

広報 ちょうなん

2022

12
第545号



新しい形の長南フェスティバル

主な内容 —Contents—

- 特集
長南町役場のこと教えちゃいます! 3
- 特集
長南フェスティバル2022 4
- 町長との座談会を開催しました 5

今月の表紙 – Cover –

今月の表紙は11月6日に行われた長南フェスティバル2022の様子です。

今までと違い、メイン会場が2つに分かれたことでそれぞれの会場の良さを感じることができました。

詳しくは4ページの特集に掲載しておりますのでぜひご覧ください。



～「ただいま、おかえり」～心のふるさと長南

感 謝の気持ちを大切に 長南保育所・長生学園幼稚園 7歳児合同祝いセレモニー

11月10日、長南保育所で7歳児合同祝いセレモニーが行われ、長南保育所と長生学園幼稚園の児童と一緒に7歳のお祝いをしました。

園児たちは、教育長をはじめそれぞれの園長先生、所長先生から千歳飴の意味やどうして七五三にお祝いをするのか、また、ここまで元気に成長できたことに感謝の気持ちを持つことが大切であることを教えていただきました。

千歳飴を教育長から受け取るとき、元気な声で「ありがとうございます」と返事をしている姿はとても立派でした。

ここまで成長できたことに感謝ですね。



千歳飴をもってパシャリ

地 域との交流を大切に 長南保育所 サッカー教室・ミニ茶会

10月18日にサッカー教室、10月26日にミニ茶会が長南保育所で開催されました。

サッカー教室は、長南集学校の教室アクティブハート長南の放課後デイサービスの先生方に教えていただき、ボールを蹴ったりパスをしたりしてサッカーを楽しみました。

ミニ茶会は市野々在住の鈴木幸子さんを先生に迎え、礼儀作法を学び、お抹茶を楽しむことで日本文化に触れました。

地域との交流を通して、さまざまな体験をすることができましたね。



お抹茶の点(た)て方を勉強中

多 様な生き物が生息するために 森の墓苑 最重要保護生物 「カヤコオロギ」の生息を確認

9月25日、森の墓苑(市野々)で開催された虫聴き体験会で、絶滅のおそれがあり、千葉県の最重要保護生物に指定されている「カヤコオロギ」の生息が確認されました。

また、11月1日に後日捕獲したメスの成虫1匹を千葉県立中央博物館に長南町で捕獲された標本として寄贈されました。

「カヤコオロギ」はスキやチガヤなどのイネ科の植物を好む虫で、草はらの減少とともに千葉県内だけでなく全国各地で生息が少なくなっています。

森の墓苑のスタッフは「埋葬区画以外の場所に積極的に草はらをつくり、多様な生きものが生息する空間をつくってきた成果です」と話していました。



千葉県の最重要保護生物
「カヤコオロギ」

町の人口 – Population –

■人口 7,457人（-17人）

男性 3,709人（-10人）

女性 3,748人（-7人）

■世帯 3,206世帯（-8世帯）

※令和4年11月1日現在
()内は前月比

【10月中の動き】

出生 1人

死亡 15人

転入 9人

転出 12人



特集 長南町役場のこと教えちゃいます!

今月は日々の生活に欠くことのできない ガス課!

ガス課のオシ

●こんなお仕(オシ)事しています!

私たちガス課は、次の2つの係で日々業務をおこなっています。

★供給保安係

安心安全にガスが使用できるよう、各家庭や会社などに供給している設備やガス管の保守管理を主に行っています。



★経理営業係

町唯一の公営企業は、皆さまからのガス料金収益で運営しています。経理・経営の現状を把握することで、工事などの予定や予算編成をし、ガス供給が安心・安全に滞ることなくできるようにしています。

●推し(オシ)しています!

ガス課では、地下から噴出する天然ガスを有効活用するため、町全域にガスを供給しています。天然ガスは燃焼時に二酸化炭素の排出が少なく環境にやさしい資源です。

地域の地下資源を使用しているので、料金も安く、安心・安全に利用いただけます。

★お知らせ★

来年春から、町供給所にある球体ガスホルダーの開放検査を実施します。前回の点検から約10年が経過しているため塗装の汚れを落とし、バルブや配管などの点検をします。

点検後には、新しいちょな丸が見られるかも…?!



次回の課は?

Next Counter For Chapters Question

1月号で紹介する課は、この施設の管理を行っている課です。

みなさんの課かわかりますよね?



※撮影時のみマスクを外しています。

燃料転換を推進します

最近、電気や石油など光熱費の高騰が問題視されています。

長南ガスは地元で噴出するガスを使用しているため、この高騰に左右されることなく、低料金で提供ができます。また、工事に関する人件費や材料費など物価高騰により厳しい状況でもありますが、経営努力もしているところです。

国は、2050年カーボンニュートラルに向けて、CO₂削減を掲げています。家庭用暖房機器や商業用大型ボイラーなどの燃料を価格も安く、CO₂排出量の少ない天然ガスに換えてみてはいかがでしょうか?

ガスでのトラブルは迷わずガス課に連絡を!

これから季節、ガスの使用頻度が増えてきます。ガス課では町民の皆さんに安心してガスを使用していただけるよう職員一同、万全の体制で努めまいります。

万一、家庭で「ガスが出ない」「ガス臭い」などの症状がある時は、迷わずガス課までご連絡ください。

ガス課 ☎ 46-3401
(夜間) ☎ 46-1675



平野町長からのコメント

ガス事業は公営企業法に基づき、利用者から徴収するガス料金によって全てが賄われています。

近頃の物価高騰により、運営費が嵩み経営が厳しくなっています。料金の見直しが必要となってきてはいますが、ガス料金の値上げは住民生活への影響も大きいわけですので、料金改定の検討は慎重に行っていきたいと考えています。



特集

長南フェスティバル2022



長南町の秋の一大イベントである「長南フェスティバル」。

平成6年から平成30年まで毎年開催していましたが、令和元年度以降は自然災害や感染症の流行により、開催することができませんでした。

そのような中、今回、町を盛り上げるために活動している『長南集学校』・『ほぼ道の駅ちょうなんプロジェクト』そして『長南町』の3者共催という今までにない新しい形で長南フェスティバルを開催しました。

【式典】@農村環境改善センター

茂原警察署長や茂原安全協会会長をはじめ、多くの来賓の方々に出席していただき、町の交通安全ポスタークンクールや文化功労表彰などの表彰式が行われました。



【第5回長南集学校文化祭】@長南集学校

長南集学校では、町内外からたくさんの出店があり、来る人を楽しませていました。また、ステージ発表では、長南保育所の鼓笛隊や長南小ダンスクラブの元気な発表をはじめ、長南町吹奏楽団や和太鼓の綺麗な演奏、紅古蓮の力強い踊りが会場をにぎわせていました。

【第3回長南つなぐ市】@農村環境改善センター

長南つなぐ市では、長生学園幼稚園のマーチングや町内に店舗を構える出店者を中心に、長南郵便局や袖凧保存会など集学校とは少し違った雰囲気を楽しめました。また、長南○×クイズや長南音頭など長南町の文化にも触れることができました。



【町民文化祭】@中央公民館

【商工会大抽選会】@B&G海洋センタースポーツ館

町民文化祭では、皆さんの綺麗な歌声や演奏がホールいっぱいに響き渡っていました。また、商工会大抽選会も多くの人が訪れてにぎわっていました。



町長との 座談会を開催しました!



10月1日(土)長南集学校、2日(日)旧東小学校にて、町民の皆さんと町長が話し合う「町長との座談会」を開催し、合計24名の皆さんにご参加いただきました。移住者や二拠点居住の方も参加し、まちづくりについて意見が交わされましたので、その内容の一部をご紹介します。

防災について



- Q** 地区ごとに避難所を設けることはできないのか。
- A** 共助での災害対応が重要であり、自主防災組織の設立を検討していただきたいと思います。
- Q** 地区内には高齢者が多く、自主防災組織の設立といわれても動ける人がいないため、難しい状況となっているがどうしたらよいか。
- A** 動ける人が少ない場合でも自主防災組織があることで町との連携が取りやすくなる等のメリットがあるので、組織の設立に向けた検討をお願いします。

まちづくりについて

- Q** 町として持続可能なまちづくりをどうしていくのか。また、町の存続をどう考えていくのか。
- A** 長南町の魅力を再発見してもらえるようにしたいと考えています。多種多様なまちづくりをしたいと思いますが、その中でも町民が幸福感を感じられるような施策を打つことが重要で、人間性を町の良さとして残していくことが大切だと思います。また、行政サービスの低下も避けたいと考えています。
- Q** もっと町をPRすれば移住者も増えるのではないか。ガス・農業集落排水・水道等のインフラも整備されており、長南町は良い町だと思う。
- A** 現在、移住希望者から「空き家情報バンク」の問い合わせが増えており、その中でも賃貸物件の希望者が多い状況です。しかし、紹介可能な物件が少なく、売買物件よりも賃貸物件がさらに少ない状況のため、物件の掘り起こしを進めていますので、皆さまのご協力をお願いします。
- Q** まちづくりの計画はあるのか。
- A** 5年後、10年後のまちづくりの構想を町民の皆さんにわかりやすくお示しできる「まちづくり計画図」のようなものを作りたいと考えています。



日常生活について

- Q** スーパーがないので、買い物に不便を感じる。近場で便利な施設が作れないか。
- A** 町が直売所を作り、地元で運営できるシステムを検討しています。



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 者																													
役 場	12月28日(水)	1月4日(水)	<ul style="list-style-type: none"> 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28日(水)17時までに予約をすると、休み中でも受け取りが可能です。 <p>問い合わせ 税務住民課 ☎46-2118</p>																													
中央公民館	12月28日(水)	1月4日(水)																														
巡回バス	12月28日(水)	1月4日(水)	<ul style="list-style-type: none"> 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28日(水)	1月4日(水)	<ul style="list-style-type: none"> 遅くとも1時間前までに予約をしてください。(8時30分~17時) 																													
ガス事業	12月28日(水)	1月4日(水)	<ul style="list-style-type: none"> 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。 <p>問い合わせ ガス供給所 ☎46-1675</p>																													
ゴミの収集業務	燃えるゴミ	12月30日(金)	1月4日(水)																													
	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29日(木) 16時まで	1月4日(水) 8時30分~																													
し尿収集 ・ 浄化槽清掃	<ul style="list-style-type: none"> 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。 <table border="1"> <thead> <tr> <th>業者名</th> <th>電話番号</th> <th>年始年始の休み</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>(有)茂原中央商事</td> <td>22-5135</td> <td>12月30日(金)~1月3日(火)</td> </tr> <tr> <td>セントラル美装(株)</td> <td>32-4582</td> <td>12月30日(金)~1月4日(水)</td> </tr> <tr> <td>(有)マツオ産業</td> <td>42-3344</td> <td rowspan="6">12月30日(金)~1月5日(木)</td> </tr> <tr> <td>(有)白子衛生</td> <td>33-5551</td> </tr> </tbody> </table> <p>問い合わせ 長生郡市広域市町村圏組合 環境衛生課 ☎23-4944</p>		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30日(金)~1月3日(火)	セントラル美装(株)	32-4582	12月30日(金)~1月4日(水)	(有)マツオ産業	42-3344	12月30日(金)~1月5日(木)	(有)白子衛生	33-5551																
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30日(金)~1月3日(火)																														
セントラル美装(株)	32-4582	12月30日(金)~1月4日(水)																														
(有)マツオ産業	42-3344	12月30日(金)~1月5日(木)																														
(有)白子衛生	33-5551																															
水道業務	12月28日(水)	1月4日(水)	<ul style="list-style-type: none"> 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。 <p>問い合わせ 長生郡市広域市町村圏組合水道部 ☎23-9491</p>																													
長南聖苑	<table border="1"> <tr> <td></td><td>29日</td><td>30日</td><td>31日</td><td>1月1~3日</td><td>4日</td><td>5日</td><td>6日</td> </tr> <tr> <td>火葬</td><td>○</td><td>○</td><td>休場</td><td>休場</td><td>○</td><td>○</td><td>休場</td> </tr> <tr> <td>通夜(式場)</td><td>○</td><td>×</td><td>休場</td><td>休場</td><td>○</td><td>×</td><td>○</td> </tr> </table>									29日	30日	31日	1月1~3日	4日	5日	6日	火葬	○	○	休場	休場	○	○	休場	通夜(式場)	○	×	休場	休場	○	×	○
	29日	30日	31日	1月1~3日	4日	5日	6日																									
火葬	○	○	休場	休場	○	○	休場																									
通夜(式場)	○	×	休場	休場	○	×	○																									
<p>「休場」とは、規則上の休業日です。</p>																																



保護司(再任)

古山 清氏 渡邊 文良氏

11月1日付発令で、古山清さん(棚毛)、渡邊文良さん(小沢)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、指導を行ったりしています。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 福祉児童係
☎ 46-2116

秋の叙勲

—瑞宝双光章— 梅田 道夫 氏 鶴岡 照夫 氏

秋の叙勲者が発表され、危険性の高い業務に精励した方に贈られる、第39回危険業務従事者叙勲(消防功労)を、梅田道夫さん(棚毛)、鶴岡照夫さん(須田)が受章されました。

おめでとうございます。



新しい

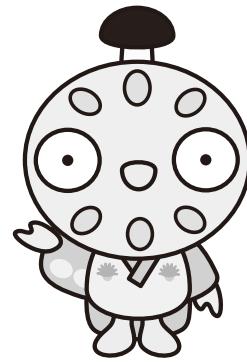
民生委員・児童委員さんを紹介します

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。

委員の皆さんには、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
笠森・深沢	曾根久夫
長南1区	高橋恵美子
長南2区	西野秀樹
長南3区	濱田房子
長南4区	若菜斉
長南5区	村杉茂夫
須田・米満・関原	山田秀子
千手堂・千田	齊藤清
又富・棚毛	梅田重郎
岩川・今泉・本台	川崎賢一
小野田・中原	林二枝
小生田	渡邊美千代

担当区	氏名
給田・地引	白井良二
豊原	糸井美佐子
芝原	鬼島清美
佐坪	熊切政勝
市野々	齊藤祥子
山内	梅澤絹子
水沼	松野光泰
岩撫・竹林・茗荷沢	田中清
小沢・報恩寺・美原台	関本好
主任児童委員	中村尚子
主任児童委員	白井能子

(敬称略)

問い合わせ 福祉課 福祉児童係 ☎ 46-2116



免疫力を高めて感染予防!!②

口腔ケア～口を動かす大切さ～

前回のお知らせで「コロナ禍を乗り切るために呼吸筋ストレッチで免疫力を高めましょう！」とお伝えしました。今回は「口腔ケア～口を動かす大切さ～」をテーマに、マスクをしたままでも出来る口の運動を紹介します。行動の制限等は緩和されつつありますが、状況(環境)に応じてのマスクの着用はまだ続いている。

会話が減り喜怒哀楽の感情の動きが少なくなったり、マスクの中で無意識に口呼吸をしたりしていませんか？口を大きく開けて歌ったり笑ったり、口を動かすことは免疫力を上げるためにとても大切ですが、マスク着用下では難しい状況です。

口呼吸は、口の中が乾燥してしまうため唾液による「抗菌」「自浄」「再石灰化」などの作用が低下し、「虫歯」「口臭が強くなる」「歯周病の悪化」など最悪の場合噛むことができなくなるというような悪循環になってしまいます。

口腔の機能が悪くなると、「噛む力」「認知機能」「栄養摂取」の低下に繋がり免疫力も下がり感染症にかかりやすくなるかもしれません。

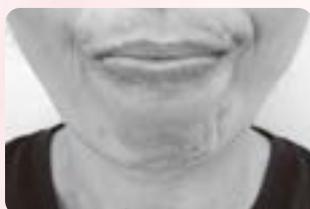
マスクをしたままできる口と舌の運動をして、免疫力を高めて感染症から体を守りましょう！

口と舌の運動

舌を動かす運動



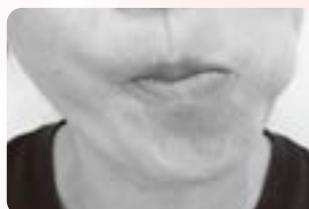
- ① 口を閉じて上唇と上の前歯の間に舌先を入れ、舌先に力を入れて押し上げる。



- ② 口を閉じて下唇と下の前歯の間に舌先を入れ、舌先に力を入れて押し上げる。



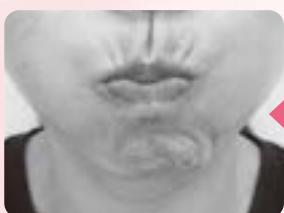
- ③ 右頬の裏側の舌先に力を入れて押し付ける。



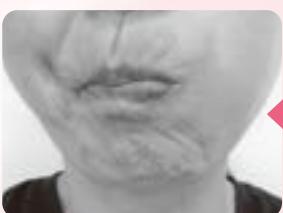
- ④ 左頬の裏側の舌先に力を入れて押し付ける。

⑤ ①～④を行った後、口の内側に舌の先をつけて、ゆっくり力を入れながら回す。※右回り+左回りで1回。

頬を動かす運動 ※①～②を3回行う



- ① 頬を膨らます→すぼめる



- ② 片頬を膨らませ、うがいをするように5回ブクブクさせる。※左右両方行う。

健康保険課からのお知らせ

令和4年度の特定健診・後期高齢者健診の個別健診は 12月24日(土)までです!

5月に実施しました集団健診を受診できなかった方は、個別に契約医療機関で健康診査を受診することができます。今年度の個別健診の実施期間は12月24日(土)までとなっておりますので、集団健診を受診できなかった方や、これまで健診を受診していない方は、ご自身の健康状態を知るきっかけに個別健診を受診してみましょう！



対象者

- 長南町国民健康保険に加入の40歳以上の方
- 後期高齢者医療の被保険者

※長南町国民健康保険の資格を喪失した場合や、後期高齢者医療制度加入者で町外に転出した場合は、町から送付した問診票では受診できません。資格喪失後に受診した場合は全額自己負担になります。

※短期人間ドックを受診される方は健診項目が重複するため受診できません。

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(★) | ●前立腺がん検診(☆) | |
| ●ピロリ菌検査(過去実施者除く)(☆) | | |
| (★) 医療機関により実施できない場合もあります。 | | |
| (☆) 希望により別途500円かかります。 | | |

健診料金

- 国民健康保険加入者 2,000円
 - 後期高齢者医療の被保険者 無料
- ※健診料金は契約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
 - 健診料金
- ※問診票等は4月中旬にオレンジ色の封筒でお届け済です。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

献血にご協力をお願いします

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、みなさまのご協力をお願いします。



日時 12月16日(金) 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

令和5年4月から休日在宅当番医体制が変更になります

医療資源の少ない長生郡市において、休日在宅当番医体制をこれからも継続していくために、令和5年4月から原則1医療機関ずつの体制に変更させていただきます。

現在(長生郡市全体)

内科系: 1医療機関
外科系: 1医療機関
一宮地区: 1医療機関

令和5年4月以降(長生郡市全体)

内科系: 1医療機関
外科系: 1医療機関

問い合わせ 長生郡市広域市町村圏組合 医療民生課 ☎ 20-2899



**docomo
ショップ
茂原店協力**

12月11日(日)、17日(土) マイナンバーカードの 申請・受け取りを実施します!

第2弾のマイナポイント付与取得対象となるマイナンバーカードの申請期限が今月末となりました。

マイナンバーカードの申請がまだお済みでない方、申請に悩みや不安がある方のサポート・受付や、交付通知書(はがき)が届いている方に、マイナンバーカードの受け取りを行います。

㊟ マイナポイント付与の手続きはカード受け取り後に行うものになります。

カード作成と一緒にすることはできませんのでご注意ください。

場 所 長南町役場 税務住民課の窓口 時 間 9:00~15:00 (事前予約不要)

カードの受け取りに必要なもの

- 交付通知書(はがき) ●通知カード
- 本人確認書類

(写真付きの確認書類をお持ちでない場合は確認書類が2点必要です)

※カードの受け取りは、ご本人の来庁が必要です。

申請時の
写真撮影は
無料です



マイナンバー
PRキャラクター
マイナちゃん

マイナポイント付与の手続き

- マイナンバーカードを新規取得された方
 - マイナンバーカードを取得済で、マイナポイント第1弾でポイント付与の手続きが済んでいない方
- ※マイナポイントの付与手続きには、キャッシュレス決済サービスとマイナンバーカード受け取り時に設定した4桁の暗証番号が必要になります。

—— キャッシュレス決済サービス(例) ——

d払い、WAON、nanaco、PayPay、auPAY など

第1弾で手続きをしていない方も対象です。不明な点は、問い合わせ先までお電話ください。

	もらえるポイント	ポイント申請期間	カードの申請期限
マイナンバーカードの新規取得等 マイナンバーカードの既取得者のうち マイナポイント第1弾の未使用者を含む	最大5,000円相当	令和5年 2月末まで	令和4年 12月末まで
健康保険証としての利用申込 既登録者および利用申し込みを行った者を含む	7,500円相当		
公金受取口座の登録 既登録者を含む	7,500円相当		

時間外での受取も行っています!

前日の17時までに電話にて予約をお願いします(当日予約不可)

- 平日 第2・4水曜日 17時15分～19時
- 休日 第3土曜日 9時～17時

問い合わせ 税務住民課 戸籍年金係 ☎ 46-2118



償却資産の申告をしましょう

償却資産とは

土地および家屋以外の事業の用に供することができる資産をいいます。会社や個人で事業を行っている方が事業のために用いることができる構築物、機械および装置、工具・器具および備品が対象になります。ただし、事業用に使用していても、自動車のように自動車税(軽自動車税)の課税対象になっているものなどは除きます。

申告について

償却資産の所有者は、毎年1月31日までに1月1日現在所有している償却資産について、当該償却資産の所在地の市町村長に申告する義務があります。これまでに申告している方には12月中旬に申告書を送付します。また、新たに事業を始めた方など書類が無い方は税務住民課までご連絡ください。

▶種類別の具体例

種類	具体例
構築物	舗装路面、広告塔、門塀、庭園、ビニールハウス、受変電設備など
機械および装置	太陽光発電設備、建設機械、印刷機械、農業用機械など
船舶・航空機	ボート、漁船、遊覧船、ヘリコプターなど
車両および運搬具	大型特殊自動車(ショベルローダ、フォークリフト)など
工具・器具および備品	パソコン、テレビ、ルームエアコン、冷蔵庫、自動販売機など

問い合わせ 税務住民課 賦課徴収係 ☎ 46-2118

長南町オリジナルナンバープレートが誕生!

長南町を広くPRし町への愛着を深めてもらうため、原動機付自転車用オリジナルナンバープレートの交付を開始します。枚数に限りがあるため在庫が無くなり次第終了となります。



対象車種・枚数

車種・原動機付自転車		プレート色	枚数
第一種	50cc以下 または 定格出力0.6kw以下	白色	150
第二種乙	50cc超90cc以下 または 定格出力0.6kw超0.8kw以下	黄色	50
第二種甲	90cc超 または 定格出力0.8kw超	桃色	50

交付開始日 12月12日(月) 交付場所 税務住民課窓口 時間 8時30分～17時15分
(土日祝は除く)

- 必要なもの**
- 届出者の本人確認書類(免許証など)
 - 販売(譲渡)証明書(新規登録する方)
 - 旧ナンバープレート(交換する方)

(注) • 交付は受付順とし新ナンバープレートのみ製版した中から番号指定ができます。
(事前予約はできません)

- 新規登録の場合、現行ナンバープレートも選ぶことができます。
- 新規登録だけでなく、現行ナンバープレートとの交換もできます。(1人1回まで)

詳しくは税務住民課までご連絡ください。

問い合わせ 税務住民課 賦課徴収係 ☎ 46-2118



電力・ガス・食料品等価格高騰緊急支援 給付金(1世帯当たり5万円)のご案内

～受給には手続きが必要です～

電力・ガス・食料品等価格高騰緊急支援給付金(1世帯当たり5万円)は、住民税均等割非課税世帯や令和4年1月から12月の間に予期せず家計急変のあった世帯を支援する新たな給付金です。

給付金を受給するためには、手続きが必要です。

支給対象と申請の有無

① 令和4年度住民税(均等割)が非課税の世帯

※住民税が課税されている者の扶養親族等のみで構成される世帯は対象外です。

- 対象となると思われる世帯には、町から11月下旬に確認書を送付させていただきました。内容を確認していただき、必要事項を記入のうえ返信用封筒にて返信してください。(令和4年9月30日現在で住民登録のある市町村から確認書等が送付されます。)
- 令和4年1月1日時点で本町に住民登録がない等により、課税状況が把握できない世帯は申請が必要です。



② 令和4年1月から12月の間に収入が減少し、世帯全員が住民税非課税相当となった世帯(家計急変世帯)

- 給付金を受け取るには、申請が必要です。
- 直近の収入が非課税相当の水準に下がった世帯で、全世帯員の令和4年度住民税均等割が非課税世帯と同様の事情にあると認められる世帯の世帯主

※令和4年1月から12月の間の任意の1か月の収入により経済状態を推定します。

給付金の支給額 1世帯当たり5万円

申請期間 令和5年1月31日(火)まで

上記①支給対象、②家計急変の該当の有無について、不明な場合はお問い合わせください。

問い合わせ 福祉課 福祉児童係 ☎ 46-2116

成年後見制度ってどんな制度

認知症、知的障害、精神障害などによって判断能力が十分でない場合、お金の管理をはじめ、日常生活上の手続きや契約などが困難な場合があります。そのようなご本人をサポートし、権利を守る制度が成年後見制度です。



Q 誰でも家庭裁判所へ成年後見制度の申立てをすることができますか？
また、申立てを取り下げることはできますか？

A 申立てをできる方には、ご本人、配偶者、四親等内の親族などです。その他に市区町村長が申し立てることもできます。申立てをすると、家庭裁判所の許可を得なければ取り下げことはできません。例えば、申立人が候補者として推薦する方が成年後見人等に選任されそうにないという理由では、原則として申立ての取り下げは認められません。

問い合わせ 福祉課 包括支援センター ☎ 46-2116



上野秀樹先生



長南町認知症サポート医の 認知症見立て塾

第17回

今月は、認知症の人に使われることがある精神科薬についてお話しします。

精神科薬がはじめて登場したのは1952年のことです。その後、多くの薬剤が開発されてきました。精神科薬としては、幻覚や妄想、興奮状態の治療に使われる抗精神病薬、抑うつ状態などの治療に利用される抗うつ薬、双極性障害や興奮状態の治療に利用される気分安定薬、不安や不眠の治療に用いられる緩和精神安定剤などがあります。

認知症の人のもの盗られ妄想や興奮状態などの治療に用いられることがあるのが、抗精神病薬です。これは、もともと統合失調症の人の治療のために開発された薬です。次に代表的な薬をあげてみましょう。

抗精神病薬の一般名 (成分名)	商品名 (製薬会社がつけた名前)	効能・効果	副作用
チアピリド	グラマリール	効果は弱めだが、副作用も少なめ	長期使用でパーキンソン症状のリスクも
リスペリドン	リスピダール	確実な効果が期待できる 液剤は頓用としてよく利用される	パーキンソン症状が出やすい
クエチアピン	セロクエル	鎮静作用が強い 少量の錠剤があり、少ない量の調整がしやすい	血糖値に関する副作用があり、糖尿病の人には禁忌
オランザピン	ジプレキサ	鎮静作用が強い 口腔内崩壊錠は頓用としての利用も	血糖値に関する副作用があり、糖尿病の人には禁忌
プロナンセリン	ロナセン	幻覚妄想に対する効果が期待される	パーキンソン症状に注意
アリピプラゾール	エビリファイ	副作用が少なめ	血糖値に関する副作用に注意が必要

薬物療法全般にいえることですが、効能・効果だけではなく、副作用もよく理解する必要があります。抗精神病薬で最も注意すべき副作用はパーキンソン症状です。姿勢が前傾となり（前傾姿勢）、歩幅が狭く（小歩）、すり足となって、転倒しやすくなって、歩き出しの一歩目が出にくくなります（すくみ足）。全体的に身体の動きが鈍くなり（寡動・無動）、表情変化が乏しくなります。また、飲み込みが悪化してしまう嚥下障害が認められることもあります。注意したいのは『アカシジア』と呼ばれる副作用です。両下肢がむずむずして、いてもたってもいられない状態になってしまい、そのために足踏みをしたり、貧乏搖すりをしたり、落ち着かず歩き回ってしまうことがあります。特にリスペリドンなどで認められることが多い副作用です。「落ち着かない」「イライラしやすい」などの治療のためにリスペリドンが処方され、その副作用で『アカシジア』が生じると、まるでもとの症状が悪化したように見えことがあります。認知症の人は症状をうまく説明できないことが多いため、身近にいる人の適切な情報がとても重要になります。

私ももの忘れ外来で診療していますが、短い診察時間ではわからないことが多い、身近な人の情報が頼りです。

ぜひ、内服中の薬の内容に興味を持っていただき、特に副作用について知っていたらと思っています。

YouTube「長南町福祉チャンネル」が開設されています。上野先生のこれまでの解説動画はこちらからご覧ください。



お知らせ

令和4年 冬の交通安全運動

～飲酒運転は絶対しない させない 許さない～

期間 12月10日(土)～
12月19日(月)までの10日間

【運動重点】

- ①飲酒運転の根絶
- ②子供や高齢者を始めとする歩行者の安全確保
- ③自転車の交通ルール遵守の徹底



お知らせ

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人あたり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、お早めにお問い合わせください。



日時 12月22日(木) 13時30分～ 場所 中央公民館 申込締切 12月14日(水)

問い合わせ(申込先) 総務課 行政係 ☎ 46-2111

お知らせ

「結婚からはじまるまちづくり
どうなる！わが町の2040年」白子町・長南町・
長柄町
3町合同事業

まちづくり支援に携わっている方、これから活動を考えている方を対象とした講習会を白子町・長南町・長柄町の3町合同で講師に藤江地方創生事務所 代表の藤江成光先生をお呼びして開催します。興味がある方も大歓迎！定員に限りがありますので、お早めに申し込みください。

日時 令和5年1月22日(日) 9時30分～12時(受付9:00から)

会場 長柄町公民館(長柄町桜谷690) 参加費 無料 定員 70名

方法 産業振興課窓口に設置または町HPからダウンロードした申込書に必要事項を記入のうえ、下記申込先まで郵送または持参ください。電話またはFAXにて申込ください。

申込締切 令和5年1月13日(金)17時まで ※定員に達し次第終了となります。

問い合わせ(申込先) 産業振興課 農林振興係 ☎ 46-3397 FAX 46-3406

催し

野見金公園イルミネーション

12月1日より、野見金公園ミハラシテラス付近にイルミネーションが点灯します。

点灯期間 12月1日～1月末まで(期間中毎日点灯) 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



募集

中央公民館
短期集中講座

「健康運動教室」の 参加者を募集します



子どもの基礎体力の向上、高齢者の認知予防改善のための運動を目的として健康運動教室を下記のとおり開催します。一緒に参加しませんか？

日程 1月 22 日(日)・29 日(日)、2月 5 日(日)・19 日(日)、3月 5 日(日)・19 日(日)
※令和 5 年 1 月～3 月まで

時間 午前 9 時 30 分～10 時 30 分 **場所** 海洋センターハイウェイ

参加費 無料

対象 幼児(年中以上)から高齢者まで **持ち物** 運動できる服装、上履き、タオル、飲み物

問い合わせ(申込先) 生涯学習課 生涯学習係 ☎ 46-1194

募集

ふるさと产品教室参加者募集 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。
古代稻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 25 日(日) 13 時 30 分から 2 時間程度 **場所** 中央公民館 **参加費** 500 円

募集人員 20 名(定員になり次第締め切り) **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

千葉県森林組合北部支所 しいたけ原木と種駒の斡旋のお知らせ

販売場所 千葉県森林組合 北部支所(市原市飯給 1079)
東金支所(東金市上布田 190)

※今年度、改善センターでの販売は行いません。配達希望の方はご注文の際にお申し付けください。森林組合職員がお届けします。(別途送料がかかります)

申込期日 1月 10 日(火)まで

● しいたけ原木 1 本

676 円(消費税込み)

● 種駒 1 袋(1,000 駒入り)

4,125 円(消費税込み)

種駒品種	ろく丸	周年用
	夏実	周年用
	にく丸	秋春出

与一丸	夏秋出
与三郎	秋冬出
ゆう次郎	秋春出

森	春出
ヒラタケ	オガ菌駒

なめこ1号	晚秋種
なめこ2号	中性種
なめこ3号	早性種

問い合わせ 産業振興課 農林振興係 ☎ 46-3397





問い合わせ
茂原警察署 移動交番係
22-0110

日 程	お知らせ
中央公民館	移動交番を開設します
12月6日(火) 13時30分～15時	
笠森観音 町営駐車場	
12月13日(火) 10時～11時30分	
12月12日(月) 13時30分～15時	

新型コロナウイルスの 感染状況により 内容が変更となる場合が あります

— 詳しくはお問い合わせください —



問い合わせ
子ども家庭サポートセンターちば
(オレンジの会)
0470-2814288

申 場 所 東上総児童相談所管内説明会
日 時 12月18日(日)※要予約
13時～15時
茂原市二宮福祉センター
QRコードを読み込み、
Googleフォームから
入力してください。

里親制度を一般の方に広く知つて
いたぐため、里親制度説明会を開催いたします。里親になりたい方、
里親についてちょっと知つてみたい
と思っている方、お気軽にご参加くだ
さい。
なお、新型コロナウイルスの感染
拡大状況により、変更が生じる場合
がありますので、必ず事前予約をお
願いします。各会場に定員を設けておりますの
で、定員に達し次第、締切とさせて
いただきます。

お知らせ
里親制度説明会を
開催します

おいしい! 大豆販売

安全・安心ちばエコ農産物認定大豆!

令和4年産大豆(フクユタカ)
大粒(1キロ) 520円
中粒(1キロ) 470円
小粒(1キロ) 380円

販売者 (農)長南町東部営農組合
長南町芝原2550-1 ☎47-0872

匠職人直営 ★地元を愛する弊社へおまかせください!!

外壁塗替専門店



国家公認・施工管理資格
一級塗装技能士・一級防水技能士
外壁・家の心配事何でもお気軽にご相談ください。
ピースアール千葉

長南町棚毛100-6 TEL 0475-36-2420
(ピッツアストーリアの隣) FAX 0475-36-2421

有料広告

有料広告



・空家・空地を処分したい

- ・どんな場所でも古くても大丈夫!
- ・管理できない相続物件を処分したい
- ・相続した物件の固定資産税が毎年大変!

千葉県知事(1)第17468号

何でもご相談ください!!!

※当社規定により、一部買取できない場合がございます。

ウッディホーム 不動産事業部
WOODY HOME



0120-213-303

〒260-0842
千葉県千葉市中央区南町2-6-18
TEL 0471-51101
株式会社ウッディホーム

有料広告





暮らしの情報



長南ビブリオカフェ
Facebookページ



催し 長南ビブリオカフェ

ビブリオバトル（一人5分間で好きな本を紹介し合い、「1番読みたくなった本」を基準とした投票を行うゲーム）をカフェにいるような感覚で楽しみ、交流を深める企画です。

コンセプトは「人を通して本を知る。本を通して人を知る」です。

あなたの好きな本について、語つてみませんか？

※事前申込不要。観戦のみの参加も可能です。お気軽にご参加ください。

日 時 12月17日(土)
13時30分～15時

場 所 ちょうなん西小図書室
(長南町佐坪1348-1)

参 加 費 無料

問 い 合 わ セ あなたの紹介したい本

長南ビブリオカフェ実行委員会(今井)
☎ 090-11044-5485

催し しらこ落語会

テレビ番組「笑点」などでお馴染みの林家たい平をはじめ、白子町出身の漸家三遊亭・律歌ほか3名が出演します。

日 時 令和5年2月11日(土)
開演14時(開場13時30分)

場 所 白子町青少年センター・ホール
(白子町関5038-1)

出 演 林家たい平

三遊亭・律歌(白子町身)
林家時蔵(ほか)

料 金 全席指定 2,000円(税込)
販売開始 12月12日(月)9時～

・入場券販売の際、来場される方全員の名前と連絡先をお伺いいたします。

・入場券販売は祝日および12月29日～1月3日を除く9～17時です。

・車椅子でお越しの方は事前にご連絡ください。

・前売りで完売した場合、当日券はありません。

・未就学児の入場はご遠慮願います。

問 い 合 わ セ 白子町教育委員会 生涯学習課
☎ 33-12144



B型肝炎 給付金について 無料個別相談会

日程・会場 (10:00～17:00)

12/11 茂原市総合市民センター
(日) 1F 会議室1

0120-013-621 当日は予約制ですので必ずお電話ください!
<ご予約受付時間> 平日 9:00～18:00

無料電話相談も同時受付中! お気軽にお電話ください

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 弁護士 藤庭一「あいばこういち」東京弁護士会所属 登録番号35029
プレシャ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
FAX 03-5363-6334
E-mail:info@precious-law.jp
https://precious-law.jp/

いすみ市で古民家シェアハウスや納屋を改装した小さな図書館などを運営する「三星千絵さん」を講師に招き、働く女性の活動についてお話しいただきました。
この機会に参加してみませんか?

日 時 12月17日(土) ※要予約
13時(受付)～15時
定 員 いすみ市役所大原庁舎3階
40名(先着順)

問 い 合 わ セ 千葉県男女共同参画センター
☎ 043-420-8411
FAX 043-420-8581
kenkyouse@mz.pret.chiba.lg.jp

催し 男女共同参画後援会 働く女性～自分らしく暮らす、働く～

—信頼と巧みな技術をもってお応えします—

藤美建装

一般住宅塗装／リフォーム工事

お客様のご希望に添えるように細かく丁寧な工事を心掛けています

TEL 0470-87-9939 FAX 0470-87-9959

■千葉县いすみ市岬町桑田1508-2

いすみ市 藤美建装

Q 検索

有料広告



17

Chonan 2022

有料広告

ちやうなんじゆべのん

長南開拓記

(46)

~「開発」と「開墾」~

千葉県内において、古墳時代後期以降に形成された集落跡の分布は、圧倒的に台地上に偏っていますが、それには昭和五〇年代以降に起きた開発ラッシュに伴い、山林や畠地だった台地上で大規模な発掘調査が相次いだことが関係しています。しかし、山長生地域には台地にかかる部分が少なく、また、北総や上総西部に比べて開発に伴う発掘調査が少なかつたことから、この時期の集落跡について断片的な資料しかありません。そこで、参考事例として、隣接する山武地域について見てみることとします。

山武地域南部(旧山辺郡)の大網白里市域、東金市域の台地上では、ニュータウン造成やゴルフ場建設等に伴う大规模な発掘調査が相次ぎ、数多くの集落跡が見つかりましたが、地域としての特徴は、古墳前期～中期の集落跡が極めて散発的かつ小規模であるのに対し、古墳後期に形成された集落跡は大規模で、その多くが奈良・平安時代まで長期間存続することです。東金台遺跡群(日吉台)、油井古塚原遺跡(油井)、滝東台遺跡(滝)、大網白里市域では大網山田台遺跡群(季美の森)などが該当しますが、これらの集落跡は六世紀後半に拡大傾向になり、一〇世紀に入ると

急速に姿を消すのが典型的なケースとなっています。この地域の台地と海岸平野の接続部は、地形が急峻で比高差もあるため、集落を支える水田は台地の中に入り込む谷に造り、その開墾の進展によって、台地上に集落が拡大していくたと思われます。台上の集落の周囲には畠地があつたと思われ、また、墓域として、中小規模の古墳によつて構成される「群集墳」が造られました。このように、ある時期を以て顕著になる集落拡大の背景には、急速な人口増加があつたと考えられます。また、その原因を外部地域からの人の移動と考えるのが妥当です。長生地域の横穴墓も六世紀後半に築造が始まり、七世紀に飛躍的に増大したと見られることから、やはり同じような状況にあつたと考えられます。



印旛地域の龍角寺古墳群(成田市・栄町)は、115基のうち78基が県立房総のむら・風土記の丘エリア内にあり、群集墳の様子がよく観察できる絶好のスポット

(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



「此の世の果ての殺人」

隕石による人類滅亡を3か月後に控えた日本で、何故か自動車講習を受けている主人公は、トランクの遺体を機に元刑事の教官とともに殺人事件の究明を行っていく。史上最年少・選考委員満場一致で話題にもなった江戸川乱歩賞受賞作。

問い合わせ

生涯学習課 生涯学習係 ☎ 46-1194

▶電話予約・問い合わせ
税務住民課 戸籍年金係
☎ 46-2118

Chonan 2022

18



マイナンバーカードの申請・受取には本人の来庁が必要ですが、役場開庁時間にお越しいただくのが困難な方を対象に、時間外申請・受取を行っております。

必ず前日の17時までにご予約(※当日予約不可)をお願いします。

12

月のカレンダー

12月1日～12月31日

日 Sun.

月 Mon.

火 Tue.

水 Wed.

木 Thu.

金 Fri.

土 Sat.



※行事予定については、新型コロナ
ウイルスの感染状況により変更と
なる場合があります。

4	5 ・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～ ・民謡教室 中央公民館 13:30～16:00	6 ・カイロプラクティック 運動教室 中央公民館 10:00～12:00 ・スマホ・パソコン教室 中央公民館 13:30～15:30	7	8 ・園庭・園舎開放 長生学園幼稚園 テーマ：折り紙を折る 9:30～11:30 ・いきいき百歳体操 体験会 子育て交流館 10:00～11:30	9	10 ・園庭開放 長生学園幼稚園 9:30～14:30 ・ハワイアンリボンレイ教室 中央公民館 10:00～12:00
11	12 ・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～	13 ・スマホ・パソコン教室 中央公民館 13:30～15:30	14 ・パッチワーク教室 中央公民館 9:30～12:00	15 ・園庭・園舎開放 長生学園幼稚園 9:30～11:30 ・のびっこ 保健センター 10:30～11:30 ・心配ごと相談所 中央公民館 13:30～16:30	16	17 ・園庭開放 長生学園幼稚園 9:30～14:30 ・野菜園芸教室 中央公民館 13:30～16:30
18	19 ・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～	20 ・園庭開放 長南保育所 テーマ：クリスマスおもちゃ をつくろう 9:30～11:30	21 ・認知症学習会	22 ・いきいき百歳体操 体験会 子育て交流館 10:00～11:30 ・町民無料法律相談 中央公民館 13:30～	23 ・乳児相談	24
25	26 ・ふるさと産品教室 正月飾り作り 中央公民館 13:30～ ・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～ ・そば打ち教室 中央公民館 9:30～13:30	27	28 ・官庁仕事おさめ	29 ・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～	30	31

12月の納税 納期限12月28日(水)

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。
- ・納税は口座振替のほか、コンビニ等でも、納付できます。

【延滞金】

町税について、納期限内に納付した方との公平性を保つため、納期を過ぎて納付された場合には、法律により計算した額の延滞金が課されることとなります。

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
12月 4日	宍倉病院 24-2171	宍倉病院 24-2171
11日	大塚内科 23-6121	須田外科・歯科医院 23-7748 ※歯科は対応しておりません
18日	宍倉病院 24-2171	宍倉病院 24-2171
25日	宮本内科医院 22-3770	公立長生病院 34-2121
31日	山之内病院 25-1131	聖光会病院 35-5151

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～翌朝6時
日曜・祝日 9時～翌朝6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

要予約!
マイナンバーカード時間外申請・受取

【平日】第2・4水曜日 17時15分～19時
【休日】第3土曜日 9時～17時



＼さっちゃん／ 里山通信

地域おこし協力隊

田島幸子こと

No.29



映画「杜人」上映会実行委員長 聖原 司都子さんの横顔

9月号の広報でお知らせした映画「杜人」上映会。10月30日に農村環境改善センターで上映会を行い、224名の方にご来場いただき、スタッフ等含めると245名の方にご覧頂くことができました。

実行委員長を務めた聖原司都子さんは、今年の1月に長南町に都内から町の空き家バンクを通じて移住し、教員をする傍ら画家としての活動も行っています。

聖原さんが感じている長南町の魅力、これからやりたいことをインタビューさせて頂きました。続きは協力隊ブログをご覧ください。



「杜人」上映会。トークショー登壇者、スタッフと一緒に最後に記念撮影。



聖原 司都子さん(給田)

長南フェスティバル2022・第3回長南つなぐ市に出展

11月6日、長南フェスティバル2022・第3回長南つなぐ市に出展し、空き家バンクのPR、縄ない体験および長南町PR動画の上映を行いました。

空き家バンクのPRでは、家財道具等片付け事業(上限50万円、補助率3分の2)の説明等を行いました。この補助事業は売買や賃貸、両方のケースで適用されます。

コロナ禍で在宅勤務が進んだ結果、若い世代の移住希望者が続々と増えていますが、物件登録が追いついていない現状です。小さなことでも構いませんので、空き家を所有(管理)している方は、お気軽に企画政策課の空き家バンク担当(☎46-2113)までご相談ください。



地域おこし協力隊ブースで、空き家バンクのPRを行いました。



人が途切れることのなかった「縄ない体験」。移住希望者等若い世代が多数参加されました。

編集
後記

今月のプロフィール写真は、10月に新しく協力隊に着任した目黒剣吾さんと平野町長と一緒に撮影したものです。目黒さんの得意分野は動画撮影と音楽。

今回のつなぐ市では、目黒さんが撮影した動画をロビーで流し、来場者にご覧頂きました。YouTube配信もされていますのでぜひご覧ください。次号からは、目黒さんと隔月で地域おこし協力隊のページを担当させて頂きますので、どうぞよろしくお願ひいたします。

●地域おこし協力隊
【目黒】
YouTube QRコード▶



●地域おこし協力隊
【田島】
ブログQRコード▶



Chonan 2022

20



時短!



食育推進員の今月のレシピ

＼食育推進員のおすすめレシピ／ タラのおろし煮



調理時間
15分

簡単でおいしい時短レシピを紹介します。忙しい方、料理が得意でない方にもおすすめです！



▶今月のレシピ 食材メモ

【大根】

昔から大根の収穫時期には、たくさん大根を食べることから、みんなが健康になり、医者が要らなくなることから「大根時の医者いらず」ということわざがあります。

大根は、ビタミンCやお腹の調子を整え、消化を助ける働きがあるアミラーゼ・プロテアーゼ・リパーゼなどの消化酵素が含まれています。

大根おろしは、さらにその効果が期待できる調理法です。

また大根の葉は、βカロテン・カルシウム・鉄などが含まれていますので捨てることなく、炒め物や茹でて和え物や煮物の彩に添えてみましょう。

▶レシピ調理のポイント

タラの代わりに、カレイや鯖にしても美味しいです。

材料(2人分)

タラ	酒	小さじ1
… 200g(100g×2切)	しょうゆ	小さじ2
大根…………… 160g	みりん	小さじ2
大根の葉(葉付きの場合) …………… 適宜	出汁	80ml

作り方

- ①大根はすりおろす。
- ②鍋に、①・調味料・出汁を入れ、火にかける。
- ③②がツツツツしてきたら、タラを入れ、煮る。
- ④大根の葉は、サッと茹で水気を絞り、食べやすい長さにして添える。



きれいに見えた皆既月食

あとがき

20歳を過ぎてから1年があっという間に感じることに驚きが隠せない飯嶋です！今年を振り返ってみると、たくさんの方々の支援・協力があったからこそ、広報を発行することができたのだと改めて感じます。本当にありがとうございます。来年もよろしくお願ひいたします。(飯嶋)



お家を作りたいから

設計士

になりたい！

しみずあおい
清水 葵くん

大きくなつたら、なりたい
ものは何ですか？



人を守りたいから

警察官

になりたい！

のぐちかや
野口 果椰ちゃん



お花が好きだから

お花屋さん

になりたい！

さくまひな
佐久間 陽菜ちゃん

ちょうどなんの
アイドルでは
町内の保育所と
幼稚園の
年長組さんを
毎月紹介しています





長南町跡地活用プロジェクトトレポ



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

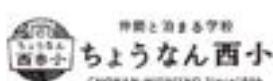
カフェ一時休業のお知らせ

こんにちは! ちょうなん西小です。

昨年に続き落ち着かない世の中でしたが、少しずつお客様も戻り、たくさんの方にちょうなん西小をご利用していただきました。来年は挑戦の年として、ちょうなん西小も変化させていきたいと思っております。ちょうなん西小カフェでは、一流ホテルでキャリアを積んだシェフを迎えて、さらにお客様に喜んでいただけるサービスづくりをさせていただく運びとなりました。

つきましては、2023年1月1日～1月31日の期間はリニューアル準備期間として一時休業をさせていただきます。期間中はご不便をおかけいたしますが、ご理解とご期待をお願い申し上げます。

今年もありがとうございました! 今後もちょうなん西小をよろしくお願いいたします。



問い合わせ
☎0120-154-244
9時～18時

旧豊栄小学校

精華学園高等学校

長南茂原校 令和3年4月～

今月号のテーマ

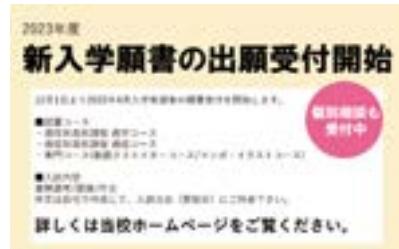
新入学願書受付開始

こんにちは。精華学園高等学校 長南茂原校です。当校は通信制・単位制の高等学校です。

単位制とは、生徒が自分に合わせた科目を選択し、必要な単位を修得することで高校を卒業できる制度です。スクーリングに行く必要がなく、自分のペースで通えますので、今の自分の状況に合わせて高校生活を満喫できます。

12月から来年度4月の新入学願書の受付を開始します。

資料請求・お問い合わせは、電話、メール、ホームページよりお申込みください。



問い合わせ
☎36-6675
9時～18時(日・祝除く)

長南東小学校スタジオ・竹の駅ちようなんは、隔月掲載になります。問い合わせは下記までお願いします。

竹の駅ちようなん
☎47-4348 [営業時間は要問い合わせ]

【12月以降 竹の販売】12月5日(月)・12月19日(月)・1月16日(月)
9時～14時

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

今年もお世話になりました

こんにちは! 長南東小学校です。

寒い季節となりましたが、今月も元気にドローンスクールを開講します! 12月と来年1月の開講スケジュールは下記のとおりです。受講のお問合せ、お申込みお待ちしております!

最後になりますが、今年も大変お世話になりました。

来年も
何卒よろ
しくお願
いいたし
ます!

12月開講スケジュール
12/9(金)～11(日)
12/20(火)～22(木)

1月開講スケジュール
1/13(金)～15(日)

お申込み
12/29(木)～1/15(木)の期間
年末年始休業とさせていただきます
期間中は大変ご不便をおかけしますが
何卒ご理解くださいまほうお願いいたします



問い合わせ
☎0120-797-511
9時～18時(土日祝除く)

旧長南小学校

長南集学校

平成31年4月～

今月号のテーマ

長南集学校文化祭
ありがとうございました!

こんにちは! 長南集学校です。

11月6日(日)、第五回長南集学校文化祭が開催されました。晴天の中、たくさんの方に足を運んでいただき、無事に終えることができました。今後も皆さんに楽しい企画をお届けするべく、色々な事を計画しています。楽しみにしていてくださいね。

今年も1年、大変お世話になりました。スタッフ一同、心よりお礼を申し上げます。来年もよろしくお願いいたします!

【年末年始の休業日は
SNSで確認してください】



長南集学校
公式LINE
QRコード

問い合わせ
☎36-2820
9時～18時