

平成28年 **12** 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 12,403 人 (-25人)
男 6,093 人 (-29人)
女 6,310 人 (+4人)
世帯数 5,122 世帯 (-28世帯)
面積 22.97 k㎡
※平成28年12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



目指せ未来のオリンピック!!

東京オリンピックのサーフィン競技会場が釣ヶ崎海岸に決定したことを記念し、地元の方々やサーファーが集まり祝福しました。(関連記事 2,3 ページ)



2020年東京オリンピック サーフイン競技会場 釣ヶ崎海岸 に決定!

時事通信社写真提供



町民の皆さん、大変長らくお待たせしました。ようやく本決まりになりました。これは、町民をはじめ町議会、関係機関の皆さんのご尽力と絶大な応援の賜物です。私は今後町がなすべき任務を見極めながら、最良の結果を出すべく、皆さんと一緒に頑張っていきます。どうぞ伴走をよろしく願います。



一宮町長
馬淵 昌也



- ◆第32回オリンピック競技大会（2020東京）
- ◆とき 平成32年7月24日～8月9日
- ◆ところ（サーフィン競技会場）
釣ヶ崎海岸
- ◆参加人数
男子20人 女子20人



平成28年12月7日（日本時間12月8日未明）にスイスで行われた国際オリンピック委員会理事会において、東京オリンピックのサーフィン競技会場が釣ヶ崎海岸に決定しました。
2020年のオリンピック開催に向けて機運を盛り上げて行きましょう!

皆さんの地区の民生委員・児童委員です



鶴澤 敏行
42-2576
綱田



峰島 重昭
42-2084
釣・枇杷畑



小関 忠知
42-5204
権現前・大村



三枝 貫治
42-5132
岩切・新熊



田中 清治
42-4918
矢畑・稲荷塚・原



土屋ひろみ
42-4752
3区・4区



伊藤 博方
42-4814
5区・6区



中村 金三
42-2262
7区-1・7区-2



石川 正美
42-5087
8区-1・8区-2



白石 房子
42-3938
9区-1・9区-2



伊丹 泰男
42-2385
10区



渡邊 勝美
42-3930
11区



片岡 誠
42-4385
12区



渡邊 年子
42-5959
13区・14区



御園生 利次
42-2181
15区



出川 博史
42-7785
16区



桑島 良雄
42-3465
16区



渡部 明美
42-1820
17区



粕谷 民行
42-8385
海岸区



井桁 武雄
42-5015
新地区



田中 登
42-4751
船頭給区



高梨まゆみ
42-4956
宮原区



今井 正江
42-8455
新浜区



柴田 美幸
42-4833
一宮地区主任児童委員



高山 美代子
42-4840
東浪見地区主任児童委員

「民生委員児童委員・主任児童委員」ってどんな人？

福祉・子育てに関する相談相手です。厚生労働大臣から3年間の委嘱を受け、12月1日から新しい体制で活動します。

委員一人ひとりには活動する区域が定められ、個人の人格を尊重し、秘密を守ることが法律で義務づけられています。

「報酬せー」

ボランティア活動として、地域の社会福祉に関わる相談に応じ、様々な支援を行っています。報酬はありません。

「どんな相談に乗ってもらえるの？」

町にどんな福祉制度や子育て支援サービスがあるのかを紹介し、皆さんがかかえる問題について、皆さんの立場で、親身に相談に乗ります。

また、必要なサービスが受けられるよう、関係機関との「つなぎ役」になりますので、お気軽にご相談ください。

○高齢者などに関すること

地域の高齢者や障害者がいきいき元気に暮らしているように応援しています。

- ・高齢者世帯への訪問
- ・見守り活動
- ・介護の相談
- ・声かけ、安否確認
- ・虐待の発見、通告
- ・福祉情報の提供
- ・福祉ニーズの調査、実態把握

○子どもに関すること
子どもたちの健やかな成長を地域全体で見守っていくよう、取り組んでいます。

- ・子育ての仲間づくり
- ・いじめ防止
- ・虐待の発見、通告
- ・妊娠中の心配ごと
- ・親子関係
- ・不登校
- ・非行

○生活全般に関すること

自然災害や悪質商法被害などから地域住民を守る取り組みを進めていきます。

- ・ネットワークづくり
- ・行政サービスの説明

この他、「敬老のつどい」や「いきいきサロン」などの各地区社会福祉協議会活動や、定例会での情報交換・事例研究を行っています。

※現在、1区・2区および17区で民生委員・児童委員が欠員となっています。個別の相談がある場合は、内容に応じて近隣の委員の紹介や、適切な機関への紹介を行います。

ます。また、欠員となっている地区の候補者の推薦について、皆さんの情報提供をお願いします。

【問合せ】

福祉健康課 ☎(42)1431



▲長い間ありがとうございました

11月30日をもって、9人の民生委員児童委員・主任児童委員の方々が退任されました。常に住民の立場に立って地域の福祉増進にご尽力いただきありがとうございました。

税金を納めないとどうなるの？

「納め忘れた」、「納められない」、「納めたくない」…
では税金を納めないと、どうなるのでしょうか？

納期限が過ぎると、延滞金が発生し、貴重な財産（預貯金・給与・不動産など）を、
差押えされてしまうこともあります。

滞納処分は法律に基づく強制処分です

督促発布 (地方税法第 329、371、457、726 条他)
納期限までに税金が完納されない場合は、督促状を発し
なければなりません

財産調査 (国税徴収法 第 141～146 条)
滞納処分のため必要があるときは、滞納者、官公庁、取
引先、滞納者の財産を占有する第三者などに対し、質問
及び検査、捜索をすることが出来ます

財産差押 (国税徴収法第 47 条)
督促状を発した日から 10 日を経過した日までに、納税者
が滞納となっている税金を完納しないときは、その納税
者の財産を差押えなければなりません

換 価 (国税徴収法第 67、94 条)
差押えた金銭債権の取り立て、差押えた不動産等の公売
を行います

配 当 (国税徴収法第 129 条)
換価代金を差押えにかかる税金に配当します

◆**公平な納税のために**
納税は教育・労働とともに国民の
3大義務の1つであり、滞納となっ
ている地方税を放置しておくこと
は、納期内にきちんと納付してい
る大部分の納税義務者との公平性を欠
くこととなります。また、市町村の
財政を圧迫し、住民サービスに支障
をきたすことになりかねません。
このことから町では、納付できる
のに納付しない滞納者に対しての滞
納処分を強化しています。

◆**特別な事情のある方は**
税金は納期限までに納めなければ
いけません。特別な事情により納
付が困難な場合は、納税相談により
納める時期を遅らせることができま
す。(これを納税の猶予と言います。)
ただし、猶予期間は原則として1
年以内です。
お早めに税務住民課へご相談くだ
さい。

◆**最終手段の前に**
町では、滞納者に対して、財産調
査(預貯金調査・不動産所有状況の
調査・勤務先へ給与支給状況の調査
など)と差押えを強化しています。
財産が見えなかった滞納者には、
滞納者の物件や住居に立ち入っ
て調査する「捜索」も実施します。
滞納者の生活状況を調査する捜索
は、徴税吏員に与えられた最終手段
です。

◆**税金は最優先に**
納税相談をしているとよくこんな
お話を聞きます。
「借金があるから税金が払えない…」
「借金は、個人がつくるものです。
法律によって税金はすべての債務
(借金含む)に優先すると定められ
ています。そのため、個人債務より
も税金が優先されます。」
したがって行政機関は、国税や地
方税の差押えをする権限が与えられ
ているのです。



◆納税は国民の義務です！

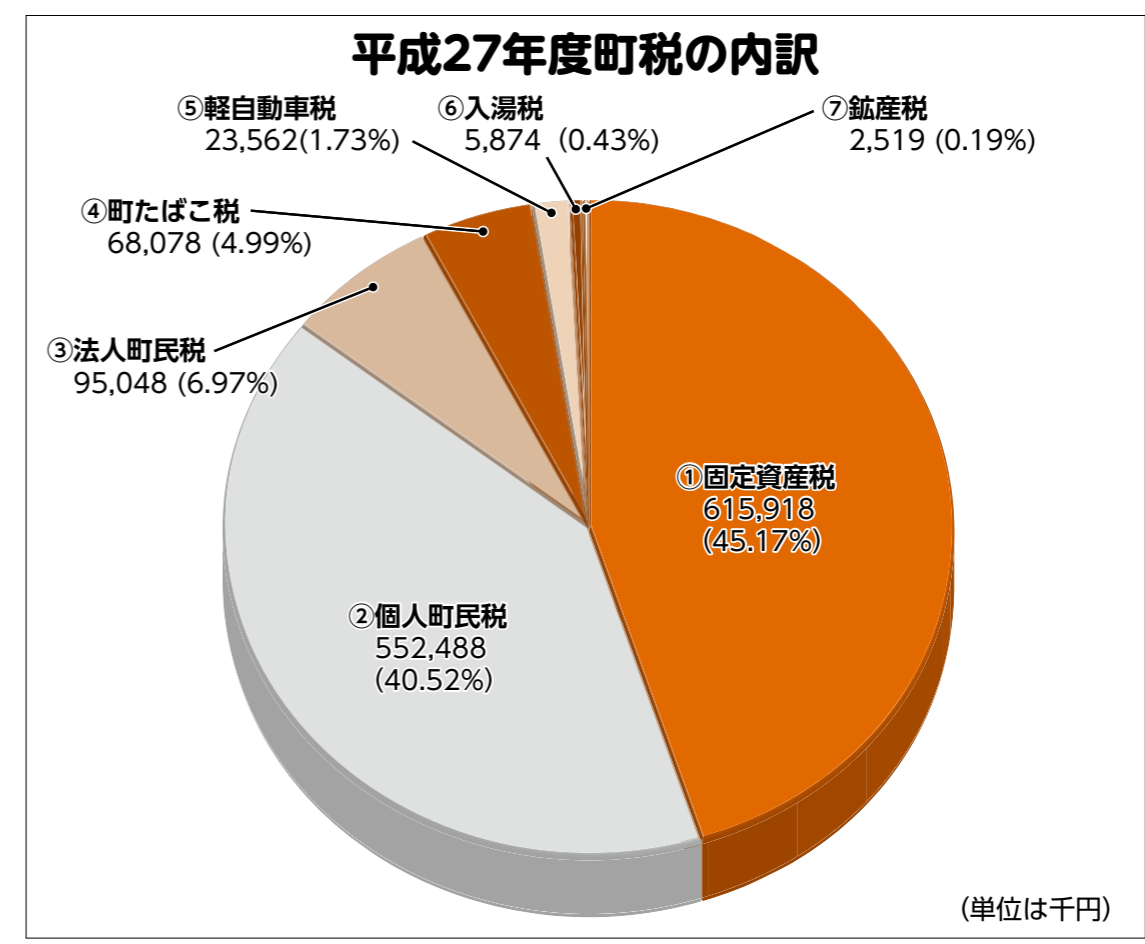
私たちは、毎日利用している道路
や公園、下水道などの整備、教育や
福祉の充実、消防や災害対策、ゴミ
処理などの環境整備と様々な「公共
サービス」を受けることで日々の暮
らしが成り立っています。

しかし、この「公共サービス」に
は多くの費用がかかりますので、そ
の費用を皆さんに税金として負担し
ていただかなければなりません。こ
の「税金」は、私たちが豊かで健康
的な生活を営むことや、これからの
「まちづくり」を進めていくうえで、
どうしても必要なものです。

憲法第30条には、「国民は、法律
の定めるところにより納税の義務を
負ふ。」とあります。しかし、どん
な税金も、法律や町で定める条例に
基づかなくては決められないことにな
っています。「税金が高い」とい
う意見をよく耳にしますが、これは
公共サービスを維持するために必要
な金額を法律などで決めているので
す。

国に納める税金、県に納める税金、
町に納める税金というように「税金」
の種類はたくさんありますが、今回
は、一番身近な町に納める税金「町
税」についてお知らせします。
「町税」にも使い道が限られてい

る「目的税」と、自由に使い分けら
れる「普通税」とがあります。当町
では、入湯税と国民健康保険税が「目
的税」です。



平成 27 年度の一宮町の町税収入の合計は 1, 3 6 3, 4 8 7 千円です。

町税を簡単に解説します

- ①**固定資産税**：1月1日現在、土地、建物や会社用の設備などの資産を所有する人が支払う税金です。
 - ②**個人町民税**：前年の所得に基づき個人が納める税金です。
 - ③**法人町民税**：会社などが営業成績に基づき納める税金です。
 - ④**町たばこ税**：たばこを吸う人が支払っている税金です。
 - ⑤**軽自動車税**：原動機付自転車、軽自動車を所有する人が支払う税金です。
 - ⑥**入湯税**：温泉を利用する人が支払う税金です。
 - ⑦**鉱産税**：鉱物を産出している会社が納める税金です。
- ◎**国民健康保険税**：国民健康保険に加入している人の世帯主の方が支払う税金です。
円グラフで示した町税とは別に国民健康保険事業特別会計で管理しており、
平成 27 年度は、3 8 6, 4 9 0 千円の税収となりました。

一宮町子ども・子育て支援事業計画の平成27年度の進捗状況を公表します

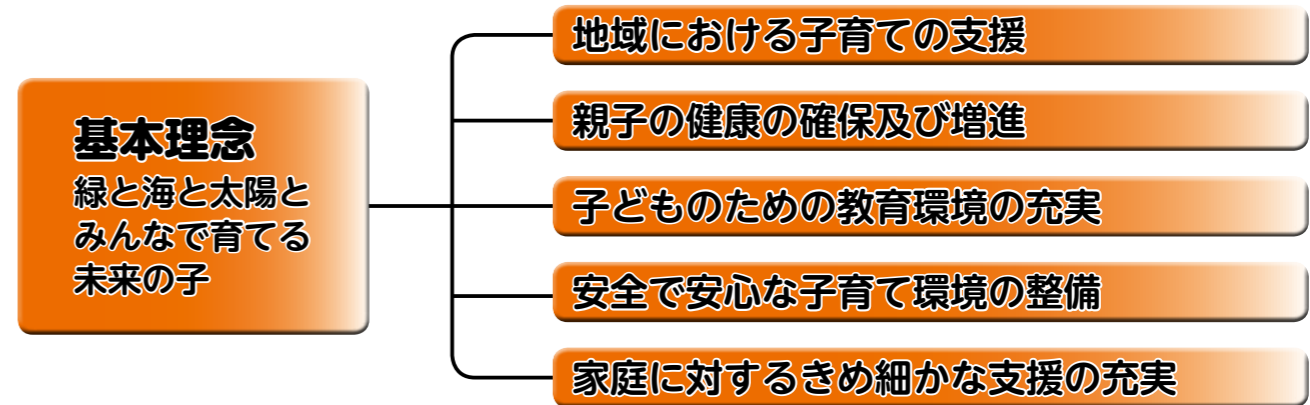
【問合せ】福祉健康課 (42) 1415

町では、これまで長生郡市の市町村合同で策定した「長生郡市次世代育成支援対策地域行動計画」に基づき、各種の子育て支援施策を展開してきました。

平成27年度からは、子ども・子育て支援法に示された基本指針に即り、「子ども・子育て支援事業計画」を各市町村で策定し、事業を継続しています。

今回は「一宮町子ども・子育て支援事業計画」の平成27年度における進捗状況をお知らせします。今後も進捗状況の把握、各事業の評価・点検を行ってまいります。

◆一宮町子ども・子育て支援事業計画 施策体系



◆幼児期の学校教育・保育の見込量及び確保策

	計画目標		入所児童数	
	最終年度 (平成31年度)	平成27年度	平成27年度末	
1 見込量 (平成25年度二一ズ調査から推計)	368	434		
2 計画提供量 (合計)	390	320	392	
提供内容	公立一宮保育所 (平成29年度民営化・こども園化)	170	120	150
	公立東浪見保育所 (平成28年度民営化・こども園化)	80	60	61
	公立原保育所	60	60	88
	私立愛光保育園	80	80	93

◆地域子ども・子育て支援事業の見込量及び実績

事業名	計画目標 (見込量)		平成27年度実績		実施内容
	実施ヶ所数	年間延べ人数	実施ヶ所数	年間延べ人数	
1 地域子育て支援拠点事業	1ヶ所	1,560人	1ヶ所	712人	愛光保育園1ヶ所で実施、今後は2ヶ所の認定こども園でも育児相談・情報提供を実施
2 妊婦健康診査		1,148件		918件	引き続き14回の健診を助成
3 乳児家庭全戸訪問事業		82件		82件	引き続き新生児のいる全家庭を保健師が訪問
4 一時預かり事業	2ヶ所	1,040人	2ヶ所	210人	一宮保育所・愛光保育園で実施、原保育所・開園する認定こども園でも順次実施
5 延長保育事業	2ヶ所	49人	2ヶ所	62人	一宮保育所・愛光保育園 (短時間のみのみ) で実施、原保育所・開園する認定こども園でも順次実施
6 病児保育事業	1ヶ所	1,794人	1ヶ所	142人	白子町酒井医院に委託して実施、平成28年度からいすみ市外房こどもクリニックとも契約し2ヶ所で実施
7 放課後児童健全育成事業	3ヶ所	104人	3ヶ所	124人	一宮に2ヶ所、東浪見に1ヶ所設置、定員を10人増員し、4年生から6年生の受け入れも実施

みんな、世界のテニスになってきたぞ!



テニス部では一宮小学校、東浪見小学校の児童を対象にジュニアテニススクールを開催していますが、現在、その第3期のスクールが開校中です。低学年クラスが午前8時半から1時間、高学年が9時半から1時間、コーチの指導のもとみっちり汗をかいています。高学年クラスではすでに普通の硬式ボールを使用。コーチと簡単なラリーができるまでに上達しました。今回は来年1月で終了、4月から新しいスタイルでジュニアのためのテニスを展開します。ご期待ください。

憧れの選手からのアドバイスに感激。



11月19日、20日の二日間、GSSセンターで恒例の船橋市立一宮少年自然の家ミニバス交歓会が開催されました。地元から男女6チーム、船橋市から同じく6チームが参加。初日は地元チーム対船橋市チームで熱戦を展開。2日目は強豪市立船橋高校バスケット部によるクリニックが行われ、子供たちのバスケ熱はさらに燃え上がりました。



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12月発行 Vol.113

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/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

11月の「ニコリ」レポート

ボール遊びはいつも人気です。



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よる特別教室第2弾が行われました。8月以来ですが、前回よりも上手にボールを動かせることに講師、スタッフともに驚かされました。ボールを使ったおもしろい遊びをたくさん教わることができ、子供たちも大喜びです。

体育館が剛柔流コールに湧いた!



11月6日、茂原市民体育館で第65回茂原市空手道選手権大会が開催され、空手道部剛柔流からたくさんの選手が参戦、幼年クラスから一般クラスまで優勝3、準優勝9、3位15、敢闘賞10という成績を収めてかい旋しました。

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。

一宮町の歴史特集
「一宮ゆかりの人々」
北沢楽天(1876-1955)

北沢楽天は日本初の職業漫画家といわれている人物です。

楽天は明治9年(1876)、東京で生まれました。本名は保次といひます。明治32年(1899)、福沢諭吉が主宰する時事新報社(新聞社)に絵画記者として入社、政治や社会風刺画を発表するようになり、明治36年(1903)頃から「楽天」のペンネームを使い始めました。明治38年(1905)には日本初のカラー漫画雑誌「東京パック」を創刊、大正10年(1921)には時事新報から日本最初の新聞日曜漫画版として「時事漫画」が独立し、楽天はそのカラー漫画版を担当するようになります。



▲北沢楽天筆色紙「乃木大将」(一宮町教育委員会蔵)

【問合せ】 教育課 ☎(42)1416

町長コラム

No.6

公と私のあわい



一宮町長 馬淵 昌也

最近、これまで行政機関と連動しながら地域を支えてきた各種社会組織が元気を失ってきているという話をよく伺います。これは、例えば消防団・シルバー人材センターなどのことです。最も大きな要因は、新しい世代の加入が少なくなることによるのだそうです。

地域の防火・防災の中核をなす消防団は、一宮の支団には幸いまだ若い皆さんが大勢いらつしゃいますが、長生郡市全体でみると、若い世代の新規加入状況は思わしくなく、今後、女性消防団、シニア消防団などの組織立ち上げも必要になるのではないかと、言われています。シルバー人材センターについては、新たに登録され仕事に従事される方が少なく、平均年齢が上がる一方だということでした。

こうしたお話は、交通安全協会・自衛隊協力会など、本当にあちこちで耳にします。これまで日本の社会を行政とともに形作り、回してきた諸組織が、その機能を低下させ始めているということです。私は大変な事態だととらえています。こうした組織は、行政とも緊密

密な関係を有し、「公」としての責任を強く自覚して活動を行っています。役場とともに社会の中で「公」として機能している組織が衰退してゆくということは、「公」の機能全体の後退ととらえるべきだと思うのです。

一方、これまでの組織にとらわれずに、気が合う方々が集まって組織するサークル的なグループが多数できつつあります。こうしたグループの方々は、各々の関心の範囲で、積極的に様々な社会的機能を果たしていただいていると思います。しかし、全体としては、気の合う方々が個人的に呼びかけ作り上げた組織ですので、「公」の要素や自覚は、十分とは言えない場合があります。

今後、これまで行政とともに「公」を担ってきた組織の衰弱と、私的な回路に始まる任意の組織の成長という事態に対して、民間ではあっても「公」としての自覚と責任を担ってもらえる組織の再構築が課題となってくると、切実に感じております。

防犯パトロールカーが寄贈されました

夢まるふぁんど委員会から防犯パトロールカーが寄贈されました。

夢まるふぁんど委員会は、千葉県遊技業協同組合、千葉日报社、千葉テレビ放送、ベイエフエムの4社で構成され、地域福祉の向上や文化の育成などを目的に発足しました。寄贈された防犯パトロールカーは、地域安全の確保のために活用されます。



▲寄贈された防犯パトロールカー

芸術と文化に親しむ

～総合文化祭～

10月23日(日)に「芸能と音楽を楽しむ会」、11月5日(土)、6日(日)に「文化祭」がGSSセンターで行われました。

「芸能と音楽を楽しむ会」では約20団体が日頃の練習の成果を存分に発揮しました。太鼓やダンス、コーラスなど多種多様な芸能と音楽に触れる機会となりました。

「文化祭」では約1,400点の作品が展示されま

▼最後の大会は大いに盛り上がりました



11 Ichinomiya

稲刈りを終えて

～一宮ネイチャークラブ～

松子の田んぼでは春の連休に田植えをし夏には川から水を汲み上げ、大切に稲を育ててきました。その稲が収穫までもう少しという時期になってイノシシにやられてしまいました。まるで『待っていました！いただきませーす！』というかのようにみるみるうちに稲が食べられてしまいました。収穫量がぐっと減り、悔しさでいっぱい稲刈りでした。私たちはこの現実に食物を育てることの難しさを学びました。かかし作戦にプラスして、何か対策を考えねばなりません…イノシシとの戦いは来年まで持ち越しです！

【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！



した。2日間で、約1,100人の来場者が芸術作品の鑑賞や茶道体験、各団体による無料体験など、文化芸術に親しみました。

「芸術の秋」にふさわしい、素晴らしいイベントになりました。

▼出品者の選りすぐりの作品が並びました



避難所の訓練参加者数

避難所名	参加者数
一宮小学校	242人
一宮中学校	69人
その他(地区独自の訓練)	165人
計	476人

616人が避難訓練に参加

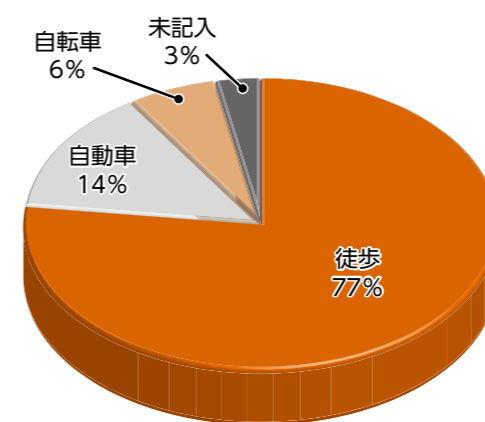
10月30日(日)、川沿いおよび山沿いの地区を重点対象とした大雨洪水土砂災害避難訓練を実施しました。

訓練参加者数は476人で、消防団や南消防署、アマチュア無線クラブ、日赤一宮町分区など関係者140人の計616人と大変多くの皆さんにご参加いただきました。ご協力ありがとうございました。町では、毎年防災訓練を実施しますので、今回訓練に参加できなかった皆さんも災害に備え、次回にはぜひご参加ください。

アンケート集計結果

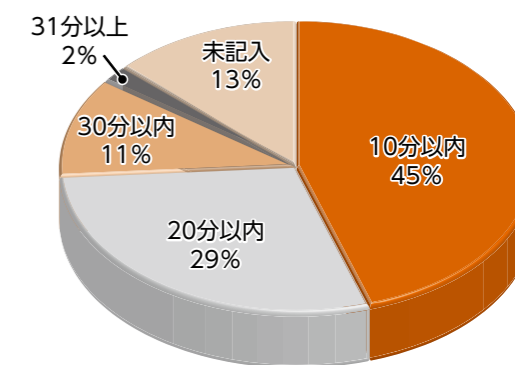
避難方法

避難方法については、8割近くの方が徒歩で避難されていますが、実際に大雨が降った場合は自動車で避難する方が増えると思われます。



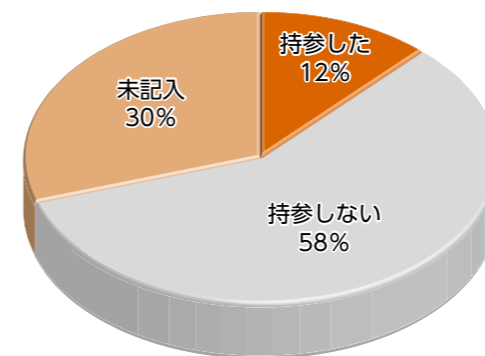
所要時間

避難に要する時間は、7割の方が20分以内に避難されていますが、実際には大雨や土砂崩れなどの影響により一層時間を要することが予想されますので、いち早く避難するように心がけましょう。



非常用持出品

非常用持出品を持参された方は、全体の1割でした。普段から自宅に備えておき、訓練でも非常用持出品を持って避難するように心がけましょう。



▲南消防署職員による応急救急訓練の様子

公立保育所の名称を募集します

応募先・問合せ 一宮保育所 ☎(42)3211

【公募の経緯】

公立保育所は一宮町保育所整備基本計画により、一宮保育所と東浪見保育所が民間事業者に移管され、平成29年度より現在の原保育所が、町で唯一の公立保育所として運営します。

現在の原保育所が平成29年4月から新たに生まれ変わって町唯一の公立保育所としてスタートするため、皆さんから名称を募集します。

◆応募締切

1月10日(火)まで

◆応募内容

- ①公立保育所名称
- ※ふりがなをつけてください
- ※応募は1人1点とします。
- ②名称の意味・理由
- ③応募者情報
- ④氏名(ふりがな)
- ⑤性別
- ⑥職業
- ⑦年齢
- ⑧住所

※個人情報の取扱いは厳重に管理し、本件以外の目的には利用しません。

◆応募資格

町内在住の方

◆応募にあたっての注意事項

- 町の子育て拠点施設として、子どもたち、保育所修了児、子育て世代の方、地域の方、町に移住を考えている方など様々な方に親しんでもらえる素敵な名称をぜひお寄せください。
- 同じ読み方の名称であっても、漢字やひらがな、表記が異なる場合は、別の作品として取り扱いいます。
- 応募名称に関する一切の権利は、町に帰属するものとします。

◆応募方法

持参、郵便、FAXにて受け付けます。

◆選定方法

一宮中学校の生徒の皆さんに選定していただきます。

◆発表

2月下旬に広報やホームページなどで発表します。

◆その他

採用された名称で応募の方のうち、抽選で1人に1万円分の図書カードをお贈りします。

一宮聖苑組合の決算状況を公表します

問合せ 一宮聖苑組合事務局 ☎(42)1430

◆平成27年度決算状況

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。

◆平成27年度決算状況
 ・歳入4818万7269円、歳出4391万7150円になり、歳入歳出差引残額は427万119円になりました。

◆平成28年度上半期決算状況
 ・4月1日から9月30日までの予算執行状況をお知らせします。

●財産
 ・土地 1万4593㎡
 ・建物(火葬棟) 371.73㎡
 ・(待合棟) 419.67㎡
 ・車両 2台
 ・基金 277万9000円

◆平成27年度下半期財政状況

歳入	決算額(円)	比率(%)	歳出	決算額(円)	比率(%)
分担金および負担金	32,210,000	66.8	議会費	201,725	0.5
使用料および手数料	12,332,000	25.5	総務費	23,174,012	52.7
財産収入	201	0.1	衛生費	20,541,413	46.8
繰越金	3,563,985	7.4	予備費	0	0
諸収入	81,083	0.2	計	43,917,150	100.0
繰入金	0	0			
計	48,187,269	100.0			

●財産
 ・土地 1万4593㎡
 ・建物 371.73㎡(火葬棟) 419.67㎡(待合棟)
 ・車両 2台
 ・基金 277万9000円

●実績
 ・火葬件数 727件

◆平成28年度予算

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	30,201	24,162	80.0	議会費	207	15	7.2
使用料および手数料	10,900	5,501	50.5	総務費	21,790	12,828	58.9
財産収入	1	0	0.0	衛生費	20,151	7,278	36.1
繰越金	1,500	1,500	100	予備費	500	0	0.0
諸収入	45	7	15.6	計	42,648	20,121	47.2
繰入金	1	0	0.0				
計	42,648	31,170	73.1				

「撮」っておきの写真をください

問合せ 一宮町観光協会 (まちづくり推進課内) ☎(42)1425

観光協会主催による「フォトコンテスト2016」の結果をお知らせします。

観光協会長賞

- 御宿町 井上 久雄さん
- 町長賞 長生村 神原 雅之さん
- 特選 茂原市 中村 裕隆さん
- 特別賞 一宮町 野村 秀夫さん
- 入選 一宮町 渡部 明美さん

観光協会では、引き続き「フォトコンテスト2017」を開催します。町内で撮影された写真であればどんな写真でも応募可能なので、タイトルをつけてぜひご応募ください。詳しくは、町観光協会ホームページで確認するか、観光協会へお問い合わせください。



▲ 観光協会長賞 「光の競演」



▲ 町長賞 「天の川門に波立つなゆめ」



▲ 特選 「花の通学路」



▲ 入選 「命託して」



▲ 特別賞 「勝者達」

整骨院や接骨院は健康保険が使えない場合があります

問合せ 税務住民課 ☎(42)1423

◆治療を受けるときの注意点

ケガの原因を正しく伝えましょう

健康保険は治療を目的としたものであり、健康保険などの対象にならない場合もありますので、負傷の原因は正確に伝えましょう。

「療養費支給申請書」の内容を確認

療養費支給申請書は、施術を受けた人が柔道整復師に請求を委任する書類です。記入する際には、診療内容をよく確認し署名しましょう。

領収書は必ず受け取り、保管する

領収書は、高額療養費の申請や医療費控除を受ける際に必要になります。大切に保管してください。

「しごと」の受診は対象外です

「しごと」以外の部分も「家族に付き添ったついでに」といった「しごと」の受診は対象外です。

○健康保険が使える場合

- ・ねんざ、打撲、肉離れの施術
- ・骨折・脱臼の応急手当
- ・骨折・脱臼は応急手当の場合を除き、医師の同意が必要
- ・負傷原因がはっきりしている
- ・骨、筋肉、関節のケガや痛み

×健康保険が使えない場合

- ・単なる肩こりや筋肉疲労
- ・(日常生活やスポーツによる慢性的な疲労など)
- ・疲労回復のための施術
- ・慰安目的のあん摩・マッサージ代わりの利用
- ・仕事中や通勤途上での負傷
- ※労災保険の対象となるもの

適正な療養費支給にご協力を



人間ドック・脳ドックの検査費用を一部助成します

問合せ 税務住民課 ☎(42)1423

◆資格要件

表にある要件を全て満たしている方

◆助成額

検査費用の7割(人間ドックの助成限度額は6万円、脳ドックの助成限度額は3万円)を助成します。

◆申請方法

初めに、医療機関へ予約をします。その後、受診日の2週間前までに税務住民課窓口で申請をしてください。

申請時には、被保険者証・印鑑が必要ですが、また、医療機関からの受診案内などがありましたらお持ちください。

※補助対象の医療機関は、町ホームページを参照いただくか、または税務住民課にお問い合わせください。

◆受診方法

申請後数日ほどで、「短期人間ドック利用券」を郵送します。こちらを持って医療機関を受診してください。

※「注意」ください。

同じ年度内に、町で実施している特定健康診査を受診した場合は、人間ドックの助成対象とはなりません。また、人間ドックの助成を受けた方は、特定健康診査を受診することができません。

	国民健康保険	後期高齢者医療制度
資格	一宮町国民健康保険に1年以上加入し、年齢が満35歳以上の方	町内に住所が有り、千葉県後期高齢者医療制度に加入している方
税金保険料	納付期限到来分の国民健康保険税を完納している方	納付期限到来分の後期高齢者医療保険料を完納している方
その他	助成を受けて人間ドックを受診してから1年以上経過している方。脳ドックは、2年以上経過している方	

国民健康保険・後期高齢者医療制度加入者の皆さんを対象に、病気の早期発見、健康維持・増進に役立っていたため、人間ドックと脳ドックの検査費用を一部助成しています。

学童保育わんぱくクラブの利用申込みを受けつけます

問合せ 教育課 ☎(42)1416

学童保育わんぱくクラブは、就労などにより、保護者が昼間家庭にいない児童を対象に、授業終了後の放課後に生活の場を確保し、適切な遊びや指導を行います。

クラブは、教育委員会が放課後児童健全育成事業として実施し、運営を教育委員会から社会福祉協議会へ委託しています。

◆対象児童

- 小学校に就学している児童で、次のいずれかに該当する場合
①保護者および同居・同一敷地内の親族の労働などにより、昼間の時間帯に常時家庭が留守で、児童の保育をできない場合
②保護者および同居・同一敷地内の親族が疾病などにより、児童の保育をできない場合
③保護者および同居・同一敷地内の親族が家庭にいる病人などの看護にあたるため、児童の保育をできない場合
④その他の理由により、保護者および同居・同一敷地内の親族が児童の保育をできない場合

◆ところ

- 一宮学童保育わんぱくクラブ（一宮小学校特別教室） ☎(42)4262
一宮学童保育わんぱくクラブ 分室（中村ビル1階・玉前神社前） ☎(47)2020

◆利用時間

東浪見学童保育わんぱくクラブ（東浪見小学校特別教室） ☎(42)1730
月～金曜日
午後2時30分～午後6時30分
土曜日・長期休業日
午前7時30分～午後6時30分

◆休業日

日曜日・祝日・年末年始（12月29日～1月3日）

◆定員

- 一宮学童保育わんぱくクラブ 50人
一宮学童保育わんぱくクラブ・分室 30人
※原則として3学年以上の入所となりますが、申込状況により変更となる場合があります。
・東浪見学童保育わんぱくクラブ40人

一宮町チャレンジクラブ平成29年度部員募集

問合せ・申込み 教育課 ☎(42)1416

考える力、聞く力、話す力が、生きる力を創ります。国際社会貢献と食育活動を中心に世界の朝食作りにも挑戦します。その他、キャンプやクリスマス会、20kmハイキングや水合戦など、いろいろな活動があります。

- ◆募集人数 若干名
◆対象 小学校新3年生～6年生の児童
◆活動日 第2・第4土曜日
午前8時50分～午後3時
◆ところ 東浪見コミュニティセンター
◆教材費 1ヶ月1000円
（別途年間保険料400円が必要です）



※住所、保護者と小学生の氏名、学年、年齢、電話とemailアドレスを添えてお申し込みください。
gakou@town.ichinomiya.chiba.jp

学校施設利用者を募集します

問合せ 教育課 ☎(42)1416

平成29年度に町立小中学校施設（体育館・グラウンド）の利用を希望する団体を募集します。

学校施設開放とは、学校の施設を学校教育に支障のない範囲で、住民の皆さんに開放する事業です。利用に当たっては事前の登録が必要になります。

◆登録資格

町内在住または在勤の成人を含む10人以上の団体
2月14日（火）に説明会を行ないますので利用を希望する場合は必ず出席してください。また、2月3日（金）までに、利用を希望する曜日、時間帯を教育課までご連絡ください。

◆利用手続

申込みに必要な書類

- ①放課後児童健全育成事業利用申込書
②学童保育利用申請に伴う在職証明書（保護者および同居・同一敷地内の親族の就労が証明できるもの）
※証明できない場合は、申立書が必要となります。
③児童票
④保険証の写し（児童名が記載されたもの）
⑤その他家庭の状況により提出していただく書類があります。

※利用申込書は12月21日（水）以降、教育課（保健センター3階）各学童保育に用意しています。また、町のホームページからもダウンロードできます。

◆申込受付

◆とき 1月10日（火）～20日（金）
①教育課（平日）
午前8時30分～午後5時15分
②各学童保育 保育時間内

◆利用決定

※郵送可（当日消印有効）
2月中旬に保護者宛に通知し、3月16日（木）に入所説明会を行います。※入所の可否は先着順ではありません。定員を超えた場合は、申請書類に基づき保育の必要性が高い世帯から入所児童を決定します。

介護認定された方の紙おむつ代を助成します

問合せ 福祉健康課 ☎(42)1431

紙おむつなどを使用している方で次の要件をすべて満たす方を対象に、紙おむつなどの購入費を助成します。

- ①町内に住民登録をしている方
②在宅で生活（入院や施設入所をしていない）し、常時紙おむつなどを使用している方
③介護認定された方で、介護度が3から5と認定され、介護認定時

障害者控除の対象者を認定します

問合せ 福祉健康課 ☎(42)1431

認定後は申告時に障害者（特別障害者）控除が受けられます。ただし、次の要件をすべて満たす方が対象です。
①65歳以上の精神または身体に障害のある方で、精神障害者保健福祉

お気軽にご相談ください ～人権擁護委員～

問合せ 福祉健康課 ☎(42)1431

人権擁護委員を9月末日をもって退任された河野久代氏（15区）に法務大臣から感謝状が贈呈されました。9年にわたりご尽力いただきありがとうございます。
新たに10月1日付けで、中ノ谷和恵氏（15区）が法務大臣から人権擁護委員に委嘱されました。任期は平成

◆利用料など

Table with columns: 区分, 開始日, 終了日, 料金 (利用料+おやつ代), and 兄弟で利用する場合... (utilization fees and conditions)

※年間保険料が別途2145円必要
※月～金、月～土曜日利用の長期休業利用料は、通常月額利用料となります。
※2人目以降のおやつ代は、半額になりません。

そうだんごと

人権行政相談

◆とき 1月5日(木)

午後1時30分～午後4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

町長室開放日

町民の皆さんが口うるかを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。

◆とき 1月12日(木)

午後1時～午後5時

※要予約

1人30分

【問合せ】

まちづくり推進課 ☎(42)2113

弁護士による法律相談

◆とき 1月24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

※要予約

1人20分

【問合せ】

総務課 ☎(42)2112

お知らせ

町立保育所ニユース

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～

1月18日(水) 原保育所

「にわとりさんとゆかいなねこ」他

1月20日(金) 一宮保育所

「じろのおんがえし」他

誕生会

◆とき 午前10時～

1月25日(水) 一宮保育所

1月26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・祝日除く)

※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

1月10日(火) (15組)

「お正月あそびくたを作ろう!」

1月24日(火) (15組)

「ボールであそぼう!」

◆ところ 原保育所

※要予約

※駐車場10台可能

※お申し込みは前日までに原保育所へお願いします。保育所入所前のお子さまでしたらごなだでもご参加いただけます。

子育て相談室「コマ組」

◆とき 1月6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します。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。

【1月のテーマ】「外国の絵本」

世界は広い!! 絵本で世界をめぐるませんか? おとぎばなし、名作傑作をそろえてお待ちしています。さあ! 世界旅行に出発しましょう! 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

※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。

開館時間

月～金曜日 午前9時～午後3時

予約は要りませんが、登録をしていただきます。

(ランチタイム正午～午後1時 食事前に絵本の読み聞かせがあります。)

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。

○英語で遊ぼう(6ヶ月～)

1月11日(水) 午前10時30分～

○まねこ保育園 おさんぽ歩けるお子さん

1月18日(水) 午前10時30分～

○プレママさん集まれ(妊娠5ヶ月～)

1月25日(水) 午前10時30分～

【予約・問合せ】

子育て支援館「おおぞら」

☎(42)7424

未就業歯科衛生士復職支援研修会

◆とき 1月22日(日)

1月29日(日)

◆ところ 千葉歯科医師会館

(千葉市美浜区新港32-17)

◆参加費 無料

【問合せ・申込み】

千葉歯科医師会

☎043(241)6471

http://cda.or.jp/55

ウミガメ上陸産卵調査結果

今年度の町の砂浜での上陸産卵調査結果について報告します。上陸回数29回、そのうちの21ヶ所で産卵を確認しました。初上陸は6月11日、初産卵は6月18日、最終上陸は8月18日、最後の産卵は8月5日でした。

この結果は全国のウミガメ調査の集計を行っている日本ウミガメ協議会へ報告し全国の調査結果に反映されます。昨年町で開催された日本ウミガメ会議で平成27年度の全国のアカウミガメの上陸・産卵数が例年の約半数に減少したと発表されました。

今年の全国の調査結果は、この12月9日から11日に高知県室戸市で開催された第27回日本ウミガメ会議で発表されました。

【問合せ】 一宮ウミガメを見守る会

☎060(1800)71369

☒kamekemi777@yahoo.co.jp

心の健康市民講座

専門医師による講演会を開催します。

◆とき 1月16日(月)

午後2時～午後4時

◆ところ 長生合同庁舎 4階大会議室

(茂原市茂原1102-1)

◆内容 「あるがままに、よりよく生きる」

～森田療法法の視点から～

◆講師 茂原神経科病院診療部長 佐藤 裕子先生

◆要予約

◆参加費 無料

◆定員 80人(先着順)

◆締切 1月11日(水)まで

【問合せ・申込み】

長生健康福祉センター(長生保健所)

☎(24)5167

☎(24)3419

千葉県地球温暖化防止活動推進員を募集

地球温暖化の現状に関する知識の普及や温暖化対策の推進を行うボランティアを募集します。

◆応募資格

地球温暖化防止活動を自ら実践し、自主的な普及啓発活動ができる

方で、県内に居住、在勤または在学する満18歳以上の方

※新規に応募する方は、2月から3月に行う講習会を受講していただきます。

◆委嘱期間

平成29年4月～平成34年3月末(5年間)

◆申込み方法

申請書を郵送、FAXまたはEメールにより提出(申請書はホームページからダウンロードできます。インターネットを利用できない場合は、お問い合わせください。)

◆締切

1月20日(金)まで

※期間内必着

◆申込み先

T260-0024

千葉県中央区中央港1-11-1

千葉県地球温暖化防止活動推進センター(一財)千葉県環境財団内

【問合せ】

千葉県循環型社会推進課

☎043(223)4645

☎043(221)3970

☒earth@mz.pref.chiba.lg.jp

ホームページ

http://www.pref.chiba.lg.jp/shigen/suishin/suishinin.html

野焼きは法律で禁止されています

最近、野焼きによる苦情が多くなっています。ごみをドラム缶や焼却炉などで野外焼却(野焼き)すると、煙やにおいにより洗濯物が干せないなどの住民トラブルや空気を汚すダイオキシンなどの有害物質を発生する原因のひとつとなりますのでお止めください。

○罰則があります

平成13年から「廃棄物の処理及び清掃に関する法律」により、ごみを野外焼却すると「5年以下の懲役」か「1千万円以下の罰金、または「両方の罰」を受けることになります。

○注意事項

農業、林業、漁業を営むために必要な野焼きやたき火などは例外として認められていますが、風向きなど近隣の迷惑にならないようにご注意ください。周辺から苦情が寄せられた場合、中止や焼却方法について指導の対象となりますのでご注意ください。

野焼きでお困りの場合は、茂原警察署または事業課に通報してください。

【問合せ】

茂原警察署生活安全課 ☎(0110)事業課 ☎(42)1430

ウクレレ レッドコーラル

皆さん、こんにちは。

私たち、ウクレレレッドコーラルは、中央公民館を拠点に活動をしているグループです。

平成20年に結成し現在、男性4人女性8人の合計12人で活動しています。

私たちの演奏しているウクレレと言う楽器を皆さんは、ご存知ですか?

ギターによく似た弦楽器でハワイアン音楽に使用されることの多い楽器です。

ウクレレという言葉は、ハワイ語で「飛び跳ねる (lele) ノミ ('uku) という意味で当時の人気奏者のあだ名から取られたとも、小さな楽器の上で奏者の指が目まぐるしく動く様を表現したとも言われているんですよ。

演奏する私たちが楽しみながら、聞いていただく方たちも楽しくなるようなそんな演奏ができればと日々、練習をしています。

ギターとウクレレで演奏をしてみたり、そこにマラカスのリズムを加えたり、時にはフラダンスとのコラボレーションもしながら、施設の訪問活動を行ったり、社会福祉協議会のイベントで演奏したりしています。

ハワイの空を思わせるような爽やかでそして軽快な曲は、聞いていてくださる方たちを陽気にさせるようで、手拍子をしながら聞いてくれる方、体を揺らしながら聞いてくれる方など様々です。

曲のリズムにあわせて楽しそうにしてくださる方たちをみると、私たちもワクワクした気持ちになり演奏にも熱が入ります。

音を楽しむのが音楽、この活動を通して演奏する私たちも、聞いてくださる皆さんも元気にいきいきと前向きな気持ちになれたら素敵だなと思っています。

これからも、良い演奏ができるように練習に励みながら頑張りたいと思います。



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



平成28年分の確定申告はお早めに

茂原税務署

平成28年分確定申告書提出期限と納付期限

申告の種類	提出期限	納付期限	振替納付日※
所得税および復興特別所得税	3月15日(水)	3月15日(水)	4月20日(木)
贈与税	3月15日(水)	3月15日(水)	
個人事業者の消費税および地方消費税	3月31日(金)	3月31日(金)	4月25日(火)

※預貯金口座からの振替納税を利用されている方は、「振替納付日」欄の日に口座振替となります。

申告書にはマイナンバーの記載が必要です!

社会保障・税番号制度(マイナンバー制度)が導入され、税務署に提出いただく申告書などにも「個人番号(マイナンバー)の記載」および「本人確認書類の提示または写しの添付」が必要となりました。

本人確認書類(①または②のいずれかをご持参ください。)

①マイナンバーカード(個人番号カード)の写し

②番号確認書類+身元確認書類の写し

※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

※身元確認書類…運転免許証、公的医療保険の被保険者証、パスポートなど



年金所得者の申告手続不要制度

①と②の両方に該当する場合

①公的年金などの収入金額が
400万円以下

②公的年金など以外の所得金額が
20万円以下

税務署への
申告・納税は、

不要です。

※①と②の両方に該当する場合でも、所得税の還付を受けるための申告書を税務署へ提出することができます。

上場株式などの譲渡損失や雑損失を翌年に繰り越す場合や10万円超の青色申告特別控除を適用する場合などは、税務署への申告が必要です。

国外から受給する公的年金などがある方は、①と②の両方に該当する場合でも税務署への申告が必要な場合がありますので、税務署にお問い合わせください。

税務署への確定申告・納税が不要な場合でも、住民税の申告が必要な場合がありますので、税務住民課(☎42-2114)にお問い合わせください。

— 税に関する情報は国税庁ホームページへ www.nta.go.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。

1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
親子ふれあい教室	11日(水)	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	保健センター
		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	
成人歯科相談(予約制)	12日(木)	13:30~16:00	20歳以上の希望者 ※お問い合わせください	
マタニティ教室(第1回目)	13日(金)	受付 13:15~13:30	妊婦およびその家族	
育児相談(予約制)	18日(水)	9:00~11:00	子育てに関する様々な相談	
マタニティ教室(第2回目)	19日(木)	受付 9:45~10:00	妊婦およびその家族	
食生活改善会 地区伝達料理講習会	23日(月)	受付 9:20~9:30	町内在住の希望者 ※お問い合わせください	
乳児相談	25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。	
マタニティ教室(第3回目)	27日(金)	受付 13:15~13:30	妊婦およびその家族	
あそびの広場	5日(木)・6日(金)・12日(木) 16日(月)・19日(木)・20日(金) 23日(月)・26日(木)・27日(金) 30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 12日(木) 10:30~11:30 ボランティア「ゆりかご」 19日(木) 11:00~11:30 ボランティア「赤とんぼの会」			

けんこう運動教室	5日(木)	受付 13:15~13:30	65歳以上の希望者(ワハハ!時間)	保健センター
	13日(金)		// (筋力アップ体操)	
	20日(金)		// (音楽療法)	
東浪見けんこう運動教室	18日(水)	受付 9:45~10:00	65歳以上の希望者(筋力アップ体操)	東浪見 コミュニティ センター
	30日(月)		// (元気アップ体操)	

わいわい新年会♪

◆ 1品持ち寄りのお気楽新年会です♪
◆ とき 1月17日(火)
午前11時30分~午後1時
◆ ところ 中央公民館 大会議室、調理室
◆ 持ち物 おかず1品
◆ 参加費 無料
◆ 予約不要
【問合せ】
☎ 138子育てネットワーク・藤井
090(7720)6070
✉ yssm-f@softbank.jp

たまひよ部

1月「冬のあそび・お出かけ情報」
春までまだまだ寒い日が続くこの時期、赤ちゃんと一緒に過ごすこと、こもりがちですが、どんなことをして、いますか? ベビーと一緒に過ごす方法やお出かけ情報をみんなでシェアしませんか?
◆ とき 1月26日(木)
午前10時30分~正午
◆ ところ 東浪見こども園
◆ 参加費 300円
(お茶・お菓子付き)
【問合せ・申込み】
マミーウェイ・富澤
☎ 080(3577)1335
✉ mommyway.ichinomiya@gmail.com

まちびんニユース

保健センターだより

◎睡眠はとれていますか◎

町の子育て世代の方の19.8%、40歳以上の特定健康診断受診者の22.9%の人が「普段、睡眠が取れていますか」というアンケートに「とれていると思わない」と回答しています。睡眠をとることは、体の健康だけでなく、こころの健康を保つためにも大切です。寒くなり、なかなか寝付けないという方も増えてくる時期ですが、質のよい睡眠をとれるように、工夫してみませんか?

健康づくりのための睡眠指針

厚生労働省では、「健康づくりのための睡眠指針」ということで、睡眠12ヶ条を出しています。(右表)
・日中は活動し、夜は休むというメリハリをつける
・何時に寝ても、一定の時間に起きる
・眠りが浅いときほど遅寝、早起きにする
など、生活リズムの見直しをすることで、質のよい睡眠につながる事が、指針に書かれています。「健康づくりのための睡眠指針」に睡眠12ヶ条のそれぞれの項目の説明が、厚生労働省のホームページに掲載されています。参考にしながら、睡眠の質を高めましょう。

1. 良い睡眠で、からだもこころも健康に
2. 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのメリハリを
3. 良い睡眠は、生活習慣予防につながります
4. 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です
5. 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を
6. 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です
7. 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ
8. 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を
9. 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠
10. 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない
11. いつもと違う睡眠には、要注意
12. 眠れない、その苦しみをかかえずに専門家に相談を

12月のレシピ

一宮町食生活改善会

鶏肉と栗の梅酒煮 1人分 207キロカロリー

材料	4人分
鶏モモ肉(皮なし)	30g×12切れ
(塩)	小さじ1/2
(酒)	小さじ2
栗甘露煮	4粒
生姜	1片
サラダ油	大さじ1
梅酒	100cc
酒	大さじ2
醤油	大さじ1
甘露煮のシロップ	大さじ1

〈作り方〉

- ① 鶏肉は塩、酒をふって10分位おく。生姜は薄切り。
- ② フライパンに油を熱し中火で生姜を炒め、香りが出たら鶏肉を入れて強火にし、表面に良い焼き色がつくように返しながら炒め、雪平鍋に移す。(完全に火が通っていません)
- ③ ②の鍋に梅酒、酒を入れて火にかける。煮立ったら弱火にして落とし蓋をして10分煮込む。
- ④ 醤油と栗、甘露煮のシロップを加え、再び落とし蓋をして、煮汁が1/3量になるまで煮詰めて、返しながら照りをつけて仕上げる。

おせちの1品にいかがでしょうか?
砂糖を使わず、栗甘露煮と梅酒の糖分と醤油で味を含ませます。生姜と梅酒の風味がよく合います。



いちのみや 広報カレンダー



1
2017



※カレンダーは1月の予定です。

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4 官公庁仕事始め	5 燃えるゴミ 人権行政相談	6 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]	7 燃えるゴミ
町の図書室休						
休 清水医院 ☎(42)2950	休 よねもと整形外科 ☎(40)1065	休 長生八積医院 ☎(32)3282				
8 成人式	9	10 燃えるゴミ 親子教室「ひよこ組」 小中学校始業式 初金比羅	11	12 燃えるゴミ 町長室開放日	13 1コース 粗大ゴミ 3コース 燃えないゴミ	14 燃えるゴミ
休 藤島クリニック ☎(47)3056	町の図書室休 休 長生診療所 ☎(32)3303					
15	16	17 燃えるゴミ	18	19 燃えるゴミ	20 1コース 資源ゴミ 2コース 粗大ゴミ	21 燃えるゴミ
町の図書室休 休 津谷クリニック ☎(32)5645	町の図書室休					
22	23	24 燃えるゴミ 法律相談 親子教室「ひよこ組」	25	26 燃えるゴミ 心配ごと相談	27 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	28 燃えるゴミ 軍荼利祭
休 長島医院 ☎(42)8800						
29	30	31 燃えるゴミ				
休 いちのみやクリニック ☎(42)1616						

●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4期)
- 国民健康保険税 (第7期)
- 介護保険料 (第7期)
- 後期高齢者医療保険料 (第7期)

1月31日(火)

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)