

こども園で七夕の集い

7月6日にこども園で七夕の集いが行われ、園児たちは、紙芝居やお遊戯を楽しみました。

当日は、体験入園も行われ、園児が飾り付けたにぎやかな七夕飾りに迎えられた体験者のみなさんは、お遊戯などを楽しみました。



主な内容

- 平成 25 年 4 月 1 日 付 採 用 の 職 員 を 募 集 し ま す …… 2P
- 交 通 災 害 共 済 加 入 の お 知 ら せ …………… 2P
- 農 業 委 員 に よ る 農 地 パ ト ロ ー ル を 行 い ま す …… 3P
- 長 柄 町 の 介 護 保 険 料 が 変 わ り ま す …………… 6P

広報

ながら

人口と世帯数
(平成24年7月1日現在)

人 口	7,774人(-18)
男	3,906人(-13)
女	3,868人(-5)
世帯数	2,924世帯(-7)
	()内は前月比



No.358 平成24年7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/>

長柄町交通安全協会会長に畠山定雄氏が就任

畠山定雄氏（別所）は、平成10年4月に町交通安全協会役員となり、平成23年4月、副会長に就任しました。また、茂原交通安全協会交通指導員としても町の交通事故防止のため、日々ご活躍いただいております。この度、平成24年度町交通安全協会定期総会において、町交通安全協会会長に就任しました。



平成25年4月1日付け採用の職員を募集します。

【採用予定人員】

一般行政職（初級）……若干名
土木職（初級）……若干名
保健師……1名

【受験資格】

一般行政職

平成元年4月2日から平成7年4月1日までに生まれた方で、学歴を問いません。

土木職

昭和58年4月2日から平成4年4月1日までに生まれた方で、学歴を問いません。

保健師

昭和58年4月2日から平成4年4月1日までに生まれた方で、保健師の資格を有する方又は平成25年春季までに資格取得見込みの方。

【試験日及び試験会場】

期 日 9月16日（日）
会 場 長柄町役場

【受付等】

申込書の配布

7月中旬から長柄町役場2階 総務課 総務企画班で配布します。

※郵送を希望する場合は、封筒の表に「採用試験申込書請求」と朱書きし、A4サイズの返信用封筒に郵便番号、住所、氏名を記入し120円切手を貼り付け同封してください。

受付期間及び時間

7月24日（火）から8月10日（金）まで
平日の午前9時から午後5時まで

問い合わせ先 総務課 総務企画班 ☎35-2111

交通災害共済加入のお知らせ

交通災害共済は、利益を目的としない住民相互の共済制度で、公共団体が運営している安心・有利な制度です。年間700円の掛金で、交通事故にあった場合に最高150万円の見舞金が支払われます。ご家族そろっての加入をお勧めします。詳しくは、自治会を通じて配布したパンフレットをご覧ください。

年会費 700円

共済期間 平成24年9月1日から平成25年8月31日までの1年間

見舞金の対象となる事故 自動車やオートバイなどによる人身事故で、自動車安全運転センターから交通事故証明書が発行された事故

見舞金の額

- 死亡見舞金……150万円
- 傷害見舞金……2万円～50万円（入院・通院実日数に応じて）
- 身障見舞金……50万円（身体障害等級1級又は2級）
- 交通遺児見舞金…遺児1人につき10万円

申込期日 8月22日（水）まで

注意事項

- ①長柄中学校生徒の一部（希望者）と、ながらこども園の園児・小学校の児童（全員）は、すでに6月1日から団体会員として加入していますので、重複しないようご注意ください。（重複しての加入はできません。）
- ②パンフレット・申込書は、自治会に加入されている方は自治会長から配布されます。自治会に加入されていない方は、役場総務課総務企画班（2階）までお願いします。

申込・問い合わせ先 総務課 総務企画班 ☎35-2111

農業委員による農地パトロールを行います！

農地の所有者を含めて違反転用者には厳しい措置がとられます。

農業委員会では、7月1日から9月30日までを農地パトロール強化月間として農業委員が農地の利用状況や違反転用などを防止するため、町内全域の監視活動を行います。

許可を受けずに無断で農地を転用した場合や、転用許可に係る事業計画どおりに転用していない場合には、農地法に違反することになり、工事の中止や原状回復命令がなされる場合があります。(農地法第51条)

また、3年以下の懲役や300万円以下(法人は1億円以下)の罰金に処せられることがあります。(農地法第64条～69条)

農地は無断で転用できません。農地転用(農地を農地以外の用途に供する場合)される方は、農地転用の許可申請書を農業委員会へ提出されるようお願いします。

問い合わせ先 農業委員会 ☎35-4447

農林産物の放射性物質検査の結果について

東京電力(株)福島第一原子力発電所の事故に伴い、安全確認を行うため放射性物質検査を実施しました。その結果は、次のとおりです。

単位：ベクレル/kg

NO	採取地	採取日	品 目	放射性セシウム 134	放射性セシウム 137	放射性セシウム 134・137の合計
1	山之郷	6月13日(水)	じゃがいも	検出せず (1.7未満)	検出せず (2.6未満)	検出せず
2	長柄山	6月19日(火)	菌床まいたけ	検出せず (0.829未満)	1.5	1.5 ^{注1}
3	長柄山	6月20日(水)	ブルーベリー	検出せず (1.7未満)	検出せず (2.1未満)	検出せず

分析機関：(NO.1・3) 日本冷凍食品検査協会横浜試験センター
(NO.2) 厚生労働省東京検疫所

検査方法：厚生労働省医薬食品安全部長 食安発0315第4号(平成24年3月15日)食品中の放射性物質の試験法及びゲルマニウム半導体検出器を用いたガンマ線スペクトロメトリーによる核種分析法(食安発0317第3号(平成23年3月17日)に伴う「緊急時における食品の放射能測定マニュアル」(平成14年3月)に準拠)による。

【参考】

基準値(一般食品)放射性セシウム：100ベクレル/kg

基準値(飲料水※緑茶の飲用茶を含む)放射能セシウム：10ベクレル/kg

注1：放射性セシウムの合計は、セシウム134とセシウム137を合算して有効数字2桁に四捨五入したもの

注2：「検出せず」とは、検出限界値未満であることを示す。括弧内の数字は検出限界値

問い合わせ先 事業課 産業振興班 ☎35-4447

◎国民年金には、障害への保障があります◎

ご存知ですか？【障害基礎年金】

国民年金の加入中に初診日※1がある病気やけがで、障害認定日※2に、1級または2級の障害の状態になったとき、支給されます。ただし、60歳以上65歳未満で日本国内に住んでいる間に初診日があれば、加入をやめた後の病気やけがによるものでも支給されます。

※国民年金法の障害等級と身体障害者手帳の等級の判定基準は違うため、身体障害者手帳の等級では判断できません。

●ことばの説明●

※1) 初診日…障害の原因となった病気やけがについて、初めて病院で診療を受けた日のことです。

※2) 障害認定日…障害の程度を定める日のことです。障害の原因となった傷病の初診日から1年6か月たった日か、それ以前に症状が固まった日になります。症状が一進一退するような障害の場合、1年6か月たった日に障害等級に該当しなくても、65歳までに重くなれば、事後重傷による障害基礎年金が請求できます。そのときの条件は老齢基礎年金の繰り上げをしていないことです。

●受給するための要件●

初診日のある月の前々月までの被保険者期間のうち、保険料納付済期間と保険料免除期間（免除・猶予・若年者納付猶予期間・学生納付特例期間を含む）の合計が全被保険者期間の3分の2以上あれば受給できます。（初診日が平成28年3月31日以前にあるときは、特例として初診日の前々月までの直近の1年間に保険料の未納がなければよいことになっています。）

初診日後に保険料を納めたとしても受給要件を満たすことができませんのでご注意ください。

※20歳前に障害になった方は、20歳から支給されます。しかし、保険料を納付した期間がないため、本人の所得制限があります。

保険料の納付要件は問われません。

■障害基礎年金の年金額

1級…983,100円 2級…786,500円

受給者に生計を維持されている子（18歳になった3月31日までの子、20歳未満で婚姻をしていない1・2級の障害ある子）がいる場合は子の加算額があります。

- 1・2人目の子…1人につき226,300円
- 3人目以降の子…1人につき75,400円

※平成23年4月から、障害基礎年金の受給権を得たあとに、子が生まれた場合も届出により障害基礎年金の額に子の人数に応じた額が加算されることとなりました。

■裁定請求の手続き・問い合わせ先

手続き先・相談窓口は、初診日に加入していた年金の種類によって異なります。

- 初診日に国民年金に加入していた場合…役場住民課保険住民班
- 初診日に厚生年金に加入していた場合…千葉年金事務所又は茂原分室（茂原市役所1階）
- 初診日に共済年金に加入していた場合…共済組合
- 初診日に会社員・公務員に扶養されていた場合…千葉年金事務所又は茂原分室（茂原市役所1階）

■持ち物

- 年金手帳
- 障害手帳・療育手帳等（所持している方）

※初診日を事前に確認してからお越しください。

※申請するにあたり、過去の年金保険料納付記録、病歴（通院歴）等を確認させていただきます。

問い合わせ先 千葉年金事務所 ☎043-242-6320
住民課 保険住民班 ☎35-2113

障害基礎年金を受給されている方へ

～現況届等の提出を忘れずに～

障害基礎年金を受給されている方（旧障害福祉年金から移行した方か、20歳前からの障害により受給している方）には、日本年金機構から7月上旬に現況届・受給権者所得情報が郵送されています。

障害状態の確認が必要な方には、届出に診断書用紙がついていますので、医師に診断書の記入及び証明を受けてください。

※届出をしないと、所得が未申告である場合は10月以降の年金の支給が止まってしまうことがありますので、必ずご提出ください。

提出期限…届出用紙に必要事項をご記入のうえ、7月31日（火）までに役場住民課保険住民班までお願いします。

問い合わせ先 住民課 保険住民班 ☎35-2113

8月の保健・栄養事業のお知らせ

事業名	月日	時間	対象者	場所
食生活改善推進員研修会	8月3日(金)	9:30~13:00	食生活改善推進員	保健センター
1歳6か月児健康診査	8月20日(月)	受付時間 13:00~13:10	平成22年12月~平成23年1月生まれの幼児	
学童クラブ料理教室	8月23日(木) 8月24日(金)	9:30~13:00	学童クラブに通っている児童	
ヘルスアップ教室開講式	8月28日(火)	10:00~12:00	40~74歳までの町民の方 詳細は下記をご参照ください。	
乳児相談	8月31日(金)	生後4か月児 受付時間 10:00~10:15 ----- 生後7か月児、12か月児 受付時間 10:30~10:45	平成24年4月生まれの乳児(生後4か月児) 平成24年1月生まれの乳児(生後7か月児) 平成23年8月生まれの乳児(生後12か月児) ※その他希望者(生後13か月以内の乳幼児)	

問い合わせ先 住民課 健康福祉班 ☎35-2414

長柄町ヘルスアップ教室のご案内

5月に実施した健康診査の結果は、去年と比べていかがでしたか？
「生活を振り返らなければ…」と感じた方、健診を受けていなくても健康づくりに興味がある方へ、長柄町ヘルスアップ教室をご紹介します。



<対象者> 40~74歳までの町民の方

<費用> 3,000円(7回すべて参加する場合)

栄養・運動講座は1回のみ参加も可能です(栄養:1回500円 運動:1回1,000円)

※運動講座に参加された方は、日本エアロビクスセンターの施設を1日ご利用いただけます。

※主治医から運動を禁止されている方は、運動講座には参加できません。

スケジュール	開催日	時間	実施内容	定員	実施場所
	8/28(火)	10:00~12:00	開講式	30名	保健センター
	9/4(火)	10:00~11:30	運動講座	30名	日本エアロビクスセンター
	10/9(火)	10:00~11:30	運動講座	30名	日本エアロビクスセンター
	10/23(火)	10:00~13:00	栄養講座(ヘルシーメニューの試食)	30名	保健センター
	11/6(火)	10:00~11:30	運動講座	30名	日本エアロビクスセンター
	12/11(火)	10:00~13:00	栄養講座(講話・調理実習)	30名	保健センター
	1/28(月)	時間未定 (午前予定)	閉講式 エアロビクスクリニック院長 医学博士清水正比古 <small>しみずまさひこ</small> 先生の講演	50名	長柄町役場

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

長柄町の介護保険料が変わります

65歳以上の方の介護保険料は3年ごとに見直すこととなっており、平成24年度はその改定の年にあたります。保険料は、平成24年度から平成26年度までの3年間に提供される介護サービス費用の見込み額などにに基づき算定されます。

●保険料の基準額が年額51,600円に変わります。(平成24年度～平成26年度)

この基準額を中心に、所得に応じた負担になるように、6段階の保険料に分かれます。

所得段階	対象となる方	保険料の調整率	保険料(年額)
第1段階	○生活保護の受給者 ○老齢福祉年金受給者で、世帯全員が町民税非課税の方	基準額×0.50	25,800円
第2段階	世帯全員が町民税非課税で、前年の課税年金収入額と合計所得金額の合計が80万円以下の方	基準額×0.50	25,800円
第3段階	世帯全員が町民税非課税で、第2段階に該当しない方	基準額×0.75	38,700円
第4段階	世帯の誰かに町民税が課税されているが本人は町民税非課税で、前年の課税年金収入額と合計所得金額の合計が80万円以下の方	基準額×0.90	46,400円
	世帯の誰かに町民税が課税されているが本人は町民税非課税で、上記に該当しない方	基準額×1.00	51,600円
第5段階	本人が町民税課税で、前年の合計所得金額が190万円未満の方	基準額×1.25	64,500円
第6段階	本人が町民税課税で、前年の合計所得金額が190万円以上の方	基準額×1.50	77,400円

【保険料基準額】

○(平成21年度～平成23年度)

年額48,000円(月額4,000円)

○(平成24年度～平成26年度)

年額51,600円(月額4,300円)

特定健康診査のお知らせ

長生郡市内の契約医療機関で、

8月31日(金)まで受診することができます!

対象者 長柄町国民健康保険に加入している40歳から74歳までの方

費用 2,000円

お持ちするもの 保険証、受診券及び問診票(白色)

※あらかじめ受診希望医療機関へ予約のうえ、受診してください。

健診結果は受診した医療機関から説明されます。

8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	2 乳幼児救急法指導 10:00～11:00	3	4
あそびの広場 9:00～16:00						
5	6	7	8	9 身体計測 9:00～16:00 母子健康・栄養相談 10:30～12:00	10 リトミック教室 10:00～11:00	11
あそびの広場 9:00～16:00						
12	13	14	15	16	17	18
あそびの広場 9:00～16:00						
19	20	21	22 おはなし広場 10:00～11:00	23	24 リトミック教室 10:00～11:00	25
あそびの広場 9:00～16:00						
26	27	28	29	30	31	
あそびの広場 9:00～16:00						

※遊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。

★ 随時受け付けています

- ◆ 母子健康・栄養相談の時間帯が（10:30～12:00）に変更になりました。
 - ◆ 育児相談 月～金曜日（祝日を除く 9:00～15:00）
 - ◆ 一時保育 月～金曜日（祝日を除く 9:00～17:00）
- （原則として予約は、利用日の2週間前までとなります。緊急の場合は、ご相談ください。）



8月2日(木)乳幼児救急法指導の講習会を行います！

当日は、消防士による心肺蘇生法やAEDの使い方を教えます。

夏に多い水の事故やケガ、そして、日常の思わぬ事故などに、あわてず落ち着いて対処できるよう受講してみませんか。

歯科指導教室が開催されました

6月15日に歯科衛生士の大野正子先生をお招きして、歯の健康と衛生そして、栄養について教えて頂きました。

- ★ 3歳までに食べたら磨く習慣をつけることが大切です。
- ★ 仕上げ磨きの前にお子さんに歯ブラシを持たせ楽しく一緒に歯磨きをしましょう。
- ★ 歯のまだ生えていない奥歯などの歯ぐきも触りその後生えてきた時に歯磨きを嫌がらないようにしましょう。



◆◆ 支援センターは、妊婦さん・子育て中の皆さんの応援団！ぜひ遊びに来てください ◆◆

「支援センターだより」を発行しています。役場・公民館に置いてありますので、ご覧ください。

問い合わせ先 住民課 健康福祉班 ながらこども園 ☎35-3102

町内

施設情報

新鮮野菜を買おう!
ファーマーズマーケット

長柄ダムの畔にある長柄ダム直売所は、通称「ファーマーズマーケット」として、町内外の多くの方の来店があり、地元の新鮮野菜を購入することができます。

大自然の中にあるこの直売所は自然が好き、楽しいことが好き、そんな人にオススメです。四季折々のイベントも実施しています。時期が来ましたら、イベント情報でお知らせしますので、是非一度買い物にお越しください。



問い合わせ先 長柄町山之郷 337-11 番地 長柄ダム直売所 ☎35-0066

隠れた名店

レストラン「ながら里の味」

長柄ダムの畔にある、「ながら里の味」は地元の食材を使い地元の優しい奥様が心を込めて食事を作っています。

黒米うどんや、カレーうどんは、丹精を込め手打ちで仕上げた太麺でこしがあり、食べ応えがあります。

定番の焼肉定食など各種定食も用意していますので、是非一度、ご来店ください。



問い合わせ先 長柄町山之郷 337-11 番地 ながら里の味 ☎35-0013

近くで遊べる

都市農村交流センター町営プール

町民の皆さん、この夏町営プールの、流水プール&幼児プールがオススメです。「屋外のプールは人が多くて…」な～んて感じる方は、一度このプールをお試しく下さい。

- 日 時：7月14日(土)～8月31日(金)まで【無休】
：9:00～16:00まで
- 料 金：大人600円、中高生400円、子供300円(3歳以上)



問い合わせ先 都市農村交流センター ☎35-0055 又は、35-2323

元気になるイベント実行委員会からお知らせ

町では、町の地域振興に寄与すると認められるイベントを支援することといたしました。

「町を元気にしよう。」とイベントを企画している企業・個人の方、是非ご活用ください。

対象経費 町で開催するイベントの実施に必要な広告宣伝費

補助率 (1)新規で開催するイベント 広告宣伝費の70%以内

(2)上記以外のイベント 広告宣伝費の50%以内

※(1)(2)合わせて1年度の補助金の額は、1申請者50万円を限度とします。



問い合わせ先 長柄町元気になるイベント実行委員会事務局(総務課 総務企画班)☎35-2111

観光・商イベント情報

<生命の森リゾート：日本エアロビクスセンター> 上野521-4 問い合わせ先 ☎35-3333

○家族連れで大にぎわい「ラク・レマンプール」

スイスのレマン湖をかたどった全長130mの雄大なプールで、リゾート気分を味わってみませんか？

ここには、遊泳ゾーン、ダイビングスポット、幼児用プールがあります。

最高の景色の中で、1日ゆっくりお過ごしいただき、楽しい夏の思い出を！

日 時 7月21日(土)～9月2日(日)まで

【無休】9:00～17:00

場 所 生命の森リゾート 長生郡長柄町上野521-4

料 金 中学生以上1,500円、子ども(4歳～小学生)700円、3歳まで無料



<LONGWOOD STATION> 山之郷67-1 問い合わせ先 ☎30-7788

○みんなの気持ちは光と共に・・・「ランタンパレード」を行います！

明かりを灯し素敵な時間を一緒に演出してみませんか？

当日は、ペットボトルを加工し作成したランタンを持って、長柄ダムの湖畔をパレードします。

参加したお子様にはドリンク&すいとんをプレゼントします。

日 時 8月19日(日)

16:00集合 ランタン作成

18:00パレードスタート

○千葉プロレス「KAIENTAI-DOJO」がやってくる！

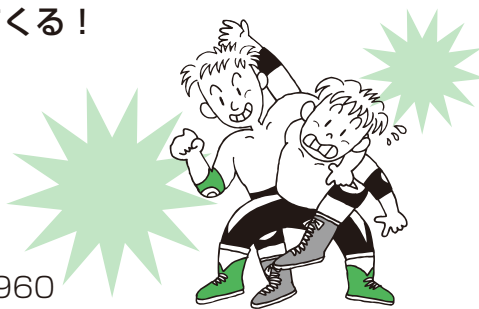
ロングウッドステーションの動く絵時計下ブース内特設会場に千葉プロレスがやってきます。身近で迫力を体感ください。

日 時 8月19日(日) 14:00 ゴング！

料 金 リングサイド/4,000円、自由席/3,000円

高校生/500円、中学生以下無料。

問合せ KAIENTAI-DOJO事務局 ☎043-214-6960



問い合わせ先 長柄町観光協会事務局 事業課 産業振興班 ☎35-4447

— 広 告 —

お寿司

オードブル

長柄町より
美味直送!!

仕出し料理はじめました!

ご予約承り中!!

長柄の澄んだ水と空気が育てた食材を使用し、心を込めて作っております。

有限会社 **長柄さくらの郷**

297-0231 千葉県 長生郡 長柄町山之郷337-11

TEL.0475-35-0011 FAX. 0475-35-0012

添加物のない
手づくりの味
おまかせ!

長柄小学校3年生 役場庁舎を見学

6月21日、長柄小学校3年生が、社会科授業の一環として役場庁舎の見学を訪れ、総務課職員に各課の仕事について説明を受けました。

児童のみなさんは、真剣に説明を聞き、役場の仕事の内容や役割について学びました。

各自聞き取った内容は学習ノートへたくさんメモし、初めは表情が硬かった児童たちも最後は笑顔で元気良く職員へお礼のあいさつができました。



交通安全教室開催

日吉小学校（5月8日）及び長柄小学校（6月18日）において交通安全教室が茂原警察署、町交通安全協会指導員の協力のもと開催されました。1、2学年の児童は道路の歩行や横断の仕方、3～6学年の児童は自転車の点検の仕方や正しい乗り方を学びました。



夏の交通安全運動実施 ～車にも 乗せようマナーと 思いやり～

7月20日(金)から31日(火)まで夏の交通安全運動が実施されます。

この時期は、夏休みに入った子どもたちが解放感から誘発される事故や、夏の行楽シーズンによる交通量の増加など、交通事故が多発すると予想されます。皆さんも日頃から、交通ルールの遵守と正しい交通マナーを実践することを習慣付け、交通事故防止に心がけましょう。

また、運動期間中は町交通安全協会の協力により町内3箇所の交差点で午後5時から6時まで街頭指導を実施いたします。

重点目標

1. 子どもと高齢者の交通事故防止
2. 自転車の安全利用の推進
3. 飲酒運転の根絶

地域安全ニュース

車上ねらいにご注意

～確実に施錠し、貴重品は持ち出しませう～

車上ねらいの被害が多発しています。茂原警察署管内の車上ねらいの発生件数は、5月末現在104件となっており、昨年比べて減少傾向ではありませんが、これからの行楽シーズンには、海水浴場やキャンプ場などでの被害にご注意ください。

車上ねらいの被害に遭うと、現金などの経済的な損失はもちろんなこと、運転免許証や保険証などに記載された個人情報や犯人の手に渡り、二次犯罪に利用されるかもしれません。

● 短時間でも、車から離れるときは、必ず鍵を掛けます。

● 車内に貴重品などを置かないようにしましょう。

● 防犯機器を取り付けましょう。

万一、被害に遭ってしまった場合には、警察に通報をお願いします。

また、キャッシュカードが盗まれた場合は、金融機関への連絡を忘れずに！

茂原七夕まつりの開催について

今年も7月27日(金)から29日(日)までの間、茂原七夕まつりが開催されます。

多くの人出が予想され、人も車も大変混雑します。市内には駐車場が少ないので車でのお越しはなるべく遠慮下さい。やむを得ず車をご利用される方は、七夕まつりに伴う交通規制を守り、指定された駐車場に駐車しましょう。路上駐車はやめましょう。楽しいお祭りをするために、皆さんのご理解とご協力をお願いいたします。

ヘルスメイト通信 (食生活改善推進員)



熱中症にならない 体づくりを心がけましょう!

第3回の研修会では、大塚製薬の大黒謙一郎氏から「熱中症予防」について学びました。熱中症は、気温の高い日中に屋外での作業やスポーツをする人に多く発症するだけでなく、室内や夜間の安静時にも起こるそうです。室内でも高温多湿の環境では危険なことがあるため要注意となります。

予防策としては、こまめに水分・塩分を摂るようにし、熱を外に逃がすことができる服装を心がけることが必要です。それらを意識し、暑さに負けない体づくりをしていきたいと思います。

食生活改善推進員 林 宏子

<日常での健康管理>

- ・アルコールを飲みすぎないようにする。
- ・朝食をしっかり食べる。
- ・睡眠を十分にとる。



ヘルスメイト おすすめ料理!

旬の食材を使ったレシピ おくら

<ネバネバとろとろそうめん>



★材 料 4人分★

そうめん …………… 400g
 長いも …………… 5cm位
 おくら …………… 5本
 納豆 …………… 2パック
 なめたけビン詰 …… 大さじ4
 めんつゆ …………… 適量

<作り方>

- ①そうめんを茹でる。茹であがったら水にとり、1人分ずつ器に盛る。
- ②長いもは3cm位の長さの短冊に切る。
- ③おくらは塩をふって板ずりし、茹でておく。
- ④納豆はたれ付きであれば、たれを入れまぜておく。
- ⑤そうめんの上に納豆、おくら、長いも、なめたけをのせて、上からめんつゆをかける。

1人分の栄養価 エネルギー453Kcal たんぱく質15.9g 脂質3.7g 食物繊維5.1g 塩分1.6g

●お知らせ●

[茂原～和楽の郷・ロングウッドステーション線]

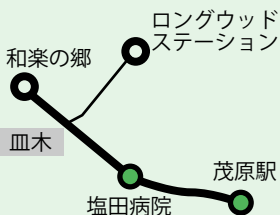
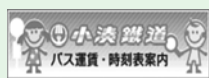


上記路線は、国・県から補助金を受けて運行しております。路線存続の為、一人でも多くの方のご利用をお願い申し上げます。

★ホームページで時刻・運賃を簡単に検索★

パソコン：<http://www.kominato-bus.com/>

携帯：<http://www.kominato-bus.com/k/>



※茂原駅までの通勤・通学や病院への通院にぜひご利用下さい。

問い合わせ先 小湊鉄道(株) バス部 長南営業所
☎46-3581



米寿 おめでとござります

中田 美佐子さん

大正 14 年 7 月 22 日生 (六地藏)



4年前に都内から長柄町に引っ越してきた中田さんは、新聞を読むことと、家事が日課で自分のことは自分ですること。趣味は読書。家庭菜園で作った野菜を食べることが楽しみで、「空気のきれいな長柄町で理想的な老後を過ごしている。」と中田さん。

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。今後、米寿を迎えられる方のお宅にお伺いさせていただきますので、ご協力をお願いします。

問い合わせ先 総務課 総務企画班
☎35-2111

公民館 図書室

主な 新着図書のお知らせです。



▼一般書

書名	著者
K	三木 卓
岳飛伝 1 三霊の章	北方 謙三
サファイア	湊 かなえ
日御子	帯木 蓬生
別海から来た女	佐野 真一
霖雨	葉室 麟
漏洩 素行調査官	笹本 稜平
未解決事件グリコ・森永事件	NHKスペシャル取材班
毎日着たいワンピース	今野 陽子
困ったときに必ず役に立つロープとひもの結び方	小暮 幹雄
脳はすすんでだまされたがる	スティーヴン・マクニック

▼児童書

書名	著者
いのちはふしぎがいっぱいだ!	遠藤 絢一
いろいろおふるはいり隊!	西村 敏雄・穂高 順也
おかあちゃんがつくったる	長谷川 義史
きりんなぜなぜくびながい	蟹瀬 令子・尾崎 真吾
くまだっこ	デイヴィッド・メリング
そうじきのつゆやすみ	村上 しいこ
みょうがやど	川端 誠
目で見て分かる!放射能と原発	澤田 哲生
よろしくともだち	降矢 なな・内田 麟太郎

問い合わせ先 教育課 生涯学習班 (公民館) ☎35-3242

自衛官を募集

防衛省自衛隊では、次のとおり自衛官を募集しています。

募集科目	応募資格	受付期間	試験期日(期間)	合格発表等	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	8月1日～9月7日	1次試験:9月22日	1次試験:10月5日	25年3月下旬から4月上旬	入隊後約6年で3等海・空尉(幹部)
一般曹候補生	18歳以上27歳未満		2次試験:10月13日～18日の内指定する1日	2次試験:(海)11月7日,(空)11月2日		
自衛官候補生	平成25年3月高等学校等卒業予定者	7月1日～	3次試験:11月10日～12月13日の内指定する1日	最終合格25年1月8日	約3ヶ月の教育終了後2等陸・海・空士に任用	
男子	18歳以上27歳未満	8月1日～9月7日	1次試験:9月17日	1次試験:9月28日		
女子			2次試験:10月4日～11日	最終合格11月9日		
男子		年間を通して行っています	受付時にお知らせします。	試験後にお知らせします		

※応募資格年齢は、平成25年4月1日現在 ※詳しくは自衛隊茂原地域事務所までお問い合わせください。

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

おしらせ

長生郡市広域市町村圏組合採用試験を実施します

採用資格

消防 5名程度

(1)隔日勤務及び交替勤務に従事できる方。

(2)昭和63年4月2日から平成7年4月1日までに生まれた方で、学歴を問いません。

(3)身体的条件

①身長:男性160cm以上、女性150cm以上

②体重:男性50kg以上、女性43kg以上

③視力:矯正視力を含み両眼で0.7以上かつ、一眼でそれぞれ0.3以上であること。赤色、青色及び黄色の色彩の判別ができること。

④聴力:左右とも正常であること。

⑤身体:職務遂行上支障がないこと。

土木 若干名

昭和52年4月2日から平成7年4月1日までに生まれた方で、学歴を問いません。

電気 若干名

昭和52年4月2日から平成7年4月1日までに生まれた方で、学歴を問いません。ただし、第二種以上の電気主任技術者免状を有すること。

試験日 第1次試験(筆記)9月16日(日)

会場 長生郡市広域市町村圏組合管理棟

受付期間 7月24日(火)から8月

10日(金) ※ただし、土日は除きます。午前9時〜午後4時30分

申込手続 所定の申込用紙に必要事項を記入のうえ、事務局総務課へ提出してください。

申込用紙は、事務局総務課及び消防本部総務課窓口において7月中旬から配付する予定です。

問い合わせ先

長生郡広域市町村圏組合 事務局
総務課 ☎2310107

九十九里地域水道企業団職員採用試験の実施について

九十九里地域水道企業団では、平成24年度山武郡市職員合同採用試験により職員採用試験を次のとおり行います。

募集人員

・一般行政職 上級 1名
・技術職(土木)上級 1名
・技術職(科学)上級 1名

受験資格

・昭和52年4月2日から平成3年4月1日までに生まれた方で、学歴を問わない。

・平成3年4月2日以降に生まれた方で学校教育法に基づく大学(短期大学を除く。)を卒業した方(平成25年3月までに卒業見込みの方を含む。)

申込書受付 7月24日(火)〜8月10日(金)

試験実施日 9月16日(日)

問い合わせ先

九十九里地域水道企業団総務課庶

務班 〒283-0068 東金

市東岩崎2番地3

☎0475-54-0631

✉syomu@kyusui.k.jp

※詳細については以下のホームページでご確認ください。

九十九里地域水道企業団
HP <http://www.kyusui.k.jp>

君のちからを、絆のちからに。

千葉県警察官募集試験職種

警察官A(男性:70名程度 女性:10名程度)
警察官B(男性:100名程度・女性:20名程度)

受付期間 8月13日(月)まで

第一次試験 9月16日(日)

問い合わせ先

千葉県警察本部警務課
0120-764032
(午前9時から午後5時まで)
茂原警察署 警務課
☎2210110

平成24年度千葉県介護支援専門員実務研修受講試験の実施について

試験日時
10月28日(日)10時〜12時

受験資格

医療・保健・福祉分野の有資格者で一定期間以上の実務経験のある方

申込書配布期間
7月25日(水)まで

申込書配布場所
県社会福祉協議会、県福祉人材センター(JR千葉駅前)、県保険指導課、各県健康福祉センター、各市町村介護保険担当課、各市町村社

会福祉協議会

申込受付期間
7月25日(水)当日消印有効まで

簡易書留による郵送受付のみ

問い合わせ先
千葉県社会福祉協議会 介護支援専門員養成班

〒260-08508 千葉市中央区千葉港4-3

☎043-22041610

FAX 043-22415121

HP <http://www.chihakenshakyo.com/>

就業に関する特別相談窓口を開設

工場撤退等により離職した(する)方々を主な対象とした、千葉県ジョブサポートセンター、市による臨時相談窓口を開設します。

期間・時間 9月28日(金)9時〜17時(受付16時30分まで)まで

予約 不要

会場 茂原市役所9階

内容 生活・就職に関する各種相談 ※開設後2週間はハローワークによる職業紹介(一部取扱不可)も行います。

会福祉協議会

申込受付期間

7月25日(水)当日消印有効まで
簡易書留による郵送受付のみ

問い合わせ先

千葉県社会福祉協議会 介護支援専門員養成班
〒260-08508 千葉市中央区千葉港4-3

☎043-22041610

FAX 043-22415121

HP <http://www.chihakenshakyo.com/>

就業に関する特別相談窓口を開設

工場撤退等により離職した(する)方々を主な対象とした、千葉県ジョブサポートセンター、市による臨時相談窓口を開設します。

期間・時間 9月28日(金)9時〜17時(受付16時30分まで)まで

予約 不要

会場 茂原市役所9階

内容 生活・就職に関する各種相談 ※開設後2週間はハローワークによる職業紹介(一部取扱不可)も行います。

問い合わせ先
千葉県ジョブサポートセンター
☎043-2245194220

千葉県生涯大学校外房学園作品展示会

千葉県生涯大学校外房学園では、学生が習得した工芸や手芸を生かした作品を一堂に展示し、各科(園芸、陶芸、生活、福祉)の学習成果を公開する展示会を開催します。

花卉園芸品、盆栽、陶芸作品、書道、切り絵、手芸、スポーツ吹き矢、ランドゴルフなど、体験企画と

プレゼントも用意しています。入場無料です。

日時 8月24日(金)〜26日(日)10時〜16時

(緊急節電要請が出た場合、開催期間を土・日と短縮することもあり得ます)

場所 外房学園茂原校舎 茂原市小櫓319-1

問い合わせ先 外房学園
☎25-822208

平成26年1月から、記帳・帳簿等の保存制度の対象者が拡大されます

個人の白色申告者のうち前々年分あるいは前年分の事業所得、不動産所得又は山林所得の合計額が300万円を超える方に必要とされていた記帳と帳簿書類の保存が、これらの所得を生ずべき業務を行う全ての方(所得税の申告の必要がない方を含みます。)(1)について、平成26年1月から同様に必要となります。

記帳・帳簿等の保存制度や記帳の内容の詳細は、国税庁ホームページ(<http://www.nta.go.jp>)に掲載されていますので、ご覧ください。詳しくは、最寄りの税務署にお問い合わせください。

茂原税務署 〒297-8501
茂原市高師台1-5-1
☎22-2166

電気使用安全月間です

8月は経済産業省主催の「電気使用安全月間」です。

電気は正しく安全に使いましょう。

関東電気保安協会
<http://www.kdp.or.jp>

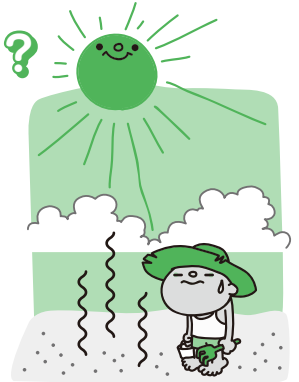


健康 アラカルト

保健師 大胡 真弓

あなたは大丈夫？ 夏バテになっていませんか？

7月～9月は、気温の変化等が影響し、疲労がたまりやすい時期です。
夏バテとは、高温多湿な日本の夏に身体が対応できなかった結果「だるくて疲れやすい、食欲がない」という症状が起こる、いわば夏の身体の不調の総称です。
自分で気付かないうちに夏バテになっていることもありますので、自分は大丈夫と思わず日々の生活習慣から、夏バテをしないように気をつけていきましょう。



夏バテしないためのポイント

①火を使った料理を食べる

夏は冷房で思った以上に身体が冷えます。煮物、味噌汁などの火をじっくり通した温かい料理を食べましょう。

②食事の品数を増やす

夏は食欲が低下し、麺類などで簡単に済ませがちになります。暑さで消費されるビタミンが更に不足し、疲れがたまりやすくなるため、野菜をとり、栄養バランスのよい食事をしましょう。

③冷たいジュースや炭酸飲料、ビールに注意！

冷たい飲み物は、胃腸の働きを低下させます。アルコールは利尿作用があり、水分補給にはなりません。冷たいお茶や水だけではなく、胃腸の働きを低下させないためにも温かい飲み物も飲むようにしましょう。

④冷房に注意！

冷房と外気温の温度差により、体内バランスが崩れ、疲れやだるさを引き起こします。室内の温度や衣服の調整を行い冷え過ぎないようにしましょう。

⑤お風呂に入って疲労改善！

暑い日は、シャワーだけにしてしまいがちです。お風呂に入ることは全身の血行を促進し、疲労改善の効果があります。また、汗をかくことができないと身体の中の熱がこもり、熱中症になる事がありますので、半身浴で軽く汗をかくこともお勧めします。

問い合わせ先 住民課 健康福祉班 ☎35-2414

利用できる金融機関

- ・長生農協
- ・千葉銀行
- ・千葉興業銀行
- ・京葉銀行
- ・みずほ銀行
- ・りそな銀行
- ・房総信用組合
- ・市原市農協
- ・ゆうちょ銀行

町県民税、固定資産税、軽自動車税、国民健康保険税及び介護保険料・後期高齢者医療保険料の納付は、口座振替が便利です。

この制度を利用すると、左記の金融機関の預貯金口座から振替によって納税することができますので、手数が少なくて済み、大変便利です。

新たに口座振替を希望される場合は、預貯金先金融機関または役場総務課 税務班に「口座振替依頼書」を提出してください。

「口座振替依頼書」は、役場総務課 税務班、長生農協の町内各支所、町内のゆうちょ銀行（郵便局）に備え付けてあります。長柄町ホームページからもダウンロードできます。（ダウンロード様式での申し込みは、ホームページ内の注意事項をご覧ください。）

納税義務者ごとに申し込みが必要になりますのでご注意ください。

納税

には

安心便利な

口座

振替

を

今月の納税のお知らせ

- ・固定資産税 第2期
- ・国民健康保険税 第1期
- ・介護保険料 第2期
- ・後期高齢者医療保険料 第1期

納付期限は、7月31日（火）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します。

教育長コラム



『仲の良い父と母』

読売新聞の気流欄に、次のような文章を見つけました。『結婚式への出席が増え、幸せそうな新郎新婦を見るたびに、結婚っていいなと思うようになりました。理想の夫婦は？、と聞かれ、たら、真っ先に両親が浮かびます。家事を上手に分担し、一緒にテレビでサッカー観戦したり、居酒屋に出掛けたりと、二人の時間を大切にしています。母は料理を作っても、美味しい、しか言わないから張り合いがないと苦笑しますが、いつも自然体の両親は、私にとって憧れのカップルです。互いになくてもはならない、まさに運命の人のよう。私も両親のような夫婦になれたらと思います。』

なんと素敵な夫婦でしょう。子どもからそう言われる夫婦は、そう多くはないと思います。そっと子どもに聞いて見たらどうでしょう…。恥ずかしくて聞けるはずがないよ！とおっしゃいますか。それなら百点です。自信がないよ！と言われるようでしたら疑問符がつきます。フンボルトペンギンを知っていますか？。彼等は結束が固く、相手がいなくならない限り、寄り添って暮らすそうです。タンチョウヅルもそうです。聞いています。こういう話を聞くと、つい一宮の裁判所で調停委員をしていた時のことを思い出します。あの頃も離婚が多かったです。最近の状況を仲間と聞くと、相変わらず多いということでした。

裁判所に来るまでの、家庭内での骨肉の争いを肌で感じている子ども達のことを考えると、いても立ってもいられませんでした。子ども達には、将来トラウマになるような経験をさせてはならないと、強く感じたことを思い出します。

この方は仲の良い父と母に恵まれたので『結婚っていいな！』と思えたのでしょうか。私達も年を重ねると空気のような関係になって来ますが、お互いに感謝の気持ちを持って、子どもの期待に応えられる夫婦になりたいものです。

ながら俳句

六月の句会から

角田揚子

喜雨の音スカイツリーに蝸牛
水喧嘩散々な目にあいけり
七曜の巡りの中に恋虫
深き夢早く目覚めて草刈に

伊藤照子

二人して余る人生蝸牛
具を変えて月命日の散らし鮎
走り梅雨花壇作りに精を出す
蛭追いどこまで続く闇の中

山崎清風

蝸牛「捕って」とせがむ
卵の花の散るとき来たり
わが齡子が不意に聞く蛭狩
耳うとき夫と向き合うかき氷

高橋美代子

友案じ文書く夜や初蛭
洗濯の竿にぎわして
でで虫は自宅を背負い移動中
更衣六畳二間散らかして

前田やえ

蝸牛家を背負いて散歩かな
夏落葉いだきし夢も散りにけり
蛭追い足元すべり年を知る
トキ飛びて皆んなの期待初夏の空

大野史恵

蝸牛一匹見るや角かくし
日盛をさけ散策の老夫婦
暗闇の子供の声や蛭狩り
更衣うしる姿のおさげ髪

福田寿満子

雨音のリズムに躍る蝸牛
蜘蛛の子を散らすか如く
恋螢行きつ戻りつ風にのり
著莪の花やさしく淡く恋に似て

渡辺みのる

かたつむり雨が大好き
散りてなほ杜鵑花大輪
飛び交いて蛭同士の話し合い
菖蒲園女あるじのお茶さばき



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
財政管財班	35-2110
税務班	35-2112
議会班 (議会事務局)	35-2438
住民課	
保険住民班	35-2113
地域包括支援センター	30-6000
健康福祉班	35-2414
なからこども園	35-3102

名称	電話番号
事業課	
産業振興班 (農業委員会)	35-4447
地域整備班	35-2114
教育課	
学校教育班	35-2437
学校給食センター	35-2003
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 7月23日(月)、30日(月)、8月6日(月)、13日(月)、20日(月)
町福祉センター 7月23日(月)、30日(月)、8月6日(月)、13日(月)、20日(月)
都市農村交流センター 7月・8月無休

各種相談日程

【 町 】

心配ごと相談	7/20(金)・8/1(水)・10(金)・20(月)	10:00~15:00	福祉センター ☎35-0260
人権相談	7/20(金)・8/10(金)・20(月) ●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。	10:00~15:00	〃
行政相談	8/10(金) ●行政に関する苦情・相談です。	10:00~15:00	〃

※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。

移動交番	さくらの郷 8/ 3(金) 10:00~11:30 8/11(土) 14:00~15:30	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などの連絡もお受けいたします。	住民課 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】

療育相談・未熟児等健康相談	奇数月 第1水曜日(原則)	13:00~13:30(予約制)	地域保健福祉課 ☎22-5167
子どもの発達相談	第4金曜日(原則)	13:00~17:00(予約制)	
不妊相談	奇数月 第3金曜日	14:30~16:00(予約制)	
こころの健康相談	毎月 第2・4月曜日(精神保健福祉相談)	14:00~16:00(予約制)	
	第3火曜日(老人精神保健福祉相談)	14:00~15:00(予約制)	
臨床心理士によるこころの健康相談	毎月 第1・3木曜日	10:00~12:00 13:00~14:00(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・4木曜日	10:00~14:00(登録制)	
エイズ相談・HIV等抗体検査	第1・3火曜日(エイズ検査のみ即日判定可能)	13:00~14:00	
	偶数月 第3火曜日	17:30~19:00	
性感染症検査	毎月 第1・3火曜日	13:00~14:00	
肝炎ウイルス検査	毎月 第1・3火曜日	13:00~14:00	
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	第1・2・3・4火曜日(5/1・3/19除く)	9:00~11:00	
家庭児童相談	月曜日~金曜日	9:00~17:00	
母子自立支援	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	専用電話 ☎22-5565

※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。

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

19:00~22:00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)

日曜・休日当番医案内

診療時間は9:00~17:00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
7/22	豊栄元氣クリニック (40)4884	公立長生病院 (34)2121
7/29	茂原中央病院 (24)1191	菅原病院 (25)1171
8/ 5	長生内科神経内科医院 (24)7752	穴倉病院 (24)2171
8/12	宮山医院 (22)4873	三枝医院 (25)2203
8/19	吉田医院 (34)3045	菅原病院 (25)1171

長生郡市夜間急病診療所案内

●診療科目：内科・小児科 診療時間：20:00~23:00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 19:00~翌6:00 ☎24-1011