

祝 はたちの集い



公式LINE
友だち募集中



令和6年 はたちの集い…2 全国どこでも コンビニで住民票が取れるってほんと?!…3 健康だより…4 新型
コロナワクチンの全額公費による接種は令和6年3月31日で終了します…5 定期予防接種の大切なお知らせ…6
地域包括支援センターの体制について…7 やってみよう！ みんなでフレイル予防…8 いきいき百歳体操…9
安心安全メールのアドレスが変更になります…10 防災ワンポイント…10 子どもの「こころ」を育てるヒント…11
あれこれ南房総…12 今月の掲示板…15 めったたあ !!おらがの文化財…16

令和6年 はたちの集い



「はたちの誓い」

富山地区
高梨 有生

本日は、二十歳を迎えた私たちのために、このように盛大ですばらしい式典を開催していただき、まことにありがとうございます。お祝いの言葉をいただきました石井裕市長をはじめ、多数のご来賓の方々に御臨席いただき、出席者を代表して心よ御礼申し上げます。

また、私たちがこの日を迎えるまでに成長する事ができたのは、どんな時でも温かく見守り、支え、そして導いてくれた家族や学校の先生、地域の方々の存在があってのことだということは何となくもありません。出席者一同、改めて感謝の思いを強く感じています。

さて、私たちは二十歳という大きな節目を迎えました。生まれてからの二十年間を振り返ってみると様々な出来事がありました。2011年に起こった東日本大震災。2019年、関東地方に上陸したものとして観測史上最強クラスの台風15号、ここ南房総市にも甚大な被害をもたらし、多くの方々が、大変つらい思いをしたことと思います。しかし、

ここ南房総市の方々がかくじけずに前を向いている姿勢に私は感動しました。私たちも南房総市の一員として、くじけず前をむいて立派な大人の一人になれるようがんばります。

また、私は小さいころから、剣道をしています。剣道の魅力は、子供から大人まで関係なく剣を交えて切磋琢磨できることです。今までに数えきれないくらいの人と剣を交えてきました。

しかし、私達の高校生活は楽しいことばかりではありませんでした。新型コロナウイルスの影響で思うように試合もできませんでした。毎日目標のない中、練習をしなければいけない苦しみ、試合をやりたいのにできないというもどかしさを抱えていました。それでも、最後の試合だけはやりたいという思いを胸に仲間と毎日励ましあいながら努力し続けることができました。

これからの人生いろいろなことがあると思います。ここにいる仲間はもちろん、これから出会う人たちと手を取り合い、そして、この苦しかった経験を糧に夢は叶うと信じて前向きにがんばっていくことを誓い、ここにいる出席者代表挨拶とさせていただきます。

全国どこでも コンビニで 住民票が取れるってほんと?!



問 市民課 ☎33-1051

本当です。市では**個人番号カード(マイナンバーカード)**を利用して、全国のコンビニエンスストアなどの店舗内に設置されているキオスク端末(マルチコピー機)で、住民票の写しなどを取得できるサービスを行っています。

取得できる証明書

- 住民票の写し
 - 市民税・県民税課税(非課税)証明書
 - 戸籍の附票の写し
 - 印鑑登録証明書
 - 戸籍全部(個人)事項証明書
- ※各種証明書は現在のものに限ります。



利用可能時間

午前6時30分から午後11時まで

※「戸籍全部(個人)事項証明書」、「戸籍の附票の写し」は、平日(開庁日)午前9時から午後5時まで

利用できる人

- 南房総市に住民登録がある人
 - 個人番号カードを持っている人
 - 利用者証明用電子証明書が有効期間内の人
 - 利用者証明用電子証明書の暗証番号(数字4ケタ)がわかる人
- ※本籍が南房総市の人には住民登録が無くても事前に利用登録申請をすることで「戸籍全部(個人)事項証明書」、「戸籍の附票の写し」の交付サービスを利用できます。



- 市役所に行く時間が無い!
- 市役所まで行く手段が無い!
- 急ぎで住民票と印鑑証明が欲しいのに土日は市役所が開いてない!
- 戸籍が欲しいけど南房総市役所まで行けない!



コンビニ交付サービス
で解決!



そのほか

戸籍や住所の届出の状況により利用できない場合があります。利用方法や利用登録申請など、詳しくは南房総市ホームページ内に掲載しています。二次元コードからアクセスできるのでご確認ください。



市ホームページ
コンビニ交付サービス

コロナ禍において、両親学級や離乳食教室が中止となることもありました。令和5年度から再開した事業や、新たに実施している事業があります。皆さんもぜひ御参加ください。

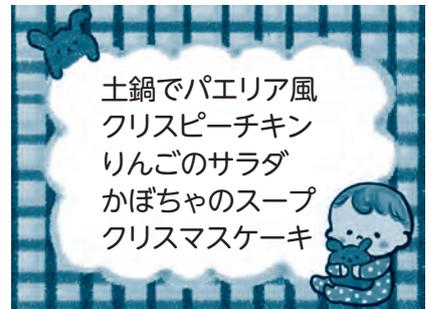
産後ケア事業 通所型(集団)新規

生後5か月未満の赤ちゃんとお母さんを対象に、お母さんが少しでもリフレッシュできるように実施しています。

お子さんが生まれると、お母さんがゆっくりお風呂につかったり、ご飯を食べる時間をとることが難しくなります。産後ケア事業通所型(集団)では、赤ちゃんをお預かりして、その間お母さんは助産師さんとの個別相談・昼食・体操などをして過ごします。希望されたら、お風呂にも入れます。自分のための時間を過ごしてみませんか？

次回は2月28日(水)千倉保健センターにて実施予定です。

12月のメニュー



もぐもぐ教室(離乳食教室)再開

生後7～8か月の赤ちゃんを対象に実施しています(対象者には個別に通知しています)。

7～8か月になると離乳食がヨーグルト状の形態から、舌でつぶせる固さのあるものになっていきます。回数も2回となり、調味料の使用も少量の薄味ならば可能となります。もぐもぐ教室では、大人のご飯からの取り分けがイメージできるように、デモンストレーションや、参加者同士の情報交換を実施しています。

また9か月から離乳食が3回食になり、大人と同じように食事で栄養をとることが主となってきます。順調に2回食から3回食にステップアップできるようにぜひ参加ください。



離乳食の展示

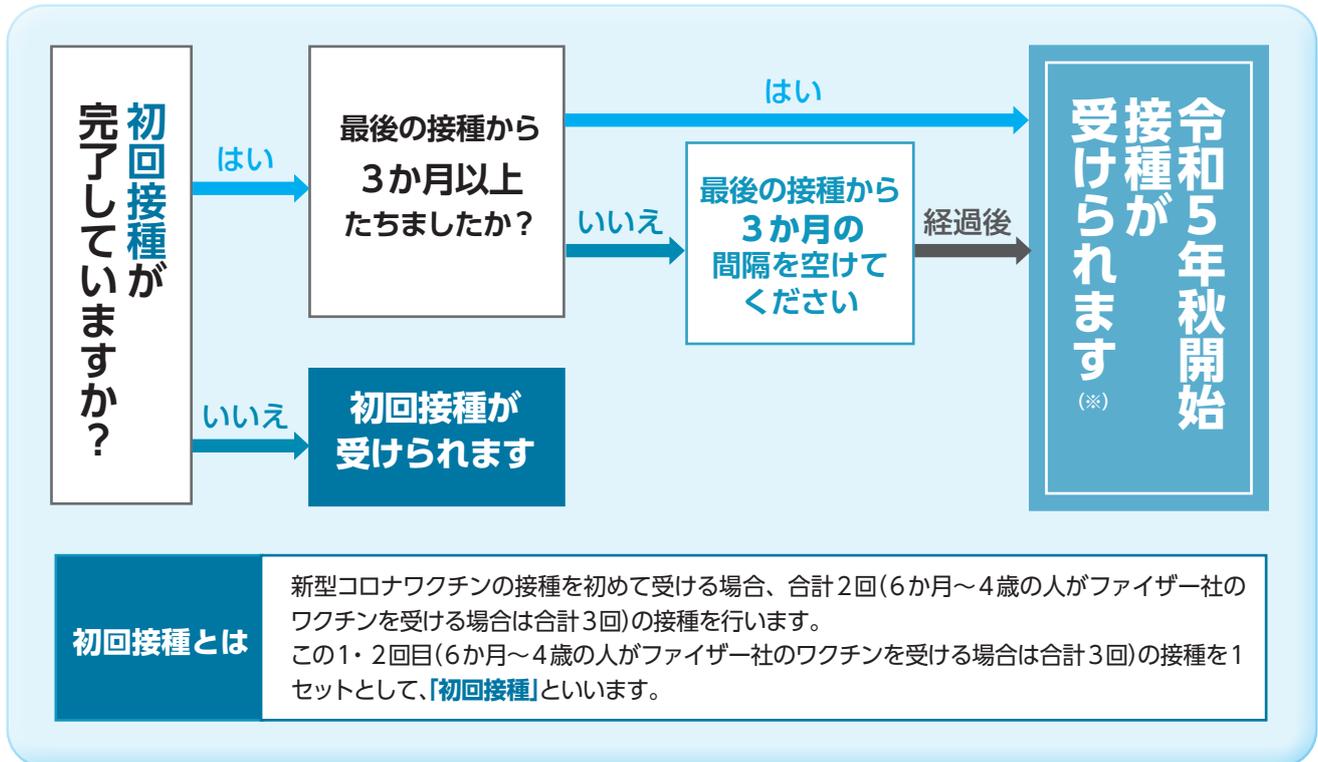
大人のご飯からの取り分け、その後味付けをするデモンストレーションを実施しています。離乳食のレシピも配布しています。

ママたちが作っている離乳食メニューの情報交換が参考になります。



新型コロナワクチンの全額公費による接種は、初回接種、令和5年秋開始接種ともに令和6年3月31日で終了します。接種を希望する人は、期間内に余裕をもって受けてください。

〈接種対象となる人と接種間隔〉



※令和5年秋開始接種は、追加接種としてオミクロン株(XBB. 1.5)に対応した1価ワクチンを令和5年9月20日から令和6年3月31日の間に、一人1回受けられます。

【接種券について】

ワクチン接種に必要な接種券は、個別に送付しています。お手元に届いている接種券を使用してください。接種は予約制です。接種当日は必ず接種券をご持参ください。

接種券が届いていない場合や紛失した場合は、健康推進課新型コロナワクチン担当(☎29-5842)までお問い合わせください。

令和6年4月1日以降、接種券は使用できません。

令和6年4月1日以降の接種について

- 65歳以上の人および60～64歳で対象となる人(※)には、新型コロナの重症化予防を目的として、秋冬に定期接種が行われます。接種費用は有料となり、自己負担額が生じます。また、任意接種として、時期を問わず自費で接種することもできます。
- ※60～64歳で、心臓、腎臓または呼吸器の機能に障害があり、身の回りの生活が極度に制限される人、ヒト免疫不全ウイルス(HIV)による免疫の機能に障害があり、日常生活がほとんど不可能な人
- 令和6年3月31日までに初回接種を完了できない場合、残りの接種は自費で受けていただくこととなります。

定期予防接種の大切なお知らせ

定期接種の期間を過ぎると

費用の助成はありません 問 健康推進課 ☎36-1154



①日本脳炎予防接種の「特例対象者」について

日本脳炎予防接種後に副反応が出た事例があったことから、平成17年から平成21年まで、日本脳炎予防接種の積極的な案内を行いませんでした。その後、新たなワクチンが開発され、現在は日本脳炎の予防接種が受けられるようになっていきます。

<特例対象者>

平成7年4月2日生まれから平成19年4月1日生まれで20歳未満の人

今年度18歳になる人に2期の案内通知をしています。1期が終了していない人や、2期の接種を希望する人で予診票がない人は健康推進課へ連絡してください。予診票を送付します。

接種上限年齢に近い人は、お早めに医療機関にご相談ください。

②麻しん風しん混合(2期)または二種混合(ジフテリア・破傷風)を受けていない人へ

麻しん風しん混合予防接種(2期)の対象者は平成29年4月2日生まれから平成30年4月1日生まれの人になります。二種混合予防接種の対象者は平成23年4月2日生まれから平成24年4月1日生まれの人になります。

まだ接種していない人は、令和6年3月31日までに接種しましょう。

③風しんの抗体検査と予防接種 昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性でまだ抗体検査を受けていない人へ

先天性の眼の病気

- 白内障
- 網膜症
- 緑内障 など

先天性の耳の病気

- 難聴



先天性の心臓の病気

- 動脈管開存症 など

- 低出生体重
- 血小板減少性紫斑病 など

クーポン券を利用して無料で抗体検査、予防接種(抗体検査の結果、風しんへの抵抗力がないと判定された人)を受けることができます。

この年代の男性は過去に公的な風しんの予防接種が行われていないため、風しんに対する抗体保有率が低く、自分が風しんにかかり、家族や周囲の人たちに広げてしまうおそれがあります。風しんへの抵抗力を確認するため抗体検査を受けましょう。

お手元にあるクーポン券は令和6年3月31日まで使用できます。紛失した人や、転入された人で未受検の人はクーポン券を再発行することができますのでご連絡ください。

④高齢者肺炎球菌の予防接種

肺炎球菌は気道の分泌物に含まれる細菌で、気管支炎、肺炎、敗血症など重い合併症を起こすことがあります。肺炎球菌性肺炎は成人肺炎の25～40%を占め、特に高齢者での重篤化が問題になっています。

<対象者>

公費・自費を問わずに肺炎球菌の予防接種(23価)を一度も受けたことがない人で①または②に該当する人

①令和5年度中に65・70・75・80・85・90・95・100歳になる人

②接種日現在、60歳から65歳未満で心臓・じん臓・呼吸器の機能障害、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障害などいずれかで1級の身体障害者手帳を所持している人

高齢者肺炎球菌定期予防接種の対象者は65歳の人および②の人と定められています。平成26年度から令和5年度までは、特例として100歳までの5歳刻みの人を定期接種の助成対象としてきました。5年毎に補助があるわけではありません。

①・②に該当し、接種を希望する人で予診票が手元にない人はご連絡ください。※対象となる人には、年度当初にご案内しています。

転入された人で該当する人は予診票を発行しますのでご連絡ください。



地域包括支援センターの体制について

問 高齢者支援課 ☎36-1152

令和6年4月から圏域と名前が変わります。
訪問や来所による相談ができます。

【あんしんセンター】

市内の地域包括支援センターは「高齢者相談センター」から「あんしんセンター」へ名前が変わります。専門のスタッフ(主任ケアマネジャー・社会福祉士・保健師など)が連携して、地域の介護、福祉、医療、健康、認知症や権利擁護などさまざまなことについて、引き続き相談支援を行っていきます。

担当圏域	名前	運営
富浦・富山地区	あんしんセンター富浦・富山	社会福祉法人白寿会
三芳地区	あんしんセンター三芳	南房総市
白浜・千倉地区	あんしんセンター白浜・千倉	医療法人社団優和会
丸山・和田地区	あんしんセンター丸山・和田	社会福祉法人柚子の会

連絡先は広報3月号にてお知らせいたします。

「あんしんセンター」は、在宅介護支援センターや市役所内に設置されている基幹型地域包括支援センターのほか関係機関と協力して、福祉・介護予防を推進していきます。



【在宅介護支援センター】

在宅介護支援センターは、高齢者とその家族の身近な相談窓口として、介護・医療・福祉・認知症などに関する相談を受け、高齢者が適切なサービスを利用できるように支援しています。

地区	名称	住所	電話番号
富山	在宅介護支援センター 伏姫の郷	南房総市平久里下字宮崎 1129-2	58 - 2011
三芳	三芳在宅介護支援センター	南房総市谷向 165-1	36 - 4520
白浜	おもいやりの郷 在宅介護支援センター	南房総市白浜滝口 7216-8	30 - 5360
千倉	千倉町在宅介護支援センター千倉苑	南房総市千倉町瀬戸 2712-24	40 - 1811
千倉	千倉町在宅介護支援センター 晴耕苑	南房総市千倉町忽戸 692-1	40 - 1231
丸山	リブ丸山 在宅介護支援センター	南房総市川谷 302-5	46 - 4766
和田	在宅介護支援センター 花の里	南房総市和田町松田 808	47 - 5194

※富浦地区は内房高齢者相談センターが相談窓口となります。

有料広告

白内障手術後の方に朗報!

手術直後で車の運転、お仕事や生活する上でメガネがどうしても必要な方。当店では購入後に度数変化があった場合、半年以内なら無料でレンズ交換ができる「あんしん保証制度」があります!



必ず眼科医に相談の上、処方箋持参でご来店ください
詳しくはお電話にてお問い合わせください

銀座和真 フレンドショップ  メガネの  本店 TEL.22-3388
イオン店 TEL.23-7878

©メガネを購入希望で交通手段のない方、「無料送迎サービス」を始めました!

有料広告

カット専門店

安くて 早い おもてなし

大人 1,300円【税込】 小人 1,200円【税込】

クイックカット **なのはな** 

【館山市国分 911-1】

(お問い合わせ) 090-8304-6333

館山カバネバス 房州物流株 当店
シャトルサービス 館山店
おどやスーパーセンター館山店 館山山本店

やってみよう！みんなでフレイル予防

問

高齢者支援課

☎ 36-11152

市では、フレイル(虚弱)予防を図ることを目的として、令和5年9月から10月にかけて、全6回にわたる「いきいき百歳体操教室」を開催しました。



いきいき百歳体操とは

「いきいき百歳体操」は、高知市の理学療法士が開発した高齢者向けの筋力体操です。手首や足首におもりをつけてゆっくりと行うことが特徴です。

まずはやってみよう

教室には26人の参加があり、欠席も少なく全6回を通じてほぼ全員に参加

いただきました。講師は理学療法士免許を有する市職員が務めました。

初回には、6種類の運動を1つずつ解説。運動ごとに、正しい姿勢やどの筋肉を動かしているのかなど、意識するポイントをお伝えしました。

2回目以降になると、カウントのための音楽(童謡)にあわせて歌ったり、おもりの負荷を増やしたりして、参加者のみなさんも運動に慣れてきた様子でした。

おうちでもトライ

教室の会場のほか、自宅でも自主的に取り組んでもらえるよう、いきいき百歳体操専用のおもりを貸し出しました。また、教室への参加と自宅での実践で1つずつスタンプがもらえるポイントカードを用意したところ、自宅で作るモチベーションになったようです。

3か月後に会いましょう

全6回の体操教室を終えて、開始前からどのくらい筋力がついたのか、体力測定を実施しました。

公式な教室は終了となりますが、スタッフから「3か月後にまた集まりませんか」と提案したところ、参加者か

ら拍手が起き、これからの体操の成果を確認し合う同窓会の実施が決まりました。



あなたも一緒にやってみませんか

市では、今後も定期的にいきいき百歳体操教室を実施していく予定です。また、老人クラブやお達者サロンなどでも定期的に実施している団体があります。

教室を企画したい・参加したいとお考えの人は、お気軽に高齢者支援課まで問い合わせてください。

いきいき百歳体操紹介動画

パソコン利用の人は市のホームページから市公式YouTubeチャンネルを検索してください。

携帯電話・スマートフォンで二次元コード対応の機種をお持ちの人は、下の二次元コードをご利用ください。



いくなきんじ
生稻謹爾

今月の『南房総市の民話』は、お休みします。

いきいき百歳体操

南房総市
バージョン



手首・足首に軽いおもりをつけて行う体操です。背もたれのあるイスを用意して、6種類の運動を10回ずつ、ゆっくりと行います。



- 週に2回くらい行うのがちょうど良いです。
- 痛みがある場合は無理のない範囲で行いましょう。

1 腕を前に上げる運動



- 4秒で上げて4秒で下げる
物の持ち上げなどに役立つ三角筋を鍛えます。
- ① 手を軽く握り、腕を自然に下ろします。
 - ② ゆっくりと、手を肩の高さまで前に上げます。

2 腕を横に上げる運動



- 4秒で上げて4秒で下げる
物の持ち上げなど役立つ三角筋を鍛えます。
- ① 手を軽く握り、腕を自然に下ろします。
 - ② ゆっくりと、手を肩の高さまで横に上げます。

3 イスからの立ち上がり

8秒で立って8秒で座る

立ったり座ったりするときに役に立つ大腿四頭筋・大殿筋を鍛えます。

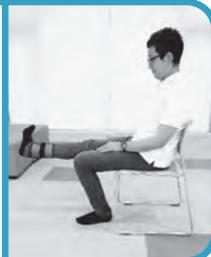
- ① 足の裏が床につくように座ります。
- ② 両足を肩幅に開き、軽く後ろに引きます。
- ③ 両手を胸の前で組み、ゆっくり立ち上がり、ゆっくり座ります。



4 膝を伸ばす運動

4秒で上げて4秒で下げる
歩くときに役立つ大腿四頭筋を鍛えます。

- ① 動かす足側の手を太ももの内側におきます。
- ② つま先を自分に向けながら、ゆっくりと膝を伸ばします。



5 足の後ろ上げ運動

4秒で上げて4秒で下げる
立ち歩きや姿勢を保つのに役立つ大殿筋・大腿四頭筋を鍛えます。

- ① イスの背もたれを両手でつかみます。
- ② ゆっくりと、足を後ろに上げます。

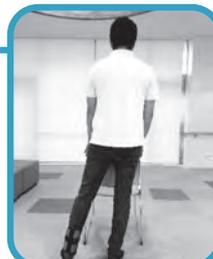


6 足の横上げ運動

4秒で上げて4秒で下げる

姿勢やバランスを保つのに役立つ中殿筋を鍛えます。

- ① イスの背もたれを両手でつかみます。
- ② つま先を自分に向けながら、ゆっくりと足を横に上げます。



安全安心メールの

配信アドレスが変更されます

令和6年4月1日から

防災行政無線の発信機能強化に伴い、安全安心メールの配信元が変更されます。

令和6年2月上旬から新旧システムの切り替えによる試験的な運用を開始し、令和6年4月1日に正式に切り替わります。

旧安全安心メールの登録を済ませている人は、令和6年2月15日に新システムからの試験配信を行います。それと併せて、旧システムから確認のための配信も行いますので、新システムで安全安心メールを受信できなかった人は、確認メールに表記されているアドレスへ空メールを送っていただき、受信許可設定をお願いします。

安全安心メール
配信サービス新アドレス
minamiboso-city@raidens3.ktaiwork.jp
令和6年2月15日から
利用可能になります。

変更スケジュール

令和6年4月以降	令和6年3月	令和6年2月
		← 旧安全安心メールの配信
← 新安全安心メールの配信(試験期間を含む)		



防災ワンポイント



災害時における連絡方法

音声による連絡方法

震度6弱以上の地震など、大きな災害の発生により、被災地へ電話が繋がりにくい状況になった場合に利用できるようになる声の伝言板があります。

NTT災害用伝言ダイヤルを使う

・使い方(携帯電話や公衆電話からもかけられます)

1. **171** と電話番号をダイヤルし、音声案内が流れるので、その指示に従って、録音・再生を行きましょう。
2. 伝言(被災した側)
1 を押し、自身の電話番号をダイヤルし、**1** で録音、**9** で終了。
3. 再生(安否確認側)
2 を押し、相手の電話番号をダイヤルし、**1** で再生できます。

※伝言ダイヤルのみに頼らず、家族や近隣の方とも、日ごろから緊急時の連絡体制や集合場所などを確認しておきましょう。

有料広告

館山・南房総で
家を建てるなら。

CASA 141
ONE FOR ONE

株式会社 石井工務店
0470-22-3211
館山市北条1599

住まいづくりの第一歩は弊社ショールームへ。
お気軽にお立ち寄り下さい。

有料広告

ヤマウチ 館山斎場

24時間 365日
迅速な対応をお約束します

(有)山内六三郎商店
総合受付 0120-23-4171
〒294-0046 千葉県館山市新宿14
館山斎場

乳幼児期(0〜2歳ごろ)の大切なこと

周囲の大人が、子どもの思いをくみとろうとしながら、関わることで、意欲や自信、気持ちを感じる力などが育まれます。

赤ちゃんって…?



見ているよ!

生後まもなく、喜びや悲しみ、驚きの表情を区別しています。

感じているよ!

微笑みや優しい声から安心感を、怒りや悲しみの表情から危険を察知しています。

聞いているよ!

大人の笑い声、優しい言葉かけを聞いています。

伝えているよ!

快いこと、不快なことを表情で伝えています。大人の表情を受け取りその表情を真似ながらコミュニケーションします。

赤ちゃんは、言葉で会話をしているなくても、人の声や顔に注目するなど、様々なことを感じています。

この人を信頼しているのか、安心できるのか、周囲の大人の表情や言葉かけから感じ取ります。安心できる大人の温かくて柔らかい表情と優しい言葉かけを、いつも待ち望んでいます。

赤ちゃんの動きに反応しよう

赤ちゃんの動きや表情にあわせて反応したり、語りかけたりすることで、意欲が育まれます。

例 今日はどうしてもご機嫌だね。

大人が反応することで、赤ちゃんは『こたえてもらえた』という喜びを感じ、声や動きなどで表現しようという意欲につながります。

赤ちゃんの気持ちを言葉にしよう

子どもの思いをくみ、その気持ちを言葉にして話しかけることで、気持ちを感じる力の芽が育ちます。

例 汗かいたね。気持ち悪いね。おきかえしようね。

「泣きやませなくてはならない」ではなく、泣いている子どもの思いをくみとって、こたえることが大切です。

赤ちゃんがしたいことを共に楽しもう

見守ったり一緒にしたりすることで、意欲や自信の芽が育まれます。

近くに「さわりたい・つかみたい」というような物があると、それをめざしてはったり、歩いたりして近づきます。それを引っ張ったり、手から離れる様子を見たりと、偶然起こった様子に面白さを感じて、「次はこうしてみよう。こうしたらどうなるだろう」と、その子なりの遊びを発展させます。

子どもが遊びを楽しめるよう見守ったり一緒に遊んだりすることで、意欲や自信の芽が育まれます。

子どもは「いいな」と感じたことをまねします。また、幼児期になると、ごっこ遊びを楽しんだりもします。こうした行動は周りへの関心の高まりによるものです。

問

子ども教育課
☎46-2966

有料広告

コンパクト・静音設計 ハイブリッド脱臭装置搭載

家庭用生ごみ処理機「Barimi」

エコ＆スマートな暮らしへ

助成金活用で2万3100円に

税込 **11万5,500円** お支払いクレジットカード 送料弊社負担

微生物の力で生ごみの93%分解

南房総市が購入助成金(9万2400円)支給

※1:予算に達し、受付を終了している場合もございます。
※2:メーカー調べ(届着日の多いものや分解に時間が掛かります)
商品到着から8日以内であれば、返品・返金が可能です。但し、微生物基材未開封の場合に限ります。

テレQ Barimi



販売主 株式会社TVQ九州放送 福岡市博多区住吉2-3-1 **TELQ** 国内独占販売 (お問合わせ) Mail:barimi@tvq.co.jp TEL:092-577-3258 (受付:平日 午前10時~午後5時)

有料広告

安房地域の解体工事お任せください

建物全体から部分的な解体まで

- ・倉庫・物置
- ・プレハブ小屋
- ・庭石・ブロック塀
- ・カーポート
- ・樹木の撤去まで

安心 丁寧 親切

AA (株)安房解体

お見積り・ご相談は無料です。土日祝日も対応できます。 館山市館山41-6

[TEL]0470-28-5205 [HP]https://awakaitai.com/



市内小学校に大谷グローブ届く

「野球しようぜ」

市内小学校6校で9日、メジャーリーガーの大谷翔平選手から寄贈されたグローブがお披露目になりました。グローブとともに「野球しようぜ」のメッセージが添えられていて、子どもたちは「野球をやってみたい」など心を躍らせていました。



大谷グローブ寄贈に喜ぶ千倉小の皆さん

本市には、1月4日に教育委員会に届き、振り分けられ、1月9日に市内6小学校でお披露目されています。

受け取った千倉小児童代表の3人が

らは、大谷選手への感謝と「みんなで仲良く使いましょ」と全校生徒へ呼びかけました。野球をやったことがない児童代表の吉田寧々さんは「初めて触ったグローブが大谷選手から贈られたグローブで、とてもうれしい。野球をやってみたくなった」と大谷選手の想いを受け取りました。

地域を担う農業者の皆さん

魅力的な農業経営に

家族経営協定調印式

南房総市家族経営協定の調印式が令和5年12月22日(金)に市役所で行われ、佐合秀康さん・貴子さんと和田地区)と五十嵐大介さん・早矢加さん(白浜地区)の2家族が県と市の立会のもと、家族経営協定書に調印しました。



佐合さん(左)と五十嵐さん(右)

協定書では、農業経営の方針、役割分担、収益の配分および家族みんなが働きやすい就業環境などを文書化しました。

家族経営協定は平成7年から始まり、45経営体の協定締結となります。

地域農業に貢献

安房農業賞・安房農業奨励賞

安房地域活性化フォーラムが令和5年12月1日(金)鋸南町中央公民館で行われました。その中で、安房郡市内の農林業に功労のあった農業者の表彰があり、安房農業賞で黒川一夫さん(和田地区)、安房農業奨励賞で石井啓夫さん(富浦地区)が表彰されました。

安房農業賞は、農林業技術の創造、改良、導入などにより、生産性の向上



黒川さん(左2番目)石井さん(右1番目)

に著しい功績のあった人、安房農業奨励賞は、地域農林業の振興・農業技術などその効果が期待される人を安房農林業振興協議会が表彰するものです。

農業士・指導農業士認証式典

第47回千葉県農業士・指導農業士認証式典が1月18日(木)TKPガーデンシティホテル千葉で行われ、市内から農業士として久保田紘一さん(富山地区)が認定されました。

農業士は、自己の農業経営改善に努めるとともに、近隣若手農業者への助言など地域の良き先輩として活動します。

農業士の活躍により今後地域農業の活性化・発展が期待されます。



認定された久保田紘一さん

自衛官募集相談員委嘱式 富山地区の小芝さんへ委嘱

自衛官の募集にあたり、地域における協力体制の環境づくりや入隊希望者の紹介、激励、問題解決の援助など幅広く支援を行う自衛官募集相談員に、小芝寛海さんが市および自衛隊千葉地方協力本部から引き続き委嘱されました。小芝さんは令和元年度から相談員として活動され、12月12日(火)の委嘱式では、石井市長、五十畑自衛隊千葉地方協力本部副本部長から委嘱状が交付されました。



左から石井市長、小芝さん、五十畑副本部長

第73回『社会を明るくする運動』千葉県作文コンテスト で市内から2名が入賞

千葉保護観察所長賞

水島 優佳さん(嶺南小)

千葉県中学校校長会会長賞

鈴木 さなさん(千倉中)

このコンテストは県内から小学生7,944点、中学生9,621点の応募があり、その中から2人が入賞しました。

法務省が進める『社会を明るくする運動』は、すべての人が、犯罪や非行の防止と犯罪や非行をした人たちの立ち直りについて考え、それぞれの立場で力を合わせて、犯罪や非行のない安全で安心な明るい地域社会を作るための全国的な運動です。

この運動の中でも、作文コンテストは、全国の小・中学生に、日頃の家庭生活や学校生活の中で体験したことをもとに、犯罪や非行のない地域社会づくりなどについて、考えたことや感じたことを作文にすることで、この運動が目指すことを分かってもらうことを目的として行っているものです。

問 社会福祉課

☎ 36-11151

千葉保護観察所西千葉庁舎

☎ 043-204-7795

人権擁護委員を委嘱

市には、法務大臣が委嘱した17人の人権擁護委員があり、1月1日付で千倉地区の小池正志さんが委嘱されました。

人権擁護委員は、人権啓発活動に従事し、人権相談、市内小中学生を対象とした人権教室などを行っています。

人権相談では、家庭内の暴力、いじめ、差別など、幅広い相談を受け付けています。秘密は守られますので、お気軽にご相談ください。(相談無料)

再任



小池正志委員
(千倉地区)

問 市民課

☎ 33-11051

南房総中学校校章デザイン 表彰式を開催

令和6年4月1日に白浜中学校と千倉中学校が統合して開校する、南房総中学校の校章デザインに入選した人を表彰しました。表彰された人は次のとおりです(敬称略)。

最優秀賞

鈴木 さな(千倉中)

優秀賞

井口 やすひさ(群馬県)

星野 美希(白浜中)

梶山 まるみ(白浜中)

石井 理紗子(千倉小)

新藤 ひかり(千倉小)



表彰された皆さんと関係者

有料広告

南房総地域へ移住希望者多数のため

売り物件求む

相談無料 見積無料

※まずはお気軽に電話ください※

☎04-7192-0014

(株)イワマツコーポレーション
千葉県柏市大島田421-1
●営業時間/9:00-18:00 ●定休日/無し
宅建建物取引業 千葉県知事(1)第17484号

空地
空家
買取いたします



「五輪目標に頑張りたい」 松岡亜音選手が国際大会 優勝を報告

世界で活躍するプロサーファー、松岡亜音選手が石井市長を表敬訪問し、ワールド・ジュニア・サーフィン・チャンピオンシップ(WJSC)の優勝報告と今後の抱負をかたりました。

松岡選手は「優勝できてうれしい。日本人が活躍することで、サーフィンに興味を持ってくれる人が増えてほしい。これからもオリンピック出場を目標に、頑張りたい」と語りました。



花束を手渡す石井市長と松岡選手

報告を受けた石井市長は、「このよう

な世界大会で優勝は大変素晴らしいこと。遠征ばかりで大変だとは思いますが、体調管理に気を付けて、これからの活躍にも期待しています。」と花束を手渡しました。

学校給食に「イタリア野菜」 を無償提供していただき ました！

安房拓心高校園芸系列では、3年前からコロナに負けない健康な体作りを意識して、栄養価が高くおいしいイタリア野菜を育てています。イタリア野菜は、栄養がある、病気や害虫に強い、大きく育つ、そして台風にも強いなどの特徴があります。この野菜を南房総の特産品として広め、地域農業の活性化にむけて栽培しています。今回、ロマネスコダビンチと、ケロッコの2種類を学校給食に提供いただきました。



いただいたイタリア野菜は、外房地区の学校給食でおいしくいただきました。

1月10日(水)ロマネスコをチーズサラダに活用しました。

日本ではまだ生産量が少ないため見慣れませんが欧米、特にヨーロッパでは一般的な野菜で様々な料理に利用されています。ビタミン類を多く含み、特にビタミンCの含有量は野菜の中でもトップクラスです。

1月12日(金)ケロッコを切干大根の甘酢あえに活用しました。

栄養満点のスーパードと言われるケロッコは、ケールとブロッコリーの品種改良で作られています。ケールは青汁の材料としても利用され、ブロッコリーはビタミン豊富な緑黄色野菜としても知られています。



白浜小二年生の大根を 給食へ

白浜小学校(宇山進二校長)では、南房総学の取り組みとして、2年生が大根の栽培を種まきから行っています。

今回は収穫。自分たちの分だけでなく、市内保・幼・小・中の給食用として280kgを提供し、園児、児童、生徒の給食メニューに取り入れられ、みそ汁や、和え物にして味わいました。



有料広告

**白蟻・ハチ・ネズミ・ハクビシン
で困ったらコール!!**

(株)リプラ・エ管

特定現況検査(蟻害・腐朽)も承っております。 [リプラエ管](#) [検索](#)

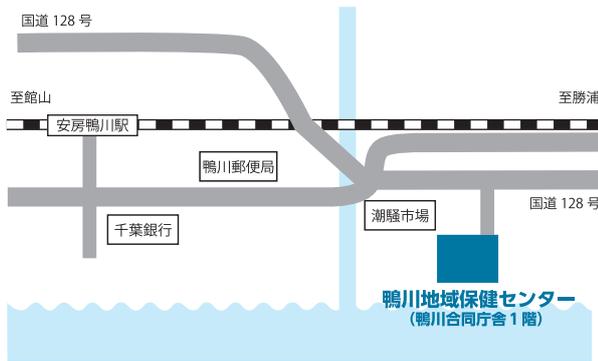
本社 千葉県鴨川市江見西真門384-3 [0120-16-0158](tel:0120-16-0158)

安房保健所(安房健康福祉センター) 鴨川地域保健センター仮移転のお知らせ

県安房保健所(安房健康福祉センター)鴨川地域保健センターは、鴨川庁舎建て替え工事のため、下記住所に仮移転します。来所の際にはお気を付けてください。

期間/2月13日(火)から当面の間(令和8年度中予定)

仮移転先/県鴨川合同庁舎内1階



住所/〒296-0044 千葉県鴨川市広場820

☎04-7092-4511

FAX04-7093-0794

※電話番号・FAX番号は変更ありません

最寄りの駅からのご案内/JR安房鴨川駅から直線距離で約700m

第3期 データヘルス計画・ 第4期 南房総市特定健康診査等実 施計画(素案)に対する意見を募集し ます

これは、国民健康保険被保険者の健康維持・増進や生活の質(QOL)の向上とともに、医療費適正化を主な目的として計画を策定するものです。市民の皆さんからのご意見を募集します。

閲覧場所

保険年金課、朝夷行政センター、各地域センター窓口、市ホームページ

閲覧・提出期限

3月1日(金)まで

提出方法

指定用紙に意見を記入して提出してください。指定用紙は、保険年金課、朝夷行政センター、各地域センター窓口に備えているほか、市ホームページからダウンロードできます。



☎ 保険年金課 ☎33-1060

海上保安官・学校生の 採用試験を行います

■海上保安官採用試験(初任科)

受験資格/大学卒業(試験年度3月までに卒業見込)(詳細は受験案内をご確認ください。)

受付期間/2月22日(木)~3月25日(月)

申込方法/WEB申込

■海上保安学校学生採用試験(特別)

受験資格/高校卒業から13年を経過していないなど(詳細は受験案内をご確認ください。)

受付期間/2月22日(木)~3月11日(月)

申込方法/WEB申込



海上保安官募集
ホームページ



試験申込
ホームページ

☎ 第三管区海上保安本部 人事課

☎045-211-1118

口腔がん無料検診を開催

申込制

口腔がんは、口の中を見ることにより、初期の段階で発見が可能ながんです。検診を希望する人は、申込開始日を厳守の上申し込んでください。

と き/3月14日(木) 14:00~16:00

ところ/鴨川市総合保健福祉会館「ふれあいセンター」
(鴨川市八色887-1)

定 員/50人(先着順)

主 催/安房歯科医師会

申込開始日/2月20日(火) 8:30~

☎ 鴨川市健康推進課

☎04-7093-7111

千葉県生涯大学校学生を募集します (2次募集)

資 格/社会参加意欲のある、県内在住の55歳以上の人

募集期間/2月9日(金)~2月27日(火)

願書配布/○配布場所:高齢者支援課(三芳分庁舎)

○願書の取寄せ:140円切手を貼った返信用封筒(角2サイズ)を同封し、問合せ先に申込み。

○そのほか:県ホームページからも入手できます。

☎ 県生涯大学校事務局 ☎043-266-4705

〒260-0801 千葉市中央区仁戸名町666-2



めっけたぁ!!おらがの文化財 89

～南房総市内の文化財を紹介します～

問 教育委員会生涯学習課 ☎46-2963

市指定有形文化財(古文書)

うえすぎてるとら けんしん しよじょう
上杉輝虎(謙信)書状

所在地/明石(三芳地区)

所有者/個人(館山市立博物館に寄託中)



上杉輝虎(謙信)書状

出陣せよ!! 謙信から里見氏に届いた手紙

戦国時代に房総半島南部を支配していた里見氏は、相模国小田原(現在の神奈川県小田原市)を拠点とする後北条氏と、何十年にもわたって敵対関係にありました。里見氏は、後北条氏が勢力を広げ、関東地方の大半を支配するにつれて、劣勢に立たされるようになったため、永禄3年(1560)頃から越後国(現在の新潟県)の上杉謙信(1530～1578)と協力関係を築くようになります。

上杉輝虎(謙信)書状は、「輝虎」と名乗っていた時期の謙信が、里見義堯(1507～1574)へ宛てた手紙です。12月21日の日付と、本人の署名と花押(サイン)が記されています。年号は記されていませんが、永禄6年(1563)もしくは永禄8年(1565)に書かれたとみられます。

これは謙信が上野国(現在の群馬県)へ侵攻した後北条氏・武田氏の連合軍と戦うため、越後国浅見(現在の新潟県湯沢町)まで進軍した際に書いたもので、里見氏に対して「もうすぐ沼田(群馬県北部)に到着し、後北条軍と戦うと思うので、その隙に武蔵国(現在の埼玉県や東京都など)へ陣を進め、太田美濃守(同盟の武将)と協力して戦うように。」という主旨のことが記されています。書状を受け取った里見氏側が、どのような返答をしたかはわかりませんが、この頃の謙信と里見氏が緊密に連携していたことが伺えます。

公開

・館山市立博物館で常設展示中

- ・マナーを守って楽しく見学しましょう。
- ・見学する時は、所有者・管理者の指示に必ず従ってください。

快適住まいのリフォームのショールーム 無料相談受付中!

リフォーム増改築の専門店 リホームプラザ
 リホームプラザ 0120-735-222
 館山市八幡545-1 イオンタウン館山内

古民家に関する全ての相談
 リフォーム・古材鑑定・耐震診断
相談窓口
 お気軽に
 ご相談下さい!
 全国古民家再生協会
 社千葉県連合会
 090-1420-7349 代表:石井まで

有料広告

※広告内容についての問い合わせは広告主へお願いします。



令和6年2月8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 秘書広報課

FAX ☎ 0470-02033 | 0470-4591

ブロック フェンス 植木の手入れ 植栽
 コンクリート 石積み 別荘管理など
 庭のことならお任せください!

にわの樹
 NIWA NO KI
 造園 外構
 南房総市白浜町滝口6168
 毛利石材店の隣
 0470-29-3637
 090-6027-1587 代表 齋藤まで

求む! 土地・建物売り物件!
富津・館山・南房総・鋸南

買取 いたします!
 相談無料 査定無料
 まずはお気軽にお電話ください!

鋸南リゾート株式会社 ☎0439-80-9811
 8:30~17:30 水曜定休
 富津市金谷2193-1 千葉県知事免許(3)第16177号 https://kyonan-resort.co.jp/

新春の城

(有)村上建築工房
 地球の上につくる家

T294-0825 南房総市上郷 997-2 TEL0470-20-6097