

～3年間の経験を胸に～

3月12日に長柄中学校で平成21年度卒業証書授与式が挙行されました。卒業生は3年間の経験を胸に、それぞれの新しい道へと歩き出しました。



平成19年4月 入学式



平成19年5月 校外学習（鴨川）



平成21年9月 修学旅行（奈良・京都）

主な内容

- さくら祭りについて3P
- 第1回なんでもマーケット出店者募集について...3P
- 長柄町給与・定員管理等について 4~6P
- こども園・支援センターについて 7~9P
- 平成22年度各種検診の日程について ...10~11P
- 各種申請手続きについて 18P

ながら

広報

人口と世帯数 (平成22年3月1日現在)

| | |
|-----|---------------|
| 人口 | 8,072人 (- 2) |
| 男 | 4,061人 (- 3) |
| 女 | 4,011人 (+ 1) |
| 世帯数 | 2,925世帯 (- 3) |
| | ()内は前月比 |



No.330 平成22年3月19日発行

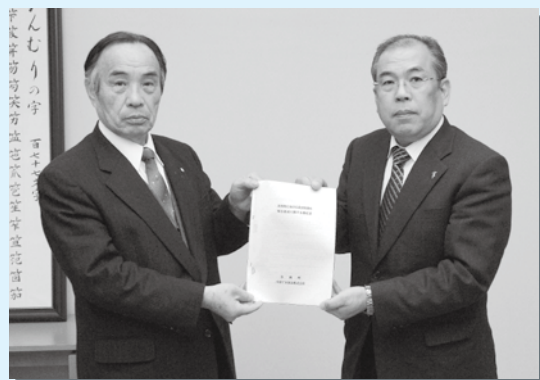
発行・編集／長柄町役場総務課 ☎0475-35-2111 〒297-0298 千葉県長生郡長柄町桜谷712番地
長柄町ホームページ <http://www.town.nagara.chiba.jp/>

市原FMと災害時放送協定を締結

2月19日(金)、町は市原FM放送(株)(76.7MHz)と災害時の緊急放送に関する協定を結びました。

この協定により、地震や風水害その他の災害が発生したか、又はそのおそれがあるときに、被害状況や交通情報など、災害情報の緊急放送が行われます。

市原FM放送は昨年7月に県内で4番目に開局したコミュニティ放送局で、町内のほぼ全域をカバーしています。



右から市原FM放送(株)代表取締役
御園生賢司氏、町長

中学生ボランティアへ感謝状



教育委員会では、中学生ボランティアの皆さんに感謝の意を表し感謝状を授与いたしました。

中学生ボランティアの皆さんには、平成21年度の生涯学習関係事業について、活動していただきました。事業もスムーズに進められ、また町民の方々からも、中学生の一生懸命な姿に感動したとの言葉をいただいております。

史跡長柄横穴群資料館 4月から一部公開

史跡長柄横穴群(徳増地先)については、平成14年度から本格的に国庫補助事業による、保存整備に着手し、平成23年度の竣工を目標に整備を進めています。

本年度は、史跡長柄横穴群資料館と13号墓のレプリカ展示工事が主な事業内容で、本年4月から一部を一般公開します。



長柄ダムさくら祭り

長柄ダムさくら祭りを開催します。

今年も下記の日程で長柄ダムさくら祭りを開催します。

ダム湖畔に植栽された約 3,200 本の桜とともに春の訪れを感じてみませんか？

また、さくら祭り期間中は『ロングウッドステーション』脇でライトアップされた幻想的な夜桜もお楽しみいただけます。

開催日時 3月28日(日)から4月11日(日)まで【予定】
(桜の開花時期によって日程の変更あり)

※夜間ライトアップは日没から20時までとなっています。

※夜桜の駐車場は都市農村交流センター（旧自然休養村センター）駐車場をご利用ください

さくら祭りのイベントを開催します。

都市農村交流センターと長柄ダム直売所で長柄町特産品の販売や無償配布、餅投げ等の楽しいイベントを開催しますので、皆様のご来場をお待ちしています。

開催日時 3月28日(日)・4月4日(日)
午前10時から午後3時まで

開催場所 都市農村交流センター・長柄ダム直売所

問い合わせ先 都市農村交流センター ☎35-0055
長柄ダム直売所 ☎35-0066

第1回『長柄なんでもマーケット』出店者募集のご案内

長柄町の恒例となりました春の「さくら祭り」に今年から「長柄なんでもマーケット」を併せて開催します。町の魅力をアピールし、地域産業の発展、人々の交流、千産千消をもとに、この長柄町を発信元として、地場産の農産物、商工品の販売又、エコを原点にリサイクル品等のフリーマーケットを行います。町内の皆さんも、近隣市町村の皆さんも、奮ってご出店ください。

また、来場者のお客様には、3,200本の桜と、「長柄なんでもマーケット」で目と、心と、お腹を満たし、のんびりと春のひと時をお過ごしください。出店者一同心よりお待ちしております。

日時：平成 22 年 4 月 3 日(土) 雨天の場合は室内ブースを利用できます。 AM10 時～ PM 3 時

場所：ロングウッドステーション（長柄ダム湖畔）

準備協力金：1区画約（2m×3m）1,000 円・2区画 2,000 円（車の傍で販売できます。）

（準備協力金は当日徴収させていただきます。）

出品者：個人、農家（野菜、漬物等）漁業、商店、会社、どなたでも出店できます。

（食品を販売する方は食品衛生許可証のコピーをご持参ください。）

非販売物：期限切れ商品・法律で禁止されている商品・生肉・生魚や火や油を使用する商品

主催者：長柄なんでもマーケット実行委員会 代表 伯耆原正一、長柄町商工会女性部・青年部

後援：長柄町、長柄町社会福祉協議会、長柄町商工会 **協賛**：ロングウッドステーション

出店者様には町社会福祉協議会に売り上げの1%程度のご寄付をよろしくお願ひします。

申込み先：〒297-0231 千葉県長生郡長柄町山之郷67-1 ロングウッドステーション内
「長柄なんでもマーケット実行委員会」往復はがきでも可 ☎ 30-7788 ☎ 30-7799

固定資産の縦覧について

町では1月1日現在の固定資産を次のとおり縦覧します。

◎縦覧期間 4月1日(木)から4月30日(金)まで 午前8時30分から午後5時まで（土曜・日曜・祝日を除く。）

◎縦覧場所 役場 総務課 税務班

◎縦覧できる人 長柄町に所在する土地または家屋に課する固定資産税の納税者（土地または家屋のいずれか一方のみの納税者は、縦覧も土地価格等縦覧帳簿または家屋価格等縦覧帳簿いずれかになります。）

◎縦覧する内容 土地価格等縦覧帳簿 所在、番地、地目、地積、価格
家屋価格等縦覧帳簿 所在、家屋番号、種類、構造、床面積、価格

◎縦覧に必要なもの 納税通知書または課税明細書（いずれも提示できない場合は身分証明書（免許証等）により町が課税の有無を確認）

問い合わせ先 総務課 税務班 ☎35-2112

長柄町給与・定員管理等について

◆総括

(1) 人件費の状況（普通会計決算）

| 区 分 | 住民基本台帳 人口（20年度末） | 歳出額 A | 実質収支 | 人件費 B | 人件費率 B/A | （参考）19年度 の人件費率 |
|------|---------------------|-----------------|---------------|---------------|-------------|-------------------|
| 20年度 | 人 8,167 | 千円 2,982,257 | 千円 196,882 | 千円 878,775 | % 29.5 | % 29.3 |

(2) 職員給与費の状況（普通会計決算）

| 区 分 | 職員数 A | 給与費 | | | | 一人当たり 給与費 B/A |
|------|----------|---------------|--------------|---------------|---------------|------------------|
| | | 給 料 | 職員手当 | 期末・勤勉手当 | 計 B | |
| 20年度 | 人 103 | 千円 377,407 | 千円 35,996 | 千円 152,856 | 千円 566,259 | 千円 5,498 |

① 職員手当には退職手当を含まない。
② 職員数は、20年4月1日現在の人数である。

(2) 職員の初任給の状況（21年4月1日現在）

| 区 分 | | 長 柄 町 | 千 葉 県 | 国 |
|-------|-----|----------|----------|----------|
| 一般行政職 | 大学卒 | 172,200円 | 178,800円 | 172,200円 |
| | 高校卒 | 144,500円 | 144,500円 | 140,100円 |
| 技能労務職 | 高校卒 | — | 144,500円 | — |
| | 中学卒 | 140,100円 | 133,100円 | — |

◆職員の平均給与月額、初任給等の状況

(1) 職員の平均年齢、平均給料月額及び平均給与月額の状況

（21年4月1日現在）

①一般行政職

| 区 分 | 平均年齢 | 平均給料 月額 | 平均給与 月額 | 平均給与月額 (国ベース) |
|-----|-------|------------|------------|------------------|
| 長柄町 | 41.8歳 | 320,400円 | 350,436円 | 341,779円 |

① 「平均給料月額」とは、21年4月1日現在における各職種ごとの職員の基本給の平均である。

② 「平均給与月額」とは、給料月額と毎月支払われる扶養手当、地域手当、住居手当、時間外勤務手当などのすべての諸手当の額を合計したものであり、地方公務員給与実態調査において明らかにされているものである。また、「平均給与月額（国ベース）」は、国家公務員の平均給与月額には時間外勤務手当、特殊勤務手当等の手当が含まれていないことから、比較のため国家公務員と同じベースで再計算したものである。

(3) 職員の経験年数別・学歴別平均給料月額の状況（21年4月1日現在）

| 区 分 | | 経験年数 10年 | 経験年数 15年 | 経験年数 20年 |
|-------|-----|----------|----------|----------|
| 一般行政職 | 大学卒 | 283,200円 | 300,100円 | 359,600円 |
| | 高校卒 | 235,200円 | 278,100円 | 314,300円 |

◆一般行政職の級別職員数等の状況

(1) 一般行政職の級別職員数の状況（21年4月1日現在）

| 区分 | 標準的な職務内容 | 職員数 | 構成比 |
|----|----------|-----|-------|
| 7級 | 課長、班長、主幹 | 10人 | 15.2% |
| 6級 | 班長、副主幹 | 6人 | 9.1% |
| 5級 | 主査 | 10人 | 15.2% |
| 4級 | 主査補 | 9人 | 13.6% |
| 3級 | 主事、副主査 | 19人 | 28.8% |
| 2級 | 主事 | 9人 | 13.6% |
| 1級 | 主事補、主事 | 3人 | 4.5% |

① 長柄町の給与条例に基づく給料表の級区分による職員数である。
② 標準的な職務内容とは、それぞれの級に該当する代表的な職務である。

(2) 退職手当（21年4月1日現在）

| 長 柄 町 | | | 国 | | |
|---------------------|---------|---------|---------------------|---------|---------|
| (支給率) | 自己都合 | 勤奨・定年 | (支給率) | 自己都合 | 勤奨・定年 |
| 勤続20年 | 23.50月分 | 30.55月分 | 勤続20年 | 23.50月分 | 30.55月分 |
| 勤続25年 | 33.50月分 | 41.34月分 | 勤続25年 | 33.50月分 | 41.34月分 |
| 勤続35年 | 47.50月分 | 59.28月分 | 勤続35年 | 47.50月分 | 59.28月分 |
| 最高限度額 | 59.28月分 | 59.28月分 | 最高限度額 | 59.28月分 | 59.28月分 |
| その他の加算措置 | | | その他の加算措置 | | |
| 定年前早期退職特例措置（2%~20%） | | | 定年前早期退職特例措置（2%~20%） | | |
| 1人当たり平均支給額 | | | 1人当たり平均支給額 | | |
| 1,183千円 31,281千円 | | | | | |

①退職手当の1人当たり平均支給額は、20年度に退職した職員に支給された平均額である。

◆職員の手当の状況

(1) 期末手当・勤勉手当

| 長 柄 町 | | 国 | |
|------------------------------------|--------|---|--------|
| 1人当たり平均支給額（20年度） | | — | |
| 1,560千円 | | | |
| (20年度支給割合) | | (20年度支給割合) | |
| 期末手当 | 勤勉手当 | 期末手当 | 勤勉手当 |
| 3.0月分 | 1.50月分 | 3.0月分 | 1.50月分 |
| (加算措置の状況) | | (加算措置の状況) | |
| 職制上の段階、職務の級等による加算措置 ・役職加算 5~15% | | 職制上の段階、職務の級等による加算措置 ・役職加算 5~20% ・管理職加算 10~25% | |

(3) 地域手当

(21年4月1日現在)

| 支給実績（20年度決算） | | 0千円 | |
|-------------------------|-----|---------|-----------|
| 支給職員1人当たり平均支給年額（20年度決算） | | 0千円 | |
| 支給対象地域 | 支給率 | 支給対象職員数 | 国の制度（支給率） |
| 全 域 | 2% | 0人 | — |

(4) 特殊勤務手当 (21年4月1日現在)

| 支給実績 (20年度決算) | 0千円 | | |
|--------------------------|--------------|----------------------------|--------------|
| 支給職員1人当たり平均支給年額 (20年度決算) | 0円 | | |
| 職員全体に占める手当支給職員の割合 (20年度) | 0.0% | | |
| 手当の種類 (手当数) | 3 | | |
| 手当の名称 | 主な支給対象職員 | 主な支給対象業務 | 左記職員に対する支給単価 |
| 伝染病防疫作業 従事手当 | 同左の作業に従事したもの | 感染症に汚染されている 区域で行う患者の看護等 | 日額2,000円以内 |
| 危険作業手当 | 同左の作業に従事したもの | 足場の不安定な高所で行 う作業等 | 日額2,000円以内 |
| 行路病人及び死亡人 取扱手当 | 同左の取扱をしたもの | 行路病死亡人の収容処理 業務 | 日額2,000円以内 |

(5) 時間外勤務手当

| | |
|------------------------|---------|
| 支給実績 (20年度決算) | 2,768千円 |
| 職員1人当たり平均支給年額 (20年度決算) | 25千円 |
| 支給実績 (19年度決算) | 3,385千円 |
| 職員1人当たり平均支給年額 (19年度決算) | 29千円 |

(6) その他の手当 (21年4月1日現在)

| 手当名 | 内容及び支給単価 | 国の制度との異同 | 国の制度と異なる内容 | 支給実績 (20年度決算) | 支給職員1人当 たり平均支給年 額 (20年度決算) |
|-------|---|-------------|--|------------------|----------------------------------|
| 扶養手当 | ・配偶者 13,000円 ・配偶者以外の扶養親族 6,500円 ・配偶者のない者の1人目 11,000円 ・満16歳の年度始めから満22歳の年度末 までの子につき5,000円 | 同じ | | 11,530千円 | 250,648円 |
| 住居手当 | ・借家の場合 (家賃12,000円を超える) 家 賃の額に応じて支給 (最高27,000円) ・持家の場合新築又は購入の日から起算し て5年間3,000円、6年目からは1,000円 | 自宅に関してのみ異なる | 持ち家の場合 支給なし (新築後、購入後5年間は 2,500円) | 2,366千円 | 73,938円 |
| 通勤手当 | ・自動車等を利用する場合、通勤距離に応 じて支給 (片道2km以上) | 同じ | | 7,798千円 | 74,981円 |
| 管理職手当 | ・職制上の段階に応じて 54,000円~33,000円 (72,000円~44,000円) ()内は減額措置を行う前の金額 今年度は25%減 | 異なる | 職制上の段階、職務の級 等に応じて 33,200円~ 139,300円 | 6,300千円 | 450,000円 |

◆職員数の状況

(1) 部門別職員数の状況と主な増減理由 (各年4月1日現在)

| 部門 | 区分 | 職員数 | | 対前年 増減数 | 主な増減理由 | |
|----------|------|-------|-------|------------|--------|--------------|
| | | 平成20年 | 平成21年 | | | |
| 普通会計部門 | 一般会計 | 議会 | 2 | 2 | | |
| | | 総務 | 19 | 18 | ▲1 | 退職によるもの (▲1) |
| | | 税務 | 8 | 8 | | |
| | | 農林水産 | 9 | 8 | ▲1 | 退職によるもの (▲1) |
| | | 商工 | 1 | 1 | | |
| | | 土木 | 7 | 7 | | |
| | | 民生 | 31 | 31 | | |
| | | 衛生 | 10 | 10 | | |
| | 計 | 87 | 85 | ▲2 | | |
| | 教育部門 | 17 | 17 | | | |
| 消防部門 | | | | | | |
| 小計 | 104 | 102 | ▲2 | | | |
| 公営企業会計部門 | 下水道 | 1 | 1 | | | |
| | その他 | 7 | 7 | | | |
| | 小計 | 8 | 8 | | | |
| 合計 | | 112 | 110 | ▲2 | | |
| | | [126] | [126] | [] | | |

(注) 1 職員数は一般職に属する職員数である。

2 []内は、条約定数の合計である。

◆特別職の報酬等の状況 (21年4月1日現在)

| 区分 | 給料月額等 | | |
|------|------------------|------------------|------|
| 報酬 | 町長 | 788,000円 | |
| | 副町長 | 639,000円 | |
| | 教育長 | 577,000円 | |
| 報酬 | 議長 | 285,000円 | |
| | 副議長 | 237,000円 | |
| | 議員 | 214,000円 | |
| 期末手当 | 町長 | (21年度支給割合) | |
| | 副町長 | 4.35月分 | |
| | 教育長 | | |
| | 議長 | (21年度支給割合) | |
| 退職手当 | 副議長 | 4.35月分 | |
| | 議員 | | |
| | 議員 | | |
| 退職手当 | (算定方式) | (支給時期) | |
| | 町長 | 給料月額×在職月数×35/100 | 任期ごと |
| | 副町長 | 給料月額×在職月数×25/100 | 任期ごと |
| 教育長 | 給料月額×在職月数×20/100 | 任期ごと | |

(2) 年齢別職員構成の状況 (21年4月1日現在)

| 区 分 | 20歳未満 | 20～23歳 | 24～27歳 | 28～31歳 | 32～35歳 | 36～39歳 | 40～43歳 | 44～47歳 | 48～51歳 | 52～55歳 | 56～59歳 | 60歳以上 | 計 |
|-----|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|------|
| 職員数 | 0人 | 1人 | 10人 | 10人 | 14人 | 15人 | 13人 | 11人 | 8人 | 17人 | 10人 | 0人 | 109人 |

(3) 定員管理の数値目標及び進捗状況

①平成17年4月1日～平成22年4月1日における定員管理の数値目標

| 平成17年4月1日 職員数 | 平成22年4月1日 職員数 | 純減数 | 純減率 |
|------------------|------------------|-----|-------|
| 120人 | 114人 | ▲6人 | ▲5.0% |

(参考) 定員適正化計画における定員管理の数値目標 (数・率)

| 計画期間 | | 数値目標 |
|-----------|------------|------|
| 始 期 | 終 期 | |
| 平成18年4月1日 | 平成22年3月31日 | ▲6 |

②定員管理の数値目標の年次別進捗状況 (実績) の概要 (各年4月1日現在)

| 部 門 | 区 分 | 17年 | 18年 | 19年 | 20年 | 21年 | 17年～21年 | (参考) |
|---------------|-----|------|-----|-----|-----|-----|--------------|------|
| | | 計画始期 | 1年目 | 2年目 | 3年目 | 3年目 | 計 | 数値目標 |
| 一般行政 | 職員数 | 89 | 88 | 88 | 87 | 85 | — | |
| | 増 減 | | ▲1 | | ▲1 | ▲2 | ▲4 (400.0%) | ▲1 |
| 教 育 | 職員数 | 23 | 23 | 20 | 17 | 17 | — | |
| | 増 減 | | | ▲3 | ▲3 | | ▲6 (75.0%) | ▲8 |
| 公営企業 等 会 計 | 職員数 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | — | |
| | 増 減 | | | | | | 0 (0%) | 3 |
| 計 | 職員数 | 120 | 119 | 116 | 112 | 110 | — | |
| | 増 減 | | ▲1 | ▲3 | ▲4 | ▲2 | ▲10 (166.6%) | ▲6 |

注1 計画期間は、17年～22年の5年間である。

2 (%)内の数値は、数値目標に対する進捗率を示す。

3 増減は、各年の欄にあっては対前年比の職員増減数を、計の欄にあっては計画1年目以降現年までの職員増減数の累計を示す。

◆採用・退職者数 (平成20年度)

| | | | |
|-----|----|-----|----|
| 採用者 | 2人 | 退職者 | 5人 |
|-----|----|-----|----|

◆職員の勤務時間その他の勤務条件の状況

(平成21年4月1日現在)

| | |
|------|---------------|
| 勤務時間 | 8時30分～17時15分 |
| 休 憩 | 12時00分～13時00分 |

◆職員の分限及び懲戒処分の状況 (平成20年度)

| | | | | |
|------------|-------|-------|-------|-------|
| 職員の分限処分の状況 | 降任 0人 | 免職 0人 | 休職 0人 | 降給 0人 |
| 職員の懲戒処分の状況 | 戒告 0人 | 減給 0人 | 停職 0人 | 免職 0人 |

◆職員のサービスの状況 (平成20年度)

(1) 年次休暇の取得状況 (平成20年1月1日～平成20年12月31日)

| | |
|--------|-------|
| 平均使用日数 | 10.4日 |
| 消 化 率 | 26.6% |

(2) 育児休業及び部分休業の状況 (平成20年度)

| | 育児休業取得者 | 部分休業取得者 |
|------|---------|---------|
| 男性職員 | 0人 | 0人 |
| 女性職員 | 1人 | 0人 |

◆職員の研修及び勤務成績の評定の状況

(平成21年度)

職員研修では、新規採用職員研修、中級職員研修、係長研修課長研修などのほか、外部研修機関による専門的研修を行っています。

また、職員の執務について定期的に能力や実績などに関する勤務成績の評定を行い、その評定結果に基づき、昇給や昇任などを行っています。

◆職員の福祉及び利益の保護の状況 (平成21年度)

職員の健康管理のため、結核健診、生活習慣病予防検査を行っています。

◆公平委員会における業務の状況

H20年度 H21年度

| | | | |
|--------------------|--------|----|----|
| (1) 勤務条件に関する措置の要求 | 措置要求件数 | 0件 | 0件 |
| (2) 不利益処分に関する不服申立て | 措置要求件数 | 0件 | 0件 |



子育て支援センターで 子育てを応援します

子育ての仲間の輪を広げよう 子育てを楽しもう 誰もが安心して子育てができるように

一時保育事業

4月1日に「子育て支援センター」内にて「一時保育事業」を開始します。

一時保育のご利用には、原則2週間前までの事前申込みが必要となります。事業の概要は次のとおりです。

1. 一時保育とは ご家庭で育児されている方で、パートタイム・病気・通院・冠婚葬祭・育児負担の解消のためなど、こども園内に一時的に預けることができます。
2. 対象児 長柄町に住む満6か月～小学校就学前の乳幼児（定員：5人程度/日）
3. 利用できる方 (1)保護者がパートなどの就労又は就学の場合
(2)保護者がけが・病気等のため保育を必要とする場合又は、家族の看護・介護が必要な場合
(3)保護者の育児に伴う心理的・肉体的負担の軽減が必要な場合
4. 利用できる回数 上記3の(1)(2)の場合 月15回以内 (3)の場合は 月4回以内
5. 利用できる期間 月曜日～金曜日（祝休日及び12月29日～1月3日は休園） 午前8時30分～午後5時
6. 利用申込申請
利用開始日の2週間前に、一時保育申請書を提出してください。（開園前の受付は、3月23日に開始します。）
7. 利用料

| | | | |
|--------|---|-----------|-----------|
| 利用料 | 3歳未満児 | 1日 2,000円 | 半日 1,000円 |
| | 3歳以上 | 1日 1,000円 | 半日 500円 |
| 給食費 | 240円/1回（利用する方） | | |
| お支払い方法 | ①1か月分をまとめて明細表をお渡ししますので、納期内に「こども園」へ直接お支払いください。 | | |



申請方法など、ご不明な点は下記までお問い合わせください。

☎ 35-3102 長柄保育所（3月31日まで） ながらこども園（4月1日以降）

※ ながらこども園の電話番号は現長柄保育所のものをそのまま引き継ぎます。

子育て支援センターの運営内容については、広報ながら1月19日発行No.328のP10もご参考ください。

☆4月1日の活動内容（予定）☆ 遊びの広場

- 8:30～
- ・ 随時受け入れ
 - ・ 親子遊び（室内遊び・戸外遊び）
- 活動予定
- ・ 歌・手遊び・体操・ふれあい遊び
 - ・ 絵本等の読み聞かせ他
- 9:00～15:00
- ・ 育児相談
- 12:00
- ・ 午前の活動終了
- 13:00～
- ・ 親子遊び（室内遊び・戸外遊び）
- 活動予定
- ・ 歌・手遊び・体操・ふれあい遊び
 - ・ 絵本等の読み聞かせ他
 - ・ 室内で好きな遊びをする。
- 17:00
- ・ 本日の活動終了



（昭栄中学校正門から移植したヤマモモ）

問い合わせ先 住民課 健康福祉班 長柄保育所 ☎35-3102（4月1日以降ながらこども園）

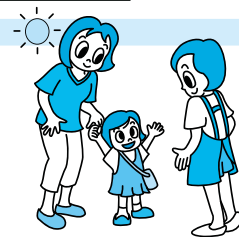
支援センターカレンダー

4月

| 日 (sun) | 月 (mon) | 火 (tue) | 水 (wed) | 木 (thu) | 金 (fri) | 土 (sat) |
|---------|-------------|-------------|-------------------------|-------------|---|---------|
| | | | | 1 遊びの広場 | 2 遊びの広場 | 3 |
| 4 | 5 遊びの広場 | 6 遊びの広場 | 7 いっしょに遊ぼう 遊びの広場 | 8 遊びの広場 | 9 リトミック教室 遊びの広場 | 10 |
| 11 | 12 遊びの広場 | 13 遊びの広場 | 14 遊びの広場 | 15 遊びの広場 | 16 遊びの広場 | 17 |
| 18 | 19 遊びの広場 | 20 遊びの広場 | 21 いっしょに遊ぼう 遊びの広場 | 22 遊びの広場 | 23 リトミック教室 子ども読書 (おはなしの広場) 遊びの広場 | 24 |
| 25 | 26 遊びの広場 | 27 遊びの広場 | 28 おはなしの広場 遊びの広場 | 29 | 30 体験入園 遊びの広場 | |

★★今月の行事★★

- ◆いっしょに遊ぼう 毎月第1・第3水曜日 (10:00～11:00) 【予約不要】
- ◆リトミック教室 毎月第2・第4金曜日 (10:00～11:00) 【予約不要】
- ◆おはなしの広場 毎月第4水曜日 (10:00～11:00) 【予約不要】
- ◆体験入園 4月30日(金) (10:00～11:00) 【予約不要】
参加される方は9:30までにセンターにお集まりください。
- ◆遊びの広場 月曜日～金曜日 (8:30～17:00) 【予約不要】 時間内いつでもご利用できます。
- ◆育児相談 月曜日～金曜日 (9:00～15:00) 【予約不要】 時間内いつでもどうぞ。
- ◆一時保育 月曜日～金曜日 (8:30～17:00) 【予約制】 (子育て支援センターで予約を受付けます。)



★★年間の行事★★

- ◆体験入園 4/30(金) 7/7(水) 7/16(金) 10/9(土) 12/22(水) 2/3(木) 3/3(木)
入園日は、七夕・縁日・運動会・クリスマス・豆まき・ひな祭りなどのテーマを設け実施します。
参加される方は9:30までにセンターにお集まりください。
- ◆母子健康・栄養相談 毎月第1木曜日 (13:00～15:00) 開催
5月から開始します。(役場住民課においても随時相談に応じます。)
- ◆心の健康相談(年2回) 7月、1月を予定しています。(臨床心理士)
- ◆歯科指導(年2回) 6/29(火) 2/1(火) 9:00～11:00
- ◆乳幼児救急指導(年1回) 9月を予定しています。

※なお、年間の行事については、その都度「支援センターだより」などでお知らせします。



【支援センター玄関】



【支援室】

広々とした開放的な空間となりました。
気軽に遊びに来てください。(無料です)



【一時保育室】

5月

ながらこども園 子育て

| 日 (sun) | 月 (mon) | 火 (tue) | 水 (wed) | 木 (thu) | 金 (fri) | 土 (sat) |
|---------|-------------|-------------|-------------------------|--------------------------|------------------------|---------|
| | | | | | | 1 |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 母子健康 ・栄養相談 遊びの広場 | 7 遊びの広場 | 8 |
| 9 | 10 遊びの広場 | 11 遊びの広場 | 12 遊びの広場 | 13 遊びの広場 | 14 リトミック教室 遊びの広場 | 15 |
| 16 | 17 遊びの広場 | 18 遊びの広場 | 19 いっしょに遊ぼう 遊びの広場 | 20 遊びの広場 | 21 遊びの広場 | 22 |
| 23 | 24 遊びの広場 | 25 遊びの広場 | 26 おはなしの広場 遊びの広場 | 27 遊びの広場 | 28 リトミック教室 遊びの広場 | 29 |
| 30 | 31 遊びの広場 | | | | | |

★★今月の行事★★

- ◆いっしょに遊ぼう 毎月第1・第3水曜日 (10:00～11:00) 【予約不要】
- ◆母子健康・栄養相談 5月6日(木) (13:00～15:00) 【予約不要】
- ◆リトミック教室 毎月第2・第4金曜日 (10:00～11:00) 【予約不要】
- ◆おはなしの広場 毎月第4水曜日 (10:00～11:00) 【予約不要】
- ◆遊びの広場 月曜日～金曜日 (8:30～17:00) 【予約不要】 時間内いつでもご利用できます。
- ◆育児相談 月曜日～金曜日 (9:00～15:00) 【予約不要】 時間内いつでもどうぞ。
- ◆一時保育 月曜日～金曜日 (8:30～17:00) 【予約制】 (子育て支援センターで予約を受付けます。)



3月12日現在全景



昭和34年以来、昭栄中学校正門で四十有余年にわたり、3,293名の卒業生を見送ってきた「ヤマモモ」と「クス」。工事の着手にあたり、この2本を大切に根巻きし、この度こども園の園庭に移植しました。なんとか枯れずに、この園庭でしっかりと根を張り、枝葉を広げてもらいたいと願っています。

この日、現場は最終段階。主に駐車場やフェンスなどの外構工事の準備が進められていました。園庭ではこれから築山造りが始まります。園庭にゴロリとなっているコンクリート管は、その築山の中をくぐり抜けるトンネルに。長柄保育所で使用していたステンレス製のすべり台もここに移動し築山と合体します。こども達の人気のあそび場になってくれると思います。

検診の対象となる方

- ・町の検診では、がんを早期に発見するために**症状がない人を対象**としています。
- ・**明らかな症状のある方は**、それぞれの体の状態に応じた適切な検査や治療が必要になりますので、**必ず医療機関を受診**しましょう。

| | 大腸がん検診 | 子宮がん検診 | 骨粗鬆症予防検診 | 乳がん検診 |
|--|--|---|--|--|
| | 40歳以上の男女 | 20歳以上の女性 | 18~35歳、40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳の女性 | 30歳以上の女性 ・超音波検査 (30~39歳および40歳代奇数年齢(41、43...49歳)) ・マンモグラフィー検査 (40歳代偶数年齢(40、42...48歳)および50歳以上) |
| | ・問診 ・指定された容器に1日1本、2日間便をとり、血液の反応がどうか調べます。 | <ul style="list-style-type: none"> ＊頸部 ・問診 ・細胞診(綿棒のようなもので、細胞をぬぐいとる。) ＊体部 ・原則、集団の検診では実施しません。安全管理上医療機関で検査を受けることを勧めています。 | <ul style="list-style-type: none"> ・問診 ・骨密度測定(かかあとに超音波をあて測定) | <ul style="list-style-type: none"> ＊超音波 ・問診 ・超音波(超音波を利用して乳房全体を調べる検査) ＊マンモグラフィー ・問診 ・乳房のエックス線検査(乳房を圧迫してはさみ、乳房全体を撮影) |
| | <ul style="list-style-type: none"> ＊次の方は医療機関で受診しましょう ・出血のある方 | <ul style="list-style-type: none"> ＊次の方は医療機関で受診しましょう ・月経ではない時の出血 ・性行為の際の出血 ・普段と違うおりものが増えた ・月経量が増えたり長引く ・閉経後に少量ずつ長く続く出血がある ＊次の方は受診できません ・妊娠中の方 | / | <ul style="list-style-type: none"> ＊次の方は医療機関で受診しましょう ・しこりや乳頭分泌などある方 ・経過観察中の方 ・豊胸手術を受けた方 ・ペースメーカーを使用中の方 ・妊娠中の方 |
| | 9月27日(月)・9月28日(火) 10月6日(水)・10月7日(木) 午前のみ 4日間 | 10月26日(火) 午前・午後 10月27日(水) 午前のみ 11月4日(木) 午前・午後 3日間 | 10月21日(木) 午前・午後 10月22日(金) 午前のみ 2日間 | 12月1日(水)から 12月3日(金)まで 午前・午後 3日間 |
| | 保健センター | 福祉センター | 保健センター | 福祉センター |
| | 500円 (70歳以上無料) | 500円 (70歳以上無料) | 500円 (70歳以上無料) | 500円 (70歳以上無料) |

問い合わせ先 住民課 健康福祉班 ☎35-2414

乳児相談日程のお知らせ

| | 日時 | 受付時間 | 対象者 | 持ち物 | 場所 |
|------|----------|--|------------------------------|------------------------|--------|
| 乳児相談 | 4月22日(木) | 【4か月児】 13:00 ~ 13:15 【7か月児・12か月児】 13:45 ~ 14:00 | 生後4か月児、7か月児、12か月児 ※その他希望者 | 母子健康手帳 問診票 バスタオル | 保健センター |

乳児相談について

- ・対象の方へ1か月前に個別通知しています。同封の問診票に記入してお持ちください。
- ※乳児相談は対象児以外の月齢で13か月以内であれば受けることができます。
- また、電話での相談は随時受け付けています。

平成22年度の予防接種について

- ・日程が決まり次第、対象者には個別で通知をいたします。

問い合わせ先 住民課 健康福祉班 ☎35-2414



★★平成22年度★★

各種検診のご案内

| | 結核・肺がん検診 (胸部エックス線検査) | 前立腺がん検診 | 肝炎ウイルス検査 | 胃がん検診 |
|------|---|-------------------|---------------------------------|---|
| 対象者 | 40歳以上の男女 | 50歳以上の男性 | 40歳以上の男女 ただし、過去に検査を受けたことがない方 | 40歳以上の男女 |
| 内容 | ・問診 ・胸部エックス線間接撮影 | ・採血 | ・問診 ・採血 | ・問診 ・胃部エックス線間接撮影 (バリウムを飲み、胃のエックス線写真を撮影します。) |
| 注意事項 | <ul style="list-style-type: none"> ＊次の方は受診できません ・妊娠中の方 ・妊娠の可能性のある方 | | | <ul style="list-style-type: none"> ＊次の方は受診できません ・妊娠中の方 ・妊娠の可能性のある方 ・バリウムアレルギーの方 ・バリウムでむせた方 ・バリウムを飲みひどい便秘になった方 ＊終了後の水分は各自でご用意ください。 |
| 日時 | 特定健診と同時実施 5月19日(水)から5月26日(水)まで(土日を除く) 午後のみ6日間 | | | 7月5日(月)から7月9日(金)まで 午前のみ5日間 |
| 会場 | 役場庁舎 | | | 福祉センター |
| 料金 | 500円 (65歳以上無料) | 500円 (70歳以上無料) | 無料 | 500円 (70歳以上無料) |

- ・対象者の年齢は、平成23年3月31日現在の年齢です。
- ・町では集団検診を実施しています。個別に医療機関での検査を希望される場合は、全額自己負担になります。
- ・検診の実施時期及び会場は変更になる場合がございます。
- ・あらかじめ日時を予約することはできませんのでご了承ください。
- ・問診票は、平成22年度住民希望調査書で「町の検診を受診する」と希望した方に、検診日の約1か月前に送付します。

平成22年度特定健康診査(予定)

来年度の特定健康診査(集団健診)は5月19日(水)～5月26日(水)です、健康管理のためにも年1回の特定健康診査は必ず受診しましょう！

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

春の全国交通安全運動始まる

— 手を上げる 可愛い笑顔に 待つ笑顔 —

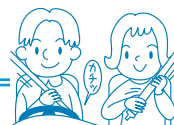
4月6日(火)から15日(木)まで春の全国交通安全運動が実施されます。

この時期は、入学シーズンを迎え、子供達の交通事故が増えると予想されます。また、依然として高齢者が関係する事故が多発しており、中でも歩行中・自転車乗車中の死亡事故が圧倒的に高い状況です。皆さんも日頃から、交通ルールの理解と正しい交通マナーを習慣付け、交通事故防止に心がけましょう。

また、運動期間中は町交通安全協会の協力により町内3か所の交差点で午前7時～8時まで街頭指導を実施します。

運動の重点目標

1. 子どもと高齢者の交通事故防止
2. 全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底
3. 自転車の安全利用の推進
4. 飲酒運転の根絶



平成21年度

「元気はつらつ！教室」(介護予防教室) がたのしく終了しました

「元気はつらつ！教室」は平成19年10月から始まった介護予防教室です。介護予防と聞くと、「何のことだろう？」と疑問に思う方が多いと思います。介護予防教室は、元気な高齢者を増やすことを目的としています。

平成21年度は、5月に実施した健診で特定高齢者に該当した方(介護予防に力を入れる必要があると判定された方)を対象に、運動・栄養・口腔の教室を実施しました。教室の内容は、自宅でも手軽にできる運動やお口の体操・調理実習などです。参加された方からは「良い話が聞けて良かった」「運動を家でも始めて、調子が良くなってきた」「合っていなかった入れ歯が合うようになった」などの喜びの声が多数寄せられています。

平成22年度も同様の教室を実施していく予定です。対象者は65歳以上の方で、町の健診で特定高齢者に該当した方となります。参加を希望される方は、地域包括支援センターまでお問い合わせください。



運動教室



栄養教室



口腔教室

65歳以上の方を対象に、出張介護予防教室を始めます

内 容：自宅で手軽にできる運動方法・食事のお話・お口の体操方法など
参加される方の希望に沿った内容をご用意できます

場 所：近所の寄り合い、団体の集まりなど

日 時 等：平日の午前9：30～11：00、午後2：00～4：00（要相談）



特別児童扶養手当

身体、知的または精神に重度・中度の障害がある20歳未満の児童を養育している方に支給されます。

【注意事項】

- 公的年金との併給もできますが、児童が自分の障害を理由とする年金を受給できる場合は除きます。
- 児童が児童福祉施設等に入所している場合は対象外になります。
- 児童ではなく父母などに支給されます。

支給条件

- 1級(重度)=療育手帳A・身体障害者手帳1、2級
- 2級(中度)=療育手帳B・身体障害者手帳3級または4級の一部
※手帳がなくても該当する場合があります。また、上記の手帳の級でも診断書の内容で手当等級がかわる場合があります。
- 所得が一定未満であること(所得制限あり)

支給開始

申請の翌月分から

支給期間

対象児童が20歳となるまで(20歳の誕生日の前日まで)

手当月額

- 1級(重度)=該当児童1人につき50,750円
- 2級(中度)=該当児童1人につき33,800円

児童扶養手当

離婚・死別などによる母子家庭(これに準ずる家庭)において、児童を扶養している方に支給されます。

支給条件

- 所得が一定未満であること。
所得が一定以上である場合は、手当の全部または一部が支給停止になります。
- 次の要件にあてはまる18歳以下(一定の障害があるときは20歳未満)の児童を養育していること。

- (1)父母が婚姻を解消した児童
- (2)父が死亡した児童
- (3)父が重度の障害にある児童
- (4)父から引き続き1年以上遺棄されている児童
- (5)父が引き続き1年以上拘禁されている児童
- (6)母が婚姻しないで生まれた児童
- (7)父・母とも不明である児童

次のような場合、手当は支給されません

児童が

- ・父または母の死亡について支給される公的年金を受けられることができるとき
 - ・労働基準法などの規定による遺族補償を受けられることができるとき
 - ・父に支給される障害基礎年金の加算対象となっているとき
 - ・児童入所施設などに入所または里親に委託されているとき
- 母または養育者が
- ・公的年金給付(老齢福祉年金を除く)を受けられることができるとき
 - ・昭和60年8月1日以降に支給要件に該当し、平成15年3月31日までに5年間の請求期間を過ぎているとき
 - ・母が婚姻の届出をしなくても事実上の婚姻関係(異性との同居、異性の定期的訪問や生活費の援助など)があるとき

支給開始

申請の翌月分から

支給期間

児童が18歳に到達した年度末まで(ただし、児童が中度以上の障害の場合は20歳未満まで)

手当月額

- 児童1人の場合=41,720円(全部支給)、41,710円～9,850円(一部支給)
- 児童2人の場合=児童1人の金額に5,000円を加算
- 3人目以降は、児童1人増すごとに3,000円を加算

問い合わせ先 住民課 健康福祉班 ☎35-2414



新型インフルエンザ予防接種負担軽減事業

新型インフルエンザワクチン接種は、1月21日から原則、全員接種が可能となりました。

町では、生活保護受給者、住民税非課税世帯(世帯全員が住民税非課税)の方に接種費用の全額を助成しています。

※接種日や税情報の確認等によって、非該当となる場合があります。

申請から接種までの手順は以下のとおりです。

- 1 住民課健康福祉班で「負担軽減対象者証明書」の交付申請を行ってください。(認印をお持ちください。)
 - 2 申請者世帯の住民税課税状況を確認し、「負担軽減事業対象者証明書」を発行します。
(税情報の確認等、証明書発行の手続きに2～3日程度を要します。)
 - 3 「負担軽減事業対象者証明書」を接種する医療機関に提出し、ワクチン接種をしてください。
- 対象者で費用を支払って既に接種をした方については、次の必要書類をご持参のうえ、健康福祉班まで申請にお越しください。
必要書類：接種時の領収書(原本)・認印・預金通帳(振込口座の分かるもの)
※該当と認められた場合、領収書はお返ししませんのでご了承ください。

負担軽減対象者以外の方は・・・

接種費用は実費となります。料金は全国一律となっています。

1回目 = 3,600円 2回目(12歳以下) = 2,550円

1回目と2回目が異なる医療機関で接種した場合の2回目 = 3,600円

問い合わせ先 住民課 健康福祉班 ☎35-2414



不妊治療の 助成をはじめます

町では、不妊治療の医療費負担を軽減することで、少子化対策に役立てるため不妊治療の助成をはじめます。概要は次のとおりです。

◎**対象者** 次の要件をすべて満たしている人

- ・申請する年の1月1日に長柄町に住所があり、法律上の婚姻をしていること。
- ・千葉県特定不妊治療助成事業の対象となっていること。（下記②③の場合）
- ・夫婦の所得が一定以下であること。
- ・町税・その他の町使用料等に滞納のないこと。

◎**助成期間** 平成22年4月1日から平成23年3月31日まで（以後も同じ）

◎**契約検査機関** 指定する医療機関

◎**助成額** 上記助成期間中、次の区分ごとに
1年度2回以内で下記金額を限度に助成

- ①人工授精 3万円
- ②体外受精 5万円
- ③顕微授精 10万円

※通算5年間助成できます。



※ 申請など詳しいことは、下記までお問い合わせください。

問い合わせ先 住民課 健康福祉班 ☎35-2414

国保（健康保険）と年金の手続き忘れていませんか？

会社等へ就職したり、退職したりした場合は健康保険・年金の切り替え手続きが必要となります。手続きが遅れたとしても資格の取得喪失は「その事由が発生した日」で行われるので、さかのぼりになると思わぬ不都合が発生する場合があります。

健康保険・年金の切り替え手続きは速やかに行っていただけるようお願いします。

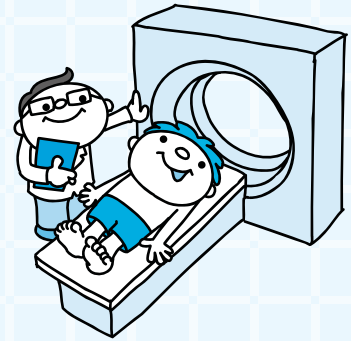
（例）平成20年11月に会社を辞めていて、国保の手続きをしないままだった方が、22年11月に国保の加入手続きをした場合には平成20年11月へさかのぼり資格加入を行い、国保税もさかのぼり課税します。

問い合わせ先 住民課 保険住民班 ☎35-2113

国民健康保険加入者の皆様へ「脳ドック助成事業をはじめます」

町では、国民健康保険加入者の脳循環器系疾患による医療費負担の増加が著しいことから、これらの疾病の早期発見、早期治療に役立てるため、脳ドックの助成をはじめます。概要は次のとおりです。

- ◎**対象者** 次の要件をすべて満たしている人
 - ・40歳以上で長柄町国民健康保険に1年以上加入していること。
 - ・国民健康保険税を完納していること。
 - ・脳ドックを受診する年度に特定健康診査を受診していること。
 - ◎**対象となる脳ドック** 平成22年4月1日以後に受診する脳ドック
 - ◎**契約検査機関**
 - ・塩田病院附属福島孝徳記念病院（長柄町国府里）
 - ・山之内病院（茂原市町保）
 - ◎**助成額** 検査費用の7割を助成（上限5万円）
 - ※検査終了後、自己負担額（3割分または5万円を超えた額）を検査医療機関に支払います。
- ※ 通常の間ドックに脳ドックを追加して受診することもできます。（助成の上限は脳ドックを含め、5万円です）
- ◆脳ドックを追加して検査を受診できる医療機関：山之内病院
亀田クリニック 亀田総合病院附属幕張クリニック



後期高齢者医療広域連合の加入者の皆様へ「人間ドックの助成を再開します」

後期高齢者医療制度開始に伴い、平成20年度から中止されていた人間ドックの助成を平成22年4月1日以後の受診から再開します。

※ 申請など詳しいことは、下記までお問い合わせください。

問い合わせ先 住民課 保険住民班 ☎35-2113

全国健康保険協会（協会けんぽ）から 保険料率の上昇のお知らせ

協会けんぽは、平成20年10月に設立され、社会保険庁で運営していた旧政府管掌健康保険の業務を実施しております。主に中小企業に勤務されている方とそのご家族に加入いただいております。

協会けんぽの財政は非常に厳しい状況で、千葉支部の加入者様は平成22年3月分（4月納付分）保険料から保険料率が8.17%から9.31%に上昇することになりました。

保険料率の引上げを最小限に抑えるべく、協会けんぽは国庫補助増額の要請等を国に行い、保険料率の上昇幅は当初の見込みより約0.6%抑えることができましたが、保険料収入の落ち込みと医療費支出の増加により、1.14%の大幅な引上げとなりました。

加入者の皆様の医療を支えるため、今後は健診事業の効果的な推進やジェネリック医薬品の普及促進に向けた努力等をしてまいります。非常に厳しい経済状況の中ではありますが、事業主・加入者の方々には、何とぞご理解をいただきますようお願い申し上げます。

問い合わせ先 全国健康保険協会（協会けんぽ）千葉支部 ☎043-308-0521

健康アラカルト

保健師 月崎 利香



ストレス解消でメタボ予防

ほどよい緊張感は仕事の質も効率もアップさせますが、イライラや心配、不安、疲労などのストレスは集中力や感性を鈍らせます。そればかりでなく、過剰なストレスは肥満や高コレステロール、高血糖、高血圧を招くなど、メタボリックシンドロームと深く関係しています。

メタボが心配になりだす40歳前後は、家庭内においても社会的立場でもストレスがかかりやすい年齢です。ストレスを上手にコントロールして心も体も健康を保ちましょう。

ストレスによる体の変化

ストレスの刺激が脳に伝わると、交感神経が刺激されます。交感神経は体を活発に動かすように働き、心拍数を上げたり、血管を収縮させたりする作用があります。そのため常にストレスにさらされる状態にあると、血圧が常に高い状態（高血圧）になります。

またストレスの刺激は、副腎皮質ホルモンの分泌も増加させます。副腎皮質ホルモンは血糖値を上昇させるため、糖尿病を発症するリスクを高めます。そして高血圧も糖尿病も動脈硬化を促進するので、脳卒中や虚血性心疾患のリスクが高くなります。

ストレスと生活習慣

また、ストレスによって食事の量や飲酒量、タバコの本数が増えたり、睡眠不足になるなど、メタボの大敵である不健康な生活習慣につながりやすくなります。

ストレスに対処するホルモンにセロトニンがありますが、このセロトニンには同時に食欲を抑える働きも

あります。慢性的なストレスにさらされるとこのセロトニンが不足し、食欲のブレーキがきかなくなり過食につながります。女性の肥満の多くはこのタイプで、こうなると、食べても食べても満足が得られません。

ストレスを解消するには

ストレス対策には頑張りすぎないことが一番ですが、家事や仕事で忙しい日々の中ではなかなか難しいことです。また自分に合った対処方法を見つけることも大切です。ここでは、毎日の生活の中でできるストレス対策とその効果についてご紹介します。

・入浴する

ストレスで緊張状態が続くと、血管が収縮し血流が悪くなるため、低体温になります。入浴は、リラックスして血管を広げ、直接的に体を温めることができる最も効果的な方法です。

・睡眠を十分にとる

睡眠時間には、細胞を修復する成長ホルモンが活発に働きます。また、免疫力も増強します。

・体を動かす

メタボの人にお勧めなのは運動です。体を動かすことに集中し、ストレスの原因を一時忘れて気持ちのよい汗をかけば、ストレス発散と同時に内臓脂肪を燃焼してメタボ予防につながります。激しい運動は逆効果ですが、体が温まるくらいの運動は血行をよくし、疲労感が軽減されます。

・感情豊かに過ごす

笑うことで病気が治ったと言われるほど、笑うことは体に大きな効果を与えます。笑うことで精神的にリラックス状態になり、心が豊かになって免疫が強化されます。また、逆に涙を流すこともストレス軽減につながります。

「広報ながら」に有料広告を掲載しませんか

広告の規格

1号広告（縦5cm×横18cm）

2号広告（縦5cm×横9cm）

掲載料（1枠1掲載号あたり）

1号広告 10,000円 2号広告 5,000円

掲載位置 「広報ながら」内（町が指定）

※ 詳しくは、長柄町ホームページをご覧ください。

申請の際には、必ず「長柄町広報ながら有料広告掲載取扱要綱」をお読みください。申請に必要な書類は、長柄町ホームページからダウンロードしてください。

長柄町ホームページにバナー広告を掲載しませんか

掲載期間 平成22年4月1日から平成23年3月31日まで

広告の規格

大きさ 縦60ピクセル×横150ピクセル

データ量 4キロバイト以内

データ形式 GIF形式

掲載料 1枠1か月あたり5,000円

募集枠 5枠

掲載位置 長柄町ホームページのトップページ

※ 詳しくは、長柄町ホームページをご覧ください。

申請の際には、必ず「長柄町バナー広告掲載要綱」をお読みください。

申請に必要な書類は、長柄町ホームページからダウンロードできます。

おいしく作って食べて健康

食生活改善推進員コーナー

いよいよ、本格的な春の到来です。

春は体のリズムを整えて、1年をスタートさせるための準備期間です。

現在、生活習慣病予防などの健康を考えて食事をされる方も多いと思いますが、今回はメタボ予防の献立を紹介します。

メタボ予防！ ヘルシーおからサラダ



カレー粉（香辛料）を使い塩分を控えました。
又、マヨネーズ量を控えるためにヨーグルトを使用しています！

材 料（4人分）

| | | | | |
|------------|------|---|------------|------|
| おから…………… | 120g | A | カレー粉…………… | 小さじ1 |
| ツナ缶…………… | 70g | | マヨネーズ…………… | 20g |
| ロースハム…………… | 2枚 | | ヨーグルト…………… | 30g |
| きゅうり…………… | 1/2本 | | 塩コショウ…………… | 適宜 |
| 玉ねぎ…………… | 1/4個 | | プチトマト…………… | 4個 |

1人分の栄養価

| | |
|------------|--------|
| エネルギー…………… | 172kal |
| たんぱく質…………… | 8.8g |
| 塩分…………… | 0.6g |

<作り方>

- ①耐熱容器におからを入れ、レンジで約3分加熱する。
- ②ツナ缶は油を切っておく。きゅうり、玉ねぎは薄くスライスし塩もみしておく。ハムはさっと茹でて千切りにする。
- ③ボウルにAとツナ缶を入れて混ぜる。混ぜたら、おからと野菜・ハムを入れて、よくかき混ぜ味を整える。

<おからの栄養>

おからは、豆腐製造の副産物で大豆から豆乳を絞った後に残った絞りカスです。安価ですが栄養的には優れています。栄養成分は、豆腐に若干劣りますが、良質のたんぱく質、ビタミンB1、カルシウム、鉄、亜鉛など、同等のものが含まれています。また、食物繊維も豊富に含まれています。



食生活改善推進員
（針ヶ谷地区）
神崎 みえ子

問い合わせ先 住民課 健康福祉班 ☎35-2414

近隣市町村 イベント情報

4月24・25日 第26回大多喜レンゲまつり開催

4月24日と25日の2日間、大戸地先を会場にレンゲまつりを開催します。

昭和60年から25年間続いてきたレンゲまつりも、近年レンゲの開花時期が早くなった影響で開催時期を早めたことにより集客が減少したことなどから今回で最後の開催となります。

メインとなる25日には、“幸せを呼ぶレンゲ草”に囲まれたメインステージで結婚式が行われます。

また、大人も子供も楽しめるような体験型のイベントをたくさん用意してお待ちしています。

レンゲのお花畑で春のひとときを過ごしませんか。

【日 程】 4月24日(土)・25日(日) 9時～16時※雨天中止。

ただし、結婚式当日が雨天の場合は三育学院大学のチャペルで実施。

【場 所】 大多喜町大戸地先

【交 通】 いすみ鉄道「東総元駅」下車徒歩5分

※会場周辺は駐車場が少ないので、できるだけいすみ鉄道などの交通機関をご利用ください。

※B & G 海洋センター駐車場からシャトルバスを運行します。

問い合わせ先 大多喜レンゲまつり実行委員会 ☎0470-80-1146

農業振興地域整備計画の変更（農振除外）申請手続きについて

農業振興地域制度の概要

町では、農業振興地域の整備に関する法律に基づき、農業振興地域整備計画を策定し、将来にわたって農業のために利用していくべき土地を「農用地区域」と定め、優良農地の確保・保全に努めています。

農業振興地域整備計画の変更（農振除外）

農用地区域内については、農地として確保するという観点から、原則農地以外に利用することができません。

やむを得ない理由により他の目的に利用する場合には、あらかじめ農用地区域から除外するための手続きが必要になります。

ただし、除外するためには、次の要件すべてを満たす必要があります。

- ・農用地区域以外に代替すべき土地がないこと。・農業上の効率的かつ総合的な利用に支障を及ぼすおそれがないこと。
- ・担い手等、農地の利用集積に支障を及ぼさないこと。・土地改良施設の有する機能に支障を及ぼすおそれがないこと。
- ・土地改良事業等の工事完了後、翌年から起算して8年を経過していること。

上記以外にも次の事項に留意願います。

- ・他の法令に基づく許認可等（農地法に基づく農地転用など）を得られる見込みがあること。
- ・隣接土地利用者、地元住民等の同意を得ることができること。

平成22年度農業振興地域整備計画変更（農振除外）の受付

〈申請締切日〉・前期 平成22年4月23日(金) ・後期 平成22年10月22日(金)

〈必要提出書類〉※お問い合わせください。

〈受付場所〉事業課産業振興班

問い合わせ先 事業課 産業振興班 ☎35-4447

町設置型浄化槽整備事業は、4月1日(木)から、40基を受付けます。お早めの申請を

○事業の内容

この事業は、町が事業主体となり合併浄化槽を設置し、使用者が町へ使用料金を納めることにより維持管理を行う事業です。《農業集落排水事業対象区域・町営住宅・ふる里村を除く全地域》

また、個人が設置した合併浄化槽（要件を満たすもの）を町へ寄付した場合においても、町が設置した合併浄化槽と同様に維持管理します。

特に、既設の単独浄化槽については、法改正により合併浄化槽への取替えが努力義務となりましたので、早めに取り替えることをお勧めします。

問い合わせ先 事業課 地域整備班 ☎35-2114

自衛官を募集

防衛省では、次のとおり自衛官（幹部候補生・一般曹候補生・予備自衛官補）を募集しています。

| 募集種目 | 応募資格 | 受付期間 | 試験期間 | 合格発表 | 入(校)隊 | 待遇・その他 |
|-----------|--------------------|-----------------------------------|---|---|-----------------------------|--|
| 一般幹部候補生 | 一般要員 (陸・海・空自衛官) | 20歳以上 26歳未満 (細部はお問い合わせ下さい。) | 1次:5月15日(土)筆記試験・ 16日(日)(16日は操縦適性 検査(飛行要員希望者)) | 1次:6月4日(金) | 平成23年 3月下旬 から 4月上旬 | 初任給: 214,900円 (平成21年4月1日現在) |
| | 飛行要員 (海・空自衛官) | | 2次:6月15日(火)~17日(休)の うち指定する日 | 2次:7月7日(水) | | |
| | 音楽要員 (航空自衛官) | | 3次:7月14日(水)~8月5日(休) 「海上・航空自衛隊の飛行 要員のみ」 | 最終: 陸上:7月30日(金) 海上:8月20日(金) 航空:9月7日(火) | | |
| 自衛隊一般曹候補生 | 18歳以上 27歳未満 | 平成22年 4月1日(木)~ 5月10日(月) | 1次:平成22年5月22日(土) 2次:平成22年6月23日(水) から28日(月)までの間の1日 | 1次:6月11日(金) 2次:7月30日(金) | 平成23年 3月下旬 から 4月上旬 | 初任給:159,500円 (平成21年4月1日現在) ・学歴・職歴によ り異なります。 |
| 予備自衛官補 | 一般公募 | 18歳以上 34歳未満 | 1回: 4月17日(土)、18日(日)、19日(月) の内の1日を指定 | 1回:5月21日(金) | 合格者は 順位上位 者から採 用 | 身分: 非常勤特別職国家 公務員 訓練手当: 日額7,900円 |
| | 技能公募 | 18歳以上で 別に示す国家資 格等有するもの | | | | |

※ 応募資格年齢は、平成23年4月1日現在（予備自衛官補は平成22年7月1日現在）

※ 詳しくは茂原地域事務所までお問い合わせ下さい。

問い合わせ先 自衛隊 茂原地域事務所（千葉地方協力本部） ☎25-0452

平成22年度 狂犬病予防注射日程

実施日
4/22 (木)・4/23 (金)・5/16 (日)

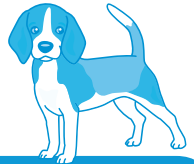
- ・予防注射日程表のチラシは、3月の広報と同時に各ご家庭にお配りします。
- ・犬の登録をされている方へのハガキは、4月上旬に郵送します。
- ・犬が死亡している場合は、3月末までに地域整備班まで報告をお願いします。

| 実施日 | 時 間 | 会 場 |
|----------|---------------|-----------------|
| 4/22 (木) | 9:00 ~ 9:30 | 長柄町役場 |
| | 9:50 ~ 10:20 | 追分 消防詰所前 |
| | 10:40 ~ 11:10 | 山之郷 平川商店前 |
| | 11:30 ~ 12:00 | 長生農協長柄支所 |
| 4/23 (金) | 9:30 ~ 10:00 | 神崎商店米倉庫 (旧昭栄中前) |
| | 10:20 ~ 10:50 | 刑部 梅乃木荘 |
| | 11:10 ~ 11:40 | 旧長生農協水上支所 |
| 5/16 (日) | 9:00 ~ 11:00 | 長柄町役場 |

問い合わせ先 事業課 地域整備班 35-2114

犬がいなくなったら保健所へ

- ・鑑札のついていない首輪をした犬の捕獲が多くなっております。飼い主の方からの連絡が無いと処分されてしまいます。そのような事にならないように犬には鑑札と注射済票をつけましょう！
- ・もしも飼い犬が逃げたままですぐに最寄りの保健所と役場へ連絡してください。その際には、鑑札の有無や犬の特徴をくわしく教えてください。
- ・犬は家族です。愛情を持って育てましょう！



問い合わせ先 長生保健所 ☎22-5167 市原保健所 ☎0436-21-6391
 役場 事業課 地域整備班 ☎35-2114

ごみ処理場に直接搬入するには

引越等の一時的な多量ごみやステーションに出せないごみについては、個人で直接ごみ処理場に搬入するか、長生広域で収集運搬を許可している業者（長生一廃許可組合 ☎33-7676）に依頼して処理することになります。

個人で直接搬入する場合は、燃えるごみと燃えないごみでは処理する場所が異なりますので、ごみを車に積み込む際に分別し、おろしやすい状態で搬入してください。

受付時間

平日 午前8時30分～11時45分 午後1時00分～4時00分
 土曜・祝日 午前8時30分～11時45分 午後 休み
 ※（日曜休み）



問い合わせ先
 長生都市広域市町村圏組合 環境衛生課 ☎23-4944
 役場事業課 地域整備班 ☎35-2114

不法投棄の防止にご協力をお願いします

不法投棄に関する相談・苦情が増加しています。

町内ではポイ捨てや家具・家電製品などの不法投棄が多く、大きな社会問題となっています。

ぜひ、不法投棄の撲滅に皆様のご協力をお願いします。

不法投棄現場を目撃したときは、役場の地域整備班、又は茂原警察へ通報を！

○無理な行動はしないでください。

○車両のナンバーの確認や投棄者の容姿等、わかる範囲の通報をお願いします。



問い合わせ先
 事業課 地域整備班 ☎35-2114
 茂原警察署 ☎22-0110

あなたもエコに参加しませんか？ 生ごみ処理容器（コンポスト）の販売について

町では、家庭から排出される生ごみの減量化対策の一環として、土中の微生物等を利用して生ごみを堆肥化するプラスチック製の生ごみ処理容器（コンポスト）の販売をしております。

販売価格は1基あたり2,000円（町補助金を利用して）で、1世帯2基までです。

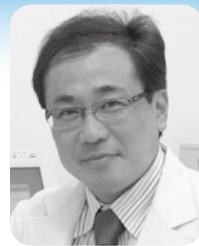
既に設置している場合は、設置後5年以上経過している必要があります。



問い合わせ・購入先 事業課 地域整備班 ☎35-2114

私の脳・脊髄神経外来

vol.5



福島孝徳記念病院
院長 北原功雄

5回目は脳梗塞、脳出血による頭痛のお話です。しかし、実際はこれらの疾患による頭痛はあまりありません。今回は、脳梗塞、脳出血に対する予防のお話をしたいと思います。

脳卒中とは脳梗塞、脳出血、クモ膜下出血の総称

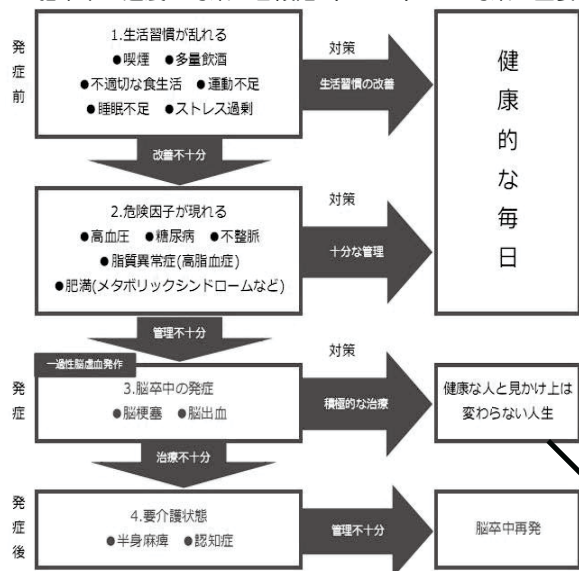
脳卒中は脳血管障害ともいわれ、脳の血管に何らかの問題が起こって、脳に障害をきたす病気です。脳の血管が詰まる「脳梗塞」、脳内の血管が破裂する「脳出血」、脳表面の血管にできた動脈瘤が破裂する「クモ膜下出血」の3タイプがあります。

脳梗塞、脳出血による頭痛

脳梗塞や脳出血では、頭痛が起こると思っている人が案外多いのですが、実は想像しているような頭痛が起こることはありません。まれに頭が重たい感じや、頭の奥でジーンとしびれているような痛みを感じる程度です。脳梗塞の原因は、脳の血管が動脈硬化を起こして血液の通り道をふさいでしまったり、血液中にできた血栓が血管に詰まることによって起こります。高血圧、高LDLコレステロール血症や糖尿病などによる脳の血管の動脈硬化が原因となって引き起こされます。

一方、脳出血は上記のような原因で脳の血管がもろくなっている所に、高血圧が加わって血管が破れて出血します。古い水道管の破裂のようなものです。

脳卒中の進展と対策 各段階(1~4)での対策が重要



脳卒中で入院される方の約7割が脳梗塞

脳卒中は、麻痺、歩行障害や言語障害等の後遺症が残る事が多く、「寝たきり」の最大の原因になっています。厚生労働省の調査によると、脳卒中による入院数は人口10万人あたり178人になります。最近では、脳卒中の中でも脳梗塞による入院数が増えており、約7割を占めるようになってきました。

脳卒中の発症には、喫煙、多量飲酒など「乱れた生活習慣」が深く関与しています。これを改善しないまましていると、高LDLコレステロール血症(悪玉コレステロール)、糖尿病などの生活習慣病を招いてしまいます。生活習慣病は、脳卒中の危険因子であり、複数持っているとならば脳卒中にかかる確率が飛躍的に高まることがわかっています。できるだけ早い段階での対策が脳卒中予防につながります。

しびれ・痛み等、人にわからない症状が残ります。

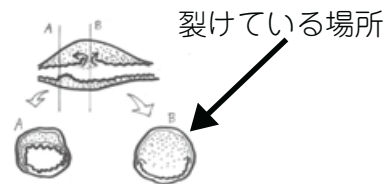
ちょっとここで・・・Coffee Break・・・



脳梗塞、脳出血にも激しい頭痛を来す疾患があります。解離性動脈瘤は(図1)血管の壁が何らかの原因で裂けていきます。その裂ける時に非常に激しい頭痛があります。

タイガーウッズがデビューした際、多くのゴルファーが飛距離を伸ばしたい為、大振りをしたそうです。その際にしばしば発症し話題となりました。

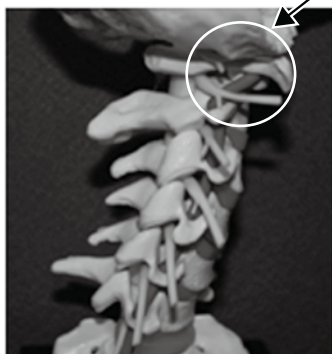
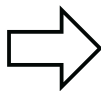
長柄町のゴルファーの皆様、着実なゴルフを目指しましょう。



裂けている場所

大振りをする事により首の血管が裂けてしまうこともあります

正面時の血管・頸椎



脳卒中の予防は、まず血圧を！（これだけは絶対実行してください）

★高血圧の方はしっかり管理★

高血圧の方は、治療目標値までしっかり血圧を下げるために生活習慣の修正や、薬物治療を始めた方は継続するようにしましょう。

高血圧の治療目標値 *日本高血圧学会高血圧治療ガイドライン 2009年版

| | |
|------------------|---------------|
| ○若年～中年までの方 | 130/85mmHg 未満 |
| ○高齢（65歳以上）の方 | 140/90mmHg 未満 |
| ○糖尿病や腎障害、心筋梗塞後の方 | 130/80mmHg 未満 |
| ○脳血管障害の方 | 140/90mmHg 未満 |

★家庭血圧の測り方★

日本高血圧学会 高血圧治療ガイドライン 2009年版より改変

①測定時の条件

【朝測定の場合】 起床後1時間以内、排尿後、朝の服薬前、朝食前に測る。
座って1～2分待ち、落ち着いてから測る。

【夜測定の場合】 就寝前に測る（飲酒や入浴の影響が考えられる場合は、その旨を血圧値と同時に記録する）。
座って1～2分待ち、落ち着いてから測る。
（夕食前、入浴前、飲酒前の測定など、主治医の先生からの指示があった場合には、指示に従って測定する。）

②測定回数

1測定につき1回以上（1～3）

③測定期間

できるかぎり長時間

④記録

すべての測定値を記録する 血圧手帳をつけましょう

*早朝高血圧にも注意！

血圧は昼間病院などで測定した数値が正常であっても、早朝の起床後に高くなっていることがあります。これを早朝高血圧と呼びます。早朝高血圧とは脳卒中や心筋梗塞などを引き起こす原因の一つといわれ、家庭での血圧測定により確認できます。とくに高血圧を治療中の方は、血圧を就寝前と早朝に測定し、早朝の血圧だけ高くなっていないかどうか調べておきましょう。

糖尿病が脳梗塞を招く

糖尿病を放っておくと、長期にわたる高血糖状態により全身の血管に動脈硬化をきたし、さまざまな合併症を引き起こします。脳の血管も例外ではなく、糖尿病の方は糖尿病でない人の2～4倍も高い頻度で脳梗塞になるといわれています。糖尿病あるいは境界型（耐糖能異常、空腹時血糖異常）を指摘されたら、医師の診察を受け、正常な血糖値を維持するように努めましょう。

糖尿病の診断基準

| | |
|----------------------|-------------|
| ○空腹時血糖値 | 126mg/dL 以上 |
| ○75g 経口ブドウ糖負荷試験 2時間値 | 200mg/dL 以上 |
| ○随時血糖値 | 200mg/dL 以上 |

不可

8.0 以上

可不良

7.0～8.0 未満

可不十分

6.5～7.0 未満

良

5.8～6.5 未満

優

5.8 未満

HbA1c 値 血糖コントロールの指標と評価の「優または良」を目指すように心がけましょう。

糖尿病は脳に流れる頸の血管を詰まらせます。

脳梗塞の原因となるこわい不整脈とは

規則正しく動いているはずの心臓に何らかの障害があり、脈のリズムが乱れることを不整脈といいます。とくに心房細動は、左心房が痙攣（けいれん）するように収縮するため、血液がスムーズに流れずにうっ滞して、血栓（血液のかたまり）ができやすくなります。この血栓が脳に運ばれ、脳の血管を詰まらせると脳梗塞になります。このように心臓の病気が原因となって起こる脳梗塞を心原性脳塞栓症といいます。心房細動はとくに高齢者に多い不整脈。脈のリズムが不規則だと感じたら、すぐに病院を受診しましょう。不整脈でおこる脳梗塞は、特殊なお薬を使用します。

飲みすぎは体に毒

アルコールを飲む人は、まったく飲まない人よりも脳卒中になる危険がやや少ないといわれます。ただ適量を過ぎれば逆に体の毒になり、脳卒中になる危険性が高まります。さらにアルコールはカロリーが意外と高く、肥満につながることから、適量を守り、飲みすぎないことが重要です。また肝臓の悪い人は飲みすぎないように特に注意しましょう。

今回は、脳梗塞、脳出血の頭痛とその予防についてお話ししました。

次回は、脳腫瘍による頭痛です。



< 1日の適量の目安 >

来院の方へ

当院は完全予約制です。ご予約はお電話で承ります。また各種ご相談・お問い合わせも下記窓口から承ります。

お気軽にお電話ください。【受付窓口】0475-35-0002(予約センター)受付時間 / AM10:00 ~ PM5:00(月～金)

就学援助制度のお知らせ

長柄町では、お子さんを小・中学校に就学させるのに経済的理由でお困りの方に対して学用品費・給食費などを援助する制度を設けています。

◇援助の対象となる児童生徒は

児童生徒の属する世帯（保護者）が、生活保護法に規定する世帯に準ずる程度に困窮していると認められる世帯です。

◇援助の相談申請について

町教育委員会教育課 学校教育班にお尋ねください。

問い合わせ先 教育課 学校教育班 ☎35-2437

地域安全ニュース

防犯パトロールにご協力を！

茂原警察署管内では、各市町村の防犯指導員の方々を中心に、地域の自主防犯パトロールの活動をしていただいております。

防犯パトロールの目的は、活動を見せることや監視の目を増やすことにより犯罪企図者に犯行を思い止まらせたり、地域における防犯上の改善箇所を点検して犯罪に遭いにくい環境を作ることなどです。

防犯パトロール隊の活動には、

○徒歩や自動車によるパトロール

○犬の散歩や買い物兼ねたパトロール

○通学路の子どもの見守り活動

など、地域ごと、パトロール隊ごとに様々な活動形態があります。

また、これらの活動には、地域コミュニティの再生という効果もあります。

防犯パトロール隊を継続するためには、気負わず、気軽に、気長に続けましょう。また、犯人を捕まえるなど、危険なことをする必要はありません。これらの活動を成功させるポイントとは、「無理せず、できることから」です。地域の皆様のご理解と、多数のご参加をお願い致します。

空き巣被害に注意を！

茂原警察署管内では、本年に入り空き巣狙いが多発しております。地域の皆様には次のことに気をつけて、被害に遭わないよう注意しましょう。

〈空き巣被害に遭わないために〉

○留守にするときは必ず鍵を掛け、近隣の方に「ひと声」かけてお互いに目を光らせるようにしましょう。

○防犯機能の高い鍵との交換のほか、内鍵（サムターン）へのカバー装着、窓ガラス用防犯フィルム（貼付、警報装置の設置などを心がけましょう。



利用できる金融機関

- ・長生農協
- ・千葉銀行
- ・千葉興業銀行
- ・京葉銀行
- ・みずほ銀行
- ・りそな銀行
- ・東京スター銀行
- ・房総信用組合
- ・市原市農協
- ・ゆうちょ銀行

町民税、固定資産税、軽自動車税、国民健康保険税及び介護保険料・長寿（後期高齢者）医療保険料の納付は、口座振替が便利です。

この制度を利用すると、左記の金融機関の預貯金口座から振替によって納税することができますので、手数料が少なく済み、大変便利です。

新たに口座振替を希望される場合は、預貯金先金融機関または役場総務課 税務班に「口座振替依頼書」を提出してください。

「口座振替依頼書」は、役場総務課 税務班、長生農協の町内各支所、町内のゆうちょ銀行（郵便局）に備え付けてあります。

納税義務者ごとに申し込みが必要になりますのでご注意ください。

納税

には

安心便利な



を

今月の納税のお知らせ

・固定資産税 第1期

納付期限は、4月30日(金)です。納め忘れのないようご注意ください。

※口座振替申し込みの方は、納付期限の前日までに口座の残高確認をお願いします。

教育長コラム #30

『子どもは思いつくわ』

読売新聞の airflow 欄に『節分で思い出す三女の一言』というタイトルで投稿した記事が載っていました。ご覧になった方もいると思いますが、次のような文章でした。

『節分になると、三十年前の出来事を思い出します。夫の両親も健在で七人家族の生活でした。我が家では毎年、豆まきをした後に、居間に集まり、皆で仲良く年の数だけ豆を食べながら、お茶を飲むことになっていました。ところが、その日はたしか義母と少々もめ事があり、私は別の部屋にいました。すると、小学校一年生だった三女が入ってきて来て、「皆で仲良くお茶しないと、心の鬼が逃げていかないよ」と言ったのです。三女に心の中を見透かされたような気持ちになり、私は居間に行き、お茶をのみました。三人の子どもたちは無事成人して嫁いで行きましたが、今では、これも義父母がいてくれたおかげと感謝しています。』

晩年は、義父母とも私の介護を受け入れてくれて、家でみとる事が出来ました。次は、私の孫たちの会話です。五歳の妹が小学校一年生の姉に

対して「おねえちゃん、愛ちゃんを持つてるおもちやがそんなに欲しいんだらママのお手伝いをして、(一回手伝つと十円だこのこと)ためて買えはあー」

「わたしはねえ、おもちやが欲しいって手伝っているんじゃないよ！ママが楽になるからだよね」と。小学校一年生でこんな言葉が出るのかねえ！

驚いて女房と顔を見合わせてしまいました。

どちらの話も、親が教えて出る言葉ではないと思います。

娘に話したら「へえー」と言っていた位ですから。

先の例は、姉が二人いるにも関わらず三女が言っている。二人の姉は分かっているも恥ずかしさが先だと言えなかったのか、おばあちゃんに気をつかって言えないという感情が育っていたのか、子どもの心理は計り知れませんが、子どもは親や家族のことを、良く見ていることだけは事実です。

子育ての中で子どもから教わることが多いと思います。学校においても、子どもは教師の行動や言動を、恐ろしいほど良く見えています。その中で教えられたことが沢山あったことを思い出します。

ながら俳句

二月の句会より

夜来より 風のざわめくする 大野 史恵

山の峰 今朝立春の空晴れて 余寒 余寒

咲き誇る 紅梅見ゆる 角田 揚子

さく夜来 母屋に薄き春の雪 角田 揚子

余寒あり 命の絆ごこまでも 平川 あざみ

後戻りできぬこの性 雪の朝 野も山も

悦ばば しきりに咲くや 薄紅梅 芽吹きて世界

梅の香を 床伏す母に 語り合

採血を 終えて余寒の 山崎 清風

二月月や 木下濡らさぬ 待ち廊下

紅梅や 今朝一塵も なかりけり

木の芽風 ダム湖の水も 走り出し

鶯の 余寒に鳴いて 春浅し

野も山も 芽吹きて世界 動き出す

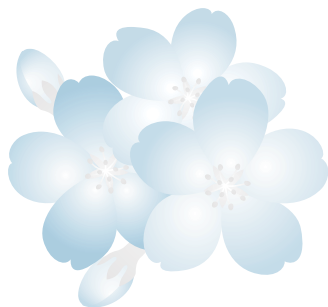
悦ばば しきりに咲くや 薄紅梅

梅の香を 床伏す母に 語り合

紅梅に 疲れ目移す 屋下が

寝たまんに 障子を引けば 雨ごすく

紀元節 大正生まれの 語り合



役場・その他公共施設電話案内

| 名称 | 電話番号 |
|-----------------|---------|
| 総務課 | |
| 総務企画班 (選挙管理委員会) | 35-2111 |
| 財政管財班 | 35-2110 |
| 税務班 | 35-2112 |
| 議会班 (議会事務局) | 35-2438 |
| 住民課 | |
| 保険住民班 | 35-2113 |
| 地域包括支援センター | 30-6000 |
| 健康福祉班 | 35-2414 |
| 長柄保育所 | 35-3102 |

| 名称 | 電話番号 |
|---------------|---------|
| 住民課 | |
| 三島野保育所 | 35-4310 |
| 事業課 | |
| 産業振興班 (農業委員会) | 35-4447 |
| 地域整備班 | 35-2114 |
| 教育課 | |
| 学校教育班 | 35-2437 |
| 学校給食センター | 35-2003 |
| 生涯学習班・公民館 | 35-3242 |
| 福祉センター | 30-7200 |
| 都市農村交流センター | 35-0055 |

各公共施設の休館日

| | |
|------------|--|
| 町公民館 | 3月23日(火)、29日(月)、4月5日(月)、12日(月)、19日(月) |
| 町福祉センター | 3月21日(日)、22日(月)、29日(月)、4月5日(月)、12日(月)、19日(月) |
| 都市農村交流センター | 3月25日(木)、4月1日(木)、8日(木)、15日(木)、22日(木) |

各種相談日程

【町】

| | | | | |
|--------|--|------------|--------|----------|
| 心配ごと相談 | 3/23(火)、4/1(木)、4/20(火) | 午前10時～午後3時 | 福祉センター | ☎35-0260 |
| 人権相談 | 4/12(月)、4/20(火) | 午前10時～午後3時 | 福祉センター | ☎35-0260 |
| | ●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 | 4/12(月) | 午前10時～午後3時 | 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付しています。

| | | | |
|-------------|---|-------|----------|
| 子どもの虐待などの相談 | 児童福祉法が改正されて相談先が広がりました。 児童相談所や福祉事務所に加え、身近な市町村の窓口が子どもに関するあらゆる相談や虐待の疑いなどの連絡もお受けいたします。 | 健康福祉班 | ☎35-2414 |
|-------------|---|-------|----------|

【長生健康福祉センター：茂原市茂原1102-1 長生合同庁舎内】※該当日が祝日・振替休日の場合は実施しません。

| | | | |
|-------------------|---|---------|----------|
| 女性のための健康相談 | 奇数月第2火曜日（内科）、偶数月第3水曜日（産婦人科） （予約制）午後1時～3時 | 地域保健福祉課 | ☎22-5914 |
| 未熟児等健康相談 | 奇数月第1木曜日（原則） （予約制）午後1時～2時 | 地域保健福祉課 | ☎22-5167 |
| 療育相談 | 年4回（5月、8月、11月、平成22年2月の第2金曜日） （予約制）午後1時～2時 | 地域保健福祉課 | ☎22-5167 |
| こころの健康相談 | 第1・2月曜日（精神保健福祉相談）（予約制）午後2時～3時30分 第3木曜日（老人精神保健福祉相談）（予約制）午後2時～3時30分 | 地域保健福祉課 | ☎22-5167 |
| こどもの発達相談 | 第4火曜日（原則） （予約制）午後1時～5時 | 地域保健福祉課 | ☎22-5167 |
| 不妊相談 | 第2木曜日 （予約制）午後1時～3時 | 地域保健福祉課 | ☎22-5914 |
| DV相談 | 来所相談は毎週火曜日（予約制）午前9時～午後5時 電話相談は平日午前9時～午後5時 | 地域保健福祉課 | ☎22-5565 |
| エイズ相談 HIV等抗体検査 | 第1・3火曜日 午後1時～2時 偶数月第3火曜日 午後5時30分～7時 10/20(火)、12/15(火)の夜間は中止します。 | 健康生活支援課 | ☎22-5167 |
| 肝炎ウイルス検査 | 第1・3火曜日（予約制）午後1時～2時 | 健康生活支援課 | ☎22-5167 |
| 骨髄バンク登録受付 | 第1・3火曜日（予約制）午後1時 | 健康生活支援課 | ☎22-5167 |
| 腸内細菌検査（検便） | 第1～4火曜日 午前9時～11時（4/28、12/22は検査受付なし） | 検査課 | ☎22-5167 |
| 性感染症検査 | 第1・3火曜日 午後1時～2時 | 健康生活支援課 | ☎22-5167 |

※該当日が祝日・振替休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。（☎0475-22-5167）

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、家で様子をみても大丈夫かなどをアドバイスします。

相談時間

毎日夜間
午後7時～午後10時まで

電話番号

#8000
(プッシュ回線・携帯電話)
☎043-242-9939
(ダイヤル回線・#8000をご利用いただけない場合)

日曜・休日当番医案内

診療時間は午前9時～午後5時までです。

日曜・休日当番医は、変更となる場合があります。
消防本部通信指令課（☎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 |
| 3/21 | 吉田医院 (34)3045 | 君塚病院 (25)1811 |
| 3/22 | 東部台医院 (22)2455 | 鎗田整形外科医院 (24)8686 |
| 4/4 | 聖光会病院 (35)5151 | 穴倉病院 (24)2171 |
| 4/11 | 宮本内科医院 (22)3770 | 鎗田整形外科医院 (24)8686 |
| 4/18 | 山之内病院 (25)1131 | 君塚病院 (25)1811 |
| 4/25 | ポブラクリニック (23)3111 | 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 診療時間:午後8時～午後11時
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 午後7時～翌午前6時 ☎24-1011