

新たな門出を祝う

成人おめでとう



主な内容 —Contents—

- 特集\番外編/
長南町役場のこと教えちゃいます!..... 3
- 私たちの新たな門出 4
- 新庁舎内覧会 6

今月の表紙 — Cover —

今月の表紙は1月8日に行われた長南町成人式の様子です。

久しぶりの再会に新成人たちは思い出話に花を咲かせていました。

詳しい内容は4ページの特集をご覧ください。



～「ただいま、おかえり」～心のふるさと長南



ちょうなん

News News News



楽しく学ぶ!

長南小学校 むかしあそびをたのしもう

12月15日に長南小学校体育館で小学1年生の生活科の学習『むかしあそびをたのしもう』が行われました。

子どもたちは、老人クラブ連合会や更生保護女性会の方々に、あやとりやこま回し、竹馬やおはじき、お手玉などのむかしあそびを教えてもらいとても楽しそうでした。

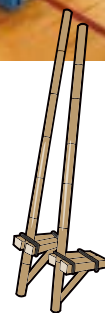
どのむかしあそびも、今の遊びとは違った良さがあって楽しいですね。



こまを上手に回せるかな?



あやとりに苦戦中...



竹を感じて

竹の駅ちょうなん バンブーピクニック

11月19日、20日に竹の駅ちょうなんで、バンブーピクニックが行われ、2日間で約180人の参加があり、会場はたいへん賑わっていました。

参加者たちは、竹あかりや竹トンボ、カリンバ作りを体験したり、竹馬や竹で作ったアスレチックで遊んだり、竹で炊いたご飯を食べたりと竹を満喫していました。

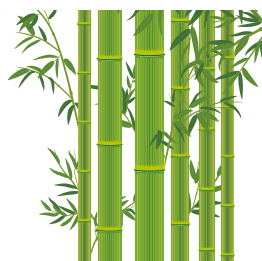
この事業は、竹の活用・町の魅力発信で『町民提案事業』の採択を受けたものの1つです。



竹の香りが広がるご飯



アスレチックから見える景色は絶景!



町の人口 - Population -

■人口 7,433人 (－14人)

男性 3,701人 (－4人)

女性 3,732人 (－10人)

■世帯 3,203世帯 (－3世帯)

※令和5年1月1日現在
()内は前月比

【12月中の動き】

出生 2人

死亡 14人

転入 10人

転出 12人



Chonan town

65.51km²



番外編

特集

長南町役場のこと教えちゃいます!

今月は 税務住民課 Part2

今回の特集は番外編になります。2 回目の登場の税務住民課です!

この時期になると確定申告および住民税申告の準備が本格化してきます。

皆さんの税金を正しく計算し、教育、福祉、医療、インフラ整備などさまざまな公共サービスの提供に役立てるため、持ち前のフットワークでチーム一丸となって仕事に取り組んでいます!

こんなお仕事をしています!

税務住民課ではマイナンバーカードの交付や住民票、印鑑証明書などの交付のほかに地方税に係る課税、徴収業務および窓口業務等を行っています。

町に納める主な税金として、固定資産税、個人住民税、法人町民税、軽自動車税、国民健康保険税などがあります。

おすすめしています!

「納期限までに納められない」「金融機関窓口やコンビニエンスストアまで支払いに行くのは面倒」という方に、口座振替やスマホ決済(PayPay 請求書払い、LINE Pay 請求書支払い)のご利用が可能です。また、今年 4 月より PayB や d 払い、auPAY などの利用も可能となりますのでぜひご活用ください。

税務住民課からのお願い

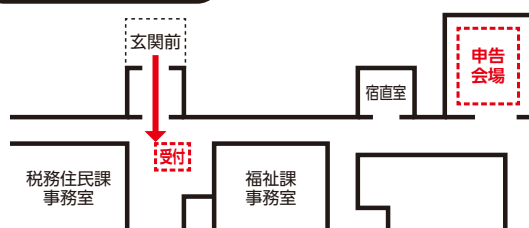
2 月 16 日(木)より確定申告及び住民税申告相談が始まります。

昨年と同様、地区ごとに相談日を分けております。密を避けるために、出来るだけ地区割表(8 ページ参照)の日程で来庁いただきますようお願いします。

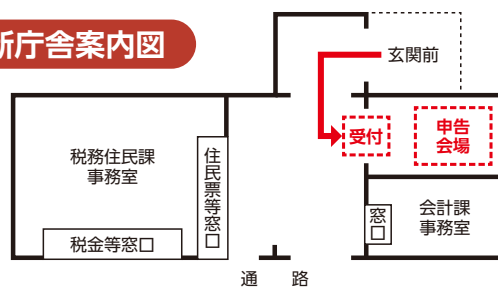
医療費控除の申告をされる方は、事前に「医療費控除の明細書」の作成をお願いしています。スムーズな申告相談を行うために、皆さまのご協力をお願いします。

また、今回の申告相談は、庁舎移設に伴い **2 月 27 日(月)より新庁舎での申告相談**となります。受付場所等が新庁舎に変わりますので、お間違いの無いようご注意ください。

現庁舎案内図



新庁舎案内図



次回の課は?

Next Counter For Chapters Question

3月号はこの写真の課です。

皆さんは、このキャラクターに見覚えがありますか…?



2月は、確定申告、住民税申告の時期になります!

今回は2月27日から申告会場も新庁舎に変わり、受付場所等もかわるので、みんな気を付けてね!

申告は期限内にしようね!





令和4年度 長南町成人式

令和4年4月に民法の定める成人年齢が20歳から18歳に引き下げられましたが、町では引き続き20歳になる方を対象として成人式を開催することとなりました。



新成人代表謝辞

本日は、私たち新成人のために、この様な素晴らしい式典を挙行していただき、誠にありがとうございます。

さらには、ご来賓の方々からお祝いと激励の言葉をいただき、感謝の気持ちでいっぱいです。人生経験豊かな皆さまからのお言葉は、これから社会人として歩んでいく上で、大きな道標となることでしょ

う。長いようで短かった20年間で振り返ると、今までに起こった出来事が、次々と頭の中をよぎります。大きなランドセルを背負い、希望と不安を持って入学した小学校、勉強に部活動に一生懸命に励み、振り返ると楽しかった中学校。その中学校を卒業後、私たちは就職や進学など、それぞれの道を歩んできました。

この20年間の様々な出来事は私たち一人ひとりの大切な思い出です。そこには、常に両親をはじめとする多くの方々の愛情や激励があり、私たちが優しく支えてくれました。

しかし、これからは一人の大人として、自身自身に責任を持ち、それぞれの義務を果たせるよう努力して行きます。激動する社会の中で歩んで行くことは、決して易しいものではないと思います。私

たちの前には、いくつもの問題が立ちまはかるでしょう。

しかし、本日いただいたお言葉を胸に刻み、正しい判断や選択ができるように心がけたいと思います。

私たちは、まだまだ未熟者であり、皆さまには何かとご迷惑をお掛けすることが多いと思いますが、今後ともご指導のほど、どうぞ宜しくお願いいたします。

以上、新成人を代表してお礼とお願いを申し上げ、謝辞とさせていただきます。

新成人代表 左 優斗



～今年のトレンド～

今年の髪型は昨年に引き続き、水引きや金箔をつけて華やかにしたり、パールをつけてエレガントな雰囲気を出したりするのがトレンドみたいです。

着物では、半襟や帯揚げにレースを取り入れたりして個性を出すのも流行っていますね。



20歳のメッセージ

この度は、私たちのためにこのような式典を挙げていただき、心より御礼申し上げます。

今日を迎えられたのは、たくさんの方のつながりがあったからです。支えてくれた家族、友人、先生方そして地域の方々に感謝申し上げます。

みんなの顔を久しぶりに見ました。とても懐かしいです。毎日をもっと過ごした中学生生活が、昨日のことのように思えます。

私にとって、20年という月日は長いように思えてとても短いものでした。皆さんはどうでしたか？一つの大きな節目を迎えたという実感がわきません。ですが、成長していくにつれて責任という言葉と向き合わなくては行けない場面が増え、自ら選択し行動しなくてはいけなくなることも多くなりました。時間がたつというのはどこか寂しい気もしますが、我々は成長し続けます。今皆さんは何をしているのでしょうか。大学生だったり、専門学校に通っていたり、すでに社会人である人もいます。

私は大学で医療を学んでいます。新型コロナウイルスの影響で世の中が混乱状態にある中、人命救助のために日々頑張る医療従事者の方々にさまざまな場面で見てきました。誰

かのために一生懸命になる姿を誇らしく思います。人の命はとても重く儻々、簡単に救えるものでないのを学べば学ぶほど感じます。ですが、今学んでいることがいつか誰かの命を救う手立てになることを信じこれからも勉強に励みたいと思います。自分の好きなことや叶えたい夢に向かって努力していることはみんな変わらないはず。自分の直感を信じこれからの人生を自分色に染め上げていってほしいと思います。

この先の日本を任されていく立場として我々に必要なのは大人らしい責任感と行動力を身に付けていくことです。決して簡単なことではありません。つらいことも苦しいこともまだ山のようにあると思いますが、乗り越えなければなりません。挑戦と失敗の繰り返しではありません。無駄な失敗はありません。なぜなら失敗は必ず成功に結び付くからです。

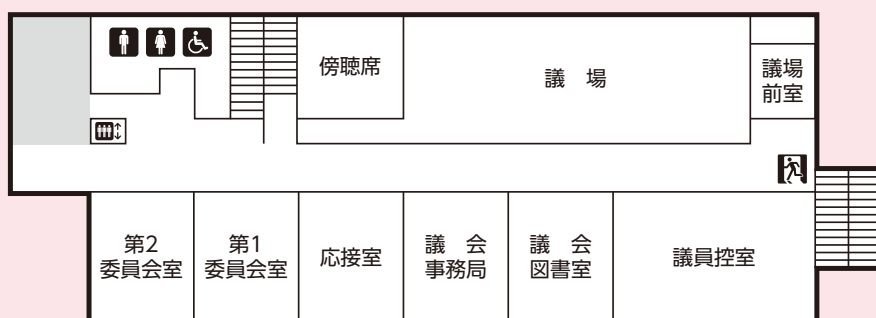
未熟ではありますが今できる全力でこれからの人生を歩んでいくことをここに誓います。

新成人代表 川口 裕太郎

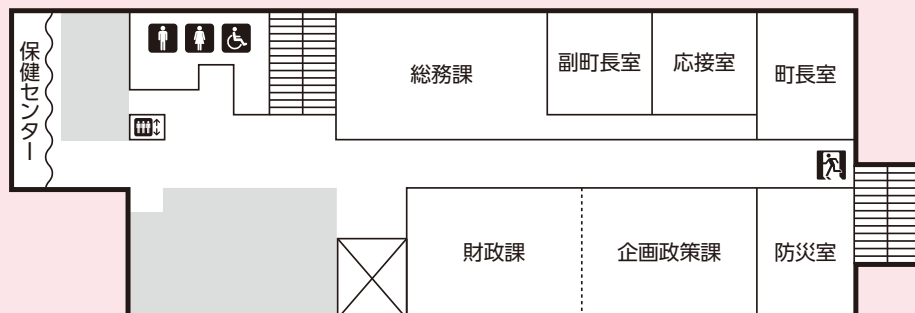


新庁舎フロアガイド

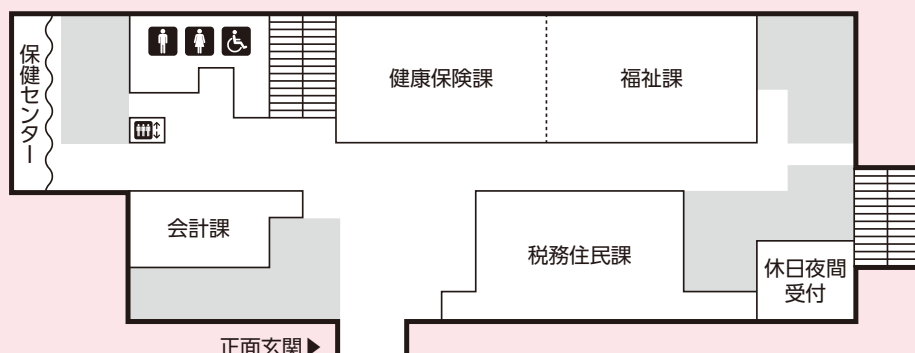
3F



2F



1F



正面玄関▶

新庁舎完成まで



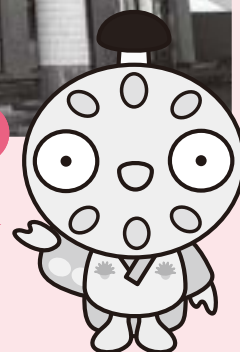
新庁舎建設工事の様子はYouTubeで配信しています。
ぜひ、ご覧ください。



新庁舎が完成しました!



平野町長も
皆さまのお越しを
お待ちしております



長南町役場 新庁舎の内覧会を行います

町民の皆さまに新庁舎をお披露目する内覧会を開催します。どなたでもご覧いただけますので、お気軽にお越しください。

お越しの際は、マスク着用のうえ、受付での検温と体調チェックにご協力ください。

日時 2月11日(祝・土)
9時から15時まで

申込 不要

駐車場 保健センター南側

新庁舎での業務開始 2月27日(月)

問い合わせ 総務課 庶務係 ☎46-2111

新庁舎の概要

建築面積： 935㎡
延床面積：2,268㎡
構造：鉄筋コンクリート造
一部鉄骨造
階数：地上3階建て

- ◆防災拠点としての機能を備え、耐震安全性を確保し、緊急時にも対応できるよう発電機を設置
- ◆太陽光発電と蓄電池を備え維持費の軽減を図る
- ◆多目的トイレやエレベーターの設置などだれもが使いやすいユニバーサルデザインを導入
- ◆内部壁面に抗ウイルス内装材を使用

主な建設事業関係事業者

(設計) 株式会社 千町村建築研究所

(施工) 大成・笹原特定建設工事共同企業体



今回の申告相談は申告会場が途中から変わります!

2月27日(月)からの申告相談は、新庁舎で行います。
待機場所等がいつもと変わりますので、ご注意ください。

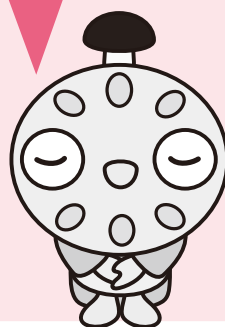
昨年に引き続き、新型コロナウイルス感染症拡大防止対策の取り組みによる**受付体制**を継続します。

①地区ごとに相談日を分けます。下記の地区割表をご確認ください。

地 区	日 程	
長南・豊栄	2月	16日(木)・20日(月)・24日(金)・28日(火)
	3月	2日(木)・7日(火)・9日(木)・13日(月)
東・西	2月	17日(金)・21日(火)・27日(月)
	3月	1日(水)・3日(金)・8日(水)・10日(金)
全地区	2月	22日(水)
	3月	6日(月)・14日(火)・15日(水)

※お住まいの地区ごとに日程を指定させていただきましたが、ご都合の悪い方は、他地区の日程での申告相談も受け付けております。

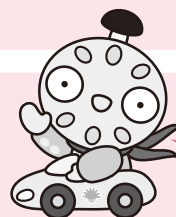
ご理解と
ご協力を
お願いします



②雑損控除、譲渡所得(土地・建物・株式等)、準確定申告(亡くなられた方の申告)、住宅借入金等特別控除の申告は役場では受け付けておりません。茂原税務署にて申告をお願いします。

③申告相談受付名簿は8時から記入できます(申告相談は8時30分からです)。

④待機は自車で行います(振動型呼び出しベルをお渡しします)。



車で
待機

※体調不良の症状がみられる方、体温が37.5℃以上の方は来場をお控えください。

※来場の際はマスク着用をお願いします。

申告期間 2月16日(木)～3月15日(水)(土・日・祝日を除く)

申告場所 現庁舎(2月16日～2月24日) 新庁舎(2月27日～3月15日)

医療費控除を申告される方へ

令和2年分の申告から領収書の添付による医療費控除の申告ができなくなりました。事前に「医療費控除の明細書」の作成をお願いします。

健康保険組合等が発行した「医療費通知(自己負担額等が記載されているものに限る)」を添付することで、明細書の記入を簡略化できます。この場合、医療費の領収書は5年間保存する必要があります。

また、眼鏡や松葉づえ、補聴器などの医療用器具等の費用を申告される方は、医師の診断書や診療情報提供書などの証明書が必要となりますのでご注意ください。

申告を忘れると…

国民健康保険や、後期高齢者医療保険加入者は、所得により保険税(料)の軽減が受けられる場合がありますが、申告がされていないとその軽減が受けられなくなります。

また、所得証明や非課税証明など、必要な証明書類の発行ができなくなります。

※住民税の申告書が必要な方で、申告期間が始まって申告書が届かない場合は送付しますので、ご連絡ください。



申告のときに必要なもの (チェックシートとしてご活用ください)

- ☐ 税務署から送付された**申告書**、または「**確定申告のお知らせ**」はがき
※昨年、役場や税理士会、青色申告会の相談会場で申告書を提出された方は、「**確定申告のお知らせ**」はがきが送付されます。
- ☐ 関係書類
- ☐ 昨年、確定申告をした方は、昨年の申告書と関係書類の控え
- ☐ 申告者の本人確認書類の写し

次の①または②のいずれかをお持ちください。

① マイナンバーカード(個人番号カード)

② 個人番号確認書類+本人確認書類

※個人番号確認書類 …… 通知カード、マイナンバーの記載がある住民票の写しなど

※本人確認書類 …… 運転免許証、公的医療保険の被保険者証、パスポートなど

【所得関係の必要書類】

- ☐ 給与収入や公的年金収入がある方は、源泉徴収票
- ☐ 農業や営業などの収入がある方は、収入金額と必要経費の内訳を記載した「収支内訳書」あるいは「帳簿」
※事業所得・不動産所得などを申告する方には「記帳」と「帳簿書類の5年間保存」が義務づけられています。

【控除関係の必要書類】

- ☐ 国民年金保険料、生命保険料、個人年金保険料、地震(損害)保険料の支払証明書
- ☐ 各種健康保険料の領収書、または支払額のわかるもの
- ☐ 寄付金控除の申告をする場合は、領収書、特定公益増進法人の証明書の写しなどの関係書類
- ☐ 65歳以上で要介護認定を受けている方は、『障害者控除対象者認定書』
(詳細は、福祉課 ☎46-2116へお問い合わせください)
- ☐ 障害者控除の申告は、障害者手帳などを提示
- ☐ 寡婦控除、ひとり親控除の申告をされる方は、お申し出ください。

【その他】

- ☐ 所得税の還付を受ける方は、申告者本人の口座番号がわかるもの

住民税(町・県民税)の申告

今年の1月1日現在、長南町にお住まいで、農業などの事業所得がある方、給与所得者や公的年金などの受給者で他に所得がある場合などは、住民税の申告が必要です。

※所得税の確定申告をされる方は、住民税の申告は必要ありません。

年金収入のある方

公的年金などの収入金額の合計額が400万円以下で、かつ、公的年金などに係る雑所得以外の所得があって、それらの所得の合計が20万円以下である場合には、所得税の申告をする必要はありませんが、住民税の申告は必要です。

また、現況届にて寡婦・扶養・障害者等の記入が漏れてしまった場合も住民税の申告をお願いします。

収入のない方も申告を

令和4年中に収入がなく、家族の扶養になっていない場合は、住民税の申告が必要です。



令和4年中に受け取った各種給付金や補助金 確定申告は必要?不要?

給付金・補助金など	申告の必要	備考
子育て世帯への臨時特別給付金	×	新型コロナ税特法第4条2号により非課税
新型コロナウイルス感染症対応休業支援金・給付金	×	雇用保険臨時特例法第7条により非課税
持続化給付金	○	<ul style="list-style-type: none"> ●主たる収入が事業所得者は事業所得の収入として申告 ●給与所得者は、一時所得として申告 ●雑所得の場合は、雑所得として申告するように分けられます
雇用調整助成金	○	事業所得として申告
新型コロナウイルス感染症対応従事者への慰労金(医療従事者など)	×	所得税法第9条1項17号により非課税
長南町住宅取得奨励金	○	住宅借入金等特別控除(住宅ローン控除)の申告で必要となります
小規模事業者持続化補助金	○	事業所得として申告
有害鳥獣駆除報償費など	○	雑所得として申告

※表に掲載の給付などは、あくまでも一部です。

確定申告、住民税申告の関係書類は5年間保存してください。

問い合わせ 税務住民課 賦課徴収係 ☎46-2118

原動機付自転車・バイク・軽自動車の廃車の手続きはお済みですか?



軽自動車税は、毎年4月1日現在に原付、バイク、軽自動車などを所有している方に対して課税されます。廃車・名義変更などの手続きが済んでいないと、来年度以降も税金を納めていただくことになります。手続きはお早めにお済ませください。

なお、4月1日までに廃車の手続きを終えたものについては課税されませんが、4月2日以降に廃車の手続きがされたものについては、その年度の税金を納めていただくことになりますので、ご注意ください。

問い合わせ

▶ 125cc以下の原動機付自転車・小型特殊自動車

長南町役場 税務住民課 賦課徴収係 ☎46-2118

▶ 125ccを超える二輪車 袖ヶ浦自動車検査登録事務所 ☎050-5540-2025

▶ 三輪または四輪の軽自動車 軽自動車検査協会袖ヶ浦支所 ☎050-3816-3116

2月11日(祝・土) 9時~15時

マイナンバーカード交付通知書(はがき)が届いている方 新庁舎内覧会&カードの受け取りはいかがですか?

新庁舎内覧会にお越しいただいたマイナンバーカードの受け取りがお済みでない方に、カードの受け取りができるよう窓口(現庁舎)対応いたします。受け取りに必要なものは、広報12月号(10ページ)をご覧ください。※申請の受け付けはできません。(受け取りのみ)

問い合わせ 税務住民課 戸籍年金係 ☎46-2118



マイナンバーカードをお持ちの方へ マイナポータル*から国民年金手続きの 電子申請ができます!



対象者

- ① 国民年金第1号被保険者加入の届出
(退職後の厚生年金からの変更等)
- ② 国民年金保険料 免除・給付猶予の申請
- ③ 国民年金保険料 学生納付特例の申請

メリット

- 24時間365日申請できます
- スマートフォンから申請できます
- 処理状況も申請結果も確認できます

まずは **マイナポータル***の「利用者登録」が必要です



<https://myna.go.jp>

(手続きにはマイナンバーカードとカード受取時に設定したパスワードが必要です)

マイナポータル*とは…行政手続きのオンライン窓口です。オンライン申請、行政機関からのお知らせ通知の受信などのサービスを提供しています。

マイナポータル*とねんきんネットを つなげると、もっと便利です!



メリット

- **日本年金機構からのお知らせをマイナポータルで受け取れます**
学生納付特例が承認されて翌年度以降も在学予定の方の場合は、簡便な方法で電子申請がおこなえるお知らせが受け取れます。今後のお知らせサービスを拡充予定です。
- **年金記録を確認できます**
ご自身の国民年金の記録やお勤めになられた会社の履歴、標準報酬月額、賞与額が確認できます。
- **将来の年金見込額を試算できます**
働きながら年金を受け取る場合や年金の受給開始を遅らせる場合などさまざまな条件に合わせた試算ができます。

不明な点などありましたら、以下をご覧ください。

■ ホームページで確認



※こちらの二次元コードから
アクセスできます

日本年金機構

検索

<https://www.nenkin.go.jp/>

■ お電話で確認(ねんきん加入者ダイヤル)

☎ 0570-003-004

050 から始まる電話でおかけになる場合は

☎ 03-6630-2525

受付
時間

月曜日～金曜日：8時30分～19時

第2土曜日：9時30分～16時

※祝日(第2土曜日を除く)、12月29日～
1月3日はご利用いただけません

問い合わせ 税務住民課 戸籍年金係 ☎ 46-2118



健康保険課

免疫力を高める噛む食事

12月の口腔ケア～口を動かす大切さ～で、噛むことと唾液についてお伝えしました。
そこで、「噛むメニュー」を紹介します。

★ 切干大根のお焼き ★



170kcal(1人分)

■材料(2人分)

切干大根……………	12g	小麦粉……………	60g
しょうゆ ……小	さじ1/3	水……………	適宜
水……………	60ml	しょうゆ ……小	さじ1/3
桜えび……………	8g	ごま油……………	小

■作り方

- ①切干大根は水で戻し、2cm位の長さに切る。
- ②桜えびは、細かく刻む。
- ③①に少量の水としょうゆを加え水分がなくなるまで煮る。
- ④小麦粉・②・③・しょうゆを混ぜ生地が硬い場合は水を加えて調節する。
- ⑤生地を4等分し、ごま油をひいたフライパンで焼く。

★ 小松菜と桜エビのもちもち焼き ★



186kcal(1人分)

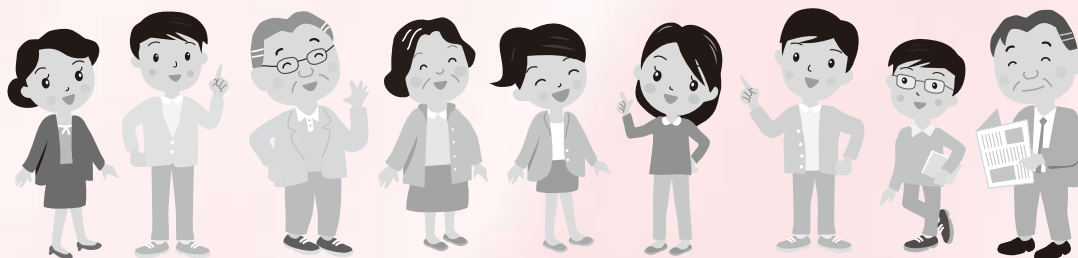
■材料(2人分)

小麦粉……………	64g	桜エビ……………	4g	タレ
片栗粉……………	12g	水……………	80ml	しょうゆ…小 さじ2 酢 ……小 さじ1 砂糖 ……小 さじ1
小松菜……………	60g	ごま油……………	小	
玉ねぎ……………	20g			

■作り方

- ①小松菜は、1cm位の長さに切り、サッとゆで水気を絞る。
- ②玉ねぎは薄切りにする。
- ③小麦粉と片栗粉を混ぜ合わせたところに水を加え、ダマができないように粉を溶き混ぜる。
- ④③に①と玉ねぎ・桜エビを加え混ぜる。
- ⑤ごま油をひいたフライパンで、④を両面に少し焦げ目をつけながら中までしっかり焼く。
- ⑥しょうゆ・酢・砂糖を混ぜタレを作る。
- ⑦焼き上がったら⑥のタレを塗る。

問い合わせ 健康保険課 健康管理係 ☎46-3392



健康保険課からのお知らせ

免疫力を高めて感染予防!!③

免疫力を高めるために、①運動～呼吸筋ストレッチ～ ②口腔ケア～口を動かす大切さ～ をお伝えしました。最終回として今回は、免疫力を高める食事と良い睡眠につながる食事のポイントについてご紹介します。

免疫力を高める食事と
良い睡眠につながる食事のポイント

1 バランスのとれた食事

主食（ご飯やパンや麺類など）・主菜（肉や魚や豆類など）・副菜（野菜や海藻など）がそろった献立を心がけましょう。主食は、体や頭を動かす時のエネルギー源。主菜は、筋肉や臓器や皮膚、血液や髪の毛などのもとになる。副菜は、体の調子を整える。というように、それぞれ主とする栄養素が異なり働き方が違います。栄養素は、それぞれが働き掛け合いながら吸収されます。色々な食材をバランス良く食べる事が大切です！

2 腸内環境を整える

免疫力は、消化管（器官）の一部の腸で作られています。消化管（器官）は、口から肛門までつながっており、食べ物を食べる際、口から直接消化管（器官）に入り外部とつながっているため「内なる外」とも言われています。外部とつながっているということは、食べ物と一緒に様々な病原体も入ってくることになります。そこで、重要なのは腸内細菌です！

腸内細菌は、病原菌など体を攻撃する悪いものと戦う免疫細胞と深く関わっています。

そこで、ビフィズス菌や乳酸菌、食物繊維をとって善玉菌を増やし腸内環境を整えましょう！

3 就寝の3時間前までに食事はすませる

眠る直前に食事をとると、睡眠中でも活発に消化の働きをしているため、脳や消化管は休むことが出来ません。それにより睡眠の質が悪くなり、本人は眠っているつもりでも十分な休息を得ることが出来ず、体に悪影響を与えてしまう恐れがあります。できるだけ就寝の3時間前までに食事はすませるよう、心がけましょう！

4 寝る前に、アルコール・カフェイン摂取をひかえる。

アルコール・カフェインは覚醒作用があるため「リラックス」するための副交感神経よりも「興奮」するための交感神経の働きが強くなってしまいます。

免疫力を高めるには、8時間くらいの睡眠が良いとされています。寝つきも良く質の良い眠りにつなげるためにも、就寝前のアルコール・カフェインの摂取はひかえましょう！

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



高速バス(茂原～羽田空港・横浜線)減便について

高速バス(茂原～羽田空港・横浜線)につきましては、令和5年3月1日より減便となります。

■茂原～羽田空港・横浜線 令和5年3月1日ダイヤ改正通過時刻表

▶上り線	行き先	茂原駅	長南 駐車場	市原鶴舞 BT	羽田空港		横浜駅
	運行会社				(第1)	(第2)	
	小湊鉄道	6:50	7:05	7:20	8:05	8:10	8:40
	小湊鉄道	16:20	16:35	16:50	17:50	17:55	18:25

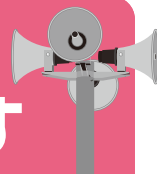
▶下り線	行き先	横浜駅	羽田空港		市原鶴舞 BT	長南 駐車場	茂原駅
	運行会社		(第2)	(第1)			
	小湊鉄道	10:15	10:45	10:50	11:40	11:55	12:10
	小湊鉄道	19:30	20:00	20:05	20:55	21:10	21:25

※運賃の変更はありませんが、回数券が廃止となります。

- 販売期間：令和5年2月28日の販売をもって廃止
- 利用期間：～令和6年2月28日
- 払い戻し期間：～令和6年9月30日

問い合わせ 小湊鉄道㈱ ☎46-3581

全国瞬時警報システム(J-ALERT)の 第4回 全国一斉情報伝達訓練を行います



J-ALERTとは… 地震・特別警報や武力攻撃などの緊急情報を国から市区町村へ瞬時にお知らせするシステムです。

国では、人工衛星を用いて、緊急情報を瞬時に伝達する J-ALERT^{ジェイアラート} に関し、住民への情報伝達体制について万全を期すため、J-ALERT 受信機を運用するすべての地方公共団体に対し、全国一斉自動放送試験を実施しています。

これにより、町の防災行政無線子局および戸別受信機から右記のとおり放送されますので、ご協力をお願いいたします。

2月15日(水) 午前11時頃

【放送内容】

(チャイム)

「これは、Jアラートのテストです。」×3回

「こちらは、防災長南です。」

(チャイム)

問い合わせ 総務課 行政係 ☎46-2111

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、お早目にお問い合わせください。

日時 2月22日(水) 13時30分～

場所 町中央公民館

申込期限 2月15日(水)

問い合わせ 総務課 行政係 ☎46-2111



河川水質調査の結果をお知らせします

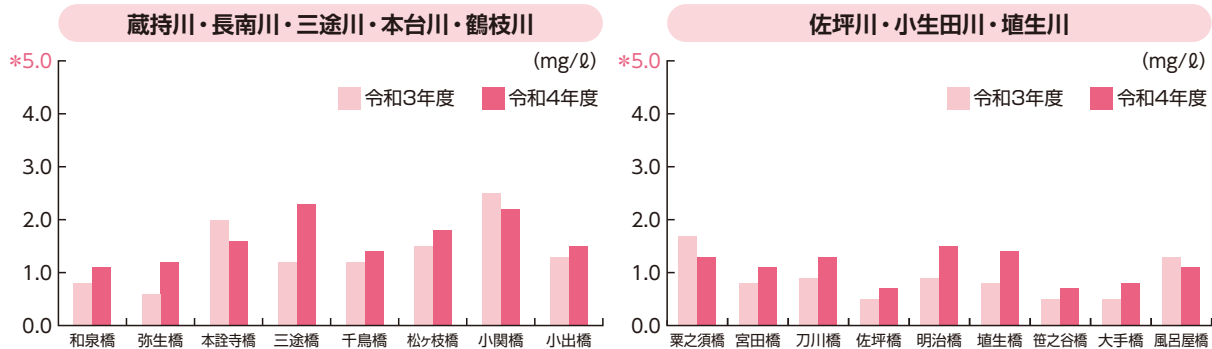
令和4年度に行った河川水質調査の結果では、町全体で基準値以内となりました。
皆さまのご協力により、長南町の河川は良好な水質が保たれております。
今後も引き続き、きれいな川を維持するため、ご協力をお願いします。

▶ 水質状況を示す一般的な指数 BOD (生物化学的酸素要求量) は以下の表のとおりです。

河川別水質(BOD)結果表

[現地調査日] 令和4年7月21日

環境基準河川B類型
BOD基準値 3mg/ℓ以下



BOD
とは

水の汚れ具合を表し、水の汚れをバクテリアが食べて分解するのに必要な酸素量のこと、mg/ℓやppmで示します。有機物の汚れが大きい場合は、それだけ酸素要求量が多くなるので、大きな数値になります。

※環境基準河川B類型(BOD3mg/ℓ以下)とは、サケやアユが生息できる水域であり、C類型(5mg/ℓ以下)とは、コイやフナ等が生息できる水域です。

▼ゴルフ場水質調査結果

町内のゴルフ場における水質調査結果は、すべてのゴルフ場で「ゴルフ場で使用される農薬による水質汚濁の防止および水産動植物被害の防止に係る指導指針」に適合し、公共用水域への影響はありませんでした。

問い合わせ 建設環境課 都市計画・生活環境係 ☎46-3394

農地転用の際には、申請・届出が必要です！

農地転用のご相談は、長南町農業委員会またはお近くの農業委員までご相談ください。

◆農地転用とは…

- 田や畑に農業用倉庫を建設したい
- 農地を宅地にして家を建てたい
- 農地を埋め立てて駐車場にしたい

など農地を生産以外の用途で使用することを**農地転用**と言います。

◆許可なく転用した場合や、転用許可に係る事業計画どおりに転用していない場合は、工事の中止や原状回復等の命令がなされる場合があります。(農地法第51条)

また、罰則の適用(同第64条、第67条)もあり、個人は3年以下の懲役または300万円以下の罰金、法人は1億円以下の罰金が科せられる場合があります。

◆農地は、私たちの生活に不可欠な食料の重要基盤であり、大切に守っていかなければいけないものです。そのため、自身の所有する農地であっても、申請・届出が必要となります。

大切な農地の保全のためにも、皆さまのご理解をお願いいたします。

問い合わせ 農業委員会 ☎46-3396



おしゃべり茶会に 参加してみませんか？

おしゃべり茶会 2月から3月の予定です。おしゃべり茶会は、地域の高齢者の方やその家族、地域の皆さんが集い、気軽に交流できる場所です。

※各所ともコロナ感染の対策を徹底しますが、蔓延状況により中止する場合があります。



まきば

会場 長南町子育て交流館(長南町給田 498-4)

時期 3月14日(火) 14:00~

内容 カルタ取りで脳トレ **参加費** 無料

連絡・申込先 ☎47-1056 (まきば)

※奇数月の第2火曜日に行います。



大きいサイズのカルタを使います。童心に帰って夢中になります。

井戸端会議



会場 おおもりストア
(長南町長南 386)

時期 随時 14:00~16:00
(シャッターが開いている時)

内容 井戸端会議、かご作り **参加費** かごの材料費

連絡・申込先 ☎46-0611 (大森)



つむぎカフェ

会場 カフェ こっとんぼーる(長南町米満 196-1)

時期 2月22日(水) 14:00~

内容 小さな布を織りましょう

参加費 無料 **定員** 4名

連絡・申込先 ☎080-2583-3893 (澤田)



天然の綿で紡いだ温かい手触りの糸で「栞」程度の小さな布を織ります。

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19回

今月は、認知症の薬(抗認知症薬)についてご紹介します。

現在のところ、抗認知症薬はアルツハイマー型認知症に対する薬剤が4種類、レビー小体型認知症に対する薬剤が1種類発売されています。

一般名	ドネペジル	ガランタミン	リバスチグミン	メマンチン
商品名	アリセプト	レミニール	リバスタッチパッチ、 エクセロンパッチ	メマリー
作用機序	アセチルコリンエステラーゼ阻害薬			NMDA受容体拮抗薬
病期	全病期	軽度～中等度		中等度～高度
用法	一日1回内服	一日2回内服	一日1回貼付	一日1回内服

* ドネペジルはレビー小体型認知症にも保険適用があります

いずれも病気の原因を改善しているわけではなく、症状をコントロールする症状改善薬になります。最近になって、アルツハイマー型認知症の原因物質に働きかける疾患修飾薬の開発が進み、アメリカで認可を受けたことがニュースになっています。

アルツハイマー型認知症では、もの忘れなど認知症の症状が認められるようになる20～30年前から、アミロイドβタンパク質を主成分とした老人斑が蓄積し始めます。その後、神経細胞の中に神経原線維変化という異常な物質が蓄積するようになり、このために、神経細胞の機能が低下し、神経細胞が減少してしまうのです。こうして減少した神経細胞が担っていた機能が失われて、さまざまな認知症の症状が出てくることになります。

アルツハイマー型認知症の発症メカニズム(アミロイド仮説)



4種類の抗認知症薬のうち、最初に発売されたのがドネペジルという薬です。その後2011年に、ドネペジルと同じ作用機序の抗認知症薬が2種類(ガランタミン、リバスチグミン)、さらに作用機序が異なるメマンチンという薬も発売されました。残念ながら、現在の抗認知症薬は症状改善薬に過ぎないので、老人斑の蓄積や神経原線維変化の蓄積を止めることはできません。抗認知症薬を内服していても、アルツハイマー型認知症における神経細胞の減少を止めることはできないのです。そのため、認知症症状の進行抑制の効果も十分ではありません。現在の抗認知症薬にはあまり期待はできないのです。重要なのは、認知機能障害を進行させないような環境調整やリハビリを無理なくできるような社会的環境をつくることです。さらに、たとえ認知症症状があったとしても、生活障害が生じないような社会をつくることも、とても大切になります。

次回は、抗認知症薬の詳しい作用機序の説明をしたいと思います。

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。





お問い合わせ
茂原警察署 移動交番係
☎ 22-0110

日程
中央公民館
・2月3日(金) 10時～11時30分
笠森観音 町営駐車場
・2月9日(木) 10時～11時30分

お知らせ
移動交番を開設します

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 あります

— 詳しくはお問い合わせください —

飲酒運転受刑者の
手記と動画は
こちらから



などと弁明していますが、交通事故を起して人を死傷させてしまった加害者のその後を知っていますか？
彼らが失ったものは計り知れません。
千葉県警察ホームページでは、飲酒運転受刑者の手記と動画を掲載しています。ぜひご覧ください。

「今まで飲酒運転をしても事故を起こさなかったから、今日大丈夫」
「少ししか飲んでいないから運転して帰ろう」
「飲酒しても、いつも通り運転できる」
「深夜なら人も歩いていないから安心」
「酒が多少入っている程度では事故を起こさず運転できる」

飲酒運転をして捕まった人は、

お知らせ
飲酒運転で失うものは
計り知れない

お問い合わせ(申込先)
☎ 0439-157-6313



見学会日時
毎週火曜日 13時～
※お申込みはお電話で

対象
離転職中または離転職を考えている方

募集期間
①② 2月13日(月)～3月28日(火)

受講料
無料(テキスト代1～2万円程度)

内容
①製造業で役立つアーク溶接を主とした金属加工のスキルに加え、フォークリフトなど荷役機械の操作を学びます。
②荷役機械・建設機械に関する8つの資格が無料で取得できます。

募集科
①テクノカルメタルワーク科
「溶接・荷役コース」 5月生
(6か月訓練)

②産業機械オペレーション科5月生
(4か月訓練)

ポリテクセンター君津は国が設置・運営する公共職業訓練施設です。
求職者の方々が再就職に有利になる専門的な知識や技能を習得するための職業訓練を無料で行っています。

あなたの就職を
サポートします！
♪ポリテクセンター君津
受講生募集のお知らせ♪

お知らせ
あなたの就職を
サポートします！
♪ポリテクセンター君津
受講生募集のお知らせ♪

皆様の困ったを解決!

出張パソコンサポート(電話対応無料)

出張基本料金 30分 2,000円(税込)



パソコンの調子が悪い、
プリンターが動かない等、
アバウトなご説明でも親身に解決。

大多喜出張パソコンサポート

TEL 090-1464-6369

URL: <https://otaki-support.jp>

〒298-0202
夷隅郡大多喜町下大多喜664-1
代表 鈴木 健治

あなたの地元で働きませんか

交通誘導警備員さん募集

お給料 (3月末改定予定)

日勤 18歳～64歳 11,000円

日勤 65歳～69歳 10,500円

日勤 70歳～74歳 10,000円

(以上 交通費1日一律1,000円を含む)

(他 夜勤有・交通誘導2級資格者厚待遇)

特典＝祝金
最高15万円

研修＝3日間
計2.67万円支給

勤務＝自宅～現場直行直帰

(週1日～の勤務可)

(車両・バイクで通勤できる方希望)



詳細はお電話で 0475-20-5210

出張説明も賜ります
土日祝除く

(株)MSK茂原営業所 茂原市千代田町1丁目4番地ASOビル3F-1

有料広告

有料広告





問い合わせ
 〒260-0801
 千葉市中央区仁戸名町666-2
 千葉県生涯大学校事務局
 ☎043-1266-4705

☎<https://www.pref.chiba.lg.jp/koufuku/jinzai/shougaidagaku/boshu2ji.html>

※県庁ホームページからも入手できます。
 ※郵送希望者は、140円切手をはった返信用封筒(角2サイズ)を同封し、左記へ郵送
 ・生涯大学校各学園
 ・各市町村高齢者福祉担当課
 ・各地域振興事務所
 ・県庁高齢者福祉課

2月10日(金)～2月28日(火)

募集期間

社会参加意欲のある、千葉県在住の60歳以上の方

資格

募集

令和5年度
 千葉県生涯大学校学生
 (2次)を募集します

なごいき
 ぐるっと長生フェスタ
 2023 in 二宮町

長生地域観光連盟では、ノルディックウォークで一宮町を巡るイベントを開催します。参加者には長生郡市7町村の特産品のお土産もあります。

日時 2月25日(土)10時～16時
 (受付9時30分)雨天中止

場所 釣ヶ崎海岸(発着地点)
条件 10km程度のウォーキングが可能な方(経験不問)

参加費 3,000円(当日集金)

※レンタルストッフ 別途500円

定員 80名(要予約・先着順)

申込方法

申込用紙を事務局へ持参、郵送、FAX、メールのいずれかの方法で提出してください。

※申込用紙は事務局および町産業振興課窓口にて配布しています。町ホームページからもダウンロードできます。

受付期間

1月30日(月)～2月17日(金)

※定員になり次第受付終了

その他

詳細につきましては、チラシまたはホームページをご覧ください。

申込み・問い合わせ

①長生地域観光連盟事務局
 (白子町役場商工観光課)

〒299-4292

長生郡白子町関5074-12

☎333-1211 FAX 333-14132

✉syokkou@town.shirako.lg.jp

催し
 長南ビブリオカフェ

ビブリオバトル(1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、語ってみませんか?

※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 2月25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

持ち物 あなたの紹介したい本

問い合わせ

長南ビブリオカフェ実行委員会(今井)
 ☎090-1104-15485



長南ビブリオカフェ
 Facebookページ



催し
 長南町吹奏楽団の
 コンサート

長南フェスティバルでおなじみの長南町吹奏楽団です。皆さんの心に残る演奏をお届けしたいと思います。ぜひ、聴きにお越しください。

日時 3月4日(土)
 開演13時30分(開場13時)

場所 長南町農村環境改善センター
 多目的ホール

料金 無料

問い合わせ

長南町吹奏楽団(鶴岡)
 ☎080-15452-8186

— 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

■千葉県いすみ市岬町桑田1508-2

いすみ市 藤美建装



信頼
 と
 実績

有料広告



ちやうなん 歴史夜話

長南開拓記 (48)

～「群集墳」と横穴墓～

先々月、「群集墳」について少し話しました。群集墳とは、ある一定の範囲内に、中小規模の古墳が密集して築造されている古墳群のことです。五世紀(古墳中期)から造営が見られますが、最盛期を迎えるのは六世紀(古墳後期)で、千葉県内でも、この時期に「群集墳」とされる数多くの古墳群が形成されています。それらの墳形は円墳が主体であり、その他に前方後円墳、方墳を含んでいます。千葉県ではこのような古墳群に、中小規模の前方後円墳が多く含まれているため、前方後円墳が日本一多い都道府県となっています。また、龍角寺古墳群(栄町・成田市)のように首長墓級の大規模古墳の周囲に形成される場合もありますが、そういう例は少なく、多くは群の中に突出した規模の古墳は含まれていません。

それでも、群の中では中心的存在と目される古墳があるので、何らかの序列はあったと思われます。また、県内の群集墳の分布は、濃密な地域と散漫な地域に分けることができます。

た、茂原市・白子町・長生村のように墳丘が遺存する古墳がない地域もあります。その中で古墳時代後期の古墳、もしくはその可能性が高い古墳を挙げてみると、長南町では能満寺古墳群のうち、能満寺裏遺跡の発掘調査で確認された五基のグループ、地引古墳群、大谷古墳、長柄町の要害古墳群、陸沢町の森・長楽寺古墳群、浅間山古墳群、一宮町の待山古墳群などがあります。ただし、確かに高塚古墳は少ないですが、「長生地域には群集墳がない」ということではありません。それは、「群集墳」は高塚古墳だけではなく、崖面に穴を掘って墳墓とする「横穴墓」も含まれるためです。そして、長生地域は県内でも横穴墓が際立って多い地域であり、丘陵や台地がない白子町と長生村を除き、その総数は千二百基を超えており、高塚古墳こそ少ないものの、群集墳の分布が濃密な地域と言えます。



発掘調査時の小谷横穴墓(豊原)。長生地域の中でも、特に長南町と長柄町は横穴墓が多く、2町で長生地域全体の6割を超えている。

(町資料館 風間俊人)

書籍名	著者
教誨	柚月裕子
貸本屋おせん	高瀬乃一
首ざむらい 世にも快奇な江戸物語	由原かのん
秋雨物語	貴志祐介
うさぎ玉ほろほろ	西條奈加
ここでは誰もが嘘をつく	嶋中潤
桜華 防衛大学校女子卒業生の戦い	武田頼政
連鎖	黒川博行
あやし、おそろし、天獄園 銭天堂番外編	廣嶋玲子/jyajya
かいけつゾロリ きょうりゅうママをすくえ!	原ゆたか
によつきりん どどこ?	かしわらあきお
ねこさん のってくださいーい	かしわらあきお
おせちのみんな あつまって!	真珠まりこ

図書室へGO!



購入図書を紹介します
今月のおすすめ



きょうかい
「教誨」

主人公香純は、遠縁の死刑囚京子から身元引受人に指名され、母と拘置所へ向かう。刑執行の間際に、京子が口にした「約束は守ったよ、褒めて」が気になった香純は、その真意を探るため、関係者達と面会を重ねていく。

問い合わせ

生涯学習課 生涯学習係 ☎46-1194

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。

▶電話予約・問い合わせ
税務住民課 戸籍年金係
☎46-2118

Chonan 2023

20



日 Sun.	月 Mon.	火 Tue.	水 Wed.	木 Thu.	金 Fri.	土 Sat.
			1 ・終活講座 保健センター 14:00～15:00	2 ・園庭・園舎開放 長生学園幼稚園 9:30～11:30	3 ・びよびよひろば 保健センター 10:00～12:00	4 ・園庭開放 長生学園幼稚園 9:30～14:30 ・えいご教室 中央公民館 【A】 9:30～10:30 【B】 10:40～11:40
5 ・健康運動教室 海洋センター体育館 9:30～10:30	6 ・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～	7 ・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	8 ・パッチワーク教室 中央公民館 9:30～12:00 ・終活講座 保健センター 14:00～15:00	9 ・園庭・園舎開放 長生学園幼稚園 テーマ:パンプスの脱着 9:30～11:30	10	11 ・新庁舎内覧会 9:00～15:00 ・ハワイアンリボンレイ教室 中央公民館 10:00～12:00 建国記念の日
12	13 ・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～	14 ・園庭開放 長南保育所 9:30～11:30 ・スマホ・パソコン教室 中央公民館 13:30～15:30	15 ・心配ごと相談所 中央公民館 13:30～16:30 ・認知症学習会	16 ・園庭・園舎開放 長生学園幼稚園 テーマ:スモックの脱着 9:30～11:30 ・のびっこ 保健センター 10:30～11:30	17 ・1歳6か月児健康診査 ・2歳児歯科健康診査	18 ・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
19 ・健康運動教室 海洋センター体育館 9:30～10:30 ・第20回 町民ウォーキング大会 「小沢ダムと工業団地 を見に行こうコース」 8:30～12:30	20 ・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	21 ・園庭開放 長南保育所 9:30～11:30	22	23 天皇誕生日	24 ・乳児相談	25
26	27 新庁舎での業務開始 ・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	28 ・園庭開放 長南保育所 9:30～11:30	3/1	2 ・園庭・園舎開放 長生学園幼稚園 9:30～11:30	3 ・びよびよひろば 保健センター 10:00～12:00	4 ・園庭開放 長生学園幼稚園 9:30～14:30 ・えいご教室 中央公民館 【A】 9:30～10:30 【B】 10:40～11:40



※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。

2月の納税 納期限2月28日(火)

固定資産税(4期)
国民健康保険税(8期)
後期高齢者医療保険料(8期)
介護保険料(8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
2月 5日	栄倉病院 24-2171	栄倉病院 24-2171
11日	大多和医院 33-6111	清水三郎医院 25-0776
12日	鶴澤医院 34-2008	おゆみの中央病院 茂原クリニック 25-7755
19日	栄倉病院 24-2171	栄倉病院 24-2171
23日	栄倉病院 24-2171	栄倉病院 24-2171
26日	大木医院 23-2546	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～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



／さっちゃん／ 里山通信

地域おこし協力隊

田島幸子こと

No.30



移住・定住促進イベント「正月飾り作り」を開催！

12月18日、長南町への移住希望者や移住間もない方等を対象に、「正月飾り作り」を開催しました。講師の山形俊男さんと地域の方のサポートにより、飾りの作り方だけでなく、歳神様を迎えるための大切な心の持ち方や作法を教えてくださいました。

参加者は、四苦八苦しながらも自分で作る喜びを噛みしめ、新年への祈りを込めて飾りを作りました。

少子高齢化や人口減少が進む中、地域の先輩から長南町の伝統文化や技術を学ぶ“場作り”の大切さを感じています。次回は、神棚や神社のしめ縄でよく使われる「ごぼう締め作り」を企画中です（日程は広報や協力隊のSNSでお知らせします）。



山形さんから真剣な眼差しで技術を学ぶ参加者の皆さん



飾りには「左揃い」、「とっくり結び」、「男結び」など、縄や紐を自在に扱うための技術が凝縮されている。今年は、古代米の稲穂を飾りに取り入れた。

門松の職人・宇野澤さん親子を訪ねました



高さ9尺の門松を仕上げ中。クロマツを丸く仕上げるのは熟練の技。

12月27日、門松の職人である宇野澤武さん（市野々）のお宅を訪ねました。父親^{あきら}さんの手を借りながら、高さ9尺（約273cm）の大きな門松に最後の仕上げをしているところでした。これほど大きな門松を作ることのできる職人は、県内でもごく僅かだそうです。

門松作りは、11月から材料集めや各パーツ作りが始まり、12月に入ると組み立てが始まるそうです。今シーズンは25組製作を行い、近隣の神社・仏閣やゴルフ場を中心に納品されました。



縄で飾りを作る宇野澤武さん。普段は林業（木材・竹材）や造園に携わっている。



笠森観音に納品された門松

編集
後記

今月のプロフィール写真は、去年の12月に坂本地区で行われた古民家改修のイベントで古代米をPR販売している時のものです。正月飾り作りのイベントでも古代米の稲穂を飾りに取り入れました。伝統の中に遊び心を取り入れながら、地域の資源を上手く活用していきたいと思いました。

●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 2023 22



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／

納豆つくね

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

【納豆】

納豆は、蒸大豆、あるいは煮大豆に枯草菌(こそうきん)の一種の納豆菌を混ぜて発酵させた食品です。

納豆菌は、熱や胃酸に比較的に強いので、腸内にたどり着き、乳酸菌やビフィズス菌などの善玉菌を元気にし、腸内環境を整える働きが期待できます。納豆菌の生命力が強いことから、麹菌を扱う酒蔵や酵母菌を扱うパン屋さんでは菌が混ざることを嫌い、納豆を食べない人もいます。

栄養としては、たんぱく質、ビタミンB2とビタミンKを多く含みます。なお、納豆に多く含まれるビタミンKは、血液凝固に関わる作用があるため、経口抗凝固剤を飲んでいる人は納豆を食べることができない場合もありますのでご注意ください。

▶レシピ調理のポイント

つくねに細かく刻んだニラを加えても彩りが良く、美味しいです。

調理時間
25分

材料(2人分)

鶏ひき肉 … 120g	片栗粉 …… 大さじ1
ひきわり納豆 …… 30g	サラダ油 …… 小さじ2
長ねぎ …… 30g	しょうゆ …… 小さじ1
おろし生姜 …… 小さじ1/4	みりん …… 小さじ1
塩 …… 少々	酒 …… 小さじ1

作り方

- ①鶏ひき肉に、おろし生姜・塩を加え、粘りが出るまでよく混ぜる。
- ②①に、みじん切りにした長ねぎ・ひきわり納豆・片栗粉を加え、しっかり混ぜる。
- ③②を4～8等分にし、平たく丸める。
- ④油をひいたフライパン、または180度のオーブンで15分焼く。
- ⑤しょうゆ・みりん・酒を混ぜ合わせ、フライパンに流し入れ、つくねにからめながら焼く。オーブンを使用する場合は、つくねの表面に塗り、更に4～5分焼き、照りを付ける。



初日の出(のみがね公園)

あとかき 昨年からはまった新庁舎建設も、約1年かけてやっと完成しました。

今月は、内覧会も予定され、2月27日から新庁舎での業務が開始されます。

新しい庁舎での仕事も楽しみです。長年、通い慣れ親しんできた現庁舎から離れるのも寂しい気持ちになります。皆さんはどうですか? (齊藤)

ちょう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

大きくなったら
なりたいものは
何ですか?

ちょうなんの
アイドル



動物が好きだから

飼育員

になりたい!

たなべ
田邊 あすなちゃん



いろいろなパンを作りたいから

パン屋さん

になりたい!

まつぎ めい
松崎 萌彩ちゃん





長南町跡地活用プロジェクトレポ



旧長南小学校

長南集学校

平成31年4月～

今月号のテーマ

西校舎でのPC生産が本格稼働中です!



こんにちは。
長南集学校です。
西校舎でのPC生産が
本格稼働中です!
お客様に合わせカスタ
マイズしたPCをお届け
いたします。

2月のハンドメイド部 2月17日(金)、19日(日)

『お赤飯とおこわとおはぎの会』



季節のイベントに華を添える日本の
伝統食を、普通にご飯を炊くように、
気軽に作れる方法を学んでみませ
んか? 実演の見学が中心となります
が、ぜひご参加ください!



問い合わせ
☎36-2820
9時～18時

旧豊栄小学校

精華学園高等学校

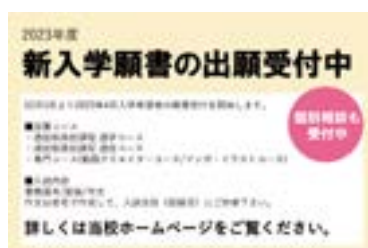
長南茂原校 令和3年4月～

今月号のテーマ

新入学願書受付中!

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。

新入学は4月と10月、転入学・編入学は随時受付をし
ています。12月から、来年度4月の新入学願書の受付を
開始しました。詳し
い入試日程は当校
のホームページより
ご確認ください。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
申し込みください。



学校法人山口精華学園
精華学園高等学校
長南茂原校

問い合わせ
☎36-6675
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

イベント開催して みませんか?

こんにちは! 長南東小スタジオです。
東小を使ってイベントを開催してみませんか? グラウ
ンドや体育館で思いきり体を動かしたり、教室で同窓
会を開いてみたり、町民の皆さまのイベント利用を随
時受付しております。

こんなイベントやりたいのよね、など些細なことでも
お気軽にお
問合せ下さ
いませ。皆さ
まからのご連
絡をお待ちし
ております!



問い合わせ
☎0120-251-391
9時～18時(土日祝除く)

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

休業期間延期の お知らせ

こんにちは! ちょうなん西小です。現在ちょうなん西小
カフェは、より美味しく、より楽しい時間を過ごしてい
ただける空間にするためのリニューアルを実施しておりま
すが、当初ご案内させていただいていた1月末までの
休業期間を延長させていただくこととなりました。楽しみ
にお待ちいただいているお客様には大変ご迷惑をおか
けいたしますが、何卒ご理解の程よろしくお願い申し上
げます。

再開時期に関し
ては、決定し次第
SNS・ホームページ
等でお知らせいた
します。引き続きち
ょうなん西小をよろ
しく願いいたします。



併設と泊まる学校
ちょうなん西小
CHONAN NISHISHO School Cafe



問い合わせ
☎0120-154-244
9時～18時

長南東小学校スタジオ・竹の駅ちょうなんは、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。

竹の駅ちょうなん
☎47-4348 [営業時間は要問い合わせ]

【2月以降 竹の買取り】 2月6日(月)・2月20日(月)・3月6日(月)
9時～14時

