

# 広報 ちゅうなん

2024

7

第564号



## ふみだそう 勝利の道への 第一步

### 主な内容 —Contents—

- 長南町職員を募集します  
あなたの力をぜひ長南町で発揮しませんか…… 3
- 長南町合併70周年記念  
長南町ふれあい町民ツアー…………… 4
- ふるさと納税返礼品の  
提供事業者を募集しています ……………… 14

### 今月の表紙 — Cover —

今月の表紙は、5月25日に行われた長南小学校の運動会の様子です。

児童、一人ひとりが力を出しきった素晴らしい運動会でした。

詳しくは2ページをご覧ください。



～「ただいま、おかえり」～心のふるさと長南



## ちょうなん

News News News

**心**をひとつに  
長南小学校 運動会

5月25日に長南小学校で運動会が開催されました。児童たちは、ダンベルやお寿司を使った盛りだくさんな種目を楽しみながらも全力で一生懸命競技を行っていました。校長先生も素敵なポーズをキメてゴールしていました。長南音頭では家族や地域の方々も参加し、町長や教育長も児童たちと楽しく踊っていました。



Help Me!



すし食いねえ～



学校たんけん ちかみちはどこだ



みんなで踊ろう! 長南音頭

**人**と地域をつなぐ  
第6回 ちょうなんつなぐ市

6月16日に町農村環境改善センターで、第6回ちょうなんつなぐ市が開催されました。

当日は、地元の方々がお店を出店し、来場者と会話をしながら町の特産物や手作りの品物を販売したり、縄ない体験や町の事を問題にした○×クイズなどイベントが盛りだくさんでした。

午後からは、「町長とおしゃべり会」が行われ、参加された方達は積極的に町長へ質問をされていました。

最後はみんなで輪になり長南音頭を踊り、会場がひとつになっていました。



町長を囲んでのおしゃべり会



輪になって長南音頭

## 町の人口 – Population –

■人口 7,158人 (−17人)  
男性 3,582人 (−8人)  
女性 3,576人 (−9人)  
■世帯 3,186世帯 (−7世帯)

※令和6年6月1日現在  
( )内は前月比

## 【5月中の動き】

|    |     |
|----|-----|
| 出生 | 1人  |
| 死亡 | 11人 |
| 転入 | 3人  |
| 転出 | 10人 |

Chonan town

65.51km<sup>2</sup>



# 長南町職員を募集します

## ～あなたの力をぜひ長南町で発揮しませんか～

町では、次のとおり職員採用試験を実施します。

### 試験区分・採用予定人数・受験資格

#### ●一般行政職(初級) 若干名

平成元年4月2日から平成19年4月1日までに生まれた者で、学歴は問いません。

#### ●保健師 1名

昭和59年4月2日以降に生まれた者で、保健師の資格を有している者

または、令和7年3月31日までに資格取得見込みの者

**試験日** ●第1次試験……9月22日(日) 一般教養試験、作文試験及び性格特性検査  
●第2次試験……11月上旬 口述試験

**試験会場** 長南町役場 保健センター 長南町長南2110

**受付期間・時間** 7月22日(月)～8月13日(火)まで 8時30分～17時15分(土・日・祝除く)  
※郵送の場合、8月13日(火)消印有効

**申込書配布場所** 庁舎2階 総務課 7月16日(火)から配布※  
※郵送により申込書(受験票)を請求する場合は、返信用封筒(角形2号の封筒に  
郵便番号、住所、氏名を明記し、120円分の切手を貼ったもの)を同封のうえ、  
下記の請求先まで送付してください。  
【請求先】〒297-0192 長南町役場 総務課 総務係 職員採用試験担当 宛

**問い合わせ(申込先)** 総務課 総務係 ☎46-2111

1泊2日  
バスの旅

# 長南町合併70周年記念 長南町ふれあい町民ツアー

9月24日火～25日水

湯の国・山梨で豊かな自然と秋の味覚を満喫!  
～全国屈指の温泉郷「石和温泉」で癒される1泊2日の旅～

長南町合併 70 周年を記念して、長南町ふれあい町民ツアーを実施します。町民の皆さまが旅を通して交流を図り、親睦を深めていただける内容となっています。

今回は、世界遺産に指定されている忍野八海や日本一の渓谷美の昇仙峡などを巡り、石和温泉でゆったりとくつろいでいただける 1 泊 2 日のバス旅行です。

皆さまお誘い合わせのうえ、ぜひご参加ください。

## 行程

9月24日火 農村環境改善センター → ほうとう研究所 → 忍野八海

出発 7:30 ほつとう (昼食) 12:00～13:00



13:25

マース山梨ワイナリー見学 → 石和温泉ホテルふじ 到着(泊)

15:30 ぶどう 17:00



9月25日水 ホテル → 桔梗信玄餅工場 → 昇仙峡

出発 9:30 テーマパーク 9:40 10:55



観光レストランみはらし亭 (昼食) 12:30～13:30

里の駅 いちのみや 14:00

農村環境改善センター 到着 18:00

旅行代金 34,500 円(税込) 募集人数 70 名

申込受付期間 7月8日(月)～31日(水)

受付時間 平日の 8 時 30 分～17 時 ※定員になり次第締め切ります。

申込方法 チラシの申込書に必要事項を記入し、旅行代金と一緒に企画財政課窓口へお申し込みください。  
広報と一緒に毎戸配布されたチラシに申込書があります。

企画 長南町ふれあい町民ツアー実行委員会

問い合わせ(申込)先 企画財政課 広報統計係 ☎ 46-2113



## 長南町合併70周年記念 長南オープンゴルフ大会結果発表

町スポーツ協会主催の第23回長南オープンゴルフ大会が6月5日(水)南茂原カントリークラブで開催されました。

大会当日は過ごしやすい気候の中、参加した75人は熱戦を繰り広げていました。

上位に入賞された方々は、次のとおりです。(敬称略)

**【男女共通】** 優勝 斎藤 勝彦

準優勝 三橋 茂子

3位 渡邊 公雄

**【女子の部】** 優勝 峰島 美和子

**【シニアベストゴロス賞】** 今井 恵一



## 加入しましょう! 交通災害共済

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



**年会費** 700円 **共済期間** 令和6年9月1日から令和7年8月31日まで

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

**見舞金の額**

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

**申込期間** 令和6年7月3日(水)から8月23日(金)まで

※上記期間を過ぎた場合でも、随時加入申込の受付は行います。(共済期間は中途加入になります)

**受付** 庁舎2階 総務課窓口

**問い合わせ(申込)先** 総務課 自治振興係 ☎ 46-2111

## 令和6年 夏の交通安全運動 ~身につけよう 交通ルールと ヘルメット~

**期間** 7月10日(水)から7月19日(金)までの10日間

**運動重点**

- ①自転車のヘルメット着用と交通ルール遵守の徹底
- ②飲酒運転や速度超過など悪質危険な運転の根絶
- ③こどもや高齢者を始めとする歩行者の安全確保
- ④全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底



## 健康保険課

## 熱中症を防ぎましょう

熱中症は、気温が高いなどの環境条件だけでなく、体調や暑さに対する慣れなどが影響して起こります。気温がそれほど高くなくても、湿度が高い、風が弱い、体が暑さに慣れていらないなどの場合は注意が必要です。

## 熱中症予防のために…

- 温度計や天気予報で温度・湿度をこまめに確認しましょう。
- 暑い日や時間帯を避け、無理のない範囲で行動しましょう。
- 涼しい服装を心がけ、外に出る際は日傘や帽子を活用しましょう。
- のどが渴く前に、こまめに水分補給をしましょう。  
(1日あたり1.2㍑が目安)
- 激しい運動、作業を行ったとき、多くの汗をかいたときは塩分も補給しましょう。



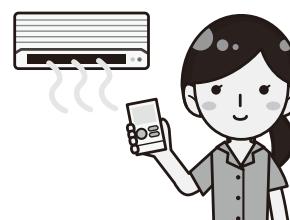
## 熱中症警戒アラート・熱中症特別警戒アラート

令和6年4月から熱中症警戒アラートの一段上の「熱中症特別警戒アラート」が新たに創設されました。自助で熱中症予防行動をとることが基本ですが、家族や周囲の人々による見守りや声かけ等の共助が重要となります。

|      | 熱中症警戒アラート                    | 熱中症特別警戒アラート              |
|------|------------------------------|--------------------------|
| 発表基準 | 都道府県内のいずれかの地点で<br>「暑さ指数」33以上 | 都道府県内の全地点で<br>「暑さ指数」35以上 |
| 状況   | 健康被害が生じるおそれ                  | 重大な健康被害が生じるおそれ           |
| 目的   | 熱中症の危険性に気付いてもらう              | 熱中症を防ぐ行動を実践してもらう         |
| 発表時間 | 前日の午後5時頃<br>当日の午前5時頃         | 前日の午後2時頃                 |

## 熱中症警戒アラートが発表されたら…

- 室内等のエアコン等により涼しい環境にて過ごしましょう。
- こまめな休憩や水分補給・塩分補給をしましょう。
- 热中症リスクの高い方に声かけをしましょう。
- 外での運動や活動は中止／延期しましょう。
- 普段以上に「熱中症予防行動」を実践しましょう。



## LINEアプリを活用した熱中症警戒アラート・暑さ指数の情報配信

環境省は、LINE公式アカウント「環境省」を開設し、熱中症予防対策の情報配信を行っています。お使いのスマートフォンなどのLINEアプリで、LINE公式アカウントを友だち追加していただくと、熱中症警戒アラートの発表や暑さ指数の情報を受け取ることができます。

|            |                      |
|------------|----------------------|
| アカウント名：環境省 | LINE ID : kankyo_jpn |
|------------|----------------------|



環境省LINE

## 健康保険課からのお知らせ

# 8月1日から国民健康保険・後期高齢者医療制度の保険証が新しくなります!!

現在お使いの国民健康保険証・後期高齢者保険証の有効期限は、7月31日です。

保険証は、一人1枚の紙製のカードで台紙に貼った状態で**7月下旬に「簡易書留」**で郵送します。今回お手元に届いた保険証は令和7年7月31日まで有効です。国民健康保険の方は世帯主様宛、後期高齢者医療制度の方はご本人様宛に郵送しますので、必ずご自身の名前・住所・生年月日に間違いがないか確認しましょう。また、古い保険証などはハサミで切るなどして破棄してください。

### ◆高額な外来診療や入院をされる方は

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

※8月以降も引き続き必要な方は、健康保険課保険係窓口で申請してください。

#### 69歳以下の方

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

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

#### 70歳以上で 住民税非課税世帯の方

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



### ◆国保の資格喪失の手続きを忘れずに!

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

社会保険等に加入している方がいた場合や、社会保険等の扶養家族に認められている方が国民健康保険に加入している場合は、町の国民健康保険の適用とはなりませんので、資格の喪失手続きを行ってください。

### ◆社会保険等の被扶養者に該当しませんか?

扶養家族が社会保険等の被扶養者になっても、社会保険等に加入している本人の保険料が増えることはありませんので、上記の条件に該当される方がいる場合は、社会保険等の被扶養者になるお手続きについてご検討をお願いします。

問い合わせ 健康保険課 保険係 ☎ 46-2119

## 健康保険課

# 国民健康保険税の 課税限度額の引き上げ・ 軽減判定所得の拡大について

地方税法施行令の一部改正に伴い、市町村が行う国民健康保険税の課税額に関する基準等について  
保険税負担の公平性の確保及び中低所得層の保険税の負担軽減を図る観点から、課税限度額を見直すとともに  
に経済動向等を踏まえ保険税軽減の対象世帯に係る軽減判定所得を拡大しております。

この改正は、令和6年度以後の国民健康保険税に適用されます。

## ●課税限度額の引き上げ

後期高齢者支援金課税額に係る課税限度額が22万円から24万円に引き上げられます。

※基礎課税分・介護納付金分については変更なし

| 区分    |           | 令和5年度(改正前) | 令和6年度(改正後) |
|-------|-----------|------------|------------|
| 課税限度額 | 基礎課税分     | 65万円       | 65万円       |
|       | 後期高齢者支援金分 | 22万円       | 24万円       |
|       | 介護納付金分    | 17万円       | 17万円       |
|       | 合計        | 104万円      | 106万円      |

## ●軽減判定所得の拡大

課税所得が軽減判定所得以下の場合は、均等と平等割について7割・5割・2割の軽減をしており、被保険者に乘すべき金額を5割軽減では29万円を29万5千円に2割軽減では53万5千円を54万5千円に改正しております。

※7割軽減については変更なし

| 軽減割合 | 軽減判定所得                                  |   |
|------|---|---|
|      | 令和5年度(改正前)                              | 令和6年度(改正後)                              |
| 7割   | 43万円<br>+10万円×(給与所得者等の数-1)              | 43万円<br>+10万円×(給与所得者等の数-1)              |
| 5割   | 43万円+29万円×被保険者数<br>+10万円×(給与所得者等の数-1)   | 43万円+29万5千円×被保険者数<br>+10万円×(給与所得者等の数-1) |
| 2割   | 43万円+53万5千円×被保険者数<br>+10万円×(給与所得者等の数-1) | 43万円+54万5千円×被保険者数<br>+10万円×(給与所得者等の数-1) |

問い合わせ 健康保険課 保険係 ☎ 46-2119  
税務住民課 税務係 ☎ 46-2118



## 健康保険課からのお知らせ

# 8月から高校生相当年齢まで 子ども医療受給券が 使えるようになります



町では、高校生相当年齢の子どもにかかる医療費のうち、保険診療の範囲内の全部または一部を助成しています。現在、医療機関の窓口で支払い後、償還払いの申請が必要ですが、8月からは受給券を使用することで、中学3年生までの医療費助成と同様に、医療機関の窓口での支払いが医療保険対象分は、自己負担なく受診ができるようになります。

## 対象年齢 高校生相当年齢

(15歳に達した日以後の最初の4月1日から18歳に達する日以後の最初の3月31日)

## 受給券の発行 受給券の発行には申請が必要です。

対象となる高校生相当年齢の子どもの保護者に申請書類を送付しています。7月12日(金)までに、必要書類を健康保険課へ郵送または窓口に提出してください。

## その他の 県外の医療機関を受診した時など、受給券を使えなかった場合は、支払日の翌日から2年内に償還払いの申請をすることで、医療保険対象分が受け取れます。

## 助成内容

|       |   |  |                               |
|-------|---|--|-------------------------------|
| 対象    | 本町に住民登録がある高校生相当年齢の方<br>(就職し保護者の扶養を外れた場合、婚姻した場合は対象外) |  | 本町に住民登録がある<br>0歳～中学3年生の方      |
| 受診年月  | 令和6年4月～7月   | 令和6年8月～                                      | —                             |
| 助成方法  | 医療機関に支払い後、町に<br>償還払い申請が必要                           | 医療機関で健康保険証と子ども<br>医療費助成受給券を提示<br>(発行には申請が必要) | 医療機関で健康保険証と子ども<br>医療費助成受給券を提示 |
| 自己負担額 | 入院・通院・保険調剤 0円                                       |  |                               |

※住民税が未申告の場合は、受給資格等が確認できないため助成ができません。必ず住民税の申告をしてください。  
※受給券の発送は、7月下旬を予定しています。

## 医療費助成に係る適正受診のお願い

休日や夜間の救急医療機関は、緊急性の高い患者さんを受け入れるためのものです。  
日頃から、信頼できる「かかりつけ医」を持ち、平日の受診にご理解ご協力をお願いします。  
医療機関を受診すべきか迷う場合は、まず電話相談しましょう。

子どもの場合 #8000 または ☎ 043-242-9939  
(毎日 19時～翌朝8時)

大人の場合 #7119 または ☎ 03-6810-1636  
(平日・土曜：18時～翌朝8時、日曜・休日：9時～翌朝8時)

# 国民年金保険料 免除・納付猶予・学生納付特例制度の手続きはお済みですか?



国民年金保険料を納めないと、将来の年金額が減ったり、受給できなくなったりします。保険料の納付が困難な場合は、免除や猶予の申請をすることができます。申請できる期間は、申請書が受理された月から2年1ヶ月前(すでに保険料が納付済の月を除く)までです。

## 免除内容と受給資格の算定

| 種類                 | 内容  | 受給資格<br>期間に計算  |
|--------------------|---|--|
| 納付                 | 保険料を納めることで満額の基礎年金を受給できます  | されます<br><input checked="" type="radio"/>                   |
| 申請免除               | 全額免除<br>「申請者本人」「申請者の配偶者(別居を含む)」「世帯主」それぞれの前年所得が一定以下の場合は承認されると保険料が全部または一部免除になります  | 免除後の保険料を納付した期間についてされます<br><input checked="" type="radio"/> |
|                    | 4分の3納付  |  |
|                    | 2分の1納付  |  |
|                    | 4分の1納付  |  |
| 納付猶予制<br>(50歳未満の方) | 「申請者本人」「申請者の配偶者(別居を含む)」それぞれの前年所得が一定以下の場合は承認されると保険料の支払いを猶予することができます  | されます<br><input checked="" type="radio"/>                   |
| 学生納付<br>特例制度       | 前年の所得が一定以下の学生は、承認されると在学期間の保険料の支払いを猶予することができます   | されます<br><input checked="" type="radio"/>                   |
| 産前産後<br>期間免除       | 出産予定日または出産日が属する月の前月から4か月間(多胎妊娠の場合は3か月前から6か月間)の保険料の全額が免除されます<br>出産予定日の6か月前から届出可能です<br>※産前産後免除の要件を満たしている場合には、法定免除や申請免除よりも優先されます | されます<br><input checked="" type="radio"/>                   |
| 法定免除               | 障害年金1級または2級を受給している方、生活保護法による生活扶助を受けている方は前年の所得に関わらず、届出することで保険料の全額が免除されます   | されません<br><input checked="" type="radio"/>                  |
| 未納                 | 保険料または一部免除された場合の免除後の保険料を納めない状態をいいます<br>督促等の対象になるほか、年金を受給できなくなる場合があります   | されません<br><input checked="" type="radio"/>                  |

**承認期間** 申請免除・納付猶予は7月から翌年6月まで、学生納付特例は4月(または20歳誕生日月、ただし1日が誕生日の方は前月)から翌年3月までです。

### 必要なもの

- (a)または(b)のどちらか1点
  - (a)基礎年金番号がわかるもの(年金手帳、国民年金保険料納付書等)
  - (b)マイナンバーがわかるもの(通知カード、マイナンバーカード等)
- 雇用保険受給資格者証または雇用保険被保険者離職票(失業等の利用で申請する場合)
- 学生証のコピーまたは在学証明書の原本(有効期限、入学年月日の記載があるもの)

**問い合わせ** 税務住民課 戸籍年金係 ☎ 46-2118  
千葉年金事務所 国民年金課 ☎ 043-242-6320



# マイナンバーカードの受け取りを忘れていませんか?



マイナンバーカードを申請し、カードが作成されている方には、「交付通知書」というお知らせのはがきを送付しております。はがきを無くした場合や受取期限を過ぎている場合でもカードの受け取りはできますので、下記までご連絡ください。なお、受け取りは子どもを含めご本人となります。

本人の来庁が困難な場合は、ご相談ください。

また、夜間・休日交付を実施しております。ご利用には、**実施日前日の17時までにご予約**が必要です。

**[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

受け取りに  
必要なもの

- はがき(交付通知書)
- 通知カード
- 本人確認書類
- 住民基本台帳カード(お持ちの方)

予約・問い合わせ 税務住民課 戸籍年金係 ☎ 46-2118

## 介護保険負担限度額認定証の更新を受け付けます

現在お持ちの介護保険負担限度額認定証の有効期限は、7月31日(水)までです。負担限度額認定を継続して利用するには、更新申請が必要になります。現在、認定証の交付を受けている方に対し、6月末に負担限度額認定申請書を送付しました。更新を希望される場合は、お早めに福祉課に申請してください。



### ■介護保険負担限度額認定証とは

介護保険負担限度額の認定要件を満たしている方に交付される認定証です。認定証をサービス提供事業所に提示することで、介護保険施設利用時の食費および居住費(滞在費)が軽減されます。

## 介護保険負担割合証が交付されます

現在お持ちの介護保険負担割合証の有効期限は、7月31日(水)までです。要介護(支援)認定等を受けている方に、8月から使用する新しい負担割合証を7月中旬に住所地(送付先変更申請をしている場合はその送付先)へ送付します。



### ■介護保険負担割合証とは

介護サービスや介護予防・日常生活支援総合事業を利用した際の利用者負担割合が1割、2割または3割のいずれかをお知らせするものです。介護サービスを利用する場合、ケアマネージャーやサービス提供事業所にご提示ください。

問い合わせ 福祉課 介護保険係 ☎ 46-2116

## 第74回 社会を明るくする運動 ～犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える地域のチカラ～



すべての国民が、犯罪や非行の防止と犯罪や非行をした人たちの更生について理解を深め、それぞれの立場において力を合わせ、犯罪や非行のない安全で安心な明るい地域社会を築くための取り組みが「社会を明るくする運動」です。毎年7月が強調月間となり、さまざまな啓発活動を行っています。

皆さんの本運動へのご協力をお願いいたします。

# 65歳以上の方が納める 介護保険料が決定しました



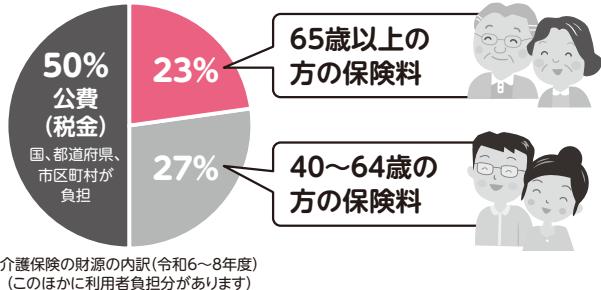
介護保険料は、介護保険事業計画の策定に合わせて3年ごとに見直しを行っています。

令和6年度から令和8年度(第9期介護保険事業計画期間)における65歳以上の方(第1号被保険者)が納める介護保険料の基準額を64,800円(月額5,400円)に決定しました。

(※所得段階についてはこれまでの9段階から13段階に多段階化され、所得金額・保険料率が見直されました。)

## 社会全体で 介護保険を支えています

介護保険は、国や都道府県、市区町村が負担する「公費(税金)」とみなさん一人ひとりが納める「介護保険料」を財源として運営されています。介護保険料はきちんと納めましょう。



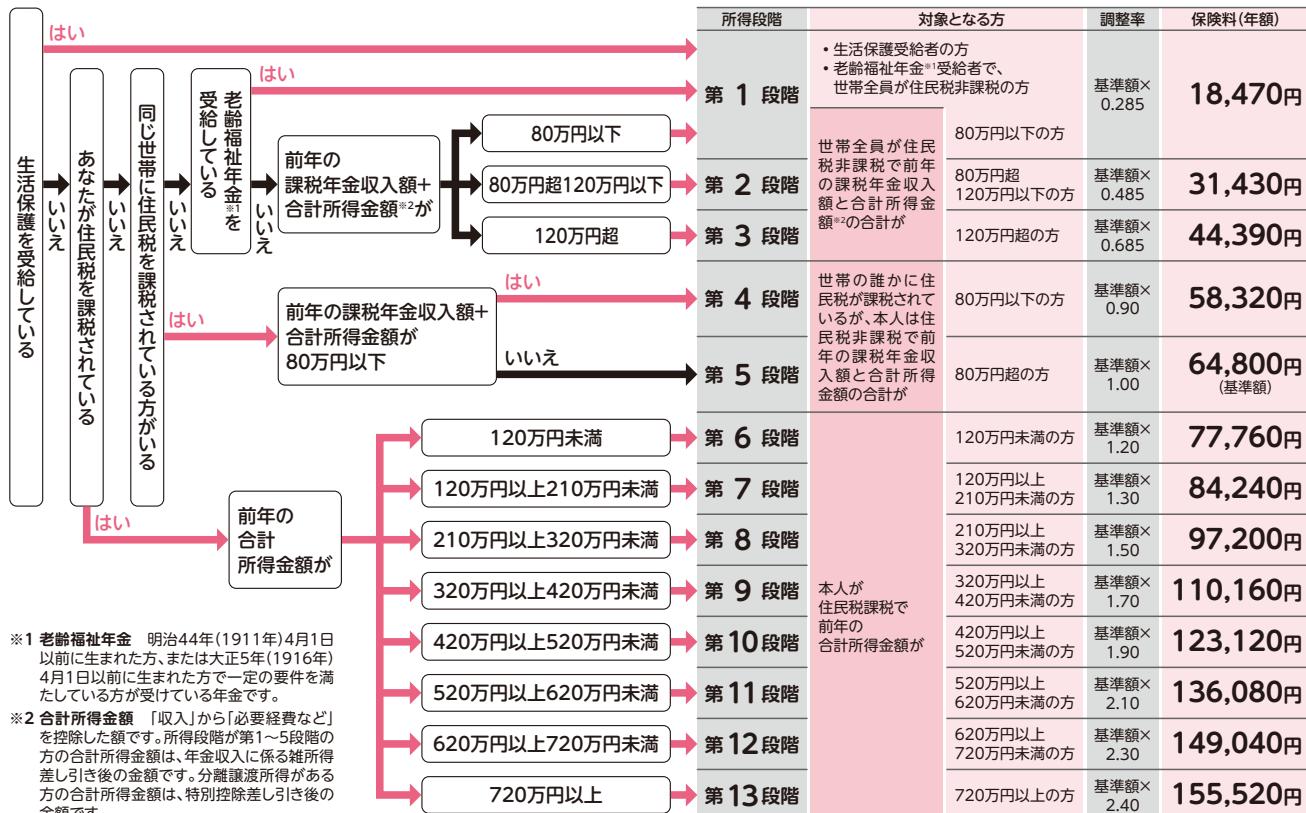
### ●65歳以上の方の介護保険料の決まり方

65歳以上の方の介護保険料は、市区町村の介護保険サービスの費用がまかなえるよう算出された「基準額」をもとに決まります。

#### 基準額の決まり方

$$\text{市区町村で必要な介護保険サービスの総費用} \times 65\text{歳以上の方の負担分 } 23\% \div \text{市区町村に住む } 65\text{歳以上の方の人数} = \text{長南町の令和6~8年度の介護保険料の基準額 } 64,800\text{円(年額)}$$

#### あなたの介護保険料は?

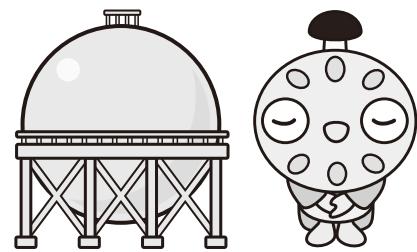


※1 老齢福祉年金 明治44年(1911年)4月1日以前に生まれた方、または大正5年(1916年)4月1日以前に生まれた方で一定の要件を満たしている方が受けている年金です。

※2 合計所得金額 「収入」から「必要経費など」を控除した額です。所得段階が第1~5段階の方の合計所得金額は、年金収入に係る離所得差し引き後の金額です。分離課税所得がある方の合計所得金額は、特別控除差し引き後の金額です。

問い合わせ 福祉課 介護保険係 ☎ 46-2116

# ガス料金の改定 値上げのお知らせ



長南町営ガスでは、人口の減少や地球環境等の影響に伴うガス販売量の減少、原材料費の高騰により厳しい経営状況が続いている、経営改善に向けたコスト削減等の取組に努めて参りましたが、現行料金の維持が困難となつたことから、**令和6年11月検針分より値上げ**を実施させていただくこととなりました。

これからも皆様に安心・安全にガスをご利用いただけますよう、より一層サービスの向上と保安の安定に努めてまいりますので、何卒ご理解いただけますようよろしくお願ひいたします。

(税込)

| 適用区分 | 1か月使用量                                 | 現行料金(A) | 新料金(B) | 比較(B)-(A) |
|------|--|---------|--------|-----------|
| A    | 0m <sup>3</sup> ～25m <sup>3</sup> まで   | 基本料金    | 396円   | 726円      |
|      |  | 基準単位料金  | 86.39円 | 98.97円    |
| B    | 26m <sup>3</sup> ～250m <sup>3</sup> まで | 基本料金    | 407円   | 737円      |
|      |  | 基準単位料金  | 85.95円 | 98.53円    |
| C    | 251m <sup>3</sup> ～                    | 基本料金    | 462円   | 792円      |
|      |  | 基準単位料金  | 85.73円 | 98.31円    |

## ◆一世帯(家庭用)当たりの1ヶ月平均使用量における料金比較

(税込)

| 平均使用量               | 現行料金   | 新料金    | 増加額  |
|---------------------|--------|--------|------|
| 50m <sup>3</sup> ／月 | 4,704円 | 5,663円 | 959円 |

## ◆新料金の適用時期

### ●9月30日以前から継続してご利用いただいているお客さま

10月の検針分までは現行料金、それ以降に発生する料金（11月検針分）から新料金が適用

### ●10月1日以降にガスを新たにご利用を開始されるお客さま

10月の検針分から新料金が適用

問い合わせ ガス課 経理営業係 ☎ 46-3401

## 安心して暮らせる地域づくりのために! 社協会員の加入をお願いします

長南町社会福祉協議会（社協）は、地域福祉の推進を目的とした社会福祉法人です。

住民の皆さんに会員になっていただき、共に活動しながら地域福祉の推進をしています。活動には運営費として財源が必要となりますので、皆さんに会費のご協力をお願いしています。

会費は社協のさまざまな事業、福祉教育、ひとりぐらしの高齢者等を対象とした給食サービス事業、ボランティア活動など地域福祉の推進のために活用します。

一般世帯の皆さんには、区長さんを通じて会員加入の募集をしますので、本会の活動にご理解ご賛同のうえ、多くのご入会をお願いします。

- 一般会員(1世帯当たり)  
年額 1,000円
- 賛助会員(社協役員等)  
年額 5,000円
- 特別会員(企業・団体)  
年額 10,000円

問い合わせ 社会福祉協議会 ☎ 46-3391



# ふるさと納税返礼品の提供事業者を募集しています!!

長南町では、ふるさと納税制度を活用して全国に本町の魅力を発信するとともに、地場産業および地域の活性化を図るべく、町外在住の寄附者に対しお礼の品を贈呈しています。

ふるさと納税事業に興味があり、返礼品として商品やサービスをご提供いただける事業者を募集します。

## 事業者のメリット

- 返礼品の商品代、送料は町が負担します。返礼品の発送は配送業者が伝票を持参し、集荷に伺います。
- インターネットを活用した、商品・サービスのPRを無料で行うことができます。
- また、返礼品発送時に自社のパンフレット等を同梱することで、新規顧客の開拓や販路拡大が期待できます。

## 事業者の要件

- 長南町内に本社、支社、事業所、工場のいずれかを有する事業者または個人であること。
- 暴力団、暴力団員若しくは暴力団または暴力団員と密接な関係を有する者でないこと。
- 電子メールで連絡が取り合えることが可能なインターネット環境を有しており、町との連絡が電子メールにて確実に取れる状態であること。ただし、やむを得ない事情があるときはこの限りではありません。

## 返礼品の要件

以下のいずれかの要件に該当するものであること

- 町内で生産されたものであること。
- 原材料の主要な部分が、長南町内で生産されたものであること。
- 町内で製造、加工その他の工程のうち主要な部分を行うことにより、当該返礼品の半分を上回る重量や付加価値が生じているもの。
- 長南町のPRを目的としたキャラクターグッズ、オリジナルグッズ等であること。
- 長南町で提供される役務等であり、その役務の主要な部分が長南町に関連するもの。

## ふるさと納税運用の流れ



**応募方法** 町ホームページから長南町ふるさと納税返礼品申込書（事業者登録シート、返礼品登録シート）をダウンロードし、必要事項をご記入の上、返礼品画像とともに下記応募先へメールでご提出ください。



詳細は  
QRコードから  
ご確認ください

**募集期間** 返礼品は隨時応募を受け付けています。

**問い合わせ(応募先)** 企画財政課 企画政策係 ☎ 46-2113  
✉ kikaku@town.chonan.lg.jp



# 地域農業の将来をみんなで話し合う「第2回座談会」を開催します



令和6年3月に町内9箇所で実施しました座談会の2回目を下記の日程で開催いたします。第2回座談会では、皆さまからいただいた意見などを取りまとめ、将来の計画や課題の解決等について話し合いをおこないます。

## 座談会の日程

| 日 時           | 対象地域 | 会 場         |
|---------------|------|-------------|
| 7月22日(月) 18時~ | 長南地区 | 庁舎 2階 第1会議室 |
| 7月23日(火) 18時~ | 豊栄地区 | 庁舎 2階 第1会議室 |
| 7月25日(木) 18時~ | 西地区  | 庁舎 2階 第1会議室 |
| 7月26日(金) 18時~ | 東地区  | 庁舎 2階 第1会議室 |

**参加対象者** どなたでも参加できますので、是非ご参加ください。(申し込みは必要ありません)

**問い合わせ** 農業委員会事務局 ☎ 46-3397

まずは  
ご相談ください

# 農地中間管理事業で担い手の農地集約を推進します

農地中間管理事業は、農地中間管理機構(公的機関)が農家から農地を借り受け、農業経営の規模拡大や効率化(農地集約)を図りたい担い手農家へ貸し付ける制度です。

町による農用地利用集積計画に基づく出し手、受け手の相対による利用権設定の手続きは令和7年3月末で廃止されます。

新規の農地の貸し借りや利用集積計画における利用権の期間満了後は、中間管理機構が受け手との調整を行います。具体的な手続き等については産業振興課にご相談ください。

**問い合わせ** 産業振興課 ☎ 46-3397



# 無人航空機(ドローン)の水稻病害虫防除の実施

水稻の病害虫発生を効率的かつ効果的に防止するため、出穂期に合わせた適宜防除を実施します。

**ドローン散布** **日時** 7月3日(水)~31日(水)

※散布日程については随時更新いたしますので町HPをご確認下さい。

**問い合わせ** 産業振興課 ☎ 46-3397

# 防災セミナー 開催のご案内

## ★地域防災力向上セミナー

参加費  
無 料



お住いの地域にみあった防災対策がとれるよう、災害時の被害想定や避難方法などを学ぶことができます。

**日 時** 7月 20日(土) 13時～16時

**場 所** 千葉県消防学校 防災研修センター 教育棟1階 研修室

**定 員** 32名 ※申込が定員数を超えた場合は抽選となります。状況により定員数を変更します。

**対 象** 自主防災組織や自治会の防災担当者や防災に興味のある方など

**講習内容** • 自主防災活動と地区防災計画 • 地域の被害想定と避難行動 • 多様性への配慮  
※内容やタイトルが変更になる場合があります。

**講 師** 株式会社ネクセライズ 防災事業部

**申込期限** 7月 15日(月)

お申し込みは  
こちら

**申込方法** メールまたはFAXにて下記の項目をお知らせいただきか、QRコードから申し込みください。



**申込内容** • 研修名 • 氏名(ふりがな) • お住いの市町村 • 電話番号  
• メールアドレス • 自主防災組織の名称(任意) • 駐車場のご利用

※千葉県災害対策コーディネーターの登録のある方はその旨をお知らせください。

## ★高校生等防災パワーアップ講座

元消防官で防災スペシャリストとしてご活躍の野村功次郎氏をお招きし、消防での経験や防災に関するお話をさせていただきます。また千葉県消防学校の見学も行います。

**日 時** 7月 30日(火) ①9時30分～12時 ②14時～16時30分

**場 所** 千葉県消防学校 防災研修センター 教育棟1階 研修室

**定 員** ①32名 ②32名

※申込が定員数を超えた場合は抽選となります。状況により定員数を変更します。

**対 象** 千葉県内に在住または通学している高校生や大学生、専門学校生等

**講習内容** • 元消防官による防災講話 • 千葉県消防学校の施設見学

**講 師** 防災家・防災スペシャリスト 野村 功次郎 氏

**申込期限** 7月 23日(火)

お申し込みは  
こちら

**申込方法** メールまたはFAXにて下記の項目をお知らせいただきか、QRコードから申し込みください。



**申込内容** • 研修名 • 希望時間 • 氏名(ふりがな) • お住いの市町村  
• 学校名 • 学年 • 電話番号 • メールアドレス • 駐車場のご利用の有無

**申込先** 防災研修センター ☎ 0436-63-5438 FAX 0436-63-5439

**問い合わせ** ☐ ml\_notice\_bousaikensyu@sbs.ana-g.com

**主 催** 千葉県(受託事業者) ANA スカイビルサービス株式会社)

# 免許証を自主返納された方へ

免許証を自主返納された方の町内移動の交通手段として、下記の方法があります。

## 予約制乗合(デマンド)タクシー

町内を「ドア to ドア」で移動できます。

- ▶ 運行区域・時間 町内全域・平日 7時30分から17時
- ▶ 利用料(片道) 1人 500円 ペア割 300円
- ▶ 利用事業者 ゆたか自動車(株)・(有)長南タクシー

※利用には必ず事前予約が必要です。



## 運転免許証を自主返納した方への支援措置について

運転経歴証明書などを取得した方は、公共交通機関(バス、タクシー)の乗車運賃割引など様々な特典を受けることができます。詳細はQRコード(千葉警察HP)からご確認ください。



### 運転経歴証明書とは…

運転免許証を自主的に返納された方は希望により交付されます。支援措置を受けるときは提示を求められます。また、公的な身分証明書として使用できますが、車の運転はできません。

問い合わせ 企画財政課 企画政策係 ☎ 46-2113

# 小学生の水泳教室の申し込み

期 間 7月23日(火)～8月27日(火)

※上記期間内の火曜日と木曜日 計10回

※ただし、8月13日(火)はお盆のためお休みします。



時 間 18時～19時30分 募集人数 50人(定員になり次第締め切り)

参 加 費 1人 1,000円 申込期間 7月7日(日)～17日(水)(受付時間 8時30分～17時)  
※電話での申込受付はしません。

問い合わせ(申込)先 海洋センター ☎ 46-2860

# 長南町海洋センタープールの一般開放中止について

長南小・中学校行事のため、下記の期間、海洋センタープールの一般開放を中止いたしますので、ご協力をお願いします。

期 間 7月3日(水)・4日(木)・12日(金)午前 ※詳しくは海洋センターにお問い合わせください。

問い合わせ 海洋センター ☎ 46-2860

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36回

今回は最近のもの忘れ外来でのケースをご紹介しましょう。

75歳のAさんは、70歳代前半でアルツハイマー型認知症の診断を受け、抗認知症薬の内服をしています。また、10年以上前から夜間に眠れないという訴えがあって、睡眠導入剤も内服していました。認知症の症状、すなわちもの忘れや周囲の状況がわからなくなる見当識障害、理解力・判断力の低下などは徐々に進行し、

介護保険でデイサービスやショートステイを利用していました。3ヶ月ほど前から夜間不眠が悪化し、夜中に独り言を言ったり、大きな声で叫んだりするようになったそうです。こうしたときに、もらっていた睡眠導入剤を内服させると症状が悪化し、さらに混乱して大暴れすることもあったようです。また日中も、怒りっぽくなり、些細なことで攻撃的になったりしていたようです。こまつご家族が本人を連れて、受診されました。

こうしたケースで重要なのは、身体的な病気で精神症状が生じている症状精神病を見落とさないことです。脳に何か異常が生じていないかをチェックするため、頭部CTを撮影し、身体的な異常を調べるために採血検査を行います。頭部CTでは、脳梗塞や脳出血などの脳血管障害は認められず、アルツハイマー型認知症に矛盾しない所見のみでした。採血検査で症状精神病も否定されました。次に考えるのは、薬の副作用になります。

現在、日本で市販されている認知症の内服薬は4種類で、この方が内服していたのはアセチルコリンエステラーゼ阻害剤のドネペジルでした。ドネペジルは、アルツハイマー型認知症で減少してしまったアセチルコリンという物質を脳内に増やす作用があります。アセチルコリンが脳内に増えると脳が活性化するので、集中力が上がったり、認知機能障害が改善することもあるのです。しかし、脳全体の活動を活発化するため、怒りっぽくなったり、幻覚や妄想がある場合には幻覚・妄想も活性化してしまいます。Aさんは、ドネペジルの副作用で怒りっぽくなったりしていることが疑われました。

さらに、せん妄状態の合併が疑われました。せん妄状態では、特に夕方から夜間にかけて、不眠や幻覚、妄想、興奮状態を生じることがあります。いわゆるベンゾジアゼピン系の睡眠導入剤で症状が悪化することが特徴です。この方が内服していた睡眠導入剤もレンドルミンというベンゾジアゼピン系の薬剤でした。

ドネペジルやレンドルミンによる副作用が疑われたので、中止してもらうことにしました。ドネペジルは急にやめても大丈夫なのですが、レンドルミンなどの睡眠導入剤では急にやめると離脱症状が出てくる可能性があります。ゆっくりと中止してもらいました。さらに夜間不眠を改善するような薬を調整することで、精神症状は改善し、認知機能障害にも改善が認められました。

次回は今回利用した薬物療法についてお話ししましょう。



蓮の花



蓮茶

上野先生から認知症について  
学ぶ学習会を開催します。  
ぜひご参加ください。

日 時 7月17日(水) 15時～16時 (要事前申込)

場 所 保健センター

問い合わせ(申込先) 福祉課 包括支援センター ☎ 46-2116

Chonan 2024

18



# 〃ちよな丸運動〃

ちよな丸運動(長南方式認知症予防運動プログラム)で、寝たきりや認知症を遠ざけよう！

今月から4回に分けて運動のポイントを紹介します。主に **筋力** **柔軟性** **バランス機能** を組み合わせて、軽々しく体づくりに取り組みます。慣れてきたら回数を増やしてみましょう。

## 運動の効果について(長南町認知症サポート医上野先生より)

運動にはいろいろありますが、運動することが健康全般だけではなく、認知症予防にも効果があると多くの研究が発表されています。

運動することで、高血圧や糖尿病などの生活習慣病の予防と改善につながり、全身の血管を健康に保つことが期待できます。これにより、血管性認知症やアルツハイマー型認知症のリスクを下げることができます。さらに体を支えたり歩行に必要な筋力の維持、強化で生活全体の質を高めることができ、さらに適度な運動により夜間の睡眠状態の改善も期待できます。こうしたさまざまな効果で、認知症の予防、重症化予防が期待できます。

### 柔軟性

#### 肩甲骨伸ばし運動

肩甲骨周囲を柔らかくしましょう



1・2・3・4



5・6・7・8



### 筋力アップ

#### グーパー運動

握力が強くなると生活が楽になります

力を入れて握ります  
30回×2セット



親指と小指をしっかりと開きます



好きな歌を歌いながら取り組んでみましょう

### 筋力+バランス

#### バタ足運動

足と体の筋肉がしっかりとします

椅子の縁を押さえて両脚を上げます  
30回×2セット



足を上下に動かしてバタ足を行います



福祉課ホームページ内より  
「ちよな丸運動」の資料を  
ダウンロードすることができます。

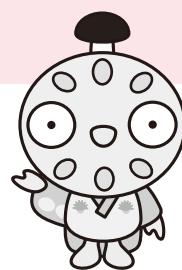


YOUTUBE「長南町福祉チャンネル」が  
開設されています。  
動画解説をご覧ください。

ちよな丸運動がDVDになりました。

DVDは希望者にお渡ししています。ご希望の方は福祉課まで(先着)

問い合わせ 福祉課 包括支援センター ☎ 46-2116







# 暮らしの情報



長南ビブリオカフェ  
Facebookページ



問い合わせ  
問い合わせ

長南ビブリオカフェ実行委員会(今井)  
090-11044-15485

参加費  
参加費

あなたの紹介したい本  
あなたの紹介したい本

場所  
場所

ちょうどなん西小図書室  
(長南町佐坪1348-1)

日時  
日時

7月27日(土)  
13時30分～15時

持ち物  
持ち物

無料  
あなたの紹介したい本

※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。

あなた的好きな本について、語つ  
てみませんか?

本を通して人を知る」です。  
コンセプトは「人を通して本を知る。  
長南ビブリオカフェ

催し  
長南ビブリオカフェ

## 募 集

## 長生郡市広域市町村圏組合職員を募集します(令和7年度採用)

| 職種       | 採用予定人数 | 受験資格  |
|----------|--------|---|
| 一般行政職    | 3名程度   | ※受験資格については、長生郡市広域市町村圏組合のウェブサイトから、試験案内をご確認ください。<br>( <a href="https://choseikouiki.jp/recruit/">https://choseikouiki.jp/recruit/</a> ) |
| 消防職Ⅰ・Ⅱ   | 6名程度   |   |
| 土木技術職    | 若干名    |   |
| 電気技術職Ⅰ・Ⅱ | 若干名    |   |
| 機械技術職Ⅰ・Ⅱ | 若干名    |   |
| 化学技術職Ⅰ・Ⅱ | 若干名    |   |

### 試験日 第1次試験(筆記)

9月22日(日)午前10時(受付時間午前9時から9時30分)

会場 長生郡市広域市町村圏組合管理棟(茂原市下永吉2101)

### 申込書配布 ①窓口での配布

- 配布場所: 事務局総務課 〒297-0035 茂原市下永吉2101 ☎23-0107  
消防本部総務課 茂原市茂原598 ☎22-0119
- 配布期間: 7月16日(火)から8月13日(火) 平日の午前8時30分から午後5時

### ②郵送による配布

- 封筒の表に「職員採用試験申込書請求」と朱書きし、返信用封筒(角形2号の封筒に郵便番号、住所、氏名を明記し、120円分の切手を貼ったもの)を同封のうえ、事務局総務課宛てに請求してください。

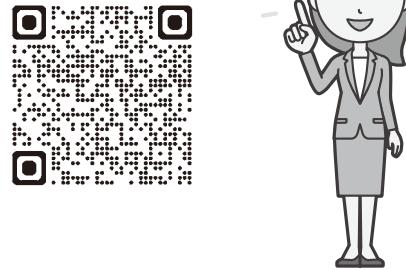
### ③ダウンロード

- 長生郡市広域市町村圏組合のウェブサイトよりダウンロードできます。

申込手続 所定の申込用紙に必要事項を記入のうえ、事務局総務課へ簡易書留で郵送提出してください。

受付期間 7月22日(月)から8月13日(火)※8月13日(火)消印有効

問い合わせ 長生郡市広域市町村圏組合 事務局総務課 ☎23-0107







## 募 集

## 自衛官等募集中!!

防衛省・自衛隊では【自衛官候補生】、【一般曹候補生】、【航空学生】、【幹部候補生】、【予備自衛官補】、【防衛大学校学生】の募集を下記のとおり実施しています。※大学生、既卒者は他企業との併願可能です!!

| 募集種目    | 応募資格  | 受付期間<br>(締切日必着)   | 試験期日  | 合格発表  | 入隊(校)<br>時期  | 待遇・その他  |   |
|---------|---|---|---|---|--|---|---|
| 自衛官候補生  | 18歳以上33歳未満の者(32歳の者は、採用予定月の末日現在、33歳に達していない者) | 年間を通じて行っております。<br>受付期間については、自衛官募集HPまたは茂原地域事務所までお問い合わせください。            | 受付時または各自衛隊地方協力本部のホームページにてお知らせします。   | 試験時にお知らせします。  | 令和7年<br>3月下旬<br>～4月上旬<br>※上記の他に設定する場合があります。                      | 【特例退職手当】<br>1任期:58万円<br>～95万円<br>2任期:145万円<br>～151万円<br>※任期満了毎に特例退職手当が支給されます。 |   |
| 一般曹候補生  | 18歳以上33歳未満の者(32歳の者は、採用予定月の末日現在、33歳に達していない者) | 【2回目】<br>7月1日～9月3日<br>【3回目】<br>10月1日<br>～11月28日<br>※3回目は実施しない場合があります。 | 【2回目】<br>1次:9月14日～22日<br>2次:10月12日～27日<br>【3回目】<br>1次:12月7日～12日<br>2次:令和7年<br>1月6日～13日<br>※いずれか1日を指定されます。 | 【2回目】<br>1次:10月3日<br>最終:11月21日<br>【3回目】<br>1次:12月23日<br>最終:令和7年<br>1月30日    | 令和7年<br>3月下旬<br>～5月上旬  | 入隊後2年9か月経過以降選考により3等陸・海・空曹   |   |
| 航空学生    | 海:18歳以上23歳未満の者<br>空:18歳以上24歳未満の者            | 7月1日～9月5日   | 1次:9月16日<br>2次:10月12日～17日<br>3次:(海)11月15日<br>～12月11日<br>(空)11月9日<br>～12月12日                               | 1次:10月4日<br>2次:<br>(海)11月6日<br>(空)10月31日<br>最終:令和7年<br>1月20日                | 令和7年<br>3月下旬<br>～4月上旬  | 入隊後約6年で3等海・空尉   |   |
| 幹部候補生   | 一般要員<br>(大卒程度試験)                            | 22歳以上26歳未満の者(20歳以上22歳未満の者は大卒(見込含)、修士課程修了者等(見込含)は28歳未満の者)              | 【2回目】<br>4月24日～6月13日<br>【3回目】<br>8月26日～9月26日<br>※2回目以降は実施しない場合があります。また、3回目は一般要員のみの受付となります。                | 【2回目】<br>1次:6月22日<br>2次:7月30日<br>～8月5日<br>【3回目】<br>1次:10月5日<br>2次:11月8日～11日 | 【2回目】<br>1次:7月18日<br>最終:9月19日<br>【3回目】<br>1次:10月31日<br>最終:12月23日 | 令和7年<br>3月中旬<br>～4月上旬   | 入隊後約1年で3等陸・海・空尉(院卒者試験合格者は2等陸・海・空尉)                      |
|         | 一般要員<br>(院卒者試験)                             | 20歳以上28歳未満の者<br>修士課程修了者等(見込含)   |   |   |  |   |   |
| 予備自衛官補  | 一般  | 18歳以上52歳未満の者  | 【2回目】<br>6月1日～9月19日<br>※1回目で採用予定数に達した場合、2回目は実施しない場合があります。   | 【2回目】<br>9月21日～10月7日<br>※いずれか1日を指定されます。                                     | 【身分】<br>所定の教育訓練終了後、予備自衛官として任用<br>【教育訓練招集手当】<br>日額8,800円          | 教育訓練開始時期は、令和6年7月以降  | 【身分】<br>所定の教育訓練終了後、予備自衛官として任用<br>【教育訓練招集手当】<br>日額8,800円 |
|         | 技能  | ・有資格者<br>細部はお問い合わせください。   |   | 【2回目】<br>11月7日  |  |   |   |
| 防衛大学校学生 | 推薦  | 18歳以上21歳未満の者高卒(見込含)または高専3年次修了(見込含)、成績優秀かつ学長が推薦できる者                    | 9月5日～9日   | 9月21日・22日   | 10月25日   | 修学年限4年<br>卒業後1年で3等陸・海・空尉  |   |
|         | 総合選抜  | 18歳以上21歳未満の者高卒(見込含)または高専3年次修了者(見込含)                                   |   | 1次:9月21日<br>2次:10月26日・27日   | 1次:10月11日<br>最終:11月20日   |   |   |
|         | 一般  | 7月1日～10月17日   | 1次:11月2日<br>2次:11月30日<br>～12月4日   | 1次:11月20日<br>最終:12月27日  |  |   |   |

※詳しくは自衛隊茂原地域事務所までお問い合わせ下さい!!

問い合わせ 自衛隊 千葉地方協力本部 茂原地域事務所(担当:芝原、太田) HP▶

☎ 25-0452 茂原市町保3-217 シティビル2階



X (旧Twitter) ▶



# ちどりやうなんじゆね

長南開拓記

(65)

~「三重構造モデル」~

日本人のルーツについては、「日本人の二重構造モデル」という語を耳にします。これは、現代日本人は東南アジア系の縄文人を基層集団として、弥生期に渡来した北東アジア系集団との混血によって形成された、という仮説です。その後、複数の研究者が遺伝子解析などの後続研究を行い、(1)縄文人のルーツも多元的である、(2)弥生時代と古墳時代では、渡来した集団に差異が認められる等、さらに複雑な様相を示す。こうした中で、最近よく耳にするのが、「三重構造モデル」です。これは前述の(2)に関する説で、ゲノムデータの比較では、現代日本人は古墳時代人と近く、古墳時代に新たな渡来集団があり、その渡来集団との混血によって、現代日本人に近い古墳時代人が形成され、現代日本人につながっている、というものです。弥生・古墳時代にかけて、遺伝子に影響を与えるほどの渡来集団が継続して来た、という点はどちらのモデルでも変わりません。しかし、「三重構造モデル」では新たな渡来集団を東アジア系とする点が、「二重構造モデル」との相違点です。

非常に興味深い記述があります。要約するところで、『千葉県の歴史考古4』には、



長生地方の横穴墓は1,200基を超えるが、その形態は様々なタイプがあり、群によってその構成も違う。そうした差異の中に彼らの由来が示されているのだろうか。

(町資料館  
風間俊人)

と、「考古学的な見地から、古墳時代後期は人口が激増した時代であり、それは、大陸からの渡来集団の流入に大きく関係している。渡来者たちには居住地が割り当てられるが、それによって、そこからの移動・移動を余儀なくさせられる人々が各地で発生し、こうした“玉突き”による流入が、房総地方での顕著な人口増をもたらしたのではないか。」というものです。長南町を含む六世紀前半は、出自が謎に包まれた継体帝の皇位継承や、継体帝崩御後の混乱など、王権が安定しない時代でしたが、六世紀中葉に登場した欽明帝は、継体帝の子でありながら、仁徳帝以来の王統を継承したとされ、王権は再び安定し、そうした背景により、混乱なく“玉突き”が行われたと考えられます。

| 書籍名                          | 著者                            |
|------------------------------|-------------------------------|
| 俺たちの箱根駅伝 上                   | 池井戸潤                          |
| 俺たちの箱根駅伝 下                   | 池井戸潤                          |
| ひとつの祖国                       | 貫井徳郎                          |
| 密室法典                         | 五十嵐律人                         |
| 魔女の後悔                        | 大沢在昌                          |
| 女の国会                         | 新川帆立                          |
| シンデレラのおねえさん                  | おくはらゆめ                        |
| ねじまきバス                       | たむらしげる                        |
| コンビニてんちょうネコイチさん<br>おべんとうまつり  | ヤスダユミコ・<br>むとうゆういち／<br>まつもとまや |
| ふしぎ駄菓子屋銭天堂 吉凶通り1             | 廣嶋玲子/jyajya                   |
| やりたいことがどんどん叶う!<br>じぶん時間割の作り方 | 川瀬はる／吉武麻子                     |

## 図書室へGO!



購入図書を紹介します  
今月のおすすめ



### 「俺たちの箱根駅伝」

箱根駅伝の元強豪・明誠学院大学。10月の予選が箱根へのラストチャンスとなる現主将・青葉隼人は、故障を克服し渾身の走りを見せるが『箱根の魔物』が襲い掛かる。一方、駅伝中継を担うスポーツ局のプロデューサーは局長からの難題に頭を抱えていた。選手とテレビ局、それぞれの目線で書かれる箱根駅伝の物語。

### 問い合わせ

中央公民館

☎ 46-1194

▶電話予約・問い合わせ  
税務住民課 戸籍年金係  
☎ 46-2118

Chonan 2024

24



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。

| 日 Sun.   | 月 Mon.   | 火 Tue.  | 水 Wed.   | 木 Thu.   | 金 Fri.   | 土 Sat.  |
|--|--|---|--|--|--|---|
|  | <b>1</b><br>・健活クラブ<br>保健センター<br>9:10～10:40～13:20～<br>・民謡教室<br>中央公民館<br>13:00～15:00   | <b>2</b><br>・園庭開放<br>長南保育所<br>9:30～11:30                                      | <b>3</b><br>・3歳児健康診査<br>・2歳児歯科健康診査   | <b>4</b><br>・園庭・園舎開放<br>長生学園幼稚園<br>9:30～11:30  | <b>5</b><br>・ゆうゆう快活くらぶ<br>保健センター<br>10:00～11:30<br>・びよびよひろば<br>保健センター<br>10:00～12:00 | <b>6</b><br>・えいご教室<br>中央公民館<br>【A】9:30～10:30<br>【B】10:40～11:40                    |
| <b>7</b><br>・健康運動教室<br>(ちよな丸運動教室)<br>中央公民館<br>9:30～10:30 | <b>8</b><br>・健活クラブ<br>保健センター<br>9:10～10:40～13:20～                                    | <b>9</b><br>・園庭開放<br>長南保育所<br>9:30～11:30<br>・スマホ教室<br>中央公民館<br>13:30～15:30    | <b>10</b><br>・パソコン・スマホ<br>よろず相談会<br>庁舎1階相談室<br>9:00～11:30<br>・紙工作教室<br>中央公民館<br>9:30～12:00 | <b>11</b><br>・園庭・園舎開放<br>テーマ:シールをはがす<br>長生学園幼稚園<br>9:30～11:30  | <b>12</b>  | <b>13</b><br>・園庭開放<br>長生学園幼稚園<br>9:30～14:30                                       |
| <b>14</b>  | <b>15</b><br>海の日   | <b>16</b><br>・園庭開放<br>長南保育所<br>9:30～11:30<br>・心配ごと相談所<br>中央公民館<br>13:30～16:30 | <b>17</b><br>・パソコン・スマホ<br>よろず相談会<br>庁舎1階相談室<br>9:00～11:30<br>・乳児相談<br>・認知症学習会              | <b>18</b><br>・園庭・園舎開放<br>長生学園幼稚園<br>9:30～11:30<br>・のびっこ<br>保健センター<br>10:00～11:00<br>・高齢者教室<br>中央公民館<br>13:30～15:30 | <b>19</b><br>・乳児相談   | <b>20</b><br>・水合戦<br>農村環境改善センター<br>13:00～17:45<br>・野菜園芸教室<br>中央公民館<br>13:30～16:30 |
| <b>21</b><br>・子どもものづくり<br>教室<br>中央公民館<br>9:30～11:30      | <b>22</b><br>・健活クラブ<br>保健センター<br>9:10～10:40～13:20～<br>・そば打ち教室<br>中央公民館<br>9:30～13:30 | <b>23</b><br>・園庭開放<br>長南保育所<br>9:30～11:30                                     | <b>24</b><br>・パソコン・スマホ<br>よろず相談会<br>庁舎1階相談室<br>9:00～11:30                                  | <b>25</b>  | <b>26</b>  | <b>27</b>   |
| <b>28</b>  | <b>29</b><br>・健活クラブ<br>保健センター<br>9:10～10:40～13:20～                                   | <b>30</b><br>・園庭開放<br>長南保育所<br>9:30～11:30                                     | <b>31</b>  | <b>8/1</b><br>・歴史教室<br>中央公民館<br>13:30～15:30  | <b>2</b><br>・ゆうゆう快活くらぶ<br>保健センター<br>10:00～11:30<br>・びよびよひろば<br>保健センター<br>10:00～12:00 | <b>3</b><br>・えいご教室<br>中央公民館<br>【A】9:30～10:30<br>【B】10:40～11:40                    |



※行事予定については変更となる場合があります。ご了承ください。

## 7月の納期 納期限7月31日(水)

**固定資産税(2期)**  
**国民健康保険税(1期)**  
**後期高齢者医療保険料(1期)**  
**介護保険料(1期)**  
※通知書は、7月12日(金)発送予定です

- ・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。
- ・口座振替のほか、コンビニ等でも、納付できます。

**【延滞金】**  
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          |
|-------|--------------------------|----------------|
| 7月 7日 | 宮本内科医院 22-3770           | 宍倉病院 24-2171   |
| 14日   | ポプラクリニック 23-3111         | 三枝医院 25-2203   |
| 15日   | むなかたクリニック 44-5155        | 菅原病院 25-1171   |
| 21日   | もとい<br>ハッピークリニック 36-3537 | 宍倉病院 24-2171   |
| 28日   | 渡辺医院 27-7733             | 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8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

# 地域おこし協力隊 さとぴーの 隨草録 No.1



長南町地域おこし協力隊さとぴー(定着して欲しい!)こと佐藤です。

地域おこし協力隊に着任して初めての1ヶ月。そんな何もかもが初めましての5月の活動でのワントピックをご紹介したいと思います。

長南町でやりたいことの一つが「地元の農家さんの方々と共に働くことで、農業の実践的なスキルを習得して、今後の長南町を支えることができる農業従事者の一員となる」ことである私は、(農)長南町東部営農組合(写真右)、(農)長南西部営農組合(写真左)それぞれの組合にご挨拶に行きました。そして、どちらの営農組合でも施設見学をさせてもらい、丁寧に一つ一つの施設や機械について説明していただきました。やはり組合規模の施設の大きさに驚かされました。これから(農)長南町東部営農組合、(農)長南西部営農組合、(農)閔原営農組合、まだご挨拶が出来ていない営農組合、個人農家さんと、農業に関しては多くの方々に勉強させていただくことになると思いますが、よろしくお願ひいたします。

5月は、直接町の方々と会って繋がることを意識して活動していましたが、まだまだ足りない!皆様に覚えていただけるよう、より一層邁進してまいりたいと思います!以上、さとぴーでした。



(農)長南西部営農組合



(農)長南町東部営農組合の  
糸井さん



SNS  
アカウント

# 地域おこし協力隊 箱石こと 箱ちゃん ✕ 発掘記 No.1

古代稻を育てる学校支援ボランティアに参加中です!

先日から小・中学校の学校支援ボランティアに参加しています。今回は、小学5年生の古代稻づくりの様子をお届けします。

毎年、5年生はふるさと学習としてバケツ稻での古代稻栽培に取り組んでいます。ふるさと学習では、人を知り、町を知り、郷土愛を深めることを目指しています。今年も先輩が育てた種もみを受け継いで、古代稻づくりが始まりました。初回は稻の種まきから。トレーに土を入れて種をまき、苗を作ります。長南町古代稻生産組合の古市幸雄さんからは稻作やお米の歴史、古代米の特徴、お米がとれるまでの説明があり、子どもたちは集中して耳を傾けていました。2回目はバケツの土をかき混ぜる、代掻きに代わる作業です。バケツの土に生えた雑草を取り、土をかき混ぜます。大はしゃぎの子ども、土が苦手な子ども、手を付けたら止まらなくなる子どもなど、十人十色の個性を感じることができました。3回目はいよいよ田植えです。初めての経験に戸惑いながらも、皆さん無事に苗を植えることができました。

今後、夏場の水管理をし、秋の稻刈りを迎える予定です。古代稻も子どもたちも、秋までにどのくらい成長するのか、今から楽しみです。



改めまして、箱石です。よろしくお願ひします。



バケツの土をまぜまぜ。ここに稻の苗を植えます。



いよいよ田植え!古市さんからの説明を受けて、田植えに挑戦します。

●地域おこし協力隊  
【竹渕】  
インスタグラムQRコード▶



●地域おこし協力隊  
【田島】  
ブログQRコード▶



# 食育推進員のレシピ

## 台湾風まぜそうめん



調理時間  
30分

### 栄養価(1人分)

|                |              |
|----------------|--------------|
| ・エネルギー 871kcal | ・たんぱく質 33.0g |
| ・脂質 39.0g      | ・炭水化物 89.0g  |
| ・食塩相当量 3.6g    |              |

### 材料(2人分)

|                |          |       |      |          |
|----------------|----------|-------|------|----------|
| ニラ             | 水        | 100ml | そうめん | 4束(200g) |
| .....1/2束(50g) | 酒        | 大さじ2  |      |          |
| ねぎ             | オイスター調味料 | 大さじ2  | ごま油  | 大さじ2     |
| .....1/2本(50g) | 醤油       | 大さじ2  | かつお節 | 5g(2パック) |
| トマト            | 砂糖       | 大さじ2  | 卵黄   | 2個       |
| .....1/4個(50g) | 豆板醤      | 小さじ1  |      |          |
| にんにく.....1かけ   |          |       |      |          |
| 焼きのり.....5g    |          |       |      |          |
| 豚ひき肉.....200g  | ※お好みで辛さを |       |      |          |
| ごま油.....小さじ1   | 調節してください |       |      |          |

|   |          |       |      |          |
|---|----------|-------|------|----------|
| A | 水        | 100ml | そうめん | 4束(200g) |
|   | 酒        | 大さじ2  |      |          |
|   | オイスター調味料 | 大さじ2  | ごま油  | 大さじ2     |
|   | 醤油       | 大さじ2  | かつお節 | 5g(2パック) |
|   | 砂糖       | 大さじ2  | 卵黄   | 2個       |
|   | 豆板醤      | 小さじ1  |      |          |

季節のレシピを紹介します。

### ★レシピのエピソード

七夕の行事食が「そうめん」というのはご存じでしょうか。

そうめんの起源は、諸説ありますがその一つが索餅(さくべい)という食べ物です。索餅とは、古代中国で食べられていたもので、小麦粉と米粉を混ぜ合わせ、縄のように細くねじったお菓子です。中国では「7月7日に亡くなった帝の子が鬼となり疫病を流行らせましたが、その子の好物だった索餅をお供えしたところ疫病が収まった。」という言い伝えから、無病息災を願って食べられるようになったようです。それが日本にも伝わり7月7日にそうめんを食べる習慣が始まったとの説があります。

今回のレシピは、台湾まぜそばをアレンジしたものです。七夕に限らず、暑い夏に合うそうめんレシピをぜひお試しください。



毎月17日は  
「減塩の日」

食塩の摂りすぎは、生活習慣病の要因となります。“適塩”を心がけましょう!

1日の食塩摂取目標量(成人) 男性:7.5g未満/日 女性:6.5g未満/日 高血圧の方:6g未満/日



ハートのあじさい(野見金公園)

### あとがき

暑さが厳しくなり、熱中症に注意する季節! こまめに水分補給をして予防しましょう。さて、令和元年を最後に実施できずにいた『ふれあい町民ツアーワーク』を今回、5年ぶりに開催いたします。詳しくはP4に掲載しております。皆さん、ぜひ参加してください。(花崎)



大きななつたら、なりたい  
ものは何ですか?

かようなんの  
ド ル

わるいひとを  
つかまる

になりたい!

警察官

ひだり たく ま  
左 琢磨くん

お花が好きだから

になりたい!

お花屋さん

おお つか のど か  
大塚 和花ちゃん

ちようなんの  
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

カッコイイから

になりたい!

F1のレーサー

こばやし ゆう き  
小林 祐喜くん

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、ぜひ、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へ▶<https://www.town.chonan.chiba.jp/kurashi/jutaku/akiya/>



## 長南町跡地活用プロジェクトレポート



旧長南幼稚園

## 竹の駅ちゅうなん

令和3年9月~

今月号のテーマ

熊野の清水  
~竹林現る~

猛暑の中でも、風の通る青竹の綺麗な竹林は目と心を休ませてくれる景観のひとつです。

今回はご縁あって、熊野の清水近隣の竹林整備を行いました。以前はうっそうとしていた竹林。。。荒れた山林は景観を悪くするだけでなく、獣害被害にもつながります…。最近は若手の参加も少しずつ増えてきました。リフレッシュで毎回来てくれるリピーターさん、竹林整備を学んでみたいという方…。竹もりの里は、毎月第3土曜日にボランティア活動によって、竹林整備を、かれこれ100回以上行なっております。ぜひご一緒にいかがですか?お気軽にお問合せください!



【7月以降 竹の買取り】 9時~14時  
●7月1日(月) ●7月15日(月)

株式会社 UNION CO., LTD  
ユニオン産業問い合わせ ☎ 47-4348  
営業時間は要問い合わせ

旧西小学校

## ちゅうなん西小

平成30年7月~

今月号のテーマ

キッズプレート新登場!

こんにちは!ちゅうなん西小です。

カフェでは7月からご要望の多かった、キッズメニューが登場します! 子供たちの大好きな唐揚げとハンバーグをご用意しております。

ぜひキッズルーム等に遊びに来た際は、ご家族でカフェにお立ち寄りください!お待ちしております。

※今後メニュー

は若干の変更の可能性がございますので、あらかじめご了承ください。

仲間と泊まる学校  
ちゅうなん西小  
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・竹の駅ちゅうなんは、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。

越後屋 長南東小スタジオ  
☎ 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

夏と言えば…!

## 長南集学校

# 夏祭り

とき: 八月三日(土) 十六時~十九時頃

ところ: 長南集学校

詳細: インスタにて告知



CHONAN\_SHUGAKKO



長南集学校

問い合わせ  
☎ 36-2820  
9時~18時

旧豊栄小学校

専門学校マーキュリー  
情報コミュニケーション  
カレッジ 令和4年4月~

今月号のテーマ

前期・学校行事について

当校では前期に様々な学校行事が行われます。既に未来観光ビジネス学科の学生は、浦安ブライトンホテル東京ベイにてテーブルマナー研修に参加しました。ホテルでの接客やテーブルマナーで体感したことを今後の学びや実践に活かしていきます。学校行事・郊外授業では千葉県富津市の鬼泪山のマザー牧場で様々な体験をしました。今年度は北海道から沖縄県まで様々な県から入学生を迎え入れており、長南町だけでなく千葉県の良さを感じ、生徒同士や先生との交流を深める機会となりました。職員一同も学校行事を通して学生の成長を見られることを楽しみにしています。



学校法人 富南学園  
専門学校マーキュリー  
情報コミュニケーションカレッジ

問い合わせ  
☎ 28-3500  
9時~18時(平日のみ)