



最優秀賞 第2分団第2部 (下之郷)

第37回消防第5支団操法大会開催 (関連記事P2)



主な内容

P2 田中次郎氏に自衛官募集相談員
を委嘱 (再任)
P3 虫歯0のお友達を紹介します
P4・5..... 国民健康保険税の改定について

P7 路線バス利用者の方へ運賃の
2分の1を補助します
P8 各種委員募集
P11..... 社協だより

災害案内メール配信サービスが始まりました —長生郡市消防本部—

長生郡市内で起きた火災などを携帯電話にお知らせするサービスが、平成25年4月1日から始まりました。

このサービスは、利用希望する方が、ホームページ上から登録をすることで、長生郡市内（茂原市、一宮町、睦沢町、長生村、白子町、長柄町、長南町）で起きた火災などの災害発生情報を携帯電話やパソコンにメールでお知らせするものです。

＜長生郡市広域市町村圏組合 消防本部ホームページ＞
<http://fdhp.choseikouiki.jp/>

メール本文内容例

件名：火災情報

本文：〇〇時〇〇分頃、
××市××1番目標××消防本部付近
で建物火災が発生しています。

問い合わせ 長生郡市広域市町村圏組合消防本部
警防課 ☎(24) 0 1 1 9

田中二郎氏に 自衛官募集相談員を委嘱(再任)

6月13日(木)、市原町長、自衛隊千葉地方協力本部長阿部 智氏出席のもと、町長室で本町の自衛官募集相談員委嘱式が行われ、田中二郎氏(上之郷)が再任されました。

任期は2年間で自衛官を志す人たちに情報提供等を行う活動にご尽力されます。



市原町長

田中二郎氏

阿部 智氏

第37回消防第5支団操法大会 ～総合運動公園多目的広場～

消防第5支団(睦沢町)の操法大会が6月16日(日)に開催されました。

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います。

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2部(下之郷)
優秀賞 第1分団第2部(妙楽寺)
優良賞 第2分団第1部(森・長楽寺・上之郷)
第3分団第3部(上市場)



個人賞

小型ポンプ操法の部

最優秀指揮者	第2分団第2部	中村 隆 實
最優秀1番員	第1分団第2部	魚地 宏 至
最優秀2番員	第1分団第2部	海老根 雄 基
最優秀3番員	第2分団第2部	小高 一 洋

ポンプ車操法の部

最優秀指揮者	第1分団第1部	秋葉 一 春
最優秀1番員	第1分団第1部	柳川 勝
最優秀2番員	第3分団第3部	飯島 秀 和
最優秀3番員	第1分団第1部	斉藤 孝 展
最優秀4番員	第3分団第3部	平井 昭 弘



ゼロ 虫歯0のお友達を紹介します！



5月27日に行われた睦沢町3歳児健康診査で虫歯のなかったお友達です。
ご本人やご家族からコメントをいただいております。



なかむら ゆうきくん
歯みがきシュシュで、虫歯菌をやつけるぞ☆



すずき せいやくん
これからずっと虫歯0本で歯みがき頑張ろうね☆



ねむら いつきくん
これからも歯みがきががんばろう☆



たけむら なおちゃん
毎日、歯みがきえらいね♡



みそのう さなちゃん
この調子で歯みがきががんばろうね♡



むらすぎ りなちゃん
これからも虫歯ゼロをめざしてがんばろう♡

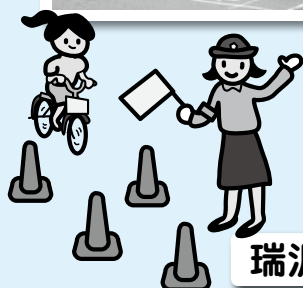
交通安全教室を開催

—こども園・瑞沢小学校—

6月3日(月)にこども園で、6月7日(金)に瑞沢小学校で交通安全教室が開催されました。
茂原警察署の警察官、また町交通安全対策協議会の皆さんの指導のもと、正しい道路横断の方法などを教わりました。



こども園



瑞沢小学校



国民健康保険税の改定について

国民健康保険制度は、病気やけがに備えて加入者が日頃から保険税を負担し合い、お互いに助け合う制度です。

この度、安定した国民健康保険財政の運営を維持していくため、税率等と納付回数の改定を行ないました。内容は下記のとおりです。

加入者の皆様には、ご理解とご協力をお願いします。

【税率・額の改正内容】

区 分	医 療 分		支 援 分		介 護 分		合 計	
	改定前	改定後	改定前	改定後	改定前	改定後	改定前	改定後
所 得 割	6.45%	6.50%	2.00%	2.30%	1.65%	2.00%	10.10%	10.80%
資 産 割	10.00%	廃 止	5.00%	廃 止	6.00%	廃 止	21.00%	廃 止
均 等 割	24,000 円	24,000 円	7,000 円	9,000 円	7,300 円	8,000 円	38,300 円	41,000 円
平 等 割	24,000 円	21,000 円	8,000 円	4,000 円	6,800 円	5,000 円	38,800 円	30,000 円
賦課限度額 (変更なし)	51 万円		14 万円		12 万円		77 万円	

○国民健康保険税の計算方法

国民健康保険税は、医療費の支払いなどに使われる「医療保険分（以下医療分）」と、後期高齢者医療制度を支えるための「後期高齢者支援金分（以下支援分）」と介護保険制度を支えるための「介護保険分（以下介護分）」の合計によって算出されます。

$$\text{国民健康保険税} = \text{医 療 分 (0 \sim 74 \text{ 歳})} + \text{支 援 分 (0 \sim 74 \text{ 歳})} + \text{介 護 分 (40 \sim 64 \text{ 歳})}$$

「医療分」・「支援分」・「介護分」についてそれぞれ下の①～④を合計して計算します。

- ① 【所得割】 世帯の被保険者の所得に応じて計算
- ② 【資産割】 世帯の被保険者の固定資産税額に応じて計算（※今年度から廃止）
- ③ 【均等割】 世帯の被保険者数に応じて計算
- ④ 【平等割】 1 世帯当たりにつき計算

【納付回数の変更内容】

国民健康保険税を普通徴収（口座振替や納付書での納付）により納めていただいている方の納付回数を、下表のとおり7月から3月までの9回に変更します。

これまでの8回から9回に増やすことで、1回当たりの納付金額が少なくなり納めやすくなります。

なお、年金からの特別徴収により納めている方につきましては、変更はありません。

納付期	第1期	第2期	第3期	第4期	第5期	第6期	第7期	第8期	第9期
納期限	7/31 (水)	9/ 2 (月)	9/30 (月)	10/31 (木)	12/ 2 (月)	1/ 6 (月)	1/31 (金)	2/28 (金)	3/31 (月)

問い合わせ 役場税務住民課 税務班 ☎(44)2502

◆投票時間

午前7時から午後8時まで

◆投票方法

【千葉県選挙区選挙】
候補者名

【比例代表選挙】
候補者名または政党名

◆期日前投票・不在者投票

投票日当日に仕事やレジャーで投票に行けない方は、期日前投票または不在者投票をすることができます。

とき 7月5日(火)から

20日(土)まで

ところ 役場1階101会議室

※投票日が変更となった場合は、期日前投票・不在者投票期間も変更となります。

7月21日(日)は

参議院議員通常選挙の

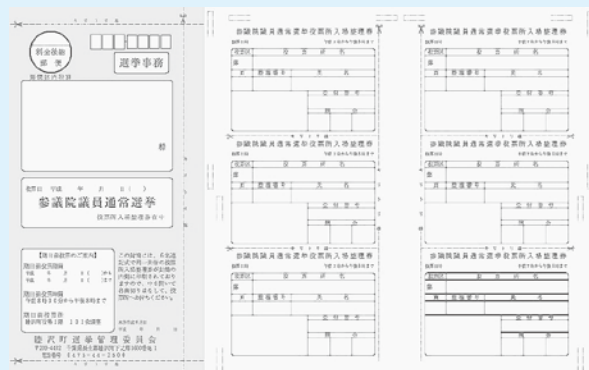
投票(予定)日です。

入場券が変わります

今回の参議院議員通常選挙から、期日前投票の電算化に伴い、バーコード付き投票所入場券に変わります。

郵送される入場券がハガキから封書となりますので、ご確認の上、投票時に切り取ってお持ちください。

〈入場券見本〉



問い合わせ

町選挙管理委員会
(総務課内)
☎(44)2500



みんなで支える介護保険

65歳以上の方

(第1号被保険者)

65歳以上の方の保険料は、睦沢町で必要な介護サービス費用を基に、基準額を設定し決定します。

平成25年度の介護保険料の額は、平成24年1月～12月の所得により決定されます。(下表参照)

特別徴収

●年金受給額が年額18万円以上の方は、年金(年6回)から差し引かれます。

普通徴収

●年金受給額が年額18万円未満の方は、年額を8回に分けて納付書での納付となります。

平成25年度の納付書については、7月上旬以降に各個人あてに郵送します。

※次の場合も納付書での納付となります。

- ・年度途中で65歳到達の方
- ・年度途中で本町へ転入の方
- ・年度途中で収入申告の変更

更を行なった方

- ・年金が一時差し止めになった方(現況届の未提出等)
- ・老齢福祉年金受給者

※介護保険料を納めないでいると、滞納した期間に応じて保険給付が制限される場合があるため、納め忘れや滞納にご注意ください。

40歳から64歳の方

(第2号被保険者)

加入している医療保険により、介護保険料が決定されますので、介護保険料については、医療保険者に確認してください。

所得の低い方への対策

●特定入所者介護サービス費
居住費や食費として必要になる平均的な額を基準費用額として設定し、そこから負担上限額を引いた金額を介護保険で給付するサービスです。

●高額介護サービス費

介護保険サービスを利用したときに支払う1割の利用者負担額が、所得段階に応じ、

一定額を超えたときは、その超えた部分が払い戻され、負担が軽くなる仕組みになっています。(対象者には、町から通知をします。)

●高額医療・高額介護合算サービス費

同一医療保険の世帯内で、医療と介護の両方を合わせた自己負担額が、決められた限度額を500円以上超えた場合、超えた部分が支給されます(同一世帯内でも、異なる医療保険に加入している場合は、合算出来ません)。

計算期間は毎年8月から翌年7月までの12カ月間です。

国保・後期高齢医療保険の方で対象となる方には、通知が届きますので、申請をしてください。

その他ご不明な点等ありましたら役場健康福祉課に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25年度基準額(年額) 52,800円

所得段階	対 象 者	保険料率	保険料(年額)
第1段階	・生活保護受給者の方 ・老齢福祉年金受給者で、世帯全員が町民税非課税の方	基準額×0.5	26,400円
第2段階	世帯全員が町民税非課税の方で、前年の合計所得金額と前年の課税年金収入額の合計が80万円以下の方	基準額×0.5	26,400円
第3段階	世帯全員が町民税非課税の方で、第2段階に該当しない方	基準額×0.75	39,600円
第4段階	本人が町民税非課税で、世帯の誰かに町民税が課税されている方で、前年の合計所得金額+課税年金収入の合計が80万円以下の方	基準額×0.9	47,500円
	本人が町民税非課税で、世帯の誰かに町民税が課税されている方で、前年の合計所得金額+課税年金収入の合計が80万円を超えている方	基準額×1.0	52,800円
第5段階	本人が町民税課税で、前年の所得金額が190万円未満の方	基準額×1.25	66,000円
第6段階	本人が町民税課税で、前年の所得金額が190万円を超える方	基準額×1.5	79,200円

路線バス利用者の方へ運賃の **2分の1** を補助します

町では、路線バスの維持活性化および利用者の負担軽減を図るため、町内在住の路線バス利用者に対し、定期券および回数券購入代金の一部を補助します。

※ 9月1日以降に利用する乗車券類が対象となります。

補助対象となる方

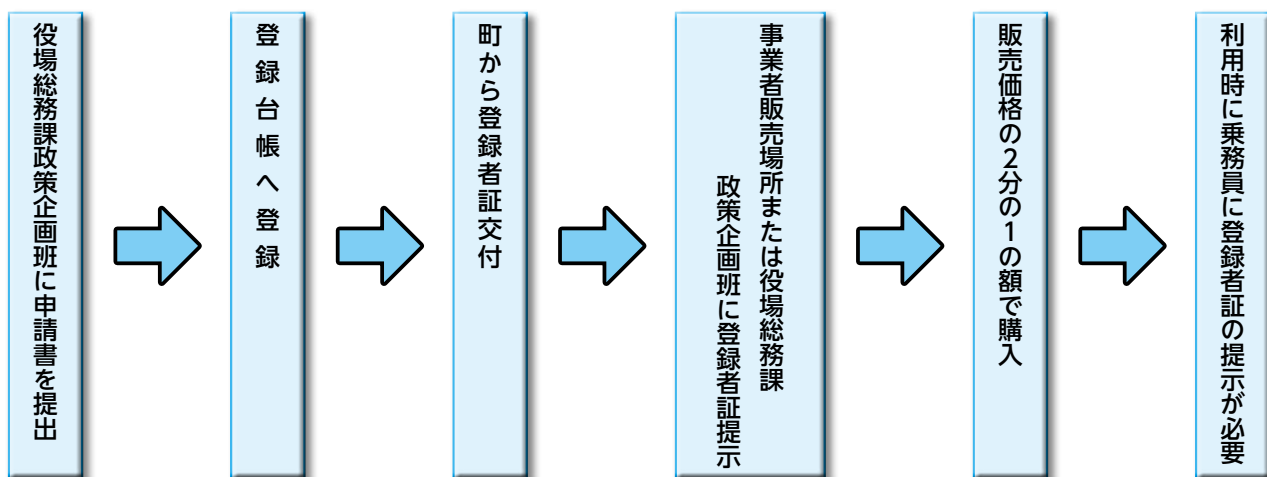
- ・ 陸沢町内に住所を有し、通勤・通学・その他の目的のために路線バスを利用する方。



補助金額

- ・ 定期券または回数券の購入販売価格の2分の1相当額
 - ・ 障害者手帳並びに療育手帳の交付者の定期券については4分の3相当額とします。
- ※ただし回数券については年間助成額5万円を上限とします。

利 用 ま で の 流 れ



登録申請受付 7月1日より

申請書は役場総務課政策企画班または町ホームページからダウンロードできます。<http://www.town.mutsuzawa.lg.jp/>

申請に必要なもの

- ・ 登録申請書
- ・ 印鑑
- ・ 写真(4cm×3cm)
- ・ 各種証明書(社員証・学生証・障害者手帳等)

対 象 路 線 バ ス

- ・ 茂原駅～陸沢中央公民館行及び陸沢中央公民館～茂原駅行
- ・ 一宮駅～大多喜車庫行及び大多喜車庫～一宮駅行

料 金 参 考 例

陸沢中央公民館～茂原駅までの定期

- ・ 学生 1ヵ月 16,200円 → 購入額 8,100円
- ・ 通勤 1ヵ月 20,250円 → 購入額 10,125円

陸沢公民館入口～一宮駅までの定期

- ・ 学生 1ヵ月 9,900円 → 購入額 4,950円
- ・ 通勤 1ヵ月 11,880円 → 購入額 5,940円

回数券

販売価格 4,000円(4,570円分入) → 購入額 2,000円

問い合わせ 役場総務課 政策企画班 (44) 2501



睦沢町地域再生・健幸のまちづくり計画 推進委員会の委員を募集します。

町では、地域再生・健幸のまちづくり計画を策定するため、町民の皆様と協働による『睦沢町地域再生・健幸のまちづくり計画推進委員会』を設置します。計画策定のための調査、及び検討を行います。まちづくりに積極的に参加していただける方を募集します。

○応募資格

1. 次の要件全てに該当する方
 2. まちづくり計画に関心がある方
 3. 町内に在住または勤務する18歳以上の方
 3. 月に2回程度開催予定の会議に出席できる方。
- (開催日時は未定です)

○応募方法

応募用紙に必要事項を記入し、提出してください。
応募用紙は役場総務課政策企画班窓口、または町ホームページ (<http://www.town.mutsuzawachiba.jp>) からダウンロードできます。

○募集人員

10名以内

○募集期間

7月1日(月)～7月16日(火)必着

○選考方法

応募用紙をもとに選考を行い、その結果を応募者全員にお知らせします。

○任期

平成25年8月1日から
平成26年3月31日まで

○活動内容

地域再生・健幸のまちづくり計画策定に関すること。

- ① 里山遊歩道再生計画(やすらぎの森・ふるさとの森)
 - ② 健康歩行コース整備計画
 - ③ 商店通り再生計画(上市場地区)
 - ④ 総合運動公園健康増進計画
- 以上の項目別に計画の策定を行います。

応募・問い合わせ

役場総務課 政策企画班
☎(44)2501



睦沢町子ども・子育て会議 委員を募集します

平成27年度の「子ども・子育て支援新制度」のスタートに向けて、計画の策定、実施等について審議を行うため、「睦沢町子ども・子育て会議」を設置いたしました。

子ども・子育て支援施策に関心があり、委員として会議に出席していただける方を募集します。

応募資格 町内在住の小学校6年生までのお子さんを持つ保護者

募集人員 3名以内

任期 2年

応募方法

応募用紙に必要事項を記入し、自己推薦文(400字程度)とともに役場健康福祉課福祉介護班あて提出ください。(応募用紙は健康福祉課へお問い合わせ戴くか、HPからダウンロードできます)

なお、提出された自己推薦文は、お返しできませんのであらかじめ、ご了承ください。

受付期間 7月1日(月)～16日(火)

選考

自己推薦文による書類選考を行います。

選考の結果は、応募者全員にお知らせします。

応募・問い合わせ

〒299-4492 睦沢町下之郷1650-1

役場健康福祉課 福祉介護班 ☎(44)2504



地域活性化住民提案事業

上之郷字女ヶ堰にて『むつざわ遊休農地解消協議会』による耕作放棄地を利用した景観作物の栽培取り組みが開始されました。



作業前



作業後

むつざわ ゆめ花火2013

あなたの思いを花火に託し、大切な人にメッセージを…

むつざわを愛する会ではこの度、商工会青年部が主催する「納涼盆踊り大会」のひと時をお借りして、夏の思い出に残るイベント「ゆめ花火」を企画し、開催することにしました。

結婚、出産、金婚式、還暦、米寿などのお祝い事、入学、卒業、就職、成人、お子様やお孫様の成長また、家族や友達へのお礼や励ましなどのメッセージを花火に乗せて、むつざわの夜空に打ち上げます。

◆打上日時 8月4日(日) 午後8時00分位 (予定)

【雨天・荒天等の場合は8月5日(月)・8月6日(火)に順延】

◆打上場所 睦沢総合運動公園付近

◆申込期間 7月1日(月)～7月20日(日)

※先着10名様で締め切らせて頂きますのでご了承ください。

◆協賛金 1口 10,000円のご協賛となります。
原則として、お一人様、一口まで。
(中止の場合は返金いたします。)

詳しい内容についてはむつざわを愛する会ゆめ花火実行委員会事務局までご連絡ください。

☎ 090(6792) 7 3 8 4 FAX 0475(43) 1 0 3 0

ホームページ <http://aisurukai.vpweb.jp/>

町制施行30周年

第7回

むつざわ観光まつりを開催しました

5月25日(土)に第7回むつざわ観光まつりが開催され子供みこし、長い太巻き寿司作り、よさこい踊りなど様々なイベントがあり、たくさんのお客さんが来場して楽しんでいました。



サマージャンボ宝くじ (2013年市町村振興宝くじ)

①サマージャンボ宝くじ 1等・前後賞合わせて5億円!

②2,000万サマーと同時発売 1等2千万円が450本!

販売期間 7月10日(水)～8月2日(金) 抽選日 8月13日(火)

※この宝くじの収益金は、市町村の明るく住みよい街づくりに使われます。



サマージャンボ

00組
000000

¥000



わが家の耐震相談会&住宅リフォーム補助金説明会の開催のお知らせ

- 1 日 時 7月11日(木) 午後1時から4時まで
受付開始: 午後0時45分～
- 2 場 所 睦沢町役場 3階会議室
- 3 内 容 ①ミニ講習会(午後1時～)
耐震診断や耐震改修工事の基礎的な知識についてお話をします。
②個別耐震相談(午後2時半～)
木造住宅を対象とした耐震について、相談員が住まいの状況に応じた相談にお答えします。
※ 参加費用は、無料です。
※ 個別耐震相談は、事前予約制で、予約は、睦沢町地域振興課、窓口または電話にてお申し込み下さい。
申し込み期間は7月9日(火)までです。
※耐震相談ご希望の方は、自宅の写真や図面等をお持ち下さい。
- 4 同時開催 住宅リフォーム補助金説明会(午後2時半～)
平成25年度より開始しました、住宅リフォーム補助金の説明会を同時開催し、事業の内容を町職員が説明します。



問い合わせ 睦沢町役場 地域振興課 ☎(44)2507

平成25年度

千葉県動物愛護センター動物愛護事業について

動物を飼うには、動物の愛護及び管理に関する法律により様々なことが決められています。この度、千葉県動物愛護センターで実施されている「犬のしつけ方教室」や新しい飼い主をさがす機会を提供する事業が開催されていますのでご紹介します。夏休み期間中では小学生高学年と保護者の方を対象に「親子体験教室」も開催しています。

開催場所: 千葉県動物愛護センター(富里市御料709-1)

1 夏休み開催

★親子体験教室(予約制・無料)

開催日: 8月8日(木)・8月15日(木) 10時半～12時
7月24日(水)・8月7日(水)・8月14日(水) 13時半～15時

内 容: 親子で犬のしつけにチャレンジ等

対 象: 小学4年生から6年生までのお子さんと保護者の方

募集人員: 各5組

受 付: 7月16日(火) から各開催日前日まで

2 通常開催

★犬のしつけ方教室(随時予約制)

基礎講座(受講料: 無料) 7月31日(水) 8月21日(水)

各 日 程: 13時～14時半(※受付12時半～13時)

募集人員: 各40名

★実技講座(受講料: 3000円) 8月1日(木) 8月22日(木)

各 日 程: 9時半～11時半(※受付9時～9時半)

募集人員: 各40名

*実技講座は(財)千葉県動物保護管理協会が開催します。

★パピークラス(随時予約制・無料)

職員から子犬の飼い方しつけ方を学び模範的飼い主を目指します。

参加者には優先的に子犬を譲ります。

開催日: 7月27日(土)・8月24日(土)・9月28日(土) ※時間応相談

★一般譲渡会(直接受付時間にお越しください・無料) センターの成犬・成猫を譲渡します。

開催日: 7月25日(木)・8月22日(木)・9月26日(木)

(13時半～15時)(※受付13時～13時半)

★飼い主さがしの会(随時予約制・無料)

犬の欲しい方、あげたい飼い主さんとの出会いの場です。

開催日: 7月13日(土)・8月11日(日)・8月29日(木)

犬猫の欲しい方: 9時半～11時(※受付9時～9時半)

★犬猫をあげたい方: 10時～11時(※受付9時半～10時)

各事業の詳細については

千葉県動物愛護センター(電話0476(93)5711)

(受付時間8時半～17時15分)にお問合せください。



睦沢町社会福祉協議会 会長に長谷茂子氏が就任



任期満了に伴い、社会福祉法人睦沢町社会福祉協議会理事及び監事が評議員会で選任され、5月20日(月)の理事会で会長及び副会長が選任されました。

就任された役員は次の方々です。

(敬称略)

会長	長谷茂子	副会長	河野稔	常務理事	米倉行雄	理事	大兼武夫	佐藤勝善	米倉真仁	小川美恵子	渡邊和男	幸治昌秀	飯田安彦	石井友章	清野彰	芝崎江美子	相川一夫	理事	田中信行	監事	
----	------	-----	-----	------	------	----	------	------	------	-------	------	------	------	------	-----	-------	------	----	------	----	--

《地域福祉交流会を 開催しました》

平成25年度第1回目の今回は、初めての方が16名となり多数の参加のもと、5月31日(金)、中央公民館にて、男性料理クラブ(鶴沢昇先生・神崎進会長)との共催で開催しました。会場には男性料理クラブの皆様が二日間かけて腕を振るった素晴らしいお料理の数々が並び、同席した町長とともに和やかに会食しました。

繊細な盛り付けのお料理は、目でも美味しく、食材の組み合わせにも工夫が凝らされていており、驚きの声が飛び交っていました。

食事後は、三味線に合わせて自慢の歌声が披露されたり、最後に炭坑節を大勢で踊ったりと、会は大変盛り上がりしました。

本会が楽しい外出のきっかけになりました。

ありがとうございました

(平成25年5月1日〜31日敬称略)

匿名 1,800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。

けとなり、地域の皆様との交流が生活のうるおいになれば幸いと思います。今後も、皆様のご参加をお待ちしております。



俳句

宵闇に川辺を照すホタル舞う
茅花原銀色に輝き風のむき知る
春炬燵野づかれ睡魔につれられて
花壇花受けし小風にゆれ涼し
短夜や海猫の声旅の宿
サッカーの観戦に湧く梅雨晴間
来し方の田仕事思ふ梅雨寒し
白南風や水尾断ち合ふて戻る船
合歓の花待合室の広き窓

生涯学習だより

中央公民館 ☎(44) 0 2 1 1
総合運動公園 ☎(44) 1 5 6 5

《いっしょに 絵本の読み聞かせ してみませんか?》

毎週1回、絵本の読み聞かせサークル『もこもこ』の皆さんが、小学校で絵本の読み聞かせを行っています。

小学校などで、絵本の読み聞かせをしていただける、読み手を募集しています。

■問い合わせ

中央公民館
☎(44) 0 2 1 1



《おすすめ 最新入荷図書》

百年法(上・下) 山田宋樹
色彩を持たない多崎つくると、彼の巡礼の年

いつやるか?今でしょ! 村上春樹

土を使わないはじめての野菜づくり 林修
サザエさん家のしつけ 中島水美

東京農業大学の野菜レシピ 江見季世子
たまごの絵本 東京農業大学

びよちゃんのおつかい いしかわこうじ
いりやまさとし 他

7月の休館日

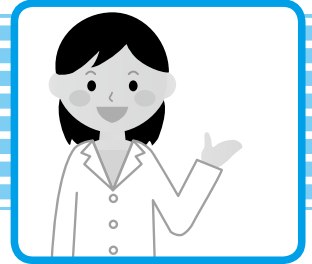
2015年11月(月)、22日(月)

※図書室のみ利用が可能です
ただし、15日(月)については、祝日のため全館休館とします。

高師正年	中村正芳	加藤秀子	篠田とみ	河野悦子	中村真砂雄	海保照	津川小汀	葵
------	------	------	------	------	-------	-----	------	---



ヘルスケア Health Care



保健師 藤生 智子

～熱中症を予防しよう～

梅雨が明ける7月下旬から8月上旬に多発する熱中症。ニュースでも毎年のように熱中症がとりあげられていますが、誰でも起こる危険性があり、重症の場合、命を落とすこともある怖い病態です。熱中症は、暑い環境下や運動等で、体の中でたくさん熱を発生させた時に、体温調節がうまく働かなくなったり、体内の水分や塩分のバランスが崩れるなどの様々な体の不調を総称したことをいいます。

【熱中症がおこるしくみ】

夏は気温の上昇により、気密性の高い住宅の室内、車内、運動などによりたくさんの汗をかきます。

はじめのうちは、自分の体温を保とうと体の調整機能が働いて、皮膚の表面にかいた汗が打ち水の役割をし、体の温度を下げようとします。

しかし、多量の汗で水分が失われると、それ以上水分が減らないように体がブレーキをかけ始めます。すると、どんどん体の中の温度があがり熱中症となるのです。

【こんな症状があったら熱中症を疑いましょう】

軽

めまい
立ちくらみ
筋肉痛
汗がとまらない



中

頭痛／吐き気
体がだるい(倦怠感)
虚脱感

意識がない／けいれん
高い体温である
呼びかけに対し
返事がおかしい
まっすぐに歩けない
走れない

重



【熱中症にならないために】

1. 体調管理

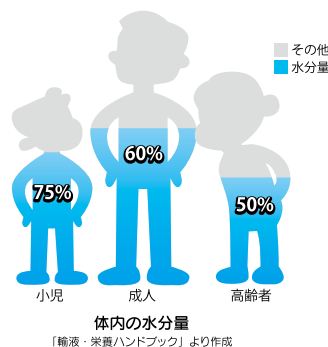
寝不足や風邪気味などの体調不良は熱中症の原因になります。十分な睡眠、1日3回の食事、規則正しい生活をこころがけましょう。

2. 服装に気をつける

通気性がよく涼しい服装は、体温の上昇を抑えてくれます。

3. 水分補給

体の大部分は水分で出来ていて、体重に占める水分の割合は、赤ちゃんはおよそ75%、成人は60%、高齢者は50%で構成されています。



この体内水分は、血液や消化液、リンパ液等で出来ていて、体温調整や食べた栄養素、酸素を体中に運んだり、不要な物を尿で出すなどと

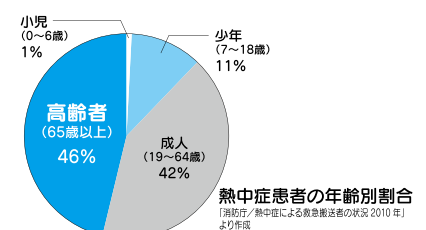
でも重要な役割をはたしています。

人は尿や便でも水分が1日2,000mlほど排泄されています。そこで、食事や飲料水でその分を補う必要があります。朝起きた時、10時と3時のおやつの時、入浴前後、就寝時、3回の食事の時に200mlを目安に飲むなどこまめに水分補給を心がけましょう。

スポーツ等でたくさん汗をかいた時はスポーツ飲料のように塩分、糖分が入ったものが吸収もいいのですが、市販の飲料水の中には糖分が多く含まれているものもありますので摂りすぎには気をつけましょう。

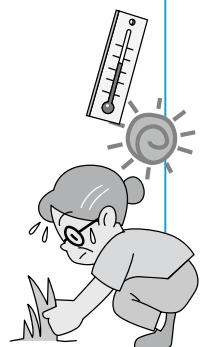
特に高齢者は注意しましょう

熱中症患者のおよそ半数は高齢者(65歳以上)です。



加齢により体の水分量も50%と低くなるうえ、のどの渇きや暑さの感覚が鈍くなり、汗をかく機能も低下します。

のどが渇いていなくても水分補給を行い、もし暑い日に作業を行うような場合は無理をしないように心がけましょう。





なるほど!

国保だより

国民健康保険被保険者証が 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被保険者証(保険証)は、平成25年7月31日で有効期限切れとなります。

新しい保険証は、7月下旬に簡易書留で郵送します。

古い保険証は各自でハサミを入れるなどしてください。返却する必要はありません。

なお、郵送された保険証の記載内容を確認し、住所、氏名、生年月日などが誤っている場合やすでに社会保険等に加入している場合などはすぐにご連絡ください。

70歳から74歳の方へ

1割負担から2割負担への引き上げが延期

平成25年4月から予定していた一部負担割合の1割から2割への引き上げは、平成26年3月31日まで延期されました。

なお、一部負担割合3割の対象者は除きます。

限度額適用認定証、限度額適用 ・標準負担額減額認定証の 申請もお早めをお願いします

申請をいただいた該当者の方には、限度額適用認定証等を交付してありますが、こちらにも有効期限が平成25年7月31日までとなっています。

申請書を同封してありますので引き続きお使いになる方は、再度申請をお願いします。

保険証の紛失に注意しましょう

現在、紛失等による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

【遺族基礎年金】

遺族基礎年金は、次のいずれかの方が亡くなられたときに、その方によって生計を維持されていた「子のある妻」に限るまたは「子」に支給されます。

①国民年金の被保険者

②国民年金の被保険者であった方で、日本国内に住所がある60歳以上65歳未満の方

③老齢基礎年金の受給権者、または受給資格期間を満たしている方

ただし、①②の場合は、死亡月の前々月までの被保険者期間のうち、保険料納付済期間と免除期間(若年者納付猶予期間・学生納付特例期間を含む)を合わせた期間が3分の2以上必要となります。(平成28年3月31日以前に死亡された場合は、死亡月の前々月までの直近の1年間に保険料の未納がなければよいことになっています。)

遺族基礎年金の額は、「子のある妻」が受ける場合、基本額(786,500円)に子の加算額(1人目と2人目の子はそれぞれ226,300円、3人目以降は1人につき75,400円)を加えた額です。

※「子」とは、18歳到達年度の末日までの子、もしくは20歳未満で1級・2級の障害の状態にある子をいいます。

上記に関する詳しいお問い合わせは「千葉年金事務所」043(242)6328までお願いします。



催し物案内

町制施行30周年記念企画展 「陸沢が町になって30年」

と き 9月22日(日)まで

1983年4月1日に陸沢が村から町になって、今年で30周年。村制時代の資料から、町制施行にともなって作成され県に提出された公文書や町制施行を祝う当時の新聞記事をはじめ、最近のうめ丸くんグッズに至るまで、これまで陸沢町が歩んだ30年の歴史を示す貴重な資料を紹介します。



(写真 町制施行30周年記念企画展「陸沢が町になって30年」展示風景)

町制施行30周年記念・ 第9回陸沢町伝統芸能発表会

地域に伝えられた芸能は長い歴史の中で生まれ、今日の世代に守り伝えられてきた貴重な文化財。次世代に残すために、陸沢町などに伝わる伝統芸能を上演します。上市場八坂神社子ども囃子・佐貫季寄(陸沢町指定無形民俗文化財)・妙楽寺ぜんぜんご・大上五囃子(陸沢町指定無形民俗文化財)の出演のほか、国府台神楽囃子(いすみ市指定無形民俗文化財)が特別出演します。



(写真 陸沢町指定無形民俗文化財「佐貫季寄」)

と き 7月13日(土)

午後1時

ところ 陸沢ゆうあい館

伝統芸能発表会特別出演団体紹介 国府台神楽囃子保存会

言い伝えでは、国府台神楽囃子は約400年前の天正年間に万喜城主土岐氏の家臣加治五郎兵衛有久が国府台城に城主として来た時に伝えられたのがはじまりという。昭和51年に神楽囃子保存会が結成され、その保存と後継者の育成に努めている。

囃子には馬鹿囃子・新馬鹿囃子・神田丸・鎌倉・昇殿・大間・宮下りなどがあり、獅子舞には四方舞・二の舞・音便(御幣の舞・鈴の舞・剣の舞・怒りの舞)などがある。昭和58年6月27日に夷隅町指定無形民俗文化財に指定された。



(写真 国府台神楽囃子)

陸沢町の木「ウメ」

1971(昭和46)年1月15日、陸沢村は村の木としてウメを指定した。1983(昭和58)年4月1日の町制施行により、「陸沢村の木」は「陸沢町の木」となった。以来、ウメは陸沢町の木として人々に愛されて多くの家庭で庭木となり、カリカリ梅などのウメ製品も開発された。

陸沢ゆうあい館は1987(昭和62)年に完成した。その緞帳の絵(写真1)は陸沢町を表したもので、町の木であるウメの木の根が張って大地に足をつけ、町の花のサツキの背景に山並みを入れたという。

1997年、陸沢町の農林商工まつりのイメージキャラクターに「うめ丸くん」(写真2)が決定された。多くのゆるキャラがブームになる以前の早い段階の登場で、多くのイベントに活躍している。2012年、「うめ丸くん」

は陸沢町のマスコットキャラクターにもなった。

21世紀への遺産 195



(写真2 うめ丸くん)



(写真1 陸沢ゆうあい館緞帳下絵「陸まじき友愛」)



カンタン春巻き

とろりとしたチーズの旨みと青ねぎの甘さがポイント

材料（4人分）

海老 16尾、青ねぎ 160g、スライスチーズ 4枚(72g)
春巻きの皮 8枚、大葉 8枚、塩 小さじ1/4、こしょう 少々
薄力粉 大さじ1、水 小さじ3、サラダ油 適量

●作り方

- ①海老は殻と背わたを取る。青ねぎは1cm長さに切り、スライスチーズは半分に切る。
- ②薄力粉、水を混ぜ、のりを作る。
- ③春巻きの皮に大葉、チーズ、海老、青ねぎの順に重ね塩、こしょうをし、きっちり巻き、②をのりにして皮を閉じる。
- ④油でカラリと揚げる。

※豚肉を使ってもおいしくできます。

1人分栄養量 エネルギー 329kcal／たんぱく質14.1g／脂質20.8g
カルシウム158mg／食塩相当量1.4g



月日	茂原地区		一宮地区	
	内科系	外科系		
6・30	茂原中央病院 ☎(24)1191	三枝医院 ☎(25)2203	長生 津谷クリニック ☎(32)5645	
7・7	鈴木医院 ☎(22)2630	穴倉病院 ☎(24)2171	一宮 長島医院 ☎(42)8800	
14	渡辺医院 ☎(27)7733	君塚病院 ☎(25)1811	一宮 いちのみやクリニック ☎(42)1616	
15	宮山医院 ☎(22)4873	本納整形外科 ☎(34)5091	一宮 よねもと整形外科 ☎(40)1065	
21	粒良医院 ☎(25)8580	塩田記念病院 ☎(35)0099	睦沢 睦沢診療所 ☎(44)2236	
28	東部台医院 ☎(22)2455	公立長生病院 ☎(34)2121	一宮 秋場医院 ☎(42)3323	

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
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

診療時間 午前9時～午後5時
※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

目曜・休日当番医

自衛官を募集

防衛省自衛隊では、次のとおり自衛官を募集しています。

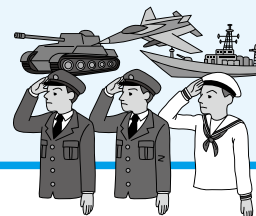
募集種目		応募資格	受付期間	試験期日（期間）	合格発表等	入（校）隊	待遇・その他
航 空 学 生 （パイロット）		高卒（見込み） 21歳未満	8月1日～ 9月6日	1次試験：9月21日	1次試験：10月4日	26年3月下旬 から4月上旬	入隊後約6年で 3等海・空尉 （幹部）
				2次試験： 10月12日～ 17日	2次試験： （海）11月6日、（空）11月1日		
				3次試験： 11月9日～ 12月12日	最終合格26年1月22日		
一般曹候補生		18歳以上 27歳未満	1次試験：9月16日、 17日の内の1日	1次試験：9月30日	最終合格11月8日		入 隊 後2年9月 経過以降、 選考により3等 陸・海・空曹
			2次試験：10月5日～ 11日の内の1日				
自衛官 候補生	男子	平成26年3月 高等学校等 卒業予定者	7月1日～	受付時にお知らせします。	試験後にお知らせします		約3 ヶ月の教育 終了後 2等陸・海・空士 に任用
	女子	18歳以上 27歳未満	8月1日～ 9月6日 年間を通じて行っ ています		11月8日		
	男子				試験後にお知らせします		

※応募年齢は、平成26年4月1日現在

※詳しくは自衛隊茂原地域事務所までお問い合わせ下さい。

自衛隊 茂原地域事務所（千葉地方協力本部）

☎0475(25)0452 茂原市町保3-217 シティビル2階



●ゴミの収集日

☆1コース

燃えないゴミ … 7月 9日(火)

資源ゴミ …… 7月16日(火)

粗大ゴミ …… 7月23日(火)

☆2コース

粗大ゴミ …… 7月 4日(木)

資源ゴミ …… 7月11日(木)

燃えないゴミ … 7月18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。

●移動交番を開設します

茂原警察署が安全で安心な生活のお手伝いをさせていただきます。

内 容

各種相談、各種届け出受理、
防犯・交通安全講話

開設日時・場所

○睦沢役場

7月10日(水)

午後2時～2時半

○町中央公民館駐車場

7月14日(日)

午後2時～3時半

7月19日(金)

午前10時～11時半

問い合わせ

茂原警察署 地域課 移動交番係
☎(22) 0 1 1 0(代表)



●まっ白いひろば開催

と き 7月13日(土)

午前10時～午後4時

※荒天、河川の増水等により
中止の場合あり

ところ

土睦小学校裏川べり(鎮守川脇)
駐車場は、土睦小学校校庭です。

内 容 穴を掘る・火をおこす・
川あそび・物を作る等一人
ひとりがやりたい事を遊び・
チャレンジしていく自由な広
場・遊び場です。

参加費 無料

持ち物 弁当、着替え、ヘルメット

問い合わせ

中核地域生活支援センター

長生ひなた ☎(22) 7 8 5 9

町中央公民館 ☎(44) 0 2 1 1

皆様のご意見おきかせください

ー町長と語る『地区懇談会』を実施しますー

上市場区

と き 7月15日(月)

午後1時～2時半

ところ 上市場区民センター

河須ヶ谷区

と き 8月4日(日)

午前10時半～12時

ところ 河須ヶ谷
区民センター

小滝区

と き 7月20日(土)

午後7時～8時半

ところ 小滝青年館

岩井区

と き 8月4日(日)

午後2時～3時半

ところ 岩井区民センター

●長生都市広域市町村圏組合職員採用試験を実施します

◆試験日 第1次試験(筆記) 9月22日(日)

◆会場 長生都市広域市町村圏組合管理棟

◆受付期間 7月30日(火)から8月16日(金) ※ただし、土
日は除きます。

午前9時～午後4時半

◆申込手続

所定の申込用紙に必要事項を記入のうえ、事務局総
務課へ提出してください。

申込用紙は、事務局総務課および消防本部総務課窓
口において7月中旬から配布する予定です。

職 種	採用予定人数	受 験 資 格
一般行政	若干名	昭和63年4月2日から平成8年4月1日までに生まれた方で、学歴を問いません。
消 防	6名程度	(1)隔日勤務及び交替勤務に従事できる方。 (2)年齢等 ・平成元年4月2日から平成8年4月1日までに生まれた方で、学歴を問いません。 ・救急救命士の資格を有する方は、昭和62年4月2日以降に生まれた方で、学歴を問いません。 (3)身体的条件 ①身長：男性160cm以上、女性155cm以上 ②体重：男性55kg以上、女性45kg以上 ③視力：矯正視力を含み両眼で0.7以上かつ、一眼でそれぞれ0.3以上であること。赤色、青色及び黄色の色彩の判別ができること。 ④聴力：左右とも正常であること。 ⑤身体：職務遂行上支障がないこと。
土 木	若干名	昭和61年4月2日から平成8年4月1日までに生まれた方で、学歴を問いません。
電 気	若干名	昭和61年4月2日から平成8年4月1日までに生まれた方で、学歴を問いません。

◆問い合わせ 長生都市広域市町村圏組合 事務局総務課
☎0475(23) 0 1 0 7

●未来と自分が輝くシゴト。千葉県警察官募集

試験職種

◆警察官A(男性：65名程度 女性：10名程度)

◆警察官B(男性：100名程度・女性：20名程度)

受付期間

7月5日(金)～8月16日(金)

第一次試験

9月22日(日)

問い合わせ

千葉県警察本部警務課 0120-764032

(午前9時から午後5時まで(平日のみ))

茂原警察署 警務課 ☎0475(22) 0 1 1 0(内線211)



相 談

●健康栄養相談

と き 7月19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) 2 5 0 6



●乳幼児健康相談

と き 7月18日(木)
受付時間 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、育児相談、
栄養相談
問い合わせ
役場健康福祉課
国保健康班
☎(44) 2 5 0 6



●日本脳炎予防接種

と き 7月10日(水)
受付時間 午後0時45分～
ところ 農村環境改善センター
申し込み・問い合わせ
役場健康福祉課
国保健康班
☎(44) 2 5 0 6



●消費生活相談

悪質商法の被害や契約上のトラブルなど消費生活に関する相談を受け付けます。

相談は電話による受け付けで、内容により司法書士に直接相談することもできます。困っていることやわからないことなどありましたら、お気軽にご相談ください。

相談は無料で、秘密は守られます。

問い合わせ
役場総務課
(消費者ホットライン)
☎(44) 1 1 1 1

●法律相談

と き 7月12日(金)
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4名まで
◎ 相談時間 1人30分
◎ 相談料 無料
申し込み・問い合わせ
役場総務課 総務班
☎(44) 2 5 0 0



●心の電話相談

心の悩みを抱えている方は、ご相談ください。

専門の相談員が無料で対応します。

と き 7月5日(金)、11日(木)、
17日(水)、23日(火)、
29日(月)
午前10時～正午、
午後1時～3時
直通電話 ☎(44) 0 0 2 2

●不動産登記相談

相続登記などの不動産登記について、司法書士による登記相談を受け付けます。※要予約 相談は無料で、秘密は守られます。

と き 月曜日～金曜日(祝日除く) 午前9時～11時、午後1時～3時

◎相談時間 1人1時間程度

◎対 象 町内にお住まいの方

◎相談方法 電話相談・来庁相談

申込方法

電話で希望日時をお知らせください。

司法書士と日程調整後、町から相談日時をお知らせします。

問い合わせ 役場総務課 総務班 ☎(44) 2 5 0 0



●行政・人権相談

と き 7月10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) 2 5 0 0



お誕生 おめでとうございます

親の名前	子の名	性別	区名	月日
安藤 保幸 淳子	悠芽	女	川 島	5/1

弔 おくやみ申し上げます

亡くなった人	年 齢	区名	月日
古山 榮子	85	北山田	4/30
高橋 たみ	85	佐 貫	5/8
荒金 富美雄	82	川 島	5/15



睦沢町の人口と世帯

人 口 7,418人(－ 3人) 男 3,588人(± 0人)
世帯数 2,653戸(+ 2戸) 女 3,830人(－ 3人)
5月末現在()は前月比



8 2013 月分 暮らしのカレンダー

※注 意 このカレンダーは8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 ミ 1歳6か月児健診(改セ) 2歳児歯科健診(改セ) 3歳児健診(改セ)	3
4	5 もえる ミ	6 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 心の電話相談 10:00～12:00 13:00～15:00	7 もえる ミ 行政人権相談 13:00～16:00	8 2コース 資源ゴミ	9 もえる ミ 法律相談 10:30～12:30	10
11	12 もえる ミ	13 1コース もえないゴミ	14 もえる ミ 心の電話相談 10:00～12:00 13:00～15:00	15 2コース もえないゴミ	16 もえる ミ 健康栄養相談 (改セ) 10:00～11:30	17
18	19 もえる ミ	20 1コース 資源ゴミ	21 もえる ミ	22 乳幼児健康相談 (改セ) 14:00～15:00 心の電話相談 10:00～12:00 13:00～15:00	23 もえる ミ	24 第31回歴史学講座 「地域の史料で歴史を学ぶ」(資) 13:00～15:30
25 日曜開庁日 (一部窓口)	26 もえる ミ	27 1コース 粗大ゴミ 園庭開放(こども園) 9:50～11:00	28 もえる ミ	29	30 もえる ミ 心の電話相談 10:00～12:00 13:00～15:00	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～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

ブレイクタイム

リバーサイドタウン入居申込期間 8月20日(火)まで

6月16日(日)睦沢町若者定住型賃貸住宅『リバーサイドタウン』現地見学会を実施しました。当日は悪天候に関わらず、多くの方が来場しました。



問い合わせ 役場総務課 政策企画班 ☎(44)2501

編集後記



暑さが日ごとに増しており、今年も夏が近づいてきました。

今月の広報では、子ども達を対象とした交通安全教室や、町の安全を守る消防団による操法大会など、様々な内容において、活気あふれる皆様の元気な姿を見ることができました。

私は、一人ひとりの元気な姿は町全体をより明るくすることに繋がると考えておりますので、今後も様々なイベントにおいて、元気あふれる睦沢町の姿を「広報むつざわ」を通し、町内だけでなく、町外に向けて伝えていけるよう心がけていきます。

暑さによる熱中症に気を付け、今年の夏も元気に過ごしましょう。

K.A

◆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



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。

