

広報ながら

7

No.442
2019.7.19発行



6月9日、長生郡市消防団第8支団
第40回消防操法大会が行われました。

第3回 まち美化活動を実施しました

5月25日に、まち美化活動を行い約600名の参加をいただきました。

皆様のご協力により、燃えるゴミ300kg、燃えないゴミ80kg、合計380kg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いたします。

各地区の活動写真の一部を紹介します。



(上味庄地区)



(長柄山地区)



(桜谷地区)



(榎本地区)



(千代丸地区)



(力丸地区)



(皿木地区)



(針ヶ谷地区)

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。

まち美化活動は町を主体として、PTA、小中学生、生涯クラブに協力を仰ぎ、自治会の皆様にもボランティア参加をしていただきました。

この活動は町内美化と不法投棄を抑止するという目的のほか、小中学生が地域の皆様と協働することにより、子供達の見守り活動の一助とする目的もかねていますので、皆様のご理解とご協力をお願いします。

祝

米寿 おめでとうございます



安藤 衛さん(山根)

消防団長や町議会議員を4期務めるなど町政に貢献されてきた安藤さん。

これまで一番大変だったことを伺うと、消防ポンプ車を整備するために当時25班あった消防団の班を8班に縮小したことだと教えてくださいました。

現在は奥様の野菜作りのお手伝いをされているそうです。

今月米寿を迎えた皆さん

山崎 重さん(山之郷)

広報「ながら」の発行月に米寿(数え88歳)を迎えられる方々を紹介します。今後、米寿を迎えられる方のお宅に伺いますので、ご協力をお願いします。

問い合わせ先 企画財政課 広報統計係 ☎ 35-2110

公民館図書室に漫画「蒼天航路」コーナーを設けました

蒼天航路とは

平成7年から平成17年まで週刊モーニングで連載していた、三国志を題材にした漫画で、平成21年にはテレビアニメ化されるほど人気を博していました。

原作者と長柄町の関係

原作者である、李學仁(イ・ハギン)さんは、昭和20年に韓国で生まれ、日本に渡り、数々の映画監督や漫画原案等でご活躍され、晩年を長柄町で過ごされました。

ご親族から貴重な品々を寄贈

今回、李學仁さんのご親族が「町民の皆さんに喜んでいただけるなら」と「蒼天航路」の原画や原稿、漫画、DVDなど貴重な品々を町に寄贈してくださいました。

町民の皆さんに本町にゆかりのある、李學仁さんの作品を楽しんでいただきたく、公民館図書室に「蒼天航路」コーナーを設けることとなりました。一部貸出も行いますので大事に扱ってください。



問い合わせ先 生涯学習課(公民館) ☎ 35-3242

長生郡市消防団第8支団 第40回 消防操法大会

6月9日、消防団員が日ごろ訓練を続けているポンプ車操法及び小型ポンプ操法の成果を競う、長生郡市広域市町村圏組合消防団第8支団（永峰支団長、団員146名）の消防操法大会が役場駐車場で行われ、第8支団の所属部（全8個部）が出場し、ポンプ車操法の部では、第4分団第1部が最優秀賞、第2分団第2部が優秀賞を獲得し、小型ポンプ操法の部では、第3分団第2部が最優秀賞、第2分団第1部が優秀賞を獲得しました。最優秀賞を獲得した第4分団第1部及び第3分団第2部は6月30日に長南町で開催された長生支部大会に出場しました。

本大会での団体、個人の部の成績は次のとおりです。

1. 団体の部

■ポンプ車操法	
最優秀賞	第4分団第1部
(1位)	管轄区域 田代・月川・辺田・篠網・三沢・稲塚・吹谷・金谷・刑部団地
優秀賞	第2分団第2部
(2位)	(管轄区域 道脇寺・六地藏・長柄山・追分・皿木)
3位	第1分団第2部
4位	第3分団第1部

■小型ポンプ操法	
最優秀賞	第3分団第2部
(1位)	(管轄区域 鶴東・鶴西・立烏・針東・針西・日吉団地)
優秀賞	第2分団第1部
(2位)	(管轄区域 中野台・上野・入地宮前・西山・山之郷)
3位	第4分団第2部
4位	第1分団第1部



2. 個人の部

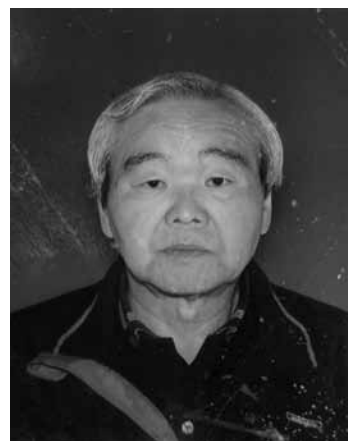
■ポンプ車操法 (敬称略)	
最優秀指揮者	林 裕介 (第4分団第1部)
最優秀1番員	齊藤 陽彦 (第4分団第1部)
最優秀2番員	三橋 直希 (第4分団第1部)
最優秀3番員	篠原 聖美 (第4分団第1部)
最優秀4番員	岸本 保仁 (第2分団第2部)

■小型ポンプ操法 (敬称略)	
最優秀指揮者	石井 幸一 (第3分団第2部)
最優秀1番員	伊藤 成一 (第2分団第1部)
最優秀2番員	川嶋 崇寛 (第2分団第1部)
最優秀3番員	中村 真二 (第2分団第1部)

固定資産評価審査委員会委員 山本岩男氏 再任される

任期満了に伴い、固定資産評価審査委員会委員に山本岩男氏が議会の同意を得て再任されました。

山本氏は平成27年6月に選任されて以来、委員としてご活躍をいただいております。なお、今回の任期は令和4年6月までの3年間です。



問い合わせ先 税務住民課 課税係 ☎ 35 - 2112

道路愛護一斉作業の実施について

道路愛護一斉作業は2月と8月の第1週の日曜日を基本に、道路、排水路等の維持補修作業を各道路愛護会の皆さまが実施するものです。道路愛護会員の皆さまにおかれましては、特段のご協力をいただき厚く御礼申し上げます。

本年は夏期の一斉作業を8月4日(日)に予定していますので、道路愛護会に加入されていない町民の皆さまにおかれましても、道路愛護作業についてご理解、ご協力をお願いします。



問い合わせ先 建設環境課 道路河川係 ☎ 35 - 2114

交通災害共済加入のお知らせ

交通災害共済は、利益を目的としない住民相互の共済制度で、公共団体が運営している安心・有利な制度です。年間700円の掛金で、交通事故にあった場合に最高150万円の見舞金が支払われます。ご家族そろっての加入をお勧めします。

年会費 700円

共済期間 9月1日から令和2年8月31日までの1年間

見舞金の対象となる事故 自動車やオートバイ、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 遺児1人につき10万円

申込期限 8月16日(金)

注意事項

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

問い合わせ・申込み先 総務課 庶務秘書係 ☎ 35 - 2111

路線バスの運賃を助成します

町民の皆さんを対象に、路線バス運賃の助成を行う『**長柄町路線バス利用促進助成事業**』を行っています。
この機会にぜひ、路線バスの積極的なご利用をお願いします。

Q. どんな人が助成を受けられるの？

A. いくつかの要件があります。

- ・高校、大学、専門学校などに通う学生の方
- ・65歳以上の方
- ・長柄町高齢者等外出支援タクシー利用助成を受けている方

※自動車運転免許証を返納した方、妊産婦の方、要介護4以上の方、障がいをお持ちの方、人工透析を受けている方など



Q. 助成を受けるには、どんな手続きが必要なの？

A. 登録申請書を役場へ提出し、登録者証の交付を受ける必要があります。

Q. どこで購入することができるの？

A. 長柄町役場企画財政課（回数券のみ）及び小湊バス長南営業所で購入できます。購入の際は、登録者証の提示をお願いします。

Q. 助成の対象となる路線は？

A. 茂原駅～ロングウッドステーション、茂原駅～労災病院、茂原駅～大津倉の3路線です。
※浜野駅～ロングウッドステーションは、対象外です。

Q. いくら助成してくれるの？

A. 定期券及び回数券の購入金額の2分の1を助成します。
（年間の回数券の助成上限額：2万8千円）

Q. いつから購入できるの？

A. 登録者証を受け取り次第、購入できます。

Q. 払い戻しはできるの？

A. 助成金が含まれている定期券及び回数券の払い戻しはできません。

まずは、お気軽に
ご連絡ください！



路線バス利用のお願い

本町唯一の公共交通機関である路線バスは、小湊鐵道株による『浜野駅～ロングウッドステーション』『茂原駅～ロングウッドステーション』『茂原駅～大津倉』の3系統が現在運行されています。

残念ながら3系統ともに赤字路線であるため、国・県からの補助金や事業者の協力により運行を継続しているというのが実情です。

町としても、『町民の通勤・通学をはじめとした重要な生活路線』であることから、事業者である小湊鐵道株、千葉県バス対策協議会、国土交通省関東運輸局、県交通計画課等と路線の維持・確保のための協議・検討を重ねています。

地域唯一の『足』として、路線バスが継続されるよう、お出かけの際には積極的にご利用いただきますようお願いいたします。

昆虫講座

8月3日(土)・11日(日)
全日 10:00～11:30

カブトムシ、クワガタムシをもっと知ろう！がテーマの昆虫講座です。国産・外国産のカブトムシ、クワガタムシもゲストで登場。

参加費 300円

定員 各会30名(予約制、先着順)

対象 小学生以上

問い合わせ先

都市農村交流センター ☎ 35-0055

昆虫講座と夜の森の探検

7月22日(月)・29日(月)・8月9日(金)
全日 18:00～21:00

夜の虫たちの生態のお話と、みんなで作って食べる夕食、夜の森の昆虫観察。ちょっと欲張りな夏休み企画です。子どもにはカブトムシ又はクワガタムシをプレゼント(入れ物の用意をお願いします。)

参加費 大人1,800円 子ども1,200円

対象 小学生以上

定員 各回20名(予約制、先着順)

長袖、長ズボン推奨、虫よけ対策と懐中電灯のご用意をお願いします。

問い合わせ先

都市農村交流センター ☎ 35-0055

夏の星空講座

8月24日(土) 19:30～21:30

夏の星空や惑星についてのお話と天体望遠鏡による天体観測

参加費 大人500円 子ども300円 未就学児100円

定員 各回30名(予約制・先着順)

虫よけ対策をお願いします。雨天・曇天時は室内プログラムを行います。

問い合わせ先

都市農村交流センター ☎ 35-0055

観光商工情報 イベント

月曜テニス教室

7月22日(月)・29日(月)
8月5日(月)・19日(月)・26日(月)
全日 10:00～12:00

会場 長柄町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

対象者 どなたでも参加可能



問い合わせ先

都市農村交流センター ☎ 35-0055

ラク・レマンプール

9月1日まで 全日 9:00～17:00

スイスのレマン湖をかたどった、全長130mの大型リゾートプール。遊泳ゾーン、子ども用、ダイビングスポットの3種類がある。

場所 リソル生命の森 上野521-4

料金 中学生以上2,000円、土日祝(お盆を含む)3,000円

子ども(4歳～小学生)平日1,000円、土日祝(お盆を含む1,500円)3歳以下無料

※お盆期間8月13日(火)～8月16日(金)

駐車場 無料(200台)

最寄駅 JR外房線 誉田駅



問い合わせ先

リソル生命の森 ☎ 35-3333

第9回ランタンパレード

8月1日(木)

明かりを灯し素敵な時間を一緒に演出してみませんか？

会場 ロングウッドステーション(駐車場無料)

集合 16:00(ランタン制作)

開始 18:00(パレード)

問い合わせ先

ロングウッドステーション ☎ 30-7788

ながらこまち通信

長柄町の「おもしろい！」をお届けします



【制作】
千葉大学文学部4年
塩谷 桃加



ブログ版

または「ながらこまち通信」で検索！
<http://nagaracomachi.blog/jp/>

「技」を伝える長柄町。

竹トンボから耳かきまで 都市農村交流センター 能瀬渉さん

都市農村交流センターでの仕事をきっかけに、竹トンボや耳かきなど、竹を使ったものづくりを始めた能瀬さんに会ってきました。

取材をした日に見せて頂いたのは、竹トンボや笛、耳かき、竹馬など。近くに生えている竹を使って作っています。

竹トンボはご自身が子供時代によく作っていたのだと言います。「昔は遊ぶものは自分で作るのが普通だった」そうですが、今どきの若者から見れば「すごい技術」です。



太巻き初挑戦！ ながら太巻き寿司愛好会

千葉県の郷土料理「太巻き寿司」。その技術を残すべく結成されたのが「ながら太巻き寿司愛好会」です。その活動にお邪魔しました。

太巻き寿司を見るのはこれが初めて。自分が体験するのももちろん初めてです。見よう見まねで作ってみましたが、きちんと出来上がったときは感動しました！

かわいらしい上に食べ応え抜群の太巻き寿司。私も自力で作れるようになりたいな…。

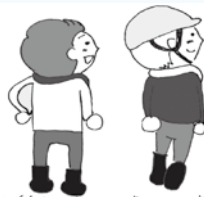


長柄の自然を活かすひとたち

竹林→土壌改良剤

NPO法人竹もりの里

「NPO法人竹もりの里」は、放置竹林の整備をしています。切り出した竹は竹炭や竹パウダーに加工し、土壌改良などの場面で利用されます。



作業を終えた方々の清々しい表情と「昔の里山みたいだ」という言葉が印象的でした。

山林→オートバイのコース

長生クラブ

長柄町の山林を一から開拓した手作りのコースで「オートバイトライアル」を楽しむ人たちがいます。全国大会に出場するような選手も練習に訪れるのだとか。



おいしく一休み！
@パティシエール・ナオ



取材終わりに立ち寄ってみました。この日いただいたのはチェリーキッスチョコタルト。甘酸っぱいチェリーに癒されました！

こまちのひとりごと

広報ながらで私の活動を紹介していただいたり、昨年度制作に携わった移住ガイドブックが新聞で紹介されたりしたおかげか、私がお話を聞きに行くと「知ってるよ！」と言われることも増えてきました。とっても嬉しい今日この頃です！

税金の納期内納付のお願い

長柄町では、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、いろいろな分野にわたり公共サービスを行っています。

皆さんから納めていただいた税金は、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、納期内の納付をお願いします。

税金を滞納すると…

税金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となりますが、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、差押を行うこととなります。

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

延滞金は、債務の履行遅滞に対する遅延利息の性格を持ち、あわせて期限内に納付した納税者とのバランスを図るため、納期限を過ぎて税金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

特別な事情により、町税を納めることが困難な方は、早めにご相談ください。



平成30年度調査実績

実態調査	52件
預金調査	1,804件
生命保険調査	31件
給与調査	30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。
差押決裁件数 29件

問い合わせ先 税務住民課 収税係 ☎ 35 - 2112

8月の保健事業のお知らせ

事業名	実施日	月 齢	生まれ月	場所
乳児相談	26日(月)	4～6か月児	平成31年2月、3月	いづも園
		6～8か月児	平成30年12月、平成31年1月	
		12～14か月児	平成30年6月、7月	
1歳6か月児健康診査	1歳6か月児	平成29年12月、平成30年1月		
3歳児健康診査	3歳児	平成28年4月、5月		

※乳児相談と1歳6か月・3歳児健診は同時に実施します。受付時間、持ち物等の詳細は対象者に個別通知します。

問い合わせ先 健康福祉課 健康管理係 ☎ 35 - 2414

介護予防～スマイルながらだより 第33号 山之郷地区

【開催日時】 毎月 27日 14:00～15:30

【場 所】 山之郷集会所

【参加者】 約 15名

【5月のプログラム】

- | | |
|-----------|-------------|
| 1. 健康チェック | 5. 脳トレーニング |
| 2. 準備体操 | 6. セラバンド |
| 3. 手指体操 | 7. スクエアステップ |
| 4. ボール体操 | 8. 口腔体操 |



ボール体操の様子

山之郷地区では、毎月手指体操やボール体操・脳トレなど沢山のメニューを実施しています。今回は棒体操を紹介します。

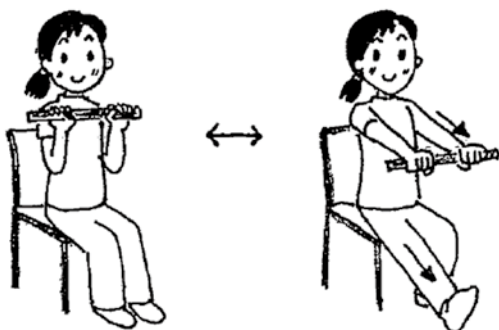
【棒の作り方】

用意するもの…新聞紙(1日分)、セロハンテープ、カラーテープ(3色)

- ①新聞紙を折り目の部分を芯にして、すき間をつくらないように固く巻いていく
- ②筒状になったら、両端と真ん中をセロハンテープで止める
- ③セロテープで固定後、棒を右端・真ん中・左端に各カラーテープを貼って完成

【棒体操のやり方】

棒体操は色々なやり方がありますが、今回は基本的な体操を紹介します。



つま先を上げます。

- ①椅子に座ります。
- ②胸の前で、棒を両手で上から持って前に突出しながら、足を前に出します。つま先を天井に向けるようにしましょう。ゆっくりと、右足・左足交互に10回繰り返します。

棒体操みんなで楽しくやっています。

《参加者の声を紹介します》

- ・この教室を毎回楽しみにしています。
- ・15人の人達が集まるので、何か勇気が湧いてくるようです。
- ・身体を動かして体調が良くなりました。
- ・この体操を行うと、よく眠れます。



棒体操の様子



救急医療情報キットを配付します

救急医療情報キットとは、医療情報や緊急時連絡先等を医療従事者へ確実に伝えるためのキットです。プラスチックケースの中に各情報を記入したシートを入れ冷蔵庫内に保管します。緊急の事態が起きた場合、冷蔵庫内に保管されているシートにより情報が医療従事者に渡され適切な処置が速やかに受けられるようになります。

対象者

- ① 75歳以上で一人暮らしの方
- ② 75歳以上の高齢者のみの世帯
- ③ 障害者手帳を有する方のうち一人暮らしの方
- ④ その他町長が認めた方

キットの申請・受取・使用方法

- ① 民生委員又は健康福祉課福祉係に申請書を提出
- ② 救急医療情報キットの一式配付
- ③ 救急医療情報シートへの記載とシール・マグネットの貼り付け
- ④ 定期的な救急医療情報シートの書き換え



問い合わせ先 健康福祉課 介護保険係 地域包括支援センター ☎ 30 - 6000

令和元年から障害状態確認届（診断書）等の 手続きが変更されます

1. 所得状況届について

これまで毎年「ハガキの所得状況届」を日本年金機構へ提出いただいていたのですが、今後は原則として提出いただく必要がありません。

※日本年金機構が前年分の所得情報の提供を受けられないときは、これまでどおり所得状況届の提出が必要となりますので、案内が届きます。

2. 障害状態確認届（診断書）について

これまで「障害状態確認届（診断書）」は7月末までに提出いただいていたのですが、今後は誕生月の末までに提出してください。

また、これまで「障害状態確認届（診断書）」の用紙は、6月の末頃に届いていましたが、今後は8月生まれの方から順次誕生月の3か月前の月末に届きます。

※提出が必要な方のみが対象です。

問い合わせ先 **ねんきんダイヤル** ☎ 0570 - 05 - 1165
税務住民課 国保年金係 ☎ 35 - 2113

～元気に育ち・大きく羽ばたけ・オオムラサキ!～

日吉小学校では、旧水上小学校時代からの伝統を引き継ぎ、オオムラサキの飼育施設で飼育状況を観察する授業を行っています。

今年度も飼育観察を指導して下さる伊藤さんのご尽力により、大きく成長したサナギを観察しました。

順調に育ち、大空へと飛び立つのが楽しみです。



長柄小学校3年生 役場庁舎を見学

7月2日、長柄小学校3年生が社会科授業の一環として、役場庁舎の見学に訪れ、職員に各課の仕事や施設について説明を受けました。児童の皆さんは、真剣な表情で説明を聞き、役場の仕事の内容や役割について学びました。



問い合わせ先 学校教育課 学校教育係 ☎ 35 - 2437

有害鳥獣6月分捕獲実績

有害鳥獣名	捕獲数	令和元年度累計
ハクビシン	2	22
アライグマ	16	65
イノシシ	7	25



問い合わせ先
産業振興課 農林振興係 ☎ 35-4447

<緑の募金の集計結果について>

緑の募金のご協力、ありがとうございました。
募金いただいたお金は千葉県緑化推進委員会に送られ風害や土砂崩れを防ぐための植樹活動に使われます。

緑の募金
計 104,632 円

修学旅行 旅の俳句

長柄中学校3年生が5月26日から5月28日にかけて京都、奈良方面へ修学旅行へ行ったときに作成した俳句を掲載します。

3年A組

五月雨も	石もあがらぬ	伏見かな	池澤	恵恋
人と虫	声おもしろき	夏の寺	市原	直輝
新緑に	何れ劣らぬ	金閣寺	伊藤	杏樹
新緑や	素摩歩 <small>スマホ</small> を学ぶ	鈴虫寺	大谷	優介
薬師寺で	汗も忘れる	法話聞く	小倉	夏樹
竹林が	涼しき風で	ささやき合う	金坂	拓実
夏空の	太陽に負けぬ	笑顔かな	木嶋	菜々
夏空や	すべてが輝く	金閣よ	鈴木	梨心
奈良公園	足元注意	夏旅路	高橋	瑞希
夏の宵	友と創るは	心遺産	田坂	晃大
金閣寺	見に行くだけで	汗じわり	永嶋	なつ
打水が	心を和ます	古都の道	中村	心咲
人波みや	大仏様も	汗タラリ	萩原	ななみ
写真より	輝く金閣	夏の旅	三橋	一輝
運転手	語り楽しき	夏の旅	本吉	純也
御仏の	心打つ世界	京の夏	山本	桃夏
古の	威光伝える	夏の寺	渡邊	郁哉

3年B組

夏の日に	耀きを増す	鹿苑寺	池座	斗稀
夏の雨	鳥居に隠れる	きつねかな	石井	蕾
夏の堂	音色が響く	鈴虫寺	金坂	歩華
ゆらめいて	緑に映える	金閣寺	木村	このは
夏の日に	お守り求める	天満宮	木村	太河
夏の夜	寝ると言いつつ	語り出す	三枝	勇斗
夏の日に	止まらぬ会話	京の町	佐久間	海士
五月雨が	稲荷の狐	冷ましてく	佐久間	礼奈
夏の朝	私の布団は	何処 <small>いずこ</small> かな	関	航太郎
夏の夜に	あつくかたつた	恋話	高橋	功輝
夏庭も	金に染める	鹿苑寺	武田	佑樹
水分補給	旅のお友は	麦茶かな	中村	新太郎
京の町	吹き抜けかほる	夏の風	野崎	萌
扇子手に	友と語らい	京めぐり	花澤	那奈
美しき	扇子持つ人	多き京	前田	愛華
五月雨に	雨粒輝く	醍醐寺や	蒔田	智代

新任のALT (外国語指導助手) を紹介します

ALTとは、Assistant Language Teacherの略で、日本人教師を補佐し、生きた英語を子どもたちに伝える英語を母語とする方を言います。今年4月にクイゾン・ジュリビビ・バリエさん(以下、ジュリ先生)を迎えて新体制で町内の小学校、こども園で英語教育が行われています。

ジュリ先生にインタビューしました。

ご出身はどちらですか？

フィリピンのセブ州マクタン島です。フィリピンで最も美しい空港がある島で、有名な観光地であるセブ島へ行く人は皆この空港を利用することになります。私の家は空港から5分のところにあります。

どうしてALTになろうと思ったのですか？

18歳のときにオンラインスクールで日本人を相手に英語を教えていて、たくさんの日本人の友達ができ、お互いの文化について学び合っているうちにいつか日本で英語を教えるということが私の夢になったからです。

日本へ来るのは何回目ですか？また日本でしてみたいことはありますか？

初めてです。北海道へ行って美味しい海産物をたくさん食べたいです。あとは、お花がキレイだと聞いたのでお花畑に行きたいです。

好きな日本食はありますか？

学校給食が大好きです。他には、そうめん、焼きそば、ラーメン、たこやきも好きです。

町民の皆さんへメッセージをお願いします。

子どもたちはとても親切でフレンドリーで、校長先生をはじめ職員の皆さんは私が仕事をしやすいようにサポートしてくださるので、私は国から離れていても家族といるような気がしていて、この町で英語を教えるのが楽しいです。長柄の子どもたちが私から多くのことを学び、将来なりたいものになれるように頑張ります。I love Nagara ♡



ジュリ先生

問い合わせ先 学校教育課 学校教育係 ☎ 35 - 2437

「ながランテラス」を開催します

「ながランテラス」とは、ながランクラブのクラブハウスで、地域産品の販売を通して住民交流と町の賑わい作りを目指します。

開催日 8月17日(土) 10:00～15:00

内容 手作り惣菜(揚げ物、焼き鳥など)や季節の野菜の販売とミニフリーマーケット、休憩コーナー

場所 旧梅の里(JA日吉スタンド隣り)

※ご来場者に素敵なプレゼント！

問い合わせ先
長柄町商工会 ☎ 35 - 3450

夏季休業中の 学校閉庁日について

町立小・中学校は、8月のお盆期間中の3日間を学校閉庁日とします。

なお、緊急に連絡する必要がある場合は、教育委員会学校教育課へご連絡ください。(閉庁期間の学校への電話は、自動的に学校教育課に転送されます)。

学校閉庁日 8月13日(火)から15日(木)の3日間

問い合わせ先
学校教育課 学校教育係 35 - 2437

プレミアム付商品券に関するお知らせ

10月に予定されている消費税率10%への引上げに際し、税率引上げ直後に生じる負担増などによる消費への影響を緩和するとともに、地域の消費を下支えすることを目的として、住民税が課税されていない方や子育て世帯を対象としたプレミアム付商品券事業が実施されることになりました。対象の方は1人につき最大5セット(額面2万5千円分)のプレミアム付商品券を2万円で購入することができます。

プレミアム付商品券を購入できるのは？

①住民税が課税されていない方(申請が必要)

今年1月1日(基準日)に長柄町に住民登録があり、令和元年度(2019年度)の住民税(均等割)が課税されていない方

(住民税課税者と生計を一にする配偶者・扶養親族、生活保護被保護者などは対象外)

注：平成30年(2018年)中の所得等が未申告の方は対象とならない場合があります。

未申告の方は税務住民課までご連絡ください。

②子育て世帯(申請は不要)

今年6月1日(基準日)において長柄町に住民登録があり、平成28年4月2日から令和元年9月30日までに生まれたお子さんがいる世帯の世帯主

(対象となるお子さんの数×最大5セットまで)

注：①②両方に該当する方は両方の立場で商品券を購入いただけます。

住民税が課税されていない方には7月下旬から発送していきます。



プレミアム付商品券を装う『振り込め詐欺』や『個人情報の詐取』にご注意ください。

●「プレミアム付商品券」を販売するために、市区町村や内閣府などが手数料などの振込を求めることは絶対にありません。

●市区町村や内閣府などがATM(銀行・コンビニなどの現金自動支払機)の操作をお願いすることは、絶対にありません。

注：このような電話を受けた時は、最寄りの警察署または警察相談用電話(#9110)に連絡してください。

お問合せ先

プレミアム付商品券関係
町・県民税の申告関係

内閣府

産業振興課
税務住民課

☎0570-02-2036(専用ダイヤル)

☎35-4447

☎35-2112

親子ふれあい教室参加者を募集します

施設名 仕事体験テーマパーク「カンドゥー」
場所 千葉市美浜区豊砂1-1 (イオンモール幕張新都心)
期日 9月14日(土)
交通 ながら号 役場7:15出発 16:30到着予定
対象 3歳から小学生とその保護者
 ※バス乗降制限により身長100cm以下は不可
参加費 3歳から小学生3,900円、大人2,500円
 シニア(55歳以上)1,000円
募集人数 38名(先着順)
締め切り 8月16日(金)



申込方法

参加費をご用意の上公民館でお申込みください。
 その他、内容の詳細は申込み後参加者に通知させていただきます。



房総子どもかるた大会

6月16日、町子ども会育成会連絡協議会主催による「房総子どもかるた大会」が公民館で開催され、9チームが参加し、どのチームも一生懸命に取り組んでいました。

大会運営は、講師の方と子ども会役員や中学生ボランティアの協力で円滑に進めることができました。

優勝は、青空子ども会のEチームでした。



こどもまつりの開催について

例年、7月に行っていたこどもまつりを9月8日(日)に開催します。

詳細は次回の広報に掲載します。

申込み・問い合わせ先 生涯学習課(公民館) ☎ 35-3242

長柄町プレミアム付商品券の取扱店を募集します

対象 町内で商店等を営む事業者
 注：商工会に「取扱店登録申込書」を提出し登録を受ける必要があります。

募集期限 8月2日(金)
 注：商品券の有効期限内は随時受付します。

換金方法 指定換金日(週1回を予定)に、使用済み商品券と交換に小切手でお支払いします。

手数料等 登録料、換金手数料は無料

申込方法 「取扱店登録申込書」を8月2日(金)までに商工会へご提出ください。
 注：申し込みの際に、登記事項証明書や営業許可証の写しなど、営業が確認できる資料等を提出していただく場合があります。

※取扱店登録申込書は町商工会で配布しています。

申込み・問い合わせ先 長柄町商工会 ☎ 35-3450
 (営業時間 土日祝日除く9時~17時)

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 身体測定 誕生会	2 乳幼児救急法 10:00～11:00	3
				あそびの広場 9:00～10:00		
4	5	6	7 おはなし広場 10:00	8	9 リトミック教室 10:00～11:00	10
				あそびの広場 9:00～16:00		
11	12 振替休日	13	14	15	16	17
				あそびの広場 9:00～16:00		
18	19	20	21 ベビーマッサージ 10:00～11:00	22	23 リトミック教室 10:00～11:00	24
				あそびの広場 9:00～16:00		
25	26	27 つくって遊ぼう 10:30	28 おはなし広場 10:00	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。

歯科指導教室の様子

6月4日に歯科指導教室が開催され、むし歯予防のポイントを教えてくださいました。

- ・毎食後、きちんと磨くことが大切です。
- ・子ども専用のスプーンやフォークで食べさせましょう。
- ・しっかり噛んで食べることで、あごの発達を促します。



講習会

乳幼児救急法指導

8月2日(金) 10:00～11:00

心肺蘇生法やAEDの使い方を消防士の方に教えていただきます。いざという時に、あわてず対処できるように受講しましょう。

つくって遊ぼう

8月27日(火)

月1回あそびの広場の中で制作あそびをしています。季節に合わせた制作や、後から遊ぶことのできるおもちゃを親子で楽しみながら、つくってみませんか？



ベビーマッサージ教室

8月21日(水)

10:00～11:00

(要予約・5名程度)

歌を歌いながら赤ちゃんのお腹をなでなですると赤ちゃんの安らいだ顔が見られます。



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。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

「戦没者遺児による慰霊友好親善事業」の参加者募集のお知らせ

同事業は、厚生労働省から補助を受け実施しており、先の大戦で父等を亡くした戦没者の遺児を対象として、父等の戦没した旧戦域を訪れ、慰霊追悼を実施するとともに、同地域の住民と友好親善を図ることを目的としています。

費用は、参加費として10万円。平成30年度参加者以外は、複数回の応募ができます。お申込は、お住まいの各都道府県遺族会へ。

<実施地域>

(広域地域)

①旧満州国、②旧ソ連、③西部ニューギニア、④ソロモン諸島、⑤東部ニューギニア、⑥トラック・パラオ諸島、⑦ボルネオ・マレー半島、⑧フィリピン(1次)、⑨マリアナ諸島、⑩ミャンマー、⑪台湾・バシー海峡、⑫ビスマーク諸島、⑬マーシャル・ギルバート諸島、⑭フィリピン(2次)、⑮中国

(特定地域)

①西部ニューギニア、②東部ニューギニア、③ミャンマー

問い合わせ先

日本遺族会事務局

☎03-3261-5521

令和元年度第2回南房総広域水道企業団職員採用試験のお知らせ

募集職種 機械上級
予定人数 1名
1次試験 9月22日(日)
試験会場 いすみ市大原文化センター(いすみ市大原7838)
申込期間 7月29日(月)から8月13日(火)まで(郵送の場合は、8月13日(火)消印有効)

詳細は受験案内又は南房総広域水道企業団ホームページでご確認ください。

受験案内、試験申込書等は、南房総広域水道企業団ホームページからダウンロードできます。

申込み・問い合わせ先
 南房総広域水道企業団業務課総務班
 〒298-0228 大多喜町小谷松500番地
 ☎0470-82-5651
<http://www.m-sui.jp/>

8月は経済産業省主唱の
電気使用安全月間です

手を良く拭いてから
 プラグを
 抜きましょう!

<https://www.kdh.or.jp/>

一般財団法人
 関東電気保安協会

ぼくは安全エシちゃん

暮らしの情報

暮らしに役立つ情報をお届けします

九十九里地域水道企業団職員採用試験案内

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

1 募集人員

技術職(電気)上級 1名

2 受験資格

技術職(電気)上級

- ・平成2年4月2日から平成10年4月1日までに生まれた方で、学歴を問わない。
- ・平成10年4月2日以降に生まれた方で、学校教育法に基づく大学(短期大学を除く。)を卒業した方(令和2年3月までに卒業見込みの方を含む。)

3 受付期間

7月29日(月)～8月13日(火)

4 試験実施日

9月22日(日)

5 試験会場

千葉県立東金高等学校

6 受付・問合先

九十九里地域水道企業団総務課庶務班

〒283-0802 東金市東金769番地2

☎0475-54-0631

E-mail: syomu@kyusuiki.jp

※詳細については以下のホームページでご確認ください。

九十九里地域水道企業団

<http://www.kyusuiki.jp>



茂原駅前《昭和40年代》提供：茂原市

写真アルバム 10月下旬刊行 限定1500部

長生・夷隅の昭和

町並みや交通、祭り、学校など昭和の懐かしい日常風景を600枚の写真で紹介!! 熱い記憶と青春の思い出が満載!

仕様：A4判・上製本・280頁・写真600点 定価9,990円(税込)

ホームページで掲載写真の一部がご覧いただけます。「いき出版」で検索!

発売元 千葉県教科書販売(株) 発行元 (株)いき出版 新潟県長岡市南七丁目 81-5 ☎0258-89-6555

野良猫に餌を与えている方へ

善意から野良ねこに餌を与えることは悪いことではありません。

しかし、餌を与えるだけの管理は、買い主不明のねこが集まり、子ねこが産まれてしまい、結果として野良ねこが増えてしまいます。

そして、庭・ごみ荒らしや糞尿などにより近所に迷惑をかけることとなります。周辺住民のすべての方がねこ好きであるとは限りません。また、今までねこに対して特別な感情を持っていなかった人も、ねこによる被害を受けて嫌いになってしまうこともあります。

餌を与えるのであれば、自分のしている行為が、動物の愛護及び管理上好ましくない事態を引き起こさないようにしましょう。

問い合わせ先

県健康福祉衛生指導課

☎043-223-2627

【応募方法】

所定の応募用紙に、お弁当2人分の献立を記入のうえ、自分で作ったお弁当1個分の写真を添え、返信用封筒(82円切手を貼り、宛先を記入)を同封し、応募先まで郵送してください。

【応募の詳細】

- ・お弁当箱の形は問いません。
- ・1人何点でも応募可能ですが、未発表の物に限ります。
- ・著作権は主催者に帰属します。
- ・応募された作品については、広報用としても活用します。
- ・応募用紙は、(一社)千葉県歯科衛生士会事務局にFAXで申し込むか、ホームページ(<http://www.chiba-dha.net>)から印刷してください。

応募先

〒261-0002
千葉県千葉市美浜区新港32-17
千葉県口腔保健センター内
(一社)千葉県歯科衛生士会

問い合わせ先

千葉県歯科衛生士会
FAX 043-241-9903

第26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

テーマ 健康かみかみ弁当

日時 11月24日(日) 10:00～14:00

会場 千葉県口腔保健センター

締切り 9月13日(金) 当日消印有効

応募資格 千葉県内に在住・在勤・在学をしており、コンクール当日に参加可能な方

【表彰】

応募作品を書類審査のうえ、10点選考し、コンクール当日(11月24日)実際に調理したお弁当2個[同じもの(審査用・展示用)]を、持参いただき、各賞を決定します。

【応募作品の規定】

- ①子ども向きのお弁当
- ②家庭や集団で利用できる
- ③よくかんで味わえるメニュー
- ④1人分で600円前後の食材とする
- ⑤千葉県の農水産物を利用する
- ⑥手軽に作れる弁当メニュー

自衛官等募集

防衛省・自衛隊では、次のとおり自衛官等を募集しています。

募集種目	応募資格	受付期間	試験期日(期間)	合格発表等	入隊(校)	待遇・その他
航空学生 (パイロット)	(海) 高卒 (見込含) 23歳未満 (空) 高卒 (見込含) 21歳未満	7月1日～ 9月6日	1次試験 9月16日	1次合格 10月4日	令和2年 3月下旬～ 4月上旬	入隊後約6年 で3等海・空 尉(幹部自衛 官)に任官
			2次試験 10月15日～20日のうち 指定される1日	2次合格 (海)11月11日 (空)11月5日		
			3次試験 (海)11月22日～12月18 日のうち指定される1日 (空)11月16日～12月19 日のうち指定される期間	最終合格 令和2年 1月21日		
一般曹候補生	18歳以上 33歳未満		1次試験：9月20日～22 日のうち指定される1日	1次合格 10月4日		入隊後2年9 か月経過以降 選考により3 等陸・海・空 曹に任官
			2次試験：10月11日～ 16日のうち指定される1日	最終合格 11月8日		
自衛官 候補生	18歳以上 33歳未満	年間を通じて 行っています。 (令和2年3 月高等学校等 卒業予定者は 7月1日～)	受付時にお知らせします。	試験後に お知らせします。		約3か月の教 育終了後、2等 陸・海・空士 に任用

※ 詳しくは自衛隊茂原地域事務所までお問い合わせ下さい。
自衛隊 茂原地域事務所(千葉地方協力本部)
電話0475-25-0452 茂原市町保3-217 シティビル2階



ながら俳句

六月の句会より

今月のお題

- ①「梅雨」
 - ②一字折り込み「満」
 - ③句会当日の題「夏薊」
- 「ハンカチ」

- ③ 花園や秘めたる心夏薊
- ④ ハンカチを振り愛し子は遠ざかり

白井徳郎

- ① 柿の葉の小刻みに揺れ梅雨盛る
- ② 満席の梅雨時ロビー病みたる連れ
- ③ 美はしの蝶に遊びた夏薊
- ④ 胸に差す夏ハンカチの初しくて

白鳥紅星子

- ① 秘め事の雲間ちらつく梅雨の月
- ② 満たさるる友の電話に梅雨の夜
- ③ ばあばの手払ひ駆け出す夏薊
- ④ ハンカチをそっと手渡す側の人

花嶋安美

- ① 梅雨晴れの海をはるかに観覧車
- ② 梅笑る令和の里や天満宮
- ③ 彼我の霊眠れ摩文仁の夏薊
- ④ 甲子園あのハンカチ坊や今いずこ

清水健治

- ① 梅雨晴間遺品となりし靴を干す
- ② 我が心満ち足りし如白牡丹
- ③ 曇参する強く生ぎると夏薊
- ④ ハンカチに秘めたる遺影名残り惜し

山崎清風

- ① 梅雨霧に山神一祠囲われり
- ② 五月雨の棚田に満つる薄みどり

高山美津子

- ① 梅雨空に傘を忘れてすぶぬれに
- ② 初夏のよな月がみちたり釣ヶ崎
- ③ 庭先に薊咲きたり目白鳴く
- ④ 初恋のハンカチ振って別れたる

星野唯次郎

- ① 梅雨曇る草地に弾む鳥の声
- ② 海見えて満面笑む子夏帽子

角田揚子

- ① 梅雨晴れてひと際高く子等の声
- ② 華やかなバラに心を満たされて
- ③ 朝の道心なごます夏薊
- ④ 青春の思い出多いハンカチよ

伊藤照子

- ① 鹿島宮深き森にも梅雨の音
- ② 満開の薔薇誇らしく撩乱す

山根義弘

- ① 軒先に洗濯揺れる梅雨晴間
- ② 青田風満水の田を吹き渡る

大野史恵

- ① 梅雨一日あけては閉する万葉集
- ② 満願のお礼参りや梅雨晴れて
- ③ 夏薊老いの心を軽く刺し
- ④ ハンカチは古来もめんの肌ざわり

渡辺みのる

公民館教室紹介

今月は、公民館主催教室の寄せ植え教室を紹介します。6月21日に第1回目を開催しました。講師の小寺さんが用意してくれた、20種類以上の花から自分で好きなものを選び、組み合わせや配置を考え、出来上がりを想像しながら作成していきました。それぞれとても素敵な寄せ植えができました。10月と3月にも開催予定なので、興味のある方は公民館でお申し込みください。



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
女はいつも四十雀	林 真理子
暁天の星	葉室 麟
旅は道づれきりきり舞い	諸田 玲子
つみびと	山田 詠美
鬼を待つ 弥勒シリーズ	あさの あつこ
刑事の慟哭	下村 敦史
目撃	西村 健
育休刑事(デカ)	似鳥 鶏
朝嵐	矢野 隆
台風家族	市井 点線

児童書

書名	著者名
職員室の日曜日	村上 しいこ
ふたごだよ	竹内 通雅
かさとながぐつ	市居 みか
月の光を飲んだ少女	ケリー・バーンヒル
はるとあき	吉田 尚令
天オルーシーの計算ちがい	ステイシー・マカナルティ
5分後に誰も死なない涙のラスト	エブリスト
こっぴんとかつぴん	よこやま かんた
おばけのモックンとねっちゅうしょうおばけ	紙芝居 紙芝居
ながあめと2ひきのかえる	紙芝居 紙芝居
	千秋 まみこ

第65回青少年読書感想文の課題図書の本を購入してあります。好きな本を読んで、感想文を書いてみてください。

問い合わせ先 生涯学習課(公民館) ☎ 35-3242



各種相談日程

【 町 】

心配ごと相談	7月22日(月)・9月20日(金)	10:00～15:00	福祉センター ☎35-0260
人権相談	8月20日(火)・10月21日(月)	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(月)・9月20日(金) ●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。

移動交番	役場 8月2日(金) 役場 8月6日(火) 役場 8月27日(火)	13:30～15:00 10:00～11:30 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	地域保健福祉課までお問い合わせください。	14:00～16:00(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木曜日	10:00～14:00(登録制)	
エイズ・感染症・肝炎検査(無料)	[即日検査] 毎月 第1・3火曜日	13:00～14:00(予約制)	地域保健福祉課 ☎22-5167
	[夜間検査] 偶数月 第3火曜日	17:30～18:30(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(有料)	毎週火曜日(第5週を除く)	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。

病気の豆知識

モヤモヤ病



塩田記念病院
病院長
脳神経外科部長
青柳 傑 医師

モヤモヤ病は、頭蓋内で脳を栄養する内頸動脈終末部が両側性、進行性に狭窄、閉塞する原因不明の病気です。別の経路を通じて血液の流れが補われれば(自然の側副血行路)症状はでません。発症年齢のピークは小児では5才前後、大人では40才ぐらいと二峰性です。

側副血行路が不十分であったり、狭窄、閉塞の進行が速くて追いつかない場合、脳に行く

血液が不足して脳が酸素不足になり、脳虚血症状が起きます。程度によって、手足が一時的に動かなくなったり(一過性脳虚血発作)、脳梗塞、けいれんなどを起こします。

自然の側副血行路が不十分の場合、手術を行い、新たな血液が行く

道(血流)を作ってあげます。私たちのグループは、1978年に武蔵野赤十字病院に在籍している間に頭皮の動脈(浅側頭動脈)から脳に新たな血液が行く道(血流)を作ってあげる間接的バイパス法を考案しました(EDAS)。この方法は、現在では、世界中に広がり種々の変方を含めて、侵襲が少なく効果的な第一義的な手術とされています。2003年には、進行して後大脳動脈領域の血流が低下した症例に対して、硬膜に多数の小さな穴をあけて、脳に新たな血液が行く道を作る方法を考案しました(EDPS)。後大脳動脈領域の血流の低下は、病期の進行した方に起こることが多く、手術に際して脳の酸素不足(虚血、梗塞)が起こりやすい状態になっています。硬膜に多数の小孔をあける方法は、脳表をほとんど開けることがなく、手術合併症を最小にして、十分な血流が得られる簡便で有効な手術方法です。

モヤモヤ病の原因は未だ不明です。家族発症例の遺伝子解析が進んできて、疾患感受性遺伝子が同定されましたが、機能解析は未だ不明です。近い将来、病気の発症、進行を押さえる方法が発見されることが期待されます。

編集後記

梅雨はもう明けていますか? 暑さは苦手ですが、たくさん遊べるので私は夏が好きです。

長柄町の夏も色々楽しんで好きです。都市農村交流センターにある町営プールは7月20日(土)～8月28日(水)まで、昆虫ドームは7月20日(土)～8月15日(木)まで開園しています。その他、昆虫講座や夜の森の探検など大人も子どもも楽しめる企画がありますよ。(貝塚)

人口と世帯数

7月1日現在

人	口	6,978人(-10)
男	3,545人(-8)	
女	3,433人(-2)	
世帯数	2,976世帯(±0)	
6月中の動き		
転入	17人	転出 26人
出生	2人	死亡 3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2期
後期高齢者医療保険料	第1期

納付期限は、**7月31日(水)**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。



ヘルスマイトおすすめ! 健康レシピ かぼちゃサラダ

【材料 / 4人分】

- かぼちゃ…………… 1/4 個
- 玉ねぎ…………… 70 g
- トマト…………… 1/2 個
- きゅうり…………… 1/2 本
- ロースハム…………… 70 g

<ヨーグルトマヨネーズ>

- プレーンヨーグルト…………… 大さじ 3
- マヨネーズ…………… 40 g
- 砂糖…………… 小さじ 1
- 塩…………… 小さじ 1/2



◆ 作り方 ◆

- ①かぼちゃは、種と皮を取り食べやすい大きさに切り、茹でて冷ましておきます。
- ②玉ねぎは薄切り、きゅうりは輪切りにして塩をふって軽くもみ 水気を絞っておきます。ロースハムは小さめの角切り、トマトも角切りにしておきます。
- ③溶いたヨーグルト、マヨネーズ、砂糖と塩を混ぜてヨーグルトマヨネーズを作ります。
- ④冷めた①に②と③を加えて和えます。

ワンポイントアドバイス♪

マヨネーズを減らして、ヨーグルトを利用するとサッパリした甘さになります。ヨーグルトは無糖のものを使用しています。加糖の場合は砂糖を控えて甘さを調整してください。ヨーグルトマヨネーズと合わせる時は、野菜の水気をしっかり切ると水っぽくならず仕上がります。

☆ 栄養量 (1人分) エネルギー 109kcal たんぱく質 3.1 g 脂質 6.2 g 食塩相当量 0.7 g

問い合わせ先 健康福祉課 健康管理係 (食生活改善健康づくり推進員会事務局) ☎ 35 - 2414

各公共施設の 休館日

- 町 公 民 館 7/22 (月)・29 (月)・8/5 (月)・13 (火)・19 (月)・26 (月)
- 町 福 祉 セ ン タ ー 7/22 (月)・29 (月)・8/5 (月)・13 (火)・19 (月)・27 (火)
- 都市農村交流センター 7・8月無休

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かった、家で様子をも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)

救急安心電話相談

救急車を呼ぶか迷ったら#7009へご相談ください。

相談受付日時

- 月曜日～土曜日 18:00～23:00
- 日曜日・祝日・年末年始・ゴールデンウィーク 9:00～23:00

電話番号

プッシュ回線・携帯電話 #7009
ダイヤル回線・IP電話・PHS ☎03-6735-8305

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
7/21	宍倉病院 (24)2171	宍倉病院 (24)2171
7/28	鈴木医院 (22)2630	公立長生病院 (34)2121
8/4	宍倉病院 (24)2171	宍倉病院 (24)2171
8/11	聖光会病院 (35)5151	三枝医院 (25)2203
8/12	鵜澤医院 (34)2008	塩田記念病院 (35)0099
8/18	宍倉病院 (24)2171	宍倉病院 (24)2171
8/25	ポプラクリニック (23)3111	公立長生病院 (34)2121

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

