

平成28年 9 月号

発行 千葉県長生郡一宮町
編集 一宮町役場まちづくり推進課
電話 0475 (42) 2111 (代)
人口 12,387 人 (-10人)
男 6,098 人 (+1人)
女 6,289 人 (-11人)
世帯数 5,128 世帯 (+2 世帯)
面積 22.97 k㎡

※平成28年9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



循環バスにはもう乗りましたか？

観光客や町民の皆さんの足として活躍する無料観光循環バスのご利用は10月2日までと残りわずかとなりました。商店街の歴史ある街なみや、サーフィンで賑わう海岸通りなど、一宮町の魅力をバスで巡ってみませんか？



ファミリー料理教室開催!



～ 緑米を使った夏休みのランチ ～ 主催：一宮町食生活改善会

今年も夏休みの7月28日・8月2・4・5日の4日間、小学生と保護者を対象として料理教室を開催しました。参加者は204人と、過去最高となりました。

今回は一宮町ネイチャークラブから、昔ながらの栽培方法で収穫した緑米(古代米)を提供いただき、これを精米した米と、この米を粉にした米粉を使って調理実習を行いました。
もち米に近い食感の緑米を使った炊き込みご飯は、おかわり続出。ごはんだけでなく、かつお節からだしをとったかき卵汁も大好評でした。
今回の献立と参加された子どもたち、保護者の方の感想文を紹介します。



みんなの感想



一宮小一年 すだ もあ
クッキーをつくるのがたのしかったです。ほつちようをつかうとき、どきどきしました。

東浪見小二年 たかなし はやと
すくおいしかったです。おもしろかったです。のこさないでぜんぶたべられました。



まず、炊き込みご飯の具を切りました。

東浪見小三年 曾根 虹々百
むずかしかったけど、たべたらとてもおいしくてびっくりしました。
一宮小の人となかよくなれて、うれしかったです。一番うれしかったのは、ピーマンが食べられたことです。

一宮小四年 高梨 真白
今日はクッキーやかき卵汁を作りました。かき卵汁はかつおぶしでだしをとったら、いいにおいがしました。また来年も来たいと思いました。



グラノーラクッキーです。みんなで混ぜて丸めて、おいしそうに焼き上がりました。



一宮小五年 鈴木 美々翔
きれいなピーマンやチーズが食べられてうれしかったです。家でクッキーや魚のカレー焼きを作ってお父さんとお母さんに食べさせたいです。今日は来てよかったと思いました。

18ページの保健センターだより 9月のレシピで紹介します!

緑米の炊き込みごはん

魚のカレー焼き

材料…………… 4人分
めかじき…………… 4切れ
塩・こしょう…………… 少々
玉ねぎ…………… 50g
ピーマン…………… 1個
マヨネーズ…………… 35g
カレー粉…………… 小さじ2/3
ピザチーズ…………… 15g
サニーレタス…………… 適宜
ミニトマト…………… 8個

- 作り方 1人分 185kcal
- ① めかじきはペーパータオルで水気をおさえ、塩、こしょうを振り、クッキングシートを敷いた天板に並べる。
 - ② 玉ねぎ、ピーマンはみじん切り、ペーパータオルに包んで水気を絞り、ボールに入れる。ここにカレー粉とマヨネーズを加えて混ぜる。
 - ③ ①のめかじきに②のをのせて、ピザチーズをかける。
 - ④ 200℃オーブンで10分焼く。焼けたら皿に盛り、サニーレタス、ミニトマトを添える。

かきたま汁

材料…………… 4人分
湯…………… 600cc
花かつお…………… 20g
えのき…………… 1/2袋
小松菜…………… 80g
卵…………… 1個
塩…………… 小さじ1/2
醤油…………… 小さじ1

- 作り方 1人分 29kcal
- ① だしをとる。
鍋に湯を沸かし、花かつおを入れる。ふたをして弱火で30秒煮立たせる。そのまま冷まして、ペーパータオルを敷いたザルでこす。
 - ② えのきは根を落とし半分の長さに切り、ほくしておく。
 - ③ 小松菜はよく洗って2センチ長さに切る。
 - ④ ①のだし汁を煮立て、えのき、小松菜を入れ、火が通ったら塩、醤油で調味し、割りほぐした卵をまわし入れる。

米粉のグラノーラクッキー

材料…………… 16個分
A 米粉…………… 100g
ベーキングパウダー…………… 小さじ1
フルーツグラノーラ…………… 100g
サラダ油…………… 30g
B 牛乳…………… 60cc
はちみつ…………… 25g

- 作り方 1人分 152kcal
- ① オーブンを180℃に予熱する。
 - ② Aをビニール袋に入れて口を縛り、振り混ぜる。
 - ③ ボールにBを入れて混ぜる。
 - ④ ③のボールに②の粉を入れて、さっくりと混ぜる。
 - ⑤ 16等分してぎゅっと握るようにして丸めてから軽く押し、形を整え、クッキングシートを敷いた天板に並べる。
 - ⑥ オーブンに入れて180℃で15分焼く。焼けたら取り出して冷ます。



かつお節でだしをとります。良いにおいがしておいしいだしがとれます。

一宮小六年 関 さくら
今日の料理教室は魚があつて、「うわあ、マジかる」「ムリっ」と思っていたけど、食べたらいちがかったです。一番おいしかったのは、クッキーです。グラノーラが苦手なので、ちよつとかじつてみたら意外とおいしくてびっくりしました。この経験をいかして、これからも料理したいです。



ごはんが炊き上がりました！これで40人分です。

みんな頑張りましたね。一緒に「いただきますー！」



保護者 丸島 ひとみ
かつおだしを使ったすまし汁が、美味しかったです。普段はかつお節を使ってだしを取らないので、味の違いにびっくりしました。今度家でも作ってみようと思います。

保護者 田中 裕隆
この度は親子のふれあいや、他の方々とのつながりをもてるイベントを開催してくださり、ありがとうございました。クッキングするのが楽しかったのはもちろん、地元の特産な材料を使った、栄養価の勉強もあり、ためになりました。また次回も参加したいです。

あなたの「宮ものがたり」を募集します！

「大正・昭和の一宮ものがたり」を残す会では、明治・大正・昭和の日々のできごとや風景の文章を募集しています。400字詰め原稿用紙5枚以内で、10月31日までにご連絡をお待ちしています。また一宮町のイラスト・古い写真も募集しています。

【問合せ】
「大正・昭和の一宮ものがたり」を残す会・坂野雪枝
☎(42)3367
住所 宮原545-2

たまひよ部

あんよ前のベビーとママ、妊婦さんを対象に毎月第4木曜日にお茶をしながら子育てについておしゃべりしています。

- ◆10月「マッサージオイルを作ろう！」
先輩ママアロマセラピストの方をお招きし乾燥しがちな冬に向けた自分オリジナルのアロママッサージオイルを作ります。乳幼児や妊婦さんへのアロマの使用方法もご説明いただきます。ワークシヨップです！
- ◆とき 10月27日(木)
午前10時半～正午
東浪見こども園
- ◆ところ 支援室
- ◆参加費 300円
(お茶お菓子付き)

【申込み・問合せ】

ママ〜ウェイ・富澤
☎050(3577)1335
✉mommyway.ichinomiya@gmail.com

子育ておしゃべりサロン
「保育所・幼稚園とも園ロミ情報会」

先輩ママに、あれこれいろいろ聞いたりおうち11月の入所入園の申し込み前に、それぞれの園の違いや特色について、みんなで楽しくおしゃべりします。

- ◆とき 10月14日(金)
午前10時30分～正午
中央公民館・和室
- ◆参加費 無料
- ◆託児はありますが、キッズスペースもご用意していますので、お子様連れでもどうぞお気軽にお出かけください。

わいわいカンファ

〜ミニミニ運動会〜

- ◆かけっこ、玉入れ、障害物競争、借り物競争などをして遊びます。カフェコーナーもありますので、お茶をしたりおしゃべりしたり、お子様のお友達作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 10月26日(水)
午前10時30分～正午
中央公民館・大会議室
- ◆参加費 親子1組500円
(お茶お菓子付き)

「子育て講座」ノーパードイースパー
「フレンド」完璧な親なんていない！

自分に合った子育ての方法を、親自身が見つけ出してゆく講座です。全6回のプログラムですが、回を重ねる毎に参加者の皆さん同士が仲良くなり、いろんな話題でおしゃべりが弾みます。毎日の子育てのヒントがたくさんつまっている、楽しい講座です。

- ◆とき 10月17日(月)、24日(月)、11月7日(月)、14日(月)、21日(月)、28日(月)「全6回」
午前10時～正午
- ◆参加費 無料
- ◆場所 中央公民館
- ◆ファシリテーター 子山こども家庭支援センター センター長 柴田 敬道さん
- ◆対象 概ね0才から5才のお子さんの保護者の方
- ◆参加ご希望の方は、お名前、ご連絡先をお申し込み先までお知らせください。
- ◆締切 10月9日(日)
- ◆託児はありますが、キッズスペースもご用意していますので、お子様連れでもどうぞお気軽にお出かけください。

「ハロウィンパレード」
みんなで仮装して、後場周辺をパレードしながら、お菓子をもらっちゃおう！

- ◆とき 10月31日(月)
1回目 11時スタート
2回目 16時スタート
※15分前から受付を開始します。
- ◆参加費 1人500円
(お菓子・保険代含む)
- ※0歳児、付き添いの大人は無料
※当日集金します。
- ◆参加方法
①お子さんと保護者の方の氏名
②電話番号
③1回目または2回目(または両方)のどちらかに参加ご希望をお申し込み先までお知らせください。
- ◆締切 10月27日(木)
- ◆問合せ・申込み
138子育てネットワーク・藤井
☎090(7720)6070
✉yssm-f@softbank.jp



MINT KID'S が初の快挙!

長生サマーカップで男女ダブル優勝を遂げました。

8月20日(土)～21日(日)、茂原市民体育館で開催の平成28年度長生サマーカップにおいて一宮町ミニバスケットボール部 MINT KID'S GIRL'SとBOY'Sはクラブ史上初の男女ダブル優勝を決めました。5年生以下の特別ルールで行われるこの大会は夷隅郡市、山武、印旛、安房、東総など長生郡市以外からも多くのチームが参戦。男子が23チーム、女子が35チームという大きな大会となっています。その中で MINT KID'Sは快進撃を続け、男女同時に優勝という快挙を成し遂げました。なお、優秀選手に男子は石川陽太選手、女子は北見梨乃選手とこちらもダブルでの受賞となりました。

郡民大会7連覇、馬淵町長に凱旋報告



既報の通り、今年度の郡民体育大会も一宮町が総合優勝を7年連続で決めて終わりましたが、8月8日、各優勝チームの監督が優勝トロフィー、優勝盾を持って役場に集合。大場体協会長、小関体協幹事長を交えて馬淵町長に優勝報告を行いました。

努力の天才たち、稽古通りの試合ぶりで好成績を連発!



第30回和道会千葉県空手道選手権大会が7月31日に横芝敬愛高校体育館で行われ、大会が年々レベルアップする中、一宮からは去年より多くの選手が参戦を果たしました。その結果、3種目に優勝、2種目に準優勝、7種目に第3位に入るという好成績を残しました。

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9月発行 Vol.110

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/エンジョイススポーツクラブ/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

8月の「ニコリ」レポート

8月は町内在住のバランスボールインストラクターの栗山ともみさんに講師をお願いしました。体幹を鍛える、不意な動きに身体を反応させるなど、たくさんの刺激が詰まった内容でした！(10月のニコリはGSSセンターで15日と29日に行います)



第16回全日本少年少女空手道選手権大会 出場おめでとう!
大きな看板の前で兄の佐輔君と

流派を超えた全国大会でベスト16に食い込む!

第16回全日本少年少女空手道選手権大会が8月6日(土)、東京武道館で行われ、空手道部剛柔流所属の岩下駿斗選手は、小学2年生男子組手の部に千葉県代表選手として出場。苦しい練習に耐え、大きなプレッシャーをはねのけてベスト16という好成績を残しました。

一宮町の歴史特集
「一宮町の文化財③」
上総とんび

「一宮町の文化財」第3回は「上総とんび」を紹介します。

上総とんびは江戸時代、地曳網漁が盛んに行なわれていた頃に生み出された凧です。漁師が大漁の時に着る「万祝着」という着物と同じ形の凧で寛政3年(1791年)、一宮の字東村の重右衛門の創始と伝えられています。以後、代々嵯峨野家で一子相伝として伝承され、現在の嵯峨野彰氏で10代目です。

かつて九十九里地域では、凧揚げは5月の節句の行事として行われていたといわれます。今では端午の節句、子どもの誕生、上棟式、さらには社運隆盛を願う人々の運と願望を担っています。

上総とんびは、竹で骨組みを作るとき、縦骨が前に付き、それに和紙を張りまします。その外部に横骨が組み込まれています。かつては



フジラのひげを使って「うなり」と呼ばれるものを作り、独特な音を出しました。現在は代用うなりを用いて「うなり」を張っています。うなり棒は前に付け、後ろに張るのが代々伝承されています。
図柄は干支、武者絵、家紋の系統や日の出の鶴、寿などがありますが、「出世鯉生け捕り(写真の図柄)」という図柄が基本です。また女性が描かれた貴重な図柄も存在します。現在も江戸時代の木版約40枚、図柄約80種類(木版両面刷り)、下絵約350点が技術とともに伝わっています。200年以上前の技術と伝統、用具が今でも継承されているのです。

【問合せ】 教育課 ☎(42)1416

夏休み学習会「サマースクール」 ～高校生の学習サポート～

7月26日(火)から8月1日(月)の内4日間、一宮小学校と東浪見小学校の4・5・6年生を対象に、「サマースクール」が開催され、両校あわせて延べ319人の児童が参加しました。

この事業は、希望する児童に個別指導で学力の向上を図るとともに、夏休み中の学習習慣を確立させるのがねらいです。

参加児童は、一人ひとりの課題に応じて、先生方や一宮商業高等学校・大多喜高等学校・茂原高等学校のボランティア生徒(34人に協力いただきました)とともに課題に取り組みました。

小学生は「学習が不十分なところが分かるようになった。」「勉強が集中してできた。」「高校生のお兄さんやお姉さんが良く教えてくれた。」と話していました。また、高校生は「小学生が落ち着いて良く学習に取り組んでいた。」「人に教えることは楽しいことだと知りました。教師になるなら小学校の先生になろうと思います。」「子どもたちが話を聞いてくれて、やりがいを感じました。」と話していました。中には、将来教職に進むためにとても良い経験になり、ぜひ、来年も協力したいと言ってきている高校生もいて、顔見知りになった小学生と楽しそうに会話する姿も見られました。短い時間でしたが、小学生と高校生との交流も図れた良い機会になったようです。



里山のシンボル

～一宮ネイチャークラブ～

一宮町の生き物調べを始めて3年が経とうとしています。特に松子地区には絶滅が心配される貴重種が多く、撮影の大切な拠点です。昔と変わらない景観は訪れるたびに懐かしさを覚えます。

松子に生息する多種多様な生き物の中でも、シンボリックな存在はフクロウ。里山の生態系の頂点に位置します。餌となる小動物などが豊富で里山環境の保全性が高い証拠を示しています。

野生のフクロウの姿を探すのも楽しいものです。

【問合せ】

矢澤 ☎(42)7388 大川 ☎(47)4959
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!



▲撮影：平成27年2月(松子)

日本時間の8月4日の朝、リオデジャネイロにおいてIOCから、2020年東京オリンピックでの追加種目について、サーフィンを含む五種目採用の発表がありました。開催地については、同時発表になりませんでした。したが、その後、日本のオリンピック組織委員会が、サーフィンについては一宮町の釣ヶ崎海岸を予定地として挙げていたことがわかりました。
IOCの最終的な判断は12月になされるのだそうですが、サーフィン競技の予定地として一宮町の名が挙がったというのは事実ですので、大変嬉しいことです。

とながら、房総半島をはじめとして、千葉県全体のお力添えを頂かなくてはなりません。もちろん一宮町の皆様にも、大いに協力を仰ぎたいと考えています。
いずれにせよ、選手の皆様に最高のコンディションで競技をしていただくことが至上命令です。そして、来訪される関係者・観客の皆様、お迎えする一宮町の方々、皆様が「よいオリンピックだったね」と回顧していただけるような大会にしなければなりません。

また、オリンピックの開催を通じて、町がさらに知名度を上げ、多くの人に来訪し消費をして頂けるように、また移住の希望者の方も継続的においでいただけるように、町の魅力を高め、発信してゆく努力が必要です。

これから4年間、オリンピックで生じるかもしれない「ミニバブル」に踊らされずに、長期的な見通しで町の持続的発展の戦略を立ててゆきますので、倍旧のお力添えをお願い申し上げます。



一宮町長 馬淵 昌也

No.3

町長コラム

■オーストラリアでホームステイ ～中学生海外交流研修～

一宮町・長生村・白子町合同の中学生海外交流研修が7月31日から8月9日までの10日間、オーストラリアで行われ、一宮中学校からは、8人の生徒が参加し、ホームステイや学校訪問などを通じて地域の人たちと交流を深めました。



「体力年齢測ってみませんか」 ～体力・運動能力調査～

■問合せ 教育課 ☎(42)1416

一宮町スポーツ推進委員では、体力・運動能力調査を実施します。自分の体力年齢を測ってみませんか？種目は握力・上体起こしなど6種類です。調査終了後には、体力年齢を記録した紙をお渡しします。

- ◆とき 10月16日(日) 午前9時～正午
- ◆ところ GSSセンター
- ◆持ち物 上履き・タオル・運動着
- ◆参加費 無料

参加希望の方は、当日直接会場までお越しください。

就学時健康診断を行います

■問合せ 教育課 ☎(42)4574

平成29年度に小学校へ入学する子ども(平成22年4月2日～平成23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、10月上旬に送付する案内で確認してください。



- ◆とき 一宮小学校 11月4日(金) 東浪見小学校 11月21日(月)
- ※時間は、両校とも午後1時30分からです。

郷土料理を作ってみよう ～太巻き寿司教室募集～

■問合せ 中央公民館 ☎(42)4576

- ◆とき 郷土料理を習ってみませんか？ 10月19日(水) 11月8日(火) 11月16日(水) 全3回 午前8時30分～正午
- ◆ところ 中央公民館 調理室
- ◆定員 20人
- ◆受付 9月26日(月) 午前8時30分～
- ◆参加費 2000円
- ※申し込み時に集金します。
- ※ハガキ(表書きに本人の住所を記載して)をお持ちください。持ち物などをお知らせします。

新成人のお祝い

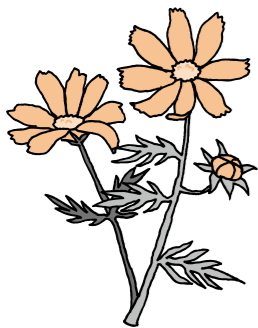
■問合せ 教育課 ☎(42)1416

- ◆とき 新成人の門出をお祝いする式典を開催します。ぜひご参加ください。 平成29年1月8日(日) 午前10時30分～ (受付 午前10時～)
- ◆ところ 中央公民館 大会議室
- ◆対象 平成8年4月2日～平成9年4月1日生まれますので、お問い合わせください。

監査委員に若菜孝さん

■問合せ 総務課 ☎(42)2112

7月28日に開催された第2回一宮町議会臨時会において、一宮町監査委員に、若菜孝さん(17区)が選任されました。任期は8月1日から4年です。



乳児のB型肝炎ウイルスワクチンが定期予防接種になります

■問合せ 福祉健康課 ☎(40)1055

10月1日から、B型肝炎ウイルスワクチン接種が、国の法律で定められる予防接種(定期予防接種)になります。対象の方には、9月下旬に個別通知をします。

※対象者のうち、すでに任意接種をした方については、3回の接種のうち接種していない回数を定期接種として受けることができます。 ※母子感染予防のため、出生後に健康保険によりB型肝炎ウイルスワクチンの投与の全部または一部を受けた方は定期接種の対象外です。

- ◆対象 平成28年4月1日生まれ以降の1歳未満の乳児
- ◆接種回数 3回(27日以上の間隔で2回、さらに1回目接種終了後20週間以上の間隔を置いて1回)
- ◆接種費用 無料

コンポストの購入に補助が出ます

■問合せ 事業課 ☎(42)1430

コンポスト(生ごみ肥料器)を指定業者から購入して設置した場合に最大3千円の補助が出ます。申請書類などは、事業課で配布しています。

《指定業者》

- ・(有)荒留商店 一宮307012
- ・JA長生一宮宮農経済センター 一宮234613
- ・株式会社 山長 一宮2443
- ・株式会社 音羽屋 一宮277212

平成28年度も県および町が管理する海岸などで、空き缶拾いや清掃などの活動を行う団体を助成する事業を行っています。

◆対象となる事業（事業例）

- ① 砂浜や保安林内などのゴミ拾い
- ② 一宮川の草刈りや水質浄化運動
- ③ 県道飯岡一宮線周辺の花植えなどの環境美化
- ④ 砂浜の動植物の保護活動

◆対象となる団体

大塚実海と緑の基金条例第1条の趣旨に賛同し、海岸などの環境保護活動を開始しようとするボランティア団体または既に開始しているボランティア団体が対象です。

◆補助の内容

- ① 補助対象経費に対して上限額 10万円（※補助対象経費が10万円未満の場合は、10万円以内）
- ② 補助は1団体で年度1回
- ③ 補助の対象となる経費 4月1日から翌年3月末日までの間に実施される活動経費を補助します。

※次の(ア)から(ウ)については補助しません。詳細はホームページを参照してください。

- (ア) 団体の運営経費、営利を目的とする事業に要する経費
- (イ) 活動に係る労務費
- (ウ) 県、市町村などの他の補助金が交付されている活動

◆補助金交付決定までの手続き

町に交付申請書を提出してください。申請があったものについては、一宮町海岸環境保護活動審査委員会で厳正に審査のうえ交付決定を行います。応募多数の場合など必ずしもご希望に添えないことがありますので、「了解」承ってください。



これまでは、ねこを放して飼うのが普通でしたが、都市化が進み、住宅事情が変化する中で、ねこの放し飼いによる迷惑問題について近隣の住民からの苦情が多く寄せられています。

ねこは、つないで飼う法的義務はありませんが、室内飼いにする事で、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。

「ゴミのルールを守って」

「ゴミの集積所は、各区の区長や役員をはじめとする利用者により、日々、管理と清掃が行われています。指定袋に入れていなかったり、収集日が違うゴミが出されたりすることが最近多くなっています。そうしたルール違反となるゴミが集積所に出された場合は、そのゴミを出した人の代わりに区長などが処理することになります。

「ゴミを出す時は、「ゴミと資源の分け方・出し方（ゴミカレンダー）」を参考に、ルールを守って出すようにしましょう。

「ゴミと資源の分け方・出し方」は、長生都市広域市町村圏組合のホームページでご確認いただくか、役場2階の事業課で配布しています。



高齢者と家族の身近な相談窓口 すまいるサポートセンター

（一宮町地域包括支援センター）

すまいるサポートセンターは、高齢者の皆さんが、住み慣れた地域で安心して生活を続けられるように支援を行う相談窓口です。介護をはじめ福祉、医療などさまざまな面から支える地域の拠点として保健センターに設置されています。相談は無料です。

お気軽にご相談ください。

一人暮らしで 今後は心配...

誰に相談したらいいのかわからない

財産管理に自信がなくなった

引っ越してきたばかりで友人がいない。地域活動に参加したい

車いすを借りたい。どこに相談したらよい？

近所の高齢者が虐待を受けているみたいだけど

「こんなとき」は... すまいるサポートセンターへご相談ください。保健師、社会福祉士、主任介護支援専門員が対応します。

☎(40)1055

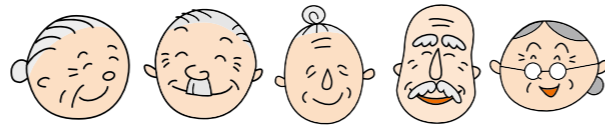
こんな仕事をしています

相談や悩みにおこたえします

高齢者の皆さんやご家族、地域の人からの相談や悩みにおこたえし、情報の提供やサービスの紹介をします。介護や健康のことだけでなく、生活全般についてなんでもご相談ください。

皆さんの権利を守ります

安心して日常生活を送れるように、高齢者の皆さんの権利を守る取り組みをします。例えば、成年後見制度の紹介や虐待の早期発見、消費者被害の未然防止などに対応します。



自立して暮らせるように支援します

高齢者の皆さんが自立して生活できるように、生活のしかたやサービスの利用などについて助言・紹介するなど、皆さんの今の状態に合った健康づくりや介護予防のお手伝いをします。



高齢者が暮らしやすい地域づくりに取り組みます

高齢者の皆さんが住み慣れた地域で暮らし続けられるよう、ケアマネジャーの指導・支援など、地域のさまざまな機関・専門家と連携・協力できる体制づくりに取り組みます。

普通救命講習のお知らせ

私たちが生活する中で、病気やケガ、不慮の事故などは、時間や場所に関係なく、ある日突然起こります。そんな時、救急車が到着するまでの間に人工呼吸や胸骨圧迫、AEDなどの適切な応急手当を行うことができれば、尊い命を救うことにつながります。

南消防署では、いざという時のために応急手当講習会を開催します。あなたも講習会で正しい応急手当の知識と技術を身に付けてみませんか。

講習修了者には普通救命講習修了証が交付されます。

- ◆とき 10月22日(土) 午前9時～正午
- ◆ところ 中央公民館大会議室
- ◆定員 30人
- ◆対象者 町内在住または在勤者の方
- ◆募集期間 10月13日(木)まで
- ◆定員になり次第終了
- 【申込み・問合せ】 長生郡市消防本部(警防課) ☎0119 (20)0119 南消防署 ☎(42)2123

里親大会のお知らせ

さまざまなお知らせから家庭で暮らさない子どもたちを家庭的な環境で養育する里親の役割と意義について考える催しです。

- ◆とき 10月30日(日) 午後1時～午後4時
- ◆ところ ホテルプラザ菜の花「3階 菜の花」(千葉市中央区長洲1丁目8-1)
- ◆内容 ①講演 「改正児童福祉法で社会的養護はどう変わるか」 講師 長野大学准教授 上鹿渡 和宏氏 ②パネルディスカッション 「里親が語る『私の養育体験』」
- ◆定員 100人 (定員超過の場合抽選)
- ◆申込み方法 申請用紙をFAXまたはEメールで送付
- 【申込み】 千葉県里親家庭支援センター ☎047(373)1063 ☒fosterfamily926@gmail.com
- 【問合せ】 千葉県健康福祉部児童家庭課 ☎043(223)2322

返しきれない借金で悩んでいませんか?

千葉財務事務所では無料の債務相談窓口を開設しています。相談内容により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。

- ◆受付期間 午前8時30分～正午 午後1時～午後4時30分 ※月～金(祝日を除く) ※秘密は厳守します。
- 【問合せ】 財務省千葉財務事務所 債務相談窓口 ☎043(251)7830

行政書士による無料相談会

- ◆とき 10月23日(日) 午前10時～午後4時
- ◆ところ 茂原市役所市民室 いすみ市岬公民館 おおたきシヨッピングプラザ オリブ
- ※予約不要 ※相続手続きと遺言書作成、成年後見制度、在留資格など国際業務に関することなど
- 【問合せ】 千葉県行政書士会会長支部 ☎(33)3885

ds 無料調停相談を実施します

千葉地方・家庭裁判所一宮調停協会では、民事・家事調停委員による無料調停相談を実施します。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時まで
- ◆ところ 茂原市総合市民センター(茂原市町保13-20)
- ※相談時間は1件30分程度
- 【問合せ】 千葉地方・家庭裁判所一宮支部 ☎(42)3531

司法書士による無料法律相談会

- ◆とき 10月1日(土) 午前10時～午後3時
- ◆ところ 茂原市総合市民センター 2階研修室
- ※予約不要 ※不動産の相続や売買・会社の設立など登記に関する相談、借金・成年後見に関する相談など
- 【問合せ】 千葉県司法書士茂原支部 安井恵一司法書士事務所 ☎(27)1487

県立長生特別支援学校 「後期学校公開」

- ◆とき 10月12日(水) 午前9時40分～午後0時15分 午後1時～午後2時
- ◆ところ 県立長生特別支援学校 (東浪見6767-7)
- ◆内容 本校の概要説明、授業および校内施設の参観
- ※午前または午後の参加となります。 ※午前は給食参観をしない場合は、午前11時40分までとなります。
- 【問合せ】 長生特別支援学校担当 渡邊・永野 ☎(42)2470

県立長生特別支援学校 「しおかぜ祭」

- ◆とき 10月22日(土) 午前9時30分～ 午後2時25分
- ◆ところ 県立長生特別支援学校 (東浪見6767-7)
- ◆内容 ・長養太鼓演奏 ・小学部 遊びを中心とした出し物 ・中学部・高等部の作業製品の展示・販売 ・PTAバザーなど
- ※外部団体の参加も予定しています。
- 【問合せ】 長生特別支援学校担当 伊藤 ☎(42)2470

防衛大学校生・防衛医科大学校生を募集

防衛省・自衛隊では、次のとおり自衛官(学生)を募集しています。

【問合せ】 自衛隊千葉地方協力本部 茂原地域事務所 ☎(25)0452 茂原市町保3-217 シティビル2階

募集種目	応募資格	受付期間	試験期間	入(着校)隊	待遇・その他
防衛大学校学生	推薦 高卒(見込含)21歳未満の者(高等学校長の推薦などが必要です)	9月5日～9月8日	9月24日・25日	平成29年4月上旬	修業年限4年 卒業後1年で3等陸・海・空尉
	総合選抜	9月5日～9月8日	1次: 9月24日 2次: 10月29日・30日		
	一般(前期)	9月5日～9月30日	1次: 11月5日・6日 2次: 12月6日～10日		
	一般(後期)	平成29年1月21日～平成29年1月27日	1次: 平成29年2月18日 2次: 平成29年3月10日		
防衛医科大学校 医学科学生	高卒(見込含)21歳未満	9月5日～9月30日	1次: 10月29日・30日 2次: 12月14日～16日	平成29年4月上旬	修業年限6年 医師免許取得後 2等陸・海・空尉
防衛医科大学校 看護学科学生	高卒(見込含)21歳未満		1次: 10月15日 2次: 11月26日または、27日	平成29年4月上旬	修業年限4年 国家資格合格後 3等陸・海・空尉

知っていますか? 一宮町ボランティアセンター No.16

傾聴ボランティア「マウス」

私たちは、町内の福祉施設や個人のお宅にお伺いし、じっくりとお話を聴くという活動をしているグループです。

平成20年3月に地域包括支援センターと一緒に傾聴ボランティアグループを立ち上げ、現在、16人のメンバーで活動しています。

今から15年から16年前、定年退職され、一宮町へ移り住んで来られた方のところへ伺った時、「日頃、話をする人が近くになくて。今日も初めて声を聞いたのはあなたです。一日中、誰とも話をしない時が何日かあります。テレビやラジオと違い、今日のように直接、話ができることは涙が出るほどうれしい。」と本当にうれしそうに話されていました。その後、何人か同じような方とお会いしましたので、ただ、お話を聴いてあげられるボランティアが必要だと思いました。

皆さんは、「傾聴ボランティア」という言葉を耳にされたことは、ありますか。最近では、テレビや新聞で取り上げられることもあり、「内容は知らないけど、言葉は知っているよ。」という方もいらっしゃるかもしれませんね。

まず、傾聴ボランティア活動を始めるにあたり、傾聴ボランティア養成講座を受講しました。そして、ボランティア活動をするうえでの心構えや人との接し方、話し方などを学びました。

相手の方の色々なお話をお聴きしますので守秘義務の大切さなども学びました。

私たちの行っている傾聴ボランティアとは文字通り十四（たくさん）の心（気持ち、思い）に耳を傾けて心を込めてお話を聴くボランティアです。私たちは、お話をされる方の心に寄り添って聴くという活動ですので悩み事の相談やカウンセリングではなく、お話をされる方が自分の気持ちを言葉にしやすいように心がけ、なるべくたくさん話していただいて今日は「話を聴いてもらってよかった。」「少し気持ちが楽になった。」と言っていたような活動を目指しています。そして、もっと経験を積んで良い聴き手になりたいと思っています。

先日、長柄町で開催された傾聴ボランティア講座に参加しました。今まで学んだ事を再認識したり、新たな気づきがあったりと、とてもためになりました。これを日々の活動に活かして頑張りたいと思います。



第3回一宮町ボランティア福祉フェスティバル

- ◆とき 10月1日(土) 午前9時45分～午後2時
- ◆ところ 保健センターおよび保健センター前駐車場

楽しい催しがいっぱい!! 皆様のご来場をお待ちしています。

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 FAX(42) 3439



一宮町ボランティアセンターキャラクター「一宮ボックン」

ながいきファーム フェスタ2016

牛の写生会、ぬり絵コーナー、卵のゲームなど楽しい企画がいっぱいです。地元牛の美人コンテストや、地元の農産物やアイス、チーズなどを販売する「まぎばマーケット」で楽しんでいただけます。また、牛のコスプレ(牛柄のシャツなど)をして来場された方にプレゼントを用意しています。

- ◆とき 10月1日(土) 午前10時30分

午後3時30分

※荒天中止

【問合せ】

長生地域畜産振興協議会事務局
 (長生農業事務所企画振興課)
 ☎(22)1751

大切な契約や遺言書は 公正証書で!

茂原公正証書では、10月1日から7日の公正証書週間にあわせて、無料相談所を開設します。秘密は厳守しますので、お気軽にご相談ください。

◆とき・ところ

①10月1日(土) 午前10時00分～午後4時
 茂原公正証書場

②10月7日(金)

午前9時30分～正午

茂原市役所5階503会議室

※両日とも予約制

◆相談内容

公正証書による遺言書、土地・建物の賃貸借、金銭の貸借、子どもの養育費の支払いなどの契約書の作成

【申込み・問合せ】

茂原公正証書場
 ☎・FAX(22)5959

白子チューリップ祭り

チューリップのオーナーになりませんか?ご協力していただけるオーナーを募集します。区画と球根を買い取り、植付けと除草などの管理を行っていただきます。祭り終了後は花の切り取りや球根の掘り取りが自由に楽しめます。

◆募集期間

10月14日(金)まで

◆賛助金

一口1000円から

◆植付日

11月12日(土)

◆申し込み

11月13日(日)

【問合せ】

花の広場実行委員会事務局
 (白子町産業課内)
 ☎(33)2115

長生農業フォーラム2016

地域・産地の活性化、担い手育成に向けて「新しい発想で、魅力ある農業へ」をテーマに講演と事例発表が行われます。あわせて、長生郡市農林業功労者表彰式、地域農産物の即売会も実施します。お気軽にご参加ください。

◆主催

長生農業フォーラム実行委員会

◆内容

①講演

「新しい発想で、魅力ある農業へ」

講師 榎みやじ豚

代表取締役社長 宮治勇輔氏

②長生郡内における事例発表

③農産物の即売

◆とき 10月14日(金)

午後0時30分

午後3時40分

◆ところ 茂原市東部台文化会館

◆申込み締切日 9月30日(金)まで

【問合せ】

長生農業事務所改良普及課

☎(22)1771

【申込み】

事業課 ☎(42)1428

ウミガメの上陸・産卵情報

今年は、アカウミガメの上陸を6月11日に初めて確認してから、合計26回の上陸と、6月18日の初産卵の確認から合計21ヶ所での産卵を確認・記録しています。(8月5日現在)通常は、産卵から約60日後に子ガメが誕生するので、8月から10月にかけて砂浜を海へと向かう子ガメの様子や、足跡を見ることが出来ます。手の平に乗る程の、小さな子ガメが無事大海原へ旅立って行けるような、ゴミが無く、車両の乗り入れが無い美しい砂浜を、将来にわたり残して行くためには、私たち一人一人が常に、環境保護について意識しながら生活して行くことが大切です。

【問合せ】一宮ウミガメを見守る会
 ☎090(18007)7139
 ☒kaneakemi777@yahoo.co.jp



保健センター

10月の行事

※対象者に通知している行事については、掲載していないものもあります。
詳しくは保健センターにお問い合わせください。

【問合せ】 福祉健康課 ☎ (40) 1055

名称	日程	時間	内容・対象	場所
お子さんの救命救急講習	7日(金)	10:00~11:30	前日までにお申し込みください	保健センター
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	
親子ふれあい教室	13日(木)	9:30~10:30	あそびの教室 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 0歳児(きょうだいの参加も可)と保護者	
食生活改善会 地区伝達料理講習会	14日(金)	受付 9:20~9:30	町内在住の希望者 ※ お問い合わせください	
食生活改善会 おやつ教室	19日(水)	10:00~12:00	幼児向けの手づくりおやつ講習会 お子さんはお預かりします(町内在住の方) ※ お問い合わせください	
乳児相談	26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。	
男性の料理教室	28日(金)	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	3日(月)・5日(水)・6日(木) 11日(火)・14日(金)・17日(月) 20日(木)・21日(金)・24日(月) 25日(火)・27日(木)・28日(金) 31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(火) 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。			

保健センター

けんこう運動教室	3日(月)	受付 13:15~13:30	65歳以上の希望者(リズムアップ体操)	保健センター
	13日(木)		// (お口の健康体操)	
	25日(火)		// (筋力アップ体操)	
東浪見けんこう運動教室	14日(金)	受付 9:45~10:00	65歳以上の希望者(レクリエーション)	東浪見 コミュニティセンター
	27日(木)		// (ワハハ!時間)	

【今月の検診】

大腸がん検診 (回収日)	5日(水)	対象者には通知します	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今年度の検診の申し込みをした方に通知します。①から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。
	6日(木)		



保健センターだより

◎ ラジオ体操をしてみませんか? ◎

ラジオ体操は、人間の体全体をまんべんなく動かすために、13種類の動作で構成されています。

正しいやり方で毎日続けることで、加齢や生活の偏りなどからくる「体のきしみ」を取り除き、体本来の機能をもとに戻すほか、それを維持する効果があります。また、「風邪を引きにくくなった」、「血圧や血糖値が下がった」などの報告もあります。ラジオ体操を継続することで体全体の血流が良くなり、筋肉に弾力が生まれ、その結果と考えられています。

15分間ラジオ体操を行うと、早いペースのウォーキングと同程度の運動になると言われています。ぜひ、毎日の生活に「ラジオ体操」を取り入れてみましょう。

【ラジオ体操をする際の注意点】

★体全体をしっかり動かしましょう

慣れない方の中には、腕だけが一生懸命動いていて、下半身がおろそかになっているケースがあります。ラジオ体操の動きは体全体を対象にしていますので、このような状態では効果が半減してしまいます。

かけ声にあわせてしっかりと体全体を動かすように心がけてください。また、ガラガラと行うと、体に余計な負荷がかかり、疲労感をともなうこともありますので避けましょう。個人の体力や体調にあわせて、できる限りメリハリをつけて行うようにしてください。

★気楽な気持ちで臨みましょう

服装は本人にとって動きやすいと感じるものであれば一切自由です。趣味的な要素を含んでいるのがラジオ体操ですから、あまり構えないで気楽な気分です。

★継続しましょう

筋肉は3日休むと元に戻ってしまいます。できれば毎日、それが難しい場合は3日以内にもう一度、という具合に継続することが大切です。



9月のレシピ

ファミリー料理教室でおかわり続出の大人気メニューです。一宮町食生活改善会
緑米が手に入らなくても、もち米で同様に作れますのでぜひ作ってみてください

緑米の炊き込みご飯

〈材料〉 〈4人分〉

白米	1合
緑米(もち米)	1合
水	適宜
昆布	3センチ
鶏もも肉	80g
人参	60g
しめじ	1/2パック
油揚げ	1/2枚
塩	小さじ1/4
醤油	大さじ1
酒	大さじ1
みりん	大さじ1

〈作り方〉

- ① 白米、緑米は合わせてとぎ少なめに水を張って、切り込みを入れた昆布を入れておく。
- ② 鶏肉は細かく切る。人参は3センチ長さのせん切り、しめじは石突を落とし小房に分ける。油揚げは油抜きし、短辺を半分に切りせん切り。
- ③ Aを合わせて①の炊飯器に入れ、2合の目盛りまで水を足して混ぜる。
- ④ ②の具をのせて普通に炊く。
- ⑤ 炊き上がったら昆布を取り出し、全体をさっくりと混ぜ、蓋をして10分蒸らす。





※ カレンダーは10月の予定です。

日	月	火	水	木	金	土
						1 燃えるゴミ 一宮保育所運動会 第3回一宮町ボランティア福祉フェスティバル
2	3	4 燃えるゴミ	5	6 燃えるゴミ 人権行政相談	7 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」	8 燃えるゴミ
町の図書室休 休 津谷クリニック ☎(32)5645						
9	10	11 燃えるゴミ 親子教室「ひよこ組」	12	13 燃えるゴミ 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 燃えるゴミ 一宮小運動会
休 よねもと整形外科 ☎(40)1065	町の図書室休 休 長島医院 ☎(42)8800					
16 体力・運動能力調査	17	18 燃えるゴミ 法律相談 親子教室「ひよこ組」	19	20 燃えるゴミ	21 1コース資源・乾電池ゴミ 2コース粗大ゴミ	22 燃えるゴミ
町の図書室休 休 いちのみやクリニック ☎(42)1616	町の図書室休					
23 芸能と音楽を楽しむ会	24	25 燃えるゴミ	26	27 燃えるゴミ 心配ごと相談	28 1コース燃えないゴミ 2コース資源・乾電池ゴミ 3コース粗大ゴミ 愛宕祭	29 燃えるゴミ
休 K-Iクリニック ☎(42)7575						
30 防災訓練 第18回上総国さすが市	31					
休 睦沢診療所 ☎(44)2236						

●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.mcshikai.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 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)

こども急病電話相談

プッシュ回線の固定電話からは局番なしの⇒# 8000
直接おかけの場合は⇒☎ 043 (242) 9939
相談日時は、毎日夜間 19:00～翌朝6:00
なお、緊急・重症の場合は迷わず「119」へ

夜間急病診療所

☎(24)1010 (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)