



広報

長生村のホームページ <http://www.vill.chosei.chiba.jp/index.html> No. 325



第38回

長生村文化祭開催



とき 11月3日（文化の日） 午前9時～午後3時

ところ 文化会館 中央公民館

内容

- 展示の部 盆栽・鉢物、菊花、写真、俳句・短歌など、手芸、書道・絵画、華道、文化財、陶芸など
- ホール発表の部 公民館クラブなどの学習の成果の発表
- つどいの部 囲碁・将棋大会を開催（参加は自由） 茶道・気軽に茶道が学べ、参加は自由
- 即売の部 菊花、愛の友協会・だるまさん・なのはな
- 広報の部 行政コーナー・商工会、郵便局

問い合わせ 中央公民館 ☎ 32-3770

主な内容

| | |
|-------------------------------|--------|
| 産業まつり開催・平成17年度予算の上半期執行状況..... | 2～ 3P |
| お知らせ 燃えるごみ専用袋の価格が変わります..... | 4～ 5P |
| 村のニュース 保育所運動会開催..... | 6～ 7P |
| ひろば 僕の夢・私の夢 | 8～ 9P |
| 健康だいいち 11月の保健センター事業 | 10～11P |
| 生涯学習情報 合同七五三祝を開催 | 12～13P |

人口と世帯

| | |
|-----|---------------|
| 人口 | |
| 男 | 7,444人 (+16) |
| 女 | 7,493人 (+10) |
| 計 | 14,937人 (+26) |
| 世帯数 | |
| | 5,217戸 (+9) |

10月1日現在・（ ）内は先月比

第19回 産業まつり



人気イベント「建前」

開催日
11月3日（文化の日）

会場 / 長生村中央公民館・
中央公民館前旧庁舎跡地
開会式典 / 午前9時15分
展示・即売 / 午前9時30分～午後3時
問い合わせ / 産業課 ☎ 32-2114

イベント

開会式

午前9時15分～9時30分

かかしコンテスト表彰式

午後0時15分～

いなさ太鼓

午前11時～

包丁砥ぎ他

午前9時30分～午後2時30分

ミニチュア住宅の建前

午前10時15分～

午後1時～

ガーデニング相談

午前9時30分～午後2時30分

ゲーム

午前9時30分～午後2時30分

展示・即売

午前9時30分～午後2時30分

| | |
|----------|---------|
| トマトケチャップ | 手作り味噌 |
| 焼肉のたれ | きゅうりの漬物 |
| かぼちゃ饅頭 | 巻き寿司 |
| 山菜おこわ | 野菜 |
| 植木・花 | 焼き鳥 |
| 豚汁 | アイガモ米 |
| アイガモ肉 | バナナ |
| とうふ | 焼きそば |
| ホットドック | 金物 |
| 竹細工 | 伝統工芸品 |
| 袋物 | 日用雑貨他 |

無償配布

| | |
|--------|-----------------------|
| 大抽選会 | 午前9時30分～午後2時30分 |
| ボン菓子 | 午前9時30分～午後2時30分 |
| お餅 | 午前9時45分～ 午前10時40分～ |
| ポップコーン | 午前10時～ |



何が当たるかお楽しみ！

キリトリ
第19回産業まつり
抽選券
(ハズレなし)
この券で1回抽選ができます
11月3日
当日限り有効

平成17年度上半期 長生村の家計簿

みなさんが納めた税金、国や県からの交付金などがどのように使われているかを知っていただくために、村では年2回予算の収入・支出状況をお知らせいたします。今回は平成17年度上半期（17年9月30日現在）です。

問い合わせ 企画財政課 ☎ 32-4743 E-mail kikaku@vill.chosei.chiba.jp

収入 予算現額 43億4,106万円 収入済額 24億4,456万円 (56.3%)

 予算現額
 (収入済額)

| | | | |
|------------|-----------------------------|--|-----------------------|
| 税金 | みなさんが村に納めた税金 |  | 13億2788万 (9億7256万) |
| | 村民税 | 所得に応じた所得割と均等割で課税 | 4億8908万 (2億8004万) |
| | 固定資産税 | 土地、家屋、償却資産を所有している人に課税 | 7億4857万 (6億3109万) |
| | その他 | 軽自動車税、たばこ税など | 9023万 (6143万) |
| 地方交付税 | 村の財政力に応じて国から交付されるお金 |  | 11億4000万 (8億2047万) |
| 各種交付金・譲与税等 | 国から譲与・交付されるお金 |  | 4億0875万 (1億9578万) |
| 国・県支出金 | 事業など特定の目的の財源として国や県から交付されるお金 |  | 3億7840万 (5076万) |
| 使用料・手数料 | 証明書などの発行手数料や村の施設の使用料など |  | 8283万 (6425万) |
| 負担金および分担金 | 事業を行うにあたって、関係のある人が負担するお金 |  | 7858万 (4486万) |
| 借入金 | 大きな事業を行うために、借り入れるお金(村債) |  | 3億6170万 (0) |
| 昨年度の残金 | 前年度から繰り越されるお金(繰越金) |  | 1億3659万 (2億8274万) |
| その他 | 財産収入、寄付金、繰入金、諸収入など |  | 4億2633万 (1.314億) |

支出 予算現額 43億4,106万円 支出済額 18億1,133万円 (41.7%)

 予算現額
 (支出済額)

| | | | |
|--------|-----------------------------------|--|----------------------|
| 民生費 | 老人福祉や児童福祉、保育所の運営など福祉全般に使ったお金 |  | 7億9007万 (3億4147万) |
| 教育費 | 学校運営や文化会館・中央公民館など教育全般の事務、業務に使ったお金 |  | 7億6876万 (3億528万) |
| 衛生費 | 予防接種や検診・環境美化などに使ったお金 |  | 7億4747万 (1億9900万) |
| 土木費 | 道路や水路、公園などの整備に使ったお金 |  | 6億5454万 (3億2508万) |
| 総務費 | 村の総括的な事務に使ったお金 |  | 5億2058万 (2億3549万) |
| 公債費 | 大きな事業を行うために借り入れたお金の返済金 |  | 3億1724万 (1億5756万) |
| 消防費 | 災害救助活動や消防団活動、防災施設の整備に使ったお金 |  | 2億8082万 (1億2220万) |
| 農林水産業費 | 農林業や、水産業に使ったお金 |  | 1億4400万 (6259万) |
| その他 | 議会運営費や商工費などに使ったお金 |  | 1億1758万 (6266万) |

特別会計(特別な目的を達成するための独自の会計)

(単位: 円)

| 会計区分 | 予算現額 | 収入済額 | 収納率 | 支出済額 | 執行率 |
|---------------------|-----------|----------|-------|----------|-------|
| 国民健康保険: 村が運営する医療保険 | 12億5,058万 | 5億6,823万 | 45.4% | 5億5,799万 | 44.6% |
| 老人保健: お年寄りのための医療保険 | 11億7,420万 | 4億9,254万 | 41.9% | 4億7,764万 | 40.7% |
| 公共下水道事業 | 6億9,110万 | 3億3,694万 | 48.8% | 1億7,151万 | 24.8% |
| 介護保険: 介護が必要なお年寄りの保険 | 6億4,429万 | 2億4,567万 | 38.1% | 2億8,461万 | 44.2% |

燃えるごみ専用袋の 価格が変わります

12月20日から販売予定の新しい袋は3種類となります。

また、現在のごみ袋は平成18年1月1日以降も使用できます。

新しいゴミ袋は現在のものと比較しますと30リットル用で1枚当たり12円安価となります。

| 袋の大きさ | 販売価格(1袋10枚入り) |
|---------|---------------|
| 20リットル用 | 350円(35円/枚) |
| 30リットル用 | 500円(50円/枚) |
| 40リットル用 | 650円(65円/枚) |

問い合わせ 長生都市広域市町村圏
組合環境衛生課 ☎(23) 4944
下水環境課 ☎(32) 2494

既存木造住宅の 無料耐震相談会

長生地域整備センターでは簡易耐震診断を行います。お持ちいただいた住宅の図面をもとに、専門家が診断の結果を説明します。現地調査は行いません。

また日程の合わない場合は、平日も窓口で診断を行っています。(電話予約制・月4組まで)

とき 11月27日(日)
午前10時～午後4時

ところ 茂原市役所1階市民室
定員 24組 事前予約制先着順
申込方法 長生地域整備センター
建築宅地課に電話で申し込む、受付は平日の午前9時～午後5時

主催 長生地域整備センター
共催 (社)県建築士会長生支部、(社)県建築士事務所協会長生支部、(社)県建築組合連合会茂原支部
後援 茂原市、一宮町、睦沢町、長生村、白子町、長柄町、長南町、NPO法人ふるさと未来ネットワーク
問い合わせ 長生地域整備センター
建築宅地課 ☎(24) 4286

自衛隊生徒を 募集します

自衛隊では、中学校卒業者を対象とした自衛隊生徒(陸、海、空)を募集しています。

応募資格 平成18年4月1日現在、15歳以上17歳未満の男子で中学校を卒業した人または卒業見込の人

受付期間 11月1日(火)～平成18年1月10日(火)

試験日 平成18年1月14日(土)

身分 特別国家公務員

待遇 給与・ボーナスが支給され、一般の高校と同様の教育を受けることができ高校卒業資格が得

られます。

問い合わせ

自衛隊茂原募集事務所
☎(25) 0452

保育所の

入所申し込み

平成18年4月からの保育所入所の申し込み受付を下表の日程により各保育所ごとに行います。申し込みに必要な書類は、住民課・各保育所に用意してあります。

なお、当日都合の悪い人は、12月1日(木)～22日(木)に役場住民課で受付を行います。

保育時間 月～土曜日 午前8時

| 月日 | 受付場所 | 受付時間 | 入所定員 |
|-----------|-------|--------|------|
| 11月28日(月) | 八積保育所 | 午前9時から | 150人 |
| 11月29日(火) | 高根保育所 | | 120人 |
| 11月30日(水) | 一松保育所 | 午後4時 | 90人 |

入所申込受付日程

問い合わせ 住民課

☎(32) 2115

入所資格および必要書類

村内に住所があり、次のいずれかの事情に該当し、保育に欠けると認められる場合です。

| 入所資格 | 必要な書類 |
|-------------------------|-------------------------------|
| 児童の保護者が家庭外で仕事をするため | 1.源泉徴収票の写し 2.雇用証明書 |
| 児童の保護者が家庭内で家事以外の仕事をするため | 1.内職証明 2.農業の場合は農業従事者就労申立書 |
| 母親が妊娠中または出産後間がないため | 1.母子手帳あるいは医師の証明書(写) |
| 病気、負傷、身体に障害があるため | 1.診断書(写) 2.障害者手帳 3.療育手帳 |
| 長期にわたり病人などの介護をしているため | 1.診断書(写) |
| 家庭の災害などの復旧にあたってため | 1.罹災証明書 |

継続申し込みされる人は、上記の必要な書類を2月15日(水)までに各保育所へ提出して下さい。

すべての人が必要とする書類

父母の平成17年分源泉徴収票の写し(給与所得者)
2月15日(水)までに提出
平成17年分確定申告書の写し(農業、自営業、その他合算申告された人)
3月15日(水)までに提出
印鑑

県民手帳を販売します

- ・県民手帳は一冊500円です。(色は紺色か黄色)・販売期間は11月15日(火)～12月22日(木)
- ・企画財政課で取り扱っています。問い合わせ 企画財政課 ☎ 32-4743



大切に保管しましょう！ 「国民年金保険料控除証明書」

所得税法等の一部が改正され、平成17年分の所得の申告から、国民年金を社会保険料として申告する場合に、1年間に納付した国民年金保険料を証明する書類を添付することが義務付けられました。

このため、生命保険会社などから送付される控除証明書と同様に1年間に納付した国民年金保険料の額を証明した控除証明書（ハガキ）が、社会保険庁から11月上旬に送付されます。

証明内容については、平成17年1月から9月末日までに納付された国民年金保険料額と、年内に納付が見込まれる場合の納付見込額です。年の途中から国民年金に加入した場合や、10月以降に初めて保険料を納付する人についても、平成18年の2月初旬に証明書が送付されます。

年末調整または確定申告などの手続きの際は必ず証明書や領収書が必要となりますので、申告を行うまで大切に保管してください。

問い合わせ 年金相談専用電話
☎ 0570-009911

村シルバー人材センターでは、会員および村民を対象として障子、襖張り、網戸張替講習会を行います。

障子・襖張り 網戸張替講習会開催

千葉県生涯大学校では平成18年度の学生を募集します。

生涯大学校は、60歳以上の人が恵まれた学習環境の中で新しい知識を身に付け、広く仲間づくりを図るとともに、学習の成果を地域活動に役立てるなど、社会参加による生きがいの高揚を目的としています。

11月9日（水）から15日（火）までの1週間、秋季全国火災予防運動が実施されます。
長生村でも入山津分遣所による防火巡察が11月13日（日）に一松新屋敷自治会を対象に実施されます。
平成17年度防火標語 あなたです火のあるくらしの 見はり役
問い合わせ
総務課 ☎（32）2111

秋季全国火災 予防運動実施

午前9時30分～午後4時
ところ 村総合福祉センター
募集人員 20人
持ち物 筆記用具
参加費 無料
締め切り 11月11日（金）
申し込み シルバー人材センター
☎（32）6400

生涯大学校学生を 募集します

科・陶芸科
園芸科は内容により勝浦校舎で行います。
所在地 生涯大学校外房学園
茂原市本小饗319-1
願書受付期間 11月10日（木）～
12月28日（水）
入学案内（願書）配布場所 生涯大学校事務局、県高齢者福祉課、役場健康福祉課
問い合わせ 県生涯大学校事務局
☎ 043（266）4705
県健康福祉部高齢者福祉課
☎ 043（223）2328

狩猟が 解禁されます

11月15日（火）から平成18年2月15日（水）の間は、全国一斉の狩猟期間となります。

**臨時保育士の登録を
募集します**
村では、保育所の臨時職員の登録を募集します。
希望者は、役場住民課へ申し込んでください。
募集する職種 保育士
年齢制限 45歳以下
問い合わせ 住民課
☎（32）2115

期間中に作業やハイキングなどで森林や野原に出かけるときは、事故にあわないように狩猟者が認識しやすい音の出るもの（ポリウムをあげたラジオなど）を携帯する、目立つ色彩の服を着るなどして十分に注意してください。
また、伝書バトなども事故防止のため放鳥しないようお願いします。
狩猟者には、事故防止を図るため、警察などを含めた狩猟事故および違反防止対策会議などで、次の事項を遵守するようお願いしています。
鳥獣保護区、公道、公園、社寺境内、墓地などでの捕獲の禁止
住宅地の周辺、広場や駅など多数の人が集まる場での発砲の禁止
日の出、日没時刻の確認
耕作地などでの狩猟は、所有者の承諾を得る
問い合わせ 東上総県民センター
地域環境保全課 ☎（26）6731
下水環境課 ☎（32）2494

11月は動物による危険防止対策強化月間です。
ワニ・ヘビ・サルなどの危険な動物を飼う場合は保健所長の許可が必要です。

村のニュース

保育所の運動会開催

村内にある3つの保育所の運動会が10月1日に各保育所で開催されました。

晴天に恵まれ、絶好の運動会日和となり、園児たちは日ごろの練習の成果を発揮しました。高根保育所では親子競技が盛り上がり、一松保育所では競技の途中で泣き出してしまう園児がいたり大騒ぎ。

また、八積保育所では、最後に行われた年長によるリレーが盛り上がりました。



おかあさんといっしょに（高根保育所）



おっと大丈夫かな？（一松保育所）



メダルを胸に（八積保育所）

秋のお祭りが村内各地で開催

村のお祭りといえば岩沼の獅子舞や金田地区のはだか祭などが有名ですが、一松鷲地区の鈴鹿神社で秋の例祭に行われる「驚ばやし」は村の無形文化財に指定されています。今年は10月2日に海岸より神社までの約1.5kmの道のりを男衆の笛や太鼓に合わせ、地元の小学生の女の子たちが背中に花飾りを付けた笠を背負って踊ります。若者の力持ちが万灯まんどうを振り浜大漁と豊年を祝いました。

七井土地区にある面足神社の秋の例祭は10月15日に開催され、地元の小学生が子どもみこしおもたりを担ぎました。元気な掛け声とともにみこしは大勢のこどもと七井土地区を一回りしました。



鈴鹿神社の祭で使われた万灯



驚ばやし（鈴鹿神社）



面足神社の子どもみこし（七井土）

郡市サッカー大会八積小準優勝

長生郡市球技大会サッカーの部が10月6日に長生フットボールパークで開催されました。

本村からは第1地区（長生村、一宮町、白子町、睦沢町）の予選を勝ち抜いた一松小、八積小が出場しました。八積小は予選リーグを勝ち抜き、準決勝は5対1で長柄小に勝ちました。決勝では東部小に0対2で惜しくも敗れ、準優勝となりました。

顧問の矢部先生は「4月から4～6年生を中心に練習を重ね、個人技に頼ることなくパスをつないでいける良いチームになりました」と、話してくれました。



見事準優勝になりました（八積小）



いただきまーす

アイガモ米おいしいね！

アイガモ米の試食会が10月18日、高根保育所で行われました。

このお米は5月に園児たちが放鳥をしたアイガモたちが雑草や害虫を食べながら育ててくれたもので、放鳥のお礼ということで南部アイガモ研究会から保育所の園児たちにプレゼントされました。アイガモ米はおにぎりとして130人の園児たちは美味しくいただきました。



それー玉はどこへ？

みんなで楽しく元気に

デイサービスとリハビリ教室参加者による合同運動会が、10月6日に保健センター多目的ホールで開催されました。

ボランティアなどを含め約40人が集まり、行われた種目は、パン食い競争や玉入れなど5種目。2時間ほどの短い時間でしたが、参加者は楽しみながら体を動かし、常に笑い声の絶えない運動会となりました。



熱く語る村田氏

村田兆治氏が長生村に

上総一宮ライオンズクラブ40周年記念式典が10月16日に村文化会館で開催され、プロ野球ロッテオリオンズで活躍した村田兆治氏の講演会が行なわれました。

村田さんの現役時代の貴重なエピソード聞こうと、少年野球チームの児童や中学の野球部員などで、会場は大盛況。実際に会場にいる児童にボールを投げて見せると寸分の狂いもなくボールが取り、客席は大賑わい。

「目標を明確にして、自分を信じて頑張れば結果は伴っていく」など貴重な話しをしてくださいました。



ひろば

図書券が当たるよ

クイズなんでも ちょうせい

問題

第38回長生村民文化祭は11月何日に開催？

1、1日 2、2日 3、3日

応募方法 はがきに答えの番号、広報ちょうせいに対する意見を記入して応募する

応募先 〒299-4394 長生村本郷1-77
長生村役場総務課広報広聴係

締め切り 11月11日(金)

賞品 抽選で3人に図書券を差し上げます
先月の答え 1、9日

当選者 石川 唯さん、木島 喜代子さん
田中 喜秋さん

村の50選

水口地先の

ハンの木の群落



かつては村内のいたる所でハンの木が見られたが、今では線路沿いの水口地先に見られるだけとなりました。

(写真は茂原市東部台の跨線橋から撮影)

過去から未来へ

残したい長生村50選

入山津八幡神社のタブの木



タブの木は、屋敷内に防風林として植えられ、当地では「コガ」または「コガの木」と呼び村内に多く見ることができ。

中でも八幡神社のタブの木は巨大な古木であり樹齢三百年から四百年と推定される。

十月の句抄

俳句クラブ



珈琲にひと匙秋思かきまぜる

三枝 幸江

秋の夜子供達は皆出掛け一人でなんとなくわびしさ空しさがしのびよって子供達を待ちわびている夜出来た句。

薄紙に包まる葡萄声揚がる

久我 泉滉

真っ白な柔らかい薄紙を開けると、大きな粒の葡萄で茎は瑞々しい黄緑色で、思わず皆から「わあーっ」と喚声が揚がりました。

暁星や鹿の親子の呼び合へる

高野 みさお

夜明けの空に星が残ってる頃滝へ向った。पीーと甲高い啼き声に驚いたが鹿は仲間達に危険を知らせてた。

野分後コーヒー店の薄明り

刈込 照子

台風の去った夕べ人もまばらな九十九里浜、コーヒー店の薄い灯がともっていました。

雲の旅一期一会の秋風と

野澤 沙と志

雲がどどんと流れていくのを見て、今吹いている風との出会いが道づれとなって旅にできるようにおもわれました。

身に入むや母の命日雨そぼつ

河野 富子

今日は朝から雨がしとしと降る母の命日でした。お墓もいかず仏前に手を合わせました。

ひろば

出生・死亡(9月受付)

すこやかな成長を

| 子の名 | 親 | 地区 |
|-------|----|-----|
| 山崎 湮空 | 達矢 | 金田 |
| 菅野 美玖 | 貴之 | 七井土 |
| 菅沼 彬子 | 悟朗 | 七井土 |
| 松本 瑛 | 航 | 入山津 |
| 松本 隼 | 航 | 入山津 |
| 河野 翔太 | 薫 | 信友 |
| 山内 優果 | 誠 | 北水口 |
| 藤巻 大成 | 清成 | 大根 |
| 市原 純貴 | 義信 | 中之郷 |
| 深山 圭太 | 勝之 | 高谷原 |

おくやみ申し上げます

| 亡くなった人 | 年齢 | 地区 |
|--------|-----|-----|
| 丸島みつゑ | 73歳 | 七井土 |
| 狩野あゝ子 | 77歳 | 南中瀬 |
| 三上 愛子 | 96歳 | 金谷台 |

この欄へ掲載を望まない人は、届け出時に窓口へお申し出ください。

写真

さしあげます

広報に掲載した写真
さしあげます

総務課広報広聴係

☎ 32-2111



田邊 佑香さん
一松小
2年

わたしは、大きくなったら、ふじんけい
かんになりたいです。なぜなら、この世に、
悪い人がいてほしくないからです。

悪い人がいると、この世が平和にならな
いからです。

僕の夢

私の夢

私の夢は、花屋になることです。理由は、
お花が好きだからです。パーティーや誕生
日会などで、お花をきれいにたくさんがざ
ってほしいです。そして、みんなに喜んで
もらいたいです。



大平 優花さん
八積小
5年

ちょうせい 取材編

広報

交通安全を願って街頭啓発

秋の全国交通安全運動が実
施され本村では、交通安全対
策協議会により国道で信号待
ちをするドライバーに街頭啓
発が実施されました。

チラシや反射テープなどを
配って交通事故防止を呼びか
けました。



11月の保健センター事業

| 日 | 曜 | 事業予定 | 受付時間 |
|----|---|------------------------|-------------|
| 2 | 水 | 三歳児健診 H14.7.8.9月生 | 9:00~9:30 |
| 4 | 金 | 健康相談・運動教室 | 9:00~11:30 |
| 7 | 月 | おしゃべりひろば | 9:00~11:30 |
| 8 | 火 | ママパパ教室・離乳食教室 | 9:15~9:30 |
| | | 二種混合(小学6年生) | 13:00~14:00 |
| 11 | 金 | 高根小就学前児童健診 場所:高根小 | 13:15~13:30 |
| 15 | 火 | ウォーキング教室 | 9:00~9:30 |
| 18 | 金 | 健康相談 | 9:00~11:30 |
| 21 | 月 | おしゃべりひろば | 9:00~11:30 |
| 25 | 金 | 八積小就学前児童健診 場所:八積小 | 13:15~13:30 |
| 29 | 火 | 三種混合 | 13:00~14:00 |
| 30 | 水 | 乳児健診H16.11月、H17.4月.7月生 | 9:00~10:30 |



健康相談運動指導による体操教室

心の健康市民講座が 開催されます

長生保健所では住民を対象に「心の健康市民講座」を開催します。

とき

11月7日(月)
午後2時~4時
11月25日(金)
午後1時30分~3時30分
12月7日(水)
午後1時30分~4時

内容

講演「思春期保健について」
茂原神経科病院院長 高瀬直子氏
講演「今、家族を問い直す」
ちば心理教育研究所長 光元 和憲氏
フォーラム「地域で生活するために」
発言者 精神科ユーザーグループホーム「スペースぴあ」施設長 木村 潔氏
こころのボランティアあちば代表 小野 双葉氏
講話 中核地域生活支援センター 長生ひなた所長 洪沢 茂氏
ところ 長生合同庁舎
定員 50人(先着)

受講料 無料

申し込み 問い合わせ

長生保健所へ実施日前までに電話または郵便、FAXで申し込む

〒297-0026

茂原市茂原1102番地1

☎ (22) 5167

FAX (24) 3419

女性への暴力を なくす運動実施

内閣府主唱による「女性に対する暴力をなくす運動」が11月12日(土)~25日(金)までの2週間実施されます。

また、11月25日は「女性に対する暴力撤廃国際日」です。千葉県女性サポートセンターではDVや心の悩み相談を受付しています。

問い合わせ

千葉県女性サポートセンター
☎ 043(302)1015
☎ 043(245)1719
長生健康福祉センターDV相談専用☎(22)5565
村保健センター
☎(32)6800

募集

「元気です」は女の子と男の子を紹介するコーナーです。初めてのお誕生日を迎えるお子さんの保護者のご連絡をお待ちしています。(多数の場合抽選)

対象...平成16年12月生
申込期間...11月1日(火)~7日(月)
掲載予定...12月号
申込先
総務課 広報広聴係

☎ 32-2111
FAX 32-1194



ゆうちゃん(七井土)

平成16年11月11日生
父・板倉 弘明、母・ともみさん
車が大好きです。音楽にあわせてリズムをとるのがとっても上手です。



さわちゃん(北水口)

平成16年11月22日生
父・高嶋 和伸、母・美緒さん
おじいちゃん、おばあちゃんが好きです。お友達とよく遊び、何でも良く食べます。

元気で す

「じょうぶな歯 いつもごはんが いいですね」

保健師だより

はじめましょう

介護予防！



今月の担当は
池です

「介護予防」とは、寝たきりなど介護が必要なる状態にならないように、心身の衰えを予防・回復しようという取り組みをいいます。

そのためには次の3つの習慣が大切であることがわかっていきます。

- 活動的に暮らすことで老化を遅らせる。
- 運動などで心身機能の保持・増進をはかる。
- 大病やけがを予防する。

生涯を自立して過ごすために

寝たきりなど、介護が必要になる原因としては、脳卒中などの生活習慣病のほか、高齢による衰弱や転倒・骨折、認知症などがあります。これら

は「老年症候群」と呼ばれている老化現象です。

「老化現象なら、避けることができないのではないか」と思われるかもしれませんが、毎日の生活習慣で予防や改善はある程度可能なのです。

全国の80～85歳の健康な高齢者に行った聞き取り調査では、生活習慣で共通する特徴「健康高齢者12か条」がみられます。

健康高齢者12か条
食事は1日3回規則正しく

よくかんで食べる
野菜、果物など食物繊維をよくとる
お茶をよく飲む
たばこは吸わない
かかりつけ医をもつ
自立心が強い

気分転換のための活動
新聞をよく読む
テレビをよくみる
外出をすることが多い
就寝・起床時刻が規則的

衰弱の悪循環に おちいらぬために

高齢期はささいなことが、老化を招きます。たとえば「義歯の不調」などささいなことがきつかけで、からだがどんどん衰弱することもあります。このようにささいなきっかけで、悪循環が始まるとしだいに衰弱がすすみ、これに「かぜをひく」「転ぶ」などで急に衰えたりします。この「衰弱の悪循環」におちいらないように気をつけることが大切です。

予防法

筋力アップ
のための運動やウォーキングをとりにいれる。

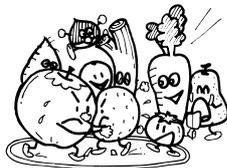


低栄養にならないように、主食と野菜、乳製品をとる。
毎食後、歯磨き、うがい、などで口腔内を清潔にする。

閉じこもりを予防し週に3～4回は外出する。
認知症や、うつかなと思ったら、放置しないで早めにかかりつけ医師に相談する。

秋冬野菜で血管を若返らせよう！

人間の体を流れる血液は、体に必要なものをすみずみにまで届け、不要なものを排泄するという大切な働きをしています。血液の流れが良いということは、若さを保つことにもつながります。



野菜には、血液・血管を若く保つ成分がたくさん含まれます。これからおいしくなる旬の野菜を毎日たっぷり食べましょう。

らに、ビタミンEやカロテン、食物繊維も豊富です。ただし、ビタミンCは熱に弱く、ゆでると半分以上に減ってしまうので、効果的に摂取するには、蒸し煮や電子レンジ加熱がおすすめです。

ねぎ ねぎの刺激的なおいの成分はアリシンという物質で、血液をサラサラにし、悪玉コレステロールの増加を抑える効果があります。たまねぎやんにくにも含まれます。アリシンは細かく切ると多く生成されます。

にんじん 抗酸化作用のあるビタミンC、カロテン、ビタミンC、Eは血液をサラサラにする効果があります。にんじんには、カロテンがたっぷり含まれます。特に、皮に近い部分に多く含まれるのでできるだけ薄くむきましょう。

ほうれんそう カロテン、ビタミンCやEが豊富です。また、鉄分も多く含まれるので貧血ぎみの人は積極的にとりましょう。

ブロッコリー 抗酸化ビタミンのビタミンCがたっぷり含まれています。さ

と水溶性食物繊維の両方を豊富に含んでいます。水溶性食物繊維は、余分なコレステロールを体外に排出する働きをします。不溶性食物繊維は便秘を予防します。



学ぶ&楽しむ

11月のおはなし会

図書室と読み聞かせボランティア「くりくりブック」による親子で楽しめるおはなし会を行います。すばなしや紙芝居・絵本によるおはなしをします。みんなで世界の楽しい話・面白い話を楽しんでみませんか。

とき 11月26日(土)

午後1時30分から

ところ 文化会館和室

対象 4才くらいから小学生までの子どもと保護者

定員 40人(先着順)

申し込み 当日15分前より和室で受付

問い合わせ

文化会館 ☎ 32-5100

フラワーアレンジメントの参加者を募集

ステキなお花の世界を作ってみませんか？

とき 12月4日(日)

午後1時30分～3時

ところ 中央公民館

対象者 小学1年生～大人まで
ただし、小学1年～4年までは保護者と一緒の参加になります

持ち物 はさみ、エプロン

募集人数 30人(定員になり次第締め切ります)

参加費 1,000円(申し込み時に持参ください)

申し込み 11月12日(土)～23日(水)(休館日を除く)中央公民館窓口で午前9時～午後5時

問い合わせ

中央公民館 ☎ 32-3770

電話での受付はしません。

クリスマスリース作り 参加者募集

世界でたったひとつしかないリースを作ってみませんか？

とき 12月4日(日)

午前10時～正午

ところ 中央公民館

対象者 小学1年生～大人まで
ただし、小学1年～4年までは保護者と一緒の参加になります

持ち物 はさみ、エプロン

募集人数 25人(定員になり次第締め切ります)

参加費 1,000円(申し込み時に持参ください)

申し込み 11月12日(土)～23日(水)(休館日を除く)中央公民館窓口で午前9時～午後5時

問い合わせ

中央公民館 ☎ 32-3770

電話での受付はしません。

自然観察会参加者募集

房総半島の中央部にある県立笠森鶴舞自然公園の自然観察会を次のとおり開催します。

とき 12月6日(火)午前8時

中央公民館出発

ところ 鶴舞青年の家の周りにあります通称「江戸道」を散策します

募集人数 35人(定員になり次第締め切ります)

参加費 500円(参加の人数により、変更があります)

持ち物等 受付時にお知らせします

申し込み 11月12日(土)～23日(水)(休館日を除く)中央公民館窓口で午前9時～午後5時まで

問い合わせ

中央公民館 ☎ 32-3770

電話での受付はしません。



プラネタリウム

団体予約制(10人以上)のみの上映となります。団体以外の一般の上映は、祝日のみとなります。

冬の番組 「冬の星座」「よもやま学園天文部(冬の星空編)」

冬番組は11月12日(土)から上映開始予定。

一般上映のお知らせ 11月3日(文化の日)11月23日(勤労感謝の日)は祝日により、一般の人を対象に上映いたします

上映開始時間

午後1時30分・3時30分

入場料

村民・小学生 無料

中学生 100円

大人 200円

問い合わせ

文化会館 ☎ 32-5100



スポーツイベント

体協銃短剣道部が優勝

10月2日(日)に千葉市花見川区の花島公園体育館で開催された千葉県柔剣道連盟主催による、第1回千葉県銃剣道大会において「長生Aチーム」が都市対抗一般の部に参加し、優勝しました。

- ・監督 酒井 伸明(本郷)
- ・選手 矢内 三知夫(本郷)
- ・選手 向後 研二(七井土)
- ・選手 酒井 正光(本郷)

村民体育祭について

「第46回村民体育祭」は天候不良によりやむ得ず中止になりましたが、自治会長をはじめ関係各位には、選手の選出、準備などにご協力いただき、ありがとうございました。お礼を申し上げます。

生涯学習情報

図書室だより



今月の新刊

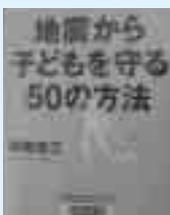
| タイトル | 著者名 |
|---------------------------|-------|
| 憑神 | 浅田 次郎 |
| 環流 | 稲葉 真弓 |
| でいごの花の下に | 池永 陽 |
| シャングリ・ラ | 池上 永一 |
| 女王様と私 | 歌野 晶午 |
| 風との盆幻想 | 内田 康夫 |
| 少年飛行兵の絵 | 岡松 和夫 |
| 懐郷 | 熊谷 達也 |
| 祝福 | 玄侑 宗久 |
| 愛するということ | 小池真理子 |
| 葬送曲 | 佐野 洋 |
| かたみ歌 | 朱川 湊人 |
| 誰よりもつよく抱きしめて | 新堂 冬樹 |
| デカルトの秘密 | 瀬名 秀明 |
| 若草姫(花輪大八湯守り日記) | 高橋 義夫 |
| ハナとウミ | 大道 珠貴 |
| 霸王の夢 | 津本 陽 |
| 悪意の手記 | 中村 文則 |
| 悪党たちは千里を走る | 貫井 徳郎 |
| おまけのこ | 畠中 恵 |
| アッコちゃんの時代 | 林 真理子 |
| 楽園の眠り | 馳 星周 |
| 東京奇譚集 | 村上 春樹 |
| 漆黒泉 | 森福 都 |
| 社長の顔が見たい | 曾野 綾子 |
| 新聞がなくなる日 | 歌川 令三 |
| 災害・状況別防災絵事典 - 危険から身を守る - | 山村 武彦 |
| 使うな、危険! | 小若 順一 |
| ボタンマニア - ボタンを集める、ボタンで作る - | 文化出版局 |
| いろいろな粉でつくるお菓子の本 | 桑原奈津子 |

今月の一冊

地震から子どもを守る50の方法

国崎 信江

世界で一番地震の多い国で、あなたは子どもを守ることができますか? 危機管理対策アドバイザーで2児の母の著者が語る、親も子どもも生きて震災を乗りきるための防災対策。



文化会館ホールイベント

第28回咲雀民踊教室発表会

咲雀民踊教室による踊り(民舞)の発表会。

と き 11月6日(日)

開 場 午前9時

開 演 午前10時

入 場 料 無料

主 催 咲雀民踊教室

問 い 合 せ ☎ 32-0020(松本)

☎ 42-2355(長谷川)

房総文化民謡民舞大会

民謡・民舞のコンクール。

と き 11月20日(日)

開 場 午前9時

開 演 午前9時30分

入 場 料 無料

主 催 房総文化民謡協会

問 い 合 せ ☎ 32-0018(石渡)

寿扇会 秋のおさらい会

古典・新舞踊・児童舞踊の発表会。

と き 12月4日(日)

開 場 午前10時

開 演 午前10時30分

入 場 料 無料

主 催 花園寿扇舞踊教室

問 い 合 せ ☎ 42-3193

合同七五三祝を行います

合同七五三祝いを次のとおり行います。

と き 11月15日(火)

午前9時30分から

対象者 平成11年4月2日～平成12年4月1日生まれの人

問 い 合 せ

文化会館 ☎ 32-5100

詳細は関係者に通知します。



昨年の合同七五三祝い

～悲惨な交通死亡事故を防止するために～

「シートベルト装着100パーセントの街」をめざしましょう！

11月の主な行事予定

| 日 | 曜 | 事業名 | とき | 場所 |
|------|---|--------------|-------|-------|
| 3 | 木 | 文化祭・産業まつり | 9:00 | 文化会館他 |
| 5 | 土 | 高根小まつり(バザー等) | 11:45 | 高根小学校 |
| 9 | 水 | 戦没者追悼式 | 10:00 | 文化会館 |
| 15 | 火 | 合同七五三祝 | 9:30 | 文化会館 |
| 19 | 土 | 八積っ子集会(バザー等) | 9:00 | 八積小学校 |
| 9~15 | | 秋季全国火災予防運動 | | |

今月は

国民健康保険税 介護保険料

の納付月です

11月の公共施設休館日

村体育館・武道館・弓道場・藪塚球技場
7日(月) 21日(月)

村文化会館・中央公民館
4日(金) 7日(月) 14日(月) 21日(月)
24日(木) 28日(月)

各種相談

村長相談室、人権相談、行政相談、心配ごと相談は原則として予約制です。

| 相談内容 | とき | ところ |
|--------|----------------------------|----------------------------|
| 村長相談室 | 11月4日(金)午後1時～午後5時 | 村長室 ☎ 32-2111 |
| 心配ごと相談 | 毎週月曜日 午前10時～午後3時 | 総合福祉センター ☎ 32-3391 |
| 人権相談 | 11月14日(月)午前10時～午後3時 | 総合福祉センター ☎ 32-3391 |
| 結婚相談 | 11月20日(日)午前11時～午後3時 | コミュニティーセンター ☎ 32-3134 |
| 住民法律相談 | 11月21日(月)午後1時から(要予約) | 総合福祉センター ☎ 32-2111 |
| 法律相談 | 11月18日(金)午後1時～午後4時(要予約) | 東上総県民センター ☎ 25-7830 |
| 行政相談 | 11月14日(月)午前10時～午後3時 | 総合福祉センター ☎ 32-3391 |
| 人権相談 | 毎週月曜日午前9時～午後4時 | 千葉地方事務局一宮支局 ☎ 42-3515 |
| 家庭教育相談 | 11月5日(土)19日(土)午前9時～午後4時 | 中央公民館 ☎ 32-3770 |
| 子育て相談 | 11月11日(金)午前9時～正午、午後1時～午後4時 | 子育て支援センター(高根保育所) ☎ 32-5891 |

住民法律相談の予約は、当月分を毎月第1月曜日午前9時から役場総務課 ☎ 32-2111で、東上総県民センターでの法律相談の予約は、当月分を毎月第2金曜日午前9時から東上総県民センターにおいてそれぞれ電話で受け付けます。

平成17年11月1日発行 編集・発行：長生村役場総務課 〒299-4394 千葉県長生郡長生村本郷1-77 ☎ 0475-32-2111

この広報は再生紙を使用しています。

日曜祭日当番医

診療時間 午前9時～午後5時

| 月・日 | 一宮地区 | 茂原地区内科系 | 茂原地区外科系 |
|-------|-------------------|-------------------|----------------------|
| 11・3 | 岡田眼科医院 42-3529 | 志鎌医院 22-5105 | 茂原機能クリニック 25-7755 |
| 11・6 | 秋場医院 42-3323 | 大木医院 23-2546 | 鎗田整形外科医院 24-8686 |
| 11・13 | 清水医院 42-2950 | 茂原中央病院 24-1191 | 君塚病院 25-1811 |
| 11・20 | 長生八積医院 32-3282 | 長生病院 34-2121 | 菅原病院 25-1171 |
| 11・23 | 長生診療所 32-3303 | 宮山医院 22-4873 | 森川病院 25-2510 |
| 11・27 | 鈴木医院 42-3111 | 鈴木医院 22-2630 | 長生病院 34-2121 |

日曜祭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。

夜間救病診療所

診療科目 内科・小児科 診療時間午後8時～午後11時

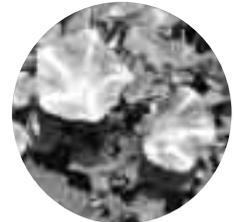
消防署裏 ☎ 24-1010

夜間急病診療テレフォン案内

☎ 24-1011 午後7時～翌午前6時まで



村の木：ラカンマキ
昭和45年11月3日指定



村の花：ハマヒルガオ
平成5年11月3日指定