

ちょうせい 9

SEPTEMBER

平成21年
(2009年)



NO.371

長生村のホームページ <http://www.vill.chosei.chiba.jp/>



実りの秋！！
収穫の秋！！

昨年の高根小稲刈り体験教室の風景

主な内容

- 特集 防災特集・長生村産業まつり出店者の募集…………… 2～3P
- お知らせ 敬老ながいき祭りの開催…………… 4～7P
- 村のニュース・ひろば…………… 8～9P
- 健康だいいち 9月の保健センター事業…………… 10～11P
- 生涯学習情報 第4回長生・海を歩こう大会開催のお知らせ… 12～13P

—人口と世帯—

■人口
男 7,426人(－12)
女 7,520人(－7)
転入22人 転出38人
出生 7人 死亡10人
計 14,946人(－19)
■世帯数
5,443戸(－8)

8月1日現在・()内は先月比

防災特集

いざというとき役に立つのは 日ごろの備え、地域の団結、防災訓練

9月1日は防災の日です
いざというときに備えておきましょう

〈家族で決めておこう災害時の行動〉

災害がいつどこで発生しても家族全員が安全に行動できるよう、あらかじめ家庭内で話し合っておきましょう。学校や家庭、職場など、家族が別々に避難する場合もめりえます。万一の場合に備え、集合場所や連絡方法を決めておきましょう。

〈消防団活動〉

地域の消防団の消防技術を競う、第45回千葉県消防操法大会が7月25日(土)に開催されました。長生村からは、第1分団第5部(信友地区)が長生郡市を代表して小型ポンプ操法の部に出場しました。日頃の訓練の成果を堂々と披露し、13部出場中10位と健闘しました。駆け付けた地元の人々や応援部消防団員から大きな拍手を受けました。今後も、訓練の成果を日々の消防活動に生かしていきますので、地域の皆さまのご協力をお願いいたします。



第1分団第5部(信友地区)による操法演技(千葉県消防学校)



水防訓練の様子(鶴枝遊水公園)

〈自主防災活動にご協力を〉

村は、大規模な災害が発生した場合、役場・消防署などが各防災機関や民間防災団体の協力を得て、防災活動を行います。しかし、いろいろな悪い条件が重なって、村の防災活動が十分にできないことも予想されます。

このような場合に備えて、災害による被害を防止し軽減するためには、何よりもまず、皆さんが自ら進んで火災の発生防止・初期消火・被害者の救出救護・避難誘導などを行います、地域全体の安全を守る必要があります。

自主防災組織とは、『自分たちのまちは自分たちで守る』という地域の皆さんの意識と連帯感に基づいて結成される防災組織です。長生村では七井土地区、尼ヶ台南部地区で既に自主防災組織が発足し、地域の防災活動へ貢献しています。

自主防災組織のつくり方や活動方法などは総務課へご相談ください。



避難場所を確認しておこう 〈長生村の避難場所〉

村は10ヶ所避難場所を指定しています。そのうち3小学校には防災備蓄倉庫を配備しています。防災備蓄倉庫には、万一の災害に備え避難してきた人の食料や資機材、飲料水等が保管されています。

【全体】

・長生村文化会館

・長生中学校

・長生村尼ヶ台総合公園(新規)

【八積地区】

・旧長生高等技術専門学校

・八積小学校 防災倉庫有り

・八積保育所

【高根地区】

・高根小学校 防災倉庫有り

・高根保育所

【二松地区】

・一松小学校 防災倉庫有り

・一松保育所

村の避難場所が記載された津波洪水ハザードマップは、総務課窓口にて配布しています。

※平成21年3月31日に村体育館、中央公民館の避難場所指定は解除しました。

◇問い合わせ

総務課 ☎(32)2111

長生村産業まつり出店者の募集

〈長生村産業まつりについて〉

村内で生産される農産物等を広く一般に紹介するとともに、生産者、商工業者及び消費者の交流を通じて住民の地域産業に対する理解を深めることを目的とします。

〈長生村産業まつりに出店してくれる人を募集します〉

学校、自治会、PTA、クラブ、友人同士等の団体、また個人での出店も可能です。出店受付数は4ブースで、先着順とさせていただきます。

なお、出店内容が産業まつりの趣旨に添わないものにつきましては、申込みができない場合もあります。

〈出店条件〉

- (1) 11月1日(日)午前9時から午後3時の間、出店できる団体・個人(責任者は20歳以上)。
- (2) 出店品目は模擬店・飲食物・加工品(飲食物・加工品は地元産を利用すること)とし、酒類の販売は禁止。
- (3) 飲食物を販売する場合、必ず保健所に申請すること。
- (4) 産業まつりの会場外では販売しないこと。
- (5) 1ブースの大きさは2間×2間(テント半分の大きさ)。
- (6) 電気やプロパンガス等を使用する場合は、すべて出店者において準備・負担すること。
- (7) 生じたゴミについては、産業まつり終了後、指定する場所に集積すること。
- (8) 物品の搬入は当日の午前9時までに行い、撤収は午後3時以降に行うこと。

〈申込み方法〉

長生村産業まつり実行委員会事務局(産業課)へ、9月25日(金)までに申込みください(先着4ブースをもって締め切ります)。

申込書は産業課にあります(FAX不可)。



昨年の出店の様子

第7回かかしコンテストの作品募集

今年も「かかしコンテスト」を行いますので、個人またはグループで、ユニークなかかしを作って出展してみませんか。

〈かかしの大きさ〉

概ね高さ2m・幅1.5m以内で、竹・わら・発泡スチロール・古着等を利用し作成したもの。

〈搬入受付〉

日時：10月26日(月)午後1時から午後3時まで 場所：長生村文化会館前

〈展示期間〉

10月26日(月)～11月1日(日)

〈展示場所〉

産業まつり会場周辺

〈審査日〉

10月26日(月)

〈審査〉

ユニークさと出来映えを総合的に審査し、各種の賞を授与します。

〈表彰日〉

11月1日(日)産業まつり開会式にて行います。

※作品の搬入・撤去については出展者が行うこととしますが、出来ない場合は事務局まで申し出てください。

〈申込み方法〉

長生村産業まつり実行委員会事務局(産業課)へ、10月9日(金)までに申込みください。

申込書は産業課にあります(FAX可)。



昨年の最優秀賞(一松学童)

◇長生村産業まつり出店者募集・かかしコンテストについての問い合わせ

長生村産業まつり実行委員会事務局(産業課) ☎(32)2114 ☎(32)1486

敬老ながいき祭り開催のお知らせ

長年にわたり社会のために尽くされた高齢者を敬い、長寿をお祝いするため、敬老ながいき祭りを開催します。また、対象年齢の人には村から祝い品を贈呈します。

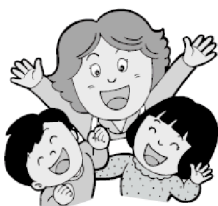
- ◇とき 9月20日(日) 午前9時～正午
- ◇ところ 長生村体育館
- ◇催し物 講演『「いきいき」と自分らしく生活するために～簡単で手軽に取り組める介護予防～(講演と実技)』、ゲーム、脳のトレーニング体験教室、健康チェックなど
- ◇無償配布 紅白饅頭、保育園児の絵入りうちわ(いずれも先着150名様)



昨年の様子。皆さんとても楽しそうです!

敬老祝い品を贈呈します

- ◇対象 81歳(昭和3年1月1日～昭和3年12月31日生まれ)
88歳(大正10年1月1日～大正10年12月31日生まれ)
90歳以上(大正8年12月31日以前生まれ)の人であって
平成21年9月1日現在、長生村に居住している人
- ◇祝い品 ながいき村お買い物券
- ◇配布期間 9月8日(火)～9月30日(水)
- ※ 祝い品は、各地区の民生委員がお届けします。
- ◇問い合わせ 福祉課 ☎(32)2112



◇問い合わせ
福祉課 ☎(32)2112

現況届をまだ提出されていない人は、至急提出してください。
現況届を提出しないと、手当が支給できなくなることがありますのでご注意ください。

○すでに手当を
受給されている人へ

※受給については所得制限があります。

家庭状況によって必要書類が異なりますので、福祉課へご相談ください。

◇申請

離婚等により、父と生計を別にする18歳未満の児童を養育する母子家庭の母等

◇対象者

母子家庭等の生活の安定と自立を助け、児童の福祉の増進を図ることを目的として児童扶養手当が支給されます。

ご存知ですか
児童扶養手当

滞納整理を

実施します

村では9月から千葉県滞納整理推進機構と共同による滞納整理を実施します。

財産調査や差押等は、「納税の義務を怠っている者」として関係者に認識され、社会的信用を失うばかりでなく、滞納者と無関係な人も不利益を被る場合がありますので、税金は定められた納期までに必ず納付してください。

○差押

督促や催告を行っても納税の意思を確認できない「滞納者」の財産を換価するために強制的に取得することです。

○検索

滞納された村税を徴収する為、滞納者の意思に関係なく、家宅等から換価性の高い財産を探し、差し押さえる行為です。

○公売

滞納された村税を徴収する為、差し押さえた財産を強制的に売却する手続きです。

◇問い合わせ

税務課 ☎(32)21113

年金を

受けとるには

60歳になって国民年金保険料を掛け終わり、ほっとしている人は多くいると思います。あとは年金が振り込まれるのを待っただけ……。

そのようにお考えの人はいませんか？
年金は受けられる資格があっても、本人からの請求がないと振り込み先がわからないため自動的に支給されません。年金を受給したい時は忘れずに手続きをしてください。
手続きの際は、年金の掛けかたで請求先が異なりますのでご注意ください。

○厚生年金期間・国民年金第3号被保険者期間のある人……千葉社会保険事務所

○公務員などで共済組合期間のある人……各共済組合

○国民年金第1号被保険者期間のみの人……住民課保険年金係

◇問い合わせ

ねんきんダイヤル
☎0570(05)1165
住民課保険年金係
☎(32)21115

限りある医療費を

大切に！

国民健康保険の動向をお知らせいたします。

	18年度	19年度	20年度
平均被保険者数	6,482人	6,407人	5,029人
平均世帯数	3,180世帯	3,192世帯	2,673世帯
保険給付額（医療費）	941,895,848円	1,014,722,867円	975,364,368円
1人当り医療費	145,309円	158,378円	193,948円
1世帯当り医療費	296,194円	317,896円	364,895円

県民手帳の

予約を受け付けます

「2010年版県民手帳」を発行します。1冊500円、色は紺色と黄色の2色、サイズは85mm×145mmです。

購入を希望される人は企画財政課までご連絡ください。

◇申込み期限 9月11日(金)

◇納品時期 10月上旬予定

◇申込み・問い合わせ

企画財政課 ☎(32)4743

定額給付金の申請はお済みですか？

定額給付金の申請は、10月10日(土)までです。

※郵送の場合、当日消印有効
なお、企画財政課の窓口での受付は、月々金(祝日を除く)午前8時30分～午後5時15分までです。

◇問い合わせ

企画財政課 ☎(32)4743



【オータムジャンボ宝くじ28日発売開始！】オータムジャンボ宝くじの賞金は、1等・前後賞合わせて2億円。この宝くじの収益金は、市町村の明るいまちづくりや環境対策、高齢化対策など地域住民の福祉向上のために使われます。◇発売期間 9月28日(月)～10月16日(金) ◇抽選日 10月23日(金)

海岸の一斉清掃に

ご協力ください

海岸の一斉清掃を次のとおり実施します。

ご協力をお願いします。

◇実施日時

9月27日(日)

午前9時～午前11時(雨天中止)

※中止の場合は、午前8時に防災行政無線で放送します。

◇集合場所

一松海水浴場駐車場

◇集合時間

午前9時

◇作業内容

海岸のごみ回収(軍手と回収袋は事務局で用意します)

◇問い合わせ

下水環境課 ☎(32)2494



下水道排水設備工事

責任技術者の登録更新

日 本下水道協会千葉県支部「下水道排水設備工事責任技術者」の資格有効期限が平成22年3月31日の人は、登録更新の手続きが必要です。手続きをしなければなかつた場合は資格を喪失しますので、お早めに手続きをしてください。

◇受付期間

9月4日(金)～24日(木)

◇申請書類

登録住所へ郵送

◇問い合わせ

下水環境課 ☎(32)2494

日本下水道協会千葉県支部事務局
(千葉市下水道総務課内)
☎043(245)6112

犬・猫の不妊・去勢手術 普及助成事業の実施

犬・猫の不妊・去勢手術普及助成事業を実施します。

◇助成金額

手術費用のうち5,000円

◇応募期間

9月20日(日)～26日(土)

【7/26迄当日消印有効】

◇手術実施期間

利用券の交付を受けた後、平成21年12月26日まで

◇対象動物

- (1) 飼い犬
- (2) 飼い猫

◇その他

応募に関する詳しい内容は
千葉県獣医師会ホームページ
<http://www.cpvma.com/>

または、下水環境課窓口にて配布のパンフレットをご覧ください。

◇問い合わせ

社団法人 千葉県獣医師会

☎043(232)6980

財団法人 千葉県動物保健管理協会

☎043(214)7814

シルバー人材センター 会員の募集

村 シルバー人材センターでは、草刈り・植木の剪定、刈込み等様々な仕事を承っております。

最近では、家事手伝い(掃除・洗たく・食事作り等)の仕事が増えています。それに伴い家事手伝いをしていただけの会員(60才以上で健康な人)を多数募集します。

あなたの力を地域のために役立たせる、働く喜びを感じる、仲間づくりをする機会にしてみませんか?

◇申込み・問い合わせ

シルバー人材センター
☎(32)6400

みんなで行こう ながいきファームフェスタ

茂 原樟陽高校を会場に楽しいイベントが開催されます。

長生郡・茂原市の畜産・農業をアピールするイベントです。

ぜひご家族おそろいでお出かけください。

◇とき

10月3日(土)

午前10時～午後3時

(小雨決行・荒天中止)

◇ところ

千葉県立茂原樟陽高等学校農場

◇イベント内容

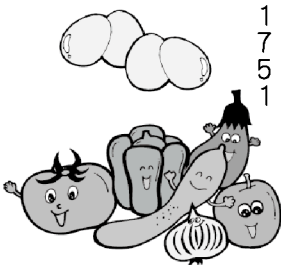
卵のつかみ取り、子牛と遊ぼう・乳をしぼろう、骨を測ろう(骨密度測定)、乳牛の美牛コンテスト、旬の野菜・乳製品販売など

◇入場料

無料

◇問い合わせ

長生地域畜産振興協議会事務局
(長生農林振興センター企画振興課内)
☎(22)1751



秋の交通安全運動が実施されます

「知らせよう・こころいよう」
「反射材」をスローガンに、秋の交通安全運動が実施されます。

秋の行楽シーズンを控えたこの時期に、広く県民一人ひとりに交通安全思想の普及・浸透を図り、交通ルールの遵守と正しい交通マナーの実践を習慣付け、交通事故防止の徹底を図ることを目的としています。

運動期間

9月21日(月)～30日(水)

交通事故ゼロを目指す日

9月30日(水)

運動の重点目標

- ①高齢者の交通事故防止
- ②夕暮れ時と夜間の歩行中・自転車乗車中の交通事故防止
- ③全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底
- ④飲酒運転の根絶

問い合わせ

建設課 ☎(32)2116



交通事故巡回相談がやってきます

県では、交通事故の被害にあわれた方々の救済を図るために、交通事故相談所を設置し、県内の市町村で無料の巡回相談を実施しています。今月は長生村で巡回相談が行われますので、是非ご利用ください。

主な相談内容は損害賠償関係、示談の進め方、自賠責保険請求の仕方等です。(ただし、調停中・裁判中の相談についてはお受けできません。) 個人情報保護は交通事故相談の目的以外に使用しませんのでご安心ください。

事前の予約は不要ですが、状況によりお待たせする事もございますのでご了承ください。

◇とき 9月17日(木)
午前10時～午後3時
(受付は午後2時30分まで)

◇ところ 長生村総合福祉センター
2階 相談室

問い合わせ

建設課 ☎(32)2116



公証役場無料相談所が開設されます

秘密は厳守しますので、お気軽にご相談ください。

相談の種類

◇相談の種類 公証相談

◇とき・ところ ※両口とも予約制

①10月2日(金)午前9時30分～正午
茂原市役所 5階 504会議室

②10月3日(土)午前10時～午後4時
茂原公証役場

相談内容

公正証書による遺言書、土地・建物の賃貸借、金銭の貸借、子どもの養育費の支払いなどの契約書の作成

◇相談員
茂原公証役場 公証人 中村敏夫

◇予約・問い合わせ
茂原公証役場

☎・FAX(22)5959

法の日四団体合同

無料相談会を開催

◇とき 10月1日(木)
午前10時～午後4時

◇ところ

「茂原会場」
茂原市役所 市民室

「いすみ会場」
いすみ市役所 岬支所

「大多喜会場」
おおたきショッピングプラザ オリブ

◇相談内容
○境界、測量、地目変更、建物登記に関する諸問題
○登記、相談、会社設立及び少額訴訟に関する諸問題

○税金、会社決算等に関する諸問題
○農地転用、各種許認可申請に関する諸問題

問い合わせ

千葉県土地家屋調査士会 一宮支部

☎0470(87)8420 伊藤

千葉司法書士会 茂原支部事務局

☎0475(23)4095 田上

千葉県税理士会 茂原支部事務局

☎0475(26)7372 古市

千葉県行政書士会 長東支部長

☎0470(82)3552 安達

司法書士による

成年後見無料相談会

◇とき 10月4日(日)

午前10時～午後4時 ※要予約

◇ところ 茂原市総合市民センター

2階 研修室1

◇内容 高齢者や知的障がい者、精神障がい者等に関する相談に日頃から成年後見業務に携わる司法書士がお答えします。

予約・問い合わせ

平日 午前10時～午後5時

(社)成年後見センター・リーガルサポート

千葉支部 司法書士 森

☎0475(33)3200

8/1・2 第7回盆踊り大会が 開催されました

8月1日(土)・2日(日)、長生村盆踊り大会実行委員会の主催による「第7回盆踊り大会」が、旧長生フットボールパーク特設会場において開催されました。

両日とも大勢の人が訪れ、踊りや演奏、抽選会などが行われ、浴衣を着て踊る人はもちろん、見る人も楽しい時間を過ごしました。



踊りやバンド演奏と大変盛り上がりました

8/6 食中毒に ご注意ください！

8月6日(木)、村民の食生活の安心と安全を守るために、管内食品衛生協会役員・食品衛生指導員・保健所職員のみなさんによる食中毒予防パレードが行われ、食中毒多発期を前に食中毒を未然に防ぐための注意を呼びかけました。



啓発活動ありがとうございました

8/7 魚はたくさん獲れたかな？ 無料観光地曳網が行われました

8月7日(金)、観光協会主催による無料観光地曳網が行われ、一松海岸に多くの人が集まり地曳網を体験しました。

小さな子どもから大人まで、力を合わせて網を曳きました。獲れたての新鮮な魚は網を曳いた人にお土産として配られました。



新鮮な魚をお土産に！

8/8~10 自然体験！ 夏休み子どもキャンプ大会

8月8日(土)から10日(月)にかけて、長生村青少年相談員連絡協議会主催による「夏休み子どもキャンプ大会」が開催され、小学生86人、中学生(ジュニアリーダー)40人が参加しました。今年は福島県耶麻郡猪苗代町の国立磐梯青少年交流の家を会場に、自然に恵まれた環境の中、テント宿泊、飯ごう炊爨、ハイキング、キャンプファイヤーなどを体験しました。



キャンプと言えば飯ごう炊爨！上手に炊けたかな？



守屋 京香さん
— 松 小
5年

私の夢は、日本の歴史を知りつくすことです。なぜなら今一番楽しいことが歴史だからです。だからこそ、私は、とても楽しい歴史をもっともっと楽しく勉強したいと思います。

ぼくのゆめ わたしのゆめ

私の夢は、科学者になって、空を飛ぶほうきを発明することです。

理由は、地球温暖化なので、電気やガソリンを使わないで、車みたいに速く移動できる乗り物が作りたいからです。



遠藤 未夢さん
高 根 小
4年

広げよう、献血の輪！

～みなさんの善意による
無償の献血が、貴い命を救います～

長生村献血推進協議会(会長 根本光男)では、上総一宮ライオンズクラブ(会長 鈴木秀雄)と共催で、保健センターにおいて7月、12月、3月の年3回献血を実施しています。

現在、千葉県内では献血量が毎年不足している状況で、特に献血のできる16歳からの10代と20代の若い世代の献血者数は年々減少傾向にあります。今後とも、若い人たちを中心に多くの皆さまに献血の現状をご理解いただき、さらなるご協力をお願いいたします。

また、上総一宮ライオンズクラブの皆さんには、社会奉仕活動のひとつとして、長年にわたり長生村の献血にご協力をいただいています。ただいま上総一宮ライオンズクラブでは、一緒に活動する仲間を募集しています。特に若い世代で興味のある人、やる気のある人からの連絡をお待ちしています。

上総一宮ライオンズクラブ連絡先 090-8587-0588(鈴木)



平和な世界を願って

○平和大行進

7月16日(木) 平和大行進が長生村役場に来庁されました。

当日は照りつける陽射しの中にも関わらず、大勢の人が平和を願い行進に参加されました。



平和は国民の願いです

○第21回千葉県反核平和の火リレー

7月28日(火)反核平和の火リレーのランナーが長生村を走りました。反核平和の火リレーは核廃絶と軍縮、自治体への平和行政の推進、平和の尊さを県民に訴える行動として取り組まれ、県750kmを約800人のランナーで走り継ぐ運動です。



平和の火をつなぎます



長生村花いっぱい運動の サポーターを募集します

◇募集期間 平成21年9月1日～平成22年2月26日

村内で花を育てている団体・個人であればどなたでも「長生村花いっぱい運動サポーター」に登録できます。登録していただいた人々の、花のある風景をもとに「お散歩花マップ」を平成22年4月に作成する予定です。村内にある花のスポットを紹介し、花を育てる人、観る人が増え、うるおいのあるまちを目指します。登録申請書については、下水環境課窓口にて配布します。登録申請書は、ホームページからもダウンロードできます。

◇問い合わせ

下水環境課 ☎(32)2494

9月の保健センター事業

日	曜	事業予定	受付時間
1	火	三種混合予防接種	13:10~13:45
3	木	1歳6カ月児健診 (H20年1, 2, 3月生)	13:00~14:00
		2歳児歯科健診 (H19年4, 5, 6月生)	14:30~14:45
4	金	健康相談	9:00~11:30
		運動教室	9:00~ 9:30
7	月	おしゃべりひろば・0歳児専用	9:30~11:30
8	火	ポリオ予防接種	13:10~13:30
10	木	BCG予防接種 (H21年5月生)	13:20~13:30
14	月	おしゃべりひろば	9:30~11:30
17	木	乳児健診 (H20年9, H21年2, 5月生)	9:00~10:30
18	金	ウォーキング教室	9:00~ 9:30
28	月	おしゃべりひろば	9:30~11:30

目の愛護デー

無料電話相談について

目の健康についての相談に、千葉県眼科医会会員が交代でお答えします。

10月12日(月・体育の日)
午前9時~午後1時

◇主 催

千葉県眼科医会

◇共 催

千葉県医師会

◇電話番号

☎043(242)4271

※事前申込みは、不要です。

麻しん(はしか)の

予防接種を受けましょう

麻しん(はしか)とは、ウイルスに感染した後、約10~12日間の無症状の期間(潜伏期)を経て、熱・せき・鼻水などの症状が出はじめます。数日すると、首すじ・顔から赤い発しんがはじめ、高熱となり発しんは全身に広がります。38~39℃の熱は1週間から10日程度続くことがあります。とてもうつりやすく、免疫がないと大人もかかります。

はしかにかかると肺炎や脳炎を引き起こすことがあり、1,000人に1人程度の割合で命を落とすことがあります。

さらに、10年ほどしてから「亜急性硬化性全脳炎」という重い脳炎が10万人に1人の割合で発生することが知られています。

自分が感染しないためだけでなく、周りの人に感染を広げないためにも予防接種は有効です。

乳幼児期に接種を受けていない人はもちろん、1回受けたことのある人も2回の予防接種を受けましょう。

対象者には個別通知をしています。なるべく早目に接種を受けましょう。

◇問い合わせ
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。

※応募多数の場合は抽選となりますので、ご了承ください。

- 対象・・・平成20年10月生
- 申込期間・・・9月1日(火)~7日(月)
- 掲載予定・・・10月号
- 申込先

総務課 広報広聴係
☎(32)2111
☎(32)1194

まき 菜希ちゃん(信友)



平成20年9月16日生
父・竹内哲也さん、母・恵子さん
毎日モリモリ食べて、愛犬グーと一緒におもちゃでいつも仲良く、遊んでいます。

らいと 來聖ちゃん(宮成)



平成20年9月18日生
父・高橋良治さん、母・幸恵さん
ちょっぴり甘えん坊ですが、元気いっぱい♪ボール遊びと階段登りに夢中で毎日ヒヤヒヤです。

元 気 で す

保健師だより

疲労回復のポイント



今月の担当は
太田です

9月は気温の変化や夏の疲れなどが影響して、疲労のたまりやすい季節です。

この時期の疲労は、冷房によるからだの冷えや自律神経の乱れ、ビタミンやミネラルなどの不足、睡眠不足などから起こります。

①火を使った料理を食べる
冷房で思った以上にからだは冷えています。煮物や味噌汁など、じっくり火を通した温かい料理を食べるようにしましょう。

②食事の品数を増やす
食欲が低下し、麺類などで簡単に済ませがちです。暑さで消費されるビタミン類を補給するためにも、野菜をしっかりととるよう心がけましょう。

③疲労回復を促す食べ物

体内の代謝を促すビタミンB1を多く含む大豆類や豚肉、疲労物質の代謝を促すクエン酸を多く含むレモンなどのかんきつ類を多めにとりましょう。

④冷たい飲み物の取りすぎに注意

冷たい飲み物は胃腸の働きを低下させます。常温のものや温かい飲み物を飲むようにしましょう。

⑤冷房のかけすぎは気をつけて

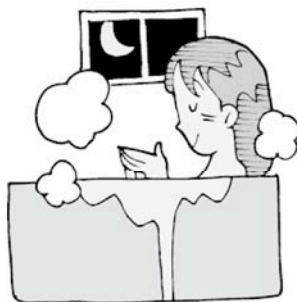
冷房の温度は高めに設定しますが、難しいようならからだを冷えないよう衣類やひざ掛けなどで調整します。

⑥汗をかく

普段から汗をかかないと、暑い場所で汗をかこうというときに上手に汗をかけず、熱中症などを起こしてしまうこともあります。軽い運動やお風呂などで汗をかくようにしましょう。

⑦お風呂に入る

暑い日はシャワーだけで済ませてしまいがちですが、お風呂に入って血行を促進し、冷房のあたりすぎによる冷えを改善しましょう。38〜40℃位のぬるめのお湯につかり、みぞおちから下の部分だけの半身浴がおすすめです。



お口の健康づくりは、全身の健康づくり

35歳以上の人のおよそ

8割がかかっているといわれる歯周病。口の中だけの病気と思われがちですが、実は全身のさまざまな病気とつながっています。歯周病菌は生命力が強く、歯茎の毛細血管から血液に入りやがて全身へとひろがりま

す。そして、心筋梗塞を起こしたり、糖尿病を悪化させたり、骨粗しょう症や妊娠トラブルのリスクを高める原因となります。

《お口の健康を保つポイント》

①コラーゲンとカルシウムをたっぷりとりましょう

歯の土台となる歯茎の構成組織は皮膚と同じコラーゲン組織です。お肌が曲がり角を迎える頃になると歯茎も衰え始めるので、コラーゲンをしっかりととりましょう。また、歯周病は、歯

茎の炎症だけでなく歯槽骨(歯を支えている骨)が溶けていく病気でもあります。カルシウムを積極的にとって骨を丈夫にしましょう。



②よくかんで

唾液をしっかりと吐き出す
唾液には、口の中の自浄作用や粘膜の保護だけでなく、食品中の細菌や歯周病の原因菌を減らしたり、発がん物質の毒性を抑制したりする働きがあります。また、唾液はカルシウムやリンを含むので、虫歯菌でとけたエナメル質を再石灰化するなど、初期虫歯を自然修復する働きもあります。唾液をしっかりと出すために、ゆっくりに噛んで食べましょう。

食事のとき、サツマやお浸しなど食物繊維の多いものを一口一口とおいで最後に食べる、そんな小さなことも自分の歯をいつまでも若く保つ秘訣です。



スポーツイベント

グランドゴルフ大会を開催します

村体育指導委員の主催で「グランドゴルフ大会」が開催されます。

どなたでも気軽に参加できます。

◇とき 9月27日(日)
午前8時30分集合
(雨天中止)

◇ところ 尼ヶ台総合公園

◇募集内容 子ども・大人とも個人戦

◇参加費 120円(保険料)

◇申込締切 9月18日(金)

◇申込み・問い合わせ

文化会館 ☎(32)5100

第2回長生村体育協会チャリティーゴルフ大会を開催します

村体育協会では、長生・海を歩こう大会の開催及び青少年のスポーツ活動の支援を目的として、チャリティーゴルフ大会を開催します。皆様のご参加をお待ちしています。

◇とき 10月6日(火)
(雨天決行)

◇ところ 大多喜カントリークラブ

◇参加費 14,000円

◇募集人員 200名(50組)

◇申込締切 9月20日(日)

◇申込み・問い合わせ

文化会館 ☎(32)5100



第4回長生・海を歩こう大会を開催します

村体育協会主催による長生・海を歩こう大会を開催します。

長生村の恵まれた自然と豊かな海に親しみ、人と人との交流を深めながら、歩くことの楽しさと、心と体のバランスのとれた健康づくりをしませんか。

参加資格、年齢制限などはありません。ぜひ、ご参加ください。

◇とき 10月12日(月・体育の日) 午前9時(小雨決行)

◇集合場所 一松海水浴場

◇コース 白子町までの往復約6キロメートル

◇参加費 300円(保険代等) ※当日ご持参ください。

◇申込締切 9月27日(日)

◇申込み・問い合わせ 文化会館 ☎(32)5100



第50回長生郡民体育大会で総合優勝！！

睦沢町をメイン会場として7月5日より行われた、第50回長生郡民体育大会が7月19日に終了しました。15種目21競技が行われ、長生村は見事総合優勝を果たしました。

種目別の主な結果は以下のとおりです。

【優勝】	ゴルフ	ゲートボール
	テニス男子	卓球男子
	クレー射撃	弓道

【準優勝】	テニス女子	剣道
	バレーボール男子	バレーボール女子
	バスケットボール男子	バスケットボール女子

【第3位】	軟式野球	ソフトボール
	ソフトテニス男子	卓球女子

生涯学習情報

図書室だより



今月の新刊

寂しい写楽	宇佐江真理
運命の人 4	山崎 豊子
骸骨ピルの庭 上・下	宮本 輝
追跡 警視庁鉄道警察隊	高嶋 哲夫
1Q84 BOOK 1・2	村上 春樹
不可能犯罪コレクション	二階堂黎人
元禄秘曲	高橋 義夫
子育てハッピーアドバイス	吉崎 達郎

だいすきなかあさん
いもとようこ

デルトラ王国探検記-デルトラ・クエスター エミリー・ロッダ

今月の一冊

スポーツをする人の勝利食

石川 三知 監修

「勝つ」体を作る、スポーツ愛好家必携の栄養レシピ集。筋力系、持久力系、スピード系など、それぞれのスポーツに合ったメニューを知っておきたいスポーツ栄養学の基礎とともに紹介する。



ホールイベント

第32回咲雀民謡教室発表会

咲雀民謡教室による踊り(民舞)の発表会

- ◇とき 11月8日(日)
- 開場 午前9時
- 開演 午前10時
- ◇入場料 無料
- ◇主催 咲雀民謡教室
- ◇問い合わせ ☎(32)0020(松本)



学ぶ&楽しむ

特別企画 おはなし会とタオルでつくる動物遊び

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とタオルで作る動物遊びです。親子で一緒に参加しませんか。おはなし会の今月のテーマは『秋のおと・秋のいる』です。

- ◇とき 9月19日(土) 午後1時30分～
 - ◇ところ 文化会館 視聴覚室
 - ◇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生向けです
 - ◇定員 20組(申込順)
 - ◇締切り 9月15日(火)
 - ◇持ち物 特になし
 - ◇申込み・問い合わせ 文化会館 ☎(32)5100(電話申込み可)
- ※ 読み聞かせボランティア「くりくりブック」は独立行政法人国立青少年教育振興機構子どもゆめ基金の助成を受けて活動しています。



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、指定日のみとなります。

☆「秋の星座」「宇宙はじまりの物語」

○一般上映を行います 9月21日(月・敬老の日)・23日(水・秋分の日)は、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



9月の主な行事予定

日	曜	事業名	時間	場所
5	土	長生中学校体育祭	8:30	長生中学校
19	土	各保育所運動会	9:00	各保育所
20	日	敬老ながいき祭り	9:00	長生村体育館
27	日	海岸一斉清掃	9:00	一松海岸
28	月	第3回議会定例会(予定)		役場議場

●役場日曜窓口開設日は9月27日です

毎月第4日曜日が開庁日です。時間は午前8時30分から午後5時まで。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

●納税には口座振替が便利です

金融機関や郵便局に「口座振替申込書」を提出していただければ、あなたに代わって納期限の日に村税を自動的に納税する便利な制度です。是非ご活用下さい。詳しくは税務課☎32-2113にお問い合わせください。

今月は **国民健康保険税 介護保険料**
後期高齢者医療保険料
の納付月です

9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) (第1・3月曜日)

◇村文化会館・中央公民館
7日(月) 14日(月) 24日(木) 28日(月)
29日(火)

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
9.6	津谷クリニック 32-5645	東部台医院 22-2455	君塚病院 25-1811
9.13	長島医院 42-8800	宮山医院 22-4873	長生病院 34-2121
9.20	よねもと整形外科 40-1065	聖光会病院 35-5151	よねもと整形外科 40-1065
9.21	いちのみやクリニック 42-1616	宮本内科医院 22-3770	三枝医院 25-2203
9.22	睦沢診療所 44-2236	ポプラクリニック 23-3111	鎗田整形外科医院 24-8686
9.23	秋場医院 42-3323	渡辺医院 27-7733	菅原病院 25-1171
9.27	鈴木医院 42-3111	鶴沢外科内科クリニック 34-2496	穴倉病院 24-2171

※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。

こども急病電話相談 実施:千葉県

お子さんが急な病気で心配なとき、看護師・小児科医が電話でアドバイスします。 時間:午後7時～午後10時
#8000(プッシュ回線・携帯電話)・☎043-242-9939

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

9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 2日	資源ゴミ 2日	粗大ゴミ 2日
粗大ゴミ 16日	燃えないゴミ 9日	資源ゴミ 9日
資源ゴミ 23日	粗大ゴミ 23日	燃えないゴミ 16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**までに下して下さい。

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	9月10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	9月14日(月) 午前10時～午後3時	総合福祉センター ☎32-2112
◎結婚相談	9月20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	9月18日(金) 午後1時～午後4時(要予約)	総合福祉センター ☎32-2111
◎行政相談	9月14日(月) 午前10時～午後3時(要予約)	総合福祉センター ☎32-2111
◎法律相談	9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
◎人権相談	毎週月曜日 午前9時～午後4時	千葉地方法務局茂原支局 ☎24-2188
◎子育て相談	9月25日(金) 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、行政相談の予約は、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21年9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。