

# ちょうせい 2

平成22年  
(2010年)

FEBRUARY

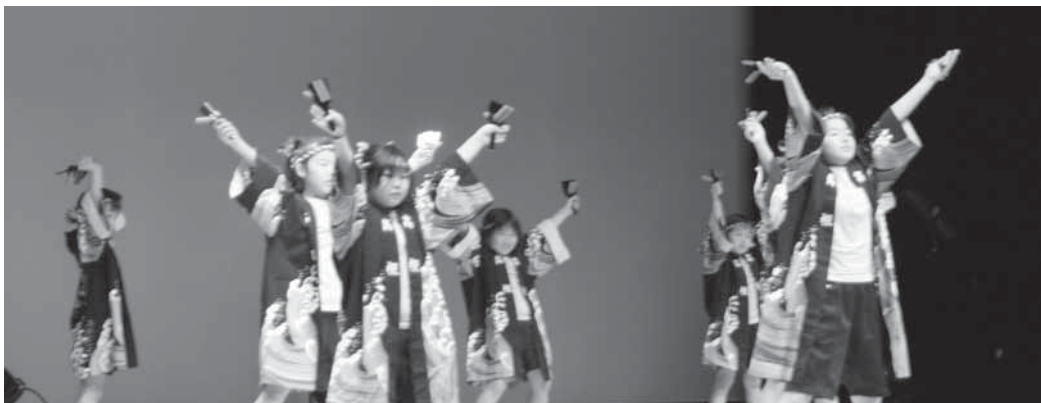


NO.376

長生村のホームページ <http://www.vill.chosei.chiba.jp/>

## 生涯学習フェスティバル

# 開催



ところ  
長生村文化会館

開演 午前9時

とき  
2月14日(日)  
開場 午前8時30分

### 主な内容

- 特集 忘れずに！確定申告…………… 2～5P
- お知らせ 臨時保育士を募集します…………… 6～8P
- 村のニュース・ひろば…………… 9～11P
- 健康だいいち 2月の保健センター事業…………… 12～13P
- 生涯学習情報 大縄跳び大会を開催します…………… 14～15P

— 人口と世帯 —	
■人口	
男	7,406人(－ 6)
女	7,539人(+ 4)
転入	47人
転出	46人
出生	7人
死亡	10人
計	14,945人(－ 2)
■世帯数	
	5,454戸(－ 3)

1月1日現在・( )内は先月比

# 忘れずに！

# 確定申告

今年も所得税・住民税の申告時期となりました。役場での申告書の受付及び申告相談は次のとおり行ないます。

## ○申告受付期間

対象区分	受付期間
還付申告	2月16日(火)～18日(木)
すべての申告	2月19日(金)～3月15日(月)

※土、日曜日は申告受付を行ないません。また、地区分けも行ないません。

※2月28日(日)の、日曜開庁時の申告受付は行ないませんのでご承知ください。

## ○申告受付時間

午前9時～正午、午後1時～午後4時

## ○申告受付会場

総合福祉センター2階(役場西側)

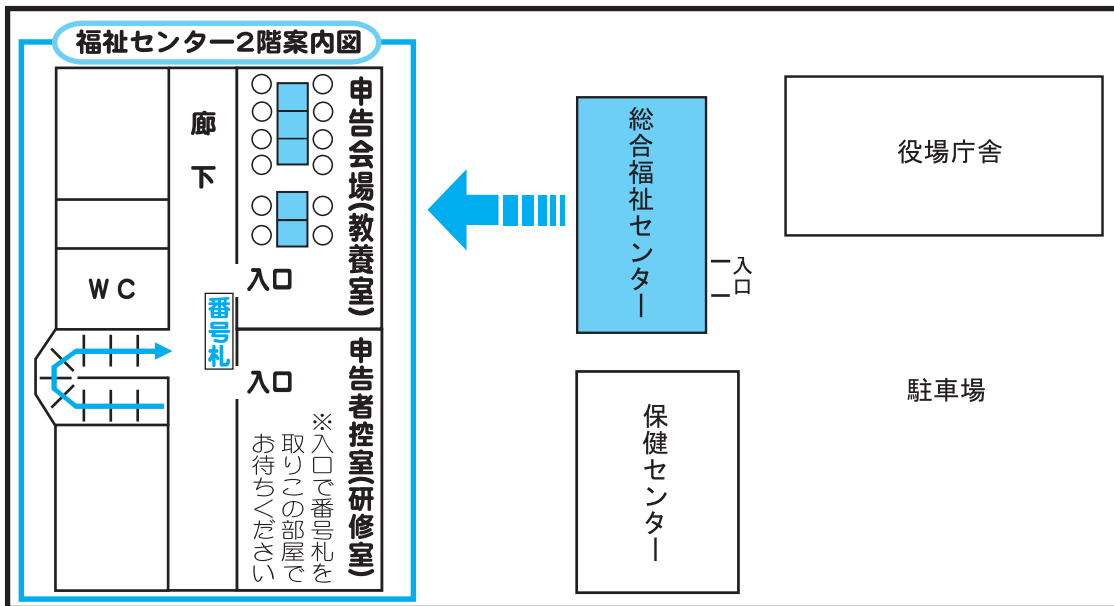
## ○手順

①階段を上り、申告者控室前の番号札(午前8時に用意します)をお取りください。

②番号をお呼びするまで、申告者控室でお待ちください。

※例年、申告期限(3月15日(月))が近づくと大変混雑しますので、早めに申告を済ませることをおすすめします。なお、申告期限後に役場で所得税の申告受付はできませんのでご注意ください。

## 総合福祉センター案内図



## 税務署での申告受付

茂原税務署では、年末調整後の扶養者の訂正(例) 年末調整後に出産など)や医療費控除、住宅借入金等特別控除等による確定申告であれば、すでに受付を行なっています。また、3月16日以降の確定申告は税務署で行ってください。(確定申告期間中を含み、土、日曜日、祝日の受付は行なっておりませんのでご注意ください)

なお、税務署で確定申告の必要はないといわれても住民税申告は必要な場合がありますので、そのような場合は役場税務課へお問い合わせください。

また、雑損控除や譲渡所得(土地や建物の不動産、ゴルフ会員権などの譲渡)の申告をされる場合は、特別措置法の選択など内容が複雑になりますので茂原税務署で申告相談受付をおすすめします。本村で申告する場合は、必ず事前に税務署で申告相談を行なってください。本村では特別措置法の

すべてを説明することは困難ですので、申告受付をお断りする場合があります。

## 確定申告の種類

確定申告は、大きく分けると2種類あります。

### ○所得税を納める申告

必ず確定申告をしなければなりません。確定申告をしなかった場合は、所得税だけではなく加算税等が課せられることとなります。

### ○納めた所得税を返してもらったための申告(還付申告)

確定申告の義務はありませんが、所得税を納めすぎていても確定申告しなければ、還付されることはありません。

※確定申告の際に『口座振替または口座振込』を希望される人は、申告者名義の預金口座番号を確認できるものと、金融機関届出印を持参してください。(すでに申し込みを行なっている人で口座を変更したい場合を含む)

**確定申告をしなればならない人もしくはすることができない人**

○農業や個人営業等の事業所得やアパートの経営や地代などの不動産所得、土地や建物、株式等の金融商品などの譲渡所得などのある人

○個人年金等の雑所得や一時所得、配当所得などのある人

○サラリーマンなどの給与所得者で、次に該当する人

①給与所得が20万円を超える人

②年末調整を行っていない人

※平成21年中に退職し、その後、就職しなかった人も含まれます。

③給与等の支払を2カ所以上から受けている人

※すべての給与等を含んで年末調整を行なっている場合は不要です。

○年金受給者で次に該当する人

①年金額が108万円以上(65歳以上は158万円以上)の人で、平成21年分公的年金等の受給者の扶養親族等申告書を、日本年金機構に提出していない人や誤って記入したものを提出した人

②年金から、所得税が源泉徴収されている人

## 住民税申告の必要な人

平成22年1月1日現在で長生村に居住し、次に該当する人

○確定申告の要件に該当する人で、所得税の納付または還付に該当しない人

○扶養控除範囲内の収入しかなかった人で、家族等の扶養者になっていない人

○扶養控除範囲内の収入しかなかった人で扶養している人が、平成22年1月1日現在で村外に居住している人

○障害者年金や遺族年金を受給している人

※障害者年金や遺族年金は課税対象のため、年間の受給額が日本年金機構から役場に通知され

ませんので申告されない場合、未申告扱いとなります。

○年末調整はしているが、勤務先が給与支払報告書を役場に提出しない人

※上記に該当する人が、平成22年1月2日以降に長生村に転入された場合は、旧住所地の市区町村で申告しなければなりません。また、他市区町村に転出された場合は、長生村で申告しなければなりませんので、ご家族等に該当する人がいる場合は連絡をしてください。

※申告しない場合は未申告扱いとなり、国民年金、保育所入所及び児童手当の申請や、税関係の証明書の発行や国民健康保険税の算定などにおいて不利な扱いを受ける場合があります。

※家族の扶養になっっている場合でも社会保険等の加入において、非課税証明書ではなく所得の証明書の添付が必要な場合があります。そのため、扶養者の勤務先に問い合わせる必要な人は申告をしてください。

※確定申告、年末調整で扶養控除対象者となっている人でも、確定申告書の扶養者欄および、給与支払報告書に被扶養者の氏名の記載がない場合は、未申告扱いとなることもあります。

## 申告に必要なもの

○印鑑(認印でかまいませんが、必要です)

○所得を証明する書類

①給与所得や年金所得の源泉徴収票(コピー不可)

②農業や営業等の事業所得および不動産所得等の収支内訳書(決算書)

③不動産の譲渡所得に係る契約書、領収書等の関係書類

④株式等の譲渡所得に係る証明書(コピー不可)

⑤右記以外の収入の証明書(コピー不可)

⑥その他各種控除に必要な書類

## 主な所得控除

### 医療費控除

○1月1日から12月31日までの1年間に支払いをした医療費が対象となります。

領収書または、レシートの原本が必要です。

※購入品名の記載のないレシートは、購入した品名を記載してください。記載のない場合は、原則として対象外です。

### ○医療費控除額

総所得金額等が200万円以上

1年間に支払った医療費から、保険などにより補てんされる金額と10万円を引いた金額になります。

総所得金額等が200万円未満

1年間に支払った医療費から、保険などにより補てんされる金額と総所得金額×5%を引いた額になります。

※控除額の上限は200万円です。

### ○医療費の範囲

次のうち、その症状その他一定の状況に応じて、一般的に支出される水準を著しく超えない部分の金額です。

①医師や歯科医師による診療費や治療費

②治療や療養に必要な、医薬品の購入費

※疾病予防または、健康増進のための医薬品(特定保健用食品など)は対象外です。

③あん摩マッサージ指圧師、はり師、きゆう師または柔道整復師による治療を受けるための施術費

### ○医療費に含まれるもの

次のような費用で診療等を受けるため、直接必要な費用

①電車・バス等公共機関による通院費(家用用車のガソリン代等は対象外)

②入院の部屋代(必要最低限度で個室費用等は対象外)や食事代

③医療用器具等の購入代や賃借料で通常必要なもの

④義手、義足、松葉づえ、補聴器、義歯などの購入費

⑤傷病によりおおむね6カ月以上寝たきりであり、その傷病について医師による治療を継続して行なう必要があるとして、医師が発行した「おおむね使用証明書」の添付がある場合のおおむね

※おおむねの医療費控除を受けるのが2年目以降である場合は、「主治医意見書の写し」または「市町村が主治医意見書の内容を確認した書類(健康推進課で発行)」が必要です。

⑥介護老人保健施設の利用料  
施設の発行する領収書に対象金額が記載されています。

○医療費に含まれないもの  
①医師などへの謝礼

②住民検診や人間ドックなど健康診断の費用

※この健康診断の結果、疾病が発見され引き続き治療をした場合は、医療費に含まれます。

③美容整形の費用

④めがねの購入費

※医師による治療を要することが、明確に記載された処方箋の

添付があれば医療費に含まれます。

○医療費から差し引かれる保険などで補てんされる金額

①社会保険などから支給される療養費、出産育児一時金または高額療養費など、医療費の支出を給付事由として支給を受けるもの

②損害保険や生命保険などの契約に基づき、医療費の補てんを目的として支払を受ける医療保険金、入院給付金など

③医療費の補てんを目的として支払われる損害賠償金

### 社会保険料控除

○国民年金保険料、国民年金基金保険料、国民健康保険税、介護保険料、後期高齢者医療保険料、任意継続に係る社会保険料、雇用保険料、会社等の運営する健康保険料及び年金保険料などが該当します。

①国民健康保険税、介護保険料、後期高齢者医療保険料(普通徴収)については、支払を確認できる書類(領収書や振替口座の通帳等)の提示が必要です。

※本村で申告を行なう場合は、確認できますので不要です。

②その他は支払を証明する書類(領収書等)の原本が必要です。

※源泉徴収票に記載があれば領収書や支払を証明する書類は不要です。

### 生命保険料控除

保険会社等が発行する生命保険料(控除額)の上限は5万円、個人年金保険料(控除額)の上限は5万円の控除証明書の原本が必要で

※源泉徴収票に記載があれば、控除証明書は不要です。

※保険料等の金額が9千円以下の場合には不要ですが、内容の確認できる書類を提示してください。

### 地震保険料控除

○地震保険料(控除額)の上限5万円)

居住用の家屋および生活に必要な家具等が、地震またはそれに起因する災害で被害を受けたときに、保険金等が支払われる損害保険です。

○旧長期損害保険料(控除額)の上限1万5千円)

保険期間が10年以上で満期返戻金があるもののうち、平成18年12月31日以前に契約及び保険期間が開始している損害保険です。地震保険料、旧長期損害保険料の両方がある場合、控除額の限度額は5万円です。

地震保険料および長期損害保険料控除証明書の原本が必要です。※源泉徴収票に記載があれば、控除証明書は不要です。

### 住宅借入金等特別控除

住宅ローンなどを利用して、住宅用家屋を新築または購入もしくは増改築し、次に該当するときは、住宅借入金等特別控除として所得税が差引かれます。

※昨年まで必要であった住民税の控除申請(居住開始が平成11～18年、平成21～25年が対象)は確定申告及び年末調整の手続きをすること不要となりました。

### 共通事項

- 取得後6カ月以内に入居し、12月31日現在で引き続き居住していること
- 合計所得金額が、3千万円以下であること
- 金融機関や公庫などの住宅ローンを利用し、その返済期間が10年以上の分割返済であること
- 法務局で不動産登記されていること

- 家屋の床面積(登記面積)が50㎡以上で、その2分の1以上が居住用であるもの
- 耐火建築の場合は取得の日以前25年以内、それ以外は取得の日以前20年以内に建築されていること(既存)
- 建築基準法施行令に定める耐震基準に適合するものであること(既存)
- 生計を同一とする親族から購入

したものでないこと(既存)

・建築確認済もしくは検査済、または建築士が住宅借入金等特別控除に該当する増改築工事であることを証明できること(増改築)

### 必要書類

- 「登記事項証明書」
- 「工事請負契約書の写し」または「売買契約書の写し」
- 金融機関から発行された「住宅取得資金に係る借入金の年末残高等証明書」

※右記①②③については、住宅分と共に敷地に係る控除を受ける場合、敷地分の書類も必要となります。

- 平成22年1月4日以降に発行された家屋の所有者の「住民票」
- 「耐震基準適合証明書」または「住宅性能評価書の写し」(既存)
- 「建築確認済証の写し」もしくは「検査済証の写し」または、建築士が住宅借入金等特別控除に該当する工事であることを証明する「増改築等工事証明書」(増改築)

- 控除を受ける金額の計算書
- 税務署から発行された住宅借入金等特別控除の証明書(緑色で対象年数分発行されています)
- ⑧の書類がある場合は、③以外の書類は必要ありません。

### 雑損控除

災害または盗難などによって、住宅や家財などの資産に損害を受けられた場合は、雑損控除の対象となります。詳しくは、茂原税務署へお問い合わせください。

### 問い合わせ

茂原税務署 ☎(22)2166

### 障害者控除対象者認定書の交付について

身体障害者手帳等の交付を受けていない65歳以上の人で「身体障害者に準ずる」と認定された場合は、所得税・住民税の障害者控除や障害者扶養控除の対象となります。詳しくは、健康推進課へお問い合わせください。

### 問い合わせ

健康推進課 ☎(32)6810

### 農業所得者の皆様へ

税務課では、今年も『簡単・便利 なちようめん』(100円)を作成しました。税務課窓口、申告受付会場に用意してありますので、購入される場合は税務課職員に申し出てください。

### 問い合わせ

税務課 ☎(32)2113

## 臨時保育士を募集します(急募)

**保** 育所の臨時保育士を募集しています。

◇勤務時間等 月曜日から金曜日の午前8時30分から午後5時15分

◇募集人員 1名

◇時給 820円

希望者は、福祉課へお申し込みください。申込書は福祉課にあります。

◇必要書類

・申込書

・履歴書

・保育士証の写し

◇問い合わせ

福祉課 ☎(32)2112



## 保育所臨時職員の登録者を募集します

**平** 成22年4月以降の臨時保育士・

臨時調理員の登録者を募集します。

登録の申込書は福祉課にあります。

◇必要書類

・申込書

・履歴書

・保育士証の写し(保育士のみ)  
待遇等詳細は福祉課にお問い合わせください。

◇問い合わせ

福祉課 ☎(32)2112

## 学童保育所の指導員を募集します

**村** の学童保育所では、春季の臨時指導員を募集します。経験、資格は問いません。

◇期間

3月25日(木)～4月3日(土)

午前7時30分～午後6時30分

※日曜日を除く

◇勤務内容 交代制勤務、遊びを通しての生活指導等(学習の指導は行いません)

◇時給 820円

◇勤務場所 八積、高根及び一松の学童保育所(3カ所)

◇募集人員 若干名

◇募集期間 2月1日(月)～19日(金)

◇申し込み 村総合福祉センター

内社会福祉協議会に、履歴書をご持

参ください。

◇問い合わせ

社会福祉協議会 ☎(32)3391

社会福祉協議会 ☎(32)3391

## 外出支援サービスのボランティアを募集します

**ひ** ひとり暮らしの高齢者や、重度の障害があつて通院が困難な人のために、福祉車輛を運転する人と乗降介助にご協力をいただける、外出支援サービスのボランティアを募集します。

◇活動日時

月曜日～金曜日(祝祭日を除く)

午前9時～午後4時30分まで

※右記の日時のうち都合の良い時。

◇内容 村内の公共機関及び長生郡市内の医療機関への送迎

◇その他 運転者は、普通自動車免許所持者・乗降介助者は特に資格は必要ありません

◇申し込み・問い合わせ

社会福祉協議会 ☎(32)3391

社会福祉協議会 ☎(32)3391

社会福祉協議会 ☎(32)3391

社会福祉協議会 ☎(32)3391

社会福祉協議会 ☎(32)3391

社会福祉協議会 ☎(32)3391

社会福祉協議会 ☎(32)3391

社会福祉協議会 ☎(32)3391

社会福祉協議会 ☎(32)3391

社会福祉協議会 ☎(32)3391

社会福祉協議会 ☎(32)3391

社会福祉協議会 ☎(32)3391

社会福祉協議会 ☎(32)3391

社会福祉協議会 ☎(32)3391

社会福祉協議会 ☎(32)3391

社会福祉協議会 ☎(32)3391

社会福祉協議会 ☎(32)3391

社会福祉協議会 ☎(32)3391

社会福祉協議会 ☎(32)3391

社会福祉協議会 ☎(32)3391



## 花いっぱい運動サポーターを募集します

**村** では「長生村花いっぱい運動サポーター」を募集しています。

村内で花を育てている団体・個人であれば、ごなだでも「長生村花いっぱい運動サポーター」に登録できます。登録していただいた人々の花のある風景をもとに「お散歩花マップ」を平成22年4月に作成する予定です。村内にある花のスポットを紹介し、花を育てる人、観る人が増えるおのいのあるまちを目指します。

◇募集期間 2月26日(金)まで

◇申し込み 下水環境課窓口にある登録申請書に必要事項をご記入のうえ、下水環境課までご提出ください。(ファックス可)また登録申請書は、村のホームページからもダウンロードできます。

(<http://www.vilichoseichiba.jp/>)

◇問い合わせ

下水環境課 ☎(32)2494

下水環境課 ☎(32)2494

下水環境課 ☎(32)2494

下水環境課 ☎(32)2494

下水環境課 ☎(32)2494

下水環境課 ☎(32)2494

下水環境課 ☎(32)2494

下水環境課 ☎(32)2494

下水環境課 ☎(32)2494

下水環境課 ☎(32)2494

下水環境課 ☎(32)2494

下水環境課 ☎(32)2494

下水環境課 ☎(32)2494

下水環境課 ☎(32)2494

下水環境課 ☎(32)2494

下水環境課 ☎(32)2494

下水環境課 ☎(32)2494

下水環境課 ☎(32)2494

下水環境課 ☎(32)2494

下水環境課 ☎(32)2494



## ●長生村内交通事故多発中!!●

「急がば回れ」急いでいる時ほど安全な経路で! 皆さん安全運転を心がけましょう。



農林業センサスのマスコット「つっちー」

## 農林業センサスの調査にご協力を!

**農** 林業センサスは、我が国の農林業の生産構造や就業構造、農山村地域の実態を明らかにすることを目的に5年ごとに実施している大切な調査です。

◇調査基準日 2月1日(月)

◇調査方法 千葉県知事から任命された統計調査員が訪問し、聴き取り調査や調査票へのご記入をお願いします。

### ◇調査内容

- ・世帯員の構成と就業状況
- ・農地の所有と利用状況
- ・農林産物の生産販売の状況などを調査します。

### ◇問い合わせ

企画財政課 ☎(32)4743

## 肝機能障害による身体障害者手帳の交付

**平** 成22年4月から肝臓機能障害による身体障害者手帳が交付されます。

### ◇対象者

- ・認定基準に該当する肝臓機能障害のある人
- ・肝臓移植を受け、抗免疫療法を実施している人

### ◇手続き

- 申請書、診断書、写真(縦4センチメートル×横3センチメートル)を健康推進課障害者支援係の窓口へ提出してください。
- ※診断書は、身体障害者手帳指定医が作成したものに限りです。
- ※申請書・診断書は、健康推進課障害者支援係の窓口にあります。

### ◇認定基準

主として肝臓機能障害の重症度分類であるChild-Pugh(チャイルド・ピュー)分類によって判断します。

3カ月以上グレードCに該当する人が、概ね身体障害者手帳の交付対象となります。

ただし、診断前の6カ月間アルコールを摂取している人等は、対象とはなりません。

※Child-Pugh(チャイルド・ピュー)分類  
肝性脳症、腹水、血清アルブミン

値、プロトロンビン時間、血清総ビリルビン値によって肝臓機能障害の重症度を評価します。

### ◇問い合わせ

健康推進課 障害者支援係  
☎(32)6810

## 公開講座 「知って安心口腔がん」

**茂** 原市長生郡歯科医師会では、住民の健康の維持増進のために口腔がんについての公開講座を開催いたします。

是非、多くの皆様にご参加いただけますようお願い申し上げます。

### ◇とき

2月28日(日) 午後1時より

### ◇ところ

茂原市民会館

### ◇内容

「口腔がん」について、東京歯科大学 山根教授にご講演いただきます。

### ◇参加費

無料

### ◇申し込み

不要ですので、当日ご来場ください。

### ◇主催

茂原市長生郡歯科医師会

### ◇後援

茂原市長生郡内町村

### ◇問い合わせ

茂原市長生郡歯科医師会  
☎(26)5211

## 平成22年度訓練生を追加募集します

**県** 立障害者高等技術専門校では、平成22年度訓練生の追加募集を次のとおり行います。

### ◇募集コース

- ①DTP・Webデザインコース (期間 1年間) 募集人員 2名
- ②福祉住環境デザインコース (期間 1年間) 募集人員 5名
- ③PCビジネスコース (期間 1年間) 募集人員 14名
- ④短期実務コース (期間 6カ月) 募集人員 5名

### ◇募集期間

2月10日(水)まで

### ◇入校選考日及び選考項目

○2月25日(木)、26日(金)  
○学科試験、面接、適性検査、健康観察

※短期実務コースは、学科試験を除き2月25日(木)のみ

### ◇合格発表

3月5日(金)

### ◇問い合わせ

千葉県立障害者高等技術専門校  
千葉市緑区大金沢町470番地  
☎043(291)7744



## ●長生村内交通事故多発中!!●

『一時停止』『左右の確認』『法定速度遵守』基本的なルールを守れば事故は無くせます!

## 村議会議員選挙は

# 4月18日です

5月2日の任期満了に伴う長生村議会議員一般選挙が、4月18日(日)に行われます。

投票は、あなたの意思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。

なお、立候補予定者説明会の日時等は、3月の広報にてお知らせいたします。

### ◇問い合わせ

長生村選挙管理委員会(総務課内)  
☎(32)2111

## 「犬の正しい飼い方・しつけ方教室」を開催

**保** 健所では、動物による被害・危害を防止すると共に、動物愛護精神の普及啓発を図り、人と動物の調和のとれた社会づくり、環境づくりに寄与することを目的とし、犬の正しい飼い方・しつけ方教室(実技講座)を開催します。

### ◇とき

3月7日(日)

午後0時30分～午後4時

### ◇ところ

長生合同庁舎 駐車場  
(茂原市茂原1-102-1)

◇受講定員 約20組(飼い犬同伴歓迎)  
◇受講内容 「犬の基本的なしつけ方について」  
講師：財団法人 千葉県動物保護管理協会派遣獣医師等

◇受講料 2,000円(テキスト、傷害保険料を含む)

### ◇申し込み

2月25日(木)までに、長生保健所健康生活支援課窓口または電話にてお申し込みください。

なお、定員となり次第締め切りしますのでご了承ください。

### ◇飼い犬同伴条件

生後3カ月以上の犬で、登録及び平成21年度狂犬病予防注射接種済みであること。飼い主が制御できないほど暴れたり、他の犬に咬み付く犬は不可。

### ◇問い合わせ

長生保健所 健康生活支援課  
☎(22)5167



## 生涯大学校が研究体験発表・芸能大会を開催

生涯大学校外房学園の在校生による研究体験発表や、各クラス・各クラブ等では日頃の練習の成果を発表する、芸能大会を行いますのでお気軽にお出かけください。

### ◇とき

2月10日(水)

午前9時～午後3時30分

### ◇ところ

村文化会館

### ◇入場料

無料(随時入場可)

### ◇問い合わせ

千葉県生涯大学校  
☎(25)8228

## 第18回僕らはみんな生き生き展が開催されます

茂原市、長生郡、夷隅郡、勝浦市、いすみ市の福祉施設及び養護学校が一堂に会し、展示即売会を実施することに、地域の人々にハンディキャップを持つ人達への理解を深めてもらうことを目的に開催されます。

### ◇期間

2月25日(木)～28日(日)

### ◇ところ

茂原ショッピングプラザアスモセンターコート

### ◇内容

長生・夷隅地区の障害者施設、特別支援学校による展示、製品の販売会

### ◇主催

長生夷隅地区福祉施設連絡協議会

### ◇問い合わせ

ときわぎ工舎 ☎(44)2299

## 教育講演会が 開催されます

### ◇とき

3月6日(土)

開場：午後1時

開演：午後1時30分

閉演：午後3時30分

### ◇ところ

槇の木学園体育館

(睦沢町上市場693)

### ◇講師

藤井 あけみ(チャイルド・ライフ・スペシャリスト、平成21年9月まで千葉県立こども病院勤務)

### ◇演題

「病気のこどもが教えてくれた幸福のレシピ」

### ◇入場料

無料

### ◇主催

※保育あり、要予約

### ◇問い合わせ

社会福祉法人 九十九会

### ◇問い合わせ

つくも幼児教室

☎(44)1213、1214



# 村のニュース

凛々しく華やかに

## 新成人を祝う式典が行われました

1月10日、村文化会館におきまして「新成人を祝う式典」が行われました。

今年の新成人は153人で、その内117人が式典に出席されました。代表謝辞を務めた寺嶋健太さんからは、「共に成長してきたこの仲間達と力を合わせ、自然豊かな故郷“長生村”で育ったことを誇りに思い、これからも一生懸命に歩んでいきます」と述べられ、村民憲章は井桁大雅さんが宣言を行いました。

式典の最後には、出席した新成人全員がご来場されたご家族に向け感謝の言葉を送り、心温まる素晴らしい成人式となりました。

ご成人、誠におめでとうございます。



生涯大切な思い出の一枚です



家族への撮影タイム！みんなでイエーイ！！



新成人代表謝辞の寺嶋健太さん



村民憲章宣言の井桁大雅さん



懇親会も盛り上がりました！



華やかで皆さんとてもきれいでした！



## 消防出初式

1月9日、茂原市民会館において長生郡市広域市町村圏組合消防出初式が開催されました。この消防出初式では消防活動へ功労のある消防団員・部に表彰が行われます。

本村では、功労のあつた41人、優秀部として第1分団第5部(信友)、優良部として第2分団第3部(曾根、市ヶ谷、新田)が表彰されました。受章された皆さん、おめでとうございます。

### ○千葉県知事表彰精勤章

第1分団長 村杉 貴博(金田)  
第3分団長 古山 浩司(鷲)

### ○千葉県消防協会長表彰功労章

第2分団副分団長 御園生 義和(新田)

### ○千葉県消防協会表彰精勤章

第1分団副分団長 三上 友也(藪塚)  
第2分団第5部 古山 一俊(小泉北部)  
第2分団第5部 諸岡 一美(高谷原)  
第2分団第5部 小高 清(小泉南部)  
第3分団第1部 片岡 誠司(北中瀬)  
第3分団第1部 菊池 康之(竜宮台)  
第3分団第2部 川野 博士(昭和)  
第3分団第2部 御園 英二(昭和)

### ○防災対策監表彰

第1分団第2部 丸 利幸(七井土)  
第1分団第4部 佐瀬 圭一(岩沼)  
第3分団第2部 菊池 伸晃(宮ノ台)

### ○管理者表彰功労章

第2分団第4部 齋藤 宏芳(高根新屋敷)  
第3分団第2部 齊藤 隆弘(宮ノ台)

### ○長生支部長表彰功労章

第1分団第1部 長谷川 良彦(金田)  
第1分団第5部 植草 武志(信友)  
第2分団第2部 木島 泰行(南部)  
第2分団第4部 江澤 卓哉(中之郷)  
第3分団第4部 片岡 康洋(蟹道)  
第3分団第5部 森 康哲(入山津)

### ○長生支部長表彰精勤章

第1分団第1部 串形 清(金田)  
第1分団第3部 根本 朋秀(藪塚)  
第1分団第3部 井下田 明宏(水口)  
第1分団第4部 小高 悟(岩沼)  
第1分団第5部 植草 泰之(信友)  
第2分団第1部 石井 秀昭(新地)  
第2分団第2部 木島 洋一(南部)  
第2分団第3部 鵜澤 直樹(新田)  
第2分団第4部 藍 紘一(中之郷)  
第2分団第5部 石井 範彦(原)  
第3分団第1部 貝塚 弘知(向原)  
第3分団第5部 木島 政人(入山津)  
第3分団第5部 木島 和秀(鷲)  
第3分団第5部 松本 航(入山津)

### ○消防団長表彰精勤章

第1分団第2部 荻野 和幸(七井土)  
第2分団第3部 齊藤 昌弘(曾根)

### ○東上総県民センター所長内助功労表彰

第2分団第3部 海老根 美奈子(新田)

### ○消防団長内助功労表彰

第1分団第3部 市東 李沙(水口)  
第2分団第3部 佐藤 真三(新田)

### ○優秀部

第1分団第5部(信友)

### ○優良部

第2分団第3部(曾根、市ヶ谷、新田)



矢部支団長より団員に訓辞が行われました



木島 千裕くん  
一松 小  
2年

ぼくのゆめは、大きくさんになることです。りっぱないえをたてて、おじいちゃんとおばあちゃんにすんでもらいたいです。みんなが、えがおになるようないえを、たくさんたてたいです。

## ぼくのゆめ わたしのゆめ

わたしは、大きくなったら花やさんになりたいです。

花をかってくれる人がよるこんでかえてくれるとおもうからです。



井上 櫻咲野さん  
八積 小  
2年

## 村長日記 (31)

### 新成人の皆様へ

寒さの中にも早春の息吹きが感じられる今日この頃、村民の皆様におかれましては益々ご健勝のこととお喜び申し上げます。

さて、1月10日村文化会館に於いて行われました「新成人を祝う式典」に出席してまいりました。新成人の皆様の中には、既に職業人として実社会で活躍しておられる人、または勉学に専念しておられる人と、それぞれが将来の夢を思い描き希望に満ち溢れておられることと思います。未だ続く不況の中ではございますが、無限の可能性を秘めた皆様でありますので、若き力を存分に発揮され、明るい未来を自ら切り開いていただきたいと思います。

式典の感想を一言で申し上げますと、大変素晴らしい成人式でありました。新成人の皆様が落ち着いた態度で式典に臨む姿は、紛れもなく成人としての第一歩を踏み出しているのだと感じました。特に式典終了後、出席した新成人全員が後ろを振り返り、ご家族に向けた感謝の言葉「今まで育ててくれてありがとうございました」には強い感銘を受けました。

我が村の新成人は、21世紀の主役であり村の誇りであります。是非、長生村の新たな時代を築く礎として村の発展に寄与されますことを、節にお願い申し上げます。



### 長生中学校 米本校長の紹介



米本 恵一 校長

長生中学校の新しい校長を紹介します。先生は市原信三校長の後任として着任されました。

米本校長は昭和57年から平成元年まで長生中学校教諭として在籍、再度、平成17年から18年は長生中学校教頭として在籍しました。今度は校長として3度目の赴任です。

よろしく申し上げます。

### 前長生中学校 市原校長の紹介



市原 信三 校長

平成21年12月末日をもちまして転勤することとなりました。新任地はペルー国のリマ日本人学校です。校長と外交官を兼務し、海外で働く日本人子弟の教育に携わります。在任中は保護者の皆様方及び地域の皆様方に大変お世話になり、お礼を申し上げる間もなく旅立つことが心残りです。お世話になりました。

**長生中学校  
校長先生の人事異動がありました**

## 2月の保健センター事業

日	曜	事業予定	受付時間
1	月	おしゃべりひろば・0歳児専用	9:30~11:30
4	木	3歳児健診(H18年10, 11, 12月生)	13:00~14:00
5	金	健康相談	9:00~11:30
		運動教室	9:00~ 9:30
		ママパパ教室3-1	13:15~13:30
8	月	おしゃべりひろば	9:30~11:30
13	土	ママパパ教室3-2	9:15~ 9:30
16	火	BCG予防接種(H21.10.1~H21.11.16生)	13:20~13:30
19	金	ウォーキング教室	9:00~ 9:30
22	月	おしゃべりひろば	9:30~11:30
23	火	三種混合予防接種	13:10~13:45
24	水	ママパパ教室3-3	9:15~ 9:30
		離乳食教室	9:15~ 9:30
25	木	乳児健診(H21年2, 7, 10月生)	9:00~10:30

**胃がん検診を受けましょう**

3月2日(火)より、保健センターにおいて胃がん検診を実施します。

問診票は、2月中旬までに届きます。昨年受診できなかった人や、お申し込みをしていない人は、保健センターまでお問い合わせください。  
早期発見・早期治療のためにも、年に一度は検診を受けましょう。

◇実施期間 3月2日(火)~6日(土)

◇受付時間 午前7時30分~午前9時30分

◇問い合わせ 健康推進課 健康指導係 ☎(32)6800

**新型インフルエンザワクチン接種について(任意接種)**

1月21日から新型インフルエンザワクチンの接種希望者は、健康成人等全員が接種可能となりました。1歳未満の小児については、ワクチン接種による免疫がつきにくいいため、接種は推奨されませんが、

希望者には、医師の判断により接種を受けることができます。

◆接種方法は、予約制となっています。まず、かかりつけ医療機関にご相談ください。かかりつけ医療機関にて接種が実施されていない場合は、保健センターまでお問い合わせください。

◆接種料金は、実費徴収となります。接種回数は原則1回ですが、13歳以下は2回  
1回目：3,600円  
2回目：2,550円

(1回目と異なる医療機関で接種すると3,600円)

◆公費補助：優先接種対象者のうち生活保護受給者世帯及び住民税非課税世帯の人は、保健センターまで手続きにおこしください。

※65歳以上の高齢者の人：季節性インフルエンザの助成制度と違い、全ての人が助成を受けられるわけではありません。任意接種のため個別通知等はありません。

## 募集

「元気です」は初めての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。

※応募多数の場合は抽選となりますので、ご了承ください。

- 対象・・・平成21年3月生
- 申込期間・・・2月1日(月)~5日(金)
- 掲載予定・・・3月号
- 申込先

総務課 広報広聴係

☎(32)2111

☎(32)1194

はると  
陽大ちゃん(北水口)



平成21年2月4日生  
父・山口秀樹さん、母・真知子さん  
好奇心旺盛ないたずらっこ。音楽に合わせて体を動かすのが大好きです。あんよも上手になりました。

に な  
仁菜ちゃん(市ヶ谷)



平成21年2月23日生  
父・山形賢一さん、母・由香子さん  
好きなものは、白米・高い所・動物の鳴き声です。いないいないばあ遊びが大好きです。

元気で

保健師だより

# 肩こりを知ろう!!



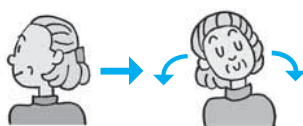
今月の担当は 太田です

肩こりを感じる人には、首から肩周辺や背中中の筋肉に過度な緊張がみられます。筋肉が過度に緊張していると、血行が悪くなり、筋肉に必要な酸素や栄養が不足し、老廃物が蓄積されるために、肩こりが起こります。寒い時に背中を丸めたり、手をこすったりする行動は体の熱を逃がさないように血管を収縮させている状態で、寒い状態が長く続くと血流は悪化し、肩などに疲労物質がたまりやすくなります。また、肩こりの人の多くは、からだを支える必要のない横になって寝た姿勢でも肩に力が入り、脱力できないような状態が見られ、その自覚のない場合も少なくありません。

## 肩こりの解消法

肩こりの慢性化を予防、解消するためには、筋肉を動かす必要があります。

**ストレッチ** こまめにストレッチをする事で、硬くなったしまった筋肉をほぐしていきまます。すでに肩こりのひどい場合でも強すぎるストレッチではなく、ゆっくりと気持ちよがよいと感じる程度にしておくことが大切です。



頭をゆっくりと前後左右に倒したり、まわしたりしてみましょう



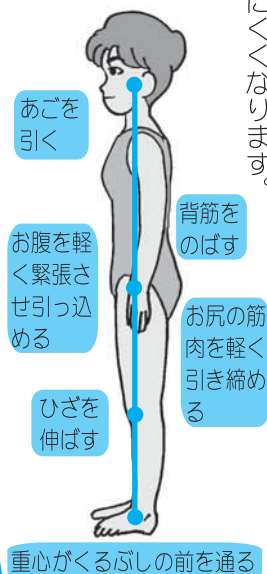
からだの前で片方の腕をもう一方の腕で抱えるようにして、ゆっくりと手前に引いていきましょう。両手とも行います。

## ウォーキング

運動することで体を温め、全身の血行がよくなります。また、腕を振るため体全体の筋肉をほぐし、ストレッチの効果もあります。

## 姿勢

図のように耳から足のつけ根、膝、足首まで一直線になるように胸を張って背筋を伸ばすようにします。見栄えが良いだけでなく、前後左右にもバランスが良いため、肩こりにくくなります。



あごを引く

お腹を軽く緊張させ引っ込める

ひざを伸ばす

重心がくるぶしの前を通る

背筋をのばす

お尻の筋肉を軽く引き締める

# 肥満について

## 考えてみましょう!!

〇BMIという言葉はご存知ですか？

BMIとは、体重と身長バランスを表す体格指数です。BMIは、「体重(キログラム)÷身長(メートル)÷身長(メートル)」で求めることができ、望ましい数値はおおよそ18.5〜25の範囲で、生活習慣病の危険性が少ないとされています。BMIが25以上になると肥満に分類され、生活習慣病の危険性が大きくなります。

## 〇体重を減らすための食事・運動の実践

体重を減らすために、食事面で注意していることは、男性では、「食事の量を調整している」という人が最も多く、女性では、「夜遅い時間の食事を控えている」「お菓子や甘い飲み物の量を調整している」という人が多いようです。運動面では男女ともに、スポーツをするというよりは日常生活で体を動かすようにしているという人が多いようです。

〜平成20年国民健康・栄養調査結果より〜

食事は野菜を多く、よく噛み、腹八分目とわかっているにもかかわらず体重が減らないという人は多いでしょう。□から入ったエネルギーは、その日のうちに体を動かして消費するように心がけましょう。消費しきれなかったエネルギーはたこえ少しであっても、それが毎日毎日積み重なれば大きなエネルギーとなり、脂肪となって蓄えられてしまいます。日常生活のなかでこまめに体を動かすことをおすすめします。



## スポーツイベント

### 大縄跳び大会を開催します

馴染みのある縄跳びを利用して、地域・団体の団結力を養い、心身の向上と世代間の交流を図ることを目的として大縄跳び大会を開催します。

◇とき 2月28日(日)

◇集合 午後1時

◇ところ 村体育館

◇チーム編成 回し手2人、跳び手10人以上の計12人以上とします。  
※小学生以上であればどなたでも参加できます。

◇申し込み 2月14日(日)までにチーム名・代表者の住所、氏名、電話番号・チーム全員の氏名・年齢を記入し、文化会館の窓口またはFAXでお申し込みください。

申込書は文化会館窓口にあります。

◇その他 運動しやすい服装で参加してください。傷害保険は主催者で加入します。

◇主催 長生村青少年育成会

◇問い合わせ

文化会館 ☎(32)5100

FAX(32)5199

### 第13回長生村ウォークラリー大会を開催します

長生村のすばらしさを再発見するとともに、家族・友人間の交流と親睦を図ることを目的として、ウォークラリー大会を開催します。

ウォークラリーとは、コース図に従ってグループで歩きながら課題を解くゲームです。

◇とき 3月28日(日)

◇コース 村体育館を中心とした約6km

◇集合 村体育館 午前9時30分

◇参加条件 1チーム4～5名で構成すること。

◇参加費 1人 300円(当日ご持参ください)

◇持ち物 お弁当・水筒・筆記用具・(必要に応じて雨具)・歩きやすい服装で参加してください。

◇申し込み チーム名・代表者の住所、氏名、年齢、電話番号・チーム全員の氏名・年齢を記入し、文化会館の窓口またはFAXで3月14日(日)までにお申し込みください。申込書は文化会館窓口にあります。

◇主催 長生村青少年相談員連絡協議会

◇問い合わせ

文化会館 ☎(32)5100

FAX(32)5199

### 村民親善ゴルフ大会を開催します

村体育協会ゴルフ部主催の村民親善ゴルフ大会を、次のとおり開催します。みなさんの参加をお待ちしています。

◇とき 3月17日(水)

午前8時30分集合

◇ところ 一の宮CC 東コース(セルフプレー)

◇参加費 3,000円(別途プレー費7,510円・食事付)

◇定員 10組(40名)定員になり次第締切り

◇申し込み・問い合わせ

文化会館 ☎(32)5100



## 学ぶ&楽しむ

### 和菓子づくり教室を開催します

季節の和菓子を作ってみませんか。

◇とき 2月28日(日)

午前9時30分～正午

◇ところ 文化会館 調理実習室

◇内容 よもぎ大福・さくら饅頭他

◇講師 関野 和子 先生

◇対象 高校生以上

◇参加費 800円(申し込み時に集金します)

◇募集人員 24人(定員になり次第締め切ります)

◇受付 2月6日(土)～13日(土)(休館日を除く)まで中央公民館窓口にて、午前9時から午後5時まで  
※電話での受付はいたしません。

◇問い合わせ

中央公民館 ☎(32)3770

### おはなし会を開催します

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。

今月のタイトルは『ゆきのおはなし』です。

◇とき 2月20日(土)

午後1時30分～

◇ところ 文化会館 和室

◇対象 幼児から小学生向けです。

◇受付 当日10分前から和室前で受付

◇問い合わせ

文化会館 ☎(32)5100

※読み聞かせボランティア「くりくりブック」は、独立行政法人国立青少年教育振興機構子どもゆめ基金の助成を受けて活動しています。

### 【公民館教室の生徒募集】

平成22年度公民館教室の生徒募集は、3月号の広報でお知らせします。

# 生涯学習情報

## 図書室だより



### 今月の新刊

タイトル	著者名
ハッピー・リタイアメント	浅田 次郎
下天を謀る 上・下	安部龍太郎
白いひつじ	長野まゆみ
生物いまどき進化論	藤本 和典
めくらやなぎと眠る女	村上 春樹
1001びきの虫をさがせ	エマ・ヘルブラフ
アンパンマンとおえかきベレちゃん	やなせたかし
おばあちゃんのくりきんとん	山中 桃子

### 今月の一冊

#### トコトンやさしい電気自動車の本

廣田 幸嗣著

環境面だけではなく、エンジンや変速機が不要なシンプルな構成で注目を浴びる電気自動車。ハイブリッド車との比較や、関連技術、求められるインフラなどについてやさしく解説する。



## ホールイベント

### 生涯学習フェスティバル

村民の皆さんによる演芸発表を開催します。

- ◇と き 2月14日(日)
- 開 場 午前8時30分
- 開 演 午前9時
- ◇入場料 無料
- ◇主 催 長生村
- ◇問い合わせ 文化会館 ☎(32)5100

### 因幡晃 アコースティックコンサート 2010

チケット好評発売中

- ◇と き 3月21日(日)
- 開 場 午後2時30分
- 開 演 午後3時
- ◇入場料 3,500円
- ◇主 催 (有)ドレミ
- ◇共 催 音楽工房 キャップス
- ◇後 援 bay fm
- ◇協 力 長生村教育委員会/FFA(フォークフレンドシップアソシエーション)
- ◇企画制作 アップフロントエージェンシー/アップフロントプランニング
- ◇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、指定日のみとなります。

#### ☆「冬の星座」「地球を見守る宇宙人」

##### ○一般上映を行います

2月11日(木・建国記念の日)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



## 2月の主な行事予定

日	曜	事業名	時間	場所
14	日	生涯学習フェスティバル	9:00	文化会館
28	日	大縄跳び大会	13:30	村体育館

### ●役場日曜窓口開設日は2月28日です

毎月第4日曜日が開庁日です。時間は午前8時30分から午後5時まで。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

### ●確定申告受付期間

還付申告 2月16日(火)～18日(木)

すべての申告 2月19日(金)～3月15日(月)

午前9時～正午、午後1時～午後4時

※土、日曜日は申告受付を行いません。また地区分けも行いません。

### ●納税には口座振替が便利です

金融機関や郵便局に「口座振替申込書」を提出していただければ、あなたに代わって納期限の日に村税を自動的に納税する便利な制度です。是非ご活用ください。

詳しくは税務課☎32-2113にお問い合わせください。

今月は

**固定資産税 国民健康保険税**  
**介護保険料 後期高齢者医療保険料**  
の納付月です

## 2月の公共施設休館日

◇村体育館・武道館・弓道場・薮塚球技場

1日(月) 15日(月) (第1・3月曜日)

◇村文化会館・中央公民館

1日(月) 8日(月) 12日(金) 15日(月) 22日(月)

## 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	2月18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	2月8日(月) 午前10時～午後3時	総合福祉センター ☎32-2112
◎結婚相談	2月21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	2月15日(月) 午後1時～午後4時(要予約)	総合福祉センター ☎32-2111
◎行政相談	2月8日(月) 午前10時～午後3時(要予約)	総合福祉センター ☎32-2111
◎法律相談	2月19日(金) 午後1時～午後4時(要予約)	東上総県民センター ☎25-7830
◎人権相談	毎週月曜日 午前9時～午後4時	千葉地方事務局茂原支局 ☎24-2188
◎子育て相談	2月12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、行政相談の予約は、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22年2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。

## 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
2.7	いちのみやクリニック 42-1616	わだ内科クリニック 20-3150	本納整形外科・内科 34-5091
2.11	睦沢診療所 44-2236	豊栄元氣クリニック 40-4884	公立長生病院 34-2121
2.14	秋場医院 42-3323	山之内病院 25-1131	鎗田整形外科医院 24-8686
2.21	清水医院 42-2950	茂原中央病院 24-1191	三枝医院 25-2203
2.28	鈴木医院 42-3111	長生内科神経内科医院 24-7752	穴倉病院 24-2171

※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。

## こども急病電話相談 実施:千葉県

お子さんが急な病気で心配なとき、看護師・小児科医が電話でアドバイスします。 時間:午後7時～午後10時

#8000(プッシュ回線・携帯電話)・☎043-242-9939

## 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

## 2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は、全コース火、木、土曜日です。

前日や夜間に出さないで収集日の午前8時30分までに出してください。