

特定健康診査を実施

問 住民課 ☎0475(32)2115

国民健康保険加入者を対象に、特定健康診査(集団健診・個別健診)を次のとおり行います。
 病院に通っていることで、健診を受けない方もいますが、病院で行う検査は特定健康診査とは目的や内容が違います。脳卒中や心筋梗塞などのリスクにいち早く気付くため、特定健康診査は必ず受けましょう。

■集団健診

と き 6月21日(金)～6月28日(金) ※日曜を除く
 7月 1日(月)～7月 2日(火)

受付時間 午後0時45分～午後2時

対象者 40～74歳の長生村国民健康保険加入者

ところ 保健センター

持ち物 特定健康診査問診票(記入したもの)、尿(受診日当日のもの)

自己負担額 1,000円(受診の際に受付でお支払いください。)



■個別健診(契約指定医療機関での受診)

と き 6月1日(土)～12月25日(水)

対象者 生活習慣病(高血圧・高脂血症・糖尿病・心臓病・脳卒中)などで治療されている人
 及び個別健診を希望する人で40～74歳の長生村国民健康保険加入者

ところ 長生郡市内の契約指定医療機関(詳しくはお問い合わせください。)

※医療機関により予約が必要な場合があるので、事前に電話で確認してから受診してください。

持ち物 特定健康診査問診票(記入したもの)、保険証

自己負担額 2,000円(医療機関の窓口でお支払いください。)

今年度、助成事業を利用し人間ドックを受診する予定の方は、この健診を受けることはご遠慮ください。

対象者には、事前に健康診査問診票と尿容器を郵送しますが、お手元がない場合は住民課で発行しますのでお問い合わせください。

後期高齢者歯科健診を実施

問 住民課 ☎0475(32)2115

千葉県後期高齢者医療広域連合では、令和6年度中に76歳になる被保険者を対象に、歯科口腔健康診査(歯科健診)を次のとおり実施します。

受診期間 6月1日(土)～12月28日(土)

※受診回数は、期間中に限り、1人1回となります。

対象者 昭和23年4月2日～昭和24年4月1日生まれの被保険者

申込み 対象者には、役場から受診券が送付されます。

令和6年4月1日以降に転入された人は、住民課までお問い合わせください。

ところ 千葉県内の契約指定医療機関

郡市内の病院の一覧は受診券と一緒に発送します。

その他の病院を確認したい場合は、住民課までお問い合わせください。

なお、曜日や時間等を指定している医療機関もありますので、受診の際は事前に病院へご確認ください。

自己負担額 無料 ※歯科健診後の治療に要する費用は有料となります。



後期高齢者健康診査を実施

問 住民課 ☎0475(32)2115

後期高齢者医療制度の加入者を対象に、健康診査(集団健診・個別健診)を次のとおり行います。

■集団健診

と き 6月21日(金)～6月28日(金) ※日曜を除く
7月 1日(月)～7月 2日(火)

受付時間 午後0時45分～午後2時

対象者 後期高齢者医療制度の加入者

ところ 保健センター

持ち物 健康診査問診票(記入したもの)、尿(受診日当日のもの)

自己負担額 無料



■個別健診(契約指定医療機関での受診)

と き 6月1日(土)～12月25日(水)

対象者 生活習慣病(高血圧・高脂血症・糖尿病・心臓病・脳卒中)などで治療されている人
及び個別健診を希望する人で後期高齢者医療制度の加入者

ところ 長生郡市内の契約指定医療機関(詳しくはお問い合わせください。)

※医療機関により予約が必要な場合があるので、事前に電話で確認してから受診してください。

持ち物 健康診査問診票(記入したもの)、保険証

自己負担額 無料

今年度、助成事業を利用し人間ドックを受診する予定の方は、この健診を受けることはご遠慮ください。

対象者には、事前に健康診査問診票と尿容器を郵送しますが、お手元にない場合は住民課で発行しますのでお問い合わせください。



HPVワクチン接種が まだお済みでない方へ

問 健康推進課 ☎0475(32)6800

HPVワクチンの接種機会を逃した方は「キャッチアップ接種」が受けられます。無料で接種できるのは令和7年(2025年)3月末までです。

接種は合計3回で、完了するまでに約6ヵ月間かかるため、接種を希望する人は、9月までに1回目の接種をご検討ください。

対象者 平成9年4月2日～平成20年4月1日生まれの女性で、過去にHPVワクチンの接種を合計3回受けていない人

※2価/4価/9価の3種類から希望のワクチンを選んでいただけます。

※無料接種期間終了後に接種する場合は全額自己負担となり、費用は2価/4価のHPVワクチンの場合は全3回で約5万円、9価のHPVワクチンの場合は全3回で約10万円となります。

※接種を希望する場合は、健康推進課(保健センター)にお問い合わせください。



大腸がん検診を実施

問 健康推進課 ☎0475(32)6800

対象者 40歳以上の人で、大腸の病気を治療中、経過観察中でない人

と き(受付時間)

【容器配付】5月29日(水)・31日(金)

午前9時～午前11時、午後1時～午後3時

6月1日(土) 午前9時～午前10時

【容器提出】6月6日(木)・7日(金)・10日(月)

11日(火)・12日(水)・13日(木)

午前9時～午前11時、午後1時～午後3時

6月8日(土) 午前9時～午前10時

費用 500円(容器提出時)

持ち物 【容器配付時】 通知文

【容器提出時】 問診票・検査容器・健康手帳

※対象者には、5月上旬までに通知分を送付します。

※胸部検診に合わせて容器の提出日を設定していません。胸部検診と一緒に積極的な受診についてご検討ください。

軽自動車税の納税通知書を発送

問 税務課 ☎0475(32)2113

令和6年4月1日時点で軽自動車を所有する人に、納税通知書を5月7日(火)に発送します。

納期限は5月31日(金)です。最寄りの金融機関やコンビニエンスストアなどで納期限内に納付してください。

また、自動車の登録内容に変更がある場合は、早めの手続きをお願いします。

ナンバープレートが『袖ヶ浦』の車両について

次の事務所へお問い合わせのうえ、手続きをしてください。

①2輪の軽・小型自動車など

袖ヶ浦自動車検査登録事務所 ☎050(5540)2025

②3輪・4輪の軽自動車

軽自動車検査協会 袖ヶ浦支所 ☎050(3816)3116

ナンバープレートが『長生村』の車両について

役場税務課窓口で、名義変更または廃車の手続きをしてください。

ナンバー紛失の場合は、
き損料として200円かかります。



障がいのある人に対する軽自動車税の減免制度

問 税務課 ☎0475(32)2113

身体障害者手帳、戦傷病者手帳、療育手帳または精神障害者保健福祉手帳をお持ちで一定の要件を満たす人が所有(運転)する原動機付自転車、軽自動車及び2輪の小型自動車について、軽自動車税の減免を受けることができます。

ただし、減免を受けることができる軽自動車等は、障がいのある人1人について1台に限ります。すでに普通自動車の減免を受けている場合は、対象となりませんのでご注意ください。

減免制度、必要書類等のご不明な点は税務課へお問い合わせください。

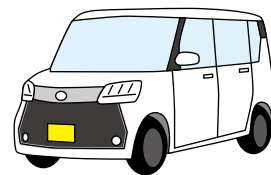
※事業用の軽自動車等は、減免の対象になりません。

申請期間 5月7日(火)～5月24日(金)

※期間内に申請されない場合は、減免の対象になりません。

申請・問合せ

税務課 ☎0475(32)2113



合併処理浄化槽の設置費用の補助

問 下水環境課 ☎0475(32)2494

村では、公共用水域の水質汚濁防止と快適な生活環境をつくるため、トイレの水だけでなく風呂や台所などの生活雑排水も処理できる合併処理浄化槽を設置する人に対し、一定の条件を設けて補助金を交付しています。

なお、公共下水道供用区域及び整備予定区域内は補助対象から除きます。

補助金額 右表のとおり

申込み 交付申請書を下水環境課へ提出してください。

※施工前申請となります。

申請前に事前相談をしてください。

工事内容と補助金額

	人槽	補助限度額
単独浄化槽から合併浄化槽への転換	5人槽	332,000円
	6～7人槽	414,000円
	8～10人槽	548,000円
撤去費用		180,000円
配管工事費用		300,000円
くみ取り便所から合併浄化槽への転換	5人槽	332,000円
	6～7人槽	414,000円
	8～10人槽	548,000円
撤去費用		100,000円
配管工事費用		200,000円
転換後生活排水処理施設への接続		120,000円

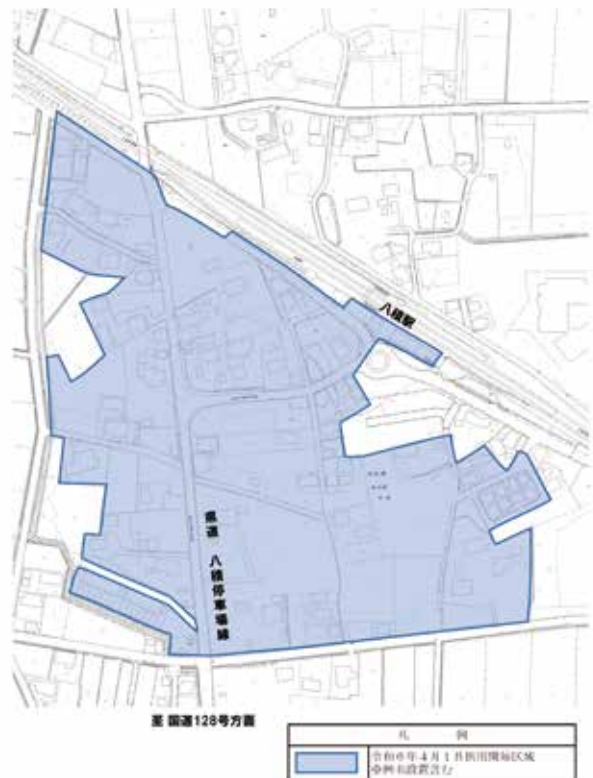
下水道を利用できる区域拡大

問 下水環境課 ☎0475 (32) 2494

村では、清潔で住みよい生活環境の確保と河川や海などの汚濁を防止するために、公共下水道の整備を進めています。

令和5年度の工事において、岩沼地区の一部で、約7.1haの整備が完了し、整備面積が約340.84haとなりました。

令和6年4月から公共下水道が供用開始となり、地図に示した区域で新たに下水道が利用できるようになります。



下水道への接続のお願い

問 下水環境課 ☎0475 (32) 2494

村では、快適で衛生的な生活環境と公共用水域の水質保全を図るため、公共下水道の整備と普及に取り組んでいます。下水道は、整備区域の皆さんが接続することで、より効果が高まります。下水道が使えるようになった地域のご家庭は、速やかに下水道への接続をお願いします。

宅内排水設備工事資金の助成

敷地内の排水設備工事に補助金を助成する制度があります。

対象となる人は、村内居住者で供用開始から3年以内に「くみ取り便所から水洗トイレに改造して公共下水道に接続する人」「既存の浄化槽の機能を廃止して公共下水道に接続する人」です。期間に応じて次のとおり補助金を交付します。

○1年以内	3万円
○1年を超え2年以内	2万円
○2年を超え3年以内	1万円



井戸水利用の使用料

問 下水環境課 ☎0475 (32) 2494

公共下水道に接続され自宅内で利用されている水が、井戸水のみ、または水道水と井戸水を併用して使用している世帯で、以下の場合に変更届を提出してください。

- ① 転入・転出・出生・死亡等、使用人数に変更があったとき
- ② 井戸を廃止または井戸水の使用を中止したとき
- ③ 井戸水から水道水へ切替えたとき
- ④ 新たに井戸水を使用するとき

井戸水を利用されている世帯では使用人数に応じて使用料を賦課していますので、使用者の人数に変更があった際に届出がないと適正な使用料の賦課になっていない可能性があります。

※ただし、七井土地区、金田地区、岩沼地区、信友地区の一部地域で利用されている生活排水処理施設についてはこの限りではありません。

住宅用設備等脱炭素化促進事業補助金



問 下水環境課 ☎0475 (32) 2494

村では、家庭における地球温暖化対策の推進に加え電力の強靱化を図るため、住宅用設備等を導入する人に対し、一定の条件を設けて補助金を交付しています。



補助対象設備・補助金額 以下の表のとおり

申請方法 交付申請書を下水環境課へ提出してください。

詳細は、村ホームページをご覧くださいか下水環境課までお問い合わせください。

※申請前に事前相談をしてください。

補助対象設備	設備の説明	補助金額
家庭用燃料電池システム (エネファーム)	ガスと空気から電気とお湯を作り出す、エネルギー効率の高い家庭用のシステムです。	停電時自立運転機能あり 上限10万円
定置用リチウムイオン蓄電システム	夜間などにためておいた電気を昼の電力需要ピーク時に使用したり、災害時に使用したりできます。	上限7万円
窓の断熱改修	夏場の熱流入、冬場の熱流出の主な原因である窓を改修し、断熱化を行います。	補助対象経費×4分の1(上限8万円)
電気自動車・プラグインハイブリッド自動車	バッテリーに蓄えた電気でモーターを回転させて走る自動車です。	住宅用太陽光発電設備及びV2H充放電設備を併設する場合 上限15万円 住宅用太陽光発電設備を併設する場合 上限10万円
V2H充放電設備	電気自動車と住宅の間で相互に電力を供給します。	補助対象経費×10分の1(上限25万円)

生ごみ処理機購入費補助金



問 下水環境課 ☎0475 (32) 2494

村では、ごみ減量化対策の一環として、家庭用生ごみ処理機を購入した人に補助金を交付しています。

対象者 次の要件を全て満たしていること

- ①村内に住所を有し、現に居住していること
- ②生ごみ処理機により肥料化されたごみを有効利用することができること
- ③村税の滞納がないこと

※過去5年間に同一世帯でこの補助金制度を利用していないこと

補助金額

購入価格(消費税分除く)の2分の1以内で、3万円を補助限度額とします。(千円未満切捨て)

例1) 購入価格7万円の場合

→ 補助金額は3万円

例2) 購入価格1万5千円の場合

→ 補助金額は7千円

対象処理機 電気式生ごみ処理機

申請方法

販売店にて生ごみ処理機を購入後、3ヵ月以内に次の書類を下水環境課へ提出してください。

- ①申請書兼請求書(印鑑・振込口座の分かるものをご持参ください。)
- ②領収書(コピー)
- ③品質保証書(コピー)
- ④村税納税調査同意書



※申請後、購入確認のため、各お宅へ写真を撮りに伺います。

※申請書兼請求書、村税納税調査同意書は、下水環境課窓口または村ホームページから取得できます。

※補助金は予算がなくなり次第終了となります。

ゴミゼロ運動を実施します

問 下水環境課 ☎0475 (32) 2494

地域の美化やゴミ問題に対する意識の高揚を図るため、5月26日から約1カ月間をゴミゼロ運動月間としますので、ご協力をお願いします。

期 間 5月26日(日)～6月30日(日)

※令和6年度から「各自治会における自発的な美化活動」として、期間内の都合の良い日にゴミの収集にご協力いただく方法となりました。

- 自治会・団体等で、道路など公共の場所に散乱しているゴミの収集をお願いします。
- 回収用のゴミ袋は、自治会を通じて配付します。
- 収集したゴミは、後日回収します。



野焼きは禁止です

問 下水環境課 ☎0475 (32) 2494

紙くず、廃プラスチックなどの廃棄物を、穴を掘って燃やしたり、ドラム缶などを置いて燃やしたりすることを「野焼き」といいます。

野焼きは、ゴミの不完全燃焼による一酸化炭素やダイオキシンなどの有害物質の発生、煙や煤による被害、火災の危険などがあるので、法律で原則禁止されています。

例外としては、農林業などを行う上でやむを得ないもの(芝焼など)、落ち葉を燃やすたき火などの軽微なものなどです。また、その場合も発生する煙、灰、臭いなどが他人の迷惑にならないように、注意する必要があります。

違反者は、5年以下の懲役若しくは、1千万円以下の罰金又はこの両方が科せられます。

野焼きをせずにゴミと資源の分け方・出し方(ゴミカレンダー)を参考に、適正に処理をしてください。



ながいきMURA座談会を開催しています

問 社会福祉協議会 ☎0475 (32) 3391

社会福祉協議会では、「いくつになっても長生村で安心して今の生活を続けていくためには、今わたしに何ができるのか」を議題として、ながいきMURA座談会を開催しています。この座談会は、八積・高根・一松の地域ごとに開催しています。3月の活動をお知らせします。

3月26日(火)午後1時30分から一松北部コミュニティセンターで、一松地区座談会主催の防災施設見学会がありました。当日は雨天にもかかわらず、19人が参加しました。役場職員による施設案内後、防災ガイドブックの活用方法について説明がありました。また、東京電力パワーグリッド協力のもと、電気と防災の話がありました。質疑応答も積極的に行われ、防災は普段からの備えが大事だと学びました。



防災施設見学会

3月28日(木)午後1時30分から福祉センター2階の教養室で、高根地区座談会主催の防犯講習会が開催されました。座談会メンバーを中心に17人が参加しました。茂原警察署生活安全課から2名の講師を招き、地域で「ながら見守り」をする際のポイントについて学びました。



防犯講習会

座談会は今後も定期的を開催をしますので、地域福祉に興味のある人は奮ってご参加ください。

詳細は、社会福祉協議会にお問い合わせください。

お知らせ 犬のしつけ方教室を実施します



千葉県動物愛護センターで、「犬のしつけ方教室」を実施します。

犬のしつけ方教室基本講座

無料・予約必要（先着10名）・犬同伴不可
犬の正しい飼い方、しつけ方について知っていただくための教室です。



日程① 5月14日(火)、6月11日(火)
受付時間：午後1時～午後1時30分
講習時間：午後1時30分～午後3時30分



ところ 動物愛護センター東葛飾支所（柏市高柳1018-6）
内容 犬の本能と習性・しつけ方法の講義

日程② 5月23日(木)、6月27日(木)
受付時間：午前9時30分～午前10時
講習時間：午前10時～正午



ところ 動物愛護センター本所（富里市御料709-1）
内容 犬の本能と習性・しつけ方法の講義
モデル犬によるデモンストレーション

犬のしつけ方教室実技講座

有料・予約必要（先着5名）・犬同伴可



日程① 5月22日(水)、6月26日(水)
ところ 動物愛護センター東葛飾支所（柏市高柳1018-6）

日程② 6月6日(木)
ところ 動物愛護センター本所（富里市御料709-1）

申込・問合せ
千葉県動物保護管理協会 ☎043(214)7814



犬のしつけ方動画配信

犬のしつけ方について知っていただくため、YouTube を通じて希望者に動画を配信しています。
千葉県動物愛護センターHP のちば電子申請システム「犬のしつけ方教室(基礎講座)動画配信の申し込み」からご応募ください。



犬と猫との出会いの場

県民の方が飼っている犬猫の新しい飼い主さんを探しています。

詳細をよくお読みになり申請してください。
※マッチングは两者間でメールにて調整していただきます。



飼い主募集中!! 譲渡事業

千葉県動物愛護センターが収容している譲渡対象の成犬及び成猫について、適正に最後まで飼って頂ける方を募集しています。平日個別に対応いたしますので、希望される方は、事前に来所日時のご予約をお願いします。

なお、譲渡には条件があります。詳細は千葉県動物愛護センターホームページをご確認ください。



【本所】



【東葛飾支所】



長生村公式 SNS 登録者募集中!

村政情報、イベント情報
災害時等の緊急情報などをお届けします



広告枠

相続登記義務化、始まりました!!

不動産登記

商業登記

相続・裁判

出張相談、無料です!!

つくみ司法書士事務所

代表司法書士 宮田祐志

経験豊富な司法書士が
親身にお話いたします

☎0475-36-2344

事務所:長生郡一宮町東野34番地9



ねこ 不妊・去勢手術



捕獲・送迎可能

➡ 料金はこちら

茂原 070-8583-2929

やまがた不妊去勢クリニック



広告枠

募集 太陽光パネル・蓄電池の共同購入 参加者募集中

千葉県では、太陽光パネル・蓄電池をみんなでおトクに購入する共同購入の参加者を募集しています。

みんなで集まって生まれる大きな購買力を活かして、安心でおトクに購入する機会をご提供する事業です。数分で完了する無料の参加登録をすることで、ご自宅に設置した場合の費用を確認することができます。お気軽にご参加ください。



参加登録期間 8月28日(水)まで

問合せ みんなのおうちに太陽光事務局 ☎0120(758)300

受付時間 午前10時～午後6時 ※土日祝日を除く

参加登録・詳しい情報は専用WEBサイトをご覧ください。▶▶



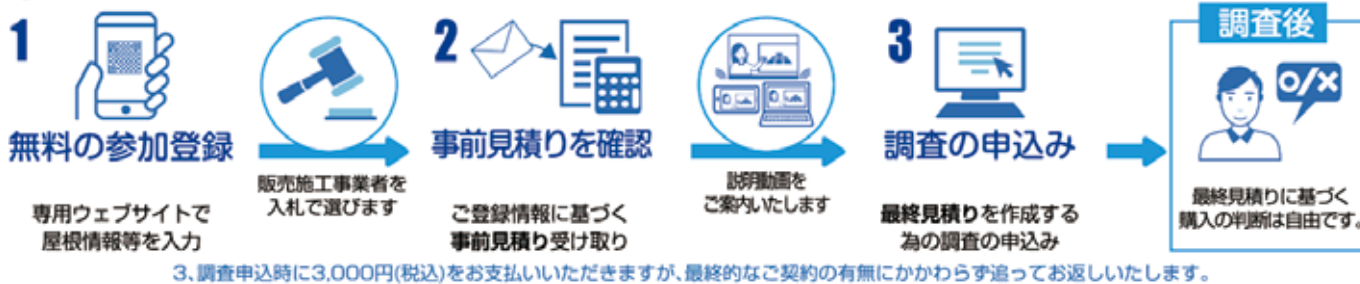
千葉県 みんなのおうちに太陽光

検索



まずは
無料登録!

登録から調査の申込み・購入までの流れ



お知らせ ポリテクセンター君津

ポリテクセンター君津は、厚生労働省が設置・運営する公共職業訓練施設です。



求職中の方が再就職に必要な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。

詳しくはホームページをご覧ください。



ところ ポリテクセンター君津
(君津市坂田428)

問合せ ポリテクセンター君津 訓練課
☎0439(57)6313

お知らせ 赤十字活動資金へのご協力をお願いします

日本赤十字社が行う災害救護活動、心肺蘇生・AED等講習普及などの様々な人道的活動は、皆さんからお寄せいただく活動資金によって支えられています。

活動のさらなる拡大のため、毎年5月・6月を「赤十字運動月間」と位置づけ、活動資金募集強化に取り組んでいます。

本年も皆さんのご理解・ご協力をお願いします。

問合せ 日本赤十字社千葉県支部
☎043(241)7531



赤十字ホームページ▶▶



お知らせ 5月は「孤独・孤立対策強化月間」です

～もう、ひとりで悩まない、
みんなで支えあう社会へ～

誰にも頼れず、ひとりで悩み事をかかえていますか。

一人で悩まず、あなたのための支援をぜひご利用ください。



チャットボットで
制度・窓口を探す



18歳以下の
みなさんへ



あなたはひとりじゃない 検索

募集 創業スクール開催【特定創業等支援事業】

対象者 これから創業を考えている方、創業間もない方
とき 7月13日、20日、27日、8月3日
 (毎週土曜日4週連続)
ところ 幕張テクノガーデン会議室 (CB棟3階)
定員 30人 (応募者多数の場合は抽選)
受講料 無料
募集期間 5月31日(金)～6月14日(金)



【1日目 7月13日(土)】

- ・信用保証協会のご案内
- ・ビジネスモデルと事業分析
- ・ビジネスプランと開業準備

【3日目 7月27日(土)】

- ・事業承継引継ぎ支援センターのご案内
- ・マーケティング

【2日目 7月20日(土)】

- ・中小企業団体中央会のご案内
- ・ビジネスゲームによる資金繰りと決算書の理解

【4日目 8月3日(土)】

- ・創業社長によるトークセッション
- ・ビジネスプラン発表会
- ・交流会

その他 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ます。ご希望に応じて、後日個別相談に対応します。

千葉県信用保証協会のWEBサイトよりお申込みください。

問合せ 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

お知らせ 千葉県調理師試験

とき 10月26日(土)
ところ TKPガーデンシティ千葉
 (千葉市中央区間屋町1-45 千葉ポートスクエア内)



願書の受付期間及び受付場所

5月20日(月)から5月24日(金)までの5日間 ※受付期間内消印有効
 住所が県内にある方は住所を管轄する保健所へ、住所が県外にある方は千葉県健康福祉部健康づくり支援課へ、簡易書留郵便で提出ください。

受験願書の配布

4月8日から千葉県長生保健所(長生健康福祉センター)で配布中
 ※土日祝日を除く

問合せ 千葉県長生保健所(長生健康福祉センター)
 地域保健福祉課 ☎0475(22)5914

バナー広告 募集

長生村公式ホームページの有料バナー広告を募集します

1枠 1ヵ月

5,000円

長生村役場 総務課

☎0475(32)2111

詳しくはホームページへ▶▶▶

長生村 バナー

LONG AND LIVE

共助の要
自治会へ加入しましょう!

近年、全国的に災害が増え、地域で支え合うことの大切さが見直されています。

～ 災害時に心強い ～



いざというとき、個人や家庭で、できることには限りがあります。地域でまとまり、支え合い、助け合うことで、もっと大きな安全・安心に繋がります。

～ 地域の人と交流できる ～



地域のイベントなどを通して、その地域の人と交流する機会が増えます。また、回覧板がまわってくるので、地域の情報を得られる機会も増えます。

～ 住みやすい村に ～



誰もが明るく健やかな生活を営むためには、行政や個人の力だけでなく、地域の力が必要不可欠です。自治会に加入してあなたの能力を発揮してみませんか。

▼自治会への加入は、お住まいの地域の自治会長にお申し込みください。

自治会長がわからない場合は、申請が必要なため、総務課☎0475(32)2111へお問い合わせください。

募集 自衛官等を募集します



防衛省・自衛隊では、予備自衛官補、一般曹候補生及び自衛官候補生を募集しています。詳しくはお問い合わせください。☎自衛隊茂原地域事務所 ☎0475(25)0452

募集種目	応募資格	受付期間	試験期間	合格発表	入隊(校)等	待遇・その他
予備自衛官補	一般	18歳以上52歳未満				
	技能	18歳以上で国家免許資格等を有する人(資格により年齢上限は53歳未満～55歳未満)	①6月1日～9月19日	①9月21日～10月7日 ※いずれか1日を指定	①11月7日	教育訓練開始時期は、令和6年12月以降
一般曹候補生	18歳以上33歳未満の人(32歳の人は採用予定月の末日現在で33歳に達していない人)	①3月1日～5月7日 ②7月1日～9月3日 ③10月1日～11月28日 ※①②で採用予定数に達した場合、③は実施しない場合あり。	①1次:5月17日～26日 2次:6月15日～30日 ②1次:9月14日～22日 2次:10月12日～27日 ③1次:12月7日～12日 2次:令和7年1月6日～13日 ※いずれか1日を指定	①1次:6月6日 最終:7月18日 ②1次:10月3日 最終:11月21日 ③1次:12月23日 最終: 令和7年1月30日	令和7年3月下旬～4月上旬 ※上記の他に設定する場合あり。	入隊後2年9ヵ月経過以降選考により3等陸・海・空曹
自衛官候補生	18歳以上33歳未満の人(32歳の人は採用予定月の末日現在で33歳に達していない人)	年間を通じて行っています。詳しくは茂原地域事務所へお問い合わせください。		試験時にお知らせします。	令和7年3月下旬～4月上旬	所用の教育を経て、3ヵ月後に2等陸・海・空士に任用

募集 ちばアクアラインマラソン2024 一般公募ボランティア大募集

11月10日(日)に開催される「ちばアクアラインマラソン2024」のボランティア募集を開始します。

内容 沿道コース整理・ランナー誘導・外国語通訳ほか

定員 一般250人 通訳50人(先着順)

申込み 大会公式ホームページ ※詳細は、大会公式ホームページをご覧ください。

受付 5月24日(金)正午～6月30日(日)正午

問合せ ちばアクアラインマラソン2024 ボランティア事務局
メール: volunteer@chiba-aqualine-marathon.com



ちばアクアラインマラソン2024 検索

各種相談

相談内容	とき	相談時間	ところ	連絡先
育児相談	5月7日(火) 5月20日(月)	午前 9時～正午 午後 1時～午後 3時	一松こども園	☎0475(32)1106
人権相談	5月13日(月)	午前10時～午後 3時 (要予約)※1	総合福祉センター	☎0475(32)2112
行政相談	5月13日(月)	午前10時～午後 3時 (要予約)※1	総合福祉センター	☎0475(32)2111
住民法律相談	5月20日(月)	午後1時30分～午後4時30分 (要予約)※2	総合福祉センター	☎0475(32)2111
消費生活相談	月～金(祝日を除く)	午前 9時～午後 5時	相談員による電話相談	☎090(4436)8884
心配ごと相談	随時(要事前予約)		総合福祉センター	☎0475(32)3391

※1. 人権相談、行政相談、心配ごと相談は、当日の予約はできません。

※2. 住民法律相談の予約は、開催日と同じ月の最初の開庁日午前8時30分から役場総務課 ☎0475(32)2111で受け付けます。

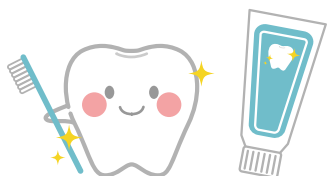
保健師だより フレイルを予防して健康寿命を延ばしましょう

加齢にともない、身体や心のはたらき、社会的つながりが弱くなることをフレイルといい、健康な状態と介護が必要となった状態の中間の状態を指します。フレイルを放っておかずに、早期に発見して、適切に対処することで、健康寿命(健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間)を延ばしましょう。

フレイルを予防するためには「運動」「栄養(食事・口腔)」「社会参加」の3つの対策を自分自身の生活で実践していくことが重要です。

運動や食事は身近に感じている人も多いのではないのでしょうか。今回は、フレイル予防の中で見落としがちな“口腔”について取り上げたいと思います。

口の機能の些細な衰えのことを「オーラルフレイル」といいますが、全身の衰えの悪循環の第一歩目といわれています。これを予防するためには、次のことが重要です。



- ・よく噛んで食べること
- ・口や舌を積極的に使うこと
- ・毎食後の歯磨きや入れ歯のお手入れ
- ・かかりつけ歯科医へ定期的に受診すること

地域包括支援センターで毎月開催している「ながいき学校」では、フレイル予防について普及啓発を行っています。6月のテーマは「お口の健康」です。歯科衛生士、言語聴覚士を講師に迎え、口腔機能の些細な衰えを予防するための方法や自宅で自分で取り組めるお口の体操についてもお話しする予定です。健康寿命を延ばす一助として、ながいき学校に参加してみませんか。

6月のながいき学校の申し込み受付を5月1日～14日で行います。詳細は次のページの包括支援センターだよりをご覧ください。皆様のご参加をお待ちしています。



担当 片岡

5月の保健センター事業



検(健)診

日	内容	受付時間
9日(木)	3歳児健診 【令和3年1・2・3月生】	時間指定(午後)
14日(火)	乳がん・子宮頸がん検診	時間指定(午前)
28日(火)	乳児健診 【令和5年5・10月、令和6年1月生】	時間指定(午後)
29日(水)	大腸がん検診容器配付	時間指定(終日)
30日(木)	1歳6か月児健診 【令和4年10・11・12月生】	時間指定(午後)
	2歳児歯科健診 【令和4年1・2・3月生】	時間指定(午後)
31日(金)	大腸がん検診容器配付	時間指定(終日)

子育て教室

日	内容	時間
7日(火)	おやこあそびくらぶ 【0歳・妊婦専用】	10:00～11:00 (出入り自由)
17日(金)	ママパパ教室	13:30～15:00 (受付 13:15～13:30)
21日(火)	おやこあそびくらぶ 【1歳～未就学児】	10:00～11:00 (出入り自由)
22日(水)	ベビーマッサージ教室	13:30～15:00 (受付 13:15～13:30)
25日(土)	ママパパ教室	13:30～15:00 (受付 13:15～13:30)

各種相談

随時受付中

- ・こころと体の健康相談
- ・栄養相談
- ・子育て相談

ひとりで悩まず、健康推進課へご相談ください。

健康推進課 ☎0475(32)6800

健康増進事業

日	内容	時間
15日(水)	健康トレーニング教室	9:30～11:00 (受付 9:00～9:30)