



おしらせ

冬の交通安全運動  
スローガン  
「その酒で 失う信頼  
家族の未来」

12月10日(土)から12月19日(月)までは、冬の交通安全運動期間です。

年末は、忘年会など飲酒の機会が多くなりますが、お酒を飲んだら車を運転してはいけません。「飲酒運転は絶対しない、させない、許さない」を合い言葉に、県から飲酒運転を根絶しましょう。

11(い)月30(め)日は「年金の日」

年金記録や将来の年金受給見込額を確認し、未来の生活設計について考えてみませんか。

「ねんきんネット」を利用すると、いつでもご自身の年金記録を確認できるほか、将来の年金受給見込額について、ご自身の年金記録を基にさまざまなパターンの試算をする

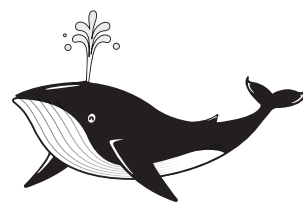
こともできます。

「ねんきんネット」については、日本年金機構のホームページでご確認いただくか、木更津年金事務所にお問い合わせください。

問 木更津年金事務所  
☎ 0438-23-7616

鯨肉を有料配布します

平成28年度(第23次北西太平洋)鯨類捕獲調査で捕獲したイワシ鯨の副産物(冷凍肉)を市が購入し、市民に有料で配布します。



予約期間 12月5日(月)から12月8日(木)まで 午前9時から午後4時まで

配布期間 12月12日(月)から12月16日(金)まで 午前9時から午後5時まで

価格 イワシ鯨 赤肉1級(冷凍) kg/1830円

配布限度量 1世帯あたり5kgまで ※捕獲量に限りがある

るため、先着順により有料配布します。

予約・有料配布事業所  
千倉水産加工業協同組合  
☎ 44-1811

労働力調査にご回答をお願いします

総務省統計局と県では、毎月、労働力調査を実施しています。

この調査は、国の経済対策や雇用政策などの基礎資料を得ることを目的とした重要な調査です。総務省が毎月公表している「完全失業率」は、この調査をもとに発表されます。

対象となった世帯には、県から任命された調査員が伺います。個人情報を守られますので、ご協力をお願いします。

調査員は千葉県知事発行の調査員証を携帯しています。

調査対象 富山地区(吉澤)の一部の世帯

調査期間 12月から平成29年4月まで

問 県総合企画部統計課  
☎ 043-223-2220

献血にご協力ください



とき・ところ  
12月19日(月)  
10:00~11:00 白浜コミュニティセンター  
13:30~15:30 千倉保健センター

問 健康支援課 ☎ 36-1152

救援金の受付をしています

名称/ 2016年ハイチハリケーン救援金  
期限/ 12月31日(土)まで  
方法/ 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/ 「2016年ハイチハリケーン」と明記  
問 日本赤十字千葉県支部 ☎ 043-241-7531

ばしゅう

生活習慣病予防教室開催

日時および内容

【1回目】12月22日(木)  
午後1時45分から午後3時45分まで

講演 「なるほど！納得！生活習慣病」～知ってあんしん予防と治療～

講師 青柳内科クリニック院長 青柳和美医師

【2回目】平成29年1月11日(水)  
午後1時30分から午後3時30分まで

食生活講話「からだにやさしい食事のコツ」

運動実技「スキマ時間で気分転換！」

講師 管理栄養士・保健師 会場 三芳保健福祉センター

持ち物 総合検診結果通知表、筆記用具、健康手帳(お持ちの人)

2回目は、みそ汁(塩分測定用)、運動のできる服装

定員 30人  
申し込み期限 12月15日(木)

健康支援課  
36-11152

女性の健康づくり教室参加者募集

「女性の健康づくりについて」健康力を高め輝き続けるために」をテーマに、女性の健康づくりについて考えます。

講演の他に、女性の身体に多い悩みを解消する手軽な体操や、女性に嬉しいレシピ(骨粗しょう症予防)の紹介もあります。

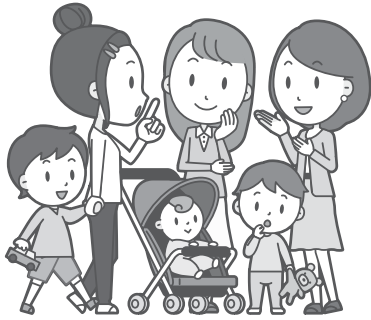
とき 12月13日(火)午後1時30分から午後3時30分まで

ところ 三芳保健福祉センター

講師 医療法人鉄蕉会亀田総合病院 産婦人科医長 寺岡香里医師

定員 30人  
申し込み期限 12月12日(月)

健康支援課  
36-11152



子どもの教育資金を「国の教育ローン」(日本政策金融公庫)がサポート!

「国の教育ローン」は、高校、短大、大学、専修学校、各種学校や外国の高校、大学に入学・在学する子どもをお持ちのご家庭を対象とした公的な融資制度です。

融資金額 子ども1人につき350万円以内

金利 年1.81%  
※母子家庭の人などは年1.41%

(平成28年11月10日現在)

返済期間 15年以内  
※母子家庭の人などは18年以内

日本政策金融公庫

教育ローンコールセンター  
0570-0008656

(ナビダイヤル)  
03-5321-8656



峯岡山分屯基地開放行事

とき/12月4日(日) 9:00～15:00

ところ/航空自衛隊 峯岡山分屯基地(南房総市丸山平塚)

内容/救難ヘリ、自衛隊特殊車両の展示、対空機関砲の空砲射撃、フラダンス、入間基地太鼓部演奏、愛宕山三角点の見学など(都合により変更する場合があります。)

交通/鴨川市立国保病院から無料シャトルバスを運行

臨時駐車場/鴨川市立国保病院、亀田酒造ほか(係員の指示に従ってください)

注意事項/直接基地へ車で来場、ペット同伴はご遠慮ください。基地内での飲酒はできません。

問 航空自衛隊峯岡山分屯基地 広報係

46-3001(211)

平成28年台風10号災害義援金  
～受付期限延長～

期限/平成29年3月31日(金)

方法/郵便局・ゆうちょ銀行の窓口

口座番号/00100-6-324140

加入者名/日赤平成28年台風10号等災害義援金

郵便振替/振込手数料免除。受領書希望は、通信欄に「受領書希望」と明記。

問 日本赤十字社千葉県支部

043-241-7531



# 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>

- 僕が本当に好きな和食 笠原 将弘
- 男親が賢く元気な子を育てる 能登 春男
- アレグロ・ラガツァ あさのあつこ
- あなたのゼイ肉、落とします 垣谷 美雨
- ただ生きていく、それだけで素晴らしい 五木 寛之
- 青光の街(ブルーライト・タウン) 柴田よしき
- 火竜の山 樋口 明雄
- かがやき荘アラサー探偵局 東川 篤哉
- 継続捜査ゼミ 今野 敏
- 梅もどき 諸田 玲子

### <児童書>

- もうあかん! 岡田よしたか
- あくしゅかい 村上しいこ
- ほしじいたけほしばあたけ 石川 基子
- どうぶつたちのクリスマスツリー ジャン ウォー
- 仙台真田氏物語 堀米 薫
- 昆虫たちの世渡り術 海野 和男
- きみの声を聞かせて 小手鞠るい
- あかりさん、どこへ行くの? 近藤 尚子
- サバンのいちにち 斉藤 洋
- 日本と世界の祭り

※10月中に上記を含め、新刊本は293冊入りました。

## 📖 仕事体験隊がやってきたぁ! ~社会人・職業人として自立していく一歩に~

10月初旬、図書館に千倉小学校6年生2人が仕事体験をするためにやってきました。図書館の役割や蔵書の



の現状、本の管理の仕方などの説明を受けた後、いよいよ仕事体験です。内容は、本の整理や本の貸し出し・返却処理など。また、今回は仕事の一つとして絵本の読み聞かせ体験も行いました。仕事をしながら「どのように



仕事を進めたらよいか、気持ちよくできるか」を考える時間になったと思います。

### 【体験後の感想】

本の貸し出しや返きゃく、本の整理や登録、読み聞かせなど、いろいろなことがあって大変だなと思いました。でも、とても楽しかったです。最高の体験ができました。

図書館の仕事は、本の貸し出しと掃除、本の整理くらいと思っていたけれど、表に出ない仕事もあってびっくりしました。意外と簡単と思っていたことが、実は大変だということがよくわかりました。

## 📖 絵本の紹介・・・『七五三だよー・二・三』 長野ヒデ子著 佼成出版社

著者が実際に孫の七五三まいりに家族で行き、お祝いをした思い出を振り返りながら描いた絵本です。子どもの成長に感謝し、これからの健康をお祈りする「七五三」の行事について改めて見つめ直し、家族でお祝いできる幸せを伝えています。この行事は、元々、宮中・公家行事でしたが、江戸時代に一般的に広く行われるようになり、明治時代に現在の形になりました。現在でも残っているしきたりは千歳飴。飴のように寿命が延びてほしいという意味だそうです。本は新刊本コーナーにありますのでぜひお読みください。



## 📖 お知らせとお願い

### 1 図書館カードの「利用ができなくなった」または「利用しない」という場合

図書館へ電話(40-1120)でお知らせしてください。または、図書館、近くの公民館などの図書室の窓口に直接カードを返却してください。

### 2 蔵書点検で所在不明の本が判明

図書館や公民館などの図書室に所在不明本の詳細を掲示しております。お手元がありましたら速やかに図書館または近くの公民館などの図書室へ返却してください。

※ 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。



項目	対象児	とき		ところ
1歳6か月児健診	1歳6か月～1歳8か月	15日(木)	12:45～13:00(受付)	三芳保健福祉センター
3歳児健診	3歳4か月～3歳6か月	20日(火)		

絵本の読み聞かせ

問 図書館 ☎40-1120 (ほのぼの ☎40-5111)

名称	とき		ところ
えほんはともだち	9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	10日(土)	10:00～11:00	和田地域福祉センター
絵本おはなし会	10日(土)	10:00～11:00	丸山公民館
千倉おはなし会	10日(土)	10:30～11:15	図書館
とみうら絵本だいすきの会	11日(日)	11:00～11:30	とみうら元気倶楽部
おはなしだいすき	17日(土)	10:30～11:30	富山公民館
絵本の読みがたり	16日(金)	11:00～11:30	子育て支援センター ほのぼの



子育て支援センター ほのぼの

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。

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、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4歳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、制作など。  
定員 各回10組程度 締め切り 各教室の前日  
※教室イベントは市内に住所のある人が対象です。

対象児	とき	
2か月～お座りができる子ども	12月1日(木)	10:00～11:00
H27.4.2生まれ～ハイハイができる子ども	12月6日(火)	9:45～10:45 11:00～12:00
H 26.4.2～H 27.4.1生まれ	12月7日(水)	9:45～10:45
H 25.4.2～H 26.4.1生まれ	12月13日(火)	11:00～12:00
H 24.4.2～H 25.4.1生まれ	12月16日(金)	10:00～11:00

～「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
富山公民館	12月9日(金)
富浦子ども園	12月8日(木)
三芳保健福祉センター	12月14日(水)
白浜コミュニティセンター	12月7日(水)
千倉保健センター	12月2日(金)
千倉子ども園	12月22日(木)
和田コミュニティセンター	12月15日(木)・21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。

「なごみ喫茶」でホッと一息

ボランティアが、コーヒーや紅茶などの飲み物とお菓子を用意してお待ちしています(100円)。

とき 12月16日(金) 10:00～12:00

お願い……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。

クリスマス会

歌のお兄さんとお姉さん、演奏のお姉さんで構成される「まちのおんがくやさん」によるクリスマスコンサートをおこないます。

とき 12月12日(月) 10:00～11:30  
締め切り 12月7日(木)  
場所 白浜コミュニティセンター



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 12月2日(金) 10:00～11:00  
締め切り 12月1日(木)  
場所 千倉保健センター  
※体操終了後、15:00まで遊べます。



もぐもぐ教室(離乳食教室)

離乳食の講話や調理、試食など。

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 12月21日(水) 9:45～12:30  
締め切り 12月14日(水)

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 12月21日(水) 13:00～15:30  
内容 第3回・赤ちゃんとの生活について  
締め切り 12月19日(月)

お誕生会

誕生月のお子さんをみんなで祝いします。当日は、対象以外のお子さんも、にこにこひろばを利用できます。

対象 12月生まれのお子さん  
とき 12月16日(金)11:30～ 締め切り 12月15日(木)

ヨガ

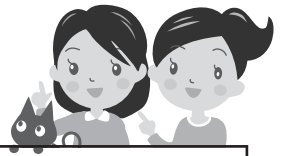
ボランティアでヨガインストラクターの人が来てくださいます。

とき 12月24日(土) 10:30～11:00  
締め切り 12月22日(木)

親子あそび

ムーブメントをして遊びます。

とき 12月21日(水) 10:00～11:30  
締め切り 12月20日(火)  
場所 和田コミュニティセンター



# そ う だ ん

●すべて無料です。お気軽にご利用ください●

## 行政相談 13:30 ~ 16:00

年金、保険などの国の行政全般に関する意見や要望。

- 12月** 7日(水)丸山公民館  
 9日(金)富山公民館  
 12日(月)朝夷行政センター  
 14日(水)とみうら元気倶楽部  
 16日(金)三芳農村環境改善センター  
 21日(水)白浜地域センター  
 28日(水)和田地域福祉センター

**問** 秘書広報課 ☎33-1002

## 人権相談 13:00 ~ 16:00

いじめ、家庭内の問題。

- 12月** 7日(水)丸山公民館  
 8日(木)白浜地域センター  
 9日(金)とみうら元気倶楽部  
 20日(火)三芳農村環境改善センター

**問** 市民課 ☎33-1051

## 育児相談

子育て相談、幼児相談、ことばの相談。

とき／随時受付。受付後に相談日を連絡。

ところ／子育て支援センターほのぼの

**申問** 子育て支援センターほのぼの  
☎40-5111

## 法務局登記相談 9:30 ~ 15:30 **要予約**

相続登記や抵当権抹消登記など不動産登記相談。

とき／毎週月・火・木曜日(祝日は休み)

ところ／千葉地方法務局館山支局

**問** 千葉地方法務局館山支局  
☎22-0620

## 法律相談 13:00 ~ 16:00 **要予約**

離婚・相続などの相談。

とき／12月22日(木)

ところ／富山公民館 **担当相談員**／司法書士

**申問** 社会福祉協議会 ☎44-3577

## 税金相談 **要予約**

税金全般・記帳の相談。

とき／12月13日(火)

ところ／税理士会館山支部

**申問** 税理士会館山支部 ☎23-4132

## 住まいの相談 13:00 ~ 16:00 **要予約**

住まいの耐震性、新築やリフォームなど住宅全般の相談。

とき／1月11日(水)

ところ／和田地域福祉センター「やすらぎ」

**申問** 管理課 ☎33-1102

## 消費生活相談 10:00 ~ 15:00

多重債務相談、サービス・商品に関する相談・苦情。

- 12月** 2日(金)・6日(火)・9日(金)・13日(火)・  
 16日(金)・20日(火)・27日(火)

※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)

**申問** 商工課 ☎33-1092

## 養育費と面会交流の相談会

10:00 ~ 12:00

離婚後の養育費の問題や、離れて暮らす親子の面会交流についての相談。秘密は守られます。

とき／12月8日(木)

ところ／千倉介護予防センター ゆらり1階

**問** 南房総市ひとり親福祉会事務局  
☎44-3577

## 高齢者相談センター **要予約** 出張介護個別相談会 13:30 ~ 15:00

介護のこと、介護保険のこと、何でもご相談ください。

- 12月** 5日(月)とみうら元気倶楽部  
 15日(木)富山公民館  
 25日(日)三芳農村環境改善センター

相談員／内房高齢者相談センター職員

**申問** 内房高齢者相談センター  
☎20-4500

※地域包括支援センターは4月から「高齢者相談センター」に名称を変更しました。

## 「楽ラク筋トレ教室」参加者募集

5年後10年後も、今も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ぜひご参加ください。

期 日	テーマ
1月12日(木)	ロコモ度チェック、食生活に関する講話
1月19日(木)	運動実技①
1月25日(水)	運動実技②
2月2日(木)	運動実技③、まとめ

と き / 13:30 ~ 15:00

と ころ / 市役所別館 大会議室

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

申込期限 / 12月28日(水)

申 問 / 健康支援課 ☎36-1152



## 休 日 当 番 医 12 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。

4日(日)

花の谷クリニック(千倉) ☎44-5303  
東条病院(鴨川) ☎04-7092-1207

11日(日)

館山病院(館山) ☎22-1122

18日(日)

鋸南病院(鋸南) ☎55-2125  
花の谷クリニック(千倉) ☎44-5303

23日(金)

鴨川市立国保病院(鴨川) ☎04-7097-1221

25日(日)

館山病院(館山) ☎22-1122  
山本医院(千倉) ☎44-0899

30日(金)

勝山クリニック(鋸南) ☎55-2138  
鴨川市立国保病院(鴨川) ☎04-7097-1221

31日(土)

鋸南病院(鋸南) ☎55-2125

## 原爆被爆二世健康診断の実施

県では、原爆被爆二世に対する健康診断を実施します。

**対象者** / 原爆被爆者の実子で、県内に住所を有し、受診を希望する人

**実施期間** / 平成29年2月28日(火)まで

**申込期限** / 平成29年1月31日(火)必着

**申込方法** / 受診を希望する人の住所・氏名・生年月日・電話番号および被爆者である親の住所・氏名・生年月日・被爆者健康手帳番号を記載し、郵送してください。

受診書などは後日送付いたします。なお、検査の種類によっては一部自己負担が生じることがあります。

**申 問** 〒260-8667 千葉市中央区市場町1-1  
県健康福祉部健康福祉指導課被爆者援護班  
☎043-223-2349

## ぎ ょ う じ

### ★富山地区津波避難訓練

久枝・市部・竹内・高崎・小浦地区を対象とした津波避難訓練を実施します。

と き / 12月4日(日) 8:30

と ころ / 地区ごとに指定した避難場所

問 富山地域センター ☎57-2511

### ★和田地区ふるさと美化運動

と き / 12月4日(日) と ころ / 和田地域全域

問 和田地域センター ☎47-3111

## の う ぜ い 12月 納期限 12月26日(月)

固定資産税 (第3期)  
国民健康保険税 (第6期)  
後期高齢者医療保険料 (第6期)  
介護保険料 (第6期)

## じ ん ぐ う (平成28年11月1日現在)

※外国人住民を含みます。( )内は前月比

総人口 39,822人 (-62) 出生 12人  
男 19,100人 (-25) 死亡 67人  
女 20,722人 (-37) 転入 69人  
世帯数 17,319世帯 (-23) 転出 76人