



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 ☎ 0470-33-1002 FAX 0470-20-4591 URL <http://www.city.minamiboso.chiba.jp> 7月26日発行

防災

台風に備えまじょう

毎年、8月から9月頃を中心に日本には台風が接近し、各地にさまざまな被害がもたらされています。

台風は年平均で約27個発生し、そのうち平均3個が日本に上陸しています。

強い風や大雨をもたらす台風によって起きる災害には、洪水・土砂災害・高潮・高波・突風などがあります。

洪水は、主に大雨によって河川があふれ、堤防の決壊などにより水が沿岸地に流れ出て被害を与えるものです。

土砂災害は、大雨によって地盤が緩んだことにより、がけ崩れや地すべり、土石流などとなって現れます。

高潮については、台風などによって海面が普段以上に大きく持ち上げられ、沿岸に押し寄せるものです。

こうした台風による被害を最小限にとどめるため、家庭

においては、あらかじめ窓や雨戸の補強をする、非常用品を備えておく、避難場所を確認しておくなどの、心構えをしておきましょう。

問 消防防災課

☎ 33-1052



気象警報を全国瞬時警報システム(Jアラート)で放送します

8月1日から、気象庁から気象警報が発表された際の防災行政無線を、全国瞬時警報システム(Jアラート)による放送に変更します。

放送される警報は、大雨、洪水、暴風、高潮、波浪、暴風雪、大雪の各警報です。

なお、土砂災害警戒情報の発表についても今まで通り放送します。

問 消防防災課

☎ 33-1052

広域避難所の改修工事

三芳農村環境改善センターは、改修工事にもない、工事期間中は使用ができなくなりま

す。
工事期間 8月上旬から平成31年2月下旬まで

工事期間中の避難所

三芳小学校

※警報などの発令により広域避難所を開設する際には、防災行政無線や安全安心メールでお知らせします。

※津波が発生した時は、避難場所を目標に逃げるのではなく、より遠く、より高い所を目指して避難してください。津波が完全におさまってから、近くの避難所や避難場所に移動するようお願いいたします。

問 消防防災課

☎ 33-1052



広報無線の内容を電話で聞くことができます

防災行政無線の放送がよく聞こえなかった場合や、内容の確認をしたいときは、電話応答サービスで聞くことができます。

聞けるのは24時間以内に放送されたもので、新しい順に放送が録音されています。音声ガイドダンスにしたがって操作してください。

【防災行政無線電話応答サービス】

☎ 36-1900

平成30年大阪府北部地震災害義援金

受付 9月28日(金)まで
振込窓口 郵便局・ゆうちょ銀行
口座番号 00120-5-587864
口座名義 日赤平成30年大阪府北部地震災害義援金

問 日本赤十字社千葉県支部
☎ 043-241-7531

パブリックコメント

第2次南房総市総合計画

市が新たに策定を進めている「第2次南房総市総合計画（案）」について、皆さんからの意見を募集します。

計画の趣旨

南房総市では、まちづくりの将来目標を掲げ、その実現のために、南房総市総合計画を策定し、まちづくりを進めています。

総合計画は、基本構想・基本計画により構成され、第1次南房総市総合計画が平成29年度で終了したため、新たに第2次南房総市総合計画を策定します。

閲覧場所

企画財政課、朝夷行政センターおよび各地域センター、市ホームページ

閲覧・募集期間

8月22日(水)まで

提出方法 指定用紙に意見を記入し、提出してください。

用紙は、企画財政課、朝夷行政センターおよび各地域センター、市ホームページにあります。

問 企画財政課

☎33-11001

国民年金

国民年金付加年金制度 （将来の国民年金にプラス）

国民年金第1号被保険者で保険料を納付している人（ただし、国民年金基金に加入している人は除く）は、希望により定額の保険料にプラスして付加保険料（月額400円）を納めることができます。

付加保険料を納めると、65歳から受け取る老齢基礎年金に付加年金（200円×付加保険料納付月数）が上乗せされた年金を生涯受け取ることができま

す。
※例えば、20歳から60歳までの40年間、付加保険料を納めた場合、200円×480月（40年）＝9万6000円が

年額で上乗せされます。

付加保険料は、申込みをした月から支払うことができます。過去の期間にさかのぼって納付することはできません。

手続きに必要なもの

- 年金手帳または基礎年金番号がわかるもの（納付書など）
- 印鑑
- マイナンバーで申請する場合、マイナンバーのわかるもの、免許証などの身分証明書

問 保険年金課

☎33-11060

木更津年金事務所

☎0438-23-7616

非核平和都市宣言

平成18年12月26日

世界の恒久平和は、人類共通の願いであります。

この願いを実現するためには、世界の人々が互いに理解を深め合い、生命の尊さを認識し、戦争のない平和な社会を追求していかなければなりません。

私たち南房総市民は、日本国憲法に掲げる崇高な理想を深く自覚し、武力による紛争をなくすとともに、核兵器の廃絶を訴え、世界の人々と共に手を携えて、かけがえのない地球の恒久平和実現のため、ここに南房総市を「非核平和都市」とすることを宣言します。

市は、核兵器の廃絶と平和な世界を願い「非核平和都市」を宣言しています。

世界平和

原爆死没者の慰霊と 平和祈念の黙とう

今年、広島と長崎に原子爆弾が投下されてから73年目を迎えます。原爆死没者の冥福と世界恒久平和の実現を祈念して投下時刻に1分間の黙とうをお願いします。

広島への投下時刻

8月6日午前8時15分

長崎への投下時刻

8月9日午前11時2分

問 総務課

☎33-11021

教育

中学校卒業程度認定試験の実施

就学義務猶予免除者などの中学校卒業程度認定試験とは、病気などやむを得ない事由により、保護者が義務教育諸学校に就学させる義務を猶予または免除された子などについて、中学校を卒業した人と同以上の学力があるかどうかを認定するために国が行う試験です。合格した人には高等学校の入学資格が与えられます。

願書受付期間 8月20日(月)から9月7日(金)まで

詳細は、子ども教育課までお問い合わせください。

問 子ども教育課

☎46-2966



県民手帳

2019年版県民手帳
予約受付が始めます

毎年好評をいただいている県民手帳が今年も発売されます。県の統計資料や、公共機関などの情報が収録されています。

価格 1冊500円(税込)

サイズ・色

縦145mm×横85mm

紺色または黄色

申込方法

電話、ファクスまたはメールで申し込んでください。ファクスでの申込みは、住所・氏名・連絡先電話番号・希望の色と数を記入し、任意様式で送信してください。

メールでの申込みを希望する人は、ホームページをご覧ください。

申込期限 8月27日(月)

引渡予定 10月上旬以降、企画財政課、朝夷行政センターおよび各地域センターで代金引換にてお渡しします。

問

企画財政課

☎33-11001

FAX 20-4598

介護

介護職員の研修費用を一部助成します

市では、介護職の人材確保や質の高い介護サービスを提供する担い手を育成するため、研修費用の一部を助成します。

対象者

次の①～④全てを満たす人

- ①市内の介護施設などに就労中に初任者研修もしくは実務者研修を修了し、介護職員として引き続き働いている人または初任者研修もしくは実務者研修を修了した日の翌日から6月以内に市内の介護施設などに介護職員として働いている人
- ②市の住民基本台帳に記録されている人
- ③国および他の地方公共団体から研修の受講に係る助成を受けていない人
- ④市税などに滞納がない人

助成額

研修の受講に要した費用の2分の1とし、限度額は介護職員初任者研修が5万円、実務者研修は10万円

問 健康支援課

☎36-11152

仕事

館山地域漁業就業
相談会

地域漁業への就業を希望している人を対象に相談会を実施します。

予約不要・費用無料で、地域漁業についての情報提供や県の職員が相談に応じます。また、漁業関係者との情報交換・面接を予定しています。

とき 8月24日(金)午後1時から午後4時まで

ところ 安房合同庁舎3階大会議室

対象 南房総地域住民、高校生、夏休み帰省者(大学生ほか)など

問 千葉県館山水産事務所

☎22-5761

公立小・中学校の講師 募集

千葉県教育庁南房総教育事務所では、公立小・中学校で講師としての勤務を希望する人の登録会と面接会を開催します。登録の有効期間は2年間(平成30・31年度)です。

今回の参加対象者は新規登録の人のみです。更新の人は参加対象ではありません。詳しくは、お問い合わせください。

ただくか、南房総教育事務所ホームページをご確認ください。

とき 8月22日(水)

①午前9時30分から(受付午前9時)

②午後1時30分から(受付午後1時)

ところ 君津合同庁舎4階大会議室

募集職種 小・中学校教員、養護教諭、学校栄養職員、学校事務職員

持ち物 筆記用具、印鑑、写真(4cm×3cmを2枚、6cm×4・5cmを3枚)

※教員免許状 原本と写し(両

面コピー)1部と、履歴書または履歴のわかるメモ1通を用意してください。

問 南房総教育事務所管理課

☎0438-25-1311

シニア従業員のお仕事 説明会

(株)セブニーイレブン・ジャパントとの共催により、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 8月31日(金)午後2時から午後3時30分まで

ところ とみうら元気倶楽部交流室

定員 30人

参加費 無料

申込期限 8月27日(月)

問 商工課

☎33-11092



イベント

南総おまじりマルシェ

「笑顔でつながる」をテーマに活動している若手農家グループ南房総オーガニックは、毎月農産物の直売を行う日曜マルシェを開催しています。マルシェでは、食育や地産地消の推進、新規に就農する人の相談窓口としても活動しています。

南房総オーガニックは、日曜マルシェ5周年イベント南総おまつりマルシェを開催します。おまつりマルシェでは、新鮮な野菜はもちろん、地元のおいしいものや、かわいいものなどたくさんのお店が並ぶほか、〇×クイズや大道芸も行う予定です。

とき 8月4日(土)午前10時から午後3時まで
※荒天中止

ところ 南総文化ホール芝生広場

問 篠塚 享利

☎080-6101-4441

水辺の生きもの観察会

南房総市の川には、どんな生きものがあるか、みんなで探してみよう。



申込みは不要で現地に午前10時に集合してください。雨天時は中止します。

とき 8月5日(日)

川あそび・生きもの観察会
午前10時から
午前11時30分まで
資料館見学(自由)
午前11時30分から正午まで

ところ 千葉県「酪農のさと」
対象 小学生(小学校4年生以下は保護者同伴)
参加費 無料
持ち物・服装 川に入ってもよい服装、靴(長靴)、手袋(軍手)の着用。網・バケツ、帽子、水筒などの飲み物。

問 南房総エコネット事務局

(代表・前川)

☎33-11171

出張！リズムとお話の森 inとみうら元気倶楽部 「さざなみホール」

リズム運動や手遊び、紙芝居や、絵本の読み聞かせを行います。親子で楽しく参加しませんか？

とき 8月17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

対象 親子で参加できる人

問 子ども家庭支援センター

「オレンジ」渡辺
☎28-4288

ペットの不妊・去勢手術費用の助成事業廃止

(公社)千葉県獣医師会により実施していた飼い犬や飼い猫の不妊・去勢手術費用の助成事業は、今年度から実施しないことになりました。

問 環境保全課

☎33-1053

(公社)千葉県獣医師会

☎043-232-6980

選挙

明るい選挙推進啓発 動画作品募集

千葉県選挙管理委員会、千葉県明るい選挙推進協議会では、若者の選挙に対する関心を高められるよう「明るい選挙推進啓発動画」を募集しています。

テーマ 投票に行きたくなる動画(1分以内)
応募資格 県内に在住・在学・在勤している個人またはグループ
提出方法 動画をCD-RまたはDVD-Rに記録し、応募用紙に必要事項を記入してください。

作品企画
①動画の長さは1分以内
②アニメーション、実写は問いません。
③動画のファイル形式はwmv、mpg、aviのいずれか
④解像度は、1280×720ピクセル以上(16:9を推奨)

著作権について

①応募作品(受賞作品を除く)の著作権は、制作者に帰属します。

②受賞作品の著作権は、千葉県に移転するものとします。

③作品の応募に当たり、受賞作品の著作権移転について同意をお願いします。

※その他留意事項があります。詳しくは選挙管理委員会へお問い合わせください。

応募方法 市の選挙管理委員会に郵送または、持参してください。

期限 9月7日(金)

発表 入賞は、11月から12月頃

問 選挙管理委員会

☎33-11131



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>

- ・トトロの生まれたところ
- ・新発見! 千葉
- ・いじめで死なせない
- ・ライトマイファイア
- ・罪なき子
- ・火花散る
- ・スタンドアップ!
- ・官邸襲撃
- ・完全犯罪の死角
- ・天子蒙塵

<児童書>

- | | | |
|-----------|-------------------|----------|
| 宮崎 駿 | ・ナナコのキッチンガーデン | はせがわかこ |
| 千葉まち歩き倶楽部 | ・はなびのひ | たしろちさと |
| 岸田 雪子 | ・ほんのにわ | みやざきひろかず |
| 伊東 潤 | ・やねはぼくらのひるねするばしょ | 小野かおる |
| 小杉 健治 | ・斎藤孝の覚えておきたい日本の行事 | 斉藤 孝 |
| あさのあつこ | ・シンデレラのねずみ | 斉藤 洋 |
| 五十嵐貴久 | ・本屋さんのルビねこ | 野中 柊 |
| 高嶋 哲夫 | ・しゅくだいクロール | 福田 岩緒 |
| 香納 諒一 | ・ブナの森を探検しよう! | 瀬川 強 |
| 浅田 次郎 | ・ひとりでできる子どもキッチン | 上田 淳子 |

※ 6 月中に上記を含め、新刊本は 296 冊入りました。

図書館に小学生がやってきたあ!

図書館では、6月6日から、小学校低学年対象にした図書館利用指導が始まりました。

子ども達は読みたい本を探す方法を身に付けるために、本の背についているラベルの見方や書架の本のならびなどについて学びました。



1年生は貸出のルールと本の扱い方を中心に行い、2年生はオパック(検索機)を使用して、本を検索する活動も行いました。図書館には本がたくさんあることを知った子ども達。これからも、図書館や各地区コミセン等の図書室を利用して、いろいろな本を読んで本の楽しさや面白さを感じてくれることを期待しています。



貸出ランキング ~過去6か月でたくさん貸し出しされた資料~

<一般書> 1位から5位までは、昨年発行された資料(本)です。

- 1位 おらおらでひとりいぐも(33回) 若竹 千佐子著 河出書房新社
- 2位 逃亡刑事(26回) 中山 七里著 PHP研究所
- 3位 おもかげ(25回) 浅田 次郎著 毎日新聞出版
- 4位 道標 東京湾臨海署安積班(24回) 今野 敏著 角川春樹事務所
- 5位 この世の春 上(24回) 宮部 みゆき著 新潮社

<児童書> へんしんシリーズは、子どもに人気の絵本です。

- 1位 はながっぱだいぼうけん(25回) あきやただし作 メディアファクトリー
- 2位 どんぐりむらのぱんやさん(19回) なかや みわ作 学研教育出版
- 2位 へんしんマラソン(19回) あきやただし作 金の星社
- 4位 かいけつゾロリのクイズ王(17回) 原 ゆたか作 ポプラ社
- 4位 へんしんかいじゅう(17回) あきやただし作 金の星社
- 4位 ねこのおすしやさん(17回) 鈴木 まもる作 偕成社
- 4位 へんしんオバケ(17回) あきやただし作 金の星社
- 4位 アンパンマンとばいきんまん(17回) やなせ たかし作 フレーベル館



※ 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。

こ そ だ て 8月

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	3日(金)	10:00～11:30	三芳保健福祉センター
絵本読み聞かせ教室	11日(土)	10:00～11:00	和田地域福祉センター「やすらぎ」
とみうら絵本だいすきの会	12日(日)	11:00～11:30	とみうら元気倶楽部
千倉おはなし会	18日(土)	10:30～11:15	図書館
絵本おはなし会	18日(土)	10:00～11:00	丸山公民館
おはなしだいすき	18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)
絵本の読みがたり	24日(金)	11:00～11:30	子育て支援センターほのぼの

親子きずなの教室(両親学級)

問 健康支援課 ☎36-1152

内 容	と き		申込締切	と ころ
「妊婦および産婦の食事」 「赤ちゃんを迎えるための準備」 「赤ちゃんの特徴と扱い方」	8月22日(水)	13:00～15:30	8月20日(月)	ほのぼの

もぐもぐ教室(離乳食教室)

問 健康支援課 ☎36-1152

内 容	と き		申込締切	と ころ
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)	8月22日(水)	9:45～11:30	8月15日(水)	ほのぼの



子育て支援センター ほのぼの

申問 ☎40-5111

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。

ほのぼのでは、子育て相談、幼児相談、ことばの相談などを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

にこにこひろばは、親子が気軽に遊んだり、交流したりして、仲間づくりができる場所です。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。

定員 10組程度(申込は前日まで)

対 象 児	と き	
(ひよこ組) 2か月～お座りができる子ども	8月2日(木)	9:45～10:30

※8月はひよこ組のみ実施です。



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。

～「出張にこにこひろば」～

スタッフが地域に出向き交流の場を提供します。

場 所	と き	
とみうら元気倶楽部	8月7日(火)	10:00～15:00
富山子ども園	8月10日(金)	
三芳保健福祉センター	8月21日(火)	
千倉保健センター	8月3日(金)	
白浜コミュニティセンター	8月9日(木)	

お誕生会 in ほのぼの

8月生まれのお子さんをみんなでお祝いします。

と き 8月24日(金)
11:30～
締め切り 8月23日(木)



「なごみ喫茶」でホッと一息 in ほのぼの

100円で楽しめる出張喫茶店がオープンします。

と き 8月24日(金)
10:00～12:00



項目	対象児	とき		ところ
4か月児相談・ 9か月児相談	平成30年3月生まれ・ 平成29年10月生まれ	8月2日(木)	(受付) 9:15～9:30	三芳保健福祉センター
2歳児歯科健康診査	平成28年1月までに生まれた 3歳未満	8月2日(木)	(受付) 12:50～13:05	三芳保健福祉センター

そうだん ●すべて無料です。お気軽にご利用ください●



<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>8月 8日(水)とみうら元気倶楽部 10日(金) 富山ふれあいコミュニティセンター(旧富山公民館) 10日(金) 朝夷行政センター 15日(水) 白浜地域センター 17日(金) 三芳保健福祉センター 20日(月) 丸山公民館 22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>8月 9日(木) 白浜地域センター 10日(金) とみうら元気倶楽部 20日(月) 丸山公民館 21日(火) 三芳分庁舎</p> <p>問 市民課 ☎33-1051</p>
<p>障害年金相談会 13:00～16:30 要予約</p> <p>年金の専門家、社会保険労務士がお答えします。予約制なので電話またはファクスにて事前にお申込みください。</p> <p>とき／8月6日(月) ところ／館山商工会議所</p> <p>申問 NPO法人 みんなでサポートちば ☎070-1541-7661 FAX 043-301-2312</p>	<p>思春期相談 14:00～16:00 要予約</p> <p>思春期における悩みや不安の相談。本人とその家族および学校職員などが対象です。</p> <p>とき／8月9日(木) ところ／鴨川地域保健センター</p> <p>申問 鴨川地域保健センター ☎04-7092-4511</p>
<p>法律相談 13:00～16:00 要予約</p> <p>離婚・相続などの相談。</p> <p>とき／8月23日(木) ところ／富山ふれあいコミュニティセンター(旧富山公民館)</p> <p>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>8月 5日(日)とみうら元気倶楽部 15日(水) 富山ふれあいコミュニティセンター(旧富山公民館) 24日(金) 三芳保健福祉センター</p> <p>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</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>8月 3日(金)・7日(火)・10日(金)・13日(月) 24日(金)・27日(月)・30日(木)</p> <p>※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。</p> <p>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>税金相談 要予約</p> <p>税金全般・記帳の相談。</p> <p>とき・ところ／8月21日(火) 法青会館 9月11日(火) 法青会館</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>	

安房消防

「普通救命講習Ⅰ・Ⅱ」受講者募集

突然、あなたの大切な家族や友人が目の前で倒れたとしたら、あなたは何ができますか？命にかかわる重大な病気やけがをされた時、そばにいるあなたの適切な救命手当てがその人の命を救います。

尊い命を救うために実際にAED(自動体外式除細動器)を用いた心肺蘇生法を身につけましょう。

講習終了後には、修了証を交付します。

期 日	会 場
9月2日(日)	鴨川市文化体育館
9月9日(日)	館山市菜の花ホール

講習時間／「普通救命講習Ⅰ」 13:00～16:00

「普通救命講習Ⅱ」 13:00～17:00

受付期間／鴨川会場 8月13日(月)～8月25日(土)

館山会場 8月20日(月)～9月1日(土)

募集人員／各会場とも30人(先着順)

受講対象者／中学生以上

費用／テキスト代150円

申問 館山消防署 ☎0470-22-2903

鴨川消防署 ☎04-7093-2131

千倉分署 ☎0470-44-2100

鋸南分署 ☎0470-55-3250

※上記の4署で、全ての会場の受付をします。

「普通救命講習Ⅰ」、「普通救命講習Ⅱ」の詳細については、各受付場所にて説明します。

休 日 当 番 医 8 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。

5日(日)

花の谷クリニック(千倉) ☎44-5303

東条病院(鴨川市) ☎04-7092-1207

11日(土)

鴨川市立国保病院(鴨川市) ☎04-7097-1221

12日(日)

館山病院(館山市) ☎22-1122

19日(日)

鋸南病院(鋸南町) ☎55-2125

26日(日)

館山病院(館山市) ☎22-1122

花の谷クリニック(千倉) ☎44-5303

健康支援

みんなの健康教室

ロコモティブシンドロームを予防しよう!

医師の講義や「てんとう虫テスト」での体力測定、運動指導などを行います。

と き／9月2日(日) 9:00～12:00

と ころ／安房地域医療センター 救急棟3階

対 象／65歳から75歳の人を優先

定 員／20人 保険料／50円

持ち物／運動靴(スリッパ不可)・飲み物・動きやすい服装

申込方法／住所・氏名・電話番号・性別・生年月日を記載の上、電話、ファクス、メール、ハガキのいずれかの方法で「ロコモ参加希望」と明記し応募してください。

※応募多数の場合は抽選とし、当選者の発表は「参加証」の発送をもってかえさせていただきます。

申込締切／8月18日(土)

申 問 〒294-0014 館山市山本1155

安房地域医療センター

☎25-5111

(平日の13:00～17:00)

FAX 25-5201

メール awacafe@awairyo.jp



ぎ ょ う じ

★和田地区ふるさと美化運動

と き／8月5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

納期限

8月31日(金)

市 県 民 税 (第2期)

国民健康保険税 (第2期)

後期高齢者医療保険料 (第2期)

介護保険料 (第2期)

じ ん こ う

(平成30年7月1日現在)

※外国人住民を含みます。()内は前月比

総人口 38,606人 (－30) 出生 11人

男 18,525人 (－13) 死亡 60人

女 20,081人 (－17) 転入 76人

世帯数 17,252世帯 (+6) 転出 57人