



海水浴シーズン到来！

一松海水浴場 7月13日(木)海開き

一松海水浴場の海開きが7月13日(木)に実施されます。今年の開設期間は8月20日(日)までの39日間で、恒例の無料観光地曳網や宝さがしなどのイベントが行われます。

無料観光地曳網

九十九里に伝わる地曳網漁を体験してみませんか？

とき・ところ 7月21日(金)入山津 25日(火)驚 28日(金)城之内
8月1日(火)入山津 4日(金)驚 8日(火)城之内 時間はすべて午前10時から

宝さがし

とき・ところ 7月16日(日) 午後2時から 一松海水浴場

これらのイベントは村観光協会主催行事です。なお、天候などにより中止する場合は防災無線で放送しますので、ご注意ください。

問い合わせ 産業課 ☎ 32-2114

主な内容

ラジコンヘリによる農薬散布を実施します	2~ 3P
お知らせ 児童手当制度が拡充されました	4~ 5P
村のニュース 八積小、一松小運動会開催	6~ 7P
ひろば 僕の夢・私の夢	8~ 9P
健康だいいち 7月の保健センター事業	10~ 11P
生涯学習情報 長生郡民体育大会開催	12~ 13P

人口と世帯

人口
 男 7,431人(+14)
 女 7,539人(+13)
 計 14,970人(+27)
 世帯数
 5,273戸(+13)

6月1日現在・（ ）内は先月比

ラジコンヘリによる

農薬散布を実施します

稲作の経営安定を図るには、病害虫の発生を予防することが不可欠です。

特に稲作では、いもち病（

1 参照）やカメムシなどによる斑点米（ 2 参照）の被害が発生すれば、経営に及ぼす影響はとても大きいものとなります。

このため長生村では、水稲防除事業（ラジコンヘリコプターによる農薬散布のこと）を毎年7月に1回実施しています。

みなさんのご協力をお願いします。



1 **いもち病** 主として葉・穂・穂首・籾などの部位に発生。葉に多くの病斑が生じると草丈が伸びなくなり、ひどくなると枯死してしまう症状に至る。穂では特に「穂首」と呼ばれる穂の基部がいもち病菌に侵されると穂に養分が供給されなくなる。

2 **斑点米** カメムシの成虫や幼虫が籾の隙間に口吻を入れ、籾の中の登熟中の玄米を吸います。吸われたあとがやがて真っ黒い斑点となり、精米して白米の状態にしてもとれることはなく、被害粒がわずかに混じっただけでも商品価値を失ってしまいます。

経営の安定・省力化・
農薬量の減少に効果大

ラジコンヘリコプターで行う農薬散布は、短期間に広範囲で散布するため、病害虫防除には効果的で、農作業の省力化や経費の節減にもつながります。

また、2〜3mの高度からラジコンヘリコプターで均一に散布するので農薬の飛散もほとんどありませんし、個人防除よりも農薬の量を減らすことができます。

お米の取引価格は斑点米が1,000粒中に数粒あるだけで大きく下がるため、農家の経営安定には欠かすことのできない事業です。



水稲防除の
実施区域と日程

ラジコンヘリコプターでの
防除実施予定日

7月15日（土）・16日（日）

散布時間

午前4時から11時ごろまで

実施区域（別紙区域図面参照）

使用薬剤

ビームエイトトレボンゾル

有効成分

エトフェンプロックス	6.2%
トリシクラゾール	8.0%

対象病害虫

いもち病・ウンカ・ヨコバイ類・カメムシ類

残効期間 21日



防除区域は実施区域図で、
緑色で塗られている部分が7
月15日(土)、黄色で塗られて
いる部分が7月16日(日)
なお、天候などにより順延す
る場合がありますので、防犯行
政無線の放送には注意してくだ
さい。

実施時の注意点

・当日は、水田の周辺で草刈や

水遊びはしない。

・危険ですのでラジコンヘリコ
プターには近づかないくださ
い。

・水田近くに自動車を駐車しな
い。

薬剤がかかった場合、塗装に
しみができる恐れがありますの
で、速やかに水洗いしてくださ
い。

また当日、水田近くに自動車
が駐車していたときは、作業員
がカバーをかける場合があります
のでご了承ください。散布作
業終了後にカバーは、はずしま
す。

カバーは無償配布しています
ので、必要な人は産業課にとり
きてください。

身体に薬剤が かかった場合

薬剤が服や皮膚に付いた場合
は、すぐに服を脱ぎ皮膚を石け
んなどでよく洗ってください。
目に入った場合は、すぐに水道
水などの流水で十分洗眼し、医
師の治療を受けてください。

また気分が悪くなった場合は、
下記の病院で治療を受けてくだ
さい。

・長生病院(指定病院)

☎(34) 2121

・長生診療所(15日のみ)

☎(32) 3303

・長生八積医院(15日のみ)

☎(32) 3282

監視誘導員の指示に 従ってください

散布中は、交通量の多い道路
に監視誘導員を配置しますので
指示に従って通行してください。

農家のみなさんへ

散布後5日間は、水田の水の
排水やかけ流しをしないでくだ
さい。

また、散布直後の水田内では、
農作業を行わないください。

水稻防除についてご
不明な点は、産業課へ
お問い合わせください。

☎ 32-2114

小学校プールの監視員を募集

小学校の夏休み期間中のプール開放にあたり、監視員を募集します。

募集人員 各小学校2人

年齢 18才から50才位まで

期間 7月21日(金)～8月11日(金) 午前9時30分～午後3時

30分(土曜、日曜を除く)

募集期間 7月7日(金)まで

申し込み・問い合わせ

学校教育課 ☎(32) 2117

児童手当制度が拡充されました

児童手当の支給対象年齢が、これまでの小学校3年生までから小学校6年生までに拡大され、併せて所得制限が引き上げられました。9月30日まで受け付けたものに限り特例的に4月1日(または支給要件に該当した日)にさかのぼり支給されます。

平成18年度に小学校4年生の

児童がいる保護者

現在、支給されている人は手続きをする必要はありません。支給されていない人は、認定請求の手続きが必要となります。

平成18年度に小学校5年生または

6年生の児童がいる保護者
現在、支給していない人は認定請求、支給している人は額改定請求の手続きが必要となります
これまで所得制限により
児童手当を受給していない保護者
新たに受給できる場合があります
ので認定請求の手続きが必要となります

認定請求書に必要な添付書類
健康保険証の写し(申請者が厚生年金等加入者の場合)
所得証明書(平成17年1月1日現在長生村に住所がなかった場合)
問い合わせ

福祉課 ☎(32) 2112

両総用水施設見学会 参加者募集

「生まれ変わる両総用水施設」の見学会を実施します。親子連れ・仲間同士で、お気軽にご参加ください。

とき 7月30日(日)

集合場所 茂原市役所 午前8時

30分集合 午前8時45分出発

見学コース(予定) 茂原市役所

利根川両総水門・第1揚水機場

(香取市) 多古道の駅・栗山川

(多古町) 第2揚水機場(横芝光

町) 第3揚水機場(施行中山武

市) 公平水路橋(東金市) 茂原市役所
募集人数 40人(申し込み多数の場合は抽選となります。当選者には連絡します)

募集期限 7月17日(月)

参加費用 無料(昼食はご持参ください)お土産付き

申込方法 参加希望者全員の住所・氏名・年齢・電話番号を明記し、はがき、FAXまたはEメールでお申し込みください

申し込み 〒283-0802

東金市東金1163 両総土地改良区

☎ 0475(52) 3145

FAX 0475(52) 2356

Eメール ask@nyoso-id.or.jp

毒物劇物取扱者試験を実施します

試験種類 一般毒物劇物取扱者試験
農業用品目毒物劇物取扱者試験
特定品目毒物劇物取扱者試験
試験日 8月2日(水)

集合時刻 午後1時

試験開始時刻 午後1時30分

試験終了時刻 午後3時30分

試験会場 千葉経済大学(千葉市

稲毛区轟町3丁目59番地5号)

問い合わせ 千葉県健康福祉部薬務課

☎ 043(223) 2618

千葉県警察外房地区少年センターが開所

千葉県警察外房地区少年センターが開所しました。外房地区少年センターでは、街頭における補導活動、犯罪の被害に遭われた少年やその家族への支援、少年の非行や薬物乱用防止のための広報啓発など、少年を非行や犯罪から守る活動や未成年からの、友だち・家族・学校などについての悩みなどの相談活動をおこないます。

問い合わせ 外房地区少年センター

☎(22) 3741

茂原市千代田町2丁目8番地20

茂原市社会教育センター2階

茂原小学校東側

6月号の財政予測について

6月号3頁の「村の財政予測」の記事で、財政シミュレーションの内訳表を掲載しましたが、基金残高については財政調整基金だけでなく教育施設整備基金などの特定目的基金も含まれています。

なお、基金残高の5カ年合計は数値的な意味はありません。

問い合わせ

企画財政課 ☎(32) 4743

国民年金

現況届を紛失して しまいました

Q。送られてきた国民年金受給者現況届を紛失してしまいました。どうすればいいのでしょうか？

A。市区町村の窓口で用紙を もらってください

現況届は年金受給者が引き続き年金を受ける権利があるかどうかを確認するための大切な届出です。紛失されたときは市区町村もしくは社会保険事務所の窓口で用紙が備えつけられていますので、必要事項を記入し、社会保険業務センター宛に提出してください。

なお、現況届の提出期限はご本人の誕生月の末日となっていますので、もし期限内に提出されない場合は、年金の支払が一時ストップしてしまいます。紛失に気づいたら、速やかに用紙をもらって届出をしてください。

問い合わせ

住民課 ☎ 32-2115

また、同依頼書は、国税庁のホームページ (<http://www.nta.go.jp>)

口座振替について 税務署に用意してある「預貯金口座振替依頼書兼納付書送付依頼書」に必要事項を記入して押印のうえ、税務署またはご利用の金融機関に提出してください。

申込書配布期間 7月12日(水)

受験資格 医療・保健・福祉分野の有資格者で一定期間以上の実務経験のある人

千葉県介護支援専門員実務研修受講試験が次のとおり実施されます。

とき 10月22日(日) 午前10時～正午

受付期間 8月1日(火)～9月

募集種目 航空学生(パイロット) 一般曹候補学生、曹候補士、2等陸・海・空士男子・女子

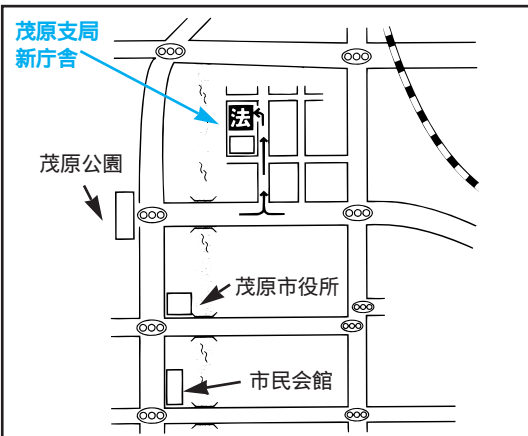
防衛庁では次のとおり自衛官を募集します。

自衛官を 募集します

千葉市中央区千葉港4-3

☎ 043(204) 1610
FAX 043(241) 5121

茂原支局新庁舎案内図



茂原支局 ☎ (24) 2188

18日以降は

一宮支局 ☎ (42) 3515

7月17日までは

所在地 茂原市高師1836-1

名称 千葉地方法務局茂原支局

千葉地方法務局一宮支局が7月18日(火)をもって茂原出張所を統合し、庁名が茂原支局となります。同日から左記の茂原支局にて事務を取り扱います。

法務局一宮支局が 茂原支局に

☎ (25) 0452

8日(金)2等陸・海・空士男子は年間を通じて行っています

問い合わせ 自衛隊茂原募集事務所

茂原税務署

からのお願い

平成18年分の所得税、予定納税第1期分の納期限は、7月31日(月)です。

口座振替を利用されている人
納期限に指定の金融機関の口座から自動的に納付されます

その他の人 最寄の金融機関(銀行・郵便局など)または税務署の窓口で納期限までに納付してください

注意！納付が遅れますと期限の翌日から納付される日まで延滞税がかかります。

からダウンロードができます。

電子納税について

e-Taxホームページ (<http://www.e-Tax.nta.go.jp>) でご確認ください

自宅や事業所などのインターネットを利用して納付できる便利なシステムです。「電子申告」も併せてご利用ください。

茂原税務署 ☎ (22) 2166

介護支援専門員の 試験を実施します

千葉県介護支援専門員実務研修受講試験が次のとおり実施されます。

とき 10月22日(日) 午前10時～正午

受験資格 医療・保健・福祉分野の有資格者で一定期間以上の実務経験のある人

申込書配布期間 7月12日(水)

無事に開催 八積小、一松小運動会



大玉を上手にころがしました（一松小）



親子で楽しみました（八積小）

一松小は5月28日、八積小は6月3日に春の運動会が行われました。両校とも雨天のため、日程を延期しましたが、関係者はグラウンド整備などに苦労したなかでの開催となりましたが児童は元気いっぱい。

応援合戦は両校とも、練習の成果が十分発揮されました。入学して間もない1年生も楽しい1日を過ごし、応援に訪れた保護者の声援もグラウンドに響き渡っていました。



ロングマット水耕苗による田植え作業

円内はロングマットをセットするところ

ロングマット水耕苗による田植え

八積西部営農組合の主催により、七井土地区の水田で5月30日にロングマット水耕苗による田植え見学会が村の稲作研究会員を対象に開催されました。

一般的な田植えは土を詰めた育苗箱（6～7kg）で苗を育て、1haあたり200箱が必要となり田植時間も6条田植え機を使用して補助者も含めて7時間くらいかかりますが、ロングマットを使用すれば20ロールも軽トラック1台で搭載可能で（1ロール6mで11kg）田植時間も6条田植え機で1人で1haあたり3時間で作業が終えられ、軽くてよごれず米づくりの簡素化につながります。

ベトナム地方代表団が来村

ベトナム地方代表団が5月31日に村の保健センターを訪れ、乳児検診など健康推進事業の視察を行いました。

この事業は日本の民間団体が国際協力活動を推進するために実施され、ベトナムからゲン・ティエン友好団体連合会理事長ら4人が参加し本村の健康推進課の職員から村の健康活動の説明を受け、石井村長を含めた意見交換会なども実施され貴重な時間を過ごしました。



写真左 村長と握手する代表団



写真上 乳児検診を視察

村のニュース

雨にもマケズ消防操法大会

第26回第六支団（長生村）消防操法大会が6月11日に尼ヶ台総合公園で開催されました。

雨天となった大会当日は、足元が滑りやすい悪条件の中にもかかわらず、各部とも日頃の練習の成果を十分に発揮し、すばらしい操法を披露しました。

結果は第1分団第3部が（水口・北水口・藪塚・金谷台）が最優秀賞を獲得し、8連覇を目指した第1分団第5部（信友）は優良賞（第3位）となりました。

7月9日に白子町で開催される長生支部消防操法大会には第1分団第3部と第1分団第1部（金田）が出場します。



見事にきまりました



優良賞 第1分団第5部
（信友）



優秀賞 第1分団第1部
（金田）



最優秀賞 第1分団第3部
（水口・北水口・藪塚・金谷台）



最優秀3番員
芝崎 徹也（金田）



最優秀2番員
緑川 準人（金田）



最優秀1番員
長谷川 陽右（金田）



最優秀指揮者
根本 朋秀（藪塚）

個人賞

爆笑ライブ2006 in 長生村



桜塚やっくんの「スケバン恐子」

テレビでおなじみのお笑い芸人たちが長生村にやってきました。

「爆笑ライブ2006in長生村」が5月28日に長生村文化会館で開催され、テレビで活躍中の芸人を生で見ようというお客さんたちで、会場は満員。

「まちゃまちゃ」「パッション屋良」など人気のお笑い芸人5組による爆笑のステージが行われました。

特に、「桜塚やっくん」が「スケバン恐子」の姿であられると会場は大歓声に包まれました。



渡辺 智美さん
一松 小
6年

私は、地域のミニバスケットチームに入っています。休日には色々なチームと試合をしますが、強いチームがまだまだあります。いつか、県で一番になるのが私の今の夢です。

僕の夢 私の夢

僕の夢は、漁師です。わけは、魚が好きで船に乗って魚をつかまえたいからです。

免許を取るのは難しいですが、がんばってとります。魚もたくさんとってきます。



岩瀬 駿助さん
高根 小
4年

ひろば



教えてください 村のできごと

村ではみなさんから、珍しい物を集めている、近所で珍しい動物を飼っている、村の隠れた名所などの情報提供や広報ちょうせいに対するご意見、ご要望をお待ちしています。

採用された人には図書券を差し上げます。

応募方法 はがきや、FAXにて受け付けます。珍しいできごとや、広報ちょうせいに対するご意見やご要望を記入し、連絡先は必ず記入してください。

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
FAX 32-1194

六月の句抄

俳句クラブ



鷺一羽青田の彩を深めけり 市原 正子
植田もいつのまに青々とした青田になって来ました。広がる青田に、白鷺一羽舞ひ降りより深き青田となったのです。

優しさに今日もつぶやく柿若葉 米倉 安糸
腰を痛め人の世話になり、人の情けのありがたさを感じます。雲雀やほととぎすの声に草取りも今はできません。

梅雨茸の丸テーブルに脚ひとつ 井上 道子
緑道で梅雨茸の群生を見ました。客のいないテーブルで小人達の立食パーティーが始まりそう。

玉葱をゲージにのせし雲の峰 植村 とし子
爽やかな青空の下で、玉葱をゲージに合わせていると急にふわふわと押し上げられる様な光景が浮かびました。
コンサート果て初夏の風通り過ぐ 植草 泰子
緊張した一日、外に出ると初夏の風が、体中をこころよく吹きぬけて行きました。

入門書選び疲れて麦の秋 柳田 芳子
少しいくつな日々です。習字俳画と入門書見ているだけで疲れてやっぱり出来ないとおせりを感じました。

ひろば

出生・死亡（5月受付）

すこやかな成長を

子の名	親	地区
篠田 錬	年司	信友
篠田 妃那	年司	信友
御園 惺菜	直樹	城之内
長谷川 泰征	義浩	金田
秋葉 陽南子	和彦	高根新屋敷
松倉 秀真	右記	市ヶ谷
秋葉 祢音	圭一郎	南部
野上 聖矢	淳一朗	信友
鈴木 司	由紀	藪塚
リビィ 波那	真子	岩沼
佐藤 拓馬	栄二郎	高根新屋敷
宮本 颯季	守	信友

おくやみ申し上げます

亡くなった人	年齢	地区
東條 はふ	87歳	南中瀬
貝塚 洋子	61歳	北中瀬
西村コハル	90歳	高崎
佐藤 敏昭	57歳	小泉北部
諸岡 義雄	75歳	高谷原
納谷 秀男	67歳	七井土
佐藤マサヲ	93歳	小泉北部
石川 八作	76歳	中之郷
矢部 仁	86歳	上の原

この欄へ掲載を望まない人は、届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



長生中剣道部

ただいま夢中！

今回は長生郡市の総合体育大会に向けて練習に励む長生中剣道部です。顧問の吉永浩嗣先生は長生中に赴任して今年で4年目、剣道は五段の腕前「剣道を楽しく、正しく、厳しくできるような心がけ、礼儀正しく、挨拶の実行と身の回りの整理整頓に対してはよく注意をしています。」と話してくれました。

部員は男子17人、女子6人の23人。女子の目標は郡市の大会入賞、県大会出場と控えめですが、男子は長生郡市で優勝候補の筆頭です。「部員全員気合いを入れ、長生郡市では必ず優勝します。目標は県大会ベスト8、関東大会出場」と、力強いコメントの主将の中村祥也さん。

女子の主将、森香央梨さんは「今まで女子は人数が少なく大会に出場することも難しかったが6人になってよかったです。練習は辛いけどやりがいがあります」と話してくれました。練習は平日は村の剣道場で約2時間、土日は練習試合や高校に出向き指導を受けています。長生郡市総合体育大会剣道の部は7月21日（金）22日（土）茂原市民体育館で開催されます。長生中剣道部を応援しましょう。

ちょうせい 取材編 取番外

広報

住民の共同作業による環境整備

七井土地区の住宅街の一角にある開発公園と県道一宮片貝線の宮ノ台交差点南側の県道を覆っていた雑草や竹・樹木をそれぞれの近所に住むみなさんの作業により写真のとおり整備されました。

ありがとうございました。



整備された七井土地区の公園



見通しがよくなった宮ノ台交差点

健康だいいち

このページの問い合わせ 保健センター ☎ 32-6800

7月の保健センター事業

日	曜	事業予定	受付時間
3	月	おしゃべりひろば 0歳児専用	9:00~11:30
4	火	三種混合	13:10~13:45
6	木	おしゃべりひろば	9:00~11:30
7	金	健康相談・運動教室	9:00~11:30
21	金	健康相談 転倒予防教室 65歳以上の人	9:00~11:30 10:00~11:30
25	火	ウオーキング教室	9:00~9:30
26	水	乳児健診 H17.7.12.H18.3月生	9:00~10:30
31	月	おしゃべりひろば	9:00~11:30

8月1日より 乳幼児医療費助成拡大

通院1回・入院1日から助成対象となる対象年齢が、現在「0歳～満5歳未満」のところ、「小学校就学前」までに拡大し、8月1日から使用する新しい受給券を7月中旬頃～7月末までに送付する予定です。

なお、古い受給券は返却していただきますので、お手数をおかけしますがよろしくお願ひします。

更新について
乳幼児医療費助成受給券

胸部レントゲンと基本健康診査日程表

月日	受付時間	場所
7月10日(月)	9:30~11:30	竜宮台農村共同館
	13:00~14:30	保健センター
7月11日(火)	9:30~11:30	大根青年館
	13:00~14:30	保健センター
7月12日(水)	9:30~11:30	鷲公民館
	13:00~14:30	保健センター
7月13日(木)	9:30~11:30	七井土自治会館
	13:00~14:30	保健センター
7月14日(金)	9:30~11:30	金田自治会館
	13:00~14:30	保健センター
7月18日(火)	9:30~11:30	保健センター
	13:00~14:30	保健センター
7月19日(水)	9:30~11:30	保健センター
	13:00~14:30	保健センター
7月20日(木) 夜間健診	9:30~11:30	保健センター
	13:00~14:30	
	17:30~19:00	
7月21日(金)	9:30~11:30	保健センター
	13:00~14:30	
7月24日(月)	9:30~11:30	保健センター
	13:00~14:30	

は、毎年7月に市町村民税区分の確認をおこないます。確定申告など、住民税の申告をしていない人は、早めに申告しましょう。

父母の住所が長生村にない人は住所、また、長生村に平成18年1月2日以降に転入された人は、前住所(平成18年1月1日に住民登録をしていた市町村)から、乳幼児の父・母の住民税課税証明書又は非課税証明書の交付を受け、保健センターまで提出してください。

保健センター
☎(32)6800

基本健康診査の 対象がかわりました

今月に行われる基本健康診査では、医師会との協議の結果、内科系の慢性疾患で治療中の人は対象ではなくなりました。

内科系の慢性疾患とは
高血圧・心臓病・脳卒中・腎臓病・痛風(高尿酸血症)・糖尿病・高脂血症(高コレステロール血症)・肝臓病など

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17年8月生
申込期間...7月3日(月)~6日(木)
掲載予定...8月号
申込先
総務課 広報広聴係

☎ 32-2111
FAX 32-1194

しょうへい
昇平ちゃん(入山津)



平成17年7月19日生
父・木島 敦、母・久美さん
二人のお兄ちゃんとおじいちゃん、おばあちゃんが大好き。いつも遊んでくれます。

りく
璃孔ちゃん(入山津)



平成17年7月19日生
父・小高 祐也、母・るり子さん
番犬クッキーといつも仲良く遊びます。パンザイができるようになりました。

元気で す

保健師だより

もしかしてメタボリックシンドローム？（内臓脂肪症候群）



今月の担当は池です

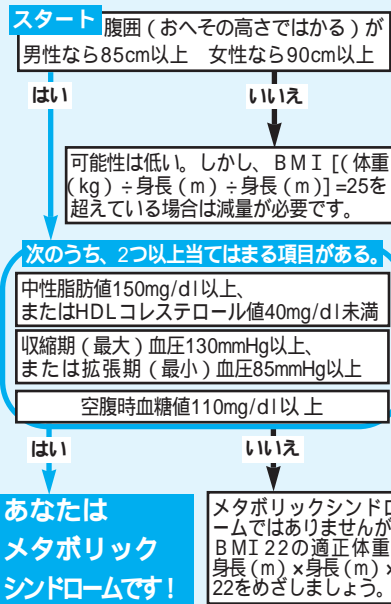
糖尿病、高血圧、高脂血症などの、生活習慣病は、医療費の3分の1を占め、死亡割合の6割を占めている状況です。生活習慣病は不適切な生活習慣を続けていくことにより発症するため、年齢とともに有病者が増え、老人医療費の全医療費に占める割合が増え、いろいろなところで問題となつていきます。

1. まずは「肥満」

チェックから

メタボリックシンドロームかどうか知るためには4つの危険因子をチェックします。そのうち、肥満は必須項目です。それ以外に2つ以上あてはまるものが診断の条件です。

あなたはメタボリックシンドローム？



・インスリン抵抗性が起ると、インスリンの働きが徐々に低下してしまい糖は体のなかで処理しきれなくなり、高血糖を招き動脈硬化を進行させる要因になります。

・生理活性物質を分泌する内臓周辺にたまる脂肪細胞は、生理活性物質を分泌し高血糖・高血圧血栓を招くことで間接的に動脈硬化を促進します。

・中性脂肪・HDLコレステロール値にも影響

内臓脂肪は、盛んに合

成と分解をくり返し、この過程にできる「遊離脂肪酸」は、血管をへて肝臓に運ばれますが、その量が増えると血液中の中性脂肪は高くなります。

中性脂肪の増加に伴ってHDLコレステロールが減少し、これらが動脈硬化の要因になります。

3. 内臓脂肪をへらすには生活習慣を変えることはなかなか難しいもの。短期間なら簡単ですが、続けなくては意味がありません。まずは、「体重・ウエスト日記」をつけましょう。体をこまめに動かし、脂質「油」「脂」をとり過ぎないようにし、お菓子や飲料に多く含まれる「シヨ糖」をとり過ぎないようにしましょう。

保健衛生推進員の活動報告

長生保健所管内生活改善協議会総会（5月31日）に長生村から9人の推進員が参加しました。総会のと、「食育にいかそつ！食事バランスガイド」という演題で講演があり、講師は千葉県立衛生短期大学教授の渡邊智子先生でした。

スーパーの掲示コーナーや商品のパッケージなどで最近よく見かけるようになったコマをイメージした食事バランスガイドのイラストですが、概要や使い方についてわかりやすくお話をいただきました。

また、6月1日には中央研修会を行い、今若者を中心に朝食を食べない人が増えている現状から、朝ごはんの大切さや1日3度の食事のバランスが崩れるとどうしていけないのかなどを考えました。簡単にできる朝ごはんメニューの調理実習も行いました。子どもでも朝ごはんを食べない子が増えており、こうした子どものころからの食生活の乱れが将来の生活習慣病につながる危険性から、生活リズムの改善を目的に文部科学省では今年度、「早寝早起き朝ごはん運動」を始め、各地で啓発活動が行われています。

今月は4人の保健衛生推進員を紹介します



相田 幸子
(宮ノ台)



松本 勇子
(竜宮台)



田辺 ルミ
(南中瀬)



菊池多恵子
(北中瀬)



スポーツイベント

長生郡民体育大会開催

第47回長生郡民体育大会が7月16日(日)を中心に白子中学校をメイン会場として開催されます。

この大会は6カ町村の対抗戦ですので、みなさんの応援をよろしくお願いします。

開会式

とき 7月16日(日)

午前8時30分から

ところ 白子中学校

競技開始 午前9時(各会場)

問い合わせ 郡民大会事務局

白子町生涯学習課 ☎ 33-2111

第47回長生郡民体育大会会場一覧表

種目	開催日	予備日	会場
軟式野球	6月18日、25日 7月2日、9日		白子集団施設地区野球場
ソフトボール	7月9日		7月16日 白子町少年野球場
テニス	7月9日	7月16日	東海荘テニスコート(白子町)
ソフトテニス	7月9日	7月16日	東海荘テニスコート(白子町)
ゲートボール	7月9日	7月16日	白子集団施設地区野球場北側 多目的広場
剣道	7月9日		白子中学校 柔剣道場
柔道	7月16日		白子中学校 柔剣道場
卓球	7月16日		労災リハビリテーション千葉作業所訓練棟(白子町)
バドミントン	7月16日		白子中学校 体育館
ゴルフ	7月6日		房総C.C
バレーボール	7月16日		ホテル白砂(白子町)
弓道	7月16日		長生村弓道場

バスケットボール 7月16日

一宮町GSSセンター

クレ-射撃 7月2日

京葉射撃倶楽部



学ぶ&楽しむ

7月のおはなし会を開催します

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・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・こわい話を楽しんでみませんか

とき 7月29日(土)午後1時30分から

ところ 文化会館プラネタリウム

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分前よりプラネタリウムで受付

問い合わせ

文化会館 ☎ 32-5100

長生都市の公民館

合同作品展を開催

長生都市の公民館合同作品展が開催されます。作品は絵画、書道、写真で公民館のクラブ、サークルの団体から出品されます。

どうぞみなさん見に来てください。

とき 7月28日(金)~31日(月)午前9時~午後4時

ただし、最終日は午後0時30分までです

ところ 茂原市役所市民室

茂原中央公民館の2会場

問い合わせ

中央公民館 ☎ 32-3770

「むつざわ昔の学校」展

参加者募集

睦沢町立歴史民族資料館で開催している昔の学校関係資料を見学に行きます。

とき 7月13日(木)午後1時30分
中央公民館出発

ところ 睦沢町立歴史民族資料館

乗物 中央公民館バスを利用

募集人数 40人(定員になり次第締め切ります)

参加費 100円(申し込み時に持参ください、釣銭の無いようお願いいたします)

申し込み 中央公民館窓口にて7月2日(日)~9日(日)

電話での申込みはできません

申し込み時間 午前9時~午後5時

問い合わせ

中央公民館 ☎ 32-3770



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。

夏の番組

「夏の星座」「よもやま学園天文部(夏の星空編)」

一般上映を行います

7月17日(月)は祝日のため、一般上映いたします。

上映開始時間

午後1時30分 午後3時

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

生涯学習情報

図書室だより



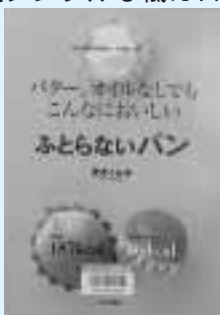
今月の新刊

タイトル	著者名
雲を斬る	池永 陽
眠れぬ真珠	石田 衣良
三日月が円くなるまで	宇江佐真理
棄霊島(上・下)	内田 康夫
犬のしっぽを撫でながら	小川 洋子
ミーナの行進	小川 洋子
町長選挙	奥田 英朗
ゆりかごで眠れ	垣根 涼介
夜の公園	川上 弘美
焼きそばうえだ	さくら ももこ
刑事の墓場	首藤 瓜於
絶叫師タコグルメと 百人の「普通」の男	笹野 頼子
栄光なき凱旋(上・下)	真保 裕一
柳生双剣士	多田 容子
夕子ちゃんの近道	長嶋 有
浮かれ黄蝶	平岩 弓枝
木もれ陽の街で	諸田 玲子
背負い富士	山本 一力
ハリー・ポッターと謎のプリンス (上・下)	J.K.ローリング
保育園・幼稚園のうたあそび	菅野 満喜子

今月の一冊

**バター、オイルなしでもこんなに
おいしいふとらないパン**
茨木 くみ子

「ご飯のようなパン」を作りたい！
バターも油もいっさい使いません。
水だけでこねる超シンプルな低カロ
リーのパン、牛乳
でこねるしっとり
生地のパンなど、
簡単にできて体に
やさしく、かつ、
おいしいパンを紹介
します。



文化会館ホールイベント

B I Gスタジオ カラオケ選手権

と き 7月2日(日)
開 場 午前8時30分 開 演 午前9時
入場料 無料
出演を希望される人は主催者までお問合せください。
主催・問い合わせ B I Gスタジオ ☎ 35-1191

第7回チャリティ カラオケ発表会

飛び入り歓迎、長生村カラオケ愛好会会員が練習の成果を発表します。
と き 7月9日(日)
開 場 午前8時30分 開 演 午前9時
入場料 無料
主 催 長生村カラオケ愛好会
問い合わせ 神馬 ☎ 32-1732

老人クラブ連合会芸能大会

長生村老人クラブ連合会主催の芸能大会が開催されます。
と き 7月21日(金)
開 場 午前9時30分 開 演 午前10時
内 容 クラブ員による踊りカラオケなど
入場料 無料
主催・問い合わせ 長生村社会福祉協議会 ☎ 32-3391

サウンドフォレストスーパーライブ

プロとアマチュアバンドによるロックコンサート。ゲストにプロバンドのエアーストライクが出演します。
と き 8月6日(日)
開 場 午後0時40分 開 演 午後1時
入場料 900円
主催・問い合わせ サウンドフォレスト ☎ 32-3568

夏休み映画会

題 名 ディズニーアニメ映画
「チキン・リトル」(日本語吹替版)
と き 7月30日(日)
1回目 開場 午前9時30分 開演 午前10時
2回目 開場 午後1時30分 開演 午後2時
入場料 無料
主 催 長生村教育委員会
長生村文化会館
問い合わせ 文化会館 ☎ 32-5100



7月の主な行事予定

日	曜	事業名	時間	場所
13	木	一松海水浴場開き	10:00	一松海岸
15	土	水稻防除事業	4:00	
16	日	水稻防除事業	4:00	
		宝さがし	14:00	一松海岸
23	日	役場日曜窓口開設日	9:00	役場庁舎

役場日曜窓口は基本的に第4日曜日の午前9時～午後4時まで住民票の写しの発行や村税納付などの業務を実施しています。

問い合わせ 総務課 ☎ 32-2111

今月は**固定資産税**
国民健康保険税
介護保険料
の納付月です

7月の公共施設休館日

村体育館・武道館・弓道場・藪塚球技場
3日(月) 17日(月)(第1・3月曜日)

村文化会館・中央公民館
3日(月) 10日(月) 18日(火) 19日(水)
24日(月) 31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	7月13日(木) 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	7月10日(月) 午前10時～午後3時	総合福祉センター ☎ 32-2115
結婚相談	7月16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	7月18日(火) 午後1時から(要予約)	総合福祉センター ☎ 32-2111
法律相談	7月21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	7月10日(月) 午前10時～午後3時	総合福祉センター ☎ 32-2111
人権相談	毎週月曜日 午前9時～午後4時	千葉地方法務局一宮支局 ☎ 42-3515
子育て相談	7月11日(火) 午前9時～正午、午後1時～午後4時	一松保育所 ☎ 32-1106

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18年7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

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
7・2	長生八積医院 32-3282	茂原中央病院 24-1191	長生病院 34-2121
7・9	津谷クリニック 32-5645	長生内科神経内科医院 24-7752	菅原病院 25-1171
7・16	よねもと整形外科 40-1065	金坂医院 22-4885	穴倉病院 24-2171
7・17	長島医院 42-8800	長生病院 34-2121	武田メディカルクリニック 20-1910
7・23	睦沢診療所 44-2236	宮山医院 22-4873	君塚病院 25-1811
7・30	岡田眼科医院 42-3529	大木医院 23-2546	鎗田整形外科医院 24-8686

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。

夜間急病診療所

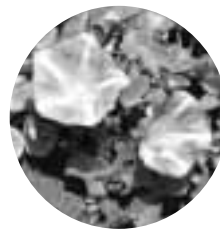
☎ 24-1010 茂原消防署のうら

診療科目 内科・小児科

診療時間 午後8時～午後11時

夜間急病診療テレフォン案内の時間

☎ 24-1011 午後7時～翌午前6時まで



村の花：ハマヒルガオ
平成5年11月3日指定



村の木：ラクンマキ
昭和45年11月3日指定