

令和6年 9 月号

千葉県長生郡一宮町
行集一宮町役場企画広報課
電話番号 0475 (42) 2111 (代)
人口 12,242 人 (-11人)
男 6,048 人 (+2人)
女 6,194 人 (-13人)
世帯数 5,699 世帯 (±0 世帯)
面積 22.97 km²
※令和6年8月1日現在 () 内は前月比
ホームページ
<https://www.town.ichinomiyachiba.jp/>

一宮
いそみや

待ちに待った新米の季節がやってきました!!

稲作農家の皆さん、熱い中の農作業お疲れ様です！
いつも美味しいお米をありがとうございます。



楽しい夏がやってきた～夏の一宮～

◆7月20日 大人も子どもも海の魅力を満喫『南九十九里はまぐり祭り』



◆7月28日・8月4日 たくさんの人たちが協力して、伝統漁を体験『観光地曳網』



◆8月3日 夏の夜空を美しく彩る『納涼花火大会』



◆8月25日 やぐらを囲んで楽しく踊った『納涼盆踊り大会』



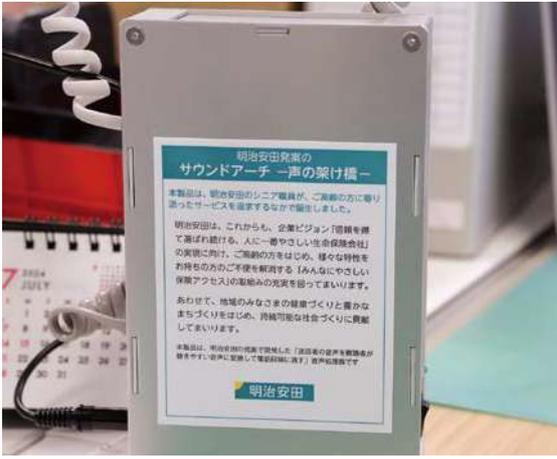
電話音声明瞭器を ご寄付いただきました

町と包括連携協定を結んでいる明治安田生命相互会社様から、高齢者などが電話を聞きとりやすい音声に変換することができる「電話音声明瞭器」をご寄付いただきました。

目録

・サウンドアーチ 1台

ご厚意に感謝申し上げますとともに、高齢者の方々との電話対応などに活用させていただきます。



【問合せ】

福祉健康課 ☎ (42) 1055

お知らせ

監査委員を任命

6月18日に開催された第2回一宮町議会定例会において、一宮町監査委員に、森田善宏さん（11区）が再任されました。

任期は令和6年8月1日から4年間です。



【問合せ】

総務課 ☎ (42) 2112

第43回一宮町農林商工 祭を開催します！

町内産の農産物の即売、各種商品の販売、町内産のお米などを景品としたシールラリーお楽しみ抽選会、特設ステージでは祝い餅投げや郷土芸能の披露など楽しいイベントを予定していますので、ぜひお誘いあわせのうえ、ご来場ください！

◆とき 10月27日（日）

午前9時30分から午後2時
（荒天中止）

◆ところ

役場駐車場・保健センター駐車場



▲昨年の様子

【問合せ】

一宮町農林商工祭実行委員会
（事務局 産業観光課）

☎ (42) 1428

一緒にやってみませんか？ 文化祭・体験実演のお知らせ

文化祭（会場：GSSセンター）では、書道、写真、染色、陶芸、工芸、手芸など、いろいろな種類の作品を展示しています。

会場内では、展示以外に実演や体験できるコーナーもあります。見るだけでなく、ちよつと体験してみませんか？

◆水墨画（一宮書道会）

墨で絵を描いてみませんか。

◆小物作り（なんでもリメイク）

小物作りの実演と体験です。

◆軽スポーツ

（エンジンヨイスポーツクラブ）
太極拳、ボッチャ、モルック（フィンランド発祥の軽スポーツ）の体験です。

※随時開催予定

◆茶道（各回定員10人）

お点前を見ながら気軽に一服のお茶を楽しみませんか。

11月2日（土）、3日（日）

10時、11時、13時、14時、15時

11月4日（月・振休）

10時、11時、13時

【問合せ】 教育課 ☎ (42) 1416

令和6年度一宮町史編さん講座
「一宮町の自然」を開催しました

一宮町史編さん講座を中央公民館
大会議室で7月27日に開催しまし
た。

令和4、5年度の編さん講座は中
世（鎌倉時代〜戦国時代）をテーマ
に取り上げましたが、本年度は「一
宮町の自然」をテーマに、一宮町史
編さん委員長（自然史）で筑波大学
名誉教授の吉田正人先生にご講演い
ただきました。

森や里、海などの豊かな自然、そ
こで育まれている生物について、詳
しくお話をいただいたほか、近年の
気候変動や外来種の流入、耕作放棄
などによる生物への影響についても
解説いただきました。

町内外から55人の方にご参加い
ただきました。皆さん、ありがとうご
ざいました。

今後も一宮の歴史や文化財を後世
に伝えていくため、事業を進めてい
きたいと思えます。

また、教育委員会では、町の歴史
がわかる古い資料や古文書などの収
集をしています。皆さんからの情報
をお待ちしております。



【問合せ】 教育課 ☎ (42) 1416

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、玉前神社前交差点（国道128
号）での街頭啓発と町内全域のカ
ーブミラー清掃を7月12日に行いま
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

一宮町の歴史特集

— 関和知わち没後100年 —
網田の歴史と関和知

【第6回 関和知の生涯②】

△略歴▽ (1891~1907)

1892年 教員を辞めて上京。

東京専門学校 (現早稲田大学の前身) へ入学。

1895年 東京専門学校を卒業。

『千葉民報』の記者となる。

1896年 『千葉民報』廃刊。『新総房』を立ち上げる。

1900年 東京英語専修学校へ入学。

1902年 渡米。ニュージャージーのサウスオレンジで高校に通う。イェール大学入学。

1903年 プリンストン大学に移る。

1906年 プリンストン大学で「マスター・オブ・アーツ」の学位を取得。

1907年 帰国。

教員を辞めた和知は東京専門学校に入学しました。同校の創立者である大隈重信 (1838~1922) は、の

ちに和知が衆議院議員選挙に立候補する際には、早稲田大学の卒業生というつながりもあり、推薦状 (印刷) を出しています。

その後『千葉民報』の記者となった和知は、千葉県域を中心に活動していました。この頃は千葉町 (現千葉市) に居住していたようです。

『千葉民報』廃刊後、和知は進歩党の千葉支部機関誌として、明治29年 (1896) 12月、雑誌『新総房』 (月刊) を創刊します。和知は「発行兼編集人」として政治に関する記事を執筆しています。和知の精力的な活動は、周囲から多くの支援を受けることとなり、翌年10月には『新総房』は「雑誌」から「新聞」へと拡大します。時に和知は27歳。メディアの舞台で頭角を現した和知は、その5年後、アメリカへ渡り勉学に励むこととなります。



▲河崎吉紀著『関和知の出世』(創元社、2024年)、まちの図書館で貸出中

【問合せ】 教育課 ☎ (42) 1416

一宮の歴史

町長さんのお話

No.97



一宮町長 馬淵 昌也

先日、YouTubeに「千葉県治安の悪い市区町村ランキング2024年度」という動画がアップされました。それを見ると、一宮町は令和5年の犯罪認知件数が53件、10万人あたりに換算すると446件、順位は49位で、全部で59ある市区町村の中で、安全な方だということでした。

確かに、数年前から、社会を明るくする運動などの会合で、一宮幹部交番所長から管内の犯罪発生状況を伺うことに、「一宮町は犯罪が相対的に少ない町です」とのお話を頂いています。若い世代の万引きなど、都会でよくある犯罪も、町では近年ないということですね。これはなんとも嬉しいことです。

ただ、先日、茂原警察署長から、重要な注意喚起を頂きました。それは、「最近、自転車の盗難が多く発生しており、住民の皆さんに警戒を高めてほしいので、役場にも協力してほしい」ということでした。件数でいうと、令和4年は6件だったのが、令和5年には18件まで増えているということですね。茂原署管内全体でも増えていて、令和4年の33件が令和5年には73件と倍増しているそうです。

一宮町についていうと、上総一ノ宮駅の周辺が主な犯罪現場だそうです。驚いたのは、町の無料駐輪場でも結構盗難があるということです。無料駐輪場には、役場で防犯カメラや防犯灯を設置して、犯罪が起きにくくしています。そこでも盗難があるということで、エッと思ったわけですね。ところが、さらに何とみると、実は駐輪時に、施錠していない方が多く、それが持つてゆかれてしまうのだそうです。そこで、「自転車を停める場合には、しっかりと鍵をかけるように、役場でも呼びかけてほしい」というのが警察の意向でした。

確かに、施錠していなければ、なんの造作もなく、すうっと自転車を持ち去ることができます。それでは、防犯カメラや防犯灯があろうとも、盗難を阻止することはできません。

そこで、町の皆さんに、改めてお願いを申し上げます。どうぞ、駅前駐輪場などに自転車を停める場合、必ず鍵をかけてください。ダブルで施錠すればもっと安全です。鍵をかければ、盗難にあつても激減すると思います。是非ともご協力をお願いいたします！

町長コラム

一宮町中央公民館建設検討委員会を開催



中央公民館は、会議室、図書室、調理室などを備えた社会教育施設で、昭和48年（1973）年に開館し、これまで町の文化活動や生涯学習活動の拠点として大きな役割を担ってきました。開館以来50年以上が経過し、機器や設備の老朽化、耐震性能の不足、バリアフリーが不十分であることなどの課題が生じており、建て替え、または大規模な改修が必要な時期を迎えています。

このため、社会情勢や町民ニーズなどを踏まえて今後の中央公民館の整備について検討を行うことを目的に、一宮町中央公民館建設検討委員会を設置しました。



◆第1回中央公民館建設検討委員会
7月24日午前10時開催
保健センター会議室

町内の関係各種団体長や一般公募委員の計19人で検討委員会が組織され、委員長に町議会副議長の小関義明委員、副委員長に町教育委員会教育長職務代理の小高隆委員が選任されました。

事務局（教育課）より本委員会設置の目的と会議スケジュール、今後の町内公共施設改修に伴う財政計画や、今年度中に実施する住民ニーズ調査の方法や時期について説明を行いました。

◆第2回中央公民館建設検討委員会
8月28日午後2時開催
保健センター会議室

「一宮町中央公民館建設検討委員会における傍聴要領」および議事録について、報告を行いました。次に中央公民館に関する意見交換が行われ、委員から様々な意見や要望などの発言がありました。

その他、検討委員会への要望書の受付について協議されました。

◆第3回中央公民館建設検討委員会
9月25日（水）午前10時開催予定
保健センター会議室

会議の傍聴をご希望される方は、当日の午前9時20分から50分までに傍聴受付をお申し込みください。

なお、会議室の関係で傍聴できる人数は先着順で10人までです。ご了承ください。

※検討委員会の会議資料や議事録は、順次、町ホームページに掲載します。



町ホームページ

◆住民ニーズ調査について

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・ご要望を伺うため、①から④の住民ニーズ調査を実施しています。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検討委員会の基礎資料にさせていただきます。

①住民アンケート

町内在住の満18歳以上の方から2,000人を無作為抽出し、公民館整備に関するアンケート調査を、8月8日から31日に行いました。

集計結果は集計がまとまり次第広報紙およびホームページでお知らせします。

ご協力いただきありがとうございます。ありがとうございました。

②グループインタビュー

8月から9月にかけて、子育て世代、未成年の方々（学校や子ども会）、文化サークル関係、社会福祉関係など町内の各団体に、中央公民館整備に関するご意見・ご要望の聞き取り調査を実施します。

③ タウンミーティング

中央公民館の今後について、町民の皆さんから、ご意見などをお伺いするため、8月24日に中央公民館大会議室にてタウンミーティング（住民対話集会）が開催されました。

様々な世代から41人の参加があり、「サークル活動・学びの場・公民館全般」「まちの図書館」「子育て支援・住民交流」のテーマ別に、それぞれ活発な意見交換がなされました。

この内容は、今後の検討委員会の基礎資料にさせていただきます。



④ 意見書・要望書について

中央公民館の整備について、ご意見・ご要望をお聞かせください。

検討委員会の基礎資料とさせていただきます。また、個人が特定できないように編集をしたうえで、ホームページなどで紹介させていただく場合があります。

なお、ご意見・ご要望に対して個別に回答することはございませんのでご了承ください。

◆ 受付期間 10月2日（水）まで

◆ 提出様式

自由。題名は、「中央公民館の意見書・要望書」としてください。わかりやすいように、箇条書きなどでご記載ください。

◆ 受付方法

名前、住所、電話番号、メールアドレスなどをご記入のうえ、左記の提出先へご提出ください。

町ホームページのお問い合わせフォームのご利用も可能です。

【問合せ・提出先】

教育課 ☎ (42) 1416
 ✉ syakai@town.ichinomiyachiiba.jp

児童手当を拡充します

令和6年10月分（12月支給分）の児童手当から、制度の内容が下記のとおり変更となります。

◆制度改正の内容

- ① 所得制限の撤廃
- ② 支給対象児童の高校生年代までの延長
- ③ 第3子以降の支給額の増額、第3子以降のカウント方法の変更
- ④ 支給回数の変更
(年3回から年6回へ)



	改正前（令和6年9月分まで）	改正後（令和6年10月以降）
支給対象	中学校修了までの国内に住所を有する子どもを養育している町内在住の方	高校生年代まで の国内に住所を有する子どもを養育している町内在住の方
所得制限	あり 所得制限限度額以上は特例給付 所得上限限度額以上は不支給	なし
手当月額	<ul style="list-style-type: none"> ・ 3歳未満：月 15,000 円 ・ 3歳から小学校修了まで 第1子、第2子：月 10,000 円 第3子以降：月 15,000 円 ・ 中学生：月 10,000 円 ・ 所得制限限度額以上：月 5,000 円 (所得上限限度額以上は不支給) 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 3歳未満 第1子、第2子：月 15,000 円 第3子以降：月 30,000 円 ・ 3歳から 18歳到達後の最初の年度末まで 第1子、第2子：月 10,000 円 第3子以降：月 30,000 円 <p>※特例給付はなくなり、受給者全員が上記の支給額になります。</p>
支払回数	年3回（2月、6月、10月） ※各前月までの4ヶ月分を支給	年6回（偶数月） ※各前月までの2ヶ月分を支給
第3子以降増額のカウント対象	18歳に到達した最初の年度末まで ※子どもの生計費などの経済的負担が生じている場合に限る	22歳 に到達した最初の年度末まで ※子どもの生計費などの経済的負担が生じている場合に限る

◆受給資格者

支給対象児童を養育する父母のうち、所得の高い方
 ※受給資格者が公務員の方は、勤務先にて手続きをご確認ください。
 ※受給資格者が町外に住民登録がある場合、住民登録地へご申請ください。

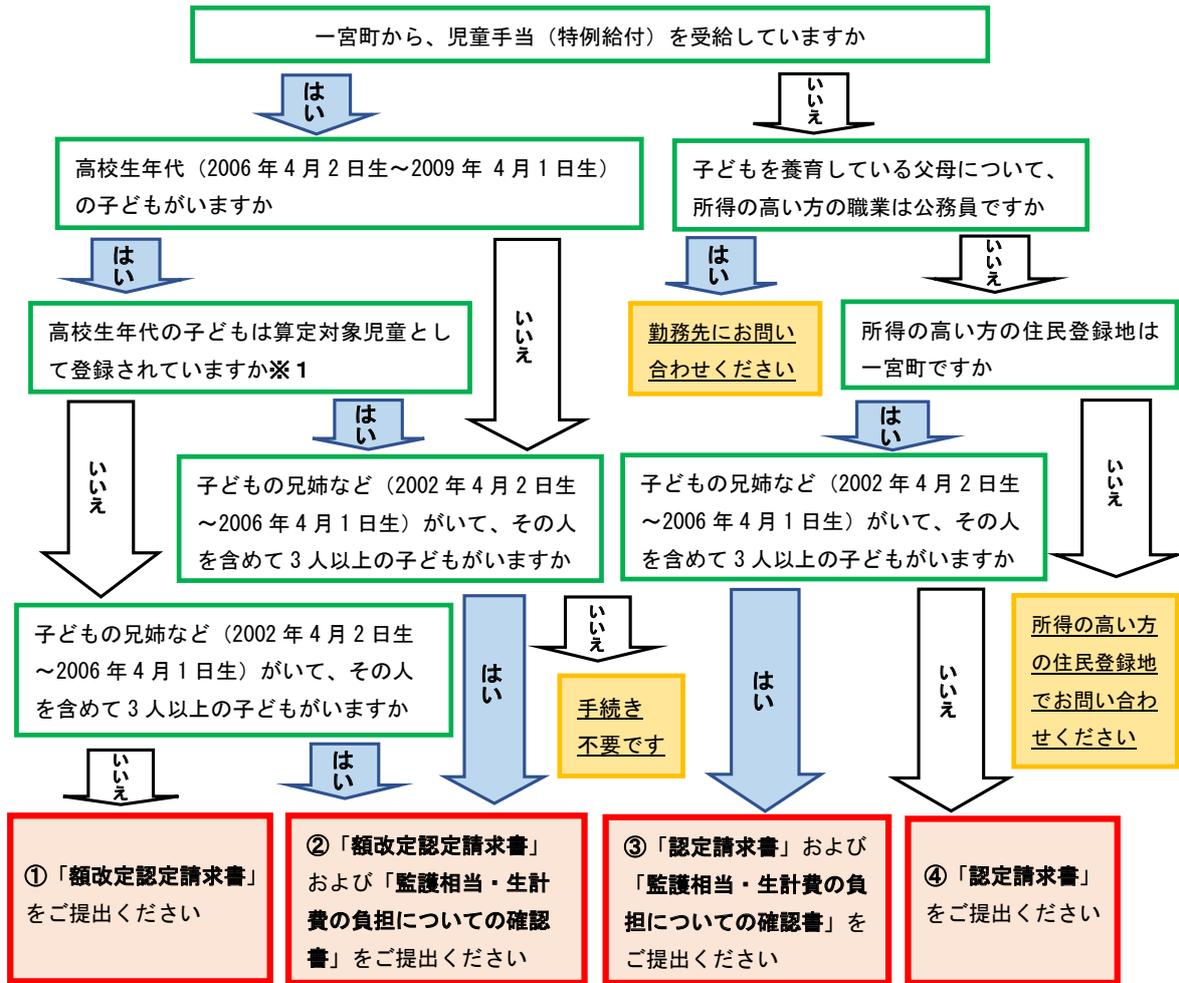
◆申請について

制度改正により申請が必要になる場合があります。各家庭の養育児童数や年代に応じて、必要な手続きをご確認ください。
 ※「申請の手続き要否フロー」参照
 なお、令和6年8月1日時点で、町内に住民登録のある方のうち、0歳から18歳（年度末時点）の子どものいる世帯に対して、8月下旬に通知を郵送しています。



町ホームページ

児童手当 制度改正 手続き要否確認フロー



※1 現在、児童手当を受給しており、一宮町に住居登録されている子どもは、原則算定対象児童として認定されています。
一宮町に住居登録のない子どもや、高校生年代の子どものみ住民登録の異動があった場合などは、算定対象児童として認定されていない場合があります。

必要書類

- ① 「額改定認定請求書」
 - ② 「額改定認定請求書」、「監護相当・生計費の負担についての確認書」
 - ③ 「認定請求書」、「監護相当・生計費の負担についての確認書」、請求者の健康保険証の写し、請求者名義の通帳またはキャッシュカードの写し、個人番号がわかるものの写し
 - ④ 「認定請求書」、請求者の健康保険証の写し、請求者名義の通帳またはキャッシュカードの写し、個人番号がわかるものの写し
- ※0歳～高校生年代の児童が請求者と住民票上別居している場合、「別居監護申立書」および個人番号が分かるものの写し（マイナンバーカード・個人番号記載の住民票など）が必要です。

【問合せ】

子育て支援課 ☎ (42) 1415

◆ 認定通知書・額改定認定通知書の発送は、制度改正による通知書の発送は、改正法が施行する10月以降に発送予定です。

◆ 提出先 子育て支援課

◆ 提出方法 郵送または窓口

◆ 申請期限 9月30日(月)

◆ 必要書類 上記フローを確認のうえ、①から④に該当する方は申請ください。

期限内に提出された方については、12月10日に改正後最初の支払い（10月・11月分）を行います。
令和6年12月期の支払いを確実にするための期限です。10月1日以降も申請の受付は行います。

◆ 申請期限 9月30日(月)

◆ 必要書類 上記フローを確認のうえ、①から④に該当する方は申請ください。

◆ 申請期限 9月30日(月)

◆ 必要書類 上記フローを確認のうえ、①から④に該当する方は申請ください。

◆ 必要書類

令和7年度 認可保育所・認定こども園（保育部）の 入所（園）申し込みを開始します

◆申込受付

施設形態	認可保育所		認定こども園	
施設名	いちのみや保育所	愛光保育園	東浪見こども園 (保育部)	一宮どろんこ保育園 (保育部)
とき	10月28日(月)・31日(木) 午前の部 9:00～11:30 午後の部 14:00～16:30			
ところ	役場2階 会議室			
予約 問合せ	混雑防止のため、事前予約をお願いします。 子育て支援課 ☎(42)1415			

上記日程で都合の悪い方は、子育て支援課で
随時受け付けをします。

- ・期間 10月25日(金)～11月1日(金)
- ・時間 平日 9:00～11:30
14:00～16:30

受付期間後に申し込んだ場合は、期間内申込者の
利用保育施設が決定した後に審査することになり
ますのでご了承ください。

- ・町外の保育施設に入所を希望される方は、早め
にご相談ください。
- ・混雑防止のため、事前予約をお願いします。

【共通事項】

- ・**出産や転入などで令和7年度途中に利用開始を
希望する方もお申し込みください。**
- ・令和7年1月頃に申込者へ利用決定通知書など
を送付する予定です。
- ・申込状況により利用保育施設の調整があります
のでご了承ください。
- ・必要書類は、子育て支援課窓口または各保育施
設で受け取ることができます。またホームペ
ージからダウンロードすることもできます。

※**申込前に、申込案内を必ずご覧ください。**
各保育施設の見学をおすすめします。



町ホームページ

【問合せ】

子育て支援課 ☎(42)1415

【認可保育所、認定こども園保育部】

■利用対象年齢

0歳～小学校就学前

■保育を必要とする事由

保育所などを利用するには、次の①～⑨の
いずれかに該当することが必要です。

- ①就労
- ②妊娠・出産
- ③保護者の疾病・障害
- ④同居または長期入院などしている親族の
介護・看護
- ⑤災害復旧
- ⑥求職活動（起業準備を含む）
- ⑦就学
（職業訓練校などにおける職業訓練を含む）
- ⑧虐待やDVのおそれがあること
- ⑨その他
①～⑧に類する状況として町長が認める
場合

■必要書類

- ①支給認定申請書兼保育所等利用申込書
 - ②健康状況おしらせ表
 - ③同意書
 - ④保育を必要とする事由を証明できるもの
・父母および65歳未満の同居家族分
- ※詳しくは町ホームページをご覧ください

■在所・在園児は在籍中の保育施設を通じて
現況届の提出を依頼します。

町内の認可保育所・認定こども園のご案内

	認可保育所		認定こども園	
施設名	いちのみや保育所	愛光保育園	東浪見こども園	一宮どろんこ保育園
設置経営	一宮町	(福) 一粒の麦福祉会	(福) 一粒の麦福祉会	(福) どろんこ会
定員	85人	80人	幼稚部 15人 保育部 65人	幼稚部 20人 保育部 150人
所在地	〒299-4301 一宮 1201-4	〒299-4312 宮原 69	〒299-4303 東浪見 8077-4	〒299-4301 一宮 8683
電話番号	(42) 2514	(40) 1033	(36) 7726	(44) 7597
認可年月日	S36.5.8	S28.4.1	H28.4.1	H29.4.1
施設構造	鉄筋コンクリート 平屋建	鉄骨 2階建	鉄骨平屋建	木造 2階建
建物延床面積	709.99㎡	567.67㎡	609.79㎡	1385.25㎡
開所時間	平日・土曜とも 7:00～19:00	平日 7:30～18:30 土曜 7:30～15:30	平日 7:00～19:00 土曜 8:00～17:00	平日・土曜とも 7:00～20:00
保育時間	標準時間利用 (最長11時間)	平日・土曜とも 7:00～18:00	平日 7:30～18:30 土曜 7:30～15:30	平日・土曜とも 7:00～18:00
	短時間利用 (最長8時間)	平日・土曜とも 8:00～16:00	平日 8:00～16:00 土曜 8:00～12:00	平日・土曜とも 8:00～16:00
子育て支援事業	<ul style="list-style-type: none"> 産休明け保育・障害児保育 一時保育・庭開放 育児栄養相談 親子教室(入所前児童対象) はらっぱ文庫(絵本貸出) 	<ul style="list-style-type: none"> 産休明け保育 障害児保育 一時保育・庭開放 子育て支援センター 	<ul style="list-style-type: none"> 産休明け保育 障害児保育 一時保育・庭開放 子育て支援センター 	<ul style="list-style-type: none"> 産休明け保育 障害児保育 一時保育・庭開放 子育て支援センター



令和7年度認定こども園
幼稚園入園児募集

◆対象者

平成31年4月2日から令和4年4月1日まで生まれ、幼稚園の希望者
※見学希望の方はご連絡ください。

東浪見こども園

◆願書配布期間

10月1日(火)から11日(金)

午前10時から午後3時

◆申込書受付・面談

10月16日(水)午後2時から3時

※以降も随時受付・面接を行います。

事前にご連絡ください。

◆ところ 東浪見こども園

(東浪見8077-4)

【問合せ】

東浪見こども園 ☎(36)7726

平日 午前9時から午後5時

一宮どろんこ保育園

◆願書配布期間

10月21日(月)から30日(水)

午前10時から午後3時

◆申込書受付・面談

11月7日(木)午前10時から11時

◆ところ 一宮どろんこ保育園

(一宮060606)

【問合せ】

一宮どろんこ保育園 ☎(44)7597

平日 午前9時から午後3時

人間ドック・脳ドックの
検査費用を一部助成します

国民健康保険・後期高齢者医療制度に加入している方を対象に、病気の早期発見、健康維持・増進に役立てていただくため、人間ドックと脳ドックの検査費用を一部助成します。

◆資格要件

左記の全ての要件を満たしている方。

	国民健康保険	後期高齢者医療制度
資格	一宮町国民健康保険に1年以上加入している方	町に住所があり、千葉県後期高齢者医療制度に加入している方
年齢	満35歳以上	満75歳以上
税金保険料	納付期限到来分の国民健康保険税を完納している方	納付期限到来分の後期高齢者医療保険料を完納している方
その他	助成を受けて人間ドックを受診してから1年以上経過している方・脳ドックは、2年以上経過している方	

◆助成額

検査費用の7割(人間ドックの助成限度額は6万円、脳ドックの助成限度額は3万円)を助成します。

◆申請方法

- ①医療機関へ予約をします。
- ②受診日の2週間前までに窓口で申請ください。(申請時には、被保険者証が必要です。また、医療機関からの受診案内などがありましたらお持ちください。)

※補助対象の医療機関は、町ホームページをご覧ください。お問い合わせください。

◆受診方法

申請後、「短期人間ドック利用承認書」と「短期人間ドック利用券」を郵送します。こちらを持って医療機関を受診ください。

受診当日、助成額を差し引いた費用を医療機関へお支払いください。
※助成額は、短期人間ドック利用券に書いてあります。

※ご注意ください

同じ年度内に、町で実施している特定健康診査・健康診査を受診した場合は、人間ドックの助成対象になりません。

また、人間ドックの助成を受けた方は、特定健康診査・健康診査を受診することができません。

【問合せ】住民課 ☎(42)1423

大腸検診のお知らせ

10月2日(水)・3日(木)に大腸検診(検査容器の回収)を実施します。次に該当する方に通知・検査容器をお送りします。

- ①過去3年間で受診歴のある方
- ②今年度すでに申し込みをされている方
- ③令和6年4月1日現在40歳の方

①から③以外の方で、受診を希望される方はお問い合わせください。

◆検査内容 便潜血検査

◆対象者

令和6年4月1日現在40歳以上の方

◆ところ 保健センター

◆費用 500円

この機会にぜひ受診ください。

【問合せ】

福祉健康課 ☎(40)1055

**高齢者インフルエンザ定期
予防接種費用を一部助成します**

◆対象者

接種当日に町に住民登録のある昭和34年12月31日以前生まれかつ満65歳以上で接種を希望する方
※対象者には9月末に通知します。
※実施期間中に65歳になる方は、順次通知します。

※60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）も対象になりますので、希望する方はお問い合わせください。

◆期間

10月1日から令和7年1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

※1月に予防接種を希望される方はお問い合わせください。
3,000円を上限に助成します。（生活保護世帯の方は、全額助成）
※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。

【問合せ】

福祉健康課 ☎ (40) 1055

**子どものインフルエンザ任意
予防接種費用を一部助成します**

◆対象者

今年度より、子どものインフルエンザ予防接種費用を一部助成します。

予防接種は、インフルエンザウイルスの感染を完全に阻止する効果はありませんが、発病予防や発病後の重症化に一定の効果があります。

任意接種となりますので、かかりつけ医とご相談のうえ、接種をお願いします。

※対象者には9月末に通知します。

対象者	接種回数	助成回数	助成金額
生後6か月以上 13歳未満	2回	2回	1回につき 3,000円(上限)
13歳以上の中学生	1回	1回	3,000円(上限)

※生活保護世帯および教育委員会が認定した準要保護児童生徒（その世帯に属する乳幼児を含む。）の場合は、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。

◆期間

10月1日から令和7年1月31日（年末年始などの休診日を除く）

【問合せ】

福祉健康課 ☎ (40) 1055

**新型コロナウイルスワクチン定期予防
接種費用の一部を助成します**

◆対象者

①接種当日に町に住民登録のある満65歳以上で接種を希望する方

※対象者には9月末に通知します。
※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）も対象になりますので、希望する方はお問い合わせください。

◆接種費用

原則有料
（生活保護世帯の方は、全額助成します）

※接種期間や助成金額などの詳細は、**10月号でのお知らせ**します。

【問合せ】

福祉健康課 ☎ (40) 1055

就学時健康診断のお知らせ

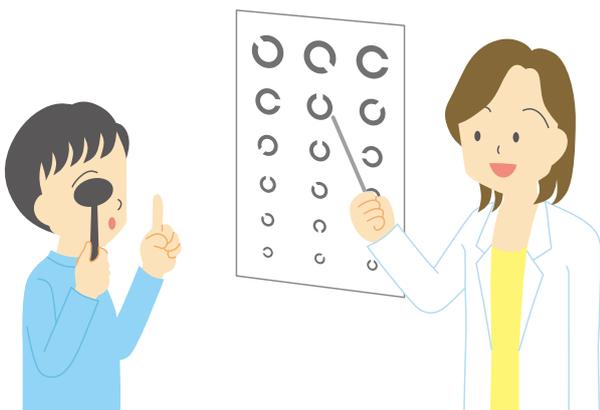
令和7年度に小学校へ入学する子ども（平成30年4月2日から平成31年4月1日生まれ）を対象に、各小学校で就学時健康診断を行います。詳しくは、9月下旬に送付する案内で確認ください。

◆と き

一宮小学校 11月1日（金）
東浪見小学校 11月11日（月）
※両校とも午後1時30分から

【問合せ】

教育課 ☎ (42) 4574



「千葉いのちの電話」第36期
ボランティア相談員募集

「千葉いのちの電話」では、ボランティア相談員を募集します。いのちの電話の活動に関心を持ち、ご協力いただける方の応募をお待ちしています。

◆応募資格

- ①年齢20歳以上
(令和6年4月現在)
- ②資格・経験不問
- ③基礎研修講座と宿泊研修に出席できること

◆研修期間

令和7年4月2日から
令和8年3月21日

◆受講料 有料

◆申込締切 12月20日(金)消印有効
(応募用紙あり)

【問合せ・申込み】

(福) 千葉いのちの電話事務局
(平日 午前9時から午後5時)
☎ 043 (222) 4416
FAX 043 (227) 6911

「千葉いのちの電話」第36期
ボランティア相談員募集事
前説明会・講演会のお知らせ

第36期ボランティア相談員募集に先立ち、事前説明会と講演会を実施します。

◆と き

- ①10月6日(日)
午後2時から3時
(受付午後1時30分から)
- ②11月3日(日)
午後2時から4時
(受付午後1時30分から)

講演会「傾聴の活かし方」
上田将史氏(臨床心理士)

事前説明会 先着50人

◆ところ

千葉市中央区本町3-1-16
C-IDビル

【問合せ・申込み】

(福) 千葉いのちの電話事務局
(平日 午前9時から午後5時)
☎ 043 (222) 4416
FAX 043 (227) 6911

商工会女性部

花壇ボランティア

一宮町商工会女性部は、上総一ノ宮駅前にある花壇の植え替えや手入れなどのボランティア活動をしています。お立ち寄りの際には、ぜひご覧ください。



【問合せ】

一宮町商工会 ☎ (42) 3089

長生農業フォーラム2024開催

「農産物の新たなホライズン～未知の市場を切り開く勇気～」をテーマに、物流の変化が起きている2024年の中で様々な販売をしている生産者の講演や農産物の流通・マーケティングの専門家を交えたパネルディスカッションを行います。

併せて、長生都市農林業功労者表彰式、地域農産物の展示即売会、特産品抽選会も実施されます。どなたでも参加できます。ぜひ足をお運びください。

◆と き 11月19日(火) 12:00～16:00 ※即売会 12:00～

◆ところ 長生村文化会館 ※参加費無料

◆申 込 10月21日(月)までに、お問い合わせください。

【問合せ】産業観光課 ☎ (42) 1428

千葉司法書士会茂原支部～無料法律相談会～

- ◆と き 10月5日(土) 10:00～12:00・13:00～15:00 ※予約不要
- ◆と ころ 茂原市総合市民センター(茂原市町保13-20)
- ◆相談内容
 - ・不動産の相続、売買、贈与などの登記に関すること
 - ・会社、法人の登記に関すること
 - ・債務整理、成年後見などの法律に関すること

【問合せ】千葉司法書士会茂原支部 司法書士 宮田祐志 ☎(36)2344

千葉県行政書士会～行政書士による無料相談会～

- ◆と き 10月12日(土) 10:00～16:00 ※予約不要
- ◆と ころ 茂原ショッピングプラザ アスモ(茂原市高師1735)
- ◆相談内容
 - ・相続手続きと遺言書作成 ・農地法や宅地開発手続き
 - ・成年後見制度 ・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 ・在留資格など国際業務に関すること
 - ・建設業など各種許認可申請に関すること

【問合せ】千葉県行政書士会 長夷支部 竹村 ☎090(3211)5208

千葉地方・家庭裁判所千葉一宮調停協会～調停手続相談会～

民事・家事調停委員による調停手続相談を実施します。

調停とは、裁判所の調停委員が問題解決のため、紛争を抱えた当事者の間に入り、話し合いにより解決を図っていく制度です。

- ◆と き 10月20日(日) 10:00～15:00(1件あたり30分程度) ※予約不要
- ◆と ころ 茂原市総合市民センター(茂原市町保13-20)
- ◆相談内容
 - ・離婚、養育費、相続、扶養などの家庭内の悩みごと
 - ・金銭、土地、建物、交通事故などの悩みごと

お困りの方は、解決の糸口を見つけてみませんか。

【問合せ】千葉地方・家庭裁判所一宮支部 ☎(42)3531

※調停手続相談会に関することであることをお伝えください。

長生特別支援学校～しおかぜ祭～

長生特別支援学校では、しおかぜ祭(文化祭)を開催します。

- ◆と き 10月19日(土) 9:30～14:30
- ◆内 容
 - ・オープニング～長養太鼓演奏～
 - ・劇発表～小学部～
 - ・作業製品販売(花苗、焼き物、手工芸品など)～中学部・高等部～
 - ・外部団体の販売なども予定
 - ・フィナーレ(児童生徒の感想発表などのみで販売はありません)

※校内での飲食は食堂をご利用ください。

【問合せ】長生特別支援学校 ☎(42)2470

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、町ホームページをご覧ください。

【問合せ】企画広報課 ☎（４２）２１１３



ポリテクセンター君津 受講者募集のお知らせ

ポリテクセンター君津は国が設置・運営する公共職業訓練施設です。

求職者の方々が再就職に有利となる専門的な知識や技能を習得するための職業訓練を無料で行っています。

対 象	離職中または転職を考えている方
募 集 科	①CAD／機械加工科12月生（6か月訓練） ②産業機械オペレーション科1月生（4か月訓練）
内 容	①金属加工の仕事に必要なCADソフト・工作機械の使い方を学びます。 ②荷役機械・建設機械に関する8つの資格が取得できます。
受 講 料	無料 （テキスト代などは自己負担1～2万円程度）
募 集 期 間	①9月9日（月）～10月22日（火） ②10月7日（月）～11月19日（火） ※申し込みは管轄ハローワークへ
見学会日時	毎週火曜日 13：00～ ※電話で申し込みください。



【問合せ】ポリテクセンター君津 訓練課 ☎ 0439（57）6313

家を守る

人 職 塗 家

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。

fine ☎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

令和6年度後期技能検定のお知らせ

職業能力開発協会では、技能者の技能習得意欲を増進させるとともに技能の向上を図り、産業の発展に寄与するため技能検定を実施しています。

ご興味がある方はお問い合わせください。

等級	特級、1級、2級、3級
職種	<p><1級、2級、3級（一部職種）>（37職種48作業） 鋳造、工場板金、機械検査、自動販売機、油圧装置調整、時計修理、縫製機械整備、農業機械整備、婦人子供服製造、製本、パン製造、菓子製造、建築大工、配管、鉄筋加工、防水施工、電気製図、塗装、機械加工、他</p> <p><特級>（25職種） 鋳造、機械加工、金型製造、金属プレス加工、機械検査、工場板金、半導体製品製造、自動販売機調整、内燃機関組立て、建設機械整備、婦人子供服製造、パン製造、他</p> <p>※詳細は、https://chivada.or.jp をご覧ください。</p>
受験資格	原則として各職種とも所定の実務経験が必要
受験手数料	<p><一般>実技 18,200円 学科 3,100円 ※年齢などにより、手数料が異なる場合があります。</p>
受付期間	10月7日（月）～18日（金）
試験日程	12月5日（木）～令和7年2月16日（日）
合格発表日	令和7年3月14日（金）

【問合せ・受付】 千葉県職業能力開発協会 技能検定課

☎043（296）1150

第2回東千葉メディカルセンター公開講座

- ◆とき 10月17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 耳鼻咽喉科 医長 伊藤 江里奈 医師
- ◆内容 耳が聞こえにくいと認知症になりやすい！？



地方独立行政法人 東金九十九里地域医療センター

東千葉メディカルセンター
EASTERN CHIBA MEDICAL CENTER



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

相談室

まずは相談してみませんか？
～ 10月相談日～【要予約】
人権相談

- ・と き 10月3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 10月3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 10月10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 10月15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】
9月18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 10月24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、
家族に関する事など

※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6年9月発行 Vol.206

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。

前列左から馬淵町長・大場協会会長・竹之内教育長
後列左からソフトボール吉野監督（協会幹事長）・バドミントン関監督・テニス佐竹協会評議員・ゴルフ高師監督



今年もスポーツ王国は健在だった。

第65回長生郡民スポーツ大会で一宮町が2年連続総合優勝。

8月9日（金）、役場4階議員控室で第65回長生郡民スポーツ大会の優勝報告会兼優勝旗引渡式を行いました。今年の大会は17競技20種目で行われ、そのうち当協会加盟のクラブを中心にチームを結成した一宮町は7競技9種目で優勝、5競技5種目で準優勝、2競技2種目で3位と得点を重ね、総合得点39.0を獲得。2位の長生村22.0を圧倒して総合2年連続優勝を果たしました。

この日はスポーツ協会から大場会長、吉野幹事長をはじめ優勝種目の監督・役員が役場4階の会場に集結。試合等で出られない種目の監督を除くバドミントン男女（関監督）、ゴルフ（高師監督）、

テニス男女（佐竹評議員）、ソフトボール（吉野監督）の4競技が出席。町から出席の馬淵町長、竹之内教育長に今回の大会を総括して報告、大場会長から馬淵町長に総合優勝旗が手渡されました。人口減、アスリートの高齢化、夏場の異常高温など大会実施への環境は悪化をたどっていますが、一宮町はNPO法人一宮町スポーツ協会のもとジュニアからシニアに至るまで多くのアスリートが集結。町内はもちろんのこと千葉県を舞台にいろいろな競技で活躍を重ね、長生郡のスポーツの発展とアスリートたちの交流を支えています。



歴史は動いた。

小学生日本一を決める全少。第24回全日本少年少女空手道選手権大会
小学生1～6年生による男子、女子の組手および形競技の個人戦で、学年別、男女別それぞれ各都道府県の代表選手が日本一を競う選手権大会。この大会に一宮空手道に所属する平田紗楽（3年生）、神馬李桜（6年生）、神馬朱桜（4年生）の3選手が千葉県大会を勝ち抜いて出場し、3人揃って緒戦を突破。続く2戦目で敗退となりましたが、一宮町の空手道に新しい歴史の幕を上げてくれました。



堂々3位。

真夏の3日間を戦い抜いた少年たち。第32回コスモス国際親善少年野球in市原大会
開会式の翌日8月11日からプレイボール。初戦は12点差の一方的な勝利。ゼットエーボールパークに舞台を移した2戦目は強豪との打撃戦を1点差で下し、迎えた3戦目の準々決勝。1点差でリードを奪われていたものを途中逆転の1点差で勝利して準決勝進出。準決勝は相手に常に大きなリードを奪われて、そのまま試合終了。悔しい結果となったものの猛暑の中戦い抜いた実績は、堂々の成績と言えるものです。



闘志は色褪せない。

伝統はこうした一歩から生み出される。第58回全国道場少年剣道大会
千葉県内での厳しい予選を勝ち上がり、尚武会剣士の力だけで出場権を得た全国道場少年剣道大会。小学生の部は7月30日に日本武道館で開催されました。全国から選りすぐりの少年剣士が頂点目指して竹刀を交えるこの大会、尚武会の選手もひとつでも上を目指して試合に臨みましたが、残念ながら1回戦敗退となってしまいました。しかしそのスピリットはきっと次に受け継がれるに違いありません。

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

残暑厳しい9月ですが、自然は初秋を知っています。可愛い小花の「センニンソウ」が咲き乱れています。この「センニンソウ」や「アキカラマツ」はキンポウゲ科の有毒植物です。ナス科の「ヒヨドリジョウゴ」の赤い実、ハマウツボ科の「ナンバンギセル」なども、この時期に咲く個性的な野草ですが、有毒植物です。有毒といっても食べなければ大丈夫で、触ったくらいなら何の心配もありません。その他有毒ではない「ツリガネニンジン」「ヤマハギ」「野菊類」も咲き始めます。可愛い花は癒しです。ぜひ足を運んでみていただくと嬉しいです。

憩いの森の作業日は毎月第2日曜日です。植物の観察会は、第4火曜日になります。皆さんのご参加お待ちしております。



ヒヨドリジョウゴ



ツリガネニンジン

【問合せ】

「憩いの森を育む会」 藤野

☎0800(5954)5611

一宮ネイチャークラブ 古代米と秋の里山

暑さが残っても夏終盤の松子では、ススキ、クズなど秋の七草や野菊が咲き始め、秋の気配を感じることができます。

一宮では、8月のお盆頃には稲刈りが始まりますが、松子で育てている緑米（古代米）は、8月下旬ようやく黒い花穂が伸び、開花が始まります。普通のお米よりも2か月以上遅く、収穫時期は10月末から11月です。古代米は大昔から作られてきた米の原種やそれに近い種類です。その古代米にもいろいろなものがあり、黒米などは成長が早く草丈もとても高くなり普通のお米と同じ時期に収穫できますが、成長にむらがあり、実もこぼれやすい性質があります。



【問合せ】

増田090(80045)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。

会員登録中！

ちょっと大げさな言い方ですが、ブタの先祖がイノシシであるように、今、私たちが食べている普通のお米は、古代米から改良されてきました。様々な品種があるお米を見ると、その歴史を感じるようになります。



子育て支援情報 10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 10月16日(水) 10:00～ ◆内容 『イソップ物語』ほか
◆子育て相談室「コアラ組」※要予約	◆とき 10月4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きます。	◆とき 10月1日(火)、15日(火) 各日8組 10:00～11:00(受付9:45) ◆内容 『ハッピーハロウィン!』
◆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 『いろいろな秋』 ◆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 10月22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、おしゃべりしたり、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
◆ハロウィンパーティー♪ ※予約不要・参加費無料 仮装してハロウィンにちなんだレクリエーションを楽しもう♪ 10月31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

◆ハロウィンパーティー♪ ※予約不要・参加費無料 仮装してハロウィンにちなんだレクリエーションを楽しもう♪ 10月23日(水) 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 ハロウィン製作 10月18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
---	--

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「事前に知っておきたい老年症候群」のお話です。

老年症候群とは、加齢に伴う心身の機能低下で、診察や介護を必要とする症状や徴候の総称です。

代表的な症状・徴候としては、摂食・嚥下障害、体重減少、関節・身体の痛み、圧迫骨折、歩行障害・転倒、易感染性、認知機能障害、うつ、せん妄、頻尿・失禁、難聴、視力障害などがあります。

なるべく早めに気づいて対処したいものを紹介していきます。

転倒・歩行障害

～気づいたら早めの受診を～

歩行は、筋肉や骨、関節などの運動器系と、末梢運動神経、小脳などの神経系が協調しながら制御されており、それらの系統に何らかの障害が起きると転倒や歩行障害が起こります。パーキンソン病などの病気が原因の場合も少なくありません。歩き方が変わっても本人は気づかないことが多いので、気づいた人が受診を勧めてください。

失禁

～放置しているうちに生活が不活発に～

尿意を感じた時、トイレまで我慢できずに漏らしてしまう切迫性尿失禁と、咳をしたり笑ったりしたときに腹圧が上がって起こる腹圧性尿失禁が多いです。年だから…と放置されがちですが、外出がおっくうになるなど生活が不活発になりやすくなります。

このような症状がある場合は泌尿器科などの受診をお勧めします。何らかの病気が原因で起こる場合は治療して改善することもあります。



不眠 ～外出の機会を増やし、睡眠リズムを整える～

高齢前期の不眠は、悩みがあるのなど自分で原因に思い当たることが多いですが、高齢後期になると慢性疾患の影響や睡眠リズムの変化などで起こる場合が出てきます。外出や社会交流の機会を増やす、デイサービスなどを利用することで睡眠リズムを整えていくようにしましょう。

うつ病やうつ状態の場合もあります。家族との別れや退職などの喪失体験が原因で不眠になることも多く、孤立しないように配慮が必要です。高齢者のうつ病は認知症と間違われる場合が多いので早めの受診をお勧めします。



●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

睡眠の質を高めて、
心も体も健康に過ごしましょう

睡眠は、どの年齢においても健康の増進や維持に大切な休養です。睡眠不足は、日中の眠気や疲労、頭痛などの体の不調、心の不調、注意力の低下などの影響を及ぼします。また、睡眠不足や様々な睡眠問題が慢性化すると、生活習慣病にかかるリスクを高めることがわかっています。そのため、日常的に質・量ともに十分な睡眠を確保することが大切です。



睡眠の推奨事項一覧

対象者※	推奨事項
高齢者	<ul style="list-style-type: none"> 長い床上時間が健康リスクとなるため、床上時間が8時間以上にならないことを目安に、必要な睡眠時間を確保する。 食生活や運動などの生活習慣や寝室の睡眠環境などを見直して、睡眠休養感を高める。 長い昼寝は夜間の良眠を妨げるため、日中は長時間の昼寝を避け、活動的に過ごす。
成人	<ul style="list-style-type: none"> 適正な睡眠時間に個人差があるが、6時間以上を目安として必要な睡眠時間を確保する。 食生活や運動などの生活習慣、寝室の睡眠環境などを見直して、睡眠休養感を高める。 睡眠の不調・睡眠休養感の低下がある場合は、生活習慣などの改善を図ることが重要であるが、病気が潜んでいる可能性にも留意する。
子ども	小学生は9～12時間、中学・高校生は8～10時間を参考に睡眠時間を確保する。朝は太陽の光を浴びて、朝食をしっかりとり、日中は運動をして、夜ふかしの習慣化を避ける。

※生活習慣や環境要因などの影響により、身体の状態等の個人差が大きいことから、「高齢者」「成人」「子ども」について特定の年齢で区切ることは適当でなく、個人の状況に応じて取組を行うことが重要であると考えられる。

(出典：厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド 2023」)

よい睡眠のポイント

- 朝 ・ 毎日同じ時間に起床する ・ 朝日を浴びて体内時計をリセット
 ・ 朝ごはんを脳のエ너ジーを補給
- 昼 ・ 昼寝は30分以内にとどめる ・ 適度な運動習慣
- 夜 ・ 就寝1～2時間前に入浴し、体を温めてから就寝する
 ・ 音楽、ヨガ、アロマなど自分にあった方法でリラックスする時間をつくる
 ・ 寝室にはスマートフォンやタブレット端末を持ち込まず、できるだけ暗くして静かな環境で眠る



規則正しい生活習慣により、
日中の活動と夜間の睡眠のメリハリをつけて睡眠の質を高めましょう！

【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
なんどでも生まれる	彩瀬まる
オパールのは	桐野夏生
東京ハイダウェイ	古内一絵
娘が巣立つ朝	伊吹有喜
暗殺	柴田哲孝
難問の多い料理店	結城真一郎
バッタを倒すアフリカで	前野ウルド光太郎
リーマンの牢獄	齋藤栄功

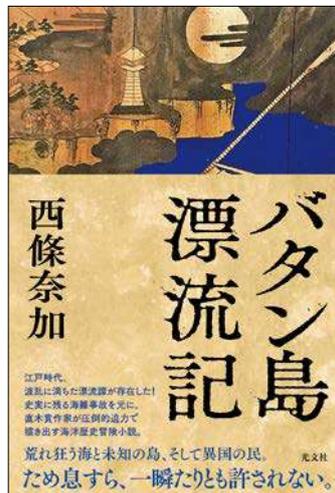
※図書室の開室日は裏表紙のカレンダーに掲載。

【問合せ】 まちの図書室（公民館内） ☎（42）7799

今月の1冊

「バタン島漂流記」

生還は絶望的な状況で、漂流した未知の島から戻るまでを描いた海洋冒険小説。日本の土を踏めるのは…？！



10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（火）	リズム体操	① 13:00～14:00 (受付 12:45～)	20人	10月1日(火)
			② 14:15～15:15 (受付 14:00～)	20人	
	23日（水）	転倒予防体操	① 13:00～14:00 (受付 12:45～)	20人	10月16日(水)
			② 14:15～15:15 (受付 14:00～)	20人	
	31日（木）	慢性痛予防と 介護予防体操	① 13:00～14:00 (受付 12:45～)	20人	10月24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	2日（水）	筋力アップ体操	10:00～11:30 (受付 9:45～)	15人	9月25日(水)
	25日（金）	筋力アップ体操	10:00～11:30 (受付 9:45～)	15人	10月18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。

10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）	11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
親子ふれあい教室（予約制）	21日（月）	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	23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	
あそびの広場	1日（火）・2日（水）・3日（木） 4日（金）・7日（月）・8日（火） 9日（水）・10日（木）・15日（火） 16日（水）・17日（木）・18日（金） 22日（火）・24日（木）・25日（金） 28日（月）・29日（火）・30日（水） 31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 10日（木） 11：00～11：30 ボランティア「赤とんぼ」			

【今月の検診】

大腸検診（回収日）	2日（水） 3日（木）	検診の通知は、以下の方に送付いたします。 ①過去3年間で受診歴のある方 ②今年度すでに申し込みをされている方 ③令和6年4月1日現在40歳の方 ①～③以外の方で受診をご希望の場合は、お問い合わせください。	保健センター
-----------	----------------	--	--------

【10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
10月6日（日）	長島医院 ☎ (42)8800	宍倉病院 ☎ (24)2171	10月20日（日）	牧野医院 ☎ (24)2222	宍倉病院 ☎ (24)2171
10月13日（日）	大木医院 ☎ (23)2546	菅原病院 ☎ (25)1171	10月27日（日）	もといハッピークリニック ☎ (36)3537	公立長生病院 ☎ (34)2121
10月14日（月）	茂原中央病院 ☎ (24)1191	おゆみの中央病院茂原クリニック ☎ (25)7755			

※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10月の予定です。



10
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 燃えるゴミ 親子教室「ひよこ組」	2	3 燃えるゴミ 人権相談 行政相談	4 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」	5 燃えるゴミ
6 九十九里トライアスロン	7	8 燃えるゴミ	9 活性肥料の無料配布 (場所：北部 クリーンプラント)	10 燃えるゴミ 町長室開放日	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
まちな図書館休						
13	14 まちな図書館休	15 燃えるゴミ 法律相談 親子教室「ひよこ組」	16 映画会	17 燃えるゴミ	18 1コース 資源・乾電池ゴミ 2コース 粗大ゴミ 出前保育	19 燃えるゴミ 一宮小運動会
20	21 まちな図書館休	22 燃えるゴミ 「あつまれ!ひよこ組」	23 ハロウィンパーティー	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・乾電池ゴミ 3コース 粗大ゴミ	26 燃えるゴミ 東浪見小運動会
27 農林商工祭 芸能音楽祭	28	29 燃えるゴミ	30	31 燃えるゴミ ハロウィンパーティー		

●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。

- 町県民税(第3期)
- 国民健康保険税(第4期)
- 介護保険料(第4期)
- 後期高齢者医療保険料(第4期)

10月31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(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