

（ 廣 報 ）
ちやうなん

2019
1
第498号

謹
賀
新
年

今年もよろしくお願いいたします





今月号の表紙

あけましておめでとうございます。2019年が始まりました。今月号の表紙はちよな丸からの新年のごあいさつです。皆さんにとって2019年がよい1年となりますようお願いいたします。今年も「広報ちよなん」をよろしくお願いいたします。

主 な 内 容 CONTENTS

- ・平成30年 長南町10大ニュース 3
- ・新年のあいさつ 4
- ・旧長南小学校の活用が決定しました 7
- ・婚活パーティー参加者募集!! 7
- ・平成30年分 確定申告 8
- ・第19回 統一地方選挙のお知らせ 11

長南小学校航空写真（平成30年10月9日撮影）
 「提供：(株)ひまわり空撮」



平成30年

長南町10大ニュース

平成30年の町の主な出来事をランキングでご紹介します。
今年はどんな1年になるのでしょうか。

第1位



仲間と泊まる学校
ちょうなん西小オープン(7月)

7月1日、旧西小学校が団体向け宿泊施設と地域の方も利用できるカフェとして生まれ変わりました。

町主催の婚活パーティーやベビーマッサージ教室、長南小学校のイングリッシュキャンプなどでも活用されています。

第2位



第2期 平野町政スタート
(2月)

第3位



笠森寺観音堂「次世代に残したいと思う『ちば文化資産』」に選定
(8月)

第4位



放課後児童クラブ新設
(4月)

第5位



消防操法大会、ポンプ車操法の部で
第3分団第3部が県大会出場
(7月)

第6位



野見金公園の整備進む(観光双眼望遠鏡設置、イルミネーション点灯)
(2月・12月)

第7位



東京家政大学交流事業、ウォークビュー鑑賞授業と黒板ジャック実施
(11月)

第8位



長南町巡回バス実証運行スタート
(1月)

第9位



旧長南小学校の活用企業決定
(12月)

第10位



絶滅危惧種クマガイソウが復活
(4月)





長南町長 平 野 貞 夫



「STAY」なまちづくりを目指して

新年あけましておめでとうございます。
皆様には、希望に満ちた輝かしい新春
をお迎えのこととお慶び申し上げます。

本年は改元の年にもあたることから、
町の未来への礎となる大きな転換点と捉
え、本庁舎建設プランや中央公民館関連
施策など、各種施策に積極果敢に取り組
んで参ります。

平成29年4月に町内4地区の小学校
を一本化し、小中一貫型校として開校し
た新生「長南小学校」は、開校から3年
目を迎えようとしており、本年度も東京
家政大学との連携協力に基づく交流事業
を行うなど、本町ならではの特色ある教
育を象徴するものとして、順調に推移し
ております。また、東京家政大学との関
係では、初の試みとなる長南フェスティ
バルでの出店、特産品を使ったレシピ開
発など、その関係は年を重ねるごとに深
化しています。また、昨年来、東京家政
大学との連携を一層強固なものにするべ
く、連絡協議会設置に向けて準備を進め
ているところです。

廃校となりました4小学校の跡地活用
も、旧東小学校を撮影スタジオ等に、旧
西小学校を団体向け宿泊施設にと、それ
ぞれの企業が活動を開始しています。こ
の2つの企業の進出により、本町を訪れ

る人の数は飛躍的に増加しております。
また、旧長南小学校につきましても、中
古IT機器の販売・サポートを中心とし、
地域の皆様に開かれたITなんでも相談
所を運営する企業の誘致が決定したところ
です。交流イベントの積極的な実施な
ど、地域に寄り添った事業内容となつて
おりますので、近隣の皆様にはぜひお立
ち寄りいただき、活用してもらいたいと思
っております。

残る旧豊栄小学校にも多数の問い合わせ
があります。町民の皆様の思いが詰
まった学び舎を大切に利用していただ
けるよう、丁寧に進めてまいります。

今年の新規事業として、皆様方の健康
増進に役立つ「ちょな丸ポイント」事業
を開始します。1日30分のウォーキング
で気軽にポイントを貯めたり、町の検診
など、対象事業への参加で貯めるなど、
様々な形でお楽しみいただけるよう準備
しております。貯めたポイントは景品と
交換可能ですので、皆様の積極的な利
用をよろしくお願いいたします。

また、東京家政大学と連携し、主に壮
年期の方々を対象に「健康体力調査」を
展開していく予定です。調査結果に科学
的な考え方を示すことで、健康寿命の延
伸とともに将来的な介護予防となる「フ

レイル（虚弱）予防」に繋がる事業と考
えておりますので、こちらも積極的な参
加をお待ちしております。

更に、西部工業団地計画跡地および上
小野田地先の空港代替地の利活用として
優良企業を誘致することで、更なる町の
活性化と新たな就労の場に繋がるよう努
力いたします。

本町は、圏央道の恩恵により都心まで
60分圏内にありながら、緑豊かで水に恵
まれた「里山」の景観を色濃く残す地域
でもあります。

この強みを活かした移住・定住施策と
して、本年度は「地域おこし協力隊」の隊
員を中心に、幅広く活動していく所存です。
神奈川県から移住してまいります隊員のフ
レッシュな目線から、この町の魅力を発見
してもらい、内外に発信してまいりますの
で、ご期待ください。

「S」里山を

「T」楽しみ

「A」明るく

「Y」豊かな まちづくりを目指して！

結びに、皆様のご一年のご健勝とご
多幸を祈念いたしますとともに、今後の
町政運営におきましても、ご理解ご協力
を賜りますようお願い申し上げます。
新年のごあいさついたします。





長南町議会議長

板倉正勝



「新たな議会」を前にして

新年あけましておめでとうございます。皆様におかれましては、夢と希望に満ち溢れた平成31年の新春を健やかに迎えるのこととお慶び申し上げます。

年頭にあたり議会を代表して、謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

昨年中は町議会に對しまして、温かいご支援、ご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

さて、昨年を振り返る中で忘れることができない出来事は、6月の大阪北部地震、7月の西日本豪雨、9月の北海道胆振東部地震などの自然災害が非常に多かったことです。記録的な豪雨による河川の氾濫や土砂崩れ、ライフラインの寸断、液状化による道路損壊など、人的、物的ともに甚大な被害が発生し、今もお、避難生活を余儀なくされている方々がいるなど、大きな爪痕を残しております。地域経済への影響はもとより、日常生活や風景が一瞬にして奪われてしまい、被害に遭われた方々には、計り知れない悲しみや苦労があるかと思うと胸が痛みます。幸いにも本町においては、大きな災害は発生しておりませんが、「備えあれば憂いなし」という言葉にあるよ

うに、今まで以上に自然災害への備えの重要性を再認識させられる出来事でありました。

本町に目を向けますと、昨年2月に平野町政の2期目がスタートしました。平野町長も山積する課題に対し、果敢、かつ精力的に取り組んでおります。私どもも旧小学校の跡地活用や役場庁舎、公民館の建て替えなど、町の課題解決にあたり町民ニーズを的確に把握し、創意工夫と英知を結集し、執行部と議論を重ね、取り組みねばならないと決意を新たにしております。

このような状況の中、次期選挙に向けて、平成29年度から議員定数等について、協議・検討してまいりました。その協議過程で現状維持や削減など様々な意見、議論が交わされました。その結果、定数の改正案が12月議会で提案され、1人削減の13人で議決しました。これまで以上に、皆様の多様な意見を町政に反映させる責務を担うことになりますので、議員一人ひとりが研鑽し、資質向上を図り、身近な存在でなければならぬと痛感しております。

今年は統一地方選挙の年で町議会議員

の改選の年にあたり、平成の終わりとともに任期満了を迎えます。

今期4年間、町民の皆様方からお寄せいただいたご指導、ご協力に感謝申し上げますとともに、新議会に向けて格別のご指導ご鞭撻をお願い申し上げます。残された期間、議員一同町政発展に全力で取り組んで参る所存でございます。

結びにあたり、平成31年が町民の皆様にとりまして、笑顔溢れる素晴らしい年になりますよう心から祈念いたしまして年頭のあいさつとさせていただきます。

議長
副議長
議員

板倉正勝	大倉正幸	松崎剛忠	和田和夫	丸島なか	加藤喜男	左川一郎	森川剛典	河野康二	松野唱平	御園生	岩瀬康陽	小幡安信	林義博
------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	-----	------	------	-----



平成30年秋の叙勲等受章

おめでとうございます

瑞宝中綬章

【教育研究功労】

長谷川 武夫さん（豊原）
平成30年11月受章

長谷川さんは、京都大学理学部助手、東京大学原子核研究所助教授を経て、昭和63年10月に宮崎大学工学部教授に昇任、その後同大学工学部長をつとめ、定年で退職された後、同大学の名誉教授になられ、物理工学の教育・研究に尽力され、特に原子核物理学の分野においては、核子・原子核のスピン偏極現象に関わる実験的研究に国内はもとより、国際レベルで原子核物理の発展に貢献されました。

瑞宝単光章

【消防功労】

矢代 守さん（小生田）
平成30年11月受章

矢代さんは、昭和43年4月から平成22年3月まで、42年の長きにわたり船橋市消防士として、消防行政の発展のためにご尽力されました。



矢代さんと奥様

民生委員 唐鎌さん、熊切さんに表彰状

民生委員児童委員の唐鎌二三一さん（千田）、熊切政勝さん（佐坪）が、永年にわたる民生委員児童委員の活動が認められ、全国民生委員児童委員大会において全国民生委員児童委員連合会会長表彰を受賞されました。また、11月9日に開催された第68回千葉県社会福祉大会において、千葉県社会福祉協議会会長表彰を受賞されました。唐鎌さん、熊切さん、おめでとうございます。



唐鎌 二三一さん

熊切 政勝さん

全国障害者 スポーツ大会で優勝！！

平成30年10月13日から15日にかけて福井県で開催された、第18回全国障害者スポーツ大会「福井しあわせ元気大会」に、一般卓球部門の



千葉県代表選手として田邊智和さん（下小野田）が出場し、見事金メダルを獲得しました。おめでとうございます。

今後は各地で行われる大会に出場し、良い成績をおさめ、2020年に開催される東京オリンピック・パラリンピック出場を目指します。田邊さんのより一層の活躍に期待が高まると共に、皆さんの応援をお願いします。



旧長南小学校の 活用が決定しました！

旧長南小学校の活用について、10月に企業2社の活用案に関する住民説明会を開催し、この度、リングロー株式会社（本社東京都豊島区）と、本校舎の使用貸借契約を締結しました。

今後、一部改装工事を行い、^{ちょうなんしゅうがっこう}「長南集学校」として4月頃の開業を目指します。2月上旬には、思い出の旧長南小学校を送り出す壮行会イベントが、リングロー株式会社主催で行われる予定です。長南集学校で行われる事業内容や今後の予定等については、2月にリングロー作成の「集学校新聞」を区長配布しますので、ぜひご覧ください。

なお、住民説明会で西側校舎の活用案を説明した、株式会社ジェイエルエスジー（本社東京都千代田区）については、他県の廃校活用など、同社の運営状況を見極めるため、当分の間見送ることになりました。

婚活パーティー

参加者
募集!!

婚活パーティーが好評につき今年度2回目の開催！！緑に囲まれた自然豊かな会場で、素敵な出会いを見つけてみませんか？

主 催 長南町結婚相談員協議会

日 時 2月17日（日）13時～受付開始

場 所 グレートアイランド倶楽部（長南町佐坪 1,782）

送 迎 J R 茂原駅から会場までの往復送迎あり（無料）

対 象 者 男性：長南町在住または在勤 女性：居住地不問
※男女とも結婚後長南町に居住する意思のある独身者を募集します。

年 齢 おおむね25歳以上の独身者

参 加 費 男性3,000円 女性2,000円

募集人数 おおむね40人（男性20人・女性20人）

※申込多数の場合は、申込期限より前に締切り、抽選とさせていただくことがあります。（結婚相談所に登録している方優先）

申込方法 ①参加申込書（産業振興課に設置、町HPでもダウンロードできます。）に必要事項を記入のうえ、産業振興課へ郵送またはご持参ください。
②町HPより必要事項を入力のうえ、お申し込みください。

申込期限 2月4日（月）

問い合わせ（申込先） 産業振興課 農林振興係 ☎46-3397



平成30年分 確定申告



確定申告書作成会場を次のとおり設置します。

場 所 茂原税務署 2階会議室
設置期間 2月18日(月)～3月15日(金)
 ※土・日を除く
受付時間 8時30分～16時
 ※提出は17時まで
相談時間 9時～17時まで

税理士による無料申告相談

日 時 2月7日(木)～15日(金)
場 所 茂原税務署 2階会議室
 ※譲渡所得(土地、建物および株式などの譲渡)のある方や相談内容が複雑な方(住宅ローン控除適用1年目を含む)は、ご遠慮ください。

提出期限と納付期限

※会場が混雑している場合には、受け付けを早めに締め切ることがありますので、なるべくお早めにお越しください。

申告の種類	提出期限	納付期限	振替納付日※
所得税及び復興特別所得税	3月15日(金)	3月15日(金)	4月22日(月)
贈与税	3月15日(金)	3月15日(金)	
個人事業者の消費税及び地方消費税	4月1日(月)	4月1日(月)	4月24日(水)

※預貯金口座からの振替納税を利用されている方は、「振替納付日」欄の日に口座振替となります。

トラクター、コンバインなどの登録・廃車はお済みですか？

所有したときは

小型特殊自動車に該当するトラクター、コンバイン、田植機などを所有したときは、申告をしてナンバープレート(課税標識)の交付を受けましょう(公道走行の有無とは関係ありません)。

なお、申告の際、販売証明書または、車体番号・車名・型式認定番号の控えをお持ちください。

処分したときは

トラクターなどを過去に登録したが現在お持ちでないときは、廃車の手続きをしましょう。

なお、廃車手続きの際はナンバープレート・申告者の印鑑・標識交付証明書をお持ちください。

申告場所 税務住民課 賦課徴収係

問い合わせ

税務住民課 賦課徴収係
 ☎ 4612118



医療費控除を受けるための手続きが変わりました！

平成29年分の確定申告から、領収書の提出の代わりに『医療費控除の明細書』の添付が必要となりました。

なお、医療保険者から交付を受けた医療費通知を添付すると、明細の記入を省略できます（医療費通知とは、健康保険組合等が発行する「医療費のお知らせ」などです）。

※平成31年分までの確定申告については、医療費の領収書の添付または提示によることもできます。

※医療費の領収書は自宅で5年間保存する必要があります（税務署から求められたときは、提示または提出しなければなりません）。

申告書にはマイナンバーの記載が必要です！

所得税及び復興特別所得税・消費税及び地方消費税・贈与税の申告書には税務署へ提出する都度、「個人番号(マイナンバー)の記載」と「本人確認書類の提示または写しの添付」が必要です。

本人確認書類（①または②のいずれか）

①マイナンバーカード（個人番号カード） ②番号確認書類+身元確認書類

※番号確認書類

・通知カード ・住民票の写し（マイナンバーの記載があるもの）など

※身元確認書類

・運転免許証 ・公的医療保険の被保険者証 ・パスポート など

確定申告書等作成コーナー

国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」で所得税・消費税の確定申告書が作成できます。また、作成した申告書情報を利用して電子申告（e-Tax）することもできます。

☞ <http://www.nta.go.jp>

問い合わせ 茂原税務署 ☎ 22-2166（代表）

町税の納付は

便利な口座振替で

固定資産税や国民健康保険税などの町税は、口座振替で納めると便利です。
☐ 口座振替を利用すると納期ごとに金融機関へ行く手間が省け、納め忘れもなく、一度手続きをすると自動的に継続されるので、☐ 口座振替をお勧めします。

口座振替のできる税目

町県民税、固定資産税、軽自動車税、国民健康保険税

申込方法

☐ 口座振替依頼書は、各金融機関の窓口に備え付けてありますので、通帳と通帳に使用してある印鑑を持参し手続きをしてください。

※☐ 口座振替依頼書は、役場税務住民課にもあります。

問い合わせ

税務住民課 賦課徴収係

☎ 4612118

「三ない運動」をご存じですか？

政治家の寄附は禁止(贈らない)！政治家の寄附を求めない！受け取らない！

政治家の寄附は禁止！
有権者が政治家に寄附を
求めることも禁止！

年末年始はお歳暮やお年賀など、何かと贈り物やお祝い事をする機会が多いシーズンです。

そこで、この機会に皆さまに改めてご理解いただきたいのが、きれいな政治、お金のかからない政治の実現、選挙の公正の確保を目指す「三ない運動」(贈らない、求めない、受け取らない)です。

政治家が選挙区内の人にお金や物を贈ることはもちろん、有権者が政治家に寄附や贈り物を求めることも、公職選挙法により禁止されています。

皆さま一人ひとりが寄附禁止のルールを守って、明るい選挙を実現しましょう。



政治家の寄附禁止の対象例



※政治家本人が結婚披露宴、葬式などに自ら出席してその場で行う場合には、罰則が適用されない場合があります。

次の行為が禁止されています

① 政治家の寄附の禁止

政治家が選挙区内にある者に対して寄附をすることは、その時期や名義のいかんに関わらず、罰則をもって禁止されています。
また、政治家以外の者が政治家の名義の寄附をすることも罰則をもって禁止されています。

② 政治家に対する寄附の勧誘・要求の禁止

政治家に対して寄附をするよう勧誘や要求をすることも禁止されています。政治家を威迫して、あるいは政治家の当選または被選挙権を失わせる目的で勧誘や要求をすると処罰されます。政治家名義の寄附を求めることも禁止されており、威迫して求めると処罰されます。

③ 政治家の関係団体の寄附の禁止

政治家が役員や構成員である団体や会社が、選挙区内にある者に対して、政治家の氏名を表示したり、氏名が類推されるような方法で寄附をすることは禁止されており、選挙に関して寄附をすると処罰されます。

④ 政治家の後援団体の寄附の禁止

政治家の後援団体(いわゆる後援会が、選挙区内にある者に対して、後援団体の設立目的により行われる行事や事業に関する寄附以外の寄附をすると、その時期や名義のいかんに関わらず処罰されます。

その他、禁止されている行為

- 政治家が選挙区内にある者に対して、答礼のための自筆によるものを除き、年賀状、寒中見舞などのあいさつ状(電報なども含む)を出すことは禁止されています。
- 政治家や政治家の後援団体(いわゆる後援会)が、選挙区内にある者に対して、主としてあいさつを目的とする有料の広告を新聞・雑誌・テレビ・ラジオ・インターネットなどに出すと処罰されます。

総務省ホームページ

(なるほど選挙「寄附の禁止」)

http://www.soumu.go.jp/senkyo/senkyo_s/naruhodo/naruhodo08.html

※詳細はお近くの選挙管理委員会までお問い合わせください。

広報誌「総務省」(2018年12月号)より抜粋



第19回 統一地方選挙のお知らせ

4月 7日(日) 千葉県議会議員一般選挙
4月21日(日) 長南町議会議員一般選挙

の投票日です！

※投票時間 7時～20時

選挙当日に仕事やレジャーなどで投票に行けない場合は、期日前投票または不在者投票ができます。大切な一票です。棄権せず、必ず投票しましょう。

区 分		千葉県議会議員一般選挙	長南町議会議員一般選挙
告 示 日		3月29日(金)	4月16日(火)
選 挙 期 日		4月7日(日)	4月21日(日)
議 員 定 数		94人(長生郡選挙区1人) ※現在95人ですが、この選挙から定数が94人になります。	13人 ※現在14人ですが、この選挙から定数が13人になります。
期日前投票 不在者投票	期 間	3月30日(土)～4月6日(土)	4月17日(水)～4月20日(土)
	時 間	8時30分～20時	
	場 所	役場庁舎1階 研修室	

【長南町議会議員一般選挙】

■立候補予定者説明会

日 時 3月19日(火) 9時
場 所 役場庁舎分館 第1会議室
(保健センター2階)

■立候補届出書類事前審査

日 時 4月10日(水) 9時～12時
場 所 役場庁舎分館 第1会議室
(保健センター2階)

問い合わせ 選挙管理委員会(総務課) ☎46-2111

生ごみ処理機を購入された
方に補助金が出ます！

家庭から排出される生ごみは、可燃ごみとして処分されますが、水分を多く含むため、紙ごみに比べて多くの時間とエネルギーを消費します。町では、省エネルギー化につながる生ごみの減量化を推進していることから、家庭用生ごみ処理機購入費の補助を実施しています。ぜひご活用いただき、環境保全に努めましょう。

補助額 購入費の2分の1

※次の金額を限度とします。

- ①電気式生ごみ処理機
15,000円 1基まで
- ②コンポスト
2,500円 2基まで
- ③密閉式容器
2,000円 2基まで

申請方法

領収書・印鑑・口座番号がわかるものをご持参のうえ、建設環境課窓口にお越しください。詳しくは、町ホームページまたは左記までお問い合わせください。

問い合わせ

建設環境課 都市計画・生活環境係
☎46-33394

愛の献血 ありがとうございました

千葉県赤十字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した。

12月18日(火)

長南町保健センター 23人

旭ダイヤモンド工業(株) 19人

「はたちの献血」キャンペーン

～始めよう献血 君の勇気が命を救う～

献血者が減少しがちな冬期において、新成人
「はたち」の若者を中心に、1月1日から2月28
日までの2ヶ月間、献血に対する普及・啓発運動を
実施しています。

安全な血液の安定供給の確保のため、今後も引き
続き献血へのご理解・ご協力をお願いいたします。



「郷育」学習にあたって(11)

モチなし正月

野菜を近所の家にお裾分けに行った時、
「嬉しい、家は昔からこの野菜を作ってはい
けないんです」との話を聞きます。農家
でありながら、一体どうしてこの様な禁忌
を持ち、それを今に伝えているのでしょうか。
また正月には、里芋の入った雑煮を食
べ、新年を祝う家が多いと思われませんが、
正月には敢えて里芋だけの雑煮とし、モチ
を食べない人々の存在も、民俗報告されて
います。最近ではモチを食べなくなった若い
家庭も多いようですが、それでも正月には
欠かせない食べ物であり行事です。多く
は当然とすることを、一方では禁忌として
頑なに守り伝えている人など、一体伝える
ことの意味をどのように考えたら良いので
しょう。様々な形で今に伝えられた民俗行
事や風習・家訓等も、どのように次に伝え
ていけば良いのでしょうか。

現在子どもたちは、袖風・芝原人形・紅
花染めを始め、太巻き寿司・生け花・農業
などの体験学習を、創造的なプログラム「郷
育」学習として進め、地域の人々や東京家
政大学との交流も盛んに実施しています。
学習のフィールドを校外に移し、指導者は
隣近所の身近な古くや、地域で先進的に活

躍する若者です。長く伝えられた奥深い技
術や生き様に畏敬の念を抱き、未来を夢見
て研究に邁進する若さに、自らの将来を重
ねています。「地域を知る」ことは幾多の先
人の声を聞くことであり、生涯にわたる自
分探しの旅のスタートでもあります。子ど
もの心に刻まれた、伝える意義をここに求
めています。

過日の長南祭での合唱は多くの参観者で
溢れ、本町の中学生の高い芸術性と若さを
十分発揮していました。課題曲「ふるさと」
の歌詞やメロディに、過ごした学校生活の
様々な思い出を裏書きした、何時までも心
に残る長南の故郷が、生き生きとイメージ
されていたと思います。嬉しい時には喜び
を倍にし、悲しい時には勇気を喚起してく
れる、心の「埋み火」としての故郷意識です。
教室を飛び出て学ぶ姿はエネルギーシユ
で、子どもらしさに溢れています。どの子
も長南の未来を担う、頼もしく輝かしい一
人一人です。純粋無垢な笑顔の中に、本町
の素晴らしさを全て身に着け、力強く健や
かに育つ子どもを夢見ています。

長南町教育長 小高 憲二



20歳になったら国民年金

国民年金は、年をとったときやいざというときの生活を、現役世代みんなで支えようという考えで作られた仕組みです。

また、国民年金は20歳以上60歳未満の方は加入することが義務付けられています。

20歳になったら、忘れずに国民年金の加入手続きをしましょう！

●20歳になったら、どのような手続きが必要ですか？

日本年金機構から送付される「国民年金被保険者関係届書（申出書）」を提出してください。提出すると、年金手帳と保険料納付書が送付されます。平成30年度の保険料は、月額16,340円です。

●保険料を納めることが 困難なときは？

国民年金保険料を納めないでいると、将来の年金額が減ったり受給できなくなったりします。保険料の納付が困難な場合は、免除や猶予の申請をすることができます。また学生の方は「学生納付特例制度」があります。

問い合わせ 千葉年金事務所

☎ 0 4 3 - 2 4 2 - 6 3 2 0

税務住民課 戸籍年金係 ☎46-2118

「世帯員調査表」確認のお願い

12月に世帯主の方宛てに、**平成30年11月1日現在**で長南町に住民登録されている世帯員を記載した調査表のはがきを送付しましたので、記載の内容について、現在居住されていない場合や、世帯主を変更したい場合などがありましたら、税務住民課戸籍年金係まで申し出をしてください。

[illegible]

問い合わせ 税務住民課 戸籍年金係 ☎46-2118

結婚相談所を 開設します

結婚相談員による無料の相談をお受けいたします。

お気軽にご相談ください。

日 時 2月3日(日) 9時～11時30分
場 所 農村環境改善センター ※予約不要

問い合わせ

産業振興課 農林振興係 ☎46-3397

Chonan 催し・イベント 情報



人権講演会

「我が子を犯罪の被害者にも 加害者にもしない子育て」

講 師 こうじま みちこ
幸島 美智子氏

(子育てアドバイザー)

日 時 1月19日(土)
13時30分～15時(13時受付開始)

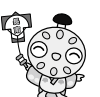
場 所 町中央公民館 講堂
※申込不要・参加無料

【講師プロフィール】

警察官のキャリアと自身の子育てを基に『少年犯罪予防委員会』を設立し、「我が子を犯罪者にしない子育てこそが、日本の治安回復に直結する。」と、少年の犯罪予防に取り組む。また、全国各地の講演活動において、「子育てアドバイザー」として子育てに迷う親や、防犯に取り組む人たちに大きな力を与えている。



問い合わせ 生涯学習課 生涯学習係 ☎46-1194



野見金公園 イルミネーション点灯！

平成30年12月17日より、野見金公園内の一部にイルミネーションを設置しました。

場所は、公園内広場とミハラシテラス前の木々になります。

今年度初の試みなので、まだ数は少ないですが、ぜひ一度見に来てください。

場 所 野見金公園

点灯期間 12月17日～1月末まで
(期間中毎日点灯しています。)

点灯時間 17時～21時

問い合わせ

産業振興課 商工観光係 ☎46-3397

千葉県博図公連携事業 巡回展「写真でつづる 千葉県と鉄道」

千葉県における鉄道の開通から現在に至るまでの県民にとっての思い出の車両や駅、もう歴史の彼方へと去ってしまった景色など、千葉県における鉄道のあゆみを写真で振り返ります。

日 時 1月12日(土)～1月27日(日)
9時～16時

場 所 町郷土資料館(入館無料)

<展示解説会>

日 時 1月27日(日)

○1回目 11時～ ○2回目 13時30分～

※1回30分程度(2回とも内容は同じです。)の解説になります。事前申込は不要ですので、開始時間までに町郷土資料館へお越しください。

問い合わせ

生涯学習課 文化振興係 ☎46-1194

町民ウォーキング大会 参加者募集

町体育協会では、町民の皆さんの健康増進を図るため、『第16回町民ウォーキング大会』を開催します。

日 時 2月23日(土)
8時30分～12時30分【小雨決行】

※雨天の場合は、町体育館にて軽スポーツ大会を行います。

コ ー ス 豊栄神社・称念寺
ウォーキングコース(約7.6km)

参 加 費 100円(保険料) ※高校生以下は無料
申込期間 1月21日(月)～2月10日(日)まで

問い合わせ(申込先)

海洋センター 社会体育係 ☎46-2860

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、様々な問題が生じます。

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無料巡回相談を実施します。

また、交通事故被害者の方のこころの相談も受け付けております。お気軽にご利用ください。

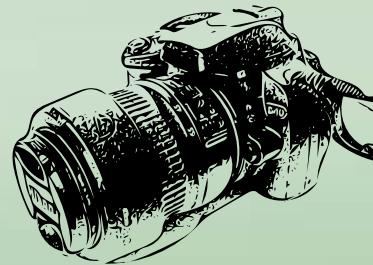
※なお、予約制となりますので、ご要望の方は2日前までにお申し込みください。予約が無い場合、実施はいたしませんので、ご了承ください。

日 時 1月24日(木) 10時～14時30分

場 所 町保健センター2階 第2会議室

問い合わせ(申込先)

総務課 庶務係 ☎46-2111



このコーナーでは、地域活動やイベントなど身近な話題を紹介します。
地域の話題をお寄せください。 企画政策課 ☎46-2113

11/11

町民文化祭芸能発表会

練習の成果を発揮！

11月11日、中央公民館講堂で町民文化祭芸能発表会が開催され、公民館で活動を行う18のサークルと教室が普段の練習の成果を発表しました。

この日は歌（カラオケ）、コーラス、舞踊、大正琴、文化箏、ハワイアンダンス、民謡、銭太鼓など96の演目が行われ、幼児と小学生が毎月レッスンを行っている英語教室では、ハロウィンパーティーで着用した仮装で、元気に歌とダンスを披露しました。

芸能発表会に参加された皆さん、素晴らしい発表をありがとうございました。



磯野史明先生と英語教室の生徒



民謡サークル



舞踊「華寿会」



ハワイアンダンス「フラ・ロケラニ」

11/25

ふれあいコンサート

青春時代にタイムスリップ

11月25日、中央公民館講堂で「長南町ふれあいコンサート2018」が開催され、フォークバンド「おやゆび姫」がライブを行いました。おやゆび姫は7人で構成されるバンドで、長南町在住のメンバーの方もいるそうです。

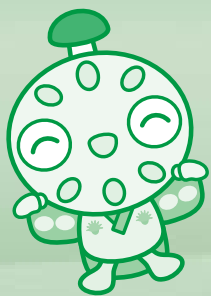
一昨年に続き2回目の出演となりましたが、今回も会場は超満員。70年代・80年代のフォークソングが中心だったということで、青春時代を思い出された人も多かったのでは……。曲の合間のMCもとてもおもしろく、1部・2部合わせて1時間30分があったという間に過ぎてしまいました。

おやゆび姫の皆さん、ありがとうございました。



女性ボーカルさんがリコーダー披露





PICKUP!

ちょうなんニュース



「茂原みすじ会」による民謡・三味線の演奏



「長南紅古蓮」による圧巻の演舞

12/2 第7回くらもち滝の里もみじ祭り 紅葉もステージも楽しむ1日

12月2日、くらもち滝の里でもみじ祭りが開催され、大勢の方が訪れました。

会場では、「長南鼓蝶会」による銭太鼓や15周年を迎えた「長南紅古蓮」によるよさこいなど、様々なステージイベントが行われました。また、豚汁や焼きそば、ちょっと珍しいバーベキューの無償配布なども行われ、参加者が行列を作っていました。

気温の高い日が多く、なかなか赤くならないと心配されていた紅葉もきれいに色づき、訪れた人の目を楽しませました。

※くらもち滝の里の紅葉は今月のひとこまでも紹介されています。

12/9 ちょうなん西小 宿泊型インターンシップ 新しい視点で町の活性化を提案

12月9日、「仲間と泊まる学校 ちょうなん西小」で、大学生等を対象とした㈱マイナビによる宿泊型インターンシップ『Professional Challenge 2020』が開催され、全国のブロック大会を勝ち抜いた4チームが「ちょうなん西小のさらなる活性化に向けた新規ビジネスアイデアを考案せよ!」をテーマに、プレゼンを行いました。

優勝に輝いたのは、コスプレを使った地域活性化を提案したチームでしたが、参加チーム全てが素晴らしい提案を行っていました。審査員として参加した平野町長は「町が変われるチャンス、まちづくりの参考にしたい」と講評しました。

学生たちのアイデアが実現されるのが、楽しみです。



各チーム20分のプレゼンを行いました

11/8 雑巾の寄贈 毎年ありがとうございます

11月8日、ボランティアグループ「長南パイオニアグループ」の皆さんから、お手製の180枚の雑巾が長南中学校・長南小学校へ寄贈されました。

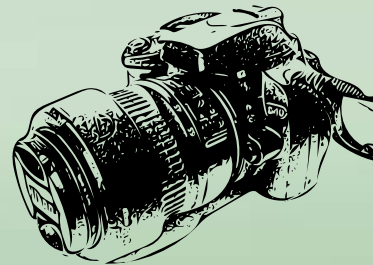
この取り組みは今年で15回目となるそうです。子どもたちのために、毎年たくさんの雑巾を製作していただき、ありがとうございます。大切に使いましょうね。



代表の生城山さん(左)から雑巾と目録が手渡されました



このコーナーでは、地域活動やイベントなど身近な話題を紹介します。
地域の話題をお寄せください。 企画政策課 ☎46-2113



11/28

長南保育所 餅つき

大きいお餅に大はしゃぎ

11月28日、長南保育所で餅つきが行われました。
玄関ホール前に設置された臼と、重い杵を両手で持ち、ペタン、ペタン、ペタン。園児たちは、満面の笑みで餅つきを楽しみました。

また、餅つきのほかに、切り分けられたお餅を自分たちで丸め、餅取り粉をまぶしていました。お顔にたくさんの粉をつけ、はしゃいでいる姿が印象的でした。



美味しいお餅にな～れ

11/21

長南保育所防災訓練

消防車と救急車だ！！

11月21日、長南保育所で防災訓練が行われました。長南保育所では、毎月防災訓練を行っていることで、園児たちも先生の指示に従い静かに避難することができました。

そしてこの日はなんと西消防署から消防自動車と救急車が登場！！車両を見つけた園児たちは男の子はもちろん、女の子も大興奮の様子。年長さんと年中さんは、消防士の制服を着て記念撮影も行いました。

訓練を頑張ったご褒美に、憧れの消防士に変身出来て、みんなとても満足そうでした。



ちびっこ消防士 敬礼！！

11/17

12/2

旧豊栄小学校・旧東小学校美化活動

地元の学校を大切に

11月17日に旧豊栄小学校、12月2日に旧東小学校で、有志の皆さんによる美化活動が行われました。

旧豊栄小学校では、「旧豊栄小跡地保全協会」が中心となり、18名が作業を行いました。8月に続き2回目となった美化作業ですが、3か月の間に伸びた草を機械や手で刈り取りました。

旧東小学校では、「東小学校有志の会」の呼びかけにより、26名が参加。現在学校を活用している㈱クラフティのスタッフだけでは手が回らない、体育館の裏など、人数が必要な場所を中心に作業をしました。

地元の学校を大切にしていきたいという思いで行われる美化活動。作業に参加された皆さん、お疲れ様でした。

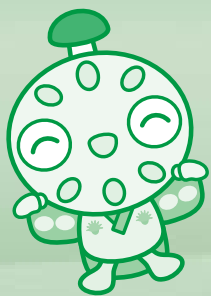


旧豊栄小学校



旧東小学校





PICKUP!

ちょうなんニュース

12/

6・7

長南小学校 イングリッシュキャンプ

英語を学びながら野外活動

12月6日と7日、長南小学校の4年生がイングリッシュキャンプを行いました。長南小学校では、野外での体験学習を取り入れた、楽しみながら学ぶ英語教育を実施しています。

1日目は「仲間と泊まる学校 ちょうなん西小」に宿泊し、校庭で竹やロープを使ってテント作り。ALTとの会話が成立しないと材料がもらえないため、ゲーム感覚で自然と英語を学びながら活動していました。

2日目は町のキャンプ場で火おこしやカレー作り、空き缶を使った飯盒炊飯^{はんごう}に挑戦しました。ナイフで野菜を切ったり、丸鶏をさばいたり、普段の生活とは違う、いい体験になったようです。

2日間を通して、英語も生活の知識も学び、子どもたちは大きく成長したように見えました。



火が消えないように一生懸命吹きます



完成したテントで記念撮影



ナイフで上手に人参を切ります



声をかけながらマッサージ



マッサージの後は抱きしめて「ありがとう」

12/10

ベビーマッサージ教室

赤ちゃんもママもリラックス

12月10日、健康保険課主催のベビーマッサージ教室が行われ、12組の親子が参加しました。3回目となる今回は、いつもの保健センターから場所を移し、「仲間と泊まる学校 ちょうなん西小」のキッズルームで開催されました。

講師の^{ただの}只野眞由美先生の指導のもと、リラックスした雰囲気の中でオイルを使ってのマッサージに赤ちゃんたちもとても気持ちよさそうにしていました。

マッサージの後は西小カフェでママの交流会。スタッフが別室で赤ちゃんたちを預かり、ママたちもゆっくりカフェを楽しむことができたようです。

ベビーマッサージ教室は不定期開催とのことですが、次回も楽しみです。



19

Chonan 2019

お知らせ
長南町住宅リフォーム
補助金受付中！

町では、平成28年度より、生活環境の向上及び定住促進と町内産業の活性化を図るため、リフォーム補助金を実施しています。
ブロック塀等の外構工事も対象となりますので、住宅のリフォームをお考えの方は、ぜひご活用ください。

補助金の額

工事金額の10%
(最大20万円まで)

補助対象者

町内に住民登録されている方で、町内事業者または長南町のガス、農業集落排水指定工事店を利用し、年度内にリフォーム工事が完了する方。

注意事項

工事着工前に申請受付となりますが、申請前に工事内容等について一度ご相談ください。

※詳しくは、町ホームページまたは左記までお問い合わせください。

問い合わせ

建設環境課 都市計画・生活環境係
☎ 46-3394

お知らせ
110番は社会の安全
を守る緊急電話です！

110番は、社会の安全を守るための緊急電話です。

千葉県内で110番をかけますと、千葉市内に所在する千葉県警察本部通信指令室につながります。

警察本部では、皆さんからの通報内容を聞きながら、同時に警察署やパトカーなどに無線で手配をしておりますので、落ち着いてお話しください。

※携帯電話からの110番通報が増加しています。所在地や番地、目標物の確認、通話中ではできない場所を移動しないでください。また、車両運転中は必ず停車して通話してください。

110番以外の相談問い合わせ

千葉県警察本部相談サポートコーナー
☎ 043-227-9110

(短縮ダイヤル #9110)

※利用時間は、祝祭日を除く平日の8時30分から17時15分までとなります。最寄りの警察署、交番、駐在所でも相談を受け付けています。



お知らせ
稲作農家の皆さんへ
飼料用米などに
取り組みましょう！

食生活の変化や高齢化などにより、米の消費量は年々減少しています。米の需給と価格の安定を図るため、引き続き飼料用米を作付けするなど、需要に応じた生産を心掛けましょう。

飼料用米生産のメリット

- 飼料会社や畜産農家から強い需要があります。
- お手持ちの機械・施設をそのまま使えます。
- 行政による支援策が充実しており、安定した収入を確保できます。

問い合わせ

千葉県生産振興課
☎ 043-2223-2980

お知らせ
調理師の皆さんへ

飲食店や給食施設などで調理業務に従事する調理師は、平成30年12月31日現在の就業状況の届出が必要です。調理師業務従事者届を提出してください。

提出期限 1月15日(火) 必着

問い合わせ(提出先)

(二社) 千葉県調理師会
☎ 043-225-7736

お知らせ
県政に関するインター
ネットアンケート調査
協力員

県の事業や施策などに関するテーマについて、年4回(2・5・8・11月)、インターネットによるアンケート調査を行っています。回答にご協力いただける調査協力員を随時募集しています。

対象 県内に居住する満18歳以上の方

申込方法 ホームページから「県民参加メールマガジン」に登録

※メールマガジンではアンケート調査のほか、県政への県民参加情報や観光情報などを毎月1回配信しています。

問い合わせ

千葉県報道広報課 広聴室
☎ 043-2223-2246



お知らせ

就職やスキルアップにハロー
トレーニング(公的職業訓練)
を活用してみませんか?

ハロートレーニングは、希望する仕事に就くために必要な職業スキルや知識を習得することができ、公的の制度です。また、スキルアップを目指す在职者の方向けのコースもあります。

訓練コースは、事務実務、IT、製造、介護、デザイン、住宅リフォーム、システム開発、CADなど、様々な分野があります。

受講料は無料です。(一部のハロートレーニング(在職者または学卒者向けコース)は有料です。なお、テキスト代等の自己負担があります。)また、受講者の世帯収入等によつては、訓練受講中の生活支援のための給付金があります。

詳しくは、最寄りのハローワークにご相談ください。

問い合わせ

ハローワーク茂原

☎ 25-8609

千葉労働局 職業安定部 訓練室

☎ 043-221-4087

お知らせ
治療と仕事の両立支援
のお知らせ

がんや難病で治療しながら仕事を継続する労働者のために両立支援が始まっています。

治療を受けながら仕事を続けるために困っていることがあれば、まずはご相談ください。

日時 平日 9時～16時

場所 日進センタービル8階

千葉市中央区中央3-3-8

対象者 がん・脳卒中・心疾患・糖尿病・肝炎・その他難病を抱える労働者

費用 無料

問い合わせ

千葉県地域両立支援推進チーム

独立行政法人労働者健康安全機構

千葉産業保健総合支援センター

☎ 043-202-3639



催し
冬のパン祭り

日時 1月26日(土) 10時～14時

場所 社会福祉法人九十九会

ときわぎ工舎

内容 第7回「こんなパンがあったらいいな」☆コンテスト」授賞者発表、授賞式

・自主製品の販売(授賞作品のパン、焼きたてパン、ラスク、パウンドケーキ、クッキー、木工品)

・喫茶コーナー

・ときわぎお菓子バイキング

問い合わせ

社会福祉法人九十九会

ときわぎ工舎

☎ 44-2299

催し
千葉県地域福祉フォーラムシンポジウム

日時 2月17日(日)

12時40分～16時

場所 千葉市生涯学習センター

2階ホール

テーマ 「災害に備えた地域づくりを考えてみよう」

内容 講演

「災害に備えた地域づくりを進めるために」

国際医療福祉大学

問い合わせ

県立幕張海浜公園 ☎ 043-2296-0126

教授 小林 雅彦 氏

シンポジウム

定員 300名(申込先着順)

申込 申込書をファックスかHP

締切 2月8日(金)

参加費 無料

※申込書配布場所は、各市町村社会福祉協議会となります。また、千葉県社会福祉協議会のHPからもダウンロードできます。

問い合わせ

千葉県社会福祉協議会

☎ 043-245-11102

催し
鳥と冬芽の観察会

野鳥と樹木の冬芽を中心に、冬の生き物を探して公園を散策してみましよう。ゲームを交えて楽しく生き物について学べます。

日時 2月3日(日)

場所 県立幕張海浜公園

定員 40人(申込先着順)

申込方法 1月4日(金)9時から電話

で受付

問い合わせ

県立幕張海浜公園

☎ 043-2296-0126



催し 千葉県行政書士会 長夷支部 無料相談会

日時 1月20日(日)

13時30分～15時30分

場所 町中央公民館

1階集会室

相談内容 相続、遺言、農地法関係

手続き、成年後見制度、各種許認可申請に関すること

※相談日当日は予約制ではありません。

問い合わせ

千葉県行政書士会 長夷支部

☎ 43-0202

お知らせ 移動交番を開設します

日程

笠森観音 町営駐車場

・1月16日(水) 13時30分～15時

町中央公民館

・1月22日(火) 10時～11時30分

※事件事故の発生や気象状況により変更になる場合もあります。

問い合わせ

茂原警察署 地域課 移動交番係

☎ 22-0110

募集 春休み海外研修交流事業 参加者募集

日程 3月24日(日)～

4月5日(金)の内、

6～11日間(コースによる)

イギリス・カナダ・サイパン・

オーストラリア・ニュージーラ

ンド・フィリピン・カンボジア

ホームステイ・英語研修・

文化交流・地域見学・野

外活動等

対象 小学3年生～高校3年生

定員 10～20名

参加費 25.8万円～49.8万円

締切 2月1日(金)

(1月25日(金)までにお申し込みの方は、早期割引1万円)

※日程・内容・対象については、コースにより異なるため、詳しくはお問い合わせください。

問い合わせ

公益財団法人 国際青少年研修協会

☎ 03-6417-9721



募集 自衛官候補生募集

防衛省自衛隊では、次のとおり自衛官候補生(男子、女子)を募集しています。

	願書締切	採用試験日	入隊予定時期	試験会場	最寄駅
男子	1月7日(月)	1月12日(土)	3月下旬～ 4月上旬	松戸駐屯地	新京成線元山駅
	1月28日(月)	2月3日(日)		木更津駐屯地	J R 木更津駅
	2月25日(月)	3月3日(日)		習志野駐屯地	新京成線習志野駅
	3月4日(月)	3月9日(土)		松戸駐屯地	新京成線元山駅
女子	1月7日(月)	1月12日(土)		習志野駐屯地	新京成線習志野駅
	2月25日(月)	3月3日(日)			

◆採用人数に達した時点で受付を締め切ることもありますので、早めの受験をおすすめします。

◆応募資格:18歳以上 33歳未満の方(ただし、入隊予定月の3ヶ月後の末日現在、33歳に達している方は入隊できません。)

※詳しくはお問い合わせください。 問い合わせ 自衛隊 茂原地域事務所 ☎ 25-0452

集団予防接種によりB型肝炎ウイルスに持続感染された方へ 一人で悩まずに無料相談会をご利用ください

B型肝炎訴訟(給付金請求)について

無料電話相談

対象者 昭和16年7月2日～
昭和63年1月27日生まれ

給付金 50万円～
3,600万円

弁護士費用 着手金・相談料 無料
成功報酬制

実績 相談件数3,800件以上 給付金受領済み800件以上

〈ご予約受付時間〉 ☎ 9:00～18:00 〈完全予約制〉 ☎ 0120-013-621

弁護士法人 プレシヤス総合法律会計事務所

〒260-0809 千葉県千葉市中央区新大塚4-3 瑞穂ビル6-A (瑞穂ビル) 平日 9:00～18:00
TEL 03-5363-6333 FAX 03-5363-6334 E-mail info@precious-law.jp
http://precious-law.jp/



ちやうなん 歴史夜話

長南開拓記

(1)

～縄文と弥生の間～

長南町の景観といつてまず思い浮かぶのは、木々に覆われた低い山並みを背景に広がる緑の水田かもしれません。その源流は、水田耕作を生活の中心に据えた社会や文化を基本とする弥生時代にあると言えます。

紀元前十世紀頃に北部九州に伝播した大陸文化は、その後、弥生文化として少しずつ西日本に広がっていきました。この頃の長生地域は海岸線が現在より二、三キロほど内

陸にあり、沿岸の平野部は、樹木に覆われた微高地に、沼が点在する湿原帯が入り組んだ景観であったと思われます。台地や丘陵は常緑広葉樹の深い森に覆われ、谷部は森と湿地が混在していたと思われます。そして、何よりそこは人の気配が希薄な世界であったと思

われます。これは長生地域だけに限らず、関東全体でもこの時期の遺跡数は少なく、人口が大きく減少していたと考えられています。房総を含む関東南部では、縄文後期に多く見られた大規模な貝塚や集落跡は縄文晩期の前半でほぼ姿を消し、以降は荒海貝塚（成田市）のような定住性がうかがえる遺跡は限定的な存在となり、遺物がややまとまって出土する程度の遺跡が主体となります。長生

地域では針ヶ谷遺跡（長柄町）がこのタイプに相当しますが、こうした遺跡を遺した人々は、穀類を焼畑などで耕作をしながら移動生活をしていたと考えられています。こうした畑作は、縄文時代に食糧獲得の手段の一つとして存在した農耕の範疇と捉えられますが、関東の縄文土器は晩期後葉になると、東海地方の弥生土器の技法や器種構成などの影響を強く受けるようになり、そうした要素が主体的となる段階を弥生文化への画期と捉えて、従来は水田耕作を伴う文化が伝播した紀元前三世紀としていた関東南部の弥生開始期を、この時期まで繰り上げる見方も出されています。ただ、こうした「縄文の生活を踏襲しながら弥生文化を受容した」時期の文化が、西日本を中心とした水稻を伴う弥生文化圏に含まれるのか、ということについては、研究者の間でも意見が分かるところです。



今泉遺跡出土の縄文晩期末の土器。縄文後期にはここにも大きなムラがあったが、この頃は散発的に人が訪れる程度であったと思われる。

（町資料館 風間俊人）

図書室へGO!



購入図書を紹介します

今月のおすすめ



「沈黙のパレード」

『ガリレオ、再始動!』シリーズとしては、6年ぶりの単行本が、長篇書き下ろしとして堂々の発売!第1作『探偵ガリレオ』の刊行から20年。シリーズ第9作として、前人未踏の傑作が誕生!

問い合わせ

生涯学習課 生涯学習係 ☎ 46-1194

書籍名	著者
八朔の雪 みをつくし料理帖	高田郁
花散らしの雨 みをつくし料理帖	高田郁
沈黙のパレード	東野圭吾
弁当屋さんのおもてなし ほかほかごはんと北海道かまある男	喜多みどり
寺嫁さんのおもてなし 和カフェであやかし癒やします	平野啓一郎
スマホを落としただけなのに	志駕晃
大恋愛～僕を忘れる君と(上)	大石静 / 高橋和昭
破天荒フェニックス オンデーズ再生物語	田中修治
日日是好日 「お茶」が教えてくれた15のしあわせ	森下典子
「死」とは何か イェール大学で23年連続の人気講義	シェリー・ケーガン
年収1億円になる人の習慣	山下誠司
むちゃぶりがみしばい	山本博
14歳、明日の時間割	鈴木るりか
はみがきれっしゃ しゅっぱつしんこう!	くぼまちこ
子どもの考える力をつける 3つの秘密道具 お悩み解決!!にやんと探偵団	岸良裕司 / きしらまゆこ
Sassyのあかちゃんえほん にこにこ	Sassy/DADWAY/LaZOO
あなたがだいすき	鈴木まもる



【脂質異常症②】

今月は、脂質異常症の食事のポイントについて紹介します。

☆動物性脂肪、コレステロールの多い食品はほどほどに

肉を食べる時は脂身の少ない部位（ヒレやもも肉）を選んだり、脂身を残したりしましょう。また、牛・豚・鶏のレバーなどの内臓肉、いくらやたらこなどの魚の卵や内臓、鶏卵、生クリームやバターなどのコレステロールを多く含む食品は摂り過ぎないように注意しましょう。

☆食物繊維は十分に摂りましょう

コレステロールを多く含む食品を控えることも大切ですが、下げる食品を十分に摂ることも大切です。コレステロールは体の中でも作られていて、口から入る量は体内で作られる量の1/5程度です。食物繊維を含む野菜、海藻、きのこ類などは、血中コレステロールを下げる働きがあるので、毎食摂るように心がけましょう。

☆魚料理は積極的に

あじやいわし、ぶりなどの青背の魚の脂肪には、IPA（イコサペンタエン酸）やDHA（ドコサヘキサエン酸）が豊富に含まれています。これらには、HDL（善玉）コレステロールを増やしたり、中性脂肪を低下させる作用があるので積極的に摂るようにしましょう。脂がのっているほどIPAやDHAは豊富に含まれていますが、同時にエネルギーもたくさん摂れるので食べ過ぎには注意しましょう。



旬のぶりを使って

ぶりのソテー～きのこのマスタードがけ～

材料（4人分）

エネルギー 314kcal 塩分 1.6g

ぶり……………	4切れ		
A 塩……………	小さじ1/2	B 水……………	大さじ4
粗びきこしょう……………	少々	酒……………	大さじ2
サラダ油……………	大さじ1	しょうゆ……………	大さじ1
生しいたけ……………	4枚	粒入りマスタード……………	小さじ2
しめじ……………	1パック	水菜……………	200g
オリーブ油……………	大さじ1		

〈作り方〉

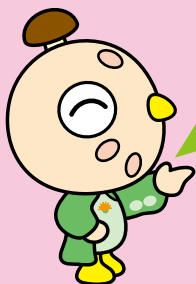
- ①ぶりにAをふり、しばらく置く。
- ②しいたけは石づきを除き、こぶりに切る。しめじも石づきを除き、小房に分ける。
- ③水菜はさっとゆでて水にとって絞り、4～5cmの長さに切る。
- ④フライパンに油を熱し、①の両面を中火でこんがりと焼く。器に③を敷き、上にぶりを盛る。
- ⑤続けてオリーブ油を熱し、②を少し焦げ色が付く程度に炒め、Bを加えて混ぜ、④にかける。

ナンプレとは？

タテ・ヨコの列に1～9の数字が1つずつ入ります。
3×3の太線で囲まれたブロックの中にも1～9の数字が1つずつ入ります。このルールにしたがい、空白のマスを埋めていくゲームです。
脳のトレーニングにもなり、認知症予防にも効果的です。
ゲームを解きながら、楽しく脳を鍛えましょう！！

先月号の解答

9	6	7	8	2	3	4	1	5
2	4	5	6	1	7	3	9	8
1	8	3	5	4	9	2	6	7
8	5	6	1	3	4	9	7	2
3	2	9	7	5	6	8	4	1
4	7	1	2	9	8	6	5	3
7	1	8	9	6	2	5	3	4
6	3	2	4	7	5	1	8	9
5	9	4	3	8	1	7	2	6



★ヒント★

各ブロックに1～9の数字が入るので、下から2行目が埋まりますね！

～ナンプレで脳トレ～

				2	8	4		1
			7	3			5	9
	3		5	1	9	7	6	2
8	9	3			2	6	4	7
5		1	9	4				
	6	4		8		9	1	5
		2	4	9	5		7	6
7	1	9	2	6	3	5		4
6			8	7			9	3

※解答は次号に掲載予定です。



日 Sun.	月 Mon.	火 Tue.	水 Wed.	木 Thu.	金 Fri.	土 Sat.
		1 ・町公共交通機関運休 (巡回バス・デマンド タクシー) ～1月3日 元日	2	3	4 ・平成31年 新春賀詞交歓会 中央公民館 15:00～ 官庁仕事始め	5
6 ・三味線教室 中央公民館 9:00～12:00	7 ・長南フィットネスクラブ (シェイプアップの部) 保健センター 9:30～11:30 13:00～15:00 七草	8 ・園庭開放 長南保育所 9:30～11:30	9 ・パッチワーク教室 中央公民館 9:30～12:00	10 ・長南フィットネスクラブ (カラダ健康の部) 保健センター 9:30～11:30	11 ・びよびよひろば 保健センター 10:00～12:00 鏡開き	12 ・ハワイアンリボンレイ教室 中央公民館 10:00～12:00 ・巡回展 「写真でつづる 千葉県と鉄道」 郷土資料館 9:00～16:00 (～1月27日)
13 ・成人式 中央公民館 9:30～受付開始	14 成人の日	15 ・園庭開放 長南保育所 9:30～11:30 ・女の料理教室 中央公民館 9:30～13:00 ・カイトプラクティク教室 中央公民館 10:00～12:00 ・心配ごと相談 中央公民館 10:00～15:00	16 ・高齢者教室 中央公民館 10:00～11:30	17 ・のびっこ 保健センター 10:30～11:30 ・歴史教室 中央公民館 13:30～15:30	18 ・男の料理教室 中央公民館 9:30～13:00	19 ・英語教室 A 中央公民館 9:30～10:30 ・英語教室 B 中央公民館 10:40～11:40 ・野菜園芸教室 中央公民館 13:30～16:30 ・人権講演会 中央公民館 13:30～15:00
20	21 ・長南フィットネスクラブ (シェイプアップの部) 保健センター 9:30～11:30 13:00～15:00	22 ・園庭開放 長南保育所 9:30～11:30	23	24 ・交通事故巡回相談 保健センター 10:00～14:30	25 ・乳児相談	26
27 ・初めての 薬膳料理教室 中央公民館 9:00～13:00 ・巡回展 (最終日) 「写真でつづる 千葉県と鉄道」 展示解説会 郷土資料館 1回目 11:00～ 2回目 13:30～	28 ・そば打ち教室 中央公民館 9:30～13:30	29 ・園庭開放 長南保育所 9:30～11:30	30	31	2/1 ・びよびよひろば 保健センター 10:00～12:00	2 ・英語教室 A 中央公民館 9:30～10:30 ・英語教室 B 中央公民館 10:40～11:40

日曜・休日当番医

*当番医は変更になる場合があります。

中央消防署指揮情報 ☎ 24 - 0119 へお問い合わせください。

診療時間 9時～17時 *救急患者の方が優先されます。

月 日	内 科 系	外 科 系
1月1日	すだ内科医院 24-7717	茂原中央病院 24-1191
2日	むなかたクリニック 44-5155	菅原病院 25-1171
3日	大木医院 23-2546	君塚病院 25-1811
6日	大塚内科 23-6121	穴倉病院 24-2171
13日	茂原中央病院 24-1191	須田外科・歯科医院 23-7748 ※歯科は対応していません
14日	山之内病院 25-1131	鎗田整形外科医院 24-8686
20日	金坂医院 22-4885	穴倉病院 24-2171
27日	豊栄元氣クリニック 40-4884	公立長生病院 34-2121

夜間急病診療所

内科・小児科 20時～23時まで
(受付 19時45分～22時45分まで)
茂原市八千代1-5-4 (消防署裏) ☎ 24 - 1010
テレフォン案内 ☎ 24 - 1011 (19時～翌朝6時まで)

こども急病電話相談

19時～翌朝6時 (毎日)
局番なしの# 8000
または ☎ 043 - 242 - 9939

町の状況 平成30年12月1日 現在
() 内は前月比

人口	8,049(-15)	11月中の動き
男	3,966(-3)	出生 2人
女	4,083(-12)	死亡 16人
世帯	3,217(-3)	転入 12人
		転出 13人
		面積 65.51km ²

1月の納税

納期限1月31日(木)

町県民税(4期)

介護保険料(7期)

国民健康保険税(7期)

後期高齢者医療保険料(7期)

- ◆納め忘れのないようお早めに。
- ◆口座振替をご利用の方は、預貯金残高の確認をお願いします。
- ◆納税は口座振替が便利です。



／ 今月の ／ ちょうなん西小レポ MONTHLY CHONAN NISHISHO REPORT

今月のトピックス

「1月・2月限定 少人数宿泊半額キャンペーン」



ちょうなん西小 2019

あけましておめでとうございます！ちょうなん西小です。今年もカフェや図書室、キッズルームに新たな商品・本・おもちゃを用意し、長南町の皆さんに楽しんでいただける施設を目指して参りますので、是非遊びにきてくださいね。また、ちょうなん西小のお風呂や給食を楽しめる少人数向け宿泊プランも1～2月限定で半額(通常価格素泊まり1名→5,000円が**2,500円!**)です。この機会に西小自慢のお風呂に入りに来てくださいね。詳しくは公式HPまで！今年も宜しくお願い申し上げます。



予約なし＆無料で使える！

図書室やキッズスペースがございます。カフェも営業しておりますのでぜひお気軽にお立ち寄りください。

0120-154-244

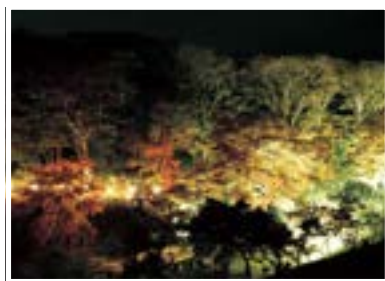
ちょうなん西小

検索

今月のひとこま



くらもち滝の里 昼と夜の紅葉



あとがき

新年あけましておめでとうございます。いよいよ平成もあと数か月となりましたね。次の元号はいつたい何になるのかとても気になると思います。4月の終わりにから5月の初めが出産予定日という方は、最後の平成生まれになるのか、それとも新しい元号生まれになるのか、ドキドキですね。

さて、今月号の広報では、「ちょうなんニュース」のコーナーをスペシャルバージョンで4ページに渡ってお届けしました。11月～12月にかけてはイベント事が目白押しだったので、取材にもたくさんお伺いしました。紙面の都合上多くは紹介できませんが、少しでも当日の様子が皆さんに伝われば良いなと思っています。

(安藤)

