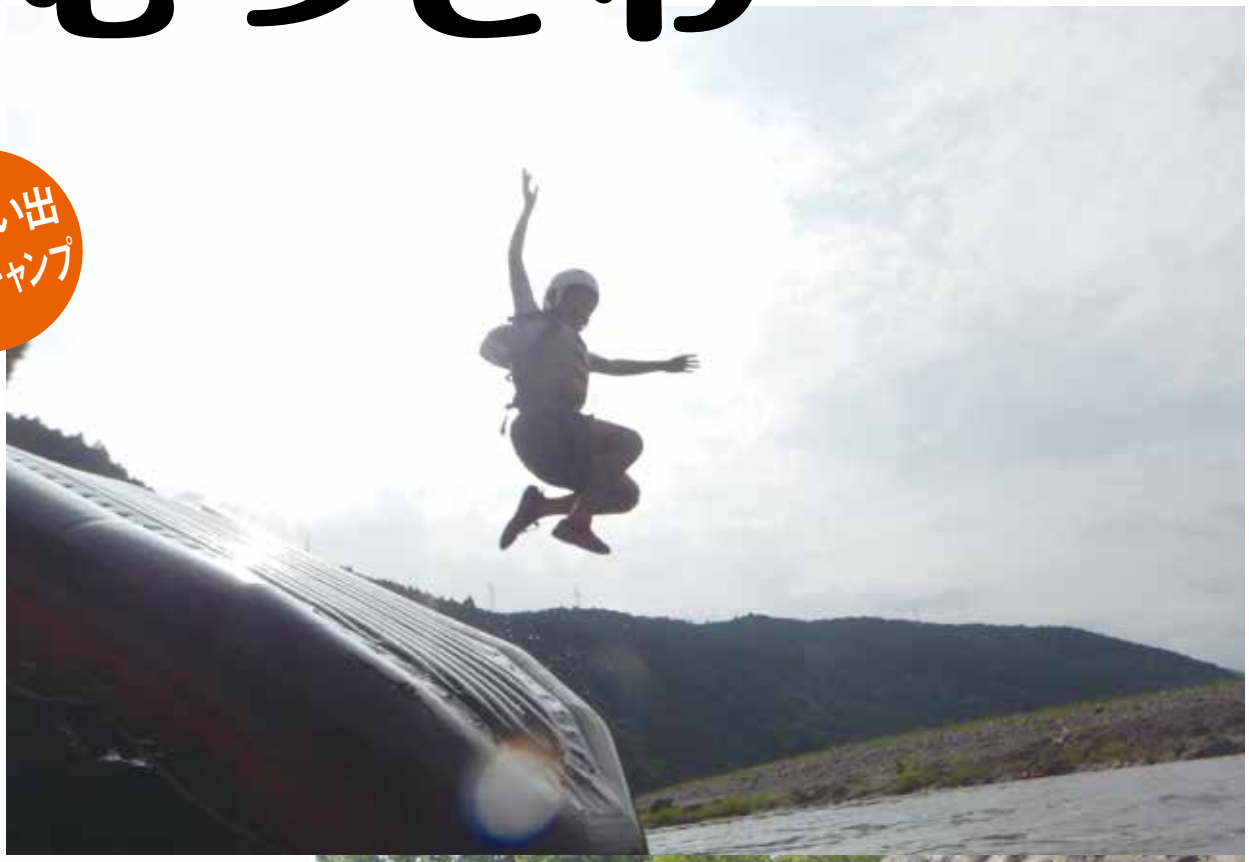
住もうむつざわ　行こうむつざわ　「新しいまちのかたち」がここにある

広報むつざわ

9月

No.593　September 2017

夏の思い出
サマーキャンプ



特集　高齢者詐欺にだまされないために!!

交通安全宣言の町
非核平和宣言の町

PICKup 1 information

むつざわスポーツ未来セミナー
～コラボしようよ！はじめの一歩のヒント～

仕事、サークル、ボランティア…　忙しいあなたへ
一人では動けない。仲間を増やしたい。そんなお悩みに

本セミナーでは、スポーツを通じた地域活動の始め方・進め方等の実践知（ヒント）を、実例（失敗談・成功談を交えたエピソード等）から探っていきます。聞くだけで自身の振り返りにも役立つセミナーです。ぜひ気楽に足をお運びください！

日　時

9月16日（土）
午後1時～4時（受付12時40分から）
- スポーツによる交流型まちづくり
  ～立ち上げ段階のヒント～
- 思いを実現するワザ（若者の巻き込むスキル等）

9月30日（土）
午後1時～3時半（受付12時40分から）
- スポーツによる交流型まちづくり
  ～マネジメント段階のヒント～
- 思いを実現するワザ（人をつなぐスキル等）

会　場　農村環境改善センター 農事研修室
対象者　地域活動に関心のある方、活動をしようと考えている方　25名程度
その他　参加費無料、上記日程のうち1回のみの参加も可能です。

申し込み・問い合わせ
役場まちづくり課 政策班　☎(44)2501

PICKup 2 information

路上に張り出している樹木等の伐採をお願いします

私有地から樹木等の張り出しなどがあると、車や歩行者等の通行の妨げとなり大変危険です。

次のような状態の土地所有者の皆さんには、樹木の伐採または枝払いをお願いします。

- 車道や歩道へ樹木等が張り出し、通行へ障害がある。

広報 むつざわ 9

CONTENTS

2　PICKUP　NEWS & information

4　特集
高齢者詐欺に
だまされないために!!

6　おしらせ睦沢
～町からの大切なお知らせ～
- 合併処理浄化槽へ転換を推進
- わが家の耐震　ほか

9　健康・保険・福祉TOPICS
- 9月10日から16日までは『自殺予防週間』です
- ウエストへるス塾体験会参加者募集
- ヘルスケア

13　くらしの情報

15　School Life Press
16　EVENT&CULTURE INFORMATION
18　TIME LINE
20　くらしのカレンダー（2017年10月分）

表紙／青少年サマーキャンプ

●WEBサイトのご案内
『広報 むつざわ』は睦沢町のWEBサイトでもご覧になれます。
http://www.town.mutsuzawa.chiba.jp/chousei/kouhou/kouhousi/
●編集・発行／睦沢町総務課　総務班
●編集協力・印刷・製本／三陽メディア株式会社

※本紙の記事および写真、イラストの無断転載を禁ず

PICKup 3 information

ヒアリに気をつけて

これまで存在していなかった危険な毒アリが国内で現れています。
もし発見しても、**決して触らないでください!**

❗大きなアリ塚が目印

日本のアリは、大きなアリ塚を作りません。
大きなアリ塚を発見したら、触らず、すぐに連絡を。

❗ヒアリかな?と思ったら

ヒアリのようなアリを見つけたら、自分で駆除せず、千葉県自然保護課または役場産業振興課生活環境班に連絡を。

連絡先 千葉県 環境部

千葉県自然保護課 ☎043(223)2976
役場産業振興課 生活環境班 ☎(44)2515

もし、刺されて、少しでも異常を感じたら

❗すぐに近くの病院へ

アリに刺された旨を伝えて受診してください。
ヒアリの毒への反応は、人によって大きく異なります。

ヒアリ FIRE ANT

大きさ 2.5mm～6.0mm

特　徴
- カラダは赤茶色
- 腹部に2つのこぶ
- お尻に毒針

刺されると、強い痛みを伴いアレルギー症状がひどくなると重症化することも。

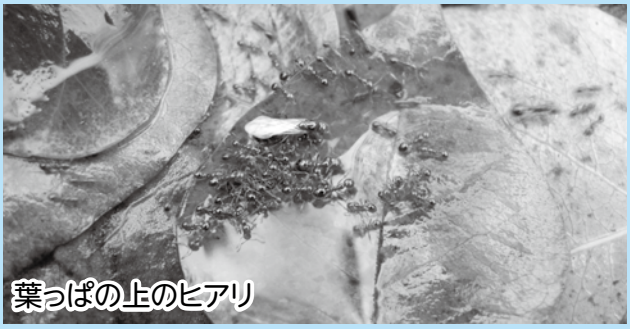
ヒアリに関する情報

ヒアリの発生場所も確認できます

http://www.env.go.jp/nature/dobutsu/fireant.html
(環境省ホームページ)

※正確な情報に基づいた冷静な対応をお願いします。

ヒアリが作る大きなアリ塚


葉っぱの上のヒアリ

- 枯れ木、折れ枝などにより、倒木や落木の恐れがある。
- 樹木等の繁茂により、標識看板等を覆って視認できない。

問い合わせ
役場まちづくり課 事業管理班
☎(44)2507

なお、樹木等が電線や電話線にかかっている場合は、危険ですので、東京電力株式会社や日本電信電話株式会社(NTT)に連絡してください。

連絡先
東京電力パワーグリッド株式会社
☎0120(995)552
日本電信電話株式会社(NTT)
☎113
※携帯電話、PHSからは
☎0120(444)113

特集

高齢者詐欺にだまされないために!!

近年、高齢者を狙った消費者トラブルが増えています。高齢者の消費者被害を未然に防ぐためのポイントや、最新の手口をご紹介します。

お金の話をされたらすぐに誰かに相談しよう!

家族に相談しよう 友人・地域の方に相談しよう

だまされやすさ簡単診断!

Check!

①自分のまわりにあまり悪い人はいないと思う。 □
②相手に悪いので人の話を一生懸命聞く方だ。 □
③たまたま運の悪い人がトラブルにあうのだと思う。 □
④知人から「効いた」「良かった」と聞くと、やってみようと思う。 □
⑤有名人や肩書きのある人の言うことはつい信用してしまう。 □
⑥人からすすめられると断れない方だ。 □
⑦迷惑をかけたくないので家族にも黙っていることがある。 □
⑧実際、身近に相談できる人があまりいない。 □
⑨しっかり者だと思われたい。 □

合計□個

あてはまる項目が多いほど、消費者トラブルにあう危険度が高い傾向にあります。
- ①②③にあてはまる人…トラブルに対して危機意識がうすい傾向
- ④⑤⑥にあてはまる人…だまされているのに気がつかない傾向
- ⑦⑧⑨にあてはまる人…だまされたとき一人で抱え込んでしまう傾向

出典:政府広報オンライン

詐欺の実態

昨年1年間の「オレオレ詐欺」など特殊詐欺の被害額は406億3千万円で、千葉県内の被害額は、前年より約6億5,700万円減少し、約25億3,884万円でしたが、全国的にみると前年の6位から5位に上昇しました。

認知件数は902件から156件増えて1,058件となり、これも5位から4位に上昇しました。摘発件数は128人(81件減)、検挙人数は102人(125人減)でした。

政府広報オンラインでは詐欺の手口や対処法の動画を公開中!

金融犯罪の状況と対応・対策

一宮商業高等学校インターンシップ 実習レポート

インタビュー
JA長生睦沢支所長
関野 富男 氏

実際の金融機関での金融犯罪の状況と、窓口でどのような対応と対策を取られているか、話を伺うため、7月28日に一宮商業高等学校インターンシップ実習生として、JA長生睦沢支所に取材に行ってきました。

――近年、様々な金融犯罪が発生し、その手口や手法も巧妙かつ高度になっています。特に、振り込め詐欺など、高齢者を狙った詐欺やトラブルは相次いでいると思いますが、JA長生管内での被害状況を教えてください。

関野支所長　睦沢町では警察に届けられた被害はありません。

――被害を未然に防ぐための取り組みなど、JA長生また睦沢支所として独自の方法はありますか。

関野支所長　JA長生では、100万円以上の現金取引をしようとしている場合には、窓口で内容をお聞きしています。また、法律では、200万円以上の現金取引をする場合や、窓口での10万円以上の現金の振込みをする場合には身分証明書の提示が必要とされていますので、提示をお願いしています。さらにATMからの100万円を超える振込みはできません。これらの活動が、マネーロンダリングの防止にもつながっています。

※マネーロンダリング：麻薬などの犯罪や不正取引などで得た資金を、多数の銀行の口座を転々と移動させることで、資金の出所や受益者をわからなくすること。資金洗浄

――今回、取材をするにあたって調べていたところ、実際の被害、またトラブルを未然に防いだ事例がありましたが、どのような手口だったか、またその時の状況など教えてください。

関野支所長　3年くらい前の夏に、女性の方が窓口に振込みにいらっしゃいました。声をかけると女性は挙動不審で、はっきりしませんでした。そこで、窓口で「詐欺ではないですか」と聞きましたが、女性は納得しなかったので上市場駐在所に連絡し来てもらうと、女性は納得して帰っていきました。そして詐欺被害を未然に防ぐことができました。

――実際に振込みを依頼されたなど怪しい状況に利用者が直面していたら、どう対応すればよろしいでしょうか。

関野支所長　まずは話を聞きます。しかし、被害者は、子供のためなどお金を振り込むことに対して疑いをもっていない場合がほとんどです。そして、金融機関の話は信じてもらえない場合が多いので、警察を呼ぶこともあります。

――最後に、利用者が、残念ながら被害にあってしまった場合はどうすればよろしいですか。

関野支所長　今後の詐欺被害軽減のためにも、被害状況などを警察に届けてください。

――今日はありがとうございました。

（感想）
詐欺被害の現状や状況を知り、詐欺について学ぶことができました。この学んだことが無駄にならないように、私なりに詐欺について考えていきたいと思います。
今回の取材はとても良い経験になりました。この経験を今後に生かしていきたいと思います。ありがとうございました。（R. O）

詐欺の手口と対処法!!

現金の"振り込み型"から"送付型"へ

①「あなたは、老人ホームに入居する権利が当たった。」と電話。
②「入居しないなら権利を譲ってほしい」などと依頼。
③最終的には「名義貸しは違法。お金を送れば解決する。」と。
④「宅配便で品名には「お菓子」と書いて○○宛に送って」と言われた。
※お金はゆうパックや宅配便で送ることはできません。
※電話で「お金を送って」は詐欺です。

還付金詐欺

①「医療費の払戻しがあり、期限は今日までとなっています。」と電話が。
②さらに「手続は、以前に送った書類をお持ちならば銀行でできますが、ないようならATMでなければできません。」と言われる。
③自宅近くのATMへ行き、電話で言われるままに振り込みボタンを押して数字を入力し、犯人の口座に振り込んでしまった。
※どのような人物からの電話であろうと、還付金などの払戻しをATMで手続することは絶対にありません。
※「役場や市役所の職員」や「年金事務所」など公的な組織や団体名をかたって連絡がくることもあります。
※「ATMで手続を」は詐欺です。電話を切って警察に通報してください。
※金融機関のATMは、職員に止められるので、コンビニやスーパーのATMへ行くようにとの指示もあります。

みんなで防ごう!高齢者詐欺!

劇場型の手口は、それぞれの時期・話題に合わせて、巧みに内容を変えてきています。
高齢者が詐欺に遭わないためには、高齢者ご本人が問題意識を高めるとともに、家族や周りの方々が、詐欺の手口や被害について話題にし、注意するよう呼びかけることが大切です。また不審な電話や訪問を受けたときの対応の仕方や相談窓口なども話し合っておきましょう。

さっそくやってみよう! 未然ポイント4ケ条!
□日頃から家族でよく話し合おう。
□電話でお金の話をしないと約束しておく。
□家族で事前に「合言葉」を決めておく。
□常に「留守番電話」に設定してもらう。

各種広報・問い合わせ

消費生活相談窓口
悪徳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に応じます。相談は電話による受付で、内容によっては司法書士に相談することもできます。相談は無料で、秘密は守られます。

月曜日～金曜日　午前8時半～午後5時15分
役場産業振興課 産業振興班　☎(44)2505

消費者ホットライン　☎188
アナウンスに従い郵便番号(7ケタ)を入力するとお近くの消費相談窓口につながります。

おしらせ睦沢
町からの大切なお知らせです

単独処理浄化槽・汲（くみ）取り式便槽から合併処理浄化槽へ転換を推進しています

町では、生活排水による公共用水域の水質汚濁を防止し、良好な生活環境を将来に向かって維持するために、し尿と家庭の生活雑排水の処理が同時にできる合併処理浄化槽の普及を推進しています。

単独処理浄化槽・汲取り式便槽から合併処理浄化槽へ転換をお考えの方は以下の補助制度がありますので、まちづくり課までお問い合わせください。

■補助制度

合併処理浄化槽設置の補助制度には、①特定地域合併処理浄化槽整備事業（町設置型）と②合併処理浄化槽設置整備事業（個人設置型）の2通りあります。

①特定地域合併処理浄化槽整備事業

事業の流れ

①設置工事申込み
↓ ・書類審査
②分担金（325,000円）の納入
↓
③町で測量作業・施工業者を選定
↓
④浄化槽設置工事の実施
↓
⑤浄化槽完成
↓ ・完了検査
⑥使用開始後は町が保守点検・法定検査・清掃等の維持管理を行う

設置できる条件

農業集落排水事業の対象地区を除く町内全域で、放流先が道路側溝等公共用地に接続している宅地

使用料

1か月の使用料は、基本料金1,080円と人数割1人当り540円の合計

（例）4人家族の場合	
基本料	1,080円
人数割（540円×4人）	2,160円
1か月の使用料金	3,240円

②合併処理浄化槽設置整備事業

事業の流れ

①補助金申請
↓ ・書類審査
②補助金の交付決定
↓
③個人で業者を選定して浄化槽を設置
↓
④実績報告書の提出
↓
⑤補助金の額の確定
↓
⑥補助金の交付（上限額240,000円）
↓
⑦使用開始後は個人が保守点検・法定検査・清掃業者と契約し維持管理を行う

設置できる条件

農業集落排水事業の対象地区を除く町内全域

浄化槽設置（本体工事のみ）の標準的な工事費

5人層……　83.7万円
7人層……104.3万円

※国が示した工事費用のため、実際の現場状況により変更は生じます。

単独浄化槽および汲取り式便槽の撤去費の助成

既存の単独浄化槽および汲取り式便槽から上記補助制度を活用して、合併処理浄化槽へ転換した場合には撤去費の一部が助成されます。

●**単独浄化槽からの転換…18万円（上限額）**　●**汲取り式便槽からの転換…10万円（上限額）**

問い合わせ　**役場まちづくり課 事業管理班**　☎(44)2507

これからも住み続けるために わが家の耐震

耐震診断、耐震改修に関する支援制度等をご活用ください！

■耐震診断とは

阪神・淡路大震災において、木造住宅の倒壊率は古い住宅ほど高く、老朽化や耐震壁の少なさ、またはバランスの悪さが倒壊の要因であるといわれています。

「耐震診断」は、建物がもつ構造状態を評価し、耐震性能を判定することです。

■耐震改修とは

耐震診断の結果、改修が必要と判断された住宅の補強計画をたて、改修工事を行います。

改修は、基礎・はり・柱・筋かいの補強、耐力壁の増加、屋根の軽量化など様々な方法あります。所有者の要望などを設計者と十分に協議して、改修工事を行うものです。

睦沢町住宅耐震診断・耐震改修等事業補助金

昭和56年5月31日以前に着工された旧基準の住宅が対象となります。

◆耐震診断

一戸建て住宅（一般診断）　限度額　8万6千円（1戸あたり）

一戸建て以外の住宅　限度額　40万円（2,000円/㎡以内を限度）

◆耐震改修・建替

住宅（マンションを除く）　限度額　50万円（32,600円/㎡以内を限度）

問い合わせ　**役場まちづくり課 政策班**　☎(44)2501

10月1日から7日までの1週間は全国労働衛生週間です

本年度は「働き方改革で見直そう　みんなが輝く　健康職場」をスローガンに掲げ、労働災害や過労死等の発生防止に向け、事業者または総括安全衛生管理者による職場巡視や緊急時の災害を想定した実地訓練等の実施など職場における自主的な労働衛生管理活動を通じ、より一層の労働衛生水準の向上や労働衛生意識の高揚を目指しましょう。

「就業構造基本調査」を実施します！

日本の就業・不就業の実態を明らかにすることを目的として、10月1日現在で就業構造基本調査を実施します。

調査をお願いする世帯は無作為に選ばれます

9月下旬から、「調査員証」を携行した調査員が調査をお願いする世帯に伺います。皆様に、より便利にご回答いただくため、パソコンやスマートフォンを使って、簡単に回答することも可能となっています。

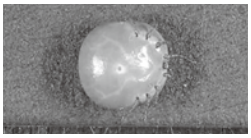
調査の趣旨をご理解いただき、ご回答をお願いします。

問い合わせ

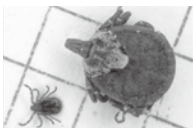
役場総務課 総務班　☎(44)2500

いろいろなウイルスを有する マダニに注意!!

マダニは、ダニ類の中では大型で吸血性のダニです。
広く山野に生息しており、千葉県では南部の丘陵に特に多く見られ、鹿やイノシシ、タヌキなどに寄生し吸血して生活しています。
マダニは、草むらの中で、葉裏や茎の先といったところで、寄生する動物を待ち構えています。そのため、人が草むらに入った際、吸血されることがあります。


吸血後のマダニ

吸血したマダニの体は、何倍にも膨れ上がります。
そして、マダニの種類によっては、感染症を媒介することが知られています。


マダニ

吸血しているマダニを無理に取らないで！

もし、人の体に吸血しているマダニを見つけた場合は、そのまま医療機関を受診して外科的に除去してもらってください。無理に取ろうとすると体の一部が皮膚に残り、化膿したり、ウイルスに感染したりする場合があります。

●山に入るときなどは長袖や長ズボンの着用を!

山など草の茂ったマダニの生息する場所に入る場合には、長袖・長ズボンを着用し、素足でのサンダル履きは避けましょう。
また、マダニのつきにくい織の細かい衣類がおすすめです。

● クリミア・コンゴ出血熱等に要注意 ●

クリミア・コンゴ出血熱が平成28年9月に西ヨーロッパで最初の国内感染例の発生が確認されましたが、今般、モーリタニアにおいてもクリミア・コンゴ出血熱の発生が確認されたことから海外渡航者の方に注意喚起を行っています。
クリミア・コンゴ出血熱はウイルスを有するマダニに咬まれること、ウイルスに感染した動物や人の血液等に接触することで感染します。

発生域に渡航される際には感染しないように予防をしましょう。また、発生地域から帰国し、疑わしい症状がある場合には、医療機関を受診し適切な処置を受けることが重要です。

主な症状　【潜伏期間:2～9日】
発熱、関節痛、発疹、紫斑（出血）意識障害など

もり花をたんじょうの日に九十坂　（野村　南舟）

野地にての小さな灯蛇（ともしび）いちご　（加藤　秀子）

毬栗の子とりあざやか秋を楽しむ　（中村　正芳）

小屋主の釣果の山女魚焼かれをり　（河野　悦子）

夾竹桃玉音放送甦る　（中村真砂雄）

朝刊を直に受け取る秋立つ日　（葵　かける）

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？

花の咲く明るく住みよいまちづくりにご協力していただけるオーナーを募集します

16種類 77,000本

遊休農地の活用、土に親しむ機会づくり、住民交流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、みなさんのご理解とご協力により、今回で25回目を迎えます。
今年も16種類の球根を用意しております。白子町役場東側の花の広場に、家族やお友だちと一緒に色とりどりのチューリップ77,000本を咲かせてみませんか?

募集期間　9月1日（金）～10月13日（金）
賛 助 金　1口　1,000円　【60球（1色）・1区画1.8㎡】
オーナーには、区画と球根を買い取り、植付けと除草など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自由に楽しめます。
植え付け日　11月11日（土）・12日（日）

10月13日（金）までに申し込み用紙に記入の上、賛助金を添えてお申し込みください。
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。
球根は、数に限りがありますので、ご希望に添えない場合はご容赦ください。

団体オーナー（模様植えコンテスト）もあります!

赤・白・黄・桃・紫の5色900球を使ってデザインをつくり、13㎡の区画に植え付けしていただきます。来年の春にデザインのとおりに咲いてくれるかどうかも楽しみです。
祭りの最終日には、団体模様植えコンテストも行われます。
◇1口　10,000円（5色900球）　区画数（27口）
※申し込み用紙に記入の上、賛助金を添えてお申込みください。

申し込み　**花の広場実行委員会事務局（白子町役場産業課内）**　☎(33)2115

9月10日から16日までは『自殺予防週間』です

国内における、平成28年の自殺者数は21、897人で、10年前からは減少傾向にあるものの依然として深刻な社会問題となっています。

自殺は、本人にとっても、周りの人にとっても、この上ない悲劇です。その悲劇を防ぐために、あなたの力を少しだけ貸してください。

あなたの力で救える「いのち」があります
大切な人の悩みに　気づく・声をかける・傾聴する・つなぐ

♡まずは「声をかける」ことから始めてみましょう

いつも顔を合わせる人が最近元気がないなど、いつもと違っていたら…。まずは勇気をもって、「どうしたの?」「よく眠れている?」などと声をかけてみましょう。

「周囲が手を差し伸べ、話を聞くこと」によって、結果として自殺を考えた本人がそれを乗り越えられることにもつながっています。

♡適切な「支援者・相談者につなぎ」ましょう

うつ病などの心の病気が疑われる場合は、本人を理解してくれる家族、友人などと連携して、専門家への相談に一緒について行くなど、早めに医療機関やカウンセラーなど専門家への相談が大事です。

今悩みを抱えている方へ

♡心身の不調を感じたり不安があったら、ひとりで抱え込まないで!

眠れない、食欲が出ない、疲れがとれないなど、いつもと違う心身の不調を感じたり、学校や仕事、家族、健康のことなどで不安があったりしていませんか。

そのようなときは、決して一人だけで悩みを抱えず、まずは誰かに話してみてください。あなたの周りにいるたくさんの人が、あなたの支えになりたいと思っています。あなたが相談できる場所はたくさんありますので、ひとりで悩まず気軽にご連絡ください。

○町こころの電話相談　(44)0022　専門相談員が無料で相談に応じます

相談時間：午前10時～正午　午後1時～3時

相談日：9月は7日(木)、8日(金)、11日(月)、14日(木)、19日(火)、22日(金)、25日(月)、28日(木)その他の月は広報に掲載

○千葉いのちの電話　043(227)3900　(365日・24時間)

インターネット　メール相談　https://www.chiba-inochi.jp/（365日・24時間）

みんなで楽しく健幸ウォーク

健幸ウォークに参加して、各地域にウォーキングの輪を広げましょう。目指せ1日9000歩!

みんなで健幸ウォークは、各地域に自主的に歩くグループができるきっかけとなることを目標としています。

●みんなで健幸ウォーク第6回

と　き　9月21日(木)　午前9時半集合

ところ　道の駅つどいの郷むつざわ

内　容　約3kmのコースを歩きます

・体調を整えてから参加してください。内服薬のある方は、必ず薬を飲んでから参加してください。

・雨天の場合は、9月28日(木)に延期します。

夕涼みウォーク　7月6日　第4回役場周辺3kmコース

（下之郷）

（諏訪神社）

ヘルスケア

Health Care

保健師：佐久間美江

子どもの成長と睡眠の関係について

夏休みやシルバーウィークなど、休みが続くことで子どもの生活習慣が乱れがちになります。生活習慣の乱れは、学習意欲や体力、気力の低下の原因となり、休み明けの登園や登校が憂鬱になります。そのため、休み明けに向けた基本的生活習慣の見直しをすることが大切です。

基本的生活習慣の一つとして、今回は睡眠について取り上げていきます。

表1，2は、睦沢町データヘルス計画のアンケート調査で、小学4年生から6年生までの起床・就寝時間を表にしたものです。表1では、起床時間が6時から7時の人が8割を占めており、表2では学年が上がるにつれて徐々に就寝時間が遅くなっていることがわかります。特に、6年生では、就寝時間が22時以降の人が8割を占めているため、充分な睡眠時間が取れていない可能性も考えられます。

子どもの睡眠時間の目安は、
・生後2か月まで　14～15時間
・1歳まで　11～13時間
・6歳頃まで　11～12時間
・6歳～13歳　9～10時間
となっています。そのため、6歳頃まではお昼寝の時間が必要となります。

●睡眠から得られること

成長ホルモンは、子どもの成長や身長を伸ばすために必要なホルモンです。

成長ホルモンの役割

①幼児の骨にある軟骨細胞の分裂を促して、骨を伸ばし身長を伸ばす
②タンパクを合成して筋力をつける
筋力は、炭水化物や糖質の代謝を促進し、免疫力を高めることができます。また、代謝が活発になることによって、運動や怪我によって傷ついた体の組織を修復する作用もあります。
③肝臓で糖分を分解する働きを促し、血糖値を一定に保つ
睡眠をしっかりとることは、脂肪を燃焼し、肥満や生活習慣病の予防に繋がります。
④自律神経の働きにより、脳の疲労を回復する
自律神経には、交感神経と副交感神経があり、交感神経は興奮、副交感神経はリラックスに作用します。副交感神経が働くことにより成長ホルモンの分泌量が増加します。

成長ホルモンは、21時から23時に作られ、22時から翌2時に最も分泌量が増加します。睡眠に入ってから2時間後の深い睡眠により大量分泌されるため、21時までに布団に入っていることが望ましいと言われています。また、生活習慣が乱れ、睡眠が浅くなると成長ホルモンが分泌されにくくなってしまうため、充分な時間と深い睡眠をとることが大切です。

●充分な睡眠をとるためのポイント

①早寝早起き、メリハリのある規則正しい生活をする
早寝早起きと規則正しい生活が質の良い睡眠に繋がり、成長ホルモンの分泌が増加します。
②寝る直前に食事をしない
寝る前に食事をすると、食べたものが胃で消化されない状態で眠ることになり、眠りが浅くなって成長ホルモンがしっかり分泌されない原因となります。食物が胃から腸まで移るのには1時間位かかるため、寝る2、3時間前までの食事が良いとされています。
③お風呂に入って体を温める
寝る直前から深部体温が下がるため、寝る15～30分前にぬるめのお風呂にじっくり入り、深部体温が下がるタイミングで布団に入ると深く眠ることができます。
④夜は暗めの落ち着いた環境をつくる
興奮することが眠りの妨げになったり、大きな物音を立てると眠りが浅くなります。寝る前にはなるべく強い光を発するものを見るのは控え、暗く静かに落ち着いた環境を作りましょう。

理想的な睡眠時間を確保することは難しいと思いますが、睡眠の大切さを理解し、規則正しい生活習慣を身につけていきましょう。

表1　子どもの起床時間

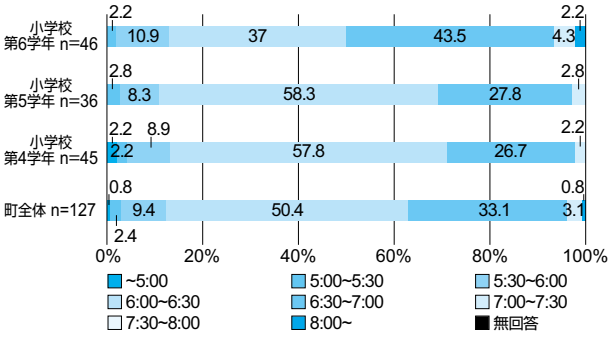
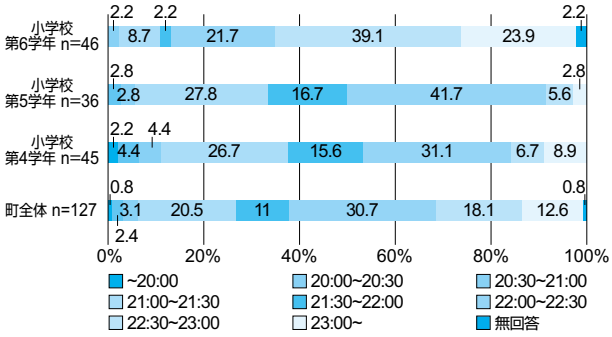


表2　子どもの就寝時間



出典：睦沢町データヘルス計画

ウエストへるス塾体験会参加者募集

内容 自体重による筋力トレーニング、有酸素運動（エアロバイクまたはステップ等）
持ち物　タオル、水または麦茶等
対象　20歳以上で町内在住者、医師の指示で運動制限のない方
※運動のできる服装でお越しください。

とき 9月27日（水）　午後1時半～3時半

ところ 農村環境改善センター

申し込み・問い合わせ
役場健康保険課　健康保険班
☎(44)2506

日本脳炎ワクチンが不足しています

昨年発生した熊本地震の影響により、化学及血清療法研究所が製造販売する日本脳炎ワクチンが一定期間供給を停止しており全国的に入荷しづらい状況となっています。供給開始予定は、平成30年1月とされています。

長生郡市内でもワクチンの不足が心配されることから、定期接種第1期初回（2回接種）の未接種者を優先して実施することがあります。なお、定期接種で定められている年齢の上限が近づいている場合は、この限りではありません。

※医療機関の予防接種予約が取りにくい状況が続くことが予想されますので、かかりつけの医療機関と相談をして接種されますようお願いします。

問い合わせ
役場健康保険課　健康保険班
☎(44)2506

●接種スケジュール●

	回数	対象年齢	標準的な接種期間
第1期【初回】	2回	生後6か月から7歳6か月未満まで	3歳に達した時から4歳に達するまで
第1期【追加】	1回	7歳6か月未満まで	4歳に達した時から5歳に達するまで
第2期	1回	9歳以上13歳未満	9歳に達した時から10歳に達するまで

日曜・休日当番医

診療時間 午前9時～午後5時　※変更になる場合もあります。
救急の患者さんが優先となりますので、ご了承ください。
消防本部通信指令課へお問い合わせください。 ☎(24) 0119

月日	茂原地区 内科系		茂原地区 外科系		一宮地区		
9/ 3	大木医院	☎(23)2546	宍倉病院	☎(24)2171	長生	長生診療所	☎(32)3303
9/10	すだ内科医院	☎(24)7717	君塚病院	☎(25)1811	長生	長生八積医院	☎(32)3282
9/17	豊栄元氣クリニック	☎(40)4884	宍倉病院	☎(24)2171	長生	津谷クリニック	☎(32)5645
9/18	茂原中央病院	☎(24)1191	三枝医院	☎(25)2203	一宮	よねもと整形外科	☎(40)1065
9/23	宮山医院	☎(22)4873	鎗田整形外科医院	☎(24)8686	一宮	長島医院	☎(42)8800
9/24	鈴木医院	☎(22)2630	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

こども急病電話相談
午後7時～翌午前6時　局番なしの　#8000
ダイヤル回線からは ☎043(242)9939

災害時の緊急連絡先

情報の種類	機関名等	電話番号等
停電・電線の断線等	東京電力 ※1	0120(99)5552　☎043(370)4586(有料)
ガス	長南町役場ガス課	☎(46)3401
水道	長生郡市広域市町村圏組合 水道部維持課	☎(23)9491
電話線の断線	NTT東日本	☎113(局番なし)　0120(444)113
火災・救急	消防	☎119
事件・事故	警察	☎110
道路への倒木・倒竹等	まちづくり課 事業管理班(役場)	☎(44)2507
防災情報	総務課総務班(役場) ※2	☎(44)2500

※1 停電情報は東京電力ホームページでも確認できます。
※2 住民の方への情報提供は睦沢町情報配信メール、緊急速報メール、防災行政無線を利用して行います。
防災行政無線の放送内容は☎(44)2533で確認できます。

各種相談窓口

相談の種類	曜日(祝日除)く	時　間	相談場所	連絡先
法律相談	9月8日(金)	午前10時半～午後0時半	役場1階町民相談室(要予約)	役場総務課　総務班 ☎(44)2500
行政・人権相談	9月13日(水)	午後1時～3時	農村環境改善センター	役場総務課　総務班 ☎(44)2500
不動産登記相談	毎週月～金曜	午前9時～11時、 午後1時～3時	役場1階町民相談室(要予約)	役場総務課　総務班 ☎(44)2500
消費生活相談	毎週月～金曜	午前8時半～午後5時15分	役場2階産業振興課	役場産業振興課 産業振興班 (消費者ホットライン) ☎(44)2505
心の電話相談	9月7日(木)・8日(金)・11日(月)・14日(木)・19日(火)・22日(金)・25日(月)・28日(木)	午前10時～正午、 午後1時～3時		専用ダイヤル ☎(44)0022
健康栄養相談 (血圧測定、体脂肪測定、健康指導、食事指導など)	9月29日(金)	受付：午前10時～11時半	農村環境改善センター	役場健康保険課 健康保険班 ☎(44)2506
乳幼児健康相談 (身体計測、栄養・育児相談)	9月21日(木)	受付：午後2時～3時	農村環境改善センター	役場健康保険課 健康保険班 ☎(44)2506

～防災、減災に向けて⑦～

今年の防災訓練、どんな訓練をするの？②

前回に引き続き、防災訓練の内容をお伝えします。今回は、避難後に避難所でどう過ごすのかです。

災害時、避難所は皆さんにとって、どのような場所ととらえたら良いでしょうか。

いまだに多くの方から、避難所は「避難者の収容所」と思われていることが感じられます。これは、阪神淡路大震災での初期の避難所のイメージが強く残っていることによるものと思われます。避難者が避難所に詰め込まれ、パンやクラッカーなど数に限りのある非常食を分け合って食べ、冬は寒く、夏は暑い環境の中で耐えるというものです。このような避難所生活から少しでも環境を改善しなければなりません。そして、避難所は「避難者の収容所」ではなく、「避難者の生活再建スタートの場所」としての役割を果たさなければなりません。そのためには、避難所運営や避難所での生活はどうあるべきか考えてみました。

「自分でできること」と「自分ができること」

第4回に災害時のトイレで取り上げましたが、自分が嫌なことはもちろん他人も嫌なものです。また、災害が起きればその影響があった地域に住む全員が被災しています。災害のショックに耐えながらも生きていかなければなりません。それには、自分でできることは自分でやるということはもちろん、自分ができることは避難所運営にいかし、みんなで支えあうことが重要です。災害時に「自分でできること」と「自分ができること」を平常時から確認しておきましょう。

食事の質を少しでも上げる

避難所生活では、食料と睡眠の不足は不満につながり、感情的な行動につながる可能性が高くなると考えられます。特に食事は要であるといえます。さらに、避難所生活が長期化した場合、何でも良いから食べればいいというわけではありません。家庭では日頃から行っていることと思いますが、避難所生活では、アレルギーのある方に配慮しながら、その避難所ごとでどのような食事が良いのかを検討してみましょう。このとき、配給された物資のみを頼りにするのではなく、必要なものを町の災害対策本部へ要請しましょう。

食事は一つの例ですが、避難所では、個々の力で支えあい、避難者それぞれの生活再建につなげましょう。

●JA介護員初任者研修会（旧ホームヘルパー2級）

時 10月8日(日)～平成30年2月3日(土)
[通信教育・講義76.5時間、演習45.5時間、実習8時間]
所 千葉県農業会館・中央介護福祉専門学校・県内JA他
¥ 62,000円
(テキスト代および講義・添削指導、実習日、消費税含む。3回までの分割払い可)
問 JA長生　生活購買部福祉センター
茂原市高師1153
☎(20)1888　FAX (24)5117

●「第8回　秋の生き活きフェア」

内 長生・夷隅郡市の福祉施設が販売会を実施し、地域の人々にハンディキャップを持つ人達への理解を深めてもらう行事です。
販売内容
加工食品・パン・木工・手芸品・花苗など。
主催
長生・夷隅地区福祉施設連絡協議会
時 9月9日(土)～10日(日)　午前10時～午後8時
所 茂原ショッピングプラザ　アスモ

●「全国一斉!法務局休日相談所」を開設します

内 相談内容　法務局の業務に関する相談
「未来につなぐ相続登記」公開講座
「遺言のすすめ」 担当:公証人
時間:午前10時～正午
「相続登記はお済ですか?」 担当:司法書士
時間:午後1時～午後2時半
秘密厳守、相談・公開講座ともに無料です。相談、公開講座ともに予約優先制となります。相談時間は、おおむね30分程度となります。公開講座は、定員(各30名)になり次第受付を終了します。
時 10月1日(日)　午前10時～午後4時
所 千葉地方法務局本局
(千葉県中央区中央港1−11−3)
問 千葉地方法務局総務課
☎043(302)1311(代表)
FAX 043(238)1378

●小学生3年生～高校生のための冬休み海外研修交流事業 参加者募集

内 公益財団法人・国際青少年研修協会では、5コースの参加者を募集しています。海外生活を通して交流を体験し、国際感覚を養うことを目的に実施します。おひとりでご参加になる方や、はじめて海外へ行かれる方が7割以上ご参加されます。事前研修会では仲間作りからサポートいたしますので、安心してご参加いただけます。
ホームステイ・クリスマス体験・英語研修・文化交流・地域見学・野外活動等
＊コースにより体験内容をお選びいただけます
【研修国】
オーストラリア・カナダ・サイパン・フィリピン・カンボジア
【日程】
12月24日(日)～1月4日(木)の内6～10日間
＊コースにより異なります
【対象】
小3～高3の方まで
＊コースにより対象学年が異なります
【定員】
各グループ15名
【参加費】
22.8～42.8万円
締 11月1日(水)
(10月25日までにお申し込みの方は、早期割引1万円)
問 公益財団法人　国際青少年研修会
☎03(6417)9721　FAX 03(6417)9724
MAIL　info@kskk.or.jp
URL　http://www.kskk.or.jp

●千葉県立長生特別支援学校「しおかぜ祭」(文化祭)

内 長養太鼓(和太鼓)演奏…オープニング
小学部　遊びのスペースを中心とした催し物
中学部・高等部　作業学習の活動の様子の紹介
作業製品の展示と販売
PTAバザー等
地域中学校との交流や外部団体の販売等も予定
時 10月21日(土)　午前9半～午後2時25分
所 千葉県立長生特別支援学校
(一宮町東浪見6767番地7)
問 (42)2470(担当　教頭:瀧川 猛)

後期学校公開

内 本校の概要説明
施設設備や授業の様子の参観
時 10月12日(木)　午前9時35分～正午
所 千葉県立長生特別支援学校
(一宮町東浪見6767番地7)
問 ☎(42)2470(担当　教諭:渡邉・永野)

●「なかよし動物フェスティバル2017」開催

内 各種イベント、犬とのふれあい、動物愛護紙芝居、乗馬体験、地元特産品販売
チーバくんと写真撮影など
時 9月24日(日)　午前10時～午後3時
所 千葉県動物愛護センター(富里市御料709-1)
問 ☎0476(93)5711

●行政書士による無料相談会

時 9月24日(日)　午前10時～正午
所 町中央公民館　1階さつき
内 ○相続全般に関すること　○遺言に関すること
○農地法関係手続きに関すること
○成年後見制度に関すること
○各種許認可申請に関すること
その他、気軽にご相談ください、当日ご来場できない方については、電話での相談もお受けします。また、連絡いただければ、お伺いもいたします。
問 千葉県行政書士会長夷支部
相談員　行政書士　今関 雄一
☎(43)0202

●移動交番を開設します

内 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。
各種相談、各種届出受理、防犯・交通安全講話
時 9月22日(金)　午前10時～11時半
※事件事故の発生、気象状況により変更となる場合もあります。
問 茂原警察署　☎(22)0110

くらしの情報

時とき 所ところ 対対象 定定員 ¥参加費・利用料
内内容 講講師 持持参するもの 締締め切り
✉メールアドレス 申申し込み 問問い合わせ

●社会福祉法人 千葉いのちの電話 第30期ボランティア相談員募集 ―あなたの一言が生きる力になる―

対 ①年齢20歳以上(平成29年4月現在)
②資格・経験は不問
③基礎研修と宿泊研修に出席できること
【研修期間】
平成29年10月～平成31年3月(1年6か月)
締 9月13日(水)必着(応募用紙あり)
問 社会福祉法人千葉いのちの電話事務局
☎043(222)4322

●長生農業フォーラム2017

内 「新しい視点で、地域おこし」をテーマに米・食味鑑定士協会　鈴木秀之会長の講演と、長生あおば農園株式会社や長生フロンティアファームの事例発表が行われます。どなたでも参加できます。
時 10月20日(金)　午後1時～3時45分
所 町ゆうあい館
締 10月5日(木)
申 役場産業振興課 産業振興班
☎(44)2505
問 千葉県長生農業事務所 改良普及課
☎(22)1771

●第4回おしゃべりカフェ睦沢inこだま

内 昨年の9月より開始しました「おしゃべりカフェ」も4回を数え、2年目を迎えます。また、今年の6月にカフェ形式で行った「地域公開介護講座」で「認知症」について学びました。地域の皆さんとともに、認知症や介護について語り合える時間と場所を、こだまはこれからも提供します。ぜひ、お誘いあわせのうえ、ご参加ください。
ミニ講座「認知症の方の食事介助を考える ～摂食障害・嚥下障害～」
健康体操・お食事・喫茶メニューもお楽しみに!!
時 9月9日(土)　午前10時～午後3時
所 特定非営利活動法人こだま・デイサービスこだま
睦沢町北山田172
¥ 講座は無料です。飲食は実費。(100円～500円で設定しています。)
申 問 特定非営利活動法人こだま
☎・FAX (44)2665
電話またはFAXで一報ください。
当日参加も可。

なるほど！

国保だより

問い合わせ
役場健康保険課 健康保険班
☎(44)2506

正しく知ろう！接骨院・整骨院、はり・きゅう、マッサージのかかり方

接骨院・整骨院、はり・きゅう、マッサージで健康保険が使えるのは、一定の条件を満たす場合に限られています。

【接骨院・整骨院で健康保険が使える場合】

外傷性のけがの場合に限られます。単なる肉体疲労や肩こりなどは健康保険対象外となります。

○接骨院・整骨院で健康保険の対象となる症状

ねん挫、打撲、挫傷（肉離れ）、骨折・脱臼の応急手当

【はり・きゅう、マッサージで健康保険が使える場合】

医師の同意書または診断書が必要です。

○はり・きゅうで健康保険の対象となる症状

神経痛、リウマチ、五十肩、腰痛症などの慢性的な痛みのある病気

○マッサージで健康保険の対象となる症状

筋肉麻痺や関節拘縮などで医療上マッサージを必要とする場合

～柔道整復師が行う施術内容について調査を実施しています～

町では、医療費の適正な支出のため、整骨院や接骨院で施術を受けた方のうち、長期にわたる受診や3部位以上の受診、同月内の頻回受診等された方に対して、負傷部位や負傷した状況、受診日数、一部負担金の支払い額等の施術内容の確認のため、文書による照会を行っております。

日頃から受診日の記録や領収書などを保管していただき、照会があった場合には、回答にご協力をお願いします。

教えて！ねんきんななちゃん

問い合わせ
ねんきん加入者ダイヤル ☎0570(003)004
☎03(6630)2525(050で始まる電話でおかけになる場合)

国民年金保険料の免除制度をご存知ですか

失業等により保険料を納めることができない場合には、保険料の納付が免除または猶予される制度があります。

①免除（全額免除・一部免除）申請

本人、配偶者、世帯主それぞれの前年所得が一定額以下の場合や、失業等の事由がある場合に、保険料が全額免除または一部免除となります。

②納付猶予申請

50歳未満の方で、本人、配偶者それぞれの前年所得が一定額以下の場合に納付が猶予されます。（平成28年6月以前分は30歳未満が対象となります）

③学生納付特例

学生の方で本人の前年所得が一定額以下の場合に、納付が猶予されます。

保険料の「免除」と「納付猶予」等は左表のとおり、その期間が年金額に反映されるか否かで違いがあります。

	老齢基礎年金	
	受給資格期間への算入	年金額への反映
納付	○	○
全額免除	○	○
一部納付	○	○
納付猶予・学生納付特例	○	×
未納	×	×

（注1）保険料を納めた場合と比べて受け取る年金額は次のとおりとなります。

全額免除…2分の1、4分の3免除…8分の5、半額免除…4分の3、4分の1免除…8分の7

（注2）一部納付については、減額された保険料を納めないと「未納」と同等の扱いになります。

School Life Press vol.4

睦沢町教育委員会

シリーズ 睦沢教育

コミュニティ・スクール制度の導入
～学校、地域が活性化！地域とともにある学校づくり～

「明治6年上市場、川島、岩井、小滝、河須ケ谷の5村で上市場小学校を設立。」「明治7年、大上村に大上小学校を設立。」これが、私たちの睦沢町に初めてできた学校です。（土睦小・瑞沢小の学校要覧より）それから、144年余が経ちました。そして、それぞれの学校は、地域と密接につながっていて、運動会をはじめとする学校行事や地域と連携した授業、地域に出向いての体験授業などが日常的に行われています。地域も、そうした学校との関わりを通して一つにまとまり、地域ぐるみで子供たちを育てようという風土が根付いてきました。

来年4月開校する睦沢小学校は、これまでの地域の良さを引き継ぎ、睦沢小学校を新たなコミュニティとして、第一歩を踏み出します。これまで両小学校のそれぞれにあった「地域ぐるみで子育てを」という考えは、新しい睦沢小学校に引き継がれます。「地域とともにある学校」として成長していって欲しいのです。

そのために、教育委員会は、学校を支え、学校に対して地域の声を反映できる「学校運営協議会＝コミュニティ・スクール」の制度を取り入れていきます。この制度は、学校と地域住民・保護者が力を合わせて学校の運営に取り組むことができる「地域とともにある学校」＝「子供とかかわり、見守り、支え、応援していく地域と連携した学校づくり」のシステムです。

これまでにも、町内には学校を支援する組織として、「睦沢町学校支援地域本部」が活動をしています。読み聞かせや防犯・交通安全、環境整備などのボランティア活動がそうです。この制度の導入を機会に、さらに活動の幅を広げ、多くの人の英知を学校支援に傾けていただきたいと考えます。また、学校運営の基本方針を承認し、保護者や地域住民が日頃より考えている学校の魅力や課題などについても意見交換ができますので、学校運営の質の向上が図られます。加えて、故郷を大切にする気持ちの育成やコミュニティの活性化など地域貢献にも活かされます。

この制度導入に向けて、コミュニティ・スクール推進委員会を設置し、先進校の視察や文献による制度の研究を進めています。もう少し具体的になりましたら、改めてお知らせします。

次回は、「0歳からの教育について」です。

英語検定料を補助します

町では、保護者の負担軽減と生徒の英語力及び学習意欲の向上を図ることを目的に、公益財団法人日本英語検定協会が実施する実用英語技能検定の受験者に補助金を交付します。睦沢中学校での次回の英語検定試験実施日は、10月6日(金)を予定しております。積極的に受験しましょう。

対象者

睦沢中学校に在学する生徒、または、町内に住所を有し、かつ、町外の中学校に在籍している生徒

補助金の交付額

1回につき2,000円(昨年度は1回につき1,000円)
※各年度1回までの交付となります。

申請の手続き

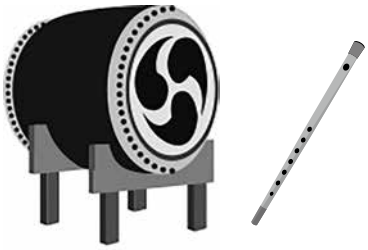
睦沢中学校に在学する生徒は、学校へ申請してください。町外の中学校へ在籍する生徒は、教育委員会へお問い合わせください。

問い合わせ

町教育委員会教育課 学校教育班
☎(44)2509

EVENT & CULTURE

INFORMATION
催し物・イベント情報



気持ち安らぐ名曲をお届けします

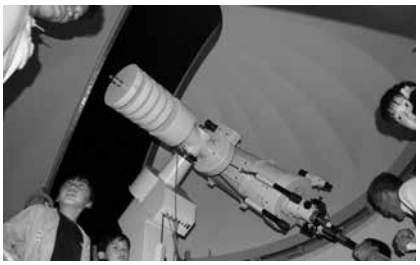
第15回観月の夕べコンサート

時 9月16日（土）午後7時開演

妙楽寺境内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、ピアノに和太鼓と篠笛による和楽器のコンサートを開催します。

問い合わせ　**町歴史民俗資料館**　☎(44)0290

入場料　2,000円　チケットは完全前売り
公民館、資料館、役場会計課、神崎文具店（上市場）、リカーショップふるやま（小滝）などで発売。
売り切れが予想されますので、お早めに購入してください。
中央公民館駐車場からバスで送迎します。
※会場には一般駐車場はありません。



●天文教室 ～みんなで夜空を見よう～

土星、木星、ガリレオ衛星や土星の輪が見られるかも?
観測して気づいたことや疑問に答えてくれる講師もいますのでぜひご参加ください。
※申し込みは不要、時間内は好きな時間に出入りできます。
※悪天候の場合は、中止となります。

時 9月2日（土）
午後7時～8時45分
所 中央公民館天体観測室
問 町中央公民館　☎(44)0211

●まっ白いひろば開催

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。
ゴミとケガは、自己責任で持ち帰り。
自然とめいっぱいあそぶこと!

時 9月9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
所 土睦小学校裏川べり（鎮守川脇）
¥ 駐車場は、土睦小学校正門右側
持 無料
弁当、着替え、ヘルメット、ぬれても良いはき物
問 まっ白い広場森林開発隊事務局
☎(44)2289
町中央公民館　☎(44)0211

※イメージ

楽しいイベントがいっぱい!

●いきいき長生 第11回 むつざわ観光まつり

～M-1ぐらんぷり～
むつざわ食のコンテスト

時 9月30日（土）
午前9時半～午後2時半
雨天時は翌日へ延期
所 町歴史民俗資料館脇駐車場
問 町観光協会　☎(44)2505

21世紀への遺産 242

新指定文化財紹介②
八坂神社拝殿向拝彫刻

（写真）八坂神社拝殿向拝彫刻

上市場の八坂神社は棟札によれば嘉永2（1849）年11月の建築で、拝殿向拝（こうはい）の龍の彫刻の銘文に「房州長狭郡 打墨住（うつつみ） 彫工 武志伊八郎（たけしいはちろう）信秘 作之」と刻まれている。この彫刻は向拝の構造材で、建築年代と同時期なので、彫刻の制作年代も社殿の建築年代と同時期である。龍の彫刻は静かにうずくまるかのような姿で、150年以上の間、屋外で雨風を受けて風化したこともあって歴史を重ねて神秘的である。

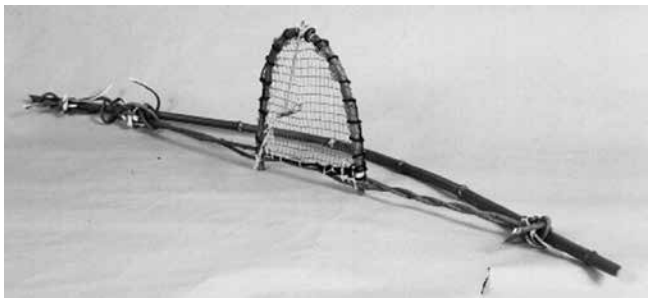
武志伊八郎信秘は、文化13（1816）年8月8日に二代目伊八の武志伊八郎信常（のぶつね）の子として生まれた。八坂神社拝殿向拝彫刻は33歳のときの制作で、上市場地区での仕事としては成就院本堂欄間彫刻以来二度目である。初代や二代目の「波の伊八」としての特徴を引き継ぎつつも、二代目の作品に見られる洗練した作風とともに、神秘性や内面的な深化をさらに深めた。

（写真）芝原人形「黒天神」

企画展
「郷土玩具と昔のおもちゃ」

郷土玩具は古くからわが国の各地で作られ、地域の伝統的工芸品でもあります。地域の素材で製作されて信仰や伝承に基づいたものも多く、地域的特色が表れた素朴さがあります。この企画展で展示の昔のおもちゃは、当館周辺の方が収集したり製作したりしたものです。この地域の特色がうかがい知る貴重なもので、暮らしの移り変わりを理解するために必要な資料です。芝原（しばら）人形は千葉県を代表する土人形で、140年以上の歴史があります。

と　き　9月24日(日)まで



（写真1）おっかぶせ

企画展の展示物紹介③
おっかぶせ

おっかぶせは昔、小鳥を捕った仕掛けで、秋から冬にかけての子どもの遊びでした。藤のツルをよってひもにして、バネにした竹に付け、落ち穂の餌でおびき寄せ、餌が引っ張られると網が倒れて小鳥が捕れました。展示のおっかぶせを作った人は、「鳥は生きていたら籠で飼い、死んでいたら羽をむしって母親に渡して食用にした」ということです。7月22日に行われた展示解説のギャラリートークに参加された松﨑貞夫さん（上市場在住）はこのおっかぶせの製作者で、作り方や使い方の説明をしていただきました。

（写真2）おっかぶせの説明をする松﨑貞夫さん

第67回

“社会を明るくする運動”街頭キャンペーンを行いました！

社会を明るくする運動は、犯罪や非行の防止と、罪を犯した人たちの更生について理解を深め、犯罪のない安心・安全な地域社会を築こうとする全国的な運動です。

7月は、本運動の強化月間として、推進委員の方々のほか、保護司会や更生保護女性会の皆様など総勢29名が参加し、7月22日(土)に、むつざわマーケットプレイスにて、買い物に訪れた方へポケットティッシュや啓発グッズを配布しました。

当日は、茂原警察署生活安全課のご協力により移動交番も開設され、本活動への理解と参加を呼びかけていただきました。

また、町のマスコットキャラクターうめ丸くんも駆けつけ、子どもたちの注目を浴びていました。

今後とも皆様のご理解とご協力をお願いします。

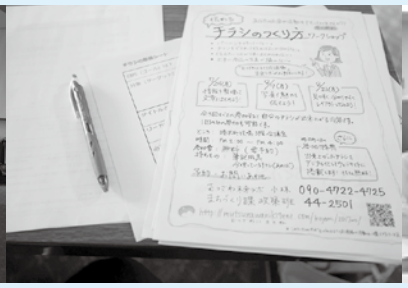
9月号

むつざわふるさと応援隊 活動Report

こんにちは。魅力発信★むつざわ未来ラボです。

今回は「野菜の栽培方法を学ぶ研修会」、「上市場こぢゃ倶楽部」、睦沢の酒米でつくった純米大吟醸「睦水(BOKUSUI)」についての紹介記事、睦沢町で行われているイベント情報などをウェブサイトにて公開しています。

「むつざわに来てね」で取り上げて欲しいイベント、睦沢産の商品などがございましたら、ぜひご一報ください！



また、地域で活動されている方を対象とした「チラシのつくり方ワークショップ(第1回)」を開催しました。情報のまとめ方についてレクチャーの後、自分の活動について意見を交換しながら活動の内容をシートにまとめ、チラシのターゲットやレイアウトなどについて学びました。

それぞれの紹介記事は、「むつざわに来てね」ウェブサイトにてご覧いただけます。

問い合わせ 役場まちづくり課 政策班 ☎(44)2501

むつざわ未来ラボ Mutsuzawa Mirai Labo

URL：http://mutsuzawanikitene.com

人のうごき（睦沢町の人口と世帯数）

人口	7,194人	(±0人)
男	3,470人	(+3人)
女	3,724人	(−3人)
世帯数	2,761世帯	(+2人)

7月末現在（　）は前月比

お誕生おめでとうございます

親の名		子の名	性別	区名	月日
小甲	竜太郎 美里	竜馬（リュウマ）	男	大谷木	6月25日
中村	勇輝 さおり	晴斗（ハルト）	男	大上	7月14日
久我	覚 亜由美	優（スグル）	男	川島	7月22日

おくやみ　ご冥福をお祈りします

亡くなった人	年齢	区名	月日
池　田　良　子	74	川島	7月8日
寺　島　く　に	91	川島	7月12日
近　藤　浩一路	84	上市場	7月13日
酒　井　恒　芳	89	下之郷	7月17日
渡　邉　徳　枝	81	佐貫	7月19日

●ゴミの収集日

1コース	燃えないゴミ	9月12日（火）
	資源ゴミ	9月19日（火）
	粗大ゴミ	9月26日（火）
2コース	粗大ゴミ	9月 7日（木）
	資源ゴミ	9月14日（木）
	燃えないゴミ	9月21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。

編集後記

８月の初め、内閣の改造が行われたが、注目された大臣のもとを小学生が訪問し、「将来の夢は何でしたか」「文部科学省の仕事で、一番大変なことって何ですか」など子どもたちからの率直な質問に困っている場面が報道されていた。

一方その頃、一宮商業高等学校の生徒の職場体験があり、その最終日、「何で役場に就職したのか」と質問をされたが、その場で思い出せなかった。確かに理由はあったのだが、言えなくなった自分がいた。

夏季も終わり、リフレッシュした気持ちで、もう一度原点を思い出し、また今だからこそ思える気持ちも大切にし、臨んで行こうと思う。（N．F）

第53回千葉県消防操法大会

第3分団3部（上市場区）が長生支部代表で出場

7月22日(土)に千葉県消防学校屋外訓練場で第53回千葉県消防操法大会が開催され第3分団第3部(上市場区)がポンプ車操法の部に出場し、大会の結果は努力賞でした。出場部は6月に開催された第5支団消防操法大会以前から懸命に訓練を重ね、長生支部代表としての出場権を勝ち取り、第5支団としては3年連続の県大会出場となりました。

連続出場となったこともあり、他市町村の多くの方から声をかけていただき、第5支団(睦沢町)の名前が広がっていると感じました。

これも選手の皆さん、関係者の皆さんの多大なる努力の結果であると大変誇りに感じます。

長い期間の訓練等、本当にお疲れ様でした。

青少年サマーキャンプ

7月28日～30日に町青少年相談員連絡協議会主催の青少年サマーキャンプを国立中央青少年交流の家（静岡県御殿場市）で実施しました。

小学4～6年生の児童49名が参加し、テントに宿泊し、自分たちで食事を作り、富士川でのラフティングを行うなど、普段とは違う貴重な体験をしました。

睦沢こども園夕涼み会

7月22日(土)午後5時から園児作成のちょうちんで飾られた園庭で、夕涼み会が開催されました。音楽に合わせて親子ふれあい遊びや模擬店のサッカーゲーム、ヨーヨー釣り、くじ引き、宝探し、ワニたたき等でお祭り気分を家族で楽しみました。最後に、なかよし山からお父さん達があげたきれいな花火を見ました。夏の素敵な楽しい思い出になりました。

10月 2017年分 くらしのカレンダー

※注意　このカレンダーの予定は10月分の予定です

日	月	火	水	木	金	土
1	2 もえるゴミ ●固定資産税 第3期納期限 国民健康保険税 第3期納期限	3	4 もえるゴミ	5 2コース 粗大ゴミ	6 もえるゴミ ●心の電話相談 10:00～12:00 13:00～15:00	7 ●こども園運動会(こ)
8	9 もえるゴミ 体育の日	10 1コース もえないゴミ	11 もえるゴミ	12 2コース 資源ゴミ 乾電池 ●みんなで健康ウォーク 集合9:30川島区民センター ●心の電話相談 10:00～12:00 13:00～15:00	13 もえるゴミ ●体験入園(こ)	14
15 ●ふるさと芸能発表会 9:00～16:00	16 もえるゴミ	17 1コース 資源ゴミ 乾電池	18 もえるゴミ	19 2コース もえないゴミ ●乳幼児健康相談(改セ) 受付:14:00～15:00	20 もえるゴミ ●健康栄養相談(改セ) 10:00～11:30(受) ●心の電話相談 10:00～12:00 13:00～15:00	21
22 ●日曜開庁日 (一部窓口)	23 もえるゴミ	24 1コース 粗大ゴミ ●心の電話相談 10:00～12:00 13:00～15:00	25 もえるゴミ ●胃・大腸がん検診(改セ) ～11/1まで(29日を除く)	26	27 もえるゴミ	28 ●結婚50周年記念祝賀会 (町福祉交流センター)
29	30 もえるゴミ	31 ●町・県民税 第3期納期限 国民健康保険税 第4期納期限				

♥心の電話相談専用ダイヤル　☎(44)0022

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～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　(こ)はこども園

子育て支援

子育て交流広場(スクスク)(公)
10月6・13・20・27日
時間:9:00~12:00

園庭開放(こ)
10月10・13・24・31日　時間:9:50~11:30
10月7日　時間:9:00~12:00

わくわく広場(こ)
10月17日
時間:10:00~11:00

らくらくクッキングメモ

鮭の南蛮漬け

材料(1人分)

鮭	70g
薄力粉	小さじ1
油	大さじ1/2
玉ねぎ	1/8個
にんじん	1/8本
ピーマン	1個
Ⓐ だし汁	40mL
Ⓐ 酢	大さじ1/2
Ⓐ しょうゆ	小さじ1
Ⓐ 砂糖	大さじ1/2
かいわれ	適量

作り方　調理時間 15分

1. 鮭は食べやすい大きさに切り、全体に薄力粉をまぶす。
2. 玉ねぎ、にんじん、ピーマンは千切りにする。
3. フライパンに油を熱し、鮭を全体的にこんがり焼き、取り出しておく。
4. フライパンの油を少し拭き取り、再度熱して玉ねぎ、ピーマン、にんじんをさっと炒める。Ⓐを加えひと煮立ちしたら③と混ぜ合わせる。
5. 器に盛り、半分に切ったかいわれをのせる。

1人分栄養量
●エネルギー209kcal　●たんぱく質17.1g
●脂質9.1g　●食塩相当量0.9g
日本食生活協会レシピより

◆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㈹　URL http://www.town.mutsuzawa.chiba.jp　✉soumu@town.mutsuzawa.chiba.jp