

平成27年 **12** 月号

発行 千葉県長生郡一宮町
編集 一宮町役場まちづくり推進課
電話 0475 (42) 2111 (代)
人口 12,474 人 (- 1 人)
男 6,133 人 (- 16 人)
女 6,341 人 (+ 15 人)
世帯数 5,125 世帯 (+ 11 世帯)
面積 22.97 k㎡
※平成27年12月1日現在
() 内は前月比

ホームページ

<http://www.town.ichinomiya.chiba.jp>

一宮
いちのみや



いつまでも輝いていて!!

11月28日に一宮海岸広場で「渚のファーマーズマーケット」が開催されました。

その中で、2歳～5歳の子どもたちが地面を蹴って進む「ランバイク」の大会「ステイゴールドカップ」が行われ、会場を沸かせました!!

一宮商業高等学校

創立90周年を迎えて

町の活性化を語る

今年学校創立90年を迎えた一宮商業高等学校。地域の人材育成の学び舎として町とは深い結びつきがあります。

そこで、一宮商業高等学校の林校長と、生徒の代表で町在住の3年生お二人と座談会を行いました。

林 道行校長

校長…一宮商業高等学校では創立90周年事業として、学校環境改善整備として合宿所の改修、生徒の思い出づくりの一環としてドローンによる撮影のほか、本校卒業生のIT企業経営者を招き記念講演を開催しました。

また、町との交流活動として、PTAと協力し、上総国一宮まつりに毎年参加しています。今年の参加者は過去最多となり、コンテストでも優勝しました。このほか、小学生の登校支援、小学校情報教育支援、学校開放(パソコン)講座、小学校サ



▲ドローンによる撮影



▲舟見 萌さん

学・大型店舗などの誘致は難しいですが、大学との連携やそれぞれの地域の役割、その町にあった特性や魅

マースクール、上総の国さすが市、九十九里トライアスロン大会など多くの地域行事の参加やボランティア活動を推進しています。

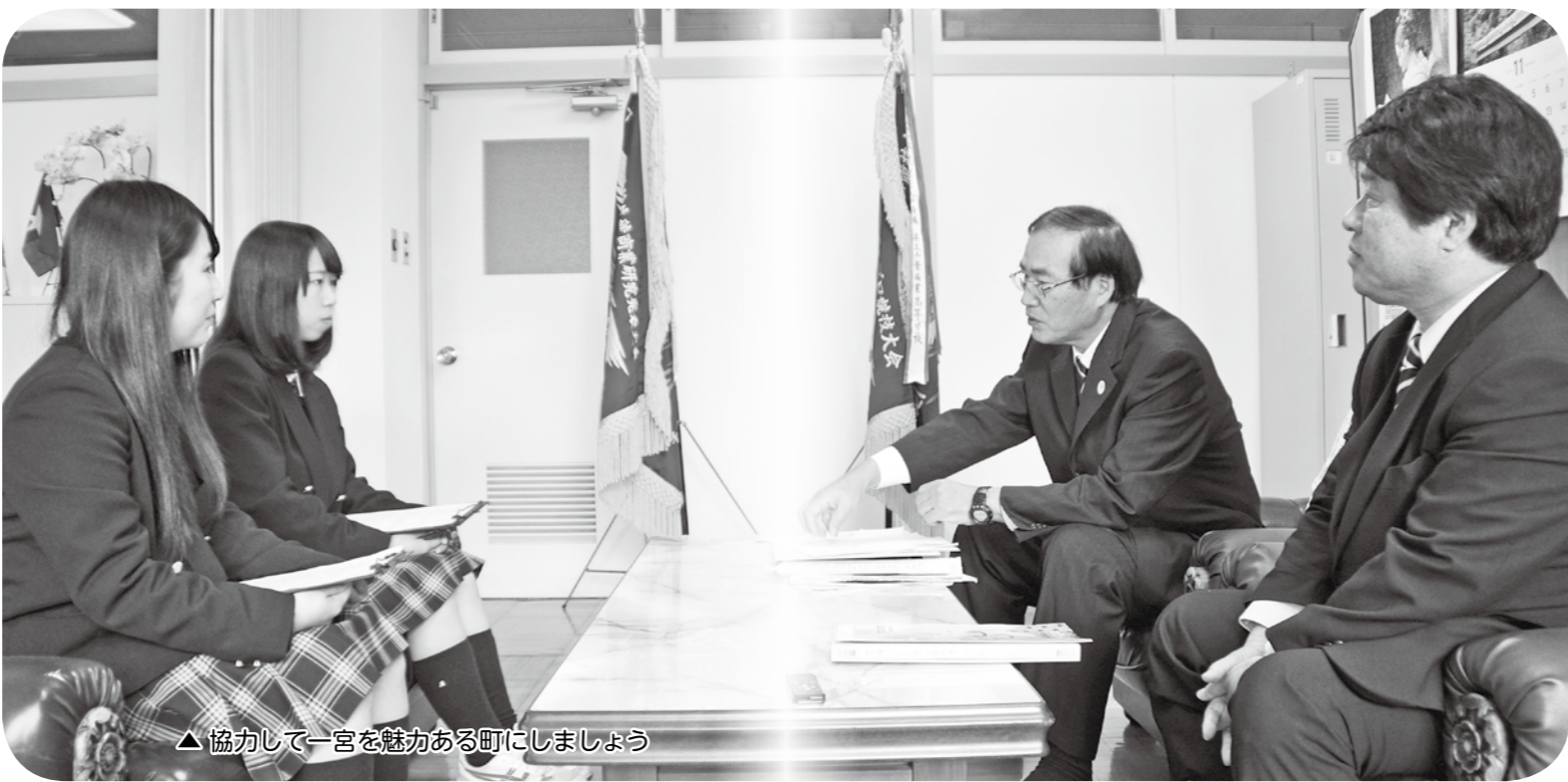
町長…お二人(生徒)とも町に在住されていますが、将来の夢や町の活性化への意見などを教えてください。

3年 松崎 理紗さん(17区在住)

将来の夢は国語科の教員になることです。

町の活性化への意見として、都心から上総一ノ宮駅に来ていただいた皆さんの海までの交通手段について、バスの便を増やすなどできたら良いと思います。

また、町への移住者を増やすため、大学・大型ショッピングモール・大企業の誘致で若い世代が定着するのではないかと思います。



▲協力して一宮を魅力ある町にしましょう

力を発信していくことも必要です。

オリンピック(サーフィン会場)の誘致に向けては、英会話ができるボランティアや来訪者がインターネットで町の情報を取得できる公衆無線LANの環境整備も考えられますし、宿泊施設については、民泊の検討や地域連携として、例えば来訪者に白子町の宿泊施設などを案内するなど地域全体で盛り上げていくこともできます。

校長…異国から訪れる人々と住民が英会話の交流を交わす場として中央公民館の活用も考えられます。



▲林校長

にしていきたいと思えます。

松崎…私は普段、町中の商店を利用して駐車場が少ないと感じます。

舟見…中央公民館の場所がわかりにくく、老朽化もしているのもっと私たちが行きやすい施設になればよいと思います。

町長…去年新庁舎が完成したので、公民館も皆さんに使ってもらえるような施設

3年 舟見 萌さん(3区在住)

進学して経営学を学び、将来は実家の花屋を自分で経営したいです。

町の活性化への意見として、商店街に若者を呼ぶため、大学を誘致できればよいと思います。また、オリンピック誘致に向けて、英会話ができる人材を増やしたり、宿泊施設を増やすことが必要だと思います。



▲松崎理紗さん

町長

駅から海までの交通について町の総合戦略のなかで、シャトルバス・レンタカーのサービスやレンタルサイクルの充実を考えています。

また、商店街の課題として後継者不足と大型店舗の進出がありますが、これからは、若者の力として新しい発想が大切だと感じます。大

舟見…海側だけ発展しているように感じます。

町長…町が策定した総合戦略では、駅周辺の景観や駐車場の整備など海に来ていただいた人々を商店街へ向けるような対策を考えています。

今日は、貴重なお話、ご意見ありがとうございました。町では今後一宮商業高等学校と連携して町の活性化を目指してまいりますので、ご協力をお願いします。



▲海開きで「一宮いっちゃん」の砂像制作

活動の中間報告をします
〜平成27年度まちづくり町民提案事業〜

今年度活動している団体の中間報告会を開催します。どなたでも聞くことができますので、まちづくりに興味のある方、平成28年度の提案を考えている方など多数のご来場をお待ちしています。

◆とき 1月28日(木)午前10時〜
◆ところ 保健センター3階 会議室
◆報告内容

①	②	③	④
事業名 「大正・昭和の一宮ものがたり」プロジェクト	事業名 「大正・昭和の一宮ものがたり」を残す会	事業名 どこでも本だな	事業名 図書館がほしい町民の会
団体名 ironoki	団体名 子育てサポーター育成事業	団体名 138子育てネットワーク	団体名 子どもから大人まで学べるコミュニケーションスペース

※①〜④すべて団体提案型

まちづくりに熱意ある団体募集!!
〜平成28年度まちづくり町民提案事業〜

町民と行政との協働によるまちづくりを進めていくためには、町民の皆さんがまちづくりの主体として町政に積極的に参加していただくことが重要です。町では、まちづくりに熱意やアイデアを持つ団体が、自主的に企画実施する公益的な事業(活動)に対し平成21年度から助成を開始しました。

平成28年度も実施していただける団体を募集しますので、町民提案事業に興味のある方は、まずはまちづくり推進課にご相談ください。多数のご応募をお待ちしています。なお、この事業に係る平成28年度予算が成立した場合に実施するものです。

◆団体および事業の要件
まちづくり推進団体として登録をいただきます。事業は町内で実施される事業に限ります。

◆応募方法
指定の様式を提出してください。応募様式は町ホームページからのダウンロードまたはまちづくり推進課窓口(2階)にあります。
○応募締切日
3月17日(木)消印有効

《団体提案型》

町民団体が提案し、自主的に企画実施する事業に対し、補助対象経費のうち3分の2以内、限度額50万円を補助します。

※詳細は、町ホームページをご覧ください。お問い合わせください。

【問合せ・提出先】
まちづくり推進課 ☎(42)2113

Trick or Treat!! お菓子を
くれないとらいたらしちゃうぞ!



10月30日、役場周辺でハロウィンパレードを行いました。子どもたちもかわいそい服装でパレードに参加し、町長からお菓子をいただきました。来年も行つ予定です。加えなかつた方はぜひ参加してください。

子育てワークショップ
「お互い様」をやってみよう!!

◆とき 1月20日(水)
午前10時30分〜正午
◆ところ 中央公民館 大会議室
◆参加費 大人1人 100円
(工作材料費)
◆持ち物 写真立て、お気に入りの写真
◆内容 「あずかりあい」を体験しながら、スワラップブックングをします。大人だけのご参加も大歓迎です。AsMaMa「子育てシェア」の説明もあります。

※申込み不要

わいわい新年会

◆とき 1月29日(金)
午前11時〜午後1時
◆ところ 中央公民館 大会議室
◆参加費 無料
◆内容 1品持ち寄りのお気軽な新年会です。
◆持ち物 おかず1品
◆申込み不要

【申込み・問合せ】
138子育てネットワーク・藤井
☎090(7720)6070
✉138knet@gmail.com

一宮町バドミントン大会開催!

35ペア70人がGSSセンターいっばいに広がって



9回目の開催となった一宮町バドミントン大会、70人と前回を上回る参加を見て、試合数もいつもより多くなったため後半は疲れが見える選手もいましたが、たくさんの方に満足していただける大会となりました。次回は来年の2月21日(日)開催を予定しています。詳細が決まり次第お知らせします。

大会各クラスの優勝者は次の通りです。
●Aクラス(上位クラス:エントリー10組) 優勝:田中航平・田辺裕貴(城西大学)
●Bクラス(中位クラス:エントリー15組) 優勝:斎藤忠・近田一幸(三井化学)
●Cクラス(下位クラス:エントリー10組) 優勝:中村桃佳・渡辺望友香(一宮商業)

バドミントン部の練習は一宮町GSSセンターで毎週火曜日と土曜日、19時〜21時で行っています(日によって、千葉県立一宮商業高校を使用)。運動できる服装と上履きがあれば結構です。興味がある方は是非とも一度足を運んでください。



強豪を求めて、和道会が行く。



第36回八千代市秋季空手道大会
開催日●9月21日(祝)
会場●八千代市市民体育館
形の部第3位に菊池壮太郎選手、組手の部第3位に菊池晴香選手。兄妹そろってみごと入賞を果たしました。

第30回鎌ヶ谷市民空手道大会
開催日●9月22日(火・祝)
会場●鎌ヶ谷市市民体育館(福太郎アリーナ)
初参加の大会、レベルの高さに驚く中で結果は小学3〜4年女子組手ベスト8に菊池晴香選手、前日に続いての入賞です。



第18回県スポーツ少年団空手道交流大会
開催日●10月4日(日)
会場●千葉県総合運動場内武道館
初参加の大会、千葉県トップレベルの選手たちが参加の大会だけに形・組手ともほぼ全員1回戦敗退でした。しかし、大きな目標ができて今後が楽しみです。

昇級審査会
開催日●平成27年11月1日(日)
会場●茂原市市民体育館
今回は審査結果以外に返事と気合いが大きな声でできるかどうか、に重点をおいて臨みました。審査は全員合格と大変満足な結果でした。

九十九里トライアスロン大会2015ではボランティア活動。
9月27日開催の第2回の大会、和道会はスタート付近とゴール地点でのエイド(給水所)を担当しました。頑張る選手を目の当たりにしていい刺激を受けました。

スポーツを真ん中に



NPO法人
一宮町体育協会
ニュースフラッシュ
平成27年12月発行 Vol.101

合気道部/一宮少年野球クラブ/ウオーターマリンスポーツ部/空手道部剛柔流/空手道部和道会/グラウンドゴルフ部/剣道部/ゴルフ部/少年剣道部尚武会/少年サッカー部ウイングスFC/柔術部/ソフトボール部/テニス部/バスケットボール部/バドミントン部/ママさんバレーボール部/野球部/エンジョイススポーツクラブ/企画広報部/事業部/施設管理部/事務局

NPO法人一宮町体育協会 憲章
一宮町体育協会は、町の体育スポーツ団体を統括・代表します。町のスポーツの発展を図り、行動します。町民の健康維持・増進、体力向上に努めます。健康をテーマとしたまちづくりを推進します。健康寿命日本一の町の実現を目指します。

NPO一宮町体育協会 検索

エンジョイス恒例イベント
初秋の房州の山を満喫、南房総・富山を歩く。



9月27日(日)、前日から降り続いた雨もようやく上がり、参加者20人を乗せた町民バスいちのみや号、朝10時に南房総市岩井に到着。今回歩くのは南房総でも人気の富山、南峰から北峰を踏破する全長9kmのコースです。初秋の山の空気を味わいながら総勢20人、それぞれのペースで山道を行きます。登山道は整備されながらも、里見八犬伝にも登場したロマンを感じさせる雰囲気色が濃く残り、適度にアップダウンも続いて飽きさせない行程を参加者全員、十分に楽しむことができました。

エンジョイススポーツクラブでは、こうした郊外ウォーキング、ハイキングを年4回開催しています。会員以外の方も参加できますのでお気軽にお問い合わせください。参加費千円程度(先行により変更することがあります)、自分のペースで無理なく歩ける行程を組んであるので、安心してご参加いただけます。

本ニュースへのお問合せは体協 企画広報部・荒木(電話 42-8575/E-メール taikyo-ichinomiya@chiba.email.ne.jp)までお願いいたします。

芸術の秋、文化の祭典 ～総合文化祭～

「芸能と音楽を楽しむ会」(10/25)と「文化祭」(10/31、11/1)をGSSセンターで開催しました。

文化祭の開会式で、短歌の普及や町の文化振興に尽力された1区在住の薦田きくさん(一宮短歌会)に教育委員会から感謝状が贈られました。



▲ 薦田きくさん



▲ 合同演奏はオーケストラのような迫力!

Nice to meet you!! ～ジョセフと呼んでください～



こんにちは! 私は Joseph Simurdiak (ジョセフ シムラダク) です。アメリカのウイスコンシン州出身で、一宮町のALTをしています。

今年の7月初めて一宮町を訪れたとき、私が想像していたより、はるかに美しい町の景色に大変驚きました。私はとても小さな田舎町で育ったので、一宮町はとても居心地がよいです。

日本へ来るのは今回が2回目となります。2012年の秋から2013年の春までは東京の

手づくりみらい教室開催



▲ 匠の技に思わず息を呑む

10月23日に一宮小学校で「手づくりみらい教室」が開催されました。

次世代を担う5年生95人が参加し、実際にものづくり体験を通し、ものづくりの楽しさ、素晴らしさなどを認識してもらい、技能の大切さや重要さについて理解を深めてもらうために、1区在住の福邊克己さんはじめ町の匠5人のほか合計30人の指導のもと、貴重な体験ができました。

9月から新しいALT(外国語指導助手)が着任しました。町内の小中学校で英語を教えています。

上智大学に留学していました。その時は日本語、政治学、歴史や文学などを勉強しました。私は歴史と文学に興味があり、特に文学や詩が好きです。ですから一宮町に来て、お月見の宴や神楽などの伝統行事に参加できとても嬉しかったです。仏教にも関心があるので、お寺巡りも好きです。

将来は、日本の大学院に進みたいと考えていますが、もしばらくは皆さんに英語を教えながら、この小さくてすてきな町のこともたくさん知りたいと思います。ですから皆さん、町で私を見かけたときは気軽に声をかけてください。

これからもよろしくお願ひします!

藍綬褒章を受章



▲ 奥様と一緒に

3区にお住まいの内山義則さん(65)が、「藍綬褒章」を受章されました。

内山さんは、司法書士として活躍される傍ら、平成9年から27年3月までの18年間、地方裁判所や簡易裁判所で行う調停の民事調停委員として多くの調停事件の解決に尽力されました。「在任中は人の間に入って神経を使いましたが、使命として当事者の気持ちに耳を傾け、一緒に解決策を考え、解決したときのありがとうの言葉が慰めでした」とおっしゃっていました。長年のご功績が認められ今回受章の運びとなりました。このたびの受章まことにおめでとうございます。

11月3日一宮町商工会 秦重悦会長が「文化の日千葉県功労者表彰」において、商工労政功労者として、表彰されました。秦会長は、平成12年5月に一宮町商工会理事に就任。その後、平成21年5月からは会長として地域商工業者の発展と商工会の円滑な運営に尽力された功績が認められ、このたびの受賞となりました。

商工労政功労者として表彰



▲ おめでとうございます

10月20日に平成27年防犯功労者等表彰式で一宮町17区見守り隊が防犯特別功労団体として表彰されました。平成20年に発足した一宮町17区見守り隊は、一宮幹部交番と協力して年2回パトカーの先導により、隊員などで17区内をパトロールするなど、地域防犯に大きく貢献してきました。これらの取組みが評価され、今回の表彰となりました。

危険業務従事者叙勲を受章

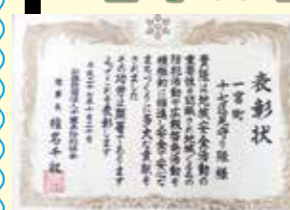
5区にお住まいの江波戸勝郎さん(72)が、危険業務従事者叙勲で「瑞宝単光章」を受章されました。

江波戸さんは、昭和37年から平成16年までの42年間、千葉県警の警察官として主に交番や駐在所などに勤務され、地域住民の安全を守っていただきました。現職時代には地域の方々から気軽に声をかけられ、よく若者からの相談にも乗っていたそうです。また、「こども110番」の普及活動に積極的に携わり、地域全体で子どもたちを見守る活動に尽力されました。現在は、飲酒運転の撲滅のため、運転代行業をされ、地域の安全を見守ってくださっております。このたびの受章まことにおめでとうございます。



▲ 受章された江波戸勝郎さん

一宮町17区見守り隊が 表彰されました



▲ 一宮町17区見守り隊の皆さん



10月20日に平成27年防犯功労者等表彰式で一宮町17区見守り隊が防犯特別功労団体として表彰されました。

平成20年に発足した一宮町17区見守り隊は、一宮幹部交番と協力して年2回パトカーの先導により、隊員などで17区内をパトロールするなど、地域防犯に大きく貢献してきました。これらの取組みが評価され、今回の表彰となりました。

東京五輪のサーフィンを外房に

11月26日、外房地域16市町村と日本サーフィン連盟県内4支部は、東京オリンピックの追加種目として国際オリンピック委員会に提案されたサーフィンの外房開催を目指して、県に誘致推進を求める要望書を森田健作千葉県知事に提出しました。

この活動は、一宮町が事務局となつて銚子から館山まで外房の全市町村に呼びかけて実現したものです。

森田知事には「熱意が伝わった。一致団結して頑張ろう」と積極的な取組みを約束していただきました。

外房地域は、日本で最もコンスタントに波があるビーチエリアであることに加え、都心からの交通アクセスの良さから年間100万人を超えるサーフィン愛好者を集めています。また、日本で初めてサーフィンが行われたと言われている場所の一つであり、それから半世紀をかけてサーフィンのスタイルや文化を築き上げてきました。現

在は世界大会も含めて数多くの大会が開催され、国内はもとより国際的なサーフポイントとして発展を遂げています。

こうした恵まれた環境のなかから、サーフィンの全米オープンを優勝した大原洋人選手（一宮町出身）のような五輪のメダルを期待できる若者も多く輩出しています。

人口減少に悩む外房地域にとって、東京五輪のサーフィン開催は地域活性化の絶好のチャンスです。外房開催が実現した場合、会場の自治体だけではなく、地域全体に練習会場や宿泊所、道路といったインフラ整備などの大きな経済効果を期待できます。

サーフィン開催をめぐることは、ほかに宮崎県、静岡県、神奈川県、福島県などが誘致に名乗りを上げています。会場の選定は、競技団体の意見を参考に東京五輪組織委員会が決定することになっていきます。

一宮町は森田知事を先頭に関係市町村と連携して、外房地域での開催を目指して全力で取り組んでまいりますので、町民の皆様のご協力をお願いいたします。

みんなの写真で 町をPR!!

問合せ 一宮町観光協会（一宮町役場まちづくり推進課内） ☎1425

観光協会主催による「フोटコンテスト2015」の結果をお知らせします。

町長賞	一宮町	渡部	明美さん
特選	茂原市	中村	裕隆さん
特別賞	睦沢町	尾手	マサエさん
入選	いすみ市	君塚	義美さん
	茂原市	中村	進さん

観光協会では、引き続き「フोटコンテスト2016」を開催します。一宮町で撮影した魅力ある写真にタイトルをつけて応募ください。※「フोटコンテスト2016」の詳細は、一宮町観光協会ホームページにて確認するか、観光協会へお問い合わせください。



▲ 観光協会長賞「朝の一宮海岸」



▲ 町長賞「浜辺の彩り」



▲ 特選「団結」

▼ 特別賞「お田植え祭」



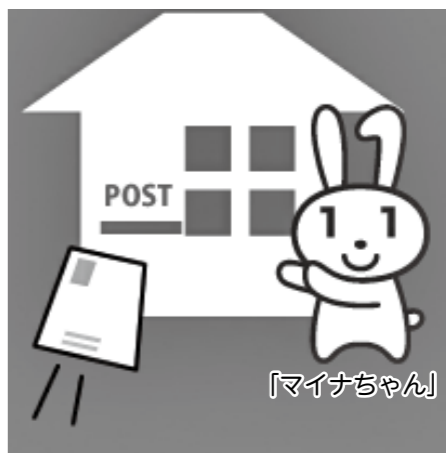
▼ 入選「いよいよ宮入り」



▲ スクラム組んで「千葉県にサーフィン会場を!!」

1月から個人番号カードの交付が始まります

問合せ 税務住民課 ☎(42)1423



申請された方にハガキでお知らせします

1月以降、個人番号カードを交付する準備が整いましたら、申請された方の住所に交付通知書（ハガキ）を郵送します。

ハガキが届いたら、内容をよくお読みになり、受け取りに必要な持ち物をお持ちの上、ハガキに記載された期限までに、ご本人がお越しください。（15歳未満の方・成年被後見人には、その法定代理人が同行してください。）

◆交付場所 税務住民課窓口（役場庁舎1階）

カードを受け取りに行く

必要な持ち物

- 交付通知書（ハガキ）
「通知カード」
本人確認書類（※）
住民基本台帳カード（お持ちの方のみ）
※表①の書類をお持ちの方はその書類1点を、お持ちでない方は表②の書類2点をお持ちください。

15歳未満の方・成年被後見人は、同行する法定代理人の本人確認書類と代理権の確認書類（戸籍謄本など）も必要です。

本人確認書類

- ① 住民基本台帳カード（写真付き）、運転免許証、旅券、身体障害者手帳、精神障害者保健福祉手帳、療育手帳、在留カード、特別永住者証明書、一時庇護許可書、仮滞在許可書のうち1点
② 「氏名・生年月日」または「氏名・住所」が記載され、市区町村長が適当と認める書類2点（例）健康保険証、年金手帳、社員証、学生証、学校名が記載された各種書類、預金通帳、医療受給者証など

カード交付前に暗証番号を設定していただきます

個人番号カードは大切な情報です。カードを交付する前に、次の4種類の暗証番号を設定していただきます。

Table with 2 columns: 証明書の種類 (e.g., 署名用電子証明書, 利用者証明用電子証明書) and 暗証番号の長さ (e.g., 英数字6文字~16文字, 数字4桁).

Illustration of a rabbit character with a card and text: ※かんたんな数字の並びや生年月日、自宅の住所など推測されやすい番号を登録しないようにしましょう。

お持ちの「通知カード」、住民基本台帳カードと引替えに個人番号カードを交付します



窓口での本人確認にご協力ください

国からの指導で、カード交付時には厳格な本人確認をします。ご理解とご協力をお願いします。

お時間に余裕をもって

窓口が混雑しているときは、受け渡しにお時間がかかることがあります。時間に余裕をもってお越しください。

本人がお越しできないとき

ご本人が病気、身体の障害、その他やむをえない理由により、役場にお越しになることが難しい場合限り、代理人にカードの受け取りを委任できます。

必要な持ち物

- 交付通知書（ハガキ）
本人の「通知カード」
本人の本人確認書類（※ア）
本人の住民基本台帳カード（お持ちの方のみ）
代理人の本人確認書類（※イ）
代理権を証する書類（※ウ）
ご本人の出頭が困難であることを証する書類
（例）診断書、本人の障害者手帳、施設に入所している事実を証する書類

これから申請される方へ

申請は任意で、いつでもできます。ご希望の場合は、個人番号の通知カードに添付された個人番号カード交付申請書により、地方公共団体情報システム機構に申請してください。

個人番号カードは

- 初回手数料無料
個人番号を証明する書類です
本人確認書類にもなります
電子証明書を標準で搭載（希望する方のみ）

電子証明書をお持ちの方は有効期間をご確認ください

住民基本台帳カード用の電子証明書の発行は12月で終了します。1月以降新たに電子証明書を取得される方や更新をされる方は、個人番号カードでないと手続きができませんのでご注意ください。

住民基本台帳カードは12月で交付を終了します

個人番号カードの発行開始に伴い、住民基本台帳カードの発行は12月で終了します。現在住民基本台帳カードをお持ちの方は、カードの有効期間内であれば、1月以降も個人番号カードを取得するまでは利用可能です。

Illustration showing a smartphone displaying the online application process, a notification card, and a physical ID card.

申請は、スマートフォンやパソコンからのオンライン送信も可能です。

個人番号カード総合サイト (地方公共団体情報システム機構) https://www.kojinbango-card.go.jp

通知カード・個人番号カードの問い合わせは ☎ 0570 (783) 578

マイナンバー制度の問い合わせは コールセンター (全国共通ナビダイヤル) ☎ 0570 (20) 0178

総合戦略 5つの柱

5つの柱のもと、各事業を展開し、「しごと」をつくり、「ひと」を増やし、それらを好循環させ、その好循環を支える「まち」を活性化させます。

サーフストリート構想

海岸から県道30号線に沿ったエリアをサーフストリートとして位置づけ、このエリアに住民とサーファーやその同行者、そして観光客が交流を育むための拠点となるサーフィンセンターを設置します。この拠点を核としてサーフストリートの価値を高め、多くの人が住み、暮らし、集まる拠点エリアに育てます。

シティープロモーション

本町の地域資源を地域内外に効果的に発信するシティープロモーション事業を推進し、来訪者の増加や投資の増加、そして移住・定住につなげ、「一宮版サーフォノミクス」の好循環の原動力を生み出します。

一宮版サーフォノミクス

都市軸の整備

JR上総一ノ宮駅西側エリアの中心市街地としての機能を強化し、駅周辺と駅東側のサーフストリートを結ぶため、駅を中心とした都市軸を整備し、町全体の活性化を図ります。

雇用と事業創出

基幹産業である農業の構造改革を進め、雇用の創出、安定を図ります。また、今後の社会変化に伴う課題について、「ビジネス」の手法で地域資源を生かしながら解決するコミュニティビジネスに取り組むなど事業の創出を進めます。

子育て支援と個性ある教育の推進

すべての子育て世帯が安心して子育てできるように、子育て支援サービスの充実を図ります。また、時代にあった先進手法を取り入れながら、本町ならではの教育環境の充実を推進します。

サーフォノミクス (Surfonomics) とは

サーファーが集まることによる経済効果のことを指す言葉。自然保護と経済振興を両立できるサーフォノミクスはアメリカではすでに研究が始まっています。

一宮版サーフォノミクスとは、海沿いの文化と豊かな自然環境を思う存分に享受し、ゆとりある住宅環境や働く場を創出することで、町の魅力に磨きをかけ、新たな人たちを呼び込むという好循環を生み出す仕組みです。サーファーが集まることによる直接的な経済効果だけでなく、移住の促進、定住、魅力発信という循環型の経済効果を打ち出していく考え方です。

【問合せ】 まちづくり推進課 ☎(42)2113

「一宮町の「人口ビジョン」と「総合戦略」を策定しました

平成26年末、国は人口減少・少子高齢化に対応し、将来にわたって活力ある社会を維持するため、「まち・ひと・しごと創生法」を制定しました。町では人口の現状分析を行い、暮らし意識調査や事業者ヒアリングにより目指すべき将来の方向と人口の将来展望を示した「人口ビジョン」と、人口を維持するための「総合戦略」をまとめ、平成27年10月に策定しました。

人口ビジョン

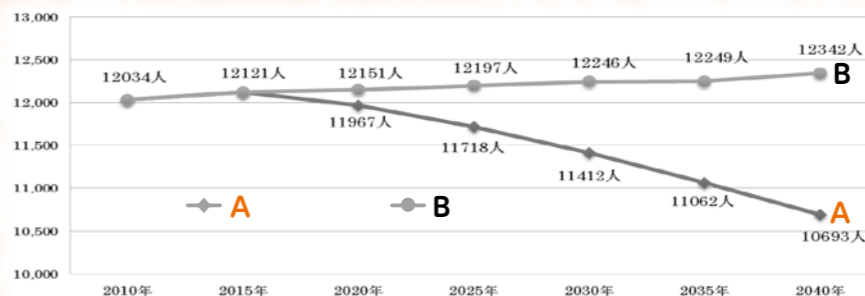
◆人口の動向と将来の目標人口

本町の人口は2011年をピークに減少傾向となつていきます。人口が長期的に維持されるために必要な出生率2.07を長期間下回っていることから、今後も人口減少は続くと思われまます。

国立社会保障・人口問題研究所の将来人口推計では、本町の人口が2040年には約1万7000人になると推計されています。

2040年に現在の人口規模の1万2400人を維持できるよう、平成27年度から平成31年度の5年間で総合戦略を実行します。

＜将来展望人口＞



※ A 将来人口推計…国立社会保障・人口問題研究所 将来人口推計より
 ※ B 人口の将来展望…総合戦略を実行した場合の推計

平成27年度中に行う

地方創生事業

町では、総合戦略をできるだけ早くに推進するため、平成27年10月までに総合戦略を策定した場合に交付される地方創生の上乗せ交付（タイプI・タイプII）を国に申請し、11月に交付が決定しました。これを受け、次の事業を平成28年3月末までに行います。

タイプI

（他の地方自治体の参考となる先駆性を有する事業）

◆交付額 5000万円

◆事業名

産官学連携によるロボットプログラミング教室

◆目的・概要

千葉工業大学、IT企業、一宮町の連携による教育プログラムとして、一宮小学校と東浪見小学校の6年生全員にタブレットを配布し、ロボットプログラミングの授業を行います。

県内の大学とつながりを深めることにより、本地域への若者定着や人材育成を推進します。

タイプII

◆交付額 1000万円

◆事業名 女性の活躍推進事業

◆目的・概要

政府は「地方における女性の活躍推進」を成長戦略の柱の1つに掲げており、ママフェスや創業セミナーの開催により、女性が活躍できる環境整備を推進します。

また、本町には児童館がないため、中央公民館や公立保育所の児童館機能を高めることを目的として備品類の充実を図ります。



▲タブレットを使った授業風景

整骨院や接骨院で健康保険が使えるのは？

問合せ 税務住民課 ☎(42)1423

◆治療を受けるときの注意点

ケガの原因を正しく伝えましょう。健康保険は治療を目的としたものであり、健康保険などの対象にならない場合もありますので、負傷の原因は正確にきちんと伝えましょう。

「療養費支給申請書」の内容を確認

療養費支給申請書は、施術を受けた人が柔道整復師に請求を委任する書類です。記入する際には、診療内容をよく確認し署名しましょう。

領収書は必ず受け取り、保管する

領収書は、高額療養費の申請や医療費控除を受ける際に必要になります。大切に保管してください。

「介護」の受診は対象外です

「介護」に他の部分も」とか「家族に付き添ったついでに」といった「介護」の受診は対象外です。

○健康保険が使える場合

- ・ねんご、打撲、肉離れの施術
- ・骨折・脱臼の応急手当
- ・（骨折・脱臼は応急手当の場合を除き、医師の同意が必要）
- ・負傷原因がはっきりしている骨、筋肉、関節のケガや痛み

×健康保険が使えない場合

- ・単なる肩こりや筋肉疲労
- ・（日常生活やスポーツによる慢性的な疲労など）
- ・疲労回復のための施術
- ・慰安目的のあん摩・マッサージ代わりの利用
- ・仕事中や通勤途上での負傷

適正な療養費支給にご協力を

生ごみ肥料化容器の購入に補助が出ます

問合せ 事業課 ☎(42)1430

《指定業者》

- ・(有)荒留商店 一宮3070-2番地
- ・JA長生一宮宮農経済センター 一宮2346番地3
- ・株式会社 山長 一宮2443番地
- ・株式会社 音羽屋 一宮2772-2番地

あと2週間です！得々お買物券・子育て応援商品券

問合せ まちづくり推進課 ☎(42)1427

一宮町商工会 ☎(42)3089

◆有効期限 12月31日(木)まで
※期限後は使用できなくなりますので、お早めにご利用ください。

◆アンケート協力のお願い
販売時に配布しましたアンケート用紙は、1月15日(金)までに一宮町商工会にお持ちください。
ご回答いただいた方の中から抽選で100人にオリジナルバックをプレゼントします。
※業務時間外は1階郵便受けに入れてください。

◆最終換金日(取扱店のみ)
1月12日(火)正午まで
※以降の換金はお受けできません。

◆ところ 一宮町商工会



「戦国大名里見氏の世界」文化財講座

問合せ 教育課 ☎(42)1416

◆ところ 中央公民館 生活研修室
江澤 一樹

◆とき 1月23日(土)
午後1時30分

◆講師 (一宮町教育委員会学芸員)

※入場無料、申込み不要

「里見氏」と聞くと多くの人が思い浮かべるのが江戸時代に書かれた曲亭馬琴作「南総里見八犬伝」でしょう。近年では、ドラマ化や舞台化もされていますが、作者もその著作の中で記しているように、あくまでも八犬伝はフィクションです。
実際、戦国時代に一宮を含む房総半島で活躍した里見氏はどのような存在だったのでしょうか。

人間ドック・脳ドックの検査費用を一部助成します

問合せ 税務住民課 ☎(42)1423

◆資格要件

表にある要件を全て満たしている方

◆助成額

検査費用の7割(人間ドックの助成限度額は6万円、脳ドックの助成限度額は3万円)を助成します。

◆申請方法

はじめに、医療機関へ予約をします。その後、受診日の2週間前までに税務住民課窓口で申請をしてください。

申請時には、被保険者証・印鑑が必要ですが、また、医療機関からの受診案内などがありましたらお持ちください。

※補助対象の医療機関は、町ホームページを参照いただくか、または税務住民課にお問い合わせください。

◆受診方法

申請後数日ほどで、「短期人間ドック利用券」を郵送いたします。こちらを持って医療機関を受診してください。

※ご注意ください。
同じ年度内に、町で実施している特定健康診査を受診した場合は、人間ドックの助成対象とはなりません。また、人間ドックの助成を受けた方は、特定健康診査を受診することができません。

学校施設の利用者を募集

問合せ 教育課 ☎(42)1416

平成28年度に町立小中学校施設(体育館・グラウンド)の利用を希望する団体を募集します。
学校施設開放とは、学校の施設を学校教育に支障のない範囲で、住民の皆さんに開放する事業です。利用に当たっては事前の登録が必要になります。

◆登録資格

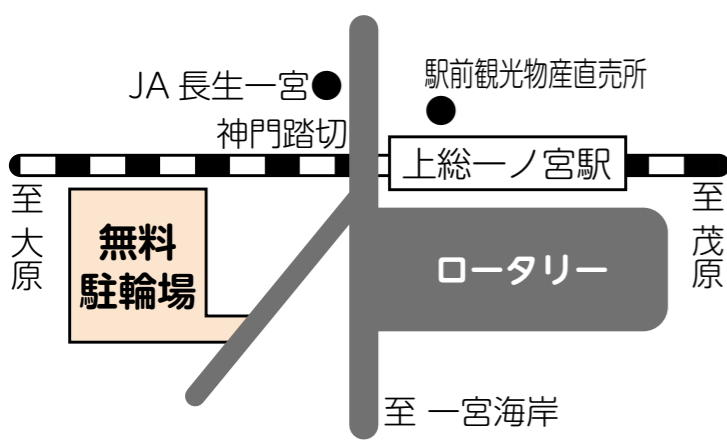
町内在住、在勤の成人を含む10人以上の団体
2月16日(火)に中央公民館で説明会を行いますので利用を希望する場合は必ず出席してください。
また、2月5日(金)までに、利用を希望する曜日、時間帯を教育課までご連絡ください。

無料駐輪場を開設しました

問合せ 総務課 ☎(42)2112

上総一ノ宮駅周辺には多くの自転車が放置され、歩行者などの通行の妨げや美観を損ね、深刻な問題となっています。
町では安全で快適なまちづくりのため、駅下町有地に無料の駐輪場を開設しましたので、お気軽にご利用ください。

◆開設期間 通年
◆料金 無料
※場内での事故・盗難などについては、一切の責任を負いかねます。



学童保育わんぱくクラブ利用申込み

問合せ 教育課 ☎(42)1416

学童保育わんぱくクラブは、就労などにより、保護者が昼間家庭にいない児童を対象に、授業終了後の放課後に生活の場を確保し、適切な遊びや指導を行います。

クラブは、教育委員会が放課後児童健全育成事業として実施し、運営を教育委員会から社会福祉協議会へ委託しています。

◆対象児童

- 小学校に就学している児童で、次のいずれかに該当する場合
①保護者および同居・同一敷地内の親族の労働などにより、昼間の時間帯に常時家庭が留守で、児童の保育をできない場合
②保護者および同居・同一敷地内の親族が疾病などにより、児童の保育をできない場合
③保護者および同居・同一敷地内の親族が家庭にいる病人などの看護にあたるため、児童の保育をできない場合
④その他の理由により、保護者および同居・同一敷地内の親族が児童の保育をできない場合

◆ところ

一宮学童保育わんぱくクラブ（一宮小学校特別教室） ☎(42)4262
一宮学童保育わんぱくクラブ・分室（中村ビル1階・玉前神社前） ☎(47)2020

東浪見学童保育わんぱくクラブ（東浪見小学校特別教室） ☎(42)1730

◆利用時間

月～金曜日 午後2時30分～午後6時30分

土曜日および長期休業日 午前7時30分～午後6時30分

※土曜日の利用は、東浪見学童保育わんぱくクラブで実施します。

◆休業日

日曜日・祝日・年末年始（12月29日～1月3日）

◆定員

一宮学童保育わんぱくクラブ 50人
一宮学童保育わんぱくクラブ・分室 30人

※原則として3学年以上の入所となりますが、申込状況により変更となる場合があります。
東浪見学童保育わんぱくクラブ40人

◆利用手続

◆申込みに必要な書類

- ①放課後児童健全育成事業利用申込書
②学童保育利用申請に伴う在職証明書（保護者および同居・同一敷地内の親族の就労が証明できるもの）
※証明できない場合は、申立書が必要となります。
③児童票
④保険証の写し（児童名が記載されたもの）
⑤その他家庭の状況により提出していただく書類があります。

※利用申込書は12月16日（水）以降、教育課（保健センター3階）各学童保育に用意しています。また、町のホームページからもダウンロードできます。

◆申込受付

◆とき 1月12日（火）～22日（金）

◆ところ ①教育課（平日） 午前8時30分～午後5時15分
②各学童保育 保育時間内

◆利用決定

2月中旬に保護者宛に通知し、3月17日（木）に入所説明会を行います。※入所の可否は先着順ではありません。定員を超えた場合は、申請書類に基づき保育の必要性が高い世帯から入所児童を決定します

そうだんごと

人権行政相談

◆とき 1月7日（木）

午後1時30分～午後4時
保健センター 図書室

◆対象 町内在住または在勤の方

※秘密は守られます。

※予約不要

【問合せ】

総務課 ☎(42)2112

町長室開放日

町民の皆さんが「町」を感じる町政に対する提言・要望・意見など「生の声」を直接、町長がお聴きします。

◆とき 1月13日（水）

午後1時～午後5時
一人30分

【問合せ】

まちづくり推進課 ☎(42)2113

弁護士による法律相談

◆とき 1月19日（火）

午後1時30分～午後3時30分
保健センター 図書室

◆対象 町内在住または在勤の方

※要予約

【問合せ】

総務課 ☎(42)2112

お知らせ

町立保育所ニュース

楽しく安全な遊びをしながら、保育所ではお子さまの成長のお手伝いをします。

入所前の親子の皆さん、お気軽に希望する保育所にお申し込みください。

映画会・誕生会に親子でいらっしゃいませんか？

【映画会】

◆とき 午前10時～

1月12日（火）東浪見保育所

「こんぎつね・わらしべちよつじや」他

1月15日（金）一宮保育所

「ジャングル大帝・誕生会」他

1月20日（水）原保育所

「アラジンと魔法のランプ」他

【誕生会】

◆とき 午前10時～

1月26日（火）東浪見保育所

1月27日（水）一宮保育所

1月28日（木）原保育所

庭を開放しています

保育所の庭で遊びませんか？すべり台・ぶらんこ・ボールや砂場遊び玩具などがあります。お天気の良い日は体操（10時前後）もしています。一緒にいかがですか？

◆とき 午前9時～午後3時

（土・日・祭日除く）

※予約不要

親子で遊びませんか？

原保育所親子教室「ひよこ組」

育児・栄養相談も行っています。

ぜひお気軽に遊びに来てください。

◆とき・内容

午前10時～午前11時

1月12日（火）（15組）

お正月あそび

「こま・たこをつくってあそぼう」

1月19日（火）（15組）

マットの上でゴロゴロあそび

◆ところ 原保育所

※要予約

※駐車場10台可能

子育て相談室「コアラ組」

◆とき 1月8日（金）

午前10時～正午

一宮保育所

◆ところ

◆とき 午前9時～午後3時

◆要予約

◆絵本の貸出をしています

保育所入所前の親子の皆さんを対象に絵本の貸出をします。

子どもたちは絵本が大好きです。絵本は子どもの成長には欠かせないものです。小さい頃に見た絵本は一生の宝物。

1月のテーマ「むかしばなし」

くむかしむかし……ではじまる、色々な昔話をピックアップしてお待ちしております。

保育所の絵本をご家庭でも楽しんでみませんか。

◆とき 午前9時～午後3時

◆要予約

◆絵本の貸出をしています

◆利用料など

Table with columns: 区分, 開始日, 終了日, 利用料, おやつ代(別途負担)

※年間保険料が別途2145円必要
※月～金、月～土曜日利用の長期休業利用料は、通常月額利用料となります。
※2人目以降のおやつ代は、半額になります。

◆ところ 各保育所玄関ホール

【予約・問合せ】

一宮保育所 ☎(42)3211

原保育所 ☎(42)2514

東浪見保育所 ☎(42)2224

※駐車スペースが少ないため、お車での来所は控えてください。

※予約は前日までにお願います。

子育て支援館「おおぞら」

在宅の親子が安心して遊べる場所「おおぞら」は愛光保育園内にある子育て支援館です。お弁当も食べられますので、ぜひお子さんと一緒に遊びに来てください。

開館時間

月～金曜日 午前9時～午後3時

予約は要りませんが、登録をしていただきます。

（ランチタイム正午～午後1時 事前に絵本の読み聞かせがあります。）

今月のイベント（要予約）

※予約は1ヶ月前から受け付けます。

○ベビーマッサージ（0歳）

1月8日（金）午前10時30分～

○英語で遊ぼう（2、3歳児）

1月14日（木）午前10時30分～

○まねっこ保育園（散歩）

1月27日（水）午前10時30分～

【予約・問合せ】

子育て支援館「おおぞら」

☎(42)7424

犬・猫に愛を

千葉県動物愛護センターが各種事業を開催します。

◆**ところ** 千葉県動物愛護センター
(富中市御料709-1)

※全事業

犬のしつけ方教室

○基礎講座

◆**とき** 1月17日(日)、2月14日(日)、3月12日(土)

◆**受付** 午後0時30分～午後1時

◆**講習** 午後1時～午後2時30分

◆**募集人員** 各先着30組

◆**受講料** 無料

○実技講座

◆**とき** 基礎講座と同じ

◆**受付** 午後1時30分～午後2時

◆**講習** 午後2時～午後4時

◆**募集人員** 各先着30組

◆**受講料** 3000円

※随時予約制

パピークラス

子犬同伴で参加できる飼い方教室です(全2回)。

◆**とき** 1月23日(土)、2月27日(土)、3月26日(土)

◆**開催時間** 各日程応相談

※随時予約制・無料

一般譲渡会

センターの成犬・成猫・子猫を譲渡します。

◆**とき** 1月28日(木)、2月25日(木)、3月9日(水)、3月26日(土)

◆**受付** 午後1時～午後1時30分

※無料

飼い主がしの会

犬・猫のほしい方、あげたい飼い主さんとの出会いの場です。

◆**とき** 1月17日(日)、2月14日(日)、3月12日(土)

◆**受付** 犬・猫のほしい方

午前9時～午前9時30分

犬・猫をあげたい方

午前9時30分～午前10時

※随時予約制・無料

【問合せ】

千葉県動物愛護センター

☎0476(93)5711



中核地域生活支援センター

24時間365日福祉の総合相談・権利擁護などの相談に応じます。

◆**とき** 千葉県では、24時間365日体制で福祉サービスのコーディネート・福祉の総合相談・権利擁護等を行う「中核地域生活支援センター」を健康福祉センターの所管区域ごとに設置しています。

◆**内容**

①地域総合コーディネート事業

管轄地域の実情の把握に努め、行政をはじめとする公的機関、福祉サービス提供者、当事者グループなどをコーディネートし、利用者に必要な福祉サービスを提供できるようさまざまな活動を行います。

②相談事業

子ども、障害者、高齢者など対象者を横断的に捉え、複合的な相談事業を行います。相談などに当たっては、電話だけでなく家庭などを訪問するなどのさまざまな方法により応じ、各種福祉サービスの提供にかかわる援助、調整などを行います。

③権利擁護事業

相談者などの権利侵害の積極的な把握に努め、福祉救急隊の協力や各種関係機関との円滑な連携のもと

に、権利侵害の解消、本人や家族のケアと尊厳の回復、再発防止策を講じます。

※「福祉救急隊」は、弁護士、医師、社会福祉士など、専門的な資格を有する方で、無償で活動するものです。

【問合せ】

「長生ひなた」(NPO法人長生夷隅地域のくらしを支える会)

☎(22)7859

長生郡自立相談支援センターを開設

本年4月から、生活困窮者総合自立支援法が施行され、働きたくても働けない、住むところがないなど生活全般にかかる困りごとについて、「長生ひなた」が総合的に相談に応じます。一人で抱え込まずに、まずはご相談ください。

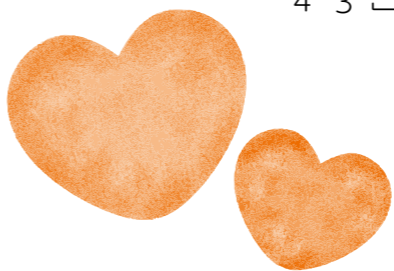
【問合せ】

長生郡自立相談支援センター

「長生ひなた」

☎(36)3013

☎(22)7844



「もみから物語」で有機栽培してみませんか!!

もみから物語(もみ殻・牛糞たい肥)は、一宮町・睦沢町の両町の地域資源のもみ殻と牛糞を活用したりサイクル有機肥料です。完熟たい肥のため無臭で、発酵中の熱処理により雑草も出ません。もみ殻に含まれるケイ酸と天然酵母の働きで土とよくなじみ、フカフカした土となり根張りの良い丈夫な植物を育てる土壌改良肥料です。



利用者の声

○家庭菜園している方

・もみ殻たい肥はスコップで散布もできて扱いが簡単です。
・キュウリも一つの株から採れる量が増えました。
・使用してから土がフカフカになり、野菜の育ちが良くなりました。

○野菜農家の方

・作物の地表に簡単に撒けるため、敷きわら代わりにもなつて役に立ちます。
・粘土質の土が年々サラサラになつてきて、畝あげ作業も楽になつてきました。
・使い始めてからミミズが増えて作りやすくなりました。

販売価格

袋詰 (10kg)	410円/袋	一宮観光いちご組合直売所、JA 長生農産物直売所で販売
バラ売り	2,160円/t	一宮町・睦沢町在住または事業所所有者
〃	3,240円/t	上記以外
散布料金	1,080円/t	一宮町・睦沢町全域
〃	2,160円/t	上記以外
運搬費	1,080円/t	一宮町・睦沢町全域
〃	3,240円/t	地区外20km未満
〃	4,320円/t	地区外20km以上

平成26年12月3日分析

たい肥成分

水分	50.6%
窒素	0.63%
リン酸	0.40%
カリ	0.76%
PH	8.2
炭素率	24.5



▲イメージキャラクター：長生もみ太郎

【申込み・問合せ】

かずさ有機センター
〒299-1440
睦沢町北山田寺崎新田23-1
☎(44)2584
事業課農業グループ
☎(42)1428

新卒者・既卒者と保護者へ

「ハローワーク茂原 新卒者支援コーナー」は大学院、大学、短大、高専、専修学校、高校などの学生・生徒や、卒業後未就職の方の就職を支援する専門の窓口です。無料で全国各地の求人情報企業情報を得ることができます。就職活動で迷われたら、ぜひご連絡ください。

【問合せ】

ハローワーク茂原 新卒者支援コーナー
☎(25)8609

子宮頸がんワクチンの接種を受けた方へ

平成25年3月31日までに、市町村の助成により、子宮頸がんワクチン(トプテポローマイルスワクチン)を接種した方のうち、接種後に何らかの症状が生じ、医療機関を受診した方は、接種との関連性が認定されると、医療費・医療手当が支給される場合がありますので、お心当たりの方は、具体的な請求方法などについて、相談窓口に至急お問い合わせください。

【問合せ】

(独)医薬品医療機器総合機構
☎0120(149)931
☎03(3506)9411

知っていますか? 一宮町ボランティアセンター No.7

今回は、公民館でのフラダンスサークル活動を生かしたボランティアを行っているグループを紹介します。

フラ・ハイビスカス

皆さん、アロハ～。フラ・ハイビスカスです。

フラダンスってご存知ですか？

フラダンスは、昭和40年代の福島県いわき市の炭鉱町で町の危機を救うために常夏の楽園を作ろうと奮闘する女性たちを題材に数年前に公開された映画「フラガール」でもおなじみのハワイ生まれのダンスです。

私たちは、毎週木曜日の午後1時30分～午後3時30分に一宮町中央公民館に集まってフラダンスの基本や曲の習得、また健康増進のためにとみんなで集まり練習をしています。

ハワイアンミュージックにあわせてゆったりと踊るフラダンスは、癒しのダンスとも言えます。

音楽を聞いているだけでも、心がリラックスしてきます。

そこで、穏やかな気持ちになれるリラックス効果を皆さんに味わっていただけたらとサークル活動を生かしたボランティアを平成17年から始めました。

町内の福祉施設や一宮町社会福祉協議会のイベント、町の行事へと参加をさせていただいておりますが、施設の利用者の方たちが曲に合わせて体を揺らしてくれたり、手振りを真似てくださっている様子を見るとこちらも穏やかな気持ちになり、心が温かくなります。

フラダンスを通して見てくださる方と踊り手の私たちの心が通い合ったような優しい気持ち、そんな貴重な体験をボランティア活動を通じて知ったような気がします。

これからも、サークル活動に励みながら、あわせてボランティア活動もがんばっていきたいと思っておりますので、フラダンスに興味のある方やそれを生かしたボランティア活動をしたい方、一緒にいかがですか？



▲ リブコースト一宮デイサービスにて



▲ 一宮町社会福祉協議会主催の「ふれあい昼食会」にて

ボランティアセンターとは?

一宮町ボランティアセンターは、平成24年4月1日に設置され、町民の皆さんのボランティアに対する理解と関心を深め、ボランティアの育成、援助を行うと共にボランティア活動をしたい方とボランティア活動に来てほしい方をつなげたり、ボランティア活動に関する情報提供や活動に関する相談などさまざまな取り組みを行っています。

連絡先 **社会福祉法人一宮町社会福祉協議会 ☎(42) 3424**
一宮町ボランティアセンター ☎(42) 3439

平成27年分の確定申告はお早めに

茂原税務署

平成27年分確定申告書提出期限と納付期限

申告の種類	提出期限	納付期限	振替納付日※
所得税および復興特別所得税	3月15日(火)	3月15日(火)	4月20日(水)
贈与税	3月15日(火)	3月15日(火)	
個人事業者の消費税および地方消費税	3月31日(木)	3月31日(木)	4月25日(月)

※ 預貯金口座からの振替納税を利用されている方は、「振替納付日」欄の日に口座振替となります。

復興特別所得税の記載漏れにご注意ください

平成25年分から平成49年分まで、復興特別所得税（原則として各年分の所得税額の2.1%）を所得税とあわせて申告・納付することとなっています。

還付申告の方も含め、**申告される全ての方について「復興特別所得税」欄の記載が必要です。**

年金所得者の申告手続不要制度

①と②の両方に該当する場合

①公的年金などの収入金額が
400万円以下

②公的年金など以外の所得金額が
20万円以下

税務署への
申告・納税は、

不要です。

※①と②の両方に該当する場合でも、所得税の還付を受けるための申告書を税務署へ提出することができます。

上場株式などの譲渡損失や雑損失を翌年に繰り越す場合や10万円超の青色申告特別控除を適用する場合などは、税務署への申告が必要です。

国外から受給する公的年金などがある方は、①と②の両方に該当する場合でも税務署への申告が必要な場合がありますので、税務署にお問い合わせください。

税務署への確定申告・納税が不要な場合でも、住民税の申告が必要な場合がありますので、一宮町役場税務住民課にお問い合わせください。

記帳・帳簿などの保存制度対象者が拡大

平成26年1月から、事業所得、不動産所得または山林所得を生ずべき業務を行う全ての方（所得税の申告の必要がない方を含みます。）は、記帳と帳簿書類の保存が必要となりました。

— 税に関する情報は国税庁ホームページへ www.nta.go.jp —

保健センター

1月の行事

※対象者に通知している行事については、掲載していないものもあります。
詳しくは保健センターにお問い合わせください。

【問合せ】福祉健康課 ☎(40) 1055

名称	日程	時間	内容・対象	場所
成人歯科相談 (予約制)	8日(金)	13:30~16:00	40歳以上の希望者 ※お問い合わせください	保健センター
マタニティ教室 (第1回目)	13日(水)	受付13:15~13:30	妊婦とその家族	
親子ふれあい教室	18日(月)	9:45~10:30	あそびの教室 1歳児(きょうだいの参加も可)と保護者	
		10:45~11:45	あそびの教室 0歳児(きょうだいの参加も可)と保護者	
食生活改善会 地区伝達料理講習会	19日(火)	受付9:20~9:30	町内在住の希望者 ※お問い合わせください	
育児相談(予約制)	20日(水)	9:00~11:00	子育てに関するさまざまな相談	
マタニティ教室 (第2回目)	21日(木)	受付9:45~10:00	妊婦とその家族	
乳児相談	22日(金)	受付13:15~14:00	4ヶ月児・7ヶ月児・12ヶ月児 ※7ヶ月児と保護者の方には、あわせて「ブックスタート」があります。	
B C G 予防接種	26日(火)	受付13:15~13:30	平成27年8月生まれ	
マタニティ教室 (第3回目)	27日(水)	受付13:15~13:30	妊婦とその家族	
あそびの広場	5日(火)・6日(水)・7日(木) 8日(金)・14日(木)・15日(金) 21日(木)・25日(月)・27日(水) 28日(木)・29日(金)	9:30~12:00 13:00~16:00	乳幼児と保護者	
	※絵本の読み聞かせ 15日(金)10:30~11:30 ボランティア「ゆりかご」 27日(水)11:00~11:30 ボランティア「赤とんぼの会」			

けんこう運動教室	6日(水)		65歳以上の希望者(ゲームでエクササイズ)	保健センター
	14日(木)	受付13:15~13:30	// (音楽療法)	
	29日(金)		// (筋力アップ体操)	
東浪見けんこう運動教室	13日(水)	受付9:45~10:00	65歳以上の希望者(筋力アップ体操)	東浪見 コミュニティ センター



保健センターだより

◎ お酒と正しく付き合おう ◎

「酒は百薬の長」という言葉もあるように、健康にとって良い側面もあるようです。しかし、それは適量の飲酒の話です。大量の飲酒はがんや肝臓の障害、アルコール依存症などの健康被害をもたらすことが知られています。年末年始はお酒を飲む機会も増えます。ぜひ、お酒のことを知って、上手に付き合えるようにしましょう。

お酒を大量に飲むと…

- ・脂肪肝やアルコール性肝炎、肝硬変などの肝臓の障害を引き起こします。
- ・さまざまながんの原因にもなります。特に、大腸がん、食道がんのリスクは1日1合以上の飲酒で上がることがわかってきました。

健康的に過ごすための飲酒量の目安(1日平均)

日本酒：1合(180ml) 焼酎25度：0.6合(100ml) ウイスキーダブル：1杯(60ml)
ワイン：グラス2杯(200ml) ビール：大瓶1本(633ml)
です。ご自身の飲酒量と比べてどうでしょうか。適量の飲酒を心がけましょう。

「飲める体質」と「飲めない体質」の人がいます

アルコールを分解する酵素の作用の強さに遺伝子のタイプによる個人差があり、飲めない体質の人がいることがわかってきました。体質に応じたお酒との付き合い方が必要です。周囲の人も、飲めない人に無理にお酒を勧めるのは避けましょう。



12月のレシピ

一宮町食生活改善会

鶏肉とリンゴのソテー 1人分 184キロカロリー

材料	(4人分)
サラダ油	大さじ1
鶏胸肉(皮なし)	40g×8切れ
塩	小さじ1/2
粒こしょう	少々
りんご	1個
(サラダ油)	小さじ2
いんげん	12本
ミニトマト	8個

〈作り方〉

- ① 鶏肉に塩、粒こしょうをふる。
- ② りんごは縦1/4に切って芯を取り、さらに1/4のくし型に切る。(16切り)
- ③ いんげんはツノを取り、さっと茹で半分の長さに切り、小さじ2の油でソテーする。
- ④ 大さじ1の油を足して、鶏肉を並べ蓋をして両面焼き取り出す。同じフライパンにりんごを重ねないように並べ入れ、蓋をして中火で両面焼く。
- ⑤ りんごの汁気が出てきたら端によせ、鶏肉をもどして果汁をからませる。
- ⑥ 皿に鶏肉、りんご、いんげんを盛り付け、ミニトマトを添える。



ヘルシーな鶏胸肉に、りんごの果汁をからめました。
りんごは赤く、みずみずしいものを使ってください。



※ カレンダーは1月の予定です。

日	月	火	水	木	金	土
					1 町の図書室休 休 藤島クリニック ☎(47)3056	2 町の図書室休 休 長生診療所 ☎(32)3303
3 町の図書室休 休 いちのみやクリニック ☎(42)1616	4 官公庁仕事始め 町の図書室休	5 燃える ゴミ	6	7 燃える ゴミ 人権行政相談	8 1コース 粗大ゴミ 3コース 燃えないゴミ 子育て相談室「コアラ組」	9 燃える ゴミ 第4支団表彰伝達式 消防出初式
10 成人式 初金毘羅 休 長島医院 ☎(42)8800	11 町の図書室休 休 K-Iクリニック ☎(42)7575	12 燃える ゴミ 親子教室「ひよこ組」	13 町長室開放日	14 燃える ゴミ	15 1コース 資源ゴミ 2コース 粗大ゴミ	16 燃える ゴミ
17 町の図書室休 休 睦沢診療所 ☎(44)2236	18 町の図書室休	19 燃える ゴミ 法律相談 親子教室「ひよこ組」	20	21 燃える ゴミ	22 1コース 燃えないゴミ 2コース 資源ゴミ 3コース 粗大ゴミ	23 燃える ゴミ 文化財講座
24 休 長生八積医院 ☎(32)3282	25	26 燃える ゴミ	27	28 燃える ゴミ 心配ごと相談 軍荼利祭	29	30 燃える ゴミ
31 休 清水医院 ☎(42)2950						

●ゴミ収集コース

1コース (1区～10区) 2コース (11区～17区・船頭給・新地・宮原・海岸) 3コース (綱田～新熊・新浜)

休：休日当番医(9:00～17:00)※変更する場合があります。中央消防署指揮情報係☎(24)0119にお問い合わせするか、茂原医師会のホームページ(www.mcishikai.com)をご確認ください。
(休日当番医は、緊急の患者さんが対象です。緊急でないときは、翌日かかりつけのお医者さんに受診してください。)

今月の納期

期日までに納めましょう。

- 町 県 民 税 (第4期)
- 国民健康保険税 (第7期)
- 介護保険料 (第7期)
- 後期高齢者医療保険料 (第7期)

2月1日(月)

こども急病電話相談

プッシュ回線の固定電話からは局番なしの⇒#8000
直接おかけの場合は⇒☎043(242)9939
相談日時は、毎日夜間 19:00～22:00
なお、緊急・重症の場合は迷わず「119」へ

夜間急病診療所

☎(24)1010 (茂原消防署のうら)
・診療科目 内科・小児科・診療時間 20:00～23:00
※20:00前の急病などは、消防本部☎(24)0119へ
夜間急病診療テレフォン案内 ☎(24)1011 (19:00～翌朝6:00)