

# お知らせ

## 犬の狂犬病予防集合注射を実施

下水環境課 ☎(32)2494

村では、表1の日程で犬の集合注射を行います。既に村で犬の登録をされている人は、送付されている登録確認票に所定の事項を記入して持参してください。(料金は、表2のとおり)

ただし、集合注射会場では新規登録・継続手続きのみの取り扱いとなりますので、他の市町村で登録されている人は事前に下水環境課の窓口で転入手続きを済ませていないと集合注射は受けられませんのでご注意ください。

なお、次の場合も集合注射が受けられませんので、獣医師に相談するようお願いします。

- ①重い病気にかかっていることが明らかな犬
- ②過去にワクチンなどによりアレルギーなど異常をおこした犬
- ③犬を押さえられないとき
- ④人を咬んだことがある犬(狂犬病鑑定が済んでいない場合)



【表1】

日程	実施場所	時間
4月14日(木)	一松北部コミュニティセンター	9:00~9:30
	城之内築山公園	9:45~10:05
	竜宮台築山公園	10:20~10:40
	長生村ふれあい館	10:55~11:15
	小泉北部青年館	11:30~11:50
	尼ヶ台総合公園駐車場	13:30~14:10
	中之郷自治会館	14:25~14:45
4月15日(金)	七井土自治会館	9:00~9:30
	やすらぎの家(藪塚)	9:45~10:05
	信友コミュニティセンター	10:20~10:40
	金田自治会館	10:55~11:25
	長生農協高根支所	13:30~13:50
	文化会館駐車場	14:05~14:35
5月15日(日)	長生村役場駐車場	13:00~15:00

【表2】

	登録手数料	注射手数料	注射済票 交付手数料	合計
新規	3,000円	2,950円	550円	6,500円
登録済	なし	2,950円	550円	3,500円

## 子ども読書週間記念「子ども本お楽しみ袋」を開催

生涯学習課（文化会館） ☎(32)5100

子ども読書週間を記念して文化会館図書室で「子ども本お楽しみ袋」事業を開催します。年齢別に分かれた子どもの本3冊が、タイトルがわからないように紙袋に入っています。普段は読んだことのない本を借りて、世界を広げる読書体験をしてみませんか。

**期 間** 4月1日(金)～5月8日(日)

**と ころ** 長生村文化会館図書室

対象年齢別に各10セット用意(先着順)

- ①乳児(赤ちゃん向け絵本(0～2歳))
- ②幼児(絵本(3～6歳))
- ③小学校低学年
- ④小学校高学年～中学生



※貸出には貸出カードが必要です。お作りになられていない人は、保険証等住所がわかるものを持参の上、窓口にお申し出ください。

## 生ごみ処理機購入費補助金

下水環境課 ☎(32)2494

村では、ごみ減量化対策の一環として、家庭用生ごみ処理機を購入した人に補助金を交付します。

### 補助対象者(次の要件を全て満たしている人)

- ①村内に住所を有し、現に居住している人
- ②生ごみ処理機により肥料化されたごみを有効利用することができる人
- ③村税の滞納がない人

※過去5年間に同一世帯でこの補助金制度を利用していないこと

### 補助金額

購入価格(消費税分除く)の2分の1以内で、3万円を補助限度額とします。(千円未満切捨て)

例① 購入価格7万円の場合 → 補助金額は3万円

例② 購入価格1万5千円の場合 → 補助金額は7千円

### 対象処理機

電気式生ごみ処理機

### 申請方法

販売店にて生ごみ処理機を購入後、3ヵ月以内に次の書類を下水環境課へ提出してください。

- ①申請書兼請求書(印鑑・振込口座の分かるものをご持参ください。)
- ②領収書(コピー)
- ③品質保証書(コピー)
- ④村税納税調査同意書

※申請後、生ごみ処理機が購入されているか確認するため、各お宅へ写真を撮りに伺います。

※申請書兼請求書、村税納税調査同意書は下水環境課窓口か、村ホームページからダウンロードして取得できます。

※補助金は予算が無くなり次第、終了となります。



# ▶▶▶ お知らせ

## 家庭用LED照明器具購入費用の補助

産業課 ☎(32)2114

村ではLEDの普及を促進し、電力使用量の削減及び温室効果ガスの排出抑制を図るため、一般家庭において使用されるLED照明器具、LED電球の購入費用の一部を補助します。

### 補助対象者(次の要件を全て満たしている人)

- ①村内に居住し、住民登録をされていること
- ②自らが居住する住宅に設置する目的でLED照明器具等を購入した人
- ③申請日において、村税を完納していること(課税されている全世帯員)
- ④過去にこの補助金の交付を受けたことがない人

### 補助対象経費

LED照明器具等の購入経費並びに設置及び交換に要する費用の合計が5千円以上のもの。(消費税は除く)

※申請する年度内に購入したものに限りです。

### 補助金額等

補助率 補助対象経費の1/3以内

※千円未満の端数が生じた場合、500円未満は切り捨て。500円以上は500円とする。

補助限度額 5万円

### 交付方法

- ・村内小売業者で購入したときは、補助金相当額を現金で交付します。
- ・村外小売業者で購入したときは、長生村商工会が発行する「ながいき村お買い物券」を補助金相当額で交付します。

**申請期間** 令和4年4月1日(金)～令和5年3月27日(月)

※予算が無くなり次第、受付終了となります。

**申請方法** 申請書類を産業課に提出してください。

※申請は、1世帯につき1回限りです。

### 申請書類

①長生村家庭用LED照明器具購入リフォーム事業補助金申請書兼請求書

※村ホームページまたは産業課窓口で入手できます。

②LED照明器具等の購入者氏名、購入年月日、製造者名、品名、販売者名、購入数量及び購入金額が明記された、販売者の領収書またはレシートの写し

③取り付けた箇所全ての写真

## 合併処理浄化槽設置費用の補助

下水環境課 ☎(32)2494

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、トイレの水だけでなく風呂や台所などの生活雑排水も処理できる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。

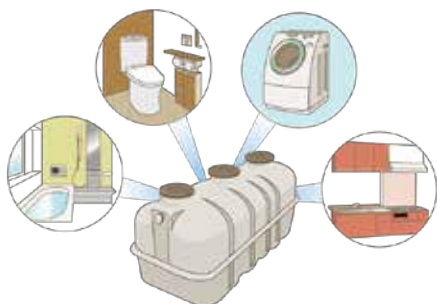
なお、公共下水道供用区域および整備予定区域内は補助対象から除きます。

**補助金額** 右表のとおり

**申請期限** 12月28日(水)まで

**申請方法** 交付申請書を提出してください。

※申請前に事前相談をしてください。



### ○工事内容と補助金額

	人槽	補助限度額
単独浄化槽から合併浄化槽への転換	5人槽	332,000円
	6～7人槽	414,000円
	8～10人槽	548,000円
撤去費用		180,000円
配管工事費用		300,000円
くみ取り便所から合併浄化槽への転換	5人槽	332,000円
	6～7人槽	414,000円
	8～10人槽	548,000円
撤去費用		100,000円
配管工事費用		200,000円
転換後生活排水処理施設への接続		120,000円

**【変更】予防接種実施内容**

健康推進課 ☎(32) 6800

4月から、次のように変更になります。  
対象の人には、個別案内を差し上げます。

**日本脳炎予防接種**

ワクチンの不足により、令和3年度中に接種をお待ちいただいた人もいましたが、継続的なワクチン供給が見込まれることから接種勧奨を再開します。

**ヒトパピローマウイルスワクチン**

積極的な接種勧奨を差し控えていましたが、ワクチンの安全性について特段の懸念が認められないことが確認されたことから、接種勧奨を再開します。

**接種対象**

定期予防接種の対象となる12歳から16歳までの女子及び、接種機会を逃した人(平成9年度から17年度生まれの女子)。

**おたふくかぜワクチン**

従来、接種費用の一部を助成していましたが、4からは全額助成とします。

**対象年齢**

1歳～3歳未満と5歳～7歳未満(小学校就学前1年)です。

※接種の際は、健康推進課から郵送する予診票をご利用ください。

**健康ポイント事業**

健康推進課 ☎(32) 6800

村では、健康ポイント事業を実施しています。この事業は、千葉県が制定した「元気ちば！健康チャレンジ事業」と連携して実施され、特定健診・がん検診等の受診、介護予防教室への参加、健康づくりに関するイベント・教室への参加をすることで健康ポイントがたまり、たまったポイントは協賛店でサービスが受けられる「ち～バリュ～カード」や村が交付する記念品と交換することができます。

**対象者** 18歳以上で長生村に住所のある人

**実施期間** 令和4年4月1日(金)～令和5年3月31日(金)

**参加方法****ステップ1 申請用台紙をもらおう！**

健康推進課(保健センター)窓口で、長生村健康ポイント申請用台紙を受け取ります。村ホームページからダウンロードすることもできます。

**ステップ2 ポイントをためよう！**

ポイント対象事業に参加したり、健康のために取り組む目標を自分でカードに記載し実行することでポイントがたまります。詳細は健康ポイント対象事業一覧をご覧ください。

**ステップ3 ち～バリュ～カード・記念品と交換しよう！**

ポイントがたまると、「ち～バリュ～カード」、「QUOカード」1,000円分と交換することができます。ポイントの交換は年度内ひとり1回限りです。

詳細につきましては、村ホームページをご覧ください。健康推進課までお問い合わせください。

# お知らせ

## 良い歯のコンクール 出場者募集

健康推進課 ☎(32) 6800

長生郡市歯科医師会主催でよい歯のコンクールを次のとおり実施します。

**とき** 5月26日(木) 集合 午前9時30分

**ところ** 茂原市保健センター

**対象者**

- 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令和3年4月～令和4年3月までの間に3歳児歯科健診を受診したむし歯のない幼児とその父または母

**申し込み期限** 4月22日(金)

健康推進課へお申し込みください。

※新型コロナウイルス感染症の影響により、中止となる場合があります。

## 8020運動普及標語の募集

健康推進課 ☎(32) 6800

8020運動の普及標語を募集します。

**○8020運動とは**

「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。

**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

**応募資格** 長生郡市在住・在勤者・在学者

**応募方法** 住所・氏名・年齢・性別・職業・電話番号を記入の上、郵送してください。

**郵送先の住所** 〒299-4394 長生村本郷1-77  
長生村役場 健康推進課

**応募期限** 4月22日(金)

※新型コロナウイルス感染症の影響により、中止となる場合があります。

## 事業予定表を配布中

健康推進課 ☎(32) 6800

令和4年度の各種検(健)診、教室等の「保健センター事業予定表」を保健センター窓口、役場庁舎1階で配布しています。ぜひ、毎月発行される「広報ちようせい」と一緒にご活用ください。



## 子宮がん・乳がん検診

健康推進課 ☎(32) 6800

女性特有のがんである子宮がん・乳がんは増加傾向にあります。初期はほとんど症状がありませんので、検診を受けて早期発見、早期治療をしましょう。

今までに検診を受けたことがなく、村での検診を希望する人はご連絡ください。

**とき** 4月 8日(金)・9日(土)・11日(月)  
12日(火)・13日(水)・14日(木)

**ところ** 長生村保健センター

## 介護支援ボランティアポイント 転換申請

地域包括支援センター ☎(32) 6865

令和4年3月31日をもって、令和3年度の活動実績は終了となりました。ポイント転換を希望される人は、期日内に申請してください。

**申請期日** 令和4年4月15日(金)まで

※期日以降はポイントの転換ができませんのでご注意ください。



## 国民年金の学生納付特例申請

住民課 ☎(32) 2115

学生の人で、国民年金保険料の納付が難しい場合は、学生納付特例の申請を必ずしましょう。

保険料を納付せずに、そのままにすると、いざという時の障害年金などが受給できなくなる可能性があります。

また、学生納付特例により納付が免除された期間は、追納をしない場合、受給する年金額に反映はされませんのでご注意ください。

**申請に必要なもの**

学生証(表面と裏面をコピーしたもの)

## 令和4年度固定資産税の縦覧及び閲覧

税務課 ☎(32)2113

### 【縦覧について】

固定資産税の納税者が、期間中に縦覧帳簿により自己の所有する固定資産の価格と第三者が所有している村内の土地・家屋の価格を比較し、適正かどうか確認できる制度です。

**縦覧期間** 4月1日(金)～5月2日(月)

(土日祝日を除く。ただし24日の日曜開庁時間の午前8時30分～正午までは縦覧可能)

**縦覧時間** 午前8時30分～午後5時15分

**縦覧場所** 役場税務課

**縦覧できる人** 納税者、代理人

土地を所有する納税者は土地価格等縦覧帳簿を、家屋を所有する納税者は家屋価格等縦覧帳簿を縦覧できます。いずれも縦覧したい物件の所在を確認のうえ申請してください。※コピー不可 **料 金** 無料

### 【閲覧について】

固定資産税の納税義務者は、所有している資産の価格等が記載されている固定資産課税台帳(名寄帳)の写しを閲覧できます。

なお、納税通知書に同封している「課税明細書」でも課税台帳に登録された内容を確認することができます。

**閲覧期間** 通年

(土日祝日を除く。ただし日曜開庁時間の午前8時30分～正午までは閲覧可能)

**閲覧時間** 午前8時30分～午後5時15分

**閲覧場所** 役場税務課

**閲覧できる人** 納税義務者、代理人、借地・借家人

**料 金** 4月1日(金)～5月2日(月)までの縦覧期間中は無料。それ以外の期間は有料。

### 縦覧・閲覧に必要なもの

- ・ 本人確認ができるもの(運転免許証など)または納税通知書
- ※ 代理人の場合は、委任状が必要です。
- ※ 借地、借家人の場合は、権利関係を証明する書類が必要です。

## 春の全国交通安全運動

総務課 ☎(32)2111

春の全国交通安全運動が実施されます。今回のスローガンは「手を上げる 子どもはあなたを信じてる」です。

入学・入園のこの時期は、まだ道路の通行に慣れていない子供たちの交通事故が懸念されます。また、依然として高齢者が関係する死亡事故の割合が高く、特に歩行中の事故が多く発生しています。

そこで、子供たちに基本的な交通ルールやマナーを身に付けさせるとともに、運転者には歩行者に対する保護意識をより一層醸成するなど、県民一人一人が交通ルールの遵守と交通マナーを実践し、交通事故の防止を図ることを目的に実施します。

### 運動期間

4月6日(水)～15日(金)までの10日間

交通事故死ゼロを目指す日 4月10日(日)

### 運動重点

- ① 子供を始めとする歩行者の安全確保
- ② 歩行者保護や飲酒運転根絶等の安全運転意識の向上
- ③ 自転車の交通ルール遵守の徹底と安全確保

## 固定資産税の納税通知書を発送

税務課 ☎(32)2113

令和4年度固定資産税の納税通知書を発送します。

**発送日** 4月8日(金)

**納期限** 第1期 令和4年 5月 2日(月)

第2期 令和4年 8月 1日(月)

第3期 令和4年12月26日(月)

第4期 令和5年 2月28日(火)



# ▶▶▶ お知らせ

## 令和4年度各種検診・健診のご案内

4月から村では、下表のとおり各種検診・健診を予定しています。

対象年齢を満たしており、通知が届かない人で、検診・健診をご希望の方はお問い合わせください。

### 申し込み・問い合わせ

- ・各種検診、健診について 健康推進課 ☎(32)6800
- ・特定健診について 住民課 ☎(32)2115



### 検診・健診予定表

検診・健診名	対象者 (年齢は令和4年4月1日時点)	日程
乳がん検診	30歳以上の女性	4月8日、9日、11日、12日、13日、14日、5月16日
子宮頸がん検診	20歳以上の女性	4月8日、9日、11日、12日、13日、14日、5月16日
胸部(肺がん・結核)検診	40歳以上の男性・女性	6月7日、8日、9日、10日、11日、13日、14日、7月5日 喀痰容器回収:6月17日、7月8日
成人歯科健診	40歳以上の男性・女性	7月14日、15日
特定健診	国民健康保険加入者 40~74歳までの人	6月23日、24日、25日、27日、28日、29日、30日、7月1日
若者健診	30~38歳の男性・女性	6月23日、24日、25日、27日、28日、29日、30日、7月1日
前立腺がん検診	50歳以上の男性	6月23日、24日、25日、27日、28日、29日、30日、7月1日
肝炎ウイルス検査	40歳以上で過去にB型肝炎、C型肝炎ウイルスの検査を受けたことがない人	6月23日、24日、25日、27日、28日、29日、30日、7月1日
骨粗鬆症予防検診	30・35・40・45・50・55・60・65・70歳の女性	8月19日、20日
大腸がん検診	40歳以上の男性・女性	大腸がん検査容器配布: 9月8日、9日、10日、10月3日 大腸がん検査容器回収: 9月15日、16日、17日、10月7日
胃がん検診	40歳以上の男性・女性	1月25日、26日、27日、28日、2月14日

# むらびとひろば

## 村長日記【53】



4月は始まりの月です。役場では今日(4月1日)から新年度となり、3月の村議会で可決された令和4年度事業が始まります。様々な新規事業が計画されておりますが、その中には、多くの議員から質問をいただいた「給食センターの建設関係予算」も含まれております。現在、村内3小学校と中学校では、学校敷地内の施設で給食を調理して提供する方式(自校方式)で行っております。顔なじみの調理員さんが美味しい給食を作ってくれますので、私もその良さは理解しております。しかし、4施設とも老朽化しており、平成24年1月には長生中学校でノロウイルスによる食中毒が発生してしまいました。その際には、文部科学省より施設の改善を指示されてお

りました。

そこで、村では今日まで施設の緊急対応を行いながら稼働しております。一方、教育委員、学校長、PTA役員、学校栄養職員などの15人で構成される「学校給食のあり方検討委員会」を設置し、今後の学校給食のスタイルを検討していただきました。

その結果、平成28年度末に、①学校給食安全基準に適合した施設、②災害時に対応できる施設、③食物アレルギーに対応できる施設として、安全で安心な給食を提供するには、共同調理場方式(センター方式)の施設建設が望ましいとの報告をいただきました。

本来なら、すぐにでも取り掛かるべきところではありましたが、中央公民館の建て替えやコロナ対応等の緊急性の高い事業との兼ね合いや厳しい財政状況から、今年度の事業開始となりました。

私の中にあるのは、村の宝である子どもたちに安全、安心な給食を食べてもらいたい、ただその一念です。

## 図書室だより

### 今月の新刊



認知症世界の歩き方

筧 裕介著



北条政子

山本 みなみ監修

・母の待つ里

浅田 次郎著

・暮らしのお手入れ

便利屋 つばさ著

・砂嵐に星屑

一穂 ミチ著

・おしりたんていププっとすいり!

クイズブック トロル企画・原案

・アメリカの高校生が学んでいる経済の教室 デーヴィッド・A・メイヤー著

・だいじょうぶかないちねんせい  
くすのきしげのり作

中学生のコレ読んでみ!

きみと繰り返す、あの夏の世界

和泉 あや著



夏休み最後の日、主人公の真奈の前から想いを寄せる先輩の水樹が突然姿を消す。誰に尋ねても不思議と水樹の存在すら憶えておらず。スマホからも彼の記録はすべて消えていた。なぜ水樹が突然消えてしまったのか? 気になる人は読んでみませんか。



長生中学校 3年 鵜澤 春香さん

※その他の新刊情報については文化会館ホームページをご覧ください。  
URL [chousei-bunkahall.jp](http://chousei-bunkahall.jp)

問い合わせ 文化会館 ☎(32)5100



## 村ふおと

みんなが撮った長生村での  
たからもの  
写真を紹介します。



### ▲整列

校庭での全校朝礼…  
遠期青春が、ふと蘇り…  
ここは青ネギ畑

### ●アオちゃん

### 掲載写真募集中!

散歩中に見つけた景色  
村のイベントに参加した写真  
自慢のコレクション  
我が家のアイドル(お子さんやペット)  
など…  
長生村で撮った写真を広報ちょう  
せいに載せてみませんか?

### ●応募方法

以下の注意事項をご覧のうえ①住所②氏名③年齢④ペンネーム⑤タイトル⑥ひとことを記入し、メールをお送りください。  
mail: taiyo-kun@vill.chosei.lg.jp  
総務課広報広聴係まで



### ●注意事項

・公序良俗に反しないこと・政治宗教団体、営利目的の投稿不可・添削あり・著作権、肖像権、プライバシーなど第三者の権利を侵害しないこと  
※広報に掲載できなかった写真は、村ホームページ、村SNSで紹介する予定です。

僕の夢は、プロサッカー選手になることです。ロナウド選手のような、ドリブルが速く、シュート力があり、たくさん得点がとれる選手になって、世界で活やくしたいです。



八積小 6年  
はたやま わたる  
畑山 航さん

ぼくのめ  
わたしのめ



高根小 2年  
ひらの ちひろ  
平野 千尋 さん

わたしは、ぼくじょうのしいくんになりたいです。どうしてかという、どうぶつは、けがふわふわでかわいいからです。かわいいどうぶつたちのせわをしたいからです。

### 尼ヶ台湿生植物園花だより

## 4月の花【ツボスミレ】

生涯学習課 ☎(32)5100

若草芽吹く4月になると、ツボスミレやミツバツチグリなどの湿地植物が可憐な小花を咲かせはじめます。

ツボスミレ(スミレ科スミレ属)の花期は一般に3月から4月頃とされていますが、ここ湿生植物園では開花時期が少し遅れ気味で、4月の声を聴く頃に開花します。

花びらの形が、仏具の如意の形に似ることからニョイスミレとも

呼ばれており、白の花色の花弁は、上弁と側弁が強く反り返り、唇弁の紫色のすじが目立ちます。地表を這うように伸びる茎にまばらにつく葉は、基部が深くえぐり込まれてきれいなハート形になり、全体として小柄な作りの花です。

### 【可憐なツボスミレ】



長生・尼ヶ台湿地植物を守る会

保健師だより

## ノルディックウォーキングで 運動量アップ！

2本のポールを使いながら歩くノルディックウォーキング。北欧地域が発祥の地とされ、クロスカントリースキ―選手の夏場のトレーニングとしても活用されています。最近では、メタボリックシンドロームやロコモティブシンドローム対策にも最適とされ、健康維持・介護予防の面からも注目されている運動です。

### 特徴・利点

#### 姿勢の改善

背筋が伸び、きれいな歩き方になる。

#### 安全に負担を軽減

両足と左右のポール4か所に負担が分散されることで、膝や足首、腰にかかる負担が軽減され、より長い距離を歩くことができます。

#### 全身運動

ポールを使うことで自然と上半身が動き、歩幅も広

がるため、でん部の筋肉まで使うことができます。全身の筋肉をたくさん刺激するため、普通のウォーキングよりもエネルギー消費量を20%程度高めることができます。

#### 首から肩のコリを解消

全身運動で上半身の筋肉も使うため、首から肩に適度の緊張感を与え、コリの解消や、肩甲骨の可動域の改善にも効果があります。

各自の状態に応じて運動強度を調節することもできるため、無理なく続けていくことができます。

教室では、保健センターを

出発点として村内を約1時間、5km程度歩くこともあり。普段の散歩コースとは違う道歩くことで、新しい風景を発見できます。車窓から見る景色とも違い、四季の



担当 太田

変化を肌で感じながら運動をしています。健康長寿を目指して、生活の中に運動習慣を取り入れるきっかけとして教室に参加してみませんか。

#### 対象者

集団で1時間程度のウォーキングをすることが可能な人  
※令和2年度まで開催していたウォーキング教室に参加した人も再度申し込みができます。

#### 日時

第1回 5月11日(水)  
※毎月1回、午前中に開催します。

年間予定表は後日申込者へ郵送します。

#### 申し込み

4月18日(月)までに健康推進課へお申し込みください。

## 4月の保健センター事業

健康推進課 ☎(32)6800

### 検(健)診

日	内容と受付時間	
8日 11日 14日	乳がん・子宮頸がん検診	時間指定(終日)
9日	乳がん・子宮頸がん検診	時間指定(午前)
26日	乳児健診 【R3.4・9・12月生】	時間指定(午後)

### 子育て教室

日	内容と受付時間	
4日	おやこあそびくらぶ 【0歳・妊婦専用】	10:00~11:00
18日	おやこあそびくらぶ 【1歳~未就学児】	10:00~11:00

### 各種相談

随時受付中

- ・こころと体の健康相談
- ・栄養相談
- ・子育て相談

まずは、健康推進課へお気軽にご連絡ください。

保健衛生推進員だより

## 食事が決め手！新生活

4月は、新たなステップに踏み出すスタートの季節です。入園、入学、就職、転職、引越など新生活を迎える人は、環境の変化や人生の節目を迎える時でもあります。うまく変化に順応できるようバランスのよい食事を心がけ、体調管理に気を付けましょう。

### 朝食をとろう！

今まで朝食を食べる習慣がなかった人もまずは、朝食をきちんと食べることから始めてみましょう。

### 【朝食をとるメリット】

○朝食をとることで、睡眠中に下がった体温が上昇するため、午前中から元気に活動することができます。  
○脳が活動するのに必要なブドウ糖が補給され、集中力や記憶力を維持することができます。

○正しい生活リズムを作ることにつながります。

○胃腸を刺激するため排便を促します。

### 【栄養のバランスを考えよう】

食事は主食・主菜・副菜をそろえると、比較的バランスのよい食事になります。

**主食**：炭水化物が多い食べ物（ごはん、パン、麺類、コーンフレーク、オートミール）

**主菜**：たんぱく質が多い食べ物（魚、肉、卵、豆腐、納豆、厚揚げ）

**副菜**：ビタミン・ミネラル・食物繊維が多い食べ物（野菜、海藻、きのこ類）

### さらに栄養バランスアップ

牛乳・ヨーグルト・チーズなどの乳製品と果物を1日1回とることでさらにバランスアップした食事につながります。

### 【朝食ミニアドバイス】

#### 主食がごはんの場合

ごはんを炊く時に玄米や雑穀を混ぜれば、不足しがちなビタミン・ミネラル・食物繊維

をとることができません。

また、おかずに卵や納豆を添えることでたんぱく質が補えます。みそ汁には乾燥わかめやとろろ昆布を入れると食物繊維やミネラルが補えます。

#### 主食がパンの場合

パンの上のせたり、はさんだりできるハム、チーズ、ゆで卵などのたんぱく質がとれるものとレタスなどを添えましょう。時間がない時の食事は野菜が不足しがちです。そんな時は野菜汁100%の野菜ジュースでもOKです。もちろん、サラダなど野菜を準備できるときは、食事で野菜をとりましょう。

#### 主食がシリアル（コーンフレーク等）の場合

牛乳のかわりにヨーグルトでもおいしくいただけます。フルーツをプラスすれば、おいしさもビタミンもアップします。

新しい環境の中でも前向きな対応ができる強い体と心を維持するため、気持ちフレッシュになる4月から改めて食事を見直してみませんか。

## 介護予防教室の紹介

# こすもす会(高谷原自治会)

参加したいと思った人は福祉課地域包括支援センターまで ☎(32)6865

今回は、高谷原自治会のこすもす会へ取材に行ってきました。こすもす会は、毎月第2水曜日に高谷原自治会館にて、午後1時30分から3時30分までの2時間、会員11人、サポーター3人で活動しています。

主な活動内容は、運動指導士による体操を行っています。また、コロナ禍以前は体操以外にも、年に二度おたのしみ会としてゲーム大会を行っていたそうです。

この日は、ボールなどを使った運動をしており、和気あいあいとした雰囲気の中、笑顔や笑い声の絶えない教室でした。

参加者からは「年に1度の体力測定で、数値により自分の状態を知ることができているのが良い。」「教室に参加することで正しい運動の仕方を学べる。」「普段あまり汗をかかないので、汗をかくことが出来て気持ちいい。」「また、指導士の先生も常に同じ人という訳ではなく、変わるのので色々な専門の話を聞けるので楽しい。」「そして何より「みんなに会ってお話しをしたり、笑い合えたりすることが楽しい。」「と話してくれました。



# 今月の公共施設休館日

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

【村文化会館・村交流センター】4日(月)、11日(月)、18日(月)、25日(月)、30日(土)

## 裁判所からのお知らせ

### 調停制度発足100周年

調停は、話し合いによって問題の解決を図る裁判所の手続。令和4年10月に発足から100周年を迎えます。100年の間、社会の要請に応えながら進化してきた歴史を振り返ります。

#### 【民事調停】

- 1922年 借地借家調停法施行
- 1951年 民事調停法施行
- 1974年 民事調停委員及び家事調停委員規則制定
- 2000年 特定調停法施行
- 2019年 知財調停スタート

#### 【家事調停】

- 1939年 人事調停法施行
- 1948年 家事審判法施行
- 1949年 家庭裁判所設置
- 2013年 家事事件手続法施行
- 2021年 家事調停ウェブ会議試行スタート

### 18歳から裁判員に！

令和4年4月1日から、成年年齢が20歳から18歳に引き下げられ、親の同意を得なくても自分で契約ができるようになります。

しかし、それだけではありません。

令和5年から18歳、19歳の人でも裁判員に選ばれる可能性があります。今年の11月頃に、裁判員候補者に選ばれた人には、名簿に記載されたことをご知らせする連絡が送付されます。

#### 問い合わせ

民事調停、裁判員制度に関すること

千葉地方裁判所事務局総務課広報係  
☎043(333)5238

家事調停に関すること

千葉家庭裁判所事務局総務課文書係  
☎043(333)5303

## 千葉県立長生特別支援学校 前期学校公開週間

### と き

令和4年5月23日(月)～31日(火)  
午前9時30分～午前11時30分

※土日を除く

### ところ

千葉県立長生特別支援学校  
(一宮町東浪見6767-7)

### 内容

授業の様子や施設設備の参観

※少人数での見学・案内を予定しております。また、新型コロナウイルスの状況により、中止または予定が変更される場合があります。中止・変更の場合は学校ホームページに掲載します。

### 問い合わせ

県立長生特別支援学校 ☎0475(42)2470

## 新成人の消費者トラブル

令和4年4月1日から成年年齢が18歳になります。未成年者の場合、親などの法定代理人の同意がない契約については取り消すことができますが、成人になると民法の「未成年者取消権」に基づく取消しができなくなります。そのため、保護がなくなったばかりの高校・大学在学中などの新成人をねらい打ちにする悪質な業者がいます。新成人をターゲットにした悪質商法によるトラブルに巻き込まれないようご注意ください。

### 問い合わせ

契約や買い物でのトラブル

消費者ホットライン☎188

貸金業に関するトラブル

日本貸金業協会 貸金業相談・紛争解決センター☎0570(051)051  
関東財務局 千葉財務事務所 理財課  
☎043(251)7214

警察に対する相談 ☎#9110

## シルバー人材センターの 利用料金を改定します

シルバー人材センターでは、昨年の最低賃金の改正に伴い、利用料金を令和4年4月1日(金)から改定しました。

新しい料金は次のとおりです。利用者のみなさまには、ご負担をおかけしますがご理解をお願いします。

- 大工仕事 1,360円/時間(道具別)
- 塗装仕事 1,360円/時間(道具別)
- 左官・ブロック 1,360円/時間(道具別)

#### ○障子張替

普通 1,070円/1枚

雪見・猫間 1,290円/1枚

幅広・多棧 1,290円/1枚

欄間 500円/1枚

○網戸の張替 1,230円/1枚

#### ○襖張替

両面 2,420円/1枚

押入 1,230円/1枚

戸袋 1,750円/1枚

天袋 990円/1枚

○植木の手入れ 1,360円/時間

○植木消毒 1,240円/時間(機材及び薬剤別途)

○施設管理 1,000円/時間

○屋内外雑役作業 1,000円/時間

○草刈り 1,240円/時間

○草取り 1,000円/時間

○農作業 1,000円/時間

○各種会場整理 1,000円/時間

○家事援助 1,000円/時間(1回2時間以上交通費120円)

○墓の清掃 3,000円/1区画(新規)

(1)上記作業内容以外の仕事についてはご相談ください。単価については、発注者と協議の上決定します。

(2)特別の機材(チェンソー・ハンマー草刈機・測量機具・車輛等)が必要な場合は別途費用がかかります。

(3)材料費及び除草・植木剪定等にかかる処分費は別途必要です。

### 問い合わせ・依頼先

長生村社会福祉協議会内

長生村シルバー人材センター

☎0475(32)6400

長生村本郷5366-1

(尼ヶ台総合公園管理事務所内)

## 創立30周年真学舎

個別スタイルでじっくり学習

学年	時間	月4回	月8回
中学	90分	8,000円	16,000円
小学	60分	5,000円	10,000円

0475-22-8141

茂原市谷本 2128-1

### 有料広告募集中

詳しくは村ホームページをご覧ください。



村ホームページ  
QRコード

(有料広告)

## 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。

### 電話相談

受付 午前9時～午後5時  
☎090(9366)0338  
(家庭教育相談員直通)

### 相談時間

午前9時～午後5時まで  
※来所相談の場合は、事前に電話等で申し込みをお願いします。その際に、相談場所をお伝えします。

### 相談日

原則として毎週月曜日、木曜日とします。相談員が不在の場合は、日程調整をさせていただく場合があります。

### 問い合わせ

長生村教育委員会 子ども教育課  
☎0475(32)0111



## 2022年度千葉県商工会職員募集

### 職 種

経営指導員・経営指導員研修生・補助員

### 採用予定数

経営指導員 令和5年4月1日付 若干名  
令和4年度内採用 2名

### 経営指導員研修生

令和5年4月1日付 2名

補 助 員 令和5年4月1日付 若干名

小規模事業者等の経営支援・経営指導並びに地域振興に関わる事業の実施等

### 応 募

応募の詳細は、本会Webページをご確認ください。

※応募書類受付は郵送のみ

※応募の締切日は、5月27日(金)必着  
(消印無効)

### 選考方法

書類選考を行い受験可能者に対してのみ、試験案内を送付します

一次試験 筆記試験 6月12日(日)

二次試験 面接試験 7月上旬～中旬予定

※応募資格、応募要領、試験内容の詳細は、千葉県商工会連合会ホームページにてご確認ください。

### 問い合わせ

千葉県商工会連合会  
☎043(305)5222  
URL [www.chibaken.or.jp](http://www.chibaken.or.jp)

## 全国健康保険協会(協会けんぽ) 千葉支部よりお知らせ

### 【令和4年度保険料率について】

令和4年度の協会けんぽ千葉支部の健康保険料率については、本年3月分(4月納付分)より現状の9.79%から9.76%に引き下げることになりました。また、介護保険料率(全国一律)についても、現状の1.80%から1.64%に引き下げとなります。

### 問い合わせ

協会けんぽ千葉支部  
企画総務グループ ☎043(382)8315

### 【健康診断を受けましょう】

協会けんぽでは、加入者の家族(40～74歳の被扶養者)を対象に特定健診を実施しています。健診費用の一部を補助していますので、年に一度は受診しましょう。

なお、受診に必要な受診券は、4月上旬に加入者本人の自宅に送付します。

加入者本人には「生活習慣病予防健診」を実施しています。勤務先にご案内を送付していますので、ご不明な点がありましたらお問い合わせください。

### 問い合わせ

協会けんぽ千葉支部  
健診専用ダイヤル ☎043(382)8313



## 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	4月4日(月)	午前10時～午後 3時 (要予約)※1	総合福祉センター	☎(32)3391
子育て相談	4月11日(月) 4月26日(火)	午前 9時～正午、午後 1時～午後 3時	一松こども園	☎(32)1106
人権相談	4月11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	4月11日(月)	午前10時～午後 3時 (要予約)※1	総合福祉センター	☎(32)2111
住民法律相談	4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
消費生活相談	月～金 (祝日を除く)	午前 9時～午後 5時	相談員による電話相談	☎090(4436)8884
結婚相談	随時(要事前予約)		社会福祉協議会内 結婚相談所事務局	☎(32)3391

※1. 心配ごと相談、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、開催日と同じ月の最初の開庁日午前8時30分から役場総務課☎(32)2111で受け付けます。

## 指導農業士に田中陽一さん認証

1月20日、千葉県指導農業士として田中陽一さんが認証されました。

田中さんは、農業大学校等の研修生の受け入れにも積極的であり、自らも大規模農業の経営者であることから、指導農業士に認証されました。



【田中 陽一さん(竜宮台)】

## 佐川急便(株)と災害協定締結



【小高村長と東関東支店福元支店長】

3月15日、村は佐川急便株式会社(本村正秀代表取締役社長)と「災害時における支援助力の受入及び配送等に関する協定」を締結しました。本協定は、大規模災害時に佐川急便及びその協力会社が所有する倉庫の提供や支援助物の管理、配送等の災害支援について定めたものです。これにより、有事の際は相互に協力し被災者の生活の安定を図ります。

## ご寄附ありがとうございました

九十九里トライアスロン実行委員会(白戸委員長)からミニコロナでのスポーツイベント再開支援に役立ててほしいと、ご寄附をいただきました。いただいた寄附金は、大切に使用させていただきます。

広報ちようせい4月号  
令和4年4月1日発行

## 日曜開庁日 4月24日(日)

住民票の写しの発行やマイナンバーカードの交付、村税納付などの業務を午前8時30分～正午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1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
4月3日	K・Iクリニック 0475(42)7575	宍倉病院 0475(24)2171	宍倉病院 0475(24)2171
4月10日	もといハッピークリニック 0475(36)3537	吉田医院 0475(34)3045	菅原病院 0475(25)1171
4月17日	あまが台ファミリークリニック 0475(36)7011	宍倉病院 0475(24)2171	宍倉病院 0475(24)2171
4月24日	長生診療所 0475(32)3303	東部台医院 0475(22)2455	公立長生病院 0475(34)2121
4月29日	清水医院 0475(42)2950	宍倉病院 0475(24)2171	宍倉病院 0475(24)2171

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

### ○交流センター

4月7日(木)午後1時30分～午後3時  
4月19日(火)午前10時～午前11時30分

### ○文化会館

4月12日(火)午前10時～午前11時30分

### ○尼ヶ台総合公園

4月18日(月)午前10時～午前11時30分  
4月27日(水)午後1時30分～午後3時

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(中央消防署のうら)  
☎0475(24)1010  
夜間急病診療所テレフォン案内  
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

スマートフォンからも広報ちようせいを閲覧できます。右記QRコードからアプリのダウンロードが必要です。



【iOS】 【Android】



FAX ☎  
0475  
(32)  
1194

発行 長生村 〒299-1439  
千葉県長生郡長生村本郷1-77

編集 総務課広報広聴係