

令和2年 4 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 12,382 人 (-58人)
男 6,087 人 (-57人)
女 6,295 人 (-1人)
世帯数 5,448 世帯 (-19世帯)
面積 22.97 k㎡

※令和2年4月1日現在

()内は前月比

ホームページ

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

一宮
いちのみや

「咲いたね うれしいなあ」

観光協会フォトコンテスト2019 入選作品「咲いたね うれしいなあ」



TOKYO 2020



開催会場

令和2年度一般会計当初予算についてお知らせします

49億600万円

(前年度比:2億2,500万円増加、4.8%増加)



1. 予算編成について

令和2年度の当初予算には、東京2020オリンピック競技大会の成功を目指し、東京2020オリンピック関連事業の経費が盛り込まれた予算が可決・成立しましたが、新型コロナウイルス感染症の影響により、大会延期が正式に発表されたことを受け、町のオリンピック関連事業についても延期となる予定です。

しかしながら、6月末の供用開始に向け工事が進められている上総一ノ宮駅東口整備事業や防災行政無線デジタル化の推進、公共下水道施設整備事業（一宮町中央ポンプ場改修事業）など、更なる町の発展や町民の安心・安全を守るための事業については計画通り取り組んでまいります。

さらには、町民の感染予防と健康増進を目的としてロタワクチン接種助成事業や多様な生活ニーズに応え乳がん・子宮がん個別検診事業など福祉の充実を図るとともに各学校におけるICT環境づくりに取り組むなど幅広い分野に配分しました。

※主要事業については、当初予算可決時の各事業について説明いたします。

2. 主要事業について

～東京2020オリンピック競技大会の成功を目指し、更なる町の発展に向けて～

● **上総一ノ宮駅東口整備事業（継続事業）** 予算額：4億1,618万円

オリンピックサーフィン競技大会期間中の観戦客輸送を円滑に行えるよう、現在工事が進められています。令和2年6月末には全工事が完了し、町の新しい玄関口として町民の皆様にお披露目できることになります。

(エレベーター1基設置、跨線橋上にSuica専用自動改札機2通路設置)

● **上総一ノ宮駅東口広場整備事業（新規事業）** 予算額：181万円

上総一ノ宮駅東口開設に伴い、利用者の利便性を図るため、東口に整備されるエレベーターから車道までをバリアフリー化するとともに、町の観光名所が一目で分かる観光案内表示板を設置します。

【※】 **都市ボランティア管理運営事業（拡充事業）** 予算額：1,123万円

オリンピックサーフィン競技大会期間中は国内外から多くの観戦客が来町されることが見込まれるため、円滑な大会運営をサポートする意味でも都市ボランティアの活躍が期待されます。

【※】 **町独自イベント管理運営事業（新規事業）** 予算額：2,215万円

オリンピックサーフィン競技大会期間中の8日間は国内外から多くの観戦客が来町されることが見込まれるため、こうした来町者と地域住民が共に参加できるイベントとして開催地を盛り上げるとともに地域全体（長生郡市・夷隅郡市）で祝祭感を演出し、外房文化を世界中に発信します。

【※】 **釣ヶ崎海岸施設設備本設事業（新規事業）** 予算額：805万円

オリンピックサーフィン競技会場となる釣ヶ崎海岸には、県立九十九里自然公園（広さ1.0ヘクタール）の整備が進められていますが町はその公園内に休憩出来る施設を整備しました。オリンピックサーフィン競技大会期間中は（公財）東京オリンピック・パラリンピック競技大会組織委員会が仮設で電気・水道を設置するため、大会終了後、町が本設工事を実施します。

【※】 **駅周辺Wi-Fi環境整備事業（新規事業）** 予算額：140万円

オリンピックサーフィン競技大会期間中に上総一ノ宮駅を多くの方々が利用することが見込まれることから、おもてなしの一環として7・8月の2ヶ月間、外国の方にも対応したWi-Fi環境を整備します。

【※】 **東京2020オリンピック観戦チケット購入費（新規事業）** 予算額：204万円

一宮町に住む多くの子どもたちが世界的な一大スポーツイベントであるオリンピック競技大会を会場観戦することで、スポーツの素晴らしさや世界中の人々と交流することの楽しさを体験してもらい郷土への誇りと愛着を増幅させ、一生の財産として心に残る機会を提供します。

東京2020オリンピック関連事業のうち、【※】が付されている事業については、新型コロナウイルス感染症の影響により事業実施が延期となる予定です。



▲ JR 上総一ノ宮駅東口完成イメージ図

～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）** 予算額：4,251万円
子育て世帯が安心して暮らせるよう、高校3年生までの医療費を助成します。
- **保育所第3子無料化事業（継続事業）** 予算額：206万円
多子家庭の経済的支援を図り、出生数の向上と移住定住の促進を図るため、保育所に入所する3歳児以上第3子以降の副食費を無料にします。 ※所得制限なし
- **予防接種事業（拡充事業）** 予算額：3,589万円
乳幼児の感染症予防と健康増進維持を目的としてロタワクチン接種費助成事業を実施しています。
- **小学校 ICT 環境整備事業（拡充事業）** 予算額：1,421万円
文部科学省からの指針などに基づいた小学校の ICT 環境整備を推進します。
※ ICT とは…Information and Communication Technology（情報通信技術）の略でパソコンやタブレット端末、インターネットなどの情報通信技術を活用したサービスの総称です。
- **小学校プール水泳指導委託事業（新規事業）** 予算額：722万円
天候を気にすることなく、計画的に水泳学習が進められる環境で子どもたちの意欲と技能向上につなげられるよう、町内の2つの小学校（一宮小、東浪見小）の全学年児童を対象にプール水泳指導を最寄りの民間スイミングスクールに委託します。
※プール水泳指導委託内容：1回あたり2時間、年5回を予定。バスにて児童の送迎を行います。

～若者が集いお年寄りにやさしいまちに～

- **健康増進事業（拡充事業）** 予算額：3,059万円
健康増進を目的とし、多様な生活ニーズに応えるため、乳がん・子宮がん個別検診を実施します。
- **上総一ノ宮駅東口管理運営事業（新規事業）** 予算額：395万円
現行の西口に加え、令和2年7月から東口の供用が始まることで、西口前の混雑緩和とアクセスの利便性向上を図ります。
- **外出支援事業（継続事業）** 予算額：822万円
高齢者（65歳以上）や身体の不自由な方を対象に町内の移動を容易に出来るよう送迎サービスを実施しています。
- **海岸有料駐車場整備事業（継続事業）** 予算額：1,771万円
一宮海岸で海水浴やサーフィンを快適に楽しんでいただけるよう、海岸北側駐車場（3,500㎡、約110台）の舗装整備を行います。
- **お買物・観光循環バス運行事業（継続事業）** 予算額：319万円
町内の中心街までのアクセスを確保し、商店街を利用する方の利便性を高めるほか、観光ポイントもあわせて循環することにより、商業・観光の活性化を図ります。

～安心安全なまちに～

- **公共下水道施設（一宮町中央ポンプ場）整備事業（新規事業）** 予算額：1億5,036万円
町の雨水管理を一手に担う中央ポンプ場は、浸水被害から町民の生命と財産を守るため、その役割を果たしてきましたが、施設整備開始から半世紀近くが経過し、屋外設備や電気系統、ポンプ本体など施設の老朽化が著しいため、計画的な大規模改修に着手します。※ R2～R6（除塵設備等改修工事、電気設備改修工事を実施予定）
- **多メディアー斉配信事業（新規事業）** 予算額：265万円
ご自宅にある戸別受信機と屋外スピーカーからの音声情報だけに頼っていた防災情報の伝達手段を見直し、スマートフォンなど、より多くの媒体へ拡散することで町民の皆様が有効な情報を入手し易くするため、多メディアー斉配信を実施します。
※多メディアー斉配信システム専用アプリをインストールした場合、文字情報だけでなく音声による情報も入手できるようになります。
- **ため池整備事業（拡充事業）** 予算額：2,046万円
『防災重点ため池』に新たに追加指定された15箇所の情報を反映させた新しい「ため池ハザードマップ」を作成し、防災に対する意識向上を図るとともに、大欠池の防災・減災対策として大規模改修に向けた基本計画の策定に着手します。
- **防災行政無線デジタル化事業（継続事業）** 予算額：4,304万円
電波法の規制により、今後見込まれるアナログ波の完全停波に対応するため、平成29年度から計画的に防災行政無線のデジタル化を進めています。※総事業費（7年間）3億5,000万円 ※令和2年度は屋外子局5基更新予定
- **災害対策事業（拡充事業）** 予算額：85万円
台風21号（10月25日）により、県内各地で甚大な被害を受け、千葉県では「想定し得る最大規模の降雨による洪水浸水想定区域」を指定・公表したため、町の洪水・土砂災害ハザードマップを見直し、町民の皆様へ全戸配布いたします。
- **防犯灯・防犯カメラ設置事業（継続事業）** 予算額：58万円
「登下校防犯プラン」に基づく通学路の緊急合同点検により把握された危険箇所や区からの要望があった人通りの少ない箇所に防犯灯や防犯カメラ付防犯灯を新設し、犯罪抑止対策を推進します。

**区長さん・自治会長さんが
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町へ伝える区長および自治会長が決まりました。

区長

8区 の2	8区 の1	7区 の2	7区 の1	6区	5区	4区	3区	2区	1区	新熊区	原区	稲荷塚区	矢畑区	岩切区	大村区	権現前区	枇杷畑区	釣区	綱田区
飯田健二	大室俊之	高師一郎	菊地大輔	宮本博	宮本正二	矢澤政則	渡辺孝	丸島和彦	小畑恒雄	秋場貴文	小関康弘	小安秋一	峰島清	三枝健司	秋場健一	鶴澤和	小畑憲二	長合川好道	伊藤正克

9区 の1	9区 の2	10区	11区	12区	13区	14区	15区	16区	船頭給区	新地	宮原	海岸	新浜
小宮敏夫	牧野義弘	鶴岡浩一	富塚英衛	鶴岡英美	森田学	秦芳郎	中村雅紀	福辺隆	酒井隆壽	秋山秀男	森田由紀雄	柳澤勉	藤井義隆

自治会長

17区 の1	17区 の2
佐瀬信子	山下裕

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
- ・集積所の管理
- ・社会福祉協議会活動

一宮町自衛隊入隊予定者激励会を開催しました



▲ 左から、町長、神代竜也さん、自衛隊千葉地方協力本部副本部長・阿部裕文さん、一宮町自衛隊協力会会長・渡邊勝美さん

一宮町から自衛隊に入隊予定の神代竜也さんをお招きし、激励会を開催しました。

馬淵町長、自衛隊千葉地方協力本部副本部長から激励の言葉を送り、自衛隊協力会会長から記念品を贈呈しました。

会の終わりに、神代さんから入隊に向けての決意の言葉が述べられました。

神代さんの今後の活躍をお祈りします。

【問合せ】

総務課 ☎(42)2112

一宮町の歴史特集 「一宮町ゆかりの人々⑱」 統子内親王（1126～89）

かつて一宮地域には、中世にかけて

玉前神社を中心として「一宮（玉前崎）庄」と呼ばれる庄園がありました。この一宮庄の範囲は資料から読み解くと現在の一宮町全体から西は陸沢町の旧土陸村地域、南はいすみ市の椎木地域、北は長生村・白子町の大部分に広がり、一部茂原市にまで広がっていたようです。

では、一宮庄の名前が見られるのはいつごろからでしょうか。現在のところ、平安時代末頃の資料である「宣陽門院親子内親王所領目録」（一宮田文書所収）という古文書にその記載が見られるのが初見のようです。この古文書には「上西門院」という人物から宣陽門院に新たに与えられた所領として、「上総国玉崎庄」の記載があります。

上西門院とは誰でしょうか。これは院号と呼ばれるものであり、統子内親王のことを指します（上西門院の名称の方が著名なので、ここではこの名称を使います）。上西門院は平安時代の皇族で、鳥羽天皇（1103～56）の第2皇女です。大治元年（1126）に内親王宣下され、保元

4年（1159）に院号宣下、永暦元年（1160）に出家し、文治元年（1189）に64歳で崩御しました。一部の記録によれば、幼少時から並ぶ者のない美貌の女性だったといえます。

この古文書から、玉前（崎）庄は元々上西門院の所領であり、それが宣陽門院に譲られたことがわかります。

上西門院にしても宣陽門院にしても彼女たちが一宮に来た可能性は限りなくゼロに近いでしょう。あくまでも皇族の庄園（私有地）という面が大きいと思われる。しかし、このような古文書に記録があることで、私達は郷土の歴史の古さを知ることができるのです。



▲一宮庄の範囲（『中世の一宮』一宮町教育委員会、2004年）より

【問合せ】

（教育委員会 江澤一樹）
教育課 ☎(42)1416

町長室からつたは

No.46



一宮町長
馬淵 昌也

町長就任から、早くも任期の4年が経とうとしています。これまで、行ってきたことのいくつかを振り返って、ご報告申し上げます。

まず、上総一ノ宮駅東口の開設を実現しました。これは、オリンピック到来決定により、はじめて可能になったものです。千葉県に建設費の半額を援助して頂くことで、町の負担を軽くして、建設にこぎつきました。この6月に完成します。外房線より東側にお住まいの方々に、駅の利便性を大きく増すものとなります。また、一宮町への移住の誘因でもある外房線と上総一ノ宮駅の機能を増強するものとして、町の発展に、長く寄与することと思えます。

二つ目には、小中学校の全教室に、クーラーを設置いたしました。平成29年に、町の独自の判断で小中学校の主要部分に設置しました。平成30年の夏の記録的猛暑にも、生徒さん方は、涼しい環境で過ごして頂けました。快適な環境で勉学に励んでもらえるようになり、成績アップを期待したいところです。

三つ目には、駅前、観光拠点施設を開設いたしました。町有地に、地方

創生の資金を活用して、観光案内所や農産物直売所・飲食店が入る施設をつくったものです。観光案内所は、自転車の貸し出しを中心に好調で、大勢の来訪者をお迎えしています。直売所の売り上げも増加し、施設は黒字を計上しています。観光で町の産業を活性化してゆくという、今後の戦略の基礎を築くことができました。

四つ目には、長生農業独立支援センターの設立です。農業は一宮町の基幹産業ですが、ご多分にもれず、高齢化と後継者不足にさらされています。一方で、町には新規就農の希望が寄せられてきました。そうした声にお応えするため、JA長生、白子町、長生村と組んで設立しました。徐々に成果を挙げつつあります。一宮町の農業が再度輝きを取り戻してくれることを、強く願っています。

他にも、保育園の増築やお買い物観光循環バスの運行、英語教育の増強やオリンピックの準備作業など、多くのことを行ってまいりました。初めての任期としては、まずまずの成績を挙げられたと存じます。皆様のご理解・ご協力に深く感謝を申し上げます。ありがとうございます。

町の組織と業務内容をお知らせします

	課 等 名 課長等氏名	係 名	主な業務内容	電話番号
町長 馬淵昌也	総 務 課 秦 和 範	庶 務 係	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 係		
		財 政 係		
	秘 書 広 報 課 鶴 岡 治 美	秘 書 広 報 係	広報・公聴、国際化、秘書	42-2175
	企 画 課 渡 邊 高 明	企 画 係	政策推進、地方創生、統計	42-2113
ふるさと納税			42-2130	
オリンピック推進課 高 田 亮	開 催 準 備 係	東京 2020 オリンピック・ パラリンピック競技大会	42-2180	
	大 会 競 技 支 援 係			
税 務 課 御園生 加代子	課 税 係	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	42-2114	
	徴 収 係			
住 民 課 鎗 田 浩 司	住 民 係	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	42-1423	
	保 険 年 金 係			
福 祉 健 康 課 森 常 磨	福 祉 係	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 40-1055	
	健 康 係			
	介 護 保 険 係 (地域包括センター)			
子 育 て 支 援 課 中 山 栄 子	子 育 て 支 援 係	児童福祉、母子福祉、 保育所等事務、 子ども医療費助成、学童保育	42-1415	
	いちのみや保育所		42-2514	
都 市 環 境 課 土 屋 勉	都 市 整 備 係	建築、開発行為、都市計画、 ごみ、鳥獣保護 町道管理、町営住宅	42-1430	
	環 境 係			
	建 設 係			
産 業 観 光 課 田 中 一 郎	農 業 振 興 係 (農 業 委 員 会)	農林水産業、農業集落排水、 商工業、観光	42-1428	
	商 工 観 光 係		42-1427	
会 計 課 小 柳 薫	出 納 係	公金の出納事務	42-1422	
教 育 課 峰 島 勝 彦	学 校 教 育 係	教育委員会の会議、 児童・生徒の就学、 社会教育、文化財、町民バス	42-4574	
	社 会 教 育 係		42-1416	
議 会 事 務 局 諸 岡 昇		議会運営事務、監査事務	42-1421	

町長
馬淵昌也副町長
川島敏文教育長
藍野和郎

令和2年国勢調査の 調査員を募集します！

令和2年国勢調査は、10月1日現在、日本に住んでいるすべての人及び世帯を対象として行われる統計調査です。

町では、国勢調査に協力していただけの方を募集します。

■活動期間

8月下旬から10月末まで

■主な活動内容

- ①説明会に出席
- ②担当地区の確認
- ③調査票の配布・回収
- ④指定日時に町へ提出

※活動内容については、説明会開催時に詳細を説明しますので、未経験者でも安心してご応募いただけます。

■登録資格

次の全ての条件を満たす方が対象となります。

- ①責任を持って調査事務を遂行できる方
- ②年齢が20歳以上の健康な方
- ③秘密の保護ができる方

- ④警察及び選挙に直接関係のない方
- ⑤暴力団員ではない方

■報酬

調査終了後、国の基準に基づき支払われます。

■応募方法

応募用紙に必要な事項をご記入の上、持参、郵送またはメールで提出してください。

なお、申込書は、企画課の窓口でお受け取りいただくか、町ホームページから印刷してください。

■応募締切

6月12日（金）

■町ホームページ

<https://www.town.ichinomiya.chiba.jp/machizukuri/207/19/7.html>

■提出先

〒299-4396

一宮町一宮2457番地

一宮町役場 企画課

✉ kikaku@town.ichinomiya.chiba.jp

【問合せ】

企画課 ☎(42)2113

国民年金の加入手続きを 忘れずに

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者の年金の種類が変わったときには、必ず手続きが必要です。

■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。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】

- ・厚生年金等の資格喪失証明書など
- ・年金手帳
- ・はんこ

【支払いは】

日本年金機構から送付される納付書で、銀行・郵便局・コンビニエンスストアなどで納めてください。

■お勤めをしている（厚生年金等に加入している）場合は？

- ・加入者本人は
厚生年金等に加入している人は、国民年金の第2号被保険者といえます。

厚生年金保険料や共済掛金は、給与から天引きされています。

- ・被扶養者は
扶養になつている配偶者は、国民年金の第3号被保険者といえます。

加入者本人の年金制度全体で保険料を負担していますので、国民年金保険料の納付の必要はありません。

【問合せ】 住民課 ☎(42)1423



生活習慣病予防を！ 年一回は健診を受けましょう

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、年に一度は健診を受けましょう。前回は1,134人が受診し、メタボ予備軍（動機付け支援者）が110人、メタボ該当者（積極的支援者）が40人でした。

このうち97人の方が保健指導を受け、生活習慣の改善に取り組みました。

■とき 6月1日（月）から13日（土）

※6日・7日・11日は除く
■ところ 保健センター

■対象者 40歳から74歳の国民健康保険加入者

■健診内容

身体測定・血圧測定・医師の診察・尿検査・血液検査・貧血検査・血清クレアチニン検査・尿酸値検査・心電図検査・眼底検査

※後期高齢医療保険加入者の健康診査もあわせて行います。

■ご注意ください

同じ年度内（令和2年4月1日から令和3年3月31日）に、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。

新型コロナウイルス感染症対策による国や県の動向により、延期もしくは中止することがあります。変更時は広報いちのみや、ホームページでお知らせします。

【問合せ】

住民課 ☎(42)1423
福祉健康課 ☎(40)1055



一宮町高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画作成委員会委員を募集します

計画作成委員会は、介護保険事業や高齢者福祉事業にかかわる介護保険料や保険給付などの介護保険事業計画の策定を進める為に様々な事項の協議を行います。

今回募集する委員の皆さんには、町民（介護保険被保険者）の立場からのご意見をいただくことを目的としています。

■応募資格

町内に住所を有し、令和2年4月1日現在において満40歳以上で、平日の昼間に開催する会議に出席できる人

■募集人数 2名

■委員の任期

委嘱日（7月頃予定）～令和3年3月31日（）

■応募締切日

5月29日（金）※当日必着

■応募方法

保健センター内の福祉健康課の窓口、又は町ホームページの「一宮町高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画作成委員会委員応募申込書」に必要事項を記入の上、持参・郵送・FAX又はメールで提出してください。

■選考結果発表

郵送により本人に通知します。

■その他

①提出された申込書は返却しません。

②申込書に記載された情報は、審査の目的のため以外には使用しません。（情報非公開）

【問合せ・応募先】

福祉健康課 ☎(42)1431
FAX(40)1056
✉kaigo@town.ichinomiyachiiba.jp



成人歯科相談

歯科衛生士が完全予約制で個別指導します。普段、歯や歯肉、口腔内に気になる症状がある方、歯や口に関心のある方はぜひご参加ください。

■対象者

町内在住の20歳以上の方

■とき

5月25日（月）午後3時から4時

■ところ

保健センター

■内容

歯科衛生士による個別指導

（歯科相談・粘膜・入れ歯の状態・かみ合わせの具合・歯の汚れのチェック・ブラッシング指導・その他）

■持ち物

普段使用している歯ブラシ

■費用

無料

※定員になり次第、受付を締め切らせていただきます。

【問合せ・予約】

福祉健康課 ☎(40)1055

高校生まで医療費助成をします

町では、高校3年生までを対象に医療費助成をしています。

助成を受けるには、登録が必要で

現在、高等学校・専門学校等に在学中でまだ登録をしていない方は申請をしてください。

新たに高校に入学したお子さんのいるご家庭には、既に登録申請書をお送りしていますので、必ず期限までに申請してください。期限を過ぎますと、申請日以前の診療は助成の対象になりませんのでご注意ください。

保険適用範囲内の入院並びに通院、調剤にかかった医療費は一日、医療機関で支払い、領収書と学生証（写し）をお持ちのうえ医療費助成申請をしてください。

ただし、夜間・休日診療、保護者の未申告、保育料及び町民税の滞納等がある場合は助成の対象となりませんのでご注意ください。

【問合せ】

子育て支援課 ☎(42)1415

耕作放棄地は、地域環境に悪影響を与えます！

農地が耕作されずに荒廃してしまうと、雑草が繁茂し病害虫の発生源やゴミの不法投棄、有害獣の住みかとなり、地域の環境に悪影響を与えてしまいます。

国ではこれを防ぐため、農地中間管理機構を活用した農業の担い手への農地集積の推進、農地の集団化・経営規模の拡大による効率的な農業経営をすすめ、農地の荒廃化防止につなげていきます。

【問合せ】

産業観光課・農業委員会事務局

☎(42)1428



ジャンボタニシの被害を防ぎましょう！

ジャンボタニシによる水稻被害は、薬剤散布や田の環境整備などの防除対策を組み合わせ、地域全体で取り組むことで軽減されます。

この時期の被害軽減策としては、以下の対策が挙げられます。

■対策のポイント

①水田の取出口に目合い5〜10ミリのネットを設置して進入を防止する。

②イネの苗が4葉期に達するまで（移植後2〜3週間）は水深4センチ以下の浅水管理を行う。

③卵塊（ピンク色）の除去、貝の殺傷も有効。

※貝は素手でさわらないこと。卵塊は産卵後早いうちに水中に払い落とすとふ化しない。

※野菜くずを入れた餌トラップを設置し、集まった貝を捕殺する。

【問合せ】

産業観光課 ☎(42)1428

ブロック塀等の改修工事にかかる補助金額の変更のお知らせ

町では、地震その他の災害によるブロック塀等の倒壊又は転倒を未然に防止することにより、通行人等の安全性の向上を目指して、通学路に面するブロック塀等の撤去又は改修工事に対して補助を行っています。また、令和2年度から国の補助要件が変更されたことにより、通学路の指定を行い、補助金額の見直しを行いました。

■補助対象者

町内に居住していること。

本人及び世帯員の方が税金の滞納がないことなどの要件等をすべて満たしている方。

■補助の対象になるもの

通学路に面する安全性の確認ができないブロック塀等が対象。※ブロック塀等の高さが1メートルを超えるもの。

通学路に面しているブロック塀等で、「ブロック塀等の点検チェックポイント」より、外観で1〜5をチェックし、ひとつでも不適合がある場合。

■補助対象工事

町内の施工業者により、ブロック塀等の全部又は一部を取り除く工事

や、ブロック塀等の撤去を行った部分に、軽量フェンス又は生垣等を設置する工事が対象。

■補助の金額

補助対象工事に要する額の2/3に相当する額(千円未満は切り捨て)を補助します。撤去のみの工事の場合、上限額は8万円。改修工事の場合、上限額は16万円の補助となります。

※令和2年4月1日より受付いたします。事業内容の詳細については、都市環境課窓口で確認してください。

国土交通省

ブロック塀等の点検のチェックポイント

ブロック塀について、以下の項目を点検し、ひとつでも不適合があれば危険なので改善しましょう。まず外観で1〜5をチェックし、ひとつでも不適合がある場合や分からないことがあれば、専門家に相談しましょう。

1. 塀は高すぎないか
・塀の高さは地盤から2.2m以下か。
2. 塀の厚さは十分か
・塀の厚さは10cm以上か。(塀の高さが2m超2.2m以下の場合は15cm以上)
3. 控え壁はあるか。(塀の高さが1.2m超の場合)
・塀の長さ3.4m以下ごとに、塀の高さの1/5以上突出した控え壁があるか。
4. 基礎があるか
・コンクリートの基礎があるか。
5. 塀は健全か
・塀に傾き、ひび割れはないか。
＜専門家にご相談しましょう＞
6. 塀に鉄筋が入っているか
・塀の中に直径9mm以上の鉄筋が、縦横とも、80cm間隔以下で配筋されており、縦筋は築頂部および基礎の横筋に、横筋は縦筋にそれぞれかき掛けされているか。
・基礎の埋入れ深さは30cm以上か。(塀の高さが1.2m超の場合)

鉄筋、ひび割れ、高さ、厚さ、控え壁、埋入れ

出典：「パンプレッド」地盤からわが家を守ろう」日本建築防災協会 2013.1 より一部改

協会けんぽからのお知らせ

■令和2年度の保険料率

協会けんぽは、主に中小企業で働く方やその家族が加入されている健康保険で、加入者数は全国で約4千万人(千葉支部は約99万人)です。

協会けんぽ千葉支部の令和2年度の健康保険料率は、本年3月分(4月納付分)より現状の9・81%から9・75%に引き下げることになりました。一方、介護保険料率(全国一律)については、現状の1・73%から1・79%に引き上げとなります。

協会けんぽでは加入者の皆さんの取組に応じてインセンティブ(報奨金)を付与し、健康保険料率に反映させる仕組みがあります。「健診を受診する」「ジェネリック医薬品を使用する」等のお一人おひとりの行動の積み重ねが健康保険料率の上昇を抑える大きな力になります。ご理解とご協力をお願いします。

■健康診断を受けましょう

協会けんぽでは、加入者の家族(40歳から74歳の被扶養者)を対象に「特定健診」を実施しています。健診は、疾病の予防や早期発見に欠かせないものであり、日頃の生活習慣を見直すチャンスでもあります。健診費用の一部を補助しますので、毎年必ず健診を受診しましょう。

自己負担額は、千葉県内で受診される場合950円または0円です。(受診される健診機関によって異なる場合があります。)健診機関の一覧や集団健診の日程については、協会けんぽのホームページをご覧ください。

なお、受診券は加入者(ご本人の住所)に送付しました。(4月上旬送付)※加入者(ご本人)には「生活習慣病予防健診」を実施しています。勤務先にご案内をお送りしていますので、申込方法等については協会けんぽにお問い合わせください。

【問合せ】

協会けんぽ千葉支部
健診専用ダイヤル
☎043(308)0525

【問合せ】

協会けんぽ千葉支部
企画総務グループ
☎043(308)0522

【問合せ】

都市環境課
☎(42)1430

～ 令和2年度公民館教室募集のお知らせ ～

○募集対象：成人

編み物 (定員 15名) 【講義室】	寄せ植え (定員 10人) 【創作の里】	陶芸 (定員 15名) 【創作の里】
第3火曜日 13:00～15:00 (9回) 6/16 開講 講師：尾崎弘子さん 編み物の基礎から 学べます。	10:30～12:00 (年4回) 6/1 10/26 12/7 2/22 講師：石橋涼子さん 寄せ植えで季節を 楽しめます。	第1火曜日 13:30～17:00 (10回) 6/5 開講 講師：田中善子さん 初心者向けです。 ※2年間連続開催の初年度募集です。

○募集対象：親子

リトミック教室 (定員各20組) 【大会議室】
第1水曜日 6/23 開講8回 10:15～ リトミック教室：対象2～4歳 11:00～ ベビーリトミック教室：対象0～1歳 講師：伊藤みちこさん

○その他、下記の教室を予定しています。募集は随時お知らせします。

夏休み体験	小学生を対象とした体験教室です。(8月頃開催予定)
料理	郷土料理の作り方を基本から学びます。(秋頃開催予定)
味噌作り	手作りの良さを体験します。(3月頃開催予定)

※対象者は、町内在住もしくは在勤者とします。

※各教室とも参加費は無料です。(材料費別)

※定員になり次第、締め切ります。

募集期間 5月7日(木)～5月15日(金)

申込方法：下記申込書で教育委員会へお申込みください。

(平日午前8時30分から午後5時15分まで)

..... きりとり線

令和2年度公民館教室申込書
<編み物・寄せ植え・陶芸・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。公民館教室の日程等をお知らせします。

令和2年度 公民館サークル一覧

サークル名	活動曜日	場 所
1 スポーツダンス一宮愛好会	毎 週 水 曜 日 19:00～20:50	大 会 議 室
2 一宮町太極拳同好会	毎 週 木 曜 日 10:00～12:00	大 会 議 室
3 一宮バレエサークル	毎 週 金 曜 日 17:15～20:15	大 会 議 室
4 剛柔流空手道有心会	毎 週 火 曜 日 18:00～21:00	大 会 議 室
5 一宮ダンスサークル	毎 週 木 曜 日 13:00～16:00	大 会 議 室
6 健康気功コスモス	毎 週 金 曜 日 10:15～11:45	大 会 議 室
7 フラ & タヒチアンダンス	第2・4土曜日 17:00～19:00(タヒチアン) 第1・3木曜日 10:00～16:00(フラ) 第2木曜日 11:00～12:00、12:30～15:30(フラ)	大 会 議 室
8 タートルクラブ	毎 週 月 曜 日 13:30～15:30	大 会 議 室
9 3B一宮	第1・2・4水曜日 13:30～15:30	大 会 議 室
10 一宮詩舞クラブ	第2・4金曜日 13:00～16:00	和 室
11 一宮ヨーガ愛好会	毎 週 水 曜 日 14:00～15:30	和 室
12 ハイビスカス	毎 週 木 曜 日 13:00～15:00	和 室
13 一宮茶道サークル	第2・4土曜日 18:00～21:00	和 室
14 ビーズサークル	第3水曜日 9:30～15:30	講 義 室
15 パッチワーク(彩)	第1金曜日 13:00～16:00	講 義 室
16 ウクレレレッドコーラル	第2・4火曜日 14:00～16:00	講 義 室
17 犬槇俳句会	第3木曜日 13:00～16:00	講 義 室
18 一宮鼓蝶会	第2・4水曜日 13:30～15:30	視 聴 覚 室
19 健康体操教室	毎 週 金 曜 日 14:00～15:00	視 聴 覚 室
20 一宮フラウエンコール	第2・4水曜日 9:30～11:30	視 聴 覚 室
21 美そら会	第1・3月曜日 13:00～15:30 第2・4木曜日 13:00～15:30	視 聴 覚 室
22 うた声のつどい	毎 週 火 曜 日 13:00～15:00	視 聴 覚 室
23 ポップ・コーラス	毎 週 土 曜 日 19:00～21:00	視 聴 覚 室
24 Mama: to English	毎 週 金 曜 日 16:00～17:00	視 聴 覚 室
25 加納久宜公研究会	毎 週 火 曜 日 19:00～21:00	視 聴 覚 室
26 絵画サークル	第1・3水曜日 13:00～16:00	視 聴 覚 室
27 裂き織サークル	第2・4水曜日 10:00～15:00	生 活 研 修 室
28 書道サークル	第2火曜日 13:00～16:00	生 活 研 修 室
29 絵手紙サークル	第3火曜日 9:30～12:30	生 活 研 修 室
30 なんでもリメイク	第1・3金曜日 10:00～12:00	生 活 研 修 室
31 琴清会	第2金曜日 9:30～11:30 第4金曜日 9:30～11:30	青 年 会 議 室
32 ランゲージ研究会	毎 週 木 曜 日 10:00～12:00	青 年 会 議 室
33 囲碁クラブ	水・土・日曜日 13:00～17:00	青 年 会 議 室
34 詩吟友詩会	第2土・第4金曜日 14:00～16:00	青 年 会 議 室
35 エアロビクスクラブ	毎 週 木 曜 日 9:45～11:45	振 武 館
36 自彊術	毎 週 木 曜 日 13:30～15:00	創 作 の 里
37 一宮第1陶芸クラブ	第2水・2土 9:00～17:00 第2土の翌日曜 13:00～17:00 第3水曜日 9:00～17:00	創 作 の 里
38 一宮第2陶芸クラブ	第4水曜日 9:00～17:00 第4土曜日 9:00～17:00 第4土の翌日曜 13:00～17:00	創 作 の 里
39 染色クラブ	第1・3木曜日 13:00～16:30	創 作 の 里
40 染色グループ 朔の会	第1・3水曜日 10:00～12:00	創 作 の 里

※活動内容の詳細は各サークルへ確認してください。

偽サイトの見抜き方とは？

偽サイトから個人情報を守ろう！

(第3回)

インターネットには、「偽サイト」と呼ばれる見た目が本物とそっくりなウェブサイトが存在します。

偽サイトには、

● ショッピングサイト

● 金融機関のサイト

等を装った危険なものが多く、検索サイトにヒットするものもあります。

また、偽サイトへ誘導するため、メールやショートメッセージを送りつけ、本文中に書かれたリンクをクリックすると偽サイトにつながる場合もあります。



偽サイトって、なにが危ないの？



偽サイトは、クレジットカード情報、インターネットバンキングのアカウント情報、個人情報などを盗み取ることが目的です。

盗まれたこれらの情報は、犯罪に悪用される危険性があるほか、インターネット上で売買されることも多いようです。



偽サイトを見抜くにはど

うしたらいいの？



偽サイトは、巧妙に作られているので、それを見抜くための着眼点を紹介します。

偽サイトは、

● URLが本物と違う

● 連絡先がフリーメールになっている

● 不自然な日本語が使われている

● 特徴があり、特にショッピングサイトの場合は、

● 価格が相場よりも異常に安い

● 代引きによる購入ができない

という特徴があります。

そのほか、偽サイトと疑われる場合は、

● 公式サイトで偽サイトに関する注意喚起がなされていないか確認する

● サイト名、運営者、連絡先などをインターネットで検索して、そのサイトの評判を確認する

等の方法があります。

もし、偽サイトにクレジットカード情報やアカウント情報を入力してしまった場合は、そのカードの利用停止やパスワードを変更するなどの措置をとって、警察に相談してください。

今後、東京2020大会に関連する偽サイトが懸念されるのでご注意ください。

【問合せ】

県警サイバー犯罪対策課

☎043(201)0110

松子の自然

〜チョウとガ編〜

昨年に引き続き、一宮町東部地域保全会によるガイドブック「一宮町松子の自然 ーチョウとガ編ー」がでし上がりました。(編集：一宮ネイチャークラブ)

里山に生息するチョウなどの減少が全国で報告される中、このガイドブックが松子の生き物を知るきっかけとなり、一宮の里山保全に役立つことを願って作成しました。ご活用ください。ご希望の方は吉田まで。

◆一宮ネイチャークラブ年間予定

4月 田植え

5月 田植え

6月 ホタル観察

7月 水生生物観察

10月 稲刈・脱穀

12月 しめ飾り作り

2月 早春の森の生き物観察&焼芋

◆どうぞご参加ください

田植え 5月3日(祝・日)

10時から

【問合せ】

吉田 ☎(42)6784

小池 ☎(42)8142

まっご
一宮町松子の自然
〜チョウとガ編〜

発行：一宮町東部地域保全会 編集：一宮ネイチャークラブ

この冊子は、農林水産省「多面的機能支払交付金」の農村環境保全活動を支援するための「資源向上支払交付金」により、東部地域保全会の活動の一環として編集し

✿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

今回も3月号に続き、『フレイル予防』についてのお話です。(第3回)

『フレイル』とは、健康な時より心身は弱っているものの、介護が必要なほどではないという中間の虚弱状態をいいます。『フレイル』は、適切な食事や運動、地域活動への参加などにより、現状の改善や予防が期待できます。

今回は、身体的フレイル予防の運動についてお話します。

加齢や病気、それに伴う運動不足・栄養不足が原因で筋肉量が減少し、全身の筋力が極端に衰えた状態になることを「サルコペニア」と言います。サルコペニアになると、姿勢を保つ筋肉や歩くための筋肉も衰えるため、日常生活を送るのに必要な身体機能まで低下していきます。

フレイルの要因になる「サルコペニア」の危険度チェック

指輪っかテスト 危険度が高まるほど、転倒・骨折のリスクも高まります。

【テスト方法】



両手の人差し指と親指で輪っかを作る。利き足でないほうのふくらはぎの一番太い部分を力を入れずに軽く囲みます。



フレイルの発症リスク大!



まずは10分ほどウォーキングをしてみましょう。

年齢を重ねると背中が丸くなりがちですが、若い世代の人でもパソコン作業やスマホなどが原因で猫背になっている人が増加しています。猫背は内臓の圧迫や肩こり、腰痛の原因になるので、日常生活の中だけでも注意が必要です。

ウォーキングも正しい姿勢を意識することで、より全身が鍛えられ、血液の流れもよくなります。心肺機能を高めたり、体脂肪を落としたり、高血圧を改善するのに有効です。

- ・背筋を伸ばす。
- ・目線は真っ直ぐ前をみる。
- ・かかとから足をつき、つま先で地面を蹴る。
- ・歩幅を少し広げる。



この4つを意識しながらウォーキングしてみましょう。無理のない程度から始めてみるのが大切です。次回は、簡単な筋力アップ体操について掲載します。

【問合せ】 地域包括支援センター ☎ (40) 1055

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 5月14日(木)
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) 2112

弁護士による法律相談

◆とき 5月19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/空手道部
剛柔流/一宮空手道教室/グラウンドゴルフ部/剣道部/ゴルフ部/サーフィン部/
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(総合型地域スポーツクラブ)
運営本部(広報部/企画部/事業部/事務局)



NPO法人
一宮町スポーツ協会
ニュースフラッシュ

令和2年4月発行 Vol.153

一宮町スポーツ協会 検索



NPO法人一宮町スポーツ協会 憲章

一宮町スポーツ協会は、
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。

一宮町でスポーツするならここをチェック!

寒い冬を抜けて、太陽が燦々とふりそそぐ春。グラウンドで、コートで、体育館で、海岸で、アスリートたちの元気な声が聞こえてくる季節となりました。今年は冬の終わりに突然降って湧いたようなウイルス禍、新型コロナウイルス感染症の世界的な蔓延で、ス

ポーツどころではありませんでした。この原稿を作っている3月下旬になっても、依然として出口が見えない状態が続いています。でも、雨はいつか上がります。さあ、その時のための準備です。用意はいいですか？

ここに一宮町スポーツ協会に所属する

18のクラブをご紹介します。いずれも町を代表するスポーツクラブばかり。この町で仲間をつくり、元気に暮らすには、ここを見逃すわけにはいきません。思い立ったらすぐ、まずは電話で問い合わせしてみてください。きっと朗報が待っています。



詳細はこちらにアクセス → <https://taikyo-ichinomiya.info/index4.htm>

保存版

テニス

年会費：シニア・ジュニアとも 6,000 円
練習日：毎週土・日・祝日の午後
問合せ：荒木 (080-5195-5264)

合気道

年会費：12,000 円～
練習日：金・土(振武館)
問合せ：島村 (080-7888-3105)

ソフトボール

年会費：1 チーム 5,000 円
問合せ：吉野 (090-2527-4191)

グラウンドゴルフ

年会費：8,400 円
練習日：毎週火・木・土の午前中
(臨海運動公園)
問合せ：新村 (0475-42-1588)

ミニバス

年会費：18,000 円ほか
練習日：月・水・土・日
問合せ：井桁 (090-1654-0973)

空手道①

年会費：24,000 円ほか
練習日：月～土
(一宮中・東浪見小・GSS センター)
問合せ：神馬 (090-8592-8225)

空手道②

年会費：36,000 円
練習日：火・木 (中央公民館・東浪見小)
問合せ：早田 (090-9131-5010)

ゴルフ

年会費：2,000 円
問合せ：石川 (090-3211-5923)

バドミントン

年会費：一般 11,000 円～15,000 円
ジュニア 18,000 円
練習日：火・水・土 (GSS・一宮商業高校)
問合せ：小高 (一般 090-2238-5050)
小宮 (ジュニア 090-7724-8559)

サーフィン

詳細は Facebook ページ参照
<https://www.facebook.com/wmsc.taikyou.ichinomiya>

少年サッカー

年会費：12,000 円ほか
問合せ：花澤 (090-7841-1438)
詳細はサイト参照
<https://138wings.jimdo.com/>

ママさんバレー

年会費：12,000 円
練習日：火・土 (一宮商業高校第一体育館)
問合せ：阿井 (090-8055-9396)

少年野球

年会費：24,000 円
練習日：土・日・祝日 (町営野球場ほか)
問合せ：飯島 (090-1039-1557)

軟式野球

年会費：1 チーム 10000 円
問合せ：飯島 (090-1039-1557)

柔術

年会費：各種
練習日：月～金・日
(アクシス柔術アカデミー一宮)
問合せ：白井 (090-1695-6702)

剣道

問合せ：園岡 (080-3607-1349)

少年剣道

年会費：小学生 24,000 円・中学生 12,000 円
練習日：小学生 (火・木・土)・中学生 (水・金・土)
振武館
問合せ：河野 (090-4125-9739)

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
年会費：1,500 円から
練習日：毎週日曜 (GSS・東浪見小)
問合せ：久我 (0475-42-3919)

このページでは、協会本部情報と協会加盟クラブから報告された情報をもとに最新の活動ニュースをお届けしています。お問合せは協会事務局(電話 050-1573-0543 / Eメール taikyo-ichinomiya@chiba.email.ne.jp)までお願いします。

お知らせ

公立いちのみや保育所からのお知らせ

子どもたちの笑顔あふれるいちのみや保育所では、入所前の親子のみなさんを対象に保育所を開放しています。広いお庭で遊んだり、行事と一緒に参加しませんか？お気軽にお申込みください。お待ちしております。保護者と共に子どもの成長を喜び合い、子育てをサポートします。

【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 5月20日(水)
午前10時から

◆内容

『なかよし鯉のぼり』他

誕生会

◆と き 5月28日(木)
午前10時から

※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時から午前11時

5月12日(火) 15組

『保育所を探検しよう』

5月19日(火) 15組

『ふれあいあそび』

※要予約

※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 5月8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いたします。子ども達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。

【5月のテーマ】

『のりもの大集合』

バスにでんしゃにひこうき…！みんなの大好きなカッコいいのりものの絵本をあつめました。

どんなのりものがあるか、どんなのりものに乗ってみたいか…ワクワクしてきますね。親子でお気に入りの乗りものの絵本を見つけてみてはいかがでしょうか。

◆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

庭を開放しています

保育所の広いお庭で遊びませんか？すべり台・ぶらんこ・ボールや砂場遊び玩具などがたくさんありますよ。

◆と き 午前9時から午後3時
(月～金曜日)

※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。園庭で遊んだり、園児と交流したり出来ます。ぜひお子さんと一緒に遊びに来てください。イベントについては、ブログをご確認ください。

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。

今月のイベント

5月19日(火) 午前10時30分から 一緒にあそぼう！

【予約・問合せ】 子育て支援館「おおぞら」 ☎ (42) 7424



ブログは [こちら](#)

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

- おもちゃの広場 5月13日(水) 午前10時30分から 参加費 800円
おもちゃあそびのプロと一緒に遊びましょう。木の優しいぬくもりにほっこり、大人も癒されます。(※初回 要予約)
- たまひよ部(毎月1回開催) 5月28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

知っていますか? 一宮町ボランティアセンター No.68

長生郡社会福祉協議会連絡会職員研修会開催

2月13日(木)に長生郡社会福祉協議会連絡会職員研修会が行われ、災害ボランティアセンターについて長生郡6町村と茂原市の計7市町村の職員が集まり、意見交換をしました。今年度は、台風15号・19号・10月25日大雨と立て続けに大きな災害があり、千葉県は大きな被害を受けました。本研修会ではまず、10月25日大雨災害後に災害ボランティアセンターを立ち上げた茂原市・長柄町・長南町から、①設置の判断、②地域社協の資源、③復興支援センター設置以降と今後、④災害ボランティアセンターの実際、について説明がありました。次に、災害ボランティアセンターを立ち上げた市町村へ職員派遣を行った睦沢町・長生村・白子町・一宮町が、①職員派遣における調整方法や職員の選定、②派遣先の活動で気づいたこと、③ブロック単位での協力体制、について発表しました。最後に、参加者を4グループに分けての意見交換を行いました。

災害ボランティアセンターの業務内容である、電話でのニーズ受付業務、ボランティア受付業務、オリエンテーション業務、資材等貸出業務、送り出し業務等について、共通の認識を持つ事ができました。

一宮町でも今後いつ大きな災害に見舞われ、大きな被害を受け、災害ボランティアセンターを立ち上げるかもしれないので、今回の研修会の意見交換は非常に有意義なものとなりました。今後も近隣市町村とこまめな情報交換・協力連携をし、災害ボランティアセンター派遣なども積極的に参加して参ります。



心配ごと相談

一宮町社会福祉協議会では、日常生活上の相談に応じ、適切な助言や援助を行う窓口として、心配ごと相談所を開設しています。秘密は守られますのでお気軽にご相談ください。

と き 毎月第2・第4木曜日 午前9時から正午まで (※祝祭日の場合ありません)
と ころ 一宮町社会福祉協議会
対 象 町内在住の方
【問 合 せ】 社会福祉協議会 ☎ (42) 3 4 2 4 (予約不要)

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



◎ こころの健康 ◎

こころの病気「うつ病」とはどんな病気？

- ・特別な人がかかる病気ではなく、誰でも無理を重ねた場合にかかる可能性があります。
- ・心配やストレスが続いたり、孤独や孤立感が強くなったり、将来への希望が見いだせないと感じたときなどにかかりやすくなります。
- ・早期発見、早期治療により、多くの人は回復します。しかし、長く続くこともあり、その場合は辛抱強く治療することが大事です。

うつ病は増えている？

日本では、100人に3～7人という割合でこれまでに、うつ病を経験した人がいるという調査結果があります。さらに、厚生労働省が3年ごとに行っている患者調査では、うつ病を含む気分障害の患者さんが近年急速に増えていることが指摘されています。「うつ病が増えている」の背景には、

- ・うつ病についての認識が広がって受診する機会が増えている
 - ・社会・経済的など環境の影響で抑うつ状態になる人が増えている
 - ・うつ病の診断基準の解釈が広がっている
- など、様々な理由が考えられます。

左のチェック項目のうち、2項目以上が2週間以上、ほとんど毎日続いていて、そのためにつらい気持ちになったり、毎日の生活に支障が出たりしている場合には、うつ病の可能性があるので、医療機関等に相談しましょう。

この他、眠れない、食欲がない、頭が重いなどといった身体症状があり、検査しても異常がなかったり、治療しても改善しないときは、うつ病の可能性も考えてみてください。

まず、自分のこころの健康状態チェックをしてみましょう

- 毎日の生活に充実感がない
- これまでは楽しんでやれていたことが楽しめなくなった
- 以前は楽にできていたことが、おっくうに感じられる
- 自分が役に立つ人間だと思えない
- わけもなく疲れたような感じがする

福祉健康課☎(40)1055 ではご相談をお受けしています。お気軽にご利用ください。



4月のレシピ



春菊のホットサラダ
1人分 126kcal
塩分 0.8g
食物繊維 2.4g

(材料)	(4人分)
春菊	1束
ベーコン	2枚
にんにく	1片
① バルサミコ酢	大さじ2
② 醤油	小さじ2
③ オリーブ油	大さじ2
④ サラダ油	小さじ2

〈作り方〉

- ① 春菊は良く洗って水気を切り葉と茎に分け、それぞれ葉は3cmに切る。葉は和えるボールに入れておく。にんにくはみじん切りにする。ベーコンは1cmに切る
- ② フライパンにサラダ油小さじ2とにんにくを入れ火にかけて、香りが立ったら春菊の茎だけサッと炒め、葉の上にあける。
- ③ そのままのフライパンでベーコンをカリカリに炒める。その中に①を加えフツフツとしてきたら②にかけ、和える。

一宮町食生活改善会

春菊は生で食べた方が、クセが少なく食べやすく感じる方が多いようです。茹でないので、葉酸などの水溶性ビタミンも逃しません。また、オリーブ油を加熱しすぎないことで体に良い不飽和脂肪酸も上手に摂れ、脂溶性ビタミンも効率よく摂ることが出来るお勧めサラダです。



保健センター

5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。
 新型コロナウイルス感染予防対策のため、延期または中止となる場合があります。
 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
マタニティ教室（第1回目）	13日（水）	受付 13：15～13：30	妊婦およびその家族	保 健 セ ン タ ー
育児相談（予約制）	14日（木）	9：00～11：00	子育てに関するさまざまな相談	
親子ふれあい教室	15日（金）	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	
マタニティ教室（第2回目）	18日（月）	受付 13：15～13：30	妊婦およびその家族	
マタニティ教室（第3回目）	25日（月）	受付 13：15～13：30	妊婦およびその家族	
成人歯科相談		15：00～16：00	20歳以上の希望者 ※お問合せください	
2歳児歯科健診	27日（水）	受付 13：00～13：15	平成30年1月～2月生まれ	
1歳6ヶ月児健診		受付 13：15～14：00	平成30年8月～10月生まれ	
乳児相談	28日（木）	受付 13：00～13：10	4ヶ月児	
		受付 13：30～14：00	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）・12日（火）・19日（火） 20日（水）・21日（木）・22日（金） 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 12日（火）10：30～11：30 ボランティア「ゆりかご」 21日（木）11：00～11：30 ボランティア「赤とんぼの会」			

けんこう運動教室	14日（木）		65歳以上の希望者（音楽療法）	保 健 セ ン タ ー
	19日（火）	受付 13：10～13：20	// （リズム体操）	
	27日（水）		// （筋力アップ体操）	
東浪見けんこう運動教室	15日（金）	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
	26日（火）		// （リズム体操）	

【今月の検診】

胸部レントゲン検査	年間計画では5月実施予定でしたが、新型コロナウイルス感染予防の観点から延期します。大変ご不便をおかけしますが、ご理解くださいますようお願いいたします。なお、実施予定日は8月24日から26日になります。
-----------	--

いちのみや 広報カレンダー



5
2020



※カレンダーは5月の予定です。

日	月	火	水	木	金	土
					1 2コース 燃えないゴミ 3コース 資源ゴミ	2 燃え る
3	4	5 燃え る	6	7 燃え る 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
まちな図書館休						
休 もといっぴークリニック ☎(36)3537	休 K・Iクリニック ☎(42)7575	休 秋場医院 ☎(42)3323	休 おがみファミリークリニック ☎(36)7011			
10	11	12 燃え る 親子教室「ひよこ組」	13	14 燃え る 町長室開放日 心配ごと相談	15 1コース 資源ゴミ 2コース 粗大ゴミ	16 燃え る
休 睦沢診療所 ☎(44)2236						
17 町長選挙投票日	18	19 燃え る 法律相談 親子教室「ひよこ組」	20	21 燃え る	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 一宮中体育祭
まちな図書館休						
休 清水医院 ☎(42)2950						
24	25	26 燃え る	27	28 燃え る 心配ごと相談	29	30 燃え る
休 藤島クリニック ☎(47)3056						
31						
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。)

今月の納期

期日までに納めましょう。

軽自動車税(全期)

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～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)