

広報 ちょうなん

2026

1

第582号

皆で作った「たこ たこ あがれ!!」



主な内容 —Contents—

- 町長・議長 年頭のあいさつ 2
- 長南町10大ニュース 6
- 長南町役場のこと教えちゃいます! リターンズ
　　今月は ガス課! 7

今月の表紙 — Cover —

今月の表紙は、長南中の1年生が授業で作成した長南袖凧の凧あげを行った際の集合写真です。「長南袖凧保存会」協力のもと、生徒オリジナルの長南袖凧を作り上げました。袖凧制作については、5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



26

長南町長
平 貞 夫



次代につなげる まちづくり

新年明けまして
おめでとうございます

皆さまにおかれましては、輝かしい新年をお迎えのことと、心よりお慶び申し上げます。

昨年、我が国では「世界陸上競技選手権大会」が開催され、国内外の多くの人々を惹きつけ、日本の元気さや交流の広がりを感じるとともに、新たな時代の動きを実感する一年でもありました。一方で、先行きが不透明な時代を迎える私たちの生活や地域社会を取り巻く環境は依然として厳しい面も多く、課題への対応が求められる年でもありました。

そのような中にあっても、本町では地域資源を活用した取組が進み、廃校となつた旧長南小学校のグラウンドを活用したスケートパーク長南において、聴覚障がい者のスケートボード世界大会『ワールドデフスケートボーダーチャンピオンシップ』が開催されました。この他にも、旧西小学校を活用する(株)マイナビが主

催し、千葉ジエツツふなばしの協力による『ちようなんバスケットボールフェスタ』の開催や、地元の有志「のみがね会」による『のみがね峻道』の全線開通記念イベントなどが行われました。また、新しく整備された

府舎正面駐車場での初開催となつた『長南フェスティバル2025』には、大勢の方が来場され、会場が一体となつて非常に楽しい時間を過ごすことができました。このように、

さまざまな形で町内外の交流や観光振興を行うことにより、人と人が集い、支え合う場面が増えるなど、地域の活力を感じる機会も多くなりました。

しかし一方で、少子高齢化や人口減少といった構造的な変化は本町にも影響を及ぼしており、地域の将来に対する備えがますます重要になっています。こうした状況だからこそ、私たちは地域の底力を維持し、次代につなげる「まちづくり」を着実に進めていかなければならぬと考えております。

令和8年度は、第5次総合計画

後期基本計画の初年度にあたります。これまでの歩みを大切にしつつ、町の将来像を見据え、変化に備えた取組を進めてまいります。直売所交流施設を整備し、日常生活の維持と利便性の向上、地場産業の活性化に加え、町民の皆さまが憩い集う交流の場を創り出したいと思っております。また、山内ダムの整備などにより観光振興や交流人口の拡大を進めるとともに、福祉や教育、生活基盤の維持や強化など、皆さまの暮らしを支える施策にも引き続き力を入れて取り組んでまいります。

町民の皆さまには、日頃より町政へのご理解とご協力を賜り、心より感謝申し上げます。地域を支える力は、町民お一人おひとりの温かいお気持ちであり、その力が町の未来を形づくる大きな原動力となつています。今後とも変わらぬご支援をお願い申し上げます。

結びに、本年が皆さまにとりまして幸多き一年となりますことをご祈念申し上げ、新年のごあいさついたします。





長南町議会議長

松野唱平

謹んで新春のお祝いを申し上げます

町民の皆さんにおかれましては、心も新たに希望に満ちた新春をお迎えのことと心からお慶び申し上げます。

平素より、町政の発展と議会運営に対して、温かいご支援とご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

さて、昨年の国内外の情勢を顧みますと、1月に就任したトランプ米大統領による関税引き上げ政策は世界各国に影響を及ぼしております。

日本においても、内閣府の公表した7～9月期の国内総生産(GDP)は6四半期ぶりにマイナスの成長率となり、それ以降は緩やかな景気回復が見込まれておりますが、いまもなお、物価高騰による個人消費の低迷や海外経済の動向が懸念され、先行き不安の声も聞かれます。

一方、国内においては、20年ぶりに日本で開催された国際博覧会として、大阪・関西万博が、4月から10月に開催されました。世界158ヶ国がパビリオンを出展し、記録的な猛暑の中、約2900

万人が来場されました。

その経済波及効果は3兆541億円となり、予想を上回る効果ありました。

当時のニュースでは、暑さ対策をしながらパビリオンに並ぶ様子が放映されておりましたが、8月の群馬県伊勢崎市では、41.8度という国内統計史上最高気温を更新いたしました。

ここ数年の記録的猛暑は米の生育にも影響を与え、インバウンド需要の増加も加わり、令和の米騒動に繋がりました。

政府は5月と6月に備蓄米を放出しましたが、現在も米の価格は高止まりの状況となつており、これは米の生産コストが増大し、今まで赤字販売していた生産者の生産コストが反映されたものともいえます。

10月には高市内閣が発足し、市總理の総合経済対策では「3本柱」を掲げ、第1の柱では生活の安全保障・物価高への対応として、重点支援地方交付金を拡充し、食料品の物価高騰等に対する更なる取

組を進めるとしております。

本町の財政状況は、依然として自主財源に乏しく、国・県に依存せざるを得ない状況です。

町議会といたしましても、国県の施策又は交付金の活用方法等、また、政策形成や多様な町民の皆さまの意見の集約と反映、利害の調整等を通じ、二元代表制のもと、執行機関の監視、評価機関として、その役割を十分に發揮しながら町民の皆さまの福祉向上と町政発展に寄与してまいる所存です。

結びに、本年が町民の皆さんにとって、幸多き年になりますよう心から祈念いたしまして年頭の挨拶とさせていただきます。



ちょうなん News News News



子どもたちの成長を願って 七歳児合同祝いセレモニー



千歳飴の由来についてもお話をありました

来年度に長南小学校入学予定の園児を対象とした七歳児合同祝いセレモニーが11月10日に長南保育所ホールで行われました。出席した園児たちは、一人ひとり名前を呼ばれると元気な声で返事をし、糸井教育長から千歳飴を受け取りました。糸井教育長、所長先生、園長先生からのお祝いの言葉に対して、「ありがとうございます！」とハキハキとお礼をいう姿がとても印象的でした。これからの子どもたちの成長が楽しみですね！



小学校も楽しみだね！

日 本初の世界大会を長南町で! ワールドデフスケートボードチャンピオンシップ



果敢に大技に挑戦する選手たち

11月10日にスケートパーク長南でワールドデフスケートボードチャンピオンシップ(ストリート部門)が開催されました。この大会は、耳の聞こえないスケーターを対象とした日本初のスケートボード世界大会で、国内だけでなく、海外からも選手が出場しました。

競技が始まると、観客は手をひらひらと回転させる「拍手」を表す手話で選手たちを応援！会場全体が一気に熱気に包まれました。開会式で長南和太鼓衆こてらんねえねと長南紅古蓮のパフォーマンスが披露されたり、町内飲食店の出店もあったりと町一体となって大会を盛り上げました。



開会式では迫力のパフォーマンスも

今 後の活用に 思いを巡らせる うごく町政教室

11月21日、「うごく町政教室」が開催され、町内在住勤の30名が参加しました。今回の教室では、町が取得した旧笠森ドライブイン用地の今後の活用についての参考としていただくため、国指定重要文化財である笠森観音と香取神宮を見学しました。また、現在計画中の直売所交流施設の参考としていただくため、「道の駅 水の郷さわら」も見学しました。笠森観音では小川住職に、香取神宮では町の学芸員に説明を受けての見学となったので、理解が深まったと大好評でした。今後の活用についてそれぞれ思いをめぐらせながら、充実した1日になりました。



小川住職から笠森の歴史を学ぶ



本堂からの美しい紅葉



香取神宮への理解を深める



にぎわう香取神宮の参道





ちょうなん

News News News

す

べての人が競い合える「ボッチャ」 人権ミニフェスティバル

12月7日、人権啓発を目的として農村環境改善センターで「人権ミニフェスティバル」ボッチャ大会が開催され、40人が参加しました。イベントのオープニングは、長南中学校吹奏楽部の演奏からスタート。ボッチャは年齢や性別、障害の有無に関係なく、すべての人が競い合えるスポーツのため、大人と子どもの混合ペアによるリーグ戦を行いました。初対面や異年齢での交流となりましたが、参加者全員が高得点を目指し、夢中になってボッチャをプレイしていました。



競技前は
全員で練習



年齢関係なく
楽しみました

次 世代へつなぐ長南の伝統 長南中学校長南袖凧作り

「長南袖凧保存会」と学校支援ボランティアの協力のもと、長南中の1年生が長南袖凧作りを11月13日と12月11日の2回に分けて体験しました。この取組は袖凧作りを通して長南町の伝統と文化に触れ、将来大人になったときにも故郷のことを思い出してほしいという、長南袖凧保存会の思いから行われています。制作する生徒たちの表情は真剣で、友達と声を掛け合いながら、一生懸命に作り上げていました。完成後はさっそく凧あげに挑戦！最初は苦戦しつつも、少しずつコツをつかみ、見事に風に乗せる姿も見られました。生徒たちの思いが詰まった袖凧が空高く舞い上がると大きな歓声があがっていました。



力を合わせて仕上げ作業



空高く舞い上れ！

ぺったん! ぺったん! 長南保育所餅つき

12月16日に長南保育所の年長さんたちが餅つきを行いました。大きな杵を両手でしっかりと握りしめ、「ぺったん！ぺったん！」という掛け声に合わせて力いっぱいお餅をつきました。年下のクラスの子どもたちも見学に集まり、「がんばれー！」と大きな声で応援していました。体験し終えた子どもたちは「楽しかったー！」と大興奮。栄養士の先生の指導のもと、お餅を丸める工程にも挑戦し、自分で丸めたお餅を眺めて嬉しそうにしている子もいました。このお餅はそれぞれの家に持ち帰って食べるそうです。できたてのお餅はとってもおいしいでしょうね！



みんなで応援！



餅つき頑張ったね

町の人口 – Population –

■人口 6,907人 (-10人)

男性 3,462人 (-3人)

女性 3,445人 (-7人)

■世帯 3,145世帯 (-4世帯)

※令和7年12月1日現在
()内は前月比

【11月中の動き】

出生 0人

死亡 8人

転入 9人

転出 11人





令和7年を振り返り! いろいろなことがありました! 長南町10大ニュース!!

**2月 長南町合併
70周年記念式典開催**



**3月
11月 庁舎周辺駐車場
整備完了(3月)&
整備後初の長南
フェスティバル開催(11月)**



**4月 長南町初の子ども食堂
「ちよなこみ食堂」
スタート**



**6月 小湊鐵道高速バス
12月 長南を経由する2路線開業(成田空港行／伊香保・草津行)**

**7月 長南紅古蓮
高知県知事賞(大賞)受賞**

8月 町長室開放スタート

**9月 「ちょうなんバスケットボールフェスタ」開催
(株)マイナビ主催、千葉ジェッツふなばし協力)**



**10月 のみがね峻道全線開通
記念イベント開催**



**11月 スケートパーク
長南で
「ワールドデフ
スケートボード
チャンピオンシップ」開催**



**12月 長南町
スロー フォー キッズ
Slow for Kids 宣言**

長南町役場のこと 教えちゃいます!

リターンズ RETURNs

町民の皆さんに役場をもっと知りたいため、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「ガス課」をご紹介。平野町長との対談を行い、ガスの安定供給や50年を経過する施設の更新などについて話し合いました。

今月は ガス課!



▼ガス課のモットー 「安全安心なガスの供給・保安の確保」

生活に必要不可欠なガスを安定的に供給するガス課には、設備の点検や保守管理を行う供給保安係とガス料金の賦課徴収等を行う経理営業係の2つの係があります。今年4月に、ガスの供給開始から50年を迎えます。「安全安心なガスの供給・保安の確保」をモットーに、これからも需要家の皆さんと共に歩んでいきたいと考えています。

ガス課の推し! ガス販売量の増加につながる取組

販売量の
増加へつなげる

全国の都市ガスの90%が海外から輸入するガスを利用する中、長南町は地元産の天然ガスを利用しています。国产天然ガスは、使用時に発生する二酸化炭素の排出が少なく環境にやさしい資源です。地産地消のため輸送コストも抑えられ、低料金でガスを供給できることが長南ガスの強みです。少子高齢化の影響により、近年では一般家庭へのガスの販売量が減少しています。販売量の増加につなげるため、衣類乾燥機やエネファームなど、ガスを使用する機器のPRを広報などで行っています。

50年前の施設を計画的に更新

本町のガス事業は、今年で供給開始から50年を迎えます。当時の施設や設備を現在も使用しているため、老朽化が進んでおり、更新が必要な状況になっています。物価が高騰する中、費用がどのぐらいかかるのか不透明な部分も多いため、突発的な修繕に対応しつつ、施設の更新を計画的に進めていきたいと考えています。

ガスの魅力を伝え、専門人材の育成を

ガス課の業務は専門性が高く、専門人材の確保も課題となっています。ガス主任技術者など有資格者を増やしていくため、職員や新規採用者に対して、ガスの魅力を伝えながら、人材育成に努めています。

安全性を重視して
平野町長から

需要家の皆さんに安全で安定したガスを、安心して使ってもらうことが一番大切であり、これがガス事業の一環です。万が一に備え、ガス主任技術者を中心にして、念には念を入れて、安全性を重視して取り組んでいってもらいたいです。

▼ガスの豆知識

- 千葉県周辺のガス埋蔵量は「約600年分」といわれています。
- ガスは本来「無臭」ですが、ガス漏れなどに早く気付けるよう、あえて臭いをつけているそうです。

有資格者などの専門職の配置については、職員の中でガス事業に興味を持ち、資格取得の希望者がいれば、育てたいたいと考えていますので、職員にも広く声掛けをしてもらいたいです。ガス販売量を増やす取組として、衣類乾燥機については、もう少し普及させることができます。ガスの乾燥機は仕上がりがとても柔らかいといいます。コストも抑えられるので、アピールしていくつもりです。

ガス供給所やその他の施設設備の新については、ガス料金で賄つていています。ガスの乾燥機は仕上がりがとても柔らかいといいます。コストも抑えられるので、アピールしていくつもりです。

安定してガスを供給することが第一

ガス供給は事故が起こった時には被害が大きくなってしまいます。日常の保守定をさせていただきましたが、物価が高騰する中で厳しい状況であることは変わりありません。しかし、物価高で需要定をさせていただきたいといふのももちろんあります。しかし、物価高で需要の皆さんも疲弊していると思います。できるだけ抑えていきたいと思います。

ガスマンバーアンタビュー ▶▶▶ 田中さん & 鶴岡さん

興味のあったガス事業に携われていることを励みに【鶴岡】

平成30年に入庁し、昨年度からガス課に配属となりました。主な業務は供給施設やガス管の管理・保守業務です。需要家の方からお困りごとの相談をいただくことが多いため、わかりやすく丁寧な説明を心がけています。専門知識が求められる分、学ぶことが多いですが、以前から興味のあったガス事業に携われていることを励みに、前向きに取り組んでいきたいです。

できることから一つひとつ着実に【田中】

昨年4月に入庁し、ガス課に配属となりました。普段の業務は供給施設の点検や工事の設計等を担当しています。入庁したばかりで、覚えることも多いですが、スムーズに仕事を進めることができるように、メモに残すことやスケジュール管理など、できることから一つひとつ着実に取り組んでいきたいです。



長南町役場職員を募集します

職種	募集人数	受験資格
一般行政職 (初級)	若干名	平成8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	若干名	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。

試験内容・試験日

第1次試験 ▶▶ 書類選考

1月19日(月)までに申込書にエントリーシートおよび作文を添付して提出

第2次試験 ▶▶ 口述試験(面接)

2月5日(木)に長南町役場において実施

受付期間・時間

1月5日(月)～1月19日(月)

8時30分～17時15分(土日祝除く)

※郵送の場合、1月19日(月)消印有効

申込書等配布場所等

①長南町役場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

※郵送により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

☎0475-46-2111

■詳細については、ホームページに掲載の「令和7年度第2回長南町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

1月18日は長南町長選挙の投票日

～一票に想いをたくす投票日～



投票時間 7時～20時

投票所一覧 ①旧長南町立長南小学校屋内運動場 ②旧長南町立東小学校多目的ホール
③旧長南町立西小学校教室 ④旧長南町立豊栄小学校教室

期日前投票

投票日当日に仕事や旅行、入院などで投票できない方は、次の期間に投票ができます。

期間 1月14日(水)～17日(土) 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

不在者投票

指定病院や施設などにおける不在者投票等があります。

詳しくは病院や施設、または町選挙管理委員会へお問い合わせください。

投票の際のお願い

期日前投票をされる方は、混雑緩和のため、投票所入場券の裏面「宣誓書」に必要事項をあらかじめご記入のうえ、ご持参いただくようご協力をお願いします。

問い合わせ 選挙管理委員会 ☎46-2111



スロー フォー キッズ 長南町「Slow for Kids」宣言

長南町では、12月3日に「Slow for Kids」を宣言しました。この宣言は、長南町のローカルルールとして、道路上の子どもたちを見かけたら、ドライバーの皆さんに減速(出来るだけゆっくりした速度として20キロ以下)していただこう、自主的な協力をお願いする呼びかけです。

子どもたちの安全・安心を確保するため、皆さんで取り組んでいきましょう。

問い合わせ 総務課 自治振興係 ☎ 46-2112



渋川駅・伊香保温泉・長野原・草津温泉行き バスが運行します!

12月3日より、伊香保・草津温泉を結ぶ「ゆめぐり号」が運行を開始しました。伊香保や草津の温泉へ足を運んでみませんか？



運行日 全日、1日1往復

経由 白子・茂原駅・長南駐車場・千葉駅～渋川駅・伊香保温泉・長野原・草津温泉
※片道6時間程度の運行時間を想定しています。

乗り場 長南駐車場(千田交差点付近 高速バス乗降場)

料金 5,500円前後(片道) ※時期や降車場所により料金変動があります。
詳しくは小湊バスのHPをご覧ください。

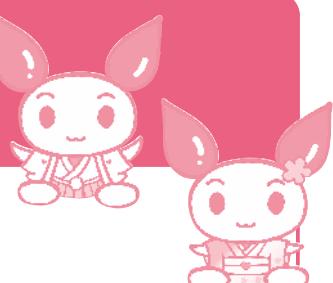


小湊バスHP

停留所	白子車庫	茂原駅	長南駐車場	千葉駅	高坂SA (休憩)	渋川駅	伊香保温泉 (見晴下)	伊香保石段街	長野原草津口駅	JRバス長野原支店前	草津温泉BT	
白子発	6:50	7:20	7:35	8:30	10:10 10:30	11:15	11:30	11:33	12:33	12:36	12:57	草津着
白子着	20:12	19:42	19:27	18:42	16:42 17:02	15:57	15:42	15:39	14:39	14:36	14:15	草津発

「はたちの献血」キャンペーン

～「誰かの今をつなないでいく。はたちの献血」～



献血キャラクター

献血者が減少傾向にある冬期において、「はたち」の若者を中心に、1月1日から2月28日までの2か月間、献血に対する普及・啓発運動を実施しています。安全な血液の安定供給の確保を図るため、今後も引き続き献血へのご理解・ご協力をお願いいたします。

愛の献血ありがとうございました けんけつちゃん

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。

◆ 12月3日(水)旭ダイヤモンド工業株…26人 ◆ 12月16日(火)長南町保健センター…29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3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



茂原税務署からのお知らせ

確定申告は自宅から!

次の **必要なもの** を用意すればマイナンバーカードとスマホまたはパソコンを利用して自宅から簡単にe-Taxによる確定申告ができます。

必要なもの

- マイナンバーカード
- マイナンバーカードの2つのパスワード
 - ・利用者証明用電子証明書(数字4桁)
 - ・署名用電子証明書(英数字6文字以上16文字以下)
- スマートフォン

スマホ専用アプリ「マイナポータル」のインストールが必要です。
- 源泉徴収票などの確定申告書作成時に必要な書類

確定申告書等作成コーナー

「作成コーナー」で検索
またはこちらから↓



推奨
ブラウザ



Safari



Google chrome

マイナポータル連携でさらに便利に!

マイナポータル連携の詳細は
こちらから→



アプリ
「マイナポータル」



税理士による無料申告相談

無料で税理士に相談の上、確定申告書を作成・提出できます

相談日	会場	所在地
2月 2日(月)	いすみ市役所 大原庁舎	いすみ市大原7400-1
2月 3日(火)	御宿町役場	御宿町須賀1522
2月 4日(水)	勝浦市役所	勝浦市新官1343-1
2月 5日(木)	白子町役場	長生郡白子町関5074-2
2月 6日(金)	長柄町役場	長生郡長柄町桜谷712
2月 9日(月)	大多喜町役場 中庁舎保健センター	夷隅郡大多喜町大多喜93
2月10日(火)	いすみ市 岬公民館	いすみ市岬町長者22
時間	対象者(注1)	
9時30分～16時(受付は15時まで) ※入場整理券の配付状況に応じて、受付を早く締め切る場合があります。	<ul style="list-style-type: none"> ●年金受給者 ●給与所得者 ●小規模納税者(注2) 	

その他の

- 持ち物は次頁「確定申告会場の開設について」の「必要なもの」を参照してください。
- 申告書等の提出のみの場合は、茂原税務署に直接お持ちいただき、郵送でご提出ください。
- 令和7年分の税理士による無料申告相談は、混雑回避のため、「入場整理券」を当日配付します。
- 入場整理券の配付状況に応じて、受付を早く締め切る場合があります。
- 昼夜の時間帯は、税理士が交代で対応しており、お待たせする場合がありますので、ご了承ください。

(注)1 土地、建物および株式などの売却についての申告・相談は対象とはなりません。

(注)2 小規模納税者とは、事業所得、不動産所得または雑所得を有する方のうち、令和6年分の所得金額(専従者控除前または青色専従者給与および青色申告特別控除前)が300万円以下の方を指します。

※役場での申告相談については2月号でお知らせします。



確定申告会場の開設について

会場ではご自身のスマートフォンとマイナンバーカードで
申告書を作成していただきます

開設期間	会場	所在地	時間		
2月16日(月)～3月16日(月) (土、日および祝日を除きます)	茂原税務署	茂原市高師台1-5-1 茂原地方合同庁舎	【受付】8時30分～ <u>16時</u> 【相談】9時～17時まで		
必要なもの		案内図			
①マイナンバーカード (下欄を参照し、有効期限切れや失効となっていないか確認をお願いします) ②マイナンバーカードのパスワード(2つとも必要です) ・利用者証明用電子証明書(数字4桁) ・署名用電子証明書(英数字6文字以上16文字以下) ③スマートフォン ④源泉徴収票などの申告書作成に必要な書類 ※マイナンバーカードを利用した、 マイナポータル連携の事前準備をお願いします。		 茂原税務署 茂原地方合同庁舎			
オンライン事前予約					
確定申告会場への入場にはオンライン事前予約が必要です。 ※2月16日(月)～3月16日(月)までの期間中、茂原税務署の駐車場は予約者用となります。 ※当日、確定申告会場でも入場整理券を配付しておりますが、 <u>長時間お待ちいただく</u> 場合があります。 ※入場整理券の配付が終了次第、事前予約の方以外の受付を締め切ります。 ※申告書等の提出のみの場合は、事前予約不要です。					
1月5日(月)～2月13日(金)に税務署で相談を希望される方					
事前予約が必要です。オンライン事前予約をご利用ください。 当日入場整理券の配付はありませんのでご注意ください。					

⚠ マイナンバーカードの電子証明書の有効期限切れや失効にご注意ください!

有効期限 ▶ 発行日から5回目の誕生日までです

失効 ▶ 住民票の基本4情報(氏名、生年月日、性別、住所)の記載が修正された場合は、署名用電子証明書が失効している場合があります

アプリをインストール > 証明書の選択 > パスワード入力 > 有効性の確認 > 確認結果

JPKI利用者ソフト iPhone Android

※公的個人認証サービスセンターと通信を行うため時間が掛かることがあります

iPhoneの名称は、米国及び他の国々で登録されたApple Inc.の商標です。
iPhoneの商標は、アイボン株式会社のライセンスに基づき使用されています。
Androidの名称は、Google LLCの商標又は登録商標です。

「有効期限切れ」「失効済み」の場合は、お住まいの市区町村で手続を行ってください。

申告書等の郵送での提出先

【宛先】〒262-8507 千葉市花見川区武石町1-520
東京国税局業務センター千葉西分室(茂原税務署)

問い合わせ 茂原税務署 ☎ 22-2166(代表) 〒297-8501 茂原市高師台1-5-1
※お電話は、自動音声に従ってご用件の番号を選択いただくと、担当者がご用件にお答えします。



再任 保護司 荒井 清人 氏

10月23日付で、荒井清人さん（山内）が法務大臣から保護司として再任されました。

保護司は、犯罪や非行により「保護観察」を受けることになった人の生活を見守り、様々な相談にのったり、指導を行ったりしています。また、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

楽しく学ぼう！終活講座 ～安心したセカンドライフを送るために～

最後まで自分らしく生きるための準備として、一緒に考えてみましょう。

日 時 2月4日(水) 14時～15時30分

内 容 • ライフ&エンディングノートを活用して、ご自身の想いの実現を考えましょう
• ご自身の「相続」を考えましょう

場 所 保健センターホール **対象者** 町内在住の方

参加費 無料 **申 込** 下記までご連絡ください

問い合わせ(申込先)

福祉課 包括支援センター ☎ 46-2116

おしゃべり茶会 1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、地域の皆さんのが集い気軽に交流のできる場所です。

まきば

会 場 長南町子育て交流館(給田498-4) **日 時** 1月13日(火) 14時～

内 容 おしゃべり・絵本とカードで楽しもう(絵本セラピストを招いて) **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 1月15日(木) 10時30分～12時

内 容 気功の動きと呼吸を意識し、お茶を飲みお話ししましょう。

参加費 100円

問い合わせ 風戸 ☎ 22-0439

問い合わせ 福祉課 包括支援センター ☎ 46-2116

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、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 「法定後見」、「任意後見」とはどのようなものですか？

A 将来、判断能力が不十分になったときに備える場合は「任意後見制度」、判断能力が不十分になってからは「法定後見制度」を活用することができます。

Q どのような支援を受けることができますか？

A 財産管理や身上監護(主に介護や療養などに関する法律行為)などの支援を受けることができます。

Q 成年後見人には誰がなれますか？

A 成年後見人になるための特別な資格は必要ありません。家庭裁判所が申立てを受け、選任します。親族のほか、専門職(法律や福祉の専門家)が選ばれる場合もあります。

問い合わせ 福祉課 包括支援センター ☎ 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54回

明けましておめでとうございます。

認知症の人には、不安やうつ、幻覚や妄想、興奮状態などさまざまな精神症状が合併することがあります。今回は認知症に伴う精神症状で、もっともよく認められるせん妄状態を紹介しましょう。こんなケースがありました。

75歳男性

高校卒業後、会社で事務職を60歳定年まで勤めました。27歳で結婚し、子供は2人。現在は2歳年下の妻と二人暮らしです。3年ほど前からもの忘れが認められるようになり、1年ほど前にアルツハイマー型認知症と診断されました。2ヶ月前から、夕方からイライラするようになり、夜間になると誰もいないのに人がいると訴えたり、20年前に亡くなった母親がいないと探したりするようになりました。

せん妄状態では、夕方から夜間にかけて、認知機能障害が悪化したり、精神症状が認められるようになります。このケースでもせん妄状態が合併している可能性があります。

ここでせん妄状態が生じるメカニズムを考えてみましょう。私たちの脳は、とても複雑な構造をしており、各部位がさまざまな機能を担っています。これは私たちの脳の機能と認知機能の模式図です。

認知機能



← ①脳の各部位が司っている
認知機能

覚醒状態・全身状態

← ②脳の働きを支える土台の部分

認知症原因疾患→①の神経細胞が減少して、認知症の状態となる

せん妄状態→土台の部分である②が崩れてしまうために、認知機能障害、精神症状が生じる

例えば、アルツハイマー型認知症のために記憶を司っている海馬の部分の神経細胞が機能低下・減少すると記憶障害が出てきます。また脳梗塞などで言語を司っている言語野が障害されると言語障害が認められるようになります。こうした脳の神経細胞の機能低下・減少に伴い、もの忘れなどの認知機能障害が出てくるのが、アルツハイマー型認知症、血管性認知症などの認知症原因疾患による認知症です。これに対して、せん妄状態とは私たちの脳の活動を支えている土台の部分、すなわち覚醒状態や全身状態が崩れることによって生じてきます。せん妄状態の原因の土台の崩れ(覚醒状態や全身状態の悪化)は改善可能なことも多く、原因を探し出して、介入できると認知症の症状が大きく改善することができます。

せん妄状態の原因でもっとも多いのは薬の副作用です。外来でよくあるのは、ベンゾジアゼピン系と呼ばれるタイプの睡眠導入剤や抗不安薬によるせん妄状態です。ベンゾジアゼピン系の薬剤は、成人の約2割に処方されているという報告もあるほどたくさん処方されています。脳の機能がしっかりとしていると副作用は目立たないのですが、認知症などで脳の機能が低下するとせん妄状態などの副作用が出現することがあります。ベンゾジアゼピン系の精神安定剤は、依存性も強く、簡単に減量、中止が難しいことが多いので、主治医とよく相談して対応しましょう。



あなたは、薬と上手に付き合っていますか？



お薬を見直してみましょう！

①お薬手帳を1冊にまとめて病気と薬を把握し、いつでも飲んでいる薬がわかるように持ち歩くようにしましょう。

- ▶ 医師や薬剤師は、お薬手帳を見て薬の重複服薬や副作用を予防しています。1つの医療機関に1冊ではなく、受診しているすべての医療機関で1冊にまとめて、自分の病気と薬を把握してもらいましょう。
※重複服薬とは、複数の医療受診により同じ効能の薬が重複して処方され服用することです。
- ▶ 災害時や外出時の急病でも、いつも飲んでいる薬がわかるように持ち歩くようにしましょう。

②自己判断で薬の使用を中断しないようにしましょう。

- ▶ 医師は、服用している薬の量や症状で判断しています。薬を勝手にやめると診断を誤る可能性があります。
- ▶ 薬によっては、やめ方や減らし方があり、病気によっては、悪化する可能性があります。

③むやみに薬を欲しがらないようにしましょう。

- ▶ 必要以上の薬は、体の負担になります。
- ▶ 複数の薬を飲むことで、副作用を起こしやすくなります。

④薬は優先順位を考えて最小限にしましょう。

- ▶ 薬や体調について心配なことがある場合は、かかりつけ医やかかりつけの薬局・薬剤師に、遠慮せず相談しましょう。

医師や薬剤師に相談しにくい場合は、下記の相談窓口をご利用ください。

千葉県の一般の方のためのおくすり相談窓口(医薬品・化粧品・医薬部外品等に関する相談)

千葉県健康福祉部薬務課 薬事アドバイザー ☎ 043-223-2622

月曜日～金曜日(祝日・閉庁日を除く) 9時～15時(12時～13時を除く)



参考文献

- ・日本医師会：超高齢社会におけるかかりつけ医のための適正処方の手引き
- ・厚生労働省、日本薬剤師会：知っておきたいくすりの知識
- ・一般社団法人日本老年医学会、日本老年薬学会：高齢者が気をつけたい多すぎる薬と副作用



はたち

20歳になつたら国民年金への加入を

日本国内に居住している20歳以上60歳未満の方は、外国人の方も含めて公的年金へ加入し、保険料を納めることが義務付けられています。保険料を納め続けることで、将来の老齢年金や病気やけがによって生活等が制限されるような障がいを負ったときの障がい年金、家族の働き手が亡くなったときの遺族年金などを受け取ることができます。忘れずに内容の確認をしましょう。



被保険者の種類と保険料の納付方法

被保険者の種類	対象者	納付方法
第1号被保険者	学生、自営業者、農林漁業者など	各自で納付
第2号被保険者	厚生年金の適用を受けている事業所に勤務する方(会社員、公務員など)	勤め先で納付(給料から天引き)
第3号被保険者	第2号被保険者に扶養されている配偶者	自己負担なし(配偶者が加入する年金制度が負担)

国民年金の保険料

令和7年度 ▶▶ 月額 17,510円

※保険料を早めに納めること(前納)により、保険料が割引になります。前納制度と口座振替をセットにすることで、さらに割引になります。

※保険料を未納のまま放置(滞納)すると、年金を受け取れなくなる場合があります。納付が経済的に困難な場合は、保険料が免除または猶予される制度があります。

保険料の納付方法

- 納付書(金融機関、郵便局、コンビニ等)
- 口座振替
- クレジット
- 電子納付(インターネットバンキング等)

基礎年金番号通知書は大切に保管を

国民年金に加入した方には、「基礎年金番号通知書」が届きますので、大切に保管してください。

▼国民年金保険料の納付はスマートフォンアプリで

国民年金保険料の納付方法として、スマートフォンアプリを利用した電子(キャッシュレス決済)決済での納付ができますのでご利用ください。

対象の決済アプリ

- auPAY
- d払い
- PayB
- PayPay
- 楽天ペイ
- AEONPay

必要なもの

- ① 納付書
- ② スマートフォン
- ③ 決済アプリ

決済方法

- 1 決済アプリを起動する
※初めて利用する方は、決済アプリをダウンロードし、利用者登録する
- 2 納付書に記載されているバーコードを読み取る
- 3 決済内容を確認
- 4 決済アプリのパスワードを入力
- 5 決済(納付)完了

問い合わせ ねんきんダイヤル ☎ 0570-05-1165

税務住民課 戸籍年金係 ☎ 46-2118



催し

ちよな丸ポイント
100P対象

町民ウォーキング大会 参加者募集

町民の皆さんのがんばりを図るために、町スポーツ協会主催の『第23回町民ウォーキング大会』を開催します。

日 時 2月22日(日) 9時30分～12時30分 ※雨天中止

コース 「のみがね峻道トレッキングコース」(約3km)

対象者 町在住・在勤者 **参加費** 100円(保険料) ※高校生以下は無料

申込期間 1月13日(火)～30日(金) **受付時間** 8時30分～17時 **申込場所** 中央公民館

申込方法 公民館に備えてある申込書に必要事項を記入し、お申し込みください。
参加費は当日受付での集金となります。



問い合わせ 中央公民館 ☎ 46-1194

催し

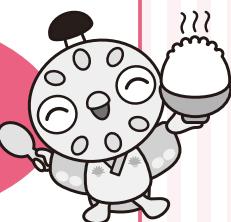
＼子どもたちの居場所・地域交流の場／

ちよなこみ食堂

1月は中央公民館で、正月遊びを予定しています。福笑い、郷土かるたなどを行います。ぬり絵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。

2月は中央公民館でひな人形を作る予定です。

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 ● 1月12日(月・祝) 中央公民館 締切 1月5日(月)

● 2月14日(土) 中央公民館 締切 2月9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。

▼1月分申込



▼2月分申込



問い合わせ(申込) 社会福祉協議会 ☎ 46-3391

募集

長南町社会福祉協議会職員を募集します

長南町社会福祉協議会では、下記のとおり職員を募集します。

募集要件 一般職(正規職員)1名 昭和56年4月2日以降に生まれた者

試験日 2月21日(土) **試験会場** 長南町社会福祉協議会 長南2110(町保健センター内)

受付期間 1月13日(火)～2月4日(水)(土・日を除く)

提出先 長南町社会福祉協議会 ※郵送の場合、締切日必着

提出書類 • 申込書(社協HPからダウンロードできます) • 運転免許証の写し

社協HP▶



問い合わせ(申込) 社会福祉協議会 ☎ 46-3391



健康を考える⑧

～日常生活と脳活動～

【寄稿】
東京家政大学
客員教授
博士(医学)
清水 順市



身体は休んでも、脳は不眠・不休で活動している

脳は、心臓と同じように休むことなく生命が続く限り 24 時間働いています。そして、生活に「必要な命令」を身体の各器官や臓器に出しています。

この「命令」のほとんどは意思でコントロールはできませんが、できる器官と機能もあります。それは、「運動・感覚・記憶・言語」です。

脳はライフステージごとに発達し、そして役割は拡大する

ライフステージ		社会的役割	脳の役割
成長期(0~15)	乳幼児・児童・学生	学修	成長・記憶・運動の学習
青年期(15~25)	学生・労働者	学修・労働	成長・記憶・運動の学習
成年期(25~35)	労働者・配偶者・親	労働・育児・地域役員	創造と工夫・判断・維持
壮年期(35~65)	労働者・配偶者・親	労働・育児・地域役員	創造と工夫・判断・維持
老年期(65~)	余暇人・祖父母	新たなキャリア構築	維持・萎縮予防

人は各ライフステージにおいて、五感(視覚・聴覚・嗅覚・味覚・触覚)から得られた多くの情報を脳が記憶します。さらに脳は日々の生活で得られた五感からの情報をそれまでの記憶と経験から統合・判断し、その場に相応しい活動を選んでより良い効率的な生活や暮らしを支えています。しかし、病気やケガなどでこの五感の一つでも失うと不便な生活に陥ります。

調理における脳の活動例 目的：家族に美味しいものを食べさせたい！

調理の段階	脳の活動	脳の機能
①家族の好きなものは何か・献立の立案	思い出す・創造する	記憶の再生・判断
②必要な食材のリストアップ	読み取る脳力・創造し調べる	記憶・判断・運動野
③食材の準備(備蓄の確認・買い出し)	読み取る脳力・想像し判断する	視覚・聴覚・触覚・運動野
④食材の下準備(量の測定・食材を切る)	正確に数値を読む・包丁操作	視覚・記憶・判断・運動野
⑤食材を煮る・炒める・焼く	鍋の移動固定・器具の操作	視覚・聴覚・運動野・小脳
⑥味付け(調味料の加減)	匂いを嗅ぐ・味を確認する	味覚・嗅覚・記憶の再生
⑦盛り付け(食器の選択)	料理と器の色と形状の統一	視覚・記憶の再生



家事活動(調理・炊事・洗濯・掃除など)は最大の脳活動の場です



ちぎりやうなんじゆねん

長南開拓記

(83)

～開墾地は誰のものか～

律令制下の古代日本において、「土地と人民はすべて天皇に帰属する」という公地と公民制は基軸となる理念と考えられています。その下で実施されていた班田収授では、国は六年に一度戸籍を作成し、その時に男女問わず六歳に達している者に、「口分田」として水田が支給されます。受給者は生涯にわたり口分田の耕作権を保有しますが、死亡すると再び国に返還されます。ただ、人口の増加があった場合は、口分田が不足してしまうので、補完のために「墾田」といいう制度がありました。これは田を開墾した者に、一代限り(国司が墾者の場合は任期限り)で耕作権を与えるといふものです。そして、開墾者の耕作権消滅後は、墾田は国に収公され、口分田として新たな受給者に配分されます。しかし、この政策は十分な効果が得られず、口分田不足は常态化していくため、養老七年(723年)に墾田の保有を開墾者から三代までに延ばす「三世一身法」が制定されました。この政策は一時的に開墾地の増加をもたらしましたが、それでも結局は収公されてしまうため、その効果は鈍化していきます。そして、天平一二年(743年)、開墾者の子孫が永続的に墾田を所有できる「墾田永年私財法」が制定されます。しかし、この政策は開墾



根畠遺跡の奈良時代の竪穴住居跡。竪穴平面が方形で、壁際にカマドが併設されるなど、基本的な構造は古墳時代後期と変わらないが、奈良時代には規模が小型化する傾向が見られるようになる。

(町資料館
風間俊人)

律令制下の古代日本において、「土地と人民はすべて天皇に帰属する」という公地と公民制は基軸となる理念と考えられています。その下で実施されていた班田収授では、国は六年に一度戸籍を作成し、その時に男女問わず六歳に達している者に、「口分田」として水田が支給されます。受給者は生涯にわたり口分田の耕作権を保有しますが、死亡すると再び国に返還されます。ただ、人口の増加があった場合は、口分田が不足してしまうので、補完のために「墾田」といいう制度がありました。これは田を開墾した者に、一代限り(国司が墾者の場合は任期限り)で耕作権を与えるといふものです。そして、開墾者の耕作権消滅後は、墾田は国に収公され、口分田として新たな受給者に配分されます。しかし、この政策は十分な効果が得られず、口分田不足は常态化していくため、養老七年(723年)に墾田の保有を開墾者から三代までに延ばす「三世一身法」が制定されました。この政策は一時的に開墾地の増加をもたらしましたが、それでも結局は収公されてしまうため、その効果は鈍化していきます。そして、天平一二年(743年)、開墾者の子孫が永続的に墾田を所有できる「墾田永年私財法」が制定されます。しかし、この政策は開墾

振興策としては有効ですが、口分田不足の解消にはつながりません。公的に私有地を認めることで、むしろ公地公民制の維持にはマイナスと言えるものでした。ただ、墾田が開墾者の私有となつても租税は免除されないので、開墾で耕作地が増えれば、税収の増加につながります。つまり、支配者層でとつては「現実路線に舵を切る」政策であつたと言えるでしょう。

さて、県内のこれまでの発掘調査成果では、奈良時代の集落跡は、古墳時代から継続するものと、奈良時代になって形成されるものに、大きく分けられることがわかっています。後者はまさにこうした世情に關係していると考えられます。町内ではこの時期の集落跡全体を捉える規模の発掘調査は行われていないものの、以前に紹介した根畠遺跡(芝原)や、川島遺跡(坂本)は、前者に相当します。一方、後者と見られる集落跡は、茂原市域に調査事例があります。

書籍名	著者
最後の一色 上	和田竜
最後の一色 下	和田竜
スワイッシュ!	藤ノ木優
さよならの保険金	額賀潔
変な地図	雨穴
今を春べと	奥田亜希子
ゆき	三浦太郎
えつさほいさ	たなかひかる
いえでします!	浜田桂子

図書室へGO!



購入図書を紹介します
今月のおすすめ



「今を春べと」
こどもと参加したカルタ教室でカルタをはらつた感覚が忘れられず、躊躇しながらも競技カルタの会に入会した希海。主催者に後押しされ初段を目指すが、妻として、母としての壁が立ちはだかる。果たして希海が選んだ道は。

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 2026

20



マイナンバーカードの申請・受取には本人の来庁が必要ですが、役場開庁時間にお越しいただくのが困難な方を対象に、時間外申請・受取を行っております。

必ず前日の17時までにご予約(※当日予約不可)をお願いします。

1

月のカレンダー

1月1日～1月31日



※行事予定については、内容が
変更となる場合があります。

日 Sun.	月 Mon.	火 Tue.	水 Wed.	木 Thu.	金 Fri.	土 Sat.
4	5 ・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	6	7 ・パソコン・スマホ よろず相談会 庁舎1階相談室 9:00～11:30	8 ・歴史教室 中央公民館 13:30～15:30	9 ・ゆうゆう快活くらぶ 保健センター 10:00～11:30 ・ぴよぴよひろば 保健センター 10:00～12:00	10 ・園庭開放 長生学園幼稚園 9:30～14:30 ・野菜園芸教室 中央公民館 13:30～16:30
11 ・二十歳のつどい 農村環境改善センター 10:00～12:00	12 ・ちよなこみ食堂 中央公民館 10:30～14:00	13 ・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	14 ・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	15 ・園庭・園舎開放 テーマ:ひもをぬす 長生学園幼稚園 9:30～11:30 ・心配ごと相談所 中央公民館 13:30～16:30	16	17 ・園庭開放 長生学園幼稚園 9:30～14:30 ・人権講演会 役場2階 第1会議室 13:30～15:00
18 ・長南町長選挙投票日 7:00～20:00 ・健康運動教室 (ちよなこみ運動教室) 中央公民館 9:30～10:30	19 ・健活クラブ 保健センター 9:10～10:40～13:20～	20 ・園庭開放 長南保育所 9:30～11:30	21 ・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	22 ・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	23 ・ゆうゆう快活くらぶ 保健センター 10:00～11:30	24 ・園庭開放 長生学園幼稚園 9:30～14:30
25 ・町スボレク大会 「トレジャーゲーク」 町体育館 13:00～16:00	26 ・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	27 ・園庭開放 長南保育所 9:30～11:30	28 ・パソコン・スマホ よろず相談会 庁舎1階相談室 9:00～11:30	29 ・園庭・園舎開放 長生学園幼稚園 テーマ:はしの持ち方 9:30～11:30	30 ・乳児相談	31 ・えいご教室 中央公民館 【A】9:30～10:30 【B】10:40～11:40

1月の納期 納期限2月2日(月)

町・県民税(4期)
国民健康保険税(7期)
後期高齢者医療保険料(7期)
介護保険料(7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
1月 1日	あまが台ファミリークリニック 36-7011 睦沢診療所 44-2236	宍倉病院 24-2171
2日	宮本内科医院 22-3770 藤島クリニック 47-3056	塩田記念病院 35-0099
3日	鈴木医院 22-2630 君塚病院 25-1811	菅原病院 25-1171
4日	清水医院 42-2950	宍倉病院 24-2171
11日	ポプラクリニック 23-3111	菅原病院 25-1171
12日	長生診療所 32-3303 山之内病院 25-1131	清水三郎医院 25-0776
18日	聖光会病院 35-5151	宍倉病院 24-2171
25日	渡辺医院 27-7733	公立長生病院 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

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



夕ヶちゃん奮闘記

歴史と自然を守る!米満横穴墓群の竹林整備

こんにちは! 地域おこし協力隊の竹ちゃんです。今回は、12月1日・3日・8日に実施した、米満横穴墓群周辺の竹林整備についてご紹介します!

【米満横穴墓群って知っていますか?】

米満地区の里山に眠るこの横穴墓群は、古墳時代終わりごろ(7世紀前後)に造られたとされる貴重な歴史遺産です。山の斜面をくりぬいて造られた横穴には、当時の有力者やその家族が葬られていたと考えられています。長南町の歴史の深さを感じさせるこの場所も、実は竹に覆われて埋もれかけていたのです。

【竹林整備で姿を現す歴史の記憶】

私たち地域おこし協力隊は、地域住民の皆さんと一緒に、3日間にわたり竹の伐採や倒木の整理、通路の確保などを行いました。作業を進めるたびに、斜面に並ぶ横穴が姿を現し、「ここにこんな場所があったなんて!」という声が次々とあがりました。

【将来は“歩ける遺跡”に?】

この竹林整備をきっかけに、米満横穴墓群をもっと多くの方に知っていただき、将来的には「歴史+自然+ウォーキング」が楽しめる観光スポットとして活用していけたらと考えています。今後は散策ルートの整備や看板設置も検討中。町内外の皆さんに親しまれる里山の名所を目指します! 次世代に受け継ぎたい“長南の宝”を、まずは足元から整えていく。そんな想いを込めた今回の活動でした。

それではまた次号で!



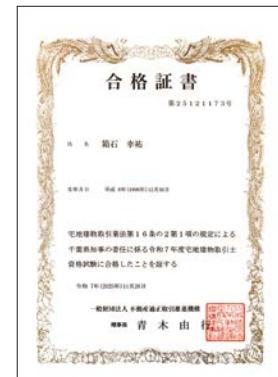
箱ちゃん 発掘記

令和7年度宅建士試験に合格しました!

去る10月19日、令和7年度宅地建物取引士(宅建士)試験が行われ、11月26日に合格発表がありました。二度目の受験となりましたが、無事に合格することができました。正直な気持ちを述べると、今年が実質的なラストチャンスであるととらえていたため、結果に一安心したというところです。町内外の方々から、試験前には発破をかけていただき、また試験後には祝福の声をいただきました。応援してくださった方々、本当にありがとうございます。

さて、宅建士に合格し、これからは宅建士の登録へ向けた講習の受講などを経て、できる限り早い段階での業者免許の取得、開業を目指しています。今まで移住の話、空き家の話をする際でも、自分で直接的な行動がとれるわけではなく、もどかしい思いをしていました。これから、特に業者免許取得後は、宅建業者としてより自身にできることの内容を深めていきたいと考えています。同時に、例えば現在住んでいる持ち家を売るべきか、いつまで住んでよいものか、というご相談をいただく機会も増えてきました。皆さんの資産を守りつつ、より良い選択をしていただくためにも、ファイナンシャルプランナーの資格取得等はじめ、さらなる研鑽を積んでいきたいと考えています。

空き家バンク内外を問わず、不動産のことについてご相談をいただきたいと考えているとともに、皆さんの決断を後押ししていきたい。今年4月には、地域おこし協力隊も大詰めの3年目を迎えます。本年も、また末永く、よろしくお願ひいたします。



皆さまの支えもあり、合格することができました。ありがとうございます。



令和8年中の開業、法人化を目指して準備中です。皆さまのお役に立てる日を待ちにしています。



食育推進員のレシピ

里芋のスコップコロッケ



調理時間
20分

栄養価(1人分)

- | | | | |
|--------|----------|--------|--------|
| ・エネルギー | …190kcal | ・たんぱく質 | …6.2g |
| ・脂質 | …10.8g | ・炭水化物 | …14.0g |
| ・食塩相当量 | …1.2g | | |

地元で採れる食材を
使ったレシピを
紹介します。



★里芋

縄文時代に中国から渡来した里芋は、煮物や汁物でよく使われ、ねっとりとした食感が特徴です。低カロリーで栄養価も高く、高血圧予防が期待できるカリウムは、いも類の中で非常に多いです。また、里芋に含まれる水溶性食物繊維のガラクタンやグルコマンナンは、血中コレステロールや血糖値の上昇抑制効果があるといわれています。

今回は、成形や揚げる手間が不要なスコップコロッケです。低カロリーでダイエット中の方にもおすすめの一品です。

材料(4人分)

里芋	…8個(400g)	オリーブ油	…大さじ1
玉ねぎ	…1/2個(100g)	合いびき肉	…100g
しょうが	…1/2かけ(10g)		
A 塩	…小さじ1/6(1g)		
中濃ソース	…小さじ1		
こしょう	…少々		
コンソメ顆粒	…大さじ1/2		
B パン粉(乾燥)	…大さじ3		
マヨネーズ	…大さじ1		
粉チーズ	…大さじ1		

作り方

- ①里芋は、よく洗い、両端を切り落とし、耐熱皿に並べる。水(大さじ1)を回しかけラップをし、柔らかくなるまで表裏を入れ替えながら、電子レンジで500W5分ずつ加熱する。皮をむき、ボウルに移して温かいうちにつぶす。
※皮むきやつぶす際は、やけどに注意しましょう。
- ②玉ねぎ、しょうがをみじん切りにし、オリーブ油をひいたフライパンで、中火で香りが出るまで炒める。
- ③②に合いびき肉を入れて炒め、さらにAを入れて味を整える。
- ④耐熱容器に①→③の順番で敷き詰め、混ぜ合わせたBをのせる。
- ⑤④を230℃のオーブンで焦げ色がつくまで焼く。(10分位)

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



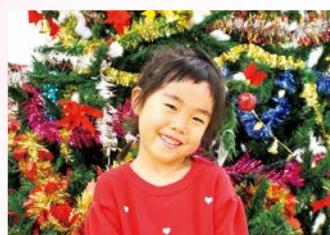
おもちゃをコネコネ(長南保育所)

あとがき あけましておめでとうございます。年末年始をいかがお過ごしてでしょうか?このあとがきを書いている段階ではまだ12月ですが、私の年末年始は人間ドックも終わり、お餅に蟹に焼肉と食べまくりの日々を過ごしていると思います。今年も皆さんに役立つ情報を発信していくますので、2026年もよろしくお願ひします。(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

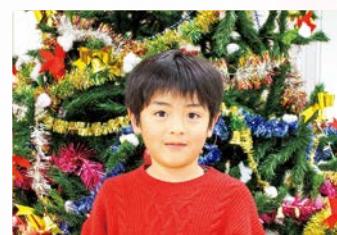
大きくなったら
なりたいものは
何ですか?

ちゅうなんの
アイドル



かわいいから
プリンセス
になりたい!

門間 彩葉ちゃん



病気を治したいから
お医者さん
になりたい!

秋山 育くん





長南町跡地活用プロジェクトレポート



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
防災意識を高める
一避難訓練と映像学習を実施

本校では防災訓練を行い、学生一人ひとりが災害時の基本行動を確認しました。教職員の指示に従い、安全な場所へ素早く避難する姿は真剣そのもの。訓練後は資料や映像を活用した学習を実施、災害のメカニズムや被害の様子を映像で確認しました。視覚的な情報は生きた教材として学生の理解を深め、机上では得られない臨場感と危機意識をもたらしました。今回の訓練を通じ、地域社会と共生する中で命を守る行動を身につける大切さを全員で再確認する貴重な機会となりました。



学校法人帝南学園
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)

旧長南小学校
長南集学校
平成31年4月~

今月号のテーマ
相談業務は
1月10日から開始します



あけましておめでとうございます。
本年も地域のIT交流施設として、
みなさまのお役に立てるよう活動していくので、どうぞよろしくお願ひいたします。

お知らせ①

スマホコーティングのすすめ

集学校ではスマートフォンのガラスコーティングを行っています。抗菌・抗ウイルス効果もある薬液で画面を保護しますので、フィルムのように剥がれたりすることがなく、愛用のスマートフォンを傷から守ることができます。

施工時間はわずか10分!

施工にご興味ある方はご相談ください。

お知らせ②

12月号でもお知らせいたしましたとおり12月より「相談休業日(定休(木)(金)・臨時)」の相談対応を有料とさせていただいております。ご利用の皆様にはなにとぞご理解とご協力をお願い申し上げます。



長南集学校



問い合わせ
☎36-2820
9時~18時(木・金定休)

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。

越後屋 長南東小スタジオ
☎47-1911 [9時~18時(土日祝除く)]

1月の
ドローンスクール
受講スケジュール

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

明けまして
おめでとうございます

こんにちは、ちょうなん西小です。

旧年中は多くのお客様にご利用いただき、誠にありがとうございました。

本年も、皆さまを明るくお迎えできるよう、スタッフ一同気持ちを新たに努めてまいります。

2026年も、ちょうなん西小ならびにちょうなん西小カフェをどうぞよろしくお願ひいたします！



仲間と泊まる学校
ちょうなん西小
CHONAN-NISHISHO Since1896



問い合わせ
☎0120-154-244
10時~17時

旧長南幼稚園
竹の駅ちょうなん
令和3年9月~

今月号のテーマ
新年あけまして
おめでとうございます

竹の駅ちょうなんは、今年も引き続き長南町を起点とした竹林整備活動を進めていきます。

竹の買取、竹炭の販売、竹細工教室、ボランティアさんと行う竹林整備など。里山活動を通して、人と自然と里山の交流活動を行います。

本年も応援よろしくお願いします！



【1月以降 竹の買取り】

9時~14時
1月12日(月)・19日(月)
2月 2日(月)・16日(月)



HP Instagram

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

