

# 一宮

いそみや



## 入園おめでとう

～4月から、町内で初めての認定こども園となる東浪見こども園がスタートしました～

平成28年 5 月号

栄 千葉県長生郡一宮町  
編 集 行 一宮町役場まちづくり推進課  
電 話 0475 (42) 2111 (代)  
人 口 12,437 人 (+20人)  
男 6,126 人 (+12人)  
女 6,311 人 (+8人)  
世帯数 5,158 世帯 (+40世帯)  
面積 22.97k㎡  
※平成28年5月1日現在  
( ) 内は前月比

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



# 国内最大級のサーフィン大会 WSL QS6000 CHIBA JAPAN OPEN ICHINOMIYA PRO

5/23  
~29  
開催!

## 国際サーフィンシンポジウムを 5月25日(水)に開催します!

国内最大級のサーフィン大会の開催にあわせて、国際サーフィンシンポジウムを開催します。

### 《国際サーフィンシンポジウム》

参加自由(無料・予約不要)

主催

一宮町

とき

5月25日(水) 午後5時~午後7時 (開場 午後4時30分)

ところ

ホテル一宮シーサイドオーツカ カトレアホール

主な内容

- ①大会概要と注目選手の紹介(WSLジャパン代表 近江 俊哉氏)
- ②基調講演「国際的なサーフィンの潮流」  
(WSL INTERNATIONAL ツアーマネージャー アル ハント氏)
- ③パネルディスカッション「サーフ フォー オリンピック」  
大原 洋人プロ、稲葉 玲王プロ、五十嵐 カノアプロ、大野 修聖プロ(予定)

問合せ

まちづくり推進課 (42)2113



オフィシャルホームページ

<http://www.wsljapantour.com>

国内最大級のサーフィン大会を一宮町で開催します。この大会は、日本で8年ぶりに開催される大規模な大会で、優勝者は世界最高峰のツアーに参加できる可能性が高まるため、世界中が注目する大会です。国内外のトッププロが多数参加しますので、世界最高レベルの競技をぜひお楽しみください。

この大規模大会を成功させ、東京オリンピックの誘致にもつなげていきたいと思ひます。

主催

WSL ジャパン  
(ワールドサーフィンリーグ)

とき

5月23日(月)~29日(日) (予備日30日)

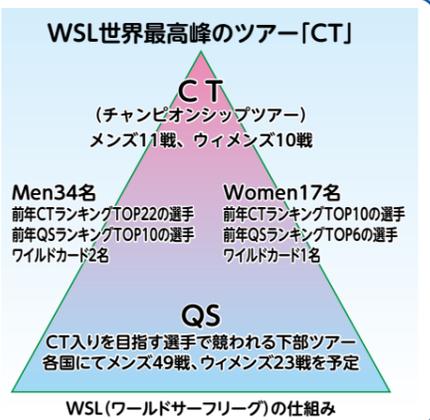
ところ

釣ヶ崎海岸(通称 志田下ポイント)

### WSL QS6000とは

国際的なサーフィン大会は、世界ランキング上位の男子34名、女子17名だけが参加できる世界最高峰のツアー「CT(チャンピオンシップツアー)」と、CTの参加資格を得るための「QS(クオリファイイングシリーズ)」で構成されます。

本大会は、優勝すれば6000ポイントが獲得できる大規模な大会で、世界最高峰の「CT」の参加資格を得るために極めて重要な大会です。



大会期間中はJR上総一宮駅から会場まで送迎バスを運行しますので、ぜひご利用ください。  
【問合せ】まちづくり推進課 (42)2113

# 被災地へ届け 一宮町の思い

「平成28年熊本地震」によってお亡くなりになられた方々に謹んで哀悼の意を表しますとともに、被災をされたすべての方に心よりお見舞いを申し上げます。

## 義援金箱設置

町では、4月18日から次の場所に義援金箱を設置しました。寄せられた義援金は、日本赤十字社を通じて全額を被災された皆さんにお届けします。

- 役場1階 会計課窓口
- 役場3階 総務課窓口
- 保健センター 1階窓口



▲ 皆さんのご協力をお願いします

## まちづくり町民提案事業 ～平成28年度事業スタート～

4月21日、公開プレゼンテーションが行われ、その後の審査委員会での審査を経て、次の団体の事業が採択されました。

### 団体提案型

■「大正・昭和の一宮ものがたり」を残すプロジェクト（3年目）

団体名 「大正・昭和の一宮ものがたり」を残す会

外房・南九里地域の中心として繁栄していた一宮町の、大正から昭和初期のすがたを失われてしまう前に資料・写真などを収集、整理し公表します。  
交付決定額20万円

### ■どこでも本だな（2年目）

団体名 図書館がほしい町民の会

一宮町の蔵書数は1万冊と一般的な数より少ないため、自宅で読まなくなった本の寄贈を募り、誰でも、気兼ねなく、手軽に本が読める場所を提供します。  
交付決定額3万6千円

### ■子育てサポーター育成事業（2年目）

団体名 138子育てネットワーク

子育て支援者・支援団体をサポートする仕組みを作り、より多くのサポーターを育成し、活躍できる機会を提供することを目指します。  
交付決定額6万円

■子供から大人まで学べるコミュニケーションスペース（3年目）

団体名 iionoki（イロノキ）

デザイン教室やイベントを開催し、作品展示やワークショップを通して、楽しみながら学び・成長できるコミュニケーションづくりの場を提供します。  
交付決定額8万8千円

※「団体提案型」とは、町民団体が提案し、自主・主体的に企画実施する公益的な事業に対し、補助対象経費の3分の2以内の補助金を交付します。

なお、まちづくり町民提案事業の審査委員は次の方々です。

- 委員長 関谷昇氏
- 副委員長 河野敏夫氏
- 委員 高山美代子氏

### 【問合せ】

まちづくり推進課 ☎(42)2113

## 一宮の歴史特集

### ① 一宮城址

本コラムでは「一宮町ゆかりの人々」と交互に「一宮町の文化財」を紹介していきます。今回は「一宮城址」（町指定史跡）を紹介します。

一宮城址は天然の地形を利用した標高約30mの台地上にあった山城（通称「城山」）でした。現在の振武館周辺で、玉前神社、観明寺のあたりまで城域だったと思われる。今でも「城之内」「陣屋」などといった城に関する地名が残っています。

築城の時期や城主はわからないことが多く、ほとんどが謎に包まれています。戦国時代の1560年代前後には安房里見氏の家臣である正木氏（勝浦や大多喜を支配した正木氏の一族）がいたことが知られています。

天正18年（1590年）の豊臣秀吉の小田原城攻めの際、一宮城主として「鶴見甲斐守」という人物がみえますが、この人物も里見氏の家臣であったろうということ以外、詳しいことはわかっていません。この合戦の後、関東には徳川家康が入り、一宮は家康家臣の本多忠勝（大

多喜10万石）の支配下に入り、城は廃城になったと考えられます。

現在、当時の面影を残すものはほとんど残っていません。昭和59年（1984年）の振武館建設時の発掘調査で出土したものが当時の様子を伝えるだけです（現在これらの出土遺物は「一宮城出土遺物」として町の指定文化財になっています）。

近年の研究成果から、一宮は水陸交通の要衝にあったこと、湊があった可能性が指摘されています。そのような点から一宮城は上総国において重要な拠点だったと考えられます。謎の多い一宮城ですが、戦乱の最前線として戦国時代を乗り越えてきたのです。



▲ 現在の一宮城址  
（※大手門は史実に基いて作られたものではありません）

★詳しいことは『中世の一宮』（一宮町教育委員会、2004年）をご覧ください。

【問合せ】 教育課 ☎(42)1416

## わいわいカフェ English Park

英語でリトミック、ミニゲーム、絵本の読み聞かせなどを楽しみます。♪カフェコーナーもありますので、くつろいだ雰囲気でお子様のお友達づくりや保護者の方の交流の場として、ぜひご利用ください。

◆とき 6月11日（土）

午前10時30分～正午

◆ところ 中央公民館・大会議室

◆持ち物 お子さんの上履き

◆参加費 親子1組500円

（お茶・お菓子付き）

※予約不要

## ベビーマッサージ教室

わらべうたを口ずさみながら、オーガニックオイルを用いて、赤ちゃんに優しくマッサージ。赤ちゃんにとっては、リンパの流れ、全身運動、スキンケアに有効なのはもちろんですが、ママにとっても赤ちゃんとのスキンシップがとても癒しになります。

◆とき 6月13日（月）

午前10時30分～正午

◆ところ 中央公民館・和室

◆持ち物 バスタオル、マッサージ後の水分（いつも飲んで

いるもの母乳、ミルク、麦茶など）

【問合せ】 マミーウェイ・富澤 ☎050(3577)1335  
☒ mommyway.ichinomiya@gmail.com

## たまひよ部

あんよ前のベビーとママ、妊婦さんを対象にみんなでお茶をしながら楽しく活動中です。

6月「ベビーの夏のスキンケア」

夏に向けて雨の日も多くなり、虫刺されなどが悩ましい季節になってきました。

赤ちゃんの肌におくすりを塗るのはどうなの？みんな虫よけや日焼け止めは何使ってる？など赤ちゃんの夏のスキンケアについてみんなで情報交換しませんか？

◆とき 6月23日（木）

午前10時30分～正午

◆ところ 中央公民館 和室

◆参加費 300円（お茶・お菓子付）

【問合せ】

マミーウェイ・富澤

☎050(3577)1335

☒ mommyway.ichinomiya@gmail.com

スポーツを真ん中に



### NPO法人 一宮町体育協会 ニュースフラッシュ 平成28年5月発行 Vol.106

合気道部/一宮少年野球クラブ/ウオーターマリンスポーツ部/空手道部剛柔流/空手道部和道会/グラウンドゴルフ部/剣道部/ゴルフ部/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/ママさんバレーボール部/野球部/エンジョイスportクラブ/企画広報部/事業部/施設管理部/事務局

#### NPO法人一宮町体育協会 憲章

一宮町体育協会は、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図り、行動します。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。

NPO一宮町体育協会

検索



## 飛躍へ一步、町民テニス大会開催!

恒例の町民テニス大会、今年はヨネックス契約アドバイザープロスタッフの中本圭プロコーチ他4人を招き、2デーテニスカンパと銘打って4月2日~3日に町営テニスコートで開催されました。参加は総勢32人。78歳から20代まで多



多彩な参加者が2日間のレッスンに汗を流しました。参加者32人はそんなコーチのトークとプレーを目の当たりにしながら、めったに受けることのできない指導に目と耳を研ぎ澄ませて、明日へのステップアップを目指しました。

### 本格活動へTake Off! 今年度1回目の理事会開催

4月17日(日)、午後7時からGSSセンター会議室において11人の理事、監事が出席して平成28年度最初の理事会が開催されました。新しく加わる4人の理事候補の選出、平成28年度総会に向けての平成27年度の事業報告、事業収支等についてそれぞれ検討され、総会に送付されました。さらに課題であったNPO法人としての新入会規定、新会員規定が総合企画委員会から発表があり、こちらも5月22日開催予定の総会に送られました。

### 長生郡体育協会評議員会開催 郡民大会の日程も発表!

4月21日(木)、午後7時から長生村文化会館視聴覚室で平成28年度長生郡体育協会評議員会が開かれ、第57回長生郡民体育大会開催要項を含む4つの議案が審議されました。郡民体育大会は6月19日の軟式野球、テニスで幕を開け、7月3日の長生村体育館での総合開会式を経て、7月17日のインディアカで幕を下ろすまで熱戦が繰り広げられます。スケジュール詳細は協会ウェブサイトで見ることができます。

## いつまでも心に残す、旧6年生最後の大会 空手道部和道会、勝浦市空手道大会に挑む!



平成27年度最後の大会となる第25回勝浦市空手道大会が平成28年3月27日(日)、勝浦市北中学校体育館で開催されました。空手道部和道会から出場の各選手は形、組手ともに頑張りましたが、同時に課題も残る大会となりました。6年生で出場の選手は、この記事が掲載される頃はもう中学生。これからの成長を期待して見守り続けたいものです。

## 幼児から元気にする「ニコリ」始まる!

エンジョイスportクラブの運営で4月から幼児体操教室「ニコリ」がスタートしました。4月は紙飛行機や新聞ボールを使用して「投げる」を中心に進めました。



本ニュースへのお問合せは体協 企画広報部・荒木(電話42-8575/E-メール taikyo-ichinomiya@chiba.email.ne.jp)までお願いいたします。

## 田植えの仕度をコツコツと ~一宮ネイチャークラブ~

3月26日、玉前神社で恒例の『桜開花宣言』セレモニーが催されました。春を感じた同日、松子の田んぼでは稲作の準備が始まりました。今年はイノシシの被害が例年以上で、田んぼの補修



作業は先が思いやられます。まずはイノシシによって平らになった畦の修復と堆肥まきをしました。当初は参加者が少なく不安でしたが、徐々に人が増え午前中には予定通りに終了しました。残りの補修も後日、コツコツと作業してようやく終わりました。

今回は、松子の田んぼのまわりにはびこる竹を畦作りに利用してみました。予想以上に竹が仕事をしてくれて、田んぼがみちがえるようになりました。今後もイノシシ対策に竹を利用していきたいと思っています。また竹を利用した遊びのアイデアも大募集中です!ぜひ松子の田んぼに遊びに来て、素敵なアイデアの話を聞かせてください。

Facebook『一宮ネイチャークラブ』

【問合せ】

矢澤 ☎(42)7388 大川 ☎(47)4959

## 一宮停車場線の植栽帯にガザニアを植えました

4月3日(日)に町の玄関口ともいえるJR上総一ノ宮駅東側の駅前広場から役場西側の信号機までの歩道にある植栽帯に、なかよし会の皆さん27人(お子さん3人含む)、商工会婦人部3人のご協力により、ガザニアを植えました。

日曜にもかかわらず、たくさんの方のご参加をいただきありがとうございます。

今後は、水やりや除草などの管理についてもご協力いただきます。



▲ なかよし会、商工会婦人部の皆さん

## 東浪見地区管理組合解散! 町へ寄付金贈呈



4月18日、町長室で東浪見地区農業集落排水処理施設管理組合の川崎理事長から寄付金579,921円の目録が手渡されました。

これまで、組合で借入した分担金の返済を行ってきましたが、昨年2月に完納したことにより、この度臨時総代会で解散することになりました。清算によってできた残額を寄付していただけることになりました。

寄付金は、組合の要望により農業集落排水事業のために利用します。

◀ 川崎理事長(左)

健診を受けていますか？ ～年に一度は健康チェックを！～

問合せ・申込み 税務住民課 ☎421423 福祉健康課 ☎401055

あなたは、定期的に健診を受けていますか？

特定健康診査（特定健診）は、主にメタボリックシンドローム（メタボ）に着目し、糖尿病や高血圧など自覚症状の少ない生活習慣病を予防・解消するためのよい機会です。あなたの健康を守るために、年に一度の健診を！



生活習慣病は、自覚しないうちに進んでいます！

今や日本人の死亡原因の5割以上を占めているのが、がんや心臓病、脳卒中といった生活習慣病です。生活習慣病は、運動不足や食べ過ぎ、喫煙などの不健康な生活習慣の積み重ねによって引き起こされます。

そして、自覚しないうちに肥満、高血糖、高血圧、脂質異常が進行し、心臓病や脳卒中、糖尿病の合併症などの深刻な病状が発症する恐ろしい病気なのです。

メタボって？

おなかポッコリしていませんか？それは、おなかにたまっている内臓脂肪が原因かもしれません。

メタボは、内臓に脂肪が蓄積した肥満に、脂質異常・高血圧・高血糖といった危険因子が2つ以上重なった状態のことです。

内臓脂肪が過剰にたまっていると、糖尿病や高血圧症、高脂血症といった生活習慣病を同時に起こしやすくなります。

しかも、「血糖値が少し高め」「血圧が少し高め」といった、まだ病気とは診断されない予備軍でも、併発することで、動脈硬化が急速に進行し、重症化していきます。

だから、健診が大切！

これらの兆しをいち早く発見するために実施するのが、特定健診です。また、メタボでなくても健診で判明した生活習慣病のリスクから、どのような生活習慣を改善すべきか知ることが出来ます。

「健診で早期発見・早期治療を！」

今年度も土曜日（6月11日）に健診を行います！

◆特定健診 日程表

Table with 2 columns: 実施日, 対象地区. Rows include dates from 6月6日 to 6月17日 and corresponding districts.

※指定した日に都合がつかない場合は、上記の他の日でも受診できます。
※ ご注意ください
同じ年度内に、特定健診を受診した場合は、人間ドックの助成対象とはなりません。

肝炎ウイルス検査を受けたことがありますか？ 肝炎検査のお知らせ

問合せ・申込み 福祉健康課 ☎401055

◆検査内容

血液検査（B型肝炎ウイルス・C型肝炎ウイルス）

◆対象者

項目すべてに当てはまる方
・40歳以上で、過去にB型・C型肝炎ウイルス検査を受けたことがある方

現在、肝炎の治療中でない方
・職場などでB型・C型肝炎ウイルス検査を受ける機会がない方

◆とき 6月6日(月)～17日(金) 午後1時～午後2時(受付)

※9日(木)・12日(日)は除く

◆ところ 保健センター

◆費用 無料

◆申込み

電話または窓口で、お申し込みください。(町の肝炎ウイルス検査の受診歴のない方に受診票を発行します。)

国民健康保険の特定健康診査・後期高齢者医療制度(75歳以上)の健康診査対象者の方には、集団健診の問診票の裏面に受診票が記載されています。同時に受診できます。

75歳歯科健診を実施します！

問合せ・申込み 税務住民課 ☎421423 福祉健康課 ☎401055

平成27年度に75歳になった方を対象に、歯科健診を実施します。対象の方には5月中旬に町から案内通知(受診票)を送付します。

◆対象者 昭和15年4月2日～昭和16年4月1日生まれの千葉県後期高齢者医療被保険者の方

◆とき 6月1日(水)～10月31日(月)

◆費用 無料

※健診後の治療は有料となります。

◆受診時に必要なもの

- ・被保険者証
・受診票

◆ところ

- ・植草歯科医院
・清水歯科医院

※その他の対象の医療機関は、税務住民課または福祉健康課にお問い合わせください。

◆とき

6月6日(月)～17日(金)
※9日・12日は除く

◆受付時間 午後1時～午後2時

◆ところ 保健センター

◆対象者・自己負担額

- ①40歳～74歳の国民健康保険加入者 1000円
②75歳以上の後期高齢者医療保険加入者 無料

◆治療中の方も健診を

現在治療中の方も、特定健診を受けられます。健診は生活習慣病の根本であるメタボを早期発見するもので、治療の判定基準とは異なります。治療中の方もぜひ健診を活用してください。

◆健診内容

身体測定・血圧測定・医師の診察・尿検査・血液検査
※このほかに、追加項目として貧血検査・血清クレアチニン検査・尿酸を全員に、心電図・眼底検査を、医師の診察により実施します。

話してみよう！認知症介護交流会 参加者募集

問合せ・申込み すまいるサポートセンター ☎401055

今年度は認知症の方や、介護している家族が集まり、町内のグループホームをお借りして、情報交換、介護の相談、勉強会などを行います。「認知症と診断されたけどこの先どうなるのか」「家族が認知症ではないか」と心配している方はいませんか。

一人で悩まず、皆さんで語り合い、認知症の方や家族が安心して暮らす

◆とき 6月10日(金) 午後1時30分～午後3時

◆ところ グループホームなのはな 船頭給249-1

※施設見学もできます

セブーン・イレブン シニア従業員のお仕事説明会

問合せ・申込み まちづくり推進課 ☎421427

株式会社セブーン・イレブン・ジャパンでは、長生郡市7市町村合同で、シニア向けの仕事説明会を開催します。

自分のライフスタイルや体力に合わせて、働く時間や内容を決めることで、無理なく働くことができます。

◆とき 5月23日(月) 午後1時30分～午後3時30分

◆ところ 茂原市役所 1階会議室

◆費用 無料

◆対象者 60歳以上の方

◆定員 40人

計量器の定期検査を実施します！

問合せ まちづくり推進課 ☎421427

計量法に基づく計量器の定期検査を6月29日(水)に中央公民館で行います。対象となる計量器をお持ちの方は必ず検査を受けるようお願いいたします。

◆受付期間 6月6日(月)～10日(金)

◆受付場所 役場2階 まちづくり推進課

自動車税の納付は役場で！

役場会計課の窓口で千葉県自動車税を納めると、税額の2%が取扱手数料として、町の収入になります。自動車税は、役場会計課で納めてくださいますようお願いいたします。

◆平成27年度実績  
自動車税収納額 2765万2400円  
取扱手数料 55万3048円

問合せ 会計課 ☎(42)1422

資料展示「戦前の一宮〜古写真・絵葉書が写し出す風景〜」

問合せ 教育課 ☎(42)1416

玉前神社の門前町として発展してきた一宮は、明治維新後、明治30年(1897年)の一宮への鉄道開通、加納久宜の町長時代(1912年〜1917年)の著名人の別荘地誘致を経て、古い町並みを残しながら近代化を遂げ、昭和の時代を迎えました。その時代の一宮はどのような様子だったのでしょうか。

戦前の様子がわかる写真や絵葉書を展示しています。ぜひご覧ください。

◆とき 4月12日(火)〜7月5日(火)  
※まちの図書館の開室時間のみ公開  
◆ところ 中央公民館 まちの図書館



一宮聖苑組合の財政状況と予算を公表します

問合せ 一宮聖苑組合事務局 ☎(42)1430

一宮聖苑は、一宮聖苑組合圏内である一宮町、長生村、睦沢町、白子町、岬町(現いすみ市の旧岬町地域)の住民の要望に応えるために昭和60年に完成し、同5市町村の分担金による共同出資と一宮聖苑使用料などで運営をしています。

※当組合では年2回、予算の執行状況をお知らせしており、今回は平成27年度下半期(平成28年3月31日現在)です。  
なお、今回の数値は平成27年度の決算額ではありません。

◆平成27年度下半期財政状況

歳入	予算額(千円)	収入済額(千円)	収納率(%)	歳出	予算額(千円)	支出済額(千円)	執行率(%)
分担金および負担金	32,210	32,210	100.0	議会費	207	202	97.6
使用料および手数料	10,500	11,317	107.8	総務費	23,459	23,135	98.6
財産収入	1	1	100.0	衛生費	22,111	18,483	83.6
繰越金	3,563	3,563	100.0	予備費	500	0	0.0
諸収入	2	81	4050.0	計	46,277	41,820	90.4
繰入金	1	0	0				
計	46,277	47,172	101.9				

●財産  
・土地 1万4,593㎡  
・建物 371.73㎡(火葬棟) 419.67㎡(待合棟)  
・車両 2台  
・基金 277万9,000円

◆平成28年度予算

歳入	予算額(千円)	比率(%)	歳出	予算額(千円)	比率(%)
分担金および負担金	30,201	70.8	議会費	207	0.5
使用料および手数料	10,900	25.6	総務費	21,790	51.1
財産収入	1	0.0	衛生費	20,151	47.2
繰越金	1,500	3.5	予備費	500	1.2
諸収入	45	0.1	計	42,648	100.0
繰入金	1	0.0			
計	42,648	100.0			

※金額は千円未満、比率は小数点第2位を四捨五入しています。

そうだんごと

人権行政相談

◆とき 6月2日(木)  
午前10時〜午後3時  
◆ところ 保健センター 図書室  
◆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

弁護士による法律相談

◆とき 6月21日(火)  
午後1時30分〜午後3時30分  
◆ところ 保健センター 図書室  
◆対象 町内在住または在勤の方 一人20分  
※要予約  
【問合せ】  
総務課 ☎(42)2112



お知らせ

町立保育所二ユース

楽しく安全な遊びをしながら、保育所ではお子さまの成長のお手伝いをします。  
入所前の親子の皆さん、お気軽に希望する保育所にお申し込みください。  
映画会・誕生会に親子でいらっしやいませんか?  
【映画会】  
◆とき 午前10時〜  
6月15日(水) 原保育所  
『ライオンとネズミ』他  
6月17日(金) 一宮保育所  
『オズの魔法つかい』他  
※要予約

誕生会

◆とき 午前10時〜  
6月22日(水) 一宮保育所  
6月23日(木) 原保育所  
※要予約

庭を開放しています

保育所の庭で遊びませんか? すべり台・ぶらんこ・ボールや砂場遊び玩具などがあります。お天気の良い日は体操(10時前後)もしています。一緒にいかがですか?  
◆とき 午前9時〜午後3時  
(土・日・祭日除く)  
※予約不要

親子で遊びませんか?  
原保育所親子教室「ひよこ組」  
育児・栄養相談も行っています。

ぜひお気軽に遊びに来てください。

◆とき 午前10時〜午前11時  
6月7日(火)(15組)  
『リズムであそぼう』  
6月21日(火)(15組)  
『作ってあそぼう』  
◆ところ 原保育所  
※要予約  
※駐車場10台可能  
※お申込みは前日までに原保育所へ  
お問い合わせください。保育所入所前のお  
子さまでしたらごなたでもご参加  
いただけます。

子育て相談室「コアラ組」

◆とき 6月3日(金)  
午前10時〜正午  
◆ところ 一宮保育所  
※要予約

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】  
『ごぶごぶ』動物が主人公!  
くまさん・うさぎさん・ねこさん・  
わんちゃん・やぎさん・ライオンさん・  
オオカミさん・パンダさん!  
他にはどんな主人公がいるかな?  
ぜひ、保育所に探しに来てくださ  
い。

◆とき 午前9時〜午後4時

◆ところ 各保育所玄関ホール  
※予約不要  
【予約・問合せ】  
一宮保育所 ☎(42)3211  
原保育所 ☎(42)2514

子育て支援館「おおぞら」

在宅の親子が安心して遊べる場所「おおぞら」は愛光保育園内にある子育て支援館です。お弁当も食べられますので、ぜひお子さんと一緒に遊びに来てください。  
◆ところ 各保育所玄関ホール  
※予約不要  
【予約・問合せ】  
一宮保育所 ☎(42)3211  
原保育所 ☎(42)2514  
※駐車スペースが少ないため、お車での来所は控えてください。  
※予約は前日までにお願いします。

子育てイベント(要予約)

今月のイベント(要予約)  
※予約は1ヶ月前から受け付けます。  
○まねっこ保育園 おさんぽ  
(歩けるお子さん)  
6月8日(水) 午前10時30分〜  
○つくってあそぼう(2歳児〜)  
6月15日(水) 午前10時30分〜  
持ち物 はさみ、のり

子育て支援館「おおぞら」  
☎(42)7424

# 知っていますか? 一宮町ボランティアセンター No.12

## やよい会

私たちは、一宮町社会福祉協議会が行っている高齢者へお弁当を届ける配食サービス事業のお弁当作りを行っているボランティアグループです。

平成12年3月に結成し、中央公民館の調理室にて活動をしています。

現在のメンバーは、8名、それぞれの得意料理をメニューに取り入れ、季節を感じてもらえるような食材を使ってメニューを考えたりと利用している皆さんに美味しいと喜んでいただけるようなお弁当づくりを心がけています。

また、年に1度行われる「ふれあい昼食会」では、日頃ローテーションを組んで活動している4つのグループが協力してお弁当を作ります。



この時は、メニューを決めるのも、買い物に行くのも協力して行い、自分たちのグループでは、作らないようなメニューにも挑戦したりといつものお弁当作りが、新鮮に感じられる時もあります。

そして何より違うのは、いつものお弁当の利用者の方々が、中央公民館に集まって食事をするので、お弁当を食べている皆さんの顔を、直接見ることができることです。「お弁当、いかがでしたか?」と声をかけてみることで、お弁当を作っている私たちと利用している皆さんの距離が近くなり、「あなた達が、お弁当作ってくれてるの?」、「いつも楽しみにしているよ」、「この前は、ちょっと量が多くてびっくりしたよ。」と感想を聞くことができます。

その声を参考に、またあの皆さんの喜んでくださる顔を思い浮かべながら、今後もお弁当づくりをしていきたいと思えます。

### 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 ☎(42) 3439



## 第9回長生郡写真クラブ合同作品展

会場には、地元風景・行事・家並みなど数多くの作品が展示されます。

◆とき 6月3日(金)～8日(水)

午前9時～午後5時  
初日 正午～午後5時  
最終日 午前9時～午後4時

◆ところ 茂原市中央公民館

ロビー・ギャラリー

◆参加団体 入場無料

一宮虹の会、長生村写真クラブ、長柄フォトクラブ、白子町白写会、睦沢フォトクラブ、長南フォトクラブ

【問合せ】 一宮虹の会・鈴木 ☎(42) 5600

## 介護支援専門員実務研修受講試験

◆試験日時 10月2日(日) 午前10時～正午

◆受験資格 医療・保健・福祉分野の有資格者などで一定期間以上の実務経験のある方

◆申込書配布場所 一宮町保健センター、一宮町社会福祉協議会、長生健康福祉センター、県高齢者福祉課、県社会福祉協議会、県福祉人材センター(JR千葉駅前)

◆申込書配布期間・申込受付期間 5月25日(水)～6月30日(木)

※最終日消印有効  
※簡易書留による郵送受付のみ

## 【問合せ】 千葉県社会福祉協議会 介護支援専門員養成班

〒260-8508  
千葉市中央区千葉港4-13

☎043(204)1610  
FAX 043(241)5121  
http://www.chibakenshakyō.com/

## 健康フォーラム2016

「認知症に打ち勝つ社会を目指して」

◆とき 6月4日(土) 午後2時30分～午後4時30分

◆ところ 茂原市民会館(茂原市茂原10-1)

◆内容 第1部 講演「認知症をどう生きるか」

～4つの認知症とその対応～

帝京大学ちば総合医療センター 神経内科教授 栗田正先生

第2部 パネルディスカッション

特別講演 「優しく見守る認知症」

落語家微笑亭さん太氏

◆定員 1000人

※要申込み

※かかりつけ医療機関、最寄りの医療機関または茂原市長生郡医師会へお申し込みください。

【問合せ】 茂原市長生郡医師会 ☎(24) 3285

## 第11回ちばIBD潰瘍性大腸炎&クローン病医療講演会

◆とき 6月19日(日) 午後1時～午後4時

◆ところ 船橋市西部公民館3階講堂(船橋市本中山1-6-6)

◆内容 第1部 講演 「炎症性腸疾患の最新治療」

東邦大学医療センター佐倉病院 鈴木康夫先生

第2部 患者同士の交流会

◆定員 100人

※要予約

◆参加費 500円(資料代)

【問合せ・申込み】 ちばIBDホームページ

http://www.chiba-ibd.com/

ちばIBD・竹井 ☎080(3421)7872

※電話は正午～午後1時まで受け付けます。

無料相談します

行政書士会長夷支部では左記のとおり無料相談を行います。

◆とき 6月26日(日) 午前10時～午後4時

◆ところ 中央公民館 講義室

※予約不要

◆相談内容 遺言、相続、金銭、離婚など

【問合せ】 行政書士会長夷支部・二階堂 ☎(44) 4622

## もしもアカウミガメに出会えたら

一宮町の砂浜には、毎年6月から9月にアカウミガメが産卵するため上陸します。

もしも砂浜でウミガメに出会えたら、ウミガメは警戒心が強いので、近づかず離れて見守ることが大切です。卵を産みはじめたら、近づいて観察しても大丈夫です。2から3週間後にもう一度産卵に来るため、海に帰るときも静かに見守りましょう。



▲ 上陸中の様子

▲ 産卵中の様子

九十九里浜自然誌博物館 秋山章男

【問合せ】 一宮ウミガメを見守る会・渡部 ☎090(1800)7139

☎kamekemi777@yahoo.co.jp

# 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。  
詳しくは保健センターにお問い合わせください。

## 6月の行事

【問合せ】 福祉健康課 ☎(40) 1055

名称	日程	時間	内容・対象	場所
マタニティ教室(第3回目)	1日(水)	受付 13:15 ~ 13:30	妊婦およびその家族	
育児相談(予約制)	3日(金)	9:00 ~ 11:00	子育てに関するさまざまな相談	
特定健康診査 健康診査 前立腺がん検診 肝炎ウィルス検査	6日(月) 7日(火) 8日(水) 10日(金) 11日(土) 13日(月) 14日(火) 15日(水) 16日(木) 17日(金)		●特定健診：40～74歳の国民健康保険加入者 (対象者には通知します) ●健康診査：75歳以上(対象者には通知します) ●前立腺がん検診：50歳以上の男性(希望者) ●肝炎ウィルス検査：対象者など詳細は9ページをご覧ください	
乳児相談	22日(水)	受付 13:15 ~ 14:00	4ヶ月児・7ヶ月児・12ヶ月児 ※7ヶ月児と保護者の方には、あわせて「ブックスタート」があります。	
地区伝達料理講習会	23日(木)	受付 9:20 ~ 9:30	町内在住の希望者 ※お問い合わせください	
3歳児健診	24日(金)	受付 13:15 ~ 14:00	平成25年1月～3月生まれ	
2歳児歯科健診			平成26年3月生まれ	
親子ふれあい教室	28日(火)	9:30 ~ 10:30 10:45 ~ 11:45	あそびの教室 1歳児(きょうだいの参加も可)と保護者 あそびの教室 0歳児(きょうだいの参加も可)と保護者	
男性の料理教室	29日(水)	受付 9:20 ~ 9:30	町内在住の希望者 ※お問い合わせください	
あそびの広場	1日(水)・2日(木) 20日(月)・23日(木)・27日(月) 29日(水)・30日(木)	9:30 ~ 12:00 13:00 ~ 16:00	乳幼児と保護者	
	※絵本の読み聞かせ 30日(木) 10:30 ~ 11:30 ボランティア「ゆりかご」 ボランティア「赤とんぼの会」による絵本の読み聞かせはお休みです。			
けんこう運動教室	1日(水) 20日(月) 28日(火)	受付 13:15 ~ 13:30	65歳以上の希望者(お口の健康体操) // (リズムアップ体操) // (筋力アップ体操)	保健センター
東浪見けんこう運動教室	9日(木) 22日(水)	受付 9:45 ~ 10:00	65歳以上の希望者(ワハハ!時間) // (筋力アップ体操)	東浪見 コミュニティ センター

# 保健センター

## 保健センターだより

### ウォーキングをはじめませんか

暖かい日が続くようになり、外に出るのも心地よい季節です。屋外で体を動かすことで、気分転換にもなり、心も体もリフレッシュすることができます。気軽にはじめられるウォーキングをぜひ取り入れてみてはいかがでしょうか。

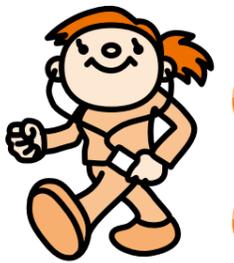
**心構え** ①やりすぎず、自分の適量で…1日5分でもいいので、長続きさせることを心がけましょう。  
②楽しむ…運動するという義務感ではなく、散歩をするという気楽な気分で出かけましょう。  
③準備運動をする…急な運動は体に負担がかかります。まずは、ストレッチなどの準備体操をしてから。

**注意点** ①体調に合わせて…普段と比べて体調が良くないと感じるときは絶対無理をしない。  
②水分摂取を忘れずに…水やスポーツドリンクなどの水分をこまめに摂取しましょう。また、炎天下での運動は危険ですので避けましょう。  
③主治医への相談を…治療中の病気がある方や持病がある方は、主治医に必ず注意点などを確認しましょう。

#### 長続きのポイント

今まで、「何度かチャレンジしたけれど長続きしない」という方も多いかと思います。続けるためにはモチベーション(やる気)の継続、向上が不可欠です。こんな工夫をしてみませんか。

- ・一緒に歩く仲間を作る(ウォーキング会に参加してみるなど)
- ・普段とは違う道歩く、自然を探す(散歩の感覚で)
- ・目標を明確に(やせる、健康になるなど改善した状態をイメージしてみましょう)
- ・歩いた距離を記録(達成感を味わうために効果的です。距離だけでなく、日記などでも)
- ・音楽を聴きながら(ストレス解消に最適。周囲の音が聞こえにくくなるため、車に注意!)
- ・階段の上り下りをする(外だけではなく、家の中でもできます)



## 5月のレシピ

### 新玉ねぎのカレーソテー

1人分 92キロカロリー

材料	4人分
新玉ねぎ	300g
にんにく	1かけ
ベーコン厚切り	1枚
ピーマン	2個
サラダ油	大さじ1
カレー粉	小さじ1
塩、こしょう	適宜
サラダ油	小さじ1

#### 〈作り方〉

- ① 新玉ねぎはくし型に切る。にんにくは薄切り。
- ② ベーコンは短冊切り、ピーマンは種、ワタを取って太めのせん切り。
- ③ フライパンに、サラダ油、にんにく、ベーコンを入れて弱火にかける。
- ④ にんにくの香りがしてきたら、火を強め新玉ねぎを炒める。新玉ねぎが透きとおってきたら、カレー粉を加えて全体からめるように炒める。
- ⑤ ピーマン、塩、こしょうを加えて、全体を大きく炒め合わせ、皿に盛る。



新玉ねぎは辛味が少なく、柔らかくて水分が多いのが特徴です。サラダでも美味しいですが、簡単に作れ、子どもも好きなカレー味ですので、ぜひお試しください。  
カレー粉の量はお好みで!



※ カレンダーは6月の予定です。

日	月	火	水	木	金	土
			1	2 燃えるゴミ 人権行政相談	3 2コース 燃えないゴミ 3コース 資源・乾電池ゴミ 子育て相談室「コアラ組」	4 燃えるゴミ
5 消防操法大会 町の図書室休 休 長島医院 ☎(42)8800	6	7 燃えるゴミ 親子教室「ひよこ組」	8	9 燃えるゴミ	10 1コース 粗大ゴミ 3コース 燃えないゴミ	11 燃えるゴミ
12 休 よねもと整形外科 ☎(40)1065	13	14 燃えるゴミ	15	16 燃えるゴミ	17 1コース 資源・乾電池ゴミ 2コース 粗大ゴミ	18 燃えるゴミ
19 町の図書室休 休 いちのみやクリニック ☎(42)1616	20	21 燃えるゴミ 法律相談 親子教室「ひよこ組」	22	23 燃えるゴミ 心配ごと相談	24 1コース 燃えないゴミ 2コース 資源・乾電池ゴミ 3コース 粗大ゴミ 定例議会	25 燃えるゴミ
26 休 K-Iクリニック ☎(42)7575	27	28 燃えるゴミ	29 計量器定期検査	30 燃えるゴミ		

●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。

町 県 民 税 (第1期)  
6月30日(木)

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

4月から相談時間が  
変更になりました

夜間急病診療所

☎(24)1010 (茂原消防署のうら)

・診療科目 内科・小児科・診療時間 20:00～23:00

※20:00前の急病などは、消防本部☎(24)0119へ

夜間急病診療テレフォン案内 ☎(24)1011 (19:00～翌朝6:00)