

# 広報ながら

1

No.448  
2020.1.17発行



ロシアのヤクート族の楽器の  
演奏を聴きました



ロシアの伝統料理  
ボルシチを食べました



ロシア語を学びました



クイズでフェンシングを学びました



フェンシングを体験しました

12月19日、長柄小・日吉小でフェンシング体験会とロシア文化を学ぶ会を開催しました。

# 年頭のふあこぼれ



町長 勝利  
清田 利

明けましておめでとうござい  
ます。

町民の皆様におかれましては、  
健やかに新年をお迎えのことと  
心からお慶び申し上げます。

平素は、町政運営に対し温かい  
ご支援とご協力を賜り深く感謝  
申し上げます。

昨年は、2度の台風と豪雨によ  
り、本町では長期にわたる停電、  
浸水、土砂崩れ等が多発し、これ  
までに経験したことのない甚大  
な災害に見舞われました。被災  
された皆様には心より御見舞い

申し上げます。

また、地元をはじめ全国からた  
くさんの方々に多大なご厚情や  
ボランティア活動によるご支援  
をいただきましたことに対し深  
く感謝申し上げます。

一日も早く皆様が元の生活に  
もどれますよう重点的に取り組  
んでまいります。

さて、本年は東京オリンピック  
ク・パラリンピックが開催され  
ます。本町はホストタウンとし  
てロシアからのフェンシング選  
手をお迎えします。「子どもたち  
に夢と希望を与えたい」との思  
いから、ロシアとの交流事業等  
を通して、相手国の歴史文化を  
体験し、学ぶことによりグロー  
バルな視点をもつ人材の育成、  
スポーツ振興による健康意識の  
向上を図ります。加えて本町と  
事前キャンプ施設である「リン  
ル生命の森」の知名度を向上さ

せることにより、新たな交流機  
会が生まれ、「まちの活性化」に  
つながるよう取り組んでまいり  
ます。

そして、本年2月16日には長柄  
町の新しい玄関口、圏央道茂原・  
長柄スマートインターチェンジ  
が開通します。飛躍的な利便性  
向上による、企業の進出、雇用の  
創出など経済的効果や観光をは  
じめとした交流人口の増加が期  
待されます。また、本年は第五次  
総合計画策定年度となりますが、  
こうした変化を取り入れ、千葉  
大学との連携による新たな特産  
品や、地域資源の開発、移住定住  
の促進といった地方創生事業へ  
の取り組みをふまえた向こう10  
年のまちづくり計画を進めます。  
住み慣れたこの町で、自分らし  
い健やかな生活が送れるように  
と始まった健康ポイント事業に  
つきましては、健康寿命の延伸

に有益であるとの検証結果が同  
大学予防医学センターより示さ  
れており、今後とも引き続き推  
進してまいります。また、生涯学  
習の拠点である新公民館につい  
ては、現在基本設計の見直しを  
行っており、令和3年度の建設  
に向け着実に推進します。

産業振興においては、やりがい  
がある魅力的な農林業を目指し、  
農林業等振興事業補助金の対象  
を拡大し、農業従事者の負担軽  
減を図るとともに地域が一体と  
なって取り組む集落営農の拡充  
を推進してまいります。

また、現在の町民生活を支え  
る、地域に密着した商工振興に、  
商工会とともに取り組んでまい  
ります。

こうした施策を軸に「長柄町に  
住んでよかった」と思っていた  
だけるよう「ワンチームながら」  
の体制で進めて参りますので、  
ご理解ご協力をお願い申し上げ  
ます。

結びに、皆様のご多幸を衷心よ  
りご祈念申し上げます、新年のご挨拶  
といたします。

# 年頭のあいさつ



長柄町議会議長  
星野一成

明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、  
希望に満ちた令和2年の新春を  
お健やかに迎えのことと心か  
らお慶び申し上げます。

日頃、町議会に対し、皆様の温  
かいご支援とご協力を賜り、議  
員一同心から御礼申し上げます。

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  
私が議員各位のご推挙により議  
長を務めさせていただくことと  
なりました。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。

また、台風15号、台風19号及び  
10月25日の豪雨は、これまで経  
験したことのない災害となりま  
した。被災されました皆様には、  
衷心よりお見舞い申し上げます  
とともに、数多くのボランティア  
アをはじめ、復旧にご尽力いた  
だいた方々に、感謝申し上げます

す。

さて、2月には、待望のスマー  
トインターチェンジが開通いた  
します。

また、今年は、予測される人  
口減少の抑制を図るため、「しご  
と」をつくり、「ひと」を呼び込  
む好循環を創りながら、「まち」  
を豊かにすることを主眼におい  
た地方創生総合戦略の第2期策  
定に向けた効果検証が行われ、  
町政の最上位計画である、町民  
の生活課題の解決を図り、町民  
生活の満足度を高める第5次総  
合計画の策定に向けた準備が行  
われる年です。

町議会としては、議決機関とし

での役割、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みんでい  
く所存であります。

どうか本年も町議会に対しま  
して、一層のご指導、ご鞭撻をお  
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ます、年頭のご  
挨拶とさせていただきます。



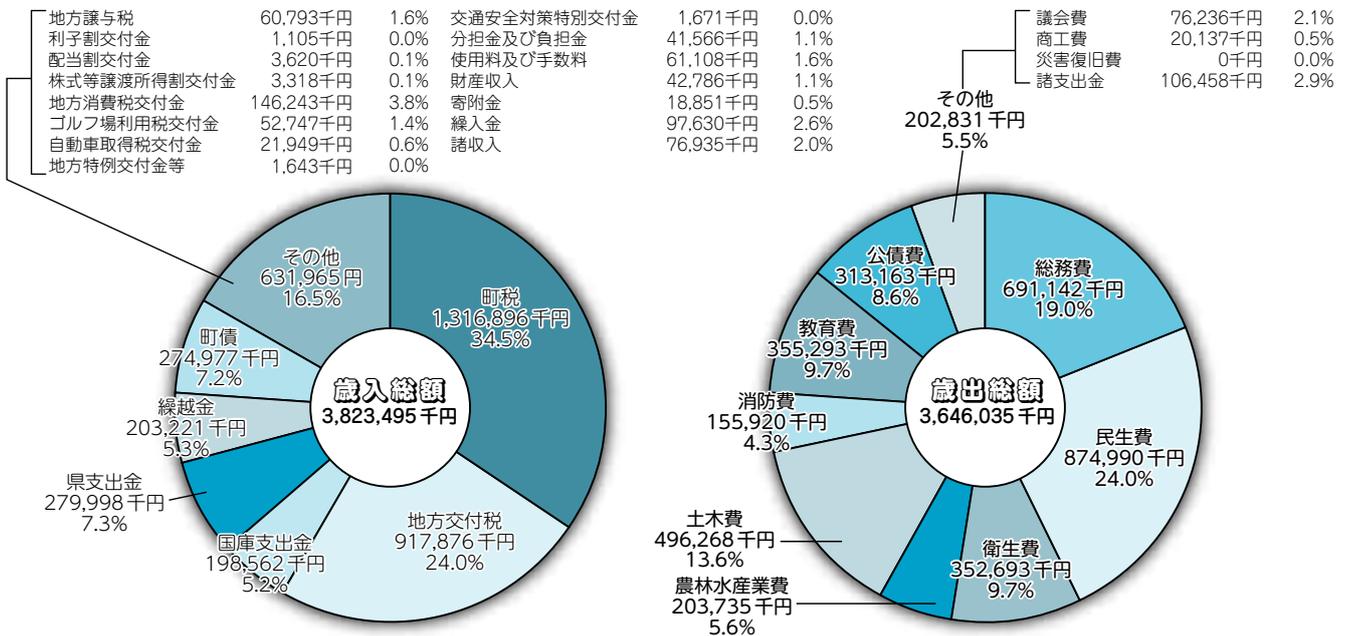
# 55億670万1,416円

※町民1人当たりの支出78万6,671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]

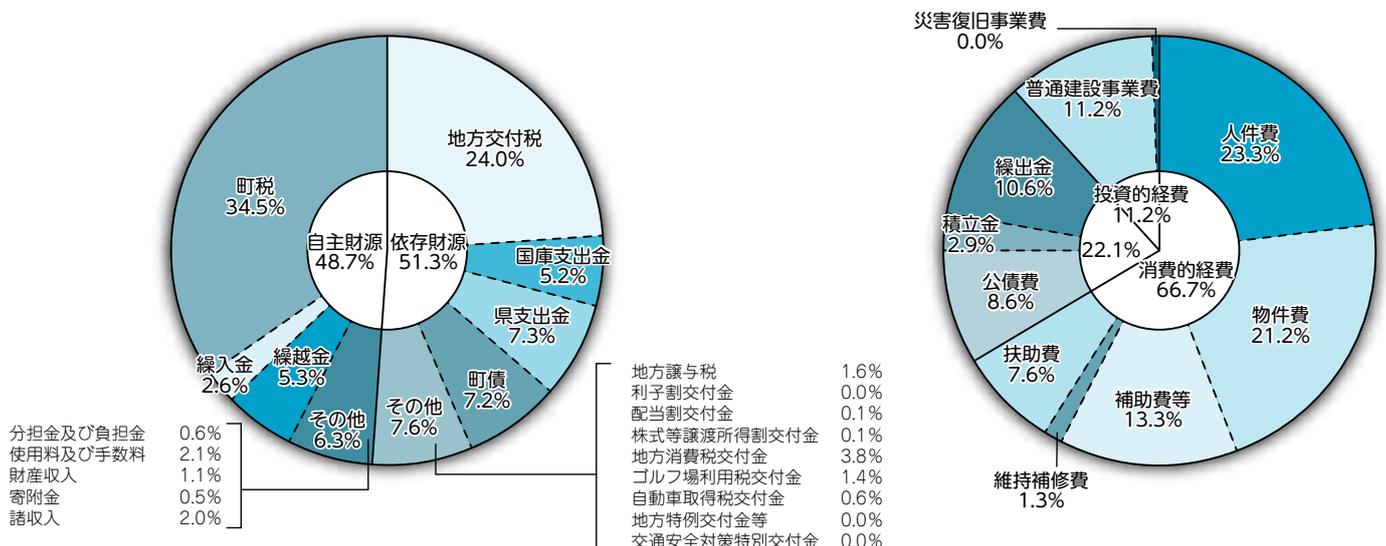
### 歳入歳出科目別構成比



### 公債費の内訳

地方交付税により措置された額	2億4,660万8千円	78.7%
町が単独で返済する額	6,655万5千円	21.3%
計	3億1,316万3千円	

### 目的別性質別構成比



# 決算認定される

## 平成30年度 歳出総額

平成30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	58億4,310万3,818円
歳出総額	55億670万1,416円
歳入歳出差引額	3億3,640万2,402円

### 主な事業【一般会計】

事業名	決算額
道路新設改良事業	1億3,750万1千円
橋梁長寿命化修繕事業	1,754万9千円
舗装補修事業	2,005万2千円
町営住宅塗装事業	2,533万7千円
農林業施設整備事業	3,774万0千円
長柄中トイレ改修事業	1,699万8千円
公用車管理事業	4,307万3千円

### 町の財産【一般会計】

土地	79万4,770㎡	
建物	4万697㎡	
有価証券	228万5千円	
基金	財政調整基金	7億1,969万7千円
	減債基金	2,519万5千円
	福祉振興基金	1,103万7千円
	公共施設整備等基金	10億3,269万7千円
	東日本大震災復興基金	697万1千円



### 町民(7,000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	18万8,128円
国・県の支出金	6万8,365円
投資的経費	5万8,545円
返済した債務(元利)	4万4,737円

人口：平成31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	9億8,853万2,174円	9億3,440万8,968円
農業集落排水事業	5,646万8,496円	5,639万4,554円
介護保険	8億2,913万4,291円	7億2,462万7,518円
浄化槽事業	5,791万3,759円	5,786万3,293円
後期高齢者医療	8,756万841円	8,737万1,664円

# 令和元年分確定申告についてのお知らせ

茂原税務署

## 所得税及び復興特別所得税・贈与税・個人消費税の 申告書作成会場の開設日程

開設期間	会場	時間
2月17日(月)～3月16日(月) ※土、日及び2月24日(月)を除きます。	茂原税務署 2階会議室	【受付】8:30～16:00 (提出は17:00まで) 【相談】9:00～17:00

- ※ 確定申告書作成のために来署される場合は、上記期間又は下記無料申告相談期間にお越しください。なお、**会場が混雑している場合には、受付を早めに締め切ることがあります**ので、なるべくお早めにお越しください。
- ※ **確定申告に必要な書類、印鑑及びマイナンバーに係る本人確認書類(マイナンバーカード等)の原本又は写しをお持ちください。**

## 税理士による無料申告相談 ～申告書を作成して提出できます～

上記申告書作成会場のほか、以下の日程で相談会を実施しますので、是非ご利用ください。

月 日	会場	時間
2月7日(金)	勝浦市役所庁舎	9:00～16:00 【受付は15:00まで】 (※)岬、夷隅庁舎は午前10時から
2月12日(水)	いすみ市役所 大原庁舎	
2月13日(木)	いすみ市役所岬庁舎(※)	
2月14日(金)	いすみ市役所夷隅庁舎(※)	
2月6日(木)～2月14日(金)	茂原税務署 2階会議室	

- ※ **譲渡所得(土地、建物及び株式などの譲渡)のある方**や**所得金額が高額な方**、**相談内容が複雑な方(住宅ローン控除適用1年目を含む)**は、**ご遠慮ください。**
- ※ **混雑状況等により、受付を早めに終了する場合があります**ので**ご了承ください。**
- ※ **確定申告に必要な書類、計算用具、筆記用具、印鑑及びマイナンバーに係る本人確認書類(マイナンバーカード等)の写し等をお持ちください。**

## 令和元年分確定申告書の提出期限及び納付期限

申告の種類	提出期限	納付期限	振替納付日※
所得税及び復興特別所得税	3月16日(月)	3月16日(月)	4月21日(火)
贈与税	3月16日(月)	3月16日(月)	
個人事業者の消費税及び地方消費税	3月31日(火)	3月31日(火)	4月23日(木)

- ※ 預貯金口座からの振替納税を利用されている方は、「振替納付日」欄の日に口座振替となります。

## 医療費控除を受けるための手続きが変わりました！

平成29年分の確定申告から、領収書の提出の代わりに『医療費控除の明細書』の添付が必要になりました。(領収書の添付は不要になりました。)

- ※1 医療費の領収書は自宅で5年間保存する必要があります。  
(税務署から求められたときは、提示又は提出しなければなりません。)
- ※2 医療保険者から交付を受けた医療費通知を添付すると、明細の記入を省略できます。  
(医療費通知とは、健康保険組合等が発行する「医療費のお知らせ」などです。)

(注)平成29年分から令和元年分までの確定申告については、医療費の領収書の添付又は提示によることもできます。

## 申告書にはマイナンバーの記載が必要です！

確定申告書等を税務署へ提出する際は、**毎回マイナンバーの記載と本人確認書類**(番号確認書類及び身元確認書類)の**提示又は写しの添付**が必要です。

### 【本人確認書類の例】

- ① マイナンバーカード(個人番号カード)のみ(【番号確認書類】と【身元確認書類】を兼ねています。)
  - ② 通知カードなど【番号確認書類】+運転免許証や公的医療保険の被保険者証など【身元確認書類】
- ※1 郵送にて申告書を提出する場合は、①の**写し(表裏両面)**又は②の**写し**を添付してください。
  - ※2 ご自宅からe-Taxで送信する場合は、本人確認書類の提示又は**写し**の提出は不要です。

－ 税に関する情報は国税庁ホームページへ [www.nta.go.jp](http://www.nta.go.jp) －

## 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

申告相談場所：役場1階 申告相談会場

申告時に必要な物

月 日	受付時間・対象地区		
令和2年	9:00～11:00	13:30～16:00	
2月	17日(月)	千代丸	千代丸
	18日(火)	力丸	力丸
	19日(水)	山根・飯尾	別所・大加場
	20日(木)	国府里	上味庄・下味庄
	21日(金)	下味庄・八反目・船木	上野・中野台
	25日(火)	山之郷・西山	西山・入地宮前
	26日(水)	道脇寺	道脇寺・六地藏
	27日(木)	長柄山・追分	追分・皿木
	28日(金)	徳増	榎本・長富
3月	2日(月)	小榎本・桜谷	立鳥
	3日(火)	鴛東	鴛西
	4日(水)	針東・針西	針東・針西
	5日(木)	高山・大庭	大庭・田代
	6日(金)	不動・日の宮・長柳	月川
	9日(月)	稲塚・吹谷	辺田・三沢
	10日(火)	篠網・金谷	金谷・進栄団地
	11日(水)	日吉団地	味庄団地・刑部団地
	12日(木)	住民税申告(長柄地区)	
13日(金)	住民税申告(日吉地区・水上地区)		
16日(月)	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。

雑損控除を受ける方は、茂原税務署での申告をお願いします。

- マイナンバーに係る本人確認書類(マイナンバーカード等)
- 身分証明書(免許証等)
- 印鑑
- 確定申告のお知らせ(税務署からはがきが郵送された方)
- 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。

医療費控除は、医療費通知または医療費控除の明細書(医療を受けた人ごと、医療機関・薬局ごとに集計したもの)と領収書をお持ちください。

問い合わせ先 税務住民課 課税係・収税係 ☎35-2112

## 申告書は、国税庁ホームページで作成できます！

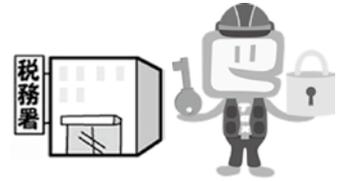
ＩＤ・パスワード方式による手続き

STEP

### 1 ID・パスワード方式の申請

- ◎ **お近くの税務署**で職員と対面による本人確認後、**ＩＤとパスワード**を即日発行します！

- (注) 1 **勤務先のお近くの税務署でも発行できます。**
- (注) 2 **確定申告期に限らず、いつでも発行が可能です。**  
(税務署が開庁している日に限ります。)
- (注) 3 **運転免許書など本人確認書類をご持参ください。**  
(運転免許書のほか、マイナンバーカードや公的医療保険被保険者証などが利用出来ます。)



STEP

### 2 国税庁ホームページ「確定申告等作成コーナー」へアクセス

- ◎ 税務署に行く手間がかかりません！
- ◎ 画面の案内に従って金額などを入力するだけで、申告書が作成できます！
- ◎ 確定申告期間中は24時間いつでも利用できます！
- ◎ パソコン、スマホ、タブレット端末のいずれも利用可能！
- ◎ ご不明な点は電話で問合せできます！  
(電話番号等は、国税庁ホームページをご覧ください。)

www.keisan.nta.go.jp

作成コーナー

タブレット端末等をご使用の方はこちらをご利用ください。



STEP

### 3 作成コーナーからe-Taxで送信(申告書を提出)

- ◎ **1**で取得した**ＩＤとパスワード(ＩＤ・パスワード方式)**を利用して**e-Taxで送信すれば申告完了！**
- ◎ e-Taxで送信すれば、源泉徴収票などの**添付書類は提出不要！**  
(自宅で保管する必要があります。)
- ◎ 送信するデータの控えは、PDF形式で保存できます。  
(注) **「確定申告書等作成コーナー」でのみ利用できます。**



ＩＤ・パスワード方式のほかに、次の方法があります。

- ① **マイナンバーカード**を使用して送信する方法  
※ ICカードリーダライタ又はマイナンバーカード対応のスマートフォンが必要です。
- ② 作成した申告書のデータを印刷して、**郵送又は税務署に直接提出**する方法

## 温かいご支援をありがとうございます

台風15号からの一連災害に対して、多くの方から支援金をいただいています。

以下、ご支援をいただいた法人・団体を紹介します。

**支援金受納額**  
**9,385,352円**  
(12月25日現在)

法人・団体名(敬称略、順不同)
全国友の会
株式会社アメニティジョイハウス
株式会社 東洋食品
全国国公立幼稚園・こども園長会
全国国公立幼稚園・こども園PTA連絡協議会

- 法人・団体以外にも多くの個人の方からご支援をいただいています。多数の善意をありがとうございます。

なお、支援金のほかに、ふるさと応援寄附金においても多くの支援をいただいています。

これらの支援金等は、災害支援のための財源として大切に活用し、1日も早い復旧に向けて精一杯取り組んで参ります。

祝

## 米寿 おめでとうございます



鶴岡 行雄さん(田代)

大手鉄鋼メーカーに勤めた後、保険代理店を経営された鶴岡さん。

7人兄弟の1番上で、下の子の面倒見が良く「自慢の兄」と取材に立ち会ってくださった妹さんが教えてくださいました。

長生きの秘けつを伺うと、好き嫌いなく何でも食べることを教えてくださいました。



渡辺 節子さん(鶯谷)

生まれも育ちも鶯谷の渡辺さん。物心ついたときから野菜作りを見ていたので、自然に作り方を覚えたそうで、これからレタスを育てるとのことです。

現在の楽しみはお孫さんの成長を見ることや、介護予防出張教室などでお友達とおしゃべりすることと教えてくださいました。

## 今月米寿を迎えた皆さん

本吉 朝子さん(長柄山) 高橋 静子さん(長柄山) 井坂 永弘さん(力丸) 他3名

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宅に伺いますので、ご協力をお願いします。

企画財政課 広報統計係 ☎ 35-2110

## 「茂原長柄スマートインターチェンジ」開通

一般国道468号(首都圏中央連絡自動車道)に接続するスマートインターチェンジが開通します。

- 開通日時** 2月16日(日)15時  
**設置場所** 長柄町力丸地先  
 (首都圏中央連絡自動車道 茂原長南IC～茂原北IC間)  
**運用時間** 24時間  
**利用形態** 一旦停止型のフルIC型式(全方向利用可能)  
**対象車種** ETC車載器を搭載した全車種



問い合わせ先 建設環境課 道路河川係 ☎ 35-2114

## 入札結果

**事業名** 長柄中学校屋内運動場災害復旧工事  
**工事場所** 長柄町山根地先  
**入札日** 12月12日  
**契約金額** 44,770,000円  
**契約業者** 東日総業(株)

**事業名** 社会資本整備総合交付金  
 町道3033号線道路改良工事  
**工事場所** 長柄町大庭地先  
**入札日** 12月19日  
**契約金額** 46,200,000円  
**契約業者** 中部興産(株)

問い合わせ先 総務課 行政管財係 ☎ 35-2111



## プライベート！ながら 第1号

【執筆】

ヴァイオリンとロシアをこよなく愛す  
千葉大学3年生 松本明華



2019年10月、長柄町は2020東京オリンピックのロシア・フェンシングチームのホストタウンに登録されました。私は昔からロシアが好きで、一昨年の夏にはロシアに留学をしました。ロシアとの交流を図る今回の事業で是非ロシアの魅力を伝えたいと思いました。そこで、今回は長柄町でおこなった交流事業と、私が3週間ほど過ごした町、サンクトペテルブルクについて紹介します。

### 長柄小・日吉小で「フェンシング体験・ロシア交流会」を開催しました！

12月19日、長柄小・日吉小で、千葉大学フェンシングサークルによるフェンシング体験会と、ロシア人留学生との交流会が開催されました。プラスチック剣と防具を使ったフェンシング体験をしたあと、ロシアから来た留学生がそれぞれの故郷について紹介し、簡単なロシア語を教えて、ロシアの遊びを体験しました。事前にロシア語を覚えていた子が、休憩時間に留学生にロシア語で話しかけている姿もみられました。給食はロシア料理がでてきました。私は留学生の歌に乗せ、ロシアの民謡「カチューシャ」をヴァイオリンで演奏しました。



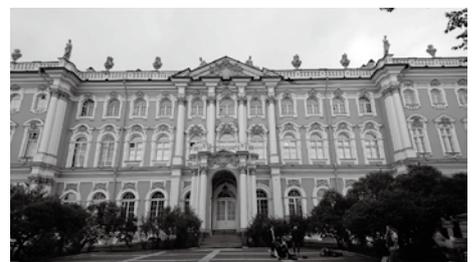
### サンクトペテルブルク

サンクトペテルブルクはロシアの西にある都市です。成田空港から飛行機で、12時間ほど。ロシアの都市の中で、2番目に大きな都市です。観光都市として人気があり、中でもエルミタージュ美術館は、すべての展示物を見るために数日間を要するほどの大きさです。

また、サンクトペテルブルクの街並みは物語の世界のように美しく、京都のような街並みに合わせたデザインの店舗も見られます。

### 日本との生活上の違い

水道から出てくる水は飲めません。私はスーパーで6Lの水を買い、生活全般に使いました。ロシアの街中では日本の食べ物が食べられるお店がいくつもあります。ラーメンはもちろん、その場で焼いてくれる鯛焼きも。味は日本に引けをとりません。他にも公衆トイレはお金がかかります。大きなリュックを背負って駅に行くと呼び止められ、荷物検査をすることになりますよ！



### 今月のロシア語♪ ~あいさつ~

- Здравствуй те! (ズドラーストヴィチェ!)  
こんにちは! 「ラ」にアクセントを置き、巻き舌で発音するのがポイント
- До свидания. (ダスビダーニャ)  
さようなら二つ目の「ダ」がアクセント
- Привет! (プライベート!)  
やあ! こんにちは! の気軽な言い方。今回の広報のタイトルでもあります。

# ながらこまち通信

長柄町の「おもしろい！」をお届けします



Vol.  
8

【制作】  
千葉大学文学部 4年  
塩谷 桃加 (北海道出身)

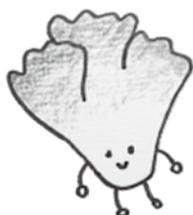


ブログ版

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

## 11月24日「第1回ながらの美味しいマルシェ」開催！

### 「長柄町の復興のために何かできないかな？」



そう思っていたのは、もちろん私だけではありません。  
長柄町のみなさまと一緒に、千葉大学のすぐ近くの  
「みどりまち暮らしの案内所」にてチャリティーイベントを行いました！



### 「ながらの美味しいもの、たくさん」

今回のイベントは「ながらの美味しいマルシェ」。その名の通り、こめ吉農園のお米やキジ印の里芋などの農産物、長柄太巻き寿司愛好会の太巻き、それから町内産の素材を使ったケーキ、パン、お菓子、おこわ…などなど。長柄町の「美味しいもの」をこれでもか！というほど詰め込みました。



ey食堂のグリーンカレー。  
おいしかった！



ehon no ouchi sumica、  
紅茶とお菓子でほっこり。



パティシエールナオ。ケーキにもパンにも長柄食材をふんだんに！



きのこランドのマイタケと、  
マイタケを使った芳泉茶寮のおこわ&パイ

### 「お客さんも、たくさん」

イベントの開催場所は千葉市「みどりまち暮らしの案内所」。近くに住んでいる方や、実は長柄町出身だという方、そして東京からわざわざ遊びに来たという方などたくさんのお客様でにぎわい、楽しんでいただくことができました！



### 「すてきなメンバーをご紹介♡」

このイベントの仕掛け人は、窪木尚さん、西ノ谷末雪さん、宮坂雪里さん。こんなにすてきなマルシェにできたのは、元気で明るいみなさまのおかげです！

〈協力〉

千葉大学

〈会場協力〉

NPO 法人 Drops



### YUMMY 太巻き愛好会、再び！

12月4日(水)、5月に訪れて以来約半年ぶりに長柄太巻き寿司愛好会の活動におじゃましました。

作り方を思い出しながら挑戦しましたが、やはり加減が難しい。

まだまだ修行が足りませんね…。

愛好会のみなさま、ありがとうございました！



### こまちのひとりごと

これを書いているのは12月中旬。

大学の卒業論文提出に追われておりますが…終わったら長柄に遊びに行きます！



## 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** 1月20日(月)、27日(月) 2月3日(月)、17日(月)、24日(月)  
午前の部 10:00～12:00 午後の部 13:00～15:00

**開場** 長柄町都市農村交流センターテニスコート

**参加費** 一人1回(2時間)500円

**募集対象** どなたでも



### ○アウトドア体験 くん製作り体験

意外と簡単!くん製りに挑戦します。(くん製の試食、昼食付)  
くん製が完成するまでの時間に参加者全員で協力して昼食を作ります。

**開催日** 1月25日(土) 10:00～13:00

**参加費** 大人1,500円 小学生以下1,000円

**定員** 15名程度

**募集対象** 満5歳以上

問い合わせ先 都市農村交流センター ☎ 35 - 0055

## 「長柄町プレミアム付商品券」有効期限のお知らせ

「長柄町プレミアム付商品券」の有効期限は、令和2年2月29日(土)までです。

有効期限を過ぎた商品券は無効となり使用することはできません。

また、使用されていない商品券の払い戻しもできませんのでご注意ください。

問い合わせ先 産業振興課商工観光係 ☎ 35 - 4447

## 生産性向上特別措置法に基づく先端設備等 導入計画の認定申請受付について

「先端設備等導入計画」は、生産性向上特別措置法において定められた中小企業・小規模事業者が設備投資を行い、労働生産性の向上を図るための計画です。

この計画について中小企業・小規模事業者等が策定を行い、設備の所在する市区町村が国から同意を得ている場合、認定を受けることが可能です。(国の同意 平成30年8月29日)

計画の認定を受けることにより、固定資産税の特例、各種補助金の優先採択等の支援を受けることが可能となります。

**計画期間** 計画認定から3年間、4年間、5年間

**特例措置** 固定資産税の課税標準を3年間ゼロに軽減  
(導入計画に基づき新規取得した設備に限る)

詳細についてはホームページでご確認ください。

問い合わせ先 産業振興課 商工観光係 ☎ 35 - 4447

# 「ぐるっと長生フェスタ2020」 参加者募集!

長生地域観光連盟では、一宮町を会場にノルディックウォークで巡るイベントを開催します。参加者には長生郡市7市町村の特産品のお土産もあります。

**日 時** 2月29日(土) 10:30～15:30(受付開始9:30～)

**場 所** 一宮町役場

**要 件** 12km程度のウォーキングが可能な方(経験者・初心者問わず)

**参加費** 3,000円(当日徴収)

※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。

**定 員** 150名(要予約・先着順)

**申込方法** 申込用紙を事務局(長柄町役場産業振興課)へ持参してください。郵送・FAX・メールでも可能です。

※申込用紙は事務局および長柄町産業振興課窓口にて配布しております。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3日(月)～2月21日(金) ※定員になり次第受付終了

**その他** コース等詳細につきましてはチラシまたはホームページをご覧ください。

## 申込み・問い合わせ

長生地域観光連盟事務局(長柄町役場産業振興課)

〒297-0298 長生郡長柄町桜谷712

電話 35-4447 FAX 35-4743

メール syoukou@town.nagara.chiba.jp

## 狩猟免許を取得しませんか

「鳥獣の保護及び管理並びに狩猟の適正化に関する法律」に基づき、野生鳥獣を自由に捕獲することはできません。

野生鳥獣の捕獲並びわなの設置等を実施するためには、狩猟免許試験に合格し、許可を受ける必要があります。

詳しくは、千葉県長生地域振興事務所地域環境保全課又は産業振興課農林振興係まで問い合わせください。

### 問い合わせ先

千葉県長生地域振興事務所地域環境保全課 ☎ 26-6731  
産業振興課 農林振興係 ☎ 35-4447

## 有害鳥獣12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	1	47
アライグマ	5	134
イノシシ	42	217
ニホンジカ	0	2



### 問い合わせ先

産業振興課 農林振興係 ☎ 35-4447

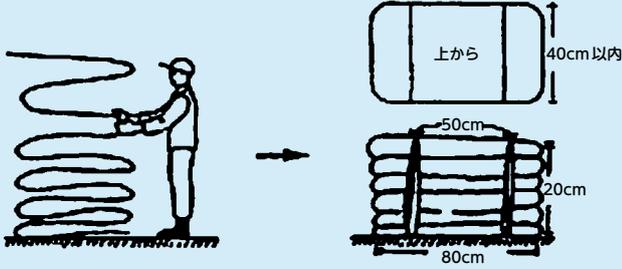
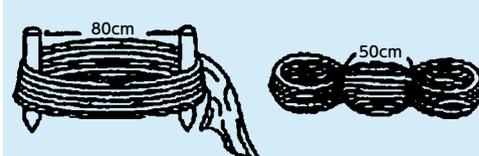
# 令和元年度 第2回農業用廃プラスチック等回収日について

<b>回収日時</b>	2月15日(土) 9:00～11:00
<b>集積場所</b>	長生農協日吉支所
<b>処理料金</b>	1kgあたり10円(現金)
<b>受入基準</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・受入時に放射線検査を実施します。(0.23マイクロシーベルト/時以下)</li> <li>・洗淨を丁寧にを行い、土を充分除去してください。</li> </ul>
<b>受入物</b>	農業用廃プラスチック、育苗箱、硬質トレー等

## <搬入に伴うお願い>

- ① できるだけハウスに張ったままの状態、高圧洗淨機などで全体を洗います。
- ② すそ部分は地面から30cmのところをカッターなどで切り離し、水を使って洗います。
- ③ 平成23年3月に展張していたビニールは、特に丁寧に洗ってください。
- ④ 梱包は土が付着しないよう、舗装された場所で行います。  
(つづら折りにし、排出するフィルムと同種類のものをひも状にして結束ください。)
- ⑤ 梱包が済んだら、事務局と一緒に廃プラ登録番号と「廃ビニールA(B)」または「(A)(B)」と油性ペンではっきりと記入します。

## ★ 搬入対象品目規格

分類	廃ビニールA	廃ビニールB	廃ポリ
対象品目	平成23年3月に展張されていた塩化ビニールフィルム	廃ビニールA以外のビニールフィルム	ポリエチレン・サクビ・PO(ポリオレフィン)などのフィルム
洗 淨	<ul style="list-style-type: none"> <li>・できるだけ展張した状態で全体を洗う。水洗いを基本とする。</li> <li>・すそ部分は切り離して水を使って洗う。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・できるかぎり、土などの付着物を除去する。</li> <li>・すそ部分は切り離して水を使って洗う。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・土などの付着物を充分払い落とす。</li> </ul>
規 格 (重さ15kg程度まで)			
結 束	排出するフィルムと同種類のものをひもにする。		左と同じか、マイカ線などを利用する。

その他、ポリエチレンフィルムについてはご相談ください。



## 2月は、廃乾電池の収集があります



日吉・水上地区：2月14日(金) 長柄地区：2月19日(水)

使用済みの乾電池を透明の買物袋などに入れて「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、充電式電池は電器店等の回収ボックスへ入れ、リサイクルにご協力ください。

問い合わせ先 建設環境課 生活環境係 ☎ 35 - 2114

## 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。

今年は冬期の一斉作業を2月2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。また、重機の借上げ費等をお支払いすることも出来ますので、担当課までご相談くださいますようお願いいたします。



問い合わせ先 建設環境課 道路河川係 ☎ 35 - 2114

## 令和元年台風15号、19号及び10月25日の大雨に係る町設置型浄化槽使用料及び農業集落排水施設使用料の減免措置について

- 1 対象者 令和元年台風15号、19号及び10月25日の大雨で被災され、町のり災証明を受けた方で、町設置型浄化槽及び農業集落排水施設を使用している方。
- 2 減免金額 1回分の使用料請求料金(2ヶ月分)  
減免申請書を受けた後に請求される使用料から、1回の請求分に限り減免します。
- 3 持参するもの り災証明書(コピー可) 印鑑
- 4 受付期限 令和2年3月31日
- 5 受付時間 平日 8時30分から17時15分まで 役場1階 建設環境課窓口  
休日について、9時30分から16時00分まで 役場1階町民ギャラリーで災害被災者支援窓口が開設している期間中、こちらの窓口でも申請ができます。

お問い合わせ先 建設環境課 生活環境係 ☎ 35 - 2114

# 知っていますか？障害年金

## 障害年金とは

病気やけがによって生活や仕事などが制限されるようになった場合に受け取ることができる年金です。

受け取るには、年金の納付状況などの一定の受給要件を満たす必要があります。

## 申請の注意点

- ・初診日（疾病の関連症状で初めて病院にかかった日）がある月の2か月前までの被保険者期間のうち、3分の2以上の保険料が納付済み（免除・猶予・学生納付特例期間を含む。）であることが必要です。
- ・20歳になる前に障害の状態になった方は、20歳の誕生月から支給されます。
- ・加入していた年金制度や障害の程度、配偶者、子どもの有無などによって支給される障害年金の種類や額が異なります。
- ・病院のカルテやお薬手帳等で初診日を証明する必要があります。（知的障害を除く。）

## 相談に必要なもの

- ・年金手帳など基礎年金番号が確認できるもの
  - ・お持ちの方は障害者手帳、療育手帳
- ※申請にあたり、過去の年金保険料納付記録や病歴（通院歴）等を確認させていただきます。

がんや糖尿病  
うつ病などで、生活が著しく  
制限されるようになった  
場合も支給対象となります。



## 裁定請求の手続き

初診日に加入していた年金の種類によって、手続きをする場所が異なります。

- ・初診日に国民年金に加入していた…役場税務住民課 国保年金係
- ・初診日に厚生年金に加入していた…千葉年金事務所または茂原分室（茂原市役所1階）
- ・初診日に共済年金に加入していた…共済組合
- ・20歳前障害（親等の扶養、国民年金加入の場合）…役場税務住民課 国保年金係
- ・20歳前障害（自分で会社等の健康保険に加入の場合）…千葉年金事務所または茂原分室

障害年金を受けるためには、本人またはご家族による請求手続きが必要です。

主治医にご相談の上、詳しくは下記担当へお尋ねください。

問い合わせ先 日本年金機構「ねんきんダイヤル」 ☎ 0570 - 05 - 1165  
税務住民課 国保年金係 ☎ 35 - 2113

# 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1人1回限り助成しています。

平成31年度の実施期間は、令和2年3月31日までです。

※定期接種対象者の方には、平成31年4月に予診票（白紙に紫色線入り）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。

※任意接種対象者の方で接種希望される方は、健康福祉課までお申し込みください。

申込み・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40号 番外編

### 介護予防教室に参加しませんか？

町では、病気や寝たきりにならないように、(介護保険のサービスを使わずに) 住み慣れた町(自宅)で、いつまでも元気に暮らすことを目指して、各地区で介護予防推進員(スマイルながら)の皆さまを中心に介護予防教室を実施しています。

#### 【スマイルながら出張教室】

	開催地区	曜日		開催地区	曜日
1	西山	毎月第1木曜日	8	徳増	毎月第3火曜日
2	道脇寺	毎月13日	9	高山	毎月第2水曜日
3	立鳥	毎月第2月曜日	10	大庭	毎月第4水曜日
4	榎本	毎月第3水曜日	11	山之郷	毎月27日
5	桜谷	毎月第3木曜日	12	味庄	毎月第3月曜日
6	力丸すみれ会	毎月第3金曜日	13	辺田	毎月第3金曜日
7	進栄団地	毎月第3月曜日	14	国府里	毎月第3金曜日
			15	鵜東	毎月第3水曜日

脳トレや健康体操をやっているよ!!



### 「通いの場」参加で要介護リスクが低下!!

町は介護予防教室や公民館において「通いの場」を実施しています。“非参加グループ”と比べ“参加グループ”では要介護認定リスクの改善が2.5倍多く見られました。

認定発生率が3%以上減少した人の割合(%)



調査名：健康とくらしの調査  
 地域：長柄町  
 対象者：要支援・要介護認定を受けていない65歳以上の町民の方  
 調査時期：2017年と2018年  
 人数：977人  
 (2017年と2018年両方の調査に回答した方)

調査より、今後3年以内に要介護認定を受ける認定発生率を推計しました。

2017年から2018年の1年間で認定発生率が3%以上減少した人の割合をみると、通いの場“非参加グループ”と比較して“参加グループ”では、およそ2.5倍にあたる9.9%の人の認定発生率が低下していることが分かりました。これは、町内の全高齢者およそ2700人に当てはめると、267人の要介護認定リスクを減らせる計算になります。

※本結果は1年間の追跡調査の結果であり、今後長期に継続することによってより詳細が判明すると思われます。

出典：一般社団法人 日本老年学的評価研究機構 2017年・2018年「健康とくらしの調査」

## 長柄町食生活改善健康づくり推進委員会が厚生労働大臣賞を受賞しました!

長柄町食生活改善健康づくり推進委員会が、厚生労働大臣賞を受賞しました。

「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、会員のみなさんによる子どもから高齢者までの食育活動の積極的な推進と健康づくり活動の功績が評価されたものです。

推進委員会は、平成15年度に発足し、延べ142人の推進員が活動に携わり、平成29年に千葉県知事賞を受賞しました。現在は大和久富喜子会長のもと22名の会員で普及活動を行っております。

大和久会長は「これまでの活動が評価され嬉しく思います。これからもヘルスマイトが一丸となって、食を通して長柄町の健康づくり活動を行っていききたい」と語りました。



### 【会の主な活動内容】

特定健診会場で生活習慣病予防パンフレットを配布、家庭訪問での味噌汁塩分測定、男性のための料理教室、女性のための料理教室（骨粗しょう症予防教室）、食育と料理教室、小学校での郷土料理の普及啓発、高齢者低栄養予防の出前講座等。

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委員会事務局) ☎ 35 - 2414

## 2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(水)	4～6か月児	令和元年8月、9月	保健センター
		7～8か月児	令和元年6月、7月	
		12～14か月児	平成30年12月、平成31年1月	
1歳6か月児健康診査		1歳6か月児	平成30年6月、7月	
3歳児健康診査		3歳児	平成28年10月、11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

## 新教育委員に 宮坂 雪里 氏 就任

町教育委員として、11年7ヶ月にわたり活躍されました、高橋智恵子 氏(国府里)が6月30日付けで退任されました。

後任者として、12月13日に開催された議会定例会の同意を得て、12月17日付けで、宮坂 雪里 氏(国府里)が教育委員として就任されました。



みやさか みさと

## 長柄っ子学力向上チャレンジ 検定料補助事業 受付締切日のお知らせ

町立小・中学校に在籍する児童生徒で、英語検定及び漢字検定を受検する方の検定料補助金の申請について、今年度の最終受付期日は1月31日(金)です。

検定の申し込みをされた方で申請がお済みでない方は、領収書の写しを添えて教育委員会学校教育課へ提出してください。(申請書の用紙は、学校教育課にあります。)

※学習塾等で検定を受検される方も対象となります。

**ご注意：** 受検日を過ぎた検定については受付できません。

申請・問い合わせ先 学校教育課 学校教育係 ☎ 35 - 2437

## 2月 ながらこども園 子育て支援センターカレンダー

子育て支援センターをご利用いただく皆様には多大なご迷惑をおかけしております。再開までの間、一時預かり事業は、こども園2階の保育室で行い、おはなし広場・ベビーマッサージ教室・リトミック教室は公民館(大広間)を利用させていただき開催いたします。

日(sun)	月(mon)	火(tue)	水(wed)	木(thu)	金(fri)	土(sat)
						1
2	3	4	5 おはなし広場 10:00 公民館(大広間)	6	7	8
9	10	11 建国記念の日	12 ベビーマッサージ 10:00～11:00 公民館(大広間)	13	14 リトミック教室 10:00～11:00 公民館(大広間)	15
16	17	18	19 おはなし広場 10:00 公民館(大広間)	20	21	22
23 天皇 誕生日	24 振替休日	25	26	27	28 リトミック教室 10:00～11:00 公民館(大広間)	29

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

※『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

千葉県後見支援センター  
千葉市中央区千葉港4-3  
☎043-204-6012  
FAX043-204-6013  
E-mail : smile@chibakenshakyo.com

### 動物の遺棄・虐待は犯罪です

動物の遺棄の連絡が寄せられています。動物の遺棄・虐待は犯罪です。また、不幸な命を生み出さないよう飼犬、飼猫の不妊去勢をしましょう。

- ・愛護動物を遺棄・虐待した場合  
100万円以下の罰金
- ・愛護動物を殺傷した場合  
2年以下の懲役または200万円以下の罰金

☎ 建設環境課生活環境係  
☎35-2114

### 里親制度説明会を開催します。

里親制度を一般の方に広く知っていただくため、また、里親制度の推進を目的としまして里親制度説明会を開催いたします。里親になりたい方、里親についてちょっと知ってみたいと思っている方、お気軽にご参加ください。

日時 2月2日(日)  
場所 茂原市二宮福祉センター  
時間 13:00～15:00  
申込み・問い合わせ先  
子ども家庭サポートセンターちば  
「オレンジの会」  
☎0470-28-4288

### 長柄町都市農村交流センター 職員募集

都市農村交流センターは、ログハウス、BBQ 場、テニスコート、プールなどのあるレジャー施設です。

職種 施設管理・施設運営スタッフ 若干名  
業務内容 施設の管理(清掃・除草等)、電話・窓口の対応、イベント等の企画・運営  
時給 950円～(能力・経験により昇給あり・交通費支給)  
勤務時間 8:15～17:15

が原因?  
夫源病・妻源病の治し方

申込み: 電話またはEメール  
Eメールの場合、件名に「予防セミナー」と記載の上、氏名、性別、手話通訳希望の有無、居住市町村名、電話番号、E-mail アドレス、託児希望の場合の情報、セミナーを知ったきっかけ、を記入して送信してください。

申込み・問い合わせ先  
千葉県総合企画部男女共同参画課  
DV対策班  
☎043-223-2376

### ★手作り惣菜、弁当、季節の野菜・住民交流「ながランテラス」開催!

1月、2月、の開催は、1/18、1/25、2/22、2/29  
開催時間 11:00～15:00  
場所 「ながランテラス」  
(JA日吉SS隣り)

#### ながランギャラリー利用者募集

趣味の作品の展示即売、サークル活動の発表、フリマなど、町民交流の場としてながランテラスをご利用ください。

☎ 長柄町商工会  
☎ 35-3450



### 令和元年度 笑って学べる! はじめての成年後見講座

県民や福祉関係者を対象に、お笑い芸人のトークや弁護士による解説を通して、分かりやすい成年後見制度の概要や職務を伝え、制度の利用促進や周知を図ります。

日時 令和2年2月9日(日)  
13:00～16:00  
会場 千葉市生涯学習センター  
2階ホール  
定員 300名(申込先着順)  
申込み FAXまたはEメールで申込み  
締切り 令和2年2月3日(月)必着  
参加費 無料  
申込み・問い合わせ先

## 暮らしの情報

暮らしに役立つ情報をお届けします

### 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 令和2年2月14日(金)  
10:00～15:00(雨天実施)  
○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

0475-42-2470《担当: 教頭 渡辺  
光治 教諭 佐藤貴洋》

### 2019年度 第46回九十九会教育講演会

【主催: 社会福祉法人九十九会  
共催: 睦沢町教育委員会】

日時: 2月29日(土) 13:30～  
15:30(13:00開場)  
会場: 槇の木学園体育館(長生郡睦沢町上市場693)  
講師: 寮 美千子先生  
演題: 「生まれつき悪い子なんかいない」～奈良少年刑務所での絵本と詩の教室～

#### 入場無料(事前申し込み無し)

保育あり(希望される方はお電話で2月21日(金)の17時までに申し込みください。)

\*保育お問い合わせ: 0475-44-1214 つくも幼児教室まで

### DV・児童虐待予防セミナー

日時: 2月16日(日)  
14:00～16:00  
場所: ホテル・ザ・マンハッタン  
2階 ルーナ(千葉市美浜区ひび野2-10-1)  
定員: 200名  
講師: 石蔵 文信氏(医師)  
内容: 体の不調の何割かは配偶者

☎ お住まいの市町村の消費生活相談窓口または県消費者センター  
TEL 047-434-0999 (県消費者センター相談専用電話)  
または局番なし188 (最寄りの消費生活相談窓口につながります)

### 過信にご用心! 「電話de詐欺」が多発しています(県くらし安全推進課)

テレビや新聞で詐欺に遭ったというニュースを見ても、他人事と感じていませんか? 詐欺に遭ってしまった方の多くは、自分は大まされない、詐欺とは無関係だと思っていました。怪しい電話がかかってきたときは、一人で判断しないで家族や警察にご相談ください。

また、留守番電話機能などを活用して不審な電話には出ないようにしましょう。

**県内被害状況** (令和元年1月~10月末時点)

発生件数 1,159件

被害額 約19億4,980万円

### この電話、詐欺かな?と思ったら

電話de詐欺相談専用ダイヤル

TEL 0120-494-506

(8時30分~17時15分)

※土・日曜日、祝日、年末年始を除く。

上記以外は、最寄りの警察署にご相談ください。



前予約をお願いします。

### <予約受付専用番号>

☎0570-05-4890(ナビダイヤル)

ご連絡の際は、基礎年金番号の分かる者(年金手帳・年金証書など)を用意してください。

### 厚生年金保険・国民年金関係の届書等の受付

☎ 日本年金機構 千葉年金事務所

☎043-242-6320

### 県政に関するインターネットアンケート調査協力員(県報道広報課)

県の事業や施策などに関するテーマについて、年4回(2、5、8、11月)、インターネットによるアンケート調査を行っています。回答にご協力いただける調査協力員を随時募集しています。

**対象** 県内に居住する満18歳以上の方

**申込方法** ホームページから「県民参加メールマガジン」に登録

※メールマガジンではアンケート調査のほか、県政への県民参加情報や観光情報などを毎月1回配信しています。

☎ 県報道広報課広聴室

TEL 043-223-2249

千葉県インターネットアンケート調査で検索

### 新成人の皆さんへ~消費者トラブルに気を付けましょう~ (県消費者センター)

新成人の皆さんは、未成年のときとは違い、親の同意なく自分の意思で自由に契約できます。同時に、契約に対して自らが責任を負うこととなります。成人になったばかりの皆さんを狙う悪質業者に気を付けましょう。

- 軽い気持ちで契約しない。
- うまい話に飛び付かない。
- ネットの情報に流されない。
- 契約をせかす者は相手にしない。
- 借金をしてまで契約しない。

きっぱり断ることも勇気です。消費者トラブルに巻き込まれた、巻き込まれそうと思ったら、迷わず相談してください。

・社会保険加入可能(週30h以上)

★未経験・経験者歓迎

★シフト提出で、予定が組みやすい

### 申込み・問い合わせ先

長柄町都市農村交流センター

長柄町山之郷70-15

☎35-0055

電話でのご連絡後、面接時に履歴書(写真付)をご持参ください。

### 第28回僕らはみんな生き生き展

長生・夷隅郡市の福祉施設・特別支援学校が一堂に会し、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ために展示販売会を実施します。

**期間** 2月20日(木)~23日(日)

**時間** 10:00~20:00

最終日は19:00まで

**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

☎ 障害者支援施設 いすみ学園

いすみ市万木22番地

☎0470-86-3412

### 千葉年金事務所 茂原分室 3月2日に移転「ねんきんサテライト茂原」として業務開始

千葉年金事務所茂原分室は、茂原市役所1階からJR茂原駅南口に移転します。待合室、相談ブースを拡大し、お客さまへのサービスを向上します。また、呼称を「ねんきんサテライト茂原」とし、お客様がより親しみを持てる年金相談拠点となります。

**移転先業務開始日** 3月2日(月)

※2月28日(金)まで現在の所在地にて業務を実施

**移転先所在地** 茂原市千代田1-6 茂原サンウェルプラザ1階

**電話番号** 23-2530

※移転前と変更なし

**受付時間** 8:30~17:15

(土日祝、年末年始を除く)

※移転前と変更なし

**業務内容** ※移転前と変更なし  
**年金相談**

ご予約のお客様優先での相談対応となりますので、予約受付電話へ事

# ながら俳句

十二月の句会より

## 今月のお題

- ① 兼題「鯛焼」
- ② 季語の他一字折込「薬」
- ③ 「柚子湯」
- ④ 「木枯」

- 山崎清風
- ① たい焼の露天に子等の声はずむ
  - ② 柚子味噌や薬効を説く大凶鑑
  - ③ 雑念の多きひと日や冬至風呂
  - ④ 木枯や被災の村に容赦なく

山根義弘

- ① 鯛焼の金型響き足止める
- ② 薬箱や飲み残したる年の暮
- ③ 湯けむりにふかりぷかりと柚子湯かな
- ④ 木枯や五百枝一葉影残し

大野史恵

- ① 手際よき美味鯛焼さや長き列
- ② 寒空や乙女薬局急ぎ足
- ③ 柚子湯にて身も心をばいやさるる
- ④ 木枯や農婦家路へ急ぎ足

白井徳郎

- ① 鯛焼のとび出る程の旨さかな
- ② 冬晴れに何かと世話に薬剤師
- ③ 庭先の柚子の実籠に風呂の花
- ④ 長柄路に風吹かぬ穏やかさ

白鳥紅星子

- ① 鯛焼君吾も海の子九十九里
- ② 寒鰯の薬味に深の音をさく
- ③ 独り湯の柚子をつぶしてつぶやきぬ
- ④ 凧に吹かれて吾も吹きだまり

花嶋安美

- ① 湯の町や鯛焼二つ買ひにけり
- ② みちのくの薬湯浸り雪見酒
- ③ 柚湯入り残り日数ふ指折りて
- ④ 木枯しや鳥の古巣が高い枝

- 高山美津子
- ① 鯛焼のほかほか匂ふ裏通り
  - ② 処方薬に命救はる寒さかな
  - ③ 柚子湯にて忙しき一日省みる
  - ④ 木枯にとじこもり居る二人かな

伊藤照子

- ① 尻尾まで餡子が入る鯛焼屋
- ② 手放せぬ薬一錠冬の朝
- ③ 亡き母の思い出多い柚子湯かな
- ④ 木がらしに吹かれて一つ木守り柿

星野唯次郎

- ① 幼子の鯛焼たべて満ちた顔
- ② 数え日や薬つけたる我が命

渡辺みのる

- ① 行列の出来る人気の鯛焼屋
- ② 薬味きいて皆しい顔晦日蕎麦
- ③ ありがたく災とばす冬至風呂
- ④ 木枯や被災ゴミ這つず巻ける



# おもな新着図書のお知らせです。



### 一般書

書名	著者名
桃源	黒川 博行
勿忘草の咲く町で 安曇野診療記	夏川 草介
わが殿 上・下	畠中 恵
老鷹	古野 まほろ
別れの季節 お鳥見女房8	諸田 玲子
後家殺し	山本 一力
毒牙 義昭と光秀	吉川 永青
世界が僕らを嫌っても	片山 恭一
殺しの許可証(ライセンス) アンタッチャブル2	馳 星周
ブルーブラッド	藤田 宜永
死刑囚メグミ	石井 光太
間宵の母	歌野 晶午

書名	著者名
暗約領域 新宿餃11	大沢 在昌
それ以上でも、それ以下でもない	折輝 真透
歩道橋シネマ	恩田 陸
自由は死せず	門井 慶喜
せき超えぬ	西條 奈加
犯人は、あなたです	新堂 冬樹
卒業タイムリミット	辻堂 ゆめ
沃野の刑事	堂場 瞬一
ぼくはイエローでホワイトで、ちょっとブルー	ブレイディみかこ
別れの霊魂	輪渡 颯介
まち	小野寺 史宜
私に似ていない彼女	加藤 千恵

### 児童書

書名	著者名
X-01 3(YA! ENTERTAINMENT)	あさの あつこ
空に向かって走れ! スポーツのおはなし リレー	小手鞠 るい
ピンポン兄弟ゆめヘスマッシュ! スポーツのおはなし 卓球	吉野 万理子
空手、はじめます! スポーツのおはなし 空手	くすのき しげのり
れおくんとちいさいいもうと	朝比奈 かおる

書名	著者名
ムーミン谷のクリスマス クラシック・ムーミン絵本	フィリップ・ヴィーデルンド
おねえちゃんって、すっごくもやもや!	いとう みく
わたしのわごむはわたさない	ヨシタケ シンスケ
もぐらのほったふかい井戸	いもと ようこ

## 各種相談日程

【 町 】

心配ごと相談	1月20日(月)・2月20日(木)	10:00～15:00	福祉センター ☎35-0260
人権相談	2月20日(木)	10:00～15:00	//
	●いじめ ●扶養相続等の家庭問題 ●いやがらせ等の悩みごとに関する相談です。		
行政相談	1月20日(月)・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。

移動交番	役場 1月28日(火)	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

## 「高血圧」



塩田記念病院  
循環器内科

心臓血管センター長 中津裕介 医師

血圧が気になりはじめたら・・・CM等によく耳にするフレーズです。心臓は血液を送り出すポンプとして働いており、心臓が収縮して血液を押し出した直後が血管に一番強く圧力がかかります。これが上の血圧(=収縮期血圧)です。心臓は収縮したあと拡張し、このとき血管にかかる圧力が弱くなります。これが下の血圧(=拡張期血圧)です。診察室で測定する血圧(診察室血圧)が140/90mmHg以上、自宅で家庭用血圧計を用いて測定する血圧(家庭血圧)が135/85mmHg以上を高血圧と診断します。家庭用血圧計には二の腕で測定するタイプと手首や指で測定するタイプがありますが、腕で測定する血圧計のほうが正確な値が

です。ただし、血圧は日によって、時間帯によって、さらに1拍毎にも変動しますので、1回の測定値で高血圧という診断はできません。1日2回朝と晩に家庭血圧を測定し、1～2週間の平均値で高血圧かどうかの判断をします。病院や健康診断で測定する血圧が高くても、家庭血圧の1～2週間の平均値が高くなければ高血圧という診断にはなりません。

高血圧はほとんど自覚症状がありませんが、高血圧があると脳卒中や心筋梗塞になる率が2～3倍に増加します。家庭血圧を測定して高血圧を早期に発見・治療することにより、命にかかわる脳卒中や心筋梗塞の発症を予防することができます。健康診断で血圧が高いと言われた場合や、自宅で測定した血圧が高い時には循環器外来の受診をお勧めします。

医療法人

SHIODA

塩田記念病院

TEL 35-0099

### 編集後記

ついにオリンピックの年が来ましたね。長柄町もホストタウンとしてロシアからの選手団をお迎えるので無関係ではないですよ。

また、2月16日には「茂原長柄スマートインターチェンジ」が開通します。車にETC車載器がついていないと利用できないのでお気をつけください。(貝塚)

### 人口と世帯数

1月1日現在

人 口	6,880人 (-32)
男	3,496人 (-18)
女	3,384人 (-14)
世帯数	2,969世帯 (-6)
12月中の動き	
転入	9人
転出	30人
出生	0人
死亡	11人

### 今月の納税のお知らせ

個人町・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、 <b>1月31日(金)</b> 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は口座の残高確認をお願いします。	



# ヘルスメイトおすすめ! 健康レシピ

## モッツアレラチーズと豚肉のさっぱり和え

### 【材料 /6人分】

- モッツアレラチーズ…………… 1袋
- 豚もも薄切り…………… 100g
- 玉ねぎ…………… 1/2個
- パプリカ (赤ピーマン)…………… 1/2個
- 大葉…………… 5枚
- <漬けだれ>
- ごま油…………… 小さじ1
- ぽん酢しょうゆ…………… 大さじ2
- ポリ袋…………… 1枚
- キッチンペーパー…………… 適量



森永乳業エムズキッチンより

### ワンポイントアドバイス♪

モッツアレラチーズは、優しいミルク味とモチモチの食感が特徴のチーズです。減塩のため、調味料が少量ですのでポリ袋で調味料を混ぜ合わせるとよく混ぜられます。ポン酢だれとマッチし、大葉の風味がアクセントの一品です。

### ◆ 作り方 ◆

- ①ポリ袋に漬けだれの全材料を入れて混ぜ合わせます。
- ②玉ねぎとパプリカは幅2mmの薄切りにします。豚肉は幅2cmに切ります。
- ③大葉はせん切りにし、モッツアレラチーズは手でさきます。
- ④豚肉は熱湯で茹で、茹で上がる直前に玉ねぎを加えてさっと茹でます。ザルで水気を切った後、さらにキッチンペーパーで水気をふきとります。熱いうちにパプリカとともに①に漬け込みます。
- ⑤食べる直前に③を加えて混ぜ合わせ器に盛り付けます。

栄養量 (1人分) エネルギー 90kcal たんぱく質 6.8g 脂質 5.7g カルシウム 56mg 食塩相当量 0.4g

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 1/20(月)・27(月)・2/3(月)・10(月)・17(月)・25(火)
- 町福祉センター 1/20(月)・27(月)・2/3(月)・10(月)・12(水)・17(月)・25(火)
- 都市農村交流センター 1/23(木)・30(木)・2/6(木)・13(木)・21(金)・27(木)

### 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
1/19	鵜澤医院 34-2008	穴倉病院 24-2171
1/26	金坂医院 22-4885	公立長生病院 34-2121
2/2	上茂原診療所 25-2510	穴倉病院 24-2171
2/9	山之内病院 25-1131	三枝医院 25-2203
2/11	すだ内科医院 24-7717	塩田記念病院 35-0099
2/16	豊栄元氣クリニック 40-4884	穴倉病院 24-2171
2/23	宮山医院 22-4873	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

