

令和元年 9 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 12,476 人 (-28人)  
男 6,165 人 (-19人)  
女 6,311 人 (-9人)  
世帯数 5,445 世帯 (-16世帯)  
面積 22.97km<sup>2</sup>  
※令和元年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

## プラスチックごみ問題を考える

県立一宮商業高等学校「課題研究」ビジネス研究班の3年生が、一宮海岸で、プラスチックごみ問題について考えるイベントを8月4日に開催しました。(詳細は2ページ)



TOKYO 2020



開催会場

# 一宮商業高校がプラスチックごみ問題を考えるイベントを開催！



▲ 砂浜でのプラスチックごみ探し

県立一宮商業高等学校「課題研究」ビジネス研究班の3年生が、一宮海岸で、プラスチックごみ問題について考えるイベント「3E Eco! Energy! Enjoy!」～プラごみはかせになるっ～」を8月4日に開催しました。

このイベントでは、プラスチックごみに関するクイズ出題や紙芝居、砂浜でのプラスチックごみ探し、Tシャツやウエットスーツの端材で作成したエコバッグの展示などを行いました。また、参加者にプラスチックごみにどう取り組んでいくかのメッセージを記入してもらい、ウミガメのデザインのメッセージボードに貼り付けを行いました。

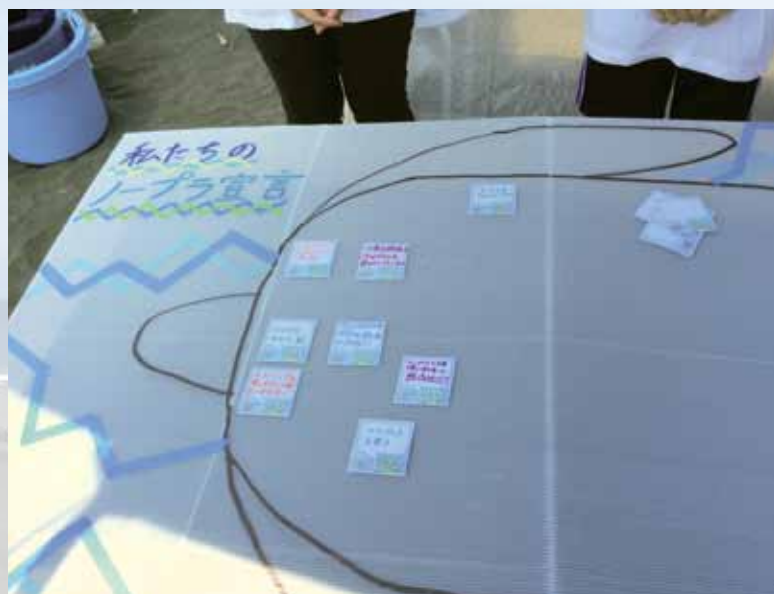
このイベントは、町が取り組む「Clean Seas（クリーンシーズ）」の活動に賛同する同校ビジネス研究班の皆さんが企画し、開催したものです。

イベントに参加した生徒からは、「プラスチックごみ問題について知ってもらうことができた。『楽しかった。また参加したい。』と言ってくれる子どももいた。やって良かった。』といった感想がありました。

【問合せ】県立一宮商業高等学校 ☎(42)4520



▲ プラごみクイズ



▲ メッセージ貼り



▲ 採取したものを貼り付けるワークショップ

## 加納久宜公没後100年記念式典

明治から大正にかけて、一宮町の農業を振興し、農業基盤の復興と近代化や人材育成に尽力され、一躍全国模範町村にまで発展させた元一宮町長・加納久宜公の没後100年となる記念式典を開催します。

参加希望の方は、電話またはメールでお申し込みください。

なお、会場の都合により先着80人までとさせていただきます。

■とき 11月3日(日・祝)午前10時から

■ところ 振武館

■申込受付 10月1日(火)から18日(金)まで(土・日・祝日を除く役場開庁時間)

※駐車場は、一宮小学校グラウンドを利用されるか、徒歩でお越しください。なお、雨天の場合は役場駐車場をご利用ください。

【問合せ・申込み】企画課 ☎(42)21113

Eメール kikaku@town.ichinomiya.chiba.jp

(氏名、住所、連絡先を記載してください。)



▲ 加納久宜公の墓 (町指定文化財)

## 初めまして!! ～デイビッドと呼んでください!～

“9月から新しいALT(外国語指導助手)が着任しました。町内の小学校で英語を教えてください。”

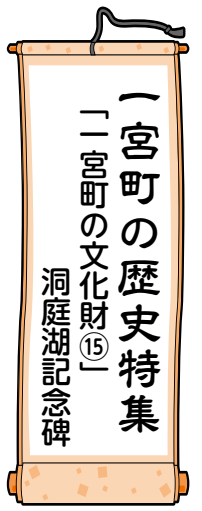
私は、デイビッド・モックと申します。今月から一宮小学校と東浪見小学校の新しいALT(外国語指導助手)になります。22歳で生まれはアメリカですが、11歳の時に香港に引っ越しました。香港のカナダ国際学校を卒業した後、バンクーバー(カナダ)のブリティッシュコロンビア大学という州立大学で勉強しました。専攻は社会学でしたが、副専攻は日本語と日本文化でした。そのため、日本語が少し分かります。料理とボルダリングが趣味です。興味がある人はぜひ一緒にしましょう。

日本に来る前に色々な国々に行きました。例えばスペインや台湾、現地の国語はあまりわかりませんでしたが、英語で会話が出来るので、どんな国でも友達が出来ました。

英語は普遍的な言語ですから、英語を学べば外国に友達を作りやすくなると思います。

日本に来るのは7回目ですが、初めての1人暮らしです。緊張していますが、一宮の皆さんは優しく、町は綺麗で、日本の生活にすぐ慣れると思います。皆さんと仲良くなれるように精一杯頑張りますので、よろしくお願いします。





一宮町の歴史特集

「一宮町の文化財⑮」

洞庭湖記念碑

洞庭湖は江戸時代末期、一宮藩

主・加納久徴(詳細は「広報いちのみや」平成30年2月号7ページを参照)が灌漑用に造らせた湖で、広さは約6.8ヘクタール、名称は中国の湖南省にある「洞庭湖」に因んだものです。

記念碑は天保15年(1844)に建立され、文面は岩手県にある「多賀城碑」(国重要文化財)にならったもので、町の指定史跡となっています。

碑文は左記のようなものです。

- 「洞庭 去大田喜 四里
- 去勝浦 七里
- 去長者町 二里
- 去東金街 五里
- 去藻原 二里
- 去長南 三里

此地享保十二年丙午從五位下藤原朝臣久道始所受領地六世孫子從五位

藤原朝臣久徴宝□樹数株于天女以修造焉 天保十五年三月十五日

工事は一宮藩の家臣・岩堀市兵衛が設計し、一宮で代々名主をつとめた中村吉兵衛が完成させたものと伝わります。なお、洞庭湖から一宮の市街地へ流れる水路は岩堀の名前をとって、「市兵衛堀」と呼ばれています。

また、戦前・戦後にかけて洞庭湖を含めた周辺は、桜の名所・観光地として、栄え、観光客で賑わいました。



▲ 洞庭湖の景観



▲ 洞庭湖記念碑

【問合せ】教育課

☎(42)14116

町長コラム

No.39



一宮町長 馬淵 昌也

いよいよオリンピックまで1年足らずとなりました。ところが、オリンピック本体について、いまだにはつきりしないことが多く、町の皆様も、地元として、どのように関ることができ、戸惑っておられる方も多くいます。

特に、オリンピック会場内には、イベント会場が設けられますが、そこにとどまらずに地元が関われるのか、いまひとつ判断とできません。一宮町がサーフィン会場に決まった当初は、イベントへの地元の参加も期待したいね、との声も関係者から頂きましたが、その後、具体的な要請やオファーが来ていないのが現状です。

一方、町では、来年のオリンピックサーフィン競技開催時、役場周囲において、7月26日から8月2日まで、記念イベントを開催すべく、準備を進めています。オリンピックにちなむイベントといっても、規模の小さなわたくしどもですから、身の丈に合ったレベルのものを考えています。保健センター前の広場をメイン会場とし、農林商工祭や芸能音楽祭などを合わせた形のものイメージしています。

ブースとステージを中心とした会場とし、飲食や参加体験を通じて、来

訪者の方にわれわれの文化活動を共有して頂くことを主軸にして、一宮町の方々を中心に、周辺各自治体などからもご出展をお願いしたいと考えています。時間的には、暑い時期ですので、夕方4時から8時を予定しています。盆踊りや夜市のイメージです。役場と保健センターが至近なので、緊急対応も容易です。若干手狭感はありませんが、諸条件から考えると、ここが一番ではないかということで、選びました。

これから、詳細を決めて、町や近隣市町村の皆様にも、幅広くご参加の意向調査をさせていただきます。調査の結果を踏まえて、具体的なラインアップを考えます。町の皆様におかれましては、是非とも、この町主催のイベントに、さまざまな形でお力添えを頂きたいと思っております。どうぞ、よろしく申し上げます。

オリンピックは、スポーツの祭典ではありませんが、実は、開催地のローカル文化の発信も、重要なコンセプトなのだそうなんです。皆さまと一緒に、日本中・世界中の方々に、わたくしどもの地域文化の姿を、精一杯アピールいたします。

**保育所・認定こども園・幼稚園などの利用料が無償化されます**

■開始時期 10月1日から

■対象者

①保育所・認定こども園・幼稚園などを利用する3歳から5歳までの全ての子ども

※無償となる期間は、満3歳になった後の4月1日から小学校入学前までの3年間（幼稚園については満3歳から無償化）

②住民税非課税世帯の0歳から2歳までの子ども

■対象施設

①保育所・認定こども園  
※主食費や、これまで保育料に含まれていた食材料費は引き続き保護者の負担となります。

②幼稚園・地域型保育・企業主導型保育

※月額上限があります。

通園送迎費、食材料費、行事費などは、これまでどおり保護者の負担となります。

※幼稚園の預かり保育、認可外保育施設の利用料については、無償化の対象となるために町の認定を受ける必要があります。詳しくはお問い合わせください。

【問合せ】子育て支援課

☎(42) 1415

**お知らせ**

**「地域安全に関する覚書」締結**

1年後の東京五輪を見据え、一宮町、茂原警察署、一宮町商工会、一宮町観光協会、一宮町サーフィン業組合、長生郡市広域市町村圏組合南消防署及び千葉県警察本部生活安全部との間で、「地域安全に関する覚書」を締結しました。

オリンピック開催前後には多くの訪日外国人やサーファー、観光客などが訪れる事が予想されており、覚書締結には、来場者や地元住民の安全を守るために犯罪予防や災害対策、交通事故の抑止について協力体制を築いておく狙いがあります。

【問合せ】総務課 ☎(42) 2112



**大自然の中を冒険しました！「ターザニアで遊ぼう」**

7月28日、長柄町リソル生命の森のターザニアで一宮町青少年相談員連絡協議会主催の「ターザニアで遊ぼう！」を開催しました。6チーム80人が参加し、大自然の中でアドベンチャースポーツを思う存分楽しみながら、友だちや親子の絆を深め合う交流の場となりました。

【問合せ】教育課 ☎(42) 1416



**秋の全国交通安全運動を実施します**

■期間

9月21日(土)から9月30日(月)  
交通事故死ゼロを目指す日  
9月30日(月)

■運動のスローガン

「身に付ける 夜道のお守り 反射材」

■運動の重点目標

- ・子どもと高齢者の安全な通行の確保
- ・夕暮れ時と夜間の歩行中・自転車乗用中の交通事故防止
- ・全てのシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底
- ・飲酒運転の根絶

【問合せ】都市環境課

☎(42) 1430



子育て・親育て講演会「機中八策」  
 児童相談所長が考案した非暴力  
 コミュニケーションの具体策

■とき 10月12日(土)

午後1時30分から

■ところ 中央公民館 大会議室

■講師 渡邊直氏

(千葉県市川児童相談所長)

子ども向けのイベントも同時開催！  
 ぜひご家族でお出かけください♪  
 ※電話で事前にお申し込みください。  
 い。

※町内の保育施設に入所されている  
 方は、施設にお申し出ください。  
 ※託児あり

【問合せ・申込み】子育て支援課

☎(42)1415



新成人のお祝い

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。

■とき 令和2年1月12日(日)

午前10時30分から

(受付 午前10時から)

■ところ 中央公民館 大会議室

■対象者 平成11年4月2日から

平成12年4月1日生まれ

※一宮町に住所のない方も参加でき  
 ますので、お問い合わせください。

【問合せ】教育課 ☎(42)1416

8月1日新入職員の紹介



福祉健康課 高橋 碧

病院以外で勤務するのは初めてな  
 ので、慣れないことばかりですが、  
 看護師として、町の皆さんのお役に  
 立てるよう頑張りますので、よろし  
 くお願いします。

町内の男性の方

ご自分の手でおいしいお料  
 理をつくってみませんか？

男性の方へ、ご家庭で作りやすい  
 簡単でおいしい！健康になれるお料  
 理をご紹介します。

■とき 10月17日(木)

■ところ 保健センター

■対象者 町内の男性

■内容

料理の基本からの実習です。減塩  
 の工夫や、簡単に調理できるバラ  
 ンスの良い献立です。

■費用 300円

■申込方法

電話または窓口でお申し込みくだ  
 さい。



【問合せ・申込み】福祉健康課

☎(40)1055

「長生農業フォーラム2019」  
 の開催

「新しい時代を活かす地域の力」を  
 テーマに、直売所を核とした地域振  
 興や地域の魅力発信等について、(一  
 財)都市農山漁村交流活性化機構の  
 吉岡靖二郎長の講演と、長柄町で米  
 と露地野菜生産に取り組む若手生  
 産者、旬の里ねぎぼうずの新商品開発  
 委員会の事例発表が行われます。ど  
 なたでもご参加いただけます。

■とき 10月23日(水)

午後1時から午後4時

■ところ 長柄町立白吉小学校体育館

■参加費 無料



【問合せ・申込み】産業観光課

☎(42)1428

**令和2年度東浪見こども園(幼稚園)の入園願書配布・受付を行います。**

■願書配布期間

10月21日(月)から11月1日(金) 午前10時から午後3時

※園内見学や説明を希望される場合は事前に電話予約をお願いします。

■申込受付・面談

11月7日(木)

午後2時から午後3時

■願書配布・受付場所

東浪見こども園内

【問合せ】東浪見こども園

☎(36)7726

**燃えるごみ専用袋の販売価格は10月以降も変更ありません**

区分		料金(税込)	
		9月30日まで	10月1日以降
燃えるごみ専用袋販売価格	10枚当り	20ℓ用	350円
		30ℓ用	500円
		40ℓ用	650円

10月1日から消費税増税が予定されていますが、燃えるごみ専用袋の販売価格は、本体価格(税抜価格)を引き下げることにより、変更ありません。



【問合せ】長生郡市広域市町村圏組合

環境衛生課 ☎(23)4944

**森を作る鳥 くカケス く一宮ネイチャークラブ**

モズの高鳴きが聞こえ、松子がすっきり秋の気配に包まれる頃になると、森の奥からはジャー、ジャーと「カケス」のしわがれた鳴き声が響いてきます。好物のドングリが実をつける秋は活動が活発になるので

カケスは秋が深まると冬に備えてドングリを落ち葉の下に頻繁に貯食する習性があります。その多くが忘れられ翌年に発芽・成長して恵みの森を作っていきます。

5月に田植えされた緑米も森からの水の恩恵で稲穂が実り、10月末の稲刈りを待っています。

【問合せ】

吉田 ☎(42)6784  
小池 ☎(42)8142

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!



(文責・撮影：君島)

**チューリップのオーナーになりませんか**

白子町役場東側の花の広場に、家族やお友だちと一緒に色とりどりのチューリップを咲かせてみませんか?

■募集期間 10月11日(金)まで

■賛助金 1□ 1,000円 (60球・1.8㎡)

■植え付け日 11月9日(土) 10日(日)

※オーナーには、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。

【問合せ】

白子町花の広場実行委員会事務局 ☎(33)2115

**第37回「目の愛護デー」  
無料電話相談**

「目の愛護デー」を記念して、千葉県眼科医会の会員が電話で目の健康についての相談にお答えします。目のことでお聞きしたいことがありましたら、ぜひご利用ください。

■とき 10月14日(月)

午前9時から午後4時

■ご相談電話番号(当日のみ)

☎043(242)4271

※事前申し込み不要

【問合せ】千葉県眼科医会事務局

☎0436(26)5567

### 第32回腎臓病を考える会

CKD慢性腎臓病全般、またこの病気を取り巻く諸問題について学びます。

■とき 10月27日(日)

午後1時から3時30分

■ところ

ホテルポートプラザちば  
2階ロイヤル

(千葉市中央区千葉港8-5)

■内容

①講演会「腎臓病の患者さんに塩分制限は必要？」

講師 独立行政法人

国立病院機構 千葉東病院

腎臓内科医長 川口武彦先生

②講演会「CKDの食事療法〜外食・

昼食の楽しみ方について〜」

講師 独立行政法人

国立病院機構 千葉東病院

栄養管理室長 内山智子先生

③腎移植者の体験談

④医療相談会(質疑応答)

※当日受付 入場無料 定員120人

【問合せ】

特定非営利活動法人千葉県腎臓病協  
議会

千葉市中央区東千葉2-6-1-1  
407

☎043(256)4661  
fax043(285)4730

### 看護職合同就職説明会のご案内

潜在看護職の方を対象に、説明会を開催します。

■とき 10月10日(木)

午前9時30分から  
午後3時

■ところ

茂原市役所 市民室  
(茂原市道表1)

■対象者

保健師、助産師、看護師、准看護師  
の免許をお持ちの方

■内容

①求人施設の紹介

午前10時から、午後1時30分から  
(同内容2回)

②看護技術講習会

シミュレーターモデルを使用し、  
採血・点滴法の看護技術の確認が  
できます。

③就業相談

個々に応じた働き方の相談ができ  
ます。

■参加費 無料

【問合せ】

公益社団法人 千葉看護協会  
☎043(247)9371

### 「一宮学園で映画を観よう！」

一宮学園自立支援はじめのいっぽ  
後援会では、カレライスに必要な  
すべての材料を自分たちの手で育て、  
作り、食べようというプロジェクト  
の全記録「カレライスを一から作  
る」を上映します。(入場無料)

■とき 10月12日(土)

①午前の会【パパママタイム】

午前9時30分から午前11時30分

子育て応援としてベビールームを  
準備し、赤ちゃん・幼児連れの方  
も安心して観ることができます。

②午後の会【映画を観て語り合おう】

午後0時30分から午後4時30分

午後の上映後は、児童養護施設を  
出たあとの自立の困難性について  
のスピーチと、参加型のトークの  
会を開催します。

■ところ

(福)児童養護会一宮学園会議室

■参加方法

次のいずれかの方法でお申込みく  
ださい。お席を確保します。(当日  
まで予約可能)

①電話 080(6555)0677

②Eメール

hajimeno.1.2.3po@gmail.com

【問合せ】

一宮学園自立支援はじめのいっぽ後  
援会事務局

☎080(6555)0677(荒木)

### 第3回町内探訪会

加納さんの足跡を訪ねて

加納さん(加納久宜公)は最後の一  
宮藩藩主です。晩年には、一宮町長と  
して理想の町づくりを情熱を傾けま  
した。

没後100年の今年、町内のゆか  
りの史跡等を探訪して、足跡や遺訓  
を学び合いませんか。

■とき 9月28日(土)

午後1時20分から午後4  
時(受付 午後1時から)

■ところ

J A長生一宮支所駐車場

■主なコース(徒歩で移動)

J A長生二宮支所(渡辺脩三翁称

徳碑) ↓追手の坂 ↓東漸寺

(欄間他) ↓城山公園(紀徳碑) ↓

一宮小学校(文学校跡の碑)

■参加費 300円(資料代)

■申込期限 9月25日(水)

【問合せ】 加納久宜公研究会 林

☎070(6496)1414

Eメール Kanou138@gmail.com



## 県立長生特別支援学校し おかぜ祭（文化祭）

■とき 10月19日（土）

午前9時30分から  
午後2時25分

■ところ 県立長生特別支援学校

■内容 長養太鼓（和太鼓）演奏、  
遊びのスペースを中心とした催し  
物、作業学習活動の紹介、作業製品  
の展示・販売、PTAバザーなど

【問合せ】県立長生特別支援学校

☎（42）2470

## 茂原一日合同行政相談所

千葉行政監視行政相談センターで  
は、行政相談週間の行事の一環とし  
て、茂原一日合同行政相談所を開設  
します。

■とき 10月31日（木）

午後1時から午後4時  
（受付は午後3時30分ま  
で）

■ところ 茂原ショッピングプラザ  
アスモ1階センターコート（茂原市  
高師1735）

■内容 登記、年金、保険、税金  
など行政機関で行う手続きに関する  
質問や相談のほか、相続、離婚、多  
重債務など

※無料・予約不要

※相談者が多い場合、早期に受付を  
終了します。

【問合せ】

千葉行政監視行政相談センター  
☎0570（090）1110

## 無料調停相談

■とき 10月20日（日）

午前10時から午後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）

■相談内容

離婚、扶養、相続などの家庭内の悩  
みごと、金銭、土地、建物、交通事  
故などの悩みごとなど  
※秘密は守られます  
※予約不要

【問合せ】

千葉地方・家庭裁判所一宮支部  
☎（42）3531

## 行政書士による無料相談会

■とき 10月20日（日）

午前10時から午後4時まで

■ところ 茂原ショッピングプラザ  
アスモ（茂原会場）

■相談内容

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、法

人設立に関すること、建設業など各  
種許認可申請に関すること、在留資  
格など国際業務に関することなど  
※予約不要

【問合せ】

千葉県行政書士会会長支部  
☎（43）0202

## 司法書士による無料法律相談会

■とき 10月9日（水）

午前10時から午後1時まで

■ところ 茂原市総合市民センター  
（茂原市町保13-20）

■相談内容

不動産の相続、売買、贈与等の登  
記、会社・法人の登記、債務整理、  
成年後見などの法律に関する相談  
※予約不要

【問合せ】千葉司法書士会茂原支部

司法書士 林明宏 ☎（47）2542

## 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分から正午、  
午後1時から午後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

## 大切な契約や遺言書は公 正証書で！

10月1日から7日の公正週間にあ  
わせて、予約制で無料相談所を開設  
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

①10月4日（金）  
午前9時30分から正午  
②10月5日（土）  
午前10時から午後3時

■ところ

①茂原市役所5階504会議室  
②茂原公証役場

■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、任意後見などの契  
約書の作成

■相談員 公証人 磯山 博

【予約・問合せ】茂原公証役場

☎（22）5959

**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「軽度認知障害（MCI）の予防や対策」についてのお話です。

軽度認知症（MCI）の予防や対策は、早期が要となります。今回は日常生活の心がけで対策となる主な方法を紹介します。

**食事を工夫しましょう**

バランスの良い食事が大切です。認知症予防には肉より魚が良いとされています。野菜を多く摂取し、塩分の取りすぎは高血圧のもととなるので注意しましょう。

- ・DHA や EPA など不飽和脂肪酸を多く含む青背の魚を食べるようにしましょう。
- ・ビタミンC やβカロテンなど抗酸化物質を多く含む緑黄色野菜を食べましょう。
- ・よくかんで食べましょう。
- ・こまめに水分補給をしましょう。



**運動する習慣を**

適度な運動は認知症の予防に効果的なだけでなく、全身の血行・血流の改善につながり、脳の活性化が期待できます。

- ・ウォーキング、ジョギング、水泳などの有酸素運動を自分のペースで行いましょう。
- ・また、軽い筋力トレーニングを組み合わせましょう。
- ・掃除、洗濯、買い物、ごみ出し、庭木の手入れなど、普段の家事を怠らないようにしましょう。
- ・規則正しい生活をしましょう。

**趣味を楽しみましょう**

将棋や囲碁などの他、手芸など指先を使う活動は脳に刺激を与えることができるので効果的です。

- ・新聞や本を読みましょう。
- ・自分にとって新しいことに挑戦しましょう。
- ・料理をし、旬の食材や調理法、食器や盛り付けを工夫してみましょう。



**社会参加を積極的に**

人との会話やお出かけ、散歩は非常に重要です。マンネリ化した日常からも開放されますし、人との交流を通じて相手を気遣ったり、自身の存在価値の確認ができたりなど脳に良い影響を与えてくれます。

- ・地域のイベントやボランティア活動などに積極的に参加しましょう。
- ・同じ趣味を持つ人を見つけて交流しましょう。

血管の老化（動脈硬化）を防ぐ食生活や運動習慣を身につけ、脳を活性化させる趣味や活動、心を豊かにする人との交流がある暮らしを心がけましょう。また、日常生活を見直し、意識的に脳に刺激を与えるようにしましょう。

**【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 10月3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 10月10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 10月15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/空手道部  
剛柔流/一宮空手道教室/グラウンドゴルフ部/剣道部/ゴルフ部/サーフィン部/  
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(広報部/企画部/事業部/事務局)



NPO法人  
**一宮町スポーツ協会**  
**ニュースフラッシュ**

令和元年9月発行 Vol.146

NPO一宮町体協

検索



**NPO法人一宮町スポーツ協会 憲章**

一宮町スポーツ協会は、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。

# 第60回長生郡民体育大会総合優勝 優勝チーム代表が馬淵町長に勝利を報告



先月号でお知らせした通り、令和最初の郡民体育大会は、長柄町を幹事町に6月16日から開催。一宮町は我が協会の選手を主体に選手団を結成し、17競技23種目中14競技19種目にエントリーしました。昨年度で9連覇が途絶えたため、今年は優勝旗奪還を目指し、各競技で熱戦を展開。昨年優勝の白子町とデッドヒートを繰り広げましたが、最終的に3.5ポイントの差で総合優勝を成し遂げました。それを受けて8月9日、大会会長を先頭に各種目で優勝した代表者7人が役場の馬淵町長と藍野教育長を訪れ、総合優勝の報告を行い、優勝旗を手渡しました。席上、町長、教育長から労いと励ましの言葉をいただき、また新しい連勝街道への思いを強くして、報告会を終わりました。

**8/18 一宮空手道教室**

第55回和道会  
全国空手道競技大会  
(東京都)



**8/18 一宮尚武会**

第37回  
関東少年剣道大会  
(山梨県)



**8/12 一宮空手道教室**

令和元年度  
夏季強化稽古会  
(長南町)



**8/10 空手道部剛柔流**

社会貢献  
ボランティア活動  
(一宮町内)



## 夏を駆け抜けた少年少女たちの汗の記録

これは協会所属の各団体から報告された記録の一部です。詳しくは協会のウェブサイトをご覧ください。

**8/6 一宮尚武会**

第30回 JR東日本  
ジュニア剣道大会  
(東京都)



**8/4 MINT KID'S BOY'S**

第19回  
山武サマーカップ  
(千葉県)



**7/28 空手道部剛柔流**

第10回  
南太平洋世界空手大会  
(GUAM)



**7/27 一宮空手道教室**

全日本少年少女  
武道(空手道)錬成大会  
(東京都)



このページでは、協会本部情報と協会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。お問合せは協会 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 10月16日(水)  
午前10時から

#### ◆内容

『オズの魔法使い』他

#### 誕生会

◆とき 10月24日(木)  
午前10時から

※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

#### 子育て相談室「コアラ組」

◆とき 10月4日(金)  
午前10時から正午

※要予約(月～金曜日)

#### 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 10月1日(火) 15組

『運動会ごっこ』

10月15日(火) 15組

『楽しいハロウィン』

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。

#### 【10月のテーマ】

##### 『秋がいっぱい』

朝夕の風が涼しく感じる今日この頃、秋の気配がますます深まり虫の音が聞こえてきます。紅葉、収穫、お月見、芸術、おいしい食べ物など楽しい秋、実りの秋を探してみました。

読書の秋にお気に入りの一冊を探してみたいかたがいませんか。

◆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、登録をさせていただきます。

(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。

○集まれ!ママトークデー(対象 親子) 10月3日(木) 午前10時30分から

○小麦粉粘土で遊ぼう(対象 2歳) 10月11日(金) 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 10月9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。※初回のみ要予約

○たまひよ部(毎月1回開催) 10月24日(木) 午前10時30分から

【テーマ】「小児科・予防接種どうしてる? 口コミ会」 参加費300円(お茶お菓子付き)

定期だけではない、任意接種やインフルエンザ。みんなどうしてますか? お話ししましょう!

【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

## ◇ 一宮ウミガメを見守る会 ◇

一宮町ボランティアセンターに6月に登録をして、新しく仲間入りさせていただきました「一宮ウミガメを見守る会」です。

1994年から一宮の海岸で続けられてきたウミガメの調査活動を引き継いで、2012年に発足しました。ウミガメの生態を妨げず見守る姿勢を基本理念に、調査・保護・普及啓発に取り組んでいます。

具体的には、毎年6月～8月に一宮町の海岸砂浜に産卵するため上陸するアカウミガメの上陸産卵調査と、その産卵から約60日後に子ガメが誕生して海へ旅立つまでの見守り活動を中心に、海辺の動植物や環境を守るために、海岸清掃などを行っています。

また、ウミガメの調査結果や、ウミガメ・イルカ・野鳥などの漂着に関して、研究団体などへ情報協力などを行っています。

そしてウミガメのことや一宮町の花辺の環境のことなどを町内外のイベントなどへ参加をして、子どもたちに伝える普及啓発活動を行っています。

一宮でのウミガメの調査は、1994年から今年で26年目、海の中で生活するウミガメの生態はまだわからないことだらけですが、この26年間毎年、一宮町の海岸砂浜でのアカウミガメの産卵を確認しています。

ウミガメが産卵できる一宮町の豊かな自然環境を守るために、ゴミをポイ捨てしない、目の前のゴミを拾う、そして広く皆さんに伝える活動など、私たちにできることを続けていきたいと思っています。



▲ 町内外のイベントにも参加しています



▲ ウミガメの巣の観察会の様子



▲ ウミガメの足跡探しツアーの様子

## ■ 福祉車両貸出事業終了のお知らせ

先般、一宮町社会福祉協議会で行っています福祉車両貸出事業で使用している車両の寄贈元より、助成車両を貸出に使用することはできない旨の指導を受けました。

つきましては、8月末をもって、福祉車両貸出事業を終了することとなりましたので、ご理解のほど宜しくお願い申し上げます。

### 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。

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



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

## メタボリックシンドロームにならないために

もうすぐ秋、食べ物がおいしい季節です。ついつい食べ過ぎてしまい、気づいたら太ってしまっていた…なんて経験のある方もいるのではないのでしょうか。ここで一度、内臓脂肪とメタボリックシンドロームについて知り、対策をして、おいしい季節を楽しみながら過ごしましょう。

### 知っていますか？メタボリックシンドロームのこと

メタボリックシンドロームとは、内臓のまわりにたくさん脂肪がついた人が、同時に高血圧、高血糖、脂質異常のどれか2つ以上を抱えている状態のことです。1つ1つが軽度でも、重なることで動脈硬化を進行させ、心臓病や脳卒中などの命に関わる病気を引き起こす可能性があります。

メタボリックシンドロームは、肥満がベースになってしまうので、肥満の原因となる内臓脂肪を減らすことで予防することができます。

### 内臓脂肪を減少させるアクションプラン

1. 1日3食、なるべく決まった時間に  
食事の回数を減らすと、1回の食事量が増えてしまうなど肥満につながりやすくなります。
2. いつもの食事を少し減らして、ゆっくりよく噛んで食べる  
よく噛むことで、少ない量でも満腹感を得られます。1口30回を目標に、よく噛みましょう。
3. 毎日体重を測る  
食事や運動を見直すきっかけになります。
4. 運動&日常をちょっと工夫する  
掃除やごみ捨てなど、日ごろからこまめに動くことで、基礎代謝が上がり、太りにくい体質に。

(例)・エレベータ、エスカレータを使わず階段を使いましょう。

- ・イスに座る時、背もたれに寄りかからない。余裕があれば足を床から浮かせて10秒キープ！
- ・壁に手をつけて立ち、両足かかとの上げ下げを繰り返します。
- ・洗濯物を高い位置に干すようにすると、手をあげ、伸びをするストレッチになります。爪先立ちになれば全身運動にもなります。
- ・駐車場はなるべく遠くに停め、積極的に歩くことを心がけてみましょう。

## 9月のレシピ

### 一宮町食生活改善会

#### 和風ガパオライス風

材料 4人分

ごはん(一人分)	80g
鶏胸ひき肉	250g
玉ねぎ	1/2玉
ピーマン	2個
パプリカ	1/2個
にんにく	1片
ごま油	大さじ1
卵	4個
ごま油	小さじ1
砂糖	大さじ1
醤油	小さじ2
① オイスターソース	大さじ1
酒	大さじ1

〈作り方〉1人分エネルギー 377kcal 塩分 1.3g

- ①玉ねぎ、ピーマン、パプリカは小さめの角切りにする。
  - ②フライパンにごま油とにんにくを入れて火にかけ、香りが出たらひき肉を加えて炒める。
  - ③玉ねぎ、ピーマン、パプリカを加えて炒め合わせ火が通ったら、①を加え、全体がなじんだら火を止める。
  - ④別のフライパンにごま油を熱し、半熟の目玉焼きを作る。
  - ⑤ごはんを盛り、③をかけて④のをせる。
- ※お好みでバジルをかざる。



家族みんなで食べる事が出来るよう和風にアレンジしました！ぜひお試しください。お好みで辛みを加えても美味しいですね！バジルは、生がおすすめですが、乾燥バジルでも…。シソの葉や実にかえても美味しいです。

※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。  
詳しくはお問合せください。

# 保健センター

## 10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
育児相談（予約制）	10日（木）	9：00～11：00	子育てに関するさまざまな相談	保健センター
男性料理教室	17日（木）	受付9：20～9：30	町内在住の希望者 ※お問合せください	
乳児相談	18日（金）	受付13：00～13：10	4ヶ月児	
		受付13：30～14：00	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（水）	受付9：20～9：30	町内在住の希望者 ※お問合せください	
親子ふれあい教室	24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	
あそびの広場	1日（火）・2日（水）・3日（木） 4日（金）・7日（月）・8日（火） 9日（水）・11日（金）・15日（火） 16日（水）・17日（木）・21日（月） 23日（水）・24日（木）・25日（金） 28日（月）・29日（火）・30日（水） 31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 23日（水）11：00～11：30 ボランティア「赤とんぼの会」 25日（金）10：30～11：30 ボランティア「ゆりかご」			

けんこう運動教室	4日（金）	受付13：15～13：30	65歳以上の希望者（お口の健康体操）	保健センター
	9日（水）		65歳以上の希望者（貯筋体操）	
	25日（金）		65歳以上の希望者（元気アップ体操）	
東浪見けんこう運動教室	8日（火）	受付9：45～10：00	65歳以上の希望者（リズム体操）	東浪見 ユニー センター
	24日（木）		65歳以上の希望者（元気アップ体操）	

### 【今月の健診】

大腸がん検診 （回収日）	2日（水）	対象者には通知します	検診の通知は、 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今年度の検診の申込みをした方に送付いたします。①～③以外の方で受診をご希望の場合は、福祉健康課までお問合せください。	保健センター
	3日（木）			
骨粗鬆症予防検診	31日（木）	受付 9：30～11：00 13：00～14：30	平成31年4月1日現在で20歳、25歳、30歳、35歳、40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳の女性に通知します。 詳細は福祉健康課までお問合せください。	
	11月1日（金）			



※カレンダーは10月の予定です。

日	月	火	水	木	金	土
		1 親子教室「ひよこ組」	2	3 人権行政相談	4 2コース 3コース 資源・乾電池 子育て相談室「コアラ組」	5 東浪見小運動会 東浪見こども園運動会
6	7	8	9	10 町長室開放日	11 1コース 粗大ゴミ 3コース 燃えないゴミ	12
町の図書室休 休 津谷クリニック ☎ (32) 5645						
13 上総国さすが市 休 長生八積医院 ☎ (32) 3282	14 防災訓練 町の図書室休 休 よねもと整形外科 ☎ (40) 1065	15 法律相談 親子教室「ひよこ組」	16	17	18 1コース 資源・乾電池 2コース 粗大ゴミ	19 一宮小運動会 一宮川堤防草刈作業
20 一宮町ボランティア 福祉フェスティバル 町の図書室休	21	22	23	24 心配ごと相談	25 1コース 燃えないゴミ 2コース 資源・乾電池 3コース 粗大ゴミ	26 愛光保育園運動会 一宮どろんこ保育園運動会
休 長島医院 ☎ (44) 8800		休 いちのみやクリニック ☎ (42) 1616				
27 一宮町芸能音楽祭 休 睦沢診療所 ☎ (44) 2236	28 十二神社祭 ラフェスタミッレミア	29	30	31		

●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(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

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)



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

