



村長日記【32】



6月23日から30日まで、関東町村会主催の海外行政視察事業でオランダ・ベルギーに行ってきました。

参加者は、千葉県から小坂酒々井町長、佐藤横芝光町長、そして私の3人、茨城県2人、栃木県2人、埼玉県2人、東京都と神奈川県は各1人、山梨県が2人、各都県町村会職員ならびに添乗員2人を加え総勢22人でした。

オランダは35年前「千葉県青少年指導者海外派遣」で訪れて以来2度目、ベルギーは初めてです。

オランダでは、いたるところで風力発電のプロペラが回っており、名物の風車は観光施設になっていました。

2日目に視察したケアファームは、25ヘクタールの農地で知的障がい者を雇用し、牛を育て、野菜を作り、その居場所を確保すると共に自治体

から補助金をもらうシステムでした。

4日間滞在したベルギーでは、まず世界で最も美しい村（北海道美瑛町が登録済）の一つ、アンエ村やデイン市を訪問しました。それぞれデユモン副村長やフルノー市長が対応してくださり、特に市長はほぼ1日同行して日本人観光客の誘致に懸命でした。

また3日目には、児童教育庁にて学童保育や幼稚園での預かり保育についてレクチャ―を受け、4日目は認知症患者専用の介護施設も視察しました。

オランダもベルギーも北欧特有の優れた福祉政策を進めています。私たちはいくらか働いても半分は税金に持って行かれる。」との現地ガイドのつぶやきが耳を離れませんでした。また、最終日に気付いたのですが、ベルギーの古都ブルージュから首都ブリュッセルへの100kmの移動の間、太陽光発電のパネルが乗った家は1軒だけ、高速道路から見える畑や原野には1枚もありませんでした。

くりくりブックのおはなし会を開催

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をします。

今月のテーマは「おはなしとパネルシアター」です。パネルシアターは「ブレイメンのおんがくたい」。ロバはブレイメンに行つて音楽隊に入ろうとしましたが…。その他夏にちなんだ絵本と手遊びで、楽しく過ごしましょう。

とき 8月18日(土)

午前10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。大人も参加できます。

申し込みは不要です。

参加費 無料

問い合わせ くりくりブック

(文化会館)

☎(32) 5100

読み聞かせボランティア募集

「くりくりブック」では、一緒に読み聞かせをしてくれる仲間を募集しています。経験・資格は問いません。興味がある人は、是非おはなし会にお越しください。

8月のプラネタリウム上映情報

8月は特別上映番組2作品を上映しています。一般上映はありません。

「ポケットモンスター サン & ムーン プラネタリウム」

「オーロラを見た恐竜たち」

上映時間 8月31日(金) 19時

では午前10時30分・午後2時

※文化会館休館日(6日、13日、14日、20日、27日)は除

きます。

受付 文化会館2階プラネタ

リウム室で上映開始30分前

から

料金 大人(高校生以上)

500円、こども(4歳以上

中学生) 300円、幼児(4

歳未満) 無料

※日や時間によって上映番組

が変わりますので、文化会館

にお問い合わせいただくか、

文化会館ホームページでお確

かめください。

URL

<http://www.chosei-dunkaha1.jp>

問い合わせ 生涯学習課(文

化会館) ☎(32) 5100

軽スポーツ体験会開催

村体育館でタッチバレーボール、ファミリィバドミントンなどの体験会を開催します。

一人から参加できますので、

お気軽にお越しください。

※動きやすい服装、屋内用運

動靴をご用意ください。

とき 8月25日(土) 午後

7時~午後8時30分

ところ 長生村体育館

指導者 長生村スポーツ推進

委員

問い合わせ 生涯学習課(文

化会館) ☎(32) 5100

成人式を開催します

新成人を祝うため、次のとおり成人式を行います。

とき 平成31年1月13日(日)

受付 午前10時30分

開式 午前11時

ところ 文化会館ホール

対象者 平成10年4月2日~

平成11年4月1日生まれの人

※村内の小中学校に在籍し、

その後転出した人や、結婚・

仕事などで長生村に転入され

た人も参加できます。

問い合わせ 生涯学習課(文

化会館) ☎(32) 5100



図書室だより

今月の新刊

戦国 戦の作法

小和田 哲男 監修

未来

湊 かなえ 著

舌を鍛えると長生きできる！
フレイルの専門医が教える

平野 浩彦 著

くわえ煙草とカレーライス

片岡 義男 著

新発見！千葉

千葉まち歩き倶楽部 編集

嘉納治五郎 柔道とオリンピックで…

真田 久 監修

アンパンマンとバイキンてつのほし

やなせ たかし 原作

ざんねんないきもの事典 続々

今泉 忠明 監修

今月の一冊

道具箱はささやく

長岡 弘樹 著

緻密な伏線、鮮やかな切れ味、驚きと余韻の残る結末…。短編の名手が挑む、原稿用紙たった20枚の世界。ミステリーの醍醐味が味わい尽くせる全18編を収録する。「新刊ニュース」連載を単行本化。



図書室を休室します

9月4日(火)～9日(日)まで、蔵書点検のため図書室を休室します。この期間は、図書の貸出しは行いませんのでご了承ください。

ぼくのゆめ わたしのゆめ



一松 小 4年

やまぐち れいむ
山口 滯 夢さん

ぼくは、大人になったら、トラックの運転手になりたいです。お父さんがやっていて、かっこいいと思うからです。ぼくも、どんなにもつをつんで、かっこよく運びたいです。



八積 小 3年

たぐち りの
田口 莉 希さん

わたしは、大人になったら、小さい家になりたいです。なぜかと言うと、楽しいお話を書いて、みんなをえがおにしたいからです。そのために、いっぱいおべん強したいです。

七月の句抄

俳句クラブ

一本に髪を束ねて草むしり

(暑い暑いとなまけているうちに庭中草だらけ。思いきって草をむしることに。髪を結んで姉さんかぶり、とはいつても年寄りのする仕事、休んでばかりでちつともはかどらない。)

鵜澤 よしえ

短夜みじかよや鮮やかなりし母の夢

(午前四時頃には外が白みかける明けがた、目の前に母のいる夢を見ました。夢と気づいた瞬間、何かやるせなく淋しさが込み上げて来た目覚めました。)

植草 泰子

階段をタンタンタンと素足かな

(千葉駅の大きな階段を、少女の長い脚が、リズムよく降りてくるのを見掛けました。夏の匂いを感じたひとときでした。)

押野 三枝子

アスパラや旧友(とも)の近況伝え来る

(今年も、いつも通りにアスパラが送られて来ました。高齢になると無事の便りが一番です。)

盆子原 悦子

水平線無限に延びて夏至の浜

(昼の一番長い夏至の日、浜に出て、沖合いを眺めると、無限に広がっていました。)

小川 博寿

日	曜	事業予定	受付時間
2	木	3歳児健診 【対象者：H27年4.5.6月生】	13:00~13:30
3	金	健康相談	9:00~11:30
6	月	おやこあそびくらぶ(0歳・妊婦専用)	9:30~11:30
10	金	おやこあそびくらぶ	9:30~11:30
17	金	骨粗鬆症予防検診	9:00~11:00 13:00~15:00
18	土	骨粗鬆症予防検診	9:00~11:00
23	木	ウォーキング教室	9:00~ 9:30
24	金	献血	9:30~12:30
28	火	乳児健診 【対象者：H29年8月、H30年1月、4月生】	13:00~13:30

♪おしゃべりひろば♪

9:30~11:30

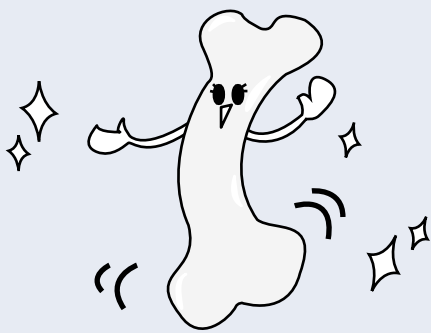
1日(水) 3日(金) 7日(火)
9日(木) 16日(木) 17日(金)
21日(火) 22日(水) 23日(木)
27日(月) 29日(水) 30日(木)
31日(金)

☆0歳児専用☆ 9:30~11:30

20日(月)

おしゃべりひろばとは？

就学前のお子さん、親御さん同士の交流を目的
に保健センター2階を開放しています。



骨粗鬆症予防検診を受けましょう

とき 8月17日(金)、18日(土)

受付時間

金曜日

午前9時~午前11時

午後1時~午後3時

土曜日

午前9時~午前11時

対象者 20・25・30・35・40・

45・50・55・60・65・70歳の

女性(平成30年4月1日現在)

検査方法・内容 超音波による

骨密度測定(検査にかかる

時間は5分程度で、測定は踵

の部分で行います)、測定後

の個別栄養指導・保健指導

費用 500円

ご存じですか
児童扶養手当

児童扶養手当は、次のいずれかに該当する18歳到達後最初の年度末までの児童(心身に一定の障がいのあるときは20歳未満)を監護する母、又は当該児童を監護し、かつ当該児童と生計を同じくする父、もしくは、父母にかわって児童を養育している人に支給されます。

ただし、申請者及び生計を同じくする扶養義務者の所得に応じて一定の支給制限があります。

- ① 父母が離婚した後、父又は母と生計を同じくしていない児童
- ② 父又は母が死亡した児童
- ③ 父又は母が重度障害の状態にある児童
- ④ 父又は母から1年以上遺棄されている児童
- ⑤ 父又は母が法令により引き続き1年以上拘禁されている児童
- ⑥ 父又は母が裁判所からのDV保護命令を受けた児童

児童扶養手当の
現況届を提出しまし
ょう

- ⑦ 父又は母の生死が明らかでない児童
 - ⑧ 未婚の母の児童
 - ⑨ その他、生まれたときの事情が不明である児童
- 手当を受給するためには、健康推進課で手続きが必要です。詳細はお問い合わせください。

児童扶養手当の受給資格者(支給停止の人を含む)は、毎年現況届の提出が必要です。対象となる人には、個別に通知を送付していますのでご確認ください。ようお願います。現況届を提出しないと、手当を受給できなくなりますので、8月31日(金)までに健康推進課へ必ず提出してください。



保健師だより



今月の担当は
齊藤です

夏バテを予防して
元気に夏を乗り切りましょう

その方法として、

①朝に太陽の光を浴びる

太陽の光を浴びると体内で覚醒に作用する「セロトニン」が生成されます。14〜16時間経過後「メラトニン」に変化します。メラトニンは睡眠ホルモンと呼ばれ、眠りに適した体内環境を整えます。

②朝ごはんを食べる

朝食をとると内臓を動かす司令塔の自律神経が目覚め、体内時計のリズムが整えられます。

寝汗をたくさんかくと、それでも自律神経が疲弊します。睡眠の質をあげて疲労回復するためには、夜はエアコンを使い室内の温度調整を行いましょう。タイマーだと切れたときに室温が上昇するため、

風が直接当たり体温が下がらないように、風向を調節して朝までつけておくことがおすすめです。設定温度は28程度に設定し、外と室内の温度差は5度以内にしましょう。

夏バテの症状は倦怠感、食欲不振、疲れているのに眠れないなどです。夏バテの原因は暑さによる脱水や食欲不振による栄養不足、冷房を使用することで室内と外気の温度差による自律神経の乱れなどによるものです。自律神経が乱れてしまうと、体内の環境を整える機能が低下するため、疲労感や食欲不振を招きます。

●夏バテ予防

夏バテの対策は良質な睡眠と食事をとることが必要です。

・良質な睡眠のために
人の体には24時間周期の体内時計があります。体が活動的になる時間や眠くなる時間は決まっています。この体内時計をきちんと働かせることで、夏バテ予防に大切な良質な睡眠をとることができます。

・良質な食事について

1日3食をいつも以上にバランスを心がけて摂りましょう。

タンパク質

肉類、魚類、卵、乳製品に多く含まれます。夏は暑くて麺類のみで済ませるなどの食生活をするとうタンパク質が不足しがちです。積極的に摂り入れるように心がけましょう。

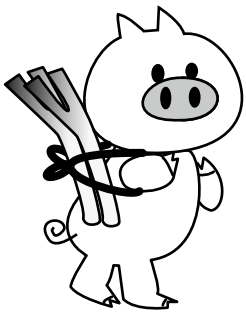
ビタミンB1

鰻、豚肉に多く含まれます。糖質をエネルギーに変えて疲れにくくします。

アリン

ネギやニンニク等匂い成分に含まれます。ビタミンB1の吸収を高めます。

しっかりと良質な睡眠と栄養をとって夏バテを予防しましょう。



保健衛生推進協議会からのお知らせ
骨太クッキング教室を開催します

とき

8月29日(水)

午前10時〜午後1時(受付は午前9時45分から)

ところ

保健センター2階

栄養指導室

対象者

長生村在住の人 20人

※各班担当の推進員が調理をサポートします。初めての人もお気軽にご参加ください。

内容

・蒸し鶏と水菜のミルクとろろそば

・焼き春巻き

・彩りサラダ

・甘酒プリン

参加費

1人400円(材料代)

※当日、ご持参ください。

持ち物

エプロン、三角巾、ハンドタオル、筆記用具

申し込み

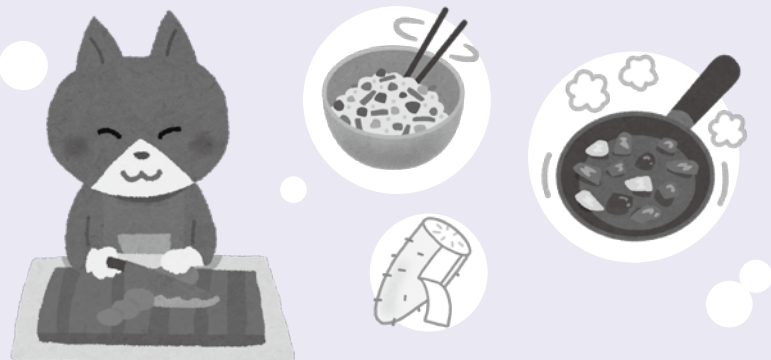
8月20日(月)までに保健

センター ☎(32) 6800に

電話でお申し込みください。

なお、先着順で定員になり

次第締め切らせていただきます。



今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)、14日(火)、20日(月)、27日(月)

子どもの教育やしつけのことで悩んでいませんか

村では家庭での教育やしつけ、子どもの学校生活などに関して、電話や面談による相談を行っていますので、お気軽にご相談ください。

相談例

不登校、生活の乱れ、子どもの発達、友人関係、携帯電話やスマートフォンの問題、非行など。

8月の相談日

2日(木)、5日(日)、8日(水)、11日(土)、16日(木)、19日(日)、22日(水)、26日(日)

時間 午前9時～午後5時

相談電話番号 090(5755)7626

問い合わせ

長生村生涯学習課
☎(32)5100

借金の返済でお悩みの人へ

解決のための助言を行い、必要に応じ法律専門家を紹介します。相談は無料、秘密は厳守します。

受付期間 月～金(祝日を除く)

午前8時30分～正午

午後1時～午後4時30分

問い合わせ

財務省千葉財務事務所債務相談窓口
☎043(251)7830

2019年版県民手帳の予約を受け付けます

県民手帳の予約を受け付けます。色は「紺色」と「黄色」、サイズは85mm×145mm、1冊500円(税込)です。

申込期限 8月24日(金)

申込方法 企画財政課の窓口、または電話で、氏名、住所、電話番号、希望冊数、希望の色をお知らせください。

納品時期 10月上旬予定

電話で納品のご連絡をしますので、企画財政課窓口でお受け取りください。受け取り時に代金と引き換えになります。

申し込み・問い合わせ

長生村企画財政課 ☎(32)4743

農地の貸付希望者を募集中です

大規模農家に貸し付ける農地を探しています。貸付たい農地がある場合は、お問い合わせください。新たな農地の貸与制度により、(公社)千葉県園芸協会が農地の貸し借りをを行います。

問い合わせ

長生村産業課 ☎(32)2114

または、(公社)千葉県園芸協会農地部
☎043(223)3011

※(公社)千葉県園芸協会は、千葉県から農地中間管理機構に指定されています。

住宅・土地統計調査にご協力ください

平成30年10月1日を調査期日として、住宅・土地統計調査が全国一斉に実施されます。

この調査は、住宅等の実態を明らかにし、住生活関連施策の基礎資料を得るために5年毎に実施している国の基幹統計調査です。

長生村では、「調査員証」を携行した統計調査員が8月下旬から10月にかけて、聞き取り調査や調査票の配布等のために、調査区内を巡回し、各世帯へ訪問します。

統計調査員は、建物内の居住状況や建物の構造、空き家の状況などをお尋ねする場合がありますので、ご協力をお願いします。

問い合わせ

長生村企画財政課 ☎(32)4743



自衛官を募集します

問い合わせ 自衛隊茂原地域事務所(千葉地方協力本部) ☎(25)0452

募集種目	応募資格	受付期間	試験期日(期間)	合格発表等	入(校)隊	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～9月7日	1次: 9月17日	1次: 10月5日	31年3月 下旬～ 4月上旬	入隊後約6年 で3等海・空尉 (幹部)に任官	
			2次: 10月15日～21日	2次: (海)11月13日 (空)11月5日			
			3次: (海)11月22日～ 12月19日 (空)11月17日～ 12月20日	最終: 31年1月22日			
一般曹候補生	18歳以上 27歳未満	7月1日～9月7日	1次: 9月21日～23日	1次: 10月5日		入隊後2年9ヵ月 経過以降選考に より3等陸・海・ 空曹に任官	
			2次: 10月12日～17日	最終: 11月9日			
自衛官 候補生	男子	平成31年3月高等 学校等卒業予定者	7月1日～	受付時にお知らせ します	試験後にお知らせ します	約3ヵ月の教 育終了後、2等 陸・海・空士 に任用	
	女子						年間を通して 行っています
	男子						

暮らしの情報

戦没者遺児による慰霊友好親善事業の参加者募集

同事業は先の大戦で父等を亡くした戦没者の遺児を対象として、父等の戦没した旧戦域を訪れ、慰霊追悼を行うとともに、同地域の住民と友好親善をはかることを目的としています。

参加費 10万円

申し込み 各都道府県遺族会

問い合わせ

日本遺族会事務局

☎03(3261)5521

この日だけの特別な秋の出会い 長生村出逢いパーティー

と き 9月29日(土)午後2時～午後5時
(受付開始 午後1時40分)

と ころ TKPガーデンシティ幕張「ノア」
(千葉市美浜区ひび野2-3 アパホテル
&リゾート東京ベイ幕張48階)

募集人数 男性20人 女性20人

参加費 男性5,000円 女性3,000円

飲 食 ビュッフェスタイル、アルコールフリー

※当日はアルコールを提供しますので、お飲みになる人は車でのお越しはご遠慮ください。

参加対象 30歳から45歳までの独身男女
持ち物 身分証明書(運転免許証、保険証等)

申込締切日 9月10日(月)

※応募多数の場合は抽選とさせていただきます。

申込方法 「長生de愛・net」申込フォームへお申込みください。

申込フォームQRコード



※参加が決定した人には、後日連絡します。

問い合わせ

長生村社会福祉協議会

☎(32)3391

愛の献血にご協力を

長生村献血推進協議会及び上総一ノ宮ライオンズクラブ共催で、次のとおり献血を行います。愛の献血にご協力をお願いします。

献血にご協力いただいた人には、粗品を差し上げます。

と き 8月24日(金)

と ころ 長生村保健センター

受付時間 午前9時30分～午後0時30分

※輸血時の安全性を高めるため、400ml献血をお願いしています。400ml献血のできる年齢は、男性17～69歳、女性18～69歳です。(男女とも体重50kg以上の人)ただし、65歳以上の献血については、献血される人の健康を考え、60～64歳の間に献血経験がある人に限ります。

問い合わせ

長生村健康推進課健康指導係

☎(32)6800

第6回 原爆の絵展

広島平和記念資料館所蔵資料を展示します。

と き 8月10日(金)～12日(日)

と ころ 長生村文化会館2階視聴覚室

主 催

原爆の絵展実行委員会

☎090(2659)2772



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	8月6日(月)	午前10時～午後3時(要予約)	総合福祉センター	☎(32)3391
子育て相談	8月7日(火) 8月28日(火)	午前9時～正午、午後1時～午後4時	一松保育所	☎(32)1106
人権相談	8月13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	8月13日(月)	午前10時～午後3時(要予約)※1	総合福祉センター	☎(32)2111
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)※2	総合福祉センター	☎(32)2111

※1. 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、当月分を毎月第1月曜日の午前9時から役場総務課☎(32)2111で受け付けます。

プールのブロック塀を改修しました

6月18日に大阪で発生した地震でブロック塀が倒壊し、小
学生が犠牲になった事故を受けて、同じ構造であった一松小
学校のプールのブロック塀を改修しました。



自衛官募集相談員が 委嘱されました

7月9日、自衛官募集相談
員連名委嘱式が行われ、齋藤
久雄さん（高根新屋敷）が自
衛官募集相談員に任命されま
した。

募集相談員の任期は2年で、
主に自衛隊地方協力本部の広
報活動などを行います。



【委嘱を受けた齋藤さん(中央)】

広報ちようせい8月号
平成30年8月1日発行

発行 長生村 〒299-4394
千葉県長生郡長生村本郷1-77

編集 総務課広報広聴係

FAX ☎ 0475(32)2111
0475(32)1194

日曜開庁日 8月26日(日)

住民票の写しの発行や村税納付などの業務を午前8時30分～午後5時まで役場庁舎にて実施しています。

村税等は納期内に納めましょう！今月は…

○村・県民税 第2期 ○国民健康保険税 第2期
○介護保険料 第2期 ○後期高齢者医療保険料 第2期
の納期限となっております。納め忘れのないようにしてください。
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 (休日当番は午前9時～午後5時まで)

月 日	一宮地区	茂原地区内科系	茂原地区外科系
8月 5日	長生診療所 0475(32)3303	宍倉病院 0475(24)2171	宍倉病院 0475(24)2171
8月11日	清水医院 0475(42)2950	清水三郎医院 0475(25)0776	菅原病院 0475(25)1171
8月12日	長生八積医院 0475(32)3282	鶴沢外科内科クリニック 0475(34)2496	鎗田整形外科医院 0475(24)8686
8月19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
8月26日	津谷クリニック 0475(32)5645	金坂医院 0475(22)4885	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。※救急患者が優先となります。
中央消防署指揮情報係 ☎(24)0119へお問い合わせください。

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 1日	資源ごみ 1日	粗大ごみ 1日
粗大ごみ 15日	燃えないごみ 8日	資源ごみ 8日
資源ごみ 22日	粗大ごみ 22日	燃えないごみ 15日

燃えるごみの収集日は、全コース火、木、土曜日です。

移動交番開設場所・時間

○尼ヶ台総合公園

8月 2日(木)午前10時～午前11時30分
8月22日(水)午後1時30分～午後3時
8月31日(金)午前10時～午前11時30分

○中央公民館

8月16日(木)午前10時～午前11時30分

※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 地域課 移動交番係

☎(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

茂原市八千代1-5-4 (茂原消防署のうら)

☎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

毎日午後7時～翌午前6時

編集後記

先々月の編集後記で、夏本
番になったらどんなに暑くな
るのか、と書きましたが本当
にとんでもなく暑くなってし
まいました。これを書いてい
る時点でですが、全国のいた
るところで35度を超える猛暑
日が続いています。こんなに
暑いといやになるどころか、
具合が悪くなってしまいうレ
ベルです。みなさんも気を付け
ましょう。
(T・I)