

広報 ちゅうなん

2025

3

第572号



上手に演奏できました♪

主な内容 —Contents—

- 健康保険課からのお知らせ
令和7年度 各種集団検(健)診のご案内 6・7
- 地方創生臨時交付金活用事業を紹介します 12
- 「電話リレーサービス」と「文字表示電話サービス(ヨメテル)」をご活用ください! 16

今月の表紙 —Cover—

今月の表紙は2月15日に開催された長生学園幼稚園の発表会の様子です。可愛らしい恰好をした園児たちが練習した演奏や劇を披露していました。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



給 田・虚空蔵尊で護摩焚き 妙覚寺

給田にある虚空蔵尊(妙覚寺)で、1月13日に護摩焚きが行われました。御本尊の前に設けた壇で火を焚き、護摩木がくべられ、五穀豊穣、家内安全、無病息災、交通安全を祈る儀式が行われました。最後に邪気を払

うとされるシキミの葉が投じられ、参拝者は煙を身体にまとい厄落としをしていました。

虚空蔵尊の歴史は古く、西暦765年(奈良時代)に建立されたと伝えられています。護摩焚きは毎年1月、5月、10月の御縁日(13日)に行われ、古来より多くの参拝者が訪れています。また、12年に一度丑年に行われるご開帳では、稚児行列が組まれる行事があり、地域の方々の心の拠り所として親しまれています。



鬼 はそと! 福はうち! 長生学園幼稚園

1月31日に長生学園幼稚園で豆まきが行われました。園児たちは「鬼はそと! 福はうち!」と元気よく大きな声とともに豆をまき、鬼を退治していました。

上 手に発表できました♪ 長生学園幼稚園発表会 (農村環境改善センター)

2月15日に長生学園幼稚園の園児たちによる発表会が開催されました。今回の発表会は鍵盤ハーモニカの演奏やパーさんの衣装、着物を着てダンスを踊ったり、大きなかぶや赤ずきんなどの劇でした。園児たちが相談して劇のセリフを決めたり、演奏の曲を選んだそうです。緊張しながらも一生懸命練習した成果を披露していました。日々の成長をご両親に見せる素晴らしい機会となった発表会でした。



町の人口 – Population –

■人口 7,048人 (−26人)

男性 3,525人 (−12人)

女性 3,523人 (−14人)

■世帯 3,157世帯 (−8世帯)

※令和7年2月1日現在
()内は前月比

【1月中の動き】

出生 1人

死亡 25人

転入 7人

転出 9人

Chonan town

65.51km²



「むかしのあそびをたのしもう」体験学習!

1月20日に長南小学校の1年生を対象に「ふるさと学習」の一環として「むかしのあそびをたのしもう」が実施されました。今回は老人クラブ連合会や更生保護女性会の皆さんを講師とし、交流を通して、昔の遊びに触れたり楽しんだりしました。初めて体験する遊びも多く、子どもたちはとても楽しそうにしていました。中には上達して褒められている児童もいました。この体験を通して、子どもたちが昔の遊びを後世に受け継いでくれるといいですね。



あやとり おはじき



お手玉



こま



けん玉



羽子板



竹馬

2泊3日 雪国体験ツアー開催

1月31日から2月2日にかけて、新潟県妙高市にある休暇村妙高ルンルンスキー場で、町教育委員会が主催する雪国体験ツアーが開催され、親子33名が参加しました。ツアーでは、スキー教室が行われたほか、講師やスポーツ推進委員の協力のもと、普段経験することがあまりない雪深い地域での雪遊びなどを体験しました。参加した児童たちには、スキーの技術向上だけではなく、団体行動の中で、助け合いの精神や協調性を育む姿が見られました。



スキー教室 実施



深雪にみんなでダイブ!



長南小学校6年生が異文化交流

1月24日、長南小学校6年生の児童が「異文化交流」の学習を行いました。長南集学校のご紹介で、今年度は、ウクライナ出身のアナ斯塔シアさん(現在は大網白里市在住)をお招きしてお話を伺いました。ウクライナには美しい風景や建物などがあったが、ロシアとの紛争でいろいろなものが破壊され、人々は戦火の中で暮らすことになったことや、平和な生活がとても大切であり、それを壊してはならないという貴重なお話を、実際の映像を交えて伝えていただきました。子供たちは、真剣に話を聞き、また、すすんで異文化に関する質問もし、丁寧に応じていただきました。



その後、集学校の方が用意してくださった『長南町文化財カルタ』を使って、一緒にカルタ取りを行い、楽しい時間を過ごし、異文化交流を深めることができました。



たくさんのご寄附ありがとうございます

株式会社マーキュリー 林 正和 様 紺綬褒章受章

旧豊栄小学校を活用している株式会社マーキュリーの代表取締役会長の林 正和さんが紺綬褒章を受章され、2月11日に平野町長から褒章を伝達しました。

紺綬褒章は、公益のために国や地方公共団体などへ、個人では500万円以上、団体では1,000万円以上の私財を寄附した功績顕著な方(団体)が授与することができ、林会長は2回目の受章となります。

林会長、おめでとうございます。また、本町へのたくさんのご寄附、ありがとうございます。



林会長と町長で記念撮影

消防自動車 お披露目式 最新型、ピカピカのポンプ車!



第3分団第1部(佐坪・市野々)のポンプ車が更新となり、2月2日、庁舎1階住民ホールでお披露目式を執り行いました。平野町長からの激励の言葉や、鍵の贈呈などの後、保健センター前でピカピカのポンプ車と記念撮影を行いました。

式の後は、米満の堰へ場所を移し、車の操作方法など指導を受けていました。この消防車両は、普通免許で乗れる3.5t未満の車両となります。最新型のポンプ車ということで、タッチパネルなど、これまでとは操作方法も異なるため、団員たちは、メモや動画を撮りながら、熱心に説明を受けていました。

新しいポンプ車と第3分団第1部の今後の活躍が期待されます。



皆で
祝う

長南町老人クラブ大会 結婚50周年のお祝い

2月14日に農村環境改善センターで第50回長南町老人クラブ大会が開催されました。大会には老人クラブ会員70名が参加し、功労者の表彰や児童・生徒の敬老作文の発表、参加者の皆さまの50周年の節目として町の歴史を振り返り、懐かしい映像と説明にほっこりとした時間を過ごしました。

また、結婚50周年を迎えたご夫婦に記念品と花束が贈られ、50年の節目の年を多くの方々と祝いました。

これからも仲睦まじく健康で幸せな日々を過ごしてください。





[監修]
東京家政大学
特任教授 博士
清水 順市

私は、長年にわたり、高齢者の健康維持や生活の質向上に寄与する研究を行ってきました。

今回は、目のフレイル予防や改善に向けた実践的なアプローチを紹介いたします。

第3回

フレイル予防



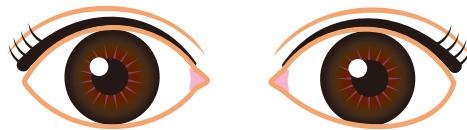
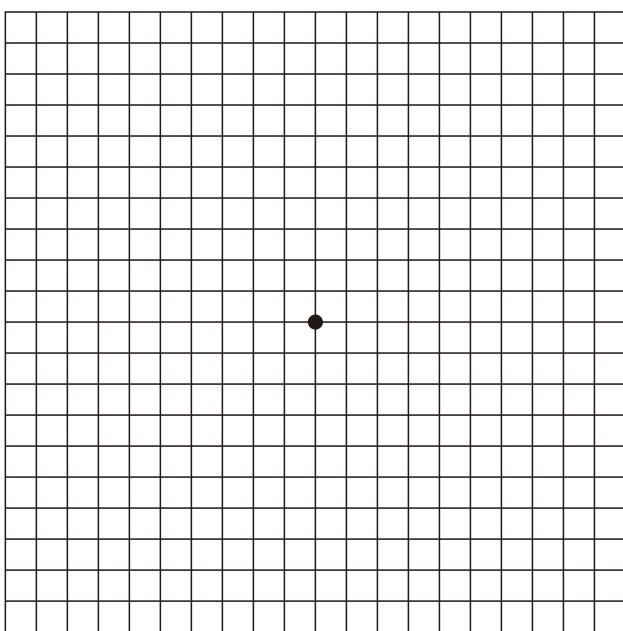
フレイルを
ご存じですか?

アイフレイルとは?

加齢に伴って眼が衰えてきたうえに、様々な外的ストレスが加わることによって目の機能が低下した状態、また、そのリスクが高い状態(視機能の低下)です。

アムスラーチャート

眼の疾患の早期発見にこのチャートを活用できます。



- ①眼から 30cm 位シートをはなす。
(メガネをかけたまま)
- ②片目ずつ、格子中央の黒い点を見る。
- ③線がゆがむ、中心が見えない、一部が欠けて見えるなど、見え方がおかしい場合は、すぐに眼科専門医を受診。

車の運転で注意が必要です。
トンネルに入る時と出る時は、
光に対する眼の順応性が
落ちているので
見えにくくなります。
スピードは常に控えめです。



自覚症状

- 夕方になると見えにくい
- 目が疲れやすい
- 明るいところで眩しい
- 目やにが出る
- 瞬きをすることで見える

アイフレイルを防ぐには

- 文字を読む時は照明をつけて、明るくしましょう。
- 携帯電話の画面を長い時間見ないようにしましょう。
- 適切なメガネ(老眼鏡)を使いましょう。
- 晴天で眩しい時はサングラスをかけましょう。

注 涙が出やすくなった場合はドライアイを疑いましょう

問い合わせ 健康保険課 保険係 ☎ 46-2119

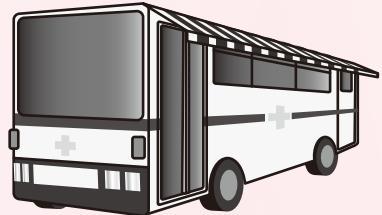
健康保険課

令和7年4月から各種検(健)診がはじまります。

検診のご案内および問診票は過去3年以内に受診された方および検診の受診希望があった方には検診の約1ヵ月前に送付いたします。

希望の検(健)診案内が届かない場合や新たに受診を希望の場合はお早めにご連絡ください。

4月1日現在、40歳の方には胃がん検診、胸部レントゲン検査、大腸がん検査の問診票を発送します。



青年の健康診査 特定健康診査 後期高齢者健康診査 ピロリ菌抗体定性検査	前立腺 がん 検診	肝炎 ウイルス 検査	乳がん検診		子宮がん 検診
			超音波検査	マンモグラフィ 検査	
5月7日(水) 5月8日(木) 5月9日(金) [予備日] 5月24日(土)	5月10日(土) 5月12日(月) 5月13日(火) 5月24日(土)		6月11日(水) 6月12日(木) 6月21日(土) (受診日を事前に指定いたします(乳・子宮がん 検診の同時受診可))		
・青年の健康診査 18歳～39歳の方 ・特定健康診査 40歳～74歳の国民健康 保険加入者の方 ・後期高齢者健康診査 75歳以上の方 ピロリ菌抗体定性検査 特定健康診査の対象の方で 40歳～64歳までの方 (ピロリ菌のみ検査すること は不可)	50歳 以上の男性	40歳以 上の方 ただし、 今までに 検査を受 けたこと がない方	30歳～39歳 41歳・43歳 45歳・47歳 49歳・51歳 53歳・55歳 57歳・59歳 の女性	40歳・42歳 44歳・46歳 48歳・50歳 52歳・54歳 56歳・58歳 60歳以上 の女性	20歳以上 の女性
・問診 ・計測(血圧、身長、体重) ※腹囲は特定健康診査のみ ・医師の診察 ・心電図検査 ・眼底検査 ・採血 ・尿検査	・採血	・問診 ・採血	・問診 ・超音波検査 (超音波を利用して乳房全体を 調べる検査)	・問診 ・エックス線検査 (乳房を圧迫してはさみ、乳房全 体を撮影)	
青年の健康診査 1,000円 特定健康診査 1,000円 後期高齢者健康診査 無料 ピロリ菌抗体定性検査 500円	500円	無料	500円	500円	500円

健康保険課からのお知らせ

令和
7年度

各種集団検(健)診のご案内

[会場] 長南町保健センター

(令和7年度から検(健)診会場が変更になります)

項目	胃がん検診	胸部 レントゲン検査		大腸がん検診	喀痰検査	骨粗しょう症 検診
		肺がん 検診	結核 検診			
日 程	4月10日(木) 4月11日(金) 4月12日(土)	4月22日(火) 4月23日(水)		4月22日(火) 4月23日(水) (胸部検診時に提出も可) 5月10日(土) (特定健診時に提出も可)	5月1日(木)	6月20日(金) 6月21日(土) (6/21は乳・子宮 がん検診と同時 受診可)
対象者	40歳以上 の方	40歳～ 64歳 の方	65歳 以上 の方	40歳以上 の方	50歳以上の方 で胸部レントゲン 検査の問診の 結果、喫煙指數 600以上で検査 を希望する方	20歳・25歳 30歳・35歳 40歳・45歳 50歳・55歳 60歳・65歳 70歳の女性
検査内容	・問診 ・胃部エックス線 (バリウムを飲み 胃のエックス線 写真を撮影)	・問診 ・胸部エックス線		・問診 ・便潜血反応検査 (指定の容器に1日1 本、2日間の便を取り、 血液反応がないか調 べます)	・問診 ・細胞診 (指定の容器に 3日間痰を取り、調べます)	・問診 ・骨密度測定 (かかとに超音波を 当てて測定 痛みはありません)
料 金	500円	500円	無料	500円	500円 (検査容器は 買取り制です)	500円

問い合わせ 健康保険課 健康管理係 ☎ 46-3392

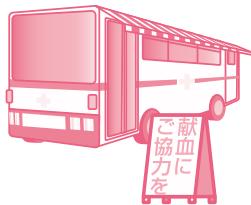
愛の献血ありがとうございました

千葉県赤十字血液センターから移動献血車が来町し、献血が行われました。

◆1月16日(木) 株式会社高橋製作所 18人 (敬称略)

ご協力いただいた皆さん、ありがとうございました。

問い合わせ 健康保険課 健康管理係 ☎ 46-3392



3月は千葉県献血推進強調月間です

病気やがなどで輸血を必要としている患者さんの尊い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、献血ができる年齢は、男性17~69歳、女性18~69歳までと定められています。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られます。

献血会場では、献血の事前予約を推奨しています。ご予約がなくてもご協力いただけますが、ご予約されている方を優先してご案内しますので、ご理解、ご協力をお願いします。

献血にご協力をお願いします

日 時 3月28日(金) 9時30分~11時30分

場 所 保健センター

予約方法 1.インターネット

(献血Web会員サービス「ラブラッド」)による予約

2.「ラブラッド」アプリによる予約

(アプリをインストールしてください)

3.電話での予約 千葉県赤十字血液センター登録課

☎ 0120-892-760 (平日9時~17時)

※予約の詳細については、赤十字血液センターHPをご覧ください。

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

けんけつちゃん



献血予約サイト

就学困難な児童生徒に 就学援助費を支給します



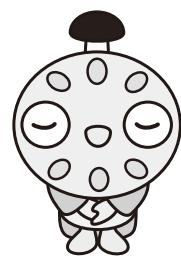
町では、経済的な理由で就学させることが困難な児童生徒の保護者に対して、学用品費、校外活動費などを援助しています。

対象者は、生活保護基準に準じる程度に困窮していると認められている世帯の方々です。

詳しくは、お子さまの通学する小・中学校または、教育課へお問い合わせください。

問い合わせ 教育課 ☎ 46-3398

3月は「自殺対策強化月間」です



国では、自殺者が最も多い3月を自殺対策強化月間と定めています。

自殺は、その多くが「追い込まれた末の死」です。自殺の背景には、精神疾患などの問題だけでなく、過労や経済的な問題、育児や介護疲れ、いじめや孤立など、さまざまな社会問題や人間関係が複雑に入り組んでいます。

今、解決が難しい問題や悩みを抱えている場合は、一人で抱え込みます、誰かに相談し助けを求めましょう。

また、身近な人や大切な人の変化に気付いたら、勇気を出して声を掛けるなど、寄り添いながらやさしく見守りましょう。

あなたも誰かのゲートキーパーになりませんか？

「ゲートキーパー」とは、悩んでいる人に気付き、声を掛け、話を聴き、必要な支援につなげ、見守ることです。特別な研修や資格は必要ありません。あなたの大切な人が悩んでいるように見えたら、まずは声を掛けることから始めてみませんか？

【気付き】 家族や仲間の異変に気付き、「どうしたの？」と声を掛けましょう。

【傾聴】 本人の気持ちを尊重し、話を聴いてあげましょう。

【つなぎ】 一人で抱え込みます、早めに専門家に相談するよう促しましょう。

【見守り】 温かく寄り添い、見守ってあげましょう。

相談窓口 千葉いのちの電話 ☎ 043-227-3900

(365日・24時間)



よりそいホットライン ☎ 0120-279-338

(365日・24時間)



千葉いのちの
電話

問い合わせ 健康保険課 健康管理係 ☎ 46-3392

よりそい
ホットライン

「長南つなぐ市」出店者募集！

「長南つなぐ市」は6月と10月の2回、農村環境改善センターで開催しています。「町の魅力を再認識し、町民同士がつながる」をテーマに、町民の有志団体長南つなぐ市実行委員会が主催します。

会場内は、軽食、菓子、特産品などの販売や手仕事ワークショップを中心に戸内内の団体が出店しています。

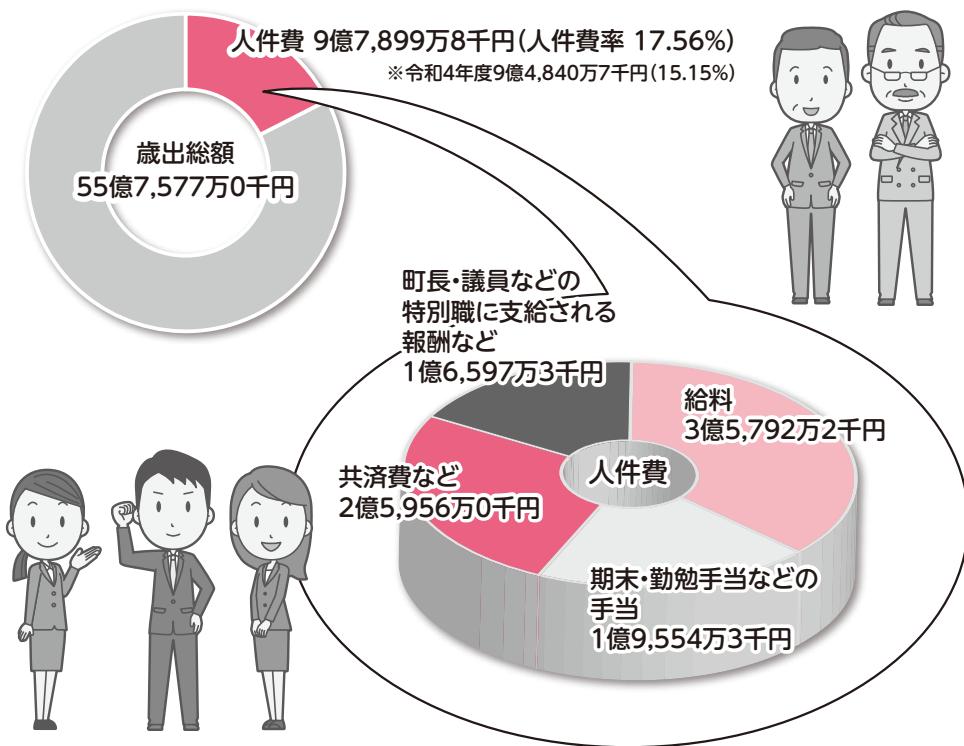
この度、新しい出店者を募集することになりました（町内限定）。興味のある方は下記までご連絡ください。



問い合わせ 長南つなぐ市実行委員長 仁茂田 ☎ 080-1216-6051

※次回は、6月15日(日)を予定しています。

人件費(令和5年度普通会計決算)



町職員の給与や職員数などを公表します。
職員の給与は、国や他の地方公共団体、民間企業の給与を踏まえ、
条例で定められています。

給与の公表

一般行政職の初任給・平均年齢・平均給料月額など

(令和6年4月1日現在)

区分	初任給		平均年齢	平均給料月額	平均給与月額
	大学卒	高校卒			
長南町	196,200円	170,900円	39.8歳	302,623円	334,680円
千葉県	202,400円	170,900円	40.1歳	306,266円	411,429円

・「平均給料月額」は、職員の基本給の平均です。

・「平均給与月額」は、給料月額と扶養手当、住居手当、時間外勤務手当など諸手当の合計額です。

職員の経験年数別・学歴別平均給料月額の状況

(令和6年4月1日現在)

区分	経験年数 10年	経験年数 15年	経験年数 20年
一般行政職	大学卒	270,018円	310,175円
	高校卒	—	250,700円
			363,600円
			321,275円

一般行政部門の級別職員数などの状況

(令和6年4月1日現在)

区分	標準的な職務内容	職員数	構成比
1級	主事補・技師補	20人	22.2%
2級	主事・技師	12人	13.3%
3級	主任主事・主任技師	19人	21.1%
4級	副主査	5人	5.6%
5級	係長・主査	13人	14.5%
6級	課長補佐・副主幹	10人	11.1%
7級	課長・局長・主幹	11人	12.2%
合計		90人	100.0%

(注)・長南町の給与と条例に基づく給料表の級区分による職員数です。

・職員数は部門別職員数の一般行政部門の職員数です。

・標準的な職務内容とは、それぞれの級に該当する代表的な職務です。

部門別職員数の状況

(各年4月1日現在)

部門	区分	職員数(人)		対前年 増減数
		令和 5年	令和 6年	
普通会計部門	議会	2	2	0
	総務	27	29	2
	税務	5	5	0
	農林水産	10	10	0
	商工	1	2	1
	土木	8	8	0
	民生	19	19	0
	衛生	15	15	0
教育部門	計	87	90	3
	小計	100	104	4
	合計	13	14	1
会計企業等部門	下水道	1	1	0
	その他	17	18	1
	小計	18	19	1
合計		118 [160]	123 [160]	5 [0]

・[]内は、条例定数の合計です。

・職員数には、特別職および長生郡市広域市町村圏組合への派遣者は含まれません。



地方創生臨時交付金 活用事業を紹介します



令和6年度物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金を活用して、今年度実施した事業を紹介します。

この交付金は、エネルギー・食料品価格等の物価高騰の影響を受けた生活者や事業者の支援を通じた地方創生を図るため、地方公共団体が地域に実情に応じて決め細やかに必要な事業を実施できるよう創設されたものです。

長南町地域応援券発行事業

全町民を対象に地域応援券5千円分を配布

低所得者支援及び定額減税補足給付金(低所得世帯等への給付10万円)

令和5年度住民税所得割が課せられていない者のみで構成される世帯の世帯主に10万円を給付

低所得者支援及び定額減税補足給付金(こども加算5万円)

令和5年度住民税非課税世帯や住民税均等割のみ課税世帯への給付への加算として、当該支給対象者の世帯員である18歳以下の児童1人あたり5万円を給付

新たに住民税非課税となる世帯への給付

令和6年度住民税非課税者のみで構成される世帯の世帯主に10万円を給付

新たに住民税均等割のみ課税となる世帯への給付

令和6年度住民税所得割が課せられていない者のみで構成される世帯の世帯主に10万円を給付

低所得者支援及び定額減税補足給付金(定額減税を補足する給付)

令和6年分の所得税及び令和6年度分の個人住民税において、定額減税を実施し、減税しきれないと見込まれる方に差額を給付金として支給

問い合わせ 企画財政課 企画政策係 ☎ 46-2113

まちづくり委員会の委員を公募します!

まちづくりに関する諸計画に対して、調査・審議していただく『まちづくり委員会委員』を公募します。

募集人数 2名以内 任期 委嘱の日から令和9年3月31日まで

応募方法 応募用紙に必要事項を記入し、郵送・FAXまたは電子メールにより提出してください。
応募用紙は、企画財政課窓口またはホームページからダウンロードしてください。

締切 3月3日(月)～3月19日(水)

選考方法 選考基準により選考し、結果は応募者全員に通知します。

問い合わせ(応募)先 企画財政課 企画政策係 ☎ 46-2113 FAX 46-1214
✉ kikaku@town.chonan.lg.jp



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7年春季全国火災予防運動実施

3月1日(土)から3月7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

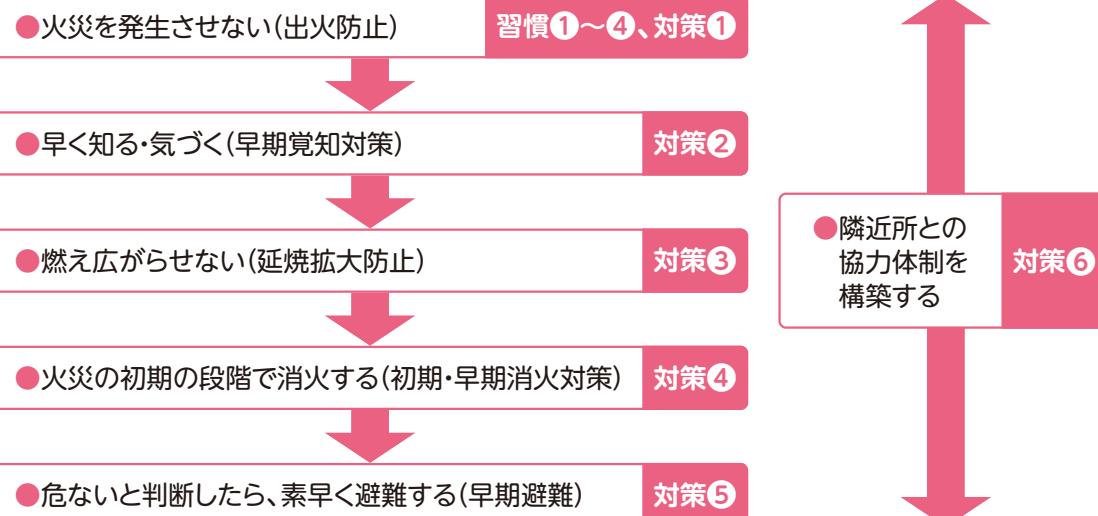
- 習慣① 寝たばこは絶対にしない、させない。
- 習慣② ストーブの周りに燃えやすいものを置かない。
- 習慣③ コンロを使うときは火のそばを離れない。
- 習慣④ コンセントはほこりを清掃し、不必要的プラグは抜く。



6つの対策

- 対策① 火災の発生を防ぐために、ストーブ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、防炎品を使用する。
- 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



郷土資料館収蔵写真展 「長南・アーリーデイズ」

今年、合併 70 周年を迎えた長南町。
郷土資料館では収蔵写真の中から、合併まもない昭和 30~40 年代の街の風景をとらえた写真をセレクトして展示します。

期 間 3月 15 日(土)~5月 11 日(日) 入館無料・休館日なし

問い合わせ 中央公民館 ☎ 46-1194



2025年3月24日申請分から パスポートが変わります!!

安全

偽造・変造対策が大幅に強化され、 顔写真ページがプラスチック製になります



パスポートの偽造・変造は世界的に問題になっています。
国際民間航空機関の勧告等を踏まえ、偽造・変造対策を強化した「2025 年旅券」を紙幣も印刷している国立印刷局で作成します。

便利

オンライン申請がさらに便利になります

※県旅券事務所のほか、一部市町の窓口がオンライン申請に対応しています。

- オンライン上で戸籍情報がシステム連携されるので、戸籍謄本の原本を提出する必要がなくなります。戸籍謄本の取得手数料もかかりません。
- オンライン申請なら、パスポート窓口に行くのは受け取り時の 1 回だけ！
- オンライン申請の方は手数料が安くなり、手数料をクレジットカードで支払うこともできます。
- スマートフォンなどで撮影した顔写真を使用できます。



パスポートの
オンライン申請に
関するお知らせ

ご注意

3月 24 日以降は、国立印刷局でパスポートを作成するため、申請から受け取りまで県旅券事務所で 9 日、市町窓口で 11 日かかります。(土・日・祝日を除いた日数)

※ゴールデンウィークや夏休み等の繁忙期には、更に期間を要する場合があります。

従来よりも受け取るまでの日数が長くかかるようになるので、パスポートが必要になったら、速やかに申請してください。

問い合わせ 税務住民課 戸籍年金係 ☎ 46-2118



年金生活者支援給付金制度について

年金生活者支援給付金は、公的年金等の収入金額やその他の所得が一定基準以下の方に生活の支援を図ることを目的として、年金に上乗せして支給されるものです。

受け取りには年金生活者支援給付金請求書の提出が必要です。

対象となる方 年金を受給している低所得等の高齢者・障害者等

支給要件 次の要件を満たすことが必要です

- ① 65歳以上の老齢基礎年金の受給者であること
- ② 同一世帯の全員が市町村民税非課税であること
- ③ 前年の公的年金等の収入金額とその他の所得の合計が、昭和31年4月2日以降に生まれた方は889,300円以下、昭和31年4月1日以前に生まれた方は887,700円以下であること



年金生活者支援給付金における問い合わせ先 給付金専用ダイヤル ☎ 0570-05-4092

受付時間 月曜日 8時30分～19時

火～金曜日 8時30分～17時15分

第2土曜日 9時30分～16時

※月曜日が祝日の場合、翌日以降の開所日初日は19時まで

※第2土曜日以外の土・日・祝日、12月29日～1月3日はご利用いただけません



成年後見制度ってどんな制度？

認知症、知的障害、精神障害などによって判断能力が十分でない場合は、お金の管理をはじめ、日常生活上の手続きや契約などが困難な場合があります。そのようなご本人をサポートし、権利を守る制度が成年後見制度で、家庭裁判所が成年後見人等を選任する「法定後見」とあらかじめ本人が任意後見人を選ぶ「任意後見」があります。



Q 任意後見制度とはどのようなものですか？

A 判断能力が十分な内に、本人自身であらかじめ後見人になる人を決めておくことができる制度です。公証役場にて公証人に「公正証書」という契約書を作ってもらいます。判断能力がある内に契約できるため将来の不安感が軽減する一方、契約内容が難しく契約までに時間が掛かります。

問い合わせ 福祉課 包括支援センター ☎ 46-2116

「電話リレーサービス」と 「文字表示電話サービス(ヨメテル)」を ご活用ください！

電話リレーサービスとは

きこえない人（聴覚や発話に困難のある人）と、きこえる人の会話を通訳オペレーターが「手話」または「文字」と「音声」を通訳することにより、電話でやりとりができるサービスです。

電話の発着信はきこえない人ときこえる人ともに可能で、24時間365日対応しています。

ご利用方法

ご利用については登録が必要となります。（きこえない人のみ登録が必要です。）
また利用には、スマートフォンとアプリのダウンロードが必要となります。
アプリは下記QRコードからダウンロードができます。



iPhoneの方



Androidの方



パンフレットはこちら

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

文字表示電話サービス(ヨメテル)とは

最新のAI（自動音声認識）、または文字入力オペレーターにより、通話相手の声をリアルタイムで文字にします。これにより、通話の内容を視覚的に確認でき、聞こえにくさにより起こりうるコミュニケーションのズれを減らします。また、文字サイズの調整機能により、幅広い年齢層の方々に快適にご利用いただけます。

ご利用方法

ご利用については登録が必要となります。（きこえない人のみ登録が必要です。）
また利用には、スマートフォンとアプリのダウンロードが必要となります。
アプリは下記QRコードからダウンロードができます。



iPhoneの方



Androidの方



パンフレットはこちら

問い合わせ 文字表示電話サービス(ヨメテル)カスタマーセンター ☎ 0120-328-123

豊栄地区の投票所変更について (屋内運動場→教室)

3月16日(日)執行予定の千葉県知事選挙より、第4投票区(豊栄地区)の投票所を、旧豊栄小学校の「屋内運動場」から、校庭側校舎の「教室」へ変更します。

豊栄地区の皆さまは、お間違えのないようにお願いします。

問い合わせ 選挙管理委員会 ☎ 46-2111



検針票

「ガス使用量のお知らせ」の誤りについて

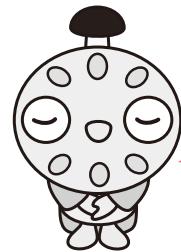
日頃、長南町ガスをご利用いただき、誠にありがとうございます。広報等にてお知らせしましたとおり、2月より国によるガス料金値引事業が開始されております。しかしながら、2月の検針票(請求予定金額)において、値引前の金額の表示になっていることが判明いたしました。

つきましては、料金の口座引落時(納付書)は、**1立方メートルあたり10円(税込)**を値引きした金額にてご請求させていただきます。

この度は、多大なるご迷惑をおかけしましたことを心よりお詫び申し上げます。今後は、チェック体制を強化し、再発防止に努めてまいります。

※なお、検針票に変わるものをご希望されます皆さまには、下記問い合わせ先へご連絡くださいますようお願い申し上げます。

問い合わせ ガス課 経理営業係 ☎ 46-3401



お詫び
申し上げます

追加募集

千葉県生涯大学校の学生募集について

千葉県では、令和7年度生涯大学校の学生を募集します。

資 格 県内にお住まいの55歳以上の方(昭和45年4月1日以前に生まれた方)

入 学 定 員 健康・生活学部 地域ささえあいコース 208人
 千葉ふるさとづくりコース 10人
 ふるさとささえあいコース 104人
 園芸まちづくりコース 135人
 陶芸ボランティアコース 21人
 地域活動専攻科 77人

(地域活動専攻科の入学資格は、健康・生活学部、地域活動学部の卒業者です。
 従来の造形学部の卒業生は入学対象外です。)

入 学 金・授 業 料 入学金 無料

授業料 健康・生活学部
 (予定) 地域ささえあいコース 年額16,400円
 千葉ふるさとづくりコース 年額16,400円
 ふるさとささえあいコース 年額16,400円
 園芸まちづくりコース 年額33,300円
 陶芸ボランティアコース 年額33,300円
 地域活動専攻科 年額16,400円

なお、授業料のほかに教材費等の負担があります。

学園事務局の所在地 千葉市中央区、流山市、銚子市、茂原市、館山市

入 学 案 内 の 配 布 場 所・時 期 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、県各健康福祉センター、県庁高齢者福祉課等で配布します。また、郵送を希望される方は、返信用封筒(角2サイズ(240mm×320mm))に宛先を記入し270円分の切手貼付)を同封の上、生涯大学校事務局へお申し込みください。また、千葉県生涯大学校のホームページからも入手できます。

願 書 受 付 期 間 2月12日(水)～3月10日(月)

なお、この期間中、土・日・祝日は窓口での受付はできません。
 (郵送による応募はできません。)

入学者の決定方法 希望学園・コース別に入学願書提出の先着順で決定します。

願 書 の 提 出 先 入学を希望する学園に直接持参してください。

問い合わせ 千葉県生涯大学校事務局 ☎ 043-266-4705

千葉県庁高齢者福祉課 ☎ 043-223-2342



千葉県
生涯大学校
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44回

認知症でまずははじめに重要なのは、症状の切り分けです。認知症では、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・判断力の低下などの認知機能障害が認められます。そして、さまざまな幻覚や妄想、不安やうつ、興奮状態などの精神症状が合併することもあります。精神症状はすべての認知症の人に認められるわけではありません。認知機能障害と精神症状は対応の仕方が大きく異なるので、はじめにきちんと切り分けることが重要になります。認知症では、生活上の支障があるので、社会生活・日常生活の上で支援が不可欠です。このときに精神症状があると支援が困難になることが多いので、この意味でも精神症状を切り分けて適切に評価することはとても重要です。

そして、認知機能障害と精神症状は相互に複雑に関係し合っています。たとえば、もの忘れや理解力の低下などの認知機能障害から、不安やうつ、いらいらなどの焦燥感が生じてくることがあります。物の置き忘れをきっかけに、不安や焦燥感が加わり、物盗られ妄想が生じてくることもあります。また、うつなどの精神症状が原因で、もの忘れや見当識障害、理解力・判断力などの認知機能障害を生じることもあります。そして、症状の適切な評価で欠かせないのは、その方のもともとの性格や考え方、歩んできた人生です。

認知症の支援では、認知機能障害と精神症状を切り分けて、複雑に絡み合った症状をひととき、適切な対応方法を考えていくことが重要になります。



みかん入り太巻き寿司

古民家の小さなお祭り

去る2月15日に関原にある築120年以上の古民家で、2回目の『古民家の小さなお祭り』が開かれました。今回のテーマは『宝』です。私たち人間の存在自体が『宝』そのものなのです。会場では伝統的な太巻き寿司を作ったり、竹筒で炊いたご飯が振る舞われ、やっかいものとされがちなくずを利用した輪投げなどのイベントが行われました。絵本の読み聞かせ、南京玉すだれや花笠音頭などの演芸が披露され、とても盛り上がりました。赤ちゃんから97歳まで50人以上の人人が集まり、とても有意義な交流の場となりました。こうしたイベント以外でも気軽に集まって交流ができる場があるといいですね。



南京玉すだれ



花笠音頭

上野先生を講師に迎えた「認知症学習会」を毎月開催しています。ぜひご参加ください。

日 時 3月19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 2025

18





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。

問い合わせ
一日あたりの参加人数調整のため、
事前申込制とさせていただきます。

問い合わせ
（特別支援教育コーディネーター）
☎ 42-12470

管内の人身事故発生件数 (令和7年1月末現在確定数)				
	令和7年1月の累計			
	本年	昨年	増減数	増減率
発生件数	30	39	-9	-23.1%
死者数	0	1	-1	-100.0%
負傷者数	34	45	-11	-24.4%

お知らせ

茂原警察署からお知らせ

笠森観音 町営駐車場	日 時	3月6日(木) 10時～11時30分
中央公民館	日 時	3月31日(月) 13時30分～15時
・3月19日(水) 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 移動交番を開設します

お知らせ 行政書士電話相談会

日 時	3月16日(日) 9時～12時
問い合わせ	千葉県行政書士会 長夷支部 地区無料相談担当 今関雄一 ☎ 43-0202
問い合わせ	千葉県立長生特別支援学校 前期学校公開週間 日 時 5月12日(月)～23日(金) ※土日は除く 9時30分～11時20分 場 所 千葉県立長生特別支援学校 (二宮町東浪見6767-1)
問い合わせ	学校概要の説明および授業や施設整備の参観 その他

お知らせ 預けて安心！自筆証書遺言書管理制度

令和2年7月から「自筆証書遺言書管理制度」が始まりました。

あなたの書いた大切な遺言書を法務局でお預かりすることができます。

遺言書を法務局に預けることで、遺言書が発見されなかつたり、書き換えられたりするといったトラブル

を防ぐことができます。

また、遺言者が亡くなつた後、相続人の方々などは、法務局の遺言書保管所で遺言書の保管の有無の確認や、遺言書の写しの交付請求ができます。

詳しくは、法務省ホームページ「自筆証書遺言書管理制度」をご覧いただくか、茂原の法務局へお問い合わせください。

問い合わせ
千葉地方法務局茂原支局
☎ 24-2188



問い合わせ
東千葉メディカルセンター
フレイルとは？
「健幸」長寿の秘訣を教えます
事務部 総務課
☎ 50-11199



第31回 東千葉メディカルセンター市民公開講座

日 時 3月14日(金) 15時～16時

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)

演 者 東千葉メディカルセンター
代謝・内分泌内科 医師
理学療法士
管理栄養士



暮らしの情報



催し 「季のマルシェ」開催!

長南町の仲間たちと月に1度「マルシェ」を開催♪おしゃべりだけでも大歓迎!皆さまのお越しをお待ちしております。

出店

- 季のまま(有機野菜の量売り)
- 納屋カフェジー(ドリンク & 軽食)
- ロングサウスカレー(スペイスカレー)
- tte+teパン(パン)
- その他お楽しみ



募集 百年山を歩こう お花見の会

昨年の3月から始まった、百年山の手入れ。3回の作業を経て、歩道が歩けるようになり、倒木や笹の手入れもして、頂上辺りから学校のグランドが見えるようになつてきました。「子どもたちに、整備された里山の中にいる心地良さを感じてほしい。」そんな参加者さんの想いに有り難い幸せを感じています。

今回は、頂上の下の方の藪の草刈りと朽ちた杭の交換を予定しています。終了後にみんなでお弁当を食べながらお花見をしましょう!

日時
3月30日(日) 10時~13時

集合場所
長南中学校 校舎の裏

持ち物

刈払機、のこぎり、チェーンソー、スコップ、かけや、飲み物、お弁当

※持ち物は、家にあるもので、自分のしたい作業に合わせてお持ちください。山に上がる前に、作業を分担して出来るだけ身軽に上がりましょう。

問い合わせ

地域学校協働本部つながるくむ

✉ chikigakko3398@gmail.com

季のまま

納屋カフェジー(長南町小沢7-10)

問い合わせ

✉ info@ki-no-mama.jp

教育課

☎ 46-33398 (佐藤)

募集 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
①テクニカルメタルワーク科(溶接・荷役コース)5月生(6か月訓練)
②産業機械オペレーション科5月生(4か月訓練)
③CAD/機械加工科6月生(6か月訓練)

内容

訓練内容と習得できる資格については、ホームページをご覧ください。

受講料

無料(テキスト代のみ自己負担)
2万円程度

募集期間等

- ①②ともに
2月10日(月)~3月25日(火)
 - ③3月3日(月)~4月15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
☎ 0439-57-63113
(君津市坂田4-28)



募集 絵画教室「なりのstudio」 生徒募集中!

募集

絵画教室「なりのstudio」
生徒募集中!

場所
長南集学校 2階教室

曜日
水・金曜日

時間
10時~16時30分

曜日
水・金・土曜日

時間
10時~16時

料金
未就学児 1,500円/回

小学生~中学生 3,000円/回

高校生~大人 3,500円/回

体験 300円

問い合わせ
✉ nairustudio@gmail.com

TEL 070-1264-3222(中田)

問い合わせ
✉ 070-01264-3222(中田)

一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

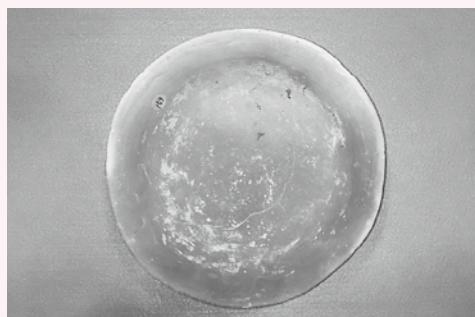
■千葉県いすみ市岬町桑田1508-2
いすみ市 藤美建装

有料広告

ちどりやうなん歴史夜話

長南開拓記 (73) ～開拓は続く?～

長生地方と隣接する北総・山武・上総西部の各地方では、古墳時代後期～奈良・平安時代に継続して當まれる拠点集落跡が多く見つかっています。また、奈良時代に新たに形成された集落跡も見つかっており、拠点集落を核として地域の開拓が進んでいた様相が見て取れます。長生地方も同様な状況であつたと予想はできますが、発掘調査例が極端に少なく、考古学的な成果として示すことはできません。とはいっても拠点集落の候補はあります。



芝原の根畑遺跡で出土した奈良時代の土師器杯。古墳時代は丸底杯が盛行していたが、奈良時代には平底杯が主流となる。これには器を台の上に置き、箸や匙を使って食べる、というような食事法の変化が関係するとも考えられている。

(町資料館
風間俊人)

長生地方と隣接する北総・山武・上総西部の各地方では、古墳時代後期～奈良・平安時代に継続して當まれる拠点集落跡が多く見つかっています。また、奈良時代に新たに形成された集落跡も見つかっており、拠点集落を核として地域の開拓が進んでいた様相が見て取れます。長生地方も同様な状況であつたと予想はできますが、発掘調査例が極端に少なく、考古学的な成果として示すことはできません。とはいっても拠点集落の候補はあります。

古墳時代でも取り上げた中原遺跡(茂原市猿袋)は、古砂丘上に広がる遺跡です。調査範囲からは古墳時代後期十六軒、奈良時代七軒、平安時代一軒の堅穴住居跡が見つかっています。この一帯は縄文時代に形成された古い砂丘であり、広い台地がない一宮川水系にあつては、比較的広く安定した土地と言えるでしょう。調査範囲が約一五〇〇平方メートルと狭く、広い砂丘面の一角に過ぎないことを考えると、发掘された遺構群は、古墳後期～奈良・平安時代と継続した集落跡の一角である可能性は十分にあり得るでしょう。ただし、この地域は七世紀に横穴墓が急増した地域とは離れており、周囲の丘陵にも横穴墓は多くはありません。しかし、『茂原市史資料編二』

（二〇二三）によれば、すでに墳丘はほぼ消滅していますが、本来は古墳が多く見られたと言います。集落跡が見つかった場所が、海岸平野への進出拠点としての性格を持つていたことも考えられるでしょう。

対して、七世紀に大規模横穴墓群が形成された茂原市長谷・山崎～長柄町千代丸・徳増・鴨谷・立鳥～長南町棚毛・又富・米満・千田にかけての地域は、明らかに内陸部の開拓を指向していると言えるでしょう。しかし、この地域には今泉遺跡(長南町今泉)や鴨谷久保向遺跡(長柄町鴨谷)のように、古墳後期の堅穴住居跡がまとまって発見される事例はあつても、奈良・平安時代の堅穴住居跡がまとまって発見される事例は、今のところなく、単独ないしは数軒の発見に留まっています。これが何を示すのか、次回さらに考えます。

書籍名	著者
サーペントの凱旋 となりのナースエイド	知念実希人
皇后は闘うことにした	林真理子
直木賞を取らなかつた男	新堂冬樹
17歳のサリーダ	実石沙枝子
PRIZE	村山由佳
謎の香りはパン屋から	土屋うさぎ
その嘘を、なかつたことには	水生大海
いのちの波止場	南杏子
かいけつゾロリ いただき!! なぞのビデカダイアモンド	原ゆたか
モルドール	朝日新聞出版
1日90秒、皿をほぐすだけで、ひざ痛は治る! 1回30秒、お皿ケアから始める超簡単ひざセルフケア	土屋元明

図書室へGO!



購入図書を紹介します
今月のおすすめ



「PRIZE」

どうしても直木賞が欲しい。数多くのベストセラーを生み出す大人気作家、天羽カインだが、毎度文学賞には一步届かない。文壇からの評価が欲しいカインは、全身全霊をかけ、直木賞を獲りに行く。出版業界・文学賞・作家のリアルが怖いくらい巧みに書かれた仕事小説。

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 2025

22



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。

3

月のカレンダー

3月1日～4月5日



※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.
2	3 ・健活クラブ 保健センター 9:10～10:40～13:20～	4 ・園庭開放 長南保育所 9:30～11:30	5 ・3歳児健康診査 ・2歳児歯科健康診査	6 ・パソコン・スマホ よろず相談会 中央公民館 9:00～11:30 ・園庭・園舎開放 長生学園幼稚園 9:30～11:30	7 ・長南中学校卒業式 ・びよびよひろば 保健センター 10:00～12:00	8 ・園庭開放 長生学園幼稚園 9:30～14:30
9	10 ・健活クラブ 保健センター 9:10～10:40～13:20～	11	12	13 ・パソコン・スマホ よろず相談会 中央公民館 9:00～11:30 ・園庭・園舎開放 長生学園幼稚園 テーマ:「かばんの収納」 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 13:30～15:00	14 ・長南小学校卒業式	15 ・長生学園幼稚園 卒園式 ・収蔵写真展 郷土資料館 9:00～16:00 (5月11日まで)
16 ・第22回 千葉県知事選挙	17 ・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	18	19 ・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	20 春分の日	21 ・ゆうゆう快活くらぶ 保健センター 10:00～11:30	22
23	24 ・健活クラブ 保健センター 9:10～10:40～13:20～	25 ・長南保育所卒園式	26 ・パソコン・スマホ よろず相談会 庁舎1階相談室 9:00～11:30	27	28 ・乳児相談 ・献血 保健センター 9:30～11:30	29
30	31	4/1	2	3	4 ・長南保育所入園式 ・びよびよひろば 保健センター 10:00～12:00	5

所得税・住民税の
申告は**3月17日(月)**
までです。



まだ申告が済んでいない方は
お早めに。

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
3月 2日	清水三郎医院 25-0776	宍倉病院 24-2171
9日	もとい ハッピークリニック 36-3537	菅原病院 25-1171
16日	鈴木医院 22-2630	宍倉病院 24-2171
20日	東部台医院 22-2455	おゆみの中央病院 茂原クリニック 25-7755
23日	安藤医院 33-2211	公立長生病院 34-2121
30日	吉田医院 34-3045	宍倉病院 24-2171

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

子ども急病電話相談 #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

＼さっちゃん／ 里山通信

地域おこし協力隊

田島幸子こと

最終回



地域おこし協力隊退任に寄せて

3月いっぽいで地域おこし協力隊の任期が満了となります。令和2年7月に地域おこし協力隊に着任し、4年9か月の間*、町民の皆さんには大変お世話になりました。たくさんの経験をさせて頂き、感謝の気持ちでいっぱいです。協力隊退任に寄せて、今後の活動についてお知らせします。

*協力隊の任期は通常3年ですが、コロナ禍での任期特例制度を利用しています。

町の魅力の情報発信を継続していきます

昨年7月、外房エリアのビジネス＆カルチャーニュースをWEB配信する「外房経済新聞」のライターになりました。月に数本記事を配信しています。掲載記事はYahoo!ニュースなどのニュースサイトに同時配信されます。任期終了後も継続してライターを続け、町の魅力を発信していきます。また、SNSでも継続して発信を行っていきます。



外房経済新聞

【外房経済新聞で掲載された記事(1月～2月)】

●蓮の産地のお母ちゃんたちの「蓮根料理教室」
(里山カフェyatu)



●天空の豆まき
(笠森観音)



●「ちよなこみ食堂」
(こども食堂)試行
(中央公民館)



●お薬師とうふを味わう
お寺御膳「白蓮華」開店
祈願祭(東光寺)



「さと結い」の活動を通じた“農地の活用”と“移住促進”

移住者を中心に里山再生活動を行っている「さと結い」。活動拠点の一つ、長南地区の谷津田(長南谷)では、耕作放棄された田んぼを再田化したり、小屋作りしたり、楽しんでいます。そこには移住希望者もしばしば参加し、これまで6家族の移住が決まりました。今年は講師を招き、講座形式で田んぼづくりを学び、田んぼを生かし、次の世代に繋げていく取り組みをしています。



林業の6次産業化「木月屋」のサポート

夫が立ち上げた林業の6次産業化(伐採→製材→加工→販売)のサポートを行います。屋号は「木月屋」です。荒れ果てたスギ林を「新月伐採・葉枯らし乾燥」という手法を取り入れ間伐し、多種多様な木々が育つ健康な森に戻していく取り組みを令和4年頃から始めました。事務作業や安全面でのサポートなど必要な面で夫の仕事を手伝っていく予定です。



編集
後記

町内を歩いていると「広報によく出ているさっちゃん!」「いつも頑張ってますね」とお声かけいただき、嬉しかったです。広報での情報発信はこれで終わりですが、これからも引き続き町の魅力を伝え、移住・定住のお手伝いをしていきたいと思いますので、どうぞよろしくお願いします!

●地域おこし協力隊
【田島】
SNS QRコード▶



食育推進員のレシピ

五目ちらし寿司



調理時間
60分

栄養価(1人分)

- | | | | |
|--------|----------|--------|--------|
| ・エネルギー | …543kcal | ・たんぱく質 | …21.0g |
| ・脂質 | …14.7g | ・炭水化物 | …69.0g |
| ・食塩相当量 | …2.6g | | |

材料(2人分)

米	…1合(150g)	A しょうゆ	…大さじ1
水	…180mL	みりん	…大さじ1
鶏もも肉	…1/3枚(100g)	塩	…小さじ1/3(2g)
にんじん	…1/5本(30g)	こんぶ	…1枚(10g)
ごぼう	…1/5本(30g)	酢	…大さじ1
れんこん	…1/6箇(30g)	卵	…1個
油揚げ	…1枚(30g)	B 酒	…大さじ1/2
生しいたけ	…2枚(30g)	砂糖	…大さじ1/2
		桜でんぶ	…適量
		絹さや	…適量

季節のレシピを紹介します。

★季節のエピソード

3月3日はひな祭りですね。ひな祭りで食べられる行事食と言えば、「ちらし寿司」が一般的です。

今回は、別々に具材を煮て作る「ちらし寿司」ではなく、具材を直接炊飯器に入れて炊き込んだ五目ご飯に、酢を回しかけて作る「五目ちらし寿司」を紹介します。

調理のポイントは、炊き立ての熱いうちに酢を加え、酸味を揮発させることです。これにより、まろやかな味わいになり、酢飯が苦手な方にもおすすめです。

また、酢には血糖値の上昇を抑制し、内臓脂肪の減少や疲労回復の効果が期待できます。



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



フォトクラブ写真展示会

あとがき

広報担当になってから早一年となり、あっという間に時間が過ぎていきますね。初めて広報のあとがきを書かせていただいたことが昨日のことのように感じます。引き続き町内外に長南町の魅力をアピールできるように精進します!

(高仲)

かわいいから
アイドル
になりたい!
おがわ ゆあ
小川 結愛ちゃん

かっこいいから
おまわりさん
になりたい!
やま もと あお い
山本 蒼維くん

泳ぐ事が好きだから
水泳の
インストラクター
になりたい!
せき うじ はる や
関氏 悠八くん

大きくなつたら、なりたい
ものは何ですか?

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

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ポ



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

みんな大好き!
里山体験

当初は数人からはじめた竹林整備も、最近はSNSの繋がりから、都心から来られる方、親子連れの参加者も増えてきました。山に入り汗を流し、羽釜のご飯とカレーをみんなで食べて、さまざまな交流も生まれています。もうすぐ150回目を迎える竹林整備。毎月第3土曜日開催しています。ぜひ近隣の方もご一緒にいい汗流しませんか?



【3月以降 竹の買取り】 9時~14時
3月3日(月)・17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

昇降口を装飾しました!

こんにちは! ちゅうなん西小です。

西小の昇降口をスタッフがかわいく装飾しました! 新しい装飾で、皆さんに笑顔と元気をお届けします。ぜひお立ち寄りください!

皆さまのお越しをお待ちしております。



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
☎ 47-1911 [9時~18時(土日祝除く)]

3月の
ドローンスクール
受講スケジュール

●3月28日(金)~30日(日) 国家ライセンス資格習得コース
●3月11日(火)~13日(木) 民間ライセンス資格習得コース

旧長南小学校

長南集学校

平成31年4月~

今月号のテーマ

長南集学校からの
お知らせ

2025年
新入学の学生様、
PC買い替え予定の
お客様へ

新生生活応援
キャンペーンROOPC
アルビーシー

新社会人の
皆様にも
おすすめ!



※写真はイメージです。

パソコンご購入をご検討の皆様!

長南集学校では「無期限保証」パソコンを販売しています。
「パソコン買いたいけど、どのようなやつを買ったら良いか分からない」そんな方もご相談だけでも大丈夫ですので、お気軽にご来校ください。

長南集学校
Facebook
株式会社アルビーシー



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

MICC 3期生
卒業に向けて

春の訪れとともに、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では卒業式や卒業作品展の準備が進んでいます。卒業生たちは、これまでの学びの集大成となる作品を仕上げ、最高の形で送り出される日を迎えようとしています。一方、新入生や進級生も新たなステージに向けて期待が高まる季節です。これから成長が楽しみな皆さんには、先輩たちの姿から多くを学び、自分自身の未来に向けて大きく羽ばたいてほしいと願っています。学校全体が春のエネルギーに満ちるこの時期、一人ひとりが次のステップへ進む準備を整えています。新たな挑戦のスタートを、共に盛り上げていきたいと思います。



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)

