



## アイガモオーナーの 収穫祭が行われました

9月9日に62オーナー、173人が参加して「ながいき村アイガモオーナーズクラブ」によるアイガモオーナーの収穫祭が、秋の晴天の元、高根地区のアイガモオーナーズクラブの田んぼで行われました。

参加者は、用意された鎌を使っての稲刈りを体験、コンバインによる収穫作業を見学し、その後畑に移動して、さつまいもや落花生の収穫を行いました。

最後の試食会では、農家のご婦人たちが用意したアイガモ農法のお米でつくったおにぎりや、長生村でとれた野菜をつかった料理が振舞われ、長生村の秋の实りを体いっぱい満喫した1日となりました。

### 主な内容

お知らせ 後期高齢者医療制度に移行します .....	2～ 5P
村のニュース 咲き誇れ！中学校体育祭 .....	6～ 7P
ひろば ぼくのゆめ・わたしのゆめ .....	8～ 9P
健康だいいち 10月の保健センター事業 .....	10～11P
生涯学習情報 長生むら文化祭・産業まつり .....	12～13P

—人口と世帯—	
人口	
男	7,459人 (-1)
女	7,575人 (+5)
転入	49人 転出45人
出生	9人 死亡 9人
計	15,034人 (+4)
世帯数	
	5,363戸 (-1)
9月1日現在・（ ）内は先月比	

平成20年4月から

**75歳以上のすべての人は**

**後期高齢者医療制度に移行します！**

医療制度改革により平成20年4月から現在の老人保健制度が廃止され、後期高齢者医療制度が始まります。これにより、75歳以上（一定の障害がある場合は65歳以上）の人は、新しい制度に移行します。

制度の運営主体は、千葉県内すべての市町村が加入する「千葉県後期高齢者医療広域連合」が行い、市町村は保険料の徴収や各種申請・届出の受付、保険証の引渡し等の窓口業務を行います。

75歳以上の  
国民健康保険の被保険者

75歳以上の社会保険、共済  
組合などの被保険者と被扶養者

後期高齢者  
医療制度の  
被保険者

### 対象は75歳以上のすべての人

75歳の誕生日当日から対象となり、これまで国民健康保険の被保険者や、保険料を負担していない社会保険の被扶養者であった人も対象となり、保険料を負担することとなります。

### 保険料の負担

保険料は、千葉県内で統一されます。原則として年額18万円以上の年金を受け取っている場合には、年金から保険料が天引きされます（特別徴収）。それ以外の方は、納付書により納めます（普通徴収）。介護保険料と合わせた保険料が年金額の2分1を超える場合は天引きの対象になりません。

保険料は広域連合で決定しますので、決まり次第お知らせします。所得の低い人は、世帯の所得水準に応じて保険料が軽減されます。

### 給付

後期高齢者医療制度で医療を受けたときは、現行の老人保健制度と同じように、かかった費用の1割、現役並み所得者は3割を自己負担します。自己負担限度額等の給付についても老人保健制度と同様に設定されます。

今後保険料等、詳細が決まり次第掲載していく予定ですのでよろしくお願ひします。

問い合わせ 住民課 ☎ 32-2115

## 保育所の入所 受付をします

平成20年4月からの保育所の入所申込み受付を、各保育所で次のとおり行います。申込みに必要な書類は、福祉課または各保育所に用意してあります。



なお、当日都合の悪い人は、11月30日（金）まで各保育所で受付を行いますので、あらかじめ保育所に電話をしてから申し込んでください。定員の超過または期限内に申し込まれない場合は、保育所に入所できないことがありますのでご了承ください。

とき 11月17日（土）

### 受付場所

八積保育所 ☎ (32) 11107

高根保育所 ☎ (32) 21109

一松保育所 ☎ (32) 11106

受付時間 午前9時～午後1時

3歳以上（平成20年4月1日現在）のお子さんの入所申込みについては、お子さんと一緒にお願ひします。

### 問い合わせ

福祉課 ☎ (32) 21112

## 農業体験ツアーに参加してみませんか

長生村観光むらづくり研究会農業専門部会・長生村・長生農林振興センターの共催で、「第3回長生村ながいき農業体験ツアー」(1泊2日)を実施します。ご家族やお友達と農業体験をしてみませんか。なお、当ツアーは2人以上での申し込みとさせていただきます。

とき 10月20日(土)～21日(日)

集合場所 長生村役場

宿泊 村内の民宿

体験内容

1日目 午後1時30分役場集合(受付開始午後1時)  
落花生収穫体験 さつまいも収穫体験、同じ畑で焼き芋作り 役場 村内民宿

2日目 午前9時 役場集合

かぼちゃ 饅頭作り体験、樹木医の園芸講座、直売所のお客様感謝祭イベントに参加(尼ヶ台) 昼食時新米の種類あてクイズ(正解者全員にプレゼント) 枝豆収穫体験 イチジク収穫体験 役場にて解散(午後3時)

参加費 1人9,800円(体験料、宿泊費、昼食、お土産、直売所買物券つき)小学生 9,000円

募集人数 30人(応募者多数の場合は抽選、当選者には後日詳細を連絡します)

申込期限 10月10日(水)

申込方法 参加希望者の氏名、年齢、住所、電話番号を明記し、FAXまたは郵送及び電話で申し込んでください。

申し込み・問い合わせ 産業課

〒299-4394

長生村本郷1-77

☎ (32) 2114

FAX (32) 1486

## 農産物加工場の利用予約を受け付けます

今年も味噌づくりの季節が近づいてきました。村では次のとおり農産物加工場の予約を受け付けます。

受付開始 10月16日(火)から(土日、祝日を除く)

受付時間 午前8時30分～午後5時

受付場所 16日の午前8時30分から10時までには役場3階会議室で行いますが、それ以降は産業課で行います

予約時の混乱を避けるため、今回から16日の午前8時30分から9時までに受け付けた分は、利用順番の決定を抽選で行います。(抽選は午前

9時より行います)それ以降の順番は受付順とさせていただきます。

また、こうじ菌の予約も産業課で受け付けています。

なお、1月中は長生村生活改善研究会の研修のため、一般の人は利用出来ない日がありますのでご了承ください。

味噌づくりは寒仕込みにこだわらずに5月～6月でも作ることが出来ます。

加工場の利用料は次の料金表のとおりです。

問い合わせ 産業課

☎ (32) 2114

加工場利用料金表

施設名	区分	金額
加工場	団体(4人以上)	400円
	個人	100円
発酵機	1回利用	1,000円

## 緊急地震速報が始まります

気象庁では10月1日から、緊急地震速報の提供を開始します。緊急地震速報とは、最大震度5弱以上と推定した地震の際に、強い揺れ(震度4以上)の地域の名前を強い揺れが

来る前にお知らせするものです。NHKのテレビ、ラジオでの放送が予定されています。

緊急地震速報は、震源近くで地震(P波、初期微動)をキャッチし、位置、規模、想定される揺れの強さを自動計算します。地震による強い揺れ(S波、主要動)が始まる数秒～数十秒前に、素早くお知らせします。

ただし、震源に近い地域では、緊急地震速報が強い揺れに間に合わないことがあります。

問い合わせ

気象庁地震火山部管理課

☎ 03(3212)8341

気象庁ホームページ

<http://www.jma.go.jp>

## 提出してください 児童手当の現況届

児童手当の現況届をまだ提出していない人は、福祉課まで提出してください。

なお、提出がない場合は、手当の支払を差し止める場合があります。

問い合わせ 福祉課

☎ (32) 2112

## お知らせのページ

## 参加者を募集します

村身体障害者福祉会主催による「手をつなごうフェスティバル」を開催します。

障害のある人もない人も、だれでも気軽に楽しめるレクリエーションを行います。どなたでも自由に参加できますので、ぜひご参加ください。

また、お手伝いをいただけるボランティアも募集します。

とき 10月21日(日)

午前10時～午後3時

ところ 長生村体育館

参加費 500円(保険料含む)

締め切り 10月6日(土)

申し込み・問い合わせ

社会福祉協議会 ☎(32)3391

Eメール

cho.sya@me.point.ne.jp

## 住民福祉大会を

### 開催します

住民の福祉意識の高揚と、福祉活動への参加を促進することを目的として、第29回住民福祉大会を開催します。

小中学校生徒の福祉作文の発表や、ユニークな山形弁で有名なタレ

ントのダニエル・カール氏の講演を行います。

どなたでも参加でき、入場料は無料ですのでぜひご来場ください。

とき 10月14日(日)午後1時～4時

ところ 長生村文化会館ホール

主催 長生村社会福祉協議会

共催 長生村・長生村身体障害者福祉会

問い合わせ

長生村社会福祉協議会

☎(32)3391



ダニエル・カール氏

## 訓練生を

### 募集します

長生高等技術専門学校では、訓練生を募集しています。

募集科 住宅環境設計科(4月～3月の1年訓練)

定員 高校推薦7人 一般8人

受付期間

推薦 10月1日(月)～12日(金)

一般 10月24日(水)～11月19日(月)

雇用保険受給資格者は職業安定所

相談窓口へ

申し込み・問い合わせ

千葉県立長生高等技術専門学校

☎(32)2102

<http://www.pref.chiba.lg.jp/gisen>

/chousei/

## かかしコンテスト

### 作品を募集

産業まつり実行委員会では、今年も産業まつり中に「かかしコンテスト」を行います。個人またはグループで、ユニークなかかしを作ってみませんか。

かかしの大きさは、概ね高さ2m・幅1.5m以内で、竹・わら・発泡スチロール・古着等を利用して作成したものとします。

受け付け 10月29日(月)午後1時～3時

受付場所 長生村文化会館前

展示期間 10月29日(月)～11月3日(土)

展示場所 産業まつり会場周辺

審査日

10月29日(月)

審査 ユニークさと出来映えを

総合的に審査し、各種の賞を授与

表彰日 11月3日(土) かかしコ

ンテスト展示会場にて

作品の搬入・撤去は出展者が行う

こととしますが、出来ない場合には事務局まで申し出てください。

申込方法 申込書を10月12日(金)

までに産業課へ提出(FAX可)、

申込書は産業課にあります

問い合わせ 長生村産業まつり実行委員会事務局(産業課)

☎(32)2114

FAX(32)1486

## 女性に対する暴力を

### なくす運動週間

11月12日(月)から25日(日)は全国一斉「女性に対する暴力をなくす運動」週間です。

期間中は、全国一斉「女性の人權ホットライン」を設定して相談にに応じています。どうぞお電話ください。

とき 11月12日(月)～16日(金)

午前8時30分～午後7時

11月17日(土)・18日(日)

午前10時～午後7時

対応者 千葉県人権擁護委員連合

会女性人権擁護委員

千葉県地方務局人権擁護課職員

☎0570(070)810

問い合わせ 千葉県人権擁護委員

連合会事務局(千葉県地方務局人

権擁護課内)

☎043(247)3555

平成19年度オータムジャンボ宝くじ発売!!

発売期間 10月1日(月)～19日(金) 抽選日 10月24日(水)

1等 1億5千万円 1等前後賞 各2,500万円 2等 1,000万円

## 税に関するQ & A

### 納税は口座振替で!!

#### 口座振替制度とは?

税金を指定口座からの振替で納税する方法です。税金を納付するために金融機関へ出向く手間を省くことができます。

申し込みは指定金融機関(下記参照)の窓口で行えますので、金融機関への届出印を持参し、「口座振替依頼書(長生村用)」に必要事項を記入してください。指定金融機関のどの店舗でも申し込みできます。

郡市内の指定金融機関であれば依頼書は常備されていますが、それ以外をご希望の場合は税務課へお問い合わせください。

なお、郵便局(ゆうちょ銀行)は全国共通の「自動払込利用申込書」による申し込みとなります。(全国の郵便局に常備されています)

役場では金融機関への届出印の確認ができませんので申し込みはできません。ご了承ください。

#### 口座振替ができる税金の種類

固定資産税、住民税、軽自動車税、国民健康保険税の4種類です。

基本的にはそれぞれの納期限ごとの振替となりますが、固定資産税と住民税は第1期の納期限に一括納付もできます。

ただし、納期限を過ぎたものは振替できませんので、納期前には必ず指定口座の残高を確認してください。

振替ができなかった場合は、現金納付用の納付書を郵送しますので指定金融機関の窓口で納付をお願いします。

#### 長生村指定金融機関

長生農業協同組合、千葉銀行、京葉銀行、千葉興業銀行、りそな銀行、東京スター銀行、みずほ銀行、房総信用組合、中央労働金庫、郵便局(ゆうちょ銀行)

#### 振替の開始時期

申込書に記載された月から原則として振替を行いますのでお申し込みの際に金融機関窓口で確認してください。

#### 問い合わせ 税務課収税係

☎ 32-2113 FAX 32-1486

Eメール syuzei@vill.chosei.chiba.jp

高齢者の再就職をめざす介護員(ホームヘルパー)養成講座を開催します。(社)千葉県シルバー人材センター連合会では、千葉労働局のシニアワークプログラム地域事業として、介護員(ホームヘルパー)2級養成講座を開催します。  
とき 平成19年11月13日(火)から平成20年2月8日(金)の間中の24日間  
午前9時~午後5時(予定)  
ところ 講義 茂原市総合市民センター 茂原市町保13・20  
実習 近郊の施設・事務所  
対象 60歳代前半で全日程参加できる人

## 介護員養成講座を開催します

## 県民手帳の予約を受付けます

今年も「2008年版県民手帳」を発行します。1冊500円、色は

定員 40人(応募者多数のときは抽選)  
受講料 無料(健康診断料等実費)  
締め切り 10月15日(月) 必着  
申し込み・問い合わせ 〒260-0013  
千葉市中央区中央3-9-16  
(社)千葉県シルバー人材センター連合会  
☎ 043(227)5112  
日程表は長生村シルバー人材センター事務局または長生村社会福祉協議会にあります。

紺色と黄色の2色になります。  
ご希望の人は企画財政課までご連絡ください。  
申込期限 10月12日(金)  
期限後もお受けいたしますが納品時期が遅くなります。  
納品時期 11月上旬予定  
申し込み 問い合わせ  
企画財政課 ☎(32)4743

## リサイクルフェア 長生2007

第24回「リサイクルフェア長生2007」を次のとおり開催します。  
とき 10月21日(日) 午前9時30分~正午  
雨天の場合は10月28日(日)  
ところ 長生クリーンパーク

## ご協力ありがとうございました

9月6日、7日関東地方を直撃した台風9号により、村内の道路で倒木、枝葉の散乱など多数見られました。

今回、この倒木などの処理に関して、長生村土建組合のみなさんにご協力いただき、素早く道路状態を回復することができました。ありがとうございました。

内容 フリーマーケット、映画会、花木の販売、資源ごみ回収  
問い合わせ 長生郡市広域市町村圏組合環境衛生課管理係  
☎(23)4944

## 咲き誇れ！中学校体育祭

9月9日、第47回長生中学校体育祭が行われました。「赤の炎！白の風！黄の光！緑の大地！皆それぞれ咲き誇れ！」をテーマとして掲げ、若さ溢れるパワーを存分に発揮し、応援に来られた保護者のみなさんも大変盛り上がりました。

午前の部、最後には部活動パレードが行われ、各部活動それぞれの持ち味を生かしアピールをしていました。



部活動パレードで、野球部のヘッドスライディング



応援団の力強い声が響きます



やったね、1位でゴール

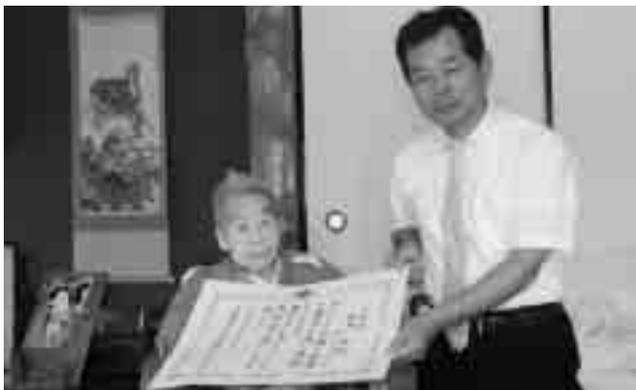
## 驚きの演芸も 敬老の日

文化会館ホールで敬老の日式典が、9月17日に行われました。第1部の式典では、石井村長から、祝い品が代表の諸岡 清さん(一松新屋敷)に手渡されました。

第2部の演芸では、高根小ソーランによる踊りと、東京クラウンパラダイスによる大道芸が披露されました。大道芸では、技がひとつ行われるたびに、観客から歓声と拍手が巻き起こりました。



マジックも披露



村長からお祝状が手渡されました

## お祝状が贈られました

今年村では、佐瀬操さん(北水口)が100歳を迎えられます。

長寿をお祝い、9月19日に、長生健康福祉センター長と村長が佐瀬さん宅を訪問。内閣総理大臣からのお祝状と銀杯、村からは記念品が贈られました。

# 村のニュース



みんなで協力してゴミ拾い

## きれいな海岸を守るため

九十九里海岸の環境保全美化を目的とした、九十九里海岸クリーン対策事業の海岸清掃が、9月17日に一松海岸で行われ、様々な団体や、一般の人など約200人が集まりました。

台風などの影響により、流木やゴミなどが大量に海岸へ流れ着いていましたが、約2時間の海岸線のゴミ拾い後には、見違えるようにきれいな海岸になりました。

## 夏の思い出 宿泊保育

村内の3学童保育所の児童を対象とした宿泊保育が、8月25日から26日に村の総合福祉センターで行われました。

これは、3学童保育所の児童の交流とお互いに助け合い、協力する心を養うことを目的として行われたもので、きもだめしや花火などが賑やかに行われ、夏休みの楽しい思い出となりました。



流しそうめんで涼しげな夕食



広報委員のみなさん

## 全国コンクールで長生中PTAが栄冠

長生中PTAによって発行されている「広報いちょう」が「第29回全国小・中学校PTA広報紙コンクール」において、全国2,033紙の中から、写真賞を受賞しました。

「広報いちょう」は長生郡茂原市広報紙コンクールで、最優秀賞を受賞、その後郡市の代表として千葉県広報紙コンクールでも最優秀賞。そして全国コンクールへと推薦され、今回の受賞となりました。

## 勇ましく、上総十二社祭り

上総十二社祭りが9月13日に行われました。この祭りは県無形民俗文化財に指定されており、上総はだか祭りとも呼ばれ、大同元年ごろに始まり約1200年の歴史ある祭りとして伝えられています。

上半身はだかの男たちが、掛け声と共に神輿を担ぎます。本村からは、金田自治会のみなさんが南宮神社の氏子として参加しています。



勇ましい男衆



小安 美優さん  
— 松 小  
5 年

私は音楽関係の仕事で歌手になりたいです。理由は、人は言葉が話せなくても、音楽なら心と心で分かり合えるし、それを聞いた人が立ち直ったり、心の底から喜んだりできるからです。

## ぼくのゆめ わたしのゆめ

ぼくの夢は警察官になることだ。人の命を守りたいし、最近のニュースを見ると悲しいことがあるので、事件をなくしたいと思った。なるのはむずかしいけれど、勉強してがんばりたい。



野口 雅史くん  
八 積 小  
5 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。

**採用された人にはクオカードを差し上げます。**

**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

# 九月の句抄

俳句クラブ



大根たま時まく土より拾ふ貝の殻 鵜沢よしえ

大根を時まく土は肥料も考えて入れないとすぐ二股になったり根が多くなるとの事。丁寧に光っている貝殻も拾って、太いのが出来るといいな。

干梅のほどよくあがり母老ひぬ 植草 泰子

吾が家の梅干しは九十三才になる母の仕事で今年も色よく出来上がり母も満足そつです。

大漁の秋刀魚の山に不安あり 白石 和子

とれすぎた秋刀魚の量に地球の温暖化のせいかと不安を感じました。

朝日影花壇を制す大芙蓉ふよう 河野 富子

気品と美しさとまさに大芙蓉は花の王者と言えましよう。大芙蓉の影に小さき草花も愛らしく咲いて。

トシューズ履く児となりし緋のカンナ 刈込 照子

バレエを習い七年やっとトシューズ履く年となりよろこびが体全身に溢れていました。

手を伸べて合はす温もり今朝の秋 米倉 安糸

主人が高齢となり現在入所しています。面会に行くことがと手をにぎります。私も主人の為に元気でいたいと思っております。

# ひろば

## 義援金へのご協力 ありがとうございました



7月19日から8月31日まで  
役場1階ロビーに「新潟県  
中越沖地震被災者に対する義  
援金協力のお願い」として、  
義援金箱を設置させていただきました。

みなさんのご協力により、  
20,214円の義援金が集まり  
ました。

この義援金は日本赤十字社  
を通じて、新潟県災害対策本  
部へ送金させていただきました。

ご協力ありがとうございました。

## 写真

### さしあげます

広報に掲載した  
写真をさしあげます



総務課広報広聴係

☎ 32-2111

## ただいま夢中！



### 怒涛いなさ太鼓

今月は「怒涛いなさ  
太鼓」です。

植草清会長の熱心な  
ご指導の元、毎週木曜  
日午後7時から9時ま  
で文化会館ホールにて  
練習を行っています。  
現在メンバーは保育園  
児から高校3年生の28  
人で、森美幸さんをリ  
ーダーにたくさんのイ  
ベントに参加していま  
す。村内では、元旦の  
打ち込みを初め、盆踊  
りや文化祭、演芸まつ  
りなどの場で練習の成  
果を披露しています。  
チャリティーイベン  
トでは、GREEN2  
と共演を果たし「なみ  
だぐさ」や「たわらつ

みつた」を披露しました。  
この曲打ちは植草会長と  
メンバーが一緒になって  
考え作り上げたもので、  
みんなのお気に入りの曲  
でもありません。  
いつも和気藹々とした  
雰囲気楽しく練習して  
います。日々、子どもた  
ちの指導と共に新しいこ  
うという精神で、活躍の  
場をさらに広げていこう  
と頑張っています。  
怒涛いなさ太鼓ではメ  
ンバーを随時募集してい  
ますので、一度練習を見  
学してみませんか。  
問い合わせ  
代表 植草 清  
☎ (32) 1532

## 村長日記 (18) 美しい海は村の宝

おいしい新米がでまわるようになりました。村民の皆様方  
はお変わりなくお過ごしのことと、お喜び申し上げます。

さて、暑い夏も終わり海水浴シーズンも瞬く間に過ぎて行き  
ました。今年も一松海水浴場には例年と同様に、多くのお客様  
がお越しになられ賑わい活気ある長生村であったと感じており  
ます。また、先日、海岸一斉清掃が行われ参加者皆様の多大な  
ご協力により、村の財産ともいえる安全で美しい海が守られ  
ました。誠にありがとうございました。

なお、その海を舞台に今月は第2回目となる、「長生・海を  
歩こう大会」が開催されます。潮風にあたりながら歩く砂浜は  
格別ですので是非ご参加ください。

今後も、様々な村のイベントが開催されますのでお楽しみい  
ただき、その中に喜びや感動を見出し、パワーとしていただ  
き村民一体となり、「村民協働の村づくり」・「人間性豊かな  
健康で住みよい村・長生」の実現に向け更なるご支援ご協力を  
お願いいたします。

長生村長 石井俊雄

## 10月の保健センター事業

日	曜	事業予定	受付時間
1	月	おしゃべりひろば(0歳児専用)	9:30~11:30
2	火	三種混合	13:10~13:45
5	金	健康相談・運動教室	9:00~11:30
9	火	わんぱく教室(H17.5,6,7,8月生)	9:30~10:00
		ポリオ(BCG接種済の人)	13:10~13:30
		BCG	13:45~13:55
10	水	ウォーキング教室	9:00~9:30
12	金	ママパパ教室2-1	13:15~13:30
15	月	おしゃべりひろば	9:30~11:30
16	火	骨粗しょう症検診	9:00~11:30
			13:00~15:00
17	水	骨粗しょう症検診	9:00~11:30
			13:00~15:00
19	金	転倒予防教室	9:30~10:00
20	土	ママパパ教室2-2	9:15~9:30
22	月	おしゃべりひろば	9:30~11:30
23	火	ママパパ教室2-3	9:15~9:30
		離乳食教室	9:15~9:30
25	木	乳児健診(H18.10・H19.3,6月生)	9:00~10:30

### 高齢者のインフルエンザ 予防接種を助成します

#### 対象者

接種当日に長生村に住民登録のある人で、  
満65歳以上で接種を希望する人

注意10月2日以降65歳になられる人は、誕生日からが対象となります。

満60歳以上満65歳未満の人で心臓、じん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の障害を有

する人で接種を希望する人  
助成額

2、500円を上限に助成  
各契約医療機関で定めた接種料金から2、500円を差し引いた額を窓口でお支払いください。

ただし、接種料金が2、500円未満の場合は接種料金とします。例えば1回の接種料金が6、000円のととき、医療機関窓口での自己負担額は3、500円、接種料金は2、000円の場合、自己負担額は0円となります。

#### 医療機関

長生郡市内の契約医療機関

#### 実施期間

平成19年10月から12月まで

この期間以外で接種した場合は、村の補助は受けられませんのであらかじめご了承ください。なお、村からの補助については実施期間中1回のみとなります。

受付時間・接種日は医療機関によって異なりますので、直接各医療機関に確認して予約をしてください。

#### その他

65歳以上の該当者には、あらかじめ予約票などを送付します。届いていない人、また、対象者に該当する希望者は健康推進課健康指導係までお問い合わせください。

インフルエンザ予防接種は、個人予防を目的としています。本人の意思と責任で接種を希望する場合のみ接種を行います。希望される人は、説明書をよく読み、予約票を正確に記入し、不明な点は医師に相談したうえで接種してください。

#### 問い合わせ

健康推進課健康指導係

☎(32) 6800

## 募集

「元気です」は初めてのお誕生日を迎えるお子さんを紹介するコーナーです。

保護者のご連絡をお待ちしております。(多数の場合抽選)

対象...平成18年11月生

申込期間...10月1日(月)~5日(金)

掲載予定...11月号

申込先

総務課 広報広聴係

☎ 32-2111

FAX 32-1194

りる 莉瑠ちゃん(驚)



平成18年10月7日生  
父・植田 久土さん、母・優歌さん  
お花が好きでやさしい思いやりのある女の子になってくださいな。

ともき 智輝ちゃん(南部)



平成18年10月8日生  
父・小川 祥成さん、母・光代さん  
いつもお姉ちゃんと仲良く遊びます。おじいちゃんにだっこしてもらおうとご機嫌です。

# 元気で

身につけていますか？運動の習慣



今月の担当は 横塚です

運動の効果

運動は血液の流れをよくしたり、筋肉の衰えを防いで体力を養ったり、骨の老化防止や生活習慣病の予防、ストレスを解消したりと健康づくりに欠かせないものです。

運動の3要素

一部分の筋肉だけを鍛えるのではなく、柔軟性や敏しょう性、持久力、バランス感覚などをバランスよく整えることが大切です。ウォーキングなどの有酸素運動、筋力をつける筋力トレーニング、柔軟性を養うストレッチングを組み合わせて生活の中に取り入れてみましょう。

有酸素運動

ウォーキングやサイクリングなどは体内に酸素を取り込み、糖質や脂肪を燃焼させます。「時間が無い」という人は、通勤時に早歩きをしたり、昼休みを利用して10分位ウォーキングをしたり、エレベーターやエスカレーターなどを使わずに階段を利用するなど、少しずつでもからだを動かすようにしてみましょう。

筋力トレーニング

筋力をつけることで太りにくい体質になり、骨に適度の負荷を加えることは丈夫な骨をつくり、骨粗しょう症の予防につながります。テレビを見ながらスクワットをしたり、腕立てふせをしてみましょう。

ストレッチング

静かにゆっくりと筋肉を伸ばすストレッチング

は準備体操となるほか、疲労回復効果も期待できます。無理せず気持ちいいと思う程度までゆっくりとのびします。起床時、就寝前のほか、仕事やテレビを見ている合間などを利用してみましょう。

運動を始めるに

あたったての注意

体調がよくないときや腰痛、膝の痛みなど症状のある場合は無理に運動をしないようにしましょう。

自宅でできる筋力トレーニング

スクワット

大腿部全面、大腰筋を鍛える

ひざを曲げ、元の姿勢に戻す動作を繰り返す。



腕立て伏せ

胸と腕を鍛える

床にひざと腕をのせ、胸と腕を鍛える。



足りていますか？

カルシウムと食物繊維

たっぷり野菜と

毎日の果物でビタミン、ミネラル、食物繊維を

とりまじょう

とりまじょう

野菜や果物を食べる回数が多いほど、がんになりにくいといわれます。食事をとるときには、野菜をたっぷり組み合わせるよう心がけましょう。



食物繊維は、体のそうじ屋さんです。便をやわらかくし、かさを増やして腸の中の不要なものを便と一緒に出してくれます。この働きは、便秘や大腸がんをはじめとする生活習慣病の予防にもなります。

牛乳・乳製品

緑黄色野菜、豆類、

小魚などでカルシウムを

充分にとりまじょう

日本の1人1日あたりの栄養素のとり方をみると、平均的にエネルギーについてはちょうどよい量で、カルシウム以外の栄養素については、必要な量を上回っています。カルシウムが不足しないよう牛乳・乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などを充分に食べましょう。

最近では錠剤やカプセル、栄養ドリンクなどの栄養補助食品が多く出回っていますが、これらはあくまでも補助的な食品です。必要な栄養素は毎日の食事できちんととるようにしましょう。

カルシウムは、私たちの骨や歯のもとになったり、イライラをしずめたりします。カルシウムが不足すると、



子どもの成長の妨げになったり、年をとってから骨粗しょう症の原因になったりします。



## 学ぶ&楽しむ

### パソコン教室を開催

内容 デジカメの画像処理と  
年賀状作成ほか

#### 土曜日コース(6回)

11月10日・17日・12月1日・  
8日・15日・22日

午後1時30分～4時まで

#### 夜間コース(8回、すべて水曜日)

10月24日・11月7日・14日・  
21日・28日・12月5日・12日・  
19日

午後6時45分～8時45分

ところ 中央公民館第1会議室

対象者 中学生以上(村外の人  
は対象外)

申込人員 各コース20人(定員  
になり次第締め切り)ただし10  
人以下の場合は中止します

資料代 1,000円程度

申し込み 10月2日(火)から  
21日(日)中央公民館窓口で午  
前9時～午後5時(電話での申し  
込みは出来ません)

問い合わせ

中央公民館 ☎ 32-3770

### 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。みんなで人形劇、楽しいお話を楽しんでみませんか。

とき 10月20日(土)

午後1時30分から

ところ 文化会館 和室

対象 どなたでもおいでください、ただし内容は幼児から小学校低学年向けとなっています

定員 40人(先着順)

申し込み 当日10分前より和室で受付、事前の申し込みは必要

ありません

問い合わせ

文化会館 ☎ 32-5100

### 第3回ちょうせい 子ども祭り開催!

来て・見て・体験して

楽しいことがいっぱいあるよ!

とき 10月28日(日)午前10時

ところ 中央公民館・文化会館

体験コーナー 白バイ・高所作業車他

遊びのコーナー 竹馬・しゃぼん玉・ストラックアウト・腹話術・房総子どもかるた他

創作コーナー 竹とんぼ・折り紙・スライム他

展示のコーナー 昔の農具他

読み聞かせコーナー 絵本の読み聞かせ・紙芝居他

販売コーナー 駄菓子・綿菓子他

主催 ちょうせい子ども祭り  
実行委員会

問い合わせ

文化会館 ☎ 32-5100



## 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のでお電話でお問い合わせください。

団体以外の上映は、祝日のみとなります。

「秋の星座」

「みみずく探査機ほうほうの旅」

一般上映を行います

10月8日(月)体育の日是一般の人を対象に上映いたします。

上映時間

午後1時30分・午後3時30分

問い合わせ

文化会館 ☎ 32-5100



### イベント期間中通行止めになります

今年も下記のとおりイベントを開催します。イベント期間中は、中央公民館前を来場者の安全確保のため、通行止めさせていただきます。

大変ご迷惑、ご不便をおかけしますが、ご協力をお願いします。

ちょうせい子ども祭り

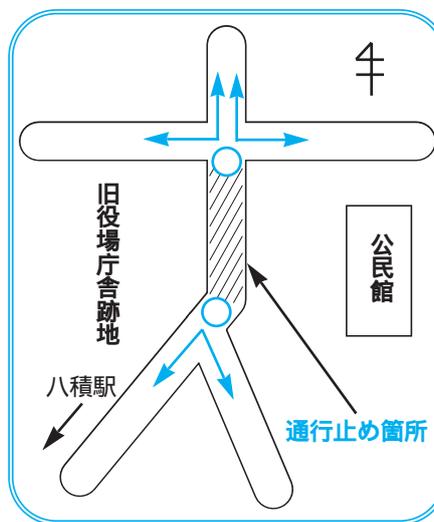
10月28日(日)

午前9時～午後5時

長生むら文化祭・産業まつり

11月3日(土)

午前7時～午後6時



公民館前道路見取り図

# 生涯学習情報

## 図書室だより



### 今月の新刊

タイトル	著者名
大江戸人情花火	稲葉 稔
ぼくのしっぽは?	しもだともみ
ふしぎな黒犬(十二支むかしむかしシリーズ)	赤坂 三好
月のうさぎ(寂聴おはなし絵本)	岡村 好文
楽園(上・下)	宮部みゆき
花の回廊(流転の海 第5部)	宮本 輝
陰の声(重蔵始末5)	逢坂 剛
アサツテの人	諏訪 哲史

### 今月の一冊

#### 女の底力

藤田 浩子編著 小林 恭子絵

嫁と姑、妻と夫、継母、山姥...

昔話の中から女の話を集めて紹介する。今よりも辛い立場で厳しく躰けられた昔の女性。弱さも強さも、ずるさも賢さも含め、女として、主婦として、母として生きていくための知恵が詰まった一冊。



### 図書室休室します

10月11日(木)～14日(日)までの4日間蔵書点検のため図書室を休室します。

この期間は図書の貸出は行いませんので、ご迷惑をおかけしますがご協力をお願いします。なお、図書の返却は返却箱(玄関前)をお願いします。



## ホールイベント

### 長生村ながいき落語会を開催します

三遊亭小遊三 一門会、チケット販売中です。

と き 10月21日(日)

・開場 午後1時30分 ・開演 午後2時

入場料 2,800円(税込・全席指定)3歳以上は入場券が必要です

問い合わせ 文化会館 ☎ 32-5100



三遊亭小遊三さん



## 文化祭・産業まつりを開催します

11月3日(文化の日)の午前9時から午後3時まで「長生むら文化祭」と「産業まつり」を中央公民館・文化会館・旧役場跡地で開催いたします。

### 文化祭に出品・参加してみませんか?

各自の趣味を深め村民の文化を高めるため、日ごろの活動の成果を発表してみませんか。

展示の部	内 容	展示会場
盆栽 鉢物	松柏、雑木、花ものなど	文化会館
菊花	厚もの、管もの、懸崖づくり、福助など	公民館
手芸	編物、レザークラフトなど	公民館
書道	自由	公民館
絵画	水彩画、油絵など	公民館
写真	風景、スナップ、人物など	文化会館
俳句	短歌、川柳、題は自由	文化会館
華道等	自由	公民館
陶芸品	自由	公民館
文化財等	みなさんに見てもらいたい貴重な物	公民館
<b>集いの部</b>		
茶道	気軽に茶道が学べます参加は自由	公民館
囲碁、将棋	大会を開催します参加は自由	文化会館
ホール発表の部	公民館クラブなどの学習成果の発表	文化会館
即売の部	菊花、鉢物などの販売	公民館

### 出品・参加について

出品・参加を希望する人は10月27日(土)までに中央公民館へご連絡ください

### 展示品の出品数と搬入

- ・出品は、各部門毎に1人2点以内をお願いします。
- ・作品の搬入は11月2日(金)午前9時から11時までに各展示会場へお願いします、搬出は、11月4日(日)午前9時から11時までにお願いします

各部の内容などは予定であり変更する場合があります。

問い合わせ 中央公民館 ☎ 32-3770

## 10月の主な行事予定

日	曜	事業名	時間	場所
8	月	第2回長生・海を歩こう大会	9:00	長生フットボールパーク
14	日	第29回住民福祉大会	13:00	文化会館ホール
21	日	リサイクルフェア長生2007	9:00	長生クリーンパーク
		手をつなごうフェスティバル	10:00	村体育館
		長生村ながいき落語会	13:30	文化会館ホール
28	日	ちょうせい子どもまつり	10:00	公民館・文化会館
20~21		ながいき農業体験ツアー	13:30	長生村役場など

**役場日曜窓口開設日 10月28日** 日曜窓口は基本的に第4日曜日の午前8時30分～午後5時。住民票の写しの発行や村税納付などの業務を役場庁舎にて実施しています。

問い合わせ 住民課 ☎ 32-2115  
税務課 ☎ 32-2113

今月は村・県民税  
国民健康保険税  
介護保険料  
の納付月です

## 10月の公共施設休館日

村体育館・武道館・弓道場・藪塚球技場

1日(月)・15日(月)(第1・3月曜日)

村文化会館・中央公民館

1日(月)・9日(火)・10日(水)・15日(月)

・22日(月)・29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	10月11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(祝日の場合は翌日)	総合福祉センター ☎ 32-3391
人権相談	10月 9日(火)午前10時～午後3時	総合福祉センター ☎ 32-2115
結婚相談	10月21日(日)午前11時～午後3時	コミュニティセンター ☎ 32-3134
住民法律相談	10月15日(月)午後1時～午後4時(要予約)	総合福祉センター ☎ 32-2111
法律相談	10月19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	10月 9日(火)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	千葉地方事務局茂原支局 ☎ 24-2188
子育て相談	10月26日(金)30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19年10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
10・7	長生診療所 32-3303	渡辺医院 27-7733	本納整形外科・内科 34-5091
10・8	長生八積医院 32-3282	三枝医院 25-2203	宍倉病院 24-2171
10・14	津谷クリニック 32-5645	鷺沢外科内科クリニック 34-2496	菅原病院 25-1171
10・21	よねもと整形外科 40-1065	にしざわ内科 20-3777	君塚病院 25-1811
10・28	睦沢診療所 44-2236	大塚内科 23-6121	公立長生病院 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

## 10月のゴミ収集日

1コース(八積地区)	2コース(高根地区)	3コース(一松地区)
燃えないゴミ 3日	資源ゴミ 3日	粗大ゴミ 3日
粗大ゴミ 17日	燃えないゴミ 10日	資源ゴミ 10日
資源ゴミ 24日	粗大ゴミ 24日	燃えないゴミ 17日

燃えるゴミの収集日は、全コース火、木、土曜日です。

前日や夜間に出さないで収集日の午前8時30分までに出してください。  
「19年度版ゴミと資源の分け方・出し方」ごみのカレンダーは役場下水環境課、文化会館、中央公民館、保健センターにあります。