

広報

令和6年5月号 ちようせい

No. 547



LINE 長生村LINE
公式アカウント

友だち
募集中



LINEの「友だち追加」からID検索するか
QRコードをスキャンしてください

新たな旅立ち、始まりの日

～長生中学校入学式～

主な内容

- 特集 地震災害への備え … 2
- 役場・学校職員の人事異動 … 4
- 長生村の家計簿 … 8
- ゴミゼロ運動を実施します … 17

村の人口

- 👤 人口 13,417人 (-53)
- 🏠 世帯数 6,096世帯 (-14)
- 転入56人 転出95人 出生4人 死亡18人
- ※4月1日現在 ()内は前月比

もしもの時に備えよう！

防災対策



地震災害への備えと心構え



✓ 地震が頻発しています……



今年の2月から千葉県東方沖を中心とした地震が多く発生しています。本村を含む地域では、マグニチュード5前後の地震が数ヵ月程度続く、プレート境界での地震活動が5～7年周期で起こることが分かっています(今回は6年前の2018年)。気象庁では、今後も引き続き震度5弱程度の強い揺れが観測される可能性があるとして、注意を呼びかけています。

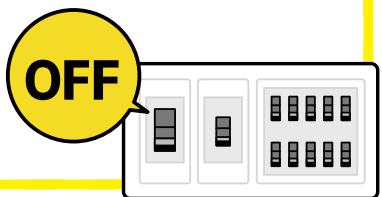
✓ 地震が起きたら……

地震が起きたら、まずは身の安全を確保することが一番です。揺れが収まるまでは、机の下にもぐるなどして身を守ります。隠れる場所がない場合でも、家具や窓から離れた場所でしゃがみ、頭部を守る姿勢をとりましょう。



✓ 揺れが収まったら……

地震の揺れが収まったら、電気とガスを止めましょう。大きな地震の際には、発電所が安全のために運転を止めることで停電します。ガスも震度によって供給が停止されます。しかしながら、過去の災害では、揺れが収まって電気とガスの供給が再開されるときに、火災やガス漏れが多く発生しています。特に、電気の復旧に伴う火災を「通電火災」と呼び、地震による二次災害の代表的なものとしてされています。こうした二次災害を防ぐため、揺れが収まったら、まずは電気のブレーカーを落とし、ガスの元栓を閉めて、自宅の安全点検をしましょう。



💡 感震ブレーカーがおすすめ

感震ブレーカーとは、地震の揺れを感知して自動的にブレーカーを落とす機器です。内蔵型や後付けのおもり式など様々なタイプがあり、ご家庭のブレーカーの種類に応じて選択することができます。取り付けは簡易なものであれば自分で行うこともでき、電気屋さんに依頼して設置してもらうこともできます。自宅を不在にしている場合でも通電火災を防ぐことができることから、日頃の備えとしておすすめです。



問 東京電力パワーグリッド ☎0120(995)007





耐震基準、満たしていますか……

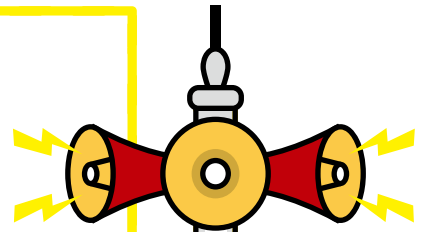


1981年(昭和56年)に建物の耐震基準が大幅に見直され、震度6強の揺れでも倒壊しない基準(新耐震基準)が定められました。

それ以前の建物は大地震時に倒壊の危険性が高いため、耐震診断を受けて、基準を満たしていない場合には耐震化工事や補強が必要になります。

近年の大地震でも耐震性の有無が被害の差に大きく影響しています。自身と家族を守るため、住まいの耐震性を確保しましょう。

問 まちづくり課都市計画係 ☎0475(32)2116



津波警報が発表されたら……

地震が海域で起きると、津波が発生するおそれがあります。津波警報は気象庁から発表されます。



警報が発表されたら、できるだけ内陸へ、高い所へ避難することを心掛けてください。状況により、自宅2階以上への垂直避難の方が安全な場合もあります。村では毎年、津波避難訓練を実施しています。いざという時に行動できるよう、訓練には積極的に参加しましょう。



長生村防災ガイドブックをご活用ください

村では、災害への備えや心構え等をまとめたガイドブックを作成しています。家具転倒防止や非常用物品、避難場所等、様々な情報を載せていますので、皆さんの防災対策へご活用ください。

ガイドブックは、ホームページで公開しているほか、役場・文化会館・交流センターで配布しています。



問 総務課消防防災係 ☎0475(32)2111



災害情報をいち早く入手!

長生村 防災行政メール

防災行政情報をメール配信しています。登録用メールアドレス宛てに空メールを送信して登録してください。

bousai.chosei-vil@raidan.ktaiwork.jp



長生村

防災アプリ

避難情報
発令

避難所
情報

ハザード
マップ

気象情報

防災アプリ「HAZARDON(ハザードン)」をインストールしてご利用ください。



役場・学校職員の人事異動について

令和6年4月1日人事異動

役場、こども園及び学校で職員の人事異動がありました。

役場職員の異動

○昇任・昇格・配置換え等

() 内は旧配属部署

◇まちづくり課長

秋葉 幸彦(議会事務局長)

◇議会事務局長

今井 徹(税務課長)

◇税務課長

三上 聡(税務課課長補佐)

◇健康推進課課長補佐

秋葉 理恵(住民課課長補佐)

◇税務課課長補佐

佐瀬 圭一(下水環境課課長補佐)

◇産業課課長補佐

木島 克之(まちづくり課課長補佐)

◇下水環境課課長補佐

井下田 明宏(健康推進課課長補佐)

◇住民課課長補佐

宮川 香織(会計課主査)

◇生涯学習課主査

清水 淳子(八積こども園副園長)

◇会計課出納係長

岩瀬 紀子(総務課管財係長)

◇福祉課福祉係長

米倉 希(子ども教育課子育て支援係長)

◇企画財政課企画係長

渡邊 敬文(産業課農政係長)

◇子ども教育課子育て支援係長

和田 貴正(福祉課障がい者支援係長)

◇総務課管財係長

井桁 厚(企画財政課企画係長)

◇福祉課

石渡 真由美(総務課)

◇税務課

井桁 佐織(産業課)

◇産業課

田中 瑠美(税務課)

◇企画財政課

末吉 莉菜(総務課)

◇税務課

田邊 優司(福祉課)

△保育士△

◇八積こども園副園長

生貫 和子(高根こども園副園長)

◇一松こども園副園長

佐瀬 宣子(八積こども園副園長)

◇高根こども園副園長

田中 典子(一松こども園副園長)

◇八積こども園

石川 真代(高根こども園)

◇八積こども園

米倉 舞衣(高根こども園)

◇高根こども園

金澤 小織(一松こども園)

◇高根こども園

松居 希(一松こども園)

◇一松こども園

深山 真里(八積こども園)

◇一松こども園

佐瀬 保奈美(八積こども園)

○新規採用 () 内は配属部署

伊丹 智子(総務課)

金坂 優汰(まちづくり課)

田邊 裕美子(産業課)

岩坂 尚(福祉課)

岡泉 優希(八積こども園)

白土 由加里(一松小学校栄養士)

○派遣等 () 内は旧配属部署

長生郡市広域市町村圏組合事務局総務課長

鳥山 禎幸(まちづくり課長)

○退職 お疲れ様でした

富田 晴美(健康推進課副主幹)

竹下 圭子(子ども教育課副主幹)

南部 幸子(下水環境課)

木島 政一(生涯学習課)

築田 友季子(八積小学校栄養士)



学校関係の異動

○転出職員 ()内は転出先

◇一松小学校

教頭 宮原 和歌子 (東上総教育事務所夷隅分室)

元吉 規夫 (一宮町立東浪見小学校)

渡辺 大介 (東上総教育事務所)

高仲 由里絵 (茂原市立萩原小学校)

◇八積小学校

椎原 由貴子 (茂原市立中の島小学校)

末吉 祐一朗 (一宮町立一宮小学校)

渡辺 健太 (長南町立長南小学校)

◇高根小学校

河西 俊平 (茂原市立東郷小学校)

村杉 未羽 (一宮町立一宮小学校)

古山 直子

◇長生中学校

教頭 岩本 洋之 (白子町教育委員会)

金坂 葉子 (白子町立白子中学校)

和田 浩子 (茂原市立茂原中学校)

菰田 泰孝 (千葉県教育庁企画管理部)

土橋 卓三 (茂原市立早野中学校)

齊藤 祐介 (茂原市立南中学校)

黒川 皓平 (茂原市立南中学校)

平川 順也 (茂原市立富士見中学校)

○転入職員 ()内は旧配属部署

◇一松小学校

教頭 土屋 早苗 (睦沢町立睦沢中学校)

佐藤 陽子 (白子町立関小学校)

鈴木 嘉奈子 (茂原市立萩原小学校)

中里 闘志也 (茂原市立東郷小学校)

鈴木 成哉 (新規採用)

◇八積小学校

渡邊 みゆき (茂原市立萩原小学校)

古山 直子 (大網白里市立増穂小学校)

永野 和哉 (茂原市立萩原小学校)

◇高根小学校

校長 谷井 栄子 (千葉県総合教育センター)

磯野 有希 (茂原市立五郷小学校)

鵜澤 早紀 (茂原市立茂原小学校)

板倉 幸子 (茂原市立東郷小学校)

◇長生中学校

教頭 椎原 政文 (茂原市立富士見中学校)

植草 弘雄 (長南町立長南中学校)

諸岡 香 (一宮町立一宮中学校)

河野 克哉 (茂原市立本納中学校)

後藤 慎平 (白子町立白子中学校)

細江 圭佑 (新規採用)

浦田 萌生 (新規採用)

池田 晃久 (一宮町立一宮中学校)

○退職 お疲れ様でした

校長 今井 義昭 (高根小学校)

阿部倉 栄子 (八積小学校)

齋藤 幸子 (八積小学校)

芝崎 千香 (一松小学校)



小学校卒業式

3月13日、村内3小学校の卒業証書授与式が行われました。今年の卒業生は、八積小学校44人、高根小学校37人、一松小学校18人でした。



高根小学校



八積小学校



一松小学校

卒業生たちは堂々と胸を張り、先生方や保護者、来賓の方々に見守られながら、各小学校を卒業しました。

卒業式

こども園卒園式

3月23日、村内3こども園で卒園式が行われました。今年の卒園児は、八積こども園25人、高根こども園26人、一松こども園10人でした。



八積こども園



高根こども園



一松こども園

園児たちは立派な姿を見せ、最後は先生たちに見送られながら、こども園を後にしました。

卒園式

中学校・小学校入学式

4月9日、長生中学校の入学式が行われました。今年は、96人の新入生が真新しい制服に身を包み、堂々とした姿で入場していました。



長生中学校

また、10日には、村内3小学校の入学式が行われました。今年の新入生は、八積小学校27人、高根小学校26人、一松小学校12人でした。

少し緊張した顔で入場した新入生でしたが、担任の先生から名前を呼ばれると元氣よく返事をしていました。



長生中学校 在校生代表歓迎のことば



長生中学校 新入生代表誓いのことば



一松小学校



高根小学校



八積小学校

入学式

長生村 地域福祉フォーラム

3月16日、長生村社会福祉協議会主催による「第2回長生村地域福祉フォーラム」活躍できる場を探そう！」が文化会館で行われ、108人が参加しました。

フォーラムは二部構成で行われ、第一部は、村内の各分野で活動している福祉団体の代表者から取り組み状況の報告がありました。第二部は、認定NPO法人たすけあいの会ふきのとう副代表の國生美南子さんの「誰もが活躍できるまちに」と題した講演があり、全ての住民が、誰かと一緒に楽しみながら活動に参加していくために、いま何をしたらいいか改めて考える機会となりました。

社会福祉協議会では、来年も地域福祉フォーラムを開催する予定です。



菜の花咲く春の長生村を快走！ ながいきむらりレーマラソン大会

3月17日、第4回ながいきむらりレーマラソン大会が行われました。

当日は強風の中でしたが、村内の全29チームが完走しました。

各部門上位チーム

■一般の部 (3km×14周)

- 1位 西山製作所 陸上競技部 (2時間18分40秒)
- 2位 FUJICS
- 3位 コネクターズ ブルー (2時間45分39秒)

■中学生の部 (3km×14周)

- 1位 FUJICS ジュニア (2時間31分02秒)
- 2位 FUJICS
- 3位 一松小5年生 (2時間01分17秒)

■小学生の部 (2km×10周)

- 1位 FUJICS キッズ (1時間42分13秒)
- 2位 長生ルシファーズAチーム (1時間43分29秒)
- 3位 一松小5年生 (2時間01分17秒)



新しい消防車が 引き渡されました

3月15日、長生郡市広域市町村圏組合消防団第6支団第2分団第5部(原・小泉北部・小泉南部・高谷原地区)に、消防本部から新しい消防車が引き渡されました。

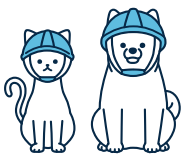
引き渡しを受けた団員たちは、地域防災への思いを新たに、新しい車両や装備の取扱いについて講習を受けました。



千葉県獣医師会と 災害協定を締結

3月15日、「災害時における動物救護活動に関する協定」を公益社団法人千葉県獣医師会会長生支部(富山久利支部長)と締結しました。

この協定は、災害時の避難所におけるペット同行避難及び救護活動への支援を受けられることを可能とするもので、地域住民の安全安心に寄与することを目的としています。



令和5年度 下半期 長生村の家計簿

皆さんが納めた税金、国や県からの交付金などが、どのように使われているかを知っていただくために、村では年2回、収入・支出の状況を公表しています。
今回は令和5年度(令和6年3月31日現在)の財政状況をお知らせします。

問合せ 企画財政課
☎0475(32)4743

一般会計の状況

収入 予算現額 72億6,600万円 収入済額 71億1,283万円 (収納率97.9%)

◆税金	みなさんが村に納める税金	16億9,892万円 17億4,539万円 (102.7%)
村民税	みなさんが所得などに応じて納める税金	7億590万円 7億116万円 (99.3%)
	固定資産税	土地、家屋、償却資産を所有している人が納める税金
その他	軽自動車税、たばこ税などの税金	1億8,315万円 1億7,694万円 (96.6%)
◆地方交付税	村の財政力に応じて国から交付されるお金	18億2,065万円 18億5,830万円 (102.1%)
◆譲与税・各種交付金等	国から譲与・交付されるお金	4億3,098万円 4億7,370万円 (109.9%)
◆国・県支出金	事業など特定の目的の財源として国や県から交付されるお金	12億3,952万円 9億4,131万円 (75.9%)
◆使用料および手数料	証明書などの発行手数料や村の施設の利用料などのお金	8,287万円 8,408万円 (101.5%)
◆負担金および分担金	事業を行うにあたって、関係のある人が負担するお金	2,897万円 3,129万円 (108.0%)
◆借入金	大きな事業を行うために借り入れるお金(村債)	5億6,332万円 5億3,892万円 (95.7%)
◆繰越金	前年度から繰り越されたお金	3億1万円 3億1万円 (100.0%)
◆その他	財産収入、寄附金、繰入金、諸収入などのお金	11億76万円 11億3,983万円 (103.5%)

支出 予算現額 72億6,600万円 支出済額 62億5,356万円 (執行率86.1%)

◆民生費	老人福祉や児童福祉、こども園の運営など福祉全般に使ったお金	20億2,226万円 17億7,320万円 (87.7%)
◆総務費	村の総括的な事務に使ったお金	12億5,280万円 11億1,602万円 (89.1%)
◆教育費	学校運営や文化会館・交流センターなど教育全般に使ったお金	11億9,206万円 10億5,762万円 (88.7%)
◆土木費	道路や水路、公園などの整備に使ったお金	9億9,053万円 7億2,098万円 (72.8%)
◆衛生費	予防接種や検診・環境美化などに使ったお金	5億8,625万円 5億2,768万円 (90.0%)
◆公債費	村の借り入れ(村債)の返済に使ったお金	4億7,005万円 4億2,896万円 (91.3%)
◆消防費	消防、防災施設整備に使ったお金	3億1,585万円 3億96万円 (95.3%)
◆農林水産業費	農林業や水産業に使ったお金	2億8,060万円 2億81万円 (71.6%)
◆その他	議会運営や商工業などに使ったお金	1億5,560万円 1億2,733万円 (81.8%)

特別会計の状況 (特定の事業や特定の資金を運用・管理するための予算)

特別会計の名称	予算現額	収入済額	収納率	支出済額	執行率
国民健康保険	18億2万円	17億1,002万円	95.0%	16億887万円	89.4%
介護保険	14億7,216万円	14億3,523万円	97.5%	13億2,634万円	90.1%
後期高齢者医療	2億512万円	2億443万円	99.7%	1億7,780万円	86.7%

公営企業会計の状況 (地方公営企業法の適用を受け、料金収入などでサービスを行う企業性格の強い予算)

公営企業会計の名称	収入			支出			
	予算現額	収入済額	収納率	予算現額	支出済額	執行率	
公共下水道事業	収益的収支	6億7,689万円	5億582万円	74.7%	5億1,565万円	1億7,591万円	34.1%
	資本的収支	3億5,348万円	1億1,977万円	33.9%	6億7,175万円	4億4,761万円	66.6%

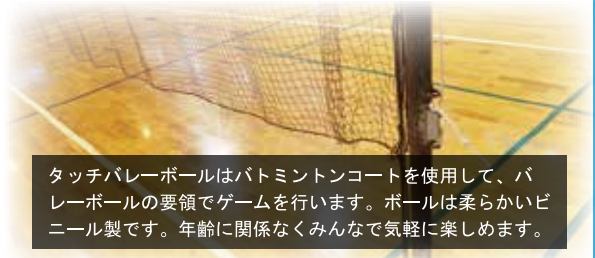
※令和4年度から繰り越した事業費(一般会計3億7,726万円、公共下水道事業特別会計1億2,419万円)を含む。

軽スポーツ(タッチバレーボール)体験会を開催

問 生涯学習課(交流センター) ☎0475(32)3770

タッチバレーボール体験会を開催します。
一人でも参加できますのでお気軽にお越しください。
皆さんの参加をお待ちしています。

とき 5月11日(土)、25日(土) 午後7時～午後8時30分
ところ 村体育館
指導者 長生村スポーツ推進委員



タッチバレーボールはバトミントンコートを使用して、バレーボールの要領でゲームを行います。ボールは柔らかいビニール製です。年齢に関係なくみんなで気軽に楽しめます。

長生村民親善ゴルフ大会 参加者募集

問 生涯学習課(交流センター) ☎0475(32)3770

村スポーツ協会ゴルフ部では、親善ゴルフ大会を次のとおり開催します。お気軽にご参加ください。

とき 6月5日(水) 午前9時集合 午前9時24分開始
ところ 大多喜カントリークラブ 南・西コース(乗用カート・セルフプレー)
参加費 3,000円 ※別途プレー費8,300円(食事付)
定員 10組(40名)
申込期限 5月19日(日)
申込先・問合せ 長生村スポーツ協会事務局(交流センター内) ☎0475(32)3770



尼ヶ台湿生植物園花だより 5月の花【ノアザミ】(キク科)

問 生涯学習課(文化会館) ☎0475(32)5100

さわやかな季節になると、尼ヶ台湿生植物園ではノアザミが紅紫色の花を咲かせます。日当たりが良く湿気の多い場所を好む多年草です。

花は茎の先に上向きに直立して咲きます。鋸歯の葉で茎は20～60cm位です。ノアザミにはトゲがあり、草食動物に食べられないように身を守るために生えていると考えられているようです。



【ノアザミ】

長生・尼ヶ台湿地植物を守る会

長生村テニス大会(硬式) 参加者募集

問 生涯学習課(交流センター) ☎0475(32)3770

長生村スポーツ協会テニス部(硬式)では、大会参加者を募集しています。皆さんの参加をお待ちしています。

とき 6月2日(日) 午前9時～午後5時(予備日16日)
※午前8時45分までに現地集合

ところ 尼ヶ台総合公園テニスコート

大会内容 ダブルスによる予選リーグ戦後、決勝トーナメントを行います。優勝～3位に賞状、賞品あり。全員に参加賞あり。

対象者 男女とも中学生以上(オープン)

参加費 一人1,000円(当日集金)

定員 48名(24組)

先着順(ペアで申込みください)

定員になり次第締め切ります。

※大会当日の参加申込みはできません。

申込期限 5月19日(日)

申込先・問合せ

長生村スポーツ協会事務局(交流センター内)

☎0475(32)3770

その他 昼食等は各自でご用意ください。



広告枠

—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

■千葉県いすみ市磯町桑田1508-2

いすみ市 藤美建装

信頼

と

実績

ママパパ教室 参加者募集

問 健康推進課 ☎0475(32)6800

赤ちゃんを元気に産み育てることを目的に、ママパパ教室を行います。

マタニティヨガや歯科指導、パパの妊婦体験などを実施しますので、初妊婦さんはもちろんのこと、経産婦さんやパパも進んでご参加ください。※参加にあたっては、電話予約が必要です。

と き 5月17日(金)、25日(土)

[受付] 午後1時15分～午後1時30分

[開催] 午後1時30分～午後3時

ところ 保健センター



就学援助のお知らせ

問 子ども教育課 ☎0475(32)0111

村では、経済的理由により学校に必要な諸経費にお困りのご家庭へ、学用品等の就学上必要な経費の一部を援助しています。

対象者 ①及び②に該当する方

①長生村に住所を有している方

②生活保護に準ずる程度に生活が困窮している家庭で、就学援助要件に該当する方

※就学援助要件については村ホームページに掲載しています。

※詳しくは、村ホームページをご覧ください。お問い合わせください。



親子えいごあそび教室 参加者募集

問 生涯学習課(交流センター) ☎0475(32)3770

交流センター子育てルームで親子えいごあそび教室を開講します。ネイティブの先生による英語のゲームや歌、季節のイベントにより、英語を通じた親子のふれあいを高めます。

と き 木曜日コース(アップル) 午後1時30分～午後2時10分 初回 6月6日(木)

金曜日コース(バナナ) 午後1時30分～午後2時10分 初回 6月7日(金)

対象者 0～3歳くらいまでの子と保護者

定員 各コース子ども10人程度(定員を超えた場合は抽選)

参加費 無料

申込期限 5月19日(日)

申込方法 次のいずれかの方法でお申し込みください。希望コースはどちらか一方です。

①交流センター窓口を受講申込書を提出する。

②メールで必要事項を入力し、送信する。 ☒cho-syogai@vill.chosei.lg.jp



傾聴ボランティア基礎講座 参加者募集

問 社会福祉協議会 ☎0475(32)3391

傾聴とは、話し手がどのような気持ちで話しているのか、理解しようとする積極的な姿勢で話を聴くことです。傾聴の基本を学び、日常生活やボランティア活動等に役立ててみませんか。

と き 5月20日(月) 午前10時～正午

ところ 総合福祉センター2階 教養室

定員 20人(要電話申込)

参加費 無料

申込期限 5月13日(月)

申込み・問合せ 社会福祉協議会 ☎0475(32)3391



住宅リフォーム工事費を補助

問 産業課 ☎0475(32)2114

村では、住宅のリフォーム工事費用の一部を補助しています。

補助対象者(概要) 次の要件を全て満たしていること

- ①村に住民登録のある人が住んでいる住居であること
- ②世帯全員に村税の滞納がないこと
- ③令和7年2月末までに工事が完了すること
- ④この補助事業の他に重複して村からの補助金等を受けていないこと
- ⑤交付確定の日から10年以上引き続き居住すること

補助対象工事 村内の業者による20万円以上(税抜)の住居に対する工事

補助金額等 工事費の10%で20万円を上限とします。(千円未満切り捨て)

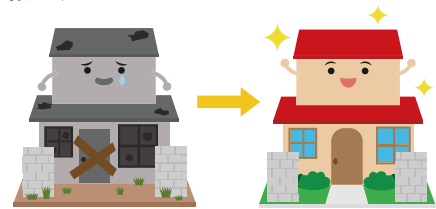
事前受付期間 5月13日(月)～6月7日(金)まで

申込方法

次の書類を揃えてお申し込みください。

- ①事前申込書
 - ②見積書等(工事内容及び予定額が分かるもの)
- ※代理申し込みの場合は委任状が別途必要です。

- 注意事項**
- ・一住宅につき1回限りで、すでに着手している工事は対象外です。
 - ・申し込み状況により抽選となる場合があります。
 - ※詳細や申込書等は、村ホームページに掲載していますのでご確認ください▶▶



不妊治療費助成金

問 健康推進課 ☎0475(32)6800

村では、不妊治療を受けられた夫婦に対して、治療に要した医療費の一部を助成しています。

対象者 次の要件を全て満たしていること

- ①不妊治療をしている法律上婚姻関係にある夫婦
- ②夫及び妻が、申請日の1年以上前から村内に住所を有し、現に居住していること
- ③医療保険に加入していること
- ④村税の滞納がないこと



対象となる不妊治療費

国内の医療機関で行われる体外受精、顕微鏡受精その他医師が認めた不妊治療

助成金額 該当年度の不妊治療に要する本人負担額とし、同一夫婦について年額10万円を上限とする。(各医療費保険で不妊治療に要する費用に対して給付がある場合は、給付の額を控除した額。千円未満切捨て)

申請期限 不妊治療が終了した日から6ヵ月を経過する日の属する月末まで

その他 必要書類や申請様式の詳細は、村ホームページをご覧ください。

申込み・問合せ 健康推進課 ☎0475(32)6800

ぱわーあっぷ教室 参加者募集

問 健康推進課 ☎0475(32)6800

何気なく過ごしている日々の生活を見直してみると、健康な生活を続けていくために必要なポイントが見えてきます。生活を見直し、パワーアップした自分に出会いましょう。

いつまでも元気でいられるように、口腔・栄養・運動の3本柱を題材にした教室を実施します。

※参加にあたっては、電話予約が必要です。

と き 6月13日(木)、7月11日(木)、16日(火)
午前9時30分～午前11時

と ころ 保健センター

定 員 20人程度

内 容 自宅で出来る運動やストレッチ、栄養士からのアドバイス等

申込期間 5月7日(火)～14日(火)
※土・日曜日を除く

