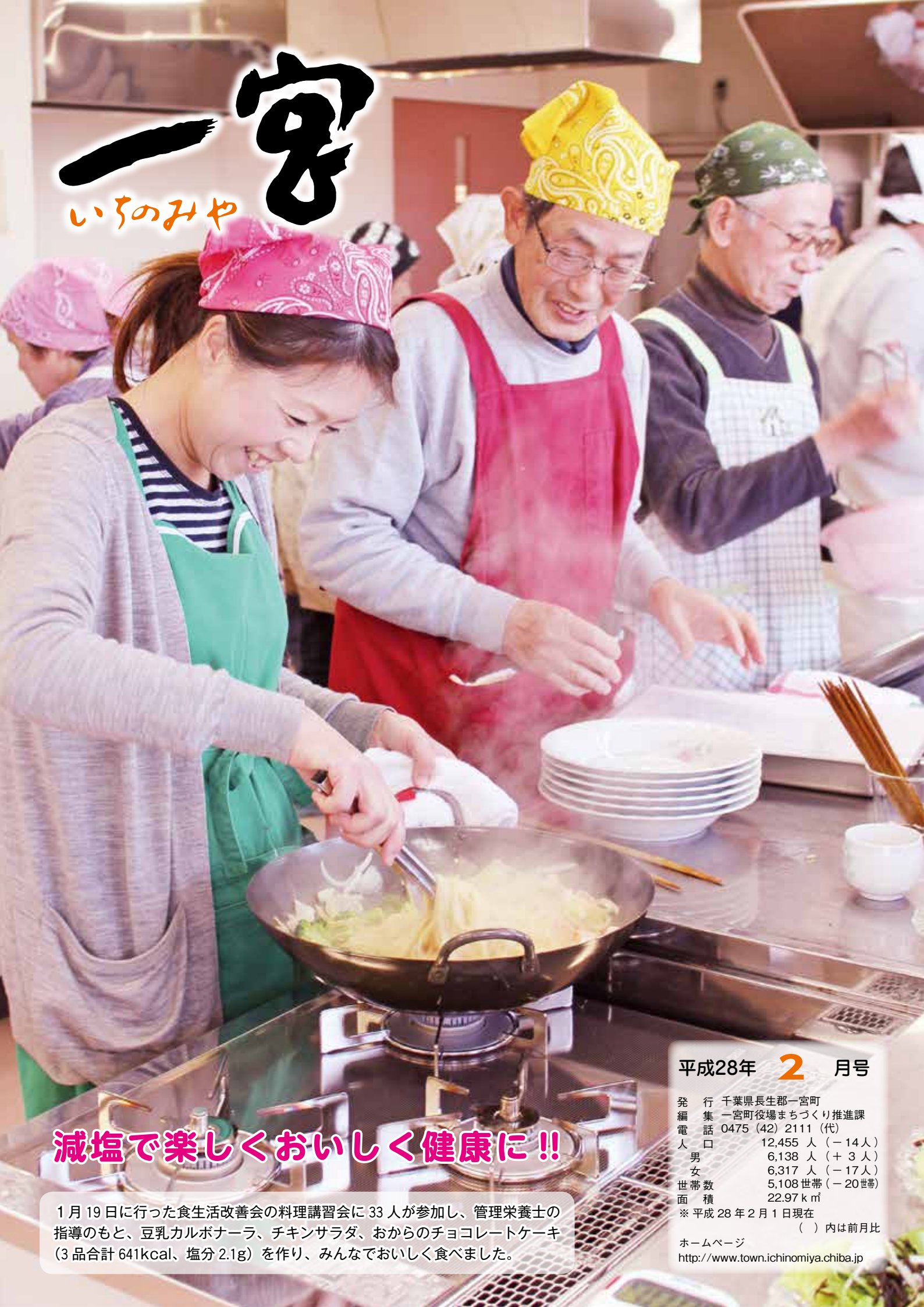


一宮

いちのみや



減塩で楽しくおいしく健康に!!

1月19日に行った食生活改善会の料理講習会に33人が参加し、管理栄養士の指導のもと、豆乳カルボナーラ、チキンサラダ、おからのチョコレートケーキ(3品合計641kcal、塩分2.1g)を作り、みんなでおいしく食べました。

平成28年 **2** 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 12,455 人 (-14人)
男 6,138 人 (+3人)
女 6,317 人 (-17人)
世帯数 5,108世帯 (-20世帯)
面積 22.97 km²
※平成28年2月1日現在

() 内は前月比

ホームページ

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

成人おめでとう！ ～平成28年成人式～

新成人102人が参加して、1月10日に中央公民館で成人式が開催されました。

記念品の選定や当日の受付、司会進行などを成人式実行委員会が中心になって進め、心温まる式典でした。式典終了後は懐かしい写真のスライドショーや旧友との写真撮影と、思い出に残る一日となりました。

成人の主張 竹之内梨乃さん

本日は玉川町長をはじめ、ご来賓の皆様より、心温まるご祝辞を賜り、誠にありがとうございます。新成人を代表いたしまして心より御礼申し上げます。

さて昨年末、日本に嬉しいニュースがいくつも飛び込んできました。



▲ 新成人代表・竹之内梨乃さん

このニュースは私たちに夢や希望を与えてくれました。しかし、すべてが弛まぬ努力の結果に他なりません。

2人の日本人が昨年もノーベル賞を受賞しました。

物理学賞を受賞した梶田貴章さんは、自分の研究に努力を重ね、ニュートリノについての概念を覆し、世界の通念を破りました。医学生理学賞を受賞した大村智さんは「科学者は人のためにやらなければダメだ」という精神のもと、45年以上も微生物の研究を続けてきました。開発した特効薬は年間約3億もの人々を救っているそうです。

私の知らない世界がたくさんあり、これらの研究が人類のための研究になっていることに研究者の偉大さを感じました。

また、フィギュアスケートの羽生結弦選手が世界記録を出した瞬間も私は胸が熱くなりました。羽生選手がけがをした場面も見ていましたが強い精神力と血のにじむような練習で、さらに高い精度のスケートティングを作り上げあの結果を出したのです。インタビューでは応援してくださっている皆さんに「感謝」という言葉を幾度も言っていました。彼の人間性にも頭が下がりました。他にも私たちに夢や希望、感動を

与えてくれるニュースがたくさんありましたが、それらはすべて努力と感謝の心が根底にあり、「人のため、社会のため」に役立とうという気持ちがあるのだと感じました。

今日出席している皆さんはそれぞれの夢に向かいつつ、大学や専門学校に進学してこれから社会に出て、活躍しようとしている人もいます。しよつ。私はすでに就職をしています。私と同じように仕事を通して社会貢献をしている人もいます。

よきパートナーを見つけ幸せな家庭を築いている人、子どもを授かり育児に専念している人もいます。大きなことはできなくても人のかかわりや仕事を通して社会に貢献できることは、たくさんあると思います。

今、成人式のこの場に立ち、改めて今まで愛情をいっぱいに私たちにそそいでくださった親や先生、そしてこの一宮町への「感謝の気持ち」がこみ上げてきます。だからこそ、これからは私たちがお世話になった親や地域、また一宮町のために貢献していかなければならないと感じています。

先人達の努力が実を結び、一宮の農産物のトマト・メロン・梨などがある有名となりました。また、オリンピック



▲ 華やかな雰囲気の中、新成人たちが集まる会場

ワ種目の候補となっているサーフィンも、全国的に宣伝されるようになっていきます。こういった誘致は町や地域の人たちが努力してくださっている賜物です。生まれ育った私たちの町に世界中の人たちが来てくれたらと思うと、夢がいっぱいに膨らみます。

夢が現実のものとなる可能性もあります。こういった私たちの諸先輩方の努力が今日の一宮町の姿になっているのです。私たちもこれからは一宮町を支える一員になれることを誇らしく思います。

結びになりますが、これから私たちは「希望」と「夢」を持ち、努力を続け、感謝の気持ちを忘れることなく社会貢献をしていくことをここに誓い、新成人代表の挨拶とします。

受章おめでとうございます！

第4支団表彰伝達式並びに平成28年消防出初式

○第4支団（一宮町）の受章者

☆千葉県防災危機管理部長表彰

- 第2分団長 吉野健史
- 第1分団副分団長 小関一真
- 第2分団副分団長 内山靖之
- 第3分団副分団長 井上敦夫
- 第1分団第1部団員 峰島雄一郎
- 第1分団第1部団員 小畑憲二
- 第2分団第2部団員 吉野了史

☆管理者表彰

- 第2分団第1部団員 山田哲郎
- 第2分団第3部団員 岡田康雄

☆千葉県消防協会長生支部長表彰 功労章

- 第3分団長 室川典弘
- 第1分団第1部班長 関修也
- 第1分団第3部団員 田中毅
- 第2分団第1部団員 荒山敏寛
- 第2分団第3部団員 片岡靖
- 第3分団第2部団員 御園生忠正

精勤章

- 第1分団第1部部長 川崎広樹
- 第2分団第1部部長 丸島和親
- 第3分団第1部部長 渡邊信博
- 第1分団第2部団員 小安徹
- 第1分団第3部団員 石野薫
- 第1分団第4部団員 小関道

☆団長表彰

- 第2分団第2部団員 宇佐美秀明
- 第2分団第3部団員 峰島征太郎
- 第2分団第4部団員 川野允士
- 第3分団第2部団員 小川俊幸
- 第3分団第3部団員 河野泰行

精勤章

- 第1分団第1部団員 関祐一郎
- 第2分団第4部団員 田中昭光
- 第3分団第1部団員 森田剛史

優良部

第3分団第2部

☆千葉県長生地域振興事務所長 内助功労章

- 第2分団 副分団長夫人 内山圭子

☆団長内助功労章

- 第3分団第2部 部長夫人 伊藤美佳
- 第3分団第3部 団員夫人 若菜良美



▲ 整列する消防団員



▲ 賞状授与



▲ ポスターの前で記念撮影

一宮小6年 中村記萌さん 長生都市広域市町村圏組合管理者賞 最優秀賞 受賞

1月9日に茂原市民会館で行われた平成28年消防出初式で防火ポスターコンクールの表彰が行われ、一宮小学校6年中村記萌さんが長生都市広域市町村圏組合管理者賞を受賞されました。

※各分団の対象地区は次のとおりです。

分団名	対象地区
第1分団	東浪見地区
第2分団	一宮地区・宮原地区
第3分団	一宮 新地・船頭給・海岸地区

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28年2月発行 Vol.103

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ミントキッズ／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

今のうちから素質を磨こう！ 幼児体操教室始まる。
エンジョイススポーツクラブでは、来る4月から4～5歳児を対象に幼児体操教室「ニコリ」を開校。専門のインストラクターの指導のもと、楽しみながら体を動かして元気な体をつくるサポートを開始します。
問合せ nikori.ichinomiya@gmail.com
TEL.090-7821-9296(斉藤)

3/5(土)、無料体験教室開催！



笑顔だけは誰にも負けない。ふれあい野球大会、参加者募集！
野球が初めての男の子、女の子、そしてお父さん、お母さんもいっしょになって一日にぎやかに楽しめることで人気の「ふれあい野球大会」。今年も参加者募集が始まっています。開催は3月20日(日)。お申込・問合せ：石渡 (42-3328) 一宮町教育委員会 (42-1416)

仲間と天気に恵まれて 極上のテニス練習会開催！
テニスクラブでは12月20日、風もなく、太陽がさんさんと降り注いで暖かな、絶好のテニス日和に恵まれて練習会を行いました。長生村、茂原市、いすみ市、市原市などから総勢約60人が参加、クラブ最後の締めとしてはいい一日になったようです。4月以降、第2回、第3回と開催していきます。ご期待ください。



アスリートオブザイヤー2015授賞式を開催 一宮町を代表するトップアスリート240人が大集結

1月23日(土)、ホテル一宮シーサイドオーツカで町内のトップアスリートを表彰する協会のビッグイベント、アスリートオブザイヤー2015授賞式を開催しました。当日は玉川町長、市原睦沢町長ほかたくさんの方の来賓をお招きし、総勢240人の出

席者とともに2015年に活躍したアスリートの方々の栄光の軌跡や功績の数々を振り返りながら、大道芸や歌謡ショーをまじえてスポーツ談義に花を咲かせました。詳細は次号に掲載します。お楽しみに。



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。

オリンピックのサーフィン会場は千葉で！！

1月5日、玉川町長が森田知事へ新年の挨拶に行ってきました。

2020年東京五輪・パラリンピックに正式種目として推薦されているサーフィンが千葉県で開催できるよう会場誘致に千葉県と外房地域の市町村が連携していくことを森田知事と確認しました。



▲ 団結してサーフィン会場を千葉に

春の訪れを待つ松子 ～一宮ネイチャークラブ～

田植えから稲刈りまでエネルギーに満ちあふれていた松子も、今はひっそりと冬のたたずまいです。年末には1年の感謝を込めた大掃除。稲刈り後に残っていた藁や籾殻は田んぼに撒き戻し、来シーズンの糧に。田んぼの循環は余すところがありません。

松子では、冬の間も田んぼに水を張り続けるため、多様な生き物や微生物が育つ環境を維持しています。分解された藁などは肥料となり土壌を豊かにします。だからこそ、私たちはここで無農薬の米作りができるのです。

Facebook『一宮ネイチャークラブ』

【問合せ】

矢澤 ☎(42)7388 大川 ☎(47)4959

100歳おめでとうございます



▲ 久我ヨシさん



▲ 太田和乃ぬさん

町内のご長寿の方々に記念品を贈呈し、長寿をお祝しています。

100歳を迎えられた久我ヨシさん(2区)と太田和乃ぬさん(海岸)を訪問し、記念品を贈呈しました。いつまでもお元気で過ごしてください。

株式会社セブン-イレブン・ジャパンとの覚書を締結



町は、12月1日に㈱セブン-イレブン・ジャパンと「災害時の物資供給及び店舗営業の継続又は早期再開に関する覚書」を締結しました。

この覚書の主な内容は災害が発生した場合、被災した住民などを救助するために必要な物資の供給を要請することができるものとなっています。

今後も、安全・安心なまちづくりに向けて、協定等の締結を進めていきます。



たまひよ組

2月26日との避難・防災を考えよう
東日本大震災から5年を迎えるにあたり、防災についてお茶をしながらゆっくり、みんなと考えませんか？

町の保健師さんをお招きして、簡易オムツの作り方や赤ちゃんを連れた防災グッズ準備のコツなどもお話しします。

◆とき 2月25日（木）
午前10時30分～正午

◆ところ 中央公民館 和室
◆参加費 300円（お菓子付き）
【申込み・問合せ】

マミールウェイ・富澤
☎050（3577） 1335

138子育てネットワーク感謝祭

◆とき 3月14日（月）
午前11時～午後1時

◆ところ 中央公民館

◆内容 平成27年度の活動報告を兼ねた親睦会です。今年度の活動を振り返りながら、みんなで楽しくおしゃべりします。138子育てネットワークってなあに？どんなことをしているの？そんな疑問にお答えします☆
子育て当事者だけでなく、子育て支援にご興味のある方のご参加も大歓迎です。幅広い世代の皆さんのご参加をお待ちしています。

◆参加費 無料（軽食付き）

第1回子育てサミット開催！

～ここがヘンだよ！一宮～（仮）～

◆とき 3月16日（水）
午前10時～午後1時30分

◆ところ 中央公民館

◆内容 毎日の子育ての中で感じるさまざまなこと、こんな支援があったらいいのに…、こんな仕組みがあれば助かるのに…。一宮町をもっと子育てしやすい町にするために、わいわいがやがや、みんなで話そう！名言迷言・メールでの一言やご意見も大歓迎！！

子育て当事者はもちろん、日頃お孫さんを見ているシニア世代、子育てを応援したい地域の皆さん、子育てに関わる生の声をぜひお聞かせください。12時から昼食をとりながらの親睦会です。ざつくらんな座談会ですので、お子さんと一緒にどうぞお気軽にお出かけください！

◆参加費 無料

※町民提案事業の一環として行います。子育て当事者だけでなく、幅広い世代の皆さんのご参加をお待ちしています。

【申込み・問合せ】

138子育てネットワーク・藤井
☎090（7720）6070
✉ yssn-f@softbank.jp

資料展示「加納久宜」『加納家史料』にみる郷土の偉人

2月26日は最後の一宮藩主として一宮町長も務めた加納久宜公の命日です。それにあわせて今回は久宜公に関する資料展示を行います。

鹿児島県知事、入新井信用組合（現城南信用金庫）の設立、一宮町長など数多くの実績を残した久宜公とはどのような人物だったのでしょうか。

■問合せ 教育課 ☎421416

本展示は久宜公の次男である久朗氏（元千葉県知事）が残した『加納家史料』の中から久宜公にまつわる史料を展示しますので、ぜひご覧ください。

◆とき 3月31日（木）まで

※町の図書室開室日・時間内に公開
◆ところ 中央公民館 町の図書室内

わいわいジュニアスクール「かんたん！花器作り」

■問合せ 教育課 ☎421416

◆対象 町内小学生（4年生以上）
◆持ち物 空き缶（10・5cmくらい）、卵のパック（プラスチック製）2個、庭に花がある人は1～2輪

◆定員 10人

※先着順、事前申込み

◆参加費 200円（当日集金）

◆申込み方法 教育委員会窓口で申込み

トラクターの泥はね注意

■問合せ 事業課 ☎421428

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。

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

町長コラム

No.78

国立競技場と役場新庁舎

2020年東京オリンピックのメインスタジアムである国立競技場の建設がようやく決まりました。

2012年に決定した建築計画の総事業費が3000億円まで膨れ上がったことから国民の厳しい批判を浴び、計画は白紙に戻され、昨年再度コンペが実施され、決定したものです。（設計者 隈研吾、総事業費 1490億円）

算で防災の拠点を一日も早く建設するために、当時ほとんど普及していなかった公募型プロポーザル・デザインビルド方式を選択し、2012年8月に公募を行いました。そして専門知識を持つNPO法人建設技術監査センターに業者選定のための技術的支援や設計・施工の監査などを委託して対応することにしました。

「誰もが利用しやすい、まちづくりと防災の拠点を6億2100万円の枠内で建てること」これが町の示した条件です。2社から応募があり、審査の結果、（株）フジタ東関東支店に決まりました。

建設費用は、当初の契約金額が6億1992万円、その後の設備など仕様の変更やオリンピックの影響による資材と人件費の高騰により最終的には、7億3856万円になりましたが、ほとんど借金をしないで建設することができました。

限られた予算で地震と津波に強い新庁舎を建設した一宮町の事例は、全国的にも注目され、三重県の明和町をはじめ多数の自治体から視察を受けております。

介護予防が新しくなります ～要支援1・2が対象～

■問合せ すまいるサポートセンター ☎401055

◆総合事業とは

高齢者の皆さんがいつまでも住み慣れた地域で暮らせる体制づくりと、増加する介護費用に伴う保険料負担が増えないようにするため制度の見直しが行われました。

◆対象者

介護認定が「要支援1、2」で、かつ「ヘルパー」と「デイサービス」のみ利用している方が対象です。

◆変更点

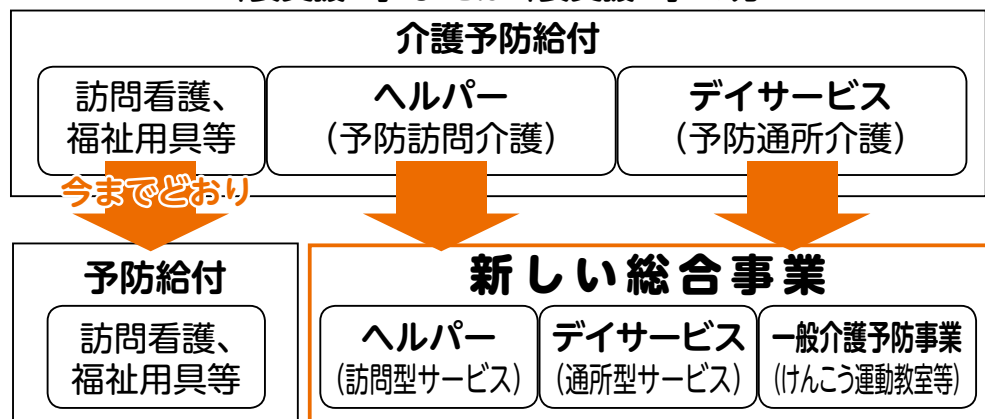
下図のように、「ヘルパー」と「デイサービス」の正式名称が変わります。

総合事業に移行することで新たな契約が必要になりますが、担当ケアマネジャーが訪問し、手続きをします。

現在受けているサービスは今までどおり利用でき、利用料も変わりません。

詳しいことは、すまいるサポートセンターまたは担当ケアマネジャーにお問い合わせください。

「要支援1」または「要支援2」の方



一宮の認定こども園はどろんこ会に決定

■ 問合せ 福祉健康課 ☎(40)1055

一宮町保育所整備基本計画に基づき進めていた町立一宮保育所の民営化は、設置・運営法人の公募を行い、一宮町公立保育所民営化法人選考委員会でも選考した結果を基に、社会福祉法人どろんこ会が平成29年4月に開園予定の認定こども園を設置・運営することが決まりました。

今後、どろんこ会と協力し、魅力あるこども園づくりを目指して開園準備を進めていきます。



▲ 写真上：朝霞どろんこ保育園
写真下：協定を結ぶ安永理事長と町長

社会福祉法人どろんこ会の特徴

保育理念；野外体験や遊びを通じて「にんげん力」を育てる

- ・園庭は、山を造り、木をたくさん植えて川や秘密基地を造って遊べるよう整備
- ・田植え、稲刈り体験やキッズキャンプなど課外体験プログラムも豊富

生涯大学校入学生2次募集

◆ 資格

県内に住所がある55歳以上の方（昭和36年4月1日以前生まれ）

◆ 募集期間 2月29日（月）まで

◆ 願書配布

生涯大学校各学園、一宮町福祉健康課、長生地域振興事務所、長生健康福祉センター（保健所）、県庁高齢者福祉課

※郵送希望者は、140円切手を貼付した返信用封筒（角2）を同封し左記へ郵送してください。県のホームページからも入手できます。

【願書提出・問合せ】

〒260-0801
千葉市中央区仁戸名町666-2
千葉県生涯大学校事務局
☎043(266)4705

秋山先生のアトリエ・シアターで海の生き物を学ぼう！

参加者募集！！

元東邦大学教授・海洋生物学者の秋山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めます。

◆ とき 2月27日（土）
3月26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6370-11）

◆ 対象

町内在住の子ども（各回6人まで）小さいお子さんは大人の方と一緒にご参加ください。

◆ 参加費

無料

【申込み・問合せ】

一宮ウミガメを見守る会 渡部
☎090(18007)7139
✉kameakemi77@yahoo.co.jp

2月は省エネルギー月間です



関東電気保安協会
http://www.kdh.or.jp/

そうだんごと

人権行政相談

◆ とき 3月3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 3月10日（木）

午後1時～午後5時
※要予約 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 3月17日（木）

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 一人20分

【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～

3月8日（火）東浪見保育所

「どろんこハリー」他

3月9日（水）原保育所

「花さかじいさん」他

3月11日（金）一宮保育所

「ピーターパンの冒険」他

【誕生会】

◆ とき 午前10時～

3月10日（木）原保育所

3月11日（金）東浪見保育所

3月16日（水）一宮保育所

※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

3月1日（火）（15組）

「はるみーつけた！」

3月8日（火）（15組）

「おもいであそび」

◆ 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 3月11日（金）

午前10時～正午

◆ ところ 一宮保育所

※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。

2月のテーマ「こはであそぼう」

リズム感が心地いい・おもわず声に出したくなる「気持ちいいこは」。子どもと一緒に絵本を読んでいると、絵やことばの響きを全身で感じ、心動かされるができます。ぜひ、保育所の絵本を「ご家庭でも楽しんでみてください。」

◆ とき 午前9時～午後3時

◆ ところ 各保育所玄関ホール

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 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。

○おひなさまを作ろう（2、3歳児）

3月2日（水）午前10時30分～

○音楽を楽しもう（1歳児）

3月8日（火）午前10時30分～

○休館日（新年度準備のため）

3月28日（月）～4月5日（火）

【予約・問合せ】

子育て支援館「おおぞら」

☎(42)7424

♪ マタニティ教室 ♪

- 内 容
 - 第1回 (①): 元気な赤ちゃんを産むために
 - 第2回 (②): ママの栄養で赤ちゃん元気 (調理実習)
 - 第3回 (③): 元気な赤ちゃんを育てるために (沐浴実習・先輩ママからのお話など)
- 期 日
 - 1コース目: ① 5月16日(月) / ② 5月25日(水) / ③ 6月1日(水)
 - 2コース目: ① 9月1日(木) / ② 9月8日(木) / ③ 9月14日(水)
 - 3コース目: ① 1月13日(金) / ② 1月19日(木) / ③ 1月27日(金)

♪ 乳児相談 ♪

- 内 容
 - 身体計測・離乳食相談・育児相談・予防接種相談など
- 対 象 4ヶ月・7ヶ月・12ヶ月児
- 期 日 ※ 全て水曜日
 - 4月20日・5月18日・6月22日・7月20日
 - 8月24日・9月28日・10月26日・11月16日
 - 12月14日・1月25日・2月22日・3月22日



♪ 1歳6ヶ月児健診 ♪

- 内 容
 - 身体計測、内科・歯科診察、歯科相談、保健指導・栄養相談
- 期 日 (対 象) ※ 全て金曜日
 - 5月20日 (平成26年 8月～10月生まれ)
 - 8月26日 (平成26年11月～平成27年1月生まれ)
 - 11月11日 (平成27年 2月～4月生まれ)
 - 平成29年 2月3日 (平成27年 5月～7月生まれ)

♪ 2歳児歯科健診 ♪

- 内 容
 - 身体計測、ブラッシング指導・歯科相談
- 期 日 (対 象) ※ 全て金曜日
 - 5月20日 (平成26年 1月～2月生まれ)
 - 6月24日 (平成26年 3月生まれ)
 - 8月26日 (平成26年 4月～5月生まれ)
 - 9月16日 (平成26年 6月生まれ)
 - 11月11日 (平成26年 7月～8月生まれ)
 - 12月2日 (平成26年 9月生まれ)
 - 平成29年 2月3日 (平成26年10月～11月生まれ)
 - 3月3日 (平成26年12月生まれ)

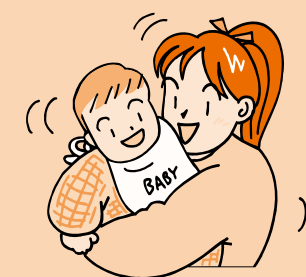


♪ 3歳児健診 ♪

- 内 容
 - 身体計測、尿検査、内科・歯科診察、視力・耳の聴こえ検査、保健指導、育児・栄養相談
- 期 日 (対 象) ※ 全て金曜日
 - 6月24日 (平成25年 1月～3月生まれ)
 - 9月16日 (平成25年 4月～6月生まれ)
 - 12月2日 (平成25年 7月～9月生まれ)
 - 平成29年 3月3日 (平成25年10月～12月生まれ)

平成28年度 母子保健事業一覧

- ★日程は、月ごとに広報に掲載します。
- ★予定が変更になる場合もあります。変更の際は
通知・広報などでお知らせします。



お問い合わせは・・・
保健センター 福祉健康課 健康グループ ☎(40) 1055

♪ 親子ふれあい教室 ♪

- 内 容
 - ベビーマッサージ、手遊びなどの遊びの紹介、身体計測(希望者)など
- 対 象 1歳児、0歳児およびその保護者 (兄弟の参加可)
- 期 日 (いずれも1歳児9:30～ 0歳児10:45～)
 - 4月12日(火)・5月26日(木)・6月28日(火)・7月15日(金)・8月19日(金)・
 - 9月15日(木)・10月13日(木)・11月10日(木)・12月9日(金)・1月11日(水)・
 - 2月10日(金)・3月10日(金)

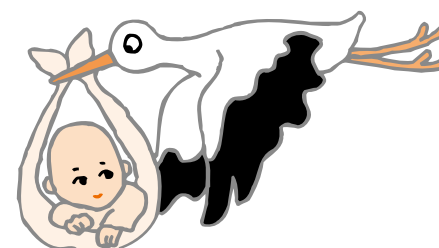
♪ 育児相談 ♪

- 内 容
 - 専門の相談員が子育てに関するさまざまな相談に応じます (予約制)
- 期 日
 - 4月8日(金)・5月17日(火)・6月3日(金)・7月6日(水)・8月18日(木)・
 - 9月9日(金)・10月12日(水)・11月18日(金)・12月7日(水)・1月18日(水)・
 - 2月15日(水)・3月15日(水)

♪ 予防接種 ♪

- 町からお知らせする予防接種には次のものがあります。
- ・ヒブワクチン・小児肺炎球菌ワクチン
- ・四種混合ワクチン (百日咳・ジフテリア・破傷風・不活化ポリオ)
- ・BCGワクチン・麻しん風しん混合ワクチン・水痘ワクチン・日本脳炎ワクチン

対象になる月に通知を送りますので、よく確認の上、対象年齢・実施期間内に指定医療機関で予約をして受けてください。



保健センターでは、日々、健康づくりに取り組んでいる方の体験談を『私の健康法』というテーマで掲載します。1月号に引き続き、糖尿病予防に取り組んでいる方の体験談をご紹介します。

『私の健康法』

新浜区 女性 (74歳)

私は東北出身で、塩分が濃いものを食べて育ったということもあり、味付けが濃いものを好んでいました。

40歳頃から外食店に勤務しました。仕事として新しいメニューやケーキの味見をすることが多い日が続き、職場の検診でヘモグロビンA1cが5.9%と指摘されました。食事、運動で改善するよう指導されましたが、その頃は全く気にしていませんでした。

会社を退職後、一宮に転入し、少しのんびりしようと、外食を楽しんだりおいしいお菓子を食べて過ごしました。

ある時、頭痛がひどかったので受診したところ、高血圧と高血糖を指摘されました。ヘモグロビンA1cは7.2%に上がっていました。幸い脳の異常は見られず、体も元気だったことから、薬に頼らず生活習慣で改善するよう、次のように指導されました。

- ① 1日1400kcal
- ② 夜は外食しない、夕食は軽めに
- ③ 野菜から先に食べる
- ④ 毎食後歩く

毎食後歩くという事は、なかなか実行できませんが、なるべく1日1万歩は歩くようにしています。町の特健診でも同じように言われ、食生活改善会の料理教室に参加してみました。今まで量ったことなどな



い調味料を量ることから始まり、減塩でもおいしく食べる工夫を教わり、日々の食事作りの参考としています。食事だけでなくロコモ体操も教わり、テレビを見ながらスクワットや片足立ちなどを毎日3セット、約15分行っています。最近、「東浪見けんこう運動教室」にも参加し、少しくらい動作を間違えても恥ずかしくない雰囲気の中で、周りの人と笑いながら楽しく運動しています。

現在、血圧は安定していますが、ヘモグロビンA1cはなかなか思うように下がってくれません。医師は「薬を飲まずに、頑張れ」と言ってくれます。介護職をしている娘にも「町の国保の医療費は大変なんだよ。もっと運動して、死ぬまで歩きなさい。」と言われました。娘には迷惑かけられないので、楽しみながらできる運動と、バランスの良い食生活を続けていきたいと思っています。

健康づくりの体験談を募集しています。皆さんに紹介したい体験談がありましたら、保健センターにご連絡ください。

【問合せ】 保健センター ☎(40)1055

一宮フラウエンコール

一宮フラウエンコールは、生涯学習の一環としてコーラスを通して情操を高めることを目的に活動している公民館サークルです。

各種発表会に参加する傍ら、平成12年4月からボランティアとして、町内の介護施設への訪問活動や一宮町社会福祉協議会が開催する行事での発表も行っています。

老人ホームで発表をする時には、なるべく皆さんの耳になじみのあるものと考え、童謡を練習したりと、私たち歌う側はもちろんですが、聞いていただく皆さんにも楽しんでもらえるようにと選曲も工夫しています。

聞いてくださる皆さんに「皆さんも、聞いたことのある歌だと思います。ぜひ、一緒に歌ってみてくださいね。」と声をかけて歌い始めるのですが、最初は、なかなか声も聞こえず、皆さんに楽しんでもらえてるだろうか？と不安に思う気持ちがありました。

でも、二度、三度と足を運ぶうちに音楽に合わせて手を叩いてくれる方、一緒に口ずさんでくれる方が徐々に増えてきて、今では「今日も楽しみにしていたよ。」と声をかけていただいたり、「懐かしい歌だね。」と声をかけていただいたりして和やかな温かい雰囲気の中で活動をしています。

皆さんを歌で元気にするという思いから始めたボランティア活動も、逆に元気をいただいて帰ってきます。

カリフォルニア大学サンフランシスコ校看護大学院を中心にみんなで楽しく歌うことが認知・運動さらに体全体の高齢化にどんな影響を与えるのかという研究がされているようですが、私たちも歌を歌うことで腹式呼吸をし、体も温まり、姿勢もよくなり、そして何より仲間と顔を合わせて楽しむことが何よりの健康法と思っています。

今後もコーラスを通じて、歌う楽しさや仲間づくりの楽しさを皆さんに伝えられたらと思います。

毎月第2・第4の水曜日に中央公民館の視聴覚室で活動をしていますので、興味のある方は、ぜひ足を運んでみてはいかがでしょうか？



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



保健センター
3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

Table with 5 columns: 名称, 日程, 時間, 内容・対象, 場所. Rows include: 親子ふれあい教室, 2歳児歯科健診, 3歳児健診, 育児相談, 乳児相談, BCG予防接種, 献血, あそびの広場.

Table with 5 columns: 名称, 日程, 時間, 内容・対象, 場所. Rows include: けんこう運動教室, 東浪見けんこう運動教室.

統計調査員募集中!!
町では、統計調査を行っていた
だけの方を随時募集しています。
ご応募いただいた方は、選考の
上、町の統計調査員として名簿に
登録し、統計調査を行う時に、登
録した方の中から調査員としてお
願いします。
◆要件
・責任を持って調査事務を遂行で
き、20歳以上の健康な方
・秘密の保護ができる方
・税務、警察に直接関係のない方
・選挙に直接関係のない方
◆報酬
・調査終了後、国の基準に基づき
支払われます。
◆必要書類 履歴書
【問合せ】
まちづくり推進課
☎ (42) 2113

保健センターだより
きちんと手洗いでできていますか?
正しい手の洗い方
1. 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
2. 手の甲をのぼすようにこすります。
3. 指先・爪の間を念入りにこすります。
4. 指の間を洗います。
5. 親指と手のひらをねじり洗いします。
6. 手首も忘れずに洗います。
石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。
▲ 厚生労働省ホームページ資料から抜粋

2月のレシピ
一宮町食生活改善会
大根と厚揚げの牛肉巻き
1人分 229キロカロリー
【材料】 (4人分)
牛薄切り肉 16枚
大根 4センチ
厚揚げ 1枚
小麦粉 適宜
大根おろし 200g
青じそ 4枚
A (醤油 大さじ3, みりん 大さじ2, 砂糖 大さじ1)
【作り方】
① 大根は1センチ厚さに4枚切り、半月切りにする。皿に並べ、ふんわりとラップをかけ、電子レンジで4分加熱し、水気を切る。
② 厚揚げは油抜きし、横8等分に切る。
③ 牛肉を縦長に広げて小麦粉を振り、大根を手前に置いて全体にしっかりと巻きつける。同様に残りの大根、厚揚げを巻き付け、表面にも小麦粉を薄くまぶす。
④ フライパンに油を熱し、③の巻き終わりを下にして並べ入れる。焼けたら返しなが
ら全体に焼き色をつける。
⑤ Aを合わせ、④にまわし入れて全体にからめる。汁気がなくなってきたら火を止め、皿に盛る。青じそ、軽くしぼった大根おろしを添える。

いちのみや 広報カレンダー



3
2016



※ カレンダーは3月の予定です。

日	月	火	水	木	金	土
		1 燃えミ 親子教室「ひよこ組」	2	3 燃えミ 人権行政相談	4 2コース燃えないゴミ 3コース資源ゴミ	5 燃えミ 一宮商業卒業式
6	7 議会定例会(初日)	8 燃えミ 親子教室「ひよこ組」	9	10 燃えミ 町長室開放日	11 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」 一宮中卒業式	12 燃えミ 文化財講座
→町の図書室休 休 睦沢診療所 ☎(44)2236						
13	14 議会定例会(最終日)	15 燃えミ 東浪見小卒業式 経堂祭	16	17 燃えミ 法律相談 一宮小卒業式	18 1コース資源ゴミ 2コース粗大ゴミ 区長会	19 燃えミ
休 秋場医院 ☎(42)3323						
20	21	22 燃えミ	23	24 燃えミ 心配ごと相談 小・中学校修了式	25 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 保育所修了式 (一宮・原・東浪見)	26 燃えミ 愛光保育園卒園式
→町の図書室休 休 藤島クリニック ☎(47)3056	→町の図書室休 休 清水医院 ☎(42)2950					
27	28	29 燃えミ	30	31 燃えミ		
休 長生診療所 ☎(32)3303						

●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。)

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)