

ちやうなん

広 報

2019

3

第500号

感謝を込めて
創刊 500 号



自然が誇り 住むことが誇り 元気な町 長南



今月号の表紙

昭和30年6月に「広報ちょうなん」が誕生し、64年もの月日が経ちます。

今月号で創刊500号。記念すべき500号の表紙は、これまで広報紙の表紙を飾った画像を並べ、「モザイクアート」として表現してみました。

少しわかりづらいですが、ちよな丸、町章、長南町の絵および文言を配置しています。

ありがたい思いを込め、これから発行される広報紙につきましても、皆さまご愛読いただけますようよろしくお願いいたします。

主 な 内 容 CONTENTS

- ・ 特集「広報ちょうなん」の発行が
500号を迎えました …… 3
- ・ 給与の公表 …… 6
- ・ 4月に統一地方選挙が行われます …… 8
- ・ 4月1日からの旧長南小学校施設の
利用について …… 10



弁天谷池（笠森観音周辺公園にて2月11日撮影）
長南フォトクラブ山形俊男さん提供



下段左から1号、50号、100号、150号、200号

上段左から250号、300号、350号、400号、450号

特集

「広報ちょうなん」の発行が 500号を迎えました

創刊500号
記念



過去の広報を読んで
みませんか？

「広報ちょうなん」500号を記念し、過去の広報を町ホームページで公開します。もしかしたら、自分が掲載された号もあるかも？ぜひダウンロードしてみてください！

「広報ちょうなん」

500号に寄せて

広報ちょうなんは、4町村の合併によって長南町が誕生して間もない昭和30年6月に第1号が発行され、その後64年間、町の現状や新たな施策、暮らしに役立つ情報など、様々な話題を町民の皆さんにお届けしてきました。

広報は役場と町民の皆さんをつなぐ重要なパイプ役です。500号を通過去に、これからも「広報ちょうなん」が町民の皆さんから愛されるよう、誠心誠意努めてまいりますので、引き続きご愛読いただけますようお願いいたします。

長南町長 平野 貞夫





第 64 号 (昭和 47 年 7 月発行)



第 1 号 (昭和 30 年 6 月発行)

■記念すべき創刊号

第1号は表裏2ページで、名前も「長南町広報」と、現在とは異なるスタイルでした。合併後まもなくの創刊ということで内容は町の状況などを紹介したものが主でした。円グラフや地図は手書きとなっていて、時代を感じます。

■今に通じるものが続々と

昭和40年、現在でも式典などで目にする機会も多い町のシンボルが決定しました。昭和47年には現在の役場庁舎が完成し、落成式が行われています。

昭和

昭和30年

4町村の合併により長南町が誕生

昭和31年

第1回成人式・第1回文化祭開催

昭和36年

長栄中と東西中の統合により長南中学校開校

昭和40年

町村合併10周年

昭和47年

長南2110番地に役場新庁舎落成

昭和49年

中央公民館落成

そして新しい時代へ～

平成

平成5年

保健センター落成

平成6年

第1回「長南フェスティバル」開催

平成16年

野見金公園桜・梅植樹祭

平成17年

町村合併50周年

平成24年

長南町マスコットキャラクター誕生(愛称ちよな丸)



■野見金公園を花でいっぱい

合併50周年記念行事の1つとして、町民約670名の方々の手で野見金丘陵地(現在の野見金公園)に桜の苗木500本と梅300本が植樹されました。今ではこの桜も大きく立派になり、野見金公園は町民の皆さんに愛される場所になりました。



第 321 号 (平成 16 年 4 月発行)



第 200 号 (平成 5 年 11 月発行)

■保健センターオープン

発行200号の表紙は、現在でもお馴染みの保健センターでした。当時の広報は基本、白黒でしたが、特別な号などでは表紙がカラーになることもありました。



■夏の風物詩、表紙に初登場

長南町の夏の風物詩、花火大会が初めて広報の表紙を飾りました。この頃は「川施餓鬼花火大会」の名称で、打ち上げも長福寿寺の近くで行われていました。



第 97 号 (昭和 53 年 9 月発行)

■大災害の被害を伝える

昭和62年12月17日、千葉県東方沖地震が長南町を襲いました。陥没した道路の写真などが掲載され、甚大な被害が伝えられています。



第 154 号 (昭和 63 年 1 月発行)

昭和51年

町営ガス点火式

昭和54年

町営笠森霊園完成

昭和55年

町営水道が長生郡市広域水道に

昭和60年

「熊野の清水」が全国名水百選に指定

昭和62年

千葉県東方沖地震発生

昭和63年

農村環境改善センター落成

～昭和から平成、

平成25年

圏央道茂原長南IC供用開始

平成27年

町村合併60周年

平成29年

4小学校の統合により新生「長南小学校」開校

平成30年

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

■待望の圏央道完成

長く開通が待たれていた圏央道が完成し、記念イベントが開催されました。長南町からは500名が参加し、茂原長南IC～茂原北ICまでの800mを歩いて見学するという、貴重な体験をしました。



第 430 号 (平成 25 年 5 月発行)

■みんなで創った60年

合併60周年を記念し、フェスティバルの会場で、「60」の人文字を作りました。この写真は、ドローンで空から撮影したものです。平成の次の時代、広報はどんな変化を遂げるのでしょうか。



第 461 号 (平成 27 年 12 月発行)



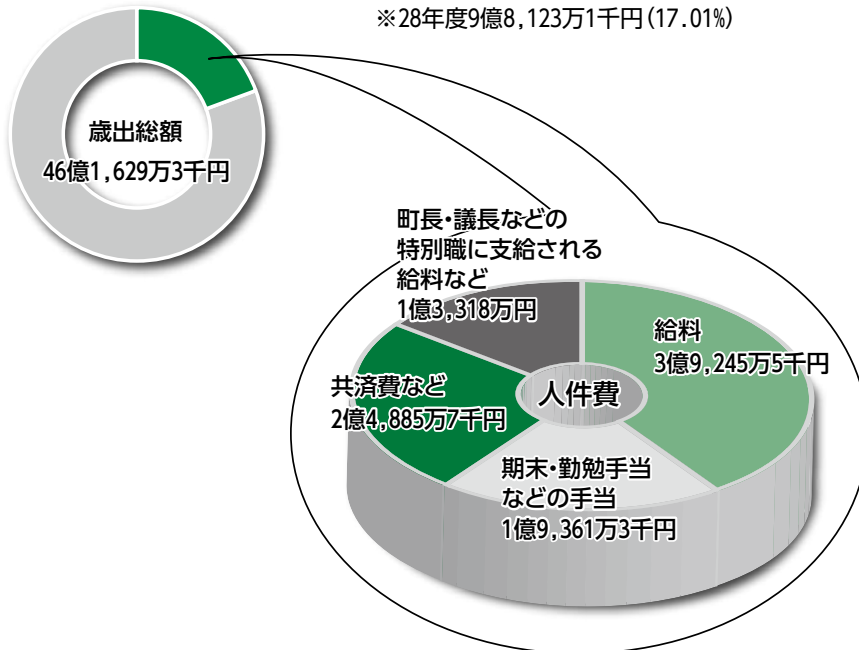
給与の公表

町職員の給与や職員数などを公表します。
職員の給与は、国や他の地方公共団体、民間企業の給与を
踏まえ、条例で定められています。

人件費(平成29年度普通会計決算)

9億6,810万5千円(人件費率 20.97%)

※28年度9億8,123万1千円(17.01%)



一般行政職の初任給・平均年齢・平均給料月額など(平成30年4月1日現在)

区 分	初 任 給		平均年齢	平均給料月額	平均給与月額
	大学卒	高校卒			
長南町	179,200円	151,500円	41.3歳	302,248円	343,350円
千葉県	185,800円	151,500円	41.3歳	312,096円	405,061円

・「平均給料月額」は、職員の基本給の平均です。

・「平均給与月額」は、給料月額と扶養手当、住居手当、時間外勤務手当など諸手当の合計額です。

職員の経験年数別・学歴別平均給料月額の状況

(平成30年4月1日現在)

区 分	経験年数10年	経験年数15年	経験年数20年
一般行政職	大学卒	—	—
	高校卒	—	276,000円

一般行政部門の級別職員数(平成30年4月1日現在)

区分	標準的な職務内容	職員数	構成比
1級	主事補・技師補	12人	13.5%
2級	主事・技師	20人	22.5%
3級	主任主事・主任技師	12人	13.5%
4級	副主査	9人	10.1%
5級	係長・主査	12人	13.5%
6級	課長補佐・副主幹	11人	12.3%
7級	課長・主幹	13人	14.6%
合 計		89人	100.0%

・長南町の給与条例に基づく給料表の級区分による職員数です。

・職員数は部門別職員数の一般行政部門の職員数です。

・標準的な職務内容とは、それぞれの級に該当する代表的な職務です。

部門別職員数の状況(各年4月1日現在)

部門		職 員 数 (人)		対前年 増減数
		平成29年	平成30年	
普通会計部門	議 会	2	2	
	総 務	28	27	▲1
	税 務	6	5	▲1
	農林水産	12	12	
	商 工	2	2	
	土 木	6	7	1
	民 生	27	25	▲2
	衛 生	9	9	
	計	92	89	▲3
公会計部門 公営企業等	教育部門	19	17	▲2
	小 計	111	106	▲5
	下水	1	1	
公会計部門 公営企業等	その他	16	16	
	小 計	17	17	
合 計		128 [160]	123 [160]	▲5 [0]

・[]内は、条例定数の合計です。

・職員数には、特別職及び長生郡市広域市町村圏組合への派遣者は含まれません。



職員手当 (平成 30 年 4 月 1 日現在)

区 分	手当名	内容と支給単価	支給実績 (平成 29 年度決算)
毎月決まって支給	扶養手当	子…10,000 円 子以外の扶養親族…6,500 円 特定期間の加算…5,000 円	9,059千円
	住居手当	借家の…家賃の額に応じて 場 合 27,000 円を限度に支給	3,115千円
	通勤手当	通勤距離片道 2km 以上 2,000 円～	7,731千円
	管理職手当	課長・局長・主幹…66,500 円 課長補佐…33,250 円	14,763千円
勤務の実績で支給	時間外勤務手当	勤務時間外に勤務した場合の手当	11,670千円
	特殊勤務手当	ガス主任技術者に対する手当、 事故などに対応する待機者に対する 手当など	335千円
臨時に支給	期末手当 勤労手当	期末手当…2.6 月分 勤労手当…1.8 月分 職務上の段階、職務の級などによる 加算措置有	145,158千円
	退職手当	(支給率) 〈自己都合〉 〈勸奨・定年〉 勤続 20 年 19.6695 月分 24.586875 月分 勤続 25 年 28.0395 月分 33.27075 月分 勤続 35 年 39.7575 月分 47.709 月分 最高限度額 47.709 月分 47.709 月分	76,150千円

勤務時間

(平成 30 年 4 月 1 日現在)

開始時刻	終了時刻
8:30	17:15
休 憩	
12:00 ～ 13:00	

年次休暇

(平成 29 年度)

平均使用 日数	消化率
6.5 日	17.3%

採用・退職者数 (平成 29 年度)

区 分	採用者数	退職者数
人 数	8 人	6 人 (2 人)

(注)採用者数・退職者数には、他団体への派遣及び任期満了により復帰した職員数も含まれます。
()内は再任用職員(外書き)

育児休業と部分休業 (平成 29 年度)

区 分	育児休業		部分休業	
	取得者数	うち両休業 取得者数	取得者数	
男性職員	-	-	-	
女性職員	5 人	-	1 人	
計	5 人	-	1 人	

職員の分限と懲戒処分 (平成 29 年度)

分限処分	降任	免職	休職	降給	
	-	-	3 人	-	
懲戒処分	戒告	減給	停職	免職	訓告など
	-	-	-	-	-

職員研修実施状況

長生郡市広域市町村圏組合による職階級別研修、千葉県自治研修センターによる専門研修を中心に実施しています。

職員の福祉および利益の保護の状況

職員の健康状態を把握し、健康障害や疾病の早期発見を行うため、定期健康診断を毎年実施しています。

また、ストレスチェック制度を導入し、職員のメンタル不調を未然に防ぐように努めています。

(1)千葉県市町村職員互助会

地方公共団体が共同して職員のために実施する厚生制度に併せて、会員の相互共済により、福祉増進の事業等を行っています。(公費負担額：H29 年度 155 千円、H30 年度 151 千円)

(2)町職員親睦会

職員の会費を原資として、職員の福利厚生を図るため、各種事業への助成や会員相互の祝い金、見舞金等の給付事業を行っています。

千葉県市町村公平委員会からの業務の状況報告

勤務条件に関する措置の要求に係る事項、不利益処分に関する不服申立はありませんでした。

年齢別職員構成 (平成 30 年 4 月 1 日現在)

年齢	20歳未満	20歳～23歳	24歳～27歳	28歳～31歳	32歳～35歳	36歳～39歳	40歳～43歳	44歳～47歳	48歳～51歳	52歳～55歳	56歳～59歳	60歳以上	計
平成30年	0	7	11	13	14	8	21	10	11	10	18	0	123
平成29年	0	7	9	10	11	24	15	8	10	22	14	0	130

特別職の給料などの状況 (平成 30 年 4 月 1 日現在)

区分	給料・報酬月額	期末手当 (平成 30 年度支給割合)
町 長	788,000円	4.40 月分
副町長	639,000円	
教育長	577,000円	
議 長	284,000円	4.40 月分
副議長	237,000円	
議 員	213,000円	

問い合わせ 総務課 行政係 ☎ 4 6 - 2 1 1 1



選挙が行われます

千葉県議会議員一般選挙

投票日 4月7日(日) 7時～20時

投票できる人

次の4つの要件を満たしている人が投票できます。

- ①日本国民であること
- ②平成13年4月8日以前に生まれた人
- ③平成30年12月29日以前に長南町に転入届を出されてから、引き続き3か月以上長南町に住所を有する方
- ④公職選挙法に規定する欠格要件に該当しない人

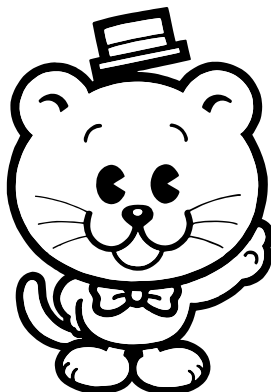
※平成30年12月30日以降、千葉県内の他の市町村から長南町に住所を移した場合、原則として旧住所地で投票できます。なお、この場合、投票の際には市区町村長が発行する「引き続き県内に住所を有することの証明書」の提示が必要となります。詳しくは、選挙管理委員会にお問い合わせください。

期日前投票及び不在者投票

投票日当日、仕事やレジャーなどで投票に行けない方は、期日前投票または、不在者投票がご利用できます。

- (1) 期間 3月30日(土)～4月6日(土)
- (2) 時間 8時30分～20時
- (3) 場所 長南町役場庁舎1階研修室

入場券は
忘れずに!!



長南町議会議員一般選挙

投票日 4月21日(日) 7時～20時

投票できる人

次の4つの要件を満たしている人が投票できます。

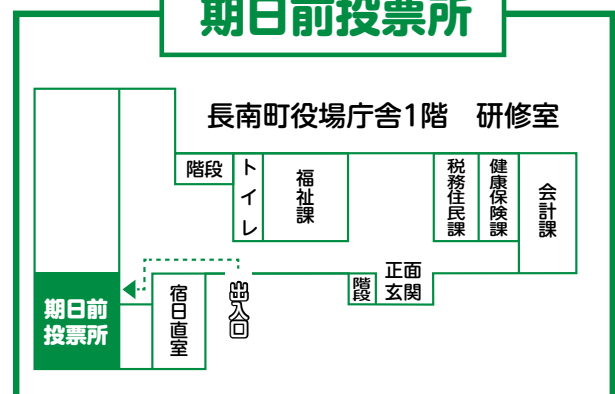
- ①日本国民であること
- ②平成13年4月22日以前に生まれた人
- ③平成31年1月15日以前に長南町に転入届を出されてから、引き続き3か月以上長南町に住所を有する人
- ④公職選挙法に規定する欠格要件に該当しない人

期日前投票及び不在者投票

投票日当日、仕事やレジャーなどで投票に行けない方は、期日前投票または、不在者投票がご利用できます。

- (1) 期間 4月17日(水)～20日(土)
- (2) 時間 8時30分～20時
- (3) 場所 長南町役場庁舎1階研修室

期日前投票所



4月に統一地方

寄贈 ありがとう ございました



伊藤園グリーンクラブから「学校教育の一助に」と、長南小学校に「校歌額」、「屋外時計」が寄贈され、全児童参加のもと、1月23日に体育館で贈呈式が行われました。

伊藤園グリーンクラブは、伊藤園レディスゴルフトーナメントの大会運営を担うボランティアの団体で、2003年の発足以来、延べ2万人近くの方々が参加し、地域の活性化、社会福祉事業などの社会貢献事業に積極的な活動をされています。

町にはこれまでも、防災備蓄品、図書、楽器、遊具などをいただいています。

平野町長は、「ご厚意に深く感謝します。児童の皆さんは大切にに使っていただき、勉強、スポーツに励んでください。伊藤園グリーンクラブ、伊藤園の益々の発展をお祈りします」とお礼を述べました。



ボランティアリーダーの田中重行さん（左）
から平野町長に目録が手渡されました

また、児童代表の酒田杏珠さん（さかた あんじゅ）から「私たち6年生は、素晴らしい校歌と、思い出の時間を刻む時計と共に卒業式を迎えられることを嬉しく思います。本当にありがとうございました」とお礼の言葉が述べられました。

最後に校歌斉唱が行われ、子どもたちの元気な歌声が体育館いっぱいに響き渡りました。

4月1日からの旧長南小学校施設の利用について

旧長南小学校は、企業（リングロー株式会社）による利用が決定しましたが、企業の主な活動場所が本校舎のみのため、運動場と体育館は広く町民の皆さまがお使いいただけることになりました。

なお、利用方法につきましては次のとおりとなります。

運動場

利用方法

団体スポーツ競技等の利用目的をもって使用する場合は、申請をしてください。

※散歩やランニング等は申請不要ですので、ご自由にご利用ください。

利用時間 9時から17時まで

利用料金 無料

問い合わせ（申請先）

財政課 管財係

☎ 46-2112

体育館

利用方法

利用にあたっては申請をしてください。

利用時間 9時から21時まで

利用料金 無料



献血にご協力をお願いします

皆様のご協力をお願いします。

わずかな時間によって、大切な命を救うことができます。

日時 3月28日(木)

9時30分～11時30分

場所 保健センター

問い合わせ

健康保険課 健康管理係

☎ 46-3392



愛の献血ありがとうございました

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。

2月15日

(敬称略)

日本プレシジョンキャスティング(株) 13人

(株)アムスライフサイエンス 7人

二宮産業(株) 10人

ご協力いただいた皆さん、ありがとうございました。今後も引き続き、献血のご協力をお願いいたします。

肺炎球菌予防接種はお済みですか

～高齢者肺炎球菌予防接種助成事業について～

○肺炎球菌とは

肺炎球菌は主に気道の分泌物に含まれる細菌で、唾液などを通じて飛沫感染し、気管支炎や肺炎、敗血症などの重い合併症を引き起こすことがあります。

○予防接種について

対象になる方には、平成30年4月に郵送にて、予診票を送付させていただきましたが、接種がお済みでない方は、平成31年3月末までに接種してください。

なお、接種を受けるには、平成30年4月に郵送しました高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種予診票が必要になります。お手元に無い方は健康保険課健康管理係までお問い合わせください。

問い合わせ

健康保険課 健康管理係 ☎ 46-3392

○町が行う費用助成

65歳以上の方で、今までに一度も町の費用助成(3,000円)を受けたことがない方は、町が発行する予診票を使用することで、助成を受けられます。

平成30年度高齢者肺炎球菌定期接種対象者

65歳	昭和28年4月2日～昭和29年4月1日
70歳	昭和23年4月2日～昭和24年4月1日
75歳	昭和18年4月2日～昭和19年4月1日
80歳	昭和13年4月2日～昭和14年4月1日
85歳	昭和 8年4月2日～昭和 9年4月1日
90歳	昭和 3年4月2日～昭和 4年4月1日
95歳	大正12年4月2日～大正13年4月1日
100歳	大正 7年4月2日～大正 8年4月1日

運転免許証自主返納者は 巡回バス運賃が **無 料** になります

各種
条件
あり

町では、町内在住の65歳以上の方で、有効期限の残っている運転免許証を自主返納された方を対象に、期間限定（2019年4月1日～2020年3月31日まで）で巡回バス運賃が無料になる乗車券を発行いたします。

対象者・・・2つの条件を満たす方

- ・町内在住者で65歳以上
- ・平成29年4月1日以降に有効期限の残っている運転免許証を自主返納された方
（※運転免許証を更新せず「失効」した方、行政処分により取り消された方は対象外となります）

手続きに必要なもの

- ・運転経歴証明書 ・申請による運転免許の取消通知書

申込受付 3月18日（月）から企画政策課窓口にて受付

※申請書様式は窓口やHP上にもございます。該当の方は、下記までお問い合わせください。

問い合わせ 企画政策課 企画調整係 ☎46-2113

青色防犯パトロールボランティアを募集

町では、児童・生徒が学校から帰宅する際など、交通事故や不審者から身を守るため、一般ボランティアや町防犯組合、町交通安全協会の皆さん約30名に協力していただき、パトロール活動を行っています。

『安全・安心のまちづくり』の協働事業に、ぜひご協力ください。

応募資格 町内在住・在勤者で自動車運転免許証をお持ちの方

※性別・年齢の制限はありません。

応募方法 電話でご連絡ください。



問い合わせ（応募先） 企画政策課 企画調整係 ☎46-2113

長南町公式ホームページバナー広告募集

掲載場所 町ホームページトップページ
バナー広告欄

掲載料 5,000円（1ヵ月）

規格 縦60ピクセル×
横150ピクセル、
GIF形式

問い合わせ

企画政策課 広報統計係

☎46-2113



長南町の公共交通機関を利用しませんか？

不特定多数の方々が利用する交通機関を公共交通機関といい、その主要なものに路線バスがあります。路線バスには事業者が運行しているものと、自治体が事業者に委託し、運行しているものがあります。

長南町では、事業者が運行している「路線バス」、町が委託し、運行している「巡回バス」があります。そして、それを補う形で「予約制乗合（デマンド）タクシー」があります。町では、平成30年1月から「巡回バス」の見直しにより実証運行をしており、乗継利用が便利になりました。皆さん、自家用車と公共交通機関をうまく使い分けて利用しませんか？

町内で事業者が運行しているバス

町では、茂原市⇄市原市、茂原市⇄大多喜町を結ぶ「小湊鉄道（株）」の路線バスおよび、羽田空港・横浜駅行きの「小湊鉄道（株）・横浜京急バス（株）」と、東京駅行きの「小湊鉄道（株）」の高速バスが運行しています。

路線バス利用のお願い

小湊鉄道（株）による路線バス『茂原駅南口～長南営業所～牛久駅』『茂原駅南口～長南営業所』の2系統については、残念ながら赤字のため、国や県から補助金を受けたり、事業者の協力により運行を継続しているのが実情です。

町としても『町民の生活路線』であることから、小湊鉄道（株）、県バス対策協議会、国土交通省関東運輸局、県交通計画課等と路線・維持確保のため協議・検討を重ねております。

路線バスが継続されるよう、お出かけの際には、積極的にご利用いただきますようお願いいたします。

長南町を走る 路線バス・高速バスのご案内

路線バス

小湊鉄道(株) ☎46-3581 (長南営業所)

高速バス

【茂原駅～長南駐車場～羽田空港・横浜駅】

小湊鉄道(株) ☎46-3581 (長南営業所)

横浜京急バス(株) ☎045-771-5411 (杉田営業所)

【茂原駅～長南駐車場～東京駅】

小湊鉄道(株) ☎46-3581 (長南営業所)

予約制乗合（デマンド）タクシー

町が事業者に委託し、運行しています。高齢者や身体に障がいをお持ちの方の移動を手助けする交通システムです。町内を「ドアtoドア」で移動できます。

○運行地域 町内全域

○運行時間 平日8時30分～17時

○利用料 片道 1人 500円
ペア割 300円

○利用できる方 ・町在住の65歳以上の方
・身体障害者手帳（1級～3級）の交付を受けている方

○予約制 利用したい日の5日前から当日の1時間前までにご予約ください。

(有)長南タクシー ☎46-0003

ゆたか自動車(株) ☎46-0123

※本サービスは事前登録が必要です。通常のタクシーとちがい、電話した後すぐにご利用にはなれません。できるだけ多くの方に低料金でご利用いただくためのサービスになりますのでご理解ください。



巡回バス（実証運行中）

町内の交通手段の確保と住民の利便性の向上を図るため、役場を基点として、既存の路線バスと競合しないよう、町内4コースに分けて運行しています。



○便数

- ・東地区コース
➡午前2便
- ・豊栄・坂本地区コース
➡午前1便、午後1便
- ・西地区コース
➡午前2便、午後1便
- ・長南・蔵持地区コース
➡午前1便、午後1便

○運行時間 平日

※時間はコースによって異なります。

○利用料 1コース1回 100円

問い合わせ 企画政策課 企画調整係 ☎46-2113



個人 住民税

配偶者控除、 配偶者特別控除の見直しがされました

平成31年度課税分から個人住民税の税額計算において、配偶者控除及び配偶者特別控除の見直しが行われました。

これは納税義務者の前年の合計所得金額が1,000万円を超える場合には、配偶者控除および配偶者特別控除が適用されないものです。

改正の内容

配偶者控除

納税義務者の前年の合計所得金額が1,000万円以下であり、かつ、その配偶者が納税義務者と生計を一にし、合計所得金額が38万円以下の場合に適用されます。

※納税義務者の前年の合計所得金額が1,000万円を超える場合でも、生計を一にする配偶者の合計所得金額が38万円以下の場合で、かつ、障害者の場合は障害者控除は適用になります。

配偶者特別控除

納税義務者の前年の合計所得金額が1,000万円以下であり、かつ、その配偶者が納税義務者と生計を一にする配偶者の合計所得金額の上限額が、76万円未満から123万円以下に引き上げられました。

また、最高額33万円が適用される配偶者の合計所得金額は、45万円未満から90万円以下に適用が拡大しました。

問い合わせ
税務住民課 賦課徴収係
☎ 46-2118

**補聴器の購入は
受診してから**
添付で医療費控除OK！
医師による診療や治療
などのために直接必要な
補聴器購入の費用で、一
般社団法人耳鼻咽喉科学
会が認定した補聴器相談
医による「補聴器適合に
関する診療情報提供書」
に、補聴器が診療のため
に直接必要である旨を証
明している場合は、補聴
器の購入費用が医療費控
除の対象になりました。

就学困難な児童生徒に就学援助費を支給します

町では、経済的な理由で就学させることが困難な児童生徒の保護者に対して、学用品費、給食費などを援助しています。

対象者は、生活保護基準に準じる程度に困窮していると認められている世帯の方々です。

詳しくはお子様の通学する小中学校または、学校教育課へお問い合わせください。

問い合わせ 学校教育課 学校教育係 ☎ 46-3398



平成31年
4月から

産前産後期間の 国民年金保険料が免除となります

国民年金第1号被保険者が出産した際には、産前産後の一定期間の国民年金保険料が免除される制度が平成31年4月から始まります。

この免除申請をすることにより産前産後期間として認められた場合は、将来、被保険者の年金額を計算する際に保険料を納めた期間として扱われます。

対象となる方

- ・「国民年金第1号被保険者」で、出産日が平成31年2月1日以降の方

国民年金保険料が免除される期間

- ・ 出産予定日または出産日の前月から4か月間の国民年金保険料が免除されます。
- ・ 多胎妊娠の場合は、出産予定日または出産日の3か月前から6か月間の国民年金保険料が免除されます。
- ・ 妊娠85日（4か月）以上の死産、流産、早産された方も対象となります。

【単胎の場合】 出産日（予定日）の
前月から4か月 免除

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月
施行日前			施行日以降					
★								
	★							
		★						
			★					
				★				
					★			
						★		
							★	

【多胎の場合】 出産日（予定日）の
3か月前から6か月 免除

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月
施行日前			施行日以降					
★								
	★							
		★						
			★					
				★				
					★			
						★		
							★	

★印・出産日（予定日）／網掛け・免除期間

届出期間

- ・ 出産予定日の6か月前から申請ができます。
- ※ただし、受付ができるのは平成31年4月からです。

手続きに必要なもの

- 出産前に申請する場合…母子健康手帳など出産予定日を明らかにすることができるもの。
- 出産後に申請する場合…原則不要です。

（ただし、被保険者と子が別世帯の場合は、出産証明書および親子関係のわかる書類が必要となります）

※どちらの申請も年金番号がわかるもの（年金手帳、はがき、納付書等）をご持参ください。

問い合わせ 千葉年金事務所 ☎043-242-6320
 税務住民課 戸籍年金係 ☎46-2118
 日本年金機構ホームページ <http://www.nenkin.go.jp/>

募集

平成31年度 武道教室生



伝統ある武道を通じて、健全育成と精神鍛錬に武道教室を開催しています。
各教室の練習日、時間、場所は次のとおりです。

【柔道教室】 毎週月・水・金曜日 18時30分～21時

【空手道教室】 毎週土曜日 18時30分～20時30分

※柔道教室・空手道教室ともに練習場所は中学校尚武館となります。

対 象・・・小学校1年生以上

費 用・・・高校生未満：1,500円／高校生以上：2,000円（保険料、鏡開き等費用）

講 師・・・町体育協会（各武道有段者）

申 込・・・4月10日（水）までに、申込書に必要事項をご記入の上、費用を添えてお申し込みください。※申込書は海洋センターに用意してあります。

問い合わせ（申込先） 海洋センター ☎46-2860

「郷育」学習にあたって(13)

明日に続く二日を

幾度挑戦するも、その長編故に途中で挫折してしまう本に、「夜明け前」があります。中仙道を参勤交代で通過する人々や、住民の日常の様々な生き様・関わりを、馬籠宿本陣当主の立場から詳細に描いており、奥深い木曾谷に遠い地鳴りのように響いてくる、偉大な時代の足音や街道のざわめきが、歴史を一層身近にさせ、興味を高めてくれます。特に、今に続くゆったりとした時の流れと、そこで毎日を真摯につましく生きる村人の平凡な日常と風俗、山村四季の風物の数々は、「地方に生きる」ということを問い、その価値を現代に生き生きと伝えてくれる、大きな魅力があります。

今、テレビで多くの視聴者を集めるものに、地方を訪ねる旅番組があります。バスや電車を乗り継ぎ、行く先々で地元の人々の笑顔と会話、誠実さや伝統の郷土食に触れる所に人気が続きます。そこに流れる長い歴史と育まれた人情、溢れる風物の数々が魅力として語られるからでしょう。また、奥深い山間に残る家を訪ねる番組もあり、辿る困難さを強調しています。訪問者から、「何故ここに住んでいるのですか」「ここでの生活は楽しいですか」「不便ではないですか」などの質問が発せられます。「不便や不便でない」という問題ではなく、私たちは昔から代々ここで生活してきました」との老人の朴訥さに、住む意味が語られます。また、「ここで生まれ、ここに嫁してきたことが生活の始まりであり、自分の時間はここに生きた先祖に繋がる長い時間の一部です。額に汗する毎日の仕事や子育て、安心して誠実に生活できる日常こそが、ここで生きることなのです」と。更に、「ゆったりとした時の流れと広々とした空間、水や風の音を聞き、鳥の声や四季の変化を楽しみつつ、心通う近所の人々と暮らす生活は、何よりの宝です」の言葉に、地についた時の経過を知らされます。日々、雄大な自然に頭を垂れ、与えられた時の流れを真摯に受け止める、真剣に生きてきた人の、言葉少なに語るその誠実さや重さが、都市化された私たちの心に輝いて響くのでしょうか。本町にも多くの方々が、町の素晴らしさを理解し移り住んでいます。子どもたちには、長南町の素晴らしさをたくさん学び、地域の温かさを財産とし、健やかに育って欲しいと願っています。

長南町教育長 小高 憲二



認知症見立て塾を開催しています

町では、ポプラクリニック精神科医の上野秀樹先生を講師にお迎えして、認知症見立て塾を開催しています。町包括支援センター等の役場職員、町内介護事業所や介護に関わりのある人たちが塾生となり、認知症の医学的な理解や人的支援の基礎などを学んでいます。昨年10月から月1回開催し、塾生からは「とても勉強になる」「親しみやすい先生で認知症について分かりやすく説明してくれる」と感想が寄せられています。



上野先生は、町認知症初期集中支援チームのサポート医にもなっていていただいております。認知症状で気になることがあれば、まずは町包括支援センターにお気軽にご相談ください。

問い合わせ 福祉課 包括支援センター ☎ 46-2116

特定保健指導

～ピラティスで健康に～ Vol.3

今年度の運動教室『ピラティス』も最終回（第6回目）をむかえました。

毎回25名ほどの方に参加いただき、それぞれ自分に合ったペースで取り組んでいました。

運動教室に参加してから、「食事や姿勢、体を動かす事を意識するようになった」という声が多くきかれ皆さん健康を見直すきっかけになったのではないのでしょうか。

これからも、普段の生活に取り入れ、健康な体を保ち続けてください。

～自宅で出来る！簡単筋力アップ体操～



＜新聞紙ギャザー＞椅子に座って行います。

- ①新聞紙を1/4～1/2ほどに切り、しっかりかたく丸め足元に置きます。
- ②両足の指先を使い新聞紙を破かないように広げ、しわもしっかり伸ばします。
- ③たぐりよせるように新聞紙を丸め、足裏を使ってかたく丸めます。
- ④しっかり丸まったら足裏でふみつけ、ツボ押しの要領で刺激します。
- ⑤かたく丸まった新聞紙を足指でつまみ、足を上げたり下げたりしてみましょう。



問い合わせ 健康保険課 保険係 ☎ 46-2119

長南町郷土資料館

春の人形ギャラリー

長南町伝統の芝原人形をはじめ、他地方の土人形、張子人形、瀬戸人形など、いろいろな人形たちを展示します。

期 間 3月2日（土）～4月14日（日）

時 間 9時～16時

場 所 町郷土資料館 ※入館無料

問い合わせ

生涯学習課 文化振興係 ☎46-1194

Chonan

催し・イベント

情報



第8回 長南さくらまつり

長南さくらまつりでは、新鮮な農産物の直売やステージイベントを予定しています。公園内には園路もでき、桜の間を歩くこともできます。お花見で歩き疲れたら、「野見金山展望カフェ ミハラシテラス」をぜひご利用ください。ミハラシテラスで美味しいコーヒーを飲みながら、きれいに咲き誇る満開の桜をゆっくりと堪能してみてはいかがでしょうか？

満開の桜と多くのイベントが皆様のご来場をお待ちしております。お問い合わせのうえ、ぜひお越しください！

日 時 3月30日（土）・31日（日）

9時30分～14時【雨天中止】

※桜の開花状況により、変更となる場合があります。

場 所 野見金公園

※長南町役場から会場まで無料シャトルバスを運行いたします。

会場周辺は駐車場が非常に少ないため、シャトルバスのご利用をお勧めいたします。

内 容 模擬店出店、農産物直売、ステージイベント（よさこい等）

※内容は一部変更となる場合があります。あらかじめご了承ください。



問い合わせ

産業振興課 商工観光係 ☎46-3397

認知症高齢者を かかえる家族交流会

認知症の方を介護している家族の方、家族交流会に参加してみませんか？日頃思っていることを話してみるだけで気持ちが楽になります。少人数で開催する交流会ですので、お気軽にご参加ください。

日 時 3月22日（金）

13時30分～15時30分

場 所 デイサービスセンター

上埴生の郷 2階会議室
（長南町長南1980-2）

定 員 10名（要予約）

当日は施設職員、包括支援センター職員も参加いたします。交流会参加ご希望の方は、下記までご連絡ください。

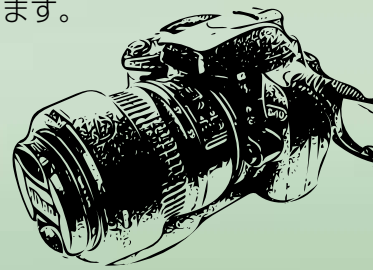
問い合わせ（申込先）

福祉課 包括支援センター

☎46-2116



ちょうなんニュース



1/27

ちょうなん西小体育館シアター

いつもの体育館が映画館に

1月27日、「仲間と泊まる学校 ちょうなん西小」の体育館で映画鑑賞会が行われました。壇上に設置された大きなスクリーンに、映画の定番・カップいっぱいのポップコーンの販売。いつもの体育館がこの日だけは映画館に変身です。しかし西小シアターは普通の映画館とはちがい、鑑賞スタイルはとっても自由。椅子に座って観るもよし、マットや毛布を敷いて寝転がって観ることもできました。小さなお子さん連れにはとてもありがたいですね。

上映された作品は大人気の新作映画ということもあり、子どもだけでなく大人もとても楽しく鑑賞することができました。ちょうなん西小では今後も定期的に映画鑑賞会を行ってきたいとのことです。次回開催が待ち遠しいですね。



映画上映前

2/16

旧長南小学校壮行会

ありがとう長南小学校

2月16日、「長南集学校」へ生まれ変わる旧長南小学校を送り出す壮行会が開催されました。当日は旧長南小の卒業生、閉校時の先生やPTA関係者など縁のある方々と、活用企業であるリングロー社員などが参加しました。懐かしい校内の散策や、校舎の一部改修前に壁に寄せ書きのメッセージを残すなど、それぞれの思い出に浸りながら、最後はみんな笑顔で校歌を斉唱しました。

「長南集学校」は3月中に本校舎の一部改修工事を行い、4月13日に開校予定です。



壁に寄せ書きメッセージ



碇代表のあいさつ

1/30

長南保育所5歳児お買いもの体験

どんなものが買えたかな？

1月30日、長南保育所の年長さんがやすだストアでお買いもの体験を行いました。

交通安全の勉強も兼ね、小湊バスの車庫から歩いてお店に向かう園児たち。手をあげて元気に横断歩道を渡ります。お店に着くと、「ようこそいらっしゃいませ」と書かれた紙が飾られていましたが、さすが年長さん、ちゃんと読むことができました。商品を選ぶ際も、10円のお菓子を100円分購入するため、一生懸命に数を数えていました。レジでお金を払い、やすだストアさんのご厚意で可愛い袋に入れてもらった商品を受け取って買いもの体験は終了です。

もうすぐ1年生になる年長さん。交通安全にひらがな、数の勉強もバッチリですね。



店員さんと笑顔で会話

1/27・2/24

初めての方の薬膳教室

奥深い薬膳の世界

1月27日・2月24日、保健センター調理室で公民館短期集中講座、「初めての方の薬膳教室」が開講されました。「薬膳って、難しそう…」なんて思っていた不安も、講師の金子浩子先生の分かりやすい解説で、もっともっと深く学びたいと感じた受講生の皆さん。この時期にピッタリの「冬の薬膳」と「アンチエイジングな薬膳」をテーマに、和気あいあいとした雰囲気の中で作った薬膳料理。実は“旬のもの”を取り入れた和食でも、薬膳料理になるなんて、本当に驚きでした。



5種類の薬膳料理



金子先生の実演

お知らせ
移動交番を開設します

日程

町中央公民館

・3月13日(水) 13時30分～15時
笠森観音 町営駐車場

・3月22日(金) 13時30分～15時

※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

猫の正しい
飼い方・しつけ方教室

猫を飼っている方やこれから飼う予定のある方などを対象に、猫の習性を理解し、正しい飼い方やしつけ方などを学ぶための教室です。

日時 3月10日(日)

10時～12時

場所 長生合同庁舎4階
大会議室

講師 (公財) 千葉県動物保護
管理協会 石田輝子先生

費用 1,080円

(小学生以下は無料)

定員 約40名

申込方法 健康生活支援課窓口または電話で事前申し込み

締切 3月7日(木)

問い合わせ(申込先)

長生健康福祉センター(長生保健所)
健康生活支援課

☎ 22-5167

千葉県行政書士会
長夷支部 無料相談会

日時 3月24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、
各種許可認可申請に関する
こと

※相談日当日は予約制ではありません。
せん。

問い合わせ

千葉県行政書士会 長夷支部
☎ 43-0202

「ぶち癒しの森」

この場所では、「素」の自分に帰っていただけますように――。

心身を整える機会として、これまで2回開催した「癒しの森」。ご好評につき、毎月2回、定例開催をしております。この機会に気軽にご体験いただき、お気に入りのサロンをお探しください(毎回、少しずつ出店者は変わります)。

日時

○第二土曜日

「体」のメンテナンス

(マッサージ・整体系など)

○第四土曜日

「心」のメンテナンス

(占い・セラピー系など)

いずれも10時～16時

※4月のみお休みとなります。

場所 ギャラリー
プロジェクト長南

(長南町長南1197)

※駐車場は当日ご案内します。

「ぶち癒しの森」でカンタン瞑想会
手軽にできる簡単な瞑想を
みんなでやりましょう！

瞑想が、健康・集中力の向上や
美容などにも効果があることは、
何十年も前から科学的データに基づ
く報告がたくさんあります。ま
た、一緒に瞑想する人が増えると、
脳波の同調が起き、より簡単にな

るうえ、相乗効果も期待できます。
このたびお伝えするのは、5分
から10分の短い瞑想。丁寧に説明
しますので、「瞑想ってなに？」と
いう方にもご参加いただけます。
自分に向く瞑想法が知りたいなど、
質問もOK! この機会にコッ
を覚えて、日常生活に瞑想を取り入
れてみませんか?

日時 3月23日(土)

10時～11時

場所 ギャラリー
プロジェクト長南

講師 小暮和代 氏

参加費 500円

持ち物 座布団、ヨガマット(お
持ちの方)、防寒用に羽織
るもの

その他

温かく、胡座^{あぐら}のかける服
装をお越しください。

※事前にお申込みをお願いいたします。

問い合わせ(申込先)

(主催) プロジェクト長南

☎ 090-6044-8040

(共催) 協働交流サロン



催し

第26回 白子チューリップ祭り／花の広場
(白子町)

遊休農地を活用し、土に親しむ機会と住民交流の場を作ることを目的に始まった白子チューリップ広場づくり事業も、皆さんのご理解とご協力により、今回で26回目を迎えます。白子町役場東側にある花の広場(52a)はオーナー制で、1区画(18㎡)に球根60球、1,000円でオーナーになることができます。植え付けや除草などを自分で管理します。また、団体オーナーもあり、5色900球(1万円)でデザインを作り、13㎡の区画に球根を植え付けます。団体模様植えコンテストも行われ、デザイン通りに咲いたかどうか、こちらも楽しみの1つです。チューリップ祭り期間中は、どなたでも自由に観賞でき、4月7日(日)には新鮮な農産物の直売等のイベントが行われます。

色とりどりのチューリップ77,000本を見に白子町に訪れてはみませんか?

期間 3月30日(土)
～4月7日(日)

場所 白子町花の広場(白子町役場東側)

○イベント開催日時

4月7日(日) 10時～15時
※小雨決行

「イベント内容」

花の販売、地元農作物の直売、野だて、各種模擬店、音楽&太鼓演奏、フォークダンス、ミックストレーニング、団体模様植えコンテスト、保育園児のお絵描き展示会、エアバルーン 他

問い合わせ

白子町花の広場実行委員会事務局
(白子町役場産業課内)

☎33-2115



募集 自衛官等を募集

防衛省では、次のとおり自衛官等を募集しています。

募集種目	応募資格	受付期間	試験期間	合格発表	入(校)隊等	待遇・その他
予備自衛官補	一般公募 18歳以上 34歳未満の方	受付中 4月12日(金) ※締切日必着	4月20日(土)～24日(水) のうち指定する1日	5月17日(金)	採用候補者名簿に記載された上位者から順次採用予定者となります。	【身分】 非常勤特別職国家公務員 (所定の教育訓練終了後、 予備自衛官として任用) 【訓練手当】 日額 7,900円 (2018年参考)
	技能公募 18歳以上で別に示す国家資格等を有する方(資格により55歳未満までの方)					
幹部候補生	一般要員 22歳以上 26歳未満の方 大学院卒(修士課程修了)の方は28歳未満	3月1日(金) 5月1日(水) ※締切日必着	1次試験 5月11日(土)・12日(日) 2次試験 6月11日(火)～14日(金)のうち指定する日 3次試験 (飛行要員で2次試験を合格された方のみ) 海上:7月8日(月)～7月12日(金) 航空:7月13日(土)～8月1日(木)	1次試験 6月3日(月) 2次試験 (飛行要員のみ) 海上:7月1日(月) 航空:7月5日(金) 最終合格 陸上:7月26日(金) 海上:8月2日(金) 航空:8月30日(金)	2020年3月下旬から4月上旬	【身分】 特別職国家公務員 【初任給】 223,100円 修士課程修了者等 242,200円 大学院卒者等 244,200円 歯科・薬剤科 244,200円 (2018年1月1日現在) ※学歴・職歴等により異なります。
	飛行要員 (海上・航空のみ)					
	歯科・薬剤科 専門の大卒(見込含) 20歳以上30歳未満の方(薬剤科は28歳未満の方)					
一般曹候補生	18歳以上 33歳未満の方	3月1日(金) 5月15日(水) ※締切日必着	1次試験 5月25日(土) 2次試験 6月26日(水)～7月1日(月)のうち指定する1日	1次試験 6月7日(金) 最終合格 7月26日(金)	2020年3月下旬から4月上旬	【身分】 特別職国家公務員 【初任給】 167,700円 (2018年1月1日現在) ※学歴・職歴等により異なります。

問い合わせ 自衛隊千葉地方協力本部茂原地域事務所 ☎25-0452





催し 東青ふれあい体験 フェスティバル

ピザ作りや竹明かり作り、和太鼓演奏など、体験プログラムが盛りだくさんのイベント！起震車による地震体験もできます。

日時 3月17日（日）

10時～15時

（9時30分開場）

場所 県立東金青年の家

（東金市松之郷270）

問い合わせ

県立東金青年の家

☎ 0475-54-11301

お詫びと訂正

「広報ちょうなん2月号」

7ページ 消防団出初式表彰

一覧の団長表彰 精勤章 団員

田中久貴さんの地区の表記に

誤りがありました。

お詫びして訂正いたします。

【誤】 茗荷沢

【正】 地引



長南工業団地内企業求人募集

～地元で一緒に働いてみませんか～

長南工業団地連絡協議会



会社名 AFC-HDアムスライフサイエンス 千葉工場

事業内容：健康食品の製造

仕事内容：健康食品製造に付随する作業

勤務時間：9時～18時（正社員） 9時～17時（パート）※要相談

就業形態：正社員・パート

採用担当：石田 ☎ 0475-40-4800

会社名 鶴岡材木株式会社

事業内容：住宅資材販売・木材加工

仕事内容：機械による加工・梱包作業・フォークリフト作業

勤務時間：8時～18時

就業形態：正社員・パート

採用担当：鶴岡 ☎ 0470-62-9220

会社名 株式会社片岡工業（大和リース株式会社場内協力会社）

事業内容：仮設ハウスのメンテナンス

仕事内容：塗装業務 部材の集積・選別（フォークリフト資格者優遇）

勤務時間：8:30～17:30 ※パート・アルバイト要相談

就業形態：正社員・パート・アルバイト

採用担当：片岡 ☎ 090-6191-8715

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個別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

無料個別相談会

を行います。

日程・会場
4/13
(土)

茂原市 長生教育会館
小会議室

完全予約制 ☎ 0120-013-621
（ご予約受付時間）平日9:00～18:00

個別面談なので、他の方と顔を合わすことはありません。

対象者 昭和16年7月2日～
昭和63年1月27日生まれ
※ご遺族の方も給付金請求できます

給付金 50万円～3,600万円
※病態に応じて給付金等の内容が異なります

弁護士費用 着手金・相談料 無料
成功報酬制 ※訴訟実費別途

弁護士法人 プレシヤス総合法律会計事務所

東京都新宿区四谷4-3 福屋ビル6-A 【営業時間】 平日 9:00～18:00
☎ TEL 03-5363-6333 ☎ E-mail: info@precious-law.jp
☎ FAX 03-5363-6334 ☎ http://precious-law.jp/

無料電話相談も
同時受付中！お気軽にお電話下さい。

有料広告



ちやうなん 歴史夜話

長南開拓記

(3)

～「壺」の時代～

房総を含む関東南部は、弥生中期の段階で弥生時代に入る、という考え方が定説でしたが、これまで縄文晩期末葉とされてきた段階を、関東南部における弥生前期と捉える考え方も近年は強まっています。ただし、水田稲作が行われず、小規模の集団が焼畑などをしながら移動を繰り返していたと見られるなど、一般的な弥生のイメージとはかなり異なることは、すでに述べたとおりです。

こうした状況に大きな変化がないまま、関東南部は弥生中期に入りますが、墓制においては大きな変化が表れます。それは「壺棺再埋葬」の盛行です。壺棺再埋葬とは、遺体を一度葬って白骨化させた後、骨を壺形土器に納めて埋葬する墓で、一つの墓

には複数の壺が埋められている場合が多いです。弥生前期～中期前半の東北南部・関東・中部高地で盛行する墓制ですが、今のところ房総では中期前葉のもの

が最古で、中期中葉に最盛期を迎えます。といっても発見例自体が少なく、長南町でも見つかっていません。周辺では船子遺跡（大多喜町）、武士遺跡、小谷田八木遺跡（ともに市原市）で見つかっています。壺棺再埋葬

は弥生の先進地域の西日本にはない墓制で

あり、ともすれば弥生文化との関係が薄い印象を受けるようにも思えますが、壺形土器を使うことが、やはり弥生の墓制であることを物語っています。「弥生土器」といえば、多くの人が壺形を思い浮かべると思いますが、確かに弥生土器の器種構成の中で、壺形土器は主体的な存在なのです。穀物のような粒状食を入れる器として、壺形の頸の細さは障害にならないし、細い頸が外気の影響を受けにくくするため貯蔵用器として適していた、という見方もあります。しかし、壺棺再埋葬の壺形土器は概して頸が細長く、人骨を納めるのに効率的な形とは思えません。それでも壺形を選んでいることに、墓の造営に関わった人々の、壺形への強い「拘り」が感じられると言えます。そして、壺棺再埋葬の盛行期の後に、いよいよ関東南部も「本格的な弥生文化」の到来を迎えます。ようやく長南町にも弥生の足音が響き始めるのです。



壺棺再埋葬のイメージ図。土器同士がもたれかかっている事例が多く見られ、「家族墓」的な性格も想定されている。

(町資料館 風間俊人)

長南町中央公民館 2018年 年間貸出ランキング

順位	書籍名	著者
1位	大家さんと僕	矢部太郎
2位	万引き家族	是枝裕和
3位	盤上の向日葵	柚月裕子
4位	おらおらでひとりいぐも	若竹千佐子
5位	かがみの孤城	辻村深月
6位	おもかげ	浅田次郎
7位	口笛の上手な白雪姫	小川洋子
8位	漫画 君たちはどう生きるか	吉野源三郎 / 羽賀翔一
9位	終わった人	内館牧子
10位	魔力の胎動	東野圭吾

図書室へGO!



人気図書を紹介します

おすすめの1冊

第7位「口笛の上手な白雪姫」



劇場で、病院で、公衆浴場で。"声"によってよみがえる、大切な死者とかけがえない記憶。

その口笛が聴こえるのは、赤ん坊だけだった。切なく心揺さぶる傑作短編集。

問い合わせ

生涯学習課 生涯学習係 ☎ 46-1194



からだ 想いの食事！

食育推進員の

からだ元気レシピ

【骨粗しょう症②】

今月は、骨粗しょう症予防のための食事のポイントについて紹介します。

☆骨を強くする食事

骨粗しょう症予防のためには、骨の形成に役立つ栄養素である、カルシウム、ビタミンD、ビタミンKなどを積極的に摂ることが大切です。カルシウムは骨や歯に含まれており、不足するとろくなりやすいです。カルシウムを多く含む食材は小魚、干しエビ、小松菜、大豆製品などで、特に牛乳・乳製品は吸収率が高いため効率よく摂ることができます。

ビタミンDは、腸からのカルシウムの吸収を助けて、骨の形成や骨を丈夫にします。また、日光を浴びることでも体の中で作り出すことができます。ビタミンDを多く含む食材は、鮭、干ししいたけ、イワシの丸干しなどです。

ビタミンKは、カルシウムの骨への沈着を助けます。認知度が低い栄養素ですが、骨の健康には欠かせない栄養素のひとつです。ビタミンKを多く含む食材は納豆等の発酵食品や春菊や菜の花、ほうれん草や小松菜などです。

☆定期的に骨密度検査を！

長南町では、20歳以上の女性で5歳刻みの年齢の方を対象に骨粗しょう症予防検診を毎年4月に実施しています。対象になる方はぜひ、検診を受けましょう。



牛乳を使ってカルシウムアップ

いちごミルク大福

材料（6個分） エネルギー 135kcal カルシウム 45mg

白玉粉…………… 100 g 片栗粉…………… 適宜
牛乳…………… 190 ml いちご…………… 6個
砂糖…………… 大さじ1 こしあん…………… 120 g

《作り方》

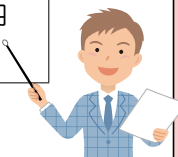
- ①いちごはへたを取り、あんで包んで丸めておく。白玉粉はすり鉢などですりつぶし、ダマをなくす。
- ②耐熱ボールに白玉粉、牛乳、砂糖を混ぜ合わせ、15分置き、なじませる。
- ③②にラップをかけ、電子レンジ（600W）で3分加熱する。取り出して熱いうちにゴムべらやめん棒でよくこね混ぜる。再び、ラップをかけ、電子レンジでさらに1分30秒加熱する。
- ④熱いうちにゴムべらやめん棒でつく。もちもちとして滑らかになり、あら熱がとれたら片栗粉を広げたバットに取り出し、粉をまぶして6等分にして、①を芯にして包む。包んだら全体に再度、片栗粉をまぶす。

（注1）ひと月に医療機関に支払った額が高額になった場合に、定められた上限額を超えて支払った額を払い戻す制度です。上限額は、個人や世帯の課税所得に応じて決められています。

区 分	外 来	
	外 来 （個人単位）	外来 + 入院 （世帯単位）
現役並み	Ⅲ 課税所得 690万円以上	252,600円 + （医療費 - 842,000円） × 1%
	Ⅱ 課税所得 380万円以上	167,400円 + （医療費 - 558,000円） × 1%
	I 課税所得 145万円以上	80,100円 + （医療費 - 267,000円） × 1%
一般	課税所得 145万円未満	18,000円 57,600円
住民税非課税	Ⅱ 住民税 非課税世帯	24,600円
	I 住民税 非課税世帯 （年金収入80万円以下など）	8,000円 15,000円

70歳以上の高額療養費の上限額区分（月額）

70歳以上の方の高額療養費（注1）の上限額は、課税所得で算定されています。



年金の申告不要制度は、負担軽減を目的に導入されていますが、広報2月号（18ページ）でお知らせしました各種控除の申告をすることで、課税所得区分のランクが下がれば医療費負担を抑えることができます。

知って得する！税金講座 第2弾



日 Sun.	月 Mon.	火 Tue.	水 Wed.	木 Thu.	金 Fri.	土 Sat.
					1 ・ぴよぴよひろば 保健センター 10:00～12:00	2 ・春の人形ギャラリー 郷土資料館 9:00～16:00 (～4月14日)
3 ひな祭	4 ・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 9:15～14:30	5 ・園庭開放 長南保育所 9:30～11:30	6 ・2歳児歯科健康診査 ・3歳児健康診査	7 ・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	8	9 ・長南中学校 卒業式 ・ハワイアンリボンレイ教室 中央公民館 10:00～12:00
10	11	12 ・園庭開放 長南保育所 9:30～11:30	13	14 ・のびっこ 保健センター 10:30～11:30	15 ・長南小学校 卒業式 ・男の料理教室 中央公民館 9:30～13:00 ・心配ごと相談 中央公民館 10:00～15:00 ・乳児相談	16
17	18 ・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	19	20 ・高齢者教室 中央公民館 10:00～11:30	21 春分の日	22 ・認知症高齢者を かかえる家族交流会 デイサービスセンター 上埴生の郷 13:30～15:30	23
24	25 ・長南保育所 卒園式	26	27	28 ・献血 保健センター 9:30～11:30	29	30 ・第8回 長南さくらまつり 野見金公園 9:30～14:00 (雨天中止)
31 ・第8回 長南さくらまつり 野見金公園 9:30～14:00 (雨天中止)	4/1	2	3 ・胃がん検診 ・長南保育所 入園式	4 ・胃がん検診	5 ・胃がん検診	6 ・胃がん検診

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係 ☎ 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
3月3日	ポプラクリニック 23-3111	栄倉病院 24-2171
10日	宮本内科医院 22-3770	三枝医院 25-2203
17日	吉田医院 34-3045	栄倉病院 24-2171
21日	鶴澤外科内科クリニック 34-2496	君塚病院 25-1811
24日	渡辺医院 27-7733	公立長生病院 34-2121
31日	大塚内科 23-6121	塩田記念病院 35-0099

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31年2月1日 現在

() 内は前月比

人口	8,029(- 8)	1月中の動き
男	3,950(- 7)	出生 3人
女	4,079(- 1)	死亡 15人
世帯	3,214(- 2)	転入 13人
		転出 9人
		面積 65.51km ²

所得税・住民税の申告は
3月15日(金)までです。

まだ申告が
滞っていない方は
お早めに。



／ 今月の／ ちょうなん西小レポ

MONTHLY CHONAN NISHISHO REPORT

今月のトピックス

「番組のロケ地として使用されました」



みなさんこんにちは、ちょうなん西小運営事務局です。ちょうなん西小の廃校 + 泊まれるに面白さを感じていただき、最近番組撮影のロケ地としてのご利用が多いんです。写真はなんと、愛され芸人・出川哲郎さんが西小にいらっしゃった際の記念撮影！有名な方にお越しいただき、ちょうなん西小・長南町のことを少しでも知ってもらえるとうれしいですね。ではまた来月！

番組情報：GYAO!で配信中（西小撮影時の回は今後公開予定）のweb番組「孤独な出川」



予約なし＆無料で使える！

図書室やキッズスペースがごございます。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

～ナンプレで脳トレ～

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

1月号の解答

タイトルロゴクイズ

「広報ちょうなん」のロゴは今までに何度かリニューアルしています。表紙と特集をヒントに順番を当ててみてください。

①

②

③

④

⑤

⑥

⑦

⑧ ← ① ← ④ ← ⑤ ← ② ← ⑥ ← ⑦ ← ③

あとがき

まだまだ朝晩は冷えますが、春の暖かさを感ずることも増えてきましたね。

さて、「広報ちょうなん」が今月号で500号を迎えました。昭和30年の創刊から60年以上、町民の皆さんに様々な情報をお届けしてきた「広報ちょうなん」。今月号では3ページにわたって特集を組み、500号の歩みをお伝えしました。

この号を作るために、過去の広報をたくさん読み込みましたが、時代は変わっても、紙面に登場する人たちの笑顔は変わっていませんでした。これからも町民の皆さんの笑顔をたくさん届けられるよう、そんな広報を作っていけたらいいなと思っています。

(安藤)

