



お知らせ

夕暮れ時の交通事故に 注意しましょう

この時期は、日没時間が急速に早まり、夕暮れ時や夜の交通事故の増加が心配されます。車や自転車を利用する人は、早めのライト点灯をお願いします。

また、夕暮れ時や夜間に外出する際に、白や黄色などの明るく目立つ色の服装や反射材を身に付けるなど、交通事故防止に努めましょう。



インフルエンザ予防接種の助成

対象者

① 65歳以上の人(予診票は委託医療機関に用意してありますので、直接医療機関に

連絡してください)

※委託医療機関名は市ホームページをご覧ください。

② 60歳以上65歳未満で心臓・じん臓・呼吸器機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害のある人(ただし身体障害者手帳1級の人のみ)

※②については、事前に申し込みが必要のため、各地域センター、朝夷行政センター、本庁市民課または三芳分庁舎・健康支援課で申請してください。

助成期間 10月1日から12月31日まで

助成額 1500円

※助成対象者の中で、生活保護受給者は無料です。「生活保護受給証明書」を医療機関にお持ちください。証明書の発行は、社会福祉課☎36-1151へご連絡ください。証明書がなければ、有料となりますのでご注意ください。

健康支援課

☎ 36-1152

総合検診後の健康相談を利用しましょう

総合検診後の健康相談を次の日程で実施します。
検査結果の気になる数値をそのままにせず、ご自身の健康について考えてみませんか。
総合検診を受診していない人も相談できます。健康相談の場としてお気軽にご利用ください。

日時	場所
10月12日(木)	白浜コミュニティセンター
10月23日(月)	千倉保健センター
10月27日(金)	とみうら元気倶楽部
10月31日(火)	和田地域福祉センター「やすらぎ」
11月9日(木)	富山ふれあいコミュニティセンター(旧富山公民館)
11月17日(金)	丸山公民館
11月27日(月)	三芳保健福祉センター



内容/保健師および管理栄養士による個別相談

持ち物/総合検診結果通知表(総合検診受診者)、健康手帳(持っている人)

※どの会場でも利用できます。都合のよい日にお越しください。(申し込み不要)

健康支援課 ☎ 36-1152

おしらせ

10月1日(日)から一週間は全国労働衛生週間です

全国労働衛生週間は、働く人の健康の確保・増進を図り、快適に働くことができる職場づくりに取り組む週間です。

この機会に、労働災害や過労死などの発生防止に向け、職場における自主的な労働衛生管理活動の大切さを見直し、積極的に健康づくりに取り組んでみましょう。

平成29年度スローガン

「働き方改革で見直そう

みんなが輝く健康職場」

問 商工課

☎ 33-11092

違反建築防止週間

10月15日(日)から21日(土)までは、違反建築防止週間です。

建築基準法では、建物の安全性を確保し、私たちの生命や健康、財産を守るため、建物の敷地や構造などに関する

ハロウィンジャンボ宝くじが発売されます

この宝くじの収益金は、市町村の明るく住みよいまちづくりや、地域住民の福祉向上のために使われます。ご購入は、ぜひ千葉県内の宝くじ売り場で。また「ハロウィンジャンボミニ」も同時発売されます。

賞金

1等前後賞合わせて5億円
(ハロウィンジャンボミニは、1等前後賞合わせて5000万円)

発売期間 10月11日(水)から

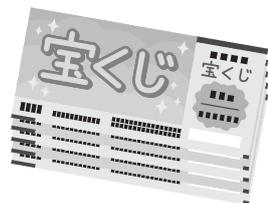
10月31日(火)まで

発売単価 1枚300円

抽せん日 11月9日(木)

問 みずほ銀行宝くじ部照会センター

☎ 03-35535-9033



ばしゅう

シニア従業員のお仕事説明会

(株)セブン・イレブン・ジャパンとの共催により、退職後も元気に働きたい人や現在求職中のシニア層を対象に、お仕事説明会および相談会を開催します。

とき 10月20日(金)午前10時から午前11時30分まで

ところ とみうら元気倶楽部交流室

定員 先着20人

参加費 無料

申込期限 10月17日(火)

問 商工課

☎ 33-11092

平成30年版農業日誌などの予約受付

● 農業日誌 1400円

● ファミリー日誌 1400円

● 新農家暦 440円

申込方法 10月23日(月)までに電話でお申し込みください。

問 農林水産課

☎ 33-11071

救援金の受付をしています

名称 2017年南アジア水害救援金
期限 10月31日(火)まで
方法 ゆうちょ銀行・郵便振替(送金手数料は無料)
口座番号 00110-2-5606
口座名義 日本赤十字
通信欄 「2017年南アジア水害」と明記
問 日本赤十字千葉県支部
☎ 043-241-7531

献血にご協力ください

とき・ところ

10月25日(水)

10:00~11:00 丸山公民館

13:30~15:30 三芳農村環境改善センター

問 健康支援課

☎ 36-1152



図書館だより

図書館 ☎ 40-1120
 開館時間 9:00 ~ 17:00
 (水曜のみ 9:00 ~ 19:00)
 休館日 月曜日・祝日・年末年始

〒 295-0004 南房総市千倉町瀬戸 2340-5 <http://www.city.minamiboso.chiba.jp/0000000999.html>

●●●●●●●●●● 新着図書紹介 ●●●●●●●●●● 毎月購入している図書の中から図書館職員が 10 冊を選びました。

<一般書>

- 戦国、夢のかなた
- わたしのいつものごはん
- 医師・専門家が教える家庭でできる元気のコツ大全
- 西郷どんとよばれた男
- さらさら流る
- 神の涙
- つぼみ
- 院長選挙
- 盤上の向日葵
- R帝国

<児童書>

- あま〜いしろくま 柴田ケイコ
- ほしじいたけほしはあたけ 石川 基子
- コアラアラアラやってきて おおなり修司
- だいぶつさまのうんどうかい 苅田 澄子
- わたしの苦手なあの子 朝比奈蓉子
- 珍獣ドクターのドタバタ診察日記 田向 健一
- わたしがいどんだ戦い1939年 キンバリー・ブルベイカー・ブラッドリー
- 理科準備室のヴィーナス 戸森しるこ
- 毒をもつ生き物たち 船山 信次
- カレーの教科書 石倉ヒロユキ

※ 8 月中に、上記を含め新刊本は 320 冊入りました

【本の紹介：中学生から高校生の若いおとな(ヤングアダルト)向け・・・】



ドキドキ、ドキドキ、ページをめくる手がとまらない！ハマる本！
 文学：『いつも心の中に』 小手鞠 りい 作 丹地 陽子 装画 金の星社

幸せな日々を過ごしていた少女みずきは、父の急死で悲しみのあまり、学校へ行けなくなり、夏休みの間、アメリカの叔母に預けられることになった。アメリカで、動物たちの救済をしながら、悲しいのは自分だけではない、命の尊さをつながりを実感していく。そんな時、みずきは叔母に父から預かった手紙を渡された。なつかしい文字が目飛び込んできた。この世に生まれたばかりの、生まれたてのほやほやの、ぼくのむすめへ。ぼくはきょう、アメリカに住んでいる姉の家の庭に、1本の若木をうえました。ハナミズキ。みずきと同じ名前です。……父の死の悲しみとつらさが伝わってくる話ですが、生きる希望を抱くようになる過程が、とてもいい。前向きに、元気になるお話です。

【職場体験をしに中学生がやってきた・・・「本にかかわる仕事をしたいな！」】



嶺南中学校の生徒 2 人が、8 月 3・4 日の 2 日間、本館において職場体験を行いました。2 人とも本が好きで、「将来は本に関係する仕事に就きたい、図書館で働きたい」という希望をもっています。図書館での体験 1 日目は、図書館の仕事内容、館内の様子、図書館の利用などについて説明を聞いた後、実際に受付カウンターで貸出・返却業務を行いました。また、本についているラベル(本の住所)を手掛かりにして、返却された本を書架に戻す作業も行いました。2 日目は本の装備作業、新聞の整理なども行い、想像していたよりも大変だったようでしたが、「本がもっともっと好きになった」「図書館でいろいろな仕事をしてどれも楽しかった」と感想を述べてくれました。将来の図書館職員、期待しています！



【本の紹介をしあおう】開催・・・読書意欲の高揚につながりました】

9 月 3 日(日) 幼児、2 年生、4 年生の部で行いました。



初めて参加する子どものために、紹介のしかたを練習してから本番を行いました。参加者は以下のとおり。
 幼 児：南三原幼稚園 加藤愛奈さん、加藤幸奈さん、南幼稚園 佐粧日菜乃さん、
 2 年生：和田小学校 岡田美沙希さん、舘野俊輔さん、富浦小学校 高木さくらさん
 4 年生：南三原小学校 相川七海さん、加藤和花さん

参加してくれた子どもたち全員が、「紹介された本を読んでみたいなあ」と話してくれました。読書意欲の高揚につながることができました。



※ 毎週水曜日(祝日を除く)は、午後 7 時まで開館しています。皆様のご利用をお待ちしております。

名 称	と き		と ころ
とみうら絵本だいすきの会	8日(日)	11:00～11:30	とみうら元気倶楽部
えほんはともだち	13日(金)	10:00～11:30	三芳農村環境改善センター
絵本読み聞かせ教室	14日(土)	10:00～11:00	和田地域福祉センター「やすらぎ」
千倉おはなし会	14日(土)	10:30～11:15	図書館
絵本おはなし会	21日(土)	10:00～11:00	丸山公民館
おはなしだいすき	21日(土)	10:30～11:30	富山ふれあいコミュニティセンター(旧富山公民館)



子育て支援センター ほのほの

申問 ☎40-5111

今月の行事をお知らせします。

会場の記載のないものは、子育て支援センター(南房総市珠師ヶ谷1289番地13)で開催されます。

また、子育て相談、幼児相談、ことばの相談などは、随時受け付けています。お気軽にご相談ください。

にこにこひろば

休館日 日曜・月曜日、祝日・年末年始
開館時間 9:30～16:00

にこにこひろばでは、親子が気軽に遊んだり、交流したりして、仲間づくりをします。子育てについてわからないことや、困っていることはスタッフが相談に応じます。0歳から就園前までのお子さんをお待ちしています。

にこにこ教室(あそびの教室)

年齢にあわせた親子遊びや手遊び、製作などを行います。

定員 各回13人(先着順)

申込 各教室の前日までに申し込んでください。

対象児	と き	
(ひよこ組) 2か月～お座りができる子ども	10月5日(木)	9:45 ～ 10:45
(りす組) H28.4.2生まれ～ ハイハイができる子ども	10月4日(水)	
(うさぎ組) H 27.4.2～H 28.4.1生まれ	10月6日(金)	
(くま組) H 26.4.2～H 27.4.1生まれ	10月10日(火)	
(ぞう組) H 25.4.2～H 26.4.1生まれ	10月25日(水)	

～「出張にこにこひろば」～

スタッフが地域に出向いて親子の交流の場を提供する「出張にこにこひろば」を開設します。

場 所	と き	
富浦子ども園	10月13日(金)	10:00 ～ 15:00
富山子ども園	10月27日(金)	
三芳保健福祉センター	10月11日(水)	
千倉保健センター	10月20日(金)	
和田コミュニティセンター	10月18日(水)	

※その他、詳細はお問い合わせください。

赤ちゃん集まれ 毎月第1・第3水曜日は赤ちゃんデー

赤ちゃんのいるお母さんたちの出会いの場です。

お願い…教室ほかイベントは、市内に住所がある人が対象です。申し込みが必要な行事は締め切りまでに申し込みください。

お誕生会

誕生月のお子さんをみんなでお祝いします。

対 象 10月生まれのお子さん
と き 10月11日(水) 11:30～
締め切り 10月10日(火)
場 所 三芳保健福祉センター



親子体操教室

体操の先生と一緒に、体を動かして遊びます。

対 象 歩けるお子さん
と き 10月18日(水) 10:00～11:00
締め切り 10月17日(火)
場 所 和田コミュニティセンター
※体操終了後、15:00まで遊べます。



もぐもぐ教室(離乳食教室)

離乳食の進め方について楽しく学べます。

対 象 これから離乳食を始める乳児または離乳食を始めている乳児(1回食・2回食・3回食対応)
と き 10月19日(木) 9:45～12:30
締め切り 10月12日(木)

親子きずなの教室

妊娠中を健康に過ごせるよう、また友だちづくりの場として妊婦や夫、祖父母など家族を対象に開催します。1コース3回で、毎月1回開催します。

と き 10月27日(金) 13:00～15:30
内 容 第1回・妊娠中の過ごし方
・出産の準備について
締め切り 10月25日(水)

ヨガ教室

ヨガでココロもカラダもリラックス。インストラクターの指導で初心者も安心です。

と き 10月28日(土) 10:30～11:00
締め切り 10月27日(金)

運動会

丸山老人クラブと一緒に運動会をします。

と き 10月30日(月) 9:00～11:30
締め切り 10月23日(月) 場 所 丸山体育館

～お知らせ～

ほのほのに隣接している、建物の解体工事期間中(平成30年2月までを予定)は、駐車場所が旧丸山分遣所の敷地内とその先左側空地へ変更になります。(詳細は職員にお問い合わせください)

項目	対象児	とき		ところ
4か月児相談	平成29年5月生まれ	10月26日(木)	(受付) 9:15 ~ 9:45	三芳保健福祉センター
9か月児相談	平成28年12月生まれ			
1歳6か月児健康診査	平成28年4月30日までに生まれた 2歳未満	11月2日(木)		千倉保健センター
2歳児歯科健康診査	平成27年2月から3月生まれ	10月19日(木)	(受付) 13:00 ~ 13:15	
3歳児健康診査	平成26年5月31日までに生まれた 4歳未満	11月7日(火)		



そうだん

●すべて無料です。お気軽にご利用ください●

<p>行政相談 13:30 ~ 16:00</p> <p>年金、保険などの国の行政全般に関する意見や要望。</p> <p>10月 10日(火)朝夷行政センター 11日(水)とみうら元気倶楽部 13日(金)富山ふれあいコミュニティセンター(旧富山公民館) 18日(水)白浜地域センター 20日(金)三芳農村環境改善センター 20日(金)丸山公民館 25日(水)和田地域福祉センター「やすらぎ」</p> <p>問 秘書広報課 ☎33-1002</p>	<p>人権相談 13:00 ~ 16:00</p> <p>いじめ、家庭内の問題に関する相談。</p> <p>10月 12日(木)白浜地域センター 13日(金)とみうら元気倶楽部 17日(火)三芳農村環境改善センター 20日(金)丸山公民館</p> <p>問 市民課 ☎33-1051</p>
<p>法務局登記相談 9:30 ~ 15:30 要予約</p> <p>相続登記や抵当権抹消登記など不動産登記相談。 とき/毎週火・木曜日(祝日は休み) ところ/千葉地方法務局館山支局</p> <p>申問 千葉地方法務局館山支局 ☎22-0620</p>	<p>消費生活相談 10:30 ~ 15:30 要予約</p> <p>多重債務相談、サービス・商品に関する相談・苦情。</p> <p>10月 3日(火)・6日(金)・11日(水)・13日(金) 17日(火)・19日(木)・24日(火)・26日(木) 31日(火)</p> <p>※来所による相談は、原則として事前予約制です。相談場所は予約時にお伝えします。 ※電話による相談は、商工課内の消費生活相談専用電話(☎33-4300)</p> <p>申問 商工課 ☎33-1092</p>
<p>法律相談 13:00 ~ 16:00 要予約</p> <p>離婚・相続などの相談。 とき/10月26日(木) ところ/三芳保健福祉センター 担当相談員/弁護士 ※調停中や裁判中の事件の相談ならびに同一内容についての再度の相談は応じられません。</p> <p>申問 社会福祉協議会 ☎44-3577</p>	<p>高齢者相談センター 要予約</p> <p>出張介護個別相談会 13:30 ~ 15:00</p> <p>介護のこと、介護保険のこと、何でもご相談ください。</p> <p>10月 5日(木)とみうら元気倶楽部 15日(日)富山ふれあいコミュニティセンター(旧富山公民館) 25日(水)三芳農村環境改善センター</p> <p>相談員/内房高齢者相談センター職員</p> <p>申問 内房高齢者相談センター ☎20-4500</p>
<p>行政書士相談 13:00 ~ 16:30 要予約</p> <p>相続・遺言・成年後見・離婚などの手続きや、農地・風俗・入管・建設など官公署へ提出する書類の作成。 とき/10月27日(金) ところ/館山市コミュニティセンター第3講習室 申込期限/10月24日(火) その他/相談に必要な資料を持参。相談は1件につき1時間以内</p> <p>申問 県行政書士会安房支部(福原) ☎38-4155</p>	<p>税金相談 要予約</p> <p>税金全般・記帳の相談。 とき・ところ/10月17日(火)税理士会館山支部 11月14日(火)イオンタウン館山</p> <p>※予約は毎月末日が締切です。</p> <p>申問 税理士会館山支部 ☎23-4132</p>

「楽ラク筋トレ教室」参加者募集

5年後、10年後も今と同じように元気に動ける自信はありますか。いつまでも自分の足で歩き続けていくために今からできることをはじめてみませんか。

自宅でも手軽にできる運動を紹介しながら実際に体験し、自分にあった運動習慣を身につける教室を行います。ロコモ予防や、普段運動不足を感じている人はぜひご参加ください。

期日	テーマ
10月20日(金)	ロコチェック、食生活に関する講話
10月25日(水)	運動実技①、貯筋運動
11月8日(水)	運動実技②、貯筋運動
11月15日(水)	運動実技③、貯筋運動、まとめ

と き / 13:30 ~ 15:00

と ころ / 和田コミュニティセンター

内 容 / 誰でも手軽に筋肉をつけられる運動(楽ラク筋トレ)、体重・体脂肪率の計測、血圧測定、栄養や休養に関する講話

持ち物 / タオル・飲み物・室内用運動靴

参加費 / 無料 定 員 / 20人(要予約)

申込期限 / 10月10日(火)

申 問 健康支援課 ☎36-1152

休 日 当 番 医 10 月

安房地域医療センター (☎25-5111) は、毎日24時間体制で救急患者を受け入れています。そのほかの当番医は次のとおりです。

1日(日)

平野眼科(館山市) ☎27-3636

東条病院(鴨川市) ☎04-7092-1207

8日(日)

館山病院(館山市) ☎22-1122

9日(月・祝)

富山国保病院(富山) ☎58-0301

15日(日)

鋸南病院(鋸南町) ☎55-2125

花の谷クリニック(千倉) ☎44-5303

22日(日)

館山病院(館山市) ☎22-1122

29日(日)

赤門整形外科内科(館山市) ☎22-0008

花の谷クリニック(千倉) ☎44-5303

「介護予防教室」参加者募集

最近、若い頃のように身体が動かない…年のせいだからと思っていないですか。地域で元気に過ごすためには、元気なうちからの取り組みが大切です。身体と頭を動かしながら考えてみませんか。

と き / 11月1日(水) 13:30 ~ 15:30

と ころ / 三芳農村環境改善センター

内 容 / 運動について(理学療法士によるお話と体操実技)、認知症予防についてなど

対 象 / 65歳以上の人

持ち物 / タオル・飲み物・室内用運動靴

運動ができる服装でご参加ください

参加費 / 無料

定 員 / 30人(要予約)

申 問 健康支援課

☎36-1152



ぎ ょ う じ

★和田地区ふるさと美化運動

と き / 10月1日(日) と ころ / 和田地域全域

問 和田地域センター ☎47-3111

★白浜地区秋季海岸清掃

と き / 10月15日(日) と ころ / 地区内海岸線

※地区によってほかの日に実施する場合があります。各地区役員にご確認ください。

問 白浜地域センター ☎38-3111

の う ぜ い

納期限

10月31日(火)

市 県 民 税 (第3期)

国 民 健 康 保 険 税 (第4期)

後 期 高 齢 者 医 療 保 険 料 (第4期)

介 護 保 険 料 (第4期)

じ ん ぐ う

(平成29年9月1日現在)

※外国人住民を含みます。()内は前月比

総人口 39,253人 (-17) 出生 18人

男 18,830人 (-14) 死亡 38人

女 20,423人 (-3) 転入 77人

世帯数 17,305世帯 (+4) 転出 74人