



パラアスリート等 学校訪問事業

主 な 内 容 —Contents—

- 「町長との座談会」を開催します 4
- 令和7年度
長南保育所入所の申し込みを受け付けます 5
- 令和6年12月2日から、
現行の被保険者証(保険証)は
発行されなくなります 6

今月の表紙 — Cover —

今月の表紙は10月4日に長南小学校で行われたパラアスリート等学校訪問事業でパラバドミントン世界選手権代表の島田さんが来校し、パラバドミントンの実演やスポーツ車いすの体験をしている様子です。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



元 気いっぱい運動会!

長南保育所

10月12日(土)に保育所運動会が開催されました。秋晴れに恵まれ、かけっこや綱引き、玉入れなどをがんばりました。年長組の応援団は最後の運動会とあって、気合が入っていました。



笑 顔あふれるつなぐ市

長南町農村環境改善センター

10月20日(日)に第7回つなぐ市が開催されました。寒い中でしたが町内外合わせて約170名が来場し、町民同士のつながりを再確認することができました。町長やちょうな丸も参加し、イベントを盛り上げていました。

初 めてのスポーツ車いす体験!

長南小学校

長南小学校の授業の一環としてパラアスリート等学校訪問事業が行われ、アイルランド国際大会や世界選手権でメダリストの島田 務さんが来校されました。当事業は講演会や体験会を取り入れたパラアスリート体験型出前授業となっていました。児童たちはパラバドミントンについての講演を真剣に聞き、初めて乗ったスポーツ車いすでは苦戦しながらも上手に乗りこなしていました。この授業を通して児童たちがパラスポーツへの興味を持ち、障がいへの理解が深まることが期待できる授業となりました。



パラバドミントンについて説明する島田さん



初めて体験するスポーツ車いす



町の人口 - Population -

■人口 7,110人 (-8人)

男性 3,559人 (-2人)

女性 3,551人 (-6人)

■世帯 3,171世帯 (-2世帯)

※令和6年10月1日現在
()内は前月比

【9月中の動き】

出生 1人

死亡 11人

転入 11人

転出 9人



Chonan town

65.51km²



(株)千葉薬品と包括連携協定を締結しました

10月8日に長南町と(株)千葉薬品は、包括連携協定を締結しました。

この協定は、長南町と(株)千葉薬品が包括連携協定のもと、緊密な連携と協働による活動を推進するとともに、(株)千葉薬品の強みを活かした地域福祉や健康づくり、防犯、安全、安心なまちづくりをはじめ、行政だけでは解決できない様々な取組みを実現し、地域の活性化および住民サービスの向上を図ることを目的としています。連携事項は右記のとおりとなります。



- ①健康づくりに関すること
- ②食育に関すること
- ③地産地消、地元産品の普及への協力に関すること
- ④地域福祉、少子高齢化に関すること
- ⑤地域との連携促進、各種事業への協力・参加に関すること
- ⑥地域情報の発信に関すること
- ⑦環境対策、リサイクルの推進に関すること
- ⑧防犯、安全・安心なまちづくりに関すること
- ⑨地域医療の整備に関すること
- ⑩上記のほか、本協定の目的を達成するために必要な事項に関すること

おめでとうございます 高齢者叙勲 旭日単光章

田中一男さん(小生田)が長年にわたり町議会議員として地方自治の発展に貢献された功績が称えられ、旭日単光章を受章されました。おめでとうございます。

令和6年9月受章 旭日単光章【地方自治功労】 田中 一男 さん(小生田)



第38回 長南町交通安全 ポスターコンクール結果について



町内小中学校を対象に、交通安全教育の一環として、交通安全ポスターコンクールを実施しています。令和6年度では、77点の応募があり、特賞4名、優秀賞6名、優良賞6名の方の作品が入賞されました。おめでとうございます!!



茂原警察署長賞
長南中学校 1年
さいとう こうき
齊藤 功樹 さん



茂原交通安全協会
会長賞
長南小学校 4年
おおつか れいな
大塚 麗奈 さん



長南町長賞
長南小学校 4年
いしい きょうか
石井 杏佳 さん



長南町交通安全協会
会長賞
長南小学校 1年
いとい みそら
糸井 美空 さん

**合併
70周年記念**

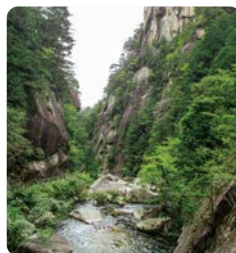
**長南町ふれあい町民ツアー
山梨の豊かな自然と秋の味覚を満喫**

9月24日から25日の1泊2日で「合併70周年記念 長南町ふれあい町民ツアー」が実施され27名の皆さんが参加されました。

1日目は、名水百選に指定されている忍野八海に立寄り、富士山の雪解け水が数十年かけ湧き出す神秘の池を見学。また、山梨ワインの製造見学や試飲をされ、自分に合うワインを選んでいました。

2日目は、日本一の渓谷美である昇仙峡を散策したり、里の駅では野菜の詰め放題を体験し、皆さん試行錯誤しながらたくさん野菜を詰めていました。

旅を通して町民の皆さんの親睦が深まった1泊2日のツアーとなりました。



「町長との座談会」を開催します

「町長との座談会」は、町長と自由な雰囲気の中でひざを交え、日頃から皆さんが考えていること、感じていることなど、皆さんの『声』を聴くことで町政運営に反映させていくものです。

児童・生徒の皆さんやお子さま連れの方なども含め、多くの皆さまのご参加をお待ちしております。



※昨年の開催風景

開催日	時 間	会 場	年 代
11月17日(日)	(受 付)10時～ (座談会)10時30分～12時頃	役場庁舎3階 第一・第二委員会室	10～30歳代
	(受 付)13時～ (座談会)13時30分～15時頃		40歳代以上

問い合わせ 企画財政課 広報統計係 ☎46-2113

令和7年度 千葉県生涯大学校学生募集

資格 社会参加意欲のある、千葉県在住の55歳以上の方 **募集** 11月1日(金)～12月20日(金)

願 書 ホームページからダウンロードできるほか、生涯大学校各学園、各市町村高齢者福祉担当課、県各地域振興事務所、県庁高齢者福祉課で配布しています。

※願書の郵送希望者は、270円切手を貼った返信用封筒(角2)を同封し、下記へ郵送してください。

問い合わせ 〒260-0801 千葉市中央区仁戸名町 666-2
千葉県生涯大学校事務局
☎043-266-4705

千葉県生涯大学校

検索



令和
7年度

長南保育所入所の 申し込みを受け付けます



令和7年4月から長南保育所への入所を希望するお子さんの申し込みを、下記のとおり受け付けます。

育児休暇の取得期間や預かり月齢等により、**令和7年度中の途中入所を希望される場合も、この期間にお申し込みください。**

※出産予定のお子さんについても、令和7年度中の入所を希望される場合は、この期間にご相談ください。

書類配布

11月1日(金)から

福祉課・保育所で書類を配布しています。

※町ホームページでも様式等を掲載しておりますので、
ご自宅等で印刷いただき、お申し込みください。



町ホームページ

受付期間

11月8日(金)～11月22日(金)

9時～17時まで(土・日を除く)

受付場所

長南町役場 福祉課

※保育所の利用可否は申し込みの順番で決定するものではありません。



保育所の入所には『保育を必要とする事由』が必要です

次の
いずれかに
該当するか
確認して
ください

- ①就労(フルタイムのほか、パートタイム、夜間、居宅内の就労など)
- ②妊娠・出産
- ③保護者の疾病・障害
- ④同居または長期入院等している親族の介護・看護
- ⑤災害復旧
- ⑥求職活動(起業準備を含む)
- ⑦就学
- ⑧虐待やDVのおそれがあること
- ⑨育児休業取得中に、すでに保育所を利用している子どもがいて継続利用が必要であること
- ⑩その他、上記に類する状態として町が認める場合

保育の必要性から判断いたしますので、希望に添えない場合があります。

問い合わせ 福祉課 福祉児童係 ☎46-2116

令和6年12月2日から、 現行の被保険者証（保険証）は 発行されなくなります



- 現在お持ちの長南町国民健康保険および千葉県後期高齢者医療制度の保険証は、有効期限範囲内で最長令和7年7月31日まで使用できます。
- マイナンバーカード（保険証として登録済）をお持ちの方は、そのまま保険証として利用できるため、特別な手続きは不要です。
- マイナンバーカードをお持ちでない方は、従来の保険証が廃止される前に、資格確認書を交付（申請不要）いたします。

マイナ保険証の有無	医療機関受診のとき
▶ マイナ保険証をお持ちの方 <ul style="list-style-type: none"> ●マイナンバーカードを取得していてマイナ保険証として利用登録されている。 	マイナ保険証を医療機関に提示してください。
▶ マイナ保険証をお持ちでない方 <ul style="list-style-type: none"> ●マイナンバーカードを取得していないまたは返納した。 ●マイナンバーカードを取得しているがマイナ保険証として利用登録していない。 ●電子証明書の有効期限が切れている。 	資格確認書を医療機関に提示してください。

! 国の方針により、令和6年12月2日から短期被保険者証も発行されなくなります。この変更に伴い、短期被保険者証をお持ちの方は、医療機関での受診時に10割負担となる可能性がありますので、国民健康保険税が未納の方は、早めの納付をお願いいたします。また、納税に関するご相談がある方は、税務住民課税務係窓口までお越しください。

！ マイナンバーカードを保険証として利用するための登録は、以下のいずれかの方法でできます。

■ 利用登録の方法（①～③のいずれかでできます）

- ① 医療機関・薬局の受付（カードリーダー）で行う
- ② 「マイナポータル」から行う
- ③ セブン銀行ATMから行う



マイナンバーカードの保険証利用についてもっと知りたい方はこちら



マイナ保険証を使用すると、手続きなしで高額療養費制度の限度額を超える支払いが免除されるほか、今までのお薬情報やマイナポータルでご自身の医療費情報を確認することができます。

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



11月・12月の土曜・日曜は マイナンバーカード申請、各紐づけ (保険証・公金口座)手続きを強化します!!

お困りのみなさまをサポートするため、出張申請、役場の特別開庁の実施、長南集学校での申請・紐づけ手続き等、いろいろな機会を設けています。是非ご利用ください。※予約不要

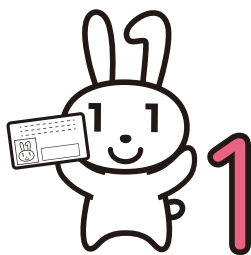
11月23日(土)・30日(土) 特別開庁します

- ▶ カードの申請がお済みでない方
- ▶ 「交付通知書」が届き、
受け取りがお済みでない方

マイナンバーカードの申請やカードの受取りをしたいが役場が開いている時間に間に合わない等でお困りではありませんか？予約なしで申請・受取りができます。

実施時間

9時～15時まで



マイナンバーPRキャラクター
マイナちゃん

11月・12月の土曜日と日曜日 お手伝いします (※11/3・23・30を除く)

長南集学校では、保険証や公金口座等カードへの紐づけ手続きやマイナンバーカード申請の手続き等お手伝いします。

実施時間 9時～18時まで

連絡先 36-2820

番外 パソコン・スマホ よろず相談会実施中

スマートフォンからマイナンバーカードの便利な機能・利用方法をお知らせしています。

実施日時 各月水曜日(広報に掲載)

9時～11時30分まで

問い合わせ 税務住民課 戸籍年金係 ☎46-2118

おしゃべり茶会

おしゃべり茶会 11月の予定です。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。

前回の企画は桃太郎の寸劇、身体を動かすゲームでしたが、今度は音楽を楽しみ『脳』の活性化を図ります。『バンド演奏を聴いて、みんなで歌いましょう!』

古民家交流会

会場 古民家クリニック長南(長南町関原 59)

日時 11月27日(水) 13時30分～

内容 音楽を楽しむ(フォークソング他)、焼き芋の会、おしゃべりの会

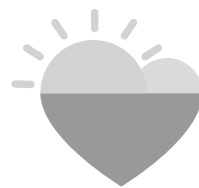
参加費 100円 **連絡先** 090-1035-4335(高齢化社会を考える会 代表 加納)

ちな丸
ポイント
対象事業



問い合わせ 福祉課 包括支援センター ☎46-2116

『太陽光パネル・蓄電池』の 共同購入 参加者募集中!



みんなの
おうちに
太陽光

『太陽光パネル・蓄電池』みんなが集まるから“おトク”
安心・便利な共同購入で、環境に、家計にやさしい暮らし

[参加募集期間] 10月17日～2025年1月31日

太陽光パネルの設置が「電気代の大幅な節約」に繋がることをご存じでしょうか? 千葉県では10月17日より、太陽光パネル・蓄電池の「共同購入事業」を開始しています。みんなで集まって生まれる大きな購買力を活かして、安心でおトクに購入する機会をご提供する事業です。数分で完了する無料の参加登録をすることで、ご自宅に設置した場合の費用を確認することができます。ぜひ、お気軽にご参加ください。

まずは
無料登録!

登録から調査の申込み・購入までの流れ



3、調査申込時に3,000円(税込)をお支払いいただきますが、最終的なご契約の有無にかかわらず追ってお返しいたします。

千葉県 みんなのおうちに太陽光

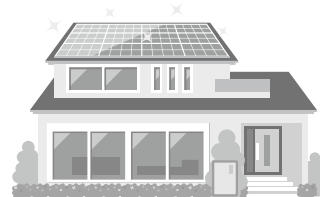
検索



<https://group-buy.jp/solar/chiba/home>

無料でご視聴いただけるオンライン説明会を予定しています。

また、専用 WEB サイトや事務局への問い合わせもご活用ください!



問い合わせ 千葉県 みんなのおうちに太陽光事務局 ☎ 0120-758-300 (固定電話・携帯電話)

[受付時間] 10:00~18:00 (土・日・祝日を除く)

全国瞬時警報システム(J-ALERT)の 第3回 全国一斉情報伝達訓練を行います

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

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

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

11月20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



動物による危害防止対策強化月間

11月は「動物による危害防止対策強化月間」です。次のことに注意して、動物による事故や迷惑を防止しましょう。

- 人が犬にかまれる事故が、令和5年度は県内で223件発生しました。

- 飼い犬が人をかんだ時は保健所へ届け出し、かんだ犬が狂犬病の疑いがないかどうか獣医師の検診を受けさせる必要があります。

- 犬を飼う場合には、事故を起こさないようしつけ、飼い方をすることが重要です。また、門や玄関から犬が飛び出さないよう注意してください。

- 公園なども含め、犬の放し飼いは禁止されています。散歩は犬を制御できる人が、短い引き綱で行いましょう。



- 狂犬病は人にもうつり、発症するとほぼ100%死亡する恐ろしい病気です。

家族や愛犬を守るため年1回の狂犬病予防接種を行いましょう。犬の登録と年1回の狂犬病予防接種は、法律に定められた飼い主の義務です。



- ワニや一部のサル・ヘビなどの危害を加えるおそれのある危険な動物(特定動物)は、法律により原則飼うことが禁止されています。



- 猫は屋内で飼いましょう。糞尿や鳴き声による被害を防止でき、感染症等の危険から猫や人を守ることができます。また、地域猫活動等で屋外にいる飼い主のいない猫の世話をする場合には、特に過度のふれあいは避け、かまれたりひっかかれたりしないように注意しましょう。



千葉県動物愛護センターおよび同東葛飾支所では、「犬の正しい飼い方・しつけ方教室」を定期的に開催しています。

また、学校の授業や地元の勉強会等に講師を派遣して、動物愛護、犬・猫の正しい飼い方、犬のしつけ方および動物由来感染症等に関する講演を行っています。

動物を飼う前に考えてほしいこと、動物と暮らすときに気をつけてほしいことなどについて、15のテーマ別に動画を制作しましたので、ぜひご覧ください。

- 千葉県動物愛護センター公式 YouTube

https://www.youtube.com/playlist?list=PLko8PH5lw4ApfWmb6P_b0KUf591UTuVjY



問い合わせ 長生保健所(長生健康福祉センター) ☎22-5166
千葉県動物愛護センター ☎0476-93-5711
千葉県動物愛護センター 東葛飾支所 ☎04-7191-0050
公益財団法人千葉県動物保護管理協会 ☎043-214-7814

ペットボトルの蓋を開けることができますか。
10分間立ち続けることができますか。
元気な体を取り戻そう!

ちょな丸
ポイント
対象事業

令和
6年度

いきいき百歳体操 体験会

いきいき百歳体操は、高知市発祥の全国で取り組まれている筋力アップ体操です。作業を始めてもすぐ疲れちゃう、ゴロンと横になっている時間が多いなど、体力に自信がない方でも取り組むことができます。この体操を体験したい方を募集します。体操をして寝たきりや認知症を遠ざけましょう!

会場に行くのは難しいけれど、椅子のある会場があるので3名程度以上でやってみたいという方は出張体験会も実施しますので、ぜひご相談ください。



日 時 12月12日(木)より
隔週木曜日(1週おき)全6回
10時から90分程度

- ① 12月12日 ② 12月26日
- ③ 令和7年1月9日 ④ 1月23日
- ⑤ 2月6日 ⑥ 2月20日



場 所 子育て交流館

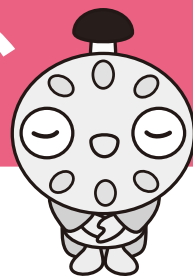
内 容 いきいき百歳体操、かみかみ百歳体操(口腔体操)、脳トレなど

募集人数 10名程度(主に65歳以上の方、要申込)

参加費用 312円(保険料)

問い合わせ(申込)先 福祉課 包括支援センター ☎46-2116

人権擁護委員の渡邊さんが退任、 鈴木さんが選任



長きにわたり人権擁護委員としてご尽力いただいた渡邊文良さん(小沢)が9月30日付で退任され、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、後任として鈴木栄治さん(小沢)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、適切な処理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

守りたい 未来があるから 火の用心

(令和6年度全国統一防火標語)

令和6年秋季全国火災予防運動実施

11月9日(土)から11月15日(金)までの7日間

寒くなり火災が発生しやすい時季を迎えます。火の元には、十分注意しましょう。

▶ 住宅防火 いのちを守る 10のポイント

— 4つの習慣・6つの対策 —

4つの習慣

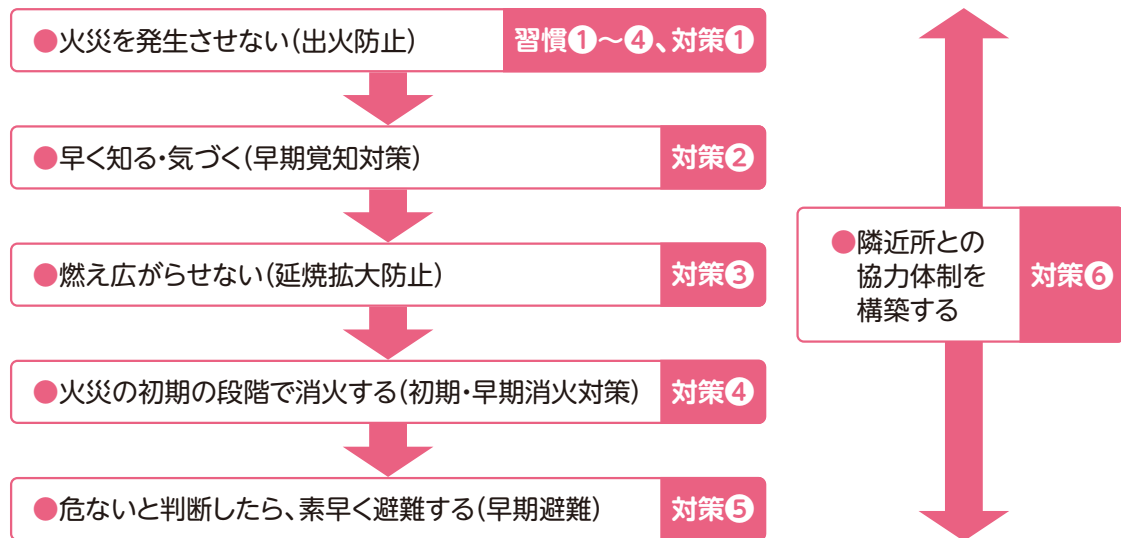
- 習慣① 寝たばこは絶対にしない、させない。
- 習慣② ストープの周りに燃えやすいものを置かない。
- 習慣③ コンロを使うときは火のそばを離れない。
- 習慣④ コンセントはほこりを清掃し、不必要なプラグは抜く。



6つの対策

- 対策① 火災の発生を防ぐために、ストープやコンロ等は安全装置の付いた機器を使用する。
- 対策② 火災の早期発見のために、住宅用火災警報器を定期的に点検し、10年を目安に交換する。
- 対策③ 火災の拡大を防ぐために、部屋を整理整頓し、寝具、衣類およびカーテンは、防災品を使用する。
- 対策④ 火災を小さいうちに消すために、消火器等を設置し、使い方を確認しておく。
- 対策⑤ お年寄りや身体の不自由な人は、避難経路と避難方法を常に確保し、備えておく。
- 対策⑥ 防火防災訓練への参加、戸別訪問などにより、地域ぐるみの防火対策を行う。

▶ 住宅防火 いのちを守る 10のポイントの考え方



地域農業の将来をみんなで話し合う 「第3回座談会」を開催します



令和6年3月と7月に実施しました座談会の3回目を下記の日程で開催いたします。今年度最後の座談会は、今まで農業者と地域の皆さんで意見を出し合った結果を取りまとめた地図と協議結果の公表内容の確認を行います。

地域で耕作をしている皆さんには、積極的な参加をお願いします。

■地域農業に関する座談会 開催スケジュール

No.	地 区	対象区域	開催日時	会 場
①	長 南 地 区	長南、笠森、深沢、蔵持	11月25日(月) 18時～	蔵持青年館(4番組)
②	坂 本 地 区	坂本	11月26日(火) 18時～	三交会館
③	豊 栄 地 区	米満、千手堂、関原、須田、千田、又富、棚毛、岩川、本台、今泉	11月27日(水) 18時～	関原営農組合
④	東地区(第1)	上小野田、下小野田、中原	11月28日(木) 18時～	下小野田青年館
⑤	東地区(第2)	上豊原、給田、地引(八板を除く)、小生田	11月29日(金) 18時～	光の家
⑥	東地区(第3)	下豊原、芝原、地引(八板)	12月 2日(月) 18時～	長南町東部 農業センター
⑦	西地区(第1)	佐坪(口呂・中組・睦)、岩撫、竹林、山内、水沼	12月 3日(火) 18時～	水沼会館
⑧	西地区(第2)	佐坪(熊野・永沼)、市野々	12月 4日(水) 18時～	熊野の清水 コミュニティセンター
⑨	西地区(第3)	茗荷沢、小沢、報恩寺	12月 5日(木) 18時～	茗荷沢 コミュニティセンター

問い合わせ 産業振興課・農業委員会 ☎46-3397

ストップ! 耕作放棄地



農地は農業にとってかけがえのない財産です。耕作をせず荒れているままの農地は、火災や病害虫の発生原因となり、隣接の住民や農地へ悪影響をおよぼしますので、除草、病害虫駆除等、農地の適正な管理をお願いします。

なお、農地の賃借や譲渡を希望される場合は、地元農業委員や農地利用最適化推進委員、農業委員会事務局までご相談くださるようお願いいたします。

問い合わせ 農業委員会 ☎46-3397



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40回

今回は、人類の歴史から認知症について考えてみたいと思います。私たちは、約 20 万年前に誕生したホモサピエンスと呼ばれる人類です。これまでこの地球上には 20 種類以上の人類が存在したことがわかっています。そして、他の人類はすべて絶滅し、私たちがこの地球上に残った唯一の人類となってしまいました。さまざまな人類との生存競争のなかでも、共通の祖先をもつネアンデルタール人は、ホモサピエンスの強力なライバルといえる存在でした。以前はネアンデルタール人は頑強な肉体を持っているものの、言葉を持たず、知的にも低い、野蛮な種であると考えられていました。しかし、現在では脳の容積も大きく、言葉をもち、ホモサピエンスに劣らないほど知的で文化的な生活を送っていた人類であったと考えられています。一対一であれば、ホモサピエンスが到底かなわなかったであろう、屈強で知的に高いネアンデルタール人は約 4 万年前に絶滅してしまいました。対するホモサピエンスはその後にも着実に進化を重ね、現在はこの地球上で 70 億人の人口を抱えて、繁栄を謳歌しています。

ネアンデルタール人とホモサピエンスの明暗を分けたのは、集団の規模であったと言われています。ネアンデルタール人の集団は大きくても 20 人程度、同じ頃のホモサピエンスは数百人規模の集団で生活していることもありました。コミュニケーション能力が高いホモサピエンスは、より人数の多い集団で助け合い、協力することができていたのです。さまざまな地球規模の気候変動などの危機を多人数で助け合うことで乗り切ることができたのです。私たちホモサピエンスが地球上でこれほどの繁栄を謳歌している鍵は、人と人との間のコミュニケーション能力であったのです。

2019 年 12 月に中国ではじめて報告された新型コロナウイルス感染症、わずか数ヶ月のうちにパンデミックと呼ばれる世界的な流行となりました。人と人との物理的な接触で流行していく感染症の感染拡大を防ぐために、人との接触をなるべく減らすことが社会の重要な課題とされました。特に感染すると重症化しやすい高齢者の人たちは、感染を予防するために人との接触を減らす必要があったのです。こうして人とのコミュニケーションの機会が大きく失われてしまいました。その結果、もの忘れが見られるようになったり、認知症の進行を訴える人がたくさんもの忘れ外来に来院しています。

最近、失われてしまった人とのコミュニケーションの機会を取り戻す取り組みがいろいろ行われています。今回は来る 11 月 23 日（土・祝）の「古民家の小さな祭り」というイベントをご紹介します。これは、関原 59 にある築 126 年の古民家で行われる、世代間交流、地域での人間関係の活性化を目指すイベントです。作品の展示、昔懐かしい餅つきや、音楽を通じて、交流を図っていきます。詳しくはこの広報のイベント告知欄をご覧ください。

【参考文献】NHKスペシャル 人類誕生
ワン・パブリッシング刊
2023年



会場の古民家
餅つきもあります



お知らせ

「惑星観察会」～冬の夜空と土星食～

天体望遠鏡を使って木星・金星・土星などの惑星や月を観察します。
当日に見頃を迎える木星や、土星が月に隠れる『土星食』を観察してみましょう！

日時 12月8日(日) 18時～19時30分 ※雨天・曇りの場合は中止となります。

中止・開催予定は当日、町ホームページにてお知らせいたします。

場所 町陸上競技場(現地集合) ※車は陸上競技場下の駐車場にお願いします。

参加費 無料 **持ち物** 懐中電灯・星座早見盤(お持ちの方)

問い合わせ(申込)先 教育課 生涯学習係 ☎46-3398



お知らせ

長南町ふれあいコンサート
アルプス音楽団がやってくる♪

思わず手拍子をしたくなるような陽気なポルカやワルツ、ダンス！本場ドイツ・アルプスの音楽をお届けします。皆さんお誘いあわせのうえ、お気軽にお越しください。

日時 12月15日(日) 14時～ **会場** 町中央公民館講堂

入場料 無料 **出演者** アルプス音楽団 **参加申込** 不要

問い合わせ 教育課 ☎46-3398



お知らせ

令和6年度「二十歳のつどい」について

町教育委員会が主催する「二十歳のつどい」の日程が、次のとおり決定しました。

日時 令和7年1月12日(日) 9時30分～(受付) 10時～(式典開始) **場所** 町中央公民館

問い合わせ 中央公民館 ☎46-1194

お知らせ

サテライト開催!! ちばアカデミア講座

「がんと心のケア ～安心して治療に臨むために患者さん・ご家族が知っておくと役立つこと～」

がんにかかってしまったとき、患者さんをご家族が前向きな気持ちで治療に臨むために知っておくべきことを学びます。今回、映像配信による講座を町中央公民館で初開催します。ぜひ、ご参加ください。

日時 12月7日(土) 14時～16時

講師 小川 朝生 氏

場所 町中央公民館

国立がん研究センター東病院

主催 さわやかちば県民プラザ **参加費** 無料

精神腫瘍科長

申込方法 お電話で町中央公民館へお申し込みください。

先端医療開発センター

精神腫瘍学開発分野長

問い合わせ(申込)先 中央公民館 ☎46-1194



お問い合わせ
特定非営利活動法人
千葉県腎臓病協議会
千葉市中央区東千葉2-6-1-407
TEL 043-256-4661
E chijin-kyo@coral.ocn.ne.jp

日時 11月17日(日)
13時～15時30分
場所 ホテルポートプラザちば
2階ロイヤル
(千葉市中央区千葉港8-5)
定員 100名
入場料 申込不要、当日受付、
入場無料

お知らせ 第35回
腎臓病を考える会



お問い合わせ
茂原警察署 移動交番係
TEL 22-00110

日時
笠森観音 町営駐車場
11月14日(木) 10時～11時30分
11月26日(火) 10時～11時30分
中央公民館
11月13日(水) 13時30分～15時
11月22日(金) 13時30分～15時

お知らせ 移動交番を開設します

お問い合わせ
事業者のための
化学物質管理無料相談窓口
TEL 050-5577-14862



労働安全衛生法関係法令の改正により、令和6年4月1日から職場における化学物質規制が、大きく見直しとなっています。

変更(改正)のポイント

- ① 化学物質の製造事業者およびそれを取り扱う事業者における危険性・有害性に関する情報の伝達が強化されます。
- ② 事業者は、その情報に基づいてリスクアセスメントを行い、化学物質によるばく露防止対策を実行する必要があります。
- ③ 今後、数年かけて、SDS(※1)やラベル(※2)の交付対象物質が約900物質から約2,300物質に拡大します。
- ④ 事業場によっては、新たに「化学物質管理者」の選任義務が発生します。

※1 SDSとは、Safety Data Sheetの頭文字をとったもので、事業者が化学物質および化学物質を含んだ製品を、他の事業者に譲渡・提供する場合に交付する、化学物質の危険有害性情報を記載した文書のことです。

※2 ラベルとは、SDS情報を簡略化し、化学品の危険有害性の種類や程度に関する情報を、容器や包装に貼り付けたものです。

お知らせ 国内での化学物質規制が
大きく見直しとなりました

お問い合わせ
東千葉メディカルセンター
事務部 総務課
TEL 50-11169



参加方法
①・②ともに事前申込不要です。
当日会場にお越しください。

場所
東千葉メディカルセンター2階講堂
(東金市丘山台3-6-2)

② 糖尿病教室
日時 11月14日(木) 14時～15時
対象 糖尿病治療・予防に興味のある方
費用 無料
内容
① 医師講演 「あなたの肝臓、お元気ですか? 糖尿病患者さんもお知ってほしい 肝臓のおはなし」
② 管理栄養士講演 「初心者さんでも出来る献立作り」
※講演内容は変更となる可能性があります。

お知らせ 東千葉メディカルセンター
からのお知らせ

① 第27回市民公開講座
日時 11月11日(月) 15時～16時
(14時45分受付開始)

演者
東千葉メディカルセンター
小児科 副部長 内川 英紀 医師
演題
落ち着けない子どもたち
～発達障害への理解～

催し パソコン・スマホ
よろず相談会

日時
11月6日(水) 9時～11時30分
11月13日(水) 9時～11時30分
11月20日(水) 9時～11時30分
11月27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。

お問い合わせ
長南町役場 総務課
TEL 46-12111

— 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
ちよな吹ジュニアの
クリスマスコンサート

ちよな吹ジュニアは、長南町吹奏楽団のジュニア部門です。1年間の活動発表の場として、クリスマスコンサートを催します。恒例の長南中学校吹奏楽部との合同演奏に加え、睦沢中学校吹奏楽部の皆さんも参加して下さいます。長南町吹奏楽団の大人も演奏します。世代を越え和気あいあいとしたコンサートです。ご来場お待ちしております。



日時
12月7日(土) 開演 13時30分

会場

睦沢ゆうあい館

(睦沢町上之郷1654-1)

※長南町農村環境改善センターが工事中につき、今回の会場は、睦沢ゆうあい館となります。お間違いの無いようお願いください。

入場料 無料

その他 未就学児、入場可

問い合わせ

長南町吹奏楽団 & ちよな吹ジュニア
☎080-5452-8186(鶴岡)

催し
古民家の小さなお祭り

明治時代からある古民家で、初めてのお祭りを開催します。わくわく、ドキドキ、みんなで創っていきましよう。
★餅つき ★おはやし ★竹あかり
その他のお楽しみが皆さまをお待ちしています。

日時
11月23日(土)
開場 15時
開始 15時15分

参加費
500円
10歳未満100円

場所
古民家交流の場
(長南町関原59)

申込み 不要

問い合わせ

古民家のつどい
☎4610255



おはやし



竹あかり

お餅つきも
あるよ



催し
郵便局で参加する
スマホ教室

対象の郵便局で、タブレットの画面の講師によるスマホ教室の受講ができます。スマホの基本的な使い方から、スマホでできる行政サービスの使い方を学べます。原則一対一の個別形式のため、自分のペースで参加できます。受講料無料、機種や携帯電話を問わず、何度でもご参加いただけます。



日時
8月~令和7年1月(予定)
10時~17時

場所

長南郵便局(長南町長南2393)

予約

楽天シニアカスターセンター
(平日10時~16時)
☎0120-9555-545

※楽天モバイル(株)が総務省「デジタル活用支援推進事業」における事業実施団体として、日本郵便(株)と協同で運営いたします。

※実施状況により早期に受付終了する可能性があります。お問い合わせ。お早めにご参加ください。



催し
有機野菜の直売を始めます

長南町中原で化学農業・化学肥料を使わずに育った野菜たちの直売会を行います。採れたての野菜たちの量売り&ジーン特製ドリンクをお楽しみいただけます。

日時
毎月第3水曜日
11月20日(水)
10時~11時30分

場所
納屋カフェジーン
(長南町小沢710)

問い合わせ
季のまま
✉ito@kino-nana.jp

催し
千葉県生涯大学校
外房学園祭

日時
11月16日(土)10時~16時

場所
外房学園茂原校舎
(茂原市本小轡319-1)

入場料 無料

展示
手芸作品(パッチワーク、立体折り紙、竹の彫刻
その他を予定

販売
野菜、花苗、焼き芋
その他を予定

体験
スポーツ吹矢、陶芸体験、
名刺作成 その他を予定

芸能
民謡、民謡踊り、落語、
南京玉すだれ、ハーモニカ、
傘回し その他を予定

問い合わせ

千葉県生涯大学校外房学園
☎251-8228



長南ビブリオカフェ
Facebookページ

催し 長南ビブリオカフェ

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

コンセプトは「人を通して本を知る。本を通して人を知る」です。

あなたの好きな本について、語ってみませんか?

※事前申込不要。観戦のみの参加も可能です。お気軽にご参加ください。

日時 11月30日(土)
13時30分～15時

場所 ちょうなん西小 図書室
(長南町佐坪1348-1)

参加費 無料

持ち物 あなたの紹介したい本

問い合わせ

長南ビブリオカフェ実行委員会(今井)
☎090-11044-5485

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

産業機械オペレーション科1月生
(4か月訓練)

内容

荷役機械・建設機械に関する8つの資格が取得できます。

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

10月7日(月)～11月19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
☎0439-5716313
(君津市坂田428)



募集

自衛官等募集

防衛省・自衛隊では、「中学校等卒業予定者および卒業生」を対象とした「陸上自衛隊 高等工科学校生徒」「陸・海・空一般曹候補生」および「陸・海・空自衛官候補生」(男子、女子)の募集を下記のとおり実施しています。

募集種目		応募資格	受付期間 (締切日必着)	試験期日 (期間)	合格発表	入 校	待遇・その他
陸上 自衛隊 高等工科 学校生徒	推 薦	男子で中卒(見込含)17歳未満の成績優秀かつ生徒会活動等に顕著な実績を修め、学校長が推薦できる者	10月1日 ～11月29日	令和7年1月11日～13日 ※いずれか1日を指定されます。	令和7年1月23日	令和7年 4月上旬	修業年限3年 卒業後は陸士 長卒業後約1 年で3等陸曹
	一 般	男子で中卒(見込含)17歳未満の者	10月1日～ 令和7年 1月16日	【1次試験】 令和7年1月25日・26日 【2次試験】 令和7年2月13日～16日 ※いずれか1日を指定されます。	【1次】 令和7年2月6日 【最終】 令和7年2月28日		
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)	10月1日 ～11月28日	1次試験:12月7日～12日 のうち指定される1日	1次合格 12月23日	令和7年 3月下旬 ～4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
				2次試験:令和7年1月6日～13日 のうち指定される1日	最終合格 令和7年1月30日		
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)	令和6年11月、令和7年1月、2月に複数回を予定しています。 細部については、下記茂原地域事務所へお問い合わせ下さい。		試験時にお知らせします。	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

※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)▶



ちやうなん 歴史夜話

長南開拓記
(69)

～房総の寺院第一号～

以前取り上げた「長生型横穴墓」のように、七世紀の長生地方は、横穴墓が独特に発達した地域であったと言えるでしょう。その要因の一つに、やはり、この地域の造墓に、技術に優れた工人集団が関わっていたことが考えられます。以前に話しましたが、この地域は伊甚屯倉比定地の可能性があり、そうであれば、ヤマト王権の直轄地として、優れた工人集団が造墓に関わった可能性も高いと考えられます。また、長生型横穴墓は長生北部の丘陵に多く見られ、本町でも横穴墓が多い米満・又富・棚毛もここに含まれます。この地域は笠森層の分布域と重なっていることから、地質との相性が“凝った”造墓を可能にしたという面もあるかもしれません。ただ、七世紀は古墳時代が終焉に向かう時期です。前方後円墳の築造が停止された後、房総の首長層は岩屋古墳など、大型方墳を築造しましたが、それも七世紀中頃には途絶えてしまいます。横穴墓の築造はまだ続きますが、それでも七世紀末ごろには新規築造は停止したとみられます。ただし、すでにある横穴墓への追葬は引き続き行われ、平安時代ごろまで続く事例もあります。



上総大寺廃寺の石造露盤。五重塔などの層塔の屋根から突き出た棒状の部分を相輪という。相輪は7つの部材で構成され、最下部の部材を露盤という。

(町資料館 風間俊人)

れます。その中でも最も古いと考えられているのが、上総大寺廃寺(木更津市)です。廃寺の名のとおり、現在は小規模な神社の境内となっており、古代寺院の面影はありません。ただ、境内の一角に中央に穴が開いた一辺百三十五センチの石盤が置かれています。この石盤は元禄年間に現在墓地となっている「塔の腰」から出土したと伝えられています。その正体は塔の最上層の相輪の最下部の部材であり、まさにこの地に層塔があったことを示す遺物だったので。また、瓦も出土していますが、軒丸瓦の文様から、天智天皇が創建に関わったとされる飛鳥の川原寺の瓦と同型式のものであることがわかっています。上総大寺廃寺の建立者については、木更津一帯を支配し、ヤマト王権の中核部とも太いパイプを持っていたとみられる馬来田国造の系譜の人物と考えられます。

図書室へGO!



購入図書を紹介します
今月のおすすめ



千早茜

「雷と走る」

まだかが幼い頃、アフリカで飼っていた番犬の「虎」。子犬の時から側にいた、唯一無二の相棒だったが、帰国の際に置いてきてしまう。あれから30歳を超え結婚を控えたまだかだが、未だに虎への罪悪感と後悔を拭ききれず、いのちの責任を持つことに不安を抱いている。

問い合わせ

中央公民館 ☎46-1194

書籍名	著者
死んだ石井の大群	金子玲介
地雷グリコ	青崎有吾
わたしの知る花	町田そのこ
赤パンラブソディ	桐衣朝子
雷と走る	千早茜
天国映画館	清水晴木
マザー	乃南アサ
やさいのがっこう なすびせんせいのおはなし	なかやみわ
せかいいちれいぎただしいかいじゅう ボンバルボンのおとどけもの	キューライス
映画クレヨンしんちゃん オラたちの恐竜日記 文庫版	臼井儀人

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





※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。

日 Sun.	月 Mon.	火 Tue.	水 Wed.	木 Thu.	金 Fri.	土 Sat.
					1 ・町民文化祭 中央公民館 8:30～17:00 (4日まで)	2 ・園庭開放 長生学園幼稚園 9:30～14:30
3 ・長南フェスティバル 2024 長南町役場駐車場 9:00～14:00 文化の日	4 振替休日	5 ・園庭開放 長南保育所 9:30～11:30	6 ・パソコン・スマホ よろず相談会 庁舎1階相談室 9:00～11:30 ・3歳児健康診査 ・2歳児歯科健康診査	7 ・園庭・園舎開放 長生学園幼稚園 9:30～11:30	8 ・ゆうゆう快活くらぶ 保健センター 10:00～11:30 ・ぴよぴよひろば 保健センター 10:00～12:00	9 ・園庭開放 長生学園幼稚園 9:30～14:30
10 ・健康運動教室 (ちよな丸運動教室) 中央公民館 9:30～10:30	11 ・健活クラブ 保健センター 9:10～10:40～13:20～	12 ・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	13 ・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	14 ・園庭・園舎開放 テーマ:ボタンの留め外し 長生学園幼稚園 9:30～11:30 ・のびっこ 保健センター 10:00～11:00	15 ・心配ごと相談所 中央公民館 13:30～16:30	16 ・えいご教室 中央公民館 【A】9:30～10:30 【B】10:40～11:40 ・園庭大開放 長生学園幼稚園 10:00～11:30 ・野菜園芸教室 中央公民館 13:30～16:30
17	18 ・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	19 ・園庭開放 長南保育所 9:30～11:30	20 ・パソコン・スマホ よろず相談会 庁舎1階相談室 9:00～11:30 ・認知症学習会 保健センター 15:00～16:00	21 ・高齢者教室 中央公民館 13:30～15:30	22 ・乳児相談	23 勤労感謝の日
24 ・こどもものづくり 教室 中央公民館 9:30～11:30 ・長南町 軽スポーツ大会	25 ・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	26 ・園庭開放 長南保育所 9:30～11:30	27 ・パソコン・スマホ よろず相談会 庁舎1階相談室 9:00～11:30	28 ・園庭・園舎開放 テーマ:コップに水を注ぐ 長生学園幼稚園 9:30～11:30	29	30 ・園庭開放 長生学園幼稚園 9:30～14:30

11月の納期 納期限12月2日(月)

町県民税(3期)

国民健康保険税(5期)

後期高齢者医療保険料(5期)
介護保険料(5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
11月 3日	鈴木医院 22-2630	宍倉病院 24-2171
4日	あまが台 ファミリークリニック 36-7011	菅原病院 25-1171
10日	吉田医院 34-3045	菅原病院 25-1171
17日	安藤医院 33-2211	宍倉病院 24-2171
23日	むなかたクリニック 44-5155	南洲会長生クリニック 32-1821
24日	東部台医院 22-2455	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



長南町地域おこし協力隊さとぴーこと佐藤です。今回は10月5日(土)に、長南町の蔵持にある「芳泉茶寮(ほうせんさりょう)」で開催された「新米祭り」に参加してきたので、その様子を皆さまにご紹介したいと思います!!

このイベントは、長南町の魅力を再発見し、それを未来へとつなげるために活動する「ほぼ道の駅ちょうなんプロジェクト」の皆さんの主催で行われました。「ほぼ道の駅ちょうなんプロジェクト」は今年1月に「ほぼみち物産株式会社」を設立し、町内産の漬物や調味料をオンラインやイベントで販売し、地元の食文化を広めるなどの活動をされています。「芳泉茶寮」さんは、築170年の古民家を改修して店舗営業をされており、食品の加工販売と月に数日のランチ営業をされています。

「新米祭り」では、長南町産の新米を使った多彩な料理を楽しむことができました。自分が参加して驚いたのは、来場者と一緒にいった餅つきで出来たお餅の美味しさです。石臼で挽いた自然本来の甘みを感じられるきな粉と共にいただき、伸びの良いもち米の食感が楽しめました。新米ならではのお米の香りもいい!! さらに、ポン菓子の実演もあり、参加者の皆さまが出来たてで温かさの残るポン菓子を楽しむ場面も見られました。

当日駐車場の交通整理もしていたのですが、東京や神奈川などわざわざ遠方からお越し下さる方がおり、またお帰りの際に、新米を両手で抱えながら「楽しかったです!」、「お米が美味しかったです!」と笑顔で伝えてくださる方が多くいたのがとても印象に残っています。地域の絆が深まっていく温かい雰囲気の中、来場者全員が町の魅力を再確認し、長南町の豊かな自然と人々の温かさを感じる良い経験となりました。以上、さとぴーでした。



ほぼ道の駅
ちょうなん
プロジェクトHP



芳泉茶寮HP



古民家修繕の現場に参加しています!

8月から、ウルトラ古民家防衛軍が行っている住宅修繕の現場に参加しています。空き家バンクや空き家活用にかかわるにあたって、物件を購入した方が実際にどこを直したらいいのか、どのくらいの費用・期間がかかるのかをご案内できた方がいいだろうと考え、現場に参加することを決めました。

今回の現場は、江戸時代に建てられた石場建て(石の上に柱・土台が載っている構造)の古民家です。家全体が傾いてしまっていました。今回の依頼は家の水平を戻し、土台や柱を健全な状態に戻すことが第一目標です。今回は環境改善と、建物の水平出しの部分についてご紹介します。

当初の状態では、床下の湿気が多く、土もかなり水を含んでいました。このままでは柱を持ち上げてまた沈んでしまいます。また、一部では床下に土が流れ込んだのか、土と建物の土台が触れてしまっており、土台の木が腐ってしまっているところも見られました。不要な増築部分を取り除いて風通しを確保し、建物の周囲に排水路を切ることで、床下の湿気が改善され、ジャッキで持ち上げた柱も沈まないようになりました。また流れ込んだ土を取り除くことで、木が直接水気を含んだ土に触れることがないようにしています。

実際に住宅を直すとき、それぞれの家の状態や作られ方によって、直し方は異なります。それが難しいところでもあり、面白いところでもあります。そして、空き家や古民家は地域にとっての宝になりえます。SNSでは工事の様子やリノベーションの例もご紹介します。ご興味のある方はお気軽にご連絡ください。



家の水平をもとに戻すため、ジャッキアップします。ここは傷んでいた柱の一部を交換しました。



家の外周に、水はけをよくするための溝を掘ります。



完成した柵(しがらみ)と溝。この溝で、建物の下の土に浸透する水を防ぎます。



食育推進員のレシピ

具たくさんみそ汁



11月は食育月間です。

★食育のエピソード

11月24日(いいにほんしょく)は和食の日です。和食の献立といえば、「味噌汁」が思い浮かびます。伝統的な出汁は、昆布や鰹節などから取るもので、その豊かな旨味は味噌との相性抜群です。出汁は、色々な食材を組み合わせてもそれぞれの素材を生かすことができ、減塩につながります。

近年、外食や加工食品の利用機会が増えている私たちの食生活は、塩分の過剰摂取による健康への影響が懸念されています。特に、日本人の食事摂取基準(2020年度版)では、高血圧や腎臓病の予防において、食塩相当量の目標値は男女共に「1日あたり6g未満」が推奨されています。この機会に塩分摂取量について見直しましょう。



調理時間
20分

栄養価(1人分)

エネルギー … 110kcal	たんぱく質 …… 7.5g
脂質 …… 3.0g	炭水化物 …… 8.3g
食塩相当量 …… 0.8g	

材料(2人分)

水 …… 400mL	ごぼう …… 20g
こんぶ …… 1枚 (3g)	里芋 …… 20g (1/3個)
干しいたけ …… 2枚	枝豆 …… 40g (さやつき)
たまねぎ …… 40g (小1/4個)	豆腐 …… 1/4丁
にんじん …… 20g (小1/3本)	なめこ …… 50g (1/2袋)
れんこん …… 40g (1/2節)	みそ …… 小さじ2
	かつお節 …… 4g

作り方

- 鍋に水、こんぶ、干しいたけを入れ、冷蔵庫で1晩寝かせる。
- ①から干しいたけを取り出し、火にかけ、沸騰直前にこんぶを取り出す。
- たまねぎ、にんじん、れんこん、ごぼう、里芋の皮をむく。たまねぎは薄くスライスし、にんじん、れんこん、ごぼうは半月切り、里芋は一口大に切り、枝豆は湯がいて、さやから取り出し、豆腐は1cmのさいの目切りにする。ごぼうは、さっと水にさらしてあく抜きをする。なめこは、さっと洗い、戻したいたけは石づきを取り、スライスする。
- ②のだし汁に③の具材を入れて火にかける。
- 材料にすべて火が通ったら火を止め、味噌を溶き入れ、沸騰直前まで加熱し、粉状にしたかつお節を入れ、火を止める。

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



出前講座で「地域版町長との座談会」を行いました!

あとかき

だんだん寒くなり、やっと秋だと感じられる季節になってきましたね。寒い時期でも家に引き籠らずに少しでも身体を動かしましょう! 出前講座にも身体を動かす講座があります。ぜひ、活用して寒い冬を乗り切りましょう! (高仲)



作るのが
好きだから

銃の発明家

になりたい!

たかはし はると
高橋 青杜くん

大きくなったら、なりたい
ものは何ですか?



かわいいから

ベル

になりたい!

つきざき りる
月崎 菜瑠ちゃん



色んな人の笑顔が
見たいから

パン職人

になりたい!

かのしんのすけ
加野 慎之助くん

★
★
★
★
★
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



旧長南幼稚園

竹の駅ちようなん

令和3年9月～

今月号のテーマ

美味しい竹の子のとれる
管理を

10月12日ちばの里山整備ボランティア《竹林整備編》が竹の駅ちようなんで開催されました。主催はちば里山センターで定員20名のところ満席となり盛況でした。午前中は座学を学び、午後は各自ロープワークを駆使して大物の孟宗竹を間伐。今回、竹の伐採は初めての方がほとんど。竹の子の取れる竹林整備を講師から学びました。急斜面での作業でしたが、チームワーク良く竹を倒すことができ満足の実践学習会となりました。



【11月以降 竹の買取り】 9時～14時

11月4日(月)・18日(月)、12月2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

旧長南小学校

長南集学校

平成31年4月～

今月号のテーマ

スマホ教室開催します

お知らせ

11月 長南フェスティバル出店します！

12月

ゼロから始めるパソコン基本の「き」 予約必要

7(土) 14(土)

10:00～11:00

参加費 1,000円

(飲み物、お茶菓子付き)

内容

パソコンとは？OSとは？
どうやってインターネットに
接続するの？などなど
キーボードで入力をしてみよう

超初心者向けスマホ講座

7(土) 10(火) 14(土)

14:00～15:00

参加費 1,000円

(飲み物、お茶菓子付き)

内容

スマホの画面の見方
スマホの基本的な操作
など

★地域応援券使えます★



長南集学校

問い合わせ
☎36-2820
9時～18時

旧西小学校

ちようなん西小

平成30年7月～

今月号のテーマ

貸切り宴会の受付
始めます！

こんにちは！ちようなん西小です。

今年も残すところあと2カ月となりました！1年の締めくくりに宴会等の機会も増えてくるかと思えます。

ちようなん西小カフェでは17時以降の貸切り宴会の予約をスタートします。人数やメニューについてはご希望に合わせて相談可能ですのでお気軽にご連絡ください♪

宴会予約

受付はこちら▼

080-2028-2579

(西小カフェ 長沼)



仲間と泊まる学校

ちようなん西小

CHONAN-NISHISHO Since1896



問い合わせ

☎0120-154-244

10時～17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

芸術の秋
～学校での取り組み～

この度、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の教育提携校である精華学園高等学校(同敷地内)で、「ちよな丸 おえかき教室」が開催されました。関連企業である(株)マーキュリー、Ambition22(元プロサッカー選手代表 羽生代表取締役)を中心に開催準備をしていただき、精華学園高等学校の東田先生により絵の描き方などを教えてもらいました。長南校舎長の長谷川先生からは「今回のお絵描き教室は『海の生き物』がテーマでした。皆さま、時間を忘れて、思い思いのお魚を楽しく描いてくれました。」とのことでした。皆さんが描いてくれた海の生き物たちは元気に泳いでいますので、気軽に見にきてください。

学校法人 精華学園
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)

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

越後屋 長南東小スタジオ

☎0120-797-511 [9時～18時(土日祝除く)]

11月の
ドローンスクール
受講スケジュール

●11月 8日(金)～10日(日) 国家ライセンス資格習得コース
●11月19日(火)～21日(木) 民間ライセンス資格習得コース

