

広報ながら

1
No.520
2026.1.19発行



12月21日に第62回長柄町一周駅伝大会が開催されました。小雨が降り、路面が濡れている中でもランナーたちは力強く走り抜けました。また、ゲストランナーとして猫ひろしさんも参加され、会場を盛り上げてくれました。



長柄町制70周年

年頭のごあいさつ

明けましておめでとうございます。

皆さまにおかれましては健やかに新春をお迎えのことと、心よりお慶び申し上げます。

昨年は、長柄町町制施行70周年という大きな節目を迎え、記念式典や事業を盛大に執り行うことができました。これも町民の皆さまの深い郷土愛、町内外から寄せられた多大なるご支援、そして温かいご協力の賜物であり、改めて感謝申し上げます。

これらの催しを通じ、先人が築いた歴史と誇りを再認識し、次世代へつなぐ未来のビジョンを共有することができました。70年の揺るぎない礎を力に、本年は「新たな100年」を見据え、次なる一步を力強く踏み出してまいります。

令和8年度は、公約である「子育て千葉県一」の実現に向け、これまで積み上げてきた成果をさらに加速・充実させ、子育て世代が安心して暮らせる環境づくりを一層推進してまいります。

加えて、農業者、地元企業、千葉大学との産官学連携により、持続可能な農業と地域の活性化を目指し、循環型農業による農産物のブランド化を進めております。本年はこの取組をさらに進展させてまいります。

また、昨年から実証運行を開始した75歳以上の高齢者向け町内移動無料タクシーにつきましては、実証運行を踏まえ、本町に適した移動支援策の構築に努めてまいります。

すべての町民が明るい未来と幸せを実感できるまちを目指し、企業・団体・町民の皆さまと力を合わせ、誰もがお互いを支え合い安心して生活できる「共に生きる地域づくり」に尽力してまいります。

結びに、本年が皆さまにとりまして、希望と笑顔に満ちた素晴らしい一年になりますようお祈り申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。



長柄町長
月岡 清孝

年頭のごあいさつ

明けましておめでとうございます。

新年を迎え、町民の皆さまにおかれましては、健やかに令和8年の新年をお迎えのことと心よりお喜び申し上げます。平素より町政並びに議会運営に対し、温かいご支援とご協力を賜り、深く感謝申し上げます。

さて、令和7年を振り返りますと、私たちの町にとっても節目と変化の重なる一年でありました。

まず、昭和30年に長柄町が誕生し、5月には町制施行70周年という大きな節目を迎え、記念式典を挙行いたしました。これまで町の発展に尽力された先人への感謝を新たにするとともに、次の時代を担う子どもたちへ誇りある町を引き継ぐ責任を改めて胸に刻んだところであります。

7月に行われた参議院選挙では、町民の皆さまの声が反映され、今後の方向性に大きな影響を与える選挙となりました。この結果を踏まえ、私たちも一層の努力をもって議会活動に取り組んでまいります。

8月には、議会の正副議長が交代し、また常任委員会の構成も新たに組み替えられるという大きな変革がありました。この変化により、新たな議会運営が始まり、より一層町民の声を反映した政策作りを進めていくことができると感じております。新たな体制の下で、議会としての役割をしっかりと果たし、協力し合いながら地域の発展に寄与していく所存です。

また、10月には高市内閣が発足し、自民党と日本維新の会との新たな連立政権が樹立されました。これにより中央政治にも新たな風が吹き込み、今後の国政における政策が地域にも大きな影響を与えることとなります。町議会といたしましても、これらの動きを注視し、本町にとって有益な政策が実現できるよう、引き続き努力してまいります。

令和8年も町民の皆さまとともに歩みながら、議会としての責任を全うし、地域の発展と町民生活の向上を目指して取り組んでまいります。議会構成の変化を前向きに捉え、より多様な意見と視点を尊重し、実効性のある政策を推進してまいりますので、皆さまのご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

結びに、令和8年が皆さまにとりまして健康と幸福に満ちた一年となりますよう、心からお祈り申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。



長柄町議会議長
三枝 新一



祝 米寿 おめでとらござります



大岩 いく子様 (刑部)

最近、ひ孫が生まれたそうで、「うちにも遊びに来てほしいな」と笑顔で話してくれた大岩さん。
 普段から体操と30分の散歩を日課にしている、嫌いな食べ物は無く何でも食べるとのこと。
 月に1回体操やゲームをする集まりに参加しており、「友達の顔を見るのが楽しみです」とお話ししてくれました。

今月米寿を迎える皆さま

岩崎トモ子様 (山根)
 蒔田 梅雄様 (味庄)

米寿を迎えられる皆さま、いつまでもお元気にお過ごしください。

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 企画財政課 企画広報統計係 ☎ 35-2110

民生委員・児童委員委嘱される

任期満了により、民生委員・児童委員が改選され、令和7年12月1日付けで、町長から委嘱状が伝達されました。

民生委員・児童委員は、社会奉仕の精神をもって、常に住民の立場に立って福祉の相談に応じ、専門機関のつなぎ役になります。

福祉に関する悩みをお持ちの方は、お気軽にご相談ください。また、民生委員・児童委員に直接ご連絡をとりたい方は、福祉課へお問い合わせください。

民生委員・児童委員 (任期:令和7年12月1日 ~令和10年11月30日)

担当地区	氏名
力丸・千代丸・山根	鈴木 一 巳
飯尾・別所・大加場・国府里・進栄団地	佐久間 富美子
上味庄・下味庄・船木・八反目・味庄団地	押尾 照明
上野・中野台・入地宮前・ふる里村	伊藤 重
山之郷・西山	三枝 明美
道脇寺・六地藏	花澤 栄
長柄山・追分・皿木	近藤 省一郎
榎本・小榎本・徳増	田邊 悦也
桜谷・長富・鶺谷東部	柴崎 政俊
鶺谷西部・立鳥・日吉団地	加藤 常夫
針ヶ谷東部・針ヶ谷西部	山崎 伸一
高山・大庭・不動・日の宮	丸嶋 けい子
長柳・田代・月川・刑部団地	鶴岡 順子
辺田・三沢・篠網	三橋 博幸
稲塚・吹谷・金谷	森 保男
主任児童委員	佐久間 康幸
主任児童委員	石井 のり子

今回の改選により、退任されました民生委員の皆様には、多年にわたり福祉の推進にご尽力されたことに対し、厚生労働大臣または県知事から感謝状が贈呈されました。

<退任される民生委員・児童委員>

担当地区	氏名
力丸・千代丸・山根	風戸 睦男
長柄山・追分・皿木	川島 修
榎本・小榎本・徳増	地引 信之
桜谷・長富・鶺谷東部	佐久間 紀行
稲塚・吹谷・金谷	大岩 哲夫
主任児童委員	齊藤 久
主任児童委員	篠原 和子

問い合わせ先 福祉課 福祉係 ☎ 35-2414

教育に関する表彰者を募集します

町教育委員会では学芸、スポーツの振興発展に貢献し、功績の顕著または、他の模範となる善行、篤行のあった一般町民の方を表彰しています。

「県主催以上のスポーツ大会や書道大会等において上位入賞した方」「警察・消防署から表彰を受けた方」等が対象者となり、表彰に該当するか教育委員会会議において決定します。

受賞者となった方には、賞状及び記念品（メダル・楯等）を贈呈します。

自薦他薦を問わず該当すると思われる場合は、2月3日（火）までにご連絡ください。

問い合わせ先 生涯学習課（公民館） ☎ 35-3242

Slow for Kidsを宣言しました

町は、12月4日に「Slow for Kids」宣言をしました。

この宣言は、子どもたちの安全・安心を守るため、車の運転中に子どもたちを見かけたら速やかに減速し、できるだけゆっくりした速度で通過するよう、町のローカルルールとして運転手に協力を呼びかけるものです。

交通ルールを守り、子どもたちが安全・安心に暮らせる町を目指しましょう。

問い合わせ先 総務課 防災対策室 ☎ 35-2111

第2回小学校統合準備委員会が開催されました

11月28日に小学校統合及び小中一貫型校のイメージを膨らませるため、令和3年度に小学校を移設し、令和5年度に本納小学校と新治小学校を統合した茂原市立本納小学校の視察を行いました。

施設の配置や備品の規格、小学校と中学校の共用など、参考とすべき点が多々ありました。視察終了後、これらの情報を共有し、今後のスケジュールなどを確認しました。



問い合わせ先 学校教育課 学校教育係 ☎ 35-2437

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

下記の日程のとおり所得税・住民税申告の相談を受け付けます。

受付期間	場所	時間
2月16日(月)～3月16日(月) ※土、日および2月23日(月・祝)を除きます。	役場 1階 申告相談会場	受付 9:00～11:00 13:30～16:00

確定申告の必要が無い方でも住民税の申告が必要になります。**収入がない場合でも、収入がない旨の申告が必要になります。**

※国民健康保険、後期高齢者医療保険、介護保険の保険料等は加入者の所得をもとに計算しているため、申告がないと正確な金額の算出ができなくなりますので、必ず申告をしてください。

※会社や学校等に提出する所得証明書、課税証明書等の各種証明書は前年中の所得情報がないと発行できないため、必ず申告をしてください。

※国や地方公共団体等が支給する給付金、補助金等を受給する際には所得証明書等の提出を求められる場合があります。

ただし、次のいずれかに該当する場合は申告の必要はありません。

1. 公的年金等の収入のみの方で、追加の控除がない方

※国外の法令に基づく公的年金等を受給している場合は申告が必要です。

2. 給与収入のみの方または給与収入と公的年金の収入のみの方で、勤務先から長柄町へ給与支払報告書が提出され追加の控除がない方

※提出の有無は勤務先に確認してください。

3. 令和7年分所得税の確定申告書を提出する方

4. 収入がなく税法上の扶養控除、配偶者控除の対象になっている方

※健康保険等の扶養親族とは異なるのでご注意ください。あなたを扶養している人の源泉徴収票で確認してください。あなたを扶養している人が確定申告書や町・県民税の申告書を提出した場合は、申告書を確認してください。

※あなたを扶養している人の合計所得金額が1,000万円を超える場合には、配偶者控除の適用がないので原則申告が必要となります。

申告時に必要なもの

- ①マイナンバーカード（お持ちでない場合は免許証などの本人確認書類と、個人番号のわかるもの）
- ②確定申告のお知らせ（税務署からはがきが郵送された方）
- ③申告書類一式（税務署から申告書が郵送された方）
- ④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
- ⑤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
- ⑥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）
- ⑦前年の申告書の控え ⑧口座番号（還付の場合） ⑨その他申告に必要な書類

※医療費控除は、医療費通知および医療費控除の明細書（※役場税務住民課窓口にて配布）をお持ちください。

※あらかじめ、明細書に医療を受けた人ごとに、医療機関・薬局ごとに集計、記入をお願いします。

※株式や不動産等に係る譲渡所得、住宅借入金控除に係る申告相談、消費税に係る申告相談については、制度の複雑化に伴い役場では対応できません。

（提出のみの場合受付可能）

管轄する税務署へご相談ください。

令和7年分確定申告のお知らせ

茂原税務署

確定申告は **自 宅** からできます！

次の **必要なもの** を用意すればマイナンバーカードとスマホ又はパソコンを利用して自宅から簡単にe-Taxによる確定申告ができます。

必要なもの

- マイナンバーカード
- マイナンバーカードの2つのパスワード
 - ・ 利用者証明用電子証明書(数字4桁)
 - ・ 署名用電子証明書(英数字6文字以上16文字以下)
- スマートフォン
スマホ専用アプリ「マイナポータル」のインストールが必要です。
- 源泉徴収票などの確定申告書作成時に必要な書類

確定申告書等 作成コーナー

「作成コーナー」
で検索または
こちらから↓

推奨ブラウザ



Safari



Google Chrome

マイナポータル連携 でさらに便利に！

マイナポータル
連携の詳細は
こちらから↓



アプリ
「マイナポータル」



税理士による無料申告相談

～無料で税理士に相談の上、確定申告書を作成・提出できます～

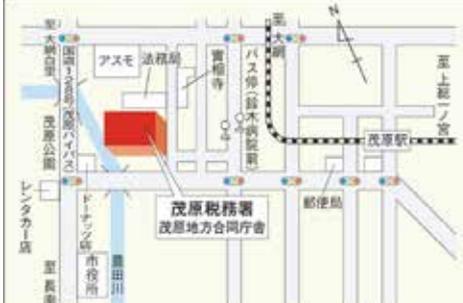
日にち	会場	所在地
2月6日(金)	長柄町役場	長柄町桜谷712
時間		対象者 ^(注1)
9:30～16:00まで (受付は15:00まで) ※ 入場整理券の配付状況に応じて、受付を早く締め切る場合があります。		<ul style="list-style-type: none"> ・年金受給者 ・給与所得者 ・小規模納税者^(注2)
その他		
<ul style="list-style-type: none"> ○ 持ち物は、8ページの「確定申告会場の開設について」の「必要なもの」を参照してください。 ○ 申告書等の提出のみの場合は、茂原税務署に直接お持ちいただくか、郵送でご提出ください。 ○ 令和7年分の税理士による無料申告相談は、混雑回避のため、「入場整理券」を当日配付します。 ○ 入場整理券の配付状況に応じて、受付を早く締め切る場合があります。 ○ 昼休みの時間帯は、税理士が交代で対応しており、お待たせする場合がありますので、ご了承ください。 		
<p>(注)1 土地、建物及び株式などの売却についての申告・相談は対象とはなりません。 2 小規模納税者とは、事業所得、不動産所得または雑所得を有する方のうち、令和7年分の所得金額(専従者控除前または青色専従者給与および青色申告特別控除前)が300万円以下の方を指します。</p>		

問い合わせ先 茂原税務署 ☎ 22-2166 (代表)

※お電話は、自動音声に従ってご要件の番号を選択いただくと、担当者がご要件にお答えします。

確定申告会場の開設について

～会場ではご自身のスマートフォンとマイナンバーカードで申告書を作成していただきます～

開設期間	会場	所在地	時間
2月16日(月)～3月16日(月) (土、日および祝日を除きます。)	茂原税務署	茂原地方合同庁舎 (茂原市高師台1-5-1)	【受付】 8:30～16:00まで 【相談】 9:00～17:00まで
必要なもの		案内図	
<p>① マイナンバーカード(下欄を参照し、有効期限切れや失効となっていないか確認をお願いします。)</p> <p>② マイナンバーカードのパスワード(2つとも必要です。)</p> <ul style="list-style-type: none"> 利用者証明用電子証明書(数字4桁) 署名用電子証明書(英数字6文字以上16文字以下) <p>③ スマートフォン</p> <p>④ 源泉徴収票などの申告書作成に必要な書類</p>			

オンライン事前予約

確定申告会場への入場にはオンライン事前予約が必要です。

- ※ 2月16日(月)～3月16日(月)までの期間中、茂原税務署の駐車場は予約者用となります。
- ※ 当日、確定申告会場でも入場整理券を配付しておりますが、長時間お待ちいただく場合があります。
- ※ 入場整理券の配付が終了次第、事前予約の方以外の受付を締め切ります。
- ※ 申告書等の提出のみの場合は、事前予約不要です。

オンライン事前予約はLINEから！

LINEアプリで国税庁LINE公式アカウントを「友だち追加」して予約してください。



友だち追加はこちらから↑

1月5日(月)～2月13日(金)に税務署で相談を希望される方

事前予約が必要です。オンライン事前予約をご利用ください。当日入場整理券の配付はありませんのでご注意ください。

！ マイナンバーカードの電子証明書の有効期限切れや失効にご注意ください！

有効期限

- ▶ 電子証明書の有効期限は、発行日から5回目の誕生日までです

失効

- ▶ 住民票の基本4情報(氏名、生年月日、性別、住所)の記載が修正された場合は、署名用電子証明書が失効している場合があります

アプリをインストール

証明書の選択

パスワード入力

有効性の確認

確認結果

JPKI利用者ソフト



アプリはこちらから

iPhone

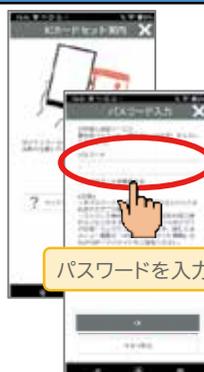
Android



iPhoneの名称は、米国及び他の国々で登録されたApple Inc.の商標です。iPhoneの商標は、アイホン株式会社のライセンスに基づき使用されています。Androidの名称は、Google LLCの商標又は登録商標です。



署名用電子証明書を選択

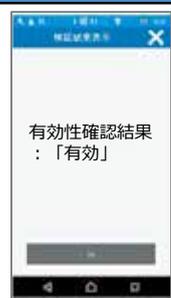


パスワードを入力



有効性確認

タップ



有効性確認結果：「有効」

※公的個人認証サービスセンターと通信を行うため時間が掛かることがあります

「有効期限切れ」「失効済み」の場合は、お住まいの市区町村で手続きを行ってください。

申告書等の郵送での提出先

【宛先】〒262-8507 千葉県花見川区武石町1-520
東京国税局業務センター千葉西分室(茂原税務署)

問い合わせ先 茂原税務署 ☎ 22-2166 (代表)

※お電話は、自動音声に従ってご要件の番号を選択いただくと、担当者がご要件にお答えします。

償却資産（固定資産税）の申告をお願いします

償却資産とは…

土地や家屋以外の事業用資産で、自動車税・軽自動車税の対象になるものを除く資産です。

償却資産を所有している方は、毎年1月31日（31日が休日の場合は翌平日）までに資産が所在する市町村に償却資産の申告をしていただく必要があります。

償却資産に関するQ & A

Q どのようなものが償却資産となりますか？

A 会社や個人が事業のために所有している構造物・機械・器具・備品などの資産です。

Q 償却資産の申告は、誰が行いますか？

A 毎年1月1日現在で、個人や法人で事業を行っている人（工場や商店を営んでいる人、駐車場やアパートを貸している人など）のうち、事業用資産を所有している人です。

Q 償却資産の申告をしなければならない資産とはどのようなものですか？

A 毎年1月1日現在で、事業の用に供することができる資産のうち、土地及び家屋以外の有形固定資産で、所得税法または法人税法の所得の計算上、減価償却の対象となる資産です。

次に掲げる資産も申告対象となります。

- ・償却済資産（耐用年数が経過した資産）
- ・遊休または未稼働の資産であっても、1月1日現在において事業の用に供することができる状態のもの
- ・使用期間が1年未満または取得価格が20万円未満の資産であっても、個別に減価償却しているもの

Q 申告はどのようにすればよいですか？

A 資産の所在する市町村の固定資産税担当から申告書を取り寄せ、申告してください。

お手元に申告書がない場合は、関係書類を送付しますので、下記問い合わせ先までご連絡ください。また、償却資産の申告はeLTAXによる電子申告が利用できます。

eLTAXホームページ <https://www.eltax.lta.go.jp>

太陽光発電設備を所有している方へ（償却資産の申告）

太陽光発電設備（太陽光発電システム）についても固定資産（償却資産）に該当し、申告の対象となる場合があります。



○申告が必要となる方

事業の用に供している資産であれば、発電出力に関係なく償却資産として申告が必要です。

※「事業の用に供している」とは、余剰または全量売電が継続して行われている場合で、発電出力が概ね10キロワット以上としています。

○申告の必要がない方

家屋に一体として設置された建材（パネルが屋根材になっているもの）の太陽光発電設備は申告の必要はありません。

また、余剰電力の売電がない方は申告の必要はありません。（全量自家消費している方）

設置者	全量売電・余剰売電 (10kw以上)	余剰売電 (10kw未満)
個人（住宅用）	課税対象	対象外
個人（事業用）	課税対象	
法人	課税対象	

なごみライド75 2月の運行スケジュール



75歳以上の方の町内無料移動支援事業です。

【2月の運行実施日】

2日(月)、4日(水)、18日(水)、25日(水)

【運行予定時刻】

便 No.	役場・福祉センター前発	役場・福祉センター前着
1便	9:00 →	10:00
2便	10:30 →	11:30
3便	12:30 →	13:30
4便	14:00 →	15:00
5便	15:30 →	16:30

【利用できる方】

下記の2点に該当する方が対象となります。

- ・75歳以上の高齢者の方で日中、移動手段がない方
- ・介助があれば、自分で車の乗降ができる方(介助者1名まで乗車可能)

※ただし、同一の世帯の中で町税等の滞納がない方

【利用方法】

ご利用希望の方は、福祉課にて事前登録が必要です。

問い合わせ先 福祉課 福祉係 ☎ 35-2414

ヤックス移動販売スーパーらくちん便 訪問場所変更のお知らせ

12月15日から、以下のルートで販売しています。

移動販売スケジュール

毎週月曜日

地区	訪問場所	時間	地区	訪問場所	時間
長南町 千田	拠点 ヤックスドラッグ長南店	準備 8:30	長柄町 鶯谷	⑤ 日吉団地集会所 長柄町鶯谷422	開始 13:40
		出発 9:40			終了 14:10
長柄町 大津倉	① 旧水上小学校前 長柄町大津倉220	開始 9:55	長柄町 徳増	⑥ 特別養護老人ホーム 長柄園 長柄町徳増659-1	開始 14:20
		終了 10:25			終了 14:50
長柄町 長柄山	② 熊野神社駐車場 長柄町長柄山253	開始 10:40	長柄町 榎本	⑦ 榎本公民館 長柄町榎本397-2	開始 15:00
		終了 11:10			終了 15:30
長柄町 刑部	③ 辺田インフォメーションセンター 長柄町刑部2043-2	開始 11:20	長南町 須田	⑧ 豊栄の里(予定) 長南町須田6-1	開始 15:35
		終了 11:50			終了 16:05
長柄町 桜谷	④ 桜谷集会所 長柄町桜谷577-1	開始 12:05	長南町 千田	拠点 ヤックスドラッグ長南店	到着 16:10
		終了 12:35			終了 17:30
休憩(60分)					

問い合わせ先 株式会社千葉薬品 移動販売担当 ☎ 080-4075-6351

農地賃借料情報

農地法第52条の規定に基づき、農地法及び農業経営基盤強化促進法により賃借された実勢の賃借料を集計し、情報提供しますので、賃借料設定の目安としてください。

(10a 当たり)

農地の区分		平均額	最高額	最低額	データ数
田	基盤整備地域(令和7年データ)	11,300円	11,600円	11,000円	2
	未整備地域※3	10,700円	15,900円	4,100円	15
畑(令和7年データ)		7,700円	10,300円	2,100円	7

- ※1 データ数は、集計に用いた筆数です。
- ※2 算定した金額は、100円未満を四捨五入しています。また、現物支払の場合は、60kg当たり30,000円とし換算しています。なお、算出した額は10a当たりの金額となります。
- ※3 「田の未整備地区」について、令和7年度において実績がないため令和5年度のデータを60kg当たり30,000円で換算した金額を掲載しています。
- ※4 賃借料を現物とし、10a当たりコシヒカリ30kgとしている事例が多いです。

令和8年農作業別労働賃金及び機械による農作業料金

農作業賃金・農作業料金標準額は、農作業受委託において、委託者及び受託者間で適正な労働賃金を設定できるよう、その目安となる標準額を定めたものです。農業委員会で定める農作業賃金・農作業料金標準額については、あくまでも目安となりますので、実際の契約にあたっては当事者間の話し合いを通して、適正な額を定めてください。

作業区分	基本料金	単位	備考	作業区分	基本料金	単位	備考
田・一般作業 男女共	9,700円	日当8時間		籾運搬	3,700円	10a当たり	
畑・一般作業 男女共	9,400円	//		乾燥・調整・籾すり	3,200円	60kg当たり	
耕起	7,400円	10a当たり		籾すりのみ	820円	//	
代かき	7,700円	//		肥料(薬剤)散布	2,800円	100a当たり	肥料代は別
畦塗り	5,900円	100m当たり		育苗	硬化苗	920円	1箱当たり
田植機	9,400円	10a当たり	苗代は別		緑化苗	530円	//
コンバイン (刈取・脱穀)	20,400円	10a当たり					

問い合わせ先 農業委員会事務局 ☎ 35-4447

入札結果

事業名	脱炭素化推進工事	契約金額	- 円
対象箇所	長柄町役場	契約業者	落札業者なし
入札日	12月10日		

問い合わせ先 総務課 行政管財係 ☎ 35-2111

65歳になったら
考えよう!

みんなの介護相談 Q&A

介護保険は、介護が必要になっても安心して暮らせるよう、高齢者の介護を社会全体で支えあう制度です。健康な時期から、積極的に介護予防に取り組むと同時に、介護に関する疑問やお悩みを解消し、より負担が少ない介護生活につなげていきましょう。

Q1 介護保険事業の財源負担など、どのような仕組みになっているの？

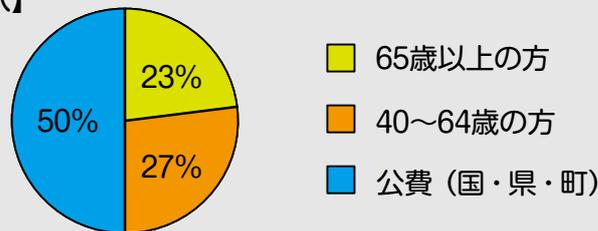
Q2 高齢化や介護サービス利用者の増加による、長柄町の介護費用の状況について教えてほしい。



A1 介護保険事業に必要な財源は、65歳以上の方の保険料(23%)、40～64歳の方の保険料(27%)、公費(国・県・町で50%)で負担する仕組みになっています。利用者負担(1割～3割)以外の利用料はこの介護保険費用(介護給付費)から支払われます。

A2 日本全体における長寿命化、後期高齢者人口(75歳以上)、介護保険サービスの受給者数の増加に伴い長柄町の介護給付費も、急激に増加しています。

【財源内訳】



介護保険事業の現状

各年4月1日時点	平成30年	令和3年	令和7年
人口	7,120人	6,686人	6,201人
高齢者数	2,663人	2,744人	2,801人
高齢化率	37.4%	41%	45.1%
要介護・要支援認定者数	400人	432人	482人
認定率	15.0%	15.7%	17.2%

介護給付費の傾向

事業年度	平成30年	令和3年	令和6年
介護給付費年間総額	614,635千円	701,945千円	817,835千円
月平均受給者(サービス利用人数)	330人	354人	384人
月平均介護給付費(1人あたり)	155,210円	165,241円	177,481円
65歳以上の方基準保険料年額	62,400円	63,600円	64,800円

介護給付費とは：介護保険制度のサービスを利用する高齢者の所得などに応じ、利用料の1割から3割を利用者が直接事業者へ支払うが、残りの7割から9割が町などの保険者が負担し、まかなう給付のこと。

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	2月19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、子育て・栄養・歯科相談など		

5歳児健康診査のお知らせ



日にち	2月17日(火)		
場所	保健センター		
受付時間	12:40～12:50		
内容	身長・体重測定、内科診察、栄養・子育て・就学相談など		
備考	対象となるご家庭には個別に通知しています。		

問い合わせ先 福祉課 子育て支援係 ☎ 35-2414



前回の続きです。「農林商工まつり」では、千葉大生による「あったらいいな ながらをむすび(おにぎり)」のワークショップを実施しました。ワークショップでは、皆さまに「長柄町の理想のおにぎり」をペンやシールで描いていただきました。子どもから大人まで、笑顔で楽しみながら、80点を超える個性的な作品ができあがりました。

作品を分析すると、長柄町への愛着が深く伝わってきました。舞茸や筍、ネギや味噌など、地元の豊かな食材を盛り込んだ提案が数多くみられました。また、町の形を表現した「ちばのおへそ」おにぎりや、虹色に彩られた可愛らしいおにぎりなど、自由に柔軟な発想にも驚かされました。

作品は、今後の特産品開発や町のPRにつながる貴重なヒントになりました。また、食を通じて地域の魅力を再確認する素晴らしい機会となりました。ありがとうございました。作品は、町ホームページの「タウンアドバイザーの部屋」から見ることができます。

問い合わせ先 企画財政課 企画広報統計係 ☎ 35-2110

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 (体験入園) 9:30	4 おはなし広場 10:00	5	6	7
あそびの広場 9:00 ~ 16:00						
8	9	10 誕生会 10:00 身体測定 9:00 ~ 16:00	11 建国記念日	12 わらべうた教室 10:00 ~ 11:00	13	14
あそびの広場 9:00 ~ 16:00		あそびの広場 9:00 ~ 16:00				
15	16	17 つくって遊ぼう 10:00	18 おはなし広場 10:00	19	20	21
あそびの広場 9:00 ~ 16:00						
22	23 天皇誕生日	24 はじめて★あーと 10:00	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						

※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。
 ※行事に参加のみ予約制となります。
 ※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



豆まきの集い(体験入園)
2月3日(火) 9:30 ~ 11:00

お子さまと一緒に鬼のお面や豆入れを制作して、こども園の豆まきの集いに参加してみませんか。こども園では日本の伝統的な行事を保育活動の中に取り入れて子ども達の健やかな成長を願って保育をしています。
 こども園のお友だちとお話や歌、そして元気いっぱい豆まきをして邪気を払い、一年の健康を願って節分を楽しみましょう！

はじめて★あーと
2月24日(火) 10:00 ~ 11:00

絵の具の持つ独特な感触や、色が混ざり合っていく中で生まれる色彩の変化を楽しめる『はじめて★あーと』。大きな紙いっぱいローラーや風船などのいろいろな素材を使って、親子でのびのびと描いてみませんか。
 『はじめて★あーと』は、今年度最後になります。ぜひ、ご参加ください。

支援センターは、子育てを応援しています。

はじめて★あーと



給食試食会



クリスマス会



クリスマス会



『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. 20 え、稲作りから!? 味庄で「しめ縄づくり」体験!

地域おこし協力隊の武田史子（たけだ しこ）です。

今回は、長柄町の神社を巡る「開運ツアー」がご縁で出会った、味庄で神社総代を務める石井さんをご紹介します。

町内でも作る人はほぼいない…と言われる「しめ縄づくり」を体験させていただきました!

味庄に初めて行った時、豊田川の豊かな水が育む田園に、神社が点在…。突然広がる「日本昔ばなし」の風景に、一瞬で心をつかまれました。

文化財にも指定された獅子舞は、人口減で途絶えましたが、石井さん達は、地元神社の数々をずっと大切に管理し続けています。



さて、「しめ縄づくり」といえば、年に1度、年末のイベントですよ。…ですが、なんと味庄では、「しめ縄用の稲作り」からスタート! 実のつき方が少なく、茎が太く、普通の稲よりかなり背が高い。しめ縄専用の「古代稲」を、4月に田植え。8月に刈って、陰干ししておく、青々とした美しい藁（わら）が完成します。

今回は、この藁を使って、「玄関飾り」「牛蒡締め（ごぼうじめ）」の2種類の飾りを作ります!

生徒は、木こりんブルワリーの安島ちはるさんと、私。石井さんが、先輩から習得した技術を教えていただきます。濡らして、たたいて、加工しやすくした藁の束を、手のひらで擦り合わせたり、三つ編みにして、飾り部分や、紐として使います。

牛蒡締めは、太めの束を3等分して、左にひねりながら、1つに組みあげ。

しめ縄の形ができれば、仕上げは、葉や果実で開運飾り。

ゆずりは→すこぶる成育が早く「出世」を表す

うらじろ→表裏がない

だいたい→毎年実が成ることから「家が栄える」

みんな縁起が良い! しかも、すぐ近くに生えている(笑)!



しなやかな手つきで、端は潔く切り落とし、美しく仕上げる。

石井さんは「花を咲かせる」という、穂を生かした豪快仕上げ。

作り手のセンスや生き様が表れて、どちらも素敵!

さっそく、ブルワリーの玄関に飾りました。



牛蒡締めは神棚に祀るものですが、無いので略式ですみません!

A4 コピー用紙で、厄除けの役割を果たす「紙垂（しで）」を作りました。

しめ縄飾りの役割は「家内安全」。

1年たって、新しいしめ縄に取り替えたら、古いものは燃やし、その灰を家の周りにまくと「厄除け」になる。

…という、石井家のおばあさまの言い伝えを守っているんですって。



2025年最後は、下味庄の「駒形神社」にお参り。

馬にまつわり、平将門公に縁があるといわれる神社。

2026年・午年の開運、間違いなし! です。

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 2月2日(月)、9日(月)、16日(月)、
23日(月・祝)

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り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。
当日参加も可能です。

開催日時 2月14日(土)、28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(要予約)

※開催の有無を電話にてご確認ください。

※講師の都合により中止になる場合があります。

○竹灯籠作り体験

かわいいデザインで竹灯籠を作って、ライトアップしてみませんか。

開催日時 2月21日(土)

13:00～15:00

集合場所 都市農村交流センター

管理棟1階ホール

参加費 1本 500円

募集定員 10組(要予約)

※1組2名様まで、お連れ様の見学は自由です。

※軍手、エプロンは各自ご準備ください。汚れてもよい服装
でご参加ください。

※講師の都合により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

ながらんホール からお知らせ

ながらんホールの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、お話の場として使ってみませんか？

図書スペースには一般図書、楽しく読み聞かせができる大型絵本、キッズ用の読書スペースなどがあります。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

(行事の都合上、お休みとなる場合があります。)

使用料：無料(町内在住者の方)

🌸 1月の開放予定日 1/20、21、27、28

🌸 2月の開放予定日 2/3、4、10、11、17、18、25



問い合わせ先 生涯学習課(公民館) ☎ 35-3242

「ぐるっと長生きフェスタ2026」参加者募集!

長生地域観光連盟では、ノルディックウォークをメインに白子町の早咲きの「しらこ桜」を巡るイベントを開催します。また、ウォーキングの後には白子温泉も楽しめます。

- 日時** 3月8日(日) 9:30～ 雨天決行(集合・受付開始8:40～)
- 集合場所** 白子・中里海岸(集合、スタート地点、ゴール地点)
 ※茂原駅からスタート地点まではバス送迎有
 ※白子温泉入浴後、中里地区から茂原駅までの無料送迎バス有(16:00発)
- 要件** 11km程度のウォーキングが可能な方(経験不問)
- 参加費** 4,000円(当日に集金します。お釣りが無いようにご用意をお願いします。)
 ※ストックのレンタルを希望する方は、別途レンタル料500円がかかります。
 ※参加費には昼食代、入浴代、お土産代が含まれます。
- 定員** 100名(要予約・先着順)
- 申込方法** 一宮町産業観光課へ直接持参、郵送、メールで提出してください。
 ※申込用紙は一宮町産業観光課及び長柄町産業振興課窓口にて配布しています。長柄町のホームページからもダウンロードできます。
- 受付期間** 2月2日(月)～20日(金)
 ※定員になり次第受付終了
- その他申し込み** コース等の詳細については、チラシまたはホームページをご覧ください。
 長生地域観光連盟事務局(一宮町産業観光課内)
 〒299-4396 長生郡一宮町一宮2457
 メール shokan@town.ichinomiya.chiba.jp
 (メールの場合は件名に「ぐるっと長生きフェスタ申込書」と記載してください。)



問い合わせ先 長生地域観光連盟事務局(一宮町産業観光課内) ☎42-1425

美化活動を支援します ～アダプトプログラム～

県では、町民や企業団体が行う道路や河川の清掃・美化活動に対する支援(アダプトプログラム)を行っています。

- 支援内容** 県が管理する国道・県道や河川で行う清掃・美化活動に必要な清掃道具の貸し出しや資材の支給など
- 支援対象** 自治会、ボランティア団体、NPO法人、企業、個人(1人でも可)など
- 申請** 長生土木事務所へ参加申込書を提出
 ※参加申込書は長生土木事務所配布するほか、ホームページからダウンロードできます。



(道路ホームページ) (河川ホームページ)

問い合わせ先 長生土木事務所 調整課 ☎26-3702

無理なく上手に冬の省エネルギー



KDH 関東電気保安協会

KDH 快報

有害鳥獣12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	3	61
アライグマ	45	538
イノシシ	135	1,171
シカ	0	8
キョン	2	22

問い合わせ先 産業振興課 農林振興係 ☎35-4447





おもな新着図書のお知らせ



一般書

書名	著者名	書名	著者名
一人旅日和6 道続く!	秋川 滝美	筆と槍	佐藤 巖太郎
一人旅日和7 花開く!	秋川 滝美	暗闇法廷	下村 敦史
90歳、男のひとり暮らし	阿刀田 高	僕には鳥の言葉がわかる	鈴木 俊貴
アフター・ユー	一穂 ミチ	みずいらず	染井 為人
蒼き海の涯に	伊東 潤	ミツバチはこんなに楽しい!	高橋 進
真田武士心得2 関ヶ原純情	井原 忠政	老いて出番あり	千野 隆司
サツ飯	上田 健次	陽炎の旅人	天童 荒太
タクジョ!3 あしたのみち	小野寺 史宣	とどけチャイコフスキー	中山 七里
雷電	梶 よう子	いまこそガーシュウィン	中山 七里
豊臣家の庖丁人	木下 昌輝	落としの左平次3	松下 隆一
白露	今野 敏	ちゃぶ台ぐるぐる	群 ようこ
撫子こがし	坂井 希久子	最後の一色 上	和田 竜
姑獲鳥	坂岡 真	最後の一色 下	和田 竜
ジャスティス・マン	佐藤 厚志		

児童書

書名	著者名	書名	著者名
くまくまくま	accototo	えっさほいさ	たなか ひかる
みょうが宿	川端 誠	100にんのサンタクロースの12かげつ	谷口 智則
あの日、ともに見上げた空	黒田 季菜子	はらぺこえびすのおしょうがつ	はらぺこめがね
グレッグのダメ日記 めちゃくちゃパーティー	ジェフ・キニー	だれかさんのぶん	ひろかわ さえこ
いくらなんでもいくらくん	シゲタ サヤカ	ようかいサンタクロース	ひろかわ さえこ
わすれぼんたくん	柴田 ケイコ	ネムとブン	古沢 たつお
す〜べりだい	鈴木 のりたけ	ワニが しごとに でかけます	マリア・ティ・ジョルジョ
わたしがすきなもの	たけうち ちひろ	ふうせんふうふうぞうぞうぞう	ももろ

スマートフォンまたはICカードリーダーライタが必要となります。



なお、マイナポータル連携を行うと「①医療費の領収書等の収集や集計が不要、②確定申告書の該当項目へ自動入力、③書類の管理・保管が不要」といったメリットがありますので、ぜひマイナポータル連携を行ってe-Taxをご利用ください。



☎ 茂原税務署（個人課税部門）
☎ 22-2166

歩行について

年齢とともに「つまずく」「歩くのが不安」と感じる事はありませんか？歩行のポイントと簡単な体操をお伝えします！

◆日時

2月12日（木）
14:00～15:00（受付13:30～）

◆参加費

無料

◆申込方法

電話での事前申し込みが必要です。

◆場所

おゆみの中央病院茂原クリニック
2Fリハビリ室
（茂原市六ツ野1834-1）

☎ おゆみの中央病院
茂原クリニック
リハビリテーション部
☎ 22-1834

☎ ポリテクセンター君津
☎ 0439-57-6313（訓練課）

確定申告会場は予約制です

茂原税務署では、令和7年分確定申告について、2月16日（月）から3月16日（月）まで（土日・祝日を除く）申告書作成会場を開設します。

申告書作成会場では、ご自身のスマートフォンとマイナンバーカードを使用して、申告書を作成していただきます。

なお、混雑回避のためにLINEによるオンライン事前予約を行っています。

確定申告会場でも入場整理券を配付していますが、配付状況によっては長時間お待ちいただく場合や、入場整理券の配付が終了することがありますので、ぜひLINEによるオンライン事前予約をご利用ください。

なお、3月中は事前予約や入場整理券の取得が困難となることが予想されますので、2月中の来場をお勧めします。

また、2月16日（月）から3月16日（月）までの期間中、茂原税務署の駐車場は予約者用となりますのでご注意ください。



確定申告はご自宅等からできます！

確定申告は、ご自宅等からご利用いただけるスマートフォン・パソコンによるe-Taxが便利です。

e-Taxを利用した確定申告などの手続きを行うには、マイナンバーカードと、マイナンバーカード読取対応ス

暮らしの情報

暮らしに役立つ情報をお届けします

あなたの就職をサポートします！

♪ポリテクセンター君津
受講生募集のお知らせ♪

ポリテクセンター君津は国が設置・運営する公共職業訓練施設です。

求職者の方々が再就職に有利となる専門的な知識や技能を習得するための職業訓練を無料で行っています。未経験の方もOKです。

◆対象

離職中または転職を考えている方

◆募集科

CAD / 機械加工科3月生
（6か月訓練）

◆定員

15名

◆内容

機械加工の仕事に必要なCADソフト・工作機械の使い方を学びます。

◆就職率（令和6年度）

82.4%

◆受講料 無料（テキスト代等は自己負担1～2万円程度）

◆募集期間

1月27日（火）まで
※お申し込みは管轄ハローワークへ

◆見学会日時

毎週火曜日 13:00～
※お申し込みはお電話で
お願いします。



清掃スタッフ募集

○時給 1,140円～ ※交通費支給
○勤務時間 ① 9:00～15:00
（シフト制） ② 9:00～12:00
○勤務場所 千葉市少年自然の家

ご応募される方は下記までご連絡ください。

（株）市原美装 TEL 0436-24-5857
担当：松岡 携帯 090-3236-4641

（株）美善 デイサービスうたし苑 パート・スタッフ募集

別途 時給 1200円～
入浴介助手当・通勤手当・有給・賞与あり



うれしい！！
たのしい！！
しあわせ！！

千葉県長生郡長柄町榎本73-2
TEL：0475-36-3974（担当：石塚）

ながら俳句

十二月の句会
 年の火・霜月
 ・一字折込み「皿」・自由句

年の火のことも知らずに老いにけり
 黄落の最中にひとりバスを待つ
 年の火や全てを包む夜の黙
 暮市に選ひし皿で孫子待ち
 晩鐘の余韻はらりと桐一葉
 霜月や生き難き世を今生きて
 年の火に去る年来る年身を清め
 大皿に伸びる手多し年忘れ
 大皿に色取り取りのお煮しめや
 お年玉つれしげに待つ曾孫たち
 霜月やびくびく壊す幼き日
 年の暮増えるばかりの皿小鉢
 大皿に美しき姿煮金目鯛
 小春日や朱書きの墓誌をしみじみと
 雪催ひ皿鉢の脇に酒一升
 鯛焼屋過ぎてゆつくり戻りけり

高山 美津子
 山口 光子
 山崎 清風
 川嶋 幸子
 松本 芳子
 永田 文子
 花嶋 安美
 森 しげる

大野 史恵

見渡すや今朝の霜月薄化粧
 夜なべする母は一人で針仕事
 年の火や理なれど別れとは
 皿一枚つつかり落とす師走かな

小出 美千代
 武内 克二

霜月や床の温みよあと五分
 わあ凄いたわに実る柿珊瑚
 年の火よめぐり逢いたる人去りぬ
 霜月の古里徳ぶ泥浄る道

清水 健治

渡辺 みのる
 良き事も残し年の火消えゆけり
 膝の皿ひびが入ったか冬深し

安藤 みさ江

蕪炊く青磁の皿と夫婦箸
 捨てられぬあの本いづこ年の暮

「俳句歳時記」(2)
 ◇梅一輪一輪ほどのあたたかさ (服部 嵐雪)
 まもなく立春。梅・桜・菜の花・うぐいす・つばめ・卒業・入学、すべて【春の季語】です。俳句は日本の四季の中から生まれた【五七五〇一七音】の世界で最も短い【詩】です。
 ※毎月第四土曜日の午前、公民館で【句会】を開きます。ぜひ見学にお出向ください。

「長柄町俳句会」

令和6・7・8年度(追加) 長生郡市広域市町村圏組合入札参加資格審査 申請の受付について

- 1 申請方法 郵送
- 2 受付期間 2月16日(月)～3月6日(金) 必着
- 3 申請書の郵送先 〒297-0035 千葉県茂原市下永吉2101 長生郡市広域市町村圏組合 事務局総務課管財係
- 4 有効期間 6月1日(月)～令和9年5月31日(月)
- 5 申請様式等 長生郡市広域市町村圏組合ウェブサイトに掲載しますので、様式等をダウンロードして作成をお願いします。

問い合わせ先 長生郡市広域市町村圏組合 事務局総務課管財係 ☎23-0107

のざわ 伐採

ご自宅等でお困りの
木を切ります

ご連絡お待ちしております

TEL **090-5527-5262**

メール nozbassai08@gmail.com
 千葉県夷隅郡大多喜町部田 143
 代表 野澤



木のこと、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





各種相談日程

【 町 】

心配ごと相談	2月20日(金)・3月23日(月)	10:00～15:00	福祉センター ☎35-0260
人権相談	2月20日(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	3月23日(月) ●行政に関する苦情・相談です。	10:00～15:00	福祉センター ☎35-0260

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

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

膝痛の原因と変形膝関節症の治療

整形外科 医師 金城 永俊

膝の痛みというのは、実に複雑です。股関節の場合は、痛みの原因のほとんどが股関節内にあることが多いのです。それに対して膝の場合は、軟骨の摩耗や炎症といった膝関節内に起きている障害が原因の膝痛だけでなく、膝関節周囲の筋肉や腱といった軟部組織が原因で、膝痛が起きることも少なくありません。

痛みの原因が膝関節内にあるのか、それとも周囲の筋肉や軟部組織なのか、そこをしっかりと見極められていないと、治療における患者さんの満足度に差が出てくる場合があります。

変形性膝関節症と診断された場合の治療方法ですが、基本的には、まず保存療法を行います。具体的には、過体重の人にはダイエットで体重を落としてもらい、膝への負担軽減を図ります。

あとは、筋力トレーニングで膝関節周囲の特に内側広筋を鍛

えてもらいます。ダイエットと筋力トレーニングを行って、それでも痛みがある場合は、消炎鎮痛剤の内服やヒアルロン酸注射などが保存療法として行われます。

こうした治療を受け続けても痛みの改善が難しくなってきたら、手術療法を考えるタイミングだと思います。

手術療法には、大きく分けると骨切り術と人工膝関節置換術があります。骨切り術というのは、膝関節の脛骨(すねの骨)の一部を切って脚の角度を矯正し、膝関節にかかる荷重のバランスを整えることで痛みを改善する手術です。軟骨のすり減りや変形が内側から前側に限局していて、大腿骨(太ももの骨)と脛骨をつないでいる前十字靭帯に損傷がないこと、膝の可動域がある程度保たれていることなど、いくつかの条件をクリアできる人を骨切り術の適応としています。

一方、人工膝関節置換術は、膝関節の傷んでいる部分を人工関節に置き換える手術なので、痛みの改善に切れ味のいい治療法だと思います。

痛みを我慢せずに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

あけましておめでとうございます。皆さまは、お正月休みをどのように過ごされましたか？

私はそろそろお年玉を渡す年齢になったかなと思い、親戚の子どもたちにお年玉を渡しました。お年玉がもらえるワクワクしていた頃が懐かしいですね。

まだ寒い日が続きますので、暖かくして過ごしましょう。今年もよろしく願います。(岡本)

人口と世帯数

1月1日現在

人口	6,092人	- 1
男	3,117人	- 3
女	2,975人	+ 2
世帯数	2,953世帯	+ 1

12月中の動き

転入	15人	転出	9人
出生	1人	死亡	8人

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7期
後期高齢者医療保険料	第7期

納付期限は、2月2日(月)です。

納め忘れのないようご注意ください。

※口座振替申込みの方は、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

「無限かぶ」



<材料 / 2人分>

- かぶ……………小2個
- ごま油……………小さじ1
- かぶの葉……………小1個分
- 鶏ガラスープの素…小さじ1
- ツナ油漬け缶…1/2缶 (35g)

◆作り方◆

- ①かぶは皮をむき、5mm厚の細切りにする。葉は小口切りにする。ツナは油をきる。
- ②ボウルにごま油と鶏がらスープの素を入れて混ぜ、①を入れてよく混ぜる。

ここがポイント♪

かぶは火が通りやすく、生のままでも食べやすいので酢の物としても食べられます。5mm厚だと太く感じますが、柔らかいので安心して太めに切りましょう。かぶは大根や人参、玉ねぎよりもビタミンCを多く含みます。ビタミンCはコラーゲンの合成を助け、血管や肌を健康に保ちます。元気な体づくりに必要な栄養素です。

◆栄養価 / 1人分

エネルギー 98kcal 炭水化物 4.6g
たんぱく質 4.7g 脂質 7.1g
鉄 0.9g 食塩相当量 1.4g
カルシウム 89mg

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

- 公民館 毎週月曜日 (月曜日が祝日の場合はその翌日) (☎35-3242)
- 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) (☎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いか、家で様子をも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
1/25	渡辺 医院 (27) 7733	公立長生病院 (34) 2121
2/1	大塚 内科 (23) 6121	穴倉 病院 (24) 2171
2/8	長生八積 医院 (32) 3282	穴倉 病院 (24) 2171
2/11	君塚 病院 (25) 1811	おゆみの中央病院 茂原クリニック (25) 7755
2/15	山之内 病院 (25) 1131	南州会長生クリニック (32) 1821
2/22	清水三郎 医院 (25) 0776	公立長生病院 (34) 2121
2/23	鶴澤 医院 (34) 2008	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 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