

令和2年 1 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 12,479 人 (-23人)
男 6,169 人 (-16人)
女 6,310 人 (-7人)
世帯数 5,473 世帯 (-18世帯)
面積 22.97km²
※令和元年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

謹賀新年

※観光協会フォトコンテスト入選作品「初日の出」





新春あいさつ



一宮町長
馬淵昌也



「関係人口」を増やします。

数年来、全国的に災害が頻発しています。町の防災体制はまだ十分ではありません。まずは、重点施策として実際の防災プランの策定を進めています。ハード整備としては、一宮川に面して、主として西部地区から流れてくる内水を川に排出する中央ポンプ場が、2011年の津波以来、急速に老朽化しています。これに対応するため、今年から改修工事にはいります。この事業には大量の資金と時間がかかりますので、今後数年間の町の最大の取り組みとなります。慎重かつ的確に遂行し、住民の皆様のお暮らしを守ります。

子供さん方をお育て頂く環境の改善ですが、いちのみや保育所は、0歳児の保育の拡充にもない、手狭になりましたので、増築を行ってまいります。今年3月に完成、4月から稼働する予定です。また、小学校では、今年から学習指導要領が変わり、「主体的・対話的で深い学び」というスローガンのもとに、いわゆるアクティブ・ラーニングの手法が本格的に導入されます。一宮町では、数年来準備を進めていましたので、スムーズな移行を確保し、学習成果の向上を図ります。

最後に、一宮町の皆様のご多幸をお祈りして、年頭のご挨拶といたします。

場の周辺で、近隣自治体のお力も借りながら、地元の魅力を披露するイベントを行います。オリンピック本體、そして町主催のイベントとも、幅広い皆様のご参加・ご来場を期待いたします。

オリンピック開催時は、日本中・世界中から大勢の方がおこしになります。町民の皆様には、ご不便を差し上げる局面もあろうかと存じますが、どうぞ、地域の力を示すよい機会と捉えて頂き、最大限の笑顔でお迎えいただきたいと存じます。

オリンピックに先立ち、7月2日には、聖火リレーも釣ヶ崎にやってきます。一宮町の方もランナーに選

一宮町の皆様、明けましておめでとうございます。いよいよ今年は、東京2020オリンピック競技大会開催の年です。7月26日から8月2日までの間、一宮町の釣ヶ崎海岸で、サーフィンフェスティバルが開かれ、オリンピック史上はじめてのサーフィン競技が行われます。一宮町は、サポーターとして大会のお手伝いをします。入場券は、それぞれにお買い求め頂きますが、小・中学生の皆さんには、県の支援を受け、町で全員の方に入場の機会を確保させて頂きます。

また、町では、オリンピックのサーフィン競技が行われる期間、役



新春あいさつ



一宮町議会 議長
小安博之



壊、農業施設、農産物及び長時間の停電等、町民の生活や産業に多大な被害をもたらしました。議会でも町民を如何に災害から守るか、特に避難活動についての議論が多くなされています。

今年、我が町でいよいよ東京オリンピック・サーフィン競技が開催されます。競技が盛り上がり『一宮町』の名が全世界に知られ、念願の上総一ノ宮駅東口開設と併せて、町の活性化に繋げなくてはならないと考えます。

さらに、昨年の年頭のご挨拶にも述べましたが神門踏切の拡幅、駅東口広場等の上総一ノ宮駅周辺の整備並びに津波発生時の避難路として有効となるべき東西方向の道路、地域高規格道路茂原一宮道路（長生グリーンライン）、県道南総一宮線（一宮バイパス）の国道128号への接続等々の道路整備は町の発展並びに町民の安全確保に有効と考え、引き続き町と協議しながら早期実現に向け取り組んで行きたいと思えます。結びとして一宮町議会が皆様に信頼されるよう引き続き努力することをお誓いすると共に、本年が皆様にとりまして、素晴らしい年になることをご祈念申し上げます。

新年、明けましておめでとございませう。

町民の皆様におかれましては、輝かしい新春をお健やかに迎えのことと、心よりお慶び申し上げます。

一昨年の11月から一宮町議会は議員定数を2名削減した、14名で新たにスタートし、1年が経過しました。

議会の委員会としては、円滑な議会運営を行うための議会運営委員会、町の行う事務を専門的に調査・審査する常任委員会として、それぞれ総務常任委員会、厚生文教常任委

員会、経済常任委員会、議会の広報誌『議会だより』の編集を行う議会報編集委員会、特別に審議が必要な案件がある場合にその都度、議会の議決をもって設置される特別委員会、例えば、予算の執行が効率的かつ有効なものとなっているかを審査する決算審査特別委員会など様々あり、議員それぞれ重複も含め委員としてあたります。

議員は2名減りましたが、それぞれの立場や考え方から、活発な議論を展開しております。

直近の議会であります昨年の12月

定例議会においては、議長を除く13名の議員の内10名が一般質問を行いました。町政の方針などの説明を求めました。

引き続き、二元代表制の一翼を担う議会が行政運営の監視機能を発揮すると共に、町の課題解決に向けて議論を尽くし、活発な議会活動が展開される様努力して参ります。

さて、昨年を振り返りますと、新天皇が即位され、新元号が施行されためでたい年ではありましたが、最大級の勢力の台風及び豪雨が千葉県を襲い、我が一宮町にも家屋の損

フォトコンテスト入賞作品のご紹介

観光協会主催による「フォトコンテスト2019」の結果をお知らせします。

① 観光協会長賞

一宮町 渡部 明美さん

② 町長賞 茂原市 中村 裕隆さん

③ 特選 一宮町 野村 秀夫さん

④ 特別賞 成田市 渡辺 幸代さん

⑤ 入選 茂原市 中村 進さん

⑥ 入選 長生村 青山 久雄さん

⑦ 入選 横芝光町 福山 英幸さん

観光協会では、引き続き「フォトコンテスト2020」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ですので、タイトルをつけてぜひ応募してください。

※詳しくは、一宮町観光協会ホームページで確認するか、観光協会にお問い合わせください。

【問合せ】

一宮町観光協会（産業観光課内）

☎ (42) 1425



② 町長賞 「次も勝ちたい」



④ 特別賞 「祭りだ ワッショイ」



① 観光協会長賞 「命託して」



③ 特選 「フィナーレ」



⑤ 入選 「初日の出」



⑦ 入選 「あなたの願いが叶いますように」



⑥ 入選 「咲いたね うれしいなあ」

「一宮町の歴史特集」
「一宮町の文化財⑱」
貝殻塚貝塚 かいがらづか かいづか

貝殻塚貝塚は現在の一宮中学校からみて北西付近にある貝塚で、丘陵の突端に位置しています。「貝殻塚」という小字が残っている通り、古くからこの一帯が貝塚であると認識されていたことが分かります。昭和53年(1978)に町の指定史跡となつていますが、現状、貝塚の様子を視することはできません。

昭和12年(1937)に発掘調査が行われ、海拔約10mの緩斜面に厚さ約20〜30cmの貝塚が形成されてきました。年代は約4,000年前の縄文時代前半と推定され、磨製石斧、石皿、土偶、骨製品、貝輪に加え、釣り針などの漁労用具も確認されています。

また、チョウセンハマグリやダンベイキサゴ(ナガラミ)、フロダイ、マグロ、フグ、クジラ、サメ、カメの骨格片、岩礁につくアワビ、サザエ、コダマガイなども見られ、出土した魚介類から外洋性貝塚の特色が見られます。

写真はこの発掘調査時に見つかったものではありませんが、貝殻塚貝塚から出土したものだと言われています。

千葉県は海に面している地域が多く、県内各地に多くの貝塚があります。千葉市の加曾利貝塚は平成29年(2017)に国の特別史跡に指定されています。さらに、袖ヶ浦市の山野貝塚が、平成29年(2017)に国の史跡に指定されており、貝塚は千葉県の縄文時代を語る上で欠かせないものだといえるでしょう。



▲貝殻塚貝塚出土の貝類と伝わる。(一宮町教育委員会所蔵)

【問合せ】教育課 ☎(42)1416

(教育委員会 江澤一樹)

町長さんへ

No.43

いよいよ今年は一宮町にオリンピックがやってきます。7月26日から8月2日の間、釣ヶ崎でフェスティバルが行われます。その中で、4日分のサーフィン競技が行われます。

皆様ご存知のことと存じますが、このオリンピックの会場へは、チケットがないと入場できません。一時は、ほかの世界大会と同じように、無料でどなたでも観戦できる形も検討されたようですが、セキュリティの問題などもあり、閉鎖型になったそうです。

そこで、入場するには、チケットを購入する必要があります。しかし、チケットは人気があり、抽選での販売という形の中で、入手は容易ではありません。役場でも、ほとんどの人がはずれてしまいました。

そこで、わたくしどもは、次の時代を担う、小学校・中学校の皆さんにだけでも、会場で、じかにオリンピックの雰囲気を感じてもらいたいと考え、千葉県、オリンピック・パラリンピック競技大会組織委員会と協議をしてみました。そして、嬉しいことに、約1,000名に上る、令和2年度に町内の小学校・中学校に在籍する方々全員分のチケットを、一宮町の

ために確保して頂けることになりました！

このチケットは、県と町とで購入するのですが、町の分については、先般の12月議会におはかりをして、趣旨についてお認め頂きました。今後、本予算を計上して、ご審議頂く予定です。

実際に会場に入る際は、グループごとに大人が引率する形になると思いますが、色々と考えなくてはいけないことがあります。まず、暑い時期ですので、熱中症の予防に細心の注意を払わなくてはなりません。また、入場の日取りは様々ですので、サーフィンを観戦できるか否かは、運次第となります。集合地をどうするか、会場へのアクセス方法はどうするか、など、クリアしなくてはいけない課題がありますので、現在協議中です。

わたくしは、1964年の東京オリンピックのとき、小学2年生でした。テレビで見えることはありませんでしたが、いまだによく覚えています。今回のオリンピックについて、一宮町の小中学生の皆さんは、じかに体験して頂けます。一生忘れられない思い出になるうと思いますので、ぜひ参加して頂きたいと思っています！



一宮町長 馬淵 昌也

**関東地方更生保護委員会
委員長表彰を受賞**

11月21日に千葉県文化会館で開催された第63回千葉県更生保護大会において、更生保護活動の功績がたたえられ、篠瀬光代さんが関東地方更生保護委員会委員長表彰を受賞しました。



▲ 表彰された篠瀬さん

【問合せ】福祉健康課

☎(42) 1431

**民生委員児童委員として
千葉県知事表彰、全国民
児協会会長表彰を受賞**

11月14日に千葉市の千葉県文化会館大ホールで開催された第69回千葉県社会福祉大会において、民生委員児童委員として長年に渡り地域福祉に貢献した功績がたたえられ、一宮町民生委員児童委員協議会副会長の渡邊年子さんが社会福祉事業功労者等千葉県知事表彰を受賞しました。また、同じく民生委員児童委員として長年に渡り地域福祉に貢献した功績がたたえられ、一宮町民生委員児童委員協議会会長の三枝貴治さんが全国民生委員児童委員協議会会長表彰永年勤続表彰を受賞しました。



▲ 右から、三枝会長、渡邊副会長

【問合せ】福祉健康課

☎(42) 1431

一宮いっちゃんのぬいぐるみ販売!



一宮いっちゃんのぬいぐるみを販売します。

- 販売開始日 2月3日(月)
- 価格 1,000円
- 数量 限定1,000体(先着順)
- 大きさ 高さ約12センチ
- 販売場所 秘書広報課(役場3階)
- ※2月3日(月)から7日(金)までは役場1階特設会場で販売します。

【問合せ】秘書広報課

☎(42) 2175

東京2020パラリンピック 聖火ランナー募集中！

今年8月13日(木)から25日(火)まで「東京2020パラリンピック聖火リレー」が行われ、千葉県内では、8月19日(水)に採火・集火式、聖火リレーなどが実施されます。

各市町村が独自の方法で火を起し、市原市内にて一つに集め「千葉県の聖火」とし、パラリンピック競技が行われる千葉市内で聖火リレーが行われたのち、開催都市・東京都へと聖火を送り出します。

聖火ランナーについては、パートナー企業が募集するほか、県でも29人のランナーを募集していますのでぜひご応募ください。

■募集期間 2月15日(土)まで消印有効

■募集人数 29人

■応募方法

千葉県ホームページ応募フォーム、または県庁2階県政情報コーナー、各地域振興事務所、市町村役場などで配布する応募用紙に必要事項を記載して特定記録で郵送

■応募先

〒262-8691
千葉市花見川郵便局私書箱10号
千葉県パラリンピック聖火ランナー応募事務局

■応募条件

- ・平成20年4月1日以前に生まれた方
- ・千葉県にゆかりがある方(現時点または居住していた、通勤や通学している、家族や親戚が居住している、過去に活動したことがある方など)
- ・障がいの有無、国籍、性別は問いません

千葉県ホームページ

https://www.pref.chiba.lg.jp/oripara/seika/paralympic-torchbearer.html

■その他

詳しくは千葉県ホームページ、または応募用紙をご覧ください。

【問合せ】千葉県環境生活部
オリリンピック・パラリンピック推進局開催準備課
☎043(223)3488

町長選挙のお知らせ

5月25日任期満了に伴う一宮町長選挙の日程は次のとおりです。

■告示日

5月12日(火)

■期日前投票日

5月13日(水)から16日(土)

■投票日

5月17日(日)

【問合せ】選挙管理委員会

☎(42)2112

防犯ベスト等の寄贈について

11月12日、茂原中央ロータリークラブ様から防犯ベストと横断旗を寄贈していただきました。

ご厚意に感謝し、児童の安心安全な登下校の見守りに大切に活用させていただきます。



【問合せ】教育課 ☎(42)4574

第8期介護保険事業計画 に向けたアンケート調査 にご協力ください！

令和3年度からの次期介護保険事業計画策定の基礎資料とするため2種類のアンケート調査を次のとおり実施します。

| 在宅介護実態調査 | 介護予防・日常生活圏域ニーズ調査 |
|--|--|
| <p>○要介護(支援)認定を受け、在宅介護サービスを利用されている方全員の対象</p> <p>※施設入所されている方は対象外です。</p> <p>○ご家庭での介護の状況について20問程度お伺いします。</p> | <p>○要介護認定(要介護1)5)を受けていない65歳以上の方のうち無作為で抽出された1,000人を対象</p> <p>○ご本人、ご家族の介護保険に関連する普段の暮らしについて60問程度お伺いします。</p> |

1月中旬頃に対象者へアンケート用紙を郵送します。回答を記入し、同封の返信用封筒で郵送いただくか、ご契約されているケアマネージャーへお渡しください。

【問合せ】福祉健康課

☎(42)1431

皆さんの地区の民生委員・児童委員です



田中清治
☎ (42) 4918
矢畑区・稲荷塚区・原区



三枝貫治
☎ (42) 5132
岩切区・新熊区



川崎栄司
☎ (42) 7842
権現前区・大村区



峰島重昭
☎ (42) 2084
枇杷畑区



鶴澤敏行
☎ (42) 2576
網田区



伊丹泰男
☎ (42) 2385
10区



白石房子
☎ (42) 3938
9区の1・9区の2



土屋ひろみ
☎ (42) 4752
3区・4区



土屋昌子
☎ (42) 4561
1区・2区



御園生利次
☎ (42) 2181
15区



渡邊年子
☎ (42) 5959
13区・14区



片岡誠
☎ (42) 4385
12区



鶴岡昭治
☎ (42) 5033
11区



田中登
☎ (42) 4751
船頭給区



伊藤誠一郎
☎ (42) 3035
新地区



根本啓三
☎ (42) 7975
17区の2



土屋進
☎ (36) 2555
17区の1



高山美代子
☎ (42) 4840
東浪見地区主任児童委員



柴田美幸
☎ (42) 4833
一宮地区主任児童委員



三上秋子
☎ (42) 6635
新浜区



高梨まゆみ
☎ (42) 4956
宮原区

「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年間の任期で委嘱を受け、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ていて、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。

「報酬は？」

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。県・町からの活動費の支給があります。

「どんな相談ののつてもらえるの？」

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、親身に相談にのります。

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。

○高齢者等に関すること

地域の高齢者や障がい者がいきいき元気に暮らしていけ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

このほか、「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・事例研究をおこなっています。

※現在、釣区、5区・6区、7区

の1・7区の2、8区の1・8区の2、16区、海岸区で民生委員・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、内容に応じて隣の委員の紹介や、適切な機関への紹介を行います。また、欠員となつ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。



長い間ありがとうございました

11月30日をもって、12人の民生委員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。

【問合せ】

福祉健康課

☎(42) 1431

障害者控除対象者認定書を交付します

身体障害者手帳の交付を受けていない方でも、次の要件をすべて満たす方で、申請により認定された方は確定申告時に障害者(特別障害者)控除が受けられます。(申告の対象となる年の12月31日のお身体の状態が判定します。)

- ① 65歳以上の精神又は身体に障がいのある方で、精神障害者保健福祉手帳や身体障害者手帳等の交付を受けていない方。
- ② 介護認定時の身体の障がい・認知症の状態が一定の基準に該当する方。

※該当すると思われる方は、福祉健康課へ申請してください。

【問合せ】福祉健康課

☎(42) 1431

不法投棄は犯罪です！

■不法投棄の現状

不法投棄とは、廃棄物を適正に処理せず、みだりに道路や空き地（自身の敷地を含む）などに捨てる行為を指します。これにはテレビや冷蔵庫等の粗大ゴミに限らず、空き缶やペットボトルなどのポイ捨ても含まれます。

町内でも公用地・私有地を問わず目に付きにくい場所や時間帯に不法投棄が行われる事案が増えてきており、特に最近では、石膏ボードやアスファルト片等の建設廃棄物や、農業用廃プラスチックといった産業廃棄物の不法投棄が見られます。

■不法投棄は法律により処罰されます

「廃棄物の処理及び清掃に関する法律」では、個人の場合は5年以下の懲役若しくは1千万円以下の罰金、またはその両方を、法人の場合は3億円以下の罰金を科すとされています。

不法投棄は、ゴミを投棄された方へ迷惑を掛けたり町の美観を損ねたりするだけでなく、重大な環境汚染を引き起こす可能性がありますので、絶対にしないでください。

■不法投棄を防ぐために

不法投棄の多くは、道路に面しており、フェンスなどがなく、雑草が高く伸びているような荒廃地で発生しています。

町では、パトロールの強化や啓発看板の設置、警察への協力依頼等の対策を行っていますが、私有地に捨てられた不法投棄物は回収できないため、投棄した者が見つからない場合は土地の所有者（管理者）が自ら処分することとなります。

不法投棄はその行為者が悪いということでは当然ですが、周囲にフェンスを設置したり小まめに草刈りを行ったりして、所有地を適正に管理することが有効な防止対策となります。一度不法投棄があった場所には繰り返し投棄されるということが少なくないため、「捨てさせない」ためにも日頃から自己防衛をお願いします。

■集積所への不法投棄

決められた集積所にゴミを捨てる場合でも、指定の袋に入れていなかったり、収集日が違つてゴミを投棄したりすること、不法投棄となります。

ゴミ集積所は住民の生活環境を良好に保つために欠かせない施設であり、日々の管理や清掃は、その集積所を使用する利用者の方々の相互協力により行われています。ゴミを捨てる際は、ゴミと資源の分け方・出し方を参考にし、必ずルールを守って利用するようご注意ください。

「ゴミと資源の分け方・出し方」は、長生郡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階の都市環境課で配布しています。

【問合せ】

都市環境課 ☎(42) 1430



まちの図書室 図書リサイクル会

廃棄する図書や不要になった図書をご自由にお持ち帰りできます。お持ち帰り用の袋などをご持参ください。

■とき 2月10日(月)から21日(金)月・祝日

午前8時30分から午後5時
火・土曜日

午前8時30分から午後9時
※16日(日)は公民館休館です。

■ところ 中央公民館1階ロビー

【問合せ】教育課 ☎(42) 1416

受動喫煙防止はマナーからルールへ

健康増進法が改正され、4月1日から受動喫煙防止のため、多数の人が利用する施設は原則屋内禁煙となります。（一部の施設は令和元年7月1日から適用）

詳しくは厚生労働省ホームページ、千葉県ホームページをご覧ください。

【問合せ】福祉健康課

☎(40) 1055

国民健康保険の届け出を 忘れずに

国民健康保険(国保)は、74歳までの人で、社会保険等に加入していない人が加入する制度です。

社会保険を脱退し国保に加入するときや、社会保険に加入し国保を脱退するときには届け出が必要で、国保加入の届け出が遅れると、社会保険の資格喪失日にさかのぼって国保税が課税され、国保脱退の手続きが遅れると、一時的に国保税と社会保険料を二重に納めている状態になりますので、忘れずに手続きしましょう。

国保加入手続きに必要なもの

- ・ 資格喪失証明書または退職証明書
- ・ はんこ
- ・ 年金手帳(60歳未満の方は併せて国民年金の手続きが必要)

国保脱退手続きに必要なもの

- ・ 社会保険被保険者証(被扶養者分も併せてお持ちください)
- ・ 国民健康保険被保険者証
- ・ はんこ

【問合せ】住民課 ☎(42)1423

手作り味噌を作りませんか? 公民館教室募集

味噌作りの体験をしてみませんか。自分で作った味噌の味は格別です。

■とき 3月6日(金)

午前8時30分から正午

■ところ

東浪見コミュニティセンター
調理実習室 (東浪見小前)

■定員 15人

■参加費 2,500円(当日集金)

おつりのないようにお問い合わせします。

■申込み

2月3日(月)から7日(金)

午前10時から午後5時

中央公民館窓口

※定員を超えた場合は抽選となります。

先着順ではないのでご注意ください。

※当選者の方には後日郵送にて通知します。

【問合せ】教育課 ☎(42)1416

「ぐるっと長生フェスタ2020」 Road to Surfing Beach

長生地域観光連盟が主催するノルディックウォークのイベントが開催されます。

今回はオリンピックサーフィン競技会場の釣ヶ崎海岸に立ち寄るコースとなっています。ぜひご参加ください。

■とき

2月29日(土)

午前9時30分から午後3時30分

■ところ 一宮町役場(スタート・ゴール地点)

■参加費 3,000円(当日徴収、昼食代など)、ストックレンタル料500円(希望者のみ)

■定員 150人(要予約・先着順)

※12km程度のウォーキングが可能な方

■申込方法 2月3日(月)から受付事務局へ持参またはFAX(申込用紙は町ホームページからダウンロードできます)

【申込み・問合せ】

長生地域観光連盟事務局
(長柄町産業振興課内)

☎(35)4447

FAX(35)4743

平成30・令和元・2年度(追加) 長生郡市広域市町村圏組合入 札参加資格審査申請の受付

■受付期間 2月17日(月)から3月

6日(金)必着

■申請方法 郵送

■申請書の提出先

T297-0035

千葉県茂原市下永吉2101

長生郡市広域市町村圏組合

事務局総務課工事管理室

■有効期間

6月1日から令和3年5月31日まで

■申請様式

長生郡市広域市町村圏組合ホームページから様式などをダウンロードしてください。

【問合せ】

長生郡市広域市町村圏組合事務局総務課工事管理室 ☎(23)0107

令和元年度第4回文化財講座「江戸時代の九十九里地域の地震・津波被害」

太平洋という「海」は九十九里沿岸地域に古くから多くの「富」をもたらしました。特に江戸時代は地曳網漁が盛んに行われ「網主文化」が隆盛しました。

その一方で、この時代は自然災害が頻発した時代でもあります。地震のほか海に面したこの地域では特に津波被害も確認されています。

今回の講座では自然災害がもたらした被害とその影響について、ご講演いただきます。

■とき

3月7日(土)午後1時30分から
(午後3時頃終了予定)

■ところ

中央公民館・大会議室

■講師

古山豊氏

(大網白里市文化財審議会会長)

※入場無料、申込み不要

【問合せ】教育課 ☎(42)1416

法人の森に参加しませんか？

オリンピック後のサーフィン大会会場で「法人の森事業」に参加しませんか？

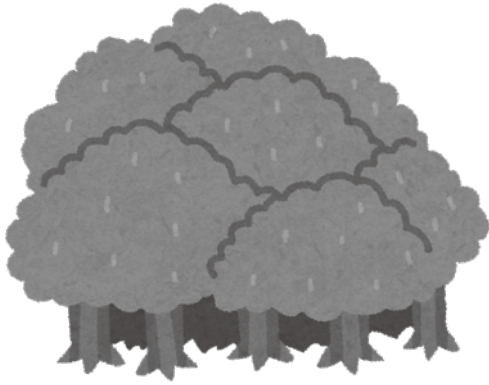
この事業は、県有林において、企業や団体などの法人の皆さんに資金や労力を提供いただき、社会貢献活動として森林整備に参画していただく事業です。詳細は千葉県ホームページでご確認ください。

<https://www.pref.chiba.lg.jp/shinin/hojin/index.html>

■募集期間 3月19日(木)まで

【問合せ】千葉県北部林業事務所

☎0475(82)3121



大学生・小学生連携によるロボット体験を通じた学習研究

12月4日、ロボットプログラミングに対する興味や好奇心を喚起することを目的に、東浪見小学校・一宮小学校の6年生が千葉工業大学先進工学部未来ロボティクス学科にうかがい最先端のロボットテクノロジーロジック体験をしました。

千葉工業大学教授から講義を受けた後、18班に分かれ20体以上のロボットを見学・体験しました。

児童たちは、初めてみるロボットに対し、とても興味深そうにしていました。



▲実際にロボット体験をする児童たち

子育て・親育て講演会「機中八策」を開催しました！

12月14日、千葉県市川児童相談所の渡邊直所長を講師としてお招きし、子育て・親育てのための講演会を開催しました。

町内外から70人を超える多くの皆さんにご来場いただき、渡邊講師が提唱する「非暴力コミュニケーション」について、具体的な会話例や、参加者同士によるロールプレイングを通して、楽しく学びました。

参加者からは「子どもに対する言葉の選び方を考えさせられた」、「少しずつ夫婦で取り組んでいきたい」などの声が寄せられました。

また、同時開催した子ども向けイベントにも沢山の参加をいただき、盛況の中、終了となりました。

【問合せ】子育て支援課

☎(42)1415



【問合せ】教育課 ☎(42)4574

夕方の音楽放送時間が変わります

防災行政無線による音楽放送を、日没の早くなる11月から1月にかけては、夕方4時に行っていました。2月1日から定時の夕方5時に変更して放送します。

また、町から貸与されている防災行政無線の戸別受信機は停電時でも乾電池で動く仕組みになっています。乾電池を入れている場合や、切れている場合は停電時に情報が入らない状況が生じてしまいます。万一に備え定期的に乾電池の状態を確認し交換をしてください。

※電池が切れている場合、放送終了後に「ピー」という長い音、または、「ピーピー」という繰り返し音が鳴ります。

【問合せ】総務課 ☎(42)2112

一宮ネイチャークラブ
米作りで一番の大仕事
「稲刈り！」

昨年10月最後の週末は、前夜の大雨により、田んぼは沼のような状態でした。ぬかるみに足を取られながらも、根気よく鎌で一株ずつ刈っていきまます。刈った稲を束ね、稲束をおだ掛けするという一連の作業を、土日の2日間、総勢22人で行いま

た。

おだ掛けにズラリと並んだ稲の束を見ると、台風やイノシシに負けずに収穫まで辿り着けた達成感が沸き上がります。

1週間天日干しした後、11月2日に脱穀しました。ここまで終われば一安心！おいしいお米をいただき、1年を締め括りました。

■行事予定

2月15日(土)午前10時から
早春の生き物観察&焼き芋

【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。
会員登録中！



第46回

九十九会教育講演会

■とき 2月29日(土)午後1時30分
から午後3時30分

■ところ 槇の木学園体育館
(睦沢町市場693)

■主催 社会福祉法人九十九会

■講師 寮美千子氏

■演題 「生まれつき悪い子なんかいない」〜奈良少年刑務所での絵本と詩の教室〜

※入場無料。予約不要。保育あり。

【問合せ】生活支援センターつくも

☎(44)0999



制服学校指定店(男子・女子)

- ・大原高校
- ・一宮商業高校
- ・大多喜高校
- ・茂原樟陽高校
- ・茂原高校
- ・長生高校

シャツ・ブラウス・ネクタイ・リボン・セーター
ソックス等取り扱っております。

大原中央商店街通り
TEL 62-0236

佐野屋

これは有料広告です

所得税の確定申告・住民税の申告はお早めに!

今年も確定申告の時期となりました。申告は正しい課税のための大切な手続きです。忘れずに申告しましょう。

| | |
|-------|--|
| 受付期間 | 2月17日(月)～3月16日(月) ※土日、祝日を除く |
| 時間 | 午前9時から午前11時30分 午後1時30分から午後4時 |
| 受付会場 | 保健センター3階会議室 |
| 必要なもの | <input type="checkbox"/> マイナンバーカードまたは個人番号を確認できる書類(マイナンバーカード以外の書類を持参した場合は本人確認書類が必要です。詳しくは次ページをご覧ください。) <input type="checkbox"/> はんこ <input type="checkbox"/> 金融機関口座番号のわかるもの(申告者本人分) <input type="checkbox"/> 令和元年中の収入がわかるもの ※農業・営業・不動産などの所得がある人は収支内訳書、収入と経費が分かる帳簿等 <input type="checkbox"/> 令和元年中に支払った各種控除額を証明する書類 ・国民年金保険料、国民健康保険税、介護保険料、後期高齢者医療保険料等の領収証等 ・生命保険料、地震保険料の控除証明書 ・障害者控除を受ける人は、障害者手帳、障害者控除対象者認定証(※1) ※1 障害者手帳の交付を受けていない場合でも、65歳以上で身体の障がいまたは認知症の状態が一定の基準に該当すると町が認定した方は、「障害者控除対象者認定書」を交付します。認定書の発行については、福祉健康課介護保険係 ☎(42) 1431) にお問合わせください。 ・医療費控除を受ける人は、医療費控除の明細書(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。) ・寄付金控除を受ける人は、領収書又は受領書 |

※譲渡所得(不動産・株等)、雑損控除などの、高度な判断を要する確定申告は、茂原税務署で申告してください。

※申告の開始直後や期間終了間際は大変混雑しますので時間に余裕を持って来庁してください。

●医療費控除について(平成29年分確定申告から手続きが変わりました)

領収書の提出のかわりに「医療費控除の明細書」を提出することになりました。申告時には、「医療費控除の明細書」を記入して来てください。なお、経過措置として令和元年分までは従来どおり領収書の添付によることもできます。

※明細書を提出した方は、領収書を5年間自宅で保存し、税務署から求められたときは提示、提出する必要があります。

※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。

○医療費控除は、年間所得が200万円以上の方については医療費が10万円を超えた場合、200万円未満の方については年間所得の5%を超えた場合が対象です。

○おむつ代の医療費控除は、医師が発行した「おむつ使用証明書」が必要です。ただし2年目以降の方で要介護・要支援認定を受けていて寝たきり、尿失禁などの要件が介護認定資料で確認できる方は、町で発行する証明書を「おむつ使用証明書」にかえることができます。

○医療費控除の特例(セルフメディケーション税制)

スイッチOTC薬(医療用と同じ成分を含む市販薬)を購入した場合は、1万2千円を差し引いた額(8万8千円が限度)を医療費控除することができます。検診や予防接種、人間ドックなど健康増進の一定の取組を行っていることが前提で、結果通知の写しや領収書の添付が必要です。従来の医療費控除と併用はできません。

●マイナンバーの記載が必要です。

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」と「本人確認書類の提示または写しの添付」が必要です。

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）

② 番号確認書類 + 身元確認書類

※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

※作成した申告書を郵送などにて提出する場合は①または②の写しを添付してください。



●こんな人は申告が必要です。

令和2年1月1日現在一宮町に住所がある人で、次にあてはまる人は申告が必要です。

営業・不動産・農業などの所得があった人

給与所得者で次にあてはまる人

・給与収入が2千万円を超えている人

・勤務先で年末調整していない人、2か所以上の勤務先から給与をもらっている人

・給与所得や退職所得以外の所得の合計が20万円を超える人

（※給与や退職所得以外の所得が20万円以下の人は、所得税の確定申告は不要ですが、住民税の申告は必要です。）

公的年金を受給している人で、次にあてはまる人

・公的年金収入が400万円を超える人

・公的年金以外の所得がある人

（※年金収入が400万円以下で年金以外の所得が20万円以下の人は所得税の確定申告は不要ですが、住民税の申告は必要です。）

医療費控除や雑損控除・寄付金控除など各種控除を受けようとする人

●収入がない方も住民税の申告を必ずしましょう。

扶養されていない未収入の方、遺族年金・障害年金のみを受給されている方は必ず申告してください。

国民健康保険や後期高齢者医療保険制度等に加入している方は保険税（料）が軽減になる場合があります。

●消費税の申告は茂原税務署でお願いします。

消費税の相談、申告は茂原税務署でお願いします。

～インターネットで確定申告ができます～

国税庁ホームページの「確定申告書作成コーナー」では、画面の案内にしたがって金額等を入力することにより、確定申告書などを作成できます。印刷して税務署へ郵送等で提出することもできます。

また、電子申告（e-Tax）用のデータを作成することができ、作成したデータを自宅から送信することもできます。

電子申告ではマイナンバーカードを使って提出する「マイナンバーカード方式」とID・パスワードを使って提出する「ID・パスワード方式」があります。事前にマイナンバーカードの取得やICカードリーダーライタの購入をしていただくか、お近くの税務署でID・パスワードの発行を受けてください。

詳しいことはe-Tax ホームページでご確認して頂くか税務署にお問合せください。

e-Tax ホームページ <https://www.e-tax.nta.go.jp>

【問合せ】茂原税務署 ☎ (22) 2166

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「介護保険で使えるサービス～訪問看護～」についてのお話です。

訪問看護とは、看護師が自宅に訪問して、その方の病気や障がいに応じた看護を行うサービスです。病状の観察や病院と同じような医療処置、自宅で最期を迎えたいという希望に沿った看護も行っています。



Q 1. どんなことをしてくれるの？

- A. 健康状態や病状の観察
療養生活の相談やアドバイス
薬の相談・指導
リハビリテーション
医師の指示による点滴・注射・カテーテル管理などの医療処置や床ずれの処置
医療機器の管理
緊急時の対応
ターミナルケア（終末期医療） などです。

Q 2. どんな人が訪問看護を受けられるの？

- A. 病気や障がいのある方で、訪問看護が必要な方が利用できます。

Q 3. どんな人が来てくれるの？

- A. 看護の専門職（保健師、看護師、准看護師、助産師）が伺います。リハビリテーションの専門職（理学療法士、作業療法士、言語聴覚士）が伺うこともあります。

病気や障がいがあったり、医療機器や医療器具を使用していたり・・・といった方の生活を、医師の指示書に基づいてサポートするのが訪問看護です。身近な医療の専門家として、身体的にも精神的にもとても頼りになる存在です。自宅でもっと安心して生活したい!と思ったらまず、ケアマネージャーに相談してみてください。

【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 2月6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 2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 2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2年1月発行 Vol.150

一宮町スポーツ協会 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。

早春の里山を歩く、協会初の歩け歩け大会。

一宮町スポーツ協会が町の委託を受けて開催、参加者募集!

2/23

Let's Walk My Town!



参加者募集中!

ディスカバー一宮

2020オリンピック応援
スポーツ協会
機運醸成事業

NPO法人一宮町スポーツ協会では、2月23日(日)、一宮町からの委託を受けて「ディスカバー一宮・ウォーキング大会」を開催します。町の歴史や里山を堪能しながらいい汗を流すウォーキング大会、コースは健脚向け約10kmのAコースとファミリー向け約2.2kmのBコース。参加の皆さんには、玉前神社、観明寺、東漸寺、いこいの森、洞庭湖、梨畑などオリンピックの海をはぐくむ一宮町の市街地や山ふところを歩いてもらい、改めてこの町の良さを脳裏に焼き付けていただきたいのです。

Aコース 健脚向け10km

一宮町保健センター発 ▶ 玉前神社 ▶ 観明寺 ▶ 東漸寺 ▶ 林道 ▶ いこいの森 駐車場 ▶ 洞庭湖 ▶ 振武館 ▶ 加納久宜 公墓所 ▶ 保健センター着

Bコース ファミリー向け2.2km

一宮町保健センター発 ▶ 玉前神社 ▶ 観明寺 ▶ 東漸寺 ▶ 振武館 ▶ 加納久宜 公墓所 ▶ 保健センター着

開催日：2月23日(日)

小雨決行(中止の場合は翌24日に延期)

時間：受付午前9時～/スタート午前9時30分

集合場所(受付)：一宮町保健センター前広場

参加費：無料(保険は主催者負担で加入)

終了後：参加賞

募集人員：100名

申込締切：2月14日(金)

申込先(氏名、住所、TELを明記して下記まで)

一宮町教育委員会 社会教育係

TEL.0475-42-1416 FAX.0475-42-1424

[主催]

一宮町スポーツ協会

[後援]

一宮町教育委員会/一宮町商工会/一宮町観光協会/つくも会/一宮町婦人会

[協賛]

コカ・コーラボトラーズ
ジャパン株式会社

エンジョイススポーツクラブのウォーキングは、初冬の霞ヶ浦でした。



スポーツ協会の
社会貢献事業

エンジョイススポーツクラブ初冬の郊外ウォーキングは、12月1日(日)、霞ヶ浦周辺の神社仏閣を巡るコースで行われました。町民バス一宮号の定員いっぱいの総勢31名は20歳代から83歳までの老若男女の顔ぶれ、賑やかに一宮町を出発しました。最初は鹿島神宮にお参りし、荘厳な杉並木が続く境内を散策。その後霞ヶ浦を臨む天王崎公園でランチタイム。晴れ渡った空の下、華やかなお弁当を広げて寛ぎました。午後は牛久大仏から香取神宮を廻り、御朱印を新たな頁に加えた方も多くいました。とくに香取神宮は本宮まで長い坂道となっていました。参加者みんなで元気にお参りを終え、全員が無事に帰路に着くことができました。当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3月8日に都内で空中散歩を楽しむコースを予定しています。小学生以上の皆様の参加をお待ちしています。

問合せ先：久我昌文 090-1426-1559

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(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、入所前の親子の皆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？お気軽にお申込みください。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 2月19日(水)
午前10時から

◆内容

『鬼の子とゆきうさぎ』他

誕生会

◆とき 2月27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 2月14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 2月4日(火) 15組
『保育所のおともだちとあそぼう』

2月18日(火) 15組

『楽器であそぼう』

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。

【2月のテーマ】

『どうぶつがいっぱい』

いぬ、ねこ、ぞう、らいおんなどのいろいろな動物のお話を集めました。かわいい、思わずほっこりするお気に入りの動物の絵本を見つけてみてはいかがでしょうか。

◆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お願いします。

(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。

- 英語で遊ぼう(対象 1歳から) 2月14日(金) 午前10時30分から
- みゆき先生のリトミック(対象 1歳半から) 2月21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 2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。※初回のみ要予約
- たまひよ部(毎月1回開催) 2月27日(木) 午前10時30分から

【テーマ】「ベビーと防災 赤ちゃんを守ろう! 情報会」 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

◇ みずほ会 ◇

私たち、みずほ会は、一宮町社会福祉協議会でおこなっている配食サービス事業（高齢者宅へのお弁当配達）のお弁当作りを行っているボランティアグループです。

平成10年8月から一宮町中央公民館の調理室にて活動を始めました。

結成当初からのメンバーの入れ替えはあるものの、現在9人で活動を行っています。

お弁当作りをするにあたっては、それぞれが長年の主婦の経験を活かし、季節感もありながら、食欲の湧くようなお弁当作りを目指しています。

特に、配食サービスを利用されている皆さんは、高齢者の独り暮らしや高齢者世帯なので、年齢とともに食事も簡素になりがちかもしれません。

そこで、他の人が作る食事をとることで日頃、自分では買わないような食材が使われている料理を食べることが食事の楽しみにつながったり、自分では作らないようなメニューを口にする事でタンパク質やカルシウムなど不足しがちな栄養素を補ってもらえるのではないかと思います。

健康の為に、食事と運動は欠かせないものです。

食欲を増進させて健全な食生活を守り、丈夫な体を作ることが、健康長寿につながると思います。

配食サービスを利用される皆さんの健康づくりの一端を食事づくりからお手伝い出来るように、今後もこの活動を頑張っていきたいと思います。

調理することが好きな方、ぜひ一緒に活動してみませんか！



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) 3 4 2 4 (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

正しい手洗いで感染症予防



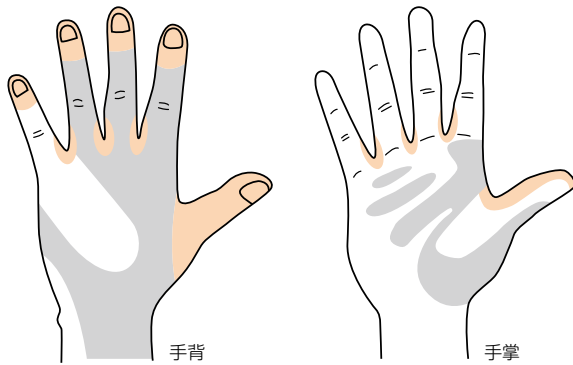
今年も寒い季節がやってきました。風邪やインフルエンザなどの感染症が流行する季節です。感染症の流行を防ぐには、原因となるウイルスや病原体を身体に入れないことが重要です。感染症予防の基本となる正しい手洗いをしっかりして、この冬を元気に過ごしましょう。

☆正しい手洗いの方法

きれいに洗えているように見える手にも、意外と洗い忘れている個所が多く、正しい手洗いをして洗い残しのないようにすることが大切です。

1回に15秒以上かけて、流水・石けんで手を洗いましょう。指や爪の間、手首まで洗います。

外から帰った時や、食事前の手洗いを行い、感染症を予防しましょう。



■色の部分：洗い残しの頻度が高い部分

■色の部分：洗い残しの頻度がやや高い部分

正しい手の洗い方

手洗いの前に

- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこずります。



手の甲をのぼすようにこずります。



指先・爪の間を念入りにこずります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

▲厚生労働省ホームページから抜粋



1月のレシピ 一宮町食生活改善会



野菜たっぷり 塩こうじスープ

〈材料〉 〈4人分〉

| | |
|---------|-------|
| ミニトマト | 8個 |
| マッシュルーム | 4個 |
| にんにく | 1かけら |
| キャベツ | 2/3個 |
| 玉ねぎ | 1個 |
| 人参 | 1/4本 |
| じゃが芋 | 2個 |
| ベーコン | 40g |
| ひよこ豆 | 40g |
| オリーブ油 | 大さじ1 |
| 水 | 700cc |
| 酒 | 40cc |
| 塩こうじ | 大さじ1 |

〈作り方〉 1人分エネルギー 146kcal 塩分0.7g

- ①ミニトマトは半分に切り、マッシュルームは石づきを除去半分にする。にんにくはみじん切りにする。Aの野菜は1cm角に切る。
- ②鍋にオリーブ油とにんにくを入れてから火にかける。香が立ったら、キャベツ以外の野菜とベーコンを加え炒める。
- ③全体に油が回ったら、水と酒を加え沸騰したらアクを取り除き、塩こうじを加えさらに15分位コトコトと煮込む。野菜が柔らかくなったらキャベツとひよこ豆を加えさらに3分位煮込み出来上がり。器に盛り付けてから黒コショウをふる。

具の旨味を楽しめるスープです。
スープの素を使わず、下味の塩コショウもしないで調理してみてくださいね！
お好みの柔らかさになるまでコトコトやさしく煮込んであたたかいうちにどうぞ。



※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

2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 | 5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 | |
| 育児相談(予約制) | 13日(木) | 9:00～11:00 | 子育てに関するさまざまな相談 | |
| 男性の料理教室 | | 受付9:20～9:30 | 町内在住の男性の希望者 ※お問合せください | |
| 食生活改善会 地区伝達料理講習会 | 20日(木) | 受付9:20～9:30 | 町内在住の希望者 ※お問合せください | |
| 2歳児歯科健診 | 21日(金) | 受付13:00～13:15 | 平成29年10月～11月生まれ | |
| 1歳6ヶ月児健診 | | 受付13:15～14:00 | 平成30年5月～7月生まれ | |
| 乳児相談 | 26日(水) | 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ヶ月のお子さんと保護者には、あわせて『ブックスタート』があります | |
| あそびの広場 | 3日(月)・4日(火)・6日(木) 7日(金)・10日(月)・12日(水) 14日(金)・17日(月)・18日(火) 19日(水)・25日(火)・27日(木) 28日(金) | 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」 28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(火) | 受付13:10～13:20 | 65歳以上の希望者(リズム体操) | 保 健 セ ン タ ー |
| | 17日(月) | | 65歳以上の希望者(作品づくり) | |
| | 28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 | 5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 ユ ニ テ ィ セ ン タ ー |
| | 18日(火) | | 65歳以上の希望者(リズム体操) | |



※カレンダーは2月の予定です。

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--|------------------------------|---|----|--------------------|---|---------------------------------|
| <p>確定申告 2月17日(月)～3月16日(月) 忘れずに申告しましょう!!</p> | | | | | | 1 燃え尽きる |
| 2 町の図書室休 休 津谷クリニック ☎ (32) 5645 | 3 節分祭 | 4 燃え尽きる 親子教室「ひよこ組」 | 5 | 6 燃え尽きる 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 | 8 燃え尽きる |
| 9 休 よねもと整形外科 ☎ (40) 1065 | 10 | 11 燃え尽きる 町の図書室休 休 長島医院 ☎ (42) 8800 | 12 | 13 燃え尽きる 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 燃え尽きる 子育て相談室「コアラ組」 |
| 16 町の図書室休 休 いちのみやクリニック ☎ (42) 1616 | 17 | 18 燃え尽きる 法律相談 親子教室「ひよこ組」 | 19 | 20 燃え尽きる | 21 1コース 資源・乾電池 ゴミ 2コース 粗大ゴミ | 22 燃え尽きる |
| 23 休 K-Iクリニック ☎ (42) 7575 | 24 休 長生診療所 ☎ (32) 3303 | 25 燃え尽きる | 26 | 27 燃え尽きる 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 | 29 燃え尽きる ぐるっと長生 フェスタ 2020 |

●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。

- 国定資産税(第4期)
- 国民健康保険税(第8期)
- 介護保険料(第8期)
- 後期高齢者医療保険料(第8期)

3月2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