

広報 ちゅうなん

2026

2

第583号



二十歳の新たな門出

主な内容 —Contents—

- 第4期平野町政スタート 3
- 長南町役場のこと教えちゃいます! リターンズ
 今月は 税務住民課! 5
- 【特集】二十歳のつどい 6

今月の表紙 — Cover —

今月の表紙は、農村環境改善センターで行われた「二十歳のつどい」での集合写真です。色鮮やかな振袖や新しいスーツに身を包み、二十歳の新たな門出を迎えました。当日の様子については、6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



心 溫まる交流のひととき 長南町老人クラブ大会

12月19日、農村環境改善センターで長南町老人クラブ大会が開催されました。大会では、功労者の表彰や児童・生徒による敬老作文の発表などが行われました。敬老作文の発表では、日頃の感謝の言葉や家族に対する思いが伝えられ、会場は感動に包まれました。また、結婚50周年を迎えたご夫婦に記念品と花束が贈られ、多くの参加者とともに節目を祝いました。



50周年 おめでとうございます!

新 年を祝う 新春賀詞交歓会

1月8日に「令和8年新春賀詞交歓会」が農村環境改善センターで開催されました。

賀詞交歓会は、感染症等の影響により行われていなかつたため、平成31年1月以来、7年ぶりの開催となりました。

会場には来賓を含め74名の関係者が集まり、新年を祝いながら、親交を深め合いました。会の最後に万歳三唱が行われ、新年の平穏と繁栄を祈願しました。



和やかな雰囲気の中での歓談

樂 しいむかしあそび! 長南小学校 昔遊び

1月15日、老人クラブ連合会と更生保護女性会の方々を講師に迎え、長南小学校の1年生が昔の遊びを体験しました。

児童たちは6つのグループに分かれ、竹馬・けん玉・羽根つき・こま回し&めんこ・お手玉・おはじき&あやとりを体験しました。はじめのうちは「難しい」「うまくできない」といっていた子たちも、何度も練習するうちに「成功!」「やったー」と笑顔で成功を報告していました。

講師を務めた地域の方も、久しぶりの昔あそびに「忘れちゃった~」「難しいね~」など、子どもたちと一緒に楽しんでいました。



もっと腰を使うよー



ほうきが完成!



やったー成功!



まわれまわれ~

広報ちょうなん電子ブックから動画をみよう♪



専用アプリのダウンロードは不要! 左のQRコードを読み取ることで、広報ちょうなんを電子ブックでお楽しみいただけます。指で左右にスワイプすると簡単にページがめくれます。【】このマークの場所をタップで動画がみれます。※電子ブックの2ページにございます。

町の人口 – Population –

■人口 6,894人 (-13人)

男性 3,457人 (-5人)

女性 3,437人 (-8人)

■世帯 3,139世帯 (-6世帯)

※令和8年1月1日現在
()内は前月比

【12月中の動き】

出生 1人

死亡 14人

転入 12人

転出 12人



Chonan town

65.51km²

第4期 平野町政スタート 夢と幸せのある未来に向けたまちづくり

このたびの町長選挙におきまして、町民の皆さまをはじめ、多くの方々から温かいご支援とご支持を賜り、引き続き4期目の町政をさせていただくこととなりました。ここに謹んで皆さまのご厚情に対し、心よりお礼を申し上げますとともに、その責務の重さに改めて身の引き締まる思いでござります。

私は平成26年の就任以来、ふるさと長南の再生に向け、誰もが健康でいきいきと安全に暮らせるまちづくりに全力を傾注してまいりました。旧4小学校の統合による長南小学校の開校、廃校となつた4施設への企業誘致、子育て交流館の設置、小中学校の給食費の無償化、高校生までの医療費の無償化、役場庁舎の建設など、町政の各般にわたり、バランスの取れた行政運営に努めてまいりました。

4期目にあたっては、これまでの取り組みの集大成として、ふるさとを守り育てるという新たな決

意のもと、ふるさと再生に一層の力を尽くしてまいりたいと考えています。

人口減少が進む中ではあります、将来にわたり安定した行政サービスを提供できるよう、財政の健全化を図り、官民協働のまちづくりを推進し、持続可能なまちを目指してまいります。

福祉・地域コミュニティの拠点となる複合施設の整備、小野田地先・水沼地先の遊休町有地への企業誘致、山内ダムや笠森観音堂などの観光スポットの環境整備、空き家の有効活用による移住定住の促進など、喫緊の課題については、スピード感を持って取り組んでまいります。

今後も住民の皆さまの信頼と期待に応えるべく、町の発展のため、最善の努力を尽くす所存ですので、皆さまには一層のご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。



2/18
水

町長室開放のお知らせ

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。個人でもグループでも、町民の方はどなたでもお越しいただけます。5組限定となりますので、事前予約のうえ、ご来庁ください。

日 時 2月18日(水) 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 | |

気軽にお話しに
来てください!



対象者 長南町在住者

※お子さまのみでの参加も可能ですが、小学生以下の方には保護者の同伴をお願いします。

予約方法 電話予約または下記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。

その他 以下の場合は、中断または予約をお断りさせていただく場合があります。

- ・30分を大幅に超えてのお話し
- ・個人間のトラブルに関する内容
- ・政治団体や宗教への勧誘、特定の商品の購入などをすすめる内容
- ・その他、事業の目的に反し、実施が適当でないと認められる内容



申込フォーム

問い合わせ(申込先) 企画財政課 広報統計係 ☎ 46-2113

対象児童1人につき2万円を1回限りで支給します!

物価高対応子育て応援手当のご案内

対象児童 ①令和7年9月分(※)の児童手当の支給対象児童

(※令和7年9月に出生した児童については10月分)

②令和7年10月1日～令和8年3月31日までに出生した児童

支給対象者 上記①の児童手当受給者、または上記②の保護者のうち生計を維持する程度の高い方

支給時期 2月下旬から順次

申請方法 ①令和7年9月分の児童手当を受給した方

→**申請は不要**です。町からの支給案内(2月上旬)をお待ちください。

②令和7年10月1日～令和8年3月31日までに出生した児童

→**申請が必要**です。町からの支給案内(2月上旬または随時)をお待ちください。

③それ以外の方(公務員等)

→**申請が必要**です。下記をご確認ください。



— 公務員の方へ —

公務員の方は、まずは所属庁に手続きについてご確認ください。手当をスムーズに受け取るために、公金受取口座の登録をおすすめします(公金受取口座の登録だけでは今回の手当の申請手続きは完了しませんのでご注意ください)。

問い合わせ 福祉課 福祉児童係 ☎ 46-2116



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「税務住民課」をご紹介。平野町長との対談を行い、確定申告やマイナンバーなどについて話し合いました。

今月は 税務住民課!



▼税務住民課のモットー 「適正公平」と「親切丁寧」

住民の皆さんに1番身近な課である税務住民課には、固定資産税などの町税の賦課徴収や確定申告などを担当する税務係と、戸籍や住民票、マイナンバーに関する事務などを行う戸籍年金係の2つの係があります。住民の皆さんの要望に支障がないよう、新しい制度や仕組みに対しての知識を蓄え、町の基盤を支える税の「適正公平」な賦課と、「親切丁寧」な窓口対応を心掛け、日々業務を行っています。

税務住民課の推し! 住民税も電子申告が可能に!

住民税も電子申告が可能に

2月16日から確定申告が始まります。

ま

す

べ

て

の

人

に

公

平

等

に

公

平

等

に

公

平

等

に

公

平

等

に

公

平

等

に

公

平

等

に

公

平

等

に

公

平

等

に

公

平

等

に

公

平

等

に

公

平

等

に

公

平

等

に

公

平

等

に

公

平

等

に

公

平

等

に

公

平

等

に

公

平

等

に

公

平

等

に

公

平

等

に

公

平

等

に

公

平

等

に

公

平

等

に

公

平

等

に

公

平

等

に

公

平

等

に

公

平

等

に

公

平

等

に

公

平

等

に

公

平

等

に

公

平

等

に

公

平

等

に

公

平

等

に

公

平

等

に

公

平

等

に

公

平

等

に

公

平

等

に

公

平

等

に

公

平

等

に

公

平

等

に

公

平

等

に

公

平

等

に

公

平

等

に

公

平

等

に

公

平

等

に

公

平

等

に

公

平

等

に

公

平

等

に

公

平

等

に

公

平

等

に

公

平

等

に

公

平

等

に

公

平

等

に

公

平

等

に

公

平

等

に

公

平

等

に

公

平

等

に

公

平

等

に

公

平

等

に

公

平

等

に

公

平

等

に

公

平

等

に

公

平

等

に

公

平

等

に

公

平

等

に

公

平

等

に

公

平

等

に

公

平

等

に

公

平

等

に

公

平

等

に

公

平

</div

代表謝辞

代表 齊藤 紗



本日は、私たちのため、このような式典を整えていただき、心

より御礼申し上げます。参加者を代表し、ご挨拶を申し上げます。

二十歳を迎えたとはい、急に何かが大きくなってしまったわけではありません。昨日と同じように迷いもありますし、未熟さも残っています。しかし、この二十年間で確かに変わったことがあります。それは、人に支えられて生きるということが、決して当たり前ではないと理解できるようになったことです。

私はこれまで、「人と同じである必要はない」という思いを軸に歩んできました。時に遠回りをし、周囲と異なる選択をすることも少なからずありました。そのたびに、戸惑わせたり、心配をかけたりしたこと多かったです。

【特集】二十歳のつどい

1月11日、農村環境改善センターで令和7年度二十歳のつどいが行われました。大人としての新たな一步を踏み出す決意が感じられる一日となりました。



二十歳のメッセージ

代表 鈴木 大真

本日は輝かしい式典を迎えられた喜びと共に、身の引き締まる思いで壇上に立っております。

二〇〇五年、二〇〇六年に生まれた我々が長南町で出会い、育ち、早くも二十年が経ちました。統合した長南小学校を第一期卒業生として卒業した思い出や、コロナによる中学校の修学旅行先の変更など、とても昔のことのように感じられます。

私たちは今、人生の大きな節目に立っています。私は、二十歳とは、単に年齢を重ねただけではなく「真に社会人になる」という意味合いを持つていると思います。大学や専門学校に通つてたり、働いていたりといろいろな人がいますが、様々な場面でこれまで以上に自らの意思と判断には責任が伴つくると思います。

この二十年間を振り返れば、私たちは多くの方々の目に見えない幾重にも重なる努力によって守られてきました。登下校や地域行事で暖かく接してくださった地域の方々。迷ったとき、立ち止まつたとき道を示してくださった先生方。ただただ成長を喜び、時には厳しい言葉で導いてくれた家族。共に泣き、笑い、喜びを分かち合つた友達。成長し、一人で様々なことに挑戦するようになつた今だからこそ、改めてその存在の大切さと、ありがたみを感じています。

これから、私たちを待ち受けている未来は予測不可能な変化と課題に満ちあふれているかと思います。だからこそ、私たちに求められるのは、固定概念ではなく、主体的に考えて行動し



それでも、私がどんな状態であっても、関わ
続けてくださった方々がいました。家族も、先
生方も、友人も、私の未熟さごと受け止めてく
ださいました。

「何かができたから見放さなかつた」ではなく、「どうしようもない時期でさえ見放さなかつた」——その支えは、言葉にすればシンプルですが、私にとっては大人になるうえでの大切な土台となりました。

こうして振り返ると、誰かの善意や気遣いは、派手な瞬間よりも、日常の細やかな場面に宿っていることが分かります。あの一言、あの沈黙、あの視線——表に出ない行為の積み重ねが、人を強くしていくのだと思づかれます。

今日の晴れの日を迎えたのは、そうした数えきれない支えの延長線上に、私たちが立っているからにはなりません。この場を借りて、深く感謝を申し上げます。

これから私たちは、より多くの選択と責任の中を歩んでいきます。責任とは、ただ重たい義務ではなく、自分の行いに自分の言葉で向き合う覚悟のことだと思います。その覚悟を持ちながら、自分の色や価値観を手放すことなく、しかし、周囲の人々への敬意も忘れずに歩んでいく——そんな大人でありたいと考えています。

「人と違う」ことだけでなく、その違いを通して誰かを支えられる存在でありたい。

これは私自身の願いであり、今日ここに立つうえでの決意でもあります。

最後に、これまで私たちを導き、見守ってくれださったすべての皆様に、改めて感謝申し上げます。また、私たち一人ひとりが、自分らしさを大切にしながら、それを社会の中で生かしていく未来となることを願って、代表謝辞とさせていただきます。本日は誠にありがとうございました。

二十歳のつどい

B組



[当時]中学3年生
運動会での一コマ



あれから約5年…
みんな
大人になりました

二十歳はなんのゴール地点でもありません。人生という壮大なストーリーの中で新たに「自立」と「責任」という大きな物を背負ってスタートしたばかりなのです。今までの二十年間で学んだこと、体験したこと、糧に、そして多くの人に感謝をして、何よりも大きな人になつていただきたいと思います。

結びに、今まで私たちに関わってくださった方々に改めて感謝を伝えるとともに、二十歳のメッセージとさせていただきます。本日は誠にありがとうございました。

ていくことだと思います。そしてその行動、一つが自身とその周りの人の未来を形成しています。ここにいる多くの人は、お互いのことを知りつくすほどの長い付き合いだと思います。だからこそ、それぞれがとても個性的だということを知っているはずです。そんな私たちならきっと素晴らしい未来を築いていけると思います。

町で行う申告相談について

スマートフォンやパソコンからも
確定申告ができます!!

お好きな時間に確定申告書を作成し、
提出ができますので、ぜひご利用ください。



確定申告書等
作成コーナー



今回の申告相談では、正面玄関で整理番号券を配付します。
駐車場も役場正面をご利用ください。

申告期間 2月16日(月)～3月16日(月)(土・日・祝日を除く)

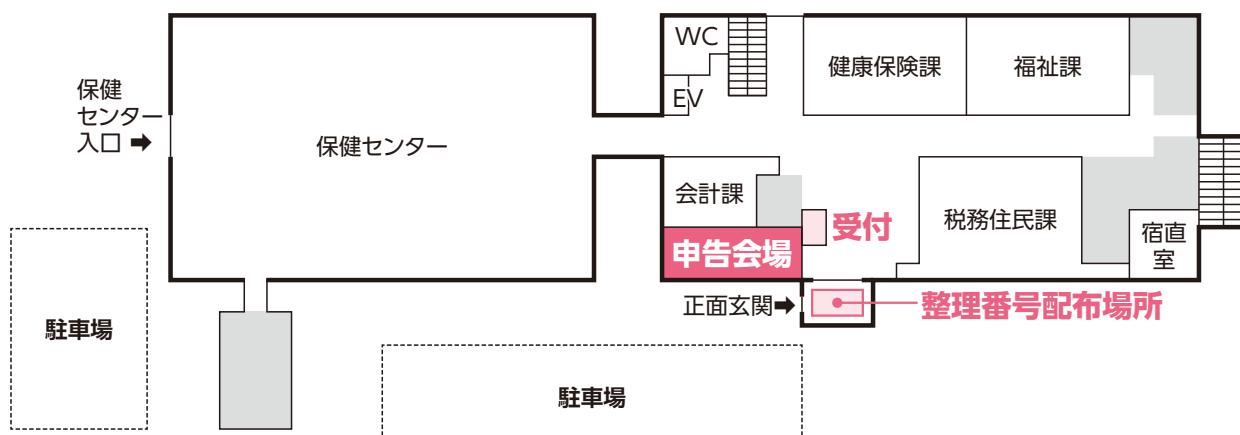
受付時間 8時30分から開始し、定員に達し次第、受付を終了します。

役場の開錠時間は、警備の都合上、8時30分となりますのでご注意ください。

※整理番号券は8時から下記配布場所にて配布します。各自で整理番号券を取り、8時30分に再度受付へお越しください。

相談時間 8時45分～17時まで **受付定員** 1日あたり40名程度

申告会場 役場庁舎1階 相談室



相談日 混雑を避けるため、地区ごとに相談日を分けていますのでご協力ください。

地区	日 程	
長南・豊栄	2月	16日(月)・18日(水)・20日(金)・26日(木)
	3月	2日(月)・5日(木)・10日(火)
東・西	2月	17日(火)・19日(木)・24日(火)・27日(金)
	3月	3日(火)・6日(金)・9日(月)・12日(木)
全地区	2月	25日(水)
	3月	4日(水)・11日(水)・13日(金)・16日(月)

※ご都合の悪い方は、他地区の日程での申告相談も受け付けております。

※一週目は大変混み合いますので、二週目以降の相談をご検討ください。

●下記の申告は役場で受付を行っておりません。茂原税務署で申告をお願いします。

雑損控除、譲渡所得(土地・建物・株式等)、準確定申告(亡くなられた方の申告)、住宅借入金等特別控除、先物取引、青色申告、消費税、贈与税

住民税(町・県民税)の申告

住民税について、令和8年度分(令和7年中の収入等に関する申告分)から電子申告が開始されます。スマートフォンやパソコンからeLTAX(地方税ポータルサイトシステム)にアクセスし、マイナンバーカードを利用して電子申告が可能となります。概要については、右記のQRコードから、特設ページ(外部リンク)をご確認ください。

※今年の1月1日現在、長南町にお住まいで、農業などの事業所得がある方、給与所得者や公的年金などの受給者で他に所得がある場合などは、住民税の申告が必要です。



電子申告
特設ページ

年金収入のある方

公的年金などの収入金額の合計額が400万円以下で、かつ、公的年金などに係る雑所得以外の所得があり、それらの所得の合計が20万円以下である場合には、所得税の申告をする必要はありませんが、住民税の申告は必要です。

また、現況届にて寡婦・扶養・障害者等の記入が漏れてしまった場合も住民税の申告をお願いします。

収入のない方も申告を!

令和7年中に収入がない方、または障害年金・遺族年金・恩給などの非課税年金を受給されている方で、家族の扶養になっていない場合は、住民税の申告が必要です。

医療費控除を申告される方へ

令和2年分の申告から領収書の添付による医療費控除の申告ができなくなりました。**事前に「医療費控除の明細書」の作成をお願いします。**

健康保険組合等が発行した「医療費通知(自己負担額等が記載されているものに限る)」を添付することで、明細書の記入を簡略化できます。

眼鏡や松葉づえ、補聴器などの医療用器具等の費用を申告される方は、医師の診断書や診療情報提供書などの証明書が必要となりますのでご留意ください。

申告を忘れると…

国民健康保険や、後期高齢者医療保険加入者は、所得により保険税(料)の軽減が受けられる場合がありますが、申告がされていないとその軽減が受けられなくなります。

また、所得証明書や非課税証明書など、必要な証明書類の発行ができなくなります。

町・県民税については非課税算定のため、16歳未満の扶養親族についても申告してください。

※住民税の申告書が必要な方で、申告期間が始まても申告書が届かない場合は送付しますので、ご連絡ください。

**確定申告、住民税申告の関係書類は
5年間保存してください。**



申告のときに必要なもの —チェックシートとしてご活用ください—

- 税務署から送付された申告書または「確定申告のお知らせ」はがき
※送付されていない方は不要です。
- 昨年、確定申告をした方は、昨年の申告書と関係書類の控え
- 申告者の本人確認書類(マイナンバー必須)
次の①または②のいずれかをお持ちください。
 - ①マイナンバーカード(個人番号カード)
 - ②個人番号確認書類+本人確認書類
※個人番号確認書類 …通知カード、マイナンバーの記載がある住民票の写しなど
※本人確認書類 ……運転免許証、パスポート、資格確認書など

所得関係の必要書類

- 給与収入や公的年金収入がある方は、源泉徴収票
- 農業や営業などの収入がある方は、収入金額と必要経費の内訳を記載した「収支内訳書」あるいは「帳簿」
※事業所得・不動産所得などを申告する方には「記帳・帳簿書類の5年間保存」が義務づけられています。

控除関係の必要書類

- 国民年金保険料、生命保険料、個人年金保険料、地震(損害)保険料の支払証明書
- 各種健康保険料の領収書、または支払額のわかるもの
- 医療費控除の明細書(内容を記入したもの)
- 寄付金控除の申告をする場合は、領収書、特定公益増進法人の証明書の写しなどの関係書類
- 65歳以上で要介護認定を受けている方は、『障害者控除対象者認定書』(詳細は、町福祉課 ☎46-2116へお問い合わせください)
- 障害者控除の申告は、障害者手帳などを提示
- 寡婦控除、ひとり親控除の申告をされる方は、お申し出ください。

その他

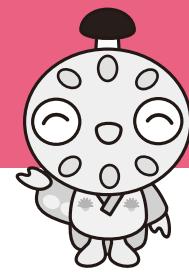
- 所得税の還付を受ける方は、申告者本人の口座番号がわかるもの

申告会場内では感染症対策のため、マスクの着用にご協力をお願いします。



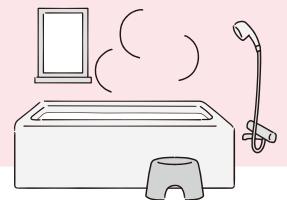
2月検針分から4月検針分まで ガス料金の値引きを実施します

国による物価高への対応として、2月検針分から4月検針分までの3か月間、ガス料金の値引きを実施いたします。値引き方法については、従前と同様、使用量に応じて行います。



値引き 単価

2月検針分	18.0 円／m ³ (税込み)
3月検針分	18.0 円／m ³ (税込み)
4月検針分	6.0 円／m ³ (税込み)



問い合わせ ガス課 経理営業係 ☎ 46-3401

第51回 衆議院議員総選挙・ 最高裁判所裁判官国民審査 選挙権 明るい未来の 乗車券

衆議院の解散とともに今後選挙が、2月8日に執行されることとなりました。

公示日 1月27日(火) **投票日** 2月8日(日) **投票時間** 7時～20時

投票所 第1投票所 旧長南小学校 屋内運動場
第2投票所 旧東小学校 多目的ホール
第3投票所 旧西小学校 教室
第4投票所 旧豊栄小学校 教室



■期日前投票について

期 間 ●衆議院議員選挙
1月28日(水)～2月7日(土) ●最高裁判所裁判官国民審査
2月1日(日)～2月7日(土)
※1月28日～1月31日までの間に期日前投票をした方は、2月1日以降の期日前または投票日当日に国民審査の投票ができます。

場 所 長南町保健センター1階 多目的ホール

投票時間 8時30分～20時

お知らせ

投票所入場券の送付は2月2日頃を予定しています。
入場券をお持ちでない場合でも、投票は可能です。

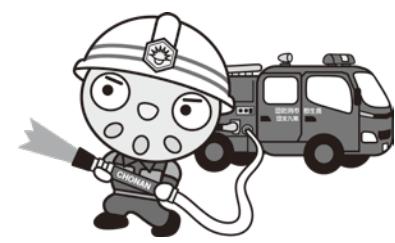


問い合わせ 選挙管理委員会 ☎ 46-2111



地域防災の要

地域防災の要である消防団の中で、功績が認められた団員の方々が表彰されました。おめでとうございます。令和7年度の受賞者は次の方々です。(敬称略)



千葉県知事表彰

- ◆精勤章 分团长 志鎌秀昭 (2分団)
副分团长 鬼嶽正幸 (3分団)

管理者表彰

- ◆功労章 部長 内藤誠紀 (2分団)
班長 唐鎌真秀 (2分団)

(公財)千葉県消防協会会长表彰

- ◆精勤章 部長 石川哲也 (2分団)
部長 今井洋祐 (4分団)

(公財)千葉県消防協会会长生支部長表彰

- ◆功労章 团員 古山哲也 (1分団)
員員 古本優敦 (1分団)
員員 川口敦仁 (2分団)
員員 渡辺克裕 (2分団)
員員 川又裕之 (3分団)
員員 松野徹 (3分団)
員員 野野祐二 (4分団)
員員 羽野宏之 (4分団)
員員 岡島秀樹 (1分団)
員員 手上司樹 (1分団)
員員 井中樹 (1分団)
員員 田下直也 (2分団)
員員 森拓也 (2分団)
員員 渡邊貴裕 (3分団)
員員 長邊純一 (3分団)
員員 長秦哲也 (3分団)
員員 長市哉 (4分団)
員員 長杉聖 (4分団)

団長表彰

- ◆精勤章 班長 熊切太一 (1分団)
団員 和泉一樹 (2分団)
団員 古市成樹 (3分団)
団員 鬼嶋進也 (4分団)

配偶者功労表彰

- ◆千葉県長生地域振興事務所長配偶者功労章
第1分团长夫人 志鎌弥生 (1分団)
- ◆団長配偶者功労章
第2分团长第1部团员夫人 齊藤佳 (2分団)
第4分团长第2部团员夫人 赤羽千晴 (4分団)

優良部

第1分団第1部

全国瞬時警報システム(J-ALERT)の 第4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 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。

2月6日(金) 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 ☎ 46-2112



バイク・軽自動車等の廃車の手続きはお済みですか?

軽自動車税は、毎年4月1日現在にバイク、軽自動車などを所有している方に対して課税されます。廃車・名義変更などの手続きが済んでいないと、来年度以降も税金を納めていただくことになります。手続きはお早めにお済ませください。

なお、4月1日までに廃車の手続きを終えたものについては課税されませんが、4月2日以降に廃車の手続きがされたものについては、その年度の税金を納めていただくことになりますので、ご注意ください。

問い合わせ 【125cc以下の原動機付自転車・小型特殊自動車】

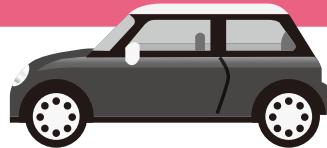
税務住民課 ☎ 46-2118

【125ccを超える二輪車】

袖ヶ浦自動車検査登録事務所 ☎ 050-5540-2025

【三輪または四輪の軽自動車】

軽自動車検査協会袖ヶ浦支所 ☎ 050-3816-3116



第10期介護保険事業計画策定にともなうアンケート調査を実施します



令和9年度から令和11年度までを計画期間とする第10期介護保険事業計画策定の基礎資料とするため2種類のアンケート調査を次のとおり実施いたします。

アンケートが届いた方は、お手数をお掛けしますが、ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

介護予防・日常生活圏域ニーズ調査	在宅介護実態調査
<p>【対象者】 要介護認定を受けていない65歳以上の方のうち無作為に抽出された1,000人を対象</p> <p>【調査内容】 ご本人、ご家族の介護保険に関連する日常の生活について伺います。</p>	<p>【対象者】 要介護認定を受け、在宅介護サービスを利用されている全員を対象</p> <p>【調査内容】 ご家庭での介護状況などについて伺います。</p>

2月中旬頃に対象者にアンケート用紙を郵送します。アンケート用紙が届きましたら、必要事項をご記入のうえ、同封の返信用封筒で返送してください(返信用封筒に切手は不要)。

アンケート調査に関する問い合わせは、下記までお願いします。

問い合わせ 福祉課 介護保険係 ☎ 46-2116



おしゃべり茶会 2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ができる場所です。

ちよな丸
ポイント
対象事業
20P

つむぎカフェ

会場 カフェ こっとんぼーる(米満 196-1) 日時 2月 19 日(木) 14 時~

内容 ひな祭りのクラフト、歌と絵本とおしゃべり 持ち物 あれば、糸切りハサミ

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



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 2月 19 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



古民家交流会

会場 古民家クリニック長南(関原 59) 日時 2月 18 日(水) 13 時 30 分~

内容 みんなでゲームとお汁粉を楽しもう 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

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 成年後見制度(法定後見)とは何ですか?

- A ご本人の判断能力が不十分になった後、家庭裁判所によって、成年後見人等が選ばれる制度です。ご本人の判断能力に応じて、「補助」、「保佐」、「後見」の3つの制度が用意されています。制度の利用には申立てが必要で、ご本人の住所地を管轄する家庭裁判所に行います。ご本人に十分な判断能力があるうちであれば、「任意後見制度」を活用できる場合もあります。任意後見制度については、来月号でご説明します。

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55回

今回は前月号に引き続き、せん妄状態についてお話しします。いくつか具体的なケースをご紹介しましょう。

ケース1 75歳男性

63歳の定年で仕事をやめて、その後悠悠自適の生活をしています。退職後に不眠を生じることがあり、高血圧でかかりつけ医から睡眠導入剤を処方されていました。その後、70歳ころからもの忘れが認められるようになり、かかりつけ医から軽度認知障害と診断されました。半年前から、毎日夕方になるとイライラするようになり、最近は夜間になると幻視を訴えたりするようになりました。

不眠は、さまざまな精神障害の最初の症状のことがあります。このケースでも退職後の不眠の訴えが、軽度の抑うつ状態であった可能性が考えられます。また、半年前から続く夕方からのイライラ、夜間の幻視はせん妄状態の可能性があります。せん妄状態では、特に夕方から夜間にかけて、一時的な認知機能の悪化や不安、イライラなどの症状、幻覚や妄想が認められることがあります。日中はまったく問題がないのもその特徴の一つです。このケースでは、身体的には採血検査などで異常所見は認められず、内服しているベンゾジアゼピン系の睡眠導入剤の影響が疑われました。ベンゾジアゼピン系の睡眠導入剤は効果も強く、よく処方されている薬ですが、特に高齢者では副作用も多く、注意が必要です。特に長期間内服していると、中止した時に離脱症状などが出てしまうことが多いので、まずは処方している先生に相談してみるのがいいでしょう。このケースでは、離脱症状の予防をしつつ、ベンゾジアゼピン系の睡眠導入剤を徐々に減量し、他のタイプの睡眠導入剤に変更することで、せん妄状態の症状は改善しています。

ケース2 70歳女性

10年前に消化管出血の既往があり、外科で手術歴のある方です。現在も3か月ごとに定期的に通院し、毎回採血検査で貧血のチェックをしていました。5年前にもの忘れが目立つようになり、軽度のアルツハイマー型認知症と診断され、抗認知症薬を処方されています。1週間ほど前から、夜間になるとトイレの場所がわからなくなり、トイレ以外で排泄をしてしまったり、夜間にうろうろと徘徊し続け、奇声をあげたりすることがあったそうです。急に精神病を生じたのではないかと考えたご家族に連れられて、精神科を受診しました。

私が都立松沢病院に勤務していた時のケースです。1週間前からの夜間に限局した症状はせん妄状態の可能性があります。とても顔色が悪かったので、緊急の採血検査をしたところ、貧血の指標であるヘモグロビンが6g/dlしかありませんでした。ヘモグロビンの基準値は女性で12~16g/dl程度です。前回外科を受診した時には貧血を指摘されてはいないとのことだったので、短期間で急激に貧血が進行したことが疑われました。貧血が進行すると同じ量の血液が流れてきても、含まれている酸素の量が少くなります。脳にいきわたる酸素量が減ったためにせん妄状態を生じたことが疑われました。かかりつけの外科に診療情報提供書を作成し、貧血に対して輸血をしたところ、1週間前からの症状は消退したそうです。その後、貧血の原因を精査し、消化管出血に対する治療をしたそうです。

このように、夕方から夜間にかけての認知機能障害の悪化、さまざまな精神症状はせん妄状態の可能性があります。せん妄状態は身体的状況の悪化、薬の副作用、精神的なストレスで生じることが多いため、まずはかかりつけ医でよく相談しましょう。



健康を考える 9

～脳のトレーニング～

【寄稿】
東京家政大学
客員教授
博士(医学)
清水 順市



脳を活性化し維持する方法は、たくさん存在するので自分のできそうな項目を選択しましょう。

脳を活性化するためには、視覚機能と聴覚機能が重要になります。そこで、目と耳から刺激を取り入れて、運動や言葉で出力することにより脳の活性化を促し、認知機能の低下を遅らせることができます。

誰でもできる脳のトレーニング(脳トレ)に挑戦しましょう。

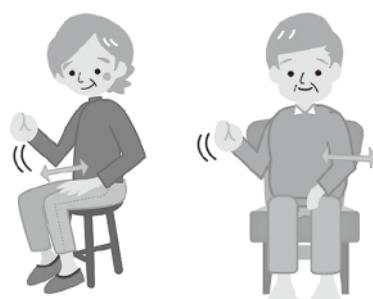
一人でできる脳トレ	複数でできる脳トレ
<ul style="list-style-type: none">● クロスワード● 数字パズル● まちがい探し● 絵の中に隠れているものを探す● ひらがなの並び替え● サイコロ計算 (たしひき計算)● 四文字熟語	<ul style="list-style-type: none">● トランプ(神経衰弱)● 将棋、囲碁● 双六● 花札● 麻雀● チェス● オセロ

ラジオ体操や筋トレなどの身体運動も、大脑の運動野を活性化します。しかし順序や回数などは、習慣化しているために他の脳領域の働きは少ないです。

そこで、「計算(100-7=?)やしりとり」をしながら、さらに左右や上下肢が異なる運動を組み合わせることにより効果的な脳活動を生み出します。

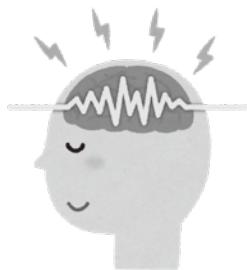
2	6			3	4		7	8
5		8	6		2	9		4
	9	3		7	8		6	1
3	4	9	8		7	1	2	6
	5		2	6	1		9	
1	2	6	4		3	8		7
		2	3	4		7	8	5
9	3		7		5	6		2
7		5	1	2		3	4	9

縦横の列と太線で囲まれたブロックのいずれにも1~9の数字を1つずついれて空欄を埋めてみましょう。



運動を伴う脳トレ(上肢編)

- 一人じゃんけん
 - 右手はトントン、左手は前後または左右へ移動(右図)
 - 指数え：右手は曲げ、左手は伸ばす



その他の脳トレ

- 趣味活動の継続
 - 日記をつける(翌日に前日のことを書く)
 - 新聞記事の書き写しや写経など
 - カラオケ(新しい曲にも挑戦)

脳のトレーニングをすることで、脳血流量が増え記憶力や意欲(やる気)がアップし、認知症予防につながります。

回数や時間の設定よりも毎日異なる種目を行い、継続することが大切です。



催し

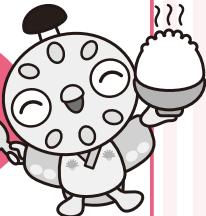
＼子どもたちの居場所・地域交流の場／

ちよなこみ食堂

2月は中央公民館で、「ひな人形作り」を予定しています。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。

3月は中央公民館で、「贈り物作り」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 ● 2月 14 日(土) 中央公民館 締切 2月 9 日(月)

● 3月 14 日(土) 中央公民館 締切 3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

▼2月分申込



▼3月分申込



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。

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

パソコンやスマホの使い方についてお困りの方に向けて、無料の相談会を実施します。



日 程 ● 2月 5 日(木) ● 2月 12 日(木) ● 2月 19 日(木)
● 3月 5 日(木) ● 3月 12 日(木) ● 3月 19 日(木)

※ 2・3月は役場庁舎ではなく中央公民館での開催となります。ご来場の際はご注意ください。

時 間 各回 9 時～11 時 30 分まで ※先着順に受付となります。最終受付は 11 時です。

場 所 中央公民館 1 階 会議室



相談内容 • パソコンやスマホの操作方法
• 画面に変な表示が出た時の対応 • スマホのアプリの使い方
• パソコンやスマホの調子が悪い等

問い合わせ 総務課 自治振興係 ☎ 46-2112

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 2月 26 日(木) 13 時 30 分～ 場 所 中央公民館 申込期限 2月 18 日(水)

問い合わせ 総務課 自治振興係 ☎ 46-2112





暮らしの情報

催し
長南ビブリオカフェ

出店 場所 納屋カフエジーノ
(小沢 710)

ビブリオバトル（1人5分間で好きな本を紹介し合い、「一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。お気軽にお参りください。

季のまま(有機野菜の量売り)

- ・ 納屋カフエジーノ(ドリンク&軽食)
- ・ ロングサウスカレー(スペイスカレー)
- ・ お薬師豆腐(豆腐＆お惣菜)
t e + t e まん(パン)
- ・ 木原家Jr.(ジジ工料理)
- ・ その他お楽しみ

問い合わせ
季のまま □ info@ki-no-mama.jp

- 令和6年4月1日から相続登記が義務化されました。
- 不動産を相続した方は3年以内に相続登記の申請をお願いします。
- 令和8年4月1日から住所等変更登記が義務化されます。
- 所有権の登記義務人は、住所等について変更があったときは、その変更の日から2年以内に変更登記の申請をお願いします。

お知らせ 千葉地方法務局からの お知らせ

日時 2月28日(土)
13時30分～15時

場所 ちようなん西小図書室
(長南町佐坪1348-1)

持ち物
参加費
無料

A QR code with a central Facebook logo, indicating a link to the Facebook page of Nagano BiblioKafu.

長南ビブリオカフェ実行委員会(今井)
090-1044-5485

催し 季のマルシェ

今月も長南町の仲間たちと月に一度のプチマルシェを開催♪
おしゃべりだけでも大歓迎！皆さ

日 時
2月18日(水) 1時～14時
(毎月第3水曜日)

日時 2月14日(土) 14時～16時
場所 古民家交流の場(閑原59)
申込 不要
参加費 500円

明治時代からある古民家に集まり、
お子様からお年寄りまで、みんなで
創る「まち」を一緒に楽しみましょう。

古民家の小さな「お祭り」

相談会を長南町役場で実施します。

千葉県弁護士会が主催する無料法律
借金のことや家族関係のことでも、
1人当たり30分以内で弁護士に相談
することができます。料金はかかりま
せんのでお気軽に申込みください。
※本相談会は町主催の町民無料法律
相談とは別に実施するものです。

日 時 3月5日(木)
10時～16時(1休30分)

場 所 役場庁舎2階第1・2会議室

問い合わせ・申込先
受講料 無料

（申込受付時間）
10時～12時／13～16時(平日のみ)
※開催前日の予約受付は15時まで

千葉県弁護士会
☎ 043-1227-18431

—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

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
→26-5212





暮らしの情報



問い合わせ
蓮根フェア
開催します!!!!

質の田んぼで育ち、粘りがあり、寒い
この時期は、甘さもいつそう感じられ
て美味しいといわれています。長南産
の蓮根を広く知つていただくために町
内の食堂に長南で採れた蓮根の料理を
メニューに加えていただきます。それ
ぞれのお店の蓮根料理をお楽しみに!



問い合わせ
莲根フェア
開催します!!!!

長生郡市広域市町村圏組合 環境衛生課からのお知らせ
お知らせ

長生郡市広域市町村圏組合 環境衛生課からのお知らせ
お知らせ

【料理】
カブエヒツとんぼーる(米満)
納屋カブエ「ジー」(小沢)
芳泉茶寮(藏持)
里山カブエ Yat u(坂本)
お寺御前「白蓮華」(市野々)
ミハラシテラス(野見金)
【販売】
宅配菓子屋ほのや(山内)
ちようなん西小カブエ(佐坪)
コミュニティカブエまきば(芝原)
ロングサウスカレー(移動販売)

【料理】
季節を感じる大人のがっこ
t e + t e (上小野田)

【販売】
加納商店(米満)
八兵衛珈琲(山内)

※2月中に行うフェアですが、店舗
によつて開催日が異なりますので
詳しく述べてください。店舗ののぼりが目印です。

蓮田から生まれる豊かな
くらしの会

長南町の特産品である蓮根は、粘土
質の田んぼで育ち、粘りがあり、寒い
この時期は、甘さもいつそう感じられ
て美味しいといわれています。長南産
の蓮根を広く知つていただくために町
内の食堂に長南で採れた蓮根の料理を
メニューに加えていただきます。それ
ぞれのお店の蓮根料理をお楽しみに!

一参加店
【料理と販売】

長南町の特産品である蓮根は、粘土
質の田んぼで育ち、粘りがあり、寒い
この時期は、甘さもいつそう感じられ
て美味しいといわれています。長南産
の蓮根を広く知つていただくために町
内の食堂に長南で採れた蓮根の料理を
メニューに加えていただきます。それ
ぞれのお店の蓮根料理をお楽しみに!

催し
蓮根フェア
開催します!!!!

【燃えるごみ専用袋
(10リットル用)を販売します】

既存の20リットル用よりひと回り
小さくすることで、ごみの量が少な
い時や持ち運びが困難な場合などに、
より手軽に使いやすくなります。

販売開始日 4月1日

大きさ 10リットル

店頭販売価格 税込200円(1枚入)

◎リサイクル可能な資源ごみは、適
切に分別のうえ、資源ごみ収集や
リサイクルボックス等を利用して
いたぐなど、引き続きごみの減
量化にご協力をお願いします。

【荒天時のごみ収集について】

荒天時や台風時でも原則、ごみ収
集は実施します。ただし、荒天や道
路状況により収集時間が大幅に遅れ
たり収集できない場所が発生するこ
とがあります。また、収集作業の安
全が確保できない場合は、ごみ収集
を中止することがあります。

募 集

「ぐるっと長生きフェスタ2026」参加者募集!

長生地域観光連盟では、ノルディックウォークをメインに白子町の早咲きの「しらこ桜」を巡るイベントを開催します。また、ウォーキングの後には白子温泉も楽しめます。

日 時 3月8日(日)9時30分～※雨天決行
(集合・受付開始8時40分～)

要 件 11km程度のウォーキングが可能な方
(経験不問)

集合場所 白子・中里海岸
※茂原駅からスタート地点まではバス
送迎有
※白子温泉入浴後、中里地区から茂原
駅までの無料送迎バス有(16時発)

定 員 100名(要予約・先着順)

参 加 費 4,000円(当日集金)

※お釣りが無いようにご用意をお願い致します。

※ストックのレンタルを希望する方は、別途レンタル料500円がかかります。

※参加費には昼食代、入浴代、お土産代が含まれます。

そ の 他 コース等詳細については、
QRコードからホームページをご覧ください。



申込方法 一宮町産業観光課へ直接持参、郵送、メールで提出してください。
※申込用紙は一宮町産業観光課及び長南町
産業振興課窓口にて配布しております。
長南町公式ホームページからもダウン
ロードできます。

受付期間 2月2日(月)～20日(金)
※定員になり次第受付終了

問い合わせ・申込み

〒299-4396

長生郡一宮町一宮 2457

長生地域観光連盟事務局(一宮町産業観光課内)

☎42-1425

✉shokan@town.ichinomiya.chiba.jp

(メールの場合は件名に「ぐるっと長生フェスタ
申込書」とご記載ください)



ち歴 ょうなん夜史話

長南開拓記

(84)

～墾田を広げる～

なる水系の源流部の谷戸に挟まれた分水界にあり、谷戸の開拓に伴う経営拠点として集落が形成されたと見られます。それに在地の有力者が関与していたと考えられています。また、山田水呑の南側の台地には大網山田台遺跡群が広がりますが、この遺跡群の集落跡でも八世紀中頃の増大化傾向が顕著であり、この地域の開拓が大規模であったことがうかがわれます。

一方、海岸平野の事例としては田向遺跡



水沼の神廻遺跡の発掘調査。遺跡は丘陵裾部の緩斜面にあり、奈良・平安時代の集落跡の存在も予想されていた。しかし、調査は部分的なものであったとはいえ、見つかったのはほぼ縄文時代の遺構・遺物のみであった。

(町資料館) 風間俊人

風間俊人

さて、本町において、こうした開拓があつたとすれば、やはり内陸の山間部に向かつて進められたことが考えられますが、考古学的な成果はなく、今のところ実態はわかつていません。ただ、大規模拠点を造る用地の確保が難しい地勢であり、丘陵裾部に小規模な拠点を置きながら、谷戸の開墾が進められていつたのかもしれません。

東上総地方における奈良時代の開拓は、大きく二つの流れがあつたと考えられます。一つは内陸部に展開する谷戸、もう一つは九十九里平野に広がる原野の開拓です。奈良時代になつて、それまで集落がなかつた場所に新たに出現した集落は、こうした開拓地の經營拠点となつていたと考えられます。

東上総地方でもこのような集落跡の発掘調査事例があります。内陸部では、千葉東金道路・山田イン

(茂原市高師)で行われたマンション建設に伴う発掘調査があります。調査では堅穴住居跡二軒と掘立柱建物跡一〇棟が見つかっており、八世紀後半～九世紀前半の集落跡と思われますが、調査面積が二千四百平方メートルと狭く、集落跡の一部を捉えたと見た方がよいでしょう。田向遺跡は九十九里平野を形成する三つの砂堤列のうち、最も内陸の第一砂堤列上の西端付近にあります。が、見つかった集落跡は、西側に広がる低湿地の開拓に伴い形成されたと考えられます。

書籍名	著者
成瀬は都を駆け抜ける	宮島未奈
シニア・シンデレラたちのラストクルーズ	保坂祐希
犯人と二人きり	高野和明
しっぽのカルテ	村山由佳
君の火がゆらめいている	落合由佳
豊臣家の包丁人	木下昌輝
つまようじの王さま	二宮由紀子／ かねこまさ
かいけつゾロリ ニセゾロリあらわる !!	原ゆたか
ノラネコぐんだん はるなつあきふゆ	工藤ノリコ

図書室へGO!

購入図書を紹介します 今月のおすすめ



「豊臣家の包丁人」
戦国大名・豊臣秀吉が足軽の頃から仕え、果ては大阪城の台所頭を務めた京出身の包丁人・大角与左衛門。豊臣家の繁栄から衰退までを見届けた包丁人が作る、人と人との心をつなぐ料理とは。戦国時代の食と家族愛にスポットを当てた、前代未聞の天下取り物語。

聞い倉わせ

問い合わせ 中央公民館

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、時間外申込・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。



2

月のカレンダー

2月1日～2月28日

日 Sun.	月 Mon.	火 Tue.	水 Wed.	木 Thu.	金 Fri.	土 Sat.
1 ・健康運動教室 (ちょな丸運動教室) 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	4 ・終活講座 中央公民館 14:00～15:30	5 ・パソコン・スマート よろず相談会 中央公民館 9:00～11:30 ・園庭・園舎開放 長生学園幼稚園 9:30～11:30 ・歴史教室 中央公民館 13:30～15:30	6 ・ゆうゆう快活くらぶ 保健センター 10:00～11:30 ・びよびよひろば 保健センター 10:00～12:00 ・全国瞬時警報システム (U-ALERT) 全国一斉情報伝達訓練 11:00～	7 ・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
8 ・衆議院議員総選挙 投票日 7:00～20:00	9 ・健活クラブ 保健センター 9:10～10:40～13:20～ ・スマート教室 中央公民館 13:30～15:30	10 ・園庭開放 長南保育所 9:30～11:30 ・スマート教室 中央公民館 13:30～15:30	11 <small>建国記念の日</small>	12 ・パソコン・スマート よろず相談会 中央公民館 9:00～11:30 ・園庭・園舎開放 テーマ:「パン」の着脱 長生学園幼稚園 9:30～11:30	13 ・1歳6か月児健康診査 2歳児歯科健康診査 保健センター 13:00～	14 ・ちよなこみ食堂 中央公民館 10:30～14:00
15	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 ・紙工作教室 中央公民館 9:30～12:00 ・認知症学習会 保健センター 15:00～16:00 ・町長室開放 13:30～	19 ・パソコン・スマート よろず相談会 中央公民館 9:00～11:30 ・園庭・園舎開放 長生学園幼稚園 9:30～11:30 ・高齢者教室 中央公民館 13:30～15:30	20 ・ゆうゆう快活くらぶ 保健センター 10:00～11:30	21 ・野菜園芸教室 中央公民館 13:30～16:30
22 ・第23回 町民ウォーキング大会 「のみがね駿道 トレッキングコース」 9:30～12:30	23 <small>天皇誕生日</small>	24 ・園庭開放 長南保育所 9:30～11:30	25	26 ・園庭・園舎開放 長生学園幼稚園 9:30～11:30 ・町民無料法律相談 中央公民館 13:30～	27 ・乳児相談 保健センター 13:15～	28



※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。

2月の納期 納期限3月2日(月)

固定資産税(4期)
国民健康保険税(8期)
後期高齢者医療保険料(8期)
介護保険料(8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
2月 1日	大塚内科 23-6121	宍倉病院 24-2171
8日	長生八槻医院 32-3282	宍倉病院 24-2171
11日	君塚病院 25-1811	おゆみ野中央病院 茂原クリニック 25-7755
15日	山之内病院 25-1131	南洲会長生クリニック 32-1821
22日	清水三郎医院 25-0776	公立長生病院 34-2121
23日	鵜澤医院 34-2008	菅原病院 25-1171

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



箱ちゃん 発掘記

移住と不動産の雑多な話

● 宅建士登録実務講習を受講しました!

1月6、7日にかけて、宅建士登録実務講習を受講しました。これは、不動産業の実務経験が2年以下の場合に、宅建士登録をするために必要な法定講習です。実務経験がない私にとって、非常にいい勉強になりました。講習で合格していた場合、宅建士登録が可能になります。

変わらず、今年度中の開業に向けて準備中です。もうしばらくお待ちください。

● 移住相談を隨時受付中です!

長南町への移住を希望される方向けの移住相談を随时受け付けています。ありがたいことに、町内で働きたい方、町内での転居など、ご相談をいただく機会も増えてきました。ZOOMなどを用いたオンライン対応も可能です。ご希望の方は、各種SNSなどを通じてご連絡ください。この文章を読んでいる移住希望の方は、移住に対してかなりの熱意をもっていらっしゃることだと思います。ご連絡をお待ちしています。

空き家をお持ちの方、転居して空き家になる予定の方からのご相談もお待ちしております。

● 令和8年4月1日から住所・名前の変更登記が義務化されます!

不動産を所有している方の住所・お名前が変わった際に必要な登記が、令和8年4月1日から義務化されます。簡便な手続きも用意されているようです。詳しくは、法務省WEBサイトや最寄りの法務局にご確認ください。



左記QRコードから、法務省WEBサイト内「住所等変更登記の義務化特設ページ」にアクセスすることができます。ご確認ください。

地域おこし協力隊 さとぴーの 随草録 No.11

長南町地域おこし協力隊のさとぴーこと佐藤です!! 本年最初の広報誌となる2月号でのごあいさつとなります。少し時期が遅れてしましましたが、改めまして、今年はどうぞよろしくお願ひいたします!!

私にとって2026年は、地域おこし協力隊として活動する任期の最終年となります。そのため、今回は協力隊の3年目を迎えるにあたっての抱負を皆様に共有したいと思います!

これまでの活動を振り返ると、農業分野を中心に、多くの方々に支えられながら経験を積ませていただいた時間だったと感じています。日々の農作業や地域の行事、人との関わりを通して、長南町の自然や暮らしの魅力を学ぶとともに、自身の未熟さや課題と向き合う場面も多くありました。最終年となる今年は、これまでに得た経験や学びを生かし、一つひとつの活動をより丁寧に、そして形として残せる1年にしていきたいと考えています。

農業を軸とした取り組みを通じて、地域の魅力や可能性を少しでも多くの方に伝えられるよう、最後まで全力で取り組んでまいります。至らない点も多いかと思いますが、任期の締めくくりとなる1年を、引き続き温かく見守っていただけましたら幸いです!! 以上、さとぴーでした!!



登録実務講習では、資格試験と実務をつなぐ学びを得ることができました。

講習時に実施した試験で合格



元協力隊 田島さんが主催した正月飾りWSに参加しました



先月おこなった山梨県北杜市の田んぼの視察



食育推進員のレシピ

ごじる
呉汁

調理時間
20分
※戻し時間は
含まない



栄養価(1人分)

- | | |
|-------------------|-------------------|
| ・エネルギー 105kcal | ・たんぱく質 5.4g |
| ・脂質 4.4g | ・炭水化物 6.5g |
| ・食塩相当量 0.8g | |

地元で採れる食材を
使ったレシピを
紹介します。

呉汁は、
大豆を水に浸し、
すり潰した「呉」を
味噌汁に加えた
ものです。



★大豆

「佃の肉」と称される大豆は、他の豆類に比べ、たんぱく質が多いことが特徴です。特に大豆のたんぱく質は、良質なアミノ酸「必須アミノ酸」をバランスよく含み、非常に栄養価が高い食材です。他にもポリフェノールの1種で、女性ホルモン「エストロゲン」に似た働きを持つイソフラボンは、骨粗鬆症の予防や更年期症状の緩和が期待できます。

今回は、大豆や枝豆、れんこんなど長南町の特産品が入った呉汁です。寒いこの季節に、身体をあたためるぴったりな一品です。

材料(2人分)

水	400mL	ねぎ	20g
こんぶ	1枚(3g)	むき枝豆	20g
油	小さじ1	みそ	小さじ2
干しいたけ	2枚		
乾燥大豆	10g		
にんじん	20g		
だいこん	40g		
れんこん	40g		



作り方

- ①鍋に水、こんぶ、干しいたけを入れ、冷蔵庫で1晩寝かせる。乾燥大豆は1晩水に浸けておく。
- ②①から干しいたけを取り出し、火にかけ、沸騰直前にこんぶを取り出す。
- ③②の干しいたけは石づきをとってスライスし、にんじん、だいこん、れんこんは5mmのいちょう切り、ねぎは小口切り、①の大豆はすり鉢で、つぶが残る程度にすりつぶす。
- ④別の鍋に油をひき、干しいたけ、にんじん、だいこん、れんこんを炒める。
- ⑤④に②、すりつぶした大豆を入れて柔らかくなるまで煮る。
- ⑥⑤にねぎ、枝豆を入れ、煮る。
- ⑦⑥の火を止め、みそを溶き入れ、沸騰直前まで加熱する。

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



めんこ、なかなかひっくり返らないなー

あとがき

寒さが一層厳しくなり、朝布団からでるのが辛い季節になりました。今月号では、二十歳のつどいを取材しましたが、流行を取り入れた多彩な装いと晴れやかな表情に思わず笑顔になりました。これから活動が楽しみですね!

(鶴岡)

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

ちゅうなんの
アイドル



今月は長生学園幼稚園の年長組さん全員集合!

空き家情報を募集中!! ~長南町空き家情報バンク~

空き家をお持ちの方は、ぜひ、長南町空き家情報バンクにご登録ください。

詳しくは長南町HPへ▶<https://www.town.chonan.chiba.jp/kurashi/jutaku/akiya/>





長南町跡地活用プロジェクトレポート



旧長南小学校
長南集学校

平成31年4月~

今月号のテーマ

本年もどうぞよろしく
お願ひいたします

長南集学校では、スマホやパソコンに関するよろず相談の他、スマホの契約見直しや買い替え、パソコンの購入・相談が可能です。ショッピングに行く時間がなくても地元で手続きできます。

新生活向けの最適なパソコン提案や、無期限保証付きR∞PCの販売、遠隔サポートも提供しています。なお、ご来店時はIDとパスワードがあるとスムーズです。

現在、新品パソコンが高騰傾向にありますので、お早めのご相談をおすすめします。



長南集学校



問い合わせ
☎36-2820
9時~18時(木・金定休)

旧東小学校
越後屋 長南東小学校
スタジオ

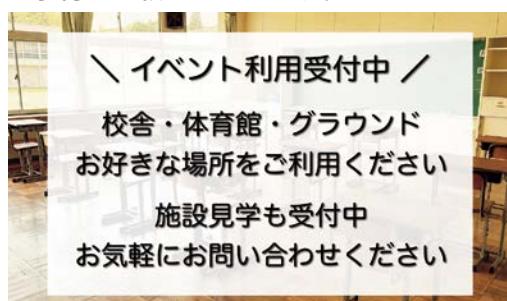
平成29年7月~

今月号のテーマ

イベント利用受付中!

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。教室や図書室で同窓会やお楽しみ会を、体育館やグラウンドでスポーツ大会などのご利用も大歓迎です！

イベント利用は団体だけではなく、個人でもご利用いただけます。ご利用する際は事前にお問い合わせ・ご予約をお願いいたします。



ECHIGOYA
SCHOOL STUDIO

問い合わせ
☎0475-47-1911
9時~18時(土日祝除く)

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]

【2月以降 竹の販売】 9時~14時
2月2日(月)・2月16日(月)・3月2日(月)・3月16日(月)

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

本年もよろしく
お願ひいたします

こんにちは。精華学園高等学校 長南茂原校です。今年度も残りわずかとなり、後期単位認定試験が終了しました。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。学業や進路に関する活動や相談、また何気ない雑談など、生徒とコミュニケーションを取ることを大切にしています。

これからも、高校生活が生徒の皆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)

旧西小学校
ちょうなん西小

平成30年7月~

今月号のテーマ

姉妹施設 さんむ西小
NEW OPENのお知らせ

こんにちは！ちょうなん西小です。

2026年春「仲間と泊まる学校 さんむ西小」がちょうなん西小の姉妹施設としてNEW OPENします！ちょうなん西小と同様、廃校をリノベーションした“泊まれる学校”です。ホームページも公開してますのでぜひチェックしてみてください！



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

