



長生村のホームページ <http://www.vill.chosei.chiba.jp/>  
 長生村防災・広報Twitter chosei\_info



③ 今月号の表紙は多くのイベントが行われた中からの1コマをご紹介します！

- ①10月30日 ちょうせい子ども祭り
  - ②11月3日 長生むら文化祭・産業まつり
  - ③11月5日 長生むらっ子コンサート
- いずれも大勢のお客様で賑わいました。

## 主な内容

特集	自主防災組織について考えよう.....	2P
お知らせ	保育所の入所受付をします.....	3~7P
	村のニュース・ひろば.....	8~9P
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	長生村舞踊祭の開催・出演者募集.....	12~13P

## 人口と世帯

■人口  
 男 7,407人(+16)  
 女 7,545人(+10)  
 転入61人 転出35人  
 出生 9人 死亡 9人  
 計 14,952人(+26)

■世帯数  
 5,582戸(+17)

11月1日現在・( )内は先月比

## 特集

# 共助について・・・地域の防災対策 自主防災組織について考えよう

### <自主防災組織とは>

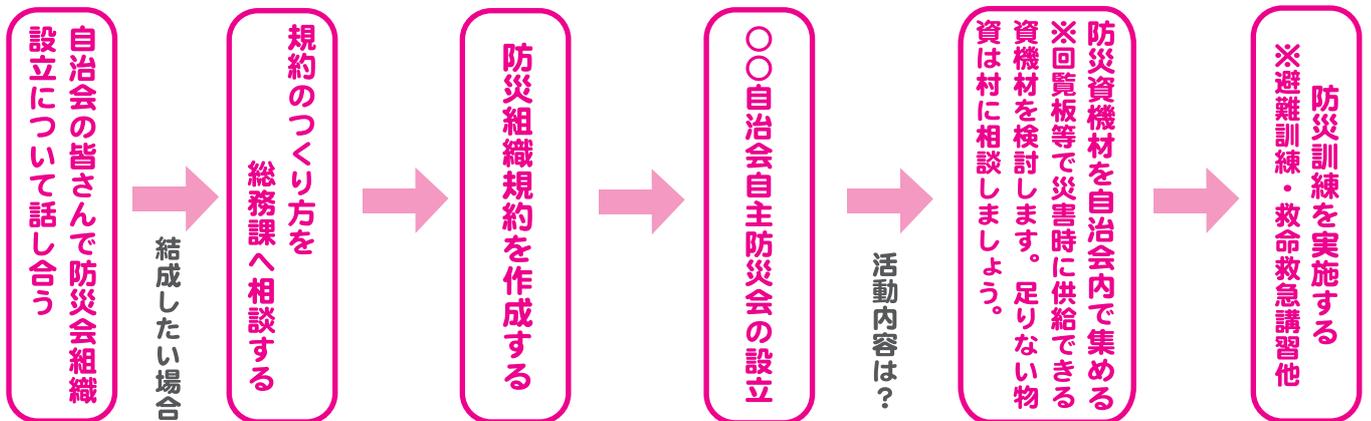
災害の規模によっては、村や消防等の防災活動が十分にできないことが予想されます。  
(実際、阪神・淡路大地震の際は90パーセント以上の人命が地域の方に救われたという報告があります。)このような場合に備えて、災害による被害を未然に防止し軽減するためには、地域の皆さんが自ら進んで火災の発生防止・初期消火・被害者の救出救護・避難誘導などを行い、地域全体の安全を守る必要があります。



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、自治会単位を目安として設立をお願いしております。

今後、設立に向け組織の規約、防災計画等を作成する場合は、総務課にご相談ください。

◇問い合わせ 総務課 ☎(32)2111



### <津波避難訓練について>

10月29日、長生村津波避難訓練を実施しましたところ、大勢の方々にご参加いただき、事故もなく無事に実施することができました。ご協力いただきありがとうございます。

今回は初めての津波避難訓練ということで課題や改善点も多く寄せられております。津波避難アンケートの結果と共に、今後の防災体制の強化に繋げて参ります。

なお、津波避難訓練の結果は下記のとおりです。

◇実施日時 平成23年10月29日(土) 午前10時～正午終了

避難所	避難者数(人)	名簿作成(人)	車両避難(台)
保健センター	300	281	68
福祉センター	42	36	
文化会館	300	272	40
八積小学校	400	356	15
(高根小学校)	13	—	—
(一松小学校)	1	—	—
(長生中学校)	3	—	—
(尼ヶ台総合公園)	2	—	—
合計	1,061	945	123



避難対象者数・・・約3,500人 訓練参加者合計・・・1,330人 避難者率・・・30.3%

アンケート回答者・・・621人(回収率58.5%) 訓練従事者・・・269人(役場職員、消防団、警察等)

※避難所の( )は今回の訓練では指定しなかった避難所

## 保育所の入所

### 受付をします

平成24年4月からの入所申し込み受付を、各保育所で次のとおり行います。

申し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のでご記入のうえ、当日提出してください。

なお、当日都合の悪い人は、12月22日(木)まで各保育所で随時受付を行いますので、事前に保育所に電話をしてからお申し込みください。

定員の超過または期限内に申し込みされない場合は、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。

#### ◇受付日時

12月10日(土) 午前9時～正午

#### ◇受付場所

八種保育所(32) 1107  
高根保育所(32) 2109  
一松保育所(32) 1106

※3歳以上(平成24年4月1日現在の児童の入所申し込みについては、お子さんと一緒にお願います。

#### ◇問い合わせ

福祉課 ☎(32)2112

## 学童保育所の入所

### 受付をします

平成24年4月からの学童保育所の入所申し込み受付を行います。

申し込みに必要な書類は、福祉課、村社会福祉協議会、各学童保育所に用意してあります。

#### ◇受付期間

12月1日(木)～22日(木)  
午前8時30分～午後5時15分

※土、日は除く

#### ◇受付場所

福祉課

#### ◇入所資格

村内に在住する小学校1～3年生までの児童で、昼間常に保護者(親またはこれに代わる者を含む)が労働などにより不在のため保育できない家庭の児童

※入所の決定については申し込み順ではありません。

#### ◇問い合わせ

福祉課 ☎(32)2112

## 学童保育所の

### 指導員を募集

村の学童保育所では、平成24年度の指導員を募集します。  
経験、資格は問いません。

◇期間 平成24年4月1日～平成25年3月31日 ※土、日曜日は除く

◇勤務内容 交代制勤務。遊びを通しての生活指導等(学習の指導は行いません)

◇勤務時間 通常 午後2時30分～午後7時

◇時給 900円

◇勤務場所 八種、高根及び一松の学童保育所(3カ所)

◇募集人員 13名(予定)

◇募集期間 平成23年12月22日(木)～平成24年1月20日(金)

◇面接 2月上旬

◇申し込み 村総合福祉センター内、社会福祉協議会に履歴書を持参ください。

◇お問い合わせ

社会福祉協議会 ☎(32)3391

## 村臨時職員を

### 募集します

村では確定申告時に事務処理の補助を行っていただく、臨時職員を募集します。

◇勤務内容 申告の事前準備としてデータをパソコン等端末に入力する作業並びに関係書類の整理等

◇必要な免許資格 特になし

◇申込受付期間 12月1日(木)～12月26日(月)

※土、日、祝日は除く

◇申し込み方法

所定の履歴書に記入の上、税務課まで持参(履歴書は税務課にて配布)

◇募集人員 1名

◇勤務条件 午前9時～午後5時(うち昼休み1時間あり)

週5日勤務

◇時給 813円

◇予定採用期間 平成24年2月1日(水)～3月30日(金)

◇選考方法 面接試験による(面接

日時は後日連絡)

◇問い合わせ

税務課 ☎(32)2113



## 東京電力から お知らせ

今夏の節電へのご理解とご協力に心より感謝申し上げます。

今冬につきましても、安定供給を確保できる見通しとなりましたが、電源の計画外停止や急激な気温の変化による需要増加の可能性もあつことから、無理のない範囲での節電へのご協力をお願いいたします。

詳しくは東京電力ホームページをご覧ください。

<http://teppo.co.jp/setsuden/>

長生村ホームページからもご覧ください。

## 固定資産税は 1月1日が賦課期です

固定資産税は、毎年1月1日を基準日として、土地・建物を所有されている人に賦課しています。

その年の途中で売却しても課税額に変更はありません。また、所有権移転登記を1月に入ってから行った場合は、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

登記されていない建物を譲渡したり、取り壊した場合は、税務課への届出が必要です。届出の際は、譲渡契約

書や財産分与の内訳書、もしくは取り壊し工事日が確認できる書類を提示してください。

### ◇問い合わせ

税務課 ☎(32)2113

## 固定資産税(償却資産)の 申告書を送付します

平成24年1月1日現在で、村内に事業用の償却資産を所有している個人又は法人は、償却資産の申告が必要です。平成24年1月31日までに申告してください。なお、前年度に申告されている人には12月9日(金)に申告書を送付します。申告書が届かない場合は、税務課までお問い合わせください。

### ◇問い合わせ

税務課 ☎(32)2113

## 忘れずに 納付しましょう

固定資産税(第3期)と国民健康保険税(第6期)の納期限は12月26日(月)です。最寄りの金融機関で早めに納付してください。

納期限内に納付できない事情がある人はご相談ください。また、納税には便利な口座振替をご利用ください。

### ◇問い合わせ

税務課 ☎(32)2113

## 国民年金保険料の 「社会保険料控除証明書」について

### 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・住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には、毎年1月1日～12月31日までの間に納付(納付見込みを含む)した国民年金保険料の額を証明する書類等の添付が必要です。

このため、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」(ハガキ)が日本年金機構から11月上旬に被保険者の人に送られています。また、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は、平成24年2月上旬に証明書が発行されます。

### 国民年金保険料を 家族で連帯して納付

国民年金保険料は、被保険者本人だけでなく、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」も申告書に添付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

※一般固定電話の場合、市内通話料金のみでご利用いただくことができます。IP電話等の人は、☎03(6700)1130へおかけください。  
月～金曜日(午前8時30分～午後5時15分)

ただし、月曜日(月曜日が休日の場合は火曜日)は午後7時まで受付  
第2土曜日(午前9時30分～午後4時)

※祝日、12月29日～1月3日はご利用いただけません。

この専用ダイヤルは平成24年3月15日(木)までです。



**後期高齢者医療保険に関する  
不審電話にご注意ください**

日中、千葉県内の被保険者等に、「保険給付の還付をしたので、入金の確認を電話を使いながらATMの操作をするよう」と、「ごつ内容の電話がありました。

入金のお知らせは、必ず文書を送付いたしておりますので、電話を使って確認をしていただくようなことはありません。

不審な電話をつけたときは、住民課または千葉県後期高齢者医療広域連合までお問い合わせください。

**◇問い合わせ**

住民課 ☎(32)21115  
千葉県後期高齢者医療広域連合 ☎043(216)5011

**放射線量の  
測定について**

村は、福島第一原発事故を受け村民からの問い合わせや要望に 대응するため、今後も定期的に、村内の保育所、小学校、中学校などの家庭等の大気中放射線量を測定します。

文部科学省が子どもの屋外活動を制限する暫定的な目安は、これまで

どおり年間の累積で20ミリシーベルト以下としながらも、今年度は、年間1ミリシーベルト以下を目指すとしています。

現在の測定結果では、最高値が一松小学校の毎時0.11マイクロシーベルトで、いずれの測定場所もこの基準値よりも低い数値です。で、家庭等を通常に利用して差し支えないと判断されます。

詳しくは、村ホームページをご覧ください。

**◇村ホームページアドレス**

<http://www.vilchosei.chiba.jp/>

**◇問い合わせ**

下水環境課 ☎(32)2494

**野焼きなどは  
禁止されています**

野焼き(ゴミを屋外で積み上げて燃やす・ドラム缶などを置いて燃やす・穴を掘って燃やす等)は法律で原則禁止となっています。ゴミを燃やした時に発生する煙には、ダイオキシン類が含まれているだけでなく、においが洗濯物につく、臭くて窓も開けられないなど、周りの人の迷惑となります。また火災になる危険も伴います。

家庭から発生するゴミは、分別してから所定の集積所に出してください。

**◇例外として認められるもの**

●国や地方公共団体が、その施設の管理を行うために必要な焼却。

**「具体例」**

河川管理者などが河川の管理を行うために伐採した草木などの焼却。

●震災、風水害、火災、凍霜害その他災害の予防、応急対策または復旧のために必要な焼却。

**「具体例」**

災害等の応急対策

●風俗習慣上または宗教上の行事を行うためのもの。

**「具体例」**

正月の「しめ縄、門松等」をたく行事、塔婆の供養焼却。

●農業、林業を営むためにやむを得ないもの。

**「具体例」**

農業者が行う稲わら等の焼却、林業者が行う伐採した枝条等の焼却。

**●たき火など日常生活を営む上で通常行われる軽微なもの。**

**「具体例」**

暖をとるためのたき火、キャンプファイヤー。

**このような例外もありますが、例外となる行為であっても、近隣より**

苦情のある場合は、行政指導の対象となります。

※単なるたき火と思っても、近隣に迷惑を及ぼしている場合が有りますので、注意が必要です。

**◇問い合わせ**

下水環境課 ☎(32)2494

**年末年始の  
ゴミ回収日**

年末のゴミ回収は12月29日(木)までです。

また、年始のゴミ回収は、1月4日(水)から始まります。

その間は、野犬やカラスなどに荒らされる恐れがありますので、集積所には絶対にゴミを出さないでください。

**◇問い合わせ**

下水環境課 ☎(32)2494



**廃家電リサイクル対象品目は  
適正に処理しましょう**

◇家電対象品目

- ・テレビ(液晶・プラズマ含む)
- ・エアコン
- ・冷蔵庫、冷凍庫
- ・洗濯機 衣類乾燥機

◇処理方法

①家電製品を購入した小売店または同じ種類の製品を購入しようとする小売店に処理を依頼

※対象となる家電製品を小売店に引渡しの際、リサイクル料金と収集運搬料金を支払います。(収集運搬料金は各小売店によって異なります)  
②リサイクル料金を郵便局で振込み指定の引き取り場所へ自己搬入  
※対象となる家電製品のリサイクル料金を郵便局で振込みます。振込み後、リサイクル券を受け取り、家電メーカーが指定する引き取り場所へ自己搬入してください。

③自己搬入できない場合、長生広域で許可した業者に依頼

※対象となる家電製品を自己搬入できない場合は、リサイクル料金を郵便局で支払った後に長生広域で収集運搬を許可した業者に別途収集運搬料金を支払い、依頼することになります。

〈主要メーカーのリサイクル料金〉

家電対象品目		リサイクル料金
テレビ (液晶・プラズマ含む)	15型以下	1,785~3,270円
	16型以上	2,835~3,795円
エアコン(室外機含む)		2,100~15,750円
冷蔵庫 冷凍庫	170リットル以下	3,780~5,344円
	171リットル以上	4,830~5,869円
洗濯機 衣類乾燥機		2,520~3,444円

◇指定引取場所

- ・南総通運(株)

☎(30) 7333

長柄町山根1193-1

- ・上総通運(株)

☎0470(62)0181

いすみ市深堀360-3

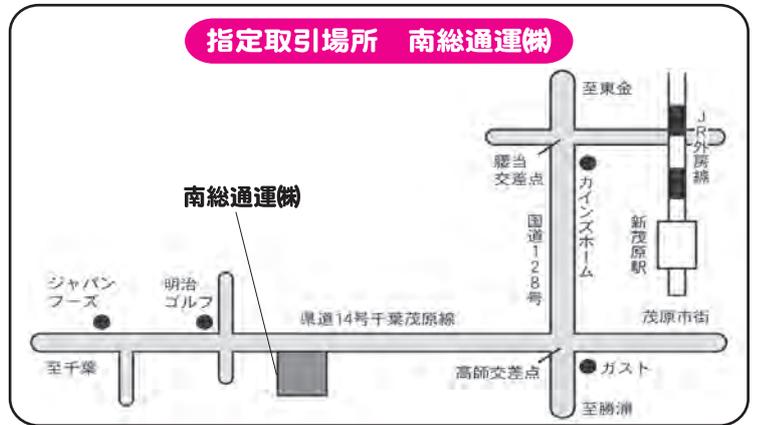
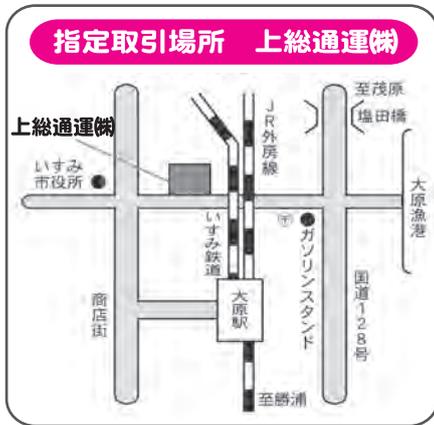
◇問い合わせ

長生一廃許可組合

☎(33) 7676

下水環境課

☎(32) 2494



◇問い合わせ

企画財政課

☎(32) 4743



一般コミュニティ事業で伝統文化であるお囃子の和楽器を購入!! (北中瀬自治会)

北中瀬自治会では、宝くじの収益金を基に行われている助成事業を利用し、祭礼用具である篠笛、平胸太鼓、裃を購入しました。毎年、一松地区で行われる祭礼行事に向け練習に励んでいます。

**コミュニティ助成事業(宝くじ助成)は  
このように活用されています**

## 移動交番が やってきます

移動交番は、地域住民の皆さんが安全で安心した生活を送れるよう、パトロール活動や見守り活動を行い、犯罪の抑止活動を行っています。

### ◆開設場所・日時

- ・JR八積駅  
12月13日(火)  
12月19日(月)  
12月26日(月)  
午後1時30分～午後3時30分
- 中央公民館  
12月25日(日)  
午前9時30分～午前11時30分
- ・尼ヶ台総合公園  
12月7日(水)  
午前10時～午前11時30分  
12月11日(日)  
午後1時30分～午後3時30分

### ◆問い合わせ

茂原警察署 移動交番係  
☎(22)0110(代)

## 冬の交通安全運動が 実施されます

「一滴が涙に変わる その飲酒」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傾向にあり、本年も多発する事が懸念さ

れます。また、忘年会等、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。

そこで、交通ルールの遵守と正しい交通マナーを実践し、期間中の交通事故ゼロを目指しましょう。

### ◆運動期間

12月10日(土)～12月31日(土)

### ◆運動の重点目標

- ① 飲酒運転の根絶
- ② 子どもと高齢者の交通事故防止
- ③ 夕暮れ時と夜間の歩行中・自転車乗車中の交通事故防止

### ◆問い合わせ

建設課 ☎(32)2116

## 特設人権相談所を 開設します

千葉地方法務局(茂原支局)と茂原人権擁護委員協議会では、人権週間(ちなみ、特設人権相談所を開設します)ので、お気軽にご相談ください。

◆とき 12月12日(月)

午前10時～午後3時

◆ところ 村総合福祉センター

2階相談室

◆相談内容 いじめ、親子・夫婦・扶養・相続などの家庭問題、借地・借家・名誉・信用・差別・いやがらせなど、人権上の問題や悩みごとなど

◆相談員 人権擁護委員

### ◆問い合わせ

福祉課 ☎(32)2112

## 自衛隊高等工科学校 生徒募集

防衛省陸上自衛隊では、「中学校卒業後及び中学校卒業予定者」を対象とした「陸上自衛隊高等工科学校生徒」を募集します。

### ◆募集種目

陸上自衛隊 高等工科学校生徒

◆受験資格 平成24年4月1日現在

15歳以上17歳未満の男子 中学校卒業後及び卒業予定者

◆受付期限

○推薦試験 12月16日(金)

○一般試験 平成24年1月6日(金)

いずれも締切日必着

### ◆試験期日

○推薦試験 平成24年1月7日(土)

○一般試験 平成24年1月14日(土)

○教育及び卒業資格

・高等学校の普通科と同等の教育を受け、併せて技術的な専門教育等を受ける

・提携する通信制高等学校に入学し、教育終了時は高等学校の卒業資格を取得

### ◆待遇

・身分は特別職国家公務員「生徒」

・生徒手当(月額)「94,900円」を支給(期末手当、年2回(6月、12月))

・生徒教育卒業後、各種大学及び防衛大学校、航空学生への受験資格が得られる

◆その他 詳しい内容はお問い合わせください。

◆問い合わせ 自衛隊茂原地域事務所

☎(25)0452

## 農業者年金に 加入しましょう!

農業者年金制度は、農業者の老後生活安定のために、国民年金の上乗せ年金として創設されたものです。

少子・高齢化による加入者数の変化や財政状況に左右されない公的年金です。

◆農業従事者なら、誰でも加入できます

・20歳以上60歳未満の国民年金第1号被保険者

・年間60日以上農業に従事する人

・配偶者や後継者など家族農業従事者も加入できます。

◆保険料は自由に設定できます

将来受給する年金は自らが積み立てていく方式で、毎月の保険料は2万円～6万7千円の範囲で自由に選択でき、途中で見直すことができます。

支払った保険料の全額(保険料6万7千円)が社会保険料控除の対象になるなど、税制面の優遇措置があります。

◆問い合わせ 農業委員会 ☎(32)4742

# 村のニュース

## 10/16 平和講演会が行われました



沖縄から長生村に平和の尊さを伝えていただきました

沖縄で平和ガイドの経験を持ち現在参議院議員として活躍する糸数慶子さんを講師に迎え、「平和ガイドが語る沖縄戦」をテーマに村文化会館視聴覚室で平和講演会を開催し、54人が参加しました。

糸数さんから戦地となった沖縄の悲惨さについて語られ、改めて現在ある平和の大切さを知ることができました。

## 10/23 多くの皆さんの力で 海岸がきれいになりました

一松海岸の松林を復活させようと、県民の日長生地域実行委員会の主催により県民植樹祭が行われました。

海岸の松林は、潮風・飛砂を防ぐことのほか、津波や高波の被害を軽減する役割も果たす大切なものです。当日は、多くの地元小学生と保護者が参加され、クロマツの苗木1,000本を植えました。



子ども達は楽しみながら植えていました。

## 10/29 地域の方々のご協力をいただき 津波避難訓練が行われました

今回の訓練は、津波による被害を想定し、万が一の時に一時避難場所までどの避難経路で、どのくらいの時間がかかるのかを確認していただくことを目的に、一松地区全域と一宮川周辺地区を対象に避難訓練を行いました。

避難訓練の参加者数は、合計で1,000人を超え、アンケートや非常食の試食会も行いました。今回の避難訓練を参考に、村の地域防災計画及び津波避難計画の見直し等、今後の防災対策に役立てていきます。



地域の方々ご協力のもと非常食の試食会が行われました(八積小)

## 11/7 久我純也氏が秋の叙勲で 旭日双光章を授与されました

11月7日に千葉県庁において叙勲伝達式が、11月10日には皇居において拝謁が行われ、天皇陛下よりお言葉を受けられました。長年にわたり、議会活動にて地方自治に尽くされた功績に対する表彰でありました。

久我純也氏は昭和57年5月から平成18年5月までの24年間長生村議会議員を務め、村政の発展と住民の福祉向上のため尽力されました。また、長生村議会議長、長生郡市広域市町村圏組合議会議長を歴任し、地方自治の発展及び広域行政、地方分権の推進に貢献されました。



県庁での伝達式の様子



高橋 佑奈さん  
高根 小  
4年

わたしの夢は、病院のかんごしになりたいです。わたしのおじいちゃんが病院にいた時、朝昼夜にごはんをおきにきてくれたり、体温をはかってくれたり、すてきな仕事だと思ったからです。

## ぼくのゆめ わたしのゆめ

私の夢はキャビンアテンダントになる事です。前に飛行きに乗った時、親切にしてもらいキラキラ輝いて見えたからです。

日本のみなさんが笑顔で旅ができるようにがんばります。



御園 礼梨さん  
一松 小  
4年

11/11

## 大型テレビが寄贈されました

長生中学校校舎増改築工事の完成をお祝いして、長生中昭和38年度卒業生有志の皆様(代表緑川千里氏、石井弘雄氏)から、大型液晶テレビ(60インチ、3D対応)1台・ブルーレイレコーダー1台・音響パワーアンプ・スピーカー2台・大型テレビスタンド1台が、中学校に寄贈されました。河端校長から、「視聴覚機器としてソフト教材等を活用し、教育の振興を図っていきます。」とお礼のあいさつがありました。



11/23

## 一宮川河口クリーン活動が行われました

一宮川等流域環境保全推進協議会の主催により、河口周辺及び九十九里有料道路料金所脇中州の清掃が行われました。

参加者は約380名で、集められたゴミは可燃960kg、不燃320kg、計1,280kgでした。ご協力ありがとうございました。



11/28

## 人権教室が行われました

人権擁護委員の皆さんによる人権教室が、八積小学校で行われました。ビデオの上映を一生懸命に見る生徒達。ビデオに登場するキャラクターの人形と一緒に、人をいたわることの大切さをお話されました。



## 十一月の句抄

### 俳句クラブ



日が暮れて段々畑麦を踏む

森 五貴雄

門松を立てて百才父元氣

長谷川 弘

泡立草異人のごとく伸びてをり

村上 由美子

柿の実は成れよ熟れよと葉の落つる

吉澤 和夫

銀杏のこつんと地球を叩く音

井上 道子

百近き母に紅さす菊日和

植草 泰子

# 健康だいいち

お問い合わせは保健センターまで ☎32-6800

## 12月の保健センター事業

日	曜	事業予定	受付時間
1	木	1歳6カ月児健診(H22.4・5・6月生)	13:00~14:00
		2歳児歯科健診(H21.7・8・9月生)	14:30~14:45
2	金	健康相談	9:00~11:30
		健康づくり教室	9:00~ 9:30
		こころの健康相談(予約制)	13:00~15:30
9	金	こころの健康相談(予約制)	13:00~15:30
16	金	こころの健康相談(予約制)	13:00~15:30
22	木	乳児健診(H22.12H23.5・8月生)	9:00~10:30

平成24年の住民検診調査書を、12月下旬に次の人に送付します。

対象者は平成23年12月1日現在の住民記録をもとに、平成24年4月1日現在の年齢としています。

①男性の40、45、50、55、60、65、70歳  
②女性の20、25、30、35、40、45、50、55、60、65、70歳

③平成22年12月〜平成23年11月末までに転入された人

## 住民検診調査書を 送付します

調査書が届いた人は、内容を確認し、ご記入の上返信用封筒で平成24年1月6日(金)までにご返送ください。

また他の人には、今までの調査内容と村での受診状況をもとに、各種検診の際、受診票を送付します。

### ◇お問い合わせ

保健センター  
☎(32)6800

## ♪おしゃべりひろば♪ 9:30~11:30

2日(金)、6日(火)、9日(金)、12日(月)、13日(火)、  
16日(金)、20日(火)、26日(月)、27日(火)

☆0歳児専用 5日(月)、19日(月)



## 愛の献血に ご協力を

村献血推進協議会及び上総一ノ宮ライオンズクラブ共催で、次のとおり献血をおこないます。愛の献血にご協力をお願いします。

献血にご協力いただいた人には、粗品を差し上げます。

◇とき 12月15日(木)

◇ところ 村保健センター

◇受付時間 午前9時30分〜午後0時30分

※献血のできる年齢は、200ミリリットル献血が16〜69歳、400ミリリットル献血が18〜69歳です。

ただし、65歳以上の献血については、献血される人の健康を考え、60〜64歳の間に献血経験がある人に限ります。

### ◇お問い合わせ

保健センター  
☎(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23年1月生
- 申込期間・・・12月1日(木)~7日(水)
- 掲載予定・・・1月号
- 申込先

総務課 広報広聴係

☎(32)2111

☎(32)1194

りりい  
莉理衣ちゃん(高根新屋敷)



平成22年12月16日生

父・石川裕人さん、母・朝美さん

お兄ちゃん大好き！いたずらも大好き(^-^)ごはんもよく食べ、元気いっぱい娘です☆

## 元気で

### こころの健康相談

ひとりで悩まないで、今困っていることをお話ください。何か今後の方向性が見えたり、話をすることで楽になったりするかもしれません。

12月の「こころの健康相談」は、2日、9日、16日です。

開設日は、金曜日、午後1時~午後3時30分です。

※予約制ですので、必ずお電話にて予約してください。

◇申し込み・問い合わせ  
保健センター ☎(32)6800

保健師だより



今月の担当は池です

## 肝臓を大切に！ 年末年始飲みすぎ、食べすぎに注意

分解され、最終的には炭酸ガスと水に分解されて吐く息や尿として体外に排出されます。アルコールの飲みすぎは、アルコール性脂肪肝(中性脂肪がたまる)やアルコール性肝炎を起こします。

### ●肝臓のしくみと働き

肝臓は、内臓で一番大きな臓器であり、1000gから1500g位あります。

人が生命を維持していくために必要な化学反応を500種類以上こなす働きをする肝心な臓器です。

肝臓は、痛みを感じる知覚神経がないので自覚症状がなく「沈黙の臓器」と言われ、がまん強い働き者です。症状が出たときはかなり病状が進行していることが少なくありません。

### ●肝臓に障害をもたらす原因 アルコールの飲みすぎ

アルコールの約30%は胃から、残りは小腸から吸収され、ほとんどが肝臓に運ばれて、まずはじめにアセトアルデヒドという毒性の強い物質に

えすと肝硬変をおこしその一部が肝臓がんとなります。

### ●肝臓障害の主な自覚症状

食欲がない・だるい・吐き気がある・下痢、便秘を繰り返す・肌があれば、かゆい・下腹がはり、おならがよく出る・尿の色が濃くなる・手のひらや上半身に赤い斑点がでる・顔や手がむくむ・男性で乳が大きくなりしこりがある

これらの症状が出て変だと思いがついたときにはかなり悪化していることもあります。

### ●肝臓病を予防する日常生活

- ・適度な飲酒
- ・休肝日をつくろう。
- ・バランスのとれた食事
- ・たんぱく質と野菜はしっかりと。
- ・無理のない運動を継続しましょう。
- ・休養も必要です。食後20分くらい横になると血流が増加します。

### ◇問い合わせ

保健センター  
☎(33)68000

なんでもいから、  
今より動いてみよう！



年末年始は「ごちそうをいただく機会が普段よりも多くなりがちです。毎日「ごちそうが続く」といつの間にか体重が恐ろしいほど増えてしまっていたなんてことは珍しくありません。

そこで提案ー食べ過ぎた分は動いて消費すればいいのですから、普段からこまめに体を動かす習慣をつけましょう。まずは、無理のない範囲で日常生活の活動量を増やすことから始める「こと」をおすすめします。

### 《例えば・・・》

- ・洗車を自分でする
- ・犬を飼って毎日散歩に行く
- ・車で出かけたときは、車をいつもより遠めの駐車場に止める
- ・エレベーターやエスカレーターを階段にする
- ・室内のよごれを見つけたらすぐに掃除する
- ・ガーデニングを始める
- ・子どもと体を使った遊びを増やす

など、日常生活の中にも活動量を増やすヒントがたくさんあります。

大切なのは、体をまめに動かす習慣をつけることです。ちりも積もればの精神です。そのうち、体を動かすことがおっくうではなくなり、疲れにくくなったなどの良い変化に気が付くと思います。

体重は増やしたくないけど、運動を始めるには気が重たいという人は、ぜひ毎日の生活の中でできることから始めてみてください。



## 学ぶ&楽しむ

### おはなし会のお知らせ

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します。今月は「クリスマスおはなし会」です。

親子と一緒に参加してみませんか。

◇とき 12月23日(金・天皇誕生日)午後2時30分

◇ところ 文化会館 和室

◇対象 幼児から小学生向けです。

#### ◇問い合わせ

文化会館 ☎(32)5100

※長生村読み聞かせ活動2011は、「子どもゆめ基金」の助成を受けて行っています。

### 紅茶教室を開催します

美味しく楽しく紅茶を学びませんか？

◇とき 平成24年1月21日(土)午後1時30分

◇ところ 文化会館 調理実習室

◇内容 紅茶の効能とマナーについてのお話などをします。

また、おいしいお菓子をいただきながら紅茶の入れ方を学びます。

◇講師 関野 和子 先生

◇対象・定員 成人20名(定員を超えた場合は抽選となる場合があります)

◇参加費 600円

◇受付 12月1日(木)～12月22日(木)(休館日を除く)午前9時～午後5時

文化会館窓口または電話で申込みください。

#### ◇申し込み・問い合わせ

文化会館 ☎(32)5100



## スポーツイベント

### 2012年新春テニス初打ち大会開催

村体育協会主催による2012年新春テニス初打ち大会を開催します。1人でも参加できますのでお気軽にお申し込みください。

みなさんの参加をお待ちしています。

◇とき 平成24年1月9日(月・成人の日)午前9時集合

◇ところ 尼ヶ台総合公園テニスコート

◇試合方法 個人戦ダブルス

4ゲーム先取総当り戦

◇参加費 1,000円(昼食・賞品代)

#### ◇申し込み・問い合わせ

文化会館 ☎(32)5100

## 新成人を祝う式典を開催します

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24年1月8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3年4月2日～平成4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・仕事などであたらしく長生村に転入された人も参加できます。

生涯学習課までご連絡ください。

◇問い合わせ 生涯学習課 ☎(32)5100



平成23年成人式の様子

# 生涯学習情報

## 図書室だより



### 今月の新刊

タイトル	著者名
マスカレード・ホテル	東野 圭吾
緑の毒	桐野 夏生
慈雨の音 (流転の海 第6部)	宮本 輝
キャベツ炒めに捧ぐ	井上 荒野
仇討ちの客 (高瀬川女船歌)	澤田 ふじ子
おまえさん (上・下)	宮部 みゆき
きらめきハートのドレス (おはなしガーデン27)	あんびる やすこ
せんろはつづくどこまでつづく	鈴木 まもる
アンパンマンをさがせ!RED	やなせ たかし
地球最北に生きる日本人	武田 剛

### 今月の一冊

#### 身近な電気・節電の知識

柴田 尚志 森田 一弘 共著

身近なテーマを例に、電気の知識をわかりやすくまとめた入門書。

電気の基礎知識と電気エネルギーの発生から、家庭への送電、電気エネルギーの利用法まで、防災・節電の観点からQ & A形式で解説する。



## ホールイベント

### 和太鼓コンサート2011 ～絆～

#### 和太鼓の祭典

- ◇と き 12月4日 (日)  
開場：午後1時  
開演：午後1時30分
- ◇入場料 無料
- ◇主 催 怒涛いなさ太鼓
- ◇共 催 長生村教育委員会
- ◇問い合わせ 文化会館 ☎(32)5100

### 長生村舞踊祭の開催・出演者募集について

舞踊のジャンル・流派を問わず一堂に会すことで、地域文化・地域振興を図ることを目的とし舞踊祭を開催します。出演希望の方は文化会館まで申し込みください。

- ◇開催日 平成24年3月11日 (日)
- ◇主 催 長生村教育委員会
- ◇参加資格 主に文化会館等利用者  
舞踊全般(洋舞・フラダンス等も含む。ただしバレエは除く)
- ◇募集期間 平成23年12月9日 (金)～平成24年1月13日 (金)
- ◇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、指定日のみとなります。

### ☆上映プログラム

#### 「冬の星座」・「ふと気になる宇宙」

#### ○一般上映を行います

12月23日(金・天皇誕生日)  
午後1時30分・午後3時30分

#### ◇問い合わせ

文化会館 ☎(32)5100



## 今月の主な行事予定

日	曜	事業名	時間	場所
7	水	議会定例会12月会議	※	役場議場 ※時間はお問合せください

### ●役場日曜窓口開設日は12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

## 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

### ●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。

## 年末年始の役場・保健センター・福祉センター閉庁日 29日(木)～平成24年1月3日(火)

## 今月の公共施設休館日

### ◇村体育館・武道館・弓道場・薔塚球技場

5日(月) 19日(月) (第1・3月曜日)  
年末年始 28日(水)～平成24年1月4日(水)

### ◇村文化会館・中央公民館

5日(月) 12日(月) 19日(月) 24日(土) 26日(月)  
年末年始 28日(水)～平成24年1月4日(水)

### ◇尼ヶ台総合公園

年末年始 27日(火)～平成24年1月4日(水)

## 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 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	12月12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	12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	12月12日(月) 午前10時～午後3時(要予約)	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	千葉地方法務局茂原支局 ☎24-2188
◎子育て相談	12月5日(月)、19日(月) 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で受付ます。

平成23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

## 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
12.4	長生診療所 32-3303	茂原中央病院 24-1191	穴倉病院 24-2171
12.11	津谷クリニック 32-5645	わだ内科クリニック 20-3150	君塚病院 25-1811
12.18	よねもと整形外科 40-1065	山之内病院 25-1131	菅原病院 25-1171
12.23	長島医院 42-8800	長生内科神経内科医院 24-7752	三枝医院 25-2203
12.25	睦沢診療所 44-2236	豊栄元氣クリニック 40-4884	公立長生病院 34-2121
12.31	いちのみやクリニック 42-1616	鈴木医院 22-2630	菅原病院 25-1171

※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。

## 子ども急病電話相談 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

## 今月のゴミ収集日

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。  
平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。

※年末の可燃ゴミ収集は29日(木)までです。年始は1月5日(木)から始まります。