

ちゅうなん

報 廣

2025

2

第571号



笑顔あふれる 新たな門出

主 内 容 — Contents —

- 特集 長南町二十歳のつどい …………… 4・5
- 税務住民課からのお知らせ
【所得税の確定申告・住民税の申告】 ……… 6～8
- 「ぐるっと長生きフェスタ2025 in 長南町」
参加者募集! …… 14

今月の表紙 — Cover —

今月の表紙は1月12日に行われた令和6年度二十歳のつどいの集合写真です。二十歳の方々の新たな門出を祝う素敵な式になりました。詳しくは4・5ページの特集をご覧ください。



～「ただいま、おかえり」～心のふるさと長南

ちょうなん News News News

ピックルボール国際大会第3位!! 長南集学校

12月12日～15日に東京都江東区有明の有明テニスの森公園テニスコートで開催されたピックルボール国際大会で長南町在住の藤田 達人さん(蔵持)と江沢 和真さん(小生田)ペアが男子ダブルス8才以上の部で第3位になりました。おめでとうございます。当大会は世界10カ国以上が参加し、約700人が出場しました。藤田さん・江沢さんペアはチームメンバーの大森 雅也さん(千田)、斉藤 俊介さん(千田)と4名で不定期に長南集学校体育館で練習を行っています。今後のご活躍が期待されます。



藤田 達人さん・江沢 和真さん



左から大森 雅也さん(千田)・斉藤 俊介さん(千田)・藤田 達人さん(蔵持)・江沢 和真さん(小生田)



練習の様子(長南集学校)

問い合わせ [✉lotus.chonan@gmail.com](mailto:lotus.chonan@gmail.com)

感性を育む芸術鑑賞会♪ 長南小・中学校

12月16日に長南小中学校体育館で「長南小中合同芸術鑑賞会」が開催されました。今年はトランペット&サクソユニット Passo a Passo (パッソ ア パッソ)の蔵持智明さんと松井拓野さんが来校されました。当鑑賞会は小学生から中学生まで楽しめるコンサートということでポップスやジャズ、クラシック、オリジナル曲と幅広い選曲で演奏を行い、児童・生徒を大いに盛り上げていました。曲を聴くだけでなく、曲当てクイズも行われ、子どもたちは積極的に手を上げて曲を当てていました。今後、子どもたちが音楽に興味を持ち、様々な感性が育まれることが期待できる素晴らしい鑑賞会でした。



町の人口 - Population -

- 人口 7,074人 (-12人)
- 男性 3,537人 (-8人)
- 女性 3,537人 (-4人)
- 世帯 3,165世帯 (-5世帯)

※令和7年1月1日現在
()内は前月比

【12月中の動き】

- 出生 4人
- 死亡 14人
- 転入 5人
- 転出 7人



Chonan town
65.51km²



地域防災の要 かなめ

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6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	支団副本部長 鈴木 陽彦 (地引)

(公財)千葉県消防協会長表彰	
❖功労章	分団長 志鎌 秀昭 (千手堂)

千葉県防災危機管理部長表彰	
❖防災危機管理部長章	団員 山城 茂之 (関原)

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3分団第3部団員夫人 古市 沙織 (水沼)
❖団長配偶者功労章	第1分団長夫人 志鎌 弥生 (坂本) 第2分団第2部団員夫人 城風 朋枝 (又富)

優良部	
第2分団第3部 (岩川・今泉・本台)	



管理者表彰	
❖功労章	団員 二羽 宏禎 (千田) 部長 相智 明 (下小野田)

(公財)千葉県消防協会長生支部長表彰	
❖功労章	団員 齊藤 智哉 (長南) 団員 金坂 拓郎 (坂本) 班長 齊藤 健太 (千手堂) 団員 須田 輝一 (岩川) 班長 始 関弘信 (小沢) 団員 田中 久貴 (地引) 団員 仁茂田 祐基 (芝原)
❖精勤章	団員 今井 貴宏 (笠森) 団員 鈴木 辰徳 (坂本) 団員 吉野 亘 (須田) 班長 太田 啓介 (又富) 団員 金木 友和 (佐坪) 団員 赤羽 宏之 (給田) 団員 石橋 信之 (芝原)

団長表彰	
❖精勤章	団員 平野 啓悟 (長南) 団員 渡辺 拓也 (又富) 団員 齊藤 和也 (山内) 団員 墨田 祐貴 (豊原)

コミュニティ助成事業で 自主防災組織へ発電機を整備しました

(一財)自治総合センターでは、宝くじの社会貢献広報事業として、宝くじの受託事業収入を財源としたコミュニティ助成事業を実施しています。

このたび、町では、コミュニティ助成事業を活用し、町内で設立されている11の自主防災組織へ発電機を整備しました。

今後は平常時の訓練等を通じ、災害発生時には発電機を活用し、地域の防災力向上が期待されます。



特集 長南町二十歳のつどい

代表謝辞

代表 石川隼也



本日は、私たちのために、このような素晴らしい式典を挙行していただき、誠にありがとうございます。ありがとうございました。

さらには、ご来賓の方々から、お祝いや激励の言葉をいただき、感謝の気持ちでいっぱいです。人生経験豊かな皆さまからの言葉は、これからの社会人として歩んでいくうえで、大きな道標となることでしょう。

長いようで短かった二十年間を振り返ると、今までに起こった出来事が、次々と頭の中をよぎります。

大きなランドセルを背負い、希望と不安を持って入学した小学校、勉強に部活動に一生懸命に励み、振り返ると楽しかった中学校。そして今、高校を卒業し、大学、専門学校、就職など、私たちはそれぞれの道を歩んでいます。

この二十年間の様々な出来事は私たち一人ひとりの大切な思い出です。

そこには、両親をはじめとす

る多くの方々の愛情や激励がありました。私たちが優しく支えてくれました。

しかし、これからは一人の大人として、自分自身に責任を持ち、それぞれの義務を果たせるよう努力して行きます。

激動する社会の中で歩んで行くことは、決して易しいものではないと思います。私たちの前には、いくつもの問題が立ちただかるでしょう。

しかし、本日はいただいたお言葉を胸に刻み、正しい判断や選択ができるように心がけたいと思います。

私たちは、まだまだ未熟者であり、皆さまには何かとご迷惑をお掛けすることが多いと思いますが、今度ともご指導のほど、どうぞ宜しくお願いいたします。

以上、二十歳を代表して、お礼とお願いを申し上げ、謝辞とさせていただきます。



二十歳のメッセーじ

代表 鈴木 祐菜

令和7年の輝かしい新春を迎え、本日、「二十歳のつどい」の日を迎えられたことを大変うれしく思います。

2004年、2005年生まれの私たちは、保育園や幼稚園の卒園式と、小学校の入学式を控えた3月に東日本大震災が起きた学年です。また、卒業と共に、4校あった小学校が閉校した学年でもあり、中学3年生の秋には、「令和元年の記録的大雨」、受験と卒業式を控えた冬にはコロナ禍に入り、高校入学直後に一斉休校も経験しました。

振り返りますと、人生の節目ごとに大きな出来事が起こり、漠然と「色々大変だったな」という思いが湧きます。当時まだ幼かった私は、そんな中でも目の前にある楽しいことを見失わず過ごしていたように思います。

20歳を迎えた今、改めて振り返ってみると、自分自身の思い出よりも、その時々を「大人」として過ごした方々への思いが溢れてきます。登下校の見守りや本の読み聞かせのボランティアさん、予防接種や健康診断、



医療費の助成など、私たちが成長していく中で本当にたくさんの方々に支えていただきました。都度、言葉にしきれない不安や悲しみ、恐怖を抱えながらも、幼かった私たちを両親のみならず、長南町で一丸となって全身全霊で守り、育んでくださったっていたことを、歳を重ねる毎にかみしめております。

私たちの人生は、まだまだ始まったばかりです。未完成な私たちは、これから先、どんな自分にもなれます。どのような自分になるかは、これからの努力次第です。常に前を見て、私たちを守り育んでくださった長南町の存在を心に留め、希望をもって生きていきたいです。

結びに、今日まで私たちを守り育んでくださった家族や先生方、地域のみなさまに、改めて心からの感謝の気持ちを伝えたいと思います。二十歳のメッセーじとさせていただきます。ありがとうございます。



町で行う申告相談について

スマートフォンから確定申告することも出来ます！

好きな時間に確定申告書を作成し、提出することができますので、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駐車場所および整理番号の配布場所に変更があります。

申告期間 2月17日(月)～3月17日(月)(土・日・祝日を除く)

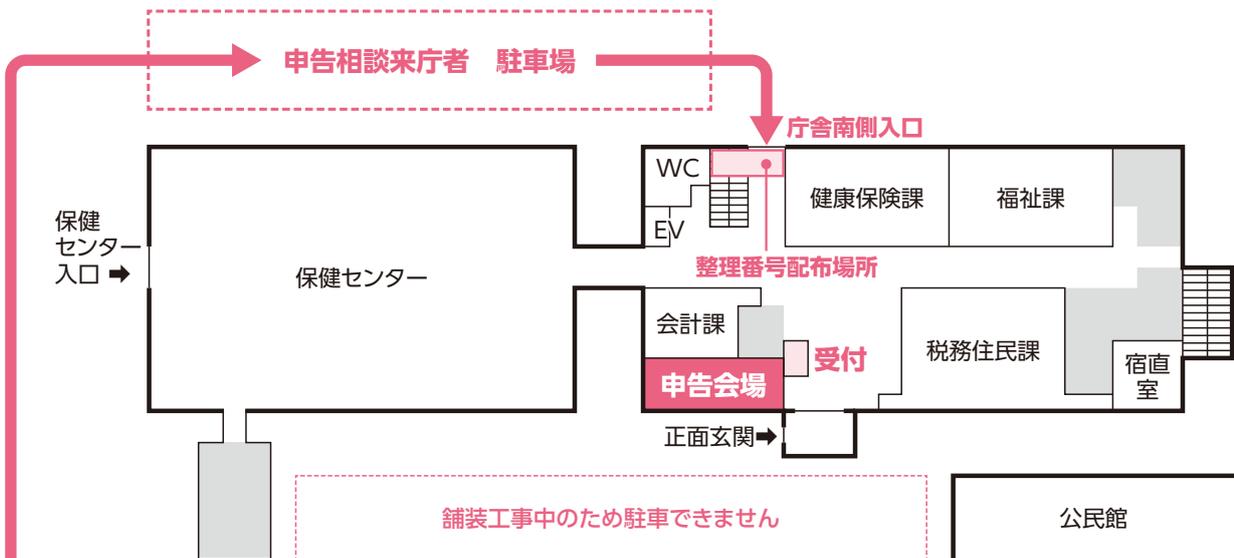
受付時間 午前8時30分から開始し、定員に達しましたら受付を終了します。

※時間前にお越しになられた方は、下記配布場所で整理番号を取り、8時30分に受付へお越しください(役場正面駐車場が舗装工事のため、正面入口では整理番号を配布しませんのでご了承ください)。

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



● 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	17日(月)・19日(水)・21日(金)・27日(木)
	3月	3日(月)・6日(木)・11日(火)
東・西	2月	18日(火)・20日(木)・25日(火)・28日(金)
	3月	4日(火)・7日(金)・10日(月)・13日(木)
全地区	2月	26日(水)
	3月	5日(水)・12日(水)・14日(金)・17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。

税務住民課からのお知らせ
【所得税の確定申告・住民税の申告】

●下記の申告は役場で申告相談を行っておりません(作成済申告書の提出は受付けています)。

茂原税務署にて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)、青色申告、住宅借入金等特別控除、先物取引、消費税、贈与税

住民税(町・県民税)の申告

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。

※所得税の確定申告をされる方は、住民税の申告は必要ありません。

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って、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6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なくなりました。**事前に「医療費控除の明細書」の作成を必ずお願いします。なお、作成されていない場合は相談の受付ができませんのでご了承ください。**

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。この場合、医療費の領収書は5年間保存する必要があります。

また、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注意ください。

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、申告期間が始まって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。**



税務住民課からのお知らせ
【所得税の確定申告・住民税の申告】

**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。**



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
※昨年、役場や税理士会、青色申告会の相談会場で申告書を提出された方は「確定申告のお知らせ」はがきを送付されます。
- 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
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、公的医療保険の被保険者証、パスポートなど

【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」と「帳簿書類の5年間保存」が義務づけられています。
- 報酬、不動産収入などを受け取っている方は、支払調書

【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
- 医療費控除明細書、医療費通知
- 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、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

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。詳しくは、デジタル庁ホームページをご覧ください。

※マイナポータルを通じて転出届の提出をした後は、別途、転入先市区町村の窓口で転入届等の手続きが必要です。



引越し手続きについて
/マイナポータル



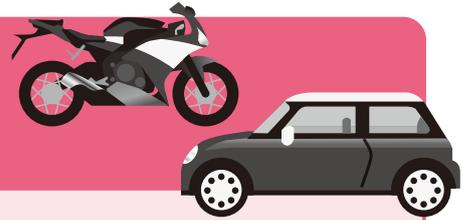
引越し手続き
オンラインサービス
/デジタル庁

便利!



問い合わせ 税務住民課 戸籍年金係 ☎46-2118

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



児童手当の支給日が変わります

これまで支給月の5日にお支払いしていた児童手当ですが、令和7年2月支給分より、支給日が10日(土・日・祝日の場合はその前日)に変更となります。

令和7年中の支給日は下記のとおりです。

2月支給分	2月10日(月)
4月支給分	4月10日(木)
6月支給分	6月10日(火)
8月支給分	8月8日(金)
10月支給分	10月10日(金)
12月支給分	12月10日(水)



※支払通知は発行されませんので、通帳等で振込をご確認ください。

問い合わせ 福祉課 福祉児童係 ☎46-2116

マイナンバーカードをお持ちの方へ マイナポータル*から国民年金手続きの 電子申請ができます！



対象の手続き

- ① 国民年金第1号被保険者加入の届出
(退職後の厚生年金からの変更等)
- ② 国民年金保険料免除・給付猶予の申請
- ③ 国民年金保険料学生納付特例の申請 等

メリット

- 24時間365日申請できます
- スマートフォンから申請できます
- 処理状況も申請結果も確認できます

まずは **マイナポータル***の「利用者登録」が必要です



マイナポータルサイト
<https://myna.go.jp>

(手続きにはマイナンバーカードとカード受取時に設定したパスワードが必要です)

マイナポータル*とは…行政手続きのオンライン窓口です。オンライン申請、行政機関からのお知らせ通知の受信などのサービスを提供しています。

マイナポータル*とねんきんネットを つなげると、もっと便利です！



メリット

- **日本年金機構からのお知らせをマイナポータルで受け取れます**
学生納付特例が承認されて翌年度以降も在学予定の方の場合は、簡便な方法で電子申請がおこなえるお知らせが受け取れます。
- **年金記録を確認できます**
ご自身の国民年金の記録やお勤めになられた会社の履歴、標準報酬月額、賞与額が確認できます。
- **将来の年金見込額を試算できます**
働きながら年金を受け取る場合や年金の受給開始を遅らせる場合など、さまざまな条件に合わせた試算ができます。

不明な点などありましたら、以下をご覧ください。

■ ホームページで確認



※こちらの
二次元コードから
アクセスできます

日本年金機構

検索

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

■ お電話で確認(ねんきん加入者ダイヤル)

☎ 0570-003-004

050 から始まる電話でおかけになる場合は

☎ 03-6630-2525

受付
時間

月曜日～金曜日：8時30分～19時

第2土曜日：9時30分～16時

※土曜日、日曜日、祝日(第2土曜日を除く)、12月29日～1月3日はご利用いただけません

問い合わせ 税務住民課 戸籍年金係 ☎ 46-2118



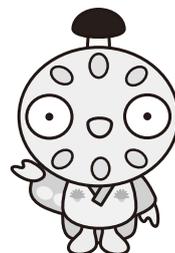
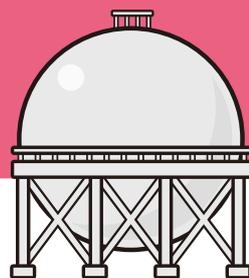
ガス料金の値引きを実施します (2月検針分から4月検針分まで)

国による「国民の安心・安全と持続的な成長に向けた総合経済対策」により、令和7年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。

値引き方法につきましては、従前と同様に使用料に応じて行います。

値引き単価 令和7年2月検針分 10.0円/m³(税込み)
 令和7年3月検針分 10.0円/m³(税込み)
 令和7年4月検針分 5.0円/m³(税込み)

問い合わせ ガス課 経理営業係 ☎46-3401



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。

2月12日(水) 午前11時

【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 ☎46-2111



町民無料法律相談

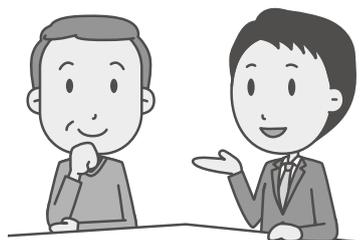
町では無料の法律相談を実施しています。相続や損害賠償など法律上の問題について、1人あたり30分以内で弁護士に相談することができます。相談する場合は、事前の予約が必要となりますので、お早目にお問い合わせください。

日 時 2月27日(木) 13時30分～

場 所 中央公民館

申込期限 2月14日(金)

問い合わせ 総務課 自治振興係 ☎46-2111



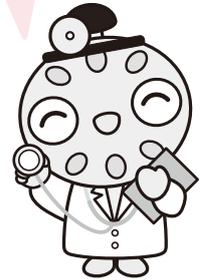
第2回 フレイル予防

フレイル(虚弱)とは、健康な状態と介護が必要な状態の中間の段階を指します。

筋力が低下すると

加齢や生活習慣の影響により、筋力が低下した状態を「サルコペニア」といいます。サルコペニアの状態になると、歩く速度が遅くなったり、着替えや入浴などの日常生活動作に困難をきたすようになり、転倒による骨折や寝たきりを引き起こしやすくなります。

サルコペニアを予防するためには、日ごろから筋力(特に足腰)を衰えさせない生活習慣を身に付けておくことが大切です。



自宅で出来る足腰を鍛える筋トレ

① つま先立ち ~下半身の筋肉の発達・足の安全性とバランスの向上~

足のむくみを軽減し、姿勢改善につながります。

足は、肩幅程度に開き、イスやテーブルに手を添えてゆっくりとかかとを上げてつま先で立ちます。

筋力アップには、かかとをゆっくり上げおろしますが、速度を変えて、かかとをストンと落とし刺激を与えると骨密度向上が期待できます。

ゆっくりとかかとをおろす。

*上げ下ろしで1回×30回。両足で行い筋力がついてきたら、片足で行ってみましょう。

② お尻上げ ~歩行や階段を上がる時の推進力を高め、足が疲れにくくなる~

体重を足全体で支えられるようになりバランスが安定して転倒リスクを軽減できます。息を止めずに、お腹をへこませ、お尻をゆっくり上げます。

あお向けに寝転んで、ひざを90度立て、足裏を床につける。

お尻を持ち上げ、肩からお腹、ひざまで一直線になるように上げる。

上げる時に息をはく

↓

下げる時に息をすう

*上げ下ろしで1回×10回。

毎朝晩に行うと効果的ですが、体調を考えて無理せずに出来る範囲で行いましょう

問い合わせ 健康保険課 保険係 ☎46-2119



食育推進員の

子どもおやつ教室参加者募集

下記の日程で子どもおやつ教室を開催いたします。おやつ作りを体験してみませんか。親子またはお友達とおやつを作って楽しい時間をすごしましょう。

- メニュー**
- レモンケーキ 1個 (卵・乳使用)
 - ちんすこう 12個 (卵・乳不使用)
- ※申し込み時にどちらかをお選びください。



- 日時** 2月22日(土)
- ①午前の部 10:00～11:30
 - ②午後の部 13:30～15:00



場所 保健センター栄養指導室

参加費 1人100円

- 募集対象**
- ①午前の部：長南町在住の5～6歳(未就学児)と保護者
小学校1年生～3年生と保護者
12組24人(先着順)
 - ②午後の部：長南町在住の小学校4年生～6年生、中学校1年生～3年生
24人(先着順) ※本人のみ参加、送迎は保護者の方がお願いします。

持ち物 エプロン、三角巾、マスク、お手拭き用タオル、上履き、飲み物

受付 2月6日(木)～2月14日(金)までに健康保険課の窓口もしくはお電話で申し込みください。
※受付時間：開庁日8:30～17:15
※食物アレルギーがある方は確認事項と書類記述があります。

その他不明な点などありましたら、下記問い合わせ先までご連絡ください。

問い合わせ(申込)先 健康保険課 ☎46-3392

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は、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す。



Q 成年後見制度(法定後見制度)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。

問い合わせ 福祉課 包括支援センター ☎46-2116

ながい 「ぐるっと長生きフェスタ2025 in 長南町」 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で長南町を巡るイベントを開催します。参加者には長生郡市7市町村の特産品のお土産もあります。

- 日時** 3月2日(日) 10時～16時終了予定 小雨決行(集合・受付開始9時～)
- 場所** 長南町役場(集合、スタート地点) ※茂原駅から長南町役場まではバス送迎有
※ゴール地点の笠森観音から役場、茂原駅までバス送迎有
- 要件** 10km程度のウォーキングが可能な方(経験不問)
- 参加費** 3,500円(当日集金。お釣りの無いようにご用意をお願いいたします。)
※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。
- 定員** 100名(要予約・先着順)
- 申込方法** 申込用紙を長南町役場産業振興課へ持参、郵送、FAX、メールで提出してください。
※申込用紙は長南町役場産業振興課窓口にて配布しております。
長南町のホームページからもダウンロードできます。
- 受付期間** 1月27日(月)～2月17日(月) ※定員になり次第受付終了
- その他** コース等詳細につきましては、チラシまたはホームページをご覧ください。

問い合わせ(申込)先 長生地域観光連盟事務局(長南町役場産業振興課内)
☎46-3397 FAX46-3406 ✉sangyo@town.chonan.lg.jp
〒297-0192 長生郡長南町長南2110

おしゃべり茶会

おしゃべり茶会2月～3月の予定です。おしゃべり茶会は、地域の高齢者の方、その家族、地域の皆さまが集い気軽に交流のできる場所です。

ちょな丸
ポイント
対象事業

井戸端会議

- 会場** 大森ストアー(長南386) **日時** 9時30分～12時(実施日は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** 300～500円(材料費) **連絡・申込先** ☎46-0611(大森)



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26日(水) 13時30分～
- 内容** 音楽を楽しもう! 桜餅を作ろう! **参加費** 100円
- 連絡・申込先** ☎090-1035-4335(加納)



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27日(木) 14時～
- 内容** 畑のわたからできた糸で小さな布作り、歌とおしゃべり **参加費** 100円(材料費)
- 定員** 6名 **連絡・申込先** ☎080-2583-3893(澤田)



まきば

- 会場** 子育て交流館(給田498-4) **日時** 3月11日(火) 14時～
- 内容** おしゃべり、どら焼きを作ろう! **参加費** 無料
- 連絡・申込先** ☎47-1056(まきば) ※奇数月の第2火曜日で行います



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43回

今回は認知症支援に於ける精神科医療と認知症の人の支援についてお話ししましょう。

私は精神科医なので、もの忘れ外来において精神科医療を提供することがよくあります。もの忘れなどの認知機能障害がある認知症の人に、なぜ精神科医療が必要になるのでしょうか。それは軽度認知障害から認知症の全経過を通じて、約8割の認知症の人に精神症状が合併することがあるという報告もあるくらい、認知症の人に精神症状が合併するのは珍しくないからです。

認知症は、何らかの医学的な原因で、もの忘れや周囲の状況がわからない見当識障害、理解力・判断力の低下などの認知機能障害があるために、日常生活に支援が必要になった状態です。私たちの社会は、五体満足で、ある程度の認知機能がある人向けにできているので、認知機能障害があるとうまく適応ができずに不安やうつ状態、被害的な傾向や興奮状態などのさまざまな精神症状を生じてしまうことがあるのです。参考になるのは、こうした精神症状やそれに伴う行動障害を問題行動として捉えるのではなく、認知症の人が周囲の環境に適応できないことを訴えているSOSのメッセージとして捉える考え方です。

対応でまず必要になるのは、どうしてその認知症の人が精神症状を生じるに至ったのかを理解することです。もともとのその人の人柄が影響しているのかもしれませんが。過去のさまざまな人生体験が影響している可能性もあります。また、身体的な病気やその治療薬の影響もあるのかもしれませんが。その人の様々な側面を深く理解することが必要になるのです。こうした理解の上で、その認知症の人が混乱しないような環境、適応できるような環境調整をすることになります。

さらに必要があれば、精神科医療を利用することもできます。精神科医療の中心は精神科薬物療法です。精神科薬物療法は、原因を治療しているわけではなく、とりあえず精神症状をコントロールする治療法です。どんな薬でもそうですが、精神科薬にも期待される効能・効果の他に、さまざまな副作用があります。ある人が精神科薬を利用した時に、どのような効果があって、どんな副作用が出るかは、その人によって違います。最小の副作用で最大の治療効果が上がるように、薬物療法の調整が重要になります。いわゆる薬のさじ加減です。

診察室での診察では、どうしても時間が短いこともあり、その人の状態を完全に把握することはできません。認知症の周囲の人、ご家族や支援者からの情報がとても重要になるのです。その時に認知症の周囲の人の医学的な理解が深いと的確な情報を提供していただけるので、精神科薬物療法の調整がうまくいくようになります。



関原の明治30年築、今年128歳になる古民家
長南町認知症サポート医がもの忘れ外来を開設しています

実は認知症支援で重要になってくるのは、周囲で支えている人が、その認知症の人の医学的状态をどの程度理解しているかなのです。その人がかかっている身体的な病気や内服している薬の効能・効果と副作用、そして、精神科医療が必要なケースであれば、精神症状の理解と精神科薬の効能効果と副作用の理解です。

今年も認知症に関する医学的理解のために参考になる情報を提供していこうと思います。



お知らせ
長南町合併70周年記念
オリジナルフレーム切手を
販売!!

長南町合併70周年を記念し、オリジナルフレーム切手を作成しました。
 2月3日(月)から長南町内の全郵便局で販売します。

商品内容

1シート110円切手×5枚

販売価格

1,100円(税込)

販売場所

長南町内の全郵便局(4局)

販売部数

198部

郵便局のネットショップは
 2月5日(水)から販売

詳しくは

<https://www.shop.post.jp/post>

[japanpost.jp/shop/default.aspx](https://www.post.japanpost.jp/shop/default.aspx)

をご覧ください。



お知らせ
移動交番を開設します

日時

笠森観音 町営駐車場

・2月28日(金) 10時～11時30分

中央公民館

・2月7日(金) 10時～11時30分

問い合わせ

茂原警察署 移動交番係

☎2210110

お知らせ
茂原警察署からお知らせ

管内の人身事故発生件数
(令和6年12月末現在確定数)

	令和6年1月～12月の累計			
	本年	昨年	増減数	増減率
発生件数	314	403	-89	-22.1%
死者数	11	5	6	120.0%
負傷者数	360	501	-141	-28.1%

ワンポイント

高齢者に関する交通事故が増えています。夕暮れ時、運転手は早めのライト点灯、歩行者は反射材を活用しましょう。



お知らせ
長南町民 感謝月間

鴨川シーワールド様より地域とのつながりを大切に、地域に根付いた水族館を目指すため、町民の方を対象とした「町民感謝月間」のご提案をいただきました。



期間
 2月1日(土)～28日(金)

期間中は何度でもご利用いただけます。

休館日
 2月5日(水)・19日(水)・26日(水)

場所

鴨川シーワールド

(鴨川市東町1464-118)

入園料金

● 大人(高校生以上)

2,700円(通常3,300円)

● 小人(小・中学生)

1,600円(通常2,000円)

● 幼児(4歳以上)

1,100円(通常1,300円)

※団体割引との併用はできません。

対象
 長南町在住の方のみ

入園方法

入園チケット売り場にて、在住証明書をご掲示ください。

お知らせ
千葉県特定(産業別)最低賃金の改正のお知らせ

千葉県特定(産業別)最低賃金は、2業種について金額の改正が行われ、令和6年12月25日から適用されています。

業種	改正額(時間額)
鉄鋼業	1,147円
電子部品デバイス・電子回路、電気機械器具、情報通信機械器具製造業	1,105円

右記以外の業種については、千葉県最低賃金(1,076円)が適用されます。

問い合わせ

千葉県労働局労働基準部賃金室
 ☎043122112328

— 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 🔍 検索

信頼
 と
実績

有料広告



お知らせ
東千葉メディカルセンター
からのお知らせ

1 第30回市民公開講座

日時
2月20日(木) 15時～16時

演者

東千葉メディカルセンター

呼吸器内科 医長 江間 亮吾 医師

演題

咳の治療～原因と対応～

2 糖尿病教室

日時
2月6日(木) 14時～15時

対象

糖尿病治療・予防に関心のある方

費用

無料

参加方法

1・2ともに事前申込不要です。
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

☎50-11199



お知らせ
令和6・7・8年度(追加)
長生郡市広域市町村圏組合
入札参加資格審査申請の
受付について

申請方法

郵送に限る

受付期間

2月10日(月)～3月10日(月)必着

申請書の郵送先

〒297-0035

千葉県茂原市下永吉2101番地

長生郡市広域市町村圏組合

事務局総務課管財係

有効期間

令和7年6月1日～

令和9年5月31日まで

申請様式等

長生郡市広域市町村圏組合ウェブサ
イトに掲載しますので、様式等をダ
ウンロードして作成を
お願いします。



問い合わせ

長生郡市広域市町村圏組合

事務局総務課管財係

☎23-0107



お知らせ
アイヌの方々から様々な
ご相談を受けします
～全国のアイヌの方々の
ための電話相談を
行っています～

～全国のアイヌの方々の
ための電話相談を
行っています～

公益財団法人 人権教育啓発推進セ
ンターでは、アイヌの方々の悩みを
お受けするフリーダイヤルを開設し
ております。

嫌がらせ、差別、プライバシーの侵
害などの相談もお受けしております。
お気軽にご相談ください。

受付 月～金曜日

時間 9時～17時

相談専用電話

アイヌの方々のための

相談専用フリーダイヤル

☎0120-0771-2008

※来訪によるご相談もお受けします。
月～金曜日 13時～15時(要予約)

◆本相談事業は、(公財)人権教育啓
発推進センターが、厚生労働省生
活相談充実事業により実施するも
のです。

問い合わせ

公益財団法人

人権教育啓発推進センター

〒105-0012

東京都港区芝大門2-10-12

KDX 芝大門4階

☎03-5777-1802

https://www.

jinken.or.jp/



催し
蓮根フェア開催します!!

2月もまだまだ蓮のおいしい季節!
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く企画です。そ
れぞれのお店の蓮根料理をお楽しみに!
お店でーお家でー粘土質でつくられる
長南の美味しい蓮根を味わって下さい。

参加店

【料理と販売】

カフェこつとんぼーる(米満)

納屋カフェ「ジーノ」(小沢)

芳泉茶寮(蔵持)

里山カフェ Yatu(坂本)

お寺御前「白蓮華」(市野々)

たまる食堂(豊原)

【料理】

宅配菓子屋ほのや(山内)

ちようなん西小カフェ(佐坪)

コミュニティカフェまきば(芝原)

【体験&料理】

季節を感じる大人のがっこう

te + te (上小野田)

【販売】

ちよなマルシエ(長南)

加納商店(米満)

お薬師とつふ直売所(市野々)

八兵衛珈琲(山内)

※2月中に行うフェアですが、店舗
によって開催日が異なりますので
詳しくはインスタを確認してくだ
さい。店舗ののぼりが目印です。

問い合わせ

蓮田から生まれる

豊かなくらしの会



@HASU_KURASHI

催し
古民家の小さなお祭り

明治時代からある古民家で二回目の小さなお祭りを開催します。
長南町に關係する幼児からお年寄りまで、皆さまどうぞお越し下さい。

— 宝 —

- 97歳ハーモニカ演奏でお出迎え
- 南京玉すだれ・花笠音頭
- 宝物探し さあ、蔵の中へ。
- くず大活躍の「輪投げ」
- 作ろう、食べよう 大巻き寿司
- 炎からの贈り物 癒し・竹筒ご飯
- 70年前の長南の地図作りに出発

日時 2月15日(土) 14時～16時

開場13時40分

参加費 500円

10歳未満と85歳以上は100円

場所 古民家交流の場

(長南町関原59)

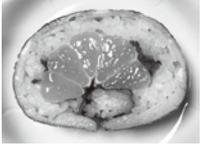
問い合わせ

古民家のつどい

☎46-02255
申込不要



南京玉すだれ



みかん入り太巻き



催し
パソコン・スマホ
よろず相談会

日時

2月6日(木) 9時～11時30分
2月13日(木) 9時～11時30分
2月20日(木) 9時～11時30分
2月27日(木) 9時～11時30分

会場

中央公民館 1階 会議室

※2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。

相談内容

- ・ パソコンやスマホの操作方法
 - ・ スマホのアプリの使い方
 - ・ 画面に変な表示が出た時の対応
 - ・ パソコンやスマホの調子が悪い等
- 相談は無料です。お気軽にお越しください。

問い合わせ

長南町役場 総務課
☎4612111



催し
マンドリンライブ in
長南

フレンチマンドリンの鬼オヴァンサンがマンドリンの静かな旋律から湧き上がる情熱をアコーディオンと共に響かせます。

長南町の里山の古民家で長南スイーツを召し上がりながら、堪能しましょう。

奏者

- ・ マンドリン奏者
Vincent
Beer-Demander
- ・ アコーディオン奏者
Gregory Daltin

ライブの前から里山の古民家でゆったりティータイム。
特産の蓮根を使った連シフォンケーキや連キッシュの販売もあります。

日時

2月20日(木) 開場14時30分
ライブは、15時30分～16時15分まで

場所

里山カフェyatu
(長南町坂本4559)

料金

2,000円(ドリンク代込み)
長南スイーツ 300円

問い合わせ

里山カフェyatu
☎080-6578-3258(金坂)

無理なく上手に冬の省エネルギー

冬の室温は
20℃
を目安にね!

見ていない
テレビや照明は
OFF!

冬の冷蔵庫の
温度設定は
「中・弱!」

関東電気保安協会

KDH 検索

ぼくは安全エレちゃん



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 2月22日(土)
13時30分～15時

場所 ちょうなん西小 図書室
(長南町佐坪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)
090-11044-5485



長南ビブリオカフェ Facebookページ



催し
「季のマルシェ」開催!

長南町の仲間たちと月に1度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。

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 & デザート
- ・ロングサウスカレー
- ・(スパイスカレー)
- ・お薬師豆腐(豆腐とお惣菜)
- ・その他お楽しみ



日時 毎月第3水曜日

2月19日(水) 10時～11時30分

場所

納屋カフェジーン
(長南町小沢710)

問い合わせ

季のまま
info@ki-no-nama.jp

募集

あなたの就職をサポートします!
ポリテクセンター君津
受講者募集のお知らせ♪

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。

対象

離職中または転職を考えている方

募集科

- ① テクニカルメタルワーク科(溶接・荷役コース)5月生(6か月訓練)
- ② 産業機械オペレーション科5月生(4か月訓練)

内容

- ① 製造業で役立つアーク溶接を主とした金属加工のスキルに加え、フォークリフトなど荷役機械の操作を学びます。
- ② 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(テキスト代のみ自己負担1〜2万円程度)

募集期間等

2月10日(月)～3月25日(火)

※お申し込みは管轄ハローワークへ

見学会日時

毎週火曜日13時
※お申し込みはお電話で。

問い合わせ

ポリテクセンター君津 訓練課
0439-15716313
(君津市坂田428)



募集

寄付のお願い
千葉県立学校
チャレンジ応援基金

県では、魅力ある県立学校づくりや特色ある活動を推進するため「千葉県立学校チャレンジ応援基金」への寄付をお願いしております。

皆さまからの寄付は、教育活動の充実などに活用されます。

皆さまの母校や居住されている地域の学校などへのご支援をお待ちしております。

寄付方法

- A 特定の県立学校が策定した「教育活動充実プラン」に対する寄付
- B 特定の県立学校に対する寄付
- C 県立学校全体に対する寄付(特定のプランや学校を指定しない寄付)

教育活動充実プラン一例

- 千葉高校
キャリア教育推進プラン
- 天羽高校
部活動環境整備促進プラン
- 佐倉東高校
服飾デザイン科によるファッションショープラン

たくさんの方が学校が教育活動充実プランを策定していますので、プランの詳細や寄付の方法については県教育委員会ホームページをご確認ください。

問い合わせ

県教育庁企画管理部
教育政策課
043-12314152



ちよるなん 歴史夜話

長南開拓記 (72)

～継続か、衰退か～

七世紀後半は律令国家の完成に向けた改革が断行され、古墳時代の制度や仕組みなどが切り替わっていった時期と言えるでしょう。そのうちの一つに「公地公民制」の導入があります。それまでは、それぞれの地方を支配・統治するのは、その地方の豪族であり、彼らはヤマト王権に服属することで、支配・統治する地域の土地や人民の私有を認められる、という仕組みであったと考えられています。しかし、公地公民制では、ヤマト王権の勢力が及ぶ範囲内にある土地や人民は、基本的に大王・天皇に帰属することになります。その仕組みの中では行政単位として令制国(以降「国」と呼ぶ)が設定され、さらに国の下に郡(七世紀後半は「評」)

を置かれます。国は中央から派遣された国司が統治し、豪族は郡司として郡と統治と徴税を任せられます。人民には口分田として耕地が支給され、税が課されますが、そのために戸籍や計帳が作成されています。ただし、これらは大きな改革であるだけに、制度として一応の完成形を見るのは、八世紀に入ってからと考えられます。

さて、考古学的な成果では、千葉県では主に北総台地において、六世紀後半に出現し九世紀頃まで存続する集落跡が数多く見

つかっています。また、七世紀後半～八世紀に新たに出現する集落跡もあるので、古墳時代後期に起こった房総の人口増は、奈良・平安時代も継続していったと見ることができそうです。しかし、長生地方の場合は、今泉遺跡のように検出した遺構・遺物が古墳時代後期のみで、奈良時代に継続しない事例や、根畑遺跡(芝原)や中原遺跡(茂原市猿袋)のように古墳時代後期から奈良時代に継続するが、奈良時代に入ると住居跡の検出数が減少し、そのまま途絶する事例しか確認されていません。もっとも、古墳時代後期においても、横穴墓築造数の激増から、この地域の人口増を読み取ることができたのですが、奈良時代には墓制が変わり、横穴墓の新規築造は停止してしまいます。したがって、長生地方の人口増の継続を示す考古学的な資料は、今のところ見つからない、ということになります。



根畑遺跡の奈良時代の住居跡から出土した石製紡錘車。繊維を撚り合わせて糸を紡ぐための道具。糸を織って作る布は生活必需品であると同時に、律令制の下では調として納める税でもあった。

(町資料館 風間俊人)

書籍名	著者
架空犯	東野圭吾
ひまわり	新川帆立
人魚が逃げた	青山美智子
朝比奈さんと秘密の相棒	東川篤哉
綱を引く	堂場瞬一
ドヴォルザークに染まるころ	町田そのこ
おだんごとんリベンジ	ガタロー☆マン
おばあちゃんのあかね色	楠章子/あわい
子育てあるある美術館	ズボラかーちゃん
孤高の歩み 虚無から創造精神へ	梅崎幸吉

図書室へGO!



購入図書を紹介します
今月のおすすめ



「ひまわり」

交通事故により四肢麻痺となったひまり。復職のためリハビリに励むが、周りからは退職と生活保護を勧められてしまう。自立を目指すひまりは、幼馴染に背中を押され弁護士の道歩むが、幾つもの高い壁が、ひまりの前に立ち塞がっていく。

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 2025

20





※行事予定については変更となる場合があります。
ご了承ください。

日 Sun.	月 Mon.	火 Tue.	水 Wed.	木 Thu.	金 Fri.	土 Sat.
						1 ・えいご教室 中央公民館 【A】9:30～10:30 【B】10:40～11:40
2 ・健康運動教室 (ちよな丸運動教室) 中央公民館 9:30～10:30	3 ・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	4 ・園庭開放 長南保育所 9:30～11:30	5	6 ・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 ・歴史教室 中央公民館 13:30～15:30	7 ・ゆうゆう快活くらぶ 保健センター 10:00～11:30 ・びよびよひろば 保健センター 10:00～12:00	8 ・園庭開放 長生学園幼稚園 9:30～14:30
9	10 ・健活クラブ 保健センター 9:10～10:40～13:20～	11 ・長南町合併70周年 式典 農村環境改善センター 10:00～ 建国記念の日	12 ・紙工作教室 中央公民館 9:30～12:00	13 ・パソコン・スマホ よろず相談会 中央公民館 9:00～11:30	14 ・1歳6か月児健康診査 ・2歳児歯科健康診査	15 ・野菜園芸教室 中央公民館 13:30～16:30
16	17 ・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	18 ・園庭開放 長南保育所 9:30～11:30 ・スマホ教室 中央公民館 13:30～15:30	19 ・認知症学習会 保健センター 15:00～16:00	20 ・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 テーマ:パンツの着脱 9:30～11:30 ・のびっこ 保健センター 10:00～11:00 ・高齢者教室 中央公民館 13:30～15:00	21 ・乳児相談	22 ・子どもおやつ教室 保健センター 栄養指導室 ①10:00～11:30 ②13:30～15:00
23 ・第22回 町民ウォーキング大会 「殖生川を下り油殿古墳、 芝原を望む熊野神社 参拝コース」 8:30～12:30 天皇誕生日	24 ・そば打ち教室 中央公民館 9:30～13:30 振替休日	25 ・園庭開放 長南保育所 9:30～11:30	26	27 ・パソコン・スマホ よろず相談会 中央公民館 9:00～11:30 ・無料法律相談 中央公民館 13:30～16:00	28	3/1 ・園庭開放 長生学園幼稚園 9:30～14:30

2月の納期 納期限2月28日(金)

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 ☎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 2日	藤島クリニック	47-3056	宍倉病院	24-2171
9日	君塚病院	25-1811	宍倉病院	24-2171
11日	三上クリニック	30-3733	菅原病院	25-1171
16日	牧野医院	24-2222	清水三郎医院	25-0776
23日	あまが台 ファミリークリニック	36-7011	公立長生病院	34-2121
24日	むなかたクリニック	44-5155	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

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

／さっちゃん／ 里山通信

地域おこし協力隊
田島幸子こと

No.46



移住定住促進イベント「正月飾り作り&古民家見学会」を開催

12月26日、長南町への移住希望者や移住間もない方等を対象に、「正月飾り作り&古民家見学会」を開催しました。このイベントは協力隊着任1年目より毎年開催し、5回目になりました。例年通り、メイン講師は山形俊男さん。地域の方々にもサポート頂き、飾りの作り方だけでなく、歳神様を迎えるための大切な心の持ち方や作法を教えてくださいました。

古民家見学会では、2軒の古民家を見学しました。1軒目は坂本地区の個人邸、2軒目は千手堂地区に、この日オープンした、薪窯ピザを振る舞う店「Pizzeria SHIGECHIKA」です。改修箇所やこだわりポイントについて情報交換しました。参加者からは「色々な方と出会うことができ、知り合いが増えて嬉しかった」と感想をいただきました。

協力隊退任後もこうした交流イベントを主催し、人と人を繋ぎ、町の魅力を伝えていく活動を続けていきます。



山形さんから真剣な眼差しで作り方を学ぶ参加者の皆さん



古民家見学会①は、古民家の土壁を生かし自然素材にこだわった個人邸(坂本)



古民家見学会②は、「Pizzeria SHIGECHIKA」(千手堂)。内壁を取り払い大空間を作り店舗として利用。

地域おこし協力隊

No.15

タケちゃん奮闘記

TAKEBUCHIYA
竹
測
屋
CHONAN-MACHI



長南町地域おこし協力隊タケちゃんこと竹測です。

今回は、2/15(土)に開催予定の古民家の小さなお祭りについて記事にします。

前回の古民家の小さなお祭りは11/23にありましたが、餅つきや囃子連の演奏などで盛り上がりました。竹灯りも設置して暗くなってから点灯して、お客様に喜んで頂けました。今回の内容は、70年前の長南町の地図作りや皆さんの宝物はなんですか?と題し、宝物の展示、南京玉すだれ・花笠音頭、厄介者のクズを使った輪投げ大会、太巻き寿司など内容盛りだくさんな催しになります。

そんな中、私の方では切り立ての孟宗竹を使った竹飯盒で炊いたご飯の提供をさせていただきます。災害で停電が起きても竹を切り出してくればお米が炊けるというのは、竹林や里山がある環境でなければ実現しない事です。普段はなかなか活用出来ない竹も、使い次第で役立つ物になります。是非、竹飯盒で炊いたご飯を堪能して頂ければと思います。

地域のお祭りがなくなっていく現状ではありますが、大切な地域のコミュニケーションの場所として、この様な催しが増えていくきっかけになれば嬉しいですし、今後も地域おこし協力隊としてお手伝い出来るように頑張っていきたいと思っております。



開催場所 古民家交流の場(古民家クリニック)

住所 長南町関原 59

●地域おこし協力隊
【田島】
SNS QRコード▶



●地域おこし協力隊
【竹測】
Instagram QRコード▶



食育推進員のレシピ

チョコレートケーキ



調理時間
10分

カップから取り出して、好きなフルーツやソースで飾ってみては。

栄養価(1人分)

- エネルギー ……400kcal
- たんぱく質 …… 8.2g
- 脂質 …… 17.2g
- 炭水化物 …… 49.8g
- 食塩相当量 …… 0.4g

★簡単フルーツソース★

鍋にフルーツジャムとジャムと同量の水を入れ、火にかけ、煮詰めながら、好みの固さにします。

マグカップを使った、電子レンジで作るケーキを紹介します。

★季節のエピソード

2月14日はバレンタインデーです。贈り物として、チョコレートが定番ですがチョコレートに含まれるカカオポリフェノールは、抗酸化物質として身体に良い影響を与え、ストレス軽減や動脈硬化予防が期待できると言われています。

毎日、カカオ分約75%のビターチョコレート、または、純ココアを5～10g程度摂取することで、健康効果が得られると考えられています。

ただし、チョコレートの食べ過ぎは、糖質や脂質の過剰摂取による肥満につながる可能性もあるため、食べ過ぎには注意しましょう。

甘いチョコレートケーキで、大切な人へ感謝の気持ちを伝えてはいかがでしょうか？

材料(マグカップ(250mL)1個分)

ココアパウダー …… 大さじ1 (純ココア)	チョコレート …… 20g	油 …… 小さじ1
砂糖 …… 大さじ2 (18g)	卵 …… 1/2個	粉砂糖 …… 適宜
牛乳 …… 大さじ3 (45g)	ホットケーキミックス …… 大さじ3 (25g)	〈飾り〉いちご、ブルーベリー、ラズベリー、ベリーソース 等

作り方

- 電子レンジ対応のマグカップにココアパウダー、砂糖、牛乳(大さじ1)、砕いたチョコレートを入れ、電子レンジで500W30秒加熱する。
- ①をよく混ぜ、溶いた卵、牛乳(大さじ2)を入れて混ぜ、さらにホットケーキミックスを入れて混ぜ、最後に油を入れて、混ぜる。
- ②を電子レンジで、ラップをせずに、500W2分加熱する。
- 粉砂糖をふる。

※加熱時に膨らむため容量250mL以上のマグカップを使用しましょう。

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



次世代へ紡ぐ(正月飾り作り)

あとかき

本格的に寒さが厳しくなってきましたね。冬は家に引きこもりがちですが、健康のためにも体を動かしましょう!12ページでは自宅できるフレイル予防の方法について紹介しています。ぜひ、ご覧いただき、寒さに負けないように過ごしましょう♪ (高仲)



写真を撮るのが好きだから
カメラマン
になりたい!

つるおか ここあ
鶴岡 心葵ちゃん



カッコイイから
消防士
になりたい!

おかもと あきと
岡本 秋音くん



大きくなったら
なりたいたいのものは
何ですか?



ステキな髪型にしたいから
美容師
になりたい!

たなべ ゆら
田邊 優来ちゃん



小さい子が好きだから
保育士
になりたい!

しげむら はるひ
重村 春陽ちゃん

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



旧長南小学校
長南集学校
平成31年4月～

今月号のテーマ
2月の集学校予定

お知らせ

2月 IT 相談業務の営業日が通常に戻ります。(木)(金)定休日。

第一・第二・第四 土曜日開校!

10時～	予約必要	13時～
パソコン コース	<ul style="list-style-type: none"> 1月 卓上カレンダーづくり 2月 ちよつと目を引く 回覧板をつくらう 3月 色んなチラシを作らう ※Canvaを使います 	スマホ コース
90分 レッスン&よろず相談		90分 レッスン&よろず相談
1回 1,100円		1回 1,100円

お申し込みは長南集学校 (0475 - 36 - 2820) まで!



問い合わせ
☎36-2820
9時～18時

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
2025年もよろしく
お願いします。

こんにちは。精華学園高等学校 長南茂原校です。
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。日々のスクリーングやレポート提出、特別活動などのほか、意欲的に自学自習に取り組む生徒の姿も見られます。これからも、高校生活が生徒のみな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。
本年もよろしくお祈り致します。



学校法人山口精華学園
精華学園高等学校
長南茂原校

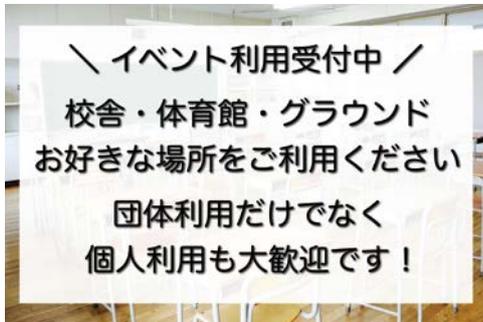
問い合わせ
☎36-6675
9時～18時(土日祝除く)

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。体育館やグラウンドで体を動かすスポーツを、教室や図書室で同窓会やお楽しみ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。ご利用の際は事前にお問い合わせ・ご予約をお願いいたします。



問い合わせ
0475-47-1911
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
ジェラートのチャイ味が新登場!

こんにちは!ちょうなん西小です。
西小カフェでは、ジェラートのチャイ味が新登場しました!こっくりとした味わいが、冬にぴったりのジェラートになっています!なくなり次第終了となりますので、ぜひ、お早めにお試ください!

皆さまのご来店をお待ちしております。



問い合わせ
☎0120-154-244
10時～17時

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 竹の買取り】 2月3日(月)・2月17日(月)・3月3日(月)
9時～14時

