

こどもまつり

7月9日、公民館で「こどもまつり」が開催され、400名を超える来場者で賑わいました。わなげ、ボーリング、バルーンアート、しゃてき、スーパーボールすくいなどのゲームコーナーで遊んだり、ビーズストラップ作りや、紙芝居を聞いたりして遊びに来てくれた子どもたちも大変喜んでいました。今年は地区社協の協力により新たに「むかしあそびコーナー」を設けお手玉やあやとり、こま、けん玉などを多くの子どもたちが体験しました。暑い中、青少年相談員、読み聞かせ、中学生ボランティアの皆さん、また民生児童委員、地区社協の皆さんご協力いただきありがとうございました。



広報

ながら



人口と世帯数
(平成29年7月1日現在)

人口	7,172人(- 5)
男	3,613人(+ 1)
女	3,559人(- 6)
世帯数	2,949世帯(+ 5)
	() 内は前月比

No.418 平成29年7月19日発行

発行・編集／長柄町役場企画財政課 ☎0475-35-2110 〒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/>

第1回 まち美化活動を実施しました

5月27日、まち美化活動を実施しました。

この活動は、本年度から新規事業として取り組むもので、昨年まではゴミゼロ運動として町の生涯クラブをお願いして行っていたものです。

新たな「まち美化活動」はPTA、小中学生、生涯クラブを主体として自治会の皆さんにもボランティア参加をしていただきました。

この活動は町内美化という目的のほか、小中学生が地域の皆さんと協働することにより、子ども達の見守り活動の一助とする目的もあります。



刑部地区



味庄地区



追分地区



国府里地区



国府里地区



桜谷地区



ゴミ収集の様子

皆様のご協力により、燃えるゴミ 540kg、燃えないゴミ 200kg、合計 740kg のゴミを集めることができました。

無記名アンケートによるご意見

- ・通学路の危険箇所などを再確認できた。
- ・子どもたちの、ゴミに対する意識向上につながった。
- ・町に対する子供の愛着心が芽生えた。
- ・小学生と中学生が交流を持てる場ができた。
- ・子どもが率先してゴミ拾いできた。
- ・参加者用のビブスを作り目立つようにすべきでないか。
- ・防災無線等で町内に周知すべきでないか。

アンケートで頂いた、ご意見、ご要望を取り入れ、次回開催する「まち美化活動」が少しでも有意義な活動になるよう努めますので、皆様のご協力をよろしくお願いします。

31名のスクエアステップ指導員が誕生しました



6月29日、スクエアステップ指導員資格認定講習会が開催されました。

31名が講習会を受講し、全員がスクエアステップ指導員の資格試験に合格しました。

今後は資格取得者の協力を得ながら、「長柄町版生涯活躍のまち構想 健康寿命延伸プログラム」の一環として、スクエアステップの普及推進に努めます。



筆記試験の様子



実技の様子



①



②



③



筑波大学
大蔵准教授

スクエアステップとは

筑波大学の太田倫博准教授をはじめとする3名の大学教員が考案した、科学的根拠に基づくエクササイズです。

25cm四方のマス目で区切ったマットを使用し、前進、後退、左右、斜め方向へのステップを踏むことで、頭を使いながら楽しくエクササイズができます。

適用範囲は①高齢者の要介護化予防②成人の生活習慣病予防③子どもの身体機能の発達④アスリートの競技力向上等、あらゆる年齢層の健康増進に効果的です。



④



⑤

- ①入念に準備運動
- ②足し算じゃんけんなどで脳の準備運動
- ③実施方法の講義の様子
- ④ステップが終わったらハイタッチ
- ⑤感想の発表

平成30年4月

役場庁舎前に新バス停ができます

6月23日、長柄町、特定非営利活動法人ふるさとネッツ及び長柄町土建組合の3者によるバス待合所設置の連携に関する協定締結式を行いました。

この連携は、小湊鐵道（株）が運行するJR茂原駅～大津倉間の一部路線変更を行い、役場前面道路の通過及び停留所を設置することで路線バスの利用促進を目的とするものです。

特定非営利活動法人ふるさとネッツは、土木建設に関する見識を持つ長柄町土建組合の協力を得て、里山整備で発生する間伐材を活用したログハウスの待合所を建設します。年度内の完成を目指して取り組みます。



バス待合所の建設を手伝ってくれるボランティアを募集しています

学歴、経験は問いません。興味のある方は企画財政課企画政策係までご連絡ください。



問い合わせ先 企画財政課 企画政策係 ☎35-2110

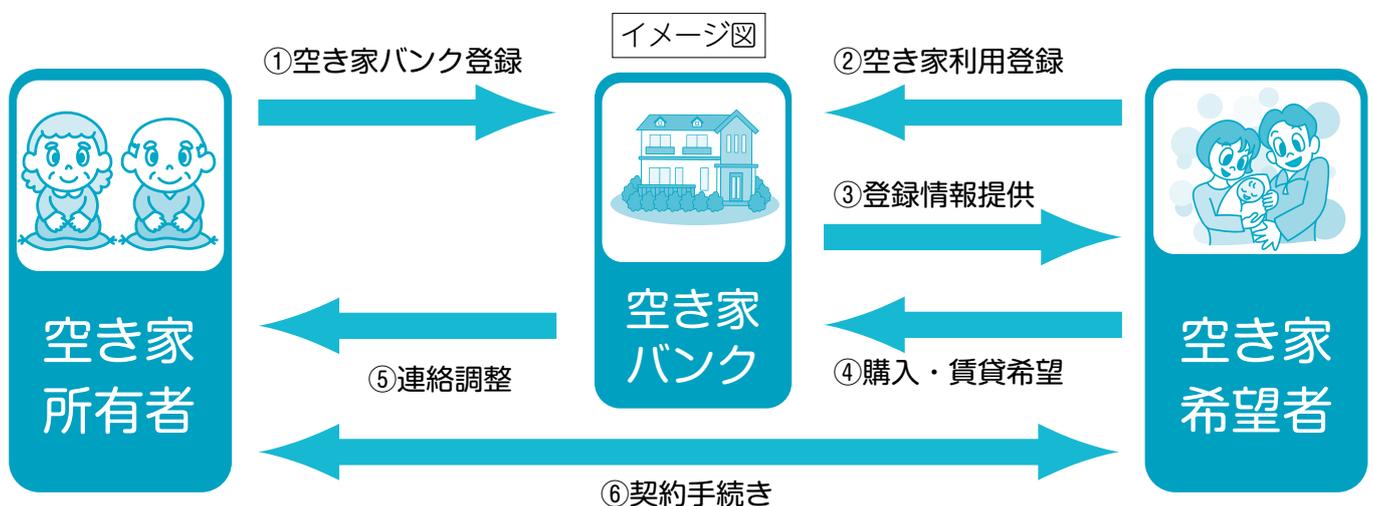
空き家情報登録制度「空き家バンク」に登録しませんか？

定住促進に伴う地域の活性化及び空き家の有効活用を目的として、空き家情報登録制度「空き家バンク」を運用しています。

「空き家バンク」は空き家を資源としてとらえ、空き家を手放したい方と長柄町に定住したい方の橋渡しを行う制度です。

本年度から居住環境の向上を目的とした空き家改修費に係る補助に加え、家財道具の撤去費、引っ越し費用、登記申請手数料等にも補助を行うこととしました。

町内に居宅・空き家をお持ちの方で、売却・賃貸を希望される方は、是非ご登録ください。



申込み・問い合わせ先 企画財政課 企画政策係 ☎35-2110

平成30年4月1日付採用

長柄町職員採用試験

【採用予定人員】

保健師 1名

※郵送をご希望の方は、封筒の表に「採用試験申込書請求」と朱書きしA4サイズの返信用封筒に、郵便番号、住所、氏名を記入の上、120円切手を貼付し、同封してください。

【受験資格】

資格を有するもの又は平成30年春季までに資格取得見込みのもの

2. 受付期間及び時間

受付期間

7月24日(月)から8月7日(月)まで

受付時間

月曜日から金曜日の9:00~17:00まで

【試験日・試験会場】

9月17日(日) 長柄町役場

【受付等】

1. 申込書の配布

7月24日(月)から長柄町役場2階総務課で配布します。

【お問合わせ】

〒297-0298 長柄町桜谷712番地

長柄町役場総務課

TEL 35-2111 FAX 35-4732

問い合わせ先 総務課 庶務秘書係 ☎35-2111

入札結果

先に行われた、入札の結果をお知らせします。

事業名 長柄中学校プール改修工事

納入場所 山根1500番地

入札日 5月30日

契約金額 1,400,760円

契約業者 (株)日東

事業名 長柄町学校給食センター蒸し焼き機設置工事

納入場所 鶯谷878番地1

入札日 5月30日

契約金額 3,888,000円

契約業者 日本調理機(株)

事業名 町営プールインターロッキング補修工事

納入場所 山之郷地先

入札日 5月30日

契約金額 1,479,600円

契約業者 (有)丸嶋建設

事業名 新公民館建設測量業務

納入場所 鶯谷・立鳥地先

入札日 5月30日

契約金額 4,104,000円

契約業者 (株)コーケン

事業名 町道3118号線測量業務

納入場所 刑部地先

入札日 5月30日

契約金額 885,600円

契約業者 エイワン測量(有)

事業名 町道3004号線外3区画線補修工事

納入場所 高山外2地先

入札日 6月12日

契約金額 3,672,000円

契約業者 (株)サンエイロテック

事業名 町道1194号線安全施設設置工事

納入場所 味庄地先

入札日 6月12日

契約金額 1,944,000円

契約業者 (株)三橋土木

事業名 排水路横断工設計業務

納入場所 大庭地先

入札日 6月12日

契約金額 2,916,000円

契約業者 和合建設コンサルタント(株)

問い合わせ先 総務課 行政管財係 ☎35-2111

地籍調査事業を行っています

平成29年度は、味庄、国府里、千代丸、力丸の全域及び桜谷、徳増、榎本の一部地区が調査予定です。

町は、1つひとつの土地について、土地所有者等の立会いを得て「所有者」、「地番」、「地目」、「面積」を明確にする地籍調査事業を行っています。

この事業によって、正しい地図ができるため、災害復旧の迅速化や土地の境界におけるトラブルの未然防止に役立ちます。

土地は、先祖代々受け継がれた皆さまの大切な財産です。正しく、後世に引き継ぐためにも地籍調査事業へのご理解、ご協力をお願いします。

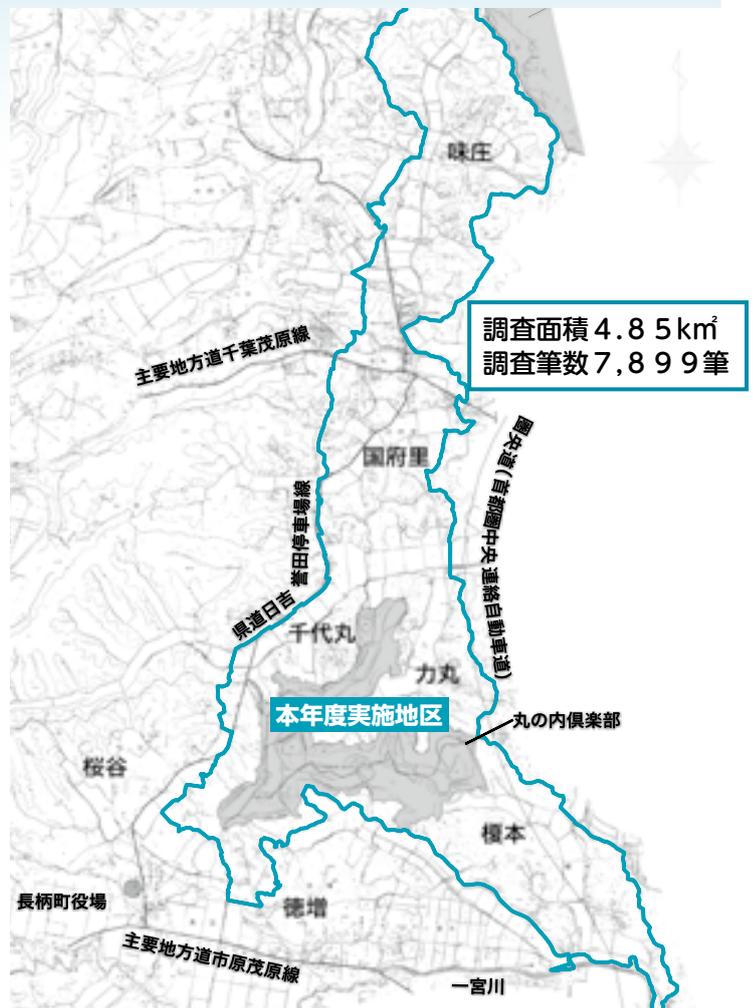
今年度の調査実施地区は？

今年度の実施地区は、次のとおりです。

大字	小字
味庄・国府里 千代丸・力丸	全域
桜谷	辻谷、黒ヶ谷、櫃ヶ谷、溝坂
徳増	離山、北谷、稲荷谷、片岡
榎本	下手、関下、打手、和合、ドフメキ、柿谷、本合、八反目、大沼、房谷、年切、ラバガへ、小関谷、大平台、和泉谷、仲田、大境、イハギシ、四反目

※今後、調査区域の変更が発生する可能性があります。

関係する土地所有者の皆さまには、日程が決まり次第、説明会及び現地境界立会いのご案内を送付します。



問い合わせ先 建設環境課 管理地籍係 ☎35-2114

道路愛護一斉作業の実施について

道路愛護一斉作業は2月と8月の第1週の日曜日を基本に、道路、排水路等の維持補修作業を各道路愛護会の皆さまが実施するものです。

道路愛護会員の皆さまにおかれましては、特段のご協力をいただき厚く御礼申し上げます。

本年は夏期の一斉作業を8月6日(日)に予定していますので、道路愛護会に加入されていない町民の皆さまにおかれましても、道路愛護作業についてご理解、ご協力をお願いします。



問い合わせ先 建設環境課 道路河川係 ☎35-2114

税金の納期内納付のお願い

町は、全ての町民が健康で豊かな生活を営み、安心して暮らせる町づくりを目指し、医療、福祉、教育、道路、産業、環境など、いろいろな分野にわたり公共サービスを行っています。

皆さんから納めていただいた税金は、こうした事業を進めていくために欠かすことのできない重要な財源になっています。

住民税、固定資産税、軽自動車税、国民健康保険税等の納税についてご理解いただき、納期内の納付をお願いします。

税金を納期限までに納めないことを滞納といい、滞納者には督促状等で納税を促すこととなります。それでも納めていただけない場合は、滞納者の所有する財産の調査を行い、差押を行うこととなります。

差押

差押とは、督促や催告等を行っても納税の意思を確認できない場合に、滞納者の財産を換価のために強制的に取得することです。

財産調査や差押は、「納税を怠っている者」として認識され、社会的信用を失うばかりでなく、滞納者として不利益を被る場合があります。

延滞金

延滞金は、債務の履行遅滞に対する遅延利息の性格を持ち、あわせて期限内に納付した納税者とのバランスを図るため、納期限を過ぎて税金を納付した方に対して請求するものです。

延滞金は、法律に基づき必ず納付しなければなりません。

納付相談

特別な事情により、町税を納めることが困難な方は、早めにご相談ください。

平成28年度実績	実態調査	預金調査	生命保険調査	給与調査
	47件	945件	263件	46件

※この調査は、いずれも差押に着手するための事前作業で、取引銀行や勤務先等に対して行うものです。

差押決裁件数	27件
--------	-----

問い合わせ先 税務住民課 収税係 ☎35-2112

道路上に張り出している樹木の剪定等のお願い

道路上に張り出した枝は、道路を狭くし、歩行者や車両の通行の妨げとなり、思わぬ事故を引き起こす原因となることがあります。

また、それに伴う事故等が起こった場合は樹木の所有者が責任を問われることがあります。

道路沿線で生垣や竹林、森林を所有している方は、このような道路内への危険が予測される場合、伐採をしていただくなど、所有者として適正な管理をお願いします。

なお、道路上に樹木が倒れこむ可能性が高いと判断されるときは、安全確保のため、やむなく町で伐採する場合がありますので、ご了承ください。道路を利用する人が安全に通行できるよう、皆さんのご協力をお願いします。



問い合わせ先 建設環境課 道路河川係 ☎35-2114

観光・商工イベント情報

○月曜テニス教室

日 時	月曜日（8月7日、21日、28日）	午前の部	10:00～12:00
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）		



○昆虫ドーム

ドームで放し飼いにされたカブトムシを見て、触って、育てて大感動！！お子様の夏の思い出作りや自由研究の題材に大好評の自然の教科書です。

日 時	8月15日（火）	まで予定	（9:00～16:30）
料 金	3歳以上	200円	※カブトムシの購入は別料金

○昆虫講座

カブトムシやクワガタムシをもっと知ろう！
子どもから大人まで面白いと好評の昆虫講座！！

日 時	8月10日（木）、12日（土）	10:00～11:00
	開始10分前に受付をお済ませください。	
対 象	各回25名（先着順・当日受付可） 小学生以上（未就学児は要相談）	
参 加 費	200円	



○昆虫講座（特別編）と夜の森の探検

昆虫講座とみんなで一緒に作って食べる夕食、そして夜の森の昆虫観察！

日 時	8月3日（木）	17:00～21:00
	開始10分前に受付をお済ませください。	
対 象	各回25名（先着順・開催日の5日前までに申し込み） 小学生以上（未就学児は要相談）	
参 加 者	大人（中学生以上）	1,500円 子供 1,000円 ※夕食付



※ご注意

長袖・長ズボン推奨、虫よけスプレー、かゆみ止めなどの対策をお願いします。
サンダル履きは危険防止のため禁止とします。（運動靴・スニーカー等）
懐中電灯をお持ちください。

○夏の星空講座

日 時	8月19日（土）	19:00～21:00
場 所	都市農村交流センター 本館（雨天・曇天時には室内プログラムにて実施となります。）	
対 象	30名（予約制、先着順） ※募集締切：8月15日	
参 加 費	大人（中学生以上）	500円 小学生300円 未就学児100円 （資料代・講師料等を含む）
内 容	天体望遠鏡による土星や木星などの観測と夏の星座についての講座です。	



○流水プール&幼児用プール

- 日時** 8月27日(日)まで(9:00~16:00)
- 内容** 『夏の屋外プールは人が多くて…。』なんて感じる方は、一度このプールをお試しください。ここは町営プールで流水プールと幼児用プールを完備しております。バーベキュー施設もありますので、家族みんなでお楽しみいただけます。
- 料金** 大人620円、中学生・高校生400円、小学生以下300円

「長柄町民感謝デー」町民プール 無料開放!

- 8月28日(月)9:00~15:00(入場受付9:00~13:00まで) ※雨天中止
- 日頃から、当施設をご利用いただいている長柄町民の皆様に感謝をこめて、「長柄町民感謝デー」として町営プールを町民(町内在住または在勤)に限り無料開放を実施します。
- 当日は、受付にて町民である事を確認できるもの(運転免許証・健康保険証・その他)を各自ご掲示ください。

問い合わせ先 都市農村交流センター ☎35-0055

○リソル生命の森 ラク・レマンプール

スイスのレマン湖をかたどった、全長130mの大型野外プールです。
 遊泳ゾーン、幼児用、ダイビングスポットの3つのスペースに分かれています。

- 日時** 8月31日(木)まで
 【無休】9:00~17:00
- 場所** リソル生命の森 長柄町上野521-4
- 料金** 中学生以上1,600円、子ども(4歳~小学生)800円、3歳まで無料
- 駐車場** 無料(200台)



問い合わせ先 リソル生命の森 ☎35-3333(受付時間 9:00~18:00)

○第8回 ランタンパレード

- 日時** 8月20日(日)16:00~
- 内容** 『みんなの気持ちは光と共に…』
 明かりを灯し素敵な時間を一緒に演出してみませんか?パレードに参加したお子様には、ドリンク&すいとん・電車グッズをプレゼント!
- 場所** ロングウッドステーション
- 対象** 限定300名
- 料金** 材料費、製作指導費、駐車場 無料

問い合わせ先 ロングウッドステーション ☎30-7788



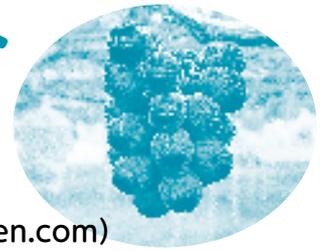
町内特産品紹介

はぎわら農園（ぶどう狩り体験）

長柄町山之郷 601-139 ☎ 0475-47-3953

受付：インターネット予約 (<http://hagiwaranouen.com>)

体験：8月中旬～10月上旬（ぶどうが無くなり次第終了）※要予約



はぎわら農園では、巨峰を中心に数種類の大粒のタネなしぶどうを栽培しています。40分食べ放題のぶどう狩りや複数品種を食べ比べのほか、1房単位の量り売りもあります。（量り売りは平日のみ）

ぶどうに豊富に含まれているポリフェノールは抗酸化作用があり、老化防止や発がんの抑制の効果があるといわれています。ビタミン、ミネラルも豊富で、夏バテや疲労回復、子供や妊婦さんの栄養補給に最適です。

きれいで美味しい水と健康な土で育てた大粒のぶどうを是非ご堪能ください。



問い合わせ先 産業振興課 農林振興係 ☎35-4447

長柄小学校3年生役場庁舎を見学しました

7月5日、長柄小学校3年生が社会科見学の一環として、役場庁舎の見学に訪れ、各課の仕事と施設について説明を受けました。児童の皆さんは、真剣な表情で説明を聞き、学んだことをノートにたくさん書き込んでいました。



問い合わせ先 学校教育課 学校教育係 ☎35-2437

有害鳥獣6月分捕獲実績

有害鳥獣名	捕獲数	平成29年度累計
ハクビシン	3	31
アライグマ	14	47
イノシシ	14	53
ニホンジカ	1	1

第67回社会を明るくする運動

7月は、“社会を明るくする運動”

～犯罪や非行を防止し、

立ち直りを支える地域のチカラ～

強調月間です。

“社会を明るくする運動”は、すべての国民が、犯罪や非行をした人の立ち直りについてみんなで考え、犯罪や非行が起きない社会を作ろうという、全国で行われている運動です。

みなさんの住んでいる町でも、さまざまな活動が行われています。

参加してみませんか？

問い合わせ先
産業振興課 農林振興係
☎35-4447



問い合わせ先
健康福祉課 福祉係 ☎35-2414

頑張る長柄の人たち No.4

町内で頑張る企業、団体を紹介します。

長柄町都市農村交流センター

野球場、テニスコート、町営プール、昆虫ドーム、バーベキュー場等数多くの施設と広大な敷地を管理する長柄町都市農村交流センター。今回は所長の内山さんが取材に応じてくださいました。



来場者の笑顔を守りたい

— 今の時期は町営プールと昆虫ドームが開園しているので大忙しですね。

内山 はい。7月8月は無休です。大変ですが、たくさんのお客さまが来てくださるので、その期待に応えたいです。

— 大変なことは何ですか。

内山 お客さまに安心して楽しんでもらうために、万一の備えをしています。先日は消防署の方に来ていただいて心肺蘇生法の訓練やAEDの使い方を習いました。プール開きの前に毎年行っていることですが、忘れてしまっていることも多くて、やってよかったと毎回思います。



心肺蘇生法訓練の様子



児童用プールもあります

流水プールは大人も楽しめます



昆虫講座の様子



昆虫ドームの様子



前回の星空講座の様子

工夫を凝らした企画

— 他にはどのような工夫がありますか。

内山 「昆虫講座」や「夏の星空講座」等、夏休みの自由研究に役立つ企画を行っています。

昆虫講座は、講義を行うほかに、実際にカブトムシ、クワガタムシに触ってもらったり、一緒に写真を撮ってもらったりしています。千葉県には生息していないクワガタムシや外国産のカブトムシも用意しています。

「夏の星空講座」は、夏の星座や惑星について学ぶことができます。講義のほかに、実際に天体望遠鏡を使って土星や木星の観察をする予定です。土星の環も確認できますよ。

長生郡市消防団第8支団 第38回 消防操法大会

6月4日、消防団員が日ごろ訓練を続けているポンプ車操法及び小型ポンプ操法の成果を競う、長生郡市広域市町村圏組合消防団第8支団（城竹支団長、団員117名）の消防操法大会が役場駐車場で行われました。第8支団の所属部（全8個部）が出場し、ポンプ車操法の部は、第4分団第1部が最優秀賞、第3分団第1部が優秀賞を獲得し、小型ポンプ操法の部は、第2分団第1部が最優秀賞、第4分団第2部が優秀賞を獲得しました。

なお、本大会での団体、個人の部の成績は次のとおりです。

1. 団体の部

■ポンプ車操法	
最優秀賞	第4分団第1部
(1位) (管轄区域：田代・刑部・金谷)	
優秀賞	第3分団第1部
(2位) (管轄区域：榎本・小榎本・徳増・桜谷・長富)	
3位	第2分団第2部
4位	第1分団第2部

■小型ポンプ操法	
最優秀賞	第2分団第1部
(1位) (管轄区域：中野台・上野・入地宮前・西山・山之郷)	
優秀賞	第4分団第2部
(2位) (管轄区域：高山・大庭・大津倉)	
3位	第3分団第2部
4位	第1分団第1部



2. 個人の部

■ポンプ車操法 (敬称略)	
最優秀指揮者	近藤 栄孔 (第2分団第2部)
最優秀1番員	齊藤 陽彦 (第4分団第1部)
最優秀2番員	三橋 直希 (第4分団第1部)
最優秀3番員	篠原 聖美 (第4分団第1部)
最優秀4番員	林 裕介 (第4分団第1部)

■小型ポンプ操法 (敬称略)	
最優秀指揮者	小倉 祐也 (第3分団第2部)
最優秀1番員	成嶋 智明 (第2分団第1部)
最優秀2番員	城竹 慎 (第2分団第1部)
最優秀3番員	伊藤 怜 (第3分団第2部)

第36回長生支部消防操法大会で 第8支団第4分団第1部が優秀賞を受賞！

6月25日、白子町役場駐車場（白子町）で長生支部消防操法大会が開催されました。

町（第8支団）からは、第4分団第1部（田代、刑部、金谷地区）がポンプ車操法の部で、第4分団第2部（高山、大庭、大津倉地区）が小型ポンプ操法の部でそれぞれ出場し、日頃の訓練成果を十分発揮しました。

競技の結果、第4分団第1部がポンプ車操法の部で優秀賞（出場6部中第2位）を受賞しました。



優秀賞を受賞した
第8支団第4分団第1部の選手一同

交通災害共済加入のお知らせ

交通災害共済は、利益を目的としない住民相互の共済制度で、公共団体が運営している安心・有利な制度です。年間700円の掛金で、交通事故にあった場合に最高150万円の見舞金が支払われます。ご家族そろっての加入をお勧めします。

年会費 700円

共済期間 9月1日から平成30年8月31日までの1年間

見舞金の対象となる事故 自動車やオートバイ、自転車などによる人身事故で、自動車安全運転センターから交通事故証明書が発行された事故

見舞金の額

- ・死亡見舞金 150万円
- ・傷害見舞金 2万円～50万円（入院・通院実日数に応じて）
- ・身障見舞金 50万円（身体障害等級1級又は2級）
- ・交通遺児見舞金 遺児1人につき10万円

申込期限 8月18日（金）

注意事項 ①長柄中学校生徒の一部（希望者）と、ながらこども園の園児、町内小学校の児童（全員）は、既に6月1日から集団会員として加入していますので、重複しないようご注意ください。（重複しての加入はできません。）

②パンフレット・申込書は、自治会に加入されている方は自治会長から配布されます。自治会に加入されていない方は、役場2階総務課窓口までお願いします。

問い合わせ先・申込み先 総務課 庶務秘書係 ☎35-2111

防災行政無線デジタル式戸別受信機の貸出について

防災行政無線は災害発生時など、町内の情報伝達手段のひとつとして、欠かせないものです。

今回、防災行政無線デジタル式戸別受信機の運用を開始したことに伴い、無償で貸出（1世帯・1事業所につき原則1台）を実施しています。是非、住家、事業所内での設置をお願いします。

申請は、役場2階総務課窓口で受け付けています。

※デジタル式と並行して運用しているアナログ式戸別受信機の利用は、平成30年3月末終了予定

問い合わせ先 総務課 行政管財係 ☎35-2111

7月

障害基礎年金の現況届提出月です

障害基礎年金を受給されている方へ、日本年金機構から7月上旬に現況届および受給権者所得情報が郵送されています。障害状態の確認が必要な方には、現況届欄のある診断書用紙が送られていますので、医師による記入及び証明を受けてください。

※期限までに届出がないとき及び所得が未申告である場合は、10月支給分の年金から支払いが停止してしまいますので必ず提出してください。

提出期限 7月31日(月)
提出先 税務住民課 国保年金係窓口
提出方法 郵送もしくは持参

問い合わせ先 税務住民課 国保年金係 ☎35-2113

元気はつらつ♪教室(サロン)のご案内

いつまでも“元気はつらつ♪”と過ごせるようにカラオケ機器を使用した介護予防プログラムや体操、レクリエーションを楽しむサロンを行っています。

「体を動かしたい。お友達づくりをしたい。今は元気だけど、将来のために何かを始めたい！」そう思っている方、是非ご参加ください。

【日 時】 13:30~15:30
 (13:00~受付、血圧測定)

8月	21日(月)
9月	4日(月)・11日(月)
10月	2日(月)・16日(月)
11月	6日(月)・20日(月)
12月	11日(月)・18日(月)
1月	15日(月)・29日(月)
2月	5日(月)・19日(月)
3月	5日(月)・19日(月)

【場 所】 町福祉センター 大広間
【対 象 者】 長柄町民 ※町で送迎は行いません。
【募集人数】 10名程度(先着順)
【費 用】 無料

【持物・服装】 飲み物(水分補給用)・動きやすい服装

【申し込み】 事前に問い合わせ先までご連絡ください。

受付時に出席表の記入(氏名・住所・緊急連絡先等)があります。



問い合わせ先 長柄町地域包括支援センター ☎30-6000
(共催：長柄町社会福祉協議会・長柄町介護予防推進会)

介護予防出張教室だより 第10号 桜谷地区

開催日時 毎月第3木曜日 13:30～15:00
場 所 桜谷集会所 参加者 10名程度



5月の桜谷教室のプログラム

- ①健康チェック
- ②準備体操、手指の体操
- ③すわりながら体操
- ④脳トレ（言葉と計算、ドリル等）
- ⑤コグニサイズステップ
- ⑥棒体操
- ⑦ボケない小唄、ボケます小唄
- ⑧歌「ふるさと」

今月は『コグニサイズ』を紹介します

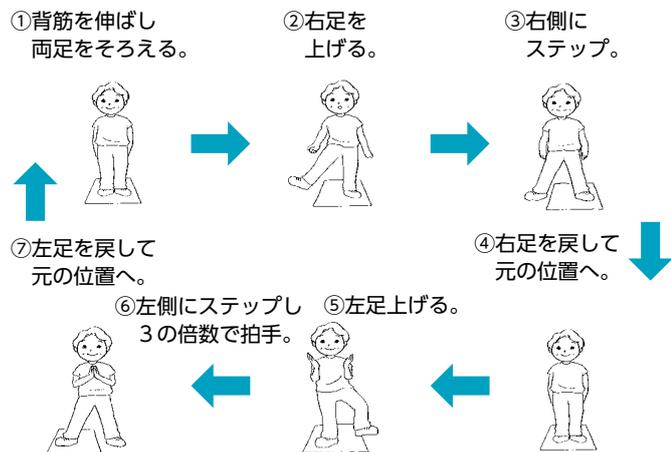
「コグニサイズ」とはコグニッション(認知)とエクササイズ(運動)を合わせた言葉で、認知症予防に効果的と言われる運動です。

脳を使いながら運動することで脳が刺激を受け、血液量や脳の神経を成長させるたんぱく質の分泌量が増えます。

▷基本運動 コグニステップ

右の絵のように足を左右に動かしながら1から30まで数え、3の倍数で手をたたく
※継続が大切です。無理のない範囲でチャレンジしてみましょう。

ステップ運動+3の倍数で拍手をしよう!



介護予防サポーター 鶴岡さん、白木さん、櫻田さんからのメッセージ・・・

桜谷地区は平成27年2月に教室が立ち上がり、2年5か月が経ちました。

みんなで作った棒体操用の棒を活用して、体を動かしています。「背すじが伸びた。体が楽になった。」と効果を感じながら行っています。また、脳トレドリルに挑戦したり、参加者さんが民話を披露してくれたりと楽しく取り組んでいます。

一緒に活動してくれる仲間（介護予防サポーター）を募集します！

興味のある方、仲間づくりをしたい方、是非応募してください。

活動内容：介護予防出張教室の運営（血圧測定、脳トレ・体操の実施、参加者との交流等）、介護予防普及活動

募 集：随時

対 象 者：定例会（毎月実施）や各地区の教室（随時）、研修（年3回程度）に参加・活動できる方
※事情により途中で活動が困難となった場合はその都度相談できます。

登録手順：①地域包括支援センター(30-6000)に電話で応募⇒来所日程の調整

②来所し、職員から説明、ミニ研修(1時間程度)を受け、登録

③介護予防推進会の定例会に出席、教室の見学等から活動スタート！

平成6年頃までに、 出産や手術で大量出血等をした方へのお知らせ

平成6年頃までに出産や手術による大量出血等の際に、血液から作られた医薬品（フィブリノゲン製剤・血液凝固第9因子製剤）が使用されたことによって、C型肝炎ウイルスに感染された方は、C型肝炎救済特別措置法に基づく給付金を受け取ることができます。

給付金を受け取るためには、平成30年1月15日までに国を相手とする裁判をしなくてはなりません。C型肝炎ウイルスに感染した可能性が思い当たる方は、まずは肝炎ウイルス検査を受けましょう。

給付金の詳細については、以下の方法で厚生労働省のホームページをご確認ください。

- ①「厚生労働省 大量出血した方へ」で検索する。
- ②<http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000150855.html>

今年の町で実施する肝炎ウイルス検診は終了していますが、健康福祉センター（保健所）や県が委託した医療機関において、肝炎ウイルス検査を無料で受けることができます。

※県が委託した医療機関で実施する肝炎ウイルス検査について、受診するためには以下の条件にすべて該当する必要があります。

- ①県内の市町村にお住まいの方（千葉市・船橋市・柏市を除く）
- ②市町村や職場で肝炎ウイルス検査の受診の機会のない方
- ③過去に肝炎ウイルス検査を受けていない方

問い合わせ先 健康福祉課 健康管理係 ☎35-2414



「男性のための料理教室」 参加者募集中！

	日 時	内 容	場 所
1回目	9月21日(木) 9:30~13:00	☆健康講話と調理実習 オープンサンド、ホットプリン クラムチャウダー、生野菜サラダ	保健センター
2回目	11月16日(木) 9:30~13:00	☆調理実習 プロから習う魚介類を使用した料理	保健センター

対象者 町内在住の40歳以上の男性
参加費 1回500円
定員 12名（定員になり次第締め切ります。）
申し込み方法

電話か健康福祉課窓口でお申し込みください。
 （申し込み締め切りは開催日の1週間前まで）



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事務局） ☎35-2414

8月 ながらこども園 子育て支援センターカレンダー

日(sun)	月(mon)	火(tue)	水(wed)	木(thu)	金(fri)	土(sat)
		1	2 おはなし広場 10:00	3 誕生会 身体測定	4 リトミック教室 10:00~11:00	5
あそびの広場 9:00~16:00						
6	7	8 乳幼児救急法 10:00~11:00	9 ベビーマッサージ教室 10:00~11:00	10	11 山の日	12
あそびの広場 9:00~16:00						
13	14	15	16 おはなし広場 10:00	17	18	19 夏祭り会 17:00~19:15
あそびの広場 9:00~16:00						
20 夏祭り会 予備日	21	22	23	24	25 リトミック教室 10:00~11:00	26
あそびの広場 9:00~16:00						
27	28	29 つくって遊ぼう 10:30	30	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。

歯科指導教室の様子

6月6日に歯科指導教室が開催され、むし歯予防のポイントを教えていただきました。

- ・食べた後磨く習慣をつけることが、むし歯予防の第一歩。毎食後、きちんと磨くことが大切です。
- ・大人が使った箸やスプーンではなく、子ども専用のスプーンやフォークで食べさせましょう。(大人と兼用はやめましょう。)
- ・しっかり噛んで食べることで、あごの発達を促します。



講習会

乳幼児救急法指導

8月8日(火) 10:00~11:00

心肺蘇生法やAEDの使い方を消防士の方に教えていただきます。いざ、という時にあわてず対処できるよう受講しましょう。

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。

夏祭り会

8月19日(土) 17:00~19:15予定

ながらこども園(園庭)

※雨天の場合、20日(日)になります。

町在住の小学校入学前のお子さまとご家族が対象となります。

こども園のお友達と一緒に夏祭りを楽しみましょう。

お申し込みは、支援センターまでお越しください。

(7月21日締め切り)



『支援センターだより』を発行しています。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

修学旅行 旅の俳句

長柄中学校3年生が6月3日から5日にかけて京都、奈良方面へ修学旅行へ行ったときに作成した俳句を掲載します。

3年A組

新緑に 金色映える 金閣寺
 京の街 古残る 美しさ
 三日間 あつという間に 思い出に
 金閣寺 水面に映り 美しき
 敵が来た うぐいすばりで セキュリティー
 たくさんの 朱色をくぐる 伏見稲荷
 銀閣寺 光らないけど 美しい
 金閣寺 金ぱくピカピカ きれいだな
 職人の 技が輝く 京都の地
 美しき 京都一望 青蓮院
 京の町 歴史と風鈴の 音響く
 美しき 鶯張りと 床緑
 金閣寺 見てる私も 目が光る
 京都奈良 歴史感じた 三日間
 美しき 十五の岩の 龍安寺
 暑き日に 京都を旅して 思い出づくり
 池の上 逆さに映る 金閣寺
 新緑の 葉が舞い散る 金閣寺
 大仏が 観光客見て 笑ってる

青柳拓真
 石井蒼梧
 石原大雅
 遠見七海
 大岩聖夜
 太田虎快
 金坂洗希
 壁田愛梨
 齊藤鷹司郎
 鈴木雄心
 八馬吹樹
 前田奈津帆
 松本愛海
 三楢麻菜美
 本吉秀喜
 本吉梨花
 山田あい
 吉野智咲
 渡邊彩香

3年B組

平等院 十円玉と 見比べて
 金閣寺 北山文化の 最高峰
 金閣寺 光輝く 京の中
 伏見にて きつねもほえる 千本鳥居
 二条城 今より作りが すばらしい
 金閣寺 雪でお化粧 冬美人
 暑い日に みんなで学ぶ 京都旅
 金閣寺 水面に写り ゆれている
 清水の 緑の果てに 京の町
 賑やかに 思い出語る 夏の夜
 冷涼な 雲囲気漂う 竹林の径
 東大寺 シカの宝庫だ 動物園
 受験生 哲学の神 探してた
 東大寺 鹿がいつぱい ついてくる
 別世界 千本鳥居に 迎えられる
 紫の あじさい香る 京都かな
 水の中 ひっそりたたずむ 金閣寺
 東大寺 歴史の軌跡 噛み締める
 金閣寺 周りを彩る 夏の色
 鮮やかな 模様につられて 扇子買い
 嵐山 竹林の径 神秘的

青柳春香
 網中健太郎
 安藤宏樹
 今野海優
 大浦雛乃
 小倉翔
 小田嵐空
 神崎結花
 清田大貴
 高橋歩乃梨
 鳥江綺捺
 鳥飼清隆
 仲村弘基
 新村光生
 濱山莉夏
 村松裕
 本吉未歩
 本吉由紀乃
 山岡駿太
 山田遥菜
 渡辺あおい

長生郡市広域市町村圏組合職員を募集します(30年度採用)

職 種	採用予定人数	受 験 資 格
一般行政	3名程度	昭和63年4月2日から平成12年4月1日までに生まれた人で、学歴を問いません。
消 防	4名程度	(1)隔日勤務及び交替勤務に従事できる人 (2)年齢等 ・平成5年4月2日から平成12年4月1日までに生まれた人で、学歴を問いません。 ・救急救命士の資格を有する人は、平成3年4月2日以降に生まれた人で、学歴を問いません。 (3)身体的条件 ①身体：職務遂行上支障がないこと ②視力：矯正視力を含み両眼で0.7以上かつ、一眼でそれぞれ0.3以上であること 赤色、青色及び黄色の色彩の判別ができること ③聴力：左右とも正常であること
土木技術	若干名	昭和63年4月2日から平成12年4月1日までに生まれた人で、学歴を問いません。

※土木技術職は、主に水道等の工事設計、監督、施設維持管理に係る業務等を担当します。

受付期間 7月24日(月)～8月7日(月) 平日の9:00～16:30

申 込 書 配布場所：事務局総務課及び消防本部総務課窓口

※郵送により申込書(受験票)を請求する場合は、郵便番号、住所、氏名を明記し、切手(120円)を貼った返信用封筒(定型外240×332)を同封し請求してください。

申込手続 所定の申込用紙に必要事項を記入のうえ、事務局総務課へ直接お持ちください。
郵送での受付はできません。

試 験 日 第1次試験(筆記)9月17日(日)10:00(受付時間9:00～9:30)

会 場 長生郡市広域市町村圏組合管理棟

問い合わせ先 事務局総務課 ☎23-0107 〒297-0035 茂原市下永吉2101
消防本部総務課 ☎22-0119

自衛官を募集

防衛省・自衛隊では、次のとおり自衛官を募集しています。

募集種目	応募資格	受付期間	試験期間	合格発表等	入(校)隊	待遇・その他
航空学生 (パイロット)	高卒(見込含) 21歳未満	7月1日～ 9月8日	1次試験 9月18日	1次合格 10月10日	平成30年 3月下旬 ～4月上旬	入隊後約6年 で3等海・空 尉(幹部)
			2次試験 10月17日～22日	2次合格 (海)11月14日 (空)11月6日		
3次試験 11月18日～12月21日	最終合格 30年1月22日					
一般曹候補生	18歳以上 27歳未満		1次試験 9月16日～18日	1次合格 9月29日		入隊後2年9 か月経過以降、 選考により3 等陸・海・空曹
			2次試験 10月5日～11日	最終合格 11月10日		
自衛官 候補生	平成30年3月 高等学校等 卒業予定者	7月1日～ 年間を通じて 行っています	受付時に お知らせします	試験後に お知らせします		約3か月の教 育終了後、2 等陸・海・空 士に任用
	男子					
	女子					
	18歳以上 27歳未満					

※詳しくは自衛隊茂原地域事務所までお問い合わせ下さい。

問い合わせ先 自衛隊 茂原地域事務所(千葉地方協力本部) ☎25-0452

お し ら せ

九十九里地域水道企業団職員採用試験案内

募集人員 一般行政職 初級 1名
受験資格 平成5年4月2日から平成12年4月1日までに生まれた方で、学歴を問わない。
受付期間 7月24日(月)～8月7日(月)
試験実施日 9月17日(日)
試験会場 千葉県立東金高等学校
詳細 九十九里地域水道企業団ホームページ
<http://www.kyusuiki.jp>

受付・問合せ先 九十九里地域水道企業団総務課庶務班
 〒283-0802 東金市東金769番地2 ☎0475-54-0631

「かむ子・のびる子・元気な子」料理コンクールの作品を募集します

コンクール日 11月26日(日) 10:00～14:00
場所 千葉県口腔保健センター
応募資格 千葉県内に在住・在勤・在学をしており、コンクール当日に参加できる方
応募作品のテーマ 健康かみかみ弁当
応募作品の条件 ①子ども向きのお弁当
 ②家庭や集団で利用できるお弁当
 ③よくかんで味わえるメニュー
 ④1人分で500円前後の食材
 ⑤千葉県の農水産物を利用する
 ⑥手軽に作れる弁当メニュー



応募方法 応募票に献立(2人分)を記入して、9月15日(金)まで(当日消印有効)に、自分で作ったお弁当の写真を添え、返信用封筒(82円切手を貼り、宛先を記入)を同封し、応募先まで郵送

応募先 (社)千葉県歯科衛生士会
 〒261-0002 千葉県千葉市美浜区新港32-17
 千葉県口腔保健センター内

その他 応募票はFAXで申し込むか、ホームページ(<http://www.chiba-dha.net>)からダウンロードできます。

問い合わせ先 千葉県歯科衛生士会事務局 FAX 043-241-9903

南房総広域水道企業団職員採用試験案内

募集職種 土木技術職(上級・初級)
予定人数 各若干名
1次試験 9月17日(日)
試験会場 いすみ市大原文化センター(いすみ市大原7838)
申込期間 7月24日(月)～8月7日(月)
詳細 受験案内又は南房総広域水道企業団ホームページでご確認ください。

申込み・問い合わせ先
 南房総広域水道企業団業務課総務班
 〒298-0228 大多喜町小谷松500番地
 ☎0470-82-5651 <http://www.m-sui.jp/>

第3回長柄町ロビーコンサート

長柄中吹奏楽部が一音入魂で演奏します。
日時 8月24日(木) 12:10～12:50
会場 長柄町役場1階ロビー
演奏 長柄中学校吹奏楽部
曲目 広瀬勇人作曲「スプリングフィールド」他数曲
参加費 無料

問い合わせ先
 ロビーコンサートを楽しむ会(代表:本吉) ☎080-9804-9281

国税庁経験者採用試験(国税調査官級)のお知らせ

受験資格 平成29年4月1日において、大学等を卒業した日又は大学院の課程等を修了した日のうち最も古い日から起算して8年を経過した者
受付期間 8月4日(金) 9:00～8月17日(木)[受信有効]
試験日 10月1日(日)
採用日 平成30年4月1日
詳細 国税庁ホームページ <http://www.nta.go.jp>

問い合わせ先
 東京国税局総務部人事第二課試験係
 (☎03-3542-2111 内線2163)

社会福祉法人 千葉いのちの電話 第30期ボランティア相談員募集

応募資格
 ①年齢20歳以上(平成29年4月現在)
 ②資格・経験は不問
 ③基礎研修講座と宿泊研修に出席できること
研修期間 10月～平成31年3月(1年6ヶ月)
申込締切 9月13日必着(応募用紙あり)

問い合わせ
 社会福祉法人 千葉いのちの電話
 事務局(月～金9:00～17:00) ☎043-222-4322

犯罪被害者支援員養成講座

犯罪被害者支援員の役割や犯罪に遭われた方に対する理解、支援の知識を学ぶ基礎的な講座です。
日時 8月6日(日) 10:00～16:00
場所 千葉市美浜文化ホール 千葉市美浜区真砂5-15-2
定員 30名(申込先着順)
申込方法 受講希望日、住所、氏名、電話番号を電話、FAX、Eメールのいずれかで連絡
申込先 (公社)千葉犯罪被害者支援センター
 ☎043-225-5451 FAX043-225-5453
 E-mail chibacvs@orion.ocn.ne.jp

問い合わせ先 千葉県くらし安全推進課 ☎043-223-2333

お し ら せ

みなさまの応援を水源地域に活かします

長柄ダム湖畔における施設整備を予定しています。長柄ダムにより親しんでいただくための寄附金にご協力ください。

寄附金額 1口 2,000円～

募集期限 9月29日(金)

手続き方法 水資源機構ホームページ「寄附金募集」コーナーからダウンロードしていただいた申出書(長柄町役場広報コーナー又は長柄町都市農村交流センターにも置いています)に必要事項をご記入の上、①郵送、②電子メール、③FAXのいずれかで申出書を送付して下さい。

問い合わせ先

独立行政法人水資源機構 千葉用水総合管理所
房総導水路事業所 ☎0475-73-6504

あなたも里親になりませんか? 里親説明会開催

日時 8月5日(土) 10:00～11:30

場所 茂原市総合市民センター会議室1
茂原市町保 13-20

対象 里親制度に興味がある方

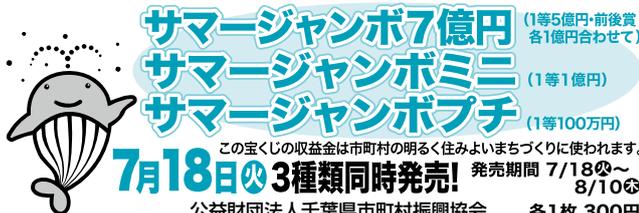
内容 里親制度の案内、現役里親の体験談

費用 無料

※参加に当たっては、問い合わせ先まで氏名と参加人数をご連絡ください。(当日参加可能)

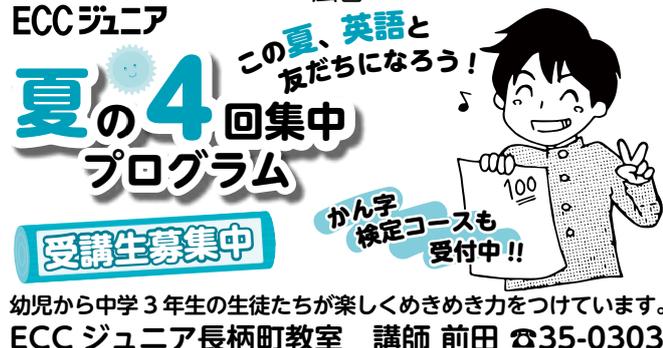
問い合わせ

千葉県東上総児童相談所(最首・仲村) ☎27-1733



サマージャンボ7億円 (1等5億円・前後賞各1億円合わせて)
サマージャンボミニ (1等1億円)
サマージャンボプチ (1等100万円)
 この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。
7月18日 3種類同時発売! 発売期間 7/18～8/10
 公益財団法人千葉県市町村振興協会 各1枚 300円

— 広告 —



ECCジュニア
夏の4回集中プログラム
 この夏、英語と友だちになろう!
受講生募集中
 かん字検定コースも受付中!!
 幼児から中学3年生の生徒たちが楽しくめきめき力をつけています。
ECCジュニア長柄町教室 講師 前田 ☎35-0303

学童クラブ指導員募集

学童クラブは、長柄町の児童の健全な育成を図るために開設されています。将来を担う児童の育成に携わってみませんか?

資格要件 18歳以上(高校生不可)

(1) 指導員: 保育士・幼稚園教諭・学校教諭(教科不問) または学童クラブ指導の経験者など

(2) 補助員: 資格要件なし(指導員の業務を補助する者)

時間 平日 14:00～18:30

土曜日・長期休業 7:45～18:30

※時間の範囲内で勤務日数や勤務時間は相談で決定します。

勤務地 第一学童クラブ(長柄小学校) 第二学童クラブ(旧長柄保育所)

応募 市販の履歴書および学校や自治体等で実施した胸部レントゲンの結果を社会福祉協議会事務局までご提出ください。

問い合わせ先

社会福祉法人長柄町社会福祉協議会(担当:池上・猪狩)
☎30-7200

「犬の正しい飼い方・しつけ方教室

(基礎講座)」の開催について

犬の飼い主に、しつけの重要性を普及啓発するため、「犬の正しい飼い方・しつけ方教室」を開催します。

日時 8月26日(土) 10:00～11:30

場所 長生健康福祉センター

長生合同庁舎4階 大会議室

講義内容 講師: 千葉県動物愛護センター職員

・犬の習性の講義

・モデル犬によるデモンストレーション

定員 40名

受講料 無料

申込み 電話による事前予約

問い合わせ

長生健康福祉センター 健康生活支援課 ☎22-5167

人も、会社も、もっと **元気に!**

中退共済 小企業退職金共済制度

- ◆ 掛金の一部を国が助成
- ◆ 掛金は全額非課税。手数料も不要
- ◆ 外部積立型なので管理が簡単
- ◆ パートさんの加入もOK

詳しくはホームページへ

(独)勤労者退職金共済機構 中小企業退職金共済事業本部
 TEL.03-6907-1234 FAX.03-5955-8211

祝 米寿 おめでとうございます



かざと よしお 風戸 榮雄さん (山根)



生まれも育ちも山根という風戸さん。

20代のときに参加した弁論大会で優勝したことをきっかけに、選挙の応援演説に呼ばれるようになり、全国各地を飛び回っていたそうです。中でも新潟県の佐渡へ行ったときには吹雪で大変だったそうです。

現在は、70歳から始めたイチジクの栽培に力を入れています。美味しくて、見た目の良いイチジクを作ってお客さんに喜んでもらうことが自分の喜びだと教えていただきました。

いし井 ただよし 石井 忠義さん (皿木)



若いころは長距離走が得意だったという石井さん。

戦時中に入隊した甲種食糧増産隊(千葉県中から若者が集まり土地改良の土木工事等を行ったそうです。)の中でも長距離走が一番速かったそうです。

戦後は長柄町のタバコ耕作組合長や、自治会長会の会長をするなど、多岐にわたり精力的に活動をしていたそうです。

現在は、畑で野菜の栽培や趣味の盆栽の手入れが日課だと教えていただきました。

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ます。今後、米寿を迎えられる方のお宅に伺いますので、ご協力をお願いします。

問い合わせ先 企画財政課 広報統計係 ☎35-2110

あんしん見守りキーホルダーを配付します

緊急連絡先や医療機関等を町に登録していただき、登録番号を記載したキーホルダーをお渡しします。このキーホルダーは外出先で突然倒れたとき、認知症の徘徊等で身元がわからないとき、町にあらかじめ登録している番号から緊急連絡先につなげることができます。

- 対象者** 町内に住所を有する認知症状のある方・65歳以上の一人暮らしの方等
登録内容 住所・氏名・生年月日・電話番号・緊急連絡先・医療情報等
登録窓口 地域包括支援センター窓口
費用 無料
受付開始 7月24日(月)

申込先 健康福祉課 介護保険係 地域包括支援センター ☎30-6000

長柄町ゲートボール 会員募集

一緒に「ゲートボール」しませんか？
毎週火曜日、長柄町公民館裏の多目的広場で行っています。

「軽い運動で楽しく健康増進」
皆さんお越しく下さい。



問い合わせ先 会長 岩井 ☎090-3207-1788

なごら俳句

六月の句会より

今月のお題

- ① 今月のお題「梅雨」
- ② 季語の他一字「信」
- ③ 句会当口のお題「夏暖簾」
- ④ 当季自由句

花嶋 安美

- ① 梅雨の入りひねもす趣味の悠悠と
- ② 青簾「信」の一字を掲げたり

上田ただし

- ① 嫌な梅雨待ち侘びている花屋敷
- ② 信じない怪談あとの夏夜道

前田 やえ

- ① 梅雨入りの予報を聞いてほっとする
- ② 友の手のぬくもり信じはなれがたし
- ③ 夏暖簾くぐるときめき友の顔
- ④ 休耕田黄色にそめて花しようぶ

山崎 清風

- ① 幾夜見ぬ間に大きな梅雨の月
- ② 信じ合う事の俤せ二輪草
- ③ 夕映えの風に揺れる夏暖簾
- ④ 長生きの秘訣なるらし夕端居

山根 義弘

- ① 入梅や肩寄せ合いて傘一つ
- ② 信濃路に早乙女姿水面映え
- ③ 風戦ぎひよりはだけり夏暖簾
- ④ 濃紫陽花雨に打たれて玉模様

伊藤 照子

- ① 梅雨に入る母と繕う野良着かな
- ② 紫陽花に心を寄せて信じ合う
- ③ 縄暖簾くぐりてビールのつまさかな
- ④ 梅雨入りを待つてる蛙飛び跳ねる

大野 史恵

- ① どんよりとした曇空梅雨入かな
- ② 健やかな成長信じ夏に入る
- ③ 夏暖簾模様を替えてすがすがし
- ④ 厨窓あければ四葩浅黄色

角田 揚子

- ① 振り出しに戻る説教梅雨入りて
- ② 五月晴れ信濃路の湯に癒やされて
- ③ 風さそう真砂女的笑顔夏暖簾
- ④ 紫陽花や今この時を輝かせ

白井 徳郎

- ① 梅雨東風に傘の持ち手が吾にからみ
- ② 街へ出る信号滑らか卵の薫る
- ③ 炎屋に簾ひとつり風青き
- ④ 遠雷に背を丸め寝ぬかこ枕

白鳥和星子

- ① 雨の日は赤き長靴梅雨兆す
- ② 信濃路の濃き紫や夏薊
- ③ 黒髪の匂ふ女将や夏暖簾
- ④ 川床の料理はためく夏暖簾

渡辺みのる

- ① 西方に厚き雲あり梅雨入り待つ
- ② ドライバー信じ薄曇の小旅行
- ③ 夏暖簾麻にこだわる昭和人
- ④ 初採りの茄子生のまま佛前に

公民館教室紹介



今月は、公民館主催教室の「キムチ作り教室」を紹介します。韓国出身の講師を迎えて、旬のきゅうりを使い、身近で手に入りやすい香辛料で、オイキムチ漬けを教えていただきました。辛いけど旬野菜をたっぷり使っているので受講した皆さんは、また自宅で作ってみたいと意気込んでいました。

一般書

書名	著者名
花しぐれ 御薬園同心水上草介	梶 よう子
アンカー	今野 敏
潮騒はるか	葉室 麟
ピエロがいる街	横関 大
ライオン・ブルー	呉 勝浩
猫の傀儡	西條 奈加
フォークロアの鍵	川瀬 七緒
かがみの弧城	辻村 深月
劇場	又吉 直樹
宿命と真実の炎	貫井 徳郎

児童書

書名	著者名
メガロポリス 空から宇宙人がやってきた!	クレア・デュドネ
キキとジジ 魔法の宅急便特別編 その2	角野 栄子
およげ! いぬやまくん	おくやま ひでとし
空をけつとばせ	升井 純子
お化けのおもてなし	川端 誠
かたつむりくん	かとう まふみ
おもいで星がかがやくとき	刀根 里衣
だんまりうさぎときいろいろかさ	安房 直子
たなばたにようぼう	野村 たかあき
雨ふる本屋とうずまき天気	日向 理恵子

公民館図書室

おもな
新着図書のお知らせです。



第63回青少年読書感想文の課題図書の本を購入してあります。好きな本を読んで、感想文を書いてみてください。

問い合わせ先 生涯学習課 (公民館) ☎35-3242

健康アラカルト

保健師 月崎 利香

熱中症にご注意ください！ ～7月は熱中症予防強化月間です～

熱中症とは

高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。

体温調節機能が十分に発達していない小さなお子さんや、暑さや水分不足に対する感覚機能が低下する高齢の方は特に注意が必要です。



次のような症状が見られたら、熱中症を疑いましょう

★軽度★	めまい、立ちくらみ、筋肉痛、汗がとまらない
★★中度★★	頭痛、吐き気、体がだるい（倦怠感）、虚脱感
★★★重度★★★	意識がない、けいれん、高い体温である、呼びかけに対し返事がおかしい、まっすぐに歩けない、走れない

熱中症になってしまったら

涼しい場所へ
エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など、涼しい場所へ避難させる。

からだを冷やす
衣服をゆるめからだを冷やす（特に、首の回り、脇の下、足の付け根等）。

水分補給
水分・塩分、経口補水液などを補給する。

自力で水を飲めない、意識が無い場合はすぐに救急車を呼びましょう！



熱中症は予防が大切です

○小まめに水分補給をしましょう

のどがかわかなくても、水分を摂るようにしましょう。また汗をたくさんかく時は、一緒に塩分も補給しましょう。

○暑さを避けましょう

外出時には帽子や日傘などを使用して暑さから身を守りましょう。また、熱中症は屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症します。室内ではエアコンや扇風機を使用し、暑さを感じなくても天気予報や温湿度計をこまめに確認し、気温や湿度が高い日は無理をしないことが大切です。

○暑さに負けない体づくりを心がけましょう

日頃からバランスのよい食事や十分な睡眠、適度な運動を心がけ、丈夫な体をつくりましょう。熱中症の予防だけでなく、生活習慣病予防や介護予防にもつながります。

8月の保健事業のお知らせ

事業名	実施日	時間	対象者	場所
3歳児健康診査 1歳6か月児健康診査	21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26年4月、5月生まれ 1歳6か月児 平成27年12月、平成28年1月生まれ	保健センター

問い合わせ先 健康福祉課 健康管理係 ☎35-2414

各種相談日程

【町】

心配ごと相談	8月21日(月)	10:00~15:00	福祉センター ☎35-0260
人権相談	8月21日(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	9月20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
移動交番	役場 8月29日(火)	13:30~15:00	茂原警察署地域課 ☎22-0110
子どもの虐待などの相談	児童福祉法が改正されて相談先が広がりました。児童相談所や福祉事務所に加え、身近な市町村の窓口が子どもに関するあらゆる相談や虐待の疑い等の連絡も受け付けます。		健康福祉課 ☎35-2414

※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。

【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)	地域保健福祉課 ☎22-5167
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	10:00~16:00(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)	
	[夜間検査] 偶数月 第3火曜日	17:30~19:00(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(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	
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

~子宮体癌(子宮内膜癌)の話~



塩田記念病院 婦人科

遠藤信夫 名誉院長

子宮癌には「子宮頸癌」と「子宮体癌」という原因、経過、そして予後も異なることが多い2種類の癌があり、その違いを理解することが重要です。原因について簡単に言ってしまうと頸癌はヒトパピローマウイルスの感染によるもので体癌は卵巣ホルモンという女性ホルモンの異常分泌によるのですが、今回は紙面の都合上、子宮体癌についてお話させていただきます。

子宮体癌は妊娠の際に胎児を育てる役目を持つ子宮の袋の部分に発生する癌で、その殆どは袋の内側にある子宮内膜というところから発生することから、子宮内膜癌とも呼ばれています。以前は子宮癌といえば子宮頸癌が85~90%を占めていましたが近年では子宮体癌の比率が増加し40%前後

となっています。その原因と考えられるのは欧米型の食生活や、晩婚化、妊娠回数の減少など女性のライフスタイルの変化が背景にあると思われます。

初期症状としては約90%の方に不正性器出血があります。また、40歳以下の発症はまれで閉経後の50~60歳代が好発年齢です。診断には子宮内膜の細胞や組織を直接採取する必要があり、一般的に行われている子宮癌検診は頸癌検診を指し、体癌検診は含まれていないので閉経後で不正出血等の症状がある方は注意が必要です。しかし内膜の採取には疼痛を伴うので高齢の方や未産婦の方で子宮口が狭い場合は麻酔をかけて検査をすることもあります。経膈超音波検査で子宮内膜の厚みを計測するのも有用ですが診断が難しい例もあります。治療は子宮摘出術が主体ですが、不正出血等の症状があったらお気軽に当院婦人科を受診して下さい。手術を含めご相談させていただきます。

医療法人 SHIODA
塩田記念病院
TEL 35-0099

編集後記

今月の「頑張るながらの人たち」は長柄町都市農村交流センターでした。取材へいった当日はちょうど昆虫講座を行っていました。カブトムシは紫外線に集まる習性があるため、紫外線を発しないLEDライトに切り替わっている最近では街灯の下では見る機会が減ったというような話がありました。

その晩、実家の前にある街灯の下を確認してみましたが、猫が1匹いるだけでした。母の推理では、「その猫がカブトムシを狙っているから最近いない」ということなのですが、その推理が外れていることを願ってやまないです。(貝塚)

今月の納税のお知らせ

- ・固定資産税 第2期
 - ・介護保険料 第2期
 - ・国民健康保険税 第1期
 - ・後期高齢者医療保険料 第1期
- 納付期限は、7月31日(月)です。納め忘れ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。



ヘルスメイトおすすめ！健康レシピ

夏に、さっぱりと美味しく頂けます！

さばの立田揚げラビゴットソース



<材料：4人分>

鯖（三枚おろし）……4切れ
（1切れ70g）
酒/塩こしょう……適宜
片栗粉……適宜
揚げ油……適宜
玉ねぎ（中）……1/2個
きゅうり……1本
トマト（中）……1/2個
オリーブオイル……大さじ2
酢……大さじ3
★ 砂糖……大さじ1/2
塩……小さじ1/2
（付け合わせ）
サニーレタス……適宜

◆作り方◆

- ①鯖に酒と塩こしょうをふり、10分位おいてから余分な水分をふき取る。
- ②野菜はみじん切りにし、★の調味料と混ぜ合わせ冷蔵庫で冷やしておく。
（トマトは、種を除くと水っぽくなりません）
- ③魚に片栗粉をまぶし、180度の油で揚げる。
- ④サニーレタスを敷き、魚をのせソースをかける。

<ここがポイント>

ラビゴットソースは、フランス料理に組み合わせるソースです。フレンチドレッシングに香味野菜のみじん切りを合わせたものです。肉料理にも合います。

☆栄養価（1人分）エネルギー253kcal たんぱく質14.9g 脂質16.1g 食塩1.0g

☆ヘルスメイトとは、食生活改善健康づくり推進員のことです。

問い合わせ先 健康福祉課 健康管理係(長柄町食生活改善健康づくり推進委員会 事務局) ☎35-2414

各公共施設の 休館日

町公民館 7/24(月)、31(月)、8/7(月)、14(月)、21(月)、28(月)
町福祉センター 7/24(月)、31(月)、8/7(月)、14(月)、21(月)、28(月)
都市農村交流センター 7・8月無休

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、家で様子をも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)

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
8/6	山之内病院 (25) 1131	穴倉病院 (24) 2171
8/11	上茂原診療所 (25) 2510	菅原病院 (25) 1171
8/13	鶴澤医院 (34) 2008	塩田記念病院 (35) 0099
8/20	金坂医院 (22) 4885	穴倉病院 (24) 2171
8/27	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

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