

# 広報 ちゅうなん

2024  
**12**  
第569号

## 長南町合併70周年記念



## 長南フェスティバル2024

### 主な内容 —Contents—

- 長南町合併70周年記念  
長南フェスティバル2024 ..... 4
- 令和6年度  
山内ホタルの里 写真コンテスト審査結果 ..... 5
- 年末年始の業務日程 ..... 7

### 今月の表紙 —Cover—

今月の表紙は、11月3日に開催された長南フェスティバル2024の様子です。長南町合併70周年の節目を飾る盛大なイベントとなりました。詳しくは4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



## こ れからの成長を願って

### 7歳児合同祝いセレモニー 長南保育所・長生学園幼稚園

11月11日に長南保育所ホールで長南保育所、長生学園幼稚園との7歳児合同祝いセレモニーが行われました。一人ひとり名前を呼ばれ、園児たちは元気にお返事をしていました。糸井教育長から千歳飴を受け取り、受け取った際にはしっかりとお礼が言えていました。糸井教育長、所長先生、園長先生からお祝いの言葉をもらい、成長を願ってくれた方々に「ありがとう」と伝えることを約束していました。園児たちのこれからの成長が楽しみですね。



## 多 様な性のあり方について 長南小学校



長南小学校PTA主催による性的マイノリティ理解促進として「ミニ集会」が開催されました。講師は性の多様性についての研修や自治体への政策提言を行っている「レインボー千葉の会」で事務局長として活躍されている永井 恵さんです。永井さんはトランスジェンダー女性であることを公表し、船橋市の中学校で勤務されています。当講演では「人権」とは何か、「性のあり方」とは何かを児童、保護者や地域の方々にわかりやすく説明してくださいました。今後、さらに多様化していく性のあり方についてとても勉強になる講演でした。



## 町の人口 – Population –

■人口 7,097人（-13人）

男性 3,552人（-7人）

女性 3,545人（-6人）

■世帯 3,168世帯（-3世帯）

※令和6年11月1日現在  
( )内は前月比

### 【10月中の動き】

出生 0人

死亡 14人

転入 10人

転出 9人

Chonan town

65.51km<sup>2</sup>



## ありがとうございます 明治安田生命保険相互会社 寄付金の贈呈



11月13日、町長室にて、明治安田生命保険相互会社 千葉支社 伊藤部長より『私の地元応援募金』の寄付をいただきました。

この『私の地元応援募金』とは、明治安田生命グループの全従業員が出身地等のゆかりのある自治体に従業員募金と会社拠出額を寄付するもので、地域に寄り添い、離れた地元に想いを届けていくものです。

この度はありがとうございました。



左から伊藤部長、平野町長、秋葉さん

## おめでとうございます 文化の日千葉県功労者表彰

文化の日にあたり、千葉県の発展に多大な貢献をされた方々に贈られる「文化の日千葉県功労者表彰」を町内にお住いの方々が受賞されました。

[地方自治功労] 和田 和夫さん(千田) 前 長南町議会議員

[健康福祉功労] 田中 洋一さん(芝原) 現 県南畜産処理事業協同組合業務二課長

[健康福祉功労] 田村 八千代さん(蔵持) 現 (福)光正会特別養護老人ホームザイクスヒル長南施設長  
現 (福)光正会理事

[健康福祉功労] 中村 尚子さん(地引) 現 民生委員・児童委員  
現 長南町民生委員児童委員協議会会长  
現 (公財)千葉県民生委員児童委員協議会理事

## 「房総ご当地キャラバン～観光&グルメ！～」で長南町が紹介されました！

9月20日に「房総ご当地キャラバン～観光&グルメ！～」の番組ロケがあり、長南町地域おこし協力隊の箱石さんが案内人となって撮影が行われました。

当番組はさとう珠緒さん・照英さん・御寺ゆきさんが千葉県のおすすめスポットを徹底リポートする番組です。今回は長南町が特集され、箱石さんが長南町の魅力をアピールしていました。

長南集学校のなりる studio では絵画造形教室を体験し、野見金公園では町の景色を一望しながら季節のドリンクを味わっていました。その他ロケ地は下記のとおりです。

ロケ地 笠森観音 → アリランラーメン八平 → 野見金公園  
→ 長南集学校 → 宅配菓子屋「ほのや」(芳泉茶寮)



番組出演者の方々から長南町へ色紙をいただきました。色紙は庁舎入口に展示しております。ぜひ、ご覧ください。



なりる  
studio  
HP

絵画造形教室  
やってます！



(株)広域高速ネット  
二九六  
(ケーブルネット296)



紅白もち投げ



和太鼓演奏(長南和太鼓衆こてらんねえね)



モノマネ(ミックル藤井)

# 合併 70周年 記念

# 長南フェスティバル 2024



ダンス(POSITIVE)



吹奏楽演奏  
(長南中学校吹奏学部&長南町吹奏楽団)



人文字 記念撮影



式典



キッズパレード(長南保育所)



よさこい(長南紅古蓮)



フェスティバルの様子



ちよな丸と一緒にピース♪

令和  
6年度

# 山内ホタルの里 写真コンテスト審査結果

自然豊かな山内地区を背景に、美しい光を放つゲンジボタルたちを撮影した「山内ホタルの里写真コンテスト」の入賞作品が決定しました。  
おめでとうございます！



## 審査結果



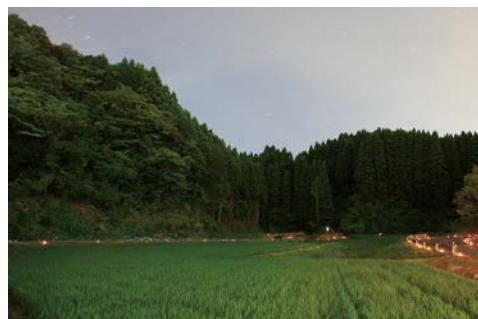
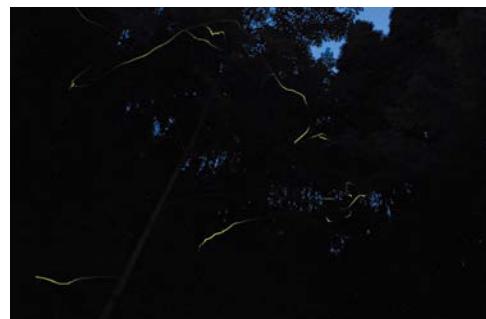
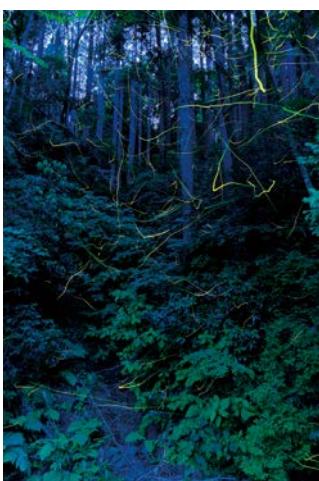
**最優秀賞**  
ホタルの通り道  
矢上 貴人さん  
(松戸市)



**優秀賞**  
ホタル舞う夜  
仁茂田 祐基さん  
(長南町)



**優秀賞**  
ホタル観賞  
温井 秀明さん  
(茂原市)



**入選**  
林の妖精  
渡邊 文良さん  
(長南町)



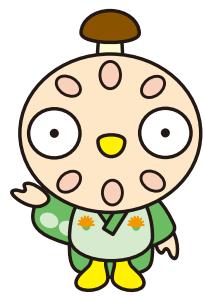
**入選**  
ビリビリ電気  
漆間 大祐さん  
(茂原市)



**入選**  
ほたるの里  
茂泉 隆二さん  
(市原市)

# 長南町地域応援券を町民全員にお送りします

地域応援券は、原油価格や物価高騰による負担を軽減し、家計を少しでも支援できればという思いから、町民の皆さんに5千円分の地域応援券をお送りするものです。



## ■対象者と手続きについて

対象者	令和6年10月31日時点 で長南町に住民登録し ている方
手続き	不要
配布方法	郵送(簡易書留)により12月 上旬から随時世帯主へ送付 いたします
※配達状況の確認は、産業振興課まで お問い合わせください。	

## ■地域応援券の概要

地域応援券 (1人あたり)	1セット5千円(500円×10枚)のうち <b>①特別店舗・地域店舗券…2千円(500円×4枚)</b> <b>②地域店舗券……………3千円(500円×6枚)</b> ※特別店舗とは、町外に本店があり町内に支店がある店舗 地域店舗とは、町内に本店がある店舗
取扱店	取扱店のポスターおよび、のぼりを掲示しているお店です
使用期限	令和7年2月2日(日)まで



問い合わせ 産業振興課 商工観光係 ☎ 46-3397

## カーブミラー清掃～交通安全を心掛けましょう～

10月20日(日)に交通安全対策として、長南町交通安全協会による、「町内のカーブミラー清掃・点検活動」が行われ、とても見やすくなりました。

交通安全協会の皆さん、地域の安全のために活動していただき、ありがとうございました。



# 年末年始の業務日程



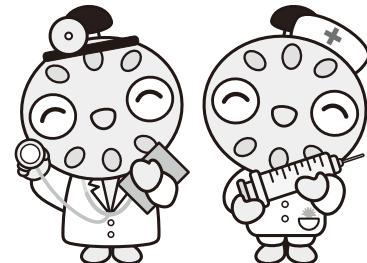
施設・業務名	年末最終日	年始開始日	備 考													
役 場	12月27日(金)	1月6日(月)	<ul style="list-style-type: none"> <li>戸籍届出(出生届・死亡届など)は、休み中でも受け付けます。</li> <li>住民票・印鑑証明・税証明などの証明書は、<b>12月27日(金) 17時までに予約をすると、</b>休み中でも受け取りが可能です。 <b>問い合わせ 税務住民課 ☎46-2118</b></li> </ul>													
中央公民館	12月28日(土)	1月4日(土)														
予約制 乗り合いタクシー	12月27日(金)	1月6日(月)	<ul style="list-style-type: none"> <li>遅くとも1時間前までに予約をしてください。(7時30分～17時)</li> </ul>													
ガス事業	12月27日(金)	1月6日(月)	<ul style="list-style-type: none"> <li>年末年始もガス供給所に宿泊直者がいますので、ご連絡ください。 <b>問い合わせ ガス供給所 ☎46-1675</b></li> </ul>													
ゴミの収集業務	燃えるゴミ	12月30日(月)	1月6日(月)													
	資源ゴミ	ゴミ収集カレンダーで確認してください。														
	燃えないゴミ															
	粗大ゴミ															
	環境衛生センターへのゴミの持ち込み(有料)	12月28日(土) 16時まで	1月4日(土) 8時30分～													
<b>し尿 収集 ・ 浄化槽清掃</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>し尿の処理は、担当区域が定められています。詳しくはお問い合わせください。</li> <li>年末年始は混雑が予想されますので、早めの依頼をお願いします。</li> </ul> <table border="1"> <thead> <tr> <th>業者名</th> <th>電話番号</th> <th>年始年始の休み</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>(有)茂原中央商事</td> <td>22-5135</td> <td>12月29日(日)～1月3日(金)</td> </tr> <tr> <td>セントラル美装(株)</td> <td>32-4582</td> <td rowspan="3">12月29日(日)～1月5日(日)</td> </tr> <tr> <td>(有)マツオ産業</td> <td>42-3344</td> </tr> <tr> <td>(有)白子衛生</td> <td>33-5551</td> </tr> </tbody> </table> <p><b>問い合わせ 長生都市広域市町村圏組合 環境衛生課 ☎23-4944</b></p>		業者名	電話番号	年始年始の休み	(有)茂原中央商事	22-5135	12月29日(日)～1月3日(金)	セントラル美装(株)	32-4582	12月29日(日)～1月5日(日)	(有)マツオ産業	42-3344	(有)白子衛生	33-5551
業者名	電話番号	年始年始の休み														
(有)茂原中央商事	22-5135	12月29日(日)～1月3日(金)														
セントラル美装(株)	32-4582	12月29日(日)～1月5日(日)														
(有)マツオ産業	42-3344															
(有)白子衛生	33-5551															
水道業務	12月27日(金)	1月6日(月)	<ul style="list-style-type: none"> <li>年末年始も水漏れ事故など緊急を要する場合は、水道部にご連絡ください。</li> </ul> <p><b>問い合わせ 長生都市広域市町村圏組合 水道部 ☎23-9491</b></p>													
長南聖苑		29日	30日													
	火葬	○	○													
	通夜(式場)	○	○													
	31日	1月1～3日	4日													
	休場	休場	○													
	○	○	○													

## 健康保険課からのお知らせ

# 特定健康診査・後期高齢者健康診査は 12月25日水までです!

集団健診を受診できなかった方や、これまで健診を受けていない方は、ご自身の健康状態を知るきっかけに健診を受診してみましょう。

**対象者** 対象の方には、4月にオレンジ色の封筒で関係書類を送付しております。  
お手元にない場合は、下記問い合わせ先までご連絡ください。  
1万円相当の健診が下記負担額で受けられます。  
短期人間ドックを受診される方は対象外です。



**自己負担額** 【特定健康診査】40~74歳の国民健康保険加入者(2,000円)  
【後期高齢者健康診査】75歳以上の方(無料)

生活習慣病は、ほとんど自覚症状なく進行するため、気づいたときには病気がかなり進んでいることもあります。年に1度、健診を受けて健康状態を把握し、病気の早期発見や治療につなげることが大事です。

問い合わせ 健康保険課 保険係 ☎ 46-2119

## 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** 12月17日(火) 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



けんけつちゃん

## クールビズ・ウォームビズを通年で実施

クールビズ・ウォームビズは適切な温度管理を行うことにより、省エネルギー化や働きやすい職場環境の整備を図ろうとする取組であり、環境省においても省エネ・省CO<sub>2</sub>対策として、各自の判断による快適で働きやすい服装を呼び掛けています。

このことを踏まえ、本町においても、通年でノーネクタイ・ノージャケット等を含む軽装勤務を実施します。

ご理解・ご協力をお願いします。

# 緊急通報装置を貸し出しています

町では65歳以上のひとり暮らしの方などを対象に緊急通報装置(機器本体・ペンダント型送信機・人感センサー)を無償で貸与しています。

緊急通報装置は、急病などの緊急時や相談したいときにボタン一つで緊急通報センターに連絡できます。通報を受けた緊急通報センターは利用者の安否を確認し、必要に応じて救急車の出動要請や協力員への連絡など、状況に合わせて対応します。また、見守りセンサーが異常を感知した場合も、緊急通報センターが自動的に安否確認から通報までを行ってくれます。

緊急通報センターでは看護師などの有資格者が24時間365日対応しており、毎月1回、利用者へ連絡し、健康状況などを確認します。



- 対象者**
- 町内に居住する方で、在宅のひとり暮らしの高齢者
  - 高齢者世帯のうち1人を除き老衰
  - 心身の障害および傷病等の理由により臥床している世帯等



問い合わせ 福祉課 介護保険係 ☎ 46-2116

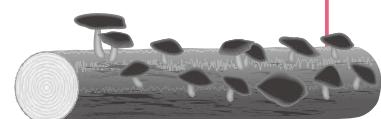
## 千葉県森林組合北部支所より

### しいたけ原木と種駒の斡旋

しいたけ原木 673円／本(税込)

**種駒品種** 4,565円／袋(1,000駒入り)(税込)

※にく丸については500駒入りもあります。2,530円／袋(税込)



**販売場所** 千葉県森林組合 北部支所(市原市飯給1079)

※配達希望(別途送料がかかります。)の方はご注文の際にお申し付けください。森林組合がお届けいたします。

**申込期日** 令和7年1月10日(金)まで

**種駒品種**

ろく丸	周年用
夏実	周年用
にく丸	秋春出

与一丸	夏秋出
与三郎	秋冬出
ゆう次郎	秋春出

森	春出
ヒラタケ	オガ菌駒

なめこ1号	晚秋種
なめこ2号	中性種
なめこ3号	早性種

問い合わせ 産業振興課 農林振興係 ☎ 46-3397

## 11月より役場周辺の駐車場整備を行っています

庁舎建設事業の一環として、令和6年11月より、役場周辺の駐車場整備を行っております。工事期間中、役場駐車場の一部が使用できない場合がありますので、係員の誘導により駐車をお願いいたします。

来庁される皆さまにはご迷惑をお掛けしますが、ご理解・ご協力をお願いいたします。

問い合わせ 総務課 管財係 ☎ 46-2112

## 償却資産の申告をしましょう

### 償却資産とは…

土地および家屋以外の事業の用に供することができる資産をいいます。会社や個人で事業を行っている方が事業のために用いることができる構築物、機械および装置、工具・器具および備品が対象になります。

ただし、事業用に使用していても、自動車のように自動車税(軽自動車税)の課税対象になっているものなどは除きます。

### 申告について…

償却資産の所有者は、毎年1月31日までに1月1日現在所有している償却資産について、当該償却資産の所在地の市町村長に申告する義務があります。

新たに事業を始めた方など書類が無い方は税務住民課までご連絡ください。

### 種類別の具体例

種類	具体例
構築物	舗装路面、広告塔、門扉、庭園、ビニールハウス、受変電設備など
機械および装置	太陽光発電設備、建設機械、印刷機械、農業用機械など
船舶・航空機	ボート、漁船、遊覧船、ヘリコプターなど
車両および運搬具	大型特殊自動車(ショベルローダ、フォークリフト)など
工具・器具および備品	パソコン、テレビ、ルームエアコン、冷蔵庫、自動販売機など

問い合わせ 税務住民課 税務係 ☎ 46-2118

## 奨学基金制度のご案内

長南町奨学基金は、高等学校、高等専門学校、特別支援学校の高等部、大学または専修学校(高等課程及び専門課程)で学ぶ人を対象とした、町が実施する貸与型の奨学金制度です。

能力があるにもかかわらず経済的な理由で修学が困難であると認められた場合、予算の範囲内で奨学基金の貸付を行います。

(学生本人に貸与し、学生本人が返還していくことになります。有効かつ計画的に利用しましょう。)

貸付額(月額)	区分	高等学校	高等専門学校 短期大学	大学
	月額	2万円以内	2万5千円以内	3万円以内

◎申込みの機会は年2回(前期・後期)あります。

申込期日 令和7年2月7日(金)※令和7年4月貸付開始

問い合わせ 教育課 学校教育係 ☎ 46-3398



# 令和7年度 長南町放課後児童クラブ 利用の申し込みを受け付けます

令和7年4月から長南町放課後児童クラブの利用を希望されるお子さんの申し込みを、下記のとおり受け付けます。夏休みなど、長期休業期間のみの利用を希望される場合も、この期間にお申し込みください。

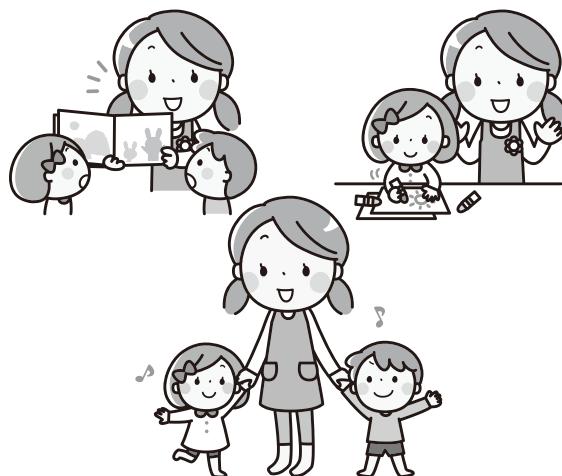
\*長南町放課後児童クラブの利用希望は年々増加しており、定員を超えてお預かりしている状態となっています。

## 令和7年度の募集は通年・長期区分のみとし、一時預

かり区分の募集は行いません。なお、令和7年4月

分より、1日も利用していない月についても、下記の

料金をご負担いただきますので、ご了承ください。



**①対象児童** 長南小学校に在籍する(令和7年4月入学予定児童を含む)児童で、下記の表に記載の必要性のいずれかに該当することが要件です。

**②書類配布** 役場福祉課、児童クラブ、長南保育所にて申込書を配布します。

\*町ホームページでも様式等を掲載しています。  
ご自宅等で印刷いただき、ご使用ください。

**③受付期間** 12月6日(金)～12月20日(金) 9時～17時まで(土日を除く)

**④受付場所** 役場福祉課

\*申し込みは先着順ではありません。下記の必要性から判断しますので、ご希望に添えない場合があります。



町ホームページ

区分	利用月	負担金(月額)	必要性
通年利用	4月～翌年3月まで (8月を除く)	10,000円／月	①就業、看護等により保護者が昼間不在となる家庭  ②保護者が家庭内で看護または介護を行っている、または保護者自身が自宅療養中である家庭  ③その他、町が特に必要と認めた場合
	8月	15,000円／月	
長期休業期間のみ利用	春休み(3月) (4月)	4,500円／月 3,000円／月	①就業、看護等により保護者が昼間不在となる家庭  ②保護者が家庭内で看護または介護を行っている、または保護者自身が自宅療養中である家庭  ③その他、町が特に必要と認めた場合
	夏休み(7月) (8月)	6,000円／月 15,000円／月	
	冬休み(12月) (1月)	3,750円／月 2,250円／月	

\*上記負担金に加え、傷害保険の加入費用をご負担いただきます。

\*同一世帯で2人以上利用する場合の2人目以降のお子さん、および父子・母子家庭のお子さんについては、負担金が半額となります。

**問い合わせ** 福祉課 福祉児童係 ☎ 46-2116

## 第76回 人権週間 12月4日～12月10日

国連は、世界人権宣言採択を記念して、採択日の12月10日を「人権デー」と定め、加盟国に人権の発展を更に推進するよう呼び掛けています。

法務省および全国人権擁護委員連合会は、「人権デー」を最終日とする1週間を「人権週間」と定め、世界人権宣言の意義を訴えるとともに人権尊重思想の普及高揚に努めてきましたが、本年も、12月4日から同月10日までの1週間を「第76回人権週間」として、各種啓発活動を実施しようとしています。

人権週間には、その時々の重要な人権問題を取り上げ、解決に努めてきました。今年は次の権課題を中心として、人権啓発活動を実施します。

例えば • 性的マイノリティに関する偏見や差別をなくそう

あなたの権は守られていますか？他人の権を侵していませんか？

この機会に、権についてもう一度考えてみてはいかがでしょう。

みなさんが、これは権問題ではないだろうかと感じたり、困りごとや心配ごと、また、子どものいじめ問題での悩みごとなどがありましたら、下記法務局等へ遠慮なくご相談ください。相談は無料で、秘密は固く守られます。

また、電話による相談も行っておりますので、お気軽にお電話ください。

### 問い合わせ

千葉地方法務局茂原支局	☎ 24-2188
全国共通人権相談ダイヤル	☎ 0570-003-110
女性の人権ホットライン	☎ 0570-070-810
子どもの権 110番	☎ 0120-007-110

### 人権週間行事

人権週間にちなみ特設人権相談所を開設しますので、お気軽にご相談ください。

[日 時] 12月16日(月)

13時30分～16時30分

[場 所] 長南町中央公民館 視聴覚室

[相談員] 長南町人権擁護委員

## おしゃべり茶会

おしゃべり茶会 12月～1月中旬の予定です。おしゃべり茶会は、地域の高齢者の方、その家族、地域の皆さまが集い気軽に交流のできる場所です。

ちよな丸  
ポイント  
対象事業

### つむぎカフェ

会 場	カフェ こっとんぼーる(米満 196-1)	日 時	12月26日(木) 14時～
内 容	ピンクッション作りと1日遅れのクリスマス	参加費	200円(材料費)
定 員	8名	連絡・申込先	☎ 080-2583-3893(澤田)



### まきば

会 場	子育て交流館(給田 498-4)	日 時	令和7年1月14日(火) 14時～
内 容	絵本とカードで楽しもう！	参加費	無料
連絡・申込先	☎ 47-1056(まきば) ※奇数月の第2火曜日で行います		



### 井戸端会議

会 場	大森ストアー(長南386)	日 時	9時30分～12時(実施日は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	200円(材料費)
連絡・申込先	☎ 46-0611(大森)		

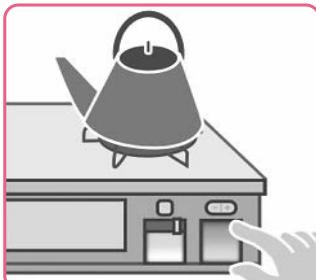


問い合わせ 福祉課 包括支援センター ☎ 46-2116

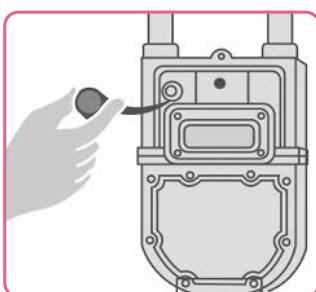


# ガスメーターの復帰方法

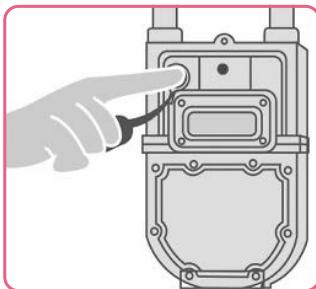
ガスメーターの表示ランプが点滅してガスが止まつたら、機器の消し忘れやガス栓の誤開放、ゴム栓の外れがないかを確認し、次の順序で復帰してください。



- 1** 屋外設置のものを含むすべてのガス器具を止め、元栓を閉める(ガスメーターのガス栓は止めない)。



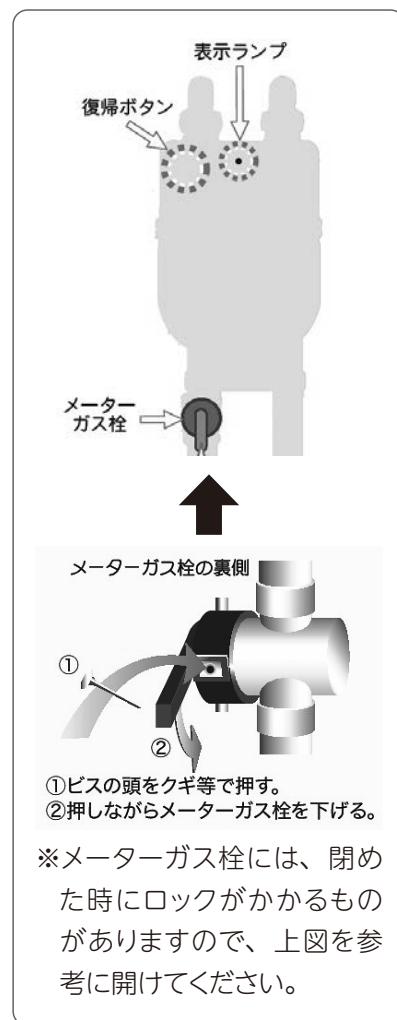
- 2** ガスメーターの復帰ボタンのキャップを外す。



- 3** 復帰ボタンを奥までしっかりと押してから指を離す。ボタンは元に戻り、一旦、赤ランプが点灯した後、再び点滅するので、外したキャップを元に戻す。



- 4** 約3分間待つ(この間にガス漏れがないか確認しています)。表示ランプの点滅が消えていれば、ガスが使えます。



ランプが点滅したままガスを使用すると、再びガスマーターが遮断してしまうので、必ず点滅が消えたことを確認してから、ガスを使用してください。手順どおりに復帰操作を行ってもランプが消えない場合や、メーターガス栓が開かない場合は、ガス課までご連絡ください。

ガスマーターはこんな時にガスを遮断します(赤ランプが点滅します)

- ①地震(震度5相当) ②多量のガス漏れ ③ガス圧の低下 ④長時間使用(消し忘れ)

問い合わせ ガス課 供給保安係 ☎ 46-3401

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41回

今回は私がもの忘れ外来を担当していて、最近あらためて気づいたことをお話しします。

それは受診される方の中で、うつ病を合併している人の多さです。一般的にうつ病はとても多い病気で、一生の間にうつ病にかかる人の割合は、人口の6-7%になることが知られています。特に高齢者では多く認められます。

うつ病はそれ自体で認知症の原因となるだけではなく、たとえばアルツハイマー型認知症、血管性認知症など認知症原因疾患のある人に合併して、さまざまな精神症状の原因となります。また高齢者のうつ病では、激越型うつ病と呼ばれるタイプのうつ病が認められることがあります。激越型うつ病では、焦燥感が強く、落ち着かず、イライラして大声を出したり、怒りっぽくなったり、一般的なうつ病のイメージとは違った状態を呈するが多く、一見してうつ病とは思えないことも多いのです。もの忘れなどの認知機能障害を伴う高齢者の激越型うつ病では、前頭側頭型認知症や嗜銀顆粒性認知症などと誤診されてしまうこともあります。前頭側頭型認知症や嗜銀顆粒性認知症では、病気の進行を防ぐことはできません。しかし、うつ病であれば適切な治療でほぼ完全に回復する可能性が高いのです。私が経験したケースをご紹介しましょう。

## [70歳女性]

同胞3人中第2子。高等学校卒業後、公務員として勤務し、27歳の結婚を機に退職。以後主婦として3人の子供を育て上げました。もともと完璧主義の方で、不安が強い傾向があったといいます。子供が巣立ち、夫婦二人暮らしをしていた60歳頃に夫が脳梗塞で倒れ、右半身麻痺と言語障害の後遺症が残りました。本人は、介護保険を利用しつつ、完璧な介護を目指して、パートの仕事も辞めて、夫の介護に専念することになりました。次第にさまざまな不安が生じてきたそうです。たとえば「訪問診療の医師に言い忘れたことがあったのではないか」とか、「訪問リハビリの理学療法士に夫の状態の伝え方が悪くて、十分なりハビリをしてもらえなかったのではないか」など、些細なことを気にして考え込むようになりました。イライラすることも多くなり、ケアマネや家族のアドバイスを聞く心のゆとりもなくなり、怒りっぽくなったり、拒絶したりすることも目立ってきました。家族と話をしたこと自体を記憶していないなったり、約束した時間を間違えたり、自宅のゴミ出しの曜日を間違えて近隣トラブルとなったりすることがあったそうです。もの忘れを心配した家族が認知症の専門医療機関を受診させたところ、前頭側頭型認知症の疑いという診断を受けたそうです。本人には病識はなく、薬物療法を強く拒否したため、精神科的治療を受けることはできませんでした。ご家族は本人の介護負担が軽くなるように、できる限りの支援をしたそうです。その後3年ほどして夫は亡くなったのですが、一周忌が過ぎた頃から、もの忘れなどの認知機能障害もほぼ回復し、もとの他人思いで心やさしい、穏やかな女性に戻ることができました。ほぼ完全に病前の状態に回復したことから、前頭側頭型認知症ではなく、激越型うつ病であったと考えられるケースでした。

このように、うつ病は適切な対応で回復する可能性が高い病気です。認知症の状態が疑われるときには、常にうつ病の可能性も念頭に置き、見逃さないようにすることが重要ですね。

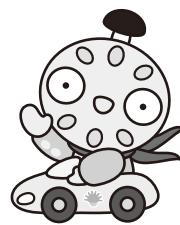


竹あかり

## お知らせ

### 令和6年 冬の交通安全運動

～飲酒運転は絶対しない させない 許さない～



期 間 12月10日(火)～12月19日(木)までの10日間

目 的 年末は、飲酒の機会が増え、飲酒運転による交通事故の発生が懸念されます。さらに、この時期は、日没が早く日の出も遅いことから、夕暮れ・夜間・明け方の交通事故の増加も心配されます。運動期間中に、交通安全教育や広報啓発活動を集中的に展開することにより、県民一人一人が交通ルールを遵守し、正しい交通マナーを実践し、交通事故の防止を図ることを目的に実施します。

#### 横断歩道では、手を挙げて渡りましょう

- [運動重点]
- ① 飲酒運転の根絶に向けた取組の推進
  - ② 夕暮れ、夜間、明け方における交通事故防止
  - ③ 自転車等のヘルメット着用と交通ルール遵守の徹底



## 催し

### 野見金公園イルミネーション

12月1日(日)より、野見金山展望カフェ ミハラシテラス付近にイルミネーションが点灯します。



点灯期間 12月1日(日)～1月31日(金)まで  
(期間中毎日点灯)

点灯時間 17時から21時  
※写真は  
令和5年度設置分

問い合わせ 産業振興課 商工観光係 ☎ 46-3397

## 催し

### 人権講演会

#### 必ず来る「その時」、大切な人の命を守るために



被災のリアルと大切な人を守る知恵をお話しします。皆さんお誘い合わせのうえ、ご参加ください。

日 時 1月18日(土) 13時30分～15時(13時から受付開始) 場 所 中央公民館 講堂

講 師 かもんまゆ氏((一社)スマートサプライビジュン特別講師／防災士)

参 加 費 無料 ※申し込みは、必要ありません。当日、会場へお越しください。

問い合わせ 教育課 ☎ 46-3398 中央公民館 ☎ 46-1194

催し

# 雪国体験ツアー



**日 程** 令和7年1月31日(金)～2月2日(日)  
2泊3日

**場 所** 新潟県妙高市  
国立妙高青少年自然の家

**対 象 者** 長南町在住・在勤の小学生親子(保護者)

**参 加 費** 大人13,000円 子ども10,000円

**募集人員** 35名(定員を超えた場合は抽選とさせていただきます。)

**申込期間** 12月9日(月)～20日(金)  
(受付時間 8時30分～17時)

※中央公民館に備えてある申込書に必要事項を記入のうえ、参加費を添えてお申込みください。  
※各ご家庭分の申込み以外は受付いたしません。※電話での申込受付はいたしません。

**問い合わせ(申込)先 教育課 ☎46-3398 中央公民館 ☎46-1194**

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、早めにお問い合わせください。

**日 時** 12月26日(木) 13時30分～ **場 所** 中央公民館 **申込期限** 12月18日(水)

**問い合わせ** 総務課 自治振興係 ☎46-2111

募集

# 広告募集



長南町役場では広報誌及び町ホームページに掲載する広告を募集しています。企業PRのほか、求人情報も掲載できます。町民へ広く情報発信するツールとして、活用してみませんか。

## 広報ちょうなん [暮らしの情報]

**掲載料** 1号広告 縦5.9×横18.0センチ 10,000円／月  
2号広告 縦12.6×横8.8センチ 10,000円／月  
3号広告 縦5.9×横8.8センチ 5,000円／月  
※1ヶ月単位で掲載することができます



## 町ホームページ [バナー広告]

**ホームページバナー掲載料** 1枠 縦60×横150ピクセル 5,000円／月



**問い合わせ** 企画財政課 広報統計係 ☎46-2113 ☐kohotoukei@town.chonan.lg.jp



## 暮らしの情報



**ワンポイント**  
高齢者に関する交通事故が増えています。夕暮れ時、運転手は早めのライト点灯、歩行者は反射材を活用しましょう。

管内の人身事故発生件数  
(令和6年10月末現在確定数)

	本年1月～10月の累計			
	本年	昨年	増減数	増減率
発生件数	291	347	-56	-16.1%
死者数	8	3	5	166.7%
負傷者数	335	433	-98	-22.6%

### お知らせ

#### 茂原警察署からお知らせ

問い合わせ  
茂原警察署 移動交番係  
☎ 221-01110

日 時  
**笠森公民館 町営駐車場**  
12月6日(金) 13時30分～15時  
12月23日(月) 10時～11時30分

### お知らせ

#### 移動交番を開設します

### お知らせ

#### 長南町民 感謝月間

鴨川シーウールド様より地域とのつながりを大切にし、地域根付いた水族館を目指すため、町民の方を対象とした「町民感謝月間」のご提案をいただきました。

期間  
令和7年2月1日(土)～28日(金)  
町制記念日、町に慣れ親しむ深い日にちなんだ日を含む1カ月間

休館日  
令和7年2月5日(水)・19(水)・26(水)

場所  
鴨川シーウールド  
(鴨川市東町1464-18)

### 入園料金

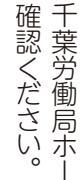
- 大人(高校生以上) 2,700円(通常3,300円)
- 小人(小・中学生) 1,600円(通常2,000円)
- 幼児(4歳以上) 1,100円(通常1,300円)

入園チケット売り場にて、在住証明書をご掲示ください。

### お知らせ

#### 千葉労働局 ハローワークからお知らせ

就職やスキルアップにハロートレーニング(公的職業訓練)を活用してみませんか。  
詳しくは、千葉労働局ホームページでご確認ください。



## 10月30日より 県内道の駅・サービスエリアにて販売中!!



長南町で先代から継続して来たアリランラーメン。

長く親しんで下さる地域の皆様のお陰で千葉3大ラーメンと呼ばれる程になり、今日も営業しています。

この度、お土産麺のお話しを頂き、共同開発、商品化となり、現在販売中です。地元長南町の皆様に広く知って頂こうと、広告掲載しました。

皆様への感謝の気持ちと致しましてささやかではございますが、通常1箱1,100円の所、年内に限り「広報を見た」と言って下さった方に1箱1,000円にて販売させて頂きます。年末年始、話題の一つになると幸いです。常温保存可能、賞味期限約2ヶ月～3ヶ月。当店での取り扱いは数に限りがあります。確実に必要な方は電話での確認をお願い申し上げます。

アリランラーメン らーめん屋八平  
☎ 46-1167 長南町山内813-2  
営業時間 11:00～16:00 水曜定休



—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



有料広告

## おいしい! 大豆販売

安全・安心ちばエコ農産物認定大豆!

令和6年産大豆(フクユタカ)

大粒(1キロ) 550円(税込)

中粒(1キロ) 500円(税込)

小粒(1キロ) 400円(税込)

販売者 (農)長南町東部営農組合  
長南町芝原2550-1 ☎ 47-0872



有料広告

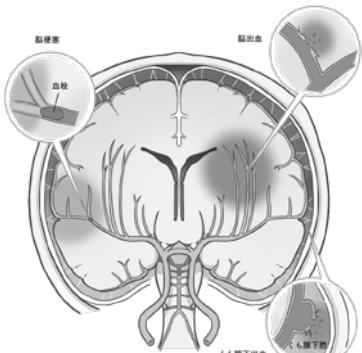


# 暮らしの情報



**お知らせ**  
**第28回 東千葉メディカルセンター 市民公開講座**  
**東千葉メディカルセンター**

**お知らせ**  
**男女共同参画講演会 笑って考える男女共同参画  
～家庭・仕事・未来をみつめて～**



**日 時**  
12月19日(木) 15時～16時  
(14時45分受付開始)

**場 所**  
東千葉メディカルセンター2階講堂  
(東金市丘山103-16-2)

**演 者**  
東千葉メディカルセンター  
脳神経外科 医長 奥山 翼 医師

**演 題**  
脳卒中を予防するには?  
事前申込不要です。当日会場にお越し  
ください。

**参加方法**  
東千葉メディカルセンター  
事務部 総務課  
☎ 50-11-99

10年間一人の子供の保育園の送迎を  
担い、毎日の夕食作りを担当するジエ  
ンダー論の研究者。東京大学大学院  
教授「瀬地山 角  
さん」を講師に招  
き、家庭における  
家事や育児の  
状況やジェンダー  
平等についてお話  
いただきます。  
この機会に参加  
してみませんか?



**日 時**  
12月8日(日) 14時～15時30分  
受付 13時30分～

**会 場**  
一宮町中央公民館  
(一宮町一宮2460)

**定 員**  
80名(先着順)

**申込締切**  
12月3日(火)

**問い合わせ**  
千葉県男女共同参画センター  
☎ 043-420-8411  
Fax 043-420-8401  
✉ kenkyouse@mz.pref.chiba.lg.jp

**催し**  
**〈工芸館〉 駿河和染と輪島漆器 展**



**日 時**  
12月11日(水)～22日(日)  
11時～16時(22日は15時)

**出店者**  
駿河和染 城北工房(静岡市)  
塗師屋いち松(輪島市)

**定休日** 月・火曜日

**入場料** 無料

**場 所**  
大谷家具ギャラリー工芸館  
(長南町長南1-280-1)

**問い合わせ**  
大谷家具製作所  
☎ 47-35530

**催し**  
**〈本館〉 手織りの絨毯展Ⅱ  
トライバルラグ(部族絨毯)・  
キリム・ギャッベ・  
ペルシャ絨毯**



**日 時**  
12月19日(木)～22日(日)  
11時～16時(22日は15時)

**出店者**  
株式会社ヤマルバザール(東京都板橋区)

**入場料** 無料

**場 所**  
大谷家具ギャラリー本館2階  
(長南町長南1-280-1)

**問い合わせ**  
大谷家具製作所  
☎ 47-35530





# ちのくうなよな歴史夜話

長南開拓記

(70)

～「寺院建立」ラッシュ～

西暦六四五年の乙巳の変によって蘇我氏が倒されると、唐に倣つた律令制による中央集権国家建設を目指す中大兄皇子らは、数々の改革を断行していきます。律令制下の地方の行政区画としては、国→郡→里を設ける「国郡里制」がよく知られています。しかし、それは大宝律令(七〇一年)で成立したもので、七世紀後半の段階では、後の郡に相当する行政単位として「評(こおり)」があつたようです。「評」の設置は、国造たちの支配圏であつた「クニ」を、律令制下の行政単位として再編する意味があつたと思われます。また、造営で大きな陵墓の規模等を、身分によつて規制した「薄葬令」も知られています。『日本書紀』によれば薄葬令は大化二年(六四六)に出されたとされ、その中では天皇の陵墓造営でさえ規模や日数に制限が設けられています。大化二年に薄葬令が出されたという『日本書紀』の記述は、編者による潤色の可能性も指摘されているものの、七世紀後半の房総では、前方後円墳の建築停止後に盛行した大型方墳の建築も停止したとみられるなど、「巨古墳=權威の象徴」という古墳時代の根本的な価値観は、すでに過去のものになつていたと思われます。

衰退する古墳文化に入れ替わるように登場するのが仏教寺院です。先月取り上げた上総大寺廃寺(木更津市)を皮切りに、龍角寺(栄町)、名木廃寺(成田市)、木下別所廃寺(印西市)、八日市場大寺廃寺(匝瑳市)、木内廃寺(香取市)、真行寺廃寺(山武市)、今富廃寺(市原市)、二日市場廃寺(市原市)、九十九坊廃寺(君津市)、など、白鳳期の房総各地に次々と建立されています。これらの寺院は、「評督」として律令制下の行政区分の長となつた国造など、地方の有力者層が主体的に建立に関わっていたと考えられます。

長生地域にはこの時期の寺院跡は見つかっていません。しかし、一宮町・睦沢町に近接する旧岬町岩熊地区で白鳳期の瓦が見つかっており、この地に「岩熊廃寺」が存在したと考えられています。部分的な発掘調査も行われましたが、残念ながら、この時期の伽藍跡を見つけることはできませんでした。



龍角寺は県内で上総大寺廃寺に次いで古いとされる寺院。写真は創建時にあったとみられる塔の心柱を支えた「心礎」で、塔は三重塔であったと想定されている。

(町資料館  
風間俊人)

西暦六四五年の乙巳の変によって蘇我氏が倒されると、唐に倣つた律令制による中央集権国家建設を目指す中大兄皇子らは、数々の改革を断行していきます。律令制下の地方の行政区画としては、国→郡→里を設ける「国郡里制」がよく知られています。しかし、それは大宝律令(七〇一年)で成立したもので、七世紀後半の段階では、後の郡に相当する行政単位として「評(こおり)」があつたようです。「評」の設置は、国造たちの支配圏であつた「クニ」を、律令制下の行政単位として再編する意味があつたと思われます。また、造営で大きな陵墓の規模等を、身分によつて規制した「薄葬令」も知られています。『日本書紀』によれば薄葬令は大化二年(六四六)に出されたとされ、その中では天皇の陵墓造営でさえ規模や日数に制限が設けられています。大化二年に薄葬令が出されたという『日本書紀』の記述は、編者による潤色の可能性も指摘されているものの、七世紀後半の房総では、前方後円墳の建築停止後に盛行した大型方墳の建築も停止したとみられるなど、「巨古墳=權威の象徴」という古墳時代の根本的な価値観は、すでに過去のものになつていたと思われます。

長生地域にはこの時期の寺院跡は見つかっていません。しかし、一宮町・睦沢町に近接する旧岬町岩熊地区で白鳳期の瓦が見つかっており、この地に「岩熊廃寺」が存在したと考えられています。部分的な発掘調査も行われましたが、残念ながら、この時期の伽藍跡を見つけることはできませんでした。

## 図書室へGO!



購入図書を紹介します  
今月のおすすめ



「レーエンデ国物語」  
美しく自然豊かだが、郷土病が巣食う呪われた地レーエンデに交易路を築くため、足を踏み入れた父とユリア。レーエンデの住人と関わり、自分の意思で生きていけるようになったユリアはレーエンデを守るために騒乱の渦中へ足を踏み入れる。

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

20



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。**

12

## 月のカレンダー

12月1日～1月4日

日 Sun.	月 Mon.	火 Tue.	水 Wed.	木 Thu.	金 Fri.	土 Sat.
<b>1</b> ・健康運動教室 (ちょな丸運動教室) 中央公民館 9:30～10:30	<b>2</b> ・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	<b>3</b>	<b>4</b> ・パソコン・スマホ よろず相談会 庁舎1階相談室 9:00～11:30	<b>5</b> ・園庭・園舎開放 長生学園幼稚園 9:30～11:30 ・歴史教室 中央公民館 13:30～15:30	<b>6</b> ・びよひろば 保健センター 10:00～12:00 ・ゆうゆう快活くらぶ 保健センター 10:00～11:30	<b>7</b> ・えいご教室 中央公民館 【A】9:30～10:30 【B】10:40～11:40
<b>8</b> ・惑星観賞会 町陸上競技場 18:00～19:30 (雨天・曇り中止)	<b>9</b> ・健活クラブ 保健センター 9:10～10:40～13:20～	<b>10</b> ・スマホ教室 中央公民館 13:30～15:30	<b>11</b> ・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	<b>12</b> ・園庭・園舎開放 テーマ:折り紙を折る 長生学園幼稚園 9:30～11:30	<b>13</b> ・ゆうゆう快活くらぶ 保健センター 10:00～11:30	<b>14</b>
<b>15</b> ・長南町ふれあい コンサート 中央公民館 14:00～15:00	<b>16</b> ・健活クラブ 保健センター 9:10～10:40～13:20～ ・心配ごと相談所 中央公民館 13:30～16:30	<b>17</b> ・園庭開放 長南保育所 9:30～11:30 ・献血 保健センター 9:30～11:30	<b>18</b> ・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	<b>19</b> ・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 10:00～11:00 ・高齢者教室 中央公民館 13:30～15:30	<b>20</b> ・乳児相談	<b>21</b>
<b>22</b>	<b>23</b> ・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	<b>24</b> ・園庭開放 長南保育所 9:30～11:30	<b>25</b> ・パソコン・スマホ よろず相談会 庁舎1階相談室 9:00～11:30	<b>26</b> ・無料法律相談 中央公民館 13:30～16:00	<b>27</b> ・官公庁仕事納め	<b>28</b> ・町公共交通機関運休 (デマンドタクシー) ～1月5日～
<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	<b>1/1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
				元旦		



※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。

## 12月の納期 納期限1月6日(月)

## 国民健康保険税(6期)

## 後期高齢者医療保険料(6期)

## 介護保険料(6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
12月 1日	睦沢診療所 44-2236	宍倉病院 24-2171
8日	宮本内科医院 22-3770	菅原病院 25-1171
15日	大塚内科 23-6121	宍倉病院 24-2171
22日	藤島クリニック 47-3056	公立長生病院 34-2121
29日	長島医院 42-8800	宍倉病院 24-2171
31日	清水医院 42-2950 山之内病院 25-1131	聖光会病院 35-5151

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

No.14

# タケちゃん奮闘記

TAKEUCHIYA  
竹渕屋  
CHONAN-MACHI



長南町地域おこし協力隊タケちゃんこと竹渕です。

今回は、前回記事にした豊栄神社での竹灯り展示について記事にします。

はじめに10/9から10/13まで竹灯りを展示させて頂き、関係者や製作に携わってくれた方々、設置や撤去に協力してくれた方々に感謝申し上げます。自分1人では作り上げ、成功に繋げることは出来なかったと思います。祭礼当日も、祭事に参加させて頂き大変貴重な体験をさせて頂きました。これも地域の方々が竹灯りと私を受け入れてくれた事に感謝しています。

竹灯り製作や里山資源活用はまだまだ課題も多くありますが、今後も頑張っていく為の活力を頂けました。今回のことでの私の活動が長南町の活性化に繋がっていくためには、地域の皆さんに興味を持って頂き可能な限り協力して頂く事が必要だと感じました。みんなの長南町をこれからも盛り上げる一助となれるよう精進して参りますので、ご声援、ご協力をよろしくお願ひ致します。

今回製作した竹灯りは、元須田直売所で常設展示しております。また、町内イベントなどでご依頼頂ければ、竹灯りレンタル設置や製作など承ります。



## ＼さっちゃん／ 里山通信

地域おこし協力隊  
田島幸子こと

No.45



### 鈴鹿ふとん店を訪ねました

長南商店街にある老舗「鈴鹿ふとん店」は創業144年(明治13年創業)。4代目店主の鈴鹿吉矩さんは現在84歳。今でも布団綿の打ち直しと仕立てをしています。鈴鹿さんの記憶の範囲で、かつて長生郡には30軒ほど布団綿の打ち直し店があったそうです。しかし時代の変化とともにその数は現在3軒程度に激減。店には打ち直しの機械が壊れてしまった町外の店から布団を持ち込まれることもあり、鈴鹿さんは店にある50年ものの機械を今でも大切に直しながら使っています。部品が製造停止になっても困らないよう、スイッチなどの部品は買い置きをしています。

鈴鹿さんは「お客様と話をするのが楽しみ。それが仕事のやりがいです。」と話していました。なぜ打ち直しが必要なのか、打ち直しのプロセスや仕立て方など協力隊のSNSで発信しています。ぜひご覧ください。

協力隊の任期が来年3月までとなり、残りわずかとなってきました。退任後もSNSを通じた情報発信を続けていきます。

鈴鹿ふとん店

長南町長南2458 ☎ 46-0073  
[営業] 8時から18時 ※定休日は8の付く日



布団綿の打ち直し。ほこりやダニの死骸が集塵機で取り除かれ、綿はシート状に取り出される



シート状になった綿を広げ布団に仕立てていく

●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】  
SNS QRコード▶



Chonan 2024

22



# 食育推進員のレシピ

## りんごのケーキ

調理時間  
60分



栄養価 (1人分)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	157kcal	3.4g	3.8g	26.4g	0.3g

### ★レシピのメモ★

ケーキで使用した残りのりんご1/2個を薄切りにし、フライパンでバターソテー(バター:10g、グラニュー糖:10g)し、重ねながら並べ、バラの飾りを作ってケーキをデコレーションして華やかにしてみてはいかがでしょうか?

季節のレシピを紹介します。

### ★季節のエピソード

日に日に寒さも厳しくなり、いよいよ1年で最後の月となりました。12月はクリスマスですね。ヨーロッパ等では重要な行事として、伝統的な料理で盛大にお祝いします。イギリスでは七面鳥、ドイツではシュトーレンなど各国で食べる料理も異なります。日本ではケーキやチキンなどが一般的です。

今月は電気炊飯器で作れるりんごのケーキです。りんごは、水溶性の食物繊維のペクチンを含み、整腸作用やコレステロールを抑制する効果が期待されます。寒くなり運動不足が心配されるこの季節にピッタリな食材です。クリスマスにりんごを使ったケーキはいかがでしょうか?

### 材料(6人分)

りんご………1/2個(125g) たまご……………1個 バター……………10g  
ホットケーキミックス…150g 牛乳……………100mL グラニュー糖…20g

### 作り方

- ①りんごはよく洗い、皮がついたまま4つ割りにしてから、芯をとり、5mm幅にスライスする。
- ②ボウルにホットケーキミックス、たまご、牛乳を入れ、混ぜる。
- ③炊飯釜にバターを塗り、グラニュー糖をしき、①を放射線状にしきつめ、②をそっと流し込み、炊飯器のスイッチを入れる。
- ④炊飯釜から取り出し、食べやすい大きさに切る。  
※作る際は炊飯器の説明書をご確認ください。  
※炊飯釜は熱いのでやけどに注意してください。

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



マネキン増えました♪(千歳会(水沼))

### あとがき

今年もあっという間に1年が終わってしまいます。4月から広報担当となり、皆さんと交流することができ、とても貴重な体験となりました。来年も引き続きよろしくお願いします!

(高仲)

ちゅうなんのアイドルでは  
町内の保育所と幼稚園の  
年長組さんを  
毎月紹介しています

大きくなったら  
なりたいものは  
何ですか?



みんなを守りたいから

警察官

になりたい!

いしい つばさ  
石井 翼ちゃん



ママが学校の先生だから

教師

になりたい!

あんじょう りょうすけ  
安生 涼佑くん

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トレボ



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

今年もありがとうございました！

こんにちは！ちょうなん西小です。

早いもので今年も残すところあと1ヶ月となりました。今年も多くの方にちょうなん西小をご利用いただき、とても賑やかな1年となりました。来年も長南町を盛り上げていけるよう、スタッフ一同さらに精進して参ります。

引き続きちょうなん西小を何卒よろしくお願い申し上げます。

今年もありがとうございました！

来年もよろしくお願い申し上げます。

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

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。

■完全休校：

2024年12月28日(土)～2025年1月5日(日)

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)

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]【12月以降 竹の販売】12月2日(月)・12月16日(月)・1月20日(月)  
9時～14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

2024年もありがとうございました！

こんにちは！長南東小スタジオです。今年もYouTube動画やWEB CM、TVドラマなどの撮影やドローンスクール、イベント利用などで多くの方々に東小スタジオをご利用いただきました。ありがとうございました！

2024年も残すところあとわずかとなり、いよいよ冬本番となりました。皆さまお体にお気をつけて良き年をお迎えください！

問い合わせ ☎47-1911  
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

パソコン、スマート教室  
始まります

## お知らせ

12月

詳しくは11月の広報の裏を確認！

ゼロから始めるパソコン基本の「き」  
超初心者向けスマート講座年末は25日までIT相談受け付けます。  
ご相談はお早めに！1月 IT相談業務の営業日が火・土のみ  
となります。※2月から通常営業

★パソコン、スマートの連続講座始まります★ 予約必要

- ・パソコン教室 毎週土曜日 11時～12時
  - ・スマート教室 毎週土曜日 13時～14時
- どちらも参加費 1,100円

詳しくは1月の広報でお知らせいたします



長南集学校

長南集学校Facebook  
長南集学校Line問い合わせ ☎36-2820  
9時～18時