

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 12,455 人 (-41人)  
男 6,152 人 (-15人)  
女 6,303 人 (-26人)  
世帯数 5,418 世帯 (+10世帯)  
面積 22.97km<sup>2</sup>  
※平成31年4月1日現在

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

# 一宮

いちのみや



## 史跡案内看板が完成

町内5か所の文化財や史跡に案内看板を設置しました。

春のお散歩に、町内の史跡を改めてご覧になってはいかがでしょうか。(数字は2ページ表の各文化財・史跡名に該当。)

# 史跡案内看板の設置

文化財・史跡名	指定等区分	設置場所
① 旧斎藤家住宅	国登録有形文化財	一宮2987-1
② 木造軍荼利明王立像	県指定有形文化財	東浪見3446
③ 加納久宜公の墓	町指定史跡	一宮3422-3
④ 遍照寺のイヌマキ	町指定天然記念物	東浪見3009
⑤ 風船爆弾打ち上げ基地跡	なし	一宮6-33

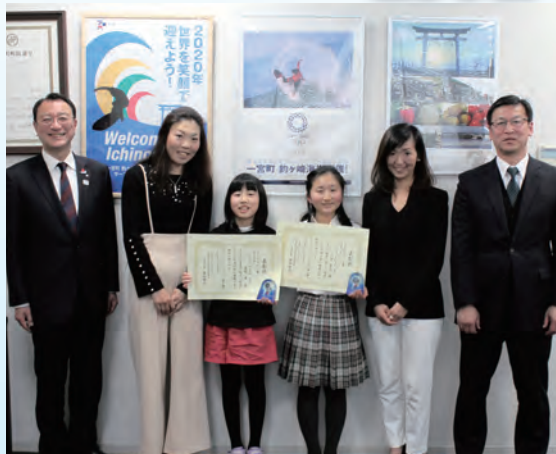
町教育委員会では、町内5か所の文化財や史跡の案内看板の建替、新設を行いました。英語による解説も掲載しています。町内散策の際にはぜひご覧ください。

※案内板は私有地に建てられているものもあります。見学の際には周囲の迷惑にならないようご注意ください。

【問合せ】教育課 ☎(42)1416

## 平成30年度ライトブルー賞受賞！ ～一宮小学校 渡邊さん・天井さん～

【問合せ】教育課 ☎(42)1416



2月2日、一宮小学校5年生の渡邊凛さんと天井青依さんの2名が、千葉県からライトブルー賞を受賞しました。内容は、昨年7月の下校時に、踏切を渡りきった時に警報器が鳴り、ふりむくとお婆さんが自転車を押しながら慌てて渡っており、渡りきる前に下りてきた遮断機のバーに自転車をぶつけ、倒してしまい、荷物も転がってしまった。2人は危険をかえりみず急いで駆け寄り、遮断機の外側からバーを持ち上げ、お婆さんが自転車を遮断機の外側に出すのを補助するとともに、落ちていた荷物を拾ってあげた、というものです。2人とも、今後も困っている人がいたら助けたい、とおっしゃっていました。

## 町の特産品開発を支援します

【問合せ】産業観光課 ☎(42)1428

2020年東京オリンピック競技大会の開催に向け、一宮町独自の特産品開発や販路開拓に要する経費に対し助成します。

- 補助対象者  
町内で事業を一年以上継続していて、町内に主たる事務所又は住所を有する法人または任意団体または個人事業主
- 補助対象事業  
町の特産品となる土産品、地域の食材を使用した調理品等を新たに開発、または既存商品の改良を行い販売する事業
- 補助金額  
補助対象経費の10分の8(千円未満切捨て)上限20万円
- 募集期間  
6月28日(金)まで
- ※この事業はオリンピック開催年度の令和2年度で終了となります。
- また、補助の対象事業や対象経費は要件がありますので、詳しくは産業観光課までお問い合わせください。

■平成30年度の実績  
町のお土産品を開発する団体のMama's Kitchen(ママズキッチン)がこの事業を活用して、町の特産品であるトマトを使ったゴーフレットを開発しました。お菓子本体に「ちゃん」をプリントしたり、帯紙にもサーフィンや農産物をあしらうなど町の特産をよく表した商品となっています。この商品が契機となり、観光客の増加など町おこしの一助となることを期待しています。

商品名 幸運いっちゃん  
ゴーフレット



「一宮町の歴史特集」  
「一宮町の文化財⑬」  
一宮城出土遺物

一宮城は戦国時代頃まで存在し、この地域の拠点の一つとして存在した城でした。

昭和58年(1984)、振武館建設に伴い、城跡の一部が発掘調査されました。この発掘で建物跡や池跡が発見され、多数の土器などが出土しました。この出土した資料が一括で平成17年(2004)に町の指定となつていきます。

具体的に出土したのものとしては、陶磁器やかかわらけ(土器)、鉄砲玉、古銭、石塔、鉄製品(武器・武具の一部)などです。年代は戦国時代の16世紀、1560〜70年代ではないかと推定されています。特徴的なものは鉄砲玉と耳かわらけ、中国産の鉄釉茶碗で、県内でも非常に少ない出土例の一つです。耳かわらけは耳のよつな形をした土器で、箸置きとして使用されたものではないかと考えられています。

一宮城の城主は里見氏の家臣である一宮正木氏だったと考えられています。

ます。この一宮正木氏についてはまだわからないことが多くあり、その実態や実力がどれほどのものだったのかはわかりません。ですが、この出土した資料やその量、城の遺構から考えるとそれなりの影響力を持った一族だったことが推測されます。そしてそれはまた、この一宮という地域が戦国時代に重要な拠点として存在したことを示す、重要な手がかりであると言えるでしょう。



▲ 出土遺物の一部

【問合せ】教育課 ☎(42) 1416

町長さんってどんな人

No.35



一宮町長  
馬淵 昌也

上総一ノ宮駅の東口開設工事が始まりました。JRによれば、来年の6月には完成の予定です。

この東口開設事業は、約30年間にわたる懸案事項でした。それが、今回の東京オリンピックを契機に、JRが開設協議に応じてくれることになったのです。

しかし、JRの駅に関する工事は、列車の運行を妨げないように工事が行われるので、費用がかかります。その上、改札口の建設は、請願者が費用負担をする決まりがあるので、概算でも8〜9億円という高額の工費を町が負担することになり、町としては非常に苦しい決断を強いられました。

そうした中、千葉県が特別に、工費の半額を支援してくれることになりました。現在、工費は6億8千万円余とされていますが、その半分を県が支援して下さるもので、大変大きな援助です。

なお、町は工事費のうち半分、3億4千万円余を負担しますが、これもその主要部分について、長期のローンで返済することが認められる予定です。その結果、返還額は、町の財政規模からするとそれほど大きな負担にはならない見通しとなりました。

東口は、Suica専用の出入り口と

なります。券売機を設置すると、管理のための人員配置が必要になり、町の財政負担が大きくなってしまつてからです。もしSuicaをお持ちでない方がいらしたら、これを機会にご用意頂きたいと思えます。

また、町が請願して設置される改札口なので、Suica改札機も町がリースしなければなりません。管理費が、年間数百万円かかる見通しですが、各種施策でできる限り縮減したいと考えます。

東口が完成するのは、来年の6月になります。7月末のオリンピック開幕までには皆様にお使いいただくことが可能になります。開設後は、どうぞご利用ください。

なお、神門踏切の拡幅に関しては、千葉県が北側に歩道確保する拡幅を了承して下さいましたが、JRとの協議により、工事開始はオリンピック後になる見込みです。東口と踏切の拡幅で、駅周辺環境は大幅に改善される見通しです。工事中、皆様にはご不便をおかけしますが、どうぞよろしくお願いたします。

最後にこれから工事の実現には、多くの方々からの大きなお力添えがありました。ここに感謝の意を表させていただきます。

健診を受けていますか？

～年に一度は健康チェックを～

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できます。

健診で早期発見・早期治療を！

◆ 特定健診 日程表 ◆

実施日	対象地区
6月 3日(月)	大村・稻荷塚・海岸
6月 4日(火)	新地・新浜・17区
6月 5日(水)	船頭給・宮原
6月 7日(金)	1区～4区
6月 8日(土)	5区～8区
6月10日(月)	9区・12区
6月11日(火)	10区・11区・矢畑
6月12日(水)	13区・14区・綱田・釣
6月13日(木)	15区・16区
6月14日(金)	枇杷畑・権現前・岩切・原・新熊

※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。また、人間ドックの助成を受けた方は、特定健診を受診することができません。

◆とき

6月3日(月)から14日(金)  
 ※6日・9日は除く

◆受付時間

午後1時から午後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 1,000円  
 ②75歳以上の後期高齢者医療保険加入者 無料

◆検査内容

身体測定・血圧測定・医師の診察・尿検査・血液検査・貧血検査・血清クレアチニン検査・尿酸値検査・心電図検査・眼底検査

◆治療の方も健診を

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。

【問合せ】

住民課 ☎(42) 1423  
 福祉健康課 ☎(40) 1055

**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**

◆**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**

左記の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ない方

・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3日(月)から14日(金)  
※6日、10日は除く

受付時間 午後1時から午後2時

◆**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を確認し、過去に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。

【問合せ・申込み】

福祉健康課 ☎(40) 1055

**30歳代の方  
健康診査を受けたことが  
ありますか？**

生活習慣病の早期発見のため、30歳代の方を対象に健康診査を実施します。職場等で健康診査を受ける機会がない方は、ご自身の健康管理のために、是非受診してください。

◆**対象者**

昭和55年4月1日から  
平成元年4月1日生まれの方

※令和2年3月31日までに40歳になる方は特定健診の対象となります。(ご加入の健康保険組合にお問合せください。)

◆**とき**

6月3日(月)から14日(金)  
※6日、10日は除く

受付時間 午後1時から午後2時

◆**ところ**

保健センター

◆**健診内容**

身体計測・問診・尿検査・血圧測定・血液検査(糖・脂質・肝機能・貧血・尿酸値・血清クレアチニン)等

◆**費用** 1,000円

◆**申込方法**

①電話または窓口でお申し込みください。後日問診票等を郵送します。

②対象者で昨年受診された方には受診票を送付します。

【問合せ・申込み】

福祉健康課 ☎(40) 1055

**75歳歯科健診を実施します！**

平成30年度中に75歳に到達した方を対象に、歯科健診を実施します。対象の方には5月中に町から案内通知(受診票)を送付します。

◆**対象者** 昭和18年4月2日から昭和19年4月1日生まれの千葉県後期高齢者医療保険加入者

◆**とき** 6月3日(月)から12月27日(金)

◆**費用** 無料

※健診後の治療は有料となります。

◆**実施回数** 対象者1人につき受診期間中1回

◆**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  
・町田歯科医院  
・清水歯科医院  
・市原歯科医院

※その他の対象の医療機関についてはお問合せください。

【問合せ】

住民課 ☎(42) 1423  
福祉健康課 ☎(40) 1055



**令和元年度第1回文化財講座  
（千葉県文書館出前講座）「千葉県  
における電気事業の変遷と発展」**

日本において配電線を使った電気供給が開始されたのは、明治20年（1887）のことです。千葉県では明治39年（1906）、千葉電灯による供給が最初になります。電気のおかげは人びとの生活を劇的に変えていきました。県内に残された資料から、当時の様子を探ります。

◆とき 7月13日（土）

午後1時30分から  
（2時間程度）

◆ところ

中央公民館・生活研修室

◆講師

中臺綾子氏（千葉県文書館）

※入場無料、申込み不要

【問合せ】教育課 ☎（42）1416

**「体力年齢測ってみませんか」  
「体力・運動能力調査」**

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。

種目は握力、上体起こしなど、6種類です。

参加希望の方は、当日直接会場までお越しください。

なお、体力年齢を記録した調査結果通知は後日送付します。

◆とき 6月23日（日）

受付時間 午前9時から  
午前9時30分

実施時間 午前9時から正午

◆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

【問合せ】教育課 ☎（42）1416

**第6回九十九里  
トライアスロン開催決定！**

9月22日（日）に一宮海岸をメイン会場として、第6回九十九里トライアスロン（略称：99T/キュー・キュー・ティー）が開催されます。

皆さんの熱い声援が、自らに過酷な試練を課したトライアスリートたちに勇気を与えます。選手の皆さんと一緒に、感動や達成感を味わいましょう。なお、エントリーや詳細については、大会ホームページに随時掲載します。

◆大会ホームページ

www.99t.jp

【問合せ】産業観光課 ☎（42）1427

**農業経営の安定化を！  
経営所得安定対策等に加出し、  
農業経営の安定化を図りましょう。**

◆水田活用の直接支払交付金

交付対象者 水田で飼料用米、米粉用米、加工用米、WCS用米、麦、大豆、飼料作物を販売目的で生産する販売農家・集落営農

交付単価 10アールあたり

飼料用米・米粉用米

収量に応じ 5万5千円〜  
10万5千円

加工用米 2万円

WCS（稲発酵粗飼料）用米 8万円

麦・大豆・飼料作物 3万5千円

主な要件 実需者（販売先）との出荷・販売契約などを締結すること

◆町では引き続き、右の経営所得安定対策とは別に、新規需要米（飼料用米・WCS用米・米粉用米）の作付けに対して助成を行います。

交付対象者 水田活用の直接支払交付金対象者

交付単価 10アールあたり3千円

◆交付申請書等の受付

交付申請書などの書類を4月から6月末までに提出することが必要です。

【問合せ】産業観光課 ☎（42）1428



第42回第4支団

消防ポンプ操法大会

第4支団（一宮町）の消防団では南消防署の指導のもと、5月7日から31日にかけて一宮海岸広場で操法大会へ向けて夜間に訓練を重ねています。団員の訓練の成果を皆さんで見に來ませんか？

※消防団とは、消防士とは異なり普段は別の仕事をし、火災や災害発生時に自宅や職場から現場へ駆けつけ消火活動・救助活動を行っている団体です。地域のために活動する消防団員を募集しています！

◆とき 6月2日（日）

午前9時から正午

◆ところ 一宮海岸広場

【問合せ】総務課 ☎（42）2112

職員のクールビズ実施

町では、省エネルギー対策の一環として、5月7日（火）から10月31日（木）まで職員のクールビズを実施します。ご理解とご協力をお願いします。

【問合せ】総務課 ☎（42）2112

<新規採用職員紹介>



税務課 野口 未結

まだ慣れない部分もありますが少しでも早く仕事に慣れ、一宮町に貢献できるよう頑張ります。これからよろしくお願いたします。



総務課 五味 俊平

長野県出身で、わからないことばかりですが、町の皆様のお役にたてるよう精一杯頑張ります。よろしくお願いたします。



教育課 福尾 高德

一宮町の子どもたちの今、そして未来が、明るい笑顔で溢れるように頑張ります。よろしくお願いたします。



福祉健康課 林 里花

1日でも早く仕事を覚え、保健師として町の皆様のお役に立てるよう一生懸命頑張ります。よろしくお願いたします。



都市環境課 井上 晴紀

まだまだ分からないことが多いのですが、1日でも早く仕事を覚えられるように頑張ります。これからよろしくお願いたします。

一宮聖苑組合の平成30年度下半期の執行状況と令和元年度予算を公表

一宮聖苑は、一宮聖苑組合園内にある一宮町、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為に昭和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30年度下半期執行状況

歳入	予算額(千円)	収入済額(千円)	収納率(%)
分担金及び負担金	35,750	35,750	100.0
使用料及び手数料	11,290	10,877	96.3
財産収入	1	1	100.0
繰越金	4,187	4,187	100.0
諸収入	44	73	165.9
繰入金	1	0	0.0
計	51,273	50,888	99.2

歳出	予算額(千円)	支出済額(千円)	執行率(%)
議会費	207	195	94.2
総務費	26,197	25,042	95.6
衛生費	24,369	19,881	81.6
予備費	500	0	0
計	51,273	45,118	88.0

※平成30年度の決算額ではありません。

●財産

- ・土地 1万4,593㎡
- ・建物 371.73㎡(火葬棟)
- ・基金 419.67㎡(待合棟)
- ・車両 2台
- ・基金 1,321万7千円

※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30年度下半期(平成31年3月31日現在)です。

なお、4月1日から5月31日までの出納整理期間に、残された収入や支払いが行われるため、今回の数値は平成30年度の決算額ではありません。

◆令和元年度予算

歳入	予算額(千円)	比率(%)
分担金及び負担金	29,894	64.4
使用料及び手数料	10,885	23.4
財産収入	1	0.0
繰越金	1,500	3.2
諸収入	4,181	9.0
繰入金	1	0.0
計	46,462	100.0

歳出	予算額(千円)	比率(%)
議会費	207	0.4
総務費	17,986	38.7
衛生費	27,769	59.8
予備費	500	1.1
計	46,462	100.0

※表内の数値は、金額は千円未満、比率については小数点第二位を端数処理(四捨五入)をして計上しています。

【問合せ】

一宮聖苑組合事務局 ☎(42)1430

賑やかな春  
一宮ネイチャークラブ

5月から6月の里山は、1年のうちで最も草木の花が彩りを賑やかにする季節です。

白い卵の花、ノイバラ、青紫のフジ、アザミ、黄のタンポポ、朱色のヤマツツジなど、ぐんぐん伸びる若葉青葉に隠れてそれ程目立ちませんが野山は百花繚乱の時期です。

田んぼでも動物たちがにぎやかです。たくさんのおたまジャクシ、メダカに紛れて、溶けた白いマシマロのような泡の卵塊も見られます。シュレーゲルアオガエルの卵です。

オランダ人の発見者の名前がついています。日本の固有種です。

間もなく6月初めころに、松子川周辺ではホテルの時間を迎えます。

【行事案内】  
ホテル観察会 6月8日(土)  
(ホテルの発生が遅れた場合は延期になる場合があります)



▲ シュレーゲルアオガエルの卵塊 ▲ 成体

【問合せ】

吉田 ☎(42)6784  
小池 ☎(42)8142



**公立長生病院 第4回いきいきフェア**  
く年齢を重ねるほど栄養が大事

◆とき 6月15日(土)  
午前9時から午後0時30分

◆ところ 公立長生病院  
2階外来フロアー

◆内容 ・講演 『元気でいられたために2019』  
外科 阿部恭久先生

・ミニ講話・わかりやすい『心臓病と栄養』 内科 小川陽子先生

・身体測定・栄養相談・リハビリ相談など

・自宅での介護食品・健康維持のための食品も展示します

※参加費無料・事前申込不要

【問合せ】公立長生病院栄養サポートチーム  
臨床栄養科  
☎(34) 2121



**県立長生特別支援学校 前期学校公開**

◆とき 5月28日(火)  
午前9時20分から正午

◆ところ 県立長生特別支援学校  
(東浪見6767-7)

◆内容 学校の概要説明、施設設備や授業の参観

【問合せ】県立長生特別支援学校  
☎(42) 2470

**千葉県調理師試験の実施**

◆とき 10月12日(土)  
午後1時30分から午後3時30分

◆ところ TKPガーデンシティ千葉  
(千葉市中央区問屋町1-45)

◆願書受付期間 6月25日(火)から27日(木)  
午前10時から午後4時

◆願書配布場所 長生健康福祉センター(保健所)  
地域保健福祉課で配付中

【問合せ】長生健康福祉センター(保健所)  
(保健所) 地域保健福祉課  
☎(22) 5167

**令和元年度税務職員募集**

人事院では、令和元年度税務職員採用試験を行います。

◆受験資格 4月1日において高等学校または中等教育学校を卒業した日の翌日から起算して3年を経過している

ない者および令和2年3月までに高等学校または中等教育学校を卒業する見込の者  
人事院が右記1に掲げる者に準ずると認める者

◆申込方法(インターネット申込)  
人事院ホームページ上の申込専用アドレスをご利用ください。

◆受付期間 6月17日(月)から26日(水)  
(受信有効)

◆受験案内交付期間 6月26日(水)まで

◆受験案内交付場所 東京国税局、税務署、人事院各地方事務局

※人事院ホームページからもダウンロードすることが出来ます。

◆試験日 第1次試験 9月1日(日)  
第2次試験 10月9日(水)から18日(金)のうち指定された日時

【問合せ】東京国税局人事第二課試験係  
☎(3542) 2111(内線2163)

**令和元年度国税庁経験者(国税調査官級)募集**

人事院では、30歳以上の社会人経験者を対象とした「国税庁経験者採用試験」を行います。

採用後は、税務大学校において約3か月の研修を受けた後、各国税局管内の税務署に配属され、国税調査官または国税徴収官に任用されます。興味のある方は、東京国税局総務部人事課第二課試験係にお問い合わせください。

◆試験概要 7月頃に官報公示および国税庁ホームページへ掲載予定です。

【問合せ】東京国税局人事第二課試験係  
☎(3542) 2111(内線2163)

**行政書士による無料相談会**

◆とき 6月9日(日)  
午前10時から午後2時まで

◆ところ 中央公民館

※予約不要

※相談手続と遺言書作成、成年後見制度、農地法・宅地開発手続き、法人設立に関する事、建設業などに関すること、在留資格など国際業務に関する事、各種許認可申請に関する事

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

**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「異変に気づく！見守りのポイント」の第2回です。

●よく見かける場所などで

**気づきのポイント**

- お店などで、会計がうまくできない。買っているものが不自然。
- 長い間、出会わない。
- 参加していた、サークルや集まりに来なくなった。



●認知症の方が迷っているかもしれない

認知症の疑いのある方、迷っているような方がいたら声をかけてあげてください。

**気づきのポイント**

- 目的なく歩いているように見える。
- 迷っているように見える。
- 身だしなみに気になる点がある。



**声かけの例**

- 驚かせない。(ゆっくり近づく、一定の距離を保つ)
- 急がせない。  
(あいさつからはじめて、答えはゆっくり待つ)
- 自尊心を傷つけない。(優しく声かけする)

●異変に気づいたときは・・・

個人で対応できないようなときには、専門機関につなぐことが必要になります。どこに連絡すればよいかわからないときには、地域包括支援センターにご連絡・ご相談ください。

【問合せ】 地域包括支援センター ☎ (40) 1055

**そ う だ ん ご と**

**人権行政相談**

- ◆とき 6月6日(木)  
午前10時から  
午後3時
- ◆ところ 中央公民館
- ◆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 6月13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 6月18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30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/ウォーターマリンズスポーツ部/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/ミニキッズ/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(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31年5月発行 Vol.142

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。



一宮町  
エンジョイ  
S.C.



おっかなびっくり東京湾上の人。  
今回もまた、  
足を動かすエンジンは笑顔でした。

エンジョイススポーツクラブ春の郊外ウォーキングは、4月7日、東京お台場からレインボーブリッジを歩いて渡り、品川方面を散策して、JRりんかい線に乗って出発点に戻る全長約11kmのコースです。町民バス一宮号でお台場潮風公園に到着した20代から83歳までのメンバー総勢30名は、海浜公園からレインボーブリッジを目指してウォーキングをスタート。当日は薄曇りの暖かい一日で絶好のウォーキング日和。レインボーブリッジの遊歩道をノースコースから入り、都内のビル群とスカイツリー、東京タワーを眺めつつお台場砲台跡や湾施設を望み芝浦側へ。次に目指すは赤穂浪士の墓がある曹洞宗泉岳寺。桜の花びらの舞う境内から墓所を巡り、さらにランチタイムに品川駅方面へ移ります。午後は、東京十社の一つ品川神社に詣でた後、品川宿跡から天王洲アイル駅で電車に乗って海底トンネルを通過、お台場着。都内の暖かい春の空気を満喫して、全員無事に帰路につきました。エンジョイススポーツクラブでは町民の体力維持や健康増進を目的に、誰でも参加できる郊外ウォーキングを年4回行なっています。次回は7月、東京等々力渓谷ウォーキングの予定です。(問合せ先：久我昌文 090-1426-1559)

アスリートは心の中に青空を持っている。

会長旗は他にはわたせない！  
ファイトとテクニックで  
頂点に立ったチームが誇らしい。

一宮町体育協会会長旗争奪少年野球大会兼関東学童野球大会南総予選が4月7日、14日の2日間で開催されました。4月7日の開会式では、一宮町体育協会大場会長を前に一宮少年野球クラブ主将近藤慶太君が元気一杯、力強く選手宣誓。また、南総少年野球国際交流連盟吉清会長がピッチャー、一宮少年野球クラブ飯島代表がキャッチャー、体育協会大場会長がバッターを務めて始球式が行われ、一宮と白子町の2つの会場に分かれて試合が始まりました。一宮町営野球場の1回戦では、一宮少年野球クラブが長生ファイターズと対戦。8対1のコールド勝ちを収めて準決勝に進出しました。14日は一宮町営野球場で準決勝2試合と決勝が行われました。一宮少年野球クラブは準決勝で豊田キッドシャークスと対戦。先制点を奪われ、4対1とリードされるという不利な試合展開となりましたが、驚異的な粘りで4回裏に4点を奪って試合を逆転。そこで制限時間となり、決勝進出を果たしました。決勝戦は勢いに乗って2対0の完封で本納パワーズを下し、みごと優勝旗を手にとるとともに、大会最優秀選手に飯塚一希くんが選ばれ、優勝に華を添えてくれました。



一宮  
少年野球  
クラブ



このページでは、体協本部情報と体協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。お問合せは体協 広報部・荒木(電話 050-1573-0543 / 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

子どもたちの笑顔あふれるいちのみや保育所では、入所前の親子のみなさんを対象に保育所を開放しています。広いお庭で遊んだり、行事と一緒に参加しませんか？お気軽にお申込み下さい。お待ちしております。保護者と共に子どもの成長を喜び合い、子育てをサポートします。

#### 【予約・問合せ】

いちのみや保育所

☎ (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 6月19日(水)  
午前10時から  
いちのみや保育所

#### ◆内容

『にわとりさんとゆかいなねこ』他

#### 誕生会

◆とき 6月27日(木)  
午前10時から  
いちのみや保育所

※要予約(月～金曜日)

#### 庭を開放しています

##### 保育所の広いお庭で遊びませんか？

すべり台・ぶらんこ・ボールや砂場  
遊び玩具などがたくさんありますよ。

◆とき 午前9時から午後3時  
(月～金曜日)

※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 6月11日(火) 15組  
『ふうせんであそぼう』  
6月18日(火) 15組  
『七夕飾りを作ろう』

午前10時から午前11時

(午前9時45分～受付)

※要予約(月～金曜日)

※駐車場10台可能

※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。

#### 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】

##### 『雨の日を楽しもう』

6月といえば梅雨！雨が降ってお出かけできない時は家でのおんぴりと雨の本を楽しんでみてはいかがでしょうか。傘、長靴、カエル、かたつむりなど…今月は雨の日を楽しみながら紹介したいと思います。

◆とき 午前9時から午後4時  
(月～金曜日)

◆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

#### 子育て相談室「コアラ組」

◆とき 6月7日(金)  
午前10時から正午

◆ところ いちのみや保育所

※要予約(月～金曜日)

### 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ヶ月前から受け付けます。

○新聞紙遊び (対象2歳児から) 6月5日(水) 午前10時30分から

○親子ヨガ (対象1歳児から) 6月26日(水) 午前10時30分から

【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 6月12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)  
手から伝わる愛情アタッチメントで赤ちゃんとのコミュニケーションを育みましょう。※要予約

○たまひよ部(毎月1回開催) 6月27日(木) 午前10時30分から 参加費300円(お茶お菓子付き)

【テーマ】「ベビーから食中毒を守ろう情報会」

町保健師さんをお招きして、離乳食作りの注意点などをアドバイスいただきます。※要予約

【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

## ウクレレ レッドコーラル

一宮町ボランティアセンター登録団体の中には、歌や踊りなど、自分たちの特技や出来ることを活かして、ボランティア活動に取り組んでいる団体があります。

今回は、ウクレレの演奏や歌を高齢者施設や福祉のイベントなどで披露している団体「ウクレレレッドコーラル」より、活動内容とメンバー募集のお知らせです。

私たち「ウクレレ レッドコーラル」は、ハワイアンだけでなく、いろいろなジャンルの曲をウクレレで演奏し、歌い、楽しく練習しています。



練習日 第2・4火曜日(月2回)  
 時間 午後2時から4時  
 場所 一宮町中央公民館 2階 講義室  
 会費 700円  
 ※年3回位 ボランティアで施設で演奏してます。



## Would you like to join us ?

一緒にやりませんか?

一緒に演奏してみたい方募集中です。

ウクレレを弾けなくても、歌を唄えなくても大丈夫です。

気軽に一度遊びに来てください。

そして参加して下さると幸いです。

## 心配ごと相談

一宮町社会福祉協議会では、日常生活上の相談に応じ、適切な助言や援助を行う窓口として、心配ごと相談所を開設しています。秘密は守られますのでお気軽にご相談ください。

と き 毎月第4木曜日 午前9時から正午まで  
 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 (予約不要)

## 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。



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



一宮町ボランティアセンターキャラクター  
「一宮ポッくん」



# 保健センターだより



## 特定健康診査を受けましょう

### 特定健康診査（特定健診）とは？

日々の生活習慣によって引き起こされる、心臓病や脳卒中、糖尿病などの「生活習慣病」は、進行していても自覚症状があまり出現しないといわれています。こうした病気の発症を未然に防ぐために、前兆となるメタボリックシンドロームに注目した健診が「特定健診」です。

### メタボリックシンドロームとは？

内臓脂肪が過剰に蓄積することで、高血圧、脂質異常症、糖尿病などを発症し、動脈硬化を急速に進行させることが分かってきました。内臓脂肪が蓄積し、さらに「高血圧」「高脂血症」「高血糖」が重複している状態を「メタボリックシンドローム」と言います。

### 特定健診の検査内容は？

身体測定・血圧測定・採血・採尿・医師の診察などです。

### まずは特定健診を受けましょう

生活習慣予防のためには、健診で体の状態をチェックして、生活習慣改善を実践、その結果をまたチェックするという繰り返しが大切です。通知がきたら、ぜひ特定健診を受けましょう。

### 健診前に体すっきり、生活改善をはじめてみませんか？

- ・禁煙しましょう
- ・毎日一定の睡眠時間を確保
- ・よく歩く、よく動く
- ・朝食を抜かない
- ・間食の量、回数を見直しましょう
- ・体重計に乗る習慣を
- ・お酒はたしなむ程度で
- …など、健診をきっかけに、生活習慣をぜひ見直してみませんか。



## 5月のレシピ



### 一宮町食生活改善会

#### 酸辣湯（サンラータン）

〈材 料〉〈6人分〉	
豆腐	1/2丁
ニラ	1束
生椎茸	2個
卵	2個
豚ひき肉	100g
豆板醤	小さじ1
生姜	1片
オイスターソース	小さじ2
片栗粉	大さじ1

〈作り方〉1人分エネルギー354Kcal 蛋白質3.9g 塩分0.9g

- ①生姜はみじん切り、豆腐はさいの目、ニラは洗って食べやすく切る。
- ②厚手の鍋にごま油小さじ1を熱し生姜と豆板醤を加え香りが立ったら豚ひき肉を加え炒める。スライスした椎茸→豆腐を加えサッと炒める。
- ③塩小さじ1/2、オイスターソース、水500ccを加えて煮立ったら、水溶き片栗粉でとろみを付けて、ニラを加えてサッと混ぜる。
- ④再び煮立ったら、溶いた卵の半量を回し入れて5秒待ち、残りの卵を回し入れて大きく混ぜて火をすぐに止める。
- ⑤酢大さじ2を加えてひと混ぜし器に盛り、お好みでラー油、酢、粉山椒を加えてどうぞ！



ポイント 色々な食材の旨味と香り、酸味のバランスで美味しく減塩することができます。お子様には辛みを減らし、お試しください。トロツとしたスープに、ふんわりとした卵、美味しいスープですよ♪茹でた中華麺を入れたら、酸辣湯麺になりますね！

※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合せください。

# 保健センター

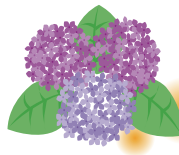
## 6月の行事

【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
親子ふれあい教室	18日(火)	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	
育児相談（予約制）	21日(金)	9:00～11:00	子育てに関するさまざまな相談	
乳 児 相 談	26日(水)	受付13:00～14:00	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	27日(木)	受付9:20～9:30	町内在住の希望者 ※お問合せください	
3 歳 児 健 診	28日(金)	受付13:00～14:00	平成28年1月～3月生まれ	
2 歳 児 歯 科 健 診			平成29年3月生まれ	
あそびの広場	7日(月)・19日(水)・20日(木) 24日(月)・25日(火)・27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 19日(水) 11:00～11:30 ボランティア「赤とんぼの会」 24日(月) 10:30～11:30 ボランティア「ゆりかご」			
けんこう運動教室	17日(月)	受付13:10～13:20	65歳以上の希望者（お口の健康体操）	
	21日(金)		65歳以上の希望者（元気アップ体操）	
	27日(木)		65歳以上の希望者（筋力アップ体操）	
東浪見けんこう運動教室	11日(火)	受付9:45～10:00	65歳以上の希望者（リズム体操）	東 浪 見 コ ミュ ニ ティ セ ン タ ー
	27日(木)		65歳以上の希望者（筋力アップ体操）	

### 【今月の健診】

特定健康診査健康診査 30歳代の健康診査 前立腺がん検診 肝炎ウィルス検査	3日(月)	●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) ●30歳代の健康診査：30～39歳の方(希望者) ●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5ページをご覧ください
	4日(火)	
	5日(水)	
	7日(金)	
	8日(土)	
	10日(月)	
	11日(火)	
	12日(水)	
	13日(木)	
	14日(金)	



※カレンダーは6月の予定です。

日	月	火	水	木	金	土
						1 いちのみや保育所運動会
2 第4支団消防ポンプ操法大会 町の図書室休 休いちのみやクリニック ☎(42) 1016	3	4	5	6 人権行政相談	7 2コース 3コース 資源・乾電池 子育て相談室「コアラ組」	8
9 休よねもと整形外科 ☎(40) 1065	10	11 親子教室「ひよこ組」	12	13 町長室開放日	14 1コース 3コース 燃えないゴミ 定例議会	15
16 町の図書室休 休 長島医院 ☎(42) 8800	17	18 法律相談 親子教室「ひよこ組」	19	20	21 1コース 2コース 粗大ゴミ	22
23 休力・運動能力調査 休K・Iクリニック ☎(42) 7575	24	25	26	27 心配ごと相談	28 1コース 2コース 資源・乾電池 粗大ゴミ	29
30 休もといっぴークリニック ☎(36) 3537						

●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1期)

7月1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 (中央消防署のうら)

・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(消防署裏) ☎(24)1010

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



TOKYO 2020



開催会場

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



開催会場