

# 祝 長寿

「敬老の日」にあたり、本年満百歳を迎えられた今田とめさん、安藤うみ子さんに、長生健康福祉センター長から内閣総理大臣の祝状及び記念品をそれぞれ贈り、お祝いをしました。

また、数え99歳（満98歳）以上の15名全員に町長から祝品を贈呈しました。

いつまでもお元気でお過ごしてください。



今田とめさん

## 敬老祝品贈呈者（敬称略）

氏名	年齢	地区
松崎 とき	102	鵜谷
渡邊 のぶ	101	小榎本
中村 ふじ	101	山之郷
今田 とめ	100	山之郷
安藤うみ子	100	国府里
小関 せき	99	味庄
立花 愛子	99	山根
前田 孝子	99	味庄
吉本 喜く	99	長柄山
小倉 たけ	99	針ヶ谷
風戸 武雄	98	山根
田所 ふじ	98	山之郷
大野 とき	98	刑部
荒井 たか	98	大庭
保川 玄一	98	高山

（年齢は平成21年度誕生日到達時）



荒井たかさん

### 主な内容

健全化比率及び資金不足比率について 2～3P  
 検診、インフルエンザ予防接種について ……4P  
 自主防災組織の設置について ……………7P

# ながら

広報

人口と世帯数 （平成21年10月1日現在）	
人口	8,118人（20）
男	4,088人（20）
女	4,030人（0）
世帯数	2,925世帯（15） （ ）内は前月比



**No.325** 平成21年10月19日発行

発行・編集／長柄町役場総務課 ☎0475-35-2111 〒297-0298 千葉県長生郡長柄町桜谷712番地  
 長柄町ホームページ <http://www.town.nagara.chiba.jp/>

# 健全化判断比率及び 資金不足比率について

平成 19 年度決算から「地方公共団体の財政の健全化に関する法律」の施行により、地方公共団体は、決算時に「健全化判断比率及び資金不足比率」を算出することが義務付けられました。

従来の再建法制では、地方公共団体の普通会計において赤字額が標準財政規模の 20%を超えると即、財政再建団体となり、注意喚起の段階がありませんでした。また、特別会計や企業会計にいくら累積赤字があっても財政再建団体とならず、地方公共団体全体の真の姿を反映したものではありませんでした。

財政健全化法では、「早期健全化」と「財政再生」の2段階で財政悪化をチェックするとともに、特別会計や企業会計も併せた連結決算により地方公共団体全体の財政状況をより明らかにするものです。

この健全化判断比率については4つの指標で表されますが、長柄町は、いずれも国の定める基準以下でした。その内容は地方債の元利償還金や地方債現在高の減少などにより平成 19 年度より改善したものになっています。

## 長柄町における健全化判断比率等の対象について

長柄町	一般会計		普通会計	実質赤字比率	連結実質赤字比率	実質公債費比率	将来負担比	資金不足比率
	特別会計	特別会計	公営事業会計					
	国民健康保険特別会計	介護保険特別会計	公営事業会計					
	後期高齢者医療特別会計	老人保健特別会計						
	農業集落排水事業特別会計	浄化槽事業特別会計	公営企業会計					
長生郡市広域市町村圏組合								
九十九里地域水道企業団								
千葉県後期高齢者医療広域連合								
千葉県市町村総合事務組合								
地方公社・第3セクター等								



## 用語の解説

### ◆実質赤字比率◆

地方公共団体の一般会計の赤字の程度を指標化したもので、財政の深刻度を示すもの。数字の大きいものほど深刻とされる。

### ◆連結実質赤字比率◆

一般会計や公営企業会計など全ての会計を合算し、赤字の程度を指標化したもので、地方公共団体としての運営の深刻度を示すもの。数字の大きいものほど深刻とされる。

### ◆実質公債費比率◆

借入金の返済額とこれに準じるものの額の大きさを指標化したもので、資金繰りの危険度を示すもの。数値の大きいものほど危険とされる。

### ◆将来負担比率◆

地方公共団体の一般会計などの借入金や将来支払っていく可能性のある負担など、現時点での残高の程度を指標化したもの。数値が大きいものほど将来財政を圧迫する可能性が高いとされる。

### ◆資金不足比率◆

公営企業会計などの資金不足を、料金収入の規模と比較して指標化したもので経営状況の深刻度を示すもの。数値の大きいものほど深刻とされる。

# 平成20年度 決算に基づく健



## 【健全化判断比率】

指標の名称	平成20年度	平成19年度	早期健全化基準	財政再生基準
実質赤字比率	— %	— %	15.00%	20.00%
連結実質赤字比率	— %	— %	20.00%	40.00%
実質公債費比率	13.8%	14.0%	25.0%	35.0%
将来負担比率	122.4%	132.6%	350.0%	

#### (1)実質赤字比率及び連結実質赤字比率

「— %」であるのは、一般会計及び各公営事業会計が黒字であり、算定の基となる赤字がないことによります。

#### (2)実質公債費比率

「地方債の元利償還金」などが減少する一方で「標準財政規模」が増加したことから前年度と比べ改善（△0・2%）しました。

#### (3)将来負担比率

「地方債現在高」などが減少する一方で「標準財政規模」が増加したことなどから前年度と比べ改善（△10・2%）しました。

## 【資金不足比率】

会計名	平成20年度	平成19年度	経営健全化基準
農業集落排水事業特別会計	— %	— %	20.00%
浄化槽事業特別会計	— %	— %	20.00%

資金不足比率が「— %」であるのは、両特別会計が黒字であり、算定の基となる資金の不足額（赤字）がないことによります。

## 乳児相談健診・骨粗しょう症予防検診日程のお知らせ

	実施日	受付時間	対象者	持ち物	場所
乳児相談	11月19日(木)	13:45~14:00 (4か月児は 13:00~13:15)	生後4か月児、7か月児、12か月児、その他、希望者	母子健康手帳、問診票、バスタオル	保健センター
骨粗しょう症 予防検診	10月20日(火)	9:30 ~ 11:00	女性のみ 18歳~35歳 40歳~70歳までの5歳刻みの 節目年齢 H21年度のみ対象者 36、41、46、51、56、61、66、71歳	問診票 料金 500円 (70歳以上無料)	保健センター
	10月21日(水)	13:30 ~ 14:45 9:30 ~ 11:00			

### 乳児相談について

- ・乳児相談は対象の方へ1か月くらい前に個別通知しています。同封の問診票に記入してお持ちください。
- ・乳児相談は対象の方以外でもお越しいただくことができます。(生後4か月~13か月くらいまでの方) またお電話でも随時相談を受け付けています。

### 骨粗しょう症予防検診について

- ・対象者の年齢は、平成22年3月31日現在の年齢です。
- ・年齢の基準日を年度末年齢に変更したため、今年度のみ36、41、46、51、56、61、66、71歳の女性も対象になります。
- ・検診の2週間くらい前までに、対象者の方へ通知をします。同封の問診票に記入してお持ちください。なお、検診の希望調査はすでに終了していますが、検診希望の方は早めに連絡ください。

このお知らせは、季節性のインフルエンザの予防接種です。  
新型インフルエンザの予防接種とは異なりますのでご了承ください。

## 平成21年度 インフルエンザ予防接種のお知らせ

町では、予防接種法により、65歳以上の町民の方に『インフルエンザ予防接種』を行います。この予防接種は、御本人が『インフルエンザ』にかかったり、重症になったりするのを予防する目的で行います。義務ではなく、**希望する方だけに接種を行います。**

対 象	①接種当日に当町に住民登録のある満65歳以上の方 ②満60歳以上65歳未満の方で、心臓、腎臓、呼吸器の機能に自己の身の日常生活活動が極度に制限される程度の障害を有する方及びヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害を有する方（主治医から接種を勧められ御本人が希望する場合）
助 成 額	<b>2,500円を上限に助成します。</b> ※接種が完了し、予診票を契約医療機関に提出した方が、助成の対象となります。 ※各契約医療機関で定めた接種料金から2,500円を差引いた額を医療機関の窓口でお支払いください。 ※接種を見合わせたときの費用（予診料等）は、御本人の負担となります。 ※接種料金は、医療機関によって異なりますので、直接医療機関に確認してください。
実 施 月	平成21年10月から平成21年12月まで ※この期間以外で接種した場合は、町の助成が受けられませんのであらかじめご了承ください。
接 種 回 数	実施期間中 1回
接種医療機関	茂原市長生郡内のインフルエンザ予防接種契約医療機関 上記以外の医療機関で接種希望の方は接種前に町健康福祉班にご相談ください。

☆対象の方に予診票・説明書・実施医療機関名簿を事前に郵送します。

☆他市町村から転入した方で今年度接種を希望される方は下記までご連絡ください。

問い合わせ先 住民課 健康福祉班 ☎35-2414

# ふれあいながら文化祭のご案内

町民皆さんの積極的な参加をお待ちしています。

## 1・作品展

- ①展示期日 11月1日(日)・2日(月)・3日(火)  
午前9時から午後4時30分まで  
(3日は午後3時まで)
- ②作品内容 俳句・絵画・書道・写真・陶芸・手芸他  
(作品の一部販売)
- ③展示場所 公民館及び武道館内

## 2・「君小路あやまる」改め「亀ひろし」ショー

- ①開催日 11月1日(日) 午後2時から
- ②場 所 公民館講堂
- ③内 容 「綾小路きみまろ」のものまね  
マジックショー

## 3・演芸発表会

- ①開催日 11月2日(月) 午前9時から午後3時まで
- ②発表内容 舞踊、演芸、民謡、コーラス、健康体操など
- ③場 所 公民館講堂

## 4・長柄歌謡サークル発表会

- ①開催日 11月3日(火) 午前9時から午後3時まで
- ②発表内容 カラオケ
- ③場 所 公民館講堂

## 5・俳句大会

- ①開催日 11月8日(日) 午前9時から
- ②場 所 公民館(青年学級室)

11月1日から3日まで「ふれあいながら文化祭」を開催します。

11月2日の演芸発表会には、通常の町民バスに加え、臨時に下図のとおり、ながら号を運行しますので、ご利用ください。

## 11月2日 文化祭演芸発表会 ながら号臨時ルート図



停留所名	行き	帰り
公民館		15:30
山根集会所前	8:00	15:32
長柄農協前	8:03	15:35
中野台集会所下	8:05	15:37
草野鉄工所前	8:07	15:39
消防機庫前(山之郷)	8:10	15:42
秋元牧場入口下	8:12	15:44
道の駅ながら	8:15	15:47
追分元コンビニ前	8:17	15:49
眼蔵寺前	8:20	15:52
神崎商店前	8:23	15:55
梅乃木荘	8:25	15:57
水上小前	8:27	16:00
中学校バス停前	8:30	16:03
消防機庫前(立鳥)	8:33	16:06
農協倉庫前	8:35	16:08
大宮神社前	8:37	16:11
長柄農協前	8:40	16:14
公民館	8:45	

※時間は予定です。多少ずれが生じる場合がありますので、ご了承ください。

# 今月の「ながらこども園」

## 来年度入園者の募集について

町では、11月2日(月)から来年度(平成22年度)の入園申込みを受け付けます。

来年度の入園申込みは、新規開園前のため保育の区分により従来どおり申込先が異なります。

保育の区分	短時間保育(現幼稚園)	長時間保育(現保育所)
入園の基準	長柄町に住所を有する満4歳児・5歳児	保護者及び同居の家族などが居宅内外の仕事に1日4時間以上で月15日以上従事している場合や、出産や病気、病人の介護等で保育できないと認められる0歳児(生後6ヵ月)～5歳児
募集定員数	40名(各年齢20名)	145名
通常保育	[月～金]8:30～14:00	[月～土]8:00～16:00
時間外保育	—————	7:30～8:00(無料) 16:00～19:00(無料)
預かり保育	[月～金] 7:30～8:30 フリータイム(無料)14:30～16:00 1回450円 [長期休業中] 8:00～16:00 1日1,000円(その他給食費1食240円)	—————
給食	完全給食(離乳食・アレルギー児の給食に対応)	
保育料	月額6,000円 (年額72,000円 その他給食費1食240円)	乳幼児の年齢や、保護者が納めている所得税額により決まります(給食費を含む。)
受付期間	[平成22年4月入園] 11月2日(月)～12月11日(金) ただし土日祝日を除く。 [途中入園] 入園希望月の前月15日までに申込み ※なお、受付相談は通年随時行っています。	
申込先	町教育委員会教育課(役場2F)及び水上幼稚園	長柄保育所及び三島野保育所
申込に必要なもの	入園申込書(用紙は住民課健康福祉班、教育委員会、各保育所、及び水上幼稚園にあります。)	
	①父母及び同居親族の労働等を証明する書類(雇用・内職証明書は、添付されています。その他の書類は各保育所に申し出てください。) ②所得税額を証明する書類(A又はBのいずれか) A.平成21年分給与所得の源泉徴収票のコピー B.平成21年分所得税の確定申告書控えのコピー ※②については、書類が準備でき次第提出願います。 その他必要に応じて書類をご提出いただくことがあります。	
お問合せ先	教育委員会 教育課 学校教育班 ☎35-2437	長柄保育所 三島野保育所 住民課 健康福祉班 ☎35-3102 ☎35-4310 ☎35-2414

## 工事 今月の状況

旧校舎の改修工事 9月25日



新築部の工事 9月25日 基礎工事完了及び鉄骨組み上げ開始



問い合わせ先 総務課 総務企画班 ☎35-2111



# 自主防災組織の設置を

## 自主防災組織とは？

町では大災害が発生した場合、役場、消防署、消防団などが協力して防災活動を行います。  
しかし、広範囲にわたり災害が発生した場合は、町の防災活動が十分にできないことが想定されます。

阪神・淡路大震災では、生き埋めや建物などに閉じこめられた人のうち、生存して救出された約95%の方が、自力又は家族、隣人などに助けられました。専門の救助隊に助けられた方は、わずか数パーセントです。そんなときに力を発揮するのが「自主防災組織」です。

自主防災組織とは、地域の人々が自発的に防災活動を行う組織です。「自分たちのまちは自分たちで守る。」という心がまえで、積極的に自主防災組織の活動に参加し、災害に強いまちをつくりましょう。

## 自主防災組織のつくり方（原則自治会単位）

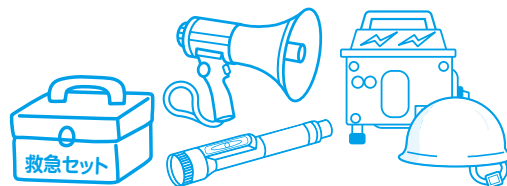
- 1 自治会などの会合で、防災活動の必要性を考える。
- 2 役員会などでどのような組織にするか検討する。
- 3 役員会で決まったら、組織に参加する住民の賛同を得る。
- 4 役員を決める。
- 5 組織の規約を作成する。

## 自主防災組織への助成

町は、自主防災組織設置助成要綱に基づき、自主防災組織に対して防災資機材等を譲渡又は貸与します。

### 【貸与する資機材】

- ・発電機、投光器、誘導旗、強力ライト、ヘルメット、メガホンなど
- ・救急セット（包帯、三角巾、ピンセットなど）
- ・救助工具セット（大ハンマー、のこぎり、ツルハシなど）



## 自主防災組織の役割

### 【平常時の活動】

地域内で自主的な防災活動を行う自主防災組織の役割としては、次のようなことが考えられます。

各家庭の安全確保	消火資機材等の点検整備、家具の固定など
地域内の防災環境の確認	災害時要援護者（高齢者、障害者、乳幼児など避難に介護を必要とする人の把握）、地域内の避難場所・避難路の把握、地域の危険箇所の把握など
防災訓練の実施	消火訓練、避難訓練、救出救護訓練など
防災資機材の点検整備	防災資機材や備蓄品の管理

### 【災害時の活動】

情報収集伝達活動	地域内の被害情報などの収集や防災機関への伝達、町や消防署などからの救援情報などの住民への周知
初期消火活動	消火器、バケツリレーなどによる初期消火活動
避難誘導活動	地域住民等の安否確認、避難誘導、災害時要援護者への援助など
救出救護活動	簡単な工具を使用した救出、負傷者の救護など
給食給水活動	備蓄食糧等による給食、救援物資（食料、飲料水など）の避難場所への運搬及び配分

## 平成21年10月1日以降に出産された方から、 出産育児一時金の ①支給額と②支払方法が変わります。



### ①支給額が変わります

4万円引上げ、原則42万円となります。

※産科医療補償制度に加入する病院などにおいて出産した場合に限ります。それ以外の場合は39万円となります。

### ②直接支払制度が実施されます

かかった出産費用に出産育児一時金を充てることができるよう、原則として医療保険者から  
出産育児一時金が病院などに直接支払われる仕組みが変わります。

今後は原則42万円の範囲内で、まとまった出産費用を事前に用意しなくてもよくなります。

※出産育児一時金が42万円を超えて支給される場合でも、42万円までが直接支払制度の対象です。

42万円を超える部分は、ご加入の医療保険者にご自身で請求していただくこととなります。

※出産費用が42万円を超える場合は、その差額は退院時に病院などにお支払いください。

また、42万円未満の場合は、その差額分を医療保険者に請求することができます。

※出産育児一時金が医療保険者から病院などに直接支払われることを望まれない場合は、出産後に医療保険者から受け取る従来の方法をご利用いただくことも可能です。

(ただし、出産費用を退院時に病院などにいったんご自身でお支払いいただくこととなります。)

問い合わせ先 住民課 保険住民班 ☎35-2113

## ●● 運動教室に参加しませんか? ●●

町内の  
40～74歳の皆様へ

長柄町ヘルスアップ教室の運動教室が11月10日(火)日本エアロビクスセンターで行われます。プロのインストラクターからウォーキングや家庭でできる運動について正しく指導していただけます。40～74歳の方で医師から運動を禁止されていない方であればどなたでも参加できます。

1回1,000円で今回だけの参加も可能です。参加希望の方は下記までご連絡ください。健康維持のため皆様の参加をお待ちしています。

日 時：平成21年11月10日(火) 10:00～(受付は9:30～)

会 場：日本エアロビクスセンター1階受付集合 ※参加希望で交通手段がない方はお問い合わせください。

問い合わせ先 住民課 保険住民班 ☎35-2113  
健康福祉班 ☎35-2414

※健康管理のためにも年1回の特定健康診査は必ず受診しましょう！※



## 押し花体験教室

～ 綺麗な押し花を気軽に楽しく ～



第1体験日 11月17日(火)  
時 間 10時～12時  
内 容 ハガキ3枚・しおり2枚  
参 加 費 500円(材料費)

第2体験日 11月21日(土)  
時 間 10時～12時  
内 容 キーホルダー・しおり2枚  
参 加 費 500円(材料費)

11月10日(火)までに公民館にお申込みください  
各 先着 20名 まで ですのでお早めに!

申し込み・問い合わせ先 公民館 ☎35-3242



## 裁判員制度～まもなく名簿記載通知を発送します！

### ☆裁判員制度実施2年目に向けて

本年5月21日から裁判員制度が始まり、これまで円滑に実施されています。平成22年分の裁判員候補者名簿についても、全国の地方裁判所で昨年と同様に作成されます。

### ☆裁判員候補者名簿記載通知について

裁判員候補者名簿に登録された方には、本年11月に名簿に登録されたことのお知らせ（名簿記載通知）をお送りします。この通知は、来年2月ころから平成23年2月ころまでの間に裁判所にお越しいただき、裁判員に選ばれる可能性があることを事前にお伝えし、あらかじめ心づもりをしていただくためにお送りするものです。

また、裁判員候補者の方の事情を早期に把握しご回答の内容により、明らかに辞退が認められる場合等に裁判所にお越しいただくことのないようにして、裁判員候補者の方々のご負担を軽減するために調査票をお送りします。調査票のいずれの項目にも当てはまらない方は、返送は不要です。

なお、実際の事件の裁判員候補者に選ばれた場合には、具体的な裁判の日程を前提に、あらためて辞退のご希望をうかがいます。

裁判員制度にご理解、ご協力をお願いします。

問い合わせ先 千葉地方裁判所事務局総務課 ☎043-222-0165（内線5114）  
〒260-0013 千葉市中央区中央四丁目11番27号

## 喫煙者の方へ たばこは、町内で買われるようお願いします。

町たばこ税とは、たばこの消費に対してかかる税金です。

長柄町内のたばこ小売店に対し、製造たばこの製造業者等が、たばこを売り渡した本数を町に申告し、それに対して課税されます。

20本入り 300円のたばこの税金の内訳	
国たばこ税	71.04円 (23.7%)
たばこ特別税	16.40円 (5.5%)
県たばこ税	21.48円 (7.1%)
<b>町たばこ税</b>	<b>65.96円 (22.0%)</b>
消費税	4.29円 (4.8%)
残金	110.83円 (36.9%)

### 長柄町のたばこ税収入の推移

平成18年度	107,391千円
平成19年度	101,847千円
平成20年度	69,468千円
平成21年度予測値	50,000千円



町内のたばこ小売店・販売機でたばこを購入すると長柄町の税収となり、貴重な町の収入財源となっておりますので、ぜひ町内でたばこをお買い求めいただきますようお願いいたします。

喫煙者の皆様には引き続き、喫煙マナーの向上にご協力ください。

未成年者の喫煙は法律で禁じられています。販売した小売店に対しても罰則が設けられています。

問い合わせ先 総務課 税務班 ☎35-2112

## 農業者年金に加入しましょう！

農業者年金は国民年金の第1号被保険者（年金免除者は除かれます）である農業者に対し、年金の給付を行うことにより、農業者の老後生活の安定及び福祉の向上を図るとともに、農業者年金事業を通じて農業の担い手を確保するという農政上の目的を併せ持つ制度です。

将来受給する年金は、自らが納めた保険料を原資として農業者年金基金が運用し積み立てる方式ですので加入者・受給者数に左右されず少子高齢化の進展にも対応できることから**保険料が引き上げられることもありません。**

なお、保険料の額は2万円から6万7千円と今後の老後設計や農業経営の状況に応じて自由に設定することができます。支払った保険料は全額（年額最高80万4千円）が社会保険料控除の対象となり、所得税・住民税の節税につながります。年金給付についても公的年金控除の対象となり税制面でも優遇措置があります。

また、認定農業者等の**一定の要件（必須）及び区分①から⑤のいずれかを備えた方は国庫助成（最長20年間）が受けられます。**

区分	一定の要件（昭和22年1月2日以降生まれで60歳までに20年以上の保険料納付期間があり農業所得が900万円以下であること。）	基本月額2万円－国庫助成＝保険料	
		35歳未満	35歳以上
①	認定農業者で青色申告者	10,000円	14,000円
②	認定就農者で青色申告者		
③	区分①又は②の者と家族経営協定を締結し、経営に参画している配偶者又は後継者		
④	認定農業者又は青色申告者のいずれか一方を満たす者で、3年以内に両方を満たすことを約束した者	14,000円	16,000円
⑤	35歳未満の後継者で35歳まで（25歳の者は10年以内）に認定農業者で青色申告者になることを約束した者		

問い合わせ先 農業委員会 ☎35-4447

## 平成21年度 長柄町設置型浄化槽整備事業の受付終了について

4月から申請を受付していましたが本年度の町設置型浄化槽整備事業については、11月30日をもって受付を終了します。

新築、改築等で来年3月までに合併浄化槽を設置する予定のある方は、早めの申請をお願いします。

また、個人で設置した合併浄化槽（条件を満たすもの）の町への寄付申請については、随時受付していますので、詳しくは役場地域整備班までご連絡ください。

なお、平成22年度事業は、22年4月から受付を予定しています。

問い合わせ先 事業課 地域整備班 ☎35-2114

## ★子育てふれあい広場（保育所）のお知らせ★

各保育所で入所前のお子さんを対象に、ふれあい広場を行います。親子でにこにこわくわく!! 是非あそびに来てください。

### ◎三島野保育所（わくわくランド）

日時：11月10日（火） 午前10時から11時まで

内容：消防士さんといっしょに消火訓練に参加しよう  
（写真を撮る方はカメラをご用意ください。）

### ◎長柄保育所（にこにこひろば）

日時：11月27日（金） 午前10時から11時まで

内容：消防士さんといっしょに消火訓練に参加しよう  
（写真を撮る方はカメラをご用意ください。）

※園庭開放 毎月10日（土・祝日除く）午前10時から11時まで  
雨天は中止します。



問い合わせ先 長柄保育所 ☎35-3102 三島野保育所 ☎35-4310

## 地上デジタル放送受信のための支援について

総務省では、経済的な理由等で地上アナログ放送から地上デジタル放送に移行する事が難しい世帯に対する支援を行います。

### (1) 支援を受けることのできる対象者

- ①生活保護など公的扶助を受けている世帯
- ②障害者がいる世帯で、かつ世帯全員が町民税非課税の措置を受けている世帯
- ③社会福祉事業施設に入所されている方

上記に該当し、日本放送協会(NHK)の放送受信料が全額免除となっている世帯が対象となります。

※既に地上デジタル放送がご覧いただける世帯は、支援を受けることができません。

### (2) 支援の内容

- ①簡易なチューナーを無償で給付します。(テレビの給付ではありません。)
  - ②アンテナ工事が必要な場合は無償で工事を行います。
- ※ご自身で購入したチューナー、アンテナなどの清算はできません。

### (3) 平成21年度の支援受付期間

平成21年12月28日まで(消印有効)

### (4) 支援の申し込み先

総務省 地デジチューナー支援実施センター

申込書の入手については、総務省地デジチューナー支援実施センターにお問い合わせ頂くか、役場及びNHKの窓口で受領してください。

※なお、平成21年8月末時点でNHKの放送受信料が全額免除となっている世帯については、NHKから放送受信料全額免除証明書とともに申込書が送付されます。

### ◆悪質商法にご注意ください◆

この支援による簡易チューナーの給付およびアンテナ工事などについては、申請者に費用を請求することはありません。

地上デジタル放送受信のための支援に関する問い合わせ先  
 総務省 地デジチューナー支援実施センター  
 ☎0570-033840  
 (上記の電話番号が利用できない場合 ☎044-969-5425)  
 受付時間 平日 午前9時~午後9時  
           土・日・祝日 午前9時~午後6時  
 ホームページ <http://www.chidejishien.jp>

NHKの放送受信契約や免除に関するお問い合わせ先  
 NHK視聴者コールセンター  
 ☎0570-000588  
 (上記の電話番号が利用できない場合 ☎044-871-8441)  
 受付時間 平日 午前9時~午後9時  
           土・日・祝日 午前9時~午後6時  
 ホームページ <http://www.nhk.or.jp/jushinryo/>

## 平成21年工業統計調査の統計調査員を募集します!

### 統計調査員の仕事をしてみませんか?

統計調査員の仕事は、調査ごとに多少の違いがありますが下記のとおりです。

- ・事務打合せ会(説明会)への出席
- ・担当調査区の範囲と調査対象の確認
- ・記入の依頼及び調査票の配布
- ・調査票への記入の仕方を説明
- ・記入された調査票を回収
- ・集めた調査関係書類を検査、整理し提出

\*調査終了後、統計調査報酬費が支払われます。





## 町内全域で光ブロードバンドサービスが利用可能になります

町民の皆様から頂いた多数の仮申込書をもとに、NTT 東日本に対して町内全域への光ファイバーの敷設を働きかけてきた結果、いよいよ平成 21 年 11 月 16 日から、長柄町の全域で光ファイバーによる NTT 東日本の光ブロードバンドサービス「フレッツ光」がご利用いただけるようになります\*1。

「フレッツ光」では、これまでの電話回線を利用した ADSL、ISDN に比べ、さらに高速で快適にインターネットをご利用いただけるほか、電話代がお得になる\*2「ひかり電話」、好きな時間に映画やドラマ、ニュース等の番組をご覧いただける「ひかり TV」\*3 等のサービスをあわせてご利用いただけます\*4。

詳しくは、NTT 東日本千葉支店（下記）にお問い合わせください。

- ※ 1 サービス提供エリア内であっても、NTT 東日本の設備状況などによりサービスのご利用をお待ちいただいたり、サービスをご利用いただけない場合があります。
- ※ 2 お客様が現在ご使用中の電話サービス等によっては、お得にならない場合があります。
- ※ 3 (株)アイキャスト及び(株)NTT ぷららが提供するサービスです。
- ※ 4 「フレッツ光」のご利用料金に加え、別途、各サービスのご利用料金が必要となります。

問い合わせ・お申し込み先 **NTT東日本 千葉支店 ☎0120-116116**  
(受付時間：年末年始を除く9:00～21:00)

## ～水上小に県警音楽隊のすてきな音色が～

千葉県警察音楽隊による演奏会が、水上小学校で行われます。発表曲のうち1曲は、水上小金管部との合同演奏となります。

鑑賞ご希望の方は、当日直接会場までお越しください。

日時 平成 21 年 11 月 10 日(火) 13 時 40 分～ 14 時 40 分  
受付 13 時 10 分～ 13 時 30 分  
会場 長柄町立水上小学校児童体育館



※車でお越しの際は、水上小東門からグラウンドにお入りください。雨天の場合は体育館周辺に駐車し、できるだけ乗り合わせをお願いします。

なお、新型インフルエンザによる臨時休校等の場合は中止とさせていただきます。

問い合わせ先 **水上小学校 ☎35-2509 (教頭まで)**

国民健康保険税・長寿（後期高齢者）医療保険料

## 年金からの特別徴収か口座振替による納付のいずれかが選択できます

65～74歳の方のみで構成される世帯に属する方の国民健康保険税と75歳以上の方の長寿（後期高齢者）医療保険料については原則として受給されている年金からの特別徴収（天引き）となりますが、預貯金口座からの引き落とし（口座振替）も選択できるようになります。

上記の選択手続きは天引きを中止したい年金支給月の2か月前までに行う必要があります。詳しくは下記までお問い合わせくださるようお願いいたします。

不明な点がございましたら、

問い合わせ先 **国民健康保険税については 総務課 税務班 ☎35-2112**  
**長寿医療保険料については 住民課 保険住民班 ☎35-2113**

引き続き「年金からの天引き」をご希望の場合は手続きの必要はありません。

## 動物による危害防止対策強化月間

11月は「動物による危害防止対策強化月間」です。動物を飼う方は、次のことに注意して、動物を適正に飼いましょう。

- ▶ 動物には迷子札やマイクロチップをつけるなどして飼い主がわかるようにしましょう。犬には、首輪等に登録鑑札と狂犬病予防注射済票を必ずつけなければなりません。
- ▶ 犬の登録と狂犬病予防注射を必ず行ってください。1頭1頭の着実な実施によって、国内に狂犬病が侵入した際、そのまん延を防ぐことができます。
- ▶ 犬の放し飼いは禁止されています。犬を運動させる時は、犬を制止できる人が短い引き綱で行いましょう。
- ▶ ねこは屋内で飼いましょう。ねこによる他人への迷惑を防止でき、また、病気や交通事故等の危険からねこを守ることができます。
- ▶ 飼い主がわからない犬やねこには、むやみにエサを与えないようにしましょう。
- ▶ サル・ヘビ・ワニなどの特定動物を飼う場合は、あらかじめ保健所長の許可が必要です。また、動物が逃げ出すことのないように施設の管理には十分注意を払ってください。逃げた場合には、直ちに保健所、警察へ通報してください。
- ▶ 動物は責任をもって最後まで面倒をみましょう。どうしても飼えなくなった場合は、新しい飼い主を探してください。見つからない場合でも、動物を絶対捨てずに、動物愛護センター等に相談してください。

問い合わせ先 長生健康福祉センター（保健所） ☎22-5167  
 動物愛護センター ☎0476-93-5711  
 動物愛護センター東葛飾支所 ☎04-7191-0050

## ◀◀ 蜂(はち)の駆除・防除について ▶▶

春から秋にかけて、蜂等の活動が活発になります。

町では、蜂の巣の駆除等は行っておりませんので、蜂の防除・駆除でお困りの方は、下記へお問い合わせください。（作業は有料となります。）

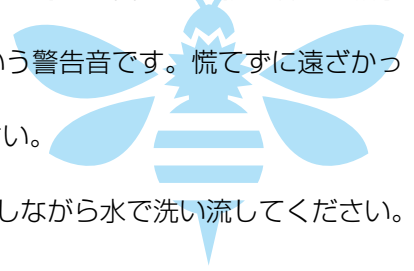
### 蜂から身を守るために注意すること

- ① 蜂は黒くて動くものに攻撃する性質があります。蜂がいそうな場所に近づく時は、白っぽい服を着て、帽子をかぶることをお勧めします。
  - ② 蜂が発する「カチ、カチ」という音は、それ以上近づいたら攻撃するという警告音です。慌てずに遠ざかってください。
- また、足音の振動や大声に対しても攻撃してきますので、注意してください。

### 蜂に刺されたときの対処

速やかに毒液を取り除くことが大切です。刺された部分をつまみ、絞り出しながら水で洗い流してください。その後、抗ヒスタミン軟膏を塗ってください。

応急処置が済みましたら、すぐに最寄の病院で診察を受けてください。



問い合わせ先 千葉県病害虫防除協同組合 ☎043-221-0064

## ゴミ集積所はきれいにしましょう

ゴミ集積所の管理は、地域の自治会や地区会で維持管理しています。

不法投棄等されないように、集積所はきれいに管理しましょう！

また、ゴミを出す際には、各家庭に配布されている「ゴミと資源の分け方・出し方（ゴミカレンダー）」をよく見て正しく分別し、業者が収集しやすいように、ゴミ出しのマナーを守って頂けるようご協力をお願いします。

問い合わせ先 広域市町村圏組合 環境衛生課 ☎23-4944  
 事業課 地域整備班 ☎35-2114

そこに住む人、働く人、  
誰でも参加できます。

## 消防団員募集!

消防団は火災や水害、震災など、いざというときに最も身近な防災機関の一つです。  
自分たちの家族、そして地域住民の生命と財産を守るため、あなたの力をお貸しください。

### 消防団とは?

消防団は、全国のほとんどすべての市町村に設置されている非常備消防機関です。

長生郡市広域市町村圏組合消防団では7市町村に9つの支団が設置されており、長柄町は第8支団として1つの支団が置かれています。

### 消防団員とは?

消防団員はそれぞれの生業を持ちながら、火災や水害などの災害発生時に、最も地域に密着した防災機関として、住民の生命と財産を守っています。

平常時においても、地域防災のリーダーとしての役割が期待されています。

### 消防団員になりませんか?

消防団員は常備消防の職員と同じく権限と責任を有する地方公務員である一方、ボランティアとしての性格も併せ持っています。

現在、少子高齢化、若年層の考え方の変化に伴い、消防団員が減少し、地域防災力の低下が心配されます。

第8支団では随時団員を募集しています。あなたの力を地域防災にお役立てください。



第2分団1部団員



第2分団2部団員

問い合わせ先 長生郡市消防本部 総務課 ☎22-0119

## 野外での焼却は禁止されています

廃棄物の野外焼却は原則禁止されています。

家庭のゴミは分別し、指定された集積所に出してください。

また、事業所等から出るゴミ等は、直接、広域市町村圏組合環境衛生センターへ自己搬入してください。

なお、次のような焼却は認められています。

1. たき火その他日常生活を営む上で通常行われる廃棄物の焼却で**軽微なもの**(落ち葉たき、たき火、キャンプファイヤー等)
2. 農業、林業又は漁業を営むためにやむを得ないものとして行われる廃棄物の焼却(稲わら、草の焼却、伐採した枝の焼却)
3. 風俗習慣上又は宗教上の行事を行うために必要な廃

棄物の焼却(どんと焼き、しめ縄等を焼却する等)

4. 国又は地方公共団体がその施設の管理を行うために必要な廃棄物の焼却(道路・河川管理者による、管理を行うために伐採した草木等)
5. 震災、風水害、火災、凍霜害その他の災害の予防、応急対策又は復旧のために必要な廃棄物の焼却(災害時における木屑等の焼却)

※ドラム缶等により焼却する行為は認めていません。

また、廃棄物の焼却によって**周辺住民から煙害による苦情が生じる場合は、軽微な焼却として認められていません。**

問い合わせ先 東上総県民センター 地域環境保全課 ☎26-6731  
事業課 地域整備班 ☎35-2114



# おいしく作って食べて健康

食生活改善推進員コーナー

秋も少しずつ深まり、気持ちの良い季節になりました。

食欲の秋・スポーツの秋・芸術の秋・・・

そんな季節に、ちょっと一息ティータイムにぴったりの栄養たっぷりなおやつをご紹介します。



## かぼちゃたっぷりの パウンドケーキ

### \*材料 (パウンド型1本分) \*

かぼちゃ	.....	300g
砂糖	.....	80g
サラダ油	.....	60cc
ホットケーキミックス	.....	200g
卵	.....	1個
シナモンパウダー	.....	適宜

11月1日(日)開催の  
農林商工まつりで試食  
できます！  
ぜひ、お越しください



食生活改善推進員  
(山根地区)  
大和 弘美

### \*作り方\*

1. かぼちゃは一部の皮を残して適当な大きさに切り茹でる。
2. サラダ油の中に、砂糖を入れよくかきまぜ、溶き卵を少しずつ加え、混ぜる。
3. 2にかぼちゃとホットケーキミックス、シナモンを入れ全体を切るようにさっくりとまぜあわせる。
4. パウンド型に生地をいれ、トントンと気泡を抜く。
5. 180度のオーブンで40分焼き、冷めてからお好みの大きさに切る。

※甘さひかえめになっています。かぼちゃの甘さにもよりますので、好みに砂糖を加減してください。

## かぼちゃの栄養

かぼちゃは体内でビタミンAに変わるβカロチンを多く含んでいます。βカロチンは粘膜や皮膚の抵抗力を高め、生活習慣病やガン予防に効果があるといわれています。また、βカロチンは実より皮やワタの部分に多く含まれているので、一緒に調理して食べるようにしましょう。他にもビタミンCやE、B1、B2、ミネラルや食物繊維などを含んでいます。昔から「冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかない。」といわれるのは、ビタミンを摂りにくい冬場に長期保存ができてビタミンが豊富なかぼちゃはビタミン補給源として最適だったからです。

問い合わせ先 住民課 健康福祉班 ☎35-2414

## 平成22年 成人式

町では、新成人の門出を祝うため、次のとおり成人式を行います。

日時：1月10日(日) 午前10時から

会場：町公民館 講堂

対象者：平成元年4月2日～平成2年  
4月1日までに生まれた町在住の方

※現在、町外にお住まいの方で出席を希望される場合は、下記までお問い合わせください。



## 町一周駅伝大会 参加チーム募集

期日 平成21年12月6日(日)

午前10時スタート(雨天決行)

会場 長柄町役場庁舎前(スタート・ゴール)

区間 6区間(26.8km)

チーム 1チーム最低6名

参加費 町外一般 6,000円 高等学校 2,000円  
中学校・町内一般 無料

※当日不参加の場合でも参加費は返却  
できませんので、ご了承ください。

申込締切 11月15日(日)まで



問い合わせ先 教育委員会 教育課 生涯学習班 ☎35-3242

# おしらせ

## 平成21年度 成年後見制度個別相談会の開催について

判断能力が不十分なために、お金の管理ができなかったり、悪質な商法の被害にあつてしまつた方の財産を守り、生活を支援する制度である成年後見制度の利用について、弁護士、司法書士、社会福祉士がペアとなつて法律と福祉の両面から個別に相談に応じます。

**期日** 平成22年1月31日(日)  
10時から16時まで

**場所** 千葉県社会福祉センター5階  
(千葉市中央区千葉港4-3)  
【千葉都市モノレール】市役所前駅「から徒歩3分」

**相談料** 無料

**定員** 70名(定員になり次第締切)

**実施方法** 個人情報保護のため、会場内に個別ブースを設置し、個別の相談に応じます。

**申込方法** 参加申込書に氏名、住所、電話番号、ご希望の面接時間を記載し、郵便又はFAXで平成21年12月15日(火)まで主催者へお申込みください。

**後日、主催者から相談内容や予約時間等についてご連絡させていただきますので、電話番号の記載は忘れずお願いします。**

参加申込書は大会HPをご覧ください。たたくか、お近くの社会福祉協議会、行政窓口等で配布しています。

**申込み問合せ先**  
社会福祉法人千葉県社会福祉協議会(千葉県後見支援センター)  
【担当】山口・佐野

〒260-0850  
千葉市中央区千葉港4-3  
TEL 043-204-6012  
FAX 043-204-6013  
http://www.chikakenshakyu.com

## 「長生地域食育推進大会2009」の開催

学校や地域、家庭において、みなで食育を考え、地域に根ざした食育活動を推進するため、「長生地域食育推進大会2009」を開催します。ぜひ、ご参加ください。

**日時** 平成21年12月8日(火)  
午後1時～4時

**場所** 茂原市東部台文化会館  
茂原市東部台1-7-15  
TEL 0475-23-8711

**主催** 千葉県長生農林振興センター、長生地域食育推進連絡会議

**内容** (1)基調講演  
「食育は子供の健康、地域の元気を作ること」  
講師 金丸弘美氏(食総合プロデューサー)  
(2)事例発表  
地域の保育所、農業者、栄養士、それぞれの立場からの活動報告  
(3)食育活動パネル、米粉加工品等の展示

**募集人員** 200名程度(定員にのり次第締め切り)

**問い合わせ及び参加申込先**  
長生農林振興センター  
企画振興課  
TEL 0475-22-1751  
FAX 0475-26-2334

## 「男女共同参画セミナー」の開催

講演会  
とちも考えよう  
家庭地域の男女の役割  
内海崎 貴子  
(川村学園女子大学准教授)

**開催日** 平成21年11月21日(土)  
午後1時30分～3時30分

**会場** 勝浦市役所4階大会議室

**募集人員** 100名

**参加費** 無料

**託児** 有(2歳から就学前まで、要予約、無料)

**申込締切** 11月10日(火)

**主催** 千葉県男女共同参画地域推進員(東上総地域)  
ちば県民共生センター

**申込先**  
①ちば県民共生センター  
TEL 043-252-8006  
kenkyouse@nz.pref.chiba.jp  
②長柄町総務課 総務企画班  
TEL 056-21-1111

(注)お申込みは、電話またはメールで開催日、氏名・性別・住所・電話番号をお知らせください。

(注)託児(2歳から就学前まで)を希望される方は、申込時にお子様の氏名と年齢を添えてください。

## 歩みよる緑の長柄をー

**集合場所** 都市農村交流センター  
管理事務所前

**日時** 11月22日(日)小雨決行  
午前9時～午後9時

**コース** 長柄ダム周辺  
お昼バーベキューもあるよ!

**参加費** 500円/一人  
(中学生以下2名で500円但し保護者同伴)

**参加人数** 30名まで(集まり次第締め切り)

締め切りです。  
申込み期限・方法 11月13日まで  
下記まで御連絡ください。

齊藤 TEL 35-20666  
及川 TEL 35-29887  
堤 TEL 35-43363  
長柄走友会

## 県立長生特別支援学校 第27回 しおかぜ祭

**日時** 平成21年10月24日(土)  
9時30分から14時25分まで

**場所** 県立長生特別支援学校(宮町東浪見6767-1)

**内容** 小学部 遊びを中心とした催し物(体育館)  
中学部・高等部 作業学習を中心とした頒布活動や催し物、作品展示  
学校紹介、PTAバザー、長養太鼓他

**お問い合わせ**  
TEL 42-2470(担当 岡本)

## 九十九寮 (社会福祉法人九十九会主催)

**日時** 11月14日(日)  
10時～14時30分

**内容** 自主製品の販売(パン、味噌、焼菓子、木工品など) 遊ぶ企画など

**問い合わせ** TEL 44-22999  
ときわぎ 一言 陸沢町長楽寺496  
※駐車場は、陸沢町役場横になり、会場まで送迎します。

## 2まきのき会場

**日時** 11月15日(日) 10時～14時

**内容** もちつき無料配布  
勝負和太鼓演奏  
よさこい囃子会  
パン食い競争、遊ぶ企画など

**問い合わせ** TEL 44-1214  
槇の木学園 つくも幼児教室  
陸沢町上市場6933

# 地域安全ニュース

安全で安心なまちづくり旬間

〈期間〉  
10月11日(日)から  
10月20日(火)までの10日間

〈安全で安心なまちづくり旬間とは〉

県警では、「千葉県安全で安心なまちづくりの促進に関する条例」の理念に基づき、県民の関心・理解を深めるため、毎年10月11日から20日までの間を「安全で安心なまちづくり旬間」に指定し、自治体、防犯協会などの関係機関・団体、事業者及び防犯活動に携わるボランティアの方々と協力しながら、犯罪の起こりにくいまちづくりを目指す活動を行います。

〈主な活動内容〉

- 街頭における防犯キャンペーン
- 防犯ボランティアなどによる防犯パトロール
- 防犯教室、防犯座談会、出前防犯講話の開催
- などを実施します。

「犯罪のない安全で安心なまちづくり」を実現するために、本運動へのご理解とご協力をお願いいたします。



塩田病院附属福島孝徳記念クリニックは、平成19年10月の開院当初は19床の診療所（クリニック）でしたが、この春、知事から102床の病院開設が認められ、名称も7月1日に「福島孝徳記念病院」とし、現在本格的な病院化事業に取り組んでいます。

先日も、北原院長が大変お忙しい中、役場においていただき、脳神経外科の高度専門病院としてだけでなく、地域医療機関の一つとして身近な病院としても運営をしていきたい旨のお話をいただきました。

そのようなことから、今回北原院長から、「広報ながら」をご覧の皆様にご挨拶をいただくことといたしました。



## 長柄町の皆さまへ

こんにちは、福島孝徳記念病院 院長の北原功雄です。

地域の皆さまには、当院の医療活動に深いご理解とご協力をいただき心よりお礼申し上げます。

当院は、脳疾患及び頸椎、腰椎、末梢神経の治療を中心とした高度な治療を行う専門病院です。

私の師であり、「神の手」と称賛される世界最高の脳外科医・福島孝徳ドクターを最高顧問にお迎えし、福島ドクターの助言により世界屈指の医療機器・設備を完備いたしました。福島ドクターをはじめとする我々脳神経外科専門医と看護・医療技術・事務スタッフが一丸となり、患者さまの治療にあたっています。また、救急活動では地域の輪番制二次救急に参加し、専門治療はもとより、多くの疾患に対応できるよう地域に密着した診療体制の向上に努めています。

開院以来、多くの患者さまのために全力を尽くしてまいりましたが、当初19床の診療所（クリニック）であったことから、患者さまの受け入れに限りがありご迷惑をおかけいたしました。現在は、地域の皆様の支援で千葉県より102床の配分許可をいただき、内47床の病院としてスタートを切ることができました。現在は、クリニックから病院への移行期の為、職員不足で全救急対応ができない事を誠に申し訳なく思っております。病院化した本年からはその思いに応えるべく、当院の基本理念の「親切・丁寧・誠実」また、「自分の家族が患者であった場合どのように治療を行うか」をモットーに皆さまが安心して満足いただける医療を提供できるよう努力しているところです。

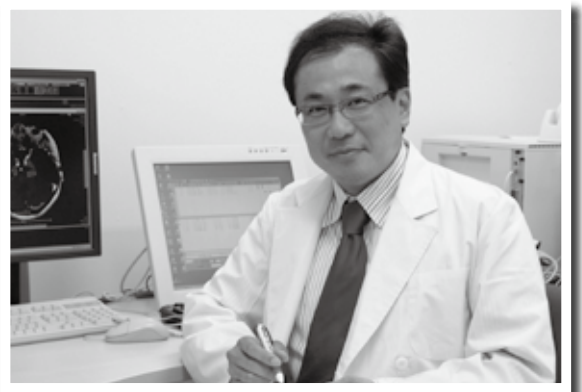
私たち病院スタッフは、地域の皆さまの疾病等を癒し、健康を増進し、こころ豊かな生活を送れるよう支援するとともに多くの患者さまに利用していただき、地域医療をしっかり担える病院にしたいと考えています。そのために、私達は安全で安心な医療を提供し最新の医療機器を配備し医療技術の向上に努め、患者さま一人ひとりの立場に立って、心のこもったケアを実践いたします。

そして、地域の皆さまに愛されるよう、利用しやすい地域医療の充実と推進に貢献したいと思っています。決して敷居の高い病院ではありません。医療費も高いとお考えになる方もおいでになると思いますが、他の総合病院と比べ格安です。5階のリハビリ棟からの眺めも最高です。ちょっとしたリハビリテーションもできますので是非ご利用下さい。

今後とも、皆さまからの温かいご支援、ご協力を心からお願い申し上げます。

### 院長をもっと知る！

- ・氏名：北原功雄（きたはら いさお）
- ・生年月日：昭和36年8月10日
- ・血液型：B型 ・星座：しし座
- ・座右の銘：「絶対あきらめない！」
- ・趣味「天職天命脳神経外科医」
- ・過去のスポーツ歴：野球（小1～小6）  
バスケット（中1～中3）  
陸上100m（中1～高3）  
ラグビー（大学）
- ・自己分析：「ふうす」  
現在までに3回、車に跳ね飛ばされておりますが元気です！



塩田病院附属 福島孝徳記念病院  
院長 北原功雄



# 健康アラカルト

## 若返りの秘訣10か条、 これであなたの健康は守れます



5月に特定健診が終わり早くも5か月が過ぎようとしています。その後は、いかがお過ごしでしょうか。

町の特定健診・がん検診・人間ドック等の結果を振り返り、自分の**生活習慣の見直し**をされている方も多いと思います。

病気を早く見つけ、治療を早く受けるという時代から、**生活習慣病等を予防するため、自分に何ができるか**を、振り返ることが必要という時代になってきました。

「**活力年齢**」という言葉聞いたことがありますか？

これは、健康度、老化度の指標です。

この「活力年齢」は、自分の心がけ次第で若さを保つことができ、健康な生活と活力年齢を若返らせることが可能です。

「**活力年齢**」を若く保つことは、元気に過ごせる「健康寿命」の期間を延ばすことにつながります。

これからも、若々しく健康で元気に過ごせるように10の秘訣をお伝えしましょう。

「いつまでも若く元気」でいられるよう今日から実践してみませんか。

### 活力年齢の若さを保つための**10の秘訣**



#### ① 体重・体脂肪を増やさない

毎日体重計にのり、「体重が増えたな」と思ったら、食事のカロリーの見直し、運動習慣の見直しを…スーパー・コンビニのおにぎり、お弁当、惣菜等のラベル、または、外食のメニューにもカロリー表示があるので、参考にしましょう。体重も増え始めが肝心です。「まだ、大丈夫」と思っても早めに対策することで、肥満は予防できます。



#### ② 適度な運動習慣を心がける

**ストレッチ**…入浴後のストレッチは筋肉や関節を柔らかくします。  
**ウォーキング**…いつもより多く歩く日を週に2～3日作りましょう。無理なく継続できる範囲で…  
筋肉が増えると基礎代謝がアップし、太りにくい体になります。女性は骨粗しょう症の予防にもなり、男性は、男性ホルモンの活動を活発にする効果があります。



#### ③ 腹7分目で食べすぎない

毎日満腹、美食は肥満の基、糖尿病・高血圧症になる要因にもなり老化も進みます。

メタボ予防には1食あたり 男性…600～700kcal、女性400～500kcal

炭水化物(糖質)と脂肪(脂質)のいずれか、または両方を控えめにする。タンパク質は魚、大豆、肉、牛乳等からバランスよく摂り、健康な方では、タンパク質の摂取量は、体重1kgあたり1～1.5g程度にしましょう。



#### ④ 脂肪(特に動物性脂肪)を控える

肉の油やバターなど動物性脂肪には飽和脂肪酸が多く含まれており、たくさん摂取すると肝臓でコレステロールの合成が促進され、血中コレステロール値を上げてしまいます。

ステーキやハンバーガー、チーズやチョコレート、ナッツ類の摂りすぎを控えましょう。

保健師 坂本 亜佳音



#### ⑤ アルコールは適量に、お水はたっぷり

適度な酒は健康に良い面もありますが、摂りすぎると逆効果。

ジュースや甘い缶コーヒーは意外とカロリーが高く、糖分も含まれています。飲み物は、主にノンカロリーのものを選び、運動中は、こまめに水分摂取しましょう。



#### ⑥ 塩分の多い食品・料理を控える

塩分摂取量は高血圧と関係しているといわれています。

1日塩分摂取量は10g以下といわれています。

欧米は6gです。

例)・カップラーメン6.9g ・インスタントラーメン6.4g

#### ⑦ 野菜はたっぷり、海藻類は毎日摂る



野菜や海藻には、ビタミン、ミネラル、食物繊維が含まれ、カロリーも低いです。美容にも健康にも役に立つので毎日食べるようにしましょう。

・ミネラル…人の体の中で作れない、食物からしか摂取できません。ミネラル不足は、体調を崩しやすくなり様々な病気を誘発してしまいます。

・食物繊維…人の体では消化吸収されないため、胃の中の滞在時間が長くなります。当然、腹持ちが良いわけですから、過食が避けられ、かつ便通もよくなります。また、食物繊維は、血液中のコレステロールを低下させる働きを持っていることも確認されています。

#### ⑧ コレステロールの多い食品や中性脂肪に変わりやすい食品を控える

コレステロールを多く含む食品を、長期間にわたりたくさん食べると、血液中のLDL(悪玉)コレステロールが増え、動脈硬化の原因となります。

・卵は、1日1個までにしましょう。

中性脂肪が増えると、HDL(善玉)コレステロールが減少します。肥満、高血圧、糖尿病、心筋梗塞等に発展しやすいので、注意が必要です。

・コレステロールの多い食品

卵、あんこうの肝、すじこ、キャビア、いくら、うなぎ、たらこ、レバー、するめ

・中性脂肪に変わりやすい食品

糖質:穀類・糖質の多い野菜(いも、かぼちゃ等)果物・砂糖・清涼飲料水・アルコール

脂質:肉類の脂肪・魚類の油・植物油・ナッツ類・バター・ポテトチップス等



#### ⑨ ストレスをためない

ストレス解消には運動が有効です。運動して体が温まることで、筋肉の緊張が解けたり、運動後のリラックス時に副交感神経が働いたりします。体が温まることで、気分が良くなり、ストレスが軽くなることがあります。

心身の健康を維持するには、ストレスを上手にコントロールしましょう。

#### ⑩ 手指や全身の筋肉を使って脳を刺激する



好奇心を持ったり、集中して手指を使う作業に取り組んだり、脳を刺激することは脳の衰えを防ぎ、心の若さにもつながります。

## 今月の納税のお知らせ

● 町県民税 第3期 ● 国民健康保険税 第4期

● 長寿(後期高齢者)医療保険料 第4期

納付期限は、11月2日(月)です。納め忘れのないようご注意ください。

※ 口座振替申し込みの方は、納付期限の**前日までに**口座の残高確認をお願いいたします。

# 教育長コラム



## 『判決は生徒が下してくれる』

四月二十九日の新聞に胸元つかみ「体罰当たらず」「萎縮する教員に指針」とありました。

内容は「休み時間に女子児童を蹴った男児らに注意。男児が教員の尻も蹴ったため、胸元をつかんで壁に押しつけ、「もう、そんなよ」と怒った。最高裁判所小法廷は「行為に穏当は欠く」としたか「許される教育的指導の範囲を逸脱せず、体罰には当たらない」と判断して、男児側の逆転敗訴となった。

この教師は一番で諦めず、見て見ぬ振りもしませんでした。

今の社会は余りにも見て見ぬ振りが多すぎると思います。確かに注意することが即、命と引き換えという事件も耳にします。『怖くて言えないですよ』という声が聞こえます。その通りです。

ただ、そこには信頼関係がないことが原因だと思えます。

信頼関係があつてしかるべき学校、地域ですら見て見ぬ振りはありませんか。現役時代に職員に次のようなことを話しました。

「信頼関係の度合いによって指導の仕方は違っていい。優しく指導する先生もいる。厳しく指導する先生もいる。お互いの指導方法は認め合いましょ。」

「私は、あなたのその行為は認めないよ」という意思表示を示して下さい。学校は組織体ですから。見て見ぬ振りは認めません。厳しく指導した先生だけが生徒から敵視されることは許されません。」

職員にそう話しておいて、自分は別ですと通用しません。

M君という生徒がいました。

その生徒は喫煙を指導したり、無免許運転を指導した生徒です。

そこで部活動(サッカー部)の応援には必ず行きました。そして「あのアシストは良かった」「あのゴールは執念のゴールだった」など信頼関係構築に専念しました。

ある時、河原で中学生がタバコを吸っているという電話が直接私の所へ入りました。

生徒指導係の職員にすぐ行ってもらいました。彼は「吸ってない」の一点張りだったそうです。

校長室へ連れて来てくれました。

「私は嘘は許さないぞ」「本当に吸ってなかったんだな」その言葉が終わらないうちに「吸ってました」「私に即「足を開け!」「口をくっ」と結べ!」……。

指導が終わった瞬間「ありがとごさいました」と。

一画日中に保護者は必ず来ると予測しましたが来ませんでした。彼はサッカーで転んだとでも母親に話したのではないかと……。

信頼関係を築いての指導は「生徒が判決を下してくれる」。

今回のコラムは少し勇気がいりました。ご批判をお寄せください。

## ながら俳句

九月の句会より

立ちばなし 蜻蛉とび交う 大野 史恵  
あかね空

晴れ渡り 飛行機雲の 秋つらら

生きがいを 秋空めぐる 眞砂女館

背に陽を 受けて三つ四つ 大根時く

近すぎて 自分が見えぬ 角田 揚子

「気をつけて」 優しい声が 身に入むる

秋海棠 眞砂女の気骨 ありにけり

燃ゆるごと 五感開放 秋たけて

とんぼと 追いつ追われつ 渡辺 みのる

秋立つや 肩にまじりの 竹持つ子

今年酒 舌でうなずく 抜け毛あり

秋麗や 句友と共に 宿の膳

眞砂女展

蜻蛉や 夕陽輝やく 平川 あざみ

幼児の 母の団扇に ねむりけり

新涼や のど越し通る 心太

とんぼ追う 娘と孫去りて 山崎 清風

秋立ちて しみじみ思つ 過食症

苦吟して 灯火親しむ 旅の宿

心太 食して眞砂女の 性に似て

(註) 蜻蛉 とんぼ

鈴木眞砂女II俳人

平成十五年三月

九十六才にて死去

鴨川グランドホテル内に記念室有り



### 役場・その他公共施設電話案内

名称	電話番号
総務課 総務企画班 (選挙管理委員会)	35-2111
総務課 財政管財班	35-2110
総務課 税務班	35-2112
総務課 議会班 (議会事務局)	35-2438
住民課 保険住民班	35-2113
住民課 地域包括支援センター	30-6000
住民課 健康福祉班	35-2414
住民課 長柄保育所	35-3102

名称	電話番号
住民課 三島野保育所	35-4310
事業課 産業振興班 (農業委員会)	35-4447
事業課 地域整備班	35-2114
教育課 学校教育班	35-2437
教育課 学校給食センター	35-2003
教育課 生涯学習班・公民館	35-3242
福祉センター	30-7200
都市農村交流センター	35-0055

### 各公共施設の休館日

町公民館 10月26日(月)、11月9日(月)、16日(月)、24日(火)、30日(月)  
 町福祉センター 10月26日(月)、11月2日(月)、3日(火)、9日(月)、16日(月)  
 都市農村交流センター 10月22日(木)、29日(木)、11月5日(木)、12日(木)、19日(木)

## 各種相談日程

### 【町】

心配ごと相談	10/20(火)、11/2(月)、20(金)	午前10時～午後3時	福祉センター	☎35-0260
人権相談	10/20(火)、11/10(火)、20(金)	午前10時～午後3時	福祉センター	☎35-0260
	●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	11/10(火)	午前10時～午後3時	福祉センター	☎35-0260

※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ご相談も受付しています。

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などの連絡もお受けいたします。	健康福祉班	☎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】※該当日が祝日・振替休日の場合は実施しません。

女性のための健康相談	奇数月第2火曜日（内科）、偶数月第3水曜日（産婦人科） （予約制）午後1時～3時	地域保健福祉課	☎22-5914
未熟児等健康相談	奇数月第1木曜日（原則） （予約制）午後1時～2時	地域保健福祉課	☎22-5167
療育相談	年4回（5月、8月、11月、平成22年2月の第2金曜日） （予約制）午後1時～2時	地域保健福祉課	☎22-5167
こころの健康相談	第1・2月曜日（精神保健福祉相談）（予約制）午後2時～3時30分 第3木曜日（老人精神保健福祉相談）（予約制）午後2時～3時30分	地域保健福祉課	☎22-5167
こどもの発達相談	第4火曜日（原則） （予約制）午後1時～5時	地域保健福祉課	☎22-5167
不妊相談	第2木曜日 （予約制）午後1時～3時	地域保健福祉課	☎22-5914
DV相談	来所相談は毎週火曜日 （予約制）午前9時～午後5時 電話相談は平日午前9時～午後5時	地域保健福祉課	☎22-5565
エイズ相談 HIV等抗体検査	第1・3火曜日 午後1時～2時 偶数月第3火曜日 午後5時30分～7時 10/20(火)、12/15(火)の夜間は中止します。	健康生活支援課	☎22-5167
肝炎ウイルス検査	第1・3火曜日 （予約制）午後1時～2時	健康生活支援課	☎22-5167
骨髄バンク登録受付	第1・3火曜日 （予約制）午後1時	健康生活支援課	☎22-5167
腸内細菌検査（検便）	第1～4火曜日 午前9時～11時（4/28、12/22は検査受付なし）	検査課	☎22-5167
性感染症検査	第1・3火曜日 午後1時～2時	健康生活支援課	☎22-5167

※該当日が祝日・振替休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。（☎0475-22-5167）

### 【その他】

弁護士による無料法律相談	（予約制）11/20(金)	東上総県民センター（長生合同庁舎内） 県政情報課	☎25-7830
移動暴力相談所	11/18(水)	東上総県民センター（長生合同庁舎内）	☎22-1711

## 子ども急病電話相談

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、家で様子をみても大丈夫かなどをアドバイスします。

### 相談時間

毎日夜間  
午後7時～午後10時まで

### 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）

## 日曜・休日当番医案内

診療時間は午前9時～午後5時までです。

日曜・休日当番医は、変更となる場合があります。  
消防本部通信指令課（☎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
10/25	清水三郎医院 (25)0776	穴倉病院 (24)2171
11/1	金坂医院 (22)4885	君塚病院 (25)1811
11/3	大木医院 (23)2546	菅原病院 (25)1171
11/8	わだ内科クリニック (20)3150	公立長生病院 (34)2121
11/15	豊栄元氣クリニック (40)4884	鎗田整形外科医院 (24)8686
11/22	茂原中央病院 (24)1191	睦沢診療所 (44)2236
11/23	長生内科神経内科医院 (24)7752	三枝医院 (25)2203

## 長生都市夜間急病診療所案内

- 診療科目:内科・小児科 診療時間:午後8時～午後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 午後7時～翌午前6時 ☎24-1011