

平成27年 4 月号

Ⓜ 広報

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 12,439 人 (+23人)
男 6,110 人 (+13人)
女 6,329 人 (+10人)
世帯数 5,072 世帯 (+41世帯)
面積 22.97 k㎡

※平成27年4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

悪魔っぱらいだあ～

～船頭給獅子舞（一宮町指定無形民俗文化財）～

いくつになっても
いきいき元気!
出張予防教室座談会

町では、平成25年度から介護予防推進員が、地区の集会所などに出張し、『出張予防教室』を行っています。教室開催数が年々に加え、地域のお年寄りの方々が元気に参加しています。今回、教室の紹介を兼ねて、座談会を開きました。



▲ 座談会の様子

良くて「いこう」という気持ちがあれば、みんながもっと元気に若々しくなれると思います。

地区で行っている教室に『○○教室』というような名前をつけず、それぞれが自分たちでユニークな名前をつけているのが住民主体で行っている感じがして良いと思います。教室の運営には町の調整は必要ですが、推進員や住民たちが主体的に、自分たちで盛り上げていくような形にしたいと思っています。

また、この会に行っても男性が少ない印象を受けます。『もう少し男性が頑張らなさいかん!』と思っています。

これからは、介護予防推進員さんその後継者を作る目的で、どんどん若い人たちにも入ってもらえると良いと思います。『心身の健康・介護予防は若い時から』そういう意識が広まると良いですね。世代の垣根を超えた交流ができると更に良いと思います。



▲ 武藤さん

町長 昔は地域で世代や立場に分かれた集まりがありました。同じ境遇の間たちが、お茶を飲みながらおしゃべ

町長 私が町長に就任した6年前は、65歳以上の高齢者が人口の25%でしたが、現在は30%を超えています。人は「いつまでも人の力を借りないで自分らしい生活を送りたい」というのが願いだと思っています。町でも介護予防の教室を複数開催していますが、その中の一つである出張予防教室を町民の方にもっとよく知ってもらい、多くの方々に参加してもらいたいと思い、教室の関係者に集まっていただきました。

介護予防推進員

村杉 章子さん

村杉 私たち介護予防推進員は、現在17人で活動しています。外出がままならない閉じこもりがちなお年寄りを、心身ともにまた社会的にも健康な生活を送れるよう各地区の集会所などに出張し、教室を開催しています。

教室で行っている体操の一つに『いきいき体操』という体操があります。これは、昭和20年代にレコードで残っていた『一宮音頭』をご当地ソングとして広め、町を活性化させようと一宮音頭復活委員会がCD化したのが発端で、皆さんに運動習慣を身につけてもらいたいとの思いから、転倒予防の体操を振り付けとして取り入れ誕生しました。

6年前に、このCDを歩行がおぼつかず家に閉じこもりがちだった方に渡して『自宅でも少しずつ練習しましょう』とお話したところ、練習してくださいました。最近では保健センター

りをして楽しんでいたものです。家族形態も変わり、共働きも多くなった現在では、そのような地域での集いが消滅しています。

これからは地域での結びつきを他の形で作っていかないとけないと思います。出張予防教室が定期的に開催されることに意味があると思います。この教室を皆さんに知ってもらい、若い人にも推進員として活躍してもらいたいと思います。



▲ 玉川町長

『いきいき女子会』参加者

東條 佳子さん

東條 私が入院したことが、教室を作るきっかけになりました。たった20日間入院しただけで、自力でトイレまで歩いて行けなくなりました。退院後、リハビリに通ったところ、筋力が急速に回復し歩けるようになりました。リハビリの先生には、『口頃から身体を動かしている人は、筋力が衰えても回復が早い。東條さんみたいに急上昇で回復する人は珍しい』と言われました。普段から散歩やヨガ、ブランドゴルフ

まで40分かけて歩き、教室に参加しています。

町長 元々あったご当地ソングを生かして転倒予防体操を組み合わせたわけですね。一宮音頭は同じ動きの繰り返しで覚えやすいです。また、転倒予防の振り付けに効果があったことは、とても良いことだと思います。



▲ 村杉さん

村杉 教室では、いきいき体操の他にもボールやタオルを使ったストレッチや体操、頭を使う脳トレなどもおこなっています。教室参加者は、耳の遠い方、目の不自由な方、足の不自由な方など十色なので、推進員が出向き、集団で単に運動をすれば良いのではなく、それぞれ個別に寄り添ってけると良いなと思っています。

地域の教室でみんなが集まると、近所の方々が元気でいるかどうか確認でき、安全確認の目安にもなっています。

町長 普段教室に来ていた方が来なくなる『具合が悪いのではないかと』と皆さんで心配し、安全確認にもなりません。運動だけでなく、皆さんで集うことに意味があるので、『健康づくり』を共通のテーマにしていれば、内容は

など積極的に行っていったので、その恩恵かなと思っています。仲間同士では『保健センターまで歩いて行けない人が集まれる場所があれば良いね』と日頃から話していました。近所にある飲食店がみんなで集まるにはちょうど良い距離にあつたので、店主さんに相談したところ、営業時間外の決まった時間なら、無償で店内を貸してくれることになりました。

町長 お店での教室実現は、東條さんと地域の結びつきがあつたからですね。



▲ 東條さん

出張予防教室を
開催します!

介護予防推進員が集会所などに出向いて行う『出張予防教室』の開催を希望される方は、5人以上のグループで代表の方が『すまいるサポートセンター』までお申し込みください。

※開催日時・場所については、ご相談ください。

【問合せ】
すまいるサポートセンター
☎ 401055

それぞれ地域性があっても良いと思います。

『夢サロン』参加者

武藤 光晴さん

武藤 一宮町は、天候がよく、東京に近いのですが、昔のしきたりや伝統も多く残っている非常に日本らしい良い場所です。そんな一宮町が好きで、昨年8月に横浜市から引っ越してきました。教室に参加したきっかけは、庭に出ている時に近所の方に声をかけられ、教室に参加しないかと誘われたのが始まりです。引っ越して来てから何か町のお役に立てる事があればと常に思っていたので、地区の集まりがあればぜひ参加したいと思っていました。そのため、現在2ヶ所の出張予防教室に参加しています。

教室の内容は、運動だけでなく一宮町の特産品となる物を作り、販売するなどの活動もできれば良いなと思っています。例えば、アカザを植樹し、その木で杖を作るとか、船頭給に昔からある門外不出の獅子をモチーフにしたストラップなど。町の財政にも貢献でき、お年寄りも生きがいにつながるのではないかと考えています。みんなが集まって一つの事をやることで元気が出てくると思います。

また、一宮音頭のような昔からある良いもの、海ガメや風船爆弾のような町の目玉となる観光資源は、継承していけるよう私たちが守っていかないといけないと思っています。『一宮町を

毎日の生活が大切です。

町長 東條さんは、日頃から健康づくりを実践しているのです。健康になるためには、①バランスの取れた食事、②適度な運動、③社会参加と言われています。外に出て行き、社会に関わっていく事が心と身体の健康の秘訣だと言われています。出張予防教室を皆さんの力で盛り上げて頂いて、他の地区にもどんどん広げてもらえればと思います。

「子育て環境の充実から高齢者福祉まで 誰もが安心安全に暮らせるまちづくりへ」

43億3,900万円 (前年度比：+2億4,600万円、+6.0%)

◇平成27年度 一宮町の一般会計予算◇



▲全面芝生化される東浪見小学校グラウンド

●一宮中学校駐輪場改修事業
新規事業（921万円）
生徒が安心して通学できる環境を整えるため、築40年以上が経過し腐食が著しく危険な駐輪場を改修します。

●東浪見小学校グラウンド芝生化事業
新規事業（499万円）
児童の体力づくりや健康を担う場の改善と地球温暖化対策を目的に、現在は砂地で水はけが非常に悪いグラウンドを全面的に芝生化します。

過去3番目の予算規模!! ～予算編成の概要～
平成27年度予算は、過去3番目の予算規模となりました。これは、新たに取り組む「東浪見保育所の民営化移転事業」や「強い農業づくり交付金事業」などの大型事業が重なり、予算規模が膨れたもので、3年連続で町の貯金（財政調整基金）を取り崩す、非常に厳しい予算編成になりました。
そうした中でも、子ども医療費助成（高校3年生まで）や好評である新にこにこサービスの継続、その他、雨天時に水はけが非常に悪い東浪見小学校グラウンドの芝生化事業や老朽化した中学校駐輪場の改修事業を行うなど、誰もが安心して暮らせるまちづくりに重点を置き、予算配分しました。

楽しく子育てが できるまちに！

●子ども医療費助成事業
継続事業（3509万円）
子育て世帯が安心して暮らせるよう、引き続き、高校3年生まで医療費助成を行います。

●中学生海外ホームステイ研修
継続事業（270万円）
昨年度に引き続き、中学生の海外ホームステイ研修を助成し、子どもたちの国際理解と語学力向上を図ります。
長生村、白子町との共同実施により経費の削減を図ります。

●東浪見保育所民営化移転事業
新規事業（1億5821万円）
老朽化が進む東浪見保育所（539年建設）を認定こども園として民営化に移行するとともに、東浪見小の隣接地へ移転します。

●保育所バス購入事業
新規事業（473万円）
児童の安全な送迎環境を確保するため、購入から16年が経過（H10年購入）した保育所送迎バスを一新します。

●東野地区公園遊具整備事業
新規事業（1200万円）
区画整理事業で新設された公園に遊具を設置し、子どもたちが伸び伸びと元気に育つ環境づくりを行います。

お年寄りに やさしいまちに！

●まじころの見守り訪問事業
継続事業（223万円）
高齢者世帯や独居老人世帯を定期的に訪問し、お年寄りが安心して暮らせるまちづくりを進めます。

●外出支援事業
（新にこにこサービス）
継続事業（479万円）
高齢者や障害者の方が町内の移動を容易に出来るよう送迎サービスを行います。

豊かな自然を まもるために！

●日本ウミガメ会議開催事業
新規事業（670万円）
アカウミガメ産卵の北限域に属する一宮町で開催される「第26回日本ウミガメ会議in一宮」を助成します。
NPO法人日本ウミガメ協議会主催により平成27年11月27日～29日の3日間行われます。

地域産業が 元気なまちに！

●強い農業づくり交付金事業
新規事業（2億7594万円）
農家の若手後継者グループが取り組む、最先端技術を導入したトマト栽培施設の建設事業を助成します。

安心安全なまちに！

●自主防災組織設置補助事業
継続事業（100万円）
各行政区で新たに自主防災組織を立ち上げる際の費用を助成します。（一団体当たり50万円を上限）

●天道跨線橋通り改良事業
継続事業（3300万円）
交通量が非常に多く、歩道もなく大変危険である天道跨線橋通り（町道1-7号線）を改良し、利用者の安全・利便性を図ります。



▲第26回日本ウミガメ会議が一宮町で開催されます。

詳しい内容は、5月に全世帯に配布される「町では、今年こんな仕事をします」を見てね！



▲認定こども園に移行する東浪見保育所

日頃の備えを

～「自主防災組織」が防災訓練を実施しました～

自主防災会主催による防災訓練が各地区で実施されました。



▲ 宮原区防災訓練

訓練を通じて日頃の備えをしっかりと行い、減災に努めてください。

なお、新たに枇杷畑区、9区の1、7区の2に自主防災組織が設置され、現在7地区（宮原区、矢畑区、6区、網田区、枇杷畑区、9区の1、7区の2）になりました。



▲ 6区防災訓練

平成26年度訓練実施状況

実施日	組織名	主な訓練内容
平成26年11月1日	網田区自主防災会	避難訓練、救急実技講習
平成26年11月16日	矢畑区自主防災会	避難訓練、防災資機材運用訓練
平成27年3月1日	6区自主防災会	消火訓練・救助訓練(AED)・給食訓練
平成27年3月15日	宮原区自主防災会	避難訓練・救急実技講習、炊出し訓練

区長さんが決まりました

町からの連絡事項や地域の皆さんの意見や要望などを取りまとめて町へ伝える行政の区長が決まりました。

区長は、自治区で選出された方で町の非常勤特別職として町が委嘱しています。

網田区	関 修也
釣 区	志 田 馨
枇杷畑区	小 関 一 宜
権現前区	小 関 忠 知
大 村 区	峰 嶋 宏
岩 切 区	鵜 沢 一 男
矢 畑 区	渡 辺 征 二
稲 荷 塚 区	小 関 義 明
原 区	川 崎 正 道
新 熊 区	秋 場 美 明
1 区	福 邊 克 己
2 区	丸 島 直 資
3 区	片 岡 秀 敏
4 区	土 屋 英 雄

5 区	宇 井 正
6 区	永 田 拓 路
7 区の1	平 山 正 昭
7 区の2	飯 塚 哲 夫
8 区の1	川 村 一 仁
8 区の2	泉 屋 文 昭
9 区の1	野 口 三 郎
9 区の2	小 高 義 也
1 0 区	小 高 俊 郎
1 1 区	石 川 定 美
1 2 区	山 口 信 彦
1 3 区	鶴 岡 廣 伸
1 4 区	田 中 博
1 5 区	森 田 正 雄

1 6 区	川 村 幸 介
1 7 区	朝 原 則 夫
船 頭 給 区	島 崎 保 幸
新 地 区	神 馬 壽 行
宮 原 区	石 野 定 雄
海 岸 区	柳 澤 勉
新 浜 区	藤 井 義 隆

区長の主な仕事

- ・地域住民の要望の取りまとめ
- ・行政情報の伝達（区長回覧）
第1・第3水曜日
- ・防犯灯の管理・新設に関する申請
- ・集会所の新築・補修の補助金申請
- ・ゴミゼロ運動の協力
- ・ゴミ集積所の管理
- ・社会福祉協議会活動

ご長寿おめでとうございます

町内のご長寿の方に記念品を贈呈し、長寿をお祝しています。

100歳を迎えられた麻生つばさん(1区)と松崎とりさん(船頭給)の自宅を町長が訪問し記念品を贈呈しました。これからもお元気で過ごしてください。



▲ 麻生つばさん



▲ 松崎とりさん

災害は忘れた頃にやってくる ～文化財講座～

東日本大震災から4年を迎える3月7日、「外房の災害から歴史をたどる」と題して、公民館で文化財講座を開催し、40人が参加しました。

約300年前の江戸時代に起きた「延宝」「元禄」の大震災・大津波の古い記録から、津波の来た範囲や被害の様子、津波に流されて助かった人の体験談など、災害を受けた当時の様子を紹介していきました。

また、過去の津波の記憶から逃げて助かった話も記録にあり、防災の意識を受け継ぐ大切さを実感しました。



▲ 過去の災害を知って、将来に備えることが大事

法務大臣から感謝状

3月末日を以って保護司を退任された関一雄さん(1区)に法務大臣から感謝状が贈呈されました。平成13年から14年間、保護司として更生保護にご尽力いただきました。14年間ありがとうございました。



▲ 感謝状を受け取る関一雄さん(右)

若手農家で農事組合法人を 立ち上げました

3月に一宮町、白子町の若手農家5人で『農事組合法人長生フロンティアファーム』を立ち上げました。

この法人が、今年度、新しいトマト栽培用施設を建設し、そこに、土の代わりとしてヤシ殻に根を張らせる養液栽培や、トマトに適した環境を機械で管理する技術など、新しいトマトの栽培技術を導入する予定です。

新しい栽培技術により、1年を通じたトマト栽培を実施し、いままでの約3倍の収穫量を目指します。

5人が力を合わせながら、長生地域のトマト王国復活に向けて取り組んでいきます。



▲ 農事組合法人長生フロンティアファームのメンバーたち

行政相談委員が 委嘱されました



▲ 秋場 齊 さん



▲ 太田 総江 さん

秋場齊さん(大村区)と太田総江さん(大村区)が、総務大臣から行政相談委員として4月1日付けで委嘱されました。

毎日の暮らしの中で、国の業務や市町村または都道府県が行う業務について、苦情や要望、照会したいことがありましたらお気軽にご相談ください。

相談は無料で、秘密は守られます。また、町では、毎月第一木曜日に保健センターにて行政相談所が開設されていますのでご利用ください。(P.18)

天道跨線橋通り改良工事が一部完成



▲改良が終わった、船頭給交差点

天道跨線橋通り(町道1-7号線)は、市街地を通る国道128号と海岸線を並走する主要地方道飯岡一宮線、九十九里有料道路を結ぶ延長2300mの幹線道路です。

町では、国の社会資本整備総合交付金事業を活用し、この道路の改良に着手しました。平成24年度から用地測量、設計、用地買収を行い、26年度から工事を開始し、このたび約164mの改良が終わりしました。

工事期間中は、町民の皆さんに大変なご迷惑をおかけいたしました。皆様のご理解、ご協力に感謝申し上げます。

今年度以降も改良工事を進め、早期の全線改良を目指します。

【問合せ】
事業課 ☎(42) 1430

ワラ縄作りに挑戦

～一宮ネイチャークラブ～

1月31日、船橋市立一宮少年自然の家で「ワラ縄作り体験」を行いました。当日は、船橋の子どもたち42人ほか町から3人、合計45人の子どもたちが参加。実際にお米の実った稲穂を手にとりて観察した後、ワラ縄作りに挑戦。1本から3本、6本とワラを手のひらでよること30分。両手のひらをこすり合わせ立派なワラ縄が出来上がりました。参加した子どもからは「難しかったけど、たのしかった」「長いのができておもしろい」という声が聞かれました。

【問合せ】
戸張 ☎(42) 3852 矢澤 ☎(42) 7388
Facebook「一宮ネイチャークラブ」で検索してください。Like us on!



▲こんなに長くなったよ!

子育ておしゃべりサロン

ママの仕事復帰について話そう♪
◆とき 5月12日(火) 午前10時30分～正午 中央公民館
◆参加費 無料
◆内容 これからお仕事を始めるママも、始めてみようかな、と検討中のママも、どうぞお気軽にお出かけください。
※申込み不要

舞台公園をお掃除しよう

◆とき 5月15日(金) 午後4時～午後4時30分 舞台公園
◆参加費 無料
◆内容 みんなの公園をみんなで掃除(ゴミ拾い)しよう♪
※申込み不要

わいわいカフェ

◆とき 5月26日(火) 午前10時30分～正午 中央公民館
◆参加費 親子1組500円
◆内容 ミニゲームやビンゴなどをして、親子で遊びます。カフェコーナーもあります。カード、お茶とおしゃべりでホッとひと息。お子さんのお友だちづくりや保護者の方の交流の場として、ぜひご活用ください。

【申込み・問合せ】
138子育てネットワーク・藤井 ☎060(7720)6070
✉138knet@gmail.com

たまひよ組

あんよ前のベビーとママ、妊婦さんを対象に毎月テーマを決めて雑談をしています!
4月ベビーと一緒にバランスボールエクササイズ
町内でバランスボール教室を主宰されている栗山朋美先生をお迎えして、ベビーと一緒にできるバランスボールエクササイズを行います。産後2ヶ月頃からお子様の月齢に関係なく妊婦さんもお定期を過ぎて経過が順調で健康の方であれば参加可能です。事前にご相談ください。
◆とき 5月28日(木) 午前10時30分～正午 中央公民館 和室
◆参加費 300円
※要予約
【申込み・問合せ】
マミーウェイ・富澤 ☎050(5532)1335
✉mama_to@icloud.com

今年は何んな提案が?

平成27年度のまちづくり町民提案事業の公開審査会を開催します。どなたでも聞くことができますのでお気軽にお越しください。
◆とき 4月24日(金) 午後1時30分～ 保健センター 会議室
【問合せ】
まちづくり推進課 ☎(42)2113



春うららの南房総、館山から千倉へ!

3月15日(日)、エンジョイススポーツクラブ恒例の町民バスで行く街歩きイベント、今回は23人の仲間と春の南房総へとやってきました。朝8時に保健センター前を出発したバスは、圏央道・長南インターから館山自動車道を経て一路南下。富浦インターで降りて、崖観音からまずは遠くに霞む館山城・城山公園を目指して館山湾沿いの内房なぎさラインを歩きます。途中雨に降られたりしたものの7km強の行程を2時間程で踏破。館山城の眼下に広がる城山公園でランチタイム。昼食後は一転外房へ。房総半島最南端の野島崎灯台から房総フラワーラインを経由して千倉のお花畑へとやってきました。花の香りが一面に漂う千倉町・白間津のお花畑で花摘みを堪能。午後5時前、保健センターに無事帰着して解散となりました。次回のエンジョイ街歩き旅もご期待ください。

一宮の空手キッドに耳目、集める。

去年から参加している東庄町の大会。今年は3月8日に東庄町体育館で開催されました。空手道部和道会、今回は13人が出場。バス酔いや開会式ギリギリ到着などハプニングを乗り越え、選手は皆よく頑張り、好成績を残しました。特に形、組手ともクラス優勝し、小学5年生ながら大会MVPに輝いた杉村光太郎選手の活躍が目を引きました。



みごと三冠を達成した杉村選手の形の演武

TAIKYO ICHINOMIYA
NPO法人 一宮町体育協会
ニュースフラッシュ
平成27年4月発行 Vol.93

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/インダスFC/柔術部/ソフトボール部/テニス部/バスケットボール部/ソフトボール部/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、一宮町の体育スポーツを統括・代表します。一宮町のスポーツの発展を図り、支援します。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。

一宮町体育協会 検索

体協本部スタッフ募集!

健康づくりでの町おこし活動に知恵と力を貸してください。
NPO一宮町体育協会では育児、食育、運動など多方面から健康づくり活動を展開し、「健康寿命日本一の町」達成を目指しています。ついてはこうした自主活動や町事業への協力、そのほか様々なイベントの運営に協力して下さる事業本部サポーターを募集しています(事業部・企画広報部・財政部・施設管理部・事務局)。詳しくは協会・企画広報部、荒木までお問合せください。体協に所属されていない方、大歓迎です。(連絡先: TEL42-8575 月～金)

野球少年と少女が楽しんでヒーロー&ヒロインになる日!

少年野球部、町民スポーツ大会「ふれあい野球大会」を開催。



3月21日(土)、町営野球場は寒さを吹き飛ばすような子供たちの元気で溢れていました。町民スポーツ大会・ふれあい野球大会が子供たちと保護者、少年野球部関係者100人を超える参加者を集めて開かれたのです。お父さん、お母さんが投げて、子供たちが打つ。三振なし、内野ゴロはキャッチすればアウトなど、野球初めての子供も楽しめるようにローカルルールを設けてグラウンドを思い切り走り回りました。試合の後はホームラン競争などのミニゲームを楽しみ、最後にお母さんたち特製のカレーライスに舌鼓を打ってさようならと、みんな笑顔で帰路につきました。

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。

あれから4年 命を救うものは

月日のたつのは早いもので、阪神大震災から20年、東日本大震災から4年が過ぎました。

2度の大地震を経験して私たちは、自分の命は自分で守る自助と地域で互いに助け合う共助の重要性を改めて確認いたしました。

阪神大震災では、強い地震により多くの家屋が倒壊し、大勢の人が家の中に閉じ込められ、生き埋めになりました。

（社）日本防災学会によれば、この時に公助すなわち消防や警察、役場の職員の救助活動で助かった人は、全体のわずか2.5パーセント。自助と共助で助かった人は97.5パーセントでした。

町では、地域住民が互いに助け合い、地域の安心安全の確保を図るために地域の防災活動を行うことを目的として設立される自主防災組織に平成24年度から補助金を交付して支援しています。

東日本大震災に先駆けて平成21年に設立された宮原区を先頭に、矢野区、



一宮町長
玉川 孫一郎

6区、網田区と続き、今年に入ってから2月に枇杷畑区、3月に「9区の1」、4月には「7区の2」で自主防災会が新しく設立され、活動しています。

3月1日一宮保育所の園庭で実施された6区の防災訓練では、南消防署の協力により消火訓練が行われ、3月15日南宮神社の境内で実施された宮原区の防災訓練では、日本赤十字一宮支部の皆さんによる三角巾を使った応急処置講習が行われました。

地区に組織された自主防災会の呼び掛けで実施されたもので、避難訓練をはじめ災害発生時に必要となる実践的な取り組みをてきぱきと行っていました。

自分の命は自分で守る自助。災害が発生した時、どこに避難し、どう連絡を取り合うのか、家族で事前に話し合っておきましょう。

地域で助け合って命を守る共助。頼りになるのは隣、近所です。声を掛け合って、地域の避難訓練に参加しましょう。

一宮海岸広場まもなくオープン

問合せ 井上 ひとし 推進課 ☎21113

国民宿舎一宮荘の跡地（地図参照）に、町民の皆さんがくつろげる多目的広場や、公園遊具などを設置した「一宮海岸広場」を整備しました。海水浴場への遊歩道もあり観光客の利便性も向上します。工事は終わっていますが、広場の芝生の養生期間のため、使用開始は7月（梅雨明け頃）になる予定です。

※使用ルールなど詳細は、広報6月号でお知らせします。



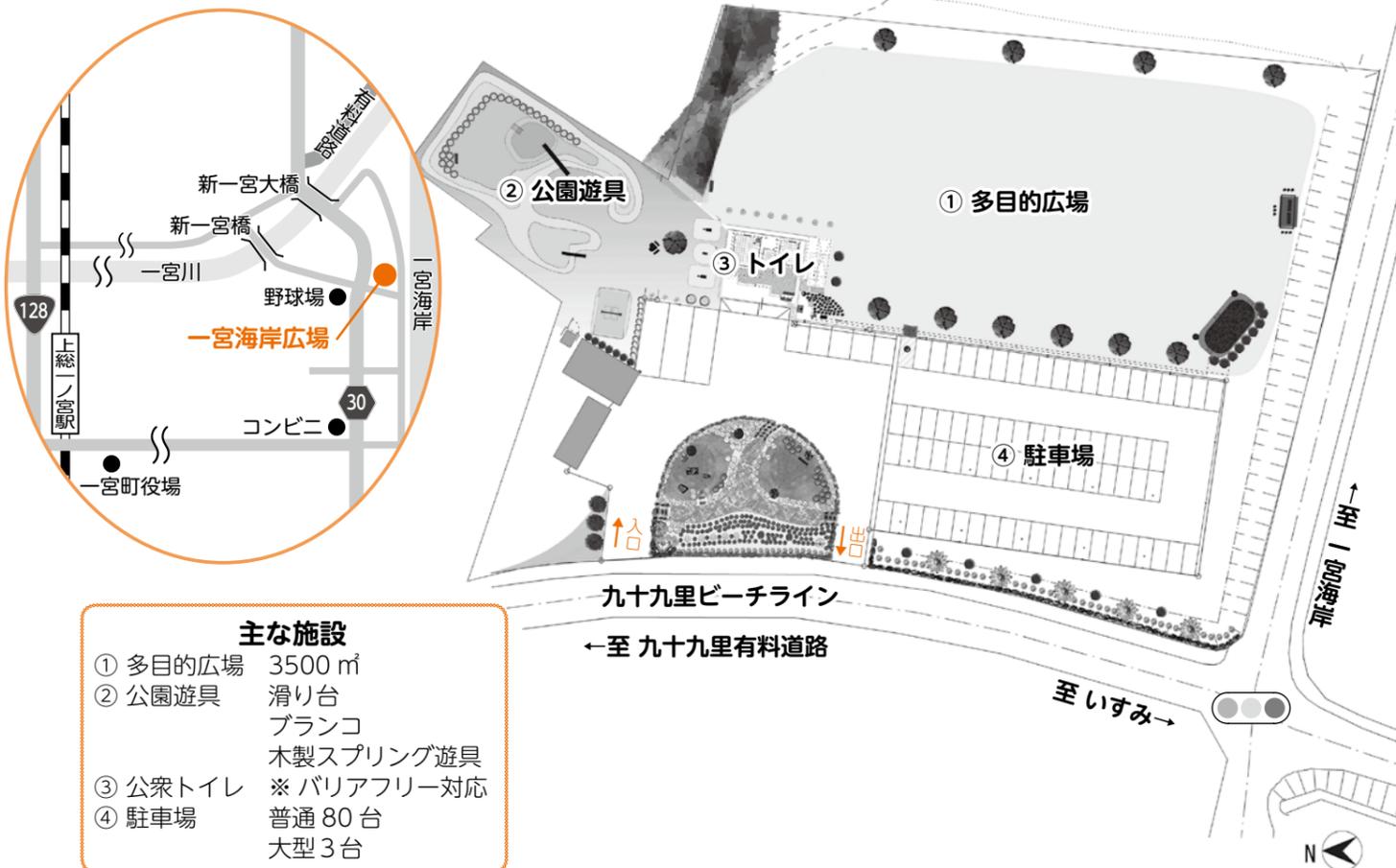
▲ 木製スプリング遊具



▲ 出入口のモニュメント



▲ 滑り台



お知らせ

日本ウミガメ会議 一宮町で開催決定！

問合せ 事業課 ☎(42)1428

九十九里浜がアカウミガメのふる里だということを知っていますか？

ウミガメに関する場所です。平成2年から開催されている『日本ウミガメ会議』の26回目の開催場所が一宮町に決定しました。

全国のウミガメの情報や研究成果の発表に加え、子どもたちへのウミガメ教室など大人から子どもまで楽しく学べる会議です。一般の方も会議の様子をご観覧いただけますので、ぜひ会場にお越しください。

実行委員会を立ち上げ、会議の成功と町に訪れる人々への『お・も・て・な・し』へ向けての活動が始まりました。町民の皆さんのご理解とご協力をお願いします。

平成6年から平成26年までの21年間の調査では、一宮町の海岸に3500回以上のアカウミガメの上陸が確認されています。昨年35回の上陸があり、その内の18カ所で産卵し、たくさんの子ガメが海へ旅立っていききました。



▲ 一宮に上陸するウミガメ

国民年金の加入手続きを忘れずに

問合せ 税務住民課 ☎(42)1423

国民年金は、日本に住んでいる20歳から60歳までのすべての方が加入する制度です。就職や退職などで加入する年金の種類が変わるときには、必ず手続きが必要で...

こんな時は届出を！

会社などを退職したとき

国民年金の『第1号被保険者』になります。税務住民課の窓口で、加入の手続きをしてください。また、扶養している配偶者がいる場合も、手続きが必要です。

◆必要なもの

- ・厚生年金の資格喪失証明書など
・年金手帳
・印鑑

泥はね注意

田んぼを耕した後にトラクターなどで道路を走行すると、タイヤに付着した泥がはねて通行人にかかったり、道路に散乱して通行に支障をきたすことがあります。

問合せ 事業課 ☎(42)1428

トラクターなどを移動する際は、道路交通法に基づきトラクターで運搬したり、泥を落としてから走行するなどの配慮をお願いします。

早期発見！年に一度は健診を受けましょう

問合せ 税務住民課 ☎(42)1423
福祉健康課 ☎(40)1055

メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目した生活習慣病予防として、国民健康保険に加入している方を対象に特定健康診査を行います。今年も腎臓の機能をチェックする「血清クレアチニン検査」と「尿酸値検査」を引き続き実施します。これにより、腎臓病や痛風などの早期発見・早期治療につなげていきます。生活習慣を見直す良い機会ですので、年に1度は健診を受けましょう。

前回は、1294人が受診し、メタボ予備軍(動機付け支援者)が147人、メタボ該当者(積極的支援者)が68人でした。このうち149人の方が保健指導を受け、生活習慣の改善に取り組みしました。
◆とき 6月8日(月)～19日(金)
※11日・14日は除く
◆ところ 保健センター

「緑の募金」にご協力を！

問合せ 事業課 ☎(42)1428

千葉県緑化推進委員会が実施している緑の募金は、地球温暖化防止などを目的に地域緑化のために役立てられています。
昨年度の募金額は、10万6012円でした。ご協力ありがとうございました。

今年も有料駐車場を開設します!!

問合せ まちづくり推進課 ☎(42)1427

一宮海岸を「魅力ある海岸」にしたいため、平成25年度から海岸駐車場を有料化し、利用者の皆さんから協力金として利用料をいただいています。昨年の開設期間中の利用台数は、約4万4000台でした。

特に、有料駐車場設置目的を理解し、路上駐車をせずにご利用いただいたことに対し感謝申し上げます。

駐車場経費を除いた利益は、基金に積立て、今後の海岸整備のために使われます。

27年度は、仮設トイレの増設および有料駐車場入口部分の舗装を行ったうえで、引き続き、試行実験として駐車

今年もやります!!99T

問合せ まちづくり推進課 ☎(42)1427

今年も一宮海岸をメイン会場に、第2回九十九里トライアスロン大会(略称:99T)が開催されます。

選手の方々と一緒に、感動や達成感を味わいましょう。詳細は、今後、広報などでお知らせしていきます。

◆とき 9月26日(土)



柔道整備、マッサージ、鍼灸の施術を受けている皆さんへ

問合せ 税務住民課 ☎(42)1423

4月から施術内容について町から確認のお願いをすることがあります

町では、国民健康保険の医療費適正化の一環として、整骨院・接骨院からの請求内容と皆さんの受診内容の点検を行います。

対象になる方には、内容点検を委託する左記事業者から、負傷原因についてお問い合わせする場合があります。

これは、支払いにあたり、皆さんに施術内容を再確認していただくことで、支払いの適正化をより高めるためのものであります。ご理解をいただき、期限までの回答にご協力ください。

※照会の時期は、受診日から数ヶ月後になります。

委託事業者:株式会社大正オーデット

◆適正な療養費支給のために

ご協力をお願いします。

農地を貸したい方募集!

問合せ 農業委員会 ☎(42)1428

農業をリタイヤした方や農地を相続した非農家の方など、農地の管理を誰かにお願いしたい方はいらっしゃいます。

整骨院や接骨院は、国民健康保険の保険証が使える場合と使えない場合があります

○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)

×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
・仕事や通勤途上での負傷
(労災保険の対象となるもの)

求む!!元気な高齢者

平成27年度の新規事業として、「介護支援ボランティアポイント制度」を開始します。

この事業は、健康で元気な65歳以上の方に、町内の介護施設でボランティア活動をしていただき、1時間につき1ポイントを差し上げます。年度末に獲得ポイントにあわせて、町内で使える商品券と交換します。

- ◆応募資格
①町の介護保険第1号被保険者であること(65歳以上)
②要支援または要介護認定を受けていないこと
③介護保険料に未納または滞納がないこと

問合せ 福祉健康課 ☎(42)1431

◆登録方法
一宮町介護支援ボランティア登録申請書を提出する。

◆選考方法
申請者が、応募資格を満たしているのか審査して申請者にお知らせします。

- ◆ボランティアの主な活動内容
①レクリエーションの補助
②話し相手
③草取り・草花の手入れなど
また、申請時に、どのようなボランティア活動が出来るのかうかがいます。

介護認定調査員を募集

問合せ 福祉健康課 ☎(42)1431

- ◆応募資格
①介護支援専門員であること(有効期間内であること)
②認定調査従事者研修を受講終了していること

- ◆募集人員 若干名
◆調査委託料 調査1件につき 4500円
◆選考方法 書類および面接により選考
◆応募方法
①履歴書(写真添付)
②介護支援専門員登録証明書の写し
③認定調査従事者研修会修了証書の写し

※一宮町在住か否かは問いません。

※履歴書は返却しません。

公民館サークル一覧

Table with 4 columns: サークル名, 活動曜日, 場所, 時間. Lists 43 different clubs and their schedules.

※活動内容の詳細は各サークルへ確認してください。サークル代表者の連絡先は、公民館☎(42) 4576へお問い合わせください。

今年度も実施されます 経営所得安定対策

問合せ 事業課 ☎(42)1428

米の直接支払交付金

◆対象者 米の生産数量目標に従って販売目的で生産(耕作)する販売農家

◆単価 10アールあたり 7500円(全国一律)

◆対象面積 主食用米の作付面積から自家消費米相当分として一律10アール差し引いた面積

◆主要条件
・米の生産数量目標に従うこと
・水稲共済に加入すること

水田活用の直接支払交付金

◆対象者 水田で麦・大豆、米粉用米、飼料用米などの戦略作物を販売目的で生産する販売農家

◆単価 10アールあたり 麦・大豆・飼料作物3万5000円 WCS(稲発酵粗飼料)用稲 8万円

加工用米・米粉用米 2万円
収量に依り5万5000円〜 10万5000円

農地の賃借料情報

問合せ 農業委員会 ☎(42)1428

Table showing average, highest, and lowest rental rates for agricultural land in 2014 (平成26年1月~12月).

- ※1 賃料が物納の場合には作物の平均価格により金銭に換算しています。
※2 実際に契約する金額は双方の話し合いで決めます。

◆主要条件 実需者(販売先)との出荷・販売契約などを締結すること

畑作物の直接支払交付金(データ対策)

◆対象者 水田や畑地で麦・大豆などを販売目的で生産する認定農業者・集落営農・認定新規就農者

◆単価 対象作物により異なる

◆対象面積 当年産の生産面積

米・畑作物の収入減少影響緩和対策(ナラシ対策)

◆対象者 認定農業者・集落営農・認定新規就農者

◆対象品目 米・麦・大豆・てん菜・でん粉原料用ばれいしよ

◆補てん額 当年産の対象品目の販売収入の合計が、標準的収入を下回った場合に、その差額の9割を国からの交付金と農業者の積立金で補てん

交付申請書などの書類を4月から6月末までに提出することが必要です。

4月から町の組織が一部変わりました

◎町では、4月から以下のように組織が変更されました。
 ・変更点は、事業課「都市計画グループ」と「環境グループ」を統合し『都市環境グループ』が新設されました。

課等名 課長等氏名	グループ名	主な業務内容	電話番号
町長 玉川 孫一郎 総務課 峰島 清	庶務グループ	人事、給与、行政区、 消防、防災、行政相談、 財政、町有財産管理	(42)2112
	行政グループ		
	財政グループ		
まちづくり推進課 小柳 一郎	まちづくり推進グループ	総合計画、政策推進、 住民協働、広報、統計、 商工業、観光	(42)2113
	商工観光グループ		(42)1427
副町長 芝崎 登 税務住民課 大場 雅彦	課税グループ	住民税、固定資産税、 軽自動車税、国民健康保険税、 納税相談、町税徴収事務、 戸籍、住民票、印鑑登録、 国民健康保険、国民年金、 後期高齢者医療	(42)2114
	徴収グループ		
	住民グループ		(42)1423
	保険年金グループ		
福祉健康課 高師 一雄	福祉グループ	社会福祉、障害者福祉、 高齢者福祉、母子保健、 各種健診、予防接種、 介護保険、介護相談、 介護予防	(42)1431
	健康グループ		(40)1055
	介護グループ (すまいるサポートセンター)		
	子どもグループ		(42)1415
事業課 塩田 健	建設グループ	建築、開発行為、 町道管理、都市計画、 町営住宅、ごみ、鳥獣保護、 農林業、農業集落排水	(42)1430
	都市環境グループ		
	農業グループ (農業委員会)		(42)1428
保育所 井上 高子		保育業務	(42)3211
会計課 峰島 勝彦		公金の出納事務	(42)1422
教育課 渡邊 幸男	学校教育グループ	教育委員会の会議、 児童・生徒の就学	(42)4574
	社会教育グループ	社会教育、文化財、 公民館	(42)1416 中央公民館 (42)4576
議会事務局 諸岡 昇		議会運営事務、監査事務	(42)1421

【問合せ】総務課行政グループ ☎(42)2112

公民館教室を募集します

◆募集対象：成人

3B体操 (定員 30人) 【大会議室】
第1水曜日 13:30 (6/3開講) 10回 講師：日笠和子さん 60歳以上の方が対象です。 3B体操とは、ボール・ベル・ベルターという3つの手具を使う健康体操です。
陶芸 (定員 15人) 【創作の里】
第1・3火曜日 13:30 (6/2開講) 20回 講師：田中善子さん 土練りからはじめます。 ※2年間連続開催の初年度募集です。
寄せ植え (定員 10人) 【創作の里】
第3金曜日 10:30～12:00 講師：石橋涼子さん 6/19 10/16 12/18 (3回) 寄せ植えで季節を楽しみます。

- ※ きままクラブは前年度で終了しました。
 - ※ 対象者は、町内在住または在勤者とします。
 - ※ 各教室とも無料です。(材料費・教材費別)
 - ※ 定員になり次第、締め切ります。
- なお、申込者が定員の半数を下回った場合は、教室の開催を中止する場合があります。

募集期間5月11日(月)～5月15日(金)

※ 申込方法：下記申込書で中央公民館へお申し込みください。

..... きりとり線

平成27年度公民館教室申込書 ＜3B体操・陶芸・寄せ植え・リトミック＞

教室名	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）お持ちください。公民館教室の日程などをお知らせします。

◆募集対象：親子

リトミック (定員 15組) 【視聴覚室】
第2・4金曜日 10:00 (5/22開講) 20回 講師：末永美由起さん H24.4～H25.3生まれの幼児が対象です。親子で体を動かし楽しめます。
◆その他、下記の教室を予定しています。募集は別途お知らせします。
太巻き寿司
郷土料理の作り方を基本から学びます。
味噌作り
手作りの良さを体験します。



そうだんごと

人権行政相談

- ◆とき 5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「ご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 5月14日(木)
午後1時～午後5時
一人30分
- ※要予約

【問合せ】
井がひくひ推進課 ☎(42)2113

弁護士による法律相談

- ◆とき 5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
- ※相談時間は一人20分

【問合せ】
総務課 ☎(42)2112

お知らせ

町立保育所二ユース

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

親子でいらっしやいませんか？

映画会

- ◆とき 午前10時～
- 5月12日(火) 東浪見保育所
- 5月15日(金) 一宮保育所
- 5月20日(水) 原保育所
- ※要予約

誕生会

- ◆とき 午前10時～
- 5月26日(火) 東浪見保育所
- 5月27日(水) 一宮保育所
- 5月28日(木) 原保育所
- ※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・ボールや砂場遊び道具などがあります。お天気の日は体操(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
- 5月12日(火)〈15組〉
- 「リズムであそぼう」
- 5月19日(火)〈15組〉
- 「描いてあそぼう」

- ◆ところ 原保育所
- ※要予約
- ※駐車場10台可能

子育て相談室「コマノ組」

子育て中の皆さん、ちょっとした疑問や不安なこと、聞いてほしいこんなこと、聞いてみたいあんなこと、ありませんか？

保育所では随時、育児栄養相談をお受けしていますが、「コマノ組」は、保育所長などが皆さんの話しをうかがいます。ぜひお気軽に予約ください。

- ◆とき 5月8日(金)
午前10時～正午
- ◆ところ 一宮保育所
- ※予約は前日までに一宮保育所へお問い合わせください。

【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します。

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、ぜひお子さま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。

(フランチタイム正午～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。
- 英語であそぼう！(1歳児対象)
- 5月15日(金) 午前10時30分
- リトミック(2歳児対象)
- 5月25日(月) 午前10時30分

【予約・問合せ】

子育て支援館「おおぞら」
☎(42)7424

ボーイスカウト募集

ボーイスカウトは、野外活動や奉仕活動を通して、より良い社会人を育てることを目指します。

◆活動日

月2回程度
土曜日または日曜日

◆対象

年長児の秋から(男女)

◆活動場所

野外・茂原市の公民館など

◆指導者

研修を受けた成人指導者(ボランティア)

◆費用

2000円(1ヶ月)
その他キャンプ積立費など別途

【問合せ】
海藤(かいとつ) ☎(34)5277

無料相談します

行政書士会長東支部では左記のとおり無料相談を行います。

- ◆とき 5月24日(日)
午前10時～午後4時
中央公民館 講義室
- ※予約不要
- ◆相談内容 相続全般・遺言・農地法など
- 【問合せ】
行政書士会長東支部・二階堂
☎(44)4622

長生郡写真クラブ合同作品展

会場には、地元の風景・行事・家並みなど数多くの作品が展示されます。

- ◆とき 5月28日(木)～
6月2日(火)
午前9時～午後5時
初日 正午～午後5時
最終日 午前9時～午後4時
茂原市中央公民館
ロビー・ギャラリー
入場無料
- ◆参加団体 一宮虹の会、長生村写真クラブ、長柄フォトクラブ、白子町白写会、睦沢フォトクラブ、長南フォトクラブ
- ◆問合せ 鈴木 ☎(42)56000
山形 ☎(47)05888

協会けんぽの保険料率

協会けんぽは、主に中小企業に勤務されている方とその家族が加入する健康保険です。

協会けんぽ千葉支部の平成27年度の健康保険料率は、4月分(5月納付分)から、9・97%に引き上げることになりました。

一方、介護保険は、本年4月から、1・58%へ引き下げられることになりました。

今後も加入者の皆さんの医療を支えるため、健診やシエネリック医薬品の普及促進など進めていきます。

- 【問合せ】
全国健康保険協会(協会けんぽ)千葉支部 企画総務グループ
☎043(3008)0522

協会けんぽの特定健診

協会けんぽでは、加入者ご家族(40歳から74歳の被扶養者)に特定健診を実施しています。ご家族の健康チェックのため、年に1回受診しましょう。自己負担額は、個別健診は1180円、集団健診では500円です。健診機関の一覧や集団健診の日程や会場などは、協会けんぽのホームページをご覧ください。

- 【問合せ】
全国健康保険協会(協会けんぽ)千葉支部 保健グループ
☎043(3008)0525

千葉県調理師試験

- ◆とき 7月23日(木)
午後2時～午後4時
- ◆ところ 幕張メッセ 展示ホール8
- ◆願書受付期間 5月19日(火)～21日(木)
- ◆願書配布場所 長生健康福祉センター(保健所)
- ※願書に必要事項を記入の上、受付期間中に提出してください。

- 【問合せ】
長生健康福祉センター(保健所)地域保健福祉課 ☎(22)5167

県民が集う「看護の日」

中央行事

- ◆とき 5月23日(土)
午前11時～午後4時
- ◆ところ アパホテル&リゾート「東京ベイ幕張」
- ◆内容 特別講演 シヤズンガー 綾戸 智恵氏
テーマ「あやど「フルド入、ようこそ」
- ◆費用 無料

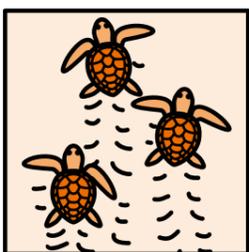
地区部会行事

- ◆とき 5月16日(土)
午後12時30分～午後3時
- ◆ところ 茂原ショッピングプラザ「アスモ」1階センターコート
- ◆内容 体脂肪測定、血圧測定、骨密度測定、ストレスチェックなど

アトリエ・ツアー参加者募集!!

元東邦大学教授・海洋生物学者の秋山先生は、現在、海辺のアートイストとして活躍。先生の手作り作品いっぱいのアトリエで、生き物のお話や工作を楽しみます。ぜひご参加ください。

- ◆とき 4月25日(土)
5月23日(土)
毎月第4土曜日開催予定
午後1時～午後3時
- ◆ところ 秋山先生のアトリエ
一宮9370-11
- ◆対象 町内在住の方
各回6人まで
- ※定員になり次第締め切り
- ◆参加費 無料
- 【問合せ】
一宮ウミガメを守る会・渡部
☎090(1807)7139
lovekame2014@yahoo.co.jp



保健センター

※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。

5月の行事

【問合せ】 福祉健康課 ☎(40) 1055

名称	日程	時間	内容・対象	場所
乳がん検診	8日(金) 9日(土) 12日(火) 13日(水)		対象者には通知します。	
親子ふれあい教室	14日(木)	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	保健センター
		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	
育児相談(予約制)	15日(金)	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1回)	18日(月)	受付 13:15~13:30	妊婦およびその家族	
日本脳炎予防接種	19日(火) 26日(火)	受付 13:15~13:45	対象者には通知します。	
地区伝達料理講習会	20日(水)	受付 9:20~9:30	町内在住の希望者 ※お問い合わせください	
1歳6ヶ月児健診	22日(金)		対象者には通知します。	
2歳児歯科健診				
BCG予防接種	25日(月)	受付 13:15~13:30	平成26年12月生まれ	
マタニティ教室(第2回)	27日(水)	受付 9:45~10:00	妊婦およびその家族	
乳児相談	28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。	
あそびの広場	1日(金)・7日(木)・8日(金) 11日(月)・13日(水)・19日(火) 20日(水)・21日(木)・25日(月) 27日(水)・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 13日(水) 11:00~11:30 ボランティア「赤とんぼの会」 29日(金) 10:30~11:30 ボランティア「ゆりかご」			
けんこう運動教室	7日(木)		65歳以上の希望者(ゲームでエクササイズ)	保健センター
	21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	14日(木)	受付 9:45~10:00	65歳以上の希望者(レクリエーション)	東浪見コミュニティセンター

保健センター



保健センターだより

“乳がん”を予防しよう

“乳がん”は、2000年以降急激に増加し、日本人女性がかかるがんのトップを占めています。平成25年は、約6万人が罹患し、今後も増えていくと考えられています。

30代後半から急増し、50代前後に最も多くなります。しかし、早期発見・早期治療することで、完治の確率が高まる病気です。

検診を受けよう!

- マンモグラフィ…透明なプラスチック板で、乳房を片方ずつ挟んで、エックス線撮影します。
- 超音波検査…乳房に超音波をあてて、内部の様子を見ます。妊娠中も安心して受けられます。

リスクを下げる生活習慣を…

適度な運動が大切です。また、飲酒される方は、節酒を心がけましょう。



小さな変化を見逃さないために…

月1回の自己検診(セルフチェック)を習慣にしましょう。

チェック!!

こんな症状があったら、すみやかに医療機関を受診しましょう。

- 乳房のしこり
- 乳頭からの血性の分泌物
- わきの下のリンパ節の腫れ
- 乳房のくぼみ
- 乳房の皮膚の赤い腫れ
- 腕のむくみ・しびれ



4月のレシピ



絹さやの卵とじ

1人分 139キロカロリー

〈材料〉 〈4人分〉

- 絹さや 100g
- ごぼう 70g
- だし汁 300cc
- 薄口醤油 大さじ1強
- みりん 大さじ2
- 酒 大さじ2
- 卵 4個

〈作り方〉

- ① 絹さやは筋を取って硬めにゆでる。ごぼうは皮をこそげ落とし、薄いさがきにして水に放つ。
- ② 卵を割り、ほぐす。
- ③ 広口の鍋にだし汁とごぼうを入れて蓋をして中火で煮る。
- ④ ごぼうが柔らかくなったら、Aの調味料と絹さやを加える。
- ⑤ 再び煮立ったら、卵をまわし入れて蓋をし、半熟になったら火を止めてそのまま蒸らす。



いつもの「卵とじ」にごぼうをプラス

ごぼうの風味が加わり、よりおいしくいただけます。食物繊維もアップ!ごぼうは煮えやすいように、ごく薄いさがきにしてください。

細く切ったかまぼこや、なるとを加えてもきれいです。

第15回 上総国さすが市開催

◆とき 4月29日(水・祝)
午前10時~午後3時
◆会場 玉前神社参道および境内
◆主催 委員会
◆主 催 藤野 2124
◆料 金 当日 3500円
予約・前売 3000円
谷池 重子(ヒアノ) 2000円
◆出 演 渡辺 由美香(ソプラノ)
福井 敬(テノール)
◆と き 5月24日(日) 午後2時
ホテル宮シーサイドオーツカ
◆と き 5月24日(日) 午後2時
ホテル宮シーサイドオーツカ

第3回 いちのみや音楽祭

※収益金、寄付金はすべて、福島県の被災地の支援に充てられます。
【問合せ】 藤野 2124

◆イベント

◆とき 4月29日(水・祝)
午前10時~午後3時
◆会場 玉前神社参道および境内
◆主催 委員会
◆主 催 藤野 2124
◆料 金 当日 3500円
予約・前売 3000円
谷池 重子(ヒアノ) 2000円
◆出 演 渡辺 由美香(ソプラノ)
福井 敬(テノール)
◆と き 5月24日(日) 午後2時
ホテル宮シーサイドオーツカ

◆その他

◆問合せ NPO法人さすが一の宮
さすが市実行委員会
☎(42)4660



※ カレンダーは5月の予定です。

日	月	火	水	木	金	土
					1 先負	2 仏滅
3 憲法記念日 大安	4 みどりの日 赤口	5 こどもの日 先勝	6 振替休日 友引	7 先負	8 仏滅	9 大安
まちの図書室休				人権行政相談		子育て相談室「コアラ組」
休 津谷クリニック ☎(32)5645	休 よねもと整形外科 ☎(40)1065	休 長島医院 ☎(42)8800	休 藤島クリニック ☎(47)3056			
10 赤口	11 先勝	12 友引	13 先負	14 仏滅	15 大安	16 赤口
		親子教室「ひよこ組」	ぐるっと一宮	町長室開放日		東浪見小運動会
休 K・Iクリニック ☎(42)7575	春の全国交通安全運動					
17 先勝	18 仏滅	19 大安	20 赤口	21 先勝	22 友引	23 先負
まちの図書室休		法律相談				一宮中学校体育祭
休 睦沢診療所 ☎(44)2236	まちの図書室休	親子教室「ひよこ組」				
春の全国交通安全運動						
24 仏滅	25 大安	26 赤口	27 先勝	28 友引	29 先負	30 仏滅
休 秋場医院 ☎(42)3323						
31 大安						
休 いちのみやクリニック ☎(42)1616						

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へお問い合わせください。
(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。)

5月のゴミ収集日

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)	
粗大ゴミ	第2金曜日 8日	燃えないゴミ	第1金曜日 1日	資源ゴミ	第1金曜日 (ビン、缶、ペットボトル、他) 1日
資源ゴミ	第3金曜日 (ビン、缶、ペットボトル、他) 15日	粗大ゴミ	第3金曜日 15日	燃えないゴミ	第2金曜日 8日
燃えないゴミ	第4金曜日 22日	資源ゴミ	第4金曜日 (ビン、缶、ペットボトル、他) 22日	粗大ゴミ	第4金曜日 22日

☆燃えるゴミの収集日は全コース火、木、土曜日です。

今月の納期 期日までに納めましょう。

軽自動車税(第1期)
6月1日(月)

こども急病電話相談

ブ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)