

令和3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
電話番号 0475 (42) 2111 (代)
人口 12,303 人 (+7人)
男 6,068 人 (+2人)
女 6,235 人 (+5人)
世帯数 5,495 世帯 (+17世帯)
面積 22.99 km²
※令和3年5月1日現在 () 内は前月比

ホームページ
<http://www.town.ichinomiyachiba.jp>

一宮
いちのみや



開催会場

五輪会場の準備進む

東京2020オリンピック・サーフィン競技の会場となる釣ヶ崎海岸では、会場の設営が進められています。サーフィン競技は7月25日(日)から8月1日(日)にかけて開催される予定です。

千葉県におけるオリンピック聖火リレー実施方法の変更について

7月1日(木)から3日(土)に予定されている千葉県でのオリンピック聖火リレーは、新型コロナウイルス感染症の拡大状況を踏まえ、県内全区间における聖火リレーの走行を中止し、各日のセレブレーション会場において無観客の点火セレモニーを実施することが千葉県から発表されました。

実施方法の変更に伴い、7月1日(木)にいすみ市・一宮町間で予定されていた聖火リレーやイベントなども中止になります。

地域住民の皆さんの安全を最優先として検討された決定について、ご理解いただきますようお願いいたします。

■代替措置について

- ・聖火リレーの実施に代えて、セレブレーション会場において点火セレモニーを実施する予定です。(代替リレーは行いません。その他詳細は未定です。)
- ・点火セレモニーは、無観客で実施する予定です。予定されていたセレモニー観覧の事前申込は中止となります。
- ・実施方法の変更に伴い、聖火リレー実施に伴う交通規制も行いません。

■セレブレーション会場について

- 7月1日(木) 蓮沼海浜公園第2駐車場(山武市)
- 7月2日(金) 幕張メッセ駐車場(千葉市)
- 7月3日(土) 松戸中央公園(松戸市)

■パラリンピック聖火リレー

千葉県聖火フェスティバルについて

8月18日(水)に予定されている千葉県におけるパラリンピック聖火リレーの実施可否については、別途判断される予定です。

【問合せ】オリンピック推進課 ☎(42)2180



ひとり親世帯に生活支援特別給付金を支給します(国制度)

新型コロナウイルス感染症の影響が長期化する中で、子育ての負担の増加や収入の減少により大きな困難が生じているひとり親世帯に対し、子育て世帯生活支援特別給付金を支給します。

■対象者

- ①令和3年4月分の児童扶養手当が支給される方
- ②公的年金などを受給しており、令和3年4月分の児童扶養手当の支給を受けていない方
- ③令和3年4月分の児童扶養手当は受給していないが、新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変するなど、収入が児童扶養手当を受給している方と同じ水準となっている方

■給付額

児童1人当たり一律5万円

■申請・支給方法

- ①に該当する方は申請不要で、5月11日に支給しました。
- ②、③に該当する方は申請が必要です。詳細については、お問い合わせください。

【問合せ】

子育て支援課 ☎(42)1415

一宮町の歴史特集
「上総広常の
実像を探る(2)」

広常の実像に迫る前に、まず広常が表舞台に登場するまでの房総半島の歴史を見ていきたいと思います。

時は広常謀殺の寿永2年(1183)から約250年前まで遡ります。

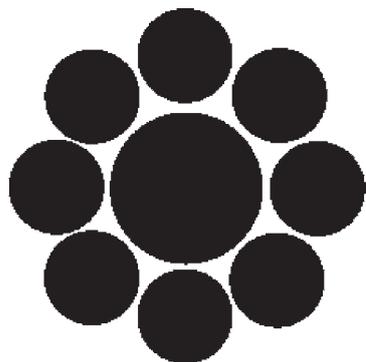
天慶3年(940)、下総国(千葉県北部ほか)・常陸国(茨城県)を中心に起こった平将門の乱。これは関東での平氏一族の抗争から発展し、将門による常陸国府(その国の役所)の襲撃という朝廷への反乱に至った事件ですが、将門の死後、房総半島に登場したのが「両総(房総・平氏)と呼ばれる一族です。祖は将門の孫にあたる平由常(？)1031)といわれ、下総国相馬郡(千葉県我孫子市、茨城県守谷市など)を中心に上総、下総、常陸の広範囲に領地を有し、強大な武力を有していました。

長元元年(1028)、忠常は原因は不明(利権をめぐる対立が原因か)ですが、安房国(千葉県南部)の国府を襲撃し、安房守平惟忠を焼き殺すという事件を起こします。その後忠常は上総国府をも占領、上総の国人たちは忠常

に味方し、房総半島を巻き込んだ大規模な朝廷への反乱となります(平忠常の乱)。

この乱は鎮圧までに約3年の月日がかかり、最終的に忠常が降伏、病死することによって終結します。しかしながら、3年もの間戦乱の舞台となった房総半島は荒廃し、朝廷軍の収奪もあり、上総国では2万2千町あった作田(田んぼ)はわずか18町まで減ったといえます(『左経記』)。

房総半島に大きな爪痕を残した忠常ですが、彼の子ども、常将(1010~76)らは許され、両総平氏は存続します。そしてこの常将以降、上総氏や千葉氏といった多くの氏族が輩出され、房総半島を中心とその勢力を発展させていくこととなります。



▲九曜紋。上総氏の家紋とされている。

【問合せ】教育課 (学芸員 江澤一樹) ☎(42) 1416

町長室だより

No.59



一宮町長 馬淵 昌也

今年も雨の季節に入り、豪雨や台風が心配される時期となりました。今回は、雨関係の防災施策における最近の進捗について、この場をお借りして、少々ご報告いたします。

まず、県が行っている一宮川河口から中の橋付近までの堤防かさ上げは、堤防本体部分が、ほぼできあがりしました。7月には、橋の部分に設けられた陸間(開閉ゲート)についての説明会を開催します。これは、津波の遡上による浸水被害を減殺するためのものですが、洪水にも一定の効果が期待できます。堤防かさ上げを行った部分では、川の越水の可能性は相当少なくなりました。

町中に降った雨水については、11の排水機場で川本流に排出していますが、最大の中央ポンプ場は劣化が激しく、近年はポンプに不具合があります。精力的な補修の結果、現在は5つのポンプすべて正常に動くようになりました。

避難所については全体を見直して、中央公民館を、ペットを連れてご避難いただける避難所とする方針を決めました。また、ホテル一宮シーサイドオーツカと協定を結び、災害時に町の

避難所だけでは対応が困難である場合、ホテルの施設利用について支援をいただけることになりました。一宮商業高校とも交渉を行い、大分以前に結んであった災害時の協力協定をアップデート中です。もちろん、避難所では、新型コロナウイルスの対応として、各避難スペースを区切るパーティションほか、各種の物品を用意してあります。

災害発生時の物資についての救援協定を、JA長生とも結びました。これによって、食料とともに、ガソリン・灯油などの燃料の供給についても、協力をいただけることとなりました。

また、災害発生時の町からの避難呼びかけについて、国の方針として、避難勧告がなくなり、高齢者等避難と避難指示に統一されました。これは、近年の災害の激甚化に鑑み、逃げ遅れず確実に逃げたいただくための改正です。皆様には、お心にとどめて指示に従っていただければと存じます。

海も山も川もある一宮町ですが、その分だけ災害も多様になります。役場は今後も真剣に防災に取り組んで参りますので、町民の皆さんには、当事者としての覚悟を高めて、ご呼応をお願いいたします。

緊急避難場所「こども110番」ご協力をお願い

■こども110番とは

犯罪などの被害に遭い、もしくは遭いそうになって助けを求めてきた子どもを保護し、警察への通報を行う「子どもを守るボランティア活動」の一つです。「こども110番」の活動は、保護者や地域住民、事業者の方々のご協力により、地域一体で子どもを犯罪から守るための取り組みです。

ご協力いただいているお宅や事業所には、目印としてステッカーが掲げられています。



※サイズ 縦：18cm 横：19cm

■主な活動内容

- ・犯罪の被害に遭い、もしくは遭いそうになって助けを求めてきた子どもの保護
- ・事件・事故の発生を認知したときの110番通報、学校、家庭への連絡
- ・日常生活の中で、近所に子どもたちが被害に遭いそうな危険箇所を発見した場合の連絡

■申込場所

教育委員会(保健センター3階)
※その場で、こども110番ステッカーをお渡しします。

■活用方法

店先や玄関など目立つところにステッカーを掲示してください。
未来を担う子どもたちが安心して暮らせる町づくりのために、地域の皆さんのご協力をお願いします。

【問合せ】教育課 ☎(42)4574

町税の納付は口座振替が便利です

□座振替の手続きをすると、納め忘れがなく、金融機関などへお出かけいただかなくても納税ができ、大変便利です。

■ご利用いただける町税

町県民税、固定資産税、国民健康保険税、軽自動車税

■申込手続

□座振替依頼書に必要な事項を記入して、「町税の納付書」「預金通帳」「通帳届出印」をお持ちいただき、直接金融機関へお申し込みください。

■ご利用いただける金融機関

- ①千葉銀行
- ②長生農業協同組合
- ③房総信用組合
- ④中央労働金庫
- ⑤京葉銀行
- ⑥千葉興業銀行
- ⑦みずほ銀行
- ⑧りそな銀行
- ⑨ゆうちょ銀行

※①から⑧の金融機関については、町指定の口座振替依頼書(税務課にあります)でお申し込みください。

⑨ゆうちょ銀行については、ゆうちょ銀行備え付け用紙(自動払込利用申込書)でお申し込みください。また、備考欄には、『税目(納税する税目)』と『支払い方法(一括または期別)』を記入してください。

※金融機関申し込み後、手続きまで1か月ほどかかりますので、お早めにお申し込みください。

【問合せ】税務課 ☎(42)2114



津波対策による陸間（ゲート）の運用開始について

県では、東北地方太平洋沖地震に伴う津波により大きな被害を受けた九十九里沿岸において、津波対策として河川や海岸の堤防の整備などを実施しており、概ね工事が完了しました。

また、河川の津波遡上区間にある橋梁のうち、設置高さが低い橋梁については、周囲の堤防より橋梁部が低くなっており、津波が住宅地へ溢れるのを防ぐため、津波情報により自動で閉鎖する陸間（ゲート）の整備を進めてきました。一宮川では、県道の新一宮大橋および鷗橋（自転車道）、町道の新一宮大橋において、ゲートや設備の設置が完了したことから、運用を開始します。

■運用開始

7月1日（予定）
なお、6月上旬（予定）からテスト運用を開始します。

■閉鎖基準

津波警報、大津波警報が発表されると自動で閉鎖されます。

なお、津波注意報については検討中です。

■閉鎖完了までの時間

津波警報などが発表されてから閉鎖が完了するまでに、新一宮大橋陸間と鷗橋陸間は約8分、新一宮橋陸間は約9分かかります。

■ゲートが動き出す前の周知

津波警報などが発表されると、スピーカーや電光掲示板などにより、通行車両や歩行者に閉鎖をお知らせ（3分間）してから、ゲートが動き出します。

■ゲート開放

津波に関する注意報や警報が全て解除されたから、県職員が現地を確認し開放します。状況により、開放までに時間がかかる場合がありますので、あらかじめご了承ください。

■津波発生時の注意点

場所によっては予想よりも高く、早く津波が襲来することがありますので、堤防やゲートが整備されたからといって安心せず、すぐに安全な場所への避難を心がけましょう。
ゲート閉鎖中は橋を渡ることができません。ゲートが開放されるまでに時間がかかり、渋滞が発生する恐れがありますので、常に最新の津波情報の入手を心がけ、迂回へのご協力をお願いします。

【問合せ】

千葉県長生土木事務所 調整課

☎ (26) 3702

都市環境課

☎ (42) 1430

新一宮大橋陸間

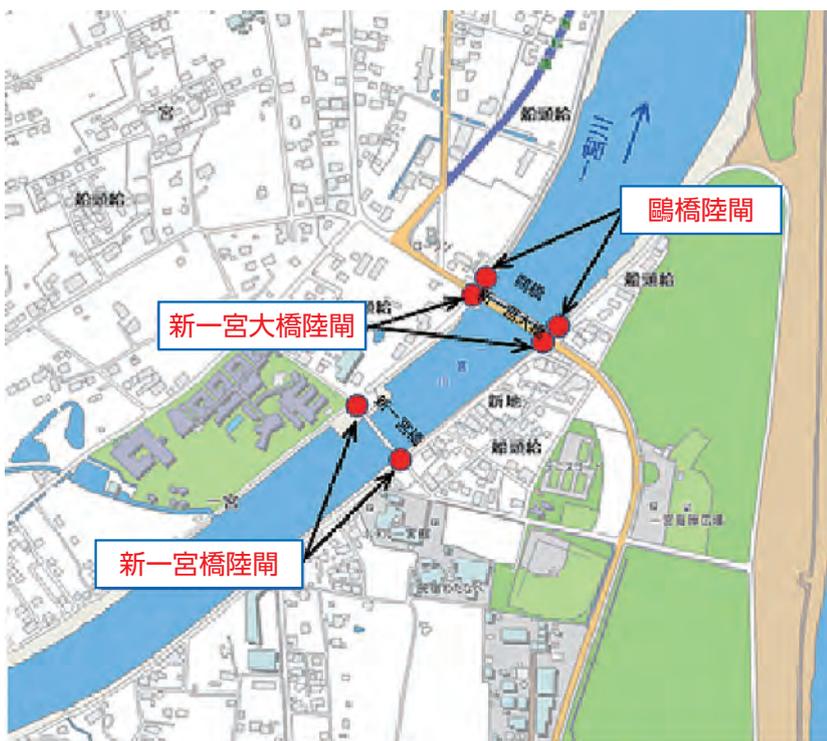


【陸間とは】

堤防と一体的に整備される操作施設で、普段は車両などの通行のためゲートを開いています。津波などの襲来時にゲートを閉鎖することで、海水の浸入を防ぎ、浸水被害から人命や資産を守る役割があります。

■住民説明会の開催について

詳しい内容については7月4日（日）午前10時からGSSセンターで住民説明会を開催します。



市民農園利用者を募集しています

町には、農業者以外の方が野菜や花などの栽培を通して自然に触れあってもらうための市民農園があります。

一宮川沿いののどかな農園で気軽に農業をやってみませんか。

■ところ

一宮4388-1付近(県営住宅北側)

■区画数

35区画(1区画50㎡)
空き区画については、ホームページに掲載しています。

■使用料

1年間6,280円
年度途中からの利用は1か月530円

■貸付期間

1年間(毎年4月1日から3月31日)

※更新可



■申込方法

産業観光課に農園借受申込書を提出してください。申込書は町ホームページにも掲載しています。

※現住所が確認できる書類を添付してください。

【提出先・問合せ】

産業観光課 ☎(42) 1428

8月からの介護保険負担限度額認定更新申請が始まります

■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・介護療養型医療施設)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など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。

■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月上旬に送付します。ですので手続きをお願いします。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。

■申請に必要な書類

- ・申請書
- ・金融機関等照会に対するの同意書
- ・預貯金や有価証券などの写し(名義と口座残高記載ページ)

【問合せ】

福祉健康課 ☎(42) 1431

利用者負担段階	所得の状況	預貯金など資産の状況
1	生活保護受給者の方など	単身：1,000万円以下 夫婦：2,000万円以下
2	世帯全員が住民税非課税 高齢福祉年金受給者の方 前年の合計所得金額+年金収入額が80万円以下の方	単身：650万円以下 夫婦：1,650万円以下
3-①	前年の合計所得金額+年金収入額が80万円超120万円以下の方	単身：550万円以下 夫婦：1,550万円以下
3-②	前年の合計所得金額+年金収入額が120万円超の方	単身：500万円以下 夫婦：1,500万円以下



歴史資料展示室公開開始のお知らせ

中央公民館2階のロビーに「歴史資料展示室」を開設しました。

この展示コーナーでは、年4回程度展示替えをしながら、町の歴史資料を展示します。

第1回目となる今回の展示は古代から近現代までの一宮の歴史を通史的にみていきます。

町の歴史に興味のある方はぜひご覧ください。

■テーマ

令和3年度第1回企画展示

「歴史資料から見る一宮」

～古代から近現代へ～

■とき

8月23日(月)まで

公民館開館中は見学可

■ところ

中央公民館2階・ロビー

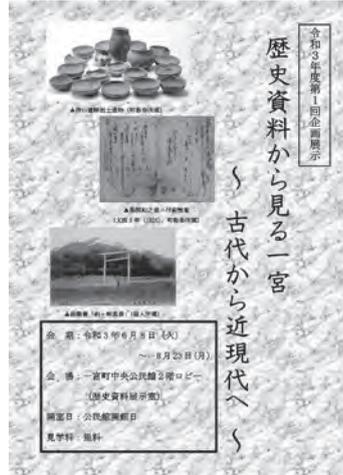
(歴史資料展示室)

■展示資料

待山遺跡出土遺物、
加納久宜書簡など

【問合せ】教育課 ☎(42)1416

お知らせ



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、環境に配慮し、安全使用基準に従い散布しますが、万全を期するため、左記の事項について、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・ご協力をお願いします。

■とき

7月13日(火)午前4時頃から11時頃まで(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

■散布中の注意点

- ・外出をひかえ、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。
- ・洗たく物などは家の中に取り込んでください。
- ・井戸は、ビニールなどで蓋をしてください。

- ・家畜、犬、猫などを飼っている方は、安全が確認されるまで戸外に出さないでください。
- ・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(産業観光課内)
☎(42)1428



「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、「ジエネリック医薬品希望シール」を同封します。ジエ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！
社会保険など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税もさかのぼって納付する必要があります。

■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



「後期高齢者医療制度」新しい保険証と保険料額決定通知書を送付

■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3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

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る、農地の荒廃化防止につなげていきます。詳細はお問合せください。

【問合せ】

産業観光課・農業委員会事務局 ☎(42) 1428



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(水)まで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と同時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。

【提出先・問合せ】

子育て支援課 ☎(42) 1415



ハマグリ・ナガラミの採捕について

海岸には九十九里漁業協同組合の漁業権が設定されています。

組合では対象となっているチョウセンハマグリ(ハマグリ・ゼンナ)、ダンベイキサゴ(ナガラミ)、コタマガイ(ヒラガイ・テブツ)を将来にわたって利用するため、貝の放流などを行い資源の管理に努めています。

一般の方が許可なく貝を採ることは漁業権の侵害となり、法令違反となりますのでご注意ください。

【問合せ】

九十九里漁業協同組合

☎0475(76) 6171

産業観光課

☎(42) 1428



まちの図書室から ～新着図書紹介～

書籍名	著者	出版社	出版年
52 ヘルツのクジラたち	町田そのこ	中央公論新社	2020年
ただいま収蔵品整理中	鷹取ゆう	河出書房新社	2021年
コロナと潜水服	奥田英朗	光文社	2020年
向田邦子ベストエッセイ	向田邦子・和子	筑摩書房	2020年
宇宙飛行士選抜試験	内山崇	SBクリエイティブ	2020年
恐竜スペシャル	NHK 子ども科学電話相談製作班	NHK 出版	2020年
せんねんまんねん	まどみちお	理論社	2008年

ほか

※まちの図書室の休館日は裏表紙のカレンダーをご覧ください。

【問合せ】 まちの図書室 ☎(42) 7799

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（60,000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3～5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	60,000円 (年額)	× 0.3	18,000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	30,000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	42,000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		× 0.9	54,000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		× 1.0	60,000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		× 1.2	72,000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210万円未満の方		× 1.3	78,000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210万円以上320万円未満の方		× 1.5	90,000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320万円以上の方		× 1.7	102,000円/年

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、基礎年金など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】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。

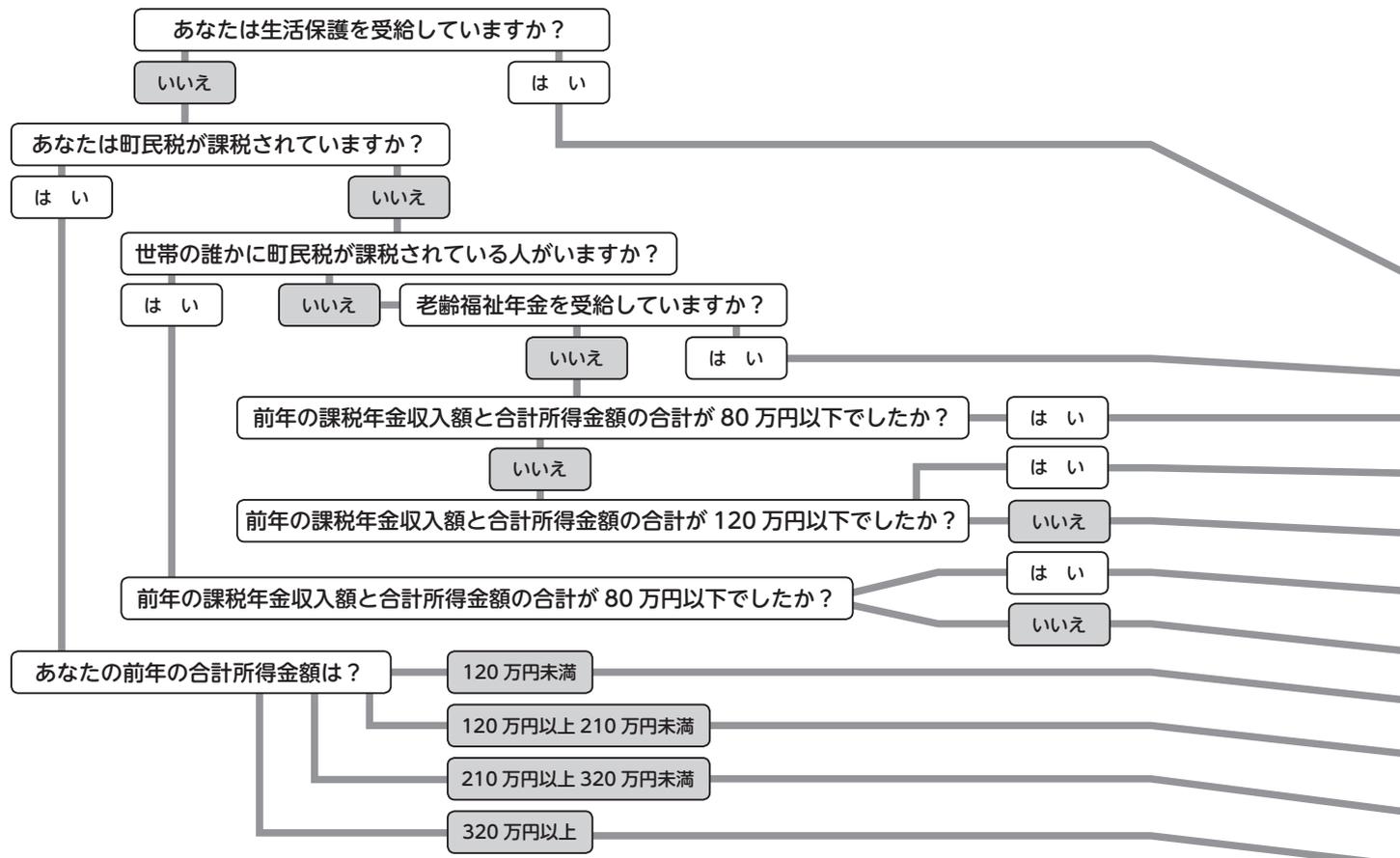
申込み方法は、「預金通帳」「届出印」をお持ちになり、お取引のある金融機関の窓口で「口座振替依頼書」にご記入のうえ、お申込みください。口座振替開始は、申込月の翌月以降になります。

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3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。

✿ 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「認知症の予防や対策」についてのお話です。

新型コロナウイルス感染症拡大により私たちの生活様式・状況は大きく変わりました。Withコロナ(コロナと共に)の時代となり新しい生活様式での社会参加や社会活動が行われる中、今日からひとりでもできる認知症予防を紹介します。

■有酸素運動をしよう！

有酸素運動を行うことにより認知症と関係の深い前頭葉や海馬の血流や代謝を良くするとともに脳に酸素が取り込まれ血流が増し脳の活性化が期待できます。

☆有酸素運動ってどんな運動？

ウォーキングや水泳、体操、サイクリングなど体に酸素を取り込みながら行う運動のことです。コロナ禍でひとりでもできるウォーキングについて詳しく紹介していきます。



【効果的なウォーキングの目標】

- ・1日30分の早歩きを週5日行いましょう(10分ずつ3回にわけてもよいです)
- ・1日7,000歩から8,000歩を目安にしましょう
- ・ややきつと感じられるくらいの速さで歩きましょう
- ・歩幅を1～2割広げて歩きましょう

【習慣化して継続することが大切です】

継続的に有酸素運動を行うことは肥満予防に繋がり、肥満を原因とする生活習慣病の予防にも繋がります。

下半身の筋肉を良く動かすことにより筋力アップも期待でき、転倒・転落の予防にも繋がります。

☆ウォーキングを長く続けるためのコツは？

- ・歩数計で歩数をチェックする
- ・歩数をグラフにつけ可視化できるようにする
- ・低い目標から始める
- ・家族や友達にウォーキングを宣言して、応援してもらう
- ・普段から履き慣れていて歩きやすい靴を選びましょう

☆ウォーキングができない人は椅子に座りながら交互に足踏みや太もも上げ、かかとの上げ下げなどを行いましょう。

長い期間の自粛生活や生活様式の変化により今までとは異なる生活で大変なことも多いと思いますが、無理をせず続けられることから始めていきましょう！

※運動の前後にストレッチ、こまめに水分補給をし、人混みを避け、人との間隔をあけてのウォーキングをしましょう。また外出時はマスクをつけ、帰宅時には手洗い・うがいをしましょう。

高齢者の介護に関する相談やお困りのことがありましたら、お気軽にご相談ください。

【相談・問合せ】地域包括支援センター ☎(40)1055

脳いきいき教室（認知症予防教室）を開催します！

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？

- ・定員に達した場合、次回（9月予定）の開催日に優先的にご予約を受け付けます。
- ・新型コロナウイルス感染症拡大の状況により、中止となる場合があります。

～対象者～

- ・65歳以上 ・下記のチェックリスト項目で1点以上の方
- ・下記のチェックリストが0点でも認知症予防に興味のある方 ・2日間の日程で両日参加できる方

◇◇認知症予防のチェックリスト◇◇

- ①周りの人から『いつも同じことを聞く』など物忘れがあるとされていますか？ 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今日は何月何日か分からない時がありますか？ はい(1点)・いいえ(0点)

【会場】保健センター・【定員】15名

日程	内容	時間	予約開始日
7月20日(火)	運動機能検査 認知症機能検査 ストレッチ 筋力トレーニング など	9:30～11:30	7月6日(火)
8月17日(火)	音楽(唱歌、合奏など簡単な音楽活動) 運動(ストレッチ、コグニサイズなどの認知機能向上プログラム)	9:30～11:30	

【問合せ・予約受付】地域包括支援センター ☎(40) 1055

*予約受付時間 午前8時30分から午後5時15分(平日のみ)

囲碁をやりませんか ～会員募集中～

一宮囲碁クラブ

囲碁は難しそう！ ゼーンぜん、そんなことはありませんよ！

ルールはいたってシンプルですが、奥の深いゲームです。そのため、愛好者は世界中に、今や国際ゲームとなっています。

高齢者にとっては脳の衰え防止に、子どもには脳の発育や礼儀作法など教育上の効果が注目されています。

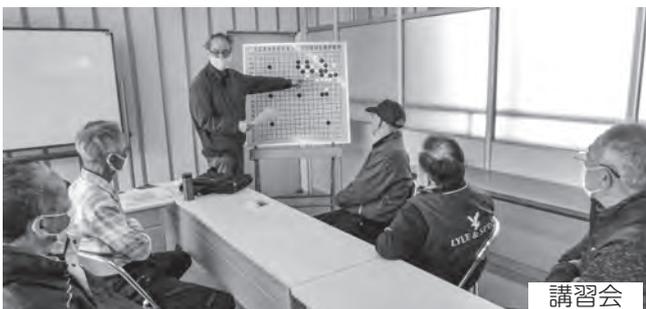
一宮囲碁クラブは、21人の会員が在籍し、週に3日の対局日のほか土曜日は、高段者による講習会も開催されます。新型コロナも心配ありません。

初心者、上級者、老若男女問いません。親子での参加も大歓迎です。初心者には懇切ていねいに手ほどきしますので、ぜひ、この機会に参加してみたいはかがですか。

■活動日 毎週水・土・日曜日 午後1時から5時 ■活動場所 中央公民館2階講義室

■会費 1,200円(半年)

【問合せ】河本 ☎(42) 6065 金原 ☎(44) 4670



令和3年度税務職員募集

税務職員は、国税局や税務署において、税務のスペシャリストとして法律・経済・会計などの専門知識を駆使して適正な課税を維持し、また、租税収入を確保するための事務を行います。

- 受験資格
- 1 令和3年4月1日において高等学校または中等教育学校を卒業した日の翌日から起算して3年を経過していない者(平成30年4月1日以降に卒業した者)、および令和4年3月までに高等学校または中等教育学校を卒業する見込みの者
 - 2 人事院が上記1に掲げる者に準ずると認める者

- 申込手続
- 1 申込方法
インターネット申込み(人事院ホームページ上の申込専用アドレスをご利用ください。)
 - 2 受付期間
6月21日(月)午前9時から30日(水)【受信有効】

- 3 受験案内交付期間
6月30日(水)まで
(土曜日および日曜日を除く。)
受付時間 午前9時から午後5時
 - 4 受験案内交付場所
東京国税局または最寄りの税務署もしくは人事院各地方事務所(所)
(注) 人事院ホームページからダウンロードすることができません。
- 試験日
- 第1次試験：9月5日(日)
第2次試験：10月13日(水)から22日(金)の期間内で指定された日時
- 【問合せ】
東京国税局総務部人事第二課試験係
☎03(3542)2111 内線2169

令和3年度国税庁経験者(国税調査官級)募集

人事院では、30歳以上の社会人経験者を対象とした「国税庁経験者採用試験(国税調査官級)」を実施しています。なお、採用後は、税務大学校において約3か月の研修後、各国税局(国税事務所)が管轄する税務

署に配属され、国税調査官または国税徴収官に任用されます。興味のある方は、東京国税局総務部人事第二課試験係までお気軽にお問合せください。

■試験概要
7月以降に人事院および国税庁ホームページへ掲載予定

- 試験日程
- 1 受験申込受付期間：8月
 - 2 試験実施期間：9月から12月
 - 3 最終合格発表：12月下旬

【問合せ】
東京国税局総務部人事第二課試験係
☎03(3542)2111 内線2162



そうだんごと

人権行政相談

- ◆とき 7月8日(木)
午後1時30分から4時
- ◆ところ 中央公民館 講義室
- ◆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 7月9日(金)
午後1時30分から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 7月20日(火)
午後1時30分から3時30分
- ◆ところ 保健センター 小会議室
- ◆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

※新型コロナウイルス感染症の拡大防止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。

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/野球部/エンジョイスポーツクラブ(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3年6月発行 Vol.167

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。

**コロナ
対策
協会宣言**



当協会では、新型コロナウイルス感染症対策として全ての活動を自粛していますが、所属各団体はそれぞれガイドラインを定めて練習等に励んでいます。このコーナーでは、そうした所属団体を取材し、紹介していきます。取材と記事化を希望の団体は事務局まで問合せ、申込みください。

春はここから。厳しい練習の先に光あふれる。
全日本選手権へ、関東大会へ、続々と名乗り。一宮空手道教室が行く。

全日本と関東の両大会出場を決めた神馬朱桜選手



関東大会出場の
神馬李桜選手



関東大会出場の
金坂玲皇選手



4月25日、県総合スポーツセンター武道館に千葉県下の小学生の空手家が集まって第21回千葉県小学生空手道選手権大会が開催されました。学年別入替制、入場は保護者1名のみという厳しいルールのもと、期待と緊張に包まれ

た試合となりました。一宮空手道教室からは15名が出場。1年女子の神馬朱桜さんが形で優勝。全日本少年少女空手道選手権大会と関東少年少女空手道選手権大会の代表に決定。さらに3年女子の神馬李桜さん、3年男子の金坂

玲皇さん、4年女子の酒井渚さんが形でそれぞれ準優勝、3位、3位と健闘し関東少年少女空手道選手権大会への出場権を獲得。コロナ禍を乗り越えて見事な成績を収めてくれました。全国、関東での活躍に期待大です。

新チーム、好スタート! 長生ミニバス新人戦 MINT KID'S



好スタートを切った新メンバーのMINT KID'S

長生ミニバス連盟新人戦が5月3日と4日、茂原市民体育館で行われ、MINT KID'Sは今年度からの新メンバーで出場しました。初日の第1試合は緊張感からか陸沢アウレッツに大敗。しかしそれを引きずることなく第2試合目から立ち直り、WEST、キッドシャークス、長生ルシファーズと2日目も含めて3連勝。関晴登くんには優秀選手賞が贈られました。

県の選抜選手へ。道場連盟全国大会予選 一宮尚武会



写真は5月9日の全国予選会時のもの。中央が県選抜に選ばれた松崎選手

県剣道道場連盟全国予選会個人戦(5/9)の上位入賞者男女12名による都道府県対抗剣道大会千葉県予選会が、5月16日船橋アリーナにて開催され尚武会から松崎音和さん(小6)が出場。12名による引き分け無し総当たりリーグの中、最後まで集中力を切らすことなく戦い抜いて8勝3敗でみごと4位となり、千葉県選抜選手入りを決めました。

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 taikyō-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、入所前の親子の皆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？お気軽にお申し込みください。(新型コロナウイルス感染症の拡大防止などの理由により中止する場合があります。)

【予約・問合せ】

いちのみや保育所

☎ (42)2514

映画会

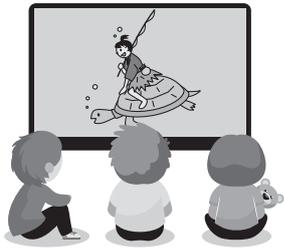
親子でいらっしゃいませんか？

映画会

◆と き 7月21日(水)
午前10時から

◆内 容

『うらしまたろう』ほか



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 7月6日(火) 5組
『水あそび』
7月20日(火) 5組
『水あそび』
午前10時から11時
(午前9時45分から受付)

※要予約(月～金曜日)

※駐車場10台可能

※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。



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。

【6月のテーマ】

『動物』

くま・うさぎ・ねこ・かえる・パンダ…今月はいろいろな動物が大集合です。思わず動物園に行きたくなるものからくすつと笑えるものまで様々な動物が主人公のお話を集めてみました。一緒に動物の世界をのぞいてみませんか？お気に入りの一冊をぜひ、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

子育て相談室「コアラ組」

◆と き 7月2日(金)
午前10時から正午
※要予約(月～金曜日)

子育て支援館「おおぞら」

入園前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、園児と交流したりできます。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

今月のイベント(要予約)

■作って遊ぼう

7月13日(火) 午前10時から ※イベント参加申込みはQRコードからご予約ください。

【問合せ】 子育て支援館「おおぞら」 ☎ (40) 1033



ブログはこちら



イベント申込みはこちら

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 7月14日(水) 午前10時30分から 参加費500円
「ふうせんでセンソリーあそびをしよう」風船を使って五感をたくさん刺激して遊みましょう！(おもちゃコンサルタントはお休みです)当日のテーマはたまひよ公式LINEでお知らせします。
- たまカフェ 7月22日(木) 午前10時30分から 参加費300円
「なつのおそびどうしてる？情報交換会」暑い季節の遊び方、おすすめの散歩コースやコロナ禍でもいけるお出かけ先などをシェアしましょう！イベント終了後はみんなで昼食も食べられます。
お弁当ご持参大歓迎です。

【イベントに関する問合せ】 Mommy way たまひよ部公式LINE ID : @hme3787y

【支援室に関する問合せ】 東浪見こども園 ☎ (36) 7726



◇ 第40回千葉県ボランティアの集い ◇

3月28日に千葉市のホテルポートプラザちばにて、第40回千葉県ボランティアの集いが行われました。例年ですと、大きな場所で盛大に開催していましたが、今回はコロナの影響で各市町村3人以内の参加となりました。

まず、鋸南町の福原氏による「住民を癒す幸せカフェ・コミュニティカフェの活動について」の事例発表を聞きました。

福原氏は元々介護職として40年間勤め、地元で地域の通いの場がないと感じ、地域の人を支援するような場所を作ろうと思い、調理師免許を持っていたこともあって、このカフェを始めました。民宿の空家を借り、脳トレや小物づくり、歌声喫茶、昼食提供などを開催し、介護相談などにも応じ地域の寄り処になっています。一昨年、台風の被害を受け再起という時に、今度はコロナ禍となり、しばらくは元の活動には戻れないが、地域の人達の通いの場としてカフェ活動をこれからも続けていくという心強い話を聞くことができました。

続いて、東京都健康長寿医療センター研究所の桜井氏による「みんな健康、コロナ禍だからこそ通いの場の重要性」についての講演を聞きました。不活動が与える健康への影響、日々の生活の充実の大切さ、日常生活全体の身体活動の重要性、交流カフェなど通いの場を通じた身体活動、近所との支え合いの大切さ、社会的孤立の危険性、心身が伴ったボランティア活動の重要性、お金目的ではなく生きがい目的の就労、シニアにおける健康観改善・筋力維持・精神的健康、ボランティア活動を通して知り合いを作ることの大切さ、社会参加活動を通じて地域全体が健康になること、コロナを過度に恐れずに予防対策をしての活動実施、など貴重なお話を聞くことができました。

最後に、本日の事例発表・講演で学んだことを当町ボランティア団体に周知し、今後の活動に活かしていきたいです。



▲ 鋸南町 福原氏



▲ 東京都健康長寿医療センター研究所 桜井氏

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4木曜日 午前9時から正午まで（祝日を除く）
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」



保健センターだより



高齢者(65歳以上)の 新型コロナワクチン接種について

5月25日(火)から予約受付が開始、
5月29日(土)から接種が開始されています。

高齢者(65歳以上)の方へ、5月17日(月)以降に「新型コロナワクチン接種の予約受付開始のお知らせ」を「予約可能な医療機関一覧」などを同封のうえ、送付しています。

■予約受付について

【電話予約】の場合

下記「長生郡市予防接種予約受付センター」に電話で予約をします。

【パソコン・スマートフォンから予約】の場合

右記のQRコード読み取り、または、
以下のWebページから予約をします。



Webページ：<https://v-yoyaku.jp/120001-choseigunshi>

※医療機関に直接予約はできませんので、ご注意ください。

※ワクチンは今後十分な量を確保できる予定です。慌てずにご予約ください。

■接種場所

長生郡市内の医療機関

※長生郡市外に所在する医療機関で接種を希望する場合は、接種を受けたい医療機関が所在する自治体へ問い合わせてください。

■接種について

予約した医療機関に以下のものを持参し、ワクチンを接種します。

- ・接種券(4月に送付しています。)
- ・本人確認書類(運転免許証、健康保険証など)
- ・予診票
- ・お薬手帳(お持ちの方)

【新型コロナワクチンの接種に関する予約・問合せ】

名 称	長生郡市予防接種予約受付センター
電 話 番 号	050(3815)4790
受 付 時 間	午前8時30分から午後5時(土日・祝日を含む)※8月9日から13日を除く。

※間違い電話が多くなっています。おかけ間違いにご注意ください。

【問合せ】 福祉健康課 ☎(40)1055

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。
詳しくは福祉健康課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)	9日(金)	9:30～10:30	あそびの教室(定員10人) 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(定員10人) 0歳児(きょうだいの参加不可)と保護者	
育児相談(予約制)	12日(月)	9:00～11:00	子育てに関するさまざまな相談	
乳 児 相 談	14日(水)	対象者には別途通知します。		
あそびの広場	2日(金)・5日(月)・20日(火)		9:30～12:00 13:00～16:00 乳幼児と保護者	

【今月の健診】

名 称	日 程	時 間	内 容 ・ 対 象
胃 がん 検 診	6日(火)	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	検診の通知は ①初めて各検診の対象となる方 ・胃がん検診:40歳の男女 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に 送付します。①～③以外の方で受診をご希望の場合はお問い合わせください。
	7日(水)		
	8日(木)		

※7月に予定していた子宮がん検診は新型コロナウイルスワクチン集団接種実施のため中止します。

7月 けんこう運動・東浪見けんこう運動教室の日程

☆3密を避けるため、対象地区の教室のみご参加ください。また、予約制で行います。

定員に達した場合、次の開催日に優先的にご予約を受付ます。

☆新型コロナウイルス感染症の拡大防止などの理由により、中止となる場合があります。

☆国際交流員クリストファー・ソトによる英語を使つての脳トレを毎回、5分程度行います。

教室名	対象者	日 程	内 容	時 間	定員	予約開始日
けんこう運動教室 【会場】保健センター 【対象】65歳以上	1～17区・船頭給・新地・海岸・宮原・新浜(一宮住所)	2日(金)	筋力バランスアップ体操	①13:00～14:00(受付12:45～)	20人	6月25日(金)
				②14:30～15:30(受付14:15～)	20人	
		13日(火)	リズム体操	①13:00～14:00(受付12:45～)	20人	7月6日(火)
		②14:30～15:30(受付14:15～)	20人			
		20日(火)	かんたんエクササイズ	①13:00～14:00(受付12:45～)	20人	7月13日(火)
				②14:30～15:30(受付14:15～)	20人	
東浪見けんこう運動教室 【会場】東浪見コミュニティセンター 【対象】65歳以上	東浪見地区・新浜(東浪見住所)	1日(木)	元気アップ体操	10:00～11:30(受付9:45～)	10人	6月24日(木)

※けんこう運動教室は、①または②の時間いずれかでご予約ください。

【問合せ・予約受付】 地域包括支援センター ☎(40) 1055

*予約受付時間 午前8時30分から午後5時15分(平日のみ)



※カレンダーは7月の予定です。

日	月	火	水	木	金	土
				1 燃え ゴミ	2 2コース 燃えないゴミ 3コース 資源・乾電池 子育て相談室「コアラ組」	3 燃え ゴミ
4	5	6 燃え ゴミ 親子教室「ひよこ組」	7	8 燃え ゴミ 人権行政相談	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 ゴミ
まちの図書室休 休 長生八積医院 ☎(32) 3282						
11	12	13 燃え ゴミ	14	15 燃え ゴミ	16 1コース 資源ゴミ 2コース 粗大ゴミ 小中学校終業式	17 燃え ゴミ
休 よねもと整形外科 ☎(40) 1065						
18	19	20 燃え ゴミ 法律相談 親子教室「ひよこ組」	21	22 燃え ゴミ	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	24 燃え ゴミ
まちの図書室休				まちの図書室休		
休 津谷クリニック ☎(32) 5645				休 いちのみやクリニック ☎(42) 1616	休 長島医院 ☎(42) 8800	
25	26	27 燃え ゴミ	28	29 燃え ゴミ	30	31 燃え ゴミ
東京 2020 オリンピック・サーフィン競技 (8月1日まで)						
休 K-Iクリニック ☎(42) 7575						

●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。

- 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)

8月2日(月)

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

・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(中央消防署裏)☎(24)1010

夜間急病診療テレフォン案内 ☎(24)1011(19:00～翌朝6:00)