

平成30年 10 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 12,541 人 (+28人)
男 6,209 人 (+12人)
女 6,332 人 (+16人)
世帯数 5,425 世帯 (+46世帯)
面積 22.97 k㎡
※平成30年10月1日現在

() 内は前月比

ホームページ

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

一宮
いづのみや



上総一ノ宮駅東口、着工へ

上総一ノ宮駅東口の着工に向けて、関係予算が承認され、事業化が正式に決定しました。今後、年内に着工し、このような東口の完成を目指す予定です。(詳細は2ページ)

上総一ノ宮駅東口完成イメージ図

上総一ノ宮駅東側が変わります

町では、平成5年に駅周辺の区画整理の中で、駅東側広場を整備しましたが、駅東口開設についても継続して検討を行ってきました。

このたび、東京2020オリンピック・サーフィン競技の開催地が釣ヶ崎海岸に決まったことで、JRからも協力が得られることになり、設計などを進めてきたところですが、9月の町議会において、工事のための予算が承認され、事業化が正式に決定しました。

なお、本事業については、新たな駅東口により大会時の観客輸送の円滑化が図られ、また、大会後の地域の活性化にも資するとして、千葉県から工事費の2分の1を助成する方針も示されているところです。

駅東口開設の工事は、年内の着手を予定しており、東京2020大会前の平成32年6月下旬に完成する見込みです。

◆上総一ノ宮駅東口整備事業の内容

既存の駅跨線橋と駅東側広場を結ぶ跨線橋を整備し、Suica専用自動改札機を設置します。

また、車いすやベビーカーでも利用できるようエレベーターを設置するなど、バリアフリーにも配慮した施設となっています。

※工事は安全面などの理由から基本的に終電後から始発までの夜間工事で行われる予定です。

工事期間中は東側広場の一部が使用できないなど、何かとご不便をおかけしますが、ご協力をお願いします。

【問合せ】

企画課 ☎(42)2113



▲新たに整備する通路・イメージ図



▲ いちのみや保育所でひまわりの種を植える様子



▲ ひまわりが美しく咲いた高橋さんのお宅

東京2020オリンピックのサーフィン競技開催に向けて、県事業「おもてなしCHIBAプロジェクト」外房「ひまわりと笑顔で結ぶオリンピック」の一環として、町内をひまわりで彩る活動が始まっています。

いちのみや保育所では、平成29年5月に園庭にひまわりの種を植えました。このひまわりは同年8月には見事に咲き、そこから得られた種は、

九十九里・外房地域の保育所や幼稚園、小・中・高等学校、特別支援学校などの約200校に贈られ、それぞれで育てられています。

また、町では、この種を町内の家庭にも配布しました。

高橋さんのお宅では、配布されたひまわりの種を6月に自宅の庭に植え、熱心に世話をしたところ、8月には見事に美しく咲きました。

オリンピックに向けて、ひまわりの輪がひろがっています



▲ ひまわりが見事に咲いて喜ぶ、いちのみや保育所の園児

今後は、オリンピックに向けて、より多くの皆さんに参加いただき、町内にひまわりを植える活動を検討する予定です。

詳細は別途ご案内予定ですので、皆さんの協力をよろしくお願いします。

【問合せ】 オリンピック推進課 ☎(42)2180

オーストラリアでホームステイ

中学生海外交流研修

一宮町・長生村・白子町合同の中学生海外交流研修が7月30日から8月8日までの10日間、オーストラリアのゴールドコーストで行われ、一宮中学校からは、8人の生徒が参加しました。初日は、成田空港で航空機が滑走路に誤進入した影響を受け、出発便が欠航となり、翌日の午後に飛び立ちました。

その後、研修内容に多少の変更がありました。生徒たちは、受け入れ先となったホストファミリーと共に生活する中で生きた英語を学び、日本とは異なる文化や習慣に触れて過ごしました。滞在中は、現地の学校で日本や一宮町についても紹介するなど交流を深めました。

【問合せ】 教育課 ☎(42)4574



オール千葉おもてなしシンポジウム

「スポーツイベントでのおもてなしのカタチ」をテーマに、シンポジウムを開催します。ぜひご参加ください。(参加無料)

◆とき 11月25日(日)

午後1時から午後4時

◆ところ 茂原市民会館

◆出演 小椋久美子氏(北京五輪バドミントン日本代表)ほか

◆定員 500人程度(先着順)

◆申込 氏名、フリガナ、電話番号、住所を記載して

◆申込 番号、住所を記載してメールまたは郵送により申込み

※参加の可否は適宜メールまたは郵送にて通知します。

◆申込先

オール千葉おもてなしシンポジウム運営事務局

〒176-0003 東京都練馬区羽沢

1-12-12 プチシャトウB103

Mail:all-chiba-omotenashi@ufjc.co.jp

◆申込期限 11月14日(水)当日消印有効

◆主催 千葉県

◆問合せ

オール千葉おもてなしシンポジウム運営事務局(株)アップフロントクリエイティブ

〒03(6909)3477

03(6909)3477

03(6909)3477

03(6909)3477

03(6909)3477

03(6909)3477

03(6909)3477

03(6909)3477

03(6909)3477

03(6909)3477

03(6909)3477

03(6909)3477

03(6909)3477

03(6909)3477

03(6909)3477



Nice to meet you!! ~オリと呼んでください!~

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ください。



私は、ピッケン・オリバー・ジェームズです。イギリスのオックスフォードから来ました。26歳です。各国の文化に興味があり、大学では人類学を勉強していました。

日本に来るのは初めてで、一宮町に住むことが出来るなんて嬉しいです。まわりの皆さんがとても優しくしてくれます。そして、この町の景色はとても綺麗です。

私は、ネパールやタイ、ポルトガルなど、いろいろな国に行きました。その時、英語しかわからなかったのですが、多種多様な人々と出会うことができました。英語を知らなかったら、こんな素敵な交流ができなかったでしょう。英語は『世界の共通言語』だと思います。子どもたちの世界を広げるために英語は大事な道具だと思います。

私は、日本語が少ししかわからないので、日本語を学びたいです。また、幼いころから日本のメディアや歴史などを見かけることがあり、これを機会に、もっと日本の文化、そして町民の皆さんとたくさん交流したいです。私を見かけたら、ぜひ声をかけてください!

一宮町の歴史特集
「加納家と一宮」

⑦ 廃藩置県後の一宮

今年(明治維新から150年)の年、NHK大河ドラマ「西郷どん」でも大政奉還や王政復古の大号令がえがかれました。

そののち勃発した旧幕府軍と新政府軍との軍事衝突(戊辰戦争)の際、上総一宮藩藩主の加納久宜は、旧幕府軍側で戦おうとしますが間に合わず、最終的に新政府軍に服属したといえます(異説あり、当初より新政府軍側であったとも)。

戊辰戦争後、明治4年(1871)4月、廃藩置県が行われ、藩は廃され県が置かれます。ここに「一宮県」が誕生します。基本的にはこの時、旧藩の領地がそのまま「県」に変わったのみとなります。そのため、一宮県の範囲には旧一宮藩領の現茨城県南部の一部なども含まれていました。

この年の11月に木更津県(のちに千葉県となる)に合併されてしまったため、一宮県が存在したのはわずか7か月のみ。行政組織については「一宮県歴史」(千葉縣史料近代篇明治初期)所収)という資料に書かれてはいますが、そ

の実態についてはいまだ不明な点が多いです。

近年、「一宮民政局」の印が押された史料が新たに発見されました。茨城県利根町の「吉浜家文書」に同じ印が押された史料が確認されているため、原史料であることが確定できました。

この資料は一宮県の範囲であった上総国相馬郡羽中村(現茨城県利根町)に宛てたもので、内容は当時この村に在住していた70歳以上の高齢者を祝うものです。この当時の時代背景を考え、うえでも大変興味深い内容です。このような内容の資料が残ることも大変珍しいことであり、一宮県の行政実態を知るうえで、貴重な資料といえるでしょう。



▲「一宮民政局」の印
(史料：個人所蔵、町教委寄託)

【問合せ】 教育課 ☎(42)1416

町長コラム

No.28



一宮町長
馬淵 昌也

秋も大分と本格的になってきました。わたくしは、秋になると、虫の声がよく聞こえることに驚きます。上総一宮駅の周囲では、夕暮れになるとスズムシが「リーンリーン」と鳴いています。一宮川沿いの土手では、「チッチリリ、チッチリリ(チンチロリン)」とマツムシが鳴いています。また昼間には、夏から、さくら通り沿いの草むらなどで、キリギリスが「ギーッ、チョ、ギーッ、チョ」とうるさいくらいです。

こうした虫は、わたくしが育った神奈川県の戸塚には、いませんでした。もちろん、コオロギやウマオイなどはいましたが、先に挙げたような虫は聞いたことがありませんでした。ですの、中学以降、日本の古典を学ぶと、こうした虫のことがよく出て来ましたが、いまひとつ実感が伴いませんでした。スズムシは飼育例も多いので、聞く機会もありましたが、マツムシは長らく聞いたことがありませんでした。

ところが、一宮町では、至る所でスズムシもマツムシも聞けるし、自宅の庭でも自然に鳴いています。

おとなりの長生村岩沼には、虫供養碑が建てられているそうです。これは、

江戸時代から大正年間まで、この地域で鳴く虫を捕えて、江戸(東京)まで売りに行っている者が大勢あったことを背景にするものだそうです。鳴く虫捕りと繁殖は、この地域の一大産業であったといえます。昭和初年の鉄道のの上り一宮列車は、虫売りの人たちが賑わい、車内で虫が盛んに鳴いていたそうです。

一宮では、ほかに、戸塚ではみたくもない昆虫を見ることができません。たとえば、ツチハンミョウやオツネトンボなど、図鑑で見ただけの虫でしたが、わたくしの家の庭で見つけました。ツチハンミョウは青光りした虫で、地面を歩く不気味な有毒の甲虫、オツネトンボは冬を越すトンボです。4年前の夏には、庭で「カシャカシャカシャ」というクツワムシの声も聞きました。一宮でも、あまり聞くことはできない虫です。

鳴く虫をはじめ、昆虫相の豊かなことは、一宮とこの地方の自然の豊かさを示すものです。10月ともなると、種類も減ってきますが、秋の夕べ、皆様も鳴く虫の声を耳を傾けて、一宮の自然の豊かさを再度実感して頂ければと存じます。

町内保育所・認定こども園のご案内

		認可保育所		認定こども園	
施設名		いちのみや保育所	愛光保育園	東浪見こども園	一宮どろんこ保育園
設置経営		一宮町	(福)一粒の麦福祉会	(福)一粒の麦福祉会	(福)どろんこ会
定員		60人	80人	幼稚園部10人 保育所部70人	幼稚園部20人 保育所部150人
所在地		〒299-4301 一宮1201-4	〒299-4312 宮原69	〒299-4303 東浪見8077-4	〒299-4301 一宮8683
電話番号		(42) 2514	(40) 1033	(36) 7726	(44) 7597
認可年月日		S36.5.8	S28.4.1	H28.4.1	H29.4.1
施設構造		鉄筋平屋建	鉄骨2階建	鉄骨平屋建	木造2階建
建物延床面積		610㎡	567.67㎡	609.79㎡	1385.25㎡
開所時間		平日・土曜とも 7:00~19:00	平日7:15~18:15 土曜7:15~15:15	平日7:00~19:00 土曜8:00~17:00 (幼稚園部は 平日9:00~15:00)	平日・土曜とも 7:00~20:00 (幼稚園部は 平日8:30~15:30)
保育時間	標準時間利用 (最長11時間)	平日・土曜とも 7:00~18:00	平日7:15~18:15 土曜7:15~15:15	平日7:30~18:30 土曜8:00~17:00	平日・土曜とも 7:00~18:00
	短時間利用 (最長8時間)	平日・土曜とも 8:00~16:00	平日8:00~16:00 土曜8:00~15:15	平日・土曜とも 8:00~16:00	平日・土曜とも 8:00~16:00
子育て支援事業		<ul style="list-style-type: none"> 産休明け保育・障害児保育 一時保育・庭開放 育児栄養相談 親子教室(入所前児童対象) はらっぱ文庫(絵本貸出) 	<ul style="list-style-type: none"> 産休明け保育 障害児保育 一時保育・庭開放 子育て支援センター 	<ul style="list-style-type: none"> 産休明け保育 障害児保育 一時保育・庭開放 子育て支援センター 	<ul style="list-style-type: none"> 産休明け保育 障害児保育 一時保育・庭開放 子育て支援センター



平成31年度保育所・認定こども園の入所(園) 申込みが始まります

◆申込み受付

施設名	認可保育所		認定こども園	
		いちのみや保育所	愛光保育園	東浪見こども園
日程	11/20 (火)	11/19 (月)	11/19 (月) (保育所部)	11/21 (水) (保育所部)
場所	いちのみや保育所 ☎ (42) 2514	愛光保育園 ☎ (40) 1033	東浪見こども園 ☎ (36) 7726	一宮どろんこ保育園 ☎ (44) 7597
当日の内容	・書類の確認 ・お子さんの面接	・書類の確認 ・お子さんの面接	・書類の確認 ・お子さんの面接	・書類の確認 (当日の面接はありません)
時間	13:30~15:00	9:30~10:30	14:00~15:00	13:30~14:30

認可保育所・認定こども園保育所部

◆利用対象年齢

0歳〜小学校就学前
・出産や転入など平成31年度途中での入所をお考えの方も受け付けます。

◆保育を必要とする事由

(保育所等を利用するには、次の①〜⑨のいずれかに該当することが必要です。)

- ①就労
- ②妊娠・出産
- ③保護者の疾病・障害
- ④同居又は長期入院等している親族の介護・看護
- ⑤災害復旧
- ⑥求職活動(起業準備を含む)
- ⑦就学(職業訓練校等における職業訓練を含む)
- ⑧虐待やDVのおそれがあること
- ⑨その他、①〜⑧に類する状況として町長が認める場合

◆必要書類

- ①支給認定申請書兼保育所等利用申込書・現況届兼家庭状況調査書
- ②父母の就労証明書、自営業・農業就労申告書又は申立書

・申立書には医師の診断書、母子手帳、身体障害者手帳などの写しが必要になる場合があります。

・就労証明書と自営業・農業就労申告書は、65歳未満の同居家族も必要です。

◆在所・在園児は在籍の保育所等を通じて家庭状況調査書の提出を依頼します。

※必要書類は10月17日(水)以降、子育て支援係窓口又は全保育施設にて受け取れます。またホームページからもダウンロードできます。

※申込受付前に、入所案内を必ずご覧ください。

認定こども園幼稚園部

一宮どろんこ保育園の幼稚園部については、10月5日に平成31年度の入園申込みを終了しました。東浪見こども園の幼稚園部は、こども園にて11月8日(木)に申

込み受付を行います。

※町外の幼稚園をご希望の方は、直接施設にお問い合わせください。

Q 保育所と認定こども園の違いは？

A 保育所は、共働きなどで家庭で保育ができない児童をお預かりする施設です。

認定こども園は、保護者の働いている状況に関わりなく、すべてのお子さんが利用できる施設です。

一宮町の認定こども園は、保育所を基本として、そこに幼稚園部の入園枠が増えたもので、地域の子育て家庭の支援も行います。

共通事項

・申込み状況により入所・入園の調整がありますのでご了承ください。

・上記日程で都合の悪い方は、

11月12日(月) から26日(月) に

福祉健康課子育て支援係で随時受付をします。(平日午前8時30分から午後5時)

・右記期間後に申込みされた場合は、期限内申込み者の入所・入園が決定後の審査となりますことをご了承ください。

【問合せ】

福祉健康課子育て支援係
☎ (42) 1415

第40回一宮町農林商工祭開催！

■問合せ 一宮町農林商工祭実行委員会（事務局 産業観光課） ☎(42)1428

祝い餅投げをはじめ、新鮮な農産物や加工品などの展示や即売、特売を行います。

ステージでは踊りや太鼓など楽しいイベントが盛りだくさんです。

ご家族やお友達をお誘い合わせの

上、ぜひご来場ください。

◆とき 11月3日（土）祝日

午前10時から午後2時

※荒天中止

◆ところ 保健センター西側駐車場

一宮町九十九人委員会から報告書をいただきました

■問合せ 企画課 ☎(42)2113

次年度以降の具体策についての検討を進めてまいります。

九十九人委員会は、オリンピックでどのように一宮流のおもてなしをするか、また、新たな町の観光の資源について、町民の皆さんからのアイデアや、ご意見を聞かせていただくことを目的に、平成29年11月に発足しました。

この委員会は、参加を希望された町民の皆さんが主体となり、オリンピック部会と観光部会に分かれて、話し合いを重ねて参りました。委員の皆さんから出た意見について取りまとめた結果を、8月31日、馬淵町長へ報告書として提出されました。

町では今後、委員会の報告書の内容を尊重し、町内の各種団体のご意見や、財政面との調整を図りながら、



一宮川の堤防の草刈作業にご協力を

■問合せ 都市環境課 ☎(42)1430

一宮川をきれいにする会では、毎年、一宮川を綺麗な河川として維持することを目的とし、一宮川に隣接する住民の方と一宮川に係る各種団体、企業とボランティアなどで、堤防の草刈を行います。つきましては、草刈当日に草刈機を持参できる方の参加を募集します。

◆実施日時 11月11日（日）午前9時から11時
受付 午前8時30分から

◆受付場所 一宮町役場前駐車場

◆その他 受付後、軍手の配布と持参して頂いた草刈機へ燃料の補給をします。また、草刈中の事故に備えた保険に加入します。

動物による危害防止対策強化月間

■問合せ 長生健康福祉センター（保健所） ☎(22)5167
県動物愛護センター ☎0476(93)5711

11月は「動物による危害防止対策強化月間」です。次のことに注意して、動物による事故や迷惑を防止しましょう。

- ・ 飼い犬が人をかんだ時は保健所へ届け出し、かんだ犬が狂犬病の疑いがないかどうか獣医師の検診をうけさせることが必要です。
- ・ 犬の登録と年1回の狂犬病予防接種は、法律に定められた飼い主の義務です。

- ・ 猫は室内で飼いましょう。
- ・ 犬猫合わせて10頭以上飼う場合、保健所へ届出が必要です（91日齢未満の犬猫を除く）。
- ・ 一部のサル、ヘビなどの特定動物を飼う場合は、あらかじめ保健所長の許可が必要です。
- ・ ペットがいなくなったらすぐ探し、保健所、警察、動物愛護センターに電話等で届け出ましょう。

夕方音楽放送時間が変わります

■問合せ 総務課 ☎(42)2112

防災行政無線による音楽放送を、日没の早くなる11月から1月にかけて

では、夕方4時に変更して放送します。

還付申告をお忘れではありませんか？

確定申告期間中に平成 29 年分の医療費控除申告などできなかった方は、平成 34 年 12 月 31 日まで税務署で申告することができます。

したがって、過去 5 年分について申告することができるので平成 25 年分以降の申告までができます。平成 25 年分の申告は今年の 12 月 31 日までです。

詳細と年末の取扱いについては税務署へお問合せ下さい。

【問合せ】 税務課 ☎ (42) 2114
茂原税務署 ☎ (22) 2166

11月・12月は労働保険適用強化期間です

労働者を 1 人でも使用する（農林水産業の一部を除き）事業主は、労働保険（労災保険・雇用保険）に加入することが義務づけられています。未手続事業の事業主は至急、加入手続きをしてください。詳しくは、千葉労働局労働保険徴収課、最寄りの労働基準監督署、または、ハローワーク（公共職業安定所）にお尋ねください。

【問合せ】
千葉労働局労働保険徴収課 ☎ 043 (221) 4317

SEISHOU FESTA

社会福祉法人児童愛護会の活動および障害者福祉を知っていただくために、地域の方が楽しんで交流できる場をつくる目的で開催します。皆さんのご来場をお待ちしております。

- ◆とき 11月10日（土）午前10時から午後2時
- ◆ところ 青松学園
一宮町一宮389
- ◆内容 模擬店、バザー、ゲストステージショーなど楽しいイベント盛り沢山
- 【問合せ】** 青松学園 ☎ (42) 3869

千葉県生涯大学校「外房学園祭」

- ◆とき 11月17日（土）午前10時から午後4時、11月18日（日）午前10時から午後3時
- ◆ところ 外房学園茂原校舎
- ◆内容 各種展示・販売、グランドゴルフ、スポーツ吹き矢、パソコンで名刺作り等の体験、落語、民謡、合唱などの芸能
- 【問合せ】** 千葉県生涯大学校外房学園 ☎ (25) 8228

九十九祭（つくもさい）

- ◆とき 11月10日（土）・11日（日）
午前10時から午後2時（雨天決行）
- ◆ところ 10日：ときわぎ会場（睦沢町長楽寺496）
11日：まきのき会場（睦沢町上市場693）
- ◆内容
10日：パン、クッキー、焼き菓子、味噌、ジャム、木工品などの販売や、パンづくり、木工など各種体験できる企画、焼き菓子バイキング、食堂など
11日：ゲーム、工作遊びなど。つきたてお餅のおしるこ無料配布、大道芸、抽選会、睦沢鳴子会、食べるコーナー（唐揚げ、カレー等）など
- ◆主催 社会福祉法人九十九会
- 【問合せ】** ときわぎ工舎 ☎ (44) 2299 榎の木学園 ☎ (44) 1212

千葉県立長生特別支援学校 平成30年度 学校を核とした 県内1000か所ミニ集会

- ◆とき 11月7日（水）午後1時から午後2時35分
- ◆ところ 長生特別支援学校体育館
- ◆内容 テーマ「共生社会の形成に向けて学校・家庭・地域でできること」、講話、意見交換
- 【問合せ】**
長生特別支援学校 ☎ (42) 2470

陸上自衛隊 高等工科学校生徒を募集します

防衛省・自衛隊では、「中学校等卒業予定者及び卒業生」を対象とした「陸上自衛隊 高等工科学校生徒」を募集しています。

募集種目	応募資格	受付期間 (締切日必着)	試験期日(期間)	合格発表	入校	待遇・その他
高等工科学校 陸上自衛隊	推薦 平成31年4月1日現在、15歳以上17歳未満の男子で中学校等卒業予定者および卒業生	11月1日から11月30日	平成31年1月5日から1月7日までの間の指定する1日	平成31年1月17日	平成31年4月上旬	【身分】 特別職国家公務員「生徒」 (自衛官ではありません。) 【生徒手当】 月額:101,000円を支給 (平成30年2月1日現在) 期末手当:年2回(6月、12月) 【教育】 生徒課程修了時に高等学校の卒業資格を取得することができ防衛大学校などへの受験資格が得られます。
	一般	11月1日から平成31年1月7日	【1次試験】 平成31年1月19日 【2次試験】 平成31年2月1日から2月4日のうち指定する1日	平成31年2月15日		

※詳しくは自衛隊茂原地域事務所までお問い合わせください。
自衛隊 茂原地域事務所（千葉地方協力本部）
☎ 0475 (25) 0452 茂原市町保 3-217 シティビル 2階



✿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「高齢者の骨折」についてのお話です。

★高齢者は転倒で骨折しやすい

高齢になると、ちょっと転んだだけでも骨折につながる場合があります。これは、加齢とともに筋力が低下し、歩くときなどに足が上がりなくなって転びやすくなることに加えて、骨ももろくなっていくためです。高齢者に多い骨折の部位は、太ももの付け根（股関節）、手首、背中、肩などの骨です。特に太ももの付け根（股関節）を骨折すると、立つことや歩くことができなくなり、要介護や寝たきりになる危険性が高まります。

★高齢者が骨折しやすい場所

高齢者の転倒による骨折は、慣れているはずの家の中や敷地内で多く発生しています。具体的には「階段を踏み外す」「わずかな段差・じゅうたんや敷物のへりにつまずく」「濡れたお風呂の洗い場ですべる」「サンダルで歩いていてつまずく」などです。ほかに「雨の日に入出口ですべる」「自転車で転ぶ」などがみられます。

※高齢者では服用中の薬が原因でふらついて転んでしまう場合があります。薬によるめまいやふらつきがある場合は、主治医に相談してください。

★骨も不健康になる

人間は年を重ねることで様々な組織が変化します。これは骨にも言えることで、年齢と共にもろくなっていきます。健康な骨は中身が詰まっています（密度が高い）丈夫ですが、骨の中身がスカスカになり密度が低下すると骨はもろくなります。このつまり具合を「骨密度」と言います。骨がスカスカの状態が続くと、症状が悪化すると骨粗しょう症という病気になり、日常生活に支障が出てきます。

★骨を鍛えましょう

日ごろからカルシウムを多く摂り骨密度を高くするような食生活を心がけましょう。また、適度な運動を行うことや適度な日光浴も効果的です。「寝ているよりも座っている方が、座っているよりも立っている方が、立っているよりも歩いている方が、骨を強くするためには良い」ということです。運動する時間がなくても日頃からこまめに動くよう意識して骨に刺激を与え、骨を丈夫にしていきましょう。

【問合せ】 地域包括支援センター ☎ (40) 1055

絶滅の心配「トウキョウサンショウウオ」 ～一宮ネイチャークラブ～

モズの高鳴きが聞こえ、春に子ども達と植えた緑米（古代米）の稲穂が収穫を待っています。一宮町には、ホテルを始め多くの貴重な生き物が生息しています。その保護も私達の大切な活動です。

環境省や千葉県が絶滅の心配がある生物として指定しているトウキョウサンショウウオは、九十九里一帯の丘陵地の池や田に産卵し、細々と命を繋いでいます。町内でも複数の産卵場所が確認されており、今後も町の貴重な財産として保護し継承したいと願っています。

【今後の日程】 稲刈り 10月下旬（予定）

【問合せ】 矢澤 ☎(42) 7388 吉田 ☎(42) 6784

Facebook「一宮ネイチャークラブ」で検索してください。会員募集中！



そ う だ ん ご と

人 権 行 政 相 談

◆と き 11月1日（木）
午後1時30分
から午後4時

◆ところ 保健センター 3階

◆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 11月9日（金）
午後1時30分から午後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 11月20日（火）
午後1時30分
から午後3時30分

◆ところ 保健センター 3階

◆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/日本障害者サーフィン協会/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(総合型地域スポー
ツクラブ)/運営本部(総合企画委員会・広報部・
企画部・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30年10月発行 Vol.135

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。



「グラウンドゴルフ体験教室」
参加者募集!

元気の素・グラウンドゴルフを体験しませんか?

グラウンドゴルフは誰でも気軽に楽しめるスポーツとして、年齢や性別に関係なく人気です。体を動かし、汗をかくことで体と脳が鍛えられます。こんな素晴らしいスポーツをたくさんの人に知ってもらうために、町からの委託イベントとして初めての「体験教室」を開催します。少人数で、グラウンドゴルフ部のメンバーが手ほどきいたします。クラブとボールは用意いたしますので、スポーツのできる服装だけで、気軽にご参加ください。

体験日：第1回・11月6日(火)
(雨天の場合は11月16日)
第2回・12月4日(火)
集合時間：午前9時半
(プレー時間は約1時間30分を予定)
場所：町営ゲートボール場
(野球場、テニスコート隣接)
募集人員：10名(先着順)
＜お問合せ・お申込み＞
田中澄子(グラウンドゴルフ部広報)
TEL.0475-42-4113
または
新村好孝(クラブ代表)
TEL.0474-42-1588

最近グラウンドゴルフ部に入部された宮本龍子さんの感想です。

毎回、練習は2時間弱、歩数が約3000歩。冗談を言い合い、笑い合いながらの時間は80を超えた私にはとても貴重な瞬間です。頭と体の運動にもなりますし、たくさんの方とのすてきな出会いに本当に感謝しています。

エンジョイススポーツクラブ「ニコリ」
すもう体験教室開催



9月15日(土)、26名を対象に東浪見小にて幼児体操教室ニコリ主催で千葉県元国体選手や現役選手の力士によるすもう体験を行いました。ストレッチ、シコ踏み、スリ足、取り組みの実技から最後は子どもたち同士の取り組み、力士との綱引きなどを行いました。

によるすもう体験を行いました。ストレッチ、シコ踏み、スリ足、取り組みの実技から最後は子どもたち同士の取り組み、力士との綱引きなどを行いました。

エンジョイススポーツクラブ
秋の多摩丘陵ウォーキング開催

町民バス一宮号で行くエンジョイススポーツクラブの郊外ウォーキング、今回は東京都心からほんの少し離れた都市公園である多摩丘陵を訪れ、深まる秋を感じながら街路や自然公園の中を散策します。
期日:11月18日(日)
参加費300円～1500円
＜応募等お問合せ先＞
久我昌文(クラブ代表)
TEL.0475-42-3919



テニス委託大会
第1回ダブルスFANカップ開催

テニス部では町からの委託大会として、深まる秋の一日、勝っても負けても体を動かす楽しさをたっぷり味わっていただくテニス大会を開催します。
期日：11月17日(土)
時間：午前9時～
参加条件：オープン
募集：24名
内容：1チーム4～6名構成の4～5チームによるダブルス団体戦で、総当たりのリーグ戦方式で行います。



夏と秋の境目の日、
町は熱狂につつまれて・・・

9月8日(土)、上空に虹がかかる中、第43回上総国一宮まつりが開催されました。協会では町の担当職員とともにスムーズな進行をバックアップ。おどりの部には協会から空手道部和道会をはじめ6チームが出場。さらに協会メンバーがおどりチームを先導、全日程終了後もメンバーは会場に残り、ゴミ袋を手に会場内のゴミ拾いを行い、道路規制の終わる午後9時近く解散となりました。



まつり最後のゴミ拾い

お知らせ

公立いちのみや保育所からのごあんない

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。

【予約・問合せ】

いちのみや保育所
☎ (42) 2514

映画会・誕生会に

親子でいらっしゃいませんか？

映画会

◆とき 11月21日(水)
午前10時から

◆内容

『ヘンゼルとグレーテル』他

誕生会

◆とき 11月22日(木)
午前10時から

※要予約(月～金曜日)

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。

◆とき 午前9時から午後3時
(月～金曜日)

※予約不要

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時から午前11時
(午前9時45分から受付)

11月6日(火) 15組

『楽器であそぼう』

11月20日(火) 15組

『新聞紙であそぼう』

※要予約(月～金曜日)

※駐車場10台可能

※お申込みは前日までをお願いします。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 11月2日(金)
午前10時から正午

※要予約(月～金曜日)

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。

【11月のテーマ】

『のりもの』

バス・トラック・でんしゃ・ひこうき・ヘリコプター・ふね…

今月は乗り物シリーズ大集合です。どんな乗り物に乗ってみたいですか？大人も子どももきっと夢中になってしまうと思いますよ。

お子さまがグッとくる1冊をぜひ、はらっぱ文庫に探しに来てください。

◆とき 午前9時から午後4時
(月～金曜日)

◆ところ はらっぱ文庫
(いちのみや保育所玄関ホール)
※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時から午後3時 予約は要りませんが、登録をしていただきます。

(ランチタイム正午から午後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。

- 秋で遊ぼう(1歳から) 11月7日(水) 午前10時30分から
- 給食試食会(1歳から) 11月15日(木) 午前11時から
- 英語で遊ぼう(1歳から) 11月28日(水) 午前10時30分から

【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時から午後3時

今月のイベント

- たまひよ部(毎月1回開催) 11月22日(木) 午前10時30分から 参加費300円(お茶お菓子付き)
妊婦さんからベビー、よちよち歩きのお子さんとママ。みんなで楽しくおしゃべりしましょう♪

【イベントに関する問合せ】 マミーウェイたまひよ部 ☎ 050(3577)1335 ✉ tamahiyo@mommyway.net

【支援室に関する問合せ】 東浪見こども園 ☎ (36) 7726

一宮交通安全協会一宮支部

一宮交通安全協会一宮支部は、昭和 23 年 4 月 1 日に発足した、一宮交通安全協会の一つで、現在指導員 15 名で活動している交通安全運動を行うボランティア団体です。

毎年、年度初めの 4 月から 5 月頃にかけて、茂原警察署と協力して、町内保育園、小・中学校に出かけ、基本的な交通ルールの説明や正しい道路横断の仕方、自転車の正しい乗り方などの実技指導を行っています。また、小学校に入学する新一年生に黄色いランドセルカバーの贈呈を行っています。春夏秋冬の交通安全運動期間中においては、街頭指導や、広報車による広報活動を行うことで、大切なお子様が交通事故に遭わないようにする取り組みも行っています。

一般のドライバーに向けては、交通事故の撲滅を願って、街頭での団扇や梨の配布を通して安全運転への啓発を行い、一宮町納涼花火大会や上総十二社祭の交通警備に従事するなど、重要な役割を担っています。

現在、交通安全運動ご協力いただける交通指導員を募集しています。興味のある方は、一宮交通安全協会事務局（☎(42) 6341 平日対応）までお問い合わせください。



2月16日 いちのみや保育園にて、幼児交通安全教室を行いました。



9月9日午後3時より一宮町宮原交差点において、「事故なし作戦」と銘打って地元産の「ながいき梨」を配布して交通安全啓発活動を行いました。当日は、うだるような暑さに見舞われましたが、安全運転とシートベルト着用を声掛けしました。

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 FAX(42) 3439





保健センターだより



◎ がんを防ぐための生活習慣 ◎

日々の生活習慣を見直すことで「がんリスク」が下がるといわれています。下の6つのことを実践して健康に過ごしましょう。

- 1. 適正体重をキープしましょう：**肥満は様々ながんに関連します。やせすぎは、がんのリスクに加え、脳出血などの原因にも。生活習慣病の予防にもなるので、肥満度を示すBMI値は男性は21～27、女性は21～25を維持しましょう。【BMI値の計算法 体重(kg)÷身長²(m)】
- 2. 禁煙：**がんによる死亡の20～27%は喫煙に起因します。他にも、心筋梗塞や脳卒中の発症リスクも高めます。また、たばこを吸わない家族・友人の身近で喫煙をすることで、吸わない人の健康を害することにもなります。
- 3. 精神・身体活動：**身体活動や適度な運動は、特に大腸がんのリスクを下げます。適度な有酸素運動は気分転換や生活習慣病予防にも効果的です。
- 4. 飲酒量の見直し：**過量な飲酒は、ほぼ全てのがんのリスクを高めます。適度ならば心に潤いを与え、心筋梗塞や脳梗塞の予防にも役立つお酒。末永く楽しむためにも適度な飲酒を心がけましょう。【一日の飲酒目安量：日本酒1合、ビール大瓶1本、焼酎1合の3分の2、ワインボトル3分の1】
- 5. 感染症の予防：**子宮がん、胃がん、肝がんは、細菌やウイルスも要因となるがんです。不安があれば医療機関等で相談、検査を受けましょう。
- 6. 食事と栄養バランス：**食塩摂取量が多い人・塩漬けの食品を日常的に好む人・野菜や果物をあまり食べない人・熱い飲食物を好む人は、がんや生活習慣病のリスクが高まるので要注意。一日の塩分量は男性8g未満、女性7g未満にとどめ、バランスのよい食習慣を心がけましょう。

65歳以上で希望する方にインフルエンザ予防接種費用の一部助成を実施しています

- ◆**実施期間** 平成30年10月1日～平成31年1月15日（個別接種）
(ただし、一部医療機関については実施期間が異なります。町にお問合せください。)
 - ◆**対象** 65歳以上の方 ※対象者には通知しています。
※実施期間中に65歳になる方は、順次通知します。
※60歳以上65歳未満の方で、心臓、じん臓、呼吸器疾患、ヒト免疫不全ウイルスにより日常生活が極度に制限される程度の障害を有する方（身体障害者手帳1級相当）も対象になりますので、希望する方は、お問合せください。
 - ◆**助成回数** 1回
 - ◆**助成金額** 3,000円（生活保護世帯の方は、全額助成します）
※医療機関により接種料金は異なります。予防接種の予約をする際に医療機関でご確認ください。
- 【問合せ】 保健センター ☎ (40) 1055



鶏むね肉のソテーマスタードソースがけ



2人分 261キロカロリー
塩分 0.9g
たんぱく質 12.6g

〈材料〉	〈2人分〉
鶏むね肉	160g
キャベツ	150g
ブロッコリー	60g
ミニトマト	6個
オリーブ油	小さじ1
粒マスタード	大さじ1
はちみつ	小さじ1/2
白ワイン	大さじ1

〈作り方〉

- ① 鶏肉は両面にコショウをふる。フライパンにオリーブ油を入れ、むね肉の皮目を下に置き、蓋をし弱火にかけ10分程加熱する。
- ② キャベツは1cm幅に切る。ブロッコリーは小房に分ける。ミニトマトはヘタを除く。
- ③ ①の肉を裏返しフライパンの端に寄せ、空いた部分に②を入れ軽く塩を一つまみふる。再び蓋をして5分程加熱し、肉と野菜を取り出す。
- ④ ③の空いたフライパンに調味料を入れ軽く火を通す。
- ⑤ 肉はそぎ切りにし、野菜と盛付けソースをかける。

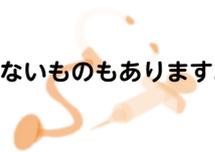


低脂肪高たんぱくの鶏むね肉とたっぷりの野菜が美味しく摂れますよ！日本人はどの年代も野菜摂取量が不足しています。野菜が不足すると…

- ① ビタミン・ミネラルが不足して体がだるくなる。
- ② 食物繊維が不足して便秘がちになる。
- ③ 生活習慣病のリスクが高まる。

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。



11月の行事

【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
育児相談（予約制）	7日（水）	9：00～11：00	子育てに関するさまざまな相談	保 健 セ ン タ ー
親子ふれあい教室	14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	
食生活改善会 地区伝達料理講習会	15日（木）	受付 9：20～9：30	町内在住の希望者 （お問合せください）	
2歳児歯科健診	16日（金）	受付 13：00～13：15	平成28年7月～平成28年8月生まれ	
1歳6ヶ月児健診		受付 13：15～14：00	平成29年2月～平成29年4月生まれ	
乳児相談	22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。	
育児相談（予約制）	29日（木）	9：00～11：00	子育てに関するさまざまな相談	
あそびの広場	1日（木）・2日（金）・5日（月） 6日（火）・8日（木）・9日（金） 12日（月）・13日（火）・15日（木） 19日（月）・20日（火）・21日（水） 26日（月）・27日（火）・28日（水） 30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 21日（水）11：00～11：30 ボランティア「赤とんぼ」 30日（金）10：30～11：30 ボランティア「ゆりかご」			
けんこう運動教室	5日（月）		65歳以上の希望者（ワハハ!時間）	保 健 セ ン タ ー
	13日（火）	受付 13：10～13：20	// （リズム体操）	
	28日（水）		// （貯筋体操）	
東浪見けんこう運動教室	8日（木）	受付 9：45～10：00	65歳以上の希望者（元気アップ体操）	東 浪 見 コ ミ ユ ニ テ ィ セ ン タ ー
	27日（火）		// （リズム体操）	

【今月の検診】

骨粗鬆症予防検診	1日（木） 2日（金）	受付 9：30～11：00 13：00～14：30	平成30年4月1日現在で 20歳、25歳、30歳、35歳、 40歳、45歳、50歳、55歳、 60歳、65歳、70歳の女性 に通知します。 詳細は保健センターまでお 問合せください。	保 健 セ ン タ ー
----------	----------------	------------------------------	---	----------------------------

いちのみや 広報カレンダー



11
2018



※カレンダーは11月の予定です。

日	月	火	水	木	金	土
				1 燃えるゴミ 人権行政相談	2 2コース燃えないゴミ 3コース資源ゴミ 子育て相談室「コアラ組」	3 燃えるゴミ 一宮町農林商工祭 文化祭 町の図書室休 休 いちのみやクリニック ☎(42)1616
4 文化祭 町の図書室休 休 もといハッピークリニック ☎(36)3537	5	6 燃えるゴミ 親子教室「ひよこ組」	7	8 燃えるゴミ	9 1コース粗大ゴミ 3コース燃えないゴミ 町長室開放日	10 燃えるゴミ 文化財講座
11 一宮川の堤防草刈作業 休 長島医院 ☎(42)8800	12	13 燃えるゴミ	14	15 燃えるゴミ 七歳児合同祝	16 1コース資源ゴミ 2コース粗大ゴミ	17 燃えるゴミ
18 防災訓練 町の図書室休 休 睦沢診療所 ☎(44)2236	19	20 燃えるゴミ 法律相談 親子教室「ひよこ組」	21	22 燃えるゴミ 心配ごと相談	23 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 町の図書室休 休 K-Iクリニック ☎(42)7575	24 燃えるゴミ
25 第7回一宮町クリーン アップウォーキング大会 休 秋場医院 ☎(42)3323	26	27 燃えるゴミ	28	29 燃えるゴミ	30	

●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。

国民健康保険税 (第5期)
介護保険料 (第5期)
後期高齢者医療保険料 (第5期)

11月30日(金)

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 (中央消防署のうら)

・診療科目 内科・小児科・受付時間 19:45～22:45

茂原市八千代1-5-4 (消防署裏) ☎(24)1010

夜間急病診療テレフォン案内 ☎(24)1011 (19:00～翌朝6:00)



TOKYO 2020



HOST VENUE

みんなの輝き、つなげていこう。

Unity in Diversity

東京2020オリンピック競技大会
2020年7月24日～8月9日

東京2020パラリンピック競技大会
2020年8月25日～9月6日



TOKYO 2020

PARALYMPIC GAMES



HOST VENUE