

長柄町防災訓練

11月27日、日吉小学校を会場に味庄分署、消防団、町社会福祉協議会ボランティア等の協力で「長柄町防災訓練」を開催しました。

参加した自治会等の皆さんは、パーテーション（間仕切り）で避難所の設営や心肺蘇生法を体験しました。



広報

ながら



人口と世帯数 (平成28年12月1日現在)	
人口	7,266人(-6)
男	3,654人(-6)
女	3,612人(+0)
世帯数	2,953世帯(+2)
	()内は前月比



No.411 平成28年12月19日発行

発行・編集／長柄町役場企画財政課 ☎0475-35-2110 〒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/>

このコーナーでは長柄町でキラッと輝く人を紹介します。

キラッと ながらさん

すずき かいと
鈴木 海都さん
(長柄中1年)

鈴木 海都さんは長柄中学校の1年生、今年10月30日に
行われた、ジュニアオリンピック陸上大会の400mリレーに
千葉県代表として出場し全国4位になりました。そんな鈴木
さん取材してきました。

Q1 いつからそんなに足が速くなったのですか？

小学5年生のときに速くなり始めました。

Q2 陸上クラブに入ったきっかけは？

小学5年生のとき、県の陸上大会の100m走で0.01秒
足りずに決勝へ進むことができなくて悔しくなっていた
ときに、家族が陸上クラブの存在を教えてくださいました。

Q3 陸上をしていて一番嬉しかったことは？

今年10月のジュニアオリンピックで千葉県代表として
400mリレーの準決勝、決勝を走り全国4位に入賞した
ことです。

Q4 中学校生活について教えてください。

長柄地区の友達がたくさんできました。数学が難しく
て大変だけど、中学校は楽しいです。

Q5 今後の目標について教えてください。

関東大会とジュニアオリンピックに出場することです。



教えて！「キラながさん」をわかるひと！



鈴木裕子さん(母)

普段はマイペースで
すが、陸上に関してはブ
レないので感心します。
興味があるときの集中
力には驚かされますが、
他にも活かさないもの
かと思います(笑)

学校でもいつも一生懸命に活動しています。歌も上手で合唱コンクールでも素晴らしい歌声を響かせていました。



担任 荘司先生(音楽)



「キラながさん」ご紹介ください

あなたの周りでキラッとしている方をご紹介ください。
取材、撮影はこちらで行います。是非、お気軽にご連絡
願います。

対象者：いきいきとしている長柄町民

※「いきいき」の内容は問いません。

長柄町公共施設等総合管理計画策定について

町は、次のとおり公共施設等総合管理計画の策定を予定しています。

長柄町公共施設等総合管理計画（素案）をホームページに掲載します。

公共施設の維持管理を適正に行うため、ご意見を募集します。

【募集期限】平成29年1月4日（水）～1月31日（火）まで

【意見を提出できる方】町内在住の方

【意見の提出方法】提出用紙へ記入のうえ、以下のいずれかの方法でご提出ください。

(1) 郵送または持参

〒297-0298 長柄町桜谷712番地 長柄町役場 企画財政課

(2) FAX 35-4732

(3) 電子メール zaisei@town.nagara.chiba.jp

※提出用紙は、企画財政課の窓口にあります。また、町ホームページからもダウンロードできます。

※意見募集結果公表の際は、ご意見以外の内容（住所・氏名等）は公表しません。

※電話でのご意見は、受け付けませんので、あらかじめご了承ください。

【策定の経緯について】

全国的に高度成長期以降に集中的に整備された公共施設や道路及び下水道といったインフラ施設の老朽化が進行しており、これらの施設における対策が大きな課題となっています。近年、国内ではトンネルの構造物落下事故や道路に埋設された下水道管の老朽化による道路陥没事故等が発生し、早急な対策が求められています。

また、人口減少や高齢化による収入の減少により限られた財源の中での対応が不可欠となることが想定されます。

この課題は町のみならず全国的なものとなっており、平成26年4月に総務省から各地方公共団体に対して、公共施設等を総合的かつ計画的に管理することを目的とした公共施設等総合管理計画の策定にあたって指針が出されました。

このような状況を踏まえ、町は今年度、公共施設等総合管理計画を策定しています。

【計画の概要】

- (1) 公共施設等の現況及び将来の見通し
- (2) 公共施設等の総合的かつ計画的な管理に関する基本的な方針
- (3) 施設類型ごとの管理に関する基本的な方針
- (4) 今後の町の取り組み

【計画対象となる公共施設等】

公共施設…学校教育施設、庁舎、公民館、福祉施設などの建築物

インフラ施設…道路、橋梁等

【計画策定期間】

平成28年度から30年間

平成28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
平成29年2月14日(火)～3月15日(水) ※土、日を除きます。	茂原税務署 2階会議室	【受付】 8:30～(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、上記期間又は下記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、受付を早めに締切ることがありますので、なるべく午後4時頃までにお越しください。

※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持参ください。

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7日(火)	勝浦市役所	9:30～12:00 13:00～16:00
2月8日(水)	いすみ市役所大原庁舎	【相談受付は15:00まで】
2月6日(月)～2月10日(金)	茂原税務署 2階会議室	9:00～16:00 【相談受付は15:00まで】

※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又は収入金額が多額な方、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。

会場が混雑している場合には、受付を早めに締切ることがあります。

※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)の写し等をご持参ください。

平成28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	平成29年3月15日(水)	平成29年4月20日(木)
贈与税	平成29年3月15日(水)	
個人事業者の消費税 及び地方消費税	平成29年3月31日(金)	平成29年4月25日(火)

※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。

申告書にはマイナンバーの記載が必要です！

社会保障・税番号制度(マイナンバー制度)が導入され、税務署に提出いただく申告書等にも「個人番号(マイナンバー)の記載」及び「本人確認書類の提示又は写しの添付」が必要となりました。

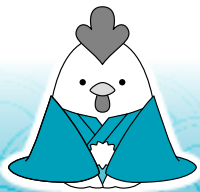
本人確認書類(①又は②のいずれか)

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



年末年始の業務日程



各業務の業務日程

施設名	28 (水)	29 (木)	30 (金)	31 (土)	1 (日)	2 (月)	3 (火)	4 (水)	5 (木)	問い合わせ先
役場		休	休	休	休	休	休			総務課 ☎35-2111
公民館	休	休	休	休	休	休	休			生涯学習課 ☎35-3242
福祉センター（お風呂）		休	休	休	休	休	休			福祉センター ☎30-7200
都市農村交流センター		休	休	休	休	休	休			産業振興課 ☎35-4447
ダム直売所 ファーマーズマーケット			※	休	休	休	休	休	休	
道の駅ながら				※	休	休	休			企画財政課 ☎35-2110
町民バス		休	休	休	休	休	休			
長南聖苑	火葬				休	休	休			税務住民課 ☎35-2113
	通夜				休	休	休			
	葬儀・告別式				休	休	休			

※ダム直売所12月30日15：00まで営業 ※道の駅ながら12月31日14：00まで営業

水銀体温計・水銀血圧計・水銀温度計の回収に御協力ください。

回収方法

1. 回収品目

水銀体温計・水銀血圧計・水銀温度計
赤色、青色など着色しているもの、電子式など水銀を使用していないものは対象外です。

燃えないごみとして排出してください。また、事業活動に伴うものは対象外です。

2. 回収場所・時間

役場 建設環境課窓口

回収実施は平日の8時30分から17時15分まで。

土曜日、日曜日、祝日、年末年始(12月29日～1月3日)は閉庁のため回収できません。

3. 回収期限

平成29年1月31日(火)まで

4. 出し方

購入時のケースに入れるか、ビニール袋に入れてください。

5. 回収された水銀使用製品の処理

回収後は長生郡市広域市町村圏組合において、適正に処理を行います。

問い合わせ先

建設環境課 生活環境係 ☎35-2114

年末年始ごみ収集のお知らせ

燃えるごみ

- ・年末収集最終日 12月29日(木)まで
- ・年始収集開始日 1月4日(水)から

資源ごみ、燃えないごみ、粗大ごみ

平成28年度収集予定表「ゴミと資源の分け方・出し方」の予定どおりに収集します。

ごみは収集日の朝8時30分までに必ず出しましょう。

ごみ処理場へ直接搬入

年末のごみの直接搬入は、12月29日(木)16：00までです。

また、年末は大変混み合いますので、生ごみ以外はできるだけこの期間を避けるようにお願いします。

搬入時間

平日(月～金) 8：30～11：45 13：00～16：00
土曜祝日 8：30～11：45 ※日曜日は休場です。
年始は1月4日(水)8：30から受け入れとなります。

処理手数料 20kg当たり340.2円

問い合わせ先

長生郡市広域市町村圏組合 環境衛生課 23-4944

し尿収集・浄化槽清掃を依頼する場合はお早めに

し尿の収集、浄化槽清掃は、年末にかけて混雑が予想されるため、許可業者に早めに依頼してください。

- ・し尿等汲み取り式トイレの汲み取り
(有)茂原中央商事 ☎22-5135
- ・浄化槽の汲み取り
(有)茂原中央商事 ☎22-5135 セントラル美装(株) ☎32-4582
(有)マツオ産業 ☎42-3344 (有)白子衛生 ☎33-5551

問い合わせ先 建設環境課 生活環境係 ☎35-2114

近藤 清美 氏が 交通栄誉賞を受賞

11月29日、茂原市役所市民室で開催された「平成28年度交通功労者等表彰式」において、交通法規をよく守り、常に安全運転に心がけ他の運転者の模範となる方に贈られる「交通栄誉賞・緑十字銅章（優良運転者）」を近藤 清美 氏（榎本）が受賞しました。



問い合わせ先 総務課 行政管財係 ☎35-2111

犬の飼い主の皆さんへ

犬を飼う際には登録手続きを行わなければなりません。また、狂犬病の予防注射を実施することも飼い主の義務となっています。（狂犬病予防法第4条、第5条）

犬の登録、狂犬病予防注射を実施しなかった場合、20万円以下の罰金となります。（狂犬病予防法第27条参照）

登録の手続き等は役場建設環境課窓口で行っています。窓口で申請手続きを行い、登録票、注射済票の交付を受けてください。

各票発行手数料は以下のとおりです。

手数料

- ・新規登録手数料（鑑札交付） 3,000円 ・鑑札再交付手数料 1,600円
- ・狂犬病予防注射済票交付手数料 550円 ・狂犬病予防注射済票再交付手数料 340円

鑑札及び注射済票は、首輪につけてください。

もし、紛失してしまった場合には、再交付を受けてください。

登録をしたまま、既に犬が死亡している、または行方不明等により犬がいない場合は、登録抹消の手続きが必要となりますので、問い合わせ先までご連絡ください。

なお、狂犬病の予防注射を済ませていない方は、早急に注射を実施し必要な手続きを済ませてください。

問い合わせ先 建設環境課 生活環境係 ☎35-2114

平成28年度 長柄町結婚相談所開設日のお知らせ

素敵な出会いのきっかけづくり、相手探しのサポートを行っています。

結婚相談所開設日

開設日	場所	受付時間
平成29年1月15日(日)	公民館	9:00～12:00

結婚相手を求める方々が安心して登録していただけますので、お気軽にご相談ください。

問い合わせ先 産業振興課 ☎35-4447

有害鳥獣11月分捕獲実績

有害鳥獣名	捕獲数	今年度累計
ハクビシン	7	50
アライグマ	9	88
イノシシ	65	237
ニホンジカ	1	1

問い合わせ先
産業振興課 農林振興係 ☎35-4447



観光・商工イベント情報

○ながらフェスティバル2016

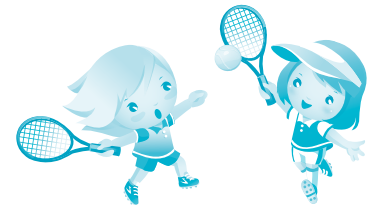
日 時	12月24日、25日 11:00~15:00
場 所	アルビンスポーツパーク
内 容	バブルサッカー バルシューレ（ドイツ生まれのボール遊び教室） TAKIBI MARCHE（24日限定） セパタクロー体験（25日限定）
参加費	無料



問い合わせ先 アルビンスポーツパーク ☎35-2511

○月曜テニス教室

日 時	月曜日（平成29年1月9日、16日、23日、30日） 午前の部 10:00~12:00 午後の部 13:00~15:00
場 所	都市農村交流センター
講 師	テニスインストラクター 鐵 和子 氏
対 象	各回10名程度
参加費	1人1回（2時間）500円
持ち物	テニスシューズ、ラケット（有料レンタルあり）



○くん製作り体験

日 時	平成29年1月28日（土） 10:00~14:00
場 所	都市農村交流センター
対 象	20名（満5歳以上）
参加費	大人1,000円 こども500円（材料費、昼食代含む）
募集期間	平成29年1月7日（土）~21日（土）

問い合わせ先 都市農村交流センター ☎35-0055

「第10回 長柄 go! 婚活会場の広場」の開催について

今年もバレンタインデーに合わせて『ランチで go! 婚活 in ながら』を開催します。

楽しい時間を過ごしながら、人生最愛のパートナーを本気で見つけてみませんか？

今回は第10回記念という事で、特別プランの参加費になっています。うれしいデザート&ランチバイキングを用意してお待ちしています。

開催日時	平成29年2月11日（土） 11:00~
開催場所	リソル生命の森 ホテルトリニティ書齋2階「Bar-コモ」
参加対象	年齢25~45歳までの独身の方 各15名
参加費（第10回記念特別価格）	男性 3,000円 女性 1,000円
申込締切	平成29年1月23日（月） ※応募者多数の場合は抽選とさせていただきます 詳しくは長柄町商工会ホームページをご覧ください。http://nagara.sakura.ne.jp/



問い合わせ先 産業振興課 ☎35-4447

1月の保健事業のお知らせ

事業名	実施日	時間	対象者	場所
乳児相談	11日(水)	受付時間 9:45~10:15	4・5か月児 平成28年7月、8月生まれ 7・8か月児 平成28年4月、5月生まれ 12・13か月児 平成27年11月、12月生まれ	保健センター
ヘルスアップ教室 (栄養講座)	13日(金)	10:00~13:00	40歳以上の町民の方 ※定員に達したため、新規申し込みは受け付けておりません。	
ヘルスアップ教室 (講演会)	23日(月)	10:00~11:30	40歳以上の町民の方 ※申し込みは不要です。	役場二階

問い合わせ先 健康福祉課 健康管理係 ☎35-2414

高等工科大学校生徒募集

防衛省陸上自衛隊では、「中学校等卒業者及び中学校等卒業予定者」を対象とした「陸上自衛隊 高等工科大学校生徒」を募集いたします。

募集種目	陸上自衛隊 高等工科大学校生徒	
受験資格	平成29年4月1日現在「15歳以上17歳未満の男子」 中学校等卒業者及び卒業予定者	
受付期間	一般試験	平成28年11月1日(火)~平成29年1月6日(金)まで(締切日必着)
試験期日	一般試験	平成29年1月21日(土)(第1次試験)
教育及び卒業資格	<ul style="list-style-type: none"> 高等学校の普通科と同等の教育を受け、併せて技術的な専門教育等を受ける。 提携する通信制高等学校に編入学し、教育終了時は高等学校の卒業資格を取得。 	
生徒の待遇	<ul style="list-style-type: none"> 身分は特別職国家公務員「生徒」(自衛官ではありません) 生徒手当:月額「98,500円」を支給(期末手当:年2回(6月、12月)) 生徒教育卒業後、防衛大学校、航空学生等への受験資格が得られます。 	
その他	詳しい内容は、お問い合わせください。	

問い合わせ先 自衛隊 茂原地域事務所(茂原市町保3-217シティビル2階) ☎25-0452

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	町営テニスコート改修工事
納入場所	山之郷地先
入札日	10月28日
契約金額	14,040,000円
契約業者	セントラル㈱

事業名	平成28年度 河川・地下水水質検査業務
納入場所	町内一円(13箇所)
入札日	10月28日
契約金額	745,200円
契約業者	(一財)千葉県薬剤師会検査センター

事業名	町道1393号線排水整備工事(その1)
納入場所	皿木地先
入札日	10月28日
契約金額	3,240,000円
契約業者	(有)黒須商会

問い合わせ先 総務課 行政管財係 ☎35-2111

1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 休園	3 休園	4	5 身体測定 9:00~16:00	6	7
あそびの広場 9:00~16:00						
8	9 成人の日	10	11 ベビーマッサージ教室 10:00~11:00	12	13 リトミック教室 10:00~11:00	14
あそびの広場 9:00~16:00						
15	16	17	18 おはなし広場 10:00	19 誕生会 10:30	20	21
あそびの広場 9:00~16:00						
22	23	24	25	26	27 リトミック教室 10:00~11:00	28
あそびの広場 9:00~16:00						
29	30	31				
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。

ご寄付

ロングウッドステーション様から、ながらこども園に乳児用おむつをいただきました。子ども達のために活用させていただきたいと思っております。ご寄付、ありがとうございます。

1月のあそびの広場

1月のあそびの広場では、伝統的なお正月遊び（羽子板・こま作り・かるたなど）を行います。お子さんと一緒にお正月遊びを楽しみ、笑顔で新年をスタートしましょう。



一時預かり

- 月～金曜日（祝日を除く。）
9:00～17:00
- 利用開始日の2週間前までに申請書を提出してください。
 - 緊急の場合はご相談ください。

育児相談

- 月～金曜日（祝日を除く。）
9:00～15:00
- 電話でもご相談をお受けしています。

すくすく子育て相談

10月27日に臨床心理士の安藤則夫先生をお招きして、心の健康相談を開催しました。「成長していくうえで大切なこと」をテーマにお話を伺いました。

- イヤイヤ期、反抗期で言う事を聞かない子への働きかけとして
- ・日頃から楽しく遊び（つきあい）リラックスできるようにする。
 - ・何か頑固になったら、くすぐって笑わせてホッとさせる。
 - ・落ち着かせて楽しい気分にしたたり、ゆったりした気分にしてから話をするようにする。



『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 ながらこども園 ☎35-3102

介護予防出張教室だより 第3号



長柄山地区

平成 25 年 11 月～毎月 2 回
平成 27 年 1 月～毎週 1 回開催



重錘バンド・重錘(重り)



11月の長柄山教室のプログラム

- ①健康チェック
- ②いきいき♪ながら体操 (歌に合わせて)
 - ・準備体操 ・筋力運動 (腕・脚・6種類)
 - ・整理体操
- ③失禁予防体操 (骨盤底筋)
- ④舌の筋力トレーニング
- ⑤脳トレ(ステップ運動+3の倍数で拍手)
- ⑥転倒予防体操 (赤いりんごの歌に合わせて)

開催日 毎週水曜日 13時30分～15時
開催場所 長柄山青年館 **参加者** 20名前後


今月は、『いきいき♪ながら体操』を紹介します
 ≪筋力運動の目的≫

- ・負荷をかけない状態から最大 1.2 kgまで段階的に負荷を調整できるおもりを手首、足首に巻き、6種類の運動を行うことで筋力をつけます。
- ・筋力やバランス能力の向上を図り、日常生活動作能力の維持、向上を目標にしています。
- ・自宅から歩いて通える場で介護予防の体操を行う事が運動機能維持、向上のために必要です。




いきいき♪ながら体操 筋力運動 (各種類 10回ずつ行う)

①腕を前に上げる




肩の高さまで前に上げる
4秒間でゆっくり持ち上げ、4秒間でゆっくり下ろす

②腕を横に上げる




肩の高さまで横に上げる
4秒間でゆっくり持ち上げ、4秒間でゆっくり下ろす

③椅子からの立ち上がり(スクワット)




胸の前で手を組み、背もたれにもたれた姿勢をとる
8秒間でゆっくり立ち上がり、**8秒間**でゆっくり座る

④膝を伸ばす




膝を伸ばすつま先を起こす
4秒間でゆっくり持ち上げ、4秒間でゆっくり下ろす

⑤脚を後ろに上げる



脚を後ろに上げる(30cm位)
4秒間でゆっくり持ち上げ、4秒間でゆっくり下ろす

⑥脚を横に上げる



脚を横に上げる
4秒間でゆっくり持ち上げ、4秒間でゆっくり下ろす

<11月のいきいき♪サポーター>

高橋やす子さん、高橋勝利さん、元良ひさ子さん、佐久間洋子さん

簡単で誰もがすぐ取組めて、家で毎日できる運動、失禁予防体操と舌の筋力トレーニングのコツを覚えようと頑張っています。

赤いりんごの歌に合わせての転倒予防体操はイスに座ってでき、皆さんに好評です。お近くにお住まいの方一緒にやってみませんか？参加者が増えるのを心待ちにしています。

全国スポーツ推進委員連合優良団体として表彰される

長柄町スポーツ推進委員連絡協議会が第57回全国スポーツ推進委員研究協議会福井大会において、町民のスポーツ活動促進とスポーツ行事の発展に寄与したことにより、全国スポーツ推進委員連合優良団体として表彰されました。



上段左から2番目
長柄町スポーツ推進委員長 岩井 啓人 氏

平成28年度 長柄町体育大会を開催しました

5月24日、10月9日から10月30日までの間、町内の各競技会場で長柄町体育大会を開催しました。大会の結果は下表のとおりです。



平成28年度 長柄町体育大会成績表

	優勝	準優勝	3位
ゴルフ (男子)	三橋 一之	中村 恵	—
ゴルフ (女子)	本多 美峰	本間 洋子	—
ゴルフ (シニア)	鶴岡 英一	石垣 誠	—
軟式野球	ヤンガース	イーグルス	—
インディアカ	ラブリーズ	一宮	水上 A
バレーボール	みのりクラブ	水上クラブ	日吉クラブ
グラウンドゴルフ (男子)	篠田 孝行	鈴木 久信	大和久 豊
グラウンドゴルフ (女子)	石井 千代子	篠田 政子	新井 美津
少年サッカー (U-9)	千種 FC	茂原 FC	国分寺台 FC
少年サッカー (U-12)	茂原ウエスト SC	やちまた FC	ちはら FC
ミニバス	WEST MBC	ジャングルベアーズ	—
ゲートボール	雨天中止		
ソフトボール			
テニス			

お し ら せ

平成29年度千葉県生涯大学校学生募集

応募条件 健康、仲間づくり、社会参加に興味のある千葉県在住の方で、原則として60歳以上の方
※55歳以上59歳の方も一定要件のもと応募可

募集期間 平成29年1月4日(水)～2月28日(火)

願書配布場所 生涯大学校各学園、各市町村高齢者福祉担当課、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(角形2号)を同封し、次の問い合わせ先へ郵送してください。
※千葉県庁ホームページからも入手出来ます。

問い合わせ先

〒260-0801 千葉市中央区仁戸名町666-2
千葉県生涯大学校事務局 ☎043-266-4705

ネットで確認！ねんきんネット

これまでの年金記録、これからの年金見込額を簡単に確認することができます。

詳しくは「ねんきんネット」で検索

ねんきんネット 検索

パソコン・
スマホから
24時間
確認OK!

問い合わせ先

年金定期便・ねんきんネット等専用ダイヤル
☎0570-058-555
(電話相談は、祝日、12月29日～1月3日はご利用いただけません。)

国税(所得税、消費税、相続税、贈与税など)に関するご質問・ご相談は…

・インターネットでの相談 ⇒ 国税庁ホームページ

詳しくは 検索



・電話での一般相談 ⇒ 電話相談センター管轄の税務署に電話し自動音声ガイダンスに沿って「1」番を選択
・税務署での面接相談 ⇒ 各税務署(事前予約)管轄の税務署に電話し自動音声ガイダンスに沿って「2」番を選択

問い合わせ先 茂原税務署 ☎22-2166(代)



平成28年度改正最低賃金の改定について

県内すべての事業所で働く労働者(パート、アルバイトを含む。)に適用される「千葉県最低賃金」と特定の業種の事業所で働く労働者に適用される「特定最低賃金」が改正されます。

支払賃金を最低賃金と比較する場合、賃金から精皆勤手当、通勤手当、家族手当、時間外勤務手当、休日出勤手当、深夜手当、賞与及び臨時の賃金は除外します。

最低賃金件名		改正時間額	発効日
千葉県最低賃金		842円	H28.10.1
千葉県 特 定 最 低 賃 金	調味料製造業	868円	H28.12.25
	鉄鋼業	915円	H28.12.25
	はん用機械器具、生産用機械器具製造業	884円	H28.12.25
	電子部品・デバイス・電子回路、電気機械器具、情報通信機械器具製造業	887円	H28.12.25
	計量器・測定器・分析機器・試験機・測量機械器具・理化学機械器具製造業、医療用機械器具・医療用品製造業、光学機械器具・レンズ製造業、時計・同部分品製造業、眼鏡製造業	869円	H28.12.25
金	各種商品小売業	848円	H28.12.25
	自動車(新車)小売業	880円	H28.12.25

※詳しくは千葉労働局労働基準部賃金室(☎043-221-2328)または最寄りの労働基準監督署へお尋ねください。

普通救命講習Ⅰ開催について

成人に対するAEDを使用した手当、止血法、異物除去法を3時間で学び、受講後修了証が交付されます。

対象 茂原市・長生郡在住者、又は勤務者

日時 平成29年2月12日(日)
9:00～12:00(受付8:45)

場所 長柄町公民館(長柄町桜谷690番地)

定員 定員30名

応急手当指導員 若干名(指導員の資格をお持ちの方)

申込締切日 平成29年1月31日(火)

※定員になり次第、締め切ります。

申込方法 電話か窓口でお申し込みください。

問い合わせ先

消防署 味庄分署 ☎35-2441(全日 24時間対応)
長生郡市消防本部 警防課 ☎20-0119
(平日9:00～17:00まで)

おしらせ

長柄町商工会からお知らせ

ながらサービスチップ「歳末ダブルプレゼント」

第1弾

「3倍チップセール」12/25(日)～29(木)の5日間サービス部会加盟店では、通常200円お買上げで1枚のサービスチップをセール期間中3倍進呈！

第2弾

「使用済台紙抽選」1等：「東京ディズニーリゾートペアチケット」または商品券1万円が2本
2等：町内34店で使える商品券2,000円が50本
加盟店でお客様が買物に使われた使用済のチップ台紙を一年分まとめて抽選、賞品進呈！

☆ながらサービスチップを集めましょう。

加盟店：川上本店・デリカショップうおとも・御園生商店・神崎商店・山田商店・三ツ又商店・(有)ふしみや・斉藤商店・魚安・川上分店・平川商店・ふなばしや

問い合わせ先 長柄町商工会 ☎35-3450

平成28年度「心の健康市民講座」

日時 平成29年1月16日(月)

14:00～16:00

場所 長生合同庁舎 4階大会議室
(茂原市茂原1102-1)

講演 「あるがままに、よりよく生きる」
～森田療法の視点から～

講師 佐藤裕子先生(茂原神経科病院診療部長)

対象 一般住民(要予約)

費用 無料

申込締切 平成29年1月11日(水)

定員 80名(先着順)

問い合わせ先

長生健康福祉センター 地域保健福祉課

☎22-5167



**安心して退職金を
受け取れる職場に**

中退共済制度

CHU-TAI-KYO 小企業退職金共済制度

ちゅうたいきょう
中退共済制度は、中小企業のための国の退職金制度です。

<p>●安心・確実</p> <p><small>国の助成がある退職金制度です (新規加入助成・月額変更助成)</small></p>	<p>●有利</p> <p><small>掛金は税法上全額非課税です</small></p>	<p>●簡単管理</p> <p><small>退職金の管理が簡単です 退職金は、中退共から 直接振り込まれます</small></p>	<p>●ポータビリティ</p> <p><small>離転職時に、他の年金制度等との ポータビリティも可能です</small></p>
--	--	---	--

●パートタイマーの方や家族従業員も加入できます。

初めの方に
おすすり！

ホームページにて、説明動画配信中！

ネット検索 検索

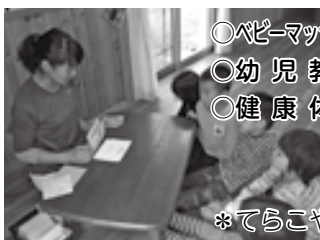
中退共 CHU-TAI-KYO

独立行政法人勤労者退職金共済機構
中小企業退職金共済事業本部

〒170-8055 東京都豊島区東池袋1-24-1 TEL: 03-6907-1234
FAX: 03-5955-8211

—広告—

てらこやで集いませんか？



- ◎ベビーマッサージ
- ◎幼児教室
- ◎健康体操

平成29年1月より 第1・3金曜日スタート 10:30～11:30

(火)・(金) 14:30～15:30 週1回コース/週2回コース

平成29年1月より第2・4金曜日 11:00～11:45(～15名・250円)

腰痛・膝痛・肩こり予防や体力強化の為の運動、ストレッチ、ほぐしを行います。

<年齢不問>*1/13・1/27体験会(要予約)を行います。

*てらこや食堂・毎週金曜日 12:00～14:00(要予約～15名・750円・不定休)



金谷 420-5 (農村公園手前) tel: 070-5070-8576 mail: miki_terakoya@yahoo.co.jp

～毎日の健康に役立つ！健康料理教室のご案内～

「女性のための料理教室」

女性がいつまでも元気で、イキイキ暮らすために「何をどのように食べたらよいか」健康づくりのコツや簡単料理についてお知らせします。



日時 平成29年1月20日(金)
9:00～13:00

対象 女性の方(年齢は問いません)

会場 町保健センター

定員 定員12名(先着順)

費用 300円(調理実習、テキスト代含む)

<実習レシピ>

- ・雑穀ご飯
- ・肉だんごと青菜の春雨クリーム煮
- ・さけるチーズとポテトのサラダ
- ・ホットはちみつレモンジンジャー

申し込み

◆平成29年1月13日(金)までに電話か下記窓口までお申し込みください。
詳細については、後日お知らせします。

「減塩スキルアップ講座」

長い人生、自分で食べ、自分で歩き、自分で生活していくためには、とにかく健康であることが一番！体は食べたものでつくり、健康な体づくりは規則正しい食生活が基本です。

この機会をお見逃しなく、ぜひご参加ください。



日時 平成29年2月18日(土)
9:00～13:00

対象 40～65歳までの男女

会場 町保健センター

定員 定員20名(先着順)

費用 300円(調理実習、テキスト代含む)

～ 内容 ～

1. **講話**…推進員によるわかりやすいお話
 - ・食事バランスガイドで食生活をチェック
 - ・ロコチェックでロコモ予防
2. **運動**…毎日の健康づくりに役立つ運動
 - ・自宅でできる筋力アップ体操
3. **調理実習**
雑穀ご飯、ひじきと野菜のつくね卵あかけカラフルサラダ、季節のフルーツ

申し込み

◆平成29年1月31日(火)までに電話か下記窓口までお申し込みください。
詳細については、後日お知らせします。



食生活改善健康づくり推進員活動報告

「男性のための料理教室」

が開催されました！

第1回目は、9月25日に保健センターで開催され10名が参加しました。この教室は男性推進員4名で内容を計画し、食材の買い出しまで行います。

初めに推進員から、「健康寿命を延ばす食事」をテーマに、バランスの良い食事の摂り方等のお話を聞いてから調理実習を行いました。献立は、フライパンで作るパエリア、食べたい菜のスープ、梅きゅうの3品を作りました。

食後の感想では、「美味しくできた」「自分でも作れそう」等の意見が聞かれました。



第2回目は、11月10日に開催し12名が参加しました。

今回は『自分で魚をおろして、美味しく食べよう！』をテーマに山根地区在住の大和 俊幸 氏を講師に招き、一人鰻2尾をおろして鰻フライと鰻のなめろう、豚汁、ご飯を作りました。

参加者からは、「楽しかった」「忘れないうちに作ってみたい」などの声が聞かれ、料理に少し自信がついたようでした。

『男性のための料理教室』は、教室で習った料理をもう一度、ご家庭で作って頂けるように、冷蔵庫にいつも入っているような食品や手軽に買い求められる食材を使用して、簡単に短時間でできる料理を紹介していますので、ぜひ次回の参加をお待ちしております。

食生活改善健康づくり推進員 櫻田 直

1月8日
9:30 受付
10:00 開始

成人式を開催します



日時 平成29年1月8日(日) 10:00~(受付9:30)
会場 公民館 講堂
対象者 平成8年4月2日~平成9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お問い合わせください。

問い合わせ先 生涯学習課(公民館) ☎35-3242

中学生入選句

蝗・落葉いなご おちば

順位 作品 学年 氏名

最優秀 息止めてそろり近づく蝗の背 三年生 安藤 隆也
優秀 落葉とは木から土へのおくりもの 二年生 清田 大貴
優秀 風のり空へ旅する落葉たち 三年生 鈴木 梨湖
入選 ばあちゃんとききる早朝落葉はき 二年生 渡辺 悠斗
人の手に似ているような落葉かな 一年生 藤井 大貴
風の中に必死に耐える落葉たち 二年生 當間 菜波
この町を笑顔に染める落葉かな 一年生 細野 名月
鮮やかに地面を覆う落葉かな 二年生 青柳 拓真
草むしり蝗を見つけ後回し 二年生 青柳 春香
空青しきれいな落葉風に舞う 二年生 本吉 秀喜
蝗顔仮面ライダーと見間違ひ 二年生 村松 裕
蝗取りその速さには追いつけず 二年生 三枝 香凛
散り積もる祖母と並んで落葉掃き 二年生 本吉 未歩
落葉飛び季節の変わり身にしみる 三年生 山崎さくら
祖父祖母に蝗佃煮すめられ 二年生 本間 想
草むらで蝗がこっそりかくれんぼ 二年生 高橋歩乃梨
大空に飛べる蝗は夢をもつ 二年生 高橋 玲奈
葉の上に蝗が乗ってる足六本 二年生 山田 あい
夕日照り落葉いつそう朱に染まる 二年生 前田奈津帆
帰り道蝗の親子逃げ惑う 三年生 前田 勇翔
描かれる赤黄の落葉水面に 三年生 窪木 結
天目指し飛び上がるのは蝗かな 二年生 本吉由紀乃
落葉焚きあなたのほほを赤くする 三年生 齋藤 愛瑠
足音で逃げまどう影いなごかな 二年生 實川 沙穂
日がかげる蝗も一緒道歩く 一年生 岡戸 珠海
一面の寝転がりたいた落葉かな 二年生 荒井 柚乃
落葉は土色染める絵具なり 二年生 八馬 吹樹
蝗のね顔は意外とおもしろい 二年生 大和久楓空
突風に落葉競いて駆けだせり 二年生 石原 大雅
いなご追い田んぼを走る子ども達 三年生 三橋あいら
蝗さえスマホで調べる時代かな 三年生 行川 佳汰

公民館主催教室

ウォールラック作り教室(木工)の参加者募集

ウォールラックは壁掛にして、お部屋のインテリアとして雑貨を置いたり、キッチンでは調味料を置いたりして使用できます。参加希望の方は、公民館に申込みください。(先着順)

開催日時 1回目 平成29年2月7日(火) 13:30~16:00
 内容: 曲線カット、組み立て
 2回目 平成29年2月14日(火) 13:30~16:00
 内容: 背板加工、取り付け、ペーパー仕上げ

場 所 公民館 青年学級室

参加費 1,500円

募集人数 10名

申込期限 平成29年1月25日(水) 定員になり次第締め切ります。



※詳細については、申込者に通知します。

公民館教室紹介

今月は、公民館サークルの「ヨーガ教室」を紹介します。毎月第2、4土曜日の午前に武道館で開催しています。ハタヨガという種類のヨーガで、瞑想と呼吸法そしてポーズを中心としたものです。ゆったりとした動きと無理のない範囲でのポーズで幅広い層の方に人気です。心と体、精神の健康を目指しています。興味のある方は、是非見学してみてください。



公民館図書室

おもしろ
 新着図書
 の
 お知らせです。



■一般書

書名	著者名
脇坂副署長の長い一日	真保 裕一
悪玉	鳴海 章
恋のゴンドラ	東野 圭吾
慈雨	柚月 裕子
みやこさわぎ	西條 奈加
お蔦さんの神楽坂日記	
継続捜査ゼミ	今野 敏
梅もどき	諸田 玲子
天を灼く	あさの あつこ
横濱つんでんらいら	橘 沙羅
最悪の将軍	朝井 まかて

■児童書

書名	著者名
ゆきのしたのおともだち	ばん たくま
一日だけうさぎ	こぼ ようこ
ペネロペゆきあそびをする	ゲオルグ・ハレンス レーベン
ねぎぼうずのあさたろう	飯野 和好
とんぼ	イ グワンイク
ハルばあちゃんの手	木下 晋
おにぼう	くすのき しげのり
しゅくだいとびばこ	福田 岩緒
しずくちゃん アルバイト★ゴー!ゴー!	ぎぼ りつこ
世界の街1001のさがしもの	テリ・ガウアー

問い合わせ先 生涯学習課(公民館) ☎35-3242

健康アラカルト

保健師 月崎 利香

小児生活習慣病を予防しましょう ～小学生編～

11月21日(月)、24日(木)に日吉小学校、長柄小学校で4年生を対象に小児生活習慣病予防教室を行いました。

高血圧や糖尿病などの生活習慣病は大人がかかる病気と思われがちですが、近年では食生活の変化や運動不足から子どもたちの間でも増加しています。

教室では、事前に行った生活習慣アンケートの結果から自分たちの生活習慣を振り返り、生活習慣病の原因、体への影響について学習した後、生活習慣病の予防の1つとして「バランスのよい食事のとり方」を学習しました。

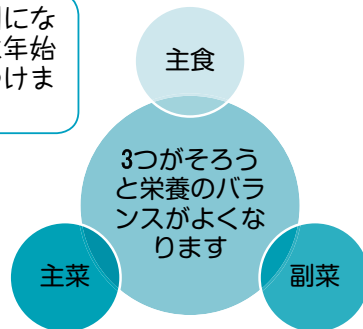


自分たちが選んだ料理を主食・主菜・副菜に分けてみよう！

バランスのよい食事をとるためには、①主食②主菜③副菜の3つをそろえることが大切です。



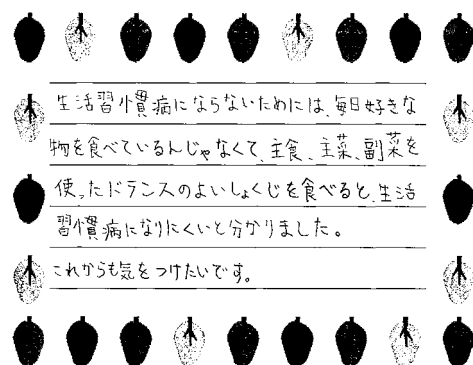
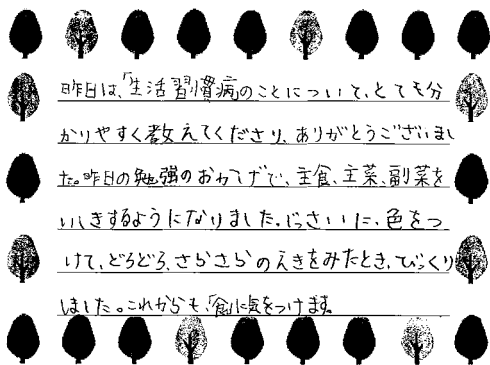
生活が不規則になりがちな年末年始は特に気をつけましょう。



①主食	ごはん、パン、めん類など。 炭水化物の多いもので、主にエネルギーのもとになります。
②主菜	魚、肉、たまご、大豆製品など。 たんぱく質の多いもので、主に体をつくるもとになります。
③副菜	野菜、海藻を中心としたもの。 主に体の調子を整えます。

主食・主菜・副菜という言葉をはじめて聞いたという子どもたちもクイズを通して楽しく学習し、自分たちが選んだ料理を主食・主菜・副菜に分けることができました。最後には、ある献立を例にしてグループで感想を言い合い、バランスの良い献立を自分たちで立てることができました。また、子どもたちの会話の中から「主菜が多すぎる」「脂っこい物も多い」「野菜が少ないから野菜を入れよう」という言葉が自然と聞かれるようになりました。

<子どもたちの感想>



生活習慣病を予防するためには、子どものうちから正しい生活習慣を身につけることが大切です。また子どもの生活習慣病を予防するためには家族の協力が不可欠です。家族そろって生活習慣病予防に取り組みましょう。

来月の健康アラカルトでは、中学1年生を対象とした小児生活習慣病予防教室の様子をお知らせします。

な が ら 俳 句

十一月の句会より

信じたき自然治癒力霧を吸ふ
 里山の風の道なり鬼胡桃
 角田 揚子

霧の中遠くにかすむスカイツリー
 高枝に一つ残りし柿さみし
 伊藤 照子

物落つる音して森は霧の中
 山門を落れば閉つる秋扇
 渡辺 茫子

身の上を子猫に語る霧の夜
 廃屋に昭和の魂や秋揺るる
 清水 健治

霧吹きと母のアイロン床の隅
 熟し柿夕日に映える赤ダイヤ
 山根 義弘

朝霧や晴れて見渡す今朝の景
 空晴れて皆装いし菊日和
 大野 史恵

霧の朝向うにみゆる愛犬か
 踏まれても色鮮やかに野菊かな
 前田 やえ

霧立つや庭の鉢物息かへす
 四時に鳴るチャイムに高感冬がらす
 白井 徳郎

鳥の声天地やわらぐ霧の朝
 受箱の新聞温し柿日和
 山崎 清風

瓢箪よなにものなのかそつとみる
 腰伸ばし妻の名を呼ぶ松手入
 蒔田 功

古枝をかりて瓢箪親子連れ
 枝軽く愛情重く松手入
 相馬 美江

霧晴れて一面紅葉の山開く
 野あざみや微風にのりて綿帽子
 花嶋 安美

生産者の思い伝えし絵瓢箪
 夫の手でお色直しや松手入
 白木三枝子

八木節を踊る瓢は友の腰
 人よがり松の手入れやのぞき見る
 福原 而今

たちまちに霧の絶景過疎の里
 鐘鳴りて短日さらに暮れにけり
 渡辺みのる



病気の豆知識 手のしびれについて

手の「しびれ」を起こす原因は脳から手に至る神経のどの部位でも起こる可能性があります。

塩田記念病院 整形外科 石井 薫 神経根症)と末梢神経障害(肘部管症候群、手根管症候群)が手の「しびれ」をきたす2大疾患です。

1. 「しびれ」がどこにあるか

小指側がしびれる場合は「くすり指」がしびれるか否かがポイントになります。「くすり指」の小指側だけに障害があるのか、母指側にあるのか。前者の場合は肘部管症候群の可能性が高く、後者の場合は頸椎症の可能性が高くなります。また後者の場合は手だけでなく上肢の小指側も障害される場合もあります。親指側がしびれる場合も「くす

り指」の親指側だけの障害か、小指側にも障害があるのがポイントになり、前者の場合は手根管症候群の可能性が高く、後者の場合は頸椎症の可能性が高くなります。後者の場合は上肢も障害される場合があります。

2. 「しびれ」の悪化軽減因子

夜間～朝方に強くなるのであれば手根管症候群の可能性が高く、手の動作でも悪化し、しびれた時に手をふると軽快します。うがい、缶飲料を飲む動作、目薬の点眼、美容院での洗髪、歯科治療などで悪化すれば頸椎症の可能性が高く、また朝は楽で夕方に強くなる事が多く、入浴により軽減する場合があります。

3. 外来での診療では、この他に誘発テスト筋萎縮や反射画像検査、電気検査などで総合的に診断します。

医療法人 SHIODA
塩田記念病院
TEL 35-0099

編集後記

今月号から「いきいきとした町民」を紹介するコーナー「キラッとながらさん」を始めました。

記念すべき最初の紹介者は長柄中1年の鈴木海都さんでした。放課後に自主練習を行っているということだったので邪魔させてもらいました。今回は原稿の確認もお願いしていただきましたのでご家族も一緒でしたが、普段は1人で練習しているとのこと。誰かに見てもらいながら練習をするのがベストということでしたが、1人でも手を抜かずに練習しているそうです。来月号は団体の紹介ページを作ります。(貝塚)

今月の納税のお知らせ

- 固定資産税 第3期
- 国民健康保険税 第6期
- 後期高齢者医療保険料 第6期

納付期限は、12月26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。

各種相談日程

【 町 】

心配ごと相談	1/4(水)	10:00~15:00	福祉センター ☎35-0260
人権相談	1/4(水)、1/20(金)	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	1/20(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け付けています。			
移動交番	役場 1/19(木)	10:30~11:30	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)	
こころの健康相談	偶数月 第2月曜日 毎月 第4金曜日	14:00~16:00(予約制)	
	奇数月 第3火曜日	14:00~15:00(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	毎月第1・3火曜日(HIV抗体検査のみ即日判定可能、ただし夜間検査は除く。)	13:00~14:00(予約制)	
	偶数月 第3火曜日	17:30~19:00(予約制)	地域保健福祉課 ☎22-5167
性感染症検査	毎月 第1・3火曜日	13:00~14:00(予約制)	
	偶数月 第3火曜日	17:30~19:00(予約制)	
肝炎ウイルス検査	毎月 第1・3火曜日	13:00~14:00(予約制)	
	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	第1・2・3・4火曜日(有料)	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	専用電話 ☎22-5565
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。

各公共施設の 休館日

町公民館 12/19(月)、26(月)、28(水)、1/10(火)、16(月)、23(月)、30(月)
町福祉センター 12/26(月)、1/10(火)、16(月)、23(月)、30(月)
都市農村交流センター 12/22(木)、1/5(木)、12(木)、19(木)、26(木)

※上記の施設はいずれも12月29日~1月3日まで年末年始のため休館します。

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、家で様子を見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)

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
1/1	鵜澤医院 (34) 2008	穴倉病院 (24) 2171
1/2	豊栄元氣クリニック (40) 4884	茂原中央病院 (24) 1191
1/3	清水三郎医院 (25) 0776	君塚病院 (25) 1811
1/8	すだ内科医院 (24) 7717	塩田記念病院 (35) 0099
1/9	金坂医院 (22) 4885	穴倉病院 (24) 2171
1/15	大木医院 (23) 2546	三枝医院 (25) 2203
1/22	上茂原診療所 (25) 2510	公立長生病院 (34) 2121
1/29	茂原中央病院 (24) 1191	菅原病院 (25) 1171

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:20:00~23:00

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