・交通事故証明書

※交通事故証明書は、事故を警察に届け出て、発行してもらってください。

上記のものを持参いただき、役場窓口にて傷病届・念書・誓約書・事故発生報告書等の必要書類に記入していただきます。

示談をする前に

加害者と示談が成立してしまうと、示談の内容が優先され、国保から加害者に医療費を請求できない場合がありますので、示談をする前に役場健康福祉課へご相談ください。

国保で治療を受けられない場合

- ・加害者からすでに治療費を受け取っているとき
- ・業務上のけがのとき
- ・飲酒運転、無免許運転等によるとき

問い合わせ 役場健康福祉課 国保健康班
☎44-2506

教えて！



ねんきん

ななちゃん

にっぽん

「日本年金機構」が 来年1月1日からスタート！

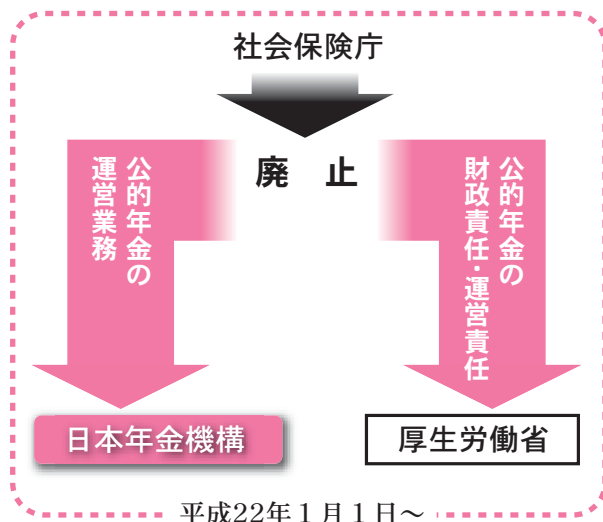
～社会保険庁が廃止され、 新たに「日本年金機構」が スタートします。～

国民の皆様の信頼に応え、一層のサービス向上の実現を目指し、社会保険庁は組織・人員を一新し、「日本年金機構」として生まれ変わります。

○現在あるお近くの社会保険事務所は、新たに「年金事務所」と名称が変わりますが、年金相談などの窓口として引き続きご利用いただけます。また、「年金事務所」は、社会保険事務所の建物をそのまま使用しますので、所在地に変更はありません。

○日本年金機構の設立に伴い、これまで社会保険庁や社会保険事務所の名義でご案内していた各種の関係書類は、内容により、今後は厚生労働省または日本年金機構の名義でご案内させていただくこととなりますが、国民の皆様方に何らかの処理をしていただくことは一切ございませんので、ご安心ください。

○日本年金機構は、社会保険庁から公的年金の運営業務を引き継いで行うこととなりますが、公的年金制度は、国の制度として、その財政や運営に国が引き続き責任を持つことについては、これまでと変わりません。



らうま!! クッキングメモ

キャベツロールのクリーム煮

材料 (4人分)

- キャベツ 大4枚
- さやいんげん 12本
- 豚もも肉 (薄切り) 12枚
- 生クリーム 200ml
- 固形スープ 1個
- みそ 大さじ1
- 片栗粉 大さじ1/2
- 水 大さじ1

●作り方

- ①鍋に湯をわかし、キャベツといんげんをしんなりするまでゆでて取り出し、ゆで汁もとっておく。
- ②キャベツを広げ、豚肉を広げて2、3枚ずつのせ、中央にいんげんをのせて巻き、巻き終わりを爪楊枝でとめる。同様に残り3本を作る。
※アドバイス：キャベツの上に豚肉を、端を少し重ねて並べ、いんげんを芯にしてのり巻きの要領で巻きます。
- ③鍋に②を並べて入れ、①のゆで汁1カップ、固形スープを入れて煮る。豚肉に火がとおったら生クリームを入れ、みそを溶き入れ、水溶き片栗粉を加え混ぜてとろみをつける。
※ミルクポイント：生クリームとみそを入れてから長く煮ると、クリームが分離して舌ざわりが悪くなります。フツフツという感じに煮たってきたら火を止めます。
- ④爪楊枝を抜いて食べやすく切り、器に盛って煮汁をかける。

1人分栄養量

エネルギー330kcal/たんぱく質11.9g/脂質27.5g/
炭水化物7.6g/カルシウム70mg/コレステロール90mg
食物繊維1.7g/塩分0.9g



今月の

プリンセス



宮崎 理心ちゃん

平成19年11月6日生 (寺崎)
父 悠平さん ♥ 母 彩さん



「こんにちは」ときちんとあいさつをしてくれた理心ちゃん。お兄ちゃんといつも遊んでいるので、とても活発でおてんばな女の子です。お庭のすべり台は1人で滑れるし、ジャングルジムもすいすい登れます。靴を履いたり、お風呂の時に服を脱いだり身の回りのことも1人でできるそうです。最近、おしゃれに興味がありヒールの高い大人の靴のコツコツという音に憧れている理心ちゃん。ママが着ている洋服を見て「かわいい」と誉める小さなファッションリーダーです♪

パトス・プリンセス専導!

☆掲載ご希望の方は総務課総務班まで ☎44-2500

月日	茂原地区		一宮地区	
	内科系	外科系		
12・6	東部台医院 22-2455	本納整形外科・内科 34-5091	長生	長生八積医院 32-3282
13	山之内病院 25-1131	菅原病院 25-1171	長生	津谷クリニック 32-5645
20	鈴木医院 22-2630	君塚病院 25-1811	一宮	よねもと整形外科 40-1065
23	聖光会医院 35-5151	三枝医院 25-2203	一宮	いちのみやクリニック 42-1616
27	宮本内科医院 22-3770	鎗田整形外科医院 24-8686	一宮	長島医院 42-8800
31	粒良医院 25-8580	公立長生病院 34-2121	長生	長生診療所 32-3303

☎24-11010

消防本部通信指令課へお問い合わせください。

(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。)

日曜・休日当番医

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) ☎24-11010
夜間急病診療テレフォン案内 ☎24-11011 午後7時～翌午前6時まで

くらし

※燃えるゴミの年末収集は 12 月 30 日(水)まで、年始収集は 1 月 4 日(月)からです。

ゴミの収集日

☆1コース

- 燃えないゴミ…12月 8 日(火)
- 資源ゴミ……………12月15日(火)
- 粗大ゴミ……………12月22日(火)

☆2コース

- 粗大ゴミ……………12月 3 日(木)
- 資源ゴミ……………12月10日(木)
- 燃えないゴミ…12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。

●椎茸原木及び種駒の注文受付

受付締切

平成 21 年 12 月 25 日(金)まで

販売金額

- 原木 1 本 310 円
- 種駒 1 袋 2,900 円
(1,000 駒入り)

受付・問い合わせ

役場地域振興課 産業振興班
☎44-2505

●年末年始特別警戒取締の実施

千葉県警では、12 月 10 日から翌年 1 月 3 日までの間、「年末年始特別警戒取締り」を実施します。

この間、パトロールや交通取締りなどを強化しますが、皆さんも犯罪の被害にあわないように注意して、楽しい年末年始を過ごしましょう。

《ひったくり対策のポイント！》

- バックは車道と反対側に持つ
- 自転車のカゴには防犯ネット
- 人前で財布を見せない

《空き巣対策のポイント！》

- 留守を悟られないようにする
- 地域の協力で犯罪をなくす
- 補助錠や窓ガラスには防犯フィルムを活用する

問い合わせ 県警犯罪防止推進室
☎043-201-0110

話し合いでトラブル解決！ 利用しやすい民事調停

民事調停手続きは、調停委員会が当事者双方の言い分を聴き、歩み寄りを促し、当事者の合意によって紛争の解決を図る手続きです。法律的な評価をもとにしながらも法律のみにとらわれず、紛争の実情に応じた柔軟な解決を図ることが出来る点が特徴です。

民事調停手続きは、訴訟ほどには手続きが厳格でないため、だれでも簡単に利用できる上、当事者は調停委員会の進行に従って比較的自由的な形で意見を述べる事ができる等の利点があります。

裁判所の窓口には、賃金請求等いくつかの種類の定型の調停申立書が備え付けられているほか、裁判所HP <http://www.courts.go.jp/> から一部定型申立書をダウンロードすることが出来ます。

問い合わせ 千葉地方裁判所事務局総務課

☎043-222-0165

〒260-0013 千葉市中央区 4 丁目 11 番 27 号

～太陽光発電の余剰電力買取制度が始まりました～

2009年11月11日から「太陽光発電の買取制度」がスタートしました。太陽光発電システムによって作られた電力のうち、使わずに余った電力を、これまでの倍程度の価格である48円/kWhで電力会社に売ることができる制度です。1) 2)

この制度により日本の太陽光発電導入量を拡大することで、エネルギー源の多様化に加えて、温暖化対策や経済発展にも大きく貢献できます。

- 1) 住宅用の太陽光発電設備の発電能力が10kW未満の場合の例
- 2) 導入当初は住宅用(10kW未満)は、48円/kWh、それ以外は24円/kWh。自家発電設備併設の場合はそれぞれ39円/kWh、20円/kWh

●買取対象は余剰電力

太陽光発電システムで作られた電力のうち、使われずに余った電力

●買取期間は10年間で買取価格は固定

設置する用途や年度毎に買取価格は異なりますが、それぞれの価格を、10年間固定して買取を行います。

●全員参加型

買取費用については、電気を使用する方々全員で薄く広くご負担いただき、標準的な一般家庭の場合、1ヶ月あたり数十円から100円未満の負担です。

●買取制度の概要



問い合わせ 資源エネルギー庁新エネルギー対策課 ☎03-3501-1511

相 談

●健康栄養相談

と き 12月18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 12月24日(木)
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 12月9日(水)
午前10時～午後3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



12月4日～10日は
人権週間です。

●法律相談

役場法律相談

と き 12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 12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
※12月11日(金)午前9時から予約受付
(電話のみ)

●交通事故巡回相談

交通事故に遭った場合、損害賠償請求などさまざまな問題が生じます。県では被害に遭われた方々の救済を図るため、巡回相談を実施します。ただし、調停中・裁判中の相談についてはお受けできません。

と き 12月18日(金)
午前10時～午後3時
(受付は午後2時半まで)
と ころ 睦沢町役場101会議室
問い合わせ 役場総務課 総務班
☎44-2500

●女性のための健康相談

月経不順・避妊・生活習慣病・更年期・尿漏れ等、思春期からシニアまでの女性のココロとカラダについて医師による相談を実施します。

●内科医師

平成22年1月12日(火)
3月9日(火)
午後1時～3時

●産婦人科医

平成21年12月16日(水)
平成22年2月17日(水)
午後1時～3時

と ころ 千葉県長生合同庁舎1階
費 用 無料・予約制
申し込み・問い合わせ
長生健康福祉センター
地域保健福祉課
☎22-5914

●労災職業病なんでも相談会

と き 12月19日(土)
午後1時～4時
と ころ 船橋市勤労市民センター
3階第4会議室
対応者 弁護士、社会保険労務士
ソーシャルワーカー他
費 用 無料、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

編集後記

「人生朝露の如し」と言われるように、今年も気がつけば残り僅かとなりました。皆さんにとって、平成21年は、どのような年になりましたか？この1年、広報を作りながら、常常思いが強まるのは、月並みですが、町民の皆さんをはじめ、私を囲む方々への感謝の気持ちです。あたたかい気持ちに支えられ、助けていただいたからこそ、大過なく1年を過ごすことが出来たと実感しています。平成22年も、どうぞ、広報むつざわをよろしく願っています。(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
笹川 剛	ソウタ 蒼太	男	大上	10/8
中村 充明	ユウキ 祐貴	男	上之郷	10/9
小高 嘉久	ココア 心愛	女	佐貫	10/14
宇野 敦	ユウキ 友徠	女	大上	10/16
今関 将晃	オウガ 鳳雅	男	佐貫	10/19

親の名	子の名	性別	区名	月日
森 祐哲	リュウタ 隆太	男	上之郷	10/22
森 裕美子				

☎おくやみ申し上げます

亡くなった人	年齢	区名	月日
宮崎 芳子	85	寺崎	9/28
伊藤 ちよみ	92	妙楽寺	10/9
山田 良次	92	大谷木	10/19
中村 榮	83	下之郷	10/22
武井 正枝	93	上市場	10/25
江沢 孝	92	佐貫	10/28

睦沢町の人口と世帯

人口 7,666人(14人) 男 3,718人(4人)
世帯数 2,583戸(6戸) 女 3,948人(10人)
10月末現在()は前月比

※注意 このカレンダーは1月の予定です

日	月	火	水	木	金	土
					1 元旦	2
3	4 官公庁仕事始め	5 園庭開放 (こども園) 9:50~11:00 おはなし広場 (こども園) 11:00~11:30	6 もえる ゴミ	7 2コース 粗大ゴミ 3学期始業式 (小中学校・こども園)	8 もえる ゴミ	9 能楽鑑賞会 「能『野守』と狂言 『杭か人か』(資) 8:30~16:00
10 成人式(ゆ) 刃物研ぎ (つどいの郷) 9:00~15:00	11 もえる ゴミ 成人の日	12 1コース もえないゴミ わくわく広場 (こども園) 10:00~10:40	13 もえる ゴミ 行政・人権相談 13:00~16:00	14 2コース 資源ゴミ	15 もえる ゴミ 健康栄養相談 (改セ) 10:00~11:30	16
17	18 もえる ゴミ 子育て講演会 (こども園) 10:00~正午	19 1コース 資源ゴミ 法律相談 10:30~0:30 園庭開放 (こども園) 9:50~11:00	20 もえる ゴミ BCG・三種混合 予防接種(改セ) 受付13:00~13:20	21 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	22 もえる ゴミ	23 新春盆栽展・写真展 (公)~29日 館蔵名品展 「古美術入門」(資) ~3/28
24 刃物研ぎ (つどいの郷) 9:00~15:00	25 もえる ゴミ	26 1コース 粗大ゴミ 園庭開放 (こども園) 9:50~11:00	27 もえる ゴミ 家族介護者教室 (改セ) 13:30~15:30	28 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)	29 もえる ゴミ	30
31	<ul style="list-style-type: none"> ●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、河須ヶ谷、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 					

フレイクタイム



見事な大根ですね！



満面の笑顔で収穫。

大根をたくさんいただきました！

10月23日(金)、町内の長生山岡ファームの農園で、睦沢中学校の生徒が大根収穫の体験をしました。

農園からいただいた大根は睦沢中、土睦・瑞沢小、こども園の給食などでいただく予定です。

ありがとうございました。