

広 報

# ちょうなん



ここからの景色は  
すてきね

平成21年  
(2009年) **5月号** 第382号

## 主 な 内 容

ソメイヨシノの桜が満開となった4月上旬。野見金公園には多くの人を訪れていました。

町内はもとより、茂原市や千葉市などからもお弁当持参で春を満喫しに来ていました。

- ・特定健診「結果」に耳を傾けよう ..... 2
- ・学校教育、社会教育の指針 ..... 4
- ・区長の紹介 ..... 7

特定健診「結果」に目を傾けよう！

# 後悔してもはじまらない



生活習慣病になる人が増え続ける日本。その人たちには、ほとんど自覚症状がありません。  
40歳から74歳の人を対象とした特定健診（特定健康診査）は、生活習慣病の前段階であるメタボリックシンドローム（通称メタボ）の予防、改善を目的としていることは、すでに知っていることと思います。  
太っていることは病気ではありませんが、肥満は病気への入り口に立っているようなもの。その入り口に、入るか入らないかは自分次第です。

## 結果をどう生かすか

特定健診の結果を目の当たりにすると、普段は特別意識していないのに『健康』について改めて考える人も多いはず。保健師は「失ってから健康の大切さに気付くのではなく、日ごろから健康管理をしてほしいです。特定健診でメタボと判定された人は特定保健指導を受け、私たちと一緒に生活習慣を見直しましょう」と話してくれました。

特定健診の結果は、自分の体のことをもつと真剣に考えるチャンスなのです。

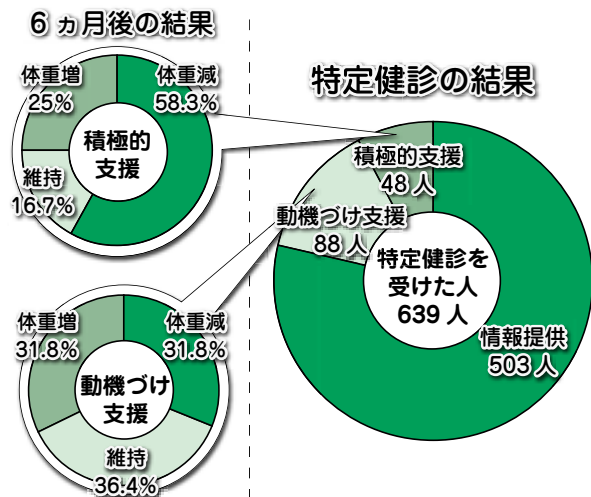
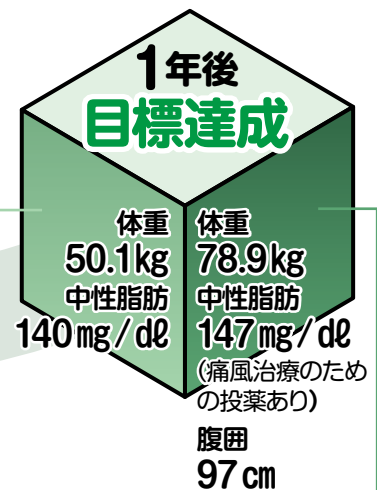


図1 昨年、町の特定健診を受け特定保健指導の対象となった人の6ヵ月後の結果

頑張れば必ず成果が表れることを実感。何事にも自信がつくようになりました！



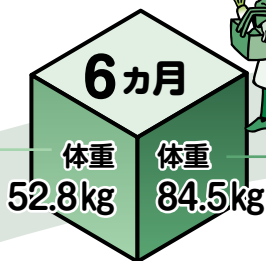
新たな目標に向かって健康づくりを継続します

少し変化を求めたくなり、激しい筋トレを始めたら、痛風の発作が出てしまいました。痛風の人は激しい運動をしてはいけない、と何かに書いてあったような……

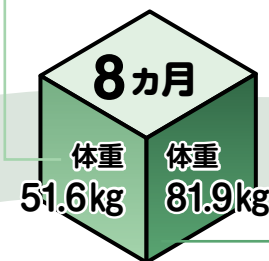
海藻類や野菜をなるべくたくさん食べるように心がけました。以前より体調がよくなっている気がします。

ラジオ体操も取り入れてみました。使っている筋肉を意識しながら行くと、かなりの運動量になることを発見。

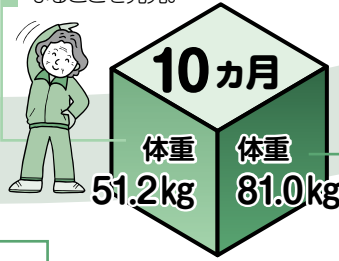
目標の歩数を1万歩に増やしました。体が軽くなったので、駅やデパートの階段も苦にならなくなりました。



市販のソフトで毎食の大まかなカロリーを記録。食べ物に対して意識が大きく変わりました。



続けることが苦になっていません。そのことに気がつきました。



昼休みのウォーキングは同じところばかりだと飽きてしまうので、定期的にルートを変えています。エリアが広がり、街を見るのが楽しくなりました。



町の特定保健指導で効果が表れた人に話を聞いてみました

60歳代 女性

40年間仕事をしてきましたが、退職をしてから体が少し重く感じるようになってきました。昨年、健診結果から特定保健指導を受けました。

最近は万歩計をつけて1日1万歩、歩くように心がけています。時間があると「歩く」という習慣ができました。出かけた時なども時間が少しでもあると、周辺を歩くようにしています。すると、新しい発見がいっぱいあるんです。歩くようになってから、体重が4kg減りました。今後の目標は、1日1万歩を目指して歩き、あと2、3kg体重を減らすことです。



60歳代 男性

定年後は、ほとんど運動をしなかったのですが、昨年の健診でメタボという結果が出ました。特定保健指導の時、保健センターで開かれる運動教室に参加するように勧められ、参加することにしました。その前に体力をつけようと、毎日3km歩き始めました。教室に参加しシェイプアップの基礎知識を学び、毎日チェックシートに体重や食事などを記録して歩く距離も7kmに増やしたところ、半年後には7kgも減量しました。

今も毎日体重を量り記録しています。前の記録を振り返ることにより、体重の増減する理由がわかるようになりました。眠っていた体重計が活躍しています。



効果は表れる

マイペースで運動すること、食生活への少しの気配りを続けることにより、個人差はありますが体重や体調に変化が表れます。2ページ図1からもわかるように、特定保健指導で積極的支援、動機づけ支援を受けた7割の人は、体重が減ったり維持できたりして結果が表れています。

具体的にはどうすれば？

自分にあった運動をすぐ始めることができればよいのですが、そうは簡単にはいきません。では、こんなことから始めませんか。体重を計測して、毎日記録してみよう。今までももっていない人、毎日記録をつけるだけでも、立派な生活習慣の改善です。何を食べたとか、どんなことをしたとかも併せて記録しておくことにより、日々を振り返り気になる所がでています。

わからないことは聞く

「どうすればよいかわからない」と思っている人がいたら、今すぐ相談してみよう。町の保健師や栄養士が、相談者に合わせた生活習慣の改善方法を一緒に考えます。疑問や質問などがあつたら、気軽に相談してください。

保健センター 46-3392

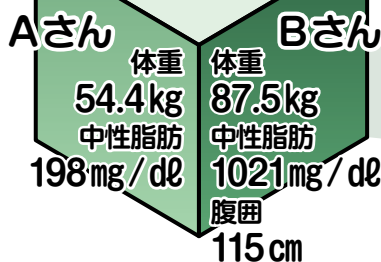
楽しむ

何事も楽しくなければ続きません。実際に効果が表れた人は「自分に合った方法を見つけることが大切」と言います。自分に合った方法がわかれば無理をせず続けていくことができます。やがて効果が表れ始めれば、それが楽しみへと変わっていくはず。健康でイキイキとした生活が送れるように、少しでも努力をしてみませんか。自分の健康は自分で守るものです。そのためには毎年特定健診を受け、結果にもしっかりと耳を傾けましょう。

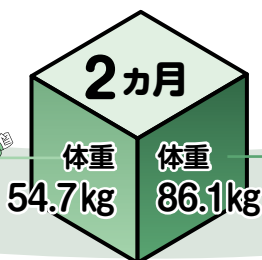
生活習慣改善モデルケース

生活習慣改善スタート

- 目標を設定
- 行動計画を立てる
- 体重や食事、運動を記録



間食をやめることがつらくてストレスに。どうしても食べたいときは、ところんなどを食べるようにしました。



実はお昼休みが一番時間を使えることを発見。往復40分程度ゆっくり歩くことにしました。

間食をなくすのに慣れてきました。なかなか減らないでいた体重がこの頃から減り始めました。



停滞期なのか体重が落ちづらくなりました。体の調子はかなり好調、ちょっと走っても足が軽く感じます。

\*出典…生活習慣改善・メタボ対策のための健診数値の見方・考え方より

# 長南町は こんな教育をめざします！

## 子どもの個性伸長と『生きる力』を育む教育の推進

### 【めざす子ども像】

○心豊かで、確かな学力を持ち、  
たくましく生きる子ども

### 【めざす学校像】

○安心して学べる安全な学校

4つの小学校から1つの中学校へ



長南小



東小



西小



豊栄小



長南中

少子化の進行



情報の発信  
家庭や地域との連携

小中学校9年間の一貫した  
4つの実践

各学校の共通理解  
学校経営案への位置づけ

《長南町の重点目標》

## 1 「生きる力」の育成

21世紀の国際社会を主体的に、たくましく生きる子どもを育成するために、「生きる力」の育成を図る。

◎基礎・基本を基とした確かな学力 **知**

読み・書き・計算  
学ぶ意欲 (家庭学習を含む)



◎豊かな心や人間性 **徳**

認め合い (人間関係づくり)



◎たくましく生きる健康・体力・気力 **体**

走る・歩く



【経営の基盤】

## 2 小集団を生かした教育の充実 大集団による教育の工夫

小集団による個に応じた指導の徹底とともに「大きな集団の中で育てなければならない資質・能力」の育成を図る。

◎小↔小の連携

◎小↔中の連携



小集団  
(少人数)



大集団  
(大人数)

4小学校合同授業の実施

## 3 個性が見える 「特色ある学校」づくり

「地域・保護者に見える教育活動、地域と連携したキャリア教育」への取り組みを図る。

## 4 「安心して学べる安全な学校」づくり

「自分の命や安全は自分で守る」ことのできる能力や態度の育成を図る。

- ・不登校〇、いじめ〇への取り組み (小中連携による)
- ・地震や火災、不審者への避難訓練の徹底
- ・人権教育、個性伸長の教育、命の大切さの教育をあらゆる教育活動の中で、意図的・計画的・継続的に実践

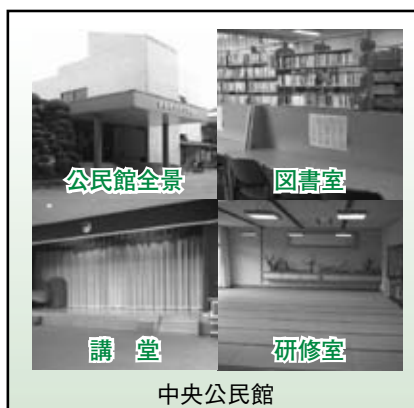
問い合わせ 長南町教育委員会 ☎46-3398

あなたが主役！

# 参加してみませんか。長南町の社会教育へ

人間性あふれる教育と文化の向上  
《うるおいと生きがいのある地域づくりをめざして》

## 長南町の社会教育施設



### 1 学習ニーズに対応した社会教育

#### ◎家庭教育・子育て教育への支援

(さわやか子育て教室)

(町PTAへの活動支援)



#### ◎町民のだれでも学べる教室・講座の実施

(生き生き健康づくり教室・歴史講座など)

#### ◎生涯学習教室の実施

(料理教室・野菜栽培教室など)

#### ◎人権教育への支援

(人権講演会など)



### 2 青少年の健全育成

#### ◎青少年育成組織の充実と活動支援

(青少年相談員活動・自然体験事業など)

(子ども会の活動・七夕会・クリスマス会など)



#### ◎野外体験講座などの開催

(わくわく体験クラブ・博物館訪問など)

(ほたる鑑賞会・ハイキングなど)

(自然環境学習・川の生態系観察など)



### 3 体育・スポーツの振興

#### ◎スポーツ教室の開催

(サッカー・柔道・剣道・空手道など)

#### ◎社会体育関係団体への活動支援

(スポーツ少年団・海洋クラブなど)

(町体育協会・体育指導員の活動など)

#### ◎体育スポーツ活動の場の確保

(町民体育祭・町民スポーツ大会など)



### 4 伝統文化の継承と振興

#### ◎郷土資料館による郷土文化の普及・学習支援

(常設・企画展示と体験イベント)



#### ◎町文化団体への活動支援

#### ◎文化財の保護活動

(国・県・町指定文化財の保護)



問い合わせ 町中央公民館 ☎46-1194



# 長南町行財政改革『集中改革プラン』 (第4年次)の達成状況

平成20年度の達成額は基準年度（平成17年度）に比べると全体で3億4,076万3千円の効果がありました。（目標額⇒1億5,221万1千円）

## 集中改革プランの5本の柱



### 1 サービスとコストの最適化

効果額 7,950万5千円

- ・ 補助費（補助金、負担金）の見直し 1,414万2千円 [ 農林業等振興事業補助金など ]
- ・ 事務事業の重点配分 2,843万2千円 [ 道路台帳補正業務など ]
- ・ 普通建設事業の見直し 3,413万8千円 [ 道路整備事業など ]
- ・ 町有財産の売却、有効活用 279万3千円 [ 法定外公共物の売却など ]



### 2 給与の適正化など

効果額 2億9,672万9千円

- ・ 人件費の抑制など 1億2,991万3千円 [ 早期退職の促進など ]
- ・ 定員適正化計画 1億6,681万6千円 [ 定員適正化計画の実施による減  
平成20年4月1日現在  
職員数…151人(計画では、161人) ]



### 3 公共サービスの見直し

効果額 6万3千円

- ・ 指定管理者制度の検討 6万3千円 [ 農村公園の管理の一部を地元で  
実施（町の施設に関しては基本的  
に町直営で管理） ]



### 4 町民負担の公平化

効果額 ▲3,609万円

- ・ 使用料・手数料などの適正化 117万円 [ 税証明および各証明の手数料に  
ついて料金改正を実施 ]
- ・ 町税などの徴収率の向上 37万円 [ 町税の口座振替納付済通知書を  
原則取りやめ ]
- ・ 南部開発公社、ガス事業などの経営健全化 ▲3,763万円\* [ 南部開発公社解散に伴う返済 ]



### 5 住民との協働

効果額 55万6千円

- ・ 地域協働の支援 55万6千円 [ 町ふれあい公園などの管理の一部  
をボランティアで実施 ]

\*南部開発公社解散に伴う借入金の返済を行っているため、効果額が▲（マイナス）となっています。

## 「続 長南町史」販売開始

「続 長南町史」が完成し、販売が始まります。  
版型はA5版で頁数は500頁です。

販売開始 5月11日(月)から

販売時間 8時30分～16時30分

販売場所

- ・社会教育課(中央公民館)…年末年始を除く
- ・会計課(本庁舎1階)…土・日・祝日を除く

販売金額 1,000円(税込み)

問い合わせ

社会教育課(中央公民館)

☎46-1194



## 美しい町づくり

ゴミゼロ運動に参加しよう!



日時 5月31日(日) 8時～10時

ゴミのポイ捨て防止とリサイクル推進のため、空き缶などのゴミの一斉清掃を目的とする「ゴミゼロ運動」を実施します。

皆さんのご協力をお願いします。

\*荒天時中止。中止の場合、延期はありません。

問い合わせ

地域整備課(高德、糸井) ☎46-2114

問い合わせ  
総務課(渡邊)

☎46-2111

<http://www.sounu.go.jp/>

☎0570-090110

☎043-246-9829

【行政苦情110番】

【町の相談所】

日時 毎月1日 10時～15時

場所 町中央公民館

\*月によって日程の変更があります。

広報しようなんの生活カレンダーでご確認ください。

\*総務省千葉行政評価事務所行政相談課(千葉市中央区中央港1-11-3)

千葉地方合同庁舎でも行政相談を行っています。

## 地域と行政のパイプ役

## 区長の皆さんを紹介します(敬称略)

担当区	氏名
長南1区	小高敏夫
長南2区	松本頼弥
長南3区	林清
長南4区	米澤利夫
長南5区	川野正孝
笠森・深沢区	藤井道雄
須田・米満区	板倉安利
関原・千手堂区	金田嘉夫
千田区	鈴木重成
又富・棚毛区	吉野定雄
岩川区	白井真文
今泉・本台区	鶴岡正己
小野田区	牧野寛

氏名	担当区
中原三知明	渡邊
石野重夫	矢代久光
白鳥澄男	前田良一
丸島則安	江澤勘四郎
池田毅	小幡安信
石井敏夫	吉池孝角
東條一夫	磯野進
沼純二	沼純二
給田区	給田区
小生田区	小生田区
地引区	地引区
上豊原区	上豊原区
下豊原区	下豊原区
上芝原区	上芝原区
下芝原区	下芝原区
佐坪区	佐坪区
市野々区	市野々区
山内区	山内区
水沼区	水沼区
岩撫・竹林・茗荷沢区	岩撫・竹林・茗荷沢区
小沢・鵜恩寺・美原区	小沢・鵜恩寺・美原区



4月10日(金)に行われた、第1回区長会議

## 国の行政についての意見などをお聴きします

4月1日付けで、吉田稲夫さん(中原)が、引き続き総務大臣から行政相談委員として委嘱されました。

毎日の暮らしの中で国の仕事などについて、苦情や要望・照会したいことがありますしたら、お気軽にご相談ください。

相談は無料。秘密は守られます。申し出は、口頭、電話、手紙などで受け付けています。

## 【町の相談所】

日時 毎月1日 10時～15時

場所 町中央公民館

\*月によって日程の変更があります。

広報しようなんの生活カレンダーでご確認ください。

\*総務省千葉行政評価事務所行政相談課(千葉市中央区中央港1-11-3)

千葉地方合同庁舎でも行政相談を行っています。

## 中 出前授業 学生先生

長南中学校の3年生が、中学校と小学校との交流を図るために、出身小学校の6年生を訪問し「中学生による出前授業」を行いました。

2月25日(水)に長南・豊栄・西小学校で、27日(金)には東小学校でそれぞれ数学と英語の2時間を受け持ち、厳選された題材と丁寧な指導で楽しい授業を展開しました。

授業を受けた小学生からは、「とても楽しかった」「分かりやすく丁寧に教えてくれた」などの感想がありました。中学生先生はとても堂々として、明るく、さわやかな教師ぶりでした。



サッカーボールを使った数学の授業



チェーンソーのごう音が辺り一面に響きました。



栗田さんが10分で作った見本のカボチャ

## 見るのとやるのでは大違い

チェーンソーカービング研修会

現在は採算が合わないため、森林整備で発生した木材が森の中に放置されてしまうことがあります。そんな木材を有効に使うため、3月10日(火)千葉・山武・長生農林振興センター主催のチェーンソーカービング研修会が開かれました。

町陸上競技場近くの山の中で、国内外で活躍するチェーンソーカーバー栗田宏武さんを講師に招き、30人が参加しました。

参加者は栗田さんが実演した見本を見ながら、チェーンソーを使い、カボチャ作りに挑戦しました。しかし、見ているのと実際に作るのでは勝手が違う様子で、なかなか思うようなカボチャの形にはならず、悪戦苦闘していました。参加した女性は「チェーンソーを持つのも初めてでした。ついつい手に力が入ってしまいますね。また、チェーンソーカービングをやってみたいです」と汗を拭きながら話してくれました。

## 春 町民ウォーキング大会 風に吹かれて

春の野見金周辺を歩こうと、町体育協会主催の町民ウォーキング大会が3月22日(日)に行われ、保育園児から80歳代までの72人が参加しました。

9時過ぎに野見金を出発した一行は、約9kmのアップダウンのあるコースを2時間ほどかけて、自分のペースで歩きました。参加者は「普段、車で走る道でも歩くと違う道に感じます」「いろいろな花や木を見ることができました」と話してくれました。

ゴール後は、おいしい豚汁を食べ楽しみにしていた抽選会を行い、大きな賞品を抱えて家に帰りました。



桜に梅、フキなど春を感じさせる植物がコース中に多く見られました。



## 交通安全 新入学児童へランドセルカバーを贈呈

茂原市役所市民室で、新入学児童の交通事故防止対策の一環として、19回目となるランドセルカバーなどの交通安全用品の贈呈式が3月24日(火)に行われました。

4月に小学校へ入学した新1年生は、ピカピカのランドセルにこのランドセルカバーをつけ、上級生のお兄さんやお姉さんと一緒に元気に学校に通っています。

また、4月6日(月)～15日(水)まで、春の全国交通安全運動が行われました。子どもから高齢者まで、車を運転する人も自転車に乗る人も、歩く人も、交通ルールを守り事故に遭わないよう注意しましょう。



4月6日(月)交通安全協会や交通安全母の会、茂原警察署の皆さんが安全運転を呼びかけました。



茂原交通安全協会から交通安全用品をいただき、学校教育課横山次長が代表で受け取りました。

## 新入所式、入学式 新しい一歩

町内の桜の花が満開になった頃、長南保育所や各小学校、中学校で入学式が行われました。

少し大きな服に身を包んだ新入生は、これから始まる新生活を楽しもうと目を輝かせていました。よく遊び、よく勉強し、友だちをたくさん作って、毎日楽しく過ごしましょう。

4月3日(金)

長南保育所 27人

4月7日(火)

長南小学校 17人

豊栄小学校 11人

東小学校 17人

西小学校 13人

4月8日(水)

長南中学校 73人



お友だちといっぱい遊ぶよ！



前を向き、胸を張って歩く姿は、もう立派な中学生。



入学式の練習中。先生の話をよく聞いて。

## 保健センター掲示板

### メタボとおやつ

メタボの大敵である甘いおやつ。今回は普段食べているおやつを取り方についてお話しします。

#### 和菓子VS洋菓子

洋菓子は高カロリーでコレステロール値が高いものが多く、和菓子に比べるとメタボには好ましくないイメージがあります。しかし、和菓子の中にも皮が薄くあんこの多いまんじゅうや大福もちなど、洋菓子に負けないくらい砂糖を使っているものもあるため、和菓子だから大丈夫というわけではありません。

和菓子の中でも低カロリーな「くずもち」や「みつ豆」などがおすすめです。

ショートケーキ  
380kcal



シュークリーム  
(1個90g)  
233kcal



大福もち(大)  
298kcal



#### 果物はヘルシー？

果物には中性脂肪に良い働きをしてくれるビタミンも豊富に含まれています。果糖もかなり含まれています。果物で必要なビタミンを取ろうとすると糖分が多くなり過ぎ、逆に中性脂肪を増やしてしまうので注意が必要です。

りんごやオレンジなどは1日に半分〜1個で十分な量といえます。

りんご  
(1/2個)  
54kcal



バナナ  
(1本)  
103kcal



オレンジ  
(1個)  
58kcal



#### 飲み物にも注意！

ジュースや缶コーヒーなどの市販の飲み物の中には、意外なほど多くの砂糖が使われています。ジュース類は量を決め、それ以外は糖分のないお茶などを選ぶとよいでしょう。

甘いものを食べると、脳から「ほっとする、心地よい」と感じるホルモンが出ることで知られています。適量の甘いおやつはよい気分転換になり、ダイエットを長続きさせるポイントにもなりますので、上手におやつを取り入れてください。

清涼飲料水に含まれる  
砂糖の量

\*メーカーにより異なります。  
\*スティックシュガー1本=3g



スティックシュガー  
16.7本

コーラ500ml⇒約50g

## 季節の料理

### 二十四節季と共に季節の料理を味わう

八十八夜 立春から88日目

「夏も近づくと八十八夜」という歌もあるように、徐々に暖かくなってきました。最近は品種改良も進み、昔ほど種まきに気を使うこともなくなりましたが、かつては八十八夜は種まきの大事な目安となっていたようです。今でも、農耕開始の到来を祝つて神事が行われるところがあります。

#### 端午の節句

「端午」を漢字で書くと、「端」(はし)の「午」(うま)となります。「端」は「はじめ」という意味をもっていて、端午は「初めの午の日」ということになります。古来中国では各月に十二支を配置した曆を使つて

いました。お正月を寅月として始まり、午月(5月)というのが陰陽道では悪月で、数字の重なる5月5日はその頂点でした。そこで、5月5日には古来より災いから逃れるためのさまざまな祓(はら)えの行事が行われてきたのです。

柏餅に使われる柏の葉は、新芽がでない限り古い葉が落ちないので、「家系が絶えない」という縁起をかついています。

「守貞漫稿」には「男児生まれて初の端午には粽を配り、二年目よりは柏餅を贈る」「小豆餡には柏葉の表を出し、味噌には裏を出して標とす」という風習が記されています。

## 食生活改善推進員の おすすめレシピ

レンジでもおいしく簡単に  
できます。



### 柏餅

〈材料 10個分 74kcal〉

上新粉	100g	こしあん	200g
砂糖	大さじ2	柏の葉	10枚
ぬるま湯	160cc		

#### 〈作り方〉

- ①耐熱ボウルに上新粉、砂糖、ぬるま湯を入れて混ぜる。
- ②①にラップをして電子レンジに5分かける。ぬれふきんに取り、外側からなめらかになるまでよくもむ。
- ③あんを20gずつに10等分し、丸めておく。
- ④②を手のひら大にのばし、あんをのせて包む。
- ⑤④を柏の葉に包む。皿にのせ、ラップをして電子レンジに30秒かけて柏の葉のよい香りを移す。



# 歴史夜話

前号では縄文・古墳時代の房総では、スギはあまり木製品として使われていなかったことをお話ししました。ただし、北陸や東海地方ではスギが多用されていた遺跡があり、そのような地域では遺跡のそばにスギ林があったことがわかっていきます。

## 笠森三本杉と大宮神社の大杉

つまり、身近にある木を使うという点で、房総の広葉樹と同じというわけですが、

### 長南森林史⑥針葉樹文化は都の風にのって

しかし、奈良・平安時代になると、そんな状況が一変します。上総国府に近い市原市の市原条里制遺跡では出土木材の四八パーセントがスギであり、ヒノキも加えると六五パーセントに達します。こうした広葉樹から針葉樹に木材利用の主体が変わることについて、植生史と木材利用について研究し

ている鈴木三男氏は、次のような考えを示しています。一つは鉄製工具の普及です。実験によると刃が厚い石斧は、柔らかい針葉樹に与えるダメージが大きく、古墳時代以降に鉄斧などが普及したことが、針葉樹の伐採・加工を容易にしたということです。もう一つは中央集権国家の成立です。当時の先進地域である畿内では、すでに古墳時代中期にはヒノ

キやコウヤマキなどの針葉樹が主体的に使われるようになりますが、やがて、律令制による中央集権国家の確立で、地方の木材利用のあり方も、都に倣っていったというのです。ただ、針葉樹では品質的に最上級のヒノキですが、手に入りにくい地方では他の針葉樹で代用されており、鈴木氏によると、北海道と沖縄を除いて日本はヒノキ圏、スギ圏、モミ圏、

サワラ圏、ヒバ圏に大別できるといいます。古代上総はスギ圏に入りますが、おそらく、ヒノキに比べて育成しやすいことからスギが選択され、地方政庁である国府を中心に需要が拡大し、その供給源として長南を含めた周辺地域にも、スギの分布が広がっていったものと思われます。

### 情報発信は慎重に



ブログやプロフィール・動画投稿サイトなどを利用して個人が気軽に情報を発信できるようになりました。その反面、記載された個人情報悪用して、他人の中傷や私生活の暴露なども起きています。これらは、嫌がらせやいじめの道具になるだけではなく、内容によっては、犯罪行為になる可能性があるのに注意しましょう。

携帯電話やパソコンメールについても同様です。文字だけのメールは、意思疎通の手段としては誤解を生む場合があり、内容によっては相手との関係性を損なう場合さえあるので注意が必要です。

ネット上に出た情報やメールは、誰かが複写・貼付をしてしまえば消去できません。発信は慎重に、また発信する情報には責任を持つようにしましょう。

ブログ：日記風の簡易型ホームページ  
プロフィールサイトの略

## 見守り情報

## 中央公民館 図書室購入 図書リスト

- ・ 銀河祭りのふたり
- ・ 折れない心の作り方
- ・ 螺鈿迷宮
- ・ モニタールーム
- ・ びっくり館の殺人
- ・ モダンタイムス
- ・ 天使のとき
- ・ みのたけの春
- ・ 配達されたい私たち
- ・ 儚い羊たちの祝宴
- ・ 私の好きな日本人
- ・ 森に眠る魚
- ・ 生まれ来る子供たちのために
- ・ ゆる気持ちいい暮らし術
- ・ ジャッキー・ケネディ大統領夫人、最後の日

\* 購入して欲しい図書がありましたら、中央公民館にリクエストカードを用意してありますので、ご記入ください。リクエストカードを基に図書の購入を検討します。

また、年末年始を除き、土、日曜日、祝日も利用できます。

問い合わせ  
社会教育課（鈴木）  
☎ 46-1194



（町資料館）

奈良時代、国家的事業として建立された上総国分尼寺。その中門と回廊選された上総国分尼寺。その主材としてヒノキが選ばれた。（市原市・上総国分尼寺跡）



## お知らせ

### 自動車税の納期内納付

自動車税の納期限は、6月1日(月)です。5月上旬に自動車税事務所から納税通知書が送付されますので、最寄りの金融機関などで早めに納めましょう。

コンビニエンスストア(一部を除く)でも納付することができます。

問い合わせ

自動車税事務所

☎ 043-243-2721

茂原県税事務所

☎ 22-1721

### 愛の献血

ありがとうございます

千葉県赤十字血液センターから移動献血車が来町し、献血が行われました。

ご協力いただいた皆さん、ありがとうございます。

(敬称略)

## 情報公開制度・個人情報保護制度の公開実績

平成20年度は長南町情報公開条例に基づく行政文書の公開請求、長南町個人情報保護条例に基づく開示などの請求はありませんでした。

### 情報公開制度

町が保有する行政文書を町民の皆さんの請求に応じて公開し、町政に対する理解と信頼を深め、町民参加による開かれた行政の実現を目指しています。

### 個人情報保護制度

町が保有する個人情報を適切に管理し、開示、訂正、削除などを求める権利の保障と保護により、町民の皆さんに信頼される町政を進めています。

### 問い合わせ

総務課(手嶋) ☎ 46-2111



2月25日

旭ダイヤモンド工業株式会社

21人

日本プレシジョンキャスチング株式会社

9人

二宮産業株式会社

15人

3月27日

株式会社華舞

10人

保健センター

27人

問い合わせ

保健福祉課健康管理係(牧野)

☎ 46-3392

### 不正大麻・ケシ撲滅運動

大麻や植えてはいけなシ(ソムニフェルム種、セティゲルム種)は、大麻樹脂や麻薬などの原料として悪用されることがあり、一般には栽培が禁止されています。

大麻や植えてはいけなシを発見した場合は、茂原警察署または長生健康福祉センター、県庁薬務課へご連絡ください。

問い合わせ(連絡先)

茂原警察署

☎ 22-0110

長生健康福祉センター総務企画課

☎ 22-5167

県庁薬務課

☎ 043-223-2620

## 催し

### 交通事故巡回相談

交通事故に遭った場合、損害賠償請求など、さまざまな問題が生じます。

被害に遭われた方々の救済を図るため、専任相談員による交通事故巡回相談を実施します。相談は無料、予約は不要です。

お気軽にご利用ください。



日時 5月26日(火)

10時~15時

場所 保健センター2階

第2会議室

問い合わせ

総務課(古山)

☎ 46-2111

### 県立長生特別支援学校

#### 前期学校公開

日時 6月3日(水)、

4日(木)

9時40分~14時まで

場所 県立長生特別支援学校

(二宮町東浪見6767-7)

内容 概要説明、施設設備

や授業の様子の参観など

\*教育相談も受け付けています。

問い合わせ

県立長生特別支援学校(岡田、関)

☎ 42-2470

国土交通省関東運輸局許可関自旅二第2457号

♪笑顔と真心でお迎えに伺います♪  
**さくら介護タクシー**

病院・施設等の行き帰りにご利用下さい。  
予約制ですので、まずは、お電話でご確認ください。

**電話番号 0475-47-2135**

住所 千葉県長生郡長南町千田 800-3

有料広告

# 千葉県調理師試験の実施

## 受験資格

(1) 学歴 中学校卒業以上

または旧制中学校2年  
修了者、旧制国民学校

試験日時 7月22日(水)  
14時～16時

## 試験場所

幕張メッセ展示ホール4

## 願書受付期間

5月19日(火)～21日(木)

## 願書の提出先

長生郡市に住所を有する人は長生健康福祉センター(保健所)、他に住所を有する人は願書配布時に確認してください。



## 問い合わせ(願書配布場所)

長生健康福祉センター(保健所)

地域保健福祉課

☎ 22-5167

# 環境ボランティア募集

今、環境問題が話題になっています。豊かな地球環境を後世に引き継ぎ、生活環境の質を高めるために環境ボランティアとして一緒に活動しませんか。

## 活動内容

・ホタルの生息調査(5月下旬～7月下旬)

・環境学習会への参加など

申込期日 5月29日(金)まで

申込方法 電話でお申し込みください

## 問い合わせ(申込先)

地域整備課環境保全係(高德、吉野)

☎ 46-2114



# 手続きはお済みですか?

## 国民年金保険料「学生納付特例制度」

### 学生納付特例とは

学生(本人の前年所得が118万円以下の人)で、国民年金保険料を納められないときは、住所地の役所に申請し、社会保険事務所長の承認を受けると、承認された期間の保険料が後払いできる制度です。

### 申請先

保健福祉課国保年金係(長南町に住所のある人)

### 手続きに必要なもの

① 年金手帳

② 学生証または在学証明書(コピー可)

③ 印鑑

### 特例の承認期間

この特例の承認期間は4月(または20歳の誕生日)から次の3月までとなります。申請が遅れると「障害基礎年金」などが受けられ

### 問い合わせ(申請先)

保健福祉課国保年金係

(三十尾)

☎ 46-2116

## 毎年誕生日に「ねんきん定期便」が届きます

社会保険庁では、国民年金・厚生年金の現役加入者の皆さんに「ねんきん定期便」を毎年誕生日に送ります。

「ねんきん定期便」では、これまでの年金加入期間と履歴、加入実績に応じた年金見込額、これまでの年金保険料の納付額、月ごとの年金保険料の納付状況などをお知らせします。

「ねんきん定期便」による年金記録の確認にご協力をお願いします。不明な点は、お問い合わせください。

### 問い合わせ

ねんきん定期便専用ダイヤル

☎ 0570-058155

学生納付特例期間の扱いは次のとおりです

	学生納付特例	未 納
障害基礎年金、遺族基礎年金の受給資格期間に	算入されます	算入されません
老齢基礎年金の受給資格期間に	算入されます	算入されません
老齢基礎年金の年金額に計算	されません	されません

## 長南オープンゴルフ大会 出場者募集

町体育協会主催の第11回長南オープンゴルフ大会を開催します。

**開催日** 6月11日(木)  
**場所** 長南カントリークラブ  
**募集人員** 120人  
**参加資格** 町在住、在勤者  
**競技方法** 新ペリア方式  
 18ホールストロークプレー  
**参加費** 3,000円/人(申し込み時に納入)  
**プレー費** 8,500円  
 (昼食・1ソフトドリンク・税込み)

\*売店利用は各自精算。

**申込方法** 海洋センター窓口へ  
 (電話での申込受付はしません)

\*4人1組を原則としますが、3人以下の申し込みも受け付けします。ただし、その際の組み合わせは、主催者一任とします。

**申込期間** 5月7日(木)～22日(金)

\*定員になり次第締め切り。

**その他** 郡民体育大会の予選を兼ねています。郡民体育大会出場選手は町在住者とし、グロスの結果で選出します。

**問い合わせ(申込先)**

海洋センター(中村、山口)

☎46-2860



## 笠森霊園墓所使用者の募集

**申込期間** 5月7日(木)～20日(水)  
 9時～16時  
 (土・日曜日を除く)

**申込(申請者)資格**

- ・長南町に住所を有する世帯主であること。
- ・長南町に5年以内に居住する見込みのある世帯主であること。

(注 意)

- ・すでに笠森霊園を使用している人の申し込みはできません。
- ・世帯当たり1区画の申し込みです。
- ・一時的に住所を移すなど、長南町に居住する見込みのない人は申し込みできません。

**申込場所** 笠森霊園管理事務所

**申込方法**

申込期間中に必要書類と印鑑(申込者本人の印鑑)を持参してください。

**必要な証明書類**

- ・世帯主の住民票(本籍を記載した発行後3カ月以内のもの)
- ・居住見込みの人は、5年以内に長南町に居住することを明記した旨の誓約書

**その他**

申込受付にあたっては具体的な資格審査を行います。

不明瞭な点があると受け付けできない場合がありますので、出来る限り申込者本人がお越しください。

やむを得ず本人が来られない場合は、成人の親族に限り代理することができます。ただし、代理人の場合は申込者と代理人の関係がわかる書類(戸籍謄本など)のほか、代理人本人であることを証明する書類(運転免許証、健康保険証など)も提示してください。

**抽選の日時・場所**

**日時** 5月24日(日) 10時

**場所** 笠森霊園管理事務所

**問い合わせ(申込先)**

笠森霊園管理事務所(斉藤) ☎46-2115

## 募 集

「潰瘍性大腸炎と  
クローン病の患者会」  
ちばIBD医療講演会

**日時** 6月28日(日) 13時

**場所** 船橋市西部公民館

(JR総武線下総中山駅より徒歩7分)

**内容**

第一部 医療講演会

演題:「炎症性腸疾患の食事療法への新提案」

講師:内山幹先生(東京慈恵

会医科大学附属柏病院)

第二部 患者同志の交流会

**定員** 100人(申込順)

**資料代** 500円(同伴家族

は2人まで無料)

\*当日支払い。

**申込期日** 6月14日(日)

**申込方法**

メールまたは往復はがきで

\*郵便番号、住所、電話番号、

参加者全員の氏名と年齢、病

名と発症年、講師への質問を

記載してください。

**問い合わせ(申込先)**

ちばIBD竹井

〒277-0005

柏市柏967-8

☎chiba\_ibd@yahoo.co.jp

http://chiba-ibd.seesaa.net/



## 家庭用小型合併処理 浄化槽設置に補助

合併処理浄化槽を設置する人に町独自の上乘せ補助を行い、推進を図っています。

新築・増改築に伴う設置および汲み取り便所並びに単独処理浄化槽からの転換を計画されているご家庭は、補助金を利用して合併処理浄化槽の設置を検討されてはいかがでしょうか。

### 補 助 額

設置区分 人 槽	新築・増改築に伴う設置	汲み取り便所からの転換設置	単独処理浄化槽からの転換設置
5 人槽	9万円	47万1千円	58万5千円
7 人槽	9万円	51万7千円	64万8千円
10 人槽	9万円	62万円	77万4千円

\* 農業集落排水事業処理区域は補助対象から除きます。

\* 補助対象建築物は、処理対象人員が10人以下の専用住宅や店舗併用住宅などです。

問い合わせ

地域整備課（吉野） ☎ 4 6 — 2 1 1 4

日時 6月14日（日）  
8時30分～  
会場 町体育館  
形式 男女混合9人制  
（女子3人以上）  
対象 町在住、在勤者  
（中学生以上）  
参加費 1チーム 1,000円  
申込期日 5月28日（木）まで  
申込方法 体育協会事務局（海洋センター）へお申し込みください。



長南町バレーボール大会  
出場者募集

問い合わせ（申込先）  
海洋センター（中村、山口）  
☎ 4 6 — 2 8 6 0

小学生～高校生のための  
夏休み海外派遣

日程

7月24日（金）～8月16日（日）  
\* 8～18日間。事業により異なる。

対象

小学3年生～高校3年生まで  
派遣先  
米国、英国、豪州、カナダ、シンガポールなど

内容

ホームステイ、ボランティア、英語研修など

参加費

19万円～49万8千円（共通経費は別途）

申込期日

6月5日（金）、15日（月）

\* 事業により異なる。

問い合わせ（資料請求）

（財）国際青少年研修協会  
〒160-0004

東京都新宿区四谷2-11  
大村ビル3階

☎ 03-3359-8421  
FAX 03-3354-2207

<http://www.kstk.or.jp>

## 町の状況 21.4.1 現在

人口 9,687（- 15）

男 4,721（- 12）

女 4,966（- 3）

世帯 3,144（+ 3）

【3月中の動き】

出生 3人 死亡 12人

面積 65.38km<sup>2</sup>

（ ）内は前月比

## あとがき

いよいよ国民の皆さんが、刑事裁判に参加する裁判員制度がスタートしますね。3人の裁判官と

一緒に被告人が有罪か無罪か、有罪の場合どのような刑にするのかを決めてもらうこの制度。反対運動も起きていますが、皆さんはどう思いますか？「人を裁く」ことについて・・・私は、不安ですよ。自分は、あまり関係ないと思っていても、衆議院議員の選挙権がある方であれば、裁判員に選ばれる可能性はあります。裁判員制度について、勉強してみたい方がいますか。（松崎）



大きくなったらなりたいものは（順不同）

高師颯泰くん

●車が好きだからレーシングカーのドライバー

大木帆貴くん

●絵を書くことが好きだからマンガ家

糸井沙玖良ちゃん

●ケーキが好きだからケーキ屋さん

佐久間美羽ちゃん

●病気の人の世話をしたいから看護師さん

吉野鈴ちゃん

●お花が好きだからお花屋さん



# 生活カレンター

5月1日～6月6日

巡回バスは月～金曜日(祝日除く)運行

日 Sun.

月 Mon.

火 Tue.

水 Wed.

木 Thu.

金 Fri.

土 Sat.

## 定額給付金の申請はお済みですか

必要な書類をそろえ、早めに申請しましょう。

問い合わせ(申請先) 企画財政課(荒井、渡邊)

・子ども祭り in 長南  
中央公民館  
10:00～15:00

憲法記念日

3

みどりの日

4

こどもの日

5

振替休日

6

・健康講座  
いこいの家  
13:30～15:00

7

・びよびよひろば  
保健センター  
10:00～12:00

8

世界赤十字デー

八十八夜

2

母の日  
愛鳥週間

10

・三種混合

11

・日本脳炎  
・みんなで遊ぼう  
長南保育所  
9:30～11:30

12

・さわやか子育て教室  
中央公民館  
10:00～12:00

13

・乳がん検診  
(午前・午後)

14

・人権・心配ごと相談  
中央公民館  
10:00～15:00

・無料法律相談(5/22)  
予約開始9:00～  
☎25-7830

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

・ゴミゼロ運動  
8:00～10:00  
(荒天時中止)

31

・行政・人権・心配ごと相談  
中央公民館  
10:00～15:00

気象記念日

6/1

・みんなで遊ぼう  
長南保育所  
9:30～11:30

2

・高齢者教室  
中央公民館  
10:00～12:00

3

・青年の健康診査  
(午後)

4

・1歳6カ月児  
健康診査

5

歯の衛生週間

・長南、東小学校運動会  
(雨天順延)

6

## 日曜・休日当番医

\*都合により、変更する場合があります。  
消防本部通信指令課 ☎ 24-0119 へお問い合わせください。

診療時間 9時～17時

月 日	内 科 系	外 科 系
5月3日	茂原中央病院 24-1191	本納整形外科内科 34-5091
4日	長生内科神経内科医院 24-7752	公立長生病院 34-2121
5日	ポプラクリニック 23-3111	栄倉病院 24-2171
6日	鈴木医院 22-2630	菅原病院 25-1171
10日	東部台医院 22-2455	鎗田整形外科医院 24-8686
17日	宮本内科医院 22-3770	三枝医院 25-2203
24日	渡辺医院 27-7733	菅原病院 25-1171
31日	鶴沢外科内科クリニック 34-2496	君塚病院 25-1811

### 夜間急病診療所

内科・小児科 20時～23時まで  
茂原市八千代1-5-4(消防署裏) ☎ 24-1010  
テレホン案内 ☎ 24-1011 (19時～翌午前6時まで)

### 子ども急病電話相談

19時～22時(毎日)  
局番なしの#8000  
または ☎ 043-242-9939

## 今月のひとこま



### 思い出

長南中学校グラウンドの西側にある部室の外壁に、この春卒業した生徒88人と先生がアクリル絵の具を使い絵を書きました。木や花、鳥など部室の周りの風景にあったデザインを考え、約40時間をかけた力作です。