

共助の要 自治会へ加入しましょう！

近年、全国的に災害が増え、地域で支え合うことの大切さが見直されています。



災害時に心強い

いざというとき、個人や家庭でできることには限りがあります。地域でまとまり、支え合い、助け合うことで、もっと大きな安全・安心に繋がります。



地域の人と交流できる

地域のイベントなどを通して、その地域の人と交流する機会が増えます。また、回覧板がまわってくるので、地域の情報を得られる機会も増えます。



住みやすい村に

誰もが明るく健やかな生活を営むためには、行政や個人の力だけでなく、地域の力が必要不可欠です。自治会に加入してあなたの能力を発揮してみてください。

▼自治会への加入は、お住まいの地域の自治会長にお申し込みください。

お住まいの地域の自治会長が分からない場合は、総務課 ☎0475(32)2111までお問い合わせください。

お知らせ 教員免許更新制の廃止及び講師募集

令和4年7月1日に改正教育職員免許法が施行されました。施行後の教員免許状の取扱いは次のとおりです。

- ①旧免許状所持者(平成21年3月以前に初めて取得した方)で、更新をしていない方(休眠状態)⇒免許は既に回復しており、有効期限のない免許状となりました。
- ②新免許状所持者(平成21年4月以後に初めて取得した方)で、既に失効している方⇒再授与申請のみ行えば、有効期限のない免許状が授与されます。

東上総教育事務所では、千葉県の公立小中学校に勤務する講師を募集しています。
※詳しくはお問い合わせください。

☎千葉県教育庁東上総教育事務所 管理課
☎0475(23)2848



【お詫びと訂正】

広報ちょうせい5月号19ページに掲載しました「共助の要 自治会へ加入しましょう！ 事故・犯罪がない村へ」の記事において、誤りがありました。

正しくは次のとおりです。お詫びして訂正いたします。

誤 外灯やカーブミラーなど、役場に要望する場合は、自治会長から要望することになっています。自治会に加入していて自治会長と面識があれば頼みやすいです。

正 外灯やカーブミラーなど、役場に要望する場合は、自治会長を通じ要望いただくか、自治会に加入されていない方は、要望者が代表者となり、近隣住民5戸以上の連名書を添えることで要望が可能です。

各種相談

相談内容	と き	相談時間	ところ	連絡先
育児相談	7月10日(月) 7月24日(月)	午前 9時～正午 午後 1時～午後 3時	一松こども園	☎0475(32)1106
人権相談	7月10日(月)	午前10時～午後 3時 (要予約)※1	総合福祉センター	☎0475(32)2112
行政相談	7月10日(月)	午前10時～午後 3時 (要予約)※1	総合福祉センター	☎0475(32)2111
住民法律相談	7月18日(火)	午後 1時～午後 4時 (要予約)※2	総合福祉センター	☎0475(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
心配ごと相談	随時(要事前予約)		総合福祉センター	☎0475(32)3391

※1. 人権相談、行政相談、心配ごと相談は、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 ☎0475(32)2111で受け付けます。

保健師だより

骨粗鬆症(こつそしょうしょう)を予防しましょう



骨粗鬆症とは、骨量が減って骨折しやすくなる病気です。自覚症状がないため、自分では気が付きにくい病気です。

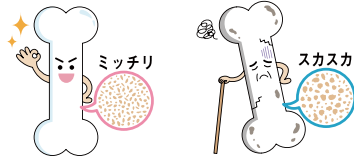
原因

加齢、閉経によるホルモンバランスの変化、生活習慣が主な原因です。

気を付けたい生活習慣

たばこ：喫煙は骨密度の低下を進める原因になります。

お酒：過度なアルコール摂取は肝機能を低下させます。肝機能が低下するとビタミンDの活性化が妨げられます。



予防のために

①栄養

カルシウムだけでは体に吸収されにくいので、「カルシウム」「ビタミンD」「ビタミンB群」「ビタミンK」「たんぱく質」をバランスよく摂取することが大切です。



②日光

日光を浴びることで摂取したビタミンDが活性化され、腸からカルシウムの吸収を高めて、骨密度を増加させます。日光浴の目安は、夏場は日影で30分・冬場は1時間程度です。

③運動

骨に刺激が加わる運動が良いとされています。ウォーキングやジョギング、エアロビクスが効果的です。日常生活でも階段昇降やウォーキングを習慣化する等、無理のない範囲で運動量を増やしましょう。



担当 斉藤

保健衛生推進員だより

保健衛生推進員活動報告



「子どもの心に寄り添う接し方」というテーマで、ふれも・もばら教室長の安藤真喜子先生にご講演をいただきました。

子どもは人とふれあう中でいろいろなことを学び、成長していくため、お友達との外遊びや人と関わることで楽しいという経験をたくさん持つことが大切だそうです。また、食事、運動、睡眠など毎日の生活リズムを整えることも健やかな成長のポイントです。

そして子育て中のママたちへのアドバイスとしては、良い意味での「いい加減」で子育てをするのもひとつの手法とのことでした。子育てに対して過度に神経質にならず気持ちにゆとりを持つことが子どもの心に寄り添うことにつながります。

私たち保健衛生推進員も地域の中で育児に困っていたり、悩んでいる人がいたら、声をかけ寄り添うことがとても大切だと感じました。



包括支援センター だより

地域包括支援センターは、平成17年に介護保険法で制定された高齢者の介護・生活相談の窓口です。長生村では福祉センター内、福祉課にあります。

保健師、看護師、社会福祉士、主任介護支援専門員などの医療や福祉の専門職が配置され、高齢者が地域で安心して生活ができるように医療・介護・福祉の総合相談を行っています。

『一人暮らしで今後の生活が不安』『物忘れが気になる』『お金の管理が難しくなってきた』『足腰が最近弱くなってきたので介護状態にならないようにしたい』『近所の高齢者の様子が最近変…』などお困りのことがありましたら地域包括支援センターへご相談ください。

各関係機関と連携をして必要があれば適切な制度やサービスへつなげます。秘密は厳守します。お気軽にご相談ください。

問合せ

地域包括支援センター
☎0475(32)6865

ながいき学校

地域包括支援センターでは、健康寿命を延ばすための教室を月替わりで実施しています。令和6年2月まで毎月教室を行いますので、内容をご確認の上お申し込みください。

教室名	実施日	内 容	申込期間
人生会議 終活教室	8月 8日(火) 8月22日(火)	人生会議を知っていますか。自身の人生の振り返りになります。エンディングノートの記入をしてみましょう。	7月3日(月) ～7月14日(金)
認知症 予防教室	9月12日(火) 9月19日(火)	認知症の予防方法を知り、いつまでも元気に過ごしましょう。	8月1日(火) ～8月14日(月)
いきいき 100歳 体操教室	10月10日(火) 10月17日(火)	筋力やバランス力を向上させる体操です。何歳でも健康に過ごすために体を動かしましょう。	9月1日(金) ～9月14日(木)

活動時間 午前9時30分～午前11時30分
ところ 長生村保健センター
2階 多目的ホール
利用料 1回 200円
定 員 20人(定員を超えた場合は抽選)
申込方法 電話または窓口でお申し込みください。
問合せ 地域包括支援センター
☎0475(32)6865
※送迎が必要な方で、送迎を希望する場合には、申し込み時にご相談ください。

7月の保健センター事業



検(健)診

日	内容	受付時間
1日(土)	特定健康診査・前立腺がん検診 若者健診・肝炎ウイルス検診	時間指定(午後)
10日(月)	胸部検診	時間指定(午前)
14日(金)	肺がん(喀痰)検診容器回収	時間指定(午前)
25日(火)	乳児健診 【令和4年7・12月、令和5年3月生】	時間指定(午後)
28日(金)	骨粗鬆症予防検診	時間指定(終日)
29日(土)	骨粗鬆症予防検診	時間指定(午前)

健康増進事業

日	内容	時間
4日(火)	ノルディックウォーキング教室	9:30～11:30 (受付 9:00～9:30)

子育て教室

日	内容	時間
11日(火)	おやこあそびくらぶ 【0歳・妊婦専用】	10:00～11:00 (出入り自由)
18日(火)	おやこあそびくらぶ 【1歳～未就学児】	10:00～11:00 (出入り自由)
19日(水)	ベビーマッサージ教室	13:30～15:00 (受付 13:15～13:30)

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

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 ☎0475(32)6800

村人紹介

今回ご紹介するのは、トールペイント・パッチワーク作家の田邊美波(宮成)さんです。

田邊さんは、茂原市のトールペイント・パッチワーク教室「Atelier Kirin(アトリエ キリン)」で講師として活動しています。

また、茂原市と長柄町で公民館教室を開催し、幅広い年齢層の参加者にトールペイントやパッチワークを教えています。幼い頃から母親の仕事の手伝いでパッチワークの世界に触れ、その経験が創造性と技術を磨く基礎となっていて、現在は指導員の資格も持っています。

5月に開催された静岡キルトフェスティバルのハンドメイドコンテストでは、初めて出品した作品が見事『パッチワーク教室賞』を受賞。伝統的なパターンを取り入れながらもパステルカラーを用いたモダンなデザインが高く評価されました。受賞について「家族が喜んでくれたことが何よりも嬉しかった」とのことです。

「この仕事は、作りたいという気持ちに答えられることが面白い。これからもたくさんの人たちにその魅力を伝えていきたいです」と笑顔で話してくれました。



受賞作品



静岡伊勢丹での授賞式



たなべ みなみ
田邊 美波さん



Atelier Kirinでは、トールペイント・パッチワーク作品の制作、教室、ハンドメイド雑貨の販売なども行っています。

尼ヶ台湿生植物園花だより 7月の花【ヤブカンゾウ】(ユリ科)

問 生涯学習課(文化会館) ☎0475(32)5100

ヤブカンゾウの葉は長さ40～60センチ、幅は2.5～4センチの広線形です。

葉の間から80～100センチの花茎を出し上部に約8センチ程の黄赤色の花を数個つけます。花は雄しべの全部、または一部が花びらのようになって八重咲きになるのが特徴の多年草です。朝開いて午後にはしぼんでしまいます。

湿生植物園の緑が多い中でひときわ鮮やかに咲き誇ります。



【ヤブカンゾウ】

長生・尼ヶ台湿地植物を守る会



課題図書の新し出し

問 生涯学習課(交流センター) ☎0475(32)3770

6月19日より工事のため図書室の利用を休止していますが、第69回青少年読書感想文全国コンクールの課題図書のみ貸し出しできるようにしました。

期間等 7月1日(土)～8月31日(木)
1人1冊まで
上記期間中の1週間(延長不可)

貸出場所 交流センター窓口

※貸し出し方法、課題図書の一覧については文化会館ホームページをご覧ください。

URL <http://www.chosei-bunkahall.jp>





『花つぼみと花芽たち』

浜屋顔の花蕾みと花芽たちが
浜辺で咲き頃を見計らって可愛いです

投稿者

アオちゃん



『夜明けの岩沼』長生村はいい所いっぱい

投稿者

石山六男



『アジサイの道』まだ早いアジサイの道

色付き始めた花の前でハロハ

投稿者

ジイちゃんエール



『オブジェとイヌ』「どこか似てるよ！君と僕」

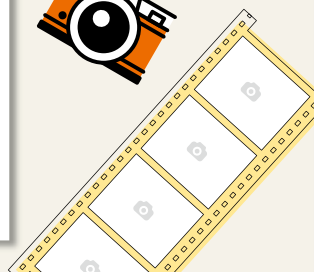
そんな会話が聞こえそうです

投稿者

ジイちゃんエール



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



掲載写真 募集中

散歩中に見つけた景色、村のイベント写真
自慢のコレクション、お子さんやペットなど
長生村で撮った写真を載せてみませんか？

●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、総務課広報広聴係メールで応募ください。
mail: taiyo-kun@vill.chosei.lg.jp

＜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SNSで紹介する予定です。



今月の一句

俳句クラブ

田植する 親子の会話 はずみがち 石川 青子

（散歩中に田植するところに出会えました。普段よりも親子の会話が楽しそうに聞こえました。）

手術後の 点眼四度 チューリップ 鶴沢よしえ

（白内障の手術をしました。百歳の手術で心配していましたが無事にすみました。）

初物や 空豆中ば 風に伏し 刈込 照子

（畑の空豆が二日程の強い風にあおられてほとんどが斜めに倒れている様でした。それでも中味はみずみずしい空豆でとても美味でした。）

五月の田 エンジン音だけ 響きけり 長谷川 弘

（トラクターや苗植え機の音で五月のたんぼは、にぎやかです。他に何んにも聞こえないくらいです。田舎っていいなあ。）

水匂ふ 村静かなり 田植後 植草 泰子

（田植が完全に終り村中の田に水が満々と、水の匂ひを感じます。田植の終わった安堵感の様に村に静かさと落ち着きを感じます。）



株式会社合同資源から抗菌剤寄贈

株式会社合同資源(山ノ井敏夫代表取締役)から抗菌コーティング剤(4L入り)20缶とスプレーボトル30本が寄贈されました。

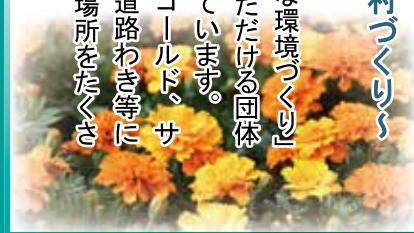
抗菌剤等は、令和2年から引き続き寄贈していただいています。こども園や小・中学校に配布し、感染症対策に活用いたします。



「ごみを捨てられないきれいな村づくり」花の苗を配付しました

村では「ごみを捨てられないきれいな環境づくり」を推進するため、本事業に協力していただけたる団体等に、夏と冬の年2回花の苗を配布しています。

今年も、5月に夏の花の苗(マリーゴールド、サルビア、ジニア)を56団体に配布し、道路わき等に植えていただき、潤いのあるきれいな場所をたくさん作ってもらいました。



「きれいな環境づくり」ゴミゼロ運動を実施しました

5月28日、ゴミゼロ運動を実施し、それぞれの地区において、道路わき等に捨てられていたペットボトルや空き缶などを拾い集めていただき、全体で1120kgのゴミが回収できました。ご協力いただいた皆さま、本当にありがとうございました。



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 3日(月)、17日(月) ※第1・3月曜日
村文化会館・交流センター 3日(月)、10日(月)、18日(火)、19日(水)、24日(月)、31日(月)

日曜開庁日

7月23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(予約制)、村税納付等を役場庁舎で実施します。

村税等の納期限

7月31日(月)

■固定資産税 第2期 ■国民健康保険税 第1期
■介護保険料 第1期 ■後期高齢者医療保険料 第1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	内科系	外科系
7月 2日(日)	栄倉病院 0475(24)2171	栄倉病院 0475(24)2171
7月 9日(日)	東部台医院 0475(22)2455	南洲会長生クリニック 0475(32)1821
7月16日(日)	栄倉病院 0475(24)2171	栄倉病院 0475(24)2171
7月17日(月)	安藤医院 0475(33)2211	清水三郎医院 0475(25)0776
7月23日(日)	宮本内科医院 0475(22)3770	公立長生病院 0475(34)2121
7月30日(日)	栄倉病院 0475(24)2171	栄倉病院 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

問 中央消防署指揮情報係 ☎0475(24)0119

今月のゴミ収集日

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 5日	資源ゴミ 5日	粗大ゴミ 5日
粗大ゴミ 19日	燃えないゴミ 12日	資源ゴミ 12日
資源ゴミ 26日	粗大ゴミ 26日	燃えないゴミ 19日

燃えるゴミの収集日：全コース 火、木、土曜日

移動交番

■村交流センター

7月 6日(木) 午前10時～午前11時30分
7月26日(水) 午後1時30分～午後3時

■村文化会館

7月10日(月) 午前10時～午前11時30分

■尼ヶ台総合公園

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

※日程は変更になる場合があります。

問 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)

☎043(242)9939(ダイヤル回線・IP電話)

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。



【iOS】



【Android】