

# 広報みなみぼうそう MINAMIBOSO

# 9

2019  
No. 162

特集  
高齢者がいつまでも自分らしく生きるために

表紙(詳細は10ページで)

県指定無形民俗文化財・加茂の三番叟 さんぼうそう

障害手当のご案内…6 健康だより…7 災害から身を守るために…8 あれこれ南房総…10 地域おこし協力隊に  
聴きました…11 水道局・三芳水道からのお知らせ…12 年金生活者支援給付金制度…13 農地中間管理事業…13  
消費税のお知らせ…14 消費生活相談窓口から…14 アメリカからきたシドニーです(新連載)…15 南房総市の民  
話…15 今月の掲示板…16 無料相談会のご案内…19 みつけたぁ!!おらがの文化財…20

# 高齢者がいつまでも自分らしく生きるために ～介護予防・認知症と共存するための取り組み～



## 介護予防ってあんだかい？

介護予防とは、高齢者が要支援・要介護状態になることを出来る限り予防し、健康で生き生きと自立した生活を続けていくことです。

「元氣な今から」はじめましょう  
毎日の生活で心がけたい4つのポイント

### ①運動

運動は、筋肉や骨を丈夫にするだけでなく、心肺機能を高めたり、脳細胞の活性化につながります。

毎日、適度な運動をしよう

- 有酸素運動(ウォーキングなど)
- 筋力トレーニング(スクワット・つま先立ちなど)
- ストレッチ
- ラジオ体操など



### ②栄養

加齢とともに「食」が細くなり、「低栄養」状態になると、体力の衰え、筋力や骨密度の減少、免疫力の低下にもつながります。

低栄養を予防する食生活

- 1日3食バランスよく食べる。
- 筋肉の材料となるタンパク質(肉・魚・卵・大豆・乳製品など)を意識してとる。

### ③口や歯の健康

口や歯の機能が衰えると、栄養を取りにくくなったり、誤嚥性肺炎ごえんせいえんをおこしやすくなるなど、全身の健康に悪影響を及ぼします。

- 毎食後の歯磨き、うがい、入れ歯のお手入れなどで、口の中を清潔に保つ。
- 舌や頬、口周りの運動などで、口の機能を保つ。

### ④社会参加

一日中家で過ごすことが多くなると、食欲が低下し、身体機能の低下につながり、認知症を発症するリスクも高まります。

閉じこもりを予防しよう

- 買物や散歩など、積極的に外出する。
- 趣味やレクリエーションを楽しむ。
- ボランティア活動や地域の活動などに参加する。



## 救急医療情報カプセル配布事業

専用のカプセルに「緊急連絡先」「かかりつけ医」「持病」「内服薬」などの情報を入れ、**冷蔵庫に保管し**、万一の救急時に備えるものです。

すでにカプセルがある人は、定期的に情報の内容を確認し、変更・訂正をお願いします。

**対象**／次のいずれかに該当する人

- ①65歳以上のひとり暮らし、高齢者のみの世帯  
または日中高齢者のみの世帯
- ②身体障害者手帳または精神障害者保健福祉手帳所持者のみの世帯



## 介護予防事業

高齢者の集う場所に出向き、理学療法士による「介護予防体操教室」や、保健師、管理栄養士などによる「健康相談(血圧測定)・健康講話」を行っています。内容は、転倒予防・食生活・健康管理などについてです。



## 高齢者等「食」の自立支援事業

ひとり暮らしの高齢者などが自立した生活を送ることができるように、配食サービスと安否確認を合わせて実施しています。

**対象**／食生活の支援が必要と認められる人で、次のいずれかに該当する人

- ①65歳以上のひとり暮らしまたは高齢者のみの世帯
- ②身体障害者手帳(1級・2級)または精神障害者福祉手帳(1級)所持者のみの世帯

## お達者サロン

ひとり暮らしの人、外出機会が少なくなってきた人、地域のサロンに参加しませんか？

お達者サロンは、市内25か所の地域の集会所などで、ボランティアさんが主体となって定期的に開催しており、市内在住の人なら誰でも参加可能です。

内容は、茶話会・講話・体操・趣味活動など、サロンによって特色ある活動となっています。(参加費はお茶代程度ですが、開催場所によって異なる場合もあります。)

**問** 南房総市社会福祉協議会 ☎44-3577

## 高齢者の安心を支える 南房総市の支援

各種サービスの利用、料金やシステムなどの詳細は、お問い合わせください

**申問** 健康支援課 ☎36-1152

## 緊急通報装置を貸し出します

ひとり暮らしの高齢者などの緊急時に備えるため、緊急通報装置を貸し出します。

機器は固定型と携帯電話型の2種類があり、使い方によって選ぶことができます。

**対象**／通報ボタンを押せて電話での受け答えができる人で、次のいずれかに該当する人

- ①65歳以上でひとり暮らしの人
- ②要介護4または5と認定された人
- ③ひとり暮らしで身体障害手帳1級または2級の人



携帯型  
緊急通報装置



固定型緊急通報装置



ペンダント型送信機



## 認知症に寄り添う

誰もが住み慣れた地域で暮らし続けるために  
出来ることから始めてみませんか？

健康支援課 ☎36-1152

### 丸山地区おたがい茶間カフェ

認知症など困難を持つ人らを含む、地域に住む全ての人が気軽に立ち寄り話し合える交流の場

## もしかして認知症？

同居している家族の物忘れがひどくなってきたら、認知症を心配する人が多くいるかもしれません。しかし、認知症以外にも物忘れがひどくなる原因はあるので、すぐに決めつけることはできません。認知症の初期症状や、疑いがある場合の対処法など、まずは認知症を「知る」ことから始めましょう。

### 認知症はこんな症状

- ついさつきのことや、知っているはずのことを忘れてしまう(記憶障害)
  - 日時、場所、人間関係などが分からなくなる(見当識障害)
  - 服を着る順番が分からなくなり、自分で着られなくなる(失行)
  - うまく話せなくなる(失語)
  - 料理の手順が分からなくなり、作れなくなる(実行機能障害)
  - 複雑な話が理解できず、わずかな変化にも対応できなくなる(判断能力障害)
- これらは、認知症者に共通して現れる症状です。
- 人によっては、周辺症状(本人の性格や生活環境、人間関係から現れたり、現れなかったり個人差のある症状)もみられます。

行動症状：暴言、暴力、不潔行為、活動量の低下

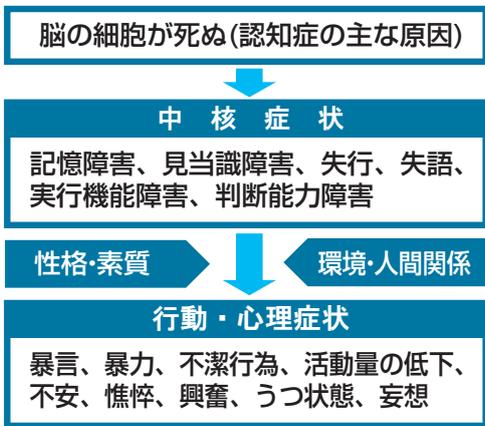
心理症状：不安、憔悴、興奮、うつ状態、妄想

### 認知症と物忘れの違い

認知症が発症する大きな原因は加齢によるものです。「数分前のことが思い出せない」「日付や曜日が分からない」「ものの使い方が分からない」など、これらは認知症の症状です。

一般的な物忘れは「自分が何かを忘れていた」という自覚がありますが、認知症はその自覚がありません。そのため、自分が認知症であることにも気づきにくいのです。

- 朝食べたものを忘れる→物忘れ
- 朝食べたことを忘れる→認知症



## 発症したら治らない？

### 早期治療・早期発見が大切

認知症には、さまざまな種類があり、残念ながら根本的な治療法はまだありません。しかし、症状が軽い段階のうちには認知症であることに気づき、適切な治療が受けられれば、薬で認知症の進行を遅らせたり、場合によっては症状を改善したりすることもできます。

### 一人で悩まず相談しましょう

日常生活に変化がないかを家族や周囲の人が気づくことが第一歩です。

しかし、「きつと年のせいだろう」「まさか認知症ではないだろう」と思い、ためらうかもしれません。認知症も早く見つけて早くに対応することが、本人や家族にとっても、それ以降の生活が大きく変わります。「何かいつもと違う」と感じた時は、かかりつけ医などに相談して下さい。

また、南房総市認知症初期集中支援チームも活動していますので、ご相談下さい。



## 大切なことは理解すること

現在は「認知症なんて関係ない」と思っている人も、家族や地域の人々、あるいは自分自身が認知症を患う日が来るかもしれません。

認知症と気づかず、分かった時に症状が進行していたなど、大変なことになるかもしれないに、認知症のことを理解することが大切です。完治はできませんが、早期発見、早期治療により、これまで通りに日常生活をつづけることもできます。他人事だと思わず、自分事と捉えて、認知症という病を知ることからはじめてみませんか。

### 一番苦しいのは本人

「認知症の本人は自覚がない」という考えも大きな間違いであり、最初に症状に気づき、誰より一番不安になって苦しむのは本人なのです。

認知症の人は理解力が落ちてきているものの、感情面はとても繊細です。温かく見守り、適切な援助を受ければ、自分でやれることも増えていくでしょう。認知症という病気を理解して、さりげなく自然で優しいサポートを心がけましょう。

認知症サポーター（認知症を正しく理解し、地域で見守る応援者）になりませんか？

認知症の原因や症状、接し方など、認知症についての正しい知識を学び、地域で認知症の人やその家族に対して、できる範囲で手助けする「認知症サポーター」を養成する講座を開催しています。

### 認知症サポーターに期待されること

- ① 認知症に対して正しく理解し、偏見をもたない。
- ② 認知症の人や家族に対して温かい目で見守る。
- ③ 近隣の認知症の人や家族に対して、自分なりにできる簡単なことから実践する。
- ④ 地域でできることを探し、相互扶助・協力・連携、ネットワークをつくる。
- ⑤ まちづくりを担う地域のリーダーとして活躍する。



「認知症サポーター」養成講座の様子

## 予防は？生活習慣を意識しましょう

認知症の大部分を占めるアルツハイマー型や脳血管性認知症は、生活習慣病(高血圧、糖尿病、高脂血症など)との関連があるとされています。

例えば、野菜・果物・魚介類の豊富な食事を心掛けたり、定期的な運動習慣を身に付けたりと、普段からの生活管理が認知症の予防につながる事が分かってきました。ちょっとした工夫で無理なく続けることにより、効果が期待できます。

## サポート制度のご紹介

### 成年後見制度利用などの相談

認知症や障害などにより、意思決定が困難な人が、安心して暮らせるように成年後見制度利用などの相談をお受けします。

「成年後見人が必要と言われた。成年後見制度ってどうしたら利用できるの？」「身寄りのないひとり暮らし財産の管理ができなくなってきた。」などの相談に応じます。

問 安房地域権利擁護推進センター

(鴨川市社会福祉協議会内)

☎ 04-7093-5000

## わんわんパトロール隊員 になりませんか？

愛犬とお散歩しながら子ども達や気になる高齢者の見守り活動

日頃の愛犬との散歩の際にわんわんパトロールグッズ(わんパト標)を装着しながら、気軽に子どもたちや気になる高齢者などの地域の見守り活動をするボランティアとして、ご協力いただける人を募集しています。

市内に住所のある人で、狂犬病予防接種をした愛犬とマナーを守って散歩している人ならどなたでもなれます。登録申請書に必要事項を記入して、健康支援課、市民課、朝夷行政センターまたは各地域センターに提出して下さい。



負担のない範囲で活動できます

# 障害手当のぐい案内

社会福祉課障害福祉係 ☎36-1-1151

## 障害児対象(20歳未満)

### 障害児福祉手当

精神や身体に重度の障害があり、日常生活で常時の介護を必要とする20歳未満の在宅障害児に支給します。

#### 対象

次のいずれかに該当する人。それぞれの障害で認定基準があり、原則として医師の診断書で判断します。

- ① 重度の障害(注)が1つ以上ある人
- ② 次の障害が2つ以上ある人

※身体障害者手帳の個別等級が2級(視覚・聴覚・上肢・下肢・体幹)、療育手帳の障害程度がAの1

③ 前記に該当しない人で、医師の診断書により同等と認められる人

※施設に入所している人や、障害を支給事由とする公的給付を受けている人は該当しません。

支給額(月額) 1万4790円

### 特別児童扶養手当

精神や身体に重度または中度の障害があり、日常生活で介護を必要とする

20歳未満の児童を育てている父母または、父母に代わってその児童を養育している人に支給します。

#### 対象

次のいずれかに該当する人。それぞれの障害で認定基準があり、原則として医師の診断書で判断します。

- ① 身体障害者手帳の個別等級が1級から3級または下肢障害4級の一部の人(内部障害を除く)
- ② 療育手帳の障害程度がA・Aの1・Aの2・Bの1の人

③ 前記に該当しない人(内部障害、精神障害、手帳未所持など)で、医師の診断書により同等と認められる人

#### 対象

### 支給額(月額)

1級(重度障害) 5万2200円  
2級(中度障害) 3万4770円

## 障害者対象(20歳以上)

### 特別障害者手当

精神や身体に重度の障害があり、日

常生活で常時特別の介護を必要とする20歳以上の在宅障害者に支給します。

#### 対象

次のいずれかに該当する人。それぞれの障害で認定基準があり、原則として医師の診断書で判断します。

- ① 重度の障害(注)が2つ以上ある人
- ※内部障害(心臓・呼吸器・腎臓・肝臓・血液)の重複は1つの障害として扱われます。

② 重度の障害が1つあり、他の障害(身体障害者手帳の個別等級が2級、療育手帳の障害程度がAの1)が2つ以上ある人

③ 重度の障害が1つあり、そのため日常生活で常時特別の介護が必要な人

④ 障害者手帳のない人で、医師の診断書により同等と認められる人

※施設に入所している人や、病院および診療所などに3か月を超えて入院している人は該当しません。

支給額(月額) 2万7200円

### 重度障害者等福祉手当

在宅重度知的障害者、ねたきり身体障害者またはそれらの人を介護する人に支給します。

### 対象

① 在宅重度知的障害者  
療育手帳の障害程度がA、Aの1、

② Aの2、Aの1、Aの2と判定された20歳以上の在宅者またはその人を介護する家族

※障害者相談センターで重度と判定された人にも支給されます。

③ ねたきり身体障害者  
自宅でおおむね6か月以上ねたきりで、入浴、食事、排便などの日常生活に人手を必要とする20歳以上65歳未満の人または、その人を介護する家族

支給額(月額) 8650円

## 所得制限があります

本人または扶養義務者などの所得が一定額を超える場合は、手当が支給されません。詳しくは、お問い合わせください。

障害児福祉手当、特別児童扶養手当、特別障害者手当を受給している人は8月に、重度障害者等福祉手当を受給している人は4月に所得状況届の提出が必要です。

(注) 重度の障害：身体障害者手帳の個別等級が1級(視覚・聴覚障害は2級まで)、療育手帳の障害程度がA、精神障害者保健福祉手帳の等級が1級

# 活用しましょう！特定健診結果

## 健康だより

問 健康支援課 ☎ 36-1152

特定健診は普段の生活習慣を見直すチャンスです。健診結果を確認し、生活習慣を見直したり、必要に応じて診察を受けるなど、健康づくりに活用しましょう。

また、毎年受診することで経年的に結果を比較することができるため、見た目ではわからない体の変化を確認することができます。健診結果から生活習慣の見直しをしませんか？

### ◆生活習慣見直しのポイント◆

#### 【食事】

食生活が乱れると、体の不調につながったり、病気の引き金になることがあります。できることから見直しましょう。

- 1日3食しっかり食べる。
- 主食・主菜・副菜をそろえる。
- うす味を心がけ食塩の摂りすぎに注意する。
- ゆっくり、よく噛んで食べる。

食物繊維の多い食品も取り入れましょう。



#### 【運動】

生活が便利になった反面、運動不足が現代人の課題となっています。運動は生活習慣病予防だけでなく、リフレッシュ効果もあるため、積極的に体を動かしましょう。

- 「今より10分多く」を目標に体を動かす。
- 家事などでまめに体を動かす。
- 近くに出かけるときは、なるべく歩く。

#### 【休養】

休養は、食事・運動と同じくらい健康を維持するためには大切です。

しっかり休んで疲れをためないようにしましょう。

- 毎朝、同じ時間に起きる。
- 昼寝は15分～20分程度にする。
- 寝る直前にパソコンやスマートフォンを見るのは控える。

#### 【健康の三要素】



### ◆特定保健指導を利用しましょう◆

特定保健指導とは、特定健診でメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群：メタボ)または、その危険があり、生活習慣病を発症するリスクが高いと判断された人に実施される、生活習慣改善のための支援です。対象者のレベルに応じて生活スタイルに合わせた支援を行い、生活改善に向けて目標を設定し、行動が継続できるように、一人ひとりに合わせた健康づくりをサポートします。

対象になる人には、特定健診の結果に特定保健指導の案内を同封しますのでご利用ください。

# 災害から身を守るために

## 災害時の情報収集に役立つサービスをご存じですか？

近年、全国的に土砂災害や河川氾濫などの大規模な自然災害が頻繁に発生しています。

災害から身を守るためには、避難場所の確認や食料の備蓄など日頃からの備えはもちろん、気象や災害に関する情報の収集が大切です。

そこで、市などから発信される災害時の情報収集に役立つ登録無料のスマートフォンなどのサービスをご紹介します(通信にかかる費用は登録者の負担となります)。

### ◎南房総市安全安心メール

市では気象警報や災害時の避難所開設など防災に関する情報、電話で詐欺など防犯に関する情報を「南房総市安全安心メール」で配信しています。

スマートフォンや携帯電話から、次のQRコードを読み取って登録をしてください。



▶安全安心メール  
QRコード

「am-reg@anzenlife.jp」へ空メールを送信することで登録することもできます。

### ◎Yahoo!防災速報

南房総市は、ヤフー株式会社と協定を結び「Yahoo!防災速報」で南房総市の避難情報や災害に関する情報を、プッシュ通知でお知らせしています。



スマートフォンや携帯電話から、次のQRコードを読み取って登録をしてください。

または、次のサイトをご覧ください。  
<https://eng.yahoo.co.jp/>

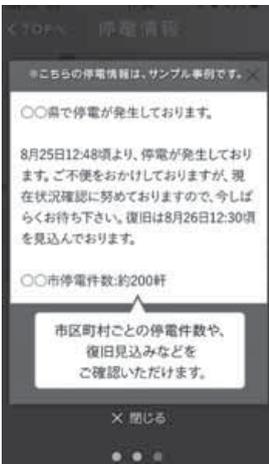


Yahoo!防災速報  
QRコード

### ◎東京電力「TEPCO速報」

東京電力のアプリ「TEPCO速報」を登録すると、登録地点の停電や復旧見込みの情報などをプッシュ通知で受け取ることができます。

登録方法は次のサイトをご覧ください。  
[http://www.tepco.co.jp/info/sp\\_app.html](http://www.tepco.co.jp/info/sp_app.html)



## 防災士資格取得に対し補助金を交付します

市では、地域防災活動のリーダーとして活躍する防災士資格の取得を支援するため、資格取得者に対し次のとおり補助金を交付します。

### 交付対象者

自主防災組織と共に防災計画作成、防災啓発活動、地域の避難所開設など防災活動を行う人

防災士であることを地域へ公表することにより同意できる人

### 補助金の対象となる経費

- 救命講習および防災士養成講座などの受講料(テキスト代を含む。)
- 防災士資格取得試験受験料
- 防災士資格認証登録料

### 補助金額

補助金の対象となる経費の全額

※消防団員(分団長以上の職歴を持つ人)など、防災に関して一定の知識や実践力を身に付けている場合は、特別で資格を取得することが出来ます。補助制度や交付手続きの詳しい内容はお問い合わせください。

※防災士の詳細は、日本防災士機構ホームページをご覧ください。

問 消防防災課 ☎33-11052

# 災害は日頃の備えが大切です

防災の基本は「自助」です。まずは自分の身は自分で守ることが一番重要です。

また、災害に備えて避難行動要支援者ご本人や家族でできることを準備しておくことが必要です。

## 災害への備え

- 家具類の固定・転倒防止
- 飲料水備蓄
- 非常時の持ち出し品の準備
- 備蓄品の定期的な確認

### 【備蓄品例】

飲料水



1日1人あたり最低限必要な飲料水量は1リットル。調理などに使う場合は3リットル(農林水産省HPより)

カセットコンロ

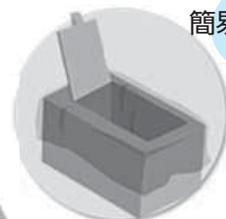


熱源は食品を温めたり、簡単な調理に必要です。ボンベも忘れずに。

ラジオ



簡易トイレ



懐中電灯



缶詰



※上記以外にも「日ごろ使用している医薬品、福祉用具などの備蓄」なども必要だと考えられます。

### 【福祉用具などの備蓄品例】

シルバーカー



つえ



おむつ



ストーマ



## 台風・豪雨の備え

台風・豪雨は、地震と違って事前に予想可能です。情報を収集し、早めの避難が重要です。

- 防災情報の収集
- 地域の危険個所や避難経路の確認

天気予報などにより大きな風水害が安房地域に近づくことがわかっているときは、その勢力が弱いうちに、家族・親類・隣近所の人と早めの予防的避難を心がけましょう。

※避難が危険な場合は、建物の2階など、できるだけ安全な場所に避難しましょう。

## 日ごろのご近所づきあいも大切



災害時、安否確認や避難支援などをできるだけ早くに受けるためには、日頃の地域のつながりが力を発揮します。もしものとき、助け合うためには、普段から隣近所でのコミュニケーションを保つことが大切です。

このため、地域の人からの声掛け、避難訓練などの呼びかけに応じる必要があります。



## 歴史的不漁に挑む 安房唯一のサンマ船が出港

8月16日(金)、富浦漁港から大型サンマ船「第二安房丸」が漁場である北海道沖に向けて出発しました。

出航前には、荷さばき場で壮行会が行われ、岩井富浦漁協の鈴木直一組合長や石井裕市長が、乗組員たちを激励しました。

今年のサンマ漁は、8月10日に小型船が一足早く解禁されましたが、それ以降記録的な不漁となっています。関係者は「みなさんに秋の味覚を楽しんでもらえるようがんばりたい」と話していました。



万歳三唱で大漁を祈願

## 市内中学生が漁業体験

8月5日(月)、館山総合高校および安房・君津地区水産教育振興連絡協議会の協力を得て、市内中学生が対象の水産教室が開催されました。

教室には、19人が参加し、午前中は、館山総合高校の実習船に乗りとりリングによる漁業体験を行いました。昼食には、秋刀魚の蒲焼を作った食べる、魚食体験をしました。魚をさばくことが初めての参加者もいました。自分が作った秋刀魚の蒲焼は「うまい」と歓声上がるほどおいしい蒲焼きができました。

午後からは、缶詰の製造や定置網などで漁獲された魚20種類の名前や硬骨魚と軟骨魚の特性を学びました。実際に解剖をし、何を食べていたのか、胃袋や腸の内容物や構造などを観察しました。



恐る恐るサメを解剖しました

## ALT3人とCIR1人の 着任式が行われました

8月29日(木)、市に新しく着任するALT(学国語指導助手)3人とCIR(国際交流員)1人の着任式が行われました。

ALTのロベルジ・ニコラス・ヒカルさん(アメリカ・ウィスコンシン州出身)は富浦中に、ベネリ・ダナ・シエリルさん(アメリカ・オレゴン州出身)は三芳中に、エラファミ・ヌーア・サミールさん(アメリカ・フロリダ州出身)は千倉中にそれぞれ勤務し、英語授業の助手や小学校での英語指導を行います。

また、CIRのデボア・シドニー・ジュリアンさん(アメリカ・バージニア州出身)は、企画財政課に勤務をします。



左からシドニーさん、ニコラスさん、嶋田副市長、ダナさん、ヌーアさん

## 今月の表紙

8月1日(木)、2日(金)に加茂神社の祭礼「<sup>はっさく</sup>八朔<sup>さん</sup>祭り」で、県指定無形民俗文化財である「加茂の三番叟」と「加茂の花踊り」が上演されました。

加茂の三番叟と花踊りは、子どもが演じることが特徴の一つです。三番叟が現在のように少年たちが演じるようになったのは、天正5年(1577)で、花踊りが少女たちによって奉納されるようになったのは江戸時代初期からと伝えられています。



うだるような暑さのなか、みんな頑張りました

# インバウンド観光プロデューサー

## 瀬戸川賢二さんの挑戦



瀬戸川賢二さん  
(平成28年12月着任)

### どのような観光を育てるか？ 注目したサイクルツーリズム

平成28年12月に着任した瀬戸川です。南房総市の財政をみると将来に備えた貯えはいっぱいありますが、近年中に合併による交付税の優遇がなくなる予定であり、地域が自ら稼ぐエンジンを強化することが急務になっていきます。観光は有力な産業の一つですが、どのような観光を育てるかはこの地域にとって重要なテーマとなります。南房総には地元の方々が大事にされている豊かな自然や風景、そして文化があります。その一方で、交流人口を増やして地域の経済を活性化させないといけないという課題があります。このよ

うに相反する条件の中で注目したのがスポーツツーリズム、とりわけサイクルツーリズムです。

### 恵まれた環境

サイクルリストのアンケート結果では南房総の良さは①景色・景観がきれい②走りやすい道路事情③温暖な気候④美味しい食事⑤居住地からの近さの5点に集約され、環境としては大変恵まれています。平成29年の4月に地元のカイクリンク団体を中心に「南房総(あわの国)サイクルツーリズム協会」を設立して、現在は平群クラブハウス(旧平



景観のいい南房総のサイクルロード

群保育所内)を拠点に活動しています。私たちが達成したいのは①サイクルリストのみならず地域住民にとって居心地の良いサイクリング環境を整備すること②サイクリングを通じて南房総地域の経済活性化に貢献することです。特に②においては、飲食や宿泊などで直接的に貢献するだけでなく、サイクリングを通じて人々に南房総を知ってもらい、その後の展開につなげていくことを狙っています。実際に首都圏の学校の先生方が当協会のサイクルツアーに参加したことがきっかけで、その学校の修学旅行を毎年、南房総で実施してもらっています。

### 地域住民の理解と応援が必要

既に約2500人以上のサイクルリストが平群クラブハウスを訪れ、認知度も高まりつつあります。しかし、ここからさらにサイクルツーリズムを育て上げるには、地域住民の方々の理解と応援が必要になります。ぜひ、我々の手を貸して頂き、一緒に「南房総流」のサイクルツーリズムを育て上げましょう！

お問い合わせ・ご質問などは  
[cycle-info@minamiboso-cycle-tourism.jp](mailto:cycle-info@minamiboso-cycle-tourism.jp)  
まで。よろしくお願ひします。

### 移住交流支援を担う地域 おこし協力隊を1名委嘱

8月1日(木)、移住交流支援スタッフとして、小林朋子さんに地域おこし協力隊を委嘱しました。

市では、都市部との移住交流のさらなる発展を目指し、「南房総市移住交流推進協議会」を7月に設立しました。小林さんには、この協議会の事務局として業務にあたっていただきます。

### 小林さんよりメッセージ

これまでのあらゆる経験とネットワークを生かし、地域のみなさん・南房総市に関心ある方・自分という三方の夢や希望をかなえ、誰もが心地よく過ごせる「日常のための楽園・リゾートづくり」に貢献したいと考えています。



石井市長から委嘱状が手渡されました

# 水道局・三芳水道からのお知らせ

## 水道メーターの交換を行ないます

水道メーターは計量法により、8年ごとに交換することが義務付けられています。

交換対象となる水道メーターについて、指定工事業者が敷地内に立ち入りますので、ご理解とご協力をお願いします。交換費用は無料です。

■市営水道(富山・白浜・千倉・丸山・和田地区)

期間 10月1日(火)から10月31日(木)まで

水道局総務係

☎44-4611

■三芳水道企業団(富浦・三芳地区)

期間 10月下旬から1か月間

三芳水道企業団業務係

☎22-3782

## 水道料金の納付

水道事業は、皆さんの水道料金で運営されています。水道料金が納期限内に支払われない場合は、督促状や給水

停止予告書を送付しています。未納の場合、やむを得ず給水を停止する場合がありますのでご注意ください。

水道料金は、2か月おきに請求しています。支払いは便利な口座振替をお勧めします。

## 水道料金の納付方法

■市営水道(富山・白浜・千倉・丸山・和田地区)

### 口座振替

検針月の翌月20日(金融機関が休業日の場合は翌営業日)に振り替えます。

### 窓口納付

検針月の翌月に納入通知書(請求書)を郵送します。

納付先は、水道局(朝夷行政センター内)、市役所本庁・各地域センターおよび金融機関窓口です。

水道お客さまセンター

☎44-5959

■三芳水道企業団(富浦・三芳地区)

### 口座振替

検針月の翌月25日(金融機関が休業日の場合は翌営業日)に振り替えます。

### 窓口納付

検針月の翌月に納入通知書(請求書)を郵送します。

納付先は、企業団事務所、金融機関窓口、コンビニエンスストアです。

水道お客さまセンター

☎25-7311

## 水道メーターで漏水の点検を

水道使用量が急に増える原因の一つに漏水があります。

漏水は、水道メーターで確認できま

すので定期的に点検しましょう。

水道使用量が多い事業所などは、毎日、決まった時間にメーターで水道使用量を確認することをお勧めします。

### 漏水確認方法

1. 家庭内の蛇口を全部締めた状態にする。

2. 水道メーターのパイロットマーク(写真参照)が、わずかでも回っていれば、漏水の可能性があります。指定工事業者に修理を依頼してください。



## 水道料金の消費税額も変更となります

10月1日から消費税率が10%に引き上げられることに伴い、水道料金の消費税額も変更となります。

9月30日以前から継続して使用していたら、消費税率10%の適用時期は次のとおりです。

■市営水道(富山・白浜・千倉・丸山・和田地区)

令和元年度5期(12月・1月分、令和2年2月請求分)から適用。

■三芳水道企業団(富浦・三芳地区)  
\*平成31年度5期(11月・12月分、令和2年1月請求分)から適用。

なお、10月1日以降に新規で加入された場合は、それ以降の請求分から消費税率10%が適用されます。

※令和元年度ではなく平成31年度の表記となります。

市営水道(富山・白浜・千倉・丸山・和田地区)

水道お客さまセンター

☎44-5959

三芳水道企業団(富浦・三芳地区)

水道お客さまセンター

☎25-7311

# 10月1日から年金生活者支援給付金制度が始まります！

年金生活者支援給付金は、公的年金などの収入や所得額が一定基準額以下の年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給されるものです。

受け取りには請求書の提出が必要です。ご案内や事務手続きは、日本年金機構(年金事務所)が実施します。

## 対象となる人

### 老齢基礎年金を受給している人

次の要件すべてを満たしている必要があります。

- ✓65歳以上である
- ✓世帯員全員が市町村民税が非課税となっている
- ✓年金収入額とその他所得額の合計が約88万円以下である

### 障害基礎年金・遺族基礎年金を受給している人

次の要件すべてを満たしている必要があります。

- ✓前年の所得額が約462万円以下である

## 請求手続き

### ①平成31年4月1日以前から年金を受給している人

対象となる人には、日本年金機構から請求手続きのご案内が9月上旬から順次届きます。同封のはがき(年金生活者支援給付金請求書)を記入し提出してください。

### ②平成31年4月2日以降に年金を受給しはじめた人

年金の請求手続きと併せて年金事務所または市区町村で請求手続きをしてください。

## 日本年金機構や厚生労働省を装った不審な電話や案内にご注意ください

- ✓日本年金機構や厚生労働省が口座番号を聞いたり、手数料などの金銭を求めることはありません。

☎ 給付金専用ダイヤル ☎0570-05-4092(ナビダイヤル)

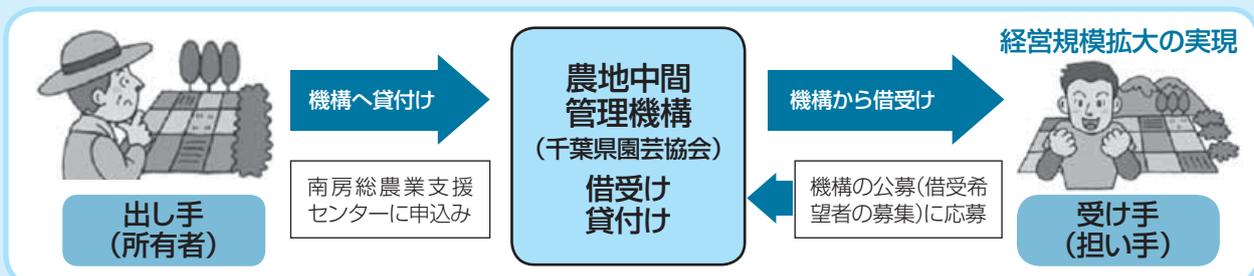
年金給付金

検索

## 農地中間管理事業(千葉県園芸協会)を利用しましょう！

農地中間管理事業とは、「農地中間管理機構(千葉県園芸協会)」を通じて、農地の貸借を行い、農用地などの効率的利用を促進し、農業の生産性の向上を図る事業です。

機構が、貸出したい人(所有者)から農地を預かり、借受けたい人(担い手)へ貸出しを行います。※



※機構は、農地の貸出し申込みを受付けますが、借り受けたい担い手が決まって初めて借受けをします。

### 農地の出し手(所有者)を募集中！

規模を拡大したい担い手に貸し付ける農地(農業振興地域内)を探しています。貸したい農地がある人は、(一財)南房総農業支援センターまたは農地中間管理機構(千葉県園芸協会)にお問い合わせください。

機構が農地の受け手を探します。また、賃料の徴収・支払いは原則機構が行います。希望する受け手がいる場合もご相談ください。地域の農地の一定割合を、機構に貸す場合や個人が一定の要件を満たす場合、協力金の交付が受けられる場合があります。(別途市町村に申請が必要)

☎ (一財)南房総農業支援センター ☎28-4595

## 2019年10月1日、消費税・地方消費税の税率は10%へ。

※10%のうち2.2%は地方消費税です。



**ポイント1** 税率上げは社会保障制度を次世代に引き継ぎ、みんなが安心できる社会にするために必要です。

みんなが安心できる社会にするためには、安定した財源を確保し、社会保障制度を、次世代に引き継ぐとともに、全世代型へ転換していく必要があります。そのためには10%への税率の上げが必要です。



**ポイント2** 引上げ分は、すべての世代を対象とする社会保障のために使われます。

引上げ分は、消費税・地方消費税ともに、子ども・子育て、医療・介護、年金など、子育て世代・現役世代を含む全世代を対象とする社会保障の充実と安定のために使われます。



**ポイント3** 家計と景気、両方の視点から対策を実施します。

飲食料品(お酒・外食を除く)と新聞(定期購読契約、週2回以上発行)に係る税率を8%に据え置きます(軽減税率制度)。このほか、家計や景気への影響を緩和するための各種対策を実施します。

### 知っていますか、地方消費税

一般に「消費税」と言うのは、消費税(国税)と地方消費税(地方税)を合計したものです。地方消費税収は、地方自治体の貴重な財源として、住民の皆様への身近な行政に生かされています。

政府広報 消費税 検索



事業者の皆様!

## 2019年10月1日から消費税・地方消費税の軽減税率制度がスタート。仕入税額控除の方式が変わります!

標準税率 **10%** と、

・飲食料品(酒類・外食を除く)  
・新聞(定期購読契約された週2回以上発行されるもの)

に係る軽減税率 **8%** について

帳簿・請求書・レシート等の記載を複数税率に対応させる必要があります。

全ての事業者の方に関係があります!  
飲食料品等の仕入れがあれば、対応が必要に。

レジや受発注・請求書管理システムの導入・改修が必要となることがあります。

中小企業・小規模事業者等の方向けに軽減税率対策補助金が拡充されました!

制度についてのお問い合わせ

●消費税軽減税率電話相談センター (フリーダイヤル) ☎ 0120-205-553

受付時間は平日午前9時から午後5時まで。  
\*ナビダイヤル0570-030-456(通話料がかかります)もご利用いただけます。

補助金についてのお問い合わせ

●軽減税率対策補助金事務局 (フリーダイヤル) ☎ 0120-398-111

受付時間は平日午前9時から午後5時まで。

## 消費相談窓口から 85

# 消費生活相談は電話「188番」

身に覚えのない料金を請求されるなど、消費者トラブルが発生した場合には、あわてて自分一人で解決しようとするのではなく、家族や信頼できる友人あるいは公的相談機関に相談することが必要です。

このとき、相談機関の選び方を誤ってしまうとたいへんです。インターネット検索で表示された「○○相談センター」「××事務所」などに電話をしたところ、結局は高額な「相談料」を請求されるだけで被害が拡大してしまうというケースが報告されています。

さらに最近では「架空請求」を行う業者が、みずから「ニセ」の「消費生活センター」に誘導するというケースがとんでも増えています。

消費生活に関する相談をしたい、でもどこに電話をすればよいのかわからない、こんなときは「188(いやや)」という番号を思い出して

てください。

「188番」は、最寄りの公的な消費生活センターなどをご案内する、全国共通の3桁の電話番号です。

お電話  
ください



### 消費生活相談窓口

市消費生活相談 ☎ 33-4300

10:30 ~ 15:30

\*来所による相談を週2回、受け付けています。

詳しくは、広報お知らせ版をご覧ください。

申問 商工課 ☎ 33-1092

県消費者センター ☎ 047-434-0999

9:00 ~ 16:30

\*日曜・祝祭日を除く。



# アメリカからきた シドニーです… ①

南房総市国際交流員  
文・訳 シドニー・デボア



## 初めまして！

みなさん、初めまして！アメリカから来たシドニー・デボアと申します。シドニーと呼んでください。よく日本人に聞かれるのですが、シドニーというのにオーストラリア人ではないんですよ！アビーさんに引き続き、広報のコラムを書いていきたいと思います。その前に、ちょっとした自己紹介をさせていただきます。アメリカのバージニア州出身で、州都のリッチモンド市で生まれ育ちました。大学の時、慶應義塾大学に1年間留学しました。趣味は洋楽、ベースギター、旅行、あとはライブに行くことです。南房総にいる間、サーフィンを習いたいです！運動音痴でハードルが高そうですが。

このコラムでは、日本とアメリカの文化の違い、個人的な感想、あとはそれぞれの面白いところについて書きたいと思います。少しでも、みなさんに「あっ、知らなかった」と思ってもらえたら嬉しいです！これからよろしくお願ひいたします。



## Nice to meet you!

Hello everyone, nice to meet you! My name is Sydney DeBoer, here from America. Please call me Sydney. I'm often asked this by Japanese people, but even though my name is Sydney, I'm not Australian! I'd like to continue the column "Tsumaranai mono desu ga..." that Abbey was writing. But before that, I'd like to briefly introduce myself. I'm from the state of Virginia in the USA. I was born and raised in the capital city, Richmond. When I was a college student, I studied abroad for a year at Keio University. My hobbies are music, playing bass guitar, traveling, and going to concerts. While I'm in Minamiboso, I'd like to learn how to surf! I'm not athletic, though, so I think the hurdles will be a bit high.

In this column, I'd like to write about the cultural differences between Japan and America, my personal observations, and points I find interesting. Even if just a little, if I can make you think "Wow, I didn't know that," then I'll be very happy! Please treat me kindly.

## 南房総市の民話



### 「醤油守護の社」

第 160 話  
いくいなきんじ  
生稲謹爾

千倉町の高家神社は、料理の社として有名ですが、祭神の磐鹿六雁命は、醤油の神でもあります。

「日本書紀」によりますと、第十二代景行天皇が東国巡視のため、安房の浮島（現在の鋸南町）に行幸なさいましたが、このとき、ミサゴの鳴き声が聞こえたため、磐鹿六雁命にどんな鳥か見てくるよう命じたのです。

磐鹿六雁命が海に出て見ましたが、鳥の姿がなかったのに、蛤を拾って帰り、鱈にして差し上げますと、天皇は大変に喜ばれて、磐鹿六雁命を大膳職の大夫に任じたのです。（※大膳職とは、律令制で宮内省に属し、宮中の会食の料理などを司る役所。大夫は長官のことです。）

大膳職には、醬院という別院があり、そこでは醤油の原型のような調味料を造っていました。

いつの頃か、大膳職に三柱の神が祀られました。そのひとつが磐鹿六雁命の尊称である高家神（醬院の座神）だったのでした。

このような謂れから、千倉の高家神社は醤油守護の社であるといえます。



## 商 住民税非課税者・子育て世帯向け プレミアム付商品券の販売が始まります

市では、消費税率引き上げによる影響を緩和し、地域における消費を喚起・下支えするため、所得の少ない人・子育て世帯に対して「プレミアム付商品券」を販売します。

### 販売対象者

①住民税が課税されていない人(課税基準日平成31年1月1日)

※住民税課税者と生計同一の配偶者・扶養親族、生活保護受給者などを除く

※引換券の発行には申請が必要となります(12月13日締切)。

②平成28年4月2日から令和元年9月30日までに生まれた子が属する世帯の世帯主

### 商品券金額

1冊4,000円(500円券10枚つづりで5,000円分)

### 購入限度額

①の人は券面額25,000円(販売額20,000円)

②の人は券面額25,000円(販売額20,000円) × 3歳未満の子の数

販売期間／9月18日(水)から1月31日(金)まで

利用期間／10月1日(火)から1月31日(金)まで

商品券の販売場所／朝夷商工会・内房商工会

商品券取扱店／商品券販売時に商工会がお渡しするチラシまたは市ホームページなどをご覧ください。

問 内房商工会 ☎33-2257

朝夷商工会 ☎44-1331

商工課 ☎33-1092

## 福 南房総市赤十字奉仕団 三角巾を使っのての手当研修会を開催

南房総市赤十字奉仕団では、日赤千葉県支部から講師を招き、「三角巾を使っのての手当とロープワーク」と題して、いざというときに役に立つ実技研修を行います。

研修会は、奉仕団の知識と技術の向上や、地域住民への赤十字活動の啓発活動を目的に行います。皆様のご来場をお待ちしております。

と き／10月3日(木) 13:30～16:00

ところ／三芳農村環境改善センター1階 展示室

内 容／・三角巾を使っのての手当

・ロープワーク(緊急時の結び方)

入場料／無料 申込期限／10月1日(火)

問 社会福祉課 ☎36-1153



## 今月の掲示板

### 入札 「ちば電子調達システム」から電子申請 令和2・3年度入札参加資格審査申請

市の建設工事、測量・コンサルタント、物品の購入、業務委託の入札に参加するには、「南房総市入札参加業者資格者名簿」に登録されていることが必要です。

市の入札に参加を希望する人および、すでに入札参加資格が有る人で、引き続き入札参加を希望する人は、令和2・3年度入札参加資格審査申請の手続きをしてください。

### 受付期間

9月17日(火)から11月15日(金)まで(17:00必着)

### 申請方法

「ちば電子調達システム」から電子申請を行い、添付書類を添えて申請書を千葉県電子自治体共同運営協議会の共同受付窓口へ送付します。

申請方法などについては、「ちば電子調達システム」ホームページ内に掲載されている「令和2・3年度入札参加資格審査申請マニュアル」をご覧ください。

### 書類提出先

〒260-0855

千葉市中央区市場町1番1号

千葉県庁南庁舎2階

千葉県電子自治体共同運営協議会

### 名簿有効期間

令和2年4月1日から令和4年3月31日まで

問 管財契約課 ☎33-1022

### 有料広告

ヤマノウチ 館山 齋場

24時間 365日  
迅速な対応をお約束します

TS (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

## 安全 「身につける 夜道のお守り 反射材」 交通事故防止に努めましょう

この時期は、日没時間が急速に早まり、夕暮れ時や夜間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皆さん、早めのライト点灯をお願いします。

また、歩行者や自転車を利用する人は、夕暮れ時や夜間に外出する際は、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。

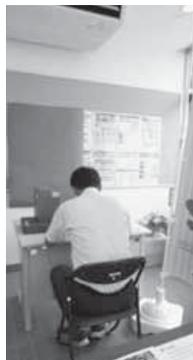
## 市民 マイナンバーカード出張申請 皆さんの「いつもの場所」へ伺います

市では、マイナンバーカードの出張申請を行い、その重要性などの啓発を行っています。

8月15日(木)には、三芳郵便局で年金支給日に合わせ、マイナンバーカードの出張申請を実施しました。

皆さんもぜひご利用ください。

問 市民課 ☎33-1051



## 健康 日本心臓ペースメーカー友の会主催 心臓ペースメーカー勉強会

心臓ペースメーカーの患者団体である、日本心臓ペースメーカー友の会主催の勉強会が開催されます。

と き／10月20日(日) 11:00～13:00

(受付9:30～)

ところ／船橋市西部公民館

(船橋市本中山1-6-6)

内 容／講演「心臓ペースメーカーに関わる話題」  
質疑応答(Q&A)

対 象／心臓ペースメーカー装着者(予定者)と家族

参加費／1000円(付添者不要)

申込期限／10月10日(木)

※受付時間9:00～12:00

申 問 日本心臓ペースメーカー友の会千葉県支部

☎ FAX 043-263-7744

### 広報8月号のお詫びと訂正

8月8日(木)発行の「広報みなみぼうそう8月号」7ページの左上写真の氏名に誤りがありました。

誤 清水未生子さん 正 清水実生子さん

お詫びして訂正します。

## 宝くじ 県内の宝くじ売り場でご購入ください ハロウィンジャンボ宝くじが発売

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。ぜひ千葉県内の宝くじ売り場でご購入ください。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(発売総額240億円、8ユニットの場合)
- 「ハロウィンジャンボミニ」は、1等前後賞合わせて3000万円(発売総額120億円、4ユニットの場合)

発売期間／9月24日(火)～10月18日(金)

発売単価／1枚300円

抽せん日／10月30日(水)

問 みずほ銀行宝くじ部照会センター

☎03-3535-9033

## 食育 誰でも学校給食が味わえる！ 「給食レストラン」を開催します

丸山学校給食センターが主催する一般向けの「給食レストラン」を開催します。地元の食材を生かした南房総市の学校給食を、是非ご試食ください。

料金は一食300円。申込方法は、直接窓口にお越しいただくか、ハガキまたはファクスとなります。代表者名、参加人数、住所、電話番号をご記入のうえ、「嶺南中学校会場申込み」と明記し、申込みください。

と き／11月17日(日)

11:00～13:00

ところ／嶺南中学校会場

定 員／70人

主菜の食材／鶏肉

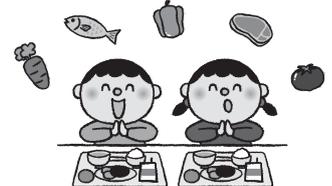
申込期間／10月1日(火)～10月25日(金)

問 子ども教育課

〒299-2592 南房総市岩糸2489

☎46-2966

FAX 46-4059



### 図書館、各地区図書室を一時休館します

蔵書点検のため、10月3日(木)から8日(火)までの5日間を休館とします。ご迷惑をおかけしますが、ご理解のほどよろしくお願いいたします。

## 健康 **がん患者さまとご家族のための 「ピア・サポーターズサロンちば」**

「ピア・サポーターズサロンちば」は、がん経験者であるピア・サポーターが「仲間」としてがん患者さまやご家族の悩みを聞いたり、体験をお話する場です。少人数制でお話しやすい雰囲気です。申込みは不要なので、お気軽にご来場ください。



**と き**／9月27日(金) 10:00～15:00

**ところ**／亀田総合病院Kタワー 13階

ホライゾンホール

**問** 亀田総合病院総合相談室

☎04-7092-2211(代)

## 健康 **市民フォーラム 亀田総合病院市民向け講演会**

「インプラントのホント」をテーマに、松田博之医師(亀田総合病院歯科口腔外科)の講演会を開催します。

**と き**／10月12日(土) 13:00～15:30

(開場12:30)

**ところ**／亀田総合病院Kタワー 13階

ホライゾンホール

**定員**／80人 **参加費**／無料

**申込締切**／10月5日(土)までにファクスまたは電話で申込みください。

**申問** 亀田総合病院カスタマーリレーション室

☎04-7099-1230

FAX04-7099-1231

## 子育て **ファミリーサポート会員 依頼会員(預けたい人)・提供会員(預かりたい人)を募集します**

ファミリーサポート事業とは、南房総市で子育てをしているお父さん、お母さんを地域で支える会員事業です。子育てのお手伝いをしてほしい人(依頼会員)と子育てのお手伝いをしたい人(提供会員)が会員になりお互いに助け合う有償サービスです。

### 活動の内容

- 保育所の保育開始時間まで、および保育終了後のお子さんの預かり。
- 預かり保育終了後、学童保育終了後のお子さんの預かり。
- 保育所までのお子さんの送迎。
- 冠婚葬祭や学校行事の際の預かり。
- その他会員が必要としたとき。

### 活動方法

- ①援助を依頼したいとき、ファミリーサポートセンターに依頼します。
- ②ファミリーサポートセンターから提供会員に依頼の打診を行います。
- ③援助活動が開始されます。
- ④原則として提供会員の自宅で行います。
- ⑤依頼会員から提供会員へ報酬などを直接支払います。

※ファミリーサポートセンター補償保険に加入しています。

**利用時間**／6:00～22:00(宿泊は行いません)

### 利用料金

- 月曜日から金曜日の7:00～19:00  
700円/時間
- 土、日、祝日、年末年始、その他の時間  
900円/時間

※交通費などの実費を支払います。

※2人以上預ける場合はひとりが半額になります。

### 会員になるには

#### 依頼会員(育児の援助を受けたい人)

市内在中で生後3か月以上小学校6年生までのお子さんがいる人

#### 提供会員(育児の援助を行いたい人)

市内在中で健康な人、育児の援助活動に理解と熱意がある人なら、資格は問いません。両方会員に登録することもできます。

※活動に必要な知識や技術を身につけていただくために、基礎研修会に出席していただきます。

### 申込方法

- 登録申込書に必要事項を記入し、子育て支援センターに申込みください  
(申込書は子育て支援センターにあります。)

**申問** 子育て支援センター

☎40-5111



## 無料公証相談所の開設(要予約)

公正証書(遺言、任意後見、尊厳死宣言、離婚にともなう給付請求、その他の契約)の作成および会社の定款・私文書の認証に関する相談。

と き／10月1日(火) 10:00～16:00

ところ／千葉地方法務局館山支局 2階相談室

相談員／公証人 伊藤明浩

予約期間／9月19日(木)、20日(金)、24日(火)～27日(金)の平日9:00～17:00

申問 館山公証役場 ☎22-5528

## 全国一斉!法務局休日相談所(要予約)

法務局職員、司法書士、土地家屋調査士、公証人、人権擁護委員が相談に応じます。相談は事前予約優先で、秘密は厳守します。また、「未来につなぐ相続登記」をテーマに公開講座を行います。

と き／10月6日(日) 10:00～16:00

ところ／千葉地方法務局本局

相談内容／相続登記、抵当権抹消登記、土地の境界問題、会社の設立登記、役員変更登記、地代や家賃の供託、戸籍の届出、日本国籍の取得、帰化手続、いじめなどの人権問題、遺言書の書き方など

### 公開講座

①10:00～12:00「遺言のすすめ」

②13:00～14:30「相続登記はお済みですか?」

※定員40人になり次第受付を終了します。

申問 千葉地方法務局総務課

☎043-302-1311

FAX 043-238-1378

## 警察の相談ダイヤル

事件・事故などの緊急通報は110番へ、相談については、相談専門電話または館山警察署へお電話ください。

### 警察の相談窓口

○千葉県警察本部相談サポートコーナー

受付時間／月～金(祝日を除く) 8:30～17:15

☎043-227-9110

(短縮ダイヤル#9110)

○性犯罪被害相談電話～性犯罪110番～

受付時間／24時間受付

☎0120-01-8103

(短縮ダイヤル#8103)

問 館山警察署 ☎23-0110



## 安房巡回法律相談(要予約)

遺言・相続のこと、土地や家のこと、会社のこと、成年後見のこと、裁判のこと、借金のこと、話し合いでトラブルを解決したい、交通事故にあったなどの無料法律相談。

と き／10月5日(土) 10:00～15:00

ところ／三芳農村環境改善センター

申問 ちば司法書士総合相談センター

☎043-204-8333

## 無料調停相談会

夫婦関係・相続など家庭内や親族間のもめごと、土地建物・借入債務・交通事故など民事のもめごとについて、裁判所の調停委員が、無料で解決する手続きの相談に応じます。弁護士の委員も参加。相談は無料、予約不要、秘密は厳守します。

と き／10月5日(土) 10:00～15:00

ところ／館山市コミュニティセンター 2階

申問 館山調停協会 半澤美緒子

☎23-3158

## 第37回「目の愛護デー」無料電話相談

千葉県眼科医会会員が、目の健康についての相談にお答えします。事前申込みは不要です。

と き／10月14日(月) 9:00～16:00

相談電話／043-242-4271

※相談専用電話・当日のみ

問 千葉県眼科医会事務局

☎0436-26-5567

## 多重債務者相談窓口

返しきれない借金で悩んでいませんか?千葉財務事務所では無料の債務相談窓口を開設しています。相談内容により解決のための助言を行い、必要に応じて法律専門家を紹介します。

受付時間／月～金(祝日を除く) 8:30～16:30

問 財務省 千葉財務事務所 債務相談窓口

☎043-251-7830



# めっけたぁ!!おらがの文化財 ③7

～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

## 南房総市文化財イベントを開催しました。

8月16日(金)から18日(日)まで、南房総市文化財イベント「南房総歴史フェス2019」を開催しました。日頃公開していない資料を展示した歴史展示室を中心に、さまざまな歴史や文化に関する企画を行いました。



### 歴史展示室

展示室では、市内各地の遺跡から出土した遺物や民俗資料を展示しました。展示だけではなく、実際に土器に触れるブースを設けました。また展示資料に対して、より理解が深まるように1日2回学芸員による展示解説を行いました。



### 安房地域学芸員リレー講座

鋸南町・鴨川市・館山市・南房総市それぞれの文化財担当の職員が、自分の専門分野から安房の歴史や文化を紹介しました。



### くみひも 組紐体験

組紐は、日本の伝統的な技でつくられた紐の名前です。室町時代の茶道具の飾り紐や刀剣の飾り紐として使われました。

今回は紐を指だけで編みこんでいく「クテ打ち技法」の体験を行いました。



ほかにもさまざまな企画を行いました。今後も継続してさまざまなイベントを開催しますので、機会がありましたらぜひご参加ください。文化財に関することは生涯学習課にご連絡下さい。



令和元年9月12日発行  
広報みなみぼうそう9月号

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 ☎

0 0  
4 4  
7 0  
| |  
20 33  
| |  
4 1  
5 0  
9 2



株式会社 石井工務店 tel.0470-22-3211  
SHOWROOM OPEN10:00~17:00 日祝休 casa141.com

たいせつな人に「ありがとう」を  
しっかりと伝えられる時間、空間創りの  
ご葬儀をお手伝い致します。

相談無料! もちろん無料でお見積り致します。

365日 24時間年中無休

君商 館山花は彩館 0120-47-4322

君商 検索

夢を追う少女・七海と、  
女優・ナミのふたつの夢と  
人生が交錯する  
現代ファンタジー

NANSO舞台芸術創造プロジェクト第23弾  
県民参加創作音楽劇

チケット発売中!  
(全席指定・税込)  
一般 1,500円  
中学生以下 500円

2019年  
10/27(日)  
開場13:30 開演14:00

千葉県南総文化ホール 大ホール

脚本・作詞・作曲: tekkan  
演出: 山田宏平  
助成: 一般財団法人 地域創造  
※I beyond2020 認定事業です。

主催・お問合せ 千葉県南総文化ホール TEL.0470-22-1811

木の家を  
つくる  
なおす

千葉県南房総市  
上堀 997 番 2  
tel 0470-20-6097

村上建築工房  
https://muraken5.com

材料から人へ

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。