

令和2年 8 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 12,305 人 (- 7 人)
男 6,064 人 (- 1 人)
女 6,241 人 (- 6 人)
世帯数 5,424 世帯 (- 1 世帯)
面積 22.97 km²
※令和2年8月1日現在

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

一宮

いちのみや



東京2020オリンピック競技大会 2021年7月23日(金)開幕
みんなの輝き、つなげていこう。
Unity in Diversity

2020オリンピックまであと
365

TOKYO 2020
HOST VENUE

開催 オリンピック競技
Tokyo 2020 Olympic Games

千葉メット 千葉競馬場

テコンドー

千葉県/千葉市/一宮町

東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会
千葉県で開催される競技

バレーボール
柔道

千葉県
千葉市
一宮町

東京2020パラリンピックまであと
397

みんなの輝き、つなげていこう。
Unity in Diversity

TOKYO 2020
開催会場

五輪まで365日!

7月24日、延期となった東京2020オリンピック競技大会まで、あと365日となりました。大会が盛大に開催できるよう、新型コロナウイルス感染症の早期収束を祈りましょう!

上総一ノ宮駅東口

7月1日オープン

上総一ノ宮駅東口整備事業は、令和元年4月に着工し、本年6月末に跨線橋部が仮引渡しされ、7月1日の初電から利用開始されました。

本事業は、東京オリンピック競技大会時の観客輸送の円滑化が図られ、また、大会後の地域の活性化にも資することから、千葉県から工事費の2分の1の助成を受けています。

なお、東口はSuicaなどのICカード専用の自動改札機です。切符や回数券での利用はできませんのでご注意ください。また、切符を購入する場合は、今まで通り西口をご利用ください。

■お知らせ

東口の開設に合わせて、神門踏切周辺の歩道の一部を交通安全の目的から締め切っています。歩行者の皆さんは、交通ルールを順守して安全に東口を利用していただきますようお願いいたします。

■上総一ノ宮駅東口の概要

既存の駅跨線橋と駅東側広場を結ぶ跨線橋を整備し、車いすでの通行を考慮したICカード専用自動改札機を設置するとともに、車いすやベビーカーでも利用できるようエレベーターを設置するなど、バリアフリーにも配慮した施設となっています。

【問合せ】 企画課 ☎(42)2113



▲ 東口に設置されたIC専用自動改札機

上総一ノ宮駅東口開通

長島ご夫妻と町長との対談

7月1日に供用を開始した上総一ノ宮駅東口の開設にあたり、多大なるご支援をいただいた長島医院ご夫妻と町長が対談をしました（文中敬称略）。

■開通までの経緯

町長 平成5年に舞台土地地区画整理で現在の東口ロータリーが設置されてから、橋上駅舎化や東口開設について、検討を重ねてきたが、実現に至らなかった。

東京2020オリンピックサーフィン競技が当町に決定したことが転機となり、JR東日本や千葉県からの協力・支援により、東口の完成という悲願が叶った。東口開通にあたり、多大なるご支援いただいた長島ご夫妻に心から感謝申し上げます。



■支援について

長島 東口ロータリーが有効に活用されていないことや、東口開設により神門踏切の横断者の危険が減り駅利用者への利便性が向上すると考え、支援をしました。



■今後の東口の期待

長島 東口開設は、駅東側の発展だけでなく、一宮町や周辺地域を含めた新たな街づくりにおいて、大きく寄与することに疑いの余地はありません。

西口は店舗や住居が密集しているため、新規の展開は難しそうだが、東口は新たな商業施設などの展開が期待されます。
町長 今後もさらなる駅周辺の発展を、一緒に目指しましょう。



**東京2020オリンピックサーフィン競技
新たな競技日程が決定！**

令和3年に延期となった東京2020オリンピックサーフィン競技の新たな競技スケジュールが東京オリンピック・パラリンピック競技大会組織委員会（以下、「組織委員会」という。）から発表されました。

■**ところ**

釣ヶ崎海岸サーフィンビーチ

■**とき**

令和3年7月25日（日）から7月28日（水）4日間

※サーフィンフェスティバル

令和3年7月25日（日）から8月1日（日）8日間

引き続き関係機関と連携を取りながら、大会成功に向けて準備を進めていきます。

なお、会場を含む詳細な日程は、組織委員会公式ウェブサイトを(<https://tokyo2020.org/ja/>)をご覧ください。

【問合せ】 オリンピック推進課 ☎(42)2180



新しい民生委員児童委員を紹介します

釣区、7区の1・7区の2、16区を担当する民生委員が不在でしたが、区から新たに推薦をいただいた3人が、8月1日付けで厚生労働大臣から委嘱されました。任期は、令和4年11月30日までです。

※現在、海岸区で民生委員・児童委員が欠員となっております。個別の相談がある場合は、内容に応じて近隣の委員の紹介や、適切な機関への紹介を行います。また、海岸区の候補者の推薦について、皆さんの情報提供をお願いします。

【問合せ】 福祉健康課 ☎(42)1431

**受章おめでとうございませう
〜叙勲 旭日単光章〜**

元一宮町議会議員の秦^{はたきよすけ}聖佑さんに旭日単光章が授与されました。秦さんは、昭和57年から平成10年まで16年にわたり町議会議員を務められました。町政の発展、広域行政や地方分権の推進に尽力された功績が認められ、このたびの受章となりました。おめでとうございます。

▲ 町長（左）、秦 聖佑さん（右）



【問合せ】

秘書広報課 ☎(42)2175



芥川龍之介は明治25年（1892）、現在の東京都中央区に生まれました。大正から昭和初期にかけて小説家として活躍し、『羅生門』『鼻』『藪の中』『地獄変』『蜘蛛の糸』など多くの代表作があります。

芥川は大正3年（1914）と大正5年（1916）の2度、一宮を訪れ、2度目の際に一宮館の離れに滞在しました。現在この建物は「芥川荘」と呼ばれ、国の登録有形文化財となっています。2度目の滞在の際にはここからのちに妻となる塚本文に求婚の手紙を送っていることから、写真のような「芥川龍之介愛の碑」が建てられています（昭和49年建立）。

芥川が一宮に来るきっかけは、一高（現在の東京大学教養学部等の前身）時代の一年先輩である堀内利器に誘われてのものといえます。利器は一宮藩士であった堀内家の出身です。利器の故郷であり、別荘地・避暑地として栄えていた一宮に、涼を求めて訪れた、

というところでしょうか。1度目の来訪は堀内と共に町家に滞在し、毎日海水浴に出かけたといえます。

2度目は友人で、のちに小説家・劇作家として活躍する久米正雄（1891~1952）とともに来訪、大正5年8月17日から9月2日まで、先述したように芥川荘に滞在しました。

なお、現在、東京都北区では、田端にある芥川の旧居跡に「(仮称)芥川龍之介記念館」を建設する計画が進んでいます。計画が進むことで、資料が新発見され、研究が進むことが期待されます。



▲ 芥川龍之介愛の碑（一宮海岸広場 船頭給 2512-81）

【問合せ】

（教育委員会 江澤一樹）
教育課 ☎(42)1416



No.49



一宮町長 馬淵 昌也

だと思っております。

それが、なかなか皆様とお会いできず、考えをすり合わせる事ができないと、住民の皆様と、行政の間に、隔たりが生じてしまい、誤解を生み出す可能性ががあります。それは、不適切な行政の遂行につながりかねない不健康な状態で、なんとしても避けなければなりません。

新型コロナウイルス感染症は、一旦は感染拡大に歯止めがかかったように見えたが、再び感染者が大幅に拡大し、全国で陽性者が多数確認されるに至っています。一宮町の行政でも、こうした状況を受けて、各種の会合などは、可能な限り控えることとなっています。町長の職務も同様で、例年ならば、区の総会をはじめ、各種行事や会合に頻繁に出かけるところなのですが、ほとんどがキャンセルされています。

こういう状況で、わたくしは少々不安を覚えます。町民の皆様と、直接お会いして、ご意見を伺う機会が、少なくなってしまうからです。これまでの四年間、曲がりなりにも順調に町政を進めてこられたのは、わたくしが不断に町の皆様とお目にかかって、多くの方から直接ご意見を賜り、またわたくしから町の立場をご説明してきたことによるところが大きいと感じています。町の主人公は、住民の皆様です。その住民の皆様と、信頼関係を結べてこそはじめて、正しい町の行政があるわけですね。そのためには、できるだけ多くの皆様と直接顔を合わせて、意見を交換することが、なにより大事

そこで、皆様にお願ひがあります。今後、わたくしは、余裕のあるときを利用して、皆様のお住まいへ、感染防止に気をつけながらお伺いしようと思っております。そうした折には、どうぞ率直なご意見を伺わせてください。また、現在、町長室開放日は、中止していますが、これを今後、面会時の密の回避に特段に留意しつつ、再開しようと思ひます。それに限らず、随時、なにかあれば、役場町長室にお出かけ頂きたく存じます。わたくしがお目にかかって、お話を伺わせて頂きます。

こうした回路を通じて、皆様と一緒に、コロナ後に向けて、更に住みよい一宮町を築いてゆきたいと存じます。どうぞ、よろしくお願ひ申し上げます。

一宮町の歴史特集 特別編 戦後75年 一宮町と太平洋戦争(下)

町民の戦争の記憶

平成20年、21年と町では聞き取り調査を実施、その調査結果は『町民が語る昭和の一宮』『同2』として刊行されています。そして現在でも年に数件聞き取り調査を実施しています。

先月のコラムでも書きました、風船爆弾や勤勞奉仕の話も多く聞きます。そのうちいくつかを紹介します。

まず、シンガポール陥落時の話です。昭和16年(1941)12月の日英米開戦、つまり海軍の真珠湾攻撃と同時に進められたのが陸軍によるマレー作戦です。イギリス領マレー半島に上陸した陸軍は、難攻不落とされたイギリス軍のシンガポール要塞を昭和17年2月に攻略しました。

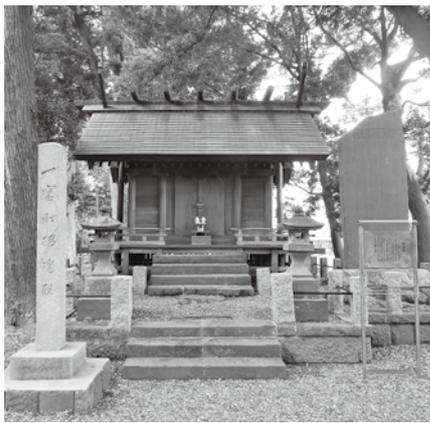
陥落のニュースが届くと、2月18日には先の真珠湾攻撃などの成功を祝う戦勝記念式典が東京で行われ、日本各地も活気に沸きました。一宮では国道で街頭行進が行われ、大勢の人が見学したといわれています。

続いて、機銃掃射の話です。茂原には日立の工場があり、空襲を受けていたことは知られていますが、一宮では空襲を受けたという話はあまり聞きません。

せん。しかしながら太平洋のアメリカ軍空母から飛び立ち、茂原や東京へ爆撃に向かう艦載機の航路上にあることから、機銃掃射をうけたという町民の方の話もあります。また、海上の軍艦からの艦砲射撃をみた(狙われたのは白子方面の模様)という話、空襲警報と防空壕の話、昭和20年1月に現在の下村地域に墜落した日本軍機の話など、ここでは書ききれないほどの貴重な「証言」があります。

玉前神社境内には戦争の招魂殿と石碑が建てられています。東浪見駐在所横にも忠魂碑が建立されており、それぞれ戦没者名が記されています。町自体に大規模な被害が確認されていないとはいえ、町民の方々は否応なく、戦争に巻き込まれていたのです。

玉前神社境内には戦争の招魂殿と石碑が建てられています。東浪見駐在所横にも忠魂碑が建立されており、それぞれ戦没者名が記されています。町自体に大規模な被害が確認されていないとはいえ、町民の方々は否応なく、戦争に巻き込まれていたのです。



▲ 玉前神社境内の招魂殿と石碑



▲ 東浪見の忠魂碑(東浪見 1639-2 付近)

一宮町事件

最後に取りあげるのが、一宮町事件(ホックレー事件)です。

昭和20年8月15日午前10時頃、長生郡西村(現長南町)の上空で、イギリス軍空母の艦載機が日本軍の戦闘機によって撃墜され、搭乗員だったフレッド・ホックレー少尉は東村(現長南町)にパラシュート降下し、警防団員らに捕獲されました。第147師団歩兵第426連隊に引き渡され、午後には土睦村(現睦沢町)妙勝寺に駐屯する連隊本部に移送、将校の宿舎として使われていた隣家の庭の木に縛られたといわれています。午後5時頃に同隊の中隊本部が置かれた一宮の個人宅の屋敷に連行されました。

玉音放送後で日英の戦闘状態が終わっていました。ホックレー少尉は洞庭湖付近の山中に連行され、その場で銃殺されてしまいます。処刑後遺体は

山中に埋葬されましたが、その後掘り起こされ火葬、一宮の実本寺に一時安置されました。

戦後、この事件に関与した将校3名は香港で行われたBC級戦犯裁判にかけられ、2名は絞首刑(昭和21年9月に執行)、1名は禁固15年の判決をうけました。

玉音放送後の事件であり、なぜホックレー少尉は殺されなければならなかったのかなど戦後75年が経った今でも多くの謎が残されています。

2回にわたり、一宮と戦争についてその一部を紹介しました。まだまだ、書き足りないことも多くあります。

戦後75年。昨年は風船爆弾打ち上げ75年と題して講演会を開催しました。これからも町民のみなさんとともにこの歴史を調べ、後世に「記憶」を「記録」として、残していきたいと思えます。

(終)

〈主な参考文献〉

- ・『幻の本土決戦 房総半島の防衛』第5巻(千葉日報社、1991年)
- ・『町民が語る昭和の一宮』(町教委、2008年)
- ・『町民が語る昭和の一宮2』(町教委、2012年)
- ・その他風船爆弾関係書籍

(教育委員会 江澤一樹)

【問合せ】教育課 ☎(42)1416

【国民年金】 新型コロナウイルス感染症の影響による 国民年金保険料免除について

新型コロナウイルス感染症の影響により収入が減少した場合、国民年金保険料の免除申請をすることができます。

■対象期間

令和2年2月分以降の国民年金保険料

■対象となる方

次の2点を満たしている方

- ①令和2年2月以降に、新型コロナウイルス感染症の影響により収入が減少したこと
- ②令和2年2月以降の所得等の状況から見て、令和2年中の所得の見込が、現行の国民年金保険料の免

除等に該当する水準になることが見込まれること

■申請に必要な書類

- ①国民年金保険料免除・納付猶予申請書または国民年金保険料学生納付特例申請書
- ②所得の申立書

【提出先・問合せ】

千葉年金事務所

☎043(242)6320

住民課 ☎(42)1423

※制度の詳細や申請書類については日本年金機構のホームページでも確認いただけます。<https://www.nenkin.go.jp>

「リボンの騎士」から現金10万円の寄付

7月7日(火)、「リボンの騎士」と名乗る匿名の方から、「医療へ介護、お年寄りのために少しでも役立てて下さい。」と現金10万円の寄付が送られてきました。

町は、このご厚意に心から感謝申

【問合せ】

福祉健康課 ☎(42)1431

し上げるとともに、ご意向に沿って、大切に使用させていただきます。

農業振興地域整備計画の全体見直しをおこないます

町では、「農業振興地域の整備に関する法律」に基づき、優良農地の確保と農業の振興を図るため、農業振興地域整備計画を策定しています。

計画は、おおむね10年先を見据えたもので、農用地等の面積や農業就業人口などの基礎調査結果を基にした「農用地の利用計画」「農業生産基盤の整備開発計画」「農用地等の保全計画」等で構成されています。農業を取り巻く環境や社会情勢が

変化したことに伴い、平成30年度から令和3年度にかけて、計画の全体見直しを実施しています。

見直し作業の一環として、農用地区域を確定させる必要があるため、令和2年12月から農用地区域除外等の受付を一時的に停止します。

■受付再開 令和4年6月予定

※見直し作業の進捗状況により予定より遅れる場合があります。

【問合せ】

産業観光課 ☎(42)1428

ごみの持ち込み自粛にご協力ください

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、以下の場合、ごみ処理場へのごみの持ち込みは、可能な限り自粛していただきますようお願いいたします。

- ・処分を急ぐ必要がない不燃ごみや粗大ごみ
- ・集積所に捨てることのできるごみ

やむを得ず持ち込む際は、マスクを着用してください。また、体調が

優れない方によるごみの持ち込みはご遠慮いただきますようお願いいたします。

新型コロナウイルス感染症拡大防止のごみ処理事業の継続のため、ご理解とご協力をお願いします。

【問合せ】

長生郡市広域市町村圏組合 環境衛生課

☎(23)4944

児童扶養手当および特別障害者手当等のお知らせ

■児童扶養手当

ひとり親家庭や、親と一緒に生活していない児童を養育する家庭の生活の安定と自立を助け、児童の福祉増進を図ることを目的に支給される手当

○支給月

9月(7月～8月分)、11月(9月～10月分)、1月(11月～12月分)、3月(1月～2月分)、5月(3月～4月分)、7月(5月～6月分)

■特別児童扶養手当

家庭で介護されている障害のある児童(20歳未満)の福祉の増進を図り、その生活に寄与することを目的とし、児童の父母または養育者に対して支給される手当

○支給月

8月(4月～7月分)、11月(8月～11月分)、4月(12月～3月分)

■特別障害者手当

精神または身体に著しい重度の障害があるために、日常生活において常時特別の介護が必要な20歳以上の在宅障害者に支給される手当

○支給月

8月(5月～7月分)、11月(8月～10月分)、2月(11月～1月分)、5月(2月～4月分)

■障害児福祉手当

◆支給要件

精神または身体に障害を有する20歳未満の児童の福祉の増進を図ることを目的とし、その児童に対して支給される手当

○支給月

8月(5月～7月分)、11月(8月～10月分)、2月(11月～1月分)、5月(2月～4月分)

手当の種類		令和2年度4月からの金額
児童扶養手当	全部支給	43,160円
	一部支給	43,150円～10,180円
児童数による加算		令和2年度4月から
児童数が2人の場合	全部支給	10,190円
	一部支給	10,180円～5,100円
児童数が3人以上の場合	全部支給	6,110円
	一部支給	1人増加するごとに6,100円～3,060円

各手当を受給している方には、個別に通知しますので、8月中に現況届を提出してください。

【問合せ】

福祉健康課 ☎(42)1431
子育て支援課 ☎(42)1415
(児童扶養手当)

手当の種類	令和2年度4月からの金額
特別児童扶養手当(1級)	52,500円
特別児童扶養手当(2級)	34,970円
特別障害者手当	27,350円
障害児福祉手当	14,880円

上総一ノ宮駅リニューアル工事 記念講座「一から学ぶ、一宮の 歴史(テーマ別編③)上総一ノ 宮駅開設と一宮発展の歴史」

7月1日、JR外房線上総一ノ宮駅の東口が開設され、駅の新たな歴史が始まりました。上総一ノ宮駅は明治30年(1897)に「一ノ宮駅」として開設して以来、今年で123年目となります。

今回の講座ではこれを記念して、上総一ノ宮駅までの鉄道開通がもたらした一宮の発展の歴史について、一からわかりやすく説明します。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

10月3日(土)
午後1時30分から(3時頃終了予定)

■ところ

中央公民館・大会議室
講師 江澤一樹(一宮町教育委員会学芸員)

※新型コロナウイルス感染症の防止のため、定員を先着50人とします。
※入場無料、申込み不要。
※マスクの着用をお願いします。

【問合せ】教育課 ☎(42)1416

ひとり親世帯臨時特別給付金のお知らせ

新型コロナウイルス感染症の影響により、子育ての負担の増加や収入の減少により大きな困難が生じている低所得のひとり親世帯を支援するため、臨時特別給付金を支給します。

■基本給付

- ①令和2年6月分の児童扶養手当が支給される方
- ②公的年金等を受給しており、令和2年6月分の児童扶養手当が全額停止されている方
- ③児童扶養手当の申請を提出していないため手当の対象となっていない、または所得超過等により児童扶養手当が全額停止となっている方で、新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変するなど、収入が児童扶養手当を受給している方と同じ水準となっている方

■追加給付

基本給付①、②に該当する方のうち、新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変し、収入が減少した方

■給付額

- ①基本給付
一世帯5万円（第2子以降1人につき3万円）
- ②追加給付
一世帯5万円

■申請・支給方法

基本給付①に該当する方の申請は不要です。児童扶養手当を支給している口座に振り込みます。

基本給付②、③に該当する方は申請が必要です。

また、基本給付①、②に該当する方で追加給付を希望する方も申請が必要です。詳細はお問い合わせください。

【問合せ】

子育て支援課 ☎(42)1415

停電復旧等に関する協定を締結

7月1日に、東京電力パワーグリッド株式会社木更津支社と長生郡内の町村の間で「災害時における停電復旧の連携等に関する基本協定」他3つの覚書を締結しました。

令和元年台風第15号では長期間の停電で、大きな被害が生じたことから、災害発生時には連携を強化し、より迅速な電力復旧などの活動にあたります。

■災害時における停電復旧の連携等に関する基本協定

災害時の大規模な停電に備え連携して復旧作業を行えるよう基本的な内容を規定しています。

■災害時における停電復旧作業及び啓開作業に伴う障害物等除去に関する覚書

停電復旧作業に支障となる障害物および復旧作業に係る道路上の障害物の除去など啓開作業の相互協力を行います。

■災害時における連絡調整員の派遣に関する覚書

災害時に停電情報や復旧作業に関する情報を共有するため東京電力パワーグリッドから連絡調整員を派遣していただきます。

■災害時における電源車の配備に関する覚書

広範囲の長時間停電に対応するため町内の重要施設に対して電源車を配備し電力供給を行います。

【問合せ】 総務課 ☎(42)2112



防災行政無線のデジタル化を進めています

現在使用している防災行政無線は、デジタル化に伴い、令和15年度に使用できなくなります。

ご家庭の戸別受信機は、希望に応じて、随時、デジタルへ移行しますが、原則、費用負担をいただくようになりますので、ご理解をお願いします。

戸別受信機費用負担

貸出 2万円

※65歳以上の高齢者世帯で、3年間非課税世帯は無償となります。

※複数台希望される世帯は、2台目以降、実費額（5万円）での購入となります。また、住民登録が町外の世帯や、事業所等への設置も購入となります。

防災アプリを登録しましょう

スマートフォンアプリで防災情報や防災行政無線放送の内容を配信しています。アプリは無料でダウンロードすることができます。

「防災行政無線が聞き取りにくい」、「電波状態が悪く放送が入りにくい」といった場合はアプリを通じて情報を入手することができます。

お知らせ

ダウンロード方法

①次のQRコードからアプリをダウンロード

▲アプリ名 全国避難所ガイド



▲【iPhone用】



▲【Android用】

②地域防災情報のエリア設定



▲ 右上の設定を選択



▲ 地域防災情報を選択



▲ お住まいの地域選択



▲ 右上+ボタンを選択



以上で登録は完了です。登録後に町から発信される情報をプッシュ通知で受け取ることができます。

【問合せ】 総務課 ☎(42)2112

令和3年度採用 一宮町職員を募集します！

■とき 第1次試験

10月18日(日)

■ところ 中央公民館

(一宮町一宮2460)

■受付期間

8月26日(水)から9月9日(水)

※土日は除く。受付時間は午前8時30分から午後5時15分まで。

■申込方法

所定の申込用紙に必要事項を記入のうえ、持参するか、郵送してください。(当日消印有効)

申込用紙は総務課窓口でお渡します。

【問合せ・申込先】

総務課 ☎(42)2112

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、内容が変更になる可能性があります。

詳細は、町ホームページをご覧ください。

<https://www.town.ichinomiyachiba.jp/>

試験職種		採用予定人員	受験資格
上級職	一般行政	若干名	平成2年4月2日から平成11年4月1日までに生まれた方で、学校教育法に基づく大学(短期大学を除く)を卒業した方または令和3年3月までに大学を卒業する見込みの方
	土木	若干名	平成2年4月2日から平成11年4月1日までに生まれた方で、学校教育法に基づく大学(短期大学を除く)を卒業した方または令和3年3月までに大学を卒業する見込みの方
資格免許職	保育士	若干名	平成2年4月2日から平成13年4月1日までに生まれた方で、保育士の資格を有する方、または令和3年3月までに保育士の資格取得見込みの方
	保健師	若干名	平成2年4月2日から平成12年4月1日までに生まれた方で、保健師の資格を有する方、または令和3年3月までに保健師の資格取得見込みの方
初級職	一般行政	若干名	平成11年4月2日から平成15年4月1日までに生まれた方で、学歴は問わない。
社会人経験者	土木	若干名	昭和45年4月2日から平成2年4月1日までに生まれた方で、学歴は問わないが、民間企業等での職務経験が直近10年(平成22年9月1日から令和2年8月31日まで)中に5年以上ある方

特定健康診査、後期高齢者健康診査等のご案内

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のために延期としていた健（検）診を実施します。
 なお、新型コロナウイルス感染症の影響等により、再度中止または延期する場合があります。

健診・検診の種類	実施期間	実施場所
特定健康診査	9月15日～9月29日 (16日、日曜祭日を除く)	保健センター
後期高齢者健康診査	12月2日、4日、5日、7日	保健センター
前立腺がん検診 肝炎ウイルス検診	特定健康診査、後期高齢者健康診査と同日 ※単独の場合は12月のみ実施	保健センター
75歳歯科健診	9月1日～令和3年1月29日(金)	医療機関

※「30歳代の健康診査」は今年度の実施を見合わせます。

特定健康診査	対象者	40歳～74歳の国民健康保険加入者
	自己負担額	1,000円
	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
	通知	別途通知します
後期高齢者健康診査	対象者	75歳以上の後期高齢者医療保険加入者
	自己負担額	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
	通知	別途通知します
75歳歯科健診	対象者	令和元年度中に75歳に到達した方
	自己負担額	無料 ※健診後の治療は有料となります。
	受診時に必要なもの	被保険者証、受診券
	対象機関	植草歯科医院、町田歯科医院、清水歯科医院、市原歯科医院
	通知	別途通知します
肝炎ウイルス検査	対象者	・40歳以上で過去にB型、C型肝炎ウイルスを受けたことがない方 ・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
	自己負担額	無料
	検査内容	採血（B型、C型肝炎ウイルス検査）
	通知	特定健康診査と後期高齢者健康診査を受診される方は、同時に実施することができます。それ以外の方は、年度内に40歳になる方に通知します。
	申込み	電話または窓口（福祉健康課 ☎(40)1055）
前立腺がん検診	対象者	50歳以上の男性
	自己負担額	500円
	検査内容	採血（PSA検査）
	通知	特定健康診査と後期高齢者健康診査を受診される方は、同時に実施することができます。それ以外の方は、過去3年の間に受診された方および希望者に通知します。
	申込み	電話または窓口（福祉健康課 ☎(40)1055）

※受診に際しましては、マスク着用、入り口でのアルコール消毒を励行していただき、換気のため定期的に窓をあけさせていただきます。体温を実測し、密集、密接を防ぐことにご協力をお願いします。

遊休農地（不耕作地）や空き地を管理していますか？

管理されていない農地や空き地は雑草が繁茂し害虫が発生したり、ごみの不法投棄などの原因となっております。このような現況の土地を所有している方は、管理者の責任として

定期的な草刈りや清掃などを行い、適正に管理されますようお願いいたします。

【問合せ】
農業委員会事務局 ☎(42)1428

あなたの「働きたい」を応援します！

ちば南東部地域若者サポートステーション（通称：サポステ）では15歳から49歳の若者と、その家族を対象に就労支援を行っています。就職活動等の悩みなど相談を受付けています。

■とき
午前9時から午後5時
（土日、祝日、年末年始を除く）
■ところ
茂原市役所9階（茂原市道表1）
【問合せ】
ちば南東部地域若者サポートステーション ☎(23)5515

県民手帳

2021年版県民手帳の申し込みを受け付けます。

■申込期限 8月28日（金）

■価格 500円（税込）
■色 赤色・紺色・黄色

【申込み】 企画課 ☎(42)2113

一宮ごろんご保育園（幼稚部）の

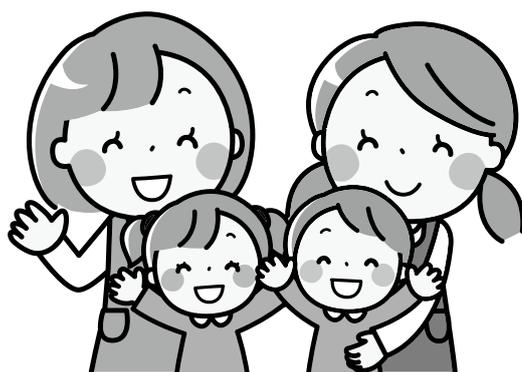
説明会と令和3年度入園申込受付

■対象者
平成27年4月2日から平成30年4月1日までに生まれた幼稚部の希望者

■とき
説明会・願書配布
9月8日（火）

■ところ
（詳細はお問い合わせください）
一宮ごろんご保育園 ☎(44)7597
一宮ごろんご保育園 ☎(42)6683

【問合せ】
一宮ごろんご保育園 ☎(44)7597
（平日午前9時から午後5時まで）



令和2年度一宮町芸能音楽祭の中止について

例年10月に開催する一宮町芸能音楽祭は、新型コロナウイルス感染症の拡大防止の観点から、来場者や参加者の安全を第一に考慮し、中止します。

開催を楽しみにされていた参加者・関係者の皆さんには大変ご迷惑

をおかけしますが、ご理解をお願いします。

なお、11月に予定している文化祭については、現在、開催可否について協議を進めているところです。決定次第、お知らせします。

【問合せ】 教育課 ☎(42)1416

令和3年度千葉県立農業大学校の学生募集（推薦入学）

千葉県立農業大学校は、本県農業の発展に寄与する優れた農業の担い手や指導者を育成することを目的としており、入学生を募集します。

■募集人員 農学科 約40人
研究科 約10人

■受験資格

○農学科：高等学校等を卒業した方または令和3年3月卒業見込みの方で高等学校等の長の推薦がある方

○研究科：農業大学校等の農学科を卒業した方または令和3年3月に卒業見込みの方で学校長の推薦がある方

■試験期日

10月27日（火）

■試験場所

千葉県立農業大学校

■試験内容

書類審査、小論文、面接

■願書受付

9月28日（月）から
10月9日（金）

■合格発表

11月5日（木）

【申込み・問合せ】

千葉県立農業大学校

（東金市家之子1059）

☎0475(52)5121

FAX0475(54)0630

ホームページ

<http://www.pref.chiba.lg.jp/noudai/>



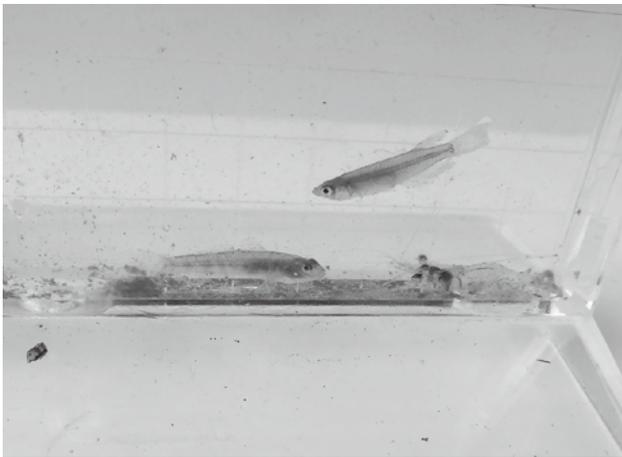
お知らせ

一宮ネイチャークラブ

松子川と田んぼの生き物の観察

7月12日、松子川で水生生物の観察を行いました。梅雨の合間の夏空の下、17人の親子が松子川に遊びに来ました。子どもたちは、松子川や田んぼに入って、メダカ、ドジョウ、ヨシノボリ、マツモムシなどをつかまえ、熱心に観察していました。観察した後は、そと川に返してあげました。

今年、松子の田んぼでは昨年よりヘイケボタルが増えて、7月まで楽しめました。来年も観察できるように、ホタルが増える環境づくりをしたい



と考えています。

松子川から憩いの森周辺では、散策する方が増えています。田んぼでのんびり過ごしているとカワセミとの出会いもあります。ぜひ訪ねてみてください。

【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！

『かむ子・のびる子・元気な子』料理コンクール ～健康かみかみ弁当～

■とき

11月22日(日)
午前10時から午後2時

■ところ

千葉県口腔保健センター

■締め切り

9月11日(金)

※当日消印有効

■応募作品の規定

- ①子ども向きの弁当
- ②家庭や集団で利用できる
- ③よくかんで味わえるメニュー
- ④1人分600円前後の食材とする
- ⑤千葉県の農水産物を利用する
- ⑥手軽に作れる弁当メニュー

■応募の詳細

- ①お弁当箱の形は問いません。
- ②1人何点でも応募は可能ですが、未発表のものに限りです。
- ③著作権は主催者に帰属します。
- ④応募された作品については、広報用としても活用します。
- ⑤応募用紙は一般社団法人千葉県歯科衛生士会事務局にFAX(043-241-9903)で
申込みかホームページ(<http://www.chiba-dha.net>)からダウンロードいただけます。

■応募資格

- ①千葉県内に在住・在勤・在学されている方
- ②コンクール当日に参加可能な方

■応募方法

所定の応募用紙に、お弁当のテーマ、料理名、2人分の材料、作り方、おすすめポイントなどを1000字程度記入のうえ、自分で作ったお弁当1個分の写真と特に力を入れて作ったものの主審を添え、返信用封筒(84円切手を貼り、宛先を記入)を同封し、下記応募先まで郵送してください。

■表彰

- 応募作品を書類審査のうえ、10点選考し、コンクール当日、実際に調理したお弁当2個(同じもの(審査用・展示用))をお持ちいただき、各賞を決定します。
- ◎千葉県知事賞 1点
 - ◎千葉県歯科医師会長賞 2点
 - ◎千葉県栄養士会長賞 1点
 - ◎千葉県調理師会理事長賞 1点
 - ◎千葉県学校給食会理事長賞 1点
 - ◎千葉県歯科衛生士会長賞 4点

■応募先

〒261-0002
千葉市美浜区新港32-17
千葉県口腔保健センター内

一般社団法人千葉県歯科衛生士会
※新型コロナウイルスの感染拡大によつては、本コンクールの二次審査の方法が変更になることがあります。

【問合せ】

千葉県歯科衛生士会
FAXのみ
043(241)9903



そうだんごと

人権行政相談

- とき 9月3日(木)
午後1時30分から午後4時
- ところ 中央公民館 講義室
- 対象 町内在住または在勤の方
※秘密は守られます。
※予約不要
※新型コロナウイルス感染防止などの理由により中止となった場合は、町ホームページでお知らせします。
- 【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 9月9日(水)
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 9月15日(火)
午後1時30分から午後3時30分
- ところ 中央公民館 講義室
- 対象 町内在住または在勤の方
※要予約 1人20分
※新型コロナウイルス感染防止などの理由により中止となった場合は、町ホームページでお知らせします。
- 【問合せ】
総務課 ☎(42) 2112

～ 令和2年度公民館教室追加募集のお知らせ ～

新型コロナウイルス感染症予防の対策により、6月から開講予定でしたが、10月に延期することになりました。

広報4月号で募集しましたが、定員に余裕がある教室を追加募集します。ご興味のある方はぜひお申込みください。(すでにお申込みいただいた方は、再度お申込みをいただく必要はありません。)

○募集対象：中学生以上

英会話教室中級クラス (定員7名)

毎週火・木・土曜日 10/6 (火) 開講
17:00～18:30

基本的な自己紹介、一般的な日常会話がある程度できる方向けのコースです。
週3回行います。

※対象者は、町内在住または在勤者とします。

※参加費は無料です。(教材費別)

※定員になり次第、締め切ります。

募集期間9月1日 (火) ～11日 (金)

※申込方法：下記申込書で中央公民館へお申込みください。

-----きりとり線-----

令和2年度公民館教室申込書

< 英会話 >

ふりがな 氏 名	生年月日	住 所	電話番号

※申込時のハガキは不要です。

千葉県立長生特別支援学校「学校公開週間」

■とき

9月23日(水)から10月8日(木)
午前9時30分から11時20分

■ところ

千葉県立長生特別支援学校
(東浪見6767-7)

■内容

・学校の概要説明
・授業の様子の公開、施設設備の見学等

※少人数での見学、案内を予定しています。希望日については、複数お聞かせいただき、調整します。

※新型コロナウイルスの対応で予定が変更される場合があります。変更の場合は学校ホームページへ掲載します。事前に学校ホームページや電話での確認をお願いします。

【申込み・問合せ】

千葉県立長生特別支援学校

☎(42)2470

行政書士による無料相談会

■日時

9月5日(土) 午前10時
から午後2時

■場所

中央公民館
千葉県行政書士会長夷支部

■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、法人設立に関すること、建設業、風俗営業など各種許認可申請に関すること(内容により、

後日事務所で面談にてご相談に応じます。)

■その他 予約不要

【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

行政書士 広澤千聡

☎(36)3751

第8回 芥川龍之介恋文大賞

大切な人への想いをつづるコンテスト 募集要項

過去・現在を問わず、大切な人に届けたい想いを書いた手紙を募集します。

■主催

社会福祉法人愛の友協会

■後援

芥川龍之介ゆかりの宿一宮館、一宮町、東京作家クラブ、全作家協会

■募集期間

11月4日(水)まで(必着)

■応募資格

日本在住の小学生以上の方

■賞

・大賞 賞状、一宮館ペア宿泊券
・一宮館主賞 賞状、一宮町のすばらしい物
・一宮町長賞 賞状、一宮町のすばらしい物

■発表

入賞者のみに令和3年2月上旬までに賞状及び賞品の発送をもつてご連絡します。

■応募方法

800字以内(パソコン・代筆可。用紙は原稿用紙、または原稿用紙の書式で縦書き)であなたの大切な人への想いを日本語で書き、必ず①住所、②氏名(フリガナ)、③年齢、④性別、⑤職業、⑥電話番号、⑦どのようにしてこの募集を知ったのか、⑧誰にあてた手紙なのかを「記入のうえ、郵送してください。

※実名でのご応募で未発表作品に限ります。

※応募後の作品の差し替え、修正、返却はしません。

※応募作品の全ての著作権は、社会福祉法人愛の友協会に帰属するものとし、応募作品は返却しません。

※個人が特定される情報がある場合はインシヤル表記などに編集する場合があります。

■応募先

〒299-14332
長生村金田2133

社会福祉法人愛の友協会 芥川龍之介恋文大賞事務局 宛

芥川 耿子(エッセイスト)

東 逸平(作詩家)

■その他

・後日、新聞に入賞者氏名、年齢、住所(市町村名)、職業を掲載予定

・当協会のホームページ、広報誌、作品集等にて作品と入賞者氏名、年齢、住所(市町村名)、職業を掲載予定

社会福祉法人愛の友協会 芥川龍之介恋文大賞事務局

☎(32)2587 ホームページ <http://www.ainotomo.or.jp>

【問合せ】

すまいる介護コーナー

今回は「若年性認知症」についてのお話です。
～認知症は高齢者だけの病気ではありません～

若年性認知症とは

65歳未満で認知症を発症した場合、「若年性認知症」と言います。

認知症は、年齢が若くても発症することがあり、働き盛りの世代の発症は、本人だけでなく家族の生活にも影響が大きいと考えられます。

早期に見つかれば、配置転換などによる雇用の継続など、周囲の病気への理解によって、その人らしい生活を続けることができます。

- ・ どの病院を受診したらいいの？
- ・ 仕事は続けられるかな？
- ・ 病気のことをどのように説明しよう？
- ・ お金のことは誰に聞いたらいいの？

⇒ 「若年性認知症支援コーディネーター」に相談できます。

若年性認知症支援コーディネーターは、若年性認知症の人に関わるさまざまな支援を行っています。千葉県では、下記の千葉大学医学部附属病院内にある専用相談窓口にて、同コーディネーターに相談することができます。

若年性認知症のご本人やご家族だけでなく、勤務先等からの相談にも応じてくれます。

●千葉県若年性認知症専用相談窓口（千葉大学医学部附属病院内）

電話 043-226-2601（直通）

（月・水・金曜日 午前9時から午後3時 ※祝日・年末年始を除く）

9月 けんこう運動・東浪見けんこう運動教室の日程

☆3密を避けるため、対象地区の教室のみご参加ください。また、予約制で行います。

定員に達した場合、次の開催日に優先的にご予約を受け付けます。

教室名	対象地区	日程	内容	時間	定員	予約開始日
けんこう運動教室 【会場】 保健センター	1～17区・船頭給・新地・海岸・宮原・新浜（一宮住所）	4日（金）	作品づくり	① 13:00～14:00 （受付 12:45～）	20人	8月28日（金）
				② 14:30～15:30 （受付 14:15～）	20人	
		8日（火）	リズム体操	① 13:00～14:00 （受付 12:45～）	20人	9月1日（火）
				② 14:30～15:30 （受付 14:15～）	20人	
東浪見けんこう運動教室 【会場】 東浪見コミュニティセンター	東浪見地区・新浜（東浪見住所）	3日（木）	元気アップ体操	10:00～11:30 （受付 9:45～）	10人	8月27日（木）
		8日（火）	リズム体操	10:00～11:30 （受付 9:45～）	10人	9月1日（火）
		24日（木）	筋力バランスアップ体操	10:00～11:30 （受付 9:45～）	10人	9月17日（木）

※けんこう運動教室は、①または②のいずれかをご予約ください。

【問合せ・予約受付】 地域包括支援センター ☎（40）1055（8:30～17:15（平日））

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2年8月発行 Vol.157

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。

コロナ
対策
協会宣言



検温をします



手洗い・除菌をします



マスクをします



Social Distance
間隔を開けます



換気をします



うがいをします



密をさげます



今も楽しいこと、続いています。 エンジョイスポーツクラブ

エンジョイスポーツクラブは「気軽に、楽しく、いい汗をかきたい」をキャッチフレーズに活動する総合型地域スポーツクラブです。現在会員数は一般が27人、幼児を対象のニコリは14人の41人で毎週日曜日、楽しみながら体を動かし、いい汗をかいています。運動種目は太極拳、練功、ファミ

リーバドミントン、ミニバレーですが、今は太極拳とミニバレーが中心です。それに町民バスいちのみや号を使って、周辺の山や海にハイキングに行ったり、街歩きを年に数回実施しています。84歳を筆頭に平均年齢60代以上、新型コロナウイルス感染症にも負けず元気にスポーツしています。



年会費：1,500円から
練習日：毎週日曜日
練習場所：GSSセンター・東浪見小
問合せ：久我 (0475-42-3919)

いい緊張感が伝わってきます。 Love & Guts のバドミントンクラブ

バドミントンクラブのモットーは Love & Guts。老若男女を問わずみんな楽しく週3回の練習に励んでいます。練習コートはGSSセンター。夜7時から9時までの2時間、最初は個人個人でアップを兼ねて基礎練習、その後6つのコートに分かれてダブルスのゲーム形式で応用練習を行います。

館内には楽しい雰囲気の中にも、いい緊張感が流れ、シューズがかもすキュッキュという音が耳に心地よく響いてきます。会員は40人弱、この春、中学校にバドミントン部が誕生したこともあって皆さん若々しく、きびきびとコートをかけ回っているのが印象的でした。

年会費：一般15,000円ほか
練習日：毎週火・水・土
練習場所：GSSセンター・一宮商高
問合せ：小高 (090-2238-5050)



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。お問合せは協会事務局(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 9月16日(水)
午前10時から

◆内容

『くまのプーさん 季節ってなあに』他

誕生会

◆と き 9月24日(木)
午前10時から

※要予約

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おこなっています。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
9月8日(火) 5組

『スタンプあそび』

9月15日(火) 5組

『ふうせんであそぼう』

※内容は変更する場合があります。

※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いたします。保育所入所前のお子さま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 9月4日(金)
午前10時から正午
※要予約(月～金曜日)

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。

【9月のテーマ】

『おいしそうな食べもの絵本』

食欲の秋！お米、おいも、りんご、くりなど、おいしい食べものの絵本を集めてみました。眺めているとおいしそうな匂いがほんわかするような絵本を探し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

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。園庭で遊んだり、園児と交流したり出来ます。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・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

○おもちゃの広場

9月9日(水) 午前10時30分から
参加費500円

おもちゃあそびのプロと一緒にグッドトイで遊びましょう。当日のテーマはたまひよ公式LINEでお知らせします。

○たまカフェ

9月24日(木) 午前10時30分から
参加費300円

ベビーと夏をテーマにみんなで楽しくおしゃべりしましょう。イベント終了後はみんなで昼食も食べられます。お弁当ご持参大歓迎です。

【イベントに関する問合せ】 たまひよ部公式LINE ID : @hme3787y

【支援室に関する問合せ】 東浪見こども園 ☎ (36) 7726



知っていますか? 一宮町ボランティアセンター No.72

◇ すみれ会 ◇

私達すみれ会は、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）のお弁当作りをおこなっているボランティアグループです。

平成4年にグループを結成し、現在11名いるメンバーは、40代～70代と幅広く、それぞれの世代の得意料理をメニューに取り入れ、お弁当調理をしながら、和気あいあいと楽しみながら、公民館の調理室で活動をしています。

今年は新型コロナウイルスの影響で、2月末より配食調理もお休みとなっていましたが、6月の第3週よりまたお届けする事が出来る事になりました。梅雨にも入り、これまで以上に衛生面に気を付けて、これからも彩りを考えたり、季節の食材を取り入れるなど、利用される皆さんに、見ても食べても喜んでいただけるお弁当作りをしていきたいと思ひます。

興味のある方、楽しみながら一緒にお弁当づくりしませんか？



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2・第4木曜日 午前9時から正午まで（※祝祭日の場合ありません）
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



◎ 運動不足になっていませんか ◎

まだまだ暑い日が続き、戸外に出るにも熱中症などの心配があり、なかなか難しいことと思います。家の中でじっとしていると、筋力が低下したり、生活習慣病などのリスクが高まります。家の中でも手軽にできる運動をして、元気な生活を送りたいですね。

+ 10 (プラステン) の運動習慣を

日常生活の中で、今より10分多く体を動かすことを意識して、運動習慣を身につけましょう。普段、何気なく行っている動作に一工夫すれば、立派な運動になります。仕事をしながら、家事をしながらなど、日常生活の中で簡単にできる「ながら運動」をご紹介します。ご自分の体に無理のないように、少しずつ取り入れてみましょう。

1. 椅子に座ってできる運動

・ひざ伸ばし運動 (左右各10秒×3回を1日3回)

①椅子に浅く座っておなかをへこませ力を込め、片足をまっすぐ伸ばす。

②ひざを伸ばしたままゆっくり床と水平になるまで上げ、つま先を立ててひざにギュッと力を込めたまま10秒キープする。もう片方の足も同様に行う。

・上体後ろ倒し腹筋 (10秒×3回を1日3回)

①椅子に浅く座ってあごを引き、背中を少しだけ丸め、おなかをへこませて力を込める。

②上体を後ろへゆっくり倒し、背もたれにつく寸前で止めて10秒キープし、ゆっくり元に戻る。

2. 壁を使ってできる運動

・立ち腕立て伏せ (8秒×10回を1日3回)

①壁から腕の長さ分離れて立つ。背筋を伸ばし、おなかをへこませ、あごを引き、足を肩幅よりやや広く開いて姿勢を安定させる。

②ゆっくり4秒かけてひじを曲げ、4秒かけてもとに戻す。

3. 家事をしながら

・ごみを出すときに・・・ごみ袋を持って腕の曲げ伸ばしをしてダンベル体操風に。

・洗濯物を干すときに・・・洗濯かごを下に置いて、洗濯物を取り、ゆっくり立ち上がってスクワット風に。



8月のレシピ



おからくずもち
1人分 154kcal
食物繊維 4.1g
塩分 0.0g

〈材料〉 〈4人分〉

おからパウダー	大さじ5弱
片栗粉	大さじ5
豆乳	400cc
砂糖	大さじ3
きな粉	大さじ5

〈作り方〉

- ① おからパウダーと片栗粉をよくすり混ぜる。よく混ぜたら豆乳を加えよく混ぜ、弱火にかけ木べらでかき混ぜながら練る。
- ② お餅のようになったら火からおろす。
- ③ きな粉と砂糖を混ぜた中に一口大にスプーンで落とし、まぶして出来上がり。

おから・きな粉・豆乳のトリプル大豆製品で大豆イソフラボンと食物繊維を美味しく摂れます！
お好みでくずもちの中に砂糖を加えたり、黒蜜をかけても美味しいです。

一宮町食生活改善会



保健センター

9月の行事

※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。
 新型コロナウイルス感染予防対策のため、延期または中止となる場合があります。
 詳しくは保健センターにお問い合わせください。

【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)	17日(木)	中 止	妊婦およびその家族	保 健 セ ン タ ー	
親子ふれあい教室 ※予約制(各教室10人まで)	23日(水)		あそびの教室 1歳児(きょうだいの参加不可)と保護者		
			あそびの教室 0歳児(きょうだいの参加不可)と保護者		
マタニティ教室 (第2回)	25日(金)		妊婦およびその家族		
育児相談(予約制)	28日(月)		子育てに関するさまざまな相談		
マタニティ教室 (第3回)			妊婦およびその家族		
成人歯科相談			20歳以上の希望者		
乳 児 相 談	29日(火)		対象者には別途通知します		
2歳児歯科健診	30日(水)		中 止		平成30年6月生まれ
3歳児健診			対象者には別途通知します		
あそびの広場	1日(火)・2日(水)・3日(木)	9:30～12:00			
	4日(金)・7日(月)・8日(火)	13:00～16:00			
	9日(水)・10日(木)	乳幼児と保護者			
※絵本の読み聞かせはお休みです					
けんこう運動教室	P17 「すまいる介護コーナー」参照			保健センター	
東浪見けんこう運動教室				東浪見 コミュニテイ センター	

【今月の検診】

特定健康診査健康診査	15日(火)	特定健診：40歳～74歳の国民健康保険加入者 (対象者には別途通知します)
	17日(木)	
	18日(金)	
	19日(土)	
	23日(水)	
	24日(木)	
	25日(金)	
	26日(土)	
	28日(月)	
29日(火)		



※カレンダーは9月の予定です。

日	月	火	水	木	金	土
		1 燃えるゴミ	2	3 燃えるゴミ 人権行政相談	4 2コース 燃えないゴミ 3コース 資源ゴミ 子育て相談室「コアラ組」	5 燃えるゴミ
6	7	8 燃えるゴミ 親子教室「ひよこ組」	9 町長室開放日	10 燃えるゴミ 心配ごと相談	11 1コース 粗大ゴミ 3コース 燃えないゴミ	12 燃えるゴミ
まちの図書室休 当 長島医院 ☎(42)8800						
13	14	15 燃えるゴミ 法律相談 親子教室「ひよこ組」	16 定例議会	17 燃えるゴミ	18 1コース 資源ゴミ 2コース 粗大ゴミ	19 燃えるゴミ
当 いちのみやクリニック ☎(42)1616						
20	21	22 燃えるゴミ	23	24 燃えるゴミ 心配ごと相談	25 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	26 燃えるゴミ
	まちの図書室休					
当 K-Iクリニック ☎(42)7575	当 あまがたファミリークリニック ☎(36)7011	当 もといっぴークリニック ☎(36)3537				
27	28	29 燃えるゴミ	30			
当 睦沢診療所 ☎(44)2236						

●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)

当：休日当番医(9:00～17:00)※変更する場合があります。中央消防署指揮情報係☎(24)0119にお問い合わせするか、茂原医師会のホームページ(www.mcishikai.com)をご確認ください。

(休日当番医は、緊急の患者さんが対象です。緊急でないときは、翌日かかりつけのお医者さんに受診してください。)

今月の納期

期日までに納めましょう。

国民健康保険税(第3期)

介護保険料(第3期)

後期高齢者医療保険料(第3期)

9月30日(水)

こども急病電話相談

ブ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)