

保健師だより

～みんなで安心して暮らせる社会へ～

障がいのあるなしにかかわらず、自分の人格や個性が尊重された多様な生き方をすることは、誰もが持っている当たり前の権利です。

お互いの違いを認め合ってつくる共生社会の実現のために、みんなで協力して助け合いましょう。

「障害者虐待防止法」をご存じですか？

虐待によって、障がいのある人の権利や尊厳がおりやかされることを防ぐ法律です。

・この法律で守られる障がいのある人は？

身体障がい、知的障がい、精神障がい(発達障がいも含む)のある人や、心身の障がいや社会的な障壁によって日常生活や社会生活が困難で援助が必要な人が対象になります。



<問合せ>

福祉課 障がい者虐待防止センター ☎0475(32)6810

どんなことが虐待ですか？

【身体的虐待】殴る、蹴る、閉じ込めるなど

【性的虐待】性器への接触、裸にする、わいせつな話をしたり映像を見せるなど

【心理的虐待】怒鳴る、バカなど侮辱する言葉を言う、無視するなど

【ネグレクト】十分な食事を与えない、必要な医療やサービスを受けさせないなど

【経済的虐待】日常生活に必要な金銭を与えない、勝手に本人のお金を使うなど

すべての人に関係がある法律です

虐待の事実を発見した人に、通報義務が課せられています。「虐待かもしれない」と思ったら、障がい者虐待防止センターへ通報してください。匿名による通報も可能です。通報者の秘密は守られます。



担当 大野

保健衛生推進員だより

保健衛生推進員活動報告



9/4

「日常食を非常食に～ポリ袋クッキング～」というテーマで、生活協同組合コープみらいの田中麻由美さんにご講演をいただきました。

今回は白ご飯、肉じゃが、切干大根とツナの和え物をポリ袋を使用して実際に調理しました。ポリ袋を使用することで、一度に何種類も調理できる、洗い物が出ないことから節水につながるといった利点があります。また、普段家にある食材をいろいろな方法で調理する手段を知っておくと、災害時でも普段と同じ栄養バランスの食事をとることができます。



以下にポリ袋調理のポイントをまとめました。

①高密度ポリエチレン製のポリ袋を使用する。

＊「湯煎調理OK」と記載があるもの

②なべの底に陶器の皿やタオルを置く。

→火が直接あたる「なべ底」は高温になるため、ポリ袋がなべ底に当たって溶けることを防ぐ。

③袋の空気を抜いて上の方で閉じる。

→袋の中の空気が温められて膨らんだ時に袋が破裂するのを防ぐ。

災害時に役立つ、大変有意義な研修会でした。



包括支援 センター だより

「支え合う地域づくり」を一緒に考えませんか？

支え合う地域づくりには「支える側」「支えられる側」と分けずに、地域で暮らす人々がお互いを受け入れつつ周囲との関わりを持っていくことが求められます。年齢や性別、国籍、障がいの有無にかかわらず、全ての人が役割や生きがいを持って生活を送るにはどうしたら良いのでしょうか。誰かがやってくれるのではなく、誰もがいつでも気負わずに参加できる村であるために・・・。

村では「いくつになっても長生村で安心して今の生活を続けていくためには、地域で(今、私に)何ができるのか」をテーマに、八積・高根・一松の地区ごとに参加者がやってみたいことを実現につなげていく『ながいきMURA座談会』を定期的に開催しています。「支え合う地域づくり」に興味のある方は地域包括支援センターまでご連絡ください。

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、下記の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
ポッチャ体験教室	12月 5日(火) 12月12日(火)	ボールを使ったシンプルなスポーツです。スポーツを通じた交流も介護予防につながります。	11月1日(水) ～11月14日(火)
ちょこっと運動教室	令和6年 1月 9日(火) 1月16日(火)	家事の合間など、隙間時間でできる運動方法を学び、運動習慣を身につけましょう。	12月1日(金) ～12月14日(木)
ころばん教室	令和6年 2月13日(火) 2月20日(火)	転倒予防のために、バランスや下半身の筋力のアップを目指しましょう。	1月4日(木) ～ 1月15日(月)

活動時間 午後1時30分～午後3時

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。

11月の保健センター事業



検(健)診

日	内 容	受付時間
2日(木)	3歳児健診 【令和2年7・8・9月生】	時間指定(午後)
28日(火)	乳児健診 【令和4年11月、令和5年4・7月生】	時間指定(午後)

各種相談

随時受付中

- ・ 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

子育て教室

日	内 容	時 間
7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)
14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)
21日(火)	ベビーマッサージ教室	13:30～15:00 (受付 13:15～13:30)

健康増進事業

日	内 容	時 間
10日(金)	ノルディックウォーキング教室	9:30～11:30 (受付 9:00～9:30)

村人紹介

今回紹介するのは、農家の有本互朗さん(薮塚)です。

有本さんは、都内でアパレルの仕事をしていましたが、農業がしたいと思い、長生村に約2年前に移住しました。

農業を始めてから、収穫までの過程で不安を感じることもあったそうです。実際に作物が実を結ぶのか、どうやって販路を確保するかなど、悩みがあったといいます。しかし、持ち前のコミュニケーション能力、わからないことは徹底的に聞く、という姿勢で、多くの人からのアドバイスを受けて学び、次第に収穫量を増やせるようになりました。

現在、有本さんはネギ、落花生、かぼちゃ、さつまいもなど、さまざまな野菜を栽培しています。農業は天候に左右され、大変な仕事ですが、子どもたちが収穫体験で、楽しそうにしている姿を見るのが有本さんにとっての喜びだそうです。

今後の目標として、有本さんは「都内から人を呼び込み、収穫体験を通じて村の自然と触れ合ってもらいたいと考えています。農業の人口が減少している中で、農業の楽しさを伝え、みんなが楽しめる環境をつくるのが夢です」と語っていました。



ベル
フェルム

Belle Ferme

有本さんが営む農園。フランス語で、「きれいな農園」という意味。看板がOpenとなっている日は採れたて野菜の購入、収穫体験ができます。



ありもと ごろう
有本 互朗さん

Belle Fermeでは、11月に芋掘りを予定しています。詳しくはInstagramをご覧ください。

ぼくのゆめ わたしのゆめ



わたしのゆめは、先生になることです。そのために今わたしは、おべん強をがんばっています。とくに国語が好きなので、たくさん本を読みたいですと思います。



八積小3年

いまい りほ
今井 季帆さん



高根小6年

いとう ひなた
伊藤 陽南さん





『9月13日 長生の空』

投稿者
toa

浮き雲?余りにも美しく
パチリ!です。



『働き者』

投稿者
ヨシヒロキ

ご存知、中学校近くのヒマワリ畑。
働き者のハチと働かずに写真を撮
るワタシ。そんな朝の始まりでした。

『ただ今休憩中』

鴨が戻って来てい
ましたが丁度皆で
休憩中、邪魔しな
いように撮りました。

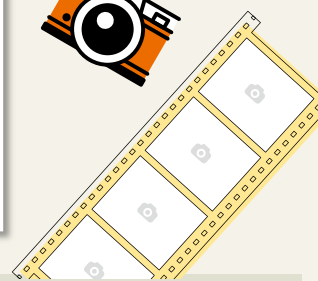
投稿者
hiko



『はじめての
うんどうかい』

暑い中よく頑
張りました。
かけっこもおゆう
ぎも上手でした。

投稿者
たいせつな
たからもの



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、総務課広報広聴係へメールでご応募ください。
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

名月に あげるコンビニ 団子かな 長谷川 弘
(十五夜にあげる団子をコンビニで買うことになり今風の団子をお
供えました。)

帰省子の 六〇〇キロを 帰りけり 刈込 照子
(八年ぶりの次男の帰省。帰りは岩手まで六〇〇キロあるという。
遠距離の為どうか無事であります様にと送り出しました。)

ほのかなる 舗道のほてり 夕月夜 鵜沢よしえ
(いつまでもきびしい残暑で夕方になってもまだ舗道がほのかに
ほてっていました。)

バイク音が 掻き消してゆく 虫時雨 吉田すい子
(せっかくの虫の音もバイクの音で消されてしまう淋しさ。)

友からの 電話の奥に 虫の声 斉木ひろみ
(久しぶりに友達からの電話が有りました。一瞬間があき、友が黙る
と、かすかに虫の声が聞こえ、電話の中に秋を感じました。)





令和5年11月1日発行
広報ちようせい11月号

発行 長生村 千葉県長生郡長生村本郷1-77
〒299-4394

編集 総務課広報広聴係

FAX ☎ 0475(32)1194

ご寄付ありがとうございました

株式会社合同資源(山ノ井敏夫代表取締役 写真右)から長生村の70周年を記念して、多額のご寄付をいただきました。
村のため大切にに使わせていただきます。




綱康次郎氏が監査委員に再任

令和5年議会定例会9月会議において同意を得て、綱康次郎氏(南部)が監査委員に再任されました。



綱 康次郎 氏

大野博志氏が固定資産評価審査委員会委員に再任

令和5年議会定例会9月会議において同意を得て、大野博志氏(蟹道)が固定資産評価審査委員会委員に再任されました。



大野 博志 氏

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 6日(月)、20日(月) ※第1・3月曜日
 村文化会館・交流センター 6日(月)、7日(火)、13日(月)、20日(月)、24日(金)、27日(月)

日曜開庁日 11月26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ています。

村税等の納期限 11月30日(木)

■国民健康保険税 第5期 ■介護保険料 第5期
 ■後期高齢者医療保険料 第5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
11月 3日(金)	鵜澤医院 0475(34)2008	塩田記念病院 0475(35)0099
11月 5日(日)	栄倉病院 0475(24)2171	栄倉病院 0475(24)2171
11月12日(日)	大塚内科 0475(23)6121	南洲会長生クリニック 0475(32)1821
11月19日(日)	栄倉病院 0475(24)2171	栄倉病院 0475(32)2171
11月23日(木)	栄倉病院 0475(24)2171	栄倉病院 0475(24)2171
11月26日(日)	長生八積医院 0475(32)3282	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
 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 1日	資源ゴミ 1日	粗大ゴミ 1日
粗大ゴミ 15日	燃えないゴミ 8日	資源ゴミ 8日
資源ゴミ 22日	粗大ゴミ 22日	燃えないゴミ 15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
 11月 9日(木) 午後1時30分～午後3時
 11月17日(金) 午前10時～午前11時30分
 ■村文化会館
 11月 2日(木) 午前10時～午前11時30分
 11月29日(水) 午後1時30分～午後3時
 ■尼ヶ台総合公園
 11月15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よ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】