



公民館バスが2台になりました

今まで「福祉センターバス」としてみなさんに親しまれていました27人乗りバスが、4月から公民館バス「はまひるがお」として運行することになりました。(写真左が「はまひるがお」、右が「たいよう」)

これからご利用の申し込みは、中央公民館をお願いいたします。

◇問い合わせ 中央公民館 ☎ 32-3770

主な内容

こちら地域包括支援センターです	2～ 3P
平成20年度長生村の予算	4～ 5P
お知らせ 村長選挙は6月22日です	6～ 9P
村のニュース・ひろば	10～11P
健康だいいち 4月の保健センター事業	12～13P
生涯学習情報 第13回スプリングコンサート	14～15P

人口と世帯

■人口

男 7,480人(+4)
女 7,550人(-2)
転入49人 転出38人
出生 4人 死亡13人
計 15,030人(+2)

■世帯数

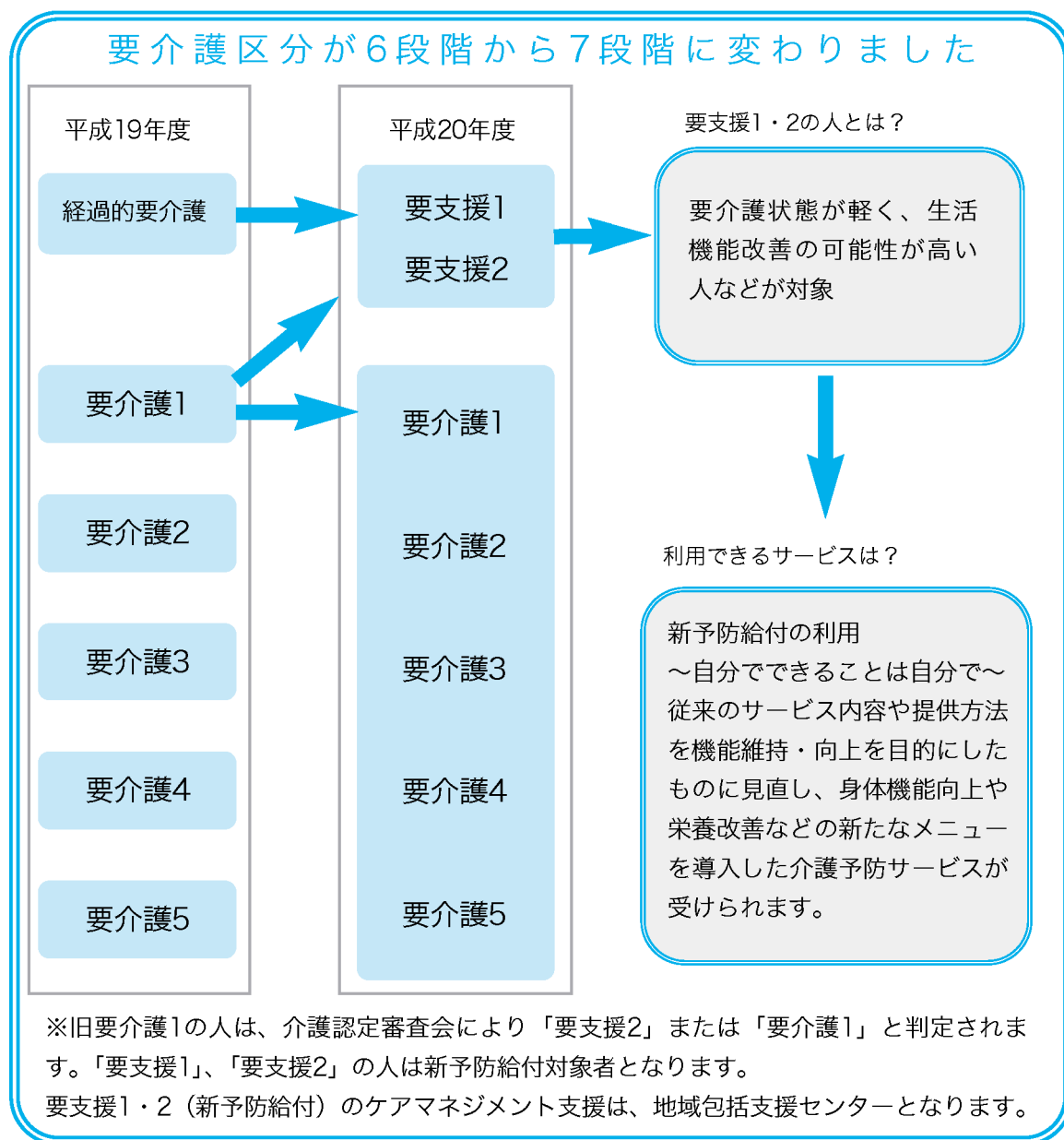
5,380戸(+8)

3月1日現在・（ ）内は先月比

支援センターです

総合福祉センター内 ☎ 32-6865

4月から介護サービスの内容、利用の仕方が変わります
～住み慣れた地域で生き生きとした生活を送るために～

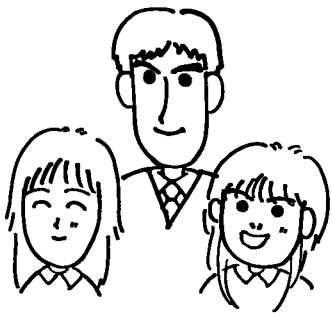


平成12年4月から始まった介護保険制度も8年が経過し、介護を社会で支える制度として定着してきました。サービス事業者や施設の充実も図られ、より介護内容の選択が広がる一方で要介護認定者が増加し続けています。

これから迎える高齢者社会に備え、介護保険を持続していくためには、地域で支えあい高齢者が元気で生き生きとした生活を送ることができる環境づくりが求められています。

そこで、介護予防や在宅生活が続けられる環境づくりに重点を置く介護保険制度の見直しが平成18年に行われ、長生村でも4月から新予防給付が開始されます。

地域包括支援センターでは要介護状態の悪化を防止し、改善の取り組みのお手伝いをしていきます。要支援1・2と認定された人には連絡のうえ説明に伺います。また、制度に関するご相談に応じていますのでお気軽にお電話ください。



こちら地域包括

く
い
つ
ま
で
も
自
立
し
て
暮
ら
す
た
め
に
く

生活機能の低下を防ぎましょう

自立して生活できる健康寿命を延ばすためには、「介護が必要な状態にならないようにする＝介護予防」を心がけ、体や心の「不具合のサイン」に早く気づき、予防する事が大切です。

生活状況をチェックしてみましょう

65歳以上の人に「生活状況に関するアンケート」用紙を、民生委員から配布していただきます。生活状態が不活発になっていないか、足腰の筋力が衰えていないかなどを確認し、介護予防の取り組みが必要な人には、介護予防サービス計画を作成し、「元気アップ教室」などをご紹介します。

◇アンケート用紙配布期間 4月中旬～5月末

返信用封筒で6月中旬までに、返信ください。返信が困難な人は、地域包括支援センターまでご連絡ください。

最近、ころびやすくなっていませんか？転倒予防教室に参加しましょう

筋力やバランス力を向上させて、転倒を予防しましょう。

◇対 象 65歳以上

◇内 容 月1回午前中開催、足のマッサージ・ラップ芯体操・バランス歩行など

◇ところ 保健センター 2階 和室

◇利用料 1回100円

詳細な日程表は、包括支援センター窓口（福祉センター内）にあります。

参加希望者は随時受け付けますのでご連絡ください。

最近、物忘れが増えていませんか？脳のトレーニング教室に参加しましょう

■人の名前が出てこなくなった。

■会話の中で「あれ」「それ」の指示語を使う事が多くなった。

■冷蔵庫の前に来て「何をとりきたんだっけ？」ということがよくある。

■昨日の夕飯に何を食べたか思い出せない。

なんてことはありませんか？脳は、音読しているときや簡単な読み書き・計算をしているときが一番活性化しているといわれています。週1回の教室で愉快的会話と学習を楽しみましょう。

◇対 象 65歳以上

◇内 容 簡単な読み書き・計算（くもん学習療法センターの教材を使用します）

◇期 間 5月～10月 毎週火曜日 30～40分程度の学習で午前中に3回行います

◇定 員 30人（先着順 定員になり次第締め切ります）

時間などについては調整させていただきます

◇ところ 福祉センター 2階 教養室

◇利用料 1カ月 1000円（教材費含む）

学習の説明会を、4月30日（水）に行います。詳細は、参加者に追って連絡します。

体験教室開催！！

「脳のトレーニング教室ってどんなことをするの？」と不安に思っている人を対象に体験教室を開催します。

◇と き 4月15日（火） 受付 午後1時～1時30分

◇ところ 福祉センター 2階 教養室

参加希望者は、地域包括支援センターにご連絡ください。



りました

一般会計予算：40億5,800万円

一般会計予算の概要

○歳入について

村税は、個人村民税が微増、法人住民税は企業収益が課税所得の増加までは至らない状況から32・1%の大幅な減収となります。

固定資産税は企業の設備投資や大型店舗の出店による償却資産の増加により11・3%の増収を見込んでいます。

軽自動車税、たばこ税は順調に推移しており、村税全体で3・4%の増収。

○歳出について

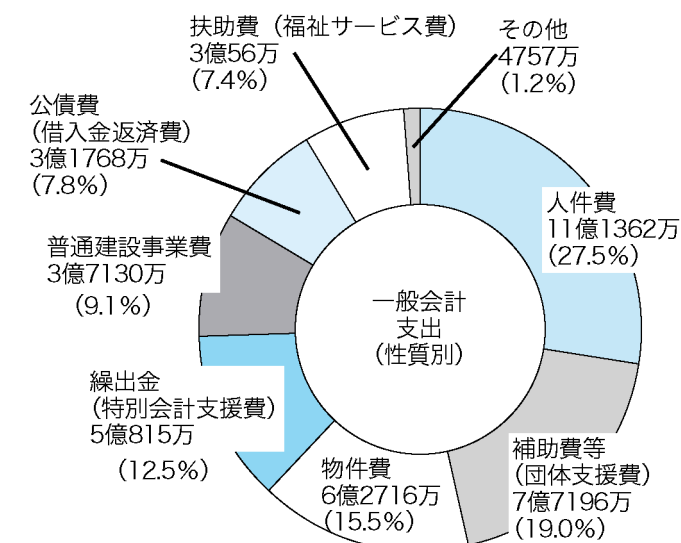
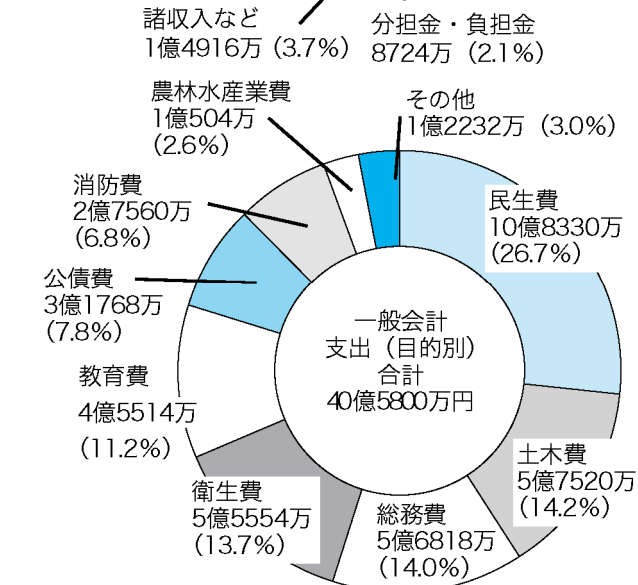
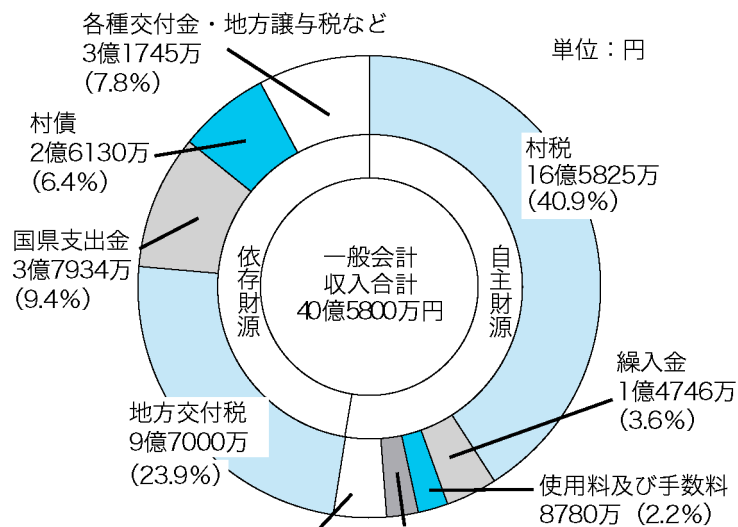
補助費等は、各団体への負担増や税制改正に伴い22・8%の大幅な増加となります。

扶助費は、子育て支援政策の一環として、小学3年生までを対象とした「児童医療費

平成20年第1回議会定例会が3月6日から開催され、平成20年度の当初予算が承認されました。

予算総額は72億4820万円で一般会計は40億5800万円（前年度比2.5%増）、各特別会計は下表のとおりです。

予算の編成にあたっては本村の財政状況を踏まえ、効率的かつ効果的な財政運営を図れるよう努めながら、第4次総合計画後期基本計画に基づき、福祉、教育、環境に重点的な配分を行いました。



●特定の目的を達成するための独自の会計

特 別 会 計	予 算 額	前年比
国民健康保険	14億8470万円	△1.0%
老人保健	8670万円	△92.5%
公共下水道事業	7億6070万円	10.4%
介護保険	7億4430万円	4.1%
後期高齢者医療	1億1380万円	皆増
合 計	31億9020万円	△21.3%

平成20年度長生村の予算が決ま

予算総額：72億4,820万円 うち

●平成20年度一般会計における主要事業

事業名	予算(円)	事業内容
【生活環境】		
生活道路の整備 (道路改良事業)	1億4254万	①村道2157号線他2路線（高崎地先）※ ②村道3058号線（新地地先）※ ③村道2-7号線（岩沼地先）※ ④村道1-3号線（岩沼地先）
道路排水整備	1200万	①村道1-7号線（高塚地先） ②村道2241号線（北水口地先） ③村道2007号線（中之郷地先） ④村道3041号線（岩沼地先）
私道整備等事業補助	50万	私道整備への補助金を新設
都市計画推進	1947万	①鷲地区雨水排水整備工事※ ②八積駅北側周辺まちづくり基本計画 策定業務委託
防災対策	1874万	①高根小、一松小に防災倉庫を設置し、 各小学校に防災備品等を常備※ ②避難場所標識（10箇所）、 誘導標識（19箇所）設置※ ③地域防災計画更新作成委託
防災行政無線の整備・充実	2420万	①屋外子局デジタル化更新（7箇所）※ ②全国瞬時警報システムに対応するための 改造工事
【社会福祉】		
児童手当支給	1億378万	小学校6年修了以前の児童を対象
乳幼児医療対策	2573万	就学前までの乳幼児医療の助成事業
児童医療費助成	550万	小学3年までの児童医療の助成事業
妊婦健康診断	491万	妊婦健診を最大14回まで拡大
救命器具設置	88万	各小学校にAED（自動体外式除細動器） を設置
【教育・生涯学習】		
文化会館施設整備	476万	老朽化した音響調整機器の更新
尼ヶ台総合公園施設整備	2000万	野球場・遊具の整備、浄化槽の転換※
中学校施設整備	1806万	中学校校舎の耐久性・耐震診断調査、 増改築工事基本設計など業務委託
【観光】		
海水浴場開設	1641万	海水浴場来遊者への安全確保、 海水浴場入口アーチ修繕など

※印はまちづくり交付金事業

助成事業」の新規展開及び、妊婦健康診断の公費負担を拡大することなどから5・4%の増加。
普通建設事業費は「まちづくり交付金事業」を活用して、生活に密着した道路排水整備

事業など、安全・安心なまちづくりを重点に予算配分を行った結果、11・1%増加。
公債費は、文化会館建設事業借入分の一部完済により、元金分が減少します。
以上のことから、歳出の伸

びに歳入の伸びが追いつかず、平成20年度予算においても財政調整基金を取崩さざるを得ない状況となり、同基金から1億4746万円を繰入れて予算編成を行いました。



まちづくり交付金事業は、地域の歴史・文化・自然環境等の特性を活かした個性あふれるまちづくりを行い、地域住民の生活の向上と地域経済・社会の活性化を図るために創設された新しい国の補助制度です。

村では、この制度を活用して平成19年度から23年度までの5カ年の計画で事業を進めていきます。

村長選挙は

6月22日です

7月16日の任期満了に伴う長生村長選挙が、6月22日（日）に行われます。

投票はあなたの意志を村政に伝える大切な権利です。投票となった場合は、棄権せず必ず投票しましょう。

◇選挙期日（投票日） 6月22日（日）午前7時～午後8時

◇告示日 6月17日（火）

◇投票所

第1投票所 八積小学校体育館

第2投票所 高根小学校体育館

第3投票所 一松小学校体育館

◇投票できる人

①日本国民であること

②満20歳以上の人（昭和63年6月23日以前に生まれた人）

③平成20年3月16日までに長生村に住民登録された人で、引き続き3カ月以上長生村に住んでいる人

④投票日現在で、公職選挙法などによる選挙権と被選挙権の停止を受けていない人

●投票日当日に仕事や冠婚葬祭などで投票ができない人は、期日前投票または不在者投票ができます。

◇期日前投票日

6月18日（水）～6月21日（土）

午前8時30分～午後8時

◇期日前投票所

長生村役場 2階会議室

◇問い合わせ

長生村選挙管理委員会（総務課内）

☎（32） 2111

利用料が

改正されます

千葉県最低賃金の改正によりシルバー人材センターの利用料が4月から変わりました。主なものは次のとおりです。

○草刈（手作業）など

1時間あたり利用料

880円→900円

（事務費を含みます）

○屋内雑役など1時間あたり利用料

770円→790円

（事務費を含みます）

◇問い合わせ

シルバー人材センター

☎（32） 6400

申請の受付を

行います

村では、農業振興地域整備計画変更（農振除外）申請の受付を行います。農用地区域内の農地を農地以

外の用途に使用する場合は、この手続きを行い、農業振興地域整備計画の変更をする必要があります。申請書類の配布と申し込みの受け付けは産業課で行います。

◇受付期間 4月16日（水）～5月16日（金）（土、日、祝日は受付していません）

◇受付時間 午前8時30分～午後5時

※地域によって農振除外できない場合がありますのでお問い合わせください。

◇問い合わせ

産業課

☎（32） 2114

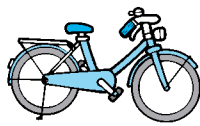
駐輪場を

きれいに使いましょう

村では、電車利用者などの利便性を図るため、八積駅そばに無料の駐輪場を設置しています。

ところが最近、場内まで自転車を入れずに歩道に置いていく人が多く見られます。

また、放置したままの自転車も多く見受けられますので利用する人は、マナーを守り正しく使いましょう。



◇問い合わせ

総務課

☎（32） 2111

証明書手数料が

変更になります

村で発行する住民票の写しなどの証明手数料が、4月1日から変更になりました。主なものは次のとおりです。ご理解、ご協力をお願いします。

◇問い合わせ

住民課

☎（32） 2115

税務課

☎（32） 2113

◎税務課窓口

- 住民税課税証明書、住民税非課税証明書 1通 300円
- 固定資産評価証明書、公課証明書、資産証明書 1通 300円 1枚増すごとに50円
- 納税証明書 1通 300円 1枚増すごとに50円
- 課税台帳等の閲覧 1種1人30分 300円
- 課税台帳等の複写 1種1枚 300円 1枚増すごとに50円

◎住民課窓口

- 住民票の写し 1通につき 300円
- 戸籍の附票の写し 1通につき 300円
- 印鑑証明書、住民票記載事項証明書、身分証明書、不在住証明書、不在籍証明書、外国人登録原票記載事項証明書 1通につき 300円
- 印鑑登録証交付 1件につき 300円
- 住民基本台帳の閲覧 1人30分につき 300円

ハザードマップを

つくりました

村では県が作成した津波・洪水のシミュレーション結果をもとに、長生村津波・洪水ハザードマップを作成しました。

このハザードマップには津波や河川が氾濫した時の浸水予測箇所や、避難場所などを記載しています。この地図を参考に、ご自宅から避難所までの経路など、ご家族で防災対策を考え直してみてもいかがですか。

なお、ハザードマップは3月末に自治会を通じて配付させていただきましたが、総務課でも配布しています。

◇問い合わせ

総務課 ☎(32) 2111

防災行政無線に

ついてのお願い

○戸別受信機の電池を

交換していますか？

戸別受信機は商用電源（家庭用コンセント）と乾電池の2つの電源があります。普段は商用電源で動作しますが、停電したときに電源は乾電池に自動的に切り替わります。乾電池は災害時での停電に備え必ず入れおき、年に1回を目安に定期的に

電池の交換をしてください。古い電池を長期間入れたままにしておくと、錆びや液漏れを起こし、故障の原因となります。

○放送の回数について

防災行政無線の定時放送は朝、昼、晩と3回行っています。これは大切なお知らせを効果的に周知するために行っているもので、多少うるさく感じられると思いますが、ご了承ください。また、屋外子局に関しては、それぞれの地域全体に聞こえるように、設置位置と音量を調節してあります。そのご近所に住んでおられますが、ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

◇問い合わせ

総務課 ☎(32) 2111

チューリップ祭りが

開催されます

白子町花の広場実行委員会では第15回白子チューリップ祭りを開催します。

◇とき 4月5日（土）～13日（日）（自由に鑑賞できます）

◇ところ 白子町役場東側「白子町花の広場」

◇イベント 4月13日（日） 午前

10時～午後4時※小雨決行
団体模様植えコンテスト
保育園児のお絵かき展示
花、地元農産物などの直売
各種模擬店

個人オーナー地元農産物抽選会

◇問い合わせ 白子町花の広場実行委員会事務局（白子町役場産業課内）

☎(33) 2111（内144）

合併協議会は

廃止となりました

平成19年4月10日に設置された長生郡市合併協議会は、第9回協議会以降平成19年9月10日から休止となっていました。平成19年度末をもって正式に廃止となり協議会は解散されました。

◇問い合わせ

企画財政課 ☎(32) 4743

研修会を

開催します

地域リハビリテーション支援センターでは、次のとおり地域のみなさんを対象とした研修会を開催します。

◇とき 5月11日（日） 午後2時から3時30分まで

◇ところ 茂原市役所 市民室

◇研修内容 「運動器不安定症と

は？」講師 千葉県リハビリテーションセンターセンター長 吉永勝訓先生

◇対象 一般住民および保健・医療・福祉職員

◇参加費 無料

◇申し込み方法 電話またはFAXで5月7日（水）までに申し込む（先着100人）

◇申し込み・問い合わせ

長生病院 地域リハビリテーション支援センター

☎(34) 2121
FAX (30) 5337

通学路にあじさいを植えました



市ヶ谷地区と上の原地区を結ぶ村道沿いに景観ボランティアあじさい会（会長市原吉郎さん他17人）のみなさんが、あじさいを植えました。

「子どもたちの通学路が憩いの景観ロードになれば」と会長の市原さん。当日は冷たい北風のなかでの作業となりましたが、みなさん寒さに負けずに元気に作業をされました。あじさいは子どもたちとともに大きく成長してくれることでしょう。

◇問い合わせ 企画財政課 ☎ 32-4743

補助金額が

変わります

村では、公共用水域の水質汚濁防止と快適な生活環境をつくるため、合併処理浄化槽を設置する人に対し、一定の条件を設けて補助金を交付しています。

平成20年4月から現行補助制度の見直しを行い、浄化槽法の改正により設置が義務付けられた新築設置に対する補助額を12万円に改正しました。

詳しくは、下水環境課までお問い合わせください。

◇問い合わせ

下水環境課 ☎(32) 2494

合併浄化槽の

保守点検してますか

合併浄化槽を設置し使用している人は、浄化槽を常に良好な状態に保っておくため、定期的に保守点検及び清掃をする義務があります。

保守点検の委託は、知事の登録を受けた業者へ依頼し、委託契約を結んでください。契約したときは、契約済であることを証するステッカーを業者から受け取り、見やすい場所に貼ってください。

また、清掃(年1回以上)の委託も広域市町村圏組合の許可を受けた業者へ依頼してください。浄化槽内部で、汚泥などが徐々にたまり、放置すると放流水とともに流れ出てしまうだけでなく、機能不良の原因ともなります。

◇問い合わせ 東上総県民センター
地域環境保全課

下水環境課 ☎(26) 6731
☎(32) 2494

エコプロジェクト

参加者を募集

平成20年度ひまわりエコプロジェクトの参加者を募集します。

ひまわりエコプロジェクトは、栽培したヒマワリから収穫される食用油またはその廃食用油を活用してリサイクル石けんやバイオディーゼル燃料を作って活用し、資源循環社会づくりや地球温暖化対策への理解を深めることを目的とした活動です。

◇参加申込 参加申込書に定款または規約等と会員名簿を添付して(財)千葉県環境財団理事長あてに提出してください
◇申請期間 4月21日(月)まで
※5月に参加団体を決定し、申込者に通知します。

◇問い合わせ (財)千葉県環境財

団 環境再生基金チーム

〒260-0024 千葉市中央

区中央港1-1-1

☎043(246)2091

春の全国交通

安全運動期間です

「広げよう どうぞの気持ちと車間距離」「点めつだ 一度止まって 次の青」をスローガンに、春の全国交通安全運動が実施されます。

この時期、新入学児童にとっては通学などの交通環境や生活環境が変わることで交通事故の発生が予想されます。また、依然として高齢者の事故が多く、中でも歩行中や自転車による事故が増加しています。村民の一人ひとりが交通ルールの遵守と正しい交通マナーを実践し、交通事故防止に心がけましょう。

◇運動期間

4月6日(日)から15日(火)までの10日間

4月10日(木)は交通事故死ゼロを目指す日です

◇運動の重点目標

1. 子どもと高齢者の事故防止
2. 全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底

3. 自転車の安全利用の推進
4. 飲酒運転の根絶

◇問い合わせ

建設課

☎(32) 2116

大関堰に花木を

植えました



高根中央環境保全会(南部・高崎・上の原)及び大関堰管理運営組合では自治総合センターで実施する緑化推進

コミュニティ助成事業を活用して、大関堰の遊歩道にツツジ・ハナミズキなどを植えました。新しく造成された堰の南側に植栽しましたので、水辺の散策とあわせてたくさんの人に親しんでいただけたらと思います。

緑化推進コミュニティ助成事業は宝くじの収益金を基に行われている助成事業です。

◇問い合わせ

企画財政課

☎(32) 4743

村のニュース

思い出と希望を胸に 卒業式

長生中学校の卒業式が3月11日に、各小学校の卒業式が18日に行われました。

今年の卒業生は中学校が156人、八積小学校が71人、高根小学校が55人、一松小学校が26人でした。

たくさんの思い出を振り返り、在校生または卒業生から心のこもった歌や、送る言葉、中学校では涙を流しながらの卒業生代表による答辞など、それぞれの学校でとても感動的で、新たに刻まれた思い出の1ページとなる素晴らしい卒業式となりました。



在校生からお別れの言葉が贈られました（八積小）



卒業の歌のときには感極まって思わず涙が（一松小）



卒業生代表の答辞
（長生中）



一人ひとりに手渡されました（高根小）



虫歯について子どもたちにわかりやすく話がされました

歯をみがきましょう

2月21日、高根保育所でフッ化物洗口事業による、保育所園児歯科指導が行われました。園児のみなさんは、歯ブラシを片手に歯科衛生士さんの指導のもと、上手に「シャカシャカ」と歯みがきをしていました。食べた後はきちんと歯みがきをして、むし菌をやっつけましょう。

薬物乱用絶対ダメ！

2月26日、一宮ライオンズクラブ主催による「薬物乱用防止教室」が高根小学校で行われました。

真剣な眼差しで聞く児童たちに、薬物についての恐ろしさをわかりやすくお話しされ、日常生活の中で薬物乱用への甘い誘惑に気を付けて「薬物の乱用は絶対にダメ！」と呼びかけました。



薬物乱用の恐さが話されました



田村 準佑くん
八 積 小
3 年

ぼくのゆめは、す
うがくしゃになる
ことです。なぜな
ら、新しいすうし
きなどをはっけん
したいからです。
そのためには、さ
んすうのおべんき
ようを一生けんめ
いがんばります。

ぼくのゆめ わたしのゆめ

ぼくは、しょうぼう
しになりたいです。
ひとをたすけたいか
らです。いりやまづ
のぶんけんじょで、
はたらきたいです。



守屋 壮馬くん
一 松 小
2 年

村長日記 (21) 新年度予算について

春色のなごやかな季節となりましたが、皆様いかがお過ごし
でしょうか。

さて、村では、平成20年度予算が3月定例議会で承認され、
福祉・教育・環境の更なる充実を図る予算としたところでござ
います。

まず、第一に、子育て支援政策の一環として小学校3年生ま
でを対象とした、「児童医療費助成事業」を新規に展開し、更
には、昨今新聞等で問題になっています、飛び込み出産を防ぎ
安全な出産準備を迎えることが出来るよう「妊婦健康診断」に
ついて公費負担の更なる拡大に重点を置き、村独自に助成を行
っていきます。

また、平成22年度を目標としております、長生中学校本校
舎の建替えに備え、基本設計業務委託などを計上し、「教育施
設整備」にも力を入れ、学校生活の安全性向上を図ってまいり
ます。

なお、「防災対策事業」といたしましては、各地区に防災倉
庫や避難場所標識・誘導標識の設置工事など、災害対策におけ
る整備を進め、「生活環境」につきましては、道路改良整備・
道路舗装整備・道路排水整備や雨水排水整備、公共下水道整備
についても実施してまいります。

今年度も、安全で住みよい魅力あふれる村づ
くりを進め、村民の皆様が幸せになれるよう努
力してまいります。

長生村長 石 井 俊 雄



ちやうせい 取材 広報 番外編

みんなの手で河口をクリーンに

南九十九里浜の自然を見守る会主催によ
る「一宮川河口クリーン活動」が実施され、
大勢のボランティアが集まりました。



三月の句抄

俳句クラブ



雛まつり娘三人母となり	動くものなく末黒野に日が沈む	田を焼きて煙の中に春見つけ	雪中の富士の絶景ハッピー	児の言葉日に日に増えて雛の夜	まろまろと上総の山は春霞み
野澤沙と志	御園 英子	森 五貴雄	河野 富子	市原 正子	米倉 安系

4月の保健センター事業

日	曜	事業予定	受付時間
3	木	BCG予防接種	13:20~13:30
7	月	おしゃべりひろば(0歳時専用)	9:30~11:30
8	火	三種混合予防接種	13:10~13:45
11	金	健康相談 運動教室	9:00~11:30 9:00~ 9:30
14	月	おしゃべりひろば	9:30~11:30
15	火	ポリオ予防接種	13:10~13:45
17	木	乳児健診(H19.4.9,12月生)	9:00~10:30
18	金	乳がん・婦人科検診	9:00~11:00 13:00~15:00
19	土	乳がん・婦人科検診	9:00~11:00 13:00~15:00
21	月	乳がん・婦人科検診	9:00~11:00 13:00~15:00
22	火	おしゃべりひろば 乳がん・婦人科検診	9:30~11:30 9:00~11:00 13:00~15:00

**受給券は
返納しましたか？**

**出場者を
募集します**

平成13年4月2日から平成14年4月1日生まれのお子さんは、この4月から就学などで、対象外となります。乳幼児医療費助成受給券は使用できなくなり、保健センターまで返却くださるようお願いいたします。対象者には、個別に通知いたします。

健康推進課健康指導係
☎(32)6800

よい歯のコンクルールの出場者を募集します。

①4月1日現在80歳以上で完全に治療されている自分の歯(かぶせた歯、さし歯でも可)が20本以上あり、歯並び・かみ合わせが良好で、口の中がきれいに清掃されている高齢者

②平成19年4月~平成20年3月までの間に三歳児健診を受診したむし歯のない幼児とその母親または父親で、むし歯

がなくなきれいに清掃されている親子

◆申込期限 4月25日(金)
●8020運動

普及標語・作文を募集

◆応募基準 歯科疾患(むし歯および歯周疾患)の予防に関するもの

◆応募対象者

・標語 長生村に在住、在勤、在学している人・作文

長生村に在住・在勤し

ている20歳

以上の人

(作文は4

00字詰め

原稿用紙、縦書き5枚以内)

題名、住所、氏名、年齢、

性別、職業、電話番号を記入して提出(郵送可)

◆応募締切 5月16日(金)

◆問い合わせ・申し込み

健康推進課健康指導係

☎(32)6800

保健センター窓口にて「平成20年度保健センター事業予定表」がありますのでご利用ください。

自治会加入者には自治会から配布します。

募集

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19年5月生
- 申込期間…4月1日(火)~7日(月)
- 掲載予定…5月号
- 申込先

総務課 広報広聴係

☎ 32-2111

FAX 32-1194

みお 海生ちゃん(中之郷)



平成19年4月10日生
父・三橋幸広さん、母・あずささん
お兄ちゃん、お姉ちゃんに囲まれ
すくすく育ち、良く食べ、良く
寝るいい子に育ってほしいです。

しおと 汐東ちゃん(高根新屋敷)



平成19年4月30日生
父・栗田東洋さん、母・九実子さん
ニコニコ笑顔にいつもみんなが
いやされます。

元
気
で
す

保健師だより

増える乳がん

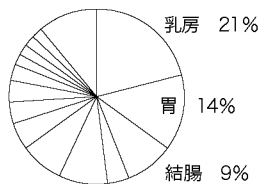
乳がん検診を受けましょう



今月の担当は
小高です

日本では乳がんにかかる女性は今では年間4万人の女性がかかると推定されています。

なお、千葉県内におけるがんの部位別構成比をみる



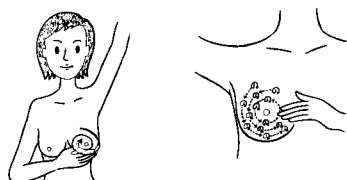
千葉県がん罹患構成比

○自己検診のすすめ

乳がんは自分で発見できる数少ないがんです。早期発見のために月1回の自己検診を習慣づけま

浴室でチェック

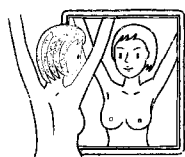
- 1 しこりや部分的に硬いところはありませんか？
- 2 前に触ったときと違うところはありませんか？



全体をくまなく
チェック

「の」の字が基本

鏡の前でチェック



- 1 乳房に気になるところはありませんか？
- 2 乳頭に異常はありませんか？

乳がんは早期に発見し適切な治療を受ければ、9割以上は治るといわれています。

○乳がん検診を受けましょう

しょう（左図参照）。自己検診は継続することが重要です。常日ごろの乳房の変化を知ること、異常の早期発見につながります。

検診を受けましょう。

村では4月18日から乳がん検診を実施します。

30歳～49歳までの人には超音波検診を、50歳以上の人にはマンモグラフィ検診を行います。申込みをされた人は、御自身の健康の為に、必ず受診してください。また、申込みをしていないけれども検診を受診したい人は、健康推進課（保健センタ）までご連絡ください。

（32）6800

また、自己検診などで異常を感じたら、定期検診を待たずにすぐに専門機関の診察を受けましょう。

ストレスと食事

春は別れ、出会いの多くなる季節です。また、生活スタイルが変わる人も多くなるのがこの時期です。生活や環境が変わると、人は誰でもストレスを感じます。その感じ方が強すぎたり、長期間ストレスを感じたりすると身体は異常を引き起こしてしまいます。

●ストレスが与える影響

十二指腸潰瘍、高血圧、頭痛、肩こり、目まいなどが起こりやすくなったり、風邪をひきやすくなったりします。自律神経系の交感神経の働きが活発になるので、血管が収縮し、心拍数が増加したり、不整脈を起すこともあります。そのリスクを少しでも減らすために、睡眠、休息を充分にとることと食事に気を配ることとに気をつけましょう。

●ストレスに負けない食事

ストレスに関係してい

る栄養素は数多くあります。例えば、脳の唯一のエネルギー源であるブドウ糖は、ストレスを受けると血液から脳への供給が減ってしまい、脳の活動が低下してしまいます。

また、身体はトラブル状態を改善しようと、数種のホルモン分泌が盛んになり、たんぱく質の分解を促進します。その上、ストレスはビタミンB群やビタミンCを多量に消耗するので、たんぱく質の合成がうまく行われなくなってしまうのです。ですから、消化の良いたんぱく質を充分にとることが必要となります。

●おすすめの食材

卵、牛乳・乳製品、豆腐・納豆などの大豆製品、魚類、緑黄色野菜、淡色野菜、海藻類、芋類、きのこ類、果物など



学ぶ&楽しむ

地域情報コーナーを 設置しました

中央公民館では、不用品のリサイクル情報やお友達募集などの情報を掲示できる「地域情報コーナー」を設置しました。不要になった農機具を譲りたい人や欲しい人、子育て中のお母さんの友達募集など、情報交換の場としていろいろご利用ください。

詳しくは、中央公民館までお問い合わせください。

◇問い合わせ

中央公民館 ☎ 32-3770



おはなし会を開催します

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。みんなで楽しいお話や人形劇を楽しんでみませんか。

◇と き 4月29日(火)

午後2時30分から

◇ところ 文化会館 和室

◇対 象 どなたでもおいでください、ただし、内容は幼児から小学校低学年向けです。

◇定 員 40人(先着順)

◇申し込み 当日10分前より和室で受付、事前の申し込みは必要ありません

◇問い合わせ

文化会館 ☎ 32-5100



ボランティアを 募集しています

○ブックスタートボランティア

毎月乳児健診時に7カ月の赤ちゃんに絵本の読み聞かせなど。

○本の読み聞かせボランティア

毎月のおはなし会と学校出張おはなし会に本の読み聞かせなど。

いずれも研修を行いますので、経験がなくてもできます。

◇募集期間 随時募集しています

◇申し込み・問い合わせ

文化会館 ☎ 32-5100



こんにちは、新しい本

4月23日～5月12日は、こどもの読書週間です

子どもは本から様々な影響を受けます。本と触れ合うことによって、子どもは言葉を学び、感性を磨き、表現力を高め、創造力を豊かにします。子どもが読書習慣を身につけるまでは、子どもの興味や関心を尊重することが大切です。ご家族のみなさんが、子どもと一緒に読書をする事で子どもと話し合うきっかけが生まれるかもしれません。お子さんとこの機会に文化会館図書室を利用してみませんか。

なお、図書利用カードを作る時は身分を証明できるものが必要になります。(保険証・免許証・学生証など)

◇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、祝日のみとなります。

☆「春の星座」

「よもやま学園天文部 春の星空編」

○一般上映を行います

4月29日(火・昭和の日)は一般の人を対象に上映いたします。

◇上映時間

午後1時30分・午後3時30分

◇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
新・御宿かわせみ	平岩 弓枝
ドラキュラ城の舞踏会	赤川 次郎
そうか、もう君はいないのか	城山 三郎
こころげそうー男女九人お江戸の恋ものがたりー	畠中 恵
葉っぱで調べる身近な樹木図鑑ーこの木なんの木ー	林 将之
年収崩壊ー格差時代に生き残るための「お金サバイバル術」ー	森永 卓郎
汗出せ、知恵出せ、もっと働け！ー講演録ベストセレクションー	丹羽宇一郎
たすけ鍼	山本 一力
5年3組リョウタ組	石田 衣良
魔女の盟約	大沢 在昌
親の品格	坂東眞理子
キレる大人はなぜ増えた	香山 リカ
悪果	黒川 博行
立てない・座れない・歩けなくなって(生きる力とはなにか)	滝口 仲秋
かきやまぶし	太島 妙子
和菓子のほん	中山 圭子
さかさまつり	つきおかゆみこ
おばあさんの馬	小林 豊
親子であそぶたのしいきりがみ	小林 一夫
医学の卵	海宝 尊
のってみよう！蒸気機関車	持田 昭俊

今月の一冊

子どもの成績を伸ばす1日10分読書(行動科学が証明する 子どもが本を好きになる、親のちょっとした工夫)

石田 淳

誰にでもできる、心理学を使った行動科学ティーチングを用いて、子どもたちに本を好きになってもらう方法を紹介する。子どもたちに読んでもらいたい、名作リスト集80も収録。



ホールイベント

第13回スプリング・コンサート

◇と き 4月13日(日)

開 場 午後1時

開 演 午後1時30分

◇内 容 一宮商業高校吹奏楽部と一宮中学校・睦沢中学校・茂原北陵高校の合同吹奏楽発表会

◇入場料 無料

◇主 催 一宮商業高校吹奏楽部

◇問い合わせ 一宮商業高校 ☎ 42-5420



イベント情報

第6回人間ばん馬大会参加者の募集

長生村人間ばん馬大会実行委員会では、「人間ばん馬大会」を実施します。

◇と き 5月3日(憲法記念日) 午前8時30分集合 10時スタート

◇ところ 旧長生フットボールパーク隣接特設会場(昨年と同じ会場)

◇内 容 丸太を積んだソリをチーム(5人または7人)で引き、勝敗を競う、チーム編成は、5人引きで監督・ぎょ者・交代選手を含めて8人または9人、7人引きで10人または11人、小学生は9人引きで12人または13人

◇締め切り 4月13日(日)

◇問い合わせ 文化会館 ☎ 32-5100



今年も激戦が繰り広げられる

4月の主な行事予定

日	曜	事業名	時間	場所
4	金	保育所入所式	9:30	各保育所
8	火	長生中学校入学式	9:30	長生中学校
9	水	小学校入学式	9:30	各小学校

●役場日曜窓口開設日 4月27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

固定資産税

の納付月です

4月の公共施設休館日

◇村体育館・武道館・弓道場・薮塚球技場

7日(月)・21日(月)(第1・3月曜日)

◇文化会館・中央公民館

7日(月)・14日(月)・21日(月)・28日(月)
30日(水)

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
4・6	長島医院 42-8800	志鎌医院 22-5105	長生病院 34-2121
4・13	いちのみやクリニック 42-1616	長生内科神経内科医院 24-7752	君塚病院 25-1811
4・20	岡田眼科医院 42-3529	鈴木医院 22-2630	穴倉病院 24-2171
4・27	秋場医院 42-3323	宮山医院 22-4873	山之内病院 25-1131
4・29	鈴木医院 42-3111	吉田医院 34-3045	鎗田整形外科医院 24-8686

※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 ☎ 240119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

4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 2日	資源ゴミ 2日	粗大ゴミ 2日
粗大ゴミ 16日	燃えないゴミ 9日	資源ゴミ 9日
資源ゴミ 23日	粗大ゴミ 23日	燃えないゴミ 16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分までにしてください。
「20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	4月10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	4月14日(月) 午前10時～午後3時	総合福祉センター ☎ 32-2115
◎結婚相談	4月20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	4月21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	4月18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	4月14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	4月9日(水) 17日(木) 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、当月分を毎月第2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20年4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。