



家族そろって 交通災害共済へ

交通災害共済は、会員である住民が会費を出し合い、万一交通事故にあわれた場合に見舞金を支払う住民相互の共済制度です。なお8月は一斉加入月間ですので、この機会にご加入を。

◇加入できる人

- ① 長生村に住んでいる人
- ② ①の住民に扶養されている人で、長生村外に住んでいる人（例えば、東京に下宿している学生など）

◇共済期間 9月1日から翌年の8月31日の1年間

◇会費 1人 700円

◇申し込み 8月31日(金)まで

なお、9月1日以降にも随時受け付けます。

◇対象となる交通事故

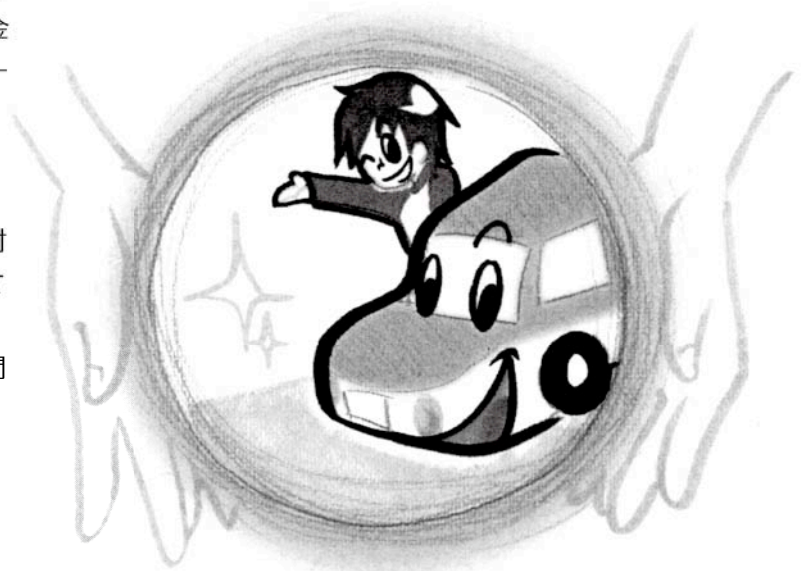
日本国内の事故、車両（自動車、オートバイ、自転車など）の交通事故による事故で、自動車安全運転センターから交通事故証明書（原則として人身扱いとされたもの）が発行されたもの

◇共済見舞金

- ◎死亡…150万円
- ◎傷害…等級により2万円から50万円まで
- ◎身体障害（1級または2級）…障害見舞金のほかに50万円
- ◎交通遺児…遺児1人につき10万円

◇受け付け・問い合わせ 総務課 ☎ 32-2111

※保育所、小学校、中学校で団体加入している場合がありますので申込時にご確認ください。



主な内容

8月は道路ふれあい月間です	2～ 3P
お知らせ 犬を正しく飼いましょう	4～ 5P
村のニュース 夏のはじまり海開き	6～ 7P
ひろば ぼくのゆめ・わたしのゆめ	8～ 9P
健康だいいち 8月の保健センター事業	10～11P
生涯学習情報 公民館バスの愛称が決定	12～13P

—人口と世帯—

■人口
 男 7,454人 (- 9)
 女 7,551人 (- 6)
 転入31人 転出41人
 出生 5人 死亡10人
 計 15,005人 (- 15)

■世帯数
 5,349戸 (- 2)

7月1日現在・（ ）内は先月比

「道路ふれあい月間」

村の道路は今

現在、村が管理している道路は975路線、道路延長は333kmあります。このうち舗装済の道路は264kmで歩道の延長は22kmです。

村の管理する道路における舗装率は、平成19年4月1日現在で80・4%となっています。

今年度も安全で安心な道路をつくるため、みなさんのご理解とご協力をお願いします。

○平成19年度実施工事

◎舗装新設工事

1路線 300m (驚地先)

※平成19年5月末完了済

◎道路改良工事

5路線 1020m

(南部・岩沼2路線・高崎・新地先)

◎道路排水整備工事

3路線 265m

(上の原・宮ノ台・七井土地先)

◎交通安全施設等整備工事

3路線 140m

(南部2路線・一松地先)



改修され歩道のついた道路



ちようせい
「長生いきいきロード」を
よろこぶ！

JR外房線水口細代踏切りT字路交差点から県道飯岡一宮線交差点まで(図中緑線部分)の道路愛称は「長生いきいきロード」です。なお、これをアピールするために村で名称看板を設置する予定です

安心で安全な道路を 8月は

村からの お願い

○道路に樹木が はみ出ている場合は

私有地に植えられた樹木の枝などが、道路にはみ出し通行に支障をきたす、カーブミラーや道路の標識にかぶって見づらいなどの苦情が寄せられています。

このような箇所は、所有者の責任において処理していただくようお願いいたします。いざというとき、消防車や救急車などがスムーズに通行できるように普段からご協力をお願いいたします。

○カーブミラーについて

見通しの悪い交差点などでは必ず自分の目で安全確認を行い通行しましょう。

カーブミラーは、あくまでも交通安全のための補助的なものです。

○側溝の清掃について

台風シーズンを迎える前に、側溝の清掃をおこなう。今まで同様各自治会にて清掃をお願いします。清掃で出た土砂などは場所を報告し

ていただければ建設課で片づけて行います。

こんな時は 建設課まで

○舗装道路の穴 ひび割れなど

舗装道路の穴、ひび割れおよび路肩の崩れなどが発生し、通行に支障をきたす箇所を見つけた場合。

○外灯の新設・修理・ カーブミラーの設置

外灯の新設または移設要望は、原則として自治会長からの要望とします。また、すでに設置してある箇所から原則として100m〜200m以上の距離が必要です。

なお外灯の球切れを見かけましたら個人からの連絡でも受け付けます

ので場所を連絡してください。電柱に書かれた番号を

教えていただ

くとスムーズに処理ができません。(電話可)

また、カーブミラーの修理も受付けていますのでご連絡

ください。

○草刈り機・側溝蓋あげ 機の貸し出し

村では草刈り機貸し出し規準を定め、公共部分(道路路肩・水路敷・公園施設地など)の草刈りを行う場合の草刈り機、また側溝清掃の場合の蓋上げ機の貸し出しを行っています。

夏の

交通事故防止

夏のレジャーシーズンを迎え、交通量の増加にともなう道路の混雑や、暑さからの疲労運転などにより、事故の多発が予想されます。村内の交通事故発生件数もこの時期は、1年の内でもっとも多くなりますので、車を運転する人も歩行者も一人ひとりが交通规则とマナーを守り、交通事故に遭わないよう十分注意しましょう。

村では、「長生村交通安全対策協議会」や「長生村交通安全母の会」の協力により、村内の交通安全活動を推進しています。

最近では7月3日に村内全

域の見通しの悪い交差点の草刈りを実施しました。また、8月4日(土)の午後1時30分から一松海水浴場入口交差点において夏の交通安全運動の一環として、おしぼりやうちわなどの啓発物資を配布し交通安全の呼びかけをいたします。

その他、交通安全教室、年4回の交通安全運動への参加や街頭指導、各種行事の際に交通整理、交差点における街頭啓発活動など、年間を通して各会員および、村民みなさんの交通安全に協力をいただいております。

◇問い合わせ

建設課 ☎ (32) 2116



去年の8月に実施されたおしぼり作戦

犬を 正しく飼いましょ

1. 放し飼いはしないでください
最近、犬の放し飼いが多発しています。犬は、鎖などで繋ぐか、檻に入れて飼わなければなりません。首輪や鎖の点検も日ごろから習慣づけましょう。放し飼いにすると野良犬とまじって狂暴化し、人を咬んだり、他人の庭や畑を荒すばかりではなく、犬の飛び出しで交通事故が発生したり、犬自身が犠牲になったりもします。

また、予定外の繁殖にもつながり、不幸な生命をつくることにもなります。散歩のときは引き綱をつけて、しっかりと制御できる人が行いましょう。

なお、放し飼いで捕獲された場合、飼い主が判明しないときは、やむを得ず処分されます。

2. 糞のあと始末をしてください
糞の始末に関する苦情が多く寄せられており、実際不快な思いをしている人は大変多いと思います。

また、門柱におしっこをされ、乾燥後変色するという苦情も寄せられています。散歩中の糞は、必ず持ち帰るなど十分な気配りをしましょう。散歩イコール排便という感覚の

人も多いと思いますが、運動と排便是切り離して、出来れば排便是自宅で行わせるようにしましょう。

◇問い合わせ
下水環境課 ☎(32) 2494

特別弔慰金が

支給されます

戦没者等の遺族に対する特別弔慰金の請求期限は平成20年3月31日です。

戦没者等の死亡当時のご遺族で、平成17年4月1日において、公務扶助料、遺族年金等を受ける人がいない場合に、特別弔慰金が支給されます。

対象となるご遺族の人でまだ請求されていない人は、請求窓口へお問い合わせのうえ請求してください。

◇給付内容 額面40万円、10年償還の記名国債

◇請求窓口・問い合わせ
福祉課 ☎(32) 2112

手話を学んで

みませんか

◇とき 9月7日～11月23日の毎週金曜日 午後7時～9時 講座
9回・講義1回・交流1回

◇ところ 長生村中央公民館(第2会議室)

◇対象 手話学習経験のない人

◇定員 20人

◇受講料 1,000円(資料テキストコピー代)

◇主催 茂原市聴覚障害者協会

◇申込締め切り 8月31日(金)

◇申し込み・問い合わせ

茂原市聴覚障害者協会事務局
(岡村)

FAX専用(22) 7624

手話サークル「つつじの会」事務局

(安住) ☎(23) 9185

※長生郡市の人でも受講可能です。

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」の改正にともない、焼却設備(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ダイオキシン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きます。

また、川の堤防や排水路の土手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。多大な迷惑がかかりますので、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

家庭介護教室を

開催します

◇とき 8月26日(日)

午前9時30分～11時

◇ところ (福)長生会 だるまさん1階ダイルム

◇内容 ①家族の負担を軽減しよう(介護保険を使うには、どうしたら良いの?) ②家庭でできる介護技術の裏技教えます(実技編)

◇定員 先着30人(無料)

◇申し込み・問い合わせ

8月20日(月)までにお電話でお申し込みください

デイサービスセンターだるまさん ☎(30) 0123

税に関するQ&A

国民健康保険の加入や 脱退には役場(住民課)へ 届出が必要です

Q.私は国民健康保険に加入していましたが、4月に就職して会社の健康保険に加入しました。ところが、7月に国民健康保険税の納税通知書が送付されてきました。なぜでしょうか。

A.納付書が送付された理由として、以下のことが考えられます。

1.会社の健康保険へ加入された旨の届出はお済でしょうか？

国民健康保険の加入・脱退は届出制になっております。届出がされない限り、国民健康保険税が賦課されることとなりますので、住民課で必ず手続きを行ってください。その後、税額が変更されます。

脱退手続きに必要なものは①印鑑②新たに交付された健康保険証③国民健康保険証の3点です。

2.届出が済んでいても国民健康保険税は、世帯主に賦課することとなっておりますので、世帯員の中に加入者がいる場合は、納税通知書が送付されることとなります。

※この例とは反対に、会社の健康保険から脱退した場合、国民健康保険への加入手続きが必要となります。

加入手続きに必要なものは①印鑑②退職証明書または離職票の2点です。ただし、年金の切り替え手続きも同時に行いますので年金手帳もご持参ください。

加入手続きが遅れた場合は、国民健康保険証を受領していなくとも、社会保険などを喪失した日までさかのぼって国民健康保険税を賦課することとなります。

◇問い合わせ 税務課課税係

☎ 32-2113

臨時職員の 登録を募集

登録を募集

保育所では臨時職員の登録を募集しています。

- ◇募集する職種 保育士・調理員
- ◇年齢制限 45歳以下
- ◇申し込み・問い合わせ
福祉課 ☎(32) 2112

男女共同参画 セミナーを開催します

セミナーを開催します

◇とき 9月29日(土)

午後1時30分～午後3時30分

◇ところ 長生村文化会館ホール

◇内容 講演 男女共同参画社会の実現をめざす

◇講師 渥美雅子先生(弁護士、女性と仕事の未来館館長)

◇定員 400人(申し込み順)

託児有(要予約、無料)

◇参加費 無料

◇締め切り 9月21日(金)

◇主催 千葉県男女共同参画地域推進員会議・ちば県民共生センター

◇申し込み・問い合わせ

ちば県民共生センター

☎ 043(252) 8036

Eメール

kenkyousei@nz.pref.chiba.jp

総務課 ☎(32) 2111

※お申し込みは、電話またはメールで氏名・性別・住所・電話番号をお知らせください。

※託児(2歳以上就学前)を希望される人は、申込時にお子様の氏名と年齢をお知らせください。

訓練生を 募集します

募集します

長生高等技術専門学校では、10月入校の訓練生を募集しています。

◇募集科

・住宅総合科

(訓練期間6ヵ月、定員30人)

・住宅設備機器科

(訓練期間6ヵ月、定員15人)

・左官技術科

(訓練期間6ヵ月、定員15人)

◇授業料 無料

◇募集期間 8月3日(金)～28日(火)

◇選考日 9月7日(金)

※雇用保険受給資格者は職業安定所



住宅設備機器科の実習風景



左官技術科の実習風景

窓口でご相談ください。

◇申し込み・問い合わせ

長生高等技術専門学校

T 299-4332

長生村金田2811

☎(32) 2102

◇ホームページ

<http://www.pref.chiba.jp/gisen/choose/>

夏のはじまり 海開き

一松海水浴場の「海開き式典」が7月12日に行われ、今シーズンの海の安全を祈願しました。当日の天候は悪かったものの、みなさんの海への安全を願う強い気持ちが天に届いたのか、式典中は無事、雨に降られずにすみました。

今年の海水浴場開設期間は8月19日（日）までですので、ぜひ、海へお出掛けいただき潮風を満喫してみてくださいはいかがでしょうか。



今シーズン事故のないようにと



生地を平らに伸ばします

うまくてきたかな ちびっこクッキング

7月5日保健センターで、ちびっこクッキングが行われ八積保育所の年長児らがクッキー作りに挑戦しました。

エプロンとバンダナを身にまとい、いざクッキング！材料を混ぜて生地を練りいろいろな型で切り抜いて、ちびっこシェフの作業はここで終了。その後、焼きあがったクッキーは八積保育所へ届けられ、おいしそうなクッキーを家族のもとへお土産として持ち帰りました。家族みんなで食べるクッキーは最高においしいことだったでしょう。

ホームステイ大学生が来村

6月20日、茂原市にホームステイをしていた、アメリカの大学生が長生村に来村しました。まず、学生たちを迎えたのは、村の伝統芸能である獅子舞。間近で見る初めての獅子舞は迫力満点でみなさん熱心に見ていました。

その後、更正保護女性会指導のもと、色鮮やかで、おいしそうな巻き寿司を作ったりと、楽しく郷土の文化に触れていました。



間近で見る獅子舞にびっくり



第1分団第5部（信友）による演技

長生支部消防操法大会が行われました

第26回長生支部消防操法大会が尼ヶ台総合公園で、7月1日行われ、長生郡市内からポンプ車操法の部に8部、小型ポンプ操法の部に10部が出場しました。

長生村からは小型ポンプ操法の部に第1分団第2部（七井土）と、第1分団第5部（信友）が代表として出場、第1分団第5部が最優秀賞、第1分団第2部が優良賞となりました。

また、第1分団第5部は郡市の代表として県大会出場も決定しました。

村のニュース



薬物乱用の恐ろしさが説明されました

中学校で薬物乱用防止教室を開催

長生中学校の1年生を対象に、薬物乱用防止教室が、上総一宮ライオンズクラブの主催により7月3日に中学校の体育館で行われました。

初めにビデオで、薬物を乱用するとどうなるのかが上映され、その後ライオンズクラブの中川都弘氏から、薬物乱用によって引き起こされる現象などが説明されました。

もしものときにそなえて

保健センター、文化会館、長生中学校にAED（自動体外式除細動器）を設置したことを受けて、役場全職員を対象に、救急救命講習会が行われました。

講習会は消防署の職員を講師に、心配蘇生法やAEDの使用手順などおよそ3時間行われました。

心臓マッサージなど実際にやってみると、思っていたよりも大変だったようで、汗をかきながら行っている職員もいました。



手順を確認しながら慎重に行いました



歌手の歌声に合わせて

県老連特選演芸会が開催されました

6月20日、千葉県老人クラブ連合会、長生村老人クラブ連合会などの主催による特選演芸会が開催され、大勢の人が文化会館に来場されました。この特選演芸会は毎年行われており、老人クラブのみさんに大変喜ばれている催し物です。

内容は、漫談や生バンドによる民謡ショーなどで、笑いあり、感動あり、大盛況の特選演芸会でした。

ハマヒルガオを海岸に

ハマヒルガオの植栽が「ハマヒルガオを育てる会」によって行われました。真夏を思わせる好天に恵まれた一松海岸に、一松小学校の児童と保護者、いなさ太鼓メンバーと育てる会役員などが参加して、苗の植え付けを行いました。

来年の5月にはきっと一面のハマヒルガオの花畑が見られることでしょう。



みんなで丁寧に植えました



諸岡 優さん
八 積 小
6 年

私の夢は、動物園の飼育係です。理由は、家でねこを飼っていて、動物のせわをするのが好きだからです。だから、色々な動物とふれ合って、育てたり、遊んだりしてみたいです。

ぼくのゆめ わたしのゆめ

僕は、歴史に関係のある仕事につきたいです。日本の歴史まんがを読み始めたからおもしろくて、もっといろいろな事を知りたくなり、そういう仕事につけたら楽しそうだなあと思います。



中村 大介くん
高 根 小
5 年

ひろば



教えてください村のできごと

村ではみなさんから、珍しい物を集めている、近所で珍しい動物を飼っている、村の隠れた名所などの情報提供や広報ちょうせいに対するご意見、ご要望をお待ちしています。

採用された人にはクオカードを差し上げます。

◇応募方法 はがきや、FAXにて受け付けます。

珍しいできごとや、広報ちょうせいに対するご意見やご要望を記入し、連絡先は必ず記入してください。

◇応募先 〒299-4394 長生村本郷1-77

長生村役場総務課広報広聴係

FAX 32-1194

七月の句抄

俳句クラブ

白靴や久し振りなる錦糸町

鵜沢よしえ

すっかり出不精になりました。浅草、錦糸町は昔の遊び場でした。久し振りに白靴をはいたら一寸心がおどりました。

岩礁が小さな生簀鱈放す

刈込 照子

暑い日の一日魚を釣って弱らないようにと、にわか仕立てのいけすを作って魚を放しました。

親子旅老鷲唄ふ川下り

河野 富子

すがすがしい川下りに老鷲の唄ふ何とも言えぬ親子旅です。

通学の白まばゆき青田道

白石 和子

朝早く犬の散歩中、通学の学生に毎日逢います。青田の中に白が点となって走っているのがさわやかです。

訃は突と触れて崩るる梅雨の薔薇

矢部 甲子

近頃幾つかの訃の報せを耳にし、今余生を過す身にとつて思はず触れて散らした薔薇に儚さを感じました。

日焼して何でもこなす小さな手

御園 英子

風呂上り、静脈の浮いた日焼の掌。野に畑に、四人の子の産湯をつかはせ炊事をし、良く動いてくれた掌。もう暫く頑張って小さな手に。



ひろば

犬猫写真コンクール 作品を募集

わが家の愛犬・愛猫の写真にコメントを付けて紹介してください。

優秀作品15点を9月に行われる動物愛護週間イベント会場に展示し、協会機関紙に掲載するとともに表彰を行います。



◇応募作品

応募者の飼育している犬・猫の写真3枚までとし、しつけなど適正飼育についてのコメント（400字詰原稿用紙1枚以内）を添えた作品を対象、写真はL判（サービス判）とし、すべての写真の裏面に住所・氏名・電話番号を記載

◇応募資格

県内に在住の人（プロ、アマ、年齢は問いません）

◇応募期間

8月1日（水）～8月31日（金）（必着）

◇申し込み・問い合わせ

〒260-0001

千葉市中央区都町463-3

（財）千葉県動物保護管理協会

☎ 043-214-7814

FAX 043-214-7818

行政相談員が2人になりました

長生村では行政相談員が2人配置されることになり、現任の伊藤久夫さんに加え7月1日付けで新たに麻生行夫さんが、総務大臣から行政相談員を委嘱されました。

国道・登記・年金等の国の仕事や郵便等の特殊法人の仕事についての苦情、意見・要望がありましたら、お気軽にご相談ください。行政相談の日程に関しては、広報の最終ページをご覧ください

相談は無料で、秘密は守られます。

◇問い合わせ

総務課 ☎ 32-2111



伊藤 久夫さん
（金 田）



麻生 行夫さん
（岩 沼）

写真

さしあげます

広報に掲載した写真
さしあげます

◇総務課広報広聴係

☎ 32-2111

村長日記（17） アンケートについて

毎日、暑い日が続いておりますがいかがお過ごしでしょうか。

暑さはこれから本格的です。村民の皆様方には、くれぐれもお体を大切にとお祈り申し上げます。

さて、先月、市町村合併に関する住民アンケートを実施したところ、多数の貴重なご意見をいただき、誠にありがとうございました。

合併協議会は、8月22日までに合併の調印をする予定で協議を進めておりますが、長生村として合併するか、しないかの判断は皆様から頂いた貴重なご意見を尊重していくことが時の首長である私の立場であると考えております。住民皆様の輝く未来へのご意見が詰まった重要なアンケートでありますので、当然その意見を尊重する立場で議会と相談していく所存でありますので、今後とも皆様のご支援ご協力をお願いいたします。

長生村長 石井 俊雄

8月の保健センター事業

日	曜	事業予定	受付時間
1	水	ウォーキング教室	9:00~9:30
2	木	三歳児健診(H16.4.5.6月生)	13:00~14:00
3	金	健康相談・運動教室	9:00~11:30
6	月	おしゃべりひろば(0歳児専用)	9:30~11:30
17	金	転倒予防教室	9:30~10:00
20	月	おしゃべりひろば	9:30~11:30
23	木	乳児健診H188・H19.1.4月生	9:00~10:30
27	月	おしゃべりひろば	9:30~11:30
28	火	三種混合	13:10~13:45

家庭でできる食中毒 予防10の基本

食中毒を起こす菌は、暑い夏が大好きです。食中毒予防の三原則は「付けない、増やさない、やつつける」です。

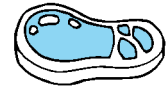
次のことを守って、食中毒を予防しましょう。

1. 買った物は表示を確認して新鮮なものを。
2. 冷蔵庫は10℃以下、冷凍室はマイナスイ5℃以下に管理し、詰めすぎに注意。
3. 調理前、食事前の手洗い



4. タオルやふきんは常に清潔で乾燥したものを。

5. 生の肉や魚を扱った調理器具は熱湯や塩素剤で消毒。



6. 解凍は室温ではなく、冷蔵庫か電子レンジで。

7. 生の肉や魚を扱った手は石けんで良く洗う。

8. 加熱する食品は、芯まで加熱(中心部が75℃で1分間以上)

9. 食材や調理済みの食品を室温に長く放置しない。

10. 残った食品は少しでも怪しいと思ったら捨てる。



◇問い合わせ 健康推進課
(保健センター)健康指導係

☎(32) 6800

助成受給券の 返却について

乳幼児医療費助成受給券をお持ちの人全員に、8月1日から使用する新しい受給券を送付しました。古い受給券は8月17日(金)までに長生村

保健センターまで返却してください。

お手数をおかけしますがよろしく願います。

◇問い合わせ 健康推進課
(保健センター)健康指導係

☎(32) 6800

子どものアレルギーに 関する講演会

「食物アレルギー、アトピー性疾患の理解と日常生活の工夫」と題して、千葉県長生健康福祉センター(医師兼千葉県アレルギー相談センター専門医)永山洋子先生による講演会が開催されます。

◇とき 8月27日(月)

午後2時~3時30分

◇ところ 長生合同庁舎4階
大会議室

◇定員 先着50人

◇締切り 8月20日(月)

◇申し込み・問い合わせ

千葉県長生健康福祉センター
地域保健福祉課
茂原市茂原1102-1
(長生合同庁舎2階)

FAX ☎ (22) 5167
(24) 3419

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。(多数の場合抽選)

- 対象…平成18年9月生
- 申込期間…8月1日(水)~7日(火)
- 掲載予定…9月号
- 申込先

総務課 広報広聴係

☎ 32-2111
FAX 32-1194

あいか 愛華ちゃん(向原)



平成18年8月21日生
父・増田 章宏、母・亜弥さん
これからも、元気に育ってくれるといいです。

はるあ 遥空ちゃん(高塚)



平成18年8月17日生
父・大木 貴廣、母・香菜子さん
果物が大好きです。毎日元気いっぱい遊んでいます。「バイバイ」がブームです。

元気で す

保健師だより

高齢期からの健康づくり

活動的な85歳をめざして



今月の担当は 川島です

村の高齢者人口の増加に比例して、介護保険の認定者数も年々微増しています。(表1参考)

年度	高齢者人口	要介護認定者数
17	3260人	363人(11.1%)
18	3346人	383人(11.4%)
19	3464人	388人(11.2%)

表1 高齢者と介護認定者数の推移

平成18年に介護保険法が改正され、高齢者が介護を必要とする状態を防止、たとえ介護が必要になってもそれ以上悪化させないようにして高齢者の自立を支援する「介護予防」が重要となっています。元気なときから心身の老化を防ぐ「介護予防生活」を始めましょう。

毎日の生活に運動を取り入れましょう
立つ、歩く、座る、階段の昇り降りなど基本的な日常生活で、下半身の筋肉をつけることが特に大切です。
おいしく楽しく
バランスよく食べましょう
活動的な生活を送るためには、たんぱく質とエネルギーが主体の食事をとる事が大切です。
◎低栄養を防ぐポイント
・ バランスよく3食食べましょう。
・ おかずは肉、魚、卵、大豆製品などでたんぱく質をしっかりとりましょう。
・ 緑黄色野菜や根菜などいろいろな種類の野菜を毎食、食べましょう。
お口の健康を保ちましょう
食べる事や会話をすることの楽しさに、お口の健康はかせません。口の状態がよいと、かむ力や

飲み込む力が強くなり、唾もよく出るようになって消化が助けられます。認知症を予防しましょう

料理、旅行、園芸など趣味の活動や、囲碁、将棋、麻雀などの頭を使うゲームは、計画力や思考力を養い、注意力の低下を予防するために効果があるとされています。また、簡単な計算問題(一桁の足し算・引き算をすばやく行ってみたり、文章を声に出して読んでみたりすることは、脳の刺激になります。なかでも、「エピソード記憶」と呼ばれる「体験した事を思い出す」と言う事を積極的にやってみましょう!

1日前の日記を書いてみましょう。記憶力が鍛えられます。
たとえば、昨日の朝は何を食べたか? 買い物で何を買ったか? 金額はいくらだったか? など...

賢いおつまみのとり方で

メタボリックを撃退

お酒を飲む人にはおつまみは食べない、飲むだけという人もいますが、これは体にとって最も悪い飲み方です。かといって、おつまみをたくさん食べ過ぎではカロリーオーバーになってしまいます。

おつまみのカロリー目安としては、150〜200Kcalくらいが望ましく、夕食の食材、調理法と重ならないようなものを選びましょう。

たとえば、夕食が揚げ物や炒め物などの油を多く使う料理ならおつまみは冷奴や海藻サラダ、あさりの酒蒸し、えびの塩焼きなど油をあまり使わないものを選びましょう。また、おつまみに焼き鳥や焼き魚、ウイナーソーセージなどのたんぱく質食品をとったら、夕食ではできるだけ野菜を中心に食べるようにするなど、の食べ方にも工夫が必要で

◇おつまみのおおよそのカロリー

冷奴 (1/3丁)	80kcal
海藻サラダ	30kcal
ウイナーソーセージ2本 (40g)	130kcal
焼き鳥レバー2本	80kcal
えび塩焼き中5尾 (100g)	90kcal
あさりの酒蒸し (正味80g)	40kcal
チーズ1切れ	80kcal

それからおつまみの摂取には、飲んだり食べたりする時間にも気を付けましょう。お酒を飲んだ後の夕食をおなかいっぱい食べてあとは寝るだけの生活が続くのは、メタボリックを作りあげているようなものです。寝る3時間前には食事を済ませるのが理想的です。最低でも寝る2時間前には食事を腹八分目で済ませることを目標にしましょう。



スポーツイベント

長生村剣道大会が 開催されました

6月23日、長生、夷隅、山武郡市などの小・中学生70チーム420人を招いて村体育館で第32回長生村剣道大会が行われ、少年少女剣士が熱戦を繰り広げました。

結果は次のとおりです。

○小学生男子の部

優勝 睦沢練心会A
準優勝 茂原武道館B
第三位 茂原武道館A
敢闘賞 岬町少年剣友会A

○小学生女子の部

優勝 睦沢練心会A
準優勝 睦沢練心会B
第三位 茂原武道館
敢闘賞 正剣会

○中学生男子の部

優勝 横芝中学校
準優勝 芝山中学校
第三位 大原中学校
敢闘賞 岬中学校

○中学生女子の部

優勝 岬中学校
準優勝 大網中学校
第三位 国吉中学校
敢闘賞 成東東中学校

◇問い合わせ

文化会館 ☎ 32-5100

村民親善卓球大会の結果

6月17日に村体育館で開催された卓球大会の結果は次のとおりです。

○中学生男子個人の部

優勝 田中 信介
準優勝 長嶋 達成
第三位 中村 龍汰

○中学生女子個人の部

優勝 長谷川敦美

準優勝 高尾 真美

第三位 牧野 莉奈

○一般男子個人の部

優勝 石井 秀明

準優勝 木島 公威

第三位 鶴澤 寛

○一般女子個人の部

優勝 海保 聖奈

準優勝 大塚 舞

第三位 野口 由紀

○男子団体の部

優勝 長生村卓球クラブ

準優勝 ボンバーズ

第三位 長生中OB (A)

第三位 茂原クラブ

○女子団体の部

優勝 長生中OG

準優勝 長生中A

第三位 白子中A

第三位 茂原クラブ

◇問い合わせ

文化会館 ☎ 32-5100



学ぶ&楽しむ

夏休み特別企画

折り紙で楽しむおはなし会

図書室と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。

今回は、夏休み特別企画として折り紙教室も開催します。

◇とき 8月18日(土) 午後1時30分～3時30分

◇ところ 文化会館 視聴覚室

◇対象 4歳くらいから小学生までの親子、折り紙は小学校低学年向けのものとなります、親子で参加できない人はご連絡ください

◇持ち物 のり、はさみ

◇定員 30組(申込順)

◇参加費 無料

◇締め切り 8月15日(水)(電話可)

◇申し込み・問い合わせ

文化会館 ☎ 32-5100

言葉の勉強会に

参加してみませんか

文化庁文化部国語課の協力を得て専門家を講師に迎え、「言葉」を紹介したコミュニケーション育成とその指導者養成のため「言葉」に関する指導の方法や実践的な朗読の仕方などの勉強会を行います。

◇日程と内容

○8月22日(水)

導入ワークショップ・簡単なゲームなど

○25日(土)

グループワークへの準備・聞くこと、はなすこと、伝えることについて

○9月8日(土)・22日(土)

イメージを広げるための身体表現・ジェストダンス

○11月4日(日)・12月15日(土)・1月12日(土)

グループワークによる朗読・創作

○2月9日(土)

まとめと今後について

(予定は変更されることもあります)

◇とき 午後1時30分～2時間位

◇ところ 文化会館和室

◇対象 読み聞かせボランティアとして活動している人、これからしてみたいと思う人、保護者、教職員、興味のある人

◇募集人員 30人

◇締め切り 8月15日(水)(電話可)

◇申し込み・問い合わせ

文化会館 ☎ 32-5100

生涯学習情報

図書室だより



今月の新刊

タイトル	著者名
メタボラ	桐野 夏生
ドリームバスター4	宮部みゆき
中原の虹 第3巻	浅田 次郎
修繕の女王	平野恵理子
日本一不運な男	新堂 冬樹
「片づけられる子」に育てよう	多湖 輝
暗殺の牒状 (足引き寺閻魔帳)	澤田ふじ子
むしたちのえんそく	久住 卓也

今月の1冊

ちびまる子ちゃんの短歌教室

小島 ゆかり著

さくら ももこキャラクター原作

かがやく日本語・短歌の魅力を感
じてみよう!

古典から現代までの覚えたい短歌
100首をちびまる子ちゃんがわかり
やすく解説します。

作った人たちの気持ちを感じなが
ら読んでみよう。

ジャケット
裏に「ちびま
る子ちゃんの
短歌を作っ
てみよう!」を
掲載。



第53回青少年読書

感想文全国コンクール

課題図書入りました。



公民館バス「たいよう」をよるしく

公民館バスの愛称が「たいよう」になりました。

村では、みなさんに親しまれる公民館バスにするため、愛称を募集したところ563人から565件の応募がありました。

たくさんのご応募ありがとうございました。

応募していただいた名称の中から厳正に選考した結果、高根小学校1年生の森川智貴（もりかわ ともぎ）くんの応募した「たいよう」が採用されました。

今後は、この愛称を公民館バスに書き込み、みなさんに親しまれる公民館バスとなるよう「たいよう」のPRに努めていきます。

◇問い合わせ 中央公民館 ☎ 32-3770



グラウンドゴルフ大会参加者募集

村体育指導員の主催で「グラウンドゴルフ大会」が開かれます。

どなたでも気軽に参加できます。

◇とき 9月15日(土) 午前8時30分集合 予備日9月16日(日)

◇ところ 尼ヶ台総合公園

◇募集内容 子ども・大人とも個人戦

◇参加費 120円(保険料)

◇申込締切 9月8日(土)

◇問い合わせ・申し込み 文化会館 ☎ 32-5100



イベント情報

長生村盆踊り大会開催

8月4日(土)、5日(日) 午後6時30分から午後9時まで尼ヶ台総合公園特設会場において、第5回長生村盆踊り大会が開催されます。

踊りのほかに、アトラクションや商工会による出店があります。2日間とも午後6時より先着500人に景品が当たる抽選うちわを差し上げます。

◇主催・問い合わせ

長生村盆踊り大会実行委員会(伊藤) ☎ 32-0350

第2回 長生・海を歩こう大会開催

村体育協会主催による長生・海を歩こう大会を開催します。

いつでも、どこでも、だれでもが気軽に楽しめるスポーツとするため、参加資格、年齢制限などありません。ぜひご参加ください。

◇とき 10月8日(体育の日) 午前9時(小雨決行)

◇集合場所 長生フットボールパーク

◇コース 白子町までの往復約6キロ

◇参加費 300円(当日ご持参ください)

◇申し込み締め切り 9月24日(月)

◇申し込み・問い合わせ 文化会館 ☎ 32-5100

8月の主な行事予定

日	曜	事業名	時間	場所
3	金	観光地曳網	10:00	鷲
4	土	盆踊り大会	18:30	尼ヶ台総合公園
5	日	盆踊り大会	18:30	尼ヶ台総合公園
7	火	観光地曳網	10:00	入山津
18~20		子どもキャンプ		静岡県御殿場市

●役場日曜窓口開設日 8月26日 日曜窓口は基本的に第4日曜日の午前8時30分～午後5時。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

今月は村・県民税
国民健康保険税
介護保険料
の納付月です

8月の公共施設休館日

◇村体育館・武道館・弓道場・薮塚球技場

6日(月)・20日(月)(第1・3月曜日)

◇村文化会館・中央公民館

6日(月)・13日(月)・20日(月)・27日(月)

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
8・5	長島医院 42-8800	志鎌医院 22-5105	君塚病院 25-1811
8・12	清水医院 42-2950	宮山医院 22-4873	公立長生病院 34-2121
8・19	よねもと整形外科 40-1065	公立長生病院 34-2121	鎗田整形外科医院 24-8686
8・26	鈴木医院 42-3111	長生内科神経内科医院 24-7752	山之内病院 25-1131

※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。

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時まで

8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 1日	資源ゴミ 1日	粗大ゴミ 1日
粗大ゴミ 15日	燃えないゴミ 8日	資源ゴミ 8日
資源ゴミ 22日	粗大ゴミ 22日	燃えないゴミ 15日

※燃えるゴミの収集日は、全コース火、木、土曜日です。
前日や夜間に出不さないで収集日の午前8時30分までに出してください。
「19年度版ゴミと資源の分け方・出し方」ごみのカレンダーは役場
下水環境課、文化会館、中央公民館、保健センターにあります。

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	8月16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	総合福祉センター ☎ 32-3391
◎人権相談	8月13日(月) 午前10時～午後3時	総合福祉センター ☎ 32-2115
◎結婚相談	8月19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	8月20日(月) 午後1時～午後4時(要予約)	総合福祉センター ☎ 32-2111
◎法律相談	8月24日(金) 午後1時～午後4時(要予約)	東上総県民センター ☎ 25-7830
◎行政相談	8月13日(月) 午前10時～午後3時	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	8月6日(月) 10日(金) 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、当月分を第3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19年8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。