



広島
報

むつざわ

2025
3
No.683



住民票の写しや所得課税証明書などいろいろな証明書の取得方法

こんな方法があったの？

証明書の取得について、うめ丸くとマイナちゃんが解説

郵送請求

【必要なもの】

- ①郵送請求書 ②本人確認書類の写し
③手数料分の定額小為替
④切手を貼った返信用封筒
・申請用封筒 ・郵送料

【請求方法】

申請用の封筒に、必要なものの①～④を同封し、次の宛先に郵送してください。

〒299-4414

千葉県長生郡睦沢町下之郷

1650番地1

睦沢町税務住民課

★注意点★

請求できる人や請求時に必要なものなど個々の状況で変わりますので、請求するときは一度役場にご連絡ください。

コンビニ交付

【必要なもの】

- ・マイナンバーカード
・利用者証明用電子証明書の4ケタの暗証番号



【利用できる時間】6:30～23:00

★画面操作の注意点★

住民票の写し、印鑑証明書、所得課税証明書は利用登録申請をしなくても、交付を受けることができます。メニュー選択時に証明書交付サービス(コンビニ交付)をタッチして進んでください。

なお、睦沢町では、戸籍関係証明書のコンビニ交付を実施していません。本籍地が睦沢町以外の方は本籍地にお問い合わせください。



窓口で取得する方法のほかに

4つの方法があるよ



ぴったりサービス

【必要なもの】

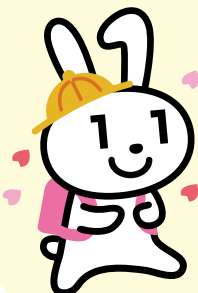
- ・マイナンバーカード
・マイナポータル搭載のスマートフォンなど

【請求方法】

マイナポータルを利用して申請

ぴったりサービスの

● **利用開始は、
令和7年4月
から**



時間外交付

【必要なもの】

- ・受け取る人の本人確認書類
・受け取る人が同一世帯の人以外の場合は委任状

【予約の受付日時】 休日以外の日 8:30～17:00

【受け取りができる日時】

平日 17:15～20:00 土日休日 8:30～17:00

【受け取り場所】 役場時間外通用口側の当直室

★注意点★

電話での予約で利用することができます。予約する人の氏名、住所や必要な人との続き柄などのほか、受取日時、受け取る人の氏名などを電話で確認します。予約時に指定した受け取る人でなければ受け取ることはできません。



証明書の種類で利用できる方法の一覧だよ。
確認して、活用してね。



証明書の種類	コンビニ交付	時間外交付	郵送請求	ぴったりサービス
住民票の写し	○	○	○	○
印鑑登録証明書	○	○	×	×
戸籍関係証明書	×(※)	×	○	○
戸籍の附票	×	×	○	○
身分証明書	×	×	○	○
納税証明書	×	○	○	○
所得証明書	×	○	○	○
課税証明書	×	○	○	○
非課税証明書	×	○	○	○
所得課税証明書	○	○	○	○
評価額証明書	×	○	○	○
資産証明書	×	○	○	○
公課証明書	×	○	○	○
課税台帳搭載証明書	×	○	○	○

(※)本籍地が睦沢町以外の方は、本籍地に確認してください。

日曜開庁を終了します

平成22年度から実施してまいりました毎月第4日曜日の窓口一部開庁について、デジタル化の推進や利用者数の減少により、令和6年度をもって終了とさせていただきます。



平日、来庁できない方は、ご相談ください。
また、転出の手続きなどマイナンバーカードでマイナポータルを使って申請できるものもあります。ご不明な点などございましたら、お手数ですが、お問い合わせください。



【問い合わせ】役場税務住民課 ☎(44)2503

3Cプログラム参加者募集

高齢者の方が住み慣れた地域で元気に自立した生活を続けられるように介護予防事業を行っています。日常生活行為に支障のある高齢者を対象にリハビリ専門職・生活支援コーディネーター・地域包括支援センターが、身体機能の向上・日常生活の見直し・社会参加などに繋がるよう面談や個別の運動プログラムを考え支援します。今がチャンスです。約4か月間のチャレンジで自分らしい暮らしを取り戻しましょう。ご興味のある方は、ご相談ください。

対象者 要支援認定1、2の方

と き 4月25日(金)～8月29日(金)

(祝日を除く毎週金曜日)

10:00～11:45(1時間45分程度)

と ころ むつざわ福祉交流センター(上市場921番地1)送迎有

定 員 6名

費 用 負担無し

内 容 生活環境の確認、体力測定、個別の運動メニュー、趣味活動などの提案

申込期限 3月28日(金)までにお申し込みください

申し込み・問い合わせ 町地域包括支援センター(役場1階福祉課内) ☎(44)2531

今がチャンス! **C**hance

自分でチョイス! **C**hoice

人生をチェンジ! **C**hange

50ポイント
たまります!



対象者へタクシー料金の一部助成を行います

対象となる方に対しタクシー利用代金の一部助成を行っています。

現在、タクシー券を利用している方については、更新のご案内を郵送しています。継続して利用を希望される方は申請の手続きを忘れずをお願いします。

新たに利用を希望される方は、下記対象者であることをご確認のうえ、役場福祉課窓口で手続きをしてください。

対象者

- ① 65歳以上の住民税が非課税の方で、家族の支援を受けることができない方
- ② 自主的に自動車運転免許証を返納した方で、家族の支援を受けることができない方
- ③ 腎臓機能障害で、透析治療を受けている方
- ④ 障害者の日常生活および社会生活を総合的に支援するための法律の対象となる難病患者
- ⑤ 身体障害者手帳1・2級の方、または、視覚、下肢、もしくは体幹に障害がある方
- ⑥ 療育手帳、精神障害者保健福祉手帳の交付を受けている方
- ⑦ 要介護2以上の認定を受けている方
- ⑧ 妊産婦(母子健康手帳の交付を受けている方で、出産後2か月までの方)
- ⑨ その他町長が認めた方(自動車を所有していない75歳以上の独居高齢者など)



問い合わせ 役場福祉課 福祉班 ☎(44)2504



参加無料
一部有料

道の駅むつざわ つどいの郷

楽しくカラダを動かしませんか?

おでかけ健康フェスタ

2025 3.16日
10:00-16:00

会場：道の駅むつざわ つどいの郷
(防災広場・交流広場)
雨天時：「むつざわさん歩」抽選会と
その他規模を縮小して開催します

睦沢町健康アプリ
「むつざわさん歩」
アプリ抽選会会場
※当日来場ポイントで
初めての方も参加できます!

発表会ステージ

スポーツ
アクティビティ体験

キッチンカー・
飲食販売

マルシェ
and more...

ポイント抽選会の景品

気になる部位をピンポイントで押し当ててリフレッシュ!

SIXPAD
パワーガンスリム

JTB旅行券(1万円)

ゆるりらクッション

ヒーターで体を温め、振動でリラックスできるクッション!

ランチチケット
道の駅 ランチ券

足裏の血行促進、バランス改善

ニューロボール

温泉入浴チケット
道の駅 温浴券

クオカード(500円)

※1,000ポイントで抽選券1枚と引き換えになります。

※当日抽選会に参加できなかった方で、抽選券を5枚お持ちの方は、3月17日(月)～21日(金)までの開庁時間に役場健康保険課窓口にてクオカード1枚を差し上げます。

ぜひ、アプリをダウンロードして、ポイントを貯めよう!

問い合わせ 役場健康保険課 健康推進班 ☎(44)2506

篠原先生の

『人生とは何ですか?』

「NPO法人自殺防止ネットワーク風」代表を務める篠原鋭一先生が、人生のホットな生き方のヒントをご紹介します。

『いつでもどこでも誰にでも当てはまる人生の七つの法則』

中小企業経営者研修会が開かれた時のことです。短い講話を終えて退室しようとする私に一人の参加者が手を挙げて問いかけました。「お聞きしたいことがあります。人生とはなんですか?」

突然の質問に会場がざわつきましたが、次のように答えました。「人生とは何か、まことに良い質問です。お答えしましょう。」

一、人生は、たった一度きりです

あの世があるかないかなんて、議論しても意味はありません。あの世から帰ってきた人もいませんし、まあいつの日に行ってみればわかる……。とにかく、この世の人生は一度きりです。

二、人生に定年はありません

会社や組織には定年がありますが、人生に定年はありません。人間、死を迎えるその瞬まで人生の現役です。

三、人生の主人公は自分です

おしっこがしたくなったからと言って、となりの人に代わりに行ってもらえますか。人生も同じです。自分が主人公になって生きて行かねばなりません。

四、人生は片道切符の旅です

人生は片道切符の旅なのです。ならば各駅停車に乗ってゆっくり行きましょう。特急に乗ったら、見ておくべき風景も見過ごしてしまいます。片道切符の人生も各駅停車だから充実するのです。

五、人生は出会いの日々なのです

八〇歳まで生きても、心の底からこの人に会えてよかったと思える人の数はわずか二百人程度とのこと。家族、友人、仕事仲間……。わずか二百人と思えば、どんな出会いも尊いと思いませんか!

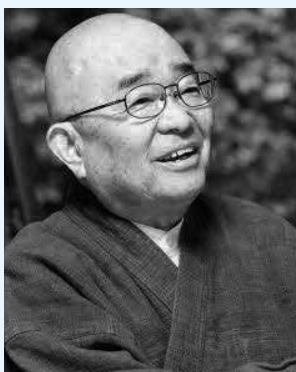
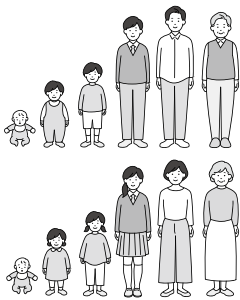
六、人生は、一人では生きられない

自分の力だけで生きていると思ったら大間違いです。多くの人や物に支えられて、助けられての人生です。一人では生きられません。

七、人生とは、今を悔いなく生きること

今日が本番 今日が本番 この一瞬こそが本番です。今、今、今の積み重ねが「人生」にほかなりません。これがいつでも、どこでも、当てはまる人生の法則です。

質問者の「わかりました!」との声に送られて会場を後にしたことでした。



篠原 鋭一 氏

1944年兵庫県生まれ。駒澤大学仏教学部卒業。千葉県成田市曹洞宗長寿院住職。曹洞宗総合研究センター講師。同宗千葉県宗務所長、人権啓発相談員などを歴任。「NPO法人自殺防止ネットワーク風」代表。公立の小学校・中学校・高等学校を巡り「いのちを見つめる」課外授業を続けている。「生きている間にお寺へ」と寺院を開放。「少年院」「拘置所」で特殊詐欺犯罪の結末を説き続けている。篠原氏は令和6年1月27日(土)に町農村環境改善センターで「こころの健康講演会」の講師を務める。



3月は自殺対策強化月間です



3月は就職や転勤、転居などで、生活環境が大きく変化する時期で、自殺者数が増える傾向にあります。自殺は、さまざまな悩みにより「追い込まれた末の死」であり、その多くが「防ぐことのできる死」です。悩みを抱えている方は、一人で抱え込まずに誰かに話してみてください。あなたが、相談できる場所はたくさんありますので、気軽に相談しましょう。

また、身近な方のこころの変化に気付いたら、声を掛けて寄り添いながらやさしく見守りましょう。

【相談先】

心の電話相談

☎0475(44)0022

(365日・24時間対応)

ひとりで悩みを抱えこまずに、
お気軽にご相談ください。

#いのちSOS

NPO法人自殺対策支援センターライフリンク

☎0120(061)338

(24時間対応)

<https://www.lifelink.or.jp/inochisos/>



千葉いのちの電話

☎043(227)3900

(365日・24時間対応)

<https://www.chiba-inochi.jp/>



よりそいホットライン

(一社)社会的包摂サポートセンター

☎0120(279)338 (24時間対応)

<https://www.since2011.net/yorisoi/>



NPO法人自殺対策支援センターライフリンク

SNSやチャットによる支援や居場所などへのつながりも行っています。

Web相談 <https://www.lsystem.org/web>



LINE 相談 毎日 8:00 ~ 22:30 (22:00 まで受付)

@yorisoi-chat



NPO法人あなたのいばしょ

24時間365日チャット相談を行っています。

<https://talkme.jp>



問い合わせ 役場健康保険課 健康推進班

☎(44)2506

3月1日～8日は「女性の健康週間」です

女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を自立して過ごすため、毎年3月1日～8日を「女性の健康週間」と定め、女性の健康づくりを国民運動として展開しています。

女性の健康はホルモンの影響によりライフステージごとに大きく変化します。年齢により起こりやすい病気やトラブルが異なるため、心身の変化を知り上手にセルフケアをしましょう。

この機会に気になる症状がある場合、医療機関に相談または町の健康栄養相談を利用しましょう。

問い合わせ 役場健康保険課 健康推進班 ☎(44)2506

令和6年度「女性の健康週間」県民公開講座

女性の健康づくりを推進するため、「女性特有の手指の不調と対処法」をテーマとし県民公開講座が期間限定で動画配信されます。

配信期間 3月3日(月)～31日(月)

講演 「女性の手の痛みやしびれ」～明日からできるセルフケア～

講師 順天堂大学浦安病院外傷再建センター センター長 市原理司 先生

視聴方法 千葉県産科婦人科医学会のホームページをご覧ください。

注意事項 視聴はパソコンやスマートフォン、タブレット端末でも可能です。

視聴は無料ですが、視聴には通信料がかかります。

通信料はご視聴いただく方のご負担となりますので、予めご了承ください。

問い合わせ 千葉県産科婦人科医学会 ☎043(239)5473



女性特有の手指の不調
と対処法について



相談

行政書士電話相談会

と き 3月16日(日) 9:00~12:00

※ご相談は、相談対応行政書士に直接お電話をお願いします。都合の悪い場合は、別の日に電話でのご相談をお受けします。

相談内容および対応者

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



問い合わせ

千葉県行政書士会 長夷支部 地区無料相談担当
今関 雄一 ☎(43)0202

募集

放課後児童クラブ指導員募集

睦沢町放課後児童クラブでは、指導員を募集しています。睦沢町の小学生を見守ってくれる方、一緒に遊んでくれる方からのお問い合わせをお待ちしています。

応募資格 年齢：20歳以上 要普通自動車運転免許
※児童クラブ、学童保育の勤務経験がなくても大丈夫です

時 給 1,100円～

勤務時間 月～金の放課後 14:30～18:30
小学校休業日 8:00～18:30
※シフトなどは要相談

勤務場所 睦沢小学校内放課後児童クラブ

問い合わせ 睦沢ふれあいスポーツクラブ ☎(44)5211
※受付時間9:00～17:00 月曜休み

募集

「健康貯きん(筋)クラブ」 参加者募集中！体験会を開催します

と き 3月18日(火)または28日(金)
10:45~12:05

と ころ 町農村環境改善センター

内 容 筋力トレーニング、有酸素運動(ウォーキング、
ポールウォークなど)

持ち物 タオル、水または麦茶など

対象者 20歳以上で町内在住者、医師の指示で運動
制限のない方

参加費 無料

※運動のできる服装で
お越しください。



申込み・問い合わせ

役場健康保険課 健康推進班 ☎(44)2506

「健康体操教室」の参加者を募集します

と き 4月28日～令和8年3月23日(月曜日 全31回)
1グループ 8:50～9:40
2グループ 9:50～10:40
3グループ 10:50～11:40
(各グループ15人)

※グループの人数が多数の場合、抽選となります

と ころ 町農村環境改善センター

内 容 健康づくりを目的としたストレッチを中心に
体を動かし体力に応じて無理なく行います。

対象者 40歳以上で町内在住者
医師の指示で運動制限のない方
(介護認定を受けている方は参加できません)

参加費 1回100円

申込み 3月17日(月)から3月
31日(月)まで健康保険
課窓口にて受け付け



問い合わせ

役場健康保険課 健康推進班 ☎(44)2506

お知らせ

千葉県立長生特別支援学校 前期学校公開週間

日 時 5月12日(月)～23日(金)
※土日は除く
9:30～11:20

場 所 千葉県立長生特別支援学校
(一宮町東浪見6767-7)

内 容 学校概要の説明および授業や
施設設備の参観

その他 一日あたりの参加人数調整の
ため、事前申込制とさせていただきます。

問い合わせ

特別支援教育コーディネーター
☎(42)2470

お知らせ

人権擁護委員に久我氏が 再任

1月1日付けで久我信子氏(上
市場)が、法務大臣から人権擁護
委員を委嘱されました。

町の人権相談で皆さんの相談相
手としてご活躍いただきます。



お知らせ

自筆証書遺言書保管 制度をご存じですか

ご自身で書いた遺言書を法
務局に預けることができる制
度になります。

詳しくは、法務省ホームペ
ージか、茂原の法務局にお問
い合せください。



問い合わせ

千葉地方法務局茂原支局
☎0474(24)2188



今月の俳句



園児の手落花集めて輪で遊ぶ
 茎蕾余す所無し花菜飯
 孫が子を連れ来て四代お正月
 洗濯物広げ指先寒戻る
 枯蓮の水を支えに立ちにけり

(大上 千恵)
 (河野 悦子)
 (中村真砂雄)
 (葵 かける)
 (小川 澄)

各種相談窓口

●健康栄養相談

血圧測定、体脂肪測定、健康相談、食事指導など
時 3月14日(金)
 受付 10:00~11:30
所 町農村環境改善センター
問 役場健康保険課 健康推進班
 ☎(44)2506

●行政・人権相談

時 3月12日(水)
 13:00~16:00
所 町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 役場総務課 庶務秘書班
 ☎(44)2500

●心の電話相談 (24時間対応)

心に悩みを抱えている方は、ご相談ください。ひとりで悩まず相談しましょう。
問 直通電話☎(44)0022

●法律相談

時 3月14日(金)
 10:30~12:30
所 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
問 役場総務課 庶務秘書班
 ☎(44)2500

●乳児健康相談

身体計測、栄養・育児相談、歯科相談
時 3月19日(水)
 受付 14:00~15:00
所 町農村環境改善センター
問 役場福祉課 子育て推進班
 ☎(44)2578



●移動交番

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 各種相談、各種届出受理、防犯・交通安全講話
時 3月7日(金) 10:00~11:30
 3月25日(火) 10:00~11:30
所 町中央公民館
問 茂原警察署☎(22)0110

●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。
 相談は無料で、秘密は守られます。お気軽にご相談ください。
問 役場産業建設課 産業振興班 (消費者ホットライン)
 ☎(44)2505

Population 人のうごき(睦沢町の人口)

●人口 6,544人 (-5)
 男性 3,204人 (-1)
 女性 3,340人 (-4)
 ●世帯数 2,828世帯 (-1)

令和7年1月31日現在

●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
田中すすえ	91	上之郷	1月5日
御園生隆夫	85	上市場	1月11日
森川 久子	94	上之郷	1月18日
長谷川げん	76	岩井	1月21日
柳川 進	90	大上	1月25日
鵜澤 惺子	95	上市場	1月26日

掲載については事前に掲載希望の確認を行っています。



選挙

3月16日(日)は千葉県知事選挙の投票日です

投票時間 7:00~20:00

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。

期日前投票 **とき** 2月28日(金)~3月15日(土) 8:30~20:00

ところ 役場1階101会議室

※今回の選挙から、投票所入場券の裏面に宣誓書が印字されています。期日前投票をされる方は、宣誓書に必要事項をあらかじめご記入のうえ、ご持参いただくようお願いいたします。

◎また、次のような制度もありますので、ご利用ください。

病院などで行う不在者投票 千葉県選挙管理委員会が指定する病院や老人ホームなどに入院・入所中の方は、その施設で投票することができます。

滞在先での不在者投票 仕事、旅行などで他の市町村に滞在中で投票日当日に睦沢町で投票できない方は、最寄りの選挙管理委員会では不在者投票ができます。

この場合、郵送に日数がかかりますので、お早めに町選挙管理委員会にお問い合わせください。

『せんきょのひ カレンダーに まるしたよ!』

大切な一票です。棄権せず、必ず投票しましょう。

問い合わせ 町選挙管理委員会 ☎(44)2500



お知らせ

自転車乗車時ヘルメット購入費の一部を補助します

自転車乗車時のヘルメットの着用を促進し、交通事故による被災を軽減させるため、7月から自転車乗車時ヘルメット購入費の一部を補助しています。

詳細は、ホームページまたは広報7月号の3ページをご覧ください。

問い合わせ 役場総務課 行政管財班 ☎(44)2516



くらしの足むつざわ通信



「でかけっCAR」は、毎週月曜午前中のおでかけをお手伝いする 乗り合いの送迎サービス(予約制)です。

月曜		お迎え	カスミ着	カスミ発
	土睦地区	9:00 ~	9:40 頃	10:20 頃
	瑞沢地区	9:50 ~	10:20 頃	11:00 頃

月曜日は一緒に
おでかけしましょう!



行ける場所: カスミ、道の駅、町役場、診療所、公民館、郵便局(上市場、睦沢)
乗車には会員登録と、都度乗車予約が必要です。乗り合いのため、時間は多少前後します。
往復利用でガソリン代負担金200円がかかります。



移動に関するお困りごとのお手伝い

くらしの足むつざわ

代表:中村 方則 副代表:香焼 正利 事務局:小林 かおり

無料で 試乗 できます まずはお電話でお問い合わせください!

090-4722-4725

受付: 平日9:00~12:00

※電話に出られない場合もあります。翌日午前中以降に折り返します。

相続登記義務化、始まりました!!

出張相談、無料です!!

相続手続き つぐみ司法書士事務所

不動産登記

代表司法書士 宮田祐志

商業登記

経験豊富な司法書士が
親身にお話いたします



☎0475-36-2344

事務所:長生郡一宮町東野34番地9



広告枠

一信頼と巧みな技術をもってお応えします一

藤美建装

信頼
と
実績

一般住宅塗装/リフォーム工事

お客様のご希望に添えるように細かく丁寧な工事を心掛けています

TEL 0470-87-9939 FAX 0470-87-9959

■千葉県いすみ市岬町桑田1508-2

いすみ市 藤美建装 検索

広告枠



イベント まっ白いひろば開催

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。

※荒天、河川の増水時は中止します。

日時 3月8日(土) 10:00~16:00

場所 睦沢小学校裏川べり(鎮守川脇)
駐車場は、睦沢小学校正門右側

料金 無料(初回参加時保険料100円)

持物 弁当、飲み物、着替え、ヘルメット、ぬれても良いはき物

問合せ まっ白いひろば事務局 ☎(44)2289



公式LINE



イベント 令和7年度千葉県生涯大学の学生募集(追加募集)

資格 55歳以上の方

※定員に達しているコースは募集を行っていません

申込 入学を希望する学園に願書を持参

受付 3月10日(月)まで

平日9:00~17:00

入学者は願書提出の先着順で決定

願書配布場所 生涯大学各学園、各市町村高齢者福祉担

当課、県各地域振興事務所、県高齢者福祉課

※ホームページからもダウンロードできます。

※願書の取り寄せを希望する場合は270円分の切手を貼った角2封筒に返信用宛先を書いて同封し、問い合わせ先に郵送してください。

郵送先 〒260-0801千葉市中央区仁戸名町666-2

千葉県生涯大学校事務局

問合せ ☎043(266)4705

3月の公民館・ 歴史民俗資料館の休館日

3日(月)、10日(月)、17日(月)、
24日(月)、31日(月)

※月曜日の図書の返却は、図書返却ポストをご利用ください。

睦沢の子育て支援

問い合わせ 睦沢こども園 ☎(44)0050

【園庭開放】

日時 3月5日(水) 9:50~11:00



【おはなしの広場】

日時 3月5日(水) 11:00~11:30



道の駅
コラム

2025冬

★エジプトからの企業研修!

- ・道の駅では、独立行政法人国際協力機構(JICA)の協力依頼のもと、エジプト中小零細企業開発庁の研修を実施しました。
- ・テーマは“エジプト国における中小零細企業に提供するビジネス開発サービスの品質向上に向けて、中小零細企業庁を中心とした能力向上支援”です。
- ・研修項目の一つとして、日本の事例を通じて生産性・品質向上や付加価値創出の方策や新技術を学ぶため、「道の駅むつざわ つどいの郷」が事例場所として選ばれました。
- ・スマートウェルネスタウンの直売所やエネルギー活用の仕組み、運営・維持管理体制などを研修してもらいました。

「エジプトでは道の駅のようなスタイルの交流施設がなく、非常に参考になった」と感想をいただきました。

無料
映画
上映会

「オレンジ・ランプ」

睦沢町オレンジサークル(認知症サポーター)の協力で、無料映画上映会を開催します。

内容 39歳で若年性認知症と診断された丹野智文さんの実話をもとに、貫地谷しほりさん・和田正人さんがW主演で描く、夫婦の希望と再生を描いたドラマです。

日時 3月27日(木) 13:00開場 13:30上映

場所 睦沢ゆうあい館

料金 無料

対象者 どなたでも(入口で受付をします)

問合せ 町社会福祉協議会 ☎(44)2514

油揚げの
お宝煮

●エネルギー 196kcal
●たんぱく質 16.5g ●塩分 1.7g

材 料 (4人分)

油揚げ……………4枚	ホタテ……………4個	塩……………少々
鶏ひき肉……………60g	卵……………4個	片栗粉……………大さじ1
A〔卵白……………1個分	爪楊枝……………4本	水……………大さじ2
塩……………少々	小松菜……………1/2把	ゆずの皮……………1/4個分
人参……………1/2本	だし汁……………300ml	
椎茸……………2枚	醤油……………大さじ1	

作り方

- ①油揚げは熱湯で油抜きして1/3を切り落とし、残りの部分を袋にして裏返す。
- ②鶏ひき肉にAを加えてもみ込み、4等分する。
- ③人参は4~5cm長さに千切り、椎茸は細切り、ホタテは横半分に切る。
- ④①に②、③、卵を入れて口を楊枝でとめる。
- ⑤鍋にだし汁、醤油を入れて火にかけ、塩で味を調べて④を加え、弱火で煮る。火が通ったら取り出し、5cm長さにざく切りした小松菜を同じように煮る。
- ⑥煮汁に水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑦油揚げの楊枝を抜き、2つに切って切り口を見せて器に盛る。
- ⑧あんをかけ、細い千切りにしたゆずの皮を散らす。



12/26 第74回 “社会を明るくする運動” 千葉県作文コンテストにて、 睦沢中学校2年枚森大沖すぎもり ひろおきさんの作品が県知事賞 受賞

第74回“社会を明るくする運動”千葉県作文コンテストに推薦された、睦沢中学校2年枚森大沖さんの作品『恥ずかしい私の母』が、千葉県推進委員会委員長賞（県知事賞）に選ばれ、千葉市生涯学習センターで開催され表彰式場で表彰状が授与されました。

おめでとうございます。



1/20 全国コンクール金賞受賞し 表敬訪問

市原時夫さん(75歳)が1月11日に紀尾井ホールで行われた「第38回島村音楽コンクール全国本選会」の声楽部門で1位となり金賞受賞、聴きに来られた方の投票による聴衆賞も同時受賞。市原さんは声楽を始めて10年。「芸術を広めたい」と語りました。



2/1 商工会主催「味噌づくり教室」 美味しくなるコツは“願い”

地元食材に魅力を感じてもらうために、小学生を対象とした「味噌づくり教室」を商工会女性部が企画・開催しました。子どもたちは、講師の松崎茂樹氏から味噌にまつわる歴史を学び、「豆・麴・塩」の材料を混ぜ、足で潰しながらみんなで味噌づくりを楽しみました。味噌に「おいしくな〜れ!」と願いを込めて半年ほど寝かせます。



1/18 1/19 睦沢町青少年相談員連絡協議会主催 雪国あそび隊

1泊2日で、新潟県のシャトー塩沢スキー場にて、睦沢町青少年相談員連絡協議会主催による雪国あそび隊を開催しました。参加した町の小学5・6年生の子どもたちが、スキー・スノーボードや雪合戦などに挑戦し、普段の生活では経験できない雪の世界を満喫しました。



最近、朝目を覚ましてなかなか布団から出ることができないし、たたき起こされたら不機嫌にだっとなりそうです。冬の寒さはそれほど布団のぬくもりを恋しくします。さて、今月号の表紙は道の駅のひな人形です。ひな人形はこどもの病気や不幸を背負い守ってくれるという意味があるそうです。その時が来るまで英気をためていたのか、撮影時はまだ倉庫で眠っていたところをたたき起こしてしまいました。はい、今年の道の駅のお雛様の機嫌が悪く力を発揮してくれなかったら私のせいかもしれません。そうならない為にも皆さま、例年以上に健康に気を使ってください。何卒。

後編
記集

