

保健師だより

障がい福祉サービスについて

すべての人が住み慣れた地域で安心して暮らすことのできる社会を目指す障害保健福祉制度として「障害者総合支援法」があります。これによって障がいのある人々が障がい種別にかかわらず、共通の福祉サービスの中から必要とするサービスを利用できます。

◇対象者◇

身体・知的・精神障がい者、障がい児、難病等(ただし、介護保険の対象となる人は介護保険を優先して利用します)

サービス内容

- 介護給付（障がいの程度が一定以上の方にホームヘルプやショートステイなどの生活上、療養上必要な介護を行います）
- 訓練等給付（身体的また社会的なリハビリテーションや就労へ向けた支援を行います）
- 地域生活支援事業（村が地域の実情に合わせて様々な事業を行います）
- 障害児通所支援（日常生活に必要な訓練などを行い発達や自立を支援します）
- 補装具費の支給（補装具の購入や修理にかかる費用が支給されます）
- 自立支援医療（医者にかかるときの費用が高くなりすぎないように患者負担額を軽くします）

◇利用者負担◇

障がい福祉サービスを利用すると、原則として費用の1割を負担していただきます。ただし、所得に応じて月額の上限額が決められ、さらに低所得の方には負担軽減策があります。

◇利用の流れ◇

サービスを利用するには「支給決定」を受けることが必要です。利用を考えている方は、福祉課障がい者支援係にご相談下さい。

☆福祉課内に設置してある障がい者基幹相談支援センターでは、障がいのある方やそのご家族等の身近な相談窓口として相談業務を行っています。困っている事、悩んでいる事などありましたらお気軽にご相談ください。

問合せ

福祉課 障がい者支援係
☎0475(32)6810



担当 大野

4月の保健センター事業

子育て教室

日	内容	時間
2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)
3日(水)	おやこあそびくらぶ 【1歳~未就学児】	10:00~11:00 (出入り自由)

検(健)診

日	内容	受付時間
12日(金)・13日(土) 15日(月)・18日(木)	乳がん・子宮頸がん検診	時間指定(終日) ※13日のみ午前
16日(火)・17日(水)	乳がん検診	時間指定(終日)
23日(火)	乳児健診 【R5年4・9・12月生】	時間指定(午後)

令和6年度の各種検(健)診、教室等をお知らせする「保健センター事業予定表」を配布しています。ぜひ、毎月発行される「広報ちょうせい」と一緒にご活用ください。

<配布場所>

保健センター窓口、役場庁舎1階ホール、文化会館、交流センター

各種相談

随時受付中

- ・ ことごと体の健康相談
- ・ 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

包括支援 センター だより

フレイルを予防しましょう

フレイルとは心身の活力が低下したいわゆる虚弱の状態、健康な状態と要介護状態の中間に位置します。これを放っておくと要介護につながる危険がありますが、早期に気が付き適切に対処することで健康な状態に戻ることができます。フレイルを予防して健康寿命を延ばしましょう。

健康寿命を延ばすためには「運動」「栄養(食事・口腔)」「社会参加(人とのつながり)」の3つの要素が不可欠です。運動や食事はイメージしやすいですが、バランスの良い栄養を摂り、低栄養を防ぐためには口腔機能(噛む力や飲み込む力)が非常に重要です。また、社会参加をすることによって、人とのつながりを持ち、閉じこもりを防いで、活動量を維持・増加させましょう。

ながいき学校では、これらの3つの要素をテーマに、月替わりで毎月教室を行います。

ながいき学校

令和6年5月から令和7年2月まで実施します。

教室名	実施日	内容	申込期間
ポッチャ体験教室	5月14日(火) 5月21日(火)	ポッチャは、年齢、性別、障がいの有無にかかわらず、すべての人が一緒に楽しめるスポーツです。スポーツを通じた交流は介護予防につながります。	4月1日(月) ~4月24日(水)
お口の健康教室	6月4日(火) 6月11日(火)	お口の健康は重要です。お口の機能の衰えが全身の衰えへつながってしまいます。衰えを予防するために、お口のケアと機能やトレーニング方法を学びましょう。	5月1日(水) ~5月14日(火)

活動時間 午後1時30分~午後3時

ところ 長生村保健センター 2階 多目的ホール

利用料 1回 200円

定員 20人(定員を超えた場合は抽選となります)

申込方法 申込期間中に電話または窓口でお申し込みください。

※送迎が必要な方で、送迎を希望する場合には、申込み時にご相談ください。

自分でできるよ教室

自宅での過ごし方や現状の課題、今後の目標について作業療法士・管理栄養士・健康運動指導士・歯科衛生士の先生たちとの面談を通じて明確化していく教室です。

自分にあった運動や健康管理を知り、「こんな自分でいたい!」を実現できるようにしましょう。

とき 水曜日(全12回コース)
午後1時30分~午後3時30分

ところ 長生村保健センター2階
多目的ホール

対象者 要支援1、要支援2の方
総合事業対象者

定員 5人

利用料 無料

※送迎がありますので希望者にご相談ください。

地域包括支援センターで行っている教室のお知らせについて、福祉課窓口で配布しています。教室の内容についてもお気軽にお問い合わせください。

問合せ

地域包括支援センター
☎0475(32)6865



長生村長 小高陽一

3月は別れの月、4月は出会いの月でしょうか。

59年前、八積小学校を卒業した私は、バリカンで刈られた坊主頭をなでながら、高根、一松の同級生と会うのを楽しみにしていました。

長生中学校の3年間はアツという間でしたが、出来たばかりのサッカー部の3年間や学年一の秀才K君と戦った生徒会長選挙など忘れられない思い出がたくさんあります。

現在、村にいる同級生は地域のリーダーとなり、私に貴重なアドバイスをしてくれます。

高校は、当時すごく遠く感じていた木更津に1年前に開校した、国立木更津工業高等専門学校土木工学科に入学しました。

5年制の高専で、私は4年を2回経験し5年に進めず中退しましたが、同じ中退組の3人と今でも年に1、2回麻雀を楽しみに会っています。

1番先に中退したI君は3年時に子どもができて結婚。次男が「江戸川鉄兵」と異名をとる競艇選手の父です。

2番目のY君は自分で起業し、新型コロナウイルス感染が広がりがりマスクが手に入らなかった時、取引先の中国から10万枚輸入し、長生郡市に運んでくれた英雄です。

もう一人は私と一緒に中退したF君。父親が鎌取に2つの山を持っていて、数億円の相続が発生し、税金対策で頭を痛めているそうです。

今思うと私は、中学、高校と素晴らしい仲間とめぐり会えたと思っています。先月の長生中の卒業式では、祝辞の終わりに「校歌を忘れずに」そして「仲間を大切に」と話しました。

ぼくのゆめ わたしのゆめ



ぼくのゆめは、世界一のCTサーファーです。たくさん練習して、オリンピックにでたいです。

そのために、海にたくさんはいつてわざをみがき、まずプロになりたいです。



一松小4年
さいとう としき
齋藤 敏樹さん



八積小5年
せんぼん ゆめ
千本 結夢さん





村ふおと

みんなが撮った
長生村での
たからもの
写真を紹介します





『海苔の養殖場とボク』
まめ造
海苔ってこーやって出来るんだワン!



『駅から見た夕日』
ごぼうちゃん
仕事の疲れを忘れそうな
綺麗な夕日でした



『切り干し大根で遊ぶ姉妹』
中年太りさん
おばあちゃんに怒られるぞーっ!



『可愛い梅の花』
アオちゃん
多門寺山門の前で見つけた
可愛い梅の花です






掲載写真 募集中

散歩中に見つけた景色、村のイベント写真、自慢のコレクション、お子さんやペットなど、長生村で撮った写真を載せてみませんか?

●応募方法
①住所 ②氏名 ③年齢 ④ペンネーム ⑤タイトル ⑥ひとこと
を記入し、総務課広報広聴係へメールでご応募ください。
mail: taiyo-kun@vill.chosei.lg.jp

※広報紙に掲載できなかった写真は、村SNSで紹介する予定です。





今月の一句

俳句クラブ

元旦や 散歩の距離は 短めに
(いつもの五千歩の散歩をお正月なので半分の距離にしました。)

梅満開 飛行機雲の 交差して
(寒い中、早梅が満開です。澄みきった空に飛行機雲が交差して、春の気配を全身に感じ、元気という力をもらった瞬間でした。)

母植えし 梅の四、五本 咲きにけり
(母のことを思い出すのは梅の花が咲く頃です。)

しゃぼん玉 月へ届けと ふくらます
(スリムが月へ着陸したことが、とてもうれしくおもわず届くかなと幼心がわきました。)

百歳の 鏡を覗く 冬帽子
(百歳を迎えた知り合いの方が「私に似合うかしら」と帽子を被り、お店の鏡を覗いていました。なんとも微笑ましく感じました。)

刈込 照子

植草 泰子

長谷川 弘

石川 青子

斎木 ひろみ

広報ちようせいNEWの 設置場所が増えました

新たに以下の店舗へ設置しますので
ご利用ください。



施設名	所在地	営業時間
ベシア長生店 (サービスカウンター)	金田3237	9:00~20:00
ヤックスドラッグ長生店 (入口付近)	七井土1898-4	24時間営業

※各施設の設置部数には限りがあります。

村ホームページにPDF版を掲載しています ▶▶▶



【村HP】

株式会社合同資源から ブルーシート等寄贈

株式会社合同資源(山ノ井敏夫代表取締役)から令和5年7月に引き続き、ブルーシート200枚、土嚢袋200枚、PPロープ5巻が寄贈されました。

寄贈されたブルーシート等は、防災用備品として活用いたします。



今月の公共施設休館日

村体育館・武道館・弓道場・藪塚球技場 1日(月)、15日(月) ※第1・3月曜日
文化会館・交流センター 1日(月)、8日(月)、15日(月)、22日(月)、30日(火)

日曜開庁日

4月28日(日) 午前8時30分~正午

住民票(写)の発行、マイナンバーカードの交付(予約制)、村税納付等を役場庁舎で実施します。

村税等の納期限

4月30日(火)

■固定資産税 第1期

※口座振替を利用されている人は、残高不足にならないようご注意ください。

休日当番医

月日	内科系	外科系
4月 7日(日)	長島医院 0475(42)8800	穴倉病院 0475(24)2171
4月14日(日)	すだ内科医院 0475(24)7717	菅原病院 0475(25)1171
4月21日(日)	よねもと整形外科 0475(40)1065	穴倉病院 0475(24)2171
4月28日(日)	いちのみやクリニック 0475(42)1616	公立長生病院 0475(34)2121
4月29日(月)	むなかたクリニック 0475(44)5155	菅原病院 0475(25)1171

当番医は変更になる場合があります。※救急患者が優先

☎中央消防署指揮情報係 ☎0475(24)0119

今月のゴミ収集日

1コース(八積地区)		2コース(高根地区)		3コース(一松地区)	
燃えないゴミ	3日	資源ゴミ	3日	粗大ゴミ	3日
粗大ゴミ	17日	燃えないゴミ	10日	資源ゴミ	10日
資源ゴミ	24日	粗大ゴミ	24日	燃えないゴミ	17日

燃えるゴミの収集日：全コース火、木、土曜日

移動交番

村内の開設場所

- ・交流センター
- ・文化会館
- ・尼ヶ台総合公園

日程

千葉県警察ホームページにある
茂原警察署の開設予定表をご覧ください。



千葉県 移動交番 検索

☎茂原警察署 移動交番係 ☎0475(22)0110

夜間急病診療所

診療科目 内科・小児科

受付時間 午後7時45分~午後10時45分

ところ 茂原市八千代1-5-4

☎0475(24)1010

■夜間急病診療テレフォン案内

午後7時~翌午前6時 ☎0475(24)1011

こども急病電話相談

☎局番なしの#8000(プッシュ回線・携帯電話)

☎043(242)9939(ダイヤル回線・IP電話)

受付時間 毎日午後7時~翌午前8時

スマートフォンからも
広報ちようせいを閲覧
できます。QRコードから
アプリのダウンロード
が必要です。



【iOS】



【Android】