

令和6年 10 月号

発行 千葉県長生郡一宮町
編集 一宮町役場企画広報課
電話 0475 (42) 2111 (代)
人口 12,237 人 (－ 5 人)
男 6,048 人 (± 0 人)
女 6,189 人 (－ 5 人)
世帯数 5,697 世帯 (－ 2 世帯)
面積 22.97 km²
※令和6年9月1日現在

() 内は前月比

ホームページ

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

一宮

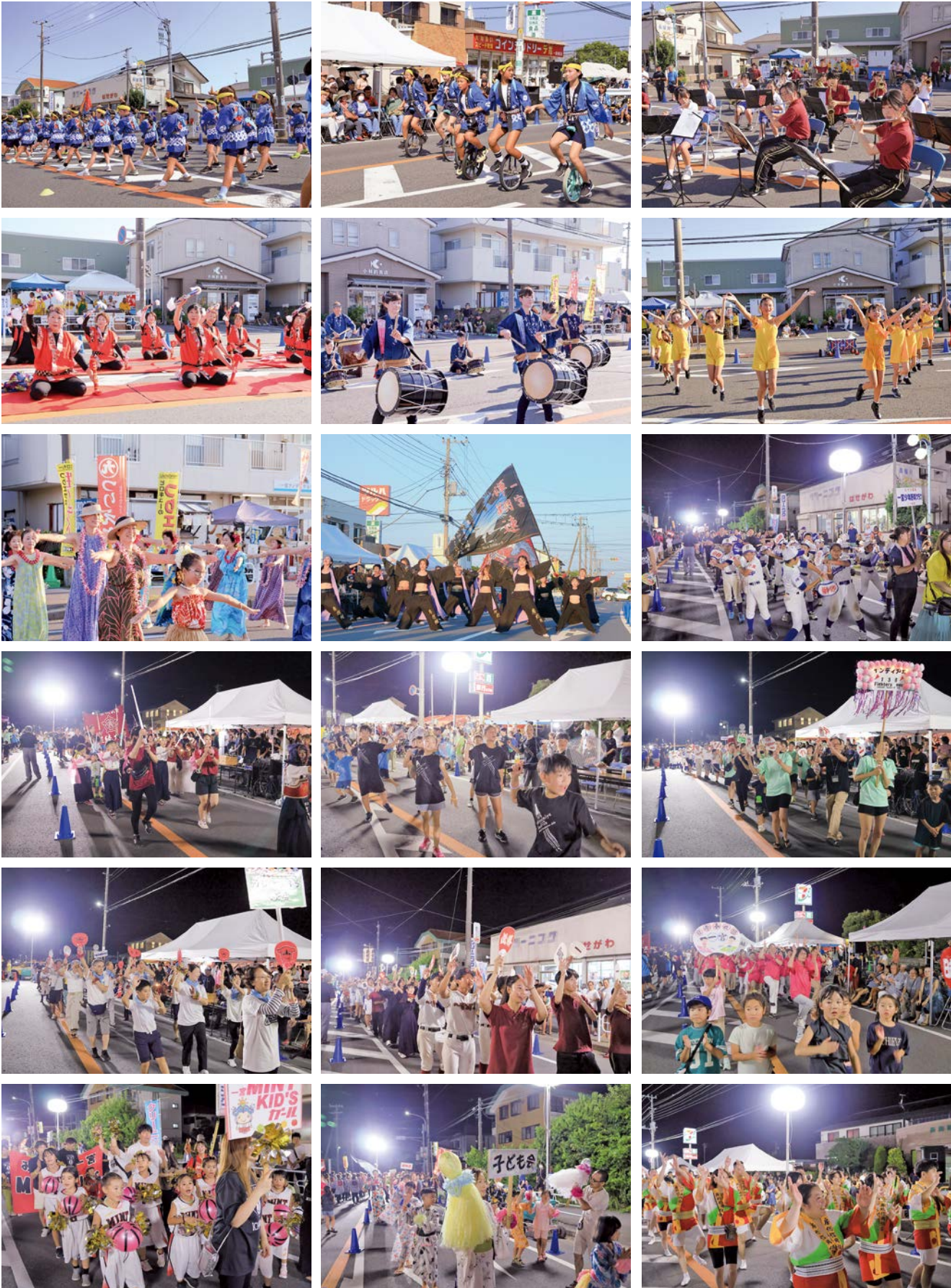
いずのみや

上総十二社祭り



第46回上総国一宮まつり～宵祭「上総おどり」～（9月7日開催）

小中学生や各種団体による演奏やダンス、演技などで会場を大いに盛り上げてくれました。十二社祭りの宵祭として始まった「上総おどり」を参加団体や観客も含め、多くの人が夜まで楽しく踊り明かしました。



上総十二社祭り ～上総裸祭り～（9月13日開催）

5社9基の神輿がそれぞれの神社を出発し、釣ヶ崎の祭典場に渡御しました。
集まった神輿の一斉差し上げが行われ、会場を盛り上げました。
夜には、みこし唄とともに、神輿が練り歩き、観客と一体になって祭りを楽しみました。



防災用品などを
ご寄付いただきました

「株式会社 合同資源」から9月12日に防災用品などをご寄付いただきました。

目録 防災用品 一式
感染症対策用品 一式

ご厚意に感謝申し上げますとともに、大規模化する災害への対策や公施設などの衛生管理に活用させていただきます。



▲感染症対策用品一式

【問合せ】 総務課 ☎ (42) 2112

インターハイで
3位入賞!

町内在住で県立長生高等学校陸上競技部の鈴木駿星さん(3年生)が、7月28日に福岡県東平尾公園博多の森陸上競技場で開催された全国高等学校総合体育大会(インターハイ)男子ハンマー投げ競技で3位に入賞しました。

部活動と勉強を両立しながらの受賞、おめでとうございます。

今後も更なるご活躍をお祈り申し上げます。



【問合せ】 教育課 ☎ (42) 1416

中学生語学研修を実施しました

8月22日、23日の2日間、中学3年生32人が東京都江東区にあるTOKYO GLOBAL GATEWAY BLUE OCEAN(体験型英語学習施設)で語学研修を行いました。

研修施設は、オールイングリッシュという大きな特徴があり、生徒たちにとってこれまで教室で学んできた知識を実際のコミュニケーションで発揮する良い機会になりました。

ホテルのフロントやスクールオフィスなど、様々なシチュエーションの中で与えられた課題をクリアする「アトラクション」と、情報やデータをビジュアルで伝えたり、スピーチのテクニックを実践的に発表して表現力を豊かにし、伝える力を高める「アクティブイマージョニング」の2種類のプログラムを体験することで、今後の英語学習の意欲向上につながりました。



▲グループで商品の良さを効果的に発表



▲病院で症状を伝える練習



▲食料品や日用品を買う練習

【問合せ】 教育課 ☎ (42) 4574

一宮町の歴史特集

— 関和知没後100年 —

綱田の歴史と関和知

【第6回 関和知の生涯③】

※略歴※ (1908~1920)

1908年 『萬朝報』記者となる。

1909年 『東京毎日新聞』編集長

となる。衆議院補欠選挙

に立候補も次点で落選。

その3か月後の11月、議

員に辞職者があり、補欠

として繰り上げ当選。

1912年 第11回衆議院総選挙出馬。

落選も辞職者が出て繰り

上げ当選。

1915年 第12回衆議院総選挙で千

葉県トップ当選。明治神

宮造営局参事(5月)、

司法省副参政官(7月)

となる。

1917年 第13回衆議院総選挙に当

選。

1916年 憲政党に参加。同政党的

幹事となる。

1919年 憲政会幹事長となる。

1920年 第14回衆議院総選挙に当

選。憲政会総務となる。

アメリカから帰国後の和知は再びメ
ディアの世界に身を置きます。

その後、憲政本党の推薦を受けた和

知は議員となります。政治家になった

動機は、早稲田で立憲政治について学

び影響を受けたこと、大隈重信(早稲

田総長)や高田早苗(早稲田学長)の

憲法論に深い印象を受けたためだとい

います。

明治43年(1910)、憲政本党が

解散し、国民党が結成され、和知も国

民党に参加します。同年4月3日、和

知は東浪見村に凱旋、関代議士招待会

(当選祝賀会)が開催され、宴会は夜

中まで続き、盛り上がりを見せたとい

います。この時同郷出身の有力者・関

五郎右衛門の姿もありました。和知の

当選を支えたのは綱田を中心とした東

上総地域の人々だったのです。



▲関五郎右衛門
(1839~1911、写真:綱田区提供)
千葉県会議員など

【問合せ】 教育課 ☎(42) 1416

町長さんこんにちは

No.98



一宮町長
馬淵 昌也

先日、町民の皆さんと、町をさらに
元気にするためのフリートークをして
いるときに、面白い話題が出ました。
それは、「毎朝、トマトを食べること
をおススメする運動」を行ってはどう
か、という話でした。

それは、鶴沢清永議長が、「ご自身の
体験にもとづいて、毎朝トマトを食べ
ると、健康の維持に効果的だというこ
とを仰って、そこから話が盛り上がり
ました。鶴沢議長は、以前、朝トマト

を食べるのが身体に良いと聞いて、試
してみたところ、実際に血液検査の数
値がすっかりよくなったそうです。そ
してその後中断したら数値が元に戻
り、再開したらまたすっかりよくなっ
た、ということなんです。実際にご自分
で検証して間違いなかったから、ぜひみ
んなも「毎朝トマト」を実行してみる
のがよいと思うよ、と仰っていました。

ネットで調べてみると、これはケ
チャップで有名なカゴメのホームペー
ジにも書いてありました。実験の結果、
トマトに含まれるリコピンという栄養
素が、一日の中で朝食を食べるともっ
とよく吸収される、ということがわかっ
たのだそうです。リコピンというのは、
トマトの赤い色の成分で、老化を促進

する活性酸素の活動を抑制する力があ
り、健康にとっても効果があるそうです。
現在でも、介護保険などの良好な運
営状況をみていると、一宮町は多くの
方々がお元気で過ごして頂いている町
だということを実感します。さらに、
皆さんに「毎朝トマト」を実行して頂
けば、「みんなが健康な町一宮」の実
効性がさらに上がるのではないかと、
ということなんです。

そもそも一宮町は、「長生トマト」
の主力産地です。このブランド力を踏
まえて、まず町で「毎朝トマトを食べ
る運動」を行って、実績を上げれば、
大きなインパクトを日本中に与えられ
ること間違いなしです。

仮に1万人が毎朝ひとつトマトを食
べたとしたら、一年で365万個の消
費が生じます。一宮を代表する農家の
お一人、室川農園の室川典弘さんは、
高品質のトマトを毎年大量に生産でき
る軒高ハウスを経営しておられます
が、そうとなれば、農園のトマトはず
べて町内用に振り向けることしまし
ょう、と仰っていました。素晴らしい
地産地消です。これはぜひ取り組ん
でゆきたいと思っています。

中央公民館の整備に関するアンケート調査結果報告

中央公民館の老朽化に伴う施設整備に関する計画を作成するにあたり、町民の皆さんからのご意見やご要望を伺うため、アンケート調査を行いました。

アンケートにご協力いただいた皆さんには厚くお礼申し上げます。

【アンケート調査方法・対象者・調査時期について】

- ・調査方法：令和6年7月1日現在の住民基本台帳に登録された方のうち、無作為で抽出した町内在住の満18歳以上の男女2,000人に対し、郵送でアンケートを送付し、郵送返却およびWebでの回収
- ・調査時期：8月7日～9月4日
- ・有効回答数：728サンプル（郵送返却：447サンプル Web：281サンプル）
- ・有効回答率：36.4%
- ・業務委託先：株式会社 ちばざん総合研究所

【調査結果】

(1) アンケート回答者の属性について

【設問】 あなたの性別、年齢、お住まいの地域（A～Dグループ）、職業について教えてください。

		回答数 (件)	割合 (%)			回答数 (件)	割合 (%)
全体		728	100.0				
性別	男性	300	41.2	職業	学生	16	2.2
	女性	407	55.9		家事専業	82	11.3
	その他	1	0.1		会社員、公務員、団体職員	274	37.6
	無回答	13	1.8		臨時雇用、パート、アルバイト	114	15.7
	不明	7	1.0		自由業・自営業	93	12.8
					無職	125	17.2
年齢	18～29歳	74	10.2	その他	16	2.2	
	30～39歳	112	15.4	不明	8	1.1	
	40～49歳	124	17.0	地域※	Aグループ	268	36.8
	50～59歳	115	15.8		Bグループ	107	14.7
	60歳以上	296	40.7		Cグループ	186	25.5
	不明	7	1.0		Dグループ	157	21.6
			不明	10	1.4		

※ Aグループ（11区、12区、13区、14区、15区、16区、17区の1、17区の2、新浜区）
 Bグループ（釣区、綱田区、枇杷畑区、権現前区、大村区、岩切区、新熊区、矢畑区、稲荷塚区、原区）
 Cグループ（1区～6区、7区の1、7区の2、8区の1、8区の2、9区の1、9区の2、10区）
 Dグループ（宮原区、船頭給区、新地区、海岸区）

回答者の属性

(2) 現状の中央公民館における満足度

【設問】 現状の中央公民館における満足度を教えてください。

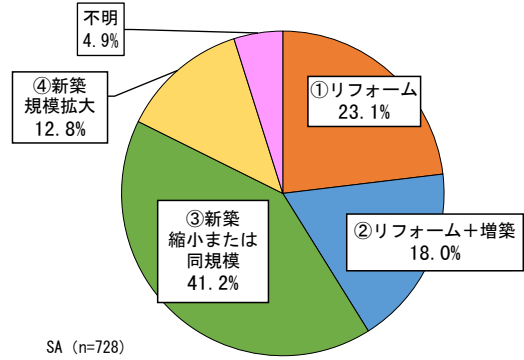


現状の中央公民館の満足度で、「満足である」（「大変満足」と「やや満足」をあわせた）は、「避難所としての使いやすさ」が36.8%と最も多い結果でした。

(3) 新しい中央公民館の整備について

【設問】町の財政計画で中央公民館の整備に関する総予算は10億円の範囲内と示されています。あなたは、町の将来を見据えてどのような中央公民館の整備が望ましいと思いますか。あてはまるものを1つえらんでください。

- ① リフォーム 約5億円
厳しい財政状況を踏まえ、耐震化や設備等の老朽化対策を実施して現状を維持する。
- ② リフォーム + 増築 約10億円
耐震化や設備等の老朽化対策工事に加えて、将来に必要な機能を一部分増築する。
- ③ 新築 規模縮小または同規模 約10億円
新たに建て直すが、将来の人口減少や財政難を予測して規模は同程度か縮小する。
- ④ 新築 規模拡大 10億円を超える
町の負債額が増えるため、他の教育施設（小中学校の校舎や給食室など）の工事は数年～数十年先に延期されるが、公民館の規模や機能は、今よりも拡大して、新しく建て替える。



新しく整備する中央公民館の整備方法は、「新築で規模縮小または同規模」が41.2%と最も多く、次いで「リフォーム」が23.1%でした。

(5) 別の場所に移したほうがよい理由について

【設問】設問(4)で「別の場所に移したほうが良い」と思う理由を教えてください。

	ジャンル	件数(件)
1	防災	55
2	駐車場	13
3	場所	4
4	広さ	3
5	その他	10

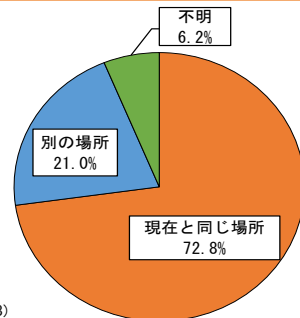
別の場所に移したほうが良い理由

理由としては、ジャンル別に分類すると「防災(55件)」に関する意見が多く寄せられた。

(4) 新しく整備する中央公民館の位置について

【設問】中央公民館を新築する場合、建物の位置はどこが良いですか。

- 「1. 現在と同じ場所が良い(町役場や保健センターのとなり)」
- 「2. 別の場所に移したほうがよい」



SA (n=728)

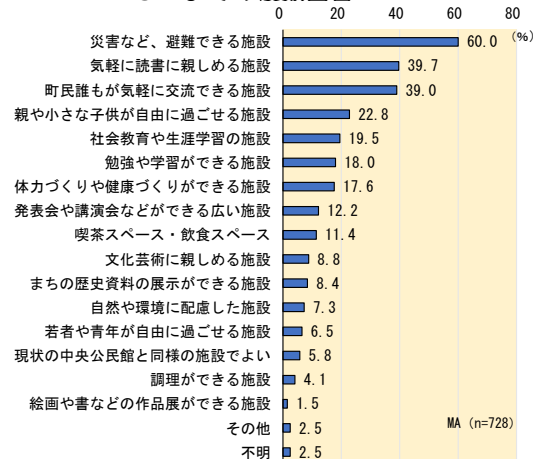
新しく整備する中央公民館の位置

新しく整備する中央公民館の位置は「現在と同じ場所」が72.8%と「別の場所(21.0%)」を51.8ポイント上回った。

(6) これからの公民館に望むことについて

【設問】これからの公民館について、どのような施設を望みますか。

※ 3つまでの複数回答



これからの中央公民館に望むこと

これからの中央公民館に望むことは「災害など、避難できる施設」が60.0%と最も多く、以下、「気軽に読書に親しめる施設」や「町民誰もが気軽に交流できる施設」を望んでいました。

「中央公民館の整備に関する住民ニーズ調査結果」について

町では、老朽化が進む中央公民館の基本計画策定に向け、広く住民などのご意見・ご要望を聴取するため、
・住民アンケート
・タウンミーティング(住民集会)
・グループインタビュー(聞き取り調査)
を実施しました。

皆さんからお寄せいただいたご意見・ご要望は集計分析を行い、基本計画策定に向けた一宮町中央公民館建設検討委員会の基礎資料として活用させていただきます。

また、今回、広報紙でご紹介しきれなかった住民の皆さんから寄せられた貴重なご意見やご要望などは、町ホームページにて順次、公開しますのでご覧ください。



【問合せ】教育課 ☎ (42) 1416
✉ syakai@town.ichinomiya.chiba.jp

戦後80年にむけて

聞き取り調査、戦争遺跡調査へのご協力のお願い

昭和20年（1945）の終戦から
来年で80年を迎えます。

かつて町内には戦時中、風船爆弾
の打ち上げ基地、陸軍廠舎、本土決
戦に備えた基地などがありました。

また、現在の一宮小学校には軍隊
が駐屯しており、戦地へ出征される
方もいました。

町では戦争の「記憶」を「記録」
として後世に伝えていくため、左記
の調査を行います。

（1）聞き取り調査

戦時中の記憶について、お話し
いただける方を募集します。

（2）本土決戦準備戦跡 遺構調査

町内に所在する戦争遺跡（基地
や指揮所、防空壕跡その他）の情
報を募集します。状況に応じて測
量などの記録作業を行わせていた
だきます。

（3）一宮と戦争に関する資料収集

・戦争関係資料の調査、資料収集
・戦争に係る石造物（顕彰碑
など）の情報収集します。

ご協力いただける方や心当たりの
ある方は、お知らせください。

また、町で把握している戦争遺跡
の所在する土地の所有者には、調査
依頼をお願いすることがあります。
その際は、ご協力をお願いします。



▲絵葉書：海岸にあった陸軍廠舎



▲本土決戦に備えて設置された
榴弾砲座跡（憩いの森）

第2回文化財講座 「一宮藩の海防政策と 九十九里地域」

一宮藩は九十九里地域においては
かなり早い段階で海防政策にとりか
かり、天保15年（1844）に時の
藩主・加納久徴により台場が設置さ
れました。近年、町教育委員会に寄
贈された「川城昭一氏収集文書」の
中には、藩による海防政策や村の
人々がどのような対応を求められた
のかを示す史料が発見されていま
す。

今回の講座では、これらの史料を
もとに、一宮藩の海防政策について
講演をいただきます。

◆とき 12月22日（日）

午後1時30分から（3時20分頃終
了予定、休憩・質疑応答含む）

◆ところ 中央公民館・大会議室

◆講師 鈴木凜氏

（千葉経済大学地域経済博物館
学芸員）

◆定員 先着70人

（入場無料・事前申込不要）

【問合せ】教育課 ☎（42）1416

歴史資料展示室

第3回企画展示

「絵葉書からみる近現代の一宮」

絵葉書は明治から昭和にかけて、
全国各地で数え切れないほど発行さ
れ、人々の目に触れることとなりま
した。その土地の風景が映る絵葉書
は、新聞と同様の「メディア」の一
つとして、情報を伝える役割も担っ
ていたのです。

一宮町は観光地として多くの人々
が訪れていたため、長生郡地域の中
では比較的多くの絵葉書が発行され
た地域でした。海や川、町並みなど
映された風景は様々です。第3回目
の企画展示では、戦前に発行された
絵葉書を中心に展示します。

町の歴史に興味のある方はぜひご
覧ください。

◆テーマ

第3回企画展示

「絵葉書からみる近現代の一宮」

◆とき 10月18日（金）から

12月23日（月）

◆ところ 中央公民館2階・ロビー

（歴史資料展示室）

【問合せ】教育課 ☎（42）1416

☒syakai@town.ichinomiyachiiba.jp

【問合せ】教育課 ☎（42）1416

FAX（42）1424

一宮町魅力発表会開催 ～「世界サーフィン保護区」認証へ向けて～

これまで農業や林業、水産業、お祭り、サーフィンなどをはじめ、海・川・里山といった豊かな自然の恩恵を受け、この地の個性を活かした暮らしを続けてきました。

今の一宮町があるのは、先人の方々がこれらの財産を現在へつないでくださったからこそです。

これより先、住み続けたいまち・さらに足を運びたいまちを目指すためには、行政と町民が一体となって前へ進むことが最も重要なことだと考えます。そこで、町民の皆さんとともに、改めて「一宮町の魅力」を語り合い、それらの魅力を将来の発展のために活用するきっかけとして世界サーフィン保護区の認証を掲げています。

皆さんの思う一宮の大好きなところを教えてください。ご参加お待ちしております。

◆と き 11月10日(日) 10:00～12:00 ※参加無料・申込不要

◆と ころ 中央公民館 大会議室 (一宮2460)

◆内 容 町長や各種団体の方々がパネラーとして町の魅力などを語ります。
また、プロサーファーの原田正規選手が参加します。



▲町ホームページ

「世界サーフィン保護区」についての詳しい内容や町での取組内容など町ホームページに掲載します。

【問合せ】企画広報課 ☎ (42) 2113

協働のまちづくりセミナー in 長生地域

地域の困りごとの解決や魅力ある地域づくりに向けては、多様な主体（行政、地縁団体、市民活動団体、企業、学校など）が、「連携・協働」して事業を実施していく仕組みが効果的です。

本セミナーで、協働の基礎を学び、地域における課題を多様な主体と連携・協働で解決する方法を一緒に考えませんか。

◆と き 11月8日(金) 14:00～16:00

◆と ころ 長柄町公民館 講堂 (愛称：ながランホール)
(長柄町桜台690)

◆定 員 50人 (先着順)

◆講演テーマ 「協働の基礎を学び、多様な主体との連携の可能性を探ろう！」

◆講 師 中村 正明 氏 (関東学園大学経済学部 教授)

◆申込方法 ①申込フォームへの入力
②メールアドレス (npo-vo@mz.pref.chiba.lg.jp) 宛に氏名、所属団体 (あれば)、お住まいの市町村、電話番号、メールアドレスを送信
③チラシ裏面の参加申込書に必要事項を記入のうえ、FAX を送信

◆申込期限 10月31日(木)

◆主 催 千葉県

◆協 力 茂原市、一宮町、睦沢町、長生村、白子町、長柄町、長南町



▲県ホームページ

※チラシはこちらから確認できます。また、企画広報課窓口にもご用意しています。



▲申込フォーム

【問合せ】千葉県環境生活部県民生活課 県民活動推進班

☎ 043 (223) 4147

FAX 043 (221) 5858

秋の実りに感謝

一宮ごろんこ保育園内の田んぼで育てた米の稲刈りを地域の方のご協力のもと、保護者と一緒に行いました。

暑い中、大粒の汗を流しながら一生懸命に稲を刈ったり、運んだりした子どもたちの表情は達成感に満ちていました。



コミュニティ備品を宝くじの助成金で整備しました

一般財団法人自治総合センターでは、宝くじの社会貢献広報事業として、宝くじの受託事業収入を財源に、コミュニティ助成事業を実施しています。

今年度は区長会が事業を活用し、自治意識の向上とコミュニティの活性化を図るため、各種行事用のテント・机・音響機材を購入しました。

コミュニティ助成事業は、コミュニティ活動に必要な備品や集会施設の整備などに対して助成を行い、地域コミュニティ活動の充実・強化を図ることにより、地域社会の健全な発展と住民福祉の向上に寄与する事業です。

活用を希望する団体は、お問い合わせください。



▲購入したテントや音響機材

【問合せ】
子育て支援課 ☎ (42) 1415

【問合せ】 総務課 ☎ (42) 2112

新型コロナウイルスワクチン定期予防接種費用を一部助成します

◆とき

10月1日から令和7年3月31日
(年末年始などの休診日を除く)
※実施期間は医療機関によって異なります。

◆助成額

11,300円を上限に助成します。
※助成額内訳(国助成額8,300円・町助成額3,000円)
(生活保護世帯の方は、全額助成します)
※医療機関により接種料金は異なります。接種の予約をする際に医療機関に直接ご確認ください。

◆対象者

①接種当日に町に住居登録のある満65歳以上で接種を希望する方
※対象者には通知しています。
※実施期間中に65歳になる方は、順次通知します。

②60歳以上65歳未満の者であつて、心臓、じん臓、呼吸器疾患、ヒト免疫不全ウイルスにより日常生活が極度に制限される程度の障害を有する方(身体障害者手帳1級相当)も対象ですので、希望する方はお問い合わせください。

【問合せ】

福祉健康課 ☎(40)1055

骨粗しょう症予防検診のお知らせ

骨粗しょう症は自覚症状がないため自分の骨がもろくなっているかどうかは外見からはわかりません。進行すると背中や腰の痛みが出現したり、つまづいて手をついたり、くしゃみをするなどわずかな衝撃で骨折してしまうことがあります。自分の骨の状態を確認するためにも、骨粗しょう症検診を受けてみませんか？

◆とき

11月6日(水)・7日(木)
午前9時15分から11時15分
午後1時から2時30分

◆対象者

令和6年4月1日現在
20・25・30・35・40・45・50・55・60・65・70歳の女性の方
※該当する方に通知をお送りしますので、この機会にぜひ受診ください。

◆費用 500円

【問合せ・申込み】

福祉健康課 ☎(40)1055

第3回東千葉メディカルセンター市民公開講座・糖尿病教室

○公開講座

- ◆とき 11月11日(月) 15:00~16:00 ※事前申込不要
- ◆ところ 東千葉メディカルセンター2階講堂(東金市丘山台三丁目6番地2)
- ◆講師 小児科 副部長 内川 英紀 医師
- ◆内容 落ち着けない子どもたち～発達障害への理解～

○糖尿病教室

- ◆とき 11月14日(木) 14:00~15:00 ※事前申込不要
- ◆ところ 東千葉メディカルセンター2階講堂
- ◆対象 糖尿病治療・予防に興味のある方
- ◆内容 ①医師講演「あなたの肝臓、お元気ですか？
糖尿病患者さんもおきたい 肝臓のおはなし」
②管理栄養士講演「初心者さんでも出来る献立作り」
※講演内容は変更となる場合があります。



【問合せ】 東千葉メディカルセンター 事務局総務課 ☎0475(50)1199

『公用封筒無償提供』でPRしてみませんか？

町が使用する公用封筒を作成し、無償提供いただける民間企業などを募集します。

地域経済の振興と行政コストの削減を目的としており、封筒の裏面に広告を掲載できます。

郵便などを通じて県内外へアピールをしてみたい方はこの機会にぜひご検討ください。

◆提供枚数

- ①角型2号封筒 2千枚
 - ②長形3号封筒 5千枚
- ※どちらかの提供でも可能。

◆納入期限 令和7年1月10日(金)

◆申込期限 11月29日(金)

申込書に、広告見本を添付して提出ください。申込書は、窓口または町ホームページからダウンロードできます。なお、広告の規格は、町ホームページを参照するか、お問い合わせください。



町ホームページ

【問合せ】 総務課 ☎ (42) 2112

規格	長形3号	規格	角型2号
紙色	ライトブルー ※中身が透けて見えない	紙色	ライトブルー ※中身が透けて見えない
紙質など	85g/㎡以上 R100のり付き	紙質など	100g/㎡以上 R100のり付き
広告スペースおよび表示内容	・裏面の90mm×180mmの枠内に広告掲載。 ・枠内であれば複数広告もあり。 ・『広告である旨』を下段に表示	広告スペースおよび表示内容	・裏面の200mm×200mmの枠内に広告掲載。 ・枠内であれば複数広告もあり。 ・『広告である旨』を下段に表示

12月2日から健康保険証は発行されなくなります

◆12月1日時点で有効な

「国民健康保険被保険者証・後期高齢者医療被保険者証」をお持ちの方

引き続き令和7年7月31日まで使用できます。

◆12月2日以降、国民健康保険・後期高齢者医療制度の被保険者となる方や

負担割合の変更があった方、国民健康保険で70歳の誕生日をむかえる方など

以下に該当する場合は、「資格確認書」を交付する予定です。

- マイナンバーカードを持っていない方
- マイナンバーカードの健康保険証利用登録を行っていない方
- その他、何らかの理由でマイナンバーカードの健康保険証利用が困難な方

◆医療機関などを受診する場合、以下のいずれかもお使いいただけます。(有効なものに限る)

- ・ 現行の保険証
- ・ マイナ保険証
- ・ 資格確認書

マイナンバーカードの健康保険証利用についてのお問い合わせ



マイナンバー総合
フリーダイヤル

0120-95-0178

マイナンバー 5番を選択のうえ、音声ガイダンスにしたがってお進みください。

受付時間 平日:9時30分~20時00分
土日祝:9時30分~17時30分
(年末年始を除く)

令和7年度学童保育わんぱくクラブ利用申込みのお知らせ

学童保育わんぱくクラブは、就労などにより、放課後に保護者が家庭にいない児童を対象に、生活の場を確保し、適切な遊びや指導を行います。

◆対象児童

小学校に就学している児童で、保護者および同居・同一敷地内の親族が次のいずれかに該当する場合

- ①就労・就学
- ②妊娠・出産（出産前後2か月）
- ③疾病・障害
- ④介護・看護
- ⑤その他、①から④に類する状況にあると認められる場合

◆ところ

①一宮学童保育わんぱくクラブ
（一宮小学校内）

②東浪見学童保育わんぱくクラブ
（東浪見小学校内）

☎（42） 1730

◆開所時間

・月曜から金曜日
放課後から午後6時30分
・土曜日および夏休みなど休業日
午前7時30分から午後6時30分
※土曜日は東浪見学童保育わんぱくクラブで実施します。

○申込受付

◆とき
11月1日（金）から15日（金）

◆ところ

①子育て支援課（平日）
午前8時30分から午後5時
②各学童保育 保育時間内
③郵送（当日消印有効）

◆必要書類

①利用申込書
②学童保育の利用を必要とする証明書

※利用申込書は、窓口・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ダウンロードできます。

申込受付期間後に申込みされた場合、期限内申込者の入所決定後の審査となりますのでご了承ください。

◆利用決定

令和7年1月中旬に保護者宛に通知します。

※利用可否は先着順ではありません。申請書類に基づき、保育の必要性が高い世帯の児童から決定します。

※年度途中での申込みは、ご希望に沿えない場合があります。



町ホームページ

【問合せ】

子育て支援課 ☎（42）1415

第35回 腎臓病を考える会を開催

近年、患者数の増加が問題となっているCKD（慢性腎臓病）について理解を深める機会として左記のとおり開催します。

◆とき 11月17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. 演題「Stop! 慢性腎臓病をめざすDr. さかなの治療戦略」
講師 医療法人勲生会
メディカルプラザ市川駅
院長 佐中 孜 先生

2. 演題「CKDの食事療法」
講師 医療法人勲生会
メディカルプラザ市川駅
管理栄養士 三村 祐子 先生

3. 医療相談会（質疑応答）
◆定員 100人
※事前申込不要・入場無料

【問合せ】

特定非営利活動法人
千葉県腎臓病協議会
☎043（256）4661

ご存知ですか？飼い犬の登録と狂犬病予防接種は義務です

犬を飼い始めた方は、取得した日（生後90日以内の犬を取得した場合）から30日以内に、犬の登録申請（犬の生涯に1回）が必要です。手続き後には、犬の鑑札を交付します。

また、屋内・屋外飼養に関わらず狂犬病予防注射（毎年1回）を受けさせましょう。予防注射によって、愛犬が狂犬病にかかることを予防し、さらに人への感染を防ぐことができます。注射がお済みの方は、町から注射済票を交付します。

鑑札と注射済票については、必ず犬につけてください。

違反すると、20万円以下の罰金が科せられることがあります。

なお、次の届出も必要です。

◆**死亡届** 登録犬が死亡した場合（30日以内に届出）

◆**登録事項変更届**

犬の所有者変更もしくは所在地（転入）の変更があった場合（30日以内に届出）

◆**再交付申請**

鑑札や注射済票を紛失した場合

【問合せ】

都市環境課 ☎ (42) 1430

狩猟期間が始まります

狩猟期間は、11月15日から令和7年2月15日までです。

狩猟期間中に作業などで山林に入る場合は、誤認による狩猟事故を防止するため、狩猟者が確認しやすいように目立つ色の衣服を着用するなどの対策を心がけましょう。

狩猟をされる方は正しいマナーと安全確認で狩猟事故防止に努めてください。

【問合せ】

千葉県自然保護課

☎ 043 (223) 2972

千葉県最低賃金が改正されました

10月1日から『時間額1,076円』に改正されました。（従来の1,026円から50円引上げ）

【問合せ】

千葉県労働局労働基準部賃金室

☎ 043 (221) 2328

または最寄の労働基準監督署へお問い合わせください。

年末調整説明会

茂原税務署では年末調整説明会を開催します。

今年は例年とは異なり、定額減税を踏まえた年末調整を行う必要がありますので、ぜひご参加ください。

◆**とき** 11月26日（火）

午前の部 午前10時から11時30分
午後の部 午後2時から3時30分

◆**ところ** 茂原税務署2階会議室
（茂原市高師台1-5-1）

◆**定員** 各回30人程度

【問合せ】

茂原税務署 ☎ (22) 2166

音声ガイダンスに従い2番を押してください。



外壁塗装 屋根塗装



まずは
お見積もりを
ご依頼下さい

私たちの社名である「fine」に込められた

“優れた”技術で、お客様の“満足いく”仕上がりをお約束します。



fine
株式会社ファイン

☎ 0475-47-4755

<https://www.fine-paint.work>

〒299-4301 千葉県長生郡一宮町一宮2995-2 1F（一宮商工会館となり）



人職塗家

家を
守る

これは有料広告です

原地区農業集落排水処理施設改修工事のお知らせ

町では、原地区農業集落排水処理施設の機能強化事業を行っております。

工事完了までの間、地域の皆様のご理解ご協力をお願いします。
なお、加入者の方は通常どおりご使用できます。

◆施設名称

原地区農業集落排水処理施設

◆施設所在

一宮1070213

◆工事名称

原地区農業集落排水処理施設改修工事

◆工事期間

9月20日から令和8年3月19日

◆注意事項

工事車両および作業員が出入りします。また、騒音が発生する場合があります。



【問合せ】

産業観光課

☎ (42) 1428



ミュージックチャイムの放送時間が変わります

午後5時に行っている防災行政無線のミュージックチャイムは、日没が早くなる11月から午後4時に変更して放送します。

お間違えのないようお願いいたします。

【問合せ】

総務課

☎ (42) 2112

ご存じですか？労働委員会 〜雇用のトラブル ます相談〜

千葉県労働委員会では、個々の労働者と使用者の間で生じた解雇・パワハラ・労働条件の不利益変更などの労働関係のトラブルについて、労働委員会の委員が問に入って、双方の歩み寄りによる円満な解決を目指す「個別的労使紛争のあっせん」を行っています。

あっせんは無料で、労働者、使用者どちらからでも申請できます。あっせんを希望される方は、お気軽にお問い合わせください。

【問合せ・申請先】

千葉県労働委員会事務局

☎ 043(223)3735

千葉県生涯大学校 ～外房学園祭～

- ◆とき 11月16日(土) 10:00～16:00
- ◆ところ 外房学園茂原校舎 (茂原市本小鬮319-1) ※入場無料
- ◆内容
 - ・展示 (手芸作品、立体折り紙、竹の彫刻 ほか)
 - ・販売 (野菜、花苗、焼き芋 ほか)
 - ・体験 (スポーツ吹矢、陶芸体験、名刺作成 ほか)
 - ・芸能 (民謡、民謡踊り、落語、南京玉すだれ、ハーモニカ、傘回し ほか)

【問合せ】 千葉県生涯大学校外房学園 ☎ (25) 8228

相談室

まずは相談してみませんか？
～ 11月相談日～【要予約】
人権相談

- ・と き 11月7日(木)
10:00～12:00
 - ・と ころ 保健センター 小会議室
 - ・対 象 町内在住または在勤の方
- 【問合せ】 福祉健康課 ☎(42)1431
※予約は相談日の3日前までです。

人権に関する相談
例) 差別、ハラスメントなど
※電話や窓口で随時予約できます。
(平日のみ)

【要予約】
行政相談

- ・と き 11月7日(木)
14:00～16:00
 - ・と ころ 保健センター 小会議室
 - ・対 象 町内在住または在勤の方
- 【問合せ】 総務課 ☎(42)2112
※予約は相談日の3日前までです。

国の行政全般についての相談や
意見・要望の受付
※電話や窓口で随時予約できます。
(平日のみ)

【要予約】
町長室
開放日

- ・と き 11月13日(水)
13:30～17:00
1組30分
- 【問合せ】 企画広報課 ☎(42)2113

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。
※電話や窓口で随時予約できます。
(平日のみ)

【要予約】
弁護士
による
法律相談

- ・と き 11月19日(火)
13:30～15:30
 - ・と ころ 保健センター 小会議室
 - ・対 象 町内在住または在勤の方
- 【問合せ】 総務課 ☎(42)2112

【予約受付開始日時】
10月16日(水) 8:30～
※電話や窓口で予約できます。
(平日のみ)

【予約不要】
心配ごと
相談

- ・と き 11月28日(木)
9:00～12:00
 - ・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

【相談内容】
日常生活上の悩みや心配ごと
例) 暮らしや住まい、
家族に関することなど

※相談は無料です。秘密は守られます。

そのほか介護や子育てに関する相談やお困りごとについて、随時受け付けています。また、どこに相談したら良いか分からない場合などお気軽にお問い合わせください。

【問合せ】 企画広報課 ☎(42)2113



笑顔の真ん中に

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/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/ソフトボール部/テニス部/バドミントン部/ジュニアバドミントン部一宮さんらいず/野球部/水泳部
運営本部(理事会/評議員会/事務局/エンジョイスポーツクラブ)



NPO法人
一宮町スポーツ協会
ニュースフラッシュ

令和6年10月発行 Vol.207

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。



令和6年(2024年)9月7日(土)

第46回上総国一宮まつり



少年野球クラブの情熱的なおどり



シニアとジュニア合同のバドミントンクラブのおどり



少年剣道・尚武会の気迫こもったおどり

夏との別れ、秋との再会の熱狂を、協会あげてバックアップ。おどりで暮れるまつりの夜は、今宵も賑やかに過ぎて・・・。

強い残暑を引かずのままの9月7日、恒例の上総国一宮まつりが開催されました。午後、駅下のお祭りロードに町内の小中学校、一宮商業高校、太鼓やダンス、よさこい、などの団体が続々と集合。午後1時過ぎから民謡、吹奏楽、ダンスなど多彩なアトラクション

でまつりの幕が開き、午後6時45分、いよいよメインイベントの上総おどりがスタートです。今年は14チーム、446名が参加。スポーツ協会の理事、評議員が総出でおどりの各チームの先頭に立って最初から最後までおまつりロードを賑やかに演出しました。

スポーツ協会からは少年野球クラブ、バドミントンクラブ、尚武会の3チームがおどりの輪に加わり、スポーツで鍛えた力強さとチームワークに観客の目は釘づけ。こうしてまつりの熱気は次週の十二社まつりへと引き継がれたのです。

**町からの開催委託を受けてのダブルス大会
一宮町テニス委託大会開催。**



一般クラス優勝の片山泰一・美紀さんペア

スポーツ協会が町からの委託を受け、協会加盟のテニスクラブが企画・運営する町民テニス委託大会。今年9月15日にダブルス大会として一宮町と近隣から一般ブロック16組、初心者ブロック4組計20組が臨海運動公園町営テニスコートに集合して開催されました。



試合開始前の全員集合。大人も子どももみんな笑顔です。

**東総サッカー連盟秋季大会で
6年生が優勝**

少年サッカー・一宮ウイングス6年生チームが頂点に



頂点に立った6年生チーム

37クラブ67チームが参加して開かれた大会、8日は予選リーグ、15日は予選を勝ち上がったチームによる決勝リーグで行われ、一宮ウイングスは6年の部、5年の部、4年の部に参加しました。5年生は残念ながら予選敗退となりましたが、6年生と4年生は予選を突破し15日の決勝に進出し、4年生が3位、6年生は横芝FCを6-0で破ってみごと優勝しました。



4年生チームは3位入賞

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・吉野 090-2527-4191 / Eメール mail@taikyo-ichinomiya.info)までお願いします。

憩いの森の花だより

10月はキノコの季節です。キノコは食用が毒キノコか判別がむずかしく、「わからないキノコは食べない」が原則です。キノコは見るだけで可愛いのでホッコリします。

野の花も花期が長くなり、空気も澄んで花色もより鮮やかになり、秋の景色を彩ってくれます。「サラシナシヨウマ」「リュウノウギク」絶滅危惧種の「アキノキリンソウ」も見られるかもしれません。

「いこいの森を育む会」の作業日は毎月第2日曜日、植物観察会は第4火曜日です。

皆様のご参加お待ちしております。



キノコ類



リュウノウギク

【問合せ】

「いこいの森を育む会」 藤野

☎0800(5)954(5)611

一宮ネイチャークラブ

秋を迎えた松子田んぼ

秋、稲刈り前の松子の田んぼでは、黒い穂をつけた緑米の姿が見られます。

無農薬で稲作をしている松子の田んぼには、いろいろな生物が見られます。黒い稲穂の間にさまざまなクモが網を張り、餌となる昆虫を捕まえてよとしていきます。その中でもひととき大きなものが、黒と黄色のしま模様をしたナガコガネグモです。

このクモは、巣の真ん中に頭を下にして止まっていますが、クモの下に白い帯のようなものが見られます。この白い帯は、「隠れ帯」と呼ばれ、クモの姿を隠すためだと思われてきました。最近の研究で、白い帯は紫外線を反射し、餌となる昆虫からは花のように見えるため、昆虫を惹きつける効果があることがわかってきました。

10月下旬には稲刈りをして、竹で組まれた「おだ」に刈り取った稲をかけて乾燥させます。松子の広場いっぱい、稲がかけられた「おだ」が広がる姿は、懐かしい日本の原風景といえます。



【問合せ】

増田090(8)045(0)6066

吉田090(5)317(9)738

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！



子育て支援情報 11月





★町内4か所の保育施設では、親子の交流を図ることが出来るようイベントの開催や園庭開放を行っています。どなたでもご利用できますので、お気軽にご連絡ください♪

●公立いちのみや保育所 【問合せ・予約】 ☎(42)2514(月曜日～金曜日)

◆映画会※要予約	◆と き 11月13日(水) 10:00～ ◆内 容 『ミッキーマウスの楽しい夢』ほか
◆子育て相談室「コアラ組」※要予約	◆と き 11月1日(金) 10:00～12:00
◆親子教室「ひよこ組」※要予約(前日まで) 育児・栄養相談・看護師による身体計測も行っています。	◆と き 11月5日(火)、12日(火) 各日8組 10:00～11:00(受付9:45) ◆内 容 『ちびっこ運動会』
◆絵本の貸出「はらっぱ文庫」※予約不要 子どもたちは絵本が大好きです。 「小さい頃に見た絵本は一生の宝物」	◆テーマ 『あこがれのお仕事いっぱい!』 ◆と き 月曜日～金曜日 9:00～16:00 土曜日 9:00～12:00
◆「あつまれ!ひよこ組」※予約不要	◆と き 11月19日(火) 10:00～11:00 ◆ところ 保健センター ◆内 容 製作、絵本読み聞かせなど


●子育て支援館「おおぞら」【問合せ】愛光保育園 ☎(40)1033

◆利用時間 月曜日～金曜日 9:00～15:00

◆RABBIT ※要予約 親子で遊びながら、おしゃべりや、気軽に育児の困りごとやお悩みごとの相談ができます。詳細はInstagramに掲載しています。ご質問などお気軽にお問い合わせください。 【問合せ】 みんなのいえさくらんぼ 飯田 ☎080(4902)1880	RABBIT  Instagram
◆こねっと座談会 ※予約不要・参加費無料 子育てのあれこれ、みんなでお茶でも飲みながら、わいわいおしゃべりしましょう♪ 11月21日(木) 10:30～12:00 【問合せ】 138子育てネットワーク 藤井 ☎090(7720)6070 ✉138konet@gmail.com	138子育てネットワーク  Instagram


●子育て支援館「しおかぜ」【問合せ】東浪見こども園 ☎(36)7726

◆利用時間 月曜日～金曜日 9:00～15:00

◆おもちゃの広場 11月13日(水) 10:30～ 参加費500円 ※要予約 東京おもちゃ美術館から楽しいグットトイがやってきます。おもちゃコンサルタントと一緒にいろんな楽しい遊び方を見つけて楽しみましょう♪ お弁当ご持参大歓迎です。みんなでゆっくりお話ししましょう。 【問合せ】 Mommy way たまひよ部 ☎050(3577)1335 ✉info@mommyway.net	たまひよ部  LINE
--	--

●地域子育て支援「ちきんえっぐ」【問合せ】一宮どろんこ保育園 ☎(44)7597

◆利用時間 月曜日～金曜日 9:30～15:00

◆出前保育 ※予約不要 秋の製作～どんぐりをつくろう～ 11月15日(金) 10:30～11:30 保健センター ※出前保育のほかにイベント(要予約)を行っております。 詳細はちきんえっぐだよりをご覧ください。	 ちきんえっぐだより
---	--



食育講座 ファミリー料理教室開催！ 手作りナンと夏野菜カレープレート



食生活改善会が主催するファミリー料理教室を5年ぶりに開催しました。
7月25・31日と8月7日の3日間で小学生と保護者124人が参加しました。
今年のテーマは「手作りナンと夏野菜カレープレート」野菜たっぷり減塩簡単献立です。
子どもたちの手作りナンは、それぞれ丸や三角、ハートなど楽しい出来上がりでした。
『食べることは生きること』これからも食べることを大切にして欲しいと思います。
今回の献立の一部と参加した子どもたち、保護者の感想を紹介します。皆さんもぜひ作ってみてください。

簡単ナン 223kcal 食塩相当量 0.8 g

材料	4～5人分	作り方
強力粉	1カップ (100 g)	① ポリ袋に強力粉、薄力粉、ベーキングパウダー、砂糖、塩を入れてよく混ぜる。 ② ①にヨーグルトとオリーブ油を入れ、生地がまとまるまでこねる。室温で15分休ませる。 ③ 打ち粉をしたまな板で生地を4つに切る。めんぼうで5mmの厚さに伸ばす。 ※ハサミでポリ袋を切りひらき、その上で切り、手でのばしてもよい ④ フライパンに火をつけ、③を4分程度中火で両面に焼き目がつくまで焼く。 ※蓋をするとふんわり焼ける
薄力粉	1カップ (100 g)	
ベーキングパウダー	2袋 (8 g)	
砂糖	小さじ2 (6 g)	
塩	小さじ1/3 (3 g)	
ヨーグルト	1/2カップ (100 g)	
オリーブ油	大さじ1 (12 g)	

トマトキーマカレー 193kcal 食塩相当量 0.9 g

材料	4～5人分	作り方
オリーブ油	小さじ1 (4 g)	① にんにくとしょうがは、粗みじん切りにする。たまねぎ、なす、ピーマンも粗みじん切りにする。いんげん豆は、輪切りに切る。カレールウは粗みじん切りにし、トマトはすりおろす。 ② フライパンにオリーブ油、にんにく、しょうがを加え火をつけ、ふつふつしたらトマトを加え、5分煮る。 ③ ②に豚ひき肉を加え、肉に火が通ったら○の印がついた野菜を加え、炒める。 ④ ③にカレールウを加え、溶けるまで煮る。
にんにく	1片	
しょうが	1片	
豚ひき肉	200 g	
○たまねぎ	大1個	
○なす	1本	
○ピーマン	小1個	
○いんげん豆	6本	
トマト	大2個	
カレールウ	2片	

バナナラッシー 175kcal 食塩相当量 0.1 g

材料	4～5人分	作り方
バナナ	4本 (200 g)	① ポリ袋にバナナ、砂糖、レモン汁を加え、手でもんでペースト状につぶし、ヨーグルト、牛乳を加え、よくもんで混ぜ合わせる。 ② 器に①を注ぐ。
ヨーグルト	1カップ (200 g)	
牛乳	2カップ (400ml)	
砂糖	大さじ3 (27 g)	
レモン汁	小さじ2 (10 g)	

参加者の感想



一宮小 一年 高師 陽代里
 みんなのかわいいおいしかったです。たのしかったです。うちでもまたつくりたいです。らっしーもつとたべたいです。

一宮小 二年 小林 華
 みんなと力をあわせていっしょけんめいに作ったからとてもおいしかったです。楽しかったのでまたおいしいごはんを作れるようにがんばります!!

一宮小 三年 長谷川 朝洗
 今日は、自分たちで作ったたりょうりおいしかったです。家でもおしえてもらったりょうりをじょうずになりたいです。

一宮小 四年 猪熊 琉華
 かんたんにできて楽しかったし、おいしかった。ほうちょうでできるのがちよつとむずかしかった。料理がたのしかったのでこれからもみんなが「おいしい」と思うようにがんばって作りたい。

一宮小 五年 押尾 花楓
 グループのみんなとりょうりができて楽しかった。とくに、ナンをかたちづくるときにいろんなかたちにしたことや「バナナラッシー」をつくるときにバナナをふくろに入れてくずしたことです。家でもつくってみようと思います。来年も、この料理教室があったら来たいです。

一宮小 六年 天羽 心七
 いつもは包丁が少しこわいのであまり使いませんが、このような機会です。チャレンジできて良かったです。はじめて作った料理もありました。とても簡単にできたので、家でも作ってみたいです。夏休みの思い出になりました。

保護者 祈 香織
 いつもは子供に包丁を持たせる事をなかなか出来なかったのですが、今日はゆったりとした気持ちでやらせてあげられて、とても良い機会になりました。意外とやってみると上手に切れていて、今度家庭でもこういった機会を増やしていけたらと思います。得意ではない野菜もおいしく食べていて、今日は色々成長と発見がありました。ありがとうございました。

野菜切るの楽しいな♪



上手にカレーできるかな？



どんなナンの形にしようかな？



お知らせ



【問合せ】

福祉健康課

☎ (40)1055

✿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

今月は介護保険で使えるサービスについてのお話です。

介護保険を利用し使えるサービスは様々ありますがそのひとつ【住宅改修】についてのお話です。

住宅改修とは、住み慣れた家を暮らしやすい環境に整え、より安全な生活が送れるように住宅を改修することです。手すりの取り付けや段差解消などの改修が必要な場合に改修費の一部を支給するサービスです。介護保険の認定を受けた方が対象になります。

20万円を上限として費用の7～9割が住宅改修費として支給されます。(数回に分けて使うこともできます。)引っ越しをした場合や介護度が著しく高くなった場合などは再度支給を受けることができます。

～対象となる住宅改修～

- ・手すりの取り付け
- ・段差や傾斜の解消
- ・滑りにくい床材・移動しやすい床材への変更
- ・開き戸から引き戸などへの扉の取替え、扉の撤去
- ・和式から洋式への便器の取替え
- ・その他これらの各工事に付帯して必要な工事

※屋外部分の改修工事も給付の対象となる場合があります。



★工事の前に申請が必要となります。**工事の後に申請をされても支給されません**ので注意してください。まずは、工事の前に保険給付の対象となるかをケアマネージャーか地域包括支援センターに相談しましょう。

申請後、**町から発行する確認通知の受け取り後**の工事となります。工事を急ぐ場合などはご相談ください。

【申請から支給までの流れ】



●高齢者の介護に関する相談やお困りのことがありましたら、お気軽にご相談ください。

【問合せ・相談】 地域包括支援センター ☎ (40) 1055



保健センターだより



食塩を摂りすぎていませんか？

◎高血圧の予防

食塩を摂りすぎると、血液中のナトリウム（食塩）濃度が高くなり、濃度を下げるために体が水分をためこみます。その影響で血管内の血液量が増え、心臓や血管にかかる圧力が増加し、血圧が上がってしまうことで、高血圧を招きます。高血圧の状態が続くと、動脈硬化や脳出血、脳梗塞などの原因になる可能性があります。

WHO（世界保健機関）の食塩摂取目標量が1日あたり5g未満なのに対し、日本人の食塩摂取量は1日あたり、男性10.9g、女性9.3gといわれています。（厚生労働省「国民健康・栄養調査（令和元年）」）



健康のための食塩摂取量の目標値

◎男性…7.5g以下 ◎女性…6.5g以下 ◎高血圧の人…6.0g以下

（厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2020年版）」）

～今からできる減塩のポイント～

☆食品を選ぶとき☆

- ・栄養成分表示で食塩相当量を確認する。
- ・“減塩”の記載のある調味料や食品を選ぶ。
- ・旬の野菜を選ぶ。

☆料理をつくるとき☆

- ・「蒸す」「ゆでる」の調理法でつくる。
- ・香辛料や香味野菜を活用する。
酸味…レモン、お酢など
香辛料…わさび、からし、唐辛子など
香味野菜…しそ、ねぎ、みょうがなど
種実類…ごま、落花生など
- ・味噌汁は具沢山にする。
- ・減塩調味料を使う。



☆食べるとき☆

- ・ラーメンなどの汁は、飲まずに残す。
- ・調味料は「かける」ではなく、小皿で「つける」食べ方に変える。
- ・塩辛や漬物などは、食べる回数を減らす。
- ・野菜や海藻、果物をたくさん食べる。
野菜や海藻、果物に含まれるカリウムが、体内のナトリウム（食塩）を体外に排出する働きがあります。



毎日の食事で食塩量を意識して、減塩にぜひチャレンジしてみましょう！

【問合せ】福祉健康課 ☎ (40) 1055

まちの図書室から ～新着図書紹介～

書籍名	著者
完本 神坐す山の物語	浅田次郎
わたしの知る花	町田その子
法廷占拠－爆弾2－	呉勝浩
雷と走る	千早茜
転がる珠玉のように	ブレイディみかこ
百年の孤独	G・ガルシア・マルケス
おうちで全部洗える魔法の洗濯術	茂木孝夫
プラスチックのうみ	ミシェル・ロード

今月の1冊

「ひかりどりホイホイホーイ」

愛鳥家に人気のサンコウチョウ（三光鳥）の鳴き声から生まれたユーモラスな物語。作者は一宮町在住の方です。



※図書室の開室日は裏表紙のカレンダーに掲載。

【問合せ】 まちの図書室（中央公民館内） ☎（42）7799

11月 けんこう運動教室の日程

☆この教室は予約制です。指定の予約開始日から受け付けます。

定員に達した場合、次回の開催日に優先的にご予約を受け付けます。

☆動きやすい服装でお越しください。必ず水分補給用の飲み物をお持ちください。

☆感染症の予防対策のため、中止する場合があります。

教室名	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	8日（金）	転倒予防体操	① 13:00～14:00 (受付 12:45～)	20人	11月1日(金)
			② 14:15～15:15 (受付 14:00～)	20人	
	15日（金）	筋力アップ体操	① 13:00～14:00 (受付 12:45～)	20人	11月8日(金)
			② 14:15～15:15 (受付 14:00～)	20人	
	28日（木）	筋肉バランスアップ体操	① 13:00～14:00 (受付 12:45～)	20人	11月21日(木)
			② 14:15～15:15 (受付 14:00～)	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	11日（月）	慢性痛予防と介護予防体操	10:00～11:30 (受付 9:45～)	15人	11月1日(金)
	22日（金）	筋肉バランスアップ体操	10:00～11:30 (受付 9:45～)	15人	11月15日(金)

※けんこう運動教室は、①または②の時間いずれかでご予約ください。

【問合せ・予約受付】 地域包括支援センター ☎(40)1055

*予約受付時間 8:30～17:15（平日のみ）

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。
詳しくはお問い合わせください。

11月の行事

【問合せ】福祉健康課 ☎ (40) 1055

名称	日程	時間	内容・対象	場所
育児相談（予約制）	1日（金）	9:00～11:00	子育てに関するさまざまな相談	保健センター
育児相談（予約制）	21日（木）	9:00～11:00	子育てに関するさまざまな相談	
乳児相談	26日（火）	対象者には別途お知らせします	4か月児・7か月児・12か月児	
1歳6か月児健診	27日（水）	対象者には別途お知らせします	令和5年2月～4月生まれ	
2歳児歯科検診			令和4年7月～8月生まれ	
親子ふれあい教室（予約制）	29日（金）	9:30～10:30	あそびの教室（定員12人） 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（定員12人） 0歳児（きょうだいの参加も可）と保護者	
あそびの広場	5日（火）、6日（水）、7日（木） 8日（金）、11日（月）、12日（火） 13日（水）、14日（木）、15日（金） 18日（月）、19日（火）、20日（水） 22日（金）、25日（月）、28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 14日（木） 11:00～11:30 ボランティア「赤とんぼ」		

【今月の検診】

骨粗しょう症予防検診	6日（水） 7日（木）	令和6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歳の女性にお知らせします。 詳細はお問い合わせください。	保健センター
------------	----------------	--	--------

【11月の休日在宅当番医（9:00～17:00）】

	医療機関名			医療機関名	
	内科系	外科系		内科系	外科系
11月3日（日）	鈴木医院 ☎ (22)2630	穴倉病院 ☎ (24)2171	11月17日（日）	安藤医院 ☎ (33)2211	穴倉病院 ☎ (24)2171
11月4日（月）	あまが台ファミリークリニック ☎ (36)7011	菅原病院 ☎ (25)1171	11月23日（土）	むなかたクリニック ☎ (44)5155	南洲会長生クリニック ☎ (32)1821
11月10日（日）	吉田医院 ☎ (34)3045	菅原病院 ☎ (25)1171	11月24日（日）	東部台医院 ☎ (22)2455	公立長生病院 ☎ (34)2121

※休日当番医は変更になる場合もあります。

中央消防署指揮情報係 ☎ (24) 0119 にお問い合わせするか、

長生郡市広域市町村圏組合ホームページ(<https://choseikouiki.jp/kyuujitsutouban/>)をご確認ください。



いちのみや 広報カレンダー

※カレンダーは11月の予定です。



11
2024



マチイロ

広報「いちのみや」を
スマートフォンへ
配信します。



日	月	火	水	木	金	土
					1 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」	2 燃える 文化祭
3 文化祭	4 文化祭	5 燃える 親子教室「ひよこ組」	6	7 燃える 人権相談 行政相談	8 1コース 粗大ゴミ 3コース 燃えないゴミ	9 燃える
まちな図書館休						
10 一宮町魅力発表会	11	12 燃える 親子教室「ひよこ組」	13 町長室開放日 映画会 おもちゃの広場 活性肥料の無料配布 (場所：北部 クリーンプラント)	14 燃える	15 1コース 資源ゴミ 2コース 粗大ゴミ 出前保育	16 燃える
17	18	19 燃える 法律相談 「あつまれ!ひよこ組」	20	21 燃える こねっと座談会	22 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	23 燃える
まちな図書館休						まちな図書館休
24	25	26 燃える	27	28 燃える 心配ごと相談	29	30 燃える

●ゴミ収集コース ※前日や夜間に出さず、収集日当日の朝8:30までに出してください。

- 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 (網田～新熊・新浜)

ゴミと資源の
分け方・出し方



今月の納期

期日までに納めましょう。

国民健康保険税(第5期)
介護保険料(第5期)
後期高齢者医療保険料(第5期)

12月2日(月)

夜間急病診療所

☎(24) 1010

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
(中央消防署裏)

テレフォン案内
☎(24) 1011
(19:00～翌朝6:00)

救急安心電話相談

#7119

医療機関を受診するか
救急車を呼ぶか迷った
ときにご相談ください。
平日・土曜日
18:00～翌朝8:00
日曜・祝日
9:00～翌朝8:00
ダイヤル回線
☎03(6810)1636

こども急病電話相談

#8000

お子さんの急な病気で
心配なとき、看護師や
小児科医が電話でアド
バイスします。
毎日
19:00～翌朝8:00
ダイヤル回線
☎043(242)9939