

令和4年 9 月号

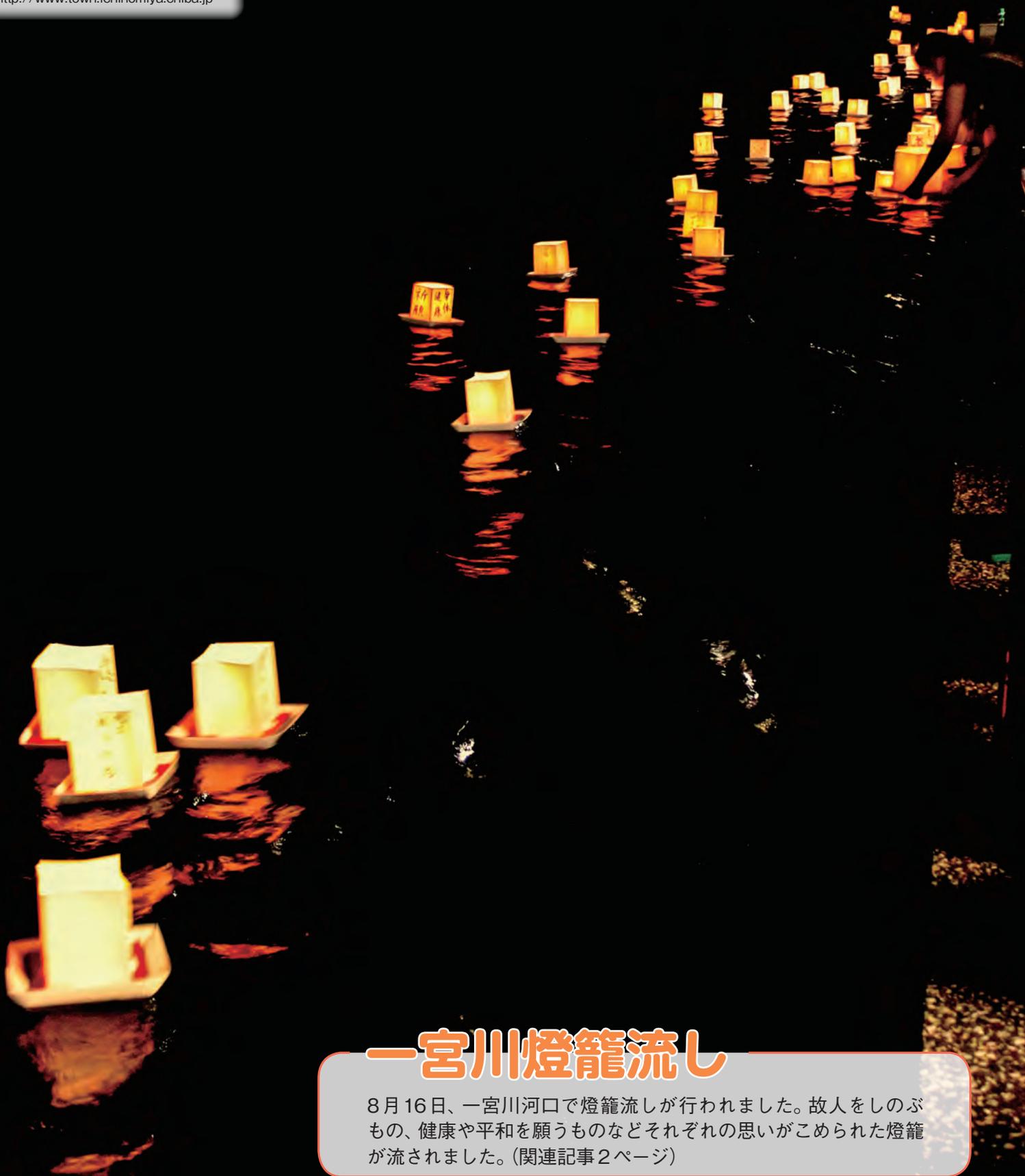
発行 千葉県長生郡一宮町  
編集 一宮町役場企画広報課  
電話 0475 (42) 2111 (代)  
人口 12,351 人 (+ 4人)  
男 6,106 人 (- 4人)  
女 6,245 人 (+ 8人)  
世帯数 5,625 世帯 (- 21世帯)  
面積 22.99 km<sup>2</sup>  
※令和4年8月1日現在  
( ) 内は前月比

ホームページ

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

# 一宮

いちのみや



## 一宮川燈籠流し

8月16日、一宮川河口で燈籠流しが行われました。故人をしのぶもの、健康や平和を願うものなどそれぞれの思いがこめられた燈籠が流されました。(関連記事2ページ)

写真で振り返る 今夏のイベント・行事

◆7月23日 海水浴場安全祈願  
南九十九里はまぐり祭り

海水浴場の安全祈願を行った後、南九十九里はまぐり祭りが一宮海岸で行われました。

町内外から多くの方にご来場いただき、はまぐりのつまみどりやはまぐり拾いなど様々な催し物で盛り上がりました。



◆7月31日、8月7日 観光地曳網

多くの観光客の皆さんに地曳網体験を通じ、町の魅力を伝えることができました。



◆8月6日 保育所児童地曳網体験

町内保育施設の年長児童を対象とした地曳網体験を開催しました。子どもたちや家族約100人が参加し、貴重な体験をすることができました。



◆8月16日 一宮川燈籠流し

夏の風物詩である燈籠流しが3年ぶりに行われました。あたたかみのある灯りが川面を照らしながら燈籠が流れていき、最後には花火も打ちあげられました。



一宮の海で魅力再発見!!  
親子地曳網体験



▲網のまわりに集まる大勢の子どもたち

7月17日、一宮海水浴場南側で親子地曳網体験を開催しました。このイベントは、茂原青年会議所が主催し、同会議所メンバーで町内在住の篠瀬寛樹さんと地曳網保存会の森田一範さんが中心になって企画したものです。

当日は、一宮・東浪見小学校の1年生から3年生の児童と保護者、馬淵町長、茂原青年会議所、地曳網保存会など約300人の参加がありました。



▲茂原青年会議所と地曳網保存会の皆さん

児童の多くは地曳網を体験するのが初めてで、地曳網保存会の皆さんのご協力のもと「よいしょ」の掛け声とともに、みんなでチカラを合わせて網を引っ張っていました。たくさん魚が獲れた光景に驚き興奮する姿が見られました。

茂原青年会議所の保川貴俊理事長は挨拶で「30年前に自分が経験したことを現在の子どもたちに体験させることが出来るとても嬉しく思います」と喜びながら話していました。

茂原青年会議所は、これからも長生郡市の魅力あふれる地域文化などを青少年育成事業として企画していきます。

【問合せ】

茂原青年会議所 ☎(22) 3361

東京2020オリンピック競技大会サーフィン競技開催記念  
モニュメント除幕式

8月2日、釣ヶ崎海岸でモニュメント除幕式を行いました。

このモニュメントは、東京2020オリンピック競技大会サーフィン競技の開催を記念したものです。

モニュメントのデザインは、昨年11月にアイデアを公募し、応募された方々のアイデアを参考に、作成しました。

サーフボード型モニュメントには、出場選手39人全員のサインが入っており、波をイメージしたモニュメントも設置しています。



▲除幕式の様子

釣ヶ崎海岸施設「ステラ釣ヶ崎」内には、モニュメントのモデルになったサイン入りサーフボードや東京2020大会マスコットミライトワのモニュメント、実際に使用された表彰台などを展示していますので、ぜひご覧ください。



【問合せ】

企画広報課 ☎(42) 2113



大型テレビを  
ご寄付いただきました

7月22日、株式会社合同資源 代表取締役社長 山ノ井敏夫様から新社屋竣工の記念品として、大型テレビをご寄付いただきました。

目録

大型テレビソニー製75インチ3台

ご厚意に感謝申し上げますとともに、大切に使用させていただきます。



▲ (左) 馬淵町長  
(右) 山ノ井社長

【問合せ】総務課 ☎(42)2112

『公用封筒無償提供者』  
募集

町が使用する公用封筒を作成し、無償提供いただける民間企業を募集します。

地域経済の振興と行政コストの削減を目的としており、封筒の裏面に広告を掲載できます。

◆提供枚数

- ①角型2号封筒 1万枚
- ②長形3号封筒 3万枚
- ③窓口封筒 1万枚

◆申込期限 9月30日(金)

申込書に、広告見本を添付して提出してください。申込書は、総務課窓口または町ホームページからダウンロードできます。なお、広告の規格は、町ホームページを参照するか、総務課にお問い合わせください。  
<https://www.town.ichinomiya.chiba.jp/info/saiyo/2.html>

(納入期限 11月1日(火))

【問合せ】総務課 ☎(42)2112

秋の全国交通安全運動実施

◆期間

9月21日(水)から30日(金) 交通事故死ゼロを目指す日  
9月30日(金)

◆運動のスローガン

『知らせ合う 早めのライトと反射材』

◆運動の重点目標

○子どもを始めとする歩行者の安全と自転車の安全利用の確保

歩行者の皆さん、道路を横断する時は、前後左右をよく確認し、横断歩道を渡りましょう。

自転車に乗る時は「ちばサイクルルール」を確認し、交通ルール・マナーを徹底しましょう。

○高齢運転者などの安全運転の励行  
体調が悪い時、雨の日や夜間の視界が悪い時などは、運転ミスにつながります。無理に車を運転せず、公共交通機関を利用しましょう。

○夕暮れ時と夜間の交通事故防止と飲酒運転などの危険運転の防止

日が経つにつれ、日没の早まり

による交通事故が多くなります。前照灯は早目に点灯しましょう。夜間などの暗い時の外出時には明るい服装と反射材を身に付けましょう。

飲酒運転は犯罪です。「これくらいなら」、「少しの距離だから」という安易な気持ちは捨て、飲酒運転は絶対にしないようにしましょう。

あなたとみんなの命を守る  
**ちばサイクルルール**  
～千葉県自転車安全利用ルール～

**自転車に乗る前のルール**

- ①自転車保険に入ろう
- ②点検整備をしよう
- ③反射器材を付けよう
- ④ヘルメットをかぶろう
- ⑤飲酒運転はやめよう

**自転車に乗るときのルール**

- ①車道の左側を走ろう
- ②歩いている人を優先しよう
- ③ながら運転はやめよう
- ④交差点では安全確認しよう
- ⑤夕方からライトをつけよう

【問合せ】都市環境課 ☎(42)1430

## 外国語指導助手(ALT)が退任

7月末日、外国語指導助手のマーレック・アブドゥンさんが退任しました。1年間、中学校で外国語指導に尽力されました。マーレックさんからのお別れのメッセージを掲載します。



【問合せ】教育課 ☎(42)4574

When I first came to Ichinomiya, I honestly did not expect to last.

It was the first time I've ever lived by myself, and I decided to do it across the planet from my family.

As an ALT, my goal was not just to teach English.

It was to always make my students feel amazed by the bigger world.

Sharing my culture and English knowledge was always so much fun.

I felt appreciated for who I was as a person and for my unique skills.

It hurts that I have to leave now, but after my experience here, the next step is waiting for me.

That next step of becoming a psychologist.

When I return to New York, I will do my best to become a great psychologist and a successful writer.

I have talked to the next ALT. He is very motivated and happy to meet you all.

I ask you all to take good care of him, because I am sure he has even more exciting stories to share.

I also hope many of you will remember me, because I will always remember you all.

Thank you very much until now.

一宮にきた当初は、正直言って長続きするとは思っていませんでした。

初めての一人暮らしで、しかも家族とは地球の裏側で暮らすことになったのです。

ALTとして、私の目標はただ英語を教えることではありませんでした。

それは、生徒たちに常に大きな世界に驚きを感じてもらうことでした。

自分の文化や英語の知識を共有することは、いつもとても楽しいことでした。

私という人間、そして私のユニークなスキルが評価されていると感じました。

今、ここを去らなければならないのはつらいですが、ここでの経験のあと、私には次のステップが待っています。

その次のステップとは、心理カウンセラーになることです。

私はニューヨークに戻ったら、立派な心理カウンセラーになり、作家として成功するためにベストを尽くしたいと思います。

後任のALTと話をしました。彼はとても意欲的で、皆さんに会えることを喜んでいました。

きっと、もっともっと面白い話を聞かせてくれるでしょうから、皆さんも彼を大切にしてください。

また、多くの方が私のことを覚えていてくれることを願っています。なぜなら、私は皆さんのことをずっと覚えているからです。

今まで本当にありがとうございました。

## 就学時健康診断のお知らせ

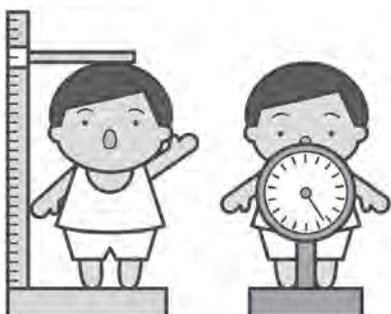
令和5年度に小学校へ入学する子ども(平成28年4月2日〜平成29年4月1日生まれ)を対象に、各小学校で就学時健康診断を行います。詳しくは、9月下旬に送付する案内で確認してください。

### ◆とき・ところ

一宮小学校 10月28日(金)  
東浪見小学校 11月16日(水)

※時間は、両校とも午後1時30分からです。

【問合せ】教育課 ☎(42)4574



一宮町の歴史特集  
「上総広常の  
実像を探る(17)」

広常はなぜ謀殺されたのか。今回のコラムでは諸説あるその理由を紹介していきます。

【1】広常が「謀叛心」を抱いていたから

【2】広常が奥州藤原氏との関係が深かったから(頼朝の奥州出兵に反対したため)

【3】頼朝との路線対立  
(「中央政権」と「東国政権」)

【4】源範頼軍の京都派遣に反対したから(中央政権への介入に反対)

このように様々な説が唱えられています。広常の死は謎にまつまれています。

そもそも、鎌倉幕府がどのような政権だったのか、という評価論の問題も関わってきます。頼朝の政権が朝廷から独立した「東国政権」なのか、それともあくまでも京都の朝廷、「中央政権」の一部としてとら

えるのか、その評価の仕方、見方によって解釈が変わってきます。

ただ、広常の死はその後の有力者の粛清劇の始まりであったことはいえます。以下代表的な人物と死亡年を列記します。

- 一条忠頼(甲斐源氏) 1184年
- 木曾義仲(源氏) 1184年
- 源義経(頼朝弟) 1189年
- 源範頼(頼朝弟) 1193年
- 梶原景時(御家人) 1199年
- 阿野全成(頼朝弟) 1203年
- 比企能員(御家人) 1203年

比企氏の乱後も有力者は次々と滅ぼされていきます。このように鎌倉政権内では、激しい権力闘争が行われ、政治的背景が広常を死に追いやった、ということは確かです。

今回はその時代背景を少し見ていきましょう。



▲瀧泉寺の大銀杏  
(いすみ市大原。広常が植えた  
と伝わる。)

【問合せ】教育課 (学芸員 江澤一樹) ☎(42) 1416

町長コラム

No.74



一宮町長 馬淵昌也

先日、一宮川の新一宮大橋の近くで、燈籠流しの行事が行われました。コロナ禍ではありませんが、思っていたよりも多くの方にお越しいただき、久しぶりの賑やかな町の行事となりました。ただ、大変風が強く、燈籠がうまく流れなかったことが残念でした。

燈籠流しが一段落したところで、一宮川下流の河川敷で、花火が上がりました。5分ほどでしたが、天気がよくて空に雲もなく、遮るものがなかったため、大変鮮やかで素敵でした。これも久しぶりの花火で、大変に印象深く心に刻まれました。

思えば、一宮町の花火大会は、感染防止の観点から、3年連続で中止となりました。コロナの収束が見込めないなか、各種イベントには開催制限があります。来場者の把握や密の回避など多くの制約があり、花火大会のような大規模イベントではそれらを徹底するのが難しいことから、中止となりました。

実は一宮の花火は、町内のみならず、町外の幅広い方たちからも人気があるようです。先日、用事で八日市

場に出かけたのですが、そこでたまに知り合った若い二人の女性は、一宮の花火が大好きで、わざわざ出かけてゆく、と仰っていました。そういう声をいくつか伺っています。

来年の状況がどうなるか今から予測はできませんが、感染防止との両立ができれば是非行いたいと、観光協会長の鶴沢さんは仰っておられました。私も全く同感です。

一方で、全国各地で、再開した花火大会の会場では、さまざまトラブルがあり、火事も起こったことが報告されています。やはり、花火の打ち上げなどの熟練を要する技術は、毎年続けることによって、はじめて安定して継承されてゆくのでしょう。コロナの影響というのは、本当に社会を大きく変えてしまふ、恐ろしく深いものなのだ、改めて痛感しています。

いずれにせよ、一宮町で花火を再開する折には、安全性にも十分気を付けて、慎重に進んでゆきたいと思えます。皆さまと来年こそは美しい花火を心ゆくまで楽しめることを心から期待しております。

## 第5回上総一宮児童作品展を開催します

今年で5回目を迎える「上総一宮児童作品展」を開催します。

### ◆とき

11月1日(火)から13日(日)

日・月曜日・祝日

.. 午前8時30分から午後5時

火・土曜日

.. 午前8時30分から午後9時

### ◆ところ

中央公民館1階ロビー

### ◆主催

MOA美術館(公益財団法人岡田茂吉美術文化財団)  
MOA美術館上総一宮児童作品展実行委員会

### ◆共催

一宮町文化協会

### ◆後援

一宮町、一宮町教育委員会  
ほか

【問合せ】教育課 ☎(42) 1416

お知らせ

## 令和4年度一宮町成人式(二十歳の祝典)開催

民法の一部改正(令和4年4月1日施行)により成年年齢が18歳に引き下げられましたが、町では今までどおり、二十歳を迎える方を対象に式典を開催します。

### ◆とき

令和5年1月8日(日)  
午前11時30分から午後1時

### ◆ところ

GSSセンター

### ◆対象者

平成14年4月2日から平成15年4月1日生まれの方

※対象の方には、10月頃案内状を送付します。

※町外在住の方(町立小・中学校卒業生)も参加できます。案内状の送付先を教育課にお知らせください。

※新型コロナウイルス感染症の感染状況により、中止する場合があります。あらかじめご了承ください。

【問合せ】教育課 ☎(42) 1416

## 第3回文化財講座を開催しました

7月23日、中央公民館で、第3回文化財講座「上総広常の実像を探る」(「ドラマ」と「史実」の境界線)を開催しました。

町教育委員会の学芸員が講師を務め、郷土の偉人・上総広常について、放送中の大河ドラマの登場シーンと史実を比較しながら、広常の実像に迫りました。

町内外から多くの方にお集まりいただき、59人の方にご参加いただきました。

今年度は近隣市町村と連携して、上総広常を盛り上げていこうと事業を展開しています。

詳細は広報8月号をご覧ください。



【問合せ】教育課 ☎(42) 1416

**水稲用育苗箱およびプラスチック  
コンテナの無料回収実施**

農業用廃プラスチック適正処理のため、使用済み水稲用育苗箱およびプラスチックコンテナの無料回収を実施します。

◆**とき**

- ・ 11月8日(火)  
午後1時から4時30分  
プラスチックコンテナ回収
- ・ 11月9日(水)  
午前8時40分から正午  
水稲用育苗箱回収

◆**回収場所**

J A 長生南部営農購買センター  
(旧一宮経済センター)

◆**注意事項**

- ① 付着した泥を落としてください。
- ② 枯葉・枯れ草が混入している場合は、取り除いてください。
- ③ 水稲用育苗箱は10枚一束にして、ケーブル紐で2ヶ所縛っていただきます。

【問合せ】

産業観光課 ☎(42) 1428

**農業振興地域整備計画  
変更申請の受付再開**

「農業振興地域の整備に関する法律」に基づき、優良農地の確保と農業の振興を図るため、農業振興地域整備計画を策定しています。

農業を取り巻く環境や社会情勢が変化したことに伴い、平成30年度から令和4年度にかけて、計画全体の見直しを実施しました。

見直し作業が終了しましたので、一時的に停止していました農用地区域からの除外・編入申請などの受付を再開します。

除外・編入を予定している方は、事前に相談のうえ、産業観光課に申請をしてください。

◆**令和4年度の申請受付期間**

10月3日(月)から11月18日(金)

◆**令和5年度以降の申請受付期間**

年2回(締切5月下旬、11月下旬)

【問合せ】

産業観光課 ☎(42) 1428

**水稲経営継続支援および  
施設園芸燃油価格高騰対  
策支援金**

米価下落や燃料高騰に伴い、農業経営者の方に支援を行っています。対象になる農業経営者の方で、まだ申請をされていない場合は、お早めに手続きをお願いします。

◆**事業内容など**

- ① 水稲経営継続支援事業  
対象者：主食用米作付け農家  
補助内容：令和3年主食用米出荷数1俵あたり1千円  
(上限50万円)

- ② 施設園芸燃油価格高騰対策支援事業  
対象者：重油を使用する施設園芸農家  
補助内容：令和3年11月1日から令和4年3月31日に購入したA重油1ℓあたり5円(上限10万円)  
※両事業の詳細は、お問い合わせください。

◆**申請期間**

10月31日(月)まで

◆**申請方法**

産業観光課窓口で申請書などを提出

【問合せ】産業観光課 ☎(42) 1428

**千葉県地球温暖化防止  
活動推進員募集**

推進員は、節電やゴミの減量など自らの日常生活でできる温暖化対策を行いながら、地域イベントへの参加や出前講座の講師を務めるなど、さまざまな活動を行っています。

あなたの特技や経験・ネットワークを生かして、地域で活躍してみませんか。

ご応募お待ちしております。

◆**申込方法**

- ① ホームページから応募申請書をダウンロードし、郵送またはファックス
- ② インターネット(ちば電子申請サービス)から応募

◆**申込期限**

10月31日(月)必着

【問合せ】

千葉県地球温暖化防止活動推進センター  
〒260-0024  
千葉市中央区中央港1-11-1  
☎043(246)2180  
FAX043(247)4152

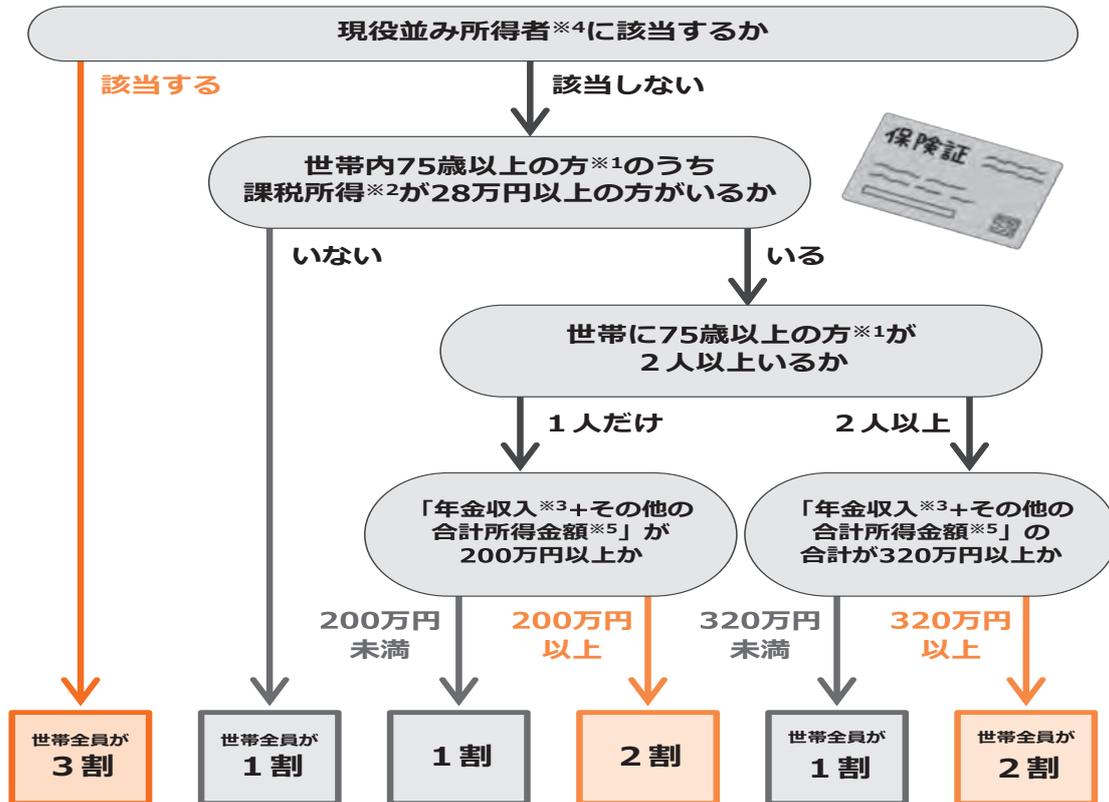


# 後期高齢者医療制度 窓口負担割合に関するお知らせ



10月1日から一定以上の所得のある方は、窓口負担割合が「1割」から「2割」になります。団塊の世代が75歳以上になり始め、医療費の増大が見込まれています。今回の窓口負担割合の見直しは、現役世代の負担を抑え、全世代対応型の社会保障制度を構築していくものになります。

## 【窓口負担割合の所得判定の考え方】



- ※1 後期高齢者医療の被保険者とは75歳以上の方(65～74歳で一定の障害の状態にあると広域連合から認定を受けた方を含む)
- ※2 「課税所得」とは住民税納税通知書の「課税標準」の額前年の収入から、給与所得控除や公的年金等控除、所得控除(基礎控除や社会保険料控除等)を差し引いた後の金額です。
- ※3 「年金収入」には遺族年金や障害年金は含みません。
- ※4 課税所得145万円以上で、医療費の窓口負担割合が3割の方。
- ※5 「その他の合計所得金額」とは事業収入や給与収入などから、必要経費や給与所得控除などを差し引いた後の金額のことです。

## 窓口負担割合が2割となる方には 負担を抑える配慮措置があります

- 令和4年10月1日の施行後3年間は、2割負担となる方について、1か月の外来医療の窓口負担割合の引き上げに伴う負担増加額を3,000円までに抑えます(入院の医療費は対象外)。
- 配慮措置の適用で払い戻しとなる方は、高額療養費として、事前に登録されている高額療養費の口座へ後日払い戻します。

### 【配慮措置が適用される場合の計算方法】

例：1ヶ月の医療費全体額が50,000円の場合

窓口負担割合 1割のとき ①	5,000円
窓口負担割合 2割のとき ②	10,000円
負担増 ③ (②-①)	5,000円
窓口負担増の上限 ④	3,000円
払い戻し (③-④)	2,000円



### 配慮措置

1か月 5,000円の負担増を3,000円に抑制するための差額を払い戻します

【問合せ】

※ 10月1日から使用できる後期高齢者医療被保険者証は、9月中旬頃に発送します。

住民課 ☎ (42) 1423

### 令和5年度 こども園(幼稚園)入園申込受付

#### ◆対象者

平成29年4月2日から令和2年4月1日までに生まれた幼稚園の希望者  
※園内見学や説明を希望される場合は、事前に電話予約をお願いします。

#### ●東浪見こども園

・願書配布期間  
10月3日(月)から14日(金)  
午前10時～午後3時

・申込書受付・面談  
10月19日(水) 午後2時～3時

・ところ 東浪見こども園  
(東浪見8077-4)

#### 【問合せ】

東浪見こども園 ☎(36)7726  
(平日午前9時から午後5時まで)

#### ●一宮ひろるんこ保育園

・願書配布期間  
10月17日(月)から11月4日(金)  
午前10時～午後3時

・申込書受付・面談  
11月10日(木) 午前10時～11時

・ところ 一宮ひろるんこ保育園  
(1-600000000)

#### 【問合せ】

一宮ひろるんこ保育園 ☎(44)7507  
(平日午前9時から午後5時まで)

### 就業構造基本調査 ご協力をお願い

総務省統計局(千葉県・一宮町)では、10月1日現在で就業構造基本調査を実施します。

この調査は、日本の就業・不就業の実態を明らかにすることを目的として、統計法(国の統計に関する基本的な法律)に基づき実施する、国の重要な統計調査です。

調査結果は、雇用政策、経済政策など、国や地方公共団体における各種行政施策の企画・立案のための基礎資料として活用されます。

調査をお願いする世帯には、9月下旬に調査員が伺い、調査書類をお配りします。より便利に皆さんにご回答いただくため、パソコンやスマートフォンを使って、簡単にインターネットで回答することができますので、調査の趣旨をご理解いただき、ご協力をお願いします。

#### 【問合せ】

企画広報課 ☎(42)2113

### 第10回芥川龍之介恋文大賞 大切な人への想いをつづる コンテスト 作品募集

過去・現在を問わず大切な人への手紙を募集します。

手紙を書くことが少なくなってきた今日に文豪が書いた手紙に触れ、文芸的行事として幅広く親しめる機会を設けます。表彰式は、芥川龍之介が恋文を書いた離れ(国登録有形文化財)のある「一宮館」で行います。皆さんの心温まる作品をお待ちしています。

◆主催 社会福祉法人 愛の友協会

◆後援 芥川龍之介ゆかりの宿一宮館、一宮町、長生村 ほか

◆募集期間

令和5年1月10日(火)必着

◆表彰式 令和5年3月18日(土)

午後1時から

※新型コロナウイルス感染症の感染状況などにより、中止する場合があります。中止の場合は協会ホームページでお知らせします。

#### ◆賞品

大賞：賞状、図書カード1万円分、一宮館ペア宿泊券

一宮館主賞：賞状、一宮町のいいもの

一宮町長賞：賞状、一宮町のいいもの

長生村長賞：賞状、長生村のいいもの ほか賞多数

#### ◆応募資格

日本在住の小学生以上の方

#### ◆応募方法

800字以内(原稿用紙または原稿用紙の様式で縦書き)であなたの大切な人への想いを日本語で手紙にして、住所・氏名(フリガナ)・年齢・性別・職業・電話番号・どのようにしてこの募集をお知りになったのか・誰にあてた手紙なのかを添付し、郵送してください。

※詳細は協会ホームページの募集要綱をご覧ください。

#### 【問合せ】

社会福祉法人愛の友協会  
芥川龍之介恋文大賞事務局  
☎(32)25087  
ホームページ  
www.aihotomori.jp



## いいいの森の秋祭りのご案内

秋の森で野の花をみて、山の恵みを味わう。自然素材で世界に一つの手作り作品を作り、秋の一日を満喫しましょう！

お昼は、むかごご飯とキノコ汁を用意、昼食だけの参加も歓迎です。皆さんの参加をお待ちしています。

◆とき 11月12日(土)

※雨天時は、13日(日)に順延

午前10時までに集合してください。

(昼食後は自由解散)

◆ところ いいいの森・駐車場

◆参加費 大人(中学生以上)

1,000円

小学生500円

◆申込締切 11月7日(月)

◆注意事項

- ・ペットの参加はご遠慮ください。
- ・新型コロナウイルス感染症の感染状況により、中止する場合があります。

【問合せ】

「いいいの森を育む会」藤野

☎080(5954)5611

## いいいの森の秋祭り



▲ノブドウ

## 一宮ネイチャークラブ 『水辺のすすめ』

一宮町は、上流域から海まで、生物で溢れる何とも頼もしい水辺に恵まれています。自転車で走ると、そんな一宮の水辺の魅力が楽しめます。

7月、エサ取り中のダイサギ、アオサギを見ながら田園地帯を抜け、海まで行くと、一宮町地曳網保存会の音頭で、多くの方が地曳網を引いていました。イワシ、サバ、アジ、カマス、エビ、カニからエイ、サメまで、実に多様な魚がとれて、普段は見えにくい、海の生物の豊かさを実感できました。

8月、上流の、憩いの森と洞庭湖の間の松子川に行くと、ジョロウグモの亜成体が、水面の上に美しい網を張っていました。きつと、沢山の餌が捕れる場所なのでしょう。

最近ネイチャークラブでは、小学生によるネイチャーキッズも川の調査に活躍中です。みなさんも、この豊かな水辺を一緒に楽しみませんか？

【問合せ】

増田 ☎090(8045)06006

小池 ☎070(4027)7098

Facebook「一宮ネイチャークラブ」で

検索してください。会員登録中！



▲ジョロウグモの亜成体 8.3朝 松子川にて



▲地曳網 7.17朝 新浜海岸



## まずは相談してみませんか？ ～10月相談日～

### 【予約不要】 人権行政 相談

- ・とき 10月6日(木)  
午後1時30分から4時
  - ・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
- 【問合せ】総務課 ☎(42) 2112

#### 【人権相談】

人権に結びつく相談  
例) 差別、パワーハラスメント、  
セクシャルハラスメントなど

#### 【行政相談】

国の行政全般についての相談や意見・要望の受付

### 【要予約】 町長室 開放日

- ・とき 10月13日(木)  
午後1時30分から5時
  - ・1組 30分
- 【問合せ】  
企画広報課 ☎(42) 2113

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。

※電話や企画広報課窓口で随時予約できます。(平日のみ)

### 【要予約】 弁護士 による 法律相談

- ・とき 10月18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
- 【問合せ】総務課 ☎(42) 2112

#### 【予約受付開始日時】

9月21日(水)  
午前8時30分から

※電話や総務課窓口で予約できます。(平日のみ)

### 【予約不要】 心配ごと 相談

- ・とき 10月27日(木)  
午前9時から正午
  - ・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

#### 【相談内容】

日常生活上の悩みや心配ごと  
例) 暮らしや住まい、家族に関する  
ことなど

※相談は無料です。秘密は守られます。

※新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止などの理由により中止する場合は、町ホームページなどでお知らせします。

そのほか介護や子育てに関する相談やお困りごとについて、随時受け付けています。また、どこに相談したら良いか分からない場合などお気軽にお問い合わせください。

【問合せ】 企画広報課 ☎(42) 2113



## 法の日無料電話相談会

10月1日の「法の日」記念行事として、左記のとおり無料電話相談会を実施します。

◆主催 千葉県行政書士会 長夷支部

◆とき 10月16日(日)

午前10時～午後2時

◆相談内容

相続手続き、遺言書作成、成年後見制度(法定後見、任意後見)、各種契約書と内容証明郵便の作成など

◆相談対応者

廣沢 千聡 ☎(36) 3751

森 信子

☎080(6640)0672

※事前申込不要

【問合せ】

千葉県行政書士会 長夷支部

支部長 村山 昌昭

☎090(9131)3384

地区責任者 廣沢 千聡

☎(36) 3751

## 調停手続相談会

千葉家庭・地方裁判所千葉一宮調停協会では、家事・民事調停委員による調停手続相談を実施します。調停とは、裁判所の調停委員が問題解決のため間に入り、話し合いにより解決を図っていく制度です。

◆とき 10月23日(日)

午前10時～午後3時

◆ところ

茂原市総合市民センター  
(茂原市町保13-20)

◆相談内容

- ・離婚、養育費、相続、扶養などの家庭内の悩みごと
- ・金銭、土地、建物、交通事故などの悩みごと

◆相談時間 1件あたり30分程度

※秘密は守られます。

※直接会場にお越しください。

※新型コロナウイルス感染症の感染状況により、中止する場合があります。

【問合せ】

千葉家庭・地方裁判所一宮支部

☎(42) 3531

## 第40回「目の愛護デー」 無料電話相談

「目の愛護デー」を記念して、千葉県眼科医会の会員が電話で目の健康についての相談にお答えします。

目のことで聞きたいことがあります。したら、ぜひご利用ください。

◆とき 10月10日(月・祝日)

午前9時から午後4時

◆ご相談用電話番号(当日のみ)

☎043(242)4271

※事前申込不要

【問合せ】千葉県眼科医会事務局

☎04(7186)7425

(毎週火、金曜日)

## ポリテクセンター君津 受講生募集 あなたの就職をサポートします

ポリテクセンター君津は国が設置、運営する公共職業訓練施設です。求職者の方々が再就職に有利になる専門的な知識や技能を習得するための職業訓練を無料でを行っています。

◆対象

離職中または転職を考えている方

◆募集科

①CAD/機械加工科12月生(6ヶ月訓練)

②産業機械オペレーション科1月生(4ヶ月訓練)

◆内容

①金属加工の仕事に必要なCADソフト・工作機械の使い方を学ぶ。  
②荷役機械・建設機械に関する8つの資格が無料で取得できる。

◆募集期間

①10月26日(水)まで

②10月11日(火)から11月24日(木)

◆受講料 無料(テキスト代のみ自己負担1〜2万円程度)

◆見学会

10月11日(火)、18日(火)

午後1時15分〜4時

(受付開始午後1時)

【問合せ】

ポリテクセンター君津 訓練課

(君津市坂田428)

☎0439(57)6313



HP

## 赤十字奉仕団員募集

一宮町赤十字奉仕団ではボランティア活動を通じて、地域社会を住みよくしようという気持ちをもって活動をしています。

東北地方の水害や突然の災害のニュースを目にする昨今、いつ何が起こるかわからない状況に備え、日赤奉仕団としてできることを考えて、コロナの感染の状況を見ながら実践していきたいと思えます。皆さんも一緒に活動に参加してみませんか。



▲救急法の練習会

### ◆活動内容

- ・防災訓練のお手伝い
- ・災害時の炊き出し
- ・救急法（心肺蘇生、AED、三角巾を使った包帯）講習会への参加や練習会
- ・防犯パトロール
- ・子育て支援活動（奉仕団の子どもたちへのお話会）



▲子どもたちへのお話会

### 【問合せ】

一宮町赤十字奉仕団 小関  
☎090(3108)5293

## 借金の返済でお悩みの方へ

千葉財務事務所では、無料の多重債務者相談窓口を開設しています。解決のための助言を行い、必要に応じて法律専門家を紹介します。

### ◆受付日時

平日 午前8時30分～正午  
午後1時～4時30分

※相談無料、秘密は厳守します。

### 【問合せ】

財務省千葉財務事務所多重債務者相談窓口（千葉市中央区椿森5-6-1）  
☎043(251)7830

## 農林商工祭中止のお知らせ

例年11月に開催していました二宮町農林商工祭は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため中止します。楽しみにされていた皆さんには大変申し訳ございませんが、ご理解とご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

### 【問合せ】

一宮町農林商工祭実行委員会事務局  
（産業観光課内） ☎(42)1428

千葉・長生の幸  
10月 新発売！ 限定1,000本  
“ベリータウン” いちごのお酒  
自社いちご園のいちご100%使用！  
低温でじっくり仕込みました！（やや甘口）  
1,650円（税込）  
720ml（リキュール）これは、お酒です。  
一宮町の酒販売店でお求めください。  
お問い合わせ：山田権寛 0475-42-4828  
お酒は20歳になってから。

これは有料広告です

うちの子「結婚」しないのかしら？  
独身のお子様の結婚相談承ります  
お子様の結婚に関するお悩み、プロの仲人がお答えします。  
まずはお気軽に仲人にご相談下さい  
☎043-312-3246  
結婚相談所 ムスベル

これは有料広告です

## 令和5年度千葉県立農業大学の学生募集

千葉県立農業大学校は、本県農業の発展に寄与する優れた農業の担い手および指導者を育成することを目的としており、次のような教育理念を掲げ、入学生を募集します。

### 教育理念

- ・ 広い視野を持つ豊かな人間性の形成
- ・ 高度な専門知識・技術・経営管理能力の習得
- ・ 地域社会における指導者としての資質の養成
- ・ 土に根ざした実践力のかん養

募集内容	推薦入学	一般入学
募集人員	農学科：約40人 研究科：約10人	農学科：80人 研究科：20人 ※推薦入学に募集する人員含む。
受験資格	農学科：高等学校等を卒業した者または令和5年3月卒業見込みの者で高等学校等の長の推薦がある者 研究科：農業大学校等の農学科等を卒業した者または令和5年3月に卒業見込みの者で学校長の推薦がある者	農学科：高等学校等を卒業した者または令和5年3月卒業見込みの者 研究科：農業大学校または短期大学等を卒業した者または令和5年3月に卒業見込みの者など
試験期日	11月1日(火)	A日程 令和5年1月6日(金) B日程 令和5年2月14日(火)
試験場所	千葉県立農業大学校 山武校 〒289-1211 山武市大木13	千葉県立農業大学校 東金校 〒283-0001 東金市家之子1059
試験内容	各科共通 書類審査、小論文、面接	農学科：筆記試験 必須科目 国語(国語総合：古文および漢文除く) 選択科目 農業(農業と環境) 理科(生物基礎および化学基礎) 上記3科目の内から1科目を選択 研究科：筆記試験 選択科目 作物学・園芸学・畜産学および農業経営学の4科目の内から2科目を選択 各科共通：面接
願書受付	9月30日(金)から10月14日(金)	A日程 12月2日(金)から15日(木) B日程 令和5年1月20日(金)から2月2日(木)
合格発表	11月10日(木)	A日程 令和5年1月24日(火) B日程 令和5年3月1日(水)

### 【申込み・問合せ】

千葉県立農業大学校 東金校  
〒283-0001 東金市家之子1059  
☎0475(52)5121 FAX0475(54)0630  
ホームページ  
<http://www.pref.chiba.lg.jp/noudai/>

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/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  
エンジョイススポーツクラブ(総合部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4年9月発行 Vol.182

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。

<p><b>コロナ 対策 協会宣言</b></p>	<p>検温をします</p>	<p>手洗い・除菌をします</p>	<p>マスクをします</p>	<p>Social Distance 間隔を開けます</p>	<p>換気をします</p>	<p>うがいをします</p>	<p>密をさげます</p>
-----------------------------------	---------------	-------------------	----------------	--	---------------	----------------	---------------

# エンジョイススポーツの日 10月8日 開幕迫る

10月8日は、一宮町スポーツ協会が主催するスポーツ体験デーです。スポーツを楽しむ、友と知り合い、元気を手に入れる。この機会にぜひスポーツの力に触れてみてください。  
体験したい種目を3つまで選んでお申し込み。あとは当日GSSセンターへおいでください。道具はすべて主催者でご用意します。各会場までの足は、スケジュールに合わせてシャトルバスが循環します。運動できるスタイルで、昼食、タオル、飲み物ご持参の上ご参加ください。  
●期日：10月8日(土) ●時間：午前9時～午後3時 ●会場：GSSセンター・振武館・



スポーツを楽しむ一日  
体験参加者募集中

臨海運動公園(雨天の場合は変更あり。) ●募集人員：100名(町内外・小学生以上) ●応募締切：9月30日(これ以前でも定員になり次第締切ます) ●参加費：300円(スポーツ保険含む) ●参加賞：スポーツタオル

主催：NPO法人一宮町スポーツ協会  
後援：一宮町・一宮町教育委員会  
協力：一宮町スポーツ推進委員・千葉県立長生特別支援学校・毎日新聞上総一宮販売所・読売センター上総一の宮



### 体験種目(3種目まで選択可)

硬式テニス・グラウンドゴルフ・サッカー・合気道・剣道・バドミントン・タッチバレー・  
太極拳・ポッチャ・ランニング(小学低学年限定)



↑協会ホームページ(こちらでは、申込書ダウンロード及び直接お申込みができます)

申込フォーム↑

<p><b>一宮空手道教室</b></p> <p>常に全国を視野に入れる強豪クラブへ一直線。 7月30日(土)、日本武道館で道場対抗日本一を決める「全日本少年少女武道(空手道)錬成大会」が開催され、一宮空手道教室からは、小学5・6年生チームと中学生女子チームが決勝トーナメントに進み、準優勝に叶う優良賞を獲得しました。</p>	<p><b>少年サッカー ウイングスFC</b></p> <p>いすみリーグ6連覇達成! 一宮町、いすみ市、夷隅郡、茂原市の4チームで夏と冬に開催されるリーグ戦「いすみリーグ」。7月30日開催の今大会、一宮ウイングスFCは、高学年の部で2勝1敗、低学年の部で3勝0敗、トータル5勝1敗の成績を収め、第8回大会から続く6連覇を達成しました。 私たちは「エンジョイススポーツの日」の運営に参加。体験のみなさまに楽しく指導いたします。</p>	<p><b>少年剣道 尚武会</b></p> <p>速く、強く、もっと高めへ。 尚武会では、全国の都道府県から強豪チームが集まって厳しい戦いを繰り広げる7月28日に日本武道館で開催の全国道場少年剣道大会に出場。長年の悲願1回戦突破を果たし、3回戦まで進んだものの今年はここまで。次はさらに上位を狙って精進に励みます。 私たちは「エンジョイススポーツの日」の運営に参加。体験のみなさまに優しく指導いたします。</p>	<p><b>グラウンドゴルフクラブ</b></p> <p>今日も地球とたわむれる。愉快な仲間、募集中! 練習日：火、木、土 場所：臨海運動公園 入会金：1000円 月会費：700円(8400円/年) 入会資格：小学生以上 問合せ 090-2311-9033 井桁 私たちは「エンジョイススポーツの日」の運営に参加。体験のみなさまに楽しくプレーいたします。</p>
---	--	---	---

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感染拡大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？

- ◆と き 10月20日(木)  
午前10時から
- ◆内 容 『ぶんぶく茶釜』ほか

## 子育て相談室「コアラ組」

- ◆と き 10月7日(金)  
午前10時から正午
- ※要予約(月～金曜日)

## 園庭開放

町内4か所の保育施設で園庭を開放しています。詳しくは各施設にお問い合わせください。

## 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 10月4日(火) 5組  
10月18日(火) 5組  
午前10時から11時  
(午前9時45分から受付)
- ◆内 容 『ハッピーハロウィン!』

※要予約(月～金曜日)  
※お申し込みは前日までにお願います。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。』

## 【10月のテーマ】『おばけ』

みんな大好き「おばけ」絵本!!  
可愛いおばけ、怖そうなおばけ、おもしろいおばけ…。いろんなおばけが登場してきます。「こわ〜い」と言いながらも、嬉しそうな顔をする子どもたちと、ぜひ一緒に絵本の中のおばけとお友達になってください。

- ◆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」

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)

- ◆運動会ごっこ 10月11日(火) 午前10時から 対象: 歩ける1歳児から
- ※イベント参加申込みはQRコードからご予約ください。感染状況により中止する場合があります。

【問合せ】 子育て支援館「おおぞら」 ☎ (40) 1033



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

- ◆たまカフェ 10月27日(木) 午前10時30分から 参加費300円  
毎月ふれあいあそびやリトミック、座談会のテーマを決めてわいわい楽しんでいます。テーマは公式LINEにてお知らせします。お弁当ご持参大歓迎です。みんなでゆっくりお話ししましょう。
- ※感染状況により2部制または予約制で開催します。公式LINEから最新情報をご確認ください。

【イベントに関する問合せ】 Mommy way たまひよ部 ☎ 050 (3577) 1335 ✉ info@mommyway.net

【支援室に関する問合せ】 東浪見こども園 ☎ (36) 7726



## 地域子育て支援「ちきんえっぐ」

「地域の親子にどんどん遊びに来てほしい。」そんな思いを込めて親子丼の英訳から名付けた“ちきんえっぐ”です。一宮どろんこ保育園では、園庭開放や自然学校などの各種イベント(要予約)を実施しています。ぜひ、お子様と一緒に遊びにきてください。

また、今年度より月に1回保健センターで出前保育を実施しています。

<10月の出前保育日時> 10月11日(火) 午前10時30分から11時30分(予約不要)

- ◆親子ふれあい遊び、製作(ハロウィンバッグ作り)～ハロウィンを楽しもう～

【問合せ】 一宮どろんこ保育園 ☎ (44) 7597



ちきんえっぐだよ

## ✿ 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

全身の健康を支えるためにお口は大切な役割を持っています。飲み込む力が弱くなる、噛む力が弱くなる、お口のケアをおろそかにするなど、お口の機能が衰えることをオーラルフレイル（口腔機能の低下）と言います。また、不健康・不衛生なお口は重大な病気を引き起こす原因にもなります。正しいお口のケアを行い健康維持につなげていきましょう。

### ～咀嚼力（噛む力）を鍛えよう～

高齢になると噛む力や飲み込む力が衰えてきます。食べ物や飲み物が飲み込みづらくなったり、むせる（肺の方へ行ってしまう）ことを嚥下障害えんげと言います。飲み込む力が弱くなると食べ物や唾液などと一緒に雑菌が誤って気管に入り誤嚥ごえんを起こし、その結果誤嚥性肺炎を起こすリスクが高くなります。誤嚥性肺炎は高齢者にとって死亡にも繋がります。食べやすく小さく切ったり、繊維のある食べ物は叩いたり、筋切りをしたりなどと工夫をして食べやすくし栄養バランス良く摂取しましょう。



### ～お口のケアをしっかり行いましょう～

加齢によって歯茎が下がり歯の根元があらわになると、そこから虫歯になりやすくなります。また高齢になると唾液の分泌量が減り細菌が増殖しやすくなり歯周病にもかかりやすくなります。入れ歯を使用している場合は、入れ歯と粘膜の隙間に細菌が繁殖しやすくなります。歯磨きは毎食後に行い、しっかり磨く時間を作りましょう。就寝中は唾液の分泌量が減り細菌が繁殖しやすいので、就寝前の歯磨きを特に念入りに行いましょう。歯磨き粉は大豆1粒くらいを目安につけ過ぎに注意しましょう。歯と歯の間、歯と歯肉の境目、噛み合わせの溝などは、特に磨き残しやすい場所なので念入りに磨き、歯間ブラシなども使いましょう。

入れ歯のお手入れも忘れずに、週に1回程度は入れ歯清掃剤を使用し、目に見えない細菌を消毒しましょう。また、歯が痛くなくても歯の定期健診を受けましょう！3ヶ月から半年に一度が目安です。

### ～お口の体操を習慣にしよう～

お口の体操をすることで口腔内の唾液分泌の促進や筋力維持に繋がります。唾液は食塊しよつかいを形成し、飲み込みやすくする効果があるので食事の前に行うことによりスムーズに飲み込めるようになり、誤嚥の予防にもなります。舌のストレッチ、唾液腺マッサージ、パタカラ体操、早口言葉など意識的に口を動かすことをしましょう。



●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、地域包括支援センターに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



## 保健センターだより



## 健診結果を今後に活かしましょう

年に一度は健康診断を受けていますか？健診結果が「異常なし」でも年々数値が悪くなっていたら要注意です。体の中の生活習慣病の芽はすくすく成長していきます。また、健康診断で行われる検査項目は、たとえその値が「異常」だとしても自覚症状はなかなか現れません。自覚症状が現れにくいからこそ、検査をして病気を見つけるのです。健診は受けたままにせず、健診結果で気になる数値があれば生活を見直したり、治療を受けるなど、健康寿命をのばしましょう。

## 【食事】 太りにくい食習慣を身に付けよう

食べ過ぎは内臓脂肪が増える要因の一つです。しかし、炭水化物を抜くなど偏った食生活スタイルは、必要なビタミンやミネラルも不足し、良い結果を生みません。

- ・ ゆっくりよく噛んで食べる→早食いは食べ過ぎのもと。  
30回程度ゆっくりかむ習慣を。
- ・ 食事は野菜から→野菜に含まれる食物繊維が血糖値の上昇を緩やかにする。
- ・ 減塩を心掛ける→食塩の取り過ぎは高血圧を招くため、だしのうま味やスパイスなどで上手に減塩を。
- ・ 栄養バランスのよい食事をとる→偏食は栄養が偏り、肥満のもとに。和食の定食スタイルがおすすめ。



## 【運動】 日常生活に無理のない運動を取り入れよう

内臓脂肪は、摂取エネルギーより消費エネルギーが少ないことでたまります。生活に無理のない運動を取り入れて消費エネルギーを増やし、内臓脂肪を減らしましょう。

- ・ 歩く距離を増やす→ゴミ箱を遠くに置く。  
駐車場では車を入口から離れた場所に停める。
- ・ 仕事や家事の合間に簡単な筋トレ→いすに座って片脚ずつまっすぐに伸ばすと、太ももの筋力がアップ。



## 【お酒】 節度を持ってお酒を楽しみましょう

飲み過ぎは全身の臓器や血管を傷つけます。さらに、肥満や血圧の上昇を招き、生活習慣病や認知症を引き起こしやすくします。飲み過ぎに気をつけて、体に負担をかけないようにしましょう。

- ・ おつまみは野菜や海藻類、大豆製品など低エネルギーのものを選ぶ。
- ・ 週に2日は休肝日をつくる。 ・ お酒と水を交互に飲む。
- ・ 自分のペースでゆっくり飲む。



## 【たばこ】 自分に合った禁煙法を見つけて挑戦しよう

たばこの煙には有害物質が多く含まれており、内臓脂肪の蓄積を促進したり、血管を収縮させて動脈硬化を進めたりします。

- ・ 吸いたくなったら→冷たい水や熱いお茶を飲む。歯を磨く。
- ・ 禁煙補助剤を使う→薬局でニコチンガムやニコチンパッチを購入。  
禁煙外来を受診して内服薬を処方してもらう。



【問合せ】 福祉健康課（保健センター） ☎ (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、次回開催日に優先的にご予約を受付ます。（次回11月開催予定）

☆新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、中止する場合があります。

～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
- ・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言われていませんか？ 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人

日程	内容	時間	予約開始日
10月11日(火)	合唱・楽器演奏 ストレッチ・筋力トレーニング	9:30～11:30	9月27日(火)
10月25日(火)	簡易認知症機能検査 ストレッチ・コグニサイズ	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)

## まちの図書室から ～新着図書紹介～

書籍名	著者
マスクと黒板	濱野京子
女人入眼	永井紗耶子
晩秋行	大沢在昌
#真相をお話しします	結城真一郎
「私」という男の生涯	石原慎太郎
日本の絵本 100年 100人 100冊	広松由希子
母親になって後悔してる	オルナ・ドーナト
図説 戦国里見氏	滝川恒昭編
すごいゴミのはなし	滝沢秀一
大ピンチずかん	鈴木のりたけ

### \*今月の1冊\* 「広重ぶるう」

舶来の高価な顔料「ベロ藍」の美しい青色を使った名所絵で一世を風靡した広重。ゴッホやモネも魅了した絵師の半生をつづった傑作！



※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

# 保健センター

## 10月の行事

※新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、延期または中止する場合があります。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
育児相談(予約制)	12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(予約制)	19日(水)	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	
		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	
乳児相談	25日(火)	対象者には別途通知します。		
あそびの広場	3日(月)・4日(火)・5日(水) 6日(木)・7日(金)・11日(火) 13日(木)・14日(金)・17日(月) 18日(火)・20日(木)・21日(金) 24日(月)・26日(水)・27日(木) 28日(金)・31日(月)		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	場所
大腸がん検診(回収日)	4日(火) 5日(水)	対象者には通知します。	検診の通知は、 ①今年度初めて対象となった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 に送付しました。①～③以外の方で受診をご希望の場合は、保健センターまでお問い合わせください。	保健センター

## 10月 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、次回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の感染拡大防止のため、中止する場合があります。

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	1～17区・船頭給・新地・海岸・宮原・新浜(一宮住所)	13日(木)	貯筋体操	① 13:00～14:00 (受付12:45～)	20人	10月6日(木)
				② 14:30～15:30 (受付14:15～)	20人	
		21日(金)	筋力アップ体操	① 13:00～14:00 (受付12:45～)	20人	10月14日(金)
				② 14:30～15:30 (受付14:15～)	20人	
		28日(金)	ニコニコ体操	① 13:00～14:00 (受付12:45～)	20人	10月21日(金)
				② 14:30～15:30 (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	東浪見地区・新浜(東浪見住所)	5日(水)	筋力アップ体操	10:00～11:30 (受付9:45～)	10人	9月28日(水)
		18日(火)	リズム体操	10:00～11:30 (受付9:45～)	10人	10月11日(火)

※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10月の予定です。

日	月	火	水	木	金	土
						1 東浪見小運動会
2 防災訓練 まちな図書館休 当 K・Iクリニック ☎(42) 7575	3	4 親子教室「ひよこ組」	5	6 人権行政相談	7 2コース 3コース 資源・乾電池 子育て相談室「コアラ組」	8
9 当 もといハッピークリニック ☎(36) 3537	10 まちな図書館休 当 あまがたファミリークリニック ☎(36) 7011	11	12 活性肥料の無料配付 場所：北部 クリーンプラント	13 町長室開放日	14 1コース 粗大ゴミ 3コース 燃えないゴミ	15 一宮小運動会
16 まちな図書館休 当 睦沢診療所 ☎(44) 2236	17	18 法律相談 親子教室「ひよこ組」 一宮町議会議員 一般選挙告示日	19	20	21 1コース 資源・乾電池 2コース 粗大ゴミ	22
23 一宮町議会議員 一般選挙投票日 当 藤島クリニック ☎(47) 3056	24	25	26	27 心配ごと相談	28 1コース 燃えないゴミ 2コース 資源・乾電池 3コース 粗大ゴミ	29
30 芸能音楽祭 当 南洲会長生クリニック ☎(32) 1821	31					

●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、長生郡市広域市町村圏組合 (<https://choseikouiki.jp/kyuujitsutouban/>) 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。

町 県 民 税(第3期)  
国民健康保険税(第4期)  
介護保険料(第4期)  
後期高齢者医療保険料(第4期)

10月31日(月)

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)

テレフォン案内  
☎(24) 1011  
(19時～翌朝6時)

救急安心電話相談  
#7009

医療機関を受診するか  
救急車を呼ぶか迷った  
ときにご相談ください。  
平日・土曜日  
18時～翌朝6時  
日曜・祝日  
9時～翌朝6時  
ダイヤル回線  
☎03(6735) 8305

子ども急病電話相談  
#8000

お子さんの急な病気で  
心配なとき、看護師や  
小児科医が電話でアド  
バイスします。

毎日  
19時～翌朝6時  
ダイヤル回線  
☎043(242) 9939