一宮 いちのみや

令和６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	12,311	人（－12人）
男	6,089	人（－16人）
女	6,222	人（＋ 4人）
世帯数	5,688	世帯（－10㊍）
面　積	22.97	㎢

※令和５年12月１日現在
（ ）内は前月比

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

謹賀新年

新春あいさつ

一宮町長

馬淵昌也

一宮町の皆さま、新年あけましておめでとうございます。昨年は、新型コロナの脅威もようやく一段落し、各種社会活動が戻ってきました。今年は、一宮町が更に次のステージに進む大事な年としてとらえ、各種施策を展開してゆきます。

まず、一宮町では、オリンピック効果として、住宅建設や宿泊施設・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。子どもも増加基調で、4月から中学校では3学年ともに4学級編制となる予定です。町の財政も、そうした中で、おおむね健全・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、町では今後、子育て・教育の強化、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む考えです。これらの施策は、いずれも現在の一宮町の活況を維持し、将来の更なる発展を確保することにつながる、重要なものと認識しています。

子育て・教育については、通学時の安全確保、保育・教育の環境の改善と内容の充実、地域との連携強化、経済的負担の軽減など、各種項目を並行して進めてゆきます。特に地域との連携は、学校運営協議会を全学校に設置することで、格段の強化を図ってゆきます。

津波対策については、特に海岸部への情報伝達回路の強化に取り組みます。ドローンや電波塔の活用を検討中です。釣ヶ崎付近の一時避難場所の機能も併せ持つまちづくり拠点施設については、県と引き続き交渉を進めます。

一宮町の基幹産業である農業については、新規就農者が増え、再生の途につきつつあります。若い世代の農業者の方々による新たな模索も始まっています。また、今後更に重要な経済的文脈となると考えられる観光も、インバウンドを含めて回復基調にあります。これらの地場産業を更に応援して、地元経済力の増強につなげてゆきます。

目下の町の抱える最大課題である各種公共施設の老朽化対策ですが、昨年までに財政シミュレーションと改修計画を作り、中央ポンプ場・農業集落排水施設においては着実に進めています。今年から、中央公民館の改修を、住民の皆さまに参加して頂く検討委員会を軸に進める予定です。

インフラ関係では、津波時避難道路としての機能を期待される町道1－7号線（天道跨線橋通り）の拡幅が大きく進んでおり、今年は更に完成に向けて前進する予定です。また、これらは県の仕事となりますが、一宮川の中州の暫定的掘削が進んでいます。神門踏切の拡幅も、JRと協議が始まっています。グリーンラインの茂原―一宮間は、昨年、ようやく事業化されました。町も鋭意県に協力し、早期の一宮までの開通をめざします。

なお、わたくしの任務も、5月には大事な節目を迎えます。町民の皆さまの厳しいご審判を仰がせて頂きたく存ずる次第です。

結びに、町民の皆さまの益々のご活躍を祈念して、新年のご挨拶といたします。

新春あいさつ

一宮町議会 議長
鵜沢清永

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、心からお慶び申し上げます。

年頭にあたりまして、一宮町議会を代表し謹んで新春のご挨拶を申し上げます。

さて、昨年を振り返りますと、ウクライナ情勢などによる世界的な物流の混乱や加速する円安などにより、原油や原材料、食料価格が高騰するなど、町民生活に大きな影響を及ぼした年でもありました。このことからも様々な物価高騰支援策が行われましたが、中々先は見えない状況が続いております。

加えて秋には豪雨災害もあり、一宮町も大きな被害を受けました。町議会といたしましても防災力を更に高めて、安心・安全のまちを町民の皆さまとご一緒に築いていければと考えております。

また、新型コロナウイルス感染症につきましては収束に向かい、行動制限も緩和されてきましたが、年末になってインフルエンザ流行による警報が発令されました。まだまだ寒い時期は続きます。皆さまには引き続きお体に気をつけて、お過ごしいただきたいと思います。

一方で明るい話題としては一宮町在住のアスリートの活躍がめざましい1年でもありました。レスリングでは一宮中学校の藤田眞妃琉(まひる)選手が女子オープン選手権U17で優勝、クライミングでは長生高校の大石覇(はく)選手がアジアユース日本代表に、ハンマー投げでは鈴木駿星(すばる)選手が第62回千葉県高等学校新人陸上競技大会優勝という素晴らしい成績を残してくれました。さらに、ボディーボードでは大原洋人選手の姉である大原沙莉(さり)選手が世界チャンピオンになり、サーフィンに関しては岩見天獅(てんし)選手がISAワールドジュニアサーフィンチャンピオンシップで個人4位、団体戦では優勝、そして大原洋人選手に続き、やはり一宮町在住の稲葉玲王(れお)選手がオリンピック出場の可能性が出てくるなど、明るいニュースもありました。

とかく暗い話題ばかりが記憶に残りがちですが、明るいニュースも数多くございます。議会としても皆さまの暮らしが、より良き方向へ向かうよう邁進してまいりますので、これからもご支援賜りますようお願いを申し上げます。

結びにあたり、一宮町と町民の皆さまにとりまして新しい年が、夢と希望に満ちた素晴らしい年になりますよう心よりご祈念申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。

防災特集記事１月

南消防署の移転を進めています

【問合せ】総務課　☎(42)2112

長生郡市広域市町村圏組合南消防署は、以前から老朽化や耐震性などの問題により、建て替えが検討されてきましたが、人口減少による将来の財政的負担が懸念され、進展しない状況にありました。その後、町議会や広域議会、管理者会議においても度々議論が重ねられ、この度、南消防署を移転し、新しい消防署を建設することになりました。

１．現在の南消防署

現在の南消防署は、昭和47年３月に建てられ、51年が経過しています。旧耐震基準であり、耐震工事も行われていません。
延べ床面積は、241.95㎡、敷地面積1217.02㎡、職員は23人勤務し、車両は4台配備されています。

有事の際には防災拠点や一時避難場所としての役割を備え、様々な災害に対応できるよう、広い事務室や会議室、訓練スペースを設け感染症対策を講じた庁舎にする必要があります。

２．８署体制から６署体制へ

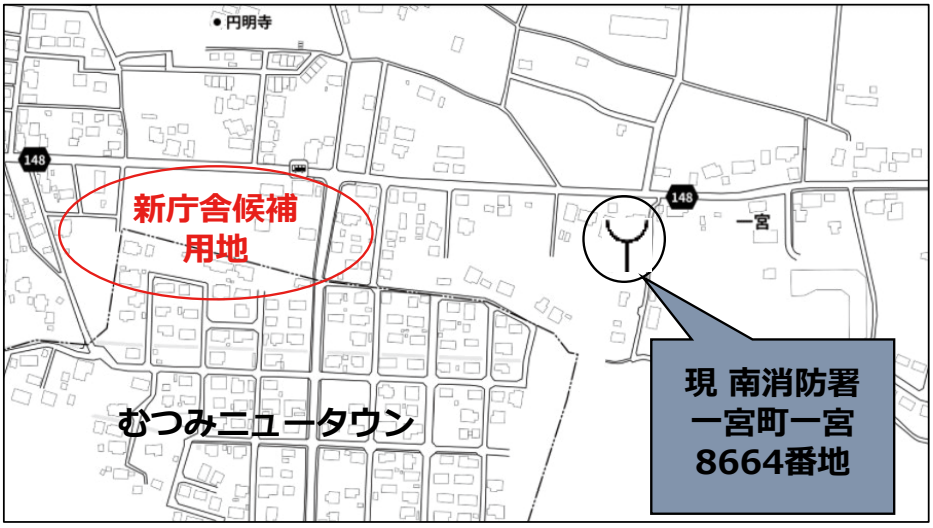
長生郡市広域市町村圏組合管内には消防署が８署（４署４分署）あります。消防業務は管内の７市町村の負担金で運営されていますが、人口減少が懸念され、７市町村においても財政的な負担が大きくこのまま８署体制を維持していくことは非常に厳しい状況です。大規模化する災害に備え、現在の消防力を維持または充実強化していくためには、消防署を統廃合し、８署体制から６署体制に移行することが不可欠であるとの結論に至りました。

６署体制に移行することで、消防署の数は減りますが、南消防署の人員は拡充され、また、車両は救急自動車１台増となり、緊急時の体制が強化されます。

①：長生分署外観　②：緊急車両車庫　③：事務室
④：会議室　⑤：仮眠室

３．南消防署の移転候補地

移転先の候補地の検討にあたっては一定規模の面積や市街地へのアクセスなどを踏まえつつ、また、６署体制への移行により睦沢町にある佐貫分署が将来的に統合される計画であるため、隣接する睦沢町とも協議を行い、現在の南消防署の西側の土地を選定しました。この立地により一宮町と睦沢町をカバーできるようになっています。



４．南消防署新庁舎建設までの流れ

この候補地への移転にむけ、消防本部では地権者に対して、令和５年５月に説明を行いました。

その後、７月から測量や不動産鑑定などを実施し、事務手続きを進めています。また、10月、11月には住民説明会を開催しました。

新庁舎建設までのスケジュール（予定）	
令和５年度	用地測量・用地購入
令和６年度	地質調査・建築設計
令和７年度	建築工事
令和８年度	開署予定（10月）

５．町長からのコメント～過去の取組を踏まえて～

町では、平成27年に、委員会を組織し、今後の南消防署改築の用地として、町中央部の東野・稲荷塚地区が最良である、との結論を得ました。この案は、１町村１署の、８署体制が維持される場合には、町にとって最適な案であると思います。

しかし、私が町長となったのち、広域へ行ってみると、８署体制の維持は共有されておらず、むしろ睦沢・長柄のふたつの分署の廃止を前提とする６署への減数案が、両町の町長を含む多くの首長によって唱導されていました。しかも、町中央への南署の移転案については、広域から回答が得られておらず、首長たちも議論したことさえない、とのことでした。

こうした中、特に睦沢町長から、睦沢町の佐貫分署廃止を踏まえて、南署の位置は睦沢町を十分カバーできるところで考えてほしい、との強い意向をいただきました。そこで、町にとっては、もはや８署体制を前提とした町中央への移転案は維持できないと判断し、県道南総一宮線上の現行案へと舵をきった次第です。

こころ温まる寄付をいただきました

明治安田生命保険相互会社様から寄付をいただき、11月29日に目録の贈呈式が行われました。

今回の寄付は、明治安田生命が実施している「地元の元気プロジェクト」の一環で、健康増進や暮らしの充実を目的としている「私の地元応援募金」として行われたものです。

いただいた寄付は、町民の皆さんの健康増進のために活用させていただきます。

▲左から町長、茂原南営業所長　米澤さん、渡邉さん

【問合せ】総務課　☎(42)2112

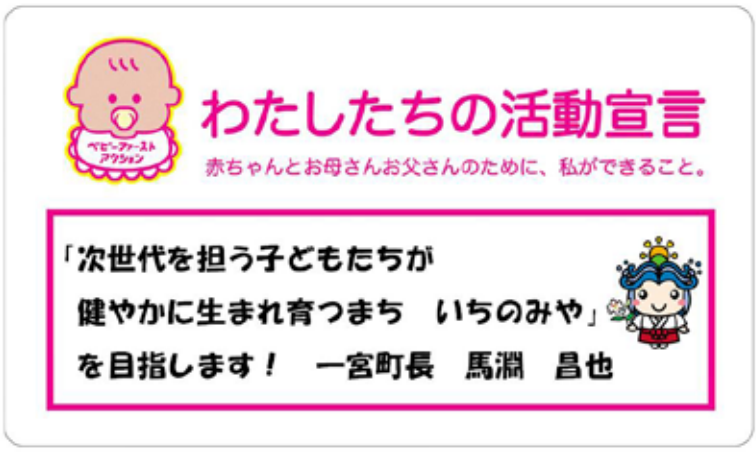
ベビーファースト宣言を行いました

子育て世代が子どもを「産み育てたくなる」社会を実現するために、子育て世代が過ごしやすい環境を醸成することを目指す運動で、公益社団法人日本青年会議所が推進しているものです。

町ではこの運動に賛同し、11月16日に町長が活動宣言しました。

▲長生郡市内の市町村長が集合して活動宣言

【問合せ】子育て支援課　☎(42)1415



加納久朗没後60年シンポジウム「加納久朗の描いた世界」開催しました

千葉県誕生150周年記念・加納久朗没後60年シンポジウム「加納久朗の描いた世界　to the next 100years」を11月25日に中央公民館大会議室で開催しました。

来賓に加納久朗氏の孫にあたる加納家ご当主・加納久昭氏をはじめとした加納家の方々を迎え、3つの講演とパネルディスカッションを行いました。

町内外から48人の方にご参加いただき、様々な視点から久朗氏の事績を学ぶ、有意義な会となりました。

町では今後も様々な形で、一宮の歴史や文化財を後世に伝えていくため、事業を推進していきます。

▲パネルディスカッションの様子

【問合せ】教育課　☎(42)1416

一宮の歴史

一宮町の歴史特集 ―加納久朗(ひさあきら)没後60年―
ワレワレハ千葉県ノタメ　千葉県ハ日本ノタメ　日本ハ世界ノタメ

【第10回　特別寄稿】
加納知事登場を喜んだ歌人

加納久朗知事の登場を大いに喜んだひとりに、佐藤堅司(さとうけんじ)（1889～1964）がいました。千葉郡睦村(むつみむら)佐山（現八千代市）に生まれ、県立千葉中学校（現県立千葉高校）を卒業し、陸軍士官学校、早稲田大学で学び、東京帝国大学（現東京大学）で西洋史を専攻した歴史学者です。陸軍幼年学校教官などを経て、長く駒澤大学教授を務めました。

佐藤は歌人でもあり、生涯に十万首の歌を作るという誓願を立て、歌作に励みました。遺歌集に『山雉子(やまきぎす)』（1965年）があります。千葉市花見川区花園に住んだこともあって、その歌を通じて戦後から高度成長期の千葉県内の様子を知ることができます。

次の三首は、加納の千葉県知事選当選の報に接して、昭和37年（1962）10月29日に詠んだ歌です『山雉子』より。

七十六翁なれども加納氏は
　一期つとめて大業なさむ

大いなるロマンテイシスト加納氏は
　リヤリストなる手腕を示せる

干拓と教育と道路本県は
　目をそばだてて新知事を待つ

住宅公団総裁などを歴任し、「アイデアマン」として名高かった加納久朗が、すぐれた行政手腕を発揮することへの大きな期待が表れています。

▲佐藤賢司（『山雉子』より転載）

（一宮町史編さん委員　外山信司）

【問合せ】教育課　☎(42)1416

町長コラム

町長室からこんにちは　No.90

一宮町長
馬淵 昌也

皆さま、年賀状などで住所を書くときに、「千葉県長生郡一宮町○○」と、必ず郡を入れて記されると思います。これは町村に限ったことで、市の場合には記しません。

郡とはなんでしょう。元来中国の行政区画をさす言葉だったものが、日本でも8世紀から「こおり」という行政区画の漢字呼称として使われることとなったようです。それが受け継がれて明治時代、近代法制下で改めて県の下、町村の上の行政区画として設定されたそうです。1878年に郡が全国に設置され、政府から派遣された郡長などが業務を行いました（わたくしの妻の曽祖父は神奈川県橘樹郡の郡長だったそうです）。1890年には、地方自治体として、選挙で選ばれる郡会なども設置されました。ただ、その寿命は短く、1926年までには、廃止されてしまいました。

となると、現在は、行政・自治体機能を全くもっていない、単なる地域呼称に過ぎないのです。なぜわたくしどもは住所を書くとき、必ず郡を記すのでしょう。

わたくしは、このことがずっと不思議であったのですが、先般、長南町の歴史について調べたときにふと、気づいたことがありました。現・長南町は、かつて庁南町と、東村・西村などが合併してできた町ということでした。そこでピンときたのです。昔は、西村や東村といった単純でよくありそうな名称の町村はいっぱいあったのではないか、それを弁別するために、どこの郡の村なのかを明示したのではないか、と思ったのです。その後、Wikipediaを見たら、同じことが書いてあり、群馬県では東村が5つあってまぎらわしいので必ず郡名をつけて区別した、という事例が挙がっていました。

なるほど、そうであったか、と思いました。ただ一方で、平成の大合併を経て町村が大幅に減った現在の日本では、町村名の上に郡名を記さなくても、弁別に困ることは、すでにないのではないか、とも感じます。たとえば、一宮町は、現在全国でわたくしどもしかありません。もちろん千葉県にもひとつしかありません。ですから、「千葉県一宮町」でもいいし、「日本国一宮町」でも、まぎれることはないのです。

とはいえ、これも歴史の名残として、面白がって続けていっても、問題ないのかもしれません。

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

と　き	**2月16日(金)～3月15日(金)** ※土日、祝日を除く **9：00～11：30　　13：30～16：00**
ところ	**保健センター3階　会議室**
必要な方	令和6年1月1日現在、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2,000万円を超えている人 ・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。 **□医療費控除や寄付金控除など各種控除を受けようとする人** 国民健康保険や後期高齢者医療制度に加入している人で、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をすることで、国民健康保険税や後期高齢者医療保険料が軽減になる場合があります。
必要なもの	**□マイナンバーカードまたは個人番号を確認できる書類** ①または②のいずれかをお持ちください。 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など **□金融機関口座番号のわかるもの(申告者本人分)** **□令和5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、収入と経費がわかる帳簿など **□令和5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など ・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※など ※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認定した場合は、「障害者控除対象者認定書」を交付します。認定書の発行は、福祉健康課　☎(42)1431にお問い合わせください。 ・医療費控除を受ける人は、医療費控除の明細書(事前に明細書を作成して来てください。)明細書の用紙は役場税務課窓口にお越しいただくか、国税庁のホームページから印刷できます。 ・寄付金控除を受ける人は、領収書または受領書

お知らせ

～スマホ申告相談会を開催します！～

茂原税務署主催で、スマホ申告をされる方を対象とした「スマホ申告相談会」を開催します。スマホ申告をされたことがない方や、操作方法がわからない方も、税務署職員がお手伝いさせていただきます。

スマホで申告いただけば、来年以降はご自宅などから、お好きな時間に確定申告書を作成し、送信（提出）することができますので、この機会にぜひご利用ください。

１組45分程度の「事前予約制」とさせていただきます。

と　き	2月14日（水）　9：00 ～ 20：15
ところ	一宮町役場　１階会議室
問合せ先	【事前予約制】 茂原税務署　個人課税第１部門　☎（22）2166

○申告される方「ご本人」がご来場ください。
○ご来場の際は、源泉徴収票など申告相談に必要な書類、スマートフォンおよびマイナンバーカード（暗証番号含む）などをご持参ください。
○医療費控除を受ける場合は、**事前に「医療費の明細書」を作成**してご持参ください。
○青色申告決算書または収支内訳書は、事前に作成をお願いします。
○**土地・建物の譲渡がある方、株式譲渡所得がある方は、茂原税務署の申告書作成会場をご利用ください**。

～ご自宅からインターネット（e-TAX）で確定申告ができます～

自動計算

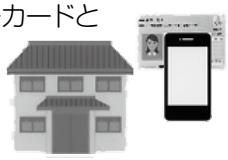
画面の案内に沿って入力すれば税額まで自動計算

自動入力

マイナポータル連携や過去の申告データを利用して自動入力

自宅から

マイナンバーカードとスマホでe-Tax！



『e-Taxなら早期還付されます！』

←スマホはこちら

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などを入力することにより、確定申告書などが作成できます。作成した申告書は、税務署にデータを送信して提出する方法や、印刷して郵送で提出することもできます。詳しくはe-Taxホームページで確認するか税務署にお問い合わせください。

【問合せ】〒297-8501　茂原市高師台1-5-1
茂原税務署　☎(22) 2166（代表）

※譲渡所得（不動産・株など）、住宅ローン控除、雑損控除など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。

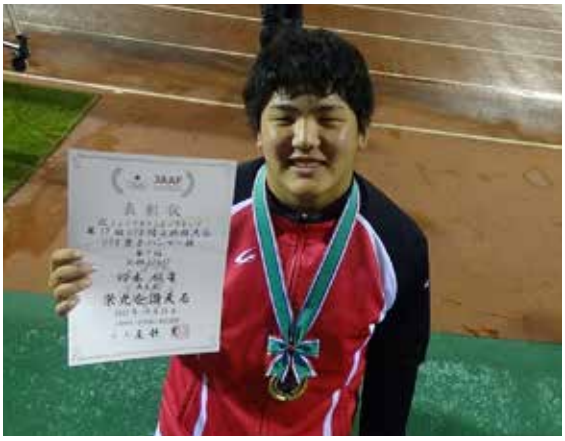
※医療費控除、生命保険料控除などによる還付のための確定申告は、確定申告期間の前でも茂原税務署やインターネットで申告できます。

男子ハンマー投げ U18全国制覇!!

町内在住の鈴木駿星（すばる）さん（男子ハンマー投げ）がJOCジュニアオリンピック第17回U18陸上競技大会において、高2歴代5位の記録で優勝しました。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。

おめでとうございます！



【問合せ】教育課 ☎（42）1416

空手形部門 全国大会出場!!

町内在住の神馬李桜（いお）さん（空手形（かた）部門）が県大会で優秀な成績を収め、2月の全国大会に出場が決定しました。町ではその健闘を祈って2月に横断幕を掲示予定です。

役場にお立ち寄りの際はぜひご覧ください。

全国大会頑張ってください！

【問合せ】教育課 ☎（42）1416

第61回技能五輪全国大会 銅賞おめでとうございます

愛知県国際展示場で11月17日から21日まで開催された第61回技能五輪全国大会に、町内在住の吉野真輝（まさき）さんが千葉県選手団として、造園の部に出場しました。

この大会は、成年技術者（23歳以下）の技能レベルを競う技能競技大会で、参加21チーム中、見事銅賞（3位）に入賞されました。

千葉県勢の造園職種では、初の入賞となります。

吉野さんは、家業である造園業の技術を取得すべく現在、高等技術専門校にて造園技術を学んでおり、今回、県代表にエントリーし、基準をクリアしたことから全国大会への出場となりました。

【問合せ】企画広報課 ☎（42）2113

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
佐野屋

これは有料広告です

歴史資料展示室「上総国一宮城～戦国を駆け抜けた「境目」の城～」

現在の城山公園がある一帯は、戦国時代の一宮城跡です。振武館の建設に伴い、昭和58年（1983）に発掘調査が行われ、県内で有数の庭園遺構が確認されています。この際に発掘された資料は「一宮城出土遺物」として町指定文化財に指定されています。

今回の展示では、一宮城出土遺物を中心に、江戸時代に描かれた一宮城の絵図などの資料を展示します。

町の歴史に興味のある方はぜひご覧ください。

◆テーマ　「上総国一宮城～戦国を駆け抜けた「境目」の城～」

◆とき　1月19日(金)から3月25日(月)　公民館開館日は見学可

◆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

一宮町史編さん講座「東上総の戦国時代」

町では令和4年度から10年計画で、『新編一宮町史』の編さん事業を開始しています。

今年度の町史編さん講座では「戦国時代の一宮」をテーマに取り上げます。

戦国時代、一宮には一宮城（現城山公園）が存在し、相模国（神奈川県）小田原城を本拠とする北条氏と安房国（千葉県南部）の里見氏の勢力の「境目」の地域でした。そのため一宮城は東上総地域の重要拠点の一つとして、度々この城を舞台に戦乱が起こっていました。

今回の講座は、町史編さん2年目の第2回講座として、東上総の戦国時代について、一宮地域を中心にお話しいただきます。

◆とき　3月2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　滝川恒昭（たきがわつねあき）氏（敬愛大学経済学部特任教授、一宮町史編さん委員）

◆定員　70人（申込不要、入場無料）

【問合せ】教育課　☎(42)1416

「子どもと本のおはなし」～教育講演会～

本を読む楽しみは大人も子どもも一緒です。本を通して想像力や好奇心が豊かになります。特に子どもの時の読書体験は人生を充実させるきっかけになるでしょう。

今回は「子どもと読書」をテーマに、専門家のお話と、20年以上絵本の読み聞かせを続け、文部科学大臣賞を受賞した「絵本とおはなしの会・赤とんぼ」のおはなし会を行います。

◆とき　3月3日(日)　午前9時30分から11時30分（受付：午前9時）

◆ところ　中央公民館・和室

◆講師　三橋 礼子 氏（東上総教育事務所）、一宮町絵本とおはなしの会・赤とんぼ

◆定員　30人（申込不要、入場無料）

【問合せ】教育課　☎(42)1416

一宮町の文化を語る会

町の豊かな自然と歴史ある文化を未来に伝えるため、町では「生物文化多様性計画」の策定をめざしています。

昨年の夏に開催した「一宮町の海を語る会」、秋に開催した「一宮町の森里を語る会」では、一宮町の森里海に対する町民の熱い思いを語り合うことができました。

今回企画した、「一宮町の文化を語る会」では、一宮町教育委員会の江澤一樹学芸員の講演「歴史学から見た一宮町の自然と文化」に続いて、町の歴史や文化をどのようにして伝えてゆくかをディスカッションします。ふるってご参加ください。

◆とき　3月3日(日)　午前10時から正午（受付：午前9時30分から）

◆ところ　中央公民館　2階生活研修室

◆参加費　無料　申込不要

◆主催　一宮町森里川海共生ネットワーク（いこいの森を育む会、一宮ネイチャークラブ、一宮ウミガメを見守る会）

【問合せ】一宮ネイチャークラブ　吉田　☎090(5317)9738

住宅用設備等脱炭素化促進事業補助金の申請を受付中です

家庭における地球温暖化対策の推進に加え、電力の強靭化を図るため、住宅用省エネルギー設備の設置に要する費用の一部を補助しています。

種　類	補　助　額
家庭用燃料電池システム（エネファーム）	上限10万円 停電時自立運転機能がない設備は対象外
定置用リチウムイオン蓄電システム ※住宅用太陽光発電設備の設置が必須	上限7万円
窓の断熱改修	補助対象経費の1／4（上限8万円）
太陽熱利用システム	上限5万円
電気自動車 プラグインハイブリッド自動車 ※住宅用太陽光発電設備の設置が必須	住宅用太陽光発電設備及びV2H充放電設備を併設する場合（上限15万円） 住宅用太陽光発電設備を併設する場合（上限10万円）
V2H充放電設備 ※住宅用太陽光発電設備の設置および電気自動車の導入が必須	補助対象経費の1／10（上限25万円）

◆申請方法

都市環境課へ持参または郵送。詳しくは、町ホームページをご覧ください。

※3月11日までに事業を完了することが申請の条件です。

【問合せ】

都市環境課☎（42）1430

交通事故ゼロを目指して

一宮町交通安全対策協議会による交通事故防止のキャンペーンとして、11月10日に玉前神社前交差点（国道128号）での街頭啓発および町内全域のカーブミラー清掃が行われました。

歩行者の皆さん、横断時には左右の確認、夕暮れ時には明るい服装や反射材を付けるなど、事故に遭わないよう注意しましょう。

ドライバーの皆さん、慣れた道でこそ一時停止や左右の確認をして交通事故を防ぎましょう。

【問合せ】

都市環境課☎（42）1430

返しきれない借金で悩んでいませんか

千葉県財務事務所では無料の多重債務者相談窓口を開設しています。必要に応じ法律専門家を紹介します。

相談は無料、秘密は厳守します。

◆受付時間

月曜から金曜（祝日を除く）
午前8時30分から正午
午後1時から4時30分

【問合せ】

財務省　関東財務局　千葉財務事務所　多重債務者相談窓口
☎043（251）7830

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！
不動産お持ちの方はご相談ください。
分かりやすく丁寧にご説明します。

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

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、社会保険など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出が必要です。

国保加入の届出が遅れると、社会保険の資格喪失日に遡って国保税が課税されます。また、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。

◆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です）

◆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

産前産後期間は国民健康保険税が軽減されます

1月1日から、出産される国民健康保険被保険者は、国民健康保険税の所得割額と均等割額が、産前産後期間の4か月間（多胎妊娠の場合は6か月間）軽減されます。※制度上の出産とは、妊娠85日（妊娠12週）以上の分娩をいい、早産、流産、死産、人工妊娠中絶を含みます。

◆軽減対象期間

・出産予定日（出産日）の前月（多胎妊娠の場合は3か月前）から翌々月まで

◆届出に必要なもの

・出産予定日と出産する人の名前、多胎妊娠の事実が確認できる書類（母子手帳など）
・国民健康保険被保険者証

【問合せ】住民課　☎（42）1423

軽減対象期間のイメージ

	3か月前	前々月	前月	出産（予定）月	翌月	翌々月
単胎妊娠（出産）			○	☆	○	○
多胎妊娠（出産）	○	○	○	☆	○	○

ホームステイ受入に向けたホストファミリーを募集中です！

町では、千葉県が実施する海外高校生（主に台湾・マレーシアなど）のホームステイ受け入れ事業に協力していただけるホストファミリーを募集しています。

ホストファミリーに登録いただくと、ホームステイ受入時に優先的に照会します。

登録したら必ず受け入れなければならないということではありません。

日本文化に触れたい海外高校生たちと国際交流をしてみませんか？

詳しくは、役場ホームページをご覧ください。

【問合せ】企画広報課　☎（42）2113

令和５年１２月制定

一　宮　町　迷　惑　防　止　条　例

地域住民や滞在者も、お互いルールを守り、住みやすい町にしましょう。

公共の場所および他人が所有（管理）する場所に**廃棄物を捨てないでください。**

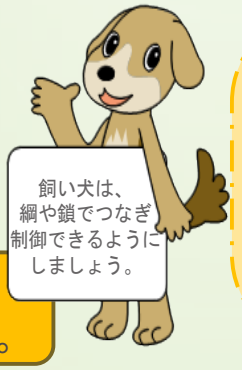
屋外における**廃棄物の焼却行為・悪臭・振動・騒音など**周辺の生活環境を損なうことのないようにしましょう。

※農業などを営む為に必要な野焼きは、法律上例外として認められていますが、風向きなど周辺にご注意ください。

皆さんの暮らしの**『音』**に気配りをお願いします。。。
特に夜間は**（午後９時から翌日の午前６時まで）**お静かに…

●騒音の具体例

音響機器の使用・自動車、バイクのアイドリング・スケートボード・屋外での大声での会話・ペットの異常な鳴き声　など



飼い犬・飼い猫の
飼育マナーを守りましょう。

近年、宿泊施設や民泊事業者の増加により、騒音やゴミの不法投棄など地域住民の生活や自然環境に悪影響を与える問題が発生しています。

このような状況を踏まえ、マナーを遵守し、迷惑行為のない快適で良好な生活環境を実現するために条例を制定しました。

違反した場合、必要な指導・勧告・命令することが出来ます。
命令にも正当な理由なく従わない場合には、
氏名、および住所などをホームページに公表します。

【問合せ】
都市環境課
☎（42）1430

猫の適正な飼育にご協力ください

◆室内飼い
飼い猫を外で自由にさせると、感染症による病気のリスク、糞尿被害による近隣住民とのトラブル、交通事故によるケガなど危険が潜んでいます。快適な室内環境や逸走防止の備えをし、猫を室内で飼うように心掛けましょう。

◆トイレのしつけ
トイレは常に清潔にし、静かな落ち着ける場所に設置しましょう。

◆捨て猫にしない
ペットは、家族の一員として亡くなるまで飼うのが基本原則です。

◆野良猫に餌を与えない
野良猫に餌を与えた結果、望まれない命が増え、糞尿被害など地域で多くの問題となっています。

人と猫との調和がとれた住みやすい街づくりのため、猫の適正な飼育に努めましょう。

【問合せ】
都市環境課☎(42)1430

令和6・7・8年度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

◆申請方法　郵送に限る

◆受付期間
2月19日(月)から
3月8日(金)必着

◆郵送先
〒297-0035
茂原市下永吉2101番地
長生郡市広域市町村圏組合
事務局総務課管財係

◆有効期間
令和6年6月1日から
令和9年5月31日まで

◆申請様式など
長生郡市広域市町村圏組合ウェブサイトに掲載しますので、様式などをダウンロードして作成ください。

【問合せ】
長生郡市広域市町村圏組合
事務局総務課管財係
☎(23)0107

「低所得世帯支援金給付事業」電力・ガス・食料品等価格高騰重点支援給付金（追加給付）のご案内

◆給付額　1世帯あたり7万円　　**◆申請期限**　3月29日（金）まで
以下の世帯に【支給案内書】または【確認書】を2月1日から順次発送します。

◆対象世帯（住民税非課税世帯）
令和5年12月1日時点において町内に住民登録があり、
世帯全員の者が令和5年度分の住民税均等割が非課税である世帯

昨年の夏に実施した「低所得世帯支援金給付事業」電力・ガス・食料品等価格高騰重点支援給付金（1世帯あたり3万円の給付金）

受給している場合

令和5年12月1日時点で世帯と世帯構成が同一の世帯の受給権者

変更なし

【支給案内書】を送付
書面に記載の支給日に振り込みます。
※受取を辞退する場合または、振込先を変更する場合は届け出が必要です。

受給していない場合

変更あり

【確認書】を送付
※同封の書類を記入後、返信ください。

【問合せ】福祉健康課 ☎（42）1431

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。

今年度は新浜区会が事業を活用しました。

自治意識の向上とコミュニティの活性化を図るため、来年度から新たな地域行事として盆踊りや縁日を計画しており、必要となるステージや提灯などを購入しました。

この事業は、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。

【問合せ】総務課　☎（42）2112

▲購入したやぐらステージや提灯

ミュージックチャイムの放送時間が変わります

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、夕方4時に変更して放送していましたが、2月から定時の夕方5時に戻して放送します。お間違えのないようお願いします。

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してください。

※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。

【問合せ】総務課　☎（42）2112

堆肥販売価格改定（かずさ有機センター）のお知らせ

4月1日から、かずさ有機センターの堆肥販売価格を、別表のとおり改定します。

利用者のサービス向上に努めて参りましたが、昨今の人件費や燃料費の高騰などに対応し、安定的に業務を行うため、販売価格を改定します。

皆さまのご理解とご協力をよろしくお願いします。

新旧対比表

区分	単位等	現行	改定後	備考
堆肥	1トン（2㎥）	2,200円	**2,500円**	一宮町および睦沢町内に在住もしくは事業所を有する者
堆肥運搬費	1トン（2㎥）	1,100円	**1,300円**	配達先が一宮町もしくは睦沢町内に限る
堆肥散布量	1トン（2㎥）	1,100円	**1,300円**	

【問合せ】産業観光課　☎（42）1428

憩いの森の花だより

1月森閑とした森の中、時々鳥のさえずりが聞こえます。

この季節に咲く花は少ないですが、葉を落として寒い冬をしのぐ落葉樹の中で、見かける「ヤブツバキ」のつやつやの緑の葉と赤い花はホッと心を和ませてくれます。

春一番に咲く「キブシ」や「クロモジ」「コブシ」など蕾を持って冬を越します。

小さな「シュンラン」や「クサボケ」などの蕾も暖かい春が来るのを待っています。そんな蕾を探しながら落葉を踏みしめ、静かな山の散策も楽しいものです。

「いこいの森を育む会」では、1月2月は草刈りで忙しくなります。3月になると貴重な野草の新芽が出てきます。その前に草刈りを終わらせなければならないのですが、現在人手が足りません。お手伝いしてくださる方がいると助かります。毎月第2日曜日が作業日です。第4火曜日は観察会です。

蕾を探して歩きます。皆さんの参加をお待ちしております。

【問合せ】
「いこいの森を育む会」藤野
☎080（5954）5611

▲ヤブツバキ

▲シュンラン

一宮ネイチャークラブ『手作りのしめ飾り』

12月3日、家族3人でしめ飾り作りに参加しました。松子に到着すると、すでに、きれいに調えられた稲わらの束が並んでいました。稲わらを水にくぐらせ、木槌で叩いて柔らかくして、あぐらをかいた足で押さえながら手のひらで縄をないます。

8歳の娘は持ち手を交差させて一本の縄にする力加減が難しかったそうです。6歳の娘は、輪飾りに赤い実のついた柊、金柑などで飾りつけをして楽しみました。手作りのしめ飾りで新年を迎えられる喜びを感じたひと時でした。

【早春の生き物観察と焼き芋】

◆とき 2月17日（土）
午前10時から

◆ところ 松子広場

【問合せ】
増田 ☎090（8045）0606
吉田 ☎090（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！

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1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1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8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20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17日（水）
午前8時30分から
※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22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／ミニバスケットボール部ミントキッズ／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・評議員会／エンジョイSC／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6年1月発行 Vol.198

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。

スポーツでファンタスティックな一年を。

ICHINOMIYA ATHLETE OF THE YEAR 2024

コロナ禍が一段落した2023年は、スポーツ界が賑わいを取り戻した一年でもありました。読売新聞の十大ニュースでもトップはWBCでの日本チームの優勝、2位が大谷選手のホームラン王、さらには阪神タイガースのアレなど野球をはじめとしたスポーツの話題が一年中、社会を元気づけてくれました。
一宮町でも郡民大会の復活・総合優勝など我がスポーツ協会を中心にスポーツやスポーツ選手の動向が賑やかでした。
さあ、2024年。新スポーツ・ファンタジーの幕が上がります。

エンジョイスポーツの日 2024

エンジョイスポーツクラブ：冬の横浜港ウォーキング（野毛山動物園→大通り公園→横浜スタジアム→横浜中華街→山下公園→横浜ベイブリッジ）

エンジョイスポーツクラブ：
パラスポーツ学校訪問＜ボッチャ＞

一宮さんらいず：
親子スポーツ体験会＜バドミントン＞

尚武会：
年末大掃除＆お楽しみ会

剛柔流有心会：
四街道市空手道選手権大会

剛柔流有心会：
池田杯空手道選手権大会

剛柔流有心会：
茂原市民体育祭＜空手道＞

一宮空手道教室：
四街道市空手道選手権大会

一宮空手道教室：
池田杯空手道選手権大会

一宮空手道教室：
茂原市民体育祭＜空手道＞

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。

高齢者肺炎球菌予防接種の費用助成を受けたことがない方へ

◆助成対象となるのは、今年度が最後となる可能性があります

高齢者肺炎球菌定期予防接種は、平成26年10月より、原則65歳の方を対象として実施されていますが、令和5年度までは、65歳を超えた方も予防接種を受けることができるように経過措置がとられていました。

今年度が最終年度です。接種を希望の方は、3月31日までに接種ください。定期接種対象者には、4月に予診票をお送りしています。

また、定期接種に該当しない65歳以上の方を対象に、任意接種を実施していますが、経過措置終了に伴い、任意接種の助成も今年度で終了予定です。

希望する方は、早めに接種しましょう。なお、接種前に申請が必要です。

※定期接種・任意接種ともに町が発行した予診票を契約医療機関に提出し、接種を完了した方が、助成対象です。

◆定期接種対象者

①過去に1度も接種していない方で、令和5年度中に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になる方

②60歳以上65歳未満の方であって、心臓、じん臓、呼吸器、免疫機能に障害があり、日常生活が著しく困難な方（申請が必要です）

◆任意接種対象者

接種時点で町に住民登録のある65歳以上で左記①または②に該当する方

①今までに高齢者肺炎球菌予防接種を受けたことがない方

②高齢者肺炎球菌予防接種の「前回接種」より5年以上経過している方

※接種当日に住民登録がない方、一度でも町の助成を受けている方、前住所地で助成を受けている方は対象外です。

◆とき

3月31日（日）まで

◆助成額

接種費用の内3，000円を町が助成します。医療機関の窓口では3，000円を差し引いた額をお支払いください。

接種費用は、医療機関によって異なります。

【問合せ】福祉健康課☎（40）1055

社会を明るくする運動の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を、皆さんに知ってもらうため、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公民館1階ロビーに展示します。

◆展示期間

2月1日（木）から2月29日（木）

【問合せ】福祉健康課☎（42）1431

8029運動ブロック別県民公開講座 ～8029（ハチマル肉）は健康寿命延伸の合言葉～を開催します

◆とき　2月23日（金・祝）午後1時から3時

◆ところ　大網白里市保健文化センター

◆内容

演題　オーラルフレイルと口腔嚥下機能低下症：誤嚥性肺炎による入院を予防するコツは？

講師　千葉県循環器病センター総合診療内科　平井 愛山 先生

【問合せ】

8029・健康寿命延伸委員会理事 成島 順子（2課 石川）

☎043（241）6473

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。普段では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4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）

※受付時に集金します

◆定員　25人

◆内容

参加者は保健センター前に集合し受付後、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。

◆申込方法　2月1日（木）から電話または窓口で申込み

◆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

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21日（水）10：00～ ◆内容　『不思議の国のアリス』ほか
◆子育て相談室「コアラ組」※要予約	◆とき　2月2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6日（火）、20日（火）各日8組 10：00～11：00（受付 9：45） ◆内容　『新聞紙であそぼう』
◆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『いろいろな乗り物、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27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
今月はパネルシアター、製作あそび、粗大運動を予定しています。
詳細はインスタグラムでお知らせします。
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
インスタグラム

◆いっちゃんのお誕生日会♪　※予約不要・参加費無料
2月22日は町のゆるキャラ、いっちゃんのお誕生日です。
みんなでいっしょにお誕生日をお祝いしよう♪
2月22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
@138KONET
インスタグラム

●子育て支援室「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

◆たまカフェ　2月15日（木）10：30～　参加費1,000円　※要予約
①ストレッチポール　10：30～
②防災座談会　11：15～
お弁当ご持参大歓迎です。みんなでゆっくりお話しましょう。
【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
雪だるま製作
2月9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

今月は「高齢者虐待」についてのお話です。

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ね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、地域包括支援センターへご相談ください。

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は、地域包括支援センターへ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。
【相談・問合せ】地域包括支援センター　☎(40) 1055

保健センターだより

長生地域の4人に1人！ 糖尿病・糖尿病予備群(※)

～ 定期健診・受診で発症と重症化予防を ～

★ 糖尿病はインスリン（ホルモン）の不足や作用低下で、血糖値の上昇を抑える働きが悪くなり、高血糖が慢性的に続く病気です。放置すると、目の網膜症・腎症・神経障害を招く恐れがあります。

【特定健診にて保健指導となる基準】

空腹時血糖が100mg/dl以上または HbA1c（糖化ヘモグロビン）５．６%以上

★ 糖尿病の予防・改善には、生活習慣の改善（1次予防）、発症後コントロールによる生活の維持（2次予防）、合併症の発症予防（3次予防）がとても大切です。

（※）長生地域の40～74歳　　【参照　厚生労働省HP　生活習慣病予防のための健康情報】

グー・パー食生活で健康づくりをはじめましょう！

グー・パーはおかずのおおよそのめやすです

夜間の食事が遅い時刻になる方へ

①たんぱく質や野菜を組み合わせる
②砂糖入りの飲料やスナック菓子は控えて、糖質や脂質の摂りすぎに注意する

「今より10分多く体を動かそう」（＋10プラス　テン）

体の状態や年齢にあった体の動かし方で大丈夫です。生活習慣病やうつ、認知症のリスクを低下させることが期待されています。

★今より10分多く体を動かしましょう。
★30分以上の運動を週2日以上行うとより効果的です。

働く世代向けプチトレーニング

①通勤・職場で階段利用
②デスクワークの場合は30分ごとに3分間または1時間ごとに5分間立ちあがって体を動かし、血行促進☆

健診などで「精密検査が必要」と判定が出たら、放置せず、かかりつけ医や下記サイトなどを活用し、医療機関を受診してください。診断が早いほど治療の選択肢が広がります。

ちば医療なび　キーワード検索「糖尿病」→地域を絞り込む（千葉県HP内）

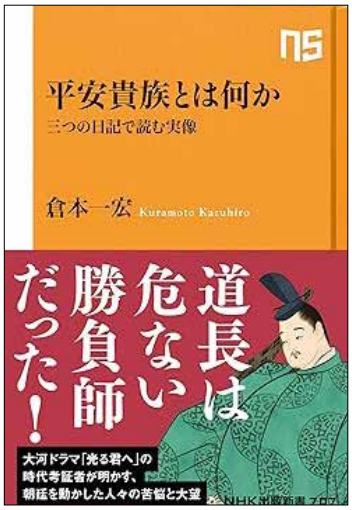
【発行】長生健康福祉センター（長生保健所）地域・職域連携推進協議会
～長生地域の糖尿病重症化予防に取り組んでいます～

まちの図書室から　～新着図書紹介～

書　籍　名	著　　者
照子と瑠衣	井上荒野
星を編む	凪良ゆう
列	中村文則
ツミデミック	一穂ミチ
ひゃっか！	今村翔吾
訂正する力	東浩紀
ぞうのこバナ	堀内誠一ほか
ミツバチの秘密	高橋純一

※まちの図書室の休館日は裏表紙のカレンダーをご覧ください。
※図書室内で蔵書検索ができます。

＊今月の1冊＊
「平安貴族とは何か
～三つの日記で読む実像～」
2024年の大河ドラマは、平安時代が舞台の「光る君へ」。予習しませんか？



【問合せ】　まちの図書室　☎(42) 7799

2月　けんこう運動教室の日程

☆3密を避けるため、予約制で行います。
　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。
☆感染症予防対策のため、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(木)	貯筋体操	①13：00～14：00（受付12：45～）	20人	2月1日(木)
			②14：15～15：15（受付14：00～）	20人	
	16日(金)	筋力バランスアップ体操	①13：00～14：00（受付12：45～）	20人	2月9日(金)
			②14：15～15：15（受付14：00～）	20人	
	29日(木)	作品づくり	①13：00～14：00（受付12：45～）	20人	2月22日(木)
			②14：15～15：15（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	5日(月)	慢性痛予防と介護予防体操	10：00～11：30（受付9：45～）	10人	1月29日(月)
	22日(木)	波風健康体操ジム	10：00～11：30（受付9：45～）	10人	2月15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
2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。
詳しくはお問い合わせください。

【問合せ】 福祉健康課 ☎(40)1055

名称	日程	時間	内容・対象	場所
親子ふれあい教室（予約制）	16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	保健センター
		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	
育児相談（予約制）	20日(火)	9：00～11：00	子育てに関するさまざまな相談	
乳児相談	21日(水)	対象者には別途通知します。	4ヶ月児・7ヶ月児・12ヶ月児	
1歳6ヶ月児健診	28日(水)	対象者には別途通知します。	令和4年5～7月生まれ	
2歳児歯科健診			令和3年10～11月生まれ	
あそびの広場	1日(木)・2日(金)・6日(火)・7日(水) 8日(木)・9日(金)・13日(火)・14日(水) 15日(木)・19日(月)・22日(木)・26日(月) 27日(火)・29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 7日(水) 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	
	内科系	外科系
2月4日	睦沢診療所 ☎(44)2236	宍倉病院 ☎(24)2171
2月11日	鵜澤医院 ☎(34)2008	須田外科・歯科医院 ☎(23)7748
2月12日	むなかたクリニック ☎(44)5155	菅原病院 ☎(25)1171
2月18日	清水三郎医院 ☎(25)0776	宍倉病院 ☎(24)2171
2月23日	渡辺医院 ☎(27)7733	塩田記念病院 ☎(35)0099
2月25日	長生診療所 ☎(32)3303	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

2 2024

※カレンダーは２月の予定です。

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 燃ゴ 燃えるゴミ 人権相談 行政相談	2 2コース 燃えないゴミ 3コース 資源・乾電池ゴミ 子育て相談室「コアラ組」	3 燃ゴ 燃えるゴミ
4 まちの図書室休	5	6 燃ゴ 燃えるゴミ 親子教室「ひよこ組」	7	8 燃ゴ 燃えるゴミ 町長室開放日	9 1コース 粗大ゴミ 3コース 燃えないゴミ 出前保育	10 燃ゴ 燃えるゴミ
11 まちの図書室休	12	13 燃ゴ 燃えるゴミ	14 活性肥料の無料配付 （場所：北部クリーンプラント）	15 燃ゴ 燃えるゴミ たまカフェ	16 1コース 資源・乾電池ゴミ 2コース 粗大ゴミ	17 燃ゴ 燃えるゴミ
18 まちの図書室休	19	20 燃ゴ 燃えるゴミ 法律相談 親子教室「ひよこ組」	21 映画会	22 燃ゴ 燃えるゴミ 心配ごと相談 いっちゃんのお誕生日会	23 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 まちの図書室休	24 燃ゴ 燃えるゴミ
25	26	27 燃ゴ 燃えるゴミ あつまれ！ひよこ組	28	29 燃ゴ 燃えるゴミ	**確定申告** **2月16日(金)～3月15日(金)** **忘れずに申告しましょう!!**	

●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（綱田～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29日（木）

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（6735）8305

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6：00
ダイヤル回線
☎043（242）9939