広報
ちょうなん
2026
11
第592号



主な内容 —Contents—

- 台風第25号による被害状況および支援制度について …… 3
- 戸籍にフリガナが記載されます …… 4
- 脳トレに挑戦しよう …… 5

今月の表紙 — Cover —

今月の表紙は、10月10日に長南保育所で開催された3歳以上児運動会での写真です。玉入れでは、はじめにみんなでダンスをして、曲が終わると同時に競技がスタート！小さな体で力いっぱい頑張っていました。当日の様子は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

芝 原人形に心をこめて

長南小学校 芝原人形作り体験



最後の絵付けに真剣な眼差し



個性が光る人形が完成!

長南小学校４年生が、ふるさと学習の一環として、９月17日と30日の２回にわたり、芝原人形づくり体験を行いました。芝原人形４代目制作者千葉惣次さんの指導のもと、１回目は弾碁（だんき）や面子（めんこ）、人形の成形に挑戦し、２回目はそれらの絵付けと昔遊びを体験しました。絵付けでは、黄→赤→青→黒の順に色を塗ることを学び、児童たちは塗る順番をよく考えながら、ていねいに仕上げていました。完成後は、自分たちで作った弾碁や面子を使って昔遊びに挑戦。最後まで楽しく盛り上がり、地域の伝統や文化に親しむ、思い出深い学びの時間となりました。

青 空の下、力いっぱい運動会!

長南保育所／長南小学校 運動会

10月10日に長南保育所、17日に長南小学校で運動会が開催されました。両日ともに青空が広がる運動会日和となり、子どもたちは元気いっぱいに競技や演技に取り組みました。保育所では、鼓笛隊の演奏を皮切りに、ダンスや親子競技などが行われ、子どもたちは笑顔で最後まで頑張りました。



元気いっぱい!



かっこよく決まったね♪



うまくレンコン運べるかな?



頑張る仲間を全力応援!

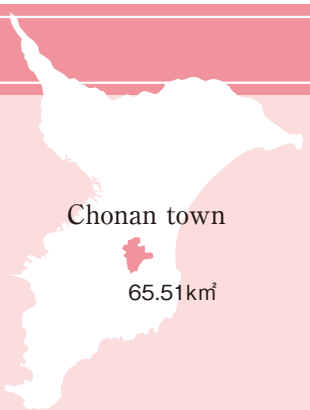
小学校では、恒例の紅白リレーのほか、町の特産品であるレンコンを題材にした競技なども行われ、児童たちは仲間に一生懸命声援を送っていました。今年の総合優勝は白組。子どもたちの頑張りと応援の声が、秋空に響く一日となりました。

町の人口 ― Population ―

■人口　6,７７９人（−24人）
　男性　3,407人（−17人）
　女性　3,372人（−7人）
■世帯　３,１０８世帯（−13世帯）

※令和８年１０月１日現在
（　）内は前月比

【9月中の動き】
出生　2人
死亡　13人
転入　10人
転出　23人



令和8年台風第25号による被害状況および支援制度について

令和８年台風第 25 号の影響により、住家被害をはじめ、道路・河川・農地・農業用施設などで多数の被害が確認されています。被害に遭われた皆さまに心よりお見舞い申し上げます。

●10月15日時点で把握している主な被害件数は以下のとおりです

項 目	件 数	内 訳
家屋･宅地被害	116件	全壊3件、半壊5件、一部破損17件、床上浸水5件、床下浸水19件、その他崩落等67件
ガス被害	14件	需要家8件、供給施設6件
道路被害	207件	土砂崩落104件、路肩決壊70件、道路陥没9件、倒木17件、排水不良7件
河川被害	21件	護岸決壊17件、倒木2件、堆積土1件、排水不良1件
農地･農業用施設被害	52件	農地25件、農業用施設27件
山地災害	24件	
罹災証明･被災証明の申請等	86件	罹災証明48件、被災証明38件

※数値は現時点の把握件数であり、今後の調査･確認により更新される場合があります。

●新たに追加された支援制度をお知らせします

これまでにお知らせした支援制度の一覧は、町ホームページをご覧ください。

町公式ホームページ▶

農地･農業用施設災害復旧費用の一部助成

令和８年６月以降の台風・豪雨により被災した農地・農業用施設を復旧される方へ補助金を交付します。※耕作放棄地等は対象外となります。

補助額 復旧にかかった費用の30%(上限12万円)
※復旧費が 10 万円未満の場合は対象外となります。

申請期限 令和９年２月 26 日まで

必要書類 見積書、領収書、復旧前と後の写真、被災箇所の地図など

問い合わせ
産業振興課　農林振興係　☎４６－３３９７

住家への崩落土撤去費用の一部助成

令和８年６月以降の台風・豪雨により、「居住する宅地敷地内」に崩落・堆積した土砂等の撤去費を補助します。

補助額 撤去費の 25%（上限 20 万円）
※撤去費用が５万円未満の場合は対象外となります。

申請期限 令和９年２月 26 日まで

必要書類 見積書、領収書、撤去前と後の写真、被災箇所の地図など

※保険金や国・県の補助金を受ける場合は、補助対象外です。

問い合わせ　総務課　自治振興係　☎４６－２１１２

住家の応急修理

台風 25 号の大雨により、被災した住家を修理される方へ、日常生活に必要最小限度の部分の応急的な修理費用を支援します。

対象工事 屋根等の基本部分、ドア等の開口部、上下水道等の配管・配線、トイレ等の衛生設備などの日常生活に必要不可欠な部分であって、緊急に応急修理を行うことが適当な箇所(完了したものを除く)

必要書類 罹災証明書

限度額 罹災証明の判定により異なります

大規模半壊、中規模半壊および半壊の場合	75 万７千円	準半壊の場合	36 万７千円

※応急修理は町が修理業者と契約し、工事を発注します（限度額を超えた分については、申請者と修理業者による直接契約となります）。
※申請は工事着工前の受付となりますので、修理を検討されている方は事前にご相談ください。詳しくは下記までお問い合わせください。

問い合わせ　建設課　都市計画係　☎４６－３３９４

ありがとうございます

明治安田生命保険相互会社 寄付金の贈呈



10月6日、町長室にて、明治安田生命保険相互会社 千葉支社 茂原南営業部 嶋廣部長より「私の地元応援募金」の寄付をいただきました。

『私の地元応援募金』は、明治安田グループの全従業員が出身地等のゆかりのある自治体に従業員募金と会社拠出額を寄付するもので、地域に寄り添い、離れた地元に想いを届けていくものです。

この度はありがとうございました。



嶋廣部長(中右)と明治安田の皆さん

戸籍にフリガナが記載されます

長南町に本籍がある方には、令和7年7月に「戸籍に記載される振り仮名の通知書」をはがきで送付しました(本籍地が他市町村の方は、それぞれの本籍地より送付されています)。

通知はがきに誤りがなく、令和8年5月25日までにフリガナの届出がなかった場合、本籍地の市区町村長が通知はがきのフリガナを正式なものとして戸籍に記載します。

長南町は令和8年11月頃の記載を予定しております。

戸籍に記載されたフリガナは、1回に限り家庭裁判所の許可を得ずに届出のみで変更できます

※すでにフリガナの届出をされた方や、2回目以降は家庭裁判所の許可を得る必要があります。

※年金や金融機関、パスポート等に登録したフリガナと異なる届出をした場合は、別途手続きが発生することがあります。

問い合わせ　税務住民課　戸籍年金係　☎46−2118

令和8年度 いきいき百歳体操体験会

ちょな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！

会場まで行くことが難しい方でも、椅子のある会場を確保でき、3名以上で参加を希望される場合は、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10日(木)より隔週木曜日(1週おき)全6回
10時から90分程度
❶12月10日(木)　❷12月24日(木)　❸令和9年1月7日(木)
❹1月21日(木)　❺2月4日(木)　❻2月18日(木)

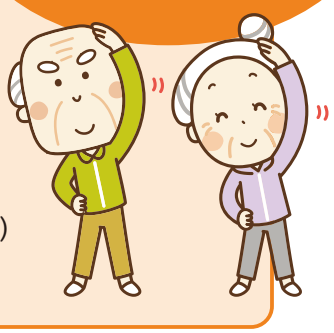
場所 長南町子育て交流館(給田498-4)

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!



脳トレに挑戦しよう
～「脳」は、トレーニングで活性する～

【寄稿】
東京家政大学
客員教授
博士(医学)
清水 順市



加齢により記憶力は徐々に低下します。それは、脳の老化に原因があります。しかし、日々の努力により脳の老化速度を遅らせることが可能になります。
今回はできるだけ老化速度を遅らせる方法について紹介します。

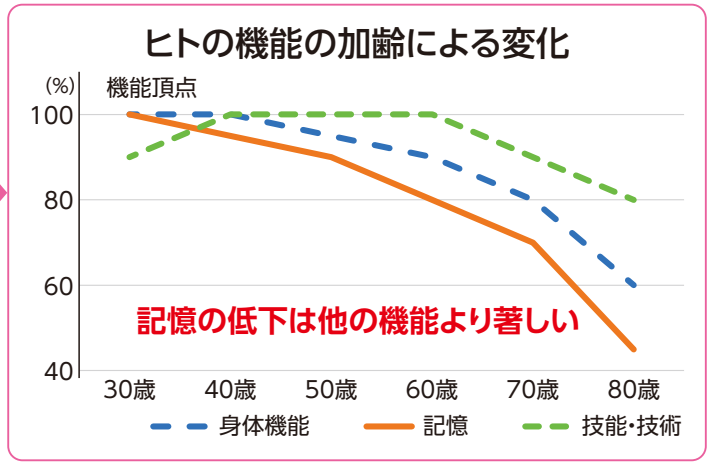
数日前の自分の行動や前日に食べたものを思い出すことができなかったりしたことはありませんか？
また、友達の顔は思い出しても名前が思い出せないことなど…このような経験は誰もがあります。この状況は問題がありません。
ところが、食べたことすら忘れたり、家族の顔を忘れる・間違えるなどが生じた場合は認知症が疑われ、治療が必要となります。認知症の予防のために脳の活性化に挑戦してみましょう。



健康な身体の脳は、複数の機能を持ち効率よく働きます。しかし、その機能は加齢により徐々に低下します。

脳が有する機能
- 運動(手足を動かす)
- 言語(聴く・話す)
- 計算
- 視覚(視る)
- 嗅覚(匂いを嗅ぐ)
- 味覚(味わう)
- 記憶

加齢の影響



昔取った杵柄は危険。自信過剰は禁物。
しかし、**継続は力なり。**

どんなことでも継続することで、脳の低下を予防できます。

脳機能を維持するために、脳トレをしましょう。
- 単独課題よりも複数課題を行う(歩きながら歌う)
- 動作と言語機能を同時に行う(指差しと声出し)
- 予定表や計画表を作る
- １日遅れの日記を付ける
- カラオケで新しい歌に挑戦する
- 各種パズルに挑戦する
- 新しい料理を取り入れる





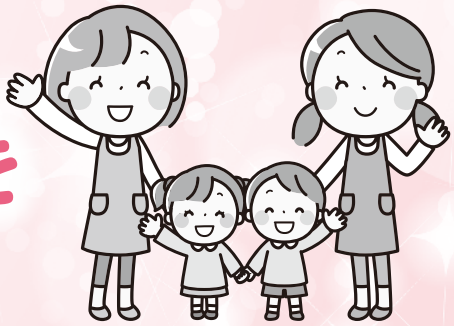


脳活クイズ
バラバラな文字を並べ替えて、言葉を作りましょう

は	り	ご	く	ん
ど	ん	し	む	び
も	が	み	り	じ
ち	ば	お	た	き
つ	も	い	さ	ま

脳トレは老化の予防方法です。グループで実施することもできますが、個々人には性格や考え方の特性がありますので、自分のペースで進めましょう。

令和9年度 長南保育所入所の申し込みを受け付けます



令和９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９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９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９日(月)から福祉課・保育所で書類を配布します。
※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、お申し込みください。

受付期間 11月９日(月)～11月30日(月)
９時～17時（土・日・祝日を除く）

受付場所 役場福祉課　福祉児童係

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

❶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)
❷妊娠・出産　❸保護者の疾病・障害　❹同居または長期入院等している親族の介護・看護
❺災害復旧　❻求職活動(起業準備を含む)　❼就学　❽虐待やDVのおそれがあること
❾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
❿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。



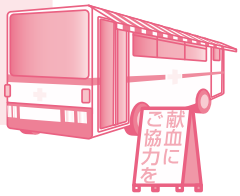


問い合わせ　福祉課　福祉児童係　☎46－2116

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14日(月)
日本プレシジョンキャスチング㈱…… 11人





献血キャラクター
けんけつちゃん

ご協力いただいた皆さん、ありがとうございました。
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

11月30日(いいみらい)は「年金の日」です



厚生労働省では「国民お一人お一人「ねんきんネット」等を活用しながら、高齢期の生活設計に思いを巡らしていただく日」として、11月30日(いいみらい)を「年金の日」としています。

この機会に「ねんきんネット」でご自身の年金記録や年金見込額を確認し、将来の生活設計について考えてみませんか。

「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、持ち主不明記録検索では、現在持ち主が分からなくなっている年金記録を「ねんきんネット」上で検索できます。

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)▶

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

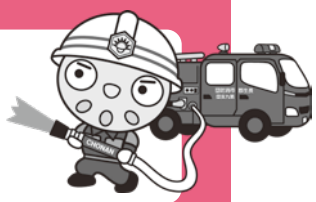
SNSで相談	電話で相談	
Cure time（キュアタイム）	性犯罪・性暴力被害者のためのワンストップ支援センター はやくワンストップ #8891	性犯罪被害相談電話（警察） ハートさん #8103

配偶者・交際相手からの暴力

チャットで相談	電話で相談
DV相談プラス	DV相談ナビ はれれば #8008

火の確認 いい日を支える いい習慣
（令和8年度全国統一防火標語）

令和8年秋季全国火災予防運動実施
11月9日（月）から11月15日（日）までの7日間



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❶ 寝たばこは絶対にしない、させない
習慣❷ ストーブの周りに燃えやすいものを置かない
習慣❸ コンロを使うときは火のそばを離れない
習慣❹ 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❶ 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❷ 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❸ 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、**防炎品**を使用する
対策❹ 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❺ 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❻ 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

- ●火災を発生させない（出火防止） → 習慣❶～❹、対策❶
- ●早く知る・気づく（早期覚知対策） → 対策❷
- ●燃え広がらせない（延焼拡大防止） → 対策❸
- ●火災の初期の段階で消火する（初期・早期消火対策） → 対策❹
- ●危ないと判断したら、素早く避難する（早期避難） → 対策❺

●隣近所との協力体制を構築する → 対策❻

「税を考える週間」 11月11日(水)～17日(火)

国税庁では、国民の皆さまに租税の意義や役割、税務行政に対する知識と理解を深めていただくため、1年を通じて租税に関する啓発活動を行っています。特に、毎年11月11日から17日を「税を考える週間」として、集中的に様々な広報広聴施策を実施しています。

1 国税庁ホームページによる情報発信

国税庁ホームページ内に「これからの社会に向かって」をテーマとした特設ページを設け、次のとおり税について関心を持っていただくきっかけとなるようなコンテンツを紹介しています。

❶税について考えよう

「税を考える週間」の歴史、身近な税の使い方などを解説した資料や税の学習コーナーなどを紹介

❷国税の職場を紹介

調査や徴収などの国税庁の業務のほか、国税組織で働く職員のインタビュー動画を掲載

❸国税の取組を紹介

デジタルを活用した申告や納税手続など、国民の皆さまの利便性が高まる様々なツールを紹介

- 年末調整や所得税確定申告は、マイナポータル連携で自動入力！
- 使ってみると便利です！キャッシュレス納付！
- 申告・納税と一緒に日々の業務もデジタル化しませんか？

詳しくは、国税庁ホームページ「税を考える週間（国税庁の取組紹介）」をご覧ください。

「税を考える週間」特設ページ

2 SNSによる情報発信

国税庁では、国民の皆さまに税に関する情報を広くお知らせすることを目的として、X（国税庁公式アカウント）、Instagram（国税庁リクルート専用・国税庁酒類情報専用）、YouTube（国税庁動画チャンネル）、およびLINE（国税庁LINE公式アカウント）を開設し、申告・納税に関するお知らせや国税庁の取組、イベント情報などを随時発信しています。ぜひこの機会に登録をお願いします。

特に「税を考える週間」では、YouTubeの「国税庁動画チャンネル」に「税を考える週間」のPR動画を掲載するとともに、各種情報をX（国税庁公式アカウント）で発信しますので、ぜひご覧ください。

3 講演会やイベントの開催

社会と税との関わりを考え理解してもらうきっかけとなるよう、また、申告・納税に関する国民の皆さまの利便性が高まるツールのご紹介について、全国各地で、講演会や関係民間団体・地方公共団体等と連携した各種イベントを開催しますので、ぜひご参加ください。

なお、大学生や専修学校生等を対象とした講演会や説明会では、国税の職場の魅力の紹介や各国税局で実施する仕事体験等のイベントについてもお知らせしています。

4 公益財団法人日本サッカー協会（JFA）との連携

国税庁広報大使の公益財団法人日本サッカー協会様のご協力のもと、「税を考える週間」に合わせたイベントを各地で開催します。

― 税に関する情報は国税庁ホームページへアクセスhttps://www.nta.go.jp ―



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７年度は県内で161件発生しました。

●飼い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なしつけ、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。

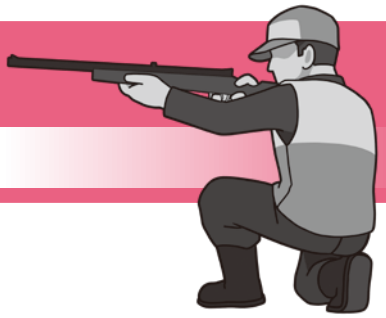
動物を飼う前に考えてほしいこと、動物と暮らすときに気をつけてほしいことなどについて、15のテーマ別に動画を制作しましたので、ぜひご覧ください。

千葉県動物愛護センター公式YouTube▶▶

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

狩猟期間が始まります



［狩猟期間］11月15日～2月15日

狩猟者はルールやマナーを守り、安全な狩猟に努めましょう。
器具等の消毒、泥の洗い流し等、CSF（豚熱）の感染拡大防止にご協力お願いいたします。
また、野外で活動する方は、目立つ服装をしたり、ラジオなど音の出る物を携行するなど、安全対策を心がけてください。

問い合わせ　長生地域振興事務所 地域環境保全課　☎２６－６７３１

ストップ！ 耕作放棄地

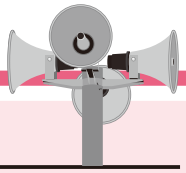


農地は農業にとってかけがえのない財産です。耕作をせず荒れているままの農地は、火災や病害虫の発生原因となり、隣接の住民や農地へ悪影響を及ぼしますので、除草、病害虫駆除等、農地の適正な管理をお願いします。
なお、農地の賃借や譲渡を希望される場合は、地元農業委員や農地利用最適化推進委員、農業委員会事務局までご相談ください。

問い合わせ　農業委員会　☎４６－３３９７

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11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　☎４６－２１１２

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。

募集職種 一般職（正規・臨時職員）若干名　**受験資格** 平成５年４月２日以降に生まれた者

試 験 日 12月19日（土）　**試験会場** 長南町社会福祉協議会（長南町長南2110（保健センター内））

申込期間 11月９日（月）～12月４日（金）※土日を除く

申 込 先 長南町社会福祉協議会（〒297-0121 千葉県長生郡長南町長南2110）
※郵送の場合は締切日必着

提出書類 ❶申込書　❷運転免許証の写し

申込書ダウンロードは
こちらから▶

問い合わせ　長南町社会福祉協議会　☎４６－３３９１

ヒアリングフレイルをご存じですか？

「ヒアリングフレイル」は聴覚機能の低下による、コミュニケーションの問題などの身体の衰えのことです。

最近、こんなことありませんか？
- 会話を聞き返すことが増えた
- テレビの音が大きいといわれる
- 電話の音が聞き取りにくい

放っておくとこんなことになるかもしれません
- 人と話す機会が減る
- 外出することが減る
- 認知機能の低下につながることも…

今日からできるヒアリングフレイルの3つの対策

❶家族や知人など毎日誰かと話しましょう
❷本や新聞を音読してみる、歌を歌ってみましょう
❸聞こえが気になったら耳鼻科に相談してみましょう



耳が聞こえることは、健康な生活を支えるために大切なことです。
心配に感じたら悩まずに気軽に相談してください。

問い合わせ　福祉課　包括支援センター　☎４６－２１１６

おしゃべり茶会11月の日程

ちょな丸ポイント対象事業

おしゃべり茶会は、地域の高齢者の方とその家族、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** 11月10日（火）14時～
内　容 おしゃべり、演芸を楽しもう（長南演芸部を招いて！）　**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



古民家交流会

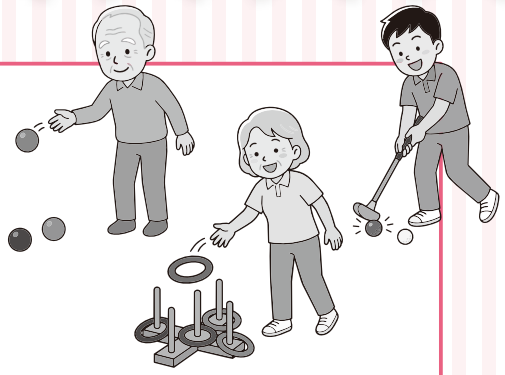
会　場 古民家クリニック長南（関原59）　**日　時** 11月18日（水）13時30分～
内　容 おしゃべり、音楽を楽しもう（音楽でリラックス・みんなで秋を歌おう）
参加費 100円　**問い合わせ** 加納 ☎０９０－１０３５－４３３５



問い合わせ　福祉課　包括支援センター　☎４６－２１１６

募集

長南町軽スポーツ大会 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を開催します。

開催日 11月28日(土) 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
- 長南町農村環境改善センター(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年生以下については保護者同伴。

申込方法 役場庁舎2階教育課にて申込書に必要事項を記入のうえ、お申し込みください。
※電話での申し込みは受付いたしません。

申込期間 11月13日(金)まで

問い合わせ　教育課　☎46－3398

催し

ちばアカデミア講座



「体の健康はお口の健康から～口腔機能と健康のひみつ～」

映像配信によるちばアカデミア講座を開催します。口の健康が体全体に及ぼす影響や口腔機能を健康に保つ秘訣について、事例を交えて学びます。ぜひ、ご参加ください。

日時 11月21日(土) 14時～16時　**場所** 町保健センター2階 第一会議室

講師 千葉県立保健医療大学 健康科学部 歯科衛生学科 准教授　佐々木 みづほ 様

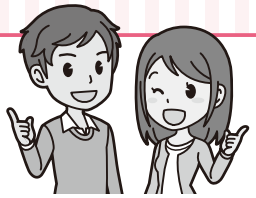
主催 さわやかちば県民プラザ　**参加費** 無料　**申込方法** お電話でお申し込みください。

問い合わせ(申込先)　教育課　☎46－3398

催し

＼5組限定／

町長室開放のお知らせ



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」を行っています。5組限定となりますので、事前予約の上、ご来庁ください。

日時 11月20日(金) 13時30分～ ※1組につき「30分」となります。

予約方法 電話予約または右記の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。

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

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64回



最近のもの忘れ外来で、立て続けに何名か「前頭側頭型認知症」の方が受診されました。この病気は、アルツハイマー型認知症などに比べると比較的頻度が低い認知症原因疾患ですが、症状に大きな特徴があります。

前頭側頭型認知症は、その名の通り脳の「前頭葉」や「側頭葉」の神経細胞が減少してしまう病気です。前頭葉は人間の理性や社会的な行動をコントロールする部分であり、側頭葉は言葉の理解などを司ります。初期にはアルツハイマー型認知症のように「もの忘れ」や「記憶障害」などは目立ちません。

前頭側頭型認知症を疑う症状

❶行動や性格の変化
- 周囲への配慮ができなくなり、場にそぐわない無遠慮で身勝手にみえるような言動をしてしまう
- 立ち去り行動　突然立ち上がって、どこかに行ってしまう
- 万引きのような反社会的な行動や性的な逸脱行動をしてしまう

❷無関心・無気力　自発的な行動の減少
- 身だしなみを気にしなくなる
- ぼんやりと何もせず、引きこもりが続く

❸感情的な交流ができない

❹こだわり、同じ行動の繰り返し
- 時刻表的な生活:毎日同じ時刻に決まった行動をとり、それを制止されると怒る
- 食べ物へのこだわり:食べ物の好みが変わり、同じ食べ物を繰り返し食べるようになったりする

❺言語障害
- 言葉の意味がわからなくなったり、言葉が出にくくなったりする

❻記憶障害は軽度
- 初期は記憶障害は目立たず、行動障害や言語障害が目立つ割には状況をよく理解していることがある

これまでたくさんの前頭側頭型認知症の方を診療してきました。認知症対応のグループホームに入所した60歳代の男性は、毎日午後3時になると決まったルートで散歩をするという「時刻表的な生活」の症状がありました。台風の暴風雨でとても外を散歩できない日にも、いつもの散歩の時刻に散歩に行こうとして、出入り口を探して2階へ上がり窓から転落し、骨折してしまったのです。また、車の運転に強いこだわりがあった土木会社の元社長の60歳代の男性は、すでに自主返納した運転免許を再取得するため、娘さんに「免許センターに連れて行け」と要求したそうです。認知症について勉強していた娘さんは、「しばらく車を走らせてあげれば、そのまま忘れて自宅に戻れるのではないか」と考え、助手席に乗せて出かけたそうです。しかし、初期の前頭側頭型認知症の人は記憶障害は目立たないことが多く、道に迷うこともありません。結局ごまかすことはできず、免許センターまで一緒に行くことになってしまったそうです。言葉の意味がわからなくなる症状のために、A4の書類のほぼすべての単語の意味を辞書で調べて、一つ一つ丁寧に書き込んでいた方もいました。

前頭側頭型認知症のもう一つの大きな特徴は、発症に伴って「人格の変化」が生じることです。真面目な勤務態度で知られ、定年まで問題なく勤め上げた小学校の教員の方が、お金に困っているわけではないのに万引きを繰り返したり、駅のロータリーの歩道を自家用車で走り回って警察沙汰になったりしました。

この病気では、言葉が理解できなくなり、感情的な交流が難しくなることがあります。周囲が本人の言動の意図を理解できず、なかなか適切なケアが困難なことも多いのが現状です。根本的な治療は難しいものの、症状に合わせた対症療法として、さまざまな精神科薬物療法を活用したり環境を調整したりすることで、生活がうまくいくようになる方もいらっしゃいます。ご家族だけで抱え込まず、諦めずにご相談ください。

上野先生を講師に迎えた「認知症学習会」を毎月開催しています。ぜひご参加ください。

テーマ　認知症と薬
日　時　11月18日(水) 15時～16時 (要事前申込)
場　所　保健センター ホール
問い合わせ(申込先)　福祉課　包括支援センター　☎46-2116

催し　ちょなこみ食堂

11月は中央公民館で、クリスマスのリース作りを行います。マジックナインやバランスゲームなどの遊びも用意します。ぬり絵や絵本の読み聞かせもあります。今回はカレーやデザートなどを用意してお待ちしております。

日　時　11月14日(土)
10時30分～14時
※食堂利用時間 12時～13時30分
※遅れて来場する場合は、食材の確保のため12時30分までにお入りください。

場　所　中央公民館

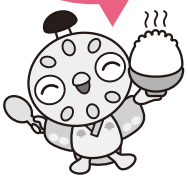
対象者・利用料金
・幼児から高校生まで無料(小学生までは保護者同伴)
・大人300円
※保護者はお子さんの安全に配慮をお願いします。
※アレルギー食の対応は行っておりません。

申込方法　下記のQRコードまたは電話にてお申込みください。

※申込締切日　11月9日(月)

問い合わせ　社会福祉協議会 ☎46-3391

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、お米と野菜の提供にご協力をお願いします。



催し　日本整形外科学会100年記念 全国市民公開講座

「みんなが安心して歩いて動ける 明るい社会を目指して！」

日　時　11月28日(土)
12時～16時(開場11時45分)
※入場無料・予約不要

場　所　夷隅文化会館
(いすみ市深谷1968-1)

内　容
❶ロコモ度チェック
(先着100名様)
❷講演
「ロコモティブシンドロームとは」
南洲会勝浦クリニック院長
有馬三郎
❸講演
「人工関節だから安心して歩ける」
南洲会膝・股関節センター長
渡邉仁司
❹特別講演＋実技指導
「安心・安全・楽しい歩き方の実際」
ロンドンオリンピック競歩日本代表
鈴木雄介氏

問い合わせ　南洲会勝浦クリニック リハビリ受付 ☎0470-73-3371



催し　創業スクール〈特定創業等支援事業〉

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っ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9年1月16日・23日・30日・2月6日(毎週土曜日4週連続)
※予備日 令和9年2月13日(土)

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　11月27日(金)～12月11日(金)正午までに千葉県信用保証協会までお申し込みください。

問い合わせ(申込先)　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 ☎043-239-3281



ホームページはこちらから▼

お知らせ　標準営業約款普及登録促進月間

『標準営業約款制度〈Sマーク〉』をご存じですか？

Sマーク登録店は、〈事故が発生した場合の賠償の実施〉〈施設の設備の内容〉〈仕事やサービスの内容〉について信頼できるお店です。

理容店、美容店、クリーニング店、めん類飲食店、一般飲食店のお店選びは、厚生労働大臣認可のSマーク登録店で！

厚生労働大臣認可

問い合わせ　(公財)千葉県生活衛生営業指導センター ☎043-307-8272

建設現場労働者のための退職金制度

建退共

KENTAIKYO

建設業退職金共済制度は、建設業界のために、国がつくった退職金制度です。

国の制度で安全確実 / 退職金は企業間で通算 / 掛金が一部免除 / 掛金は損金扱い / 経営事項審査で加点評価 / オンラインで手続き簡単

詳しくはこちら

(独)勤労者退職金共済機構 建設業退職金共済事業本部 TEL 03-6731-2866 建退共

催し

古民家の小さなお祭り

明治時代からある古民家が、長南町に関わるあなたをお待ちしています。

日　時　11月15日(日)
11時～14時30分

場　所　古民家交流の場(関原59)

参加費　500円

申　込　不要

内　容
★餅つき　★南京玉すだれ
★太巻き寿司　★お面おどり
★焼き芋　★炎
★おはやし　★クズの輪投げ
★凧揚げ　★宝

問い合わせ
古民家の会
☎090-8035-5813


宝


餅つき


おはやし



催し

千葉県生涯大学校 外房学園 学園祭

日　時　11月14日(土) 10時～15時

場　所　外房学園茂原校舎
(茂原市本小轡319-1)

入　場　無料

展　示…切り絵、盆栽、立体折り紙
その他を予定

販　売…野菜、花苗、焼き芋
その他を予定

体　験…スポーツ吹矢、陶芸体験
その他を予定

芸　能…民謡、オカリナ、落語、南京玉すだれ、銭太鼓、フォークソング　その他を予定

問い合わせ
千葉県生涯大学校外房学園
☎25-8228

募集

千葉県生涯大学校 令和9年度入学生募集 ～仲間と一緒に楽しく学ぼう！ 県生涯大学校入学生～

千葉県では、令和9年度生涯大学校の学生を募集します。

入学資格
県内在住で55歳以上の方
(昭和47年4月1日以前生まれの方)

願書配布場所
県生涯大学校・地域振興事務所・役場福祉課・県高齢者福祉課
※問い合わせ先に請求またはホームページからダウンロードも可能です。

願書受付期間
11月2日(月)～12月10日(木)
(郵送の場合は12月10日消印有効。持参の場合は平日9時～17時)

願書提出先
入学を希望する学園に直接持参してください。

問い合わせ
〒260-0801
千葉市中央区仁戸名町666-2
千葉県生涯大学校事務局
☎043-266-4705

催し

行政書士による暮らしの手続き無料相談会(千葉県行政書士会長夷支部)

日　時　11月22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　●運送・物流事業

※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
☎43-0202

募集

ポリテクセンター君津 令和9年1月生 受講者募集

ポリテクセンター君津は国が設置・運営する公共職業訓練施設です。求職者の方々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を無料で行っています。未経験の方もOKです。

対象者
離職中または転職を考えている方

募集科・定員
産業機械オペレーション科1月生
(4か月訓練)・20名

内　容
荷役機械・建設機械に関する8つの資格が取得できます。

受講料
無料(テキスト代等は自己負担1～2万円程度)

就職率(令和7年度)
91.5%

募集期間等
12月3日(木)まで
※お申し込みは管轄ハローワークへ

見学会日時
11月10日・17日・24日
13時～

※お申し込みは電話もしくはホームページ(QRコード)から。

問い合わせ
ポリテクセンター君津 訓練課
☎0439-57-6313

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♪
食欲の秋！この季節の「おいしい」に会いに来ませんか？

日時 11月18日(水) 11時～14時
場所 納屋カフェジーノ（小沢710）
出店
- 季のまま(有機野菜の量り売り)
- 納屋カフェジーノ(ドリンク&軽食)
- ロングサウスカレー(スパイスカレー)
- te＋tepan(パン)
- お薬師豆腐(豆腐&お惣菜)
- 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.kinomama@gmail.com

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 11月28日(土) 13時30分～15時
場所 ちょうなん西小 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
問い合わせ 長南ビブリオカフェ実行委員会(今井) ☎090-1044-5485

長南ビブリオカフェ Facebookページ

募集 シルバー人材センター会員募集

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、あなたの長年の経験と知識を生かしてみませんか。入会受付は随時行っています。興味のある方は、事務局までお気軽にお問い合わせください。

●会員になれる方
町内在住の60歳以上の方で健康で働く意欲のある方

●仕事の内容
除草・草取り・植木の剪定・農作業・屋内外清掃など

問い合わせ 長南町シルバー人材センター事務局(報恩寺559農村環境改善センター内) ☎36-5213



催し 東千葉メディカルセンター第50回市民公開講座

日時 11月11日(水) 15時～16時(14時45分開場)
場所 東千葉メディカルセンター2階講堂
演者 東千葉メディカルセンター センター長 岩立 康男医師
演題 「認知症予防 もう一つのアプローチ」
参加方法 事前申込不要です。当日会場にお越しください。
問い合わせ 東千葉メディカルセンター 事務部 総務課 ☎0475-50-1199(代)

催し 下肢筋力強化で転倒予防

「最近つまずきやすくなった」と感じていませんか？足腰の筋力を鍛えて、転倒しない体づくりを目指しましょう。自宅で続けられるような簡単な運動を一緒に行ってみましょう。

日時 11月12日(木) 14時～15時(受付13時30分～)
場所 おゆみの中央病院 茂原クリニック2F リハビリ室
参加費 無料
申込方法 電話での事前申込が必要です。
問い合わせ(申込先) おゆみの中央病院茂原クリニック リハビリテーション部 ☎22-1834

催し 第46回市原矯正展

全国の刑務所作業製品の展示・即売をします。イベント・飲食等盛りだくさん。刑務所内の参観もできます。

日時 11月14日(土) 10時～15時
場所 市原刑務所(市原市磯ヶ谷11-1)
入場 無料
駐車場 有り
問い合わせ 市原刑務所 ☎0436-36-6001

有料広告
―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
信頼と実績
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 検索

ちょうなん 歴史夜話

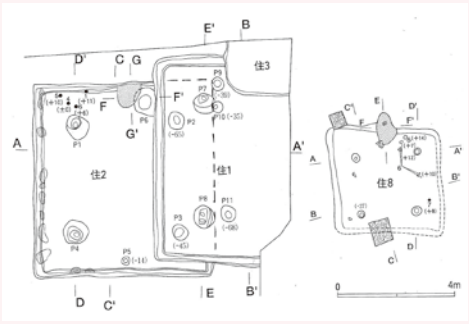
長南開拓記(93)

～ムラが消えてゆく～

前回、『和名類聚抄』の記述から、一〇世紀前半の郷土の地名について見ましたが、この時代は、七世紀後半以降の急速な整備で形成された律令制国家体制の形骸化が進み、次の「王朝国家体制」に本格的に移行する時期であったと考えられます。延喜二年(九〇二)、醍醐天皇は結果的に最後となる班田収受を行い、併せて増大する荘園に対し荘園整理令を発令しました。ただし、この整理令は荘園を禁止するものではなく、あくまで違法性の高い荘園の停止など、規制を主目的としたものでした。規制を強化することで、その内側にある限り、荘園は政府公認の存在であると言え、それは律令国家体制の中で例外的存在として出現した荘園が、正式な社会制度として認められたことを意味していると言えます。

この後も荘園制はさらに発展し、平安後期には「荘園公領制」が成立します。地名の「長南」の誕生は、この荘園公領制に大きく関係していると考えられます。

さて、この時期には房総の景観にも大きな変化が起きています。古墳時代後期以降、北総の台地上には続々と集落が出現し、発展してきたのですが、そうした集落のほとんどが姿を消してゆくのが、この九世紀後半～一〇世紀という時期です。台地上から消えた集落がどこに行ったのは、よくわかっていませんが、現代の北総台地の古い集落は水田と同じ谷の中にあります。水田耕作が生業であれば、わざわざ水田と比高差のある台地上に住むことは非効率と思われますが、地面を掘り込む竪穴建物は、水はけが悪い低地よりも、台地上の方が向いているともいえ、古代集落が台地上にあったのは、そうした理由もあったかもしれません。ところで、竪穴建物が最も大型化し、かつ精緻な造りだったのは古墳時代後期でしたが、以降は小型化してゆき、平安時代の竪穴建物はさらに小型化が進み、構造も簡素化が進んでいました。対照的に掘立柱建物の数は増えており、集落の建物の主体が竪穴建物から掘立柱建物に移行していった可能性があります。その延長上に、水田耕作の利便性を重視して台地を下りる、という選択がされていたのかもしれません。



古墳後期の竪穴住居・左と奈良～平安の竪穴住居・右(芝原／根畑遺跡)。小型化と簡素化が顕著に表れた例。台地から集落が消えたのは、当時の土地開発情勢なども関わっていたと考えられており、複雑な要素があったと思われる。

(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

書　籍　名	著　者
永遠の記憶	東野圭吾
暗殺の交響曲	中山七里
失くしても、また	小手鞠るい
シュレディンガーの密室	麻根重次
ふしぎな凶器博物館	潮谷験
弾丸とヒマワリ	箕輪尊文
シナぷしゅとみる　はじめてのアート	池上英洋・竹内里紗
コボックとふしぎな虫の樹	篠原かをり



「永遠の記憶」
失われた記憶の先に待っているのは、愛する人との再会か、それとも隠された真実か――。東野圭吾ならではの巧みな謎解きと人間ドラマに引き込まれる、心揺さぶる一冊です。

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

11月のカレンダー　11月1日～12月5日

日 Sun.	月 Mon.	火 Tue.	水 Wed.	木 Thu.	金 Fri.	土 Sat.
1 ・文化祭合同作品展 中央公民館 8:30～17:15 (4日まで)	**2** ・健活クラブ 保健センター 9:10～/10:40～/ 13:20～	**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** ・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	**5** ・園庭・園舎開放 長生学園幼稚園 10:00～11:30	**6** ・ゆうゆう快活クラブ 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	**7** ・えいご教室 中央公民館 【A】9:30～10:30 【B】10:40～11:40
8 ・健康運動教室 (ちょな丸運動教室) 中央公民館 9:30～10:30	**9** ・健活クラブ 保健センター 9:10～/10:40～/ 13:20～	**10** ・スマホ教室 中央公民館 13:30～15:30 ・七歳児合同祝い 長南保育所	**11** ・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～	**12**	**13**	**14** ・園庭開放 長生学園幼稚園 10:00～14:30 ・ちょなこみ食堂 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～ ・そば打ち教室 中央公民館 9:30～13:30 ・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** ・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	**19** ・園庭・園舎開放 長生学園幼稚園 10:00～11:30	**20** ・ゆうゆう快活クラブ 保健センター 10:00～11:30 ・町長室開放 13:30～	**21** ・園庭開放 長生学園幼稚園 10:00～14:30 ・野菜園芸教室 中央公民館 13:30～16:30
22 ・こどものづくり教室 中央公民館 9:30～11:30	**23** 勤労感謝の日	**24** ・園庭開放 長南保育所 9:30～11:30	**25** ・パソコン・スマホ よろず相談会 庁舎1階相談室 9:00～11:30	**26** ・園庭・園舎開放 長生学園幼稚園 10:00～11:30 ・高齢者教室 中央公民館 13:30～15:30	**27** ・乳児相談 保健センター 13:15～	**28** ・軽スポーツ大会 8:30～12:00 ・園庭開放 長生学園幼稚園 10:00～14:30
29	**30** ・健活クラブ 保健センター 9:10～/10:40～/ 13:20～	**12/1**	**2** ・パソコン・スマホ よろず相談会 庁舎1階相談室 9:00～11:30	**3** ・園庭・園舎開放 長生学園幼稚園 10:00～11:30 ・歴史教室 中央公民館 13:30～15:30	**4** ・ゆうゆう快活クラブ 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	**5** ・えいご教室 中央公民館 【A】9:30～10:30 【B】10:40～11:40



※行事予定については変更となる場合があります。ご了承ください。

11月の納期　納期限11月30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 1日	清水医院	42-2950	宍倉病院	24-2171
3日	渡辺医院	27-7733	おゆみの中央病院 茂原クリニック	25-7755
8日	長生八積医院	32-3282	菅原病院	25-1171
15日	睦沢診療所	44-2236	宍倉病院	24-2171
22日	大多和医院	33-6111	公立長生病院	34-2121
23日	藤島クリニック	47-3056	菅原病院	25-1171
29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

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

地域おこし協力隊 箱石こと No.18

箱ちゃん発掘記



不動産関連3資格の取得に向けて勉強中です!

昨年度の宅建取得に引き続き、地域の不動産のプロフェッショナルになるため、不動産関連資格の勉強を進めています。今年度は、「賃貸不動産経営管理士」「マンション管理士」「管理業務主任者」の３資格を受験予定です。できる限り、今年度中にすべて合格するようにしたいと考えています。

特に「賃貸不動産経営管理士（賃管）」は、未来の長南町にも大きくかかわってくる分野が学習内容です。賃貸住宅の管理やサブリースを行うにあたって真価を発揮します。不動産オーナー様の事情により、単純に住宅を売買する、賃貸する以外に、サブリース（転貸、いわゆる「又貸し」）という手法も考えられます。最近盛り上がってきている分野でもあり、近隣の市町村では個人住宅のサブリースを専門とする業者も現れています。法規制が厳しい分野でもあるので、しっかりとした前提理解が大切です。



売買、賃貸、サブリース含め、空き家にはまだまだ活用の余地が大いにあります。台風以前の空き家バンクの動向として、事業用不動産としての活用や、二拠点居住の別荘的利用など、単なる居住用ではないお問い合わせをいただくことも増えてきていました。今後、不動産を流通させる手段も、不動産の活用法も、さらに多様化していくことが見込まれます。多様化するニーズと、その中で地域の資産を上手に扱っていく、両方に対応する力が求められていると感じています。

地域おこし協力隊 さとぴーの

随草録 No.17



有機田んぼ稲刈り直前

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！

この原稿を皆さんが読まれる頃には、少し肌寒くなっているかと思いますが、これを書いている 10 月初旬は晴れの日が続き、空の青と山の緑の美しさにふと感動する瞬間もありました。

９月の中旬に、私が担当している有機田んぼも稲刈りを行いました。㈱ながいき農園の酒田さんと一緒に、まだ泥濘のきつい田んぼでコンバインを詰まらせながらも、田んぼの中の稲をおおよそ刈り取ることができました。どうしても倒れて穂発芽してしまっている部分はそのままにせざるを得ず、精神的にはなかなかきついものがありましたが、刈り取れた分としては、この３年間で一番多い収量に持っていくことができました！すべて刈ることができていればもう少し収量は上がっていたはずで、少しばかり残念ではありますが、こればっかりは仕方がないです。稲刈りが終わってからは、田んぼが乾くのを待ちながら落ち着いた時間を取ることができ、地域のアートイベントや長南町に来てからずっと関わらせていただいている豊栄地区のお祭りなどにもお手伝いとして参加することができました。



アートイベント『外延』



豊栄神社のお祭り

そこで出会う町民の皆さんの人柄の良さや面白さに改めて触れられて新たな刺激をもらい、とても有意義な体験ができました！以上さとぴーでした、次回もまたお楽しみに‼

●地域おこし協力隊【箱石】SNS QRコード▶

●地域おこし協力隊【佐藤】SNS QRコード▶

食育推進員のレシピ

柿プリン



栄養価（1人分）

- エネルギー　225kcal
- たんぱく質 …… 2.1g
- 脂質…… 2.0g
- 炭水化物…… 45.6g
- 食塩相当量…… 0.1g

地元で採れる食材を使ったレシピを紹介します。





★柿

10～11月に旬を迎える柿は、体内の余分な塩分を排出して高血圧やむくみの予防に役立つカリウムやアルコールの分解を助けるタンニンを多く含みます。

今回は、柿に含まれる水溶性食物繊維の1つ「ペクチン」と牛乳に含まれる「カルシウム」が反応して固まる仕組みを活かしたレシピです。混ぜて冷やすだけの簡単レシピなので、お子様と実験気分で作ってみてはいかがでしょうか。

材料（2人分）

【プリン】
- 柿 …… 1個（200g）
- A
  - 牛乳 …… 100mL
  - 砂糖 …… 大さじ1／2
  - バニラエッセンス …… 3滴

【ソース】
- 柿 …… 1／2個（100g）
- 水 …… 大さじ2
- 砂糖 …… 30g
- レモン汁 …… 小さじ1／2

【飾　り】
- ミント …… お好み

作り方

【プリン】
1. 柿は皮をむき種をとり、1口大に切る。
2. ミキサーに1、Aを入れ、なめらかになるまで攪拌（かくはん）する。
3. 容器に2を注ぎ、ラップをし、冷蔵庫で2時間程度冷やし固める。

【ソース】
1. 柿は皮をむき種をとり、1口大に切る。
2. ミキサーに1、水を入れてなめらかになるまで攪拌（かくはん）する。
3. 鍋に2、砂糖を入れてとろみがでるまで混ぜながら加熱する。
4. 3の火をとめ、レモン汁を加えて混ぜる。

【デコレーション】
1. プリンの上にソースをかけ、ミントを飾る。

毎月17日は「減塩の日」

食塩の摂りすぎは、生活習慣病の要因となります。“適塩”を心がけましょう!
1日の食塩摂取目標量（成人）　男性:7.5g未満／日　女性:6.5g未満／日　高血圧の方:6g未満／日



先生も全力疾走!（長南小学校運動会）

あとがき

秋も深まり、過ごしやすい季節になりました。紅葉や旬の味覚など、秋ならではの楽しみを満喫したいですね。
さて、今月はちょなん丸の新グッズが発売になります♪準備が整い次第お知らせしますのでお楽しみに!　（鶴岡）

ちょうなんのアイドル

大きくなったら、なりたいものは何ですか?



お母さんと同じ
歯医者さん
になりたい!

齋藤（さいとう） ひなのちゃん



かっこいいから
消防士さん
になりたい!

森澤（もりさわ） 律斗（りつと）くん



ケーキが好きだから
ケーキ屋さん
になりたい!

竹林（たけばやし） 莉舞（りま）ちゃん

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

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

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
ちょうなん西小カフェ ～あげぱん販売中～

こんにちは！ちょうなん西小カフェです！
ちょうなん西小カフェでは、こどもも大人もみんな大好き『あげぱん』を販売中です！パンの種類は米粉で作られたもちっと丸パンと昔ながらのコッペパンの２種類からお選びいただけます。味は抹茶・きなこ・ココアの３種類からお楽しみいただけます。おやつや軽食にぴったりです！ぜひお気軽にお立ち寄りください。

［営業時間］11:00~17:00
（L.O16:30）
［定 休 日］月・火
※不定期のお休みはちょうなん西小インスタかお電話でお問合せください。



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

旧長南小学校 長南集学校
平成31年4月～

今月号のテーマ
第4回 長南集学校 肝試し開催!!



昼間とは全く違う、暗闇に包まれた夜の校舎……。長南集学校で、一夜限りの「肝試し」イベントを開催します!ご家族やご友人と一緒に、ワクワク・ドキドキの特別な夜を過ごしてみませんか？

【イベント詳細】
日　時：11月28日（土）18時～
場　所：長南集学校
対　象：どなたでも（低学年は保護者同伴推奨）
参加費：大人（高校生以上）1,000円
　　子ども（中学生まで）500円
問い合わせ・申込先：長南集学校 ☎36-2820
～肝試し運営ボランティアさん募集中です～
準備だけのお手伝いも、当日のみのお手伝いもOK!

過去の肝試しイベントについてはこちら▶

長南集学校 Facebook

問い合わせ
☎36-2820
9時～18時（木・金定休）

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
竹を、地域の資源に!

竹を活かし、竹林を整え、地域の暮らしへつなげる。
竹もりの里では、竹を無駄なく活用し、竹林整備と資源循環に取り組んでいます。

～竹から生まれた「竹酢液」～
竹を炭にする工程で生まれる「竹酢液」をご存知ですか？自然のパワーを生活に取り入れてみませんか？



●お風呂に
湯船に少量を入れて、竹酢液風呂に。スモーキーな香りを楽しみながら、ポカポカバスタイムを!

●植物のお手入れに
水で薄めて、植物や土のお手入れに。虫除け効果にも!

●気になるニオイに
靴箱や長靴、ゴミ箱など、ニオイが気になる場所のお手入れにも。

※ご購入は竹もりの里ホームページをご確認ください!

竹もりの里ホームページ▶

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
新たな気持ちで後期スタート!

長かった夏休みも終わり、MICC では後期の授業がスタートしました。夏休み中は、日本で過ごした学生だけでなく、母国へ一時帰国し、家族や友人との時間を過ごした留学生も。それぞれがリフレッシュして、元気に学校へ戻ってきました。後期開始前には前期の学びを振り返る定期試験も行われ、学生たちは日頃の学習の成果を発揮しました。

今年度の学校生活もいよいよ後半戦です。授業はもちろん、資格取得や就職活動など、それぞれの目標に向けて学生たちが充実した学校生活を送れるよう、教職員一同サポートしてまいります。



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）

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）］

11月のドローンスクール受講スケジュール
●11月 6日（金）～ 8日（日） 国家ライセンス資格習得コース
●11月17日（火）～19日（木） 民間ライセンス資格習得コース

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

長南町公式LINE

アプリ「マチイロ」