

広報ながら

7
No.514
2025.7.18発行



千葉県の姉妹都市になっているドイツのデュッセルドルフ市が
徳増の「ながら木こりんブルワリー」を視察するため来町されました。



長柄町制70周年

温かいご支援をありがとうございます



井 嘉輝様から、町及び町制 70 周年記念事業実行委員会へあわせて 1,000 万円のご寄附をいただきました。

いただいたご寄附は、町制施行 70 周年記念事業の貴重な財源として大切に活用させていただきます。

◀左から
井 嘉輝様、月岡町長

問い合わせ先 企画財政課 財政係 ☎35-2110

… ドイツのデュッセルドルフ市が来町されました …

6 月 18 日に徳増の「ながら木こりんブルワリー」に、県の姉妹都市であるドイツ・デュッセルドルフ市の視察団が訪れました。アルトビールはデュッセルドルフ発祥のビールで、県内では同所が醸造していることから訪問が決まりました。

副市長のツァウムさんもその味を「素晴らしい」と絶賛し、地元の食材を使用した料理を堪能したあと、醸造方法や設備を見学されました。

今回の視察については 13 ページの「しこつーしん」でも掲載しています。



祝 米寿 おめでとうございます

今月米寿を迎えられる方

吉田 洋子 様 (金谷)

風戸 ㇿく 様 (山之郷)

ほか 4 名



広報ながらの発行月に米寿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に取材のお願いに伺いますので、ご協力をお願いします。

問い合わせ先 企画財政課 企画広報統計係 ☎35-2110

第5回 まち美化活動を実施しました



6月7日にまち美化活動を行い、皆さまのご協力によって、260kgのゴミを集めることができました。これからも町の環境行政へのご理解とご協力をよろしくお願いします。



まち美化活動とは…

平成29年度から取り組んでいる活動で、従前はゴミゼロ運動として行っていたものです。町を主体として、PTA、小中学生、生涯クラブに協力を仰ぎ、自治会の皆さまにもご参加いただいています。この活動は町内美化と不法投棄抑止のほか、小中学生が地域の皆さまと協働することによって、子どもたちの見守り活動の一助とする目的もあります。

問い合わせ先 建設環境課 生活環境係 ☎ 35-2114

熱中症予防行動をとりましょう

熱中症警戒アラートをチェック	適切にエアコンを使用
見守り・声かけ	こまめに塩分・水分を補給

- ◎高齢者やお子さま、障がいのある方は、特に熱中症のリスクが高くなります。ご家族や周囲の方は、声かけを行うなど配慮をお願いします。
- ◎クーリングシェルターとして町福祉センターを開放しています。どなたでも利用できますので、暑い日には我慢せずにご利用ください。
【開放日・時間 福祉センター開館日の9:00～17:00まで】



熱中症が疑われる人を見かけたら・・・

「涼しい場所へ避難」「衣服をゆるめ、からだを冷やす」「水分・塩分、経口補水液などを補給」などの対処をしましょう。

自力で水が飲めない、応答がおかしい時は、ためらわずに救急車を呼びましょう。

問い合わせ先 健康保険課 健康推進係 ☎ 35-2115

町税の納期限内納付にご協力ください

町では、すべての町民が健康で豊かな生活を営み、安心して暮らせる町づくりを目指し、医療・福祉・教育・道路・産業・環境などの公共サービスを行っています。

皆さまに納めていただいた町税は、こうした事業を進めていくために欠かすことのできない重要な財源になっています。

住民税・固定資産税・軽自動車税・国民健康保険税等の納税についてご理解いただき、納期限内の納付にご協力ください。

町税を滞納すると・・・

町税を納期限までに納めないことを滞納といいます。

滞納者には、督促状等で納税を促すことになります。それでも納めていただけない場合には、滞納者の所有する財産の調査を行い、差押を行うことになります。

差押

差押とは、督促や催告等を行っても納税の意思を確認できない場合に、滞納者の財産を換価のために強制的に取得することです。

財産調査や差押は、「**納税を怠っている者**」として認識され、社会的信用を失うばかりでなく、滞納者として不利益を被る場合があります。

延滞金

延滞金とは、債務の履行遅滞に対する遅延利息の性格を持ち、期限内に納付した納税者との公平性を保つため、納期限を過ぎて町税を納付した方に対して請求するものです。

延滞金は、法律に基づき必ず納付しなければなりません。

納付相談について

特別な事情によって、町税を納めることが困難な方は、早めにご相談ください。

令和6年度実績

実態調査	35件
預金調査	719件
生命保険調査	7件
給与調査	12件
差押決裁件数	12件

※この調査は、いずれも差押に着手するための事前作業で、取引銀行や勤務先等に対して行うものです。



スマホからも納付できます！

問い合わせ先 税務住民課 収税係 ☎ 35-2112

2025年国勢調査を実施します



国勢調査は、日本の人口や世帯の実態を明らかにするため、統計法に基づき5年ごと（10月1日現在）に実施する、重要な統計調査です。

9月中旬から統計調査員が担当地区を回り、調査票等を配付しますので、皆さまのご理解とご協力をお願いします。

ぜひ、便利なインターネット回答をご利用ください！

問い合わせ先 企画財政課 企画広報統計係 ☎ 35-2110

児童手当について

支給対象

高校生年代まで（18歳の誕生日後の最初の3月31日までの間にある子）の児童を養育している方

支給額

児童の年齢	児童手当の額（1人当たり月額）
3歳未満	15,000円 （第3子以降は30,000円）
3歳以上高校生年代まで	10,000円 （第3子以降は30,000円）

支給時期

原則として、毎年2月、4月、6月、8月、10月、12月（偶数月）に、それぞれの前月分までの手当を支給します。

手続方法

お子さまが生まれた、または他の市区町村から転入したときは、福祉課に「認定請求書」を提出すること（申請）が必要です。（公務員の場合は勤務先に提出してください。）

認定を受ければ、原則として、申請した月の翌月分の手当から支給します。

申請は、出生や転入から15日以内に手続きしてください。

長柄町こども家庭センターのご案内

妊産婦や乳幼児の保護者の相談に対応する母子保健の機能と、育児に関するさまざまな心配事や、家庭の相談に対応する総合相談窓口です。

主な業務

- ◆妊娠届出書の受付と母子健康手帳交付
- ◆新生児訪問
- ◆乳幼児の健康診断
- ◆産後ケア事業
- ◆子どもの予防接種
- ◆こどもの発育や発達の相談
- ◆子育てに関する相談 など

役場1階福祉課窓口までお気軽にお越しください。





特定健康診査（個別健診）のお知らせ

5月に実施した集団健診を受けられなかった方は、長生郡市内の契約医療機関で12月25日（木）まで健診を受診することができます。

この機会に忘れずに受診しましょう。

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
受診に必要なもの 保険証、受診券兼問診票（白色）

※結核・肺がん検診、前立腺がん検診、肝炎ウイルス検診、胃ピロリ菌抗体検査も特定健診に併せて受診できます。

※自費で人間ドックや健診を受けた方は、その結果の提出で健診受診に代えられます。

※同じ年度内に特定健診と人間ドック両方の助成は受けられません。いずれか一方の助成となりますのでご注意ください。

問い合わせ先 健康保険課 保険係 ☎ 35-2115

健（検）診結果が返ってきたら

～ 健（検）診は「受けた後が」肝心です ～

5月に町の集団健（検）診を受けられた方へ健（検）診結果を送付しています。結果が届いたら**中身を必ずご確認ください**。

☑ 要精密検査・受診勧奨と判定された方

病気の疑いがあるため、医療機関で詳しい検査を受ける必要があります。**すぐに医療機関を受診してください**。

☑ 血圧や血糖、脂質などの検査値が基準値を超えている（下回っている）方

生活習慣病は自覚症状が出にくいいため、検査値の変化から病気の進行に早く気づき、対応することが大切です。今からでも遅くありません。**適度な運動や食事（減塩・野菜の摂取）、適正体重の維持、禁煙、節酒**を心がけ、生活習慣病の発症・重症化を防ぎましょう。

☑ 特定健診の結果「積極的支援」または「動機づけ支援」と判定された方

特定保健指導や運動教室に参加して生活習慣の改善に取り組むことができます。健康に関心や自信が持てない方も、保健師や管理栄養士、健康運動指導士等、健康づくりの専門家によるサポートが受けられるので安心です。

また、特定健診、後期高齢者健診の結果により、糖尿病性腎症、慢性腎臓病（CKD）のリスクが高い方**や治療を中断されている方には**、受診勧奨のお手紙を送付予定です。これらの病気は進行すると人工透析が必要になる場合がありますので、**早期受診・定期的な検査**をお勧めします。

問い合わせ先 健康保険課 健康推進係 ☎ 35-2115

『第32回「かむ子・のびる子・元気な子」料理コンクールの作品を募集します』

幼児期からの規則正しい食生活と丈夫な歯でゆっくりかむことへの習慣づくりを勧めるため、「かむ子・のびる子・元気な子」料理コンクールの作品を募集します。

応募資格：千葉県内に在住・在勤・在学されている方

応募締切：9月10日(水) 当日消印有効



【開催日時】

第一次審査：10月上旬 応募された作品のうち書類選考により10点を選出します。

最終審査及び表彰式：12月7日(日) 10:00～14:00(予定)

会場：千葉県口腔保健センター ※最終審査は当日実際の弁当を試食するなどにより審査します。

【応募方法】

所定の応募用紙(千葉県歯科衛生士会ホームページからダウンロードしてください。)に必要事項を記入の上、完成した弁当の写真を期限までに下記宛に郵送またはメールにて送付してください。

【応募作品の規定】

- | | |
|---------------------|--------------------------|
| ①子ども向きの弁当であること | ②家庭や集団の弁当メニューとして普及性があること |
| ③よくかんで味わえるメニューであること | ④1人分で600円前後の食材であること |
| ⑤千葉県の農水産物を利用すること | ⑥手軽に作れる弁当メニューであること |

【応募上の留意事項】

- ・未発表のものに限りますが、1人で何点応募しても差し支えありません。
- ・応募用紙には2人分のレシピを記入してください。
- ・工夫した点やおすすめポイントなどを100字程度記載してください。
- ・写真はデジタルデータ(JPEG方式)で応募者側にて保存してください。
- ・第1次審査の結果は、最終審査出場者に対して事務局から連絡します。
- ・最終審査当日の材料費は、一部主催者側で負担します。
- ・最終審査出場者には、当日の旅費(実費)を支給します。



【応募先】

郵送：〒261-0002 千葉市美浜区新港32-17 千葉県口腔保健センター内 千葉県歯科衛生士会

メール：info@chiba-dha.or.jp

ホームページ：http://www.chiba-dha.net

問い合わせ先 健康保険課 健康推進係 ☎ 35-2115

令和7年度 長柄町 結婚相談支援事業 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。結婚相手を求める方は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。

開設日	場所	受付時間
8月17日(日)	公民館(ながランホール)	10:00～12:00

※開設日、開設時間については変更となる場合がありますので事前にご確認ください。

問い合わせ先 福祉課 福祉係 ☎ 35-2414

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。

年会費 700円

共済期間 9月1日(月)から令和8年8月31日(月)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、自転車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 10万円(遺児1人につき)

申込期限 8月15日(金)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(一部除く)・小学校の児童(全員)は、既に6月1日から集団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、自治会に加入している方は自治会長から配付されます。自治会に加入していない方は、総務課窓口までお越しください。



問い合わせ先 総務課 庶務秘書係 ☎ 35-2111

乳児相談のお知らせ

乳児相談は、お子さまの成長発達を確認し、これからも元気に育っていくことを願い、必要に応じて適切に支援するために実施しています。

子育てに関する悩みや不安などお気軽にご相談ください。

(対象となるご家庭には個別に通知しています。)



日にち	8月21日(木)		
場所	保健センター		
受付時間	9:30～9:50	10:00～10:20	10:30～10:50
対象者	7・8か月児	4・5か月児	12・13か月児
内容	身長・体重・頭囲・胸囲測定、育児・栄養・歯科相談など		

問い合わせ先 福祉課 子育て支援係 ☎ 35-2414

～災害に備えて～

台風は事前に備えができる災害ですが、台風が接近してからでは間に合わない対策もあります。普段からできる準備はしっかり整え、危険から身を守りましょう。



<家の外の備えは十分に>

水害に備え、側溝や排水溝の掃除をし、水はけをよくしておきましょう。
また、屋根、塀、壁などの点検、補強も台風が来る前に普段から行っておきましょう。

<近隣の建物や道路を知る>

家の近くに洪水のおそれのある河川や低地、急傾斜地で雨水による土砂災害のおそれがある場所、道路が冠水するおそれがある場所などを普段からハザードマップ等で確認しておきましょう。



<近所の方とコミュニケーションを取る>



ご近所付き合いは、救助や避難所暮らしの際に大きな力となります。もし、隣近所にお年寄りがいる場合は、いざというときに協力や支援ができるように普段からコミュニケーションを取りあって、災害時には助け合いましょう。

<最新の気象情報を確認する>

テレビやインターネット等で最新の気象情報を入手しましょう。また、大雨や暴風などの警報・注意報、天気予報、雨雲の動きなどについても、こまめに確認しましょう。



<台風が接近してから>



水路の見回りや屋外での作業は絶対にやめましょう。
台風が接近している間は、大雨や強風による事故に巻き込まれないように、なるべく外へ出ないようにしましょう。※特に夜間は外出を控えてください。

<感染症対策について>

災害発生時に開設する避難所では、大勢の人が集まることで感染症のリスクは高くなります。このため、避難所では健康状態を確認し、定期的な換気や、過密状態にならないよう注意し、感染を防ぐため、可能な限りマスクや消毒液、体温計を持参しましょう。また、手洗いや咳エチケットを徹底しましょう。



<避難所以外へ避難する場合>

自宅が安全な場合は、自宅の中でより安全な場所に避難しましょう。また、安全な場所にいる親戚や友人宅等への避難を検討しましょう。

問い合わせ先 総務課 防災対策室 ☎ 35-2111

入 札 結 果

事業名 ながら健康ポイント事業
対象箇所 長柄町役場
入札日 6月4日
契約金額 1,699,500円
契約業者 タマテクノシステム(株)

事業名 常温合材(アスファルト常温混合物)の単価契約(1袋/30kg)
対象箇所 長柄町役場
入札日 6月17日
契約金額 990円
契約業者 二チレキ(株)

問い合わせ先 総務課 行政管財係 ☎ 35-2111



夏季休業中の学校閉庁日

町内の小・中学校は、下記の期日を学校閉庁日とします。

学校閉庁日には、学校に職員が不在となりますが、皆さまのご理解とご協力をお願いします。

なお、学校閉庁日における学校への電話は、留守番電話対応となります。

学校閉庁日 8月12日(火)、13日(水)、14日(木)、15日(金)

※緊急を要する場合は、8:30～17:15は学校教育課(35-2437)

17:15以降は町役場(代表35-2111)までご連絡ください。



目指すは世界一！ アジア大会優勝、おめでとうございます

全国各地のブロック選考会において、日本ポニーベースボールU-12BRONCO※日本代表として、15名の選手が選出されました。

その中で、長柄中学校1年生 半田 陽真さんが選出され、6月2日から5日間、中国上海で行われたアジア大会に出場。投手・外野手としてチームの勝利に貢献し、見事アジア大会優勝を果たしました。

今後、8月にアメリカのテキサス州で行われる世界大会に出場します。

※BRONCOとは、日本ポニーベースボール協会が運営する硬式野球リーグの1つです。



全力で大会に挑んで来てください。応援しています！



名前：半田 陽真 さん
 学校：長柄中学校1年生
 現所属：市原ポニー（4月～）
 出身：長柄ウィザーズ
 ひとこと：世界一になれるよう、
 投げて打って走ってきます！

長柄町にお住まいの方へ、あなたがこれから返還する奨学金を肩代わりします。

長柄町奨学金返還支援事業

補助額 最大15年間で180万円

年間返還額の2/3以内(上限12万円/年)



補助金を返し終えるまで15年間、暮らしに寄り添います。

申請期間 随時受付中

対象奨学金 日本学生支援機構が貸与する奨学金

※その他奨学金も対象となる場合がありますのでご相談ください。

対象者 次のすべてに該当し、就業または起業している方

(1)大学等在学中に対象奨学金の貸与を受け、自ら奨学金を返還する方

※大学等…学校教育法に規定する高等学校、大学、短期大学、大学院、高等専門学校及び専修学校専門課

(2)町内に住民票がある方

(3)補助金を受けようとする年度の末日時点で40歳未満の方

(4)令和5年4月1日以降に奨学金の返還を始める方

(5)町税を滞納していない方

(6)奨学金の返還に関し他制度による助成を受けていない方



対象期間

就職した月と奨学金の返還開始月を比較し、いずれか遅いほうから起算して15年(180月)を上限に、補助金の返還が完了するまでの間。

※申請日より前に奨学金の返還を開始している場合、遡って補助金を交付することはできません。

平日にお休みを取ることが難しい方は、ご家族からの提出や郵送での受付も承りますので、お早めに手続きをお願いします。



詳細については、下記問い合わせ先へお電話いただくか、ホームページをご覧ください。

問い合わせ先 企画財政課 企画広報統計係 ☎35-2110

空き家バンクに登録しませんか

役場ロビーに相談ブースを開設しています。

町内に未活用の空き家・空き地をお持ちの方は、移住定住コーディネーターにご相談ください。

開設日時：月・水・金(祝日を除く)

9:30～15:30

問い合わせ先

企画財政課 企画広報統計係 ☎35-2110

有害鳥6月分捕獲実績

有害鳥獣名	捕獲数	令和7年度累計
ハクビシン	7	22
アライグマ	48	211
イノシシ	48	232
シカ	2	6
キョン	3	8



問い合わせ先

産業振興課 農林振興係 ☎35-4447

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 あそびの広場 9:00～16:00	2
3	4	5	6 おはなし広場 10:00	7	8	9
あそびの広場 9:00～16:00						
10	11 山の日	12 誕生会 10:00 身体測定 9:00～16:00	13	14 わらべうた教室 10:00～11:00	15	16
あそびの広場 9:00～16:00						
17	18	19	20 おはなし広場 10:00	21	22 リトミック教室 10:00～11:00	23
あそびの広場 9:00～16:00						
24	25	26 つくって遊ぼう 10:00	27	28	29 縁日ごっこ(体験) 9:00～10:00	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は予約制となります。電話での予約も受け付けております。

※支援センターの各行事に参加される場合は、開始時刻の10分前にお越しください。

※感染症の状況によっては、行事の中止や変更があります。



親子で遊ぼう！支援センター



体験入園を行います

縁日ごっこ 8月29日(金) 9:00～10:00

今年の夏も猛暑が予想されます。そこで、夏の風物詩でもある縁日ごっこを涼しい室内で開催します！

こども園のお友だちと盆踊りなどで交流をしたり、駄菓子やくじ引きなどの模擬店でお子さまと一緒に買い物を楽しみましょう。

※詳細については、支援センターだよりをご覧ください。



支援センターでお友だちと一緒に水遊びを楽しみましょう

支援センターの涼しい室内でゆっくり親子で遊んだり、親同士・子ども同士の交流を深めたりしながら、夏ならではの水遊びも思いっきり楽しみましょう！
体を拭くタオルや着替えのご用意もお願いします。



★講師の先生による各種教室や、つくって遊ぼうなどの行事も開催していますので皆さまのお越しをお待ちしています。
気楽にお越しください。

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

問い合わせ先 ながらこども園 ☎ 35-3102



地域おこし協力隊 しこっーしん

Vol. 14 木こりんブルワリーに本場ドイツ視察団がやってきた！

毎日あっついですね～。熱中症には本当にお気をつけください！
地域おこし協力隊の武田史子（たけだ しこ）です。

6月18日（水）、それは、梅雨と思えない、蒸し暑く晴れた日。
長柄町に、道路いっぱいサイズの、巨大な観光バスが降臨！



そこから20名以上もの集団が、ながら木こりんブルワリーに大挙してくるではないですか！

その正体は…！？

ドイツ・デュッセルドルフ市からの視察団。

千葉県とデュッセルドルフ市は姉妹都市で、定期的に交流を深めており、今回もケラー市長が来県し、熊谷知事と意見交換を行ったとのこと。

そのデュッセルドルフ市、実は、木こりんブルワリー“イチ推し”のビアスタイル「アルト」発祥の地。
そして、千葉県で唯一「アルト」を定番化して作っている醸造所が「木こりん」なんです！

というご縁で今回、本家デュッセルドルフの伝統的な4大醸造所の1つである「ツム・シュリッセル醸造所」の創業家・ガツヴァイラー家のオーナー一族、副市長をはじめとする御一行が来町。

いわば、圧倒的な“本家”が、長柄町で去年始めたばかりの“ひよっこ”の視察に…！
アニメなら「胸アツすぎる展開に、震えが止まらない」奇跡的な展開です。

視察は、木こりんブルワリーの井上さんによる施設紹介、月岡町長・若菜副町長のご挨拶やプレゼント交換などで大盛況！



そして、木こりんブルワリー渾身の「アルト・ヴァイツェン・パールエール」と、シェフ安島ちはるさん考案＆調理「特製ランチ」でおもてなし！

ランチは、日本の家庭の味を楽しんでいただきたい！思いを込めたメニュー。
“木こりん”らしく、手作りの木製プレートにのせ、旬の青梅を添えたセッティング。
テラスからの、里山が一望できる景色も、料理と合わせて満喫いただきます。

前菜は、だし巻き卵、アジの南蛮漬け、青菜の白和え、ごぼうの唐揚げ。

それから、長柄味噌のソースでいただく春かぶのロースト、の5品。

メインは「木こりんアルト」で煮込んだ、豚肉のビール角煮。
目にも鮮やかな五目ちらし、長柄産まいいたけの味噌汁と、ラストは“青梅”
（本物そっくり！写真撮り忘れた…）の和菓子。

「お料理、美味しい！」「景色もビューティフル！気持ちまで充電できた」と
みなさん、上手な箸使いで、心から堪能いただけた様子。

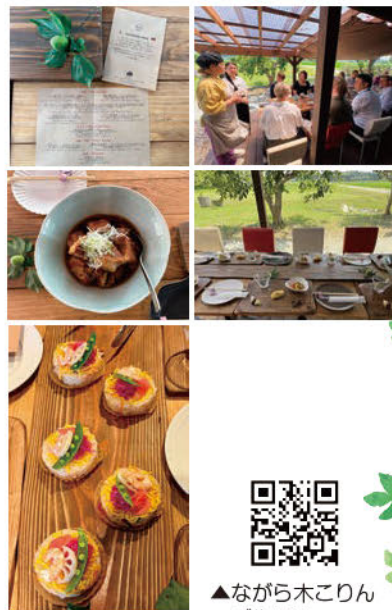
さて、気になる「本家による、長柄産アルトの感想」はいかに？

「ドイツから遠い日本の千葉県でも、アルトを作ってもらえて嬉しい！
本場とは違うけれど（ろ過をする・しない等の違いがあるそう）、飲みやすくフレッシュで、素晴らしいビールですね！」

…って、最高に嬉しい“おすみつぎ”をいただけたのでは！？

「本場だけの“秘密”は、デュッセルドルフに来たら教えてあげる」
とのことで、これは、ここからアルトを愛する醸造所・町との交流は続くよ…の予感ですね。

今回、このイベントの準備から当日の運営裏方まで参加させていただきましたが、
貴重な“はじまりの場”に立ち会えて、大興奮でした！



▲ながら木こりん
ブルワリー
ホームページ

受講生
募集!

千葉大学公開講座のお知らせ

千葉大学普遍教育科目『カレッジリンク@ローカル』in長柄町・千葉大学



CHIBA
UNIVERSITY

Instagram で 長柄町の魅力を発信しよう

大学生と一緒に、地域の課題発見・提案力、コミュニケーション力を高める2日間



日時

2025 年
8月7日(木)・8日(金)

場所

8/7 長柄町役場 ミニホール
8/8 千葉大学西千葉キャンパス
総合校舎 G1-101 教室

対象

社会人・大学生以上。定員 10 名《先着順》
まちづくりに関する特別な知識は必要ありません。

受講料

税込 7,500 円
長柄町民の方は、町から 5,000 円の補助があります。
詳しくはお問い合わせください。

スケジュール

1 日目 場所：長柄町役場

9:00-12:00 オリエンテーション/SNS 講義
SNS(Instagram) の基本的な仕組み、効果的な
発信方法、運用における課題などを学びます。
グループで長柄町について知り、Instagram のメ
インターゲットやコンセプトを考えます。
13:00-17:00 長柄町の地域資源の発掘
町内の地域資源スポットをバスで回り、写真や情
報を収集します。グループで共有します。

2 日目 場所：千葉大学西千葉キャンパス (千葉市稲毛区)

9:00-12:00 中間発表 / プランニング
前日の成果についてグループごとに意見交換
します。Instagram のアカウントを設定し写
真や動画の編集、投稿スケジュール、キャプ
ションやハッシュタグを検討します。
13:00-17:00 投稿と振り返り
投稿の最終確認、実際の投稿と分析、全体の
振り返りと今後に向けた提案やアイデアを共
有します。

講師

田島 翔太

千葉大学大学院国際学術研究院准教授
長柄町タウンアドバイザー

知識・経験は不要です。ご参加お待ちしております。

齋藤 陽斗

株式会社 Flatech 代表取締役

SNS を活用したマーケティング知識を応用し、
わりやすく指導します (1 日目午前のみ)



申し込み方法・問い合わせ

①氏名、②年齢、③住所、④職業、⑤電話番号、
⑥メールアドレスを明記の上、メールでお申込み
ください。問い合わせも下記までお願いします。

千葉大学コミュニティ・イノベーションオフィス
准教授 田島翔太
(メール) shota.tajima@chiba-u.jp

申込期限 2025 年 7 月 27 日 (日)

本講座は、主にまちづくりやまちおこしに関わる個人・団体の皆様、自治体の職員様、地域活性を学ぶ大学生を対象に
デザインされています。インフルエンサーを養成する専門講座ではありません。



4月から6月にかけて、長柄町役場の管理職を対象にした「行政計画研修」を実施しました。本研修は、複雑化する行政課題に対し、効果的かつ効率的な計画立案能力の向上を目指すものでした。

全5回の研修では、行政計画の基礎として、PDCAサイクルやロジックモデルといった事業設計に必要な基本構造を習得しました。次に、住民アンケートや統計データといった客観的根拠（EBPM）に基づき、データ活用による政策立案の重要性を確認しました。加えて、多様な声を政策に活かすためのワークショップの基礎、未来を見据えた事業の設計、変化の激しい社会環境への対応、政策の効果測定について学びました。各回ではアンケートを取り、理解度や研修内容への意見を伺いながら、より良い学びの場になるよう努めました。

本研修を通じ、未来を見据えた実効性の高い行政計画を立案・実行し、その成果を適切に評価する能力が高まったものと確信しています。本研修で得た学びが、長柄町のより良い未来を創造する力となることを期待しています。



夏休み親子で学ぶ動物愛護センターの開催について

- 1 開催日時：8月7日(木)、8月21日(木) 9:30～11:30
- 2 受付：9:00～9:30
- 3 会場：千葉県動物愛護センター（富里市御料709-1）
- 4 参加対象：小学4年生～6年生までの児童とその保護者
- 5 定員：各日8組まで（先着順）
- 6 受付期間：8月1日(金)9:00から各日定員に達するまで
- 7 受付方法：電話にて受付
- 8 内容：(1)動物愛護センター施設見学等
(2)いのちの教室（詳細未定）

詳細については、千葉県動物愛護センターにお問い合わせください。

（電話受付平日8:30～17:15）

ながらホール からお知らせ

公民館(ながらホール)からキッズルームについてお知らせします。

和室をキッズルームとして開放しています。お友達作りや、お話のできる場として使ってみませんか？

図書スペースには一般図書のほか、楽しく読み聞かせができる大型絵本や、キッズ用の読書スペースがあります。授乳室には、おむつ交換台と水道も完備していますので、お気軽にご利用ください。

時 間：9：00～12：00

曜 日：毎週火曜日、水曜日

使用料：無料

✿7月の開放予定日 7/23、29、30

✿8月の開放予定日 8/5、6、13、19、20、26、27



図書スペースでDVDの貸出しを始めました。

1回につき、5枚までを2週間貸出しできます。

なお、上映会などは著作権上禁止となっておりますので、人数を集めた鑑賞等は、ご遠慮ください。



長柄町公民館図書室に、皆さまのご意見をお願いします

公民館図書室では、より多くの皆さまに有意義な施設としていくため、アンケート調査を実施することになりました。図書室を利用されている方、利用されていない方も、ご意見・ご要望をお聞かせください。

アンケートは、右 QR コードを読み取ってお答えください。

ご協力よろしくお願いします。



問い合わせ先 生涯学習課(公民館) ☎ 35-3242

千葉県で映画



「どうすればよかったか？」



を観る会について

昨年話題になった精神障害者のドキュメンタリー映画「どうすればよかったか？」を上映します。「言いたくない家族のこと」を考える内容になります。ぜひご覧ください。

実施日：8月23日(土)・24日(日)

時 間：両日とも10:00～、14:00～

費 用：一般1,000円/高校生以下・障害をお持ちの方は無料

場 所：東部台文化会館3階ホール 茂原市東部台1-7-15

問い合わせ先 精神障害者にも対応した地域包括ケアシステム構築会議 ☎ 担当：榮原 070-9038-3437

観光・商工イベント情報

○月曜テニス教室

初心者の方も安心してご参加ください。

開催日時 8月4日(月)、18日(月)、25日(月)

午前の部(初級者向け)

10:00～12:00

午後の部(中級者向け)

13:00～15:00

場 所 都市農村交流センターテニスコート

参加費 1人1回(2時間)500円

※天候または講師の都合によって中止になる場合があります。

○ダンススクール

(ヒップホップダンス・ブレイクダンス)

初心者の方も安心してご参加ください。

開催日時 8月23日(土)

14:00～15:30

場 所 都市農村交流センター

管理棟1階ホール

参加費 1人1回1,000円

募集定員 20名

※講師の都合によって中止になる場合がございます。

○星空講座

夏の天の川を見よう！夏休み期間は講座を増やして開催します。

開催日時 8月9日(土)、10日(日)、14日(木)、17日(日)、23日(土)

19:00～21:00

場 所 都市農村交流センター 管理棟1階ホール・駐車場

参加費 大人500円、子ども300円、幼児100円

募集定員 20名(要予約)

※天候または講師の都合によって中止になる場合があります。



問い合わせ先 都市農村交流センター ☎ 35-0055

一宮幹部交番における窓口業務に係る運用変更について

1 変更日

10月1日(水)

2 対象業務

○運転免許業務(更新、記載変更など)

○道路使用許可・規制除外車両届出・
車庫証明などの申請業務(交通関係)

3 変更内容

一宮幹部交番における窓口業務の受付日が、10月1日(水)から月曜日、水曜日、金曜日に変更となります。(土日祝日、振替休日及び年末年始の12月29日から1月3日を除く。)

※火曜日、木曜日は受付しません。

受付時間に変更はありません。(9:00～16:00)

なお、事件事故や遺失物、拾得物の届出、警察相談などについては、これまでと同様に对应いたします。また、茂原警察署の運用には変更はありません。

問い合わせ先 千葉県茂原警察署交通課庶務係 ☎ 0475-22-0110 内線 411

道の駅ながら

パート社員募集のお知らせ

道の駅ながらでは新鮮な農産物や加工品などの販売をお手伝いしてくれる方を募集しております。

年 齢 40～50歳位まで 主な業務 販売に関連する業務・袋詰め・仕入・精算等

勤務時間 9:00～17:45 4～8時間 2～3日(シフト制)

時 給 1,080円

その他 条件を満たす方 社会保険完備・通勤手当等・社員の登用有り
明るく、元気のある方お待ちしております。

生産者の募集

「道の駅ながら」では、野菜・米・果物・山菜・花・漬物・お弁当・惣菜などを出荷していただける農家の方を常時募集しております。出荷希望の方は、お気軽にお問い合わせください。

問い合わせ先 道の駅ながら ☎ 35-4741 (蔭田)

長生都市広域市町村圏組合職員を募集します(令和8年度採用)

職種	採用予定人数	受 験 資 格
一般行政職	3名程度	受験資格については、長生都市広域市町村圏組合のウェブサイトから、試験案内をご確認ください。 (https://choseikouiki.jp/recruit/)
技術職※(土木・電気・機械・化学)	3名程度	
消防職Ⅰ・Ⅱ	若干名	



※技術職の資格及び職務経験は不問です。

【試験日】

第1次試験(筆記)
9月21日(日)10:00(受付時間 9:00～9:30)

【申込手続】

所定の申込用紙に必要事項を記入の上、事務局総務課へ簡易書留で郵送提出してください。

【会場】

長生都市広域市町村圏組合管理棟(茂原市下永吉2101)

【受付期間】

7月22日(火)～8月13日(水)
※8月13日消印有効

【申込書配布】

- ①窓口
・配布場所：事務局総務課 〒297-0035 茂原市下永吉2101 ☎23-0107
：消防本部総務課 茂原市茂原598 ☎22-0119
・配布期間：8月13日(水)まで 平日8:30～17:00
- ②郵送
・封筒の表に「職員採用試験申込書請求」と朱書きし、返信用封筒(角形2号の封筒に郵便番号、住所、氏名を明記し、140円分の切手を貼ったもの)を同封の上、事務局総務課宛てに請求してください。
- ③ダウンロード
・長生都市広域市町村圏組合のウェブサイトよりダウンロードできます。

問い合わせ先 長生都市広域市町村圏組合 事務局総務課 庶務係 ☎23-0107

令和7年度自衛官募集

募集種目		応募資格	受付期間	試験期日	合格発表等	入隊(校)時期
防衛大学校 学生	一般	18歳以上21歳未満の者 (自衛官は23歳未満) 高卒者(見込含)又は高専3年次終了者 (見込含)	10/16まで	1次:11/1 2次:11/29～12/3 *いずれか1日を指定	1次:11/19 最終:12/26	令和8年 4月上旬
防衛医科大学校 医学科学生		18歳以上21歳未満の者 (自衛官は23歳未満) 高卒者(見込含)又は高専3年次終了者 (見込含)	10/8まで	1次:10/25 2次:12/17～12/19 *いずれか1日を指定	1次:12/2 最終:令和8年1/30	令和8年 4月上旬
防衛医科大学校 医看護学生		18歳以上21歳未満の者 (自衛官は23歳未満) 高卒者(見込含)又は高専3年次終了者 (見込含)	10/3まで	1次:10/18 2次:12/6～12/7 *いずれか1日を指定	1次:11/13 最終:令和8年2/10	令和8年 4月上旬
航空学生		海:18歳以上23歳未満の者 高卒者(見込含)又は高専3年次終了者 (見込含) 空:18歳以上24歳未満の者 高卒者(見込含)又は高専3年次終了者 (見込含)	8/29まで	1次:①9/20②9/27 2次:10/16～10/23 3次:海:11/21～12/17 空:11/15～12/18	1次:10/10 2次:海:11/13 空:11/6 最終:令和8年1/26	令和8年 3月下旬～ 4月上旬
一般曹候補生 (第2回)		18歳以上33歳未満の者(32歳の者は、 採用予定月の末日現在、33歳に達して いない者)	9/2まで	1次:9/13～9/21 2次:10/11～10/26 *いずれか1日を指定	1次:10/2 最終:12/4	令和8年 3月下旬～ 4月上旬
自衛官候補生		18歳以上33歳未満の者(32歳の者は、 採用予定月の末日現在、33歳に達して いない者)	通 年	各自衛隊地方協力本部長計画		

注：採用計画数の確保が可能と見込まれる場合は実施しない。

※ 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(担当：芝原)

☎25-0452

茂原市町保3-217 シティビル2階



<自衛官募集HP>



<自衛官募集X>

おもな新着図書のお知らせ



■一般書

書名	著者名
警察官の心臓	増田 俊也
嘘と隣人	芦沢 央
あんずとぞんび	坂城 良樹
花粉はつらいよ	岩井 圭也編
キャント・バイ・ミー・ラブ 東京バンドワゴン19	小路 幸也
ザ・ネバーエンディング・ストーリー 東京バンドワゴン20	小路 幸也
真実の幻影	堂場 瞬一
だったらこれならどうですか	ヨシタケシンスケ
乱歩と千畝	青柳 碧人
ニンジャ	今野 敏
往来絵巻 貸本屋おせん	高瀬 乃一
あの子とO	万城目 学
僕の悲しみに君は跳んでくれ	岡本 雄矢
なりすまし	越尾 圭
桜ちらし 花暦居酒屋ぜんや8	坂井 希久子

書名	著者名
落としの左平次2 消えた左平次	松下 隆一
七帝柔道記Ⅱ 立てる我が部ぞ力あり	増田 俊也
VTJ前夜の中井祐樹 七帝柔道記外伝	増田 俊也
手遅れ清州藪医者日誌	藤井 邦夫
一次元の挿し木	松下 龍之介
札幌誕生	門井 慶喜
蒼天のほし	いとう みく
つくみの記憶	白石 一文
武闘刑事	中山 七里
自由 上・下	アングラ・メルケル
パズルと天気	伊坂 幸太郎
ぼくは刑事です	小野寺 史宣
踊りつかれて	塩田 武士
たつくりの毎日を彩るすてきな実用おりがみ	たつくりのおりがみ

■児童書

書名	著者名
こうして、ともにいきている	多屋 光孫
わたしのくつしたはどこ？	フレイシア・イレウ
わかったさんのチョコレート	永井 郁子
少年とクスノキ	よしだ るみ
ぼくのたった一つのミス1 SNS / AI編	藤白 圭
ぼくのたった一つのミス2 ゲーム編	藤白 圭
ぼくのたった一つのミス3 検索エンジン/アプリ編	藤白 圭
一年一組せんせいあのね	鹿島 和夫選

書名	著者名
たすひくねことひよこ団	にわ
やなせたかし物語	やなせスタジオ
ことばをおぼえるうたえほん	田島 信元
ママのセーター	ジェイド・パーキン
ミクとオレらの秘密基地	真栄田 ウメ
NO. 6 再会 #1	あさの あつこ
AIロボット世界のサバイバル1 生き残り作戦	ゴムドリ co.

問い合わせ先 生涯学習課(公民館) ☎ 35-3242



KP 大耀学舎 ☎ 080-1122-0139

夏期講習生 募集！

小中学生 集団錬成 個別特訓 他

対面・オンライン選択自由



(ホームページ)

木のここと、お困りではありませんか？

☎ ご相談・見積もり無料

円林業

〒298-0226 大多喜町部田202-2

☎ 080-6772-1154



なから俳句

六月の句会より

吟行句二句

於II都市農村交流センター
・当季自由句

金網をへくそかつらや搦め取る
森 しげる
乾きを土手をはしく瑠璃蜥蜴
青田中麓の上に畝傍山

憂きころ夏つぐいすに癒さるる
清水 健治
天と地のはさま翔び交ふ夏つばめ
ころもがえ昭和を纏ふ母卒寿

吟行や日傘くるくるダムのだ
山口 光子
ダム風孕みて域の青田波
の孫のたよりに花柚の香

万緑を映して澄めるダムの色
山崎 清風
晴れて良し雨もまた良し七変化
青嵐に湖の水走り出す

あじさいの白や紫競い合う
森 五貴雄
みどり濃き畦道踊る夕まぐれ
空仰ぐ緑を埋める山の峰

日盛りのダム湖の水面に光る波
川嶋 幸子
万緑に歴史を偲ぶ赤い橋
月見草昼の陽さしを鎮めたり

花嶋 安美
朝涼しダムを横切る鳥の群
風薫るさざ波湖面をすべりゆく
はらはらと墓地に舞ひ降る竹落葉

山根 義弘
夏燕軒の賑い六羽の子
梅雨晴や腕に刺し込む陽の痛さ
葉隠れの梅の実一つ見逃さず

安藤 みさ江
青葉風湖畔を渡る始発バス
風鈴や師の風とどく吟行会
梅雨晴間月に一度の面会日

武内 克二
万緑に抱かれたるや利根の水

渡辺 みおる
青田波行きつく果ては庁舎下

高山 美津子
万緑や鳥鳴く声の豊かなり

松本 芳子
紫陽花の満開の花枝軋む

大野 史恵
田植え終え風稔やかに皆安堵

俳句集『なから』のご案内

長柄町俳句会では、70周年記念誌 俳句集『なから』を5月に発刊しました。

俳句に興味をお持ちの方は、次の場所に用意しましたので、ぜひ一読ください。
公民館および都市農村交流センター窓口

学校ホームページまたはお電話
で確認をお願いします。

図 特別支援教育コーディネーター
☎ 42-2470

千葉県肥料価格高騰緊急支援事業のご案内

千葉県では、肥料価格高騰の影響を受けている農業者の皆様に給付金を交付します。

◆対象 生産性向上に取り組む農業者
※自ら農産物の生産を行っており、
農産物販売額が50万円以上の農業者が対象です。

◆内容 肥料高騰額の1/2以内
(上限10万円)

※本給付金の詳細は、専用ウェブサイトでご確認ください。

◆申請期限 8月15日(金)まで
【URL】<https://jimukyoku.site/chiba/hiryoshien/>

千葉県 肥料 支援 検索



図 千葉県肥料価格高騰緊急支援事務局
☎ 0120-975-335
(平日10:00～19:00まで)

◆日時 8月21日(木)
◆時間 14:00～15:00(受付13:30～)
◆費用 無料
◆場所 おゆみの中央病院茂原
クリニック2Fリハビリ室

図 リハビリテーション部
☎ 22-1834

千葉県立長生特別支援学校後期学校公開週間

◆日時 9月29日(月)～10月10日(金)
※土日は除く 9:30～11:20

◆場所 千葉県立長生特別支援学校
(一宮町東浪見6767-7)

◆対象 令和8年度に本校への転入学を
考えている方、本校高等部3年生
の実習関係先

◆内容 授業の様子や施設設備の参観
または体験学習
※少人数での見学・案内を予定して
います。希望日についてはご相談
の上、調整させていただきます。
※状況により中止または予定が変
更される場合があります。事前に

暮らしの情報

暮らしに役立つ情報をお届けします

第20回夏休みエコ絵画コンクール開催

千葉の豊かな自然を守っていくために「未来のごみ箱」をテーマにした作品を募集します。

◆対象 県内の小学生

◆応募期限 9月12日(金) 必着

◆応募規格

八つ切り画用紙(27cm×38cm、
縦横自由)1人1作品まで

※詳しくは特設ホームページ

(<https://www.arai-sogo.jp/eco-contest/>)
をご覧ください。

図 夏休みエコ絵画コンクール
運営事務局
☎ 043-242-6810



腰の健康教室(体操編)を開催します

腰痛を予防するための運動を一緒にしませんか?

各種相談日程

【 町 】

心配ごと相談	7月22日(火)・8月20日(水)	10:00～15:00	福祉センター ☎35-0260
人権相談	8月20日(水)	10:00～15:00	//
	●いじめ ●扶養相続等の家庭問題 ●いやがらせ等の悩みごとに関する相談です。		
行政相談	7月22日(火)・9月22日(月)	10:00～15:00	福祉センター ☎35-0260
	●行政に関する苦情・相談です。		

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

子どもの虐待などの相談	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。	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】

精神保健福祉相談	偶数月第2火曜日、毎月第3金曜日	14:00～16:00(予約制)	地域保健福祉課 ☎22-5914
	奇数月第3火曜日	14:00～15:00(予約制)	
エイズ・性感染症・ 肝炎検査(無料)	[即日検査] 毎月 第1・3火曜日	13:00～13:30(予約制)	健康生活支援課 ☎22-5166
	[夜間検査] お問い合わせください。	お問い合わせください	
骨髄バンクドナー登録受付	毎月 第1火曜日	10:00(予約制)	//
腸内細菌検査(有料)	毎週火曜日(第5週、休日、休前日、休前々日を除く)	9:00～11:00	総務企画課 ☎22-5167
家庭児童相談	月曜日～金曜日	9:00～17:00	地域保健福祉課 ☎22-5914
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：(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。

病気の豆知識

膝の痛みの原因と治療

整形外科 医師 金城 永俊

中高年で膝が痛くなる原因としては、膝関節の軟骨の変性や、すり減りによって骨同士がぶつかり合うことで起こる変形性膝関節症の痛み、もしくは関節リウマチのような炎症性疾患による痛みが圧倒的に多いといえます。膝関節の軟骨の変性や、すり減りの原因で多いのは、過体重です。いわゆる肥満によって膝に負担がかかり続けることで軟骨が摩耗していきます。さらに、小さな外傷を繰り返すことで軟骨の変性が進むといわれています。日本人の多くは、O脚により膝関節の内側だけに体重がかかりやすいという特徴があり、特に女性に多いといわれています。そこに肥満による負荷、加齢や小さな外傷(ケガ)による軟骨の変性などが加わると、さらにO脚が進行し、

変形性膝関節症の発症につながっていくという傾向がみられます。

若い人が膝の痛みを訴える原因で多いのは外傷によるものです。例えば、ケガによる靱帯の損傷を治療せずに放置してしまったり、あるいは損傷した靱帯を手術で再建したものの、アライメント(各関節や骨の並び)が崩れたまま時間が経ってしまったために、膝に痛みが出ることがあります。若い人の場合の治療は、内視鏡を使って靱帯の再建や半月板の縫合などを行い、できる限り組織を残す方向で治療を行います。痛みを我慢せず、早めの受診を心がけましょう。

医療法人

SHIODA

塩田記念病院

TEL 35-0099

編集後記

デュッセルドルフ市から、記念品として地元プロサッカーチームの「フォルトゥナ・デュッセルドルフ」のタオルをいただきました。

市内には「リトルトーキョー」と呼ばれる日本人街があるなど、街のさまざまな場所で日本とのつながりを感じられるそうなので、実際に行ってみたくなりますね。(岡本)

人口と世帯数

7月1日現在

人口 6,148人 + 3
男 3,144人 + 9
女 3,004人 - 6
世帯数 2,962世帯 + 9

6月中の動き

転入 28人 転出 15人
出生 1人 死亡 11人

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1期
後期高齢者医療保険料 第1期

納付期限は、7月31日(木)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。



食生活改善健康づくり推進員のおすすめ!

かんたん健康レシピ

「旬のおにぎりとみそ汁」



ここがポイント♪

「おにぎりとみそ汁」は手軽に野菜やたんぱく質がとれるおすすめメニューです。旬の食材を取り入れると、より栄養価がアップします。おにぎりを多めに作って冷凍し、食べる時にレンジで温めると忙しい朝に手軽な朝食になります。旬の枝豆とオクラは食物繊維が豊富で、大腸がんの予防、糖尿病や脂質異常症、高血圧や動脈硬化などの予防に役立ちます。この2品に一人当たりトマト ½ 個分添えると1食にとりたい野菜 120 gになり、卵1個加えると1食分として理想的なバランスになりますよ。

◆栄養価 (1人分)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	カルシウム	食塩相当量
枝豆おにぎり	313kcal	10.3g	2.0g	60.3g	1.5g	28mg	1.0g
オクラのみそ汁	80kcal	3.9g	2.2g	3.6g	1.8g	62mg	0.7g
合計	393kcal	14.2g	4.2g	63.9g	3.3g	90mg	1.7g

<材料／大人2人分>

●枝豆おにぎり

ごはん……………330g
冷凍むき枝豆……………30g
かつおぶし……………6g
しょうゆ……………小さじ2
しらす干し……………大さじ1

●オクラと豆腐のみそ汁

オクラ……………4～5本
絹ごし豆腐……………100g
だしパック……………1袋
みそ……………大さじ1弱(12g)
水……………400cc

◆作り方◆

●枝豆おにぎり

①冷凍枝豆を耐熱容器に入れ、ラップをしてレンジ600wで2分温める。

②ごはん①とかつおぶし、しらす干し、しょうゆを入れてよく混ぜ、おにぎりにする。

●オクラと豆腐のみそ汁

①オクラを洗ってヘタをとり、食べやすい大きさに切る。

②鍋に水400ccを入れて火にかけ、沸騰したらだしパック、オクラ、角切りにした豆腐を入れ、オクラがやわらかくなるまで煮てだしパックを取り出す。

③②にみそを溶き入れて火を止める。

問い合わせ先 健康保険課 健康推進係（食生活改善健康づくり推進員会事務局） ☎ 35-2115

各公共施設の 休館日

町公民館

毎週月曜日（月曜日が祝日の場合はその翌日）、12月28日～翌年1月3日
☎35-3242

町福祉センター

毎週月曜日（月曜日が祝日の場合はその翌日）、12月29日～翌年1月3日
☎30-7200

都市農村交流センター

毎週木曜日 ※詳細については電話でお問い合わせください。☎35-0055

こども急病電話相談

夜間、お子さま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まの症状を伺い、すぐに医療機関で受診した方が良かった、家で様子をみ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8:00

電話番号 #8000（プッシュ回線・携帯電話）

☎043-242-9939

（ダイヤル回線・#8000をご利用いただけない場合）

救急安心電話相談

救急車を呼ぶか迷ったら#7119へご相談ください。

相談受付日時

○月曜日～土曜日 18:00～翌8:00

○日曜日・祝日・年末年始・ゴールデンウィーク
9:00～翌8:00

電話番号

プッシュ回線・携帯電話 #7119

ダイヤル回線・IP電話・PHS ☎03-6810-1636

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
7/20	三上クリニック (30)3733	穴倉病院 (24)2171
7/21	むなかたクリニック (24)2171	菅原病院 (25)1171
7/27	牧野医院 (24)2222	公立長生病院 (34)2121
8/3	鈴木医院 (22)2630	穴倉病院 (24)2171
8/10	あまがたファミリークリニック (36)7011	須田外科・歯科医院 (23)7748
8/11	吉田医院 (34)3045	菅原病院 (25)1171
8/17	安藤医院 (33)2211	穴倉病院 (24)2171
8/24	東部台医院 (22)2455	公立長生病院 (34)2121
8/31	宮本内科医院 (22)3770	塩田記念病院 (35)0099

長生郡市夜間急病診療所案内

●診療科目：内科・小児科 受付時間：19:45～22:45

茂原市八千代1-5-4（消防署裏） ☎24-1010

●夜間急病診療テレフォン案内 19:00～翌6:00 ☎24-1011