

ちょうせい10

平成21年
(2009年)

OCTOBER



NO.372

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

来て見て体験して
楽しいことが
いっぱいあるよ!

第5回ちょうせい
子どもまつり

10月25日(日)
午前10時から
長生村中央公民館ほか



主な内容

特集 第23回産業まつり・第42回長生むら文化祭のお知らせ...	2~3P
お知らせ 健全化判断比率等の公表について.....	4~7P
村のニュース・ひろば.....	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 第5回ちょうせい子どもまつり開催のお知らせ...	12~13P

—人口と世帯—	
■人口	
男	7,407人(-19)
女	7,527人(+7)
転入23人 転出36人	
出生11人 死亡10人	
計	14,934人(-12)
■世帯数	
	5,445戸(+2)

9月1日現在・()内は先月比

第23回 産業まつい



○とき 11月1日(日) 午前9時30分～午後3時

○ところ 中央公民館駐車場

○問い合わせ 産業課 ☎(32)2114

○展示即売 (午前10時～)

- ・トマトケチャップ
- ・焼肉のタレ
- ・手作り味噌
- ・もち
- ・かぼちやまんじゅう
- ・トマト、きゅうりなど
- ・焼き鳥
- ・イカ焼き
- ・植木
- ・やきいも
- ・秋刀魚
- ・アイガモ米、肉、くん製製品
- ・イチジク
- ・パンジー苗
- ・焼きそば、わた飴
- ・鍛冶
- ・袋物
- ・漬物
- ・牛乳
- ・ポン菓子 等

※展示即売品の内容については、若干変更になる場合があります。

○イベント

- ・開会式 午前9時30分～
- ・かかしコンテスト表彰式 午前9時40分～
- ・餅つき
- ・いなさ太鼓
- ・ミニ上棟式 午前・午後 各1回
- ・ゲームコーナー



各種展示販売



大抽選会



ミニトマトすくい

○無償配布

- ・大抽選会 (抽選券を忘れずにお持ちください)
- ・お餅・豚汁 午前・午後 各1回
(それぞれなくなり次第終了)



第23回産業まつい
抽選券
(ハズレなし)
この券で1回抽選ができます
11月1日当日限り有効



第42回

長生むら文化祭

文化祭に参加してみませんか？

毎年皆さんに親しまれています「長生むら文化祭」を今年は期間を延長して、11月1日(日)から3日(火)の「文化の日」まで、それぞれ午前9時から、中央公民館・文化会館で開催します。

皆さんの趣味を深め、村民の文化を高めるため、日頃の活動の成果を発表してみませんか。
開催内容は次のとおりです。

開催日	内 容	会 場	
11月 1日(日) ~ 3日(火)	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・短歌等	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
1日(日)	茶道	気軽に茶道が学べます。参加は自由	公民館
	即売	花、鉢物などの販売	公民館
3日(火)	茶道	気軽に茶道が学べます。参加は自由	公民館
	ホール発表	公民館クラブなどの日頃の練習の成果を発表	文化会館



* 出品・参加の申出について

・出品・参加を希望する人は、10月29日(木)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(申込み)、搬出について

・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、10月31日(土)午後1時から午後3時までに各展示会場へお願いします。

・作品の搬出は、11月4日(水)午前9時から午前11時までにお願いします。

※内容等は予定ですので、変更になる場合もあります。

◇問い合わせ 中央公民館 ☎(32)3770



健全化判断比率、資金不足比率を公表します

平成20年度決算に基づく健全化判断比率及び資金不足比率について、「地方公共団体の財政の健全化に関する法律」の規定により、次のとおり公表します。

平成20年度 健全化判断比率

(単位:%)

指標の名称	平成20年度	(対前年度)	早期健全化基準	財政再生基準
① 実質赤字比率	— (▲5.59)	—	15.00	20.00
② 連結実質赤字比率	— (▲13.59)	—	20.00	40.00
③ 実質公債費比率	11.6	▲0.3	25.0	35.0
④ 将来負担比率	90.4	▲3.8	350.0	

※①、②の指標とも赤字額等がないため「—」(該当なし)で表示し、参考に黒字の比率を(▲)で示してあります。

平成20年度 資金不足比率

(単位:%)

特別会計名	平成20年度	経営健全化基準
公共下水道事業特別会計	— (▲22.6)	20.0

※公共下水道事業特別会計は資金不足額がないため「—」(該当なし)で表示し、参考に資金剰余の比率を(▲)で示してあります。

この法律は、地方公共団体の財政の健全性に関する指標の公表制度を設け、その比率に依りて早期健全化計画や財政再生計画など必要な財政の健全化に資することを目的としています。

公表する指標については、「①実質赤字比率」、「②連結実質赤字比率」、「③実質公債費比率」、「④将来負担比率」の4指標(以下、「健全化判断比率」といいます。)と公営企業会計における資金不足比率です。

健全化判断比率のうちひとつでも早期健全化基準以上となった場合は、早期健全化計画を策定し自主的な改善努力により財政健全化を図ることになり、財政再生基準以上となった場合は、財政再生計画を策定し国等の関与による確実な再生を図ることとなります。

平成20年度の長生村健全化判断比率等については、上表のとおり全て基準値を下回りました。今後、財政の健全化を図るべく、行財政改革を更に推進してまいります。

なお、詳細については、村のホームページ又は企画財政課窓口にて公表してあります。

◇問い合わせ

企画財政課 ☎(32)4743

子育て応援特別手当(21年度版)のお知らせ

子育て応援特別手当(平成21年度版)は、生年月日が平成15年4月2日から平成18年4月1日までの子どもがいる世帯の世帯主(10月1日現在)に対して、対象となる子ども1人当たり3万6千円が支給されます。

なお、対象となる子どもにもいって、かつしても今お住まいの市区町村に住民登録できないでいる配偶者からの暴力(DV)の被害者の人は、10月1日から10月30日の間に、今お住まいの市区町村に事前申請書(被害者であることが確認できる書類等を添付)を提出することにより、世帯主に代わって支給対象者となることができます。事前申請書は、福祉課窓口、厚生労働省ホームページ等で入手できます。

子育て応援特別手当(平成21年度版)の申請の受付開始などの詳細は、広報ちようせい11月号でお知らせします。

◇問い合わせ

福祉課 ☎(32)2112

「千葉県最低賃金」が、平成21年10月3日から時間額728円(従来は723円)に改正されました。

詳しくは、千葉労働局労働基準部賃金室☎043(221)2328か最寄の労働基準監督署へお問い合わせください。
24時間テレフォンサービス☎043(221)4700・千葉労働局ホームページhttp://www.chiba-roudoukyoku.go.jp

地デジ放送を見るための

支援があります

総務省では、経済的な理由などで地上デジタル放送が見られない世帯(具体的にはNHK受信料全額免除世帯が対象)に、地デジチューナーを無償給付するなどの支援を行ないます。

平成21年度分の申請受付期間は、10月1日(木)から12月28日(月)消費印有効(まで)です。NHKの受信料が全額免除されている人が対象となりますので手続きがお済みでない人は早めの手続きをお願いします。なお、支援は現物給付です。ご自身で購入したチューナー・アンテナ等の清算はできません。

お問い合わせ

- 〔支援に関するお問い合わせ〕
 総務省地デジチューナー支援実施センター
 ☎0570-033840
 ☎044(9)669(5)4225
 〔NHK受信料に関するお問い合わせ〕
 NHK視聴者コールセンター
 ☎0570-0000588
 ☎044(8)71(8)441

保育所の

入所受付をします

平成22年4月から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、福祉課又は各保育所に用意してありますので事前にご記入の上、当日提出してください。

なお、当日都合の悪い人は、11月25日(水)まで各保育所で行いますので、あらかじめ保育所に電話をしてから申込んでください。

定員の超過又は期限内に申込みれない場合は、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14日(土)

午前9時～午後1時

◆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

※3歳以上平成22年4月1日現在の児童の入所申込みについては、お子さんと一緒にお願いたします。

◆お問い合わせ

福祉課 ☎(32)2112

保育所臨時職員の

登録者を募集します

希望者は、福祉課へ申込んでください。

◆募集する職種 保育士・調理員

◆必要書類

・申込書(福祉課にあります)

・履歴書

・保育士証の写し(保育士のみ)

◆お問い合わせ

福祉課 ☎(32)2112

素敵な出会いが

ここにあります

長生村結婚相談所では、ふれあいパーティーを次のとおり実施いたします。

◆とき 10月18日(日)

午前11時～

◆ところ 村中央公民館

◆募集対象 45才までの未婚女性

のみ募集

◆参加費 1,000円(軽食代含)

◆申込期限 10月9日(金)

◆申込み先

産業課 ☎(32)2114

※男性の募集は終了しました。

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時期が近づいてきました。村では次のとおり農産物加工場利用の予約を受け付けます。

◆受付期間 10月20日(火)～30日(金)

※土日を除く

◆受付時間 午前8時30分～午後5時

◆受付場所 役場3階会議室

(初日の午前8時30分～午前10時まで)

※産業課窓口での受付は、初日の午前10時以降

※予約時の混乱を避けるため、初日の午前9時より抽選を行います。(初日の午前9時までに受付を済ませた人を対象に実施します)また、この菌の注文も受け付けをします。

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。加工場の利用料は次の料金表のとおりです。

◆お問い合わせ

- 産業課 ☎(32)2114

○加工場利用料金

施設名	区分	金額
加工場	団体(4人以上)	400円
	個人	100円
醸酵槽	1時間につき	1,000円

【オータムジャンボ宝くじ発売中!】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10月16日(金)まで ◆抽選日10月23日(金)

一宮川河口

クリーン活動のお知らせ

一宮川等流域環境保全推進協議会では、行政と各種団体・企業で長生郡市内を流れる一宮川の水質浄化と環境保全に取り組んでいます。今回、長生郡市内が一体となり一宮川河口の清掃を行いますので皆様の参加をお待ちしております。

◇とき 10月25日(日)

午前9時～午前11時(雨天決行)

◇清掃場所 九十九里有料道路料金所脇中州及び河口周辺海岸保安林

◇集合場所 国民宿舎一宮荘下

【海岸北側駐車場】

◇主催 一宮川等流域環境保全推進協議会

◇事務局 一宮町都市環境課

☎(42)1430

10月1日は

浄化槽の日です

浄化槽は、トイレや台所、お風呂などの排水を微生物の働きで浄化する設備です。

浄化槽による悪臭の発生や汚水の流出により、生活環境に悪影響を及ぼさないよう適正に施工・管理しましょう。

○保守点検・清掃

浄化槽は魔法の箱ではありません。

使用上の注意を守るとともに保守点検・清掃を定期的に行いましょう。

○法定検査

定期的な保守点検の他に、毎年1回指定検査機関の行う水質等の検査を受けることが法令で義務づけられています。県内では(社)千葉県浄化槽検査センターが指定検査機関になっています。法定検査を受け、浄化槽が正常に機能していることを確認しましょう。

○設置・転換費用の補助

し尿のみを処理する単独浄化槽や汲み取りトイレを使われているお宅からは、生活排水が未処理のまま排出され、身近な河川や東京湾、印旛沼・手賀沼などの水質汚濁の大きな原因になっています。

そのため、合併浄化槽の設置又は合併浄化槽への転換費用の一部を補助する制度を設けています。詳細は下水道環境課にお問い合わせください。

◇問い合わせ

下水道環境課 ☎(32)2494

下水道排水設備工事

責任技術者試験の実施

日本下水道協会千葉県支部による平成21年度下水道排水設備工事責任技術者試験を次のとおり実施します。

◇試験日

平成22年2月7日(日)

◇試験会場

千葉県労働者福祉センター

千葉市中央区千葉港4-4

◇受験資格

修学歴、下水道排水設備工事に関する職歴により一定の経験年数等を有する者

◇申込用紙配布及び受験申込受付場所

下水道環境課 ☎(32)2494

◇申込用紙配布期間

10月15日(木)～11月5日(木)

◇受験申込受付期間

11月4日(水)・5日(木)

◇試験実施機関

日本下水道協会千葉県支部事務局

(千葉市役所下水道総務課内)

◇問い合わせ

日本下水道協会千葉県支部事務局

☎043(245)6112

完了検査

受けていますか？

10月11日(日)～17日(土)は、違反建築防止週間です。

安心して暮らすためには、建築物が安全であることがとても大切です。建築基準法は、生命、健康、財産を

守るため、地震や火災などに対する安全性の基準、環境衛生に関する基準また良好な市街地環境を確保するための基準を定めています。この基準は、建築物を建てる場合には必ず守らなければなりません。

建築物は工事が完了したら必ず完了検査を受けましょう。また、ごある建築物についても建築基準法に適合しているかどうか建築士に相談するなど、点検に心がけましょう。

なお、この週間には一斉公開建築パトロールが実施されます。

◇問い合わせ

建設課 ☎(32)2116

わが家の耐震相談会を開催します

昭和56年以前に建てられた木造住宅を対象に、建築士による無料耐震相談会を村文化祭会場内で実施します。

◇とき 11月3日(火・文化の日)

午前9時30分～

◇ところ 村文化会館 ロビー

◇定員 6組(申込先着順)

◇申込み 建設課 ☎(32)2116



日本脳炎定期予防接種の 新ワクチンのお知らせ

マウス脳を用いた日本脳炎ワクチン(以下「旧ワクチン」)を接種した後に、重症ADEM(急性散在性脳脊髄炎)を発生した事例について、予防接種との因果関係は明確でないものの、より慎重を期すために、平成17年5月に積極的勧奨が差し控えられました。

その後、より安全性の高いワクチンの開発が進められ、平成21年6月にアフリカミドリザルの腎臓を用いた新しいワクチン(以下「新ワクチン」)の発売が開始されました。

なお、新ワクチンはワクチンの供給量が十分でないことや、今後も安全性の確認をしていく必要があることなどから、1期(※)にのみ使用することとされています。また、旧ワクチンは今までどおり使用が認められているため、今年度の1期を対象とした日本脳炎予防接種は、保護者がどちらのワクチンを接種するか選ぶことが出来ます。

村では1期(※)を接種していないお子さんで接種を希望される場合は、個別接種(対象年齢であれば無料)で対応しますので、必ず保健センターまで事前にご連絡ください。

※1期：生後6月から生後90月未満の者(標準的な接種年齢は3歳からです)

◇問い合わせ

保健センター ☎(32)6800

社会保険被扶養者の 特定健康診査を実施

◇対象者 40〜74歳以下の各種社会保険・共済組合加入者の被扶養者(国民健康保険加入者を除く)

◇とき 11月12日(木)

◇受付時間 午前9時30分〜午前11時30分(午前のみ)

◇ところ 村保健センター

◇注意事項

①村(国保)で実施する特定健診ではありません。

②保険証・受診券は必ずお持ちください。

③予約の必要はありません。

◇問い合わせ 財団法人 柏戸記念財団 長洲柏戸クリニック 集団検診部

☎043(222)2873

腎臓病を考える会の 開催について

◇とき 10月25日(日)

午後1時〜午後4時30分

◇ところ 京葉銀行文化プラザ

千葉市中央区富士見1-13-12

(JR千葉駅より徒歩3分)

◇定員 先着180名

◇入場料 無料、申込不要

◇内容 講演、医療相談会、患者の体験談ほか

◇講演内容 「慢性腎臓病の食事療法ほか」

講師：千葉東病院 血液浄化センター長 大林弘明 氏

◇問い合わせ 千葉県腎臓病協議会

☎043(256)4661

多重債務・ヤミ金融 無料相談会を開催します

多重債務や違法な高金利・悪質な取立てなどのヤミ金融被害でお悩み・お困りの人を対象に、弁護士や司法書士による無料相談会を開催します。

1人で悩まず、債務整理や生活再建に向けて、まずはこの機会に相談ください。

◇とき 10月24日(土)

午前10時〜午後4時

◇ところ 東金市役所5階

東金市東岩崎1-1

(JR東金駅より徒歩3分)

◇申込み・問い合わせ

面接相談 10月1日(木)午前9時〜

事前予約が必要(定員36名)

千葉県県民生活課

☎043(223)2271

◇当日相談電話

☎0475(55)6496

無料調停相談会の 開催について

千葉地方・家庭裁判所一宮支部内一宮調停協会では、調停委員による無料調停相談を実施します。

金銭、土地、建物、交通事故、離婚、扶養、相続などでお困りの人は、解決の糸口を見つけてみませんか。

◇とき 10月24日(土)

午前10時〜午後3時

◇ところ 茂原市総合市民センター 茂原市町保13-20 ☎(23)1960

※直接会場にお越しください。

◇問い合わせ

千葉地方・家庭裁判所一宮支部 ☎(42)3531

家庭介護者教室の 開催について

みんなで参加！家庭介護者教室「簡単！楽ちゃん！健康・高齢者食」

◇とき 10月4日(日)

午前10時〜午後0時30分

◇ところ 村文化会館 調理実習室

◇内容 プチ講演&手問ひまかけずに介護者や高齢者にもできる健康食作りと試食会

講師：関野和子氏(フードコーディネーター)

◇定員 30名(先着)

◇持ち物 エプソン、筆記用具

◇参加費 300円(材料費)

◇問い合わせ (福)長生会 だるまさん 担当：唐鎌 ☎(30)0123

村のニュース

8/19

長生中の生徒がボランティアで参加しました

8月19日、指定障がい者支援施設「モア・しょうえい」で夏祭りが開催され、長生中の生徒23人がボランティアで参加しました。

水ヨーヨーすくいや水鉄砲などの屋台のスタッフ、車椅子の人の介助などの仕事を一生懸命にしていました。

夏祭りも大変盛り上がり、来場した人もボランティアの皆さんも楽しい時間を過ごしました。



屋台での景品選びのお手伝い

8/21

楽しく宿泊保育できました

8月21日から22日、村内の3学童保育所を対象とした宿泊保育が村の保健センター・福祉センターで行われました。

みんなで夕食のカレーを食べ、きもだめしや花火を体験、そしてお泊りと楽しい夏の思い出ができました。



みんなで食べるカレーおいしいね

9/5

中学校体育祭が行われました

9月5日、第49回長生中学校体育祭が晴天のもと行われました。生徒それぞれが若き力を存分に発揮し、競技に応援にと各チーム心をひとつに勝利に向かって熱い戦いが繰り広げられました。男の戦いも、女の戦いも、気迫に溢れ、生徒のみなさん並びに応援に来られた家族のみなさんも思い出に残る体育祭となったことでしょう。



男女ともに熱い戦いが！

9/7

たくさん実ったかな？ 高根小稲刈り

9月7日、高根小児童による稲刈りが行われました。鎌を手慣れないながらも、汗を拭いながら一生懸命に稲を刈りました。

自分達の手で田植えをし、収穫したお米は格別の味があることでしょう。



おだげにして天日乾燥

9/13

稲刈り体験したよ！ アイガモオーナー収穫祭

9月13日、役場付近の水田で南部アイガモ農法研究会主催による、「ながいき村アイガモオーナーズクラブ収穫祭」が行われました。

稲刈り体験後、昼食のアイガモ栽培の新米おにぎりに舌鼓をうち、収穫祭を堪能しました。



アイガモ栽培のお米がとれました！ 8



藤枝 菜桜さん
高根 小
3年

私は、かんごし
になりたいです。
なぜなら、人のい
のちをたすけたい
からです。病気の
ある人や、おじい
ちゃん、おばあち
ゃん、小さな子ど
もなど、たくさん
の人をたすけてあ
げたいです。

ぼくのゆめ わたしのゆめ

僕の夢は、きよ
う竜の化石の研究
家になることです。
ティラノサウルス
の化石や、ステゴ
ザウルスの化石を
見つけることです。
もし化石を見つ
けたらふっ活させ
てみたいです。



阿井 知輝さん
八積 小
4年

村長日記 (29)

長崎平和市長会議に参加して

8月7日～10日までの4日間、長崎平和市長会議に出席しまし
た。会議は「2020年までに核兵器を廃絶し世界平和を達成する」
というものでした。

開催地、田上長崎市長より「長崎は日本で最初に外国との貿易
を開始した地です。今回の長崎平和市長会議に参加された皆様
が友達となり核兵器を廃絶し、平和な世界をつくりましょう。」との
挨拶から始まり、ドイツの参加者は「核兵器は暗い過去、経済的危機
はやがて過ぎるが、核兵器の危機は努力しなければ防げない」北
九州市長より「核兵器廃絶は国家の決断が必要。私は被爆二世
です。母は私を産むとき、産んでいいのかわ、悪いのか、死ぬほど苦し
みました。ノーモア長崎・ノーモア広島」とのことでした。今回の長
崎平和市長会議に参加して知り学んだことです。

①長崎市に原爆が投下され7万人が一瞬に命をとられ、7万人が
被爆したこと。そして、死ぬほどの痛みや苦しみを伴い、結婚や就
職にも障害を作られたこと、「ガンや白血病」で今もって苦しんでい
る方がいました。

②広島、長崎市の呼びかけと多くの方々による核兵器廃絶に向
けた平和運動が続き、今後は2020年までに
核兵器廃絶を目指して行動することは平和
への大きな意義を感じました。

③本村では「平和都市宣言のまち」を宣言
していますので、今後は長生村も平和行政と
平和教育に一層の力を入れたいと思います。



『世界の架け橋になる人へ』

～青年海外協力隊に参加しませんか～

(社)青年海外協力協会は、『青年海外協力隊』応募
促進支援キャンペーンを全国で展開しています。

当会は、青年海外協力隊経験者によって組織され、
JICAが行うボランティア事業の支援を積極的
に行っています。

現在、青年海外協力隊事業の広報啓発のためキャ
ンペーンを展開しています。(https://www.joca.or.jp/)

◇募集期間 10月1日(木)～11月9日(月)

◇問い合わせ JICAボランティア募集選考窓口

☎03(3406)9900

【平日午前9:30～午後5:45】

JICA青年海外協力隊ホームページ

(http://www.jica.go.jp/activities/jocv/)

◇問い合わせ 中央公民館 ☎(32)3770
会員を募集していますので、俳句に興味のある人はご連
絡をお待ちしております。

迎へ火の小さき風を囲ひけり
新涼やその気になりし墨を磨る
ちちろ鳴くひとりになりし家となり
耳遠くなりて涼しき日日過す
久しぶり友と肩合う秋みこし
黄金の穂波を食べるコンバイン
森 五貴雄
長谷川 弘
中村 英子
野澤紗と志
植草 泰子
鶴澤よしえ

九月の句抄 俳句クラブ



お問い合わせは保健センターまで ☎32-6800

10月の保健センター事業

日	曜	事業予定	受付時間
2	金	健康相談 運動教室	9:00~11:30 9:00~ 9:30
5	月	おしゃべりひろば・0歳児専用	9:30~11:30
6	火	三種混合予防接種	13:10~13:45
8	木	ウォーキング教室 BOG予防接種(H21年6月生)	9:00~ 9:30 13:20~13:30
9	金	ママパパ教室2-1	13:15~13:30
17	土	ママパパ教室2-2	9:15~ 9:30
19	月	おしゃべりひろば	9:30~11:30
26	月	おしゃべりひろば	9:30~11:30
29	木	乳児健診(H20.10, H21.3, 6月生)	9:00~10:30
30	金	ママパパ教室2-3 離乳食教室	9:15~ 9:30 9:15~ 9:30

胸部エックス線健診日程表

月日	受付時間	場所
10月19日(月)	9:30~11:30	竜宮台農村共同館
	13:00~14:30	村保健センター
10月20日(火)	9:30~11:30	大根青年館
	13:00~14:30	村保健センター
10月21日(水)	9:30~11:30	鷲公民館
	13:00~14:30	村保健センター
10月22日(木)	9:30~11:30	七井土自治会館
	13:00~14:30	村保健センター
10月23日(金)	9:30~11:30	金田自治会館
	13:00~14:30	村保健センター
10月26日(月)	9:30~11:30	村保健センター
	13:00~14:30	
10月27日(火) [夜間健診]	9:30~11:30	村保健センター
	13:00~14:30 17:30~18:30	
10月28日(水)	9:30~11:30 13:00~14:30	村保健センター

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11月生
●申込期間・・・10月1日(木)~7日(水)
●掲載予定・・・11月号
●申込先
総務課 広報広聴係
☎(32)2111
☎(32)1194

みゆちゃん(向原)
未夢ちゃん(向原)



平成20年10月26日生
父・大橋康博さん、母・聖子さん
お兄ちゃんが好きで、学校から帰ると声をあげて喜んでいます。

ますみちゃん(高根新屋敷)
真澄ちゃん(高根新屋敷)



平成20年10月8日生
父・齋藤直樹さん、母・香織さん
ボールで遊んだり、歌にあわせて手を振ったりしています。
優しくたくましい子に育ってね。

高齢者季節性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、

①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。)

②満60歳以上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円を上限に助成します。

※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医療機関の窓口

でお支払ください。
※ただし、接種料金が2,500円未満の場合は接種料金をとします。

◇医療機関 長生郡市の契約医療機関

◇実施期間 10月1日(木)から12月31日(木)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が、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。

◇その他 65歳以上の該当者 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してください。

には、あらかじめ予診票等を送付してあります。届いていない人は、お問い合わせください。また、対象者②に該当する希望者は身体障害者手帳を持参し申請にきてください。
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にはのみ接種を行います。希望される人は、説明書をよく読み、予診票を正確に記入し、不明な点は医師に相談した上で接種してください。

◇問い合わせ 健康指導係 ☎(32)6800

元気で

『質の良い睡眠』とれていますか？



今月の担当は丸山です

2 睡眠不足の影響

夜眠れないと訴える人は成人では5人に1人の割合といわれています。

睡眠不足の原因はさまざまですが、それによって日中の疲労が充分回復せず、

過度にしやすい季節になってくると、活動しやすくなることから気付かないうちに疲れがたまっていくことがあります。休養は十分とれていますが、

充実した生活を送るためにも、「質の良い睡眠」はとても大切です。

1 「眠れない」の意味
夜眠ることは疲れをとるだけではなく、睡眠中に骨や筋肉を作ったり老化防止でも知られる成長ホルモンがたくさん出て、病気から身体を守る免疫機能も高まります。毎日健康に生活するために、夜の間に身体や心の調整が行われています。

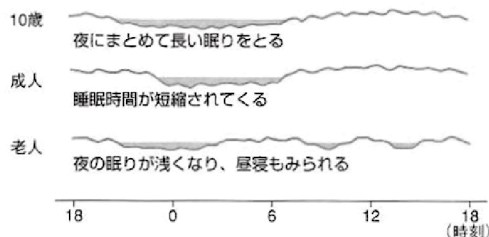
3 「質の良い睡眠」のためポイント

① 毎朝同じ時刻に起きましよう。

起きる時間を一定に保つと睡眠の質は良くなり、熟睡度も向上します。

朝覚めたら日光を取り入れて体内時計をスタートさせましよう。

また、年齢とともに眠りのパターンも変化します。(図1)



【図1】年齢と睡眠内容の変化

(Keitman N.: 1963, 大野: 1977をもとに作成)
(■は睡眠状態を示す)

実践しましよう。

就寝前4時間のカフェイン摂取、就寝前1時間の喫煙は控えましよう。

③ 規則正しい3度の食事と規則的な運動習慣を意識しましよう。

※激しいイビキや足のむずむず感、充分眠っても日中の眠気が強い時などは早めに医療機関に相談しましよう。

夜遅い夕食と健康

仕事、遠距離通勤、塾通いななど、さまざまな理由で夜遅く夕食をとる人が増えています。「夜遅く食へると体によくない」と言われますが、その理由として2つ考えられます。

①夜遅く食へると太りやすい
夜遅い食事は、寝るまでの時間が短いので、エネルギーが消費されず脂肪として蓄積されてしまいます。

②体のリズムが乱れやすい
夜遅くたたく食へると、翌朝胃がもたれたり、空腹を感じず、朝食が食べられなくなったりします。朝食には、体内時計を調節する重要な役割があるため、朝食を抜くと体のあらゆるリズムが乱れ始めてしまいます。さらに、夜遅く高カロリー、高脂肪の食事をして寝るとい生活が続けると、生活リズムが乱れるだけでなく、インスリンの分泌にも影響し、肥満や糖尿病、メタボリックシンドロームなど、様々な生活習慣病につながると考えら

れます。
「健康への影響が気になる・・・」と思っても、生活を変えたいのは難しいのが現実です。残業などでどうしても午後10時過ぎに夕食をとらざるを得ない場合には、夕食を2回に分けてとる「分食」をおすすめします。職場で午後7時頃までに、おにぎりなどの主食と消化に時間のかかる油を使ったおかずを食へ、帰宅後自宅では、野菜中心のおかずだけを食へるといった食べ方です。
エネルギーの目安は2回合わせて、中年男性なら約600キロカロリー、中年女性なら約550キロカロリーです。職場で食へたのを忘れて家で普通に食へてしまつということがないように気をつけましよう。





スポーツイベント

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 白子町八斗海岸までの往復約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。

※素足での参加はご遠慮ください。

※お弁当・飲み物・雨具等は必要に応じて準備してください。

◇申込み・問い合わせ

文化会館 ☎(32)5100



学ぶ&楽しむ

おはなし会を開催します

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。

今月のテーマは『秋を楽しむ』です。

◇とき 10月10日(土)

午後1時30分～

◇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生向けです

◇受付 当日10分前から和室前で受付

◇問い合わせ

文化会館 ☎(32)5100

※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。

第5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25日(日)

午前10時～

◇ところ 中央公民館他

◎体験コーナー

白バイ・高所作業車・消防車他

◎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・ケン玉・めんこ・お手玉・プラネタリウム他

◎創作コーナー

水鉄砲・折り紙・スライム・電気コード他

◎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・チョコバナナ他

◇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



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)



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

10月12日(月・体育の日)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

イベント期間中通行止めとなります

今年も下記のとおりイベントを開催します。当日は中央公民館前を来場者の安全確保のため通行止めを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。

○『ちょうせい子どもまつり』

10月25日(日)

午前9時～午後5時まで

○『長生村産業まつり』

11月1日(日)

午前8時～午後5時まで



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

ころころ	島中 恵
悪党	薬丸 岳
プリズン・トリック	遠藤 武文
堂島出世物語	富樫倫太郎
鷺と雪	北村 薫
北門の狼	逢坂 剛
日本国怪物列伝	福田 和也
「アルツハイマー」からおかえりなさい	荒井 和子
デモナータ 9幕-暗黒のよび声-	ダレンシヤン
とっくんトラックうみへぶー	いわむらかずお
悲しい対馬丸の話-命こそ大切-	久野登久子

今月の一冊

—藤田智の菜園スタートBOOK
秋冬&春準備編—
藤田 智 著

秋冬野菜の栽培のコツや、寒さ対策用の資材の使い方など、写真を使って詳しく解説。

冬の間に行いたい土づくりの作業、秋に植えつけ翌春以降に収穫できる冬越し野菜の育て方も紹介する。



長生村生涯学習フェスティバル出演者募集

村では、生涯を通じて学習することの意義について村民の理解を深めるとともに学習意欲の一層の向上や学習活動への促進を図るために生涯学習フェスティバルを開催します。出演希望の人は、文化会館まで申込みください。

- ◇と き 平成22年2月14日(日)
- ◇と ころ 長生村文化会館 ホール
- ◇募集期間 10月16日(金)～11月29日(日)
- ◇種 目 唄・踊り・民謡・楽器演奏等
- ◇出演時間 7分程度(お一人1種目のみの出演とさせていただきます)
- ◇申込方法 所定の用紙により文化会館へ申込みください
(用紙は、文化会館に用意してあります)
- ◇その他 出演者多数の場合は、抽選とさせていただきます
- ◇問い合わせ 文化会館 ☎(32)5100



図書室を休室します

10月13日(火)～19日(月)まで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。

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。

10月の主な行事予定

日	曜	事業名	時間	場所
12	祝	第4回長生・海を歩こう大会	9:00	一松海岸
16	金	長生農業フォーラム2009	13:15	東部台文化会館
25	日	第5回ちようせい子ども祭り	10:00	中央公民館・文化会館

●役場日曜窓口開設日は10月25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。是非ご利用ください。

詳しくは税務課☎32-2113にお問い合わせください。

今月は **村・県民税 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

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

5日(月) 19日(月) (第1・3月曜日)

◇村文化会館・中央公民館

5日(月) 13日(火) 14日(水) 19日(月) 26日(月)

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
10.4	清水医院 42-2950	大塚内科 23-6121	長生病院 34-2121
10.11	長生診療所 32-3303	鷗澤医院 34-2008	鎗田整形外科医院 24-8686
10.12	長生八積医院 32-3282	吉田医院 34-3045	本納整形外科・内科 34-5091
10.18	津谷クリニック 32-5645	山之内病院 25-1131	三枝医院 25-2203
10.25	よねもと整形外科 40-1065	清水三郎医院 25-0776	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

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 7日	資源ゴミ 7日	粗大ゴミ 7日
粗大ゴミ 21日	燃えないゴミ 14日	資源ゴミ 14日
資源ゴミ 28日	粗大ゴミ 28日	燃えないゴミ 21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。

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8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13日(火) 午前10時～午後3時	総合福祉センター ☎32-2112
◎結婚相談	10月18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19日(月) 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	10月13日(火) 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	10月16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	10月23日(金)、26日(月)、29日(木) 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。