

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

むつざわ

平成22年

6

No.506

📍 広報



も く じ

- 新しい区長の皆さん・・・・・・・・・・・・・・・・P 2
- 新しい青少年相談員の皆さん・・・・・・・・P 3
- 町民巡回バスのフリー乗降区間の設定・・・・・・・・P 4
- 動物の正しい飼方推進月間／インターネット公売・・・・・・・・P 5
- ヘルスケア／児童医療費助成制度について・・・・・・・・P 6～7
- 社協だより／生涯学習だより／俳句・・・・・・・・P 8
- 資料館だより・・・・・・・・・・・・・・・・P 9
- 国保だより・ねんきんななちゃん・・・・・・・・P 10
- くらしの情報ページ・・・・・・・・P 11～13
- くらしのカレンダー・・・・・・・・P 14

《町無形民俗文化財》

きよせ 子供たちが佐貫季寄を披露

4月30日（金）、好天の下、瑞沢小学校の児童による「稲作体験学習」の田植えが行われました。田んぼの側では、地元の子供たちが、ツケ（拍子木）の調子に合わせて、町無形民俗文化財の佐貫季寄を披露しました。

季寄の保存会では、小学生は覚えがとってとても良くて指導のしがいがあるそうで、できれば、中学生になっても続けてくれたらうれしいと話していました。



交通安全宣言の町 非核平和宣言の町 むつざわ

区長さんを 紹介します

16名の区長の皆さんは、各地の町行政に対する要望を取りまとめるなど、町民の皆さんと行政をつなぐ大切な役割を担っています。各地区の代表としてご尽力いただく皆さんをご紹介します。
(敬称略)



副会長(上市場区長)
幸治 孝明



会長(下之郷区長)
中村 隆男



森区長
村杉 正彦



佐貫区長
村松 恒雄



妙楽寺区長
岡田 周美



大上区長
中村 孝雄



北山田区長
久我 政史



大谷木区長
笠原 能男



上之郷区長
中村 義徳



長楽寺区長
中村 隆義



小滝区長
古山 武夫



うぐいす里区長
安齋 邦男



川島区長
小崎 守



寺崎区長
森 正美

河須ヶ谷区 中村 正芳
小滝区 東條 昭
寺崎区 市原 三千男
北山田区 粒良 忠勝
大谷木区 市原 孝一
長楽寺区 中村 秀一
佐貫区 柳川 弘一
妙楽寺区 伊藤 稔
大上区 吉野 幸夫
大上区 吉野 幸夫
妙楽寺区 伊藤 稔
佐貫区 柳川 弘一
長楽寺区 中村 秀一
大谷木区 市原 孝一
北山田区 粒良 忠勝
寺崎区 市原 三千男
小滝区 東條 昭
河須ヶ谷区 中村 正芳

前区長の皆さん
ありがとうございました

各地区発展のために、ご尽力いただきありがとうございました。
(敬称略)



岩井区長
長谷川 良晴



河須ヶ谷区長
伊原 邦雄

第17期

青少年相談員の皆さん

任期満了に伴い、4月1日付
けで千葉県知事と睦沢町長か
ら、新しく20名の方が青少年相
談員として委嘱されました。
これから3年間、地域の青少
年相談員活動に尽力される皆さ
んを紹介します。(敬称略)



副会長
鶴澤さと子 (上市場)



副会長
飯塚 和博 (北山田)



会長
山崎 重良 (大上)



相談員
鬼島 一浩 (長楽寺)



相談員
篠田 幸雄 (佐貫)



相談員
石井 浩 (妙楽寺)



相談員
渡邊 浩三 (大上)



相談員
鈴木 綾子 (下之郷)



相談員
米倉 真仁 (下之郷)



相談員
飯塚史美代 (上之郷)



相談員
麻生喜久夫 (上之郷)



相談員
江澤 修一 (長楽寺)



相談員
田中 憲一 (上市場)



相談員
高橋 有美 (川島)



相談員
安藤 正人 (川島)



相談員
服部 真一 (寺崎)



相談員
米倉 利成 (大谷木)



相談員
河野 謙治 (岩井)



相談員
平山 真弓 (河須ヶ谷)



相談員
古山 和之 (小滝)

6月1日改正

町民巡回バスに フリー乗降区間

フリー乗降区間を設定

子どもや高齢者の方などの利便性に配慮し、巡回バスの運行区間の一部にフリー乗降区間を設定しました。(下図参照)

原則として、この区間内であれば、停留所でなくてもどこでも自由に乗り降りが可能になりました。

なお、いまままでおり停留所での乗降もできます。

フリー乗降区間内でも乗降の出来ないケース

◎運行の安全を確保するため、フリー区間内でも次の場所では停車できません。

- ①県道(岩井方面一部可)及び広域農道
- ②見通しの悪いカーブや交差点
- ③道幅が狭く他の交通の妨げとなる場所

フリー乗降区間での乗り降り方法

◎乗車する場合は、道幅の広い安全な場所で待ち、バスが来たのを確認したら乗務員に分かるように手をあげて合図をしてください。

◎降車する場合は、お早めに降りる場所を乗務員にお知らせください。

また、危険ですので、バスが完全に停車してから席を立つようにしてください。

睦沢歯科医院近くに停留所を新設

睦沢歯科医院の近くに新たに停留所を設置しました。時刻は「下宿」停留所と同時刻となります。

問い合わせ

役場総務課 企画財政班

☎44-2501

睦沢町町民巡回バスコース地図

平成22年6月1日改正



動物の正しい飼い方推進月間のお知らせ

6月は、動物の正しい飼い方推進月間です。

次のことに注意して、動物を適切に飼いましょう。

○動物を飼う前に動物を飼うことができる環境であるかどうか家族でよく考えましょう。

○ペットショップ等で動物を選ぶときは世話の方法やかかりやすい病気、その動物の寿命等、特徴を確認しましょう。

○動物に起因する感染症予防のため注意を払いましょう。

また、過剰なふれあいは控え、動物にさわったら必ず手を洗いまししょう。

○動物には迷子札やマイクロチップをつけるなどして飼い主が分かるようにしましょう。特に、飼い犬については、首輪等に登録鑑札と狂犬病予防注射済票をつけることが狂犬病予防法で義務づけられています。



○犬の放し飼いは禁止されています。

犬を運動させる場合は、犬を制止できる人が短い引き綱で行いましょう。

○猫は屋内で飼いましょう。猫による他人への迷惑を防止でき、また、病気や交通事故等の危険から猫を守ることができま

○犬や猫に公の場所や他人の敷地内で排泄はいちさせるような迷惑行為はやめましょう。

犬・猫には、排泄場所等のしつけをすることができます。

千葉県動物愛護センターでは、「犬の正しい飼い方・しつけ方教室」を定期的に開催しています。

犬とともに幸せに暮らしていくために、必ずきちんとしつけをしましょう。

○望まれない子犬・小猫を増やさないために、不妊去勢措置をしましょう。

○動物は、責任をもって最後まで面倒をみましょう。万が一どうしても飼えなく

なった場合は、新しい飼い主を探してください。

見つからない場合でも、動物を絶対に捨てずに、動物愛護センター等に相談してください。

○犬・猫の引取りには、手数料が必要です。

・生後91日以上の子犬・猫一頭につき2,000円

・生後91日未満の子犬・子猫一頭につき400円

長生健康福祉センター(保健所)では、「犬・猫との出会いの場」という飼い主探しの制度があります。動物愛護センター開催の「飼い主さがしの会」等も利用してください。

問い合わせ

役場地域振興課 生活環境班

☎44-2515

長生保健所 ☎22-5167

千葉県動物愛護センター

☎0476-93-5711

(財)千葉県動物保護管理協会

☎043-214-7814

平成22年度 第3回差押財産のインターネット公売の開催

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 6月30日(水)午後1時～7月12日(月)午後11時
- ▼参加資格 20歳以上でYahoo! JAPANのIDのある方
- ▼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 7月16日(金)午後1時開始
7月19日(月)午後11時終了
- ▼最高価申込者の決定 7月20日(火)午前10時
- ▼買受代金納付期限 7月30日(金)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.jp>)

- 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。
- 都合により中止の場合があります。

— 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。事前予約は不要です。

▼とき
7月5日(月)
～7月9日(金)
午前9時～午後5時

▼ところ
役場税務住民課

問い合わせ 役場税務住民課 税務班 ☎44-2502

へルスゲア

健康な暮らしのために 保健師 芝崎江美子

あなたの健康づくりをお手伝いします

健診の結果を有効に
活かしましょう

40〜74歳の方を対象に、メタボリックシンドロームに着目した「特定健診」が、75歳以上の方には生活習慣病予防と早期発見・早期治療を目的とした「後期高齢者健診」が始まります。（P7平成22年度陸沢町健康診査についてを参照）

さらに、これらの健診結果でメタボリックシンドローム状態であった方や、検査項目で基準数値を超えた方を対象に、保健師や栄養士が生活習慣改善に効果的な「保健指導」を行います。生活習慣病の原因は、肥満や不適切な食生活、運動不足、喫煙習慣などで、これらをそのまま放置しておくと、心臓病や脳卒中、糖尿病などになるリスクが高まり、寝たきりや重い後遺症を残すなど、私たちの健康を脅かしてしまいます。

まずは、健診を受けて自分自身の健康状態を確認することがはじめの一步です。今後の健康づくりに取り組むチャンスとして健診結果を有効に活かしましょう。

健康づくりに
チャレンジ！

健診を受けた後は、もう一度、ご自分の健診結果を見直してください。もし検査結果が年々悪化している場合は、特に注意が必要です。

メタボリックシンドロームのリスクが高いと思われる方には、重点的に「保健指導」を受けていただいています。昨年の実績では、約半数近くの方に「体重が減った」「ウエストが減った」など、何らかの改善がみられました。中には半年間で7キロ減量できた方もいらっしゃいました。

また、町の運動教室「ウエストヘルス塾」に参加し、運動を継続的に行っている方では、7割以上の方に「腹囲、体重、血

圧、中性脂肪、コレステロール値、血糖値」などの改善がみられました。（左グラフ参照）

やはり、行動目標を決めて実行に移すことが、将来の健康づくりのカギを握っているといえます。

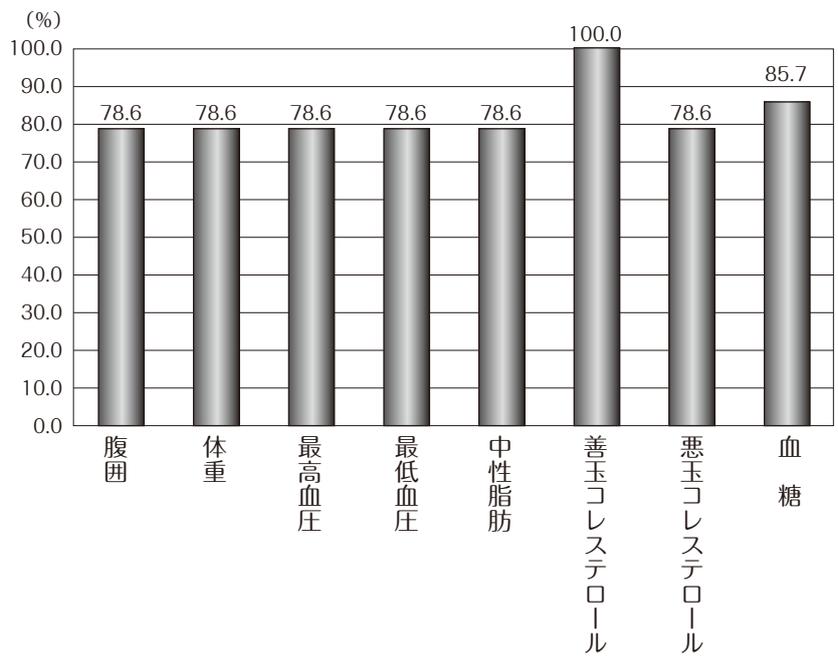
身体の状態や生活習慣は、人によって異なります。一人ひとりの状況に合わせたアドバイスを受けることが大切です。

町ではあなたの健康づくりを応援するために運動教室や健康栄養相談などの保健事業に取り組んでいます。皆さん、上手に活用しましょう！

健康で明るく楽しく心豊かに過ごしたいものです！



教室に参加して、維持または改善できている人の割合



児童医療費助成制度について

町では、小学1年生から6年生までのお子さんが通院または入院した場合、保護者の経済的負担軽減を図るため、保険診療範囲内でかかった医療費、医師の処方に基づく保険調剤、入院時の食事療養費を申請に基づき助成しています。

《対象となる方》

陸沢町に住居登録（住民基本台帳または外国人登録簿に登録されている）があり、健康保険に加入している児童
 ＊小学1年生から6年生（中学校就学前の3月31日まで）

《助成を受けた場合》

必要となる保護者負担

- ・ 住民税課税世帯
1回につき3000円
- ・ 住民税非課税世帯
無料



《助成方法》

医療機関の窓口で医療費等を支払った後に、申請手続きをしてください。（児童の氏名、受診年月日、保険点数、領収印の入った領収書の原本をお持ちください。）

その後、指定された口座に振り込みします。

《初めての申請で必要なもの》

- ① 印鑑
- ② 健康保険証（児童の名前が記載されたもの）
- ③ 通帳
- ④ 転入の場合は、住民税課税証明書または非課税証明書

《留意事項》

- ・ 保険適用外の医療費（健康診断、薬剤の容器代、診断書差額ベッド代など）は対象外となります。
- ・ 他の公費負担医療制度（高額療養費など）の適用がある場合には、他の公費負担医療制度が優先されます。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 国保健康班
 ☎44-2506

平成22年度 陸沢町健康診査について

健診の種類	対象者	検査項目	料金	担当
① 特定健康診査 メタボリックシンドロームに着目した健診	平成22年度に40～74歳になる方で陸沢町国民健康保険加入者が対象です。人間ドックを受ける方は除きます。（その他の方については、各医療保険者が実施します。）	問診、身体計測、医師の診察、血圧測定、血中脂質、肝機能、血糖、尿検査を実施（医師が必要と判断した場合のみ、貧血検査、心電図検査、眼底検査を追加実施）	集団 1,000円 個別 2,000円	国保健康班
② 後期高齢者健康診査 生活習慣病の早期発見 早期治療に着目した健診	75歳以上の後期高齢者医療保険加入者、および65歳以上で認定された方が対象です。人間ドックを受ける方、治療中の方は除きます。		集団 無料 個別 無料	福祉介護班 (地域包括支援センター)
③ 生活機能評価 介護予防に着目した健診	65歳以上の方が対象です。（要介護認定で要支援・要介護となった方を除きます。）	事前に介護予防のための生活状況に関するアンケート（基本チェックリスト）を行い、該当する方のみ、問診、身体計測、医師の診察、血圧測定、血清アルブミン検査、貧血検査、心電図検査を実施	集団 無料 個別 無料	

★該当となる方には通知しますので必ず受けてください。

★集団健診 実施日 6月28日（月）～7月3日（土）までの6日間 会場 農村環境改善センター

★個別健診 実施期間 6月～翌年3月までの期間

①～③の健診について、原則として集団健診で実施しますが、やむを得ない理由により健診期間中に受けられない場合は、町が委託した医療機関で個別に受けることができます。ただし、受診券発行のため事前に申し込みが必要になります。

★集団健診期間中に、結核検診・肺ガン検診（胸部エックス線検査）前立線がん検診、肝炎ウイルス検診を同日に受ける事が出来ます。

申し込み・問い合わせ 役場健康福祉課 国保健康班 ☎44-2506 地域包括支援センター ☎44-2531

生涯学習だより

中央公民館 総合運動公園
☎44-0211 ☎44-1565

今月の休館日

7日(月)
14日(月)
21日(月)
28日(月)

社協だより

社会福祉協議会
☎44-2514

サークル参加者

新しい自主サークルを紹介し
ます。参加希望者は、直接代表
者にお問い合わせください。

《男性料理クラブ》

とき 毎月第4水曜日

午前9時～午後1時

ところ 公民館

内容 季節の料理の実習

代表者 神崎 進

(44-0792)

《円陶クラブ》

とき 毎月第1日曜日

・第3木曜日
午後1時～4時

ところ 公民館

内容 陶芸の制作、窯焼(素
焼・本焼)

代表者 葛西洋志

(44-1801)

《押し花クラブ》

とき 毎月第2金曜日

午後1時半～4時半

ところ 公民館

内容 押し花の作り方、押し
花を基本とする小物作
り、花絵額作り

代表者 小高道子

代表者

代表者

代表者

代表者

ゆめ半島千葉国体の開会式・閉会式 の入場申し込み開始!

国体〔総合開会式〕

とき 9月25日(土) 開場 午前9時半

ところ 千葉マリンスタージアム

入場料金 内野席 大人 1,000円 小人 500円
外野席 大人・小人 共通 500円

募集期限

7月13日(火) 当日消印有効(申込多数抽選)

国体〔総合閉会式〕

とき 10月5日(火) 開始 午後1時

ところ 千葉県総合スポーツセンター陸上競技場

入場料金 無料・申込不要

※開会式・閉会式とも車いすと聴覚障害者のための席あり

千葉大会〔開会式〕

とき 10月23日(土) 開場 午前7時半

ところ 幕張メッセ 入場料金 無料

千葉大会〔閉会式〕

とき 10月25日(月) 開場 午後2時

ところ 幕張メッセ 入場料金 無料

募集期限 両日共8月2日(月) まで※当日消印有効

※開会式・閉会式とも車いすと聴覚障害者のための席あり

申し込み方法

(1) 郵送:「入場券申込ガイド」の申込用紙に必要事項を記入し、両大
会実行委員会事務局まで郵送してください。「入場券申込ガイド」

は町中央公民館に用意してあります。

(2) ホームページ: 両大会ホームページから申込みしてください。

ホームページ: <http://kokutai-2010chiba.jp/>

お問い合わせ

(1) ゆめ半島千葉国体実行委員会 ☎043-223-3515

(2) ゆめ半島千葉大会実行委員会 ☎043-223-3535

福祉車両(しあわせ号)を貸出しています

在宅で生活する身体障害児
(者)や高齢者で通院や公共施
設への利用の際、移動が困難な
方を対象に、福祉車両(スロー
プ付き軽ワゴン車)を貸出して
います。

対象者

- 睦沢町に住所を有する
- 身体障害児(者)及び高齢者
者を介護する家族
- 身体上の疾病或いは、ケガ等
により歩行が困難な方を介
護する家族
- 社会福祉団体

ありがとうございます

(4月1日) 30日敬称略
株式会社 斉藤商会
10,000円

この善意は、町社会福祉増
進のため大切にに使わせていた
だきます。

お問い合わせ

町社会福祉協議会

☎44-2514

俳句

大東岬九十九里眺む桜日和
地虫出づ音なき雨の庭となる
春祭談笑入気の苗木売り
戻り寒我慢の臍も噛み切れて
リラ冷えや正午を示す時計台
屋根瓦光りとばして夏近し
釣り銭の笹を枝に吊る苗木市
左右見て車庫を出ればつくしんぼ
麦の秋隣りの家に嫁くると

田邊 きわ子
加藤 秀子
篠田 とみ
須田 ひろし
河野 悦子
海保 照
津川 小汀
山本 阿以
葵 かける

催し物案内

企画展「人の一生」

生まれて間もない赤ちゃん、宮参り、七五三、学校への入学と卒業、結婚、喜寿など年祝い、死亡と埋葬、そして盆供養など人生儀礼の資料を一堂に紹介。赤ちゃんが大人になり年老いて死ぬまでの時の流れを走馬燈のように見渡せば、人の一生とは壮大な歴史のようにも一時の夢のようにも感じられる。

とき 7月25日(日)まで
ところ 資料館

昭和18年の婚礼記念▶



企画展「人の一生」展示品紹介③

昭和29年1月15日瑞沢村の成人式記念

成人式は大人社会に入る重要な通過儀礼。1948(昭和23)年に制定され、1999(平成11)年まで1月15日と決まっていた。この写真は当館が所蔵する成人式記念の写真のうちもっとも古い写真で、瑞沢村が土陸村等と合併して陸沢村となる以前の1954(昭和29)年のもの。前列中央に海老根俊瑞沢村長、その右は村杉静校長。海老根村長の左は佐藤賢治元村長、その左は岡田助役。成人たちは1933(昭和8)年4月～1934(同9)年3月の生まれ。



昭和29年1月15日瑞沢村の成人式

資料館の植物⑭「ホタルブクロ」

キキョウ科の多年草で、6月に釣鐘状の花が咲く。花色は赤紫と白があり、資料館築山のホタルブクロは両方が見られる。

名前の由来は、子どもがこの花でホタルを包むからという説と、提灯に似ているからという説がある。日本の古い文献では1755(宝暦5)年の『絵本福寿草』に初めて登場する。

ホタルブクロ▶



この日は実家などから三ツ身の着物が送られた。かつて幼児の死亡率が高かったころ、7つ前は身体と健康が安定せず現世に定着するのに不安定なので、子どもは人というよりまだ神に近い存在という認識があった。そこで無事に7歳になると、その年の11月または12月の15日に紐解き・帯解きの祝いがある。かつて関係の深い人が仮に取り上

七五三

七五三は幼児期の重要な通過儀礼で、3歳・5歳・7歳の子供の成長を祝って宮参りをする習俗である。公家や武家のあいだでは、剃っていた髪をのばす髪置、はじめて袴をつける着袴、着物の付けヒモをやめて帯をむすぶ帯解きなどの行事がおこなわれていた。江戸時代には庶民にも広がり、それ以降、髪置は3歳の女兒、着袴は5歳の男児、帯解きは7歳の女兒の祝いとなり七五三になったという。千歳館も、江戸中期には登場した。

幼児の成長の節目に氏神へ参る習俗は各地にある。長生郡周辺では3歳の祝いをミツイワイといつて家で祝宴が行われた。

この日は実家などから三ツ身の着物が送られた。かつて幼児の死亡率が高かったころ、7つ前は身体と健康が安定せず現世に定着するのに不安定なので、子どもは人というよりまだ神に近い存在という認識があった。そこで無事に7歳になると、その年の11月または12月の15日に紐解き・帯解きの祝いがある。かつて関係の深い人が仮に取り上

21世紀への遺産 158

げ親となり、この日に「今日まで預かりましたが7つになったのでお返しします」などと口上を述べて子どもを親に受け渡す儀式をして祝宴に入った。

この写真は、昭和29年12月15日に撮影された土陸村主催の合同七五三の記念写真で、当館が所蔵する七五三の写真では最も古いものである。戦争とその処理が一段落しつつあり、社会が安定してきたころ、七五三のお祝いも心から喜ばしい行事となったに違いない。この写真は、ただいま開催中の企画展「人の一生」で展示中。

昭和29年12月15日

土陸村七五三記念





なるほど

国保だより

使ってみませんか？ ジェネリック医薬品！

ジェネリック医薬品は家計を助けます。

ジェネリック医薬品とは

新薬の特許期間が過ぎたあとに新薬と同じ有効成分で製造した薬のことです。新薬に比べて開発費を抑えられるため、安価に作る事が出来ます。

有効性・安全性が確認されています

ジェネリック医薬品の品質・有効性・安全性は、新薬と同等であると厚生労働省が認めています。

薬事法に基づいた厳正な審査を経た上で流通している安全性の高い医薬品です。

ジェネリック医薬品の処方を受け方

医療機関や薬局でジェネリック医薬品を希望する旨を伝えるか、窓口でジェネリック医薬品を希望するカードを提示しましょう。

※処方せんにジェネリック医薬品への「変更不可」の医師の署名があるときは変更できません。

また、特許の切れた薬のすべてにジェネリック医薬品が用意されているとは限りません。

ジェネリック医薬品は新薬の約半分の価格

ジェネリック医薬品の価格は、新薬の2～7割程（平均すると5割程）と言われています。

ジェネリック医薬品を選ぶことは、ご自身の負担を減らすだけでなく、町の医療費を減らすことにつながります。

高血圧や糖尿病などで継続的に服薬している方や複数の薬を服用している方は、薬代を減らす効果が特に大きくなります。

まずは1週間分 お試し切替もできます

ジェネリック医薬品に完全に切り替えてしまうことに不安がある方は、短期間だけ試すこともできます。

まずは、医師か薬剤師に相談してみましょう。



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？

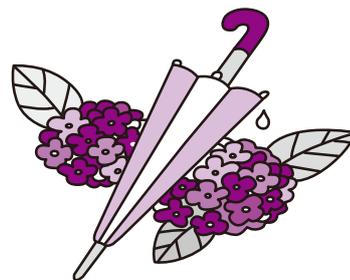
Q 私は現在勤めている会社を辞め、2ヵ月後に新しい会社に勤めることが決まっています。年金はどちらの会社でも厚生年金に加入となりますが、その間の2ヵ月間は国民年金に加入しなければならないのでしょうか？

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



緑の野菜をたっぷり使った、温サラダ感覚のパスタです

ブロッコリーソースのパスタ

材料(4人分)

ブロッコリー …… 小1個
 玉ねぎ …… 1/2個
 ロースハム …… 6枚
 グリーンアスパラ …… 4本
 スナックえんどう …… 12本
 バター …… 大さじ1
 水 …… 1カップ
 スキムミルク 大さじ3
 粉チーズ …… 大さじ4
 こしょう …… 少々
 ペンネ(好みのパスタ) 240g
 塩 …… 適量

作り方

- ①ブロッコリーは小房に分けて粗く刻み、茎はみじん切りにする。玉ねぎとロースハムはみじん切り、アスパラは食べやすく切る。スナックえんどうは筋を取る。
- ②湯を沸かして塩を加え、パスタをゆでる。ゆであがる1分前にアスパラとスナックえんどうを加えて一緒にゆでる。
- ③鍋にバターを溶かし、玉ねぎを炒める。ブロッコリーと水を加え3~4分煮て、少量の煮汁で溶いたスキムミルクとハムを加える。
- ④②に③をからめ、仕上げに粉チーズとこしょうをふってさっと和え、器に盛る。

1人分栄養量

エネルギー/357kcal	たんぱく質/17.0g	脂質/8.4g
カルシウム/160mg	食塩相当量/1.3g	

プリンス

今月の



いつもニコニコ笑顔の星吾くんは、トトロやたまごっちのキャラクターが大好きで、普段はDVDを見て楽しんでいます。自分でDVDを持ってきて『見たい!』とおねだりし、お気に入りのものは何度見ても飽きません。お姉ちゃんやお兄ちゃんがいるときは、仲良く一緒に遊びます。最近は二人の真似をしたがり、オモチャや食べ物など何でも同じものが欲しくて仕方ありません。お姉ちゃんとお兄ちゃんがケンカをすると『ダメー!』とほっぺたを膨らませて止めに入る、とっても頼もしい星吾くんです。



高井 星吾くん
 平成20年4月11日生(佐賀)
 父/善崇さん ♥ 母/直美さん

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

月・日	茂原地区				一宮地区	
	内科系		外科系			
6・6	茂原中央病院	24-1191	宍倉病院	24-2171	一宮 清水医院	42-2950
13	山之内病院	25-1131	菅原病院	25-1171	長生 長生診療所	32-3303
20	長生内科神経内科医院	24-7752	本納整形外科・内科	34-5091	長生 長生八積医院	32-3282
27	宮山医院	22-4873	三枝医院	25-2203	長生 津谷クリニック	32-5645

☎24
| 1
| 0
| 1
| 0

※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。

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) ☎24-1010

◎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

平成22年度 長生健康福祉センター 相談・検査日程

相談等内容	実施日	受付時間	内容
療育相談	【8月・11月・平成23年2月の第2金曜日（原則）】	13：00～14：00 （予約制）	整形外科医によるお子さんの運動機能面に関する相談
未熟児等健康相談	奇数月 第1水曜日（原則）	13：00～14：00 （予約制）	主に2,500g未満で生まれたお子さんを対象に運動発達・発育・栄養面に関する相談
子どもの発達相談	月1回	13：00～17：00 （予約制）	お子さんの発達や言葉の遅れなどの相談
女性のための健康相談	臨床心理士 毎月1回 内科医師 年4回 産婦人科医師 年4回	13：00～15：00 （予約制）	専用電話 0475-22-5914 女性医師・臨床心理士・保健師・管理栄養士による更年期障害や性・月経に関する悩み、ストレスからくる心身の不調等の相談
不妊相談	毎月 第2木曜日	13：00～15：00 （予約制）	専用電話 0475-22-5914 不妊や不妊治療に関する情報提供、相談
こころの健康相談	毎月 第1・2月曜日 （精神保健福祉相談）	14：00～15：30 （予約制）	専門医師・精神保健福祉相談員等による心の悩みなどの精神保健に関する相談や物忘れなどの認知症に関する相談
	第3火曜日 （老人精神保健福祉相談）	14：00～15：00 （予約制）	
精神障害者社会復帰事業（デイケアクラブ）	毎月 第2・4木曜日	10：00～14：00 （登録制）	社会復帰に向けてのグループ活動
エイズ相談 HIV等抗体検査	第1・3火曜日 （エイズ検査のみ即日判定可能） 偶数月 第3火曜日	13：00～14：00 17：30～19：00	費用は無料、匿名・匿住所で検査可能
性感染症検査	毎月 第1・3火曜日	13：00～14：00	梅毒：脂質抗原検査（STS法）及び梅毒病原体抗原検査（TP法）性器クラミジア：酵素抗体検査（ELISA法）費用は無料、匿名・匿住所で検査可能
肝炎ウイルス検査	毎月 第1・3火曜日	13：00～14：00	B型・C型肝炎検査の実施/費用は無料、匿名・匿住所で検査可能
骨髄バンクドナー登録受付	毎月 第1火曜日	10：00 （予約制）	骨髄移植推進財団にドナーとして登録してくださる方の受付
腸内細菌検査	第1・2・3・4火曜日	9：00～11：00	便検査（有料）
DV相談	来所相談：火曜日（予約制） 電話相談：月曜日～金曜日	9：00～17：00	専用電話 0475-22-5565 配偶者やパートナーから受ける暴力（身体的・精神的・経済的等）に関する相談
家庭児童相談	月曜日～金曜日	9：00～17：00	家庭相談員による18歳未満の児童に関するしつけ・学校生活・家庭関係など子育て全般の相談
母子自立支援	月曜日～金曜日	9：00～17：00	母子自立支援による母子家庭・寡婦の生活一般、職業能力の向上及び求職活動等への支援

※該当日が祝祭日の場合は実施しません。 ※詳細については電話でお問い合わせください。

相談

●健康栄養相談

とき 6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 6月22日(火)
受付 午後2時～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、歯に関する相談
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 6月1日(火)
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



●法律相談

とき 6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

くらし

●ゴミの収集日

☆1コース
燃えないゴミ…6月8日(火)
資源ゴミ………6月15日(火)
粗大ゴミ………6月22日(火)
☆2コース
粗大ゴミ………6月3日(木)
資源ゴミ………6月10日(木)
燃えないゴミ…6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22年度 千葉県介護支援専門員実務研修受講試験の実施

試験日 10月24日(日)
時間 午前10時～正午
受験資格 医療・保健・福祉分野の有資格者で一定期間以上の実務経験のある方
申込書配布期間
6月29日(火)～7月30日(金)

●申込書配布場所

千葉県社会福祉協議会、千葉県保険指導課、長生健康福祉センター、役場健康福祉課福祉介護班、町社会福祉協議会

●申込受付期間

6月30日(水)～7月31日(土)
(当日消印有効)
※簡易書留による郵送のみの受付になります。

●問い合わせ

千葉県社会福祉協議会
介護支援専門員養成班
〒260-8508
千葉市中央区千葉港4-3
☎ 043-204-1610
Fax 043-241-5121
http://www.chibakenshakyo.com/

●内閣総理大臣の書状を

贈呈します

先の大戦において、外地等(事変地の区域または戦地の区域)に派遣され、戦時衛生勤務に従事された、旧日本赤十字社救護看護婦および、旧陸海軍従軍看護婦の方(慰労給付金受給者は除く)に対して、その後労苦に報いるため内閣総理大臣の書状を贈呈しています。ご本人ご家族からのご連絡をお待ちしております。

請求期限 平成23年3月31日

●問い合わせ

総務省大臣官房総務課管理室
☎ 03-5253-5182
Fax 03-5253-5190

編集後記

寒暖の差に悩んだ時季も終わり、梅雨入り前の穏やかな日々をいかがお過ごしでしょうか。先日、学生時代の友人たちとカラオケをする機会がありました。おかしかったのは、小中学校時代の選曲が極端に重なったこと！昔は濃密に時代の文化を共有していたんですね。メドレーを順番に歌いながら、そのうち曲がわからなくなってきたのは、私と友人たちが違う道を歩み始めたころの曲からでした。(Y. S)

誕生 おめでとうございます

親の名前	子の名前	性別	区名	月日
市原 一樹 恵梨	優衣	女	川島	3/31
渡邊 治樹 佐友里	菜愛	女	川島	4/11
藤原 寛 雪枝	千遙	女	佐貫	4/28

結婚 末永くお幸せに

区名	氏名
川島	田久保 貴・南

弔 おくやみ申し上げます

亡くなった人	年齢	区名	月日
安倍 秋男	65	大上	4/5
河野 常	68	岩井	4/8
江澤 昇平	88	長楽寺	4/11
中村 かん	99	川島	4/20
石井 時藏	92	下之郷	4/27

睦沢町の人口と世帯

人口 7,587人 (-22人) 男 3,669 (-16人)
世帯数 2,597戸 (+3戸) 女 3,918 (-6人)
4月末現在()は前月比

※注意 このカレンダーは7月の予定です

日	月	火	水	木	金	土
				1 2コース 粗大ゴミ 特定検診(改セ) 結核検診・肺がん 検診(改セ)	2 もえる ゴミ 特定検診(改セ) 結核検診・肺がん 検診(改セ)	3 特定検診(改セ) 結核検診・肺がん 検診(改セ)
4	5 もえる ゴミ	6 わくわく広場 (こども園) 10:00～10:40	7 もえる ゴミ	8 2コース 資源ゴミ	9 もえる ゴミ	10 第6回伝統芸能 発表会(ゆ) 9:00～15:00
11 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 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	14 もえる ゴミ 行政・人権相談 13:00～16:00	15 2コース もえないゴミ	16 もえる ゴミ 健康栄養相談(改セ) 10:00～11:30	17 青少年サマー キャンプ(御殿場) ～19日まで 絵本の読み聞かせ (公) 10:00～10:30
18	19 もえる ゴミ 海の日	20 1コース 資源ゴミ 法律相談 10:30～0:30 1学期終業式 (こども園・ 小中学校)	21 もえる ゴミ	22	23 もえる ゴミ ポリオ予防接種 (改セ) 受付13:00～ 13:15	24 企画展「人の一生」 ギャラリートーク (資) 13:30～15:00 夕涼み会(こども園)
25 日曜(一部窓口) 開庁日 刃物研ぎ (つどいの郷) 9:00～15:00	26 もえる ゴミ	27 1コース 粗大ゴミ	28 もえる ゴミ BCG・三種混合 予防接種(改セ) 受付13:00～ 13:20	29 乳幼児健康相談 (改セ)	30 もえる ゴミ	31

●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

プレイクワイム

佐貫季寄
を披露




佐貫季寄の保存会の皆さん

とっても上手に踊りましたね!