

# 睦沢

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>  
✉ [soumu@town.mutsuzawa.chiba.jp](mailto:soumu@town.mutsuzawa.chiba.jp)



## もくじ

- 身近な防犯対策・・・・・・・・・・・・・・・・P 2
- 中村 義徳 氏 -野生生物保護功労者表彰受賞- /ほか P 3
- Health&Health♥Health・・・・・・・・P4
- まんすりーむつざわ・・・・・・・・P 5~7
- 公民館だより・・・・・・・・P 8
- 資料館だより・・・・・・・・P 9
- 総合運動公園だより・・・・・・・・P 10
- くらしの情報 / 日曜当番医 / ほか P 11~13

## 楽しいね! 太巻き寿司作り

5月28日(土)女ヶ堰農村公園で行われた第1回むつざわ観光まつりの一コマ。当日は、天候に恵まれた中、子供みこしが出たり、お相撲さんの餅つきがあったり、イベントが目白押しで、約3,000人の来場者で賑わいました。

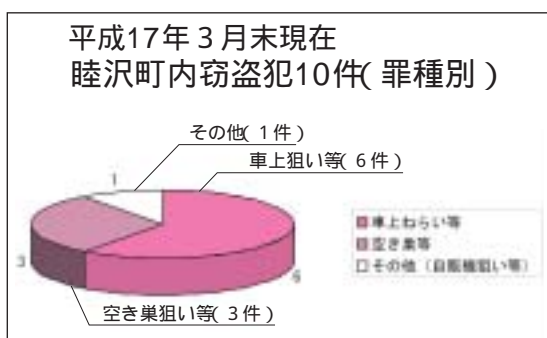
よさこい踊りと消防車のカラー放水のコーポレーションも観客を魅了していました。

町内では、車上狙い等が増えています  
被害に遭わないために

# 身近な防犯対策！



金品の車内への放置は、やめましょう



長生郡市犯罪発生状況件数《平成17年3月末現在》

市町村	罪種別	凶悪犯 (強盗など)	粗暴犯 (暴行など)	窃盗犯 (空き巣など)	その他 (詐欺など)	合計
茂原市		4	11	380	70	465
一宮町		0	0	46	4	50
睦沢町		1	1	10	2	14
長生村		1	0	42	4	47
白子町		0	0	40	2	42
長柄町		0	1	16	2	19
長南町		0	1	22	3	26
計		6	14	556	87	663

睦沢町内での犯罪の発生状況(平成17年3月末現在)は、窃盗犯が最も多く、その中でも車上狙い、空き巣、振り込め詐欺等が発生しています。  
自分、家族の安全に対して適度な緊張感を持ち犯罪を効果的に防止したいものです。

## 車上狙い対策

車上狙いの発生場所は自宅や買い物時等の屋外駐車場、路上駐車時等があげられます。狙われる対象となるものは、オーディオ、カーナビ、金銭・カード、バック類等です。  
対策は？  
車を離れるときは、窓を閉め確実に鍵を掛ける。  
車内にバッグや貴重品類等を置き去りにしない。など

## 空き巣狙い対策

空き巣狙いは、午前10時〜午後6時までの人がよく出かける時間帯、深夜0時〜4時までの人が寝静まった時間帯に多く発生します。ちょっとした外出でも必ず自宅に鍵をかける。  
在宅時も出入口、窓ガラス等、家主のいない他の部屋の出入り口の鍵はしっかりかける。  
自宅の回りにセンサーライトを設置する。また、補助鍵(一つのドアや窓に鍵を2つ設置)を付ける。など

自宅車庫でも気を付けて！

自宅車庫でも常時鍵をかける。  
車にカバー等をかける。  
自宅車庫にセンサーライトを付ける。など

また、車の中に取りられるよう物はないからと油断は禁物です。車検証を狙った犯行もあることから車には、車検証のコピーを常備しておくことが望ましいと思われます。

つい、忘れがちな車上狙い対策をもう一度見直してみましょう。



振り込み詐欺対策

手口は、身内又は、身内に係わる第3者を装い電話越しで、事故や、事件を起こしてしまつたので、多額の現金が必要になつたと家族を慌てさせ、指定口座に多額の現金を振り込ませるものです。

対策は？

あわてないで、電話を切つた後に電話の相手が本当に身内や知り合いであるかももう一度、確認を。

本人に連絡がとれない場合は、親族や知り合いに相談すること。又少しでもおかしいと思つた場合は、警察に相談を。

手口も年々、巧妙化してきていますので、疑わしい連絡等があつた場合は、決して一人で判断しないことが大切です。

各犯罪に関する連絡は、

一宮幹部交番 42 2121  
茂原警察署 22 0110まで



中村 義徳氏

「野生生物保護功労者表彰」  
(環境省自然保護局長感謝状)



中村 義徳 氏(上之郷)は平成2年に千葉県知事からの委嘱で、陸沢町鳥獣保護員に就任され現在に至っています。

平成17年6月に長年に渡り地道かつ周到な活動で、鳥獣保護に大きく貢献した功績が認められ、野生生物保護功労者表彰(環境省保護局長感謝状)を受賞されました。



社協だより

福祉車両 ゆうあい号の貸し出しの中止について

町社会福祉協議会では福祉車両の貸し出しを行っておりますが、車輛の老朽化によりゆうあい号(リフト付きワゴン車)の貸し出しを中止します。

なお、しあわせ号(リフト付軽ワゴン車)の貸し出しは、今まで通り行っておりますのでどうぞご利用ください。

問い合わせ・申し込み 町社会福祉協議会 44 2514



しあわせ号を、引き続き  
ご利用ください。

ありがとうございました

(4月1日~5月31日:敬称略)

きくよし会 143,582円  
陸沢町観光協会 30,000円  
すし処たなか 21,700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。

俳句

発燕矢となり下る神社坂  
袋小路抜ければ植田鷺点在  
初夏なれや燕飛交ふ駅舎かな  
寝台車食堂の窓夕虹立つ  
雉子も来て雲雀も鳴いて我が菜園  
祖父が植へ父が育てし琵琶の山  
若楓枝をたひらに打ち重ね  
蟻騒ぐ声なき声の洞を巻く  
糸取女座繰を均す細き指  
夕日映え稲田まばゆし部田の里  
風薫る曾孫の婚約佳き日かな  
戦遠し退避所跡の草いざれ  
鎌止めて憩ふも母似麦生風  
窓越に陽に透く若葉や友見舞ふ  
梅雨晴れ間キラリと光る木の葉かな

篠加田田尾葵須津河野野中  
田藤中辺手 田川野村村嶋本  
礎と秀久き岳 かける ひろし 小悦善信重阿  
石み子子子城 ける し 汀子之子厚以 基次郎

## 平成16年度個別健康メニュー提案事業から ～健康づくり～



栄養士 中村 智美

### 個別健康メニューを実施！

千葉県が「生活習慣病・寝たきり予防」を目的に計画した事業です。内容は食事調査や体力測定の結果をもとに、個別指導を行い、個人の生活背景の違いや考え方に合わせた「個別健康メニュー」が提示されます。

このメニューにそって自己の健康管理を継続的に行なえるよう参加者に「健康ノートちば」が発行されます。今年は、35名（男性10名・女性25名）の参加者が健康運動指導士・栄養士・保健師のアドバイスを個別に受けながら、健康づくりを実践しました。

### 食事調査の結果から

食事調査は、栄養のバランスやビタミン・ミネラルの摂取状況や食習慣などについて初回と5か月目の2回実施をしています。

#### 脂質

1日の食事に含まれる脂質は、適正比率20～25%となっています。今回の調査では、5か月目の平均が26.8%（初回：27.1%）で適正比率を上回っています。エネルギーについても1日の必要量を平均約1割多く摂っています。エネルギーの摂取増加に伴い脂質の摂取も多くなったのではないかと考えます。

#### ビタミンC、カロテン

初回の調査でビタミンC、カロテンは1日の摂取量の6～7割しか摂れていませんでしたが、5か月目の調査では、ビタミンC、カロテンともに100%となりました。「野菜を毎食摂る」「果物を1個とる」など個々に合った目標実践が各栄養素の充足につながったのではないのでしょうか。

### 体力測定の結果から

体力測定についても、初回と5か月目の2回実施をしています。

開眼片足立ちによって転倒の危険性をみる「平衡性」では、平均で5秒、「柔軟性」をみる長座体前屈では、平均約1cm、「筋力」をみる上体起こしでは、平均1回とそれぞれ前回より少しずつ良くなっています。「全身持久力」をみる自転車エルゴメーターによる数値は若干よくなっていますが、年齢平均値より劣る方が多くみられます。日頃の運動習慣の有無が結果に出ているのではないのでしょうか。

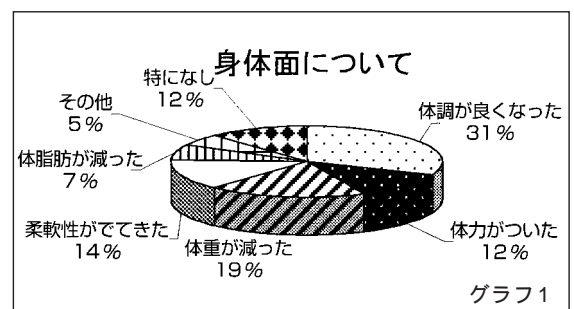
### 参加者の声

事業についてのアンケートを実施しました。

#### 身体面について

（グラフ1）

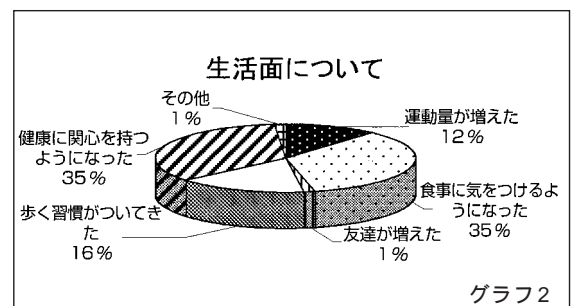
「体調が良くなった」、「体重・体脂肪が減った」、「柔軟性が出てきた」など83%の方が身体面においてよい変化を感じているようです。



#### 生活面について

（グラフ2）

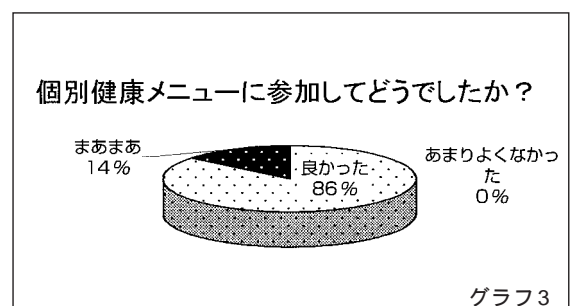
「食事に気をつけるようになった」35%、「健康に関心を持つようになった」35%、「歩く習慣や運動量が増えた」28%など食生活への気配りや運動習慣が定着してきていたり、健康への関心も高まってきているようです。



#### 個別健康メニューに参加してどうでしたか？

（グラフ3）

「個別健康メニューに参加してどうでしたか」という質問に対して「参加して良かった」が86%を占め、「良くなかった」と答えた方はいません。



半年間にわたり参加した方からは「歩く習慣がついた」、「これからも継続していきたい」など健康は自分でづくり、まもる意識が高まったように感じます。食事や健康に関する正しい知識を持ち、町の健康づくりを皆さんと協力しながら進めていきたいと思ひます。

## 女ヶ堰「ため池護岸」 と「農村公園」が完成

平成8年度から県営ため池等整備事業により実施された「護岸整備」、平成15年度から農村総合整備事業により実施された「農村公園整備」が完了しました。

これを記念し、5月21日(土)女ヶ堰農村公園で、「ため池護岸」と、「農村公園」の竣工式典が盛大に挙行されました。



テープカットの様子



卒業制作作品  
「心」を寄贈

相模 良夫さん、あすかさん(長楽寺)から、「心」と名づけられた木彫が寄贈されました。

本作品は、あすかさんが大学の卒業にあたり制作されたもので、ご自身が育った睦沢町の美しい心を表現されたそうです。

作品は、役場ロビーに飾られています。

## キャンポネポスから かわいい仲間達が睦沢幼稚園にやってきました!!

JR舞浜駅前イクスピアリにあるキャンポネポスからネポスナポスのキャラクターたちが5月31日(火)睦沢幼稚園に来ました。

睦沢幼稚園、睦沢保育所の子どもたちなど210名が観覧し、ぬいぐるみを使った想像遊びや、太鼓のリズムに合わせて手拍子をするリズム遊びや、ダンスなどをしました。



キャラクターたちの真似をしてダンスをする子供たち



ネポ(中央右のキャラクター)とパンナ(中央左のキャラクター)の後ろで踊っているのが、グッディー(いいことをするのが大好きな海賊)



太鼓に合わせて手拍子





左から 高原くん 時田くん 村杉くん  
日本武道館勝浦研修センターにて

ぼくたちの練習を見に来てください  
陸沢・少年柔道クラブ優勝

先日、第2回<sup>にわとこ</sup>接骨木少年柔道大会  
が開かれ、日頃の練習の成果を出し  
切り、次の3名が見事入賞しました。

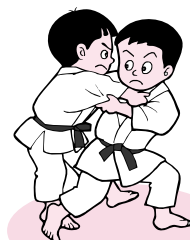
1・2年 軽量級

準優勝 高原翔真くん

5・6年 軽量級

優勝 時田遼平くん

3位 村杉登勝くん



第1回 ふるさに親しむ古文書講座

「年貢の割付  
・皆済目録」

5月21日(土)午後1時30分から公民館  
で開催。陸沢町の古文書を使って江戸時代の年  
貢の話をかきました。

講師は川村優氏(歴史学者・千葉県地方史研  
究連絡協議会会長)。



学童疎開記念樹碑(常德寺/川島)前にて



5月14日(土)、公民館バスで、本所区立  
二葉国民学校学童疎開所・学童疎開記念樹碑(常  
徳寺/川島) 範部隊駐屯地(土陸国民学校敷  
地跡/上市場) 土陸村表忠碑(土陸国民学校  
敷地跡/上市場) 土陸村空監視哨(土陸村役  
場敷地跡/上市場) 御真影の防空壕跡(どん  
どん坂/上市場) 旧陸軍第426連隊本部(妙  
勝寺/岩井) 岩井洞窟陣地跡(岩井) 英国  
海軍機搭乗員ポーナス墜落地(下之郷) 同仮  
埋葬地(同) 陸沢村戦死者慰霊等(上之郷)

緒方淳男中尉機墜落地(佐貫) 瑞沢村忠魂  
碑・表忠碑・瑞沢村監視哨(大上) 鐘を供出  
した鐘撞堂(妙楽寺/妙楽寺)など陸沢町の戦  
争遺跡を見学しました。

第3回 陸沢町文化財探訪「陸沢町の戦争遺跡」



# 田んぼの学校開校



一束づつ丁寧に植えていきます

6月5日(日)上市場今堰で農村自然環境整備事業維持管理運営組合(露崎新一会長)主催の第7回田んぼの学校が開校されました。

当日は快晴の中、多くの子供達が集まり、地元老人クラブの指導のもと、田んぼの中で慣れない足元の中、奮



水草をすくって楽しそう

闘しながらも楽しそうに古代米の田植えを行ないました。作業後には、ウナギのつかみ取りやボートの乗船で、元気にはしゃぎまわっていました。

秋の収穫を楽しみにして終了しました。

## 「ペンチャーズ」 アマチュアエレキバンド チャリティーコンサート

ゆうあい館にて

「新潟県中越地震被災者の助けになれば」と5月15日(日)に行われたチャリティーコンサート。本町で活躍するアマチュアエレキバンド「ペンチャーズ」の声かけで、「B Mペンチャーズ」、「福山バンド」の3バンドが共演しました。津軽じょんがら節や運命など約30曲が演奏され、町内外から大勢の観客が集まりました。

この収益金37万円が、新潟県に寄附されました。



演奏中のペンチャーズ

## サマージャンボ宝くじ

(2005年市町村振興宝くじ)

発売期間 7月15日(金)

～8月2日(火)

抽選日 8月12日(金)

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ています。



## 第48回 千葉県母親大会 in 茂原

とき 7月3日(日)

午前10時～午後4時30分

ところ 茂原市民会館・中央公民館

記念講演 酒井 広さん

(元NHKアナウンサー)

「戦後60年 いま平和を語る」

問い合わせ

第48回千葉県母親大会実行委員会

043-1273-3844

楽しく開催中!

各教室、クラブのお問い合わせは中央公民館まで

成人絵画教室



美しいアイリスの花の写生に、経験者も未経験者の方も真剣に取り組みました。出来上がった作品は、皆さんの個性が反映されて美しく仕上がりました。



子ども料理教室



5月8日(日)からスタートした公民館主催の教室の一つ、子ども料理教室。最初に、油揚げの煮付けをしておいなりさん作りに取り組みました。次に、野菜いっぱいのスープと野菜切りに挑戦。調理後には子ども達は、慣れない料理ながらも、一生懸命に作った自分たちの料理をおいしく味わっていました。

7月のクラブ行事・その他

団体名	活動日	時間
ダンスタンポポ(社交ダンス)	2日(土)・9日(土)	13:00
	16日(土)・23日(土)	
歌謡芸愛好会(バンド)	3日(日)・10日(日)	9:00
	17日(日)・24日(日)・31日(日)	
ザ・ペンチャーズ(バンド)	2日(土)・9日(土)・16日(土)	18:00
睦沢読書の会	8日(金)・22日(金)	13:00
睦沢陶芸クラブ	17日(日)・24日(日)	9:00
ヨーガサークル	7日(木)・14日(木)	14:00
	21日(木)・28日(日)	
ひかり太鼓	6日(水)・8日(水)	13:00
	20日(水)・27日(水)	
ひまわりクラブ	7日(木)	10:00
押し花サークル	9日(土)	13:30
絵手紙サークル	10日(日)・21日(木)・24日(日)	13:30

団体名	活動日	時間
咲友会(民謡)	2日(土)・9日(土)・16日(土)	9:00
寿扇会(日舞・新舞踊)	2日(土)・16日(土)	19:00
民謡クラブ	9日(土)	11:00
フラワークラブ	20日(水)	9:30
詩吟クラブ	13日(水)・27日(水)	13:30
洋裁クラブ	12日(火)・26日(火)	9:00
野菊の会(コーラス)	6日(水)・20日(水)	9:30
カラオケ愛好会	2日(土)・9日(土)・16日(土)	18:30
町暮会	16日(土)	13:00
町将棋会	17日(日)	9:00
IT研究会(情報通信)	2日(土)・16日(土)	19:00
成人書道クラブ	3日(日)	13:30
手編クラブ	9日(土)・23日(土)	13:30
太巻き寿司クラブ	16日(土)	13:30
生け花サークル	2日(土)・16日(土)	18:30
着付けサークル	2日(土)・23日(土)	13:30
ふれあいダンス(社交ダンス)	2日(土)・9日(土)・16日(土)	19:00
ワヒネ・フラ【A】(フラダンス)	14日(木)・28日(木)	13:00
ワヒネ・フラ【B】(フラダンス)	2日(土)・16日(土)	19:00
社交ダンスサークル	5日(火)・7日(木)・12日(火)	13:00
	14日(木)・19日(火)・21日(木)	
ペイントHIRO(トールペイント)	6日(水)・20日(水)	9:00
	14日(木)・28日(木)	
友の会(フラダンス)	9日(土)	19:00
フォークダンスサークル	6日(水)・13日(水)	13:30
	20日(水)・27日(水)	
民謡クラブ	2日(土)・9日(土)・16日(土)	13:30
東扇会(日舞)	6日(水)・13日(水)	13:00
	20日(水)・27日(水)	
琴美会(大正琴)	7日(木)・21日(木)	10:00

7月の教室と事業

教室・事業	日程	時間
リーダー講習会	2日(土)・9日(土)	9:00
町子連かるた練習会	3日(日)	9:00
パソコン相談室		
陶芸教室	3日(日)・17日(日)	13:00
成人絵画講座		13:30
太巻き寿司教室	9日(土)	9:00
書道教室	10日(日)・24日(日)	9:00
こども料理教室	10日(日)	9:00
伝統芸能発表会		13:00
パッチワーク教室	12日(火)	13:30
睦和大学		10:00
おはなし "もこもこ"	16日(土)	10:00
料理教室	23日(土)	13:30
押し花教室		
絵画教室	24日(日)	9:30
フラワーアレンジメント		13:30
男性料理教室	27日(水)	9:00

公民館だより

44 - 0211

7月の休館日

4日(月)  
11日(月)  
18日(月)  
25日(月)



# 資料館だより

44 - 0290

## イベント

歴史民俗体験講座 1

「第11回よるいを着て戦国武将」

5月5日(木)午後1時30分から資料館2階にて。子どもの日、よるいを着て戦国武将になった気分を体験しました。



中学生の女の子も戦国武将

最終後、飛行機を作らなくなったので、航空機用物資を転用して作られたアルミ製パン焼き器。「文化」という名前が、いかにも最終戦らしい。寄贈者によると、昭和22〜23年ごろ買ったもので、米の配給が少ないのでメリケン粉に芋を入れてパンを作ったが、物資の事情がよくなかった昭和25年ごろから次第に使用されなくなっただけという。

## 収蔵品紹介(44) 文化パン焼き器



文化パン焼き器

縦12.4cm × 横24.3cm  
収蔵番号1025、分類番号 A - I - 04 - 013

いま中央公民館「さつき」の部屋に、「瑞沢公民館」の銘のあるテーブルが残っている(写真)。このテーブルは合併以前の瑞沢公民館時代から使用され、中央公民館として統合されたときに現在の公民館にもたらされたものと思われる。陸沢合併後、公民館が統合されながらも現在に至るまで使用されている数少ない現役備品である。

## 催し物の案内

常設展『陸沢の歴史と民俗』

陸沢の歴史や民俗を総合的に紹介。県指定文化財の平安仏3体、町指定民俗文化財「鶴羽神社十日祭」関係資料、薦谷 喜一「きいちのぬりえ」、大阪万博関係資料、新収蔵の芝原人形ほか。  
とき ~7月3日(日)

第3回伝統芸能発表会

陸沢に伝わる民俗芸能を一堂に公開。申込不要、直接会場へ、無料。  
とき 7月10日(日)午後1時~  
ところ ゆうあい館

企画展「陸沢町民の戦争体験

- 戦後60年の記憶 -

第2次世界大戦終結後60年を経ても消えない戦争の記憶。歴史の事実として残していくために。入場無料。  
とき 7月16日(土)~9月25日(日)

第2回ふるさとに親しむ古文書講座

「江戸時代の改革組合村」

陸沢町の古文書を使って、江戸時代を語ります。無料。  
とき 7月23日(日)午後1時30分~  
ところ 中央公民館  
講師 川村 優氏(歴史学者・千葉県地方史研究連絡協議会会長)

資料館友の会主催博物館見学会

公民館バスで他県の博物館を見学。実施1ヵ月前から受付開始。定員40人、友の会会員外参加も可。  
とき 8月21日(日)



## 陸沢合併50年

## 21世紀への遺産

99

# 総合運動公園だより

☎ 44 - 1565

7月の休館日

- 4日月
- 11日月
- 18日月
- 25日月



睦沢  
ソフトテニス大会開催!



**マリンスポーツ  
カヌーの試乗会開催**

総合運動公園では、この7月17日(日)に上之郷女神堰農村公園でカヌーの試乗会を予定しています。お友達やご家族をお誘い合わせの上ご参加ください。

さる5月8日(日)・15日(日)の両日、近隣市町村のソフトテニス愛好者が集まり、睦沢町ソフトテニス大会が開催されました。

大会は、男女に分かれ、予選リーグ、決勝トーナメントを行ない、男女合わせて40組80名が参加して熱戦が繰り広げられました。

睦沢町から男子の部に参加した、徳永・宮崎ペアが第3位に入賞し、女子の部では御園生・石井ペアが準優勝しました。

## 7月のクラブ等定期練習日

日曜日	9:00	睦沢ウイングス(ソフトボール)
		ソフトテニスクラブ(第2・4)
	13:00	海洋クラブ
睦沢テニスクラブ(硬式)		
火曜日	10:00	エアロジムクラブ
	13:30	卓球クラブ
	13:30	太極拳クラブ
	18:00	少年柔道クラブ
		アウレッツ(ミニバス)
	18:45	練心会(少年剣道)
	20:00	睦沢アウルス(バスケット)
20:00	剣友会(剣道)	
水曜日	10:00	エアロピクス友の会
		わかば会(女性ソフトテニス)
	13:30	太極拳クラブ
	19:00	鳴子会(よさこい踊り)
	19:30	ヒロ・ダンス・トゥループ(洋舞)
19:00	フットサル(室内サッカー)	

木曜日	10:00	ひまわりクラブ(育児サークル)
		わかば会(女性ソフトテニス)
	18:00	アウレッツ(ミニバス)
		練心会(少年剣道)
金曜日	10:00	青翔クラブ(バスケット)
		剣友会(剣道)
	18:00	青年バレー(睦沢中体育館)
		わかば会(女性ソフトテニス)
土曜日	9:00	練心会(少年剣道)
		バドミントンクラブ
	18:00	睦沢フットボールクラブ(多目的広場)
		睦沢ウイングス(ソフトボール)
		瑞沢ブレイブス(瑞沢小体育館)
	20:00	アウレッツ(ミニバス)
		少年柔道クラブ
練心会(少年剣道)		
みな会の会(女性バレー)		
20:00	バレー愛好会	
	剣友会(剣道)	
	エアロピクス友の会(睦沢中体育館)	

上記のクラブに興味がある方は、定期練習を見学してください。また、入部希望の方は、各クラブに直接お申し出下さい。

## 7月の教室開催日

幼児親子運動教室	10:00~11:00	1日(金)・8日(金)・15日(金)
幼児リズム運動教室	9:00~12:00	2日(土)・9日(土)・16日(土)
軽スポーツ教室小1	16:00~17:00	1日(金)・8日(金)・15日(金)・22日(金)・29日(金)
軽スポーツ教室小2	17:00~18:00	1日(金)・8日(金)・15日(金)・22日(金)・29日(金)
軽スポーツ教室小3	18:00~19:00	6日(水)・13日(水)・20日(水)・27日(水)
小学生水泳教室	18:00~19:00	7日(木)・10日(日)・14日(木)・17日(日)・21日(木)・24日(日)・28日(木)・31日(日)
卓球教室	10:00~12:00	3日(日)・10日(日)・17日(日)・24日(日)
ウエルネス教室	13:30~15:00	1日(金)・8日(金)・15日(金)・22日(金)・29日(金)
エアロピクス教室	19:30~20:30	1日(金)・8日(金)・15日(金)
女性水泳教室	10:00~11:00	6日(水)・13日(水)・20日(水)・27日(水)



なるほど

# 老保だより

## 老人保健で医療を受けている方へ

限度額適用・標準負担額  
減額認定の申請を!!

老人保健で医療を受けている方で世帯全員が住民税非課税の方は申請をすることにより下記のとおり自己負担（一部負担金）の軽減が受けられます。

所得区分	外来限度額	入院時および世帯単位の限度額(月額)	入院時の食事代(1日当たり)
一般の方	12,000円	40,200円	780円
低所得Ⅱの方	8,000円	24,600円	90日までの入院 650円
			過去12か月以内に90日をこえる入院 500円
低所得Ⅰの方	8,000円	15,000円	300円

**低所得Ⅱ** 世帯全員が住民税非課税の方  
**低所得Ⅰ** 世帯全員が住民税非課税で一人の収入がそれぞれ65万円以下の方

限度額適用・標準負担額減額認定証の有効期限
毎年8月1日～翌年7月31日

該当する方には7月中旬ころ申請書を郵送いたします。

**申請に必要なもの** 保険証・老人医療受給者証・印鑑

**問い合わせ** 住民課保険年金係

☎44-2503

教えて!



## ねんきん

ななちゃん

国民年金には保険料の免除  
・納付猶予制度があります

長い人生には、事故や病気で働けず、収入がないために国民年金保険料を納められないことがあるかもしれません。こんなときのために国民年金には、保険料の免除・納付猶予制度があります。

免除制度には保険料の全額が免除される「全額免除」と、保険料の半分を納めることによって残りの半分が免除される「半額免除」があります。(申請者本人とその配偶者、世帯主のいずれもが定められた基準に該当した場合に認められます。)

また、30歳未満の方には保険料の納付が猶予される「若年者納付猶予制度」があります。(本人と配偶者の所得のみで審査します。)

免除・納付猶予の承認を受けるためには年金手帳・印鑑をお持ちになり、役場住民課保険年金係で申請の手続きをしてください。

なお、免除の承認を受けた期間は保険料の未納期間とはなりませんが、将来、老齢基礎年金を受けるときには、納めた場合の3分の1(全額免除)または3分の2(半額免除)の年金額として計算されます。納付猶予期間も保険料の未納期間とはなりませんが、老齢基礎年金の計算には算入されません。免除・納付猶予を受けた期間から10年以内であれば、あとから納めることができます(3年目以降は当時の保険料に加算額がつきます。)ので、納められるようになったときは社会保険事務所へご連絡ください。

学生の方には「学生納付特例制度」がありますので、上記の免除・納付猶予制度を受けることができません。

★免除・納付猶予対象となる所得(収入)の目安

世帯構成	全額免除納付猶予	半額免除
標準4人世帯(夫婦と子2人)	162万円(258万円)	282万円(420万円)
2人世帯	92万円(157万円)	195万円(304万円)
単身世帯	57万円(122万円)	141万円(227万円)

半額免除の所得は社会保険料控除を含んでいます。あくまでも目安の金額です。(平成17年度)

月日	茂原地区		一宮地区
	内科系	外科系	
7・3	長生内科神経内科医院 24-7752	山之内病院 25-1311	長島医院 42-8800
10	志鎌医院 22-5105	森川病院 25-2510	睦沢診療所 44-2236
17	宮山医院 22-4873	穴倉病院 24-2171	岡田眼科医院 42-3529
18	長生病院 34-2121	高田整形外科医院 22-0111	清水医院 42-2950
24	鈴木医院 22-2630	君塚病院 25-1811	秋場医院 42-3323
31	吉田医院 34-3045	鎗田整形外科医院 24-8686	鈴木医院 42-3111

**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

☎24-1011-9  
お問い合わせください  
消防本部通信指令課へ

(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)

日曜・休日当番医

**長南町ガス配管士及び  
ガス責任技術者資格試験**

長南町では、平成17年度ガス配管士及びガス責任技術者の資格試験を行います。平成19年度より、ガス業界の統一資格制度に移行するため、長南町では最後の資格試験となります。

なお、詳細については長南町ガス課まで問い合わせ下さい。

**案内文の配付及び  
願書受付**

7月1日(金)  
～7月29日(金)

**学科試験日**

ガス配管士  
9月15日(木)  
ガス責任技術者  
9月16日(金)

**申し込み・問い合わせ**

長南町役場ガス課  
供給保安係  
☎ 46 3401

**6月は動物の正しい飼い方月間です。**  
動物は次のことに注意して、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。
- 動物には、飼い主が分かるよう、名札などをつけましょう。犬の首輪には、登録鑑札と狂犬病予防注射済票をつけることが法律で義務付けられています。万一逃げ出した場合の発見にも役立ちます。
- 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綱で行いましょう。
- ねこは屋内で飼いましょう。他人への迷惑を防止したり、病気や交通事故等の危険から守ることができます。
- 犬やねこに、公の場所や人の敷地内で排泄させるような迷惑行為はやめましょう。犬・ねこには、排泄の場所等をしつけることができます。
- 犬やねこにはしつけをしましょう。千葉県動物愛護センター及び財団法人千葉県動物保護管理協会では、『犬の正しい飼い方・しつけ方教室』等を開催しておりますのでお問い合わせください。
- 犬やねこがみだりに繁殖しないように、不妊・去勢手術などの措置に努めましょう。
- 子犬や子ねこを新しい飼い主に譲る場合は、離乳前に母親から引き離さないでください。その後の性格に大きな影響を与えます。
- 動物は、責任を持って終始飼いましょう。犬やねこが飼えなくなった場合は、新しい飼い主を捜してください。どうしても飼えなくなった場合には、動物を絶対捨てずに、保健所等へ相談してください。

**問い合わせ**

役場環境課 ☎ 44-2515  
長生健康福祉センター（長生保健所）☎ 22-5167

**自衛官を募集!** 防衛庁では、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	試験期間	合格発表	入(校)隊	待遇・その他
航空学生 (パイロット)	高卒(見込含) 21歳未満の者	8月1日から 9月8日まで	1次:9月23日 2次:10月15-20日 3次:11月13日 ～12月9日	1次:10月7日 2次:11月4日 最終: 18年1月26日	18年3月下旬 ～4月上旬	入隊後約6年で 3等海・空尉
一般曹 候補学生	18歳以上 24歳未満の者	8月1日から 9月8日まで	1次:9月17日 2次:10月8-14日	1次:10月3日 最終:11月9日	18年3月下旬 ～4月上旬	教育期間 約2年終了後 3等陸・海・空曹
曹候補士	18歳以上 27歳未満の者	8月1日から 9月8日まで	1次:9月17日 2次:10月8-14日	1次:10月3日 最終:11月9日	18年3月下旬 ～4月上旬	入隊後約3年経過 以降選考により 3等陸・海・空曹
2等陸・ 海・空士	男子 18歳以上 27歳未満の者	年間を通じて 行っています。	受付時に お知らせします。	試験時にお 知らせします。	採用予定通知書 お知らせします。	陸上(技術系を除 く。)は2年、陸上 (技術系)海上・ 航空は3年を1任期 (以降2年を1任期)
	女子	8月1日から 9月8日まで	9月25・26日	11月18日	18年3月下旬 ～4月上旬	

お問い合わせ先: 自衛隊茂原募集事務所 ☎ 0475-25-0452

**『地球環境&平和講演会  
～非対立の生き方～』**

講師: NPO法人

「地球村」代表

高木 善之 氏

と き 8月6日(土)

午後1時～午後4時

ところ 茂原市東部台文化会館

参加者 定員 320名

参加費 無料

申し込み・問い合わせ

氏名・住所・電話番号・参加人数  
を明記の上往復往復はがきにてお  
申し込みください。

(社)茂原青年会議所

事務局 平野

〒297-0026

茂原市茂原443

☎ 22 3361

FAX 23 7895



戦没者等のご遺族の皆さまへ特別弔慰金が支給されます

戦没者等の死亡当時のご遺族で平成17年4月1日において公務扶助料や遺族年金等を受ける方がいない場合に第八回特別弔慰金として額面40万円、10年償還の記名国債が支給されます。

対象となるご遺族は次の順番による先順位のご遺族お一人です。

(1) 援護法に規定する弔慰金の受給権者(特別弔慰金ではありません)

(2) 戦没者等の子

(3) 戦没者等と生計関係を有しており、かつ戦没者等と氏が同じである父母、孫、祖父母、兄弟姉妹

(4) 右記(3)以外の父母、孫、祖父母、兄弟姉妹

(5) 右記(1)~(4)以外のご遺族で、戦没者などの死亡時まで引き続き1年以上生計関係を有していた3親等以内の遺族

請求期限 平成20年3月31日(月)  
(請求期間内に、請求を行わないと時効により特別弔慰金を受ける権利が消滅します)

問い合わせ 役場福祉衛生課  
☎44-2504

相談

行政・人権相談

とき 7月13日(水)  
午後1時~4時  
ところ 農村環境改善センター  
問い合わせ 役場住民課  
☎44-2503  
役場総務課  
☎44-2500

心配ごと相談

とき 7月12日(火)  
午後1時~4時  
ところ 農村環境改善センター  
問い合わせ 町社会福祉協議会  
☎44-2514

出張年金相談

とき 7月28日(木)  
受付 午前9時~  
ところ 茂原市役所市民室  
先着60名まで  
問い合わせ 千葉社会保険事務所  
☎043-242-6327

法律相談

とき 7月20日(水)  
午前10時~正午  
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 ☎44-2500

とき 7月15日(金)  
午後1時~4時  
ところ 東上総県民センター

申し込み・問い合わせ  
東上総県民センター  
☎25-7830  
8日(金)午前9時から  
電話で予約。

健康栄養相談

とき 7月12日(火)  
午前10時~11時30分  
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 役場福祉衛生課  
☎44-2506

乳児健康相談

身体計測や栄養・育児・歯に関する相談を行います。  
とき 7月28日(木)  
午後1時30分~3時  
ところ 農村環境改善センター  
問い合わせ 役場福祉衛生課  
☎44-2506

ゴミの収集日

☆1コース

燃えないゴミ… 7月12日(火)  
資源ゴミ… 7月19日(火)  
粗大ゴミ… 7月26日(火)

☆2コース

粗大ゴミ… 7月7日(木)  
資源ゴミ… 7月14日(木)  
燃えないゴミ… 7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不いで収集日の午前8時30分までに出してください。

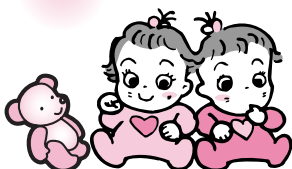
誕生 おめでとうございます

親の名	子の名	性別	区名	月日
吉野 典寛 優子	こうた 晃汰	男	大上	5/12
ジャム ロナイ	けんじろう 賢士朗	男	佐貫	5/14

弔 おくやみ申し上げます

亡くなった人	年齢	区名	月日
宮崎 巳代司	75	寺崎	5/1
村井 洋子	54	小滝	5/3
中村 敬作	93	下之郷	5/3
伊原 潔	82	上市場	5/7
松崎 てる	89	上之郷	5/13
三橋 みね	70	佐貫	5/14
原田 正美	57	川島	5/15
久我 初枝	76	上市場	5/19
田中 得藏	94	上之郷	5/30
久我久良二	92	川島	5/30
竹内 菊枝	78	下之郷	5/30

睦沢町の人口と世帯  
6月1日現在 ( )は前月比  
人口 8,068人 (-15人)  
男 3,917人 (-6人)  
女 4,151人 (-9人)  
世帯数 2,518戸 (0戸)



## ブレイクタイム



下之郷子供みこし（観光まつりにて）

## うなぎのつかみ取り（田んぼの学校）



あ～、にげられちゃった！



うなぎさんどこかな～？

## 編集後記

日中は蒸し暑いことが多く、『夏』本番になってきましたね。毎年、暑くなってくると「今年はどこまでエアコンを使わずに過ごせるか!？」と張り切りますが、ジワ～っと汗をかいてくるとすぐ挫折して、リモコンに手がのびてしまいます…（苦笑）

役場でもクール・ビス（夏の軽装化）を取り入れています。家でも省エネ。今年こそはエアコンなし生活記録更新したいと思います！（A・T）



## らくらま!! クッキングメモ



### かつおの中華風

#### 材料（6人分）

刺身用かつお.....480g	A	ポン酢しょうゆ...90cc
新玉ねぎ.....300g		ごま油.....大さじ2
大葉.....6枚		おろしにんにく...1かけ
		粒マスタード.....30g

#### 作り方

新玉ねぎは、繊維に直角に薄くスライスする。大葉はせん切りにする。Aを混ぜ合わせる。

かつおは、普通に切り、新玉ねぎのスライスの上に盛る。Aを上からかけ、大葉のせん切りを飾る。

1人分栄養量 エネルギー136Kcal 鉄分1.5mg 塩分1.4g

鉄分を多く含むかつおが、簡単でおいしく食べられます。ドレッシングや旬の玉ねぎでかつおの臭みも消えますよ。



## 今月のプリンス

たけし

長谷川 剛士 くん

平成15年7月19日生（川島） 父 豊さん 母 由美さん



とにかく動くことが大好きな剛士くん。普段は、家の前の空き地を歩き回ったり、ボールを使って遊んだりしています。公園に行くと次から次へと色んな遊具で遊び、なかなか家に帰りがりません。

でもお昼寝の時間になると自分でお布団を持ってきてお昼寝をします！また、大好きなお風呂に入るときは自分で服を脱ぎます。お父さんが入ると急いで追いかけていって一緒に入るそうです。

最近は靴下を自分で履けるようにチャレンジ中！



プリンス・プリンセス募集!

掲載ご希望の方は総務課総務係まで。 44-2500