

令和7年 8 月号

発行 千葉県長生郡一宮町
編集 一宮町役場総務課
電話 0475 (42) 2111 (代)
人口 12,267 人 (+5 人)
男 6,058 人 (+2 人)
女 6,209 人 (+3 人)
世帯数 5,784 世帯 (+11 世帯)
面積 22.97 km²
※令和7年7月1日現在 () 内は前月比
ホームページ
<https://www.town.ichinomiyachiba.jp/>

一宮
い・ちのみや

浜辺に広がる笑顔と活気

～南九十九里はまぐり祭り開催～



4. 気象情報・防災情報を入手

①テレビ（気象情報・防災情報）

◆NHKのデータ放送

チャンネルをNHKに合わせ、「dボタン」を押すと、気象情報のほか、避難指示などの災害時緊急情報が表示されます。



▲NHK データ放送

②スマホアプリ（防災情報・避難情報）

◆全国避難所ガイド（防災アプリ）※詳細は広報7月号に掲載しています。

防災行政無線の放送をプッシュ通知でお知らせします。
いつでも受け取った内容を確認することができます。



▲全国避難所ガイド

◆Yahoo! 防災速報

避難指示などの緊急情報に加えて、地震・豪雨・津波などの情報を入手することができます。



▲Yahoo! 防災速報

◆NHK ニュース・防災アプリ

地震・津波の速報や台風・豪雨などの情報を入手することができます。



▲NHK ニュース・
防災アプリ

市町村の避難情報も確認できます。（受信料はかかりません）

③メール（防災情報・避難情報）

◆一宮町安全・安心メール

災害の注意喚起や避難情報が受け取れます。

右のQRコードから空メールを送信して登録してください。



▲安心・安全メール



SNS などによるデマ・偽情報には注意！正しい情報を入手するよう努めましょう。

5. 危険な場所からはすぐ避難！

町から避難に関する情報を防災無線やメールでお知らせします。特にハザードマップで確認した危険な場所にお住まいの方、高齢者や小さい子どもがいる家庭は、早めの避難を心がけてください。

警戒レベル	状況	行動を促す情報	とるべき行動
5	災害発生 または切迫	緊急安全確保	命の危険 直ちに安全確保 建物の2階以上などに避難 ※避難のため、外に出ると かえって危険な状態
4	災害のおそれ高い	避難指示	危険な場所から全員避難 ※警戒レベル4までに必ず避難
3	災害のおそれあり	高齢者等避難	高齢者・小さい子どものいる 家庭は早めに避難
2	気象状況悪化	自らの避難行動を確認	避難ルートや持出品の確認
1	今後気象状況悪化 のおそれ	災害への心構えを高める	ニュースや気象情報を意識



台風が去った後も要注意～災害に便乗した悪質商法に注意～

「屋根を無料で点検する」「保険で安く修理できる」「保険手続きを代行する」などと騙り、高額な代金を請求をされる悪質商法が確認されていますので、ご注意ください。

台風への備えはできていますか？

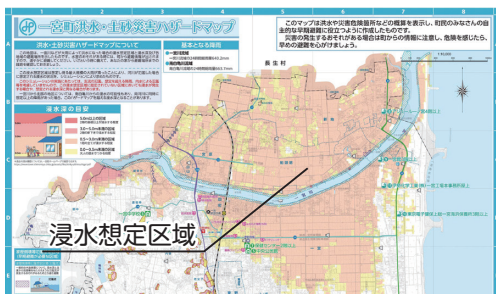
【問合せ】総務課 ☎ (42)2112

台風は強風・大雨・高潮・土砂災害が同時に発生するおそれがあります。近年は台風に伴う線状降水帯による被害も増加しています。「うちは大丈夫」と油断せず、事前の備えが重要です。

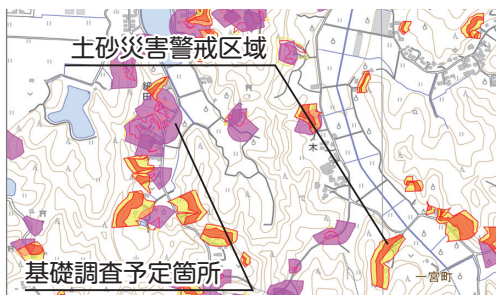
令和元年房総半島台風では、町でも大きな被害が出たのは記憶に新しいところです。被害を最小限に抑えるため、平時に非常持出袋の準備や危険箇所の確認をしておきましょう。

1. 危険箇所をチェック

高齢者や子どもがいる家庭は特に注意が必要です。自宅周辺の危険箇所を確認し、ハザードマップで避難先・経路を把握しましょう。



▲洪水・土砂災害ハザードマップ



▲ちば情報マップ

土砂災害警戒区域・浸水想定区域を確認

◆ハザードマップでご自宅の状況を確認しましょう

- ☐ 浸水想定区域に入っている
- ☐ 土砂災害警戒区域に入っている
- ☐ 基礎調査予定箇所※に入っている

※基礎調査予定箇所とは、今後調査を実施し、土砂災害警戒区域に指定される可能性がある箇所（「ちば情報マップ」で確認できます）

◆1つでも✓がある場合は、避難所や親族・友人宅など安全な避難先を事前に確認しておきましょう



▲ハザードマップ



▲ちば情報マップ

2. 家庭の備えは大丈夫？

最低3日分（できれば1週間分）の備蓄品を用意して、すぐに持ち出せるよう準備しておきましょう。台風が接近すると売り切れている場合もあるので、日頃からの準備が大切です。

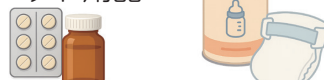
【基本セット】

- ☐ 飲料水・食料（3日分）
- ☐ 懐中電灯・乾電池
- ☐ モバイルバッテリー
- ☐ 簡易トイレ・ウェットティッシュ
- ☐ 貴重品（現金・運転免許証・マイナンバーカードなど）



【家族構成によって】

- ☐ 常備薬・救急セット
- ☐ ミルク・おむつ・お尻ふき
- ☐ 大人用紙パンツ・補聴器
- ☐ ペット用品



こちらも
チェック

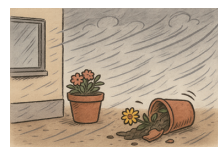


▲千葉県
ホームページ

3. 風で飛ばされやすいものは屋内へ

風で飛ばされやすいものは固定したり、屋内に移動したりしましょう。**強風で飛ばされたもので、近隣の家屋や車を損傷させたり人身事故につながるおそれがあります。**

そうした被害を未然に防ぐためにも、事前の対策が重要です。



平常時

台風接近

災害時協定を

締結しました

長野県原村と「災害時における相互応援協定」の締結式を6月27日に行いました。

原村とは地理的に離れているため、同一災害による被災リスクが低く、補完的な防災連携が可能となります。緊急時には、物資や職員の相互支援を迅速に行える体制が整備され、住民の安全確保と早期復旧に寄与します。



▲町長と牛山村長



今後は、DXや教育などの分野での交流・連携も視野に入れています。原村は、中央自動車道で町から約3時間半。八ヶ岳の麓にある星降る里です。個性的なペンションなども多く八ヶ岳ブルーが広がります。



原村ホームページ

【問合せ】 総務課 ☎ (42) 2112

各種大会で大活躍!! ～世界大会・全国大会出場～

町内在住の方や町に拠点を構えるスポーツ団体で、優秀な成績を収めた方を対象に、その栄誉をたたえ懸垂幕・横断幕を作成しました。役場へお越しの際は、ぜひご覧ください。

対象者・団体（敬称略）

◆外房チアリーディングクラブ

・THE SUMMIT 2025

世界大会 優勝

石川紗羽、大木菜のは、

古賀遥、諏訪さくら、

曽我野華愛、立花るみな

◆一宮空手道教室

・第30回千葉県中学生空手道選手権大会 中学女子団体形の部 準優勝
（全国大会出場決定）

・第25回千葉県少年少女空手道選手権大会 個人の部

神馬白桜

小学2年男子形 準優勝

神馬朱桜

小学5年女子形 準優勝

ともに全国大会出場決定

◆一宮尚武会

・第47回千葉県道場少年剣道大会

小学生団体の部

Aチーム ベスト16

Bチーム ベスト32

ともに全国大会出場決定

【問合せ】 教育課 ☎ (42) 1416



芸術文化の祭典

「一宮町総合文化祭のお知らせ」

芸術文化、芸能活動の発表の場として、総合文化祭（芸能音楽祭・文化祭）をGSSセンターで開催します。

あわせて文化祭の一般参加作品を募集します。ぜひご参加ください。

「芸能音楽祭」

◆とき

10月26日（日）
午前9時から正午頃

「文化祭」

◆とき

11月8日（土）
午前9時30分から午後4時30分
11月9日（日）
午前9時30分から午後2時

「文化祭・一般参加作品募集」

◆参加資格 町内在住・在勤

◆申込方法

申込書に記入のうえ、9月30日（火）までに中央公民館へ提出ください。

※申込書は中央公民館に用意しています。

◆作品の搬入・搬出

搬入：11月7日（金）
午前9時30分から（予定）
搬出：11月9日（日）
文化祭終了後



▲昨年の文化祭の様子



▲一昨年の芸能音楽祭の様子

【問合せ・申込み】

教育課 ☎（42）1416

「さいかつぼーる」を 体験しませんか

町スポーツ推進委員会では、町民の体力・健康増進やスポーツをすることきっかけづくりとして、毎月「さいかつぼーる体験会」を開催しています。「さいかつぼーる」は、おにぎり型のボールを、バレーボールに似たルールで相手コートに打ち返すスポーツです。形が不安定なため、どこへ飛ぶのか予測不能で楽しい球技です。

◆とき 毎月第3土曜日

午後1時から4時

※会場の都合により変更になる場合があります。詳しくは、QRコードからご確認ください。

◆ところ GSSセンター

◆持ち物 上履き・タオル・運動着

◆定員 30人※中学生以上対象

◆参加方法

事前申し込み不要です。直接会場にお越しください。（参加費無料）



▲町ホームページ

【問合せ】教育課 ☎（42）1416

第47回上総国

「宮まつり開催！」

今年も上総国一宮まつりを開催します。当日は小中学生や各種団体による演技・演奏のほか、上総十二社祭りの宵祭として始まった「上総おどり」などにより会場は多くの人で賑わいます。ぜひ、町の伝統に触れてみてください。

◆とき 9月6日（土）

午後1時10分頃から
※荒天中止

◆ところ

JR上総一ノ宮駅東側
お祭りロード（県道一宮停車場線）



【問合せ】

上総国一宮まつり実行委員会事務局
（産業観光課内） ☎（42）1427

戦後80年 被爆クスノキ2世
10年の時を越えて

10年前の平成27年（2015）10月、一宮町制125周年・戦後70年の節目に、町立一宮中学校の中庭に、長崎市から寄贈された被爆クスノキ2世が植樹されました。

このクスノキ2世は、長崎市指定天然記念物・山王神社の大クスの苗木です。大クスは原爆により枝葉が吹き飛ばされ、熱線で幹を焼かれながらも次第に樹勢も盛り返し回復し、その強い生命力で地域の人々を勇気づけたといえます。

植樹から10年。中学校の先生・生徒たちに見守られながら、クスノキはすくすく成長し、戦後80年の年をむかえました。

平和への思いが込められたクスノキは、これからも受け継がれていくことでしょう。



▲現在



▲平成27年の植樹

第2回一宮町文化財
講座を開催しました

6月14日、中央公民館大会議室で、第2回一宮町文化財講座を開催しました。

今回のテーマは「東上総の城と町と道―一宮を中心として―」、講師は千葉経済大学非常勤講師の遠山成一先生をお招きして開催しました。当日は町内外から73人の方にご参加いただきました。

戦国時代、一宮城は東上総地域の拠点の一つとして存在しており、水陸交通の要衝として重要な位置にありました。遠山先生からは、当時の時代背景、川や海、街道の視点、さらにこの地域の城郭について細かくお話をいただきました。

町教育委員会では、町の歴史が分かる古い資料や古文書などの収集をしています。皆さんからの情報をお待ちしています。



▲講演会の様子

浄化槽の維持管理

〜3つの義務〜

浄化槽は法律で、検査・点検・清掃が義務付けられています。

側溝から発生する悪臭や水質汚濁防止などのため実施してください。

- ① 法定検査（浄化槽設置後の水質検査）
浄化槽使用開始後3ヶ月を経過した時点から5ヶ月以内に受検しなければなりません。（浄化槽法第7条）
※2回目以降は、毎年1回の受検が義務付けられています。（浄化槽法第11条）

千葉県知事指定検査機関

・（公社）千葉県浄化槽検査センター
☎043（246）6283

② 保守点検

定期的に年3回以上行わなくてはなりません。（浄化槽法第10条）

保守点検業者

※千葉県知事の登録を受けた浄化槽保守点検業者
・（有）マツオ産業 ☎（22）6920
・セントラル美装㈱ ☎（32）4582
そのほか数100社有



▲浄化槽保守点検業者一覧

お知らせ

③ 清掃

年1回以上（単独処理浄化槽については6ヶ月に1回以上）実施なくてはなりません。（浄化槽法第10条）

清掃業者

※長生郡市広域市町村圏組合許可業者

- ・（有）マツオ産業 ☎（22）6920
- ・セントラル美装㈱ ☎（32）4582
- ・（有）茂原中央商事 ☎（22）5135
- ・（有）白子衛生 ☎（33）5551

【問合せ】

都市環境課 ☎（42）1430

8月は経済産業省主唱の
電気使用安全月間です
3つの安全ポイント！

- コードが下敷きになってるよ！
- タコ足配線はキケンだよ！
- プラグはコマメに抜いてね！ OFF!

関東電気保安協会 安全エレちゃん 協会HP

町長室からこんにちは

No.108



一宮町長 馬淵 昌也

先日、一宮川のほとりに立地する特別養護老人ホーム一宮苑さんで、GPS付きライフジャケットを着用しての避難訓練を行うということで、わたくしも一緒させていただきました。

ここで用いられたGPS付きライフジャケットは、一宮町が災害時の協定を結んでいる株式会社ミューチュアル・エイド・セオリー代表の有馬朱美さんが、東日本大震災の津波災害の教訓をもとに、開発されたものです。津波や洪水などの災害に襲われたとき、まず水に浮くことで命を確保し、またその居場所をGPSで知らせることに、捜索隊などが確実に速やかに位置を把握し、的確に救助を行えるようにするためのものです。

有馬さんは、このGPS付きライフジャケットの実用化に向けて、新潟県糸魚川市、宮城県南三陸町、長野県木村と並んで、一宮町でも試験運用を行いたいとのことでした。特に、浸水被害の可能性のある地域における高齢者施設を望まれましたので、町から一宮苑の皆さまにご協力のご依頼を差し上げたところ、ご快諾いただき、実施に到ったものです。

当日は、一宮苑のスタッフの方に、

まずライフジャケットを着用していただきました。これはほぼ10秒足らずで済みました。その後、車椅子をお使いのご入所者さまにご協力をいただき、ライフジャケットを装着して、一階ホールから階段で避難場所の二階へ上がるのに、どれくらい時間がかかり、どういった課題が見つかるかを試しました。車椅子ですと、4人のスタッフが必要で、やや時間がかかりますが、おんぶなら2人で約2分で行けることなど、改めて確認できました。ライフジャケットは丈が短い方が車椅子には適していること、おんぶをするとき、つかむための紐がついているとよいなど、色々な発見がありました。

有馬さんは、このライフジャケットを1ヶ月の間一宮苑で使ってもらい、色々な条件下での使い勝手を確かめてほしいとのことでした。

町では、海岸や一宮川の近くの津波・洪水の可能性のある地域にも、大勢の方々が住まいです。このGPS付きライフジャケットは、そうした地域の方々の命をお守りするのに、大いに役立つと思います。早く各地域での試験運用が終了し、本格的な実用段階に進むことを期待したいと思います。

町長コラム

児童扶養手当および特別障害者手当などを受給している方へ

各種手当を受給している方に、個別に通知しますので、8月中に現況届をご提出ください。

◎児童扶養手当

ひとり親家庭や親と一緒に生活していない児童を養育する家庭の生活の安定と自立を助け、児童の福祉増進を図ることを目的に支給。

◆支給月

7月・9月・11月・1月・3月・5月
※2か月分をまとめて支給

手当の種類		金 額
児童扶養手当	全部支給	46,690 円
	一部支給	46,680 円～ 11,010 円
児童数による加算		加算金額
児童数が 2人以上の場合	全部支給	11,030 円
	一部支給	1人増加するごとに 11,020 円～ 5,520 円

◎特別児童扶養手当

家庭で介護されている障害のある児童（20歳未満）の福祉の増進を図ることを目的に、児童の父母または養育者に対して支給。

◆支給月

8月・11月・4月
※4か月分をまとめて支給

◎特別障害者手当

精神または身体に著しい重度の障害があるために、日常生活において常時特別の介護が必要な20歳以上の在宅障害者に支給。

◆支給月

8月・11月・2月・5月
※3か月分をまとめて支給

◎障害児福祉手当

精神または身体に障害を有する20歳未満の児童の福祉の増進を図ることを目的に、その児童に対して支給。

◆支給月

8月・11月・2月・5月
※3か月分をまとめて支給

手当の種類	金 額
特別児童扶養手当（1級）	56,800 円
特別児童扶養手当（2級）	37,830 円
特別障害者手当	29,590 円
障害児福祉手当	16,100 円

【問合せ】

・児童扶養手当

子育て支援課 ☎（42）1415

・特別児童扶養手当など

福祉健康課 ☎（42）1431

就学時健康診断の

お知らせ

令和8年度に小学校へ入学する子ども（平成31年4月2日から令和2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月上旬に送付する案内をご確認ください。

◆とき

一宮小学校 10月6日（月）
東浪見小学校 10月28日（火）

※時間は、両校とも午後1時30分から実施します。

【問合せ】 教育課 ☎（42）4574

農作業中の

事故防止について

今年も稲刈りの時期となりました。

農作業に大型の機械などを利用する機会が多くなり、**機械からの転倒や転落**、また、**熱中症**などの危険が増加しています。

◆農家の皆さんへ

乗車時にはシートベルトの着用を徹底するほか、ヘルメットなどの装着も有効です。こまめに休憩・水分補給を行い、事故がないよう注意しながら作業を行ってください。

また、作業後の泥などは、**きれいに片づけ**をしてから移動をお願いします。

◆町民の皆さんへ

農作業機械は大型のものも多く、作業中の無理な移動や切り返し、ずれ違いなどは事故の原因となります。

作業中は**迂回するなど、接近しないよう**ご協力をお願いします。

毎年、全国では死亡事故が多発しています。農作業中の事故防止にご協力をお願いします。

【問合せ】

産業観光課 ☎（42）1428



▲どっちの絵本にしようかな？

セカンドブックとは、就学前の子どもたちに、本と触れ合う機会を作り、心豊かな時間を過ごすしてもらう、子ども読書活動推進事業です。
今年度からセカンドブックとして、3歳児健診終了後に、絵本1冊をプレゼントします。
16年前に始めた0歳児のブックスタートと合わせて実施することで、これからも子どもたちに絵本を読む楽しさを伝えていきます。

セカンドブック、はじまりました

絵本、たくさん読んでね



▲『かばくん』の絵本、もらったよ

【問合せ】 教育課 ☎ (42) 4574

コンビニで各種

証明書が取得できます

マイナンバーカードを利用して、全国のコンビニエンスストアなどのマルチコピー機から各種証明書が取得できます。
早朝や夜間、休日などでも証明書が取得できるので、ぜひご利用ください。

◆取得できる証明書

- ・住民票の写し
- ・印鑑登録証明書
- ・町県民税課税（非課税）証明書（最新年度分）
- ・所得証明書（最新年度分）

◆証明書交付時間

午前6時30分から午後11時
（システム休止日を除き無休）

◆手数料 1件300円

【問合せ】

住民課 ☎ (42) 1423
税務課 ☎ (42) 2114

税金の納付は「口座振替」をご利用ください！

安心 自動引落しで納め忘れの心配なし **便利** 金融機関などに行く手間と時間も不要

簡単 一度の手続きで済み、手数料無料

口座振替の手続きをすると、口座から自動的に引き落としになり、納め忘れの心配がありません。一度手続きすれば、翌年からも継続されるので安心です。

◆対象税目 固定資産税、軽自動車税、町県民税、国民健康保険税

◆申込方法 口座振替依頼書に必要事項を記入し、取扱金融機関の窓口でお申し込みください。

※口座振替依頼書は、下記の金融機関窓口や役場で取得できます。

◆持参するもの 納税通知書、預（貯）金通帳、通帳届出印

○取扱金融機関 千葉銀行、みずほ銀行、りそな銀行、千葉興業銀行、京葉銀行
房総信用組合、中央労働金庫、長生農業協同組合、ゆうちょ銀行

【問合せ】 税務課 ☎ (42) 2114

令和7年国勢調査を実施

国勢調査は、令和7年10月1日現在、日本国内に住んでいるすべての人および世帯が対象です。

9月20日から、調査員が各世帯に訪問しますので、調査へのご協力をお願いします。

紙の調査票だけでなく、インターネットでの回答も可能です。

詳しくは、「国勢調査2025キャンペーンサイト」をご覧ください。



▲国勢調査 2025
キャンペーンサイト

いざ、国勢調査!

国勢調査 2025

調査期日 2025年10月1日

【問合せ】企画課 ☎ (42) 2113

一宮町健康づくり推進協議会委員を募集

町民の総合的な健康づくりを審議、推進するために一宮町健康づくり推進協議会を設置しています。任期満了に伴い、協議会委員を一般から公募します。

◆応募資格

町内に住所を有する20歳以上の方で、平日の昼間に開催する会議に出席できる方

◆募集人数 2人以内

◆委員の任期 2年

11月1日から令和9年10月31日

◆募集締切

9月12日(金) ※当日消印有効

◆応募方法

健康づくり推進協議会委員応募用紙に必要事項を記入のうえ、持参・郵送・FAXまたはメールでご提出ください。

応募用紙は、窓口でお受け取りいただくか、町ホームページからダウンロードください。

◆提出先

〒299-4396

一宮2461

一宮町役場 福祉健康課健康係

FAX (40) 1056

☒health@town.ichinomiyachiba.jp

◆選考結果発表

郵送により通知します。

◆その他

- ①提出された申込書は返却しません。
- ②申込書に記載された情報は、審査の目的以外には使用しません。(情報非公開)

【問合せ】

福祉健康課 ☎ (40) 1055

成人歯科相談

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

◆対象者

町内在住の18歳以上の方

◆とき

9月25日(木)
午後3時から4時

◆ところ

保健センター

◆内容

歯科衛生士による個別指導・歯科相談

◆費用 無料

※定員になり次第、受付を締め切ります。

【問合せ・申込み】

福祉健康課 ☎ (40) 1055

猫の正しい

飼い方について

◆猫は室内で飼いましょう。

猫は、つないで飼う法的義務はありませんが、室内飼いにすることで、庭やゴミあらし・糞尿・鳴き声など近隣への迷惑行為を防止できるほか、交通事故や感染症、けんか、迷子、望まない繁殖を防ぐことができます。

◆猫を飼う際は、その猫が命を終えるまで適切に飼いましょう。

最後まで飼うことが飼い主の責任ですが、やむを得ない事情によりどうしても飼えなくなった場合は、新しい飼い主を探してください。千葉県動物愛護センターでは、犬猫の新たな飼い主(ほしい方)をさがす機会「犬と猫との出会いの場」を提供しています。

人と猫との調和のとれた住みやすいまちづくりのため、猫の適正な飼養に努めましょう。

【問合せ】

長生保健所(長生健康福祉センター)

千葉県動物愛護センター 本所

☎ 0476(93) 5711

※犬と猫との出会いの場に関する問合せ

都市環境課 ☎ (42) 1430

「介護職員初任者研修」・「介護福祉士実務者研修」

の費用を助成

介護事業所などに従事する人材の確保および介護保険サービスの安定的な提供を図るため、介護職員初任者研修などを修了し、町内の介護事業所などに3ヶ月以上継続して就業している方を対象に、受講料などの一部を助成します。

◆対象者

次の①から③全てに該当する方

①申請日時時点で、介護職員初任者研修または、介護福祉士実務者研修を修了している方

②研修にかかる費用について、公的制度などから補助を受けていない方および公的制度などから補助を受ける予定がない方

③住所地の市町村民税に滞納がない方

◆補助要件

令和6年4月1日以降に研修を修了し、町内の介護事業所などで介護職員として3ヶ月以上（原則同一施設）就労を継続していること。

※就労形態は、常勤、非常勤勤務（パート勤務）を問いません。また、対象となる介護事業所などはお問い合わせください。

◆補助額

・介護職員初任者研修の受講に要した費用の半額（千円未満切り捨て）または5万円のいずれか低い額
・介護福祉士実務者研修の受講に要した費用の半額（千円未満切り捨て）または10万円のいずれか低い額

◆申請期限

令和8年3月2日（月）

※補助金申請総額が予算額に達し次第、受付を締め切ります。

【問合せ・申請先】

福祉健康課 ☎（42）1431



胸部エックス線検査・喀痰検査のお知らせ

の告知

◆胸部エックス線検査

9月3日（水）から5日（金）に胸部エックス線検査（集団検診）を実施します。費用は500円（令和8年3月31日時点で65歳以上の方は無料）です。
次に該当する方に通知をお送りします。

- ①令和7年4月1日現在40歳の方
- ②過去3年間で受診歴のある方
- ③今年度申し込みをされた方

①から③以外の方で受診をご希望の場合は、お申し込みください。

◆喀痰検査

9月18日（木）・19日（金）に喀痰検査容器を回収します。費用は500円です。

次の全てに該当する方に、胸部エックス線検査受診時、容器を配布します。

- ①今年度胸部エックス線検査を受診した方
- ②50歳以上で喫煙指数が600以上の方

※喫煙指数＝1日の喫煙本数（本）×喫煙年数（年）

【問合せ・申込み】

福祉健康課 ☎（40）1055

子宮がん・乳がん検診

個別検診のお知らせ

子宮がん検診・乳がん検診について、医療機関で受診できる個別検診を実施しています。

◆とき

令和8年2月28日（土）まで
※できるだけ早い時期に受診ください。後半は医療機関の予約が取りにくい場合があります。

◆自己負担金 3,000円

◆対象者（令和7年4月1日現在）

・30歳以上の女性……乳がん検診
・20歳以上の女性……子宮がん検診
※今年度の集団検診を受けていない方が対象

◆受診方法

①保健センターに電話などで申し込み、個別検診受診券の発行を受ける

②契約医療機関に電話にて受診予約

③予約日時に受診

【問合せ・申込み】

福祉健康課 ☎（40）1055

定額減税を補足する不足額給付のお知らせ

昨年度実施した定額減税補足給付金（調整給付）に
不足が生じた方に不足額給付を実施します。
令和7年1月1日に町内に在住している方が対象です。

対象者①

差額分を給付

定額減税の実績額＋令和6年度調整給付額 が定額減税可能額より少ない方

※確定申告・年末調整などで定額減税しきれている方は対象外です

例えば…

退職・休職・育休などの理由で、
令和6年分の所得が令和5年分の所得より減少した方

R5 所得

>

R6 所得



出生などで扶養親族が増えたことにより、
定額減税可能額が大きくなった方

R5扶養状況
(R5.12.31時点)

→ R6扶養状況
(R6.12.31時点)



対象者②

原則 4 万円を給付

次の全てを満たす方

- ・ 令和6年分所得税、令和6年度分個人住民税所得割が0円で、本人として定額減税が対象外
- ・ 税制度上の扶養親族の対象外
- ・ 低所得世帯向け給付の対象世帯員に該当していないこと

例えば…

青色事業専従者や事業専従者（白色）



合計所得 48 万円超の方



※支給条件の詳細については町ホームページにてご確認ください

手続きについて

- ・ 対象者①の方へは、8月下旬から郵送でお知らせします。昨年度実施した調整給付金を受給している方や、公金受取口座を設定している方は、お知らせに記載されている「支給口座」へお振り込みします。振込口座の確認が必要な方には「確認書」を送付します。必要事項を記入の上、書類を添えて返送してください。
- ・ 令和6年1月2日以降に一宮町に転入した方及び、対象者②の方は、申請が必要となりますが、町が対象であると確認できた方には8月下旬から郵送でお知らせします。なお、ご自分が対象だと思われる方で案内が届かない方は町ホームページで必要書類などを確認し、申請してください。
- ・ 申請期限は令和7年10月31日（金）です。



▲町ホームページ

【問合せ】 税務課 ☎ (42) 2114

九十九里海岸クリーンに参加しませんか

長生地区の優れた海岸景観を保持することを目的に、「長生地区九十九里クリーン対策協議会」事業の一環で、ゴミ拾い清掃を行います。
事前申し込みは不要です。皆さんの参加をお待ちしています。

◆と き 9月20日(土) 午前9時～
※雨天中止

◆ところ 釣ヶ崎海岸

【問合せ】都市環境課 ☎(42) 1430



東千葉メディカルセンター 講演会情報

事前申込不要・参加費無料ですので、当日会場にお越しください。お気軽にご参加ください。

第6回市民公開講座

◆と き 9月8日(月) 午後3時～4時(開場 午後2時45分)

◆ところ 東千葉メディカルセンター2階講堂

◆講師 坂本 卓弥 医師(整形外科 医長)

◆テーマ 膝の痛み、あきらめていませんか?

【問合せ】東千葉メディカルセンター(東金市丘山台3丁目6番地2)
事務部総務課 ☎0475(50)1199



▲東千葉メディカルセンター
ホームページ

一宮幹部交番における窓口業務運用変更のお知らせ

一宮幹部交番における窓口業務の受付日が、**10月1日から**一部変更になります。
お間違いの無いようご注意ください。

◆対象業務

- ・運転免許業務(更新、記載変更など)
- ・道路使用許可、規制除外車両届出、車庫証明などの申請業務(交通関係)

◆変更内容

上記業務の受付は、**月曜日、水曜日、金曜日に変更となります。**
(祝日、振替休日および年末年始の12月29日～1月3日を除く)
※火曜日、木曜日は受け付けしません。

◆その他

- ・受付時間に変更はありません。(平日の午前9時～午後4時まで)
- ・事件事故や遺失物、拾得物の届出、警察相談などについては、これまでと同様に対応します。
- ・茂原警察署の運用に変更はありません。



【問合せ】

千葉県茂原警察署交通課庶務係 ☎(22) 0110

9月10日から16日は 自殺予防週間です

もしあなたが先の見えない不安や、生きづらさを感じるなどさまざまなこころの悩みを抱えていたら、その悩みを相談してみませんか。
また、自分ではストレスや心の変化に気づきにくいこともあります。そんな時は、周りの人の気づきが大切です。いつもと様子が違っていたら、必要に応じて相談窓口や専門機関につなぐサポートをお願いします。

◆主な相談窓口

#いのちSOS (24時間対応)
☎ 0120 (061) 338
よりそいホットライン (24時間対応)
☎ 0120 (279) 338
千葉いのちの電話 (24時間対応)
☎ 043 (227) 3900
NPO 法人あなたのいばしょ (24時間対応)
https://talkme.jp/ (チャット)

このほかに厚生労働省サイト「まもろうよこころ」でも相談窓口を紹介しています。

【問合せ】

福祉健康課 ☎ (40) 1055



『JGAWAGスクール 1Dayプログラム』開催

JGAWAGスクールはゴルフをととした健康維持増進のためのゴルフスクールです。ゴルフは生活習慣病の予防や精神的な健康も増進させるなど心身の健康に役立ちます。ゴルフで健康増進、はじめてみませんか。

◆主催

一の宮カントリー倶楽部
(公財) 日本ゴルフ協会

◆後援

一宮町

◆イベントの趣旨

地域住民の健康増進を目的

◆内容

- ・ゴルフ練習とコースでプレー体験
- ・ゴルフアールのためのストレッチ

◆とき

9月18日(木)
午後1時から4時

◆ところ

一の宮カントリー倶楽部
(東浪見3166)

◆定員

32人

◆対象者

町在住の45歳以上の方



◆参加費 無料

◆申込方法

電話にて申込み
受付時間 午前10時から午後5時

◆当日の持ち物

クラブ(お持ちの方)、すべりにくい運動靴またはゴルフシューズ、帽子、ゴルフグローブ(必要な方)、飲み物、タオル、筆記用具、めがね(必要な方)、雨合羽(雨天の場合のみ)

※送迎はありません。

【問合せ・申込み】

一の宮カントリー倶楽部

☎ (42) 3711

外壁塗装 屋根塗装



まずは
お見積もりを
ご依頼下さい

私たちの社名である「fine」に込められた

“優れた”技術で、お客様の“満足のいく”仕上がりをお約束します。



fine
株式会社ファイン

☎ 0475-47-4755

<https://www.fine-paint.work>

〒299-4301 千葉県長生郡一宮町一宮2995-2 1F (一宮商工会館となり)



これは有料広告です

自衛官等募集中

防衛省・自衛隊では下記のとおり募集を行っています。
※他企業との併願可能です。

募集種目	応募資格	受付期間（締切日必着）	試験期日	合格発表	入隊（校）時期	待遇・その他
防衛大学校学生	推薦 18歳以上21歳未満の者で高卒（見込）または高専3年次修了（見込）、成績優秀かつ学校長が推薦できる者	9月5日～9月9日	9月20日、21日	10月24日	令和8年4月上旬	修学年限4年 卒業後1年で3等陸・海・空尉
	総合選抜 一般 18歳以上21歳未満の者で高卒（見込）または高専3年次修了者（見込）	10月16日まで	1次：9月20日 2次：10月25日、26日 1次：11月1日 2次：11月29日～12月3日	1次：10月10日 最終：11月19日 1次：11月19日 最終：12月26日		
自衛官候補生	18歳以上33歳未満の者（32歳の者は、採用予定月の末日現在、33歳に達していない者）	年間を通じて行っています。 受付期間は、自衛官募集ホームページまたはお問い合わせください。	受付時または各自衛隊地方協力本部のホームページにてお知らせします。	試験時にお知らせします。	令和8年3月下旬～4月上旬 ※上記のほか設定する場合があります。	【特例退職手当】 1任期：58万円～95万円 2任期：145万円～151万円 ※任期満了毎に特例退職手当が支給されます。
一般曹候補生	18歳以上33歳未満の者（32歳の者は、採用予定月の末日現在、33歳に達していない者）	【2回目】 9月2日まで 【3回目】 9月16日～11月21日 ※3回目は実施しない場合があります。	【2回目】 1次：9月13日～21日 2次：10月11日～26日 【3回目】 1次：11月29日～12月4日 2次：令和8年1月6日～13日 ※いずれか1日を指定されます。	【2回目】 1次：10月2日 最終：12月4日 【3回目】 1次：12月15日 最終：令和8年2月5日	令和8年3月下旬～4月上旬 ※上記のほか設定する場合があります。	入隊後2年9か月経過以降選考により3等陸・海・空曹
航空学生	海：18歳以上23歳未満の者 空：18歳以上24歳未満の者	8月29日まで	1次：9月20日または27日 2次：10月16日～23日 3次：（海）11月21日～12月17日 （空）11月15日～12月18日	1次：10月10日 2次：（海）11月13日 （空）11月6日 最終：令和8年1月26日	令和8年3月下旬～4月上旬	入隊後約6年で3等海・空尉
予備自衛官補	一般 18歳以上52歳未満の者 ・有資格者 詳しくは、お問い合わせください。	【2回目】 9月11日まで ※1回目で採用予定数に達した場合、2回目は実施しない場合があります。	【2回目】 9月13日～9月29日 ※いずれか1日を指定されます。	【2回目】 11月6日	教育訓練開始時期は、12月以降	【身分】 所定の教育訓練終了後、予備自衛官として任用 【教育訓練招集手当】 月額8,800円

※詳しくは、下記までお問い合わせください。

【問合せ】 自衛隊 千葉地方協力本部 茂原地域事務所
（茂原市町保3-217 シティビル2階）
☎（25）0452
☎ 080（4051）4441（担当：太田）



<自衛官募集HP> <自衛官募集X（旧Twitter）>

救急隊員の飲食物購入にご理解をお願いします

救急要請の増加に伴い、連続する救急出動や長時間の救急業務に対応する救急隊員は、消防署に戻れずに食事や水分補給ができません。

救急隊員の健康管理対策として、病院などの売店やコンビニエンスストアで飲食物を購入することがあります。
皆様のご理解とご協力をお願いします。



救急隊の出動態勢は常に維持しています。
救急車で水分などを補給する場合があります。



【問合せ】

消防本部警防課 救急係 ☎（20）0119

相談室

まずは相談してみませんか？
～9月相談日～【要予約】
人権相談

- ・と き 9月4日(木)
10:00～12:00
 - ・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】福祉健康課 ☎(42)1431
※予約は相談日の3日前までです。

人権に関する相談
例) 差別、ハラスメントなど
※電話や窓口で随時予約できます。
(平日のみ)

【要予約】
行政相談

- ・と き 9月4日(木)
14:00～16:00
 - ・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
※予約は相談日の3日前までです。

国の行政全般についての相談や
意見・要望の受付
※電話や窓口で随時予約できます。
(平日のみ)

【要予約】
町長室
開放日

- ・と き 9月11日(木)
13:30～17:00
1組30分
- 【問合せ】総務課 ☎(42)2112

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 9月16日(火)
13:30～15:30
 - ・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】
8月20日(水) 8:30～
※電話や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 9月25日(木)
9:00～12:00
 - ・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。

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】総務課 ☎(42)2112



笑顔の真ん中に――

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／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／バドミントン部
／ジュニアバドミントン部一宮さんらいず／野球部／水泳部
運営本部（理事会／評議員会／事務局／エンジョイスportクラブ）



NPO法人 一宮町スポーツ協会 ニュースフラッシュ

令和7年8月発行Vol.217

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。

協会情報



きっといいことがありますように と、成田山を歩く。



夏の成田山周遊ウォーク 6月29日(日)

今回のコースは新勝寺（総門・仁王門・大本堂・三重塔）／成田山公園／成田空港／芝山埴輪博物館／道の駅「おらいはすぬま」。参加者は30代から80代までの総勢19名。新勝寺では徒歩で総門、仁王門を潜って境内に上がり、大本堂と三重の塔にて皆で参拝を済ませました。その後、成田山公園に移動、平和の大塔、噴水西洋庭園等の周辺施設を散策し昼食。成田空港「空と大地の博物館」を見学、空港の歴史を学んでバスで芝山埴輪博物館に移動し、古代の歴史生活に想いを馳せつつ、こちらの涼しい施設内の見学コースでほっと一息して帰路につきました。途中、道の駅「おらいはすぬま」での休憩を挿み、歩数1万歩以上を歩いた今回のツアーも全員元気に終了することができました。次回の郊外ウォーキングは11月23日(日)に開催予定です。

第66回長生郡民スポーツ大会、 長生村に9ポイントの差をつけて3年連続優勝！

長南町を幹事町に熱戦が展開された今年の長生郡民スポーツ大会、スポーツ協会加盟クラブを中心に結成した一宮町チームの成績は、優勝がバドミントン男子・バドミントン女子・卓球女子・バスケットボール男子・インディアカ*、準優勝は軟式野球・ゴルフ・テニス男子・テニス女子・剣道*・ソフトボール、3位は弓道*・グラウンドゴルフとなりました。その結果、総合得点(優勝3ポイント、準優勝2ポイント、3位1ポイント)は29.0となり、2位長生村に9ポイントの差をつけて3連覇を達成しました。(*は協会所属ではありません)



協会加盟クラブ 7月活躍情報 *一部6月を含む



軟式野球 6月14日④ 長南町 B&G 海洋センター野球場
第66回長生郡民スポーツ大会 準優勝



バドミントン 6月29日⑨ パークむつざわ
第66回長生郡民スポーツ大会 男女各優勝



一宮町空手道教室
優勝6個・準優勝3個・3位8個
6月22日⑧ 茂原市民体育館
6月22日⑧ 茂原市民体育館



ゴルフ 7月4日⑤ 長南カントリークラブ
第66回長生郡民スポーツ大会 準優勝



テニス 7月13日⑨ ニヶ台総合公園テニスコート
第66回長生郡民スポーツ大会 男女各準優勝



空手道部剛柔流有心会
優勝1個・準優勝4個・3位4個
6月22日⑧ 茂原市民体育館
6月22日⑧ 茂原市民体育館

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。お問合せは協会広報(電話・久我 0475-42-3919 / Eメール m.kuga.gt@gmail.com)までお願いします。

いこいの森を育む会だより

6月の観察会は、ホタルブクロの見頃を少し過ぎた頃でした。ホタルブクロの花が咲く頃にホタルが観られると言われています。今年は、少し早く5月の中旬からホタルが観られました。森の作業を行ったからか、昨年より少し多く観ることができました。

ほかに、オカトラノオ、ウツボグサ、ハナミョウガ、シモツケ、ハンゲシヨウの花が咲きはじめていました。湿地に群生しており、花が咲き終わると葉は緑色に戻ります。

いこいの森で森林浴をしながら、かわいい野の花を観て癒しの時間を楽しんでいただけると嬉しいです。

「いこいの森を育む会」では、会員を募集しています。

毎月第2日曜日は、草刈などの作業日です。第4火曜日は、植物

観察会です。自然や野草に興味のある方のご参加をお待ちしています。



▲ハンゲシヨウ



▲ホタルブクロ

【問合せ】

「いこいの森を育む会」 峯岸

☎080(5097)4911

一宮ネイチャークラブ

水生生物観察会

7月5日、松子の里で水生生物観察会を行いました。この日は朝9時の時点で34℃の猛暑！そのせいもあつたのか、例年なら主役の子どもたちは残念ながら来られませんでした。それでもへこたれないのが、われらネイチャークラブ。大人による観察会に切り替えて、この日來ていたメンバー全員で松子の里を流れる松子川に入り、生き物の観察を行うことに。上流に向かってほんの数10m歩いただけですが、アメリカザリガニ、モクズガニ、ヨシノボリ、シジミ、カワニナ、アメンボなどの水生生物を発見！観察のため水槽に入れ、松子の里の広場で写生を行いました。「絵心がない」、「写生は40年ぶり」などと嘆いていた人もいたようですが、各自好きな生物を好きなように描き、楽しんでいました。そして締めくくりは恒例のスイカ。富里産のスイカ一玉を切り分けて皆でいただきました。子どもたちが来られなかったのは残念でしたが、結果的にはちょっとした大人のレクリエーションとなり、童心に帰ったかのように無邪気に遊び、贅沢なひと



時を味わいました。これから夏本番。今年も猛暑が予想されますが、松子の生き物たちは暑さにも負けず、生を謳歌してくれることでしょう。

【問合せ】

増田 ☎090(8045)0606

吉田 ☎090(5317)9738

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！



子育て支援情報

9月



★町内4か所の保育施設では、未就園児の親子の交流を図ることができるようイベントの開催や園庭開放を行っています。どなたでもご利用できますので、お気軽にご連絡ください♪

●公立いちのみや保育所 【問合せ・予約】 ☎(42)2514(月曜日～金曜日)

◆映画会※要予約	◆と き 9月17日(水) 10:00～ ◆内 容 『むしむし村の仲間たち』ほか
◆子育て相談室「コアラ組」※要予約	◆と き 9月5日(金) 10:00～12:00
◆親子教室「ひよこ組」※要予約(前日まで) 育児・栄養相談・看護師による身体計測も行っています。	◆と き 9月2日(火)、9日(火) 各日8組 10:00～11:00(受付9:45) ◆内 容 『作って遊ぼう』
◆絵本の貸出「はらっぱ文庫」※予約不要 子どもたちは絵本が大好きです。 「小さい頃に見た絵本は一生の宝物」	◆テーマ 『虫み～つけた!』 ◆と き 月曜日～金曜日 9:00～16:00 土曜日 9:00～12:00
◆「あつまれ!ひよこ組」※予約不要	◆と き 9月16日(火) 10:00～11:00 ◆ところ 保健センター ◆内 容 製作、絵本読み聞かせなど

●子育て支援館「おおぞら」 【問合せ】 愛光保育園 ☎(40)1033

◆利用時間 月曜日～金曜日 9:00～15:00

◆まねっこ保育園 ※下記フォームより事前にお申し込みください。
保育園ってどんなところ?元気いっぱいのおねえさん・おにいさんと一緒に遊ぼうよ♪
9月24日(水) 10:00～11:00

◆RABBIT ※要予約

親子で遊びながら、おしゃべりや、気軽に育児の困りごとや悩みごとの相談ができます。詳細はInstagramでお知らせします。ご質問などお気軽にお問い合わせください。

【問合せ】 みんなのいえさくらんぼ 飯田
☎080(4902)1880

RABBIT



Instagram

まねっこ保育園



申込みフォーム

●子育て支援館「しおかぜ」 【問合せ】 東浪見こども園 ☎(36)7726

◆利用時間 月曜日～金曜日 9:00～15:00

◆こねっと座談会 ※予約不要・参加費無料

子育てのあれこれ、みんなでお茶でも飲みながら、わいわいおしゃべりしましょう♪
9月25日(木) 10:30～12:00

【問合せ】 138子育てネットワーク 藤井

☎090(7720)6070 ✉138konet@gmail.com

◆おもちゃの広場 9月10日(水) 10:30～ 参加費無料 ※要予約

東京おもちゃ美術館から楽しいグッドトイがやってきます。おもちゃコンサルタントと一緒にいろんな遊び方を見つけて楽しみましょう!

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。

【問合せ】 Mommy way たまひよ部

☎050(3577)1335 ✉info@mommyway.net

138子育てネットワーク



Instagram

たまひよ部



LINE

●地域子育て支援「ちきんえっぐ」 【問合せ】 一宮どろんこ保育園 ☎(44)7597

◆利用時間 月曜日～金曜日 9:30～15:00

◆出前保育 ※予約不要

とんぼの制作

9月19日(金) 10:30～11:30 保健センター

※出前保育のほかにイベント(要予約)を行っています。

詳細はちきんえっぐだよりをご覧ください。

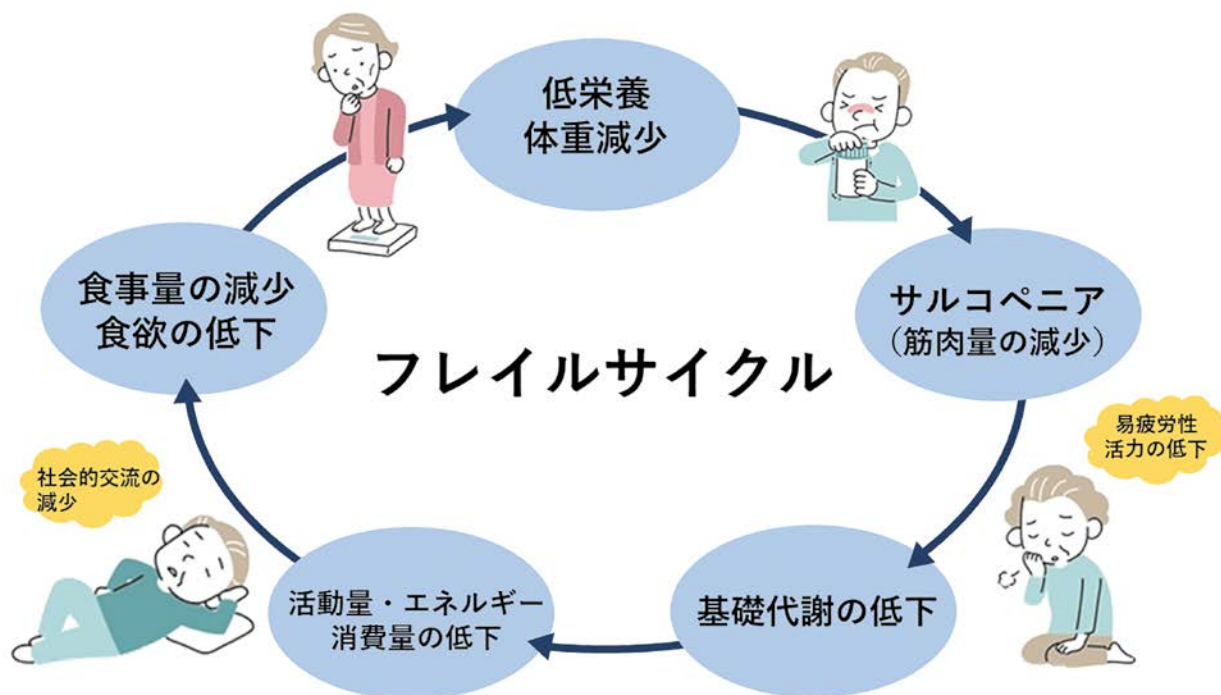


ちきんえっぐだより

✿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

今回は高齢者の低栄養についてのお話です。

高齢者の低栄養は虚弱の原因となり、要介護状態や死亡のリスクを高めます。低栄養を予防することは、身体機能を維持し、自立した生活を保つことにつながります。



高齢者の低栄養を予防するポイント

★ 3食しっかりととりましょう

★ 1日2回以上、主食・主菜・副菜を組み合わせさせて食べましょう

★ いろいろな食品を食べましょう

食事の取り方のコツ

たんぱく質の摂取が少なくなると筋肉量が減少します。意識してたんぱく質を含む食品をとるように意識しましょう。

間食でヨーグルトなど、たんぱく質の多いもの取ることも有効です。

料理が大変なときは、市販の総菜や缶詰、レトルト食品なども活用しましょう。

バランスの整った配食弁当であれば、主食・主菜・副菜を手軽に組み合わせることができます。

楽しい食事の時間は食欲を増進させます。家族や友人と一緒に食べる時間を増やしましょう。

★ **まめに食べて動くことで食欲や食べる量を維持し、低栄養を予防しましょう**

合言葉は
「さあにぎやか(に)いただく」※

さかな	いも
あぶら	たまご
にく	だ いずせいひん
ぎゅうにゅう	くだもの
やさい	
かいそう	

※10の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ推進協議会が考案した合言葉です。

● 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。

【問合せ・相談】 地域包括支援センター ☎ (40)1055



保健センターだより



COPD を知っていますか？

◆ COPD（慢性閉塞性肺疾患）とは・・・

たばこを主な原因とする進行性の肺の病気です。たばこの煙を主とする有害物質が長期にわたって気道や肺に触れることによって、炎症が起きたり、酸素と二酸化炭素を交換する「肺胞」が壊れたりします。喫煙歴のある人の約 20%が発症するといわれています。

COPD の人の肺

◆初期の症状は

せき・たんが出る
早く歩くと息切れがする

◆進行してくると

せき・たんが一日中出る
少し動くと息切れがする

日常生活に
大きな支障が
出ます

◆重症化すると

じっとしていても苦しい
苦しくて動けない
常に酸素吸入が必要
心疾患や糖尿病などの併発



空気の通り道が腫れ、
痰などが貯まって
狭くなる。

酸素と二酸化炭素の
交換がしにくくなる。

肺が縮みにくくなる。

気管支

肺胞

炎症で空気の通り道が
狭くなる。

空気の通り道が
潰れやすくなる。

◆患者さんの90%以上は喫煙者で、高齢の喫煙者の約50%にCOPDが認められています。いま一度、喫煙の有害性を認識し、禁煙に取り組みましょう。また、COPDは放置していると徐々に悪化します。症状のある方は早期に受診をしましょう。

一宮町健康増進計画・食育推進計画に向けた アンケート調査にご協力ください !!

令和8年度から令和17年度までを計画期間とする一宮町健康増進計画・食育推進計画の策定基礎資料となるアンケート調査を次のとおり実施します。

◆配布時期 9月上旬

◆対象者 町在住の18歳以上の方から無作為で抽出した1,000人
※アンケートは無記名です。個人が特定されることはありません。

◆調査内容 健康全般・食生活・休養・飲酒・喫煙・歯と口の健康など

◆回答方法 郵送または、Web（インターネット）のいずれかの方法でお願いします。

【郵送】町から送付されたアンケート用紙へご記入のうえ、回答期限までに同封の返信用封筒に入れて投函ください。

【Web】町から送付されたアンケート用紙に記載のQRコードよりアクセスのうえ、ご回答ください。

【問合せ】福祉健康課 ☎ (40) 1055

まちの図書室から ～新着図書紹介～

書籍名	著者
パズルと天気	伊坂幸太郎
団地メシ！	藤野千夜
不等辺五角形	貫井徳郎
YABUNONAKA	金原ひとみ
どうせ世界は終わるけど	結城真一郎
ヨシモトオノ	吉本ばなな
現代民俗学入門	島村恭則
ハムスたんていとかいとうニャー	柴田ケイコ

◆インターネットで予約・蔵書検索ができるようになりました。ご利用ください。



※図書室の開室日は裏表紙のカレンダーに掲載。

【問合せ】 まちの図書室（中央公民館内） ☎（42）7799

今月の1冊

「最近、地球が暑くてクマってます。」
北極に住むシロクマ親子が、地球温暖化問題をはじめ、いろいろな環境問題やSDGsをやさしく解説。
温暖化の原因は？今わたしたちができることって？みんながクマらない世界に！



9月 けんこう運動教室の日程

☆この教室は65歳以上の方が対象で、予約制です。指定の予約開始日から受け付けます。

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。

☆動きやすい服装でお越しください。必ず水分補給用の飲み物をお持ちください。

☆感染症の拡大などにより、中止または時間などを変更することがあります。

教室名	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	9日（火）	ニコニコ体操	① 13:00～14:00 （受付 12:45～）	25人	9月2日（火）
			② 14:15～15:15 （受付 14:00～）	25人	
	18日（木）	作品づくり	① 13:00～14:00 （受付 12:45～）	25人	9月11日（木）
			② 14:15～15:15 （受付 14:00～）	25人	
	26日（金）	筋力アップ体操	① 13:00～14:00 （受付 12:45～）	25人	9月19日（金）
			② 14:15～15:15 （受付 14:00～）	25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	11日（木）	転倒予防体操	10:00～11:30 （受付 9:45～）	15人	9月4日（木）
	24日（水）	ニコニコ体操	10:00～11:30 （受付 9:45～）	15人	9月17日（水）

※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 8:30～17:15（平日のみ）

保健センター

※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。
詳しくはお問い合わせください。

9月の行事

【問合せ】福祉健康課 ☎ (40)1055

名 称	日 程	時 間	内 容・対 象
育児相談（予約制）	1日（月） 30日（火）	9：00～11：00	子育てに関するさまざまな相談
マタニティ教室第1回目（予約制）	9日（火）	受付 13：15～13：30	妊婦とその家族
マタニティ教室第2回目（予約制）	17日（水）		
マタニティ教室第3回目（予約制）	25日（木）		
親子ふれあい教室 （予約制）	18日（木）	9：30～10：30	あそびの教室（定員12人） 1歳児（きょうだいの参加も可）と保護者
		10：45～11：45	あそびの教室（定員12人） 0歳児（きょうだいの参加も可）と保護者
2歳児歯科健診	24日（水）	対象者には 別途通知します	令和5年6月生まれ
3歳児健診			令和4年4月～6月生まれ
成人歯科相談（予約制）	25日（木）	15：00～16：00	18歳以上の希望者 ※お問い合わせください。
乳児相談	26日（金）	対象者には別途通知します	4か月児・7か月児・12か月児
食生活改善会 合同地区伝達料理講習会 （予約制）	30日（火）	受付 9：20～9：30	町内在住の希望者 食事でできる夏バテ防止「減塩でさっぱりメニュー」
あそびの広場	2日（火）・3日（水）・4日（木） 5日（金）・8日（月）・10日（水） 11日（木）・12日（金）・16日（火） 17日（水）・19日（金）・22日（月） 29日（月）		9：30～12：00 13：00～16：00 乳幼児と保護者
	※絵本の読み聞かせ 11日（木） 11：00～11：30 ボランティア「赤とんぼ」		

【今月の検診】

胸部レントゲン検査 （喀痰検査容器配布）	3日（水） 4日（木） 5日（金）	受付 9：00～11：00 13：00～15：00	検診の通知は、以下の方に送付しました。 ①令和7年4月1日現在40歳の方 ②過去3年間で受診歴のある方 ③今年度申し込みをされた方 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。 ※混雑することを避けるため、指定された 日時に受診ください。
喀痰検査容器回収	18日（木） 19日（金）	対象者には容器配布時に別途お知らせします。	

【9月の休日在宅当番医（9：00～17：00）】

	医療機関名			医療機関名	
	内科系	外科系		内科系	外科系
9月7日 （日）	大塚内科 ☎ (23)6121	穴倉病院 ☎ (24)2171	9月21日 （日）	睦沢診療所 ☎ (44)2236	穴倉病院 ☎ (24)2171
9月14日 （日）	山之内病院 ☎ (25)1131	三枝医院 ☎ (25)2203	9月23日 （火祝）	清水医院 ☎ (42)2950	菅原病院 ☎ (25)1171
9月15日 （月祝）	ポプラクリニック ☎ (23)3111	菅原病院 ☎ (25)1171	9月28日 （日）	渡辺医院 ☎ (27)7733	公立長生病院 ☎ (34)2121

※休日当番医は変更になる場合もあります。

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ホームページ(<https://choseikouiki.jp/kyuujitsutouban/>)をご確認ください。



いちのみや 広報カレンダー

※カレンダーは9月の予定です。



9
2025



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 小中学校始業式	2 燃えミ 親子教室「ひよこ組」	3	4 燃えミ 人権相談 行政相談	5 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」	6 燃えミ 上総国一宮まつり 絵本読み聞かせ
7	8	9 燃えミ 親子教室「ひよこ組」	10 おもちゃの広場 活性肥料の無料配布 (場所：北部 クリーンプラント)	11 燃えミ 町長室開放日	12 1コース 粗大ゴミ 3コース 燃えないゴミ	13 燃えミ 上総十二社祭り
14 まちの図書室休	15 まちの図書室休	16 燃えミ 定例議会 法律相談 あつまれ!ひよこ組	17 映画会	18 燃えミ	19 1コース 資源ゴミ 2コース 粗大ゴミ 出前保育	20 燃えミ 九十九里海岸クリーン 絵本読み聞かせ
21 まちの図書室休	22	23 燃えミ 世界サーフィン保護区 魅力発表会 まちの図書室休	24 まねっこ保育園	25 燃えミ 心配ごと相談 こねっと座談会	26 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	27 燃えミ 九十九里トライアスロン
28 防災訓練	29	30 燃えミ				

●ゴミ収集コース ※前日や夜間に出さず、収集日当日の朝8：30までに出してください。

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 (網田～新熊・新浜)

ゴミと資源の
分け方・出し方



今月の納期

期日までに納めましょう。

国民健康保険税(第3期)

介護保険料(第3期)

後期高齢者医療保険料(第3期)

9月30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

(19：00～翌朝6：00)

救急安心電話相談

#7119

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

18：00～翌朝8：00

日曜・祝日

9：00～翌朝8：00

ダイヤル回線

☎03(6810) 1636

こども急病電話相談

#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

19：00～翌朝8：00

ダイヤル回線

☎043(242) 9939