

**お知らせ** しらこ落語会開催

テレビ「笑点」等でお馴染みの林家たい平をはじめ、白子町出身の噺家、三遊亭律歌ほか3名が出演します。

**と き** 令和5年2月11日(土)

開場 午後1時30分

開演 午後2時

**ところ** 白子町青少年センター  
(白子町関5038-1)

**出演者** 林家たい平・三遊亭律歌  
林家時蔵 ほか

**座席** 全席指定 2,000円(税込)

- ・入場券販売の際、来場される方全員の名前と連絡先をお伺いします。
- ・車椅子でお越しの方は事前にご連絡ください。
- ・前売りで完売した場合、当日券はありません。
- ・未就学児の入場はご遠慮願います。

**入場券販売** 12月12日(月) 午前9時より

※祝日及び12月29日～1月3日を除く  
午前9時～午後5時まで

☎白子町教育委員会生涯学習課  
☎0475(33)2144



林家たい平

**お知らせ** 「人権デー」特設人権相談所の開設

**「誰か」のことじゃない。**

◎あなたの人権は守られていますか。◎他人の人権を侵していませんか。

国連は、世界人権宣言採択日の12月10日を「人権デー」と定めていて、法務省及び全国人権擁護委員連合会では、12月4日から10日までの1週間を「人権週間」と定めています。

この機会に人権について考えてみてはいかがでしょうか。長生村では人権週間にちなみ特設人権相談所を開設します。相談は無料で、秘密は固く守られます。

**と き** 12月12日(月) 午前10時～午後3時 ※要事前予約

**ところ** 長生村総合福祉センター 2階相談室

**相談内容** 近隣間の争い事、いじめや差別、配偶者からの暴力、虐待、ハラスメントなど人権上の問題や悩み事など

**相談員** 長生村の人権擁護委員(3人)

**予約・問合せ** 長生村役場 福祉課 ☎0475(32)2112

※電話による相談も行っています。

**みんなの人権110番** ナビダイヤル ☎0570(003)110

**女性の人権ホットライン** ナビダイヤル ☎0570(070)810

**子どもの人権110番** フリーダイヤル ☎0120(007)110

**お知らせ** 一人で悩まず、まずは相談 消費者ホットライン188

消費者ホットライン188(局番なし)は、お近くの消費生活センター等の消費生活相談窓口をご案内することにより、消費生活相談の最初の一步をお手伝いするものです。

「悪質商法等による被害にあった」「ある製品を使ってけがをしてしまった」「お試し購入のはずが定期購入契約になっていた」などの消費者トラブルで困っていませんか？また、「新型コロナワクチンが接種できる。後日全額返金されるので10万円を振り込むように。との不審な電話がかかってきた」などの新型コロナウイルスに関連したトラブルや、「豪雨で雨漏りし修理してもらったがさらにひどくなった」などの災害に関するトラブルで困っていませんか？

そんな時は一人で悩まずに、全国どこからでも3桁の電話番号でつながる消費者ホットライン「188(いやや!)」にご相談ください。専門の相談員がトラブル解決を支援します。



消費者庁 消費者ホットライン188  
イメージキャラクター「イヤヤン」

**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	12月 5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	12月 5日(月) 12月19日(月)	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	12月12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	12月12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	12月19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。

保健師だより

## お知らせ ☺ 障がいの理解を深める

### 障害者週間（12月3日～9日）～共生社会の実現を目指して～

「障害者週間」は、障がいのある人たちの社会参加を推進し、理解と認識を深めるための週間です。

生まれつき障がいを持つ人もいれば、病気や事故などにより障がいを持った人もいます。障がいは、誰にでも生じ得る身近なものです。障がいのある人は、生活の様々な場面で不自由を感じる場合があります。周囲が理解し配慮することで、自立の幅が広がります。

#### 知っていますか？障害者差別解消法

平成28年4月に障害者差別解消法が施行されました。この法律では、役場や事業者に対して以下のことが定められています。

##### ① 不当な差別的取り扱いの禁止

障がいのある人に対して、正当な理由なく、障がいを理由として差別することを禁止しています。

##### ② 合理的配慮の提供

障がいのある人から、社会の中にあるバリアを取り除くために何らかの対応を必要としているとの意思が伝えられた時に、負担が重すぎない範囲で対応することを求めています。

##### 【良い例】

聴覚障がいの人に、ホテルや娯楽施設などの受付で、筆談や手話などの方法を利用し、コミュニケーションをとる。

##### 【悪い例】

飲食店に入ろうとしている障がい者を、障がいがあることを理由に断った。

○長生管内(1市5町1村)で構成されている長生郡市障害者差別解消支援地域協議会では、障害者週間に合わせて管内の中学1年生に、クリアファイルとリーフレットの配布をしています。

これを契機に、障がいのある人へできる配慮や工夫について、また「障がいのある人へ何かできることはないか」を考えてみましょう。



障害者の差別解消に向けた理解促進ポータルサイト



##### 問合せ

福祉課障がい者支援係  
(障がい者基幹相談支援センター)  
☎(32)6810



担当 大野

## 12月の保健センター事業



#### 検(健)診

日	内容	受付時間
1日	1歳6か月児健診 【R3.4・5・6月生】	時間指定(午後)
	2歳児歯科健診 【R2.7・8・9月生】	時間指定(午後)
20日	乳児健診 【R3.12月、R4.5・8月生】	時間指定(午後)

#### 各種相談

随時受付中

- ・ ことごと体の健康相談
- ・ 栄養相談
- ・ 子育て相談

ひとりで悩まず、健康推進課へご相談ください。

健康推進課 ☎(32)6800

#### 子育て教室

日	内容	時間
5日	おやこあそびくらぶ 【0歳・妊婦専用】	10:00～11:00 (出入り自由)
12日	おやこあそびくらぶ 【1歳～未就学児】	10:00～11:00 (出入り自由)

#### 健康増進事業

日	内容	時間
9日	ノルディックウォーキング教室	9:30～11:30 (受付 9:00～9:30)

#### その他

日	内容	時間
21日	献血	9:30～12:00

保健衛生推進員だより

## 腸の元気がカギになる！

### 寒さに負けない体づくり



今年も残すところあと1ヵ月となりました。本格的な寒さを感じるようになり、体温が低下すると風邪を引きやすくなります。寒い冬を健康的に乗り切るために、身体を温め、寒さに負けない体づくりをしましょう。

#### 寒くなると腸が動きにくくなる

体が冷えると腸の運動が抑えられ、血管が収縮して腸に向かう血液量も少なくなるため、腸の働きが悪くなると考えられており、この状態を「停滞腸」といいます。停滞腸になると、消化・吸収・排泄がうまく行われなくなってしまうため、下腹部の張りや腹痛といった症状が出るようになります。

また、細胞の活動や血流が滞り、さらなる冷えも招いてしまいます。停滞腸を改善するために腸内環境を整え、腸の働きや血流が良くなるように、お腹の調子を整えましょう。

#### 腸の働きを良くするためには…？

##### ◆朝食をしっかり食べる

食事がスイッチとなって胃腸の働きやホルモンの分泌、自律神経の調整などが起こり、体内時計がリセットされるため、腸をしっかり動かすために朝食はとても重要になります。

##### ※おすすめの朝食

ビタミンやミネラルが豊富な根菜類、高タンパク質の豆腐や豆類などを入れたスープや味噌汁、消化がよく、エネルギーになりやすい雑炊やお粥

##### ◆食物繊維が豊富な食材をとる

###### 【不溶性食物繊維】

水に溶けずに、水分を吸収して便の量を増やす作用があります。便の量が増えると、大腸が内部から圧迫され、腸内運動が活発になり、排便が促されます。

また、腸内の毒素など様々な物質を吸収して、便と一緒に体外へ排出する作用もあります。

※ライ麦や玄米等の穀類、小豆や大豆等の豆類

###### 【水溶性食物繊維】

水に溶けることで、ドロドロのジェル状に変化します。それが小腸・大腸内に張りついて糖質やコレステロールなどの栄養素の吸収を緩やかにする作用があります。

※わかめ・昆布等の海藻類、切り干し大根・ごぼう等の野菜類

##### ◆適度な運動を行う

運動をして筋肉が使われることで、体を温めることができます。そして、全身の代謝を高めて血液の流れをスムーズにし、体が温まることで腸のあたたかにつながります。



#### 介護予防教室の紹介

### たちばな会 (小泉南部自治会)

会員

募集中



「今回は、小泉南部自治会で活動している「たちばな会」へ取材に行ってきました。たちばな会は、第3水曜日午後1時30分から午後3時に「小泉南部自治会館」で活動しています。活動はラジオ体操・発声練習など健康寿命を延ばすことを目的として行っています。特に、下半身のトレーニングには力を入れており、足の衰えを減らすために無理のないスクワットを取り入れています。

この日、参加者の一人が足を痛めていましたが「みんなに会いたくて」との思いで参加されていました。他の参加者も、「そんなに会いたかったの?」「無理せず体操しましょうね」と笑い合い、励まし合いながら活動していました。

代表の古山さんは、「今はまだ12人で男性も少ない。今後は、人を増やして介護予防教室の回数も増やしたい。今は講師が来てトレーニング方法を教えてもらっているが、ゆくゆくは自分たちだけでトレーニングができるようにしたい」と意気込んでいました。

今後は、小泉南部と小泉北部合同でレクリエーションを行う考えもあるそうです。



■ 参加を希望する方は福祉課地域包括支援センターまで ☎(32)6865

村長日記 55



長生村長 小高陽一

一連の秋のイベントが終了して冬に入ります。10月から11月にかけて行われた各種イベントは、天候にも恵まれ、どこも大盛況でした。

子ども祭り、文化祭、むらっ子発表会、そしてながいきフェスタ。たくさんのお客様が来村したアイガモ農法、ながいきそばの収穫祭。それぞれ新型コロナウイルスの影響で中止が続き、3年ぶりの開催となり、交流センター、文化会館ホール、尼ヶ台総合公園、役場駐車場がいっぱいになりました。

品や練習の成果を見て、聞いてもらえなかったかなと心配でした。

パッチワークの部屋では、「バザーを開催したり、人が集まる企画をしたら」とのご意見もいただきました。12月には舞踊祭が4日(日)、カラオケ発表会が11日(日)、私も出演するバンドフェスティバルが18日(日)、いずれも文化会館ホールで開催されます。どうぞお誘い合わせてご来場ください。

11月5日のながいきフェスタには、友好都市である埼玉県東秩父村の村長、議長、企画財政課長が視察に訪れました。尼ヶ台総合公園の広さと人出に驚き、交流センターと文化会館を見て、「これはウチにはできない」とつぶやいています。

先人の残してくれたもの、皆さんと一緒に作った施設があるからこそ出来たイベントであったとつくづく感じています。



図書室だより

今月の新刊



老害の人  
内館 牧子(著)



ようかいむらのうきうきクリスマス  
たかい よしかず(作・絵)

中学生のコレ読んでみ!



「育ちがいい人」だけが知っていること  
諏内 えみ(著)

この本は、著者の諏内えみさんが伝授する良家で必ず教えられるふるまいの正解、250が書かれている本です。これを読むことにより、お受験・婚活で成功者が続出しているそうです。育ちの良さは一生の武器になります。みなさんも素敵な女性になりませんか。



長生中学校3年  
にわ あやか  
丹羽 彩華さん

- |                           |                                |
|---------------------------|--------------------------------|
| ■ 写楽女<br>森 明日香(著)         | ■ 荒大名の茶の湯<br>神田 伯山(監修)         |
| ■ 秘密にしていたこと<br>セレスティング(著) | ■ ルルとララのティラミス<br>あんびる やすこ(作・絵) |
| ■ リバー<br>奥田 英朗(著)         | ■ コールテンくんのポケット<br>ドン・フリーマン(作)  |

※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 chosei-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



【長生き蕎麦と夕焼け】 投稿者 チビっ子  
寒～い日に部屋で暖を取っていたら、外が明る  
くなったので、蕎麦畑越しの夕焼けを撮影しま  
した。



【夕暮れさんぽ】 投稿者 かすーや  
毎日こども園から帰ってくると、おうちの周り  
をお散歩しています。のびのびお散歩できて最高  
です。



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  
広報ちようせいに載せてみませんか?

●応募方法

- 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、メールで応募ください。

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  
※広報紙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。

私の夢は、ファッションデザイナー  
になることです。理由は、かわい  
い洋服や、大人っぽい洋服、おしゃ  
れな洋服などをデザインしてたく  
さんの人に喜んでほしいからで  
す。



高根 小 6年  
あきもと ななみ  
秋元 七海 さん



八積 小 4年  
おおや みらん  
大矢 実蘭 さん

私の夢は、小学校の先生になるこ  
とです。算数の時、ミニ先生として  
友達に教えたなら分かりやすいと言っ  
てくれて、うれしかったからです。こ  
れからは、大きな声で発表していき  
たいです。

ぼくのゆめ わたしのゆめ

今月の一句

俳句クラブ

一村の 静かに暮るる 蕎麦の花

植草 泰子

(村の中に蕎麦の花の畑が広がっています。一面の白い花に夕日が染まり穏やかな一日を包むように静かな夕暮です。)

新米を 作る苦勞と 食べる人

長谷川 弘

(米作りは大変です。ただ食べる人は感謝して食べて下さい。お願いします。)

二階へと 上がる力や 敬老日

刈込 照子

(年々二階へ上がる力が弱くなっている。日々歩いて、なるべく足が弱らな  
い様にと思い一句作りました。)

敬老日 村長さんと 握手して

鶴沢 よしえ

(敬老の日に村長さんのご訪問を頂きご褒美を頂戴しました。めったにはお  
会いする事のない村長さんのやさしい笑顔が忘れられません。)

ランドセル 並んで帰る 秋の空

斉木 ひろみ

(秋風の吹く青い空の下、行儀よく並んで帰る小学生をみかけました。一列  
に並んで、可愛い一年生かな?)

## 議会定例会12月会議開催のお知らせ

議会定例会12月会議は、12月6日(火)から開催の予定です。  
傍聴の際はマスクを着用してください。

なお、発熱等の症状がある場合は傍聴をご遠慮ください。



## 文化の日千葉県功労者表彰で 地方自治功労を受賞

11月3日、中村秀美さん(城之内)が文化の日千葉県功労者表彰において、地方自治功労を受賞されました。

中村さんは、平成2年5月から令和4年5月までの8期32年間にわたり、長生村議会議長等、様々な要職を歴任し、長生村の発展と住民本位の村づくりに尽力されました。



【中村 秀美さん】

## ご寄附ありがとうございました

明治安田生命保険相互会社千葉支社(橋本守世支社長)から「私の地元応援募金」として、44万4千円の寄附をいただきました。10月31日に米澤唯史茂原南営業所長から目録が贈呈されました。住民の健康づくりや暮らしの充実等のために活用させていただきます。



## 今月の公共施設休館日

村体育館・武道館・弓道場・藪塚球技場 5日(月)、19日(月) ※第1・3月曜日  
村文化会館・交流センター 5日(月)、12日(月)、19日(月)、26日(月)、28日(水)～31日(土)

## 日曜開庁日

12月25日(日) 午前8時30分～正午

住民票(写)の発行、マイナンバーカードの交付、村税納付等を役場庁舎で実施しています。

## 村税等の納期限

12月26日(日)

- 固定資産税 第3期 ■国民健康保険税 第6期
  - 介護保険料 第6期 ■後期高齢者医療保険料 第6期
- ※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

月日	一宮地区	茂原地区内科系	茂原地区外科系
12月4日	もといハッピークリニック 0475(36)3537	宍倉病院 0475(24)2171	宍倉病院 0475(24)2171
12月11日	あまが台ファミリークリニック 0475(36)7011	大塚内科 0475(23)6121	須田外科・歯科医院 0475(23)7748 <small>※歯科対応なし</small>
12月18日	睦沢診療所 0475(44)2236	宍倉病院 0475(24)2171	宍倉病院 0475(24)2171
12月25日	南洲会長生クリニック 0475(32)1821	宮本内科医院 0475(22)3770	公立長生病院 0475(34)2121
12月31日	いちのみやクリニック 0475(42)1616	山之内病院 0475(25)1131	聖光会病院 0475(35)5151

当番医は変更になる場合があります。※救急患者が優先  
☎中央消防署指揮情報係 ☎0475(24)0119

## 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	7日	資源ごみ	7日	粗大ごみ	7日
粗大ごみ	21日	燃えないごみ	14日	資源ごみ	14日
資源ごみ	28日	粗大ごみ	28日	燃えないごみ	21日

燃えるごみの収集日：全コース火、木、土曜日

## 移動交番

### ■村交流センター

12月8日(木) 午前10時～午前11時30分  
12月14日(水) 午前10時～午前11時30分

### ■村文化会館

12月9日(金) 午前10時～午前11時30分  
12月22日(木) 午後1時30分～午後3時

### ■尼ヶ台総合公園

12月23日(金) 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になる場合があります。

☎茂原警察署 移動交番係 ☎0475(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

ところ 茂原市八千代1-5-4

☎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

受付時間 毎日午後7時～翌午前6時

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

