



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 5月23日発行

国民健康保険

活用しましょう！
ジェネリック医薬品

ジェネリック医薬品(後発医薬品)とは、先発医薬品(新薬)の特許が切れた後に販売される、先発医薬品と同じ有効成分の医療用医薬品です。

先発医薬品と比較して安価なものが多いため、患者さんの医療費の自己負担が軽減されるとともに、保険税の負担軽減にもつながります。皆さんが、将来にわたって安心して医療を受けられるよう、ジェネリック医薬品の使用促進にご協力をお願いします。

国保加入者で、生活習慣病や慢性疾患などのお薬を長期服用されている人などを対象に、現在処方されている医薬品をジェネリック医薬品に切り替えた場合、どれだけ医療費の自己負担の軽減につながるかをお知らせする「後発医薬品利用差額通知」を5月と11月に送付します。

※この通知はジェネリック医薬品に切り替えた場合にお薬代が安くなる可能性があることをお伝えするもので、切り替えを強制するものではありません。

※人によってはアレルギーなどが発生する場合があります。変更にあたっては必ず医師・薬剤師にご相談ください。また、全ての薬に対して後発医薬品が存在するわけではありませんので、ご了承ください。

ジェネリック医薬品差額通知コールセンター
☎ 0120-53-0006

ジェネリック医薬品差額通知コールセンター
☎ 0120-53-0006

問 医薬品医療機器総合機構(PMDA)「くすり相談」(ジェネリック医薬品の品質・有効性・安全性などに関する問い合わせ)
☎ 03-3506-9457

問 保険年金課
☎ 33-1060



社会福祉

女性弁護士による養育費などの無料相談会

諸事情でやむなく離婚されても、お二人の間に生まれたお子さんの健やかな成長を見守ることは大切なことです。お子さんの成長に必要な養育費の支払いは離婚後も親の債務です。

しかしながら、実際には色々な問題が立ちはだかり親権者が養育費を取得できないケースが多いのが現状です。

養育費の問題の解決に向け、女性弁護士による相談会を開催します。

相談は無料で、一人40分程度です。秘密は守られます。託児無料サービスもあります。

とき 6月22日(土)午後1時から午後4時まで
ところ ちくら介護予防センター ゆらり1階

その他 要予約

申請 (一財)千葉県母子寡婦

福祉連合会事務局

手話奉仕員養成講座

令和元年度安房地区手話奉仕員養成講座(前期)を開催します。

とき 7月19日(金)から令和2年2月7日(金)までの全27回・午後1時から午後3時まで(終了条件有)

ところ 館山市中央地区学習等供用施設(菜の花ホール)

対象 手話学習の経験がない人、手話奉仕員養成講座を修了していない人

定員 20人

費用 8000円(9000円(テキスト代・日本聴力障害新聞))

申込期間 6月1日(土)から6月25日(火)まで

申請 (福)千葉県聴覚障害者協会

☎ 043-308-6373
FAX 043-308-6400



仕事

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、セブン・イレブンの店舗での業務内容の説明や個別相談会を開催します。

参加費は無料です。気軽にお越しください。

とき 6月21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相談室

定員 30人

申込期限 6月18日(火)

申問 商工課

☎ 33-1092



農業

経営所得安定対策の申請を受け付けます

昨年申請をした人も、改めて申請が必要です。7月1日(月)までに交付申請書を提出してください。

対象者 販売目的で生産(耕作)する販売農家

※米の直接支払交付金は、平成30年産より廃止となりました。

●水田活用の直接支払交付金

水田で麦、大豆や飼料作物などを生産する農家者に対して作付面積に応じて交付金が支払われます。

※交付対象作物と交付単価は、下表をご参照ください。

●収入減少影響緩和対策交付金(ナラシ対策)

当年産の米・麦・大豆の合計販売収入が標準的収入を下回った場合、その差額の9割を農業者積立金1・国費3の割合で補てんします。

主要要件 認定農業者・集落営農・認定新規就農者(ただし農業者の拠出あり)

※平成31年1月から始まった収入保険制度との重複加入は出来ません。

●畑作物の直接支払交付金

『数量払』

小麦、大豆などの対象作物を生産した場合、その出荷数量に応じて交付金が支払われます。

『面積払(営農継続払)』

数量払を申請する場合で、前年産の出荷・販売実績のあるもの。

交付単価 2万円/10a

主要要件 出荷・販売契約などの締結が必要。作物共済加入や農産物検査の受検。

申問 農林水産課

☎ 33-1071



水田活用の直接支払交付金 対象作物	交付単価 (10アール当たり)
①麦、大豆、飼料作物	35,000円
②WCS用稲	80,000円
③そば、なたね、加工用米	20,000円
④米粉用米、飼料用米	55,000円～105,000円
⑤重点振興品目 野菜/青さやいんげん、いちご、枝豆、枝豆(黒大豆)、かぼちゃ、キャベツ、きゅうり、小松菜、里芋、食用かんしょ、食用菜花、トマト、なす、ねぎ、ふき、ブロッコリー、まこもたけ、未成熟そらまめ、未成熟とうもろこし、レタス、れんこん、食用ばれいしょ 花き/菜の花、ストック、水仙、金仙花、カラー、カーネーション 雑穀・豆類/落花生	2,800円以内 減額調整される場合があります
⑥一般振興品目 野菜/オクラ、ししとう、しそ、しょうが、セロリ、大根、玉ねぎ、とうがらし、にんじん、パセリ 花き/アイリス、菊、金魚草、スターチス、トルコギキョウ、フリージア、カナリアナス、コスモス、ゆり、ひまわり、とうがらし、千日紅、ケイトウ、ストレリチア、花なす、ホワイトレース 果樹など(今年度の新植したものに限り)/いちじく、梅、温州みかん、柿、キウイフルーツ、ぎんなん、栗、夏みかん、枇杷、ぶどう、ブルーベリー 雑穀・豆類など/あずき、こんにゃく、ささげ、しいたけ、そらまめ	1,400円以内 減額調整される場合があります

有害鳥獣対策

防護柵の購入を支援します

有害獣による農作物被害に早急に対応するため、農業者の購入する防護柵の材料費について、次のとおり助成します。

補助要件

- ・ 1か所の柵設置延長が、150メートル以上の農地であること。
- ・ 防護柵の設置が令和2年2月28日までに完了すること。
- ・ 防護柵の購入は、南房総市内に本支店があり、店舗居住地の領収書が発行できる事業者ですること。
- ・ 過去に防護柵の購入に対する国・県・市の補助を受け、耐用年数が経過していない農地への設置には補助できません。また、他の補助事業との併用はできません。
- ・ 購入・設置は各自で行ってください。

助成内容

基準単価の2分の1または材料費の2分の1のどちらか低い額を補助。

申込方法

防護柵を購入、設置する前に必ず計画書を提出してください。計画書用紙は農林水産課にあります。

申問

農林水産課
☎33-1071

耕作放棄地などの刈払いを支援します(イノシシ棲み家撲滅特別対策事業補助金)

イノシシから農地を守るため、区や土地改良区などが地域ぐるみで行う耕作放棄地などの刈払いに対し、支援をしています。

令和2年度事業の要望は、6月28日までに要望書を提出してください。詳しくは農林水産課までお問い合わせください。

申問

農林水産課
☎33-1071

狩猟免許取得に係る費用を助成します

問 農林水産課 ☎33-1071

新たにわな猟免許および銃猟免許を取得し、南房総市有害鳥獣対策協議会に加入した人に取得経費を助成しています。詳細はお問い合わせください。

狩猟免許試験日程

申問 県安房地域振興事務所 ☎22-8711

試験日	申請期間	種類	定員	ところ
第1回 6月22日(土)	5月23日(木) ~ 5月31日(金)	わな猟	120人	県射撃場 (市原市)
第2回 6月23日(日)	5月24日(金) ~ 5月31日(金)	第1種銃猟	80人	
第3回 8月5日(月)	5月24日(金) ~ 7月19日(金)	第1種、第2種銃猟	計80人	
第4回 8月7日(水)	5月23日(木) ~ 7月19日(金)	網猟、わな猟	計120人	
第5回 8月26日(月)	5月23日(木) ~ 8月2日(金)	わな猟	96人	三芳農村環境改善センター
第6回 11月9日(土)	10月9日(水) ~ 10月18日(金)	第1種、第2種銃猟	計80人	県射撃場 (市原市)
第7回 11月10日(日)	10月10日(木) ~ 10月18日(金)	網猟、わな猟	計120人	
第8回 令和2年 2月1日(土)	令和2年 10月10日(木) ~ 1月10日(金)	わな猟	120人	

※試験時間は9:00~16:30までです。同一試験日における併願受験はできません。

初心者狩猟講習会日程

申問 県猟友会 ☎043-222-6033

とき	申込期間	種類	定員	ところ
第1回 6月15日(土)	6月3日(月)から 開催日の5日前まで	わな猟	120人	県射撃場 (市原市)
第2回 6月16日(日)		第1種銃猟	80人	
第3回 7月29日(月)		第1種、第2種銃猟	80人	
第4回 7月31日(水)		網猟、わな猟	120人	
第5回 8月19日(月)		わな猟	100人	
第6回 11月2日(土)		第1種、第2種銃猟	80人	
第7回 11月3日(日)		網猟、わな猟	120人	
第8回 令和2年 1月25日(土)		わな猟	120人	

※講習時間は9:00~17:00までです。

狩猟免許更新の適正試験および講習会

申問 県安房地域振興事務所 ☎22-8711

とき	申込期間(土日祝日を除く)	ところ
7月4日(木)	6月13日(木) ~ 6月20日(木)	千葉県南総文化ホール(館山市)

※令和元年9月14日に有効期間が満了となる狩猟免許を持っている人が対象です。

資格取得

令和元年度
千葉県調理師試験

とき 10月12日(土)午後1時
30分から午後3時30分
ところ T K P ガーデンシ
ティ千葉(千葉市中央区問屋
町1番45号カンデオホテルズ
千葉内)
願書配布場所

安房健康福祉センター(安
房保健所)地域保健課および
鴨川地域保健センター
願書受付期間

6月25日(火)から6月27日
(木)まで(午前10時から午後
4時まで)
提出先

住所が県内にある人は、住
所地を管轄する保健所(健康
福祉センター)、住所が県外に
ある人は、千葉県健康福祉部
健康づくり支援課

問 安房健康福祉センター
(安房保健所)

☎22-4511

千葉県介護支援専門員 実務研修受講試験

とき 10月13日(日)10時から
受験資格 医療・保健・福祉
分野の有資格者などで一定期
間以上の実務経験のある人
申込書配付・申込受付期間
5月20日(月)から6月29日
(土)まで※閉庁日を除く
申込方法 簡易書留による郵
送受付のみ(6月30日消印有
効)

申込書配付場所

市役所窓口(健康支援課、
市民課、朝夷行政センターお
よび各地域センター)、市社
会福祉協議会、県高齢者福祉
課、県健康福祉センター、県
社会福祉協議会、県福祉人材
センター

問 千葉県社会福祉協議会

☎043-204-1610



動物愛護

6月は動物の正しい飼
い方推進月間です

正しい犬の飼い方

- 犬を飼い始めた場合、『狂犬
病予防法』という法律に基づ
き、登録と年1回の狂犬病
予防注射が必要です。
- 首輪などに登録鑑札と狂犬
病予防注射済票を必ずつけ
ましょう。

- 子犬、子猫をむやみに増や
さないために、不妊去勢措
置を講じましょう。
- 飼っている動物のふん尿は、
飼い主が責任をもって処理
しましょう。

- 猫は、屋内で飼いましょう。
感染症や交通事故などから
猫を守ることができま

猫を守ることができま

周辺環境への配慮

- 犬の放し飼いは禁止されて
います。散歩は短いリード
で犬を制止できる人が行い
ましょう。
- しつけをして人に危害を加
えたり、鳴き声などで近隣

に迷惑をかけたたりしないよ
うにしましょう。
犬や猫が健康で寿命いっぱい
生きられるように、責任と愛
情を持って最後まで面倒を見
ましょう。

迷子

- 動物には、迷子札やマイク
ロチップをつけるなどして、
災害時に放れてしまっても、
飼い主が分かるようにしま
しょう。
- 災害時に飼っている動物と
同行避難できる準備をしま
しょう。

- やむをえない事情によりど
うしても飼えなくなった場
合は、新しい飼い主を探し
てください。見つからない
場合でも、絶対に動物を捨
てずに、保健所などに相談
してください。

- 愛護動物を虐待したりする
と、最大で100万円の罰
金が科せられます。

問 安房健康福祉センター
(安房保健所)

☎22-4511

環境保全課

☎33-1053

消防

新潟県糸魚川市で発生した
大規模火災を受けて消防法施
行令の一部が改正され、火を
扱う小規模な飲食店にも消火
器の設置が義務付けられます。
飲食業として、提供する飲食
物の調理の為に使用するガスコ
ンロなどが設けられている店舗
が対象となります。

そのため、消防職員が現地調
査に訪問する場合があります
ので、調査の際にはご理解とご
協力をお願いします。

なお、訪問する際には必ず
担当から事前に連絡を入れてか
ら伺います。

実施期間 平成31年4月から
9月30日まで

問 消防本部予防課

☎22-2234

館山消防署

☎22-2903

鴨川消防署

☎04-7093-2131

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>

- 70歳のたのしみ
- 野菜保存のアイデア帖
- “今”からできる! 日常防災
- 薬を使わずにぐっすり眠る方法
- 転生
- 不老虫
- 心音
- リラと戦禍の風
- 検事の信義
- 昭和よ、

※4月中に新刊本は257冊入りました。

<児童書>

- | | | |
|-------|-----------------------|----------------|
| 坂東真理子 | ● ぼくはなきました | くすのきしげのり |
| 島本美由紀 | ● とりづくし | 内田麟太郎 |
| 永田 宏和 | ● パンダのパンやさん | 岡本よしろう |
| 大谷 憲 | ● いないいないばあさん | 佐々木マキ |
| 笹本 稜平 | ● すだつきたのかわせみ | 手島圭三郎 |
| 石持 浅海 | ● ばくらのセイキマツ | 伊藤たかみ |
| 乾 ルカ | ● 歴史を変えた50人の女性アスリートたち | レイチェル イグノトフスキー |
| 上田早夕里 | | 花形みつる |
| 柚月 裕子 | ● 徳次郎とボク | 山口 理 |
| 山藤 章二 | ● おれんち、動物病院 | ロブ フラワース |
| | ● 世界一おもしろいお祭りの本 | |

本に親しむ時間を満喫しました ~子ども読書の日行事『本とあそぼう』~

4月21日に開催した「本とあそぼう」に、延べ100人の子どもが参加してくれました。
 「つくってあそぼう」では紙コップを使ってとぶカエルを作り、完成した後、とばして遊びました。千倉のしおまねきによる「読み聞かせ」では、子ども達は絵本や紙しばいを食い入るように見聞かしていました。
 「探検ツアー」では、普段見られない場所を見学しました。本の並び方を知る、探したい本を検索するなど図書館のいろいろを学びました。最後は、劇団ころころによる人形劇「十二支のはじまり」を見て、「ね、うし、とら・・・」の順番などを知りました。本に親しむ、お話の内容にたっぷりと浸る一日を過ごしました。子ども達から「楽しかった。」「また参加したい。」という声がたくさん聞かれました。



「つくってあそぼう」



「絵本の読み聞かせ」



「人形劇：十二支のはじまり」



「探検ツアー」



持ち帰り自由「古本市」



テラスで「なごみ喫茶」開店

「大活字本コーナー」あります~近視や遠視の人だけでなく、活字離れの若者にも良い本です~

大きな活字で読みやすい本を置いています。人生を考える本、ミステリー本、小説などがあります。速読術を学ぶにも良い本です。どうぞご利用ください。

※ 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。

名 称	と き		と ころ
おはなしのたね	7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	8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	8日(土)	10:30～11:15	図書館
とみうら絵本だいすきの会	9日(日)	11:00～11:30	とみうら元気倶楽部
絵本おはなし会	15日(土)	10:00～11:00	丸山公民館
おはなしだいすき	15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	28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

☎ 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 各回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	6月7日(金)	9:45～10:30
りす組 H30.4.2生まれ～ ハイハイができる子ども	6月13日(木)	9:45～10:30 10:45～11:30
うさぎ組 H29.4.2～H30.4.1生まれ	6月14日(金)	
くま組 H28.4.2～H29.4.1生まれ	6月26日(水)	9:45～10:30
ぞう組 H27.4.2～H28.4.1生まれ	6月27日(木)	

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	
富浦子ども園	6月20日(木)	10:00～15:00
富山ふれあいコミュニティセンター (旧富山公民館)	6月12日(水)	
三芳保健福祉センター	6月21日(金)	
千倉子ども園	6月18日(火)	
和田コミュニティセンター	6月25日(火)	

※その他、詳細はお問い合わせください。

赤ちゃん集まれ in ほのぼの

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の出会いの場です。

親子体操教室 in 和田コミュニティセンター

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 6月25日(火) 10:00～11:00

締め切り 6月24日(月)

※体操終了後、15:00まで遊べます

お誕生会 in ほのぼの

6月生まれのお子さんをみんなでお祝いします。

と き 6月28日(金) 11:30～

締め切り 6月27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 6月28日(金) 10:00～12:00

さつま芋苗差し at 大井青年館

さつま芋の苗差しを行います。丸山地区大井青年館駐車場に集合してください。

と き 6月6日(木) 集合時間 9:45

締め切り 6月4日(火)

持ちもの 水筒・タオル・汚れても良い服装・靴・軍手・手洗い用の水(500mlのペットボトルなどに入れて)

内 容	と き	と ころ
妊娠中と産後の過ごし方について（いいお産のための妊娠期の過ごし方、妊娠中の乳房ケア、妊婦体操）	6月18日(火) 13:00～15:30 申込締切：6月14日(金)	ほのぼの

もぐもぐ教室（離乳食教室）

内 容	と き	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）	6月18日(火) 9:45～11:30 申込締切：6月11日(火)	ほのぼの

乳児相談・幼児健診

項 目	対 象 児	と き	と ころ
4か月児相談・ 9か月児相談	平成31年1月生まれ・ 平成30年8月生まれ	6月14日(金) (受付) 9:15～9:30	三芳保健福祉センター
2歳児健康診査	平成28年11月15日までに 生まれた3歳未満	6月20日(木) (受付) 12:50～13:05	千倉保健センター



●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 年金、保険などの国の行政全般に関する意見や要望。 6月 10日(月) 朝夷行政センター 25日(火) とみうら元気倶楽部 問 秘書広報課 ☎33-1002</p>	<p>人権相談 13:30～16:00 いじめ、家庭内の問題に関する相談。 6月 13日(木) 白浜地域センター 14日(金) とみうら元気倶楽部 18日(火) 三芳農村環境改善センター 20日(木) 丸山公民館 問 市民課 ☎33-1051</p>
<p>法律相談 13:00～16:00 要予約 離婚・相続などの相談に司法書士が応じます。 弁護士による相談は他の機関を紹介します。 と き／6月13日(木) ところ／ちくら介護予防センター ※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。 申問 社会福祉協議会 ☎44-3577</p>	<p>思春期相談 14:00～16:00 要予約 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。 と き／6月13日(木) ところ／安房健康福祉センター 申問 安房健康福祉センター（保健所） ☎22-4511</p>
<p>消費生活相談 10:30～15:30 要予約 多重債務相談、サービス・商品に関する相談・苦情。 6月 4日(火)・7日(金)・11日(火)・14日(金) 17日(月)・21日(金)・24日(月)・27日(木) ※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</p>	<p>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／毎週火・木曜日(祝日は休み) ところ／千葉地方法務局館山支局 申問 千葉地方法務局館山支局 ☎22-0620</p>
<p>税金相談 要予約 税金全般・記帳の相談。 と き・ところ／6月11日(火) 法青会館3階 7月9日(火) 法青会館3階 ※予約は毎月末日が締切です。 申問 税理士会館山支部 ☎23-4132</p>	<p>多重債務者相談 借金の返済で悩んでいる人へ、解決のための助言を行い、必要に応じ法律専門家を紹介します。秘密は厳守します。 受付時間／平日8:30～12:00、13:00～16:30 問 千葉財務事務所 債務相談窓口 ☎043-251-7830</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始めてみませんか。

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。生活習慣病予防やロコモ予防に関心のある人や、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
6月28日(金)	ロコチェック、食生活に関する講話
7月4日(木)	運動実技①
7月11日(木)	運動実技②
7月25日(木)	運動実技③、まとめ

時 間／10：00～11：30

と ころ／千倉保健センター

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、食事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／6月19日(水)

申 問 健康支援課 ☎36-1152

休 日 当 番 医 6 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。

2日(日)

中原病院(和田) ☎47-2021

東条病院(鴨川市) ☎04-7092-1207

9日(日)

館山病院(館山市) ☎22-1122

花の谷クリニック(千倉) ☎44-5303

16日(日)

鋸南病院(鋸南町) ☎55-2125

23日(日)

館山病院(館山市) ☎22-1122

花の谷クリニック(千倉) ☎44-5303

30日(日)

赤門整形外科内科(館山市) ☎22-0008

認知症を予防！レッツコグニサイズ！

コグニサイズとは、国立長寿医療研究センターが開発した運動と認知課題(計算、しりとりなど)を組み合わせた、認知症予防を目的とした取り組みの総称を表した造語です。



脳の衰えを感じる前からでも早すぎない！脳体操って大事！レッツコグニサイズ！

と き／6月30日(日) 9：00～12：00

と ころ／安房地域医療センター 救急棟3階

内 容／医師のお話、コグニサイズの体験など

定 員／20人 参加費／無料(保険料50円)

その他／飲み物持参で、動きやすい服装や靴でお越しください

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「コグニサイズ参加希望」と明記し、応募してください。応募者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／6月19日(水)

申 問 〒294-0014 館山市山本1155
安房地域医療センター

☎25-5111(13：00～17：00平日のみ)

FAX 25-5201 Mail awacafe@awairy.jp

献血にご協力ください



6月5日(水)

10：00～11：30 ▶ 丸山公民館

13：30～15：30 ▶ 三芳農村環境改善センター

申 問 健康支援課 ☎36-1152

の う ぜ い

納期限
7月1日(月)

市 県 民 税 (第1期)

じ ん こ う

(令和元年5月1日現在)

※外国人住民を含みます。()内は前月比

総人口	38,025人	(-56)	出生	7人
男	18,234人	(-31)	死亡	46人
女	19,791人	(-25)	転入	89人
世帯数	17,217世帯	(-6)	転出	106人