

令和7年 1 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 12,275 人 (-14人)  
男 6,080 人 (+2人)  
女 6,195 人 (-16人)  
世帯数 5,726 世帯 (-20世帯)  
面積 22.97 km<sup>2</sup>  
※令和6年12月1日現在  
( ) 内は前月比

ホームページ

<https://www.town.ichinomiya.chiba.jp/>

一宮  
いちのみや

明けましておめでとございます  
今年もよろしくお願ひします



# 新春あいさつ



一宮町長  
馬淵昌也

一宮町の皆さま、新年明けましておめでとうございます。昨年は、新型コロナウイルスの脅威もほぼ収束し、各種社会活動が本格的に回復してきています。今年は町をさらに先へと進めるべく、引き続き各種施策を展開してゆきます。

町では、ここ数年、オリンピック効果として、住宅や宿泊施設・飲食

店などが大幅に増加しています。また、一定の移住者の方がおられ、人口も減っていません。子どもたちも大勢いらつやいます。町の財政状況も、そうした中で、各種指標において健全・順調な推移を示しています。

こうした良好な状況を背景に、町では、子育て・教育の強化と、津波

に対する防災力の向上、農業・観光といった地場産業の増強を、特に重点的項目として取り組んでまいります。また、道路をはじめとするインフラ整備、老朽化した公共建築物の整備などにも鋭意注力しています。これらの施策によって、現在の町の状況を維持し、将来のさらなる発展を確保することを目指しています。

子育て・教育は、スロー・フォー・キッズ宣言や通学路点検の強化・拡大によって通学時の安全確保を図るほか、公園の管理運営協議会を立ち上げ、保育・教育の環境の改善と内容の充実を進めてゆきます。海岸広場への複合遊具設置も実施します。

災害対策は、まず水害ですが、一宮川の中州除去が進み、本流からの越水の危険が減少したので、引き続き内水対策に努めます。津波対策については、ドローンや電波塔で、災害危険情報の海岸地域への即時伝達を確保します。

町の基幹産業である農業は、観光ほかの回路との接続による収益力アップを後押しするとともに、地産地消の増強に努めます。観光業・商業についても、情報発信や商品券

事業などのサポートを通じて、維持増強を図ってゆきます。世界サーフイン保護区への申請や生物文化多様性計画の策定など、町の自然・社会・文化環境の保全の施策も進めます。釣ヶ崎付近の一時避難場所機能を併せもつ拠点施設建設案は、関係機関との交渉での進展を確保します。

各種公共施設の老朽化対策は、改修計画に則って実行中です。中央ポンプ場・農業集落排水施設では、すでに成果が上がりつつあります。中央公民館については、建設検討委員会からいただいた答申に沿って進めます。学校給食施設についても、本格的検討を行います。

インフラ関係では、グリーンライクの工事が一宮町へと進んでくるほか、昨年、県の方針として、一宮から大原方面への延伸が決定されました。町は鋭意県に協力し、まずは早期の一宮までの開通を目指します。神門踏み切りの拡幅問題については、引き続き県と協議を進めます。結びに、町民の皆さまの益々の活躍を祈念して、新年のご挨拶いたします。





# 新春あいさつ



一宮町議会 議長  
小関 義明

区侵攻、さらにアメリカ大統領選挙では今後の世界経済・安全保障などの動きへの懸念が広がりました。

国内では、昨年1月1日の能登半島地震による大きな被害に引き続き、9月には奥能登の線状降水帯による集中豪雨がありました。復興途上にさらなる大きな打撃を被られた石川県の皆さまには、心よりお見舞い申し上げます。

町では、町出身の稲葉怜王選手がパリオリンピックのサーフィン競技で日本代表として活躍され、5位入賞という素晴らしい成績を収められました。この活躍は、私たち町民に大きな感動と勇気を与えてくれました。心から祝福します。これからも素晴らしい選手を輩出する町であることを願っています。

議会では、昨年の9月定例会から、タブレット端末を活用し、ペーパーレス化を図るための試みが実施されました。コスト削減や業務効率化だけでなく、SDGsの目標の一つである自然環境の保全に貢献できればと考えています。

本町では物価高騰・少子高齢化・各公共施設の老朽化など依然として

多くの課題を抱えています。本年も、これらの課題に向けて、町民の皆さまの声に耳を傾け、より一層の努力をしていきます。そして、行政と綿密に連携しながら、特に地域産業の振興、観光客の誘致、地域経済に貢献できる施策を積極的に推進していきます。また、これから来るであろう南海トラフ地震など、災害発生時に迅速な対応をとれるよう災害に強いまちづくりを目指すとともに、子育て支援の拡充、高齢者福祉の充実などすべての世代が安心して暮らせる環境づくりを目指します。

これらの目標達成のためには、皆さまのご理解とご協力が不可欠です。本年も町民の皆さまとともに良いまちづくりを目指します。

最後に、町民の皆さまのご健勝とご多幸を祈念して、新年のご挨拶といたします。

新年明けましておめでとうございます。町民の皆さまには希望に満ちた輝かしい新年を迎えられたことと、心からお喜び申し上げます。年頭にあたり、一宮町議会を代表して新春のご挨拶を申し上げます。

平素から町議会へ温かいご支援とご理解を賜り、議員一同深くお礼申し上げます。

昨年11月7日の臨時議会で、議員各位のご推挙をいただき議長という大役を仰せつかりました。その職責の重さを認識し、公平公正な議会運営を目指して、微力ではありますが、誠心誠意努めていきます。

さて昨年を振り返りますと、海外では解決が見えないウクライナ戦争の硬直化、イスラエルによるガザ地

「秋の叙勲」

受章おめでとうございます

江澤孝明さん（町内在住）が、教育功勞「瑞宝双光章」を受章されました。昭和53年に千葉市立大宮中学校教諭として奉職以来、茂原市・町生管内の公立中学校・教育委員会などで、ご活躍されました。平成12年茂原市立早野中学校長に就任。その後、同市立東中学校長、茂原市教育委員会学校教育課長などを歴任、平成20年に同市立茂原中学校長に就任され、平成24年に退職されるまで34年の長きにわたり、学校経営・教育行政に尽力されたご功績が認められたものです。



▲町長と受章された江澤さん

【問合せ】 総務課 ☎ (42) 2112

千葉県社会福祉協議会

会長表彰を受賞

第74回千葉県社会福祉大会が令和6年11月14日に青葉の森公園芸術文化ホールで開催されました。

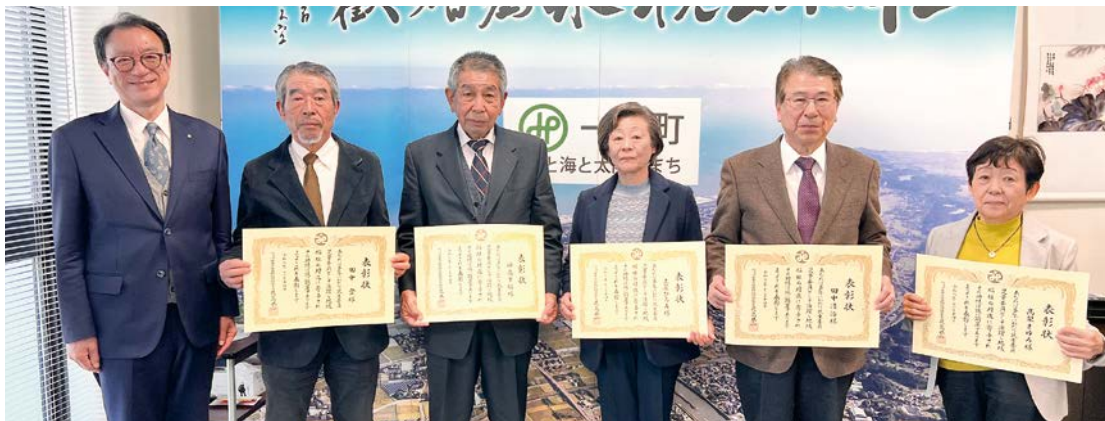
長年の地域福祉への功績が称えられ、町民生委員児童委員協議会の峰島重昭会長、田中清治副会長、高梨まゆみさん、田中登さん、土屋ひろみさん、身体障害者相談員の中村照夫さんが千葉県社会福祉協議会会長表彰を受賞しました。



▲町長と中村さん

【問合せ】

福祉健康課 ☎ (42) 1431



▲左から町長、田中さん、峰島会長、土屋さん、田中副会長、高梨さん

チアリーディング

世界大会出場決定

町内在住の石川紗羽さん、大木菜のはさん、古賀遥さん、諏訪さくらさん、曾我野華愛さん、立花るみなさんが所属する「外房チアリーディングCOASTHERS'99」のダブルチームが「チアリーディング&ダンス選手権大会USA All-Star Nationals 2024」（全国選手権大会）に出場し、優秀な成績を収め、今年春にアメリカで開催される世界選手権大会「The Summit」への出場が決定しました。

町ではその功績を表して懸垂幕を掲示しています。役場にお立ち寄りの際はぜひご覧ください。



▲パープルチームの皆さん

【問合せ】 教育課 ☎ (42) 1416



## 生物文化多様性計画策定に伴う 意見公募（パブリックコメント）を実施します

生物種を取り巻く環境は環境汚染や地球温暖化などの原因により大変厳しい状況となっており、国や県においても生物多様性の保全や継続的な取り組みを行っています。

町では、町の自然・文化の保全と活用を図ることを目的に計画の素案を作成しましたので意見公募（パブリックコメント）を実施します。

### ◆資料の閲覧方法

- ・町ホームページ
- ・文書閲覧（都市環境課窓口）  
（中央公民館ロビー）

### ◆意見の募集期間

1月22日（水）から2月4日（火）

### ◆意見を提出できる方

- ・町内に在住・在勤・在学の方
- ・町内に事業所を有する方
- ・その他、利害関係を有する方

### ◆意見の提出方法

提出様式に記載のうえ、持参、郵送、メールで提出ください。

※詳しいことは、町ホームページをご覧ください。



町ホームページ

### ◆その他

- ・電話や口頭による意見の受付は行いません。
- ・提出された意見の内容は十分に検討し、それに対する町の考え方を公表します。
- ・個々のご意見に直接、回答しませんので、ご了承ください。



### 【問合せ】

都市環境課 ☎（42）1430  
✉kankyoto@town.ichinomiya.chiba.jp

## お知らせ

## 町長インタビュー

No.101



一宮町長  
馬淵 昌也

最近ようやく寒くなってきた感じですが、昨年の夏は大変暑く、また長かったですね。一昨年也大変暑かったわけですが、ここ数年、夏の極端な暑さで、一宮の農作物に色々と影響が出ているそう、心配です。まず、昨年は夏にトマトの生育障害が生じて品薄となり、価格が数十年ぶりに大きく跳ね上がったそうです。ただ、収量が減ったので、収入増にはつながらなかったと伺いました。また、新高など、晩生の梨は、暑さで「日焼け」とよばれる果実の変質がおこり、ほとんど出荷できなかつた、とのお話も伺い、ふるさと納税の返礼品に影響が出ました。また、夏場はネギの栽培がうまくゆかず、大量の廃棄品が出たということも伺いました。

一昨年のことになりますが、農業士会の皆さまの研究会で、千葉大学の先生が、地球温暖化の農業に対する影響について発表されたお話を耳にしました。そのお話では、「今後、平均気温も上がり、また個別に温度の高い日の出現頻度も上がって、大きな環境変化が起こることになる」とのことでした。特に「地球的規模で、赤道に近い低緯度地帯で、深刻な水不足が起って、食糧危機がやってくるだろう」ということでした。ただ、「中緯度地帯に属する日本などは、そこまで深刻な打撃は受けず、特に三万海に囲まれた千葉県では、水不足は考えられない」とのお話でした。そして、「暑さによる作物の変更に免れないものの、そこさえうまく対応できれば、今後も長く農業大県としての地位を維持できる」という結論でした。

その結論を伺って少々安心もいたしました。やはり作物を転換してゆくというのは、営業者の方々にとって簡単なことではありません。今後、国・県や各方面の専門家の協力を得て、町もお手伝いをしながら、進めてゆきましょうと強く思います。

## 町長コラム

# 世界サーフィン保護区(WSR)認定に向けて

【問合せ】企画広報課 ☎(42)2113

町では、第2期一宮町まち・ひと・しごと創生総合戦略の重点戦略の一つとして、「世界サーフィン保護区認定」を掲げています。

総合戦略は町の最上位計画に位置し、「一宮町の将来像」を実現していくために具体的な取組「重点戦略」などが設定されています。現在、令和4年度から令和8年度までの5年を計画期間として策定しています。

## 世界サーフィン保護区とは

アメリカ カリフォルニア州に本部があるNGO「Save The Waves」が国際サーフィン連盟などの協力を得て立ち上げ、世界中の優れたサーフポイントやサーフエリアとその周辺環境、文化、経済や地域的要素を保護し、将来につなげることを目的としています。

世界遺産を認定する国連機関「UNESCO」のサーフィン版のようなもので、カリフォルニア州のマリブをはじめ世界で13カ所が認定されていますが、アジアではまだ認定された地域はありません。

## 世界サーフィン保護区認定をなぜ目指すのか

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繋いでくださったからです。

町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認定を目指しています。この取組は町民と行政が一体となって前へ進めていきたいと考えています。

## 世界サーフィン保護区認定までの流れ

令和8年中の申請を目指し、申請の際に必要な5つの評価基準を中心に、申請項目にあるそれぞれの重要性や必要性、また大切なスポット、守っていききたいスポット、さらには町の魅力を再認識しつつ町民の皆さんと一緒に作りあげていきます。この取組に賛同・協力いただけるローカルサポーターを募集しています。詳しくは町ホームページをご覧ください。

### 【評価基準】

1. 波の質、これまでのサーフィン大会の歴史や現在など
2. 環境的な特徴、生物多様性ホットスポット・絶滅危惧種のリスト・水資源とのつながり・保護区域（自然公園など）
3. 海をはじめとした地域特有の歴史や文化、社会における文化的な重要性など
4. 地域コミュニティ主体の管理体制やリーダーシップ、保護区管理における中長期のフレームワークなど
5. 保全に優先されているエリア、各種団体による推薦状、WSR認証を受けることが地域の生態系・波の保護・保全に貢献するのかなど

今年度は、1月26日（日）、3月1日（土）に講演会・ワークショップなどを開催します。詳しい内容は、ホームページや回覧などでお知らせします。

ご参加お待ちしております。



▲町ホームページ



## 一宮町魅力発表会を開催

アジア、日本で初の「世界サーフィン保護区」（以下「保護区」という）を目指す取組の第一弾として、令和6年11月10日、中央公民館で「一宮町魅力発表会」を開催しました。

町内外の皆さんに保護区の概要を知ってもらい、町の魅力と課題を再認識しながら、保護区認定がどのような恩恵をもたらすのか、アイデアを共有する機会となりました。

始めに馬淵町長から町の歴史などを紹介し、保護区申請に向けて今後の取組内容を説明しました。保護区は単にサーフィンを守る取組ではなく、サーフィンを基軸としながら、海と里山を含めた自然環境、上総十二社祭に代表される歴史的文化などを保護し、町の経済を発展させる総合的な戦略の一部となるものです。

次にパネルディスカッションでは、町長のほか、保護区申請へ向けた活動の中心となる町民有志「ローカルコーディネーター」の皆さんに、パネリストとして登壇いただきました。農家の室川典弘さん、上総十二社祭り保存会の吉野健史さん、サーフィン業組合の鵜沢清永さん、プロサーファーの原田正規さん、サーフショップ経営の中村新吾さん、一宮ネイチャークラブの増田美奈さんで、司会は若い世代の移住者、廣瀬玲士さんが務めました。

テーマ①「一宮町の魅力」では、波の質、アカウミガメ北限の産卵地、ホテルが飛び交う里山、健康増進効果があり美味しい農作物や魚介類、長年続く十二社祭、人々の温かさなどが挙げられました。

テーマ②「一宮町のもったいないところ」では、地元産品のPR不足、住民間の横の連携の希薄さ、海岸侵食への対策などが挙げられました。

最も重要なテーマ③「保護区認定による効果」では、町のステータス向上、環境保全の推進、住民の意識向上、一体感の醸成、観光客誘致による経済効果、地元産品のPR促進などに期待が寄せられました。

発表会には町内外の約70の方が参加しました。

参加者の一宮小学校5年酒井達海君からは「友達に地引網やろうよとか、十二社祭一緒に走ろうよとか、繋げて行って、もっと良い町にしていきたい」との発表がありました。

今後も講演会などを開催し、町の魅力を再認識していきながら保護区申請に向けて取り組んでいきます。

今回、広報紙に掲載できなかった魅力発表会の詳しい内容は、随時町ホームページに掲載します。



▲パネルディスカッションの様子



▲参加者の皆さんの感想・意見発表の様子



▲参加者の皆さんと記念撮影

## 所得税の確定申告・住民税の申告についてお知らせ

【問合せ】 税務課 ☎ (42) 2114

### 申告会場

◆受付期間 2月17日(月)～3月17日(月) ※土日、祝日を除く

【午前の部】 9:00～11:30

【午後の部】 13:30～16:00

◆ところ 保健センター 3階会議室

### 町では受付できない確定申告

不動産・株式などの譲渡所得、住宅借入金等特別控除、雑損控除など複雑な内容の申告は町では受付できません。茂原税務署での申告をお願いします。

○申告書は納税者自身が作成することが原則となります。

医療費の合計金額、営業・不動産・農業所得などの収入・経費などはご自身で計算し、持参ください。

(計算されていない場合、受付をお断りする場合があります)

### 申告が必要な人

令和7年1月1日現在に、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

#### ■給与所得があり、次に該当する人

- ・給与収入が2,000万円を超えている人
- ・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、次に該当する人

- ・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。

収入がない人や遺族年金・障害年金のみを受給されている人も住民税の申告が必要です。

- ・国民健康保険税や後期高齢者医療保険料の軽減判定のため
- ・所得の証明が必要となる手続きのため(児童手当の申請、保育料の決定、就学援助の申請など)



## 申告に必要なもの

本人確認書類	マイナンバーカード、運転免許証、保険証、パスポートなど
個人番号がわかるもの	マイナンバーカード、通知カード、マイナンバーの記載のある住民票
収入を証明するもの	<ul style="list-style-type: none"> <li>・事業所得（営業・不動産・農業）がある人は収支内訳書</li> <li>※事前に作成して持参ください。</li> <li>・給与、年金、報酬がある人は源泉徴収票など</li> </ul>
控除を証明するもの	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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の領収書など</li> <li>・生命保険料、地震保険料の控除証明書</li> <li>・障害者手帳、障害者控除対象者認定証※など</li> <li>※障害者手帳の交付を受けていない場合でも、65歳以上で身体の障害または認知症の状態が一定の基準に該当すると町が判断した場合は、「障害者控除対象者認定証」を交付します。</li> <li>詳しくは、福祉健康課☎（42）1431にお問い合わせください。</li> <li>・医療費控除の明細書 ※事前に作成して持参ください。</li> <li>・寄付金控除証明書</li> </ul>
その他	所得税の還付がある人は、振込先の口座番号がわかるもの（本人名義）

## その他

■医療費控除や生命保険料控除などによる還付申告は、確定申告期間前でも e-Tax や茂原税務署で申告できます。

■医療費控除を受ける人は、「医療費控除の明細書」の提出が必須です。ご自宅で事前に作成して持参ください。「医療費控除の明細書」は、国税庁のホームページからダウンロードできます。また、役場税務課でも配布しています。

※1 医療費の領収書は自宅で5年間保管ください。

（税務署から求められたときは、提示または提出しなければなりません）

※2 医療保険者から交付された医療費通知（原本）を添付することで、明細書の記入を一部省略できます。医療保険者が発行する医療費の額などを通知する書類で、所定の事項が記載されたものです。（医療費通知に前年支払分の医療費が記載されている場合があります）

■ふるさと納税でワンストップ特例制度を利用した後に確定申告を行うと、**ワンストップ特例制度の申請は無効になります。**確定申告をする場合は、寄付金控除の申告も忘れずに行いましょう。

国税に関するご質問・ご相談は次の2つをご活用ください

■国税庁のチャットボットに質問する

確定申告などに関する質問について AI（人工知能）が自動回答します。

■国税相談専用ダイヤルへ電話する

☎ 0570(00)5901

受付時間 8:30 ~ 17:00（平日のみ）



チャットボットは  
こちらから

## 茂原税務署での申告書作成会場の開設について

開設期間	会場	所在地	時間
2月17日(月)～ 3月17日(月) ※土日、祝日を除く	茂原税務署	茂原市高師台1-5-1 茂原地方合同庁舎	【受付】 8:30～16:00 【相談】 9:00～17:00

### お持ちいただくもの

#### ①源泉徴収票などの申告書作成に必要な書類

#### ②マイナンバーカード(※)

※マイナンバーカード発行時に設定した、次のパスワードも必要です。

- ・利用者証明用電子証明書(数字4桁)
- ・署名用電子証明書(英数字6文字以上16文字以下)

※マイナンバーカードをお持ちでない場合は、次の書類をお持ちください。

- ・運転免許証などの身元確認書類
- ・通知カードなどのマイナンバーが分かる書類

#### ③(お持ちの方は)スマートフォンもしくはタブレット

### 入場整理券

○令和6年分の申告書作成会場では、混雑回避のために「入場整理券」を配付します。

○入場整理券の配付状況に応じて、受付を早く締め切る場合があります。

○3月中は入場整理券の入手が困難となることが予想されますので、2月中の来場をお勧めします。

○入場整理券は、当日、会場で配付するほか、LINEによる事前発行で入手することが可能です。

(2月3日入場分から)ぜひ、LINEによる事前発行をご利用ください。

## オンラインで事前発行

LINEアプリで国税庁の公式LINEアカウントを友だち追加してください。



○作成済みの申告書・申請書などを提出するのみである場合は、下記業務センターへ送付ください。  
また、土、日、祝日を除き、茂原税務署の窓口でも提出・受付を行っています。

〒262-8507 千葉県花見川区武石町1-520 東京国税局業務センター千葉西分室(茂原税務署)へ郵送

### ～マイナポータル連携に係る事前準備などのご案内～

マイナポータル連携をご利用いただくためには、マイナポータルの利用者登録やマイナポータルとe-Taxを連携するなどの事前準備が必要です。事前準備の詳細は、国税庁HPの「マイナポータル連携を利用するまでに行う事前準備」をご確認ください。

※源泉徴収票や控除証明書などの発行主体によっては、データ取得可能となるまでに数日を要する場合がありますので、事前に余裕を持って事前準備を行ってください。

マイナポータル連携の詳細はこちらから↓



事前準備の詳細はこちらから↓



確定申告は、スマホ  
からがとっても便利です！  
【確定申告書等作成コーナー】



国税の納付は、簡単・便利な  
キャッシュレス納付で！

選べる納付手段

振替納税

ダイレクト納付

インターネットバンキング等

クレジットカード納付

スマホアプリ納付

💡キャッシュレス納付の3つのメリット！

- ① 自宅やオフィスから納付可能！
- ② スマホやPCで簡単手続き！
- ③ 現金管理の効率化！



各納付方法の詳細は、  
国税庁ホームページを  
ご確認ください。





**おむつ代医療費控除証明書を交付します**

要支援・要介護認定（要介護認定）を受けている方で、次の要件をすべて満たす場合、申請により認定された方は確定申告時におむつに係る費用の医療費控除が受けられます。

①おむつを使用した年に受けていた、要介護認定の有効期間が合算して6か月以上

②要介護認定の審査にあたり作成された主治医意見書で、尿失禁や尿カテーテルの利用などの記載があり、寝たきり度について一定の基準に該当する方

おむつ代の医療費控除証明の認定を受けるためには申請が必要です。申請者の身分証明書を持参のうえ、窓口にお越しください。

**【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控除が受けられます。

※申告の対象となる年の12月31日の身体状態で判定します。

①65歳以上の精神または身体に障害のある方で、精神障害者保健福祉手帳や身体障害者手帳などの交付を受けていない方

②介護認定時の身体の障害・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、窓口へ申請ください。

**【問合せ】**

福祉健康課 ☎ (42) 1431

**国民健康保険の届出を忘れずに**

国民健康保険(国保)は、74歳までの人で、社会保険(社保)などに加入していない人が加入する制度です。社保を脱退し国保に加入するときや、社保に加入し国保を脱退するときには届出が必要です。

加入の届出が遅れると、社保の資格喪失日に遡って国保税が課税されます。

脱退の届出が遅れると、国保税と健康保険料が二重でかかることや他保険加入後に国保で受診した場合、国保で負担した分の医療費を返還いただくこともありますので、忘れずに手続きしましょう。

マイナンバーカードを保険証として利用している場合でも、届出が必要です。届出を行うことにより、マイナ保険証に登録されている情報が切り替わります。

**◆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
- 基礎年金番号またはマイナンバーがわかるもの(60歳未満の方は併せて国民年金の手続きが必要ですよ)

**◆脱退手続きに必要なもの**

- 社会保険資格取得がわかるもの
- (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など

**【問合せ】**

住民課 ☎ (42) 1423

**物価高騰に伴う給食食材費不足分の町の支援措置(増額)**

町では物価高騰の影響を受け、令和4年9月から町立小中学校における給食食材の高騰部分に対する支援を継続して実施しています。令和6年4月から9月まで1食あたり50円を支援していましたが、米などの食材価格の更なる上昇に伴い、献立の多様性や質・栄養価を維持することが困難な状況となっていました。

当面の間、保護者の負担を増やすことなく、安定的な学校給食を提供するため、高騰する食材価格に対する支援額を増額し、令和6年10月から翌3月まで1食あたり70円を公費負担により支援します。

**◆令和6年度給食食材物価高騰対策事業**

区分		4月～9月	10月～翌3月	1食あたりの費用
小学校	公費負担額	50円	70円	340円
	保護者負担額(学校給食費)	270円	270円	
中学校	公費負担額	50円	70円	370円
	保護者負担額(学校給食費)	300円	300円	

※保護者の負担額に変更はありません。

**【問合せ】** 教育課 ☎ (42) 4574

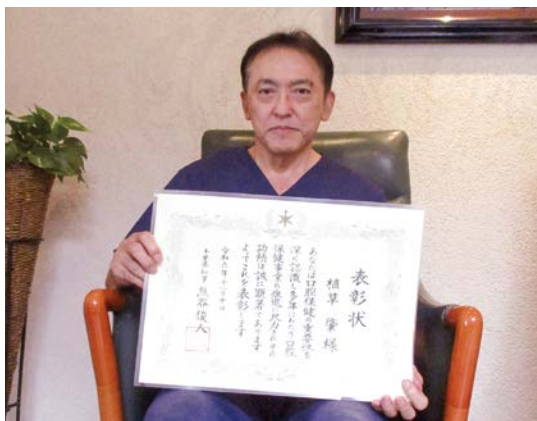
### 口腔保健事業功労者千葉県知事表彰・歯と口の健康啓発標語コンクール千葉県知事賞受賞

千葉県口腔保健大会表彰式が令和6年11月10日に京成ホテルミラマーレで開催されました。

口腔保健事業功労者千葉県知事表彰で植草先生が表彰されました。

植草歯科医院の植草肇院長は、多年にわたり歯科保健事業に従事し、著しい功績があったとして表彰されました。

植草先生は、茂原市長生郡歯科医師会の副会長として活躍されています。また、町の幼児歯科健診や町内保育施設の園医、小中学校の学校医としてもご協力いただいています。



▲植草先生

歯と口の健康啓発標語コンクール(一般の部)で鶴岡美代子さんが千葉県知事賞を受賞しました。

#### ◆受賞作品

「丈夫な歯 自身のケアと 定期検診」

80歳で20本の歯を保つことを目標にした歯の健康づくりに関する知識の普及を図ることを目的に開催されています。

皆さんもこの機会に、おいしい食事と楽しい会話がいつまでもできるよう歯と口の健康について見直してみましよう。



▲鶴岡さん

#### 【問合せ】

福祉健康課 ☎(40)1055

### 一宮町介護保険運営協議会委員を募集します

介護保険運営協議会は、介護保険事業や高齢者福祉事業に関わる介護保険料や保険給付などの介護保険事業計画の策定をはじめ、介護に関する様々な事項の協議を行ってまいります。

委員の皆さんには、町民(介護保険被保険者)の立場からのご意見をいただくことを目的としています。

#### ◆応募資格

町内に住所を有し、4月1日現在において満40歳以上で、平日の昼間に開催する会議に出席できる方

#### ◆募集人数 2人

#### ◆任期 3年

(4月1日から令和10年3月31日)

#### ◆応募締切日

2月6日(木) ※消印有効

#### ◆応募方法

窓口または町ホームページの応募申込書に必要事項を記入のうえ、持参・郵送・FAXまたはメールで提出ください。

※選考結果は郵送により通知します。

#### ◆その他

- ① 申込書は返却しません。
- ② 申込書に記載された情報は、審査の目的のため以外には使用しません。(情報非公開)

#### 【問合せ・応募先】

福祉健康課 ☎(42)1431

FAX (40)1056

✉kaigo@town.chinomiya.chiba.jp

### 「栄養教室生」を募集します 食生活改善推進員になりませんか?

食生活改善推進員とは「ファミリー料理教室」や「生活習慣病予防料理教室」などのボランティア活動にご協力いただく方です。

#### ◆対象者

町内に住所を有し、食生活改善推進員としてボランティア活動に協力することができ、栄養教室を受講できる方

#### ◆栄養教室

ご自身やご家族の健康に役立つ調理実習を行います。

◆と き 2月14日(金)

◆申込期限 1月24日(金)

#### 【問合せ】

福祉健康課 ☎(40)1055



全技連マイスター認定・技能祭知事賞受賞おめでとうございます

第55回千葉県職業能力開発促進大会が令和6年12月18日に開催され、㈱福辺工業所の福邊克吉さんが全技連マイスター認定と千葉県技能祭の左官職種で知事賞を受賞しました。全技連マイスターは、特級、1級、単一等級の技能士で20年以上の実務経験と優れた技能実績を持ち、後進の育成や技能の伝承に熱心な技能士として認定されたもので、数少ない貴重なマイスターの一人として認められました。



▲福邊さん



▲知事賞受賞作品

企画広報課 ☎ (42) 2112

史跡案内看板の設置

史跡案内看板の建替・新設を町内2か所に行いました。町内散策の際にはぜひご覧ください。

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

①一宮藩台場跡 (町指定史跡)



▲一宮6-33周辺

②東漸寺本堂欄間

(町指定有形文化財)



▲一宮5146

教育課 ☎ (42) 1416

歴史資料展示室 第4回企画展示 「没後100年 関和知の手紙」

綱田出身の政治家・関和知 (1870~1925) が亡くなったから、今年で没後100年を迎えます。

和知は全国的な知名度はあまり高くありませんが、晩年には陸軍政務次官となり、「一次は入閣か」と期待された人物であり、町にとつての「郷土の偉人」でもあります。

2月1日(土)に開催する没後100年講演会にあわせ、今回の展示では、和知の「手紙」に注目し、和知が斎藤孝祐・脩一に送った手紙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

「没後100年 関和知の手紙」

◆とき 1月17日(金) から 3月24日(月)

◆ところ 中央公民館2階・ロビー (歴史資料展示室)

教育課 ☎ (42) 1416

社会を明るくする運動 ぬりえを公民館で展示します

長生地区保護司会一宮支部では、犯罪や非行の防止と罪を犯した人たちの更生について理解を深めるため、町内の小学1年生による更生保護ペンギンのホゴちゃん・サラちゃん、チーバくんのぬりえを中央公民館1階ロビーに展示します。

◆展示期間

2月1日(土) から 28日(金)

【問合せ】

福祉健康課 ☎ (42) 1431

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

各種クレジットカード、電子マネー、QRコード決済をご利用いただけます。

いすみ市大原7770 TEL 0470-62-0236



これは有料広告です

一の宮カントリー倶楽部を歩こう！  
参加者募集のお知らせ

健康増進のため一の宮カントリー倶楽部のウォーキングイベントを開催します。普段なかなか入れないゴルフ場の中を歩いてみませんか？

- ◆対象者 18歳以上の方
- ◆とき 3月3日(月)  
午後1時から2時

(受付午後0時30分)

- ◆ところ 一の宮カントリー倶楽部
- ◆参加費 1人 500円  
(保険代・飲み物代)

- ◆定員 25人
- ◆内容

保健センター前で受付後、バスでゴルフ場まで送迎します。ウォーキングに適した靴でお越しください。また、疲れた際には電動カートで移動もできます。

なお、ゴルフ場内はジーパンやサンダル、Tシャツでは入場できませんのでご注意ください。また、帽子の着用をお願いします。

- ◆申込方法

1月27日(月)から電話または窓口でお申し込みください。

- ◆主催 一の宮カントリー倶楽部

【問合せ・申込み】

福祉健康課 ☎(40)1055

公園のルール・マナーを守りましょう

公園は、地域の皆さんが安心して楽しむための大切な場所です。しかし、東野公園内でのボール遊びに起因する通報やトラブルが増加しています。他の利用者への衝突や物の破損など、思わぬ事故につながる可能性もあります。

東野北公園では、硬いボールを使用するのは避け、軟らかいボールでもフェンスに当たったり、越えたりしないようにしましょう。また、子どもが遊ぶ場合は、大人が目配りと一緒にルールを守ることが心掛けましょう。

なお、安全な公園利用のため、東野南公園ではボール遊びを禁止しています。皆さんのご協力が、安全で楽しい公園づくりにつながります。ご理解とご協力をお願いします。



【問合せ】

都市環境課 ☎(42)1430

猫の飼育マナーを守りましょう

◆猫は室内で飼いましょう  
室内飼いにすることで、庭やゴミあらし・糞尿・鳴き声など近隣への迷惑行為を防止できるほか、交通事故や感染症、けんか、迷子、望まない繁殖を防ぐことができます。

◆その猫が命を終えるまで適切に飼いましょう  
やむを得ない事情によりどうしても飼えなくなった場合は、新しい飼い主を探してください。千葉県動物愛護センターでは、犬猫の飼い主(あげたい方)に対して新たな飼い主(ほしい方)をさがす機会『犬と猫との出会いの場』を提供しています。

人と猫との調和のとれた住みやすいまちづくりのため、猫の適正な飼養に努めましょう。

【問合せ】

都市環境課 ☎(42)1430  
長生保健所 ☎(22)5166  
千葉県動物愛護センター 本所 ☎0476(93)5711

# 家を守る 職人塗装

まずは  
お見積もりを  
ご依頼下さい



## 外壁塗装 屋根塗装

私たちの社名である「fine」に込められた  
fine “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。





### 0475-47-4755

株式会社ファイン

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)



これは有料広告です





【問合せ】 総務課 ☎ (42) 2112

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

なお、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きます。乾電池を入れていない場合や、切れている場合は停電時に情報が入らなくなるため、定期的に乾電池を交換ください。

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1月の期間、午後4時に変更して放送していましたが、2月から定時の午後5時に戻して放送します。お間違えのないようお願いいたします。

ミュージックチャイムの  
放送時間が変わります

## 第6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 2月20日(木) 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 呼吸器内科 医長 江間 亮吾 医師
- ◆内容 咳の治療～原因と対応～

### ○糖尿病教室

糖尿病治療に必要な知識を学ぶ教室です。

- ◆とき 2月6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



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

### 葬儀の後の相続手続き(不動産・預貯金・株)

贈与、売買、遺言、終活や不動産、法人にまつわる悩み

外出が難しい方、出張相談対応します! HPはコチラ!

お気軽にご相談ください。  
分かりやすく丁寧に説明します。



代表司法書士 宮田祐志



事務所:一宮町東野34番地9

つぐみ司法書士事務所 ☎0475-36-2344

これは有料広告です



# 相談室

## まずは相談してみませんか？ ～2月相談日～

### 【要予約】 人権相談

- ・と き 2月6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 2月6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 2月13日(木)  
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 2月18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】  
1月22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 2月27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port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7年1月発行 Vol.210

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。

協会イベント情報



スポネットちば2024

**ポッチャ大会**

2024  
12.15 SUN  
GSS センター

併催 さいかつぼーる&モルック体験会



初めてのモルック体験でえいっ!やっ!

年々人気が高まる県総合型地域スポーツクラブ交流大会「スポネットちば・ポッチャ大会」が一宮町スポーツ協会が主管、エンジョイスportクラブの運営で開催されました。今年の大会は24チーム計69名の参加者という昨年をはるかに上回る規模で開催。早朝から正午までGSSセンターに元気な掛け声が響きわたりました。  
最年少7歳から最高齢92歳まで、ハンディキャップなしのがちんこ勝負で6つのコートは熱戦また熱戦の展開が続きました。予選リーグを勝ち抜いた6チームで決勝トーナメントを行い、優勝は袖ヶ浦から参加の袖ヶ浦フラット(あんちゃん)チーム。息のあった高度なテクニックでポッチャの真髄を見せてくれました。決勝の合い間にはモルックとさいかつぼーるの体験会も体験の域を超えた熱戦が繰り広げられていました。



おにぎり型のボールに歓声も体も右往左往



コツがまだ飲み込めずに苦戦中・・・



相手はお母さんのような年齢ですよ



高校生3人組と50代トリオの戦い



最後はハズレなしの抽選会で大盛り上がり

協会加盟クラブ活躍情報



一宮空手道教室  
茂原市民体育祭空手競技大会  
11月17日(日) 茂原市  
優勝5個・準優勝6個・3位14個



一宮空手道教室  
流山市秋季空手道大会  
11月30日(土) 流山市  
優勝1個・3位1個・5位1個



一宮空手道教室  
四街道市空手道選手権大会  
12月1日(日) 四街道市  
優勝2個・準優勝3個・敢闘賞3個



一宮少年野球クラブ・低学年  
杉の子杯少年野球大会  
11月30日(土) 山武市  
優勝



一宮少年野球クラブ・低学年  
横芝光町少年野球大会  
12月14日(土) 横芝光町  
3位リーグ優勝

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

森閑とした木立の中から聞こえてくるのは鳥のさえずりだけです。

かさこそと落葉を踏みしめ、冬枯れの小径を歩いていると、小さな赤い実をつけた「フユイチゴ」に出会いました。1個つまんで口に入れると、甘酸っぱい味がジュワーと広がります。

この時期は咲く花が少なく寂しいですが、早咲きの「ヤブツバキ」の花がポツポツと見られます。春一番に咲く「キブシ」や「クロモジ」「シユンラン」など蕾をつけて出番を待っています。森林浴を兼ねてぜひ散策にお越しください。

「いいの森を育む会」では会員募集中です。毎月第2日曜日が作業日です。草刈や小枝の伐採、小径の補修など行います。

皆さんのご参加お待ちしています。



ヤブツバキ



憩いの森の杉木立

【問合せ】

「いいの森を育む会」 藤野  
☎0800(5954)5611

一宮ネイチャークラブ

みんなでしめ飾りづくり

12月1日の毎年恒例のしめ飾りづくりには23人が参加して、子どもも大人も皆それぞれが、素敵なしめ飾りを完成させました。

「しめかざり」とは、正月に年神様を迎えるために、家の外や内に飾りとしてつける藁製の飾りのことです。門口、玄関、台所、床の間、勝手口、倉庫、車など飾る場所により様々な種類があり、地域によっても様々な形があります。「しめかざり」は、古来、神が宿る場所を表していたとされ、神社などの「しめ縄」から派生したといわれます。

そのためか、全国的には縄をベースとした形態のものが多くですが、上総地方では伝統的に、縄をなわすにつくる「前垂れ型」と言える形態のものが比較的多く見られます。

今回は、子どもたちも一緒に「前垂れ型」と、縄を巻いた「輪飾り」づくりに挑戦しました。

二人組になって左巻きを縄をつくり、輪の形にして縛ると輪飾りの完成です。

そして、輪飾りには、縁起物のユズリハの葉、松、稲穂、紙垂など色とりどりの飾りを思い思いにつけると、お正月用にも、クリスマスリースとしても飾れる、素敵なお飾りが完成しました。

次の機会には、ぜひ皆さんもご参加ください。

【行事予定】

2月15日(土) 早春の生き物観察 & 焼き芋



【問合せ】

増田 ☎0990(8045)0606  
吉田 ☎0990(5317)9738  
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 2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 2月19日(水) 10:00～ ◆内 容 『からすのパンやさん』ほか
◆子育て相談室「コアラ組」※要予約	◆と き 2月7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 2月4日(火)、18日(火) 各日8組 10:00～11:00(受付9:45) ◆内 容 『作ってあそぼう(手作りおもちゃ)』
◆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 『昔ばなし大集合』 ◆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 2月25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 赤ちゃんと幼児のねんね相談室・松井真純さんが来てくれます!寝ない、夜泣きがひどいなど、ねんねでお悩みの方、お茶でも飲みながらおしゃべりしましょう♪ 2月20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

◆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♪ 2月13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	たまひよ部  LINE
◆今月のイベントはお休みです 【問合せ】 Mommy way たまひよ部 ☎050(3577)1335 ✉info@mommyway.net	

●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 ひなまつり製作 2月14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)を行っています。 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
---	--

**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「高齢者虐待」のお話です。

高齢者虐待とは、高齢者の基本的人権を侵害し、心身に深い傷を負わせる行為をいいます。

具体的には次の5つがあり、いくつかの虐待が重なって行われている場合もあります。



身体的虐待	叩く、つねる、ベッドに縛り付ける、無理やり食事を口に押し込むなど
心理的虐待	怒鳴る、悪口を言う、子ども扱いする、意図的に無視するなど
性的虐待	人前でおむつを交換する、わいせつな行為をする（させる）など
経済的虐待	不動産や年金・預金を勝手に使う、必要な金銭を渡さないなど
介護や世話の放棄	食事を与えない、入浴させない、必要な介護サービスの利用を妨げるなど

虐待の原因のひとつは介護疲れです。介護者が介護により心身ともに疲労し追い詰められていることが少なくなく、虐待している人に自覚があるとは限りません。また、高齢者が深刻な状態に陥っても虐待の自覚がないことが多いのも特徴です。

高齢者の介護は長期間に渡ることが多く、誰にも相談できずに介護の負担を抱え込むことで、気付かないうちに虐待に発展してしまうことがあります。介護に疲れや負担を感じたときには、一人で悩まずにご相談ください。

虐待は、時には生命にも関わり、重大な犯罪に問われるケースもあります。高齢者虐待の防止、早期発見には地域での協力、連携、見守りが不可欠です。町では、関係機関と連携し、早期対応に努めています。虐待を受けたと思われる高齢者を発見した場合にはご連絡をお願いします。

●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



## ヒートショックに気をつけて

ヒートショックとは、温度の急激な変化で血圧が急上昇・急降下することで起こる健康被害です。特に冬場で多くみられ、暖かい部屋から冷え込んだ廊下やトイレ、特に浴室での入浴時に多発し、失神や不整脈、心筋梗塞や脳梗塞を招く可能性があります。



暖かい場所

居間  
浴槽内など

寒暖差

寒い場所

廊下・トイレ  
脱衣所・浴室など



### ヒートショック対策～お風呂編～

- ①入浴前に脱衣所や浴室を暖めておきましょう。浴室に暖房設備がない場合は、「湯を浴槽に入れるときにシャワーから給湯する」、「浴槽の湯が沸いたところで、十分にかき混ぜて蒸気を立て、ふたを外しておく」など、できるだけ浴室内を暖め寒暖差が少なくなるようにしましょう。
- ②お風呂に入る前は、同居する家族に声をかけるか、携帯電話を近くに置いておきましょう。
- ③食後すぐの入浴や、飲酒後、医薬品服用後の入浴は避けましょう。
- ④湯温は41度以下、湯につかる時間は10分程度までを目安にしましょう。
- ⑤湯につかる前に、かけ湯を入念に行いましょう。

### 一宮町食生活改善会からレシピの紹介 ～鶏ササミの磯部揚げ～

#### 材料(4人分)

鶏ささみ肉	4本
A	醤油 小さじ2
	酒 大さじ1
	砂糖 小さじ2
焼きのり	1/2枚
片栗粉	大さじ2
油	適宜
大葉	4枚

#### 作り方

- ①ボウルにAの調味料を混ぜ合わせる。
- ②鶏ささみ肉は、3等分のそぎ切りにし、①に揉みこむ。
- ③焼きのりは、2cm程度の幅ではさみで切り、ささみに巻く。  
表面に片栗粉をまぶす。
- ④フライパンに油をひき火をつけ、③を揚げる。
- ⑤大葉を添えた皿に、④を盛り付ける。



【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
団地のふたり	藤野千夜
人魚が逃げた	青山美智子
憧れ写楽	谷津矢車
禁忌の子	山口未桜
五葉のまつり	今村翔吾
月面にアームストロングの足跡は存在しない	穂波了
面白いほどよくわかる浮世絵入門	深光富士男
ノラネコぐんだんピザをやく	工藤ノリコ

### \*今月の1冊\*

**「メトロポリタン美術館と警備員の私」**  
 世界三大美術館の1つで年間700万人が訪れるメトロポリタン美術館。偉大な美術作品を静かに警備した日々と、裏側から見た美術館の様々な現場の話



※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

## 2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	5日(水)	慢性痛予防と介護予防体操	① 13:00～14:00 (受付12:45～)	20人	1月29日(水)
			② 14:15～15:15 (受付14:00～)	20人	
	13日(木)	貯筋体操	① 13:00～14:00 (受付12:45～)	20人	2月6日(木)
			② 14:15～15:15 (受付14:00～)	20人	
	27日(木)	作品づくり	① 13:00～14:00 (受付12:45～)	20人	2月20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	6日(木)	ニコニコ体操	10:00～11:30 (受付9:45～)	15人	1月30日(木)
	20日(木)	転倒予防体操	10:00～11:30 (受付9:45～)	15人	2月13日(木)

※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。

## 2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）	13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
親子ふれあい教室 （予約制）	21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	
乳児相談	26日（水）	対象者には 別途通知します	4か月児・7か月児・12か月児	
1歳6ヶ月児健診	28日（金）	対象者には 別途通知します	令和5年5～7月生まれ	
2歳児歯科健診			令和4年10～11月生まれ	
あそびの広場	3日（月）、4日（火）、5日（水） 6日（木）、7日（金）、10日（月） 12日（水）、14日（金）、17日（月） 18日（火）、19日（水）、20日（木） 25日（火）、27日（木）		9：30～12：00 13：00～16：00 乳幼児と保護者	
			※絵本の読み聞かせ 27日（木） 11：00～11：30 ボランティア「赤とんぼ」	

### 【2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
2月2日（日）	藤島クリニック ☎ (47)3056	宍倉病院 ☎ (24)2171	2月16日（日）	牧野医院 ☎ (24)2222	清水三郎医院 ☎ (25)0776
2月9日（日）	君塚病院 ☎ (25)1811	宍倉病院 ☎ (24)2171	2月23日（日）	あまがたファミリークリニック ☎ (36)7011	公立長生病院 ☎ (34)2121
2月11日（火）	三上クリニック ☎ (30)3733	菅原病院 ☎ (25)1171	2月24日（月）	むなかたクリニック ☎ (44)5155	菅原病院 ☎ (25)1171

※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。



※カレンダーは2月の予定です。



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
		<b>確定申告</b> 2月17日(月)～3月17日(月) 忘れずに申告しましょう!!				1 <b>燃えるゴミ</b> 関和知没後100年講演会
2	3	4 <b>燃えるゴミ</b> 親子教室「ひよこ組」	5	6 <b>燃えるゴミ</b> 人権相談 行政相談	7 <b>2コース 燃えないゴミ</b> <b>3コース 資源・乾電池ゴミ</b> 子育て相談室「コアラ組」	8 <b>燃えるゴミ</b>
まちの図書室休						
9	10	11 <b>燃えるゴミ</b> まちの図書室休	12 活性肥料の無料配布 (場所：北部クリーンプラント)	13 <b>燃えるゴミ</b> 町長室開放日 こねっと座談会	14 <b>1コース 粗大ゴミ</b> <b>3コース 燃えないゴミ</b> 出前保育	15 <b>燃えるゴミ</b>
16	17	18 <b>燃えるゴミ</b> 法律相談 親子教室「ひよこ組」	19 映画会	20 <b>燃えるゴミ</b> こねっと座談会	21 <b>1コース 資源・乾電池ゴミ</b> <b>2コース 粗大ゴミ</b>	22 <b>燃えるゴミ</b>
まちの図書室休						
23	24	25 <b>燃えるゴミ</b> 「あつまれ!ひよこ組」	26	27 <b>燃えるゴミ</b> 心配ごと相談	28 <b>1コース 燃えないゴミ</b> <b>2コース 資源・乾電池ゴミ</b> <b>3コース 粗大ゴミ</b>	
まちの図書室休						

●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。

- 固定資産税(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)

2月28日(金)

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

子ども急病電話相談

#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