

稚魚放流

9月5日長柄小学校5、6年生57名が長柄中学校下の河川でフナ・ドジョウの稚魚の放流を行いました。

これは、児童が生き物と川に触れ合うことで地域の川をきれいに保ち、自然環境に対する意識を持ってもらいたいという願いを込めて行われました。



広報

ながら



人口と世帯数
(平成26年9月1日現在)

人口	7,542人(+ 1)
男	3,778人(± 0)
女	3,764人(+ 1)
世帯数	2,937世帯(+ 4)
	() 内は前月比



No.384 平成26年9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/>

イノシシ **駆除** 実施のお知らせ

近年、イノシシ等による農作物への被害が多発しています。町では被害を最小限に食い止めるため、睦沢町・長南町・長柄町の猟友会の協力を得て、銃器によるイノシシの合同駆除を実施します。

当日は、安全に万全を期していますが、事故防止のため入山する際は、十分気をつけてください。

実施予定日 9月28日(日)・10月4日(土)・5日(日) 雨天中止

時間 8:00~16:00頃まで

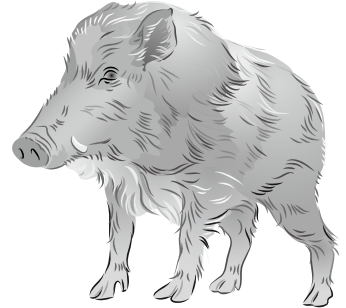
実施区域 桜谷・山根・山之郷・金谷・刑部・針ヶ谷

★駆除員(猟友会員)は、次の装備を身に着け活動します。

- 有害鳥獣駆除の腕章
- オレンジ色のジャケット等目立つ格好

※駆除を実施するか否かは駆除実施日の午前中に防災行政無線で放送します!

また、駆除が終了した場合も同様に防災行政無線で放送します。



問い合わせ先 事業課 産業振興班 ☎35-4447

「ながラン」のぬいぐるみの販売を始めました

町のマスコットキャラクター「ながラン」のぬいぐるみの販売を町商工会の協力により始めました。

ながランは平成24年に誕生し、頭は水のしずく、後ろについている葉っぱは町の自然、胸には明るい未来を願っておひさまがデザインされています。

購入できる場所は次のとおり。

道の駅ながら 長柄町六地藏 138-1 ☎35-4741

ビューティーサロンマキ 長柄町山根 1454-1 ☎35-4404

※ 役場では購入できませんのでご注意ください。



価格 600円(税込) 高さ約 12cm

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

秋の全国交通安全運動始まる

— 身につけた? ルールとマナーと 反射材 —

9月21日(日)から30日(火)まで秋の全国交通安全運動が実施されます。

この時期は、秋の行楽シーズンによる交通事故の多発が予想されるので、皆さんも日頃から正しい交通マナーを実践し、交通事故防止に心がけましょう。

また、運動期間中は町交通安全協会の協力により町内3か所の交差点で17時~18時まで街頭指導を実施します。

運動の
重点目標

1. 子どもと高齢者の交通事故防止
2. 夕暮れ時と夜間の歩行中・自転車乗車中の交通事故防止
3. 全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底
4. 飲酒運転の根絶



愛の献血

県内の血液が現在不足しています。千葉県赤十字血液センターから移動献血車がきますので、献血にご協力をお願いします。

♥場所・時間

10月23日(木)

町保健センター 10:00～12:00

塩田記念病院 14:00～16:00



問い合わせ先
住民課 健康福祉班 ☎35-2414

10月は、廃乾電池の 収集があります

日吉・水上地区 10月10日(金曜日)
長柄地区 10月15日(水曜日)

使用済みのマンガン乾電池、アルカリ乾電池、ニッケル乾電池を、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

平成26年度 長柄町体育大会

ソフトボール大会 参加チーム募集

期 日 10月12日(日)(雨天中止)

会 場 旧水上小学校グラウンド

対 象 町内在住者：18歳以上
(男女問わず)

参加費 無料

申込期間 10月4日(土)まで



問い合わせ先 教育課 生涯学習班(公民館) ☎35-3242

第55回

長柄町一周駅伝大会

参加チーム募集

期 日 12月21日(日)

10:00 スタート(小雨決行)

会 場 役場庁舎前(スタート・ゴール)

区 間 6区間(25.0km)

チ ャーム 1チーム最低6名

参加費 町外一般…… 6,000円

高等学校…… 2,000円

中学校 …………… 無料

町内一般……………無料

※当日不参加の場合でも参加費は返金できませんので、ご了承ください。

申込期間 11月30日(日)まで

ふれあいながら第50回文化祭の一般参加者を募集します!!

第50回を迎える文化祭を公民館・武道館を会場に開催します。主催教室及びサークル活動の作品展示及び実演や演芸発表の他、広く一般の参加者を募集します。日頃、趣味で作ってみた作品をみてもらいたい…踊りや楽器をやっていて多くの人に披露してみたい…などは是非参加してみたいかがですか?申込みは10月17日(金)までをお願いします。



問い合わせ先 教育課 生涯学習班(公民館) ☎35-3242

第29回農林商工まつりとふれあいながら 第50回文化祭を開催します

農林商工まつり

開催日時 11月3日(月) 9:00~14:00 小雨決行
内 容 農産物販売(採れたて新鮮野菜、地元産の素材を使った加工品)
 商工飲食(焼きそば、たこ焼き、豚肉の味噌漬けなど)
 行政による相談、催し物、無償配布
会 場 役場駐車場



問い合わせ先 長柄町観光協会事務局(事業課 産業振興班) ☎35-4447

演芸発表会

開催日時 10月26日(日) 9:30~15:00
内 容 舞踊、演芸、民謡、コーラス、フラダンス、空手、ブラックシアターなど
会 場 公民館 講堂

歌謡サークル発表会

開催日時 11月2日(日) 9:50~12:30
内 容 カラオケによるのど自慢
会 場 公民館 講堂

作品展示会

開催日時 11月2日(日)~3日(月) 9:00~17:00<<3日は15:00まで>>
内 容 書道、俳句、絵画、写真、陶芸、手芸、盆栽、編物、絵手紙、折り紙など
会 場 公民館・武道館

公演会「長柄町文化祭50回記念特別企画 爆笑オンステージ(4組出場)」

開催日時 11月3日(月) 14:00開演
内 容 マジシャンTanBA・腹話術師 斎藤・ものまねのセニョール玉置とキムコ
会 場 公民館 講堂

俳句大会

開催日時 11月8日(土) 9:30~16:00
内 容 大会投句(一般・中学生)の発表及び表彰式
会 場 公民館 講義室



問い合わせ先 教育課 生涯学習班(公民館) ☎35-3242

観光・商工イベント情報

<都市農村交流センター>

○第11回エコフェスタin千葉を開催!!

「自然と共にゆっくりと」を合言葉に全国各地から腕自慢のカーバー（彫刻家）が集結します。丸太を森の動物たちに変身させるチェーンソーカービングが楽しめ、オークション形式の販売も行います。

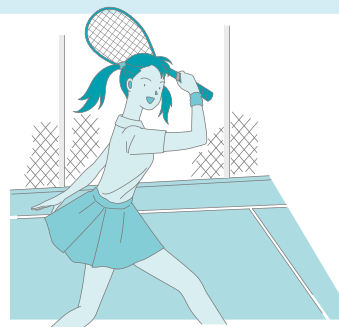
日 時 10月11日（土）・12日（日） 9:30～15:30
場 所 都市農村交流センター
入 場 料 無料



問い合わせ先 エコフェスタ実行委員会 ☎35-5086

○月曜テニス教室

日 時 月曜日 9月22日、29日、10月6日、13日
 午前の部 10:00～12:00 午後の部 13:00～15:00
場 所 都市農村交流センター
講 師 テニスインストラクター 鐵 和子 氏
対 象 各回10名程度
参 加 費 1人1回（2時間）500円
持 ち 物 テニスシューズ、ラケット（有料レンタルあり）



○長柄ダム・エンジョイウォーク

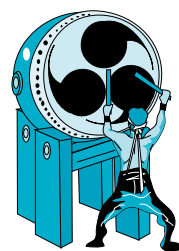
日 時 10月11日（土） 9:30～12:30
場 所 都市農村交流センター
講 師 日本ウォーキング協会 安嶋 健 氏
対 象 15名
参 加 費 600円
持 ち 物 帽子、手袋、飲み物



○第7回 千葉和太鼓まつり

和太鼓の迫力、感性豊かな音色、エネルギーあふれる演奏を多くの人に聴いてもらいたい。そんな思いから始まった「千葉和太鼓まつり」も今回で7回目を迎えます！和太鼓10チームによる5時間ノンストップのランニング演奏は圧巻の一言です。

日 時 11月9日（日） 10:00～ ※雨天中止
場 所 ロングウッドステーション
入 場 料 無料



問い合わせ先 ロングウッドステーション ☎30-7788

問い合わせ先 長柄町観光協会事務局 事業課 産業振興班 ☎35-4447
 都市農村交流センター ☎35-0055

高齢者肺炎球菌予防接種のお知らせ

～高齢者肺炎球菌予防接種が平成 26 年 10 月 1 日から定期予防接種になります～

今まで接種日の年齢が 65 歳以上の方を対象に、任意接種として高齢者肺炎球菌予防接種を実施してきましたが、予防接種法の改正により、平成 26 年 10 月 1 日から定期接種となります。

これに伴い、「長柄町 23 価肺炎球菌ワクチン（ニューモボックス）接種予診票」（白色）は 9 月末で使用できなくなりますが、現在行っている高齢者肺炎球菌予防接種費用の助成事業は引き続き、継続します。

定期接種の対象となる方には、9 月末頃に「平成 26 年度長柄町高齢者肺炎球菌予防接種予診票」（りんどう色）を通知します。この通知を受け取った方で、過去に高齢者肺炎球菌ワクチンを接種したことがある方、また、定期接種対象外の方で過去に助成を受けていない方は下記までお問い合わせください。

1. 対象者

〈定期接種対象者〉

町に住民登録のある今までに一度も高齢者肺炎球菌ワクチン（23 価ニューモボックス）の予防接種を受けたことがない方で次の 1 か 2 に該当する方

1) 平成 26 年度中に 65、70、75、80、85、90、95、100、101 歳以上に達する方（表 1）

※ インフルエンザとは異なり接種日の年齢ではありません

2) 接種日の年齢が 60 歳以上 65 歳未満で、心臓、腎臓若しくは呼吸器の機能又はヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障害を有する方

表 1 平成 26 年度高齢者肺炎球菌定期接種対象者	
65 歳	昭和 24 年 4 月 2 日～昭和 25 年 4 月 1 日
70 歳	昭和 19 年 4 月 2 日～昭和 20 年 4 月 1 日
75 歳	昭和 14 年 4 月 2 日～昭和 15 年 4 月 1 日
80 歳	昭和 9 年 4 月 2 日～昭和 10 年 4 月 1 日
85 歳	昭和 4 年 4 月 2 日～昭和 5 年 4 月 1 日
90 歳	大正 13 年 4 月 2 日～大正 14 年 4 月 1 日
95 歳	大正 8 年 4 月 2 日～大正 9 年 4 月 1 日
100 歳以上	大正 4 年 4 月 1 日以前

〈任意接種対象者〉

町に住民登録のある満 65 歳以上で次の 1 か 2 に該当する方

1) 今までに一度も肺炎球菌の予防接種を受けたことがない方

2) 高齢者肺炎球菌ワクチンの初回接種から 5 年以上経過している方

2. 助成額

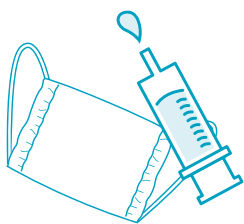
3,000 円を上限に 1 人 1 回限り助成します。

※ 指定医療機関の窓口で接種費用から助成額が差し引かれ請求されます。

※ 接種を見合わせた時の費用（予診料等）はご本人の負担となります。



高齢者インフルエンザ予防接種のお知らせ



町に住民登録のある 65 歳以上で（接種日の年齢）、高齢者インフルエンザの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。

○助成額：2,500 円

指定医療機関の窓口で接種費用から助成額が差し引かれ請求されます。

接種を見合わせた時の費用（予診料等）はご本人の負担となります。

○接種期間：平成 26 年 10 月 1 日から平成 26 年 12 月 31 日まで

※ 対象者の方には 9 月下旬に通知します。紛失した際は下記までご連絡ください。

「臨時福祉給付金・子育て世帯臨時特例給付金」の申請はお済みですか？

4月からの消費税率引き上げによる負担を緩和するため、臨時福祉給付金または子育て世帯特例給付金を支給しています。支給対象となる可能性のある方にはすでに申請書を送付しています。

受け取り忘れのないように申請がまだお済みでない方は、期間内に申請をお願いします。

※原則、対象者となり得る方には申請書を送付していますが、広報ながら6月号でお知らせした支給要件に該当している可能性のある方で、申請書が届いていない方は、お手数ですが住民課健康福祉班までご連絡ください。

申請期間 10月1日（水）まで

※ 申請期間を過ぎてしまうと原則、申請を受け付けることができません。

支給対象者 平成26年1月1日において長柄町に住民登録があり、次のいずれかに該当する方

臨時福祉給付金

平成26年度分の町民税が課税されていない方

※ 課税されている方に生活の面倒を見てもらっている場合や生活保護の受給者である場合は除きます。

子育て世帯臨時特例給付金

平成26年1月分の児童手当（特例給付を含む）を受給していて平成25年分の所得が児童手当の所得制限限度額に満たない方

※ 臨時福祉給付金の支給対象者や生活保護受給者は除きます。

申請先・問い合わせ先 住民課 健康福祉班「臨時福祉給付金・子育て世帯特例給付金」窓口 ☎35-2414

水痘（水ぼうそう）ワクチンのお知らせ

～水痘ワクチンが平成26年10月1日から定期予防接種になります～

今まで任意接種（予防接種法の対象ではないが希望者が自費で受けることができる予防接種）だった水痘ワクチンが、平成26年10月1日から定期予防接種となります。

水痘は、水痘・帯状疱疹ウイルスによって引き起こされる、発疹を伴う感染力の強い病気で、5歳までに約80%の子どもがかかると言われています。水痘ワクチンの予防効果は、水痘ワクチンを1回接種することで水痘にかかる割合を80%程度、重症化をほぼ防ぐことができると言われています。定期予防接種対象者や接種方法等は次のとおりです。



対 象 者	1～2歳の方
接 種 方 法	3か月以上の間隔をおいて、合計2回皮下に接種を行う。 【注意】 1回目の接種が3歳未満でも、2回目の接種が3歳をこえる場合、定期予防接種の対象ではありません。
標準的な接種期間	1歳から1歳3か月までに初回接種を行い、追加接種は初回接種終了後6か月から1年の間隔をおいて1回行う。
経 過 措 置	3～4歳の方を対象に1回接種を行う。 （平成27年3月31日まで）
接 種 費 用	無料（平成26年10月以降接種分）
そ の 他	○既に水痘にかかったことがある方は対象外とします。 ○任意接種として既に水痘ワクチンを受けたことがある方は、接種した回数分の接種を受けたものとみなします。 ※ 10月以前に対象年齢となる場合は、感染するリスクが高いため、自費となりますが、接種を差し控えないでください。

※ 対象年齢のお子様の保護者の方へ個別案内を9月下旬に通知します。

問い合わせ先 住民課 健康福祉班 ☎35-2414

長生郡市次世代育成支援対策地域行動計画(後期)の 平成25年度の進捗状況を公表します

この計画は、広域的なサービス提供の観点から次代を担う子どもが健やかに生まれ、育成される環境を整備するため平成22年度から26年度までの5年間を計画期間とした「次世代育成支援対策地域行動計画(後期)」を長生郡市の市町村が合同で平成22年4月に策定し、その実現に向け取り組んでいます。

平成26年度の目標設定にあたっては、利用者のニーズや関係データを基に算出しました。

なお、計画を円滑に推進するため学識経験者・一般住民19名からなる長生郡市次世代育成支援対策地域協議会を開催し進捗状況の確認を行っています。

今後もこの目標に向かって行政と地域住民が連携を図りながら取り組んでいきます。

基本理念

『ひとりじゃないよ
みんな育てる
未来に輝く
子どもたち』

基本目標

1. 地域における子育ての支援
2. 母性と乳幼児等の健康の確保及び増進
3. 子どもの心身の健やかな成長に向けた教育環境の整備
4. 子育てを支援する生活環境の整備
5. 職業生活と家庭生活との両立の推進
6. 子どもの安全の確保
7. 要保護児童への対応などきめ細かな取り組みの推進

事業名	平成25年度 実施市町村	平成25年度(実績)		平成26年度(目標)		
		定員(人)	施設(か所)	定員(人)	施設(か所)	
平日保育系事業(公立)						
通常保育	全市町村	2,216		2,574		
延長保育(前・後延長30分)	全市町村	181	20	533	20	
放課後児童健全育成事業						
定員(児童数)	全市町村	828	31	892	29	
うち1~3年生利用数	全市町村	674	31	775	29	
病児・病後児保育	茂原市、長生村、 一宮町、白子町	6	2	18	3	
一時保育事業	全市町村	23	8	41	8	
地域子育て支援センター事業	茂原市、長柄町、 一宮町		4		3	

注1) 上記事業は国指定の13事業のうち実施されたもののみを掲載しています。

注2) 上表の施設か所数は、実際に存在する施設数を表すものでなく、時間区分ごとに必要とされる対象施設数の総数を表しています。

注3) 上表中、定員の数値は、1日あたりのサービス利用人数を表しています。

長柄町の取り組み状況 (平成25年度 主な事業)

①地域における子育ての支援

事業名	事業実施状況	事業の評価及び今後の対応
放課後児童健全育成事業	運営は社協へ委託。25年度通年利用登録者数35名長期休業期間のみ利用登録者数11名	今後も利用者の生活実態や多様化するニーズを踏まえてサービスの充実に努める。
通常保育事業	認定こども園1か所 保育所部分定員145名中3月末入園人員96名	今後も保育サービスの充実と職員の資質向上に努めていく。
延長保育事業	7時30分から8時及び16時から19時まで延長保育を実施した。	就労形態の多様化に伴い、安心して子育てができるよう延長保育の需要に対応していく。
乳児保育の促進	生後6か月児から受け入れを実施した。3月末0歳児6名	乳児保育の希望者が増えている現状があるので対応できるよう検討する。
一時預かり事業	定員1日5名。年間延べ利用者数340名。利用料金は3歳未満児1日2,000円 半日1,000円 3歳以上児は半額	少しずつ定着している。利用者は昨年度比30%増となっている。今後も広く事業を周知し、子育て支援の充実に努めていく。
幼稚園の預かり保育	短時間児(幼稚園児)について、14時30分から16時まで実施した。1日利用料平日450円、長期休業中1,240円(給食費込)	利用者は少ないが今後とも実施していく。
地域子育て支援センター事業	リトミック教室や読み聞かせ、歯科指導、育児相談を実施した。また、季節の行事を取り入れた体験入園を行った。	利用者が増加している。平成26年度は新事業「ベビーマッサージ教室」を計画。保護者を対象にアンケートを行いニーズ調査を実施し取り組んでいく。
家庭児童相談事業	児童の養育等に関するさまざまな問題について相談を受け必要に応じて関係機関と連携した。相談件数15件	子育て支援センター内で相談窓口を常時設置している。今後も同様に継続して支援していく。
子ども医療費助成事業	平成25年4月から入院・通院・調剤の助成対象を中学3年生までとし(償還払い)、さらに8月からは現物給付により窓口自己負担無料とした。	今後も児童の保健対策を充実させると共に、子育て世帯の経済的負担の軽減や子育て支援を図っていく。

②母性と乳幼児等の健康の確保及び増進

事業名	事業実施状況	事業の評価及び今後の対応
新生児・妊産婦訪問指導	全出生児と産婦を対象に、町保健師が訪問を実施している。また、里帰りをした方も里帰り先の市町村に依頼し訪問を実施した。	多種多様な相談にも対応できるよう、今後も他部門と連携し支援に努める。
乳幼児健康相談の実施	毎月4,7,12か月児、その他月齢児の希望者を対象に身体計測・発達チェック、育児相談、栄養相談を実施した。	継続的に児童の発育状況の確認や離乳食等の相談をする機会となっている。ブックスタート事業も同日に開催し、内容の充実に努める。
食育の推進事業	幼児対象「親子食育教室」では昼食の試食を行い、親子でクッキー作り、食育紙芝居等の事業を実施した。学童クラブ児童対象「食育と料理教室」では調理実習、食育クイズを行った。	ライフステージに応じた食育の取組を実施し、食に対する興味を深めるため今後も活動の充実に努める。

③子どもの心身の健やかな成長に向けた教育環境の整備

事業名	事業実施状況	事業の評価及び今後の対応
性についての正しい知識・男女の相互理解の普及	小学5年生を対象に長生茂原保健主事会の事業として思春期教室を実施した。また中学2年生を対象にした助産師による思春期教室も開催した。	今後も学校と保健師が連携を図り継続して実施していく。
障害児教育(学級)の充実	障害のある児童生徒が、小・中学校において個に応じた適切な教育を受けることが出来るよう、教育環境の充実に努めた。	町就学指導委員会の活動を充実させる事により小・中学校の特別支援教育の一層の充実に努める。
小児生活習慣病予防教室	小学校4年生では「小児生活習慣病」について主食・主菜・副菜の学習、中学1年生では、検査結果の見方や適性体重について、6つの食品群を中心に指導を行った。	今後も小・中学校の養護教諭や栄養士、保健師が連携をとりながら、事業を継続していく。

④子どもの安全の確保

事業名	事業実施状況	事業の評価及び今後の対応
児童虐待に関する相談体制の充実	虐待相談件数4件(ネグレクト)。東上総児童相談所と連携し学校・民生児童委員・教育委員会・保健師・職員等で対応した。	継続的に個別ケース会議を実施。今後もネットワークを活用しながら関係機関との連絡調整を密に対応していく。
自主防犯活動の促進	防災行政無線を活用し、児童・生徒の下校時に放送を定期的実施した。また、青色回転灯装備車による防犯パトロールを実施した。	町内に防犯啓発看板を設置。今後も関係機関と連携を図り防犯活動の促進に努める。
パトロール活動の推進	学校付近や通学路等においてPTA等の学校関係者や防犯ボランティア等の関係機関・団体とパトロール活動を実施した。	学校支援ボランティア、防犯指導員、教師、PTA等と協議しながら、パトロール活動を継続していく。

10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 身体計測 9:00~16:00	3	4
あそびの広場 9:00~16:00						
5	6	7	8 ベビーマッサージ教室 10:00~11:00	9	10 リトミック教室 10:00~11:00	11
あそびの広場 9:00~16:00						
12	13 体育の日	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	22	23 誕生会 10:30	24 リトミック教室 10:00~11:00	27
あそびの広場 9:00~16:00						
26	27	28	29	30 心の健康相談 10:00~11:00	31	
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。

心の健康相談を行います

○10月30日(木) 10:00~11:00

お子さんのぐずりやかんしゃく、夜泣きなど日々の子育てで悩んでいることはありませんか？講師に臨床心理士の安藤則夫先生をお招きして乳幼児期の対応などお話を伺います。また、気になる事なども気軽に相談することができます。



おはなし広場

○毎月第1・第3水曜日に開催しています。
10:00

お子様の心、創造力を育み、人間関係を豊かにする読み聞かせ。おはなし広場では、絵本・紙芝居・エプロンシアターなど、たくさんのお話との出会いがあります。ぜひ、おはなし広場に遊びに来てください。



リトミック教室

○毎月第2・第4金曜日に開催しています。
10:00~11:00
親子でリズムあそびを楽しみましょう！



育児相談

月～金曜日(祝日を除く。)
9:00~15:00
○電話でもご相談をお受けしています。

一時保育

月～金曜日(祝日を除く。) 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。

『支援センターだより』を発行しています。役場・公民館に置いてありますので、ご覧ください。

問い合わせ先 住民課 健康福祉班 ながらこども園 ☎35-3102

10月の保健・栄養事業のお知らせ

事業名	実施日	時間	対象者	場所
大腸がん検診	1日(水) 2日(木) 9日(木) 10日(金)	受付時間 9:00~11:00	40歳以上の町民の方 ※申込をされていない方は、事前にご連絡ください。	保健センター
食生活改善推進員	3日(金)	9:30~13:00	食生活改善推進員	
ヘルスアップ教室 (運動講座)	21日(火)	9:30~11:30	40~74歳までの町民の方 ※詳細は下記をご参照ください。	日本メディカル トレーニング センター
乳児相談	24日(金)	生後4か月児 受付時間 9:45~10:00 ----- 生後7か月児、12か月児 その他 受付時間 10:30~10:45	<生後4か月児> 平成26年6月生まれの乳児 <生後7か月児> 平成26年3月生まれの乳児 <生後12か月児> 平成25年10月生まれの乳児 ※対象者には、個別通知します。 その他希望者は事前にご連絡ください。 対象：生後13か月以内の乳幼児	保健センター
3歳児健康診査 1歳6か月児健康診査	27日(月)	3歳児 受付時間 12:50~13:00 1歳6か月児 受付時間 13:00~13:10	<3歳児> 平成23年6月、7月生まれ <1歳6か月児> 平成25年2、3月生まれ	

問い合わせ先 住民課 健康福祉班 ☎35-2414

ヘルスアップ教室(運動講座)に参加しませんか?

教室の内容は、次のとおりです。

対象者 長柄町在住の40~74歳の方
(医師から運動を禁止されていない方)

日時 10月21日(火)
受付 9:30~9:50
運動講座 10:00~11:30

場所 日本メディカルトレーニングセンター(旧日本エアロビクスセンター)
※参加希望で交通手段のない方は事前にご相談ください。

内容 ストレッチ・ウォーキング など

費用 1,000円

定員 30名(定員になり次第締め切ります。)

申し込み方法 電話で連絡ください。運動講座に参加した方は、日本メディカルトレーニングセンターの施設を1日ご利用いただけます。



昨年の教室風景

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



食生活改善推進員 (ヘルスマイト)

おすすめ
レシピ!

鮭竜田の甘酢ソースがけ

(1人分栄養価) エネルギー 255Kcal、たんぱく質 24.4g、
脂質 12.0g、食塩相当量 1.1g



材料<4人分>

生鮭…………… 4切れ
しょうゆ…………… 大さじ 1/2
かたくり粉…………… 大さじ 2
揚げ油…………… 適量
玉ねぎ…………… 30g
赤ピーマン…………… 20g
きゅうり…………… 30g
ごま油…………… 小さじ 1

A
水……………80ml
酢…………… 大さじ 1
しょうゆ…………… 大さじ 1
みりん…………… 大さじ 1
B
かたくり粉 大さじ 1/2
水…………… 大さじ 1
ブロッコリー…………… 100g

作り方

- ①玉ねぎ、赤ピーマン、きゅうりは粗いみじん切りにする。ブロッコリーは小房に分けてゆでる。生鮭は一口サイズに切り、しょうゆをもみこんで10分おいたら、片栗粉をまぶして170～180℃の揚げ油でからりと揚げる。
- ②フライパンにごま油を熱し中火にかけ、玉ねぎ、赤ピーマンを入れて玉ねぎが透明になるまで炒める。
- ③②にAを加えひと煮立ちさせ、Bの水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、きゅうりを加える。
- ④器に鮭竜田を盛り付けブロッコリーを添え、③をかける。



ワンポイントアドバイス

※鮭は消化・吸収の良い良質なたんぱく質に富み、ビタミンB1・B2・D・Eなど様々なビタミン類も多く含まれ、生活習慣病予防にお勧めな魚です。
※甘酢で味付けをしていますので、塩分控えめになってます。

問い合わせ先 住民課 健康福祉班 (長柄町食生活改善推進員会 事務局) ☎35-2414

食中毒予防パレード

長生健康福祉センターと長生保健所管内食品衛生協会(会長 大和久俊雄氏)による食中毒予防パレードが「食中毒予防協調月間」に合わせ8月7日に実施されました。長生保健所管内を巡回広報するものでパレードの際役場を訪問しました。



元気はつらつ♪教室「口腔・栄養コース」参加者募集のお知らせ

最近、飲み込みづらい、喉が渇きやすい、食事の時よくむせる、そのようなことはありませんか？

長柄町では65歳以上の方を対象に「元気はつらつ♪教室 口腔・栄養コース」を開催します。

この教室は、口腔と栄養の各内容を両方一緒に学習していくコースです。

口腔では、歯科衛生士の指導（歯みがきの仕方・早口言葉などの健口体操等）、栄養では、管理栄養士による低栄養のお話、調理実習なども行ないます。

今、特に気にならなくても教室に参加することで、誤嚥性肺炎など病気の予防法や高齢者の身体に合う栄養バランスを考えた食生活を身につけることもできます。

「参加して楽しかった。良かった。」と参加した方からの声があり、元気な65歳以上の方も一緒に参加できるように、教室の開催を計画しました。この機会に、ぜひ参加してみませんか。

対 象	65歳以上の方（介護保険サービスを受けていない方）
開催時期	10月7日（火）、10月15日（水）、11月17日（月）、12月3日（水）、 12月24日（水）、平成27年1月21日（水）、2月16日（月）、3月4日（水）
回 数	口腔6回、栄養2回の混合教室 全8回
時 間	9：30～11：30
場 所	町保健センター
定 員	先着5名
締 切	10月3日（金）

いきいき♪ながら体操 ～気軽に歩いて行ける体操の場づくり～

●集会所等での体操教室を希望する方へ（ご案内）

家から歩いて行ける距離に体操教室の場があったらいいなと思ったことはありませんか？

町では下表のとおり、自主運営での体操教室をお手伝いします。

対 象	65歳以上の町民
場 所	町内の集会所等
開 催 方 法	長柄町に住んでいる方が自主的に開催・運営（例）近所の方同士等の集団で開催
内 容	いきいき♪ながら体操の手引きに沿って、手首や足首等におもりを巻き、200g単位で負荷を少しずつかけて運動をします。体操で使用のおもりは、町から貸与します。※いきいき♪ながら体操は、準備体操【7種類】、筋力運動【7種類】、整理体操【5種類】を、手首や足首におもりを巻いて行う体操です。体力の向上が自分自身で実感できるように運動プログラムが作られています。
準備するもの	集団：テレビやDVDプレーヤー、血圧計、椅子 個人：水分補給用の飲み物、タオル、動きやすい服装等
評 価	初回、3か月後に体力測定で評価します。（長柄町地域包括職員が測定、評価）
実 施 期 間	希望のあった日から3か月間（毎週1回）実施し、3か月以降も体操教室を希望するグループがあれば継続可能です。
定 員	先着2グループ
申 込 期 限	10月31日（金）

農業委員による 農地パトロールを実施します！



農地の所有者を含めて違反転用者には厳しい措置がとられます。

農業委員会では、農地の利用状況の確認や、違反転用などを防止するため、農地パトロールを実施しています。

農地は無断で転用できません。農地転用（農地を農地以外の用途に供する場合）される方は、農地転用の許可申請書を農業委員会へ提出されるようお願いします。

許可を受けずに無断で農地を転用した場合や、転用許可に係る事業計画どおりに転用していない場合には、農地法に違反することになり、工事の中止や原状回復命令がなされる場合があります。（農地法第51条）

また、3年以下の懲役や300万円以下（法人は1億円以下）の罰金に処せられることがあります。（農地法第64条～69条）

問い合わせ先 農業委員会 ☎35-4447

『長生農業フォーラム2014』開催のお知らせ

多様な担い手育成に向けて「若者が育つ夢のある農業へ」をテーマに、事例・意見発表が行われます。併せて長生郡市農林業功労者表彰、地域農産物の展示・販売も実施します。どなたでも参加できます。

日 時 10月16日（木）13:00～15:30
場 所 白子町青少年センター
主 催 長生農業フォーラム実行委員会
参加申込 長柄町役場事業課産業振興班 ☎35-4447
10月3日（金）を申込期限とします。



問い合わせ先 長生農業事務所改良普及課 ☎22-1771

猟友会へ入りませんか！！

1. 狩猟期間前には、射撃練習・随時講習会を開催
2. 狩猟の際の怪我に対する保険の充実
3. 地元の猟師を始め、狩猟を通して仲間が増える。
4. 団体（大人数）で狩猟をすることができ、捕獲効率があがる。
5. 経験豊富な会員から狩猟技術を学べる。
6. 会誌などで狩猟に関する情報をいち早く得られる。



問い合わせ先
一般社団法人 千葉県猟友会 ☎043-222-6033
事業課 産業振興班 ☎35-4447

有害鳥獣8月分捕獲実績

有害鳥獣名	捕獲頭数	今年度累計
ハクビシン	14頭	85頭
アライグマ	25頭	96頭
イノシシ	6頭	79頭

※ 今後も、ご理解・ご協力よろしくをお願いします。

問い合わせ先
事業課 産業振興班 ☎35-4447



平成26年度 狩猟免許試験のご案内

試験日	受付期間	提出先	試験の種類	試験会場
平成26年 12月6日(土)	平成26年11月14日(金) ～11月21日(金)	長生地域振興事務所 地域環境保全課 受付時間 9:00～17:00	わな猟	千葉県射撃場 市原市古敷谷 2620
平成27年 2月4日(水)	平成27年1月14日(水) ～1月21日(水)		網猟・わな猟 第1種銃猟 第2種銃猟	

※1 受付期間のうち土曜日、日曜日及び祝日は除きます。 ※2 受付時間のうち正午から13:00までは除きます。

問い合わせ先 事業課 産業振興班 ☎35-4447

ながいきファームフェスタ



日時 9月27日(土) 10:30～15:00まで 荒天中止

場所 茂原樟陽高校 茂原市上林 283 番地

内容 バター早作り大会・卵のゲーム・ぬり絵コーナーなど楽しい企画がいっぱい♪
会場には、地元酪農家の牛たちが大集合して牛の美人コンテストを行います!!
また、『まきばマーケット』には千葉県産牛乳を使ったアイス等を販売します☆
ご家族・お友達をお誘い合わせのうえ是非ご来場ください!



問い合わせ先 長生農業事務所 ☎22-1751

青少年の野外活動のつどい

町青少年相談員連絡協議会主催による「青少年の野外活動のつどい」が8月9日～10日に小学生32名が参加し、千葉市少年自然の家で開催されました。

初日は、バームクーヘン作りやファミリーバドミントンを行い、楽しく過ごしました。

2日目は、野外炊飯でカレーを作り、おいしくいただきました。

この2日間の研修を通して、大きな友だちの輪を作り友情と親睦を深めることができました。

青少年相談員連絡協議会は、青少年の健全育成を目指して事業を計画していますので、今後とも皆様のご協力をお願いします。



公民館教室紹介



今月は、公民館サークルの編物教室を紹介します。この教室は36年にわたる歴史があり当初から教えて下さっている関先生はそれぞれが好きなものを楽しく編めればと親切丁寧に教えてくれます。これから秋冬にかけての作品を個々に製作中です。11月の文化祭にも展示・販売しますので是非ご覧になってください。



16種類 77,000本

白子チューリップ祭り

チューリップのオーナーになりませんか？

花の咲く明るく住みよいまちづくりにご協力していただけるオーナーを募集します

遊休農地の活用、土に親しむ機会づくり、住民交流の場づくりを目的に始まった白子チューリップ広場づくり事業も、みなさんのご理解とご協力により、今回で21回目を迎えます。

今年も16種類の球根を用意しております。白子町役場東側の花の広場に、家族やお友だちと一緒に色とりどりのチューリップ77,000本を咲かせてみませんか？

- ◇募集期間 10月17日(金)まで
- ◇賛助金 1口 1,000円【60球(1色)・1区画1.8㎡】
オーナーは、区画と球根を買い取り、植付けと除草などの管理を行っていただきます。
祭り終了後は花の切り取りや球根の掘り取りが自由に楽しめます。
- ◇植え付け日 11月8日(土)・9日(日)
- ◇申込先 花の広場実行委員会事務局(白子町役場産業課内) ☎33-2115

10月17日(金)までに申込用紙に記入の上、賛助金を添えてお申込みください。
なお、区画数(685口)がいっぱいになり次第、募集を終了させていただきますのでご了承ください。
球根は、数に限りがありますので、ご希望に添えない場合はご容赦ください。

団体オーナー(模様植えコンテスト)もあります！

赤・白・黄・桃・紫の5色900球を使ってデザインをつくり、13㎡の区画に植え付けしていただきます。
来年の春にデザインのとおりには咲いてくれるかどうか楽しみます。

祭りの最終日には、団体模様植えコンテストも行われます。

- ◇1口 10,000円(5色900球) 区画数(27口)
- ※申込用紙に記入の上、賛助金を添えてお申込みください。



平成26年度企画展

「大河内松平家と大多喜」

- 会期 10月24日(金)～12月7日(日)
- 内容 元禄16年(1703)以降、9代約170年間にわたり大多喜藩主として藩政を担ってきた大河内松平家に関する資料を展示し、大多喜地方の歴史や武家の生活について紹介します。
- 主な資料 太刀 銘:福岡一文字(附 絲巻太刀拵)重要文化財
藩主及び家臣等の武具及び関連資料
- 関連事業 講演会:11月9日(日) 詳細はお問い合わせください。



紺糸威仏胴具足(松平家所用)

問い合わせ先 大多喜城分館 ☎0470-82-3007

YOSAKOI (長南町紅古蓮)

一緒におどりませんか！

長柄町に住んでいる方を募集しています。
長柄町の桜まつり、新米まつり、農林商工まつりなど数々のイベントで踊っています。少しでも興味がある方は、お気軽にご連絡ください。



問い合わせ先 紅古蓮代表 小出 ☎090-8808-0970 西坪 ☎090-7171-9821

おしらせ

千葉県災害対策コーディネーター養成講座

- 対象者** 防災に関心があり、3日間受講できる方
- 日時** 10月10日(金)、11日(土)、12日(日)
各9:30～16:30
- 会場** 船橋市浜町公民館(船橋市浜町2-1-15)
- 内容** 地域での防災知識の普及促進や大規模災害発生時にボランティア団体などとの連絡調整等を担える方を養成します。
- 定員** 50人(申込多数抽選)
- 申込方法** 申込用紙を郵送又はファクス。Eメール申込可。
※ 申込用紙はホームページからダウンロード、又は申込先に請求してください。
- 受付期間** 9月26日(金)まで
- 申込先** 〒260-8667(住所記載不要) 県防災政策課
☎043-223-2176 ☒043-222-5208
- Eメール** bousai-ev@mz.pref.chiba.lg.jp
- H P** <http://www.pref.chiba.lg.jp/bousaik/event/2014/20141010.html>

今年のオータムジャンボは 1等・前後賞合わせて3億9,000万円!

ご購入は、ぜひ“千葉県内”の宝くじ売り場で!

- 発売期間** 10月10日(金)まで
- 抽せん日** 10月17日(金)
- 発売場所** 宝くじ売場 ※ 通信販売でも購入できます
- 発売単価** 1枚300円

等級	当せん金	本数
1等	3億3,000万円	13本
1等の前後賞	3,000万円	26本
1等の組違い賞	20万円	1,287本
2等	1,000万円	130本
3等	100万円	1,300本
4等	50,000円	26,000本
5等	10,000円	520,000本
6等	300円	13,000,000本

※表中の当せん本数は、発売総額が下記(発売予定額)のおりとなった場合

【発売予定額】 390億円(13ユニット)

この宝くじの収益金は、市町村の明るく住みよい街づくりや地域住民の福祉向上のために使われます。

問い合わせ先

公益財団法人千葉県市町村振興協会 ☎043-311-4162

無料調停相談を実施します

千葉地方・家庭裁判所一宮調停協会では、民事・家事調停委員による無料調停相談を実施致します。調停とは、裁判所の調停委員が問題解決のため間に入り、話し合いにより解決を図っていく制度です。

- ・金銭、土地、建物、交通事故などの悩みごと
 - ・離婚、扶養、相談などの家庭内の悩みごと
- 等でお困りの方は、解決の糸口を見つけてみませんか。

- 相談日** 10月18日(土)
- 時間** 10:00～15:00まで
1件あたり30分程度
- 場所** 茂原市総合市民センター
茂原市町保13-20
- ◎秘密は守られます。
◎直接会場にお越しください。

問い合わせ先

千葉地方・家庭裁判所一宮支部 ☎42-3531

行政書士による無料相談会

- 日時** 10月19日(日)
10:00～16:00
- 場所** 茂原会場 茂原市役所 市民室
いすみ会場 いすみ市岬公民館
大多喜会場 おおたきショッピングプラザ オリーブ

相談内容

- 相続手続きと遺言書作成
- 農地法・宅地開発手続き
- 成年後見制度
- 各種契約書と内容証明郵便の作成
- 建設業、法人設立の許可申請
- 在留資格など国際業務に関すること
- 各種許認可申請に関すること

連絡先

千葉県行政書士会長夷支部
支部長 豊田一郎 ☎33-3885
※ その他、気軽にご相談ください。
※ 予約制ではございません。

第32回「目の愛護デー」電話無料相談

- 日時** 10月13日(月・祝日)
9:00～16:00
- 相談電話** 043-242-4271(当日のみ)
千葉県眼科医会会員が目の健康についての相談にお答えします。
事前申し込み不要

問い合わせ先

千葉県眼科医会事務局 ☎0436-26-5567

おしらせ

心の健康市民講座・精神保健福祉ボランティア講座開催のお知らせ

一般住民を対象に専門医師による講演会を開催します。

日 時 10月10日(金)

14:00～16:00

場 所 千葉県長生合同庁舎

(千葉県茂原市茂原 1102-1)

講座内容 「今日から実践出来るこころの健康づくり～日々の運動、睡眠、食事から元気なこころを保つ方法～」

講 師 茂原神経科病院診療部長 吉村 健佑 先生

対 象 一般住民(無料・要予約)

締め切り 10月3日(金)

※ 定員超過の場合、先着順

申し込み先

千葉県長生健康福祉センター(長生保健所)地域保健福祉課

☎ 22-5167 ☎ 24-3419

県立長生特別支援学校「しおかぜ祭」

日 時 10月18日(土)

9:30～14:25

場 所 県立長生特別支援学校

長生郡一宮町東浪見 6767-7

内 容 長養太鼓演奏(オープニング)

小学部 遊具で遊ぼう

中学部・高等部の作業製品の展示・販売

PTA バザー等

地元中学校との交流や外部団体の参加も予定しています

問い合わせ先

☎ 42-2470 担当 教頭 前橋

県立長生特別支援学校 後期学校公開

日 時 10月30日(木)

10:00～14:00 まで参観できます。

場 所 県立長生特別支援学校

一宮町東浪見 6767-7

内 容 本校の概要説明

施設設備や授業の様子の参観

問い合わせ先

☎ 42-2470 担当 細井・永野

※ 参観を希望される方は、事前にお申し込みください。

講演会 第27回「腎臓病を考える会」

日 時 10月26日(日) 13:00～16:00

場 所 京葉銀行文化プラザ JR千葉駅徒歩5分

内 容 講演会 第27回「腎臓病を考える会」

①「糖尿病性腎症について -透析医の立場から-」

講師 総合病院国保旭中央病院

人工透析科 部長 渡邊 隆 先生

②「ありのままを受けとめてサポートしよう認知症と腎臓病」

講師 総合病院国保旭中央病院

看護部 透析センター師長 大川あさ子 先生

③移植体験者の体験談

講演

④医療相談会

※ 参加費無料 ※ 先着 180 名様

問い合わせ先

特定非営利活動法人千葉県腎臓病協議会

〒 260-0041 千葉市中央区東千葉 2-6-1-407

☎ 043-256-4661 ☎ 043-285-4730

自賠責保険・自賠責共済のご案内

「自賠責があなたと家族を守ります」

交通事故による死傷者数は年々減少傾向にあるものの、平成25年の事故発生件数は約63万件、死傷者数は約79万人と、国民の誰もが交通事故の被害者にも加害者にもなり得る極めて深刻な状況となっています。

交通事故は車社会の負の部分であり、被害者にとっても加害者にとっても悲惨な結果をもたらすものです。

自賠責保険・共済は、すべてのクルマ・バイク1台ごとに加入が義務づけられており、加害者の賠償責任を担保することで、被害者の基本的な賠償を保障する制度であり、被害者の救済を目的としています。

一人一人が、より一層自賠責制度の役割や重要性、保険金・共済金の支払いのしくみなどを十分に理解・認識することがとても大切です。

自賠責保険・共済なしでの運行は法令違反です！

自賠責保険・共済は、万一の自動車事故の際の基本的な対人賠償を目的として、自動車損害賠償保障法に基づき、原動機付自転車を含むすべての自動車に加入が義務づけられており、自賠責保険・共済なしで運行することは法令違反ですのでご注意ください！

祝

米寿 おめでとうございます



神崎 信次さん(針ヶ谷)
昭和2年9月12日生



観光バスの運転手を長年していたということもあり、九州以外は、ほとんど行ったことがあるとのこと。今も車の運転は現役で、つい最近、運転免許の更新をし「あと3年は運転する。」と乗る気満々。グラウンドゴルフと釣りが趣味という神崎さん。

宮代 とみさん(長柄山)
昭和2年9月27日生



若いころはゴルフ場でキャディをしていたとのこと。趣味は野菜作り。月2回町民バスで福祉センターへ行き、友達とお茶を飲みながらおしゃべりしたり、温泉に入ることが楽しみ。健康の秘訣は「何でも食べる」という宮代さん。

三橋 優さん(刑部)
昭和2年9月22日生



つい最近まで年に10回ほど旅行に行っていたという三橋さん。今は昔行った旅行の写真をみたり、今でも旅行会社から送られてくるパンフレットを見ることが楽しみとのこと。「家族のみんなが良くしてくれて幸せだよ。」とお話してくれました。

広報「ながら」の発行月に米寿(数え88歳)を迎えられる方々を紹介し、今後、米寿を迎えられる方のお宅にお伺いさせていただきますので、ご協力をお願いします。

公民館
図書室

おもしろ
新着図書
お知らせです。



一般書

書名	著者名
野望の憑依者(よしまし)	伊東 潤
蜂に魅かれた容疑者	大倉 崇裕
失踪都市 所轄魂	笹本 稜平
山女日記	湊 かなえ
ソマリアの海賊	望月 諒子
松姫はゆく	仁志 耕一郎
棟居刑事の永遠の(とわ)の狩人	森村 誠一
つばさ	山本 一力
春遠からじ	北原 亜以子
水底の棘	川瀬 七緒

本の寄付をお待ちしております。

児童書

書名	著者名
うみの100かいだてのいえ	いわい としお
おしゃれさんの茶道はじめて物語	永井 郁子
おじいちゃんのかげら	坂道 なつ
ともだちをさがそう、ムーミンロール	トーベ・ヤンソン
かいけつゾロリの大まじんをさがせ!!	原 ゆたか
おばあさんのすぷーん	富山 妙子
しろいうさぎとくるいうさぎ	ガース・ウイリアムズ
ぼくのものごたりのあなたのものごたりの	ジュリアス・レスター
ありさんぽつぽつ	たんじ あきこ
にんじゃざむらいガムチョコバナナ	原 ゆたか

問い合わせ先 教育課 生涯学習班(公民館) ☎35-3242

入札結果

先に行われた、入札の結果をお知らせします。

業務名 常温合材購入
場所 長柄町役場
入札日 7月22日
契約金額 832円〔単価契約〕
契約業者 株式会社 NIPPO

業務名 社会資本整備総合交付金
町田橋更新測量及び詳細設計業務
場所 針ヶ谷地先
入札日 7月31日
契約金額 1,782,000円
契約業者 和合建設コンサルタント 株式会社

工事名 長柄町学校給食センター洗浄機更新工事
場所 鶴谷地先
入札日 7月31日

工事名 防災行政無線整備工事
【デジタル屋外子局新設工事(第2次)】
場所 町内12か所
入札日 8月8日
契約金額 28,080,000円
契約業者 スイス通信システム 株式会社

業務名 道路ストック事前調査業務
場所 町内一円
入札日 8月8日
契約金額 4,428,000円
契約業者 アジア航測 株式会社

契約金額 16,200,000円
契約業者 日本調理機 株式会社 千葉営業所

問い合わせ先 総務課 財政管財班 ☎35-2110

健康アラカルト

保健師 坂本 亜佳音

元気はつらつ♪介護予防 ～いつまでも元気で長生き目指そう【運動編】～

みなさん、何歳まで元気に生活したいですか？病気や要介護にならないための運動のコツをお伝えします。

特に高齢になると、「この年で運動しても効果がない」「疲れるだけでかえって体力が消耗するだけだ。」と思う方もいるかもしれません。各種運動による効果を表にまとめましたので、ご参照ください。

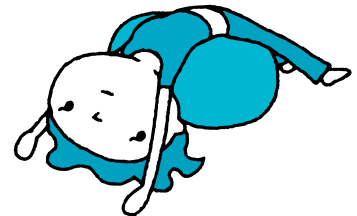
運動の種類	効果
①持久力運動 【ウォーキング、ジョギング、水泳、サイクリング】	心臓、肺などの機能を改善し、老化に伴う病気や障害を防ぎます。
②筋力運動 【ダンベル、腕立て伏せ、スクワット】	筋力が強くなるだけでなく、筋肉量も増加します。その結果、身の回りのことが自分でできるようになり、自立性が高まります。また、基礎代謝の向上、体重や血糖値を安定化させる働きがあり、他にも骨粗しょう症予防の効果も期待できます。
③バランス運動 【バランスボール、片足立ち】	下肢の筋力を増やし、バランス能力を高め、転倒を防ぐことにつながります。バランス機能が低下すると多くの高齢者が骨折【大腿骨頸部骨折等】をし、身の回りの事ができなくなります。
④柔軟運動 【ストレッチ】	筋肉などの組織が伸ばされて、からだの柔軟性が保たれる効果があります。自立性の向上や転倒予防にもつながります。

◎どのくらい運動すればいいの？

頻度：週2回

運動量：1セット10回を1～2セット(筋力運動)、各20分程度(持久力運動、バランス運動、柔軟運動)

※膝、腰等関節に痛みがある方、手術歴のある方、体調不良の方等は医師の判断の下、運動許可が必要です。



問い合わせ先 住民課 地域包括支援センター ☎30-6000

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
- ・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・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、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、長生農協日吉支所、町内のゆうちょ銀行(郵便局)に備え付けてあります。長柄町ホームページからもダウンロードできます。(ダウンロード様式での申し込みは、ホームページ内の注意事項をご覧ください。)

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3期
- ・介護保険料 第3期
- ・後期高齢者医療保険料 第3期

納付期限は、9月30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。

ながら俳句

八月の句会より

角田揚子

八月や愛の光を届けたし
あの頃は貧しかったの鳳仙花
ひぐらしやとどこかぬ愛を

あの子等に逢いたくなくて螢草
追いかける

伊藤照子

八月や球児の涙美しく
スイカ食べ貧しき昔語り合つ
蝸の合唱の中そぞろ行く
夏まつり親子で食べる

タコ焼きよ

渡辺茫子

八月や田舎の道のただ白し
貧相は生来なるぞ夏痩せて
鋤停めよ山蝸の今しきり
鬼灯や庭の一隅暮れなすむ

清水健治

八月の雲たちまちに仁王像
彼岸花消えぬ憶ひは母の貧
蝸の挽歌のひとつ落ちにけり
鬼やんま追ひし幼友あり

今ぐつこ

大野史恵

八月の空の青さや風かわり
貧富の差時代は遠き秋の空
夕暮れに蝸聞かや安堵して
窓の外午後のひととき虫時雨

前田やえ

蝸の命短し声悲し
見渡せば緑の中に吾が住み家
八月や祖父母徳んで呼んでみる
貧乏を笑いつつみ夏座敷

福田寿満子

八月や煌々朝の風の彩
清貧に生きて野に咲く百合の花
蝸や来し方思つ夕の暮
まなざしの優しき別れ秋に入る

山崎清風

八月や球児列島沸き立たす
終戦日貧しき生活よみがえり
蝸の耐えて傷きいのちかな
氷菓子先すこめかみへまっしぐら

渡辺みのる

八月は祈りの多く今に生く
貧しさを語り部にきく終戦日
無住寺に夕蝸の合唱す
二人征き一人還りて敗戦忌

病気の豆知識



塩田記念病院
循環器内科
森口 暁

下肢閉塞性動脈硬化症について

血液を心臓から全身の臓器に送り込む「動脈」という血管があります。高血圧症や糖尿病、脂質異常症といった病気、喫煙行為は長年の間に動脈に傷害を与えてしまい、管の中が詰まってくる病気、「動脈硬化」をひきおこします。その中でも心筋梗塞や脳梗塞は怖い病気として有名ですが、足の動脈が詰まる「下肢閉塞性動脈硬化症」はあまり知られていません。全国に無症状を含め300万人以上ともいわれていますが、見過ごされている可能性があります。

「間歇性跛行」という症状が生じます。「歩いたり階段上り下りの際に足がおもだるくなりひきずりながら歩く、休むと楽になる、ことから名付けられました。進行すると、休んでいる際でも痛みが出る「安静時疼痛」更に悪化すると傷が治りにくくなり「潰瘍」が生じたり、血液が乏しくなる足指や踵などに「壊疽」を生じます。進行は比較的緩やかではありますが、「糖尿病」や「血液透析」がある場合は急速に増悪していきます。

知っていただきたいのは、足まで動脈硬化が及んでいる場合、症状の有無にかかわらず、心臓や脳の血管にも動脈硬化病変を起こしていることが多い(実に6割)のです。5年後に20%、10年後には50%の方が亡くなるとされます。その大半が心筋梗塞や脳梗塞を死因としています。足だけでなく、全身の血管を総合的にチェックしなければなりません。

「A B I (足関節上腕血圧比)」という簡単な検査(上肢と下肢の血圧測定)で病気の有無が判定できます。足の症状がある方、動脈硬化の危険因子に複数当てはまる方は是非ともA B Iを測定し、「下肢閉塞性動脈硬化症」の診断をしていただくことをお勧めいたします。

医療法人

SHIODA

塩田記念病院

TEL 35-0099

循環器内科外来診療のご案内

診療時間 月～土(土のみ午前中)

受付時間 8:30～11:30 13:30～16:30

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
	ながらこども園	35-3102

	名称	電話番号
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 9月22日(月)、29日(月)、10月6日(月)、14日(火)、20日(月)
町福祉センター 9月22日(月)、24日(水)、29日(月)、10月6日(月)、14日(火)、20日(月)
都市農村交流センター 9月25日(木)、10月2日(木)、9日(木)、16日(木)、23日(木)

各種相談日程

【 町 】

心配ごと相談	9/22(月)・10/1(水)・10/10(金)・10/20(月)	10:00～15:00	福祉センター ☎35-0260
人権相談	9/22(月)・10/10(金)・10/20(月)	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	10/10(金) ●行政に関する苦情・相談です。	10:00～15:00	//

※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。	住民課 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】

不妊相談	奇数月 第3木曜日	12:45～15:00(予約制)	地域保健福祉課 ☎22-5167
こころの健康相談	偶数月 第2月曜日(精神保健福祉相談)	14:00～16:00(予約制)	
	毎月 第4火曜日(精神保健福祉相談) ※9月は第5火曜日に実施	14:00～16:00(予約制)	
	第3火曜日(老人)	14:00～15:00(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・4木曜日	10:00～14:00(登録制)	
エイズ相談 HIV等抗体検査 (相談は随時受付)	毎月第1・3火曜日(HIV抗体検査のみ即日判定 可能、ただし夜間検査は除く)	13:00～14:00(予約制)	
	偶数月 第3火曜日	17:30～19:00(予約制)	
性感染症検査	毎月 第1・3火曜日	13:00～14:00(予約制)	
肝炎ウイルス検査	毎月 第1・3火曜日	13:00～14:00(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	第1・2・3・4火曜日	9:00～11:00	
家庭児童相談	月曜日～金曜日	9:00～17:00	
母子自立支援	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	
障害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・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。

こども急病 電話相談

夜間、お子さんの具合が急に悪くなったときに、看護師や小児科医が電話でお子さんの症状を伺い、すぐに医療機関で受診した方が良いか、家で様子をみても大丈夫かなどをアドバイスします。

相談時間 毎日夜間
19:00～22:00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)

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
9/23	大木医院 (23) 2546	塩田記念病院 (35) 0099
9/28	上茂原診療所 (25) 2510	公立長生病院 (34) 2121
10/5	鈴木医院 (22) 2630	穴倉病院 (24) 2171
10/12	宮山医院 (22) 4873	塩田記念病院 (35) 0099
10/13	山之内病院 (25) 1131	三枝医院 (25) 2203
10/19	東部台医院 (22) 2455	菅原病院 (25) 1171
10/26	清水三郎医院 (25) 0776	公立長生病院 (34) 2121

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:20:00～23:00まで
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