



未来を担う若い力

～中学生議会～

主な内容 —Contents—

- ・『令和元年10月25日房総豪雨』を受けて … 3
- ・10月25日 豪雨災害主な被害状況 … 6
- ・10月25日 あの時刻が起きていたのか …… 4
- ・被災された皆さまへの支援制度 …… 7



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 7,911人（－11人）

男性 3,904人（－7人）

女性 4,007人（－4人）

■世帯 3,233世帯（±0世帯）

【10月中の動き】

出生 2人

死亡 11人

転入 5人

転出 7人



※令和元年11月1日現在
() 内は前月比



中学生議会風景

今月の表紙

— Cover —



中学生議員、立派に質問



11月6日、町で初めての試み、長南中学校3年生による中学生議会が行われました。議長も書記も議員も全てが中学生。全員がとても堂々と役割をこなしていました。10月25日の大雨で大きな被害を受けた長南町を、元気にしてくれるような若い力を感じることができました。

『令和元年10月25日房総豪雨』を受けて

台風21号の前線にともなう記録的・短時間による豪雨により、町内各地で甚大な被害が発生しました。特に、人的被害として2名の尊い命を失うこととなり、衷心よりお悔やみ申し上げます。

わずか3時間余りで、10月の1か月分の雨が集中的に、熱帯地方に見られる強烈なスコールのごとく降ったことに對し、非常に恐ろしい事態が発生したと肌で感じました。町内を流れる河川の氾濫により、多くの家屋が浸水し、各地でがけ崩れ・土砂災害が発生し、家屋・物置などに大量の土砂が流入しました。それにより、全壊・倒壊した家屋も2件を数え、千葉県知事も11月2日に現場を視察・確認しました。

また、道路・河川の崩壊や林道の土砂崩落、農業用施設（水田、畑、水路、揚

水機場、ため池）なども大規模な被害を受けました。

『100年に一度の大雨』とよく聞きますが、近年、全国各地に発生する自然災害に對するこの異常気象に、もはやそのようなことはいつていられない、喫緊の状況下に常に置かれていることを強く感じざるを得ません。想像を絶する大きな被害に突然見舞われました皆さまに、改めて心からお見舞い申し上げますとともに、生活再建支援策を第一に、町民の方々が一刻も早く普段の生活に戻れるよう、復旧と復興に全力を尽くしていきたいと考えております。

多くの支援に感謝いたします

災害発生直後から、地元自治会や地域の方々による自主的な助け合いはもとより、地元消防団員の皆さまが、がれきの

撤去、泥のかき出し、災害ゴミの搬出・運搬などを積極的に支援してくださいました。また、ボランティアセンターの開設にともない、町内外から多くのボランティアの皆さまのご支援や、国土交通省中国地方整備局や千葉県などの関係機関からも職員を派遣していただき、力強く支えていただきました。このほか、多くの皆さまから、金品などの心温かいご支援をいただいております、感謝の気持ちでいっぱいでございます。

町民の皆さまと手を取り合って

今後は、風光明媚なふるさと長南を取り戻すべく、町民の皆さまと手を取り合って、再建に努めてまいります。一層のご支援とご協力をお願いいたします。

長南町長 平野 貞夫





10
月
25
日

(写真上)

千手堂地先。三途川が氾濫し、川の水が橋を越えている。

(写真左)

千田地先。第一寝具前。道路が川のようになり、バスが立ち往生している。



あの時

何
が
起
き
て
い
た
の
か



(写真上)

千手堂地先の民家にて撮影。庭が湖のようになり、1階部分が浸水している。

(写真右)

須田地先。金曜日駐車場より撮影。軽自動車が半分近く水に浸かっている。駐車場と道路の境目が分かっていない。



(写真上)

長南郵便局付近。男性の腰まで迫っている水。左手前には屋根の上の部分のみが見えている。





災害前

野見金公園あじさい園の崩落。同じ角度の写真を比べると、あまりのちがいに愕然とする。



災害後

何がどうなったのか



失われた日常

旧豊栄小学校の災害ゴミ仮置き場。10月28日撮影。この後もゴミは日毎に増え、校庭は災害ゴミで埋めつくされた。現在は長生郡市広域市町村圏組合による搬出が行われている。



(写真上)
長南中テニスコートの崩落。フェンスを土砂が突き破っている。



(写真左)
道路の消毒の様子。
11月13日までに58件の家屋の消毒が実施された(床上浸水のみ)。



(写真上)
11月2日、森田健作知事が町内を視察。家屋が全壊となった現場を訪れ、被災された方から当時の様子や、現在の状況を聞き取った。

(写真右)
10月28日、災害ボランティアセンターを設置。11月14日の閉所までの間、268人の方がボランティアに参加。

(写真右)
施設への崩落被害により入所者全員で避難を行った上埴生の郷。現在も15人の方たちが改善センターで避難生活が続いている。



10月25日

豪雨災害 主な被害状況 (11月13日現在)

| 被害内容 | 件 数 | 詳 細 等 |
|------|----------------------------------|---------------------------|
| 死亡 | 2 件 | 道路冠水箇所での車両水没による |
| 負傷 | 1 件 | 土砂崩落による |
| 床上浸水 | 67 件 | 岩川、千手堂、須田、千田、米満、 長南 ほか |
| 床下浸水 | 79 件 | |
| 道路冠水 | 岩川地先、千手堂地先、須田地先、 千田地先、長南地先 ほか | |

| 被害内容 | 件数 | 詳細等 |
|------|--------|------------------------------|
| 道路被害 | 247 箇所 | 土砂崩落、路肩決壊 ほか |
| 河川被害 | 42 箇所 | 蔵持川ほか天然護岸決壊 |
| 山腹崩壊 | 197 箇所 | 家屋への裏山の崩落 ほか |
| 林道被害 | 1 箇所 | 土砂崩落 |
| 農業施設 | 238 箇所 | 水田・畑への倒木、畦畔・ 法面決壊、浸水被害 ほか |



こうなってからじゃ逃げられない！！
早めの避難を！！

自分と大切な人を守るため

もしもの時にとるべき行動

災害時に気象庁や公共機関が発信する情報に、平成31年3月から5段階の「警戒レベル」が追加されました。全員への避難を呼びかける警戒レベルは4ですが、発令されてからでは避難が難しい状況もあります。早めの避難を心がけましょう。

| 警戒レベル | 避難情報・とるべき行動 |
|--------------------------|---|
| 警戒レベル5 | 災害発生情報 すでに災害が発生している状況です。命を守るための最善の行動をとってください。 |
| 警戒レベル4 全員避難 | 避難勧告／避難指示（緊急） 災害の可能性が極めて高いです。速やかに避難してください。避難場所への移動が困難な場合は、近隣の安全な場所や自宅内のより安全な場所に避難をしてください。 |
| 警戒レベル3 高齢者等避難 | 避難準備・高齢者等避難開始 避難時に時間を要する人（高齢の方、障害のある方、乳幼児等）は避難を始めてください。その他の方は避難の準備を整えてください。 |
| 警戒レベル2 | 注意報 ハザードマップ等による避難場所や経路の確認・注意を行い、避難に備えてください。 |
| 警戒レベル1 | 早期注意情報 気象情報等の最新情報に注意を向け、災害に備えてください。 |



被災された皆さまへの 支援制度

り 災証明書 と ひ 災証明願

り 災証明書（罹災証明書）

風水害・地震などで被災した**住家（居住のために使用している建物）の被害**の程度を証明するものです。

町が建物（家屋）の被害事実確認を行い発行するもので、全壊・大規模半壊・半壊・一部損壊の区分で被害の程度を証明します。

■申請受付 税務住民課

■受付時間 8時30分～17時15分
(土日、休日を除く)

■申請に必要なもの

- ・申請用紙
(税務住民課窓口または町ホームページからダウンロードできます)
- ・被害状況写真
(全体および損害箇所がわかる写真)
- ・本人確認書類
(運転免許証や健康保険証など)
- ・印鑑

ひ 災証明願（被災証明願）

倉庫、納屋、店舗、空き家など住家以外の家屋や、土地、塀、門扉などの付帯物、車やバイク、ビニールハウスや農業機械などに被害を受けた事実を証明するものです。

住家以外の被害の証明は全て被災証明願となります。

■罹災証明書・被災証明願の用途例

- ・被災者支援策の申請
※支援制度については次ページ参照
- ・損害保険の請求
- ・銀行から融資を受ける場合
- ・勤務先への提出 など

■その他注意事項

- ・証明書の発行にはお時間をいただいております。即日発行はできませんのでご了承ください。
- ・証明書の発行は無料です。

問い合わせ 税務住民課 賦課徴収係 ☎ 46-2118



各支援制度は、それぞれ対象となる要件が異なります。詳細については、各問い合わせ先までお願いいたします。

被災された皆さまへの支援制度

住家への崩落土撤去費用の一部助成

10月25日の豪雨により、居住する住宅の敷地へ土砂等が崩落した方へ、土砂等撤去費用の一部を助成します。

※空き家・農地への崩落は対象外

補助額 土砂等撤去費用の30%
(上限30万円)

※保険金を受領した場合は、保険金を差し引いた額が補助額となります。

※撤去費が5万円未満の場合は対象外となります。

問 産業振興課 農林振興係
☎46-3397

住家修繕の支援制度

台風15号・19号、および10月25日の大雨により、被災した住家を修繕される方へ、費用の一部を支援します。

要 **リ** 災証明書

対象工事 9月9日以降に着手した修繕工事
(完了したものを含む)

支援内容 ・応急修理の実施(上限59万5千円)
・工事費用の20%を補助(上限50万円)

※被害の程度により支援が異なります。

詳しくは下記までお問い合わせください。

問 建設環境課 都市計画・生活環境係
☎46-3394

被災者生活再建支援法に基づく支援金

災害により居住する住宅が全壊するなど、生活基盤に著しい被害を受けた世帯に対して、支援金を支給します。支援金の額については右表のとおりです。

要 **リ** 災証明書

問 福祉課 福祉介護係
☎46-2116

【支援金の額】

| 区分 | 基礎支援金 | 加算支援金 | 合計 |
|-------|-------|-------|-------|
| 全壊等 | 100万円 | 建設・購入 | 200万円 |
| | | 補修 | 100万円 |
| | | 賃借 | 50万円 |
| 大規模半壊 | 50万円 | 建設・購入 | 200万円 |
| | | 補修 | 100万円 |
| | | 賃借 | 50万円 |

災害援護資金(貸付)

災害により負傷または住居や家財の損害を受けた方に対し、生活の再建に必要な資金を右表のとおり貸し付けます。※所得制限があります。下表の額以下の方が対象です。

要 **リ** 災証明書

【所得制限】

| 世帯人員 | 市町村税における前年の総所得金額 |
|------|---------------------------------------|
| 1人 | 220万円 |
| 2人 | 430万円 |
| 3人 | 620万円 |
| 4人 | 730万円 |
| 5人以上 | 1人につき730万円に30万円を加えた額。住居滅失の場合は1,270万円。 |

問 福祉課 福祉介護係 ☎46-2116

【貸付限度額等】

| | | |
|-------|--------------------|-------|
| 貸付限度額 | ①世帯主に1カ月以上の負傷がある場合 | |
| | ア 当該負傷のみ | 150万円 |
| | イ 家財の1/3以上の損害 | 250万円 |
| | ウ 住居の半壊 | 270万円 |
| | エ 住居の全壊 | 350万円 |
| | ②世帯主に1カ月以上の負傷がない場合 | |
| | ア 家財の1/3以上の損害 | 150万円 |
| | イ 住居の半壊 | 170万円 |
| | ウ 住居の全壊(エの場合を除く) | 250万円 |
| | エ 住居全体の滅失または流出 | 350万円 |
| 貸付利率 | 年3%(措置期間中は無利子) | |
| 措置期間 | 3年以内(特別の場合5年) | |
| 償還期間 | 10年以内(措置期間を含む) | |



町県民税・固定資産税・国民健康保険税の減免

住宅などが大規模な被害を受けた場合に、町県民税等が減免となる場合があります。町県民税・国民健康保険税の減免割合については下表のとおり、固定資産税については右記のとおりとなります。また、一時的に納付が困難な場合は、徴収の猶予が認められる場合がありますのでご相談ください。

【町県民税・国民健康保険税の減免の割合】

| 合計 所得金額 | 住宅・家財の損害 の程度が10分の 3以上、10分の 5未満(床上1m 80cm未満の浸水) | 住宅・家財の損害 の程度が10分の 5以上(床上1m 80cm以上の浸水) |
|----------------|--|--|
| 500万円以下 | 2分の1 | 全部 |
| 750万円以下 | 4分の1 | 2分の1 |
| 750万円 ～1千万円 | 8分の1 | 4分の1 |

固定資産税

■土地

土地面積の10分の2以上が損害を受け、土地の効用が妨げられた場合に、減免の対象となります。

■家屋

家屋(住家)の場合は次の割合で減免します。

【家屋(住家)の減免の割合】

| 損害の程度 | 減免の割合 |
|--------------------------------------|-------|
| 10分の2以上10分の4未満 家屋の床上浸水 1m未満 | 10分の4 |
| 10分の4以上10分の6未満 家屋の床上浸水 1m以上1.8m未満 | 10分の6 |
| 10分の6以上 家屋の床上浸水 1.8m以上 | 10分の8 |
| 原形復旧不能 家屋の床上浸水 1.8m以上 | 全部 |

問 税務住民課 賦課徴収係

☎46-2118

後期高齢者医療保険料・介護保険料の減免

被害の程度と所得によって、保険料が減免となる場合があります。

要り 災証明書

問 後期高齢者医療保険料

健康保険課 保険係 ☎46-2119

介護保険料

福祉課 福祉介護係 ☎46-2116

国民年金保険料の免除

住宅や家財などに損害を受けられた方は、保険料の納付が免除される制度があります。

問 税務住民課 戸籍年金係

☎46-2118

日本年金機構 被災者専用フリーダイヤル

☎0120-808-678

長南保育所保育料・長南町放課後児童クラブ利用負担金の減免

被害の程度と所得によって、保育料や児童クラブ負担金が減免となる場合があります。

要り 災証明書

問 福祉課 児童係

☎46-2116

農業集落排水使用料金の減免

10月25日の豪雨により床上浸水の被害を受けられた方へ、農業集落排水使用料金を減免します。

減免金額

基本料金部分 2,000円

要り 災証明書

問 産業振興課 集落排水係 ☎46-3397

水道料金の減免

10月25日の豪雨により被害を受けられた方へ、水道料金を減免します。役場税務住民課で申請ができます。

要り 災証明書

減免金額

一律3,000円上限

または 災証明願

(3,000円以下の水道料金は全額免除)

問 長生郡市広域市町村圏組合水道部

業務課 ☎23-9482

各種証明書の無料発行

災害復旧のための手続きに必要な証明書の発行手数料が無料となります。

要り 災証明書

または 災証明願

証明書

○住民票 ○記載事項証明書 ○印鑑証明書

○評価額・資産・所得課税・納税の各種証明書

問 税務住民課 戸籍年金係・賦課徴収係

☎46-2118



保護司
(再任)

荒井清人さん

10月23日付けで、荒井清人さん（山内）が法務大臣から保護司として、再任されました。

保護司は、犯罪や非行により「保護観察」を受けることになった人の生活を見守り、様々な相談にのったり、指導をしています。また、犯罪を予防するための地域活動などにも取り組んでいます。

問い合わせ

福祉課 福祉介護係
☎ 46-2116

令和元年秋の叙勲受章

おめでとうございます

瑞宝単光章【消防功労】

古市正志さん（佐坪）

令和元年11月受章



古市さんは、昭和55年に消防団へ入団。その後、班長、分団長を経て平成12年に第9支団長に就任。平成25年に退団するまで、地域の安全、安心のために町消防業務にご尽力されました。

令和2年度

放課後児童クラブ利用の申し込みを受け付けます

令和2年4月からの放課後児童クラブの利用を希望するお子さんの申し込みの受け付けを行います。※一時預かり・長期休業日のみ利用者も含む。

1. 負担金等

| 区 分 | 利用月 | 金額（月額） | 必要性 |
|---------------------------------------|--------------------------|-----------|---|
| 通年利用の場合 | 4月～3月まで （8月を除く） | 10,000円／月 | ①就業、看護等により保護者が昼間不在となる家庭 ②保護者が家庭内で看護または介護、保護者が自宅療養中である家庭 ③その他、町が特に必要と認めた場合 |
| | 8月 | 15,000円／月 | |
| 一時預かりの場合 ※月7日以内 （長期休業日等のみ利用の場合） | 平日 （放課後～18:30） | 500円／日 | 保護者の傷病、災害、出産、介護、不定期な就労等により緊急または一時的に保育が困難な家庭 |
| | 長期休業日等期間 （7:30～18:30） | 1,000円／日 | |

※障害保険に加入するため、上記負担金に加え、年額2,000円の負担をしていただきます。

2. 受付期間および受付場所

12月10日（火）～12月25日（水） 平日開庁日の9時～17時
福祉課で受け付けをします。※申し込みは先着順ではありません。

3. 対象児童

長南小学校に在籍する（令和2年4月入学予定児童を含む）児童で、上記の必要性のいずれかに該当することが要件です。

4. 書類の配布

12月5日（木）以降、長南小学校・長南保育所、長生学園幼稚園を通じて、申請書類を配布します。なお、「申請書類」は郵送もしますので、ご連絡ください。

問い合わせ 福祉課 児童係 ☎ 46-2116



新しい

民生委員・児童委員さんをご紹介します

民生委員児童委員の任期満了にともない改選が行われ、12月1日付けで厚生労働大臣と県知事から委嘱されました。

委員の皆さんは、地域の暮らしや福祉の相談相手となり、町や社会福祉協議会とも連携を図りながら、援護者として地域福祉の増進のために活動します。また、主任児童委員は、児童福祉の相談を専門に行います。

民生委員の連絡先など詳しいことは、下記までお問い合わせください。

| 担当区 | 氏 名 | 担当区 | 氏 名 |
|----------|---------|------------|---------|
| 笠森・深沢 | 石 川 昇 一 | 給田・地引 | 岩 崎 利 之 |
| 長南1区 | 古 山 洋 子 | 豊 原 | 高 橋 賢 |
| 長南2区 | 西 野 秀 樹 | 上 芝 原 | 秋 元 よしえ |
| 長南3区 | 井 澤 かおる | 下 芝 原 | 鬼 島 清 美 |
| 長南4区 | 古 山 玲 子 | 佐 坪 | 熊 切 政 勝 |
| 長南5区 | 伊 坂 文 寿 | 市 野 々 | 関 本 和 好 |
| 須田・米満・関原 | 今 関 智津子 | 山 内 | 中 村 和 代 |
| 千手堂・千田 | 唐 鎌 二三一 | 水 沼 | 安 田 安 孝 |
| 又富・棚毛 | 梅 田 重 郎 | 岩撫・竹林・茗荷沢 | 磯 野 敏 樹 |
| 岩川・今泉・本台 | 石 川 一二三 | 小沢・報恩寺・美原台 | 相 澤 秀 俊 |
| 小野田・中原 | 今 井 恵 一 | 主任児童委員 | 中 村 尚 子 |
| 小 生 田 | 渡 邊 美千代 | 主任児童委員 | 小 川 里 佳 |

(敬称略)

問い合わせ 福祉課 福祉介護係 ☎ 46-2116

経済センサス - 基礎調査を実施

すべての事業所を対象とした「経済センサス - 基礎調査」を実施いたしますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

調査期間 12月～令和2年3月

調査対象 町内のすべての事業所

調査方法 調査員が事業所の活動状態を確認し、新たに把握した事業所など一部の事業所には調査票を配布します。



問い合わせ 企画政策課 広報統計係 ☎ 46-2113

今年度の個別健康診査は

ちょな丸ポイント
100P 対象

12月25日(水) までです！

——— まだ受けていない方は、ぜひ受診しましょう！ ———

対象者

国民健康保険に加入の40歳以上74歳までの方
後期高齢者医療の被保険者の方

健診内容

身体測定・血液検査・尿検査・血圧測定・医師の診察・貧血検査・心電図検査
腎機能検査・尿酸値測定・肝炎ウイルス検査（過去実施者除く）
眼底検査（医療機関によっては実施ができない場合もあります）
☆前立腺がん検査（50歳以上の男性が対象です）
☆ピロリ菌検査（39歳～64歳までの方で過去実施者は除きます）
☆印の検査は希望により別途500円がかかります

健診費用

・国民健康保険加入者（2,000円）
・後期高齢者医療加入者（無料）
※健診料金は医療機関にお支払ください。

持ち物

問診票・健診当日に採った尿・健診費用
※問診票等は4月にオレンジ色の封筒で郵送しております。
※問診票等がお手元にない場合はご連絡ください。



問い合わせ 健康保険課 保険係 ☎46-2119 健康管理係 ☎46-3392

もうお済みですか？

75歳の歯科健診 ～健康長寿はお口から～

「お口の健康」は全身の健康につながっています。

定期的に歯科健診を受ける習慣をつけ、毎日の暮らしを見直すことが大切です。

この機会にぜひ歯科健診を受け、お口の健康を見直しましょう！

ちょな丸ポイント
80P 対象

期 間

12月27日(金)

対 象

昭和18年4月2日～昭和19年4月1日生まれの方

内 容

むし歯やかみ合わせ、飲み込む力など
※総入れ歯の方でも受けられます。

費 用

無料 ※健診後の治療等の診療は有料となります。



問い合わせ 健康保険課 保険係 ☎46-2119



千葉県森林組合北部支所 しいたけ原木と種駒の斡旋

引渡予定日 令和2年3月下旬頃
(平日予定)

引渡場所 農村環境改善センター
※ご自宅、指定場所への納品は
行いません。

申込期日 12月20日(金)まで

問い合わせ

産業振興課

農林振興係

☎ 46-3397

しいたけ原木

1本700円(消費税込み)

種駒

1袋1,000駒入り

3,740円(消費税込み)

| 種駒品種 | | ゆう次郎 | 秋春出 |
|------|-----|-------|-------|
| ろく丸 | 周年用 | 森 | 春出 |
| 夏実 | // | なめこ1号 | 晩秋種 |
| にく丸 | 秋春出 | なめこ2号 | 中性種 |
| 与一丸 | 夏秋出 | なめこ3号 | 早性種 |
| 与三郎 | 秋冬出 | ヒラタケ | オガ菌、駒 |

奨学基金制度のご案内

ご活用
ください

長南町奨学基金は、高等学校、高等専門学校、養護学校の高等部、大学または専修学校（高等課程及び専門課程）で学ぶ人を対象とした、町が実施する貸与型の奨学金制度です。

能力があるにもかかわらず、経済的な理由で修学が困難であると認められた場合、予算の範囲内で奨学基金の貸し付けを行います。奨学金は学生本人に貸与し、学生本人が返還していくことになります。有効かつ計画的に利用しましょう。

申込期日 令和2年2月7日(金)

【貸付額(月額)】

| 区 分 | 高等学校 | 高等専門学校 短期大学 | 大 学 |
|-----|-------|----------------|-------|
| 月 額 | 2万円以内 | 2万5千円以内 | 3万円以内 |

問い合わせ 学校教育課 学校教育係 ☎ 46-3398





コミュニティ



スクール



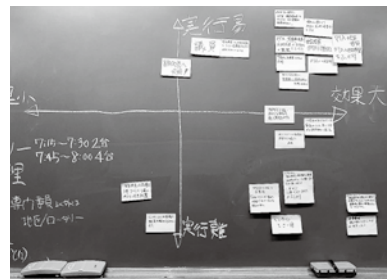
■学校運営協議会

C・Sには「学校運営協議会」が設置されています。構成員は、学校に関わる各種団体としてPTA、学校支援ボランティア、更生保護女性会の代表者、教育委員会、地域代表として区長会長、有識者、小中学校の校長先生です。学校の様子が報告され、当面の課題などを話し合う場となっています。

10月24日に行われた会では、まだ解決していない「学校バスロータリーの安全見守り」活動に対し、様々なアイディアが出され、具体化する意見も活発に飛び交っていました。ここで話し合われた内容は、それぞれの団体に持ち帰り、報告や協議が行われます。

安全見守りは、今後PTAにおける対応策が望まれています。現在は有志の方々で行っています。7時15分～7時30分、7時45分～8時、週一回15分で結構ですので、ご協力いただける方はお越しください。

学校運営協議会
コーディネーター 長谷川章子



参加者全員のアイディアをメモにすべて書き出す会議方法をとりました。実行のしやすさと、効果の大小を座標軸にして、協議しながら位置を定めて貼ります。その結果すぐに取り組むべきことが明確になりました。

子育てつれづれ

『子供を拾ったはなし⑧』

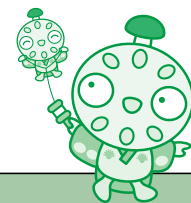
「大きい子は今日、馬のフンを貰いに行くこと。」水泳監視員の指示に、高学年の子どもは馬を飼っているその家に足を運びます。今日の監視当番は、腰の曲がった明治生まれのお婆さんです。昭和三〇年代の初めはまだプールもなく、夏休み子どもたちは広い川を止めた堰で、終日水遊びを楽しみました。厚い堰板を重ねて水を止めるのですが、どうしても隙間から水が漏れます。その時子どもたちは水中にもぐり、件の乾いた品を水中から隙間に撒くのです。はしゃぎ回しは見る間にピタッと止み子どもたちは驚愕し、牛のそれでは駄目なことも知り、古老の博識さを納得するのです。監視員のいない台風の日にも増水した早い流れに身を委ね、歓声をあげつつ泳ぎまくり、遊び三昧の夏も終わりに近づいた頃、地域総出での海水浴に、老いも若きも楽しい一日を過ごしたのです。子どもも貴重な労働力として手伝いや役割があり、遊びの最中に呼び出されることもしばしばでしたが、四季に応じて子ども会の行事に地域の大人が加わり、楽しい成長の日々が過ぎてゆきました。放課後や休日には子どもたちの遊び集団があり、暗くなるまで賑やかな声が地域に響いていました。

人々が快適な生活を求め、子どもの幸せや高等教育を願い、一途に努力してきた僅かの月日に、社会は大きく変化しました。特に、少子高齢化や都市化の中で子ども会も減少し、住民の共同作業も少なくなるなど、地域も大きく変化しています。家庭でも外食や孤食により、家族が一緒になる社会的な空間が少なくなり、スマートフォンやインターネットの普及により、電子空間での交流が増え、家族が見えにくくなりました。生活全般が便利で豊かになった反面、人が点で結ばれているネットワーク社会の人間関係は、信頼関係の醸成ができていない面も感じます。これまでの家族形態や共同体が個人の周囲から消えていくようにして、余儀なくされます。今、共同体の持っていた子育ての力を、如何に再構築していくかは大きな課題です。学び学力をつける場として、触れ合い人間関係を学び鍛える場としての役割など、大集団の機能を皆で確認し、学校を核とした「地域総出」による子育ての、更なる充実を思います。

長南町教育長 小高 憲二



年末年始の業務日程



| 施設・業務名 | | 年末最終日 | 年始開始日 | 備 考 |
|----------------------------|-------------------------------|--|-------------------|---|
| 役 場 | | 12月27日(金) | 1月6日(月) | ★戸籍届出（出生届・死亡届など）は、休み中でも受け付けます。 ★住民票・印鑑証明・税証明などの証明書は、 12月27日（金）17時まで に予約を すると、休み中でも受取が可能です。 ☎税務住民課 46-2118 |
| 中央公民館 | | 12月27日(金) | 1月6日(月) | |
| 巡回バス | | 12月27日(金) | 1月6日(月) | ★西地区は3便、その他の地区は2便運行して います。 |
| 予約制 乗り合いタクシー | | 12月27日(金) | 1月6日(月) | ★遅くとも1時間前までに予約をしてくだ さい。 |
| ガス事業 | | 12月27日(金) | 1月6日(月) | ★年末年始もガス供給所に宿日直者がいま すので、ご連絡ください。 ☎ガス供給所 46-1675 |
| ゴミの 収集 業務 | 燃えるゴミ | 12月30日(月) | 1月6日(月) | ★持ち込みゴミの処理手数料は20kg当 たり346.5円（税込）です。 ※支払い金額の10円未満は切り捨て ★年末は大変混雑しますので、早い時期 の搬入をお願いします。 ☎長生郡市広域市町村圏組合環境衛生課 23-4944 |
| | 資源ゴミ | ゴミ収集カレンダーで 確認してください。 | | |
| | 燃えないゴミ | | | |
| | 粗大ゴミ | | | |
| | 環境衛生セン ターへのゴミの持 ち込み（有料） | 12月28日(土) 16時まで | 1月4日(土) 8時30分～ | |
| し尿収集 ・ 浄化槽清掃 | | ★し尿の処理は、担当区域が定められていま す。詳しくはお問い合わせ ください。 ★年末年始は混雑が予想されますので、早 めの依頼をお願いします。 し尿収集・浄化槽清掃許可業者 | | |
| | | 業 者 名 | 電話番号 | 年始年始の休み |
| | | (有) 茂 原 中 央 商 事 | 22-5135 | 12月29日(日)～1月5日(日) |
| | | セントラル美装(株) | 32-4582 | |
| | | (有) マ ツ オ 産 業 | 42-3344 | |
| | | (有) 白 子 衛 生 | 33-5551 | |
| ☎長生郡市広域市町村圏組合環境衛生課 23-4944 | | | | |
| 水道業務 | | 12月27日(金) | 1月6日(月) | ★年末年始も水道部事務所に宿日直者がいま すので、ご連絡ください。 ☎長生郡市広域市町村圏組合水道部 23-9491 |
| 長南聖苑 | | 12月31日(火) | 1月4日(土) | ※12月31日は火葬のみとなります。 |

募集

参加者募集

ふるさと産品教室 正月飾り作り

しめ飾りは、旧年中の不浄を清め、年神様を迎える準備が整ったことを示します。古代稲のワラで作った手作りしめ飾りでよい新年を迎えましょう。

日時 12月21日(土)
13時30分から2時間程度

場所 町中央公民館

募集人員 20名(定員になり次第締め切り)

参加費 500円

持ち物 ハサミ・小刀など持参してください。



問い合わせ(申込先)
生涯学習課 文化振興係 ☎46-1194

募集

公民館主催事業

まちなか星空観測会

～天体望遠鏡 入門編②～

冬の星座や金星、星雲を観察しましょう。町の星空案内人が解説してくれます。

日時 12月26日(木)
19時～20時

※曇り・雨天の場合は中止

場所 町中央公民館駐車場

参加費 無料

講師 星空案内人 西野 秀樹 氏

持ち物 懐中電灯
※天体望遠鏡は譲り合って使用していただきます。

申込 お電話にてお申し込みください。

問い合わせ(申込先)
生涯学習課 生涯学習係 ☎46-1194

お知らせ

献血にご協力をお願いします

ちよな丸ポイント
100P 対象

病気やけがで血液を必要としている方へ安定的に血液を届けることができるよう、皆さんのご協力をお願いします。

日時 12月17日(火)
9時30分～11時30分
場所 保健センター



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。

◆10月9日(水) (敬称略)
日本プレジジョンキャスティング㈱ 9人
アベイズム㈱ 16人
二宮産業㈱ 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。

問い合わせ 健康保険課 健康管理係 ☎46-3392



募集

雪国体験ツアー

GOGO! 雪山!!

日程 令和2年1月31日(金)～2月2日(日)

2泊3日

場所 新潟県妙高市 国立妙高青少年自然の家

対象者 長南町在住・在勤の小学生親子

参加費 大人 7,000円 子ども 5,000円

募集人員 40名(定員になり次第締め切り)

申込期間 12月1日(日)～11日(水)
(受付時間 8時30分～17時)

申込方法 海洋センターに備えてある申込書に必要事項を記入の上、参加費を添えてお申し込みください。

※各ご家庭分の申込以外は受付いたしません。

※電話での申込受付はいたしません。



問い合わせ(申込先) 海洋センター 社会体育係 ☎46-2860

相談

町民無料法律相談

町では無料の法律相談を実施しています。

相続や損害賠償など法律上の問題について、1人当たり30分以内で弁護士に相談することができます。

相談する場合は、事前の予約が必要となりますので、お早目にお問い合わせください。

日時 12月26日(木)
13時30分～16時

場所 町中央公民館

申込締切 12月18日(水)

問い合わせ
総務課 行政係 ☎46-2111

催し

ちょな丸ポイント
20P 対象

認知症サポート医から 認知症を学ぼう!

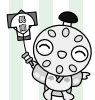
『認知症ってどんな病気?』第2回目の学習会は「認知症の薬(副作用)について」を学びます。
参加希望の方は、下記までご連絡ください。

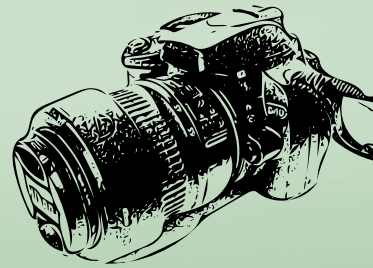
日時 12月20日(金)
13時30分～14時30分
(事前申込)

場所 保健センター 1階 第6会議室

参加費 無料

問い合わせ(申込先)
福祉課 包括支援センター ☎46-2116





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

10/19

英語教室ハロウィンパーティー

トリック オア トリート!!

10月19日、恒例行事となった英語教室のハロウィンが開催されました。それぞれがお気に入りの仮装をして教室に参加し、楽しく講義を受けました。

毎年参加してくれている小高教育長、今年は人形のジュン君と一緒に登場し、子どもたちの前で腹話術を披露してくれました。子どもたちも初めて見る腹話術に興味津々でしたが、ジュン君とのやりとりをととても楽しんでいました。

毎月一回の英語教室ですが、講師のあき先生は、「子どもたちの笑顔から長南町を盛り上げていこう!」と、毎回工夫をして楽しい英語教室を展開しています。



大活躍の「ジュン君」



Trick or Treat!!



10/20

町交通安全協会 カーブミラー清掃

交通安全を心掛けましょう

10月20日、交通安全対策として、長南町交通安全協会による町内のカーブミラー清掃・点検活動が行われました。ミラーはピカピカに磨かれ、とても見やすく快適になりました。この活動のおかげで安心して運転できますね。

交通安全協会の皆さん、地域の安全のために活動していただき、ありがとうございました。ドライバーの皆さん、安全運転を心がけましょう!!



高いところもピッカピカ

11/12

7歳児合同祝い

早く小学校へ行きたいな

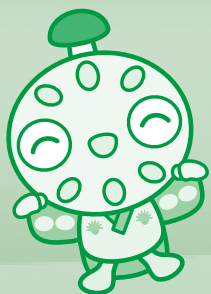
11月12日、中央公民館で7歳児合同祝いが行われました。来年の4月に小学校に入学する子どもたちは42名。呼名の際には皆とても元気いっぱいにお返事をしていました。式の最中も静かにお行儀よく話を聞くことができ、来賓の方々にも褒めてもらいました。

ランドセルの準備はできましたか?の問いかけに「はい!」と答えていた子どもたち。小学校へ行く日が待ち遠しいですね。



おすまし顔でハイ!チーズ!





PICKUP!

ちょうなんニュース

10/21

そば打ち教室 移動教室

幻のそば「千葉在来」の聖地でそば打ち体験!

10月21日、公民館主催教室のそば打ち教室では、千葉在来普及協議会代表であり、町そば打ち教室特別指導者でもある大浦 明氏のもと、千葉市若葉区にある加藤ファームへ研修に行ってきました。

一般向けの生産が限られていることなどから「幻のそば」とも呼ばれている「千葉在来」の花が広大な畑一面に咲きほこり、生育や受粉方法、製粉などの全工程を見学させてもらい、貴重な「千葉在来」を使ってそばも打ってきました。

そばはとても奥深いのです。そばについて学びたい方は、ぜひ公民館主催のそば打ち教室へご参加ください。



そばの花



たくさんの質問にも答えてくれる加藤さん



「千葉在来」で幻のそばを打つ



みんな～見てみて～!



長～いお芋だよ

10/23 11/8

長南保育所・長生学園幼稚園 芋掘り
お宝お芋GETだぜ!

長南保育所の園児たちが10月23日に長柄町の大和久農園で、そして11月8日に長生学園幼稚園の園児たちが園内の畑でそれぞれ芋掘りを行いました。

長南保育所は年長・年中児が昨年に引き続き大和久農園までバスで移動しての芋掘り。大きなお芋や蔓にたくさんつながったお芋など、お宝を探して一生懸命掘りました。

長生学園幼稚園では、年長組が5月に植えた苗の成長に歓声をあげながら、職場体験に来ていた長南中学校2年生のお兄さん、お姉さんと一緒に芋掘りを楽しみました。

掘ったお芋はそれぞれおやつで食べたり、お家にお土産にしたりしたそうです。自分で掘ったお芋はどんな味がしたのでしょうか。



お知らせ 11月～12月は「労働保険適用促進強化期間」です

労働者を1人でも使用する（農林水産業の一部を除く）事業主は、労働保険（労災保険・雇用保険）に加入することが法律で義務づけられています。未手続事業の事業主は至急、加入手続をしてください。

詳しくは左記問い合わせ先、最寄りの労働基準監督署、ハローワーク（公共職業安定所）までお問い合わせください。

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

笠森観音 町営駐車場

・12月12日（木）13時30分～15時

町中央公民館

・12月13日（金）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があります。

問い合わせ

茂原警察署 地域課 移動交番係

☎ 2210110

お知らせ 知っていますか？ 建退共制度

建退共制度は、中小企業退職金共済法に基づき、建設現場労働者の福祉の増進と建設業を営む中小企業の振興を目的として設立された退職金制度です。

この制度は、事業主の方々が、労働者の働いた日数に応じて掛け金となる共済証紙を共済手帳に貼り、その労働者が建設業界で働くことをやめたときに建退共から退職金を支払うという、いわば業界全体での退職金制度です。

加入できる事業主

建設業を営む方

対象となる労働者

建設業の現場で働く人

掛け金

月額310円

〈特長〉

- ・国の制度なので安全、确实、申込手続も簡単です。
- ・経営事項審査で加点評価の対象となります。
- ・掛け金の一部を国が助成します。
- ・掛け金は事業主負担となりますが、法人は損金、個人では必要経費として扱われ、税法上全額非課税となります。

・事業主が変わっても退職金は企業間を通算して計算されます。

問い合わせ

独立行政法人

勤労者退職金共済機構

建設業退職金共済事業本部

事業推進課

☎ 03-6731-2867

催し 雑損控除に関する無料相談を実施

災害により住宅や家財などに損害を受けた方は、確定申告で雑損控除の申告をすると所得税及び復興特別所得税の軽減を受けられる場合があります。

税理士会茂原支部と茂原税務署では雑損控除に関する無料相談を実施します。

日時 12月11日（水）

10時～12時、13時～16時

（受付は15時30分まで）

場所 茂原税務署 2階会議室

※予約は不要です。

問い合わせ

茂原税務署 個人課税第1部門

内線232

☎ 2212166

催し 「癒しの森」

この場所で、「素」の自分に帰っていただけますように――。

心身を整え、リラクゼーションの機会として、ご利用ください。毎月第二土曜日に定例開催しています。マッサージや鍼灸、整体、占いやカードリーディングなど、多彩なメニューが勢揃い！お気軽に体験いただき、お気に入りのサロンを見つけてください（毎回、少しづつ出店者は変わります）。

今月はクリスマスバージョン。かわいい雑貨屋さんも出店します。

日時 12月14日（土）10時～16時

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。

★貸しスペース★

ギャラリープロジェクト長南は、昭和50年代に郵便局だった建物。シンプルで落ち着いたレトロな佇まいが自慢です。作品発表や趣味の集いなどにご利用いただけます（1日3千円）。詳しくは、左記までお問い合わせください。

問い合わせ

プロジェクト長南

☎ 090-6044-8040



催し
千葉県男女共同参画
フェスティバル

日時 令和2年1月19日(日)
13時～16時30分

場所 千葉市生涯学習センター

【第1部】講演会

演題 笑う門には福来たる！(仮)
講師 柳家三之助さん
(銚子ふるさと大使)

【第2部】ワークショップ

6つ程度の団体が、楽しく学べる場や、体験の場などを出展します。

定員 300名(申込先着順)

申込方法 電話・FAX・メール(郵便番号・住所・氏名・電話番号を記入)

※1歳から就学前児童の託児あり
(1月10日(金) 17時まで申込)

問い合わせ(申込先)

千葉県男女共同参画センター
043-420-8411

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
る公的制度です。

訓練コースは、事務実務・IT・
製造・介護・デザイン・システム
開発・CAD等さまざまな分野が
あります。

受講料は無料(一部のトレーニ
ング有料、テキスト代は自己負担)
です。受講生の世帯収入等により、
訓練受講中の生活支援のための給
付金もあります。詳細については
お問い合わせください。

問い合わせ(申込先)

ハローワーク茂原
025-8609

催し
フリーマーケット開催

日時 12月15日(日)
8時～15時

※雨天中止

場所 熊野の清水公園駐車場

問い合わせ

麻生 初代
090-1611-4860

募集
後期ビジネス・キャリア
検定試験

試験日 令和2年2月16日(日)

試験会場 千葉商科大学

受付期間 (市川市国府台1-3-1)
12月13日(金)まで受付

等級 2・3・BASIC級
試験分野 人事、人材開発、労務管理、
経理・財務管理ほか

受験資格 特になし

受験料 2級 7,700円
3級 6,200円

BASIC級 3,300円

問い合わせ

ビジネス・キャリア検定試験
運営事務局
03-3233-6810

募集
令和元年度第3回南房総
広域水道企業団職員採用
試験のお知らせ

試験職種 機械初級

予定人数 1名

1次試験 令和2年1月19日(日)

試験会場 南房総広域水道企業団
大多喜浄水場会議室

申込期間 12月9日(月)～

令和2年1月6日(月)

【必着】

詳細は受験案内、または南房総
広域水道企業団ホームページでご
確認ください。

受験案内、試験申込書等は、南
房総広域水道企業団ホームページ
からダウンロード(12月上旬に掲
載)できます。

問い合わせ(申込先)

南房総広域水道企業団 業務課
〒298-0228

大多喜町小谷松500番地
0470-8215651

http://www.n-sui.jp/

おいしい!
大豆販売

令和元産大豆(フクユタカ)

大粒 (1キロ) 470円
中粒 (1キロ) 430円
小粒 (1キロ) 350円

販売先 (農)長南町東部営農組合
長南町芝原2550-1 ☎47-0872

有料広告

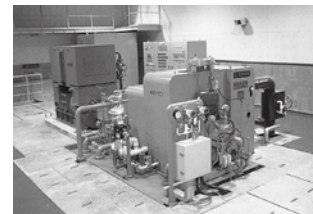
安全・安心ちばエコ
農産物認定大豆!

**募 集** 長生クリーンパーク（ごみ処理場）を見学しませんか？

長生クリーンパークでは、ごみを焼却した熱を利用し発電しています。
ごみ処理場に運ばれてきたごみがどのように処理されているのか…
皆さんは関心ありませんか？

長生郡市広域市町村圏組合環境衛生課では、圏域住民の皆さまのこのような要望に対し、「施設見学」を予定しています。関心のある方はぜひご参加ください。人数に限りがありますので、早めのご応募をお願いいたします。

- 日 時** 12月13日（金） 10時から1時間程度
集合場所 長生広域市町村圏組合環境衛生課
 管理棟前駐車場 9時50分集合
見学施設 長生クリーンパーク（ごみ処理場）
定 員 20名（申込順にさせていただきます）
申 込 12月2日（月）～9日（月）まで
参 加 費 無料
注意事項 ・スリッパの用意はあります。
 ・3階まで階段の上り下りがありますので、
 あらかじめご了承ください。



蒸気タービン発電機



可燃ごみピット



長生クリーンパーク

問い合わせ（申込先）

長生郡市広域市町村圏組合 環境衛生課 管理係
 ☎ 23-4944

募 集 自衛官等募集

防衛省・自衛隊では、「中学校等卒業予定者及び卒業者」を対象とした「陸上自衛隊 高等工科学学校生徒」及び「陸・海・空自衛官候補生」（男子・女子）の募集を下記のとおり実施します。

| 募集種目 | 応募資格 | 受付期間 (締切日必着) | 試験期日(期間) | 合格発表 | 入校 | 待遇・その他 |
|-------------------------|--|------------------------|--|--|---------------------------|--|
| 高等工科学学校生徒 (陸上自衛隊 一般) | 令和2年4月1日現在、15歳以上17歳未満の男子で中学校等卒業予定者及び卒業者 | 11月1日 ～ 令和2年1月6日 | 【1次試験】 令和2年1月18日 【2次試験】 令和2年1月31日～2月3日 のうち指定する1日 | 【1次】 令和2年1月24日 【2次】 令和2年2月14日 | 令和2年 4月上旬 | 【身分】 特別職国家公務員「生徒」 (自衛官ではありません) 【生徒手当】 月額：102,500円を支給 (平成31年1月1日現在) 期末手当：年2回(6月・12月) 【教育】 生徒過程修了時に高等学校 の卒業資格を取得すること ができ、防衛大学校等への 受験資格が得られます。 |
| 自衛官候補生 | 18歳以上33歳未満の者(入隊予定月の3か月後の末日現在、33歳に達している方は入隊できません) | 受付締切 | 試験日(場所) | 試験後にお知らせします。 | 令和2年 3月下旬 ～ 4月上旬 | 約3か月の教育終了後、 2等陸・海・空士に任用 |
| | | 令和2年1月6日 | 令和2年1月11日(松戸駐屯地) | | | |
| | | 令和2年1月24日 | 令和2年2月2日(木更津駐屯地) | | | |
| | | 令和2年2月21日 | 令和2年2月29日(習志野駐屯地) | | | |

※詳しくは下記まで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(千葉地方協力本部) ☎ 25-0452



ちようなん 歴史夜話

長南開拓記

(12)

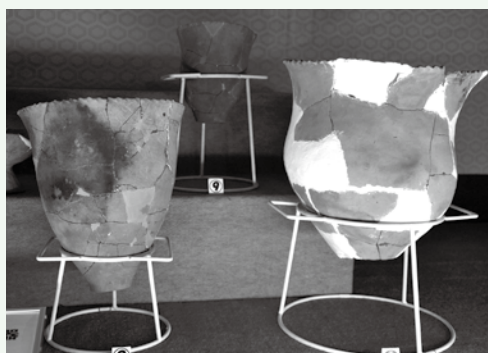
～水田を選んだ弥生人～

弥生時代は本格的な水田稲作が始まった時代でしたが、だからといって、すぐにコメが主食として絶対的な存在になった訳ではありません。実際、全国の弥生遺跡から出土した植物を分析した研究では、最も多かったのはドングリで、それにクリ・クルミを加えると、縄文人の主要な食料であった堅果類がイネを大きく上回る結果となったのです。また、ムギやアワ、マメなどの穀類も多く、遺跡で見つかっています。

のですが、酸性土壌は作物が育ちにくいいため、その解消をもたらす水田は画期的な農法だったのです。また、水が有機物を運んでくるため、それが養分として水田に供給される、というのも畑作にはない特性です。こうした環境が形成されることにより、畑作のように連作障害に悩まされることもなくなりました。青森県の砂沢遺跡からは、房総の水田開始期よりも早い段階に相当する時期の水田跡が見つかっていますが、冷涼な津軽地方が温暖な房総地方に先駆けて、暖地性のイネの栽培を採り入れていたことが、それを物語っていると言えます。ただし、導入こそ遅かったものの、以降の房総では水田稲作が拡散していったと見られるのに対し、津軽では逆に衰退してしまっています。当時にあつては、やはり気候の壁が厚かったのでしょう。

湿地など水没のリスクが高い環境に水田を造らざるを得ないなどの、不安定な状況を反映していると考えられます。

ただ、それを差し引いても水田稲作にはメリットがありました。水を張った水田では微生物が水中の酸素を消費することにより酸欠状態が発生しますが、その過程で酸性土壌が中性化される、という現象が起こります。火山地帯にある日本列島は酸性土壌が多い



能満寺裏遺跡(左)と今泉遺跡(右)出土の甕形土器。胴部にススが付着しており、コメ、オオムギ、アワなどの穀類、ドングリなどの堅果類の煮炊きに使われたと見られる。

(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



「罪の轍」

刑事たちの執念の捜査
×容疑者の壮絶な孤独を、
緊張感あふれる描写と圧
倒的リアリティで描く社
会派ミステリーの真髄。
犯罪小説の最高峰、ここ
に誕生!

問い合わせ

生涯学習課

生涯学習係

☎ 46-1194

| 書籍名 | 著者 |
|---------------------------|---------------|
| おしりたんてい カレーなる じけん | トロル |
| おじいちゃんとパン | たな |
| ママが10にん!? | 天野慶 / はまのゆか |
| はじめてのオーケストラ | 佐渡裕 / はたこうしろう |
| スライムびびり | スクウェア・エニックス |
| ドラゴンクエストあいうえお | スクウェア・エニックス |
| 罪の轍 | 奥田英朗 |
| 落日 | 湊かなえ |
| 罪と祈り | 貫井徳郎 |
| この恋は世界でいちばん美しい雨 | 宇山佳佑 |
| 臨床真理 | 柚月裕子 |
| 想い雲 みをつくし料理帖 | 高田郁 |
| 今朝の春 みをつくし料理帖 | 高田郁 |
| HELLO WORLD | 野崎まど |
| 動かないゼロトレ | 石村友美 |
| 地域批評シリーズ 37 これでいいのか千葉県 | 鈴木ユータ |
| ケーキの切れない非行少年たち | 宮口幸治 |



食の健康だより & おすすめレシピ

先月に引き続き、ビタミンのエース（ACE）について紹介します。今月号はビタミンEについてです。

【ビタミンE】

☆主な働きは？

ビタミンEは人間の体の様々な部分の生体膜や細胞膜に存在し、酸化させる力の強い「活性酸素」によって酸化されるのを防ぐ働きをしています。特に、酸化された脂質である、過酸化脂質が蓄積すると細胞が破壊され、臓器や皮膚などの老化の原因となってしまいます。しかし、ビタミンEは脂質が酸化される前に自らが酸化されることで酸化反応をくい止め、過酸化脂質の生成を抑えます。

☆冷え症の改善にも

ビタミンEには、抹消血管を拡張させて血行をよくする作用もあります。血液が指先までまわり、冷え症の改善にもつながります。

☆多く含む食材は？

ビタミンEが多く含まれている食品はアーモンドなどのナッツ類、ひまわり油、穀類等があります。うなぎなどの魚介類、大豆、緑黄色野菜などにも含まれます。また、油脂と一緒に摂取すると吸収率が高くなったり、ビタミンEを多く含む油（ひまわり油等）を使って炒め物をするとう率よく摂取することができます。



ほっこりあったかい

豆腐とエビの塩麴あんかけ

材料 4人分

エネルギー：171kcal ビタミンE：3.8mg

| | | | |
|-------------|-------|----------|------|
| 豆腐…………… | 1丁 | 鶏ガラスープ…… | 2カップ |
| 冷凍むきエビ…… | 400g | 酒…………… | 小さじ2 |
| ブロッコリー…… | 1株 | 塩麴…………… | 大さじ2 |
| パプリカ(赤・黄) … | 各1/4個 | 水溶き片栗粉…… | 適量 |

〈作り方〉

- ①冷凍むきエビは解凍し、背わたを取り、酒をふる。ブロッコリーは小房に分け、サッとゆでる。パプリカはみじん切りにする。
- ②鍋に鶏ガラスープを入れて煮立たせ、エビを入れ、火を通す。
- ③一口大に切った豆腐を加え、火が通ったら、ブロッコリーとパプリカと塩麴を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。

YouTuberになって
アイドルの番組を
作りたい

警察官になって
泥棒を
捕まえたい

保育士になって
赤ちゃんの
お世話をしたい



わたなべ しんみ
渡邊 時咲美ちゃん



お ば た しんせい
小 幡 真聖くん



ふく お か
福 岡 すみれちゃん

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



12月1日~1月4日

| 日 Sun. | 月 Mon. | 火 Tue. | 水 Wed. | 木 Thu. | 金 Fri. | 土 Sat. |
|---|---|---|--|---|--|--|
| 1 | 2 ・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～ | 3 ・カイロプラクティック 運動教室 中央公民館 10:00～12:00 ・園庭開放 長南保育所 9:30～11:30 | 4 | 5 ・園庭、園舎開放 「ママと一緒に」 長生学園幼稚園 9:30～11:30 | 6 ・びよびよひろば 保健センター 10:00～12:00 | 7 ・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 |
| 8 ・三味線教室 中央公民館 9:00～12:00 | 9 ・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～ | 10 | 11 ・パッチワーク教室 中央公民館 9:30～12:00 | 12 ・園庭、園舎開放 「ママと一緒に」 長生学園幼稚園 テーマ：楽しく おかたづけ 9:30～11:30 ・のびっこ 保健センター 10:30～11:30 | 13 ・健康体力調査 保健センター 9:00～、13:00～ | 14 ・健康体力調査 保健センター 9:00～、13:00～ ・ハワイアンリボンレイ教室 中央公民館 10:00～12:00 |
| 15 ・ふれあいコンサート 中央公民館 1部 14:00～14:40 2部 15:00～15:40 | 16 ・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- ・心配ごと相談 中央公民館 10:00～15:00 | 17 ・女の料理教室 中央公民館 9:30～13:00 ・園庭開放 長南保育所 9:30～11:30 ・献血 保健センター 9:30～11:30 | 18 | 19 ・園庭、園舎開放 「ママと一緒に」 長生学園幼稚園 9:30～11:30 ・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- ・高齢者教室 中央公民館 10:00～11:30 | 20 ・男の料理教室 中央公民館 9:30～13:00 ・認知症サポート医から 認知症を学ぼう 保健センター 13:30～14:30 ・乳児相談 | 21 ・ふるさと産品教室 正月飾り作り 中央公民館 13:30～ |
| 22 | 23 ・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 | 24 ・園庭開放 長南保育所 9:30～11:30 | 25 | 26 ・無料法律相談 中央公民館 13:30～16:00 ・まちなか星空観測会 中央公民館駐車場 19:00～20:00 | 27 官庁仕事納め | 28 ・町公共交通機関運休 (巡回バス・デマンドタクシー) ～1月5日→ |
| 29 ・町公共交通機関運休 (巡回バス・デマンドタクシー) ～1月5日← | 30 | 31 | 1/1 元日 | 2 | 3 | 4 |

12月の納税 納期限1月6日(月)

国民健康保険税(6期)
後期高齢者医療保険料(6期)
介護保険料(6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。

あとかき 災害ゴミ置き場を取材中、知り合いの方が搬入をしていたので撮影をお願いすると、「安藤さんだから」と承諾をしていただきました。災害現場で撮影することはいつも申し訳なく思います。しかし新聞やテレビとはちがいますが、広報でもこの現状を伝えないわけにはいきません。不快な思いをさせないよう、どんな時も皆さんの心に寄り添える広報でなければと思っています。(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。

| 月 日 | | 内 科 系 | | 外 科 系 | |
|-------|----------|---------|--------|---------|--|
| 12月1日 | 宮本内科医院 | 22-3770 | 穴倉病院 | 24-2171 | |
| 8日 | 聖光会病院 | 35-5151 | 三枝医院 | 25-2203 | |
| 15日 | 吉田医院 | 34-3045 | 穴倉病院 | 24-2171 | |
| 22日 | ポプラクリニック | 23-3111 | 公立長生病院 | 34-2121 | |
| 29日 | 大木医院 | 23-2546 | 穴倉病院 | 24-2171 | |
| 31日 | 山之内病院 | 25-1131 | 聖光会病院 | 35-5151 | |

診療時間 9時～17時 *救急患者の方が優先されます。

| 夜間急病診療所 ☎ 24-1010 | | 救急安心電話相談 #7009 | | こども急病電話相談 #8000 | |
|-------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|
| 内科・小児科 20時～23時 | | 平日・土曜日 18時～23時 | | 19時～翌朝6時（毎日） | |
| （受付19時45分～22時45分） | | 日曜・祝日 9時～23時 | | ダイヤル回線 ☎ 043-242-9939 | |
| テレフォン案内 ☎ 24-1011 | | ダイヤル回線 ☎ 03-6735-8305 | | | |
| （19時～翌朝6時） | | | | | |





長南町廃校活用プロジェクトレポ



この度の災害で被害を受けられた長南町の皆さまに心よりお見舞い申し上げます。
被害にあわれた皆さまの1日も早い復旧をお祈り申し上げます。

長南東小学校スタジオ・仲間と泊まる学校 ちょうなん西小・長南集学校



今年も1年間
ありがとうございました
2020年も
よろしく
お願いします



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

東小スタジオ冬支度

こんにちは！2019年ももう終わりますね。大掃除は進んでいますか？東小スタジオでは教室のワックスがけや窓拭きなどの大掃除、花壇の手入れなどの冬支度も着々と進めていますよ。

今年もCMや映画などの撮影、ドローンスクール等で、多くの方々に東小スタジオをご利用いただきました。また来年も気持ちよくご利用いただけるよう学校美化等に邁進して参りますので、何卒よろしくお願いいたします。

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

イルミネーション&
メガ盛りメニュー開始

こんにちは！ちょうなん西小です。12月に入り本格的に寒くなってきましたが、いよいよ冬シーズン到来ですね！ちょうなん西小カフェでは、去年に引き続きクリスマスシーズン限定でライトアップを開催しております。暖かいイルミネーションの光に包まれて、西小全体がロマンチックな雰囲気…♪ カフェ店内ももちろんクリスマス仕様に变身しております。また、12月からは西小カフェの人気メニューがBIGサイズで登場します！今までにないメガ盛りメニューをぜひご堪能ください！



仲間と泊まる学校
ちょうなん西小
CHONAN-NISHIO Since 1896

問い合わせ

☎ 0120-154-244
9時～18時

第1回 長南町再発見セミナー @長南集学校

日時
2019年
12月22日(日)
13時30分～16時30分

講師
高橋一男先生

(東洋大学 副学長 国際教育センター長 国際学部教授)

参加費用
無料

参加人数
50名まで

主催：新大阪前川行政書士事務所
お問合せ・参加お申込みは12月15日(日)まで

お申込フォームはこちら



長南集学校

問い合わせ
☎ 36-2820
9時～18時

旧長南小学校

長南集学校

平成31年4月～

今月号のテーマ

第1回長南町再発見セミナーが
長南集学校で開催されます！

見なおそう長南町！もっと活用できる資源がここにある。というテーマのもと、12月22日(日)に長南集学校にて東洋大学副学長の高橋一男先生による、地域の活性化に関するセミナーが開催されます。参加無料！申し込みは12月15日までです！

申込/問合せ：090-9332-7924

(主催：新大阪前川行政書士事務所)

年末年始営業日
年末：12/27まで
年始：1/6から
営業します

