



## 9月のプラネタリウム上映情報

文化会館プラネタリウムでは、特別上映番組として2作品を上映しています。

### ●特別上映番組

「よもやま学園天文部」

上映日程 9月11日(火)、

21日(金) 午後3時

料金 村民は無料、村外者は大人200円、中学生100円、小学生以下は無料

※日や時間によって上映番組が変わりますので、詳しくは直接文化会館にお問い合わせ

いただくか、文化会館ホームページでお確かめください。

URL <http://www.chosei-bunkahall.jp>

問い合わせ 生涯学習課(文化会館) ☎(32)5100

25日、26日)は除きます。

料金 大人(高校生以上)500円、こども(4歳以上)

25日、26日)は除きます。

料金 大人(高校生以上)500円、こども(4歳以上)

25日、26日)は除きます。

料金 大人(高校生以上)500円、こども(4歳以上)

## 軽スポーツ体験会を開催します

村体育館でタッチバレーボール、ファミリーバドミントンなどの体験会を開催します。一人から参加できますので、お気軽にお越しください。※動きやすい服装、屋内用運動靴をご用意ください。

とき 9月8日(土)、22日(土) 午後7時～午後8時

30分

ところ 長生村体育館

指導者 長生村スポーツ推進

委員

問い合わせ 生涯学習課(文

化会館) ☎(32)5100

## 公民館教室の受講生を募集します

**受講資格** 村内に住所のある人、又は村内の会社等に勤めている人。

**受付期間** 9月1日(土)～16日(日) 午前8時30分～午後5時15分(月曜は休館日)

**受付場所** 中央公民館事務室

**申込方法** 「受講申込書」に必要事項を記入し、お申し込みください。

※受講申込書は公民館に用意してあります。

**問い合わせ** 中央公民館 ☎(32)3770



### 募集教室の一覧

教室名	対象者	予定回数	開催日等	定員	学習内容	必要なもの等
ブリザーブドフラワー教室	小学5年生～一般	1	10月14日(日) 10:00～12:00	20人	生花と変わらない美しさを長く保てるブリザーブドフラワーで、素敵なアレンジメントをします。	材料費3,000円 ピンセット 工作用ハサミ
メイクアップ教室(秋のメイク)	成人女性	1	9月22日(土) (昼の部) 14:00～15:30 (夜の部) 18:00～19:30	各10人	秋用メイクの基礎を学び健康的で明るい人生を!	申込時に説明。 ※基本的に普段使用しているアイライン類紅、口紅等を使用。販売等はしません。
メイクアップ教室(冬のメイク)	成人女性	1	11月25日(日) (昼の部) 14:00～15:30 (夜の部) 18:00～19:30	各10人	冬用メイクの基礎を学び健康的で明るい人生を!	申込時に説明。 ※基本的に普段使用しているアイライン類紅、口紅等を使用。販売等はしません。
ヒップホップダンス教室	小・中学生	5	10月6日(土)開講 10・11月の土曜 19:30～21:00 ※10/27・11/3を除く	15人	ヒップホップダンスの基本	運動できる服装 タオル、飲物 運動靴(室内用)



## 図書室だより

今月の新刊

図解国会の楽しい見方 新訂版  
時事通信社政治部監修

むすびつき(「しゃばけ」シリーズ17)  
畠中 恵著

一億円のさようなら  
白石 一文著

そばうどん知恵袋111題  
そばうどん編集部編

平城京 安部 龍太郎著

かいけつゾロリのドラゴンたいじ2  
(かいけつゾロリシリーズ63)  
原 ゆたかさく・え

暗号クラブ13  
ペニー・ワーナー著

夢をあきらめなかった13人の  
女の子の物語  
チェルシー・クリントン作

## 今月の一冊

下町ロケット3ゴースト

池井戸 潤著

ロケットエンジン用バルブシステムの納入先・帝国重工の業務悪化、主要取引先からの非常な通告、そして番頭・殿村に訪れた危機…。予期せぬトラブルにより窮地に陥った佃製作所で、社長・佃が下した意外な決断とは。



## 図書室を休室します

9月4日(火)～9日(日)まで、蔵書点検のため図書室を休室します。この期間は、図書の貸出しは行いませんのでご了承ください。

## ぼくのゆめ わたしのゆめ



高根小 6年  
あきば ひなこ  
秋葉 陽南子さん

私の夢は、犬の訓練士です。犬にいうことを聞かせて警察犬にしてみんなを助けたり、目が見えない人たちの盲導犬にしたりするところがカッコいいからこの夢にしました。



一松小 3年  
なかむら ねね  
中村 寧音さん

わたしのゆめは、かんごしです。けが人やびょうきの人をたすけて、えがおにして家へかえした人からです。そしてこの長生村の人をたすけられるようなかんごしになります。



【前回のこども祭り】

## ちょうせい子ども祭りの ボランティアを募集します

「第13回ちょうせい子ども祭り」を10月28日(日)の午前10時から中央公民館・文化

会館にて開催します。

「来て 見て 体験して 楽しいことがいっぱいあるよ！」をテーマに、子どもたちが安全に、そして楽しい一日が過ごせるよう、お手伝いいただけるボランティアを募集します。是非、文化会館までご連絡ください。

主催 ちょうせい子ども祭り実行委員会  
申し込み・問い合わせ

生涯学習課(文化会館)  
☎(32) 5100

日	曜	事業予定	受付時間
3	月	おやこあそびくらぶ(0歳・妊婦専用)	9:30~11:30
6	木	1歳6カ月児健診 【対象者:H29年1・2・3月生】	13:00~13:30
		2歳児歯科健診 【対象者:H28年4・5・6月生】	14:15~14:30
7	金	健康相談	9:00~11:30
		おやこあそびくらぶ	9:30~11:30
18	火	ママパパ教室	13:15~13:30
21	金	ベビーマッサージ教室	13:15~13:30
22	土	ママパパ教室	13:15~13:30
25	火	乳児健診 【対象者:H29年9月、H30年2・5月生】	13:00~13:30
27	木	ウォーキング教室	9:00~ 9:30

♪おしゃべりひろば♪

9:30~11:30

4日(火) 5日(水) 20日(木)  
21日(金) 26日(水) 27日(木)

☆0歳児専用☆ 9:30~11:30

18日(火)

おしゃべりひろばとは？

就学前のお子さん、親御さん同士の交流を目的  
に保健センター2階を開放しています。



9月は「がん征圧  
月間」です

がんのがんの予防についての正しい知識の徹底と早期発見・早期治療の普及に取り組むため、公益財団法人日本対がん協会が1960年から定めています。  
今年度のがん征圧スローガンは、「がん検診 未来の自分にできること」です。  
国民の2人に1人ががんに罹り、3人に1人ががんで死亡するという現状です。がんを早期に発見し、適切な治療をすることは、生涯に渡って健康な生活を送る上で大変重要です。まずはしっかりと、がん検診を受けることから始めましょう。



ママパパ教室の参加  
者を募集します

赤ちゃんが元気に生まれ育つことを願って、ママパパ教室を行います。  
マタニティヨガや歯科指導、パパの妊婦体験等実施しますので、初妊婦さんはもちろんのこと、経産婦さんやパパも進んで参加してください。  
日程は、上記カレンダーを参照してください。  
※準備の都合がある為、予約が必要です。

ベビーマッサージ教室  
開催のお知らせ

産後のママは、育児・家事と忙しい毎日を過ごしていると  
思います。この教室は、ママと赤ちゃんがリラックスしながら楽しい時間を過ごせることを目的に開催します。また、産後のママの体がリラックスできるよう、産後ヨガや骨盤体操を行います。初回対象者へは個別に通知します。予約は不要です。お子さんのハイ

ハイが始まるまでは、何回でも参加出来ます。

9月10日から16日  
自殺予防週間です

ストレスが積み重なると、気分が落ち込み、眠れないなど心身の不調が現れます。一人で悩まず、信頼できる家族や友人に相談しましょう。

また、心の病気は、自分で気がつくことが難しいため、身近な人のいつもと違う様子に気がついたら、声をかけ、「心配している」という気持ちや伝え、寄り添い、傾聴し、相談窓口を紹介してください。  
○健康推進課保健師による相談  
月々金曜日(祝日・年末年始を除く)  
午前8時30分〜午後5時15分(要予約)

☎(32) 6800  
○千葉いのちの電話  
365日24時間

☎043(227) 3900  
○メール相談  
<https://www.chiba-inochi.jp/>



## 保健師だより



今月の担当は  
川島です

# 1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ 健康寿命の延伸

### 2. 食事

認知症や寝たきりにならずに、自立して生活できる期間である「健康寿命」を伸ばすには、日常生活の中で次のことを実践し、生活習慣病を予防することが大切です。

### 1. 運動

1日8000歩、そのうち早歩きを20分取り入れたウォーキングと筋力トレーニング、ストレッチを組み合わせて行うことで生活習慣病予防に効果があるといわれています。まずは、軽めの運動から始めて継続してください。



生活習慣病の予防に必要なビタミン、ミネラル、食物繊維をとるためには、1日350gの野菜が必要です。毎食1皿以上の野菜料理を食べることを習慣にし、みそ汁やスープは具を沢山いれて野菜の量を増やし、3食規則正しく食べましょう。食事をするときは、食物繊維を多く含む野菜や海藻、キノコ類をご飯より先に食べることで糖の吸収が緩やかになり、血糖の急激な上昇が抑えられます。

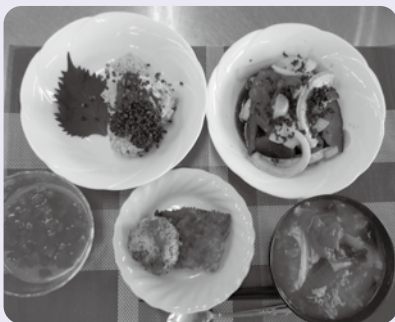
### 3. 禁煙

タバコの煙には、200種類以上の有害物質が含まれています。喫煙者だけでなく、周囲の人たちにも受動喫煙による健康被害の影響があります。特に、妊娠中の人や未成年の子供が周囲にいる場所での喫煙は控えましょう。禁煙をしたいけどできない場合は「ニコチン依存症」という病気になっていくことがあります。禁煙外来などで相談して

みましょう。  
○年に1回健康診査  
生活習慣病の早期発見のためには、定期的な健康診査の受診が有効です。内臓の周りに脂肪がたまった状態に加え、高血圧や高血糖、脂質異常のうち2つ以上をあわせもった状態はメタボリックシンドローム（メタボ）です。メタボは動脈硬化を進行させるため、脳梗塞や心筋梗塞を発症する危険性が高くなります。健康診査を年に1回受診し、自分の体の状態を確認しましょう。  
国民健康保険加入者を対象とした特定健康診査及び30代の人を対象とした若者健診は、12月25日（火）まで、契約医療機関で受診できます。詳細は各担当課までお問い合わせください。  
特定健康診査  
住民課  
☎（32）2115  
若者健診・各種検（健）診  
健康推進課  
☎（32）6800

## 保健衛生推進員活動報告

8月3日、保健衛生推進員研修会を保健センターで行いました。午前中は、「野菜をたっぷり食べよう」というテーマで調理実習です。メニューは、  
【主食】焼きいなり  
【主菜】鶏だんごの梅おろしかけ  
【副菜】野菜のミックスグリル・バルサミコソース  
【汁物】トマトと玉ねぎのかき玉スープ  
【デザート】スイカの寒天ゼリー



【今回のメニュー】



【講演会の様子】

午後からは、キューピー株式会社 株式会社研究開発本部の妻谷様をお招きして、「野菜を楽しむ、もっと健康に」というテーマで講演会を実施しました。「食事」は人を良くする事と書くということからお話が始まり、野菜をたくさん食べなければいけない根拠や野菜の効用、食事への取り入れ方・楽しみ方など大変興味深いお話をしていただきました。ごぼうの花、アスパラガスの花、キャベツの花が映像で映し出され、長生村の推進員は全部当てることができたため、講師の先生が驚かれました。野菜の魅力についての良いお話を聞くことができ、今後の活動に活かせそうです。

# 今月の公共施設休館日

【村体育館・武道館・弓道場・薮塚球技場】3日(月)、18日(火)

【村文化会館・中央公民館】3日(月)、10日(月)、18日(火)、19日(水)、25日(火)、26日(水)

## 長生農業フォーラム2018

「地域の魅力、再発見！」をテーマに、長南町で廃校を地域交流・宿泊施設として活用する(株)マイナビ農業生活性事業部の池本博則事業部長の講演と、長南町でレンコン栽培に取り組む若手生産者、異業種から農業に参入した(株)長生ファームの事例発表が行われます。どなたでもご参加いただけます。

**とき** 10月12日(金)午後1時～午後3時45分

**ところ** 長南町農村環境改善センター

**主催** 長生農業フォーラム実行委員会

**申し込み** 長生村産業課

☎(32)2114

**申込期限** 9月25日(火)

**問い合わせ**

千葉県長生農業事務所改良普及課

☎(22)1771

地域の魅力  
再発見!



## 東京都市圏パーソントリップ調査にご協力をお願いします

人の1日の移動を把握し、暮らしやすい都市づくりの検討を進めるため、千葉県は長生村と共同で、交通に関する「東京都市圏パーソントリップ調査」を9月から12月にかけて実施します。この調査は、将来の道路網計画や災害時の帰宅困難者対策の検討等に利用するため実施するものです。

調査実施にあたり、住民基本台帳を基に無作為に選んだ世帯を対象に、調査票を送付しますので、調査票が届いた際には、ご協力をお願いします。

**問い合わせ**

千葉県都市計画課

☎043(223)3161

## 第4回LPガス等合同防災訓練 (中核充填所稼働訓練)

**内容** 非常用自家発電設備の稼働訓練、炊き出し訓練

**とき** 9月11日(火)午前10時～午後1時(予定)

**ところ** 日東燃料工業株式会社茂原ガスセンター(中核充填所)

長生郡長生村七井土1457-1

**問い合わせ**

(一社)千葉県LPガス協会

☎043(246)1725

## 平成30年度 原爆被爆二世健康診断

県では原爆被爆二世に対する健康診断を実施しています。

**対象者** 原爆被爆者の実子で、県内に住所を有し受診を希望される人

**実施期間** 平成31年2月28日(木)まで

**申込方法** 受診を希望される人の住所・氏名・生年月日・電話番号及び被爆者である親の住所・氏名・生年月日・被爆者健康手帳番号を書いて、郵送で申し込んでください。

受診書等は後日送付いたします。なお、検査の種類によっては一部自己負担が生じることがあります。

**申込期限** 平成31年1月31日(木)必着

**申し込み・問い合わせ**

〒260-8667 (所在地省略可)

千葉県健康福祉部健康福祉指導課被爆者援護班

☎043(223)2349



## 自衛官を募集します

**問い合わせ** 自衛隊茂原地域事務所(千葉地方協力本部) ☎(25)0452

募集種目	応募資格	受付期間	試験期日(期間)	合格発表等	入(校)隊	待遇・その他
航空学生 (パイロット)	(海) 高卒(見込含) 23歳未満 (空) 高卒(見込含) 21歳未満	7月1日～9月7日	1次: 9月17日	1次: 10月5日	31年3月 下旬～ 4月上旬	入隊後約6年 で3等海・空尉 (幹部)に任官
			2次: 10月15日～21日	2次: (海)11月13日 (空)11月5日		
			3次: (海)11月22日～ 12月19日 (空)11月17日～ 12月20日	最終: 31年1月22日		
一般曹候補生	18歳以上 27歳未満	7月1日～9月7日	1次: 9月21日～23日	1次: 10月5日		入隊後2年9ヵ月 経過以降選考に より3等陸・海・ 空曹に任官
			2次: 10月12日～17日	最終: 11月9日		
自衛官 候補生	男子	平成31年3月高等 学校等卒業予定者	7月1日～ 年間を通して 行っています	受付時にお知らせ します	試験後にお知らせ します	約3ヵ月の教 育終了後、2等 陸・海・空士 に任用
	女子	18歳以上				
	男子	27歳未満				

# 暮らしの情報

## 無料公証相談を実施します

### と き

- ①10月5日(金)午前9時30分～正午
- ②10月6日(土)午前10時～午後3時  
(相談は、両日とも予約制)

- ### ところ
- ①茂原市役所5階 504号室
  - ②茂原公証役場

**相談員** 茂原公証役場公証人 磯山博

**相談内容等** 公正証書による遺言書、土地・建物の賃貸借、金銭の賃貸、子どもの養育費の支払い、任意後見などの契約書の作成

### 予約・問い合わせ

茂原公証役場 ☎(22)5959

## 子どもの教育やしつけのことで悩んでいませんか

村では家庭での教育やしつけ、子どもの学校生活などに関して、電話や面談による相談を行っていますので、お気軽にご相談ください。

【相談例】不登校、生活の乱れ、子どもの発達、友人関係、携帯電話やスマートフォンの問題、非行など。

### 9月の相談日

2日(日)、5日(水)、9日(日)、13日(木)、15日(土)、20日(木)、23日(日)、27日(木)

**時間** 午前9時～午後5時

**相談電話番号** 090(5755)7626

**問い合わせ** 長生村生涯学習課  
☎(32)5100

## 初心者向け 植木剪定講習会

今、村ではいろいろな場所でシルバー人材センター会員が活躍しています。「入会しようか迷っている」「新たな働き方や就業内容にチャレンジするのは不安」という人は、本講習で就業内容の一つである植木の剪定作業を通じて、地域デビューにチャレンジしてみませんか。

**内容** 植木の剪定の仕方、剪定道具の使い方、剪定実習等

**と き** 10月9日(火)午前9時～午後3時  
※雨天の場合は、10月10日(水)に順延予定。

**ところ** 座学：長生村尼ヶ台総合公園管理棟会議室

実技講習：木島宅(長生村入山津地先)

**受講要件** 長生村在住の原則60歳以上の人

**定員** 20人(応募者多数の場合は抽選)  
受講決定者にはシルバー人材センターから受講案内をお送りします。

**参加費** 無料

**募集期間** 9月1日(土)～30日(日)

**申込方法** 電話、FAX、メールにより申し込む。その際に住所、氏名、生年月日、電話番号が必要事項となります。※作業のできる服装でお越しください。また、ヘルメット、作業用手袋、剪定に関するハサミ、ヘッジトリマー等道具をお持ちの方はご持参ください。

**主催** 長生村シルバー人材センター

※詳細については長生村シルバー人材センターのホームページにも掲載しています。

### URL

<http://www.sepia.dti.ne.jp/chosya/silver>

**問い合わせ** 長生村シルバー人材センター ☎(32)6400 FAX(32)6410  
メール chousei.sjc@island.dti.ne.jp

## 白子チューリップ祭り チューリップのオーナーになりませんか?

花の広場実行委員会では、花の咲く明るく住みよいまちづくりにご協力していただけるオーナーを募集します。

オーナーには、区画と球根を買い取り、植付けと除草などの管理を行っていただきます。祭り終了後は花の切り取りや球根の掘り取りが自由に楽しめます。

**募集期間** 9月3日(月)～10月12日(金)  
**賛助金** 1口1,000円(60球1色・1区画1.8㎡)

**植え付け日** 11月10日(土)・11日(日)  
※団体オーナー(1口10,000円、5色900球、区画数27口)も募集しています。

祭りの最終日には、団体模様植えコンテストも行われます。

### 申し込み・問い合わせ

花の広場実行委員会事務局(白子町役場産業課内) ☎0475(33)2115  
※区画数(685口)がいっぱいになり次第募集を終了させていただきます

## 各種相談

相談内容	と き	相談時間	と ころ	連絡先
心配ごと相談	9月3日(月)	午前10時～午後3時(要予約)	総合福祉センター	☎(32)3391
人権相談	9月10日(月)	午前10時～午後3時(要予約)※1	総合福祉センター	☎(32)2112
行政相談	9月10日(月)	午前10時～午後3時(要予約)※1	総合福祉センター	☎(32)2111
子育て相談	9月13日(木) 9月25日(火)	午前9時～正午、午後1時～午後4時	一松保育所	☎(32)1106
結婚相談	9月16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(火)	午後1時～午後4時(要予約)※2	総合福祉センター	☎(32)2111

※1. 人権相談、行政相談は、当日の予約はできません。

※2. 住民法律相談の予約は、当月分を毎月第1月曜日の午前9時から役場総務課☎(32)2111で受け付けます。



## 埼玉県上里町と災害協定を締結しました

8月1日、埼玉県上里町と「大規模災害時における相互応援に関する協定」を締結し、その締結式が上里町役場で行われました。

この協定は、大規模災害などの有事の場合に、相互に物的、人的な応援を行うという内容になっています。

締結式には、上里町の山下町長と長生村の小高村長が出席。協定書にサインをし、お

互いの応援関係を約束しました。



【協定書を持つ上里町の山下町長と小高村長】

## 第54回千葉県消防操法大会が行われました



【第6支団第1分団第5部の演技】

8月4日、第54回千葉県消防操法大会が、千葉県消防学校で行われました。

小型ポンプ操法の部で、長生郡市の代表として第6支団第1分団第5部（信友）が出場し、結果は11位となりました。

## 議会定例会9月会議開催のお知らせ

議会定例会9月会議は、9月11日（火）から開催の予定です。傍聴を希望される人は、当日、役場3階傍聴席入口で、氏名などを記入していただきます。

審議がどのように行われているのか、傍聴しませんか。

## 移動交番開設場所・時間

### ○中央公民館

9月10日（月）午前10時～午前11時30分

### ○尼ヶ台総合公園

9月12日（水）午前10時～午前11時30分

9月21日（金）午後1時30分～午後3時

※事件事故の発生や気象状況によって変更となる場合もあります。

茂原警察署 地域課 移動交番係

☎(22)0110

## 夜間急病診療所

診療科目 内科・小児科

受付時間 午後7時45分～午後10時45分  
茂原市八千代1-5-4（茂原消防署のうら）

☎0475(24)1010

夜間急病診療テレフォン案内

午後7時～翌午前6時

☎0475(24)1011

## こども急病電話相談

☎局番なしの#8000（プッシュ回線・携帯電話）

ダイヤル回線からは 043(242)9939

毎日午後7時～翌午前6時

## 日曜開庁日 9月23日(日)

住民票の写しの発行や村税納付などの業務を午前8時30分～午後5時まで役場庁舎にて実施しています。

## 村税等は納期内に納めましょう！今月は・・・

○国民健康保険税 第3期 ○介護保険料 第3期

○後期高齢者医療保険料 第3期

の納期限となっております。納め忘れのないようにしてください。口座振替を利用されている人は、残高不足にならないようご注意ください。

## 休日当番医

（休日当番は午前9時～午後5時まで）

月 日	一宮地区	茂原地区内科系	茂原地区外科系
9月 2日	いちのみやクリニック 0475(42)1616	栄倉病院 0475(24)2171	栄倉病院 0475(24)2171
9月 9日	長島医院 0475(42)8800	大塚内科 0475(23)6121	君塚病院 0475(25)1811
9月16日	K・Iクリニック 0475(42)7575	栄倉病院 0475(24)2171	栄倉病院 0475(24)2171
9月17日	睦沢診療所 0475(44)2236	鶴澤医院 0475(34)2008	須田外科・歯科医院 0475(23)7748
9月23日	もといっぴークリニック 0475(36)3537	上茂原診療所 0475(25)2510	公立長生病院 0475(34)2121
9月24日	秋場医院 0475(42)3323	大木医院 0475(23)2546	塩田記念病院 0475(35)0099
9月30日	藤島クリニック 0475(47)3056	山之内病院 0475(25)1131	きたじまクリニック 0475(26)7050

当番医は変更になる場合があります。※救急患者が優先となります。中央消防署指揮情報係 ☎(24)0119へお問い合わせください。

## 今月のごみ収集日

1コース(八積地区)		2コース(高根地区)		3コース(一松地区)	
燃えないごみ	5日	資源ごみ	5日	粗大ごみ	5日
粗大ごみ	19日	燃えないごみ	12日	資源ごみ	12日
資源ごみ	26日	粗大ごみ	26日	燃えないごみ	19日

燃えるごみの収集日は、全コース火、木、土曜日です。

## 編集後記

平成最後の夏：平成最後という名前が付くだけでなぜか胸が高鳴り、特別感が出てきて、いつもよりも意識して夏を過ごせたのではないのでしょうか。担当もそうしたひとりで、みなさんの心に響かせられる努力をしていきたいです。

秋もイベントが多くあるので、平成最後の秋も楽しみましょう。

(E・T)