

平成29年 **12** 月号

発行 千葉県長生郡一宮町  
編集 一宮町役場秘書広報課  
電話 0475 (42) 2111 (代)  
人口 12,466 人 (+25人)  
男 6,149 人 (+11人)  
女 6,317 人 (+14人)  
世帯数 5,264 世帯 (+22世帯)  
面積 22.97 k㎡  
※平成29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



## フォトコンテスト 2017 入賞作品決定!

観光協会主催フォトコンテスト2017の入賞作品が決定しました。

(表紙は観光協会長賞に輝いた作品「僕もサーファー」。詳細は2ページ。)



TOKYO 2020



開催会場

観光協会主催フォトコンテスト2017  
入賞作品が決定しました!

観光協会主催「フォトコンテスト2017」の結果をお知らせします。

観光協会長賞

睦沢町 幸治 良行さん

町長賞

埼玉県久喜市 中根 英治さん

特選

茂原市 中村 進さん

特別賞

茂原市 畠山 和雄さん

入選

長生村 加藤 恒重さん



▲ 観光協会長賞「僕もサーファー」



▲ 町長賞「一斉差し上げ」



▲ 特別賞「大漁・観光地引網」



▲ 特選「夕日をあびて」



▲ 入選「海霧の朝」



▲ 入選「潮、白搦く」

観光協会では、来年も「フォトコンテスト2018」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、作品名をつけてぜひご応募ください。詳しくは、一宮町観光協会ホームページにて確認するか、観光協会へお問い合わせください。

**【問合せ】**  
一宮町観光協会  
(一宮町役場産業観光課内)  
☎(42)1425

## クリーンアップウォーキング開催しました!!

11月25日に「大塚実海と緑の基金創設記念イベント」第6回一宮海岸クリーンアップウォーキング大会を行いました。

今回は東京オリンピックサーフィン開催地ということもあり、千葉県環境大使でアルピニストの野口健さんをゲストに迎え、親子コース（84人）と一般コース（113人）に分かれ、好天のもとで行いました。

親子コースは、ホテル一宮シーサイドオーツカの前にあるしおさいの森まで歩き、植樹をしました。一般のコースは、オリンピックのサーフィン会場でもある釣ヶ崎海岸まで歩き、野口健さんと記念撮影をしました。

その後、ホテル一宮シーサイドオーツカにて野口健さんによる講演会が行われました。「富士山から日本を変える」をテーマに講演していただき、160人が参加しました。



▲ 親子コーススタートの様子



▲ 千葉県環境大使でアルピニストの野口健さん



▲ ゴミを拾って心も海もリフレッシュしました

【問合せ】企画課 ☎ (42) 2113

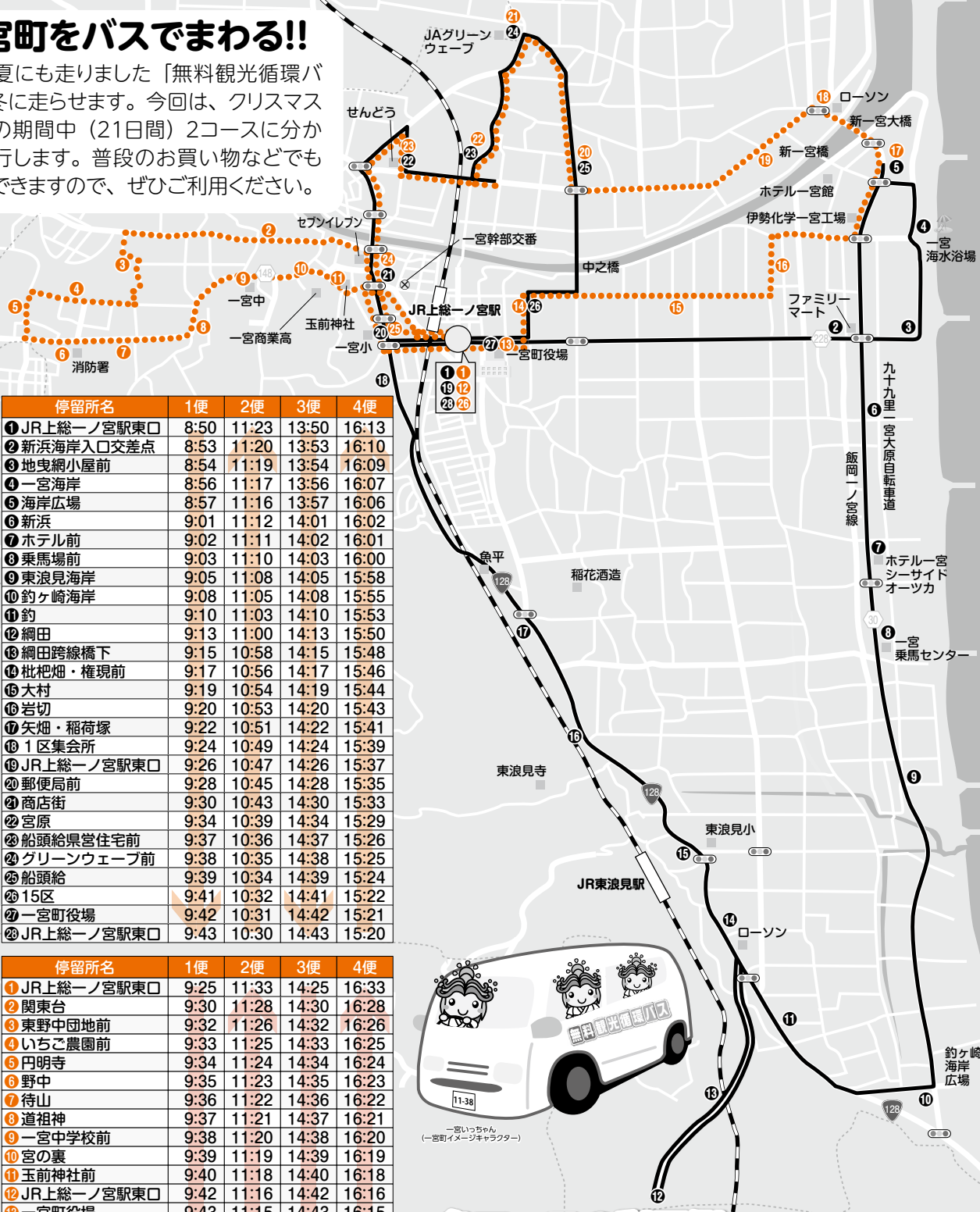
# 無料観光循環バス

## 12月21日(木)~1月10日(水)

トピックス

### 一宮町をバスでまわる!!

今年の夏にも走りました「無料観光循環バス」を冬に走らせます。今回は、クリスマスや正月の期間中(21日間)2コースに分かれて運行します。普段のお買い物などでもご乗車できますので、ぜひご利用ください。

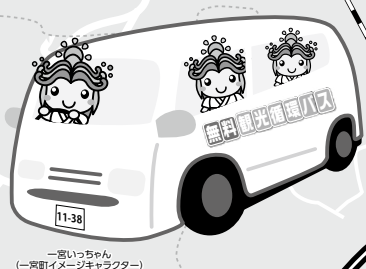


中央コース(日・火・木曜日)

停留所名	1便	2便	3便	4便
1 JR上総一ノ宮駅東口	8:50	11:23	13:50	16:13
2 新浜海岸入口交差点	8:53	11:20	13:53	16:10
3 地曳網小屋前	8:54	11:19	13:54	16:09
4 一宮海岸	8:56	11:17	13:56	16:07
5 海岸広場	8:57	11:16	13:57	16:06
6 新浜	9:01	11:12	14:01	16:02
7 ホテル前	9:02	11:11	14:02	16:01
8 乗馬場前	9:03	11:10	14:03	16:00
9 東浪見海岸	9:05	11:08	14:05	15:58
10 釣ヶ崎海岸	9:08	11:05	14:08	15:55
11 釣	9:10	11:03	14:10	15:53
12 網田	9:13	11:00	14:13	15:50
13 網田跨線橋下	9:15	10:58	14:15	15:48
14 枇杷畑・権現前	9:17	10:56	14:17	15:46
15 大村	9:19	10:54	14:19	15:44
16 岩切	9:20	10:53	14:20	15:43
17 矢畑・稲荷塚	9:22	10:51	14:22	15:41
18 1区集会所	9:24	10:49	14:24	15:39
19 JR上総一ノ宮駅東口	9:26	10:47	14:26	15:37
20 郵便局前	9:28	10:45	14:28	15:35
21 商店街	9:30	10:43	14:30	15:33
22 宮原	9:34	10:39	14:34	15:29
23 船頭給県営住宅前	9:37	10:36	14:37	15:26
24 グリーンウェーブ前	9:38	10:35	14:38	15:25
25 船頭給	9:39	10:34	14:39	15:24
26 15区	9:41	10:32	14:41	15:22
27 一宮町役場	9:42	10:31	14:42	15:21
28 JR上総一ノ宮駅東口	9:43	10:30	14:43	15:20

北部コース(月・水・金・土曜日)

停留所名	1便	2便	3便	4便
1 JR上総一ノ宮駅東口	9:25	11:33	14:25	16:33
2 関東台	9:30	11:28	14:30	16:28
3 東野中団地前	9:32	11:26	14:32	16:26
4 いちご農園前	9:33	11:25	14:33	16:25
5 円明寺	9:34	11:24	14:34	16:24
6 野中	9:35	11:23	14:35	16:23
7 待山	9:36	11:22	14:36	16:22
8 道祖神	9:37	11:21	14:37	16:21
9 一宮中学校前	9:38	11:20	14:38	16:20
10 宮の裏	9:39	11:19	14:39	16:19
11 玉前神社前	9:40	11:18	14:40	16:18
12 JR上総一ノ宮駅東口	9:42	11:16	14:42	16:16
13 一宮町役場	9:43	11:15	14:43	16:15
14 15区	9:44	11:14	14:44	16:14
15 16区	9:46	11:12	14:46	16:12
16 16区東	9:48	11:10	14:48	16:10
17 海岸広場	9:51	11:07	14:51	16:07
18 海岸区	9:52	11:06	14:52	16:06
19 一宮苑前	9:53	11:05	14:53	16:05
20 船頭給	9:55	11:03	14:55	16:03
21 グリーンウェーブ前	9:56	10:02	14:56	16:02
22 船頭給県営住宅前	9:57	11:01	14:57	16:01
23 宮原	10:00	10:58	15:00	15:58
24 商店街	10:04	10:54	15:04	15:54
25 郵便局前	10:06	10:52	15:06	15:52
26 JR上総一ノ宮駅東口	10:08	10:50	15:08	15:50



一宮いっちゃん (一宮町イメージキャラクター)

### 各コースの利用例

★午前の場合

1便に乗車

↓

商店街や郵便局などに行く (約1時間)

↓

2便で帰宅

※午後の場合は3便と4便をご利用ください。

一宮町の歴史特集  
「一宮ゆかりの人々⑪」  
中村進午 (1870~1939)

中村進午は国際法や外交史などを研究していた法学博士です。

明治3年(1870)、中村は旧高田藩(現新潟県)藩士の子として生まれました。明治27年(1894)には東京帝国大学を首席で卒業、大学院入学後、同30年(1897)には学習院大学教授に就任しました。そして同34年(1901)には法学博士となつています。

中村進午の名を一躍有名にしたのは、明治36年(1903)の「七博士建白事件」です。中村は東京帝国大学の教授6人とともに、当時の桂太郎内閣の外交を批判し、対ロシア武力強硬路線の選択を迫り、日露開戦を主張する意見書を内閣に提出しました。これが受け入れられたためか不明ですが、この翌年、日露戦争が始まります。

中村は一宮の老女子に別

荘を構え、地域の方々との交流を多く持つていました。町教育委員会で行った聞き取り調査の記録『町民が語る昭和の一宮』(2008年)には中村との町民の関わりがわかる「記憶」が掲載されています。写真の絵葉書も一宮から出されたものです。



▲ 中村進午の絵葉書(個人蔵)

【問合せ】 教育課 ☎(42)1416

町長コラム

No.18



一宮町長 馬淵昌也

最近、中国の上海辞書出版社から、私が編集に携わった書物が出版されました。『華嚴経綱要』校釈』という題名です。中国の唐時代の僧・清涼澄観和尚(738~839)の著書『華嚴経綱要』を活字化し、解説や校注などを加えたものです。大学教授だった頃に、中国仏教の研究者・林鳴宇氏に提案して企画したものです。



清涼澄観和尚の『華嚴経綱要』は、『華嚴経』というお経の思想はどういうものか、ということについて書いた本です。『華嚴経』は、4世紀頃までに中央アジアでまとめられた大乘仏教の經典です。釈迦が悟つてまもなく説いたものだと言われ、仏教で最も重要な經典の一つとされてきました。ただ、量も多くわかりにくいので、5世紀に中国語に訳されてから、中国の仏僧たちが研究を続けてきました。澄観和尚もその一人で、『華嚴経』は、全てのもとは本質的につながっている、と説いているのだ」と考えて、修行の手引きに使おうとしました。

彼の考え方はその後の東アジアの仏教に大きく影響を与えました。日本では、東大寺にその学統が残っています。『華嚴経綱要』は、澄観和尚の著作の

中でも、最もコンパクトにまとめられたすばらしいものです。

ところが、この本は、中国ではほとんど流通しませんでした。その傍ら日本に伝わって、神奈川県金沢文庫に、残されていました。この本の存在は、研究者の間で知られていましたが、長らく忘れられていました。私が2004年に、澄観和尚について論文を書くことと思い金沢文庫に出かけたところ、原本の「コピー」が作られていて、誰でも複写できるようになっていました。私は大変驚いて、早速読んでみたのですが、想像以上にすばらしい本でした。そこで、この本を再発見したことや、その内容について学会で発表しました。

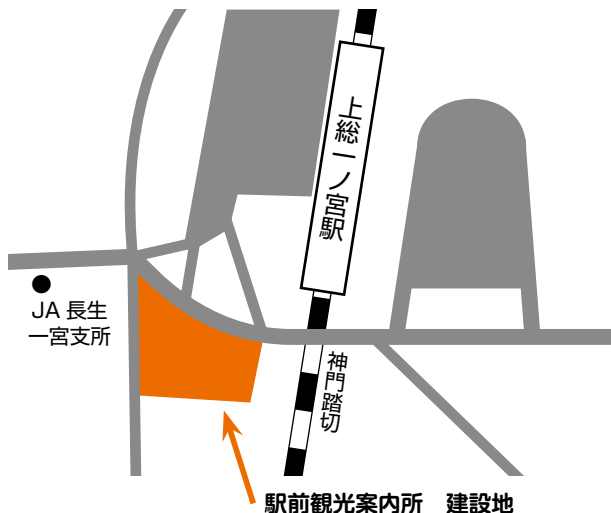
今回の本の「解説」の骨子は、その折の原稿にもとづくものです。

その後、駒澤大学時代の先輩である林氏と相談し、林氏が、本文の校注を詳しく行つてくださり、このほど立派に出版となりました。長く忘れ去られていた名著を、千年以上の時を隔てて再度世に出す作業に関われたことは、私にとって、大変な名誉です。彼岸におられる澄観和尚も、喜んでくださつていると思います。大変嬉しく感じます。

## 駅前観光施設建設工事のお知らせ

問合せ 企画課 ☎(42)2113

駅前観光物産直売所をリニューアルし、観光案内所・農産物直売所・テナントを併設した複合施設を建設します。これまでよりもレンタルサイクルの台数を増やすなど、たくさんのお客様の皆さんをお迎えできるように整備を進めます。建設地はJA長生一宮支所の東側町有地で、平成30年の春にオープンを予定していますが、工事期間中ご迷惑をおかけしますが、皆様のご理解とご協力をよろしくお願いいたします。



## 第3回一宮町文化財講座「一宮の歴史」前編「旧石器時代から古代・中世へ」

問合せ 教育課 ☎(42)1416

東京2020オリンピック競技大会のサーフィン競技会場に決定した一宮町。しかし、一宮にはサーフィンだけでなく様々な魅力があります。その一つが歴史ある風土です。各地域に様々な文化財があり、地域の人々に守られています。

今回の講座では、一宮のアイデンティティである郷土の歴史について一からわかりやすくお話しします。最新の研究成果を盛り込みながら、中

世の終わり（1590年）までの一宮の歴史を見ていきます。この機会に、一宮の歴史を学んでみてはいかがでしょうか。

◆とき 1月27日（土）午後1時30分

◆ところ 中央公民館・生活研修室

◆講師 江澤一樹（教育委員会学芸員）

※入場無料、申込み不要

## 委員の意見が走り出しました！

問合せ 企画課 ☎(42)2113

九十九人委員会にご応募いただいた委員11人が11月8日に集まり、九十九人委員会の全体会が開催されました。この委員会は、町の施策でもある「住民協働」の一環であり、委員のアイデアを町政に反映するため、委員の皆さんで会議を開き、アイデアをとりまとめる事業です。

今回の委員会のテーマである、「オリンピック部会（5人）」と「観光部会（6人）」に分かれて、委員の意見をとりまとめます。とりまとめた意見は、町長に提出し、町長はその内容を尊重し、町の地域の発展と住民福祉向上のため、町政に反映させることができるものです。第1回の全体会で決まったことは、主に①役員選任、②委員会等の編成および運営です。



## 役員の皆さん

- △全体会▽
  - 委員長…折笠文則さん
  - 副委員長…可世木博親さん
  - △オリンピック部会▽
    - 部会長…折笠文則さん
    - 副会長…田中勤さん
  - △観光部会▽
    - 部会長…可世木博親さん
    - 副会長…大川賢一さん

## 茂原郵便局および一宮郵便局との包括連携協定を締結

問合せ 総務課 ☎(42)2112

10月24日、町と茂原郵便局、一宮郵便局との間で包括連携協定を締結しました。

### ◆協定締結の目的

相互の資源の活用を図ることが有意義と認められる事項について、連携を行うことにより、ユニバーサルサービスを提供する郵便局のネットワークを通じて町民のくらし満足度向上に資すること。

### ◆協定の内容

- (1)災害発生時における町と郵便局との協力に関すること。
- (2)高齢者などの見守り活動に関すること。
- (3)地域安全に関すること。
- (4)一宮町「こども110番」に関すること。



▲左から木部茂原郵便局長、馬淵町長、石井一宮郵便局長

- (5)道路の損傷などの情報提供に関すること。
- (6)廃棄物など不法投棄の情報提供に関すること。
- (7)その他前記(1)～(6)に定めのない事項で協力できる事項。

## 平成30年度町立学校施設開放

平成30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。

## 利用希望団体募集

問合せ 教育課 ☎(42)1416

### ◆登録資格

町内在住、在勤の、成人を含む10人以上の団体

2月14日(水)に説明会を行いますので利用を希望する場合は必ず出席して下さい。また、2月2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。

## 農業後継者の育成を!!

問合せ 産業観光課 ☎(42)1428

10月24日に千葉市のホテルプラザ菜の花において平成29年度千葉県農業士・指導農業士認証式典が開催され、町からは13区の富塚重雄さんが指導農業士に認証されました。

これは農業の経営実績に優れ、農業後継者の育成に理解と熱意がある農業者に対し千葉県知事が認証しているものです。

今後も農業後継者への指導援助活動を通して町の農業発展にご尽力いただくことを期待しております。



▲指導農業士に認証された富塚重雄さん(右)

## 成人歯科相談

問合せ・予約受付 福祉健康課 ☎(40)1055

歯科衛生士が完全予約制で個別指導いたします。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20歳以上の方

◆とき 2月8日(木)

午後1時30分～午後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

### ◆持ち物

普段使用している歯ブラシ

◆費用 無料

※定員になり次第、受付を締め切らせていただきます。

## 一宮町生ごみ肥料化容器購入設置費補助金制度のご案内

■ 問合せ 都市環境課 ☎(42)1430

町に住所があり居住していて、生ごみ肥料器を設置できる土地があり、町が指定した業者で、購入し設置した方に対し、購入額の一部を補助します。

◆ 補助額 購入額の1/2以内

(ただし、1基あたり3000円までの上限あり)

◆ 購入基数 1世帯につき2基まで

《指定業者》

- ・(有)荒留商店 一宮3070番地
- ・JA長生一宮営農経済センター 一宮2346番地

## 動物の飼い方について

動物を飼うときは、次のことに注意して、適切に飼いましょう。

- ・動物を飼う前に、動物を飼うことのできる環境であるかどうか、責任を持つて最後まで飼えるかどうか、よく考えましょう。
- ・公園なども含め、犬の放し飼いは禁止されています。散歩は犬を制止できる人が短い引き綱で行いましょう。

株式会社山長

一宮2416番地

株式会社音羽屋

一宮2772番地2



■ 問合せ

長生保健所 ☎(22)5167  
都市環境課 ☎(42)1430

- ・犬は来訪者の届かない場所で飼いましょう。また、門や玄関から犬が飛び出さないよう注意してください。

犬の登録と年1回の狂犬病予防接種は、法律に定められた飼い主の義務です。

猫は室内で飼いましょう。

ペットがいなくなったらすぐ探し、保健所、警察、動物愛護センターに電話等で届け出ましょう。

## あなたに夢を。街に元気を。宝くじ

■ 問合せ 総務課 ☎(42)2112

平成29年度コミュニティ助成事業を受け、一宮町つくも会のコミュニティ活性化を図るために、**絵羽単衣**(16枚)、**結び帯**(11本)、**軽装帯**(5本)、**衣装箱**(2箱)、**重ね衿**(11枚)、**半襦袢**(5枚)などを購入しました。

コミュニティ助成事業とは、宝くじの社会貢献広報活動として、地域コミュニティ活動の充実・強化などを図ることにより、地域社会の健全な発展と住民福祉の向上に役立てる事業です。

コミュニティ助成事業の活用を希望する団体は、総務課へお問い合わせください。



▲ 絵羽単衣 (男物)、軽装帯、半襦袢



▲ 絵羽単衣 (女物)、重ね衿



▲ 衣装箱



▲ 結び帯

## インフルエンザ定期予防接種の助成期間延長について

■ 問合せ 福祉健康課 ☎(40)1055

定期接種の助成期間：**10月1日～平成30年1月31日まで**

今冬のインフルエンザワクチンは、11月から12月にかけて医療機関の需要が供給量を上回り、ワクチン供給が遅延する状況となつています。そのため、**本年度に限り**、定期接種の助成期間を下記の通り延長いたします。

※医療機関の予防接種予約が取りにくい状況が続くことが予想されますので、かかりつけ医療機関と相談をして接種をお願いします。



## 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 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。

#### ○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

## まちづくり町民提案事業中間報告会開催

問合せ 企画課 ☎(42)2113

### ◆報告内容（団体提案型）

今年度活動している団体の中間報告会を開催します。どなたでも聞くことができますので、ご来場をお待ちしています。

◆とき 1月23日(火)午前10時～

◆ところ 保健センター3階 会議室

①事業名 子育てサポーター育成事業

②事業名 「どこでも本だな」の増設と運営

団体名 138子育てネットワーク

団体名 図書館がほしい町民の会

団体名 図書館がほしい町民の会

## 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 住民課 ☎(42)1423

### ◆資格要件

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・増進に役立てていただくため、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。

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。

※ご注意ください。

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。

	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	

## 学童保育わんぱくクラブの利用申し込みを受け付けます

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第1 (一宮小学校特別教室)
- ☎(42)4262
- 一宮学童保育わんぱくクラブ第2 (一宮小学校2階PCCラウンジ)
- ☎(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

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

### ◆利用時間

- 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
- ※土曜日の利用は、東浪見学童保育わんぱくクラブで実施します。

### ◆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第1 50人
- 一宮学童保育わんぱくクラブ第2 50人
- 一宮学童保育わんぱくクラブ・分室 30人

東浪見学童保育わんぱくクラブ 40人

※分室は原則として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。

### 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20日(水)以降、教育課(保健センター3階)で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9日(火)～19日(金)
- ◆ところ 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

※郵送可(当日消印有効)

### 利用決定

2月中旬に保護者宛に通知し、3月15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。

### ◆利用料など

学童保育わんぱくクラブ利用料				利用料	おやつ代(別途負担)
区分	開始日	終了日	金額		
月～金曜日			月額	7,500円	1,500円
月～土曜日			月額	10,500円	1,800円
学年始め休業日	4月1日	4月4日		2,000円	225円
夏季休業日	7月21日	8月31日		15,000円	2,700円
冬季休業日	12月24日	1月6日		4,000円	525円
学年末休業日	3月25日	3月31日		3,000円	450円

兄弟で利用する場合、2人目以降の利用料(おやつ代は除く)は半額となります。ただし、利用区分が異なる場合は、利用期間の短い利用料から半額となります。

※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。

## 平成 29 年分の確定申告はお早めに 茂原 税務署

## 平成 29 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 (木)	3 月 15 日 (木)	4 月 20 日 (金)
贈 与 税	3 月 15 日 (木)	3 月 15 日 (木)	
個人事業者の消費税 および地方消費税	4 月 2 日 (月)	4 月 2 日 (月)	4 月 25 日 (水)

※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。

## 医療費控除を受けるための手続きが変わりました！

平成 29 年分の確定申告から、領収書の提出の代わりに『医療費控除の明細書』の添付が必要となりました。(領収書の添付は不要となりました。)

- ※ 1 医療費の領収書は自宅で 5 年間保存する必要があります。  
(税務署から求められたときは、提示または提出しなければなりません。)
  - ※ 2 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。  
(医療費通知とは、健康保険組合等が発行する「医療費のお知らせ」などです。)
- (注) 平成 29 年分から平成 31 年分までの確定申告については、医療費の領収書の添付または提示によることもできます。

## 申告書にはマイナンバーの記載が必要です！

「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」は、申告書などを税務署に提出する都度、必要になります。

平成 28 年分の申告書などを提出した際に「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」をしている方でも、平成 29 年分の申告書などを提出する際には、これらの手続きを省略することはできません。

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番号確認書類の写し+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。

※上場株式等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等がある方は、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、茂原税務署(電話 22 - 2166)にお問合せください。

※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、税務課(電話 42 - 2114)にお問合せください。

## 消費税の申告は茂原税務署でお願いします

確定申告時期において消費税の申告書作成、相談を町でも実施して参りましたが、平成 31 年 10 月からの消費税軽減税率制度移行に伴い、平成 29 年分の申告から申告書の作成、相談については茂原税務署にお願いします。

## 芸術・文化の祭典 ～総合文化祭～

10月29日に「芸能と音楽をたのしむ会」、11月4日・5日に「文化祭」がGSSセンターで行われました。

「芸能と音楽をたのしむ会」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。あいにくの大雨でしたが、出演者・参加者合わせて延べ約600人の方々が集まりました。多種多様な芸能と音楽が披露され、最後の100人大合奏・合唱は大いに盛り上がりました。



▲ フィナーレを飾った 100 人大合奏・合唱

「文化祭」では約1300点の作品が展示されました。2日間にわたり行われ、約900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。

また、今年は「上総一宮児童作品展」（上総一宮児童作品展実行委員会・MOA美術館主催）として絵画・書写入賞者表彰並びに作品を31点の展示も行われました。



▲ 上総一宮児童作品展受賞者の皆さん

## 障害者雇用促進就職面接会が開催されます

ハローワーク茂原・いすみでは障害者（身体、知的、精神）の方を対象とした就職面接会を開催いたします。

求人企業はハローワーク茂原・いすみを管轄とする企業が参加を予定しております。なお、参加を希望される障害者の方はハローワーク茂原までお申込みください。

◆とき 1月22日（月）午後1時30分から午後3時30分

◆ところ 茂原市役所 市民室 茂原市茂原1番地

【申込先】 ハローワーク求人専門援助部門 ☎（25）8609 FAX（22）3794

※1月12日（金）までにお申込みください。

## 行政書士による無料相談会

◆とき 1月28日（日）午前10時から午後2時

◆ところ 中央公民館

◆相談内容 相続手続きと遺言書作成、農地法・宅地開発手続き、成年後見制度に関すること、各種契約書と内容証明郵便の作成など

【問合せ】 千葉県行政書士会会長夷支部相談員 行政書士 森田俊介 ☎090（7417）8330

## 自衛官を募集

防衛省では、次のとおり自衛官などを募集しています。

募集種目	応募資格	受付期間	試験期日	合格発表	合格者の取扱	待遇・その他
予備自衛官補	一般公募 18歳以上 34歳未満の方	1月9日（火）～4月6日（金） ※締切日必着	4月14日（土）～18日（水）のうち、指定される1日	5月18日（金）	採用候補者名簿に記載され上位者から順次採用予定者となります。	【身分】 非常勤特別職国家公務員 （所定の教育訓練終了後、予備自衛官として任用）  【訓練手当】 月額7,900円 （平成29年度参考）
	技能公募 18歳以上で別に示す国家資格など有する方 （資格により55歳未満までの方）					

※詳しくは自衛隊千葉地方協力本部茂原地域事務所までお問い合わせください。

☎（25）0452（茂原市町保3-217 シティビル2階）

## ✿ 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

今月は『地域密着型サービス』についてのお話です。

このサービスは、介護が必要になっても可能な限り住み慣れた自宅や地域で生活を続けられるように支援するための介護保険サービスの一つです。原則として、一宮町の方だけが利用できるサービスとなります。

現在、町には①地域密着型通所介護（デイサービス）と②認知症対応型共同生活介護（グループホーム）の2種類のサービスがあります。

### 【施設に通って利用するサービス】

- ① 地域密着型通所介護（デイサービス）：日帰りで食事・入浴などの介護や機能訓練を受けられるサービスです。利用定員が18人以下の小規模な事業所が該当します。

**町内の事業所：介護ステーションよつば、介護ステーション山ゆり、通所介護ハートライフ**

### 【自宅から移り住んで利用する施設サービス】

- ② 認知症対応型共同生活介護（グループホーム）：認知症と診断された高齢者が家庭的な環境のもと、共同生活しながら食事・入浴などの介護や支援、機能訓練が受けられる施設です。

**町内の事業所：プラチナホーム一宮なのはな、ハートライフ一宮**

この他にも介護保険サービスには様々な種類のものがあります。詳しいことは、地域包括支援センターや担当ケアマネージャーにお問合せください。

**【問合せ】** 一宮町地域包括支援センター ☎ (40) 1055

## もっともっと知ってほしい児童養護施設・施設で暮らす子どもたち

～CAP（子どもへの暴力防止）の視点から考える～  
CAP（キャップ）とは

Child Assault Preventionの頭文字をとったもので「子どもへの暴力防止」という意味です。子どもへの人権意識を高め、さまざまな暴力から自分の大切な心と体を守る力を引き出すプログラムです。

セミナーでは、CAPの理論を軸として、児童養護施設とはどんなところか、またそこで暮らす子ども達への理解、地域のおとなとしての私達一人ひとりに出来る事などを、2時間のワークショップ形式で学びます。終了後、一宮学園の協力を得て、希望者には施設内見学を予定しています。

◆とき 平成30年2月4日（日）  
午前9時45分から午前11時45分

◆ところ 児童養護施設 一宮学園

### ◆参加方法

電話・FAX 043 (279) 9232

メール cap2017chiba@gmail.com

※申込書は役場1階 福祉健康課子育て支援係にあります。

### 【問合せ】

CAPグループ千葉県連絡協議会（滝川）

☎ 043 (279) 9232

## 河川と海の災害を考えながらのハイキング

宮原地区自主防災会（露崎会長）は11月11日に「河川と海の災害を考えながらのハイキング」を実施しました。宮原集会所から一宮川沿いの堤防を海岸に沿って歩き、大正・昭和の時代に軍人や文化人が多く居住した別荘地跡を見学、海岸広場で昼食の後、一宮海岸沿いを歩き、防潮堤、ヘッドランド、加納藩の台場跡地や太平洋戦争末期の風船爆弾打ち上げ場所を見学し、帰路につきました。

晩秋の天候に恵まれ、参加者28人元気に集会所に到着しました。宮原地区は過去に水害の被害を受けています。自然災害には十分注意して、今後生活したいと思います。



▲ ハイキングの様子（海岸広場にて神代臣磨さん撮影）

## ウミガメ上陸・産卵・ふ化情報2017

平成29年の一宮町でのウミガメの上陸産卵などの状況についてご報告します。6月10日にアカウミガメの初上陸・初産卵がありました。そして8月21日に最後の産卵、27日に最後の上陸がありました。44回の上陸、その内24か所の産卵、子ガメの脱出は14か所を確認しました。お母さんガメの産卵と子ガメの脱出は、通常夜の暗い砂浜で行われます。今年は天候不順の影響か、明け方の産卵や明るい時間に子ガメが砂から出て海へ帰る姿が多く見られました。そのため普段では目にすることのできない光景をこの夏ご覧になった町民の方も多くいらしたようです。

「もしも、ウミガメに会えたら、こんなことに気を付けて！」という情報を掲載したチラシを作成しました。随時公民館などに置く予定ですので、ぜひご覧ください。

### 【問合せ】

一宮ウミガメを見守る会

☎ 090 (1807) 7139 メール kameakemi777@yahoo.co.jp

## 今年の稲刈り ～一宮ネイチャークラブ～

今年の稲作は例年以上に、お天道様とにらめっこの続くシーズンでした。

空梅雨でため池がからっぽに干上がった初夏、長雨に悩まされた晩夏～秋。

イノシシについては『電気柵』を張った為、例年のような食害はくいとめることができました。最後に台風21号、22号が房総半島に襲来。

しかしさすがは生命力が強く丈夫に育つと言われている古代米の『緑米』

10月28日に今年も数々の困難を乗り越え、無事収穫を終えることができました。

太陽と大地の恵みに感謝して収穫祭でこのお米を味わうのが楽しみです。



### 【問合せ】

矢澤 ☎ (42) 7388

小池 ☎ (42) 8142

## そ う だ ん ご と

### 人権行政相談

◆と き 1月11日(木)  
午後1時30分  
から午後4時

◆ところ 保健センター 3階

◆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。

◆と き 1月11日(木)  
午後1時30分から午後5時

※要予約 1人30分

### 【問合せ】

秘書広報課 ☎ (42) 2175

### 弁護士による法律相談

◆と き 1月16日(火)  
午後1時30分  
から午後3時30分

◆ところ 保健センター 3階

◆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

スポーツを真ん中に

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/エンジョイスポーツクラブ(総合型地域スポーツクラブ)運営本部(総合企画委員会/企画広報部/事業部/事務局)



NPO法人  
一宮町体育協会  
ニュースフラッシュ

平成29年12月発行 Vol.125

NPO一宮町体協

検索



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。

テニス町民大会、3歳から75歳まで60の笑顔集まる。



町からの委託で開催する恒例の町民大会、今年のテニスは「ファミリーテニスフェスティバル」。11月19日、未就学児、小・中学生から大人までクラブメンバー、保護者、一般の町民の方など60人がコートに集合。テニスラケットとテニスボールを真ん中にして冬の一日を満喫しました。プログラムはクラブ役員が知恵を絞っただけあって楽しいものばかり。大人も子供もテニスというより体を動かす楽しさを十二分に感じていたようです。今回もテニス町民大会は、スポーツの楽しさで健康な暮らしを実現するという委託大会の目的を100%達成することができました。



息を合わせてボール運び



模範試合を見て学ぶ



全員がコートを駆ける



さあ、賞品はなんだろう？

創立50年を迎えた一宮尚武会、まさに継続は力なりの証明。



10月28日、29日の2日間、一宮尚武会創立50周年を記念して県内外から81の団体が大網白里アリーナで、祝典と奥田杯争奪関東近県選抜少年剣道練成大会を開催しました。祝典には馬淵昌也一宮町長はじめ多くの方が出席。1日目に練成会、そして2日目には団体戦及び低学年個人戦が行われました。一宮尚武会は、団体予選リーグを2位で勝ち上がり、決勝トーナメントに進んだものの敗退。いっぽう、156名が参加の低学年個人戦では一宮尚武会の松崎大将選手が見事ブロックを制して決勝リーグまで勝ち上がり3位、面目を保つことに成功しました。

船橋市と地元の小学生が、バスケットボールで友情を交わす。



一宮MINT KID'sは、11月18日(土)～19日(日)、長生村立長生中学校を借りて船橋市の少年・少女たちと毎年恒例のミニバスケットボール交歓会を開催しました。1日目は、千葉県というより日本の高校バスケット界の雄・市立船橋高校男子バスケットボール部のメンバーと近藤監督が来町。地元から男女6チーム、船橋市から同じく6チームのミニバスチームが参加。緊張の中にも嬉々とした雰囲気バスケットボールの真髄に触れていました。2日目は船橋 VS 地元の交流試合。格上チームとの対戦で地元チームは、今後のやるべき課題を見つけることができたようです。

お問合せは体協企画広報部・荒木(電話 0475-42-8575 / Eメール taikyo-ichinomiya@chiba.email.ne.jp)までお願いします。

## お知らせ

### 公立いちのみや保育所からのお知らせ

楽しく安全な遊びをしながら、お子さんの成長のお手伝いをします。  
入所前の親子の皆さん、お気軽にいちのみや保育所にお申込みください。

#### 【予約・問合せ】

いちのみや保育所(旧原保育所)  
☎ (42) 2514

#### 映画会・誕生会に

親子でいらっしゃいませんか？

##### 映画会

◆とき 1月11日(木)  
午前10時から

##### ◆内容

『ゆうかなな十人のきょうだい』他

##### 誕生会

◆とき 1月25日(木)  
午前10時から

※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。

お天気のよい日は10時前後に体操をしています。一緒にいかがですか？1月は「赤鬼と青鬼のタンゴ」です。一緒にいかがでしょうか？

◆とき 午前9時から午後3時  
(土・日・祝日除く)

※予約不要

#### 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

午前10時から午前11時

1月9日(火) 15組

『もうすぐ豆まき』

1月23日(火) 15組

『保育所のおともだちとあそぼう・誕生会(1月生まれ)』

※要予約

※お申込みは前日までにお願いします。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。

##### 子育て相談室「コアラ組」

◆とき 1月12日(金)  
午前10時から正午

※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。

子どもたち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。

#### 【1月のテーマ】

『平成30年!干支は戌(いぬ)年です』

今月の絵本は干支の犬と、干支に入らなかった猫が主人公！(どうして猫が入っていないかご存知ですか？はらっぱ文庫には答えがあります♪)お気に入りのわんわんにゃんにゃんが見つかるかな？

はらっぱ文庫でお待ちしています。

◆とき 午前9時から午後4時  
(土・日・祝日除く)

◆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時から午後3時 予約は要りませんが、登録をしていただきます。

(ランチタイム正午から午後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か月前から受け付けます。

- 作って遊ぼう(1歳児～) 1月10日(水) 午前10時30分～
- リトミック(1歳児～) 1月25日(木) 午前10時30分～

**【予約・問合せ】** 子育て支援館「おおぞら」 ☎ (42) 7424

### 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～金曜日 午前9時から午後3時

#### 今月のイベント

- ベビマクラブ(0歳児) 1月10日(水) 午前10時30分から 参加費300円(初回のみオイル代500円)
- たまひよ★ママ発企画!「ベビーサインでベビーとおしゃべり」 1月18日(木) 午前10時から 参加費500円 ※要予約
- たまひよ部(毎月1回開催) 1月25日(木) 午前10時30分から 参加費300円(お茶お菓子付き)

**【イベントに関する問合せ】** マミーウェイたまひよ部 ☎ 050(3577)1335 ✉ tamahiyo@mommyway.net

**【支援室に関する問合せ】** 東浪見こども園 ☎ (36) 7726



## 一宮町災害ボランティアセンター立ち上げ訓練

社会福祉協議会では、11月25日に社会福祉協議会を会場に馬淵町長、吉野議会議長、大場総務課長、森主査にもご出席をいただき、平成29年度一宮町災害ボランティアセンター立ち上げ訓練をおこないました。当日は、参加者の皆さんを災害ボランティアセンター運営者と災害ボランティアセンターに活動に来たボランティアに役割をわけて、皆さんが両方の立場の訓練をしました。また、今回の訓練では一宮町赤十字奉仕団にご協力をいただき、災害時の非常用包装食（ハイゼックス）の体験も併せて行いました。

**訓練目的：**この訓練は、一宮町地域防災計画に位置付けられている災害ボランティアセンターの機能や役割を学ぶとともに実際の被災を想定した運営シミュレーションを行い、それぞれの役割と連携を確認することにより、今後の課題を見つけ、災害時において社会福祉協議会と災害ボランティアセンターが有機的に機能し、効率的な運営につなげることを目的に実施しました。

**参加者：**社会福祉協議会の役員・職員（25）、一宮町地区社会福祉協議会（10）、ボランティアセンター登録団体（10）、一宮町赤十字奉仕団（5）、自主防災会（11）、一宮中学校生徒（3）（ ）内は参加人数

**被災想定及び状況：**午前8時45分、千葉県房総沖を震源とし、一宮町で震度6強の地震が発生した。発災直後に一宮町災害対策本部を設置、町内には4か所の避難所が開設され、被災状況調査の結果、東京湾沿岸部に被害が集中している。社会福祉協議会では、一宮町災害対策本部との協議により、災害ボランティアセンターを社会福祉協議会に開設することが決定。発災後、家屋や施設の応急危険度判定が実施され、社会福祉協議会では、資機材の調達を終え、災害ボランティアセンターの受け入れを開始する。

### □災害ボランティアセンターの組織と活動内容

◇**センター長：**センターの総括責任者としておく。

◇**副センター長：**センター長の補佐としてセンター長が不在の場合、総括責任者を代理する。

◇**受付班** 活動内容：被災地に来てくれたボランティアと最初に接する受け入れ窓口となり、受付登録業務（ボランティア活動保険加入確認含む）を行う。

◇**ニーズ班** 活動内容：被災者と災害ボランティアセンターの最初の接点になることから、被災者への接遇に十分留意するとともに、被災者が必要とするボランティア活動の内容を正確に聴き取り、効果的なマッチングを行えるようにする。

併せて、相談の中から、被災者の状況や隠れたニーズを把握するよう努める。

◇**マッチング班** 活動内容：被災者からの様々な支援ニーズとボランティアの活動希望を結びつける役割を担う。依頼内容とのミスマッチを最小限に防ぎ、ボランティアの安全を確保したうえでボランティアの自発性や柔軟性を活動に活かすように留意する。

◇**資機材班** 活動内容：ボランティア活動に必要な資機材の調達と資材の貸出し、在庫管理をおこなう。

### 参加者からの声

昨年に引き続き、2回目の参加でした。前回よりは、自分なりに出来たように思います。災害ボランティアセンターの運営者については、理解しつつありますが、災害ボランティアとしての活動の仕方なども、もう少し説明していただけるとボランティア役として活動する人が、動きやすかったように思いました。



非常用包装食（ハイゼックス）体験



受付班



活動にむけてオリエンテーション



ニーズ班



マッチング班



資材班

### 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り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」



# 保健センターだより



## ◎ 子育ての今と昔 ◎

時代が変わると、様々なことが変化しますが、子育ても考え方や常識が変わっていきます。今になって研究が進み、わかってきたこともあります。子育てをしているお母さん、お父さんを支える周りの方も、ぜひ今の子育てについて知っていただければと思います。

### 抱っこ

**昔：**「抱きぐせ」をつけると、赤ちゃんが抱っこを求めて泣くようになり、手がかかる。

**今：**抱っこは大事なスキンシップ。心の成長に必要なだから、たくさん抱っこをしたほうがいい。

### 箸やスプーンの共有

**昔：**大人が噛み砕いた食べ物を子どもに与えていた。大人が使っている箸やスプーンで食べさせることも普通だった。

**今：**生まれたばかりの赤ちゃんの口にはむし菌はおらず、大人から感染することがわかってきた。そのため、箸やスプーンは共有しない。周囲の大人は自身の口の中をむし菌のない清潔な状態に保つことが大切。

### おむつはずれ

**昔：**早めにはずしたほうがいい。

**今：**脳と体の発進が進むと自然にはずれていくので、あせらずに進める。



### うつぶせ寝

**昔：**うつぶせ寝にすると頭の形がよくなり、寝つきもいい。

**今：**乳幼児突然死症候群の予防策のひとつとして、医学上の理由がない場合は「あおむけ寝」が勧められている。

### 甘い食べ物の摂取

**昔：**乳歯がむし歯になっても、子どもがぼっちゃんりしていても気にしない親が多かった。

**今：**糖分の多い食べ物をだらだらと食べると、むし歯や肥満の原因になる。おやつは甘いものばかりにならないように工夫し、食事のリズムを崩さないように決めた時間にだけ食べるようにする。



## 12月のレシピ



### のり巻きチキン(2種)

2本分 1,041キロカロリー

〈材料〉	〈2本分〉
鶏ひき肉	400g
パン粉	30g
卵	1個
A 紅生姜せん切り	20g
つけ汁	大さじ1
万能ネギ	2本
B プロセスチーズ	20g
青じそ	5枚
焼きのり	2枚
ポン酢	適宜



### 〈作り方〉

- ① ボールに鶏ひき肉、パン粉、卵を入れ、手でよくこねて2等分する。
- ② A 紅生姜はみじん切り、万能ねぎは小口切り。
- ③ B プロセスチーズは5ミリ角に、青じそは粗みじんに切る。
- ④ ①の肉にAとB、それぞれ加えて混ぜる。
- ⑤ 焼きのりを広げ、手前と奥は1.5センチあけてAの肉だねを広げて、手前から巻く。Bも同様に巻く。巻き終わりを下にして皿に置き、ラップをふんわりかけてレンジで3分加熱し、冷めたら1センチ幅位に切り分け、ポン酢を添える。

意外と簡単です。おつまみにいかがですか？

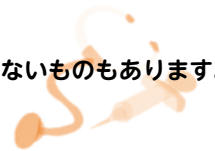
レンジで加熱して、のり巻きが柔らかいようだったら火が通っていないので、加熱時間を追加してください。

次の日でも大丈夫。油を薄く敷いたフライパンで、切り口をねかせて両面焼いてもおいしいです。

### 一宮町食生活改善会

# 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。

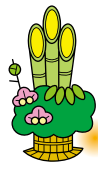


## 1月の行事

【問合せ】 福祉健康課（保健センター） ☎（40）1055

名 称	日 程	時 間	内 容・対 象	場 所
マタニティ教室(第1回目)	10日(水)	受付 13:15～13:30	妊婦及びその家族	保 健 セ ン タ ー
育児相談(予約制)	11日(木)	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2回目)	17日(水)	受付 9:45～10:00	妊婦及びその家族	
乳 児 相 談	18日(木)	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。	
親子ふれあい教室	19日(金)	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		受付 9:20～9:30	町内在住の希望者 ※お問合せください	
マタニティ教室(第3回目)	25日(木)	受付 13:15～13:30	妊婦及びその家族	
あそびの広場	4日(木)・5日(金)・9日(火) 12日(金)・15日(月)・16日(火) 22日(月)・23日(火)・24日(水) 25日(木)・26日(金)・29日(月) 30日(火)・31日(水)		9:30～12:00 13:00～16:00 乳幼児と保護者	
	※絵本の読み聞かせ 16日(火) 10:30～11:30 ボランティア「ゆりかご」 24日(水) 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(金)		65歳以上の希望者(リズム体操)	保 健 セ ン タ ー
	18日(木)	受付 13:10～13:20	// (ワハハ!時間)	
	24日(水)		// (音楽療法)	
東浪見けんこう運動教室	15日(月)		65歳以上の希望者(筋力アップ体操)	東 浪 見 コ ミ ュ ニ テ イ セ ン タ ー
	22日(月)	受付 9:45～10:00	// (リズム体操)	
	29日(月)		// (元気アップ体操)	

# いちのみや 広報カレンダー



1  
2018



※カレンダーは1月の予定です。

日	月	火	水	木	金	土	
	1	2	3	4 燃えるゴミ	5 2コース 燃えないゴミ 3コース 資源ゴミ	6 燃えるゴミ	
町の図書室休							
	休 K・Iクリニック ☎(42)7575	休 津谷クリニック ☎(32)5645	休 長島医院 ☎(42)8800				
7 成人式	8	9 燃えるゴミ 親子教室「ひよこ組」 小中学校始業式	10	11 燃えるゴミ 町長室開放日 人権行政相談	12 1コース 粗大ゴミ 3コース 燃えないゴミ 子育て相談室「アラ組」	13 燃えるゴミ 第4支団表彰伝達式	
町の図書室休							
	休 長生八積医院 ☎(32)3282	休 睦沢診療所 ☎(44)2236					
14	15	16 燃えるゴミ 法律相談	17	18 燃えるゴミ	19 1コース 資源ゴミ 2コース 粗大ゴミ	20 燃えるゴミ	
	休 よねもと整形外科 ☎(40)1065	町の図書室休					
21	22	23 燃えるゴミ 親子教室「ひよこ組」 まちづくり町民提案 事業中間報告会	24	25 燃えるゴミ 心配ごと相談	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 燃えるゴミ 文化財講座	
	町の図書室休						
	休 秋場医院 ☎(42)3323						
28	29	30 燃えるゴミ	31	<b>無料観光循環バス</b> <b>12月21日(木)～1月10日(水)</b>			
	休 藤島クリニック ☎(47)3056						

### ●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(水)**

### 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)



TOKYO 2020  
HOST VENUE

みんなの輝き、つなげていこう。

Unity in Diversity

東京2020オリンピック競技大会  
2020年7月24日～8月9日

東京2020パラリンピック競技大会  
2020年8月25日～9月6日



TOKYO 2020  
PARALYMPIC GAMES  
HOST VENUE