

令和2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 12,321 人 (+ 6 人)
男 6,069 人 (- 2 人)
女 6,252 人 (+ 8 人)
世帯数 5,422 世帯 (+ 20 世帯)
面積 22.97 k㎡

※令和2年6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



5月28日、緊急事態宣言の解除を受けて、一宮海岸駐車場や釣ヶ崎海岸広場の閉鎖を終了しました。早く日常を取り戻すことができるよう、新型コロナウイルスに引き続き注意していきましょう。(写真撮影：国際交流員クリストファ・ソト)



開催会場

馬淵町長、二期目スタート!!



以下の各分野について、バランスをとって、より良い町を作ってゆきたいと考えます。

【経済】

まず、地域経済の振興に努めます。一宮町では、大企業の誘致より、農業・商業・サービス業（レストラン・カフェ・宿泊業・サーフィショップなど）・建設業・不動産業などの、個人事業者と、千葉・東京方面への勤労者の方々を中心にした町づくりをさらに進めることで、町の経済力を増強してゆくべきであると考えております。

一宮町のみなさま、たいへんお世話になっております。一期目に引き続き、二期目を務めさせて頂くことになりました。どうぞ、今までと変わらず、厳しくまた暖かく見守って頂き、お力添えを賜われればと存じます。あらたな4年間のはじめにあたって、わたくしの町政遂行上の、基本方針・重点項目を述べさせて頂きたく存じます。

まず、わたくし自身は、これまで以上に、現場主義を徹底し、お一人でも多くの町民の方と、直接お目にかかつて意見を交換し、住民が主人公である、住みよい町を一緒に築いてゆくことに邁進いたします。そして、公平・公正・誠実でクリーンな行政を徹底的に進めてゆきます。

オリンピック効果によってアップした一宮町の知名度を生かし、来訪者の数を増やし、体験型・滞在型のプランを多く提供して、町に長く滞在してもらうことで、より多くの消費を促します。また、自然環境の維持・増進に努め、移住者の増加を図ります。

場所を設営し、平時は来訪者の消費を促す、経済的な拠点としての道の駅を設営し、地域の農家や食品業の方々の販売拠点としたいと思っております。

玉前神社周辺の伝統的色彩のある市街地と、海岸沿いのサーフィン文化を背景とするモダンな市街地、そして広大な農村地帯と、それぞれの特色をさらに強めるとともに、三者のつながりを強めてゆき、ユニークな神社とサーフィンと農業の町としてのイメージをつくってゆきます。

【教育文化】

「教育の一宮実現をめざして、小・中学校、そして高等学校間の相互連携を強化してゆきます。また、町民の方々に学校に関わって頂く局面を増やします。異世代間交流を増やすことで、子どもたちの視野を広げるとともに、学校と社会との接続回路を増強し、開かれた学校を目指します。また、これまで以上に外国語教育・ICT教育等に力を入れてゆきます。施設の更新については、避難所等、多様な用途を念頭において進めてゆきます。

図書館の増強として、空き店舗を利用した、住民のサロンとしても機能する街角図書室の開設を考えています。また、加納久朗・元千葉県知事の別邸を、町に寄付したい、とのご意向を頂いていますので、クラウドファンディングなどで資金を集めて修復を行い、郷土資料の展示などを行う場所として使うことをめざします。

【福祉】

子育てに関しては、公園の拡充を希望する方が多くいらつしやいます。中期的目標として、海岸部の台地にある町有地を、一時避難場所と



して整備し、平時は公園として使えるようにします

「高齢の皆様、障害をお持ちの皆様に関わる福祉サービスとしては、つどいの場所の確保が必要です。どなたでも立ち寄れる場所を確保してゆきます。また、外出支援の回路を充実させることも必要です。昨今、免許証の返納をされる方も増えていきます。お買い物、通院、或いはお出かけの足を提供することが急務です。現在の、新にここにサービスをベースに、より活動力ある方々への対応として、循環バスを強化してゆきます。

【防災について】

防災対策会議を通じて、地区毎に実際の防災計画を作成します。昨年は台風、今年はコロナで、進行が妨げられています。検討すべき項目はピックアップがすすんでいます。

津波時の避難道路として、一宮川北部の海岸部から宮原方面へ出る天道跨線橋通りの拡幅を続けます。また、中長期的目標として海岸部から国道に出る道路、一宮と東浪見数路線の拡幅をめざすとともに、山側への避難路として、駅から国道128号と十字交差する道の建設をめざし



ます。

浸水対策ですが、中央ポンプ場は、急速に老朽化が進んでいます。今年度から、電気系統と、ごみなどがポンプに入らないようにする設備の大規模改修を行います。続いて、ポンプの更新へと進みます。

一宮川の増水対策では、千葉県が本格的に宮原地先の中洲の除去に進む意向です。川の底の土砂の浚渫も行う予定です。町はこれをサポートします。

【インフラ整備について】

公共施設の老朽化に対して、各施設の更新計画をつくり、中期的に対応してゆきます。

道路関係では、長生グリーンラインの茂原―睦沢―一宮区間は、これまで一歩も進んでいませんでしたが、平成30年度から県が予算をつけ、順次工事に進む条件を整えてくれます。速やかに工事まで進むようお願いしてゆきます。

南総一宮線のバイパスについては、現行路線での計画の早期履行を、県と協力して共にめざしています。土地の買収について、県と町がチームを組んで進める体制を作りました。

外房線神門踏み切りの拡幅事業については、千葉県が、文書で工事の実施を確約してくれました。大いに期待したいところです。

【財政について】

町の財政は、指標的には問題ありませんが、近年のやむをえない大型事業の展開で、町の借金が増え、貯金が減ってきています。今後は、国の補助金など、外部財源の確保に従来以上に努めるとともに、ふるさと納税の回路を増強して財源不足を補

います。

こうした施策を展開することで、一宮町をさらに住みよい町にしてゆきます。よろしくお願い申し上げます。



新商品ができました。 町の特産品をめざします！

来たる東京オリンピックに向け、町では、一宮町独自の特産品開発や販路開拓に要する経費に対し助成しました。

令和元年度に開発された商品をご紹介します。

この商品が契機となり、観光客の増加など町おこしの一助となることを期待しています。

【問合せ】

産業観光課 ☎ (42) 1428



② **マルヒメリーフレタス**
海の恵みで育った一宮町産のリーフレタスを本事業でデザインした防曇袋に詰め、新しい一宮町の特産品となるよう目指します。



① **恋文せんべい**
町とゆかりのある芥川龍之介にちなんで開発した『恋文せんべい』。恋文にちなみ、初恋の味(甘い、すっぱい、ほろ苦い)を表現しました。「甘い」を表現するために一宮町特産のイチゴが使用されています。



③ **稲花酒造有限公司**
オリンピック会場の釣ヶ崎海岸をモチーフとした酒瓶のラベルを開発しました。コンセプトとしては、県外や外国から来た人達へ気軽に手に取れるよう持ちやすく、なお釣り、ラベルについてもサーフィンと、釣ヶ崎海岸の鳥居をモデルに2種類開発しました。



一宮町中小企業再建支援金のお知らせ

新型コロナウイルスの感染拡大により、大きな影響を受けている町内の中小企業等に支援金を給付します。

■支援金額

1事業者あたり10万円

※申請は1事業者につき、1回限り

■対象要件

町内に「主たる事業所」が有り、売上高が50%以上減少していることなどが条件となります。

■申請期限

9月30日（水）

■提出方法

郵送、または、役場窓口で受け付けています。

■その他

詳しい内容については、町ホームページをご覧ください。また、お問い合わせください。

【問合せ】産業観光課

☎(42)1427

マスクのご寄附をいただきました

町に対してたくさんの方々からマスクのご寄附をいただきました。

いただいたマスクは、新型コロナウイルス感染症の感染防止対策として有効に活用させていただきます。

ありがとうございました。

受領日	お名前	内容
5月1日	呉慧様	不織布マスク 1,000枚
6月1日		不織布マスク 600枚
5月18日	伊勢化学工業株式会社様	不織布マスク 2,000枚
5月25日	江川 恵様	不織布マスク 400枚
5月27日	株式会社サンコー様	フェイスガード 120枚



▲ 江川恵様よりいただいたマスク



▲ 呉慧様よりいただいたマスク



▲ 株式会社サンコー様よりいただいたフェイスガード



▲ 伊勢化学工業株式会社 一宮工場長 小林知道様（左）

【問合せ】福祉健康課

☎(40)1055

一宮町の歴史特集

「一宮町ゆかりの人々⑳」

加藤友三郎 (1861~1923)

加藤友三郎は現在の広島県出身の海軍軍人・政治家です。海軍軍人としては日清戦争、日露戦争で活躍し、大正4年(1915)には第二次大隈重信内閣の海軍大臣に就任、以後三代の内閣に渡り、大臣として活躍しました。

大正10年(1921)に開催されたワシントン軍縮会議には日本首席全権委員として出席。軍備縮小に積極的に賛成したことから、各国から称揚されたといえます。

翌年6月、海軍大臣を兼任したまま、内閣総理大臣に就任。総理大臣としてはシベリア撤兵を完遂、陸軍の軍縮(当時の陸軍大臣であった山梨半造の名前から「山梨軍縮」とよばれる)を推進したほか、対外的には協調外交を進めました。

在職中の大正12年(1923)に死去。享年63歳。

加藤は現在の一宮町新地に別荘を有しており、現在その場所には石碑が建てられています。

一宮町の歴史特集

「一宮町ゆかりの人々㉑」

上原勇作 (1856~1933)

上原勇作は宮崎県出身の陸軍軍人で、父は鹿児島藩士でした。日清・日露戦争で活躍し、日本陸軍の最高幹部職である陸軍大臣・教育総監・参謀総長の「陸軍三長官」を歴任した人物です。

明治45年(1912)に第二次西園寺公望内閣の陸軍大臣に就任。陸軍二個師団増設案が拒否されると大臣を辞任、陸軍は後任を出さず、軍部大臣現役武官制(軍部の大臣を現役の大將・中將に限定する制度)を利用して西園寺内閣を総辞職に追い込みました。

昭和8年(1933)に東京品川の本邸で77歳で死去。

一宮に別荘を有していた軍人の一人で、一宮海岸の台場跡の高台に別荘を構えていました。現在その場所には石碑が建てられています。

加納家との交流もあつた人物のようで、一宮に別荘を構えたのは加納久宣が関与していたようです。

(教育委員会 江澤一樹)

清涼飲料水・マスクを寄贈していただきました

オリンピックを契機とした包括連携協定を締結している、コカ・コーラボトラーズジャパン株式会社様から、新型コロナウイルス感染症による影響に伴う地域支援として、清涼飲料水「爽健美茶」と「リアルゴールド ドラゴンブースト」各30ケースと、不織布マスク2,000枚を寄贈していただきました。



▲コカ・コーラボトラーズジャパン(株) 関東営業部 千葉/埼玉地区統括部 統括部長 市川 朋弘 氏から清涼飲料水を受けとる様子

【問合せ】 教育課 ☎(42)1416

【問合せ】 オリンピック推進課 ☎(42)2180

町では7月6日(月)～9日(木)に40歳以上の方を対象に胃がん検診を実施します。次の方には通知をお送りいたしません。

- ① 過去3年間で受診歴のある方
- ② 今年度すでに申し込みをされている方
- ③ 令和2年4月1日現在40歳の方

①～③の他、受診を希望される方は福祉健康課までお申し込みください。

この検診は、バリウムを飲んだ後、レントゲン撮影を行います。そのため、下記の表に該当する項目がある方は、町の集団検診を受けることができません。該当する方は、主治医とよく相談ください。

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、検診が延期、中止となる場合があります。

【問合せ・申込み】

福祉健康課 ☎(40)1055

以下の方は町での胃がん集団検診を受けられません

- ① 現在妊娠中の方、またその疑いがある方
- ② バリウム製剤に対し過敏症の既往歴のある方
- ③ 過去2か月以内に大腸ポリープを切除された方
- ④ 過去1年以内に開腹手術や整形外科などの手術をされた方
- ⑤ 過去1年以内に心筋梗塞や脳梗塞を発症したことがある方
- ⑥ 腸閉塞・腸捻転の既往のある方
- ⑦ 便秘症で3日以上排便がない方
- ⑧ 腎臓病(人工透析)などで水分制限を受けている方
- ⑨ 自力で立位を保持することや、撮影台の手すりを自分でつかむことが困難な方
- ⑩ ペースメーカー使用の方で主治医の確認がない方
- ⑪ 普段から食べ物や飲み物が飲み込みにくい、むせやすい方
- ⑫ 以前にバリウムの誤嚥があった方

■介護保険負担限度額認定とは

介護保険施設(特別養護老人ホーム・介護老人保健施設・介護医療院)に入所もしくはショートステイの利用をされる場合、市町村民税非課税世帯等一定の要件を満たす方については、町へ申請し、介護保険負担限度額認定を受けることにより居住費・食費の自己負担が軽くなります。

負担が軽くなる条件

1. 世帯全員が市町村民税非課税であること。(同一世帯でない配偶者(事実婚を含む。)も含む。)
2. 本人及び配偶者(同一世帯か別世帯に関わらず)の預貯金等の資産が、単身で1千万円(夫婦で2千万円)以下であること。

■申請手続き

現在、介護保険負担限度額認定証の交付を受けている方には更新のお知らせと申請書を7月上旬に送付いたしますので手続きをお願いしません。なお、新たに申請をする方は福祉健康課窓口で手続きしてください。

■必要書類

1. 申請書
2. 金融機関等照会に対しての同意書
3. 預貯金や有価証券等の写し(名義と口座残高記載ページ)

【問合せ】

福祉健康課 ☎(42)1431



認知症予防教室を開催します

参加者募集

町では65歳以上の方を対象に、認知症の理解と予防を目的とした教室を開催します。『誰でも』『気軽に』『毎日できる』脳を元気にするための生活の工夫やトレーニングと一緒に学びませんか？

■対象者

①下記のチェックリスト項目で1点以上の方

②下記チェックリストが0点でも、

認知症予防に興味のある方

※すでに認知症と診断されている方はこの教室の対象にはなりません。

■開催期間 8月～令和3年2月

(全12回)

■募集人員 15人

■申込期限 7月31日(金)まで

※定員になり次第受付を終了させていただきます。定員を超えた場合、新規参加者を優先いたします。

※教室生になった方には、後日教室の詳細日程をお知らせいたします。

※新型コロナウイルス感染症拡大防止により、延期または中止となることもあります。

【問合せ・申込先】

福祉健康課

介護保険係(地域包括支援センター)

☎(40)1055

認知症予防のチェックリスト

①周りの人から『いつも同じ事を聞く』などの物忘れがあると言われますか？

はい(1点)・いいえ(0点)

②自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか？

はい(0点)・いいえ(1点)

③今日は何月何日かわからない時がありますか？

はい(1点)・いいえ(0点)

水稲病害虫防除(ラジコンヘリ)のお知らせ

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お願ひします。

■日時

7月13日(月)

午前4時頃から午前11時頃

※天候により順延する場合があります。

■散布区域

網田区から16区間の水田

■散布中の注意

- ・外出をひかえ、万一、体に農薬が付着した場合は、石けん水で洗い流してください。
- ・洗たく物等は家の中に取り込んでください。

- ・井戸は、ビニール等でふたをしてください。

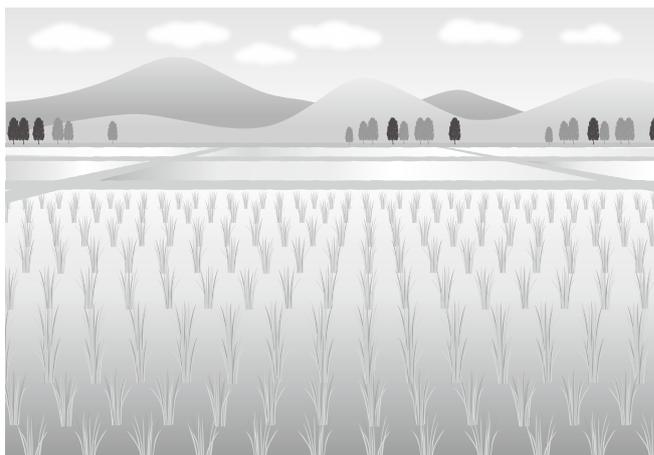
- ・家畜、犬、ねこ等を飼っている方は安全が確認されるまで戸外に出さないください。
- ・自動車に薬液が付着した場合は、早めに水洗いをしてください。

【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



献血のお知らせ ～あなたが届ける命のバトン～

献血のお願いです。

毎日3,000人あまりの患者さんが輸血用血液を必要としています。

有効期限の短い輸血用血液を必要としている患者さんの命を守るため、尊い生命を救うため、「献血」へのご協力をお願いいたします。

■対象となる方

16歳～69歳（ただし、65歳以上の方については、60歳から64歳までに献血経験のある方に限る）のうち、当日の問診結果等を踏まえた採血基準に適合する方。

■とき

7月29日（水）
受付 午前10時から11時45分
午後1時から4時

■ところ

保健センター

【問合せ】

福祉健康課 ☎(40)1055

「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送付

■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月下旬に「簡易書留」で郵送します。郵便配達員が直接手渡しするため、不在の場合は、受け取り方などを「不在連絡票」で確認し、忘れずに受け取ってください。

■令和2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

申請により、3割負担の保険証をお持ちの方には「限度額適用認定証」が、住民税非課税世帯の方には、「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。

【問合せ】 住民課 ☎(42)1423

「国民健康保険」

新しい保険証を送付

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。郵便配達員が直接手渡しするため、不在の場合は、受け取り方などを「不在連絡票」で確認し、忘れずに受け取ってください。

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。

■保険証の確認を！

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。

また、会社を退職したときなども「14日以内」に国民健康保険への加入手続きが必要です。届出が遅れると保険料もさかのぼって納付する必要があるあります。

■限度額適用認定証を申請により交付

高額な外来診療を受けるときや入院するときに、限度額適用認定証を提示すると、ひと月あたりの医療機関の窓口での支払い（保険適用分）

が自己負担限度額までになります。現在、認定証の交付を受けている方で、引き続き必要な方も8月1日以降に申請をしてください。
※限度額適用認定証は保険税の未納がある世帯には発行されませんのでご注意ください。

【問合せ】 住民課 ☎(42)1423

現況届の提出をお忘れなく!!

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』を送付していますので、6月30日（火）までに庁舎1階子育て支援課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するものです。この届の提出がないと、6月分以降の手当が受けられなくなりしますので、必ず提出してください。

※公務員の方は勤務先に提出してください。

【問合せ】 子育て支援課 ☎(42)1415

納付が始まります

●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（61,200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。

●令和2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	61,200円 (年額)	× 0.3	18,400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		× 0.5	30,600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		× 0.7	42,900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	55,000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	61,200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	73,400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200万円未満の方		× 1.30	79,500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200万円以上300万円未満の方		× 1.50	91,800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300万円以上の方		× 1.70	104,000円/年

※平成30年度までは第1段階のみ保険料が軽減されていましたが、令和元年10月の消費税増税分を公費とし、更なる保険料の軽減が実施され、令和元年度より第1段階から第3段階の保険料が軽減されています。

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。

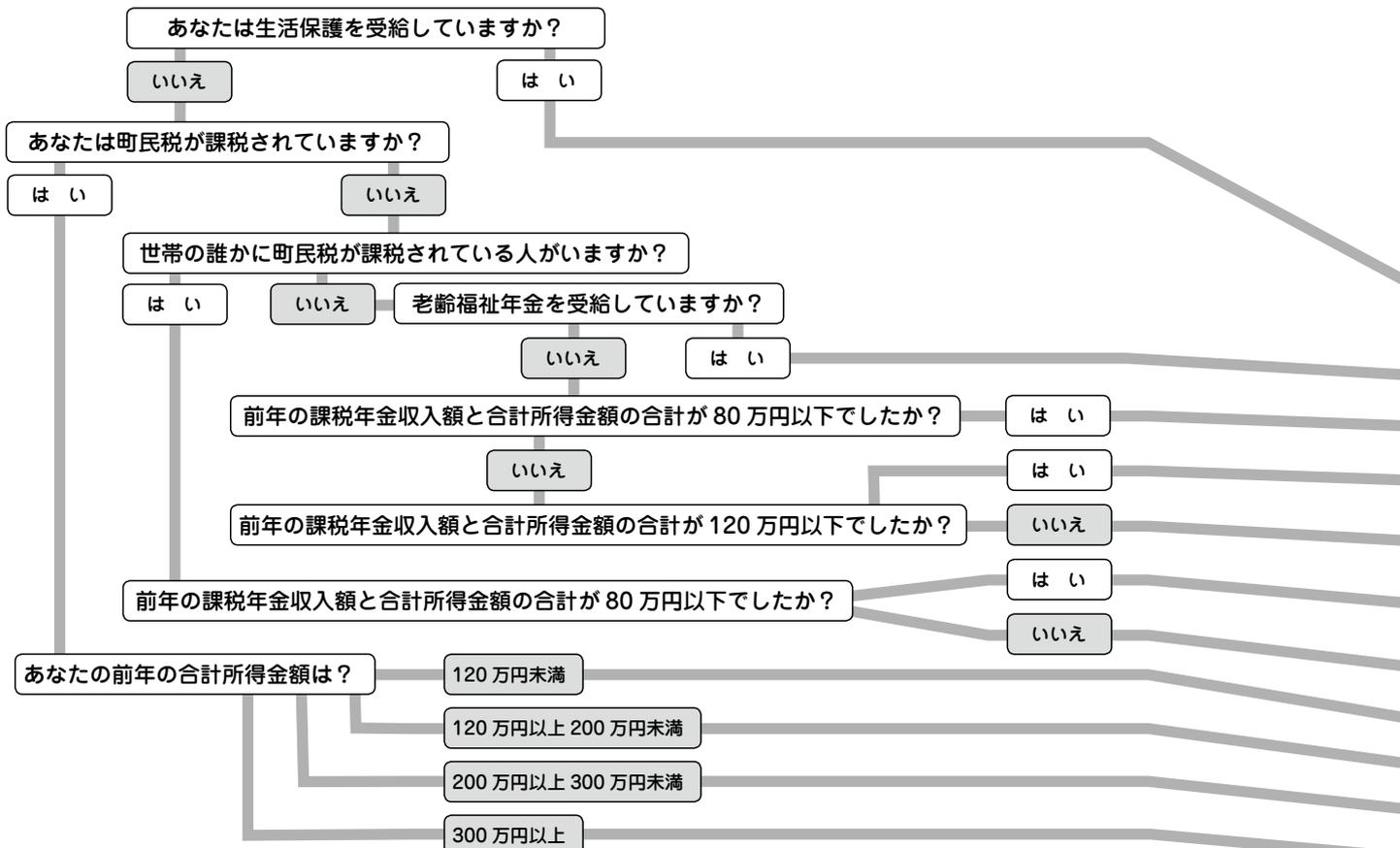
申込み方法は、「預金通帳」「届出印鑑」をお持ちになり、お取引のある金融機関の窓口で「口座振替依頼書」にご記入の上、お申し込みください。口座振替開始は、申込月の翌月以降になります。

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。

令和2年度 介護保険料の

●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。

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23%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お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、認知症を発症したりすることもあります。自立した生活が出来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。

一宮ネイチャークラブ

「田植えをしました」

5月の連休、松子の田んぼにはシュレーゲルアオガエルが白い卵塊を産みつける季節になりました。カエルたちの声もにぎやかです。

新型コロナウイルスのため「三密」にならないよう間隔を空けて、会員のみなさんが、田植えをしました。集合時間も決めず、家族ごとに田植えを開始するため、田植えの方法は掲示板で説明。小さな子どもがいる家族は、家族ごとにミニ田んぼを作って、田植えをしました。

これからも、子どもたちが、イネの生長を見にきてくれることを期待します。



【問合せ】

吉田 ☎(42)6784

小池 ☎(42)8142

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！



オリンピックに向けて注意すること

「どんなサイバー攻撃がある？」

(第5回)

新型コロナウイルス感染症の影響により、東京オリンピックが来年7月23日に延期されることが決定しました。

準備する期間が増えた分、しっかりと対策を講じていきましょう。

さて、過去のオリンピックでは、サイバー攻撃による被害が確認されており、

●公式ウェブサイトの閲覧不能
●メインプレスセンターにおける通信障害
等、大会運営の妨害を狙った攻撃のほか、

●偽物のWiFiのアクセスポイントの設置
●公式ウェブサイト等を装った偽サイト

●オリンピック関連情報を装ったウイリス付きメールの送付
等、個人を狙った攻撃も発生しています。

オリンピックのときにいろいろな攻撃があるのは分かっていたけど、私たちに関係ないんじゃないの？



そんなことはありません。個人を狙った攻撃等により自身のパソコンやスマートフォンがウイルス感染すること、

知らない間に、大会運営を妨害したり、ウイルスの感染拡大を手助けする踏み台にされてしまうことがあります。



そうなんだ。他人ごとではないんだね。どうすれば被害を防げるの。



基本的な対策として、次の点を心掛けるようにしてください。

セキュリティ意識の向上

●サイバー空間の危険性を正しく認識する。

●「身に覚えのないメールや添付ファイルは開けない」、「メールのリンクは不用意にクリックせず、公式サイトからアクセスする」等のセキュリティに対する意識を持つようにする。

セキュリティ対策の推進

●パソコンやスマートフォンに対してセキュリティ製品を確実に導入する。

●ソフトウェアやアプリを最新の状態に保つ。

不審なメールなどを受け取った際は、本文中のリンクに安易にアクセスしないようにしましょう。ご相談は、お近くの警察署又は県警本部にお願いします。

【問合せ】県警サイバー犯罪対策課

☎043(201)0110

茂原警察署 ☎(22)0110

✿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

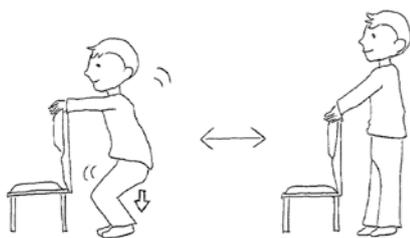
4月号に続き、『フレイル予防』についてのお話です。(第4回)

『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である簡単な筋力アップ体操についてお話します。

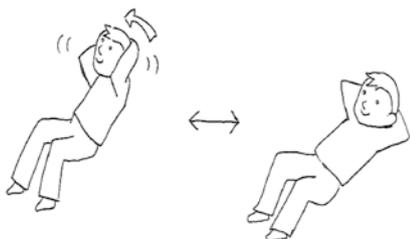
筋力の低下は、疲れやすくなったり、膝や腰の痛みを引き起こす原因となります。また、高齢になると転倒による骨折に注意しなくてはなりません。骨折が原因で寝たきりや、認知症になることもあるからです。転倒を防ぐためには、下半身を鍛えることが重要です。下半身が鍛えられる3つの筋トレを紹介합니다。自分のペースで、転ばぬ身体をめざしましょう。また、自粛生活が続いている中で、外出する機会が減っている時こそ、自宅で行いましょう。

【スクワット】



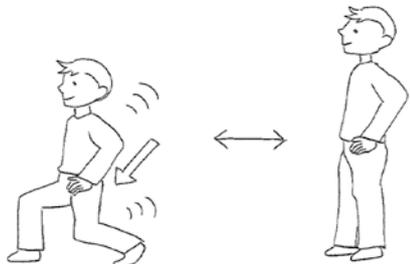
- ①椅子や机に手をつき、足を肩幅くらいに広げて立つ。
- ②膝を曲げながらお尻をゆっくりと下ろす。このとき、背中が曲がったり、かかとが浮いたり、折り曲げたひざが前に出してしまうように注意。
- ③太ももに力が入っていることを感じながら、ゆっくりと元の姿勢に戻る。
- ④これを10回くり返す。

【上体おこし】



- ①仰向けになって両膝を立てる。両手は頭の後で組む。
- ②おへそを覗き込むように、首をゆっくりと持ち上げる。
- ③お腹に力が入っていることを感じながら、ゆっくりと元の姿勢に戻る。
- ④これを10回くり返す。

【ランジ】



- ①軽く足を広げて立ち、片足を前に踏み込む。
- ②前に出した足にゆっくりと体重をかけてから、元の姿勢に戻る。
- ③反対の足でも、同じように踏み込む。
- ④これを10回ずつくり返す。



体調が悪い、いつもと違う…と感じたら、無理に継続しないで、休息しましょう。必要であれば、医師の診察を受けましょう。

【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 7月2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
- ※新型コロナウイルス感染予防などの理由により中止となった場合は、町ホームページでお知らせします。

【問合せ】
総務課 ☎ (42) 2112

町長室開放日

新型コロナウイルス感染防止のため、中止します。町長にご相談などがある方はお問い合わせください。

【問合せ】
秘書広報課 ☎ (42) 2175

弁護士による法律相談

- とき 7月21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
- ※新型コロナウイルス感染予防などの理由により中止となった場合は、町ホームページでお知らせします。

【問合せ】
総務課 ☎ (42) 2112

お知らせ

公立いちのみや保育所からのお知らせ

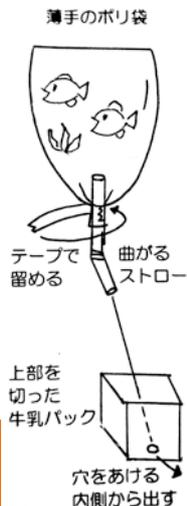
子どもたちの笑顔あふれるいちのみや保育所では、入所前の親子のみなさんを対象に保育所を開放しています。広いお庭で遊んだり、行事と一緒に参加しませんか？お気軽にお申込みください。お待ちしております。保護者と共に子どもの成長を喜び合い、子育てをサポートします。

【予約・問合せ】

いちのみや保育所
☎ (42) 2514

新型コロナウイルス感染防止のため、親子教室「ひよこ組」は中止しています。電話相談を随時受け付けていますので気分転換に来てください。7月の「ひよこ組」は中止しますが、家でもできるおうち遊びを紹介します。

「ふわふわちゃん」



ポリ袋に好きな絵を描きましょう。膨らませて遊びましょう



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

子育て相談室「コアラ組」

◆とき 7月3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。

【7月のテーマ】

『夏を楽しもう!』

ジメジメとした梅雨の季節が終わると、いよいよ本格的な夏がやってきます。夏といえばプール、海、夏祭り、花火など楽しいことがいっぱいですね。絵本の中でもたくさんの夏を探してみたいかがでしょうか。

◆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

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。

※開館状況についてはお問い合わせください。

開館時間

月～金曜日 午前9時から午後3時

【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」

新型コロナウイルス感染防止のためイベントは休止していますが、元気にオンラインで活動しています。

雑談はたまひよオープンチャット、おもちゃの広場はYoutubeで配信しています。#stayhomeでも楽しく地域で子育てしましょう。詳しくはたまひよ部公式LINEをチェックしてください。

たまひよ部公式LINE ID: @hme3787y



【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.69

◇ 一宮町更生保護女性会 ◇

皆さんは、私たちの団体の名称に使われている「更生保護」という言葉をご存知ですか。

「更生保護」とは、非行や犯罪に陥った人たちが、再び社会の一員として、立ち直るのを助けようという制度で、様々な支援によって、多くの人達が、立ち直っています。

そこで、地域に活動基盤を持つ、私たち、更生保護女性会は、更生保護への理解と協力を得るための活動を展開しつつ広く社会の方々に更生保護の心を伝え、地域に更生保護の土壌づくりをするために会員51名で活動しています。

また、立ち直りの支援とともに、次世代を担う青少年の健やかな成長を願って、女性の持つあたたかさや細やかさをいかした非行防止や健全育成、地域の子育て支援も進めています。

おもな活動内容として、いちのみや保育所では、お茶作法の指導や絵本の読み聞かせをしています。また、一宮小学校・東浪見小学校の1年生を迎える会に参加し、手作りの根付けをプレゼントしたり、一宮小学校・東浪見小学校の6年生を送る会に参加し、手作りの押し花の葉をプレゼントしています。

この手作りのプレゼントは、子供たちに温もりを届けたいとおもいから、会員があつまり、心を込めて作成しています。

近所の子供たちが、ランドセルに根付けをつけて元気な声で「いってきます。」と挨拶をしてくれる姿を見かけると微笑ましくて、この子供たちの為にも活動を頑張ろうという気持ちになります。

また、一宮駅前での社会を明るくする運動の広報啓発活動では、ポケットティッシュを配ったり、青色防犯パトロールカーにて、町内巡視もおこなっています。

昨年は、千葉刑務所への施設訪問などもおこないました。またこの度の新型コロナウイルスによる感染拡大悪化により、終息の兆しが見えない中、学校が休校になり、子供たちの心のよりどころのない生活が続いています。私たちは沈みがちな地域の人々の支えとなれるよう、前向きな心を持ち、地域を思い、地域の絆づくりの一端を担う活動を展開していければと思っています。

私たちの活動に興味をもたれた方、ぜひ一緒に活動してみませんか？



▲ 青色防犯パトロールカーにて町内巡視もおこなっています



▲ 裁判所にて



▲ 手作りの根付けと押し花の葉

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) 3424 (予約不要)	

ボランティアセンターとは?

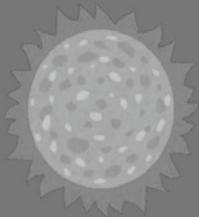
一宮町ボランティアセンターは、平成24年4月1日に設置され、町民の皆さんのボランティアに対する理解と関心を深め、ボランティアの育成、援助を行うと共にボランティア活動をしたい方とボランティア活動に来てほしい方をつなげたり、ボランティア活動に関する情報提供や活動に関する相談などさまざまな取り組みを行っています。

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



一宮町ボランティアセンターキャラクター
「一宮ボックン」



令和2年度の 熱中症予防行動

環境省
厚生労働省
令和2年5月

「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

新型コロナウイルスの出現に伴い、感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや、「3密（密集、密接、密閉）」を避ける等の「**新しい生活様式**」が求められています。このような「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントは以下のとおりです。

1 暑さを避けましょう

- ・エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
- ・感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- ・暑い日や時間帯は無理をしない
- ・涼しい服装にする
- ・急に暑くなった日等は特に注意する



2 適宜マスクをはずしましょう



- ・気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- ・屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合には、マスクをはずす
- ・マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を

3 こまめに水分補給しましょう



- ・のどが渇く前に水分補給
- ・1日あたり1.2リットルを目安に
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

4 日頃から健康管理をしましょう



- ・日頃から体温測定、健康チェック
- ・体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養

5 暑さに備えた体作りをしましょう



- ・暑くなり始めの時期から適度に運動を
- ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度

高齢者、子ども、障害者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。3密（密集、密接、密閉）を避けつつ、周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。



新型コロナウイルス感染症に関する情報：

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html

熱中症に関する詳しい情報：<https://www.wbgt.env.go.jp/>



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。
 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
親子ふれあい教室 ※予約制(各教室10人まで)	10日(金)	9:30～10:30	あそびの教室 1歳児(きょうだいの参加不可)と保護者	保 健 セ ン タ ー
		10:45～11:45	あそびの教室 0歳児(きょうだいの参加不可)と保護者	
乳 児 相 談	当面の間、中止 ※育児相談や身体計測などご希望の方は個別に対応いたしますのでお気軽にお電話ください。		4ヶ月児 7ヶ月児 12ヶ月児	
育児相談(予約制)	16日(木)	9:00～11:00	子育てに関するさまざまな相談	
献 血	29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	1日(水)・2日(木)・3日(金) 6日(月)・7日(火)・8日(水) 9日(木)・13日(月)・14日(火) 15日(水)・17日(金)・20日(月) 21日(火)・22日(水)・27日(月) 28日(火)・29日(水)・30日(木) 31日(金)		乳幼児と保護者	
けんこう運動教室	当面の間、中止		65歳以上の希望者	保健センター
東浪見けんこう運動教室 (場所:東浪見コミュニティセンター)	当面の間、中止		65歳以上の希望者	東 浪 見 コ ミ ュ ニ テ ィ セ ン タ ー

【今月の検診】

胃 がん 検 診	6日(月) ～9日(木)	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	通知対象者 ①初めて各検診の対象となる方 ・胃がん検診:40歳の男女 ・子宮がん検診:20歳の女性
子 宮 がん 検 診	3日(金) 4日(土) 10日(金) 13日(月) 14日(火)	対象:20歳以上の女性	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



※カレンダーは7月の予定です。

日	月	火	水	木	金	土
			1	2 燃えるゴミ 人権行政相談	3 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」	4 燃えるゴミ
5 まちの図書室休 当 いちのみやクリニック ☎(42)1616	6	7 燃えるゴミ	8	9 燃えるゴミ 心配ごと相談	10 1コース 粗大ゴミ 3コース 燃えないゴミ	11 燃えるゴミ
12 当 K-Iクリニック ☎(42)7575	13 水稻病虫害防除	14 燃えるゴミ	15	16 燃えるゴミ	17 1コース 資源ゴミ 2コース 粗大ゴミ	18 燃えるゴミ
19 まちの図書室休 当 あまが台ファミリークリニック ☎(36)7011	20	21 燃えるゴミ 法律相談	22	23 燃えるゴミ まちの図書室休	24 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 当 睦沢診療所 ☎(44)2236	25 燃えるゴミ 当 秋場医院 ☎(42)3323
26 当 もといハッピークリニック ☎(36)3537	27	28 燃えるゴミ	29	30 燃えるゴミ	31 小中学校終業式	

●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)

当：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。

- 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)
- 後期高齢者医療保険料(第1期)

7月31日(金)

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)