

# ちょうせい12

平成21年  
(2009年)  
DECEMBER



NO.374

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



保育所の近くの畑で、芋ほり体験をする八積保育所の園児たち。  
みんな泥だらけになりながら、楽しそうに大きなさつまいもを掘っていきます。  
掘ったさつまいもは、家族へのお土産で持ち帰ったり、保育所のおやつでおいしくいただきました。

この表紙の記事は、「村のニュース」7ページでもご紹介しています。

主な内容

特集 災害時の避難支援者を募集します.....	2P
お知らせ 自主防災組織の設立を応援します.....	3~6P
村のニュース・ひろば.....	7~9P
健康だいいち 12月の保健センター事業.....	10~11P
生涯学習情報 新成人を祝う式典開催のお知らせ.....	12~13P

—人口と世帯—

■人口	
男	7,423人(+ 21)
女	7,539人(+ 15)
転入	78人 転出37人
出生	12人 死亡17人
計	14,962人(+ 36)
■世帯数	
	5,450戸(+ 8)

11月1日現在・( )内は先月比

# 特集 災害時の避難支援者を募集します

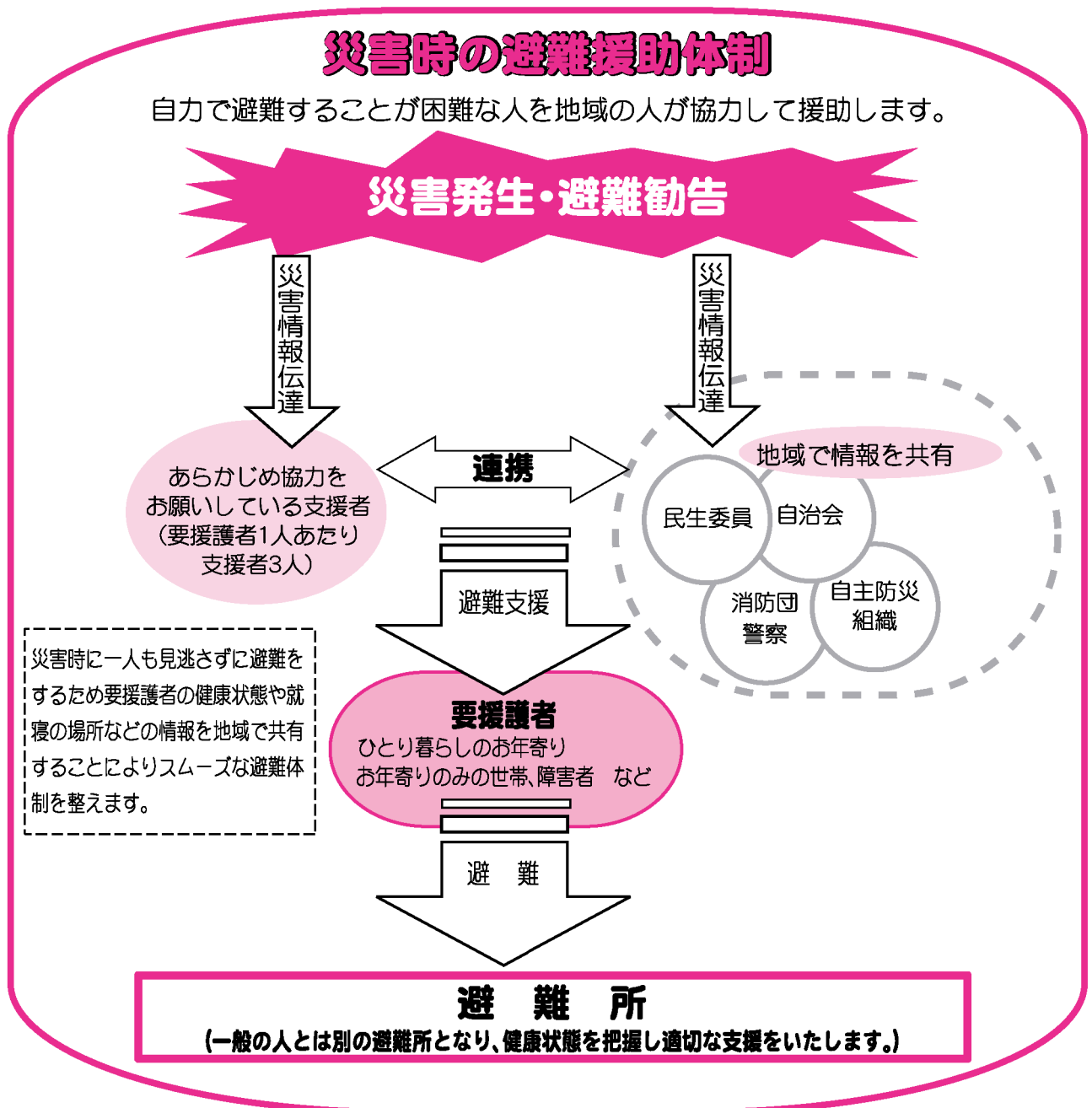
村では災害時に自力で避難することが困難な要援護者に対し、地域で避難体制を整えるため、長生村災害時要援護者避難支援計画を策定いたしました。

概要は、災害時に関係機関と連携して要援護者を避難所までスムーズに避難させることを目的としています。災害時に1人の要援護者に対して3人の支援者を登録し、避難の支援をいたします。

村では今後、要援護者の近隣の皆様に支援者の協力のお願いに伺います。

また、支援者としてボランティアを希望される人は福祉課までご連絡ください。

◇問い合わせ 福祉課 ☎(32)2112



## 自主防災組織の設立を応援します

**自主防災組織**とは、地域のみなさんが「自分達の地域は自分達で守る」という強い防災意識を地域で共有し、地域の防災力を強化することを目的に自主的に結成する組織です。

大規模災害等が発生した場合、様々な悪条件が重なり防災機関の防災活動が著しく低下することが予想されます。このような事態において、被害の防止または軽減を図るには、地域のみなさん自らによる出火防止、初期消火、被災者の救出救護、避難等の活動を行う必要があります。実際に阪神淡路大震災の現場でも、助かった人の9割が地域の人に救出されています。

災害発生時に地域のみなさん自らが防災活動を行うにあたり、各自がバラバラに行動しては効果は低くなります。そこで、自治会などの組織を活かして「自主防災組織」を設立し、地域の防災計画や災害時の役割を決めておく・防災資機材の整備をする・防災訓練の実施等を行っていくことにより効果的に防災活動が行えます。

村内においては、2つの地区（七井土自治会・尼ヶ台南部地区）で設立され、災害に対する意識や備えを地域のみなさんで検討し、活動しています。村は、地域のみなさん自らの防災活動の第一歩である「自主防災組織」の設立を応援しています。「どのように組織をつくったらいいのか?」「どのようなことをしなくてはいけないのか?」等の疑問にもお答えします。また、地域での説明会も実施いたします。詳しい内容につきましては総務課までお問い合わせください。

◇問い合わせ 総務課 ☎(32)21111

### 大規模災害時、防災活動に影響を与える悪条件

- ①電話の不通により、防災機関への通報が困難になる。
- ②道路・橋の損壊・倒木等また放置車両により道路が封鎖される。
- ③多数の火災が同時に起こり消火力が分散される。
- ④水道管破裂や停電による断水のため消火活動が十分行えない。

防災機関の防災活動力が低下

地域住民自らによる  
防災活動

## 次世代育成支援対策地域行動計画の進捗状況を公表します

**長**生郡市次世代育成支援対策地域行動計画の進捗状況を公表します。この計画は、広域的なサービス提供の観点から次代を担う子どもが健やかに育成される環境を整備するため長生郡市の市町村が合同で策定しました。平成21年度の目標設定にあたっては、利用者のニーズや関係データを基に算出しました。

なお、計画を円滑に推進するため平成18年5月に学識経験者・一般住民17人からなる長生郡市次世代育成支援対策地域協議会を設置しました。今後この目標に向かって、行政と地域住民が連携を図りながら取り組んでいきます。※左記事業は国指定の14事業のうち実施されたもののみを掲載しています。※表中定員の数値は、1日あたりのサービス利用人数を表しています。

◇問い合わせ 福祉課 ☎(32)21112

事業名	平成20年度 実施市町村	平成20年度 (実績)		平成21年度 (目標)	
		定員 (人)	施設 (カ所)	定員 (人)	施設 (カ所)
平日保育系事業(公立)					
通常保育	全市町村	2,339		3,129	
延長保育 (前・後延長30分)	茂原市 一宮町 睦沢町 長南町	427	13	336	13
放課後児童健全育成事業					
定員(児童数)		779	22	695	23
うち1~3年生利用数	全市町村	623	22	620	23
乳幼児健康支援一時預かり事業 (病後児保育)施設型	茂原市 白子町	14	2	14	2
一時保育事業	茂原市 一宮町 長生村 睦沢町	18	5	31	6
地域子育て支援センター事業	茂原市		2		3

**住民基本台帳カードを無料で交付しています**

**住** 住民基本台帳カードの普及促進のため、平成20年7月1日から平成23年3月31日までの期間に限り、住民基本台帳カードを無料で交付しています。

カードは顔写真付きタイプと顔写真なしタイプの2種類から選択できます。住民票の写しの広域交付や転入・転出の特例、公的個人認証サービスなどに活用できます。また、顔写真付きのタイプは公的な身分証明書としても利用できます。顔写真付きの身分証明書をお持ちでない人は、この機会に申請されてはいかがでしょうか。

**◆申請時に必要なもの**

- 印鑑
- 本人確認書類(運転免許証、旅券、保険証等)
- 写真1枚(申請6ヶ月以内に撮影した無帽、無背景、正面上半身の縦4.5センチメートル×横3.5センチメートル)

- ※ 顔写真付きタイプ希望者のみ
- ◇ 交付にかかる日数  
申請した日から2週間程度
- ◇ 問い合わせ

住民課 ☎(32)2115

**年末調整や確定申告には『社会保険料(国民年金保険料)控除証明書』を！**

**国民年金保険料は社会保険料控除の対象**

国民年金保険料は、納付した全額が所得税・市町村民税の社会保険料控除の対象となります。国民年金保険料を社会保険料控除として申告する場合は、毎年1月1日から12月31日までの間に納付した国民年金保険料の額を証明する書類の添付等が必要です。

**毎年11月上旬に送付**

このため生命保険会社等が発行す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する『社会保険料(国民年金保険料)控除証明書』が社会保険庁から毎年11月に送付されています。証明内容は、本年1月から9月30日までの間に納付された国民年金保険料額(年内に納付が見込まれる場合の納付見込額)です。

**2月上旬に送付される場合**

年の途中から国民年金に加入した場合など、10月1日から12月31日までの間に初めて保険料を納付する人については、翌年2月上旬に同様の証明書が送付されます。

**国民年金保険料は世帯で連帯して納付**

国民年金保険料は、被保険者本人だけではなく、その世帯の世帯主及び配偶者も連帯して納付する義務があります。ご家族の国民年金保険料を納付した場合は、その納付額の全額が納付した人の所得税等の控除対象となりますので、年末調整等の手続きの際にご自身の社会保険料の額と合算して申告してください。この場合、ご家族分の『社会保険料(国民年金保険料)控除証明書』も、申告する人の申告書に添付等する必要があります。

**◆問い合わせ**

控除証明書専用ダイヤル  
☎0570(070)117  
平成22年3月13日(土)までの  
午前9時～午後5時



**税に関するQ&A  
固定資産税の賦課期日について**

**Q** 私は7月に不動産を売却し、7月中に法務局で所有権移転登記を済ませました。この場合、固定資産税は7月分まで納付すればいいのでしょうか？

**A** 固定資産税は、その年の1月1日現在に土地・建物を所有している人に賦課される事となっています。その年の途中で売却したとしても課税額に変更はありません。また、購入した場合は次の年から賦課される事となります。

なお、所有権の移転は登記の変更によりしますので12月に売買を行っても、移転登記が1月に入ってから行われた場合は、次の年の固定資産税も納付しなければなりませんのでご注意ください。

**○未登記家屋について**

建物には法務局に登記されているものとそうでないものがあります。登記されていない建物の所有権を譲渡した場合や取り壊した場合は、税務課へ届出が必要となります。

届出の際は、譲渡契約書や財産分与の内訳書や、取り壊し工事日の確認できる書類を提示してください。

**◆問い合わせ**

税務課課税係 ☎(32)2113

## 野焼きは

### 厳禁です

**木くず、紙くず、廃プラスチック**などの廃棄物をそのまま積み上げて燃やしたり、穴を掘って燃やしたりすることを「野焼き」といいます。

平成14年12月1日から「廃棄物処理法」の改正に伴い、焼却施設（許可を受けたもの）を使わずに野焼きを行うことは法律で禁止されています。

野焼きは、不完全燃焼による一酸化炭素やタイオキシンのなどの有害物質の発生、ばい煙による人や樹木などへの被害、火災の危険などがあることから法律に定められた焼却設備を用いて焼却することになっています。

また、家庭や事務所などにドラム缶などを置いてごみの焼却をしているところが見られます。

多大な迷惑がかりしますので、速やかに撤去し、燃えるごみ袋（青色）を使用して可燃ごみ集積所に適正に出してください。

#### ◇問い合わせ

下水環境課 ☎(32)2494

## 生ごみ処理機購入に

### 補助金が出ます

**村**では、ごみ減量化対策の一環として家庭用生ごみ処理機を購入された人に補助金を交付しています。

#### ◇補助対象者

- ・長生村に住民登録し、現に村内に居住している人
- ・生ごみ処理機により肥料化されたごみを有効利用することができること
- ・村税の滞納のない人
- ・1世帯当たり5年度につき1基に限ること

#### ◇対象処理機

電機式生ごみ処理機で、日最大処理量が15キログラム以上のもの

#### ◇補助金額

購入費の2分の1以内で、上限が2万円まで

なお、補助には申請書類等を提出していただく必要がありますので、詳しいことについては、下水環境課へお問い合わせください。

#### ◇問い合わせ

下水環境課 ☎(32)2494

## 年末年始の

### ごみ回収日

**年**末の燃えるごみの回収は12月29日（火）までです。

また、年始の燃えるごみの回収は、1月5日（火）から始まります。その間は、野犬やカラフスなどに荒らされる恐れがありますので、集積所には絶対にごみを出さないください。

#### ◇問い合わせ

下水環境課 ☎(32)2494

## 人権について

### 考えてみませんか

**人**間は、だれでも「幸福な生活を送る権利」を持っています。これが人権といわれるもので、人間が人間らしく生きるためになくしてはならない権利です。法務省と全国人権擁護委員連合会は、この大切な権利を守るために努力していますが、特に、毎年12月4日から10日までの1週間を「人権週間」として人権尊重の理念に関する国民相互の理解を深めるため、各種の行事を行っています。

#### ◇お問い合わせ

福祉課 ☎(32)2112

## 冬の交通安全運動が

### 実施されます

「まだいるの・飲んで乗る人・飲ます人」をスローガンに、冬の交通安全運動が実施されます。

例年、年末は、交通事故が増加し、本年も多発すると予想されます。特に、忘年会など飲酒の機会が増えることから、飲酒運転による交通事故の危険も大きくなります。

これらのことから、交通事故を防止するために、村民一人ひとりが交通ルールの遵守と正しい交通マナーを実践することを習慣付け、村民総参加により交通事故防止の意識の高揚を図ることを目的に実施します。

#### ◇運動期間

12月10日（木）～31日（木）

#### ◇運動の重点目標

- ① 飲酒運転の根絶
- ② 高齢者の交通事故防止
- ③ 自転車乗車中の交通事故防止

#### ◇問い合わせ

建設課 ☎(32)2116



ながいき味工房ではお餅の注文を承っております。お正月に備えて、のし餅・まる餅のご注文はいかがでしょう。

◇ 注文期間 12月1日（火）～27日（日）

◇ お問い合わせ ☎090(2742)9112 ながいき味工房（田中）

## NPO活動 助成事業について

**ち**は環境再生基金では、NPO市民団体などが行う環境保全活動を助成します。

### ◇対象となる活動

平成22年4月1日から平成23年3月31日の間に行われる自然環境の保全・再生、体験的環境学習、省資源・リサイクル活動

### ◇応募資格

県内に事務所があるNPO、市民団体など

### ◇助成金額

助成対象経費の2分の1以内(1事業につき50万円を上限)

### ◇募集期間

12月1日(火)～28日(月)

### ◇問い合わせ

〒260-0024

千葉市中央区中央港1-11-1

(財)千葉県環境財団 環境再生

### 基金チーム

☎043(246)2091

☎043(246)6969

ホームページ

<http://www.okz.jp/saisei/>

## 「障害者・高齢者の人権・法律110番」 実施のご案内

### 障害者・高齢者に関する人権問題、法律問題(財産問題、金銭問題、家族問題等)全般について関東弁護士会連合会の要請を受けて、千葉県弁護士会が「障害者・高齢者の人権・法律110番」を実施します。

**◇とき** 12月9日(水)午後1時～午後4時

### ◇相談方法

①臨時電話

☎043(227)9002

②FAX

☎043(225)4860

※当日若しくは後日の回答となります。

③面談による相談

面談希望者は、前日までに千葉県弁護士会に電話で申し込んでください。

千葉県弁護士会

☎043(227)8431

### ◇問い合わせ 人権擁護委員会

濟木昭宏(法律事務所シリウス)

☎043(222)3430



## 東京電力からの 「注意!!」

**東京電力**を装った不審な電話や訪問にご注意ください。

最近、東京電力の集金員を装った詐欺事件・東京電力や東京電力関係会社、(財)関東電気保安協会を装った不審な電話や訪問が増加しています。

また、実際に詐欺事件も発生しております。

### (不審者情報例)

○「東京電力から委託された者だが、電気料金を安くできるので訪問して説明したい」

○「東京電力の者だが、契約料金を見直しするので、お客さま番号や契約容量を教えてください」

○「契約の仕方によって電気料金が変わるので、検針票(領収証)を見てお話しください」

○「東京電力の保安課から電気の点検に来た」

○「点検後「取り替えないと危険だ今なら〇〇円で取り替えできる」

**(東京電力が、次のことをする)とはありません)**

○東京電力から「電気料金を安くする」「契約を見直しする」といった電話をすることはありません。

○東京電力からお客さまに電話して、お客さまの番号や契約容量、電

気のご使用量、電気料金等をお聞きすることはありません。

○東京電力は、お客さまからの依頼のない点検・修理あるいはメーターの取り替えて代金を請求することはありません。

○東京電力では「電気」の契約の見直しをする「等」と称して、機器を売り込むような勧誘は一切いたしてありません。

### 「確認・お問い合わせ」相談

●東京電力や関係会社の従業員は「勤務証」を携帯しておりますので、必ずご確認ください。

●不審だと感じたら、すぐにお近くの東京電力までお問い合わせください。

●実際に契約を「しまじゅ」トラブルになったら、すべて最寄りの消費生活センターにご相談ください。

### ◇問い合わせ

東京電力

☎0120(995)552

☎0120(995)556



犯行の手法

# 村のニュース

## 11/4~5 **たくさん採れました！** **～保育所芋ほり～**

11月4日に一松保育所で、5日には八積・高根保育所で芋ほり体験が行われました。

園児たちは土の中にあるさつまいもを見つけると折れないように周りの土を一生懸命掘っていきます。

たくさん採れたさつまいもの中には、自分の顔と同じくらい大きいものもありました。

園児の皆さん、楽しく芋ほり体験ができ、満足した笑顔を見せてくれました。



一松保育所



高根保育所



八積保育所

## 10/12 ツール・ド・ちば2009が 開催されました

10月10日～12日に、「ツール・ド・ちば2009」が開催され、長生村では12日に大勢のサイクリストが駆け抜けました。

この「ツール・ド・ちば2009」は10月の3連休に開催され、3日間参加すると総走行距離が345kmにもおよび、走りごたえたっぷりのロングライドイベントです。潮風を全身に受け、美しい海岸線を望みながら走る秋の房総は格別だったことでしょう。



颯爽と長生村を駆け抜けました（一松小学校付近にて撮影）

## 10/19 寄贈ありがとうございました

10月19日、東京電力株式会社より防犯灯10基が寄贈されました。

寄贈された防犯灯は、自治会からの要望箇所や通学路などに設置し、地域の防犯対策に役立たせていただきます。



地域のみなさんのために役立たせます

## 10/20 千葉県乳牛共進会で 阿井道雄さんが入賞、関東大会へ

10月20日に開催された、千葉県乳牛共進会で優秀な成績を収めた、阿井さんの乳牛が11月15日開催の関東地区ホルスタイン共進会へ進出しました。乳牛共進会は、ホルスタイン種の改良増殖を図るために行われています。



関東大会の様子



受賞おめでとうございます  
(左から石井村長、阿井道雄さん、田邊博昭農組会長)

## 10/25 一宮川河口クリーン事業が 開催されました

10月25日、一宮川等流域環境保全推進協議会主催による、一宮川河口クリーン事業が開催されました。

当日はあいにくの雨にもかかわらず、郡内各地から企業・団体及び一般ボランティア約300人が河口の清掃を行い、2,300kgのゴミが回収されました。

ボランティアで参加された皆さんお疲れ様でした。



清掃作業の様子

## 11/10 長生郡市明るい選挙啓発ポスター コンクールで矢部朱梨さんが受賞！

長生郡市明るい選挙啓発ポスターコンクールで、長生中学校2年生の矢部朱梨さんが長生郡支会長賞を受賞しました。11月10日に明るい選挙推進大会が開催され、その中で表彰式が行われました。

また、明るい選挙推進運動スローガンとしては、「世の中を その一票が 変えていく」に決まりました。



受賞おめでとうございます！



受賞作品

## 11/17 新米の味を競う 食味コンテスト開催

11月17日、長生村稲作研究会主催による平成21年産米の「食味コンテスト」が文化会館で開催されました。

食味計による審査の上位6点のお米を、審査員が外観・香り・味・粘りの4点から審査し、順位をつけました。

〈結果〉最優秀賞 田中 義信さん(南部)  
優秀賞 石井 正俊さん(原)、串形 武一さん(金田)  
優良賞 宮本 敏夫さん(高根新屋敷)、  
植草 晃さん(信友)、高仲 茂さん(七井土)



繊細な味の違いを慎重に審査しました





鈴木 蓮太郎くん  
高根 小  
3年

ぼくは、大工さんになりたいです。理由は、おかあさんに家を作ってあげたいからです。

もし、おねえちゃんがケーキ屋さんになったら、ケーキさんも作ってあげたいです。

## ぼくのゆめ わたしのゆめ

わたしは、ケーキ屋さんになりたいです。そのわけはケーキがとても好きだからです。とくに好きなのは、モンブランのケーキです。おいしいケーキを作って、友だちに食べさせたいです。



加藤 愛梨さん  
一松 小  
3年

山燃えて変わる景色や神の留守

冬ざれや商店又も閉ざされて

木の实降る喜寿を迎へてあといくつ

竹垣を漢(おとこ)結びに冬仕度

花八つ手バリアフリーの設計図

立話又一人ふえ菊の庭

森 五貴雄

御園 英子

野沢さとし

中村 英子

植草 泰子

市原 正子

## 十一月の句抄 俳句クラブ



## 長生村名誉村民 中村正臣氏のご逝去されました

元長生村長の中村正臣氏が、10月5日にご逝去されました。中村氏は、長生村誕生以前の一松村長として昭和22年から昭和28年までの6年間、更には三村合併後、長生村教育長として昭和34年から10年間在職し、その後、長生村長として昭和44年から昭和52年までの8年間、実に24年間の長きにわたり地方自治のためにその情熱を捧げられました。

村長在職中は、教育の充実、農業の振興、福祉の充実を三本柱に、村政の発展と村民の福祉向上など多岐にわたり日夜ご尽力され、その偉大なるご功績に対しまして、平成17年には名誉村民賞をお受けになりました。



数々のご功績に心より感謝申し上げます、謹んでご冥福をお祈り申し上げます。

## 村長日記 (30) 自治会長会議における要望等について

師走に入り、寒さもひとしお増してきたようですが、村民の皆様いかがお過ごしでしょうか。

さて、去る10月27日(火)地域に密着した具体的な悩みや、村への要望などをお聞きするため、第2回自治会長会議を開催させていただきました。自治会長各位にはお忙しいところお集まりいただき、多数の貴重なご意見ご要望をいただき誠にありがとうございました。一部内容をご紹介しますと、「自治会加入率が低いため具体的な対策を」、「長生村をアピールするために農産物等のブランド化に取組み奨励すべき」、「子供たちが安心して遊べる公園の整備」など、地域の実情や様々なご要望を知り得ることが出来ました。村で出来ることは可能な限り早急に対応し、その他のご要望については真摯に受止め、今後の村政運営に反映できればと考えております。

また、この度、村政のために永年ご尽力されました中村正臣元村長のご逝去されました。まだまだ名誉村民としてご意見、ご指導を賜りたいと思っておりましたのに、誠に残念であり哀惜痛恨の極みであります。限りない哀悼の誠を捧げるとともに心からご冥福をお祈り申し上げます。

結びに、村民皆様におかれましては、ご健康にはくれぐれも留意され、幸多き新年を迎えられますようお祈り申し上げます。



## 12月の保健センター事業

日	曜	事業予定	受付時間
1	火	BCG予防接種(H21年8月生)	13:20~13:30
3	木	1歳6カ月児健診(H20.4, 5, 6月生)	13:00~14:00
		2歳児歯科健診(H19.7, 8, 9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	肺がん(喀痰)検診容器配布	9:00~11:30
			13:30~15:00
14	月	おしゃべりひろば	9:30~11:30
15	火	三種混合予防接種	13:10~13:45
16	水	肺がん(喀痰)検診容器回収	9:00~12:00
17	木	ウォーキング教室	9:00~ 9:30
21	月	おしゃべりひろば	9:30~11:30
24	木	乳児健診(H20.12, H21.5, 8月生)	9:00~10:30

※接種期限は2期、3期、4期とも平成22年3月31日までです。対象者には通知して

・1期：生後12月以上生後24月未満  
 ・2期：小学校就学前1年間  
 ・3期：中学校1年生に相当する年齢  
 ・4期：高校3年生に相当する年齢

◇対象者  
 ・1期：生後12月以上生後24月未満  
 ・2期：小学校就学前1年間  
 ・3期：中学校1年生に相当する年齢  
 ・4期：高校3年生に相当する年齢

◇お問い合わせ  
 健康指導係 ☎(32)6800

任意接種(有料)となりますが、医療機関での接種を受け2期の定期接種に備えておくことをお勧めします。

◇お問い合わせ  
 健康指導係 ☎(32)6800

公費補助については、決まり次第ホームページ等でお知らせいたします。

優先接種対象者とは、妊婦及び基礎疾患を有する人、1歳から小学校3年生までの人、1歳未満の小児の保護者及び優先接種対象者のうち、身体的な理由により予防接種が受けられない人の保護者等、小学校4~6年生までの人、中学生、高校生、65歳以上の高齢者です。

この予防接種は、任意接種となっており、村では、優先接種対象者で生活保護世帯及び市町村民税の非課税世帯を対象に費用負担を検討しています。

優先接種対象者とは、妊婦及び基礎疾患を有する人、1歳から小学校3年生までの人、1歳未満の小児の保護者及び優先接種対象者のうち、身体的な理由により予防接種が受けられない人の保護者等、小学校4~6年生までの人、中学生、高校生、65歳以上の高齢者です。

この予防接種は、任意接種となっており、村では、優先接種対象者で生活保護世帯及び市町村民税の非課税世帯を対象に費用負担を検討しています。

この予防接種は、任意接種となっており、村では、優先接種対象者で生活保護世帯及び市町村民税の非課税世帯を対象に費用負担を検討しています。

この予防接種は、任意接種となっており、村では、優先接種対象者で生活保護世帯及び市町村民税の非課税世帯を対象に費用負担を検討しています。

この予防接種は、任意接種となっており、村では、優先接種対象者で生活保護世帯及び市町村民税の非課税世帯を対象に費用負担を検討しています。

### 募集

「元気です」は初めての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21年1月生
- 申込期間・・・12月1日(火)~7日(月)
- 掲載予定・・・1月号
- 申込先  
 総務課 広報広聴係  
 ☎(32)2111  
 ㊚(32)1194



あいり  
**愛理**ちゃん(中之郷)

平成20年12月21日生  
 父・石川博道さん、母・敬子さん  
 可愛い仕草でみんなの心を癒してくれます。お兄ちゃんお姉ちゃんに、本を読んでもらうのが大好きです。



かずと  
**一翔**ちゃん(中之郷)

平成20年12月27日生  
 父・藍 紘一さん、母・明子さん  
 にこにこしながら歩行器に乗って、萌恵お姉ちゃんのあとを追いかけています。仲よし姉弟です。

元気で

## 生活状況に関するアンケートの結果を報告します



今月の担当は川島です

年齢を重ねてくると、日常生活に必要な機能の低下が心配されます。そこで、地域包括支援センターでは、昨年度から65歳以上の人（介護保険申請者を除く）を対象に「生活状況に関するアンケート」を実施しています。

「生活状況に関するアンケート」は、生活の状況や運動器の機能、口腔・栄養の状況などに関する25項目が質問内容となっており、何らかの原因により生活機能の低下があるかどうか判断するために行うものです。アンケートの回答結果で生活機能の低下が見られる人には、介護予防教室の紹介をしています。

### ○平成21年度「生活状況に関するアンケート」集計結果

4～5月、民生委員さんから、アンケート用紙を各家庭に配布していただきました。

(生活状況に関するアンケート結果)

配布数	3,089
回答数	2,371
回答率	76.75%
生活機能の低下が心配される人の数	598

生活機能の低下が心配される人に介護予防教室の紹介をした結果、76人の参加希望がありました。

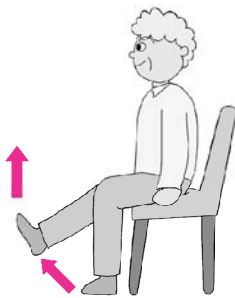
### ○積極的に体を動かしましょう

体を動かす事が少なくなると、足腰の筋肉が衰えて、転倒・骨折する危険性が高くなります。いつまでも元気で生活していただくためには、生活機能の低下を早期に発見し、介護が必要な状態にならないように予防する事が大切です。毎日の生活の中でできる運動を続けましょう。

### 片足上げ・太ももの前面の筋肉を鍛えます。

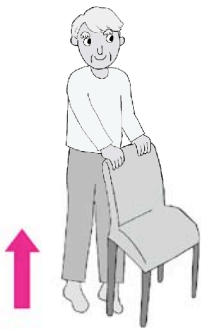
- ①椅子に浅めに腰掛けて、背筋を伸ばしましょう。
- ②ゆっくりとまっすぐへばり伸ばし

しましょう。慣れたら、膝を伸ばした時に、つま先を顔のほうに向けて見ましょう。



### かかと上げ・ふくらはぎの筋肉を鍛えます。

- ①両手を椅子の背に置いて、肩幅ぐらいに足を開いて、背筋を伸ばします。
- ②足の両親指側に体重がかかると、ゆっくりとかがかちを持ち上げましょう。
- ③ゆっくりと元の姿勢に戻りましょう。



## 肝臓を大切に！

病気になってもぎりぎりまで痛みもなくがんばるため、“沈黙の臓器”と呼ばれる肝臓。人間ドックで最も多くの異常が見つかるのは肝臓で、受診者の4人に1人は肝機能異常が認められるという報告もあります。肝機能異常の多くを占めるのが脂肪肝です。脂肪肝とは肝臓に中性脂肪が過剰にたまった状態をいい、その主な原因は食べすぎや飲みすぎ、運動不足です。

脂肪肝は将来、メタボリックシンドロームなどにつながるおそれがあるため、食事や運動で解消する必要があります。

脂肪肝を解消するには、肝臓がスムーズに働けるように必要なエネルギーと栄養を過不足なくとることが大切です。そのためには、「バランスよく食べる」ことが基本になります。

### 《バランスのよい食べ方》

食事は、主食、主菜、副菜 3:1:2 の割合でそろえましょう。

**主食**・・・ごはんやパン、めん類など（エネルギーの供給源）

**主菜**・・・魚や肉、卵、大豆製品などたんぱく質を主とするおかず（たんぱく質と脂肪の供給源）

**副菜**・・・野菜や海藻を中心としたおかず（ビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源）

普段の食事はどうしてもメインの主菜が多くなりがちです。しかし、栄養のバランスのこと、健康のことを考えれば、主菜よりも副菜を多くとった方が良いでしょう。野菜、海藻、きのこ類はたっぷり食べるように心がけましょう。





## 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。

☆「冬の星座」**「地球を見守る宇宙人」**

○一般上映を行います

12月23日(水・天皇誕生日)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



～ あらすじ ～

宇宙には地球人よりも文明が発達した生命は存在するのでしょうか？

もし星から星へと移動できる宇宙人がいるのなら、なぜ地球へやってこないのでしょうか？

その答えはいろいろ考えられますが、人類の文明はまだ幼く、宇宙人たちは地球を含むこの太陽系を保護区として扱っており、勝手に入り込んではいけないという約束事があるのかもしれませんが、SF映画などではよく見られる設定ですが、この仮説を日本の昔話「竹取物語」と掛け合わせてみましょう。

宇宙にいるのは地球人だけなのか？  
じっくりと思いを巡らせてください。



## 新成人を祝う式典を開催

新成人を祝うため、次のとおり成人式を行います。

◇とき 平成22年1月10日(日)

受付:午前10時30分

開式:午前11時

◇ところ 文化会館 ホール

◇対象者 平成元年4月2日～平成2年4月1日生まれの人

※ 村内の小中学校に在籍しその後転出した人や、結婚・仕事などで新たに長生村に転入された人も参加できます。  
文化会館までご連絡ください。

◇問い合わせ 文化会館 ☎(32)5100



昨年度の成人式より

# 生涯学習情報

## 図書室だより



### 今月の新刊

タイトル	著者名
なでしこ御用帖	宇江佐真理
6TEEN	石田 衣良
巡查の休日	佐々木 譲
後悔と真実の色	貫井 徳郎
日本の祭り400	芳賀 日向
戦国武将の脳	津本 陽
母と子のおやすみまえの小さなお話 365	千葉 幹夫
獣の奏者3 探求編	上橋菜保子
獣の奏者4 完結編	上橋菜保子
魔女の宅急便 その4	角野 栄子
魔女の宅急便 その5	角野 栄子
魔女の宅急便 その6	角野 栄子

### 今月の一冊

#### 日本の味釜めし読本

—ごはんを知ると日本が見えてくる—

日本釜めし研究会 編

北海道から九州まで、全国のご当地釜めしを紹介。そのほか、浅草の老舗「麻鳥」の三代目店主が解説する美味しい釜めしの作り方、家庭で作るアレンジレシピ、釜めし学入門、「峠の釜めし」物語などを掲載する。



## ホールイベント

### 因幡晃 アコースティックコンサート 2010

◇と き 平成22年3月21日(日)  
開 場 午後2時30分  
開 演 午後3時

◇チケット発売日  
12月5日(土) 午前8時30分～

◇入場料 3,500円

◇主 催 (有)ドレミ

◇共 催 音楽工房 キャップス

◇後 援 bay fm

◇協 力 長生村教育委員会/FFA(フォーク  
フレンドシップアソシエーション)

◇企画制作 アップフロントエージェンシー/  
アップフロントプランニング

◇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『クリスマス』です。

◇と き 12月23日(水・天皇誕生日) 午後2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。

## 12月の主な行事予定

日	曜	事業名	時間	場所
5	土	高根小バザー	10:50	高根小

### ●役場日曜窓口開設日は12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 **固定資産税 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

## 年末年始の役場・保健センター・福祉センター閉庁日

29日(火)～平成22年1月3日(日)

## 12月の公共施設休館日

### ◇村体育館・武道館・弓道場・薔塚球技場

7日(月) 21日(月) (第1・3月曜日)

年末年始 28日(月)～平成22年1月4日(月)

### ◇村文化会館・中央公民館

7日(月) 14日(月) 21日(月) 24日(木)

年末年始 28日(月)～平成22年1月4日(月)

### ◇尼ヶ台総合公園

年末年始 27日(日)～平成22年1月4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	12月17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	12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	12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	12月21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	12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	12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	千葉地方務局茂原支局 ☎24-2188
◎子育て相談	12月21日(月)、22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、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12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
12.6	長生八積医院 32-3282	東部台医院 22-2455	本納整形外科・内科 34-5091
12.13	津谷クリニック 32-5645	山之内病院 25-1131	菅原病院 25-1171
12.20	よねもと整形外科 40-1065	鈴木医院 22-2630	君塚病院 25-1811
12.23	いちのみやクリニック 42-1616	聖光会病院 35-5151	三枝医院 25-2203
12.27	長島医院 42-8800	宮本内科医院 22-3770	鎗田整形外科医院 24-8686
12.31	長生診療所 32-3303	粒良医院 25-8580	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。

## 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

## 12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分までに出してください。

※年末の燃えるゴミ収集は29日(火)までです。年始は1月5日(火)から始まります。