

▶▶▶ お知らせ

長生村観光フォトコンテスト作品募集中

産業課 ☎ (32) 2114

申し込み

長生村観光協会では村の魅力を再発見することを趣旨として「長生村観光フォトコンテスト」を開催しています。

表彰

2019年9月2日（月）までに産業課に持参、または郵送

村体育協会ゴルフ部では、村民親善ゴルフ大会を次のとおり開催します。お気軽にご参加ください。
※夏に開催予定の郡民体育大会、ゴルフ競技の選手選考も兼ねています。

申し込み

3000円（別途プレー費880円食事付）

定員
10組（40人）

募集期間
2月28日（木）まで

申し込み

長生村体育協会事務局（生涯学習課）

文化会館ホールイベント

第8回長生村舞踊祭を開催します。

とき 3月3日（日）

開場 午前9時30分

開演 午前10時

ところ 文化会館ホール

入場料 無料

主催 長生村舞踊祭実行委員会

共催 長生村教育委員会

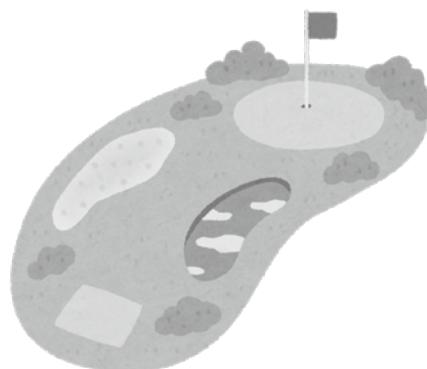
問い合わせ 文化会館（生涯学習課） ☎ (32) 5100



【昨年の舞踊際】

村民親善ゴルフ大会の参加者を募集

長生村体育協会事務局（生涯学習課） ☎ (32) 5100



とき

3月13日（水）

午前8時30分集合
午前9時3分スタート



ところ

一の宮カントリー倶楽部 西コース（乗用カート・セルフプレー）

『ぐるっと長生(ながいき)フェスタ2019』 参加者募集

長生地域観光連盟では、長柄町を会場にノルディックウォークで巡るイベントを開催します。参加者には長生郡市7市町村の特産品のお土産もあります。

とき

3月2日(土)午前10時30分～午後3時30分
(受付開始 午前9時30分)

ところ

長柄町都市農村交流センター 交流ターミナル施設
※「ボウボウラーメンながら」前

要件

10km程度のウォーキングが可能な人(経験者・初心者問わず)

参加費

3,000円(当日徴収)

※ストックのレンタルを希望する人は、別途レンタル料500円がかかります。

定員

150人(要予約・先着順)

申込方法

申込用紙を産業課へ持参してください。郵送・FAX・メールでも可能です。

※申込用紙(チラシ)は産業課窓口にて配布しております。村のホームページからもダウンロードできます。

受付期間

2月1日(金)～22日(金) ※定員になり次第受付終了

その他

コース等詳細につきましてはチラシまたはホームページをご覧ください。

申し込み・問い合わせ

〒299-4394 長生村本郷1-77

長生地域観光連盟事務局(長生村産業課)

☎(32)2114 FAX(32)1486

メール syoukou@vill.chosei.lg.jp



ひろば



図書室だより

今月の新刊

宝島 HERO's ISLAND

真藤 順丈著

海近旅館

柏井 壽著

子どもがどんどん食べる野菜レシピ

桜出版社

ベルリンは晴れているか

深緑 野分著

おしりたんてい ププツゆきやま
のしろいかいぶつ!?

トロルさく・え

かいつけつゾロリロボット大さくせん
(かいつけつゾロリシリーズ64)

原 ゆたかさく・え

暗号クラブ14

ゾンビの呪いに気をつけろ!

アンデルセン原作

今月の一冊

世界の国境を歩いてみたら…

行かなきゃわからない国境のサブ
ライズ!

「世界の国境を歩いてみたら…」

番組取材班著

日本にはないもの、それは地続きの国境線！アルゼンチン×ボリビア、アメリカ×カナダ…。国境周辺を歩いてわかった文化の違いと国際情勢、悲喜こもごもの人間ドラマを、写真を交えて紹介する。BS11の人気番組を書籍化。



ぼくのゆめ わたしのゆめ



一松小 6年
まつもと 松本 麗依佳さん

ぼくのゆめは、うちゅうひこう
しになることです。
りゆうは、ぼくの名前が太陽だ
からです。月に立って太陽を見る
ために、べんきょうをがんばります。

私の将来の夢は、有名なバレーボール選手になることです。
もし夢が叶つたら、夢を持つのに悩んでいる人に「私はこんな人になりたい！」って勇気をあたえたいです。



高根小 3年
わたなべ 渡邊 太陽さん

九十九里の真ん中に住み初日の出
(九十九里沿岸の真ん中にあたる長生村に生まれ育ち今年も元気で新しい年を迎える事が出来、穏やかな心で過ごして行きたいと思う元旦でした。)
冬枯の畦道行くや万歩計
(日々の移り変り眺めながら1万歩を目標に歩いています。)

冬温し船の呼吸か浮き沈み
(御宿港の大晦日、船が静かに波に船体をゆだねて居るのがステキでした。
船も一休みという感じです。)
お年玉袋女子用男子用
(曾孫が十一人集まりました。にぎやかなお正月です。お年玉用に袋を男の子、女の子で分けておきました。いいお正月でした。)
お年玉袋女子用男子用
鵜澤 よしえ
(植草 泰子
(子供達との手紙のやりとりを始めて早や十数年。その重さは私の心中に厚く残っている。その厚さが心のしさとなっている。))
刈込 照子
押野 三枝子
(BS11の大人気番組「世界の国境を歩いてみたら…」番組取材班著)

一月の句抄

俳句クラブ

**お問い合わせは健康推進課まで ☎(32) 6800
2月の保健センター事業**

健康だいじいち

日	曜	事業予定	受付時間
1	金	健康相談	9:00~11:30
4	月	おやこあそびくらぶ(0歳・妊婦専用)	9:30~11:30
		ママパパ教室	13:15~13:30
7	木	3歳児健診【対象者:H27年10・11・12月生】	13:00~13:30
12	火	おやこあそびくらぶ(1歳以上)	9:30~11:30
14	木	ウォーキング教室	9:00~ 9:30
16	土	ママパパ教室	13:15~13:30
19	火	胃がん検診	7:30~ 9:30
21	木	離乳食教室	9:15~ 9:30
26	火	乳児健診【対象者:H30年2・7・10月生】	13:00~13:30

胃がん検診最終日 のお知らせ

**ママ・パパ教室の参加
者を募集します**

今年度最終日となる胃がん検診を実施します。1月に実施した胃がん検診をお受けにならなかつた人は、是非この機会に受診してください。また、問診票が届いていない人で受診を希望する人は、健康新規課までお申し込みください。

赤ちゃんが元気に生まれ育つことを願って、ママパパ教室を行います。

マタニティヨガや歯科指導、パパの妊婦体験等実施しますので、初妊婦さんはもちろんのこと、経産婦さんやパパも進んで参加してください。日程は、上記カレンダーを参照してください。

長生都市内にお住まいの人
は、4月1日から予防接種予
診票が変更となります。

4月以降に接種をする予診
票は、接種時期に合わせて配
付いたします。現在の予診票
が4月以降にお手元に残った
場合は、新しい予診票と交換
が必要ですので市町村窓口に
お越しください。

離乳食教室を開催します

※準備の都合がある為、予約が必要です。

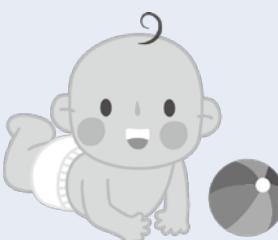
交換方法 次のものをご持参
のうえ、市町村予防接種担当窓口（健康推進課）までお越

離乳食についての講義や試食（調理実習はありません）子どもの病気等この時期に知つておきたいことについて、楽しく学びませんか？

交換時期 3月1日から交換可能
※新しい予診票が使えるのは4月以降です。
診票

対象は生後4ヶ月児とその家族です。日程は、上記カレンダーを参考してください。みんなの参加をお待ちしています。

A cartoon illustration of a baby sitting upright, smiling broadly with a wide-open mouth. The baby has large, dark eyes and a small tuft of hair on top of its head. It is wearing a white diaper. To the right of the baby, a portion of a colorful beach ball is visible.



今月の担当は
斎藤です

寝ていても疲れが取れないことはありますか？

①体温にメリハリを

快適な睡眠時間は5～9時間と個人差があります。スッキリ起きるために睡眠時間よりも、睡眠の質が重視されます。もし、「朝なかなか起きられない」「疲れがとれない」等があれば、睡眠を見直す必要があります。

睡眠について

睡眠中は深い眠りの「ノンレム睡眠」と浅い眠りの「レム睡眠」を一晩に4～5回ほど繰り返しています。最も深い眠りを得られるのは寝入つてから約3時間後位で、その間に深い眠りに達すれば、ぐっすり眠れたという満足感を得られます。

質の良い睡眠のために

睡眠は、①体温と②ホルモンが大きく関係しています。



トが含まれるのは、パソコンや携帯、電子書籍等の液晶画面、ＬＥＤ照明です。昼間はなるべく日光に当たり、寝る前は照明を薄暗くして、なるべくブルーライトを浴びないようにしましょう。

成長ホルモン 寝入ってから2～3時間後に成長ホルモンが分泌されます。成長ホルモンは細胞の修復や疲労回復の役目があります。睡眠の質が悪いと、成長ホルモンが十分に分泌される前に目が覚め、疲れがとり切れていない朝を迎えることになってしまします。

最近疲れが取れないと感じるのは、これを機に自身の生活習慣を見直してみましょう。

【主食】甘栗ごはん
【副菜】豆腐のふわふわ落とし揚げ
【副菜】ほうれんそうと卵の中華あえ
【汁物】吳汁
【デザート】あずきミルクゼリー



【生演奏を聴きました】

保健衛生推進員活動報告

1月8日、市ヶ谷地区かぼちゃ会の地域介護予防教室に参加させていただきました。

この日は、年明けの一回目と

いうこともあり、ボランティアで活動されているバンドの

みなさんをお招きしての生演奏がありました。ポピュラー

ソングを中心で歌ってください、みなさん手拍子で楽しそうでした。推進員もかぼちゃん

のギター演奏や歌を堪能し、普段あまり聞くことができない生

短い時間でしたが至福の時を過ごすことができました。

音楽を楽しんだ後は、みんなで楽しく会食です。



【本日のメニュー】

の6品です。豆腐のふわふわ落とし揚げは、木綿豆腐や大和芋のすりおろしが入るのでとってもふわふわでやわらかく歯の弱い高齢者の人でも食べやすいですし、小さな子どもでも喜んでくれると思います。レシピは保健センターにあります。

今月の公共施設休館日

【村体育馆・武道館・弓道場・薮塚球技場】4日(月)、18日(月) [第1・3月曜日]

【村文化会館・中央公民館】4日(月)、12日(火)、13日(水)、18日(月)、25(月)

子どもの教育やしつけのこと 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。

今月の相談日

2日(土)、7日(木)、11日(月・祝)、14日(木)、17日(日)、21日(木)、24日(日)、27日(水)

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

猫の正しい飼い方・しつけ方教室 受講者募集

猫を飼っている人やこれから飼う予定のある人などを対象に、猫の習性を理解し、正しい飼い方やしつけ方などを学ぶための教室です。

と き

3月10日(日) 午前10時～正午

と こ ろ

長生合同庁舎4階大会議室 茂原市茂原1102-1

講 師

(公財)千葉県動物保護管理協会 石田輝子先生

費 用 1,080円(小学生以下は無料)

定 員 約40人

申しこみ 長生健康福祉センター(長生保健所)健康生活支援課窓口又は電話で事前に申し込む

申込締切 3月7日(木)

問い合わせ 長生健康福祉センター

☎ (22) 5167

第27回 僕らはみんな生き活き展

長生・夷隅都市の福祉施設・特別支援学校が展示販売会を実施します。

と き 2月7日(木)～10日(日)

午前10時～午後8時

※最終日は午後7時まで

と こ ろ 茂原ショッピングプラザアスモ 1階センターコート

主 催

長生・夷隅地区福祉施設連絡協議会

販 売 品 各施設作業作品(加工食品・手芸、木工品・花苗・他)

問 い 合 わ せ

社会福祉法人九十九会ときわぎ工舎

☎ (44) 2299

平成30年度 福祉のしごとミニ就職フェア

千葉県福祉人材センターでは、社会福祉施設・事業所等へ就職を希望する人を対象に、「福祉のしごとミニ就職フェア」を次のとおり開催します。

と き

2月14日(木) 午後2時～午後4時30分

と こ ろ ペリエホール ABルーム

千葉市中央区新千葉1-1-1(JR千葉駅直結)

内 容 社会福祉施設・事業所の採用担当者との個別面談や福祉職場に関する相談等

参 加 方 法 直接会場へお越しください(参加費無料、履歴書不要)

問 い 合 わ せ 千葉県社会福祉協議会

千葉県福祉人材センター

☎ 043(222) 1294

(祝祭日を除く月曜日～土曜日の午前10時～午後6時)

平成31年度千葉県生涯大学校の 学生募集(2次)

応募条件 仲間づくり、生きがいづくり、社会参加に興味のある県内在住で原則60歳以上の人

募集期間 2月8日(金)～28日(木)

願書配布場所 生涯大学校各学園、各市町村高齢者福祉担当課、各地域振興事務所、県庁高齢者福祉課など

※県庁HPからも入手できます。
※郵送希望者は、140円分の切手を貼った返信用封筒(角2)を同封し、下記へ送付してください。

提 出 ・ 問 い 合 わ せ

〒260-0801

千葉市中央区仁戸名町666-2

千葉県生涯大学校事務局

☎ 043(266) 4705

平成30・31・32年度(追加)長生 都市広域市町村圏組合入札参加 資格審査申請の受付について

申請方法

郵送による

受付期間 2月18日(月)～3月8日(金)必着

申請書の提出先 〒297-0035 千葉県茂原市下永吉2101番地 長生都市広域市町村圏組合 事務局総務課工事管理室

有効期間 2019年6月1日～2021年5月31日まで

申請様式等 長生都市広域市町村圏組合HPに掲載しますので、様式等をダウンロードして作成をお願いします。

問 い 合 わ せ 長生都市広域市町村圏組合事務局総務課工事管理室

☎ (23) 0107

自衛官候補生募集

防衛省では次のとおり自衛官候補生を募集します。

応募資格：18歳以上33歳未満の人

	願書締切	採用試験日	入隊予定時期	試験会場	最寄駅
男子	1月28日(月)	2月 3日(日)	3月下旬～4月上旬	木更津駐屯地	JR木更津駅
	2月25日(月)	3月 3日(日)		習志野駐屯地	新京成線習志野駅
	3月 4日(月)	3月 9日(土)		習志野駐屯地	新京成線習志野駅
女子	2月25日(月)	3月 3日(日)			

問 い 合 わ せ 自衛隊千葉地方協力本部茂原地域事務所 ☎ (25) 0452



暮らしの情報

風しん予防接種の一部費用助成をします

首都圏を中心とした風しんの流行を受け、長生村では、妊娠中の女性が風しんに感染し胎児が先天性風しん症候群にかかることを予防するために、風しん予防接種の一部費用助成を実施します。

対象者 接種日に長生村に住民登録があり、千葉県風しん抗体検査(他の地方公共団体が実施する検査も含む)を受けた結果、抗体価が低いとされた人(HI法で32倍未満またはEIA(IgG)法で8.0未満)

対象期間 平成30年12月25日から平成31年3月31日の期間に実施したもの

※期間内に抗体検査・予防接種・助成金の申請をすることが必要です。

助成額

麻しん風しん混合ワクチン	5,000円
風しんワクチン	3,000円

パートナーができること!



実施方法

1. 千葉県風しん抗体検査(無料)により、検査を受ける。

※抗体検査の結果は、だいたい1週間くらいかかります。早めに受診することをお勧めします。

千葉県風しん抗体検査の対象者

- ①妊娠を希望する女性
 - ②妊娠を希望する女性のパートナー
 - ③風しん抗体価が低い妊婦のパートナー
- ※上記の人で千葉県内市町村に居住地を有しており、風しんの抗体検査歴・予防接種歴・罹患歴がない者
2. 結果をもらい、抗体価が低い場合健康推進課で予診票をもらう。(抗体検査の結果を持参)
 3. 医療機関で予防接種の予約・実施
 4. 健康推進課で助成金の申請

問い合わせ

長生村健康推進課(保健センター)

☎ (32) 6800

千葉県風しん抗体検査



スプレー缶・カセットボンベの出し方にご注意ください

平成30年12月16日に札幌市内でスプレー缶の爆発事故が発生しました。

家庭内で不要になったスプレー缶・カセットボンベの排出方法については以下の手順でお願いします。

○中身を使い切り穴はあけない

スプレー缶やカセットボンベに穴を開けるなどしてガスを抜く作業を室内等で行なうことは危険を伴いますので絶対に行わないでください。

○資源ゴミの日に「スプレー缶・カセットボンベ専用ネット袋」(黄色)に入れて出す

排出方法が平成29年4月より不燃ゴミから資源ゴミへ変更されています。

なお、穴を開けてしまった場合でも資源ゴミで出してください。

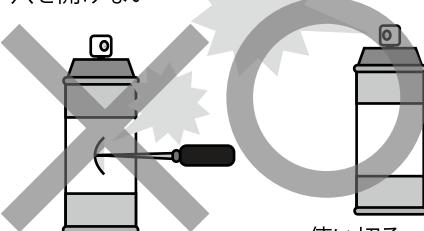
※中身の使い切れないスプレー缶・カセットボンベについてはお問い合わせください。

問い合わせ

長生郡市広域市町村圏組合

環境衛生課 ☎ (23) 4944

穴を開けない



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	2月4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	2月5日(火) 2月21日(木)	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	2月12日(火)	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	2月12日(火)	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	2月17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18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。

新しい選挙管理委員会委員を紹介します

平成30年第2回議会定例会12月会議において、新しい選挙管理委員会委員の4名が決定しました。任期は4年で、選挙における投開票事務を適正かつ公平に行えるよう管理執行にご尽力いただきます。



【鈴木幸江委員】



【古山晴久委員長】



【大野博志委員】



【市東洋子委員】



【特別出演者との共演】

日曜開庁日 **2月24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…

○固定資産税 第4期 ○国民健康保険税 第8期

○介護保険料 第8期 ○後期高齢者医療保険料 第8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
2月 3日	長生八積医院 0475(32)3282	宮山医院 0475(22)4873	宍倉病院 0475(24)2171
2月10日	津谷クリニック 0475(32)5645	聖光会病院 0475(35)5151	きたじまクリニック 0475(26)7050
2月11日	長島医院 0475(42)8800	鈴木医院 0475(22)2630	菅原病院 0475(25)1171
2月17日	よねもと整形外科 0475(40)1065	東部台医院 0475(22)2455	宍倉病院 0475(24)2171
2月24日	いちのみやクリニック 0475(42)1616	粒良医院 0475(25)8580	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 6日	資源ごみ 6日	粗大ごみ 6日
粗大ごみ 20日	燃えないごみ 13日	資源ごみ 13日
資源ごみ 27日	粗大ごみ 27日	燃えないごみ 20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

○中央公民館

2月21日(木) 午前10時～午前11時30分

○尼ヶ台総合公園

2月12日(火) 午前10時～午前11時30分

2月28日(木) 午後1時30分～午後3時

※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

2月になりました。年が明けてから1ヶ月たちました。時間がたつのはあつという間いつもバタバタとしていてあつという間に時間がたつてしまふので、今年は落ち着いてマイペースで過ごせるといなと思っています。というこの原稿を書いている時点で、すでに締め切り間際なんですが、

(丁・一)