

災害に備えた ローリングストック

ローリングストックとは、普段の食品や日用品を「少し多めに買って置き、使った分だけ買い足す」防災方法です。災害時のために「しまい込んで忘れる備蓄」と違い、食品の賞味期限切れを防げるのが特徴です。



備蓄の目安とおすすめの品は、次のとおりです。

- 飲料水** 1人1日約3リットル。最低3日分、できれば1週間分を用意する
主食・主菜 パックご飯、即席麺類、ツナやサバの缶詰、レトルトカレーなど
日用品 ティッシュ、ウェットティッシュ、ポリ袋、カセットコンロとガスボンベなど

家族構成やアレルギー、乳幼児・高齢者・ペットがいる場合は、それぞれに必要なものと一緒にローリングストックしておくことで安心です。

食品や日用品のほかに、薬のローリングストックも大切です。

薬(常備薬や処方薬)のローリングストックの方法

- ・多めに用意する: 普段使う分とは別に、備蓄用の薬を新しく用意する
- ・古いもの(使用期限が近いもの)から使う: 期限が近いものや備蓄用を日常的に使い、日常使いの分を減らす
- ・定期的買い足す: 使った分をその都度買い足し、常に一定量をキープする

備えておく良い薬

- ・市販薬(常備薬): 解熱鎮痛剤、総合感冒薬(風邪薬)、胃腸薬、絆創膏など
- ・処方薬(持病の薬): 主治医や薬剤師に相談し、災害時用に数日分(3～7日分など)多く持てるか相談しておく
- ・お薬手帳: 避難時や診察時に必要となるため、薬と一緒に保管する

注意するポイント

- ・使用期限の確認: 使用期限が切れていないか定期的にチェックする
- ・保管場所: 高温多湿や直射日光を避け、いざという時に持ち出しやすい場所に置く



担当 小高

各種相談

相談内容	とき	相談時間	ところ	連絡先
育児相談	10月5日(月) 10月23日(金)	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	10月13日(火)	午前10時～午後3時 (要予約)※1	福祉センター	☎0475(32)2112
行政相談	10月14日(水)	午前10時～午後3時 (要予約)※1	福祉センター	☎0475(32)2111
住民法律相談	10月19日(月)	午後1時30分～ 午後4時30分 (要予約)※2	福祉センター	☎0475(32)2111
心配ごと相談	随時(要予約)※1		福祉センター	☎0475(32)3391

※1. 当日の予約はできません。

※2. 開催日と同じ月の最初の開庁日から役場総務課☎0475(32)2111で受付します。

包括支援 センター だより



地域包括支援センターをご存じですか。

地域包括支援センターは、高齢者の皆さんが住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるよう支援する「身近な相談窓口」です。

「介護について知りたい」「最近、物忘れが気になる」「一人暮らしの生活が心配」「家族の介護について相談したい」「健康や介護予防について知りたい」など、様々な相談をお受けしています。

保健師、社会福祉士、主任介護支援専門員が連携し、相談内容に応じて必要な支援やサービスにつなげます。

「どこに相談したらいいかわからない」という場合も、まずはお気軽にご相談ください。

問 福祉課 地域包括支援センター(福祉センター) ☎0475(32)6865

理学療法士から学ぶ健康教室

理学療法士から学ぶ健康教室 ～からだ再発見～を開催します。

と き 1日目 10月20日(火)
午前9時30分～午前11時30分

2日目 11月18日(水)
午後2時～午後4時

と ころ 保健センター

内 容 1日目 握力・片足立ち・2ステップテストなどを行います。

2日目 測定した結果をもとに理学療法士からのアドバイスや、これからの生活に活かすための情報交換を行います。

対 象 者 75歳未満の長生村在住の人
両日参加できる人 定員15人

申 込 み 10月9日(金)までに健康推進課へ電話で申し込みください。

問 健康推進課(保健センター) ☎0475(32)6800



10月の保健センター事業

検(健)診

日	内 容	時 間
27日(火)	乳児健診 [R7年10月、R8年3・6月生]	午後 時間指定

問合せ 健康推進課 ☎0475(32)6800

子育て教室

日	内 容	時 間
13日(火)	離乳食教室	9:30～11:30 (受付 9:15～9:30)

各種相談

随時受付中

● ことと体の健康相談 ● 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。



地名には、暮らしや歴史、自然と深く関わる由来があります。この特集では、地名に込められた意味や物語を紹介します。地名を通して、ふるさとの魅力を再発見してみませんか。

中瀬(なかぜ)

九十九里海岸平野のなりたちでふれたように太平洋の怒濤により大量に打ち寄せられる海底の砂と、太東岬が潮流によって削られ沿岸流によって汀線に運ばれてくる土砂。これらの土砂は長い年月の間に堆積して砂州を形成し、やがて砂堆を造成して砂堆丘となる。中瀬はこの上に発達した集落とみることができる。

つまり砂州発生から砂堆を形成する過程で、まだ浅瀬の姿をとどめていたころ、海(川)の中に南北に浮かぶ瀬。海(川)の中に細長く帯状に浮かぶ瀬は集落の人々から中の瀬(ナカンセ)と呼ばれ親しまれてやがてそのまま中瀬という地名となったことだろう。

九十九里進出海岸平野のなりたちを如実に物語る地名である。…何千何万年後に現代の海岸線の沖合いに大きな瀬が盛りあがって、やがて陸化して新しい長生村の集落が誕生することも、あながち夢物語だとは誰もが言い切ることはできないだろう。

大根(だいね)

はじめての人には「ダイコン」と読まれそうだが地名とは独特のもの「だいね」と呼称するのが正しい。

さてダイネの大的字を台に置き換えてみると「台根」となる。字源によれば「台」は土を方形に築きて四方を眺望するように造りし所のものとあり、「根」はもと、つけねと記されているところから台の根、つまりものみのつけねとなるが果たしていかがなものだろうか。城之内の地名も、すぐ近くにあるしもの見と城の関係から究めることも考えられるが、どうも無理なようだ。

そこで長生村特有の九十九里進出海岸平野における「砂堆丘と低地帯」説をかりて考えると台根の台は、どうも砂堆丘の台のようにとれてくるし、その砂堆丘台地の根っこに発生し発達した集落だから大根と呼称されるようになったという見方の方が素直だろう。

出典 長生村地名物語(平成13年一部改定再版)

ぼくのゆめ わたしのゆめ



わたしは、パティシエになるのがゆめです。
わたしが心をこめて作ったケーキやおかしがたくさんの人をよろこばせて、笑顔になってくれたらうれしいです。

八積小 4年
さいとう ちな
斉藤 愛渚さん



ぼくのしょうらいのゆめは、はくぶつかんではたらくことです。
なぜかという、きょうりゅうが、かっこよくてつよいからです。
とくにすきなきょうりゅうは、トリケラトプスです。

高根小 3年
うえだ たいせい
上田 大誠さん



村おと



みんなが撮った
長生村での写真を
紹介します。



『百合となつぞら』

投稿者 Dave KOHNO

道端に野生の百合が咲いています。
夏空と百合の花の
コントラストがきれいでした。



『農道脇の花』

投稿者 アオちゃん

梅雨明けが近い知らせかな



『スイレンの花』

投稿者 ながいきももたん

尼ヶ台総合公園湿生植物園にて



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、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

応募フォームまたはメールで、住所・氏名・ペンネーム・
タイトル・ひとこと(30字以内)を記入してご応募ください。
Mail: taiyo-kun@vill.chosei.lg.jp

専用応募
フォーム



メール作成は
こちら



＜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を含め、応募された写真は村SNSでも紹介されます。

今月の 一句

俳句クラブ

身に添ひて洗ひざらしのアッパッパ 鵜沢 よしえ

家にいる時はすばんとかぶつて着るアッパッパが涼しくて便利です。
おばあちゃんには身に合っています。

猛暑日や米黄色く色付いて 長谷川 弘

暑い日が続くが米は日毎に色付いて来る
楽しみな日々である。

鰯さばく海の匂ひをそのままに 植草 泰子

海の匂いや海草の匂いを
そのまま感じる地引きの鰯、丁寧に作りました。

にぎり飯一つ夏風邪やり過ごす 刈込 照子

何年振りかで夏風邪を引いてしまい
食欲もなくおにぎり一つで過ごす日々でした。

新涼やお話し会におばけ出す 石川 青子

八月のお話し会でおばけの話をして
子どもたちを喜ばせたり恐がらせたりしました。





広報ちょうせい読者アンケート

より良い紙面づくりのために、
皆さんのご意見・ご感想をお聞かせください。

アンケートの回答方法

専用フォームからご回答ください。▶▶▶▶



長生村議会議員補欠選挙により 石川博康氏が当選されました



9月6日執行の
長生村議会議員補欠選挙の結果、
石川博康氏が当選されました。

問 議会事務局
☎0475(32)4744

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

文化会館・交流センター
5日(月)、13日(火)、14日(水)、19日(月)、26日(月)

※交流センターの「学習室」と「ふれあいルーム」は、休館日(年末年始を除く)の
午後4時30分から午後9時まで開放しています。

村税等の納期限

11月2日(月)	■ 村・県民税	第3期
	■ 国民健康保険税	第4期
	■ 介護保険料	第4期
	■ 後期高齢者医療保険料	第4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
10月 4日(日)	大塚内科 0475(23)6121	穴倉病院 0475(24)2171
10月11日(日)	ポプラクリニック 0475(23)3111	菅原病院 0475(25)1171
10月12日(月)	鶴澤医院 0475(34)2008	南洲会長生クリニック 0475(32)1821
10月18日(日)	大木医院 0475(23)2546	穴倉病院 0475(24)2171
10月25日(日)	長生診療所 0475(32)3303	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 7日	資源ゴミ 7日	粗大ゴミ 7日
粗大ゴミ 21日	燃えないゴミ 14日	資源ゴミ 14日
資源ゴミ 28日	粗大ゴミ 28日	燃えないゴミ 21日

燃えるゴミの収集日:全コース 火、木、土曜日



ゴミの分け方・出し方を簡単に
検索できます。▶▶▶



移動交番



村内の開設場所

- 文化会館
- 交流センター
- 尼ヶ台総合公園

※日程は県警ホームページへ ▶

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10時45分～翌午前6時
☎0475(24)1011

こども急病電話相談

実施 千葉県

☎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)

受付時間 月～土:午後7時～翌午前8時
日曜祝日:午前8時～翌午前8時(24時間対応)

救急安心電話相談

実施 千葉県

医療機関を受診するか迷ったとき、救急車を
呼ぶか迷ったときにご相談ください。

☎局番なしの # 7119

または ☎043(216)3668 (プッシュ回線・携帯電話)
☎043(216)3668 (ダイヤル回線)

受付時間 24時間365日対応

スマートフォンからも
広報ちょうせいを閲覧できます。



マチイロ



【iOS】



【Android】

