

お知らせ

第13回 長生村カラオケ発表会を開催

生涯学習クラブと一般出演者のカラオケ発表会を開催します。

と き 12月14日(日)
開場 午前9時 開演 午前9時30分
と ころ 文化会館ホール
料 金 入場無料
主 催 長生村カラオケ発表会実行委員会
共 催 長生村教育委員会

問 生涯学習課(文化会館) ☎0475(32)5100



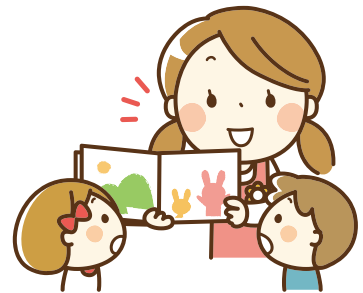
くりくりブック おはなし会を開催

読み聞かせボランティア「くりくりブック」による親子で楽しめるおはなし会を開催します。
今回は「12月のおはなし会・クリスマス」です。
冬の季節やクリスマスの雰囲気を絵本や紙芝居をみて聞いて、楽しみましょう。

と き 12月20日(土) 午前10時30分
と ころ 文化会館和室
対 象 幼児から小学生向けです。大人も参加できます。
定 員 30人(電話受付先着順)
申込方法 12月18日(木)までに文化会館へ電話でお申し込みください。
定員に達していない場合は当日も受付します。

※読み聞かせボランティアを随時募集中です。興味のある人は見学に来てください。

問 くりくりブック(文化会館) ☎0475(32)5100



図書室だより

新刊情報

おすすめ!



『エピクロスの処方箋』
夏川草介(著)



『ある星の汽車』
森洋子(作)

『デモクラシーのいろは』
森絵都(著)

『野鳥の食事事典』
植村慎吾(著)

『総理にされた男2 第二次内閣』
中山七里(著)

『せいろサウナぽかぽかや』
(日本傑作絵本シリーズ)
たにむらのりあき(作)

『給食当番のいちにち』
大塚菜生(文)

『ふしぎ駄菓子屋銭天堂20』
廣嶋玲子(作)

問 生涯学習課(文化会館) ☎0475(32)5100

就学援助のお知らせ

就学援助制度のご案内

学校で必要となる諸経費にお困りの家庭へ、学用品などの就学上必要な経費の一部を援助する制度があります。

対 象 次の要件を全て満たしている世帯

- ① 村内に住所を有している
- ② 生活保護に準ずる程度に生活が困窮している家庭で、
就学援助要件(村ホームページ参照)に該当する



[村ホームページ]

申請期間 通年

新入学児童生徒学用品費の事前支給のご案内

上記就学援助の該当となる家庭で、お子さんが令和8年4月に小中学校へ入学する保護者に、新入学に必要な「新入学児童生徒学用品費」の事前支給を行っています。

申請締切 令和8年1月9日(金)まで

支 給 額 新小学1年生 57,060円

新中学1年生 63,000円

申請場所 子ども教育課 学校教育係(役場2階)

詳しくは、村ホームページをご覧ください。子ども教育課へお問い合わせください。

問 子ども教育課 学校教育係 ☎0475(32)0111



まだ間に合います 特定健康診査・後期高齢者健康診査

私たちの健康をおびやかす心臓病、がん、脳卒中などの生活習慣病が、日本人の死因の上位を占めています。生活習慣病は自覚症状が出にくい、気づかぬうちにどんどん悪化し、症状が出たときはすでに重症ということも少なくありません。

ご自身の健康チェック・生活習慣病の早期発見のために、毎年必ず受診してください。

対 象 者 次のいずれかに該当する人

- ① 40～74歳の長生村国民健康保険加入者
- ② 後期高齢者医療制度の加入者

と こ ろ 長生郡市内の契約医療機関

※医療機関によっては、予約が必要な場合がありますので、事前に電話で確認してから受診してください。

持 ち 物 問診票(記入したもの)、マイナ保険証または資格確認書

自己負担額 対象者①：2,000円

対象者②：無料

期 間 12月25日(木)まで

※問診票及び契約医療機関一覧は、5月下旬にお送りした封筒に同封されています。お手元にない場合はご連絡ください。



問 住民課 ☎0475(32)2115

おしらせ

血液の安定的な確保のために献血にご協力をお願いします

と き 12月18日(木)
受 付 午前9時30分～正午
と ころ 保健センター

輸血時の安全性を高めるため、400ml献血をお願いしています。400ml献血のできる年齢は、男性17～69歳、女性18～69歳です。(男女とも体重50kg以上の人)

ただし、65歳以上の献血については、献血される人の健康を考え、60～64歳の間に献血経験がある人に限ります。

献血会場では、献血者が一時的に集中することを避けるために事前の予約を推奨しています。

予約した人を優先して案内しますので、ご理解ご協力をお願いします。

予約の方法

- ①インターネットでの予約▶「ラブラッド」で検索
- ②アプリからの予約▶献血Web会員サービス「ラブラッド」をインストール
- ③電話での予約▶千葉県赤十字血液センター登録課
☎0120(892)760 (平日 午前9時～午後5時)

問 健康推進課(保健センター) ☎0475(32)6800



骨髄等移植ドナーへ助成金を交付します

村では、白血病などの血液疾患の治療に必要な骨髄・末梢血幹細胞(骨髄など)の提供者(ドナー)の増加や提供しやすい環境の推進を図るため、ドナー及びドナーが就業している事業所に助成金を交付します。

助成金額

ドナーの人 骨髄など提供のための通院・入院1日につき2万円(上限7日間)
就業事業所 付与したドナー休暇(特別休暇)1日につき1万円(上限7日間)



〔村ホームページ〕

最終同意を行った後に提供が中止された人も対象になります。

助成条件、申請に必要な書類などの詳細は、村ホームページをご覧ください。健康推進課へお問い合わせください。

問 健康推進課(保健センター) ☎0475(32)6800

「想いをつなげる本棚」本の寄贈にご協力ください

ながいきMURA座談会では“小さな本棚から繋がる新しいコミュニティのかたち”の取り組みとして、「想いをつなげる本棚」を、交流センターに設置しています。

「思い出があって手放せない」、「誰かに読んでもらえたら嬉しい」、そんな大切なあなたの本をメッセージと一緒に必要としている誰かへ届けます。本棚にある本は、いつでもどなたでも自由に持ち帰ることができますので、ぜひご利用ください。

寄贈本の受付日 12月20日(土)、令和8年1月20日(火)
午前8時30分～午後0時30分

本棚設置場所 交流センター 1階ロビー
※受付日に持参できない人は、社会福祉協議会で受付します。

問 社会福祉協議会 ☎0475(32)3391

本棚の写真▶



長生地域の4人に1人! 糖尿病・糖尿病予備群^(※)

～ 定期健診・受診で発症と重症化予防を ～

★糖尿病はインスリン（ホルモン）の不足や作用低下で、血糖値の上昇を抑える働きが悪くなり、**高血糖が慢性的に続く病気**です。放置すると、神経障害・目の網膜症・腎症を招く恐れがあります。

【特定健診にて保健指導となる基準】

空腹時血糖が100mg/dl以上 または HbA1c（糖化ヘモグロビン）5.6%以上

★糖尿病の予防・改善には、**生活習慣の改善**（1次予防）、発症後コントロールによる**生活の維持**（2次予防）、**合併症の発症予防**（3次予防）がとても大切です。

（※）令和2年度特定健診・特定保健指導のデータ集計結果より（長生地域の40～74歳対象）

【参照 厚生労働省HP 生活習慣病予防のための健康情報】

グー・パー食生活で健康づくりをはじめましょう!

グー・パーはおかすのおおよそのめやすです

主食は「グー」

主食の1食分の量は
グーの大きさ **2c**をめやすに!

グーの片たまりの大きさではありません!

グーは、手のひらに同じ大きさ

主食になる食品は
肉・魚・たまご・大豆

副食は「パー」

副食の1食分の量は
パーに **たっ張り**をめざして!

片手の上に **になるくらい**

副食になる食品は
野菜・海藻・きのこ・こんにやく

夜間の食事が遅い時刻になる方へ

- ①たんぱく質や野菜を組み合わせる
- ②砂糖入りの飲料やスナック菓子は控えて、糖質や脂質の摂りすぎに注意する

「今より10分多く体を動かそう」 （+10プラス テン）

体の状態や年齢にあった体の動かし方で大丈夫です。
生活習慣病やうつ、認知症のリスクを低下させることが期待されています

★今より**10分多く**体を動かしましょう

★**30分以上**の運動を**週2日以上**行うとより効果的です



働く世代向け プチトレーニング

- ①通勤・職場で階段利用
- ②デスクワークの場合は30分毎に3分間または1時間毎に5分間立ちあがって体を動かし、血行促進☆

長生保健所（長生健康福祉センター）地域・職域連携推進協議会
～長生地域の糖尿病重症化予防に取り組んでいます～

問 健康推進課（保健センター） ☎0475(32)6800

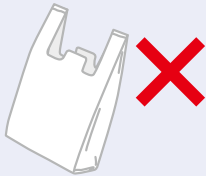
ルールを守ってゴミ集積所をきれいに使いましょう

ゴミ集積所の管理は地域の方々の協力により成り立っていますが、ルールを守らないゴミ出しが増えて困っています。ゴミの出し方には、指定の日（可燃ゴミの日、粗大ゴミの日など）、決められた方法（燃えるゴミは青い袋など）、集積所に出せないゴミ（テレビ、パソコンなど）と、細かくルールが決められています。そのルールが守られないと、ゴミが回収されずに残され、カラスや動物などに荒らされて、管理する地域の方々に迷惑をかけてしまいます。

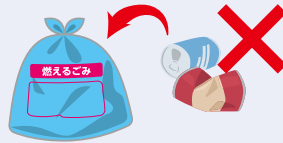
ゴミを出す際は、「ゴミと資源の分け方・出し方（ゴミカレンダー）」を確認し、気持ちよくゴミ集積所を使用できるようルールを守りましょう。

やってはダメ! 間違ったゴミの出し方一例

スーパーやコンビニの袋など指定の袋以外で出す。



燃えるゴミの袋に空き缶や家のリフォームなどで出たゴミを入れる。



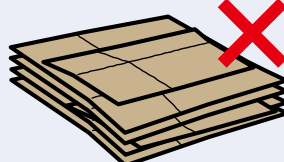
燃えないゴミの袋にスプレー缶やカセットボンベ、ペットボトルを入れる。



燃えるゴミしか出せない集積所に燃えないゴミや粗大ゴミを出す。



ダンボールや布団をひもで縛らないで出す。



一人ひとりが
こころがけよう!



ゴミの出し方で判断に迷うことがありましたら、下水環境課または長生郡市広域市町村圏組合環境衛生課までご相談ください。

「リチウムイオン電池」分別についてのお願い

リチウムイオン電池は強い衝撃や圧力が加わると破損や変形によって発火し、火災が発生する危険がありますので、リチウムイオン電池の分別にご協力をお願いします。

リチウムイオン電池は「燃えるゴミ」「燃えないゴミ」「粗大ゴミ」「乾電池の収集（資源ゴミ）」、いずれの収集日でも集積所には出すことはできません。

リチウムイオン電池などの小型充電式電池は家電量販店などで回収しています。（一部回収できないものがありますので、事前に量販店などご確認ください。）

※電池が膨張しているなど店頭で回収できない場合は、環境衛生センター（茂原市下永吉2101）へ直接搬入してください。（有料）



〔回収店一覧〕

年末年始のゴミの回収日

年末の可燃ゴミ回収は、**12月30日(火)まで**です。

年始の可燃ゴミ回収は、**1月6日(火)から**始まります。

その間は、ネコやカラスなどに集積所を荒らされてしまう恐れがありますので、絶対にゴミを出さないでください。

問 下水環境課 ☎0475(32)2494
長生郡市広域市町村圏組合環境衛生課 ☎0475(23)4944

都市計画の案の概要縦覧及び公聴会を開催

広域都市計画マスタープラン(都市計画区域の整備、開発及び保全の方針)の都市計画変更・決定に関する案の概要の縦覧及び公聴会を開催します。

案の概要の縦覧

縦覧期間 12月12日(金)～26日(金) ※土、日曜日を除く
午前9時～午後4時30分

縦覧場所 まちづくり課、千葉県都市計画課

種類 九十九里広域都市圏都市計画区域の整備、開発及び保全の方針の変更

公聴会の開催

とき 令和8年2月8日(日) 午前10時 ※公述申出がない場合は中止

ところ 交流センター講堂

公述の資格

村内に住所がある人(法人を含む)、利害関係がある人

公述の申出方法

本都市計画案の概要について公述を希望する人は、公述申出書に住所、氏名などを記載して、述べようとする意見の要旨を添えて千葉県知事宛てで、まちづくり課(〒299-4394 長生村本郷1-77)へ郵送または持参してください。

公述申出書は、まちづくり課窓口にあります。

公述申出書の提出期間

12月12日(金)～26日(金)【当日消印有効】

公述人の選定

希望者が多い場合は抽選(結果は本人に通知します)

公聴会の傍聴

公聴会の傍聴を希望される人は、直接会場にお越しください。ただし先着順の入場となるため、満員の場合は入場をお断りすることがあります。

問 まちづくり課 ☎0475(32)2116
千葉県都市計画課 ☎043(223)3375

マイナンバーカードに関する手続きは予約制です



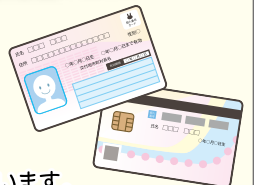
以下のマイナンバーカードに関する手続きは、待ち時間短縮のため予約制としています。

住民課 ☎0475(32)2115 にご連絡のうえ、日時を予約してください。

●マイナンバーカードの交付 ●電子証明書の更新 ●暗証番号の再設定・変更

※予約なしで窓口にお越しになった場合は、日時を予約のうえ後日改めてお越しになるようお願いしています。

※現在、大変混み合っておりますので日程に余裕を持って手続きをお願いいたします。



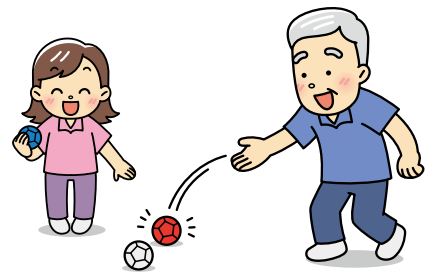
ぶらっとボッチャ参加者募集

週末に、ボッチャを介して多世代交流をしませんか。
申し込みは不要です。開催時間内に直接会場にお越しください。

と き 12月6日(土)、13日(土)、20日(土)
午後1時～午後3時
ところ [6日、20日]福祉センター 1階 集会室
[13日]交流センター 1階 講堂

参加費 無料
持ち物 飲み物、室内シューズ

問 社会福祉協議会 ☎0475(32)3391



ボッチャとは

ジャックボールと呼ばれる白いボールに、赤、青、それぞれ6球ずつボールを投げたり、転がしたりして近づけることで点数を競います。

災害ボランティアセンター立ち上げ訓練参加者募集

大規模な災害が発生した際に、被災地内外からのボランティアを円滑に受け入れ、その力を最大限に活かすための拠点となる「災害ボランティアセンター」の立ち上げ訓練を行います。

と き 12月14日(日)
午前10時～午後0時30分
ところ 福祉センター1階集会室
内容 kintone(クラウドサービス)を利用した災害ボランティア受付やオリエンテーションなど
定員 20人
申込み 12月5日(金)までに電話にてお申し込みください。

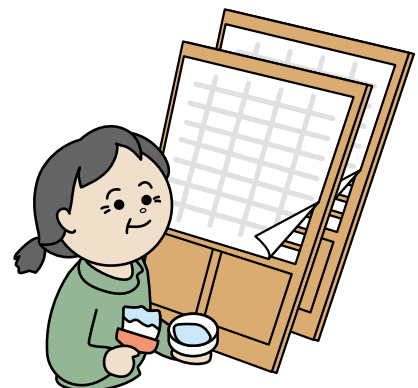
問 社会福祉協議会 ☎0475(32)3391

網戸・障子の張り替え講習会参加者募集

長生村シルバー人材センター主催による網戸・障子の張り替え講習会を開催します。

と き 12月7日(日)
網戸の張り替え講習会 午前9時～午前11時30分
障子の張り替え講習会 午後1時～午後3時30分
ところ 交流センター第3会議室
対象 村内在住・在勤者
定員 各講習会 先着10人
実施内容 障子・網戸の張り替え方法、張り替え時の道具の使い方、張り替え実習など
費用 無料
申込み 12月5日(金)までに電話にてお申し込みください。

問 シルバー人材センター ☎0475(32)6400



特設人権相談所を開設します

法務省及び全国人権擁護委員連合会では、12月4日(木)から12月10日(水)までの1週間を「人権週間」と定めています。

村では、特設人権相談所を開設しますので、お気軽にご相談ください。

と き 12月8日(月)
午前10時～午後3時
※事前に電話予約が必要です。

と ころ 福祉センター1階談話室
相談内容 いじめや差別、近隣間の争いごと、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ごとなど

相 談 員 人権擁護委員

問 福祉課(福祉センター) ☎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
☎0570(003)110

子どもの人権110番
☎0120(007)110

福祉タクシー助成事業

移動手段で困っていることはありませんか。

村では、タクシーを利用しなければ移動困難な高齢者や妊産婦などに対し、日常生活に必要な交通手段の確保のため、タクシー利用代金の一部助成を行っています。

ご利用には事前の登録が必要です。

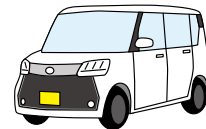
対 象 者 ・65歳以上で運転免許証がなく家族の支援を受けることができない人
・70歳以上で自主的に自動車運転免許を返納した人
・妊産婦の人など

助成金額 1回の支払いにつき最大1,500円

利用回数 年度内で最大48回

申請方法 福祉課窓口にて「対象者の確認の書類」と「助成金振込先口座の通帳またはキャッシュカードの写し」を提出してください。

対象者の状態や申請時期により枚数が異なります。詳しくは、村ホームページをご覧ください。福祉課へお問い合わせください。



〔村ホームページ〕

問 福祉課(福祉センター) ☎0475(32)2112

高齢者補聴器購入費用助成金

村では、聴力機能の低下により日常生活に支障のある高齢者に対し、補聴器の購入に要した費用を助成しています。

対 象 者 ・村内に住所を有し、現に居住している高齢者(65歳以上)

・村民税非課税者

※聴力機能に係る障害者手帳所持者は除く

補助金額 医療機器認定を受けた補聴器本体の購入費用に対し、3万円を補助限度額とします。

申請方法 補聴器を購入後、1年以内に次の書類を福祉課へ提出してください。

①助成申請書 ※振込口座のわかるものをご持参ください。

②領収書

③医師による証明書

※①、③は福祉課窓口または村ホームページから取得できます。

問 福祉課(福祉センター) ☎0475(32)2112

