



広

報

む

つ

ぎ

わ

平成25年

2

No.538

睦沢町名誉町民称号授与式



故 河野 功氏と飯塚 泰治氏へ名誉町民の称号が授与されました。

(関連記事P2)



主な内容

- P2…『大人への門出を祝福』 睦沢町成人式
- P4…申告相談を行います
- P8…入札参加資格審査申請について
- P3…平成25年消防出初式・統計調査員表彰
- P7…まちを活性化する事業を募集します
- P16～18…くらしの情報・カレンダー

大人への門出を祝福

～睦沢町成人式～

平成25年1月13日(日)、ゆうあい館で成人式を開催しました。
 新成人の皆さんは、真新しいスーツ姿や華やかな晴れ着姿で出席し、懐かしい友人や恩師とともに晴れの日を祝いました。
 式典では、市原町長をはじめ、来賓の方からもたくさんのご祝辞をいただきました。
 また、新成人を代表して東條知香さんが、高梨教育長から目録を受け取り、はたちのメッセージを代表者として吉野憲人さん、松山朗子さん、齋藤雄介さんの3名が発表しました。



睦沢町名誉町民の称号を授与

町では、公共の福祉に多大なる貢献をされた功績に対し、元睦沢町長故河野功氏並びに飯塚泰治氏に名誉町民の称号を贈りました。河野功氏は、昭和47年から昭和59年まで議会議員を13年間、昭和60年からは、4期16年にわたり睦沢町長として、ふれあいと自然の香る豊かさのあるまちづくりを推進し、産業の発展、生活環境整備、教育振興等の住民福祉の向上に積極的に取り組み、町の発展に貢献され、平成15年にお亡くなりになりました。

飯塚泰治氏は、昭和35年から町医、学校医として医療行政に携わり、町健康診査、予防接種、健康教育等の保健事業、国民健康保険の管理運営、児童生徒の健康診断等、常に住民のそばで住民の健康管理にご尽力され、本町の医療並びに地域福祉に多大な貢献をされております。現在もご壮健で活躍されております。

この功績に対し、平成25年1月6日(日)に役場にて睦沢町名誉町民称号授与式を挙行し、町長から名誉町民の称号が授与されました。



受章おめでとうございます

—平成25年消防出初式—

1月12日(土)、茂原市民会館で長生郡市広域市町村圏組合による消防出初式が開催されました。式典では、日頃の消防活動の功労を認められ、第5支団(睦沢町)からも多くの団員やその夫人が受章されました。
(敬称略)

千葉県表彰

☆千葉県知事功労章
第2分団 分団長 田中 憲一

☆千葉県知事精勤章
第1分団 分団長 宮崎 広幸

☆防災危機管理部長章

第1分団 副分団長 石井 充生
第3分団 副分団長 佐藤 広志

管理者表彰

☆功労章
第1分団第1部 部長 伊原 徹也
第3分団第3部 団員 田中 伸昭

(公財)千葉県消防協会 長生支部長表彰

☆功労章

第1分団第1部 団員 中山 一彦
第1分団第2部 部長 野口 喜信
第2分団第1部 部長 中村 孝臣
第2分団第2部 団員 高木 裕
第3分団第3部 部長 仁茂田 治
第3分団第4部 部長 黒田 将志

☆精勤章

第1分団第1部 団員 村杉 佳則
第1分団第2部 団員 岡田 憲二
第1分団第3部 団員 吉川 和明
第2分団第1部 班長 麻生 喜久夫
第2分団第3部 班長 内山 純一
第3分団第1部 班長 森 正臣
第3分団第2部 班長 久我 慎二
第3分団第3部 班長 古山 雅敏
第3分団第4部 班長 古山 昭秀
第3分団第4部 団員 古山 真

団長表彰

☆精勤章
第1分団第1部 団員 久保田 進
第2分団第1部 団員 田中 与志男
第3分団第4部 団員 長谷川 雅弘

☆優秀部

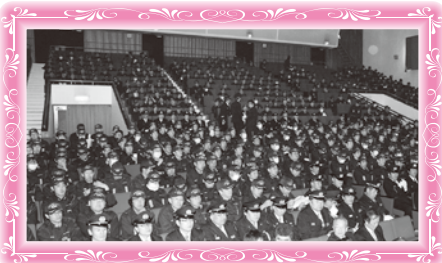
第2分団第1部
☆優良部
第1分団第1部

内助功労表彰

☆千葉県長生地域振興事務所長内助功労章
第2分団 副分団長夫人 小高 周子 様

☆団長内助功労章

第1分団第3部 団員夫人 今関美奈子 様
第2分団第1部 団員夫人 中村さおり 様



式典には多くの方が出席されました



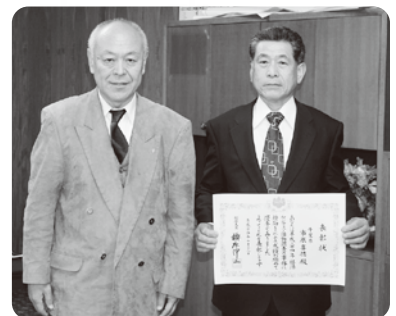
第2分団第1部 部長 中村 孝臣氏

統計功労者表彰式にて市原 善徳氏が総務大臣賞を受賞しました

平成25年1月17日(木)に青葉の森公園芸術文化ホールで平成24年度統計功労者表彰式が開催され、市原善徳氏が総務大臣賞を受賞しました。

統計調査は国や地方自治の政策等を決定するうえで大変重要な役割を果たすものであり、継続して実施されることにより過去と現在、そして未来を知る重要な資料となるものです。

市原氏は昭和55年国勢調査をはじめ、これまでに46回の各種統計調査にご尽力されました。その功績が認められこの度の受賞となりました。



市原町長 市原善徳氏



す ま い 行

相談期間 2月18日(月)～3月15日(金) ※土日を除く
 受付時間 午前9時～正午、午後1時～4時
 会場 農村環境改善センター
 問い合わせ 役場税務住民課税務班 ☎(44)2502

所得税の確定申告と住民税の申告

◎確定申告が必要な方

- ・事業所得や不動産所得、譲渡所得などがある方
- ・給与・退職所得以外の所得金額の合計が20万円を超える方や給与を2か所以上から受け取っている方
- ・公的年金などの収入があり、所得税が源泉徴収されている方

◎住民税の申告が必要な方

- ・勤務先から町に給与支払報告書を受けなかった方
- ・給与収入がある方で、雑損控除や医療費控除、寄付金控除、住宅借入金等特別控除、政党寄付金特別控除などを受けることができる方
- ・平成24年中に会社で年末調整を受けなかった方

※所得税の申告をする方は、住民税の申告は不要です。

書を出されていない方
 ・所得証明書や非課税証明書等の必要な方
 ・国民健康保険や後期高齢者医療制度に加入している方、国民年金保険料の減免申請をする方

申告が必要か問いに答えて確認してみましょう

はい →
 いいえ →

平成25年1月1日に睦沢町に住んでいましたか。

スタート

平成24年1月から12月までで収入がありましたか。

年金収入のみであり、昭和23年1月1日以前に生まれた65歳以上である。

会社員、パート、アルバイト、日雇いなどの給与収入があり、年末調整を行った給与支払報告書を睦沢町に提出済みですか。

年金収入が148万円以下ですか。

年金収入が98万円以下ですか。

となります

◎主な法の改正点

- 生命保険料控除の改組
 - ① 平成24年1月1日以後に生命保険会社又は損害保険会社等と締結した保険契約のうち介護(費用)保障又は医療(費用)保障を内容とする主契約又は特約に係る支払保険料等について、介護医療保険料控除が設けられました。
 - ② 新契約に係る一般生命保険料控除及び個人年金保険料控除の適用限度額は、それぞれ4万円とされました。
 - ③ 平成23年12月31日以前に生命保険会社又は損害保険会社等と締結した保険契約等については、従前の一般生命保険料控除及び個人年金保険料控除が適用されま

を 談 相 告 申

役場税務住民課では、申告書の記入の方法がわからない方などを対象に申告相談を行います。帳票類を整理し、扶養・配偶者等控除対象者の所得状況を確認し、正しい申告をしましょう。

なお、譲渡所得などの複雑な申告は税務署へご相談ください。

※茂原税務署においても、土日・祝日を除き申告相談を行っています。

地区割日

※土日を除き、対象日以外でも相談を受けます。

と き	対 象 地 区
2月 21日(木)	大上
22日(金)	妙楽寺
25日(月)	佐貫
26日(火)	森・長楽寺・大谷木・北山田
27日(水)	上之郷・小滝
28日(木)	下之郷・河須ヶ谷・岩井
3月 1日(金)	寺崎
4日(月)	川島・うぐいす里
5日(火)	上市場

申告に必要なもの

○次のものが当日会場で必要となります

- ①印鑑
- ②平成24年中の収入がわかるもの(給与の源泉徴収票、給与支払明細書、公的年金源泉徴収票等)
- ③控除を受けるための書類(生命保険料や地震保険料などの控除証明書、国民年金の領収書、医療費の領収書、障害者手帳、障害者控除認定書等)

※65歳以上の高齢者で障害者手帳をお持ちでない場合でも、睦沢町障害者控除対象者認定書交付要綱に基づき認定された場合は控除対象となります。

申告簡易フローチャート

平成25年1月1日に居住の市町村で申告をお願いします。

家族の扶養となっていて、社会保険に加入していますか。

- ・大工・運転手などで所得税を差し引かれていない。
- ・外交官などの収入がある。
- ・営業・不動産などの所得がある。
- ・個人年金、生命保険の満期払戻金など一時所得がある。
- ・土地売買などの譲渡所得がある。

申告は
不要です

申告が必要

所得税・消費税の
確定申告相談

— 税務署 —

◎税理士による小規模納税者等のための無料申告相談

【御宿町役場】

と き 2月1日(金)

【いすみ市役所】

と き 2月4日(月)

【いすみ市役所(岬庁舎)】

と き 2月5日(火)

いずれの相談も、午前9時半から正午、午後1時から4時で受付は午後3時までです。

◎確定申告出張相談

【勝浦市役所】

と き 2月26日(火)

27日(水)

【いすみ市役所】

と き 2月28日(木)

3月1日(金)

時間は、午前9時半から正午、午後1時から4時までです。

※くわしい内容は、国税庁ホームページ

(<http://www.nta.go.jp>)

をご覧ください。



申告Q&A

Q 申告書が送付されてこないときは申告しなくてもいいのですか？

A 所得や扶養などの状況は毎年同じとは限りません。また、収入や控除が前年と変わらない場合でも、法律の改正により申告が必要となる場合があります。**申告書の送付の有無だけで判断せず、税務住民課へ確認してください。**

Q 申告書に添付する源泉徴収票を紛失してしまいました。どうしたらよいですか？

A 源泉徴収票を紛失した場合は、必ず、勤務先や年金支払機関等から再発行してもらってください。会社が解散および廃業して再発行できない場合以外は**原則的に源泉徴収票の添付のない申告書を受け付けることができません。**
なお、公的年金の場合は、茂原市役所1階の千葉年金事務所茂原分室で再発行できます。

Q 年金収入のある親を養っているが、扶養控除を受けることができますか？

A 扶養控除を受けるには、扶養親族の年間合計所得が38万円以下でなくてはなりません。この場合、年金収入とのことです。所得の計算方法が65歳未満と65歳以上で異なります。

Q 夫の扶養に入っている妻でパート収入が95万円ですが、申告の必要はありますか？

A 給与収入が95万円の場合は、所得に直すと30万円になり、所得税は課税されません。しかし、住民税は所得割と均等割があり、夫の扶養に入っている場合、28万円を超える所得があっても、扶養する人がいない場合は均等割がかかります。したがって、勤務先からパート収入に関する給与支払報告書が町に提出されていない場合は、住民税の申告をする必要があります。

Q 医療費控除を受けたいが、10万円を超えないと対象にならないのですか？

A 医療費控除は、医療費を一定額以上支払った場合に受けられ、総所得金額等によって異なります。総所得金額等が、200万円以上の方は医療費が10万円を超えた場合で、200万円未満の方は医療費が総所得金額等の5%を超えた場合が対象です。
なお、給付金の補てんがあった場合は、それぞれの治療にかかった医療費からそれぞれの補てん金を差し引き、合算した額が対象となります。また、生計を同一にしていれば、同居していない家族の医療費も控除対象にできます。

■問い合わせ

役場税務住民課 税務班

☎(44) 2502

インターネット公売を開催します

一見会

実際の公売財産をご覧ください。

ご予約は不要です。

○とき
2月18日(月)～
22日(金)

○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

・都合により中止の場合があります。
・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。
(<http://www.town.mutsuzawa.chiba.jp>)

○入札期間 3月5日(火)午後1時～7日(木)午後11時
○最高価申込者の決定 3月8日(金)午前10時
○買受代金納付期限 3月15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。

○参加資格 20歳以上でYahoo! JAPAN SID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

○参加申込期間 2月13日(水)午後1時～
2月26日(火)午後11時

平成24年度第8回インターネット公売(差押財産)を開催します。
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。

町を活性化する事業を募集します

平成25年度睦沢町地域活性化住民提案事業補助金

対象となる事業

地域の活性化や町のPRが図れる事業
 自主・主体的に実施される事業
 今年度内に実施する事業

提出期限

毎月末を期日として随時募集します。
 ※最終締切日：平成25年2月1日から4月1日まで

補助金の対象となる経費

事業の運営に必要な費用で、事業に直接関係のない経費および社会通念上適当でないものは除きます。

審査機関および審査基準

書類の提出があった事業について、町長および町職員で構成された睦沢町地域活性化住民提案事業補助金審査会で選考を行います。審査会を4月下旬に開催しますので、各団体3名以内で出席をお願いします。審査基準は下記の項目を重視します。

補助額

1事業あたり50万円を限度に補助します。
 ※最長で3年間補助。審査は毎年実施します。

- ・事業の自主性・主体性
- ・事業の公益性(地域コミュニティの活性化や町のPRになること)
- ・計画、目的の実現可能性等

応募方法

睦沢町地域活性化住民提案事業企画書を提出してください。※郵送不可
 様式は、町ホームページからダウンロードまたは総務課企画財政班に用意してあります。
 ※書類内容を確認しますので事業内容を把握している方が提出してください。
 町ホームページ
<http://www.town.mutsuzawa.chiba.jp/>

申請・問い合わせ

役場総務課
 企画財政班
 ☎(44)2501

平成24年度事業実施団体

月	事業名	団体名
10月分	睦沢町独自の特産品開発研究会	睦沢べっぴん会
	お土産用商品開発事業	道の駅つどいの郷むつざわ商品開発グループ
9月分	第3回ゆかいなかかしと私たちコンテスト	睦沢町商工会女性部
	睦沢逸品市	まちなか元気会
8月分	ふるさと収穫祭かかし祭り	ふるさと収穫祭かかし祭り実行委員
7月分	睦沢町マスコットキャラクター「うめ丸くん」を活用した若者定住促進のための町PR事業	うめ丸応援団



平成25・26年度入札参加資格審査申請の受付について

長生郡市広域市町村圏組合

- 1 申請方法 持参又は郵送による
- 2 受付期間 郵送受付期間
平成25年2月20日(水)～3月15日(金)
持参受付期間
平成25年3月1日(金)～3月8日(金)
(土・日曜日は受付事務を行いません。)
- 3 受付時間等 持参の場合 : 午前 9時～11時半
: 午後 1時～4時
郵送の場合 : 上記期間内に事務局
総務課工事管理室 必着
- 4 申請書の提出先 〒297-0035
千葉県茂原市下永吉2101番地
長生郡市広域市町村圏組合事務局
総務課 工事管理室
- 5 申請書の宛名 長生郡市広域市町村圏組合
管理者 田中 豊彦
- 6 有効期間 平成25年6月1日～平成27年5月31日
- 7 申請様式等 長生郡市広域市町村圏組合ホーム
ページに平成24年12月中旬
に「平成25・26年度入札参加資格
申請」として掲載、様式等をダウ
ンロードして作成をお願いします。

提出は、指定色のA4判タテファイルに綴り、表紙・背表紙に「平成25・26年度指名参加申請書」「会社名」を記入すること。

青色: 工事
黄色: 測量設計コンサルタント等
桃色: 物品役務等

問い合わせ

長生郡市広域市町村圏組合
事務局総務課工事管理室 ☎(23)0107

平成25年度入札参加資格審査申請について

睦 沢 町

入札参加の資格の有効期限を1年間延長します

睦沢町では、千葉県と県内市町村が共同利用する「ちば電子調達システム」への参加を予定しています。

これに伴い、入札参加資格の有効期限を1年間延長します。

現在の有効期限	延長後の有効期限
平成23・24年度 (有効期限 平成25年3月31日)	平成23・24・25年度 (有効期限 平成26年3月31日)

これにより、現在「平成23・24年度入札参加資格者名簿」に登録済の方の手続きは不要となります。

また、工事部門については、「ちば電子調達システム」を現在利用していない業者につきましては、経営事項審査結果通知書の提出を新規登録期間中に求めます。

※現在未登録者につきましては、従来どおり新規登録を期間中に行います。

随時申請受付期間

有効期限

平成25年4月1日～平成26年3月31日

受付期間

平成25年2月1日(金)～平成25年2月28日(木)
(ただし土・日・祝日を除く)

受付時間

午前9時～11時半 午後1時半～4時

※申請様式は町ホームページからダウンロードできます

URL <http://www.town.mutsuzawa.lg.jp>

問い合わせ

役場総務課 総務班
☎(44)2516

火災等の情報案内サービスは、これまでどおり「0475-25-4411」で、ご案内します。



問い合わせ
☎(24)01119
長生郡市消防本部 通信指令課

現在、長生郡市消防本部で受け付けている119番通報が、平成25年2月28日より千葉市の「ちば消防共同指令センター」で受付することになります。119番通報の方法は、これまでと変わりませんので落ち着いて正確な情報を教えてください。

119番の受付場所が変わります

ひとり親家庭等 児童入学祝金の 支給について

町では、ひとり親家庭等児童の入学時の費用を軽減し、併せて児童を激励することを目的として児童の入学に際しその養育者に祝い金の支給を行います。

対象となる児童は、この3月1日現在において町内に住所を有し、引き続き町内に居住の見込の者で、この四月から小・中学校及び特別支援学校の小・中学部に入学する満十八歳未満のひとり親家庭等の児童・生徒です。申請は2月22日(金)まで問い合わせ

役場健康福祉課
福祉介護班
☎(44)2504

シイタケ原木を導入する皆さまへ

安全なシイタケを生産するためには、放射性物質が50Bq/kg以下の原木を使用することが必要です。このため、シイタケの生産・販売を目的に、新たにシイタケ原木を購入、譲り受け、あるいは自ら伐採する方は

- ①町へ導入内容を報告してください。(報告項目は表1のとおり。)
- ②導入に際しては、放射性物質の検査を実施するか、または検査証(購入、譲り受けの場合)で50Bq/kg以下であることを確認して下さい。



※原木を生産者に譲り渡す方は、放射性物質検査を実施し、50Bq/kg以下であることを証明し、譲り渡す生産者に提示することが必要です。

表1 町への報告事項

ア	住所・氏名等	住所:	氏名:	TEL:
イ	伐採地	(市町村大字	地先、又は	県市町村)
ウ	面積	(約 . ヘクタール程度)※他県等からの購入で不明な場合は不要		
エ	伐採樹種及び ホダ木本数	コナラ(本)・クヌギ(本) その他(, 本)		
オ	伏せ込み場所	(市町村大字 地先)		
カ	購入先	(県 市町村大字	TEL:)
キ	譲り渡し先	()		
ク	検査結果の値	(Bq/kg)※検査証の写しを添付		

問い合わせ
役場地域振興課 産業振興班
☎(44)2505

募集「中房総グルメサイクリング50k&100k」の参加者

中房総エリアの観光スポットを巡りながら、さまざまな当地グルメを味わい、早春の房総を満喫していただけるよう、今年3月にサイクリングイベントを企画しました。地域の皆さんもぜひ参加され、房総の春をエンジョイしてみませんか!

と き: 3月16日(土) 小雨決行

スタート時間・場所: 7:30・長柄町・日本エアロビクスセンター
コース(予定):

①ロングライド(100km・中級者向け)日本エアロビクスセンター～高滝湖～養老溪谷～勝浦～御宿～いすみ～睦沢～日本エアロビクスセンター

②ミドルライド(50km・ビギナー向け)日本エアロビクスセンター～長南～睦沢～長柄～日本エアロビクスセンター

人 数: ①200名(中学生以上)②100名(小学4年生以上)※18歳未満は保護者の同意が、小学生は保護者の同伴が要。先着順

料 金: ①8,000円

②6,000円(50kmの小・中学生は4,000円)

※含まれるもの=参加費、ミール券1,000円分、参加賞、保険料

申込方法: 2月28日(木)までに次のいずれかのホームページからお申込み下さい。

・スポーツエントリー (<http://www.sportsentry.ne.jp/>)

・ランネット (<http://runnet.jp/>)

・フィールズオンラインエントリー (<http://www.fields-co.jp/>)

その他: ヘルメットとグローブの着用が必要です。

主 催: 中房総観光推進ネットワーク協議会

申し込み・問い合わせ: 中房総グルメサイクリング大会事務局(フィールズ・スポーツデスク内)

☎(47)3017

メール: info@fields-co.jp





なるほど!

国保だより

正しく知ろう。 柔道整復師(接骨院・整骨院)、鍼灸師 のかかり方

柔道整復師(接骨院・整骨院)や鍼灸師(はり・きゅう)に医療保険が使えるのは、一定の条件を満たす場合に限られています。双方による施術は医師の治療に当たるものですが、医師の「治療」に対し、「施術」の呼び名で区別されています。

【保険医療の対象となる場合】

柔道整復師による施術は、保険医療の対象となる場合と対象外の場合があります。主に打撲や捻挫、骨折、脱臼などは対象となり、単なる肉体疲労や肩こりなどの場合は自己負担となります。

また、鍼灸師による施術の場合、医師が必要であると認め、医師の同意書または診断書を提出することが条件となります。

具体的には次のような病気や症状が医療保険の対象となります。

- 神経痛 ○五十肩 ○リウマチ ○頸腕症候群
- 腰痛症 ○頸椎捻挫後遺症 など

柔道整復師・鍼灸師にかかるときは、 次の点に注意しましょう。

○何が原因で負傷したのかをきちんと話しましょう。外傷以外の原因の場合は、医療保険を使うことはできません。

また、交通事故など第三者行為で医療保険を使う場合は、必ず役場健康福祉課へご連絡ください。

○同一の負傷について、同時期に医師に重複してかかることはできません。ただし、負傷の状態の確認のために定期的に医師の検査を受ける場合や、継続して施術が必要かについて確認するために対診して施術することは可能ですので、そのような場合は医師の指示を得てその旨を申し出てください。



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、お住まいの市区町村役場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。

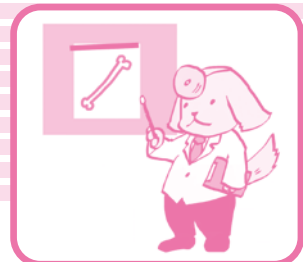
上記に関する詳しいお問い合わせ

千葉年金事務所 ☎043(242)6328

問い合わせ 役場健康福祉課 国保健康班 ☎(44)2506



ヘルスケア Health Care



ロコトレ(ロコモーショントレーニング)で膝痛・腰痛を防ごう

保健師 田中 葉子

膝痛・腰痛をはじめ運動器の衰えによって、要介護状態につながる危険性が高い状態を「運動器症候群(ロコモティブシンドローム)」といいます。ロコモを放っておくと歩けなくなることもあります。

ロコモの主な原因

- ① バランス能力の低下
 - ② 筋力の低下
 - ③ 骨や関節の病気(骨粗鬆症、変形性膝関節症、脊柱管狭窄症など)
- これらは介護につながる全身病です。

「膝痛・腰痛」セルフチェック

- やや重い家事(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)が困難。
 - 買い物(2Kg程度)を持ち帰るのが苦しい。
 - 手すりにつかまらなると階段が上がれない。
 - 横断歩道を青信号で渡りきれない。
 - 家の中でよくつまずいたり、すべったりする。
 - 片足立ちで靴下がはけない。
 - 15分くらい続けて歩けない。
- ※一つでも当てはまれば、ロコモの可能性ががあります。

膝痛・腰痛を、もう年だからとあきらめず、ロコモーショントレーニング(ロコトレ)で積極的に体を動かしましょう。

ロコトレは適度な負荷を与えて運動器を鍛える運動です。膝や腰などに強い痛みや持病のある人は、医師の意見を聞いてからはじめましょう。

いろいろな運動に挑戦しましょう

ストレッチ、ラジオ体操、ウォーキング、水泳などは膝や腰への負担の少ないロコトレです。かかりつけ医などと相談しながら、自分にあった運動に挑戦しましょう。

ロコモーショントレーニング(ロコトレ)で寝たきりや転倒を防ごう

ロコモの予防・改善には、自分の体を上手に使うロコモーショントレーニングがおすすめ。関節に過度の負担をかけずに骨や筋肉を鍛えられるので、寝たきりや転倒予防になります。

まず、「開眼片足立ち」と「スクワット」を始めましょう。この二つの運動とともに、腰のストレッチや膝のトレーニングなど、他のロコトレにもトライしてください。

ロコトレ ① 開眼片足立ち

- 1 いすの横に背筋を伸ばして立つ。



回数目安
左右1分間ずつ×1日3回

- 2 片方の足を床に着かない程度に持ち上げ、1分間保ちゆっくり足を下ろす。

ロコトレ ② スクワット

- 1 足を肩幅より広めに、つま先はかかとから30度くらい外に開き、体重が足の裏にかかるようにする。



回数目安
1セット5〜6回×1日3セット

- 2 いすに腰かけるように、5秒くらいかけてお尻を下ろし、5秒くらいかけて立つ。

膝は曲がっても90度を超えない程度、膝がかかとより前に出ないようにする。

※お尻は無理に下ろし過ぎず、痛みを感じない程度に。

ロコトレ ③ その他のロコトレ

腰の痛みが気になる人に …腰のストレッチ

- 1 あおむけになり、両膝を立てる。
- 2 両膝を上げて両手を太ももに当て、両膝を胸に引き寄せて腰を伸ばす。この姿勢を20〜30秒間保つ。



回数目安
1セット5〜6回×1日3セット

膝の痛みが気になる人に …膝のトレーニング

- 1 いすに浅く腰かけ、手で座面をつかむ。
- 2 片方の膝を真っすぐに伸ばし、足首を直角に曲げる。息を吐きながら、かかとを10cmほどゆっくり上げる。5秒間保ち、息を吸いながら上げていた足をゆっくり下ろす。

回数目安
1セット片側20回(反対側も同様に行う)

ロコトレ以外にも自分に合った運動にトライしましょう
ウォーキング・ラジオ体操・その他各種スポーツ

ロコトレの注意点!

- 治療中の病気やケガがある場合、体調に不安があるときは、医師に相談してからはじめましょう。
- 食事の直後は避けましょう。
- 痛みを感じた場合は運動を中止し、医師に相談しましょう。

支えが必要な人は、机に手や指をつけてトライ!

指をついただけでもできる人は机に指だけつけてトライ。

机に両手をつけて行い。

スクワットが難しい人はいすに腰かけた状態から、机に手をつけて立ち上がる動作を繰り返します。



生涯学習だより

中央公民館 ☎(44)0211
総合運動公園 ☎(44)1565

《公民館主催教室の紹介》

太巻き寿司作り教室

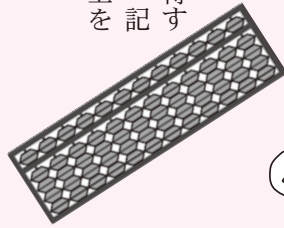
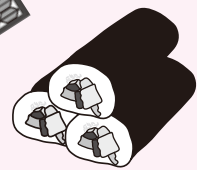
郷土料理の房総太巻き寿司作りの技法を段階を追って学び、習得することで食生活に潤いをもたらします。

そろばん教室

そろばんの基礎技能を習得することで脳の活性化を促し、記憶力や集中力、計算力の向上を図ります。

茶道華道教室

お茶の礼儀作法を身につけるとともに、良い友達づくりと情操豊かな子どもの育成を図ります。毎年、創作美術展にて、生徒がお手前を披露しています。



《おすすめ最新入荷図書》

- 冷血 上下巻 著者 高村 薫
- 剣と紅 著者 高殿 円
- 華、散りゆけど真田幸村 連戦記 著者 海道 龍一郎
- Over the edge 著者 堂場 瞬一
- 歓喜の仔 上下巻 著者 天童 荒太
- ボクの妻と結婚してください。 著者 樋口 卓治
- 脳をこう使えば、ボケない、太らない 著者 澤口 俊之
- 僕の死に方 エンディングダイアリー 500日 著者 金子 哲雄
- 猫の神様 著者 東良 美季
- まっがる千葉・房総 13 クレヨンしんちゃん たのしいお仕事図鑑

2月の休館日

4日(月)、11日(月)、
18日(月)、25日(月)

平成25年度千葉県生涯高等学校の入学募集(2次)

高齢者の生きがいの高揚に加え、自治会活動や福祉施設のボランティアなど地域活動の担い手として高齢者が活躍することを積極的に支援するため、生涯大学の見直しを行い平成25年度から新しい生涯大学校をスタートさせます。

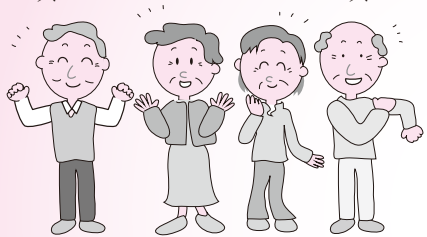
新設する「地域活動学部」では、ボランティア活動やグループワークによる地域課題の解決など、実践的な学習を通じて地域活動に必要な知識やノウハウを学習します。

2次募集は、東総学園・外房学園・南房学園について行います。

○資格 県内に住所を有する55歳以上(昭和33年4月1日以前生まれ)の方

○募集人数及び修業年限

- 地域活動学部 若干名 2年間
- 造形学部園芸コース 若干名 1年間
- 陶芸コース 若干名 1年間
- 入学金・授業料 入学金 無料
- 授業料 無料
- 地域活動学部 年額15,000円
- 造形学部園芸コース 年額27,000円
- 陶芸コース



年額54,000円

なお、授業料のほかに教材費等の負担があります。

○学園事務局及び本校舎の所在地

千葉県中央区、銚子市、茂原市、館山市

○入学案内の配布

平成25年2月上旬から配布予定
生涯大学校各学園、各市町村高齢者福祉担当課、各地域振興事務所、各健康福祉センター(各保健所)、県高齢者福祉課等で配布します。また、郵送希望の方は、返信用封筒(角2サイズ(240mm×320mm))に宛先を記入し140円切手を貼付)を同封の上、生涯大学校事務局へお申し込みください。

なお、県ホームページからも入手できます。

http://www.pref.chiba.lg.jp/koufuku/inzai/shougaidaiagaku/gansho_nyusu-yuhnm1

○願書受付期間

平成25年2月上旬

○願書提出、問合せ先

〒260-0801
千葉県中央区仁戸名町666-2
千葉県生涯大学校事務局
043(266)4705

社協だより

社会福祉協議会
☎ (44) 2514

地域福祉交流会開催

12月20日(木)、中村やす子さん(講師)を迎え、お正月用のフラワーアレンジメントを行いました。
参加者は紙粘土で作成した「花餅」を、花と一緒に生け、とても素敵なフラワーアレンジメントができました。
なお、この「地域福祉交流会」は65歳以上の方を対象に毎月1回開催しています。
詳しくは、当協議会までお問い合わせ下さい。



支部創立120周年記念千葉県赤十字大会開催

平成24年11月8日(木)、日本赤十字社名誉副総裁常陸宮妃殿下のご臨席を賜り、支部創立120周年記念千葉県赤十字大会が開催されました。
当日は、睦沢町分区長である市原町長が出席し、厳粛な式典の中で、有功章の授与、感謝状の贈呈、日赤奉仕団の体験発表等が行われました。
なお、睦沢町分区から受章された方々は次のとおりです。

- 銀色有功章(業務功労) 御園生正美
- 支部長感謝状(社資功労) 有限会社 おだか
- 睦沢町土木建築事業協同組合 (敬称略)

交通事故による遺児の方へ お見舞金をお届けいたします。

交通事故により、父または母(もしくはそれに代わる保護者)を失った18歳未満の遺児に対し、交通遺児援護基金(千葉県社会福祉協議会)より、お見舞金等をお届けいたします。

- ①平成25年4月に小学校・中学校へ入学する遺児
- ②平成25年3月に中学校を卒業する遺児
- ③平成24年2月1日以降、交通遺児となった児童がいる世帯

※対象となる場合は、2月6日(水)までに、当協議会へご連絡ください。

問い合わせ
町社会福祉協議会事務局
☎ (44) 2514

俳句

初詣往きと復りで一万歩
初詣神も重かる絵馬の数
嫁した子もその子も春着里帰り
初御空只澄んでるて鳥一羽
寒雷や針葉樹林の影を濃く
水桶の氷を割って洗う大根
贈られし布団にこもる子のぬくみ
十二月八日大海原へ小舟起つ

河野 悦子
海保 照
中村真砂雄
津川 小汀
葵 かける
中村 正芳
篠田 とみ
加藤 秀子

ありがとうございました
(平成24年12月1日~31日敬称略)

双葉電子工業株式会社 双葉会

匿名 30,000円
3,000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。

東日本大震災義援金受付状況

皆様から寄せられている東日本大震災義援金は、平成24年12月31日現在、次のとおりです。

4,179,285円
うち昨年10月から12月の義援金額

23,358円

ありがとうございます。
義援金の受付は、3月末日で終了となります。引き続き義援金募金運動にご協力をお願いします。

問い合わせ

日本赤十字社睦沢町分区 千葉県共同募金会睦沢町支会
(町社会福祉協議会内)
☎ (44) 2514



催し物案内

開館30周年記念企画展 「第10回館蔵名品展」

今年度は資料館が開館して30周年に当たる。これを記念して、当館所蔵または寄託の作品の中から名品を紹介するとともに、開館当初展示されていた作品も展示。おもな展示品は、軍刀、岡澤長生「春日田園」、最澄像、鈴木重男「赤とんぼ」、囲碁を打つ人物像、玄知の下横穴墓群1号横穴墓出土遺物など。



囲碁を打つ人物像

とき 3月31日(日)まで

『町制施行30周年記念企画展』 資料提供のお願い

2013(平成25)年は1983(昭和58)年に睦沢村が町制施行して30周年にあたることから、資料館で町制施行30周年記念企画展「睦沢が町になって30年」を計画しています。この企画展に活用するため、睦沢が町になったころの様子や睦沢町の30年の歩みを表す資料、この30年間に睦沢町の制度や施設の改廃を示す資料をお持ちの方は、資料館までお知らせください。



睦沢町制10周年記念テレホンカード

企画展「第10回館蔵名品展」 展示作品紹介②軍刀

この刀は当初軍刀として仕立てられていた。専門家の話によると日本刀をすりあげて軍刀にしたもので、無銘ながら熊本の名工の延寿の作ではないかと思われ、南北朝期～室町初期ごろの名品という。このたびの企画展で初公開



軍刀

資料館の植物① 紅梅

2月～3月にかけて資料館築山に紅梅の花が咲く。源氏物語の第43帖に「紅梅」という一巻がある。物語は頭中将の子孫とその縁者の後日談を描く。頭中将の次男は「弁の君」とよばれ、このころ按察大納言となつて、跡継ぎだった兄の柏木亡き後に一族の大黒柱になっていた。この人物は源氏物語の「紅梅」の中心人物になるので、後世の人から「紅梅大納言」とよばれた。



資料館築山の紅梅

この玄知の下横穴墓群1号横穴墓は東斜面の最北部で東に向いて開口している。玄室の平面形は南北に長い長方形で、東西2.3m×南北3.1m。埋葬施設は左右に棺床と呼ばれる棺を置いた場所がある。壁ぞいには排水溝がめぐり、羨道部へ排出されるようになっている。玄室は天井部から下る壁の形から「ドーム型」と呼ばれる形状で、玄室と羨道部には1.6mの垂直

横穴墓とは山の斜面などに横穴を掘って墓としたもので、6～7世紀にかけて九州から東北部までの範囲で造られた。千葉県では北総や君津郡・安房郡・夷隅郡の台地片縁部にも分布しているが、長生郡には特に多くの横穴墓が分布する。横穴墓には、入口から奥に入る羨道と呼ばれる部分と、その奥に遺体のある玄室という部屋がある。長生郡に分布する横穴墓には羨道と玄室のあいだに比較的高い壇が造られていることから、高壇式と呼ばれるものが多い。

玄知の下横穴墓群1号横穴墓



玄知の下横穴墓1号横穴墓出土遺物

に立ち上る高壇があり、典型的な高壇横穴墓である。この高壇部の下から須恵器の埴輪1個、土師器の甕2個が出土した。出土遺物から7世紀前葉の時代と推測できる。横穴墓は山の斜面の比較的高いところにあつて見学しづらいものが多いが、この玄知の下横穴1号墓は「やすらぎの森」にあり見学しやすい。玄知の下横穴墓1号墓出土遺物は、このたびの企画展「第10回館蔵名品展」展示中。



鮭のチーズ焼き

野菜の甘みと鮭の旨みをじっくり味わえるひと品です。

材料 (4人分)

鮭 4切れ (240g)、にんじん 40g、玉ねぎ 200g、
ピーマン 80g、もやし 200g、
ピザ用チーズ 80g、粒マスタード 小さじ4、塩 小さじ2/3、
こしょう 少々、水 大さじ2

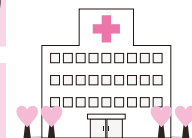
●作り方

- ① 鮭は塩、こしょうをふる。にんじんは輪切り、玉ねぎは薄切り、ピーマンは1cm幅に切る。
 - ② チーズと粒マスタードは混ぜておく。
 - ③ フライパンに①の野菜ともやしを敷き、上に鮭を並べ水を加え蓋をし、中火で6分程度蒸し焼きにする。
 - ④ 火が通り始めたら、②のチーズを鮭の上のせ蓋をしチーズを溶かす。
 - ⑤ 器に盛りつける。
- ※好みでしょうゆをたらす。

1人分栄養量 エネルギー208kcal/たんぱく質21.1g/脂質9.6g/カルシウム170mg/
食塩相当量1.9g

月日	茂原地区				一宮地区		
	内科系		外科系				
2・3	粒良医院	☎(25)8580	宍倉病院	☎(24)2171	一宮	いちのみやクリニック	☎(42)1616
10	宮本内科医院	☎(22)3770	菅原病院	☎(25)1171	睦沢	睦沢診療所	☎(44)2236
11	わだ内科クリニック	☎(20)3150	塩田記念病院	☎(35)0099	一宮	秋場医院	☎(42)3323
17	渡辺医院	☎(27)7733	三枝医院	☎(25)2203	一宮	藤島クリニック	☎(47)3056
24	聖光会病院	☎(35)5151	公立長生病院	☎(34)2121	一宮	清水医院	☎(42)2950

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。
 消防本部通信指令課へお問い合わせください。
 ☎(24)0119



夜間
急診
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

「糖尿病予防のための健康講座」

○治療中の方、関心のある方など、どなたでも参加できます。
 ○毎回の講座内容が違います。各回のみの参加もできます。

	第1回	第2回	第3回
日程	2月14日(木) 午前9時半～11時半	2月26日(火) 午前9時半～午後1時	3月6日(水) 午後1時半～3時半
内容	*講話 「糖尿病を知る!」 *ヘルスアップ体操part1	*講話 「適正カロリーを知る!」 *ヘルシークッキング	*講話 「食事のバランスチェック」 *ヘルスアップ体操part2
用意するもの	*運動しやすい服装と履物 *飲み物 タオル	*参加費300円(食材費) *エプロン 三角巾 手拭きタオル 電卓	*運動しやすい服装と履物 *飲み物 タオル

申し込み・問い合わせ先 健康福祉課 国保健康班 ☎(44)2506



暮らし

●ゴミの収集日

☆1コース

- 燃えないゴミ…… 2月12日(火)
- 資源ゴミ……… 2月19日(火)
- 粗大ゴミ……… 2月26日(火)

☆2コース

- 粗大ゴミ……… 2月7日(木)
- 資源ゴミ……… 2月14日(木)
- 燃えないゴミ…… 2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。



●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

- 町中央公民館駐車場
- 2月3日(日) 午後2時～3時半
- 20日(水)、27日(水)
- 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)0110(代表)



●皆様のご意見おきかせください 町長と語る『地区懇談会』を実施します

開催月	地区名・場所	
2月	佐貫区 (区民センター)	森区 (森青年館)
11日(月)佐貫区	午後3時半～5時	午後7時～8時
27日(水)森区		
3月	長楽寺区	上之郷区
4月	下之郷区	大谷木区
5月	北山田区	寺崎区
6月	川島区	うぐいす里区
7月	上市場区	小滝区
8月	河須ヶ谷区	岩井区

●まっ白いひろば開催

とき 2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

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

問い合わせ

中核地域生活支援センター
長生ひなた ☎(22)7859
町中央公民館 ☎(44)0211



●献血は、心と命のボランティア



とき 2月27日(水)
午前10時～正午、午後1時15分～4時
ところ 農村環境改善センター
本県では輸血用血液が不足しています。命を救う愛の献血にみなさんのご協力をお願いします。
問い合わせ 役場健康福祉課
国保健康班 ☎(44)2506

●平成24年度 成年後見制度研修会

県民や福祉関係者を対象に、落語などでおもしろおかしく成年後見制度の概要や職務を学び、制度の利用促進を図ります。

とき 2月24日(日)
午後1時20分～4時30分
ところ 千葉市生涯学習センター
(JR千葉駅東口か北口から徒歩8分)

定員 300名(申込先着順)
申し込み 申込書をFAXかE-mailで送信(定員を超えた場合のみ連絡します)

締め切り 2月14日(木) 必着
資料代 500円
申込書配布場所 各社会福祉協議会、各市町村行政等。千葉県社会福祉協議会、千葉市社会福祉協議会、千葉司法書士会のHPからもダウンロードできます。

申し込み・問い合わせ
〒260-8508 千葉市中央区千葉港4-3 千葉県社会福祉協議会千葉県後見支援センター
☎043(204)6012
FAX043(204)6013
E-mail smile@chibakenshakyo.com

●自衛官を募集 防衛省では、次のとおり自衛官(一般幹部候補生・予備自衛官補)を募集しています。

募集種目	応募資格	受付期間	試験期間	合格発表	入(校)隊	待遇・その他
一般幹部候補生	一般要員 (陸・海・空自衛官)	20歳以上 26歳未満	1次:5月11日(土)筆記試験・12日(日)(12日は操縦適性検査(飛行要員希望者))	1次: 平成25年5月31日(金) 本人宛に通知	平成26年 3月下旬から 4月上旬	初任給: 214,900円 (大学卒程度の場合) 232,000円 (大学院卒者等の場合) (平成24年4月1日現在)
	飛行要員 (海・空自衛官)	大学院卒(修士課程修了)者は28歳未満。 (細部はお問い合わせ下さい)	2次:6月11日(火)～14日(金)のうち指定する日	2次:[飛行要員]のみ 7月1日(月)「海上」 7月5日(金)「航空」		
	音楽要員 (陸上自衛官)		3次:7月8日(月)～ 「海上・航空自衛隊の飛行要員2次試験合格者のみ」	最終: 陸上、海上自衛隊: 平成25年8月2日(金) 航空自衛隊: 平成25年9月6日(金)		
予備自衛官補	一般公募	18歳以上34歳未満	1回: 平成25年4月12日(金)、13日(土)、14日(日)、15日(月)の内の1日を指定します。	1回: 平成25年5月17日(金)	合格者: 採用候補者名簿に記載され上位者から順次採用予定者となります。	身分: 非常勤特別職 国家公務員 訓練手当: 月額7,900円 (招集訓練参加日数分)
	技能公募	18歳以上で別に示す国家資格等有するもの(細部はお問い合わせ下さい)				

※応募資格年齢は、平成26年4月1日現在(予備自衛官補は平成25年7月1日(月)現在)

問い合わせ 自衛隊 茂原地域事務所(千葉地方協力本部) ☎(25)0452 茂原市町保3-217 シティビル2階



相 談

●健康栄養相談

と き 2月22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

●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)1111



●行政・人権相談

と き 2月13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

と き 2月8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)2500



●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 2月8日(金)、13日(水)、
18日(月)、26日(火)
午前10時～正午、午後1時～3時
直通電話 ☎(44)0022



●乳幼児健康相談

と き 2月21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、歯科相談



●2歳児歯科健診

身体計測や歯科相談、歯科診察(フッ素塗布)を行います。
対 象 平成22年6月
～8月生まれ
と き 2月4日(月)
午後1時45分～2時受付
ところ 農村環境改善センター

問い合わせ 役場健康福祉課 国保健康班 ☎(44)2506

●1歳6か月児健康診査

身体測定や歯科、内科健診と栄養、育児に関する相談を行ないます。
対 象 平成23年6月
～8月生まれ
と き 2月4日(月)
午後1時～1時15分受付
ところ 農村環境改善センター

●3歳児健康診査

身体測定や歯科、内科健診と栄養、育児に関する相談を行ないます。
対 象 平成21年9月
～11月生まれ
と き 2月4日(月)
午後0時45分～1時受付
ところ 農村環境改善センター

問い合わせ 役場健康福祉課 国保健康班 ☎(44)2506

●無料相談

千葉県行政書士会長夷支部

と き 3月10日(日)
午前10時～午後3時
ところ 町中央公民館 1階
和室 さつき

相談内容

- 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
- 成年後見に関すること
- 各種許認可申請に関すること
- その他、なんでもご相談になってみてください。当日ご来場できない方につきましては、お電話での相談も無料でお受けいたします。

問い合わせ

※予約制ではございません。
千葉県行政書士会長夷支部役員
今関 雄一 ☎(43)0202

●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

申し込み方法

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)2516

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 静枝	92	上之郷	12/1
笹川 光	75	佐 貫	12/2
三宅 ふみ	82	大谷木	12/2
中村 哲雄	85	大 上	12/2
河野 米藏	92	岩 井	12/2
渡邊 剛	63	佐 貫	12/3
久我 久子	86	川 島	12/6
高橋 百合子	89	佐 貫	12/10
田中 悌二	71	上市場	12/10
時田 幸男	80	川 島	12/12
佐藤 正子	52	妙楽寺	12/17
時田 律	92	川 島	12/21
伊藤 文祐	84	佐 貫	12/29

誕 生 おめでとうございます

親の名	子の名	性別	区名	月日
平山 智行 晶子	みか 実佳	女	佐 貫	11/26

結 婚 末永くお幸せに

区名	氏 名
大谷木	小高 雅道・敦子

陸沢町の人口と世帯

人 口 7,427人 (-21人) 男 3,595人 (- 8人)
世帯数 2,636戸 (- 7戸) 女 3,832人 (-13人)
12月末現在 () は前月比



※注意 このカレンダーは3月の予定です

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5 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	6 心の電話相談 10:00~12:00 13:00~15:00	7	8 法律相談 10:30~12:30	9
10	11	12 わくわく広場 (こども園) 10:00~11:00	13 行政・人権相談 (改セ) 13:00~16:00	14 心の電話相談 10:00~12:00 13:00~15:00	15 健康栄養相談 (改セ) 10:00~11:30	16
17	18	19 修了證書授与式 (こども園)	20 春分の日	21 乳幼児健康相談 (改セ) 14:00~15:00	22 心の電話相談 10:00~12:00 13:00~15:00	23 企画展「第10回館蔵名品展」 ギャラリートーク (資) 13:30~15:00
24 日曜開庁日 (一部窓口)	25	26 園庭開放 (こども園) 9:50~11:00	27 BCG・三種混合予防接種 (改セ) 心の電話相談 10:00~12:00 13:00~15:00	28	29	30
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

ブレイクタイム

1月14日(月)は関東甲信地方から東北を中心に7年ぶりの大雪となり、睦沢町でも短い間雪景色のまちになりました。



編集後記

1月14日は7年ぶりの大雪となり、睦沢町にも雪が積もりました。気温の低下によるよりいっそうの寒さや、積雪による道路の凍結などの交通問題等で大変と感ずることは多々ありますが、一面の素晴らしい景色に関しては自然からの一時の贈りものです。降り続けることで雪は積もり景色の印象を大きく変えますが、降りやめばいずれ溶けてなくなり、元の見慣れた景色へ戻ります。私は、数日で溶けていく雪の過程を見て、物事に対して日々の積み重ねを大切にしていきたいと思いました。(K.A)

