

ちやうなん

広 報

2024

8

第565号



一番大切なことは
「あわてずに、
浮いて、待つ」
着衣泳

主 な 内 容 — Contents —

- おもちゃの寄贈ありがとうございます
- 企業版ふるさと納税をご寄附いただきました … 3
- 8月11日(日・祝)開催
長南町花火大会に伴い交通規制を実施します … 4
- 長南町まちづくり町民提案事業の応募結果 … 10

今月の表紙 — Cover —

今月の表紙は、7月3日に行われた長南小学校の着衣泳講習の写真です。

水難事故を防止するための大切な講習が行われ、児童たちは真剣に取り組んでいました。
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



一番大切なこと 長南小・中学校 着衣泳講習

7月3日に長南小・中学校で海洋センター指定管理者の自主事業として着衣泳講習が行われました。夏休み中に多い水難事故を防止するため、水難学会の講師の方々、着衣泳講習の目的や実際に現場に遭遇してしまった時の対応など、実演を交えながら児童たちにしっかりと説明を行っていました。一番大切な「あわてずに、浮いて、待つ」ということを心に留めながら「ラッコ浮き(背浮き)」を一生懸命に行っていました。

児童たちは皆、上手に浮くことができていました。



みんなで楽しくサーフィン! 長南小学校 サーフィン体験会

7月12日に長南小学校でサーフィン体験会が開催されました。児童たちは初めにパドルリング(サーフボードの上に腹ばいになってクロールのように腕を使って水を漕ぐこと)を習っていました。次にサーフボードの上に立つ練習をしていました。すぐに立てた児童や何度も練習し立てるようになっていた児童、隣のコースと競争している児童もいました。みんな楽しそうに授業を受けてました。



長南町 ARアプリ — Harp Lite の使い方 —

長南町ARマーカー ▶



STEP-1 アプリをダウンロード



無料アプリHarp liteをダウンロードしてください。左記のQRコードを読み取り進んでください。

STEP-2 アプリのカメラで読み込み



Harp liteを起動して、左記のQRコードを読み取ります。マーカーのあるページにスマートフォンやタブレットをかざすと、各コンテンツが楽しめます。次からは、Harp liteを起動して、左記のQRコードを読み取るか、または画面上部のメニューより「長南町ARアプリ」をタッチして「ちょうなんAR」を選び、マーカーのあるページにかざして各コンテンツをお楽しみください。

町の人口 — Population —

- 人口 7,152人 (−6人)
 - 男性 3,577人 (−5人)
 - 女性 3,575人 (−1人)
- 世帯 3,184世帯 (−2世帯)

※令和6年7月1日現在
()内は前月比

【6月中の動き】

- 出生 1人
- 死亡 8人
- 転入 14人
- 転出 13人



おもちゃの寄贈ありがとうございます

子育てサークル「ほわほわ」様より、町の子どもたちの健全育成のためとして、おもちゃを寄贈いただきました。いただいたおもちゃは、子育て交流館に設置されています。大型の遊具や乗用遊具など、とても楽しいおもちゃがたくさんありますので、ぜひ子育て交流館に足を運んでみてください。

子育てサークル「ほわほわ」様、ありがとうございました。

問い合わせ 福祉課 福祉児童係 ☎46-2116



楽しいおもちゃがたくさん！

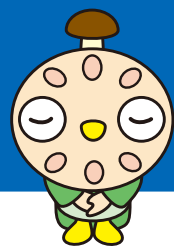
企業版ふるさと納税をご寄附いただきました

企業版ふるさと納税制度を活用し、株式会社合同資源様から100万円のご寄附をいただきました。

寄附金につきましては、「資源と立地優位性を活かした魅力あふれる長南づくり事業」の財源として、有効に活用させていただきます。

ありがとうございました。

株式会社合同資源
ホームページはこちらから▶



固定資産評価審査委員会委員に 白井裕章さんが再任

令和6年第2回長南町議会定例会での同意を得て、7月1日付けで白井裕章さん(地引)が固定資産評価審査委員会委員に再任されました。

固定資産評価審査委員会は、地方税法に基づき設置される、固定資産課税台帳に登録された価格(評価額)に関する不服を審査決定するための機関です。



人権擁護委員の富澤さんが退任、 高山さんが選任

長きにわたり人権擁護委員としてご尽力いただいた富澤勝彦さん(本台)が6月30日付けで退任され、法務大臣から感謝状が贈られました。長い間ありがとうございました。

また、後任として、高山稔治さん(関原)が法務大臣から人権擁護委員として委嘱されました。

人権擁護委員は、基本的人権が侵害されないよう常に目を配り、侵害があった場合にはその相談相手となり、適切な処置を講ずることによって救済を図り、人権思想の普及高揚にも努めています。

秘密は固く守られますので、皆さんお気軽にご相談ください。

問い合わせ 福祉課 福祉児童係 ☎46-2116



8月11日(日)祝開催 長南町花火大会に伴い 交通規制を実施します

8月11日(日・祝)に花火大会を開催いたします。詳細については下記のとおりです。

開催日時 8月11日(日・祝) ※雨天等の場合は12～13日に順延 **[打上げ]** 19時 **[打止め]** 21時頃
※花火大会は恒例の17日ではなく、11日の開催となりますのでご注意ください。

プログラム 52番 協賛スポンサー 535社(団体) 町民個人協賛 92名

交通規制のお知らせ

- 該当路線**
- 町道利根里線の一部
[時間帯] 10時～22時
 - 町道長南一宮線の一部
[時間帯] 20時30分～21時30分

町民の皆さまには、交通渋滞等ご迷惑をお掛けしますが、ご協力をお願いします。また、例年駐車場が不足していることから、送迎または路線バスによるご来場にご協力ください。花火大会当日の交通規制については右図のとおりです。

全面通行止め区間 および迂回路図



路線バスのご案内

行き 茂原駅南口発	帰り 長南営業所発
17:05 (長南営業所行)	21:00 (茂原駅南口行)
17:45 (長南営業所行)	※臨時便
18:40 (長南営業所行)	21:30 (茂原駅南口行)
※長南営業所下車、徒歩10分で会場	※臨時便

一般(無料)駐車場

- 町営野球場駐車場 ■ ゲートボール場駐車場 ■ 三京機械駐車場
 - 長南工業団地内駐車場(送迎バスあり) ■ 保育所駐車場 ■ 旧長南小学校駐車場
- ※一般(無料)駐車場は令和元年度開催時と一部場所が変わっていますのでご注意ください。

問い合わせ 長南町花火大会実行委員会(産業振興課 商工観光係) ☎ 46-3397

素敵な花壇をありがとうございます

令和6年度 長南町老人クラブ連合会花壇審査

7月5日に長南町老人クラブ連合会花壇審査が行われました。1位は棚毛老人クラブ、2位は千歳会(水沼)でした。

棚毛老人クラブでは長南町合併70周年を記念して、お花で「祝70」の文字を表現した花壇となっていました。また、千歳会(水沼)では中央に日の丸を表現しており、マネキンを使用したユニークな花壇で通行人に人気の写真スポットとなっています。

老人クラブの皆さま、暑い中お疲れ様でした。素敵な花壇をありがとうございました。



長南町棚毛老人クラブ



千歳会(水沼)

令和
6年度

福祉のしごと就職相談会就職フェアinちばについて

社会福祉施設・事業所等へ就職を希望する方を対象に、「福祉のしごと就職相談会就職フェア in ちば」を開催します。求人のある社会福祉施設・事業所の採用担当者との個別面談や福祉職場に関する相談等を行いますので、興味・関心のある方はお越しください。

令和
6年度福祉のしごと
就職相談会
就職フェアinちば

就職相談会の様子

個別ブースで施設職員から求人情報や業務内容を聞くことができます。
また、疑問点なども直接相談できます。

事前申し込み不要

履歴書不要

入退場・服装自由

11:00～15:00

[10:30より受付開始]

荒天などにより中止または延期の可能性があります。ご参加の際には必ずHPでご確認の上ご来場ください。

第4回 千葉会場

9/28(土)

京成ホテルミラマーレ

- 京成千葉中央駅から徒歩30秒
- JR千葉駅から徒歩8分
- モノレール千葉駅から徒歩8分

50法人出展予定

同日
開催

こちらに参加することで
福祉のしごと就職相談会に参加する前に
予備知識が得られます!

福祉のしごと就職ガイダンス

10:00～11:30

- 事前申込制 ■参加無料
- 定員30名程度を予定

※右の2次元コードから事前にお申し込みの上
ぜひご参加ください▶▶▶



第5回 市川会場

11/24(日)

市川グランドホテル

- JR市川駅から徒歩3分

36法人出展予定

同日
開催

施設の現場に勤務している講師が
福祉・介護のしごとについて解説し
皆さんの疑問にお答えします!

福祉のしごとセミナー

10:00～11:30

- 事前申込制 ■参加無料
- 定員40名程度を予定

※右の2次元コードから事前にお申し込みの上
ぜひご参加ください▶▶▶



福祉のしごと なんでも相談コーナー も設置します。

雇用保険受給中の方は求職活動実績になります

■主催・お問い合わせ
社会福祉法人 千葉県社会福祉協議会

千葉県福祉人材センター

TEL.043-306-1277

https://chibakenshakyo.net/



共催 千葉県 千葉県社会福祉協議会業種別協議会 社会福祉法人全国社会福祉協議会

後援(予定) 厚生労働省 千葉市 市川市 船橋市 千葉労働局 千葉公共職業安定所 千葉南公共職業安定所 市川公共職業安定所 公益財団法人介護労働安定センター千葉支部

定額減税しきれないと 見込まれる方への 給付金 **調整給付金** について



令和6年度の定額減税におきまして、「定額減税しきれないと見込まれる方」に、給付金【調整給付金】を支給します。支給対象者の方には、町から「8月下旬」に確認書を送付いたします。

支給対象者 定額減税の対象者で定額減税可能額が令和6年分推計所得税または令和6年度分個人住民税所得割額を上回る方。
※定額減税：納税者および同一生計配偶者または扶養親族1人につき、4万円（令和6年分の所得税から3万円・令和6年度分の個人住民税所得割から1万円）が減税されます。

給付額

① 所得税分 定額減税可能額	$3\text{万円} \times (\text{納税者} + \text{同一生計配偶者} + \text{扶養人数}) - \text{令和6年分推計所得税}$
② 個人住民税所得割分 定額減税可能額	$1\text{万円} \times (\text{納税者} + \text{同一生計配偶者} + \text{扶養人数}) - \text{令和6年度分個人住民税所得割額}$

※上記①と②の合計額を1万円単位で切り上げます。

手続き(給付)

- (1) 支給対象者に町から確認書が届きます。
- (2) 内容をご確認いただき、必要事項の記入・受取口座確認書類等を添付の上、提出してください。
※確認書の提出期限は10月31日(木)消印有効
- (3) 町が確認書を審査完了後、1ヶ月以内に口座振込します。

給付金に関する「振り込め詐欺」や「個人情報の詐欺」にご注意ください

- 町や内閣府などが現金自動預払機(ATM)の操作をお願いすることや、給付のために手数料の振込みを求め、銀行口座の暗証番号などの個人情報の照会はありません。
- 少しでも不審な電話や郵便物だと思ったら、最寄りの警察署や警察相談専用電話(＃9110)に連絡してください。

問い合わせ 税務住民課 税務係 ☎46-2118

令和
6年度

低所得者支援給付金のご案内

新たに住民税非課税等となる世帯への給付

町では、物価高騰の影響を受けている世帯(令和6年度から新たに住民税非課税世帯および均等割のみ課税世帯)に対して1世帯当たり10万円を支給します。また、対象世帯のうち、18歳以下の児童を扶養している世帯に対し、児童1人当たり5万円を支給します。

対象となると思われる世帯には、8月中旬に世帯主様へ確認書等を送付する予定です。給付金を受給するためには、手続きが必要です。

※令和5年度、令和6年度に電力・ガス・食料品等価格高騰重点支援給付金を受給した方は対象外となります。

返送期間 9月30日(月)まで

問い合わせ 福祉課 福祉児童係 ☎46-2116



新築や増改築をしたときは 家屋評価にご協力を



固定資産税は、1月1日現在に存在する家屋に課税されます。今年中に新築や増改築を行った場合(予定含む)は、現地調査を行いますので、税務住民課税務係までご連絡ください。

現地調査時期 9月～12月

家屋評価とは？

固定資産評価基準に基づき、家屋を屋根や外壁、内装、建具などに区分し評価額を算出します。現地調査のため、税務住民課税務係の職員が訪問します。家屋への立ち入りが必要となりますので、所有者、またはご家族など代理の方の立ち会いをお願いします。

家屋を取り壊したときは？

登記されている家屋は、法務局で滅失登記をすることで翌年度の固定資産税の課税対象から除かれます。登記されていない家屋(未登記家屋)を取り壊したときは家屋の滅失届書を提出してください。

家屋の名義変更をしたいときは？

登記されている家屋は、法務局で名義変更をすることで翌年度の名義人が変更となります。未登記家屋については、未登記家屋納税義務者に関する届出書を提出してください。
*各届出書は税務住民課に用意してあります。また、町ホームページからもダウンロードできます。

問い合わせ 税務住民課 税務係 ☎46-2118

防災セミナー開催のご案内

**参加費
無 料**

【夏休み 子ども向け】消火・応急救護体験会

防災に関するお話や、実際の消火や救護の方法を体験して、正しい防災知識と技術を身につけましょう。普段は見られない消防学校の中も見学します。

日 時 8月28日(水) 10時～12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 24名(※保護者除く)

※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 小学生(高学年)・中学生 ※保護者の方も参加可能です。

講習内容 ・千葉県消防学校の見学 ・消火や救護の方法【お話・体験】 ・地震体験(起震車)
※内容やタイトルが変更になる場合があります。

講 師 淑徳大学 学生消防隊

申込期限 8月20日(火)

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くか、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・学校名・学年・電話番号
・メールアドレス・緊急連絡先・保護者氏名(同伴の場合)・駐車場のご利用
※受講可否は8月22日(木)までにメールにてご連絡します。
連絡がない場合にはお問い合わせください。

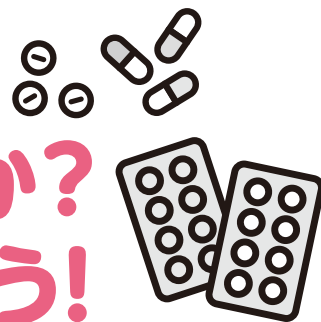
お申し込みは
こちら

申 込 先 防災研修センター ☎0436-63-5438 FAX0436-63-5439
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)



あなたは、 いくつ薬を飲んでいますか？ 薬と上手に付き合いましょう！



①お薬手帳を1冊にまとめましょう。

- 医師や薬剤師は、お薬手帳を見て薬の重複や副作用を予防しています。
1つの医療機関に1冊ではなく、受診しているすべての医療機関で1冊にまとめて、自分の病気と薬を把握してもらいましょう。

②自己判断で薬の使用を中断しない。

- 医師は、処方薬を飲んだ状態での病状と判断します。薬を勝手にやめると診断を誤る可能性があります。
- 薬によっては、やめ方、減らし方があり、病気によっては、悪化する可能性があります。

③むやみに薬を欲しがらない。

- 必要以上の薬は、体の負担になります。
- 複数の薬を飲むことで、副作用を起こしやすくなります。

④薬は優先順位を考えてもらい最小限にしましょう。

- 薬や体調について心配なことがある場合は、かかりつけ医や
かかりつけの薬局・薬剤師に、遠慮せず相談しましょう。

★医師や薬剤師に相談しにくい場合は、下記の相談窓口があります。

千葉県的一般の方のためのおくすり相談窓口

千葉県健康福祉部薬務課 薬事アドバイザー

☎ 043-223-2622 (月～金 9時～12時 13時～15時)

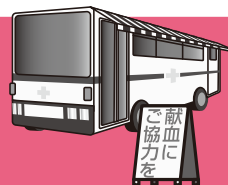


参考文献 ・日本医師会：超高齢社会におけるかかりつけ医のための適正処方の手引き

・厚生労働省、日本薬剤師会：知っておきたいくすりの知識

・一般社団法人日本老年医学会、日本老年薬学会：高齢者が気を付けたい多すぎる薬と副作用

血液の安定的な確保のため、 献血にご協力をお願いします



病気やけがなどで輸血を必要としている患者さんの命を守るために、皆さまのご協力をお願いします。

※献血にご協力いただける方の健康を守るため、献血のできる年齢は、

男性：17～69歳、女性：18～69歳です。

ただし、65～69歳の方は、**60～64歳の間に献血経験がある方**に限ります。

日 時 8月23日(金) 9時30分～11時30分

場 所 保健センター

問い合わせ 健康保険課 健康管理係 ☎ 46-3392

ちよな丸
ポイント
100P
対象



献血キャラクター

けんけっちゃん



HPVワクチン 子宮頸がん ワクチン キャッチアップ接種は 令和7年3月末で終了します



令和6年9月末までに1回目の接種が必要!

HPV ワクチンの積極的勧奨の差し控えにより定期予防接種を受けられなかった方は、令和7年3月末まで3回のHPV ワクチンを全額公費負担で受けることができます。

対象者 平成9年4月2日～平成20年4月1日生まれの女性で、過去にHPV ワクチン接種を合計3回受けていない方(対象者には5月末にお知らせしています)

接種期間 令和7年3月31日まで
※期限を過ぎて接種する場合、最大約10万円の自己負担が発生します。

接種完了までに約6か月かかるため、接種を希望する方は **9月末までに1回目**の接種を受ける必要があります。接種について、ご相談したい方は健康保険課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



※QRコードの動画でも説明があります。

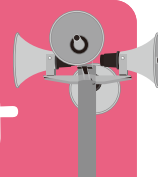
愛護動物の虐待や 捨てる(遺棄する)ことは犯罪です 飼い主としての責任をはたしましょう



- 愛護動物を虐待したり捨てたりすると、1年以下の懲役または100万円以下の罰金が科されます。
- 愛護動物を殺傷すると、5年以下の懲役または500万円以下の罰金が科されます。
- 動物の虐待・遺棄行為を見たら警察へ通報、確証が持てない場合や相談は最寄りの保健所または警察までご連絡ください。

問い合わせ 生活環境課 住民生活係 ☎46-3396

全国瞬時警報システム(J-ALERT)の 第2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
ジェイアラート
に伝達する J-ALERT 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。

8月28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 自治振興係 ☎46-2111

令和
6年度

長南町まちづくり 町民提案事業の応募結果

広報 4 月号で募集しました町民提案事業について、7 事業の応募があり採択されましたので、紹介します。

のみがね会

のみがね峻道のコースを増設し、他に例をみないハイキングコースとして、公園でのイベント等を通じ町内外に PR する。地域のうずもれた魅力を発掘し、長南町の観光スポットのひとつとして多くの集客を目指します。

西地区納涼盆踊り大会実行委員会

大会の基本コンセプトは「盆踊りを通じた地域間・世代間交流の推進」です。
西地区という狭い地域社会においても進む「交流の希薄化」問題。
地域・年代を超えた交流の場を企画・提供することにより、防止対策の一助となることを目指しています。

三粒に米

草取り不要。業で出来る、無農薬・有機稲作の栽培技術を広めること。また、食育&オーガニック田んぼイベントの開催を通じ、町外からの交流人口を増やし、地域経済やコミュニティの活性化を図ることを目指します。

長南町オーガニック推進協議会

各所で開催されるマルシェ（市）を通じて直接消費者と対面することで、町の PR 効果を高め交流人口の増加、観光や移住促進に貢献。オーガニックを軸にマルシェに出店することにより自治体同士の交流が生まれ地域間の連携強化を図ることを目指します。

ほぼ道の駅ちょうなんプロジェクト

長南町の魅力を町民目線で発信するウェブサイトを構築・運営することで、町民および町外の皆さんに町の魅力を知ってもらう機会を提供したい。町民同士がつながること、町外からの訪問者が長南町のファンになることを目指します。

古民家ファミリー

築 126 年の古民家を利用して、音楽・美術発表などの場の提供や餅つき、袖風作り等のイベントを実施します。貴重な文化遺産、自然を活用したイベントを通じて長南町の価値を再発見し、世代間交流や人間関係の活性化を目指します。

蓮田から生まれる豊かなくらしの会

蓮根だけでなく蓮の葉や茎、また共生している真菰で生活で使えるものを作る体験型ワークショップやイベントを行います。昔あった豊かさの見直しなどによって地域の方や興味を持ってくれた方々と交流しながら蓮栽培の喜びや楽しさを伝え、広げることを目指します。



児童扶養手当／特別児童扶養手当 現況届の提出を忘れずに!!



次の手当を継続して受給するには、期限までに必要書類を添えて、現況届を提出する必要があります。現況届は、本年度の受給資格の認定と手当額の決定を行うもので、提出がない場合は手当を受給することができなくなりますので、ご注意ください。

	児童扶養手当	特別児童扶養手当
区分	離婚や死別などの理由により母親、もしくは父親のみで子どもを養育している「ひとり親家庭」の生活の安定と自立を助け、児童の福祉の増進を図ることを目的とした手当です	20歳未満で精神または身体に障害を有する児童を家庭で監護、養育している父母または養護者に対して、これらの児童の福祉を図ることを目的とした手当です
提出書類	①児童扶養手当現況届 ②養育費等に関する申告書 ③令和5年度児童扶養手当証書 ④16歳以上19歳未満の控除対象扶養親族に関する申立書	①特別児童扶養手当所得状況届 ②16歳以上19歳未満の控除対象扶養親族に関する申立書
提出期限	8月1日(木)～8月30日(金)までの平日開庁日 (8時30分～17時15分)	8月9日(金)～9月11日(水)までの平日開庁日 (8時30分～17時15分)

※家庭状況により必要書類が異なりますので、詳しくはお問い合わせください。

問い合わせ 福祉課 福祉児童係 ☎46-2116

働くパパ・ママを応援／ 病児・病後児保育施設利用費 助成はじまります

発熱等で保育所や小学校に登校できず、病児・病後児保育施設にお子さんを預けた場合、利用料の一部を助成する制度が令和6年8月より始まります。

お仕事の都合等で、自宅での保育が難しい保護者さんを応援する制度です。ぜひご活用ください。

助成対象者 町内に住所を有する次の①または②に該当する児童の保護者

- ①保育を必要とする乳児および幼児
- ②保護者の労働または疾病その他の事由により家庭において保育を受けることが困難となった小学校に就学している児童

助成内容 対象児童1人あたり日額2,000円(連続7日間まで)

申請方法 償還払いとなりますので、申請書に病児・病後児保育施設が発行した領収書を添えて、福祉課へ申請してください。

※長南町には病児・病後児保育施設がありませんので、近隣の施設をご利用ください。施設の利用方法等については、施設へ直接お問い合わせください。

問い合わせ 福祉課 福祉児童係 ☎46-2116



病児・病後児
保育施設一覧
(千葉県ホームページ)

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37回

今月は私がもの忘れ外来で特に注意しているポイントをお話ししましょう。
一つ目はアルコールです。過去の飲酒歴が、高齢になってからの精神症状や認知機能障害に影響しているケースがたくさんあります。

【ケース紹介】

70歳男性の方です。大学卒業後、商社に定年まで勤務していました。仕事上、酒席でのお客さんの接待も多く、毎晩のように飲酒していました。一晩でかなりの量を飲酒することもあったようです。定年後、65歳で心筋梗塞のために入院。医師からのアドバイスもあり、これを機に断酒したそうです。2年ほど前から、もの忘れが認められるようになりました。1年ほど前から、怒りっぽくなったり、ささいなことで激高し、家族が困惑することが増えてきました。進行するもの忘れと精神症状の治療を求めて、もの忘れ外来を受診しました。

このケースでは、受診時には飲酒の習慣はありません。しかし、若い頃には毎晩のように飲酒しており、時にかなりの量を飲むこともあったようです。現在は飲酒の習慣がなくなっていますが、このように過去に長期多量の飲酒歴があると、易怒性や易刺激性の亢進などの精神症状が出てくることがあります。アルコールの影響で、前頭葉の機能低下を生じることがあり、このために自分の感情や行動をコントロールする能力が低下してしまうと考えられています。こうしたケースでは、対症療法的に精神科薬物療法が必要になることがあります。もの忘れなどの認知機能障害に関しても、過去の長期大量の飲酒歴が影響している可能性も否定できません。

アルコールは古くから人類と共にある薬物で、コミュニケーションを円滑にしたり、ストレス解消に役立ったりと、よい面もたくさんあります。それでは、どのような飲酒がよいのでしょうか？

健康上、問題になりにくい飲酒として、『節度ある適度な飲酒』の考え方が参考になります。これは2000年から始まった国民健康づくり運動『健康日本21』で紹介された『アルコール依存症になりにくい飲酒方法』です。以下、ご紹介しましょう。

通常のアルコール代謝能力を有する日本人（お酒に強い人）では、「節度ある適度な飲酒」は1日平均純アルコールで約20g程度（日本酒換算1合程度）

- ① 女性は男性よりも少ない量が適当である
- ② 少量の飲酒で顔面紅潮を来す等アルコール代謝能力の低い者（お酒に弱い人）では、より少ない量が適当である
- ③ 65歳以上の高齢者においては、より少量の飲酒が適当である
- ④ アルコール依存症者においては、適切な支援のもとに完全断酒が必要である
- ⑤ 飲酒習慣のない人に対してこの量の飲酒を推奨するものではない

純アルコール約20gとは、日本酒で1合、ビールで500mlと比較的少なめの飲酒量です。人によっては、この量でも問題が生じることに注意が必要です。何事も『過ぎたるは及ばざるがごとし』ということですね。



＼ ちょうな丸運動 ＼

先月から始めました「ちょうな丸運動」、やってみた感想はいかがでしたか。

筋力が落ち始めると生活の端々で不便になります。例えば、ペットボトルの蓋が開けられない。開けにくくなるなど。週に1～2回を目安に運動を取り入れてみましょう。

柔軟性

肩回し運動

肘で円を描くように回しましょう

手を肩に乗せて
前回し、後回しを
8回ずつ行います



左右交互に
前回し、後回しを
8回ずつ行います



柔軟性

体側伸ばし運動

手が顔の前に
来ないように
脇を伸ばします

首を右へ
傾けます



左手を上
に伸ばします



腰に手を当てて
8秒間、
息を吐きながら
右へ曲げます
反対側も同様に



筋力アップ

フィンガードーム 4回×2セット

肘を上げて
張りましょう

指の
腹と腹を
合わせて
丸くします



息をフーッと
吐きながら
指先同士を
押し合います



息を
吐く時に
お腹を
凹ませます



筋力+バランス

スクワット運動 4回×2セット

足と体が
しっかりして
きます

腕を胸の前で
組みます



1で前に傾けます



2・3・4で
立ち上がり
ます



このあと
5で前に傾け
6・7・8で
座ります



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

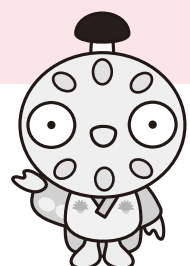


YOUTUBE「長南町福祉チャンネル」が
開設されています。
動画解説をご覧ください。

ちょうな丸運動が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



募集

ゆたか号で行く🚌 社会科見学 おみやげつき ～一宮川改修現場を見てみよう～

日 時 8月27日(火) 9時から12時 ※荒天時は中止

集 合 場 所 庁舎 2階 第1会議室

参 加 費 無料

内 容 流域治水
田んぼダムなど防災情報の座学
町バスに乗りし現場見学

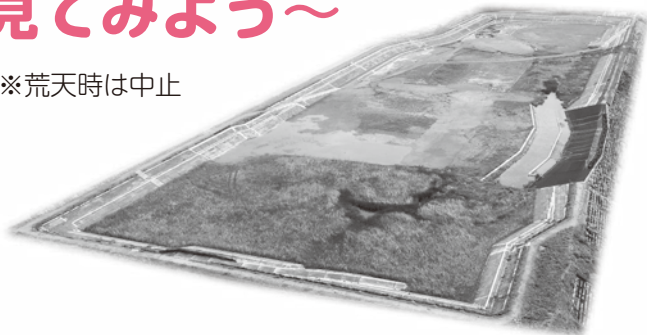
対 象 者 小学生以上 *小学生は保護者の同伴、中学生は保護者の同意が必要です。

申 込 方 法 申込用紙に必要事項を記入し、町中央公民館までお申し込みください。
*申込用紙は町中央公民館へ用意してあります。
*申込みはご自分の家族分のみとなります。*電話申込みは受け付けておりません。

申込受付期間 8月8日(木)～16日(金) 8時30分～17時まで

定 員 30名 *定員になり次第締め切ります。

持 ち 物 動きやすい服装と靴(運動靴など)、飲み物 *雨天時は、雨具と汚れてもよい服装および靴



問い合わせ 中央公民館 ☎46-1194

教育課 生涯学習係 ☎46-3398

お知らせ

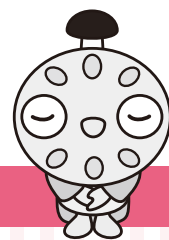
夏季休業中の学校閉庁日のお知らせ

次の期間を学校閉庁日とします。

夏季休業中の学校閉庁期間 8月13日(火)～8月16日(金)

この期間の緊急時連絡先は、下記のとおりとなります。

問い合わせ 教育課 ☎46-3398



相談

町民無料法律相談

町では無料の法律相談を実施しています。

相続や損害賠償など法律上の問題について、1人あたり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 8月22日(木) 13時30分～

場 所 中央公民館

申込締切 8月14日(水)



問い合わせ 総務課 自治振興係 ☎46-2111



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

・8月13日(火) 10時～11時30分

・8月19日(月) 13時30分～15時

中央公民館

・8月2日(金) 10時～11時30分

・8月23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



お知らせ
全国一斉 子どものための
養育費相談会
子どもたちの大切な未来の
ために、あきらめないで！

千葉司法書士会および千葉青年司法書士協議会、全国青年司法書士協議会による、養育費に関する電話相談会を開催します。

※相談料は無料です。秘密は厳守します。

日時 8月31日(土) 10時～21時

電話番号 ☎ 0120-567-1301

(フリーダイヤル、当日のみ)

問い合わせ

千葉青年司法書士協議会(担当 白井 則邦)

☎ 043-488-4633

お知らせ
2025年版 県民手帳の
予約を受け付けます

2025年版県民手帳の予約を受け付けます。色は「赤」「紺」「黄」の3色、サイズは91mm×149mmです。

価格 一冊 600円(税込)

申込期限 8月23日(金)

申込方法

企画財政課の窓口、または電話で、氏名・住所・電話番号・希望冊数、希望の色をお知らせください。

納品時期 10月上旬予定

※代金は手帳受け取り時に引き換えとなります。

問い合わせ(申込)先

企画財政課 広報統計係

☎ 46-2113

お知らせ
パソコン・スマホ
よろず相談会

日時 8月7日(水) 9時～11時30分

8月14日(水) 9時～11時30分

8月21日(水) 9時～11時30分

8月28日(水) 9時～11時30分

会場 庁舎 1階 相談室

相談内容

・パソコンやスマホの操作方法
・スマホのアプリの使い方
・画面に変な表示が出た時の対応
・パソコンやスマホの調子が悪い等
相談は無料です。お気軽にお越しください。

問い合わせ

長南町役場 総務課

☎ 46-2111

催し
わが家の耐震相談会の
開催について

地震は私たちの生活に甚大な影響を与える災害となり、昭和56年以前に建てられた木造住宅は耐震機能が不足している可能性があります。まずは、耐震診断を実施し、現在の耐震性能を把握することが重要です。町では、左記の日程で耐震相談会を実施します。

日時 9月14日(土)

午前9時30分～正午まで

場所 庁舎 2階 第一会議室

内容 木造住宅の耐震について、建築士が無料で相談にお答えします。

持ち物 自宅の写真や図面、住まいの状況が分かる資料

申込み 9月11日(水)までに電話または建設課窓口にて申込(要予約)

その他

補助制度がありますので、設計や工事等を実施する前に補助金の申請をする必要があります。対象となる要件等については、建設課都市計画係までお問い合わせください。

問い合わせ

建設課 都市計画係

☎ 46-3394

催し
絵画造形教室
「なるるstudio」
オープンします！

体験料 無料

日時 8月22日(木)、24日(土)、29日(木)、31日(土)

13時～14時30分

対象

子ども・大人まで
どなたでも

場所 長南集学校2階

問い合わせ

☎ 070-11264-3222

✉ choby@icloud.com(中田 ゆか)



— 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

催し 千葉県立長生特別支援学校
後期学校公開週間

日時

9月30日(月)～10月11日(金)
※土日は除く
午前9時30分～11時20分まで

場所

千葉県立長生特別支援学校
(二宮町東浪見 6767-7)

対象

令和7年度に本校へ転入学を考えている方
本校高等部3年生の実習関係先

内容

授業の様子や施設設備の参観または体験学習
※少人数での見学・案内を予定しています。
※希望日についてはご相談の上、調整させていただきます。
※感染症の流行状況または、学校事情等により中止または予定が変更される場合があります。中止・変更の場合は学校ホームページに掲載します。事前に学校ホームページ、電話などで確認をお願いします。

問い合わせ

特別支援教育コーディネーター
4212470



催し 長南ビブリオカフェ

日時

8月31日(土)
13時30分～15時

場所

ちようなん西小 図書室
(長南町佐坪 1348-1)

参加費

無料
あなたの紹介したい本

持ち物

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。

問い合わせ

長南ビブリオカフェ実行委員会(今井)
090-11044-5485



長南ビブリオカフェ
Facebookページ



催し 西地区納涼盆踊り大会

日時

8月14日(水) 18時～21時

場所

ちようなん西小グラウンド
(旧西小学校)

主催

西地区納涼盆踊り
大会実行委員会

協賛

ちようなん西小
(株式会社マイナビ不動産)

プレゼント

来場者全員に豪華景品の当たる「抽選券」を進呈
②ちびっ子集まれ!「ジャンボリミッキー」を踊ってお土産GET
③みんなで参加「じゃんけん大会」勝ち残ったら景品を進呈

準備日程

- (1)前日準備 8月13日(火) 午後1時～午後5時
- (2)事前準備 8月14日(水) 午後1時～午後4時
- (3)撤収作業 8月15日(木) 午前7時～午前12時

※ご都合の付く皆さんの、お手伝いをお願いします。



催し 真菰(マコモ)で
草履を作ろう

日時

8月22日(木) 8時～10時
8月25日(日) 9時～15時

場所

本台青年館(長南町本台 169)

持ち物

ハサミ、手拭いくらいの大きさの布(鼻緒にします)、メジャー(あれば)、飲み物、お弁当

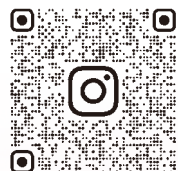
材料費

500円
(草履作りだけ参加の場合2,000円)

問い合わせ(申込)先

蓮田から生まれる豊かなくらしの会
4015750
またはインスタで

真菰(マコモ)で草履を作ろう



@HASU_KURASHI





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

0470-8215651

大多喜町小谷松500番地

〒298-0228

南房総広域水道企業団 業務課 総務班

問い合わせ(申込先)

南房総広域水道企業団ホームページからダウンロードできます。

詳細は受験案内または南房総広域水道企業団ホームページでご確認ください。受験案内、試験申込書等は、南房総広域水道企業団ホームページからダウンロードできます。

申込期間

いすみ市大原文化センター
(いすみ市大原7838)

試験会場

1次試験 9月22日(日)

予定人数 2名

募集職種 電気技術職(初級)

募集

南房総広域水道企業団
令和6年度職員(公務員)
採用試験のお知らせ

募集

自衛官等募集

防衛省・自衛隊では、次のとおり防衛大学校学生および防衛医科大学校学生等を募集しています。

募集種目		応募資格	受付期間	試験期日	合格発表	入隊時期 (入校時期)	待遇・その他
防衛大学校学生	一般	18歳以上21歳未満の者(自衛官は23歳未満)高卒者(見込含)または高専3年次修了者(見込含)	7月1日～10月17日	1次試験:11月2日 2次試験:11月30日～12月4日	1次:11月20日 最終:12月27日		修学年限4年 卒業後、約1年で、 3等陸・海・空尉
防衛医科大学校学生	医学科学生	18歳以上21歳未満の者高卒者(見込含)または高専3年次修了者(見込含)	7月1日～10月9日	1次試験:10月19日 2次試験:12月11日～13日	1次:11月28日 最終:令和7年1月30日	令和7年4月上旬	修学年限6年 医師免許取得後、 2等陸・海・空尉
	看護学科学生		7月1日～10月2日	1次試験:10月12日 2次試験:11月23日・24日	1次:11月7日 最終:令和7年2月4日		修学年限4年 看護師免許取得後、卒業後約1年で、 3等陸・海・空尉
自衛官候補生		18歳以上33歳未満の者	年間を通じて行っています。	受付時にお知らせします。	試験後にお知らせします。	令和7年3月下旬～4月上旬	所定の教育を経て、3か月後に2等陸・海・空士に任用
予備自衛官補	一般	18歳以上34歳未満の者	6月1日～9月19日	9月21日～10月7日 ※いずれか1日を指定されます。	11月7日	3年以内に50日の教育訓練を受講	階級は指定しない 所定の教育訓練終了後、予備自衛官として任用

※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)

☎ 25-0452 茂原市町保 3-217 シティビル 2 階

HP▶



X(旧Twitter)▶



募集

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

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と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。

対象

離職中または転職を考えている方

募集科

テクノカルメタルワーク科(溶接・荷役コース)(11月生)6か月訓練

内容

製造業への再就職で武器となるアーフ溶接を中心とした金属加工についてのスキルに加えて、重量物の運搬に役立つフォークリフト等の荷役機械の操作を学ぶことが出来ます。

受講料

無料(テキスト代のみ自己負担1～2万円程度)

募集期間等

8月5日(月)～9月24日(火)

※お申し込みは管轄ハローワークへ

見学会日時

毎週火曜日13時～

※お申し込みはお電話で。

問い合わせ

ポリテクセンター君津訓練課
☎ 0439-15716313
(君津市坂田428)



ちやうなん 歴史夜話

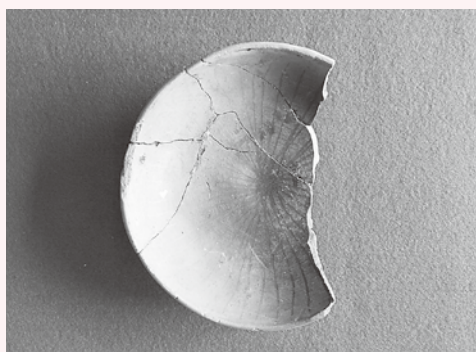
長南開拓記
(66)

～憧れの“佐波理”～

六世紀後半から七世紀前半にかけて、ヤマト王権の中で、中央豪族の中心にいたのは蘇我氏です。特に欽明天皇を支持して台頭した蘇我稲目、対抗勢力の筆頭にいた物部守屋を倒した蘇我馬子は、王権内に不動の地位を築き上げたと言えます。その蘇我氏が深く関わっているのが、百濟から公伝した仏教の受容です。これには王権内の権力抗争が複雑に絡み、蘇我と物部の武力衝突も起きていますが、結局、仏教は国家祭祀として受容されていきます。それでも、王権内では伝統的な神事や信仰が継承されていきますが、それまでの価値観が大きく変わったことは確かでした。

天皇の摂政として政治的手腕を発揮した聖徳太子は、四天王寺や斑鳩寺(法隆寺)など、畿内では相次いで仏教寺院が建立されていきます。関東の地に仏教寺院が建立されるのは、それから数十年先のことになりますが、地方にも新しい価値観が広がり、長かった古墳時代も終焉へと向かっていきます。このときの仏教の受容は、まだ支配者レベルの話ですが、中央での流行が、地方の庶民レベルにまで及んだものもありま

す。一般集落でも多量に出土する土師器杯ですが、六世紀には口縁下に稜(りよう)物のかど)がある須恵器杯を模倣したものが、盛行していました。しかし、七世紀になると須恵器模倣杯は姿を消してゆき、入れ替わるように半球形の丸底杯が主流となります。また、その中には器面をヘラ先で磨いて施す、「暗文」という文様が付けられたものも見られます。これらの源流は、六世紀末頃に朝鮮半島から渡来するようになった金属製鏡です。後世に“佐波理”と呼ばれたこの金属製鏡は当時の最高級品であり、その憧れから、畿内では金属製鏡を模した土師器杯が盛行します。暗文は金属器の輝きを表現したものと考えられています。その畿内産土師器の一部は地方に持ち込まれ、今度はそれらが憧れの品として、在地産土師器の造形に強い影響を与えてゆくことになるのです。



能満寺裏遺跡出土の在地産の暗文杯。同遺跡で7世紀の遺物はこの杯のみである。7世紀の同遺跡はすでに古墳群に姿を変えており、古墳のどれかと関係する遺物の可能性もある。

(町資料館 風間俊人)

図書室へGO!



購入図書を紹介します
今月のおすすめ



「クスの女神」

月郷神社にある不思議な力を持つクスの番人となった主人公と伯母の前に、神社に詩集を置かせてほしいと頼む女子高生と、眠ると前日の記憶がなくなる絵の得意な記憶障害の少年が現れる。意気投合した二人は月郷神社のクスノキをテーマに絵本の制作を始めるが……

問い合わせ

中央公民館 ☎46-1194

書籍名	著者
クスノキの女神	東野圭吾
ナイチンゲール7世	小林光恵
死んだ山田と教室	金子玲介
同居鰯 間借り鰯まさよII	原宏一
詐欺師と詐欺師	川瀬七緒
ドクター・デスの再臨	中山七里
てんごくまえデパート	長谷川あかり
それがぼくのいいところ	ながえおうき
なんのサンドイッチ?	たなかひかる
キャラ絵で学ぶ! 日本のお祭り図鑑	山折哲雄/ いとうみつる
ちょっぴりながもちするそうです	ヨシタケシンスケ

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

18



日 Sun.	月 Mon.	火 Tue.	水 Wed.	木 Thu.	金 Fri.	土 Sat.
				1 ・歴史教室 中央公民館 13:30～15:30	2 ・ゆうゆう快活くらぶ 保健センター 10:00～11:30 ・びよびよひろば 保健センター 10:00～12:00	3 ・えいご教室 中央公民館 [A] 9:30～10:30 [B] 10:40～11:40
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 保健センター 9:10～10:40～13:20～ ・民謡教室 中央公民館 13:00～15:00	6 ・園庭開放 長南保育所 9:30～11:30	7 ・パソコン・スマホ よろず相談会 庁舎1階相談室 9:00～11:30	8	9 ・ゆうゆう快活くらぶ 保健センター 10:00～11:30	10
11 山の日	12 振替休日	13 ・スマホ教室 中央公民館 13:30～15:30	14 ・パソコン・スマホ よろず相談会 庁舎1階相談室 9:00～11:30	15 ・心配ごと相談所 中央公民館 13:30～16:30	16	17
18	19 ・健活クラブ 保健センター 9:10～10:40～13:20～	20 ・園庭開放 長南保育所 9:30～11:30	21 ・パソコン・スマホ よろず相談会 庁舎1階相談室 9:00～11:30 ・紙工作教室 中央公民館 9:30～12:00 ・認知症学習会 保健センター 15:00～16:00	22 ・のびっこ 保健センター 10:00～11:00 ・無料法律相談 中央公民館 13:30～16:00	23 ・乳児相談 ・献血 保健センター 9:30～11:30	24 ・野菜園芸教室 中央公民館 13:30～16:30
25	26 ・健活クラブ 保健センター 9:10～10:40～13:20～ ・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 ・パソコン・スマホ よろず相談会 庁舎1階相談室 9:00～11:30	29	30	31



※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。

8月の納期 納期限9月2日(月)

町県民税(2期)
国民健康保険税(2期)
後期高齢者医療保険料(2期)
介護保険料(2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。
- ・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
8月 4日	大塚内科 23-6121	栄倉病院 24-2171
11日	清水医院 42-2950	菅原病院 25-1171
12日	山之内病院 25-1131	須田外科・歯科医院 23-7748 ※歯科は対応しておりません
18日	清水三郎医院 25-0776	栄倉病院 24-2171
25日	長生八積医院 32-3282	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

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、7/6 港区白金で開催した竹灯りワークショップの様子と 7/8 長南町放課後子ども教室・竹で遊ぼうの様子を記事にしたいと思います。

まずは、白金ワークショップのきっかけですが、3/9・10に参加した白金商店街ミーティングで竹灯りワークショップを開催したいと地域コーディネーターの方からご相談をいただき区役所の方や商店街の方たちの協力で開催することができました。当日は、怪我や事故もなく、50組の親子に竹灯りを楽しんでもらうことができました。作っていただいた竹灯りは、7/14に白金商店街・阿波踊りで沿道応援の際に持って来てもらうとの事で、14日も楽しみです。

7/8 放課後子ども教室は、竹で遊ぼう二回目の参加になります。2/5に予定していた放課後子ども教室は、感染症による学級閉鎖の影響で中止になってしまいましたが、今回は猛暑の中ではありますが、開催する事ができました。急遽屋内で行うことになり、熱中症など注意しつつ24名の小学生と一緒に竹灯り作りを楽しみました。

竹灯りを通じて放置竹林などに注目してもらい、対策していくきっかけになればと思います。これから熱中症リスクが高まっていくので、屋外での作業など注意していただければと思いますが、皆さんも熱中症など体調に気をつけて頂ければと思います。



／さっちゃん／ 里山通信

地域おこし協力隊
田島幸子こと

No.43



「蓮の花と雅楽を楽しむ会」蓮の香りに包まれ地域交流も

「蓮の花と雅楽を楽しむ会」が7月14日、本台青年館で開催されました。当初、蓮田の中で開催予定でしたが雨のため青年館での開催となりました。蓮の花は早朝に花が開き、昼前に閉じます。その時刻に合わせ、朝6時に近隣から約80名が参加し、一宮に拠点を置く玉前雅楽会が雅楽を演奏しました。雅楽の演奏が響く会場で、ゆったりと音色を楽しむ様子が見られました。曲の合間には、雅楽会代表の松井さんより雅楽の概要や楽器の紹介がされました。演奏後は、蓮の花茶が振る舞われました。七十二候でこの時期は「蓮始開(はすはじめてひらく)」。この季節でしか味わえない感動を分かち合い、この町に“今ある豊かさ”を改めて感じました。

会を主催した「蓮田から生まれる豊かなくらしの会」代表で蓮農家の細田美紀さんは、「高齢化や重労働で蓮農家が減っている現状がある。しかし自分にとって農は喜び。蓮田にあるものを生かし、喜びや楽しさを伝え、蓮を作る人や興味を持つ人が増えていくとうれしい」と話していました。同会では蓮田に共生している真菰を使って、草履作りや真菰馬づくり、蓮染め、蓮根収穫体験などを企画中です。



「玉前雅楽会」の皆さん



蓮の花の香りに包まれながら

「蓮の花茶」を振る舞う
細田美紀さん

HASU_KURASHI

蓮田から生まれる
豊かなくらしの会
QRコード

●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】

SNS QRコード▶



食育推進員のレシピ

鶏肉の梅酒煮



季節のレシピを紹介します。

★季節のエピソード

暑い日が続いていますが、皆さん夏バテしていませんか？夏バテは、高温多湿な環境による体力の消耗、急激な温度変化による自律神経の乱れなどが原因となり、倦怠感や食欲不振を引き起こすものです。夏バテの対策には、「水分をこまめにとる」、「睡眠時間を十分に確保する」、「室内での過ごし方を工夫する」、「バランスのとれた食事を3食摂る」などがあります。今回のレシピに使用されている鶏肉には、からだの組織をつくるたんぱく質や代謝を促すビタミンB群が豊富に含まれています。しっかり栄養を補給し、暑い夏を乗り越えましょう。



調理時間
20分

栄養価(1人分)

- エネルギー …551kcal
- たんぱく質 …… 32.7g
- 脂質 …………… 39.3g
- 炭水化物 …… 4.8g
- 食塩相当量 …… 3.0g

材料(2人分)

- | | | |
|---------------|---|---------------------|
| たまご …………… 2個 | A | 水 …… 1カップ (20ml) |
| 鶏肉 …………… 300g | | 梅酒 …… 1/4カップ (50ml) |
| サラダ油 …… 大さじ1 | | 砂糖 …… 大さじ1 |
| | | しょうゆ …… 小さじ2 |
| | | 梅干し …… 2個 |

作り方

- ① たまごは7～8分茹で(半熟)、殻を剥く。
- ② 鶏肉は一口大に切る。
- ③ サラダ油をひいたフライパンに②を入れ、焼き色をつけながら火を通す。
- ④ フライパンの中の余分な油をペーパータオルでふき取り、Aと①を加えて、煮からめる。

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



今年も綺麗に咲きました
(三十尾さん宅/ヤマユリ)

あとかき

暑い夏の時期がやってきて、スイカや夏野菜が美味しい時期となりましたね。今年は夏野菜カレーをたくさん食べようと思います！皆さまも美味しいものを食べて夏の暑さに負けないように頑張りましょう！

(高仲)



パトカーが
カッコいいから

おまわりさん

になりたい！

はやし えいと
林 瑛斗くん

大きくなったら、なりたい
ものは何ですか？



ドーナツが
大好きだから

ドーナツ屋さん

になりたい！

よしの りく
吉野 琉空くん



病気の人を
助けたいから

お医者さん

になりたい！

うちだ ひより
内田 陽咲ちゃん

★
★
★
★
★
ちょうなんの
アイドル

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



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

夏の西小もよろしく
お願いいたします!

こんにちは! ちょうなん西小です。あっという間に8月になりました。ちょうなん西小では繁忙期を迎えています。

今年の夏もたくさんのお客様に長南町にお越しいただき、賑やかな日々になりそうです!

暑い日が続きますので、皆さまお体に気を付けてお過ごしください。ぜひ、カフェにも涼みにいらしてください!



問い合わせ
☎0120-154-244
10時～17時

旧東小学校

越後屋

長南東小学校
スタジオ

平成29年7月～

今月号のテーマ

エアコン完備の図書室を
ご利用いただけます

こんにちは! 長南東小スタジオです。うだるような暑さが続いておりますが、皆さまお障りなくお過ごしでしょうか。

こんな暑い日はエアコン完備の涼しい図書室をご利用いただくのはいかがでしょうか? 夏休みの調べもの学習をしたり、同窓会をひらいたりなどちょっとした利用でも大歓迎ですので、お気軽にお問い合わせくださいませ! ご利用する場合は事前にご予約をお願いいたします。



問い合わせ
☎47-1911
9時～18時(土日祝除く)

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

精華学園高等学校の
学校生活

こんにちは。精華学園高等学校 長南茂原校です。当校では、生徒一人ひとりが自己を成長させるための様々な機会が設けられています。日々のスクーリングやレポート提出、特別活動などのほか、意欲的に自学自習に取り組む生徒の姿も見られます。これからも、高校生活が生徒のみなさんにとって良いものとなるよう、応援・サポートしてまいります。

【夏期完全休校日】8月1日、8月10日～16日



問い合わせ
☎36-6675
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

9月も親子プログラミング
体験会やります!

みなさんこんにちは! 長南集学校です。7月13日、14日に開催しましたプログラミング無料体験会には多くの方にご参加いただき、ありがとうございました! 推奨年齢は小学生～中学生ですが、未就学児の方や大人の方もご参加可能です! 参加費無料★見学だけでもOKです。詳しくはQRコードを読み込んでチェック!!



問い合わせ
☎36-2820
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]

【8月以降 竹の買取り】 8月5日(月)・8月19日(月)・9月2日(月)
9時～14時

