

# 二十歳のつどい 広報なから

1

No.484

2023.1.19発行



1月8日、長柄町公民館（ながらランホール）にて二十歳（はたち）のつどいが行われました。



# 年頭のごあいさつ



町長 長 清孝  
月岡 清孝

明けましておめでとうござい  
います。

日頃より町政運営に対し温  
かいご支援とご協力を賜り、心  
から感謝申し上げます。

昨年は、新型コロナウイルス  
感染拡大の大きな波が繰り返し返  
し押し寄せ、皆様の日々の暮ら  
しや経済活動に大きな影響が  
あったことと存じます。罹患さ  
れた方にお見舞い申し上げます  
すと共に、日々の治療やワクチ  
ン接種などご尽力をいただいで  
いる医療従事者をはじめと

する多くの皆様に深く感謝申  
し上げます。本町におきまして  
は、四回目の集団接種を昨年末  
に実施した所ですが、何より皆  
様の感染予防意識とご協力が  
不可欠であります。引き続き予  
防に努めていただきますよう  
お願い申し上げます。

さて、私は昨年九月に多くの  
皆様の温かいご支援を賜り、第  
十八代長柄町長に就任させて  
いただきました。新しい年を迎  
え、改めて私に課せられた責任  
の重さを痛感し、身の引き締ま  
る思いでございます。負託いた  
だいた任期の中で「輝く未来へ  
魅力あふれるふるさと長柄町」  
を創るため、ひとつひとつ全力  
で取り組んでまいります。

その一つ、子育て応援のまち  
づくり・子育て支援といたし  
ましては、こども園と小中学  
校の給食費の無償化を昨年の  
十二月からスタートいたしま

した。加えて、新年度から子育  
て支援金支給事業を開始しま  
す。誕生、入園、小中学校入学、  
中学校卒業と子どもの成長の  
節目節目に町からのお祝い金  
を支給し、子育てしやすい町を  
推進してまいります。

若者支援では、奨学金の貸与  
を受け、大学等を卒業後に長柄  
町に在住する方を対象に、奨学  
金返還金額の一部を補助する  
奨学金返済支援事業を始めま  
す。

千葉大学との連携では、町内  
企業と学生たちが特産品とし  
て開発した飲料水「ながらどガ  
ラナいろはにはへと」の販売を  
継続し、町の知名度向上を図っ  
てまいります。加えて、農産物  
を活用した新たな特産品を町  
内の生産物直売所等と連携し  
開発を目指します。

昨春秋プレオープンいたし  
ました新公民館は、現在外構工

事が進められており本年春に  
グランドオープンを迎える予  
定です。開放感のある図書室や  
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、学童クラブなどがあり、こ  
どもからお年寄りまで誰でも  
気軽に利用できる施設となり  
ますので、生涯学習や各種活動  
交流の拠点としてたくさんの  
方にご活用いただければと幸  
いです。

結びに、私たちのふるさと長  
柄町を「明るく元気なまち」と  
して飛躍させるため、職員とと  
もに全力で取り組んでまいり  
ますので、本年も変わらぬご指  
導とお力添えを賜りますよう  
お願い申し上げます。年頭にあ  
たり、本年が皆様にとりまして  
健やかで、実り多い年となりま  
すように、心からご祈念申し上  
げまして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。

町民の皆様には、希望に満ち  
た新春をお迎えのこととお慶  
び申し上げます。

日頃より町議会にお寄せい  
ただいております温かいご支  
援とご協力に対し、議員一同心  
から御礼申し上げます。

新型コロナウイルス感染症  
が猛威を奮って、早三年になら  
うとしています。多くの医療  
関係者の方々のご尽力やワク

チン接種が進んできたこと、そ  
して何よりも皆様一人一人が  
感染防止対策を着実にされて  
きたことから、定期的な感染拡  
大の波はあるものの、イベント  
や旅行などの制限は緩和され  
つつあり、徐々に日常が戻って  
まいりました。この歩みを確  
実にするためにも、皆様には今  
後とも基本的な感染防止対策  
へのご協力をお願い致します。

さて、昨年八月の町長選挙で  
は月岡清孝町長が初当選され、  
令和四年第二回定例会（九月）  
で所信表明をされましたが、そ  
の中で一宮川流域の流域治水  
に取り組む考えを示されまし  
た。令和元年十月の豪雨災害  
は、浸水や土砂崩れなど町内に  
多くの爪痕を残し、また尊い人  
命も奪いました。実際に私の

自宅のすぐそばまで濁った水  
が押し寄せました。

近年は台風などが大型化し  
ており、いったまた同様の豪雨等  
が起ころか分かりません。流  
域治水は従来の河川整備や調  
整池等の整備だけにとどまら  
ず、流域の全ての関係者が水害  
に対する意識を共有し、それぞ  
れができる役割を果たすこと  
により、被害を最小限にとどめ  
る考え方です。

「輝く未来へ魅力あふれるふ  
るさと長柄町」の実現のために  
は安心して住めるまちづくり  
も必要となります。流域治水  
は災害への備えとして極めて  
重要と考えております。また、  
人口対策、医療や福祉、公共交  
通、基幹産業である農業、買い  
物等を支える商工業振興など  
課題も山積みですが、全力で取

り組むとのこととでございま  
すので、今後のご活躍を大いに期  
待しております。

町議会も、民主主義における  
二元代表制の下で議決機関とし  
て、また行政の監視機関とし  
ての重要な役割と責務があり  
ます。議員一人一人がそれを  
自覚し、住み良い長柄町を作る  
ために行政と協働していける  
よう努めてまいります。

町民の皆様におかれまして  
は、本年も町議会に対しまして  
一層のご指導ご鞭撻を賜りま  
すようお願い申し上げますと  
ともに、令和五年が皆様にとり  
まして、素晴らしい年となりま  
すよう祈念申し上げ、年頭の挨拶  
とさせていただきます。



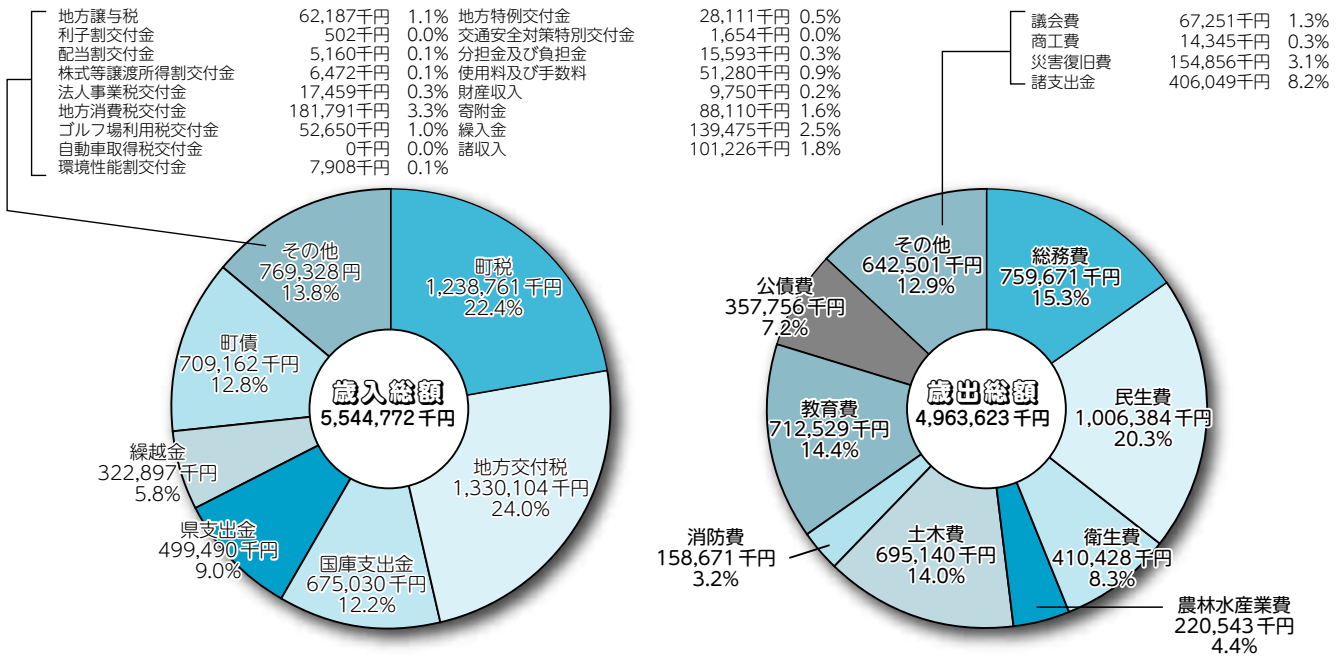
# 69億1,681万3,577円

※町民1人当たりの支出106万860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]

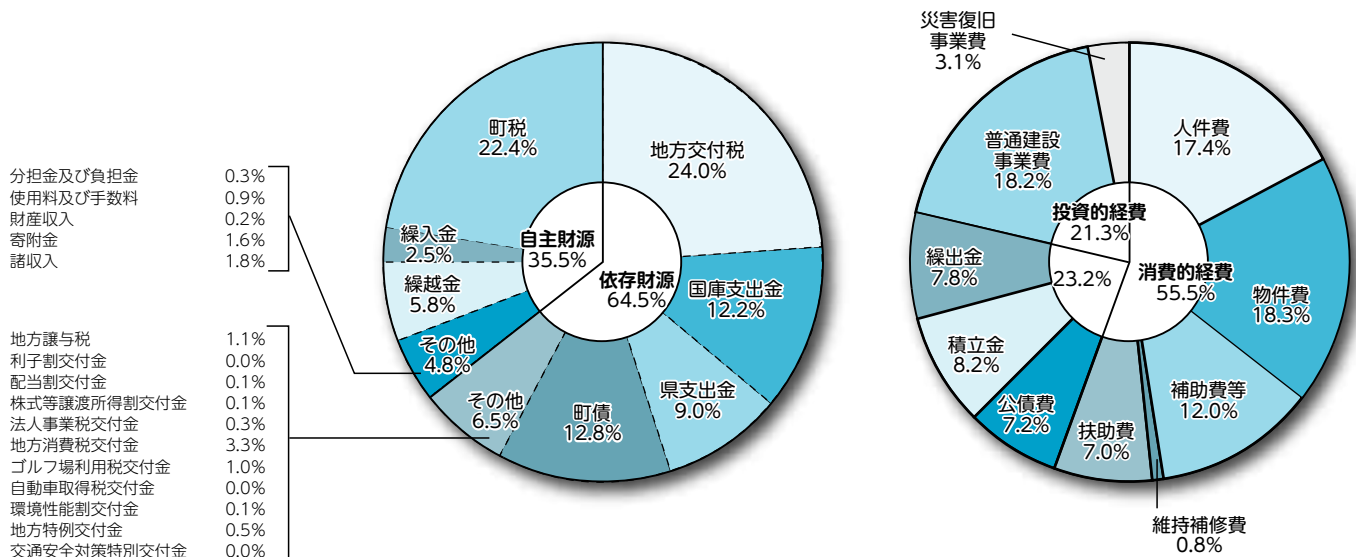
### 歳入歳出科目別構成比



### 公債費の内訳

地方交付税により措置された額	2億4,723万6千円	69.1%
町が単独で返済する額	1億1,052万0千円	30.9%
計	3億5,775万6千円	100%

### 目的別性質別構成比



# 決算認定される

## 令和3年度 歳出総額

令和3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	76億4,617万6,046円
歳出総額	69億1,681万3,577円
歳入歳出差引額	7億2,936万2,469円



### 主な事業【一般会計】

事業名	決算額
防災備蓄品等整備事業	379万5千円
無線共聴施設保守管理事業	315万7千円
農地・排水路維持整備事業	275万9千円
小規模治山緊急整備事業	390万5千円
林地崩壊防止事業	8,314万4千円
災害関連地域防災がけ崩れ対策事業	2,751万8千円
交通安全プログラム対策事業	474万3千円
道路新設改良事業	2億2,675万8千円
橋梁長寿命化修繕事業	759万0千円
町営住宅整備事業	6,520万8千円
小学校施設等改修工事事業	766万1千円
公民館建設事業	4億1,921万1千円

### 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	6億1,149万7千円
	減債基金	7,917万4千円
	福祉振興基金	961万2千円
	長柄町公共施設整備等基金	7億9,786万8千円
	長柄町ふるさと応援基金	5,805万6千円
長柄町森林環境譲与税基金	488万1千円	



### 町民(6,520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	18万9,994円
国・県の支出金	18万141円
投資的経費	13万8,796円
返済した債務(元利)	5万4,870円

人口：令和4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	10億7,683万306円	9億6,774万1,484円
農業集落排水事業	5,299万5,166円	5,298万2,414円
介護保険	8億994万8,322円	7億7,155万2,932円
浄化槽事業	6,653万9,328円	6,630万1,490円
後期高齢者医療	9,509万760円	9,461万2,430円

# 令和4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！

今年はスマホ申告が更に充実♪ ぜひご自宅からスマホを使って申告を！

※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 画面の上に2次元バーコードを表示



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(水) ～3月15日(水) ※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4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(水)	3月15日(水)	4月24日(月)
贈与税	3月15日(水)	3月15日(水)	
個人事業者の消費税及び地方消費税	3月31日(金)	3月31日(金)	4月27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。

## 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6日(月)～2月8日(水)	茂原税務署 2階会議室	9:00～16:00まで 【受付15:00まで】
2月9日(木)	いすみ市岬公民館	9:30～16:00まで 【受付15:00まで】
2月10日(金)	いすみ市役所大原庁舎	
2月13日(月)	大多喜町役場中庁舎保健センター	
2月14日(火)	勝浦市役所庁舎	

- 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
2月16日(木)～3月15日(水) ※土、日及び2月23日(木)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4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町・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町・県民税の申告書を提出した場合は申告書を確認してください。

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

## 申告時に必要なもの

- 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。



## 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助成しています。

令和4年度の実施期間は、令和5年3月31日までです。

対象の方が定期接種を受けられるのは該当年度の1年間のみに限られます。また、定期接種の機会を逃した方等への任意接種は、令和5年度（令和6年3月31日）までで助成終了の可能性がります。

ご希望の方は、早めに接種をしていただきますようお願いします。

申込み・問い合わせ先 健康福祉課 健康管理係 ☎ 35-2414

## 「有料老人ホーム入居権」を譲ってほしいという 詐欺電話に注意

「有料老人ホーム入居権」の話には注意しましょう。

権利を譲ってほしいなどと持ち掛けてくるのは詐欺の手口です。承諾すると言葉巧みにお金を支払わせようとしてきます。

「あなたは入居権を持っている」「権利を譲ってほしい」「名義を貸して」などの話は詐欺です。一度電話に出るとあの手この手で話を持ち出し、断ることが難しくなります。

留守番電話機能や発信者番号表示機能を利用して、番号非通知や心当たりのない番号からの電話には十分に注意してください。

少しでも疑問や不安を感じたら、すぐに警察、家族・友人、消費者センター等に相談してください。

### 【千葉県消費者センター】

電話番号 047-434-0999

受付時間 月曜～金曜 9:00～16:30 土曜 9:00～16:00

申込み・問い合わせ先 産業振興課 商工観光係 ☎ 35-4447

## 住民フォーラム開催のお知らせ

管理栄養士による**栄養講座**を開催します。

**日時** 2月28日(火) 14:00～15:00

**場所** 役場 2階ミニホール **定員** 40名 先着順 参加費無料

**申込** 事前の申し込みが必要です。2月17日(金)まで下記にご連絡ください。

### 【講師】

公立長生病院 管理栄養士 中田 とみ子氏

≪日本糖尿病療養指導士・健康運動指導士・人間ドック健診情報管理指導士≫

### 【講演内容】

楽しく食べて健康生活～低栄養を防ぎ元気な体を保つために～

講演終了後、個別相談コーナー（無料）を設けますので、ぜひご利用ください。



申込み・問い合わせ先 地域包括支援センター ☎ 30-6000



## 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は、特段のご協力をいただき厚く御礼申し上げます。

本年度は冬期の一斉作業を2月5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することも出来ますので、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



## 2月は廃乾電池の収集があります



日吉・水上地区：2月10日(金) 長柄地区：2月15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

## 有害鳥獣12月分捕獲実績

有害鳥獣名	捕獲数	令和4年度累計
ハクビシン	0	61
アライグマ	10	295
イノシシ	65	511
シカ	1	5
キョン	0	3



問い合わせ先  
産業振興課 農林振興係 ☎ 35-4447

## 祝 米寿 おめでとございます

### 1月に米寿を迎えられる方

大塚 糸ち子さん 佐久間 一さん 蒔田 久江さん  
山川 忠正さん 安藤 ゆき子さん 小倉 美知枝さん  
堀口 勇美子さん ほか1名

広報発行月に、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 企画広報統計係 ☎ 35-2110



## 令和4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4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。

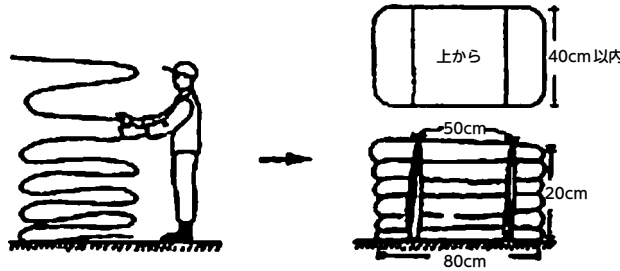

※新型コロナウイルス感染症の感染状況等により中止となる場合があります。

**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6日(月)、13日(月)、  
20日(月)、27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** 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

**申込先** 都市農村交流センター ☎35-0055



## ○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11日(土)、25(土)  
14:00～15:00

**場所** 都市農村交流センター  
管理棟1階ホール

**参加費** 1人1,000円

**募集定員** 20名

**募集対象** どなたでも

**申込先** 都市農村交流センター

☎35-0055



## ○竹灯籠作り体験

かわいいデザインで竹灯籠を作って、ライトアップしてみよう。

**開催日時** 2月4日(土) 13:00～15:00

**場所** 都市農村交流センター管理棟1Fホール

**参加費** 1本 500円

**募集定員** 10組(要予約) ※1組2名様まで、お連れ様の見学は自由

**募集対象** どなたでも

※軍手、エプロンは各自ご準備ください。汚れてもよい恰好でご参加ください。

**申込先** 都市農村交流センター ☎35-0055



## ○<sup>ながいき</sup>ぐるっと長生フェスタ2023 in 一宮町

ノルディックウォークで一宮町を巡るイベントを開催します。長生郡市7市町村の特産品のお土産もあります。

**開催日時** 2月25日(土) 10:00～16:00(受付開始 9:30から)

**場所** 一宮町釣ヶ崎海岸(スタート・ゴール地点)

**要件** 10km程度のウォーキングが可能な方(経験不問)

**参加費** 3,000円(当日集金)

※ストックのレンタル有(レンタル料500円)

**定員** 80名(要予約) ※先着順

**申込方法** 申込用紙を事務局(白子町役場商工観光課)へ持参、郵送、FAX、メール

※申込用紙は長柄町役場産業振興課窓口で配布。

**受付期間** 1月30日(月)から2月17日(金)まで

※定員になり次第受付終了

**申込先・問い合わせ先**

長生地域観光連盟事務局(白子町役場商工観光課内)

〒299-4292 長生郡市白子町関5074-2

☎33-2117 FAX 33-4132 メール syoukou@town.shirako.lg.jp



# 新たな移動手段「互助による輸送」

少子高齢化が進む中、バス・タクシー等の移動手段が縮小していることから住民の皆様の足となる地域公共交通の確保は重要な課題となっています。

現在、本町では高齢者等の交通利便性の向上と社会生活圏の拡大を図るため、タクシー料金の助成をする「高齢者等外出支援タクシー利用助成事業」や路線バスの定期券・回数券の購入助成する「路線バス利用促進事業」、要介護認定者などが利用できる「福祉有償運送」などの施策を実施しています。

今回は、新たな高齢者等の移動手段の確保の方法として、道路運送法の許可又は登録を要しない輸送、いわゆる互助による輸送をご紹介します。

## 「互助による輸送」とは・・・

自家用車を使って輸送するサービスで、ボランティアや地域住民による助け合いといった活動の力を借りて、地域の足を確保するものです。利用者から受け取れるのはガソリン代・道路通行料、駐車場料に限られており、地域の交通事業者によるサービスが提供されていることから、運転者への報酬といった運転行為への対価を受け取ってはならないとされています。

## 輸送する方のメリット

- ・自家用車（白ナンバー）を使えること
- ・第1種免許で運転可能なこと

## 輸送する方のデメリット

- ・利用者から受領できる金銭だけでは運営が困難。
- ・自己負担が増えること



実際に輸送を検討する場合は、運輸支局への事前相談が必要です。運輸支局又は役場企画財政課にお問い合わせください。

問い合わせ先 関東運輸局 千葉運輸支局 ☎ 043-242-7336 / 企画財政課 ☎ 35-2110

## 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	7日(火)	4・5か月児受付時間 9:30～9:50	4・5か月児 令和4年8月から10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4年5月から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12月から令和4年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



# 介護予防～スマイルながらだより 第76号

## 介護予防推進員の活動を紹介します

11月25日介護予防推進員定例会を行いました。12、1月の教室の予定やスキルアップ研修、スクエアステップなどについて話し合いました。実技は大庭地区に紹介していただきました。「18歳と81歳の違い10箇条」はユーモアあふれる表現でクスッと笑いをさそっていました。体操はながら棒を使い上半身と反射神経の運動を行いました。



定例会議



実技 18歳と81歳の  
違い10箇条



実技 ながら棒

## 高山集落センターで実施している介護予防教室をご紹介します！



毎月第2木曜日13時30分から高山集落センターでスマイルながら出張教室を開催しています。体に負担をかけないよう休憩をはさみながら体操を行い無理なく体操をしています。



巻き巻きボールで  
指の体操

### 【11月のプログラム】

- ①健康チェック
- ②準備体操
- ③手指体操  
(輪ゴム、巻き巻きボール)
- ④脳トレーニング  
紙コップ&お手玉キャッチ
- ⑤ながら棒体操
- ⑥かかと上げ、いすスクワット

ながら棒で  
上半身の体操



## 認知症サポーター養成講座を行いました！

11月15日に長柄小学校4、5年生を対象に認知症サポーター養成講座を行いました。これでみなさんも認知症サポーターです！



講習が終わった後〇×で  
内容を確認したり、寸劇  
を通して理解を深めるこ  
とができました。



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

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24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8日(水)  
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



# 長柄っ子学力向上チャレンジ検定料補助事業 (令和4年度受検分) 受付締切日のお知らせ

長柄町立小・中学校に在籍する児童生徒を対象とした英語検定、漢字検定及び数学検定の検定料補助事業(令和4年度分)の最終受付期日は、1月31日(火)です。

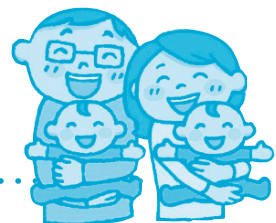
これから検定日を迎える検定の申し込みをされた方で申請がお済みでない方は、領収書の写しを添えて受検日の前日まで(2月以降に受検する場合は1月31日(火)まで)に補助金の申請をお願いします。

(ご注意) 受検日を過ぎた検定については受付できません。

問い合わせ先 学校教育課 学校教育係 ☎ 35-2437

## ながらーホールからお知らせ

長柄町公民館の和室をキッズルームとして開放します！  
お友達作りやお話のできる場として、  
ぜひ自由にご利用ください♪



毎週：火曜日、水曜日

9：00～12：00

使用料：無料

1月予定日：24. 25. 31

2月予定日：2/1. 7. 8. 14. 15. 21. 22. 28

3月予定日：3/1. 7. 8. 14. 15. 21. 22. 28. 29



和室



図書ホール



授乳室(おむつ交換台・水道完備)

問い合わせ先 生涯学習課(公民館) ☎ 35-3242

# 長柄中学校で千葉大の留学生から 異国の文化を学びました

11月30日、長柄中の生徒の夢をはぐくみ、国際理解や国際貢献への心を養うため包括連携協定を結ぶ千葉大学と連携した「国際交流語学研修事業」を実施しました。留学生の国籍は中国、ベトナム、インドネシア、アメリカ、メキシコ、ドイツ、フィンランドと様々で、それぞれの国の歴史や地理、文化や日本との関係などについてプレゼンテーションをしました。



【参加した留学生と千葉大学生】

全校生徒が8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。中にはイギリスに留学した経験のある日本人の千葉大学生が留学までの経緯や留学先の生活などの話をしてくれる講座もありました。電子黒板を活用したプレゼンテーションは母国語や英会話を取り入れて行われました。千葉大学生の適切なサポートもあり、とても楽しい交流となりました。



【左 インドネシア】【右 中国】プレゼンテーションの様子

学習後のアンケートでは、「異国の知らなかったことがたくさん学べて楽しかった。」「外国に行って、たくさんの経験をしたい。」「もっとたくさんの国の発表を聴きたかった。」などの意見や感想がありました。長柄中学校の生徒にとって、とても貴重な体験となりました。



公民館  
主催

ぬいぐるみが公民館内におとまり!?

# ぬいぐるみおとまり会



日時：2月18日(土) 15:00~16:00

・おとまり会の流れ・

①

大好きなぬいぐるみと一緒におはなし会に参加!



②

おはなし会后、ぬいぐるみのみ公民館内でおとまり!おとまりの様子を写真に撮ります。



③

2月21日(火)以降にぬいぐるみのお迎え!

ぬいぐるみが選んでくれたおすすめの本の貸出と、おとまりの様子の子の写真をプレゼントします♪



場所：公民館(ながランホール) 図書スペース  
駐車場は、役場駐車場をご利用ください。

参加対象：町内の未就学児とその保護者

募集人数：10名(1人につき、ぬいぐるみは1つ)  
※ぬいぐるみの身長は10cm~30cmまで

申込期限：2月5日(日) 定員になり次第締め切ります。

参加費  
無料

申込については  
公民館に問い合  
わせください。

公民館  
主催

# ヒップホップダンス

初心者  
大歓迎!!

日時：2月12日(日) 10:00~11:00

ヒップホップダンスをやってみませんか?

音楽に合わせて楽しみながら、身体を動かしたりして、基礎体力の向上や表現力、リズム感を養いましょう♪

内容：初心者向けのヒップホップダンスです。ダンスが未経験の方でも気軽に参加できます。

開催場所：公民館(ながランホール) 講堂  
駐車場は、役場駐車場をご利用ください。

参加対象：町内の小中学生とその保護者  
子どものみでも参加できます。(ただし、小学2年生以下は保護者同伴でお願いします。)

募集人数：30名

申込期限：2月5日(日) 定員になり次第締め切ります。



参加費  
無料

申込については  
公民館に問い合  
わせください。

問い合わせ先 生涯学習課(公民館) ☎ 35-3242

## 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
風待ちの四傑 くらまし屋稼業 8	今村 翔吾	萩の餅 花暦居酒屋ぜんや2	坂井 希久子
絶筆	石原 慎太郎	ねじり梅 花暦居酒屋ぜんや3	坂井 希久子
闇の聖域	佐々木 譲	ザリガニの鳴くところ	ディーリア・オーエンズ
特殊清掃人	中山 七里	目の見えない白鳥さんとアートを見にいく	川内 有緒
栞と嘘の季節	米澤 穂信	太陽諸島	多和田 葉子
鎌倉残影 歴史小説アンソロジー	朝井 まかて	なんとかしなくちゃ。青雲編1970-1993	恩田 陸
天路の旅人	沢木 耕太郎	ぬくもり〈動物〉時代小説傑作選	宮部 みゆき
おもみいたします	あさの あつこ	連鎖	黒川 博行
タクジョ！ みんなのみち	小野寺 史宜	秋麗 東京湾臨海署安積班	今野 敏
バッド・コップ・スクワッド	木村 一裕	ブレイクスルー	柴田 哲孝
70歳80歳を笑顔で超える生き方	和田 秀樹	タンブル	真山 仁
六十歳からの人生 あなたらしく暮らす心得	曾野 綾子	はらぺこ〈美味〉時代小説傑作選	朝井 まかて

## ■ 児童書

書名	著者名	書名	著者名
ねずみくんだーれだ？	上野 紀子	科学探偵V S. 超・自然現象 前編	佐東 みどり
ちびまる子ちゃんの仕事の見つけかた 自分に合う仕事が見つかる！	さくら ももこ	かぼちゃスープのおふろ	柴田 ケイコ
日本のスゴイいきもの図鑑 海、山、川、街etcで懸命に生きる固有種の話	加藤 英明	千に染める古の色	久保田 香里
妖怪の子、育てます 2	廣嶋 玲子		

公民館  
主催

## 初級ハワイアンキルト教室の参加者募集

初心者でも楽しく学べるハワイアンキルトのポシェットを一緒に作りませんか。  
参加希望の方は公民館までお申込みください。皆さんの参加をお待ちしています。

日時：3月10日（金）9:30～11:30

場所：公民館（ながランホール）多目的室  
駐車場は、役場駐車場をご利用ください。

参加費：材料キット代 1,500円

キットに生地に合わせて糸と針がついています。

持ち物：裁縫箱、筆記用具 募集人数：12名

申込期限：2月17日（金）定員になり次第締め切ります。

※その他、詳細については申込者に通知します。







# 長柄町を元気にする会

活動報告 第20号 (2022年12月)

制作：長柄町を元気にする会事務局

## 2022年の活動振り返り

2020年の立ち上げ以来、オンラインでの活動に留まることも多かったのですが、2022年は様々なイベントへの出展、また主催に挑戦できました！



### ながらさくらマルシェでブース出展&お手伝い

4月初旬には太陽ファームキッチン&カフェのチラシ配りをお手伝い。元気にする会としては初めてのイベント参加でした。



### 「ながらとガラナ」で長柄町のPR

品川区にて開催されたイベントにてながらとガラナを配布。「長柄に遊びに行ってみよう！」という方もたくさんいました！



### 食と音楽も楽しめる星空観望会を開催

ながら長生庵さん、産直広場太陽さんに会場協力をいただき開催。残念ながら星は見えなかったのですが、ぜひリベンジを！というお声もたくさんいただきました。



## 2023年はこんなことをやってみたい！

2023年は、2022年に新たにチャレンジしてきたことも活かしながら、長柄町の面白さの再発掘につながるような取材活動やそれを受けた発信活動・イベント開催に挑戦していきたいと考えています。また、新たな仲間の募集ができるように会の体制の見直しも進めていきます。

私自身は長柄町での活動を始めて6年目を迎えますが、これまで以上に町の中から面白い！知らなかった！と思えるものに出会える1年にしていきたいと思っています。どうぞよろしくお願いいたします！

ながらこまち 塩谷桃加



### 長柄町を元気にする会事務局

メール | [nagaranogenki.pj@gmail.com](mailto:nagaranogenki.pj@gmail.com)  
ホームページ | <https://onl.sc/wHaZfW7>

＼公式SNSもチェック／



Facebook



Twitter



Instagram

# 長柄町の交流人口・関係人口の実態把握に関するアンケート結果

千葉大学国際教養学部4年 西海 愛結

千葉大学では、2022年11月3日に行われた長柄町農林商工まつりの来訪者を対象に、交流人口・関係人口\*の実態把握に関するアンケートを行いました。

※交流人口とは「地域を訪れる人々（観光客など）」のことを、関係人口とは「地域と多様に関わる人々（仕事関係やお祭りに参画して楽しむ人など）」を指します。

156件の回答のうち、町内在住者の回答数は71件、町外からの訪問者の回答数は85件（茂原市、千葉市、市原市等）でした。

町外からの訪問者の長柄町を訪問する目的や関わり方として最も多い回答は、「祭りや地域のイベント等に参加する(61.2%)」、次いで「飲食や買い物を楽しむ(35.3%)」でした。一方、「地域の人との交流を楽しむ、人脈をつくる」(3.5%)は少数でした。交流のきっかけは「観光・レジャーで訪れた(29.4%)」、「地域行事(祭り等)や地域体験への参画で訪れた(12.9%)」の回答が多かったです。また、長柄町での今後の定住については「わからない(34.1%)」、「どちらかというに住みたくない(20.0%)」、「住みたくない(8.2%)」の回答が多く、定住意識は低かったです。

長柄町の魅力として最も多い回答は、町外からの訪問者・町内在住者共に「緑・水辺・自然の豊かさ」であることがわかりました。町内在住者の回答では「子育て環境」(25.4%)が次いでいました。

## アンケートから分かったこと

地域イベント等をきっかけとして訪問する人が多数であるのにも関わらず、訪問の目的として地域の人との交流を楽しむ人が少ないことから、「**イベント内で町民と訪問者が交流するきっかけをより増やしていくこと**」が必要であると考察できました。また、「**地域ならではの飲食や買い物へのニーズがある**」ことが分かり、今後の交流人口・関係人口を増やすヒントになりそうです。

また、「**子育て環境の良さ**」は在住者だからこそ感じる魅力であり、PRしていくことが大事だと思いました。



学生によるアンケート調査の様子。私はフィンランドに留学中のため、後輩たちにお願しました。



参加した学生、指導教員(田島タウンアドバイザー)、当日サポートしてくださったフジセイコーの社員様。



(福)初穂会ほっとスペース稲毛ペコリーノ(木・日除く9:00~17:00)  
☎043-306-8520  
FAX 043-306-8521

千葉県 介護 入門的研修 検索

### 行政書士電話相談会 千葉県行政書士会長夷支部

日時 2月19日(日)9:00~12:00

相談内容 相続全般に関すること  
遺言に関すること

農地法関係手続に関すること

※コロナウイルス感染の影響により、  
電話相談とさせていただきます。

掲載の日が都合が悪い場合は、別の  
日でも電話でご相談をお受けします。

連絡先 千葉県行政書士会 長夷支部  
地区無料相談担当 今関雄一  
☎0475-43-0202

### 借金の返済でお悩みの方へ

解決のための助言を行い、必要に  
応じ法律専門家を紹介します。  
相談は無料、秘密は厳守します。

受付時間 月~金(祝日を除く)  
8:30~12:00、13:00~16:30

連絡先 財務省 関東財務局  
千葉財務事務所 多重債務者相談窓口  
☎043-251-7830(直通)

### 愛護動物を虐待したり捨てる (遺棄する)ことは犯罪です

- 愛護動物を虐待したり捨てたり  
すると、最大で1年の懲役または  
100万円の罰金が科せられます。
- 愛護動物を殺傷すると、最大で5

2月13日(月)~3月24日(金)

◆東金中央コミュニティセンター  
(東金市東岩崎1-20)

いずれも全17日間。9:30~16:50  
の間(日により異なる)

同年代の方と介護職員初任者研修をお  
安く受講できます。仕事紹介・見学・就  
労相談など各回10人

電話またはFAX

(福)初穂会ほっとスペース稲毛ペコ  
リーノ(木・日除く9:00~17:00)

☎043-306-8520

FAX 043-306-8521

千葉県 介護 シニア人材事業 検索

### 介護に関する入門的研修 介護の基礎知識や仕事内容を短期間 で学ぶ。就労支援あり(受講料無料)

●基礎講座+入門講座

1月25日(水)、27日(金)、31日(火)、  
2月3日(金)

東金中央コミュニティセンター(東金  
市東岩崎1-20)

いずれも9:30~16:45の間(日によ  
り異なる)

●基礎講座

1月29日(日):茂原市総合市民セン  
ター(茂原市町保13-20)

2月10日(金):船橋市中央公民館(船  
橋市本町2-2-5)\*1日目

2月12日(日):南房総市三芳農村環境  
改善センター(南房総市谷向109-1)

いずれも10:00~15:40

※船橋会場:2日目・2月11日(土)  
合同就職説明会

介護保険・技術・認知症などの学習や  
仕事紹介・見学・就労相談など  
各回20人程度(会場による)

電話またはFAX

## 暮らしの情報

暮らしに役立つ情報をお届けします

### あなたの就職をサポートします ポリテクセンター君津 受講生募集のお知らせ

ポリテクセンター君津は、国が設置・  
運営する公共職業訓練施設です。求職  
者の方々が再就職に有利になる専門  
な知識や技能を習得するための職業訓  
練を無料で行っています。

◆募集科 CAD/機械加工科令和5  
年3月生(6か月訓練)

◆内容 金属加工の仕事に必要な  
CADソフト・工作機械の使い方を  
学びます。

◆受講料 無料(テキスト代のみ自己  
負担1万円程度)

◆募集期間 1月25日(水)まで

◆対象 離職中または転職を考えて  
いる方

場所 ポリテクセンター君津  
(君津市坂田428)

◆該当月の日時 毎週火曜日13:00  
~※お申込みはお電話で

☎訓練課 ☎0439-57-6313

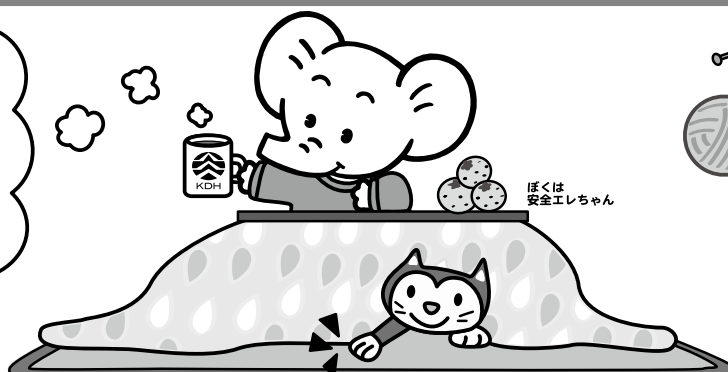
### 期待しています!」シニア人材 事業(介護職員初任者研修)

50歳以上の方で介護職への就労を  
目指す方を応援。就労支援あり(受講料  
22,000円)

1月23日(月)~3月10日(金)

◆男女共同参画センターゆうまつど  
(松戸市本町14-10)

こたつ布団と  
敷き布団を  
併用すると  
熱が逃げ  
ないよ!



関東電気保安協会  
<https://www.kdh.or.jp/>

## 令和5年度千葉県生涯大学校 学生募集(2次)

◆資格 社会参加意欲のある、  
千葉県在住の60歳以上の方。

### ◆募集期間

2月10日(金)～2月28日(火)

◆願書配布場所 生涯大学校各学園、  
各市町村高齢者福祉担当課、  
各地域振興事務所、県庁高齢者福祉課

※郵送希望者は、140円切手をはった返信用封筒(角2サイズ)を同封し、下記へ郵送

※県庁ホームページからも入手できます。

<https://www.pref.chiba.lg.jp/koufuku/jinzai/shougaidagaku/boshuu2ji.html>

☎ 260-0801

千葉市中央区仁戸名町666-2

千葉県生涯大学校事務局

☎ 043-266-4705

## 千葉外房有料道路が 無料開放されます

千葉外房有料道路は、料金徴収期間満了に伴い、令和5年2月1日(水)午前0時から無料で通行できるようになります。

なお、料金所施設については順次撤去しますので、工事期間中は速度を落としでの通行にご協力をお願いします。

回数券の払い戻し等に関する情報につきましては、

「千葉県道路公社ホームページ」でご確認ください。

<http://www.chiba-dourokousha.or.jp/>



☎ 千葉県道路公社(千葉市中央区中央2-5-1千葉中央ツインビル2号館7階)

時間 8:30～17:15(土・日曜日・祝日、年末年始を除く)

☎ 043-227-9331

年の徴役または500万円の罰金が科せられます。

●動物の虐待・遺棄行為を見たら警察へ通報、確証が持てない場合や相談は最寄りの保健所、動物愛護センター又は警察までご連絡ください。

☎ 建設環境課 生活環境係

☎ 35-2114

## 保護犬猫譲渡会 in 茂原珈琲

ワンちゃんと食事を楽しめるカフェで、毎月譲渡会を開催しています。

支援しているボランティア団体から保護犬猫が数匹参加し、店内で飼い主さんとのご縁をつなぎます。新しくワンちゃんねこちゃんを飼おうとしている方、ぜひ一度ペットショップではなく、譲渡会に来てみませんか? ※保護犬猫の譲渡には条件があります。

この活動は、千葉県が実施する「第11回ちばコラボ大賞」で一次審査を通過し、県HP等に掲載されています。



茂原珈琲 HP



ちばコラボ大賞事例紹介

◆日時 2月18日(土)

11:00～14:00

◆場所 DogBarrierfreeCafé 茂原珈琲

茂原市下永吉894-1

☎ 瀬山 ☎ 44-5120

## 令和5年4月から 休日在宅当番医体制が変更になります

### 現 在

長生郡市全体で  
内科系：1医療機関  
外科系：1医療機関  
一宮地区：1医療機関  
計3医療機関体制

### 令和5年4月以降

長生郡市全体で原則  
内科系：1医療機関  
外科系：1医療機関  
計2医療機関体制

医療資源の少ない長生郡市において、**休日在宅当番医体制を継続していくために体制を変更**させていただきます。

問い合わせ先：

長生郡市広域市町村圏組合医療民生課 ☎ 20-2899



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

信頼

と

実績

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





# ながら俳句

十二月の句会より

今月のお題  
①冬晴

②クリスマス

③一字折込み「準」

④当季雑詠

清水 健治

- ①曇き心忘れさす陽や冬うららひ
- ②神在るを信ぜぬ我にクリスマス
- ③準の字に句づくり迷う年の暮
- ④みどり子の乳吸う音や春待てり

花嶋 安美

- ①冬晴や郷は真逆の雲の下
- ②平和の灯神に委ねしクリスマス
- ③余裕持ち準備あれこれ年の暮
- ④着ぶくれて物価高騰しのぎをり

渡辺 みのる

- ①冬晴や庭師二人の打合せ
- ②祈る人はしやぐ子も居てクリスマス
- ③水準のなき我が暮し日向ぼこ
- ④十二月伊八と天狗に逢える寺

角田 揚子

- ①冬晴や畑のいちご手入れする
- ②クリスマス都会のはなやか活気満ち
- ③初日記来年こそと準備する
- ④ひとり居の昔をしのび玉子酒

山根 義弘

- ①冬晴れに入るを拒むや道返す
- ②異教徒もキャロルの調べクリスマス
- ③準備よし!!年越の蕎麦腕揮つ
- ④師走とて作句に手抜きのあるまじき

星野 唯次郎

- ①冬晴れに夷隅鉄道にぎわいて
- ②クリスマススイスキリスト再臨す
- ③準備して冬至かばちの夕餉かな
- ④大雪や夷隅の川も姿消し

高山 美津子

- ①冬晴れや散歩をかねてポストまで
- ②戦禍の子らをおもえりクリスマス
- ③何もかも早めに準備年の暮
- ④迷いなく赤と決めたるシクラメン

大野 史恵

- ①冬晴れや飛行機雲の見え隠れ
- ②介護あり大盛況のクリスマス
- ③白線を基準に走る園児達
- ④母屋には困いをつけて冬籠

白井 徳郎

- ①冬晴れに通院車中シヨパン聴く
- ②クリスマスわれに用なく墓洗ふ
- ③準備して醍醐味に入る書初めに
- ④山門に紅葉照る朝檀家寺

安藤 みさ江

- ①冬晴や日なた探して一日過ぐ
- ②曾孫からサンタのメール笑みこぼれ
- ③霜よけの準備万端春待ちぬ
- ④今生きる平寿の母は冬籠

白鳥 紅星子

- ①冬晴るる帰国選手に涙あり
- ②クリスマスこんな所に家がある
- ③打ち入りの準備完了雪の朝
- ④己が火を奪いて秋刀魚焼きにけり

山崎 清風

- ①冬晴や空の蒼さの極まれり
- ②クリスマスケーキにはしやぐ子らの唄
- ③平準な暮し待ち侘び冬こもり
- ④秒針が余命を刻み年は行く



## えすでいーじーず ながらSDGs通信

第17回

目標14.海の豊かさを守ろう



長柄町アドバイザー  
田島 翔太



海の問題を解決するための目標が、「目標14. 海の豊かさを守ろう」です。具体的には、「海洋汚染の解決」と「海洋生物の保全」に分けられます。今日は、双方に関係するプラスチックごみの問題について考えてみます。

プラスチックは私たちの生活のあらゆる場面で使われています。そのプラスチックがきちんと捨てられずに海に流れ込むと、プラスチックごみとなって海の生き物を傷つけたり、海が汚れて観光や漁業に影響を与えたりします。プラスチックごみは、紫外線などの影響で、ごく微細なマイクロプラ

スチックとなります。マイクロプラスチックは、サイズが5mm以下の微細なプラスチックごみのことで、世界中の海に広がり、回収が難しくなっています。

2050年までに、海のプラスチックごみの量は、魚の量を超えると予測されています。その発生源は中国、インドネシア、フィリピンなど、東アジア・東南アジアが占めており、対策が急がれます。

(出典) 環境省(2018)「海洋プラスチック問題について」  
World Economic Forum(2016) The New Plastics Economy: Rethinking the future of plastics

# 各種相談日程

【 町 】

心配ごと相談	1月20日(金)・2月20日(月)	10:00～15:00	福祉センター ☎ 35-0260
人権相談	3月22日(水)	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(水) ●行政に関する苦情・相談です。	10:00～15:00	福祉センター ☎ 35-0260

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

子どもの虐待などの相談	児童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

### 心不全



塩田記念病院 副院長  
循環器内科 心臓血管  
センター長  
中津 裕介

心不全とは、『心臓が悪いために、息切れやむくみが起こり、だんだん悪くなり、生命を縮める病気』と定義されています。一概に心不全と言っても、原因や自覚症状は人によって様々です。心臓の筋肉を養っている血管(冠動脈)が詰まってしまう心筋梗塞や狭心症、動脈硬化や塩分の摂り過ぎなどが原因

の高血圧、心臓の部屋を分けている逆流防止弁が障害される弁膜症、心臓の筋肉に異常が起こる心筋症、拍動のリズムが異常になる不整脈、先天的な心臓の病気など様々な疾患が原因となって生じます。

心不全になると、心臓から十分な血液を送り出せなくなり、体に必要な酸素や栄養が足りなくなるので、坂道や階段で息切れがしたり、疲れやすくなります。腎臓に流れる血液が少なくなって尿の量が減り、水分が体内に貯留してくると、足の甲やすねのあたりがむくんだり、体重が1週間で2～3キロ増加したりします。やがて、体の中で血液が滞る「うっ血」が進むと、腹部膨満や、さらに呼吸が苦しくて横になって眠れない「起坐呼吸」といったような状態になることもあります。

息切れや足のむくみは、心不全の患者さんで頻度の多い初期症状ですので、これらの症状が出現した際には、一度専門の医療機関の受診をお勧め致します。

医療法人 **SHIODA**  
**塩田記念病院**  
TEL 35-0099

## 編集後記

新年あけましておめでとうございませう。新成人の皆さん、成人おめでとうございます。2022年のヒット曲メドレーを聴きながら時代の変化を嬉しく思っています。どうぞ新時代を思う存分生きてください。今年もよろしくお祈りします。(M)

## 人口と世帯数

1月1日現在

人口	6,444人	-16
男	3,271人	-9
女	3,173人	-7
世帯数	2,947世帯	-5

### 12月中の動き

転入	15人	転出	15人
出生	0人	死亡	17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8期
介護保険料	第8期
後期高齢者医療保険料	第8期

納付期限は、1月31日(火)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

## 餅味噌マヨネーズ グラタン



### ここがポイント♪

お餅といえば海苔に巻いてお醤油が定番ですが、グラタンにすることで洋風アレンジしてみました。お餅は厚いと火が通りにくいので適度な薄さに切った方が良いでしょう。お正月は日本文化であるお餅を食する機会が増えますが、食べすぎに注意しましょう。

### <材料 / 4人分>

お餅……………4切れ (200 g)  
 長ネギ……………1/2 本  
 ピザ用チーズ……………80 g  
 オリーブオイル……………適量  
 A [ マヨネーズ……………大さじ 4  
     味噌……………大さじ 1

### ◆作り方◆

- ①長ネギを斜めに薄切りにする。
- ②お餅は6等分(2センチ角程度)に切る。
- ③マヨネーズと味噌をよく混ぜ合わせる。(A)
- ④Aに切った長ネギ、お餅を入れ良くあえる。
- ⑤オリーブオイルを塗った耐熱皿に④を入れピザ用チーズをのせて、オーブンで7～10分薄く色づくまで焼く

### ◆栄養価 / 1人分

エネルギー 553kcal たんぱく質 14.2g 脂質 31.1g 塩分 2.2g

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

1/23 (月)・30 (月)・2/6 (月)・13 (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いでしょう。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
1/22	安藤医院 (33)2211	公立長生病院 (34)2121
1/29	穴倉病院 (24)2171	穴倉病院 (24)2171
2/5	穴倉病院 (24)2171	穴倉病院 (24)2171
2/11	大多和医院 (33)6111	清水三郎医院 (25)0776
2/12	鶴澤医院 (34)2008	おゆみの中央病院茂原クリニック (25)7755
2/19	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
2/26	酒井医院 (33)2356	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