

# ち ょう な ん

報 廣

2026

3

第584号



## 平野町政 4期目スタート

### 主 な 内 容 — Contents —

- 直売所交流施設 進捗状況のお知らせ …… 3
- 長南町役場のこと教えちゃいます! リターンズ  
最終回 SPECIAL! …… 4
- 給与の公表 …… 6

### 今月の表紙 — Cover —

今月の表紙は、平野町長の4期目就任初登庁際の写真です。

職員や支援者の方に迎えられ、4期目就任を祝って花束が手渡されました。2ページでは就任式の様子を紹介しています。



～「ただいま、おかえり」～心のふるさと長南

# ちょうなん News News News

## 雪 国での貴重な体験 雪国体験ツアー

1月23日から25日にかけて、新潟県妙高市にある休暇村妙高ルンルンスキー場で、町教育委員会が主催する雪国体験ツアーが開催され、親子26名が参加しました。

ツアーでは、スキー教室が行われたほか、講師やスポーツ推進委員の協力のもと、普段は経験することがあまりない、雪深い地域での雪遊びなどを体験しました。

参加した児童たちには、スキーの技術向上だけでなく、団体行動の中で、助け合いの精神や協調性を育む姿が見られました。



スキー難しい!

## 手 縫いの雑巾 ありがとうございます

### 長南パイオニアグループ 雑巾の寄贈

長南パイオニアグループの皆さまから、1月19日に町内の小中学校へ手作りの雑巾200枚が寄贈され、会長の生城山さんから糸井教育長へ目録が手渡されました。

生城山会長は「会員が、ミシンや手縫いで9月頃から4カ月ほどかけて1枚1枚、ていねいに仕上げました。どの児童・生徒が使ってくれるのかな?と思いを馳せながら雑巾を縫いました。大切にに使っていただきたいです」と話してくれました。

長南パイオニアグループの皆さま、ありがとうございました。



糸井教育長と生城山会長

## 鮮 やかなバラの太巻き 長南小学校 太巻き寿司作り

1月29・30日に長南小の5年生が郷土料理の太巻き寿司作りを体験しました。5年生は地域の方の協力のもと、町の特産品の古代米作りに取り組んできました。今回はその集大成として、収穫した古代米を使用し、バラの花を表現しました。

講師の大森さんの鮮やかな手技に魅了された後は、保護者・ボランティアの皆さんと一緒に太巻き作りをスタート。それぞれ個性が光る太巻きが完成しました。最後は全員そろって「いただきます」。自分で作った太巻き寿司、おいしかったでしょうね。



バラの太巻き大成功!

## 4 期目の船出 平野町長 就任式

任期満了に伴う長南町長選挙において、4期目の当選を果たした平野町長の就任式が2月2日に行われました。役場正面玄関前では、支援者や役場職員が平野町長を出迎え、就任後初の登庁を祝いました。就任式のあいさつで平野町長は、新年度から始まる第5次総合計画後期基本計画に掲げる施策を実行し、「将来にわたり住民が幸福感を抱けるような町を目指したい」と話しました。また、4期目に向けた意気込みを力強く語り、町のさらなる発展に向けて職員の団結を呼びかけました。



意気込みを語る平野町長

### 町の人口 - Population -

- 人口 6,876人 (-18人)
- 男性 3,448人 (-9人)
- 女性 3,428人 (-9人)
- 世帯 3,131世帯 (-8世帯)

※令和8年2月1日現在  
( )内は前月比

### 【1月中の動き】

- 出生 2人
- 死亡 14人
- 転入 7人
- 転出 13人



Chonan town  
65.51km<sup>2</sup>





# 直売所交流施設 進捗状況のお知らせ

直売所交流施設の建設を進めるにあたり基本計画を策定し、昨年12月に町議会に説明を行ったのち、2月1日(日)に米満地区地元説明会を開催しました。

## ▶▶ 説明会での主な意見

- Q** 品物を充実させるため、施設内にコンビニは入らないか？
- A** コンビニは入らないが、品薄とならないように努めます。
- Q** 国道からの出入りについては、危険ではないか？
- A** 警察との協議により、安全に配慮します。
- Q** 建設に要する費用は大丈夫なのか？
- A** 過疎債の有効活用により財源確保に努め、将来負担を最小限にとどめます。

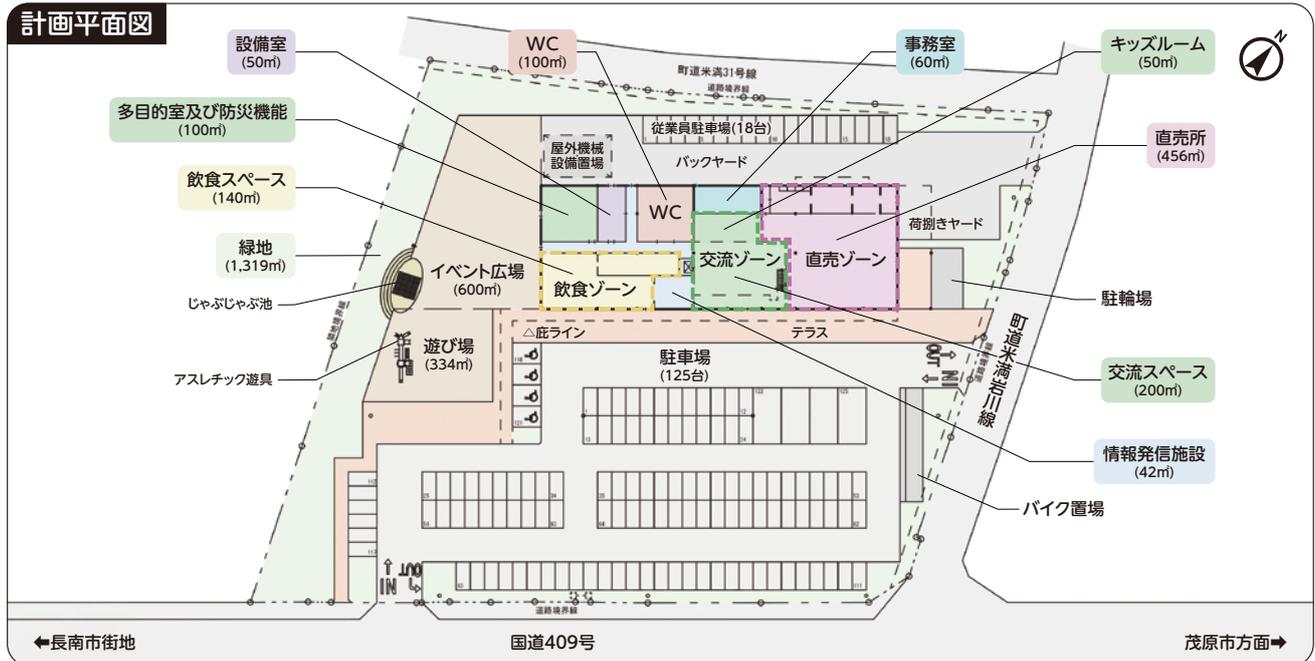
## 今後のスケジュール(予定)

- ▶▶ **令和8~9年度**  
測量、地質調査、不動産鑑定、実施設計、用地買収、各許認可手続
  - ▶▶ **令和9~10年度**  
建設工事
- 令和10年度中のオープンを目指します。**

説明会の様子



計画平面図



基本計画は町ホームページで公開しています。……………詳しくはこちら▶▶▶

問い合わせ 企画財政課 直売所担当 ☎46-2113



# 長南町役場のこと 教えちゃいます!

リターン RETURNS

## 最終回 SPECIAL!

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きた企画も今月で最終回。

最後は4課を一挙にご紹介します! 健康保険課、会計課、議会事務局は平野町長と、教育課は糸井教育長とそれぞれ対談を行いました。

健康  
保険課



令和8年2月6日撮影

### ▼健康保険課のモットー「健康第一!」

町民の皆さんが健康に暮らせるようにサポートしている健康保険課には、健(検)診などを担当する健康管理係と国民健康保険と後期高齢者医療保険を担当する保険係の2つの係があります。がん検診や特定健診、子育て相談や乳幼児の健診、予防接種による感染症の予防や、食育推進員と連携した食生活改善など、町民の皆さんの健康の維持と増進の後押しになるよう、業務に取り組んでいます。そんな健康保険課のモットーはもちろん「健康第一!」です!

## 健康保険課の推し! 带状疱疹予防接種と健診受診率の向上

**带状疱疹は大きなダメージ**  
令和7年4月から带状疱疹の予防接種が定期接種化されました。本町では定期接種に該当しない50歳以上の希望者に対して、費用を立て替えずに一部助成が受けられる現物給付化を行っています。带状疱疹を発生すると、2週間程度はひどい痛みが続き、活動性は落ちるため、高齢の方にはかなり大きなダメージとなります。この間にうつ傾向や認知機能が低下する方もいるので、予防のためにワクチン接種を勧めたいと考えています。定期接種対象者には、通知をお送りしていますが、ご自身が対象かわからないという方や、任意接種を希望する場合には、健康保険課までお問い合わせください。

**健康を考えるきっかけに**  
健康保険課では、東京家政大学と連携し、「健康を考える」をテーマに、広報での連載や、運動教室での効果検証を実施しています。福祉課との一体的実施事業として、病院や健診を受診していない健康不明者を訪問し、健康状態の確認も行っています。独居の方などは福祉課の包括支援センターにつないでいます。健診受診率向上のため、わかりやすい周知や会場レイアウトの見直しなど、受診しやすい環境づくりにも努めています。できるだけ多くの方に健診を受診していただくことで、病気が重症化する前に、早期発見、早期治療につなげることができそうです。健康を考えるきっかけにしてみてください。

### 平野町長から 新しいことを始める きっかけをつくる

带状疱疹のワクチンは、近隣の町村が先駆けて単独補助を行っていました。本町が単独補助を始めた1年後に国の補助が始まり、もう少し早く判断できればよかったです。私自身に経験がなかったため、带状疱疹の痛みのダメージがそんなに大きいとは知りませんでした。情報を早く得られれば、必要な体制を早く整えることができます。町民の皆さんが健康でいることが一番大事なので、そのための制度や体制づくりを考えていかないとけません。医療など専門的なことは、私ではわからないことも多いので、職員の皆さんにはどんどん新しいアイデアを進言してもらいたいのです。新しいことを始めるきっかけを作っていてもらいたいです。

**健康は町を支える源**  
少子高齢化が進み、本町の人口は将来、半分になるといわれています。人口減少のスピードを緩やかにするために、町民の皆さんが健康でなければなりません。町が元気であれば、町民の皆さんの健康にかかっています。町民の皆さんにとっても職員にとっても、健康が一番大切です。健康は町を支える源です。町民の皆さんの健康を守るため、これからも新しい試みを考えていきたいと思います。難航している保健師の確保についても、引き続き努めてほしいと思います。大変だとは思いますが、これからの町民の健康を守ることにつながるので、頑張ってもらいたいです。

## メンバーインタビュー▶▶▶ 山本さん & 永嶋さん & 宮澤さん & 齊藤さん

### 積極的なコミュニケーションを[山本]

議会運営、会議録の作成、各議員の議会活動のサポートなどの業務を行っています。普段から誰に対しても積極的なコミュニケーションを心がけ、何気ない会話でも相手の話をしっかり聴くようにしています。人との繋がりを広げ、仲間と共に成長していけるようにしていきたいです。

### 健康で元気に生活できるように[宮澤]

保健師として勤務しています。主な業務は、健(検)診・予防接種に関することをはじめ、家庭訪問、健康相談等です。一人ひとり生活状況は様々なので、その方に合った支援を心がけています。町民の皆さんが健康で元気に生活できるようサポートしていきます!



### コミュニケーションを大切に[齊藤]

栄養士として勤務しています。主に食育推進協議会や運動教室の運営を担当しており、コミュニケーションを大切に信頼関係を築くことを心がけています。毎月広報に食育推進員さんと考案したレシピも掲載しているので参考にさせていただいたら嬉しいです!(今月号はP.23に掲載)

### 常に正確さを意識して[永嶋]

会計課での勤務は3年目になり、公金の収入や決算に関する業務を主に担当しています。確認作業を怠らず、常に正確さを意識して業務に取り組んでいます。これから年度の切り替え時期を迎えるにあたり、より一層注意を払いながら対応していきたいです。



議会事務局

議会事務局の推し! 議会配信とDX



▼議会事務局のモットー  
「叡智を尽くして職責を全う」

「地方自治における二元代表制のもと、最良の意思決定が行われるように叡智を尽くして職責を全うする」をモットーとする議会事務局では、議会運営に必要な事務や、議員の皆さんをサポートする役割を担っています。

関心を寄せてもらう一助に

昨年の12月からYouTubeで議会の動画配信を始めました。2月の議会からはライブ配信も行います。いつでもどこでも議会の様子を見ることができ、また、議会でどんなことが議論されているのか、関心を寄せてもらう一助になればと思います。

今後はDXにも取り組んでいく予定であり、DXツールを活用し、効率的なスケジュール管理やペーパーレスでの資料共有を行います。また、考えています。



議会 YouTube

平野町長から  
町の二元代表制の一つを担う

議会が円滑に運営されるかどうかは、議員の皆さんをサポートする職員の方が大きいと思っています。議員の皆さんが議会活動に専念できるように、バックアップするのが職員の仕事です。大変だと思いますが、町の二元代表制の一つを担っている中で、頑張ってもらいたいと思います。議会の配信など、町民の皆さんの目に触れる機会も多くなっている中で、少しでも多く関心を持ってもらえるように取り組んでまいります。

会計課

会計課の推し! キャッシュレス決済導入に向けて



▼会計課のモットー「確認が大事!」

公金の収入や支出を扱う会計課では、適切な会計処理を行うことが基本です。間違いがあってはいけないため、「確認が大事」をモットーに、常に確認を心掛けています。

キャッシュレス化を検討  
会計課の窓口で納めていただく住民票などの交付手数料は、現在は現金のみの取り扱いになっております。クレジットカードなどで支払えないかとのお声も多いため、キャッシュレス化を検討しています。キャッシュレス決済には町が支払う手数料がかかります。交付手数料の支払にさらに町がカード会社等に手数料を支払うことになるため、導入には様々なことを検討しなければなりません。すでに導入済みの自治体にも状況等を確認し、制度的な面も含めて検討を重ねます。

現金を扱うので慎重に  
会計管理者には、一般の職員とはちがった権限が与えられています。総合的な責任は町長が持ちますが、会計管理者としての責務が制度上、明確にされているので、しっかりと職責を全うしてもらいたいと思います。キャッシュレス化は事務改善の一環として、担当課と十分協議して検討してください。現金を取り扱うので、慎重かつ間違いのないように業務に取り組んでもらいたいと思います。

教育課&給食所

▼教育課のモットー「人とつながり、地域とつながり、次代につなげる教育の提供」

子どもから高齢者まで、幅広い年代に教育を提供する教育課は、小中学校の事務を行う学校教育係、生涯にわたって学べる様々なイベントや行事を企画する生涯学習係、町民のサークルを支援する公民館、安心安全な給食を安定的に提供するための管理運営を行う給食所の4つの部署で構成されています。幅広い業務を行う教育課では「人とつながり、地域とつながり、次代につなげる教育の提供」をモットーに、それぞれの部署で頑張っています。



公民館



教育課の推し! フットワーク軽く何でもやる!

糸井教育長より  
町の将来像の多くを担う  
教育課は広い範囲の仕事を担っていますが、どのセクションも「人」を対象にしています。「人とつながり、地域とつながり、次代へつなげる」をモットーに、おかげで心身のふるさと長寿な町という町の将来像の多くの部分を、教育課は担っていると思います。これからの町の基礎となるつながりをさらに深め、楽しく元気な心身のふるさととなる町を目指し、努めていってほしいです。

幅広い業務を行うため、色々なことに気がついて自分から進んで行動しなければならず、マニュアル通りに仕事をすれば良い課ではありません。苦しいこともあるかもしれませんが、そこに楽しさがあるのではないかと思います。こうして考えていくかもしない、こうしてみよう、皆で考えて皆で実践する、そういう課を目指してくれたいと思います。

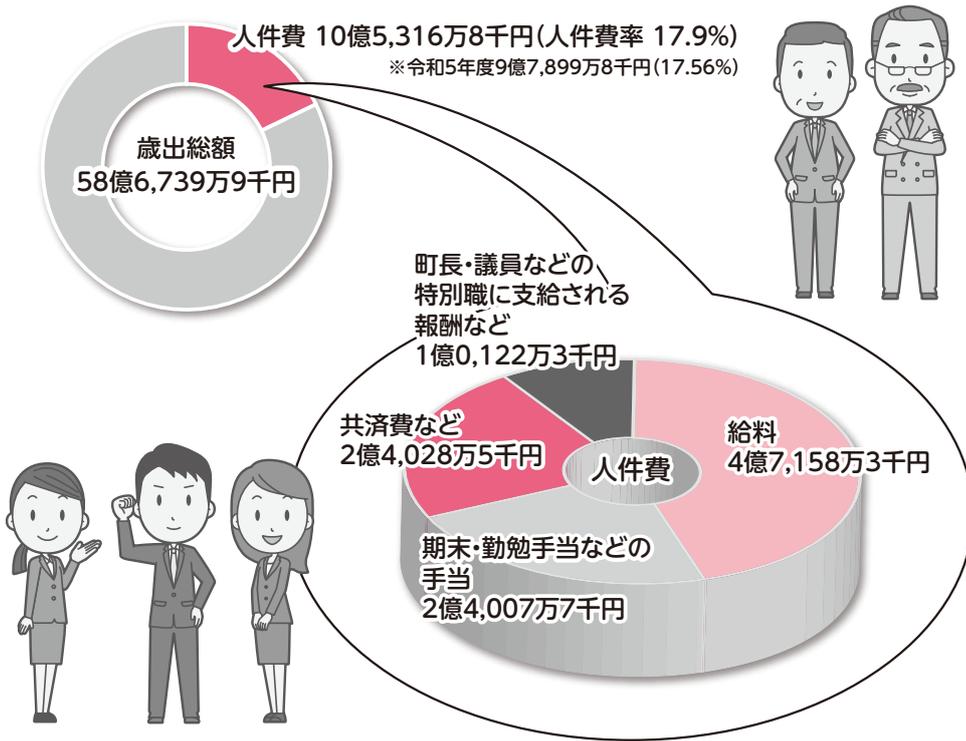
お互いにフォロー  
教育課ではお子さんからお年寄りまで、幅広い年代を対象として事業を行っているため、職員の仕事も多岐にわたります。それぞれが何をやっているのか、情報共有を密にし、フットワークは軽く、「何でもやってみよう」の気持ちを持ち、お互いにフォローし合いながら業務にあたっています。所管する施設の多くが建設から大分年数が経っているため、管理の大変さはありませんが、町民の皆さんが使いやすいよう、これからも適切な維持管理に努めていきたいと思っています。

〔給食所〕  
給食所では令和5年から調理業務を外部委託し、現在は管理運営のみを町で行っています。給食所施設の老朽化が進んでいるので、子どもの数が少なくなる中で、施設の方向性をどうしていくのか、検討しなければならぬと思っています。

〔公民館〕  
公民館には歴史教室など、町民の皆さんから長く好評いただいている教室がたくさんあります。町独自のカラーを生み出していくことが大切だと思っています。人が集まり、元気な町だなと思ってもらえるような形を作っていきたいと思っています。



人件費(令和6年度普通会計決算)



町職員の給与や職員数などを公表します。職員給与は、国や他の地方公共団体、民間企業の給与を踏まえ、条例で定められています。

# 給与の公表

一般行政職の初任給・平均年齢・平均給料月額など

(令和7年4月1日現在)

区分	初任給		平均年齢	平均給料月額	平均給与月額
	大学卒	高校卒			
長南町	220,000円	194,500円	41.4歳	314,400円	403,008円
千葉県	225,600円	194,500円	39.8歳	315,893円	424,453円

・「平均給料月額」は、職員の基本給の平均です。  
 ・「平均給与月額」は、給料月額と扶養手当、住居手当、時間外勤務手当など諸手当の合計額です。

職員の経験年数別・学歴別平均給料月額の状況

(令和7年4月1日現在)

区分		経験年数 10年	経験年数 15年	経験年数 20年
一般行政職	大学卒	287,000円	321,300円	352,500円
	高校卒	—	274,866円	283,467円

一般行政部門の級別職員数などの状況

(令和7年4月1日現在)

区分	標準的な職務内容	職員数	構成比
1級	主事補・技師補	13人	15.1%
2級	主事・技師	13人	15.1%
3級	主任主事・主任技師	21人	24.4%
4級	副主査	6人	7.0%
5級	係長・主査	14人	16.3%
6級	課長補佐・副主幹	8人	9.3%
7級	課長・局長・主幹	11人	12.8%
合計		86人	100.0%

(注) ・長南町の給与条例に基づく給料表の級区分による職員数です。  
 ・職員数は部門別職員数の一般行政部門の職員数です。  
 ・標準的な職務内容とは、それぞれの級に該当する代表的な職務です。

部門別職員数の状況

(各年4月1日現在)

部門	区分	職員数(人)		対前年増減数	
		令和6年	令和7年		
普通会計部門	一般行政部門	議会	2	2	0
		総務	29	27	▲2
		税務	5	5	0
		農林水産	10	9	▲1
		商工	2	2	0
		土木	8	8	0
		民生	19	20	1
		衛生	15	13	▲2
	計	90	86	▲4	
	教育部門	14	14	0	
小計	104	100	▲4		
公営企業等	下水道	1	1	0	
	その他	18	16	▲2	
	小計	19	17	▲2	
合計		123 [160]	117 [160]	▲6 [0]	

・[ ]内は、条例定数の合計です。  
 ・職員数には、特別職および長生郡市広域市町村圏組合への派遣者は含まれません。



職員手当

(令和7年4月1日現在)

区分	手当名	内容と支給単価	支給実績 (令和6年度決算)
毎月決まって支給	扶養手当	子…11,500円 子以外の扶養親族…6,500円 特定期間の加算…5,000円	9,843千円
	住居手当	借家の場合…家賃の額に応じて 28,000円を限度に支給	6,220千円
	通勤手当	通勤距離片道2km以上 2,000円～	11,765千円
	管理職手当	課長・局長・主幹…66,500円 課長補佐・副主幹…33,250円	16,758千円
勤務の実績で支給	時間外勤務手当	勤務時間外に勤務した場合の手当	21,350千円
	特殊勤務手当	ガス主任技術者に対する手当、 事故などに対応する待機者に対する 手当など	594千円
臨時に支給	期末手当 勤勉手当	期末手当…2.50月分 勤勉手当…2.10月分 職務上の段階、職務の級などによる 加算措置有	190,573千円
	退職手当	(支給率) (自己都合) (勸奨・定年) 勤続20年 19.6695月分 24.586875月分 勤続25年 28.0395月分 33.27075月分 勤続35年 39.7575月分 47.709月分 最高限度額 47.709月分 47.709月分	0千円

勤務時間

(令和7年4月1日現在)

開始時刻	終了時刻	休憩
8:30	17:15	12:00～13:00

年次休暇

(令和6年度)

平均使用日数	消化率
9.9日	28.3%

採用・退職者数

(令和6年度)

区分	採用者数	退職者数
人数	7人	10人

(注) 採用者数・退職者数には、他団体への派遣および任期満了により復帰した職員数も含まれます。

育児休業と部分休業

(令和6年度)

区分	育児休業 取得者数	うち 両休業 取得者数	部分休業 取得者数
男性職員	0人	0人	0人
女性職員	1人	0人	0人
計	1人	0人	0人

職員の分限と懲戒処分

(令和6年度)

分限 処分	降任	免職	休職	降給	
	0人	0人	4人	0人	
懲戒 処分	戒告	減給	停職	免職	訓告等
	0人	0人	0人	0人	0人

・地方公務員制度実態調査に準じ、同一職員が複数回の処分を付された場合は重複して計上しています。

職員研修実施状況

長生郡市広域市町村圏組合による職階級別研修、千葉県自治研修センターによる専門研修を中心に実施しています。

職員の福祉および利益の保護の状況

職員の健康状態を把握し、健康障害や疾病の早期発見を行うため、定期健康診断を毎年実施しています。また、ストレスチェック制度を導入し、職員のメンタル不調を未然に防ぐように努めています。

(1) 千葉県市町村職員互助会

地方公共団体が共同して職員のために実施する厚生制度に併せて、会員の相互共済により、福祉増進の事業等を行っています。(公費負担額：R6年度 161千円、R7年度 154千円)

(2) 町職員親睦会

職員の会費を原資として、職員の福利厚生を図るため、各種事業への助成や会員相互の祝い金、見舞金等の給付事業を行っています。

千葉県市町村公平委員会からの業務の状況報告

勤務条件に関する措置の要求に係る事項、不利益処分に関する不服申立はありませんでした。

年齢別職員構成

(令和7年4月1日現在)

年齢	20歳未満	20歳～23歳	24歳～27歳	28歳～31歳	32歳～35歳	36歳～39歳	40歳～43歳	44歳～47歳	48歳～51歳	52歳～55歳	56歳～59歳	60歳以上	計
令和7年	2	5	10	7	12	11	13	12	19	16	5	5	117
令和2年	2	8	9	11	11	15	14	16	13	8	11	3	121

特別職の給料などの状況

(令和7年4月1日現在)

区分	給料・報酬月額	期末手当 (令和6年度支給割合)
町長	788,000円	4.60月分
副町長	639,000円	
教育長	577,000円	
議長	284,000円	4.60月分
副議長	237,000円	
議員	213,000円	

問い合わせ 総務課 総務係 ☎ 46-2111

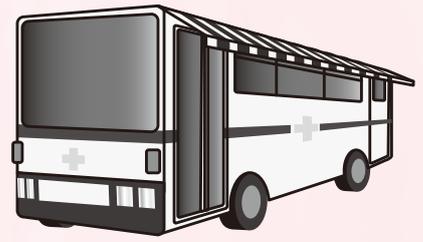


4月から各種健(検)診がはじまります。

**新たに受診を希望の場合はお早めにご連絡ください。**

下記に該当する方には、健(検)診の約1か月前にご案内と予診票を送付します。

- 町健(検)診をご希望でかつ3年以内に受診された方(経過観察中の方を除く)



前立腺がん検診	肝炎ウイルス検査	胸部レントゲン検査		大腸がん検診	喀痰検査	骨粗しょう症予防検診
		肺がん検診	結核検診			
<b>長南町保健センター</b>						
5月8日(金)・9日(土) 5月11日(月)～16日(土)		6月1日(月) 6月2日(火)		6月1日(月) 6月2日(火) 6月13日(土)	6月17日(水)	6月17日(水) 6月18日(木)
50歳以上の男性	40歳以上の方 ただし、今までに検査を受けたことがない方	40歳～64歳の方	65歳以上の方	40歳以上の方	50歳以上の方で胸部レントゲン検査の問診の結果、喫煙指数600以上で検査を希望する方	20歳・25歳 30歳・35歳 40歳・45歳 50歳・55歳 60歳・65歳 70歳の女性
・採血	・問診 ・採血	・問診 ・胸部エックス線		・問診 ・便潜血反応検査(指定の容器に1日1本、2日間の便を取り、血液反応がないか調べます)	・問診 ・細胞診(指定の容器に3日間痰を取り、調べます)	・問診 ・骨密度測定(かかとに超音波を当てて測定痛みはありません)
500円	無料	500円	無料	500円	500円 (検査容器は買取り制です)	500円

女性の健康推進室  
ヘルスケアラボ(厚生労働省)



**問い合わせ**

健康保険課 健康管理係

☎ 46-3392



# 令和8年度 各種集団検(健)診のご案内

項目	胃がん検診	乳がん検診		子宮がん検診	青年の健康診査 特定健康診査 後期高齢者健康診査
		超音波検査	マンモグラフィ検査		ピロリ菌抗体定性検査
会場	長南町保健センター				
日程	4月 9日(木) 4月10日(金) 4月11日(土)	4月22日(水) 4月23日(木) 5月 2日(土) (現在、検診日時予約は行っていません)			5月8日(金)・9日(土) 5月11日(月)～16日(土)
対象者	40歳以上の方	30歳～39歳 41歳・43歳 45歳・47歳 49歳・51歳 53歳・55歳 57歳・59歳 の女性	40歳・42歳 44歳・46歳 48歳・50歳 52歳・54歳 56歳・58歳 60歳以上 の女性	20歳以上 の女性	<ul style="list-style-type: none"> <li>青年の健康診査 19歳～39歳の方</li> <li>特定健康診査 40歳～74歳の国民健康 保険加入者の方</li> <li>後期高齢者健康診査 75歳以上の方</li> </ul> <p>ピロリ菌抗体定性検査 特定健康診査の対象の方で 40歳～64歳までの方 (ピロリ菌のみ検査すること は不可)</p>
検査内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>問診</li> <li>胃部エックス線 (バリウムを飲み 胃のエックス線 写真を撮影)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>問診</li> <li>超音波検査 (超音波を利用し て乳房全体を調 べる検査)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>問診</li> <li>エックス線検査 (乳房を圧迫して はさみ、乳房全 体を撮影)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>問診</li> <li>細胞診 (頸部)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>問診</li> <li>計測(血圧、身長、体重) ※腹囲は特定健康診査のみ</li> <li>医師の診察・心電図検査</li> <li>眼底検査・採血・尿検査</li> </ul>
料金	500円	500円	500円	500円	青年の健康診査 1,000円 特定健康診査 1,000円 後期高齢者健康診査 無料 ピロリ菌抗体定性検査 500円

## 毎年3月1日～8日は「女性の健康週間」です

厚生労働省では、女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を自立して過ごすことを総合的に支援するために、毎年3月1日から3月8日までを「女性の健康週間」と定め、女性の健康づくりを展開しています。女性はライフステージ別に心と体が変わります。この機会に検診等を受診して健康について振り返りましょう。



## 4月から

# こども誰でも通園制度 (乳児等通園支援事業) はじまります



全てのこどもの育ちを応援し、こどもの良質な成育環境を整備するとともに、全ての子育て家庭に対して、保護者の多様な働き方やライフスタイルに関わらない形での支援を強化するために創設された新たな通園制度です。

保護者の就労要件等を問わず、保育所等に通っていない生後6か月以上満3歳未満のお子さんであれば、月一定時間まで保育所等を利用できます。

- 対象者** 保育所等に通っていない生後6か月～満3歳未満のお子さん
- 利用可能時間等** 月10時間の枠内、時間単位で利用可能1時間当たり300円(施設によって異なります)  
※事前にシステム登録・初回面談などが必要になります。
- 実施施設** 長南保育所 長南町長南759 ☎46-0934

### 利用の流れ



問い合わせ 福祉課 福祉児童係 ☎46-2116

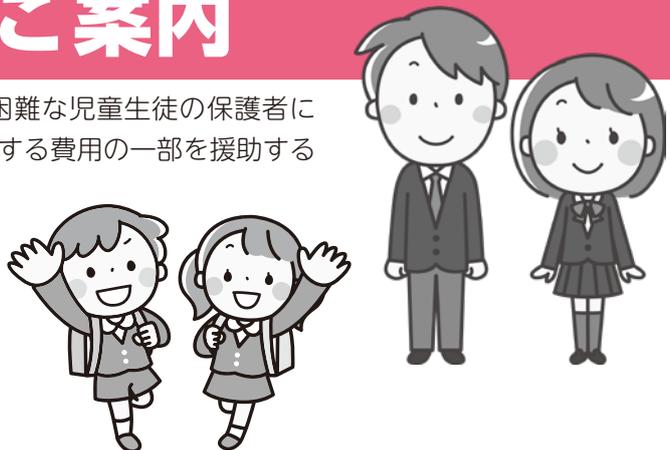
## 就学援助制度のご案内

町では、経済的な理由で就学させることが困難な児童生徒の保護者に対して、学用品費、校外活動費など、就学に関する費用の一部を援助する制度を設けています。

就学援助費の支給対象となる要件は、生活保護基準に準ずる程度に困窮し、教育委員会が援助を必要と認める場合です。

詳しくは、小中学校、または教育課へお問い合わせください。

問い合わせ 教育課 ☎46-3398



# 転出届・転入予約はマイナポータルで!

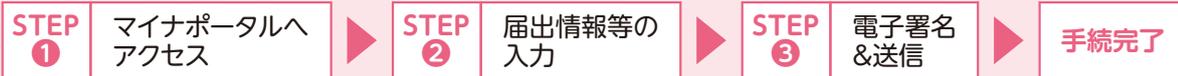
マイナンバーカードを所有している方は、マイナポータルからオンラインで転出届および転入予約(来庁予定の連絡)ができます。



## マイナポータルから転出届を提出するメリット

- ▶ **オンラインでできる!** これまでの住所の市区町村窓口で原則いかなくてもよい(別途、転入先市区町村の窓口で転入届等の手続きが必要)
- ▶ **いつでもできる!** 窓口開庁時間を気にせず手続きできる

### 手続の流れ



### 準備するもの

- 電子証明書が有効なマイナンバーカード
- マイナポータルにアクセスする端末(スマートフォン・PC)
- 連絡先電話番号
- 新しい住所

詳しくは、デジタル庁ホームページをご覧ください。

問い合わせ 税務住民課 戸籍年金係 ☎ 46-2118

デジタル庁  
HPはこちら▶▶▶



# 年金生活者支援給付金制度について

年金生活者支援給付金は、消費税引き上げ分を活用し、公的年金等の収入金額やその他の所得が一定基準以下の方に生活の支援を図ることを目的として、年金に上乗せして支給されるものです。

受け取りには年金生活者支援給付金請求書の提出が必要です。

▶ **老齢基礎年金を受給している対象者には、「老齢年金生活者支援給付金」が支給されます。**

**支給要件** 次の要件をすべて満たすことが必要です。

- ① 65歳以上の老齢基礎年金の受給者であること
- ② 同一世帯の全員が市町村民税非課税であること
- ③ 前年の公的年金等の収入金額とその他の所得の合計が、以下のとおり
  - ・昭和31年4月2日以降に生まれた方は909,000円以下
  - ・昭和31年4月1日以前に生まれた方は906,700円以下

● **障害基礎年金を給している対象者には、「障害年金生活者支援給付金」**  
**遺族基礎年金を給している対象者には、「遺族年金生活者支援給付金」が支給されます。**

**支給要件** 次の要件をすべて満たすことが必要です

- ① 障害または遺族基礎年金の受給者であること
- ② 前年の所得が4,794,000円以下であること



**年金生活者支援給付金における問い合わせ先**  
**給付金専用ダイヤル ☎ 0570-05-4092**

**受付時間** 月曜日 8時30分～19時  
火～金曜日 8時30分～17時15分  
第2土曜日 9時30分～16時  
※月曜日が祝日の場合、翌日以降の開所日初日は19時まで  
※第2土曜日以外の土・日・祝日、12月29日～1月3日はご利用いただけません



## 血液の安定的な確保のため

# 献血にご協力をお願いします

ちよ丸ポイント100P対象

病気やけがなどで輸血を必要としている患者さんの尊い命を守るために、皆様のご協力をお願いします。献血にご協力いただける方の健康を守るため、献血のできる年齢は、男性は17～69歳、女性は18～69歳までと定められています。ただし、65～69歳の方は、60～64歳の間に献血経験がある方に限られます。

献血会場では、献血の事前予約を推奨しています。ご予約がなくてもご協力いただけますが、ご予約されている方を優先してご案内しますので、ご理解、ご協力をお願いします。



**日 時** 3月27日(金) 9時30分～11時30分 **場 所** 保健センター

- 予約方法**
- ① インターネット (献血 Web 会員サービス「ラブラッド」)による予約
  - ② 「ラブラッド」アプリによる予約 (アプリをインストールしてください)
  - ③ 電話での予約 ▶▶ 千葉県赤十字血液センター登録課  
☎0120-892-760 (平日 9時～17時)
- ※予約の詳細については、赤十字血液センターHPをご覧ください。



ラブラッド予約ページ

## 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。

◆1月15日(木)  
(株)高橋製作所  
…14人

**問い合わせ** 健康保険課 健康管理係 ☎46-3392

## 3月は「自殺対策強化月間」です



国では、毎年3月を自殺対策強化月間と定めています。自殺は、その多くが「追い込まれた末の死」です。自殺の背景には、精神疾患などの問題だけでなく、過労や経済的な問題、育児や介護疲れ、いじめや孤立など、さまざまな社会問題や人間関係が複雑に入り組んでいます。

今、解決が難しい問題や悩みを抱えている場合は、一人で抱え込まず、誰かに相談し助けを求めることで、気持ちが少し楽になることもあります。身近な人に話づらい時は、電話やSNSでの相談窓口もあります。ぜひ連絡してみてください。また、身近な人や大切な人の変化に気付いたら、勇気を出して声を掛けてみてください。その声掛けが、不安や悩みを少しでもやわらげることにつながるかもしれません。

**あなたも誰かのゲートキーパーになりませんか？**

「ゲートキーパー」とは、悩んでいる人に気付き、声を掛け、話を聴き、必要な支援につなげ、見守る人のことです。特別な研修や資格は必要ありません。あなたの大切な人が悩んでいるように見えたら、まずは声を掛けることから始めてみませんか？

- 【気付き】** 家族や仲間の異変に気付き、「どうしたの？」と声を掛けましょう。
- 【傾聴】** 本人の気持ちを尊重し、話を聴いてあげましょう。
- 【つなぎ】** 一人で抱え込まず、早めに専門家に相談するよう促しましょう。
- 【見守り】** 暖かく寄り添い、見守ってあげましょう。

**相談窓口** 千葉いのちの電話 (365日・24時間) ☎043-227-3900  
よりそいホットライン (365日・24時間) ☎0120-279-338



**問い合わせ** 健康保険課 健康管理係 ☎46-3392



# 健康を考える ⑩

## ～総集編～

【寄稿】  
東京家政大学  
客員教授  
博士(医学)  
清水 順市



「健康」は、他人から与えられるものではなく、  
自分のものとして捉え、自分で作っていくものです。

このシリーズでは、食事とエネルギー摂取、ウォーキング、ストレッチング、筋力強化、脳活をテーマに「健康を考える」として紹介してきました。

まとめとして、「健康」に対する意識の持ち方を紹介します。

### その1 運動

若い時には「自分は病気なんかしない」と思っている方でも、自分自身が高齢者の年代に近づくとともに、体のあちこち(首、肩、膝など)に痛みが出現し、変化を感じるようになります。

「歳をとったから」と言い訳をするのではなく、自分自身の身体に気遣いが足りないと考えてください。痛みを軽減するために、まずはラジオ体操やテレビ体操、そして長南方式認知症予防運動プログラムちよな丸運動など**気軽にできる運動**からはじめてみましょう。

#### 長南方式認知症予防運動プログラム ちよな丸運動



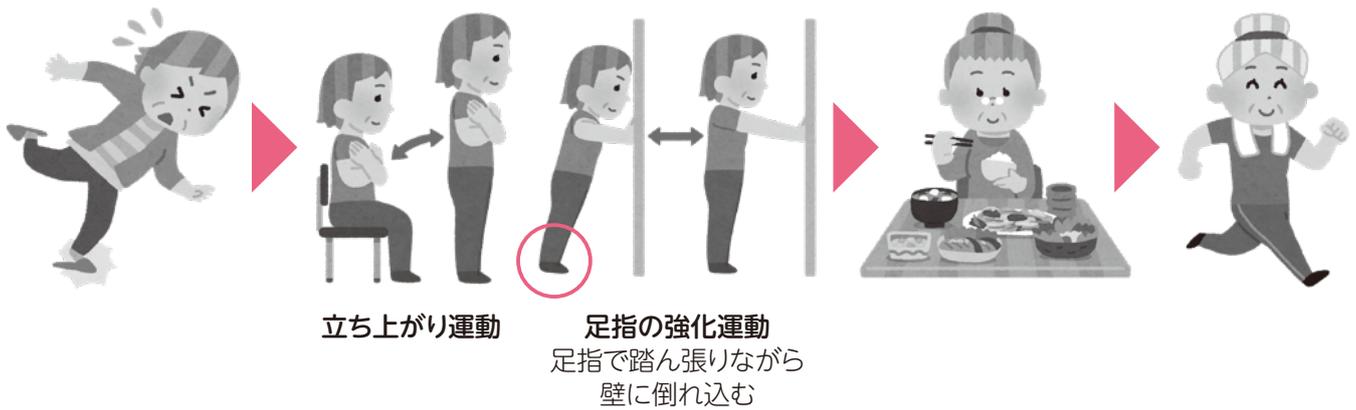
動画：長南町  
福祉チャンネル



資料：ちよな丸運動  
(PDF、A3サイズ)

### その2 食事

転倒による股関節の骨折は寝たきりになりやすいです。転倒予防は下肢筋力の強化と立位バランスの向上が効果的ですが、何より**カルシウムやタンパク質を多く含んだ食事摂取**が大切です。



### その3 物忘れからの脱出

認知症を発症すると本人だけではなく、家族にも大きな負担になります。脳トレも重要ですが、高齢者夫婦の場合は、通常行なっている**夫婦の役割を交代**することにより**認知症予防**に繋がります。食事の準備や調理・庭や畑の手入れ・洗濯・掃除など日頃慣れていないことをすることは大変です。時々役割を交代して**脳細胞に刺激**を与え物忘れから脱出しましょう。



# おしゃべり茶会 3月の日程

ちょう丸  
ポイント  
対象事業  
20P

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

## まきば

- 会場** 長南町子育て交流館(給田 498-4) **日時** 3月10日(火) 14時～
- 内容** おしゃべり・おやつを楽しもう **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** 3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



**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(任意後見)とは何ですか?

**A** 判断能力が十分なうちに、本人自身であらかじめ後見人になる人を決めておくことができる制度です。公証役場で公証人に「公正証書」という契約書を作ってもらいます。判断能力があるうちに契約できるため将来の不安感が軽減する一方、契約内容が難しく契約までに時間がかかります。

**問い合わせ** 福祉課 包括支援センター ☎46-2116



# ご活用ください!

## 電話リレーサービス &



## 文字表示電話サービス(ヨメテル)

### 電話リレーサービス

きこえない人(聴覚や発話に困難のある人)と、きこえる人の会話を、通訳オペレーターが「手話」または「文字」と「音声」を通訳することにより、電話でやりとりができるサービスです。電話の発着信はきこえない人、きこえる人ともに可能で、24時間365日対応しています。

#### 利用方法

きこえない人のみ事前登録が必要です。サービス利用には、スマートフォンとアプリのダウンロードが必要となります。アプリは下記QRコードからダウンロードください。



iPhoneの方



Androidの方



パンフレットは  
こちらから

問い合わせ 電話リレーサービスカスタマーセンター  
☎03-6275-0912

手話で、文字で、電話を通訳。

### 電話リレーサービス

電話の相手先  
音声で電話

通訳オペレータ  
手話や文字と  
音声を通訳

聴覚や発話に  
困難のある人  
手話や文字で電話

法律に基づいた公共インフラとしてのサービスです

24時間365日  
使えるサービス  
かけたい時にいつでも  
電話ができます。

取付先でスムーズな  
会話を実現  
通訳の電話と同時に  
どちらからでも発信ができます。

緊急通報等への  
連絡  
110, 119, 118へ通報ができます。

### 文字表示電話サービス(ヨメテル)

最新のAI(自動音声認識)、または文字入力オペレーターにより、通話相手の声をリアルタイムで文字にします。これにより、通話の内容を視覚的に確認でき、聞こえにくさにより起こりうるコミュニケーションのずれを減らします。また、文字サイズの調整機能により、幅広い年齢層の方々に快適にご利用いただけます。

#### 利用方法

きこえない人のみ事前登録が必要です。サービス利用には、スマートフォンとアプリのダウンロードが必要となります。アプリは下記QRコードからダウンロードください。



iPhoneの方



Androidの方



パンフレットは  
こちらから

問い合わせ 文字表示電話サービス(ヨメテル)カスタマーセンター  
☎0120-328-123

相手の声が、  
わかる。

相手の声が読める電話。

### ヨメテル

自分の声で、  
伝える。

法律に基づいた公共インフラとしてのサービスです

24時間365日  
使えるサービス  
かけたい時にいつでも  
電話ができます。

取付先でスムーズな  
会話を実現  
通訳の電話と同時に  
どちらからでも発信ができます。

緊急通報等への  
連絡  
110, 119, 118へ通報ができます。



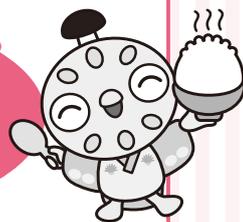
催し

子どもたちの居場所・地域交流の場

## ちなこみ食堂

3月は中央公民館で、「贈り物作り」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。町の特産品(古代米、枝豆、れんこん、しいたけ)を使った「長南丼」やデザートなどを用意してお待ちしています。

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** ● 3月14日(土) 中央公民館 締切 3月9日(月)  
● 4月18日(土) 中央公民館 締切 4月13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。

▼3月分申込



▼4月分申込



問い合わせ(申込) 社会福祉協議会 ☎46-3391

催し

5組限定・予約制

3  
19  
☆

## 町長室を開放します

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** 3月19日(木) 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。

気軽にお話しに  
来てください!



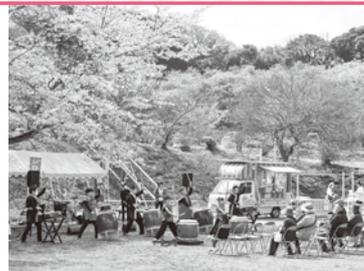
申込  
フォーム

問い合わせ(申込) 企画財政課 広報統計係 ☎46-2113

催し

## 第12回 長南さくらまつり開催

春の野見金公園で、園内に咲く桜の美しい景色を多くの皆さまに堪能していただくため、下記のとおり「長南さくらまつり」を実施します。夜間には桜のライトアップを行いますので、皆さまのご来場を、ぜひお待ちしております。



野見金公園(長南町岩撫 36-1)

★長南さくらまつり 4月4日(土)・5日(日)の2日間開催(9時～15時)

★ライトアップ期間 3月20日(金)～4月13日(月)の期間中 18時～21時

問い合わせ 長南町観光協会(事務局:長南町役場 産業振興課) ☎46-3397



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56回

今回も前回に引き続き、せん妄状態のケースをご紹介します。

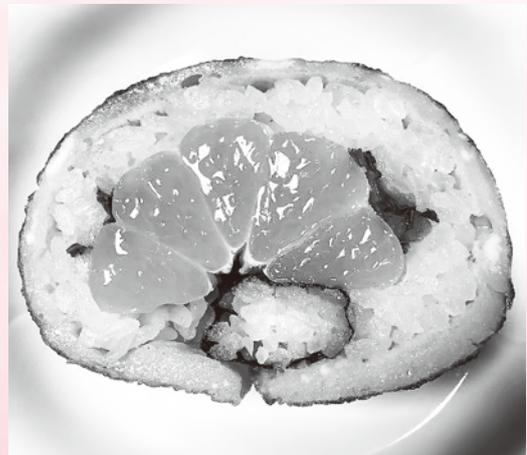
## 78歳女性

もともと不安が強く、かかりつけ医から抗不安薬を処方されていました。75歳頃から物の置き忘れなどが目立つようになったのですが、日常生活で困ることはなく、特に問題はなかったため、ご家族も「年相応のもの忘れ」と捉えていました。3ヶ月ほど前から、夜間に誰もいないのに、誰かがいると幻視を訴えたり、トイレの場所がわからなくなることがありました。

いわゆる「年相応のもの忘れ」がある人にせん妄状態が合併し、夜間に幻覚などを生じるようになったものと考えられます。この人は20年前から、デパス（エチゾラム）という抗不安薬を処方されていました。この薬は不安の改善にとっても効果のある薬です。しかし、脳の機能低下がある人が内服すると、せん妄状態を起こすことがあります。せん妄状態では、夕方から夜間にかけて、イライラや幻視、興奮状態などがよく認められます。デパスは依存性が強い薬なので、急にやめると離脱症状が出る場合があります。デパスは抗不安薬、睡眠導入剤として利用される薬なので、急に減量すると不安が強まったり、不眠になったりすることがあります。さらに離脱症状としてせん妄状態を生じることもあります。薬の減量や中止はかかりつけの医師とよく相談した上で、万一の離脱症状の予防をしつつ、慎重に行う必要があります。この方も、離脱症状の予防をしつつ、慎重に減量したところ、せん妄状態に伴う幻視やトイレの場所がわからなくなことは改善しました。

読者のなかには、幻視と聞いて、レビー小体型認知症ではないかと思う方もいると思います。レビー小体型認知症では、レビー小体という物質が神経細胞に蓄積し、その神経細胞が機能低下、減少することでさまざまな症状が出てきます。私たちの後頭葉に視覚情報を処理している視覚野という場所があります。視覚野の神経細胞にレビー小体がたまると、視覚情報の処理がうまくできなくなり、視覚の異常（錯視や幻視）が認められることがあります。レビー小体型認知症による幻視の場合、後頭葉視覚野の機能低下の影響なので、幻視も夜間だけではなく、日中も認められることが多いのです。またこのメカニズムとは別に、私たちの意識レベルを保っている中脳の神経細胞にレビー小体がたまると、一時的な意識レベルの低下を生じて、そのためにせん妄状態を生じることもあります。

このように、幻視はさまざまな原因で生じてきます。対応のポイントは、考えられるすべての原因を探りだし、最初に改善可能な原因にアプローチすることです。レビー小体型認知症では、神経細胞に蓄積してしまったレビー小体を消し去ることはできません。まずは改善可能な原因であるデパス（エチゾラム）の減量や中止を行うこととなります。幸いにして、デパス（エチゾラム）の減量や中止で症状が改善したので、レビー小体型認知症の可能性は否定されました。



みかん入り太巻き寿司



**お知らせ**  
長南町の駐在所  
再編整備に伴う駐在所の  
閉所(統合)について

千葉県警では、警察署の限られた人員を最大限に有効活用するため、一部の駐在所を隣接する交番・駐在所に統合のうえ、24時間体制で管内全域の治安維持に向けた警察力を確保します。

**閉所駐在所** 茂原警察署 西駐在所  
(茗荷沢 39513)

**運用開始日** 4月1日(水)

**統合先**

●報恩寺・茗荷沢・竹林・岩撫・水沼  
↓長南駐在所

●小沢・美原台・佐坪・市野々・山内  
↓東駐在所

**問い合わせ**

茂原警察署  
2210110(内線290)

**催し**  
長南ビブリオカフェ

ビブリオバトル(1人5分間で好きな本を紹介し合い、「1番読みたくなった本」を基準とした投票を行うゲーム)をカフェにいるような感覚で楽しみ、交流を深める企画です。コンセプトは「人を通して本を知る。本を通して人を知る」です。あなたの好きな本について、語ってみませんか? ※事前申込不要。観戦のみの参加も可能です。お気軽にご参加ください。

**日時** 3月28日(土)  
13時30分~15時  
**場所** ちようなん西小 図書室  
(佐坪1348-1)

**参加費** 無料

**持ち物** あなたの紹介したい本



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)  
0901104415485

**催し**  
季のマルシェ

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♪  
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。

**日時** 3月18日(水) 11時~14時  
(毎月第3水曜日)

**場所** 納屋カフェジーン  
(小沢710)

**出店**

- 季のまま(有機野菜の量売り)
- 納屋カフェジーン(ドリンク&軽食)
- ロングサウスカレー(スパイスカレー)
- お薬師豆腐(豆腐&お惣菜)
- te+te ぱん(パン)
- 木原家Jr.(ジビエ料理)
- その他お楽しみ

**問い合わせ**

季のまま  
info@ki-no-nama.jp

**催し**  
行政書士による暮らしの  
手続き無料相談会

**日時** 3月15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 長夷支部  
地区無料相談会担当 今関雄一  
04310202

**お知らせ**  
預けて安心!  
自筆証書遺言書保管制度

●あなたの書いた遺言書をお預かりします。

遺言書を法務局に預けることで、書き換えられたりするといったトラブルを防ぐことができます。また、ご希望があれば、相続開始後、法務局から相続人等に遺言書が保管されている旨の通知がなされるので遺言書が発見されなかったというトラブルも防ぐことができます。

詳しくは、左記QRコードから法務省ホームページをご覧ください。茂原の法務局へお問い合わせください。

**問い合わせ**

千葉県地方法務局茂原支局  
02412188



**お知らせ**  
ポリテクセンター君津  
からのお知らせ

ポリテクセンター君津は厚生労働省所轄の公共職業訓練施設です。求職中の方が再就職に有利となる専門的な知識や技能を習得するための職業訓練や、在職中の方のためのスキルアップセミナーを実施しています。

**内容** 詳細についてはホームページをご覧ください。

**場所** ポリテクセンター君津  
(君津市坂田428)

**問い合わせ**

043915716313  
(訓練課)



— 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

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。

▶お問い合わせ  
長南町シルバー人材センター事務局  
☎36-5213





問い合わせ  
大谷家具製作所  
☎47-3530

場所 大谷家具ギャラリー工芸館  
(長南1280-1)

開催日 3月19日(木)  
ペンダント 2,750円  
チャーム 1,750円

ワークショップ  
山葡萄蔓を使ってアクセサリーを作ろう

入場料 無料

日時 3月11日(水)~22日(日)  
11時~17時(22日は15時まで)  
※定休日 月・火曜日

北海道の山奥にある山葡萄の蔓を作家自ら採取しバッグや財布、アクセサリーなどを制作。CRACKシューズは革が柔らかく足にフィット。驚きの軽さと履き心地で人気です。

催し  
山葡萄バッグとCRACKシューズ  
オーダー受注会

募集

自衛官等募集中!! ※令和8年度の採用試験予定

募集種目	応募資格	受付期間	試験期日	合格発表	入隊(校)時期	待遇・その他
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)	年間を通じて行っております。 <b>受付期間については、自衛官募集HP又は茂原地域事務所までお問い合わせください!</b>	受付時又は各自衛隊地方協力本部のホームページにてお知らせします。	試験時にお知らせします。	令和9年3月下旬~4月上旬 ※上記の他に設定する場合があります。	<b>【特例退職手当】</b> 1任期:約72万円~約118万円 2任期:約177万円~約180万円 ※任期満了毎に特例退職手当が支給されます。
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)	【1回目】 3月上旬~5月上旬 【2回目】 7月上旬~9月中旬 【3回目】 10月上旬~11月下旬	【1回目】 1次:5月中旬 2次:6月中旬 【2回目】 1次:9月下旬 2次:10月中旬 【3回目】 1次:12月上旬 2次:令和9年1月上旬	【1回目】 1次:6月上旬 最終:7月中旬 【2回目】 1次:10月上旬 最終:11月下旬 【3回目】 1次:12月中旬 最終:翌年1月下旬	令和9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
幹部候補生	一般要員(大卒程度試験) 22歳以上26歳未満の者(20歳以上22歳未満の者は大卒(見込含)、修士課程修了者等(見込含)は28歳未満の者)	【1回目】 3月上旬~4月上旬 【2回目】 4月中旬~6月上旬 【3回目】 8月下旬~9月下旬	【1回目】 1次:4月中旬 2次:5月下旬 【2回目】 1次:6月中旬 2次:7月下旬 【3回目】 1次:10月上旬 2次:11月上旬	【1回目】 1次:5月中旬 最終:6月中旬 【2回目】 1次:7月中旬 最終:9月中旬 【3回目】 1次:10月下旬 最終:12月中旬	令和9年3月中旬~4月上旬	入隊後約1年で3等陸・海・空尉(院卒者試験合格者は2等陸・海・空尉)
	一般要員(院卒者試験) 20歳以上28歳未満の者(院卒者修了者等(見込含))					
予備自衛官補	一般 18歳以上52歳未満の者	【1回目】 1月22日~3月30日 【2回目】 5月23日~9月10日	【1回目】 4月18日(土) 【2回目】 9月27日(日)	【1回目】 6月10日(水) 【2回目】 11月11日(水)	教育訓練開始時期 ①令和8年7月以降 ②令和8年12月以降	<b>【身分】</b> 所定の教育訓練終了後、予備自衛官として任用 <b>【教育訓練招集手当】</b> 日額8,800円
	技能 ・有資格者 <b>細部はお問い合わせください。</b>					

※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)▶



# ちよなん 歴史夜話

## 長南開拓記 (85)

～「藻原荘」はどこか～

墾田永年私財法(天平一五/七四三年)は開拓を本格化させ、やがて荘園の発生に繋がっていききました。荘園制は中世まで存続しますが、そのうち奈良〜平安前期に存在した形態を「初期荘園」といい、その開墾には貴族や有力寺社などが直接的にかかわっていました。ただ、この段階では、まだ国司の介入を拒めるような権限はなく、耕作も周辺の農民の出作であるなど、土地の支配は限定的なものでした。

このような初期荘園の一つに、茂原の語源となったとされる「藻原荘」があります。『朝野群載』によれば、藻原荘は宝亀五年(七七四)、国司として上総国に赴任した藤原黒麻呂が開墾した「牧」であり、その後、春継―良尚―菅根と子孫に受け継がれ、寛平二年(八九〇)に菅根ら六名(北四八七丈(約一・五キロ))の記載がありますが、この東西南北界とされる地名が現存しておらず、様々な解釈がされています。『茂原市史』では東西を六ツ野―鷺巣、南北を綱島早野―豊田川としています(①)。一方、東西を藻原寺付近―長柄町東部、南北を一宮川―豊田川として捉える説(②)も有力です。また、『首都圏中央連絡自動車道埋蔵文化財発掘報告書7』では、昭和二二年(一九四七)の空中写真で見られた古代条里を想起させる地割に注目し、藻原寺付近―豊栄地区東部を挙げています(③)。とここで「藻」や「原」の表記を率直に解釈すると、やはり湿原が広がる景観が想起されます。平地が広がる地形は①と③ですが、砂堤が大半を占める①は、藻が茂る湿地が意外と少なかったかもしれません。逆に湖沼が点在する湿地帯であったと見られる③は、印象的には最も近いように思われます。

の名で、藤原氏の氏寺の興福寺に施入されています。国司が在任時に開墾した土地は、離任時に収公される決まりがあったのですが、黒麻呂は地目を「牧」として届けており、また、春継の「墓所」でもあったので、世襲が可能だったのでしょう。ただし、実質的には「田地」であったと見られます。『朝野群載』には藻原荘の領域として、「東限清水野、南限緑野、西限巨堤葦原、北限小竹河、東西一〇二〇丈(約三・五キロ)、南



圏央道建設に伴う岩川遺跡の発掘調査(筆者撮影)。発掘調査報告書では遺跡付近の低地が平安期に開発された可能性について指摘され、藻原荘との関連の可能性についても考察されている。

(町資料館 風間俊人)

## 図書室へGO!



購入図書を紹介します  
今月のおすすめ



### 「カフェの帰り道」

東京上野のはずれにあるカフェ西行の。どかな店内で朗らかに働く女給たちに戦争の影が忍び寄る。紆余曲折を得た女給たちが行き着いた先は。大正から昭和、戦前から戦後それぞれの時代を生き抜いた女給たちの連作短編集。

書籍名	著者
時の家	鳥山まこと
叫び	島山丑雄
カフェの帰り道	嶋津輝
うらぎり長屋	高瀬乃一
じゃあ、これは殺人ってことで	東川篤哉
晴れの日の木馬たち	原田マハ
さむいよ ちゅんつ	すとうあさえ／飯野まき
うろおぼえ一家のおでかけ	出口かずみ
にぎりめしくんとおむすびくん	てぶ

問い合わせ

中央公民館 ☎46-1194

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 2026 20



日 Sun.	月 Mon.	火 Tue.	水 Wed.	木 Thu.	金 Fri.	土 Sat.
1	2 ・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	3	4 ・3歳児健康診査 2歳児歯科健康診査 保健センター 13:00～	5 ・パソコン・スマホ 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	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	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	9 ・健活クラブ 保健センター 9:10～10:40～13:20～	10 ・長南中学校卒業式	11	12 ・パソコン・スマホ よろず相談会 中央公民館 9:00～11:30 ・園庭・園舎開放 テーマ:フレパスあそび 長生学園幼稚園 9:30～11:30	13 ・ゆうゆう快活くらぶ 保健センター 10:00～11:30	14 ・長生学園幼稚園 卒園式 ・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 ・長南小学校卒業式	18 ・認知症学習会 保健センター 15:00～16:00	19 ・パソコン・スマホ よろず相談会 中央公民館 9:00～11:30 ・町長室開放 13:30～	20 ・野見金公園 ライトアップ 18:00～21:00 ～4/13まで  春分の日	21
22	23 ・健活クラブ 保健センター 9:10～10:40～13:20～	24	25 ・長南保育所卒園式	26	27 ・乳児相談 保健センター 13:15～ ・献血 保健センター 9:30～11:30	28
29	30	31	4/1	2	3	4 ・第12回 長南さくらまつり 野見金公園 9:00～15:00



※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。

所得税・住民税の  
申告は**3月16日(月)**  
までです。



まだ申告が済んでいない方は  
お早めに。

**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	
3月 1日	大多和医院	33-6111	宍倉病院	24-2171
8日	よねもと整形外科	40-1065	菅原病院	25-1171
15日	大木医院	23-2546	宍倉病院	24-2171
20日	むなかたクリニック	44-5155	菅原病院	25-1171
22日	長島医院	42-8800	公立長生病院	34-2121
29日	三上クリニック	30-3733	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

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



## タケちゃん奮闘記



## ありがとう長南町。3年間の歩みと、これからの一步。

こんにちは、地域おこし協力隊の竹ちゃんこと竹瀨真博です。この度、任期満了にともない、長南町地域おこし協力隊としての活動を終了することとなりました。3年前、「山と竹と人のまち・長南町」で地域の力になりたいと、この町に来てから、気がつけばあっという間の3年間でした。

## 【竹林から始まった協力隊人生】

私の活動は、荒れた竹林に足を踏み入れるところから始まりました。最初の頃は右も左もわからず、チェーンソーやノコギリの使い方すら手探りでしたが、地域の方々に一つ一つ教えていただきながら、少しずつ竹林整備のノウハウを身につけていきました。「蓮田に浮かぶ竹舞台」や「竹飯盒炊飯体験」など、竹の資源を生かしたイベントも多くの方に参加いただき、竹が“地域の資産”であることを実感しました。

## 【地域の人とつながる喜び】

草刈りや、イベント運営や移住相談など、活動は多岐にわたりましたが、どの仕事にも共通していたのは“人とのつながり”でした。草刈り部の活動では、「ありがとう」「助かったよ」「また来てね」と声をかけていただけたたびに、地域に必要とされている手応えと、やりがいを感じてきました。

## 【印象深かった出来事】

中でも印象に残っているのが、「ゴルフ5レディース」や「のみがね峻道開通イベント」など、町外への発信に関わる活動です。協力隊みんなでアイデアを出し合い、特産品販売やマルシェ運営などを担当しました。自分たちが企画したブースに「長南町って素敵なおとこですね！」と声をかけてもらえた時の喜びは、何ものにも代えがたい経験でした。また、直近では米満横穴墓群の竹林整備を通じて、歴史と自然が交わる場所の保全にも関わることができました。ここが将来の観光資源となるよう、今後も見守っていきたい場所の一つです。

## 【そして、これから】

任期は終わりますが、私の“長南町での挑戦”はまだ続きます。今後は「一般社団法人長南町地域づくり推進機構（通称：まるっと長南）」の代表として、協力隊の仕組みを支える側、そして地域事業を担う側として新たな一步を踏み出します。林業・竹林整備を基盤にしつつ、移住支援や広報発信、有償ボランティアの仕組みづくりにも引き続き取り組んでいきます。



## 【最後に】

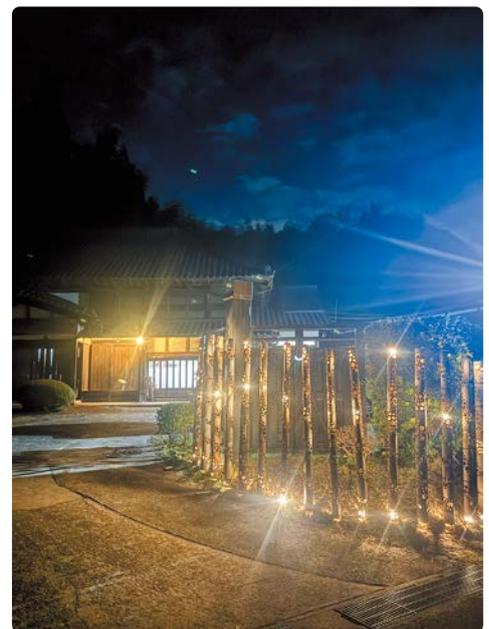
この3年間、支えてくださったすべての皆さんに心から感謝します。地域おこし協力隊という制度を通じて、たくさんの「できた」をこの町で積み重ねることができました。これからも“竹ちゃん”として、そして一町民として、長南町を盛り上げていきます。

本当にありがとうございました！

そして、これからもよろしくお願いします！



木のことはおまかせを！



竹あかりのレンタルいかがでしょうか？

●地域おこし協力隊

【竹瀨】

Instagram QRコード▶



# 食育推進員のレシピ

## 菜の花と桜えびのワンパンパスタ



調理時間  
20分

### 栄養価(1人分)

- エネルギー 633kcal
- たんぱく質 … 22.2g
- 脂質 … 22.6g
- 炭水化物 … 75.8g
- 食塩相当量 … 1.4g

### 材料(1人分)

- |                        |   |                  |
|------------------------|---|------------------|
| 菜の花 …… 40g             | A | 水 …… 200mL       |
| にんにく …… 1かけ            |   | 牛乳 …… 200mL      |
| オリーブ油 …… 大さじ1          |   | 顆粒コンソメ …… 小さじ1/2 |
| 桜えび …… 5g              |   | 塩 …… ひとつまみ       |
| スパゲッティ …… 100g (1.6mm) |   |                  |
| 黒こしょう …… 適量            |   |                  |

### 作り方

- 1 菜の花は3~4cmに切り、にんにくはみじん切りにする。
- 2 フライパンにオリーブ油、にんにくを入れ、弱火で熱し、香りがたったら、桜えびを加えて炒める。
- 3 2にAを入れて、中火でひと煮立ちさせる。菜の花、スパゲッティを入れ、時々かき混ぜながら蓋をして表示時間より1分短く煮る。
- 4 3の蓋を開け、強火で混ぜながら水分を飛ばす。
- 5 4を盛り付け、黒こしょうをふる。

地元で採れる食材を使ったレシピを紹介します。



### ★菜の花

冬から春にかけて出回る菜の花は、ビタミンやミネラルを豊富に含む緑黄色野菜です。特にビタミンCの含有量は、野菜の中で特に多く、身体の免疫力を高めて風邪予防効果があるといわれています。また、カルシウムも多く含み、骨や歯の健康維持に寄与します。

### ★調理のポイント

今回は、ワンパン=1つのフライパンで料理を完結できるレシピで、日ごろ忙しい方にもおすすめの一品です。菜の花だけでなく、牛乳や桜えびなどカルシウムが豊富な食材を詰め合わせており、骨粗鬆症予防効果も期待できます。

毎月17日は  
「減塩の日」

食塩の摂りすぎは、生活習慣病の要因となります。「適塩」を心がけましょう!

1日の食塩摂取目標量(成人) 男性:7.5g未満/日 女性:6.5g未満/日 高血圧の方:6g未満/日



鬼は外-!!(長生学園幼稚園)

あとかき 7月から始めた課の紹介が、今月で最終回を迎えました。最後は駆け足になりましたが、現在の体制で全課を紹介することかできてよかったです。対談形式でのインタビューと原稿作成に毎月頭を悩ませましたか、皆さんに役場を知っていただきたかったりなれていれお嬉しいです。(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



今月は長南保育所全員集合!



# 長南町跡地活用プロジェクトレポ

発行／編集 長南町／企画財政課 ☎ 0475-46-2113  
 〒297-0192 千葉県長生郡長南町長南 2110  
 ホームページアドレス <https://www.town.chonan.chiba.jp> Eメールアドレス [kohotoukei@town.chonan.lg.jp](mailto:kohotoukei@town.chonan.lg.jp)

長南町公式LINE



アプリ「マチイロ」

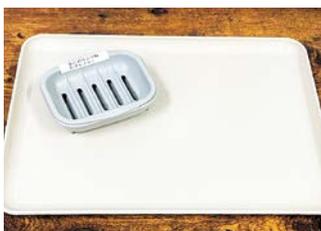


## 旧長南幼稚園 竹の駅ちようなん 令和3年9月～

今月号のテーマ

竹資源の  
学生共同商品化を実現

ユニオン産業は、竹の有効活用に向け、竹の駅ちようなんを拠点に、2024年より東京都市大学横浜キャンパスの学生と連携し、竹資源の循環活用に取り組んでいます。学生が伐採した竹を粉碎し、竹配合樹脂として製品化。2024年は合格祈願箸、2026年は石鹸トレーや学食用トレーを製作しました。長南町の皆さまもお気軽にお問い合わせください。



竹配合樹脂の  
石鹸トレー／学食用トレー

【3月以降 竹の買取り】  
9時～14時  
3月2日(月)・16日(月)  
4月6日(月)・20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

## 旧長南小学校 長南集学校 平成31年4月～

今月号のテーマ

今年もやります  
集学校肝試し

お知らせ1  
集学校肝試し3rd  
日時 3月28日(土)  
18:30～22:00頃  
参加費 500円 完全申込制 定員あり



大変好評の集学校肝試しも3回目となりました。  
ご参加希望の方は集学校までお電話ください。

お知らせ2  
新しいパソコンで新生活

新生活に向けてパソコンの購入、買い替えは集学校にご相談ください。みなさまの利用に合った最適な一台をご提案いたします。集学校で販売しているRPCは、無期限保証に加え、オンラインでの遠隔サポートも行っていきます。



長南集学校  
長南集学校Facebook

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

一般開放エリア  
ちようなん西小図書室

こんにちは！ちようなん西小です。  
地域交流棟 2階の図書室には元々学校にあった本が今もたくさん残してあります。懐かしい本を探したり、学習スペース等、誰でも使える一般開放エリアとなっておりますので是非ご利用ください。

図書室ご利用時間 11時～16時



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

春の境界線『卒業・飛翔』  
と『入学・希望』との交錯

春の訪れを感じる季節となりました。卒業式が近づき、校内では式典に向けた準備が着実に進んでいます。卒業生一人ひとりが歩んできた学びの日々を振り返り、晴れやかな門出を迎えられるよう、教職員一同、心を込めて準備を重ねています。また、新たな入学者を迎えるための準備も本格化しています。日頃より本校の教育活動を温かく支えてくださっている町の皆さまに感謝しながら、地域とともに歩む学校づくりを今後も進めてまいります。



学校法人奇南学園  
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リース・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)]

3月の  
ドローンスクール  
受講スケジュール ●3月 3日(火)～ 5日(木) 民間ライセンス資格習得コース  
●3月20日(金・祝)～22日(日) 国家ライセンス資格習得コース