

【7月10日】参議院議員通常選挙の投票日

選挙管理委員会 ☎(32)2111

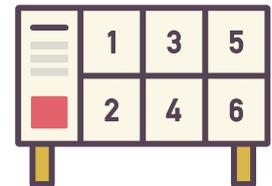
選挙期日(投票日) 7月10日(日)

投票時間 午前7時～午後8時

選挙管理委員会から郵送された入場整理券をお持ちのうえ、入場整理券に記載されている投票所にお越しください。

- 投票所**
- ・第1投票所 八積小学校体育館
 - ・第2投票所 **高根こども園(旧高根保育所)**
 - ・第3投票所 一松小学校体育館

※高根小学校体育館が改修工事のため、第2投票所は高根こども園です。
投票日当日にお越しの際はご注意ください。



投票できる人

日本国民で満18歳以上であること。(平成16年7月11日以前の生まれ)
令和4年3月21日までに長生村に住民票が作成された人で、引き続き3ヵ月以上住民基本台帳に記載されている人。

期日前投票

投票日当日、仕事や冠婚葬祭、レジャーなどで投票に行けない人は、期日前投票ができます。

- 期間** 6月23日(木)～7月9日(土)
とき 午前8時30分～午後8時
ところ 長生村役場1階ロビー

※投票の際は、入場整理券をお持ちください。



成人式「二十歳を祝う会(仮称)」開催

生涯学習課 ☎(32)5100

民法改正に伴い、成年年齢が18歳となりましたが、長生村では引き続き20歳を対象に成人式を開催することとなりました。これに伴い、名称を「二十歳を祝う会(仮称)」に変更し、次のとおり式典を開催いたします。

- とき** 令和5年1月8日(日)
受付 午前10時
開式 午前11時



ところ 文化会館ホール

対象者 平成14年4月2日から平成15年4月1日生まれの人
※新型コロナウイルス感染防止対策を講じたうえでの開催となります。ご了承ください。

※村内の小中学校に在籍し、その後転出した人も参加できますので、生涯学習課までご連絡ください。お問い合わせで該当する人がいたら、ぜひ知らせてあげてください。

※新しい式典の名称は、企画委員会で協議のうえ、正式に決定いたします。

【義務化】自転車損害賠償保険

千葉県では、「千葉県自転車の安全で適正な利用の促進に関する条例」の改正により、令和4年7月1日から自転車損害賠償保険等への加入が義務となります。

自転車による事故は、誰もが被害者にも加害者にもなる可能性があり、加害者になった場合は、高額な賠償額を請求されることもあります。

あなたと被害者を守るため、事故を起こしてしまったときに備えて自転車保険に入りましょう。

※自転車損害賠償保険等とは、自転車の交通事故により他人の生命または身体を害した場合において生じた損害を賠償するための保険または共済のことをいいます。

問い合わせ 千葉県 暮らし安全推進課
交通安全対策室 ☎043(223)2263

自転車保険

ごみ集積所をきれいに使いましょう

下水環境課 ☎(32)2494

ごみ集積所に、回収されないごみが出されたり、ごみをカラス等に荒らされる被害が多発しています。適切なごみ出しを行い、集積所をきれいに使用するため、以下のことを守ってください。

○回収されないごみを出さない

バッテリーやバンパー、タイヤ等の車の部品や、建物の解体等で出た建築廃材等の産業廃棄物は、集積所にいせません。産業廃棄物を集積所に出すと、不法投棄となり、警察に通報する場合があります。専門の業者に依頼して処理してください。

○スプレー缶・カセットボンベは資源ごみです

スプレー缶・カセットボンベは指定の袋で出すと、火災や爆発の危険があるので回収できません。資源ごみの日に黄色のネット袋に入れてください。

○金網ごみボックスやネットからはみ出ないように

カラス等にごみ荒らされて散乱してしまうことがあります。金網ごみボックスのフタ等はしっかり閉めてください。また、ネットが設置されている場合は、ごみはみ出さないようにしっかりとネットをかけてください。

○維持管理は皆さんで

集積所は使用している皆さんに管理をお願いしています。ルールを守って、気持ちよく使いましょう。

○収集ルールを守りましょう

ゴミカレンダーを確認して、ごみの出し方を守ってください。

問い合わせ 下水環境課 ☎(32)2494

長生郡市広域市町村圏組合環境衛生課 ☎(23)4944

ドローンによる農薬散布を実施

産業課 ☎(32)2114

病害虫の発生を予防し、稲作の経営安定を図るため、ドローンによる農薬散布を実施します。

皆さんのご理解とご協力をお願いします。

○水稻防除の散布日時と実施区域

散布日 7月15日(金)～30日(土)

散布時間 午前6時～午後5時30分

防除実施区域 別紙チラシのとおり

※村ホームページにて散布を終了した区域を随時お知らせします。



○身体に薬剤がかかった場合

薬剤が身体にかかった場合は石けんでよく洗ってください。目に入った場合は、水道水などで十分洗眼し、医師の治療を受けてください。

○使用薬剤 ビームエイトスタークルゾル

対象病害虫：いもち病・ウンカ・ヨコバイ類・カメムシ類

○実施時の注意点

- ・危険ですのでドローンには近づかないでください。
 - ・水田近くに自動車を駐車しないでください。
- 産業課にて、車用カバーを無償で配布します。

防災備蓄品「おむつ」の無償配布

総務課 ☎(32)2111

村では、備蓄から一定期間を経過した防災用物品「おむつ」の無償配布を行います。配布は先着順で行います。数に限りがありますので、なくなり次第終了します。

配布場所 役場2階 総務課窓口

配布日時 月～金曜日(土・日・祝日を除く)
午前8時30分～午後5時15分

配布対象者 村内在住者

配布物品

[子ども用おむつ]

テープ式…各サイズ(新生児、S、M、L)

パンツ式…各サイズ(S、M、L)

[大人用おむつ]

パッド式…フリーサイズ(女性用、男性用)

パンツ式…各サイズ(M-L、L-L)

※子ども用のテープ式はパンパース、パンツ式はムーニーマン。

※大人用のパッド式はリフレまたはサルバ、パンツ式はサルバ。

※おむつは、メーカーの使用推奨期間を過ぎており、一部変色している場合がありますが、身体に害のあるものではありません。備蓄品として保管していたものであることをご了承の上、お受け取りください。

※引き渡し後の返品は受け付けておりません。

※原則として、お一人様につき1袋までとします。



お知らせ

住宅用設備等脱炭素化促進事業補助金

下水環境課 ☎(32)2494

村では、家庭における地球温暖化対策の推進に加え電力の強靱化を図るため、住宅用設備等を導入する人に対し、一定の条件を設けて補助金を交付しています。

補助対象設備・補助金額 以下の表のとおり

申請方法 交付申請書を提出してください

詳細は村ホームページをご覧くださいか、下水環境課までお問い合わせください。

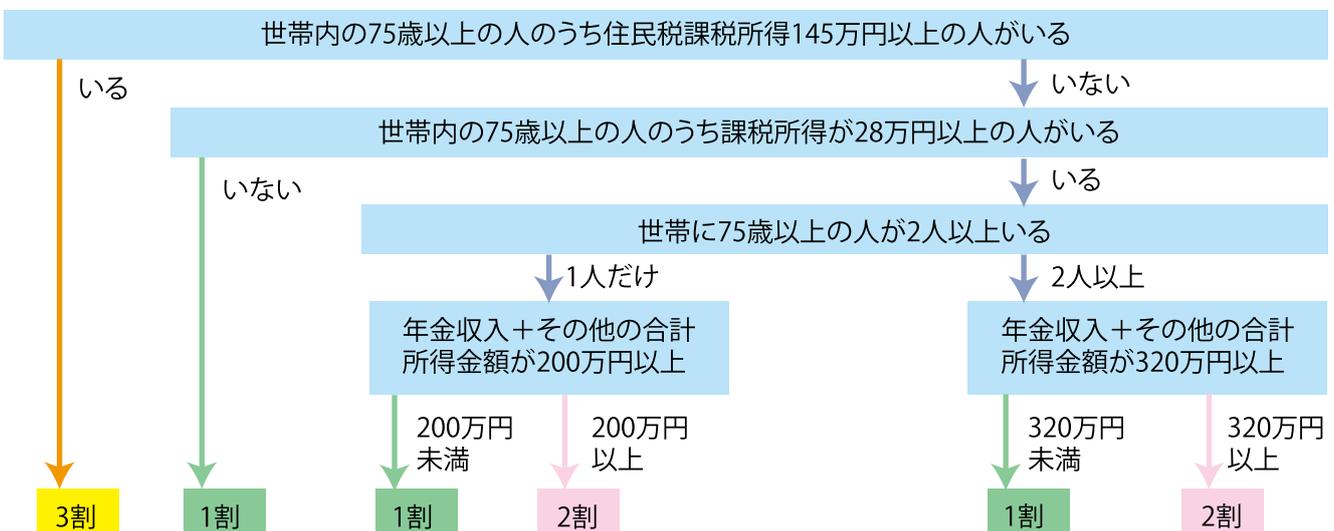
※申請前に事前相談をしてください。

| 補助対象設備 | 設備の説明 | 補助金額 |
|-------------------------|---|---|
| 家庭用燃料電池システム (エネファーム) | ガスと空気から電気とお湯を作り出す、エネルギー効率の高い家庭用のシステムです。 | 停電時自立運転機能有 上限10万円 |
| | | 停電時自立運転機能なし 上限5万円 |
| 定置用リチウムイオン蓄電システム | 夜間などにためておいた電気を昼の電力需要ピーク時に使用したり、災害時に使用したりできます。 | 上限7万円 |
| 窓の断熱改修 | 夏場の熱流入、冬場の熱流出の主な原因である窓を改修し、断熱化を行います。 | 補助対象経費×4分の1 (上限8万円) |
| 太陽熱利用システム | 太陽の熱で水や空気を温め、給湯や暖房に利用するシステムです。 | 上限5万円 |
| 電気自動車 | バッテリーに蓄えた電気でモーターを回転させて走る自動車です。 | 住宅用太陽光発電設備及びV2H 充放電設備を併設する場合 上限15万円 |
| | | 住宅用太陽光発電設備を併設する場合 上限10万円 |
| V2H充放電設備 | 電気自動車と住宅の間で相互に電力を供給します。 | 補助対象経費×10分の1 (上限25万円) |

後期高齢者医療負担割合の変更

住民課 ☎(32)2115

後期高齢者医療保険の窓口負担額の見直しにより、令和4年10月1日から新たに2割負担の枠が新設されます。2割負担の対象となるかは以下の表の流れで判定します。10月から使用する新しい保険証は9月中旬に簡易書留で郵送します。



国民健康保険税の納税通知書・決定通知書を送付

税務課 ☎(32)2113

国民健康保険は、加入者の皆さんが、保険税を負担しあうことにより、万が一病気やけがをした時に、医療費の一部を支払うことで、安心して必要な治療を受けることができる相互扶助を目的とした制度です。

国民健康保険税は加入している人がいる世帯の世帯主に課税されます。納付方法は、納付書または口座振替による普通徴収と、公的年金からの天引きによる特別徴収があります。

普通徴収がある世帯の場合 7月13日(水)に納税通知書を送付します。

特別徴収のみの世帯の場合 7月28日(木)に決定通知書兼特別徴収開始通知書を送付します。

※以下の条件を満たす方は原則として特別徴収となります。

- ・世帯主(納税義務者)が国民健康保険の加入者で、世帯内の加入者全員が65歳から74歳までであること。
- ・特別徴収の対象となる年金の年額が18万円以上あること。
- ・介護保険料と国民健康保険税の合計額が年金額の2分の1を超えないこと。

●令和4年度国民健康保険税条例の一部改正について

村では今年度、国の社会保障制度改革により未就学児にかかる均等割額の減額及び課税限度額の引き上げを行いましたので下記のとおり改正内容をお知らせします。

税率・限度額

| | | 税率 | 均等割額 | 平等割額 | 限度額 |
|-----------|------|-------|---------|---------|----------|
| 医療保険(基礎)分 | 改正前 | 7.45% | 18,000円 | 20,000円 | 630,000円 |
| | 改正後 | | | | 650,000円 |
| 後期高齢者支援金分 | 改正前 | 2.6% | 10,600円 | 0円 | 190,000円 |
| | 改正後 | | | | 200,000円 |
| 介護保険分 | 変更なし | 2.0% | 12,000円 | 0円 | 170,000円 |

※後期高齢者支援金分は、後期高齢者医療制度を支えるために納めるものです。

※介護保険分は、40歳から64歳までの加入者が納めるものです。

※令和4年度から未就学児にかかる均等割額(1人あたりの金額)の5割が減額されます。所得に応じた軽減が適用されている世帯は、軽減後の額から5割減額となります。

所得に応じた軽減(該当する世帯は均等割及び平等割の額が軽減されます。)

| | 軽減割合 | 所得金額の区分 |
|----------------------|------|--|
| 世帯主と世帯内の被保険者の所得の合計金額 | 7割軽減 | 総所得金額が43万円+(10万円×(給与所得者等の数-1))以下の世帯 |
| | 5割軽減 | 総所得金額が43万円+(28万5千円×被保険者数)+(10万円×(給与所得者等の数-1))以下の世帯 |
| | 2割軽減 | 総所得金額が43万円+(52万円×被保険者数)+(10万円×(給与所得者等の数-1))以下の世帯 |

※給与所得者等とは、一定の給与所得者(給与収入55万円超)や公的年金等の支給(60万円超(65歳未満)又は110万円未満(65歳以上))を受ける者。

※擬制世帯主(世帯主本人は国民健康保健に加入していないが、世帯内に加入者がいる世帯の世帯主)を含み、被保険者に未申告者がいると軽減を受けることができません。

国民健康保険税の減免について

次の理由により国民健康保険税の支払いが困難となった世帯について、国民健康保険税の減免を受けられる場合があります。減免を受けようとするときは、納期限の7日前までに減免申請書を村長に提出する必要があります。

- ・災害等により資産に重大な損害を受けた場合。
- ・死亡または重度の疾病等、その他特別な事情により収入が著しく減少した場合。
- ・少年院、刑務所その他これに準ずる施設に収容または拘禁されている場合。

新型コロナウイルス感染症の影響による減免について

新型コロナウイルス感染症の影響による次の理由に該当する世帯は、申請により国民健康保険税の減免を受けられる場合があります。

- ・世帯の主たる生計維持者が死亡、または重篤な傷病を負った場合。
- ・世帯の主たる生計維持者の収入(給与収入・事業収入・不動産収入・山林収入のいずれか)が前年より10分の3以上減少する見込みの場合。収入の減少による場合は、所得要件がありますので、詳しい条件や手続きについては、税務課までお問い合わせください。

▶▶▶ お知らせ

令和4年度住民税非課税世帯等に対する臨時特別給付金

福祉課 ☎(32)2112

「コロナ禍における「原油価格・物価高騰等総合緊急対策」(令和4年4月26日原油価格・物価高騰等に関する関係閣僚会議)において、真に生活に困っている人々への支援措置の強化として、令和4年度住民税非課税等の世帯に対して、1世帯あたり10万円の給付を行うこととなりました。

ただし、**令和3年度分の支給対象者は除きます。**

[住民税非課税世帯]

支給額 1世帯あたり10万円

支給対象者 令和4年6月1日において本村の住民基本台帳に登録されている人で、同一世帯の全員の令和4年度分の住民税均等割が非課税である世帯の世帯主

支給までの流れ

①支給対象となる世帯の世帯主へ支給要件確認書を郵送します。

※令和4年度住民税が未申告である人を含む世帯には支給要件確認書をお送りしませんので、福祉課へご相談ください。

②記載された内容等を確認し、同封の返信用封筒で必要書類を提出してください。

③再度内容を審査し、支給決定通知書を郵送します。給付金は、確認いただいた口座に振り込みます。

《注意》支給要件確認書の提出がない場合、給付金の支給はできません。

提出期限 支給要件確認書の発行日から3ヵ月以内

[家計急変世帯]

支給額 1世帯あたり10万円

支給対象者 新型コロナウイルス感染症の影響を受けて、令和4年1月以降の収入が減少し、同一世帯全員が令和4年度分の住民税非課税世帯の水準にあると認められた世帯の世帯主

《注意》住民税非課税世帯として給付された場合、家計急変世帯には該当しません。

判定基準

令和4年1月以降の任意の1ヵ月の収入を12倍した金額が、下表の住民税非課税相当収入限度額以下の場合、対象になる可能性があります。

| 世帯の人数 | 家族構成例 | 非課税相当収入限度額 |
|-------|--------|------------|
| 1 | 世帯主 | 930,000円 |
| 2 | 夫婦 | 1,378,000円 |
| 3 | 夫婦+子2人 | 2,097,000円 |

(1ヵ月の収入×12ヵ月≤非課税相当収入限度額)

申請方法

申請書及び申立書を記入し、新型コロナウイルス感染症の影響で収入が減少したことがわかるもの(給与明細書等)を添付し、福祉課へ申請してください。

申請書及び申立書は福祉課窓口または村ホームページに掲載してあります。

申請期限 令和4年9月30日(金)まで

※**令和3年度住民税非課税世帯等に対する臨時特別給付金の支給対象**となる人で、まだ申請をしていない場合は、令和4年9月30日(金)までに申請をしてください。

[給付金支給対象外となる世帯の例]

世帯全員が、住民税を課税されている人に税法上扶養されている場合は対象となりません。

○独り暮らしの学生(非課税)で、離れて暮らす親族等(課税)に扶養されている人

○別世帯の子(課税)または離れて暮らす子(課税)に扶養されている親(非課税)の世帯



村人紹介

今回ご紹介する人は、高橋行希さん(12歳)、高橋匡希さん(10歳)兄弟です。

兄弟で山武柔道西塾に所属し、5月5日に開催された第42回全国少年柔道大会(団体戦)に千葉県代表として出場し、準優勝に輝きました。

弟の匡希さんは、先鋒として活躍し、兄の行希さんは、キャプテンとして中堅をつとめ、技術優秀賞を受賞しました。

柔道を習い始めたのは、行希さんが3歳、匡希さんが2歳の時で、きっかけは友達が習い始めるので自分も習いたいと思ったから。それ以来厳しい練習に励んでおり、現在は週4回道場に通っています。

初めて大会で優勝したのは、二人とも6歳の時で、これまで多くの大会で輝かしい戦績を残しており、自宅には壁一面にメダルが飾られていました。

将来の目標は、「兄弟そろってオリンピックを5連覇し、自分の道場を開くこと。実現のためにこれからも頑張っていきたい」と話してくれました。



たかはし こうき
高橋 行希さん(左)
たかはし たつき
高橋 匡希さん(右)
(岩沼)

高みを目指して! 輝く希望の未来へ



図書室だより

今月の新刊



ロシア点描
まちかどから見るプーチン帝国の素顔
小泉 悠 著



ジャレットのミント♥コレクション
あんびる やすこ 作・絵

■ 子宝船

宮部みゆき 著

■ 競争の番人

新川 帆立 著

■ 心も体もととのう漢方の暮らし365日

川手 鮎子 著

■ 80歳の壁

和田 秀樹 著

■ 十年屋6見習いのお時間です

廣嶋 玲子 著

■ 作家たちの17歳

千葉 俊二 作

中学生のコレ読んでみ!

赤毛のアン

L・M・モンゴメリ 著



孤児院にいた主人公アンは、子どもがほしいという家に引きとられることになりました。でも、ほしかったのは男の子だったので。どんなときも、明るく前向きに生きようとする女の子アンとそれを見守る老兄妹の温かさは時代を超えて感動を与えてくれます。



長生中学校2年

かつまた はな
勝俣 花さん

※その他の新刊情報については文化会館ホームページをご覧ください。
URL chosei-bunkahall.jp

問い合わせ 文化会館 ☎(32)5100

村ふおと

みんなが撮った長生村での

たからもの
写真を紹介します



夏の訪れ

嬉しそうに楽しそう

あどけない乙女たちの声が聞こえて

夏はすぐそこに感じます

投稿者 アオちゃん



掲載写真募集中!

散歩中に見つけた景色

村のイベントに参加した写真

自慢のコレクション

我が家のアイドル(お子さんやペット)

など...

長生村で撮った写真を

広報ちょうせいに載せてみませんか?

●応募方法

以下の注意事項をご覧ください

- ①住所②氏名③年齢④ペンネーム⑤タイトル
- ⑥ひとことを記入し、メールでご応募ください。

mail: taiyo-kun@vill.chosei.lg.jp

総務課広報広聴係まで ▶▶▶▶



●注意事項

- ・公序良俗に反しないこと・政治宗教団体、営利目的の投稿不可・添削あり・著作権、肖像権、プライバシーなど第三者の権利を侵害しないこと
- ※広報に掲載できなかった写真は、村ホームページ、村SNSで紹介する予定です。

ぼくのゆめ わたしのゆめ



八積小 6年
おぎの ことみ
萩野 寿美さん

私の夢は、私の家族に、料理を作つてあげることです。理由は、私を大切にここまですて育ててくれたからです。私の料理でみんなが笑顔で健康に過ごしてくれたらうれしいです。



一松小 3年
かたおか りお
片岡 莉愛さん

わたしは、大きくなったら洋服デザイン师になりたいです。いろいろな服を作り、たくさんの人に着てもらいたいです。わたしの作った服で、みんなを笑顔にしたいです。

今月の一句

俳句クラブ

柿若葉 人の名ふつと 思ひ出し

鶴沢 よしえ

(今朝会ったばかりの人の名前を忘れました。いくら考えてもどうしても思い出せず気になっていましたのに、二三日経って道を歩いている時ふつと思ひ出しました。なんだそうだったのか、自分でもおかしいです。)

田植女の 顔の跳ね土 肩で拭き

栗本 加奈

(田植をしていて顔に跳ねた土を拭くのに田の中では両手も濡れているしやむなく肩で拭くことに。肩はこんなこともできるのです。)

松の芯 跡継ぐ僧の ふしまわし

刈込 照子

(僧侶が引退して息子が跡を継ぐ手となり、若い僧侶の声の張りが本堂に響き渡っている。世代交替のお寺を詠んだものです。)

母の日や 子の顔見れば 心済む

植草 泰子

(子供が六十代になっても母親にはいつまでも子供なのです。元気な顔を見るだけで安心し、最高の母の日です。)

庭先で 夫は散髪 五月晴

井上 道子

(庭に鏡を出して一人で髪を刈る夫。コロナ禍でのアイデアです。とても若葉風がさわやかです。)

保健師だより

フレイル予防をして健康寿命を延ばしましょう

「フレイル」とは、日本語に直訳すると「虚弱」という意味になります。フレイルは加齢とともに心身の活力(運動機能や認知機能等)が低下し、生活機能が害されている状況です。放置していると介護状態になってしまいますが、適切な介入や支援があれば生活機能の維持向上が可能です。

「健康寿命」とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間です。平均寿命と健康寿命の差は日常生活の制限がある期間を表しています。平均寿命は男性80.9歳、女性87.1歳。健康寿命は男性72.1歳、女性74.7歳。男性は8.8年間、女性は12.3年間誰かの手を借りて生活をしているとされています。



フレイルを予防するために

フレイルを予防し、健康寿命を延ばすためには3つの柱があります。村では、フレイルを予防し健康寿命を延ばしていくために必要な知識や方法について、毎月違った内容で『ながいき学校』を開催しています。興味がある人はぜひご参加ください。

①運動(身体活動)

無理な運動は継続が難しいため、「ストレッチ」や「ウォーキング」等自分に合った運動を選びましょう。こまめに体を動かす習慣を身に付け、筋力低下を防ぎましょう。

②栄養(食事・口腔)

私たちの体は食べた栄養から成り立っています。お口の機能が衰えてしまうと、必要な栄養を摂ることが難しくなります。歯や義歯に問題がある場合は歯医者に相談しましょう。

③社会参加(人とのつながり)

外出の機会を増やし、人と交流しましょう。感染症の不安があり、なかなか外に出られない人もいるかと思えます。友人や家族と電話で話をするだけでも違いますよ。



担当 斉藤

【簡易フレイル・インデックス】自身の状態を確認してみましょう

| 項目 | 評価内容 | 回答 |
|------|---------------------------|-----------------|
| 体重減少 | 6カ月の期間で2~3kgの体重減少がありましたか? | 1. はい 0. いいえ |
| 歩行速度 | 以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか? | 1. はい 0. いいえ |
| 運動 | ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか? | 0. はい 1. いいえ |
| 記憶 | 5分前のことが思い出せますか? | 0. はい 1. いいえ |
| 疲労感 | (ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする。 | 1. はい 0. いいえ |

■合計1~2点▶フレイルの前段階 3点以上▶フレイル

7月の保健センター事業



検(健)診

| 日 | 内容・受付時間 | 時間指定 |
|------------|---------------------------------|--------------------|
| 1日 | 特定健康診査・前立腺がん検診 若者健診・肝炎ウイルス検診 | 時間指定(午後) |
| 5日 | 胸部(肺がん・結核)検診 | 時間指定(午前) ※完全予約制 |
| 8日 | 肺がん(喀痰)検診容器回収 | 時間指定(午前) |
| 14日 15日 | 成人歯科健診 | 時間指定(午後) ※完全予約制 |
| 19日 | 乳児健診 【R3.7・12月、R4.3月生】 | 時間指定(午後) |

子育て教室

| 日 | 内容・受付時間 | 時間指定 |
|-----|------------------------|-------------|
| 4日 | おやこあそびくらぶ 【0歳・妊婦専用】 | 10:00~11:00 |
| 11日 | おやこあそびくらぶ 【1歳~未就学児】 | 10:00~11:00 |
| 27日 | ベビーマッサージ教室 | 13:15~13:30 |

各種相談

随時受付中

- ・こころと体の健康相談
- ・栄養相談
- ・子育て相談

ひとりで悩まず、健康推進課へご相談ください。

健康増進事業

| 日 | 内容・受付時間 | 時間指定 |
|----|--------------------|-----------|
| 6日 | ノルディック ウォーキング教室 | 9:00~9:30 |

健康推進課 ☎(32)6800

保健衛生推進員だより

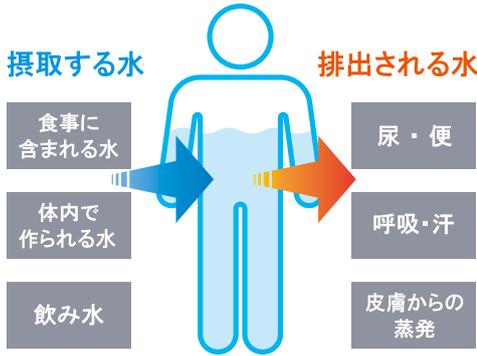
夏の水分補給



夏は汗をかくことが多くなるため体の水分が不足しやすくなります。屋外で運動や作業をしている時だけでなく、高温環境にある室内でも体から水分が多く失われていきます。環境省の熱中症予防情報サイトでは、1日あたり1・2リットルを目安としたこまめな水分補給を推奨しています。

水分は生きる上で必要不可欠

私たちの体の約60%は水分が占めています。体の水分と



体調が悪い時は、体の水分不足を疑いましょう

体の水分が不足すると、体調に変化があらわれます。もともと水分が多い脳、胃や腸などの消化管、筋肉、この三つの働きが最初に悪くなり、様々な症状が見られます。軽度の脱水症の症状としては、ふらつき、めまい、微熱などがあげられます。軽度の脱水症の場合は、水分を補給することで回復することが多いですが、回復しなければすぐに医療機関にかかりましょう。持病があり薬を飲んでい

で注意が必要です。



体が渴かないようにするために

■きちんと食事をとる

日頃の水分補給の基本は、まず食事をきちんと食べることです。水分は二気にたくさん飲んで尿として出てしまい、体の中に貯めることができません。効率よく体に水分を貯めるには、食事をきちんとすることが大切です。

■適度な運動

筋肉には水分が多く含まれています。運動することで今の筋肉量を減らさないよう維持したり、筋肉量を増やすことも脱水症の予防に役立ちます。

■水分補給はこまめにする

のどが渴いたと感じたら、体は渴き始めています。のどが渴く前にこまめに水分を補給しましょう。

介護予防教室の紹介 いいなの会 (大村・下村・新地自治会)



今回は、大村・下村・新地自治会で活動している介護予防教室の「いいなの会」へ取材に行ってきました。

いいなの会は、毎月17日の午前9時から午前11時に新地自治会館で、会員20名で活動しています。

活動内容は、初めに血圧を測り、ラジオ体操や歌、早口言葉などをした後に、運動指導士による運動を行っています。

この日は、筋肉を無理せず貯める「貯筋運動」や、音楽に合わせてストレッチをする「らったった体操」をしていて、皆さん笑い合

いながら元気に身体を動かしていました。運動のほかにも年2回ほど日帰り旅行を企画していて、4月には山武市にイチゴ狩りに行ったそうです。コロナ禍により約3年ぶりとなった日帰り旅行は、お土産もたくさん買うことが出来てとても楽しかったと話してくれました。

参加者からは、「人と話をするのが楽しい。」との声がかれ、いいなの会は、世間話に花を咲かせる井戸端会議の場でもあり、老人会や村のイベントなどの情報を得る貴重な機会になっているとのことでした。



■参加を希望する人は福祉課地域包括支援センターまで ☎(32)6865

ながいき学校参加者募集

地域包括支援センターでは、健康寿命を延ばすための教室を月替わりで実施します。11月以降も教室がありますので、気になる教室があればぜひご参加ください。

8月「人生会議教室」

とき

8月8日(月)・22日(月)・29日(月)

申し込み期間

7月1日(金)～14日(木)

終活についてマイナスなイメージはありませんか。自分の人生の振り返りにもなる大切な事です。

9月「認知症予防教室」

とき

9月5日(月)・12日(月)・26日(月)

申し込み期間

8月1日(月)～15日(月)

運動・栄養・口腔の観点から、正しい認知症予防について学びましょう。

10月「スマートフォン教室」

とき

10月3日(月)・17日(月)・24日(月)

申し込み期間

9月1日(木)～14日(水)

スマートフォンの基本的な操作方法について学びましょう。

活動時間 午前9時30分～午前11時30分

ところ 長生村保健センター
2階 多目的ホール

利用料 200円

問い合わせ 地域包括支援センター
☎0475(32)6865

サマージャンボ7億円
(1等5億円・前後賞各1億円合わせて)

サマージャンボミニ3千万円
(1等3千万円)

この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

各1枚 300円

7月5日◎2種類同時発売!

発売期間 7/5(火)～8/5(金)

公益財団法人千葉県市町村振興協会

九十九里地域水道企業団
職員採用試験

九十九里地域水道企業団では、令和4年度山武郡市職員合同採用試験により職員採用試験を次のとおり行います。

募集人員 技術職(電気)初級 若干名
受験資格 技術職(電気)初級

平成6年4月2日から平成17年4月1日までに生まれた人で、学歴を問わない。

受付期間 7月25日(月)～8月8日(月)

試験実施日 9月18日(日)

試験会場 千葉県立東金高等学校

受付・問い合わせ

九十九里地域水道企業団総務課庶務班
〒283-0802 東金市東金769番地2

☎0475(54)0631

E-mail syomu@kyusuiki.jp

※詳細については以下のホームページでご確認ください。

九十九里地域水道企業団

http://www.kyusuiki.jp

ちば南東部地域若者
サポートステーション

ちば南東部地域若者サポートステーション(通称サポステ)は、働くことに踏み出したい15歳～49歳までの本人やご家族を対象に就労支援を行っています。「働き出す力」を引き出し「職場定着するまで」を全面的にバックアップする厚生労働省委託の支援機関です。無料でご利用いただけます。

とき 平日 午前9時～午後5時
(年末年始、祝日を除く)

ところ 茂原市茂原643 スズキビル3階

予約方法 電話予約 平日(祝日を除く)

☎ 0475(23)5515

FAX0475(36)5722

E-mail

chiba-nantou@mail.o-hara.ac.jp

ホームページ

https://chibanantosaposute.com

長生郡市広域市町村圏組合職員
募集(令和5年度採用)

一般行政

若干名。平成5年4月2日から平成17年4月1日までに生まれた人で、学歴を問いません。

消防

6名程度。(1)隔日勤務及び交替勤務に従事できる人。(2)平成8年4月2日から平成17年4月1日までに生まれた人で、学歴を問いません。(3)身体的条件は消防職務遂行上支障がないこと。

土木技術

若干名。平成5年4月2日から平成17年4月1日までに生まれた人で、学歴を問いません。

電気技術

若干名。平成5年4月2日から平成17年4月1日までに生まれた人で、学歴を問いません。電気主任技術者(第1種、第2種又は第3種)又は電気工事士(第1種又は第2種)の資格を有する人は、平成元年4月2日以降に生まれた人で、学歴を問いません。

※新型コロナウイルス感染症等の影響により、変更となる場合があります。

受付期間 7月25日(月)～8月8日(月)

平日の午前9時～午後5時

申込書配布場所

事務局総務課 〒297-0035 茂原市下永吉2101 ☎0475(23)0107

消防本部総務課 茂原市茂原598

☎0475(22)0119

※郵送により申込書(受験票)を請求する場合は、返信用封筒(角2封筒に郵便番号、住所、氏名を明記し、120円分の切手を貼ったもの)を同封のうえ、事務局総務課宛てに請求してください。

配布期間 7月5日(火)～8月8日(月)

平日の午前9時～午後5時

申込手続 所定の申込用紙に必要事項を記入のうえ、事務局総務課へ直接お持ちください。郵送での受付はできません。

試験日 第1次試験(筆記)

9月18日(日)午前10時

(受付時間 午前9時～9時30分)

会場 長生郡市広域市町村圏組合管理棟(茂原市下永吉2101)

問い合わせ 事務局総務課

☎0475(23)0107



広告枠

うちの子「結婚」しないのかしら?

独身のお子様の結婚相談承ります



お子様の結婚に関するお悩み、プロの仲人がお答えします。

まずはお気軽に仲人にご相談下さい

☎043-312-3246

結婚相談所 ムスベル

有料広告募集中

詳しくは村ホームページをご覧ください。



自衛官を募集します



防衛省・自衛隊では、次のとおり自衛官等を募集しています。

| 募集種目 | 応募資格 | 受付期間 | 試験期日(期間) | 合格発表等 | 入隊(校) | 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(金)～ 9月8日(木) | 1次 9月19日(月) | 1次 10月7日(金) | 令和5年 3月下旬～ 4月上旬 | 入隊後約6年で 3等海・空尉 (幹部自衛官) |
| | | | 2次 10月15日(土)～20日(木) | 2次 (海)11月9日(水) (空)11月4日(金) | | |
| | | | 3次 (海)11月18日(金)～ 12月14日(水) (空)11月12日(土)～ 12月15日(木) | 最終合格 令和5年1月17日(火) | | |
| 一般曹候補生 | 18歳以上33歳未満 | 7月1日(金)～ 9月5日(月) | 1次 9月15日(木)～18日(日) のうち指定される1日 | 1次 10月3日(月) | 令和5年 3月下旬～ 4月上旬 | 入隊後2年9カ月経過 以降選考により 3等陸・海・空曹 |
| | | | 2次 10月8日(土)～23日(日) のうち指定される1日 | 最終合格 11月15日(火) | | |
| 自衛官候補生 | 18歳以上33歳未満 | 年間を通じて 行っています。 (令和5年3月 高等学校等卒 業予定者は7 月1日(金)～) | 受付時にお知らせします。 | 試験後にお知らせ します。 | ※上記の他 に設定する 場合があります。 | 所用の教育を経て、 3カ月後に 2等陸・海・空士 に任用 |

詳しくは自衛隊茂原地域事務所まで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(千葉地方協力本部) ☎0475(25)0452

古文書を寄贈いただきました

木島萬次様より「高根本郷村新田水帳」や「宮成村田方地詰帳」等、多数の古文書を寄贈いただきました。

寄贈いただきました古文書の一部は、交流センター郷土資料室にて解説付きで展示していますので、ぜひご覧ください。



問い合わせ 長生村文化会館 ☎0475(32)5100

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 | 7月4日(月) | 午前10時～午後3時(要予約)※1 | 総合福祉センター | ☎(32)3391 |
| 子育て相談 | 7月4日(月) 7月25日(月) | 午前9時～正午、午後1時～午後3時 | 一松こども園 | ☎(32)1106 |
| 人権相談 | 7月11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 | 7月11日(月) | 午前10時～午後3時(要予約)※1 | 総合福祉センター | ☎(32)2111 |
| 住民法律相談 | 7月19日(火) | 午後1時～午後4時(要予約)※2 | 総合福祉センター | ☎(32)2111 |
| 消費生活相談 | 月～金 (祝日を除く) | 午前9時～午後5時 | 相談員による電話相談 | ☎090(4436)8884 |
| 結婚相談 | 随時(要事前予約) | | 社会福祉協議会内 結婚相談所事務局 | ☎(32)3391 |

※1. 心配ごと相談、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、開催日と同じ月の最初の開庁日午前8時30分から役場総務課☎(32)2111で受け付けます。

環境美化推進員表彰

環境美化推進員として長年にわたり地域の環境美化に尽力され、令和3年度末をもって退任された方々に村から表彰状が贈られました。

- (写真右から)
- ・長谷川吉一さん(金田)
- ・高橋洋子さん(長生団地)
- ・廣田文明さん(七井土)



春の叙勲で瑞宝小綬章受章

4月29日に平川眞士さん(七井土)が、瑞宝小綬章を受章されました。

平川さんは、昭和47年3月に防衛大学校卒業後、各地の戦車部隊を主として勤務され、平成17年に陸上自衛隊幹部学校主任教官として退職されるまでの33年間、国の平和と安全を守るため尽力されました。



広報ちようせい7月号
令和4年7月1日発行

日曜開庁日

7月24日(日) 午前8時30分～正午

住民票(写)の発行、マイナンバーカードの交付、村税納付等を役場庁舎で実施しています。

村税等の納期限

8月1日(月)

- 固定資産税 第2期
- 国民健康保険税 第1期
- 介護保険料 第1期
- 後期高齢者医療保険料 第1期

※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

| 月日 | 一宮地区 | 茂原地区内科系 | 茂原地区外科系 |
|-------|----------------------------|------------------------|---|
| 7月 3日 | 長生八積医院 0475(32)3282 | 宍倉病院 0475(24)2171 | 宍倉病院 0475(24)2171 |
| 7月10日 | 長生診療所 0475(32)3303 | 大塚内科 0475(23)6121 | 須田外科・歯科医院 0475(23)7748 <small>※歯科対応なし</small> |
| 7月17日 | よねもと整形外科 0475(40)1065 | 宍倉病院 0475(24)2171 | 宍倉病院 0475(24)2171 |
| 7月18日 | 長島医院 0475(42)8800 | 清水三郎医院 0475(25)0776 | きたじまクリニック 0475(26)7050 |
| 7月24日 | いちのみやクリニック 0475(42)1616 | 大多和医院 0475(33)6111 | 公立長生病院 0475(34)2121 |
| 7月31日 | K・Iクリニック 0475(42)7575 | 宍倉病院 0475(24)2171 | 宍倉病院 0475(24)2171 |

当番医は変更になる場合があります。※救急患者が優先

☎中央消防署指揮情報係 ☎0475(24)0119

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 | 6日 | 資源ごみ | 6日 | 粗大ごみ | 6日 |
| 粗大ごみ | 20日 | 燃えないごみ | 13日 | 資源ごみ | 13日 |
| 資源ごみ | 27日 | 粗大ごみ | 27日 | 燃えないごみ | 20日 |

燃えるごみの収集日：全コース火、木、土曜日

移動交番

■交流センター

7月11日(月)午後1時30分～午後3時

■文化会館

7月26日(火)午後1時30分～午後3時

■ニヶ台総合公園

7月13日(水)午前10時～午前11時30分

7月28日(木)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 移動交番係 ☎0475(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

ところ 茂原市八千代1-5-4

☎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

受付時間 毎日午後7時～翌午前6時

スマートフォンからも広報ちようせいを閲覧できます。QRコードからアプリのダウンロードが必要です。



【iOS】



【Android】

発行

長生村

〒299-1439-4

編集

総務課広報広聴係

FAX ☎

0475(32)1194