

祝 成人 おめでとうございます

1月10日に町公民館で成人式が行われ、今年は78名の新成人のみなさんが新たな門出を迎えました。



主な内容

年頭のごあいさつ2P
 平成20年度決算認定される 4~5P
 所得税・住民税申告相談について6P
 長柄町総合計画「まちづくり委員会」委員募集について ... 11P

ながら

広報

人口と世帯数 (平成22年1月1日現在)

人 口	8,094人 (+ 4)
男	4,079人 (+ 6)
女	4,015人 (- 2)
世帯数	2,931世帯 (+ 4)
	()内は前月比



No.328 平成22年1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/>

年頭のごあいさつ



町長
成嶋 尚武

新年あけましておめでとございます。

輝かしい平成二十二年の新春を迎え、皆様には、ご家族おそろいでお迎えのことと心からお喜び申し上げます。

旧年中は、町行政に対し、一方ならぬご支援、ご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

昨年を振り返りますと、国政においては「政権交代・新政権誕生」、県政においては「新知事誕生」、そして生活面では「新型インフルエンザの流行」と、まさに平成二十一年今年の漢字に選ばれた「新」という字がよく合っている一年ではなかったかと感じました。

本町においても、町議会議員補欠選挙が実施され、三名の新しい議員を迎え、また、七月には農業委員十五名が改選され新たに就任されました。

さて、本年は長柄町の幼保一元化元年の年となります。未来

を担う子どもたちの育ちの環境と子育て支援の更なる充実を図るべく、平成十六年度からプロジェクトとして進めてまいりました「幼保一元化」は、いよいよ認定こども園として四月に開園をいたします。

ながらこども園は、町内のこれまでの三施設（長柄保育所・三島野保育所・水上幼稚園）をひとつにまとめ、保育所と幼稚園の良さを兼ね備えた、子ども達のための保育・教育施設となります。

そして、子育て世代父母たちのための「子育て支援センター」を併設します。ご家庭で保育されている方でも一時的な保育サービスを受けられる一時保育をはじめ、各種支援事業を始めます。一人でも多くの方にこのセンターをご活用いただき、本町の子育て中のお母さん・お父さんが、生命を育てる喜びを共有し、楽しんで子育てできるよう、心から願っております。

わたくしも職員とともに創意工夫をしながら、笑顔あふれる施設となるように、運営にあたり最善の努力をしてみたいります。町民の皆さまにも「郷土に密着した子育ての拠点施設」と

なるよう今後一層のお力添えをお願い申し上げます。

また、小学生を対象とした「放課後児童クラブ」も一層の充実を図ります。クラブは、これまでの農業者研修センター一箇所であったものから、長柄小学校内空き教室と現在の長柄保育所の二箇所を設置することとし、こども園と合せて幅広く本町の子育ての支援を広げてまいりたいと考えています。

その他にも本年は、国指定文化財「長柄横穴群」史跡公園を開園いたします。平成八年に着手して以来、十五年目を迎えるこの事業は、この三月にガイダンス施設の建築工事を終え開園する予定です。地域の原点となる古墳時代の人の営みと自然にふれ、学び、体感するこの類の施設は本町初であり、地域特有の歴史空間、自然、景観を守り、憩い楽しむ地域の文化活動の場となることを期待します。

ともあれ、近年の経済情勢の悪化と急変する社会状況下で、本町の財政はさらに厳しくなるものと予測されます。このようなか中、施策は長期的視点に立ち「選択と集中」により、最も身近な自治体だからこそできる行政サービスを実行し、いかなる状況にあっても、将来にわたって、町民の皆さまに安心して生活していただける「郷土ながら」の実現にむけて努力してまいります。

本年も、変わらぬご指導とお力添えをお願い申し上げます。結びに、迎えました新しい年が、皆様にとって災害や事故のない、笑顔絶えない一年になりますように、ご健勝とご多幸を心から祈念いたしまして、年頭のあいさついたします。



議会議員
蒔田 稔

新年、明けましておめでとございます。

長柄町議会を代表いたしましたし、謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

町民の皆様におかれましては、希望に満ちた新春をお健やかに迎えのことと心からお喜び申し上げます。

皆様方には、日頃から町議会の活動に対しまして、温かいご支援とご協力を賜り、議員一同心からお礼申し上げます。

さて、我が国は、世界的な金融危機に端を発した景気の後退により、国民の生活は深刻な影響を受け、大幅な税の減収が見込まれるなど、地方財政はこれまでにない厳しい状況にあります。また、地方公共団体を取り巻く環境は少子・高齢化や過疎化、地域経済の低迷などに直面し、難しい舵取りを迫られています。

ない、笑顔絶えない一年になりますように、ご健勝とご多幸を心から祈念いたしまして、年頭のあいさついたします。

このような中、町では子育て支援の充実に向けて建設中の「認定こども園」が、本年四月に開園いたします。将来の長柄町を担う子どもたちの保育環境のさらなる充実が図られるものと期待するものであります。

また、平成十九年に開院いたしました「福島孝徳記念クリニック」が昨年名称変更し「福島孝徳記念病院」となり、現在病床数四十七床から百二床に増床する病院化事業が進められております。町民はもとより地域の安心という点からも大変ありがたく、期待するものであります。

議会といたしまして、子ども達からお年寄りまで町民一人ひとりの目が輝き、豊かな住みよい町となるよう、議員一丸となり創意工夫を重ね、そして皆様方のご期待に応えるよう努力して参る所存でございます。どうか本年も、議会に対し変わらぬご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

平成二十二年「寅」の年が、皆様方にとりまして健康で幸多い年になりますよう心からご祈念申し上げます。新年のごあいさついたします。

前橋利洋氏 秋季善行表彰受賞

平成 21 年 11 月 21 日(土)に明治神宮参集殿（東京都渋谷区）で開催された「平成 21 年度秋季善行表彰式」において刑部の前橋利洋氏が社団法人日本善行会会長から秋季善行表彰を受賞されました。

前橋氏は、昭和 48 年 12 月町防犯組合設立当初から防犯活動にご尽力され平成 9 年 7 月から平成 21 年 6 月まで組合長としてご活躍されました。また、平成 18 年 4 月から平成 20 年 3 月まで町スクールガードリーダーとして、学校を巡回し、PTA や住民団体と協力しながら登下校の危険な場所の指摘や不審者への対応など子どもを犯罪から守るためご尽力いただきました。

このような活動が評価され今回の受賞となりました。

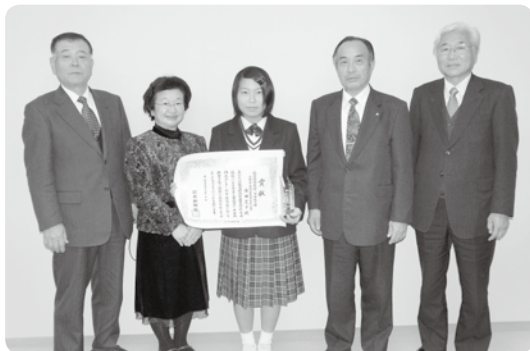


善行表彰とは、社団法人日本善行会（内閣府所轄）が各地域において、明るい住みよい社会づくりのために、長い間活動され、多大な貢献をされた個人や団体を表彰し、その功績を称え、感謝するとともに、これらの方々に広く社会に紹介し、一層の善行活動の推進と善行精神の普及高揚を図るものです。

今回の表彰で昭和 26 年に開始されてから通算して 59 回目となります。

蒔田夏子さん

読売新聞社賞受賞



平成 21 年 12 月 5 日(土)にホテルニューオータニ（東京都千代田区）で開催された「第 59 回全国小・中学校作文コンクール中央表彰式」において長柄中学校 3 年の蒔田夏子さんが中学校の部で読売新聞社賞を受賞されました。

読売新聞社賞中学校の部の受賞者は全国で 3 名。受賞作「あなたは気高き人、HSU MYAT HNIN」は、ミャンマーから来た転校生、日本名「スミコ」さんとクラスメートの交流を題材にした原稿用紙 30 枚に及ぶ作品で、国内外からの応募 3 万 66 点の中からの受賞となりました。

なお、受賞した作品の全文を町ホームページで 2 月 1 日から掲載する予定です。

ご 寄 付

太陽建設株式会社 様

金額 700,000 円

会社創立 25 周年記念にあたり長柄町のためにと、ご寄付いただきました。

大多喜高校通学バス後援会 様

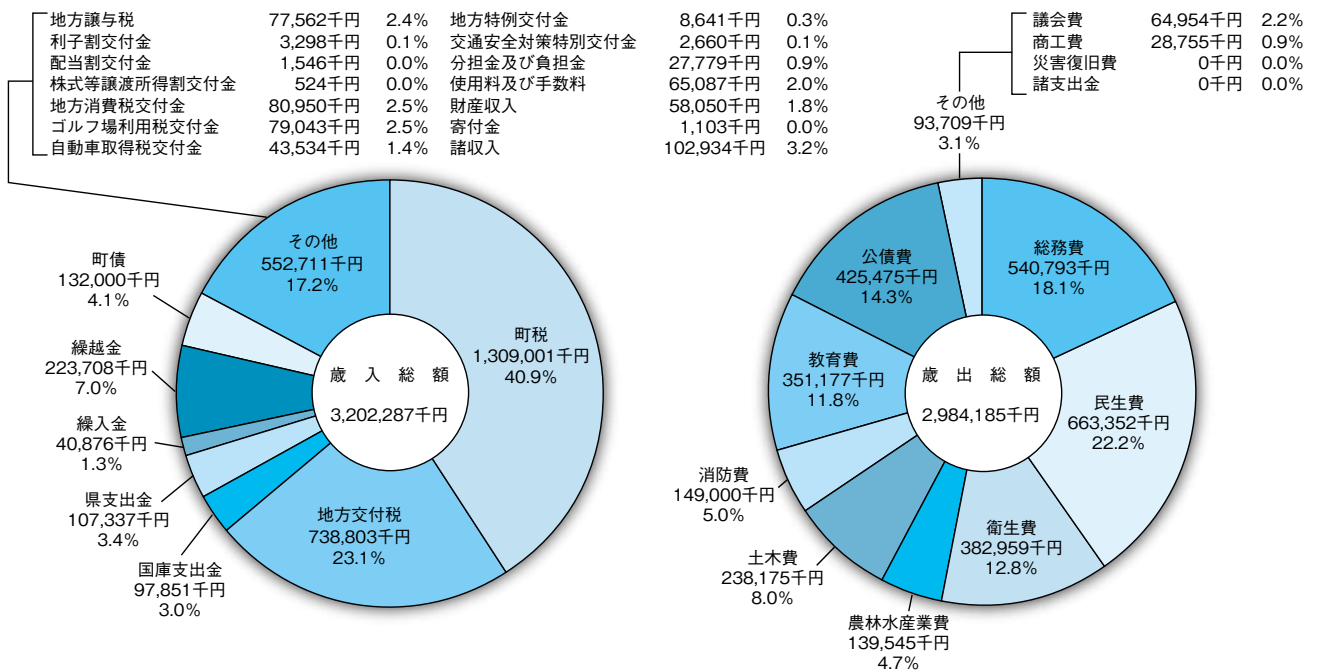
金額 92,670 円

長柄町のために、ご寄付いただきました。厚くお礼申し上げます。

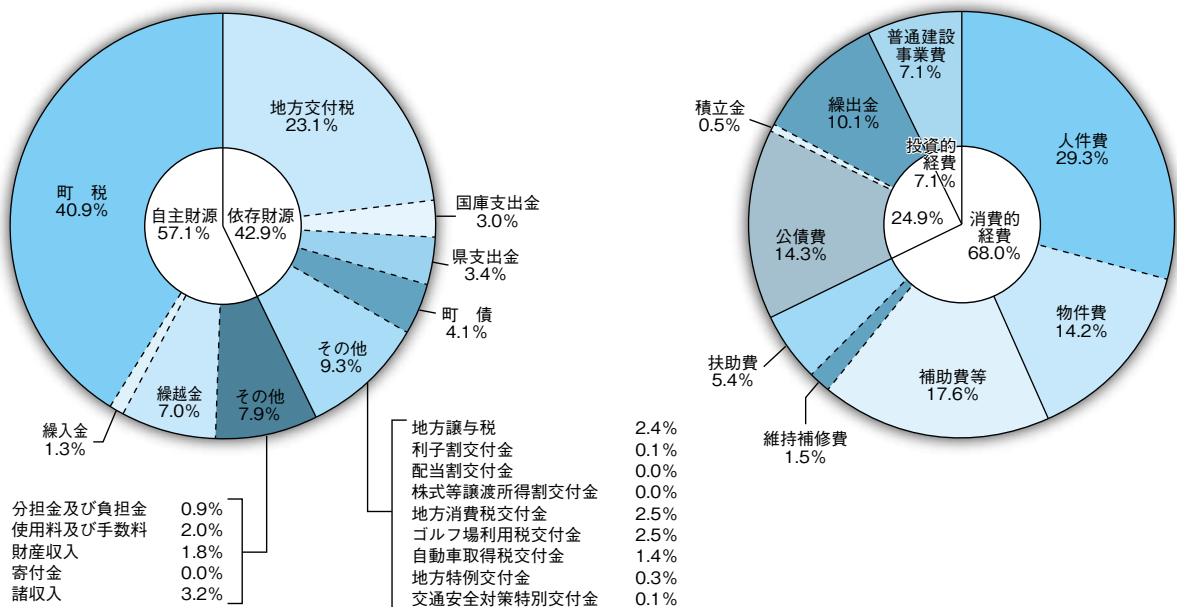
[一般会計の他に国民健康保険・老人保健・農業集落排水事業・介護保険・浄化槽事業・後期高齢者医療の各特別会計を含む額]

【一般会計】

歳入歳出科目別構成比



目的別性質別構成比



決算認定される

平成20年度 歳出総額

平成20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	50億7,636万5,955円
歳出総額	47億386万3,842円
歳入歳出差引額	3億7,250万2,113円



主な事業

事業名	決算額
道路新設・改良事業	156,031千円
文化財保護事業	18,557千円
ながらこども園建設事業	11,913千円

町の財産

土地	483,057㎡
建物	43,270㎡
有価証券	4,585千円
基金	
財政調整基金	414,722千円
自ら考え自ら行う地域づくり基金	102,671千円
減債基金	24,891千円
福祉振興基金	12,179千円
教育施設振興基金	7,141千円

町民(8,167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	160,279円
国・県の支出金	25,124円
投資的経費	26,011円
返済した債務(元利)	52,097円

人口：平成21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	987,757千円	882,472千円
老人保健	111,233千円	101,186千円
農業集落排水事業	53,265千円	53,107千円
介護保険	592,013千円	554,714千円
浄化槽事業	73,515千円	73,392千円
後期高齢者医療	56,295千円	54,807千円

長柄町にお住まいの方の所得税・住民税申告相談

月 日	午 前 (9:00~11:00)	午 後 (1:30~4:00)
2月16日(火)	千 代 丸	千 代 丸
2月17日(水)	力 丸	力 丸
2月18日(木)	山 根・飯 尾	別 所・大 加 場
2月19日(金)	国 府 里	上 味 庄・下 味 庄
2月22日(月)	下味庄・八反目・船木	上 野・中 野 台
2月23日(火)	山 之 郷・西 山	西 山・入 地 宮 前
2月24日(水)	道 脇 寺	道 脇 寺・六 地 蔵
2月25日(木)	長 柄 山・追 分	追 分・皿 木
2月26日(金)	徳 増	榎 本・長 富
3月 1日(月)	小 榎 本・桜 谷	立 鳥
3月 2日(火)	鴫 東	鴫 西
3月 3日(水)	針 東・針 西	針 西
3月 4日(木)	高 山・大 庭	大 庭・田 代・長 柳
3月 5日(金)	不 動・日 の 宮	月 川
3月 8日(月)	稲 塚・吹 谷	辺 田・三 沢
3月 9日(火)	篠 網・金 谷	金 谷・進 栄 団 地
3月10日(水)	日 吉 団 地	味 庄 団 地・刑 部 団 地
3月11日(木)	住 民 税 申 告 (長 柄 地 区)	
3月12日(金)	住 民 税 申 告 (日 吉・水 上 地 区)	
3月15日(月)	住 民 税 申 告	

上記の指定日に都合の悪い方は、申告相談開催中の他の日でも結構です。

2月16日、17日及び3月15日は、混雑が予想されます。

申告相談場所：役場1階 申告相談会場

申告時にご持参していただくもの

印 鑑

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（給与収入の方）

年金等の源泉徴収票（年金の方）

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

医療費は医療を受けた人ごと、医療機関、薬局ごとに集計してお持ちください。

役場では源泉徴収票が無いと源泉徴収
(天引き) 税額がわかりません。

予防接種・乳児相談・3歳児健診日程のお知らせ

	日時	受付時間	対象者	持ち物	場所
B C G	2月3日(水)	13:30~14:00	平成21年9月17日~平成21年11月3日生	母子健康手帳、予診票 ※ 忘れた場合は接種できません。	保健センター
乳 児 相 談	2月18日(木)	13:45~14:00 (4か月児は 13:00~13:15)	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
3 歳 児 健 診	1月20日(水)	12:45~13:00	平成18年6月~9月生まれ	母子健康手帳、問診票、尿、歯ブラシ、タオル	保健センター

予防接種について

- ・今年度から保護者以外の方が同伴する場合は、委任状（住民課健康福祉班窓口で配布）が必要です。必ず事前にご連絡ください。

次の方は予防接種を受けることができません。

- ・予診票、母子健康手帳を忘れた方
- ・保護者以外の方が同伴され、委任状をお持ちでない方
- ・約1か月以内にかぜや突発性発疹などの病気にかかれた方で、かかりつけの医師に接種してよいかどうか確認をしていない方

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。
- ・乳児相談は対象の方以外でもお越しいただくことができます。（生後4か月~13か月くらいまでの方）また、電話での相談も随時受け付けています。

3歳児健診について

- ・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。
- ・お子様の成長・発達についてお話を伺いますので、普段のお子様の様子をよく知っている方が同伴ください。
- ・平成22年1月に実施する1歳6か月児健診、3歳児健診から希望でフッ素塗布を予定しています。希望する方は歯ブラシ、タオルをお持ちください。
- ・当日欠席される方は、電話で必ずご連絡ください。

【健診内容】

内科医・歯科医の診察、フッ素塗布、身体測定、尿検査、視力検査、聴力検査
保健師・管理栄養士・歯科衛生士による相談指導、臨床心理士による子育て相談

※視力および聴力検査を自宅でできなかった方は、受付前に検査を行います。その場合受付の順番が遅くなりますので、あらかじめご了承ください。

問い合わせ先 住民課 健康福祉班 ☎35-2414

★子育てふれあい広場（保育所）のお知らせ★

各保育所で入所前のお子さんを対象に、ふれあい広場を行います。
親子で にこにこ わくわく!! 是非あそびに来てください。

◎長柄保育所（にこにこひろば）

日時：2月3日(水) 午前10時から11時まで

内容：豆まきの集いに参加しよう

◎三島野保育所（わくわくランド）

日時：2月3日(水) 午前10時から11時まで

内容：豆まきの集いに参加しよう

※園庭開放 土日・祝日を除く毎月10日（長柄・三島野保育所）
午前10時から11時まで 雨天中止します。

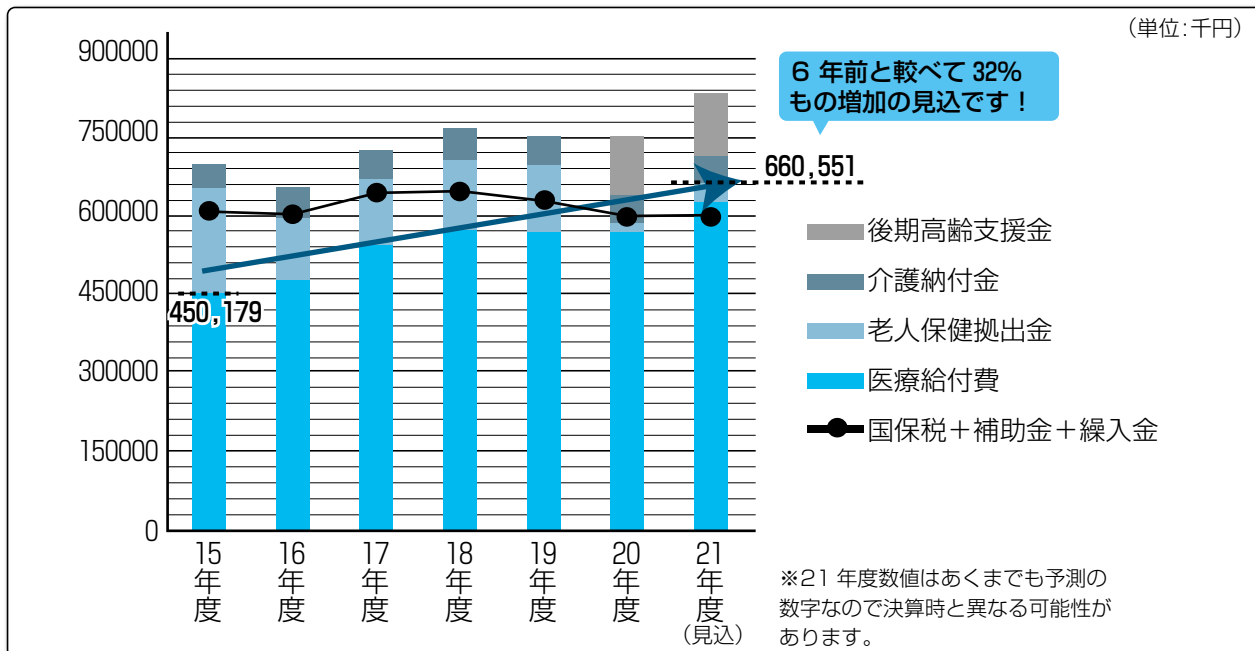


問い合わせ先 住民課 健康福祉班 長柄保育所 ☎35-3102 三島野保育所 ☎35-4310

国民健康保険運営にご協力をお願いします！

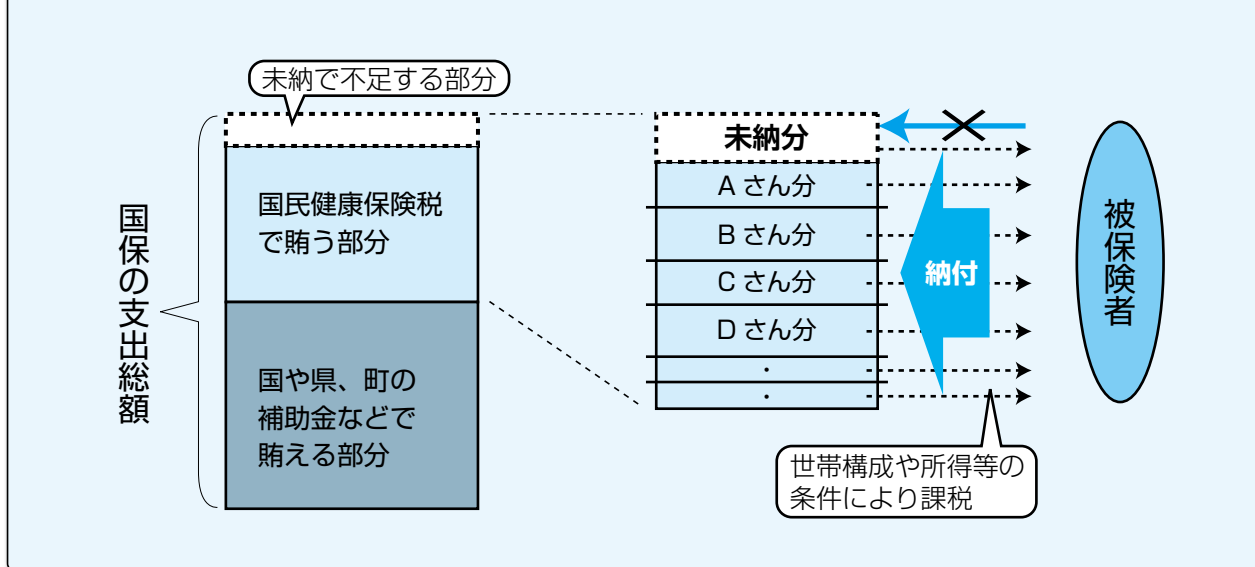
・国民健康保険税の納付にご協力ください！

長柄町国民健康保険の払う医療費は増え続けています。(下図)平成21年度は6億6,055万円(見込)で平成20年度の5億7146万円に比べて約14%、平成15年度比では実に32%もの増加が見込まれています。



国民健康保険税は、法律により年度内の医療費等の支出総額に対して、国や県・町などの補助金を差し引いた残りをみなさんの世帯構成や所得や固定資産の状況によりご負担をお願いしていて、制度の根幹を担うもっとも大事な財源です。

(地方税法による国民健康保険税関係の概略)



こういった相互扶助の仕組みから特別な事情のない未納は、お支払いになっている被保険者の方々に、納めてない方の負担を強いることになりますので、国民健康保険税は納めていただけるようお願いします。ただ、経済の低迷に起因し納期限どおりの納付が難しい方もおられると思います。その場合は分割の納付等に応じていますので、ぜひ御相談ください。

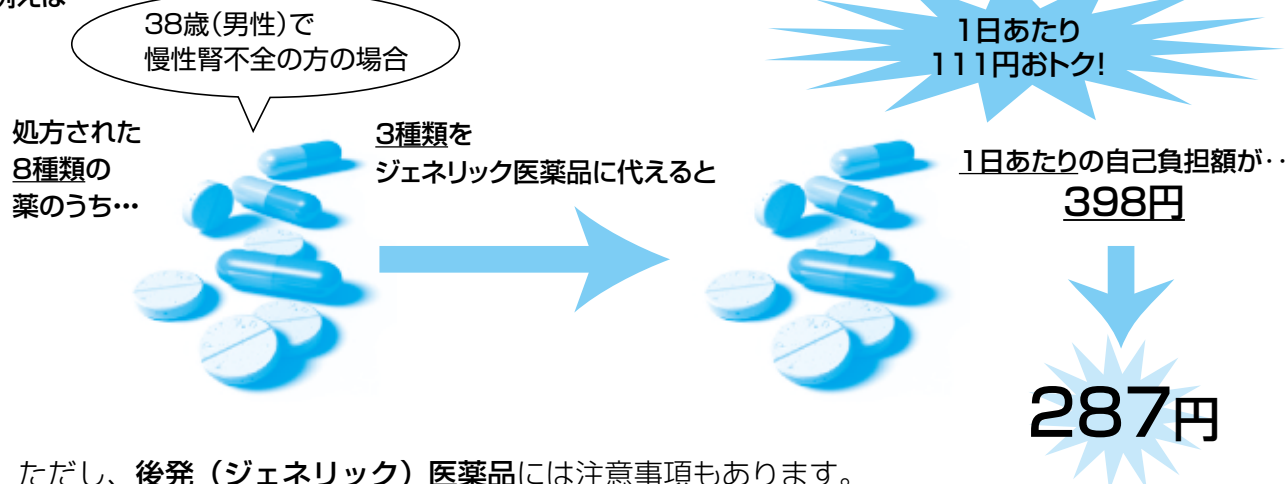
・ジェネリック医薬品（後発品）の利用促進

後発（ジェネリック）医薬品は特許が切れた先発医薬品の有効成分で開発された医薬品です。一般に薬価が安いので、先発医薬品を後発（ジェネリック）医薬品に代えると薬局で払う一部自己負担金が安くなります。

医薬品によっては半額程度のももあります。そのため、慢性疾患などで長期にお薬を服用する方やお薬の種類が多い方は負担減の効果が大きくなります。

長柄町国民健康保険でも調剤費（約 1 億円）の 3 割程度が後発（ジェネリック）医薬品に置き代わると約 1,000 万円程度の医療費の節減が可能と考えられます。

例えば…



ただし、後発（ジェネリック）医薬品には注意事項もあります。

- ・お使いの薬にかならず後発（ジェネリック）医薬品があるわけではありません。
- ・治療の状況によっては、後発（ジェネリック）医薬品が使用できない場合もあります。
- ・後発（ジェネリック）医薬品は有効成分は先発医薬品と同じですが、その他の含有物は先発医薬品と異なります、そのため他の薬との飲み合わせ等が合わない場合も考えられます。

そのため、かかりつけの医師・薬剤師とよくご相談することが大変重要になりますが、

積極的に後発（ジェネリック）医薬品を利用していただけようお願い致します。

・特定健康診査を受診してください！

特定健康診査の長柄町の受診率は今年度は38%でした。特定健康診査は平成24年度までに達成すべき基準が課され、達成できない場合は事実上の罰金が科されます。単純計算で1人年間約4,400円の負担増となります。

みなさまからのご意見を踏まえて

- ・年齢に関係なく医療機関で個別健診が受けられるようになりました。
- ・心電図・眼底検査の受診者は当日の医師の診察でも決められるよう改めました。

受診券・問診票は22年4月までに対象者の方へお届けする予定です。長生郡市内契約医療機関でも受診可能ですので積極的に受診してください。



平成22年度 長柄町特定健康診査

（集団健診） 5月19日(水)～5月26日(水) ※土日はのぞく。

（会 場） 長柄町役場

（個別健診） 4月1日(木)～7月31日(土) ※医療機関の休日はのぞく。

（会 場） 長生郡市内の契約医療機関

～上記は現時点の予定であり変更される場合があります。詳しくは受診券・問診票同封の案内文をご覧ください。～

4月開園 ながらこども園内に「子育て支援センター」を開設します。

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



イメージ

長柄町の「子育て支援センター」をいよいよ開設することになりました。
平成22年4月1日から「ながらこども園」がスタートします。こども園内には、通常の保育・教育の場のほかに「子育て支援センター」を設けます。あそび場の開設のほか一時保育事業・相談事業などを実施します。

■子育て支援

ご家庭で保育されている方が自由に支援室を利用できます（オープンルーム）。また、相談室を設け、安心して子育てができるように支援します。

- ・利用できる方 長柄町在住の乳幼児とその保護者
- ・利用できる日 月曜日～金曜日（祝休日及び12月29日～1月3日は休園）
- ・利用時間 午前8時30分～午後5時
- ・利用料 無料

（1）あそび場の提供とあそびの支援

“おもちゃで遊ぼう” “絵本を楽しもう” “いっぱい話をしよう”

（2）子育て相談及び指導

“こんなこと誰に聞いたらいいのかな” “人に聞くほどではないんだけどちょっと気になるな”

“困った、どうしていいのかわからない”



イメージ

■一時保育

ご家庭で保育されている方で、パートタイム・病気・通院・冠婚葬祭・育児負担の解消のために、こども園内に一時的に預けることができます。

- ・対象児 長柄町在住の6か月～就学前の乳幼児（定員：5人程度／日）
- ・利用できる日 月曜日～金曜日（祝休日及び12月29日～1月3日は休園）
- ・利用時間 午前8時30分～午後5時
- ・利用料

3歳未満児	1日	2,000円	半日	1,000円
3歳以上児	1日	1,000円	半日	500円

その他、給食を必要とする場合は1食240円がかかります。また利用する場合は事前の申請が必要です。

なお、子育て支援センターに関するお問い合わせは、長柄保育所でお受けしています。

今月の「ながらこども園」

■工事 今月の状況 12月18日現在

ようやく、周りの工事用足場がはずされ、建物の外観が見えるようになりました。

建物内では、ガラス工事をはじめ、主に増築棟の内装工事が進められています。

外部では、外倉庫などの建築がはじまり、また2か所ある屋外階段は仕上げ作業にはいりました。園庭工事がこれから始まります。



長柄町総合計画「まちづくり委員会」委員募集のお知らせ

長柄町では、平成23年度から平成32年度までのまちづくりの指針となる「長柄町第4次総合計画」の策定を進めています。

今回、広く町民の皆さんの意見をいただきながら、この計画を策定していくため、「まちづくり委員会」の委員を募集します。

まちづくりに関心があり、計画づくりに参加していただける方のご応募をお待ちしています。

募 集 内 容	
募 集 人 員	若干名
内 容	総合計画の策定段階において、町民の皆さんから広くご意見、ご提言をいただく機関です。地域や各分野から広く町民の皆さんを募り、まちづくり資源の整理や活用方向、将来ビジョンとその課題や方策などを検討し、構想・計画素案に反映させていきます。委員会は10名で構成し、会議は合計3回程度開催する予定です。
任 期	委嘱の日から、長柄町第4次総合計画が策定されるまでの間 (平成22年3月から平成23年3月までの予定)
報 償	町の規定により支給いたします。
応 募 資 格	以下の条件に全てあてはまる方 ①長柄町に居住している方 ②平成22年4月1日現在で満20歳以上の方 ③会議に出席できる方 ④公職でない方
応 募 方 法	次の事項を記入の上、郵送、持参、ファックス、電子メールのいずれかで提出してください。 ①住所 ②氏名 ③性別 ④生年月日 ⑤職業 ⑥電話番号 ⑦応募理由(応募の動機) 応募用紙・書式は自由(任意様式)です。
応 募 先	長柄町総務課総務企画班 〒297-0298 長柄町桜谷712番地 電 話 0475-35-2111 ファックス 0475-35-4732 メールアドレス kikaku@town.nagara.chiba.jp
応 募 期 限	平成22年2月19日 金曜日 必着
そ の 他	提出書類は返却しません。

長柄町総合計画にかかると「町民アンケート調査」について

総合計画の策定にあたって、町民の皆さんのご意見をいただくために、「町民アンケート」を2月までに予定しています。

対象になられた方々のご協力をお願いいたします。

問い合わせ先 総務課 総務企画班 ☎35-2111

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

麻しん風しん混合予防接種をまだ接種していない方は、早めに接種を受けましょう。

平成20年4月から、麻しん風しん混合予防接種の対象者は、これまでの第1期(1歳児)、第2期(年長児)に加え、5年間に限って第3期(中学1年生)、第4期(高校3年生)まで拡大されました。

第3期、第4期の接種は、平成19年春に麻疹(はしか)が流行したことなどをを受けて、予防接種を受けたのに免疫を獲得できなかった人や、免疫を獲得したけれども落ちてきている人、接種を受けていない人に免疫をつけることで麻疹の流行を抑制することが目的です。

麻しん・風しんは、人から人へと感染し、時には死にいたる重大な病気です。病気を予防するため、さらに周りの方への感染を予防するためにも接種を受けましょう。

	対象者	受ける期間
第1期	満1歳以上2歳未満の方	1歳になる前日から2歳になる前々日まで
第2期	満5歳以上7歳未満の方(年長児)	H21年4月1日～H22年3月31日まで (小学校入学前年度の1年間)
第3期	平成8年4月2日から平成9年4月1日までに 生まれた方(中学1年生相当)	H21年4月1日～H22年3月31日まで
第4期	平成3年4月2日から平成4年4月1日までに 生まれた方(高校3年生相当)	H21年4月1日～H22年3月31日まで

- ・受ける期間を過ぎてしまうと費用は自己負担になります。
- ・対象の方には個別通知をしています。詳しくはそちらをご覧ください。
- ・ご相談、ご質問、ご不明な点等ありましたら、住民課健康福祉班までご連絡ください。

問い合わせ先 住民課 健康福祉班 ☎35-2414

●●運動教室に参加しませんか?●●

町内の
40～74歳の皆様へ

長柄町ヘルスアップ教室の運動教室が2月23日(火)日本エアロビクスセンターで行われます。プロのインストラクターからウォーキングや家庭でできる運動について正しく指導していただけます。40～74歳の方で医師から運動を禁止されていない方であればどなたでも参加できます。

1回1,000円で今回だけの参加も可能です。参加希望の方は下記までご連絡ください。健康維持のため皆様の参加をお待ちしています。

日時：平成22年2月23日(火) 10:00～(受付は9:30～)

会場：日本エアロビクスセンター1階受付集合 ※参加希望で交通手段がない方は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
健康福祉班 ☎35-2414

～ストップ・ザ・不法投棄～

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、役場事業課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

消防団員など約1千人が参加

長生郡市広域市町村圏組合

消防出初式

新春恒例の長生郡市広域市町村圏組合、平成22年消防出初式が1月9日（土）に茂原市民会館で盛大に行なわれ、本年は総勢で337名が受章されました。

当日は廣田元一消防団長からの訓示を受け、多くの来賓の方々が見守る中、永きにわたり活躍された消防団員等に対し、表彰状や感謝状と記念品が贈呈され、感謝の意を表しました。

これに先立ち、長柄町役場において、第8支団の消防出初式が行なわれ、池座輝美支団長から、第8支団の受章団員に対し、表彰状等の贈呈を行ないました。

なお、第8支団（長柄町）で受章された方々は次のとおりです。（敬称略）



団員に対し、訓示を述べる 池座支団長



左から千葉県知事表彰 防災対策監章 片岡副分団長
精勤章 永峰分団長 月岡副分団長

千葉県知事表彰

☆精勤章

永峰 康次（第4分団 分団長）
月岡 清孝（第2分団 副分団長）

☆防災対策監章

片岡 一力（第1分団 副分団長）
木村 正男（第4分団第2部 団員）
石井 好秀（第4分団第2部 団員）

管理者表彰

☆功労章

岡田 健（第2分団第1部 団員）
荒井 金也（第2分団第2部 団員）

千葉県消防協会長生支部長表彰

☆功労章

石渡 広明（第1分団第1部 団員）
飯尾 春喜（第1分団第1部 団員）
蒔田 嘉博（第2分団第1部 団員）
森 真一（第2分団第2部 団員）
鹿間 英司（第3分団第1部 団員）
関 智紀（第3分団第2部 団員）
高橋 美夫（第4分団第1部 団員）
伊藤 文夫（第4分団第2部 部長）

☆精勤章

岩井 一憲（第1分団第1部 団員）
青柳 宏明（第1分団第2部 団員）
大和久文教（第2分団第1部 団員）
金坂 健一（第2分団第2部 班長）
美濃川和弥（第3分団第1部 団員）
鵜澤 元樹（第3分団第2部 団員）
池座 弘祥（第4分団第1部 団員）
高橋 義嗣（第4分団第1部 団員）

消防団長表彰

☆精勤章

岩井 良浩（第1分団第1部 部長）
加藤 猛（第2分団第1部 団員）
目良 弘和（第3分団第2部 部長）
青木 盛剛（第4分団第2部 団員）

☆優良部

第1分団第2部
（国府里・下味庄・上味庄・船木・
八反目・味庄団地・進栄団地）

内助功労表彰

☆千葉県東上総県民センター所長内助功労

岩井 祐子 様（第2分団第1部 団員夫人）

☆消防団長内助功労

武田小百合 様（第3分団 分団長夫人）
秋葉真由美 様（第1分団第2部 班長夫人）

茂原法人会長柄支部～地域の安全を守る!～

12月11日(金)茂原法人会長柄支部の社用自動車5台への青色回転灯(青パト)の整備が完了しました。今後は、児童の下校時間帯を中心に巡回パトロールを行い、町防犯組合や交通安全協会と協力し自主防犯パトロールを実施し、青色回転灯の整備車も増やしていきたいと支部長の伊藤さん。(写真左中央)



問い合わせ先 総務課 総務企画班 ☎35-2111 長柄町商工会 ☎35-3450

2月は、廃乾電池の収集があります

日吉・水上地区 2月12日(金)
長柄地区 2月17日(水)

使用済みのマンガン乾電池やアルカリ乾電池やオキシライド乾電池を、透明の買物袋などに入れ「乾電池」と表示して、「資源ゴミ(燃えないゴミ)の集積所」に午前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、ボタン電池やニカド電池、リチウムイオン電池等には、希少な資源が含まれています。電気機器販売店の回収ボックスへ返却し、リサイクルにご協力ください。

問い合わせ先 事業課 地域整備班 ☎35-2114

“あなたも エコに参加しませんか?”

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

◎労働力調査に御協力をお願いします。

総務省統計局と千葉県では、毎月労働力調査を実施しています。

この調査は、国の経済政策や雇用対策などの基礎資料となる重要な統計調査です。

総務省が毎月公表している「完全失業率」は、この調査をもとに発表されています。

対象となったご世帯には、調査員がお伺いしますので、ご協力をお願いします。

◆調査対象は長柄町山之郷地区の一部の世帯です。

◆調査期間は2月に準備調査、3月から6月に本調査となります。

*調査員は、千葉県知事発行の調査員証を携帯していますのでご確認ください。

*個人情報保護されます。

問い合わせ先 千葉県総合企画部統計課 ☎043-223-2220

2010年 世界農林業センサスに

ご協力ください



平成22年2月1日現在で、全国一斉に“農林業の国勢調査”といわれる「2010年世界農林業センサス」が実施されます。

この調査は、今後の農林業の政策に役立てるために5年ごとに実施される極めて大切な調査です。

1月中旬から農林業を営んでいる皆様のところに調査員が訪問して、調査票に農林業の経営状況などの記入をお願いしますので、ご協力をお願いします。

問い合わせ先 総務課 総務企画班 ☎35-2111

地域で築こう！薬物乱用を許さない社会環境づくり

千葉県薬物乱用防止広報強化月間（平成22年2月1日～2月28日）

千葉県における平成21年上半期の薬物事犯による検挙者数は322人であり、未成年者の検挙も後を絶ちません。

また、昨今は大麻やMDMA等錠剤型合成麻薬が若年層を中心に広がるなど乱用薬物の多様化も進んでいます。

こうした若年層への広がり、外国人密売グループ等が薬物を街頭等で売りさばいたり、インターネットや携帯電話等の情報通信手段を利用して密売したりするなど、一般の人たちに簡単に手に入りやすくなっていることが一因となっています。

さらに若い人たちの中には、「1回だけなら平気だろう」と、覚せい剤や麻薬を安易に使用してしまう人がいます。しかし、薬物は一度でも使用すれば、自分たちの力では、やめられなくなるという性質があるのです。

ちょっとした好奇心で薬物に手を出したばかりに、脳や神経が侵され、二度と元の健康な身体を取り戻すことができなくなります。幻覚が現れて他人を傷つけてしまうということもあり、家族や社会全体に大きな迷惑をかけてしまいます。

町民一人ひとりが、薬物の危険性を正しく理解し、地域が一体となって薬物乱用を絶対に許さない社会環境をつくるのが大切です。

《薬物の相談機関》

千葉県精神保健福祉センター ☎ 043-263-3893 長生健康福祉センター（保健所） ☎ 0475-22-5167
県警ヤング・テレホン ☎ 0120-783-497 茂原警察署 ☎ 0475-22-0110

問い合わせ先 千葉県薬務課 ☎043-223-2620

おしらせ

平成22年度訓練生の追加募集について

- 募集コース
(1) DTP・Webデザインコース（1年間）22名
(2) 福祉住環境デザインコース（1年間）5名
(3) PCビジネスコース（1年間）14名
(4) 短期実務コース（6か月）5名
- 募集期間
平成22年1月12日（火）から平成22年2月10日（木）まで
- 入校選考日及び選考項目
(ア) 平成22年2月25日（木）、26日（金）
(イ) 学科試験、面接、適正検査、作業検査、健康観察（短期実務コースは学科試験を除き25日（木）のみ）
- 合格発表
平成22年3月5日（金）

問い合わせ先

千葉県立障害者高等技術専門学校
千葉県緑区大金沢町470番地
☎ 043-1291-1774

【犬の正しい飼い方・しつけ方教室（実技講座）】の受講者募集について

- 日時 平成22年3月7日（日）12時30分
から16時まで
場所 長生合同庁舎 駐車場（茂原市茂原1-102-1）
- 受講定員 約20組（飼い犬同伴歓迎）
- 受講内容 犬の基本的なしつけ方について
財団法人千葉県動物保護管理協会派遣獣医師等
会派遣獣医師等
受講料 2,000円（テキスト、傷害保険料を含む）
- 申し込み方法
平成22年2月25日（木）までに、長生保健所健康生活支援課窓口又は電話（22-5167）で申し込みください。
なお、定員となりしだい締め切りしますので御了承ください。

飼い犬同伴条件

生後3か月以上の犬で、登録及び平成21年度狂犬病予防注射接種済みであること。飼い主が制御できないほど暴れたり、他の犬に咬み付く犬は不可。

問い合わせ先

長生保健所健康生活支援課
☎ 22-5167

◆第9回「宮川流域委員会を開催」

地域の意見を反映した「川づくり」を行うため、県では「第9回「宮川流域委員会」を開催します。一般の方も傍聴できますのでお問い合わせください。

日時 平成22年2月10日（木）
10時～12時

場所 千葉県長生合同庁舎

定員 「傍聴者」20人程度（同日先着順）

問い合わせ先 千葉県長生地域整備センター調整課
☎ 24-4524

第18回「僕らはみんな生きた展」

内容 長生・夷隅地区の障害者施設、特別支援学校による展示、製品の販売会
場所 茂原アスモ センターコート
期間 平成22年2月25日（木）～28日（日）
主催 長生夷隅地区福祉施設連絡協議会

問い合わせ先

ときわぎ工舎
☎ 44-2299

千葉県生涯大学校外学園 平成21年度研究体験・芸能大会

日時 平成22年2月10日（水）
（開会式9時～9時30分）
研究体験発表 9時30分～
研究発表発表 11時30分～
芸能大会 12時30分～15時30分

場所 長生村 文化会館
（JR八千代駅から徒歩5分）

入場 無料（随時入場できます）

問い合わせ先 千葉県生涯大学校外学園
☎ 25-8228



地域安全ニュース

「110番は社会の安全を守る緊急電話です！」

千葉県内で110番をかけますと、千葉市内に所在する千葉県警察本部通信司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、同時に警察官やパトカーなどに無線で手配をしており、ですので落ち着いてお話しください。

110番は、社会の安全を守るための緊急電話です。

それ以外のご相談・お問い合わせは、

○最寄りの警察署、交番、駐在所
○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、休・祝日を
除く平日の午前8時30分～
午後5時15分まで）

へお願いします。

110番通報では、通信司令室の警察官が、

・事件ですか？事故ですか？

・それはいつですか？

・場所はどこですか？

・どのような事件（事故）ですか？

・犯人は？

・あなたのお名前は？

などをお尋ね致しますので、慌てず、落ち着いてお話しください。

0、1、1、0

0、1、1、0

0、1、1、0

おいしく作って食べて健康



食生活改善推進員コーナー

暮れから、お正月にかけてご馳走づくめの胃を少しいたわってみませんか？
今回は、素材そのものの旨みをひき出し、胃にやさしいぞうすいです。



元気ぞうすい



*材 料 (4人分) *

ごはん…………… 480g みつば……………4本
 鮭フレーク…………… 50g (白)ごま……………大さじ2
 白菜…………… 300g (顆粒)だし……………小さじ1
 卵……………3ヶ 塩・しょうゆ……………少々
 しめじ…………… 200g
 わかめ(乾)……………大さじ2

1人分の栄養価

エネルギー…………… 330kal
 たんぱく質…………… 14.2g
 脂質…………… 7.9g
 塩分…………… 1.5g

- ① 白菜は食べやすい大きさに切る。しめじは石づきをとり小房にわけておく。
みつば、1cmの大きさにきっておく。
- ② 鍋に水400ccを入れ、白菜に火がとおったらごはん、しめじ、わかめ、だしを入れる。
- ③ ②を軽くかきまぜ、とき卵を入れて火を止める。
- ④ 鮭フレークを加え、塩・しょうゆで味をととのえ、みつば、ごまの順にちらしてできあがり。



食生活改善推進員
(皿木地区)
市川 友江

問い合わせ先 住民課 健康福祉班 ☎35-2414

食生活改善推進員会からのお知らせ

教室に参加
しませんか？

◆「骨粗しょう症予防教室 ～更年期女性へのヘルスアップ～」

※ 申し込み必要 締め切り1月26日

健康づくりや栄養・食生活に関心のある方や骨検診で食生活の改善が必要な方を対象に開催します。

- ・日時：1月29日(金) 10:00～13:00 (受付 10時～10時15分)
- ・場所：町保健センター

◆「男性の料理教室 ～男だって料理の時代！～」

※ 申し込み必要 締め切り2月19日

40歳以上の男性で、料理経験ゼロ、単身、独身の方など料理に興味のある方は是非ご参加ください。

- ・日時：2月26日(金) 10:00～13:00 (受付 10時～10時15分)
- ・場所：町保健センター

※お申込み、問い合わせは 住民課 健康福祉班 ☎35-2414 FAX35-2459

私の脳・脊髄神経外来

vol.3



【頭痛外来 Part 3】

3回目は、2回目に引き続き、いわゆる「頭痛もち」のお話です。1回目で「片頭痛」と「緊張型頭痛」のお話をご紹介しましたが、今回は、それぞれについてもう少し詳しくご紹介したいと思います。

頭痛は他人にはわかってもらえないとても苦しい病気です。日本人の気質からは、「頭痛もち」の方は怠け者としてレッテルをはられてしまう恐ろしい病気です。

「頭痛持ち」はコントロールする病気です。

Ⅱ「緊張型頭痛」はギュー、ジワーン等の圧迫感や重い感じの痛みがする頭痛です。

1. 緊張型頭痛の痛みの特徴は？

- ・頭を金輪で締め付けられるような痛み、きつい帽子を被らされているような、圧迫感や頭重感がある
- ・痛みは両側に起こり、後頭部から首筋にかけて痛む（孫悟空頭痛）
- ・いつから痛くなったかがはっきりせず、しかも痛みがダラダラと続く



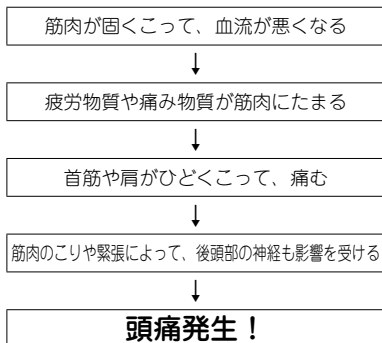
2. 痛み始めると、どうなる？

- ・首や肩のこりがさらにひどくなる。目の疲れも増す。
- ・首を回したときに、フワッとめまいがすることがある
- ・片頭痛のように吐き気や嘔吐、音や光に対する過敏反応はない

3. 緊張型頭痛の原因は…

生活、仕事の姿勢、体型、首・肩のこり、冷え、運動不足、ストレス、生活習慣、肉体的疲労等が原因になります。

*一度頭痛が起こると、その痛みによってこりや緊張が増幅され、さらに痛みが強くなります。それがまた、緊張を招く…という悪循環に陥ることになります。



悪い“うみ”が溜まっていく感じです。

*悪循環を断ち切りましょう！

4. 緊張型頭痛の予防・解消におすすめの対処法ベスト5

- 1 マッサージ
- 2 入浴、ホットパック、湿布薬
- 3 枕、寝具の調整
- 4 首、肩の体操
- 5 薬による治療



《当院自慢のリハビリ施設です》

スタッフが親身になり、個人に合った治療方法を検討し、「緊張型頭痛」の解消に全力を注ぎます！お気軽にご相談下さい。



《入浴でリラックスを…》

*「緊張型頭痛」では、鎮痛薬はあまり効果が得られないことがあります。

痛みを抑えても原因となっている筋肉のこりや緊張がとれなければ、痛くなってしまうからです。

「緊張型頭痛」と思われやすい頸椎症が原因のこともあります。（脊髄外来へ）

5. 病院でもらう薬には、次の3種類があります。

筋弛緩薬……筋肉のこりをほぐす薬です。

鎮痛剤……頭痛だけではなく、首や肩の痛みも鎮めます。

精神安定剤…ストレスによる緊張をとるのに効果的です。

市販薬は、次のような鎮痛剤が主体です。

（詳しい商品名をお知りになりたい方は、外来受診時に資料提供を致します。）

商品名	特徴	眠くならない	カフェイン配合 鎮痛スッパリ	服用 年齢	1日服用 回数
A	早く作用し、胃にやさしい	◎		15歳未満×	2回まで
B	早さがうれしい、痛み・熱（イブプロフェン配合）胃にやさしい		◎	15歳未満×	3回まで
C	頭痛・生理痛に・早く効き胃にソフト、2種類の鎮痛剤配合		◎	7歳未満×	3回まで
D	早く効き、優れた効果を発揮、2種類の鎮痛剤配合	◎	◎	15歳未満×	3回まで
E	ダブルブロック処方により優れた鎮痛効果を発揮		◎	15歳未満×	3回まで

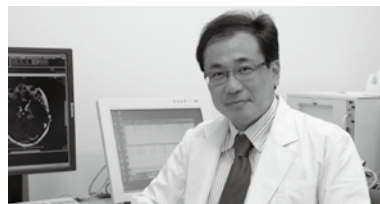
しかし、「緊張型頭痛」では“どんぴしゃ”の薬をみつけることが難しいため、体操や入浴等の生活療法が重要です。

Ⅲ「緊張型頭痛」と「片頭痛」を見分けるポイント

- ①首筋から肩にかけてマッサージや指圧をすると、痛い心地よい圧痛点がある
（→片頭痛ではマッサージや指圧をすると痛みが増す）
- ②圧迫されるような重苦しい痛みが、ダラダラと続く
（→片頭痛では拍動性の痛みが発作的に起こる）
- ③入浴をしたり、首や肩を温めると痛みが軽くなる
（→片頭痛では温めると痛くなる）
- ④適量の飲酒で痛みが軽快する：筋肉の緊張がほぐれたり、精神的にリラックスするため
（→片頭痛では痛みが増す）
- ⑤秋から冬にかけて頭痛の頻度が増える：寒くなり筋肉がこったり緊張しやすくなるため
（→片頭痛では春から夏にかけて多くなる）

2回目に引き続き、二大頭痛を御紹介致しました。うまくお付き合いする方法を一緒に考えましょう。

次回は、くも膜下出血の頭痛です。



塩田病院附属 福島孝徳記念病院
院長 北原功雄

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）

健康アラカルト

管理栄養士 常泉 好美



～ 始めましょう！食生活でメタボ予防 ～

特定健診の結果、生活習慣の改善が必要となった方や健康を維持したい方を対象に「ヘルスアップ教室」を開催しています。メタボリックシンドロームのもととなる、内臓脂肪を減らすためには、自分の体格や活動にあった食量を知ることが大切です。

今回は、12月15日に開催した「栄養教室～あなたに必要なエネルギーはどれくらい？～」の教室の様子を紹介します。

はじめに、今の自分の状態を理解するため身長・体重・体脂肪を計測し、BMI（体格指数）と適正体重を計算して、1日に必要なエネルギー量を確認しました。

次に、記入した2日間分の食事記録をもとに、食生活を振り返りました。

食事目標量（健康を維持するために必要な量）と普段食べている食事を比較し、問題点をみつけだし、改善するヒントを得たようです。

1人でも、多くの方が、自分の食生活を振り返り、地域全体で健康になることを目指していきたいと、考えています。

あなたの肥満度は？



【BMI＝体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）】

BMI値判定（日本肥満学会）

やせ	18.5未満
正常域	18.5～25.0未満
肥満	25.0以上

【適正体重＝身長（m）×身長（m）×22】

◆自分の食生活の実態を知ろう！



普段、意識していないけど、ご飯・パン・麺が多いな～。

え～と、揚げ物はカロリーが多いな。



*実物大料理カードを利用して普段食べているエネルギーのチェック

◆自分の食事量を食べてみよう！



＜献立＞
・五穀米
・つくねの野菜おろし添え
・中華風トマトスープ
・抹茶豆腐ムース

結構ご飯の量多いわ～



*食生活改善推進員の手作りの食事を“見て、食べて”確認していました。

問い合わせ先 住民課 健康福祉班 ☎35-2414

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

町県民税、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

口座振替

を

今月の納税のお知らせ

- ・町県民税 第4期
- ・国民健康保険税 第7期
- ・介護保険料 第5期
- ・長寿（後期高齢者）医療保険料 第7期

納付期限は、2月1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

『感謝は自立から生まれる』

明けましておめでとございませう。町民の皆様が健康で幸多い年でありますよう心よりお祈り申し上げます。

いつもコラムをご愛読頂き、励ましのお言葉やお手紙に、どれ程勇気付けられているか、感謝の気持ちで一杯でございます。

これからも『こんな感動があった』『こんな思い出があった』『などを申し添えて頂くと、そこをヒントに書きますのでお力添えをお願い致します。』

本旨に入ります。

十一月十日の夜、テレビの字幕スーパに『市橋容疑者逮捕！』と出ました。『よかった!!』と全国民が思ったでしょう。

ところが、その後、一週間経っても十日経っても食事を取らない。一週間目位だったでしょうか、食事を取ったとテレビ報道がありました。『ほっとするやら』『どこまで反抗したら気がすむんだ』『怒りが込み上げて来ました。』

整形手術をして逃走、逮捕されれば食事を取らない。何がそうさせているのか、真実を知りたいと思いました。

子育て中の方は、これからの彼の言動を漏らさず注視していきましよう。きっと参考になります。

どちらの親も子育ては常に一年生です。『こうしたら子どものためになるのではない』『ああしたらどうか』と試行錯誤しながら子育てをしています。

親になるには免許はいりませんが、それまでの人生経験をフルに活用して頑張っている筈です。

ただ、市橋と言わず青年期の子さんをお持ちの方で、苦しんでいる人がいるとしたら、足らなかつた一つに『自立』を促す部分が欠けていた可能性があります。

ジャッカルというオオカミに似た動物がいますが、そのオスは自分が食べている餌を絶対に子どもに与えない。それどころか子どもが口をつけようとしようものなら、徹底的に追い払ってやります。

その根底に潜むものは何か、厳しい自然界での餌さがしの大変さを、親として教えているのだと思います。『愛情をたっぷり含んだ』しかも『将来を見据えた突き放し』の中で『自立』させて行く大切さは、人にも通じます。

市橋容疑者はいまだに自立出来ていないと断言します。

人は『自立』出来た時に、心からの『ありがとう』『感謝』の気持ちが生まれると思います。

ながら俳句

十二月の句会より

平川 あざみ

焼芋のぬくき郷愁

なりゆきにまかす外なき
買ひにけり

初霜の今日より急ぐ
日向ぼこ

冬老いて路傍の石の
強さかな

山崎 清風

待ち切れず焼いもふうふう
割る孫や

わが友の元気な証 柿届く
初霜にキャベツも土も

寒さ入む余生葉に
凍てており

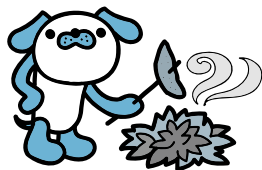
支えられ

角田 揚子

焼芋や甘さ抜群 舌鼓
冬の とげの痛さや 見舞客

初霜を突いて厳しき
試練かな

人恋し 人声恋し 玉子酒



大野 史恵

焼芋をほおばる顔や
元氣な子

足早に朝の挨拶
マスクして

初霜や登校の声
はつむ朝

寒鴉 夕日の空へ
舞い上がり

渡辺 みのる

焼芋を掻き出す技に
老い知らず

名優を偲ぶ夜長の
テレビかな

初霜や羅漢の頭
うすく染め

石垣の間彩る
草紅葉

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
町 福 祉 セ ン タ ー
都市農村交流センター

1月25日(月)、2月1日(月)、8日(月)、15日(月)、22日(月)
1月25日(月)、2月1日(月)、8日(月)、11日(木)、15日(月)、22日(月)
1月21日(木)、28日(木)、2月4日(木)、11日(木)、18日(木)

各種相談日程

【町】

心配ごと相談	1/20(水)、2/1(月)、22(月)	午前10時～午後3時	福祉センター	☎35-0260
人権相談	1/20(水)、2/10(水)、22(月)	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	2/10(水)	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(水)、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）

【その他】

弁護士による無料 法律相談	（予約制）2/19(金)	東上総県民センター（長生合同庁舎内） 県政情報課	☎25-7830
------------------	--------------	-----------------------------	----------

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
1/24	鷗沢外科内科クリニック (34) 2496	菅原病院 (25) 1171
1/31	大木医院 (23) 2546	君塚病院 (25) 1811
2/7	わだ内科クリニック (20) 3150	本納整形外科・内科 (34) 5091
2/11	豊栄元氣クリニック (40) 4884	公立長生病院 (34) 2121
2/14	山之内病院 (25) 1131	鎗田整形外科医院 (24) 8686
2/21	茂原中央病院 (24) 1191	三枝医院 (25) 2203

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