

目指せ! 未来のBリーガー!! ちょうなんバスケットボールフェスタ



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 生活環境課! 3
- 長南町長選挙のお知らせ 4
- 長南町公式LINE バージョンアップ! 5

今月の表紙 — Cover —

今月の表紙は、9月28日に開催された「ちょうなんバスケットボールフェスタ」の様子です。長南中学校のバスケ部も含む、町内外のバスケ選手が集結しました。バスケフェスタは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



練習の成果を発揮! 運動会

10月は町内の各所で運動会が行われました。天候が安定せず、予定通りに開催できない部分もありましたが、どの子もみんな、これまでの練習の成果を十分に発揮することができていました。



ランドセル背負って頑張るぞ
(長南保育所)



洗車機ピカピカレース
(長生学園幼稚園)



全校生徒で大玉転がし
(長南小学校)

【長南保育所 10/11】雨のために予定を短縮し、ホールでの開催となりましたが、鼓笛など、一生懸命練習してきたものを保護者に披露することができました。

【長生学園幼稚園 10/12】天候が回復し、園庭で開催することができました。園庭を思いっきり走る元気な姿を見せてくれました。

【長南小学校 10/18】古代米を作る種目など、長南小ならではのユニークな競技もある楽しい運動会となりました。

バスケットを通して町を元気に! ちょうなんバスケットボールフェスタ

9月28日に(株)マイナビ主催の『ちょうなんバスケットボールフェスタ』が「千葉ジェッツふなばし」協力のもと、町内の2会場で開催されました。町体育館では、町内外の男女チームによるU15交流戦が行われ、未来のBリーガーたちの白熱した戦いが繰り広げられました。もう一つのちょうなん西小体育館では、小学生を対象に千葉ジェッツアカデミーコーチ陣によるバスケットボールクリニックが行われました。参加した児童たちは、コーチ陣による丁寧な指導のもと、楽しみながらも、真剣なまなざしで取り組んでいました。



目指せ未来のBリーガー!

ありがとうのみがね会! のみがね峻道 全線開通記念イベント

10月19日、のみがね峻道の全線開通を記念したイベントが行われました。

ガイド付きウォーキングツアーは、当初の予定人数を大きく超える申込がある大盛況ぶりでした。町外からの参加も多く、70・80代の参加者もいましたが、ご自身のペースで歩ききることができていました。

町の和太鼓衆「こてらんねえね」による記念式典のオープニングは大盛り上がり。完成までの8年間の思いを語る「のみがね会」の廣田会長のあいさつには胸が熱くなりました。

長南町の新たな観光スポット、たくさんの人に訪れてもらいたいですね。



里山の景観を楽しめる
スポットもあります

町の人口 - Population -

■人口 6,931人 (-21人)

男性 3,471人 (-15人)

女性 3,460人 (-6人)

■世帯 3,152世帯 (-3世帯)

※令和7年10月1日現在
()内は前月比

【9月中の動き】

出生 2人

死亡 16人

転入 5人

転出 12人



Chonan town

65.51km²



長南町役場のこと 教えちゃいます!

リターン RETURNS

町民の皆さんに役場をもっと知っていただくため、各課の「推し」にクローズアップしてお届けしています。今月は「生活環境課」をご紹介します。平野町長との対談を行い、有害鳥獣の問題やライフラインについて意見を交わしました。

今月は 生活環境課!



▼生活環境課のモットー 「現場主義」

生活環境課は地デジや環境業務、有害鳥獣や畜犬関係、農村環境改善センターや笠森霊園の管理、農業集落排水や合併処理浄化槽など、非常に幅広い業務を行う課です。住民生活に近いため、相談や通報、時には苦情を受けることもあります。どんな時でもまずは現場に赴き、状況を確認しています。「現場主義」をモットーに、対応することを心がけています。

生活環境課の推し! それぞれの課題に迅速に対応



利用者の大半が町外在住、県外の方も多く、遠方のために墓所の返還を希望する方も徐々に増えています。墓参りや手続きにも時間や手間がかかるため、管理を請け負ってくれる団体を紹介するなど、適正に管理してもらえよう努めています。

色々な視点から解決方法を探る
生活環境課の業務は、住民生活に直結するため、トラブルの相談を受けることも多くあります。担当だけで解決しようとするのではなく、課内でよく話し合い、色々な視点から解決方法を探ることを心がけています。

関係機関と連携
有害鳥獣の問題は大きな課題です。捕獲頭数は右肩あがりが増えていますが、捕獲従事者については、若い従事者が増えているものの、高齢化の影響は避けられない状況です。現在の従事者数では、増加する捕獲需要に対応することが厳しくなっています。従事者の多くは農業や自営業など、普段は別の仕事をしています。捕獲された動物は、従事者が仕留め、処分しています。命を奪うことになるので、従事者も心苦しい場面も多いわけですが、放置してどんどん住みづらくなってしまう、捕獲を行ってこれないまま、銃を使つての緊急捕獲には色々な規制があり、近くにイノシシがいると連絡を受けても、すぐ対応することができず、もどかしいことも多くあります。普段から色々な機関と顔を合わせ、状況を共有し、連携を図っています。

生活環境課の業務は非常に幅広く、それぞれの分野で課題を抱えています。その都度、迅速に対応しています。

平野町長から 協働のまちづくりの典型分野

有害鳥獣の問題については、捕獲従事者の皆さんの努力で捕獲数は増えていますが、他からの流入もあるのが個体数が上回っている状況です。苦しいところではないと思いますが、粘り強く地道に対応するしかないと思っています。高齢化で従事者が減っているのが一番の課題です。自然環境や生活環境を守る人が少なくなり、動物が増えそれを見守る人も少なくなるとどうしようもなくなってしまうと思います。町民の皆さんにも、民など捕獲の資格を取っていただくなど、協力をお願いしたい分野です。負担が多くなると思いますが、これは協働のまちづくりの典型だと思っています。行政で行うものと、町民の方に協力してもらうものを双方の話し合いの中で決めていければと思っています。

町で事業を持つている農業集落排水は生活に必要なライフラインですが、今後大きな課題を感じています。20年後、人口が今の半分となり、加入者も半分になった場合、老朽化した施設の改修や排水管の入替えなどをこれまでと同じように行うことは困難だと思っています。将来を想定して考えなければいけません。経営の見直しなども含め、緊急に対応しなければならぬと考えています。笠森霊園についても同様です。いずれの事業も厳しい状況に置かれていますが、健全経営に繋がるよう、努力を重ねてもらいたいと思います。

町民に一番身近な存在

生活環境課の業務は、見地味に思えますが、住民が生活する上で必要な仕事を担っています。県の条例など上位の制度に基づくと、自治体の権限の中だけではできないことも多く、もどかしさを感じることもあると思います。大変だとは思いますが、町民に一番身近な存在のため、相談しやすい体制を作り、関係機関と協議しながら迅速に対応してもらいたいと思います。生活に直結しているゆえ、苦情を受けることの方が多い時もあるかもしれませんが、仕事を嫌がらず、しっかりと住民のために頑張ってもらいたいと思います。

生活環境メンバーインタビュー ▶▶▶ 墨田さん & 鈴木さん

現場主義の姿勢で取り組む[墨田]

平成27年に入庁し、3年前に生活環境課配属となりました。有害鳥獣駆除や農業集落排水の維持管理等を担当しています。有害鳥獣に関しては、相談件数も多く、捕獲従事者も限られている中、全ての案件や要望に応えきれずもどかしい思いをすることもあります。今後も地域の皆様と協力しながら、現場主義の姿勢で取り組んでいきたいです。

町のために役立ちたい[鈴木]

6年前に入庁し、生活環境課は3年目になります。ごみ対策や環境保全に関する業務等を担当しています。業務をする上では、速やかな現状把握、細やかな報告・相談、情報共有を大切にしています。関連する法令が大変多く、苦戦することもあります。自分自身も長南町民なので、町のために役立てよう頑張っていきたいです。



第39回

長南町交通安全 ポスターコンクール結果について



町内小中学校を対象に、交通安全教育の一環として、交通安全ポスターコンクールを実施しています。令和7年度は、90点の応募があり、特賞4名、優秀賞8名、優良賞6名の方の作品が入賞されました。



茂原警察署長賞

長南小学校 4年
さいとう なおき
齊藤 直樹 さん



茂原交通安全協会
会長賞

長南中学校 2年
さいとう こうき
齊藤 功樹 さん



長南町長賞

長南小学校 1年
あんじょう りょうすけ
安生 涼佑 さん



長南町交通安全協会
会長賞

長南小学校 5年
とえだ こうた
戸枝 幸詩 さん

長南町長選挙のお知らせ

任期満了(令和8年1月31日)に伴う長南町長選挙の期日等を下記の通り決定しましたのでお知らせします。

●立候補予定者説明会

日時 令和7年12月10日(水)
9時～(受付開始8時30分)

場所 長南町役場 2階 第1会議室

●立候補予定者事前審査

日時 令和8年1月7日(水) 9時～

場所 長南町役場 2階 第1会議室

●立候補者届出日(告示日)

日時 令和8年1月13日(火) 8時30分～

場所 長南町役場 2階 第1会議室

問い合わせ 選挙管理委員会 ☎46-2111

●投票日

日時 令和8年1月18日(日)
7時～20時

場所 各投票所

●期日前投票

期間 令和8年1月14日(水)～17日(土)

時間 8時30分～20時

場所 長南町保健センター 1階 多目的ホール



11/14
金

町長室を開放します

5組限定

町民の皆さんと町長が気軽に話し合う場として、「町長室開放」を行います。

日時 11月14日(金) 13時30分～ ※1組につき「30分」となります。

① 13時30分～14時 ② 14時15分～14時45分

③ 15時～15時30分 ④ 15時45分～16時15分 ⑤ 16時30分～17時

予約方法 電話予約または右記 QR コードの申込フォームから予約

※「先着順」となりますので、枠が埋まり次第、締め切らせていただきます。

問い合わせ(申込) 企画財政課 広報統計係 ☎46-2113



申込フォーム



使いやす
くなりました

長南町公式LINE バージョンアップ!



気象情報



河川情報



防災情報



ごみ



町の情報



町の公式 LINE から気象情報や河川情報、町の情報を確認することができます。

防災情報からは「マイ・タイムライン★」も作成することができます。いざという時にどのような行動をしたらいいのかの行動計画を事前に作ることができますので、ぜひ活用してみてください。

★マイ・タイムラインとは…

災害発生時に、自分や家族が「いつ」「誰が」「何をするか」を時系列で定める防災行動計画です。



気象情報

▶ 町の防災情報(気象庁 HP)

長南町に発令されている注意報・警報や天気予報などを確認することができます。



河川情報

▶ 川の防災情報(国土交通省 HP)

全国の河川に設置されている水位計やカメラなどを確認することができます。



防災情報

▶ 長南町総合防災マップ(長南町 HP)

町のホームページに掲載している総合防災マップを確認することができます。平常時から自宅などの状況を確認しておきましょう！

▶ マイ・タイムライン

災害時に事前にどのような行動をとるべきなのか、防災行動計画を作成しておくことで、慌てず行動することができます。ぜひ作成してみてください。



ごみ

▶ ごみの出し方

収集日やごみの分け方、出し方を確認することができます。



町の情報

▶ 長南町ホームページ

町からの最新のお知らせや、様々な手続きについて探すことができます。

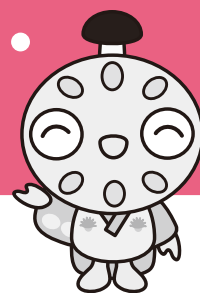
長南町公式LINE 友だち募集中

防災行政無線と連携した防災情報やイベント情報など、町民の皆さんに役立つ情報を配信しています。

スマートフォンから右記の QR コードを読み取っていただき、友だち登録をお願いします。



人権擁護委員 酒井さんが退任・ 濱田さんが委嘱されました



長きにわたり人権擁護委員としてご尽力いただいた酒井榮子さん(蔵持)が9月30日付で退任され、法務大臣から感謝状が贈られました。長い間ありがとうございました。

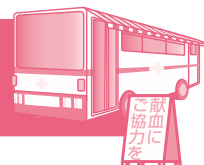
また、後任として濱田利子さん(長南)が法務大臣から人権擁護委員として委嘱されました。

人権擁護委員は、基本的人権が侵害されないよう常に目を配り、侵害があった場合にはその相談相手となり、適切な処理を講ずることによって救済を図り、人権思想の普及高揚にも努めています。

秘密は固く守られますので、皆さんお気軽にご相談ください。

問い合わせ 福祉課 福祉児童係 ☎46-2116

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。

- ◆9月5日(金) 株高橋製作所……………12人
- ◆9月8日(月) 日本プレジジョンキャスティング(株)……………13人

ご協力いただいた皆さん、ありがとうございました。

次回、保健センターでの献血は12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



けんけっちゃん

長南町第5次総合計画 後期基本計画(案)



パブリックコメントを募集します

期 間 11月10日(月)～11月21日(金)

- 閲覧方法 ①企画財政課窓口での閲覧(平日8時30分～17時15分)
②長南町ホームページから閲覧



◀町ホームページ

ご意見の
提出方法

窓口またはホームページにある意見提出様式にご記入いただき、企画財政課の窓口にお持ちになるか、郵送またはFAX、メールで提出してください。

郵送先 ▶▶ 〒297-0192 長南町長南2110番地 企画財政課 宛

FAX ▶▶ 46-1214

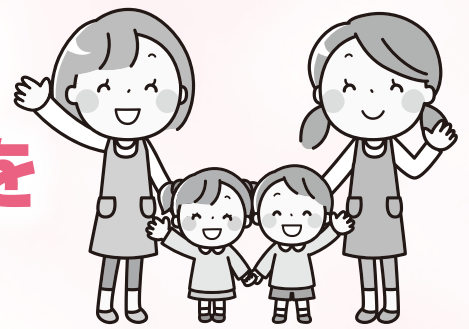
メール ▶▶ kikaku@town.chonan.lg.jp

問い合わせ 企画財政課 企画政策係 ☎46-2113



令和
8年度

長南保育所 入所の申し込みを 受け付けます



令和 8 年 4 月から長南保育所への入所を希望するお子さんの申し込みを、下記のとおり受け付けます。

育児休暇の取得期間や預かり月齢等により、**令和 8 年度中の途中入所を希望される場合も、この期間にお申し込みください。**

※出産予定のお子さんについても、令和 8 年度中の入所を希望される場合は、この期間にご相談ください。

書類配布 11 月 4 日(火)から福祉課・保育所で書類を配布しています。

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

受付期間 11 月 10 日(月)～11 月 25 日(火)
9 時～17 時まで(土・日・祝日を除く)

受付場所 役場福祉課



町ホームページ

保育所の入所には『保育を必要とする事由』が必要です

次の
いずれかに
該当するか
確認して
ください

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

※保育所の利用可否は申し込みの順番で決定するものではありません。

保育の必要性から判断いたしますので、希望に添えない場合があります。

問い合わせ 福祉課 福祉児童係 ☎46-2116



令和7年秋季全国火災予防運動実施 11月9日(日)から11月15日(土)までの7日間

急ぐ日も 足止め火を止め 準備よし
(令和7年度全国統一防火標語)



寒くなり火災が発生しやすい時季を迎えます。火の元には、十分注意しましょう。

▶ 住宅防火 いのちを守る 10のポイント — 4つの習慣・6つの対策 —

4つの習慣

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

6つの対策

- 対策① 火災の発生を防ぐために、ストーブやコンロ等は**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、**防災品**を使用する。
- 対策④ 火災を小さいうちに消すために、**消火器**等を設置し、使い方を確認しておく。
- 対策⑤ お年寄りや身体の不自由な人は、**避難経路と避難方法**を常に確保し、備えておく。
- 対策⑥ 防火防災訓練への参加、戸別訪問などにより、**地域ぐるみの防火対策**を行う。

▶ 住宅防火 いのちを守る 10のポイントの考え方

- 火災が発生させない(出火防止)

習慣①～④、対策①

- 早く知る・気づく(早期覚知対策)

対策②

- 燃え広がらせない(延焼拡大防止)

対策③

- 火災の初期の段階で消火する
(初期・早期消火対策)

対策④

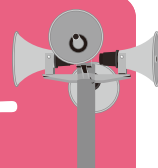
- 危ないと判断したら、
素早く避難する(早期避難)

対策⑤

● 隣近所との協力体制を構築する

対策⑥

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



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

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

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

11月12日(水) 11時頃

【放送内容】

(チャイム)

「これは、Jアラートのテストです。」×3回

「こちらは、防災長南です。」

(チャイム)

問い合わせ 総務課 自治振興係 ☎ 4 6 - 2 1 1 2



健康を考える⑥

～筋力強化法(その1)～

【寄稿】
東京家政大学
客員教授
博士(医学)
清水 順市



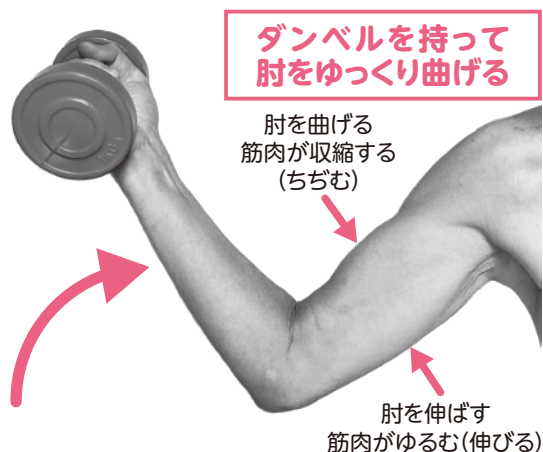
筋肉とは

人の体には大小合わせて約 600 個の筋が存在します。筋は心臓の筋、内臓の筋そして四肢の運動に関わる骨格筋(以下筋肉)があります。

その骨格筋は体を支え、脳からの指令で収縮(短縮)し、関節運動を生じさせます。

筋肉の収縮方法には二種類あり、筋肉全体の長さが短くなりながら収縮する場合(例: ゆっくりと肘を曲げる: 右図)と筋の長さが伸びながら収縮する場合(ゆっくりと肘を伸ばす)があります。

通常運動では、一側の筋が収縮している時は反対側の筋は緩んで伸ばされます。



加齢と共に筋肉は減少します。
そして筋肉が減少すると以下の変化が起こります。

- 運動量が減少し体力が低下します。
- 関節などの変形が進み、痛みが生じます。
- 骨への刺激が減り、骨が弱くなります。
- 外出が減り、社会的な孤立となり認知機能が低下します。

フレイル → 転倒 → 骨折 → 介護状態

筋力トレーニングをしてフレイルを予防します



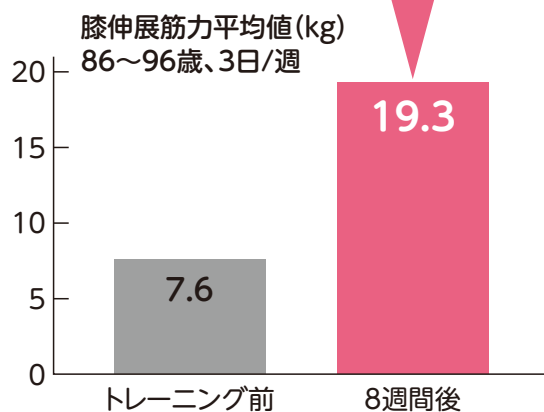
握力は全身筋力の目安といわれています。

加齢と共に握力も低下します。

減少率は男性が大きくなっています(下表)。

しかし、痩せた筋肉はトレーニングを継続することにより筋線維が太くなり、力も発揮できるようになります。この現象は年齢・性差には関係なく強化されます(右図)。

年代	男性	女性
50歳代	43-44kg	26-27kg
60歳代	38-41kg	約25kg
70歳代	33-37kg	22-23kg



引用文献:Fiatarone et al.1990(JAMA)「筆者一部改変」



令和
7年度

いきいき百歳体操体験会

ちょう丸ポイント対象事業

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

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

開催日時 12月11日(木)より隔週木曜日(1週おき)全6回
10時から90分程度

① 12月11日(木) ② 12月25日(木) ③ 令和8年1月8日(木)
④ 1月22日(木) ⑤ 2月12日(木) ⑥ 2月26日(木)

場 所 子育て交流館

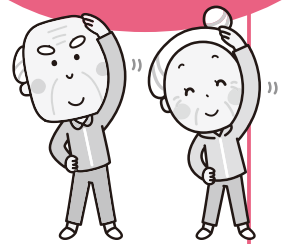
内 容 いきいき百歳体操、かみかみ百歳体操(口腔体操)、脳トレなど

募集人数 10名程度(主に65歳以上の方、要申込)

参加費用 312円(保険料)

問い合わせ(申込) 福祉課 包括支援センター ☎46-2116

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



おしゃべり茶会 11月の日程

おしゃべり茶会は、地域の高齢者の方、その家族、地域の皆さんが集い気軽に交流のできる場所です。

まきば

会 場 子育て交流館(給田 498-4) **日 時** 11月11日(火) 14時～

内 容 おしゃべり、ヨガを楽しもう(椅子に座ってできるヨガ!) **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(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) **問い合わせ** 大森 ☎46-0611



気呼の会

会 場 風の家(米満 349) **日 時** 11月20日(木) 10時30分～12時

内 容 「気」功や太極拳のシンプルな動きと「呼」吸を意識し、心と身体をゆるめ、

お茶を飲み、お話しする「会」です **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** 11月26日(水) 13時～

内 容 マコモで亀を作ろう、音楽を楽しもう **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

ちょう丸
ポイント
対象事業
20P



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52回

もの忘れ外来にて

今月号は、最近のもの忘れ外来で気をつけていることをお話ししましょう。それは、認知症の全経過を通じて、改善可能な部分を見出すということです。改善可能な部分を見出し、そこに焦点を当てることは生きる希望につながります。受診する人のほとんどは高齢者です。程度はさまざまですが、うつ病の合併が多く、希望を見いだせることはうつ病の改善にもつながり、認知機能障害の改善も期待できるのです。

認知機能障害の原因はたくさんあります。そしてある人のもの忘れの原因はひとつではありません。可能な限り、すべての原因を見つけ出すのが重要になります。意外な薬の副作用で認知機能障害が生じていることもあります。また、飲酒や喫煙などの生活習慣が大きく影響していることもあります。もの忘れ外来では、採血検査や頭部CT、MRIなどの画像を利用して原因を検索します。見つかった改善可能な原因についてアプローチしていきます。

最近、認知症の前段階と呼ばれる軽度認知障害(MCI)の人の受診が増えています。軽度認知障害とは、もの忘れ以外の認知機能障害が目立たず、生活障害も認められない状態をいい、いわゆる「年相応のもの忘れ」と呼ばれる状態も含まれます。軽度認知障害の状態であれば、適切なリハビリで年間16-41%の人が健常な状態に戻るといわれています。どんなリハビリが有効かは、その人によってちがいます。それまでどのような生活を送ってきたのか、何が得意で、どんなことが好きだったのか、また嫌いだったのか、ご本人やご家族、支援している人と一緒に検討していきます。本人だけに「こうしてみましよう」と提案することもできますが、成果を最大に上げるポイントがあります。それは、ご家族や近くにいる人に一緒にやってもらうことをおすすめすることです。私たちは、普通に生活していても毎日数万個の脳の神経細胞が減少しているといわれており、30歳、40歳以上であれば、多くの人が若い頃よりも記憶力の低下を感じていることが多いと思います。こうした状態を主観的認知機能低下(SCD)と呼びます。主観的認知機能低下から健常な状態へ戻るリハビリは、軽度認知障害のリハビリ、認知症の進行予防のリハビリと内容はほぼ同じなのです。本人だけにやってみましようと言ってもなかなかできないことが多いのですが、ご家族にも自分ごととして一緒にリハビリに取り組むことで大きな成果が期待できるのです。一緒にやることで、家族の間の絆も深まり、本人の不安の改善も期待できます。



軽度認知障害から健常者への回復率 1年でおおよそ16-41%

主観的
認知機能低下

本人は、もの忘れなど認知機能低下を感じているが、検査では何の異常も認められず、他人は気づかない状態

軽度認知障害

記憶力は低下しているが、他には症状がなく、生活上の支障もない状態
～いわゆる年相応のもの忘れを含む

そして、認知症支援で最も重要な精神症状、行動障害に関する対応です。認知症の全経過を通じて、不安やうつ、幻覚や妄想などの精神症状の合併が多く、こうした精神症状を未然に防ぐこと、適切に対応することは認知症支援での大きなポイントになります。こちらは稿を改めてご説明しましょう。



ストップ! 耕作放棄地

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

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

問い合わせ 農業委員会 ☎ 46-3397



動物による危害防止対策強化月間

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

- 人が犬にかまれる事故が、令和6年度は県内で164件発生しました。
 - ▶飼っている犬が人をかんだ時は保健所へ届け出し、かんだ犬が狂犬病の疑いがないかどうか獣医師の検診を受けさせることが必要です。
 - ▶犬を飼う場合には、事故を起こさないようしつけ、飼い方をすることが重要です。また、門や玄関から犬が飛び出さないよう注意してください。
 - ▶公園なども含め、犬の放し飼いは禁止されています。散歩は犬を制御できる人が、短い引き綱で行いましょう。
- 狂犬病は人にもうつり、発症するとほぼ100%死亡する恐ろしい病気です。家族や愛犬を守るため年1回の狂犬病予防接種を行いましょう。犬の登録と年1回の狂犬病予防接種は、法律に定められた飼い主の義務です。
- ワニや一部のサル・ヘビなどの危害を加えるおそれのある危険な動物(特定動物)は、法律により原則飼うことが禁止されています。
- 猫は屋内で飼いましょう。糞尿や鳴き声による被害を防止でき、感染症等の危険から猫や人を守ることができます。また、地域猫活動等で屋外にいる飼い主のいない猫の世話をする場合には、特に過度のふれあいは避け、かまれたりひっかかれたりしないように注意しましょう。



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

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

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

- 千葉県動物愛護センター公式 YouTube

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



問い合わせ 長生保健所(長生健康福祉センター)

☎ 22-5166

千葉県動物愛護センター

☎ 0476-93-5711

千葉県動物愛護センター 東葛飾支所

☎ 04-7191-0050

公益財団法人千葉県動物保護管理協会

☎ 043-214-7814



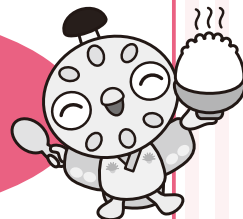
催し

子どもたちの居場所・地域交流の場

ちなこみ食堂

11月は中央公民館で、長南町文化財かるたで遊びます。ぬり絵やオセロなどいつもの遊びや、絵本の読み聞かせもあります。カレーやデザートなどを用意してお待ちしています。12月は農村環境改善センターでクリスマス会を予定しています。

たくさんの食材のご提供
ありがとうございます。
引き続き、野菜の提供に
ご協力をお願いします。



開催日／場所／申込締切

● 11月 8日(土) 中央公民館

締切 11月 4日(火)

● 12月 13日(土) 農村環境改善センター

締切 12月 8日(月)

時 間

いずれの日程も 10時30分～14時 ※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

申込方法

右記の申込フォームまたは電話にてお申し込みください。

注意事項

- ・アレルギー食の対応は行っておりません。
- ・保護者はお子さんの安全に配慮をお願いします。

▼11月分申込



▼12月分申込



問い合わせ(申込) 社会福祉協議会 ☎46-3391

募集

大会出場者を募集します

町スポーツ協会主催の長南町軽スポーツ大会開催!

開催日

11月23日(日) 8時30分～12時(予定)

競 技

①輪投げとボッチャ／②グラウンドゴルフ(出場したい種目を選んでいただきます)
※雨天の場合、輪投げとボッチャは実施、グラウンドゴルフは中止となります。

場 所

- ・長南町 B&G 海洋センター体育館(輪投げとボッチャ)
- ・長南町陸上競技場(グラウンドゴルフ)

募集人数

50名程度

参加資格

千葉県内在住、在勤、在学 ※小学3年生以下は保護者同伴

申込方法

町中央公民館で申込書に必要事項を記入のうえ、お申し込みください。
※電話での申込は受付いたしません。

申込期間

11月14日(金)まで

問い合わせ 中央公民館 ☎46-1194

催し

今年は津軽三味線&ヴァイオリン

長南町ふれあいコンサート

日本の伝統楽器「津軽三味線」と西洋音楽を代表する弦楽器「ヴァイオリン」の組み合わせという和と洋の斬新な音世界をお届けします。皆さん、お誘いあわせのうえ、お気軽にお越しください。

日 時

12月14日(日)

開 演

14時

会 場

中央公民館講堂

入 場 料

無料

出 演 者

沙羅璃 —SHARARI—

参加申込

不要

問い合わせ 中央公民館 46-1194 教育課 ☎46-3398



暮らしと工芸展 秋

日時

11月12日(水)～11月23日(日)
11時～17時(最終日15時)
※定休日 月・火曜日

場所

大谷家具ギャラリー工芸館
(長南町長南12800-1)

出品内容

◎フェルト作家

kus si 6 (神奈川県)
一点モノのフェルトで出来た可愛らしいバッグや小物。

◎とんぼ玉と花ガラス

スベース356 (千葉市)
とんぼ玉のペンダントやピアス、イヤリングほか。季節のお花のガラス絵のグラスなど。

作家在廊日

12日(水)・15日(土)・16日(日)

★トンボ玉づくりワークショップ

(要予約)

チヨーカーもしくはキーホルダーに組み立ててお渡しします。

日程 14日(金)・21日(金)

各回2名

参加費 1,650円

問い合わせ予約先

大谷家具製作所

☎47-3530



催し

スマホ講座
(総務省 デジタル活用
支援推進事業)

総務省が掲げる「誰一人取り残さない」デジタル化実現のために実施されるスマホ講座です。各日程とも無料。ご予約が必要です。

講座① 話題の生成AIを活用しよう

日時 11月19日(水) 10時～12時

場所 町中央公民館1階会議室

講座② 話題の生成AIを活用しよう

日時 11月26日(水) 10時～12時

場所 長南集学校

申し込み/問い合わせ

長南集学校 担当・鈴木
☎36-2820(木・金定休)

催し
行政書士による暮らしの
手続き無料相談会

日時 11月23日(日)

13時～15時30分

場所 町中央公民館1階集会室

相談内容

・相続全般 ・遺言書作成

・終活 ・成年後見制度

※相談会は予約制ではございません。当日ご来場できない方につきましては、お電話でのご相談も無料でお受けいたします。

問い合わせ

千葉県行政書士会 長庚支部

地区無料相談会担当 今関雄一
☎43-0202

催し

創業スクール
「特定創業等支援事業」を
開催します

経験豊かな中小企業診断士が講師となり、創業計画の作成をしつかりとサポートします。最終日には創業経験者の先輩社長による講演も行い、ご希望に応じて後日個別相談に対応します。

日程

令和8年1月17日・24日・31日・
2月7日

※予備日 令和8年2月14日

場所

幕張テクノガーデン
会議室(CB棟3階)

対象者

これから創業を考えている方、創業間もない方

定員

40名(応募者多数の場合抽選)

受講料

無料

募集期間/申込

11月28日(金)～12月12日(金)正午までに千葉県信用保証協会のWEBサイトよりお申し込みください。

問い合わせ

千葉県信用保証協会

成長サポート部 地域サポートチーム

☎043-1239-3281



催し

「ちばアカデミア講座」
腸内環境の改善について
生活習慣病・
認知症予防の可能性

映像配信による講座「ちばアカデミア講座」を開催します。腸内環境と生活習慣病・認知症との密接な関わりや腸活によって期待される効果について学びます。ぜひ、ご参加ください。

日時 11月29日(土) 14時～16時

場所 町中央公民館

講師 千葉大学大学院園芸学研究院
教授 江頭 祐嘉合氏

主催 さわやかちば県民プラザ

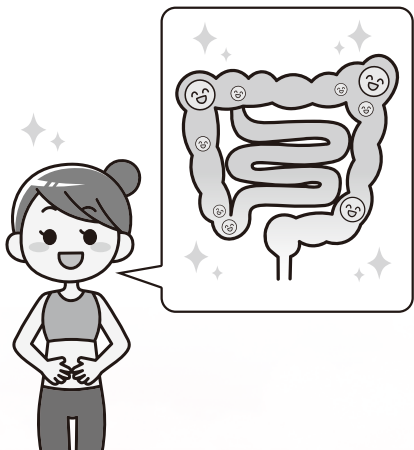
参加費 無料

申込 お電話で長南町中央公民館へお申し込みください

問い合わせ(申込)

中央公民館

☎46-1194



長南町シルバー人材センター会員募集中!

まだまだ元気で働きたいという意欲のある60歳以上の皆さん、シルバー人材センターで働いてみませんか?興味のある方は、ぜひお気軽にお問い合わせください。

▶問い合わせ
長南町シルバー人材センター事務局
☎36-5213





竹あかり



おはやし



餅つき



ばか面おどり

問い合わせ
古民家の会
☎ 46-10255

参加費
500円
小学生以下100円

申込
不要
場所
古民家交流の場
(関原59)

日時
11月22日(土)
15時30分～
17時30分

★餅つき
★おはやし
★その他
★クズの輪投げ
★ばか面おどり

明治時代からある古民家で、お祭りを開催します。わくわく、ドキドキ、みんなで創っていくお祭へどうぞ。

催し
古民家の小さなお祭り



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
11月29日(土)
13時30分～15時

※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。

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)をカフェに在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?

催し
長南ビブリオカフェ

問い合わせ
季のま
☐ info@ki-no-mama.jp



・竹淵屋
(レーザー彫刻)
・その他お楽しみ
・t e + t e ぱん
(パン)
・お薬師豆腐
(豆腐&お惣菜)
・納屋カフエジノ(ドリンク&軽食)
・ロングサウスカレー(スパイスカレー)
・季節のま(有機野菜の量売り)



日時
毎月第3水曜日
11月19日(水)11時～14時
場所
納屋カフエジノ
(長南町小沢710)

今月も長南町の仲間たちと月に1度のプチマルシェを開催します。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!

安心 有利 簡単 建設業の退職金なら
建設業退職金共済制度

6つの
特長

- 国の制度で安全確実
- 掛金が一部免除
- 転職時は企業間を通算して計算
- 経営事項審査で加点
- 掛金は損金扱い
- 電子申請方式で手続き簡単



(独)勤労者退職金共済機構
建設業退職金共済事業本部

☎ 25-18228
建設共 検索
TEL 03-6731-2866

問い合わせ
千葉県生涯大学校外房学園
☎ 25-18228

展示...手芸作品・立体折り紙・竹の彫刻
その他
販売...野菜・花苗・焼芋 その他
体験...スポーツ吹矢・陶芸体験・名刺作成 その他
芸能...民謡・民謡踊り・落語・南京玉すだれ・ハーマニ・力傘回し その他

日時
11月15日(土) 10時～16時
場所
外房学園茂原校舎
(茂原市本小郷319-1)
入場料
無料
内容(予定)
展示...手芸作品・立体折り紙・竹の彫刻
その他
販売...野菜・花苗・焼芋 その他
体験...スポーツ吹矢・陶芸体験・名刺作成 その他
芸能...民謡・民謡踊り・落語・南京玉すだれ・ハーマニ・力傘回し その他

催し
千葉県生涯大学校
外房学園祭



催し 里親制度説明会を開催します

里親制度を一般の方に広く知っていただくため、里親制度説明会を開催いたします。里親になりたい方、里親についてちよつと知ってみようかなと思っっている方、お気軽にご参加ください。

各会場に定員を設けておりますので、必ず事前予約をお願いいたします。定員に達し次第、締切とさせていただきます。

〔東上総児童相談所管内説明会〕

日時

12月14日(日) ※要予約
13時～15時

場所

茂原市総合市民センター

申込

下記の二次元コードを読み込み、Googleフォームから入力してください。



問い合わせ

子ども家庭サポートセンターちば
(オレンジの会)

☎0470-28-4288



募集

自衛官等募集

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

募集 種目	応募資格	受付期間 (締切日必着)	試験期日 (期間)	合格 発表	入校	待遇・ その他
陸上自衛隊高等工科学校生徒	推薦 男子で中卒(見込含) 17歳未満の成績優秀かつ生徒会活動等に顕著な実績を修め、学校長が推薦できる者	10月1日～ 11月28日	令和8年 1月10日～12日 ※いずれか1日を指定されます。	令和8年 1月22日	令和8年 4月上旬	修業年限3年 卒業後は 陸士長 卒業後 約1年で 3等陸曹
	一般 男子で中卒(見込含) 17歳未満の者	10月1日～ 令和8年 1月15日	【1次試験】 令和8年 1月24日・25日 【2次試験】 令和8年 2月12日～15日 ※いずれか1日を指定されます。	【1次】 令和8年 2月5日 【最終】 令和8年 2月26日		
一般曹 候補生	18歳以上33歳未満の者(32歳の者は、採用予定月の末日現在、33歳に達していない者)	令和7年 9月16日～ 11月21日	1次試験: 11月29日～12月4日のうち指定される1日 2次試験: 令和8年1月6日～13日のうち指定される1日	1次合格 12月15日 最終合格 令和8年 2月5日	令和8年 3月下旬～ 4月上旬	入隊後 2年9か月経過以降 選考により 3等陸・海・空曹
自衛官 候補生	18歳以上33歳未満の者(32歳の者は、採用予定月の末日現在、33歳に達していない者)	令和7年11月、令和8年1月、2月に複数回を予定しています。細部については、下記茂原地域事務所へ問合せ下さい。		試験時にお知らせします。	令和8年 3月下旬～ 4月上旬	所用の教育を経て、 3か月後に 2等陸・海・空士に任用

※詳しくは自衛隊茂原地域事務所までお問い合わせ下さい。

問い合わせ 自衛隊 千葉地方協力本部 茂原地域事務所(担当:芝原)
☎25-0452 茂原市町保 3-217 シティビル 2階

HP▶



X(旧Twitter)▶





問い合わせ
KASAMORI
PASSING
https://www.instagram.com/kasamori_passing/



チケットインフォメーション
<https://kasamoripassinglive.netix.com/>

※ライブへご来場の際はチケット購入が必要となります。



ingapool
<https://www.instagram.com/ingapool/>



meitei.japan
<https://www.instagram.com/meitei.japan/>

ライブ出演アーティスト

— 冥 —

・野外展示…11月5日(水)～9日(日)
・ライブ…11月8日(土)
18時～20時30分

開催日程

会場 笠森観音寺(笠森302)

千年以上の歴史をもつ聖域・笠森観音寺の境内を舞台に、アートと音楽が交わるフェスティバルを開催します。森に包まれた空間に響く音と光の体験が、訪れる人の内側へ静かに触れる時間となるでしょう。

催し

KASAMORI
PASSING

—アートと音楽が響きあう、笠森観音寺での特別な一夜—

お知らせ

将来のために考えよう国民年金、11月30日は年金の日です

毎年11月は、年金の意義や役割を理解してもらい、年金を身近に感じていただくための「ねんきん月間」です。また、11月30日は自身の年金記録や年金受給見込み額を確認し、将来の生活設計を考えていただく「年金の日」です。

「ねんきんネット」では、パソコンやスマートフォンからいつでもご自身の年金記録を確認できるほか、ご自身の年金記録からさまざまな条件を設定した上で、年金見込額の試算をすることもできます。また、マイナポータルと連携することで、学生納付特例等の電子申請や確定申告で利用可能な控除証明書等の電子データの取得ができます。

詳しくは、日本年金機構ホームページをご覧ください。

日本年金機構ホームページ(ねんきんネット)

<https://www.nenkin.go.jp>

ねんきんネット▶



お知らせ

11月12日～11月25日は女性に対する暴力をなくす運動期間です

DV や性暴力に気づいたら 相談されたらそのとき、私たちにもできることがある。

暴力は、その対象の性別や加害者・被害者の間柄を問わず、決して許されるものではありません。特に配偶者等からの暴力、性犯罪・性暴力、ストーカー行為、売買春、人身取引、セクシュアルハラスメント等の暴力は、重大な人権侵害であり、男女共同参画社会を形成していく上で克服すべき重要な課題です。

政府では、毎年11月12日から11月25日までの2週間を、「女性に対する暴力をなくす運動」期間として、女性に対する暴力の予防と根絶に向けて、全国的な運動を行っています。

性犯罪・性暴力

SNSで相談

Cure time
(キュアタイム)

電話で相談

性犯罪・性暴力被害者のためのワンストップ支援センター
はやくワンストップ

#8891

性犯罪被害相談電話(警察)

ハートさん

#8103

配偶者・交際相手からの暴力

チャットで相談

DV相談
プラス

電話で相談

DV相談ナビ

はれれば

#8008

長南町マスコットキャラクター
ちよな丸グッズ好評発売中!!

詳しくは
町ホームページへ!

— 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

信頼
と
実績

有料広告



ちやうなん 歴史夜話

長南開拓記 (81)

～「上総」と「下総」～

中央集権国家が成立すると、中央政府がある都と各地の国府を結ぶ連絡路として、「五畿七道」という古代日本の行政区分に沿って「官道」が整備されました。「五畿」とは大和・山城・摂津・河内・和泉の五か国（現在の奈良県・京都府南部・大阪府）であり、五畿（畿内）を除いた本州と四国・九州は、東海道・東山道・北陸道・南海道・山陽道・山陰道・西海道の「七道」に区分され、七道にはそれぞれ官道の幹線が通り、

支線も含めて都と国府の連絡路として機能していました。現在の千葉県（上総・下総・安房）は東海道に属しており、他に伊賀・伊勢・志摩（三重県）・尾張・三河（愛知県）・遠江・駿河・伊豆（静岡県）・甲斐（山梨県）・相模（神奈川県）・武蔵（東京都・埼玉県）・常陸（茨城県）が東海道の諸国でした。なお、

近江（滋賀県）・美濃・飛騨（岐阜県）・信濃（長野県）・上野（群馬県）・下野（栃木県）・出羽（山形県・秋田県）・陸奥（出羽を除いた東北地方）は東山道諸国ですが、武蔵も宝亀二年（七七二）までは東山道に属していました。さて、東海道を通る幹線は、走水（神奈川県横須賀市）付近で東京湾を渡り、富津市域に至るルートが設定されていたが、この部分は浦賀水道と呼ばれる海峡にあたります。半島端部にあたる房総南部が上総国、

半島基部にあたる北部が下総国なのは、このルートにおいて、房総南部の方が畿内に近かったことに由来しています。また、市原市域や木更津市域、富津市域に房総の主要古墳が多いのは、このルートが官道成立以前から、畿内と房総を結ぶ主要路であったことを示しています。ここが主要路となった背景には、縄文海進の名残で軟弱な湿地帯であった東京低地（現在の江戸川区・葛飾区・墨田区・江東区など）を避ける意図が大きかったと考えられます。しかし、対岸の距離こそ近いものの、潮流が速い浦賀水道の横断は本来リスクが大きく、また、東京低地の地盤安定化が進みつつあったこともあって、武蔵国の東海道編入と同年に、幹線は東京湾岸を陸路で行くルートに変更されました。この変更によって幹線は相模―武蔵―下総―常陸となり、上総は支線で結ばれることになったのです。



古代における浦賀水道航行の難しさを伝えるものとして、海神の怒りで起きた大波を、自ら生贄となって鎮めたヤマトタケルの妃・弟橘媛の説話がある。ヤマトタケルと弟橘媛の伝承は房総各地に知られるが、野見金山のどこかにあると伝えられる鏡塚もそのひとつ。

（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



「殺し屋の営業術」

課されたノルマは2週間で2億円。成績トップの凄腕営業マン鳥井は、ある日、営業先で殺人現場に遭遇し、口封じのため始末されかけてしまう。絶体絶命の中、鳥井は殺し屋に自分を売り込むことで一命をとりとめ、殺人請負会社の営業として働くことになる。

問い合わせ

中央公民館 ☎46-1194

書籍名	著者
国宝 上 青春篇	吉田修一
国宝 下 花道篇	吉田修一
音のひみつがすべてわかる! すごすぎる音楽の図鑑	ジャパン・ナショナル・オーケストラ
最後のあいさつ	阿津川辰海
殺し屋の営業術	野宮有
スワイプ厳禁 変死した大学生のスマホ	知念実希人
百年の時効	伏尾美紀
ariko流大人のズボラごはん どんなに忙しくても、おいしいものが食べたい	ariko
ルルとララのふわふわオムレット	あんびるやすこ
ギリギリオニギリーズ	玉田美知子
パンどろぼうとスイーツおうじ	柴田ケイコ

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





※行事予定については変更となる場合があります。
ご了承ください。

日 Sun.	月 Mon.	火 Tue.	水 Wed.	木 Thu.	金 Fri.	土 Sat.
						1 ・町民文化祭合同作品展 中央公民館 8:30～17:15 (～4日まで) ・園庭開放 長生学園幼稚園 9:30～14:30
2	3 ・長南フェスティバル 長南町役場駐車場 9:00～14:00 文化の日	4 ・園庭開放 長南保育所 9:30～11:30	5 ・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	6 ・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	7 ・ゆうゆう快活くらぶ 保健センター 10:00～11:30 ・びよびよらば 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 ・ちょなこみ食堂 中央公民館 10:30～14:00
9	10 ・健活クラブ 保健センター 9:10～10:40～13:20～	11 ・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	12 ・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 ・全国瞬時警報システム (J-ALERT) 全国一斉情報伝達訓練 11:00～	13 ・園庭・園舎開放 長生学園幼稚園 テーマボタンの留め外し 9:30～11:30 ・高齢者教室 中央公民館 9:00～	14 ・町長室開放 13:30～	15 ・えいご教室 中央公民館 [A] 9:30～10:30 [B] 10:40～11:40 ・オープンガーデン (未就園児対象) 長生学園幼稚園 10:00～11:30 ・野菜園芸教室 中央公民館 13:30～16:30
16 ・健康運動教室 (ちょな丸運動教室) 中央公民館 9:30～10:30	17 ・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 ・民謡教室 中央公民館 13:00～15:00 ・心配ごと相談所 中央公民館 13:30～16:30	18 ・園庭開放 長南保育所 9:30～11:30	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 ・園庭・園舎開放 長生学園幼稚園 9:30～11:30	21 ・うごく町政教室 8:30～16:30 ・ゆうゆう快活くらぶ 保健センター 10:00～11:30	22 ・園庭開放 長生学園幼稚園 9:30～14:30
23 ・軽スポーツ大会 8:30～12:00 ・こどもものづくり教室 中央公民館 9:30～11:30 勤労感謝の日	24 振替休日	25 ・園庭開放 長南保育所 9:30～11:30	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 ・園庭・園舎開放 長生学園幼稚園 テーマ:コップに水を注ぐ 9:30～11:30	28 ・乳児相談	29 ・園庭開放 長生学園幼稚園 9:30～14:30
30	12/1 ・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	2	3 ・パソコン・スマホ よろず相談会 庁舎1階相談室 9:00～11:30	4 ・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	5 ・ゆうゆう快活くらぶ 保健センター 10:00～11:30	6 ・えいご教室 中央公民館 [A] 9:30～10:30 [B] 10:40～11:40

11月の納期 納期限12月1日(月)

町・県民税(3期)
国民健康保険税(5期)
後期高齢者医療保険料(5期)
介護保険料(5期)

- ・納め忘れのないようお早めに。
- ・口座振替をご利用の方は、預貯金残高の確認をお願いします。
- ・口座振替のほか、コンビニ等でも、納付できます。

【延滞金】

納期限内に納付した方との公平性を保つため、納期を過ぎて納付された場合には、法律により計算した額の延滞金が課されることとなります。

日曜・休日当番医 *当番医は変更になる場合があります。 中央消防署指揮情報係 ☎24-0119 へお問い合わせください。

診療時間 9時～17時 *救急患者の方が優先されます。

月 日	内 科 系	外 科 系
11月 2日	長島医院 42-8800	宍倉病院 24-2171
3日	藤島クリニック 47-3056	菅原病院 25-1171
9日	大木医院 23-2546	菅原病院 25-1171
16日	長生診療所 32-3303	宍倉病院 24-2171
23日	三上クリニック 30-3733	公立長生病院 34-2121
24日	むなかたクリニック 44-5155	きたじまクリニック 26-7050
30日	清水三郎医院 25-0776	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

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



箱ちゃん



発掘記

移住・交流イベントに出展します！

11月22日・23日に、東京ビッグサイトにてJOIN（公益財団法人ふるさと回帰・移住交流支援機構）が主催する「JOIN 移住・交流 & 地域おこしフェア2025」が開催され、長南町もブース出展を行います。全国各地から自治体・地域おこし協力隊や地域おこしに力を入れる企業が一堂に会し、移住希望者や地域おこしに興味のある方との交流を通じて、地域とのつながりづくりや魅力の発信を行うイベントです。

長南町は昨年度も参加し、2年連続での参加になります。昨年は移住相談や地域おこし協力隊についての質問があったようです。ブースにいらっしゃる方の関心事は、「車が必要か」「仕事はあるか」が中心のようです。しかし、大部分の方は「そもそも長南町のことを知らない、場所すらわからない」というのが実情のようでした。

9月のゴルフトーナメント出展の際にも感じたことですが、まず長南町を知ってもらうこと、実際に足を運んでもらうことが大切だと感じます。知ることにもハードルがあり、足を運ぶのにはさらに大きなハードルがあります。移住となると、さらに大きな決断となることはいうまでもありません。

実際イベントに参加してくださった方を観光や移住に結び付けることは、過去の経験からも難しいと感じます。少しでも長南町の認知度を上げられるように、実際に来ていただけるように、精いっぱいアピールしてきたいと思います。



JOINイベントページのQRコードです。
イベントの概要をご確認いただけます。



昨年度のブースの様子。
15名以上の方に
ご来場いただきました。

地域おこし協力隊 さとぴーの

随草録

No.9

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！

朝夕の空気がぐっと冷たくなり、長南町にも、いよいよ冬の入り口が見えてきましたね！！

さて、この原稿提出当時はまだ9月の終わり頃ですが、9月の主な活動は稲刈り後の田んぼの草刈り作業とロータリーがけ、そして10月に予定されている大学生のフィールドワーク実習の受け入れ準備の2つに励んでおりました。今回のフィールドワーク実習の受け入れについては、今年3月に卒業したばかりの自分の母校の大学から、教授を通じて打診があったことがきっかけです。



また受け入れにあたって、町内の多くの方々にご協力をお願いする中で、こちらから謝礼が出せないにも関わらず、快く引き受けてくださった皆様には感謝の気持ちでいっぱいです。

来月号では、実際に学生たちが長南町でどのような時間を過ごしたのか、その様子をお届けできればと思います！

どうぞお楽しみに！！以上、さとぴーでした！



食育推進員のレシピ

さつまいものチーズタッカルビ



調理時間
30分

栄養価(1人分)

- エネルギー …345kcal
- たんぱく質 …… 16.9g
- 脂質 …… 16.7g
- 炭水化物 …… 23.7g
- 食塩相当量 …… 1.9g

材料(4人分)

- | | | |
|-------------------|---|------------------|
| 鶏もも肉 …… 200g | A | コチュジャン …… 大さじ2 |
| さつまいも …… 1本(200g) | | しょうゆ …… 大さじ1と1/2 |
| キャベツ …… 2枚(80g) | | 酒 …… 大さじ2 |
| 玉ねぎ …… 1/2個(200g) | | はちみつ …… 大さじ1 |
| にんじん …… 1/2本(70g) | | ごま油 …… 大さじ1 |
| にんにく …… 1かけ(5g) | | ピザ用チーズ …… 100g |
| | | 白いりごま …… 適量 |



地元で採れる食材を使ったレシピを紹介します。



★さつまいも

いも類の中で食物繊維の含有量が高いさつまいもは、便通改善や血糖値の上昇抑制が期待できます。さらに、免疫力向上効果があるビタミンCを多く含みます。ビタミンCは熱に弱いですが、さつまいものビタミンCはでんぷんに包まれているため、非常に残存率が高いです。

また、さつまいもは甘味成分が多いうえ、100～150℃程度でじっくり加熱することでβアミラーゼという酵素がよく働き、甘みが増します。甘くておいしい旬のさつまいもをぜひ食べてみてください。

作り方

- 1 鶏もも肉は一口大に切り、さつまいもは1cm幅の半月切り、キャベツは3～4cm角のざく切り、玉ねぎは5mm幅の薄切り、にんじんは短冊切り、にんにくはすりおろす。
- 2 ピニール袋に鶏もも肉、にんにく、Aを混ぜ合わせておく。
- 3 中火で熱したフライパンにごま油をひき、さつまいもをしき、②をタレごと入れ、キャベツ、玉ねぎ、にんじんを入れ、フタをして中火で15分蒸し焼きにする。
- 4 フタをとって、汁気がなくなるまで、炒め合わせ、ピザ用チーズをかけ、溶けるまで加熱する。
- 5 ④に白いりごまをかける。

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



10/14 ラジコン草刈機実演会大盛況でした!

あとかき ゲームの秋継続中なので、1年ぶりにどうぶつたちと島を開拓するゲームをプレイしてみました。1年近く放置していたので、案の定、島内は雑草だらけ、家の中にはゴキブリが…(泣)島民のどうぶつたちにも全然会いに来なかったことを怒られてしまいました。ゲームも現実も、ストップ耕作放棄地! (安藤)

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
なりたいのものは
何ですか?

ちょうなんの
アイドル



いろんな所に沢山の人を
連れて行ってあげたいから

パイロット になりたい!

おおたに れいと
大谷 怜遠くん



カップケーキが好きだから

カップケーキ屋さん

になりたい!

やまぎし か
山岸 まり花ちゃん





長南町跡地活用プロジェクトレポ



旧長南幼稚園

竹の駅ちようなん

令和3年9月～

今月号のテーマ

ご不用な竹、買い取り中!

伐採した竹や処分になっている竹をお持ちください。竹の駅ちようなんでは、地域資源として再利用しています。環境にも優しい循環活動にご協力ください。

◎竹の駅ちようなんへご持参を



【11月以降 竹の買取】 9時～14時

11月4日(火)・17日(月)・12月1日(月)

株式会社 UNION.CO.,LTD
ユニオン産業問い合わせ ☎47-4348
営業時間は要問い合わせ

旧長南小学校

長南集学校

平成31年4月～

今月号のテーマ

イベントのお知らせ

11月3日(月)

長南フェスティバル2025 出店

無期限保証

パソコン展示

キウイフルーツ

詰め放題

スマホ

コーティング

スマホ、

PC相談

射的

観客すくい

こんにちは!長南集学校です!今年も長南フェスティバルに出店いたします。ブースではスマホのガラスコーティングや無期限保証パソコンの展示。かつての校長先生が児童のために植えられたキウイフルーツ詰め放題や観客すくい。たくさんのお菓子をゲットできるかもしれない射的など、どなたでも楽しめるブースを出店します。出店者の方、ご来場者の方、みんなで長南フェスティバルを盛り上げていきましょう。会場でお会いできるのを楽しみにしています。

11月10日(月)

※雨天順延

ワールドデフスケートボード チャンピオンシップ 開催記念マルシェ

大会当日スケジュール

9:00 開会式

9:30 公式練習開始

10:00 予選大会開始

14:00 決勝大会開始

15:30 表彰式

開会式で

長南紅古蓮

長南和太鼓衆こてらんねえ

の演奏、演奏があります!!

☆出店ショップ☆

長南ドライブイン ちようなん西小カフェ 厨野ジビエ

ロングサウスカレー st kilda skateboard shop

宅配菓子屋ほのや カフェ・こっこんぼーる CAFE U-5



長南集学校



問い合わせ

☎36-2820

9時～18時(木・金定休)

旧西小学校

ちようなん西小

平成30年7月～

今月号のテーマ

サクッとジューシー
冬のごちそうカキフライ定食!

こんにちは、ちようなん西小です!

ちようなん西小カフェにて、昨年ご好評いただいた、旬の牡蠣を贅沢に使った「カキフライ定食」が今年も冬季限定で登場します。寒い季節にぴったりの、あったかメニューをぜひご賞味ください。

仲間と泊まる学校
ちようなん西小
CHONAN-NISHISHO Since1896問い合わせ
☎0120-154-244
10時～17時

旧豊栄小学校

専門学校マーキュリー
情報コミュニケーション
カレッジ 令和4年4月～

今月号のテーマ

校外学習を通じて
広がる交流と新たな知見

本校通信制課程の学生が東京ディズニーランドで校外学習を実施しました。学生同士の交流はもちろん、教員との関わりを深める場となり、互いに支え合う姿が見られました。アトラクションや園内での体験を通じて協調性を育み、集団行動の大切さや公共マナーについて実践的に学ぶことができました。普段と異なる環境で多様な文化に触れ、学業への意欲を高めるとともに、将来へとつながる知見を広げる貴重な一日となりました。

学校法人専南学園
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～17時(平日のみ)

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

越後屋 長南東小スタジオ

☎47-1911 [9時～18時(土日祝除く)]

11月の
ドローンスクール
受講スケジュール●11月14日(金)～16日(日) 国家ライセンス資格習得コース
●11月25日(火)～27日(木) 民間ライセンス資格習得コース