

MINAMIBOSO | 12

広報みなみぼうそう

2025
No. 237



南房総市役所



南房総市

南房総市は
市制施行20周年



持続可能なまちづくりへ一歩前進 EVバス納車

人事行政の運営などの状況…2 Web口座振替受付サービスご案内…6 市内間伐材を活用した薪・薪ストーブ補助金のお知らせ…7 市内で事業を営まれている人は固定資産税(償却資産)の申告が必要です…8 第十五回「百字で伝える私の想い」作文コンクール…9 ロコモ予防レシピ集…10 献血にご協力ください…12 薬物乱用を防止するために…12 「楽ラク筋トレ教室」参加者募集…13 ベルギー海外交流事業 参加生徒募集…13 健診まだ間に合います!!…13 南房総市職員採用試験(二次募集)を行います…14 複数メディア一斉情報配信サービス…15 エコ☆ニュース…16 第36回南房総フラワーマーチ 参加者募集…17 防災ワンポイント…17 あれこれ南房総…18 令和7年度南房総市高校生等通学費助成金…19 こそだて…20 図書館だより…21 そうだん…22 今月の掲示板…23 めつけたぁ!!おらがの文化財…26

人事行政の運営などの状況

問 総務課
☎ 33-1025

地方公務員法第58条の2および南房総市人事行政の運営などの状況の公表に関する条例第6条の規定により、令和6年度における人事行政の運営などの状況についてお知らせします。

1 職員の任免および職員数に関する状況

(1) 採用および退職の状況

(単位：人)

職 種	令和6年度 採用者数	令和6年度退職者数				
		定年 退職	勸奨 退職	普通 退職	その他 (死亡など)	合計
一般行政職	12	4	3	18	1	26
技能労務職	0	2	0	1	0	3
保育士職	7	0	0	5	0	5
幼稚園教諭職	3	0	0	3	0	3
医 師 職	1	0	0	1	0	1
医療技術職	1	0	0	0	0	0
看護師職	1	0	1	1	0	2
技 術 職	1	0	0	0	0	0
合 計	26	6	4	29	1	40

注：職員数には再任用フルタイム勤務職員を含み、再任用短時間勤務職員は含みません。

(2) 部門別職員数の状況

(単位：人)

部 局	令和6年 4月1日現在	令和7年 4月1日現在
市 長	297	294
教 育 委 員 会	149	148
農 業 委 員 会	5	5
議 会 事 務 局	5	5
監査委員事務局	1	1
選挙管理委員会	1	1
病 院	39	40
水 道	20	20
合 計	517	514

注：常勤の教育長は含みません。「1(1)採用および退職の状況」と当項目の職員数の差は、「1(1)採用および退職の状況」の採用者数が令和6年度のため合致しません。

(3) 年齢別職員数の状況

(単位：人)

年齢(歳)	18～24	25～29	30～34	35～39	40～44	45～49	50～54	55以上	合 計
R6.4.1現在	29	43	45	33	73	102	98	94	517
R7.4.1現在	30	37	47	39	68	98	104	91	514

注：常勤の教育長は含みません。

2 職員の人事評価の状況

(令和6年度)

職員の執務について、職務遂行において挙げた実績および発揮した行動などについて、毎年度評価を実施しています。

評 価 制 度 の 概 要	・評価は「業績評価」と「能力評価」の2種類で、各々絶対評価で行う ・業績評価は、個人の業務目標の達成度を評価する ・能力評価は、職員期待行動の実践度を評価する
評 価 期 間	令和6年4月1日～令和7年3月31日
対 象 者	全職員(派遣職員、非常勤職員などを除く)

3 職員の給与の状況

(1) 人件費の状況(普通会計決算)

区 分	住民基本台帳人口 (令和6年度末)	歳 出 額 (A)	実質収支	人 件 費 (B)	人件費率 (B)/(A)
令和6年度	33,832 人	26,210,124 千円	1,042,540 千円	4,556,509 千円	17.4 %

(2) 職員給与費の状況(普通会計決算)

区 分	職員数 (A)	給 与 費				一人あたり 給与費(B)/(A)
		給 料	職員手当	期末・勤勉手当	計(B)	
令和6年度	444 人(7人)	1,762,133 千円	213,735 千円	710, 676 千円	2,686,544 千円	6,051 千円

注：職員数は令和6年4月1日現在の普通会計関係に属する職員数です。()内は、再任用短時間勤務職員について外書きしたものです。職員手当には退職手当を含みません。

(3) 職員の平均年齢、平均給料月額および平均給与月額の状況

職種	令和 6 年 4 月 1 日現在				令和 7 年 4 月 1 日現在			
	平均年齢	平均給与月額(円)	給料	諸手当	平均年齢	平均給与月額(円)	給料	諸手当
一般行政職	44 歳 7 ヶ月	373,936	327,588	46,348	44 歳 11 ヶ月	392,460	336,004	56,456
技能労務職	53 歳 10 ヶ月	296,985	272,525	24,460	53 歳 7 ヶ月	315,235	285,121	30,114
教 育 職	42 歳 4 ヶ月	356,497	335,561	20,936	42 歳 7 ヶ月	387,497	356,888	30,609

(4) 職員の初任給の状況(令和 7 年 4 月 1 日現在)

区 分		市(円)	国(円)
一般行政職	大 学 卒	225,600	220,000
	高 校 卒	194,500	188,000
技能労務職	技能職員	185,700	—
	労務職員	185,700	—

(5) 一般行政職の級別職員数の状況(令和 7 年 4 月 1 日現在)

区 分	1 級	2 級	3 級	4 級	5 級	6 級	7 級	8 級	合計
標準的な職務内容	主事技師	主事技師	主任主事主任技師	係長副主査	係長主査	課長補佐副主幹	課長所長	部長	
職員数(人)	11	51	31	70	62	46	27	8	306
構成比(%)	3.6	16.7	10.1	22.9	20.3	15.0	8.8	2.6	100.0

(6) 職員の手当の状況

・期末手当・勤勉手当

1 人あたり平均支給額(令和 6 年度)	1,601 千円	
令和 6 年度支給割合	期末手当 勤勉手当	2.5 月分 2.1 月分
加算措置の状況	職制上の段階、職務の級などによる加算措置(5%～20%)	

・退職手当(令和 7 年 4 月 1 日現在)

区 分	自己都合	勸奨・定年
支給率	勤続 20 年	19.6695 月分
	勤続 25 年	24.586875 月分
	勤続 35 年	33.27075 月分
	最高限度額	47.709 月分
その他の加算措置	定年前早期退職特例措置 2%～20%加算	
1 人あたり平均支給額	2,245 千円	23,451 千円

注：退職手当の 1 人あたり平均支給額は、令和 6 年度に退職した職員に支給された平均額です。

・特殊勤務手当(令和 7 年 4 月 1 日現在)

支給実績(令和 6 年度決算)	978 千円
支給職員 1 人あたり平均支給年額(令和 6 年度決算)	139,714 円
手当の種類	7 種類
手当の名称	行旅死亡人取扱作業手当・行旅病人取扱作業手当・防疫手当・塵芥処理作業手当・収集業務手当・処理業務手当・災害応急作業手当

・時間外勤務手当

支給実績(令和 6 年度決算)	85,415 千円
支給職員 1 人あたり平均支給年額(令和 6 年度決算)	220,142 円

・その他の主な手当(令和7年4月1日現在)

扶養手当	<ul style="list-style-type: none"> 配偶者 3,000円 子 1人につき 11,500円 父母など 1人につき 6,500円(行政職8級職員 父母など1人につき 3,500円) 満16歳の年度始めから満22歳の年度末までの子 1人につき5,000円加算
住居手当	<ul style="list-style-type: none"> 借家、借間の場合(月額16,000円を超える家賃支払い人)家賃月額に応じて、月額28,000円を限度に支給
通勤手当	<ul style="list-style-type: none"> 交通機関など利用者 定期代など全額支給 交通用具など利用者 交通用具および通勤距離に応じて、月額54,300円を限度に支給

・特別職の報酬などの状況(令和7年4月1日現在)

区 分	給料月額など	期末手当	退職手当
給 料	市 長 830,000円 副市長 694,000円	(令和6年度支給割合) 6月期 2.25月分 12月期 2.35月分 計 4.6月分	830,000円×在職月数×0.35 694,000円×在職月数×0.25
報 酬	議 長 413,000円 副議長 360,000円 議 員 337,000円		

4 職員の勤務時間その他の勤務条件の状況

(令和7年4月1日現在)

開始時間	終了時間	休憩時間	勤務時間
8時30分	17時15分	12時00分～13時00分	7時間45分

5 職員の休業に関する状況

(1)育児休業および
部分休業の取得状況(令和6年度)

区 分	育児休業 取得者数(人)	部分休業 取得者数(人)
男性職員	2	0
女性職員	11	1
合 計	13	1

(2)自己啓発休業などの取得状況
(令和6年度)

区 分	自己啓発休業など 取得者数(人)
男性職員	0
女性職員	0
合 計	0

6 職員の分限および懲戒処分の状況

(1)分限処分者数の状況(令和6年度) (単位:人)

降 任	免 職	休 職	降 給	合 計
0	0	8	0	8

(2)懲戒処分者数の状況(令和6年度) (単位:人)

戒 告	減 給	停 職	免 職	合 計
0	0	0	0	0

7 職員のサービスの状況

(1)年次有給休暇の取得状況
(令和6年度)

平均取得日数	消化率
13.6日	36.1%

(2)介護休暇の取得状況
(令和6年度)

区 分	介護休暇 取得者数(人)
男性職員	0
女性職員	0
合 計	0

8 職員の退職管理の状況

(1) 営業活動の制限について

離職後に営利企業などに再就職した人は、離職前5年間携わった職務に関する契約などの事務について、離職後2年間、現役職員へ契約の依頼などを行うことを禁止しています。

(2) 再就職の届出義務

離職時に課長級以上のポストに就いていた職員であった人は、離職後2年間、営利企業などに就職した場合は届け出ることとなっています。

(3) 再就職状況(令和6年度退職者)

(単位:人)

退職時職位	退職者数	再就職先			再就職者合計
		市に再就職		営利企業など	
		再任用	会計年度任用職員など		
部長職	3	0	0	0	0
課長職	5	2	0	1	3
計	8	2	0	1	3

9 職員の研修の状況

(令和6年度)

区 分	受講者数(人)	備 考
広域研修	115	安房郡市広域市町村圏事務組合が行う研修(新規採用職員研修、初級職員研修、中級職員研修、係長研修、接遇研修、再任用職員研修、クレーム対応研修、コーチング研修、行政法研修)
派遣研修	97	千葉県自治研修センター、日本経営協会、市町村アカデミー、総務省自治大学校

10 職員の福祉および利益の保護の状況

(1) 職員健康管理に関する状況

職員の健康管理状態を把握し、健康被害や疾病の早期発見を行うため、定期健康診断、生活習慣病予防健康診断、メンタルヘルス対策として心の健康相談などを実施しています。

(2) 共済制度

職員の掛金と事業主である市町村の負担金で運営されている千葉縣市町村職員共済組合および公立学校共済組合の制度により、福祉事業の一環として下記の事業を実施しています。

- ・健康管理のための生活習慣病予防健診、人間ドックの利用制度
- ・家族の生活安定のための出産療養など給付事業
- ・家族の生活安定のための健康保持、心身のリフレッシュのための宿泊施設の運営

(3) 互助会制度

県内市町村などで組織された千葉縣市町村職員互助会に加入しています。

ア) 運営 職員の掛金と市町村の負担金により運営されています。

■職員掛金(個人負担) 標準報酬月額×3.6/1,000

■市負担金(公費負担) 標準報酬月額×3.6/1,000

イ) 主な事業内容 各種給付事業、厚生事業(保険事業)

ウ) 支出状況(令和6年度)

区 分	支出額	備 考
職員掛金	555千円	人数 426人
市負担金	555千円	

11 公平委員会の業務の状況

(1) 勤務条件に関する措置の要求に係る事項(令和6年度)

該当する案件なし

(2) 不利益処分についての審査請求に係る事項(令和6年度)

該当する案件なし

Web口座振替受付サービス ご案内

令和8年1月5日からサービス開始

- ①オンラインで手続き
- ②24時間受付可能
- ③金融機関・市役所窓口に行く必要なし
- ④手書きの必要なし

南房総市では市税や保育料などの口座振替手続きについて、令和8年1月からWeb口座振替受付サービスを開始します。これまでは、キャッシュカードや通帳印などを用意し金融機関窓口や市役所窓口で手書きの申請書に記入する方法で手続きいただいていたりましたが、本サービスでは、窓口に行く必要がなく、好きな場所で好きな時間に手続きが可能です。ぜひご利用ください。

手続き方法

スマートフォンやパソコンから市ホームページにアクセスし、専用ウェブサイトから手続きを進めます。



市サイトは
こちらから



南房総市 Web 口座振替



市民生活部税務課

電話 0470-33-1023

市内間伐材を活用した薪・薪ストーブ補助金のお知らせ

問 地域資源再生課 ☎ 33-1073

市では、市内の森林整備事業などで発生した間伐材などを薪として活用する取り組みを推進しています。

近年、世界情勢の変化がエネルギー市場に影響を与え、化石燃料の価格は不安定に推移しています。

地域資源を活用することで、市場価格に左右されにくい、安定供給が期待できます。

薪と化石燃料(A重油)の燃料コストの比較



発熱量：薪 14.29MJ/kg A重油 45.42MJ/kg

A重油1kgの発熱量を得るには、薪は約3倍の3kg必要

価 格：A重油 126円/kg 薪 22円/kg(施設園芸用千葉県森林組合8,800円/m³)

同じ発熱量を得るには 薪66円 A重油126円

補助金で
さらにお得 **29円**

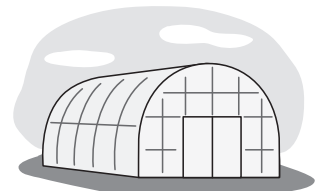
施設園芸木質バイオマス暖房機等設置費等補助金

※すでに設置しているものは対象外



施設園芸農家の経営基盤の安定化と森林資源の効率的なエネルギー利用を図るため、施設園芸で使用する木質バイオマス暖房機(薪ストーブ)などの購入費や設置費などを助成します。

- 補助額 補助対象経費の10分の8の額(上限80万円)
- 対象者 市内で施設園芸を行う市内事業者



住宅等木質バイオマス暖房機等設置費等補助金

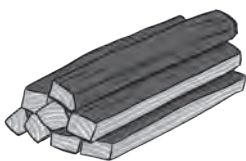
※すでに設置しているものは対象外



住宅などで使用する木質バイオマス暖房機(薪ストーブ)などの購入費や設置費を助成します。

- 補助額 補助対象経費の2分の1の額(上限20万円)
- 住宅など 住宅(集合住宅を除く)、店舗、作業場、事務所、事業用施設、コミュニティ集会施設
- 対象者 暖房機などを設置する建物が市内にあり、その建物の市内所有者などまたはコミュニティ集会施設の管理者

木質バイオマス燃料費補助金



間伐材などの地域材を利用した薪などを燃料として使用拡大を図るため、薪などの購入費を助成します。

- 補助額 薪など1立方メートルにつき5千円(5千円に満たない場合は実費相当額)
- 対象者 市内の薪などの販売者から立法メートル単位で薪などを購入した市民、法人、団体

補助金交付の条件や詳細については、ホームページ(下の二次元コード)をご確認ください。



市ホームページ

市内で事業を営まれている人は 固定資産税(償却資産)の申告が必要です

問 税務課
☎ 33-1023

償却資産の申告には、電子申告 eLTAX(地方税ポータルシステム)をご活用ください。

償却資産とは、法人や個人が、工場や商店、農業・漁業などの事業のために用いている構築物や機械(太陽光発電設備を含む)および装置、船舶、工具、器具、備品などの有形固定資産をいい、土地や家屋と同じように固定資産税の課税対象となります。

※個人が設置した10kW以上の売電を行う太陽光発電設備は対象となります。(法人の場合は発電量、売電するしないを問わず対象となります。)

償却資産を所有する人は、令和8年1月1日現在の資産状況の申告が必要です。

申告書は12月下旬に送付します。届かない場合はご連絡ください。

※次のものは償却資産の申告の必要はありません。

- ▼鉱業権・漁業権・特許権などのような無形固定資産
- ▼自動車税および軽自動車税の課税対象となる車両
- ▼屋根材として家屋と一体となってい

る太陽光発電設備

※申告書には、個人番号および法人番号の記入をお願いします。

持参書類

●本人が提出する場合

▼番号の確認できる書類(個人番号カード・通知カードなど)

▼身元確認できる書類(個人番号カード・運転免許証・障害者手帳など、顔写真付きで「氏名および生年月日」または「氏名および住所」の確認できる書類)

※顔写真付きの書類のない場合は健康保険証・年金手帳など

●代理人が提出する場合

▼委任状などの代理権の確認できる書類(税理士、税理士法人の場合は税務代理権限証書)

▼代理人の身元確認できる書類(個人番号カード・運転免許証・障害者手帳など、顔写真付きで「氏名および生年月日」または「氏名および住所」の確認できる書類)

※顔写真付きの書類のない場合は健康保険証・年金手帳など

※代理人が税理士の場合: 税理士証票
※代理人が税理士法人の場合: 社員税

理士または所属税理士の税理士証票

※代理人が法人の場合: 登記事項証明書および社員証など

▼申告者の番号の確認できる書類(申告者本人の個人番号カードおよび通知カードなどのコピー)

※独自の電算方式による申告の場合は、全資産を申告してください。

※郵送で申告をする人で、控えが必要な場合は、返信用封筒を同封してください。

申告期限/令和8年2月2日(月)

提出先

税務課、朝夷行政センターまたは各地域センター

●申告書の提出は、便利な電子申告 eLTAX(地方税ポータルシステム)をご利用ください。

固定資産税は、毎年1月1日(賦課期日)に固定資産(土地・家屋・償却資産)を所有している人に納めていただく税金です

家屋を取り壊した場合

令和7年中に家屋を取り壊した場合は、速やかに「家屋滅失届出書」を提出してください(年内に法務局で滅失

登記をする場合を除く)。

届出に必要なもの/家屋滅失届出書

未登記家屋の所有者を変更する場合

令和7年中に相続、売買、贈与など

で未登記家屋の所有者が変わった場合は、速やかに「家屋未登記」所有者変更申告書」を提出してください。

届出に必要なもの/家屋(未登記)所有者変更申告書

家屋を新築または増築した場合

令和7年中に家屋を新築または増築した場合は、12月中に市へご連絡ください。

※令和6年以前に取り壊し、所有者変更、新築または増築した家屋で未届けのものも同様です。

各種申請書の取得方法

市ホームページからダウンロードできるほか、税務課、朝夷行政センターおよび各地域センター窓口で配付します。

提出先

税務課、朝夷行政センターおよび各地域センター



第十五回「百字で伝える私の想い」 作文コンクール入賞者発表



応募総数 1750通
たくさんのご応募
ありがとうございました

市教育委員会では、考えをまとめ表現する力を育むことを目的に、感じていることや、考えていることを百字で書き表す活動「百字作文」に取り組んでいます。本作文コンクールは、その一環として行い、今年度で15年目となりました。入賞者を紹介します。(敬称略)

最優秀賞作品

●千倉小 1年 渡邊 風夏

わたしはひっこしてあたらしいがっこうがしんぱいでないでいた。でもせんせいのつくえにすむきつねくんがさいしょのともだちになってくれてがっこうにいたよ。きつねくんともだちにしてくれたせんせい、ありがとう。

●富浦小 2年 鈴木 沙知

「がんばってくるからね。」お父さんは、さんま船の船頭さん。雨の日もさむい日も遠くの海で一生けんめいはたらくヒーローだ。会えなくてさびしいけれどわたしがお母さんをたすけるからね。お父さんのとった大切なお魚のこさずたべるね。

●富山小 3年 鈴木 栞

わたしのおばあちゃんは、マグロみたいにも動いている。だけど、わたしや妹の話を聞く時は、かならず止まってくれる。だからわたしは、おばあをつかまえておくためにたくさんぎゅってする。ぽかぽかえ顔が、大すきだよ。

●富浦小 4年 小川 京之助

お祭りが始まった。ぼくはおじいちゃんのおふく笛が大好きだ。おじいちゃんがふく笛はとてもすてきだ。ぼくは今年大だいこをたたいた。その時もおじいちゃんが教えてくれた。ぼくのおじいちゃんは、じまんのおじいちゃんです。

●富浦小 5年 鈴木 喜知

祖母が亡くなった。自由に体が動かさなくなり家族の名前も忘れてしまった。だけど、「ありがとう」を伝えることを最後まで忘れなかったんだ。だから祖母の周りは、いつも笑顔と優しさであふれていた。私は、祖母から大切なことを学んだ。

●富山小 6年 近藤 海斗

ぼくは、スケボーを習っている。練習をすればするほど、デッキの消耗が早い。また新しくおろしたばかりなのにと悲しくなる。でもぼくは、ダメに

なったデッキが沢山ふえるのを見て「ありがとうぼく頑張るからね」と覚悟を決める。

●嶺南中 1年 関 珠緒

私は、本が大好きだ。アニメも漫画も大好きだ。そんな私を、母はいつも「良いんじゃない。」と肯定してくれる。私はそんな母が大好きだ。私は好きなものを堂々とと言える。それはきっと、いつも肯定してくれた母のおかげ。

●富山中 2年 堀海 愛花

部活終わり。悔しくて泣いてしまう日がたくさんあるけれど、周りの景色を眺めるといつも心が落ち着く。近所の人の「おかえり。」には私の涙を拭うように、優しいぬくもりを感じる。私の居場所富山なんだと分かる。

●嶺南中 3年 内藤 永太

「自信持てよ。」仲間の声が心の緊張を解く。不調だったスリーポイントが決まる。「ナイシユ」背中を押す声が聞こえる。試合終了の笛が鳴る。勝ったのに涙が溢れる。きつとこのチームで大好きなバスケができたからだ。最高のプレゼントだ。

●一般の部 鴨川市 中村 理保樹

歩けなくなり利き手も使えなくなつた母。とうとう介護施設のお世話に。食事は職員の介助で。けどやっぱり自分の手で食べたい。九十二歳を目前に左手で食べ出した。人の可能性を教えてください。母とそれを引き出してくれた施設職員に感謝！

優秀賞受賞者

嶺南小1年 石川 蓮／白浜小2年 竹口 泰正／富山小3年 小沢 詩歩／富浦小4年 宮久地 光／富浦小5年 酒井 心粋／富浦小6年 神作 音花／富山中1年 牛窪 遼陽／富山中2年 伊藤 咲季／三芳中3年 松澤 里奈／一般 南房総市 実方 好子／一般 館山市 小倉 珠美

佳作受賞者

富浦小1年 今津 杏／富浦小1年 小古 呂 濤空／三芳小1年 松本 類／富山小2年 福原 陽／白浜小2年 星野 月那／千倉小2年 堀江 結希／富山小3年 伊藤 悠／三芳小3年 小倉 大雅／嶺南小3年 押元 咲葉／富浦小4年 鈴木 恵士／三芳小4年 小安 冴知／嶺南小4年 御子神 太希／三芳小5年 小島 粹／三芳小5年 杉田 志登／白浜小5年 鈴木 日菜子／白浜小6年 垣野 愛果／嶺南小6年 小野寺 美涼／嶺南小6年 和田 秀平／嶺南中1年 岡崎 羽瑠／嶺南中1年 佐粧 日菜乃／嶺南中1年 長谷川 夏希／富山中2年 若王子 雅稀／富浦中2年 岩崎 小乃芽／三芳中2年 小安 希和／南房総中3年 波々壁 寿伊／嶺南中3年 伊藤 大真／嶺南中3年 村田 海花／一般 館山市 依田 美保子／一般 拓心高 加藤 友規
来年度も皆さんのご応募をお待ちしております。なお、優秀賞・佳作の作品は、市ホームページに掲載しています。



カンタン おいしい! ロコモ予防レシピ集



栄養士おすすめ!
カンタンでおいしいレシピ満載

ダウンロード無料

ロコモ予防のポイントは
「さあ、にぎやかにいただく」

さ = 魚
あ = 油
に = 肉
ぎ = 牛乳・
乳製品
や = 野菜
か = 海藻



(に)
い = 芋
た = 卵
だ = 大豆
く = 果物

「さあにぎやか(に)いただく」
それぞれの食品を毎日の食事で
7種類以上食べることが、
バランスよく食べる目安です。



千葉県安房保健所の
ホームページから
ダウンロードできます

「さあ、にぎやかにいただく」は、東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取の
多様性スコアを構成する10の食品群の頭文字をとったもので、「ロコモチャレンジ!推進協議会」
が考案した合言葉です。

安房保健所管内栄養士会

ロコモを予防しよう!

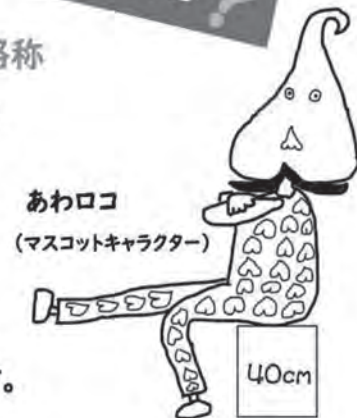
「ロコモ」って何??

40cm片脚立てますか?

- 「ロコモティブシンドローム (和名:運動器症候群)」の略称
- 運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態

運動器とは、骨や筋肉、関節の他、脊髄や神経が連携し、体を動かす仕組みのことです。
これらの組織の障害によって、立ったり歩いたりするための身体能力 (移動機能) が低下した状態がロコモです。

ロコモが進行すると、将来介護が必要になるリスクが高くなります。



©2023安房保健所地域・職域連携推進協議会

「いつまでも自分の足で歩き続けていく」ためには、

子供も大人もロコモを予防することが大切です。

「ロコモ」を予防するには??

- 適度な運動 (身体活動) とバランスのとれた食事が重要
- 肥満ややせすぎに気をつける

運動器は、ふだんの生活で身体を動かして負荷をかけることで維持されます。
痛みやしびれは放置せずに治療し、適度な運動をして大事に使い続けましょう。

食べ物は筋肉や骨をつくるために必要な材料です。



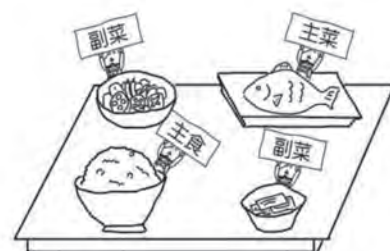
バランスの良い食事をとるポイントは??

- 主食、主菜、副菜をそろえ、彩りのよい献立に
- 牛乳・乳製品、果物を毎日適量食べる

骨や筋肉の“素”となるたんぱく質、不足しがちなカルシウムやビタミンD、ビタミンKなどの摂取を心がけることも大切です。

“さあ、にぎやかにいただく”

さ(魚)、あ(油)、に(肉)、ぎ(牛乳)、や(野菜)、か(海藻)、(に)、い(芋)、た(卵)、だ(大豆製品)、く(果物) のそれぞれの食品を、
毎日の食事で7種類以上食べることも、バランスよく食べる目安になります。





献血にご協力ください 必要不可欠な献血



献血が必要なわけ

人工的に造れない！

現代は、医療技術がどんどん進歩しています。しかし、輸血用血液はいまだに人工的に造ることができません。

長期保存ができない！

血液は生きた細胞の集まりなので、長い間保存ができません。

いつでも患者さんに血液を届けられるように、毎日新しい血液を確保しなくてはなりません。

献血回数・量には制限がある！

献血していただく人の健康を守るために、1人あたりの年間の献血回数や献血量には上限が設定されています。

そのため、必要な量の血液を集めるためには、多くの人に協力していただく必要があります。

病気の治療に必要です！

輸血はどのような時に使われるのでしょうか？

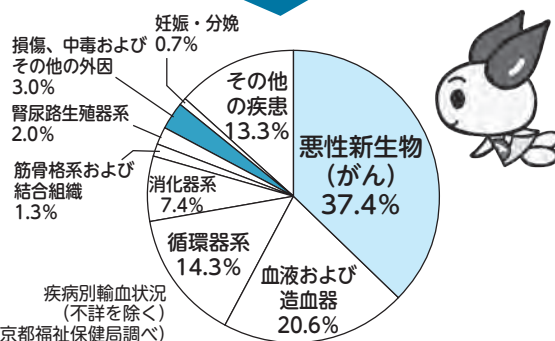
多くはがん治療で、約40%を占めます。

このような病気の治療で、血液は常に必要とされています。

けが治療はわずか3.0%で、ほとんどは病気の治療に使われているっち！



「血液」というと、大けがした時に使われるイメージがあるけれど……



薬物乱用を防止するために キッパリ・ハッキリ断る勇気を持とう！

覚醒剤や麻薬などは1回使用しただけでも乱用にあたります。

○薬物乱用の危険性は身近にあり、自分には関係ないと思わないこと。

○誘われてもキッパリ・ハッキリ断る勇気を持つこと。

○1人で悩まないで友人や家族に相談すること。

薬物乱用の甘い誘い

- 1回だけなら平気さ
- クスリでちょっと遊ぼうよ
- 面白いクスリがあるんだけど
- やせられるよ
- イライラがとれてすっきりするよ
- 肌がきれいになるよ
- 「人生は経験だ」
- 眠気がとれて、勉強ができるよ
- ちょっとだけ、ためしてみない
- みんなやってるよ (やってないのはきみだけ)
- ただの栄養剤だよ
- 最高の気分が味わえるよ
- とりあえず、預かってよ
- お金はこの次でいいよ



薬物乱用問題についてさらに詳しくは厚生労働省ホームページをご参照ください。「薬物乱用防止に関する情報のページ」

<https://www.mhlw.go.jp/bunya/iyakuhin/yakubuturanyou/index.html>

QRコードで携帯電話でもご覧いただけます。▶▶▶



ベルギー海外交流事業 参加生徒募集

問 教育総務課 ☎46-2961

事業の目的

南房総フラワーマーチはベルギー・ツデーマーチと姉妹提携を結んでおり、開催地のブランケンベルグ市に中学生を派遣し、友好親善および国際理解を深め、国際感覚を養うとともに、次代を担うにふさわしい人材を育成することを目的としています。

日程／派遣：令和8年8月7日～15日の9日間

受入：令和8年8月16日～24日の9日間

応募資格

- ▶南房総市に住所を有する中学生(現在の1、2年生)
- ▶健康で外国生活に適応でき、かつ帰国後もその成果を活かせる生徒
- ▶英語の基礎的な能力を有する生徒

募集人数／8人

派遣補助金／参加する生徒の渡航費用(燃料サーチャージなどを含む航空券代)の半分を、最大20万円を上限に、市が補助金として負担します。

※航空券代の差額に加え、パスポートやスーツケース、着替えなど日用品は各自負担です。

申請書などの提出／中学生海外派遣事業申請書と作文を令和8年1月23日までに学校長に提出してください。

※市外の中学校に通っている場合は、令和8年1月28日までに、教育委員会教育総務課に郵送または直接提出してください。

参加希望者説明会／令和8年1月13日19時から、三芳農村環境改善センターで希望者説明会を開催します。本事業に興味のある人はお気軽にご参加ください。なお参加人数把握の為、事前に教育総務課担当にご連絡ください。



「楽ラク筋トレ教室」参加者募集

問 健康推進課 ☎36-1154

筋肉を鍛えましょう!!

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?

筋肉量は、年齢とともに低下しやすくなりますが、筋力トレーニングを行えば、筋肉を増やすことができます。有酸素運動や筋トレを行い、運動習慣を身に付け、生活習慣病やロコモティブシンドロームを予防しましょう!

日程

期 日	内 容
1月9日 (金)	運動講話・実技①、ロコモ度テスト 『からだリセット ～呼吸を整え、心身リセット～』
1月23日 (金)	運動講話・実技② 『動きやすい体をつくろう! ～ストレッチとロコトレ～』
2月6日 (金)	運動講話・実技③ 『腰ラク習慣! ～体幹の安定性を高め、腰痛予防～』
2月20日 (金)	運動講話・実技④ 100年時代の足腰ケア ～長く動けるからだづくり ヒザ・股関節メンテ～
3月6日 (金)	運動講話・実技⑤ 『あったか全身体操 ～血行促進&柔軟UPの全身体操～』

と き／14時～15時30分(受付13時30分～)

と ころ／千倉保健センター

内 容／ストレッチや有酸素運動、筋力トレーニングなどの運動、体重・体脂肪率の計測、血圧測定、ロコモ予防・生活習慣病予防・食生活に関する講話

講 師／医療法人鉄蕉会亀田スポーツ医科学センター 健康運動指導士 宮本瑠美氏

持ち物／タオル・飲み物・室内用運動靴

参加費／無料

定 員／25人(先着順)

※医師から運動制限を受けていない人

申込期限／1月5日(月)

健診まだ間に合います!!

問 健康推進課 ☎36-1154

受診期間／令和8年1月31日まで

「気になる体調の変化もないし、気づいたら健診を受けそびれていた…」そんなことはありませんか? 自分では気づけない病気の徴候を知るため、南房総市の健診を活用しましょう。

ちょく簡単!!

健診受診3ステップ

①医療機関を選ぶ(南房総市 施設 健診実施医療機関で検索)

②電話で申し込む

③健康診査受診券、マイナ保険証と早朝尿を持って受診する
※健康診査受診券がない人は、健康推進課に連絡ください。



南房総市の健診は

とてもお得!

個人で受けると最大約1万1千円かかる検査が800円! 75歳以上(一部65歳以上)は無料!で受けられます

南房総市職員採用試験 (二次募集)を行います

市では、令和8年度(令和8年4月1日)採用予定の職員採用試験(二次募集)を次のとおり行います。

募集職種

市が求める人物像は次の3点です。

- ◇市民の視点に立ち、市民とともに考え行動する職員
- ◇広い視野で総合的に判断・行動できる職員
- ◇社会の変化に的確に対応できる柔軟性のある職員

一般行政職(初級)

採用予定人数 5名程度

受験資格 平成2年4月2日から平成20年4月1日までに生まれた者で、学歴を問わない。

一般行政職(初級)障害者対象

採用予定人数 1名

受験資格 平成2年4月2日から平成20年4月1日までに生まれた次のい

ずれかの要件を満たす者で、学歴を問わない。

- ①身体障害者手帳の交付を受けていること。
- ②療育手帳の交付を受けていること。
- ③精神障害者保健福祉手帳の交付を受けていること。

④児童相談所、知的障害者更生相談所、精神保健福祉センター、精神保健指定医、障害者職業センターにより知的障害があると判定された者であること。

一般行政職(職務経験者)

採用予定人数 2名程度

受験資格 昭和60年4月2日から平成2年4月1日までに生まれた者で、職務経験が令和7年4月1日現在で5年以上ある者(学歴を問わない)。

土木技術職(初級)

採用予定人数 1名

受験資格 昭和60年4月2日から平成20年4月1日までに生まれた者で、学歴を問わない。

建築技術職(初級)

採用予定人数 1名

受験資格 昭和60年4月2日以降に生まれた者で、一級建築士もしくは二級建築士の資格を有する者または令和8年3月31日までに資格取得見込の者。

保育教諭職

採用予定人数 2名程度

受験資格 昭和60年4月2日以降に生まれた者で、保育士および幼稚園教諭の資格を有する者または令和8年3月31日までに資格取得見込の者。

保育教諭職(職務経験者)

採用予定人数 3名程度

受験資格 昭和45年4月2日以降に生まれた者で、保育士および幼稚園教諭の資格を有し、保育所、幼稚園またはこども園での職務経験が令和7年4月1日現在で5年以上ある者。

※採用後の職種内容は、配属先により、保育士(保育所)または幼稚園教諭(幼稚園)のいずれかになります。

介護支援専門員職

採用予定人数 1名

受験資格 昭和45年4月2日以降に生まれた者で、居宅介護支援事業所の介護支援専門員としての実務経験または地域包括支援センターの専門職(主

任介護支援専門員・社会福祉士・保健師(準ずる者を含む)としての実務経験があり、以下のいずれかの要件を満たす者。

- ①主任介護支援専門員の資格を取得済みの者。
- ②主任介護支援専門員の資格を令和8年3月31日までに取得見込の者。
- ③令和8年3月31日までに主任介護支援専門員研修の受講資格要件を満たす者。

試験日程など

試験日 1次試験 1月18日(日)

2次試験 2月2日(月)

または4日(水)

1次試験合格発表 1月23日(金)

応募方法 インターネットによる申込となります。詳しくはホームページをご確認下さい。

受付期限 1月7日(水)

問 総務課 ☎33-11025



複数メディア一斉情報配信サービス

市では、国の支援措置であるデジタル田園都市国家構想交付金(デジタル実装タイプ)を活用し、複数メディア一斉情報配信サービスを開始しています。このサービスにより、防災行政無線、安全安心メール、市公式ホームページに加え、市公式LINE、X(旧Twitter)やFacebookを通じて、重要な防災・減災情報を同時にお届けします。

緊急時でも配信遅延や情報の抜け漏れがなく、市民の皆さんがご自身のニーズに合わせて、タイムリーで正確な情報を取得できます。

サービス利用方法

本サービスへの登録は不要ですが、安全安心メールや市公式LINE、X(旧Twitter)、Facebookでの情報受信には、それぞれのサービスに登録が必要です。まだ登録されていない方は、今すぐ登録をお願いします。

実施の背景

令和元年の房総半島台風を教訓に、市民の防災意識は高まり、迅速で正確な防災情報の提供が求められています。これに応えるため、従来のアナログ方式に加え、スマートフォンやインターネットを活用した情報提供を実現しました。

今すぐ、安全安心メールや市公式LINE、X(旧Twitter)、Facebookに登録して、最新の防災情報を受け取りましょう。

南房総市安全安心メール

登録メールアドレス「bousai.minamiboso-city@raidens3.ktaiwork.jp」へ空メールを送信



南房総市安全安心メール二次元コード

南房総市公式LINE

アカウント名：南房総市
LINE ID：@city_minamiboso
URL：https://lin.ee/ej2oSVb



南房総市公式LINE二次元コード

南房総市X(旧Twitter)

アカウント名：南房総市広報
ユーザー ID：@minamiboso_koho
URL：https://x.com/minamiboso_koho



南房総市X(旧Twitter)二次元コード

南房総市Facebook

アカウント名：千葉県南房総市
URL：https://www.facebook.com/minamibosocity



南房総市Facebook二次元コード

「ごみ」と「し尿」の年末年始の業務

問 環境保全課 ☎ 33-1053

12月27日(土)から1月4日(日)までの、年末年始の『ごみ』と『し尿』業務について、お知らせします。
1月5日(月)からは通常業務です。

ごみの持ち込み 受付時間

	12月27日 (土)	12月28日 (日)	12月29日 (月)	12月30日 (火)	12月31日 (水)	1月1日(木)～ 1月4日(日)
【富浦・富山・三芳地区】 大谷クリーンセンター ☎ 57-2646	休	休	8:30～ 12:00 ・ 13:00～ 16:00	8:30～ 12:00 ・ 13:00～ 16:00	休	休
【千倉・丸山・和田地区】 千倉清掃センター ☎ 44-1263 【白浜地区】 白浜清掃センター ☎ 38-4560	9:00～ 11:30	休	9:00～ 11:30	9:00～ 11:30	9:00～ 11:30	休

※年末は、大変込み合いますので、早めに持ち込まれるようご協力をお願いします。

※収集日は家庭に配布した収集カレンダーをご覧ください。

し尿のくみ取り

12月27日(土)から1月4日(日)まで、し尿のくみ取りは行いません。

問 鋸南地区環境衛生組合(富浦・富山・三芳地区) ☎ 55-0329
 南房総市水処理センター(白浜・千倉・丸山・和田) ☎ 28-4081



野焼きは禁止されています

野外での焼却は、一部の例外を除き禁止されています。

一般家庭ごみの処分は、「ごみの出し方分け方」の分別方法にしたがい、ごみ指定袋に入れてお住まいの地区のごみステーションへ出しましょう。

●知っていますか? 厳しい罰則規定

廃棄物を焼却した場合、5年以下の懲役若しくは1,000万円(法人は3億円)以下の罰金またはその両方が科せられます。

地面、素堀りの穴、ドラム缶、ブロック囲い、構造基準を満たさない焼却炉での焼却も野焼きとみなされます。

●例外で認められている焼却行為(抜粋)

○風俗習慣上または宗教上の行事を行なうために必要な廃棄物の焼却

例：しめ縄や門松などの焼却、お盆の迎え火送り火など

○農業、林業または漁業を営むためにやむを得ないものとして行なわれる焼却

例：害虫駆除のための稲わらの焼却、焼き畑、あぜの草および下草の焼却、魚網に付着した海産物の焼却など

○たき火そのほか日常生活を営むうえで通常行なわれる場合で軽微なもの

例：落ち葉たき、キャンプファイヤーなど

注 意

例外で認められている焼却行為でも、煙や臭いが近所の迷惑となり、著しく周辺の生活環境に影響がでる場合は指導の対象となります。周囲に配慮しましょう。

第36回南房総フラワーマーチ

参加者募集

申問 観光プロモーション課 ☎33-1091

心地よい春風と潮風の香る、ここ南房総を舞台に、自然に親しみながら、心と体の健康づくりを目指すみんなのスポーツの祭典として「南房総フラワーマーチ」を開催します。本大会は、

日本マーチングリーグ公式大会、国際市民スポーツ連盟・日本市民スポーツ連盟公認大会、関東甲信越マーチングリーグ認定公式大会およびオールジャパンウオーキングカップ千葉県認定大会として開催します。また、我が国唯一、ベルギー・ブランケンベルグツデーマーチとの姉妹大会です。ぜひご参加ください。

とき／コース
2月14日(土)北コース
▼35km・20km・12km
2月15日(日)南コース
▼35km・22km・12km

主会場

南房総市千倉保健センター

参加資格

スタート・ゴール時間やチェックポイントなど大会規則や交通ルールを守れる人。国籍、年齢、性別など一切問いません。ただし、中学生以下は保護者など責任者の同伴、介助を必要とす

る人は、介助者の同伴が必要です。なお、体調のすぐれない人は参加をお控え下さい。

特別企画

市制施行20周年記念事業として、大会2日目である2月15日(日)の南コースにてスタンプラリーを企画しています。参加者には景品を用意しています。

参加費(安房郡市内在住)

一般 1000円
高校生以下 無料

申込方法

郵便振替(開催要項付属の払込取扱票にて振り込み)、観光プロモーション課または朝夷行政センターにて直接お申込みください。

申込期限

郵便振替での申し込みは1月30日までになります。また、当日の参加も受け付けています。



防災ワンポイント



まずは自分の命を、自分で守る備えを

火災の発生しやすい時期になりました

火災発生！ 初期対応の3原則

出火に居合わせたら、「通報」「初期消火」「避難」の順に行動することが大切です。ただ状況によって優先順位は異なり、逃げ遅れないよう冷静な判断を心がけましょう。

1.大声で知らせる

- ・「火事だ!」と大声で叫び、隣近所に知らせる。声が出ない場合は、非常ベルを鳴らすか、音の出る物を叩くなどして異変を知らせる。
- ・小さな火でも119番に通報する。当事者は消火にあたり、近くの人に通報を頼む。

2.初期消火する

- ・火が横に広がっているうちなら消火は可能です。
- ・水や消火器だけで消そうと思わず、座布団で火を叩く、ジュースや牛乳をかけるなど手近のものを最大限に活用する。

3.早く逃げる

- ・火が背の高さを超えたら初期消火は難しい。無理せず避難する。
- ・避難するとき、燃えている部屋の窓やドアを閉めて空気を遮断する。
- ・煙を吸い込まないように、一気に走り抜ける。





あれこれ南房総
こんなことがありました。

第16回全日本ホルスタイン共進会に市内酪農家が出品

10月25日(土)・26日(日)に、乳牛の体格などを競う「第16回全日本ホルスタイン共進会」が北海道勇払郡安平町で開催されました。

本共進会は「乳牛の美人コンテスト」や「乳牛のオリンピック」とも称され、各都道府県代表牛を一堂に集め、改良増殖の推進を目的に5年に1度開催されるものです。前回大会は新型コロナウイルス感染症の影響で中止となったため、今回大会が10年ぶりの開催となり、全国各地から約400頭が出品されました。千葉県からは、県最終予選会で代表に選出された7頭が出品され、本市から(同)ファームイケダ、石井智規さん、安房拓心高等学校の3頭が出品されました。各部の成績は、以下のとおりです。

なお、今回大会が7回目の出品となった(同)ファームイケダが多回出品者として表彰されました。

第2部 石井智規さん

(1等賞6席・和田)

第7部 安房拓心高等学校

(1等賞6席・和田)

第12部

(同)ファームイケダ
(1等賞2席・和田)



(同)ファームイケダの出品牛

定期表彰式を開催

表彰条例に基づき、永年にわたり市政に貢献された人を功労表彰、多額の寄付をされた人を善行表彰しました。表彰された人は次のとおりです。(敬称略)

功労表彰

●教育委員会委員

小宮 忠(和田地区)

●農業委員会委員

杉田 一雄(三芳地区)

堀江 貞夫(千倉地区)

●介護認定審査会委員

小林 秀幸(千倉地区)

●児童扶養手当障害認定医

和穎 房代(東京都)

●学校医

若林 敏弘(館山市)

●学校歯科医

山本 好隆(千葉市)

●学校薬剤師

能重 昭一(富浦地区)

●学校専門医

小嶋 良宏(横浜市)

●行政相談委員

真田 英夫(和田地区)

●善行表彰

●寄附者

医療法人社団 紫陽会(館山市)

B2Bサービス株式会社(東京都)



南房総市定期表彰式

有料広告

メガネのサンアイ・鳳玉堂
イオンタウン館山店が
移転いたしました！

【新店舗】イオン内フードコート入口近く 焼き鳥日本一さんお隣

メガネの
サンアイ 本 店22-3388 視力検査やメガネの調整、
イオン店23-7878 見えづらさのご相談も随時無料です
当店は国家資格眼鏡製作技能士の在籍店です 何でもお気軽にご相談ください！

有料広告

**建物全体から部分的な解体
すべておまかせください！**

安心 安全 親切

- 母屋・倉庫 ●カーポート
- ブロック塀・フェンス
- 船 ●樹木の撤去まで

お見積りご相談は無料
土・日・祝日も対応OK!!

AA (株)安房解体
TEL.0470-28-5205 館山市館山41-6
<https://awakaitai.com/>

新しいALTが着任しました

10月3日、新しく着任する外国語指導助手(ALT)が教育委員会を訪れました。

バラントイン サミュエル ロベールさん(アメリカ)は南房総中学校に勤務し、英語授業の助手や小学校での英語指導を行います。前職は、アメリカケンタッキー州にある、ジェファークソン郡公立学校で代用教員として働いていました。



市営路線バスの車両を更新

市営路線バスの車両が購入から16年が経過し、経年劣化と共に修繕や部品交換に時間を要するようになっていたため、新たな路線バス用車両を購入しました。バスの種類については、ゼロカーボンシティ宣言による温室効果ガス排出の抑制も考慮し、環境省の補助事業「商用車の電動化促進事業」を活用し、電気バス車両を導入しました。



新たなバスは、トルコのカルサン社(アルテック株式会社・日本総販売代理店)の「e-JEST」を購入。国内3か所目の納車となった全長6m未満の小型ノンステップ電気バスは、乗りのしやすい低床、静かで広くて明るい室内が特長。車体は、認識しやすいよう1色とし、側面には、移住定住のロゴマークのデザインを展開したほか、minamibosoをあしらったデザインを施しています。

1日の運行距離や乗車人員の関係で、12月4日より富浦線で運行しています。なお、富浦線で運行していた日野自動車(株)製の「ポンチョ」は、富山線で運行しています。

おとなの利用は、1回200円。新しいEVバスをお買い物や通院などの移動手段としてご利用ください。

令和7年度南房総市高校生等通学費助成金の申請は1月5日から受付開始

市では、利用促進による公共交通機関の維持と併せ、就学期の子どもを抱える世帯の経済的負担の軽減を図ることで、地元高校への修学促進や南房総市における定住の維持および移住の促進を目的とした「南房総市高校生等通学費助成制度」を行っています。

今年度の申請は、1月5日から3月16日まで受け付けとなりますので、助成対象となる人は、必要書類(定期券の写しなど)を揃えて提出してください。助成金の請求書(様式)は、市ホームページからダウンロードしていただくか、企画財政課または最寄りの地域センターなどで入手してください。

●助成対象期間

令和7年4月1日、

令和8年3月31日

●助成金額

交通事業者を支払った対象期間の通学定期代のうち、6万円を超える部分。

ただし、鉄道利用分にあつては、上限6万円

問 企画財政課 ☎33-11001



市ホームページ

●乳児相談・幼児健診・教室

申問 子ども家庭支援室 ☎46-3112

内容	項目	対象児または内容	とき	ところ
乳・幼児相談	4か月児相談	令和7年8月生まれ	1月23日 (金)	受付13:50~14:00
	9か月児相談	令和7年3月生まれ		受付13:00~13:10
	1歳6か月児健康診査	令和6年6月までに生まれた2歳未満	1月15日 (木)	個別で通知します
	3歳児健康診査	令和4年9月までに生まれた4歳未満	1月8日 (水)	

子ども家庭支援室 ほのぼの

申問 ☎40-5111
☎070-5587-3101

今月の行事をお知らせします。

また、子育て相談、幼児相談、ことばの相談などは、
随時受け付けています。お気軽にご相談ください。

にこにこ教室

予約制

親子遊びや、製作などを紹介します。お友だち
づくりの場にもなっています。

定 員 各回 10組程度

※教室の前日までにお申し込みください

対 象 児	と き・ところ	
ひよこ組 (R 7.4.2 ~ R 8.4.1) 月齢2か月~6か月まで	1月9日(金) 子育て支援施設ほのぼの	10:00 ~ 10:30
りす組 (R 6.4.2 ~ R 7.4.1) 月齢7か月~	1月14日(水) 子育て支援施設ほのぼの	
くま組 (R 4.4.2 ~ R 5.4.1) ぞう組 (R 3.4.2 ~ R 4.4.1)	1月20日(火) 子育て支援施設ほのぼの	

ことばの相談

予約制

お子さんのことばに関して
気になることがありましたら、
ことばの先生が相談を受けて
くれます。お気軽にご連絡く
ださい。



と き 1月6日(火) 9:30 ~ 16:00

と ころ 子育て支援施設 ほのぼの

親子体操教室

予約制

体操の先生と一緒に身体を動か
して遊びます。

対 象 歩けるお子さん

と き 1月13日(火)
10:00 ~ 11:00

と ころ 子育て支援施設
ほのぼの

締め切り 1月10日(土)



にこにこひろば

休 館 日 月曜・日曜日・祝日・年末年始

場 所 子育て支援施設ほのぼの

利用時間 9:30 ~ 16:00 (火曜日~土曜日)

にこにこひろばでは、親子が気軽に遊んだり、交流
したりして、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歳から就園前までのお子さんをお待ちしています。

園庭開放に伴う子育て相談

スタッフが子ども園に出向いて親子の交流と子育て
の疑問などにお答えする「園庭開放に伴う子育て相談」
を開設します。お気軽にご利用ください。

と き	と ころ
1月16日(金) 10:00 ~ 15:00	富浦子ども園
1月21日(水) 10:00 ~ 15:00	三芳子ども園
1月23日(金) 10:00 ~ 15:00	富山子ども園



幼児相談

予約制

お子さんに関する心配や悩みなどがありました
ら、公認心理師が相談を受けてくれます。お気軽
にご連絡ください。

と き 1月16日(金) 9:15 ~ 16:15

と ころ 子育て支援施設 ほのぼの



お願い…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。

子ども園に遊びに来ませんか ~子ども園の地域活動について~

地域に開かれた子ども園を目指して市内の5つの子
ども園で月曜日から金曜日の保育中に、在宅の保護者
や子どもたちとの交流の機会を設けたり遊びながら子
育ての疑問などにお答えできるような活動を行ってい
ます。お気軽にご利用ください。

子ども園	問い合わせ
富浦子ども園	☎33-4581
富山子ども園	☎57-3335
三芳子ども園	☎29-5611
千倉子ども園	☎44-0703
嶺南子ども園	☎46-2002

図書館だより

〒295-0004 南房総市千倉町瀬戸 2340-5

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



●●●●●●●●●● 新着図書紹介 ●●●●●●●●●●

<一般書>

- 猪之噓 矢野 隆
- オーロラが見られなくても 近藤 史恵
- 最後の色 上・下 和田 竜
- 雷電 梶 よう子
- 睡蓮 白石 一文
- 豊臣家の包丁人 木下 昌輝
- 犯人と二人きり 高野 和明
- ちゃぶ台ぐるぐる 群 ようこ
- かぎ針編みの便利帳 fumifumi
- 困った! がすぐわかる
- 10分で作れる! やる気1%スープ まるみキッチン

<児童書>

- くすのき学級の魔女 ふくだたかひろ
- 魔法のつららペン 山崎ナオコ
- さかなをたべたあとのほね 加藤 休ミ
- はたらく校長先生 吉田 亮人
- もしかするといえるかもね いとうひろし
- きぼーる キボリノコンノ
- ゆき 三浦 太郎
- お米はすごい! 柴田書店
- 忘れないで、ガザ 佐藤 真澄
- 開運えんぎもの図鑑 高野 紀子

※10月中に新刊本は204冊入りました。

雑誌のリサイクル・古本市を行います

例年2月に実施し、好評をいただいております雑誌のリサイクルですが、図書館が12月29日から令和8年3月31日まで複合施設への移転作業により休館となるため、本年度は12月20日(土)に実施します。

保存期間を経過した2024年1月号から12月号の雑誌を、南房総市民を対象に無償提供します。1人5冊(NHKテキスト・芸術新潮・暮らしの手帖・やさしい畑は、1人2冊)までとし、無くなり次第終了します。

また、図書館などの蔵書を整理して不用となった本を無償でお譲りする古本市も同時開催いたします。

と き / 12月20日(土) 9時~17時(残った雑誌・図書は21日以降も提供します)

ところ / 南房総市図書館屋外テラス(雨天の場合は、館内ロビー、郷土資料室にて行います)


現在の図書館での運営も1か月を切りました。1人でも多くの方に図書館の思い出を残していただけるよう、職員一同、残りわずかの時間を大切に勤務してまいります。



◆おはなし会のよてい◆ 絵本の読み聞かせに行ってみよう! 楽しいよ!

名 称	と き		と ころ
読み聞かせ教室 和田	1月10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「しおまねき」	1月10日(土)	10:30~11:15	千倉保健センター
とみうら絵本だいすきの会	1月11日(日)	11:00~11:30	とみうら元気倶楽部
おはなしのたね	1月17日(土)	10:00~11:30	三芳農村環境改善センター
絵本おはなし会	1月17日(土)	10:00~11:00	子育て支援施設ほのぼの
おはなしだいすき「あひるの会」	1月17日(土)	10:30~11:30	富山岩井コミュニティセンター

毎週水曜日(祝日を除く)は、19時まで開館しています。皆様のご利用をお待ちしています。

<p>税務支援相談 予</p> <p>税(所得税、法人税、相続税など)に関する無料相談です。 と き／1月13日(火) 10:00～15:00 ところ／法青会館 問 税理士会館山支部 ☎23-4132</p>	<p>行政相談</p> <p>年金、保険などの国の行政全般に関する意見や要望 と き・ところ 1月23日(金) 13:30～16:00 とみうら元気倶楽部 交流室2 問 秘書広報課 ☎33-1002</p>	<p>高齢者の総合相談窓口</p> <p>介護・福祉・生活のことや権利擁護などの相談 と き／全地区 8:30～17:00 平日(祝日・年末年始を除く) 地 区／名称／連絡先 富浦・富山／あんしんセンター富浦・富山／☎20-4500 三芳(開庁時間8:45～17:00)／あんしんセンター三芳／☎29-3355 白浜・千倉(土曜日も開設)／あんしんセンター白浜・千倉 ☎29-3711 丸山・和田／あんしんセンター丸山・和田／☎28-4166</p>
<p>登記手続相談 予</p> <p>不動産に関する登記手続案内 と き／毎週火・木曜日9:00～16:00 申問 千葉地方法務局館山支局 ☎22-0620</p>	<p>オンラインでも実施しています オンライン相談の日程 や申込みについては、 右記の二次元コードか らご確認ください。 (予約制です) 問 千葉行政監視行政相談センター ☎043-244-1100</p> 	<p>消費者相談 予</p> <p>多重債務相談、サービス・商品に関する相談・苦情 と き／1月8日(木) 1月22日(木) ※高齢者優先 10:45～16:00 申問 商工課 ☎33-1092 ※電話による相談：消費生活相談専用番号 ☎33-4300へ。 ※相談日以外の電話相談：千葉県消費者センター ☎047-434-0999へ</p>
<p>法律相談 予</p> <p>相続など司法書士に相談できます。 と き／1月15日(木) 13:00～16:40 ところ／ちくら介護予防センター「ゆらり」 申込期間／12月19日(金)から 定 員／5人 ※先着順 申問 社会福祉協議会 ☎29-3729</p>	<p>人権相談</p> <p>いじめ、家庭内の問題に関する相談 と き・ところ 1月9日(金) 13:30～16:00 富山岩井コミュニティセンター 1月21日(水) 13:30～16:00 ちくら介護予防センター「ゆらり」 問 市民課 ☎33-1051</p>	
<p>里親相談</p> <p>里親制度についての相談。里親のことを知りたい、応援・支援したいなどの相談にも応じます。 と き／月～金曜日の9:00～17:00 問 子ども家庭サポートセンター ちば(オレンジの会) ☎28-4288</p>		

のうぜい 納期限 12月25日(木)

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)

※お支払いには口座振替が便利です。


じんこう 11月1日時点(前月比)

総人口	33,442人(－56)	出生	7人
男	16,088人(－22)	死亡	64人
女	17,354人(－34)	転入	55人
世帯数	16,799世帯(－5)	転出	54人

予約制

マイナンバーカード夜間・休日交付

平日の午前8時45分から午後5時までの間に、カードの受取り場所へ事前にご予約ください。
 次回の夜間休日交付
 12月の休日交付／12月14日(日)
 夜間交付／12月25日(木)
 申問 富浦・富山・三芳地区にお住まいの人 市ホームページ
 ▶市民課 ☎33-1051
 白浜・千倉・丸山・和田地区にお住まいの人
 ▶朝夷行政センター ☎44-1111



有料広告

カット専門店 クイックカット なのはな

本館 貳番館

平日 9:00～15:00(木曜定休日) 平日 9:30～18:30
土日 9:00～14:00 土日祝 9:00～18:00

大人(高・一般) **1500**円(税込) 小人(幼・小・中) **1300**円(税込)

※駐車場は2店舗共有他、貳番館にもあります。
※予約制ではありません。

【問い合わせ】 館山市国分9-1-1
090-8304-6333



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

その空き家、負動産になっていませんか？ ～無料相談会を開催します～

市内に空き家などを所有、管理している皆さんを対象に、無料相談会を行います。

各分野の専門家が相談に対応します。(相談無料、事前申込必要、先着12組。)

と き／1月24日(土) 13時30分～16時30分

ところ／市役所 別館1 多目的室
(南房総市富浦町青木28番地)

申込期限／1月9日(金) 17時まで

相談内容	団体名
相続	千葉司法書士会館山支部
既存建物相談、耐震改修	(公社)千葉県建築士事務所協会安房支部
土地の境界	千葉県土地家屋調査士会安房支部
空き家バンク、売買、賃貸、リフォーム	南房総市空き家バンク協議会

相談時間／1組40分(相談開始時刻は、申込締切後に改めてお知らせします。)

申込方法

①オンラインによる申し込みができる人

市ホームページの「空き家相談会」にある申込ページまたは右の二次元コードからお申し込みください。



申込みフォーム

②オンラインによる申し込みができない人

建設課住宅係(☎33-1101)までお電話ください。参加申込に関する必要事項を伺います。

持ち物／相談日当日は次の書類をご持参ください。

- ①建物および土地の登記簿謄本(全部事項証明書)
※事前にお近くの法務局で取得してください。
- ②写真(外観、内観など)
- ③建物の平面図など

☎ 建設課住宅係 33-1101

12月から オンライン申請できる手続きが拡大

市役所窓口で行っている手続きの一部が、新たにオンライン(パソコン、スマートフォン、タブレット)でも申請ができるようになります。※一部の手続きには、オンライン上で本人確認、添付書類が必要です。

12月から開始する主な手続き

国保加入、国保各種証明書再発行、国保資格確認書の申請など
※今後も随時拡大していきます。

申請可能な手続きなど詳しくは市ホームページをご確認ください。

☎ 保険年金課 33-1060



電子申請ポータルサイト

親の会「だいじょうぶ」を開催します

と き／12月21日(日)

13時30分～15時30分(受付：13時～)

内 容／古山明男さん(古山教育研究所代表や千葉県教育機会確保の会などの代表)の講演

講 演／「学校に行きたくないと言われたら」
“子どもと親が元気になるお話”

ところ／とみうら元気倶楽部

対 象／学校が苦手な子の保護者とお子さん
(お子さんは、別室で映画会)

参加費／無料

問合わせ／公式LINE親の会「だいじょうぶ」
二次元コードより

申込み／申込み二次元コードより



問い合わせはこちら



申込みはこちら

負傷原因調査にご協力をお願いします

国民健康保険では、医療費の適正な給付を行うため、診療報酬明細書(レセプト)を基に負傷原因調査を行っています。

第三者行為(交通事故、喧嘩、他人のペットにかまれたなど)によって生じた負傷については、本来加害者などがその治療費を負担することとなります。そのため国民健康保険が負担するべきでない医療費について、回収することに努めています。

この調査は、負傷によりマイナ保険証・資格確認書などを使用し、医療機関で治療された場合、その原因が第三者行為などに該当するものかを確認するために必要な調査です。

調査方法

負傷原因回答書を世帯主宛に送付します。

調査対象範囲

毎月病院などの医療機関から請求される診療報酬明細書(レセプト)の中から、第三者行為などに起因する傷病名で抽出し、調査しています。

ご注意

調査時期が受診されてから3か月後以降の実施となります。皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

☎ 保険年金課 33-1060



県立安房特別支援学校館山聾分校 幼稚部の入学者募集

県立安房特別支援学校では、幼稚部の入学者を募集します。令和8年1月9日(金)まで、随時、入学に係わる教育相談に応じます。

応募資格／令和2年4月2日から令和5年4月1日までに生まれた聴覚に障害のある幼児、言葉等に遅れがみられる幼児

募集人数／3～5歳児 特に定員を設けません

提出書類／入学願書、身体障害者手帳若しくは療育手帳の写しまたは障害を有することを証明する診断書、返信用封筒、その他 必要に応じて提出する書類

※出願書類については、館山聾分校で配付しています。

受付期間／令和8年1月29日(木)～2月9日(月)

※土・日・祝日を除く。

受付時間／9時～16時まで

受付場所／県立安房特別支援学校 館山聾分校事務室 ※郵送可

入学者選考日／令和8年2月18日(水)

※入学許可候補者の発表は、3月3日(火)午前9時に、県立安房特別支援学校館山聾分校の玄関前に掲示するとともに、本人に郵送にて通知いたします。

問 県立安房特別支援学校 館山聾分校
〒294-0055 館山市那古1672-7
☎ 0470-27-2490
FAX 0470-27-4956
担当：教頭 鈴木 または 幼稚部主事 塚野

今月の表紙

市内で初のEVバス納車

お披露目・納車式を開催しました

11月19日(水)に市役所本庁の駐車場で、お披露目・納車式を開催しました。

12月4日(木)から富浦線で運行を開始しています。詳しくは、本紙19ページをご覧ください。

第15回丸山農業まつりを開催！

1月18日(日)、丸山地域の農業団体が中心となり、「丸山農業まつり」を開催します。道の駅ローズマリー公園を会場に、午前9時から午後2時30分まで。

当日は、フラワーアレンジメント体験、フラダンス演舞、発動機の展示・実演のほか、令和7年産米のすくいどり、地元産の花、野菜、果物、加工品、堆肥などの販売ブースが並ぶ予定です。

丸山地域づくり協議会「郷づくりまるやま」も構成団体の一つとして参加し、ガラポンくじ(午前・午後)を実施するほか、

防災食、豚汁、焼き芋の販売、防災・防犯用品の展示、フラワー✿フォトコンテストの入賞作品の展示などを行います。多くの人のご来場をお待ちしております。

問 丸山農業まつり実行委員会事務局
(安房農業協同組合丸山支店) ☎ 46-4111



前回の農業まつりの様子

普通財産を売却します

市所有の普通財産(土地)を一般競争入札により売却します。購入を希望する人は、お問い合わせください。なお、個人・法人は問いません。

入札参加申込期限／12月23日(火)まで

入札申込場所／南房総市役所 別館1 管財契約課

入札日時／1月16日(金)午前10時から

問 管財契約課 ☎ 33-1022

売却物件	地目	面積(m ²)	最低売却価格
南房総市犬掛字川坂602番 外1筆(A区画)	雑種地	4,783.15	1,147,000 円
南房総市富浦町多田良字北浜1280番43 外1筆(B区画)	宅地	397.19	3,852,000 円
南房総市富浦町多田良字北浜1280番50 外4筆(C区画)	宅地	398.26	4,858,000 円
南房総市富浦町多田良字北浜1280番31 外1筆(D区画)	宅地	353.91	7,290,000 円
南房総市富浦町多田良字北浜1280番55 外1筆(E区画)	宅地	331.80	6,470,000 円

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・エ営

特定現況検査(蟻害・腐朽)も承っております。 **リプラエ営** 検索

本社 千葉県鴨川市江見西真門384-3 ☎ 0120-16-0158

有料広告

この土地どうしよう? 草刈り、管理、相続も悩み...

南房総市
のみなさま **貸して売って!**

農地・雑種地・原野、日当のいい、250坪～

土地の想いを未来へ
安心の買取ご相談 ☎ 0120-856-291

9:00～18:00 土日祝日も電話受付中 ※ 受付時間外はご遠慮ください

(株)グリーンエナジー・プラス

証券コード 1436 | 当社はグリーンエナジー&カンパニー(東証上場)の子会社です

WEB依頼可! QRコード

今年の狂犬病予防注射の接種はお済みですか

狂犬病予防法で、犬の飼い主は年に1回、狂犬病予防注射の接種を受けさせる事が法律で定められています。

狂犬病は、人にもうつる感染症です。発症した場合は、有効な治療法がなくほぼ100%死に至り、海外では毎年多くの人が亡くなっています。

犬の飼い主の責任として、毎年必ず狂犬病予防注射を受けさせましょう。なお、犬の体調などにより接種ができない場合は獣医師による猶予証明書の提出が必要です。

また、接種後の手続きはオンラインでも簡単にできますので、二次元コードからぜひお手続きください。

問 環境保全課 ☎33-1053



注射済票申請
フォーム

自衛隊の高等工科大学学生・自衛官候補生を募集

高等工科大学

技術的な識能を有し、知徳体を兼ね備えた伸展性ある陸上自衛官を育成するための陸上自衛隊の学校です。

応募資格／男子で中卒(見込含) 17歳未満の人

受付期限／令和8年1月15日(木)まで

一次試験／令和8年1月24日(土)

二次試験／令和8年2月14日(土)

自衛官候補生

入隊から3か月後に2等陸・海・空士自衛官になる最も一般的なコースです。

応募資格／採用予定月の1日現在、18歳以上33歳未満の人

受付期間／随時募集中です。

詳しくは自衛隊千葉地方協力本部ホームページでご確認ください。



自衛隊木更津
地域事務所
ホームページ

申問 自衛隊千葉地方協力本部木更津地域事務所
☎0438-23-5734
☎090-9958-8851

有料広告

南房総市教育サービス利用助成券つかえます

冬休みに弱点克服しましょう！

11月定期テストもみんな
がんばりました！
HPにアップ率掲載中！

★集団・個別の2コースから選べます

★高校(個別)コースあります

★自習スペースを無料で使用できます

★安心の定額制で振替授業もできます

小4/5/6 中1/2/3 5教科対応

AWASHIN 無料体験受付中

安房進学ゼミナール

0470-28-4257



備えて安心「園芸施設共済」

近年頻発する自然災害が、あなたの地域で起こらない保証はなく、甚大な被害となるおそれもあります。

被害の未然防止や万が一被害を受けた場合の補償など、日頃からの備えが重要です。「園芸施設共済」は、災害による損害を補償し、加入者の農業経営を支えています。まだご加入いただいていない人も、是非この機会にご検討ください。大きな安心を手に入れることができます。

市では、園芸施設共済加入者の納入額を一部補助する事業を実施しております。保険の内容など、詳しくは千葉県農業共済組合にお問合せください。

問 千葉県農業共済組合安房支所 ☎22-9011

来年度に向けて1月から3月は市税などの口座振替登録強化月間

口座振替は、納税者が指定した金融機関から自動的に振替納付される制度です。金融機関などに行く手間を省き、納め忘れなどを避けるために、便利な口座振替をお奨めします。口座振替の手続きは、口座振替依頼書、ペイジー口座振替受付サービスまたはWeb口座振替受付サービス(6ページに掲載/令和8年1月開始)で行うことができます。

口座振替依頼書は、市役所、地域センターなどのほか、市内金融機関窓口にあります。ペイジー口座振替受付サービスは、対象金融機関のキャッシュカードと身分証明書により、市役所、地域センターなどで口座振替の登録ができる手続きです。

※対象金融機関や手続きなど、詳しくは、市ホームページからご確認ください。



問 税務課 ☎33-1023

市ホームページ

1月の休日当番医

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。

【救急受診】

1. 事前に電話連絡

2. web問診

(web予約ではありません)

そのほかの当番医は次のとおりです。



web問診

1月1日(木) 鴨川国保病院(鴨川市) ☎04-7097-1221

1月4日(日) 東条病院(鴨川市) ☎04-7092-1207

1月11日(日) 館山病院(館山市) ☎22-1122

1月12日(月) 富山国保病院(南房総市) ☎58-0301

1月18日(日) 鋸南病院(鋸南町) ☎55-2125

1月25日(日) 館山病院(館山市) ☎22-1122



めっけたぁ!!おらがの文化財 109

～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



市指定史跡

さいしゅんほうし にゅうじょうづか
西春法師の入定塚

所在地／白浜町滝口7200(白浜地区)

所有者／西横渚区

星になったお坊さんの墓

西春は、白浜村原田（現在の白浜町白浜）出身の江戸時代前期の僧侶で、元の名前は武田長治といいます。長治は、空を飛び、海上を歩いて人々を驚かせる少年だったと伝えられており、16歳で漁師になったのち、19歳の時に清澄山（現在の鴨川市）へ登り、仏門に入りました。

僧侶になった長治は、名前を「西春」と改め、数年間にわたって諸国を巡り、高野山や奥州で修行を積みしました。29歳で故郷の白浜に戻ってきた西春は、人々を救済したいと願うようになり、300日間の木食行（穀物を断ち草木を食べる修行）を果たしたうえで、寛文7年（1667）に31歳で、地下に作った石室へ籠り、鉦を鳴らしながら入定しました。

入定の前に西春は、「土の中から鉦の音が聞こえなくなったら、3年後に掘り出して、堂内に安置してもらいたい。」と遺言を残していましたが、村人たちは掘ることを恐れ、遺体が埋められた場所を入定塚として祀るようになりました。この入定塚の上には供養塔が立てられており、「西春法師位 寛文七年 三月十八日」と刻まれています。

なお、西春の魂は、天に昇り布良星になったといわれています。この布良星とは、真冬の空気が澄み真南の水平線近くに見える、カノープス（リュウコツ座α星）という恒星のことです。かつて村人たちは、海が時化で荒れることを知らせるため、西春が布良星になって出現すると信じていたといわれ、現在でも、毎年4月15日に供養祭が行われています。



西春法師の入定塚

公開

- ・常時公開。
- ・トイレなし。駐車場あり。

- ・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。

広報みなみぼうそう12月号
令和7年12月11日発行
(毎月第2木曜日発行)

発行

南房総市 〒299-1249
千葉県南房総市富浦町青木28番地

編集 秘書広報課

FAX ☎

0470-2033
0470-4591

土をしめる

(有)村上建築工房
地球の上にくる家

南房総市上堀 997-2 0470-20-6097 info@muraken5.com

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

住宅リフォーム事業者団体 国土交通大臣登録
国土交通省

お気軽にご相談下さい!

全国古民家再生協会 千葉県連合会
南房総市千倉町白子1672 090-1420-7349 代表:石井まで

本年も格別の
お引き立てを賜り、誠に
ありがとうございました。
来年も変わらぬご愛顧を
賜りますよう
お願い申し上げます。

代表 齋藤 耕一
造園外構
にわの樹
NIWANOKI
南房総市白浜町滝口6168
0470-29-3637

相続 のお困りごとはございませんか?

・遺産を適正に分けたい.....
・遺言の内容が偏っていて困っている.....

相続電話無料相談
03-6281-5147

東京新橋法律事務所
東京都中央区銀座 8-20-33 ACN 銀座 8 ビル 3 階

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。