

令和5年1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 12,289 人 (-49人)
男 6,081 人 (-36人)
女 6,208 人 (-13人)
世帯数 5,620 世帯 (-26世帯)
面積 22.99 km²
※令和4年12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



メモリアルアート完成

釣ヶ崎海岸施設「ステラ釣ヶ崎」の海側壁面に町内の子どもたちに作成してもらった絵画を装飾しましたのでぜひご覧ください。
各学校での制作の様子などは広報2月号に掲載予定です。



新春あいさつ



一宮町長
馬淵昌也

皆さま、新年あけましておめでとうございます。コロナ禍は第8波を迎えています。しかし、この疾病の流行も3年目に入り、大分付き合いかもわかってきました。今年はミズコロナの対応を軸として、日常活動の回復を図ってゆく年したいと思います。

昨年は、一宮町は、前年に行われた、オリンピックサーフィン競技開催のレガシーを感じる展開となりました。海岸部を中心に土地の利用が活発化し、住宅・店舗・宿泊施設などの設営が続きました。地価上昇率は、商業地・住宅地が県下一位と四

位になりました。今年はどうした一宮町への注目を、トマトを代表作物とする農業や、玉前神社を中心とする史跡観光などと結びつけて、町全体へと広げる努力をいたします。特に、ミズコロナの時代の、新しい観光の営みが再開されつつある中、捉えられる目的地として、もてる資源を総動員しつつ、お客様を迎える努力をいたします。

当面の最大課題である老朽化した公共施設の問題ですが、昨年度末に計画を策定しましたので、それをもとに精査を加え、緊急度の高いところから、実行してゆきます。現在の

計画では、耐震性に問題のある公民館から着手する予定です。また、オリンピック会場付近での、一時避難場所兼道の駅的収益施設の開設をめざし、引き続き奮闘します。

町の課題の中で優先度の高い防災・教育については、ハード・ソフト両面から整備を進めてゆきます。防災の目玉として、県の事業ですが、海岸部の土堤や一宮川下流の堤防かさ上げが、すでに終了しました。今後、県と協力のうえで、宮原に残る一宮川の中洲の撤去を目指します。さらに、防災のソフト関係の充実をはかり、発災時、すべての関係者の方々へ情報を的確に伝え、避難行動をただちに開始していただくことを可能とする方策を探ります。

懸案であった中央ポンプ場の改修は、順調に進んでいるので、引き続き取り組みます。また、GISセンターをはじめ、避難所の各種の案件の改善なども行ってゆきます。

同時に、教育においても、給食室

をはじめ、更新の必要な施設が多いわけですが、できる限り速やかに問題解消をめざして取り組みます。あわせて、昨今行っている、児童・生徒の皆さんの主体的な学びが継続的に展開できるよう、一層の努力をします。

また、インフラ関係では、いずれも県の事業になりますが、神門踏み切り拡幅事業、県道南総一宮線バイパス建設事業、グリーンライン延伸事業など、いずれも少しずつながら進展が見込まれます。中でも踏み切り拡幅事業は、JＲとの協議が整いつつあり、次第始まるかと伺っていますので、今年はその最初の年になることを期待します。船頭給から海岸に抜ける天道跨線橋通りの拡幅は、第二期工事に入っています。土地の確保が速やかに進みましたので、さらなる展開を目指します。

本年・二〇二三年は、千葉県誕生百五十年です。県政関係者では、一宮町に縁のある方として、加納久朗元知事もおられます。千葉県と協力しながら、オリンピック開催など、県政史に関わる事象をふまえて、百五十周年関連事業を行ってゆく予定です。

結びに、皆さまのご多幸をお祈りして、年頭のご挨拶といたします。

新春あいさつ



一宮町議会 議長
鵜沢清永

町民の皆さまあけましておめでとつございます。

皆さまにおかれましては輝かしい新春をご家族お揃いでお迎えのことと、心よりお慶び申し上げます。

年頭にあたり、町議会を代表し新年のご挨拶を申し上げます。

町民の皆さまには、日頃から議会活動や議会運営に対し、暖かいご支援ご協力を賜り心から感謝申し上げます。

ここ数年国内はもとより世界中でコロナウイルス感染症と戦い、

一宮町の伝統文化である上総十二社祭りも3年間中止となりました。

また、町や各種団体が主催する行事や地域における自治活動におきまして、延期や中止を余儀なくされ、町内全体で活気が失われた状況にあったかと思われま

す。今年こそはこの状況を打破し活気を取り戻せればと思います。

町にはまだ公共施設の老朽化や

災害対策など色々な問題が山積しておりますが、それを進めるのと同様に観光面なども前に進めていかなければなりません。

今年作られたまちの総合戦略にもあるように道の駅的な施設の設置についても積極的に進めていこうと思います。

オリンピックで盛り上がりそれで終わりではありません。それを利用して更に一宮町をブランド化しこの町で作られた野菜や果物、そ

してその地元の農作物が皆さまの手に入りやすく、それらを使用した飲食店などを盛り上げられればと思っております。

そして、未来を担う子供たちがこの町でよかった。この町で暮らしていきたいと思えるまちづくりをしていければと思っております。

一宮町議長として全力を尽くし、頑張りますので町民の皆さまには引き続きご支援ご協力の程宜しくお願いいたします。

結びに、本年が町民の皆さまにとって大きく飛躍する年となり、光り輝く一年になりますよう益々のご多幸とご繁栄を心から申し上げます。新年のご挨拶いたします。

～備蓄物資編～

【問合せ】総務課 ☎(42) 2112

身の回りのものにフェーズフリーを

防災特集で皆さんに災害時の備えをお願いしていますが、昨今は「日常時」と「非常時」の2つのフェーズ(局面)を切り離さず、非常時にも使えるものを日常に取り入れる「フェーズフリー」という考え方が広がっています。

災害時に備えて、日頃から多くの防災用品を備えておくのは難しい場合もあります。そこで、普段使用している商品やサービスを災害時にそのまま使えるようにするという考え方です。

どのようなものがフェーズフリーになるの？

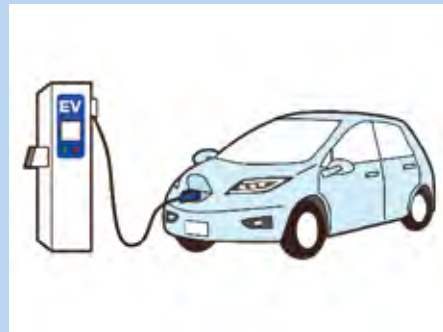
キャンプ用品も防災用品

テントや寝袋、カセットコンロ、クッキング用品、ランタンなど、アウトドアの趣味を持つ方は普段から利用しているものです。



車を非常用電源として利用

日常時とは異なる方法により活躍するものもあり、電気自動車やハイブリッドカーの中にはバッテリーからの給電が可能で、エンジンを作動させることで発電機にもなり停電時に非常用電源としても利用することができます。



ローリングストックによる備蓄

ローリングストックとは、普段から少し多めに食材、加工品(缶詰やレトルト食品、インスタント食品など)を買っておき、使ったら使った分だけ新しく買い足していくことで、常に一定量の食料を家に備蓄しておく方法です。

食料などを一定量に保ちながら、消費と購入を繰り返すことで、備蓄品の鮮度を保ち、いざという時にも日常生活に近い食生活を送ることができます。また、食料だけではなく、トイレトーパーやカイロ、乾電池など生活用品もローリングストックで日常から使用できるものもあります。最低3日分の食料や日用品を備蓄しておきましょう。



今回紹介したもののほかにもフェーズフリーに当てはまるものも多くあります。

日常生活で備えることができるフェーズフリーを活用することで防災対策の負担は小さくなります。災害時にどのようなものがフェーズフリーになるか、知っておきましょう。



仕分け不要 1人1箱の救援物資を配備へ

令和4年11月22日、株式会社ミューチュアル・エイド・セオリー（東京都千代田区）と「災害時における物資の保管等に関する協定」を締結しました。この協定は千葉県内では初めての取り組みです。

この災害協定により、72時間に1人が生きていくのに必要となる救援物資を1箱に梱包した「G72ボックス」が町に配備されます。物資を仕分けることなく、被災者や避難者に迅速に物資を届けることができます。

G72ボックスは、同社が協賛企業を募り、民間企業・団体に購入していただき、協定を結んだ自治体の倉庫などに備蓄される仕組みです。

今後3年間で、1,200箱（人口の10%）を目標に随時供給される予定です。

また、近隣の自治体で災害が発生した場合は、共助としてG72ボックスを支援しあえる仕組み作りを進めていきます。

G72ボックスには何が入っているの？

- 食料：アルファ米、パン、スープ
- 飲料：野菜ジュース、水
- 衣類：Tシャツ、下着、靴下
- 衛生用品：拭きだけシャンプー、身体拭き、液体歯磨き、綿棒、化粧落とし、生理用品、オムツ、簡易トイレ、タオル、ティッシュペーパー、マスク
- 防災用品：軍手、ブランケットシート、発熱剤、ビニール、リュック、笛、カイロなど47品目を梱包

玉川孫一郎さん・知念洋美さん

文化の日千葉県功労表彰受賞

令和4年11月3日、千葉県議会
議場で開催された「文化の日千葉
県功労表彰」で前町長の玉川孫一
郎さんと町内にお住まいの知念洋
美さんが受賞されました。

玉川さんは2期8年にわたり一
宮町長として在職され、豊富な行
政経験と指導力をもって活躍し、
住民生活の向上に多大な貢献をさ
れました。

地震と津波に強い新庁舎建設や
駅のバリアフリー化、東京202
0オリンピック競技大会サーフィ
ン競技会場誘致など全力で取り組
んでいただきました。

知念さんは千葉県千葉リハビリ
テーションセンターで、長きにわ
たり言語聴覚士として、言語に障
害のある児童などのリハビリテー
ションに誠心誠意取り組まれ、平
成25年以降は豊富な経験と指導力



▲ (左) 町長、(右) 玉川孫一郎さん



▲ (左) 町長、(右) 知念洋美さん

をもって人材育成部長、リハビリ
テーション療法部長として、リハ
ビリテーション全体の質の向上に
寄与されました。

【問合せ】

総務課 ☎ (42) 2112

町スポーツ推進委員会が 全国スポーツ推進委員連合 優良団体表彰を受賞

令和4年11月17日、18日に開催
された第63回全国スポーツ推進委
員研究協議会滋賀大会にて、町ス
ポーツ推進委員会が優良団体表彰
を受賞しました。

長年、地域住民の健康増進・体
力づくりに尽力し、スポーツの指
導や地域スポーツの普及発展に貢
献してきたことが高く評価されま
した。



▲左から副町長、君塚会長、町長

【問合せ】

教育課 ☎ (42) 1416

中村敏夫さん

地方教育行政功労者表彰を受賞

中村敏夫さんは、平成21年9月に町教育委員に就任され、任期中教育委員長を5年間務めるなど、卓越した見識と豊富な経験を生かして、12年にわたり町教育行政に尽力されました。

現在は、千葉県指定無形民俗文化財である玉前神社神楽の保存会会員として、伝統芸能の継承にも力を入れています。

こうした功績が認められ、令和4年10月27日に文部科学省講堂で行われた表彰式において、文部科学大臣から表彰されました。

※地方教育行政功労者表彰は、都道府県や市町村の地方教育行政において、その功労が特に顕著な教育委員会の教育長や委員に対して表彰しているものです。



▲左から川城委員、立花委員、教育長、中村敏夫さん、渡邊委員、小高委員

【問合せ】

教育課

☎ (42) 4574

ワイズチャリティカップから 日本赤十字社と社会福祉協議会へ寄付



▲左から社協白井会長、町長、本間代表取締役

令和4年12月9日、ワイズチャリティカップ(ゴルフ大会)で集まったチャリティ金の目録贈呈式が行われ、日本赤十字社千葉県支部に30万円、一宮町社会福祉協議会に30万円が寄付されました。

同大会は、12月6日に町内の方々や著名人など84人が参加して行われたもので、当日は馬淵町長も挨拶に駆けつけました。

◆主催

株式会社ワイズ

◆後援

一宮町、日本赤十字社千葉県支部、一宮町社会福祉協議会

【問合せ】

福祉健康課 ☎ (42) 1431



所得税の確定申告・住民税の申告についてお知らせ

【問合せ】税務課 ☎ (42) 2114

と き	2月16日(木)から3月15日(水) ※土日、祝日を除く 午前9時から11時30分 午後1時30分から4時
と ころ	保健センター3階 会議室
必要な方	<p>令和5年1月1日現在、町に住所がある人で、次にあてはまる人は申告が必要です。</p> <p><input type="checkbox"/> <u>営業・不動産・農業などの所得があった人</u></p> <p><input type="checkbox"/> <u>給与所得者で次にあてはまる人</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ・給与収入が2,000万円を超えている人 ・勤務先で年末調整していない人、2か所以上の勤務先から給与をもらっている人 ・給与所得や退職所得以外の所得の合計が20万円を超える人 <p>※給与や退職所得以外の所得が20万円以下の人は、所得税の確定申告は不要ですが、住民税の申告は必要です。</p> <p><input type="checkbox"/> <u>公的年金を受給している人で、次にあてはまる人</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ・公的年金収入が400万円を超える人 ・公的年金以外の所得がある人 <p>※年金収入が400万円以下で年金以外の所得が20万円以下の人は所得税の確定申告は不要です。</p> <p><input type="checkbox"/> <u>医療費控除や寄付金控除など各種控除を受けようとする人</u></p> <p>国民健康保険や後期高齢者医療制度に加入している人で、収入がない人や遺族年金・障害年金のみを受給されている人も住民税の申告をすることで、国民健康保険税や後期高齢者医療保険料が軽減になる場合があります。</p>
必要なもの	<p><input type="checkbox"/> <u>マイナンバーカードまたは個人番号を確認できる書類</u></p> <p>①または②のいずれかをお持ちください。</p> <p>①マイナンバーカード(個人番号カード)</p> <p>②番号確認書類 + 身元確認書類</p> <p>※番号確認書類…通知カード、住民票(マイナンバーの記載があるもの) など</p> <p>※身元確認書類…運転免許証、公的医療保険の被保険者証など</p> <p><input type="checkbox"/> <u>金融機関口座番号のわかるもの(申告者本人分)</u></p> <p><input type="checkbox"/> <u>令和4年中の収入がわかるもの</u></p> <p>農業・営業・不動産などの所得がある人は収支内訳書、収入と経費がわかる帳簿など</p> <p><input type="checkbox"/> <u>令和4年中に支払った各種控除額を証明する書類</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ・国民年金保険料、国民健康保険税、介護保険料、後期高齢者医療保険料等の領収証など ・生命保険料、地震保険料の控除証明書 ・障害者控除を受ける人は、障害者手帳、障害者控除対象者認定証*など <p>※障害者手帳の交付を受けていない場合でも、65歳以上で身体の障害または認知症の状態が一定の基準に該当すると町が認定した場合は、「障害者控除対象者認定書」を交付します。認定書の発行は、福祉健康課 ☎ (42) 1431にお問い合わせください。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・医療費控除を受ける人は、医療費控除の明細書 ・寄付金控除を受ける人は、領収書または受領書

～ご自宅からインターネット (e-TAX) で確定申告ができます～

自動計算

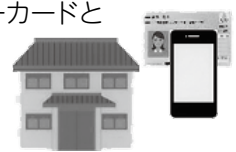
画面の案内に沿って入力すれば税額まで自動計算

**自動入力**

マイナポータル連携や過去の申告データを利用して自動入力

**自宅から**

マイナンバーカードとスマホでe-Tax!



『e-Taxなら早期還付されます!』



←スマホはこちら

国税庁ホームページの「確定申告書作成コーナー」では、画面の案内にしたがって金額などを入力することにより、確定申告書などが作成できます。作成した申告書は、税務署にデータを送信して提出する方法や、印刷して郵送で提出することもできます。詳しくはe-Taxホームページで確認するか税務署にお問い合わせください。

【問合せ】〒297-8501 茂原市高師台1-5-1
茂原税務署 ☎ (22) 2166 (代表)

※譲渡所得(不動産・株など)、住宅ローン控除、雑損控除など

高度な判断を要する確定申告は、茂原税務署で申告してください。

※医療費控除、生命保険料控除などによる還付のための確定申告は、確定申告期間の前でも茂原税務署やインターネットで申告できます。

●申告会場における新型コロナウイルスの感染防止対策について

申告される皆さんの健康と安全を考慮し、職員のマスクの着用、手洗い、アルコール消毒などの感染予防対策を実施します。会場にお越しになる際は、以下の事項にご協力をお願いします。

○マスクの着用、手指消毒のお願い

申告会場ではマスクを常時着用いただき、会場入口などで手指消毒をお願いします。

○入場時の検温の実施

申告会場への入場時に検温を実施します。発熱などの症状がある人や体調のすぐれない人は無理せずに、後日あらためてご来場ください。

●医療費控除について

平成29年分の確定申告から、領収書の提出のかわりに『医療費控除の明細書』を提出することになりました。

申告時には必ず『医療費控除の明細書』を記入して来てください。

※『医療費控除の明細書』の用紙は、役場税務課窓口にお越しいただくか、国税庁のホームページから印刷できます。

※医療費の領収書は5年間自宅で保存し、税務署から求められたときは提示、提出する必要があります。

※医療保険者から交付を受けた医療費通知を添付すると、明細の記入を省略できます。

一宮町の歴史特集
「上総広常の
実像を探る(21)」

東上総における広常の居城跡と伝わる場所、三か所目は睦沢町の大柳館跡です。

大柳館跡は、上総千葉氏が本拠とした館で、宝治元年(1247)の宝治合戦で上総千葉氏が滅亡した際、当主の秀胤を始め一族が同館に立てこもり、火を放って自害したといわれています。

大柳館跡には特に広常にまつわる伝承は残っていませんが、広常の遺領を継いだ上総千葉氏の本拠であることから、元々は広常の居城だったのではないかと推測されています。近くに「大谷木」という「大柳」と音が一致する大字が残っていること、玉前神社の所在する玉前荘の範囲内であることから現在では広常の居城跡の最有力候補地です。

ただ、現在大柳館跡とされる台地上が同館の推定地として正しいのか、という疑問が残ります。というのも、『吾妻鏡』によれば大柳館の炎上の際、「数十宇舎屋、同時放火」したと記されています。つまり、数十の建物が大柳館に付随していた、

と推測され、現在の推定地ではあまりにも狭すぎます。(ちなみに、この数十の建物があったという記述から、上総千葉氏の代のみで城下が発展したとは考えづらく、それ以前広常が居城としていたからこそ、これだけの建物が建ち並んでいたのでは、という推測もできます)

つまり、広常の居城は大柳館であろうが、現在同館跡と推定されている場所ではないだろう、というのが現在の説です。

では、大柳館はどこだったのか。実は発掘調査がされていないため、明確な場所は特定できません。候補としては現在の大柳館跡の推定地の麓、川に面した低地が考えられます。今後の調査研究の進展に期待です。



▲現在の大柳館跡(推定地)
(睦沢町北山田3)

【問合せ】教育課 (学芸員 江澤一樹)
☎(42)1416

町長コラム

No.78



一宮町長
馬淵 昌也

本年は、千葉県が成立してから、百五十周年だそうです。わが町で、千葉県政との関わりが深い方というと、県知事を勤められた加納久朗氏がいらっしゃいます。久朗氏は、一宮町長にもなられた最後の上総一宮藩主加納久宜公のご子息です。昨年末、公民館で久朗氏についての展示を行っていたので、ご覧になられた方もいらっしゃるかと存じます。

久朗氏は、学習院を卒業されたのち東京帝大に進み、在学中に父上の一宮での活動展開に伴い、一宮町の初代の青年会長に就任されました。その後横浜正金銀行(現三菱UFJ銀行)に入行され、一九三四年から四二年まで、戦争が近づくと、ロンドン支店長を勤められました。そのとき、駐英大使であった吉田茂氏(後の首相)と親しく付き合い、日本と英米との戦争の回避を模索されたといわれています。

戦後、一九五五年に初代の日本住宅公団総裁となって、ダイニングキッチンなどを具えた当時ではきわめて斬新な「団地」の建設を進められました。そして、一九六二年、七六歳で千葉県知事に当選されました。就任後、エネルギー

ギッシュに公務に奔走され、土曜閉庁など、画期的な試みを行われましたが、急病を得て、残念ながら在任わずか百十一日で逝去されました。

久朗氏は、英独仏三か国語をあやつる欧米通であるだけでなく、「彼の頭の上だけは、いつでもポツカリ青空がぞいていた」といわれる、時代を先取りできる自由人でいらしたそうです。現在のアクアラインの原型ともいわれる東京湾横断橋や、湾内を埋め立てたニュータウン建設プランなど、たいへん大胆な首都圏改造構想を抱いておられたことも有名です。もし健康で任期を全うされたら、どんなにか千葉県の歴史が変わっていたか、と早いご逝去が大変悔やまれます。

実は、加納久朗知事の別邸は一宮町追手に現存しています。オーナーの方は、史跡として大変重要だと考えておいでなので、今後最も良い保存方法が策定されることを期待しています。

久宜公と同様に、久朗氏も大変魅力的な方です。私たちは一宮町民として、久朗氏から学ぶべきものが沢山あると思います。

令和4年度一宮町史編さん講座
「上総千葉氏の興亡
〜千葉常秀・秀胤と上総国〜」

町では今年度から10年計画で、『新編一宮町史』の編さん事業を開始しました。

今回の講座は「上総千葉氏」をテーマに取り上げます。

寿永2年(1183)の上総広常謀殺後、その遺領の多くは千葉一族の千葉常秀に引き継がれます。常秀は上総氏を名乗り、その子の秀胤は鎌倉幕府の評定衆をつとめるなど権勢を誇りました。

秀胤は、のちに幕府内の抗争に巻き込まれ、宝治元年(1247)の宝治合戦にて、居館の玉前荘大柳館(睦沢町)にて滅亡します。

町史編さん初年度の第1回目の講座は、上総千葉氏と宝治合戦についてお話しいただきます。

◆とき 3月18日(土)

午後1時30分〜(3時頃終了予定)

◆ところ 中央公民館 大会議室

◆講師 外山信司氏(千葉市立郷土博物館総括主任研究員、一宮町史編さん委員)

◆定員 60人(申込不要、入場無料)

【問合せ】教育課 ☎(42)1416

第8回加納さんを歩こう
ポールのウォーク一宮大会

加納久宜公は、幕末から明治・大正時代にかけての激動期の日本において、鹿児島県知事・一宮藩主などの公職の傍ら、農業、産業、畜産、教育など幅広い分野で活躍しました。今、フレイル予防・健康寿命延伸の切り札として注目を集めている「ポールのウォーク」で町内の加納公の足跡をたどりま。

◆とき 3月26日(日)午前10時

午前9時50分中央公民館集合※荒天中止

◆コース

中央公民館 ― 上総一ノ宮駅
 ― 旧斎藤家住宅 ― 加納久宜公の墓 ― 振武館(加納公紀徳之碑) ― 一宮城跡 ― 玉前神社(同地で解散)

◆定員 50人

(班に分かれて行動します)

◆参加費

・300円(記念ワッペン代、傷害保険料、資料代)

・ポール貸出希望の方は+200円(必ず申込時にお伝えください)

◆申込期限 2月5日(日)

◆申込方法 下記連絡先へ電話またはFAX、メールで住所、氏名、年

齢を記載のうえお申し込みください。

◆持ち物 水筒、帽子、健康保険証など

◆主催 加納久宜さん顕彰実行委員会(東京都大田区)ほか

【問合せ・申込み】

ワーカーズコープ東関東事業本部
 〒260-00017

千葉県中央区要町12-8

仲主事務所

☎043(308)0620

FAX043(308)0690

✉hgsntub@roukyou.gr.jp

加納久宜さん講演会
「加納さんがつむぐ、大田区と一宮町の縁」

令和4年9月、東京都大田区で「加納さんを知ろう、学ぼう会」が開催され、一宮町から馬淵町長、江澤学芸員が講演を行いました。

大田区はかつて加納久宜公が住居を構えた地で、加納さんのことを地域の人々に知ってもらおうと活発に活動を行っています。

今回は、加納さんゆかりの2つの地域の交流を図るため、講演会を開催します。

◆とき 3月26日(日) 午後2時〜(4時30分頃終了予定)

◆ところ 中央公民館 大会議室

◆プログラム(予定)

【講演】「大田区から一宮町へ
 加納さんの遺されたもの」

講師・佐藤渉氏

(大田区地域「デビュー熟熟長」)

【パネルディスカッション】

・コーディネーター

江澤一樹(町教育委員会)

・パネリスト

佐藤渉氏

高木利忠氏(大田区新井二丁目東町会会長)

目東町会会長)

吉原毅氏

(城南信用金庫名誉顧問)

馬淵昌也(一宮町長)

【講話】 加納久昭氏

◆定員 60人

◆参加費 500円(資料代)

◆申込期限 3月12日(日)

◆申込方法 上記連絡先へ電話またはFAX、メールで住所、氏名を記載のうえお申し込みください。

【問合せ・申込み】

ワーカーズコープ東関東事業本部

※連絡先は第8回加納さんを歩こうと同様です。

冊子『上総広常とその時代』刊行、販売中

2022年NHK大河ドラマ「鎌倉殿の13人」に登場し話題となった郷土の偉人・上総広常(?)〜1183)。この度広常ゆかりの地などをまとめた冊子『上総広常とその時代』を刊行しました。

現時点の研究の集大成のような冊子です。ぜひお買い求めください。

◆主な内容

- (巻頭カラーページ)
- ・描かれた上総広常
- ・上総広常ゆかりの地
- (論稿)「上総広常とその時代」野口実氏
- (京都女子大学名誉教授)
- (講演録)「上総広常と千葉秀胤」外山信司氏
- (千葉市立郷土博物館)
- (総括主任研究員)

◆販売価格 1冊 500円

◆販売場所 中央公民館窓口

◆販売時間

平日 午前8時30分〜午後5時
 ※土・日・祝日および夜間、郵送販売はしていませんので、ご了承ください

承ください。

上総広常とその時代



【問合せ】教育課 ☎(42) 1416

第4回企画展示 「加納久宜の『書』」

今年度の企画展示第4回目は、最後の一宮藩主で一宮町長をつとめた加納久宜の関係展示を行います。「書」というと筆で掛け軸などに書かれたものを思い浮かべる人が多いと思いますが、広義には「文字を書くこと」を意味し、書簡(手紙)も「書」の一つとしてとらえることができます。

今回の展示では、新出の久宜筆の掛け軸や書簡を展示し、久宜の「文字」に注目します。ぜひご覧ください。

◆テーマ

加納久宜の「書」

◆とき 1月20日(金)から 3月11日(土)

※中央公民館開館日、開館時間は見学可

◆ところ 中央公民館2階 ロビー (歴史資料展示室)

【問合せ】教育課 ☎(42) 1416

社会を明るくする運動のぬりえを中央公民館で展示

長生地区保護司会一宮支部では、犯罪や非行の防止と罪を犯した人たちの更生について理解を深めるため、町内の小学1年生による更生保護ペンギンのホゴちゃん、サラちゃん、チーバくんのぬりえをに展示します。

◆とき 2月2日(木)から 3月6日(月)

※中央公民館開館日、開館時間は見学可

◆ところ 中央公民館1階 ロビー

【問合せ】

福祉健康課 ☎(42) 1431

「なごころ長生フェスタ2023」一宮町参加者募集!

長生地域観光連盟では、ノルディックウォークで一宮町を巡るイベントを開催します。

◆とき 2月25日(土) 午前10時〜午後4時 (受付9時30分) ※小雨決行

◆ところ 釣ヶ崎海岸 (スタート・ゴール地点)

◆要件 10km程度のウォーキングが可能な方(経験不問)

◆参加費 3,000円(当日集金)

※ストックのレンタルは、別途500円

◆定員 80人(要予約、先着順)

※定員になり次第受付終了

◆申込方法 申込用紙を事務局(白子町役場商工観光課)に持参、郵送、FAXまたはメールで提出してください。

※申込用紙(チラシ)は事務局や産業観光課窓口で配布しています。また、町ホームページからもダウンロードできます。

◆受付期間 1月30日(月)から 2月17日(金)

詳細は、チラシまたは町ホームページをご覧ください。

【問合せ・申込み】

長生地域観光連盟事務局 (白子町役場商工観光課) 〒269-1426

長生郡白子町関5074-12

☎(33)2117 FAX(33)4132

☒syoukou@town.shirako.lg.jp

千葉県音楽教育研究大会 の研究授業に参加

令和4年11月18日、「千葉県小・中学校音楽教育研究大会 東上総長生大会」が開催され、一宮中学校の1年B組の生徒30人が、茂原市立東中学校で行われた鑑賞の研究授業に参加しました。

当日は、音楽科担当の中工教諭の指導により、箏曲「六段の調べ」について、その楽曲の特徴を感じ取り、よさや美しさを味わう学習が展開されました。

生徒達は、曲の一部を「唱歌」で歌った後、タブレットPCを使い映像で箏の演奏方法の確認や、実際に箏に触れて、音を出しながら奏法の違いによる音色の変化について話し合いました。

生徒達は、授業をとおして我が国の伝統音楽の一つである箏に親しむとともに、そのよさや美しさを味わうことができました。

【問合せ】教育課 ☎(42)4574

お知らせ



▲実際に箏に触れて、音を出しながら奏法による音色の違いを実感



▲タブレットPCを使い映像で箏の演奏方法を確認

ルールを守り 利用しましょう

上総一ノ宮駅、駅下無料駐輪場で、進入路への駐輪や、長期間にわたり放置された車両が多数見受けられます。

そのような車両は移動や撤去をしますのをご注意ください。

また、ごみは必ず持ち帰ってください。

皆さんが気持ちよく利用できるよう、ご理解とご協力をお願いします。



ミュージックチャイムの 放送時間が変わります

防災行政無線のミュージックチャイムは、日没が早くなる11月から1月は、夕方4時に変更して放送していますが、2月から定時の夕方5時に戻して放送します。お間違えのないようお願いいたします。

なお、防災行政無線の戸別受信機は、停電時でも乾電池で動く仕組みになっていません。乾電池を入れない場合や、切れている場合は停電時に情報が入らなくなるため、定期的に乾電池の交換をしてください。

※電池が切れている場合、放送終了後に「ピーピー」という音または「ピー」という長い音が鳴ります。

【問合せ】総務課 ☎(42)2112

【問合せ】総務課 ☎(42)2112

一宮町新ステージステップアップ 応援支援金を支給します

新型コロナウイルス感染症や物価高騰などの影響が長期化する中、来年度新ステージ（小中学校や高校への入学など）を迎える児童生徒の制服などの物資購入費用の一部を支援するため、新ステージステップアップ応援支援金を支給します。

2月以降、対象児童生徒あてに申請（請求）書などを送付します。

◆対象児童生徒

- ・年長児（平成28年4月2日～平成29年4月1日生まれ）
- ・小学6年生（平成22年4月2日～平成23年4月1日生まれ）
- ・中学3年生（平成19年4月2日～平成20年4月1日生まれ）

かつ下記の①または②に該当する児童生徒

①基準日（令和5年2月1日）時点で、町に住所を有する児童生徒

②基準日（令和5年2月1日）時点で、他市町村に住所を有するが、

管外保育や区域外就学により町内保育所・認定こども園や一宮町立小・中学校に在籍する児童生徒。**ただし、年長児および小学6年生は令和5年4月に一宮町立小・中学校に入学する児童生徒に限る。**

◆支給対象者 対象児童生徒の保護者

◆支給金額 児童生徒1人あたり10,000円

◆手続方法

①2月以降に送付する申請（請求）書や必要書類を教育課学校教育係に提出してください。

（同封する返信用封筒をご利用ください。）

②提出書類

- ・新ステージステップアップ応援支援金申請（請求）書
- ・振込先口座の預金通帳またはキャッシュカードの写し

◆申請期限 2月28日（火）※申請期間が短いため速やかに申請書などの提出をお願いします。

◆支給日 2月中旬から順次支給します。

【問合せ】 教育課 ☎（42）4574

子育て世帯応援給付金を支給します

新型コロナウイルス感染症の長期化や、物価高騰の影響を受けている子育て世帯の生活を応援するための給付金を支給します。

◆支給対象児童

- 令和4年9月15日現在で町の住民基本台帳に登録されている令和4年4月1日時点で満18歳未満の児童
- 令和4年9月16日から令和5年3月31日までに生まれた新生児または転入した児童

◆支給対象者

対象の児童を養育する方

◆支給手続

【申請が不要な方】

- 町の児童手当支給対象である児童を養育する方
- 令和4年6月以降の児童手当が所得上限超過により受給事由が消滅した方

【申請が必要な方】

- 令和4年9月15日時点で高校生(平成16年4月2日から平成19年4月1日生)のみを養育する方

- 所属庁から児童手当を受給している公務員の方

- 令和4年9月16日から令和5年3月31日までに生まれた新生児または転入した児童を養育する方

◆給付額

児童1人あたり1万円

◆申請・支給方法

申請が不要な方は、令和4年12月5日に支給しました。申請が必要な方でまだ申請をしていない方は、1月31日(火)までに申請してください。

【問合せ】

子育て支援課 ☎(42)1415



国民健康保険の届出を忘れずに

国民健康保険(国保)は、74歳までの人で、社会保険などに加入していない人が加入する制度です。社会保険を脱退し国保に加入するときは、社会保険に加入し国保を脱退するときには届出が必要です。

国保加入の届出が遅れると、社会保険の資格喪失日に遡って国保税が課税されます。また、一時的に国保税と社会保険料を二重に納めている状態になりますので、忘れずに手続きしましょう。

◆国保加入手続きに必要なもの

- 資格喪失証明書または退職証明書
- はんこ
- 年金手帳(60歳未満の方は併せて国民年金の手続きが必要です)

◆国保脱退手続きに必要なもの

- 社会保険被保険者証(被扶養者分も併せてお持ちください)
- 国民健康保険被保険者証
- はんこ

【問合せ】住民課 ☎(42)1423

千葉外房有料道路が無料開放されます

千葉外房有料道路は、料金徴収期間満了に伴い、2月1日午前0時から無料で通行できます。なお、料金所施設は順次撤去しますので、工事期間中は速度を落とすなどの通行にご協力をお願いします。

回数券の払い戻しなどに関する情報は、千葉県道路公社のホームページをご確認ください。



▲HP

【問合せ】千葉県道路公社
☎043(227)9331
(土日、祝日を除く)

**第9期介護保険事業計画
に向けたアンケート調査
にご協力ください！**

令和6年度から8年度までを計画期間とする第9期介護保険事業計画の策定基礎資料とするため2種類のアンケート調査を次のとおり実施します。

在宅介護実態調査	介護予防・日常生活圏域 ニーズ調査
<p>○要介護（支援）認定を受け、在宅介護サービスを利用されている全員を対象 ※施設入所されている方は対象外です。 ○ご家庭での介護の状況について20問程度伺います。</p>	<p>○要介護認定（要介護1～5）を受けていない65歳以上の方のうち無作為で抽出された1,000人を対象 ○ご本人、ご家族の介護保険に関連する普段の暮らしについて60問程度伺います。</p>

1月下旬頃、対象者にアンケート用紙を郵送します。回答を記入し、同封の返信用封筒で返送いただくか、契約されているケアマネージャーにお渡しください。

【問合せ】

福祉健康課 ☎(42) 1431

**冬期のジャンボタニシ
防除対策**

ジャンボタニシは、冬期になると水路や水田の土中で越冬します。温暖化による暖冬により、ジャンボタニシが寒さで死滅せず、生き残って越冬する個体が多くなり、被害が拡大する恐れがあります。冬期の対策を確実に行いましょう。

◆対策

①冬期の耕うん
物理的に貝を破壊する効果と、土から出して寒気にさらし凍死させる効果があります。
(耕うんのコツ)
トラクターの走行速度(約1.4km/h)は遅くして、ロータリーの回転速度(PTO2速)を速くし、土壌を細かく砕くように耕うんします。

②水路の泥上げ
水田だけではなく、水路などでも越冬します。
耕うんと同様、寒気にさらし凍死させる効果があります。

(泥上げ時の注意)

掘り上げた泥は、ほ場に入らないよう、薄く広げて貝を寒気にさらす、また潰すなどして、生き残らないように処理します。

す、また潰すなどして、生き残らないように処理します。

**「一宮町の豊かな自然と文化
を次の世代に伝えよう！」
第2弾開催**

**令和3・4・5年度(追加)
長生郡市広域市町村圏組合
入札参加資格審査申請の受付**

◆申請方法 郵送による

◆受付期間 2月20日(月)から
3月10日(金)必着

◆有効期間 6月1日から
令和6年5月31日まで

◆申請様式 長生郡市広域市町村圏組合ホームページに掲載しますので、ダウンロードして作成してください。

【問合せ・提出先】

〒297-0005
茂原市下永吉2101
長生郡市広域市町村圏組合
事務局総務課管財係
☎(23) 0107

令和4年11月19日に開催した会では、発表の時間が多く、話し合う時間が足りませんでした。そこで、第2弾として、皆さんと話し合う場を再度企画しました。
世代を超えて、町の豊かな自然と文化を語ってみませんか。

◆とき 2月5日(日)
午後1時30分～3時30分頃
(受付：午後1時～)

◆ところ 中央公民館 生活研修室

◆参加費 無料、申込不要

◆主催 一宮町森里川海共生ネットワーク(いこいの森を育む会・一宮ネイチャークラブ・一宮ウミガメを守る会)

【問合せ】

一宮ネイチャークラブ 吉田
☎090(5317)9738

五感で感じ 共有する場所 船橋市立一宮少年自然の家



東浪見にあります船橋市立一宮少年自然の家は、青少年の健全育成を図るために船橋市が昭和56年に設立した社会教育施設です。船橋市内の小学校の校外学習をはじめ、少年スポーツ団体や子ども会の合宿など、船橋市内だけでなく、市外からも多くの団体が利用しています。

令和3年4月より、船橋市教育委員会から施設の管理運営を株式会社オーエンスが引き継ぎ、民間のノウハウを生かした管理運営や地元で根ざした事業展開に取り組んでいます。町の皆さんに、施設のことをもっと知ってもらえるよう情報発信をしていきます。

自然の家を拠点とした「人と人 人と自然」をつなげる主催事業

<その1 指導者養成研修会>

長生地区4町1村のこども園、小中学校、特別支援学校の教職員11人の参加により、資質向上を目的に指導者養成研修会を開催しました。

千葉敬愛短期大学学長の明石要一氏を講師に迎え講義と演習、施設指導員による協力体験型ゲームの実技研修を実施しました。(8月実施)



<その2 さつまいも収穫祭>

町の幼児、児童を対象に、さつまいもの収穫体験と焼き芋作りを行いました。夢中でさつまいもを掘る姿や焼き芋を頬張る姿が印象的でした。

参加した保護者は施設の広さに驚いていました。笑顔いっぱいの一日になりました。(10月実施)



一宮町の魅力を船橋市に情報発信！

船橋市の小学生と保護者を対象とした主催事業において、町で自然保護活動をしている3団体の皆さんに自然の素晴らしさや大切さを伝えていただいています。

【一宮ネイチャークラブ】

6月に実施した「ファミリーチャレンジ自然観察編」では、松子川周辺で実施したホタル観察会の案内役をお願いしました。松子川周辺に生息するホタルについて分かりやすく説明していただきました。ホタルの輝く姿を見た子どもたちは大感動でした。



【一宮ウミガメを見守る会】

8月と10月に実施した「ウミガメの足跡を探そう」で、ウミガメを守るための環境に配慮した取り組みやウミガメの生態についてのお話、東浪見海岸周辺においてウミガメの足跡探しをしました。ウミガメには会えませんでした。貴重な体験となりました。



【いこいの森を育む会】

毎月第2日曜日の午前中に行われている、いこいの森の整備活動に参加させていただいているのがきっかけとなり、「ファミリーチャレンジ文化編」において正月飾りの講師をお願いしました。素敵な飾りが完成しました。



事業ボランティア募集中!!

子ども向けのイベントにご協力いただける事業ボランティアを募集しています。子どもたちと一緒に最高の思い出をつくりませんか。興味・関心のある方はお問い合わせください。

◇募集対象：高校生以上

【問合せ】

船橋市立一宮少年自然の家

指定管理者(株)オーエンス

〒299-4303 一宮町東浪見 7493-2

☎ (42) 5711 FAX (42) 5712

HP <https://www.funabashi-sizen.jp/>



一宮ネイチャークラブ

『藁って、なんてサステイナブル』

令和4年12月4日、松子の広場で、今年の緑米の稲藁を使って、しめ飾りづくりを行いました。しめ飾りの形は、地方によって違ったり、玄関やかまどなど、飾る場所によってもかわつたりするそうです。

そしていよいよ講師の方の指導で、しめ飾りづくりが始まりました。手を使って縄をないながら根元を足で押さえてと、ヨガさながらの体勢で、悪戦苦闘しながら、大人も子どもも、とても良い経験になりました。

また、稲藁を使った藁ござづくりも行い、子ども達は、大喜びで自分が座るサイズの藁ござを作って持ち帰りました。持ち帰って座ってみると、本当にあたたかくてビックリ。講師の方が手品みたいに作ってくれた、藁の蛙や馬も持ち帰り、家に飾りました。

最後は土に還る存在なのに、何でもつくれてしまう藁のすごさと、講師の方々の手先の知性の高さに驚かされた1日でした。



【問合せ】

増田 ☎0990(80045)0606

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！

一宮ウミガメを見守る会
アカウミガメ報告

令和4年6月12日から9月5日までに、アカウミガメが一宮海岸の砂浜に10回上陸して、そのうちの6か所で産卵しました。

砂中に産み落とされ夏の太陽に温められた卵から、約250匹の子ガメが誕生して海へ戻っていきました。

九十九里浜は、北太平洋でのアカウミガメの産卵の北限域で町の砂浜はその南端に位置しています。

太平洋を旅して成長したアカウミガメは、約20年から30年後に、生まれた海岸に産卵に来るといわれています。

私たちの町の海岸がいつまでもアカウミガメが産卵できる自然環境であってほしいと願っています。

一宮ウミガメを見守る会では、そのためにどんなことに気をつけたらいいのかなどを記載したハンドブックを作成し、町の観光案内所などで配布しています。

また、その中から抜粋して作成した「北限のアカウミガメみまもりブック」が町のホームページに掲載



させていただきますのページをご覧ください。
<https://www.town.ichinomiya.chiba.jp/machizukuri/suisan/>

【問合せ】

一宮ウミガメを見守る会

☎0990(1800)1770

✉kameakemi777@yahoo.co.jp



まずは相談してみませんか？ ～2月相談日～

【予約不要】 人権行政 相談

- ・とき 2月2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 2月9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 2月21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】

1月18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)

※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



司法書士による「全国一斉生活保護相談会」開催

千葉司法書士会、千葉青年司法書士協議会、全国青年司法書士協議会では、生活保護に関する電話相談会を開催します。相談は無料で、秘密は厳守します。

◆とき 1月22日(日)
午前10時から午後4時

◆専用電話番号(フリーダイヤル)
☎0120(052)088

【問合せ】千葉青年司法書士協議会 白井 ☎043(488)4633

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5年1月発行 Vol.186

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

- 検温をします
- 手洗い・除菌をします
- マスクをします
- 間隔を開けます
- 換気をします
- うがいをします
- 密をさげます

2023 1/28 一宮町中央公民館

輝く栄冠を目撃する。ブラボー!

一宮町スポーツ協会がその年に活躍した町内のアスリートやスポーツ関係者を表彰する「アスリート・オブ・ザ・イヤー」、個人、団体含めて39人の応募から、個人表彰25人、団体表彰7チームを敢闘賞などとして選出。この中から最高賞のアスリート・オブ・ザ・イヤー2022「グランプリ」1人と次点の準グランプリ「ゴールデンアスリート賞」を決定、表彰します。(この記事は昨年12月20日に制作したものです)

2022 12/17 一宮町GSSセンター

明日のバドミントン界は君たちの肩に!

昨年4月に新たに独立したクラブとしてスタートした一宮町バドミントンジュニアクラブ、日頃の練習の成果を披露し、今後へのモチベーションを高める機会として去る12月17日に町内外から33人の選手を集めて第9回一宮町バドミントンジュニア大会を開催しました。会場となったGSSセンターでは、悲喜交々、将来の桃田選手、山口選手を追いかける子どもたちの歓声があふれた一日となりました。

2022 12/16 鴨川市小湊さとうみ学校

一宮グラウンドゴルファーますます意気軒昂!

去る12月16日に行われた第1回ヒルズセカンドステージグラウンドゴルフ大会に一宮町グラウンドゴルフクラブから14人で参加しました。重い人工芝に苦勞する中、49人出場の女子の部で井桁和代選手が優勝。51人出場の男子の部では小安将靖選手が7位、篠田選手が10位に入るなど大活躍。廃校を利用した施設のグラウンドで、何かと気ぜわしい師走の一日、気持ちよくプレーを楽しみました。

我が町は、今年も元気な声にあふれる。

2022 11/27 茂原市民体育館

その勢いで未来を手に、空手の申し子たち。

幼年からシニアまで幅広い層の選手が参加する第71回茂原市民体育祭空手道競技大会、一宮町からはふたつの空手道クラブ「一宮空手道教室」と「剛柔流有心会」が参加。いつものように各クラスで目覚ましい成績を収めてくれました。

剛柔流有心会

2022 11/27 一宮町営野球場

生涯現役を合言葉にグラウンド中を駆け回る。

試合前のアトラクションに3人一組で申告タイムと実際のタイムの差で優劣を決める「タイム申告ダイヤモンド一周ベスランニングタイムトライアル」を行った「町長杯争奪町民ソフトボール大会」、高齢者チーム「マスターズ」が僅差の勝利をつかむと、その勢いを生かして本番の試合でも優勝を成し遂げてくれました。コロナに負けず日頃から練習に励む心意気の勝利です。快哉!

2023 3/5 早春房州ウォーキング

早春の房総半島南端へ。春はもうそこまで...

お待たせしました! 町民バス一宮号で行くエンジョイスーツクラブ恒例の郊外ウォーキング、2023年春一番は早春の南房総は、富津岬〜鋸山〜日本寺〜道の駅三芳村を歩きます。今回のコース全長は約6Km、いつものようにご自分のペースで歩くことができるため、初めての方でも気軽に参加いただけます。ぜひ、ご家族・ご友人を誘ってご参加ください。お問合せ: 0475-42-3919 久我昌文

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 (2月)

公立いちのみや保育所

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たりしませんか？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 2月15日(水)
午前10時から

◆内容 『おむすびころりん』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 2月7日(火) 5組
2月21日(火) 5組
午前10時から11時
(午前9時45分から受付)

◆内容 『新聞紙を使ってあそぼう』

※要予約(月から金曜日)

※お申し込みは前日までにお願ひします。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を対象に絵本の貸出をします。

【2月のテーマ】『どうぶつ大集合!』

ぞうさん、くまさん、うさぎさん…
いろいろな動物たちが主人公のお話を集めてみました。かわいく愉快で、思わずほっこりとするような気に入り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
(月から金曜日)◆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 2月3日(金)
午前10時から正午

※要予約(月から金曜日)

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。

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。

利用時間 月から金曜日 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 2月14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。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 月から金曜日 午前9時から午後3時

今月のイベント

◆たまカフェ 2月22日(水) 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。

※感染症などの状況によって二部制または要予約での開催としますので、公式LINEから最新情報をチェックしてください。

【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、お子さん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。

<出前保育日時> 2月10日(金) 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(ひなまつり製作) ~おったり、はったりしてみよう~

【問合せ】 一宮どろんこ保育園 ☎ (44) 7597



ちきんえっぐだよ

まちの図書室から ～新着図書紹介～

書籍名	著者
光のところにいてね	一穂ミチ
一橋桐子(76)の犯罪日記	原田ひ香
君のクイズ	小川哲
機械仕掛けの太陽	知念実希人
相棒は秋田犬	村山二郎
絶筆	石原慎太郎
映画を早送りで見ると人々	稲田豊史
地球をまもるってどんなこと?	ジョージ・Y・ハリソン
ルイの冒険	宇野亜喜良 ほか
絶景の日本へ ローカル鉄道の旅	

今月の1冊

「無人島のふたり 120日以上
生きなくちゃ日記」(山本文緒)

恋愛小説の名手と呼ばれた人気作家の
闘病記。余命宣告から最期の日までを
つづった、読者へのラストメッセージ。



※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

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

制服学校指定店(男子・女子)

- ・大原高校
- ・一宮商業高校
- ・大多喜高校
- ・茂原樟陽高校
- ・茂原高校
- ・長生高校

各種クレジットカード、電子マネー、
QRコード決済をご利用いただけます。

いすみ市大原7770
TEL 0470-62-0236

これは有料広告です

空家 空地 アパート・マンション・店舗なども
買取ります 荷物や不用品など そのままでOKです!

遠方でも、小さくても 古くても大丈夫です **すべて無料でご相談できます**

固定資産税や 維持管理が大変。 相続したけど 使わない。 などのご相談を多くいただいております。

一般社団法人 全国空き家相談士協会正会員 (公社)全日本不動産協会会員 (公社)不動産保証協会会員 [当社ホームページ](#)

アチーブホーム(株) ☎ 0120-240-230

ミサワホーム提携店 千葉市中央区中央3-14-4 千葉セントラルビル3階 9:00~18:00(水曜定休)

新型コロナウイルス感染防止対策
全社員のマスク着用・うがい・手洗い・換気の励行、
パーティション設置、お客様にはマスクの着用と
アルコール消毒のご協力をお願いしております。

これは有料広告です



保健センターだより



健康づくりに導く12の睡眠術

**良い睡眠とは？**

◎寝つきがよい ◎朝までぐっすり ◎寝起きすっきり

睡眠は量より質が重要です。次の12のポイントを参考に質の改善に取り組みましょう。

①睡眠時間は人それぞれ

自分に合った睡眠時間を確保しましょう。日中に眠気がなく、日常生活に支障がないことが目安です。

②刺激物を避け、寝る前にリラックス

カフェインやニコチンは深い眠りを妨げます。コーヒーや濃いお茶を飲むなら就寝する4時間前までにしましょう。就寝前は、ぬるめのお風呂や静かな音楽などで心身の緊張をほぐしましょう。

③就寝時間にこだわらない

寝る時刻より、起きる時刻にこだわります。

④同じ時刻に毎日起床する

毎朝、一定の時間に起きると、夜一定の時間におのずと眠くなるようになります。夜更かしの習慣をなおしたいときは、まず朝早く起きることからスタートしてください。早起きが早寝につながります。

⑤光をうまく利用する

目が覚めたら日光を浴びましょう。体内時計のスイッチがリセットされ、夜スムーズに眠気がやってくるようになります。一方、深夜の明るすぎる照明は、メラトニンの分泌を減らして眠りを妨げます。スマートフォンやパソコン画面のブルーライトは入眠を妨げる原因です。

⑥規則的な食事、適度な運動習慣を

夕食時の食べ過ぎや夕食後の飲食は、寝つきを悪くさせ、胃腸が一晩中活動して眠りが妨げられます。寝る前の激しい運動も寝つきが悪くなるので要注意です。

⑦午後3時前の20～30分の昼寝で効率アップ

昼寝をする前にコーヒーなどを飲み、カフェインの覚醒作用があらわれる30分後に起きるとすっきりと目覚められます。

⑧眠りが浅いときは遅寝早起き

眠りが浅いと感じたら、いつもより遅い時刻に就寝して早起きしてみましよう。「早起き→夜早く眠くなる→眠くなったなら寝る」というサイクルが、熟睡のコツです。

⑨睡眠中の症状に要注意

激しいいびきや足のびくつき、むずむず感や歯ぎしりには睡眠時無呼吸症候群やむずむず脚症候群といった病気が関係していることがありますので、医師に相談しましょう。

⑩眠れない、日中の眠気が強い場合は専門家に

寝つけない、熟睡感がない、十分眠っても日中の眠気が強いなどの睡眠トラブルは、早めに医療機関に相談しましょう。

⑪睡眠薬代わりの寝酒は不眠のもと

アルコールをとると、寝つきはよくなりますが、眠りが浅くなってしまいます。早く眠ろうとすると飲酒量が増えやすく、アルコール依存症になる危険性も高まります。

⑫睡眠薬は医師の処方で正しい服用を

睡眠薬は一度飲むとやめられなくなるなどの誤った考えがありますが、医師の処方どおりに服用すれば心配ありません。

【問合せ】 福祉健康課（保健センター） ☎ (40) 1055

すまいる介護コーナー 介護の情報を皆さんに発信していきます

今回は「**高齢者の骨折**」についてのお話です。

★★転倒で骨折しやすい★★

高齢になると、少し転んだだけでも骨折につながる場合があります。これは加齢とともに筋力が低下し、歩く時などに足が上がらなくなり転びやすくなることに加えて、骨ももろくなっていくためです。

高齢者に多い骨折の部位は、太ももの付け根(股関節)・手首・背中・肩などです。

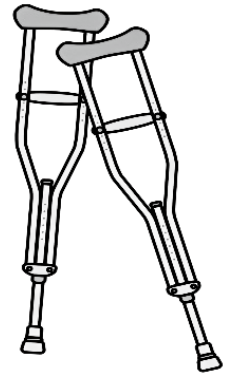
特に太ももの付け根(股関節)を骨折すると、立つことや歩くことができなくなり、生活に大きな支障をきたすため、更に要介護や寝たきりになる危険性が高まります。



★★骨折しやすい場所★★

高齢者の転倒による骨折は、慣れている家の中や敷地内で多く発生しています。

具体的には「階段を踏み外す」「わずかな段差・じゅうたんや敷物のへりにつまずく」「濡れたお風呂の洗い場ですべる」「サンダルで歩いていてつまずく」「雨の日に出入口ですべる」「自転車で転ぶ」などがみられます。慣れている場所だからこそ気をつける必要があります。



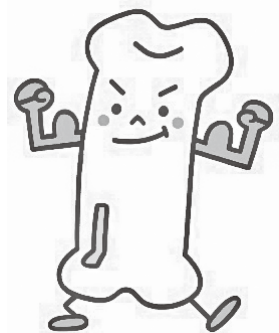
★★骨も不健康になる★★

年齢とともに骨がもろくなっていきます。健康な骨は中身が詰まっ(密度が高い)丈夫ですが、高齢になると骨の中身がスカスカになり密度が低下し、骨がもろくなります。骨がスカスカの状態が続き、症状が悪化すると骨粗しょう症という病気になり日常生活に支障が出てきます。

★★骨を鍛えましょう★★

日ごろからカルシウムを多く摂り骨密度を高くするような食生活を心がけましょう。

また、適度な運動を行うことや適度な日光浴も効果的です。寝ているよりも座っている方が、座っているよりも立っている方が、立っているよりも歩いている方が、骨を強くするためには良いです。運動する時間がなくても日頃からこまめに動くように意識して骨に刺激を与え、骨を丈夫にしていきましょう。



●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

2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)	14日(火)	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)	21日(火)	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(きょうだいの参加可)と保護者	
1歳6ヶ月児健診	24日(金)	対象者には別途通知します。	令和3年5～7月生まれ	
2歳児歯科健診			令和2年10～11月生まれ	
乳児相談	28日(火)	対象者には別途通知します。	4ヶ月児・12ヶ月児	
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)・10日(金) 13日(月)・15日(水)・16日(木)・17日(金) 20日(月)・22日(水)・27日(月)		9:30～12:00 13:00～16:00 乳幼児と保護者	

2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)	1日(水)	作品づくり	①13:00～14:00 (受付12:45～)	20人	1月25日(水)
				②14:30～15:30 (受付14:15～)	20人	
		9日(木)	貯筋体操	①13:00～14:00 (受付12:45～)	20人	2月2日(木)
				②14:30～15:30 (受付14:15～)	20人	
17日(金)	ニコニコ体操	①13:00～14:00 (受付12:45～)	20人	2月10日(金)		
		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	東浪見地区・新浜(東浪見住所)	8日(水)	筋力アップ体操	10:00～11:30 (受付9:45～)	10人	2月1日(水)
		20日(月)	音楽療法	10:00～11:30 (受付9:45～)	10人	2月13日(月)

※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)

いちのみや 広報カレンダー

※カレンダーは2月の予定です。



2 2023



マチイロ

広報「いちのみや」を
スマートフォンへ
配信します。



日	月	火	水	木	金	土
			1	2 人権行政相談	3 子育て相談室「コアラ組」	4
5 まちの図書室休 当 K・Iクリニック ☎(42) 7575	6	7 親子教室「ひよこ組」	8 活性肥料の無料配付 (場所:北部 クリーンプラント)	9 町長室開放日	10 まちの図書室休 当 南洲会長生クリニック ☎(32) 1821	11
12 当 あまが台ファミリークリニック ☎(36) 7011	13	14	15	16	17	18
19 当 睦沢診療所 ☎(44) 2236	20 地域応援券(物価高騰対策)使用期限 まちの図書室休 →	21 法律相談 親子教室「ひよこ組」	22	23 まちの図書室休 当 藤島クリニック ☎(47) 3056	24 ぐるっと長生 フェスタ 2023	25
26 当 清水医院 ☎(42) 2950	27	28	確定申告 2月16日(木)～3月15日(水) 忘れずに申告しましょう!!			

●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/kyuu-jitsutouban/>) 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4期)
国民健康保険税(第8期)
介護保険料(第8期)
後期高齢者医療保険料(第8期)

2月28日(火)

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