

第1回長生村地域福祉フォーラムを開催しました

問 長生村社会福祉協議会 ☎0475 (32) 3391

第1回長生村地域福祉フォーラム「長生村に生きる～住み慣れた地域でいきいきと～」を3月26日(日)交流センターで開催しました。当日は雨の中56人が参加されました。

フォーラムは三部構成で行い、第一部は、長生村の地域包括ケアシステムの現状について、地域包括支援センターから説明がありました。

第二部は講演で、「みんなで考えたい 私たちの安心」と題して、認定NPO法人たすけあいの会ふきのとう副代表の國生美南子さんを講師に招き、住民と行政が協働しながら、地域でつながりをつくっていくことの大切さについて学びました。

第三部は、ささえあい活動の紹介をごみ出しボランティアながいきクリングループ代表の高橋盛さんから発表がありました。

社会福祉協議会では、今後も地域福祉についてのフォーラムを開催していく予定です。



傾聴ボランティア基礎講座～「聴く」ことを学びましょう～

問 長生村社会福祉協議会 ☎0475 (32) 3391

傾聴ボランティア基礎講座を開催します。

相手の話に耳を傾ける「傾聴」は、コミュニケーション能力で最も重要なスキルです。相手の心に寄り添って話を聴くことから、多くのことを学びボランティア活動や日常生活に役立ててください。

と き 5月15日(月)、5月29日(月) 全2回
午前10時～12時まで

ところ 総合福祉センター2階 教養室

受講料 無料

定 員 20名(先着順)

申込み 5月8日(月)までに社会福祉協議会へ電話(☎0475 (32) 3391)でお申し込みください。



尼ヶ台湿生植物園花だより 5月の花【トキソウ】(ラン科 トキソウ属)

問 生涯学習課(文化会館) ☎0475 (32) 5100

トキソウは、湿生植物園に密集して淡い紅紫色の花を咲かせるラン科の多年草です。

小さなかawaii花ですが、全国的に自生地が少なくなっており、準絶滅危惧種の指定を受けています。

細い地下茎を伸ばして増え、茎に肉厚でしっかりとした線状長楕円形の葉を1枚つけます。そして5月から6月になると茎の先端に花を1輪咲かせ

ますが、その花の色が鳥の朱鷺(トキ)の羽根の色に似ていることが名前の由来となっています。



群生するトキソウ

長生・尼ヶ台湿地植物を守る会

バナー広告募集

長生村公式ホームページの有料バナー広告を募集します

1枠1ヵ月
5000円

長生村役場 総務課

☎0475(32)2111

詳しくはホームページへ▶▶▶

長生村 バナー



LONG AND LIVE
ながく いきいきと 千葉県長生村

お知らせ

長生村の高齢者支援について

住み慣れた地域でいつまでも元気で暮らせることを目標に
「自分でできるよ教室」や「ながいき学校」を開催します。

①相談

生活での困りごとや身体の状態を詳しくお聞きした上で、包括支援センターと早期に関わる体制を構築し、必要な人への適切な支援を行います。

②目標の設定

生活の様子や身体状況を確認し、元の生活に近づけるため、自立支援に向けた適切な目標を提案します。

③一人ひとりに合ったサービスの提案

「自分でできるよ教室」

自宅での過ごし方や現状の課題、今後の目標を話し合う面談を中心とした全12回の教室です。設定した目標を達成し、終了後に自信を持って元の生活に近づける事を目的としています。

「ながいき学校」

健康寿命の延伸を目指し、フレイル予防に重点を置いた教室です。
元気でいるために自宅でできる事を学びましょう。

④地域とのつながりの場

～やりたいことを自分で選ぶ～

生きがいと健康維持のため、社会参加の提案をします。
地域活動だけでなく、趣味活動やスポーツ、ボランティア活動など好きなことを自分で選択し、自信を持って住み慣れた地域で暮らしましょう。

フレイルとは

加齢により心身が
老い衰えた状態のこと。

ながいき学校

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。翌年2月まで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。

教室名	実施日	内 容	申込期間
口腔フレイル 予防教室	6月 6日(火) 6月13日(火)	お口の健康は介護予防にも大きく影響します。口腔衛生とお口の筋トレを学びましょう。	5月1日(月) ～5月15日(月)
いきいき100歳 体操教室	7月 4日(火) 7月11日(火)	筋力やバランス力を向上させる体操です。何歳でも健康に過ごすために体を動かしましょう。	6月1日(木) ～6月14日(水)

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 1回 200円

※送迎がありますので希望者はお相談ください。

自分でできるよ教室

自宅での過ごし方や現状の課題、今後の目標を作業療法士・管理栄養士・健康運動指導士・歯科衛生士の先生たちと面談を中心とした教室です。

自分に合った運動や健康管理を知り、「こんな自分でいたい！」を実現できるようにしましょう。

と き 水曜日(全12回コース)
午後1時30分～午後3時30分

ところ 長生村保健センター2階
多目的ホール

対象者 要支援1、要支援2の方
総合事業対象者

定 員 5名

利用料 無料

※送迎がありますので希望者はお相談ください。

問合せ

長生村地域包括支援センター ☎0475 (32) 6865



共助の要

自治会へ加入しましょう！

近年、全国的に災害が増え、地域で支え合うことの大切さが見直されています。



災害時に心強い

いざというとき、個人や家庭でできることには限りがあります。地域でまとまり、支え合い、助け合うことで、もっと大きな安全・安心に繋がります。



事故・犯罪がない村へ

外灯やカーブミラーなど、役場に要望する場合は自治会長から要望することになっています。自治会に加入して自治会長と面識があれば頼みやすいです。



住みやすい村に

誰もが明るく健やかな生活を営むためには、行政や個人の力だけでなく、地域の力が必要不可欠です。自治会に加入してあなたの能力を発揮してみてください。

▼自治会への加入は、お住まいの地域の自治会長にお申し込みください。

お住まいの地域の自治会長が分からない場合は、総務課 ☎0475(32)2111までお問い合わせください。

募集 令和5年度 長生都市手話奉仕員養成講座(前期)

聴覚障がい者の生活及び関連する福祉制度についての理解と認識を深めるとともに、手話で日常生活を行うに必要な手話語彙及び手話表現技術を取得します。「前期」「後期」の両方を終了すると手話奉仕員となります。

と き 7月6日(木)～令和6年2月1日(木) ※予備日含む

木曜日開催(全27回) 午後6時30分～午後8時30分(修了条件あり)

ところ 一宮町中央公民館

対象者 長生郡市内在住者で、

手話学習経験がない方または手話奉仕員養成講座を修了していない方

長生村の募集人数 2人(募集人数を超えた場合は選考があります。また、一定人数に達しない場合は講座を開催しない場合があります。)

募集期間 5月15日(月)～6月15日(木)

費用 無料(別でテキスト代等 8,700円)

申込み・問合せ 〒260-0022 千葉県千葉市中央区神明町204-12

千葉聴覚障害者センター 養成普及係

☎ 043(308)6373 Fax: 043(308)6400

✉ jukosei@chibadeaf.or.jp



お知らせ 令和5年度千葉県調理師試験

試験日 10月28日(土)

試験場所 幕張メッセ 国際会議場

願書の受付期間及び受付場所

5月29日(月)～6月2日(金)までの5日間 ※受付期間内消印有効

住所が県内にある方は住所を管轄する保健所へ、住所が県外にある方は健康福祉部健康づくり支援課へ、簡易書留郵便でご提出ください。

願書の配布場所・問合せ

千葉県長生保健所(長生健康福祉センター) ☎0475(22)5914



お知らせ 赤十字活動資金へのご協力をお願いします

日本赤十字社が行う災害救護活動、心肺蘇生・AED等講習普及などの様々な人道的活動は、みなさんから寄せいただく活動資金によって支えられています。

活動のさらなる拡大のため、毎年5月・6月を「赤十字運動月間」と位置づけ、活動資金募集強化に取り組んでいます。

本年も皆さまのご理解・ご協力をお願いします。

☎日本赤十字社千葉県支部 ☎043(241)7531

赤十字ホームページ▶▶



各種相談

相談内容	と き	相談時間	ところ	連絡先
子育て相談	5月 9日(火) 5月22日(月)	午前 9時～正午 午後 1時～午後 3時	一松こども園	☎0475(32)1106
人権相談	5月 8日(月)	午前10時～午後 3時 (要予約)※1	総合福祉センター	☎0475(32)2112
行政相談	5月 8日(月)	午前10時～午後 3時 (要予約)※1	総合福祉センター	☎0475(32)2111
住民法律相談	5月15日(月)	午後 1時～午後 4時 (要予約)※2	総合福祉センター	☎0475(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
心配ごと相談	随時(要事前予約)		総合福祉センター	☎0475(32)3391

※1. 人権相談、行政相談、心配ごと相談は、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 ☎0475(32)2111で受け付けます。



保健師だより ～聞こえない人も聞こえる人も一緒に暮らしやすく～

最近、テレビなどで手話を使ったドラマを見る機会が増えています。千葉県でも、平成28年6月に聴覚障がい者のコミュニケーション手段の普及促進を図ることを目的の一つとした「千葉県手話言語等の普及の促進に関する条例」が施行されました。

聴覚障がいについて

聴覚障がいは、聴力に関する障がいのことです。全く聞こえない人から補聴器をつけば少し会話が聞き取れる人まで、状況は人によって様々です。

聴覚障がい者が困っていること??

聴覚に障がいがあっても、外見からは判断できないため、困っていても気づいてもらえないことがあります。音に反応しない人がいたら、「聞こえないのかも?」と思って対応してみましょう。

【例えば…】

- 車のクラクションや自転車のベルが聞こえない。
- 緊急時や災害時のサイレンや音声アナウンスが聞こえない。

どんなサポートができる??

手話ができなくても、困っている人がいたら、ためらわず対応してみましょう。

【例えば…】

- 筆談など短い文でわかりやすく簡潔に書く。
- スマートフォンなどを使って文字で伝える。
- 口元を見せはっきりゆっくり言葉を区切って話す。
- 空文字(空に文字を書く)や指文字(50音を指の形で表すもの)で伝える。

【簡単な手話】



おはようございます!

右手でこぶしを作り、こめかみのあたりにあててから下ろし、両手の人差し指を向かい合わせて折り曲げます。



おいしい

右手の手のひらを右側のほおについて、2～3回軽くたたきます。



筆談をお願いします。

口筆談
左手の手のひらの上で、右手でペンを持って何かを書くように動かします。

口お願いします
右手を顔の前に垂直に立て、頭を軽く下げながら斜め下に出します。



○5月から、長生郡市手話奉仕員養成講座(前期)の募集が始まります。興味のある方は、是非お申し込みください。(19ページ参照)

担当 大野

5月の保健センター事業

検(健)診

日	内 容	受付時間
11日(木)	3歳児健診 【令和2年1・2・3月生】	時間指定(午後)
16日(火)	乳がん・子宮頸がん検診	時間指定(午前) ※完全予約制
30日(火)	乳児健診 【令和4年5・10月、令和5年1月生】	時間指定(午後)
31日(水)	胸部検診	時間指定(終日)

各種相談

随時受付中

- ・ 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。

健康推進課 ☎0475(32)6800

子育て教室

日	内 容	時 間
9日(火)	おやこあそびくらぶ 【0歳・妊婦専用】	10:00～11:00 (出入り自由)
12日(金)	ママパパ教室	13:30～15:00 (受付 13:15～13:30)
17日(水)	おやこあそびくらぶ 【1歳～未就学児】 ※年間予定から変更あり	10:00～11:00 (出入り自由)
18日(木)	ベビーマッサージ教室	13:30～15:00 (受付 13:15～13:30)
20日(土)	ママパパ教室	13:30～15:00 (受付 13:15～13:30)

健康増進事業

	内 容	時 間
10日(水)	ノルディックウォーキング教室	9:30～11:30 (受付 9:00～9:30)

保健衛生推進員だより 新しい保健衛生推進員を紹介します

4月4日、第17期保健衛生推進員の委嘱状交付式が行われ、小高村長から委嘱を受けた新たな推進員による活動が始まりました。

■青山 幸子さん ■石川 直子さん ■板倉 正美さん ■鶴澤 公美さん ■小倉 利子さん ■小高 絵理さん
■小高 智恵子さん ■茅野 倫子さん ■木島 直美さん ■越野 明美さん ■斉藤 かほるさん ■齋藤 行生さん
■齋藤 良子さん ■田中 美和子さん ■田辺 とし子さん ■富田 美鶴さん ■信平 てつ子さん ■花澤 悦子さん
■葉山 美智子さん ■原崎 恵美子さん ■古山 明美さん ■牧 邦江さん ■三田 美子さん ■諸岡 博美さん
■米倉 香代子さん ■吉野 稲美さん



住民のみなさんの健康づくりのため、保健衛生推進員一丸となって活動してまいります。よろしくお願いします。



介護予防教室の紹介

平成26年11月11日に設立され、今年で10周年を迎えます。これまでの活動について参加者からは、「サポーターのみなさんから元気をもらえる。とにかく楽しい」と笑顔で話してくれました。



かぼちゃ会（市ヶ谷）

会員募集中



今回は、市ヶ谷エリアで活動している「かぼちゃ会」へ取材に行ってきました。
かぼちゃ会は、毎月第2、第4火曜日の午前10時から正午までの2時間、尼ヶ台総合公園管理棟で活動しています。
第2火曜日には、健康指導士の先生による健康体操やサポーターが企画した活動を行い、第4火曜日には、ボツチャを行っています。ほかにも、クリスマス会や新年会、日帰り旅行を企画していて、ひたち海浜公園のネモフィラの丘や箱根にも行ったそうです。
この日は、サポーターによる手作りの歌集と電子ピアノの生演奏で歌を歌うなどの活動をしていました。
かぼちゃ会は、

■参加を希望する方は福祉課地域包括支援センターまで ☎0475(32)6865

村長へのご意見箱を設置しています

より良い行政サービスを提供するために
みなさんからの村政に対するご意見・ご要望をお寄せください。

設置場所 ①役場ロビー ②保健センター ③文化会館 ④交流センター ⑤駅コミュニティセンター

令和4年度ご意見数 38件

駅のトイレを
使いやすく
してほしい

プラネタリウムで
●●が観たい!

●●は
■●のように
改善した方が
良いと思う

ご意見箱

※寄せられたご要望等は検討させていただきます。
回答を希望する場合は、氏名と住所を記入してください。

※村政とは関係のない内容や個人・団体を誹謗・中傷するような内容は固くお断りします。



図書室だより

今月の新刊



『本売る日々』
青山 文平(著)



『ごはんのずかん』
大森 裕子(作)

『やさしさを忘れぬうちに』

川口 俊和(著)

『鴨川食堂ひっこし』

柏井 壽(著)

『江戸の女子旅』

谷釜 尋徳(著)

『中高生のための短歌のつくりかた』

鈴木 英子(監修)

『ネット情報におぼれない学び方』

梅澤 貴典(著)

『青春サプリ。夢をあきらめない』

田中 タ子(文)

中学生の コレ読んでみ!

おとなに
なれなかった弟たちに……

米倉 齊加年(著)

太平洋戦争中の家族の実話を描いた本です。弟のヒロユキはミルク缶以外、食べ物はありませんでした。戦時中の様子や切ない思いが伝わってくる本です。家族の絆や平和を守る大切さを再認識できます。あなたも読んでみませんか。

長生中 3年

うえだ れい
植田 鈴生さん



問合せ 文化会館 ☎0475(32)5100

村ふおと

みんなが撮った長生村での
写真を紹介します



【空いっぱい】

散歩していたら丁度、風がやんで水面が穏やかになりました。

<投稿者> わた



【尼ケ台の夜桜】

幻想的な風景が撮れました。

<投稿者> りかちゃん



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

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
※広報紙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。

わたしのゆめは、バレリーナになることです。バレエをやるうとおもったのは、小さいころからだ。がやわらかかったからです。じょうずになつて、たくさんの人に見てもらいたいです。



高根小 3年
はなざき まい
花崎 舞さん



一松小 5年
ほしの たくま
星野 拓真さん

僕の夢は消防士です。理由は人を助ける仕事がかっこいいと思ったからです。
消防士になるために、体力をつけたり勉強をしたり強い心を持てるようにがんばります。

ぼくのゆめ わたしのゆめ

今月の一句

俳句クラブ

房総の 頼朝桜 謂れ知る

(佐久間ダムへ桜を見に行きました。房総には河津桜でなく、頼朝桜という伝説を聞きました。)

石川 青子

返されて 土黒々と 春田かな

(耕して田圃の土が黒々と、春を呼んでいます。)

小川 博寿

蝌蚪生くる 日々の散歩は マイペース

(厳しい寒さが終り、春らしくなったこの頃。池には可愛いおたまじゃくしが生まれている。日々の散歩はマイペースな時間である。)

刈込 照子

更くる夜の 家軋む音 春の冷

(春めいて来たと思っても、夜が更けると共に冷々として来ます。家のどこかが軋む音、家と共に年月がたったなあと一晩でした。)

植草 泰子

自転車で 世間話の 春の径

(自転車と春は合性がとても良い。こがないで自転車をこがしながらお話...鳥の声も聞こえてきそう。)

長谷川 弘

陸上自衛隊入隊者を激励

3月23日、4月から一般曹候補生として、陸上自衛隊に入隊する小関賢登さん(信友)の激励会が行われました。

激励会で小関さんは、「早く立派な自衛官となって国のために活躍したい」と抱負を述べました。



【小高村長と小関さん】

人権擁護委員として

法務大臣から委嘱されました

4月1日付けで、三田美子さん(七井土)、米倉香代子さん(城内)が、人権擁護委員として法務大臣から委嘱されました。

人権擁護委員は、地域の皆さんから人権相談を受け、問題解決のお手伝いや、子どもたちに向けての啓発活動も行っています。



【米倉 香代子さん】



【三田 美子さん】

齋藤芳子さんが固定資産評価審査委員会委員に再任されました

令和5年議会定例会3月会議において同意を得て、齋藤芳子さん(高崎)が固定資産評価審査委員会委員に再任されました。



今月の公共施設休館日

村体育館・武道館・弓道場・藪塚球技場 1日(月)、15日(月) ※第1・3月曜日

村文化会館・交流センター 1日(月)、2日(火)、8日(月)、9日(火)、15日(月)、16日(火) 22日(月)、29日(月)

日曜開庁日

5月28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(予約制)、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

5月31日(水)

■軽自動車税 全期

※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	内科系	外科系
5月 3日(水)	栄倉病院 0475(24)2171	栄倉病院 0475(24)2171
5月 4日(木)	むなかたクリニック 0475(44)5155	聖光会病院 0475(35)5151
5月 5日(金)	鈴木医院 0475(22)2630	菅原病院 0475(25)1171
5月 7日(日)	栄倉病院 0475(24)2171	栄倉病院 0475(24)2171
5月14日(日)	茂原中央病院 0475(24)1191	須田外科・歯科医院 0475(23)7748 ※歯科対応なし
5月21日(日)	栄倉病院 0475(24)2171	栄倉病院 0475(24)2171
5月28日(日)	もといはっぴークリニック 0475(36)3537	公立長生病院 0475(34)2121

当番医は変更になる場合があります。※救急患者が優先

問 中央消防署指揮情報係 ☎0475(24)0119

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 3日	資源ゴミ 3日	粗大ゴミ 3日
粗大ゴミ 17日	燃えないゴミ 10日	資源ゴミ 10日
資源ゴミ 24日	粗大ゴミ 24日	燃えないゴミ 17日

燃えるゴミの収集日：全コース 火、木、土曜日

移動交番

■村交流センター

5月 8日(月) 午前10時～午前11時30分
5月23日(火) 午後1時30分～午後3時

■村文化会館

5月18日(木) 午後1時30分～午後3時
5月30日(火) 午後1時30分～午後3時

■尼ヶ台総合公園

5月15日(月) 午後1時30分～午後3時

※日程は変更になる場合があります。

問 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)

☎043(242)9939(ダイヤル回線・IP電話)

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ょ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】