

平成29年 6 月号

発行 千葉県長生郡一宮町
編集 一宮町役場秘書広報課
電話 0475 (42) 2111 (代)
人口 12,394 人 (+10人)
男 6,109 人 (+10人)
女 6,285 人 (±0人)
世帯数 5,181 世帯 (+8世帯)
面積 22.97 k㎡
※平成29年6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



サーフィン大会大盛況！

5月22日～28日に釣ヶ崎海岸で国際サーフィン大会「QS6000 ICHINOMIYA CHIBA OPEN 2017」が開催されました。会場は大勢の来場者で賑わい、世界トップレベルの選手たちの素晴らしいライディングに大きな歓声があがりました。(写真は男子優勝のジェシー・メンデス選手)

空き店舗に企業誘致

飲食店やオフィス、チャレンジショップなど個性豊かなお店が集う複合施設「SUZUMINE(すずみね)」です。場所は、一宮町商工会の向かい、町並みに統一した黒い蔵のような建物が目印です。

商店街の空き店舗を再生し、商店街を活性化したいという思いから、一宮町と民間企業が出資したまちづくり会社「株式会社一宮リアライズ」によりオープンします。

**まちと人が出会う場
人と人が繋がる場**

一宮町商店街をはじめ、町内の方々の皆様にご支援いただきながら完成を迎えることができました。まちの皆さんに親しみを持って活用していただける施設を目指しています。



一宮町商店街にSUZUMINE がオープンします
すずみね



▲ 計画前のイメージ図



▲ 国道から見る SUZUMINE



▲ 2階オフィスからの眺め



一宮リアライズ代表 馬場正尊氏より一言

鈴木さんと峰島さんの建物を活用させていただき、街の新しい交流と仕事の場所をつくりました。歴史と物語を未来につなぎたいと考え、名前を「すずみね」にしました。建物の奥には気持ちの良い中庭があります。気楽に遊びに来てください。みんなに親しまれる場所になれば良いと思っています。

Q. 何をやる施設なの？

「中庭」 商店街でお買い物中にちょっと一息、ご近所の友人とおしゃべりしたり、ひなたぼっこしながら本を読んだり、子どもからお年寄りまで誰でも無料で使えます。

「チャレンジショップ」 将来自分のお店を出店したいと考えている小商いさんに貸し出し、お客さんとふれあい、一宮町での経営を学んだ後、町内での開業をサポートしていきます。

「オフィス(事務所)」 都内に本社を持ちながら一宮町に拠点をもちたい企業や、会社に属さずパソコン一つで仕事をしている人に貸し出し「一宮町での新しい働き方」を発信しながら、都心から一宮町への新たな人の流れをつくります。

「飲食店」 はじめて商店街を立ち寄った人が、商店街エリアの情報を知ることができるなど町の案内所としての機能を持たせます。

7月8日(土)「すずみね」のお披露目を開催します。同日、商店街まちあるきマーケット「屋根下のカーゴ」も開催しますので、ぜひ遊びに来てください。



1階「チャレンジショップ」

将来お店を出してみたい、教室を開いてみたい、特技を生かして趣味を仕事にステップアップしたい方を応援する場所です。



1階「オフィスのリビング・キッチン」

オフィス利用者が自由に利用することができます。



2階「オフィスの個室」

様々な大きさと間取りのオフィスが合計5室あります。



国内最大級の国際サーフィン大会 WSL QS6000 ICHINOMIYA CHIBA OPEN 2017 を開催!

国内最大級の国際サーフィン大会「QS6000 ICHINOMIYA CHIBA OPEN」が5月22日から28日に釣ヶ崎海岸で開催され、世界最高峰の選手たちが東京オリンピックサーフィン競技会場に集結しました。当日は天候と波にも恵まれ、選手たちが素晴らしいライディングを披露し、多くの観客を魅了しました。

●大会の結果

- 男子 (QS6000)
 - 第1位 ジェシー・メンデス選手 (ブラジル)
 - 第2位 クーパー・チャップマン選手 (オーストラリア)
- 女子 (QS3000)
 - 第1位 川合美乃里選手 (日本)
 - 第2位 黒川日菜子選手 (日本)

◇サーフボードを南アフリカへ!

町内の13のサーフショップが加盟する「一宮町サーフィン業組合が南アフリカのNGO団体「サーファーズ・ノット・ストリート・チルドレン」へサーフボード100本を送る活動を行います。この活動は、政府が推進するスポーツを通じた国際協力事業「スポーツ・フォー・トゥモロー」の認定を受けており、日本サーフィン連盟千葉支部、いすみ市サーフィン業組合や(株)商船三井、(株)ガスコなどの企業もこの活動を支援します。

5月27日に贈呈セレモニーが開催され、スポーツ庁鈴木大地長官、南アフリカ共和国ロイス臨時大使、NGO団体代表トム・ヒューイット氏らが出席。組合長の鶴沢清永さんは、「南アフリカの子供たちが、サーフィンを始めて、薬物や暴力に走らないよう役立ててほしい。」とし、NGO団体代表のトム氏は「いただいたサーフボードで、子どもたちの人生を変え、成長させていくことを誓います」と感謝の言葉を述べました。

◇一宮商業高校生がPR活動!

県立一宮商業高校の生徒が、「波乗れ一宮」を合言葉に、町民の皆さんにサーフィンに親しんでもらうイベントを開催。釣ヶ崎海岸と世界の海岸が描かれた旗に、来場者が指でスタンプを押すことによって色鮮やかな虹をかけるアート作品を完成させました。また、地元の小・中学生の希望者を対象に、サーフィン勉強会を開催し、トッププロサーファーに質問したり、一緒に写真を撮ったりして、楽しく交流をはかりました。



写真の説明

- ①…当日は多くの来場者で賑わいました。
- ②…QSランキング世界1位の実力を見せつけ優勝したジェシー選手。次々と繰り出される大技で会場を沸かせました。
- ③…素晴らしいライディングで会場を盛り上げた大原洋人選手。笑顔でファンと交流しました。
- ④…今年世界トップツアーWCTで活躍中の五十嵐カノア選手。一目見ようと多くのファンが来場しました。
- ⑤…一宮町期待の星、稲葉玲王選手は惜しくも1回戦敗退。今後の活躍に期待したい。
- ⑥…大会の注目度は高く、多くの報道陣も来場しました。
- ⑦…女子優勝の川合選手。一宮町に移住し練習を重ねて勝ち取った快挙。おめでとうございます!
- ⑧…昨年も協力した一宮商業高校生。今年は虹のアートで会場を鮮やかに彩りました。
- ⑨…組合長は「南アフリカの子供たちがいつか一宮町にサーフィンに来てくれたら」と夢を込めてサーフボードを寄贈しました。



～平成29年度公民館教室募集のお知らせ～

【英会話教室】

2020年の東京オリンピックのサーフィン会場に決定した一宮町・釣ヶ崎海岸。この前後で多くの外国人観光客が訪れることが予想されます。このような中で、「おもてなし」の精神を持って、一宮のことを英語で話す、説明することが重要です。この機会に、英語を習得してみたいはいかがでしょうか？

- ◆募集対象：中学生以上
- ◆募集人数：各クラス10人【計30人】
- ◆ところ：一宮町中央公民館

上級コース (定員10人) 【視聴覚室】	中級コース (定員10人) 【講義室】	初級コース (定員10人) 【講義室】
8/10 (木) 開講 毎週木曜日 17:00～18:30 日常会話はそれなりにできる方で、更なるスキルアップを目指す方向けのコースとなります。週1回行います。	8/18 (金) 開講 毎週金曜日 17:00～18:30 基本的な自己紹介程度はできる方、ある程度の日常会話ができるスキル習得を目指す方向けのコースとなります。週1回行います。	8/8 (火) 開講 毎週火・木・土曜日 17:00～18:30 初心者向けのコースとなります。週3回行います。

- *対象者は、町内在住もしくは在勤者とします。
- *参加費は無料です。(教材費が別途かかる場合があります)
- *希望者が多かった場合、抽選となります。また、応募人数によってはコースの形態が変更する場合があります。
- *応募人数が定員の半数以下のコースは開講しない場合があります。

募集期間7月3日(月)～7月14日(金)

*申込方法：下記申込書で教育委員会(保健センター3階)へお申込みください。

【問合せ】教育課 ☎(42)1416

-----きりとり線-----

平成29年度公民館教室申込書

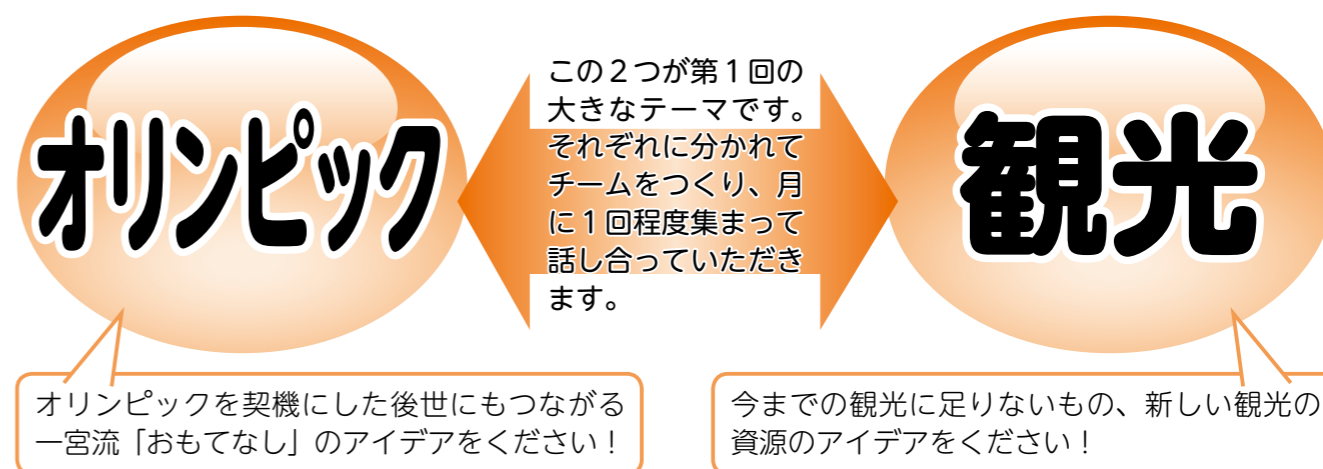
<英会話教室>

希望コース (上級・中級・初級)	ふりがな 氏名	生年月日	住所	電話番号

※申込みの際に通知用のハガキ(表書きに本人の住所・氏名記載)をお持ちください。公民館教室の日程等をお知らせします。ハガキについて、6月より料金表が変わり、52円ではなく62円となりましたのでご注意ください。

みんなの声を町政に!!! 委員募集!!!

自分たちの手で一宮町をよりよくしていきたい! こういった熱い思いをお持ちの方いらっしゃいませんか? そういった皆さんの声を町政に反映させるため「一宮町九十九人委員会」をつくりました! 委員となって、皆さんの目線で「何をしたらいいか」「何ができるのか」テーマに沿って意見を出し合い、町にアイデアを出していただく方のご応募お待ちしております!



《第1回》

- 任 期：任命の日から平成31年3月31日※随時募集しています!!
- 報 酬：報酬や交通費の支払いはありません。
- 募集人数：100人程度
- 応募資格：①中学生以上で町に関係のある方(中・高校生は、親の同意と責任でご参加ください)。
②国または地方公共団体の議会議員でない方
③会議(1ヶ月に1回程度、主に土日・祝日)に継続して参加できる方
- 応募締切：8月18日(金)(必着)
- 応募方法：応募用紙に必要事項を記入の上、郵送・FAX・メールのいずれかにより提出してください。
持参受付 午前8時30分から午後5時15分(土日・祝日を除く)
応募用紙 役場企画課窓口にて用意しています。町ホームページからもダウンロード可能。
- 選考及び結果通知：応募いただいた書類を基に選考を行います。選考結果については、9月中旬頃、応募者全員に通知します。
- 注意事項：☆応募用紙は返却しません。また、応募に係る経費は応募者の負担とします。
☆記入された個人情報、委員会運営の目的以外には使用しません。
☆退会は任意でできます。その際、退会届を提出していただきます。

【応募・問合せ】

〒299-4396 一宮町一宮2-4-5-7 一宮町九十九人委員会事務局(企画課内)
☎(42)2113(直通) FAX(40)1075
✉kikaku@town.ichinomiya.chiba.jp

1割得する 一宮町2017得々お買物券

7月7日(金)からご利用いただけます。



地元消費の拡大と地域経済の活性化を図ることを目的に、大好評の「一宮町得々お買物券」を発売します。お取扱い店舗や業種も充実しています。ぜひこの機会に「一宮町得々お買物券」をお買い求めください。

お買物券の概要

- ◆販売数 3,000セット
- ◆内容 1セット(500円券×22枚綴り)
※加盟店(お使いいただけるお店)および内容の詳細は区長回覧でお知らせします。
- ◆販売額 1セット1万円(1,000円お得です!)
※購入の際、「購入申込書」が必要です。「購入申込書」は区長回覧で配布します。
- ◆購入単位 1セット単位(1万円)
- ◆販売期間 1世帯につき10セットまで(購入上限10万円)
平成29年7月7日(金)～7月14日(金)9:30～12:00
※土日も販売します。(ただし、完売次第終了。)
- ◆販売場所 一宮町商工会館
- ◆購入者資格 販売開始の2日間(7月7日(金)8日(土))は一宮町にお住まいの方のみの販売とさせていただきます。9日(日)からは、居住地による販売の制限はありませんので、どちらにお住まいの方でもご購入いただけます。(町外にお住まいの方でもご購入いただけます。)
- ◆利用期間 平成29年7月7日(金)～12月31日(日)(期限付商品券)
- ◆取扱店 「得々お買物券取扱店」のポスターが目印です。

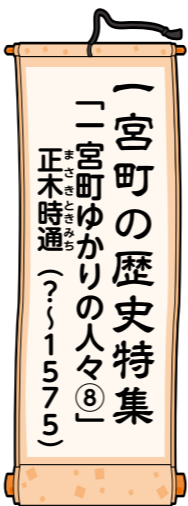


◀「得々お買物券取扱登録店」ポスターデザインは一部変更となる場合があります。



▲「得々お買物券」見本デザインは一部変更となる場合があります。

発行／一宮町商工会 協賛／一宮町 協力／協同組合一宮スタンプ会
【問合せ】一宮町商工会 ☎(42) 3089

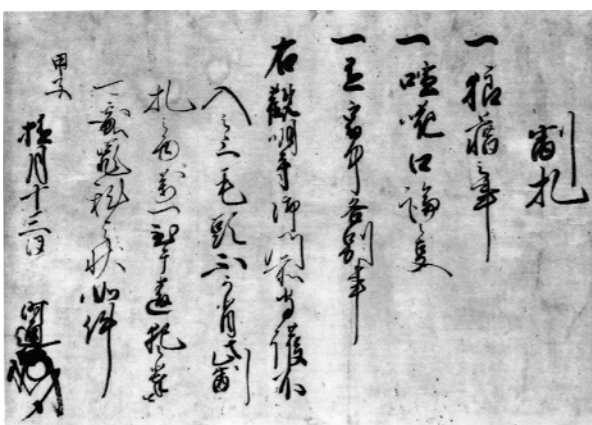


正木氏は安房国の里見氏の重臣で、上総国小田喜城(現大多喜城)、勝浦城などを拠点に東上総を支配した一族です。時通は勝浦城主・正木時忠の嫡男として生まれました。

父・時忠は里見氏の天文の内乱(天文2年・1533)と言われた事件の際、兄の時茂とともに里見義堯の家督相続に協力したこともあり、里見家中でも重臣として活躍していました。時通はそんな父に従い、戦乱の世を戦っていました。

永禄7年(1564)、時忠・時通父子は突如、里見氏から離反して北条氏に通じ、一族の正木大炊助の上総一宮城を攻め落とします。この際に玉前神社も兵火に罹り焼失したと言われています。写真の古文書はその一連の事件のち、観明寺に出された「制札」と呼ばれる古文書です。観明寺門前の「狼藉」や「喧嘩口論」を禁ずる、など治安維持に関わる内容が書かれています。

これ以後、しばらくの間時通が一宮地域を支配していたとみられます。また、永禄12年頃からは里見氏の圧力が強まり、また北条氏と里見氏の間に和睦の話が浮上するなど、時忠・時通父子は微妙な立場に立たされます。時通の一宮支配も長くは続かず、これからしばらくのちには勝浦正木氏は一宮城より撤退したようです。時通は天正3年(1575)に亡くなりますが、この前後で勝浦の正木氏は里見氏に再び服属したとみられています。



▲正木時通制札(町指定文化財、観明寺所蔵)

【問合せ】 教育課 ☎(42) 1416

町長コラム No.12



一宮町長 馬淵 昌也

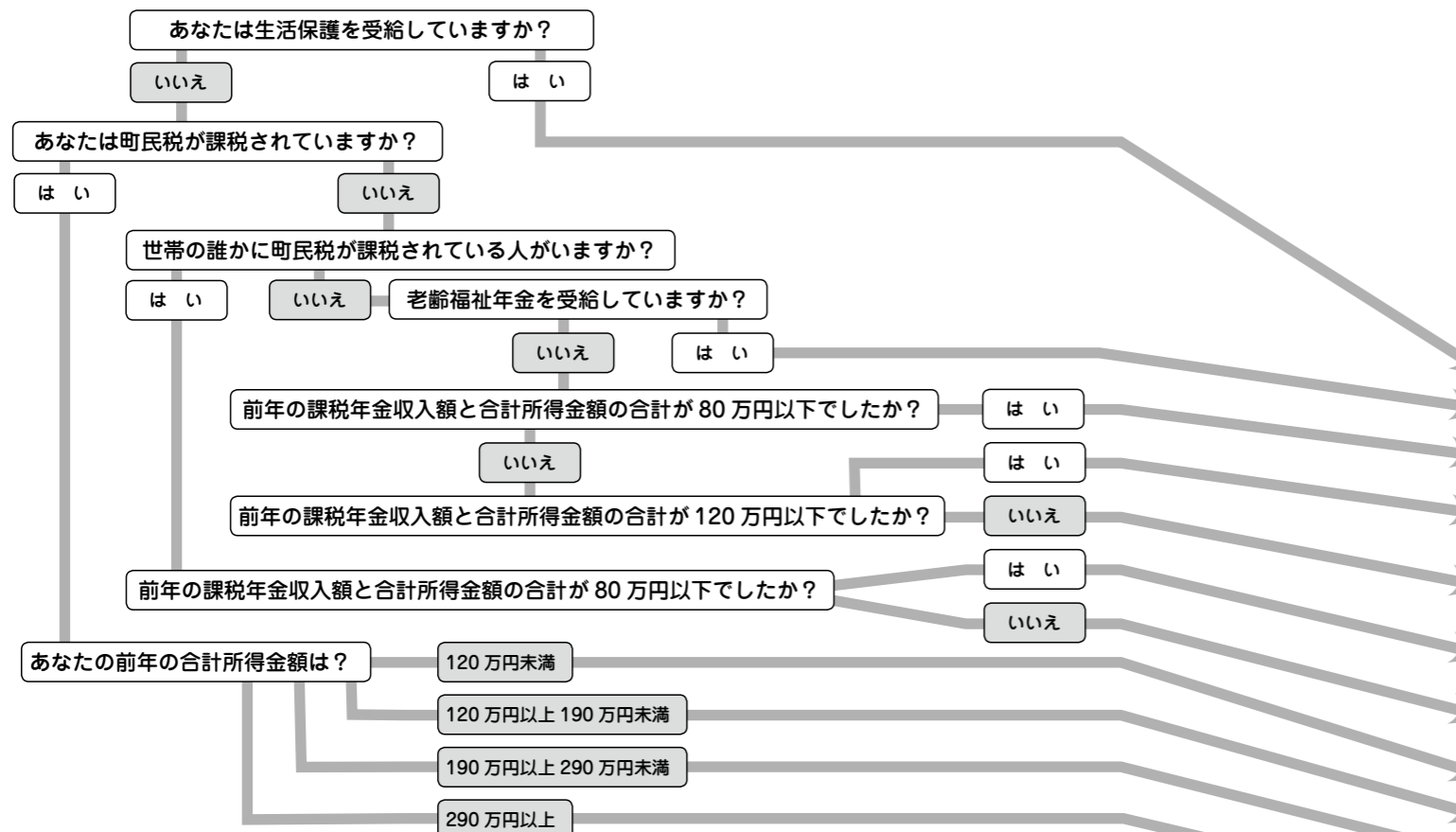
として守ってゆくべきだと思っております。

私は、いじめそれ自体が「悪」であると考えます。いじめは、してはいけないのです。これを、社会の中で徹底してゆくべきだと思えます。「いじめられるのには、それなりの原因がある、いじめられる方も悪いのだ」という議論があります。私はこれには決して賛同しません。理由はあるでしょう。しかし、理由如何を問わず、いじめはいけないのです。いじめず、お互いを尊重するかたちで、適度に距離を取って接してゆけばいいのです。その上で、仲良くするように誘導できれば、理想的でしょう。しかし、気が合わないければ、まずはお互いが不愉快にならない程度の距離をとり、決していじめないということから徹底してゆくべきだと考えます。

先日、教育委員会の皆様に、私のいじめに関する見解をお話しさせて頂きました。私は、いじめにつながる気持ちは、人間の自己防衛本能に関わっているから、根本的にはなくすことはできないと思っています。しかし、人間はその気持ちを自覚的にコントロールできます。どこの世界にも気が合わない人はいるでしょう。ならば、いじめてもいいのでしょうか? いじめなくとも、「適正な距離をとる」という選択があります。大人はそうして社会の中で、多くの人とうまく共存しています。学校の中でも、これを最低限のガイドライン

平成29年度 介護保険料の 納付が始まります

●あなたの介護保険料は？



※「合計所得金額」とは収入から必要経費に相当する金額（収入の種類により計算方法が異なります。）を控除した金額のことで、扶養控除や医療費控除などの所得控除（所得から差し引かれる金額）をする前の金額です。
 ※老齢福祉年金は、明治44年4月1日以前に生まれた方が対象です。

●保険料を納める方は

一宮町に住民票のある65歳以上の方（住所地特例の方を含む）に納めていただきます。また、年度の途中での転入や65歳到達の方は、月割（当該事由の前日の属する月の分）から）で保険料を納めていただきます。

●介護保険料の算定方法

基準額（62,400円）は、一宮町の介護サービス給付に必要な費用から算定したものです。一人ひとりの年間介護保険料は、収入や所得、世帯状況によって決められた割合を基準額に乗じたものです。

●平成29年度介護保険料

所得段階	対象になる方	基準額	調整率	所得段階別の保険料
第1段階	●生活保護受給者の方 ●老齢福祉年金受給者で、世帯全員が町民税非課税の方 ●世帯全員が町民税非課税で、前年の課税年金収入額と合計所得金額の合計が80万円以下の方	62,400円 (年額)	× 0.45	28,100円/年
第2段階	世帯全員が町民税非課税で、前年の課税年金収入額と合計所得金額の合計が80万円超120万円以下の方		× 0.75	46,800円/年
第3段階	世帯全員が町民税非課税で、前年の課税年金収入額と合計所得金額の合計が120万円超の方		× 0.75	46,800円/年
第4段階	世帯の誰かに町民税が課税されているが本人は町民税非課税で、前年の課税年金収入額と合計所得金額の合計が80万円以下の方		× 0.90	56,100円/年
第5段階	世帯の誰かに町民税が課税されているが本人は町民税非課税で、前年の課税年金収入額と合計所得金額の合計が80万円超の方		× 1.00	62,400円/年
第6段階	本人が町民税課税で、前年の合計所得金額が120万円未満の方		× 1.20	74,800円/年
第7段階	本人が町民税課税で、前年の合計所得金額が120万円以上190万円未満の方		× 1.30	81,100円/年
第8段階	本人が町民税課税で、前年の合計所得金額が190万円以上290万円未満の方		× 1.50	93,600円/年
第9段階	本人が町民税課税で、前年の合計所得金額が290万円以上の方		× 1.70	106,000円/年

教えて!!介護保険料

Q1 なぜ保険料を負担するのですか？

介護保険制度は、老後における最大の不安である介護の問題を国民の皆で支える制度です。高齢者自身にも現役世代にも負担し合ってもらい、必要な介護サービスを提供しようとするものです。
 国・県・町も財政負担していますが、約22%が高齢者の保険料でまかなうことになっています。

Q2 自分は元気だから介護保険は必要ないと思うのですが？

健康に自信のある方でも、病気やけがなどで急に筋肉が衰えて身体の自由が利かなくなることがあります。また、高齢になると階段でつまづき骨折したり、認知症を発症することもあります。自立した生活ができなくなり支援が必要になったとき、みんなで支えあうために介護保険はあります。

Q3 65歳からすぐ保険料を払うのですか？

健康保険に加入している40歳から64歳までの方は、加入している医療保険料と合わせて介護保険料を支払っています。
 65歳になった月からは、医療保険料とは別に支払うことになります。

Q4 65歳になりましたが、すぐに年金から徴収されますか？

年金から介護保険料を差引くことを「特別徴収」と呼んでいます。特別徴収をするためには**半年から1年程の準備期間が必要**です。
 準備が整いましたら、特別徴収開始通知書または介護保険料決定通知書において、お知らせします。それまでの間は、お送りした納付書または口座振替によりお支払いください。

Q5 なぜ年金から保険料を差引くのですか？

保険料を納める方法は介護保険法の規定があり、年金からの差し引き（特別徴収）が第一順位になっています。これは高齢の方が金融機関などで納付する手間を省き、収納関係経費を抑え、確実な収納を行うために法律で決められています。
 そのため、年金から差し引きできる場合には自動的に特別徴収になります。（手続きは必要ありません。）
 また、ご希望があっても納付書で納める普通徴収に変えることはできません。

Q6 私は年金から引かれていません。なぜですか？

保険料は年金からの差し引き（特別徴収）が基本ですが、次のような場合には特別徴収になりません。納付書を郵送しますのでお支払ください。なお、支払い忘れのない口座振替のご利用をお勧めします。
 (1) 65歳になり、基礎年金等を受給しはじめてから約半年未満の方
 (2) 一宮町へ転入されて間もない方
 (3) 年金の現況届が必要な方で、提出が遅れた方
 (4) 年金を担保に借入れをしている方
 (5) 年金の受給額が年間で18万円未満の方
 (6) 老齢基礎年金を繰り下げているため、年金を受給していない方

Q7 【納付書でのお支払い】口座振替の申込み方法は？

申込み用紙は、福祉健康課または町内の指定金融機関の窓口にあります。
 申込み方法は、「預金通帳」「届出印鑑」をお持ちになり、お取引のある金融機関の窓口で「口座振替依頼書」にご記入の上、お申し込みください。口座振替開始は、申込月の翌月以降になります。

Q8 滞納するとどうなるのですか？

保険料は、すべての被保険者で負担するものです。特別な事情がないのに保険料の滞納が続く場合は、サービス利用時の費用の全額負担や介護サービスが受けられなくなります。介護が必要になったときに困らないためにも月々の保険料を滞納しないようにしましょう。

今年も「はまぐり祭り」を開催します！

問合せ 一宮町観光協会（産業観光課） ☎(42)1425

今年も海開き同日に「南九十九里はまぐり祭り」を開催します。メインイベントの「はまぐり拾い」や楽しいイベントをたくさん用意して、皆様のご来場をお待ちしております。また、7月15日から8月21日までの38日間は海水浴場を開設します。青い海と白い砂浜でリゾート気分を満喫してはいかがでしょうか。

南九十九里はまぐり祭り

◆とき 7月15日(土) 午前11時～午後2時 ※雨天決行、荒天中止

◆ところ 一宮海水浴場 (千葉県一宮海岸) ※JR上総一ノ宮駅より無料シャトルバス運行
◆内容 ・はまぐり拾い ・はまぐりのつまみどり ・バーベキュー ・物販コーナー ・体験・展示コーナー

海水浴場

◆開設期間 7月15日～8月21日
◆遊泳時間 午前8時30分～ 午後4時30分

まちづくり町民提案事業～平成29年度事業スタート～

問合せ 企画課 ☎(42)2113

4月19日、公開プレゼンテーションが行われ、その後の審査委員会の審査を経て、次の団体の事業が採択されました。

団体提案型

■子育てサポーター育成事業 (3年目) 団体名 1380子育てネットワーク 子育て支援者・支援団体をサポーターとする仕組みを作り、より多くのサポーターを育成し、活躍できる機会を提供することを旨とする。 交付決定額8000円

■「どこでも本だな」の増設と運営 (3年目) 団体名 図書館がほしい町民の会 公民館「本のひろば」において町民からの寄贈本2000冊以上を置き、閲覧・貸出をしている。公民館以外の町中の公共の場でも、寄贈本の再利用をし、より多くの町民に本と触れ合う場所を提供する。 交付決定額3万6000円

※「団体提案型」とは、町民団体が提案し、自主・主体的に企画実施する公益的な事業に対し、補助対象経費の3分の2以内の補助金を交付します。

水稲病害虫防除(ラジコンヘリ)のお知らせ

問合せ 一宮町植物防疫協会(一宮町役場産業観光課内) ☎(42)1428

稲を病害虫から守るため、ラジコンヘリコプターにより農薬を散布します。

農薬は、環境に充分配慮した、人畜に対し安全性の高いものを使用し、安全使用基準に従って散布しますが、危害防止に万全を期するため、次の事項について、注意・予防措置をお願いします。

また、農薬の飛散防止や効果的な防除のため、早朝から実施します。ご理解・ご協力のほどよろしく申し上げます。

◆とき 7月11日(火)

午前4時頃～午前9時頃 ※天候により順延する場合があります。

現況届の提出をお忘れなく

問合せ 福祉健康課 ☎(42)1415

6月分以降の児童手当を受けるには現況届の提出が必要です。該当する方には『児童手当現況届』を送付していただきますので、6月30日までに庁舎1階窓口子育て支援係に提出してください。

『児童手当現況届』は児童手当を受ける要件に該当するかどうかを確認

観光協会新役員決定

問合せ 一宮町観光協会（産業観光課） ☎(42)1425

4月25日の観光協会総会にて役員改選があり、次のとおり会長、副会長が決定しました。

会長 鶴沢 清永
副会長 志田 延子
長谷川 洋一
中村 新吾

このたびの定期総会におきまして、理事各位のご推薦を受け観光協会会長という重責を負うことになり、その責務の重大さに痛感しているところであります。

町では、昨年12月正式に東京2020オリンピックサーフィン競技会場として、釣ヶ崎海岸が決定されたところがございます。五輪開催決定によりサーファー客がこれまでに以上が集まること予想される今後におきまして、その直接的な経済効果だけでなく、移住定住の促進など様々な効果を得るべく活動に取り組

観光用「レンタサイクル」をいただきました

問合せ 産業観光課 ☎(42)1427

4月26日にちばプロモーション協議会総会にて、千葉銀行が「地方創生」に向けた地域社会への貢献活動の一環として県内市町村へ観光レンタサイクル事業用自転車が増られますが、今回は九十九里、外房地域の

市町村に贈られ、一宮町は電動自転車5台いただきました。この自転車は駅前の観光案内所で観光、レジャー用として貸出いたします。

国民健康保険「新しい保険証をお送りします」

問合せ 住民課 ☎(42)1423

8月1日からの国民健康保険被保険者証を7月下旬に「簡易書留」で郵送します。

また、保険証と一緒に、「ジェネリック医薬品希望シール」を同封します。ジェネリック医薬品への切り替えの意思を手軽に伝えることができるシールですので、保険証や薬の手帳などに貼って、ぜひご利用ください。

※短期の保険証が交付されている世帯については、窓口で保険証を交付します。

◎保険証の確認をお願いします

社会保険等に加入したときなど、保険証に異動があった場合は、住民課で忘れずに手続きをしてください。

〔後期高齢者医療制度〕新しい保険証と保険料決定通知書をお送りします

問合せ 住民課 ☎(42)1423

○後期高齢者医療被保険者証

8月1日からの後期高齢者医療被保険者証を7月中旬に「簡易書留」で郵送します。

○平成29年度後期高齢者医療保険料額決定通知書

普通徴収保険料額決定通知書・納入通知書は7月中旬に、特別徴収保険料額決定通知書は7月下旬に郵送します。

○限度額適用・標準負担額減額認定証

住民税非課税世帯の方は、申請により「限度額適用・標準負担額減額認定証」が交付され、医療機関に提示すると自己負担限度額や入院時の食事代が引き下げられます。

※7月末日まで有効の認定証をお持ちの方で8月以降も該当する方は、保険証と一緒に認定証を郵送します。

第3分団第2部が優勝！〜第40回第4支団消防ポンプ操法大会〜

長生郡市広域市町村圏組合消防団第4支団の消防ポンプ操法大会が、6月4日に一宮海岸広場で開催されました。支団長以下、172人の団員が参加し、連日連夜厳しい訓練で培った技を競いました。成績は次のとおりです。

- ★最優秀賞 第3分団第2部 (15区、16区)
★優秀賞 第1分団第3部 (岩切、新熊、新浜区の一部)
★優良賞 第3分団第1部 (11区、14区、17区、新浜区の一部)
11位 第2分団第4部 (宮原)
10位 第1分団第1部 (船頭給、新地、海岸)
9位 第3分団第3部 (大村、権現前)
8位 第1分団第2部 (原、稲荷塚、矢畑、新浜区の一部)
7位 第2分団第1部 (1区、2区、8区、11区、8区、12区)
6位 第1分団第4部 (原、稲荷塚、矢畑、新浜区の一部)
5位 第2分団第2部 (3区、7区、11区、7区、12区)
4位 第2分団第3部 (9区、11区、9区、12区、10区)
3位 第2分団第2部 (3区、7区、11区、7区、12区)
2位 第1分団第4部 (原、稲荷塚、矢畑、新浜区の一部)
1位 第2分団第1部 (1区、2区、8区、11区、8区、12区)



▲ 優勝した3分団2部の選手

- 【個人の部】
★最優秀指揮者 鈴木 祐輝 (第3分団第1部)
★最優秀1番員 天羽 了公 (第3分団第2部)
★最優秀2番員 佐藤 裕輔 (第3分団第2部)
★最優秀3番員 小関 健央 (第1分団第3部)

問合せ 総務課 ☎(42)2112

緊急地震速報訓練の実施について

地震の発生時に備え、全国瞬時警報システム(J-ALERT※)を用いた緊急地震速報訓練を行います。町内に設置してある防災行政無線屋外子局とご家庭の戸別受信機から一斉に訓練放送を行いますので、ご協力をお願いします。

◆とき 7月5日(水) 午前10時15分頃

◆放送内容

「こちらは防災いちのみやです。ただいまから訓練放送を行います。」
「緊急地震速報チャイム」
「緊急地震速報。大地震です。大地震です。これは訓練放送です。」x3
「こちらは防災いちのみやです。これで訓練放送を終わります。」
※J-ALERTとは、地震・津波や武力攻撃などの緊急情報を国から市区町村へ瞬時に知らせるシステムです。

防災訓練実施日のお知らせ

問合せ 総務課 ☎(42)2112

平成29年度の防災訓練は、10月15日(日)を予定しています。今年度は津波を想定した訓練内容になりますが、詳細については未定です。決まり次第、皆さんにお知らせします。

お知らせ

茂原駅南口公共駐車場のご案内

茂原市では、通勤、通学や出張、旅行などでJR茂原駅や高速バスを利用する皆さんの利便性の向上のため、駐車料金が入庫から24時間までは、最大800円です。また、定期料金については12,000円です。

※定期駐車券のお申込、お得な回数券・プリペイドカードの販売は茂原市役所8階 都市計画課にて取り扱っています。

【問合せ】

茂原市役所都市計画課 ☎(20)1546

公共駐車場新料金表(1台あたり)

Table with 2 columns: 種類 (普通駐車料金, 定期駐車料金) and 金額 (30分ごと100円, 1か月12,000円)

いきいき長生スタンプラリー

道の駅などの観光施設や名所に設置されたスタンプを集めた方に、抽選で特産品をプレゼント!

台紙はホームページや長生地域の観光施設などで配布しています。スマートフォンからも参加できます。

観光施設を巡って「ちば」で遊ぼう!

◆とき

6月15日(木)~8月31日(木)

◆ホームページ

https://www.pref.chiba.lg.jp/kc-hkayasa/kenminnohi/2017/event.html

【問合せ】

長生地域振興事務所 ☎(22)1711

長生特別支援学校 前期学校公開

◆とき 6月30日(木) 午前9時40分~午後2時

◆ところ 県立長生特別支援学校 東浪見6767-7

◆内容 本校の概要説明、施設設備や授業の様子の参観

【問合せ】

県立長生特別支援学校 渡邊、永野 ☎(42)2470

ウミガメの足跡探しツアー参加者募集

今年もウミガメの産卵シーズンになりました。一宮海岸での過去の調査結果をもとにウミガメの上陸を予想し「ウミガメの足跡探しツアー」を開催します。予想的中すれば、ウミガメが砂浜に上陸した足跡を見ることができます。

◆とき 7月24日(月) 午前6時~9時 (※荒天中止)

◆ところ ホテル一宮シーサイドオーツカ前 海岸

◆定員 30名

※要申し込み(詳細は申し込み後)

☆昨年7月16日に、はまぐり祭りの会場で開催した秋山先生の『ハマグリ科学とアート』のワークショップで貝殻アートに参加してくれたお子さまの作品の写真が出来上がっています。ご連絡ください。

【問合せ】

一宮ウミガメを見守る会 ☎090(1807)7139 ☒kameakemi777@yahoo.co.jp

ネイチャークラブ

5月3日、風薫る五月晴れのもと、今年も緑米の田植えが行われました。

子ども会や保育所の親子など、総勢なんと208人! 田植えひもに沿って苗を植える小学生、初めはおそるおそる最後は全身泥んこの小さな子、生き物を見つけて誇らしげな子、川遊びに興じる子、そして大人達も汗をかきました。

「植物は人の足音を聞いて大きくなる」と言いますが、足を運び、気にかけてあげれば、稲に人の気持ちが伝わってどんどん大きくなります。

一宮ネイチャークラブは、「環境保全」「里山再生」を活動指針とし、生き物への心配りを忘れず、皆で松子の恵みを大いに楽しんでいきたいと思ひます。

【問合せ】

矢澤 ☎(42)7388 小池 ☎(42)8142

会員募集中



そうだんごと

人権行政相談

◆とき 7月6日(木) 午後1時30分~午後4時

◆ところ 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

町民の皆さんが日ごろ感じてい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 7月13日(木) 午後1時30分~午後5時

※要予約 1人30分

【問合せ】

秘書広報課 ☎(42)2175

弁護士による法律相談

◆とき 7月18日(火) 午後1時30分~午後3時30分

◆ところ 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 1人20分

【問合せ】

総務課 ☎(42)2112

スポーツを真ん中に

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(総合型地域スポーツクラブ)運営本部(総合企画委員会/企画広報部/事業部/事務局)



NPO法人 一宮町体育協会 ニュースフラッシュ 平成29年6月発行 Vol.119

NPO一宮町体協 検索

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バックアップします。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。

健康づくりサポーター募集! 本部スタッフに登録して いっしょに活動しませんか。

一宮町体育協会では今後、各クラブの活動以外に、運営本部を中心に誰もが参加できる運動習慣づくり・健康づくり運動を全町で展開してまいります。そこで今、協会では活動をお手伝いして下さるボランティアスタッフを募集しています。イベントや事業の企画、運営、PR、そして事務局業務などいっしょに働いていただけるスタッフ「健康づくりサポーター」になって、オリンピックを控えた一宮町のスポーツ環境をいっしょに盛り上げていきたいと思います。お問い合わせ：総合企画委員会・荒木(080-5195-5264)または事務局・吉野(090-2527-4191)

平成29年度 定時総会を開催

去る5月21日(日)午後7時より、GSSセンター会議室でNPO法人となって3回目の定時総会を開催しました。当日は加盟各クラブの代表者、体協理事、監事の計21人が出席。平成28年度の事業報告・収支決算、平成29年度の事業計画・収支予算を原案通り可決。役員人事では村杉憲、金子健一、御園生幹夫各理事の辞任と財政担当理事として鶴岡洋子氏の就任を可決して閉会しました。



ジュニアのための テニススクール開校!

5月14日から長谷川コーチによるジュニア会員30人のためのテニススクール第1期が始まりました。毎日曜、午前8時半から11時半まで3クラス・全8回で開催です。



いざ、総合V8へー丸!

第58回長生郡民体育大会、要項決定!

白子町が主管となって開催される第58回長生郡民体育大会の日程等の開催要項が決定しました。今年も一宮町は当協会所属選手を中心に選手団を結成、柔道、ゲートボールを除く15競技にエントリーして総合8連覇を目指します。

Table with 3 columns: 総合開会式, 剣道, 弓道, 柔道, ゲートボール, テニス, グラウンドゴルフ, クレー射撃, バスケットボール, インディアカ, 軟式野球, バドミントン, 空手, ゴルフ, ソフトテニス, バレーボール, ソフトボール, 卓球. Includes dates and venues.

新メニューの「にこり」

今年度から幼児体操教室ニコリは年長クラスと小1クラスの同時開催で、異年齢で取り組むプログラムを取り入れていきます。5月はバランスボールの特別教室を行いました。体幹を整え、不意な動きへの反応などを学びました。

MINT KID'S BOY'S 激勝!

5月6日、茂原市民体育館で行われた茂原市スポ少競技別交流大会。MINT KID'S BOY'Sは6チームによるトーナメント戦をみごとに勝ち抜いて優勝、ジェフカップ出場を勝ち取りました。さらに、優秀選手には和知蔵之助選手が選出されました。



すまいる介護コーナー 介護の情報を皆さんに発信していきます

今回は認知症予防についてのお話です。認知症とは、脳の細胞が働かなくなる病気です。症状としては、物忘れを中心として徘徊や幻覚など様々な症状があります。認知症が原因で介護が必要になった人の割合は、平成25年には21.4%に増えています(平成13年は10.7%)。健康寿命を延ばすためにも認知症予防は大きなカギを握っています。

認知症予防のための生活習慣

- 1) 運動: 運動すると、脳の神経を成長させるタンパク質が多く分泌され、記憶に大きく関与する脳細胞(海馬)の維持・活性化に効果をもたらします。また、脳と身体を同時に使う運動(コグニサイズ)は、脳への刺激が期待される運動方法です。
2) 積極的な社会参加: ひとり暮らしなどで家族や友人とほとんど交流がない方は、交流のある方と比べて認知症の発症リスクが高くなるという調査結果もあります。周囲の方と声をかけ合って、地域活動や趣味の会に参加するなど、活動的なライフスタイルが大切です。

参加者募集!

町では、いつまでも介護を必要とせず元気でいられる事を目的に、各種教室を開催しています。ふるってご参加ください。(日程は広報、防災無線でお知らせしています)

- 1) けんこう運動教室: 月3回 13:30~15:00 場所) 保健センター
2) 東浪見けんこう運動教室: 月2回 10:00~11:30 場所) 東浪見コミュニティセンター
3) 出張介護予防教室: 各集会所や地域の施設で友人などと集まる場所があれば、介護予防推進員が出張し、筋トレ・ストレッチ・脳トレなどの内容の出前教室を行います。
※出張介護予防教室は、事前にご相談ください。少人数でも出張いたします。

【問合せ】 地域包括支援センター ☎(40)1055

平成29年度新入職員の紹介

今年4月からの新規採用職員・派遣職員を紹介します。いち早く皆さんのお役に立てるよう日々努力していますので、温かく見守ってください。



総務課 青木 洋介

頼りないところもありますが、得意分野を活かし、一宮発展のために頑張りたいと思いますので、どうぞよろしくお願い致します。



都市環境課 高野 浩二

長い歴史と伝統のある一宮町に、少しでも貢献できるように、一生懸命頑張ります。



都市環境課 中村 友哉

緑と海と太陽に囲まれたこの素晴らしい町を、より美しい姿で後世に残せるよう努めて参りますので、よろしくお願い致します。



産業観光課 川城 大樹

自分自身が生まれ育ったふるさとの一宮町のために少しでも貢献、恩返しができるように努めてまいりますので皆さまよろしくお願い致します。



福祉健康課 片山 師斉

早く仕事をおぼえて一宮町のよりよいまちづくりに貢献したいと思います。よろしくお願い致します。



福祉健康課 山崎 凌

社会人一年目でわからないことばかりですが、皆さまのお役に立てるように頑張りますのでよろしくお願い致します。

一宮町商工会女性部

こんにちは、今回は私たち一宮町商工会女性部がおこなっているボランティア活動をご紹介します。

私たちは昭和61年5月に一宮町ボランティア連絡協議会に登録をして活動をしてきました。

行っているボランティア活動は、大きくわけて3つあります。

1つ目は、一宮町社会福祉協議会がおこなっている配食サービス事業のお弁当を配達するボランティアです。

調理のボランティアの皆さんが作った、出来立てホカホカのお弁当を冷めないうちに利用者さんのところへと届けます。

「待ってたよ。」「いつもありがとうね。」「おいしいお弁当、楽しみにしているよ。」など様々な言葉をかけてもらいます。

その言葉を聞くたびにお弁当を調理している人、サービスを利用している人達を私たちは繋ぐ役目をしているんだな。と実感し、温かい気持ちになるとともに、皆さんの笑顔のために続けたいと思っています。

2つ目は、使用済み切手の回収活動です。町内の商店などの店先等に手作りの回収ボックスを置かせていただき、町民の皆さんにもご協力をいただいておりますが、これらを私たち商工会女性部が回収、

仕訳をして一宮町社会福祉協議会を経由して国際協力NGO ジョイセフに届ける活動をしています。

ジョイセフは、発展途上国の妊産婦と女性の命と健康を守るために活動をしていて、国連、国際機関、現地NGOや地域住民と連携し、アジアやアフリカで保健分野の人材養成や物資支援のプロジェクトを通して生活向上の支援を行っています。

使用済み切手が発展途上国の女性支援につながることを知り、同じ女性として私達も協力したいと思いつつも活動を続けています。使用済み切手の回収ボックスは、一宮町社会福祉協議会にも置いてありますので、ご協力をお願いいたします。

3つめは、JR上総一宮駅前の花壇整備です。駅前前は、一宮町に訪れる人たちの第一印象にもつながると思われ、一人でも多くの人に「一宮って良い所ね。」と言ってもらえるように季節の花々を植えています。皆さんも駅のところを通った際には、何の花が咲いているかなと気にかけていただけたら嬉しいです。

これからも、出来る時に出来ることをコツコツと無理なく続けたいと思っています。



『孫育講座』(子育てサポーター育成講座) 開講します!

お孫さんとの上手な関わり方を今時のママさん世代の皆さんと一緒に学んでみませんか?

- ◆と き
- ① 講座開講説明会 7月3日(月) 10時~10時50分
- ② 乳幼児の保健衛生・事故予防について 7月3日(月) 11時~11時50分 [講師]: 一宮町保健師
- ③ 乳幼児との関わり方・遊び方について 7月6日(木) 10時~10時50分 [講師]: 一宮町保育所長
- ④ 今どきの子育て事情 7月6日(木) 11時~11時50分 [講師]: 子山こども家庭支援センター・センター長: 柴田敬道さん
- ⑤ 小児救急の基礎知識、救命救急講座 7月14日(金) 10時~11時50分 [講師]: 長生都市市町村圏組合南消防署員

- ◆と ころ 一宮町保健センター2F 保健指導室
- ◆内 容
- ①各講座の目的と内容、町民提案事業「子育てサポーター育成講座」も兼ね、『預かりあい』の活動もご説明します。
- ②乳幼児の期間、特に気を付けたい感染症や事故予防、予防接種や離乳食などのお話です。
- ③子どもの発達段階に応じた関わり方、遊び方をご紹介します。
- ④座談会形式のざっくばらんな本音トーク満載です。
- ⑤実際にAEDを用いての小児救命救急のレクチャーや、誤飲やケガの対処方法などをお聞きします。
- ◆参加費 無料
- キッズスペースもご用意していますので、お気軽にお出かけください
- ※事前申し込みは不要です。

【問合せ】 138子育てネットワーク 藤井 ☎090(7720)6070 ✉yyssm-f@i.softbank.jp

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 FAX (42) 3439



お知らせ

公立いちのみや保育所からのお知らせ

楽しく安全な遊びをしながら、お子さんの成長のお手伝いをします。入所前の親子の皆さん、お気軽にいちのみや保育所にお申込みください。 ※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・問合せ】
いちのみや保育所(旧原保育所)
☎(42) 2514

映画会・誕生会に

親子でいらっしゃいませんか?

◆と き 7月19日(水) 午前10時~

◆内 容 「ひつじのようなライオン」他

◆と き 7月27日(木) 午前10時~

※要予約

親子で遊びませんか?

いちのみや保育所親子教室「ひよこ組」

育児・栄養相談・看護師による身体計測も行っています。ぜひお気軽に遊びに来てください。

◆と き 午前10時~午前11時 (受付 午前9時45分~)

7月11日(火) 15組
『ぼんぼんスタンプであそぼう』

7月25日(火) 15組
『ミニ夏まつり・お誕生会(7月生まれ)』

※要予約
※駐車場 10台可能

※お申込みは前日までにお願いします。保育所入所前のお子さんでしたらどなたでもご参加いただけます。

子育て相談室「コアラ組」

◆と き 7月14日(金) 午前10時~正午

※要予約

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。お天気のいい日は体操(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・祝日除く)

※予約不要

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、登録をさせていただきます。

(ランチタイム正午~午後1時 食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。

- リトミック(1歳児~) 7月5日(水) 午前10時30分~
- ママスクール(食育講座)(親子) 7月26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

子育て支援室「しおかぜ」

東浪見こども園内にある子育て支援室「しおかぜ」では、在宅の親子向けに毎月イベントを開催しています。絵本やおもちゃのご用意もありますので、お気軽にご来館ください。

利用時間 月~金曜日 午前9時~午後3時

今月のイベント

- たまひよベビマクラブ(対象0才児・要予約) 7月12日(水) 午前10時30分~ ベビーマッサージでふれあいあそび 参加費 300円(初回のみオイル代 500円)
- たまひよ部(毎月1回開催) 7月27日(木) 午前10時30分~ みんなでわいわいたのしくおしゃべり 参加費 300円(お茶お菓子付き)

【イベントの予約】 マミーウェイたまひよ部 ☎050(3577)1335 ✉tamahiyo@mommyway.net

【支援室に関するお問合せ】 東浪見こども園 ☎(36) 7726

保育料の算定誤りについて

平成27、28年度における保育料算定誤り(過少徴収)が判明しました。対象世帯と額は36世帯、2,709,010円です。対象となるご家庭にはお詫びとご説明をいたしました。対象者の皆様に多大なるご迷惑をおかけし、また町民の皆様の信頼を損ねる結果となりましたことを深くお詫びいたします。再発防止に向け、確認体制を強化し適正な事務執行に努めてまいります。

【問合せ】 福祉健康課 ☎(42) 1415

保健センター

7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（保健センター） ☎（40）1055

名称	日程	時間	内容・対象	場所
男性料理教室	4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	保健センター
育児相談（予約制）	12日（水）	9:00～11:00	子育てに関する様々な相談	
親子ふれあい教室	19日（水）	9:30～10:30	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	
乳児相談	20日（木）	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。	
献血	26日（水）	受付 10:00～11:45 13:00～16:00	希望者 （皆様のご協力をお願いいたします）	
あそびの広場	3日（月）・4日（火）・5日（水） 6日（木）・7日（金）・10日（月） 11日（火）・13日（木）・14日（金） 18日（火）・21日（金）・24日（月） 25日（火）・26日（水）・27日（木） 28日（金）・31日（月）		9:30～12:00 13:00～16:00 乳幼児と保護者	
	※絵本の読み聞かせ			
	21日（金）10:30～11:30 ボランティア「ゆりかご」 27日（木）11:00～11:30 ボランティア「赤とんぼ」			

けんこう運動教室	3日（月）		65歳以上の希望者（リズム体操）	保健センター
	12日（水）	受付 13:15～13:30	// （筋力・バランスアップ体操）	
	20日（木）		// （ワハハ!時間）	
東浪見けんこう運動教室	10日（月）	受付 9:45～10:00	65歳以上の希望者（音楽療法）	東浪見 コミュニティ センター
	27日（木）		// （元気アップ体操）	

【今月の検診】

胃がん検診	6日（木） 7日（金） 10日（月） 11日（火）	対象：40歳以上の男女 内容：バリウムによるレントゲン撮影	各検診の通知は、 ①初めて各検診の対象となった方 ・胃がん検診：40歳の男女 ・子宮がん検診：20歳の女性 ②過去3年間の検診で1回以上受診をした方 ③今年度の検診の申込みをした方に送付いたします。①～③以外の方で受診をご希望の場合は、保健センターまでお問合せください。
子宮がん検診	14日（金） 15日（土） 24日（月） 25日（火）	対象：20歳以上の女性	

保健センターだより

◎ 歯周病も生活習慣病です ◎

最近、歯周病についてよく耳にするようになりました。歯周病は歯や口の問題だけではなく、生活習慣病のひとつといわれています。生活習慣を改めることで、口の中も健康になります。

こんな生活を心がけましょう

1. 規則正しい生活と十分な睡眠

不規則な生活や睡眠不足が続くと免疫抵抗力が低下し、歯周病が進行してしまうことが考えられます。規則正しい生活は大切です。

2. ストレスをためない

緊張状態が続くと、免疫抵抗力が低下したり、唾液が少なくなり口の中が乾いてきます。唾液の少ない状態は、歯周病菌が増えやすい環境になってしまいます。うがいなどで口の中を潤したり、リラックスするように努めましょう。

3. タバコも歯周病の原因です

タバコは歯周病をより進行させていくことにつながります。禁煙をおすすめします。



食生活も気を配りましょう

歯周病の予防のためにも、毎日の食生活に気をつけましょう。バランスの良い食事を規則正しく、よく噛んで食べることが大切です。

1. 食べ物はしっかりよく噛んで

食べ物をよく噛んで食べることにより、唾液の分泌が促進されます。唾液には口の中の最近を洗い流す働きがあり、食べカスが歯に付くのを防いでくれます。

2. ビタミン・ミネラルを積極的にとる

歯や骨を強くするカルシウム、血管や上皮を強くして歯肉からの出血を予防するビタミンC、カルシウムの吸収をよくするビタミンDなどを積極的にとるように心がけましょう。

6月のレシピ

枝豆としらすの炊込みごはん
1人分 352キロカロリー

一宮町食生活改善会

（材料）	（4人分）
米	2合
生姜	20g
しらす	80g
ゆで枝豆（冷凍でも可）	
さやから出して	160g
酒	大さじ2
だし汁	適宜

（作り方）

- ① 米はといでザルに上げる。生姜はせん切り。
- ② 炊飯器に米、酒を入れ、2合の目盛りよりやや少なめにだし汁を注ぐ。
- ③ ②に生姜、しらす、枝豆をのせて、普通に炊飯する。
- ④ 炊き上がったたら全体をさっくりと混ぜ、茶碗に盛る。



生姜の風味で減塩！
塩、醤油は加えず、しらすの塩分だけでおいしく出来ます。

いちのみや 広報カレンダー



7
2017



※カレンダーは7月の予定です。

日	月	火	水	木	金	土
						1 浅間神社祭
2 天王祭 (八雲神社・八坂神社) 町の図書室休 休 長生診療所 ☎(32)3303	3	4	5	6 人権行政相談	7 2コース 3コース 資源ゴミ	8 屋根下のカーゴ すずみねのお披露目会
9 休 長生八積医院 ☎(32)3282	10	11 親子教室「ひよこ組」	12	13 町長室開放日	14 1コース 3コース 子育て相談室「コアラ組」 宮雑祭	15 海開き 南九十九里はまぐり祭り
16 町の図書室休 休 津谷クリニック ☎(32)5645	17 休 よねもと整形外科 ☎(40)1065	18 法律相談	19	20 小中学校終業式	21 1コース 2コース	22
23 休 長島医院 ☎(42)8800	24 東京オリンピック 3年前イベント	25 親子教室「ひよこ組」	26	27 心配ごと相談	28 1コース 2コース 資源ゴミ 3コース	29 諏訪神社祭
30 観光地曳綱 諏訪神社祭 休 いちのみやクリニック ☎(42)1616	31					

夏の交通安全運動期間 7/10～19

●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.mcshikai.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。

固定資産税(第2期)

国民健康保険税(第1期)

介護保険料(第1期)

7月31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～翌朝6:00
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)