

## 新たな門出を祝う

成人おめでとう



### 主 な 内 容 — Contents —

- 心温まるご支援ありがとうございました…………… 3
- 特集  
長南町成人式 …………… 4
- 税務住民課からのお知らせ  
【所得税の確定申告・住民税の申告】…………… 6

### 今月の表紙 — Cover —

今月号の表紙は、1月7日に行われた令和5年度長南町成人式の集合写真です。

新成人たちの素敵な笑顔が、会場を輝かせていました。

詳しくは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





## よろしくお願ひいたします 自衛官募集相談員 委嘱交付式

12月20日、自衛官募集相談員 委嘱交付式が行われました。

自衛官募集相談員は、自衛隊と自治体との地域の橋渡しを担い、ボランティアで自衛官志願者に関する情報提供や自衛隊の広報活動に対する支援などを行うもので、<sup>まつさきよしただ</sup>松崎剛忠（長南）さんに平野町長と五十畑副本部長（自衛隊千葉地方協力本部）の連名の委嘱状が手渡されました。

委嘱された松崎さんには、2年間のご協力をいただきます。よろしくお願ひいたします。



左から五十畑副本部長、松崎さん、平野町長



寄贈ありがとうございます

## ありがとうございます！ 長南小学校 野球グローブの寄贈

1月19日、長南小学校でメジャーリーガー大谷翔平選手から寄贈していただいたグローブのお披露目がありました。

この寄贈には「学校に通う子どもたちに、野球に興味を持って欲しい」という熱い想いが込められており、添えられた手紙の最後には「野球しようぜ！」と大谷選手から子どもたちへのメッセージがありました。

大谷選手、ありがとうございます。皆さん大切に使いましょうね。

## 皆で祝う 農村環境改善センター 長南町老人クラブ大会・結婚50周年のお祝い

12月14日、農村環境改善センターで長南町老人クラブ大会が開催されました。

大会には老人クラブ会員60名が参加し、優秀クラブの表彰や講演会が行われました。また、結婚50周年を迎えられたご夫婦に記念品と花束が贈られ、50年の節目の年を多くの方と祝いました。

参加されたご夫婦から「50年間いろいろあったけれど、この日を迎えられたことは何より幸せです」と笑顔で話してくださったことが印象的でした。



おめでとうございます

## 町の人口 - Population -

- 人口 7,243人（－28人）
  - 男性 3,608人（－13人）
  - 女性 3,635人（－15人）
- 世帯 3,192世帯（－11世帯）

※令和6年1月1日現在  
（ ）内は前月比

### 【12月中の動き】

- 出生 1人
- 死亡 15人
- 転入 14人
- 転出 28人



Chonan town  
65.51km<sup>2</sup>



## 心温まるご支援ありがとうございました

令和5年台風第13号災害に対する、令和5年12月末時点の寄附状況をお知らせいたします。  
お寄せいただいた寄附金は、災害からの復旧復興のために有効活用させていただきます。

### ① 一般寄附(災害支援) および 災害見舞金 件数 10件 金額 1,152,528円



宮城県山元町 様

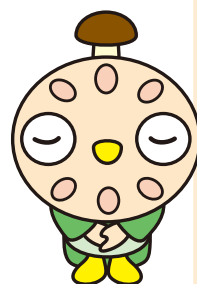


一般社団法人 長生郡市地籍調査協会 様

#### 寄附者の紹介

(公表に同意をいただいた方のみ掲載) ※順不同

- 金坂医院 様
- 千葉県町村会 様
- 千葉県町村議会議長会 様
- 一般社団法人 長生郡市地籍調査協会 様
- 寺久保 光良 様
- 宮城県山元町 様
- 東日本建設業保証株式会社 千葉支店 様
- 優游会・水曜会 様
- 東京都北区王子一丁目町会 様



### ② ふるさと納税(災害支援寄附) 件数 57件 金額 953,200円

※ふるさと納税については、公表に同意していただいた方の氏名を町ホームページに掲載させていただきます。

## 長南町青少年相談員連絡協議会主催

## 長南町「少年の日・スポレク大会」を開催しました!

1月14日に町体育館で、長南小学校の児童を対象とした長南町「少年の日・スポレク大会」を開催しました。

参加児童35名と青少年相談員により、トレジャー鬼ごっこが実施され、白熱した戦いが繰り広げられました。長南町青少年相談員は、これからも青少年の健全育成を目指し、事業を計画していきます。今後とも皆さまのご協力をお願いします。

#### トレジャー鬼ごっことは…

宝を取りに行く攻撃側、宝を守る守備側の攻守に別れ、より多く宝を取ったチームが勝利となる鬼ごっこ。スポーツ鬼ごっこがベースとなっています。





# 特集 長南町成人式

## 代表謝辞

代表

大塚 愛莉  
おおつか あいり



本日は、このような式典を挙行してくださり、関係者各位の皆さまへ成人一同より心からお礼申し上げます。さらには町長さんをはじめ、多数のご来賓の方々に重ねてお礼申し上げます。

元旦に発生した令和6年能登半島地震の影響で、石川県のいくつかの地域では成人式を取りやめるとのニュースを拝見しました。世界各地で未曾有の事態が起こる中で、私たちは小・中と共に過ごした友人と成人式を迎えられたこと、ありがたく存じます。

この20年は、長いようで本当に一瞬でした。今こうして友人の顔を見ると、これまでの出来事が鮮明に思い出されます。かつて共に過ごした仲間との思い出を振り返りながら、懐かしさに思いを馳せるとともに、あの頃の自分と今の自分を比べながら、改めて自分が大人になったことを実感しております。

そして今、私たちは高校を卒業し、大学、専門学校、就職などそれぞれの道を進んでいます。

今日の社会の情勢を見ますと、満足した生活を送れない方が多く

います。そんな中、私たちは恵まれた環境で、喜ばしい人生のターニングポイントである「20歳<sup>はたち</sup>」を迎えることができました。ここまですてきな思い出は、私たちが大切に育ててくれた両親をはじめ、先生方、友人など多くの支えがあったからこそです。

今日という日を胸に刻み、これから感謝の気持ちを忘れず、社会人として自覚ある行動に努めていきたいと思っています。

最後になりましたが、私たちはまだわからないことが多く、半人前です。皆さまには何かとご迷惑をおかけすることが多いと思いますが、ご指導のほどよろしくお願い致します。

## 私たちの成人式

1月7日、町農村環境改善センターで、令和5年度長南町成人式が行われました。

会場は、懐かしい友人との再会に喜ぶ新成人たちの笑顔であふれていました。



A組



B組

## ～広報コンコン話～

- 今年の着物は、昨年に引き続き寒色系や古典的な柄が流行っているみたいです。また、あえて柄の少ない着物にして、小物で華やかにするのも流行のようです。
- 髪型では金箔やパールをつけたり、ドライフラワーやチュール素材を使った飾りが人気らしいですよ。







## 20歳のメッセージ

代表

岩崎 未羽  
いわさき みう



本日は、私たちのためにこのような素晴らしい式を開催していただき、誠にありがとうございます。

人生の節目となる成人の日をこうして長南町で無事迎えることができたこと、大変嬉しく思います。共に学び、笑い合いながらたくさん思い出を共有してきたかけがえのない友人たち、熱心にご指導してくださった先生方、私たちの成長を温かく見守ってくださった地域の方々、そして今日というこの日を一番楽しみにし、20年間たくさんさんの愛情を注ぎ、育ててくれた家族に感謝の気持ちでいっぱいです。決して自分ひとりの力ではなく、多くの人たちの支えがあったからこそ、今の自分があるのだということを改めて感じています。

私は今、県内の学校で看護を学んでいます。看護学の理論を学び、実践をしていくことが基本の中で、実習では、多種多様な方々と関わることができました。

一人ひとりの患者さんに丁寧に向き合い、個性に沿った看護を提供している看護師から学ぶことも多く、その人が今何を欲しているのか、どうすればより良いケアを行うことができるのか、根拠とともに今から学び続けていかなければなら

ないと改めて実感しました。

今、学んでいる看護学がいつか誰かの健康を守り、心のケアの手立てになることを信じ、これからも勉学に励みたいと思います。

私たちは学生、社会人という違いはありますが、さまざまな夢に向かって日々努力し続けています。そうした夢に対して誠実に向き合っていくことは、これまでお世話になった方々、これまでの自分への恩返しになると思います。

20歳という節目を迎えた今、自分自身の行動に責任と自覚を強く持つ必要があります。これは、決して簡単なことではありません。これから、さまざまな困難が待ち受けていると思いますが、乗り越えなければなりません。そんな時は、今までの自分の経験を活かして、自分の直感を信じて行動していきたいと思っています。

最後になりますが、豊かな自然の中で数少ない同級生と出会い、かけがえのない思い出をつくることができ、私はこの長南町で生まれ育てたことを誇りに思います。

長南町の方々と関わり合う中で学んださまざまなことを活かしてこれからの人生、誠実に歩んでいきたいと思っています。



# 町で行う申告相談について

**スマートフォンから確定申告することも出来ます！**

お好きな時間に確定申告書を作成し、提出することができますので、ぜひご利用ください。



確定申告書等  
作成コーナー

**今回の申告相談より時間に変更があります。  
受付は正面玄関からお入りください。**

**申告期間** 2月16日(金)～3月15日(金)(土・日・祝日を除く)

**受付時間** 8時30分～16時まで

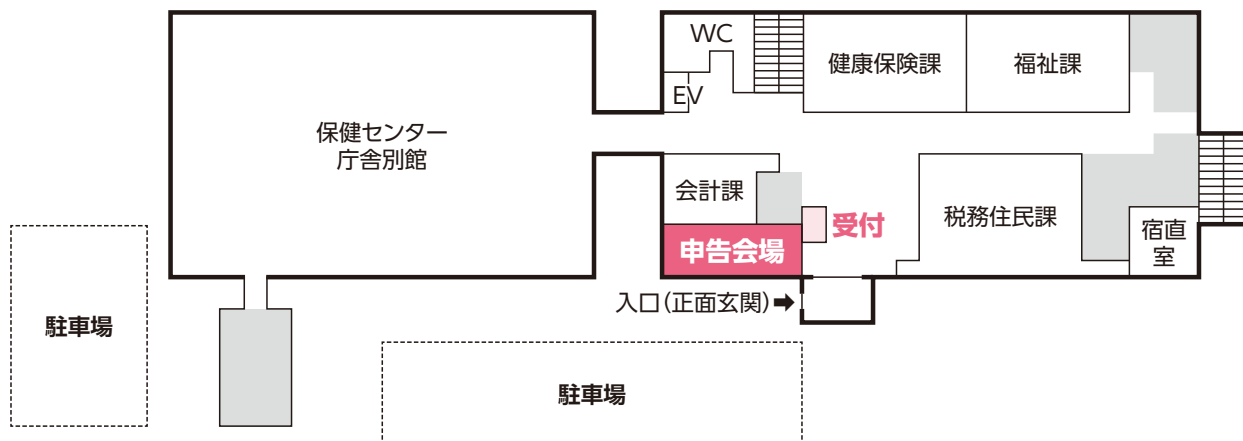
※役場の開錠時間は、警備の関係上8時30分になりますのでご注意ください。

※時間前にお越しになられた方は、正面玄関内で整理番号をお取りください。

**相談時間** 8時45分～17時まで

**受付定員** 1日あたり40～50名程度

**申告場所** 役場庁舎1階 相談室



● 混雑を避けるため、地区ごとに相談日を分けていますのでご協力ください。

地 区	日 程	
長南・豊栄	2月	16日(金)・21日(水)・26日(月)・29日(木)
	3月	5日(火)・7日(木)・12日(火)
東・西	2月	19日(月)・22日(木)・27日(火)
	3月	1日(金)・6日(水)・8日(金)・13日(水)
全地区	2月	20日(火)・28日(水)
	3月	4日(月)・11日(月)・14日(木)・15日(金)

※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。

● 下記の申告は**役場で受付を行っておりません。**

茂原税務署にて申告をお願いします。

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、先物取引、消費税、贈与税

税務住民課からのお知らせ  
【所得税の確定申告・住民税の申告】





## 住民税(町・県民税)の申告

令和6年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5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。

## 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
- ☐ 医療費控除明細書、医療費通知
- ☐ 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





## 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。

**町・県民税については非課税算定のため、16歳未満の扶養親族についても申告してください。**

※住民税の申告書が必要な方で、申告期間が始まっても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。

# 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。



## 令和5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
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"> <li>●主たる収入が事業所得者は事業所得の収入として申告</li> <li>●給与所得者は、一時所得として申告</li> <li>●雑所得の場合は、雑所得として申告するように区分けされます</li> </ul>
住民税非課税世帯等に対する 臨時特別給付金	×	新型コロナ税特法第4条1号により非課税
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
雇用調整助成金	○	事業所得として申告
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)の申告が必要となります
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。

問い合わせ 税務住民課 税務係 ☎ 46-2118

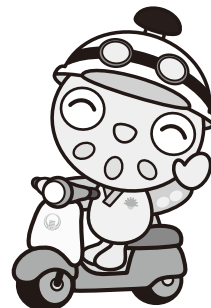
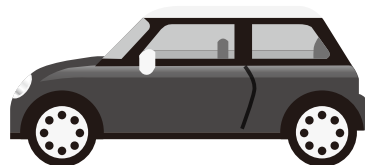
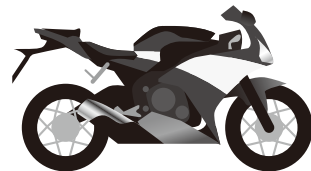


# バイク・軽自動車等の 廃車の手続きはお済みですか？

軽自動車税は、毎年4月1日現在に、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】

役場 税務住民課 ☎46-2118

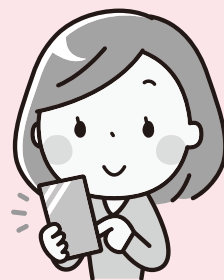
【125ccを超える二輪車】

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

# マイナポータルから オンラインで転出届を 届出できるようになりました



引越す際に手続きが必要な転出届は、マイナポータルを通じてオンラインによる届出が可能です。このサービスを利用する方は、転出にあたり長南町への来庁が原則不要となります。

電子証明書が有効なマイナンバーカードをお持ちの方で、日本国内での引越しをする方がご利用いただけます。ご自身単身での引越しの他、ご自身と同一世帯員、ご自身以外の世帯員の方の引越しでも利用可能です。

※マイナポータルを通じて転出届の提出をした後は、別途、転入先市区町村の窓口で転入届等手続きが必要です。

便利  
だね！



**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

(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

# 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。
- **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

※土曜日、日曜日、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



## 防災 Information



# 親子で楽しむ!消防団体験イベント 家族みんなで安全を学ぶ! 消防団体験デーに参加しませんか?

子ども達に人気の消防体験型イベントを実施します!家族みんなで防災意識を高めて、暮らしを守りましょう!

※当日、地震の発生または気象警報が発表された場合、イベントを中止する場合がございますので、予め御了承ください。



**日 時** 3月3日(日)  
10時～14時30分

**場 所** 尼ヶ台総合公園  
(長生郡長生村本郷 5366-1)

### イベント内容

- 消防車見学
- 放水体験(① 10時30分～11時30分 ② 13時30分～14時30分)
- 非常食の試食
- 水消火器を使った消火ゲーム
- 子ども向けの消防服試着体験
- 消防団員との交流

**対 象 者** 親子で参加できます!(小学生以下のお子様と保護者、消防団に興味のある方)

**参 加 特 典** イベント参加者には防災グッズのプレゼントがあります!(先着 300名)

**参 加 費** 無料(事前申し込み不要!気軽にお立ち寄りください)

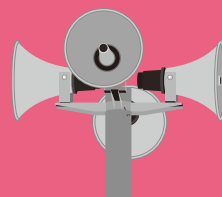


問い合わせ 千葉県長生地域振興事務所 地域防災課 ☎ 22-1711





# 全国瞬時警報システムの (J-ALERT)



## 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<sup>ジェイアラート</sup> 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。

**問い合わせ** 総務課 自治振興係 ☎46-2111

**2月9日(金) 午前11時**

### 【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)

## 地域農業の将来を みんなで考える 「地域計画」の策定について



人口減少や高齢化に伴い、農業者の減少や耕作放棄地の拡大等、地域農業の衰退が心配されています。この問題に取り組むため、農業経営基盤強化促進法が改正され、市町村において令和7年3月末までに「地域計画」を策定することになりました。「地域計画」は、おおむね10年後を見据え、地域農業の将来の在り方や、地域の農地を誰がどのように使っていくかなどについて、農地の所有者、耕作者、地域住民など幅広い皆さんの話し合い(座談会)を踏まえて策定するものです。

座談会の開催日時等については、広報3月号および町ホームページによりお知らせしますので、ご理解とご協力をお願いします。

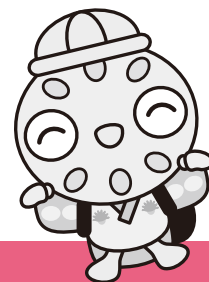
**問い合わせ** 産業振興課・農業委員会 ☎46-3397



地域計画  
パンフレット



# 長南町地域学校協働本部の活動報告



## 地域学校協働活動・地域学校協働本部とは…

地域住民、保護者、団体・機関等の幅広い地域住民等の参画を得て、地域全体で子どもたちの学びや成長を支えるとともに「学校を核とした地域づくり」を目指し、学校と地域が相互にパートナーとして連携・協働して行うさまざまな活動、その活動を推進するための緩やかなネットワークが地域学校協働本部です。

長南町地域学校協働本部は令和4年4月にスタートし、地域学校協働活動推進員（地域コーディネーター）3名と町雇用のインストラクター1名を中心に、約90名のボランティアさんが登録し、学校支援活動等を行っています。

## 学校教育支援活動

### スクールバス見守り

バス停やバスロータリーでの安全確保



### 読み聞かせ

全学級で月2回実施



### 掲示物作成、環境整備



## 「ふるさと学習」のサポート

蓮田見学、芝原人形、古代米づくり、生け花体験、花器づくり、袖風づくり、紅花染め 等



## 長南町放課後子供教室の開催

昨年度はお試して1回、本年度は計2回の開催を予定



## できる人が できる時に できることを

ボランティア登録をして、より豊かな学びと  
笑顔子どもたちに届けましょう！

ボランティア登録についてのお問い合わせ

長南町地域学校協働本部

✉ Chiikigakko3398@gmail.com

町教育委員会 教育課 ☎ 46-3398

※中学校裏山(百年山)の手入れの声が寄せられています。興味のある方は、上記協働本部へご連絡ください。





健康保険課

今日からはじめる

# 適塩のすすめ

## 1 隠れ食塩に注意

調味料だけでなく、食品自体にも食塩は含まれています。

その主なものとして、食肉・魚肉加工食品が挙げられます。

また、ご飯以外の主食にも意外と食塩が含まれています。

目 標 量	現 状
日本人の食事摂取基準2020年版 男 性：7.5g未満 女 性：6.5g未満	国民健康・栄養調査2019年 男性：10.9g 女性：9.3g ※目標量より 約3gも多い
日本高血圧学会推奨値 男女共：6.0g未満	

### 主食



食パン  
(6枚切1枚) 0.8g



ゆでうどん  
(200g) 0.6g

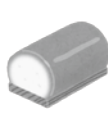
### 食肉・魚肉加工品など



辛子明太子  
(1/2腹) 2.6g



ソーセージ  
(1本) 0.5g

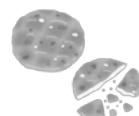


かまぼこ  
(2切) 0.6g



スライスチーズ  
(1枚) 0.5g

### その他



しょうゆせんべい  
(1枚) 0.4g



きゅうりの漬物  
(1食分30g) 0.7g

出典：日本食品標準成分表 2020 年版 女子栄養大学出版部

「毎日の食事のカロリーガイド改訂版」女子栄養大学出版部「五訂食品標準成分表」対応早わかり

## 2 おいしく簡単に適塩

### うまみを利用

トマトやきのこなどにはうまみが多く含まれているため、料理に加えることで使用する調味料を減らすことができます

### 調味料を使うときに

調味料を足す時は、まず味見をしましょう  
足す際は、全体にかけずに小皿にとってつけるようにしましょう

### 食材で工夫

新鮮なものや旬のものは風味がよく、そのままでも充分おいしく食べられます

### 麺類の汁は残す

麺類の汁を全て飲んでしまうと、約1日分の食塩を摂取することになります

### 酸味や辛みで工夫

料理の味を引き締めたり、引き立たせてくれます

### 汁物は具沢山にする

具沢山にすることで汁の量を少なくでき、減塩につながります

## カリウムを積極的に摂りましょう



カリウムは野菜や果物など多くの食品に含まれており、食塩に含まれるナトリウムの排出を促す働きがあります。

水に流出しやすいので、食べ方や調理法などで工夫しましょう。

### 【効率よく食べる方法】

- ① 野菜は生でも食べられる料理(サラダなど)にする
- ② 薄味の汁物にして汁ごと食べる
- ③ 水を極力使わない調理法を選択する(電子レンジ、蒸し、蒸し焼きなど)



## 食事制限のある方は必ず医師に相談しましょう

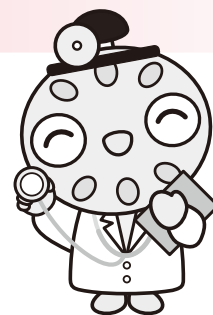
長生保健所(長生健康福祉センター)地域職域連携推進協議会

～長生地域の糖尿病重症化予防に取り組んでいます～

事務局 長生保健所(長生健康福祉センター) ☎ 22-5167



## 健康保険課からのお知らせ



# 令和6年度の がん検診等の日程について

令和6年1月24日時点

検診名	日程	対象者
胃がん検診	4月 3日(水) 4月 4日(木) 4月 5日(金) 4月 6日(土)	40歳以上の方 ※40歳の方(令和6年4月1日現在)全員に、胃がん検診、胸部検診、大腸がん検診の問診票を発送します
胸部検診	4月23日(火) 4月24日(水)	
大腸がん検診	6月27日(木) 6月28日(金) 6月29日(土)	
骨粗しょう症検診	9月27日(金) 9月28日(土)	20歳から70歳までの5歳刻みの年齢の女性 ※対象者全員に問診票を送付します
乳・子宮がん検診	5月16日(木) 5月17日(金) 5月28日(火) ※現在、日時の予約は受付 ていません	【乳がん検診】30歳以上の女性 【子宮がん検診】20歳以上の女性
特定健康診査 後期高齢者健康診査 青年の健康診査 肝炎検査 前立腺がん検査	5月 7日(火) 5月 8日(水) 5月 9日(木) 5月10日(金) 5月11日(土) 5月13日(月) 5月25日(土)	【特定・後期・青年】 対象となる方にオレンジ色の封筒で4月中旬頃に 問診票を送付します 【肝炎】過去に検査を受けたことがない40歳以上の方 【前立腺がん】50歳以上の男性

昨年受診された方や検診の受診希望があった方には、検診のご案内および問診票を送付いたします。  
新たに受診を希望の場合は、早めに下記問い合わせ先までご連絡ください。

問い合わせ 健康保険課 健康管理係 ☎46-3392

## 「電話リレーサービス」をご活用ください!

### 電話リレーサービスとは…

聴覚障害者等ときこえる人の電話を、手話、文字チャット、音声で通訳することにより、即時双方向につながることのできるサービスです。普段の会話や仕事上での電話、警察や病院などへの緊急通報など、さまざまなシチュエーションで活用することができます。

ご利用については、普通の通話の場合でも緊急通報の場合でも、簡単な手順で行えます。  
電話に不安のある方は、是非ご利用ください。

**ご利用方法** ご利用については、きこえない人のみ登録が必要となります。  
右記 QR コードから登録についてのやり方を確認できます。



問い合わせ 電話リレーサービスカスタマーセンター ☎03-6275-0912

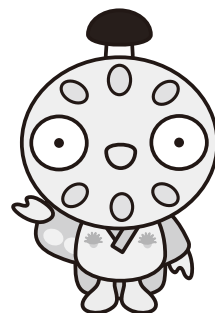




# 電力・ガス・食料品等価格高騰重点支援給付金 7万円の追加給付

電力・ガス・食料品等の価格高騰による負担増を踏まえ、家計への影響が大きい住民税均等割非課税世帯に対し  
**1世帯あたり7万円を支給します。**

**支給対象** 令和5年12月1日現在で長南町に住民登録があり、全世帯員の  
令和5年度の住民税均等割が非課税である世帯。  
※住民税が課税されている方の扶養親族のみからなる世帯および  
既に他市区町村から同給付金(7万円)の給付を受けている世帯  
を除きます。



**支給額** 1世帯あたり7万円

## 支給方法 ●申請不要で給付を受けられる方

前回の電力・ガス・食料品等価格高騰重点支援給付金(3万円)を口座振込(口座名義が本人(世帯主)と同一であると思われる方)で受給された世帯には「給付金の支給案内通知(ハガキ)」を2月上旬に郵送します。

この通知が届いた世帯は、書類返送(申請手続き)等をせずに給付金を受け取ることができます。

※給付辞退の方や振込口座を変更される方、扶養実態に変更のあった方等は、ハガキに記載する指定期限までに下記問い合わせ先へご連絡ください。

## ●給付を受けるために確認書等の提出が必要な方

上記の「申請不要で給付を受けられる方」以外で給付要件に該当されると思われる方には、確認書もしくは申請書を2月上旬に郵送する予定です。確認書等が届きましたら、必要事項をご記入いただき、必要書類を同封のうえご返送ください。

## 支給の目安

- 「給付金の支給案内通知」が届いた方で、給付辞退の方や振込口座を変更する以外の方は、2月末に振込予定です。
- 「確認書等」の方は、町が書類を受付してからおおむね1か月後となります。

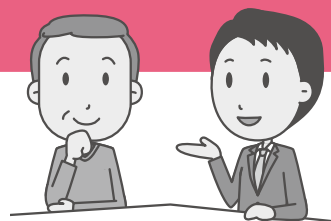
問い合わせ 福祉課 福祉児童係 ☎46-2116

## 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(木) 13時30分～ **場所** 中央公民館 **申込締切期限** 2月14日(水)

問い合わせ 総務課 自治振興係 ☎46-2111



## 「少人数で学ぶスマホ教室」 受講生を募集します

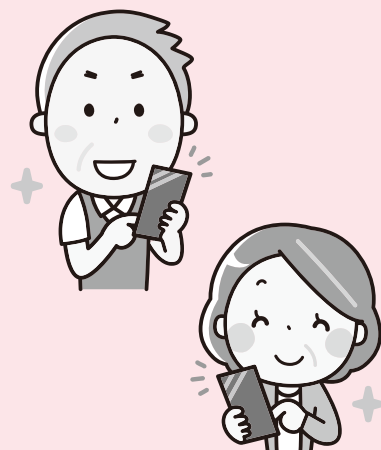
**開講日** ● 2月14日(水) ● 2月21日(水)  
● 3月1日(金) ● 3月6日(水) 全4回

**時 間** 各回とも13時30分～15時 **募集人数** 10名

**参加費** 無料 **受講場所** 中央公民館

**お持ちいただくもの** スマートフォン・筆記用具  
※各回の内容は2月分の毎戸配布のチラシをご覧ください。

**問い合わせ** 中央公民館 ☎46-1194



## 河川水質調査の結果についてお知らせします

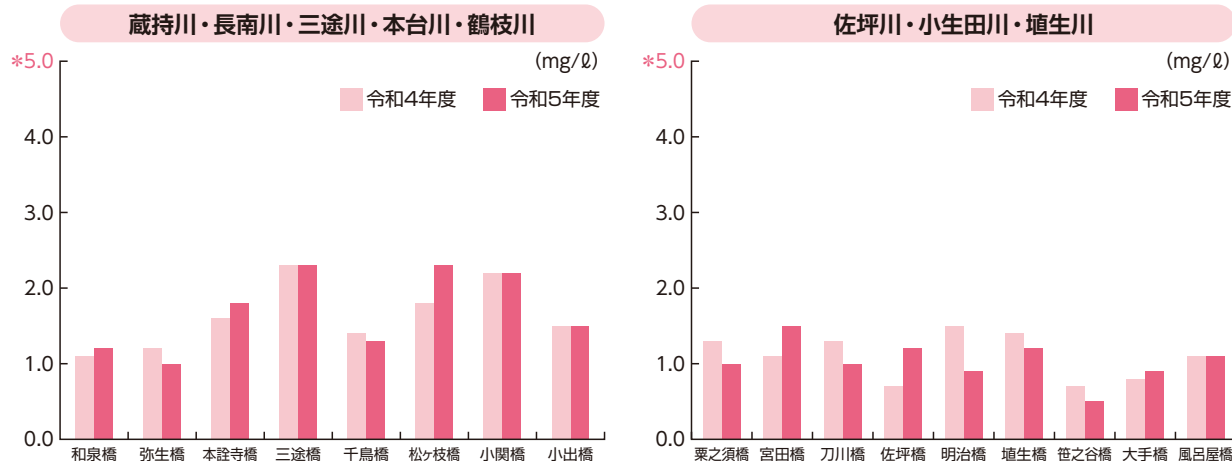
令和5年度に行った河川水質調査の結果では、町全体で基準値以内となりました。  
皆さまのご協力により、長南町の河川は良好な水質が保たれております。今後も引き続き、きれいな川を維持するため、ご協力をお願いします。

▶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5年7月10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** 生活環境課 環境対策係 ☎46-3396





# おしゃべり茶会の予定

おしゃべり茶会の2月～3月の予定は下記のとおりです。  
おしゃべり茶会は、地域の高齢者の方、その家族、地域の皆さんが集い  
気軽に交流のできる場所です。

ちな丸  
ポイント  
対象事業  
20P

## まきば

**会 場** 長南町子育て交流館  
(長南町給田 498-4)

**時 期** 2月13日(火) 14時～

**内 容** おしゃべり、  
皆でお雛様を祝おう  
～おもちゃインストラクターを招いて～

**参加費** 無料

**連絡・申込先** ☎47-1056 (まきば)

※偶数月の第2火曜日で行います



## つむぎカフェ

**会 場** カフェ こっとんぼーる(米満 196-1)

**時 期** 3月13日(水) 14時～

**内 容** 畑のわたからできた布で  
ピンクッション作り、  
昔の話

**参加費** 200円(材料費)

**定 員** 6名

**連絡・申込先** ☎080-2583-3893 (澤田)



## 井戸端会議

**会 場** 大森ストアー(長南 386)

**時 期** シャッターが開いている時  
(事前に電話で確認してください)

**内 容** 井戸端会議、クラフトかご・ブローチ作り

**参加費** 300～500円(材料費) **連絡・申込先** ☎46-0611 (大森)



問い合わせ 福祉課 包括支援センター ☎46-2116

## 「おしゃべり茶会」事業に ご協力いただける飲食店、小売店、 その他の事業者を募集します

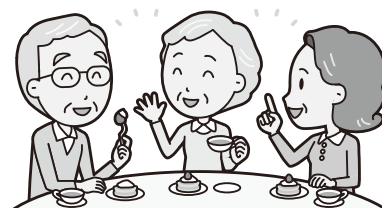
楽しくお話  
しませんか?

「おしゃべり茶会」事業とは、店内の一角をお借りして、地域の高齢者の方とその家族や地域の皆さん  
など、誰もが気軽に参加し「はなしをする」「はなしを聞いてもらう」カフェスタイルの交流事業です。  
ちょっとためになる話を聞いたり、手先を動かしたり、体を動かしたりとさまざまな企画を行います。  
時間は1回約60～90分を予定しています。2ヶ月に1回以上の開催が望ましいです。  
なお、事業内では以下のことを行わないこととします。

- ①宗教または政治的行為
- ②物品の販売
- ③サービスへの勧誘
- ④許可を得ない調査・研究

皆さんで楽しく交流の輪を広げませんか?

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31回

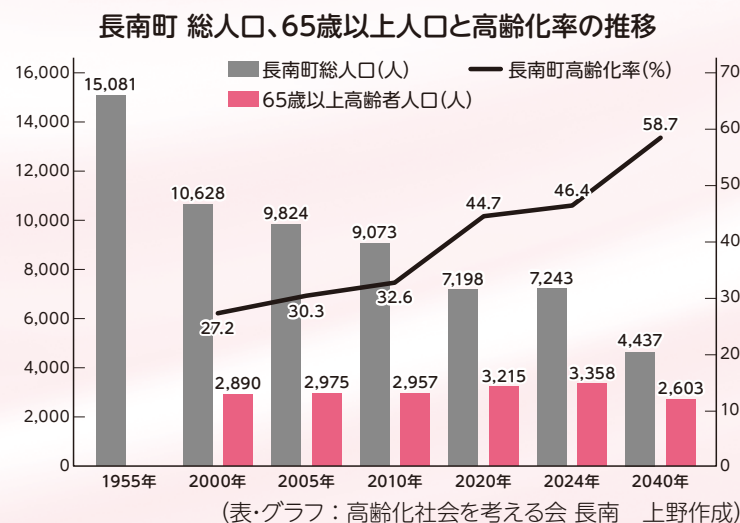
私は「高齢化社会を考える会 長南」という町内有志の会に参加しています。先日、毎月の会合で衝撃的な数字をみました。長南町の将来の人口推計に関する数字です。

1955年2月11日に麩南町・西村・東村・豊栄村が合併して誕生した長南町は、来年合併70周年を迎えます。1955年の国勢調査で15,081人だった人口が、今年2024年1月1日の住民基本台帳では7,243人と半分に以下に減少しています。私が衝撃を受けたのは、今後の人口推計でした。

	長 南 町			日 本 全 国	
	総人口(人)	65歳以上人口(人)	高齢化率(%)	総人口(万人)	高齢化率(%)
1955年(S30)	15,081			8,928	5.3
1980年(S55)	11,509	1,791	15.6	11,706	9.1
1985年(S60)	11,640	1,965	16.9	12,105	10.3
1990年(H 2)	11,482	2,245	19.6	12,361	12.1
1995年(H 7)	11,339	2,594	22.9	12,557	14.6
2000年(H12)	10,628	2,890	27.2	12,693	17.4
2005年(H17)	9,824	2,975	30.3	12,777	20.2
2010年(H22)	9,073	2,957	32.6	12,806	23.0
2015年(H27)	8,206	3,088	37.6	12,709	26.6
2020年(R 2)	7,198	3,215	44.7	12,615	28.6
2024年(R 6)	7,243	3,358	46.4	12,422	29.1
2040年(R22)	4,437	2,603	58.7	11,284	34.8

※1955年～2020年までは国勢調査、2024年は住民基本台帳、2040年は国立社会保障・人口問題研究所の2023年の推計データです

これをグラフにしてみるとこんな感じです。



人口減少も衝撃的ですが、2040年の高齢化率58.7%という数字も驚きです。少子高齢化が急速に進行していく、私たちの長南町の将来についてそれぞれが自分ごととして考える必要があると思います。「高齢化社会を考える会 長南」では、「超高齢化社会に対応出来る優しい社会づくり」を目指していろいろ活動しています。町民の皆様の知恵を集めて、よりよい社会づくりができると最高ですね。かくいう私も2040年には77歳となり、立派な後期高齢者になっています。

これまでの認知症診療の経験を  
活かして、活気ある町を創るお手  
伝いができればと考えています。

**龍もびっくり！  
16年後の長南町！**

墨絵アーティスト 河村 英之 氏 画







## お知らせ 移動交番を開設します

日時

笠森観音 町営駐車場

・2月13日(火) 13時30分～15時

・2月27日(火) 13時30分～15時

中央公民館

・2月6日(火) 10時～11時30分

・2月16日(金) 10時～11時30分

問い合わせ

茂原警察署 移動交番係

☎22-0110



- ◆ 掛金の一部を国が助成
- ◆ 掛金は全額非課税  
手数料も不要
- ◆ 外部積立型なので  
管理が簡単
- ◆ パートさんの加入もOK



詳しくはホームページへ

中退共

検索

(独)勤労者退職金共済機構  
中小企業退職金共済事業本部  
TEL.03-6907-1234 FAX.03-5955-8211

働くみんなに、  
今こそ確かな安心を。

## CHU 中小企業 TAI 退職金 KYO 共済制度

## お知らせ 令和6・7・8年度 長生郡市広域市町村圏組合 入札参加資格審査申請の 受付

申請方法

郵送に限る

受付期間

2月19日(月)～3月8日(金)必着

申請書の郵送先

〒297-10035

茂原市下永吉2101番地

長生郡市広域市町村圏組合

事務局総務課管財係

有効期間

令和6年6月1日～

令和9年5月31日まで

申請様式等

長生郡市広域市町村圏組合ウェブサ  
イトに掲載しますので、様式等をダウ  
ンロードして作成をお願いします。

問い合わせ

長生郡市広域市町村圏組合

事務局総務課管財係

☎23-0107



## 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金とな  
る共済証紙または退職金ポイント  
を積み立て、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

■ 掛け金 日額320円

【特長】

・ 国の制度なので安全、確実、申込  
手続きは簡単です。

・ 経営事項審査で加点評価の対象と  
なります。

・ 掛金の一部を国が助成します。

・ 掛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。

・ 掛金はインターネットを利用した  
電子申請での納付も可能です。

・ 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

## 冬の省エネルギー

冬の室温は  
**20℃**  
を目安にね！

見ていない  
テレビや照明は  
**OFF!**

冬の冷蔵庫の  
温度設定は  
**「中・弱」!**



関東電気保安協会

<https://www.kdh.or.jp/>

ぼくは安全エレちゃん



問い合わせ  
千葉労働局労働基準部賃金室  
043-221-2328

業 種	改正額(時間額)
鉄 鋼 業	1,096円
電子部品・デバイス・電子回路、 電気機械器具、情報通信機械器具製造業	1,055円



お知らせ  
千葉県特定(産業界)  
最低賃金の改正の  
お知らせ

千葉県特定(産業界)最低賃金は、左表のとおり、2業種について金額の改正が行われ、12月25日から適用されています。

詳しくは、千葉労働局労働基準部賃金室までお問い合わせください。

※左記以外の業種については、千葉県最低賃金(1,026円)が適用されます。

催し  
長南ビブリオカフェ



長南ビブリオカフェ  
Facebookページ



問い合わせ  
長南ビブリオカフェ実行委員会(今井)  
090-11044-5485

参加費 無料  
持ち物 あなたの紹介したい本  
場所 ちよなん西小 図書室  
(長南町佐坪1348-1)

日時 2月24日(土)  
13時30分～15時

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。

募集  
国家公務員募集

人事院は次の国家公務員採用試験を行います。

●総合職試験(院卒者試験)

総合職試験(大卒程度試験)

受付期間

2月5日(月)～2月26日(月)

【第1次試験日】 3月17日(日)

●一般職試験(大卒程度試験)

受付期間

2月22日(木)～3月25日(月)

【第1次試験日】 6月2日(日)

●一般職試験(高卒者試験)

一般職試験(社会人試験(係員級))

受付期間

6月14日(金)～6月26日(水)

【第1次試験日】 9月1日(日)

【注】申込みはインターネットにより行ってください。

<https://www.jinji.go.jp/saiyo/saiyo.html>

問い合わせ

人事院関東事務局

048-740-2006～8



募集  
千葉県生涯大学校  
令和6年度  
入学生募集(2次)

対象 県内在住の55歳以上の方  
※定員に達しているコースは募集を行っていません

申込方法 願書を郵送または持参

※郵送は消印有効

持参の場合は平日9時～17時

受付 2月9日(金)～2月27日(火)

※願書は、ホームページからダウンロードが可能です。また、県生涯大学校各学園、各市町村高齢者福祉担当、県各地域振興事務所、県高齢者福祉課で配布しています。

※願書の取り寄せを希望する場合は、140円分の切手を貼った角2封筒に返信用宛先を書いて同封し、問い合わせ先に郵送してください。

問い合わせ・申込み

〒260-0801

千葉市中央区仁戸名町 666-12

県生涯大学校事務局

043-2266-4705

— 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

検索

信頼  
と  
実績

有料広告





# ちやうなん 歴史夜話

## 長南開拓記 (60)

～どこから来たの?～

房総では六世紀後半頃から急激な人口増加があったと考えられることを、以前話しました。そして、長南町を含む長生地域も同時期に人口増があったと思われます。長生地域の人口増の根拠になっているのが、六世紀後半に登場し、七世紀に爆発的な勢いで築造された横穴墓です。そうすると、①横穴墓は誰が、どこから持ち込んだのか、②七世紀に人口が急増した理由は何か、彼らはどこからやって来たのか、というところが問題になると思います。

の史実性が高く、それが長生地域にも及んでいた可能性があることにも触れました。伊甚屯倉の記事は、政権安定化のためヤマト王権が積極的に地方支配の強化を図っていた状況を比喩しており、そうした状況下では、多くの人がこの地域に流入していたはずで、それが横穴墓という新しい墓制が持ち込まれる契機となった可能性が考えられます。特に上総での初現期の横穴墓は大坂南部に分布する「河内型」に類似すると

以前『日本書紀』の安閑天皇元(五三二)年の記事として、伊甚国造のアワビ献上をめぐる失態と、ペナルティとしての伊甚屯倉(ヤマト王権の直轄地)設置の記事について話しました。伊甚国造の実在性は確実ではないものの、夷隅地域への屯倉設置

されており、そこに畿内との強い人的繋がりが見えてきます。

一方、初現期の横穴墓が見つかった米満の丘陵尾根には、人工的な土盛りと見られる遺構が点々と続いており、当初、これらは村境を示す近世に築造された塚と考えられていました。しかし、発掘調査による出土遺物や、斜面の横穴墓との位置関係の検討によって、古墳時代の遺構も含まれていることが判明したのです。横穴墓は古墳の横穴式石室から派生したと以前話しましたが、北部九州や出雲では、横穴墓がある丘陵上に「墳丘」が築かれる事例が知られています。房総に横穴墓が伝播したときには、すでに「墳丘」は消失していたと考えられていたのですが、墳丘構築という、北部九州や出雲の要素が伝播されていることから、これら地方との関係も考慮すべきかもしれません。



米満の丘陵上の塚群。米満の調査以前から、「埋葬施設がない謎の古墳」の存在は言われていたが、米満の調査で横穴墓の墳丘であることが確定し、以後の横穴墓の調査方法に一石を投じることとなった。

(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



### 「戦国女刑事」

新人捜査官・徳川康子の配属先は「尾張の大うつけ」こと織田信子率いる捜査一課第5係。難事件の捜査・信子の恐怖政治・相次ぐ捜査一課の汚職発覚で休む暇なし!康子の運命はいかに!?大ヒット作「ルパンの娘」シリーズの作者が贈る、警察×戦国武将×男女逆転etc……何でもありの異世界警察ミステリー。

問い合わせ

中央公民館 ☎46-1194

書籍名	著者
ツミデミック	一穂ミチ
嘘をついたのは、初めてだった	講談社
観覧車 赤川次郎ショートショート王国	赤川次郎
翔んで埼玉～琵琶湖より愛をこめて～	魔夜峰央/徳永友一
戦国女刑事	横関大
タスキ彼方	額賀滯
無敵の犬の夜	小泉綾子
かいけつゾロリ ノシいきなり王さまになる!	原ゆたか
おだんごどん	ガタロー☆マン
ぼくはなんのほん?	カロリーナ・ラベイ/はせがわけい
むげんことわざものがたり	大串ゆうじ
898ぴきせいぞろい!ポケモン大図鑑 上	小学館
898ぴきせいぞろい!ポケモン大図鑑 下	小学館
ポケットモンスター テラパゴスのさがしもの	喜瀬りっか

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 2024

22



日 Sun.

月 Mon.

火 Tue.

水 Wed.

木 Thu.

金 Fri.

土 Sat.



※行事予定については、内容が  
変更となる場合があります。

				1 ・園庭・園舎開放 長生学園幼稚園 9:30～11:30	2 ・びよびよひろば 保健センター 10:00～12:00	3 ・園庭・園舎開放 長生学園幼稚園 9:30～14:30
4 ・健康運動教室 (ちよな丸運動教室) 中央公民館 9:30～10:30	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 ・園庭開放 長南保育所 9:30～11:30	7	8 ・園庭・園舎開放 長生学園幼稚園 テーマ:パンツの着脱 9:30～11:30 ・歴史教室 中央公民館 13:30～15:30	9 ・1歳6か月児健康診査 ・2歳児歯科健康診査	10 ・園庭・園舎開放 長生学園幼稚園 9:30～14:30
11	12 建国記念の日	13 ・園庭開放 長南保育所 9:30～11:30 ・スマホ教室 中央公民館 13:30～15:30	14 ・ワイリングペーパー 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 ・乳児相談	17 ・えいご教室 中央公民館 [A] 9:30～10:30 [B] 10:40～11:40 ・野菜園芸教室 中央公民館 13:30～16:30
18 ・第21回 町民ウォーキング大会 [称念寺・長福寺・豊栄 神社を見に行こうコース] 8:30～12:30	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 9:30～11:30	21 ・認知症学習会	22 ・園庭・園舎開放 長生学園幼稚園 テーマ:スモックの着脱 9:30～11:30 ・高齢者教室 中央公民館 13:30～15:30	23 天皇誕生日	24
25	26 ・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 ・園庭開放 長南保育所 9:30～11:30	28	29 ・園庭・園舎開放 長生学園幼稚園 9:30～11:30	3/1 ・びよびよひろば 保健センター 10:00～12:00	2 ・園庭・園舎開放 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

## 2月の納税 納期限2月29日(木)

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 4日	睦沢診療所 44-2236	宍倉病院 24-2171
11日	鵜澤医院 34-2008	須田外科・歯科医院 23-7748 ※歯科は対応していません
12日	むなかたクリニック 44-5155	菅原病院 25-1171
18日	清水三郎医院 25-0776	宍倉病院 24-2171
23日	渡辺医院 27-7733	塩田記念病院 35-0099
25日	長生診療所 32-3303	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 #7119  
平日・土曜日 18時～翌朝8時  
日曜・祝日 9時～翌朝8時  
ダイヤル回線 ☎03-6810-1636

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.38



## ～古民家の敷地を活用して次世代に繋げたい～ 「武田オープンリフレッシュガーデン」を訪ねました



古民家の庭にはブランコやハンモックなど  
お手製の遊具が並ぶ。

江戸時代に庄屋としてこの一帯を収めた千田地区の武田家。江戸時代後期・文化2年に建てられた築219年の古民家の敷地内が「オープンガーデン」となっているのはご存知でしょうか？

所有者である武田晴彦さんが、「健やかな子どもの成長のためにこの場所を有効活用して欲しい」と願いを込めて作ったオープンガーデンです。岩樋いわどい（あんきょはいすい暗渠排水）、横穴、素掘りトンネルなど古い遺構が随所に刻まれた敷地内は、先人の知恵と努力の賜物です。

敷地内にはブランコやハンモックなどお手製の遊具もあり、町外からこの場所を楽しみに訪れる家族連れもいるそうです。敷地内は誰でも自由に出入りすることができます。ぜひ訪ねてみませんか？

※敷地は私有地です。他人に迷惑をかけない、ゴミは持ち帰るなど良識のある行動を心がけましょう。



楠の太木と長屋門。楠の下には大穴があり昔の下水道の跡が見られる。



左から横井戸、貯蔵庫、昔の風呂場など横穴群が広がる。

### 問い合わせ

武田晴彦さん（長南町千田1679-1）

✉ haruhikot@asahi.email.ne.jp

地域おこし協力隊

No.7

## タケちゃん奮闘記

TAKEBUCHIYA  
竹  
測  
屋  
CHONAN-MACHI



長南町地域おこし協力隊タケちゃんこと竹測です。

今回は、12月28日（木）に竹もりの里で行われた餅つき大会＆ミニ門松WSについて記事にしたいと思います。

ミニ門松ワークショップは午前・午後15組ずつ行い、子どもから大人まで幅広い年齢層の方に楽しんで頂けました。オリジナリティ溢れる作品が多数あり、中には大作とよべるような立派な物を作った方もいました。餅つき大会も準備は大変でしたが、普段餅つきをしない方や初めて体験する方にも楽しんで頂けました。子どもたちの大人に負けじと杵を振って頑張っている姿に元気ももらい、より一層餅つきの力が湧いてきました。

年末の締めくくりにあふさわしい行事になり、ボランティアに参加していただいた方たちに感謝しつつ、今年も積極的にイベントを企画していければと思っています。

【1月13日・14日】移住促進イベント 東京ビックサイト  
竹灯りWS出店

【1月21日】茂原市冬の七夕祭り 竹灯りWS出店

【2月5日】放課後子供教室 竹であそぼう



●地域おこし協力隊

【竹測】

Instagram QRコード▶



●地域おこし協力隊

【田島】

ブログQRコード▶







# 食育推進員の今日のレシピ



## 食育推進員のおすすめレシピ/ ネギ塩ダレで食べる! 湯豆腐



調理時間  
40分

### ▶今日のレシピ 食材メモ【ネギ】

薬になる食べ物として大切にされてきたネギは中国で生まれ、日本には8世紀ごろに伝わってきました。昔から喉が痛いときには、焼いたネギを喉に巻くと治ると言われています。ネギには強力な殺菌作用をもつ、アリシンという物質が含まれており、これが風邪のウイルスの増殖を抑制します。

冬の寒さで甘みを増したネギは、生のままで食べても美味しいですが、加熱して食べるとさらに甘みが増して、おいしくいただけます。

### ▶食べ方アレンジ

ネギ塩ダレは、お肉やお魚にかけても美味しく召し上がれます。レモン汁を、かぼすやすだちに代えて酸味や香りの違いを楽しんでみてはいかがでしょうか。



### 材料(2人分)

- |   |  |
|---|--|
| ●湯豆腐<br>絹豆腐<br>… 1丁(300g)<br>生たら(切り身)<br>…………… 2切れ<br>白菜………… 200g<br>しいたけ …… 2個<br>昆布<br>5g(5cm×5cm)<br>水…………… 1L | ●ネギ塩ダレ<br>ネギ…………… 1本<br>塩<br>… 小さじ1/2<br>レモン汁<br>…………… 大さじ1<br>ごま油<br>…………… 大さじ3<br>黒こしょう<br>…………… お好み |
|---|--|

### 作り方

- 湯豆腐
- ①鍋に昆布、水を入れ、20分程度浸けておく。
- ②絹豆腐は4～5cm幅、生たらは4等分、白菜は3～4cm幅、しいたけは石づきを切る。
- ③①を火にかけ、鍋肌に気泡がつき始めたら昆布を取り出し、一度沸騰させアクを取り除く。
- ④生たら、しいたけを加えて、火が通るまで煮る。その後、白菜、豆腐を加え、火が通るまで加熱する。
- ネギ塩ダレ
- ①ネギをみじん切りにする。 ②Aを入れて、和える。



綺麗にライトアップされていました  
(野見金公園)

### あとがき

徐々に寒さが厳しくなってきましたね…。2月と言えばバレンタインデー! 皆さんは毎年どうされていますか? 私は、自分への褒美にちょっとお高めチョコを買って食べるのが密かな楽しみです。今年はどんなチョコを買おうかな〜とワクワクしています。(飯嶋)



ケーキが好きだから  
ケーキを作る人  
になりたい!

なかむら たお  
中村 太鳳ちゃん



カッコいいから  
消防士  
になりたい!

はた ゆうせい  
秦 優成くん



大きくなったら  
なりたいたいものは  
何ですか?

ちやうなんの  
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



あこがれの  
アイドル  
になりたい!

いと い み そら  
糸井 美空ちゃん



ゲームが好きだから  
プロゲーマー  
になりたい!

こ す ご う し ゅ う  
小菅生 忍くん







# 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

新生活にR∞PC

皆さまこんにちは。寒い日が続いていますがいかがお過ごしでしょうか?新年度が近づき新生活の準備をしている方も多い季節かと思います。

「新生活でパソコンが必要」そんな方は集学校にご連絡ください。

集学校ではR∞PCと言うパソコンを販売しています。R∞PC最大の特徴は「無期限保証」です。パソコンを落として画面が割れても、キーボードにコーヒースペットをこぼしても全て無償で修理交換いたします。新しい生活のお供にいかがでしょうか?

先月より「にもちゃんのちょっと良い写真教室」が集学校で始まっています。スマホで撮れる映え写真から一眼カメラで撮る写真まで、一緒に学べたらと思います。

ご興味ある方は集学校にお問い合わせください。お茶を飲みながらゆったりやりましょう。

にもちゃんの「ちょっと良い写真」教室  
～スマホで撮れる「映え」写真から、一眼カメラで撮るガチ写真まで～



◎長南集学校  
参加費 1,000円(お茶菓子付)  
毎月 第1・第3 土曜日  
15時～16時30分

長南集学校  
Facebook



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

2024年度新入学生を募集しています

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、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。

転入学・編入学は随時受付をしています。

12月1日から、新入学の願書受付を開始しました。

詳しくはお問い合わせください。入学を検討されている方は個別相談へお越しください!

2024年度

### 新入学願書の出願受付中

12月1日より2024年4月入学希望者の願書受付を開始しました。

■設置コース  
・通信制高校課程 通学コース  
・通信制高校課程 通信コース  
・専門コース(動画クリエイターコース/マンガ・イラストコース/K-POPコース)

■入試内容  
書類選考/面接/作文  
作文は自宅で作成して、入試当日(面接日)にご持参下さい。

詳しくは当校ホームページをご覧ください。

個別相談も受付中



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(土日祝除く)

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

風邪に負けない体づくりを

こんにちは!長南東小スタジオです。

とうとう花粉症の季節が来ました。弊社スタッフも花粉と戦っています。花粉や風邪に負けない体を作るために運動を始めたそうです。皆さまも体育館やグラウンドで体を動かすスポーツなどいかがでしょうか。

東小スタジオではイベント利用を随時受け付けております。スポーツだけでなく教室での楽しみ会などの利用も大歓迎です。ちょっとした利用からでも大丈夫なのでお気軽にお問い合わせください!

### イベント利用受付中

体育館でスポーツや楽しみ会  
教室で同窓会やレクリエーション  
などなど、ちょっとした利用も大歓迎  
お気軽にお問い合わせください!



ECHIGOYA  
SCHOOL STUDIO

問い合わせ  
☎47-1911  
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

イベントに参加してきました!

1月13日・14日に東京ビックサイトにて行われた「マインビ移住・魅力発見フェア」に長南町をはじめとする千葉県で活躍するみなさんとともに出演してきました。移住や地方に興味を持つ、来場者の方達と濃いコミュニケーションをとることができた2日間となりました。ちょうなん西小や長南町を知っていただける良い機会になったと思います!

今後ちょうなん西小として長南町のPRも積極的に行ってまいります。



仲間と泊まる学校  
ちょうなん西小  
CHONAN-NISHISHO Since1896



問い合わせ  
☎0120-154-244  
10時～17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5日(月)・2月19日(月)・3月4日(月)  
9時～14時

