

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



新年のご挨拶 ②

平成22年分確定申告のお知らせ ④・⑤

民生委員・児童委員が改選されました ⑥・⑦

市民海外交流研修報告③ ⑨

奨学資金貸付制度 ⑬

こはる
「心春の1年後」
段 君枝さん
(13頁に紹介記事)

2011
No.58

1

表紙作品を募集しています



南房総市長
石井 裕

明けましておめでとうございます。市民の皆さまには健やかに新年をお迎えのこととおよろこび申し上げます。

昨年春の市長選挙におきまして、皆さまのご信任をいただき、2期目の市政の舵取りを担わせていただくこととなりました。

市政1期目の4年間は、市政運営の基礎となる「南房総市総合計画」を始めとするさまざまな計画を立案し、健全で持続可能な財政運営を目指して行財政改革を実行しながら、「合併してよかった」と実感できるまちづくりに取り組んでまいりました。事業や予算の見直し、公共施設の再編を実行するなかで、市民の皆さまには、市政運営にご理解とご協力をいただきましたことを心から感謝をいたしております。

2期目の4年間におきましては、これまで取り組んできた協働による

まちづくり、行財政改革の推進、社会資本整備、子育て支援、教育の充実、地域公共交通の充実、保健・医療・福祉の充実、環境の保全、産業の振興などの施策をさらに実行し、市民の皆さまの生活・福祉を向上させるため、引き続き努力してまいります。

昨年は、協働によるまちづくりのための「地域づくり協議会」を和田・白浜地区で設立し、現在は富山・富浦・三芳・丸山・千倉の5つの地区で設立の準備を進めています。

また、保健・医療の充実のため、医療従事者確保を図る「看護師等就学資金貸付基金」を創設しました。

社会資本整備として国の経済危機対策による交付金を活用した市内全域の光ファイバー網整備を進めています。情報通信基盤の整備が経済の活性化、生活の向上に資するものと期待しております。

地産地消の推進、農工商連携による観光振興、企業の誘致。地域公共交通充実などにも取り組んでおります。

今年も「魅力の郷・南房総」実現のため、各種施策の推進に全力で取り組んでまいります。



南房総市議会議長
川名 晴作

明けましておめでとうございます。市民の皆さまには、希望に満ちた新年をお迎えのことと心からおよろこび申し上げます。

個性豊かな7町村が合併して6年目に入ります。平成22年12月1日現在の人口が4万3189人、このうち60歳以上が2万160人、率にして47パーセント、平成21年度の出生数は202人と、少子高齢化がハイスピードで進行しています。昨年、延長された過疎地域自立促進特別措置法で、残念ながら当市もその要件を十分満たして指定を受けました。

こうした現状をどうとらえ、打開していくのか。今までと異なった自治（地域づくり）の在り方を探求し、創り上げていくことが求められています。自分の住む地域を良くしたいと願うのは、誰もが抱く思いですが、今

までは、とかくこうした地域づくりの役割を行政に頼り切ることが多かったと思います。その結果、いわゆるコンサルタントや、国・県など暮らしの現場から最も遠い人びとの手で画一的な施策が出来上がってしまいました。

そうした反省もあって、市では旧7町村単位で「地域づくり協議会」を立ち上げ、皆さんに直接参加していただく取り組みを始めました。誰もが心のどこかに持っている、暮らして故郷を良くしたいと願う気持ちを出し合っていたら、自分たち固有の自治を創ってもらうことができれば、地域の人びとの「きずな」も深まり、市民に寄り添う行政施策が展開されていくこととなります。

私たち議会も、チェック機能を十分に果たしつつ、市長と政策面の合意を図り、一丸となって新市づくりに取り組んでいきます。

市民の皆さま、なお一層のご支援ご叱責をお願いいたします。

皆さまのご健勝、ご多幸をご祈念申し上げます、新年のご挨拶といたします。



平成22年
南房総市

10大

News
ニュース

発表

平成22年は、ゆめ半島千葉国体で2競技が市内で開催されたのをはじめ、さまざまな事業が進められました。

これら多くの出来事や事業の中から、職員が市政10大ニュースを選びました。

順位	内 容
1	<p>第65回国民体育大会「ゆめ半島千葉国体」開催（9月）</p> <p>・市内では自転車競技（ロード・レース）と軟式野球競技を実施。期間中、天皇皇后両陛下が南房総市を幸啓されました。</p>
2	<p>光ファイバー幹線網の整備開始（8月）</p> <p>・平成23年3月の光ファイバー開通を目指して、幹線網整備が始まりました。南房総市は事業者が整備しにくい条件不利地域のなかでは、日本で初めて市内全域でフレッツ・テレビが見られるようになります。</p>
3	<p>市長選挙・市議会議員一般選挙執行（4月）</p> <p>・市長選挙では無投票で石井市長が2期目の再選を果たし、市議会議員一般選挙では23人の議員が選ばれました。</p>
4	<p>道路整備進む（3月・4月・7月）</p> <p>・市道丸山7号線（3月）、安房グリーンライン（4月）、県道外野勝山線「市部バイパス」（7月）がそれぞれ全線開通しました。</p>
5	<p>協働推進体制スタート（7月）</p> <p>・モデル地区として協働のまちづくりを進めてきた白浜地区、和田地区でそれぞれ地域づくり協議会が設立されました。ほかの地区でも地域づくりを考える会が発足し、地域づくり協議会設立に向けた活動が始まりました。</p>
6	<p>和田地区の公共施設再編（4月）</p> <p>・公共施設再編により、和田コミュニティセンター内に支所と公民館機能を移転しました。</p>
7	<p>白浜中学校新校舎・屋内運動場が完成（3月）</p> <p>・新校舎は、鉄筋コンクリートづくりの2階建て。延べ床面積は3,580㎡。屋内運動場は、鉄筋コンクリートづくり（一部鉄骨づくり）、延べ床面積は1,148㎡。</p>
8	<p>市消防団第4支団第4分団が千葉県消防操法大会で第3位に輝く（7月）</p> <p>・第4支団（白浜地区）第4分団がポンプ車の部で、南房総市として初めて優良賞に入賞しました。</p>
9	<p>生涯学習人材バンク「まちの先生」制度開始（6月）</p> <p>・知識や経験、技能などを地域社会で役立てたいと思う人が登録し、団体やグループから講師を求められたときに紹介します。</p>
10	<p>自主学習塾「土曜スクール」開始（10月）</p> <p>・中学生を対象に毎週土曜日、保護者や有志などで運営される自主学習塾が始まりました。</p>

平成22年分確定申告のお知らせ

平成22年分の申告と納税

館山税務署は、2月16日（水）から3月15日（火）までの確定申告期間中、大変混み合います。還付申告書の提出は2月15日（火）以前でも受け付けていますので、早期提出をお願いします。相談、申告書の受け付けは閉庁日（土・日曜日、祝日）には行いませんが、申告書の提出については、e-Tax（国税電子申告システム）、郵便、信書便による送付または税務署の時間外文

書収受箱への投函により可能です。

申告期限間近は、大変混雑し、長時間待つことが予想されます。申告書は自分で作成し、できるだけ早めに提出してください。

添付書類は、申告書の裏面に貼らず、添付書類台紙などに貼って申告書と一緒に提出してください。

税務署の駐車場は混雑しますので、車での来署はご遠慮ください。

問い合わせ

館山税務署 ☎22-0101（代表）

自動音声の案内に従い、所得税・消費税・贈与税の確定申告に関する相談は「0」、その他の税金の相談は「1」、税務署からの照会やお尋ね、職員に用事のある人は「2」を選択してください。

県税理士会館山支部が行う 所得税および消費税などの 無料申告相談

小規模納税者の所得税、消費税および地方消費税ならびに年金受給者および給与所得者の所得税の申告（土地、建物および株式などの譲渡所得のある場合を除く）が対象です。

・確定申告書も提出できます。

所得税・消費税などの無料申告相談

とき	ところ	時間
2月1日（火）	南房総市役所 千倉支所 (1階事務室)	午前9時30分から 正午まで
2月2日（水）	館山コミュニティ センター (第1集会室)	午後1時から 午後3時30分まで ※混雑した時は、受け付けを早めに締め切る場合があります。
2月3日（木）	鴨川市役所 (4階大会議室)	
2月4日（金）		

- ・来場の際、送付された申告書など、印鑑、筆記具および計算器具を持参してください。
- ・平成20年分、平成21年分の確定申告書の控えおよび収支内訳書などの控えがある場合は、持参してください。

問い合わせ

館山税務署 ☎22-0101（代表）

住民税の申告・所得税の 確定申告の受け付け

期間 2月16日（水）から3月15日

（火）まで（土・日曜日を除く）

ところ 市役所本庁別館1、富山支所、三芳農村環境改善センター、白浜支所、千倉支所、丸山公民館、和田コミュニティセンター

詳しくは、お知らせ版2月号とあわせて各世帯に配布します。

問い合わせ 税務課 ☎33-1023

障害者などの 控除の種類

障害者控除

納税者自身が障害者である場合または、控除対象配偶者および扶養親族のうち障害者がある場合には、所得金額から障害者1人について27万円（特別障害者である場合は40万円）の控除が受けられます。

在宅療養の介護費用の医療費控除

傷病により寝たきりなどの状態にある人が在宅療養を行うために、医師の継続的な診療を受けており、かつその医師と適切な連携のもとに次のサービスなどを利用した場合、サービスを受けるための費用（利用者負担額）は、医療費控除の対象とすることができます。

対象となるサービス	手続き方法
障害者自立支援法に基づく市町村が実施する地域生活支援事業訪問入浴サービス	医療費控除を受ける際に、市の発行する「在宅介護費用証明書」と訪問入浴サービス利用決定書などの写しを確定申告書に添付するか、提示する。
障害者自立支援法に基づく福祉サービス（居宅介護、重度訪問介護、短期入所、重度障害者等包括支援）	医療費控除を受ける際に、指定障害者福祉サービス事業者などの発行する「障害福祉サービス利用者負担額証明書」と市の発行する受給者証などの写しを確定申告書に添付するか、提示する。

ストマ用器具（蓄便袋・蓄尿袋）に係る費用の医療費控除

治療上適切なストマ用器具を消耗品として使用することが必要不可欠であると医師が認め、証明書が発行された人は、ストマ用器具にかかる費用は、医療費控除の対象になります。

ただし、日常生活用具給付事業を利用している人の医療費控除の対象は、支払った自己負担額に限ります。

手続き方法 医療費控除を受ける際に、医師が発行した証明書とストマ用器具代の領収書を確定申告書に添付するか、提示することが必要です。

問い合わせ

館山税務署 ☎ 22-0101（代表）
社会福祉課 ☎ 36-1151

平成22年度第4回申し込み受付 介護用紙おむつを給付します

市内に居住し、在宅で日常生活のほとんどに介護を必要とする人に無料で紙おむつを給付します。希望する人は、お申し込みください。

申込期限 1月28日（金）
給付月 3月

給付日は、後日郵送でお知らせします。

申し込み 市社会福祉協議会各地域福祉センター

問い合わせ

市社会福祉協議会
（地域福祉班）
☎ 44-3577



	紙おむつ給付事業	高齢者介護用品支給事業（非課税世帯）
対象者	①要介護認定3・4・5の人 ②身体障害者手帳1・2級の人 ③精神障害者保健福祉手帳および療育手帳をお持ちの人	①65歳以上で要介護4・5の人 ※前年度市民税非課税世帯に属する高齢者または介護者
品目	①紙おむつ（サイズにより、約50～60枚） ②尿とりパット（約80枚） ③フラットタイプ（約120枚） ※どれか1品目	①紙おむつ ②尿とりパット ③紙パンツ ※1回あたり25,000円以内
提出書類	①紙おむつ給付申請書 ②介護保険証または障害者手帳の写し	①高齢者介護用品支給申請書 ②介護保険証の写し ③購入希望先業者の見積書

平成22年度 南房総市一般会計補正予算第4号・第5号

補正予算第4号は、10月の豪雨による被災箇所の災害復旧経費について専決処分をしたもので、補正予算第5号は、給与改定に伴う職員などの人件費の減額、国・県の補助事業採択による追加などです。

	補正前予算額	今回補正額	補正後予算額
第4号	209億3,910万9千円	1,081万1千円	209億4,992万円
第5号	209億4,992万円	2億2,103万6千円	211億7,095万6千円

皆さんの暮らしを応援します

民生委員・児童委員が 改選されました

民生委員・児童委員は、市民の皆さんの暮らしを応援するために活動しています。暮らしに困っている人や、ひとり親家庭などの一番身近な相談相手です。

12月1日（水）に民生委員・児童委員および主任児童委員が新たに選任されました。厚生労働大臣および千葉県知事からの委嘱で、任期は平成25年11月30日までの3年間です。

民生委員・児童委員の役割

地域住民からの相談を受け、関係行政機関などに連絡するなど、福祉に関するさまざまな活動を行い、地域の相談役として、福祉のまちづくり活動を行います。

民生委員は、児童委員も兼ね、子どもたちの健全育成を担っています。主任児童委員は、児童福祉を専門に担当します。

困ったらまず相談を

民生委員・児童委員は、相談者の秘密を守ることを義務付けられていますので、安心してご相談ください。

富浦地区

委員別	氏名	担当区域	委員別	氏名	担当区域
民生委員・児童委員	柴山 正子	南無谷区(1~4番組)	民生委員・児童委員	岡野 明	多田良区(1~5・18・19番組)
	石井 榮治	南無谷区(5~9番組)		酒井 敏昭	多田良区(6~10・21番組)
	柴山香代子	南無谷区(10~14番組)		辻 和夫	多田良区(11~17・20番組)
	小栗 富夫	豊岡区(1~5番組)		石井 一保	青木区・深名区(谷を除く)
	出口 素弘	豊岡区(6~10番組)		忍足 元美	深名区(谷)・福沢区・丹生区
	小林 正子	原岡区(1~4・16(3-2除く)番組)		平島 洋子	大宮区(宮本・大津・手取・居倉)
	福原賢太郎	原岡区(3-2・5・6・12~15・17・22番組)	主任児童委員	小林 保江	全地区
吉田 芳江	原岡区(7~11・18~21番組)	石井 洋子			

富山地区

委員別	氏名	担当区域	委員別	氏名	担当区域
民生委員・児童委員	池田 文雄	久枝区(1・2組)	民生委員・児童委員	坂本 洋夫	平久里中区
	池田香代子	久枝区(3・4組)		川名 和子	山田区
	新藤 薫	市部区(1・2組)		羽山健一郎	荒川区
	忍足よね子	市部区(3組)		黒川 幸子	井川区
	川崎 雅是	竹内区		池田 孝夫	吉沢区
	吉野 正子	高崎区(下り松・岡・本町)		座間 幸夫	平久里下区(大塚を除く)
	笹本 伸男	高崎区(出口・浜下)		劔持美千恵	犬掛区・平久里下区(大塚)
	山口 善治	小浦区		主任児童委員	朝倉 幸子
	川名千津子	宮谷区・合戸区	石井 紀子		
永井 正一	二部区・検儀谷区				

三芳地区

委員別	氏名	担当区域	委員別	氏名	担当区域
民生委員・児童委員	岡田 和子	増間区	民生委員・児童委員	神作 典子	本織区(根方・延命寺・市場・宇戸)
	出山 茂生	上滝田区		郡司 幹夫	府中区
	安藤 建夫	下滝田区		吉田 明美	池之内区・中区
	安西 正迪	千代区・三坂区		岡崎 章	御庄区
	網代 裕	上堀区・下堀区		古宮 民雄	山名区
	見月 仁一	谷向区・川田区	主任児童委員	田村 恵子	全地区
	原田 茂行	海老敷区・山南区・大学口区	菅沼 恭子		
	米田 利和	明石区・本織区(不入斗・番場・川間)			

白浜地区

委員別	氏名	担当区域	委員別	氏名	担当区域
民生委員・ 児童委員	石田 裕子	乙浜区	民生委員・ 児童委員	宇山 暢子	東横渚区
	渡辺 春治	塩浦区		本橋 正仁	西横渚区
	測辺 弘一	名倉区		森田 純示	川下区
	押本 忠光	原区		鈴木 龍芳	本郷区
	小谷由美子	小戸区		早川美重子	砂取区
	藤井 昭雄	下沢区		岩田 弘子	根本区
	平間 栄江	青木区		主 任 児童委員	石井富士子
	早川 敏男	島崎区	吉田 敏子		

千倉地区

委員別	氏名	担当区域	委員別	氏名	担当区域
民生委員・ 児童委員	大橋 浩子	白間津区(1・2・3・5組)	民生委員・ 児童委員	高梨 啓子	寺庭区(3・6・10・13組)
	山口 洋子	白間津区(4・6・7組)		鈴木 弘子	寺庭区(5・9・12組)
	込山 恵子	大川区		佐藤 正子	寺庭区(7・8・11組)
	坂本 豊	千田区		石井 康雄	谷津区・岡頼田区
	川名 京子	平磯区		竹林 久子	大貫区・川戸区
	石井 要一	川口区		和田 稔	宇田区・上瀬戸区
	山口 悟	忽戸区(忽戸・蓮台枝)		関 美代子	下瀬戸区(長井・馬場・西ノ原・稲子沢)
	上田 千鶴	平館区(1・2・3・8組)		齋藤 政美	下瀬戸区(駅前)
	鈴木 瑞子	平館区(4・5・6・7組)		石井とみ子	椎の木原区
	清宮 和子	平館区(9・10・12・13組)		小滝 信道	下瀬戸区(矢原)
	堀江ルミ子	平館区(11・14・15組)		平川 雅子	牧田区
	鈴木 健史	北千倉区(1・2・3・4組)		礪部 純子	白子区(川端・東浜・元田中・元田上)
	小山富貴恵	北千倉区(5・6・7組)		太田 忠孝	白子区(白子南・白子北)
	高木 正子	南千倉区(1・2・8・9組)		代田 宗一	川合区・久保区
	蜂谷 久義	南千倉区(5・6・7組・マンション含む)		主 任 児童委員	高橋 悦子
	武内 智子	南千倉区(3・4・10・11組)	早川 恵子		
鈴木 隆文	寺庭区(1・2・4組)				

丸山地区

委員別	氏名	担当区域	委員別	氏名	担当区域
民生委員・ 児童委員	高梨みさ子	大井区	民生委員・ 児童委員	鈴木 雅子	加茂区
	御子神 貢	川谷区・御子神区・石堂原区		景山 洋子	沓見区
	眞田 邦彦	宮下区		樋口 徳明	安馬谷区(安馬谷古川)・古川区
	吉野八重子	西原区・小戸区		青木 純子	安馬谷区(安馬谷古川除く)
	平井恵美子	前田区・丸本郷区・石神区		小澤 美江	仲原区・三嶋区・眞野区・峰区
	小嶋ひさ代	珠師ヶ谷区・石堂区		主 任 児童委員	小澤 一枝
	實方 堯年	岩糸区	青木由貴乃		

和田地区

委員別	氏名	担当区域	委員別	氏名	担当区域	
民生委員・ 児童委員	大溝 進	花園区・(小浦区)	民生委員・ 児童委員	相川 泉	白渚区	
	安田まり子	柴区		荻原 征男	下三原区	
	石井 敦子	仁我浦区		小池 正男	中三原区	
	岡田しげ子	和田区		木下千鶴子	松田区	
	川名 敏行	真浦区・(小浦区)		池田 幸雄	海発区	
	鈴木 恒雄	小川区		小幡 亨	沼区	
	黒川 輝雄	下区		主 任 児童委員	下田ひろみ	全地区
	渡辺 義雄	中区			庄司 仁美	
	北見 和美	上区				

問い合わせ 社会福祉課 ☎36-1151

まちの話 こんなことがありました

■ 市民環境大学閉講

11月27日（土）、市民環境大学が閉講しました。

市民環境大学は、9月4日（土）に第1回が始まり、11月27日（土）まで7回の講義が行われました。講義には、市民59人が参加しました。全講義7回中5回以上の出席者28人に「修了証」を、また6回以上出席の16人にエコリーダー「認定書」を交付しました。

この市民環境大学は、全国モーターボート競走施行者協議会からの拠出金を受けて実施されました。



認定証を渡す石井市長

■ 育もう、人権の心

人権教室を開催しました

館山人権擁護委員協議会と千葉地方事務局館山支局は、11月30日（火）、七浦小学校（岡崎靖校長）の3・4年生児童20人を対象に、いじめについて考える「人権教室」を開催しました。

人権教室は、小学生の児童を対象に、「いじめのない楽しい学校生活を送るためにはどうしたらよいか」について考え、人権尊重に対する理解を深めることを目的に、毎年開催されています。

教室の先生役は、同校の卒業生でもある、人権擁護委員の坂本文蔵さんが務めました。

教室の内容は、いじめについての坂本さんの講話と人権ビデオ「プレゼント」の鑑賞でした。

ビデオ鑑賞の後、「いじめはしちゃいけないよ」とか、「あやかちゃん、まりちゃんがみんなと仲良くなれて良かった」、「犬のコロが、みゆきに『いじめちゃダメだよ』と言っているんだよ」など、それぞれの感想が



七浦小学校で行われた人権教室

聞かれました。

最後に、坂本さんから参加した子どもたちへ、「教室に入ったとき、みんなが大きな声で『こんにちは』と言ってくれてうれしかった。感謝の気持ちをもって、『ありがとう』と素直に言える子になってね」とお話があり、教室が終了しました。

■ 第3回南房総市

観光協会写真コンテスト

市観光協会（井野宏一会長）で「南房総の夏の思い出」をテーマに募集した写真コンテストに、103点の応募がありました。内訳は、夏祭り・花火大会部門に31点、2010夏の思い出部門に72点です。

審査は、地元の写真家、安藤十三男さんを審査委員長に迎え、井野宏

一観光協会会長、各支部長など18人によって行われました。結果は次のとおりです。（敬称略）

最優秀賞

山口 正明「夏の浜辺」

優秀賞

土岐 千尋「祭礼の賑わい」

源間 憲一「ダイヤモンド富士
〜原岡海岸〜」

夏祭り・花火大会部門賞

Yousuke「花火見物」

2010夏の思い出部門賞

川江 静義「初めてのぶどう狩り」

佳作

小栗山 秀男「潮風王国寸景」、君塚 義美「灯台の下で盆踊り」、鈴木裕子「酪農のさと」、中瀬 龍彦（明星学園小学校）「波と足あと」、小野千晶（明星学園小学校）「夏の原っぱ」



最優秀賞「夏の浜辺」山口 正明さん

平成22年度 市民海外交流研修報告 ③

7月25日から8月11日まで、カナダへの
高校生海外派遣に参加した、松山志歩さんの
交流研修報告を紹介します。

志学館高校1年

松山 志 歩さん

私は、この19日間のことを一生忘れないでしょう。

自分一人で考えなければならぬこと、行動しなくてはいけないことだらけで、日本にいたらそんなことはないけれど、文化や言葉の違いも大変でした。

まず、初日はホストファミリーの家族とどのように接しなければならぬのかが一番不安でした。食事のときもフォークとナイフを常に持っている状態で、日本ではあまり見慣れない食事風景でした。

2日目から学校に登校し、ロシアとメキシコの友達ができました。最初のうちは、まったく英語が話せず、他の国の子とすぐには友達になれませんでした。英語が難しいというより本当に先生の話すら聞き取れませんでした。

しかし、少しずつ聞きとれはじめて、自分から発言することができるようになりました。
午後からはアクティビティで、い

ろいろなところを観光したり、ボランティア活動をしたりしました。

特に私の思い出に残っているのは、ホエールウォッチングと動物園のボランティアです。

ホエールウォッチングは、まだカナダに来て1日しか経っていません。なのに、カナダはいいところだなと感じたことの一つです。派遣研修団の子ともホエールウォッチングで仲良くなりました。

動物園のボランティアのヤギ小屋の掃除もとても楽しかったです。一日中ほとんど活動しっぱなしで、暇な日など一日もありませんでした。なので、一日が終わるととても疲れて大変でした。

しかし、ホストファミリーが気を遣って休ませてくれたり、家族全員でDVDを観たり、本当に優しいホストファミリーでした。

ホストファミリーの英語は易しくて、ゆっくり言ってくれるのでとても聞きやすかったです。

ホストファミリーと、学校が休みの日に山へハイキングに行ったこと

も忘れられません。カナダの素晴らしい自然と景色に感動しました。

私はこの19日間で多くのことを学び、感じる事ができました。

一番に感謝したいのは私の家族です。両親の協力があったからこそ体験に参加できたのだから、本当に感謝しています。それと19日間ずっと近くにくれた安藤さんにも本当に感謝しています。

私はこの19日間で英語とカナダについて学ぶとともに人に感謝することを学びました。



みんなで日本の文化を紹介しました



カナダのスクールメイトと一緒に学校で



カナダの休日にも楽しく過ごしました

健康だより

問い合わせ 健康増進課 ☎ 36-1152

2人に1人ががんにかかる時代です 年1回がん検診を 受けましょう

なぜがん検診が必要か

がん検診は前立腺がん検診のように血液検査で簡単に検査できるものもありますが、胃がん検診ではバリウムを飲まなければならないなど、身体的負担や心理的負担が大きいものもあり、がん検診を受けることを躊躇ちゅうちゅうしてしまいがちです。ただ、困ったことに、ほとんどのがんは自覚症状なく進行します。そのため、症状が出てからでは早期発見にはなりません。自覚症状がないうちに発見してこそ早期発見といえるのです。そのためには定期的になん検診を受けるしかありません。

がんは検診による早期発見や治療の進歩により、以前のように恐ろしい病気ではなくなってきました。現在では治療法の選択肢も増えており、心身への負担が少ない内視鏡手術も確立されています。検診によって、発見が早ければ、命が失われる確率は格段に下がります。

がん検診を受けるには

① 新規でがん検診の対象となる人は登録

の申し込みが必要です。対象者には1月20日頃「がん検診等登録申込書」を送付します。

② 平成21年度または平成22年度に希望する検診を受けている場合は、登録の申し込みは不要です。

③ ①②以外の人は希望する検診を電話でお申し込みください（がん検診は年齢により受診できる年齢が決まっています。詳細はお問い合わせください）。



がん検診登録制度

検診の種類により、登録制になっている検診（毎年の申し込みは不要）と登録

制になっていない検診（対象となる年齢時に申し込みが必要な検診）があります。

登録制になっている検診

結核・肺がん検診／胃がん検診／前立腺がん検診／大腸がん検診／乳がん検診／子宮がん検診

登録制になっている検診は毎年の申し込みが不要で、検診を受診すれば、翌年も「検診を希望する」として登録され、案内通知が送付されます。ただし、2年連続して受診しないと、登録が取り消され、案内通知は送付されません。再度、検診を希望するときは電話での申し込みが必要です。

登録制になっていない検診

生活習慣病予防健診／成人歯科検診／骨粗しょう症検診／肝炎ウイルス検診
対象となる年齢時に申し込みが必要（対象者に通知します）。

がん検診は、加入している健康保険の種類にかかわらず、市内に住民登録があれば申し込みができます。



がん検診等 登録申込書を 送付します

新規に検診の対象となる人に「がん検診等登録申込書」を送付します。検診を希望される場合は期日までに提出してください。
がん検診などの登録状況を確認したり、申し込みの変更をしたときは、ご連絡ください。

がん検診等登録申込書が送付される対象者と検診の種類

年 齢	対象がん検診	生 年 月 日
20歳女性	子宮がん検診	平成 3年4月1日～平成 4年3月31日
30歳女性	乳がん検診	昭和56年4月1日～昭和57年3月31日
35歳男性	生活習慣病予防健診	昭和51年4月1日～昭和52年3月31日
35歳女性	生活習慣病予防健診 骨粗しょう症検診	昭和51年4月1日～昭和52年3月31日
36～39歳男女	生活習慣病予防健診	昭和47年4月1日～昭和51年3月31日
40歳男性	結核・肺がん検診 胃がん検診 大腸がん検診 肝炎ウイルス検診 成人歯科検診	昭和46年4月1日～昭和47年3月31日
40歳女性	結核・肺がん検診 胃がん検診 大腸がん検診 肝炎ウイルス検診 骨粗しょう症検診 成人歯科検診	昭和46年4月1日～昭和47年3月31日
45歳女性	骨粗しょう症検診	昭和41年4月1日～昭和42年3月31日
50歳男性	前立腺がん検診 成人歯科検診	昭和36年4月1日～昭和37年3月31日
50歳女性	骨粗しょう症検診 成人歯科検診	昭和36年4月1日～昭和37年3月31日
55歳女性	骨粗しょう症検診	昭和31年4月1日～昭和32年3月31日
60歳男性	成人歯科検診	昭和26年4月1日～昭和27年3月31日
60歳女性	骨粗しょう症検診 成人歯科検診	昭和26年4月1日～昭和27年3月31日
65歳女性	骨粗しょう症検診	昭和21年4月1日～昭和22年3月31日
70歳男性	成人歯科検診	昭和16年4月1日～昭和17年3月31日
70歳女性	骨粗しょう症検診 成人歯科検診	昭和16年4月1日～昭和17年3月31日

【今月の環境標語】

「エコはだめ みんなでやろう エコ活動」

環境標語コンテスト最優秀賞

千倉中学校1年 堀江 美咲さんの作品

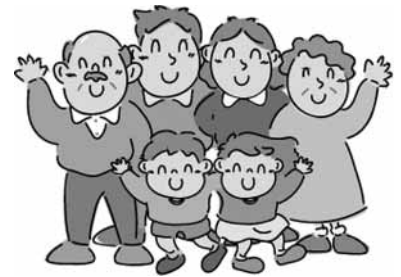
＜標語の趣旨＞ 自分勝手（エコ）はやめて、みんなで協力（エコ）すれば、温暖化対策などになるという思いから作りました。

環境についてもっと知ろう！

—家族で環境問題について話し合ってみませんか—

市環境基本計画で、市は子どもから大人まで環境を学ぶ場を提供し、推進していくこととしています。また、市民や事業者の取り組みとして、環境に関する講演会などに積極的に参加し、家庭で環境問題について話し合う機会をったり、環境保全活動を実践するなどの具体例を示しています。

市では現在、小、中学生を対象に環境学習の取り組みを進めています。豊かな地域環境を次世代の子どもたちに引き継いでいくには、一人ひとりが環境について良く知り、考え、生活スタイルを見直していくことが必要です。環境について学んだことを家族で話し合い、みんなで協力しながら環境にやさしい取り組み（エコ活動）を始めましょう。



長尾小4年生

環境学習に取り組む
 小学生と中学生の皆さん



三芳小4年生

市民・環境学習会のお知らせ

- と き** 1月22日（土）
 午後1時30分から午後3時まで
- と ころ** 千倉保健センター 3階
- 対 象** 市民、事業者の皆さん（在勤・在学者可）
- 定 員** 100人程度 参加費無料
- 内 容** ①「地元の自然と外来生物について」（1時間程度）
 講師 千葉県立中央博物館 斎木 健一さん
 ②「ごみの減量化と地球温暖化対策の取り組みについて」（30分程度）
 説明 千葉県地球温暖化防止活動推進員 寺山 和彦さん
- 申込方法** 住所、氏名、電話番号を環境保全課へご連絡ください。



富浦中の全校生徒

小、中学校で行っている学校の環境学習会では、専門の講師が環境問題について、子どもたちにわかりやすく教えています。

暮らしの お知らせ

12月定例記者会見

12月21日（火）に実施されました

- 南房総の食を皿までなめろう！プロジェクト第2弾
- 市成人式
- 市新春賀詞交歓会

お知らせ

■奨学資金貸付制度

高等学校・専門学校・大学などに入学が決定または在学する者に、修学上必要な学資を貸し付けます。

貸付条件

- ① 市内に住所を有し、引き続き1年以上居住している者または、市内に住所を有し、引き続き1年以上居住している者の子弟
- ② 学業成績がすぐれ、性行が正しい者
- ③ 経済的理由により、修学が困難な者
- ※ 選考基準があります。

貸付金額（月額）

高等学校 2万円以内
専修学校専門課程 4万円以内

大学 4万円以内

※ 専修学校専門課程と

大学は、入学準備金として30万円以内（1回のみ）を貸し付けます。

貸付利率 無利子

償還方法 貸付期間満了月から起算して1年後か

ら、貸し付けを受けた倍の期間内に月賦均等方式により、償還する。

申込・問い合わせ

学校教育課
☎ 46-2962

■「ちば電子調達システム」および経営事項審査改正に伴う受注者説明会

とき 2月4日（金）午後2時から（開場午後1時30分）
ところ 県南総文化ホール大ホール

内容 千葉県電子自治体共同運営協議会により、新システムの全体的な説明や画面イメージの紹介、運用などを説明します。

また、千葉県建設・不動産業課から、経営事項審査改正に関する説明も行われます。

問い合わせ

財政課
☎ 33-1022

■実証運行快速バス「うらら」号のダイヤ改正

JR内房線のダイヤ改正に合わせ、うらら号（JR

富浦駅と和田地域福祉センター）のダイヤを一部改正しました。新時刻表はホームページでもご覧いただけます。

問い合わせ

企画政策課
☎ 33-1001

ぼしゅつ

■県立館山聾学校幼稚部入学者

応募資格 平成17年4月2日から平成20年4月1日までに生まれた、聴覚に障害のある幼児、ことば・発達などに遅れのみられる幼児

募集人数 3歳児・4歳児・5歳児それぞれ若干名

受付期間 1月24日（月）から2月10日（木）まで（土・日曜日、祝日を除く）

入学選考日 2月16日（水）

応募・問い合わせ
県立館山聾学校
☎ 27-2490



今月の表紙



今月の表紙 「心春の1年後」 段 君枝さん(三芳地区)

ヒーリング（癒し）の勉強でハワイ・オアフ島に滞在していたときに、ハワイアンキルトに出会いました。それから自分の手で何かを作るという楽しさを知り、刺繍で絵を描くことに自然に入っていくことができました。

平成22年1月、段家待望の長女心春（写真右）が誕生。長女が成長して1歳の頃はこういう感じの女の子になっているといいなと、楽しみながら刺繍を作りました。

最近では、刺繍のほかに消しゴムはんこやフェルトのぬいぐるみを作っています。（表紙の刺繍作品と一緒に写る心春さんの写真は、平成22年4月に段さんが撮影しました）

暮らしの お知らせ

ぼしゅつ

■ 気軽にウォーキング 参加者

保健推進員が作成した「ふさのくに歩いて健康まつぶ」を用いて行う、ウォーキング教室参加者を募集します。

初級編 2月8日(火)

ローズマリー公園周辺コース
ローズマリー公園をスタート・ゴールとし、リバーサイドプラザ、安房拓心高校を経由し、自転車道を歩きます。(約3.5km)

集合場所

ローズマリー公園内ときめきプラザ
駐車場

中級編 3月4日(金)

とみうら散策コース
とみうら元気倶楽部をスタート・ゴールとし、法華崎遊歩道から豊岡海岸・原岡海岸を歩きます。(約5.4km)

集合場所

とみうら元気倶楽部

雨天は、どちらとも室内での運動となります。

定員 各コース30人(先着順)

集合時間 各コースとも午

前9時30分

持ち物 タオル・水筒・歩

数計

その他 運動できる服装で

ご参加ください。

申込期限 1月28日(金)

申込・問い合わせ

健康増進課

☎ 36-11152

■ 地元住民特別参加割引あり

第21回

南房総フラワーマーチ大会参加者

南房総フラワーマーチ大会が開催されます。安房郡市内の参加者には特別割引があります。この機会にぜひご参加ください。普段見慣れた景色も、歩いて回るとまた違った発見があるかもしれません。

とき 3月5日(土)・6

日(日)

コース 千倉中学校を出発し、5kmから40kmを歩いて千倉中学校へ戻る4種類のコースがあります。

※3月5日のみ、富楽里出発で、千倉中学校着の25

kmコースがあります。

参加費(割引後料金) 大

人1000円、高校生5

00円

申込方法 商工観光課、支所

へ参加費用を添えて申し込

む。

問い合わせ

南房総フラワーマーチ実行

委員会(商工観光課)

☎ 33-1092

※商工観光課、支所にパンフ

レットがあります。



昨年の様子

そつだん

■ 労災職業病なんでも 相談会

相談会

とき 2月26日(土) 午後1

時から午後4時まで

ところ 千葉市中央コミュニ

ティセンター

費用 無料 申し込み不要

問い合わせ

千葉中央法律事務所

☎ 043-225-4567

「ココロ」ミニ情報No.2

「ココロ」を疑うサイン 自分編
自分が気づく変化

悲しい、憂うつ、沈んだ気分／興味がわかない、楽しくない／疲れやすい、元気がない／何もする気がしない／人に会いたくない／寝つきが悪い／夜中や朝早く目覚めてしまう／食欲がない／朝方や休み明けに調子が悪い／心配ごとが頭から離れない／失敗などから立ち直れない／物ごとを悪い方へ考えてしまう／自分が役に立つ人だと思えない／自分を責めてしまうなど、このような変化が毎日続いている、生活や仕事に支障が出て、つらい気持ちになっているときは対策を考えてみましょう。

自分にできること

① 医療機関(精神科・心療内科・かかりつけ医など)に相談してみる





② 体を休める

早めの対策が症状改善に効果的です。

問い合わせ 社会福祉課

☎ 36-11151

人口の動き (平成23年1月1日現在)

 総人口(-44)	43,145人	()内は前月比	出生	14人
 男(-21)	20,674人		死亡	66人
 女(-23)	22,471人		転入	76人
 世帯数(-6)	17,167世帯		転出	68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

南房総食材使用

料理コンテスト応募作品

～みんなで食べたい家族ごはん～ 第10回

地産地消運動2009
料理コンテスト
応募作品です



「春の香り！菜の花ごはん」

三芳小学校
江淵菜々子さん

・材料 (3合分)

米 3合、ツナの缶詰 小1缶、酒 大さじ1、しょう油 大さじ1、塩 小さじ1/2、菜花のおひたし(からしあえなど) 約200g、いりごま(白) お好みで

・作り方

- ①米は研いであら内釜より2mmくらい下まで水を入れ、30分以上つけておく。
- ②①に酒、ツナ缶、しょう油、塩を入れ、軽にかき混ぜ、普通に炊く。炊けたら5分くらい蒸らしてから、おひたしの水気を切って加え、混ぜてからよそう。
- ③いりごまを手でもみながらかける(たくさんかけた方がおいしい)。

「ココロ揚げ大根の鳥そぼろあんかけ」

長尾小学校
山口万里奈さん

・材料 (4人分)

鳥ひき肉 200g、大根 1/3本、にんじん 1/2本、玉ねぎ 小1個、エリンギ 大1本、しょう油 大さじ5、かたくり粉 小さじ3、砂糖・みりん 各大さじ2、水 適量

・作り方

- ①大根を2cm角の、さいの目切りにして電子レンジ600Wで

分かけ、でき上がったら水気をふき、かたくり粉をまぶして油で揚げる。

- ②にんじん、玉ねぎ、エリンギは粗いみじん切りにする。
- ③鍋を熱して、鳥ひき肉を入れてヘラで混ぜ、ポロポロになったら、にんじん、玉ねぎ、エリンギを入れて調味料を加え味をしみこませる。
- ④汁気が残っているところに、水溶きかたくり粉を入れとろみをつける。
- ⑤揚げ大根を皿に盛り付け、鳥そぼろあんを上からかける。

「菜花のおこのみ焼き」

長尾小学校
斉藤 遥奈さん

・材料 (2人分)

小麦粉 100g、卵 2個、長いも(じねんじょ) 100g、玉ねぎ 1/2個、キャベツ 適量、桜海老 30g、いか 1/2杯、ベーコン 50g、菜花(ゆでたもの) 10g、たらこ 10g、ハバのり 適量、マヨネーズ 適量、水 50cc、かつおぶし 少々

・作り方

- ①菜花をさっとゆで水にさらし、ベーコンを5mm幅に切り、キ

ャベツを千切り、いかを短冊切り、玉ねぎをみじん切りにする。

- ②ボールに小麦粉とかつおぶしを入れて混ぜ、そこに水を入れさらに混ぜる。
- ③②に長いもを入れて混ぜ、①で切った材料(菜花以外)を入れてヘラで混ぜ、その中に卵を入れさらに混ぜる(卵を最後に入れるのが、ふっくら焼きあがるポイント)。
- ④ホットプレートに油をひき③を平らにして、かたくしぼった菜花を上に乗せ両面焼く。
- ⑤皿に盛り付け、たらことハバのりをのせマヨネーズをかける。



「名剣士服部」
第57話
生稲謹爾

徳川時代のむかし、一万石の酒井侯(勝山藩)に服部という剣術指南がおりました。その服部は、剣術の腕前がたいそう優れ、房州では並ぶ者は無いと言われたせいか、いつも勇ましいことを言っていました。徳川時代が終わりに近づいた頃、勤皇(皇室の安泰、隆盛のために尽くす)、佐幕(江戸幕府を佐ける)と、房州の諸侯が意見を異にしたときは、自ら稲葉侯(館山藩)の陣屋攻めを計画し、

「稲葉侯陣屋の武士どもは、自分一人にお任せください。皆殺しにして見せます」と、酒井侯に言上したそうです。

やがて世が徳川から明治に移りますと、服部は自慢の剣を捨てて、平群の米沢村に住みましたが、おもしろい話を残していません。

ある日、大久保の茶畑で、大勢の人が騒いでいますから、服部が行ってみますと、熊ん蜂が巣を割られて大怒り、人びとを追っている最中だったのです。

それを見た服部は、手にした煙管で飛んでいる熊ん蜂を一匹残らず打ち殺してしまいました。





広報みなみぼうそう1月号
平成23年1月13日発行



白浜小学校の新しい校章

発案 落合菜南美 (白浜小5年)
灯台をモチーフに、周りの辺と角で白浜の14地区を表しました。



富浦小学校の新しい校章

発案 出口彩乃 (富浦町豊岡)
びわと葉を一つの花のようにデザインしました。

富浦小学校・白浜小学校
新校章決定

新しい小学校校章のデザインは、昨年8月から9月にかけて公募され、富浦小学校の校章デザインに57作品、白浜小学校の校章デザインに200作品の応募がありました。

富浦地区および白浜地区の学校再編検討委員会で審査が行われ、それぞれ最優秀賞1作品と優秀賞5作品を決定し、最優秀賞作品を新しい校章デザインとして、教育委員会へ報告しました。

教育委員会では、検討委員会からの報告を受け、受賞作品および新校章デザインを承認しました。

最優秀賞と優秀賞を受賞されたのは、次の皆さんです。(敬称略)

富浦小学校新校章デザイン

最優秀賞

出口彩乃

優秀賞

柴山 南海、根形 奈々、高山 弥生、木曾富美子、渡辺 富雄

白浜小学校新校章デザイン

最優秀賞

落合菜南美

優秀賞

加藤 花琳、小池 彩佳、平野ダレル、牧野 葉奈、木曾富美子

問い合わせ

教育総務課 46-2961

発行 南房総市 〒299-2492
千葉県南房総市富浦町青木28番地

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。

土地探しから、造成、新築、庭造りまで
エムズホームにご相談下さい。



M's HOME エムズホーム南房総
三浦建設株式会社住宅事業グループ
〒299-2712 千葉県南房総市和田町海発1518-3
Tel. 0470-47-5666

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 **鋸南ささざき会**
【お問合せ】TEL 0470-55-2125(担当/辻)
※土・日曜日、祝日除く
<http://www7.ocn.ne.jp/~kyonanhp/>

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

ファミリーレストラン
京や

魚料理
お食事処

お祝い・ご法事
各種宴会承ります!

送迎致します

館山市那古1672-117
(那古海岸通り)
TEL 0470-27-5239

法事料理
3,000~

編集 情報推進課
FAX 0470-331003
0470-45963