

こども園送迎バス運行開始

7月2日から、ながらこども園送迎バスの運行を開始しました。
園児たちはかわいいバスに喜んで通園しています。



広報

ながら



人口と世帯数 7月1日現在

人口 7,109人(- 2)
男 3,607人(+ 5)
女 3,502人(- 7)
世帯数 2,963世帯(± 0)

6月中の動き

| | |
|--------|--------|
| 転入 19人 | 転出 11人 |
| 出生 0人 | 死亡 10人 |



No.430 平成30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/>

平成 31 年 4 月 1 日付採用

長柄町職員を募集します

【採用職種、予定人数、受験資格】

| 職 種 | 採用予定人数 | 受 験 資 格 |
|-------|--------|--|
| 一般行政職 | 1 人 | 平成 3 年 4 月 2 日から平成 1 3 年 4 月 1 日までに生まれた方 |
| 土木職 | 1 人 | 昭和 6 2 年 4 月 2 日から平成 1 3 年 4 月 1 日までに生まれた方で土木または測量に類する資格を有する方 |
| 保育教諭 | 1 人 | 昭和 6 2 年 4 月 2 日から平成 1 5 年 4 月 1 日までに生まれた方で、保育士および幼稚園教諭の資格を有する方または平成 3 1 年 3 月 3 1 日までに取得が見込まれる方 |

【試験日・試験会場】 9 月 1 6 日（日）長柄町役場

【受付期間及び時間】 受付期間 7 月 2 3 日（月）から 8 月 6 日（月）（土日祝日を除く）
 郵送による受付の場合は、8 月 6 日（月）までの消印有効
 受付時間 9：00～17：00

【試験案内及び申込書の配布】

7 月 2 3 日（月）から長柄町役場 2 階総務課で配布します。

郵送による請求の場合は、封筒の表面に「採用試験申込書請求」と朱書きし、返信用封筒（120 円切手を貼った A 4 サイズの封筒）に、郵便番号、住所、氏名を記入の上、同封してください。

※郵送による場合は、日数がかかりますのでお早めに請求してください。

請求先 〒297-0298 千葉県長生郡長柄町桜谷 7 1 2 長柄町役場総務課

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 | 社会資本整備総合交付金 町道 1457 号線用地測量業務 |
| 業務場所 | 長柄町千代丸・力丸地先 |
| 入札日 | 6 月 13 日 |
| 契約金額 | 3,672,000 円 |
| 契約業者 | ㈱セントラルサーベイ |

| | |
|------|----------------|
| 事業名 | 町道 1222 号線測量業務 |
| 業務場所 | 長柄町力丸地先 |
| 入札日 | 6 月 13 日 |
| 契約金額 | 1,015,200 円 |
| 契約業者 | ㈱美幸測量 |

| | |
|------|-----------------|
| 事業名 | 長柄中便所改修工事設計監理業務 |
| 業務場所 | 長柄町山根 1500 番地 |
| 入札日 | 6 月 13 日 |
| 契約金額 | 2,700,000 円 |
| 契約業者 | ㈱榎本建築設計事務所 |

| | |
|------|----------------|
| 事業名 | 金谷農村公園休憩施設建築工事 |
| 工事場所 | 長柄町金谷 426 番地 1 |
| 入札日 | 6 月 13 日 |
| 契約金額 | 8,830,080 円 |
| 契約業者 | ㈲吉橋建設 |

| | |
|------|-----------------------|
| 事業名 | 町道 1060 号線外 1 区画線補修工事 |
| 工事場所 | 長柄町山根外 2 地先 |
| 入札日 | 6 月 13 日 |
| 契約金額 | 3,726,000 円 |
| 契約業者 | ㈱サンエイロテック |

| | |
|------|------------------|
| 事業名 | ながらこども園グラウンド整備工事 |
| 工事場所 | 長柄町鴛谷 879 - 3 |
| 入札日 | 6 月 13 日 |
| 契約金額 | 2,322,000 円 |
| 契約業者 | 中部興産㈱ |

問い合わせ先 総務課 行政管財係 ☎35-2111

第2回 まち美化活動を実施しました

5月26日(土)に、まち美化活動を行いました。

皆様のご協力により、燃えるゴミ440kg、燃えないゴミ200kg、合計640kgのゴミを集めることができました。

これからも町の環境行政へのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。



集合写真：立鳥地区



集合写真：篠網地区



集合写真：高山地区



集合写真：追分地区



集合写真：進栄地区



活動の様子：下味庄地区



活動の様子：徳増地区



活動の様子：六地藏地区



活動の様子：山根地区



活動の様子：榎本地区



分別の様子：役場

まち美化活動とは…

平成29年度から取り組んでいる活動で、従前はゴミゼロ運動として行っていたものです。

まち美化活動は町を主体として、PTA、小中学生、生涯クラブに協力を仰ぎ、自治会の皆様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不法投棄を抑止するという目的のほか、小中学生が地域の皆さんと協働することにより、子供達の見守り活動の一助とする目的もあります。

～地震等の災害に備えた防災体制の再確認について～

6月17日に群馬県南部を震源とする最大震度5弱の地震が、翌18日には大阪府北部を震源とする最大震度6弱の地震が発生し、大阪府北部の地震においては、小学校のプールのコンクリートブロック塀が倒壊し、通学途中の児童が死亡する痛ましい事案が発生しました。

また、6月に入ってから、千葉県東方沖でも「スロースリップ」と呼ばれる地下のプレートの境界がゆっくりとずれ動く現象が原因と考えられる地震が多く観測されております。このように日本各地で地震活動が活発となっていることから、地震などの災害に対する備えについて、今一度再確認しましょう。

■大地震発生時、身を助ける主なポイント

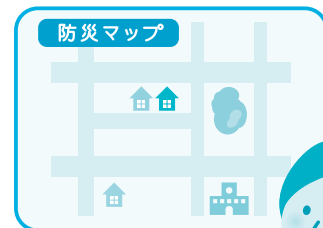
○「生きる」ために

まずは、自宅敷地内の建築物の耐震性を確保することが必要です。大地震で犠牲者が出るのは、家屋などの建築物の倒壊、火災、津波、土砂災害、震災関連死などによります。安全に避難するためにも、家屋などの建築物や家具等の下敷きになってはいけません。このような事案から身を守るため、自宅敷地内の家屋やコンクリートブロック塀など、安全性を確保する上で、今一度耐震性があるか点検を実施しましょう。

また、大地震発生時、屋外にいる場合は、倒壊する可能性のある家屋などの建築物からすぐに離れて、広場など安全な場所へ避難しましょう。

○「大けがをしない」ために

住宅内の家具類の転倒落下防止が大切です。特に小さな子供がいる家庭では大型家具の転倒は命取りになりかねません。倒れたとしても、けがをしないように家具類を再配置し、その上で壁にしっかりと固定しましょう。



○「安全に避難する」ために

- ・非常持ち出し品を準備しておく。
- ・家族宛ての伝言メモを残す。
- ・ガスの元栓、電気のブレーカーを落とす。
- ・避難場所・避難ルートを把握しておく。

以上の一連の行動を再確認しましょう。

第37回長生支部消防操法大会

6月24日、長柄町役場駐車場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3分団第1部（榎本、小榎本、徳増、桜谷、長富地区）がポンプ車操法の部で、第2分団第1部（中野台、上野、山之郷地区）が小型ポンプ操法の部でそれぞれ出場しました。

競技の結果、惜しくも入賞とはならなかったものの、日頃の訓練成果を充分発揮されました。



住宅リフォーム補助金を利用しませんか？

長柄町住宅リフォーム補助金交付要綱の概要 ※詳細は企画財政課まで問合せください。

補助対象者

- ・町内に住所を有していること。
- ・年度内に工事を完了すること。
- ・町内の施工業者が工事を行うこと。

※1住宅につき、1回限り

対象工事

- ・工事金額が30万円以上
- ・個人住宅の改修、増築、設備改善等（併用住宅は住宅部分のみ対象）
- ・住宅敷地の外構物及び敷地の舗装の整備、改修工事

補助金の額

- ・補助率 工事価格の10%
- ・限度額 20万円



問い合わせ先 企画財政課 企画政策係 ☎35-2110

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。ご家族で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31年8月31日までの1年間

対象の事故 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

申込期日 8月17日（金）まで

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・町内の小学校の児童（全員）は、既に6月1日から団体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、役場総務課（2階）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

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 | 20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27年4月、5月生まれ 1歳6か月児 平成28年12月、平成29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

町設置型浄化槽整備及び管理事業について

現在、平成30年度町設置型浄化槽整備事業の受付をしています。

■事業の内容

この事業は、町が事業主体となり合併浄化槽を設置し、使用者が町へ使用料金を納めることにより維持管理を行う事業です。（農業集落排水事業対象区域・町営住宅・ふる里村は対象外となります。）

※年度内に事業が完了するものが対象となります。

■工事費用等負担区分

個人の費用負担

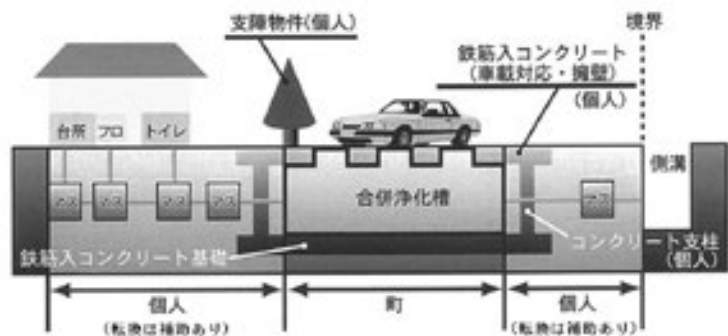
・分担金 5人槽：100,000円 7人槽：120,000円 10人槽：150,000円

流入出管工事、特殊工事（浄化槽の補強工事：車載対応・擁壁、工事施工における簡易土留め、敷設管の勾配で生ずるポンプ設置等）

- ・電気・水道料及び使用料
- ・浄化槽使用開始後における、ブロワ（送風機）の交換
- ・使用料金を2ヶ月に一度徴収します。1ヶ月の料金算定は基本料金1,000円と人数割1人当たり500円の合計に消費税率を乗じた金額となります。

町の費用負担

- ・現地調査・設計書の作成、浄化槽本体、本体設置工事及び維持管理（保守点検、法定検査、汚泥汲み取り等）



■浄化槽設置に関連する補助金一覧

【排水処理装置補助金】

浄化槽設置の際、放流先につなげられない関係で排水処理装置を設置する場合

| 補助対象 | 補助率 | 限度額 |
|--|-------------|---------------|
| 蒸発拡散装置 | 該当経費の2分の1以内 | 5人槽 250,000円 |
| | | 7人槽 350,000円 |
| | | 10人槽 500,000円 |
| 排水溝への放流ポンプ装置 浄化槽本体と別の槽を設け30万円を超えるもの | 該当経費の2分の1以内 | 200,000円 |

【転換補助】

既設の単独浄化槽及び汲み取り式から合併浄化槽へ転換する場合

| 対象工事 | 撤去費用 | 配管設置工事費用 |
|------------|----------|----------|
| 単独浄化槽からの転換 | 180,000円 | 100,000円 |
| 汲み取り式からの転換 | 100,000円 | 100,000円 |

※ただし、当該補助額を超える場合とする

頑張る長柄の人たち No.10

町内で頑張る企業、団体を紹介します。



長柄町食生活改善

健康づくり推進員会

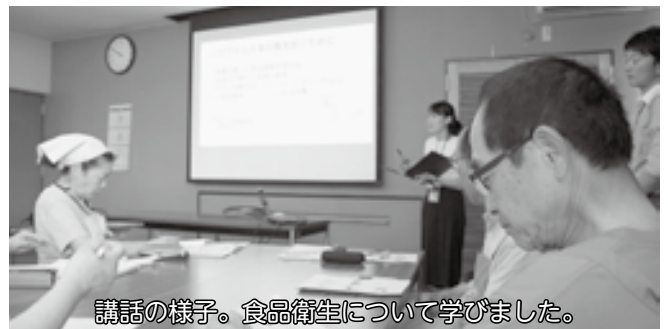
私達の健康は私達の手で

長柄町食生活改善健康づくり推進員22名は、町長の委嘱を受け、町民の健康づくりを支援するボランティアの方々です。「食生活改善」とありますが、食に関することだけでなく、特定健診の協力活動など、町民の健康増進に関わるところで行政と町民の間に入り活躍しています。

取材へ行ったこの日は、保健センターで長生保健所講師による「暮らしの中の食品衛生」について学んでいました。暑くなってきたこの時期は食中毒にかかる危険性が増してくるので、手の洗い方、中性洗剤を使った野菜の洗い方、次亜塩素酸ナトリウムを使った食器の洗浄方法などについての紹介がありました。中でも野菜を中性洗剤で洗うことは、推進員の皆さんも知らなかった方が多く、「中性洗剤が洗い流せないことでの人体への影響はないか」など、多くの質問がありました。

講話の後には、町の管理栄養士が作成した減塩レシピの調理実習を行いました。講話の直後の調理実習だったので、「手の菌が付着しないように、小まめに手を洗うことを意識しました。」という感想がありました。

この日学んだことを、まず家族そしてご近所さんへと健康情報が伝達されていきます。



講話の様子。食品衛生について学びました。



調理実習の様子。減塩メニューを作りました。

今回推進員の皆さんが作った管理栄養士による減塩レシピは町ホームページで紹介しています。



地籍調査事業を行っています

平成30年度は、山根、六地蔵、長柄山の一部地区が調査予定です。

町では、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などに役立ちます。

地籍調査を進めるには、皆様のご協力が必要です。

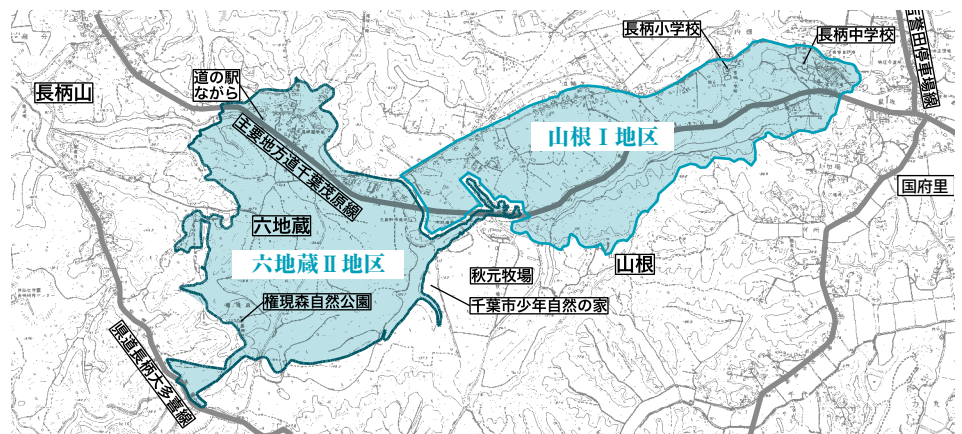
土地は、先祖代々受け継がれた皆さんの大切な財産です。正しく、後世に引き継ぐためにも地籍調査のご理解、ご協力をお願いします。

今年度の実施地区は、次のとおりです。面積2.44km²、約3,597筆となります。

| 大字 | 小字 |
|--------------------|--|
| 六地蔵 | 同羅多、上里、中郷、下郷、西井戸、下久保、上ノ代、瓜ヶ作、辰ノ沢、宮山、知手、柳作、橋戸、ボラ田 |
| 山根 | 大着、堀ノ内、泉谷、年行坂、坊下、川向、鍋坂、梅ノ木、鴻ノ巣、関ヶ谷、内畑、元屋敷、瓜ヶ谷、道脇谷、出戸、井戸沢、道脇寺、ヲゴケ、坪呂沢、新道、四ツ辻、宮向、雨堤、三島野、筆崎 |
| 長柄山 (六地蔵地区内の飛地) | 七曲、本郷、瓜ヶ谷、クヌギサク、上ノ台、ヒメミヤ、知手、関頭、橋戸、下窪、明石ヶ谷、金程 |

※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んには、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5日(日)に予定していますので、道路愛護会に加入されていない町民の皆さまにおかれましても、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

町では、すべ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。

皆様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。

税金を滞納すると・・・

税金を納期限までに納めないことを滞納といいます。

滞納者には、督促状等で納税を促しますが、それでも納めていただけない場合には、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。

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29年度実績 | 実態調査 | 預金調査 | 生命保険調査 | 給与調査 |
|----------|------|-------|--------|------|
| | 35件 | 1266件 | 100件 | 27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 |
|--------|-----|

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。

問い合わせ先 税務住民課 収税係 ☎35-2112

7月は

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・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ご提出ください。**

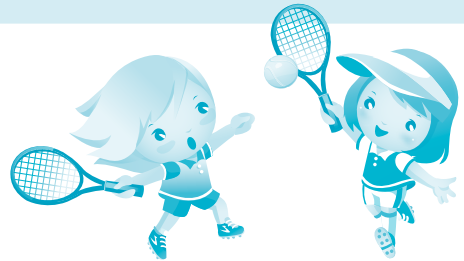
提出期限 7月31日(火)
提出先 税務住民課 国保年金係窓口
提出方法 郵送もしくは役場窓口までお持ちください

問い合わせ先 税務住民課 国保年金係 ☎35-2113

観光・商工イベント情報

○月曜テニス教室

- 開催日** 7月23日(月)、30日(月)
8月6日(月)、20日(月)、27日(月)
(23日、30日は午前の部のみ)
- 時間** 午前の部 10:00~15:00
- 参加費** 1回500円



○昆虫講座

- カブトムシ、クワガタムシの生態や飼育についての講座です。
- 開催日時** 7月28日(土) 13:00~14:00
8月4日(土)、11日(土・祝) 10:00~11:00
- 参加費** 200円
- 募集対象** 小学生以上(未就学児は要相談)
- 定員** 各回25名



○昆虫講座と夜の森の探検

- 昆虫講座(特別編)と夜の森の生き物観察、夕食は参加者全員で協力して作ります。
- 開催日時** 8月6日(月)、10日(金) 17:30~21:00
- 参加費** 大人1,800円 子供1,200円(夕食付)
- 募集対象** 小学生以上(未就学児は要相談・5歳未満不可)
- 定員** 各回20名(予約制、先着順)

ご注意

服装は、長袖、長ズボン、運動靴(サンダル不可)推奨
虫除けスプレー、かゆみ止め、懐中電灯をご用意ください。

○夏の星空講座

- 天体望遠鏡による天体観測と夏の夜空(星座)についての講座です。
- 開催日時** 8月18日(土) 19:30~21:30
- 参加費** 大人500円 小学生300円 未就学児100円
- 定員** 30名

ご注意

雨天、曇天時等で天体観測が実施できない場合、室内プログラムを実施します。

○町営プール・長柄町民感謝デー

- 開催日時** 8月27日(月) 9:00~16:00
- 長柄町民(町内在住者、在勤者の本人及び同居の家族)に限り無料で入場できます。町民である事が確認できる証明(健康保険証、運転免許証など)を受付にご提示ください。

観光・商工イベント情報

○リソル生命の森「ラク・レマンプール」

7月14日(土)～8月31日(金) 9:00～17:00(初日のみ10:00)
 スイスのレマン湖をかたどった、全長130mの大型リゾートプールです。遊園ゾーン、こども用、ダイビングスポットの3種類があります。

場 所 リソル生命の森(長柄町上野521-4)

料 金 中学生以上

平日2,000円

土日(お盆を含む)3,000円

こども(4歳以上～小学生)

平日1,000円

土日(お盆を含む)1,500円

3歳以下無料

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12回 「長柄 go! 婚♡出合いの広場」のお知らせ

商工会女性部では、町の農商工後継者育成の一環として婚活パーティーを開催します。
 結婚を希望されている方はお気軽にご参加ください。

開催日時 9月2日(日) 10:30～15:00

会 場 真名カントリークラブ 真名コース特別室

対 象 30歳～49歳の独身男女

募集定員 30名(男女同数を原則としますが諸事情で異なる場合があります)
 ※応募者多数の場合は抽選で参加者を決定し結果をお知らせします。

参加費 男性5,000円 女性2,000円

申込み 「参加申込書」を長柄町商工会へご提出ください。
 (FAXまたはメール可)

締 切 り 8月10日(金)

主催: 長柄町商工会女性部(長柄町商工会内)

後援: 長柄町 長柄町商工会

所在地、連絡先:

〒297-0218 千葉県長生郡長柄町桜谷687

電話 0475-35-3450 FAX 0475-35-1465

E-mail info@nagara.sakura.ne.jp URL http://nagara.sakura.ne.jp



介護予防出張教室だより 第22号 道脇寺地区

【開催日時】 毎月13日 13:30～15:00

【場 所】 自治会館

【参加者】 4～9名

5月のプログラム

- | | |
|-------------------|------------|
| 1. 健康チェック | 5. 脳トレーニング |
| 2. 準備体操 | 6. 歌「ふるさと」 |
| 3. 手拍の運動 | |
| 4. 棒体操・足踏み・足タッチ運動 | |



棒体操

今回は道脇寺地区の脳トレーニング体操をご紹介します。

【脳トレ：初心者用】

今回ご紹介する脳トレは椅子に座って足踏みをしながら
行います。

- ① 胸をはって手をグーにしながら後に引く。
- ② パーをしながら手を前に出す。

①



②



【脳トレ：中級者用】

- ① グー・チョキ・パーをしながらだんだん
両手を前に出しパー・チョキ・グーで戻る。
- ② ①を繰り返す。

グー



チョキ



パー



ご紹介した脳トレ体操は手と足を同時に動かすことが重要です。中級者用ができるようになったらグー・チョキ・パーの順番を変えて行ってみましょう。

道脇寺地区介護予防出張教室に参加している方の声をご紹介します。

- ・教室に参加してから話をする仲間が増えて楽しいです。
- ・この教室に参加してから友達が増えて良かった。
- ・テレビを見ながら手指の体操をしています。筋トレも自宅でやっています。
- ・今回はじめて参加しました。すごく楽しかったです。

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！

主に介護予防出張教室の運営（血压測定・脳トレ・体操の実施・参加者との交流等）や介護予防普及活動をしています。毎月の定例会や教室、研修に参加・活動できる方で、ご興味のある方、仲間づくりをしたい方は下記までご連絡ください。

「健康ポイント事業」 ウォーキングポイント参加者募集中



健康で生き生き暮らすために、健康増進効果の高いウォーキングに「健康ポイント制度」を活用してポイントを付与し健康寿命の延伸を目指します。

対象者 40歳以上の町民の方
費用 無料
募集人数 約150名程度

事業の流れ

①活動量計を受け取りましょう

役場健康福祉課健康管理係窓口で「ながら健康ポイント事業申込書」の用紙に必要事項を記入することで活動量計を受け取れます。

②ウォーキングポイントを貯めましょう

活動量計を身につけて歩くと、活動量計に歩数の記録が残ります。健康管理係窓口で活動量計をお持ちいただき、歩数の記録を提出することでウォーキングポイントが貯まります。

※ウォーキングポイント対象期間は8月1日(水)～平成31年2月28日(木)
※活動量計には、2週間分のデータしか保存ができませんのでお気をつけください。

③ポイントを商品券と交換しましょう

健康管理係窓口で「ながら健康ポイント事業ポイント交換申請書」を記入し、貯めたウォーキングポイントと町内で使える商品券を交換します。

※500ポイントごとに500円分の商品券1枚。ポイントの上限は、3,000ポイント

～ポイント付与基準～

・5,000歩で10ポイント、以降1,000歩ごとに2ポイント(1日最大20ポイント)

※1日最大歩数を10,000歩とします。(歩き過ぎ防止のため)

(例)1日7,000歩ウォーキングした場合

⇒5,000歩で10ポイント+1,000歩で2ポイント×2=14ポイント

修学旅行 旅の俳句

長柄中学校3年生が6月30日から7月2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

京の旅 寺を照らした 夏の陽よ
 風の無い 水面に映る 鹿苑寺
 夏の空 石さえ眩し 竜安寺
 風鈴の 音で涼しむ 伏見稻荷
 夏の京 団扇であおぎ 一休み
 夏空に 負けずに輝く 金閣寺
 紫陽花の 思い感ずる 金閣寺
 夏の旅 皆が起きない 二日目の朝
 先生の 気配で静まる 夏の夜
 京の都 夏風に乘るは 茶の香り
 級友と 汗かきめぐる 京の町
 夏空の下 京を守る 稻荷様
 賀茂川に 夏衣着た 京乙女
 夏空と 心に響く 京言葉
 新緑も 眩しく光る 金閣寺
 薬師寺の 暑き忘れる 僧の話
 夏の山 京を見守る 大文字
 扇子持ち 庭園巡る 金閣寺
 足休め 氷菓を囲む 皆笑顔
 夏の日に 水面に映る 金閣寺
 しゃぶしゃぶを 初めて食べる 夏の京
 清水で かき氷食べ 舌つづみ
 夏の日に 輝きを増す 金閣寺
 京の街 訪れる人 皆暑い
 嵐山 涼風渡る 竹林の道
 夏の夜 京都を照らす 明き月

石川翔太 井上瑠偉 及川拓斗 大川翔楓 大和久央 岡田壮斗 風戸海里 壁田悠真 窪木七司 齊藤七星 齊藤七星 鈴木海陸 多賀千都 谷脇千紘 鶴岡美咲 林井大貴 藤井大貴 藤平恵利花 細野名月 前橋名月 御園生祐樹 山本采奈 吉本理奈 米本大輝 若菜千聖 渡邊大楽

3年B組

金閣寺 見る人射抜く 夏の光
 猛暑日に 輝く鳳凰 金閣寺
 金閣寺 雷のごとく まぶた打つ
 紫陽花も きれいに飾る 金閣寺
 京の町 音だけ聞こえる 夏祭り
 かきごおり 緑の山に わらびもち
 暑き日も 心揺さ振る 銀閣寺
 それぞれだ 風景と人 京の町
 夏空や 写真に勝る 金閣寺
 暑い中 みんな賑わう 京の町
 万緑に 風を感じる 今日庭
 初夏の朝 白砂光る 龍安寺
 夏の夜 友の寝相で 目を覚ます
 風鈴の 美し合唱 京の道
 喉かわき 恋しく思うは 麦茶かな
 茶の香り 池に映すは 和の風景
 夏立木 隙間より見る 京都かな
 新緑や 故郷に見えし 都かな
 東寺めぐり 夏空を突く 五重塔
 友達と 語る夢見る 夏の夜
 夏の日の 光集める 金閣寺
 熱帯夜 体も心も 溶けていく
 涼風に 鈴の音ほのか 渡月橋
 京の道 初夏の日差しに 汗にじむ
 夏の夜 宿で密かに 話しけり
 京の旅 扇子片手に 町歩く

秋山優乃 荒井嘉輝 石原涼菜 今井拓巴 鵜澤菜巳 大谷奈海 岡戸珠海 加藤未華 草野和真 久保田彩音 小泉環太 齋藤友也 東海林千夏 鈴木理世 仲村大智 野村京司 長谷川海斗 古谷一真 蒔田翔大 蜜石紗大 目良龍彩 山越龍杜 山崎南然 山田咲奈 吉田理人 吉橋蒼

第20期 青少年相談員の募集

青少年相談員は、町内青少年の健全育成に資することを目的としている組織です。
任期の終了（平成31年3月）が近いため、子どもたちとふれあうことが大好きな方を募集しています。
興味のある方は、是非お問い合わせください。

青少年相談員の主な活動

5月 総会（会議）【昨年度の実績報告や本年度の事業を計画します。】

9月～11月 小学生を対象とした軽スポーツ大会の企画、運営。

【町の大会と県の大会があります】

2月 スキー教室 小学生を対象とした野外活動の企画、運営。

【子どもたちと寝泊まりを共にし、親睦を深めます】

※年に数回、定例会（会議）があります。

【年齢】 委嘱時に20歳から55歳以下の方

【任期】 1期3年



※募集の締め切りは、10月26日（金）です。

問い合わせ先 長柄町青少年相談員事務局 生涯学習課(公民館) ☎35-3242

学童クラブ指導員募集

学童クラブは、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）から60歳まで

（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まで

土曜日・長期休業 7:45～18:30まで

※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長柄町社会福祉協議会事務局まで提出ください。

問い合わせ 社会福祉法人長柄町社会福祉協議会（担当：池上・猪狩） ☎30-7200

有害鳥獣6月分捕獲実績

| 有害鳥獣名 | 捕獲数 | 平成30年度累計 |
|-------|-----|----------|
| ハクビシン | 5 | 49 |
| アライグマ | 20 | 60 |
| イノシシ | 8 | 26 |
| ニホンジカ | 0 | 1 |

夏季休業中の 学校閉庁日について

町立小・中学校は、本年度から8月のお盆期間を学校閉庁日とします。

なお、緊急に連絡する必要がある場合は、教育委員会学校教育課へご連絡ください。（閉庁期間の学校への電話は、自動的に学校教育課に転送されます）。

学校閉庁日 毎年8月12日から15日の4日間

問い合わせ先
産業振興課 農林振興係 ☎35-4447



問い合わせ先
学校教育課 学校教育係 ☎35-2437

祝 米寿 おめでとうございます



藤崎 さん さん(味庄)

足立区生まれの藤崎さん、長柄町に来た時は、のどかで田畑が広がっていた故郷の姿を思い描いたそうです。

看護助手として働き、そこでご主人と知り合ったそうです。大家族で育ち、明るい藤崎さんの元気の秘訣は人と関わること。今でも多くの友人たちが来るそうです。何よりも長柄町に来て良かったとおっしゃっていたのが印象的でした。

今月米寿を迎えた皆さん

井川 わか さん(刑部)

鹿間 民子 さん(桜谷)

廻谷 利美 さん(鶯谷)

他 1 名

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

長柄小学校3年生役場庁舎を見学しました

6月27日、長柄小学校3年生が社会科授業の一環として、役場庁舎の見学に訪れ、職員から各課の仕事や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、役場の仕事の内容や役割について学びました。



房総子どもかるた大会

6月24日、町子ども会育成会連絡協議会主催による「房総子どもかるた大会」が公民館で開催され、町内から7チームが参加し、どのチームも一生懸命に取り組んでいました。

大会運営は、講師の方と子ども会役員や中学生ボランティアの協力で円滑に進めることができました。

優勝は、青空子ども会のAチームでした。



問い合わせ先 学校教育課 学校教育係 ☎35-2437

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 おはなし広場 10:00 | 2 誕生会 身体測定 | 3 乳幼児救急法 10:00~11:00 | 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 山の日 |
| あそびの広場 9:00~16:00 | | | | | | |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| あそびの広場 9:00~16:00 | | | | | | |
| 19 | 20 | 21 | 22 おはなし広場 10:00 | 23 | 24 リトミック教室 10:00~11:00 | 25 |
| あそびの広場 9:00~16:00 | | | | | | |
| 26 | 27 | 28 つくって遊ぼう 10:30 | 29 | 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14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です。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。
- ・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3日(金) 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に受講しましょう。

つくって遊ぼう

8月28日(火)

月1回あそびの広場の中で制作あそびをしています。季節に合わせた制作や、後から遊ぶことのできるおもちゃを親子で楽しみながら、つくってみませんか。



ベビーマッサージ教室

8月8日(水)

10:00~11:00

(要予約・5名程度)

歌を歌いながら赤ちゃんのお腹をなでなですると赤ちゃんの安らいだ顔が見られます。皆さんも体験してみませんか。



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。

『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 ながらこども園 ☎35-3102

「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

幼児期からの規則正しい食生活と丈夫な歯でゆっくりかむことへの習慣作りをすすめるため、「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。

期日：11月25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

作品のテーマ：健康かみかみ弁当

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600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14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 千葉市美浜区新港32-17 千葉県口腔保健センター内

その他：

1人何点でも応募可能ですが、未発表の物に限ります

応募票はFAXで申し込むか、ホームページからダウンロードできます。

図 千葉県歯科衛生士会事務局

FAX 043-241-9903

HP: <http://www.chiba-dha.net>



我が家のCO₂CO₂スマート大作戦 2018・夏

夏は冷房等の使用などで電力需要が増加します。コツコツとスマートに省エネ・節電に取り組んでみませんか? 家庭で省エネに取り組み、使用量を報告すると、毎月抽選で10人に「食のちばの逸品を発掘2018」受賞品を、2カ月以上報告すると、もれなく「特製チーバくんクリアファイル」を差し上げます。

参加方法

①ミッションシートを入手して、記載の省エネミッションに取り組む。

※シートは各地域振興事務所や市町村環境関係窓口で配布するほか、ホームページからダウンロードできます。

②取り組んだ内容や電気・ガスの使用量などを、シート付属の専用はがき、ファクスまたはホームページから報告する。

取組期間：9月30日(日)まで

報告期限：1カ月単位で取り組み、取り組んだ月の翌月の15日までに報告(必着)

問い合わせ・報告先

〒260-8667 (住所記載不要)

県循環型社会推進課

☎ 043-223-4645

FAX 043-221-3970

我が家 コツコツ 検索

JA介護員初任者研修会(旧ホームヘルパー2級)

期間：

10月7日(日)~平成31年2月9日(土)

会場：千葉県農業会館・中央介護福祉専門学校

受講料：62,000円

締切：8月31日(金)

申込み・問い合わせ先

JA長生 生活購買部福祉センター

茂原市高師1153 ☎20-1888

暮らしの情報

暮らしに役立つ情報をお届けします

700MHz利用推進協会によるテレビ受信対策工事について

平成30年8月23日から、長柄町内において、各携帯電話事業者が新しい電波(700MHz帯)を使用する予定です。

これに伴い、一部のテレビ映像に影響が出る恐れがあります。

この影響を防止するための工事を700MHz利用推進協会(株式会社NTTドコモ、KDDI株式会社、沖縄セルラー電話株式会社、ソフトバンク株式会社の4社が設立)が実施し、工事に掛かる費用は700MHz利用推進協会が負担します。

また、工事作業者が費用を請求することは一切ございません。

図 700MHz(メガヘルツ)テレビ受信障害対策コールセンター
フリーダイヤル0120-700-012

九十九里地域水道企業団職員採用試験案内について

九十九里地域水道企業団では、平成30年度山武郡市職員合同採用試験により職員採用試験を次のとおり行います。

1. 募集人員

一般行政職 初級1名

2. 受験資格

平成6年4月2日から平成13年4月1日までに生まれた方で、学歴を問わない。

3. 受付期間

7月23日(月)~8月6日(月)

4. 試験実施日

9月16日(日)

5. 試験会場

千葉県立東金高等学校

受付・問合先

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

e-mail: syomu@kyusuiki.jp

<http://www.kyusuiki.jp>



さようなら！水上小 第6回おへそ祭りinながら

水上小学校跡地の企業誘致に伴い、今回でラストとなるおへそ祭り。おいしいもの、楽しいことたくさん！みんなで水上小フィナーレの思い出をつくりましょう！

日時：10月28日（土）
10:00～15:00

※予定変更の場合あり

会場：水上小学校（長柄町大津倉220）
長柄町役場から会場までの無料送迎バスあり。（広報9月号に時刻表折り込み予定）

☎ おへそ祭りやらん会 担当:西ノ谷
☎ 070-1406-2017
Facebook:「おへそ祭り」で検索

労災職業病なんでも相談会

相談会では、労災事故後の補償相談をはじめ労災に関する様々な相談が多く、労災制度について被災者がよくわからず困っている状況がうかがえます。当会の弁護士や労働安全衛生管理者、ソーシャルワーカーなどが相談にのり問題解決にあたっています。

日時：8月25日(土)13:00～16:00

会場：船橋市勤労市民センター

対応者：弁護士など

費用：無料

予約：不要

☎ 千葉中央法律事務所
☎ 043-225-4567

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) | (海)高卒 (見込含) 23歳未満 | 7月1日～ 9月7日 | 1次試験： 9月17日 | 1次合格 10月5日 | 平成31年 3月下旬 ～4月上旬 | 入隊後約6年 で3等海・空 尉(幹部)に任 官 |
| | (空)高卒 (見込含) 21歳未満 | | 2次試験： 10月15日～21日のう ち指定する1日 | 2次合格 (海)11月13日 (空)11月5日 | | |
| 一般曹候補生 | 18歳以上 27歳未満 | | 3次試験： (海)11月22日～12月 19日のうち指定する1日 (空)11月17日～12月 20日のうち指定する期間 | 最終合格 31年1月22日 | | 入隊後2年9 か月経過以降 選考により3 等陸・海・空 曹に任官 |
| 自衛官 候補生 | 男子 平成31年3月 高等学校等 卒業予定者 | 7月1日～ | 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 |
| | 女子 男子 | 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

広報ながらに 広告を出しませんか

掲載料 ・1号広告（縦5cm×横18cm）10,000円
・2号広告（縦5cm×横9cm）5,000円

申込締切 広報発行日の30日前

申込方法 企画財政課窓口又は電話で連絡

申込先 企画財政課広報統計係 ☎35-2110

相続（手続） 何から始めますか 出張相談も致します

相談 無料

時間制限は設けていませんので
お気軽に！（日曜・祭日も可）

遺言 遺産分割 示談 不動産 内容証明

千葉県行政書士会長実支部
行政書士 雅行政法務事務所 090-9131-3384
茂原市台田313番地

ながら俳句

六月の句会より

今月のお題

- ①「万緑」
- ②「女」一字折込
- ③句会当日のお題『海開き』
- ④その他当季句一句

大野史恵

- ①万緑や山裾列車徐ろに
- ②花模様浴衣の女おくゆかし
- ③砂浜に祝詞を上げて海開
- ④夜半の雨紫陽花映えて今見頃

角田揚子

- ①万緑や若いゆく事も忘れたり
- ②露草のつゆの光れる女坂
- ③海開き子等の歓声天までも
- ④四葩咲く好きになつてね長柄傘

白井徳郎

- ①万緑の迫る病棟静かなる
- ②つゆの間に女松げに整へり
- ③海の子の待ちあてて逸る海開き
- ④紫陽花の四片に寄せて四分咲き

白鳥紅星子

- ①万緑の中に観音国守る
- ②あやめ咲く女船頭赤櫂
- ③海開き摩文仁の英霊安らかに
- ④桐の花師の微笑みの高さかな

清水健治

- ①万緑のふる里に聞く童歌
- ②初浴衣女結びを祖母に問ひ
- ③少女らの胸尖りたる海開き
- ④夫あればこそ余生や螢の夜

山崎清風

- ①万緑を映して澄めるダムの水
- ②女生徒の制服まぶし更衣
- ③打ち寄せる波とたわむる海開き
- ④紫陽花の彩をひき出す雨となり

山根義弘

- ①万緑や木道延びて尾瀬の空
- ②松原に天女の衣傘月空

伊藤照子

- ①万緑や逆点に湧くサッカー場
- ②藍浴衣似合う女の艶姿

星野唯次郎

- ①万緑の縄文杉に夢いだく
- ③やがてくる五輪の波や海開き

渡辺みのる

- ①万緑に総身をあずけ寺社のめぐり
- ②三代の女人の住める夏館
- ③年ごとに砂浜せまく海開
- ④ことさらに八重の十葉愛でしかな

公民館教室紹介

今月は、公民館主催教室の寄せ植え教室を紹介します。今年度、3回コースで計画しており、第1回目の6月は「ハンギングバスケット」を使った寄せ植えをしました。講師の小寺さんが用意してくれた、たくさんの花苗から自分で好きなものを選び、組み合わせや配置を考えながら作成していきました。それぞれとても華やかな寄せ植えができました。



公民館図書室

おもしろな
新着図書のお知らせです。



一般書

| 書名 | 著者名 |
|--------------------|---------|
| 未来 | 湊 かなえ |
| 元禄お犬姫 | 諸田 玲子 |
| 雲の果 | あさの あつこ |
| 新選組の料理人 | 門井 慶喜 |
| 無暁の鈴 | 西條 奈加 |
| 瑕疵借り | 松岡 圭祐 |
| 烏百花 蛍の章 | 阿部 智里 |
| 爆身 | 大沢 在昌 |
| チンギス紀 1 火眼・2 鳴動 | 北方 謙三 |
| 万引き家族 | 是枝 裕和 |

児童書

| 書名 | 著者名 |
|----------------|----------|
| たなばたのねがいごと | えがしら みちこ |
| もぐらはすごい | アヤ井 アキコ |
| ほしのはなし | 北野 武 |
| きのうをみつけたい! | アリソン・ジェイ |
| 菜の子ちゃんとキツネ力士 | 富安 陽子 |
| こびと桃がたり | なばた としたか |
| ゾウさんのセーター | 中村 紅葉 |
| ハルの日 | どい かや |
| ハンカチやさんのチーフさん | 伊藤 夏紀 |
| だるまちゃんとかまどんちゃん | 加古 里子 |

第64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

各種相談日程

【町】

| | | | |
|--------|--|-------------|-----------------|
| 心配ごと相談 | 7月20日(金)・8月20日(月) | 10:00～15:00 | 福祉センター ☎35-0260 |
| 人権相談 | 8月20日(月)・10月22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 | 7月20日(月)・9月20日(木) | 10:00～15:00 | 福祉センター ☎35-0260 |
| | ●行政に関する苦情・相談です。 | | |

※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。

| | | | |
|-------------|--|-------------|-------------------|
| 移動交番 | 役場 8月9日(木) | 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 |

【長生健康福祉センター：茂原市茂原1102-1 長生合同庁舎内】

| | | | |
|--------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|------------------|
| 不妊相談 | 地域保健福祉課までお問い合わせください。 | (予約制) | |
| こころの健康相談 | 地域保健福祉課までお問い合わせください。 | 14:00～16:00(予約制) | |
| 精神障害者社会復帰事業 (デイケアクラブ) | 毎月 第2木曜日 | 10:00～16:00(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 [夜間検査] 偶数月 第3火曜日 | 13:00～14:00(予約制) 17:30～19:00(予約制) | 地域保健福祉課 ☎22-5167 |
| 骨髄バンクドナー登録受付 | 毎月 第1火曜日 | 10:00(予約制) | |
| 腸内細菌検査(有料) | 毎週火曜日(第5週を除く) | 9:00～11:00 | |
| 家庭児童相談 | 月曜日～金曜日 | 9:00～17:00 | |
| 母子父子自立支援 | 月曜日～金曜日 | 9:00～17:00 | |
| DV相談 | 来所相談:火曜日(予約制) 電話相談:月曜日～金曜日 | 9:00～17:00 | 専用電話 ☎22-5565 |
| 障がいのある人への差別に関する相談 | 月曜日～金曜日 | 9:00～17:00 | 専用電話 ☎26-1510 |

※該当日が祝日の場合は実施しません。※詳細については電話でお問い合わせください。

病気の豆知識

高齢者のてんかん



塩田記念病院
脳神経外科
青柳傑院長

てんかんと聞くと、急に意識を失って倒れて、手足をけいれんさせて、身体を硬直させる発作を思い浮かべるかもしれません。また、小さな子供や若い人に多いと思われています。しかし、ごく最近、てんかんは、高齢者にとっても多いことがわかってきています。てんかんという病名からは、想像しにくいのですが、実は脳の不整脈と説明するとよく理解できます。心臓の不整脈と同じという考え方です。脳も心臓と同じように電気的な信号によって活動しています。異常な電気的な信号が脳全般に伝わると脳は活動を停止して意識を失うこととなります。心臓の不整脈の中で心房細動という不整脈があります。心房細動は年齢とともに頻度が上昇する事がわかっています。同様に脳の不整脈、てんかんも年齢とともに頻度が高くなる事が欧米の調査研究(60歳以上で100人に1.5人の頻度)で明らかになってきています。

高齢者のてんかんでは、意識が半分になるだけで、けいれんは起こさずに倒れないことが大半です。複雑部分発作といって、発作を起こすと、呼びかけに反応せず、眼がうつろになり、変わった行動をとり、その後もうろう状態がしばらく続きます(数時間から数日のことも)。目立たない発作ですので、脳卒中、認知症や精神疾患などと間違えられます。また、運転中にこの発作を起こすと、大きな事故につながります。

高齢者にてんかんが起きる基礎疾患として多いのが、脳卒中(1/3)ですが、認知症の方にも起きます。また、全く素因が思い当たらない方が1/3と多いのが特徴です。

診断は、周囲の人を含めた、症状の注意深い聴取と、脳波、そしてMRIです。脳波では、典型的なてんかん性の異常波がでにくい特徴があり、繰り返し検査が必要になる事があります。また、脳波を判読できる医師が少ないことも問題にされています。

高齢者のてんかんは、発作が繰り返す頻度が高く、診断の上、初回から薬を使用することが勧められています。種類のお薬で、高い効果が期待されます。私どもの病院でも、こうした患者さんの診断・治療をする機会が増えています。

医療法人

SHIODA
塩田記念病院

TEL 35-0099

編集後記

ドラマの見すぎでしょうか？学生時代は、電車やバスで通学することに慣れていました。実際は一切縁がありませんでした。が。(水泳教室のバスも、私だけ親の送迎でした。)

今月の表紙は、新しくできたながらこども園の送迎バスです。

バスから降りようとしている園児の足元に注目してください、補助のステップが出ています。扉の開閉に合わせて自動で出てきます。表紙ではわかりませんが、シートも動物の柄がかわいいです。

これから、このバスで色々なドラマが生まれると思うとなんだかうらやましいです。(貝塚)

今月の納税のお知らせ

固定資産税 第2期

国民健康保険税 第1期

介護保険料 第2期

後期高齢者医療保険料 第1期

納付期限は、7月31日(火)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 パインのアップサイドダウンケーキ

【材料 / 4人分】

- パイナップル (缶詰) 3枚
- バター..... 2g
- 砂糖..... 10g
- 牛乳..... 90ml
- 卵..... 1/2個
- ホットケーキミックス..... 100g
- スキムミルク..... 10g
- 溶かしバター..... 10g
- A [プレーンヨーグルト..... 100g
- 砂糖..... 100g



◆作り方◆

- ①パイナップルは水気を切り、1枚はそのまま2枚は半分に切る。
- ②フライパンにバターを薄く塗り、砂糖を散らし、中央に丸のままのパイナップルをおく。その四方に①の半分に切ったパイナップルを切った面を外側に向けておく。
- ③ボウルに牛乳、卵を混ぜ、ホットケーキミックス、スキムミルクを加える。粉っぽさが残る程度に混ぜ、溶かしバターを加えて混ぜ合わせる。
- ④②のフライパンに③の生地を流し入れて蓋をし、強火で1分、弱火にして5分程焼く。表面が乾き、焼き面がきつね色になったら返して中まで火を通す。
- ⑤切り分けて器に盛り付け、Aのソースを添える。

ワンポイントアドバイス

ホットケーキミックスを使うので、泡立てる必要のない、混ぜるだけのケーキです。フライパンに並べるパイナップルは、焼きあがってひっくり返した時に、きれいになるようにバランスよくおき、焦がさないように常に弱火にするのがコツです。

☆ 栄養価 (1人分) エネルギー 196kcal たんぱく質 5.5g 脂質 5.8g 食塩 0.4g

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 7/23(月)・30(月)・8/6(月)・13日(月)・20日(月)・27日(月)
- 町福祉センター 7/23(月)・30(月)・8/6(月)・13日(月)・20日(月)・27日(月)
- 都市農村交流センター 7・8月無休(天候等の理由により、臨時に休館する場合があります。)

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かった、家で様子を見ても大丈夫か等をアドバイスします。

相談時間 毎日夜間 19:00～翌6:00まで

電話番号 #8000 (プッシュ回線・携帯電話)

☎043-242-9939

(ダイヤル回線・#8000をご利用いただけない場合)

救急安心電話相談

救急車を呼ぶか迷ったら#7009へご相談ください。

相談受付日時

○月曜日～土曜日 18:00～23:00

○日曜日・祝日・年末年始・ゴールデンウィーク
9:00～23:00

電話番号

プッシュ回線・携帯電話 #7009

ダイヤル回線・IP電話・PHS ☎03-6735-8305

日曜・休日当番医案内

診療時間は

9:00～17:00までです。

救急患者の方が優先となります。

日曜・休日当番医は、変更となる場合があります。

中央消防署指揮情報係 (☎24-0119) へお問い合わせください。

| 月/日 | 茂原地区 | |
|------|-----------------------|--------------------|
| | 内科系 | 外科系 |
| 8/5 | 穴倉病院 (24) 2171 | 穴倉病院 (24) 2171 |
| 8/11 | 清水三郎医院 (25) 0776 | 菅原病院 (25) 1171 |
| 8/12 | 鶴沢外科内科クリニック (34) 2496 | 鎗田整形外科医院 (24) 8686 |
| 8/19 | 穴倉病院 (24) 2171 | 穴倉病院 (24) 2171 |
| 8/26 | 金坂医院 (22) 4885 | 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 受付時間:19:45～22:45

茂原市八千代1-5-4 (消防署裏) ☎24-1010

●夜間急病診療テレフォン案内 19:00～翌6:00 ☎24-1011