

広報ながら

1
No.436
2019.1.18 発行



12月19日、長柄中学校でサーフィン教室が開催されました。

年頭のごあいさつ



町長
清田 勝利

明けましておめでとうございます。町民の皆様におかれましては、希望に満ちた輝かしい新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

平素は、町政運営に対し温かい御支援と御協力を賜り深く感謝申し上げます。

年頭にあたり、本年取り組んで参ります各種施策につきまして、その一端を述べさせていただきます。

本町では、少子高齢化の進展に伴う急速な人口減少に歯止め

をかけるため、「長柄町版大学連携型生涯活躍のまち」の実現に向けて取り組みを進めています。

全国各地で移住・定住に関する施策が展開される中、町自体の認知度向上が極めて重要であることから、積極的な情報発信を図るとともに、グリーンツーリズムを中心とした都市住民と地域住民を結ぶ交流型観光事業の拡充に注力し、関係人口から交流人口、ひいては移住・定住人口への発展に努めてまいります。

また、千葉大学との協働による「ながら健康ポイント事業」の一層の推進を図ります。日常の運動量や生涯学習活動を定期的に記録管理し、要介護認定情報や介護保険賦課情報等と併せた効果検証を行うことで、科学的根拠に基づく「健康長寿のまち」を目指してまいります。

昨年から、学生や65歳以上の方を対象に路線バスの定期、回数券の半額助成を始めました。高齢者等外出支援タクシー助成と合わせ交通利便性の向上が図れるよう今後も検証しながら推進してまいります。

また、(仮称)茂原長柄スマートインターチェンジの開通に合わせアクセス道路の整備を進め、周辺の道路整備についても関係機関に強く働きかけてまいります。

農業では、イノシシによる農作物被害が拡大しており、生産者の農業意欲の減退を招きかねません。また、後継者不足等も合わせ、年々耕作放棄地が増加しております。有害獣被害防止対策の更なる強化、町の農業振興について問題解決に努めてまいります。

また、町一周駅伝について

は、毎年参加者が120チームを超える一大イベントとなってきました。本年記念すべき60回目を迎えます。参加者の皆さんに楽しんでいただけるようなおもてなしを企画しております。

このほか、学童保育では、来年度から保護者の疾病、急な勤務等に利用できる一時預かりを開始する予定でございます。小学生に対する英検や漢検等の受験料補助、中学生の海外交流事業については今後も継続し、学習意欲の向上、国際社会に貢献する豊かな人間形成に努めます。

本年は平成から新しい元号へと変わります。決意も新たに長柄町発展のため、町民の皆様が、生涯にわたり健康で活動的に安心して暮らせるまちと感じていただけるよう全力を傾注してまいりますので、なお一層の御理解と御協力をお願い申し上げます。

結びに、本年が皆様にとりまして、飛翔、飛躍の年となりまして、新年の挨拶とさせていただきます。

年頭のごあいさつ



議長 長清 孝
月岡

明けましておめでとございます。

長柄町議会を代表いたしまして、謹んで新年の御挨拶を申し上げます。

町民の皆様におかれましては、夢と希望に満ちた新春をお迎えのことと心からお慶び申し上げます。

日頃、町議会に対し、皆様の温かい御支援と御協力を賜り、議員一同心から御礼申し上げます。

昨年を振り返りますと、国においては、第4次安倍内閣が発足したところですが、いまだ地方においては、景気や雇用の回復が見られない中、経済の再生はもちろん、地方再生に向けた国政に期待するところです。

特に、急速な少子・高齢化、本格的な人口減少社会が到来し、町の基幹産業である農業の低迷や若者人口の減少により地域経済は衰退し、厳しい状況にあります。国は、人口減少の克服と地方創生に向けて、「総合戦略」を策定し、今年度は、4年目に当たることから、ライフステージに応じた地方創生の充実・強化を図ることとしており、本町でも長柄町版総合戦略に基づい

て、町・議会・住民が一体となって本格的な事業展開を取り組み、深化させていかなければなりません。

また、本町においては、昨年の8月に町長選挙が行われました。

再選されました清田町長は、9月定例議会にて「基盤の整備」、「保健・福祉の充実」、「教育・文化の充実」、「生活環境の整備」、「産業の振興」、「地域行財政の充実」、など総合計画の6つの柱に沿った目標を掲げられました。町民がいきいきと安心して生活できるまちづくりの実現に向け、大いに御活躍いただきましたと存じます。

町議会と致しましても、議決機関としての役割、責務を

果たし、行政とともに町の発展と町民の福祉向上、生活の安定に取り組んでいく所存であります。

どうか本年も町議会に対しまして、一層の御理解、御協力をお願い申し上げますとともに、この一年が町民の皆様方にとりまして、素晴らしい年となりますよう御祈念申し上げます。年頭の御挨拶とさせていただきます。



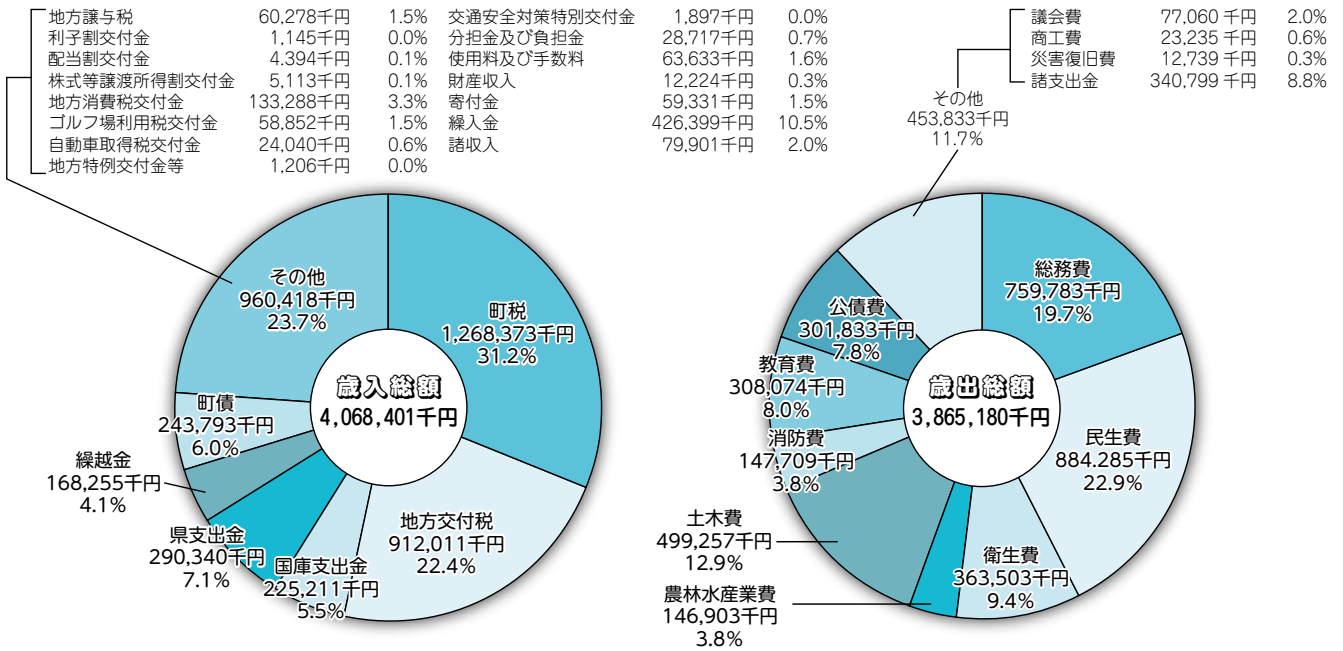
58億7,229万8,226円

※町民1人当たりの支出82万4,761円

[一般会計の他に国民健康保険・農業集落排水事業・介護保険・浄化槽事業・後期高齢者医療の各特別会計を含む額]

[一般会計]

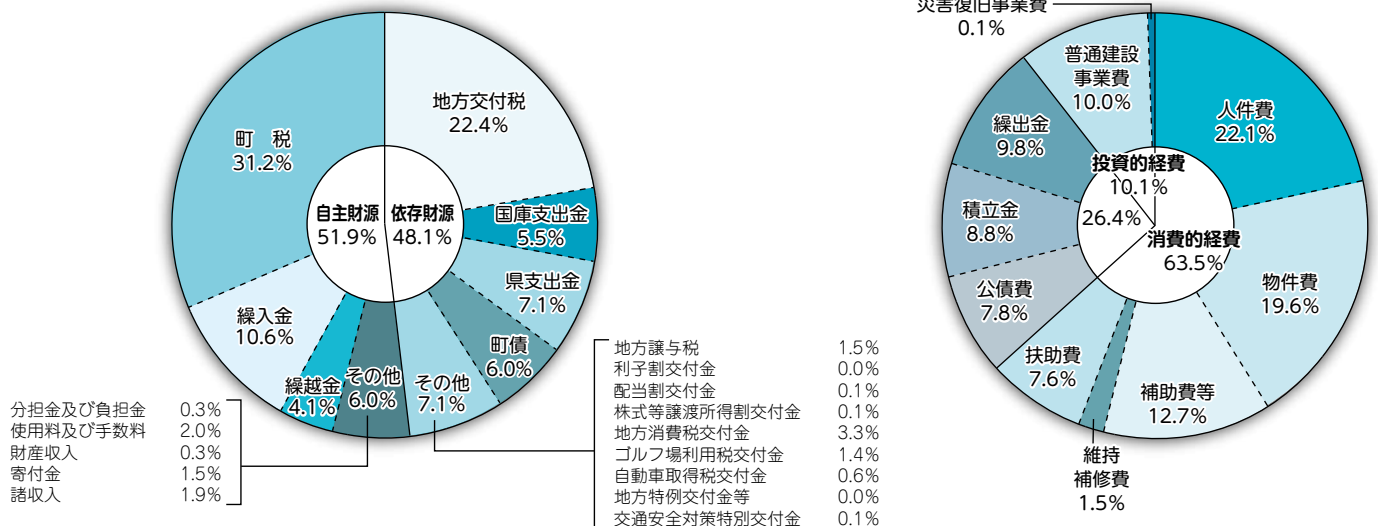
歳入歳出科目別構成比



公債費の内訳

地方交付税により措置された額	2億4,593万2千円	81.5%
町が単独で返済する額	5,590万1千円	18.5%
計	3億183万3千円	

目的別性質別構成比



決算認定される

平成29年度 歳出総額

平成29年度決算は、12月議会定例会で認定されました。

決算総額

歳入総額	63億2,505万7,844円
歳出総額	58億7,229万8,226円
歳入歳出差引額	4億5,275万9,618円

主な事業【一般会計】

事業名	決算額
道路新設改良事業	1億3,811万7千円
橋梁長寿命化修繕事業	3,466万4千円
舗装補修事業	567万0千円
転落防止柵修繕事業	522万4千円
長柄小トイレ改修事業	2,112万5千円
防災行政無線事業	664万2千円
土地開発基金廃止事業	1億390万7千円

町の財産【一般会計】

土地	80万2,843㎡	
建物	4万2,688㎡	
有価証券	228万5千円	
基金	財政調整基金	7億6,037万0千円
	減債基金	2,518万3千円
	福祉振興基金	1,233万0千円
基金	長柄町東日本大震災復興基金	733万4千円
	長柄町公共施設整備等基金	9億7,860万1千円



町民(7,120人)1人当たりについて見た決算の状況【一般会計】

収入となった税金	17万8,142円
国・県の支出金	7万2,409円
投資的経費	5万4,496円
返済した債務(元利)	4万2,392円

人口：平成30年3月31日現在の住民基本台帳人口



【特別会計】

会計名	歳入	歳出
国民健康保険	12億6,874万1,635円	11億1,590万8,696円
農業集落排水事業	5,224万564円	5,216万1,103円
介護保険	7億9,849万6,422円	7億321万7,184円
浄化槽事業	5,756万4,475円	5,750万1,857円
後期高齢者医療	7,961万3,718円	7,832万8,850円

平成30年分確定申告についてのお知らせ

茂原税務署

所得税及び復興特別所得税・贈与税・個人消費税の

申告書作成会場の開設日程

開設期間	会場	時間
2月18日(月)～3月15日(金) ※土、日を除きます。	茂原税務署 2階会議室	【受付】 8:30～16:00 (提出は17:00まで) 【相談】 9:00～17:00

※確定申告書作成のために来署される場合は、開設期間又は無料申告相談期間にお越しください。なお、会場が混雑している場合には、受付を早めに締め切ることがありますので、なるべくお早めにお越しください。

※確定申告に必要な書類、印鑑及びマイナンバーに係る本人確認書類(マイナンバーカード等)の原本又は写しをご用意ください。

税理士による無料申告相談 ～申告書を作成して提出できます～

申告書作成会場のほか、以下の日程で相談会を実施しますので、是非ご利用ください。

月 日	会 場	時 間
2月8日(金)	勝浦市役所	9:00～16:00 【相談受付は15:00まで】
2月13日(水)	いすみ市役所大原庁舎	
2月7日(木)～2月15日(金)	茂原税務署 2階会議室	

※譲渡所得(土地、建物及び株式などの譲渡)のある方や所得金額が高額な方、相談内容が複雑な方(住宅ローン控除適用1年目を含む)は、ご遠慮ください。

※混雑状況等により、受付を早めに終了する場合がありますのでご了承ください。

※確定申告に必要な書類、計算用具、筆記用具、印鑑及びマイナンバーに係る本人確認書類(マイナンバーカード等の写し等)をご用意ください。

平成30年分確定申告書の提出期限及び納付期限

申告の種類	提出期限	納付期限	振替納付日※
所得税及び復興特別所得税	3月15日(金)	3月15日(金)	4月22日(月)
贈与税	3月15日(金)	3月15日(金)	
個人事業者の消費税及び地方消費税	4月1日(月)	4月1日(月)	4月24日(水)

※預貯金口座からの振替納税を利用されている方は、「振替納付日」欄の日に口座振替となります。

医療費控除を受けるための手続きが変わりました！

平成29年分の確定申告から、領収書の提出の代わりに『医療費控除の明細書』の添付が必要になりました。（領収書の添付は不要になりました。）

※1 医療費の領収書は自宅で5年間保存する必要があります。

（税務署から求められたときは、提示又は提出しなければなりません。）

※2 医療保険者から交付を受けた医療費通知を添付すると、明細の記入を省略できます。

（医療費通知とは、健康保険組合等が発行する「医療費のお知らせ」などです。）

（注）平成29年分から平成31年分までの確定申告については、医療費の領収書の添付又は提示によることもできます。

申告書にはマイナンバーの記載が必要です！

平成28年分以降、所得税及び復興特別所得税・消費税及び地方消費税・贈与税の申告書には税務署へ提出する都度、「個人番号(マイナンバー)の記載」と「本人確認書類の提示又は写しの添付」が必要です。

本人確認書類（①又は②のいずれか）

① マイナンバーカード（個人番号カード）

② 番号確認書類＋身元確認書類 ※番号確認書類・・・通知カード、住民票の写し（マイナンバーの記載があるもの）など

※身元確認書類・・・運転免許証、公的医療保険の被保険者証、パスポート など

－ 税に関する情報は国税庁ホームページへ www.nta.go.jp －

長柄町にお住まいの方の所得税・住民税申告相談について

申告相談場所：役場1階 申告相談会場

申告時に必要な物

日付	時間・対象地区		
平成31年	9:00～11:00	13:30～16:00	
2月	18日(月)	千代丸	千代丸
	19日(火)	力丸	力丸
	20日(水)	山根・飯尾	別所・大加場
	21日(木)	国府里	上味庄・下味庄
	22日(金)	下味庄・八反目・船木	上野・中野台
	25日(月)	山之郷・西山	西山・入地宮前
	26日(火)	道脇寺	道脇寺・六地藏
	27日(水)	長柄山・追分	追分・皿木
28日(木)	徳増	榎本・長富	
3月	1日(金)	小榎本・桜谷	立烏
	4日(月)	鶺鴒東	鶺鴒西
	5日(火)	針東・針西	針東・針西
	6日(水)	高山・大庭	大庭・田代
	7日(木)	不動・日の宮・長柳	月川
	8日(金)	稲塚・吹谷	辺田・三沢
	11日(月)	篠網・金谷	金谷・進栄団地
	12日(火)	日吉団地	味庄団地・刑部団地
	13日(水)	住民税申告（長柄地区）	
	14日(木)	住民税申告（日吉地区・水上地区）	
15日(金)	住民税申告		

指定日に都合の悪い方は申告相談開催中の別日も可

- マイナンバーに係る本人確認書類（マイナンバーカード等）
- 身分証明書
- 印鑑
- 確定申告のお知らせ（税務署からはがきが郵送された方）
- 申告書類一式（税務署から申告書が郵送された方）
- 源泉徴収票（給与収入、年金収入の方）
- 収入金額、必要経費が分かる書類
- 生命保険が満期等の場合は、受領金額と支払済金額が分かる書類
- 控除に必要な書類（生命保険・地震保険料控除証明書、国民年金保険料控除証明書等）
- 前年の申告書の控
- 口座番号（還付の場合）
- その他申告に必要な書類

住宅借入金控除等の申告の方は、添付書類の確認が必要なためお早めにお願ひします。

医療費控除は、医療費通知または医療費控除の明細書（医療を受けた人ごと、医療機関・薬局ごとに集計したもの）と領収書をお持ちください。

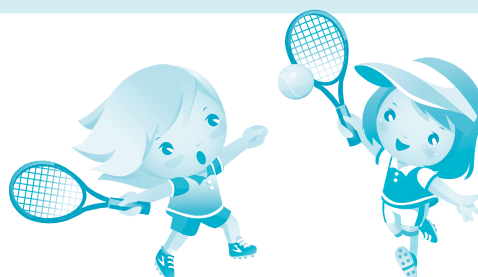
問い合わせ先 税務住民課 課税係・収税係 ☎35-2112

観光・商工イベント情報

○月曜テニス教室

開催日時 1月21日(月)、28日(月)
2月4日(月)、18日(月)、25日(月)
午前の部 10:00~12:00
午後の部 13:00~15:00

参加費 1回500円



○くん作り体験

意外に簡単! くん作りに挑戦します。

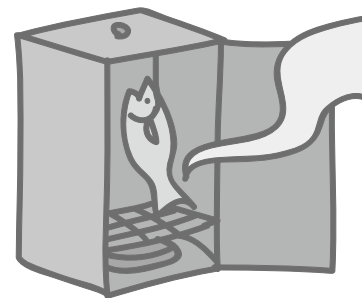
くん製ができあがるまでの時間にみんなで協力して昼食を作ります。

開催日時 1月27日(日) 10:00~13:00 (集合9:50)

参加費 大人1,500円 小学生以下1,000円

定員 20名程度 (予約制・先着順)

ご注意 安全管理の都合上、5歳未満の子どもは参加できません。
軍手、エプロンをご用意ください。



○野外調理体験 (飯盒炊飯)

みんなで協力して飯盒でご飯を炊いて、昼食を作ります。

開催日時 2月9日(土) 10:00~13:00 (集合9:50)

参加費 大人1,000円 小学生以下700円

定員 20名程度 (予約制・先着順)

ご注意 安全管理の都合上、5歳未満の子どもは参加できません。
軍手、エプロンをご用意ください。



問い合わせ先 都市農村交流センター ☎35-0055

狩猟免許を取得しませんか

「鳥獣の保護及び管理並びに狩猟の適正化に関する法律」に基づき、野生鳥獣を自由に捕獲することはできません。

野生鳥獣の捕獲及びわなの設置等を実施するためには、狩猟免許試験に合格し、許可を受ける必要があります。

詳しくは、千葉県長生地域振興事務所地域環境保全課又は産業振興課農林振興係まで問い合わせください。

問い合わせ先

千葉県長生地域振興事務所地域環境保全課 ☎26-6731
産業振興課 農林振興係 ☎35-4447

有害鳥獣 12月分捕獲実績

有害鳥獣名	捕獲数	平成30年度累計
ハクビシン	5	75
アライグマ	11	173
イノシシ	71	398
ニホンジカ	0	4

問い合わせ先

産業振興課 農林振興係 ☎35-4447



平成30年度 第2回農業用廃プラスチック等回収日について

回収日時 2月9日(土) 9:00~11:00

集積場所 長生農協日吉支所

処理料金 ・1kgあたり10円(現金)

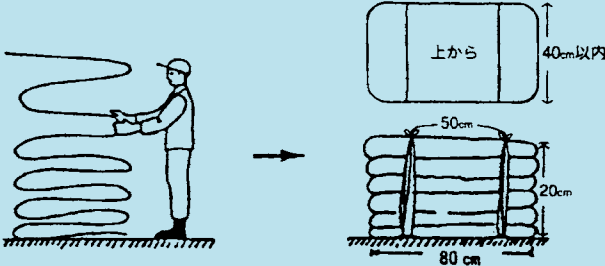
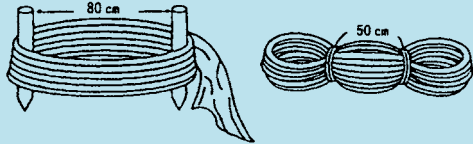
受入基準 ・受入時に放射線検査を実施します。(0.23マイクロシーベルト/時以下)
 ・洗浄を丁寧にを行い、土を充分除去してください。

受入物 農業用廃プラスチック、育苗箱、硬質トレー等

<搬入に伴うお願い>

- ①できるだけハウスに張ったままの状態、高圧洗浄機等で全体を洗ってください。
- ②すそ部分は地面から30cmのところをカッター等で切り離し、水を使って洗ってください。
- ③平成23年3月に展張していたビニールは、特に丁寧に洗ってください。
- ④梱包は土が付着しないよう、舗装された場所で行ってください。
(つづら折りにし、排出するフィルムと同種類のものをひも状にして結束してください。)
- ⑤梱包が済んだら、事務局と一緒に廃プラ登録番号と「廃ビニールA(B)」または「④(⑤)」と油性ペンではっきりと記入してください。

★搬入対象品目規格

分類	廃ビニールA	廃ビニールB	廃ポリ
対象品目	平成23年3月に展張されていた塩化ビニールフィルム	廃ビニールA以外のビニールフィルム	ポリエチレン・サクビ・PO(ポリオレフィン)などのフィルム
洗浄	<ul style="list-style-type: none"> ・できるだけ展張した状態で全体を洗う。水洗いを基本とする。 ・すそ部分は切り離して水を使って洗う。 	<ul style="list-style-type: none"> ・できるかぎり、土などの付着物を除去する。 ・すそ部分は切り離して水を使って洗う。 	<ul style="list-style-type: none"> ・土などの付着物を充分払い落とす。
規格 (重さ15kg程度まで)			
結束	排出するフィルムと同種類のものをひもにする。		左と同じか、マイカ線等を利用する。

その他、ポリエチレンフィルムについてはご相談ください。



2月は、廃乾電池の収集があります



日吉・水上地区 2月8日(金) 長柄地区 2月20日(水)

使用済みの乾電池を、透明の買物袋などに入れ「乾電池」と表示し、「資源ゴミ（燃えないゴミ）の集積所」に午前8時30分までに出してください。古紙類と同時に収集しますのでビン・カン・ペットボトル等の下や陰にならないように注意してください。

また、ボタン電池やニカド電池、リチウムイオン電池等には、希少な資源が含まれています。電気機器販売店の回収ボックスへ返却するなど、リサイクルにご協力ください。

問い合わせ先 建設環境課 生活環境係 ☎35-2114

道路愛護一斉作業の実施について

道路愛護一斉作業は2月と8月の第1週の日曜日を基本に、道路、排水路等の維持補修作業を各道路愛護会の皆さまが実施するものです。道路愛護会員の皆さまにおかれましては、特段のご協力をいただき厚く御礼申し上げます。

今年は冬期の一斉作業を2月3日(日)に予定していますので、道路愛護会に加入されていない町民の皆さまにおかれましても、道路愛護作業についてご理解、ご協力をお願いします。また、重機の借上げ費等をお支払いすることも出来ますので、担当課までご相談ください。



問い合わせ先 建設環境課 道路河川係 ☎35-2114

2月の保健事業のお知らせ

事業名	実施日	受付時間	対象者	場所
3歳児健康診査 1歳6か月児健康診査	20日(水)	3歳児 12:50~13:00 1歳6か月児 13:00~13:10	3歳児 平成27年10月、11月生まれ 1歳6か月児 平成29年6月、7月生まれ	保健センター

問い合わせ先 健康福祉課 健康管理係 ☎35-2414

生産性向上特別措置法に基づく先端設備等 導入計画の認定申請受付を行っています

先端設備等導入計画は、生産性向上特別措置法において定められた中小企業・小規模事業者等が設備投資を行い、労働生産性の向上を図るための計画です。

中小企業・小規模事業者等が計画を策定し、町に申請することで計画の認定を受けることが可能です。

計画の認定を受けることにより、固定資産税の特例措置、各種補助金の優先採択等の支援を受けられます。

計画期間 計画認定から3年間、4年間、5年間

特例措置 固定資産税の課税標準を3年間ゼロに軽減
(導入計画に基づき新規取得した設備に限る)

詳細についてはホームページでご確認ください。

問い合わせ先 産業振興課 商工観光係 ☎35-4447

「長柄町太陽光発電設備の適正な設置を図る ための手続に関する条例」が施行されました

近年、地球温暖化防止の観点から再生可能エネルギー推進が国策として急進し、未利用地の有効活用につながる大規模な太陽光発電設備が全国的に活発化している中、設置に関するトラブルや運用中の光害、更には寿命後の大量廃棄問題など様々な課題が浮き彫りになってきています。

そのため、計画段階から事業者と設計内容に関する届出を行うよう条例を制定することで、地域環境の保全を図り、町民の安全と安心を確保することを目的とし、平成30年12月11日から施行しました。

(概要)

- ・ 発電出力が50kwを超え、地面に自立して設置するものが対象となります。
- ・ 事業を行おうとする60日前までに計画書を届け出てください。
- ・ 設置の自粛を要請する区域を設定しています。
- ・ 事業計画の届出をせず、又は虚偽の届出をした場合や、町からの指導又は助言に正当な理由なく従わない場合は勧告をし、当該事業者の氏名及び住所並びに勧告の内容を公表することができる。

詳細についてはホームページをご確認ください。

問い合わせ先 建設環境課 生活環境係 ☎35-2114

第59回 長柄町一周駅伝大会を開催しました



12月16日、長柄町一周駅伝大会を開催しました。天候に恵まれ、5部門で総数128チーム、858人が参加しました。



大会5連覇を達成した
流山南高校



女子の部 大会3連覇を果たした
木更津総合高校



町外一般の部優勝
みやこクラブ



中学校の部優勝
いすみ市立岬中学校
(写真中央)



町内一般の部優勝 チル練



浴道の声援が選手に
力を与えました。

部 門	優 勝	準優勝	第3位
総合成績	流山南A	千葉高CC	東葛飾高校A
中学校の部	いすみ市立岬中学校A	松戸市立常盤平中学校B	松戸市立常盤平中学校A
女子の部	木更津総合高校	松戸市常盤平中学校A女子	松戸市立第六中学校女子
高校の部	流山南A	千葉高CC	東葛飾高校A
町外一般の部	みやこクラブ	kanaya-1	山武消防A
町内一般の部	チル練	FD味庄B	FD味庄A

平成31年4月から町内在住者限定

FUNDACIÓN
Real Madridレアルマドリード公式
サッカースクール

千葉長柄校にU-6 教室開校！



アルビンスポーツパークを拠点にしているレアルマドリードの公式サッカースクールが、町内の未就学児に限り無償のサッカー教室を開講します。

受講内容 基礎的体力の増強と積極的思考力が身に付くサッカートレーニング
練習日時 毎週木曜日17:50~18:50 (平成31年4月4日から)
場 所 アルビンスポーツパーク (長柄山522)
参加資格 長柄町在住の5歳から6歳の未就学児 (平成31年4月時点)
無償内容 入会金・受講料・スポーツ障害保険はすべて無料
服 装 動きやすい服装

説明会・体験会を行います

説明会

日 時 2月1日 (金) 10:00~
場 所 ながらこども園

体験会

期 日 ・2月23日 (土)
 ・3月9日 (土)
時 間 10:00~11:00
場 所 ながらこども園
予備日 3月16日 (土)

問い合わせ先 レアルマドリード・ファンデーション・フットボールスクール千葉長柄校 担当：飯生 いのう
 ☎・FAX:03-6679-2254 Email:info@gfm-real.com

長柄っ子学力向上チャレンジ検定料 補助事業受付締切日のお知らせ

長柄町立小・中学校に在籍する児童、生徒で、英語検定及び漢字検定を受験する方の検定料補助金申請の最終受付期日は、1月31日(木)です。

検定の申し込みをされた方で申請がお済みでない方は、領収書の写しを添えて教育委員会学校教育課へ申請書を提出してください。

※学習塾等で検定を受験される方も対象となります。

ご注意：受験日を過ぎた検定については受付できません。

問い合わせ先 学校教育課 学校教育係 ☎35-2437

入札結果

先に行われた、入札の結果をお知らせします。

事業名 基幹町道整備工事
業務場所 長柄町皿木外1地先
入札日 12月13日
契約金額 1,350,000円
契約業者 ㈲丸嶋建設

事業名 立烏鴉谷2号機場さく井工事
業務場所 長柄町立烏地先
入札日 12月13日
契約金額 35,424,000円
契約業者 関東天然瓦斯開発㈱

問い合わせ先
総務課 行政管財係 ☎35-2111

祝 米寿 おめでとうございます

今月米寿を迎えた皆さん

野崎 道正さん (金谷)
 鈴木 正代さん (力丸)
 佐久間 久さん (長柄山)
 大和久 安子さん (国府里)
 他3名

広報「ながら」の発行月に米寿(数え88歳)を迎えられる方々を紹介します。米寿を迎えられる方のお宅に伺いますので、ご協力をお願いします。

問い合わせ先
企画財政課 広報統計係 ☎35-2110

風しん予防接種の一部費用助成をします

首都圏を中心にした風しんの流行を受け、町では、妊娠中の女性が風しんに感染し胎児が先天性風しん症候群にかかることを予防するために、風しん予防接種の一部費用助成を実施します。

- 対象者** 接種日に町に住民登録があり、千葉県風しん抗体検査（千葉市・船橋市・柏市の検査も含）により抗体価が低いとされた方
- 期間** 平成30年12月25日以降実施分～平成31年3月31日
※期間内に抗体検査・予防接種・助成金の申請をすることが必要です。
- 助成額** 麻しん風しん混合ワクチン 5,000円
風しんワクチン 3,000円
※助成額を超えた分は、自己負担となります。
- 実施方法** 1. 千葉県風しん抗体検査（無料）により、検査を受ける

千葉県風しん抗体検査の対象者

- ①妊娠を希望する女性
- ②妊娠を希望する女性のパートナー
- ③風しん抗体価が低い妊婦のパートナー

※上記の方で千葉県内市町村に居住地を有しており、風しんの抗体検査歴・予防接種歴・罹患歴がない者

千葉県風しん抗体検査 検索



2. 結果をもらい、抗体価が低い場合、健康福祉課の窓口で予診票をもらう
(2月15日までは、医療機関の予診票を使用してください。) 抗体検査の結果をお持ちください。
3. 予防接種の予約をする
4. 予防接種の実施
5. 健康福祉課の窓口で助成金の申請
領収書の原本、接種済証、振込先金融機関口座通帳またはキャッシュカードの写し、認印をお持ちください。

申請・問い合わせ先 健康福祉課 健康管理係 ☎35-2414

平成 31 年 4 月から

産前産後期間の国民年金保険料が免除となります

国民年金第1号被保険者が出産した際、出産前後の一定期間の国民年金保険料が免除される制度が始まります。

- 免除期間** 出産予定日または出産日が属する月の前月から4か月間
多胎妊娠の場合は、出産予定日または出産日が属する月の3か月前から6か月間
※出産とは、妊娠85日（4か月）以上の出産をいいます。
(死産、流産、早産された方を含みます。)
- 対象者** 「国民年金第1号被保険者」で出産日が平成31年2月1日以降の方
- 申請方法** 平成31年4月1日以降、申請書を税務住民課国保年金係へ提出してください。
※出産予定日の6か月前から申請できます。
- 添付書類** 年金手帳・認印・母子健康手帳（出産予定日を明らかにすることができる書類）

問い合わせ先 日本年金機構千葉年金事務所 ☎043-242-6320
税務住民課 国保年金係 ☎35-2113

2月 ながらこども園 子育て支援センターカレンダー

日(sun)	月(mon)	火(tue)	水(wed)	木(thu)	金(fri)	土(sat)
					1 体験入園 (豆まきの集い) あそびの広場 9:00~16:00	2
3	4	5	6 おはなし広場 10:00	7 誕生会 身体測定	8 リトミック教室 10:00~11:00	9
あそびの広場 9:00~16:00						
10	11 建国記念日	12	13 ベビーマッサージ教室 10:00~11:00	14	15	16
あそびの広場 9:00~16:00						
17	18	19	20 おはなし広場 10:00	21	22 リトミック教室 10:00~11:00	23
あそびの広場 9:00~16:00						
24	25	26 つくって遊ぼう 10:30	27	28		
あそびの広場 9:00~16:00						

※あそびの広場の時間帯が変更になる場合がありますので、支援センターだよりと併せてご確認ください。
 ※支援センターの各行事に参加される場合は、開始時間の10分前にお越しください。

体験入園を行います！

豆まきの集い

2月1日(金) 9:45~11:00

こども園のお友達と一緒に豆まきを楽しみませんか？

災いを追い払い、
福を呼び込み笑顔
いっぱい的一年に
しましょう。



クリスマス会の様子



誕生会

毎月第1木曜日 10:30

みんなで誕生日をお祝いしましょう。



身体測定

毎月第1木曜日 9:00~16:00

身長・体重を測れます。

月1回 成長を確かめてみませんか？

育児相談

月~金曜日(祝日を除く。) 9:00~15:00

電話でも相談を受け付けています。

『支援センターだより』を発行しています。ホームページ、役場・公民館にも置いてありますのでご覧ください。

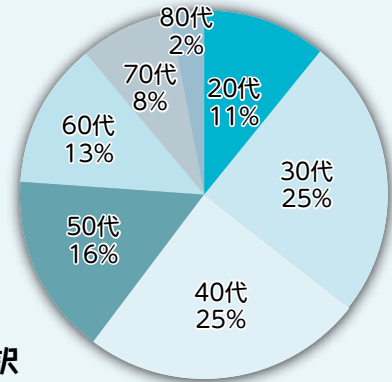
問い合わせ先 ながらこども園 ☎35-3102

知っていますか？障害年金

障害年金とは

病気やけがによって生活や仕事などが制限されるようになった場合に受け取ることができる年金です。

受け取るには、年金の納付状況などの一定の受給要件を満たす必要があります。



長柄町
受給者の内訳

申請の注意点

- ・初診日（疾病の関連症状で初めて病院にかかった日）がある月の2か月前までの被保険者期間のうち、3分の2以上の保険料が納付済み（免除・猶予・学生納付特例期間を含む。）であることが必要です。
- ・20歳になる前に障害の状態になった方は、20歳の誕生日から支給されます。
- ・加入していた年金制度や障害の程度、配偶者、子どもの有無などによって支給される障害年金の種類や額が異なります。
- ・病院のカルテやお薬手帳等で初診日を証明する必要があります。（知的障害を除く。）

相談に必要なもの

- ・年金手帳など基礎年金番号が確認できるもの
 - ・お持ちの方は障害者手帳、療育手帳
- ※申請にあたり、過去の年金保険料納付記録や病歴（通院歴）等を確認させていただきます。



がんや糖尿病
うつ病などで、生活が著しく
制限されるようになった場合も
支給対象となります。

裁定請求の手続き

初診日に加入していた年金の種類によって、手続きをする場所が異なります。

- ・初診日に国民年金に加入していた…役場税務住民課 国保年金係
- ・初診日に厚生年金に加入していた…千葉年金事務所または茂原分室（茂原市役所1階）
- ・初診日に共済年金に加入していた…共済組合
- ・20歳前障害（親等の扶養、国民年金加入の場合）…役場税務住民課 国保年金係
- ・20歳前障害（自分で会社等の健康保険に加入の場合）…千葉年金事務所または茂原分室

障害年金を受けるためには、本人またはご家族による請求手続きが必要です。

主治医にご相談の上、詳しくは担当へお尋ねください。

問い合わせ先 日本年金機構「ねんきんダイヤル」 ☎0570-05-1165
税務住民課 国保年金係 ☎35-2113

高齢者肺炎球菌予防接種はお済みですか？

町では、高齢者肺炎球菌予防接種を希望する方に接種費用の一部を1人1回限り助成しています。
平成30年度の実施期間は、平成31年3月31日までです。

※定期接種対象者の方には、平成30年4月に予診票（りんどう色）を個別通知しています。

予診票の再発行を希望される方はご連絡ください。

※任意接種対象者の方で接種希望される方は、健康福祉課までお申し込みください。

申込み・問い合わせ先 健康福祉課 健康管理係 ☎35-2414

介護予防出張教室だより 第28号 桜谷地区

【開催日時】 毎月第3木曜日 13:30~15:00

【場 所】 桜谷集会所

【参加者】 5~7名

11月のプログラム

- | | |
|----------------|--------------|
| 1. 健康チェック | 6. 脳トレ (カルタ) |
| 2. 準備体操 | 7. コグニサイズ ※ |
| 3. 手指の運動 | 8. 歌 (りんごの唄) |
| 4. 棒体操 | |
| 5. 脳トレ (連想ゲーム) | |

※コグニサイズ…身体と脳を同時に動かす体操のこと



カルタをしている様子

今回は桜谷地区で行った「連想ゲーム」を紹介します。
このゲームは大人数で行うと盛り上がります。

連想ゲーム

【やり方】

①一つテーマを決めます。テーマはみんなが理解できるテーマにしましょう。

例) バナナ

②テーマを決めたら「マジカル バナナ」と言いながら、始めます。

③次の人はバナナから連想されるものを言います。例) 「バナナと言ったら黄色」

④次の人は黄色から連想されるものを言います。

⑤全員答えて1周又は2周ほどしたら終了します。

答える人によって回答が異なり、最初のテーマと終了時のテーマが全く異なる内容になるのでとても盛り上がります。

参加者の声をご紹介します！

- ・介護予防教室なら家で一人ではなかなかできない事を皆さんと一緒にできる。
- ・色々な知識を教えてもらえる。
- ・グッズなどを使いながらゲームの様に脳トレをしたり笑いながらできる事が楽しい。



一緒に活動してくれる仲間 (介護予防サポーター) を募集します！

興味のある方、仲間づくりをしたい方は是非応募してください。

- ・ **活動内容**：介護予防出張教室の運営（血圧測定、脳トレ・体操の実施、参加者との交流等）、介護予防普及活動
- ・ **募集期間**：随時募集
- ・ **対象者**：定例会（毎月実施）や各地区の教室、研修（年3回程度）に参加・活動できる方
※事情により途中で活動が困難となった場合はその都度相談できます。
- ・ **登録手順**：①地域包括支援センター(30-6000)に電話で応募⇒来所日程の調整
②介護予防推進会の定例会に出席、教室の見学等から活動を始めます。

平成31年度 千葉県生涯大学校学生募集(2次)

応募条件 仲間づくり、生きがいづくり、社会参加に興味のある県内在住の原則として60歳以上の方

募集期間 2月8日(金)～2月28日(木)

願書配布場所 生涯大学校各学園、町健康福祉課、各地域振興事務所、県庁高齢者福祉課

※郵送希望者は、140円切手を貼った返信用封筒(角2)を同封し、事務局まで郵送してください。県庁ホームページからも入手できます。

☎ 〒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
☎043-266-4705

DV・児童虐待予防セミナー

日時 3月3日(日)
14:00～15:30(13:30開場)

会場 千葉市文化センター
5階セミナー室

内容 講演「母へのゆるし～ジブリ宮崎駿作品にみる母と子の和解～」
講師 光元 和憲さん(ちば心理教育研究所 所長・臨床心理士)

定員 140人(申込多数抽選)

申込方法 申込用紙に参加希望者全員の必要事項を書いて、郵送、ファクスまたはEメール。電話可

※申込用紙は、ホームページからダウンロードできます。

受付期限 2月22日(金) 消印有効
※託児・手話を希望される方は2月15日(金) 消印有効
(託児については申込多数抽選)

問い合わせ・申込先

〒260-8667 千葉県男女共同参画課
☎043-223-2376 FAX 043-222-0904
✉kyodo3@mz.pref.chiba.lg.jp

「働き方」が変わります

平成31年4月1日から働き方改革関連法が順次施行されます。

①時間外労働の上限規制が導入されます
【施行：平成31年4月1日～ ※中小企業は、平成32年4月1日～】

時間外労働の上限について、月45時間、年360時間を原則とし、臨時的な特別な事情がある場合でも年720時間、単月100時間未満(休日労働含む)、複数月平均80時間(休日労働含む)を限度に設定する必要があります。

②年次有給休暇の確実な取得が必要です【施行：平成31年4月1日～】

使用者は、10日以上の子年次有給休暇が付与される全ての労働者に対し、毎年5日、時季を指定して有給休暇を与える必要があります。

③正規雇用労働者と非正規雇用労働者の間の不合理な待遇差が禁止されます

【施行：平成32年4月1日～ ※中小企業は、平成33年4月1日～】

同一企業内において、正規雇用労働者と非正規雇用労働者(パートタイム労働者、有期雇用労働者、派遣労働者)の間で、基本給や賞与などの個々の待遇ごとに不合理な待遇差が禁止されます。

詳しくは、

厚生労働省 働き方改革 検索

☎ 厚生労働省 千葉労働局 雇用環境・均等室

☎043-306-1860

一日だけの、森の童話館

童話にまつわるさまざまなブースが登場!冬のひとときをすてきなおはなしの世界で過ごしましょう。

日時 2月17日(日)
9:30～15:00

定員 300人(当日先着順)
※小学生以下は保護者同伴
参加費 一部体験ブースや飲食は有料

問い合わせ・会場 県立君津亀山少年自然の家(君津市笹字片倉1661-1)
☎0439-39-2628

暮らしの情報

暮らしに役立つ情報をお届けします

大麻に関する誤った情報に注意してください

近年、インターネットを中心に、大麻は「身体への影響がない」「依存性がない」などの誤った情報が流れており、若年層の大麻検挙者が増加しています。大麻は脳に影響を与える違法な薬物です。間違った情報に流されず、正しい知識を持ち、決して使用してはいけません。

薬物の相談機関

県薬務課、最寄りの各健康福祉センター(保健所)

または県精神保健福祉センター

☎043-263-3893

最寄りの警察署または県警察少年センター ヤング・テレホン

フリーダイヤル 0120-783-497

☎ 千葉県薬務課

☎043-223-2620

冬の省エネルギー

コタツ布団と敷き布団を併用すると省エネになるよ!

ぼくは安全エちゃん

関東電気保安協会
KDH <https://www.kdh.or.jp>

千葉県立長生特別支援学校 中学部・高等部作業学習製品展 示・販売会 【しおかぜフェア】

日時 2月15日(金)
10:00~15:00(雨天実施)

場所 茂原ショッピングプラザ
アスモ
1階 センターコート

内容 中学部・高等部の作業学習
製品の展示・販売
学校紹介の展示

☎42-2470
(担当 教頭 瀧川・教諭 佐藤)

2019年度 第45回教育講演会

日時 3月2日(土) 13:30~
15:30 (13:00開場)

会場 睦沢ゆうあい館 (長生郡
睦沢町上之郷1654-1)

講師 いわむらかずお 先生

演題 絵本・自然・子ども
入場無料(事前申込み無し)

保育あり(事前予約優先のため、
希望される方は電話で2月22日
(金)の17時までに申し込みくだ
さい。)

*保育お問い合わせ:44-1214
つくも幼児教室まで

☎44-1212 (担当:堀内)

平成30・31・32年度(追加)長 生郡市広域市町村圏組合入札参加 資格審査申請の受付について

申請方法 郵送による

受付期間 平成31年2月18日
(月)から3月8日(金)必着

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

有効期間 平成31年6月1日から
平成33年5月31日まで

申請様式 長生郡市広域市町村圏組
合ホームページに掲載しますので、
様式等をダウンロードして作成をお
願いします。

☎ 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

自衛官候補生募集

防衛省自衛隊では、自衛官候補生(男子、女子)の募集を下記のとおり実施しています。

	願書締切	採用試験日	入隊予定時期	試験会場	最寄駅
男子	1月28日(月)	2月3日(日)	平成31年 3月下旬~ 4月上旬	木更津駐屯地	JR木更津駅
	2月25日(月)	3月3日(日)		習志野駐屯地	新京成線習志野駅
	3月4日(月)	3月9日(土)		習志野駐屯地	新京成線習志野駅
女子	2月25日(月)	3月3日(日)		習志野駐屯地	新京成線習志野駅

◆採用人数に達した時点で受付を締め切ることもありますので、早めの受験をお勧めします。

◆応募資格:18歳以上33歳未満の方(ただし、入隊予定月の3か月後の末日現在、33歳に達している方は入隊できません。)

※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。

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

集団予防接種によりB型肝炎ウイルスに持続感染された方へ一人でも悩まずに無料相談会をご利用ください

B型肝炎訴訟(給付金請求)について

無料電話相談

対象者 昭和16年7月2日~
昭和63年1月27日生まれ

給付金 50万円~
3,600万円

弁護士費用 着手金・相談料 無料
成功報酬制

実績 相談件数3,800件以上 給付金受領済み800件以上

(ご予約受付時間) ☎9:00~18:00 (完全予約制) ☎0120-013-621

弁護士法人 プレシヤス総合法律会計事務所
〒297-0035 千葉県茂原市下永吉2101番地
TEL 03-5363-6333 FAX 03-5363-6334
E-mail: info@precious-law.jp
http://precious-law.jp/

広報ながらに 広告を出しませんか

掲載料 ・1号広告(縦5cm×横18cm)10,000円
・2号広告(縦5cm×横9cm)5,000円

申込締切 広報発行日の30日前

申込方法 企画財政課窓口又は電話で連絡

申込先 企画財政課広報統計係 ☎35-2110

ながら俳句

十二月の句会より

今月のお題

- ① あらかじめ決められた題「冬至」
- ② 季語の他一字折込み「囲」
- ③ 句会当日の題「ねんね」
- ④ 句会当日の題「年の暮」

星野唯次郎

- ① 冬至南風 食べ風呂に入り酒を酌む
- ② 水の中 鴨たち 囲んで 日光浴
- ③ 死ぬほどに好きな女のねんねこか
- ④ 年の暮 パールハーバにアリゾナか

伊藤照子

- ① 冬至湯の後の晩酌おつき合ひ
- ② 山茶花の堀の囲いや立ち話
- ③ ねんねこのぬくもりの中顔を出す
- ④ 年の暮行きかづ人もみなせわし

大野史恵

- ① 冬至粥食ふ健かや底力
- ② 寒鴉 周囲を荒らし 鳴きわめき
- ③ ねんねこの孫すやすやと婆子守
- ④ 例年の如く気せわし年の暮

角田揚子

- ① 漢方の灸をすえたる冬至かな
- ② 民話きく囲炉裡に子等の顔赤し
- ③ ねんねこの昭和の歌を口ずさむ
- ④ 句に遊び句友を支えに年の暮

白井徳郎

- ① 一陽に植木やの法被「八夕」と鳴り
- ② 向寒に 囲ひたる鉢皆密か
- ③ ねんねことおびわられた日の小晦日
- ④ 年の瀬に南瓜煮つけ目のおどる

白鳥紅星子

- ① 冬至風呂 呂生命線の確かなる
- ② 寒北斗 北方領土の範囲問ふ
- ③ ねんねこやふと流れくる母の唄
- ④ 年の暮使わぬ鎌も研ぎにけり

清水健治

- ① 柔かに 玻璃透きとほる冬至の陽
- ② 一氏の村の 祠や雪囲い
- ③ ねんねこも母も昭和と共に去り
- ④ 無の字書き無の意悟れず年暮るる

花嶋安美

- ① 背を流す人も無き夜の冬至かな
- ② 囲炉裏端 家族の笑顔満ち溢れ
- ③ ねんねこの中にべったり 稚眠る
- ④ 曾孫の笑顔溢るる年の暮

山崎清風

- ① 今年また 齢たもちて冬至粥
- ② 鍋囲む 湯気に 惚ぶや七七忌
- ③ 母慕つねんねこ 半纏子守唄
- ④ 人の世は 長し短し 年の暮

山根義弘

- ① 湯げ立ちて冬至湯入るや極楽ぞ
- ② 囲炉裏火や 粉炭爆せて 猫見まし
- ③ 児をあやすねんねこ 姉や時代劇
- ④ 野良日記 未だ果せぬ年の果

渡辺みのる

- ① 自家製の冬至南瓜に 福受くる
- ② 落葉 焚き囲み 無言の仲間入り
- ③ ねんねこに切なき 思ひ捨て 難し
- ④ 年の暮 猫蹴飛ばされ 行き場なし

公民館教室紹介

今月は、公民館主催教室の「手作りクッキング教室」を紹介します。この教室は、月1水曜日の午前で開催しています。12月はお正月料理で、家庭で簡単に出来る華やかな4品を習いました。また家で作って食べたいと参加者の皆さんも大変喜んでいました。



公民館 図書室

おもな 新着図書のお知らせです。



一般書

書名	著者名
草々不一	朝井 まかて
雨上がり月霞む夜	西條 奈加
針と糸	小川 糸
救済	長岡 弘樹
リトルガールズ	錦見 映理子
会津執権の栄誉	佐藤 巖太郎
しょったれ半蔵	谷津 矢車
人生のピース	朝比奈 あすか
海とジイ	藤岡 陽子
不意撃ち	辻原 登

児童書

書名	著者名
いじわるちゃん こんな子きらいかな? 1	たんじ あきこ
やましたくんはしゃべらない	中田 いくみ
こんな子きらいかな? 3	
図工室の日曜日 おいしい話に気をつけろ	村上 しいこ
つつきーとカーコのけんか	おくはら ゆめ
薬屋の魔女ティファニー 2 たいせつな友だちとキラキラ★オパール	アビー・ロングス タッフ
ねずみくんのおくりもの	つちだ よしはる
ひみつの妖精ハウス	ケリー・マケイン
きょうは誕生日パーティー!	
おんなのこのめいさく だいすきワクワクゆめみる	ささき あり
魔女が相棒? ねぐせのヤマネ姫	柏葉 幸子
トムとジェリーをさがせ! 世界の国からこんにちは	宮内 哲也

各種相談日程

【町】

心配ごと相談	1月21日(月)・2月20日(水)	10:00~15:00	福祉センター ☎35-0260
人権相談	2月20日(水)	10:00~15:00	〃
	●いじめ ●扶養相続等の家庭問題 ●いやがらせ等の悩みごとに関する相談です。		
行政相談	1月21日(月)・3月20日(水)	10:00~15:00	福祉センター ☎35-0260
	●行政に関する苦情・相談です。		

※心配ごと相談・人権相談・行政相談については、相談日に限り電話での相談も受け付けています。

移動交番	役場 2月28日(木)	10:00~11:30	茂原警察署地域課 ☎22-0110
子どもの虐待などの相談	児童福祉法が改正されて相談先が広がりました。児童相談所や福祉事務所に加え、身近な市町村の窓口が子どもに関するあらゆる相談や虐待の疑い等の連絡も受け付けます。		健康福祉課 ☎35-2414

【長生健康福祉センター：茂原市茂原1102-1 長生合同庁舎内】

不妊相談	地域保健福祉課までお問い合わせください。	(予約制)	地域保健福祉課 ☎22-5167
こころの健康相談	地域保健福祉課までお問い合わせください。	14:00~16:00(予約制)	
精神障害者社会復帰事業(デイケアクラブ)	毎月 第2木曜日	10:00~16:00(登録制)	
エイズ・感染症・肝炎検査(無料)	[即日検査] 毎月第1・3火曜日	13:00~14:00(予約制)	
	[夜間検査] 偶数月 第3火曜日	17:30~19:00(予約制)	
骨髄バンクドナー登録受付	毎月 第1火曜日	10:00(予約制)	
腸内細菌検査(有料)	毎週火曜日(第5週を除く)	9:00~11:00	
家庭児童相談	月曜日~金曜日	9:00~17:00	
母子父子自立支援	月曜日~金曜日	9:00~17:00	
DV相談	来所相談:火曜日(予約制) 電話相談:月曜日~金曜日	9:00~17:00	
障がいのある人への差別に関する相談	月曜日~金曜日	9:00~17:00	専用電話 ☎26-1510

※該当日が祝日の場合は実施しません。※詳細については電話でお問い合わせください。

病気の豆知識

ヒートショック



塩田記念病院
循環器内科
中津裕介 医師

寒さが厳しい季節になりました。暖かい部屋から浴室やトイレに行くと、室温差に思わず震えてしまうことはないでしょうか。この気温差が、高齢者に「ヒートショック」を引き起こす原因にもなります。ヒートショックとは、家の中の急激な温度差により血圧が大きく変動することで失神や心筋梗塞、脳梗塞などを引き起こし、身体へ悪影響を及ぼすことです。

暖かい部屋から寒い浴室に移動すると、体は血管を細くして流れる血液の量を減らし、体の熱を外に逃がさないように調節します。血管が縮むと、血液が流れにくくなるので血圧は急上昇します。しかし熱い湯船につかることで血管は拡張し、血圧が今度は急激に低下してしまうのです。この血圧の乱高下が問題で、とくに高血圧や糖尿病、脂質異常症など動脈硬化が進行した高齢者では、血圧の上昇による心筋梗塞、致命的な不整脈、脳梗塞などを引き起こしやすくなりますし、反対に

血圧が低下することでめまいやふらつき、または意識を失って転倒や溺死という結果につながることもあるのです。ヒートショックが原因で死亡する人は年間1万7千人にものぼるといわれており、交通事故死者の5倍以上にあたります。

この恐ろしいヒートショックを起こさないための対策としては、以下のようなことが挙げられます。

- ・脱衣所や浴室に暖房器具を設置して暖かくしておく
- ・まだ冷え切らない夕方の中に入浴する
- ・浴室が暖まっていない1番風呂は避ける
- ・浴槽の湯温を低め(40℃まで)にしてゆっくり温まる
- ・長湯をしすぎない ・浴槽から急に立ち上がらない
- ・入浴前と入浴後に十分な水分を補給する
- ・食後の入浴は1時間以上空けてから
- ・お酒を飲むのは入浴後に ・浴室に手すりをつける
- ・入浴時には家族など他の人が声かけする

そして何よりもいちばん大切なのは、高齢者ご本人とご家族が、トイレや入浴時にヒートショックが起こりやすいことを認識しておくことなのです。

医療法人 SHIODA
塩田記念病院
TEL 35-0099

編集後記

今月の表紙は12月に長柄中で開催された、サーフィン教室の集合写真です(成人式は来月号に載せます)。一宮町出身の大原洋人選手と稲葉玲王選手、中学生からサーフィンを始めた大村奈央選手という長柄中生にとって近い存在のアスリートからお話を聞きました。詳細は来月号で紹介したいと思います。(貝塚)

人口と世帯数

1月1日現在

人口 7,078人(- 1)
男 3,605人(+ 1)
女 3,473人(- 2)
世帯数 2,987世帯(+ 3)

12月中の動き

転入 21人 転出 18人
出生 2人 死亡 6人

今月の納税のお知らせ

個人町・県民税 第4期
国民健康保険税 第7期
介護保険料 第5期
後期高齢者医療保険料 第7期
納付期限は、1月31日(木)です。納め忘れないようご注意ください。
※口座振替申込みの方は、納付期限の前日までに口座の残高確認をお願いします。



ヘルスメイトおすすめ！健康レシピ

甘酒プリン



【材料/4人分】

粉ゼラチン…………… 5g
 水…………… 大さじ2
 牛乳…………… 200ml
 砂糖…………… 15g
 甘酒…………… 150g
 生クリーム(乳脂肪) …… 50ml
 生姜汁…………… 適宜

<飾り用>

茹であずき、ミントの葉…………… 適宜

ワンポイントアドバイス

甘酒には、米麴で作るものと酒粕に砂糖を加えて作るものの2種類があります。“飲む点滴”と言われる甘酒は主に米麴で作られたものです。

甘酒にも、濃縮タイプがありますので、甘さは味見してから加減してください。

☆栄養量(1人分) エネルギー 194kcal たんぱく質 4.0g
 脂質 13.2g カルシウム 73mg 食塩 0.2g

◆作り方◆

- ①ゼラチンは水をふり入れて混ぜ、ふやかしておく。
- ②小鍋に牛乳と砂糖を入れ、ひと煮立ちさせて砂糖を溶かし、火を止め①のゼラチンを加えしっかり混ぜてとかし粗熱をとる。ザルで裏ごしをした甘酒、生クリーム、生姜汁を加えて混ぜる。
- ③②をボウルに移して氷水で冷やし、少しとろりとさせ、器に流し冷蔵庫で冷やし固める。
- ④③が固まったら、茹であずきとミントの葉を飾る。

問い合わせ先 健康福祉課 健康管理係(長柄町食生活改善健康づくり推進委員会 事務局) ☎35-2414

各公共施設の休日

町公民館 1/21(月)・28(月)・2/4(月)・12(火)・18(月)・25(月)
 町福祉センター 1/21(月)・28(月)・2/4(月)・12(火)・18(月)・25(月)
 都市農村交流センター 1/24(木)・1/31(木)・2/7(木)・14(木)・22(金)・28(木)

こども急病電話相談

夜間、お子さんの具合が急に悪くなったときに、看護師や小児科医が電話でお子さんの症状を伺い、すぐに医療機関で受診した方が良いか、家で様子をもても大丈夫か等をアドバイスします。

相談時間 毎日夜間 19:00～翌6:00まで

電話番号 #8000 (プッシュ回線・携帯電話)

☎043-242-9939

(ダイヤル回線・#8000をご利用いただけない場合)

救急安心電話相談

救急車を呼ぶか迷ったら#7009へご相談ください。

相談受付日時

○月曜日～土曜日 18:00～23:00

○日曜日・祝日・年末年始・ゴールデンウィーク
 9:00～23:00

電話番号

プッシュ回線・携帯電話 #7009

ダイヤル回線・IP電話・PHS ☎03-6735-8305

日曜・休日当番医案内

診療時間は
 9:00～17:00までです。

救急患者の方が優先となります。

日曜・休日当番医は、変更となる場合があります。

中央消防署指揮情報係(☎24-0119)へお問い合わせください。

月/日	茂原地区	
	内科系	外科系
2/3	宮山医院 (22) 4873	穴倉病院 (24) 2171
2/10	聖光会病院 (35) 5151	きたじまクリニック (26) 7050
2/11	鈴木医院 (22) 2630	菅原病院 (25) 1171
2/17	東部台医院 (22) 2455	穴倉病院 (24) 2171
2/24	粒良医院 (25) 8580	公立長生病院 (34) 2121

長生都市夜間急病診療所案内

●診療科目:内科・小児科 受付時間:19:45～22:45

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 19:00～翌6:00 ☎24-1011

