

広報 ちゅうなん

2025

7

第576号



地域を守る消防団



主な内容 —Contents—

- 長南町役場のこと教えちゃいます！リターンズ
 今月は 総務課！ 3
- 特集 地域を守る消防団 4
- 長南町役場職員を募集します 6

今月の表紙 — Cover —

今月の表紙は、6月22日に米満堰で行われた消防団の水出訓練の様子です。猛暑の中、「いつか」に備えて団員たちは真剣に訓練に取り組んでいました。消防団の活動は4ページでも特集されています。



～「ただいま、おかえり」～心のふるさと長南



ちょうなん

News News News

ひ とつひとつ丁寧に
長南小学校田植え体験

5月27日、長南小学校の5年生が地域の学校支援ボランティア協力のもと、山内地区の田んぼで、「ふるさと学習」の一環として、田植え体験を行いました。これまで、バケツで古代米栽培を行ってきましたが、今年は初めての田んぼでの作業でした。まず最初に、手作業での苗の植え方を教わり、その後、事前に学校で育ててきた苗を手に、田んぼの中へ！ぬかるみに足をとられながらも、教わったとおり一生懸命に苗を植えていました。稻刈りも体験する予定とのことで、収穫が楽しみですね。



前に進むのもひと苦労！

ホタルが住む生態系を大切に
ホタル観賞会

6月1日、山内地区のホタルの里で、第23回ホタル観賞会が開催され、400名を超える方が訪れました。

オカリナ演奏者の河野さんの優しい音色に包まれた会場では、ホタル米や古代米の無償配布が行われ、訪れる方を出迎えてくれました。年によってホタルが出る条件が変わりますが、今年は会場よりも奥へ進んだあたりでたくさんのホタルが見られ、「手にのった！」「きれい！」と大興奮の声が聴かれました。

ホタルが見られる生態系を維持してくれている地元の皆さん、ありがとうございます。



今年のホタル出没スポットは奥！

梅 雨空にいろどりを
あじさいまつり in 野見金公園

6月14・15日に予定されていたあじさいまつりはあいにくの天候により、14日のみの開催となってしまいましたが、両日ともに野見金公園は多くの方で賑わっていました。14日はステージでの催しや模擬店・キッチンカーの出店があり、音楽や食事を楽しみながらのあじさい鑑賞となりました。15日のイベント自体は中止となってしまいましたが、のみがね会によるイノシシの丸焼きが振舞われました。あじさいの鑑賞期間は6月22日までとなっていますが、7月に入ってもあじさいはまだ咲いているので、ぜひ足を運んでみてくださいね。



会場に響く迫力の太鼓

つ なぐ市ならではのグルメも
ちょうなんつなぐ市

6月15日、第8回ちょうなんつなぐ市が農村環境改善センターで開催されました。

長南中学校吹奏楽部の演奏からスタートした会場では、長南小学校オリジナルの「ハピネス C DANCE」や長南OXクイズ、縄ない体験など、大人も子どもも楽しめる参加型のイベントがたくさん。ジビエを使った、このイベントならではのグルメも楽しめました。

平野町長とのおしゃべり会も、和やかな雰囲気の中、意見交換が行われていました。

ちょうなんつなぐ市は年2回開催予定です。次回が待ち遠しいですね。



メは恒例の長南音頭♪

町の人口 – Population –

■人口 6,972人（-9人）

男性 3,490人（-6人）

女性 3,482人（-3人）

■世帯 3,152世帯（+3世帯）

※令和7年6月1日現在
()内は前月比

【5月中の動き】

出生 2人

死亡 10人

転入 15人

転出 16人



Chonan town

65.51km²

長南町役場のこと 教えちゃいます!

リターンズ RETURNS

令和4年6月号から毎月掲載されていた「長南町役場のこと教えちゃいます!」を覚えていますか?町民の皆さんに役場をもっと知っていただくために始まった企画でしたが、全課掲載にともない、令和5年8月号を持って、連載終了となりました。

あれから2年近く経ち、現在の役場の体制をお伝えすべく、パワーアップして戻ってまいりました!今回は各課の「推し!」にクローズアップして、毎月お届けしていきます!

平野町長と「総務の推し!」について対談を行いました

DXはまだ
40%にも満たないけれど
すべてがデジタル化した状態を
100%とするなら、まだまだ40%に
も満たないですが、人との触れ合いも
大切に、デジタルとアナログを融合さ
せつつ、長南町でDX化できることを
進めています。自由に移動ができない
高齢の方や子育て世代の方でも、誰も
が安心して暮らせる町にしていくため
に、DXが必要と考えています。

町民や事業者が
気軽に相談できるDX体制
限られた人員の中で住民サービス
を維持・向上させるため、DXを推進
しています。企業人材に協力いただき
地域活性化起業人制度を取り入れて
おり、パソコンやスマートの困りごとが
相談できる「パソコン・スマートよろず相
談会」や町内事業者向けの無料の「T
相談会」を開催しています。

町民向けのみならず、町内の事業者
にも気軽に相談できるDXの体制を
整えています。

都市部と同じサービスを 届けられるように

法規や文書管理などの総務
課ならではの仕事は、公務員の
基本の部分です。大きな自治体
でも小さな自治体でも受けられ
るサービスは同じでなくてはな
らないので、都市部と同じ住民
サービスを届けられるように、
研修の機会を活用するなど、専
門知識を身に着け、研鑽を積ん
でいくつもりです。その基
礎を作るのが総務課だと思って
います。

▼総務課のモットー「ワンチーム」

総務課は役場の組織全体が円滑に動けるように、総務・自治振興・管財の3係がフォローし合いながら「ワンチーム」で仕事にあたっています!



DX

(デジタルトランスフォーメーション)
デジタル技術を活用してサービス
の改善や効率化を図ること

平野町長から

総務課は縁の下の力持ち
総務課は各課の事業を円滑
に行うための手助けをする課で
す。それぞれの部署が本来の仕
事がやりやすくなるように、環
境を整備する、その一環としてD
Xがあります。各部署の必要な
部分をしっかりと把握して改革を
進めていくのが総務課の仕事、

総務課は縁の下の力持ちです。
各課がスムーズに仕事ができる
組織を作っていく必要があります。
それぞれの課で対応している
と、バラバラになってしまうこと
をまとめるのが仕事です。小さ
なことから全体が見えてくるこ
ともあるので、小さなことを雑用
と思わず頑張つてもらいたいと
思っています。



総務メンバーインタビュー ▶▶▶ 関本さん & 志鎌さん

災害はいつ何が起こるかわからない [関本]

入庁以来、総務課に所属して6年目になります。主な業務は防災・自治会関係です。災害はいつ何が起こるかわからないため、すぐに連絡がとれる体制でいることを日頃から心がけています。災害時に被害に遭う方を一人でも少なくできるよう、情報発信や防災マップの拡充に力を入れていきたいです。町民の方と関わるなかで、お褒めの言葉をいただけることもあります。それがとても励みになっています。

人生初の選挙に戸惑うこともありました [志鎌]

昨年入庁し、総務課配属になりました。主に秘書事務や選挙事務を担当しています。自分自身が選挙権を得ると同時に選挙担当となつたので、人生初の選挙に戸惑うこともありました。国の情勢次第で、急な選挙対応が発生することもあるので、日頃から情報収集するようにしています。2年目になり、任される仕事も増えたので、7月の選挙もスムーズに事務が行えるよう頑張ります。



特集

地域を守る消防団



消防団は「地域の安全は地域で守る」の精神に基づき、それぞれの自治体に設置された消防機関です。消防署の職員とはちがい、消防団員は普段、会社員や自営業者として働いていますが、火災や地震、台風などの災害発生時には、自宅や職場から現場へ駆けつけ、消火活動や救助活動などを行っています。

長南町では令和7年4月1日現在、125人が消防団に在籍し、地域の安全を守るために日夜活動しています。

私たち消防団は、普段はそれぞの仕事を持つ地域住民ですが、災害が起きたとき、昼夜を問わず現場へ駆けつけます。火災の消火はもちろん、地震や風水害などの大規模災害では、救助救援、避難誘導など、被害を最小限に抑えるための活動に尽力しています。

平常時も毎月の巡回点検や水出訓練、地域のイベントでの安全確保や応急救護訓練など、身近な場所で活動しています。消防団の活動を通じて、地域の消防力・防災力を高め、地域コミュニティをより強く、安全なものにする役割を担っていると感じています。

長南町も各地区で団員のなり手がいなく困っていますが、消防

以前のような現職団員がない状況になっています。区長さんなど、地域の方々にもこの現状をご理解いただき、ご協力ををお願いしたいと思います。

地域住民の安心と安全を守るために、私たちと一緒に活動しませんか？

地域の未来のために、ご入団を心よりお待ちしています。

団員の減少が全国的にも大きくな課題となっています。定員を満たせない状況が続けば、災害時の対応力が低下するリスクは避けられません。第9支団では、団員の負担軽減のため、操法大会に向けた訓練や第9支団操法大会を廃止しました。その代わり、水出訓練や無線機を活用した中継訓練など、実践的な訓練へ移行することで、団員数減少の歯止めや団員の技術力維持に繋

災害時に
人数が足らなくならないように
地域にも協力をお願いしたい



第9支団 支団長
吉野 英樹 さん(54)
平成13年入団

君も消防団員にならないか？

消防団員募集中

对象者▶

下記に該当する方(性別は問いません)

- ① 町内在住、または在勤の方
 - ② 18歳以上で健康な方



▶▶消防団の主な活動

全体訓練



巡視・夜警



問い合わせ 総務課 自治振興係 ☎ 46-2112



消防団て大変そう…。入団に不安を感じる方も多いのではないでしょうか。各分団長が、それぞれの思いを語ってくれました。



年齢がちがう人とつながり持てる

第1分団長
志鎌 正宏 さん(52)
平成21年入団

入団のきっかけは特にありませんが、地元に住んでいるなら、いつかは入るのだろうなと思っていました。私の世代は同級生がたくさんいたので、今とはちがい、入団が順番待ちだったほどです。

入団してよかったですことは、年齢のちがう人とつながりが持てたことです。

地域のために一緒に頑張りましょう。



顔見知りがたくさんできる

第2分団長
志鎌 秀昭 さん(41)
平成21年入団

入団のきっかけは、地区の決まりや親にすすめられてでした。

私は元から長南に住んでいますが、別の地域から引っ越しして来た方は、まわりに知り合いもいなく、横のつながりもないと思います。

消防団に入ると顔見知りがたくさんできるので、ぜひ入団してもらえたたらと思います。



初めは誰でも不安だな嫌だな

第3分団長
古市 達弥 さん(46)
平成23年入団

父親も消防団だったので、小さい頃はその姿に憧れています。

消防団は、自分のことは後回しと思われがちです。確かに使命感を持って活動しないといけませんが、個々の団員の事情にも配慮しています。

初めは誰でも不安だな、嫌だなと思うでしょうが、入団していなければ関わることがないような年齢の人と仲良くなることができるので、不安がらずに入団してほしいです！



気負わずに飛び込んでみて

第4分団長
渡邊 稔之 さん(46)
平成31年入団

地区で順番がまわってきたので、入団しました。務める年数の目安が地区の中で決まっていますが、なかなか次に続く人がいない状況にはなっています。

消防団なんてやりたくないという気持ちもあるかもしれません、入ってみたら意外とちがうと思います。

今は隣近所の人も知らないような時代です。気負わずに、ぜひ飛び込んでみてほしいです。

►►消防団 Q&A

Q1 どのくらいの頻度で訓練があるの？

A 全体での訓練は年2回ですが、各地区で月1回程度集まって、点検等を行っています。

Q2 毎回訓練に参加しないといけないの？

A 仕事や家庭の都合で毎回訓練に参加できなくとも問題ありません。

Q3 活動はボランティア？報酬は出るの？

A 年額報酬36,500円と、火災などの出動報酬が支給されます。





長南町役場職員を募集します

長南町では次のとおり職員採用試験を実施します。

職種	募集人数	受験資格
一般行政職 (初級)	5名	昭和46年4月2日～平成20年4月1日までに生まれた方で、学歴は問いません。
土木職 (初級)	1名	昭和46年4月2日～平成20年4月1日までに生まれた方で、学歴は問いません。
保健師	3名	昭和46年4月2日以降に生まれた方で、保健師の資格を有している方、または令和8年3月31日までに資格取得見込みの方。

試験日 第1次試験 ▶▶ 9月21日(日) 一般教養試験、作文試験、性格特性検査
第2次試験 ▶▶ 10月下旬 口述試験(面接)

試験会場 長南町役場 保健センター(長南町長南2110)

受付期間・時間 7月22日(火)～8月18日(月) 8時30分～17時15分(土日祝除く)
※郵送の場合、8月18日(月)消印有効

申込書配布場所等

7月1日(火)から下記の方法で配布
 ①役場2階総務課窓口にて配布
 ②長南町ホームページからダウンロード
 ※郵送で申込書を請求する場合は、返信用封筒(角形2号封筒に郵便番号、住所、氏名を明記し、140円分の切手を貼ったもの)を同封し、下記請求先まで送付してください。

請求先・申込先

〒297-0192 千葉県長生郡長南町長南2110
長南町役場総務課 総務係 職員採用試験担当 ☎46-2111

待ってるよ!



詳細については、ホームページに掲載の「令和7年度第1回長南町役場職員採用試験実施要領」をご確認ください。



問い合わせ 総務課 総務係 ☎46-2111



東地区の投票所が変更になります 屋内運動場 → 多目的ホール

投票環境改善の為、令和7年7月執行予定の参議院議員通常選挙より、東地区の第2投票所については、旧東小学校の【屋内運動場】から【多目的ホール】へ変更します。

詳しくは、今月の広報と同時に東地区へ毎戸配布するチラシをご覧ください。

問い合わせ 選挙管理委員会 ☎ 46-2111



自転車用ヘルメット 購入費の補助が始まりました

令和7年4月1日以降に自転車乗車用ヘルメットを購入した方へ、最大2,000円を補助します。

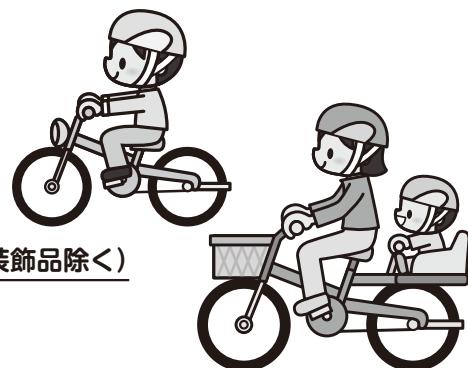
対象

- 町内に住所を有する方
- ヘルメット使用者1人につき1個1回限り
- 世帯全員が町税などを滞納していない方
- その他、要綱に基づき対象となる方

補助金額

ヘルメット購入金額の2分の1

※100円未満は切り捨て 上限2,000円(送料、装飾品除く)



申請方法

下記の書類を総務課自治振興係へご提出ください。

ヘルメットの種類

以下の安全基準の認証マークいずれかがついている新品のもの

- SGマーク(一般財団法人製品安全協会が定める安全認証)
- JCF公認マーク(公益財団法人日本自転車競技連盟が定める安全認証)
- CEマーク(欧州連合の欧州委員会が定める安全認証)
- GSマーク(ドイツ製品安全法が定める安全認証)
- CPSCマーク(米国消費者製品安全委員会が定める認証)

申請書類

- 長南町自転車乗用ヘルメット購入費補助金交付申請書兼請求書
(町のホームページからダウンロードも出来ます)
- 申請者、ヘルメット使用者の氏名・現住所が確認できる書類の写し
(運転免許証・健康保険証等)
- 領収書(購入日・領収金額が分かるもの)
- ヘルメットの品名、品番、安全認証が確認できる書類等
- 補助金の振込口座が確認できる通帳またはキャッシュカードの写し



問い合わせ 総務課 自治振興係 ☎ 46-2112



竹もりの里

千葉県都市緑化功労者 知事表彰受賞

6月7日に松戸市森のホール21で開催された第36回全国「みどりの愛護」のつどいにおいて、花と緑の愛護に著しい功績のあった千葉県内の団体に対し、その功績がたたえられ、「特定非営利活動法人竹もりの里」が、千葉県都市緑化功労者知事表彰を受賞されました。

受賞おめでとうございます。



竹もりの里 代表 鹿嶋さん

長南町大花火大会 開催のお知らせ

本年も8月11日(月・祝)に花火大会を開催します。花火が彩る夏の夜を心ゆくまでお楽しみください。

町民の皆さんには交通渋滞等ご迷惑をおかけしますが、ご協力ををお願いします。詳細は、広報ちょうなん8月号にてお知らせします。

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



長南オープンゴルフ大会結果発表

町スポーツ協会主催の第24回長南オープンゴルフ大会が6月5日に長南カントリークラブで開催され、58名の参加者が熱戦を繰り広げました。

上位に入賞された方々は、次のとおりです。



優勝 加藤 元和
準優勝 三橋 茂子
3位 宇野澤 孝次

【ベストグロス賞】
男子の部 宇野澤 孝次
女子の部 三橋 茂子
(敬称略)



無人航空機(ドローン)の水稲病害虫防除の実施



水稻の病害虫発生を効率的かつ効果的に防止するため、出穂期に合わせた適宜防除を実施します。

ドローン散布 **日時** 7月3日(木)～31日(木)

※散布日程については随時更新しますので町ホームページをご確認ください。

問い合わせ 産業振興課 農林振興係 ☎ 46-3397

心温まるご支援ありがとうございました 令和6年度の寄附状況をお知らせします

▼ふるさと納税(企業版含む)

件数 674件 金額 40,574,000円

▼一般寄附

件数 7件 金額 9,052,652円

町を応援してくださる方にふるさと納税をぜひご紹介ください。

※ふるさと納税について、公表に同意していただいた方の氏名を町ホームページに掲載させていただきます。

問い合わせ 企画財政課 企画政策係 ☎ 46-2113

茂原駅から成田国際空港線が あたらしく運行します!



6月21日(土)から土日祝に限り、成田空港行きのバスが運行を開始しました。ぜひ、ご活用ください！

運行日 土曜日・日曜日・祝日

料 金 片道 大人 2,000円(小児 1,000円)

乗り場 長南駐車場(千田交差点付近 高速バス乗降場)



バスに関する
詳細については
こちら ➔



		発着予定時刻			
茂原駅発	茂原駅南口 5番のりば	長南駐車場	成田第3T	成田第2T	成田第1T
	6:30	6:45	通過	8:07	8:12
成田空港発	成田第3T 11番のりば	成田第2T 10番のりば	成田第1T 8番のりば	長南駐車場	茂原駅
	18:25	18:30	18:35	19:52	20:07

問い合わせ 企画財政課 企画政策係 ☎ 46-2113



「マイナ保険証」を持っている人には 「資格情報のお知らせ」 を交付します



「資格情報のお知らせ」とは

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(申込)をした人へ資格情報をお知らせするものです。

- 氏名、被保険者記号・番号などが記載されています。
- 資格を喪失したら無効となります。

医療機関でマイナ保険証が利用できないときは

「資格情報のお知らせ」をマイナ保険証と一緒に提示してください

マイナ保険証と「資格情報のお知らせ」と一緒に提示すれば、これまでどおり一定の窓口負担で医療を受けることができます。また、「資格情報のお知らせ」の代わりに、スマートフォンでマイナポータルの「健康保険証」の情報の画面を出し、マイナ保険証と一緒に提示しても医療を受けられます。

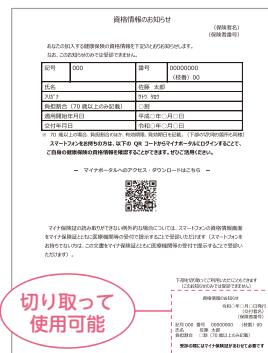
交付する人

▶ マイナ保険証を持っている人

交付するとき

▶ 新規に資格を取得したとき
▶ 70歳以上の人で、負担割合が変更になったとき

イメージ



令和
7年度

国民健康保険税の課税限度額が変更になりました

国民健康保険税には課税限度額が設定されており、限度額を超えて課税されないことになっています。令和7年度の課税限度額をお知らせします。

医療分	後期高齢者支援金分	介護納付金分 ※1
66万円	26万円	17万円

※1 介護納付金分の課税額は、40歳以上65歳未満の国民健康保険加入者のみ

また、所得が少ない世帯に対する軽減は、次のとおり変更となります。

軽減割合	所得の基準	
2割	基礎控除額43万円 + 56万円 × 被保険者数 + 10万円 × (給与所得者等※2の数-1) 以下	
5割	基礎控除額43万円 + 30万5千円 × 被保険者数 + 10万円 × (給与所得者等の数-1) 以下	
7割	基礎控除額43万円 + 10万円 × (給与所得者等の数-1) 以下	

※2 給与所得者等とは、一定の給与所得者と公的年金等の支給を受ける人のこと

令和7年度 国民健康保険税の税率は、改正ありません

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



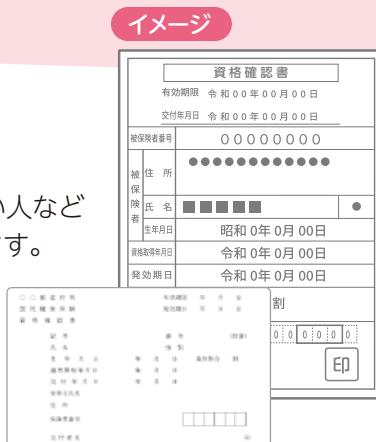
「マイナ保険証」を持っていない人などには
「資格確認書」を交付します



「資格確認書」とは

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(申込)をしていない人などの被保険者資格を確認するためのものです。保険証の代わりとして交付されます。

- 氏名、被保険者記号・番号、有効期限などが記載されています。
 - 有効期限が終了する際は更新されます。
 - 有効期間は、各保険者が設定します。



現在の保険証の代わりに

「**資格確認書**」で保険医療を受けることができます

医療機関の窓口で「資格確認書」を提示すれば、これまでどおり一定の窓口負担で医療を受けることができます。

交付する人

▶マイナ保険証を持っていない人

- マイナンバーカードを持っていない人
 - マイナンバーカードを持っているが、保険証利用登録(申込)をしていない人
 - マイナンバーカードの保険証利用登録を解除した人
 - マイナンバーカードの電子証明書の有効期限が切れている人
 - マイナンバーカードを返納した人

▶マイナ保険証を持っている 難しい人(申請により交付)

交付するとき

- ▶ 令和6年12月2日以降、新規に資格を取得したとき
 - ▶ お持ちの保険証の有効期限が過ぎるとき(有効期限前に交付します)

※後期高齢者の被保険者の方は、マイナ保険証の保有状態にかかわらず、「資格確認書」を交付します。

マイナンバーカードをお持ちでない方は
この機会にマイナンバーカードを申請しませんか

マイナンバーカードはスマートフォンなどからご自分で申請できるほか、税務住民課の窓口でも申請でき、顔写真撮影も無料で行っております。申請からおよそ1~2か月ほどでカードの受け取りが可能です。詳しくは、税務住民課にお問い合わせください。



マイナンバーPRキャラクター
マイナちゃん

問い合わせ 健康保険課 保険係 ☎ 46-2119 税務住民課 戸籍年金係 ☎ 46-2118

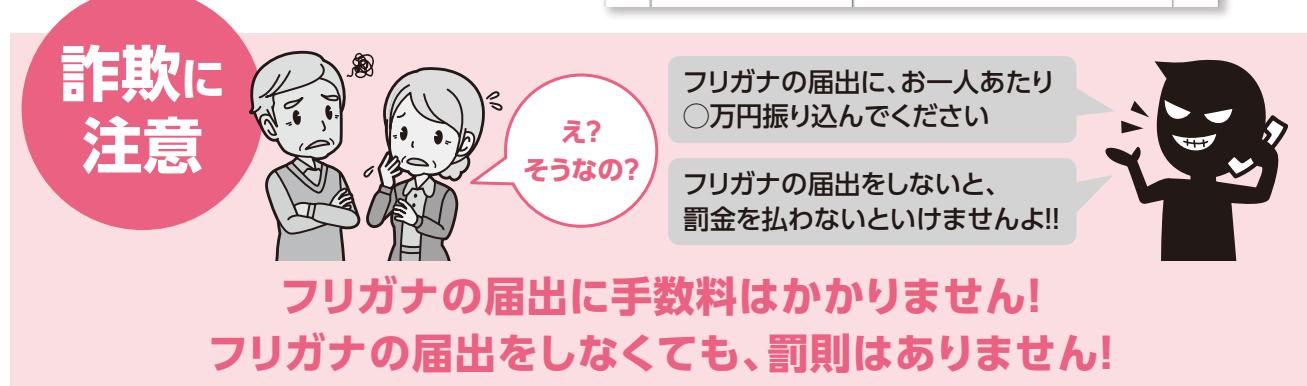
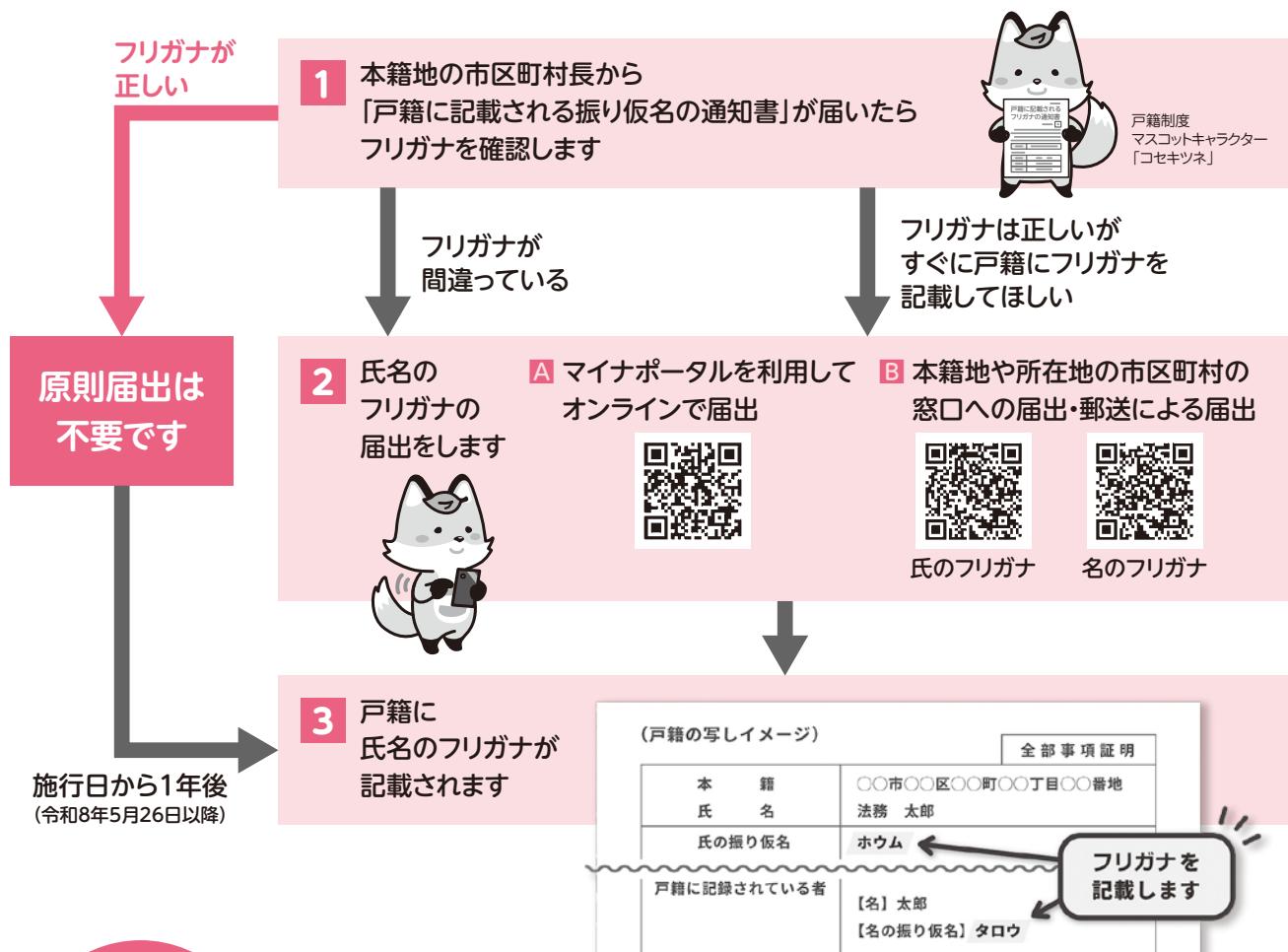


本籍が長南町の方は、7月中旬以降
戸籍のフリガナ確認用通知を発送します

氏名のフリガナが正しいものであるか確認していただくため「戸籍に記載される振り仮名の通知書」(はがき)をお送りします。

はがきが届いたら、放置せずフリガナが正しいか確認してください。

発送時期は、市区町村により異なりますので、本籍が長南町以外の方は、本籍市区町村にご確認ください。



戸籍のフリガナ制度に関するご質問は【国のお問い合わせ窓口】0570-05-0310

開設時間 8時30分～17時15分

※土曜、日曜、祝日、年末年始(令和7年12月30日～令和8年1月3日)は除く



国民年金保険料

免除・納付猶予・
学生納付特例制度の
手続きはお済みですか?

国民年金保険料を納めないと、将来の年金額が減ったり、受給できなくなったりします。保険料の納付が困難な場合は、免除や猶予の申請をすることができます。申請できる期間は、申請書が受理された月から2年1ヶ月前(すでに保険料が納付済の月を除く)までです。

免除内容と受給資格の算定

種類	内容	受給資格 期間に計算
納付	保険料を納めることで満額の基礎年金を受給できます	されます ○ 免除後の保険料を 納付した期間に ついてされます ○
申請免除	「申請者本人」「申請者の配偶者(別居を含む)」「世帯主」それぞれの前年所得が一定以下の場合は承認されると保険料が全部または一部免除になります ※一部免除の承認を受けた方は、納付すべき保険料を納付しないとその期間の一部免除が無効(未納と同じ)になりますのでご注意ください	
納付猶予制 (50歳未満の方)	「申請者本人」「申請者の配偶者(別居を含む)」それぞれの前年所得が一定以下の場合は承認されると保険料の支払いを猶予することができます	
学生納付 特例制度	前年の所得が一定以下の学生は、承認されると在学期間の保険料の支払いを猶予することができます	
産前産後 期間免除	出産予定日または出産日が属する月の前月から4か月間(多胎妊娠の場合は3か月前から6か月間)の保険料の全額が免除されます 出産予定日の6か月前から届出可能です ※産前産後免除の要件を満たしている場合には、法定免除や申請免除よりも優先されます	されます ○
法定免除	障害年金1級または2級を受給している方、生活保護法による生活扶助を受けている方は前年の所得に関わらず、届出することで保険料の全額が免除されます	
未納	保険料または一部免除された場合の免除後の保険料を納めない状態をいいます 督促等の対象になるほか、年金を受給できなくなる場合があります	されません ×

承認期間 申請免除・納付猶予は7月から翌年6月まで、学生納付特例は4月(または20歳誕生日月、ただし1日が誕生日の方は前月)から翌年3月までです。

必要なもの

- (a)または(b)のどちらか1点
 - (a)基礎年金番号がわかるもの(年金手帳、国民年金保険料納付書等)
 - (b)マイナンバーがわかるもの(通知カード、マイナンバーカード等)
- 雇用保険受給資格者証または雇用保険被保険者離職票(失業等の利用で申請する場合)
- 学生証のコピーまたは在学証明書の原本(有効期限、入学年月日の記載があるもの)

問い合わせ 税務住民課 戸籍年金係 ☎ 46-2118
千葉年金事務所 国民年金課 ☎ 043-242-6320



介護保険負担限度額認定証の更新を受け付けます

現在お持ちの介護保険負担限度額認定証の有効期限は、7月31日(木)までです。負担限度額認定を継続して利用するには、更新申請が必要になります。現在、認定証の交付を受けている方に対し、6月末に負担限度額認定申請書を送付しました。更新を希望される場合は、お早めに福祉課に申請してください。

■介護保険負担限度額認定証とは

介護保険負担限度額の認定要件を満たしている方に交付される認定証です。認定証をサービス提供事業所に提示することで、介護保険施設利用時の食費および居住費(滞在費)が軽減されます。

介護保険負担限度額認定証		
交付年月日		
番号		
被保険者		
フリガナ		
氏名		
生年月日		
者		
適用年月日		
有効期限		
支度の負担限度額	(介護予防) 日間入所生活(療養)介護 その他のサービス	
	円 円	
ユニット型居室	ユニット型居室の多床室	円
居住費又は滞在費の負担限度額	介楽型居室(特養等) 介楽型居室(老健・医療院等)	円 円 円
保険者番号並びに保険者の名称及び印		多床室
		町長印 印南

介護保険負担割合証が交付されます

現在お持ちの介護保険負担割合証の有効期限は、7月31日(木)までです。要介護(支援)認定等を受けている方に、8月から使用する新しい負担割合証を7月中旬に住所地(送付先変更申請をしている場合はその送付先)へ送付します。

■介護保険負担割合証とは

介護サービスや介護予防・日常生活支援総合事業を利用した際の利用者負担割合が1割、2割または3割のいずれかをお知らせするものです。介護サービスを利用する場合、ケアマネージャーやサービス提供事業所にご提示ください。

問い合わせ 福祉課 介護保険係 ☎ 46-2116

介護保険負担割合証	
交付年月日	
番号	
被保険者	
フリガナ	
氏名	
生年月日	
利用者負担の割合	適用期間
保険者番号並びに保険者の名称及び印	1 2 4 2 7 1 千葉県長南町 町長印 印南

安心して暮らせる地域づくりのために! 社協会員の加入をお願いします

長南町社会福祉協議会(社協)は、地域福祉の推進を目的とした社会福祉法人です。

住民の皆さんに会員になっていただき、共に活動しながら地域福祉の推進をしています。活動には運営費として財源が必要となりますので、皆さんに会費のご協力をお願いしています。

会費は社協のさまざまな事業、福祉教育、ひとりぐらしの高齢者等を対象とした給食サービス事業、ボランティア活動など地域福祉の推進のために活用します。

一般世帯の皆さんには、区長さんを通じて会員加入の募集をしますので、本会の活動にご理解ご賛同のうえ、多くのご入会をお願いします。

▼一般会員(1世帯当たり)
年額 1,000円

▼賛助会員(社協役員等)
年額 5,000円

▼特別会員(企業・団体)
年額 10,000円

問い合わせ 社会福祉協議会 ☎ 46-3391



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。ご協力いただいた皆さん、ありがとうございました。

- ▶4月 7日(月) 日本プレシジョンキャスチング(株) … 13人
- ▶4月24日(木) 旭ダイヤモンド工業(株) ……………… 24人
- ▶5月14日(水) 株高橋製作所 ……………… 17人
(敬称略)



献血キャラクター

けんけつちゃん

次回、保健センターでの献血は8月を予定しています。今後も引き続き、献血のご協力をお願いいたします。

問い合わせ 健康保険課 健康管理係 ☎ 46-3392

加入しましょう！交通災害共済

交通災害共済は、利益を目的としない住民相互の共済制度で、公共団体が運営している安心、有利な制度です。年会費700円の会費で、交通事故にあった場合には、最高150万円の見舞金が支払われます。ぜひ、ご家族そろって加入されることをお勧めします。

年会費 700円 共済期間 令和7年9月1日～令和8年8月31日

見舞金の対象となる事故 自動車、オートバイ、自転車などによる人身事故等で、自動車安全運転センターから交通事故証明書が発行された事故

- 見舞金の額
- ① 死亡見舞金 ……………… 150万円(最高)
 - ② 傷害見舞金(入院・通院日数に応じて) …… 2万円～50万円
 - ③ 身障見舞金(身体障害等級1級または2級) …… 50万円
 - ④ 交通遺児見舞金 ……………… 遺児一人につき10万円



申込期間 7月2日(水)～8月22日(金)

※上記期間を過ぎた場合でも、随時加入申込の受付は行います。
(共済期間は中途加入になります)

受付 役場本庁舎2階 総務課

問い合わせ(申込) 総務課 自治振興係 ☎ 46-2112

令和7年 夏の交通安全運動 ～ヘルメット かぶるあなたは かっこいい～

期間 7月10日(木)～7月19日(土)までの10日間

- 運動重点
- ① 自転車乗車用ヘルメットの着用と交通ルール遵守
 - ② 飲酒運転の根絶～飲酒運転ゼロを目指して～
 - ③ 歩行者の安全確保と安全運転の励行



熱中症に注意しよう！

熱中症とは、高温多湿な環境下で、発汗による体温調節等がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、場合によっては死亡することもあります。熱中症について、正しい知識を身につけ、体調の変化に気を付けるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。



▼熱中症の症状



めまい
立ちくらみ
生あくび
大量の発汗
筋肉痛
筋肉のこむら返り



症状が
すすむと…



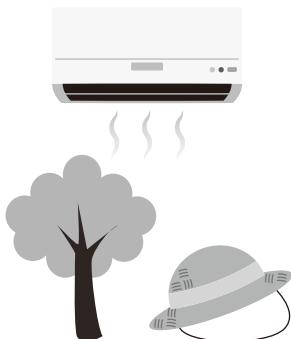
頭痛・嘔吐・倦怠感
判断力低下・集中力低下
虚脱感



熱中症を予防しましょう

▶暑さを避ける

- エアコン等で温度をこまめに調節
- 外出時には日傘や帽子の着用
- 日陰の利用、こまめな休憩
- 暑い日や時間帯を避け、無理のない範囲で行動



▶こまめに水分を補給する

- のどが渴く前に水分補給（1日あたり1.2Lが目安）
- 激しい運動、作業後は塩分補給



熱中症が疑われる人を見かけたら

- エアコンが効いている室内や、風通しの良い日陰など涼しい場所へ避難
- 衣服をゆるめ、からだを冷やす（首の周り、脇の下、足の付け根など）
- 経口補水液を補給

※意識障害や自力で水が飲めない場合は、ためらわずに救急車を呼びましょう！

熱中症警戒アラート、熱中症特別警戒アラートが発表されたら

- 室内等のエアコン等により涼しい環境で過ごしましょう。
- 外での運動や活動は中止／延期しましょう。
- こまめな休憩や水分補給・塩分補給をしましょう。
- 熱中症リスクの高い方に声かけをしましょう。
- 普段以上に「熱中症予防行動」を実践しましょう。

▼LINEアプリを活用した熱中症警戒アラート・暑さ指数の情報配信

環境省LINE公式アカウントを友だち追加していただくと、熱中症警戒アラートの発表や暑さ指数の情報を受け取ることができます。

アカウント名：環境省	LINE ID : kankyo_jpn
------------	----------------------



環境省LINE

問い合わせ 健康保険課 健康管理係 ☎ 46-3392



健康を考える②

～食事とエネルギー消費～

食べた食物はどのようなところで消費されているのでしょうか？

人が成長するためにはエネルギー（栄養）が必要です。前回の図で説明したように身体が成人の大きさになるとその身体を維持していくために最低限のエネルギー（基礎代謝量）を摂る必要があります。そこで、家事、仕事、勉強、運動をする時にはそれ以上のエネルギーを摂る必要があります。健常人はその必要なエネルギーを食事として口から摂ります。しかし、運動も仕事もしないで、家の中でゴロゴロしていると筋力や循環器機能が低下し、その結果栄養が蓄積され、肥満になります。

▼基礎代謝量の算出（日本医師会の資料より）

基礎代謝量 = 基礎代謝基準値(kcal/kg体重/日) × 参照体重(kg)

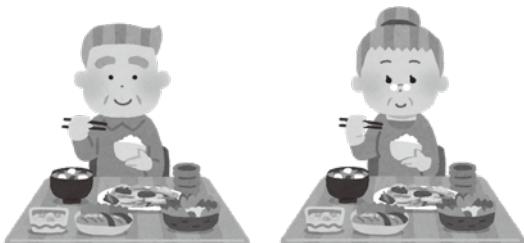
男性		女性				
年齢 (歳)	基礎代謝基準値 (kcal/kg体重/日)	参照体重 (kg)	基礎代謝量 (kcal/日)	基礎代謝基準値 (kcal/kg体重/日)	参照体重 (kg)	基礎代謝量 (kcal/日)
15~17	27.0	59.7	1,610	25.3	51.9	1,310
18~29	23.7	63.0	1,490	22.1	51.0	1,130
30~49	22.5	70.0	1,570	21.9	53.3	1,170
50~64	21.8	69.1	1,510	20.7	54.0	1,120
65~74	21.6	64.4	1,390	20.7	52.6	1,090
75以上	21.5	61.0	1,310	20.7	49.3	1,020

▼1日に必要な推定エネルギー量（日本医師会の資料より算出）

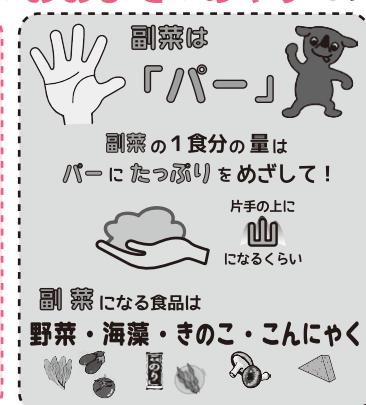
推定エネルギー必要量 = 体重1kg当たりの基礎代謝量基準値 × 参照体重(kg) × 身体活動レベル基準値

程度 (身体活動レベル)	作業内容と消費カロリー	男性 (kcal/日) 65~74歳	男性 (kcal/日) 75歳以上	女性 (kcal/日) 65~74歳	女性 (kcal/日) 75歳以上
低い 1.5(1.40~1.60)	軽作業やデスクワークを中心の生活 (1kg当たり: 25~30kcal)	2,085	1,834	1,635	1,428
ふつう 1.75(1.60~1.90)	立ち作業を中心の生活 (1kg当たり: 30~35kcal)	2,363	2,227	1,853	1,734
高い 2.00(1.90~2.20)	重い肉体労働が一日に一時間程度 (1kg当たり: 35kcal以上)	2,641	データなし	2,071	データなし

筋力増強にはタンパク質、骨の強化にはカルシウムの摂取が必要です。肉類や牛乳を毎日欠かさず食事に摂り入れるようにしましょう。



グー・パーはおかずのおおよそのめやすです



出典：千葉県「グー・パー食生活ガイドブック(概要版)」



【寄稿】
東京家政大学
客員教授
博士(医学)
清水 順市



おしゃべり茶会 7月の日程

おしゃべり茶会は、地域の高齢者の方、その家族、地域の皆さんの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
20P

まきば

会場 長南町子育て交流館(給田 498-4)

日時 7月8日(火) 14時~

内容 かごを作ろう、おしゃべり 参加費 無料

問い合わせ まきば ☎ 47-1056 ※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 ※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



気呼の会

会場 風の家(米満 349)

日時 7月24日(木) 10時30分~12時

内容 呼吸を楽しもう、身体をゆるめてお話しをしましょう 参加費 100円

問い合わせ 風戸 ☎ 22-0439



古民家交流会

会場 古民家クリニック長南(関原 59)

日時 7月31日(木) 13時30分~

内容 縁日で楽しもう! 参加費 100円

問い合わせ 加納 ☎ 090-1035-4335



問い合わせ 福祉課 包括支援センター ☎ 46-2116

第75回 社会を明るくする運動 ～犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える地域のチカラ～



「社会を明るくする運動」は、犯罪や非行の防止と犯罪や非行をした人たちの更生について理解を深め、安全で安心な明るい地域社会を築くための全国的な運動です。安全で安心な地域社会の実現のため、自分には何ができるのかを、皆さんで考えてみませんか。毎年7月が強調月間となり、さまざまな啓発活動を行っています。皆さんの本運動へのご協力をお願いいたします。

問い合わせ 福祉課 福祉児童係 ☎ 46-2116



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48回

高齢者ではうつ病が多く、認知症の原因であるだけではなく、認知症のリスク因子、認知機能障害の促進因子でもあることをご説明しました。今回は高齢者のうつ病で生じうる妄想についてご説明しましょう。

妄想とは、事実ではないが、本人が確信しており、通常の説得では訂正できない考えをいいます。認知症では物盗られ妄想がよくあることが知られています。これは、もの忘れなどがあって不安が強まつた人が、なくさないように、また盗まれないように一生懸命しまい込んでしまったりして、後で見つからなくなり、自分がしまい込んだことを忘れて、誰かが盗ったのではないかと訴えるものです。認知機能障害に伴う不安や、物の整理整頓ができないことが要因であることが多いので、不安や困りごとを共感、共有したり、一緒に探したりすることで改善することもあります。

うつ病で認められる妄想は微小妄想と呼ばれています。これは、実際にはそんなことはないのに、自分の価値を低く捉えてしまう妄想です。健康面の心気妄想、経済面の貧困妄想、社会的側面の罪業妄想に分類されています。高齢者で多いのは心気妄想、貧困妄想になります。心気妄想では、実際にはそんなことはないのに、自分が重大な病気にかかっていると思い込んでしまい、医療機関で異常はないと言われても納得しません。



咲き始める蓮の花

[ケース1] 心気妄想 70歳男性

几帳面で真面目な人でした。65歳定年後は何不自由ない年金生活をしていましたが、寝付きが悪い、眠りが浅いなど不眠を訴えるようになりました。その後、些細な身体的異常を気にして、頻回に医療機関にかかるようになりました。いわゆるドクターショッピングをしていたこともあったようです。吐き気がする、胃がムカムカすると訴え、自分は胃がんで先行きが長くないと信じ込んでしまっています。内科で胃カメラをしてもらい、異常がないことを説明されても、納得しません。

誰でも高齢になれば、身体的不調が生じることがあります。こうした些細な身体的異常が不安で増幅され、心気妄想へと発展してしまうことがあります。普通は胃カメラをして異常はないと言われれば、安心して訴えは改善するのですが、心気「妄想」なので訂正されることはありません。こうした心気妄想が「病苦を動機にした自殺」につながることもあるので注意が必要です。

本人には自分が病気であるという認識、いわゆる病識はないため、周囲の人がうつ病の可能性に気づき、適切な精神科医療を受けられるようになります。さらにこのケースでは、「寝付きが悪い、眠りが浅いなどの睡眠障害」があることも気づきのポイントの一つです。うつ病では最初に不眠、特に朝早く目が覚めてしまう早朝覚醒などの睡眠障害が認められることがよくあります。



はすだの風景

次回は貧困妄想についてご説明しましょう。



催し

小学生の水泳教室の申込



期 間 7月 22 日(火)～8月 26 日(火) ※上記期間内の火曜日と木曜日 計 10 回
 ※ただし、8月 14 日(木)はお盆のためお休みします。

時 間 18 時～19 時 30 分 募集人数 50 人(定員になり次第締め切り) 参 加 費 1 人 1,000 円

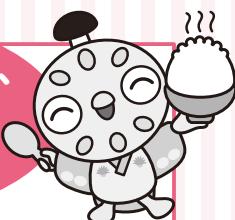
申込期間 7月 6 日(日)～14 日(月)(受付時間 8 時 30 分～17 時) ※電話での申込受付はしません。

問い合わせ 海洋センター ☎ 46-2860

催し

＼子どもたちの居場所・地域交流の場／ ちよなこみ食堂

お米や野菜(じゃがいも、玉ねぎ・にんじん等)の
提供にご協力ください



7月・8月のちよなこみ食堂は、カレーライスやデザートなどを用意してお待ちしています。
 交流広場は、7月は絵手紙づくり、折り紙、絵本など遊びのメニューを用意しています。8月は
 夏祭りを予定しています。

開催日／申込締切

● 7月 12 日(土)

締切 7月 7 日(月)

● 8月 9 日(土)

締切 8月 4 日(月)

時 間

いずれの日程も 10 時 30 分～14 時

※食堂利用時間は 12 時～13 時 30 分

場 所

中央公民館

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

申込方法

右記の申込フォーム QR コードまたはお電話にてお申込みください。
 ※食物アレルギーのある方は必ず申し出てください。



申込は
こちらから

問い合わせ(申込) 社会福祉協議会 ☎ 46-3391

相談

パソコン・スマホよろず相談会

日 時

● 7月 2 日(水) ● 7月 9 日(水)
 ● 7月 16 日(水) ● 7月 23 日(水) ※7月 30 日はお休み
 いずれも 9 時～11 時 30 分(最終受付 11 時)

※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。

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
- 防犯カメラの相談およびアプリの使い方
- 画面に変な表示が出た時の対応
- パソコンやスマホの調子が悪い 等

相談は無料です!
 お気軽にお越しください😊



問い合わせ 総務課 自治振興係 ☎ 46-2112





暮らしの情報



（回収できる容器の一例です）



2kg

5kg

（公社）千葉県 LPガス協会
☎ 043-1246-1725 又は
0120-122-128

問い合わせ
料金 無料

期間
7月1日（火）～9月1日（月）
午前10時～午後4時
※土日祝祭日を除く

対象
LPガス容器（2kg、5kg、10kgなど）
※カセットボンベやキャンプ用の
OD缶などは対象外です。

回収の対象や回収方法などの詳細
については、千葉県 LPガス協会へ
ご連絡ください。

屋外に放置され所有者が不明となつた LPガス容器やご家庭で不要になつた LPガス容器による、転倒事故や漏えいなどの災害事故の防止と、LPガス容器を利用した犯罪を防止するため、LPガス容器を回収します。

お知らせ
「放置等 LPガス容器撲滅運動」を実施します！

募集

失語症者向け
意思疎通支援者養成研修
受講者募集中！

研修期間
9月7日（日）～12月7日（日）
全11回40時間（講義12時間・実習28時間）

実習会場
千葉市中央区千葉寺町1208-2

定員
30名程度

受講料
無料
※オンライン受講にかかる通信費、
実習会場までの交通費と昼食代は
各自でご負担ください。

応募方法
千葉県言語聴覚士会
ホームページの申込み
フォームから申し込む。

応募期間
7月14日（月）～8月16日（土）
対象者
失語症者の福祉に理解と熱意があり、
次の要件を備えている方
①千葉県内在住・在勤・在学の方
②4月1日現在、18歳以上の方
③研修終了後、失語症者向け意思疎通支援者として活動できる方
④全日程の出席が可能で、講義等を
オンライン（パソコンもしくはタブレット）で受講が可能な方



申込フォーム

受験資格
受験資格については、長生都市広域市町村圏組合のウェブサイトから、試験案内をご確認ください。（<https://choseikouiki.jp/recruit/>）



問い合わせ
一般社団法人千葉県言語聴覚士会
☎ 080-7187-2524
✉ shitsugo.chiba@gmail.com



ホームページ

募集 長生都市広域市町村圏組合職員を募集します（令和8年度採用）

職種	採用予定人数	受験資格
一般行政職	3名程度	受験資格については、長生都市広域市町村圏組合のウェブサイトから、試験案内をご確認ください。（ https://choseikouiki.jp/recruit/ ）
技術職※ (土木・電気・機械・化学)	3名程度	
消防職 I・II	若干名	

※技術職の資格及び職務経験は不問です。

試験日 第1次試験（筆記） 9月21日（日）午前10時（受付時間 午前9時から9時30分）

会場 長生都市広域市町村圏組合管理棟（茂原市下永吉2101）

申込書配布 ①窓口

- 配布場所：事務局総務課 ☎ 297-0035 茂原市下永吉2101 ☎ 23-0107
消防本部総務課 // 茂原598 ☎ 22-0119

配布期間：7月15日（火）から8月13日（水） 平日の午前8時30分から午後5時

②郵送

- 封筒の表に「職員採用試験申込書請求」と朱書きし、返信用封筒（角形2号の封筒に郵便番号、住所、氏名を明記し、140円分の切手を貼ったもの）を同封のうえ、事務局総務課宛てに請求してください。

③ダウンロード

- 長生都市広域市町村圏組合のウェブサイトよりダウンロードできます。

申込手続 所定の申込用紙に必要事項を記入のうえ、事務局総務課へ簡易書留で郵送提出してください。

受付期間 7月22日（火）から8月13日（水） ※8月13日消印有効

問い合わせ 長生都市広域市町村圏組合 事務局総務課 庶務係 ☎ 23-0107



ちぎりやうなんじゆねん

長南開拓記 (77) ～上総国の誕生～

長く日本の各地域を分割する括りとして、「国」がありました。現代では、都道府県名の定着以前に日本の各地域を呼び表した名称として、「旧国名」などと言いますが、これらは古代に定められた「令制国」に由来するものです。令制国は古代の地方行政単位であり、大化元年(六四五)から大宝律令制定(七〇一)までの間に、段階的に成立した可能性が高いと考えられています。

現在、千葉県となつている地域には、旧国名として「上総国」「下総国」「安房国」があり、長南町は上総国の中領域内にあります。また、安房国は養老二年(七一八)に上総国から分かれた国(その後、一旦上総に戻され、七五七年に再分国)であり、上総国の北境は、現在の市原市一千葉市緑区の土気地区―大網白里市―東金市―山武市―芝山町―横芝光町の旧横芝町に相当するので、発足当初の上総国は房総半島の半を占める領域を持っていました。上総木簡で、「己亥年十月上総国阿波評松里」の記載があります。己亥年は六九九年であり、大宝律令制定の二年前に、すでに上総国(上総国)が令制国として成立し、初期に



関東地方の国府跡所在地(推定含む)。

◎確定・○ほぼ確定・△未確定。

上総・下総以外は、上野国府→前橋市、下野国府→栃木市、常陸国府→石岡市、武藏国府→府中市、相模国府→平塚市、安房国府→南房総市(旧三芳村)。

(町資料館
風間俊人)

は「総」ではなく、「挿」の字が宛てられていましたことがわかります。なお、「阿波評」は「安房郡」の意味で、分国前の安房地方を指しています。

令制国の長は中央政府から任期付きで派遣される国司であり、それまで地方を統治していた国造などの地方豪族は、令制国の下にある「郡」を統治する郡司の役職を得ることになります。国司は任国の国府に詰め、そこで執務にあたります。下総国府の位置については、ほぼ特定されており(市川市国府台)、中心となる政府の位置は未だ不明ながら、国府に関連するとみられる様々な遺構が発掘調査で見つかっています。一方、上総国府は市原市国分寺台周辺が、所在地として有力視されていますが、主な候補地だけでも「村上地区」、「郡本地区」、「市原地区」、「能満地区」など複数あり、それぞれ発掘調査も行われていますが、未だに絞りきれていない状況です。

書籍名	著者
ゾンビがいた季節	須藤古都離
ありか	瀬尾まいこ
最悪の相棒	伏尾美紀
君が眠りにつくまえに	水沢秋生
この味もまたいつか恋しくなる	燃え殻
ピピピピ♪ピーチボーイ	ガタロー☆マン
たぶんゾウ	たなかひかる
どろぼうねことピヨピヨ	こまつのぶひさ／かのうかりん
70歳からの美味しい、頼れる作りおき	牧野直子

図書室へGO!



購入図書を紹介します
今月のおすすめ



「ありか」

工場で働きながら、一人娘のひかりにたっぷりの愛情を注ぎ育てているシングルマザーの美空。二人の世話を焼いてくれる義弟をはじめ保育園のママ友、職場の先輩など、周囲の人々との繋がりや、優しさに支えられ成長していく親子の1年間の物語。

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

24



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。

7

月のカレンダー

7月1日～8月2日

日 Sun.	月 Mon.	火 Tue.	水 Wed.	木 Thu.	金 Fri.	土 Sat.
		1 ・園庭開放 長南保育所 9:30～11:30	2 ・3歳児健康診査 ・2歳児歯科健康診査 ・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 ・園庭・園舎開放 長生学園幼稚園 9:30～11:30	4 ・ゆうゆう快活くらぶ 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	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
6 ・健康運動教室 (ちよな丸運動教室) 中央公民館 9:30～10:30	7 ・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	8 ・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	9 ・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	10 ・園庭・園舎開放 長生学園幼稚園 テーマシールをはがす 9:30～11:30	11	12 ・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
13	14 ・健活クラブ 保健センター 9:10～10:40～13:20～	15 ・園庭開放 長南保育所 9:30～11:30 ・心配ごと相談所 中央公民館 13:30～16:30	16 ・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	17 ・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	18 ・ゆうゆう快活くらぶ 保健センター 9:30～11:30	19 ・野菜園芸教室 中央公民館 13:30～16:30 ・水合戦 農村環境改善センター 駐車場 13:00～17:45
20 ・こどもものづくり教室 中央公民館 9:30～11:30	21 海の日	22 ・園庭開放 長南保育所 9:30～11:30	23 ・パソコン・スマホ よろず相談会 庁舎1階相談室 9:00～11:30	24	25 ・乳児相談	26
27	28 ・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	29 ・園庭開放 長南保育所 9:30～11:30	30	31	8/1 ・ゆうゆう快活くらぶ 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	2 ・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。

7月の納税

固定資産税(2期)

国民健康保険税(全期・1期)

後期高齢者医療保険料(1期)

介護保険料(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
7月 6日	長島内科	宍倉病院
13日	君塚病院	菅原病院
20日	三上クリニック	宍倉病院
21日	むなかたクリニック	菅原病院
27日	牧野医院	公立長生病院
	42-8800	24-2171
	25-1811	25-1171
	30-3733	24-2171
	44-5155	25-1171
	24-2222	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

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



全国の協力隊が集まる研修会に参加してきました!

新年度が始まってしばらくたち、何かと研修などが多い時期を過ごしていました。今回は、5月12日～14日に行われた、「令和7年度 地域おこし協力隊及び集落支援員の初任者研修会」のことについて書きたいと思います。

突然ですが、地域おこし協力隊とは何でしょうか。自治体や個人によって活動内容は様々で、今一つぴんと来ていない方がほとんどだと思います。もちろん、そんなもの全く知らない、という方も多いことでしょう。

協力隊全体に共通するのは、「地域の中に入り、住民の皆さんと協調しながら、地域課題の解決に向けて動く」というものです。私が主に活動している空き家対策の分野や、農林業・産業の担い手確保、生活支援など、全国には考えるほとんどすべての分野に対しての協力隊がいます。言い換れば、分野を設定して人を呼ぶことができる制度、とも言えます。任期終了後は地域に定住し、独立・起業する人、地域の企業に就職する人などがおり、任期後にも定住することを一つの目標としています。

研修では、地域の課題を見つけ、どのように地域全体でそれを乗り越えるかの基本的な考え方についての話が中心になりました。その中で、とにかく対面で話すことの重要さが説明されていましたが、これは私も完全に同感です。研修で心構えを再確認しつつ、今後の協力隊活動、また、長南町で独立することへ向けた活動を進めていきたいと、一層強く思っています。



グループワークの様子。ブレインストーミング的にアイデアを出し合いました。



アイデアを整理した図。この中から、どれが一番現実的かを話し合いました。

QRコードから、JOIN

(一般社団法人 移住・交流推進機構)のホームページを閲覧できます。地域おこし協力隊のことについて、わかりやすく紹介されています。



地域おこし協力隊 伊藤快斗 No.1
現代美術家の道

この4月より、地域おこし協力隊として活動を開始しました、伊藤です。現在は大谷家具製作所で指物(さしもの)と呼ばれる伝統技術を学びながら、木工技術の習得に励んでいます。今月はその一環として、継ぎ手・組み手のサンプルを30種類制作しました。数百年にわたり受け継がれてきた木工技法には、単なる構造の工夫だけでなく知恵と意図が込められています。



それぞれの技法構造を理解し、どのような目的や思想が込められているのかを考えながら再現することは、家具づくりのみならず、彫刻作品への応用や発展にもつながると感じています。

広報ちょうなんでの着任のあいさつをきっかけに、チバテレビで私の活動を特集していただきました。番組では、指物技術を学ぶ日々の作業風景に加え、彫刻家としての目標など取材していただき、町長、親方からの

インタビューも取材していただきました。放送を通じて、長南町での活動がより多くの方々に届き、多くの応援や関心の声をいただきました。YouTubeでアーカイブされていますので、ぜひ見ていただきたいです！



最後に、今後も技術の習得を軸に据えながら、表現の幅を広げていきたいと考えています！焦らず、確実に自分にしかできない彫刻の道を切り拓いていきます。地域とともに成長しながら、夢に向かって進んでまいりますので、今後ともよろしくお願ひいたします！

newsチバでの特集動画▶



食育推進員のレシピ

ブルーベリースムージー



調理時間
5分

栄養価(1人分)

- | | | | |
|--------|----------|--------|--------|
| ・エネルギー | …197kcal | ・たんぱく質 | …5.5g |
| ・脂質 | …5.5g | ・炭水化物 | …27.9g |
| ・食塩相当量 | …0.2g | | |

材料(1人分)

A	ブルーベリー(冷凍)	…50g
	プレーンヨーグルト	…70g
	牛乳	…100mL
	はちみつ	…大さじ1
	レモン汁	…小さじ1/2
	冷凍ブルーベリー(飾り用)	…適宜
	ミント(飾り用)	…適宜

地元で採れる食材を
使ったレシピを
紹介します。



★ブルーベリー

ブルーベリーは、6~9月が旬の果物で甘酸っぱく、鮮やかな色が特徴です。栄養価は非常に高く、特に、ポリフェノールの一種であるアントシアニンは、目の働きを活性化させる作用を持ち、眼精疲労や視力低下予防が期待できるといわれています。

さらに、乳製品と組み合わせて食べることで、ブルーベリーに含まれる脂溶性ビタミンのビタミンEの吸収を高めるため、ヨーグルトやチーズなどと組み合わせて食べるのがおすすめです。

作り方

- ミキサーにAを入れ、なめらかになるまで攪拌する。
- グラスに①を注ぎ、冷凍ブルーベリー、ミントを飾る。



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



野見金のアジサイ

あとがき 今月から課の紹介の連載を始めました。以前に行っていた企画の内容を一新して臨みますので、来月以降もお楽しみに! 今月は消防団の特集も掲載されています。特集記事のアイデアが浮かばずに悩むこともありますか、今後も魅力的な内容をお伝えできるように頑張ります!

(安藤)

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?

ちゅうなんの
アイドル



人の命を守りたいから

看護師

になりたい!

もとよし あいな
本芳 愛奈ちゃん



みんなを守りたいから

消防士

になりたい!

さくらざわ しま
櫻澤 司真くん





長南町跡地活用プロジェクトレポート



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

~竹買取中~
ご協力お願いします

竹の駅ちゅうなんでは毎月第1・第3月曜に竹の買取りを実施しています。回収した竹は竹炭や竹パウダーに加工し、土壤改良材として活用。長南町の竹を地域循環に!持ち込みにご協力ください。初回の方はまずはお電話にてお問い合わせ願います。



【7月以降 竹の買取り】 9時~14時
7月7日(月)・21日(月)・8月お休み

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

西小カフェ、トマト味の
ジェラート期間限定発売中!

こんにちは!ちゅうなん西小です。千葉県産のトマトを使用した、この時期にピッタリの爽やかなフレーバーのジェラートが期間限定で販売されております!ぜひお召し上がりください!

[営業時間] 11:00~16:30 ラストオーダー

[定休日] 月・火 CHONAN Nishisho CAFE

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)]

7月の
ドローンスクール
受講スケジュール●7月 4日(金)~ 6日(日) 国家ライセンス資格習得コース
●7月22日(火)~24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

夏は集学校で楽しもう

長南集学校スタッフのにもちゃんんです。

暑い日が続きますが皆さんいかがお過ごしでしょうか? 夏休みに向けて集学校では多くのイベントを行います。他にも、8/23(土)には集学校肝試し2ndも実施いたします!!

詳しいイベント情報は集学校に電話かSNSをご覧ください。皆様と楽しい夏が過ごせますように。



8月9日(土)

ロープ・レスキューブランク体験
花火・抽選会・射的・飲食コース

など盛沢山!!!

どなたでも
参加OK
ママおで集活ワクコイン体験会
カルバン整理をしておよう
7月12日(土) 13時~