

広報ながら

1
No.472
2022.1.19発行



パラスポーツ「ボッチャ」体験会を開催しました。

町内小中学校で、長柄町オリンピック・パラリンピックレガシー創出事業として実施しました。ボッチャが誰にでも楽しめるスポーツなのだと、身をもって実感することができました。関連記事16頁。

年頭のごあいさつ



町長 長勝利
清田

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
は健やかに新春をお迎えのこ
とと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、一昨年に引き続き新
型コロナウイルス感染症一色
の一年でした。全国的に新型コ
ロナワクチンの接種が進み、新
規感染者も減少傾向に転じて

いる所ですが、新たな変異株で
あるオミクロン株の感染者が
国内でも増えてきています。本
町におきましては三回目のワ
クチン接種の実施に向け準備
を進めておりますので、引き続
き感染防止対策のご協力をお
願いいたします。

一昨年春、圏央道に新たに開
設された、茂原長柄SICは、
テレワークの普及や都市と地
方の双方に住まいを持つ「二拠
点居住」の後押しとなり、昨今
移住定住窓口への問い合わせも
増加の傾向にあります。このよ
うな機を捉え、従来の移住施策
に加え、新たに地域おこし協力
隊制度を取り入れるなど、更な
る活性化に努めてまいります。
また本町は、深い森と起伏に
富んだ丘陵地となっており、サ
イクリストが多数訪れていま

す。飲食店や休憩場所などの情
報を加えたWEB版サイクル
マップを作成することにより、
新しい発見と交流を生むこと
が期待できます。

他方で昨年着工いたしました
新公民館は、本年中の開館
を予定し建設を進めておりま
す。広く落ち着きのある図書ス
ペースや、移動観覧席を取り入
れた多目的に活用できる講堂、
調理実習室などがあり、こども
からお年寄りまで誰でも気軽
に利用でき、生涯学習の拠点、
交流の場を創出する施設とな
るでしょう。

また、昨今の気候変動による
水害の激甚化、頻発化に備え、
流域全体で被害を軽減できる
よう一宮川流域治水協議会長
柄町部会が発足しました。河川
整備や内水対策の早期実現に

向けて関係機関や国県と連携
しながら取り組んでまいりま
す。

公共交通の確保では、今年度
も学生や65歳以上の方を対象
とした路線バスの運賃助成、高
齢者等の外出支援タクシー助
成を継続し、交通便利性の向上
に向け検証を続けてまいりま
す。

農業では、耕作放棄地の発生
防止や有効活用、担い手の育
成確保、鳥獣被害防止対策の強
化に努め、農業環境の向上を支
援、推進してまいります。

これらの施策をはじめ行政
全般の事業について着実に取
り組み、未来に向け活気のある
町づくりを進めてまいります。
結びに、皆様のご多幸をご祈
念申し上げ新年のご挨拶とい
たします。

年頭のごあいさつ



長柄町議会議長
古坂 勇人

明けましておめでとうございます。
います。

町民の皆様におかれましては、希望に満ちた令和四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。また、日頃より町議会に対し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。

昨年の八月、議会組織の再編に伴い、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。微力ながら、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。

さて、国難ともいえる新型コロナウイルス感染症の猛威は、一旦収まったかに思われたのも束の間、感染力の強い新たな変異株の出現により再び感染拡大の様相を呈しています。町民の皆様には引き続き基本的な感染予防の徹底をお願い申し上げます。

国内で最初の感染者が確認されて二年が経過しましたが、今なお我々は国内外の感染状況に戦々恐々としなければならぬ日常を強いられております。

そのような中、長柄町では来年度に学童クラブの機能を兼ね備えた新公民館の完成が見

込まれております。あらゆる世代の「つどう」「まなぶ」「むすぶ」交流の場として、また各人各様のライフスタイル創造の拠点として、一日も早くご利用いただける日が訪れることを願っております。

人口減少や少子高齢化、頻発する自然災害の他、社会経済情勢の目まぐるしい変化に伴い、様々な課題を抱える地方自治体が担う役割はますます多種多様化しております。このような状況下においてこそ議員が一人となり議会議事活動に全力を傾注していくことが肝要と認識しておりますので、町民の皆様には一層のご理解とご協力をお願いするとともに、忌憚のないご意見をお聞かせいただきたいと思います。

結びに、本年が皆様にとりま

して平和で幸多き一年となりますことをご心から祈念申し上げます。年頭のごあいさつといたします。



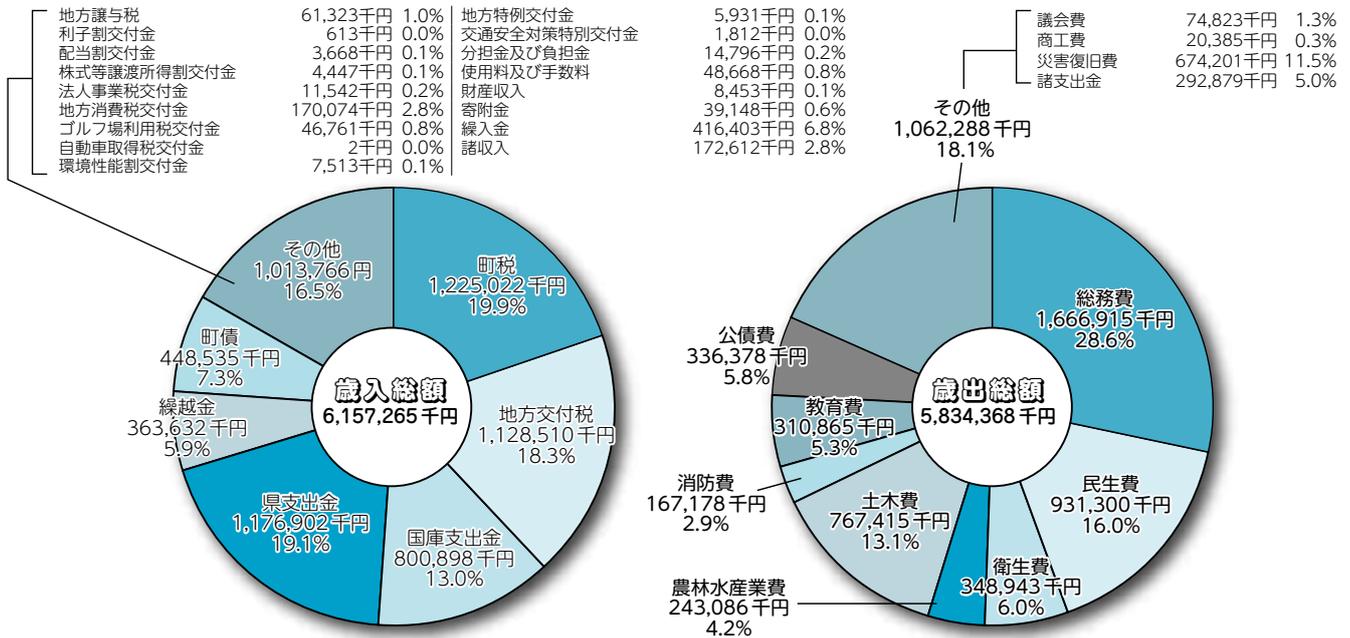
77億5,012万4,248円

※町民1人当たりの支出115万9,157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]

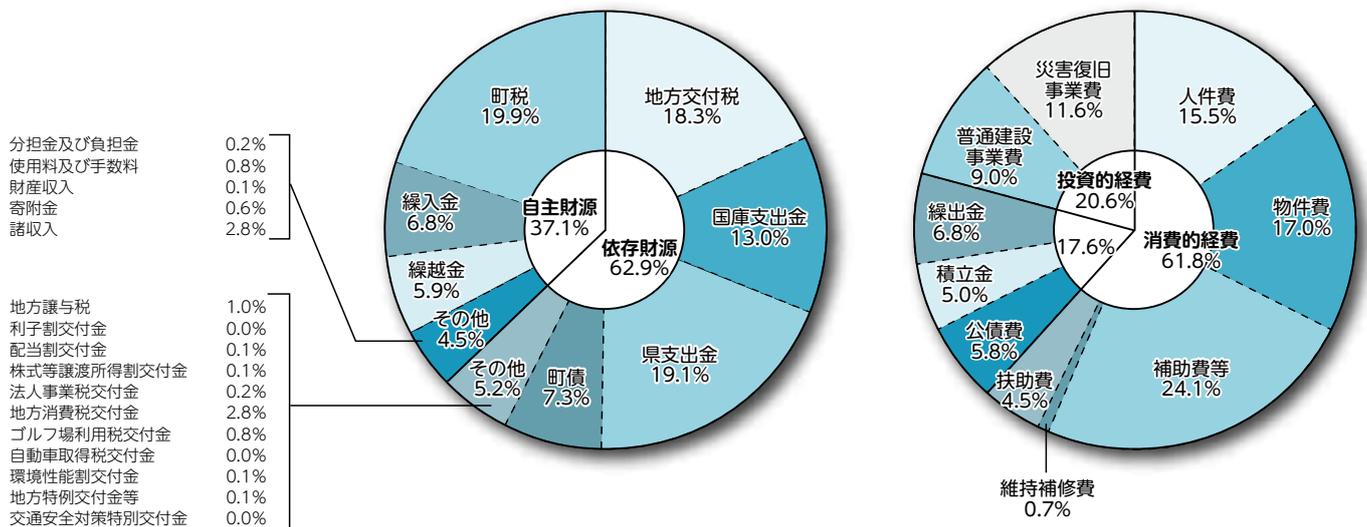
歳入歳出科目別構成比



公債費の内訳

地方交付税により措置された額	2億4,417万5千円	72.6%
町が単独で返済する額	9,220万3千円	27.4%
計	3億3,637万8千円	100%

目的別性質別構成比



決算認定される

令和2年度 歳出総額

令和2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	82億790万4,553円
歳出総額	77億5,012万4,248円
歳入歳出差引額	4億5,778万305円

主な事業【一般会計】

事業名	決算額
旧長柄保育所解体事業	2,664万8千円
林地崩壊防止事業	3,696万5千円
災害関連地域防災がけ崩れ対策事業	3,648万0千円
道路新設改良事業	2億1,017万6千円
舗装補修事業	2,247万0千円
橋梁長寿命化修繕事業	2,812万0千円
町営住宅整備事業	6,767万5千円
小学校施設等改修工事事業	1,489万7千円
公民館建設事業	1,245万5千円

町の財産【一般会計】

土地	79万4,770㎡	
建物	3万9,886㎡	
有価証券	228万5千円	
基金	財政調整基金	5億149万4千円
	減債基金	2,520万6千円
	福祉振興基金	961万1千円
	長柄町公共施設整備等基金	7億2,979万3千円
金	長柄町東日本大震災復興基金	4万4千円
	長柄町ふるさと応援基金	2,305万6千円
	長柄町森林環境譲与税基金	281万8千円



町民(6,686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	18万3,222円
国・県の支出金	29万5,812円
投資的経費	7万8,892円
返済した債務(元利)	5万310円

人口：令和3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	10億1,636万7,359円	9億2,766万8,305円
農業集落排水事業	5,729万4,486円	5,720万5,656円
介護保険	8億1,833万1,716円	7億7,247万341円
浄化槽事業	6,530万85円	6,524万4,754円
後期高齢者医療	9,334万5,462円	9,316万6,970円

令和3年分確定申告についてのお知らせ

茂原税務署

申告書の作成・送信は 国税庁ホームページから

確定申告



確定申告書等作成コーナーなら簡単に確定申告ができます！

さらに、令和3年分からはICカードリーダーがなくてもe-Tax申告ができます。

※ご利用には、マイナンバーカードの読み取りに対応したスマートフォン及び「マイナポータル」アプリのインストールが必要です。



① 「マイナンバーカード方式（2次元バーコード）」を選択



② 画面上に2次元バーコードを表示



ICカードリーダーがなくてもOK

③ スマホで「マイナポータル」アプリを起動し、画面に表示された2次元バーコード及びマイナンバーカードを読み取る



④ ログイン後、確定申告書等作成コーナーで作成・送信

従来の方法でも
手続できるよ！



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期間

開設期間	会場	時間
2月1日(火) ～3月15日(火) ※土、日及び祝日を除きます。	茂原税務署 2階会議室	【相談受付】8:30～16:00まで (提出は17:00まで) 【相談】9:00～17:00まで

- 確定申告書作成のために来署される場合は、上記期間又は次頁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、お早めにお越しください。
- 確定申告に必要な書類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)の原本又は写しをご持参ください。
- ご来場の際は、マスクを着用の上、入口等でアルコール消毒液による手指の消毒にご協力いただき、できる限り少人数でお越しください。

令和3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15日(火)	3月15日(火)	4月21日(木)
贈与税	3月15日(火)	3月15日(火)	
個人事業者の消費税及び地方消費税	3月31日(木)	3月31日(木)	4月26日(火)

※ 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。

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～

前頁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8日(火)	勝浦市役所庁舎	9:00～16:00まで 【受付は15:00まで】 ※岬庁舎は 10:00～16:00まで 【受付は15:00まで】
2月9日(水)	いすみ市役所岬庁舎(※)	
2月10日(木)	大多喜町中央公民館	
2月14日(月)	いすみ市役所大原庁舎	
2月7日(月)～2月15日(火) ※土、日及び祝日を除きます。	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)の写し等をご持参ください。
- 医療費控除を受ける場合は、事前にご自宅で明細書を作成して、ご持参ください。

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。



長柄町にお住まいの方の 所得税・住民税申告相談について

下記の日程のとおり所得税、住民税申告の相談を受け付けます。

受付期間	場所	時間
令和4年2月16日(水)～3月15日(火) ※土、日及び2月23日(水)を除きます。	役場1階 申告相談会場	受付 9:00～11:00 13:30～16:00

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

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

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

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

ただし、次のいずれかに該当する場合は申告の必要はありません。

1. 公的年金等の収入のみの人で、追加の控除がない人

※国外の法令に基づく公的年金等を受給している場合は申告が必要です。

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

※提出の有無は勤務先に確認してください。

3. 令和3年分所得税の確定申告書を提出する人

※確定申告で上場株式等の配当所得等または源泉徴収口座における株式等譲渡所得等がある人で、所得税と異なる課税方法を選択される人は市・県民税の申告が必要です。

4. 収入がなく税法上の扶養控除、配偶者控除の対象になっている人

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

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

申告時に必要なもの

- マイナンバー確認書類(マイナンバーカード等) ●身分証明書(免許証等)
- 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。

温かいご支援をありがとうございます

株式会社合同資源 様

- ・抗菌コーティング剤 4ℓ缶 20缶
- ・スプレー用ボトル 30本



住友生命保険相互会社 大網支部 様

- ・マスク9箱

今後の感染症対策等のため大切に活用させていただきます。

問い合わせ先

総務課 行政管財係 ☎ 35-2111

長柄町職工会 様から、50,000円のご寄附をいただきました。

ジャパンケネルクラブ千葉ブロック協議会 様から、30,000円のご寄附をいただきました。

いただいたご寄附は、町の財源として大切に活用させていただきます。

問い合わせ先

企画財政課 財政係 ☎ 35-2110

長生郡市の新型コロナワクチンの種類について

現在、3回目の接種日が近づいた方々へ順次接種券の発送を行っています。長生郡市の新型コロナワクチンは、ファイザー製と武田/モデルナ製を取り扱うこととなります。お手元に接種券及び予約の案内が届きましたら、医療機関及びワクチンの種類について必ずご確認のうえ、予約をお願いします。

なお、長柄町役場の集団接種については、1・2回目の接種を長柄町役場の集団接種で実施した方を対象としており、取り扱いワクチンは武田/モデルナ製ですので、お間違えのないようお願いいたします。



問い合わせ先 健康福祉課 新型コロナウイルス感染症対策室 ☎ 35-2414

2月の保健事業のお知らせ

事業名	実施日	受付時間	対象者	場所
乳児相談	8日(火)	4・5か月児受付時間 9:30~9:50	4・5か月児 令和3年8月、9月生まれ	保健センター
		7・8か月児受付時間 10:00~10:20	7・8か月児 令和3年6月、7月生まれ	
		12・13か月児受付時間 10:30~10:50	12・13か月児 令和3年1月、2月生まれ	

※詳細は個別通知します。※新型コロナウイルス感染症の拡大状況により、変更となる場合があります。

問い合わせ先 健康福祉課 健康管理係 ☎ 35-2414



2月は廃乾電池の収集があります



日吉・水上地区：2月11日(金) 長柄地区：2月16日(水)

※祝日も収集します。

使用済みの乾電池を透明の袋などに入れて「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6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、作業に伴う重機の借上げ費等をお支払いすることもできますので、担当課までご相談ください。



問い合わせ先 建設環境課 道路河川係 ☎ 35-2114

祝

米寿 おめでとうございます

今月米寿を迎えた皆さん

石井 羨子さん 宇崎 正治さん
吉村 弘さん 齊藤 彰さん
岡本 光平さん

広報ながら発行月に、米寿(数え88歳)を迎えられる方々を紹介します。

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、当面の間お名前だけの掲載とさせていただきます。

問い合わせ先 企画財政課 広報統計係 ☎ 35-2110

令和3年度第2回 農業用廃プラスチック等回収日について

回収日時 2月12日(土) 9:00~11:00

集積場所 長生農協日吉支所

処理料金 1kgあたり10円(現金)

受入基準 ・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)
・洗淨を丁寧に行い、土を充分除去してください。

※汚れているものは回収をお断りすることがあります。

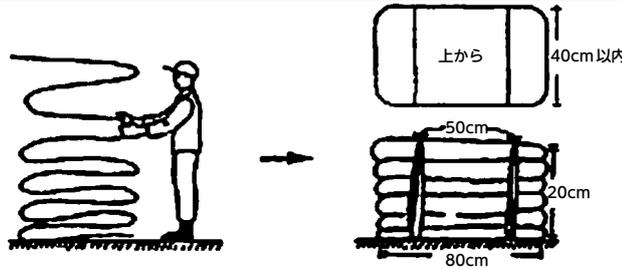
※新型コロナウイルス感染症の感染状況等により中止となる場合があります。

受入物 農業用廃プラスチック、育苗箱、硬質トレイ等

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	・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。 ・すそ部分は切り離して水を使って洗う。	・できるかぎり、土などの付着物を除去する。 ・すそ部分は切り離して水を使って洗う。	・土などの付着物を充分払い落とす。
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。			

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 2月7日(月)、14日(月)、
21日(月)、28日(月)

午前の部(初級者向け) 10:00～12:00

午後の部(中級者向け) 13:00～15:00

場所 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

募集対象 どなたでも



○ダンススクール (ヒップホップダンス・ブレイクダンス)

初心者の方も安心してご参加ください。

開催日時 2月12日(土)、26日(土)
14:00～15:30

場所 長柄町都市農村交流センター
管理棟1階ホール

参加費 1人1,000円

募集定員 20名(要予約)

募集対象 どなたでも



問い合わせ先 都市農村交流センター ☎ 35-0055

有害鳥獣 12月分捕獲実績

有害鳥獣名	捕獲数	令和3年度累計
ハクビシン	1	39
アライグマ	11	196
イノシシ	47	274
シカ	0	0
キョン	0	0



問い合わせ先
産業振興課 農林振興係 ☎ 35-4447

長柄ダム桜まつり2022 & 第14回千葉和太鼓まつりの 中止について

毎年4月の第1日曜日に開催している「長柄ダム桜まつり&千葉和太鼓まつり」は、新型コロナウイルス感染症の今後の見通しが立たない状況を受け、来場者及びまつり関係者の健康と安全を第一に考慮した結果、中止することに決定しました。

まつり開催を楽しみにしていた皆様には大変申し訳ありませんが、ご理解とご協力をお願いします。

問い合わせ先 長柄ダム桜まつり実行員会事務局
(長柄町役場 産業振興課内) ☎ 35-4447

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。

令和3年度の実施期間は、令和4年3月31日までです。

※定期接種対象者の方には、令和3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

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
- ・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

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問い合わせください。

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

介護予防～スマイルながらだより 第64号

介護予防推進員の活動を紹介します



定例会議



ストレッチ体操・手遊び脳トレ



まきまきボール

11月22日に介護予防推進員定例会を行い、教室の開催時間を短縮（60分）から通常（90分）へ戻す時期について各教室確認をしました。

実技は国府里地区に紹介していただき、ストレッチ後、手遊びを応用した脳トレを行いました。手の平が外側に見えるようにグーをつくり人差し指から1～5と広げ、今度は手の平が見えるように向きをかえグーをつくり親指から6～10と広げ指の形を覚えます。覚えたら脳トレの始まりです。言われた数字を瞬時に出しましょ。数回続けていると途中、指が迷ってしまいますが脳をフル活用しています。

次に清田推進員より「まきまきボール」の実演をしていただきました。ラップの芯を利用して運動します。作り方は、まずタコ糸を1.5m用意し、ラップの芯の中心に縛ります。次に、糸から左右3cm幅にビニールテープを巻きます。タコ糸の先にスーパーボールなど重りを巻き固定したら完成です。腕を肩の高さまで上げ、糸がビニールテープの幅から出ないように左右の棒先を指で持ち、糸を巻いたり垂らしたりします。指先でくるくる動かすことで脳の活性化、腕を上げることで腕の筋力アップに繋がります。「いとまき」などの歌を歌いながら行くと楽しくできますよ。

～高山集落センターで実施している介護予防教室を紹介します～

参加者2名、介護予防推進員4名の合計6名で行いました。（今回は役場職員も参加しました。）

【11月の高山地区のプログラム】

- ①健康チェック ②準備体操
- ③手・指体操
（まきまきボールなど）



- ④脳トレーニング
- ⑤健康の話
- ⑥くねくね体操
- ⑦転倒予防体操

2月 ながらこども園 子育て支援センターカレンダー

日(sun)	月(mon)	火(tue)	水(wed)	木(thu)	金(fri)	土(sat)
		1	2 おはなし広場 10:00	3 豆まきの集い	4 リトミック教室 10:00～11:00	5
あそびの広場 9:00～16:00						
6	7	8	9	10 わらべうた教室 10:00～11:00	11 建国記念の日	12
あそびの広場 9:00～16:00						
13	14	15	16 おはなし広場 10:00	17 誕生会・身体測定 10:30	18	19
あそびの広場 9:00～16:00						
20	21	22 つくって遊ぼう 10:00	23 天皇誕生日	24	25 リトミック教室 10:00～11:00	26
あそびの広場 9:00～16:00			あそびの広場 9:00～16:00			
27	28					
あそびの広場 9:00～16:00						

※あそびの広場の時間帯が変更になる場合がありますので、支援センターだよりと併せてご確認ください。
 ※支援室の利用が8名の予約制になりました。(毎日)お手数ですが支援センターでの予約をお願いします。
 ※支援センターの各行事に参加される場合は、開始時刻の10分前にお越しください。
 ※新型コロナウイルス感染症の状況によっては、行事の中止や変更があります。



親子で遊ぼう！支援センター



わらべうた教室

2月10日(木) 10:00～11:00

講師の先生をお招きしてわらべうた教室を開催します。
わらべうたを聴きながら、親子でスキンシップを楽しんでみませんか。

おはなし広場

2月2日(水)・16日(水) 10:00～

絵本、紙芝居、パネルシアターなど楽しいおはなしがいっぱいです。



つくって遊ぼう

2月22日(火) 10:00～10:30

親子で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作ってみませんか。

リトミック教室

2月4日(金)・25日(金)

10:00～11:00

親子で触れ合いリズム遊びを楽しみましょう。

一時預かり

月～金曜日 9:00～17:00

利用開始日の2週間前までに申請書を提出してください。

緊急の場合はご相談ください。



身体測定

2月17日(木)

9:00～16:00

身長・体重を測れます。
月1回成長を確かめてみませんか。

『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



ぷりづえーと！ながら
第25号

【執筆】

千葉大学法国際教養学部2年

鈴木里奈



パラスポーツ「ボッチャ」体験会を開催しました。

皆さん初めまして！私は様々な分野の学問を広く勉強する中で地域活動に興味を持ち、長柄町のオリンピック・パラリンピックレガシー創出事業に携わっております。

さて、今回はこの事業の一環で開催したボッチャ体験教室についてご紹介します。

皆さんはボッチャという競技をご存知でしょうか？

ボッチャは、脳性まひなどの比較的重い運動機能障がいがある人のためにヨーロッパで生まれたスポーツです。6個のボールを順番に投げて、ジャックボールと呼ばれる白いボールにいかに近づけるかを競います。ボールは投げても、転がしても、蹴ってもよく、投球フォームは自由！「氷上のチェス」とも呼ばれるカーリングに似ていて、相手のボールを弾いたり、ジャックボールに当てて動かしたりと、戦略性に富んだ競技でもあります。



集中！

ボッチャ体験教室は、12月10日に日吉小、長柄小、長柄中で実施されました。今回の体験教室で、小学生は1～6年生混合で、中学生は学年ごとにチームを組んで対決しました。はじめは皆手探りでプレイしていましたが、試合を重ねることで次第にコツを掴んでいきました。最終的には自分のチームが有利になるように、また他のメンバーが投げやすいように、ボールを投げる位置を工夫できるようにまでなりました。



どっちが勝ったかな？

試合中は学年を問わず誰でも活躍できていて、参加した小中学生、その場にいた大人たちまでもが改めてボッチャが「誰でも」楽しめるスポーツなのだと、身をもって実感することができました。全ての試合が終わると、子ども達から「楽しかった！」「もっとやりたい！」という声が沢山聞こえてきました。

今回の体験教室はボッチャの魅力に気づけた素敵な機会だったと思います。少しでもボッチャに興味を持ってくださった方、ぜひ一度トライしてみてください！



日吉小、長柄小、長柄中へボッチャセットを寄贈しました。

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**』を実施しています。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. 登録証を持参のうえ、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。

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



問い合わせ先 企画財政課 企画政策係 ☎ 35-2110

長柄中学校で「国際交流語学研修事業」を実施

11月26日に、長柄中学校で「国際交流語学研修事業」を行いました。

この事業は、例年実施している海外交流派遣事業が新型コロナウイルス感染症拡大に伴い中止となったことを受け、「国際理解、国際貢献の一貫」として実施したものです。まちづくりについて包括連携協定を結んでいる千葉大学と連携し、台湾、韓国、インドネシア、ナイジェリア、オーストラリアの留学生から、各国の文化を学びました。



【オーストラリアとのリモート授業の様子】

全校生徒が6つのコースに分かれ、各グループ2か国の授業に参加しました。

各国の留学生と千葉大生から、台湾、韓国、インドネシア、ナイジェリア、オーストラリアの歴史や文化、日本との関係などを含めたプレゼンテーションが行われました。

この日のために留学生たちが準備してくれた資料は、写真やイラストが多く用いられ、自国のことを分かりやすく生徒たちに伝えられるよう、日本語も散りばめられた、心のこもったものでした。

各国のプレゼンテーションは、昨年度長柄中学校に導入された電子黒板を使用して行いました。電子黒板とは、書いた文字や図形などを電子的に変換することができるホワイトボードのことです。パソコンの画面をそのまま映し出すこともでき、デジタル教材を有効に活用することができます。

体育館では、長柄中学校とオーストラリアの留学生とをオンラインで繋ぎ、英会話を取り入れたリモート授業が行われ、生徒たちは生きた英語を学びました。



【台湾の文化について学ぶ生徒たち】



【事業に参加した留学生と千葉大生】

終了後のアンケートでは、「千葉大学の学生さんたちと他国のことを一緒に学べて楽しかった。」「2か国の授業に参加したけれど、他の国の授業にも参加してみたかった。」などの意見がありました。

いろいろな国の文化に触れることができ、長柄中学校の生徒にとって貴重な体験となりました。

ご協力いただいた皆さん、ありがとうございました。ぜひ、また長柄町にお越しください。

公民館
図書室

おもな新着図書のお知らせ



一般書

書名	著者名	書名	著者名
人体大全 なぜ生まれ、死ぬその日まで無意識に動き続けられるのか	ビル・ブライソン	おはようおかえり	近藤 史恵
ぼくらはアン	伊兼 源太郎	フェイクフィクション	誉田 哲也
宿命(リベンジ)	石原 慎太郎	残照の頂 山女日記 続	湊 かなえ
シリウスの反証	大門 剛明	北斗の邦へ翔べ	谷津 矢車
闇祓	辻村 深月	救命センター カンファレンス・ノート	浜辺 祐一
黙約のメス	本城 雅人	雪見酒 21 新・酔いどれ小籾次	佐伯 泰英
レインメーカー	真山 仁	犬神家の戸籍 「血」と「家」の近代日本	遠藤 正敬
らんたん	柚木 麻子	底惚れ	青山 文平
不安と折り合いをつけてうまいこと老いる生き方	中村 恒子	蚕の王	安東 能明
塞王の楯	今村 翔吾	ミチクサ先生 上・下	伊集院 静
御坊日々	畠中 恵	夜叉の都	伊東 潤
一人でぽつんと生きればいい	曾野 綾子	熔果	黒川 博行
笑うマトリョーシカ	早見 和真	濁り水 Fire's Out 4	日明 恩
剣樹抄 2 不動智の章	冲方 丁	現代生活独習ノート	津村 記久子
漫画サピエンス全史 文明の正体編	ユヴァル・ノア・ハラリ	李王家の縁談	林 真理子
中野のお父さんの快刀乱麻	北村 薫		

児童書

書名	著者名	書名	著者名
だいかぞく	南 知里	パンどろぼうとなぞのフランスパン	柴田 ケイコ
キツネ 命はめぐる	ダニエル・イグナス	いっしょだねいっしょだよ	きむら だいすけ
ノラネコぐんだんラーメンやさん	工藤 ノリコ	しんぱいなことがあります！	工藤 純子
動物探偵ミア 歌って！アルパカ	ダイアナ・キンプトン	すみっこぐらしをさがせ すみをさがせばいるんです編	主婦と生活社

問い合わせ先 生涯学習課(公民館) ☎ 35-3242

冬の省エネルギー

冬の室温は
20℃
を目安にね!

見てないテレビ
や照明は
OFF!

冬の冷蔵庫の
温度設定は
「中・弱」!

関東電気保安協会 <https://www.kdh.or.jp/>

ほくほ安全エレちゃん

学生とNPO法人による竹林の間伐が行われました

株式会社 京葉銀行が取り組んでいる地域貢献活動の一環として、10月30日と12月4日の2日間にわたり、千葉大学環境ISO学生委員会の学生約20名とNPO法人 竹もりの里による環境保全事業が実施され、金谷農村公園の奥に位置する一宮川沿いの竹林の間伐が行われました。

作業内容は、手のこぎりで竹を切ったり、人数をかけて運んだり、力仕事ばかりでとても大変そうでしたが、皆さん明るく元気に活動していました。



参加した学生に感想を伺うと、「竹を一本切るのでさえ大変な作業だが、きれいになった竹林を見ると充実感を覚える。」「こういった活動をもっと普及させたい。」といった声が聞かれました。

今後、こういった取り組みがどんどん広がってくれたらと期待します。



伐採した竹は、竹炭や竹チップにして活用されます。



昼食は竹でご飯を炊き、カレーを食べました♪

問い合わせ先 企画財政課 広報統計係 ☎ 35-2110

広報ながらに 広告を出しませんか

掲載料 ・1号広告(縦5cm×横18cm) 10,000円
・2号広告(縦5cm×横 9cm) 5,000円

申込締切 広報発行日の30日前

申込方法 企画財政課窓口又は電話で連絡

申込先 企画財政課広報統計係 ☎35-2110

長柄町職工会

私たちは地元職人の組織です。建設・土木・左官・サッシ・塗装・電気・住宅設備・畳・タイル・造園の仕事で頑張っています。

今後とも地元業者をよろしく
お願い申し上げます。



しての価値を解説します。参加申込不要、直接会場へお越しください。

開催日：2月12日(土)

場所：緒方淳男中尉機墜落地

料金：無料

会場 睦沢町立歴史民俗資料館

☎ 44-0290

茂原市郷土資料館常設展示

茂原市内を代表する神田山遺跡や国府関遺跡、下太田貝塚を紹介。その他養蚕の道具、県指定文化財になった人車等を展示。

開催：3月6日(日)まで

場所：茂原市立美術館・

郷土資料館

料金：無料

会場 茂原市立美術館・郷土資料館

☎ 26-2131

令和3・4・5年度(追加)長生郡市広域市町村圏組合入札参加資格審査申請の受付について

申請方法 郵送による

受付期間 2月21日(月)から

3月11日(金)必着

申請書の郵送先 〒297-0035

千葉県茂原市下永吉2101番地

長生郡市広域市町村圏組合

事務局総務課管財係

有効期間 令和4年6月1日から

令和6年5月31日まで

申請様式等 長生郡市広域市町村圏

組合ウェブサイトに掲載しますので、様式等をダウンロードして作成をお願いします。

会場 長生郡市広域市町村圏組合

事務局総務課管財係

☎ 23-0107

長生村文化会館プラネタリウム

「季節の星空解説」と「よもやま学園天文部」

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、投影内容・スケジュールは変更することがあります。最新情報は、長生村文化会館に直接お問い合わせいただくか、長生村文化会館ホームページをご覧ください。

開催日：土・日・祝日

① 10:30 ② 14:00

場所：長生村文化会館プラネタリウム室

料金：大人(高校生以上)…200円
中学生…100円

村民・小学生以下…無料

・投影開始後の入場・再入場はできません。

・入場券は各回、投影開始の30分前から5分前まで文化会館1階事務室にて販売します。定員に達し次第、販売終了。

会場 長生村文化会館 ☎ 32-5100

一宮町 玉前神社 節分祭

年男、年女などによる豆まきや福引が行われます。子どもからお年寄りまで楽しめる伝統行事です。

開催日：2月3日(木)

場所：玉前神社

会場 玉前神社 ☎ 42-2711

第1回「緒方淳男中尉機墜落地」史跡説明会

1945年2月17日、陸軍下館航空基地所属の緒方淳男中尉が連合軍機との空中戦により睦沢町内に墜落しました。多くの人々に目撃され、詳細に調査されました。その史跡と

暮らしの情報

暮らしに役立つ情報をお届けします

110番は社会の安全を守る緊急電話です!

千葉県内で110番をかけると、千葉市内にある千葉県警察本部通信指令室につながります。皆さんからの通報内容を聞きながら、同時に警察署やパトカーなどに無線で手配をしていますので、落ち着いてお話しください。

ご相談・お問い合わせは、

・千葉県警察本部相談サポートコーナー

☎ 043-227-9110

(短縮ダイヤル #9110)

ご利用時間は、祝祭日を除く平日の8:30~17:15

・最寄りの警察署、交番、駐在所へお願いします。

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。

罰則が強化されました。

●愛護動物を遺棄・虐待した場合
1年以下の懲役または100万円以下の罰金

●愛護動物を殺傷した場合
5年以下の懲役または500万円以下の罰金

会場 建設環境課生活環境係

☎ 35-2114



灯油・軽油 配達いたします

ご用命は、前日までにお電話ください!!

<受付時間> 9:00 ~ 17:00

日曜日はお休みしています

配達のご注文・洗車受付時間は

中部興産(株)まで

☎ 0475-35-3328

—信頼と巧みな技術をもってお応えします—



藤美建装

一般住宅塗装 / リフォーム工事

お客様のご希望に添えるように細かく丁寧な工事を心掛けています

TEL 0470-87-9939 FAX 0470-87-9959

■千葉県いすみ市岬町桑田1508-2

いすみ市 藤美建装 検

ながら俳句

十二月の句会より

今月のお題

- ① 霜
- ② 古暦
- ③ 一字折込み「美」

花嶋 安美

- ① 朝霜や足音シャリシャリ近付きぬ
- ② 憂きことも楽しきことも冬暦
- ③ 七五三美しきドレスのファッションショー

渡辺 みのる

- ① 庭先に小鎌忘れて霜夜かな
- ② 古暦緑れば八十路の農日記
- ③ 美容師とマスクで話す鏡越し

大野 史恵

- ① 薄化粧野山一面今朝は霜
- ② 人多し婆の高い暦売り
- ③ 美しの郷土を護り年暮るる

角田 揚子

- ① 体調のゆっくり戻る霜の朝
- ② 鐘の音に暦の終り良夜かな
- ③ 我が儘な月下美人と冬銀河

白井 徳郎

- ① 薄霜の置く庭の隅赤南天
- ② 硯面につすき幕張るわが暦
- ③ 極月に墨友の書美術館

白鳥 紅星子

- ① 初霜の降る夜は星の降る如し
- ② 古暦炎の中に五七五
- ③ 女子隊員雪像目鼻美しく

清水 健治

- ① 母の掌に頬包まれし霜の朝
- ② 悔ゆること多き句の道暦果つ
- ③ 小さきものいと美しや寒すみれ

山根 義弘

- ① 諸草や霜を敬いお辞儀成す
- ② この年の夢もあまし古暦
- ③ 美術館出し目醒める師走かな

星野 唯次郎

- ① 霜降りて紅葉したる岩手山
- ② 古こよみびんぼう神に取りつかれ
- ③ 美しくし南洋の島敗戦忌

高山 美津子

- ① みそ汁の温みに和む霜の朝
- ② 親しみし歌満載の古暦
- ③ 美しき紅葉の一葉菜とし

伊藤 照子

- ① 霜の中元気に遊ぶ子供達
- ② 古こよみ思い出多く書き残す
- ③ 美しい花道通る二人づれ

山崎 清風

- ① 底冷えの感覚鈍る霜の畑
- ② 矢の如く去るや忙しき古暦
- ③ 美女魂歌舞伎の名優逝く師走

山崎 清風

- ① 底冷えの感覚鈍る霜の畑
- ② 矢の如く去るや忙しき古暦
- ③ 美女魂歌舞伎の名優逝く師走



ながらSDGs通信

第4回

目標1. 貧困をなくそう



長柄町タウンアドバイザー 田島 翔太

今月からSDGsの17の目標を順に見ていきたいと思います。今月は「目標1. 貧困をなくそう」です。貧困の撲滅は、国際社会の最優先課題です。前回学んだ「2030アジェンダ」も以下の前文から始まります。

「このアジェンダは、人間、地球及び繁栄のための行動計画である。これはまた、より大きな自由における普遍的な平和の強化を追求ものでもある。我々は、極端な貧困を含む、あらゆる形態と側面の貧困を撲滅することが最大の地球規模の課題であり、持続可能な開発のための不可欠な必要条件であると認識する。」

国際社会の努力の結果、1日1.90ドル以下で生活する人々は、2000年から2015年のあいだに28パーセント減少しました。しかし、アフリカを中心に、いまだ貧困は広く残っています。貧

困の削減には、食料の安全保障の強化、雇用の創出、住居や基本サービスの提供、政治への参加などが必要とされています。また、貧しい人々の大多数は農村地域に住んでおり、農業部門への積極的な投資も必要です。

食糧や農業は生きていく上で欠かせないものでありながら、私たちはその重要性を認識できているのでしょうか。日本の食料自給率は横ばいで、農家人口も減り続け、多くの原料を輸入しています。日本に住む私たちも、世界の貧困について考え、自国の食糧や農業を改めて見直すべきかもしれませぬ。

(出典) 国際連合広報センター「貧困をなくそう」、農林水産省「令和2年度 食料・農業・農村白書」

各種相談日程

【 町 】

心配ごと相談	2月21日(月)・3月22日(火)	10:00～15:00	福祉センター ☎35-0260
人権相談	3月22日(火)	10:00～15:00	//
	●いじめ ●扶養相続等の家庭問題 ●いやがらせ等の悩みごとに関する相談です。		
行政相談	3月22日(火) ●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 2月2日(水) 役場 2月10日(木) 役場 2月25日(金)	10:00～11:30 13:30～15:00 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

三叉神経痛(さんさしんけいつう)



塩田記念病院
脳神経外科
綾部風雅

三叉神経痛(さんさしんけいつう)とは、顔の鼻、頬、歯茎などに突発的に電撃痛のような痛みを認める病気で、三叉神経と呼ばれる脳の中樞神経が血管などによって圧迫されることにより引き起こされます。

症状としては、食事、会話、歯磨き、髭剃りなどで顔の痛みが誘発されることが多く、痛みのある期間とない期間を繰り返します。

三叉神経痛は一般的には馴染みのない名前であり、よく見逃されていることがあります。歯の痛みがあることから、歯科を受診し、虫歯と診断され抜歯したにも関わらず、痛みが持続し、結果として三叉神経痛であったなどのケース

も存在します。この病気は命に関わることはありませんが、痛みは本人しか分からず、時に日常生活を送るのが困難になることもあります。

三叉神経痛の診断にはMRIなどの画像検査は有効で、三叉神経が血管などにより圧迫されているかどうかを調べます。治療としては、抗てんかん薬という薬が有効ですが、ふらつきや眠気が出ることが多く、時には薬のみでは痛みをコントロール出来ないことがあります。その際は手術による治療が有効で、耳の後ろに7cm程度の切開し、血管が三叉神経にあたらないようにする手術を行います。手術後は薬を中止し、根治が可能です。

当院では最新のMRIなどによって迅速に診断し治療を開始し、これまでも数多くの三叉神経痛の治療を行っています。長引く顔の痛みなどがあれば、本疾患が疑われますのでお気軽に病院にご相談下さい。

医療法人

SHIODA

塩田記念病院

TEL 35-0099

編集後記

春を待ちわびて、ヒヤシンスの水耕栽培を始めました。日ごとに白い根がぐんぐん伸び、その生命力に驚かされています。気の抜けない日々が続いていますが、いろいろなことにトライして新しい発見を積み重ね、楽しく過ごしてゆきたいものです。本年もよろしくお願いたします。(M)

人口と世帯数

1月1日現在

人口 6,588人 - 5
男 3,343人 - 6
女 3,245人 + 1
世帯数 2,963世帯 + 3

12月中の動き

転入 14人 転出 10人
出生 4人 死亡 13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7期
後期高齢者医療保険料 第7期

納付期限は、1月31日(月)です。
納め忘れのないようご注意ください。
※口座振替申込みの方は、納付期限の前日までに口座の残高確認をお願いします。



食生活改善健康づくり推進員のおすすめ!

かんたん健康レシピ



豚汁

ここがポイント♪

根菜たっぷりの豚汁は食べ応えもあり体が温まります。また、こんにやくを包丁で切らずに、手でちぎって入れると食感も変わり、味も染みていつもの違う豚汁になります。

<材料 / 4人分>

豚バラ肉……………100g	ねぎ……………1/2本
里芋……………2個	こんにやく……………60g
大根……………100g	だし……………4カップ
にんじん……………30g	味噌……………70g
ごぼう……………30g	酒……………大さじ1
	七味とうがらし……………少々

◆作り方◆

- ①豚肉を食べやすい大きさに切る。
- ②里芋の皮をむいて7~8mmの厚さに切り、大根とにんじんを3~4mmの厚さでいちょう切りにする。ごぼうは良く洗った後に斜めうす切り、こんにやくを一口大に切る。
- ③鍋にだしと里芋、大根、にんじん、ごぼう、こんにやくを入れて強火にし、煮立ったら豚肉を入れ中火で柔らかくなるまで煮る。
- ④味噌を溶き入れて酒で味を整え、ひと煮立ちしたらねぎを加えて火を止める。

◆栄養価 / 1人分

エネルギー 170kcal 塩分相当量 2.4g

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
町福祉センター
都市農村交流センター

1/24(月)・31(月)・2/7(月)・14(月) ※利用制限あり。
詳細については電話でお問い合わせください。(☎35-3242)
詳細については、電話でお問い合わせください。(☎30-7200)
毎週木曜日 ※詳細については電話でお問い合わせください。(☎35-0055)

こども急病電話相談

夜間、お子さ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、家で様子を見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 18:00～6:00 (翌朝)
○日曜日・祝日・年末年始・ゴールデンウィーク
9:00～6:00 (翌朝)

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
1/23	渡辺医院 (27)7733	公立長生病院 (34)2121
1/30	穴倉病院 (24)2171	穴倉病院 (24)2171
2/6	穴倉病院 (24)2171	穴倉病院 (24)2171
2/11	むなかたクリニック (44)5155	塩田記念病院 (35)0099
2/13	山之内病院 (25)1131	鎗田整形外科医院 (24)8686
2/20	穴倉病院 (24)2171	穴倉病院 (24)2171
2/23	穴倉病院 (24)2171	穴倉病院 (24)2171
2/27	すだ内科医院 (24)7717	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