

# 祝 成人!

1月10日に町公民館で成人式が開催されました。



広報

# ながら



人口と世帯数 (平成28年1月1日現在)	
人口	7,378人(- 8)
男	3,707人(- 3)
女	3,671人(- 5)
世帯数	2,934世帯(- 3)
( ) 内は前月比	



**No.400** 平成28年1月19日発行

# 年頭のごあいさつ



町長 清田 勝利

あけましておめでと  
うございます。

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。

平素より町政全般にわたりまして、温かいご支援とご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

現在、国を挙げて地方創生に向け、積極的に政策を進めており、

本町におきましても人口減少問題の克服、産業の発展、活力ある町を形成すべく『まち・ひと・しごと創生総合戦略』の策定に向け、取り組んでいるところであります。ここにその一端を紹介させていただきます。

2020年に開催される東京オリンピック・パラリンピックでは、レスリング・フェンシング・テコンドールの千葉市(幕張メッセ)開催が決定し、選手団を始め、多くのお客様の来訪が想定されます。本町には、国内外のトップアスリートが

訪れる日本メデイカルトレーニングセンターが所在することから、近隣市と連携して事前キャンプの誘致を推進しています。成田国際空港と羽田空港を結ぶ首都圏中央連絡自動車道(通称圏央道)の開

通により、首都圏との距離も一段と縮まりましたが、更なる利便性の向上を図るため、(仮称)茂原・長柄スマートインターチェンジ事業の完成をオリンピック・パラリンピックの開催に照準を合わせて推進しており、本町のさまざまな資源発信の絶好の好機として活か

して参ります。

また、本町は人が住みやすい理想的な自然環境と、バランスの良い充実した医療機関があり、高齢者が安心して生涯を暮らせることから、健康状態に応じたケア環境のもとで、自立した社会生活を送ることができる仕組み(通称CCRC)に取り組み、町民のみならず、移住者も含めた全ての人が活躍できる環境整備を促進します。

この他にも、児童生徒の学習環境の向上を図るため、小中学校普通教室の空調設備の整備や、定住促進の一環として新築住宅を取得された方に補助金を交付する『住宅新築補助事業』、経済産業の振興及び就業機会の拡大に資するため、企業の新設及び規模拡大を行う

事業者に奨励金を交付する『企業誘致促進事業』などを新たに設け、町民の皆様をはじめとした生活向上を推進します。

今年の申(さる)年の申という字は、樹木の果実が成熟して固まっていく様子を表したものとことです。本町という樹木に幸せという果実が実るよう、いま本町に何が必要なかを見極め、施策という水を注いでいきたいと存じますので、なお一層のご支援とご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、飛躍の一年となりますことをご祈念申し上げます。年頭のご挨拶とさせていただきます。

# 年頭のごあいさつ



議長 長岡清孝  
月岡清孝

あけましておめでと  
うございます。

長柄町議会を代表し  
謹んで新年のご挨拶を  
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、お慶び申し上  
げます。

日頃、町議会の活動  
に対し、温かいご支援  
とご協力を賜り、議員  
一同心からお礼申し上  
げます。

昨年7月に行われ

ました町議会議員選挙  
では、新たに12名の議  
員が選出され、重責を  
担うこととなりました。  
また、この度、私  
が議長を務めさせてい  
ただくこととなり、微  
力ではございますが、  
円滑な議会運営に努  
め、開かれた議会を目  
指し、最善を尽くす所  
存でございます。

昨年を振り返ります  
と、本町では昭和30年  
に合併してから60年目  
を迎えるにあたり、長  
柄町合併60周年記念式  
典が関係各位並びに多  
くの来賓の方々のご臨  
席を賜り盛大に開催さ  
れました。先人が築き  
上げた文化や歴史を継

承しつつ、将来を見据  
えたまちづくりを進め  
たいと考えます。

また、全国的には、  
異常気象や大規模災害  
が多く、我々がかつて  
経験したことのない出  
来事が発生した年であ  
ります。5月には鹿児

島県の口永良部島の新  
岳で爆発的噴火が発生  
し、その後、箱根山、  
鹿児島県の桜島、熊本

県の阿蘇山など火山活  
動が活発化しました。

さらに、9月に発生し  
た台風17号等の影響  
で、関東・東北地方で  
大雨となり、茨城県、  
栃木県、宮城県の3県

で甚大な被害があり、  
茨城県常総市では、鬼

怒川の堤防決壊によ  
り、広範囲が浸水する  
被害が発生したこと  
で、多くの皆様が被災  
されました。心からお  
見舞い申し上げる次第  
であります。幸いに本

町におきましては、大  
きな被害はほとんどあ  
りませんでした。しか  
しながら、災害はいつ  
発生するか分かりませ  
ん。平時での不測の事  
態に備えた行政運営が  
求められます。

本年は、国において、  
「まち・ひと・しごと  
創生法」が昨年制定さ  
れ、人口問題とともに、

地域経済・社会の課題  
を一体的に取り組むこ  
ととしており、本町に

おいても「長柄町まち・  
ひと・しごと創生総合  
戦略」を策定し、実行  
して行くこととしてい  
ます。

今後は、自ら考え、  
責任を持って地方創生

に取り組むとともに、  
地域の特徴を活かし、  
住んで良かったと思え  
る、安心・安全で持続  
的な地域社会の活性化  
を目指していかなけれ  
ばなりません。

このような時だから  
こそ、町執行部と議論  
を深め、行政サービス  
を見極め、議会機能の  
強化を図り、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  
り組んでいかねばなら  
ないと存じます。

どうか本年も町議会  
に対しまして、一層の  
ご理解、ご協力をお願  
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  
すようご祈念申し上げ  
、年頭のご挨拶とさ  
せていただきます。

# 57億1,737万9,616円

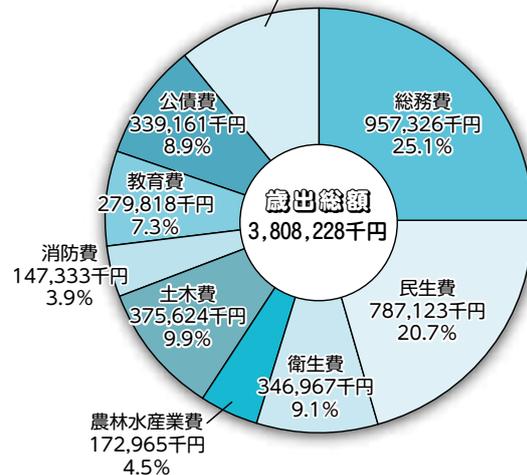
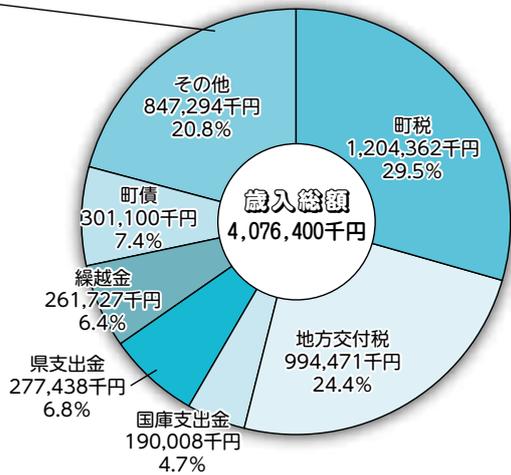
※町民1人当たり76万9,810円

[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

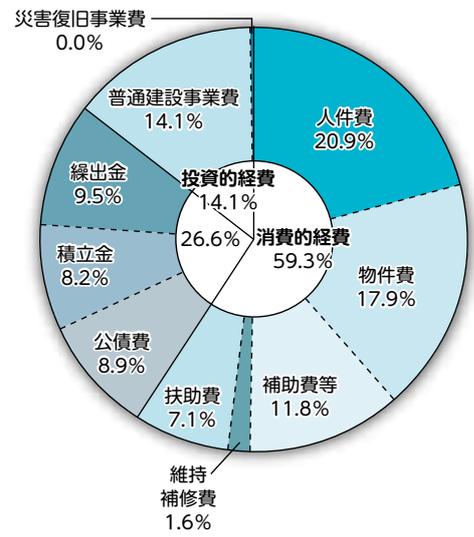
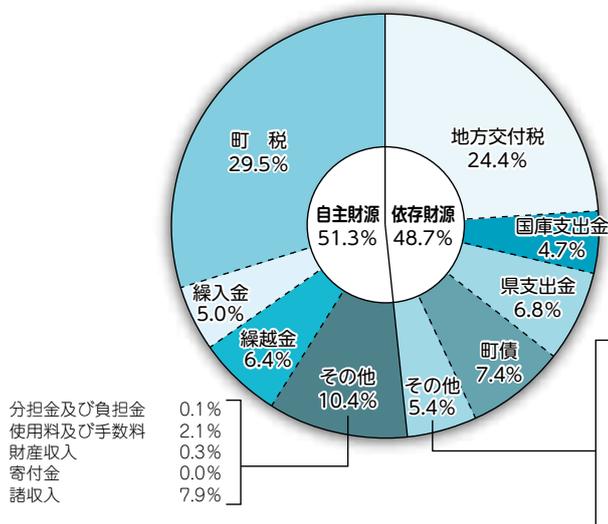
地方譲与税	58,375千円	1.4%	交通安全対策特別交付金	1,941千円	0.1%	議会費	73,162千円	1.9%
利子割交付金	1,498千円	0.0%	分担金及び負担金	22,109千円	0.6%	労働費	0千円	0.0%
配当割交付金	6,610千円	0.2%	使用料及び手数料	65,663千円	1.6%	商工費	14,900千円	0.4%
株式等譲渡所得割交付金	4,643千円	0.1%	財産収入	12,723千円	0.3%	災害復旧費	0千円	0.0%
地方消費税交付金	91,089千円	2.2%	寄付金	1,343千円	0.0%	諸支出金	313,849千円	8.3%
ゴルフ場利用税交付金	42,918千円	1.1%	繰入金	201,936千円	5.0%			
自動車取得税交付金	11,581千円	0.3%	諸収入	323,554千円	7.9%			
地方特例交付金等	1,311千円	0.0%				その他	401,911千円	10.6%



### 公債費の内訳

地方交付税により措置された額	2億4,405万4千円	72.0%
町が単独で返済する額	9,510万7千円	28.0%
計	3億3,916万1千円	

### 目的別性質別構成比



地方譲与税	58,375千円	1.4%	交通安全対策特別交付金	1,941千円	0.1%
利子割交付金	1,498千円	0.0%			
配当割交付金	6,610千円	0.2%			
株式等譲渡所得割交付金	4,643千円	0.1%			
地方消費税交付金	91,089千円	2.2%			
ゴルフ場利用税交付金	42,918千円	1.1%			
自動車取得税交付金	11,581千円	0.3%			
地方特例交付金等	1,311千円	0.0%			
交通安全対策特別交付金	1,941千円	0.1%			

# 決算認定される

## 平成26年度 歳出総額

平成26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	61億6,967万6,894円
歳出総額	57億1,737万9,616円
歳入歳出差引額	4億5,229万7,278円



### 主な事業【一般会計】

事業名	決算額
道路新設・改良事業	2,924万2千円
給食施設改修	1,606万6千円
防災行政無線更新工事	2,808万円
無線共聴施設設置事業	3億1,543万8千円
老人憩いの家改修	499万5千円
都市農村交流事業	3,197万9千円

### 町の財産【一般会計】

土地	79万7,516㎡	
建物	4万2,662㎡	
有価証券	228万5千円	
基金	財政調整基金	9億8,120万3千円
	減債基金	2,512万円
	福祉振興基金	1,230万円
金	長柄町東日本大震災復興基金	1,030万8千円
	長柄町公共施設整備等基金	4億2,521万9千円

### 町民(7,427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	16万2,160円
国・県の支出金	6万2,939円
投資的経費	7万2,098円
返済した債務(元利)	3万9,406円

人口：平成27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	12億892万1,373円	10億8,568万513円
農業集落排水事業	5,285万9,426円	5,271万5,240千円
介護保険	7億1,158万4,456円	6億5,151万1,754円
浄化槽事業	5,435万8,928円	5,425万3,536円
後期高齢者医療	6,555万3,059円	6,499万182円

## 教育委員長に 高橋 智恵子氏 が再任 委員長職務代理者に 本間 葉子氏 が指定される

現在、教育委員長として活躍されている高橋智恵子氏が任期満了となることに伴い、去る12月14日に開催された第4回議会定例会において、再任され、12月22日に清田町長から再任の辞令が交付されました。

その後に行われた教育委員会議において、教育委員長に高橋智恵子氏が再度選出され、高橋委員長から委員長職務代理者に本間葉子氏を再度指定し、就任されました。

お二人には今後も長柄町の教育行政発展のため、ご指導とご支援をお願いします。

(敬称略)

職 名	氏 名
教 育 委 員 長	高 橋 智 恵 子
委員長職務代理者	本 間 葉 子
委 員	加 藤 士 郎
委 員	大 野 正 巳
教 育 長	佐 川 和 弘

## 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

月 日	9:00~11:00	13:30~16:00	
2月	16日(火)	千代丸	千代丸
	17日(水)	力丸	力丸
	18日(木)	山根・飯尾	別所・大加場
	19日(金)	国府里	上味庄・下味庄
	22日(月)	下味庄・八反目・船木	上野・中野台
	23日(火)	山之郷・西山	西山・入地宮前
	24日(水)	道脇寺	道脇寺・六地藏
	25日(木)	長柄山・追分	追分・皿木
	26日(金)	徳増	榎本・長富
	29日(月)	小榎本・桜谷	立鳥
3月	1日(火)	鴛東	鴛西
	2日(水)	針東・針西	針西
	3日(木)	高山・大庭	大庭・田代
	4日(金)	不動・日の宮・長柳	月川
	7日(月)	稲塚・吹谷	辺田・三沢
	8日(火)	篠網・金谷	金谷・進栄団地
	9日(水)	日吉団地	味庄団地・刑部団地
	10日(木)	住 民 税 申 告 (長柄地区)	
	11日(金)	住 民 税 申 告 (日吉地区)	
	14日(月)	住 民 税 申 告 (水上地区)	
	15日(火)	住 民 税 申 告	

上記の指定日に都合の悪い方は、申告相談開催中の他の日でも結構です。

申告相談場所：役場1階 申告相談会場

申告  
時に  
必要  
な  
もの

- 印鑑
  - 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、必要経費の分かる書類
  - 生命保険の満期等の場合は、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をお願いします。  
医療費は医療を受けた人ごと、医療機関、薬局ごとに集計して領収書をお持ちください。

問い合わせ先 総務課 税務班 ☎35-2112

# ご寄付



株式会社大和電機製作所様より、北 浩二 作の油絵 2 作品をご寄付いただきました。

いただきました絵画については、役場庁舎 1 階町民ギャラリーに展示しています。



白いブラウスの少女



橋の見える風景

中島清子様 10,000円 水上会様 39,285円 (順不同)

心あたたまるご寄付、誠にありがとうございます。

いただきましたご寄付については、町の財源として大切に活用させていただきます。



## 2月には、廃乾電池の収集があります



日吉・水上地区 2月12日(金曜日) 長柄地区 2月17日(水曜日)

使用済みのマンガン乾電池、アルカリ乾電池、ニッケル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)の集積所へ午前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。

なお、「ボタン電池」、「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し、リサイクルにご協力ください。

問い合わせ先 事業課 地域整備班 ☎35-2114

## 道路沿いに竹林や森林を 所有している皆様へ

最近、道路沿線から道路内へ強風や豪雨、降雪などにより竹木などが倒れこみ、走行中の車に衝突したり、倒れかかった竹木などが車線の一部をふさいでしまい、場合によっては通行止めとなるといったケースが増加しています。

道路沿線で竹林や森林を所有している方は、このような道路内への危険が予測される場合、伐採をしていただくなど、所有者として適正な管理をお願いします。

なお、道路上に竹木などが倒れこむ可能性が高いと判断したときは、安全確保のため、やむなく町で伐採する場合がありますので、ご了承ください。

道路を利用する方々が安全に通行できるように、皆様のご協力をお願いします。



## 支障木・危険木伐採に ついて知る研修会

日時 3月2日(水) 10:00~15:00

会場 (1)座学：長柄町公民館 講堂  
(2)実演等：現地

内容 支障木・危険木伐採作業の安全対策  
講師：安全管理指導専門家 木村正敏氏  
支障木・危険木伐採実演の見学  
実演：一般社団法人もりびと

対象 森林所有者、市町村職員、その他機材搬出作業・伐採作業を行う方、先着40名

参加費 無料

持ち物 昼食、暖かく汚れてもよい服装、作業用の靴、軍手、ヘルメット、筆記用具、双眼鏡等(任意。見学時使用)

申込み締切り 2月26日(金)まで

問い合わせ先  
事業課 地域整備班 ☎35-2114

申込み先・問い合わせ先  
千葉県北部林業事務所 ☎0475-82-3121

## 2月の保健事業のお知らせ

事業名	実施日	時間	対象者	場所
ヘルスアップ教室 (運動講座)	18日(木)	10:00~11:30 (受付9:30~)	40歳以上の町民の方 ※詳細はヘルスアップ教室に参加し ませんかをご参照ください。	日本メディカル トレーニング センター
幼児健診	29日(月)	3歳児受付時間 12:50~13:00 1歳6か月児受付時間 13:00~13:10	3歳児 平成24年10、11月生まれ 1歳6か月児 平成26年6、7月生れ	保健 センター

### ヘルスアップ教室(運動講座)に参加しませんか?

**対象者** 長柄町在住の40歳以上の方(現在、療養中などで医師から運動を止められている方は参加できません。)

**日時** 2月18日(木) 受付 9:30~9:50  
運動講座 10:00~11:30

**場所** 日本メディカルトレーニングセンター(旧日本エアロビクスセンター)  
※参加希望で交通手段のない方は事前にご相談ください。

**内容** ストレッチ・ノルディックウォーキング など

**費用** 1,000円

**定員** 30名

**申込み方法** 電話で連絡ください。運動講座に参加した方は、日本メディカルトレーニングセンターの施設を当日限りご利用いただけます。



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

### 住民主体で介護予防! ~高齢者にやさしい町づくり~

「もし、体が思うように動かなくなったら・・・家で生活できるか・・・」と心配したことはありませんか?

自分の体の状態を知ることは、病気の早期発見や介護予防につながります。

町では、住民組織による介護予防出張教室を開催しています。

住民主体の介護予防出張教室とは、自宅から歩いて行ける自治会集会所やお寺などで開催し、健康や介護予防に関する体操や講話を行い、高齢の方でも安心できる居場所づくりとなっています。

町では、「健康」「介護予防」「仲間づくり」など、自宅でいつまでも健康に過ごせるよう、地域に住む皆さんの力で『高齢者にやさしい町づくり』を目指しています。

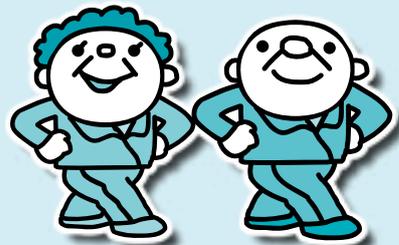
介護予防と認知症予防に特化した『ながらロコモ体操』を長柄町介護予防推進員の皆さんが作りました。これは、「ながら音頭」の曲に合わせて運動します。そのエクササイズをご紹介します。

#### 『ながらロコモ体操』

1. 両手を上げて深呼吸2回
2. つま先の上げ下ろしを3回
3. 足を右へ移動し戻す、左へ移動し戻す
4. 右手、左手を片手ずつ交互に、前・上・横の順で交互に伸ばす
5. スクワット

※上記1~5の1セットを『ながら音頭』の終了まで繰り返す

その際、スクワットは1回⇒3回⇒1回⇒3回⇒1回⇒2回の順で行う



平成27年12月現在、地域の介護予防出張教室は17か所(内毎週1回開催2か所)開催しています。年齢、男女問わず、地域の集会所等で無料参加できます。これから教室を開催したいと思う地区の方も是非、積極的にご参加ください。

他にも、介護予防プログラムがたくさんあります。教室開催も含め、お気軽にご連絡ください。

問い合わせ先 住民課 保険住民班 地域包括支援センター ☎30-6000

# 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助成しています。  
平成27年度の実施期間は、平成28年3月31日までです。  
ご不明な点は、お問い合わせください。

## 1. 対象者

### ◆定期接種対象者

①～④のすべてに該当する方が対象です。

- ①町に住民登録のある方
- ②今までに高齢者肺炎球菌予防接種（23価ニューモバックス）を受けたことがない方
- ③今までに高齢者肺炎球菌予防接種の助成を受けたことがない方
- ④次の（1）または（2）に該当する方

（1）平成27年度中に65・70・75・80・85・90・95・100歳に達する方

65歳	昭和25年4月2日～昭和26年4月1日
70歳	昭和20年4月2日～昭和21年4月1日
75歳	昭和15年4月2日～昭和16年4月1日
80歳	昭和10年4月2日～昭和11年4月1日
85歳	昭和 5年4月2日～昭和 6年4月1日
90歳	大正14年4月2日～大正15年4月1日
95歳	大正 9年4月2日～大正10年4月1日
100歳	大正 4年4月2日～大正 5年4月1日



（2）接種日に60歳以上65歳未満の方で、心臓、じん臓又は呼吸器の機能に日常生活が極度に制限される程度の障がい有する方、及びヒト免疫不全ウイルスにより日常生活がほとんど不可能な程度の障がい有する方。

※定期接種対象者の方には、平成27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

⑤～⑧のすべてに該当する方が対象です。

- ⑤町に住民登録のある方
- ⑥接種日に65歳以上の方
- ⑦今までに高齢者肺炎球菌予防接種を受けたことがない方  
または前回の接種から5年以上経過している方
- ⑧今までに高齢者肺炎球菌予防接種の助成を受けたことがない方

※任意接種対象者の方で接種希望される方は、お申し込みください。

**2. 実施期間** 平成28年3月31日まで

**3. 助成額** 3,000円を上限に1人1回限り助成します。

※医療機関が定めた接種料金から3,000円を差し引いた金額を直接医療機関でお支払いください。

※接種を見合わせた時の費用（予診料等）はご本人の負担となります。



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12名が参加されました。始めに、推進員から『食生活の現状と食事の振り返り』をテーマに「1日の野菜摂取目標量は350g以上」「食塩摂取量は1日当たり男性8g未満/女性7g未満に心がけましょう」という内容のお話を聞いてから、調理実習を行いました。

献立は、ローストビーフサンド・温野菜・クラムチャウダーを作りました。食後の感想では、「美味しかった」「自分でも作れそう」等の意見が聞かれました。



推進員の講話



調理実習

第2回目は、11月27日に10名参加されました。

今回は『プロから学ぶ日本料理』をテーマとして、料理人 大和俊幸氏に教えていただき、ぶり大根・筑前煮・源平なます・あら汁の4品を作りました。魚の下ろし方や臭みの抜き方、大根の面取りなど丁寧に教えていただきましたので、「魚臭くなかった」「大根に味がしみて美味しかった」など楽しい雰囲気うちに終了しました。

食事は生活の楽しみのひとつです。栄養や食事バランスのとれた色々な料理を作れるようになれば、健康に生活にとさらに楽しみが広がります。

是非、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 高梨 文子



11月27日開催時の参加者

# 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	2	3 豆まきの集い 9:45～11:00	4 身体測定 9:00～16:00	5	6
あそびの広場 9:00～16:00						
7	8	9	10 おはなし広場 10:00	11 建国記念の日	12 リトミック教室 10:00～11:00	13
あそびの広場 9:00～16:00					あそびの広場 9:00～16:00	
14	15	16	17 ベビーマッサージ教室 10:00～11:00	18 誕生会 10:30	19	20
あそびの広場 9:00～16:00						
21	22	23	24 おはなし広場 10:00	25	26 リトミック教室 10:00～11:00	27
あそびの広場 9:00～16:00						
28	29					
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3日(水) 9:45～11:00

2月3日は、節分！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



## 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。

『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

# 観光・商工イベント情報

## <都市農村交流センター>

### ○月曜テニス教室

日 時	月曜日 (2月1日、8日、15日、22日、29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
持ち物等	テニスシューズ、ラケット(有料レンタルあり)



### ○ひな人形の飾りつけ

期 間	2月中旬から3月3日 (木) まで
内 容	皆様からいただいた『ひな人形』を、本館のホールに展示します。 華やかな装いの人形が勢ぞろいしますので、是非お越しください。



### ○ヨガ教室

日 時	第1、3土曜日 (2月6日、20日) 11:00~12:30
場 所	都市農村交流センター新館2階
講 師	ヨガインストラクター 木幡 碧 氏
対 象	各回15名程度
参 加 費	1,200円
持ち物等	ヨガマット



問い合わせ先 町観光協会事務局 事業課 産業振興班 ☎35-4447

## 「ぐるっと長生フェスタ2016」参加者募集！ ノルディックウォークで一足早い春の訪れを in 白子町

日 時	3月5日 (土) 9:30~14:30
場 所	白子町役場集合→内谷川遊歩道→中里中公民館 (休憩所) →しらこ桜祭り会場 (ご当地キャラと写真撮影・昼食) →ガーベラ団地 (施設内見学) →白子町役場 (約10kmコース)
参 加 費	3,000円 (当日徴収、昼食、保険代等) ストックレンタル料 500円 (希望者のみ)
定 員	140名 (要予約・先着順)
申込み方法	申込用紙を事務局へ持参または郵送、FAX、メール (申込用紙は町HPからダウンロードできます。)
受付期間	2月1日 (月) ~ ※ 定員になり次第受付終了



申込み・問い合わせ先 長生地域観光連盟事務局 (茂原市商工観光課内)  
☎20-1528 FAX 20-1604 ✉syoukou@city.mobara.chiba.jp

# 第56回 長柄町一周駅伝大会成績表

12月20日、長柄町一周駅伝大会が開催されました。

当日は天候にも恵まれ、5部門で総数144チームが参加しました。



部門	優勝	準優勝	第3位
中学校の部	鎌ヶ谷市立第二中学校	渋谷幕張中学校	F U J I C S A
高校の部	流山南高校 男子A	県立茂原高校男子	県立千葉高校 A
女子の部	流山南高校 女子	鎌ヶ谷市立第二中学校 A	県立千葉南高校 女子
町外一般の部	みやこしクラブ	銚子商業高校混合B	銚子商業高校混合A
町内一般の部	F. D. 味庄	ながら玉	草野工業所ランニングクラブ

## 入札結果

入札の結果をお知らせします。

**事業名** 自主防災組織資機材助成事業  
**場所** 船木 外3地先  
**入札日** 11月27日  
**契約金額** 1,980,406円  
**契約業者** (有)若菜防災

**事業名** 町道1001号線外3区画線補修工事  
**場所** 山之郷 外3地先  
**入札日** 11月27日  
**契約金額** 3,780,000円  
**契約業者** アジアテック(株)

**事業名** 梅乃木荘耐震補強設計業務  
**場所** 刑部地先  
**入札日** 11月27日  
**契約金額** 4,860,000円  
**契約業者** (株)榎本建築設計事務所

**事業名** 防災備蓄用非常食等整備事業  
**場所** 桜谷地先  
**入札日** 11月27日  
**契約金額** 758,160円  
**契約業者** サワダ安全防災(株)

**事業名** 長柄町設置型浄化槽整備工事(その8)  
**場所** 六地藏地先  
**入札日** 11月27日  
**契約金額** 1,350,000円  
**契約業者** 太陽建設(株)

**事業名** 社会資本整備総合交付金  
長柄川大橋補修詳細設計業務  
**場所** 皿木地先  
**入札日** 11月27日  
**契約金額** 756,000円  
**契約業者** 和合建設コンサルタント(株)

**事業名** 社会資本整備総合交付金  
町田橋更新工事  
**場所** 針ヶ谷地先  
**入札日** 11月30日  
**契約金額** 3,024,000円  
**契約業者** (有)長栄建設

**事業名** 長柄小学校北側校舎及び体育館耐震補強設計業務  
**場所** 山根地先  
**入札日** 12月9日  
**契約金額** 9,180,000円  
**契約業者** (株)榎本建築設計事務所

**事業名** 町道3192号線排水整備工事  
**場所** 金谷地先  
**入札日** 12月9日  
**契約金額** 1,512,000円  
**契約業者** (有)丸嶋建設

# お し ら せ

## 法務局における登記相談の予約制の開始について

千葉地方法務局茂原支局では、平成28年2月1日(月)から、不動産登記の申請に関する相談について、予約制を開始します。

不動産登記(相続や住宅ローン完済による抵当権抹消登記等)の申請手続に関する相談をされるお客様は、事前に電話等により予約するようお願いいたします。

予約されたお客様には、お待たせすることなく相談をお受けすることができますので、皆様のご協力をお願いいたします。

### 予約及び問い合わせ先

千葉地方法務局茂原支局 ☎24-2188

## 平成27・28・29年度長生郡市広域市町村圏組合 (追加)入札参加資格審査申請の受付について

受付期間(郵送のみ)2月22日(月)から3月4日(金)必着  
申請書の提出先

〒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28年6月1日から平成30年5月31日まで  
申請様式等 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、様式等のダウンロードをして作成をお願いいたします。

問い合わせ先 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

## 110番は社会の安全を守る緊急電話です!

110番は、社会の安全を守るための緊急電話です。  
千葉県内で110番をかけると、千葉市内に所在する  
千葉県警本部通信指令室につながります。千葉県警察  
では、皆さんからの通報内容を聞きながら、同時に警  
察署やパトカーなどに無線を手配していますので落ち  
着いてお話しください。

通報以外のご相談・お問い合わせは、  
千葉県警察本部相談サポートコーナー  
☎043-227-9110(短縮ダイヤル #9110)  
(ご利用時間は、祝日を除く平日の8:30~17:  
15まで)最寄りの警察署、交番、駐在所へお願いします。  
携帯電話からの110番通報が増加していることから、  
所在地や番地、目標物の確認、通話中はできる限り場  
所を移動しないでください。また、車輛運転中は必ず  
停車して通話してください。

問い合わせ先 茂原警察署地域課 ☎22-0110

## 最大時給1200円から!

### アルビンスポーツパークで働きませんか?

#### アルビンスポーツパークとは?

もともとは長柄山にある神田女学園の保養施設。その後、中国サッカー・スーパーリーグ(国内リーグ1部に相当)に所属するサッカークラブ、大連阿爾濱足球俱樂部が日本での冬季トレーニング用に購入した施設をR.projectが賃貸借契約で運営し、合宿所として運営しています。現在、年間延べ17,000泊の合宿を受入れており、今後も長柄町に多くの方が来てくださるよう、さまざまな取り組みを行いたいと思っております。

そのためには一緒にアルビンを盛り上げてくださる仲間が必要です。

一緒にアルビンスポーツパークと長柄町を盛り上げていきましょう!

#### ～募集要項～

職 種 清掃スタッフ・キッチンスタッフ

勤務体系 シフト制

勤務時間実働8時間(休憩1時間)  
※短時間、Wワークでも大歓迎

勤務日数 応相談(土日出れる方大歓迎)

対象年齢 不問

時 給 **【最大で時給1,200円から始められます!】**

○キッチン:900円～

○皿洗い:850円～

○清掃:900円～

手 当 交通費、補助制度食事補助など

○土日祝日出勤手当:100円増

○繁忙期手当(春・夏・冬休み期間)100円増

○時間帯手当

(6:00～8:00、21:00～22:00)100円増

#### 問い合わせ先

アルビンスポーツパーク(担当:鈴木)

☎35-2511(受付時間9:00～17:30)

お部屋の冬の室温は  
20℃  
以下でね!

電気は上手に  
使いましょう!

ぼくは安全エレちゃん  
KDH 関東電気保安協会  
<http://www.kdh.or.jp/>

2月は省エネくんキーン月間です

## お し ら せ

## 第40回教育講演会の開催について

**共催** 社会福祉法人九十九会  
睦沢町教育委員会

**演題** 自信とやる気を引き出す！自己肯定感を育てる親子関係の作り方！

**日時** 2月13日(土)  
13:30～15:30(13:00開場)

**会場** 榎の木学園体育館(睦沢町上市場693)

**講師** 長谷川 満 氏

※入場無料(事前申し込み不要)、保育あり(要予約2月1日(月)まで)

**問い合わせ先** 社会福祉法人九十九会 ☎44-1214

### 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18日(木)  
10:00～15:00

**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

**問い合わせ先** ☎42-2470  
《担当 教頭:伊藤 功 教諭:清水 正恵》

## 第24回僕らはみんな生き生き展

**目的** 長生・夷隅郡市の福祉施設・特別支援学校が一堂に会し、展示販売会をすることで、地域の人々にハンディキャップを持つ人達への理解を深めてもらう。

**期間** 2月21日(日)～24日(水)

**時間** 10:00～20:00

**場所** 茂原ショッピングプラザ アスモ

**主催** 長生・夷隅地区福祉施設連絡協議会

**販売品** 各施設作業作品(加工食品・手芸・木工作品・花苗・ほか)

**問い合わせ先**  
障害者支援施設 みずほ学園(村上) ☎76-4321

## 労災職業病なんでも相談会

**日時** 2月27日(土) 13:00～16:00

**会場** 千葉中央コミュニティセンター

**対応者** 弁護士 労働安全衛生管理者 ソーシャルワーカー ほか

**費用** 無料

**その他** 予約不要・当日受付

**問い合わせ先**  
千葉中央法律事務所 ☎043-225-4567

## 長柄町空き家情報登録制度「空き家バンク」に登録しませんか

町では、定住促進による地域の活性化を図ることを主な目的として、空き家情報登録制度「空き家バンク」を始めました。(イメージ図参照)

「空き家バンク」は、将来的に使用しない空き家の有効活用を図り、長柄町に定住したい方からの住居の問い合わせにお応えするものです。

町内に空き家をお持ちの方で、売却、賃貸を希望の場合は、この「空き家バンク」に是非、登録ください。

【イメージ図】



※町では、情報の紹介や必要な連絡調整等を行いますが、物件の売買・賃貸に関する交渉・契約についての仲介行為は行いません。

問い合わせ先 総務課 総務企画班 ☎35-2111

# 祝 米寿 おめでとうございます



深井 重三さん (大津倉)  
昭和4年1月1日生



東京都墨田区出身の深井さん。スーパーに買い物に行くのが好きで、好物のお肉を買うのが楽しみとのこと。長柄町の印象を尋ねると、都会と比べると静かでも暮らしやすいと話してくれました。

新井 べんさん (大庭)  
昭和4年1月2日生



日課は、犬の散歩で家の近くを歩くこと。一番の楽しみは、近所の友だちの家に集まって、おしゃべりやお菓子を食すること。晴れた日は、縁側でひなたぼっこをしながら飼い犬や猫を見てのんびりしていると話してくれました。

山田 貴一さん (船木)  
昭和4年1月3日生



一番の楽しみは、家の近所を散歩すること。好きな食べ物は、マグロの刺身。以前は、地域の消防団員や統計調査委員で活躍され、地域の発展に貢献してくれた山田さんでした。

守屋 ミサヲさん (山之郷)  
昭和4年1月5日生



山梨県丹波山村出身の守屋さん。毎日4回以上飲むというお茶には、こだわりがあり、静岡県の掛川茶が大好きとのこと。健康の秘訣は、野菜を良く食べることと話してくれました。

仲村 嗣雄さん (桜谷)  
昭和4年1月9日生



趣味は、旅行に行くこと。ヨーロッパの国は、ほとんど行っていて、取材中に、旅行先で集めた多くの土産を見せられました。次の旅行は、関宿(野田市)に行きたいと意欲溢れる仲村さんでした。

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いたします。今後、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**  
総務課 総務企画班  
☎35-2111

## 長柄町ゲートボール会員募集!

一緒にゲートボールをやりませんか?  
見た目よりも、頭を使う楽しいゲームです。  
夏休み、冬休みはありますが毎週「火曜日」にやっています。  
皆さんの参加をお待ちしています。  
場 所 桜谷多目的広場(長柄町公民館裏)



問い合わせ先 町ゲートボール協会 会長 岩井 ☎090-3207-1788

## 猟友会へ入りませんか!!

1. 狩猟期間前には、射撃練習・随時講習会を開催します。
2. 狩猟の際の怪我に対する保険も充実しています。
3. 地元の猟師を始め、狩猟を通して仲間が増えます。
4. 団体(大人数)で狩猟をすることができ、捕獲効率が上がります。
5. 経験豊富な会員から狩猟技術を学べます。
6. 会誌などで狩猟に関する情報がいち早く手に入ります。



問い合わせ先  
一般社団法人 千葉県猟友会 ☎043-222-6033

## 有害鳥獣 12月分捕獲実績

有害鳥獣名	捕獲頭数	今年度累計
ハクビシン	0	61
アライグマ	10	123
イノシシ	31	279

※ 今後も、ご理解・ご協力よろしくお願ひします。

問い合わせ先  
事業課 産業振興班 ☎35-4447



# な が ら 俳 句

十二月の句会より

上田ただし

年の瀬の慌しさも無く老い独り  
音消えし山路に響く落葉かな  
鴉啼き夕陽に紅の山茶花の  
断崖に群青望む冬の海

伊藤照子

山茶花の咲いて人気の散歩道  
お馴染の石焼芋に人の群  
年の瀬や大根ほしも真さかり  
やわらかな陽ざしの中で柿をむく

山根義弘

黄昏に凜と佇む山茶花よ  
凍晴に負けし群れ飛ぶ  
カモメかな

渡辺茫子

山茶花や三三が九で三三が九  
椋鳥の一群二群裏山に  
年の瀬や投句メ切りまで  
賑わいの果てし社に冬の月  
あと五日

大野史恵

清らかな白山茶花や庭の園  
群なして西空へと寒鴉  
さまさまのニユースを残し  
年暮るる  
道沿いの水仙凜と愛で通り

清水健治

老いてなほ凜と生きたし年の暮  
浮雲を朱に染めゆけり冬夕焼  
訪ふ風のやさしさに散る姫椿  
寄る浪に散りては群れる磯千鳥

山崎清風

惜しみなく山茶花の散る日和かな  
群がりて羽繕いする寒雀

山茶花の宿予約して覚めた夢  
縫物の手元くるわす冬の蠅  
歳末の売り出し店に人の群  
生ゴミの袋を二つ年つまる

角田揚子

山茶花や三十星霜母孤独  
寒鴉群にはずれて声しほる  
ただいまの声待っている年の暮  
手の動く幸せありて餅を搗く



## 公民館教室紹介

今月は、公民館サークルの「手作り大好きクラブ」を紹介いたします。毎月第1、3木曜日に開催しています。洋裁やクラフトテープによるバッグ作り、また服や小物をリメイクするなど、それぞれが好きなものを作っています。みんなでおしゃべりをしながら、また物づくりで刺激あいながら楽しんでいます。サークルが発足してから10年を経過しました。一時は少人数となりましたが、最近では人数も増えにぎやかにやっています。興味のある方は、是非参加してみてください。



### 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
師走の扶持 京都鷹ヶ峰御薬園日録	澤田 瞳子
闘う君の唄を	中山 七里
地に巣くう	あさの あつこ
大川契り 善人長屋	西條 奈加
人形の眠る家	東野 圭吾
小説土佐堀川 女性実業家・広岡浅子の生涯	古川 智映子
ポンコツ探偵の名推理	滝田 務雄
ユートピア	湊 かなえ
非亡伝	西尾 維新
図書館大戦争	ミハイル・エリ ザーロフ

本の寄付をお待ちしています。

#### 児童書

書名	著者名
音楽室の日曜日	村上 しいこ
すすめ!ゆきのきゅうじょたい	鈴木 まもる
あまのじゃくにかんぱい!	宮川 ひろ
せかいでいちばんほしいもの	さとう まきこ
ハリーとうたうおとなりさん	ジーン・ジオン
いろはにほへと	長谷川 義史
けしごむくん	いもと ようこ
ゆきぐにからきたラッセルくん (紙芝居)	間瀬 なおかた
おしょうがつのおきやくさん (紙芝居)	藤田 勝治
おにとふくのかみ(紙芝居)	福田 庄助

# 健康アラカルト

保健師 坂本 亜佳音

## 住民検診を受け、健康寿命を延ばそう！

長柄町では、毎年住民検診（がん検診等）を行っています。検診は早期発見、早期治療につながり、健康で生活するための方法です。正常な自分の体の状態を把握していれば、わずかな体の変化にも気づく事ができます。

自分の体の変化は、自分自身にしか感じる事ができないものです。

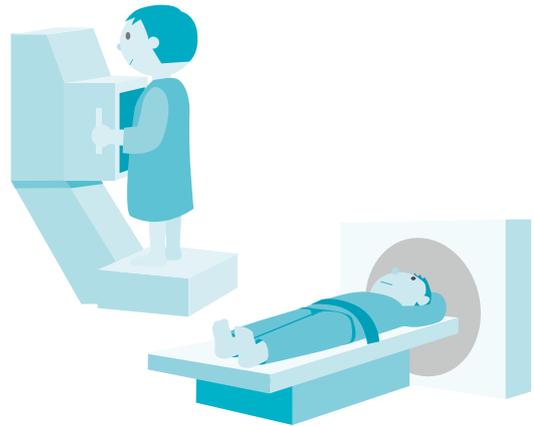
そのためにも、体の変化の指標として検診を受け、毎年自分の体の変化や異常がないかを確認しましょう。自分の健康管理が健康寿命を延ばすことにもつながります。今回は、受診した方の声をご紹介します。

### 【検診受診者の声】

- ①異常がないことが分かり安心した。
- ②町の検診を毎年受診していたら、がんが早期に見つかった。
- ③すぐ、精密検査を受け治療につながった。
- ④早期がんだったので、ほぼ完治でき安心した。

### 【検診受診のメリット】

- ①検診で簡単に体の健康状態のチェックができる。
- ②早く病気が見つかる。
- ③体に負担が少ないうちに治療ができる。
- ④検診費用は町から補助がある。



### 【町の検診の工夫点】

住民検診は、日程を数日間設けています。更に検診が一度に複数受診できるように予定を組みました。皆さんも、このようなチャンスを大いに利用し、積極的に検診を受けるようお勧めします。

特に年齢が若い方は、1年間で急速にがんや病気が進行する場合があります。

昨年度検診で問題なしと言われた方でも、次の年に突然がんの疑いや早期がんと言われることもあります。毎年検診を受診している方も、少しでも体調の変化を感じたら、医療機関で受診することをお勧めします。

問い合わせ先 住民課 保険住民班 地域包括支援センター ☎30-6000

### 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、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、長生農協日吉支所、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

## 今月の納税のお知らせ

- ・ 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、2月1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	2/1(月)・2/22(月)	10:00~15:00	福祉センター ☎35-0260
人権相談	2/1(月)・2/22(月)	10:00~15:00	〃
行政相談	2/22(月) ●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	役場 2/10(水) 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】

不妊相談	奇数月 第3木曜日	14:30~16:30(予約制)	地域保健福祉課 ☎22-5167
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)	
性感染症検査	毎月 第1・3火曜日	17:30~19:00(予約制)	
	偶数月 第3火曜日	13:00~14:00(予約制)	
肝炎ウイルス検査	毎月 第1・3火曜日	17:30~19:00(予約制)	
	偶数月 第3火曜日	13:00~14:00(予約制)	
骨髄バンクドナー登録受付	毎月 第1火曜日	17:30~19:00(予約制)	
腸内細菌検査	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(12月22日分は、実施しません)	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
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。



塩田記念病院  
循環器内科  
大橋 潤一

## 病気の豆知識

### 深部静脈血栓症

深部静脈血栓症は、静脈、特に大腿静脈などに血栓が生ずる疾患です。血栓ができたとき、静脈内の血液の流れが部分的または完全にブロックされ、痛みや腫れを引き起こします。

それは生死に関わる可能性があるため、すぐに受診が必要です。時に血栓が剥がれ、静脈内を流れ、肺動脈に達し詰まります。これが肺血栓塞栓症(エコノミークラス症候群)です。サッカー選手や新潟の震災の時に車中で寝泊まりしていた人が発症し話題になったため、ご存じの方も多いかもしれませんが、命に関わる恐ろしい病気です。

原因としては妊娠、加齢、癌を患っている、肥満、動かない(長期臥床)、心不全、血液凝固異常などが言われています。足のむくみ、痛み、圧痛、赤み、発熱は、最も一般的なこの病気の徴候や症状です。血栓が肺に移動し、肺塞栓症を引き起こすまで、症状が出ない人もいます。これらの人は、通常、深い呼吸、速い心拍数、失神、息切れ、胸痛、血痰などの症状が出現します。

検査は血液検査、下肢静脈超音波検査、造影CTなどを行います。診断されたら治療が必要となりますが、多くの場合は外来で血液をさらさらにする内服薬を飲み、定期的に診察、検査を受けて経過観察します。エコノミークラス症候群の場合は入院での治療が必要となります。日常生活での予防としては飛行機や乗り物での長時間移動の際(4時間以上)は、血液の循環を良くするために、定期的に立ち上がってストレッチやエクササイズをする、圧迫ストッキングを着用する、脱水を避けるために水を飲む、太りすぎの場合は、減量する、禁煙することをお勧めします。

気になる症状がある方は外来へ気軽にお申し出ください。

医療法人

SHIODA

塩田記念病院

TEL 35-0099

循環器内科外来診療のご案内

診療日 月曜日~土曜日(土曜日のみ午前中)

受付時間 8:30~11:30 13:30~16:30

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
	ながらこども園	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
会計室		35-2435
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  
町福祉センター  
都市農村交流センター

1月25日(月)、2月1日(月)、8日(月)、15日(月)、22日(月)、29日(月)

1月25日(月)、2月1日(月)、8日(月)、12日(金)、15日(月)、22日(月)、29日(月)

1月28日(水)、2月4日(水)、12日(金)、18日(水)、25日(水)

# 旬 健康レシピ



## ほうれん草とシーフードのチーズ焼き



1人分の栄養価  
エネルギー 279Kcal、塩分 1.6g

### 材料＜4人分＞

- ほうれん草…………… 320g
- シーフードミックス…………… 240g
- 玉ねぎ…………… 200g
- サラダ油…………… 大さじ1半
- 塩こしょう…………… 適量
- とろけるチーズ…………… 120g

### ◆作り方◆

- ①ほうれん草は、下茹ですて水を切り、食べやすい大きさに切っておく。玉ねぎは、うす切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、シーフードミックスと玉ねぎを炒め、火が通ったらほうれん草を加え、塩こしょうで味を整える。
- ③②を器に入れてとろけるチーズを上のにせ、トースターで約5～10分焼く。

＜料理を作ってくれた推進員＞  
蒔田さん、程塚さん、高梨さん



### ＜推進員よりひとこと＞

シーフードミックスの代わりに、鮭の切り身や鶏ささみなどでも美味しいです。また、アルミカップに作るとお弁当の一品に、大皿で作るとおもてなし料理にもなります。

問い合わせ先 住民課 健康福祉班（長柄町食生活改善健康づくり推進員会 事務局） ☎35-2414

各種相談日程は、19ページをご覧ください。

## 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、家で様子をもても大丈夫かな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。

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
2/7	鶴沢外科内科クリニック (34) 2496	穴倉病院 (24) 2171
2/11	鶴澤医院 (34) 2008	三枝医院 (25) 2203
2/14	清水三郎医院 (25) 0776	鎗田整形外科医院 (24) 8686
2/21	山之内病院 (25) 1131	穴倉病院 (24) 2171
2/28	大木医院 (23) 2546	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 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