

# やっと思行った修学旅行

新型インフルエンザの世界的大流行のため、延期していた長柄小学校と日吉小学校の修学旅行が約1ヵ月遅れで行くことができ、小学生生活6年間の最も印象に残る思い出を作ることができました。

## 長柄小学校 11月20日～21日(富士・箱根方面)



富士山5合目 6年1組



6年2組

## 水上小学校

新型インフルエンザの影響を受けることなく予定通り行くことができました。

10月15日～16日(鎌倉・箱根方面)

## 日吉小学校 12月3日～4日(箱根・河口湖方面)



山梨県立リニア見学センター



箱根関所跡

### 主な内容

- 年末年始の営業業務日程について ……2P
- 1歳6か月児・3歳児健診・乳児相談について…3P
- 確定申告書の早期提出について ……4P

# ながら

広報

人口と世帯数 (平成21年12月1日現在)	
人口	8,090人 ( 1)
男	4,073人 ( 4)
女	4,017人 ( - 3)
世帯数	2,927世帯 ( 6)
	( )内は前月比



**No.327** 平成21年12月18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/>



## 年末年始の営業業務日程 ご確認ください

### 各施設の業務日程

施設名	12/26	27	28	29	30	31	1/1	2	3	4	5	問い合わせ先	
役場				→									総務企画班 ☎ 35-2111
公民館				→									生涯学習班 ☎ 35-3242
福祉センター(お風呂)				→									福祉センター ☎ 30-7200
都市農村交流センター				→									産業振興班 ☎ 35-4447
レストラン 里の味				→									
ダム直売所					※	→							
道の駅ながら						※	→						
町民バス				→									財政管財班 ☎ 35-2110
長南聖苑	火葬			→									保険住民班 ☎ 35-2113
	通夜			→							→		
	葬儀・告別式			→									

→は休業日です。 ※ダム直売所12月30日12:00まで営業 道の駅ながら12月31日14:00まで営業

### 住民票などの各種証明書

戸籍謄本・抄本、住民票の写し、印鑑登録証明書、町税関係の各種証明書などの発行は、12月28日(月)の午後5時15分まで行います。窓口では本人確認を行いますので、必ず本人確認書類をお持ちになってください。

なお、住民票、印鑑登録証明書、町税関係の各種証明書は、12月28日の午後5時までに電話で予約しますと休み期間中でも受け取れます。その際も本人確認書類が必要です。

また、婚姻届、出生届、死亡届などの受付、埋火葬許可証の発行は休み期間中でも行います。

※婚姻届については事前審査が必要となりますので、12月28日(月)以前の開庁時間内に審査を受けてください。

※出生届を出された場合は、1月4日(月)以降に再度来庁していただき母子手帳に出生届出済証明を受けたうえで、児童手当の手続きを行ってください。

**問い合わせ先 住民課 保険住民班 ☎35-2113**  
**総務課 税務班 ☎35-2112**

### 動物関係業務

- 通常捕獲業務 ●年末最終日 12月28日(月)  
 ●年始開始日 1月4日(月)
- 犬・ねこの引き取り  
 ●年末最終日 12月16日(水)  
 ●年始開始日 1月6日(水)

**問い合わせ先 長生保健所 健康生活支援課 ☎22-5167**

### 年末年始ごみ収集のお知らせ

- 燃えるごみ ● 年末収集最終日 平成21年12月29日(火)
- 年始収集開始日 平成22年1月5日(火)

#### 資源ごみ、燃えないごみ、粗大ごみ

平成21年度収集予定表「ゴミと資源の分け方・出し方」の予定どおりに収集します。

ごみは収集日の朝8時30分までに必ず出しましょう。

#### ごみ処理場へ直接搬入

年末のごみの直接搬入は、12月29日(火)午後4時までです。

ただし、年末は大変混み合いますので、生ごみ以外はできるだけこの期間を避けるようにお願いします。

- 搬入時間 月～金 8時30分～11時45分  
13時～16時  
土曜・祝日 8時30分～11時45分  
※日曜は休みです。

- 処理手数料 20kg当たり320円

### し尿収集・浄化槽清掃を依頼する場合はお早めに

し尿の収集・浄化槽清掃は、年末にかけて混雑が予想されるため、許可業者に早めに依頼してください。

**問い合わせ先 広域市町村圏組合 環境衛生課 ☎23-4944**  
**事業課地域整備班 ☎35-2114**

## 1歳6か月児・3歳児健診・乳児相談の日程のお知らせ

	日時	受付時間	対象者	持ち物	場所
1歳6か月児健診	平成22年 1月13日(水)	12:45~13:00	平成20年 3月~6月生まれ	問診票、母子健康手帳 歯ブラシ、タオル	保健 センター
3歳児健診	平成22年 1月20日(水)	12:45~13:00	平成18年 6月~9月生まれ	問診票、母子健康手帳 歯ブラシ、タオル、尿	保健 センター
乳児相談	平成22年 1月21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

### 1歳6か月児・3歳児健診について

- ・1歳6か月児、3歳児健診対象者の方への個別通知は1か月前に通知しています。
- ・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】

1歳6か月児	内科医・歯科医の診察、フッ素塗布、身体測定、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
3歳児	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。

### 乳児相談について

- ・乳児相談は対象の方へ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。  
また、電話での相談も随時受け付けています。

### 【乳児相談内容】

乳児相談	身体測定、保健師・管理栄養士による相談指導 母親の情報交換
------	----------------------------------

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。

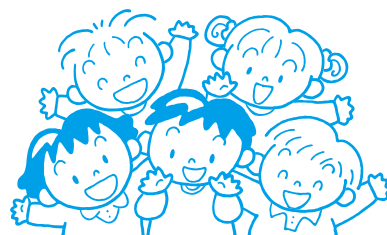
### ◎長柄保育所（にこにこひろば）

日時：1月8日(金) 午前10時から11時まで  
内容：お正月あそびに参加しよう

### ◎三島野保育所（わくわくランド）

日時：1月8日(金) 午前10時から11時まで  
内容：お正月あそびに参加しよう

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



問い合わせ先 長柄保育所 ☎35-3102 三島野保育所 ☎35-4310

# 確定申告書の早期提出について

平成21年分の確定申告期間は平成22年2月16日～3月15日ですが、次のような場合で、平成21年分の所得税として源泉徴収された税金や予定納税をした税金が納め過ぎになっている方は、平成22年1月から税金の還付を受けるための申告（還付申告）をすることができます。

- 1 年末調整済の給与所得者が、医療費控除や住宅ローン控除などを受ける場合
- 2 公的年金を受給していて、それ以外に申告すべき所得がない場合  
(所得控除等の関係で、税金が還付される場合と納税となる場合があります。)
- 3 平成21年の途中で退職し、年末調整を受けなかった場合

(※ 確定申告期間中（2月16日～3月15日）は税務署が大変混み合います)

茂原税務署では、平成22年1月4日(月)から、土・日・祝日を除き、申告相談と確定申告書の受付を行っています。

長柄町役場での申告受付は、2月16日からとなります。  
また、署外での申告相談と確定申告書の受付を次の日程で行います。

## ◎年金受給者のための申告指導相談

月 日	会 場	時 間
2月3日(水)・4日(木)・5日(金)	茂原市市民体育館 第1及び第2会議室	9:30～12:00 13:00～16:00
2月8日(月)	勝浦市役所	【相談受付は15:00まで】

## ◎税理士による小規模納税者の方などのための無料申告相談

月 日	会 場	時 間
2月9日(火)	いすみ市役所	9:30～12:00 13:00～16:00
2月10日(水)・12日(金)	いすみ市役所(岬庁舎)	【相談受付は15:00まで】

国税庁 HP の「確定申告書等作成コーナー」で所得税・消費税の確定申告書が作成できます。

<http://www.nta.go.jp>

また、作成した申告書情報を利用して電子申告（e-Tax）することもできます。

平成21年分の所得税の申告を、本人の電子署名と電子証明書を利用して電子申告する場合、所得税額から5,000円（所得税額を限度）を控除することができます。（ただし、平成19年分又は平成20年分に適用を受けた方は、平成21年分においては、その適用を受けることはできません。）

詳しくは、e-Tax ホームページをご覧ください。

<http://www.e-tax.nta.go.jp>

# 今月の「ながらこども園」

## ■ 工事 今月の状況 12月2日現在



### 改修棟

2F 5歳児室

床・壁・収納などがほぼ完成。

写真右側が南(園庭)。とても明るい保育室です。



2F 廊下

右は4・5歳児用保育室4部屋、左は教材室・更衣室など。廊下はまだ工事用シートで大切に保護されてます。



### 新築棟

改修中の棟のベランダから撮影。

奥に見える四角い窓は採光窓。

遊戯室のため屋根が一段高くなっています。



まだ、工事用足場や安全ネットで囲まれてます。

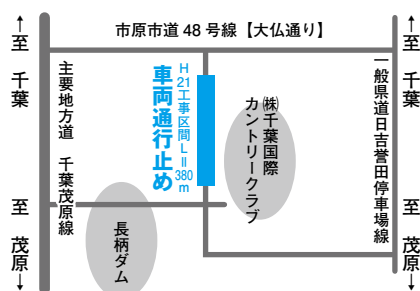
見えている部分は子育て支援センターです。

撮影日は雨上がりでした。



問い合わせ先 総務課 総務企画班 ☎35-2111

## 道路通行止めのお知らせ



長柄町道1002号線・市原市道118号線道路改良工事に伴い、平成22年3月19日まで道路を通行止めとします。

ご迷惑をおかけしますが、ご協力をお願いします

問い合わせ先 事業課 地域整備班 ☎35-2114 FAX35-4743

国民健康保険税・長寿（後期高齢者）医療保険料

## 年金からの特別徴収か口座振替による納付のいずれかが選択できます

65～74歳の方のみで構成される世帯に属する方の国民健康保険税と75歳以上の方の長寿（後期高齢者）医療保険料については原則として受給されている年金からの特別徴収（天引き）となりますが、預貯金口座からの引き落とし（口座振替）も選択できるようになります。

上記の選択手続きは天引きを中止したい年金支給月の2か月前までに行う必要があります。詳しくは下記までお問い合わせくださるようお願いいたします。

なお、同じように年金から天引きされる住民税と介護保険料については、口座振替への変更はお取り扱いできません。

問い合わせ先 国民健康保険税については 総務課 税務班 ☎35-2112  
長寿医療保険料については 住民課 保険住民班 ☎35-2113

引き続き「年金からの天引き」をご希望の場合は手続きの必要はありません。

## ●● 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1月26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け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1月26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。

## 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

## 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。

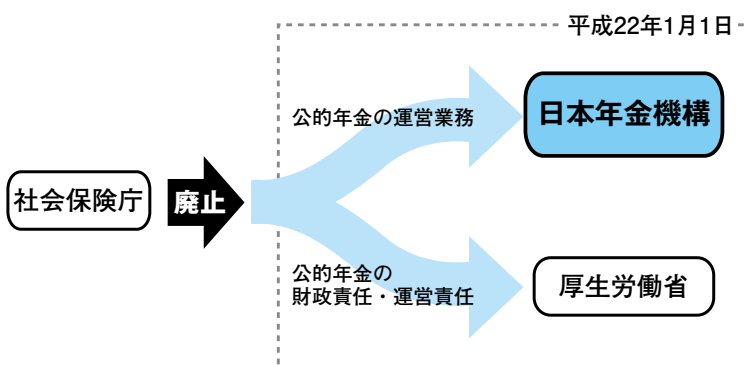
健康保険・年金の切り替え手続きは速やかに行っていただけるようお願いいたします。

（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月へさかのぼって資格加入を行い、国保税もさかのぼって課税します。

問い合わせ先 住民課 保険住民班 ☎35-2113

# 「日本年金機構」が来年1月1日からスタート

～社会保険庁が廃止され、新たに「日本年金機構」がスタートします。～



○国民の皆様の信頼に応え、一層のサービス向上の実現を目指し、社会保険庁は組織・人員を一新し、「日本年金機構」として生まれ変わります。

○現在あるお近くの社会保険事務所は、新たに「年金事務所」と名称が変わりますが、年金相談などの窓口として引き続きご利用いただけます。

問い合わせ先 **千葉国民年金電話センター**（平日 8:30～17:15）  
 ☎043-203-5611（平成21年12月28日まで）  
 ☎043-242-6328（平成22年1月4日からはこちらへ）

そこに住む人、働く人、  
誰でも参加できます。

## 消防団員募集!

消防団は火災や水害、震災など、いざというときに最も身近な防災機関の一つです。  
自分たちの家族、そして地域住民の生命と財産を守るため、あなたの力をお貸しください。

### 消防団とは？

消防団は、全国のほとんどすべての市町村に設置されている非常備消防機関です。

長生郡市広域市町村圏組合消防団では7市町村に9つの支団が設置されており、長柄町は第8支団として1つの支団が置かれています。

### 消防団員とは？

消防団員はそれぞれの生業を持ちながら、火災や水害などの災害発生時に、最も地域に密着した防災機関として、住民の生命と財産を守っています。

平常時においても、地域防災のリーダーとしての役割が期待されています。

### 消防団員になりませんか？

消防団員は常備消防の職員と同じく権限と責任を有する地方公務員である一方、ボランティアとしての性格も併せ持っています。

現在、少子高齢化、若年層の考え方の変化に伴い、消防団員が減少し、地域防災力の低下が心配されます。  
第8支団では随時団員を募集しています。あなたの力を地域防災にお役立てください。



問い合わせ先 **長生郡市消防本部 総務課** ☎22-0119

# ??? 税金まめ知識 ???

## 《毎年1月1日は固定資産税の賦課期日です。》



固定資産税は、その年の1月1日現在に土地・建物を所有している人に賦課される税金です。

その年の途中で売却したとしても課税額が月割計算

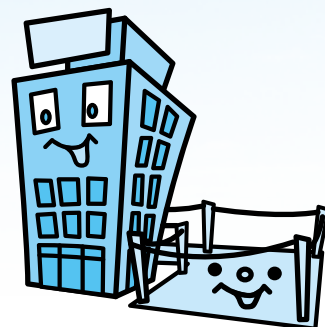
されることはありません。また、購入した場合は次の年から賦課されることとなります。

なお、所有権の移転は登記の変更により変わりますので12月に売買を行っても所有権移転が1月に入ってから行われた場合は、この年の固定資産税も納付しなければなりません。

### 未登記家屋について

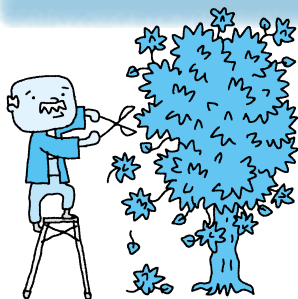
建物には法務局に登録されているものと、そうでないものがあります。登記されていない建物の所有権を譲渡した場合や取り壊した場合は、役場総務課税務班へ届出が必要となります。

届出の際は、譲渡契約書や財産分与の内訳書、取り壊しの場合は工事の日の確認できる書類を提示してください。



問い合わせ先 総務課 税務班 ☎35-2112

## 枝打ちのお願い



庭などにある樹木が生い茂り、伸びた枝が道路にはみ出したりすると、防犯灯の照明を損なったり、緊急車両などの通行の妨げになり非常に危険です。

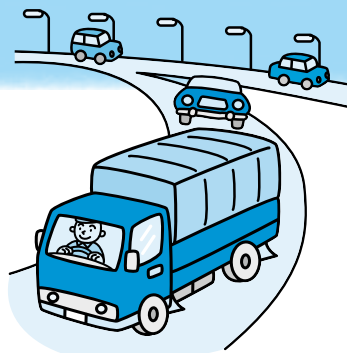
枝打ち・剪定など適正な樹木管理をしていただき、住みやすい街づくりへのご理解とご協力をお願いします。



問い合わせ先 総務課 総務企画班 ☎35-2111

## 圏央道リレーパネル展のお知らせ

「圏央道って何？」を分かりやすくお伝えするために、沿線市町をリレー形式でつなぐパネル展を開催します。長柄町では、2月8日～12日まで役場ロビーでパネル展示を行います。お気軽にお越しください。



問い合わせ先 事業課 地域整備班 ☎35-2114



## 平成21年度 長柄町体育大会成績表

	種 目	優 勝	準 優 勝
屋 内 競 技	インディアカ	刑部チーム	田代チーム
	バレーボール	みのりクラブ	若葉クラブ
	ミニバスケットボール	ジャングルベアーズ (長柄町)	WESTMBC (茂原市)
	最優秀選手賞	ジャングルベアーズ (長柄町)	6年：新村美咲 (水上小)
屋 外 競 技	ソフトボール	B SKY	走友会
	野 球	ヤングース	ブービーズ
	グラウンドゴルフ	男：大和久 豊 女：木村 節子	大岩 久夫 高橋 栄子
	ベストグロス賞	大岩 久夫	
	ゲートボール	表彰はありません	
	ゴ ル フ	男：神崎 洋一 女：松本恵里子 シニア：石垣 誠	鈴木 友成 中川 行子 大森岩太郎
	少年サッカー	畑沢 FC (君津市)	京葉 FC (市原市)



## エコキャップ活動のご報告

公民館ボランティア活動の一環として、ペットボトルからキャップを外して集め、再資源化することで「CO<sub>2</sub>の削減」、キャップの再資源化で得た売却益をもって「発展途上国のこども達のポリオワクチンを贈る」活動に賛同し、皆様方からエコキャップ 265,600 個をお預かりし、ポリオワクチン 332 人分の寄付を行うことができました。

なお、これによる CO<sub>2</sub> 削減は、2,092Kg です。

皆様のご協力に心より感謝いたします。

活動は引き続き行いますので、暖かいご支援、ご協力をお願いいたします。

**ペットボトルのキャップで恵まれない  
世界のこどもにワクチンを届けよう!!!**

**キャップで、ワクチン。愛のエコキャップ運動**

問い合わせ先 長柄町公民館 ☎35-3242

# 冬の交通安全運動実施中

## — まだいるの 飲んで乗る人 飲ます人 —

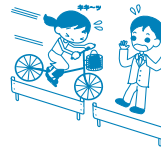
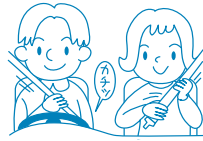
12月10日(木)から31日(木)まで冬の交通安全運動が実施されています。

この時期は、交通量が増加するなど交通事故の多発が予想されることから、皆さんも交通ルールの遵守と正しい交通マナーを実践することを習慣付け、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箇所の交差点で午後4時から5時まで街頭指導を実施します。

### 運動の重点目標

1. 飲酒運転の根絶
2. 高齢者の交通事故防止
3. 自転車乗車中の交通事故防止



## ～ストップ・ザ・不法投棄～

大規模な産業廃棄物の不法投棄は減少傾向にありますが、依然、小規模な不法投棄が後を絶たない状況にあります。

不法投棄をなくすためには、町民の一人ひとりが不法投棄を「しない・させない・許さない」という気持ちで行動することが大切です。

不法投棄をなくし、私たちの大事なふるさとを守っていくため、身の回りに注意を払うなど、町民の皆様の御協力をお願いします。

なお、空き地、遊休地等をお持ちの方は、必要に応じ、柵・掲示板の設置など適切な管理をお願いします。

<p><b>問い合わせ先</b></p> <p>東上総県民センター-地域環境保全課</p> <p>茂原警察署</p> <p>役場事業課地域整備班</p> <p>産廃残土県民ダイヤル(24時間対応)</p>	<p>☎26-6731</p> <p>☎22-0110</p> <p>☎35-2114</p> <p>☎043-223-3801</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------

## 野外での焼却は禁止されています

廃棄物の野外焼却は原則禁止されています。

家庭のゴミは分別し、指定された集積所に出してください。

また、事業所等から出るゴミ等は、直接、広域市町村圏組合環境衛生センターへ自己搬入してください。

なお、次のような焼却で軽微なものは認められています。

1. たき火その他日常生活を営む上で通常行われる廃棄物の焼却（落ち葉たき、たき火、キャンプファイヤー等）
2. 農業、林業又は漁業を営むためにやむを得ないものとして行われる廃棄物の焼却（稲わら、草の焼却、伐採した枝の焼却）
3. 風俗習慣上又は宗教上の行事を行うために必要な廃

棄物の焼却（どんと焼き、しめ縄等を焼却する等）

4. 国又は地方公共団体がその施設の管理を行うために必要な廃棄物の焼却（道路・河川管理者による、管理を行うために伐採した草木等）
5. 震災、風水害、火災、凍霜害その他の災害の予防、応急対策又は復旧のために必要な廃棄物の焼却（災害時における木屑等の焼却）

※ドラム缶等により焼却する行為は認めていません。

また、廃棄物の焼却によって**周辺住民から煙害による苦情が生じる場合は、軽微な焼却として認められていません。**

<p><b>問い合わせ先</b></p> <p>東上総県民センター 地域環境保全課</p> <p>事業課 地域整備班</p>	<p>☎26-6731</p> <p>☎35-2114</p>
----------------------------------------------------------------	---------------------------------

# お知らせ

## 公立長生病院からのお知らせ

「許可病床数の変更について」  
当院は、病床数231床の一般病院ですが、運営の効率化の一環として平成22年1月1日から病床数を51床減らし、180床で運営してまいります。

これに伴い、国の診療報酬制度に基づき、外来診療において診療報酬点数の算定方式が変わりますので、ご理解をお願いいたします。

なお、外来・入院の診療業務体制については変更ありません。

### お問い合わせ

公立長生病院医事課  
TEL 0475-34-2121  
TEL 0475-34-2121  
FAX 0475-34-5668

## 労働者、事業主のみならず 職場のトラブル、解決への お手伝い

● 解雇や配置転換、賃下げやいじめなど、労使間のトラブルで悩んでいませんか？  
お気軽にご相談ください。

● ご相談は、無料です。  
● 専門の相談員が電話又は面談により対応します。

● ご相談の他に助言・指導制度、あっせん制度等のご紹介もいたします。

☆ 総合労働相談コーナー（いずれも 祝日を除く月～金 9時～17時）  
茂原総合労働相談コーナー  
TEL 0475-22-4551  
千葉労働局総合労働相談コーナー  
TEL 043-221-2303  
千葉駅前総合労働相談コーナー  
TEL 0120-250-650

TEL 043-246-4121  
（千葉労働局http://www.chiba-roudoukyoku.go.jp/seido/kobetu.html）

## 毎年、1月10日は「110番の日」です

110番通報は、事件や事故の発生を通報する緊急電話です。

近年、携帯電話の普及により相談事等も110番通報する方が増加しています。このため、1分1秒を争う緊急事態の通報につながることもなかりかねません。各種相談、案内、情報提供については、最寄りの警察署・交番等に通報をお願いします。

また、最近「電柱位置表示システム」が採用され、電柱の管理番号から現在位置を特定することができ、各種窓口の相談については相談サポートコーナー  
TEL 043-227-9110  
短縮ダイヤル#9110をご利用ください。月～金8時30分～17時15分（祝日除く）

## 無許可業者には「家電品」、「びみ」の収集や処理を頼むことができません。

最近、使用済み家電品（パソコンを含む）等を軽トラックなどで町内を巡回し、回収している業者から、**高額な料金を請求されたところトラブルが発生しています。**  
一般家庭のごみを有料で収集する場合は、長生郡市広域市町村圏組合の許可が必要になり、許可を得ずに粗大ゴミや廃家電の処理を請け負うことは、**法律で禁止されています。**  
町民の皆様には、不要になりました家電品は不法投棄防止とリサイクル推進のため、「平成21年度版」ゴミと資源の分け方・出し方」をご覧のうえ、適正な処理をお願いします。

### 問い合わせ先

長生郡市広域市町村圏組合 環境衛生課 TEL 0475-23-4944  
地域整備班 TEL 0475-35-2114  
役場 事業課

# 地域安全ニュース

## 「年末年始特別警戒取り締まり」を実施します

「ひったくりや空き巣に注意しましょう」

警察では12月10日(木)から翌年1月3日(日)までの間、「年末年始特別警戒取り締まり」を実施します。この間、パトロールや交通取り締まりなどを強化しますが、皆様も犯罪の被害に遭わないように注意して、楽しい年末年始を過ごしましょう。

### 「ひったくり被害を防止しましょう」

被害者の約96%は女性です。また、約57%が夕方6時から夜11時台までの発生となっています。茂原署管内では10月末現在4件の発生となつていますが、年末年始はいつもより大金を持ち歩く機会が多いので、一層の注意が必要です。

● **バッグは車道と反対側に持ちましょう。**

● **自転車の前かごには防犯ネットを着けましょう。**

● **バッグなどに犯人の手が届かないようにすることでひったくりを防ぎましょう。**

● **人前で財布を見せることは避けましょう。**

銀行やコンビニから財布をしまいがら出ることは、ひったくりなどの犯罪を誘発します。

### 「空き巣被害を防止しましょう」

年末年始は、帰省や初詣などで家を空けがちです。空き巣に入られないように注意しましょう。

● **留守を悟られないようにしましゅう。**  
● **留守を悟られないようにしましゅう。**  
長期間家を空けるときは、新聞の配達を止め、郵便物は近所の方に預かってもらいましゅう。

● **地域の協力で犯罪をなくしましゅう。**

留守宅をつかがう不審者を見かけたら、警察に通報してください。

● **補助錠や窓ガラスに貼る防犯フィルムを活用しましゅう。**  
防犯性能の高い建築部品については、県警のホームページをご覧ください。

● **「県警ホームページ」(ポリスネット・千葉)へのアクセスはこちらへ！**

http://www.police.pref.chiba.jp (安全な暮らし) 犯罪抑止推進室 → 空き巣に注意 → 空き巣 ↓ 4. 防犯性能の高い建物部品について)

「ゆく年来る年 みんなで防犯犯罪のない 明るく楽しい 年末年始を過ごしましゅう!!」

# おいしく作って食べて健康

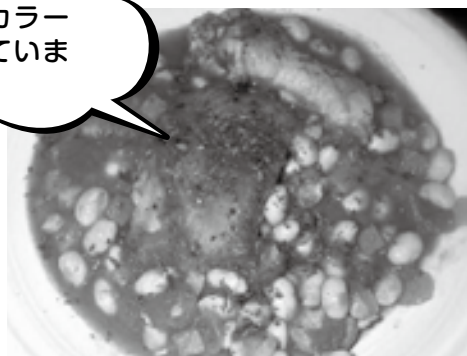
食生活改善推進員コーナー

おもてなしの多い年末、年始！

普段の食材でちょっと豪華にみえる料理を、今回ご紹介します。



緑と赤のクリ  
スマスカラー  
になっています。



1人分のエネルギー 194Kcal

## \*材 料 (4人分) \*

- |                         |   |                 |
|-------------------------|---|-----------------|
| ・鶏肉…………… 240g           | A | 大豆の水煮…………… 120g |
| ・塩、こしょう…… 各少々           |   | トマトの水煮缶…… 200g  |
| ・片栗粉…………… 20g           |   | ローリエ…………… 1枚    |
| ・サラダ油……………大さじ1          |   | チキンコンソメ…… 1個    |
| ・にんにく……………1かけ           |   | 砂糖…………… 小さじ1    |
| ・玉ねぎ…………… 160g          |   | 水…………… 適宜       |
| (つけ合わせは、ブロッコリーまたはパセリで！) |   |                 |

## \*作り方\*

- ① 鶏肉は人数分に切り、塩・こしょうをして片栗粉をまぶす。  
(鶏肉はビニール袋に入れて粉をつけると手が汚れないですよ！)
- ② にんにく、玉ねぎはみじん切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油とにんにくを入れ、鶏肉を炒める。
- ④ ③の中へ玉ねぎとAの材料を入れ、10分位煮込む。
- ⑤ 最後に塩・こしょうで味をととのえ、つけ合わせ野菜を添える。



食生活改善推進員  
(立鳥地区)  
若名 登志子

## 大豆のお話

「畑の肉」といわれる大豆は、良質のたんぱく質・ミネラルが豊富。大豆のたんぱく質は、肉や魚・卵に負けない良質のたんぱく源で栄養バランスが良く体を作るための、大切な栄養のひとつです。

問い合わせ先 住民課 健康福祉班 ☎35-2414

経済産業省では、毎年12月31日現在で「工業統計調査」を県、市町村を通じて実施します。これらは、製造業を営む事業所を対象に工業の実態を明らかにすることを目的としています。調査結果は、国や県、市町村が行う産業振興政策などの各種施策を決める基礎資料として広く利用されています。

調査内容は、従業者数、製造品出荷額、在庫額、原材料使用額、有形固定資産などとなります。

調査をお願いする事業所には、今年も12月中旬から1月にかけて調査員が「調査員証」を携行してお伺いしますので、ご協力をよろしくお願いいたします。



問い合わせ先 総務課 総務企画班 ☎35-2111



### 【頭痛外来 Part 2】

2回目は、いわゆる「頭痛もち」のお話です。1回目では「片頭痛」と「緊張型頭痛」のお話をご紹介いたしましたが、今回は、「片頭痛」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、いわゆる「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。

いわゆる「頭痛もち」はコントロールする病気です。

①「片頭痛」は、発作的に痛みが始まり、脈に合わせて“ズキン”と痛む頭痛です。

偏頭痛のイメージです。



#### 1. 片頭痛の痛みの特徴は？

- ・片側が痛む。左右どちらかに起こることが多いが、両側のこともある
- ・こめかみから目の周囲が痛い
- ・脈を打つのに合わせてズキンズキン、ガンガンと痛む
- ・痛みが起こる前ぶれ症状や予感がすることがある

#### 2. 痛み始めると、どうなる？

- ・吐き気がしたり、吐くことがある
- ・マッサージや入浴、歩くなどの動作で痛みが強くなる
- ・光を眩しく感じたり、大きな音によって痛みが増すような感じがすることもある

#### 3. 片頭痛は前ぶれ症状が現れることがあります

##### ①前兆のある片頭痛

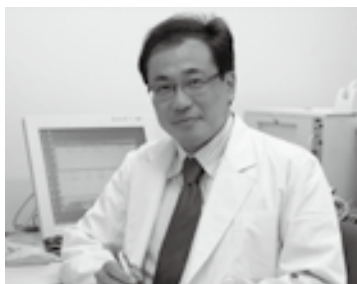
- ・ギザギザ<sup>せんきあんてん</sup>していたり、星のようなものがみえたり（閃輝暗点）、視野が欠けたりする
- ・閃輝暗点や視野の異常などは、片頭痛の前ぶれ症状は、約10～20%程度の人にしかみられない
- ・前ぶれがある場合は、頭痛の出現前の30分～1時間前に起こるが、毎回起こるとは限らない
- ・前ぶれは、比較的若い人に多い

##### P.S

- ・前ぶれではないが、肩こり、首筋の張り、生あくび、変な気分などが起こる
- ・予兆や予感として、眠気やだるさを訴える人も多い  
この時「頭痛がきそう」という予感がする人も多い

##### ②前ぶれ、予兆、予感がない人も約20%いる

- ・片頭痛といえば前ぶれがあると思いがちだが、これからは必ずしも起こるものではない
- ・睡眠中に頭痛が起こる場合は、前ぶれや予兆があっても気がつかないことがある



塩田病院附属 福島孝徳記念病院  
院長 北原功雄

#### 4. こんな要素が片頭痛のきっかけをつくりますので注意してください

- ①睡眠不足など、生活のリズムの乱れ  
自律神経に影響して、血管の収縮や拡張のリズムが乱れて、頭痛が起こる
- ②朝寝坊、休日のぐうたら  
自立神経が過度にリラックスするために、血管が拡張する。寝すぎは特に要注意
- ③緊張状態から解放されたとき  
多忙な仕事が一と段落ついたり、ストレスから解放されたとき、自律神経の緊張がゆるんで血管を拡張させる
- ④アルコールや食品  
アルコールは血管を拡張させ、チョコレートやチーズ、炭酸水、コーヒーの飲みすぎなどで誘発されるといふ報告もある
- ⑤激しい運動  
運動による心拍数の上昇に伴って、血管が拡張する。夏の暑い日の運動は要注意
- ⑥月経  
女性の片頭痛は、月経に前後して起こることが多く、ホルモンの影響が考えられる
- ⑦熱いお風呂、サウナ  
熱いと体温調整のために血管が拡張する
- ⑧雑踏・人ごみ  
脳が酸素不足になり、酸素を多く取り入れるため、血管が拡張する
- ⑨季節  
気候が暖くなる春から夏にかけて、体温調整のために血管が拡張しやすくなる

##### ①～⑨の結果↓

これらのような要因がきっかけとなり、血管の拡張が起こると、片頭痛が起こります。

「片頭痛」の特効薬は、トリプタン系で残念ながら病院でしか入手できません。

また、同じトリプタン系でも数種類あり、個人によって効く薬と効かない薬があります。一般的な鎮痛薬の乱用は、薬物乱用頭痛の原因ともなります。

片頭痛でお困りの方は当院へ、ぜひご相談下さい。

二大頭痛のうち「片頭痛」をご紹介いたしました。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、二大頭痛のうちの「緊張型頭痛」です。

#### 来院の方へ

当院は完全予約制です。ご予約はお電話にて承ります。また各種ご相談・お問い合わせも下記窓口より承ります。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

保健師 地引 淳子



寒さも本格的な時期を迎え、本年も残り少なくなりました。風邪やインフルエンザはいよいよ本格的な流行の時期を迎えます。ウイルスは冬場の寒さや乾燥する環境を好みます。また、年末年始は「食べ過ぎ・飲みすぎ」や「夜更かし」など生活が乱れがちで、人ごみに行く機会も多くなりますので、寒さに負けない過ごし方を紹介します。

## 1. 人ごみをなるべく避ける

混み合った場所に外出する場合はマスクをつけましょう。

## 2. 帰宅後、食前は「手洗い・うがい」をする

インフルエンザは、咳やくしゃみでウイルスが飛ぶことや、ウイルスが付着した手で鼻や口に触れて体の中に入ることによって感染します。「手洗い・うがい」の習慣を身に付けましょう。

## 3. 体を冷やさない

体を温めると免疫力が上がると言われています。簡単にできる対策として、

- ① シャワーですませず、湯船につかる。
- ② 外出時はマフラーやスカーフを巻く。
- ③ 湯たんぽや腹巻などを活用する。

※温めすぎはかえって逆効果です。湯たんぽ等のやけどには十分にご注意ください。

## 4. 温かいものを食べる

冬場の野菜は体を温めると言われています。大根やかぶ、白菜など野菜たっぷりのスープや鍋を献立に取り入れてはいかがでしょうか。また、ねぎやショウガなどを薬味として活用することもおすすめです。

## 5. 部屋の湿度を管理する

インフルエンザウイルスは湿度に弱い特性があります。加湿器の利用や洗濯物を室内に干すことも効果的です。

## もし、風邪やインフルエンザになった場合は・・・

家族などに感染を拡大させないために「せきエチケット」を心がけましょう。

- ・咳やくしゃみの出る人はマスクを着用する。
- ・咳をする時は手で押さえる。



問い合わせ先 住民課 保険住民班 ☎35-2113

### 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

- ・国民健康保険税 第6期
- ・固定資産税 第3期
- ・長寿（後期高齢者）医療保険料 第6期

納付期限は、12月25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



## 『子どもの頃から運動習慣を』

子どもの体力の低下が心配されています。学校では体育の時間を今よりも約一割増やして体力水準をあげようとしています。

私たちの子どもの頃はゲーム、パソコン、携帯電話、更にはテレビすらない時代でした。

遊びといえば野山を駆け巡って木登りや、ゆるやかな崖を滑り台代わりにしたり、学校での休憩時間には馬乗りや陣取りをし、自分たちで工夫をして遊びました。

外遊びの中でバランスのとれた体力をつけていったと思います。水上中学校にはテニス、野球、バスケットボールなど、ハイカラな部活動はありませんでした。

道具の余りいらぬ陸上競技が主力でした。そんなこともあって、グラウンドを走ること全勢力を注いだことを思い出します。

私の場合は高校以降、柔道部へ入部し、先輩の厳しい目の中で猛練習をしました。

ある時母親に、柔道はやめてくれと言われました。体が擦りむけて血がにじみ、その血を柔道着が吸い取り、洗濯するとタライが血と汗で真っ赤になると言っていました。

母親にすれば可愛そうだったという気持ちがあったのかも知れません。卒業して教員になり、五十八歳

まで生徒と汗を流して来ました。今でも（六十九歳）体を動かすことが大好きです。

学生時代（少年時代）の運動部での活動経験は、その後の運動習慣につながり、生涯にわたって高い水準の体力を維持する要因の一つになると言われています。

また適度な運動は脳を活性化させます。アメリカの高校で生徒が毎朝、軽い運動をしたところ、健康だけでなく成績向上に効果があったと報告されています。

遼君やイチロウ君のような超一流の選手が育ってくることを願いますが、簡単ではありません。私はスポーツ大会で挨拶する場面があります。その度に自分を引き合いにしながら、スポーツを続けて行く子どもに、育って欲しいと話しています。

親に運動習慣があると、子どもにも同じ傾向が見られると言われています。

スポーツをする中で人間関係が磨かれ、工夫が生まれ、将来の厳しい職場環境を生き抜く素地が育つと思っています。

外遊びやスポーツを通して長柄町の子どもの未来にわたって心身共に健康に育つことを切に願っています。

## ながら俳句

十一月の句会より

角田 揚子

吾木香 「甘えんぼ」の

霜月や 一人くわわる

冬隣 お洒落品格

柿紅葉 散り降る郷の

吾亦紅 足が覚えている

霜月と なりても神樹は

三車線工事 終りて

秋ごろに まみれトラック

咲き満ちて 吾亦紅にも

霜月の 陽だまりに生く

木守柿 ひとつの為の

曲る度 秋深くなる

大野 史恵

草むらにひっそり雅び

霜月や 庭の草花

渋滞の 車窓に映る

冬耕を 終へて安堵の

風の中 荒野にゆらく

霜月や 夜更けの電話

流派なく 花器に盛られし

紅葉の 暦に記す

昨日より 衣裳あでやか

白木 三枝子

枯れ初めし

冬夕焼け

土の色

まだつきぬ

吾亦紅

通院日

長柄ダム

菊人形

渡辺 みのる

花器に盛られし

吾亦紅

通院日

長柄ダム

菊人形



### 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	12月21日(月)、1月12日(火)、18日(月)
町福祉センター	12月21日(月)、23日(水)、1月11日(月)、18日(月)
都市農村交流センター	12月24日(木)、1月7日(木)、14日(木)、21日(木)

年末年始の営業業務日程は2ページをご覧ください。

## 各種相談日程

### 【 町 】

心配ごと相談	12/21(月)、1/20(水)	午前10時～午後3時	福祉センター	☎35-0260
人権相談	12/21(月)、1/12(火)、20(水)	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	1/12(火)	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） 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 電話相談は平日午前9時～午後5時 （予約制）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 偶数月第3火曜日 10/20(火)、12/15(火)の夜間は中止します。 午後1時～2時 午後5時30分～7時	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）1/15(金)	東上総県民センター（長生合同庁舎内） 県政情報課	☎25-7830
--------------	--------------	-----------------------------	----------

## 子ども急病 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
12/20	鈴木医院 (22) 2630	君塚病院 (25) 1811
12/23	聖光会病院 (35) 5151	三枝医院 (25) 2203
12/27	宮本内科医院 (22) 3770	鎗田整形外科医院 (24) 8686
12/31	粒良医院 (25) 8580	公立長生病院 (34) 2121
1/1	ポプラクリニック (23) 3111	菅原病院 (25) 1171
1/2	山之内病院 (25) 1131	穴倉病院 (24) 2171
1/3	金坂医院 (22) 4885	君塚病院 (25) 1811
1/10	鶴澤医院 (34) 2008	鎗田整形外科医院 (24) 8686
1/11	清水三郎医院 (25) 0776	三枝医院 (25) 2203
1/17	大塚内科 (23) 6121	穴倉病院 (24) 2171
1/24	鶴沢外科内科クリニック (34) 2496	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