

# ちゅうなん

広 報

2025

6

第575号



## 主 な 内 容 —Contents—

- 野見金公園あじさい観賞・あじさいまつり  
& 第8回長南つなぐ市…… 3
- まちづくりワークショップ参加者大募集…… 4
- [新連載] 健康を考える①…… 5

## 今月の表紙 — Cover —

今月の表紙は、5月3日に開催された「子ども祭り in 長南」での、鯉のぼりと兜製作での1枚です。上手に出来たと嬉しそうに見せてくれました。とっても可愛いですね。

「子ども祭り in 長南」の様子は2ページでも紹介しています。



～「ただいま、おかえり」～心のふるさと長南



ちょうなん

News News News



## ど こからまわるか 迷っちゃう！ 子ども祭り in 長南

5月3日に子ども祭り in 長南が開催され、大勢のお子さんが来場しました。

モールドール作りやプリザーブドフラワーを使った製作、きなこもち作りに吹奏楽団の演奏、マジックショーやたこあげ、囲碁に将棋、こどもの日の兜や鯉のぼり作りと、会場の中も外もこどもたちが遊ぶブースがたくさん！

公民館の前ではポップコーンにわたあめ、シロップかけ放題！のかき氷と、大サービスの無償配布で心もお腹も満たしてくれていました。

子どもたちはもちろんのこと、一緒に来ている大人も、みんなが笑顔になる1日でした。



わたあめ美味しいね！



楽しいクッキング

## 灯 せ心の炎！ 長南中学校 運動会

爽やかな初夏の空のもと、5月18日に長南中学校の運動会が開催されました。「灯せ心の炎！全力で勝利をつかみ取れ」のスローガンのとおり、生徒たちはどの種目にも全力で取り組んでいました。

長縄跳びの種目では、互いに声を掛け合いながら、何度も挑戦する姿に、応援する声にも力が入りました。借り物・借り人競争では、生徒だけでなく、先生も一緒に全力疾走！最終結果は赤団の勝利となりましたが、どの生徒も一生懸命にやりきった表情が印象的でした。



先生と一緒にゴール



最後まで諦めない！



心をひとつに長縄跳び



最後の大勝負！色別対抗リレー

## 町の人口 - Population -

■人口 6,981人（－21人）

男性 3,496人（－6人）

女性 3,485人（－15人）

■世帯 3,149世帯（－5世帯）

※令和7年5月1日現在  
（ ）内は前月比

### 【4月中の動き】

出生 2人

死亡 16人

転入 16人

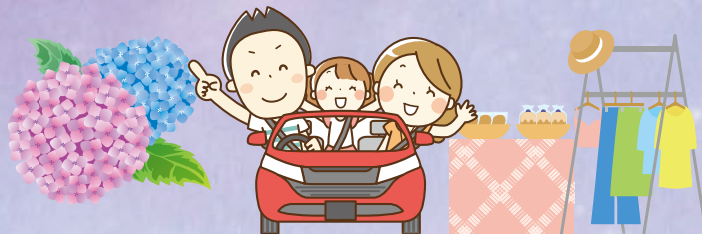
転出 23人



Chonan town

65.51km<sup>2</sup>





6/15  
日

# 同日開催! あじさいまつり&つなぐ市 ぜひお越しください!

## ▶▶ 野見金公園あじさい観賞・あじさいまつり

野見金公園では6月の約1カ月間、約1,700株のあじさいが見ごろを迎えます。

公園内では散策路から間近であじさいを観賞でき、野見金山展望カフェミハラシテラスでは、カレーやコーヒー、スイーツを楽しみながらあじさいを眺めることができます。

6月14日(土)と15日(日)には、あじさいまつりを開催し、出店やイベントを行いますので、ぜひ皆さまのご来場をお待ちしております。

**観賞期間** 6月1日(日)～22日(日)

**場 所** 野見金公園(岩撫 36-1)

**問い合わせ** 長南町観光協会(産業振興課 商工観光係) ☎46-3397



▶▶ ミハラシテラス(カフェ)

[営業日] 金・土・日・祝(11時～15時)



## ▶▶ 第8回 長南つなぐ市 —人と人がつながる場所—

長南つなぐ市は、「長南つなぐ市実行委員会」が企画し、毎年春と秋に開催している子どもからご年配の方まで楽しむことができるイベントです。今回で第8回目の開催となります。

出店、出展者は町内にお店・活動拠点を構えている方々なので、「長南町にこんなお店があったんだ、こんなことやっている人がいたんだ」と新しい発見があると思います。

詳しい内容や出店者の情報は、ご自宅に配布されるチラシをご覧ください。チラシはぬりえにもなっていますので、ぜひ色をぬって当日ご持参ください。たくさんの方のお越しをお待ちしています。

**日 時** 6月15日(日)

9時30分～14時30分

**場 所** 農村環境改善センター

**問い合わせ** 宅配菓子屋ほのや 荒井 ☎47-0404



### ▶▶ 主な内容

- ほしいもの、譲りたいものを書き込める「つなぐ掲示板」
- 参加者全員で行う「〇×クイズ」
- 「食べる」「体験する」ができる各種ブース



# まちづくり ワークショップ参加者大募集

長南町第5次総合計画後期基本計画・デジタル田園都市国家構想総合戦略策定に向けた「まちづくりワークショップ」を下記のとおり開催します。ぜひご参加ください。

**日時** 6月29日(日) 9時～12時

**場所** 役場庁舎 2階 第1会議室

**対象** 町内在住の高校生以上の方

**定員** 20名程度

**申込締切** 6月20日(金)

※締切日前に定員に達した場合は、  
受付終了となります。

## ▶▶ 申込方法

### 1 窓口での申込

企画財政課の窓口にて応募用紙を  
記入の上、担当者に渡してください。

### 2 メールでの申込

町HPより応募用紙をダウンロードの上  
kikaku@town.chonan.lg.jp宛にメールを  
送付してください。

### 3 QRコードでの申込

申込用QRコードより、  
必要項目を入力の上、  
送信してください。



申込用QRコード



## テーマ

下記の中から2つのテーマを選び、これから町が目指すべき方向性や  
具体的なアイデアなどを話し合ってください。

- ① 社会基盤の充実したまち(基盤整備)
- ② 活力と賑わいにあふれたまち(産業・雇用・地域活性化)
- ③ 自然と調和した暮らしやすいまち(生活環境)
- ④ だれもが健康で元気に暮らせるまち(保健・福祉)
- ⑤ 豊かな心を育み生きる力を学べるまち(学校教育・生涯学習)
- ⑥ 安心・安全に暮らせる町民との協働によるまち(行政・協働)



**問い合わせ** 企画財政課 企画政策係 ☎46-2113



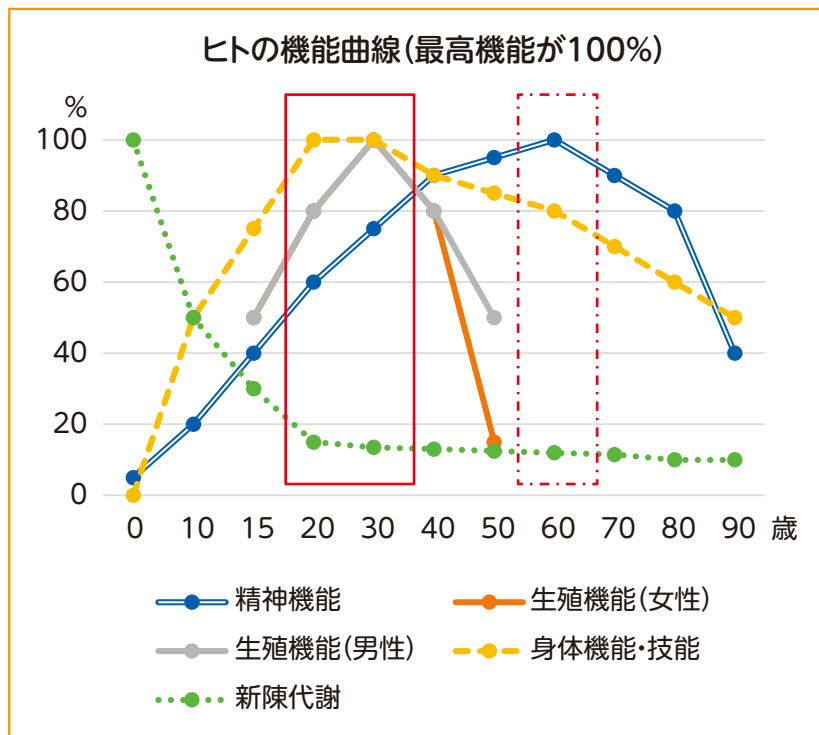
## 健康を考える①

## ～加齢とともに健康感を高めよう～

【寄稿】  
東京家政大学  
客員教授  
博士(医学)  
清水 順市



あなたは「健康であるか、それとも健康でないか」を何歳頃から思うようになりましたか？そして、自分の健康状態を知っていますか？



人にはそれぞれの個性があります。健康もそれぞれ違いがあります。

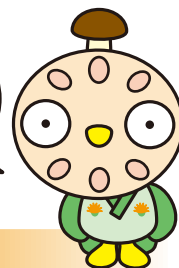
しかし、誰もが持っている各種機能は年代によって違いがあります。

身体機能(運動・生活機能)は20歳代～30歳代がピークとなります。

一方、「考える、判断する」などの精神機能は60歳前後で最大機能を発揮します。(左図)

昔から、「困ったときには長老に意見を求める」ということが行われて来ました。70歳以上の方が社会の責任ある地位についていることも理解できます。

60歳定年は  
もったいない  
ですね!



## こんなことはありませんか？

最近、「魚や肉を食べたいと思うことが少なくなった」「階段の昇り降りがたいへんである」「疲れやすくなった」「同じ姿勢を続けると身体のあちこちが痛くなる」「物忘れが多い」などはありませんか？これって「病気？」それとも「健康？」

これには以下の原因が考えられます。

- 1 バランスの取れた食事が摂れていない。食べた量にあったエネルギーを消費していない。
- 2 骨格筋(関節を動かす筋肉)の筋力低下と筋量の減少(サルコペニア)。
- 3 骨量の低下や関節周囲組織の変化による姿勢および体型の崩れ。
- 4 筋力低下や関節周囲の損傷による移動能力の低下(ロコモティブ症候群)。
- 5 記憶力、判断する速さ、気力等が低下している(認知機能の低下)。
- 6 「自分は年寄り(老人)だ」と思っている。
- 7 「年を取ると若い時のように何事もできない」と思っている(心理・社会的フレイル)。

## では、どうしたらよいのか？

いずれの原因にも解決策は存在します。ただし、高齢者になると何らかの疾患を発症することが多いです。例えば、「血圧が高い状態が続く」、「血糖値が高い」、「コレステロール値が高い」、「骨が脆くなっている」「股関節や膝関節が痛い」などは適切な食事や適量の運動を実施することにより解決できることがあります。

この原因と解決策について毎月、皆さまにお伝えしていきます。



# 農業用廃プラスチックの回収

農業用廃プラスチックを適正に回収・処理するため、次のとおり一斉回収を行います。

**回収日** 6月22日(日) ※雨天決行

**搬入場所** 保健センター前

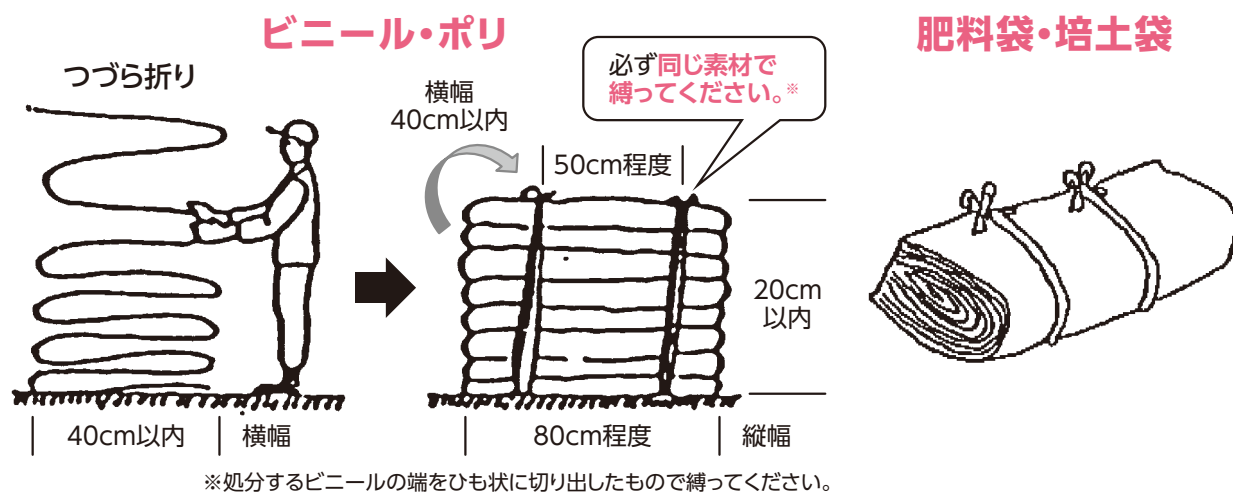
**搬入時間** 8時30分～11時

※受付を行いますので、**前日に搬入しないようにお願いします。**

**搬入方法** 下記のようにつづら折りにし、両端を同素材で縛っていないと受入れができませんので、必ず下記の荷姿にするようにお願いします。

**※下記の荷姿以外等は、有料回収(100円/kg)となりますのでご注意ください。**

(注意事項をご参照ください)



## 【注意事項】

- ① 廃ビ(ビニールハウスのビニール等)には、油性マジックで、必ずビニール分類「A」(A: 東日本大震災時に展張していたビニール等)または「B」(B: 東日本大震災時以降に展張していたビニール等)を見える位置(表面等)に記入してください(農ポリ(肥料袋、培土袋等)には、記入不要です)。
- ② ハト目・補強テープが施してあるものは切り除いてください。
- ③ 廃ビ、廃ポリは区分して梱包してください(荷姿は上図のようにしてください)。
- ④ 石、金属、竹片、木片等は絶対に混入させないでください(土砂は、はたいてください)。
- ⑤ 極力水分は付着させないでください。
- ⑥ 結束は、ハウスから取り外した被覆資材と同種類のものを使用(処分するビニールの端をひも状に切り出したもので縛ってください)し、ビニール紐や針金等は使用しないでください。

※劣化・汚れの激しいもの・上記注意事項を守れていないものは、有料回収(1kg当り 100円)となります。

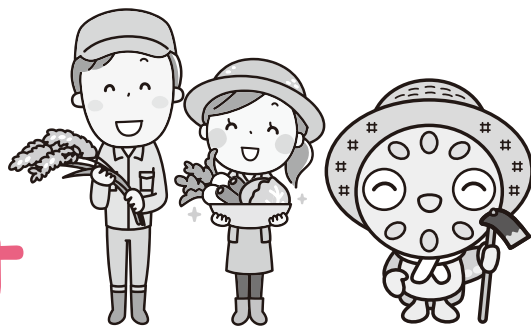
※農業用塩化ビニールフィルム・農業用ポリエチレンフィルム以外の畔シート・ポリ容器・塩ビ管などは有料回収(1kg当り 100円)となります。育苗箱は無料回収します(洗浄し、泥を落としてください。汚れのひどい物は、有料となります)。

※料金は搬入時に徴収します。

問い合わせ 産業振興課 農林振興係 ☎46-3397



# 肥料価格高騰の影響を受けた 農業者の皆さまに 給付金を交付します



物価高騰により経営に影響を受けている農業者の皆さまを支援するため、県独自の支援策として「肥料価格高騰緊急支援事業」を実施します。

支 援 対 象	生産性向上に取り組む農業者
支 援 内 容	肥料価格高騰額の2分の1以内(上限額10万円) 【算定方法】給付額=(令和6年の肥料費-令和3年の肥料費)×2分の1 令和3年の肥料費=令和6年の肥料費×0.77
申 請 受 付 期 間	6月上旬～8月中旬
支 援 金 の 交 付	9月中旬～11月下旬
事業に関する問い合わせ	肥料価格高騰緊急支援事務局 ☎0120-975-335

問い合わせ 産業振興課 農地保全係 ☎46-3397

※事業の詳細内容は、表内の問い合わせへご連絡ください。

## 「ガス衣類乾燥機」は いかがですか？

梅雨の季節に  
おすすめ！



### ガス衣類乾燥機の特徴

#### 1 柔らかふんわり乾燥！

ガスのパワーで衣類を乾かし、繊維が根元から立ち上がり、洗濯物がふんわり柔らかに仕上がります。

#### 2 太陽に負けない除菌力！

80℃以上の温風によるパワフル乾燥で、生乾き臭の原因菌をカット。花粉や黄砂などのアレルギー物質をしっかりと除去出来るので、アレルギーをお持ちの方にもおすすめです。

#### 3 時短で経済的！

屋外に干す手間が無くなり、家事の時間も短縮。電気式の乾燥機と比べて約3分の1の時間で乾き、費用もお得！

#### ▶▶モデルケース【子育て世代4人家族の場合】

【機種】8kgタイプ(中間程度のサイズです)

【設置時の総費用】約26万円(本体・設置台・その他工事費等一切を含みます)

【乾燥時間】1回あたり約60分 【コスト】1回あたり約50円程度



問い合わせ ガス課 供給保安係 ☎46-3401



# 75歳の歯科口腔健康診査 (歯科健診)を受診しましょう!

下記の方を対象に、歯科口腔健康診査を実施します。対象の方には5月中に町から案内通知(受診票)を送付しております。

**健診対象者** 昭和24年4月2日～昭和25年4月1日生まれの方  
(令和7年度中に76歳に到達する方)

**実施期間** 令和7年6月1日～令和7年12月28日(ただし、協力歯科医療機関の休診日は除く)

**費用** 受診者の窓口負担はありません! ※健診後の治療に要する費用は有料となります。

**歯科健診の項目** ●**口腔診査**・歯と歯肉の状態(むし歯、歯肉の炎症、かみ合わせなど)  
・口腔機能の状態(舌の動き、物を飲み込む力など)  
・入れ歯の状態

●**口腔衛生指導**・むし歯、歯周疾患の予防法など

**受診時に必要なもの** ●被保険者証(マイナ保険証、資格確認書) ●受診票

**実施医療機関** 実施医療機関一覧は受診票と一緒に送付しております。  
その他の医療機関をご希望の場合は、下記までお問い合わせください。  
また、千葉県後期高齢者医療広域連合のホームページからご確認いただけます。



**問い合わせ** 千葉県後期高齢者医療広域連合 給付管理課 ☎043-216-5013

**受診票発行・再発行に関すること** 健康保険課 保険係 ☎46-2119

## 道路愛護作業・ 川をきれいにする運動



今年度は、6月29日(日)を基準日として「道路愛護作業・川をきれいにする運動」を実施します。  
道路・河川をきれいにし、安全に利用するため、事故や体調管理に注意しながら皆さまのご協力をお願いします。



**問い合わせ** 建設課 建設維持係 ☎46-3394

## 保護司に 仁茂田 宏子 さん

令和7年3月1日付けで、新たに仁茂田 宏子さん(芝原)が法務大臣から保護司として委嘱されました。

保護司は、非常勤の国家公務員とされており、民間ボランティアとしての柔軟性と地域の実情に通じている特性を生かし、保護観察官と協働して犯罪や非行により「保護観察」を受けることになった人が社会復帰できるよう、相談や指導を行っています。他にも、犯罪を予防するための地域活動などにも取り組んでいます。

**問い合わせ** 福祉課 福祉児童係  
☎46-2116



# 緊急通報装置を貸し出しています!



町では対象者に緊急通報装置(緊急通報装置本体・ALSOK ライト・空間センサー・緊急ペンダント)を無償で貸与しています。

緊急通報装置は、急病などの緊急時にボタン一つでガードセンターに連絡できます。通報を受けたガードセンターは利用者の安否を確認し、待機所(旧西小)からガードマンが駆け付けたり、必要に応じて救急車の出動要請をしたりと、状況に合わせて対応します。また、空間センサーが異常を感知した場合も、ガード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。

そして、相談ボタンを押すと、ALSOK 安心ケアサポート(株)に繋がり、24 時間 365 日看護師等の専門スタッフによる健康相談が受けられます。

## 対象者

- ① 65 歳以上のひとり暮らし高齢者世帯
  - ② 65 歳以上の高齢者が一時的に単身となる世帯
  - ③ 75 歳以上の高齢者のみからなる世帯
  - ④ 重度の身体障がいがある人のみからなる世帯
  - ⑤ 重度の身体障がいがある人と 65 歳以上の高齢者のみの世帯
- ※重度の身体障がいがある人とは、障がい程度 1・2 級の人



緊急ペンダント



ALSOKライト



緊急通報装置本体



空間センサー

問い合わせ 福祉課 介護保険係 ☎ 4 6 - 2 1 1 6

## 戦没者等のご遺族に

## 第12回 特別弔慰金のご案内



戦没者等の死亡当時のご遺族で、下記のいずれかの条件にあてはまる方に弔慰金を支給します。請求期限がありますので、詳細は下記までお問い合わせください。

- ① 令和 7 年 4 月 1 日までに戦傷病者戦没者遺族等援護法による弔慰金の受給権を取得した方
- ② 戦没者等の子
- ③ 戦没者等の①父母②孫③祖父母④兄弟姉妹  
※戦没者等の死亡当時、生計関係を有している等の要件を満たしているかどうかにより、順番が替わります。
- ④ 上記①から③以外の戦没者等の三親等内の親族(甥、姪等)  
※戦没者等の死亡時まで引き続き 1 年以上の生計関係を有していた方

支給内容 額面 27.5 万円(5 年償還の記名国債) 請求期限 令和 10 年 3 月 31 日

問い合わせ 福祉課 福祉児童係 ☎ 4 6 - 2 1 1 6



# おしゃべり茶会 6月の日程

ちよな丸  
ポイント  
対象事業  
20P

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。

## 井戸端会議

**会 場** 大森ストアー(長南 386)

**日 時** 9時 30分～12時 ※不定期開催のため、日程は電話でご確認ください

**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)

**問い合わせ** 大森 ☎46-0611



## つむぎカフェ

**会 場** カフェ こっとんぼーる(米満 196-1) **日 時** 6月26日(木) 14時～

**内 容** ハギレとあまり糸でくみボタンづくり、歌とおしゃべり

**持ち物** あれば、ハギレ(7cm角以上)、あまり毛糸や刺しゅう糸など、よく切れるハサミ

**参加費** 100円(材料費) **定 員** 6名 **問い合わせ** 澤田 ☎080-2583-3893

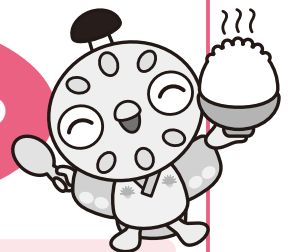


**問い合わせ** 福祉課 包括支援センター ☎46-2116

# 長南町 初 こども食堂／ちよなこみ食堂

今年の4月からスタートした「ちよなこみ食堂」。  
6月・7月は手作りのカレーやデザートなどを用意  
してお待ちしています。交流広場では、七夕飾り  
作り、輪投げ、折り紙、絵本の読み聞かせなど様々  
な遊びのメニューを用意しています(月毎に変わら  
います)。

お米や野菜  
(じゃがいも、玉ねぎ等)の  
提供にご協力ください。



## ▶▶ちよなこみ食堂とは？

『誰でも安心できる居場所』を作りたいという思いで開設したこども食堂です。将来的には多世代が  
集うコミュニケーションの場にしていくために「ちよなこみ食堂」と名付けました。ボランティア  
グループ「ていみいかや」が楽しい遊びと美味しい食事を準備して、皆さんをお待ちしています。

## 開催日時／場所／申込締切

- 6月 7日(土) 10時 30分～14時 **場所** 中央公民館講堂 **締切** 6月2日(月)
  - 7月 12日(土) 10時 30分～14時 **場所** 中央公民館講堂 **締切** 7月7日(月)
- ※食堂利用時間 12時～13時 30分

## 対象者／利用料金

幼児から高校生まで無料(小学生までは保護者同伴)  
大人 300円

**問い合わせ(申込先)** 社会福祉協議会 ☎46-3391



申込用QRコード

申込は  
こちらから



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47回

先月号で認知症に合併するうつ状態についてお話ししました。私たちの社会の認知症支援の中で、うつ状態・うつ病はもっとも大きな課題の一つです。うつ状態は、認知症の発症の大きな危険因子であり、さらにそれ自体が認知症の原因のひとつでもあります。また、うつ状態があることで、意欲が低下し、閉じこもりがちになったり、外出の機会が減ることで、人とのコミュニケーションが減少します。体を動かすことが減り、人とのコミュニケーションが減ってしまうことで、認知機能障害の進行スピードが速まってしまうのです。うつ状態・うつ病は、さまざまな側面から認知機能障害を悪化させる要因となるのです。

そもそも高齢者では、うつ病が多いことが知られています。それは私たちの社会の中で、高齢者を取り巻く環境要因、社会的な要因が大きく関係しています。高齢になると、どうしても身体機能が低下することがあります。高齢になって、認知機能を含む身体機能が低下してしまい、運転が難しくなることがあります。長南町のような、移動手段で自家用車が占める割合が高い地域では、運転ができなくなることで、行動範囲が大きく狭まったりします。特に車好き、運転好きだった人にとって、運転ができないことのショックは察するに余りあります。定年で仕事を辞めたり、社会的な役割が失われたり、子供一家と同居することになって、主婦としての役割が失われたりすることもあります。高齢化に伴い、健康が失われてしまうこともあります。実は高齢化というのは、それまで当たり前でできたこと、当たり前と思っていた周囲の環境が失われることであったりするのです。こうした環境の変化に柔軟に対応できればいいのですが、高齢になって性格・人格の柔軟性が失われたりするため、適応が困難であったりします。こうしたことが要因となり、うつ状態・うつ病を発症することが多いのです。

このように高齢者に多いうつ状態・うつ病ですが、認知症発症の大きな危険因子です。ある研究によると、66歳以上の高齢期に抑うつ状態になったら、認知症の発症リスクは1.9倍に高まります。また、社会全体で高齢期に抑うつ状態になる人がいなかったら、認知症になる人は人口の4%減らせると言われています。

また、うつ状態・うつ病はそれ自体が認知症の原因でもあります。うつ状態・うつ病に伴う認知症は「仮性認知症」と呼ばれています。うつ状態のときには、不安や心配などにエネルギーをとられることで、注意力が低下してしまいます。私たちは日常生活の中で、注意を向けていないと記憶できないため、記憶力、特に新しいことを記憶する記憶力が低下します。うつ状態・うつ病では、まるで頭の回転が悪くなってしまったように、考えが進まず、反応も鈍くなり、理解力・判断力も低下してしまいます。

このようにさまざまな側面から認知機能障害を悪化させてしまううつ状態・うつ病ですが、適切な対応、治療で大きな改善を期待することができる要因でもあります。早めの発見、早めの対応が重要になります。



紅花とアゲハチョウ



# 児童手当の現況届の提出を 忘れずに 提出期限：6月30日(月)



令和4年度より、受給者の利便性の向上や市町村事務の簡素化の観点から、公簿などで支給要件について確認ができる場合は、現況届の提出を省略することができるようになりました。

ただし、右記の要件に該当する方については、引き続き従来と同様に現況届の提出が必要となりますのでご注意ください。

令和6年10月から児童手当の制度が改正され、第3子以降のカウント方法が変わりました。制度の改正にともない、「監護相当・生計費の負担についての確認書」を提出した方内、大学生世代の学生ではないお子さん(浪人生・フリーター・会社員など)が対象となっている方については、今年度から現況届の提出が必要となります。

※対象となる方には、ご案内を送付します。

問い合わせ 福祉課 福祉児童係 ☎46-2116

## ▶引き続き現況届の提出が必要な方

- 公簿などで所得情報が確認できない方
- 支給要件児童の戸籍がない方
- 施設受給者など
- 大学生世代の学生ではないお子さんがおり「監護相当・生計費の負担についての確認書」を提出した方
- その他、町から提出の案内があった方

## 令和7年度 男女共同参画週間 ～誰でも、どこでも、自分らしく～

6月23日から6月29日までは、「男女共同参画週間」です。

家庭・地域・職場などで、それぞれの個性と能力を発揮できる「男女共同参画社会」を実現するために、私たちのまわりの男女のパートナーシップについて、この機会に考えてみませんか？



### 男女共同参画社会とは…

「男女が社会の対等な構成員として、自らの意思によって社会のあらゆる分野における活動に参画する機会が確保され、もって男女が均等に政治的、経済的、社会的及び文化的利益を享受することができ、かつ、共に責任を担うべき社会」です。

問い合わせ 企画財政課 広報統計係  
☎46-2113

## 長南町B&G 海洋センター プール開き

屋内に25mプールと幼児用プールを備えていますので、大人から小さなお子さんまでご家族みんなで楽しめます。

皆さまのご来場をお待ちしております。



期 間 6月1日(日)～9月30日(火)

受付時間 9時～11時、13時～16時

使用料 (町在住者)	高校生以下	無料
	一般	220円

※当日の水温状況、イベントなどにより、開放できない場合もあります。  
詳しくは海洋センターにお問い合わせください。

問い合わせ 海洋センター  
☎46-2860

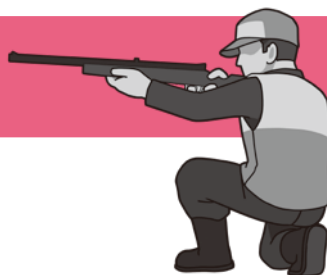


## 令和7年度 狩猟免許試験

令和7年度の狩猟免許試験の日程は千葉県のホームページに掲載されています。

詳しくは千葉県環境衛生部自然保護課または長生地域振興事務所へお問い合わせください。

**問い合わせ** 千葉県環境生活部自然保護課 ☎043-223-2972  
長生地域振興事務所 ☎26-6731



千葉県HP

### ▶▶ 狩猟免許取得補助について

町では、有害鳥獣の捕獲活動に従事していただける方に、更新を含む免許取得に要した費用を補助します。

対象者は長南町に住所を有する方です。

狩猟免許取得後に、右記をご用意の上、申請してください。

- 狩猟免許取得補助金申請書
- 免許状      ● 申請手数料(印紙代)の領収書
- 県狩猟講習会の領収書
- 振込先口座番号      ● 印鑑

**問い合わせ** 生活環境課 住民生活係 ☎46-3396

## 動物の正しい飼い方推進月間のお知らせ

6月は「動物の正しい飼い方推進月間」です。以下のことに注意して、動物を適切に飼いましょう。

また、災害時に備え、飼い主の明示(迷子札やマイクロチップの装着など)を行うとともに動物と同行避難できるような準備をしましょう。

### ▶ 犬の放し飼いは禁止されています。

散歩は犬を制止できる人が短い引き綱で行い、しつけや訓練をすることにより、近隣に迷惑をかけることなく飼いましょう。

### ▶ 猫は屋内で飼いましょう。

糞尿や鳴き声等による近隣の被害を防止でき、感染症や交通事故等の危険からも猫を守ることができます。

※「千葉県動物の愛護および管理に関する条例」で届出が必要となる場合

- ・ 飼い犬が人をかんだとき
- ・ 犬猫合わせて10頭以上を飼養するとき

### ▶ 動物を飼う際は、その動物が命を終えるまで適切に飼いましょう。

適切に飼うことができない子犬・子猫を増やさないために、不妊去勢措置をしましょう。やむを得ない事情によりどうしても飼えなくなった場合は、新しい飼い主を探してください。保健所・動物愛護センターでは新しい飼い主探しをお手伝いします。

### ▶ 愛護動物を捨てたり、傷つけたりすることは犯罪です。

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おこなっています。

**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  
同 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



## 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** 6月25日(水) 13時30分～

**場 所** 町中央公民館

**申込期限** 6月18日(水)

**問い合わせ** 総務課 自治振興係 ☎46-2112

## 相談

## パソコン・スマホよろず相談会

**日 時** ● 6月 4日(水) ● 6月11日(水)  
● 6月18日(水) ● 6月25日(水)  
いずれも9時～11時30分 ※最終受付11時

**会 場** 役場庁舎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

※来月以降の開催日時については、  
カレンダーをご確認ください。

相談は無料です!  
お気軽にお越しください😊



**問い合わせ** 総務課 自治振興係 ☎46-2112

## 相談

## 事業者向けIT相談窓口開設

地域のデジタル化を推進するため、町内で事業を営まれている方を対象として、無料のIT相談窓口を開設しました。

**対 象** 長南町に拠点を置く法人・個人事業主等の事業者の方、NPO等の非営利団体の方

**利用方法** 予約制で、個別に対応いたします。右記のQRコードよりお申し込みください。  
受付後、相談員と調整の上、相談日時を決定いたします。  
※会場は役場会議室を予定しています。

**相 談 員** 長南町地域活性化起業人 齋藤



申込用  
QRコード

▶▶ こんな相談を  
お受けします

- 仕事で使っているパソコンやネットワークの安全性が心配
- 電子決済や業務システムなど、デジタルサービスの選び方がわからない
- IT化に関する補助金や制度の情報が知りたい
- その他、ITに関するお困りごと全般

**問い合わせ** 総務課 自治振興係 ☎46-2112



**ワンポイント**  
3月に茂原市台田において交通死亡事故が発生しました。歩行者・自転車の交通事故防止には反射材の着用が効果的です。反射材を身につけて外出しましょう。

管内の人身事故発生件数  
(令和7年3月末現在確定数)

	令和7年3月の累計			
	本年	昨年	増減数	増減率
発生件数	87	95	-8	-8.4%
死者数	2	2	±0	0.0%
負傷者数	107	111	-4	-3.6%

**お知らせ**  
茂原警察署からお知らせ

**日時**  
中央公民館  
・6月3日(火) 13時30分～15時  
・6月20日(金) 10時～11時30分  
笠森観音 町営駐車場  
・6月9日(月) 13時30分～15時  
・6月24日(火) 13時30分～15時  
**問い合わせ**  
茂原警察署 移動交番係  
☎2210110

**お知らせ**  
移動交番を開設します



長南ビブリオカフェ  
Facebookページ



**問い合わせ**  
長南ビブリオカフェ実行委員会(今井)  
☎090-11044-5485

**参加費** 無料  
**持ち物** あなたの紹介したい本  
**場所** ちようなん西小 図書室  
(長南町佐坪1348-1)

**日時** 6月28日(土)  
13時30分～15時

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。

**催し**  
長南ビブリオカフェ

**問い合わせ**  
季のま  
☐ info@ki-no-mama.jp



- ・季のま(有機野菜の量売り)
- ・納屋カフェジーン
- ・ドリンク & 軽食
- ・ロングサウスカレー
- ・(スパイスカレー)
- ・t e t t e ぱん
- ・(パン)
- ・お薬師豆腐
- ・(豆腐 & お惣菜)
- ・その他お楽しみ



**出店**

納屋カフェジーン  
(長南町小沢710)

**場所**

**日時**  
毎月第3水曜日  
6月18日(水) 11時～14時

長南町の仲間たちと月に1度プチマルシェを開催♪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。

**催し**  
「季のマルシェ」開催!

— 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

**清掃とリフォームの事ならお任せ!**

企業や施設の清掃、ご家庭のクリーニングまで  
「キレイ」を追及するスタッフが丁寧に対応いたします



株式会社 **ななえ商事** 千葉南事業所

☎090-3209-5434

長生郡長南町竹林

長南・茂原地区で清掃現場多数  
地元の雇用を重視し、随時募集しています  
若者から高齢の方まで積極採用中!



有料広告



催し 第16回 全日写連  
長南支部写真展

日時

6月10日(火)～15日(日)  
9時～16時30分(最終日15時迄)

場所

長南町中央公民館

問い合わせ

石田道臣支部長  
☎090-1807-7466

お知らせ ポリテクセンター君津の  
紹介

ポリテクセンター君津は厚生労働  
省所轄の公共職業訓練施設です。

求職中の方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  
の職業訓練や在職中の方のためのスキ  
ルアップセミナーを実施しています。

内容

詳細については  
ホームページを  
ご覧ください。



場所

君津市坂田428  
ポリテクセンター君津

問い合わせ

ポリテクセンター君津訓練課  
☎0439-5716313



催し アトリエアンタマの  
洋服展

リネンや綿の天然素材を使い着心  
地のいい洋服を作る茂原市にある人  
気のアンタマさんが2年ぶりに長南  
町にやってきます！大網白里市の正  
藍染のOYABOさんとのコラボの新作  
ワンピースも発表します。

日時

6月11日(水)～6月22日(日)  
11時～17時(22日は15時まで)

定休日 月・火曜日

入場料 無料

出展者 アトリエアンタマ

場所

大谷家具ギャラリー工芸館  
(長南町長南1280-1)

問い合わせ

大谷家具製作所  
☎47-33530



お知らせ 令和7年度(第28回)  
千葉県介護支援専門員  
実務研修受講試験

試験日時

10月12日(日) 10時～

受験資格

医療・保健・福祉分  
野の有資格者などで  
一定期間以上の実務  
経験のある方

※平成30年度から受験資格要件が変  
更されています。詳しくは問い  
合わせください。

申込書配付期間

6月1日(日)～6月30日(月)

申込書配付場所

各市町村役場 介護保険担当課、各市  
町村社会福祉協議会、県高齢者福祉  
課、各県健康福祉センター、県社会  
福祉協議会、県福祉人材センター

申込受付期間

6月1日(日)～6月30日(月)

※最終日消印有効

簡易書留による郵送受付のみ

問い合わせ

千葉県社会福祉協議会  
社会福祉研修センター  
〒260-8508  
千葉市中央区千葉港4-5  
☎043-1204-1610  
FAX 043-1241-5121  
<https://www.chibakenshakyō.com/>



お知らせ STOP THE  
不法電波！

総務省では、6月1日から10日ま  
でを「電波利用環境保護周知啓発強  
化期間」として、電波を正しく利用  
していただくための周知・啓発活動  
及び不法無線局の取締りを強化して  
います。

《電波の3つのルール》

- ① 無線機器を使用の際は「技適マーク」  
の確認を。
- ② 外国規格の無線機にはご注意ください。
- ③ 電波の利用には、原則、免許が必要  
です。

ルールを守らない不法な無線局は、  
テレビ・ラジオ放送、携帯電話などの  
身近なものから、警察・消防・救急用  
無線などの人命に関わる重要な無線  
に対して混信・妨害を与えるなど、私  
たちの生活や安全をおびやかしませ  
安全で豊かな社会を実現するため  
に、電波はルールを守り、正しく使  
いましょう。

問い合わせ

関東総合通信局  
○不法無線局による混信・妨害  
☎03-6238-11939  
○テレビ・ラジオの受信障害  
☎03-6238-11945





**問い合わせ**  
東千葉メディカルセンター  
事務部 総務課  
☎ 50-11199 (代)



**参加方法**  
事前申込不要です。  
当日会場にお越しください。

**演題**  
心不全についてのお話

**演者**  
東千葉メディカルセンター  
循環器内科 副部長  
金枝 朋宜 医師

**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)

**日時**  
6月16日(月)  
15時～16時(14時45分開場)

**催し**  
第34回(令和7年度第3回)  
東千葉メディカルセンター  
市民公開講座

## 募集

## 令和7年度自衛官募集

採用種目		資 格	受付期間	試験期日	合格発表	入隊時期
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)又は高専3年 次終了者(見込含)	7/1 ～10/16	1次:11/1 2次:11/29～12/3 ※いずれか1日を指定	1次:11/19 最終:12/26	令和8年 4月上旬
防衛医科 大学校 医学科学生		18歳以上21歳未満の者 (自衛官は23歳未満) 高卒者(見込含)又は高専3年 次終了者(見込含)	7/1 ～10/8	1次:10/25 2次:12/17～12/19 ※いずれか1日を指定	1次:12/2 最終:令和8年 1/30	令和8年 4月上旬
防衛医科 大学校医 看護学生		18歳以上21歳未満の者 (自衛官は23歳未満) 高卒者(見込含)又は高専3年 次終了者(見込含)	7/1 ～10/3	1次:10/18 2次:12/6～12/7 ※いずれか1日を指定	1次:11/13 最終:令和8年 2/10	令和8年 4月上旬
航空学生		海:18歳以上23歳未満の者 高卒者(見込含)又は高専 3年次終了者(見込含) 空:18歳以上24歳未満の者 高卒者(見込含)又は高専 3年次終了者(見込含)	7/1 ～8/29	1次:①9/20②9/27 2次:10/16～10/23 3次:海:11/21～12/17 空:11/15～12/18	1次:10/10 2次:海:11/13 空:11/6 最終:令和8年 1/26	令和8年 3月下旬 ～4月上旬
一般曹 候補生 (第2回)		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)	7/1 ～9/2	1次:9/13～9/21 2次:10/11～10/26 ※いずれか1日を指定	1次:10/2 最終:12/4	令和8年 3月下旬 ～4月上旬
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)	通年	各自衛隊地方協力本部長計画		

※採用計画数の確保が可能と見込まれる場合は実施しない。

※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  
(76)

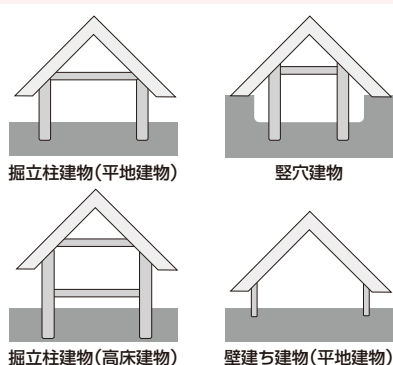
～「竪穴」?「平地」?～

原始・古代の住居といえば、地面を掘り込んだ床面上に構造物を建てた「竪穴住居」が思い浮かびますが、用途が住居に限定されていたとは限らないので、近年は「竪穴建物」との呼び方が増えています。また、住居も竪穴建物だけでなく、床面として地面を掘り込まない「平地建物」や床を地面より高く作る「高床建物」を併用していた可能性があることから、原始・古代は「竪穴建物」が住居として主体的に使われた時代」という理解が妥当と思われま

す。竪穴住居の消滅時期は、西日本では飛鳥時代、東日本では平安時代とされており、実際、千葉県内の奈良・平安時代の集落跡の発掘調査でも、「十世紀前半までに竪穴住居が消滅する」との報告例が多く、平安時代前半に住居の主体が平地建物や高床建物に移行していったと考えられます。しかし、それらが房総全体の状況を表しているのか、と言えば、そうとも限りません。

前述の状況は、量的に膨大な下総台地の発掘調査事例に基づいたものですが、台地上以外では異なっていた可能性があります。夷隅川が開析した谷底平野の微高地上にある田向遺跡(いすみ市弥正)では、古墳時代後期の竪穴住居跡が一二軒見つっています

が、それらに後続する竪穴住居跡は見つかっていません。ただ、地面に掘り込んだ穴に柱を立てて造る「掘立柱建物跡」が一二棟見つかったり、うち八棟が古代の建物跡とされています。これらは柱穴が浅く、頑強な高床建物より、平地建物であったかもしれませんが、出土遺物が少なく詳細は不明ながら、これらは竪穴住居群より後の年代が想定されています。また、竪穴住居跡はいずれも掘り込みが極めて浅く、こうした地形は地下水位が高いため、床面を深くできない、という制約を受けています。つまり、竪穴住居には不向きな立地のため、台地上よりも早く、住居の主体が平地建物や高床建物に移行した可能性があります。田向遺跡がある夷隅川中流域の地形は、長南町を含む一宮川水系河川の中流域に類似しており、そもそも竪穴住居跡のみでは、この地域の奈良・平安時代集落の実態を捉えられていなかったのかもしれない。



原始・古代の主な建物の模式図。竪穴建物や高床と思われる掘立柱建物に比べ、平地建物の発見例は少ない。ただし、これは数が少ないのではなく、地面の掘り込みが浅く、発見が困難なことに起因するとみられる。

(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



### 「交番相談員 百目鬼 巴」

交番相談員の百目鬼巴には妙な噂があった。曰く、豊富な科学捜査の知識を持ち、捜査への熱心な協力依頼があり、県警上層部も頭が上がらないとか。同じ交番の警官は半信半疑でいたが、すぐにその噂が真実であることを知る。

問い合わせ

中央公民館 ☎46-1194

書籍名	著者
カフネ	阿部暁子
小説	野崎まど
腕が鳴る	桂望実
曇りなく常に良く	井戸川射子
交番相談員 百目鬼 巴	長岡弘樹
まてないの	ヨシタケシンスケ
パトカーのうーたくん	正高もとこ/鎌田歩
なんでもなおします! かたつむりびょういん	ソン・ウンミ/アン・ソンソン
ふしぎ駄菓子屋銭天堂 吉凶通り3	廣嶋玲子/jyajya
おうちにかえりたーい!	スギヤマカナヨ

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 2025

18



日 Sun.	月 Mon.	火 Tue.	水 Wed.	木 Thu.	金 Fri.	土 Sat.
1 ・健康運動教室 (ちよな丸運動教室) 中央公民館 9:30～10:30	2 ・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	3 ・園庭開放 長南保育所 9:30～11:30	4 ・パソコン・スマホ よろず相談会 庁舎1階相談室 9:00～11:30	5 ・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	6 ・ゆうゆう快活クラブ 保健センター 9:30～11:30 ・びよびよひろば 保健センター 10:00～12:00	7 ・園庭開放 長生学園幼稚園 9:30～14:30 ・ちよなこみ食堂 中央公民館 10:30～14:00
8	9 ・健活クラブ 保健センター 9:10～10:40～13:20～	10 ・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	11 ・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 ・乳がん検診 子宮がん検診 保健センター	12 ・園庭・園舎開放 長生学園幼稚園 テーマ 「指先を使ってねじ まわし」 9:30～11:30	13 ・1歳6か月児健康診査 ・2歳児歯科健康診査	14 ・あじさいまつり 野見金公園 9:00～15:00 ・園庭開放 長生学園幼稚園 9:30～14:30 ・えいご教室 中央公民館 【A】9:30～10:30 【B】10:40～11:40
15 ・あじさいまつり 野見金公園 9:00～15:00 ・長南つなぐ市 農村環境改善センター 9:30～14:30 ・こどもものづくり教室 中央公民館 9:30～11:30 東民の日	16 ・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	17 ・園庭開放 長南保育所 9:30～11:30	18 ・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	19 ・園庭・園舎開放 長生学園幼稚園 9:30～11:30 ・高齢者教室 中央公民館 13:30～15:30	20 ・骨粗しょう症予防検診 保健センター	21 ・野菜園芸教室 中央公民館 13:30～16:30 ・乳がん検診 子宮がん検診 骨粗しょう症予防検診 保健センター
22 ・農業用廃プラスチック 回収日 保健センター前 8:30～11:00	23 ・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	24 ・園庭開放 長南保育所 9:30～11:30	25 ・パソコン・スマホ よろず相談会 庁舎1階相談室 9:00～11:30 ・町民無料法律相談 中央公民館 13:30～	26 ・園庭・園舎開放 長生学園幼稚園 テーマ 「洗濯ばさみを使って あそぼう」 9:30～11:30	27 ・乳児相談 ・ゆうゆう快活クラブ 保健センター 9:30～11:30	28
29 ・まちづくり ワークショップ 庁舎2階第1会議室 9:00～12:00	30 ・健活クラブ 保健センター 9:10～10:40～13:20～	7/1 ・園庭開放 長南保育所 9:30～11:30	2 ・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	3 ・園庭・園舎開放 長生学園幼稚園 9:30～11:30 ・民謡教室 中央公民館 13:00～15:00 ・歴史教室 中央公民館 13:30～15:30	4 ・びよびよひろば 保健センター 10:00～12:00 ・ゆうゆう快活クラブ 保健センター 9:30～11:30	5 ・園庭開放 長生学園幼稚園 9:30～14:30 ・えいご教室 中央公民館 【A】9:30～10:30 【B】10:40～11:40



※行事予定については変更となる場合があります。ご了承ください。

## 6月の納税

納期限は  
6月30日(月)です

### 町県民税(全期・1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
6月 1日	大塚内科 23-6121	栄倉病院 24-2171
8日	大多和医院 33-6111	菅原病院 25-1171
15日	長生八積医院 32-3282	栄倉病院 24-2171
22日	よねもと整形外科 40-1065	公立長生病院 34-2121
29日	清水三郎医院 25-0776	栄倉病院 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

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



こんにちは！長南町地域おこし協力隊のさとぴーこと佐藤です！5月もあっという間に過ぎ去り、田植えシーズンが落ち着いたこの頃。今回は4月・5月に行った田植え作業についての気づきを皆様にお届けします！

4月から田植え作業がさまざまな営農組合や個人農家さん含めて始まりましたが、今回私は豊栄地区で新規就農された(株)ながいき農園代表・酒田 海さんののもとで、田植え機に乗せてもらいながら田植え作業を多く経験しました。



田植え機に乗って作業中



田植え作業帰りに撮った綺麗な夕景

この時期のシーズンにしか操作しない田植え機、今年も初めての田んぼを植えた時はとても緊張しました。また、水が多すぎても少なすぎてもまっすぐ苗を植えることが難しくなるため、こうして振り返ってみると、「田植え」というのは単体の作業じゃなくて、育苗から水管理、土づくりまで全部が繋がっているんだなと改めて実感しました。

一つとしてまるっきり同じ条件での耕作はない稲作は、毎年が一本のドラマのようだと感じます。これからだんだんと暑さが厳しくなってくるとは思いますが、体調に気をつけながら頑張っていきます！

以上、さとぴーでした！

# タケちゃん奮闘記

TAKEBUCHIYA  
竹  
刈  
屋  
CHONAN-MACHI



長南町地域おこし協力隊タケちゃんこと竹刈です。

本格的に草刈りの時期に入り、竹刈屋でも依頼を受ける事が多くなって来ました。長南町草刈隊も少しずつ認知されて、需要の高さを改めて感じています。

草にも様々な種類がありますが、去年はクズ(蔓)に苦しめられました。他の草や竹の上を絡まりながら広がる蔓類は、草刈りや伐採時に大変なだけでなく、足元を取られて転倒するなど、思わぬ事故につながる場合もあるので注意が必要です。

〈庭木特殊伐採〉



Before



After

〈草刈り〉



Before



After①



After②

これから夏に向けては、熱中症にも注意が必要です。草刈りの時は長袖長ズボンが必須なので体温を下げる工夫として空調服や水冷服など着用したり、こまめに水分補給・塩分補給する事も大切です。

高所や脚立に上らないと刈れない崖部分などシルバーさんに頼めない所は草刈部にご依頼ください。

長南町の景観を少し良くするお手伝いを今後も頑張ります。



# 食育推進員のレシピ

## 山形のだし風和え物



調理時間  
10分

### 栄養価(1人分)

エネルギー … 16kcal	たんぱく質 …… 0.8g
脂質 …… 0.0g	炭水化物 …… 1.3g
食塩相当量 …… 0.6g	

### 材料(4人分)

なす …… 1本(80g)
きゅうり …… 1本(100g)
オクラ …… 4本(40g)
みょうが …… 1本(20g)
青じそ …… 3枚(2g)
しょうが …… 1かけ(10g)
液体だし(めんつゆ・3倍濃縮) …… 大さじ1
しょうゆ …… 小さじ1/2
かつお節 …… 適量

地元で採れる食材を使ったレシピを紹介します。



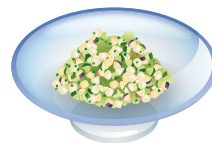
### ★きゅうり

5月頃から旬を迎える「きゅうり」の栄養成分は、水分が95%前後を占めており、身体を冷やす効果があるといわれています。また、利尿作用やナトリウムを排出する作用を持つカリウムも多く含み、むくみの改善を期待できます。

今回は水分が豊富な夏野菜と香味野菜を刻んで混ぜた、冷たいおかずです。さっぱりとした味わいで、暑さが厳しく、食欲が落ちる時期にぴったりな一品です。

### 作り方

- ① なすは2～3mmのさいの目切りにしてから、水にさらしてアク抜きし、水気を切る。きゅうりは2～3mmのさいの目に切る。オクラは薄く輪切りにする。みょうが、青じそ、しょうがはみじん切りにする。
- ② ①をボウルに入れ、液体だし(めんつゆ)、しょうゆ、かつお節を入れてよく混ぜる。
- ③ 冷蔵庫で冷やす。



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



今日も元気なカカシさん! (水沼)

あとかき 皆さんはじめまして。今年度から広報担当になりました鶴岡です。まだまだ慣れない部分が多いですが、これから広報という仕事を通して皆さんのお役に立てたら嬉しいです。より多くの人に長南町の魅力や情報を届けられるよう頑張ります!これからよろしくお願いします。(鶴岡)

ちょ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?

ちょうなんの  
アイドル



かわいい服を着たいから

モデルさん

になりたい!

しまざき そら  
鳥寄 爽ちゃん



アイスが好きだから

アイス屋さん

になりたい!

えざわ こあ  
江澤 幸亜ちゃん





# 長南町跡地活用プロジェクトレポ



旧長南小学校

長南集学校

平成31年4月～

今月号のテーマ

Windows10の  
サポート終了迫る

Windows10

サポート終了迫る!

サポート終了日：2025年10月14日（米国時間）

Windows10のサポート終了後どうなる？

セキュリティ更新が停止し、脅威のリスクが増加する

Windowsの新機能追加・改善・修正が停止する

さまざまなアプリが使えなくなる可能性がある

※サポート終了後にインターネットを使用するのは非常に危険です

買換え・ご相談は長南集学校にお任せください  
業界初！無期限保証のR〇〇PC正規取扱店です

長南集学校

問い合わせ  
☎36-2820  
9時～18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。5月には外部の講師をお招きして社会に出るためのマナーや進路に関する勉強をする特別活動を行いました。

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。

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）

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

イベント利用  
しませんか？

こんにちは！長南東小スタジオです。東小スタジオではイベント利用を随時受け付けております。学校全体を使ったイベントだけでなく、教室を使ったイベントや体育館でスポーツ大会などの利用也大歓迎です！

ご利用の際は事前にご予約が必要となりますので、お気軽にお問い合わせくださいませ☆

ECHIGOYA  
SCHOOL STUDIO問い合わせ  
0475-47-1911  
9時～18時（土日祝除く）

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

西小カフェ、  
いちごおり始めました！

こんにちは！ちょうなん西小です。

今年も夏季限定のいちごおりが始まりました！長柄町産【かおりの】【紅ほっぺ】の2種類を使用しております。ひんやり美味しいいちごおりをぜひお召し上がりください！

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

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]【6月以降 竹の買取り】 6月9日(月)・6月23日(月)・7月7日(月)  
9時～14時