

ひと・ゆめ・みらい 地域で創る魅力の郷 南房総

広報

みなみぼうそう



アンテナなし・チューナーなし

アナログテレビで 地デジが見られるフレッツテレビ

2011年春から2015年3月まで ②

社会保険料（国民年金保険料）控除証明書の発行 ③

高齢者のお悩みは地域包括支援センターにご相談を ⑥

市民海外交流研修報告① ⑧

特定健康診査（施設）が受診できます ⑪

環境ポスターコンテスト
最優秀賞作品

小川竜平さん
（11頁に紹介記事）

2010
No.56

11

表紙作品を募集しています

2011年
7月以後も

アンテナ
なし

チューナー
なし

アナログテレビで 地デジが見られる フレッツ・テレビ



（株）オプティキャストはこのほど、フレッツ・テレビ提供エリアでアナログ変換による地上デジタル放送の再送信サービスを、2011年春から2015年3月まで実施すると発表しました。

「アナログ変換」は、地上デジタル放送をアナログ方式に変換して家庭などに提供するもの。つまりフレッツ・テレビに加入すれば2011年7月24日に予定されている地上アナログ放送終了後でも2015年3月までは、デジタル放送対応テレビや地デジチューナーがなくても、今までのアナログ受信機で地上放送を視聴し続けることができるのです。

オプティキャストでは「アナログテレビの継続利用を望むユーザーの声に応えるとともに、アナログテレビの急激な廃棄の抑制、2台目、3台目のテレビ買い替え負担の平準化効果」に寄与することができるとしています。

サービスである「フレッツ光」を通じて、地上放送（デジタル／アナログ）とBS放送（デジタル／アナログ）が受信できるサービスです。もちろんチバテレビも放送大学も受信できます。

※1 利用料金は月々682.5円。＊1 戸建てならテレビを何台つないでも利用料は変わりません。

フレッツ・テレビは、光回線を通じて番組が送られてくるので、地デジもBSも受信アンテナはいりません。地形や物陰などで電波が受信できないとか、雨などの悪天候、高圧線などの影響を受けることもありません。＊2

＊2 アンテナがありませんから台風の後や塩害、経年劣化などのためのメンテナンスの手間もかかりません。

また、オプションで、スポーツ、映画、時代劇、アニメ、音楽など多彩な専門チャンネルも楽しむことができます。

フレッツ・テレビが提供されているのは全国で13都道府県の一部地域だけ。例えば千葉市でも全域で使えるわ

けではありません。南房総市は公設民営方式による光ファイバー整備地域では全国で初めて市内全域でフレッツ・テレビが使えるようになります。

幹線整備、着々と進行

光ファイバーの整備事業は、来年

3月の利用開始を目指し、現在NTT東日本の電話局単位で着々と幹線敷設工事が進められています。10か所ある局のうち、丸山大井、丸山、平久里、七浦局分がほぼ終了し、今後、千倉、和田、三芳、岩井、富浦、白浜局の整備を進めていきます。

幹線から利用者宅までの引き込み線などは、利用申し込みを受けてから、NTTが行います。実際に申し込みが殺到し、工事が込み合うと申し込んでから実際に光ファイバーが使えるまで数か月待たされることもあります。市内電器店や商工会で利用意向把握書を受け付けていますので、なるべく早く提出することを勧めします。

問い合わせ

情報推進課 ☎ 33-1003



光ファイバー敷設工事の様子

～年末調整・確定申告まで大切に保管を～

「社会保険料（国民年金保険料） 控除証明書」が発行されます



国民年金保険料は、所得税および住民税の申告において全額が社会保険料控除の対象となります。その年の1月1日から12月31日までに納付した保険料が対象です。

社会保険料控除を受けるためには、納付したことを証明する書類の添付が義務付けられています。

平成22年1月1日から9月30日までの間に国民年金保険料を納付した人には、「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」が11月上旬に日本年金機構本部から送付されます。年末調整や確定申告の際には必ずこの証明書（または領収書）を添付してください。

10月1日から12月31日までの間に今年初めて国民年金保険料を納付した人は、翌年の2月上旬に送付されます。

家族の国民年金保険料を納付した場合も、本人の社会保険料控除に加えることができます。家族あてに送られた控除証明書を添付して申告し

てください。

「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」の照会は、控除証明書のはがきに書かれている電話番号にお問い合わせください。

控除証明書専用ダイヤル

☎ 0570-070-1117

※固定電話の場合、市内通話料金で利用できます。

I P電話などの人は、

☎ 03-6700-1130

にお電話ください。（通話料金は、全額個人負担）

問い合わせ期限・時間

平成23年3月15日（火）までの平日、午前8時30分から午後5時15分まで

※月曜日（月曜日が休日の場合は火曜日）は、午後7時まで

※第2土曜日は、午前9時30分から午後4時まで

※祝日、年末年始（12月29日～1月3日）は、利用できません。

遺族の人が年金として受給する 生命保険金の税務上の取り扱いが 変わりました

遺族の人が年金として受給する生命保険金のうち、相続税の課税対象となつた部分については、所得税の課税対象にならないとする最高裁判所の判決が本年7月にありました。これにより、税務上の取り扱いが変更されました。

所得税還付の対象者

平成17年分から平成21年分までの各年分について所得税を納めすぎとなっている人について、納めすぎとなった所得税が還付されます。

年金の受給権が相続税や贈与税の課税対象となる場合、実際に相続税や贈与税の納税額が生じなかった人も対象です。

手続き

対象となる人は、税務署で更正の請求または確定申告などの手続きが必要となります。この取り扱いの変更の対象となる人や所得税の還付の手続きについては、国税庁ホームページをご覧ください。国税庁ホームページを閲覧いただくか館山税務署にお問い合わせください。

※平成17年分について、早い人は本年12月末が還付期限です。早めの手続きをお願いします。

問い合わせ

館山税務署 ☎ 22-0101
自動音声の案内に従い、「0」を選択してください。



レンジ事業の活動団体決定

まちづくりチャレンジ事業は、市民活動団体が自主的・自発的に行うまちづくり活動に対する補助金制度です。

高校生からお年寄りまで創意工夫を凝らした

ひくめいざん 低名山倶楽部

「南房総ハイキングコースに
看板設置とガイドツアー事業」
房総半島南部の広域的なハイキングコースの要所へ、統一デザインの看板設置と県内外のハイク客の誘致を行います。

あわコットンクラブ

「コットン・コミュニケーション」
かつて安房の地で盛んだった日本棉にほんめんの栽培普及と手仕事に対する再認識を目的に、学校や体験型農園、老人会などへ綿わたの苗を配布しワークショップを行います。

南房総・平和をつくる会

「戦後65年 未来へ語り継ぐ『声』と『もの』」
地域の人が体験した戦争実態を後世に伝えるため、戦争体験記録集の冊子作成と、考古学の専門家を招いた戦争遺跡の考古学的調査演習を行います。

上瀬戸老人クラブ

「年寄りも元気いっぱい、
上瀬戸『ジーバ』プロジェクト」
薬草の研究と栽培を通じた健康増進と販売活動を行います。また、専門相談ドクターと連携した勉強会を開きます。

千葉県立安房拓心高等学校土木部

「ふるさと和田共歓ハイキング事業」
ハイキングコース（JR和田浦駅から海岸通り、和田漁港、真浦天畑もうらでんぼたけ、白渚浅間山しらすかせんげんやま、安房拓心高校、JR南三原駅、全長7.2km）の整備と真浦天畑保存会やくじら食文化おかみさんの会と協働イベントを開催します。

チャレンジ
コース

9団体
(補助金30万円)



公開プレゼンテーションの様子

グリーンクラブ

「きんせん花を作ろう」
日本一の生産を誇る金せん花の栽培を通じた体験から、地域愛と定住意識を醸成します。

市民提案型まちづくりチャ

地域資源の活用や、福祉・文化などの分野でさまざまな活動を展開しています。

NPO法人生活自立研究会

「障がい者と市民との交流事業」

地域住民との交流を深めることを目指し、マテバシイを利用した椎茸栽培を行います。

オーイ 01 元気会

「地域の活性化事業」

地域で未活用の資源（栗・竹の子）活用に向けた勉強会、講習会、試食会などを行い、地域の皆さんの元気を取り戻していきます。

岩井ひまわり咲かせ隊

「遊休農地を活用した花の景観形成 (ひまわりの栽培)」

富山ふれあいスポーツセンター付近の遊休農地で景観作物のヒマワリを栽培し、夏季観光シーズンの新しい見どころを創出します。

南房総エコ・クリーン

「エコ・クリーン事業」

家庭などのゴミ堆肥化への支援活動や講座開催など市民とともに考え歩む学習活動を行います。

里山保全「自然塾」

「里山の樹々からのメッセージの伝達」

里山や付近の施設内の主要な樹々へ樹種・樹名・推定年齢などを記載したプレート（地元産木材を活用）の作成と掲示を行います。

NPO法人南房総発見隊

「『南房総ちゃんねる』創設・普及プロジェクト」

南房総地域の情報や名所・名跡を紹介するショートムービー「南房総ちゃんねる」を企画・製作し、地域の魅力をピーアールし産業や観光の活性化を図ります。



エコム ちくとう ECOM竹燈

「竹燈ライトアップと竹燈づくり体験」

市内にある道の駅とタイアップした竹燈ライトアップを行い、観光客や市民を幻想的な世界へ誘います。また、水仙まつり（1月中旬）では、竹燈づくり体験を行います。

南房総エコネット

「市内主要河川の簡易水質調査事業」

市内を流れる主要河川で、調査地点を決めて定期的な水質検査を行います。

問い合わせ 市民協働課 ☎ 33-1005

高齢者のお悩みは地域包括支援センターにご相談を



管理者・主任介護支援専門員
吉村 国郎
南房総市地域包括支援センター
リブ丸山

に受け止めます

- ・より良い生活を送るため、介護保険だけでなく、活用できる制度や地域資源を紹介します。
- ・家庭訪問による高齢者の生活の実態把握に努めます。

②介護予防ケアプランを作ります

- ・検診で介護が必要となる可能性が高いと評価された人や、要支援と認定された人に介護予防のためのケアプランを作成します。

- ・介護保険の申請手続きが出来ない人には代行で申請します。

③高齢者の権利を守ります

- ・消費者被害や高齢者虐待を早期に発見し、問題解決に向けて支援します。

- ・必要に応じて、成年後見制度の利便を手伝います。

④さまざまな角度から高齢者を支えます

- ・介護サービスを利用する際に欠かさない、ケアマネジャーを支援します。

- ・援助が必要な人の見守りや助け合いが地域ぐるみで出来るように、

関係機関と連携を深めていきます。

地域の見守りが大切です

地域包括支援センターが訪問している中で、前回は元気だった人が急に体調を崩していたり、物忘れが進んでいたといった変化に、なんともいえない気持ちがかみ上げてくることがあります。私たちの訪問は1か月または数か月空いてしまい大切な変化を早く察知することが難しいときがあります。

必要な時機を逃さない支援を提供するためにも、近所の人による見守りの目や声かけが、そしてなにより家族の絆が、地域で暮らす高齢者にとって欠かせないものです。

悩みごとを相談してください

高齢者の皆さん、安心して過ごせていますか？悩みごとはありませんか？少しでも私たちに相談してみてください。

これから、もっと皆さんの家に伺います。高齢者の抱える悩みを知り、不安解消に役立ちたいと考えています。家庭訪問の際は、身分証明書を携帯してきます。

つらい気持ち、心配なことを話してみよう。一人で抱え込まず、時々は息抜きをする。これは不安やストレスをためない方法の一つだそうです。年をとらない人はいません。あなたも、周りの人も、いつかは誰もが世話になったり、介護をする・される経験をするでしょう。

地域包括支援センターは、高齢者に寄り添い、住みなれた地域でその人らしく安心した生活を送るためには何が必要なのか、ともに考え支援していきます。

問い合わせ

市地域包括支援センター リブ丸山
☎40-1277
高齢者福祉課 ☎36-1154

高齢者人口約36%

平成22年4月の南房総市の人口は約4万3800人、その内65歳以上の高齢者人口は約1万5700人で約36パーセントを占めています。人口は減っている一方で65歳以上や75歳以上の人口はともに増加しています。高齢者の一人暮らしも増え、さまざまな問題を抱えている人も多いと思います。

地域包括支援センターの仕事

①高齢者のさまざまな相談を総合的

行政改革推進委員に委嘱状を交付

10月18日(月)に、市行政改革推進委員会が開催され、再任を含む新委員15人に石井市長から委嘱状が交付されました。任期は平成24年までの2年です。委嘱のあと、委員の互選により、会長に栗原保博委員、副会長に大和田慎一委員が選出されました。



委嘱状を交付する石井市長

推進委員会は、平成26年度までの計画期間とする第2期行政改革推進計画の進捗管理などについて審議を行います。

委嘱された委員(順不同・敬称略)
 穂積徹雄、岩撫善隆、小芝京子、大和田慎一、鈴木利恵、鈴木健史、春原健二、羽山光枝、青木正孝、吉田弥一、栗原保博、飯田彰一、鈴木直一、庄司芳夫、伊藤綾子

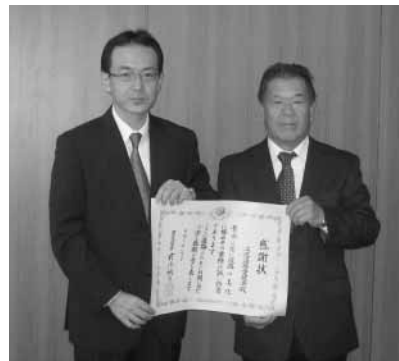
国土交通大臣表彰
和町上区道路愛護会が受賞

日ごろの道路環境美化活動が認められ、上区道路愛護会(眞田博文会長ほか94人・和町地区)が国土交通大臣表彰を受賞しました。

今回受賞された上区道路愛護会は、地域内の県道・市道沿いの清掃や草刈りを初め、側溝の維持管理などの作業を続けています。

特に毎月第1日曜日に実施している「ふるさと美化運動」には多くの会員が積極的に参加し、長年にわたつてのボランティア活動の功績が高く評価されました。

眞田会長は「高齢化が進むなか、地元でできることは地元でやっていきたい」と受賞を喜んでいました。



石井市長に報告する眞田会長(右)

自主学習塾
「土曜スクール」始まる

保護者や有志などで運営する「土曜スクール」が10月2日(土)、富浦地区のとみうら元気倶楽部交流室で始まりました。参加した富浦、富山の中学3年生19人は、午前中の3時間、英語、数学、英数補習(学習の進め方指導)の指導を受けました。



受講生に指導する進学塾講師

都市部に比べ、学習機会や学習への刺激が少ない南房総地域に住む生徒の学力向上が目的。中学生の土日の過ごし方のなかに勉強する時間を設ける、というのも始めた理由の一つです。

講師は君津市に本部がある進学塾から派遣され、来年2月まで毎週土曜日に開校されます。

福祉に寄付

10月12日(火)、三芳地区在住の渡辺勇さんから福祉に役立ててくださいと、市に現金1万6900円の寄付がありました。

「なんぼーくん」に決定

内房、朝夷の商工会などで組織する安房郡市商工会青年部連絡協議会で募集していたマスコットキャラクターの名前が決まりました。

県内や東北・関西から403件の応募があり、「なんぼーくん」の応募が多かったため、抽選で県内在住の笹生さなえさんが当選しました。

名前の由来は「南房(なんぼう)」から。協議会では等身大の着ぐるみも製作しており、「なんぼーくん」をさまざまなイベントに参加させ、南房総地域の活性化に役立てようと考えています。



協議会の三瓶会長から賞品渡される笹生さん親子(左)

平成22年度 市民海外交流研修報告①

7月25日から8月12日まで、
高校生海外派遣に参加した、佐藤史織さんの
交流研修報告を紹介します。

木更津総合高校1年

佐藤 史 織さん

私は、7月25日から8月12日までオーストラリアに行ってきました。オーストラリアでは学校体験とホームステイです。11人の小集団での参加でした。

私がホームステイしたお宅は、お父さんがジャスティンさん、お母さんがパトリナさん、子どもが13歳のクロイと10歳のエミリーの4人家族でした。とても明るい感じで私を出迎えてくれました。

私は初めて1人でのホームステイだったので、とても不安でしたが家族全員が私に優しくしてください、少しづつ緊張がほぐれていきました。

「食文化」について興味があった私は、主食の違いやご飯の炊き方の違いを感じる事ができたり、和食とは違いカロリーの高そうなピザ、油をたくさん吸収するポテトなどを口にする機会が多かったです。

野菜は生で食べるより温野菜で食べました。28日からフェアヒルズ高校で

の学校体験でした。

スクールバディーのメラニーと一緒に授業を受け、映画を見る授業や音楽、数学などの授業体験をしました。また、たくさん生徒が私に話しかけてきてくれてとても嬉しかったです。

一番気づいたことは、生徒みんなが男女関係なく、とても仲が良いということです。挨拶の方法も日本とは違いスキンシップが多かったです。

休み時間と授業のけじめがついていて授業中は先生の話をしつかり聞いていて一人一人がはっきりと意見を言っていて、日本の授業の受け方は違うと感じました。

今回、南房総市の案内でオーストラリアに行き、リーダーをはじめ一緒にいった仲間、オーストラリアで出会った友達、ホームステイ先の家族と出会うことができ本当に良かったです。一日一日貴重な生活を送り、あつという間

に帰る日になってしまいました。学校で別れる時、今まで我慢していたものが一気に流れてしまいました。別れがこんなにも辛いということをその時に初めて知りました。

私はこの体験を通して、夢に一歩近づけた気がします。お世話になりました。ありがとうございました。



オーストラリアの友人と私（左）



オーストラリアでの休日



ハイスクールでの楽しいひととき

環境ポスター・環境標語 コンテストの入賞者発表!!

—ご応募ありがとうございました—



市では、市民の皆さんが環境問題に関心を深めていただけるよう環境ポスターと環境標語を募集したところ、環境ポスターに627点、環境標語に403点の作品が寄せられました。

ご応募いただいた皆さん、ありがとうございました。
 入賞者は次のとおりです。(敬称略)



環境ポスター

- ◆最優秀賞 おがわ 小川 りゅうへい 竜平 (白浜小4年)
- ◆特別賞
 - 市長賞 ねはし 根橋 まゆ 真由 (三芳小6年)
 - 教育長賞 わたなべ 渡部 けんた 健太 (朝夷小6年)
 - 環境審議会議長賞 おかだ 岡田 かほ 伽穂 (八束小4年)
- ◆優秀賞
 - 4年生の部 たかなし 高梨 ゆう 裕 (丸小4年)
 - 5年生の部 あらい 荒井あゆみ (忍戸小5年)
 - 6年生の部 こもおが 薦岡 ふうか 楓果 (和田小6年)
- ◆優良賞
 - やました 山下 あやの 彩乃 (岩井小5年)、たかなし 高梨 しゅん 駿 (平群小5年)
 - かまた 鎌田 えり 恵璃 (富浦小6年)、ねがた 根形 なな 奈々 (八束小6年)
 - まつむら 松村 ののか 穂乃香 (三芳小4年)、あんざい 安西 しゅう 翔 (長尾小4年)
 - よしだ 吉田 めぐみ 愛美 (白浜小5年)、はやかわ 早川 ななみ 七海 (七浦小4年)
 - はやと 早戸 めいか 明花 (忍戸小6年)、さいとう 齊藤 れい 怜 (朝夷小6年)
 - ふくはら 福原 つかさ 典 (健田小5年)、とよくら 豊藏 あすか 明日香 (南小4年)
 - よしだ 吉田 ゆずな ずな (丸小5年)、おおしま 大島 たける 健 (南三原小4年)
 - さの 佐野 しゅんすけ 舜典 (和田小4年)

環境標語

- ◆最優秀賞 ふくはら 福原 さちな 幸奈 (千倉中3年)
 「家庭から 流さず守る 青い海」
- ◆優秀賞 こいけ 小池 あきら 明 (一般)
 「仕分けよう 地球を救う 資源ごみ」
- ◆優良賞
 - あべ 阿部るりか (富山中3年)
 「育ててみよう 笑顔と緑 明るい市」
 - ほりえ 堀江 みさき 美咲 (千倉中1年)
 「エゴはだめ みんなでやろう エコ活動」
 - いしい 石井いずみ (一般)
 「大切に 最後まで使いきるのも
 エコアクション」



市長や環境審議会議長と一緒に記念撮影した入賞者の皆さん

環境ポスター・環境標語の巡回展示

環境ポスターと環境標語の入賞作品を各地区で展示します。力作をどうぞご覧ください。また、入賞作品や環境情報を掲載した「エコライフカレンダー2011年版」を市と東京電力(株)で作成し、市内小・中学生に配布するとともに市役所本庁、各支所窓口などでも希望者に配布します。

| 地区 | 期 間 | 場 所 | 地区 | 期 間 | 場 所 |
|----|---------------------|--------------|----|---------------------|------|
| 富山 | 11月11日(木)~11月17日(水) | 富山公民館 | 千倉 | 12月 2日(木)~12月 8日(水) | 千倉支所 |
| 三芳 | 11月18日(木)~11月24日(水) | 三芳農村環境改善センター | 丸山 | 12月 9日(木)~12月15日(水) | 丸山支所 |
| 白浜 | 11月25日(木)~12月 1日(水) | 白浜支所 | 和田 | 12月16日(木)~12月22日(水) | 和田支所 |

※富浦地区の展示は、終了しました

始めましょう！ 介護予防



いつまでも元気に若々しく過ごすためには、早めの介護予防が大切です。おおむね65歳を過ぎたら、元気なうちから積極的に自分の体や口について関心を持ち、衰える前に介護の予防を行うことが必要です。

1. 自分で介護予防

日常生活にちょっとした運動を取り入れましょう。毎日の積み重ねが元気の秘訣です。

目を開けて片足立ちをする

健口体操



出典：社団法人日本整形外科学会口コモパンフレット2009版

出典：財団法人8020推進財団「はじめよう口腔ケア」パンフレット

2. 介護予防事業への参加

●総合検診で「介護予防事業の利用が望ましい」と判定された人

将来的に介護が必要になる可能性の高い人です。積極的に介護予防事業へ参加し、生活機能の向上を目指しましょう。

市では、次の介護予防事業を介護保険関係の施設に委託して実施しています。費用は無料です。対象者で利用を希望する場合は健康増進課へご連絡ください。

おすすめ事業

| | |
|----------|--|
| 運動器の機能向上 | 一人ひとりの状態に応じた筋力向上トレーニング、ストレッチ、簡単な器具を使った運動などを行います。 |
| 栄養改善 | 栄養改善のため、一人ひとりの状態に応じた食事内容確認、食事作りなどのアドバイスを行います。 |
| 口腔機能の向上 | 歯磨きや入れ歯の手入れの方法の指導や、嚥む機能を向上させるための口の運動などを行います。 |

●総合検診で「生活機能の低下なし」と判定された人

現時点では、介護が必要な状態になる可能性の低い人です。今後も積極的に健康・生きがいに励みましょう。

おすすめ事業

| | |
|------------------|---|
| 介護予防教室 おたっしや塾 | 4回1コースで運動・栄養・口腔・レクリエーションを行います。 (11月～12月 千倉保健センター 1月～2月 三芳農村環境改善センター) |
| 健康づくり教室 | 生活習慣病予防教室、いきいき運動教室、貯筋運動教室など |

3. 介護予防の出前講座

保健師や管理栄養士が介護予防など健康づくり事業普及のため、皆さんの地域を訪問します。出前講座を希望する団体（老人クラブ、地域の団体など）はご連絡ください。

暮らしの お知らせ

10月定例記者会見

10月19日(火)に実施されました
●料理コンテスト最終審査会の開催

お知らせ

■特定健康診査(施設)が受診できます

総合検診に来られなかった人は、2か所の医療機関で、特定健康診査(施設)が受診できます。がん検診は健康診査に含まれません。

実施期限 12月17日(金)まで

実施機関 安房地域医療センター、富山国保病院

対象 南房総市国民健康保険に加入している40歳から74歳の人

料金 800円

内容 計測(身長・体重・腹囲)、血圧測定、尿検査、血液検査、医師の診察など

申込期限 12月3日(金)
●申し込みの際は、住所・氏名・生年月日・保険証の番号・受診予定月をお知らせください。

■注意事項

●健康増進課に事前の申し込みが必要です。申し込まれた人に、通知を送付します。

総合検診で特定健康診査をすでに受診された人、施設入所中の人や人間ドックの費用助成を受ける人は対象となりません。

●75歳以上の後期高齢者医療加入者の健診は、集団健診のみです。

●特定健康診査は、医療保険者の義務として実施されるため、市国民健康保険以外の医療保険に加入している人は対象になりません。

■申込・問い合わせ

健康増進課

☎ 36-11152

■1割負担で障害や疾病が治療できます 自立支援医療費制度

自立支援医療費制度には「更生医療」「精神通院医療」「育成医療」の3種類があります。このうち、市が申請窓口になっているものは「更生医療」と

「精神通院医療」です。

対象となる障害や疾病を治療する場合の医療費の一部を公費負担する制度で、自己負担が1割に軽減されます。さらに、所得によって1か月の自己負担上限額が設けられます。

■更生医療

身体障害者手帳を所持している18歳以上の人が、その手帳に記載されている障害を取り除いたり軽減するために受けられる制度です。

治療(手術など)を受ける前に申請する必要があります。

■精神通院医療

精神障害のために、通院による精神医療が継続的に必要とする場合に受けられる制度です。

各制度の詳しい内容(疾病や治療方法・医療機関・手続方法など)はお問い合わせください。

■問い合わせ

社会福祉課

☎ 36-11151

今月の表紙



今月の表紙 小川竜平さん(白浜小4年)

市が実施した、環境ポスターコンテストで最優秀賞となった作品です

「自分が描いたポスターが、きれいな市のために役立つことはうれしいです。こういう感じの市になるといいなと思いました」と描いたときの気持ちを話してくれました。

日頃のエコでは、家庭内でごみの分別や、牛乳パックを広げて出すのを手伝ったりしています。

暮らしの お知らせ

有害鳥獣対策協議会から

鳥獣狩猟の解禁・イノシシに注意

狩猟期間は、11月15日（水）から来年2月15日（火）までです。他の地域からハンターの入山が予想されるので、野外で活動される人は注意してください。

最近、イノシシが市内各地の住宅地などに出没しています。イノシシが子連れやケガをしていたりすると、襲ってくる場合も考えられます。イノシシを見かけても決して近づいたり、追い回したりしないようお願いいたします。

問い合わせ

農林水産課

☎ 33-11071

水道メーターの

無料交換

三芳水道企業団では、毎年10月下旬から1か月間、水道メーターの交換を館山市水道管工事協同組合に委託して行います。

交換する水道メーターが

設置されているお宅や事業所には、事前にチラシでお知らせします。交換作業にご協力をお願いします。お客様が不在の場合でも交換します。

訪問販売などに注意

水道メーターの交換や企業団職員を装い、水道水の不安をあおって無用な水道工事の注文や浄水器などを売りつける悪質業者がいます。三芳水道企業団では、浄水器などの販売は一切行っていないです。

問い合わせ

三芳水道企業団業務係

☎ 22-3729

生活保護世帯・障がい者非課税世帯などへ

地デジ放送受信用

簡易チューナーの無償給付

経済的な理由などで地上デジタル放送に移行することが難しい世帯に対し、簡易なチューナー（1台）の無償給付などの支援があります。

対象

生活保護世帯や、障がい者非課税世帯などのNHK放送受信料が全額免除となっている世帯

内容

- 地上デジタル放送を受信するための簡易なチューナー（1台）の無償給付、訪問設置
- 必要に応じてアンテナ改修や、共同受信施設・ケーブルテレビの改修経費のうちの対象世帯負担分

●必要に応じてアンテナ改修や、共同受信施設・ケーブルテレビの改修経費

のうちの対象世帯負担分

受付期限 12月28日（火）

（当日消印有効）

※天候などの理由で支援が遅れることがあります。支援の希望は、早めにお申し込みください。

問い合わせ

総務省地デジチューナー

支援実施センター

☎ 0570-033840

IP電話など、右記の電話番号

番号でつながらない場合

☎ 044-969-5425

鯨肉の有料配布

調査捕鯨で捕獲されたミンク鯨肉を市民の皆さんに有料配布します。



予約 11月29日（月）から

12月3日（金）まで

午前9時から午後4時まで

配布 12月9日（木）から

12月15日（水）まで

午後1時から午後3時まで

価格 ミンク鯨赤肉217

0円/kg

注意 予約なしでも購入できますが、予約した人からの優先販売となります。数量に限りがあります。売り切れの場合はご了承ください。

限度量 1世帯あたり10kg

まで

予約・販売

和田町漁業協同組合

☎ 47-4115

千倉水産加工業協同組合

☎ 44-1811

information

最低賃金 744円に改正

県内の事業所で働くすべての労働者（パート・アルバイト含む）およびその使用者に適用される地域別最低賃金「千葉県最低賃金」が平成22年10月24日から時間額744円（従来は728円）に改正されました。使用者は、この額より低い賃金で労働者を使用できません。

「千葉県最低賃金」の他に、業種により定められている「産業別最低賃金」が適用される場合があります。

問い合わせ

千葉労働局労働基準部貸金室
☎ 043-221-2328
木更津労働基準監督署
☎ 0438-22-165

戦後強制抑留者の皆さんへ

シベリア戦後強制抑留者に対する特別給付金の請求を受け付けています。

対象

戦後強制抑留者で平成22年6月16日（水）現在で日本国籍を有するご存命の人

受付期限

平成24年3月31日（土）まで

・当基金から請求書類をお送りします。お手元に届いていない人は、当基金にご連絡ください。

問い合わせ

独立行政法人平和祈念事業特別基金 事業部特別給付金担当ナビダイヤル
☎ 0570-059-204
I P 電話、P H S からは ☎ 03-5860-2748
※受付時間は、平日午前9時から午後6時まで（土曜・日曜・祝日は休みです）

料理コンテスト応募作品

南房総食材使用

地産地消運動2009
料理コンテスト
応募作品です



～みんなで食べたい家族ごはん～ 第8回

「レンジde揚げナス」

朝夷小学校3年生
なすチーム

・材料（2人分）

ナス 2本、ごま油 大さじ1、しょう油 適量、しょうが 少々、ねぎ（あれば） 少々

・作り方

- ①ナスのヘタを取り、皮つきのまま縦に8等分する。
- ②ごま油を①の表面に塗って、耐熱容器に入れ、レンジで3分加熱する。
- ③しょうがじょう油で味つけてできあがり。ねぎの小口切りを加えてもよい。

「作って食べよう、さとうとココアがたっぷりふくふくまめ」

朝夷小学校3年生
落花生チーム

・材料（4人分）

天日干し落花生 100g（さやを取ったもの）、砂糖 2分の1カップ、水 大さじ2、ココアまたはきな粉 大さじ3から4

・作り方

- ①落花生を弱火で転がしながら炒る。落花生の薄皮をむく。
- ②耐熱容器に水、砂糖を入れよく混ぜ、電子レンジで4分加熱して飴を作る。
- ③②に①を一度に加え、飴を絡ませながらスプーンでかき混ぜる。次にココアまたはきな粉を加えてパラパラになるまでかき混ぜてできあがり。

「おいしいミニミニカボ茶巾」

朝夷小学校3年生
かぼちゃチーム

・材料（4人分）

かぼちゃ 150g、ようかんまたはあんこ 30g、塩 小さじ8、砂糖 大さじ1

・作り方

- ①ようかんまたはあんこは1cm角にする。かぼちゃを耐熱ボウルに入れ、ラップをかけてレンジで3分30秒温める。
- ②かぼちゃの実をスプーンで取りだし、マッシャー（野菜を押しつぶす器具）でつぶし、砂糖・塩を入れて混ぜる。
- ③ラップを4分の1ずつ切り、②でようかんまたはあんこを包むようにして茶巾に絞る。かぼちゃの種などがあれば、カボ茶巾の上に載せてできあがり。

暮らしの お知らせ

お知らせ

■ 障害者週間

(12月3日～12月9日)

障害者週間は、国民の間に広く障害者の福祉についての関心と理解を深め、障害者が社会や経済、文化そのほかあらゆる分野の活動に積極的に参加する意欲を高めるために設けられました。

■ 県弁護士会無料電話相談

「障害者・高齢者の
人権・法律110番」

障害者・高齢者に関する人権問題、法律問題(財産問題、金銭問題、家族問題など)全般について弁護士が対応します。

とき 12月9日(木)

午後1時から午後4時まで

(ファクス相談の受け付けは、

午後1時から午後2時まで)

相談方法 臨時電話043-

227-7370による相

談、ファクスによる相談、

面談による相談。

※ファクスの場合、当日または後日の回答となります。

面談は前日までに申し込んでください。
申込・問い合わせ

千葉県弁護士会

千葉市中央区中央4-13-12

☎ 043-2227-8431

FAX 043-2225-4860

■ 第62回人権週間

(12月4日～12月10日)

法務省と全国人権擁護委員連合会では、幸福な生活をおくる権利を守るため、毎年12月4日から10日までの1週間を「人権週間」として、特設人権相談など各種の行事を行っています。

① 特設人権相談所開設(市内)

期日・ところ

12月6日(月) 丸山公民館

12月9日(木) 白浜支所

12月10日(金) とみうら元気俱樂部

とき 午前10時から午後3時まで

内容 いじめ、親子・夫婦・

扶養・相続などの家庭問

題、差別・いやがらせなど

の問題や悩みごとなど。

相談員 人権擁護委員

② 常設人権相談所開設

とき 12月1日(水)・8日

(水)・15日(水)・22日(水)

午前10時から午後4時まで
ところ 法務局館山支局
人権相談所

相談員 人権擁護委員

③ 街頭啓発

とき 12月7日(火)

午前10時30分

ところ おどや千倉店・おど

や丸山店・おどや鋸南店

内容 人権擁護委員による、

パンフレット・啓発物品

の配布

問い合わせ

市民課 ☎ 33-1051

■ 11月は「動物による 危害防止対策強化月 間」です

① 犬の放し飼いは禁止され

ています。犬の運動は、

犬を抑制できる人が短い

引き綱で行いましょう。

② 猫は屋内で飼いましょう。

猫による他人への迷惑を

防止でき、病気や交通事

故などの危険から猫を守

ることができます。

③ 犬には、首輪などに登録

鑑札と狂犬病予防注射済

票を必ずつけなければな

りません。

④ 動物には迷子札やマイク

ロチップをつけるなどし

ココロのミニ情報

うつの可能性は誰にでも

「うつ」という言葉、よく聞く言葉だと思います。「うつ」は特別な人になるのではなく、ストレスを受けたときに誰でもなる可能性があります。ストレスの原因には仕事や人間関係、親しい人を失った、自分の役割がなくなった、病気などさまざまあります。小さなストレスでも重なると辛いものです。

周囲の人が「おや?」と感じたら、困っていることや悩んでいることを尋ねてあげてください。生活に支障が出ているようであれば休養と治療を勧めてみましょう。無理な励ましは控えましょう。

問い合わせ 社会福祉課 ☎ 36-1151

て飼い主がわかるように
しましょう。

⑤ 動物は責任をもつて最後
まで面倒をみましょう。

飼えなくなったら、新し

い飼い主を

探してくだ

さい。飼い

主が見つか

らなくて

も、絶対に

動物を捨て



人口の動き (平成22年11月1日現在)

| | | | |
|--|----------------------|----------|-----|
| | | ()内は前月比 | |
| | 総人口(+6) 43,250人 | 出生 | 12人 |
| | 男(+15) 20,723人 | 死亡 | 40人 |
| | 女(-9) 22,527人 | 転入 | 88人 |
| | 世帯数(+18) 17,184世帯 | 転出 | 54人 |

ホームページアドレス

<http://www.city.minamiboso.chiba.jp>

携帯
サイト



南房総市
安全安心メール
配信登録
QRコード*



*登録は初めに空メールを送信してください

とき 11月28日(日)
午前9時から午後3時まで(雨天決行)



昨年の様子

地元や友好都市の特産品販売や飲食店の出店のほか、踊りや太鼓、模擬上棟式、高家庖丁会による「庖丁式」披露と楽しいアトラクションも盛りだくさんです。当日、千倉町大貫「小松寺」で、「紅葉まつり」も開催されます。

第2回産業まつり

もよおし

安房保健所 ☎22-4511
県動物愛護センター
0476-93-5711

ず、動物愛護センターなどに相談してください。
問い合わせ

ところ 千倉町平館漁港広場
問い合わせ
朝夷商工会 ☎44-1331

音楽鑑賞会

教育委員会では、チェコ少年合唱団「ボニ・プエリ」による音楽鑑賞会を開催します。市民の皆さんもぜひ、おいでください。
美しいハーモニーと重厚な響きで聴衆を魅了する歌声をお楽しみください。

とき 12月7日(火)

午後2時開演

ところ 和田中学校体育館

参加費 無料

問い合わせ

学校教育課 ☎46-2962

そうだん

事業協同組合などの
設立無料相談

県中小企業団体中央会では、協同組合や企業組合の設立をお考えの人に、無料相談を実施しています。

問い合わせ

千葉県中小企業団体

中央設立相談室

☎043-306-3285



「薬師の援軍」
第55話
生稻謹爾

和町柴の西福院に、薬師如来の御堂があります。最初は「堂窪」に建てられていたのですが、安置されている如来の尊像は行基菩薩の作で、戦国大名里見氏が安房を治めていた頃、小田原から押し寄せた北条軍を、打ち破ったという勇ましい話を伝えていきます。

戦国時代の永禄初頭、小田原の北条氏直が、里見氏を滅ぼして安房を我が物にしようとして、軍船数百艘をもって洲の崎沖から安房に侵入してきました。里見軍は重臣の正木筑前守が総指揮をとり防戦したのですが、入れ替わり立ち替わり押し寄せる多勢の北条軍と、疲れ果てた寡勢の里見軍では、勝敗は歴然となりました。筑前守はこの時、日頃信仰していた薬師如来に瞑目し、戦勝祈念をしますと、不思議にも、どこからともなく十二人の大将が六千人の夜叉軍を率いて里見軍の加勢に現れ、忽ち北条軍を撃退してしまつたのです。お蔭で安房はことなきを得ました。

筑前守は加勢してくれた軍が、堂窪の薬師如来十二神将であることを知り、主君の里見義弘公に言上し、立派な薬師堂を造営しました。



市民活動団体の紹介 ③⑤

白浜地域づくり協議会 「きらり」

会長 栗原 猛 会員 49人



見通しの悪い農道脇の雑木を伐採しました

このコーナーは地域の市民活動団体を応援するコーナーです。地域でがんばっている団体をご存じでしたら情報をお寄せください。
問い合わせ 市民協働課 ☎33-10005



広報みなみぼうそう11月号
平成22年11月11日発行

発行 南房総市 〒299-2492
千葉県南房総市富浦町青木28番地

編集 情報推進課

FAX ☎ 0470-57-2306
0470-57-2306
2033-1003
4596

私たち、白浜地域づくり協議会「きらり」は、白浜について考え、地域おこしなどの活動をしていこうと、今年の3月に発足しました。現在、5グループに分かれて活動しています。

①花の会グループ（毎週火曜日に植栽などを行っています）

②城山登山道を生かす会（ボランティアガイドや登山道の維持管理を行っています）

③美化活動グループ（毎月第2日曜日に清掃活動を行っています）

④農業体験グループ（都市部住民を対象とした農業実習を行っています）

⑤レク部会（レクリエーション大会やフリーマーケットなどの地域の交流の場を企画しています）

10月10日（日）にはレク部会企画による「きらり」楽しみ広場が開催され、多くの人で賑わいました。

「きらり」では一緒に活動してくれる人を募集しています。

問い合わせ
「きらり」事務局
☎38-38855



「きらり」楽しみ広場の様子

有料広告

※広告内容についての問い合わせは広告主までお願いします。

大小宴会承ります 泊まり宴会 大歓迎 南房総岩井海岸の宿 オーベルジュ **すなだ**

オーベルジュとは宿泊施設付きの新鮮な食材をおいしく調理する宿です
南房総市高崎1298-1
<http://www.awa.or.jp/home/o-sunada/>

TEL 0470-57-2378 FAX 0470-57-2306

やさしさが 心によりそう お葬式

君商 生前相談承ります。 365日・24時間受付 ☎0120-47-4322 君商 検索

職員募集

○職種 看護師及び看護奨学生…若干名
○給与 当財団規定による
○勤務地 鋸南病院（指定管理）

医療法人財団 **鋸南きさらぎ会**
【お問合せ】TEL 0470-55-2125（担当/辻）
※主日曜日、祝日除く
<http://www7.ocn.ne.jp/kyonanhp/>

落語 **柳家三三ひとり会**

2011 南総新春落語 1/23(日) 13:00開演 12:30開場 小ホール

入場料（全席指定）
一般：2,500円
ペア券：4,000円
高校生以下：1,000円
（未就学児のご入場はご遠慮下さい）

主催：マジカルワンド
問合せ：千葉県南総文化ホール
電話：0470-22-1811

前売開始 10/23(土) 10:00~