

広報 ちょうなん

2019
7
第504号



笑顔が1番の

元気の源

主な内容 —Contents—

- ・ 奉祝・令和記念
第17回長南町ふれあい町民ツアー・・・3
- ・ 特集 運転免許自主返納・・・・・・・・・・4
- ・ 7月21日執行
第25回参議院議員通常選挙について・・・6



自然が誇り 住むことが誇り 元気な町 長南

町の人口

— Population —

■人口 7,941人（－23人）

男性 3,921人（－11人）

女性 4,020人（－12人）

■世帯 3,211世帯（－2世帯）

【5月中の動き】

出生 1人

死亡 14人

転入 11人

転出 21人



※令和元年6月1日現在
() 内は前月比



咲き乱れる紅花（長福寿寺）

今月の表紙

— Cover —



梅雨空とあじさい（野見金公園）



6月7・8日に東京家政大学連携事業の一環として、50歳以上の方を対象とした健康体力調査が行われました。

今月の表紙は、参加者の女性とトレーナーの方を写した1枚です。見ているこちらも元気になるような素敵な笑顔が印象的です。

健康体力調査の様子は、ちょうなんニュースのコーナーでも紹介しています。

／奉祝・令和記念／
第17回長南町ふれあい町民ツアー
9月25日(水)～26日(木)

1泊2日
バスの旅



会津の見どころと美湯美食満喫の旅

～猪苗代湖・五色沼・鶴ヶ城・芦ノ牧温泉・大内宿・塔のへつりを巡る1泊2日～

行程

9月25日(水)

出発式・・・長南町役場発 — 圏央道 — 外環道 — 東北道 — 羽生PA
6:30 7:00
— 猪苗代湖 湖畔(昼食) — 五色沼 — 鶴ヶ城 — 芦ノ牧温泉 芦ノ牧グランドホテル(泊)
12:00～13:00 13:30 15:15 16:45着

9月26日(木)

ホテル発 — 大内宿 — 塔のへつり — へつりガーデン(昼食)
9:00 9:30 10:45 11:30～12:30
— 東北道 — 羽生PA — 外環道 — 圏央道 — 途中降車 — 長南町役場着
17:00

町民の皆さまが旅を通して交流を図り、親睦を深められるように、第17回長南町ふれあい町民ツアーを企画しました。

今回は、名峰会津磐梯山のたもと
の城下町など、会津の名所・名湯・
美食を堪能し、芦ノ牧温泉でくつろ
いでいただける1泊2日のバス旅行
です。

皆さまお誘い合わせのうえ、ぜひ
ご参加ください。

旅行代金 30,000円(税込)

募集人員 120名

申込期間 7月10日(水)～31日(水)

受付時間 平日の8時30分～17時

※定員になり次第締め切ります。

申込方法

チラシの申込書をご利用ください。

※受付は役場2階企画政策課窓口

です。

送迎あり

後日、集合場所をご連絡します。

企画

長南町ふれあい町民ツアー委員会

旅行取扱 株式会社 JTB

問い合わせ(申込先)

企画政策課 広報統計係

☎46-2113

第1号



ちょな丸ポイント交換

6月18日、役場健康保険課の窓口で初めてのちょな丸ポイントの交換申請が行われました。500円のクオカードを受け取った古山良忠さん(棚毛)は、がん検診や、後期高齢者の健康診査を受診し、ポイントを貯めたそうです。次の目標は1,000ポイントです。

皆さんもポイントがたまったら、健康保険課までお越しください。



クオカードを受け取った古山さん



—特集—
運転免許
自主返納

守りたい**命**があります

～事故の被害者にも加害者にもさせないために～

連日のように高齢ドライバーによる痛ましい事故のニュースが報道されています。その度に必ず話題になるのが、運転免許の自主返納です。昨年12月末時点の長南町在住の65歳以上の免許保有者は、2040名でした。その中で免許を返納したのは20名です。報道を受け、警察への問い合わせは増えているようですが、なかなか返納にはつながってはいないということが数字から伝わってきます。実際に免許を返納したら「買い物」や「病院通い」はどうすればいいのでしょうか？

町の公共交通機関や、免許返納で受けられる優待制度について紹介します。

長南町在住 65 歳以上
運転免許自主返納者数

20 名
(2018 年 1 月～ 12 月末)

茂原警察管内 65 歳以上
運転免許自主返納者数

444 名
(2018 年 1 月～ 12 月末)

公共交通機関 利用していますか？

① 路線バス・高速バス



小湊鉄道(長南営業所) ☎ 46-3581
横浜京急バス ☎ 045-771-5411

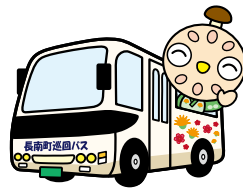
■小湊鉄道の路線バス

茂原駅～千田～長南営業所～牛久駅
茂原駅～給田～市野々～大多喜駅

■高速バス

長南駐車場～羽田空港・横浜駅行、東京駅行

② 巡回バス (平日運行)



■運賃

100円/回

■回数券

1,000円 (12枚つづり)

■長南・蔵持地区

午前・午後1便ずつ

■豊栄・坂本地区

午前・午後1便ずつ

■西地区

午前2便・午後1便

■東地区

午前2便

③ 予約制乗合タクシー (町内全域対象) (デマンド)



長南タクシー ☎ 46-0003
ゆたか自動車 ☎ 46-0123

■運行時間

8時30分～17時 (平日のみ)

■利用料 (片道料金)

- ・1人利用 500円
- ・ペア割 300円
(予約時2人以上で申込)

■運行区域

町内全域対象

■利用できる方 (町在住者)

- ・65歳以上の方
- ・身体障害者手帳をお持ちの方

運転免許自主返納の特典

＼ GET / ちな丸ポイント

免許返納をされた方には
500ポイントプレゼント
クオカード即交換可

＼ 割引 / 公共交通機関

- 小湊バス運賃 **半額**
- タクシー運賃 **1割引**
※デマンドタクシーは対象外

＼ 無料 / 巡回バス運賃

令和2年3月31日まで
期間限定で**運賃無料**

※特典にはそれぞれ条件があります。詳細については、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

☎ 4612113

茂原警察署

☎ 2210110

問 身分証明がなくなると不便

免許返納者は、希望すると運転経歴証明書をもらうことが可能です。公的な身分証明になり、提示すると優遇措置を受けることもできます。

問 本人でなくてもいいの？

代理人申請が可能です。
(※要件があります)

問 どこで返納できるの？

茂原警察署や幕張の免許センターなどで返納が可能です。

免許返納の疑問

免許を返納することは、生活に直接影響します。公共交通機関は整備されていますが、これまでも同じというわけにはいきません。気軽に決断できることではないでしょう。
すぐに答えは出ないかもしれませんが、自分自身も、家族も、誰も被害者にも加害者にもさせない方法を、家族でも地域でも考えていきましょう。

さあ行こう その一票が 未来の一步 (統一標語)

7月21日日 執行 第25回 参議院議員通常選挙について

大切な一票です。棄権せず、投票しましょう。

【投票日】 7月21日 (日) 7時～20時まで

【長南町投票所一覧】

- | | |
|--------------------|--------------------|
| 1. 旧長南町立長南小学校屋内運動場 | 4. 旧長南町立西小学校教室 |
| 2. 長南町旧坂本青年館 | 5. 旧長生農業協同組合 西支所 |
| 3. 旧長南町立東小学校屋内運動場 | 6. 旧長南町立豊栄小学校屋内運動場 |

【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いただけます。

期 間 7月5日 (金) ～20日 (土)
時 間 8時30分～20時
場 所 町保健センター 1階 多目的ホール

問い合わせ 選挙管理委員会 ☎46-2111



監査委員が決まりました

代表監査委員

監査委員



石橋弘道さん



松崎剛忠議員

長南町監査委員の任期満了に伴い、議会の同意を得て、識見者として石橋弘道さん (芝原)、議員から松崎剛忠議員 (長南) の2名が監査委員として選任されました。

任期は4年で、これから町の事務が住民の福祉向上と最少の経費で最大の効果があげられているかなどを主眼として出納全般の監査をしていただきます。

人権擁護委員に 鈴木美智代さん



人権擁護委員の任期満了に伴い、7月1日付けで市原尚子さんに代わり鈴木美智代さん (芝原) が法務大臣から人権擁護委員として委嘱されました。

人権擁護委員は、基本的人権が侵害されないよう常に監視し、侵害があった場合にはその相談相手になり、適切な処置を講ずることによって救済を図り、人権思想の普及高揚にも努めています。

皆さんお気軽にご相談ください。秘密は固く守ります。

問い合わせ

福祉課 福祉介護係 ☎46-2116



長南町大花火大会

町民協賛者を募集します!!

8月17日(土)開催の長南町大花火大会について、多くの花火ファンの皆さまの寄付で支えていただくため、町民協賛を募集いたします。本年は、町内で花火の打ち上げが始まってから、**200年**という節目の年になります。ご協賛をいただいた皆さまには、お礼として指定席券を差し上げます。お申し込み方法は下記のとおりです。

場 所 町陸上競技場

協賛金額 1口5,000円(1人2口まで)

特 典 ①1口につき3人招待(指定席)

②チラシに協賛者名を掲載

※町民協賛者の方は、一般駐車場をご利用ください。

申込方法 協賛申込書にご記入の上、ご協賛金を添えてお申し込みください。

※申込書は商工会にあります。

※希望者には、当日18文字以内のメッセージが放送できます。

申込締切 7月12日(金)

問い合わせ(申込先) 長南町商工会 ☎46-0188



募 集 臨時職員

専 門 職 員

募集人員 1名

勤務場所 包括支援センター(役場内)

業務内容 相談業務等

資格要件 保健師または看護師(准看護師)資格を有するもの

勤務条件

■賃 金 保健師 日額 12,000円
看護師 日額 10,000円

■勤務時間 月～金曜日
8時30分～17時15分

問い合わせ(申込先)

福祉課 包括支援センター ☎46-2116

保 育 士

募集人員 1名

勤務場所 長南保育所

業務内容 保育業務

資格要件 保育士資格を有するもの

勤務条件

■賃 金 日額 9,600円

■勤務時間 月～金曜日
8時～16時45分
(応相談)

問い合わせ(申込先)

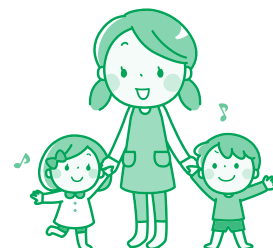
長南保育所 ☎46-0934

《共通事項》

そ の 他 雇用保険、労災保険、厚生年金、健康保険、交通費支給
在職期間により期末手当あり

雇用期間 令和2年3月31日まで(延長あり)

申込方法 連絡の上、履歴書、免許等の写しを持参してください。



第40回 第9支団 消防操法大会

迅速かつ的確な消防活動を行うため、消防団員は操法訓練を行っています。

6月2日（日）にその訓練成果を披露する『第40回第9支団消防操法大会』が農村環境改善センターで行われました。団員たちは日頃の訓練の成果を余すことなく発揮しました。

また、この大会で支団の代表となった各部は、6月30日（日）開催の長生支部消防操法大会に出場しました。

第9支団消防操法大会の成績は次のとおりです。（敬称略）



最優秀賞に輝いた第2分団第3部



最優秀賞に輝いた第3分団第1部

小型ポンプ操法の部

●団体

最優秀賞 第2分団第3部

（岩川・今泉・本台）

優秀賞 第3分団第2部

（岩撫・竹林・茗荷沢・小沢・報恩寺）

優良賞 第4分団第3部

（上芝原・下芝原・下豊原）

●個人

最優秀指揮者 鶴岡稔己

（第2分団第3部）

最優秀1番員 石井将人

（第2分団第3部）

最優秀2番員 石橋一輝

（第4分団第3部）

最優秀3番員 本芳 優

（第1分団第3部）

ポンプ車操法の部

●団体

最優秀賞 第3分団第1部

（佐坪・市野々）

優秀賞 第4分団第2部

（給田・小生田・地引）

●個人

最優秀指揮者 土橋大介

（第3分団第1部）

最優秀1番員 道脇利光

（第3分団第1部）

最優秀2番員 松崎悟志

（第3分団第1部）

最優秀3番員 古山 剛

（第3分団第1部）

最優秀4番員 赤羽宏之

（第4分団第2部）



水害・土砂災害の 防災情報の伝え方が変わります



平成30年7月豪雨を教訓として、平成31年3月に「避難勧告等に関するガイドライン（内閣府）」が改訂され、町民の皆さんが情報の意味を直感的に理解できるよう、水害・土砂災害の防災情報を5段階の警戒レベルにより提供し、とるべき行動の対応が明確化されました。

警戒レベルと避難行動

警戒レベル	避難行動（とるべき行動）	避難情報等
警戒レベル 5	すでに災害が発生してる状況です。 命を守るための最善の行動をとりましょう。	災害発生情報 (町が発令)
警戒レベル 4 全員避難	速やかに避難しましょう。 避難場所までの移動が危険と思われる場合は、近くの安全な場所や、自宅内のより安全な場所に避難しましょう。	避難指示（緊急） 避難勧告 (町が発令)
警戒レベル 3 高齢者等は避難	避難に時間を要する人（ご高齢の方、障害のある方、乳幼児等）とその支援者は避難しましょう。 その他の人は、避難の準備を整えましょう。	避難準備・ 高齢者等避難開始 (町が発令)
警戒レベル 2	避難に備え、ハザードマップ等により、自らの避難行動を確認しましょう。	洪水注意報 大雨注意報等 (気象庁が発表)
警戒レベル 1	災害への心構えを高めましょう。	早期注意情報 (気象庁が発表)

7月1日から役場敷地内は禁煙になります

受動喫煙対策を強化するため、健康増進法が改正され、7月1日から役場の敷地内は禁煙となります。なお、敷地内には駐車場も含まれますので、車の中での喫煙も禁止になります。

町民の皆さまの健康を守る観点から、望まない受動喫煙が生じないよう、受動喫煙防止のご理解とご協力をお願いいたします。



問い合わせ 総務課 庶務係 ☎ 46-2111



令和4年3月31日までの3年間に限り

風しん抗体検査・予防接種を公費で受けられます

対 象 者 昭和37年4月2日から昭和54年4月1日までの間に生まれた男性
(ただし、昭和47年4月2日から昭和54年4月1日までの間に生まれた男性を令和元年度の対象とします。)

実施期間 令和元年7月1日～令和4年3月31日

費 用 クーポン券を使用し、無料で実施（抗体検査及び予防接種）

実施内容 令和元年度の対象者には、6月末に一齐にクーポン券が発送されます。クーポン券を利用して、まず抗体検査を受けていただき、抗体検査の結果、十分な抗体がない方は、クーポン券を利用することで、定期接種の対象となり、予防接種が受けられます。

※対象者に該当するものの、令和元年度の対象でない方については、申請していただくことでクーポン券を発行することができますので、ご希望の方は健康保険課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

加入しましょう！交通災害共済

交通災害共済は、利益を目的としない住民相互の共済制度で、公共団体が運営している安心、有利な制度です。年会費700円の会費で、交通事故にあった場合最高150万円の見舞金が支払われます。ぜひ、ご家族そろって加入されることをお勧めします。

年 会 費 700円

共済期間 9月1日～翌年の8月31日までの1年間

見舞金の対象となる事故

自動車、オートバイ、自転車などによる人身事故等で、自動車安全運転センターから交通事故証明書が発行された事故

見舞金の額

- ①死亡見舞金 150万円（最高）
- ②傷害見舞金（入院・通院日数に応じて）2万円～50万円
- ③身障見舞金（身体障害等級1級または2級）50万円
- ④交通遺児見舞金 遺児一人につき10万円

申込期間 7月1日（月）～8月21日（水）

※随時加入の受付も行います。

受 付 役場本庁舎2階 総務課

問い合わせ（申込先） 総務課 庶務係 ☎46-2111



ゴミゼロ運動

ご協力ありがとうございました

5月26日に実施しましたゴミゼロ運動は、小さなお子さまからご年配の方まで多数の方々に参加していただきました。

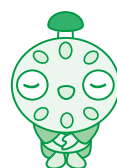
皆さまのご協力により長南町全体で1,560kg（可燃ゴミ1,060kg、不燃ゴミ500kg）のゴミが回収され、きれいな町になりました。

ご協力ありがとうございました。



たくさんのゴミを拾いました

家屋全棟調査の実施



ご協力をお願いします

町では、固定資産税の課税対象となる家屋の全棟調査を今年度も実施します。皆さまのご理解とご協力をお願いいたします。

◆全棟調査とは？

町内にある全ての建物について、未調査による課税漏れ、取り壊し等がある家屋を調査するもので、すでに課税されている家屋との公平を期し、公平かつ適正な課税を目指すために行うものです。

◆調査の方法 <外観調査>

調査は、実在する建物と町の課税台帳との登録内容が一致しているかどうかを一棟ずつ確認します。

※調査にあたっては、敷地内に立ち入らせていただく場合もあります（調査前に声をお掛けします）。

※調査の記録のため、外観の写真撮影をする場合もあります。

※課税されていない建物が調査で確認された場合は、後日、家屋評価にお伺いします。

◆令和元年度における調査対象地区

西地区全域

◆実施期間 7月下旬～12月

◆調査員

町の職員が2人1組で伺います（調査員は、身分証明書を携帯し、名札を着用しています）。

調査員のなりすましにご注意ください！

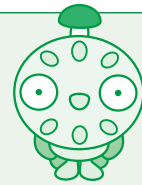
今回の調査で、建物の耐震診断、リフォーム、火災報知機、消火器を勧めるなど、調査以外のお願いをすることは決してありません。

問い合わせ

税務住民課 賦課徴収係

☎ 46-2118

国民年金保険料 免除・納付猶予・学生納付特例制度



手続きは
お済み
ですか？

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。

申請ができる期間は、申請書が受理された月から2年1カ月前（すでに保険料が納付済の月を除く）までです。

免除・納付猶予制度とは

国民年金保険料の納付が経済的に困難な場合は、保険料の納付が「免除」または「猶予」される制度です。本人や配偶者、世帯主それぞれの前年所得が一定額以下の場合や失業等の理由がある場合、申請により保険料の納付が全額免除・一部免除または猶予となります。

学生納付特例制度とは

学生の方で国民年金保険料を納められない場合は、保険料の納付が「猶予」される制度です。大学（大学院）、短大、高等学校、高等専門学校、専修学校等に在学する学生で、本人の前年所得が一定額以下の場合や失業等の理由がある場合、申請により保険料の納付が猶予となります。

手続きに必要なもの

- ◆ AまたはBのどちらか1点
 - (A) 基礎年金番号が分かるもの（年金手帳・国民年金保険料納付書 等）
 - (B) マイナンバーが分かるもの（通知カード・マイナンバーカード 等）
- ◆ 印鑑
- ◆ 雇用保険受給資格者証または雇用保険被保険者離職票
 - ※失業等の理由で申請する場合
- ◆ 学生証のコピーまたは在学証明書の原本（有効期限、入学年月日の記載のあるもの）

問い合わせ 税務住民課 戸籍年金係 ☎ 4 6 - 2 1 1 8
千葉年金事務所 国民年金課 ☎ 0 4 3 - 2 4 2 - 6 3 2 0



問い合わせ
産業振興課 農林振興係
☎ 4 6 - 3 3 9 7

散布日時
7月14日（日）～16日（火）
5時頃～11時頃（予定）
※天候不良などで実施できない場合は順延となります。延期の際は防災行政無線でお知らせします。

水稻の病害虫発生を効率的かつ効果的に防止するため、ラジコンヘリで農薬散布を行います。
早朝からご迷惑をおかけしますが、ご協力をお願いします。

ラジコンヘリで
農薬散布



65 歳以上で住民税非課税世帯の方の 介護保険料が軽減されます

令和元年度の介護保険料は、10 月から予定されている消費税の増税に伴い、所得段階が第 1 段階～第 3 段階に該当する世帯では介護保険料が軽減されます。各所得段階の年間保険料は下記のとおりです。

65 歳以上の方の介護保険料（第 1 号被保険者）

所得段階	対 象 者	平成 30 年度	令和元年度
		保険料（年額） （保険料率）	保険料（年額） （保険料率）
第 1 段階	生活保護受給者 老齢福祉年金受給者で世帯全員が住民税非課税の方 世帯全員が住民税非課税で前年の合計所得金額と課税年金収入額の合計が 80 万円以下の方	28,080 円 （基準額 × 0.45）	23,400 円 （基準額 × 0.375）
第 2 段階	世帯全員が住民税非課税で前年の合計所得金額と課税年金収入額の合計が 80 万円超 120 万円以下の方	46,800 円 （基準額 × 0.75）	39,000 円 （基準額 × 0.625）
第 3 段階	世帯全員が住民税非課税で前年の合計所得金額と課税年金収入額の合計が 120 万円超の方	46,800 円 （基準額 × 0.75）	45,240 円 （基準額 × 0.725）
第 4 段階	住民税が課税されている世帯員がいるが、本人は住民税非課税で前年の合計所得金額と課税年金収入額の合計が 80 万円以下の方	56,160 円 （基準額 × 0.9）	56,160 円 （基準額 × 0.9）
第 5 段階	住民税が課税されている世帯員がいるが、本人は住民税非課税で前年の合計所得金額と課税年金収入額の合計が 80 万円超の方	62,400 円 （基準額）	62,400 円 （基準額）
第 6 段階	本人が住民税課税で前年の合計所得金額が 120 万円未満の方	74,880 円 （基準額 × 1.2）	74,880 円 （基準額 × 1.2）
第 7 段階	本人が住民税課税で前年の合計所得金額が 120 万円以上 200 万円未満の方	81,120 円 （基準額 × 1.3）	81,120 円 （基準額 × 1.3）
第 8 段階	本人が住民税課税で前年の合計所得金額が 200 万円以上 300 万円未満の方	93,600 円 （基準額 × 1.5）	93,600 円 （基準額 × 1.5）
第 9 段階	本人が住民税課税で前年の合計所得金額が 300 万円以上の方	106,080 円 （基準額 × 1.7）	106,080 円 （基準額 × 1.7）

問い合わせ 福祉課 福祉介護係 ☎ 46-2116



8月1日から国民健康保険・後期高齢者医療制度の 保険証が新しくなります！

現在お使いの国民健康保険証・後期高齢者保険証の有効期限は、7月31日です。保険証は、1人1枚の紙製のカードで台紙に貼った状態で7月下旬に「簡易書留」で郵送します。国民健康保険の方は世帯主様宛、後期高齢者医療制度の方はご本人宛に郵送されますので、必ずご自身の名前・住所・生年月日に間違いがないか確認しましょう。また、古い保険証等はハサミで切るなどして破棄してください。

☐高額な外来診療や入院をされる方は...

被保険者の所得等により、窓口での支払いをあらかじめ自己負担限度額までに抑えることができる「限度額適用（標準負担額減額）認定証」の交付が受けられます。

※ 8月以降も引き続き必要な方は、健康保険課保険係窓口で申請してください

【69歳以下の方】

外来診療や入院時の医療費は通常3割負担ですが、事前に申請し交付を受けた「限度額適用認定証」を医療機関へ提示すると、窓口で支払う一部負担金が限度額までとなります。

住民税非課税世帯の方は「限度額適用・標準負担額減額認定証」の交付を受け、医療機関へ提示すると、窓口で支払う一部負担金や食事代が減額されます。

【70歳以上で

住民税非課税世帯の方】

外来診療や入院時の医療費は通常1割または2割（現役並み所得者は3割）負担ですが、事前に申請し交付を受けた「限度額適用・標準負担額減額認定証」を医療機関へ提示すると、窓口で支払う一部負担金や食事代が減額されます。

☐社会保険等の被扶養者に該当しませんか？

同じ世帯の方で、社会保険等に参加しているにもかかわらず、長南町の国民健康保険被保険者証をお持ちの方はいませんか？

就職などにより本人が社会保険等に参加されたり、社会保険等の扶養家族に認められている方が国民健康保険に参加している場合は、町の国民健康保険の適用とはなりませんので、資格喪失手続きを行ってください。扶養家族が社会保険等の被扶養者になっても、加入している本人の保険料が増えることはありませんので、上記の条件に該当される方がいる場合は、被扶養者になるお手続きについてご検討をお願いします。

問い合わせ 健康保険課 保険係 ☎ 46-2119



国民健康保険税の改正

国民健康保険税は、国民健康保険制度を支える重要な財源です。国保事業に要する費用は、病院などの窓口で支払う自己負担分と国・県・町の負担金や補助金、及び国民健康保険税で賄われています。国民健康保険制度の運営に、ご理解とご協力をお願いいたします。本年度の法律改正等により、国民健康保険税の課税限度額と賦課方式の見直し及び低所得者に係る軽減措置の拡充が行われました。

(下表参照)

課税限度額の引き上げ・賦課方式の改正について

国保税の課税限度額については、基礎課税分を3万円引き上げとなります。

	基礎課税分		後期高齢者支援金等分		介護納付金分	
	0～74歳		0～74歳		40～64歳	
	改正前	改正後	改正前	改正後	改正前	改正後
限度額	580,000円	610,000円	190,000円	据置	160,000円	据置
所得割	7.90%	据置	2.80%	据置	2.30%	据置
均等割	24,000円	据置	10,000円	13,000円	9,000円	12,000円
平等割	22,000円	据置	7,000円	廃止	5,000円	廃止

保険税の軽減拡充について

国民健康保険税は、世帯の合計所得（世帯主及び国保加入者の所得合計額）に応じて、均等割額（国保加入者一人につき課税される税）と平等割額（一世帯につき課税される税）が軽減されます。今回の改正では5割軽減世帯と2割軽減世帯となる対象世帯が拡充されます。

区 分	軽減対象者の要件（世帯の所得額）	
	平成30年度（改正前）	令和元年度（改正後）
7割軽減	33万円以下	33万円以下（据置）
5割軽減	33万円＋{(世帯主及び国保加入者並びに特定同一世帯所属者数の合計人数) × <u>27.5万円</u> }以下	33万円＋{(世帯主及び国保加入者並びに特定同一世帯所属者数の合計人数) × <u>28万円</u> }以下
2割軽減	33万円＋{(世帯主及び国保加入者並びに特定同一世帯所属者数の合計人数) × <u>50万円</u> }以下	33万円＋{(世帯主及び国保加入者並びに特定同一世帯所属者数の合計人数) × <u>51万円</u> }以下

※特定同一世帯所属者とは、国民健康保険に加入したまま75歳を迎えること等により、後期高齢者医療制度へ移行された方になります。

問い合わせ 健康保険課 保険係 ☎46-2119
税務住民課 賦課徴収係 ☎46-2118



令和元年度 長南町立小・中学校 学校評議員

次の皆さんに委嘱しました。

地域に開かれた学校づくりを推進するためにご意見をいただきます。（敬称略）

長南小学校	大木 公夫	長南	白井 能子	岩川
	渡邊 文良	小沢	古市 威	給田
長南中学校	糸井 仁志	豊原	葛岡 康明	又富
	唐鎌 弥生	千田	麻生 勝	小沢

※学校評議員とは・・・校長が保護者や地域の人たちの意見を幅広く聞くためのものです。これにより、地域に開かれた学校づくりを一層推進し、学校が家庭や地域と連携しながら特色ある教育活動を展開することができます。

問い合わせ 学校教育課 学校教育係 ☎46-3398

子育てつれづれ

『子どもを拾ったはなし③』

日本の伝統芸能や神事の中では、子どもが主役となり活躍する場が多くありますが、ここでの子どもは「カミ」の依り代、他界とを繋ぐ特別な力を持った存在として、重要な役割を持っています。おもちゃのお面をつけた子どもが、「変身」と言いつつ力強い動きをする場面は微笑ましく、祭りや稚児行列で美しく化粧をした子どもには神々しさを感じます。この時、仮面や化粧は非日常へのアイテムとして、子どもは特別な力を得たシンボルとして、大きなウエイトを占めています。

しかし、その子どもは極めて小さく、生まれても丈夫に育たない弱い存在であり、育てるに難しさを持ち、危うい状況にあります。「七歳まではカミの子」という言葉があります。そのような子どもですから、七歳の「紐解き」を経て、初めて「ヒト」の仲間入りをします。そのような意識や状況にある子どもは、「老人」に育てられると、丈夫・健康に育ち、幸せな人生を歩めるという構図が想像できます。そのために必要なことは、子どもを一度「捨てる」「拾う」という行為、形であり、それは子どもの養育をある期間、他人に、「老人」（カミ）に委ねることではないかと想像されます。捨てることと拾うは同じことで、橋の下で拾われた話もこの考えが背景に想像されます。ジジ様、ババ様の儀式も、形式的に「捨てる・拾う」ことではないかと考えています。

七歳は、子どもが「カミ」の庇護を離れ、「ヒト」の世に生きるための、子育てのバトンタッチをされたこととし、子どもを来訪者・授かりものとする謙虚な子ども観、多くの人々の深い愛情で養育にあたる先人の、真摯な子育て観を伺うことができます。誕生する子ども、これから出会う幼子への敬虔な眼差しと誠実な意識、健やかな成長を願う優しい親心と細やかな子育て、育ちへの決意があり、今に続く子育てのリレーにおける責任の重さを感じます。

大家族や地域の共同体の中で、子育てにおける老人の実質的な役割に加え、シンボルとしての「老人の位置と役割」、「捨てる・拾う」の意味するものは、更に多くの視点から問うに値する、子育てに関わる深い意味を持っているように思われます。

長南町教育長 小高 憲二



催し

公民館主催事業

まちなか星空観測会

～天体望遠鏡 入門編～

長南町の夜空を見上げてみませんか？

天体望遠鏡を使って、夏の星座や月のクレーター、土星の輪、木星の模様を観察してみましょう。

日 時 8月5日(月) 19時～20時30分
※曇り・雨天の場合は中止

場 所 町陸上競技場

参加費 無料

講 師 町の星空案内人 西野 秀樹 氏

持ち物 懐中電灯・虫よけ・虫刺され薬 など

申 込 お電話にてお申し込みください。

その他 天体望遠鏡は譲り合って使用していただきます。ご自身の望遠鏡をお持ちいただくことも可能です。

問い合わせ (申込先)

生涯学習課 生涯学習係 ☎46-1194

催し

第69回

社会を明るくする運動講演会

犯罪や非行のない安全で安心な地域社会を築いていくことが「社会を明るくする運動」です。

7月は社会を明るくする運動強調月間です。本年度は教育に関する講演会を開催します。

日 時 7月13日(土) 13時30分～

場 所 農村環境改善センター
(多目的ホール)

内 容 「子どもを取り巻く今と昔
ー得たものと失ったものー」

講 師 長南町教育長 小高 憲二

参加費 無 料

問い合わせ

福祉課 福祉介護係 ☎46-2116

催し

結婚相談所を開設

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。

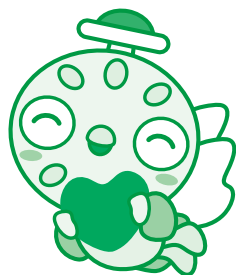
日 時 7月7日(日)
9時～11時30分

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



募集

小学生の水泳教室

期 間 7月23日(火)～8月29日(木)
※8月13日、15日を除く、
火曜日と木曜日 計10回

時 間 18時～19時30分

募集人数 70人(定員になり次第締め切り)

参 加 費 1人 1,000円

申込期間 6月29日(土)～7月8日(月)

受付時間 8時30分～17時(窓口受付のみ)
※電話での申込受付は行いません。

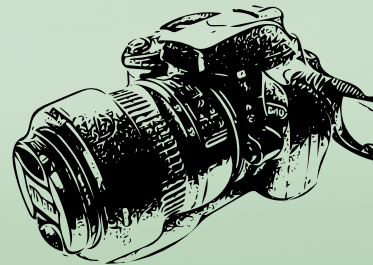
問い合わせ (申込先)

海洋センター

☎46-2860



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



6/7 第21回 長南オープンゴルフ大会 熱戦繰り広げる

町体育協会主催の第21回長南オープンゴルフ大会が6月7日、ゴールデングロスカントリークラブで開催されました。大会当日はあいにくの雨となりましたが、参加した69人は熱戦を繰り広げていました。

上位に入賞された方々は、下記のとおりです。(敬称略)

【男子の部】

優勝：金澤 三郎
準優勝：佐久間 俊介
3位：松崎 繁

【女子の部】

優勝：宮崎 玉恵
準優勝：山形 昌子
3位：木下 二三代

【ベストグロス賞】

男子の部：岩瀬 明夫
女子の部：木下 二三代
シニアの部：濱田 啓司



ナイスショット！！



スタート直前のオフショット

6/9 ぐるっと長南花めぐり フラワーポットをGET

6月9日、町内の花の名所をシャトルバスで巡る「ぐるっと長南花めぐり」が開催されました。紅花の長福寿寺・あじさいの野見金公園・ゆりの熊野の清水公園に加え、今年は花しょうぶの白井田園をまわるバスも運行されました。

今年の花めぐりはスタンプラリー形式。各スポットでスタンプを集めると、熊野の清水公園でフラワーポットをプレゼント。交換所にはたくさんの方がコンプリートしたスタンプ台紙を持って集まっていました。

バスの車内では、参加者から「テレビ番組の企画のようで楽しい」などの声も聞かれ、皆さん大変満足した様子でした。



大人気のフラワーポット
(熊野の清水公園)



ジェットバルーンリリース
(野見金公園)

6/1 長南小学校 春季大運動会 つかみとれ！令和最初の優勝旗

6月1日、長南小学校で大運動会が開催されました。

今年の運動会は50m走・80m走・100m走などの定番競技に加え、オリジナルのユニークな競技も多く、とても楽しい内容になっていました。

3年生の「Tokyo2020 世界の国からこんにちは」は、自分が選んだ国旗と、先生が提示した国旗が合っていれば先に進め、マイクでその国のあいさつを呼びます。ゴールに向かう際には敬老席の前でもポーズ付きでごあいさつ。皆ノリノリであいさつをしてくれました。

優勝旗は白組に渡りましたが、競技に取り組む児童も、指導する先生方も、この1日を素晴らしいものにするために、一生懸命努力してくれたことが伝わる素敵な運動会でした。

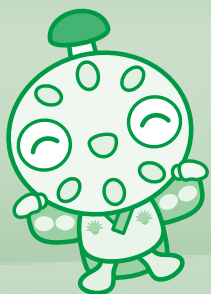


紅組・白組団長の選手宣誓



白組勝利の瞬間





PICKUP!

ちょうなんニュース

5/25

長南保育所子育て講演会

心地いい言葉をたくさん話しかけましょう

長南保育所では、親の会総会とあわせて、「ことば・コミュニケーションをはぐくむ」と題し、言語聴覚士の野島先生を講師に迎え5月25日に講演会を開催しました。

「言葉が育つ条件をコップに例えると、言葉の刺激をたくさんコップに入れて、コップがいっぱいになり、こぼれだすと言葉がどんどん出てくるようになります。コップに言葉を入れるときは、①子どもが心地いいと感じること。②大好き！きれい！など感情の言葉かけ。③子どもの行動と、そのとき思っていることを言葉に表すなど、子どもをいつくしむ言葉をコップにいっぱい入れてください」と先生から3つのポイントの講話がありました。

参加されたお母さんは、「愛情いっぱい言葉かけの大切さがよくわかりました」と、にこやかに話していました。



言葉が育つ条件のポイントは3つ！

6/7・8

講演会 & 健康体力調査

自分の身体を知る！

東京家政大学との連携事業の一環で、5月18日に講演会が、そして6月7日・8日に健康体力調査が行われました。

東京家政大学リハビリテーション学科の清水順市教授による講演会には54名の方が参加し、最近よく耳にする高齢者の自動車運転など、身近な話題から身体機能を考えるいいきっかけになりました。

2日間にわたって行われた健康体力調査には、61名の方が参加しました。反応速度や血管年齢、肺活量に骨密度など、普段なかなか調べることのない項目がたくさんありましたが、参加した皆さん笑顔で楽しく取り組んでいました。



柔軟性チェック



握力チェック

5/26

森の墓苑 生きものの「すまい」づくり

生きものの家をつくろう

5月26日、日本生態系協会主催の「いろいろな生きもののための『すまい』づくり」が、市野々の「森の墓苑」で開催され、約90名の方が参加しました。イベント内では、平野町長や同協会の理事を務める女優の八千草薫さん、気象予報士の森田正光さんが参加しての「昆虫の家」の除幕式も行われました。平野町長からは、「自然が豊かなこの地域が、今日の取り組みでさらにその豊かさを増していってくれば」との話がありました。

森の墓苑では、墓石の代わりに長南在来の樹木を植え、時間をかけて周囲の森と一体化していきます。生き物がたくさん住む素敵な森になっていくといいですね。



平野町長・森田さん・八千草さん・池谷協会長

6/8・9

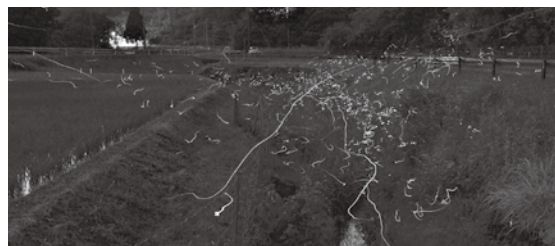
第21回 ホタル観賞会

雨になんか負けない

6月8日・9日、山内地区ホタルの里でホタル観賞会が行われました。今年は天候には恵まれず、当初3日間の開催の予定が、初日は雨で中止、最終日も開催はされましたが、途中から雨に見舞われてしまいました。

お天気には悩まされましたが、それでも1,000人を超える方がホタルの里を訪れてくれました。観賞会場では農産物の直売やオカリナの生演奏、手描きパネルの撮影スポット、足元にはキャンドルが並べられ、観賞客をおもてなししてくれました。

ホタルが見られるのは、地元の方が環境を守っていてくれるからです。これからも自然を大切にしましょう。



ホタルの住める環境を大切にしましょう



お知らせ
労働保険料の
申告・納付はお早めに

期間 6月3日(月)

～7月10日(水)

年度更新の手続きは、平成30年度の概算保険料を清算する「確定申告」と平成31年度の見込み保険料(概算保険料)を申告するものです。

申告・納付は労働局徴収課、各労働基準監督署または最寄りの金融機関を通じてお早めに手続きを行ってください。

なお、保険料の申告には電子申請を、納付には口座振替をご利用いただくと便利です。

問い合わせ

千葉労働局 労働保険徴収課

☎ 043-221-4317

お知らせ
移動交番を開設します

日程

町中央公民館

・7月9日(火) 10時～11時30分

・7月23日(火) 13時30分～15時

笠森観音 町営駐車場

・7月10日(水) 13時30分～15時

・7月30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

☎ 2210110

募集

社会福祉法人千葉いのちの電話第32期ボランティア相談員の募集

社会福祉法人千葉いのちの電話では、第32期ボランティア相談員を募集します。

応募資格

①年齢20歳以上(本年4月現在)

②資格・経験不問

③基礎研修講座第Ⅰ～Ⅳの各課程を原則全出席と宿泊研修に出席できること

研修期間 令和元年9月～

令和3年2月

受講料

有料

申込締切

7月31日(水) 必着

問い合わせ(申込先)

社会福祉法人千葉いのちの電話事務局(平日9時～17時)

☎ 043-222-4416

□ <https://www.chiba-inochi.jp/>

催し

千葉県行政書士会
長夷支部 無料相談会

日時 7月21日(日) 13時～15時
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

☎ 4310202

催し
千葉県動物愛護センター
動物愛護事業

犬のしつけ方教室 基礎講座

(飼い犬は同伴できません)

日時 8月7日(水)

10時～12時

(受付9時30分～10時)

受講料

無料

募集人員 先着20組(事前予約制)

犬のしつけ方教室 実技講座

(飼い犬と同伴です)

日時 7月28日(日)

8月7日(水)

13時～15時

(受付12時30分～13時)

受講料

3,000円(税別)

募集人員 3組～10組(事前予約制)

※実技講座は、(公財)千葉県動物保護管理協会が開催します。

〇パピークラス(予約制)

(生後6ヵ月位までの飼い犬と同伴です)

職員から子犬の飼い方しつけ方を学び、模範的飼い主を目指します。

日時 7月17日(水)

8月21日(水)

9月18日(水)

10時～12時

※講習日程は調整可能

(要相談)

受講料

無料

〇一般譲渡会

センターの成犬、成猫を譲渡します。譲渡の条件については、ホームページ等で事前にご確認ください。

日時 7月11日(木)

7月28日(日)

8月17日(土)

9月5日(木)

9月28日(土)

9時30分～12時

(受付9時～9時30分)

※受付時間に遅れると参加できません。

費用

無料

〇飼い主がしの会(事前予約制)

犬猫の欲しい方、あげたい飼い主さんとの出会いの場です。



期 間 9月16日(月・祝)まで

長生地域の観光施設・名所等で
スタンプラリーを実施します。
スタンプを集めると、抽選で長
生地域の素敵な商品をプレゼン
ト！今年はちば文化資産のスタン
プを集めるとW当選のチャンス！
さらに抽選から外れた方にもWチ
ャンス！また、台紙を提示すれば
地域の飲食店など協力施設のお得
なサービスが受けられます。

催し
いきいき長生スタン
プラリー2019

問い合わせ
千葉県動物愛護センター
☎0476-9335711

費用 無料

日時 7月6日(土)
8月3日(土)
9月7日(土)
9時30分～11時
(犬猫の欲しい方の受付)
9時～9時30分
(犬猫をあげたい方の受付)
9時30分～10時
※受付時間に遅れると
参加できません。

設置場所 長生地域の観光施設、名所
やイベント会場等 25か所

賞品

○スタンプ12個 各3名

〈モバリン賞〉

茂原竹田屋ペアお食事券

〈げんき君賞〉

白子ニューシーサイドホテル

ペア日帰り入浴券

○スタンプ5個以上 各5名

〈一宮いつちゃん賞〉

アクアメロン

〈うめ丸くん賞〉

ブルーベリードレッシングと
べっぴんあられのセット

〈太陽くん賞〉

アイガモ農法によるお米

〈ながラン賞〉

ターザニアロングジップ
スライドペア招待券

〈ちよな丸賞〉

焼酎・日本酒セット

応募締切 9月20日(金)

※当日消印有効

問い合わせ

県民の日長生地域実行委員会

☎22-11711

☎https://www.pref.chiba.lg.jp/
kc-hkazusa/kenminnohi/2019/
event.html

募集 自衛官等募集

防衛省・自衛隊では、次のとおり自衛官等を募集しています。

募集種目

航空学生
(パイロット)

(海)高卒(見込含)
23歳未満
(空)高卒(見込含)
21歳未満

一般曹
候補生

自衛官
候補生

試験期日(期間)

合格発表等

入隊(校)

待遇・その他

1次試験
9月16日

2次試験
10月15日～20日の
うち指定される1日

3次試験
(海)11月22日～12月18日
のうち指定される1日
(空)11月16日～12月19日
のうち指定される期間

1次試験
9月20日～22日の
うち指定される1日

2次試験
10月11日～16日の
うち指定される1日

1次合格
10月4日

2次合格
(海)11月11日
(空)11月5日

最終合格
令和2年1月21日

1次合格
10月4日

最終合格
11月8日

試験後にお知らせ
します。

令和2年
3月下旬～
4月上旬

入隊後約6年
で3等海・空
尉(幹部自衛
官)に任官

入隊後2年9
か月経過以降
選考により3等
陸・海・空曹に
任官

約3か月の教
育終了後、2等
陸・海・空士に
任用

※詳しくは自衛隊茂原地域事務所までお問い合わせ下さい。

問い合わせ 自衛隊 茂原地域事務所(千葉地方協力本部) ☎25-0452





募 集

長生郡市広域市町村圏組合職員を募集します（令和２年度採用）

職 種	採用予定人数	受 験 資 格
一般行政	若干名	平成２年４月２日から平成１４年４月１日までに生まれた方で、学歴を問いません。
消 防	４名程度	(1)隔日勤務及び交替勤務に従事できる方 (2)年齢等 ・平成７年４月２日から平成１４年４月１日までに生まれた方で、学歴を問いません。 ・救急救命士の資格を有する方は、平成５年４月２日以降に生まれた方で、学歴を問いません。 (3)身体的条件 ・消防職務遂行上支障がないこと。
土木技術	若干名	平成２年４月２日から平成１４年４月１日までに生まれた方で、学歴を問いません。
電気技術	若干名	平成２年４月２日から平成１４年４月１日までに生まれた方で、学歴を問いません。

受付期間 ７月２９日(月)～８月１３日(火) 平日９時～１７時

申込書 ・配布場所：事務局総務課 〒297-0035 茂原市下永吉2101 ☎23-0107
 消防本部総務課 茂原市茂原598 ☎22-0119

※郵送により申込書(受験票)を請求する場合は、郵便番号、住所、氏名を明記し、切手(120円)を貼った返信用封筒(定型外240×332)を同封の上、事務局総務課へ送付してください。

・配布期間：７月４日(木)～８月１３日(火) 平日９時～１７時

申込手続 所定の申込用紙に必要事項を記入のうえ、事務局総務課へ直接お持ちください。

※郵送での受付はできません。

試験日 第１次試験(筆記) ９月２２日(日)１０時～(受付９時～９時３０分)

会 場 長生郡市広域市町村圏組合管理棟(茂原市下永吉2101)

問い合わせ 事務局総務課 ☎23-0107

募 集

海上保安学校・海上保安大学校学生採用試験日程

今年度の採用試験日程をお知らせします。

	海上保安学校			海上保安大学校
受験案内等配布開始日	6月12日(水)			6月12日(水)
郵送・持参受付期間	7月16日(火)～7月18日(木)			8月22日(木)～26日(月)
インターネット 受付期間	7月16日(火)～7月25日(木)			8月22日(木)～9月2日(月)
試験種別	船舶運航システム課程	情報システム課程	航空課程	大 学 校
	海洋科学課程	管制課程		
第1次試験	9月22日(日)			10月26日(土)、27日(日)
第1次試験合格発表	10月9日(水)			12月6日(金)
第2次試験	10月15日(火)～10月24日(木) ※第1次試験合格通知書で指定する日			12月13日(金)
第2次試験合格発表			11月19日(火)	
第3次試験			11月30日(土)～ 12月10日(火)	
最終合格発表	11月19日(火)		令和2年1月16日(木)	
入 校	令和2年4月			令和2年4月

ホームページアドレス

人事院「国家公務員試験採用情報 NAVI」<https://www.jinji.go.jp/saiyo/saiyo.html>

海上保安庁ホームページ <http://www.kaiho.mlit.go.jp/>

問い合わせ 銚子海上保安部 管理課 ☎0479-21-0118



ちやうなん 歴史夜話

長南開拓記

(7)

～フロンティア殖生川～

長生地域は発掘調査の件数が少なく、調査によって内容が明らかになった遺跡が限られています。しかし、耕作などで地表に浮き出た土器破片等の遺物を採集しマッピングする分布調査によって、時代別の遺跡の分布状況はある程度分かっています。そこで関東南部が本格的な弥生時代を迎える弥生中期後葉～後期（約二千年前～千八百年前）ですが、長生地域ではこの時期の遺跡分布に明らかな偏りが見られます。

具体的には一宮川・殖生川合流点付近～下芝原・上之郷のエリア（以下、殖生川下流域と呼称）に、長生地域全体の弥生遺跡の約四割が集中しており、その内訳は、長南町の（能満寺裏遺跡と能満寺古墳群を合わせた）能満寺・根畑・油殿古墳群、睦沢町の女ヶ堰・谷原・下町裏・川島・北山田、長生村の七井戸5・七井戸6・藪塚の計十一遺跡です。おそらく、長生地域の弥生人の開拓はこのエリアで始まり、ここを中心に進展していったと考えられます。

さて、この中で発掘調査によって、集落の全体像がほぼわかっているのは能満寺裏遺跡と根畑遺跡、部分的な遺構検出があったのが下町裏遺跡（方形周溝3基と油殿古墳群

（竪穴住居跡1軒）です。これらの遺跡は数キロの距離を挟んで点在していますが、能満寺裏遺跡以外に拠点集落が想定される遺跡の存在は不明なので、「互いに数キロの距離を挟んで拠点集落が分布し、各拠点の周囲に小集落が点在していた」という、前号の横浜市港北ニュータウン地域のパターンが当てはまるのかはわかりません。ただし、千葉県では港北ニュータウン地域のように複数の拠点集落が比較的近接して分布する地域と、拠点集落が単独もしくはかなり距離を置いて分布する地域があることがわかっています。殖生川下流域の場合、能満寺裏遺跡がエリア単独の拠点集落であった可能性は高いですが、自然堤防上にあつて面的な広がりを持ち、能満寺裏と同じく河川合流点に臨む睦沢町の川島遺跡・下町裏遺跡（下之郷）についても、拠点集落としての可能性を考えておく必要があると思います。



（町資料館 風間俊人）
ハンノキ林とアシの原（多古町）。殖生川下流域にやって来た弥生人たちは、このような景観の中で開拓を進めていったと思われる。

図書室へGO!



購入図書を紹介します

今月のおすすめ

「検事の信義」

作家デビュー 10 周年記念作品。映画化『孤狼の血』本屋大賞第2位『盤上の向日葵』の次は、これだ！
孤高の検事の男気と執念を描いた、心ふるわすリーガル・ミステリー！



問い合わせ

生涯学習課

生涯学習係

☎ 46-1194

書籍名	著者
検事の信義	柚月裕子
ひと	小野寺史宣
ひとつむぎの手	知念実希人
さざなみのよる	木皿泉
万葉集 ビギナーズ・クラシックス 日本の古典	角川書店
喧嘩	黒川博行
望み	栗井脩介
公式ガイド&レシピ きのう何食べた？～シロさんの簡単レシピ～	講談社
NHK 趣味の園芸 やさいの時間 藤田智の新・野菜づくり大全	藤田智 / NHK出版
チックタック 約束の時計台	にしのあきひろ
でんでんむしのかなしみ	新美南吉 / かみやしん
ノラネコぐんだん アイスのくに	工藤ノリコ
どしゃぶり	おーなり由子 / はしこうろう
けっこんしき	鈴木のりたけ



食の健康だより & おすすめレシピ

今月も引き続き「減塩」をテーマに、外食・中食のポイントを紹介します。

○外食・中食の購入時と食べる時のポイント

近年は外食だけでなく、中食と言われる、コンビニやスーパーで売られている家庭外で調理されたお弁当、惣菜の利用率が増加しています。食べたい物を必要な分だけ、少量ずつでも購入することができることや、種類も豊富で手軽に利用できることが外食・中食のメリットでもあります。しかし、味の濃い料理が多くあり、塩分の摂りすぎになりやすくなってしまうというデメリットもあります。

そのため、購入時に栄養成分表示を見ることがポイントになってきます。最近では、商品の大半に「食塩相当量」の表示がされています。同じ種類の食品（例：おにぎり）であっても、コンビニやメーカーによって食塩相当量は違ってきます。選ぶ際は、袋の後ろなどに表示されている食塩相当量の低いものを選ぶ習慣をつけるといいでしょう。

食べる時のポイントは、調味料（醤油やソースなど）が別添えになっている場合は、始めから付けず、まず一口食べてから付けるようにしましょう。また、ドレッシングや粉末調味料は、すべてかけずに残すことや麺類の汁は飲み干さずに残すことによって減塩することができます。

○外食する時は前後の食事で調整を！

定食やコース料理は1食分6～7gと3食分に近い塩分を摂ることもあります。1食に1g減塩するのを目安に、4～5食かけて、3日間くらいで減塩しましょう。例えば、汁物を省くと約1g減塩することができます。

今月のおすすめレシピは、副菜が一品足りない時や野菜の量が少ない時に、簡単にできるレシピです。忙しい方でも、コンビニの食材を活用して減塩をしましょう。



コンビニ食材で+1品の減塩レシピ

ひじきサラダ

材料 4人分 エネルギー 63kcal 食塩相当量 0.2g

ひじきの煮物
（レトルトパックタイプの惣菜）…… 1パック
カット野菜 …………… 1袋
ごま油 …………… 数滴

〈作り方〉

①材料をすべて混ぜ合わせ、盛り付けをする。
☆ひじきの煮物をきんぴらごぼうに代えたり、油の種類をオリーブオイルやラー油に代えると、バラエティが広がります。

パティシエールに
なって苺のケーキ
を作りたい

消防士になって
火事を消したい

カメラマンに
なって海の写
真を撮りたい



あそう いちか
麻生 苺華ちゃん



よし の こん
吉野 終我くん



あき なる
秋元 なのはちゃん

ちやうなんのア☆イ☆ド☆ル

～大きくなったらなりたいものは？～

空き家情報を募集中！！ ～長南町空き家情報バンク～

空き家をお持ちの方は、是非、長南町空き家情報バンクにご登録ください。
詳しくは長南町HP⇒<http://www.town.chonan.chiba.jp/kurashi/jutaku/akiya/>

Chonan 2019 24



7月1日～8月3日

日 Sun.	月 Mon.	火 Tue.	水 Wed.	木 Thu.	金 Fri.	土 Sat.
	1 <ul style="list-style-type: none"> ・ 健活クラブ (健康づくり運動教室) 保健センター 9:10～、10:40-13:30～ 	2 <ul style="list-style-type: none"> ・ 園庭開放 長南保育所 9:30～11:30 ・ カイロプラクティック 運動教室 中央公民館 10:00～12:00 	3	4	5 <ul style="list-style-type: none"> ・ ぴよぴよひろば 保健センター 10:00～12:00 	6 <ul style="list-style-type: none"> ・ 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
7 <ul style="list-style-type: none"> ・ 結婚相談 農村環境改善センター 9:00～11:30 	8 <ul style="list-style-type: none"> ・ 健活クラブ (健康づくり運動教室) 保健センター 9:10～、10:40-13:30～ 	9 <ul style="list-style-type: none"> ・ 園庭開放 長南保育所 9:30～11:30 	10 <ul style="list-style-type: none"> ・ パッチワーク教室 中央公民館 9:30～12:00 ・ 2歳児歯科健康診査 ・ 3歳児健康診査 	11	12	13 <ul style="list-style-type: none"> ・ ハワイアンリボンレイ教室 中央公民館 10:00～12:00 ・ 社会を明るくする 運動講演会 農村環境改善センター 13:30～
14 <ul style="list-style-type: none"> ・ 三味線教室 中央公民館 9:00～12:00 	15 <p>海の日</p>	16 <ul style="list-style-type: none"> ・ 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 ・ 心配ごと相談 中央公民館 10:00～15:00 	17 <ul style="list-style-type: none"> ・ 高齢者教室 中央公民館 10:00～11:30 	18 <ul style="list-style-type: none"> ・ のびっこ 保健センター 10:30～11:30 	19 <ul style="list-style-type: none"> ・ 男の料理教室 中央公民館 9:30～13:00 	20 <ul style="list-style-type: none"> ・ 野菜園芸教室 中央公民館 13:30～16:30
21 <ul style="list-style-type: none"> ・ 第25回参議院議員 通常選挙 	22 <ul style="list-style-type: none"> ・ 健活クラブ (健康づくり運動教室) 保健センター 9:10～、10:40-13:30～ ・ そば打ち教室 中央公民館 9:30～13:30 	23 <ul style="list-style-type: none"> ・ 園庭開放 長南保育所 9:30～11:30 	24	25	26 <ul style="list-style-type: none"> ・ 乳児相談 	27
28	29 <ul style="list-style-type: none"> ・ 健活クラブ (健康づくり運動教室) 保健センター 9:10～、10:40-13:30～ 	30 <ul style="list-style-type: none"> ・ 園庭開放 長南保育所 9:30～11:30 	31	8/1 <ul style="list-style-type: none"> ・ 歴史教室 中央公民館 13:30～15:30 	2 <ul style="list-style-type: none"> ・ ぴよぴよひろば 保健センター 10:00～12:00 	3 <ul style="list-style-type: none"> ・ 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

7月の納税 納期限 7月31日(水)

納期限 7 月 31 日(水)

固定資産税(2期)
国民健康保険税(1期)
後期高齢者医療保険料(1期)
介護保険料(1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。

あとがき ジメジメとして嫌な天気が続きますね。早く梅雨明けしてもらいたいとは思いますが、暑さもまた心配です。

さて皆さんホテルは見に行かれましたか？広報担当になって2年目、今年もホテル撮影にチャレンジしましたが、納得いく写真は7枚も撮れませんでした。ニュースに掲載した写真は提供していただいたものです。何だか去年のあたかも同じようなことを書いた気がしますが、来年こそ、来年こそは！いい写真が撮りたい！！（安藤）

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
7月7日	宍倉病院	24-2171	宍倉病院 24-2171
14日	吉田医院	34-3045	君塚病院 25-1811
15日	むなかたクリニック	44-5155	菅原病院 25-1171
21日	宍倉病院	24-2171	宍倉病院 24-2171
28日	鈴木医院	22-2630	公立長生病院 34-2121

夜間急病診療所 ☎ 24-1010
内科・小児科 20 時～23 時
(受付 19 時 45 分～22 時 45 分)
テレフォン案内 ☎ 24-1011
(19 時～翌朝 6 時)

救急安心電話相談 #7009
平日・土曜日 18時～23時
日曜・祝日 9時～23時
ダイヤル回線 ☎ 03-6735-8305

こども急病電話相談 #8000
19時～翌朝6時（毎日）
ダイヤル回線 ☎ 043-242-9939





長南町廃校活用プロジェクトレポ



問い合わせ
☎ 0120-197-511
9時～18時(日・祝除く)

旧東小学校
越後屋 長南東小学校
スタジオ
平成29年7月～

今月号のテーマ
ドローンスクールを
ご紹介！

こんにちは！今月は弊社が運営しているドローンスクールを紹介していきます。

ドローンとは人が乗らずに空を飛ぶことのできる機体（無人航空機）のことです。最近ではテレビなどで上空からの映像を撮影するのによく使われています。その他にも建築現場での安全確認や、ソーラーパネルの点検などにも使われています。

そんなドローンを飛ばすためには豊富な知識と技術が必要になります。その両方を一度に学ぶことができるのが弊社のドローンスクールです。詳しい情報はHPに掲載中ですので、ご興味のある方はぜひご覧ください！

旧西小学校
ちょうなん西小
平成30年7月～

今月号のテーマ
夜カフェ・コースプランの
ご紹介

こんにちは！ちょうなん西小です。今月は夜限定の西小カフェのお得なコースプランをご紹介します！【¥2,500コース・お料理全7品】と【¥3,500コース・お料理全7品+飲み放題2時間付き】の2プランをご用意しております。大人気のケイジャンチキンやロコモコなど、西小自慢の大ボリュームお食事メニューを思う存分ご堪能いただけます！パーティー、ママ会、お誕生日会等に、ぜひご利用くださいませ。ご予約は最大30名様程度まで可能です！お気軽にご相談ください。ご予約・お問い合わせお待ちしております！



問い合わせ
☎ 0120-154-244
9時～18時



無料Wi-Fiや
キッズスペース
あります！
お気軽にご利用
ください！

長南集学校

問い合わせ
☎ 36-2820
9時～18時(月～金)

旧長南小学校
長南集学校
平成31年4月～

今月号のテーマ
スマートフォン・パソコン教室
やってます！

こんにちは！長南集学校です！！

集学校では、毎日（月～金）無料のスマートフォン・パソコン教室を行っております。ガラケーやシニア向けスマートフォン等、機種やキャリアは何でもOK！写真の撮り方、LINEのやり方やパソコンの使い方、トラブル対応等どんなことでもご相談ください。私たち、パソコンやスマートフォンの「わからない」「こまった」をほっとけないんです。一緒に解決しましょう！！常設のパソコンは、いつでも無料でお使いいただけます！夏休みの「調べる学習」にもご利用ください！

