A photograph of a classroom with children wearing masks and raising their hands. The children are seated at desks, and the teacher is visible in the foreground. The background shows large windows with green trees outside.

だん暖だてやま

2020

7月号

子どもたちの笑顔や笑い声が
学校に戻ってきた

新型コロナウイルス感染症に関する
各種お知らせ
(抜き取り8頁)

熱中症



に気をつけましょう!

問合せ/健康課 (☎ 23 - 3113)

熱中症は、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節がうまくできずに、体内に熱がこもった状態をいいます。

子どもや高齢者は特に注意しましょう。

熱中症の症状

- ・めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、頭痛、吐き気、倦怠感など
- ・重症になると意識消失、けいれんなどを起こし、場合によっては死に至る

健康管理をしましょう

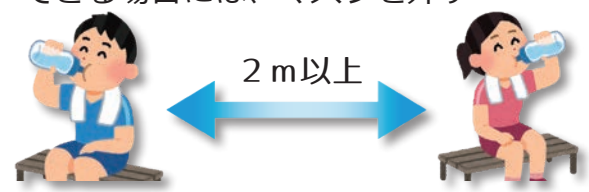
- ・日頃から体温測定
- ・体調が悪く感じたら無理せず療養
- ・暑くなり始めの時期から適度に運動
- ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で体を動かす

暑さを避けましょう

- ・換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、扇風機やエアコンを上手に活用する
- ・帽子や日傘を使用し、通気性の良い衣服を選ぶ
- ・のどが渇かなくても、こまめに水分を摂る

適宜マスクを外しましょう

- ・気温や湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- ・マスクを着用しているときは、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分に取り、適宜マスクを外して休憩を
- ・屋外で十分な距離（2 m以上）を確保できる場合には、マスクを外す



住民・海水浴客・監視員の安全を最優先に考えた結果

令和2年度の海水浴場は開設しません

北条海水浴場・沖ノ島海水浴場
新井海水浴場・波左間海水浴場

※那古・船形海水浴場は昨年から閉鎖

問合せ/観光みなど課
(☎ 22 - 3346)

7/10(金)～19(日)

夏の交通安全運動

問合せ/社会安全課 (☎ 22 - 3142)

～交差点 命のきけんが かくれんぼ～
一人ひとりが正しい交通ルールと交通マナーを実践し、習慣付けることにより、交通事故を防止しましょう。

重点目標

1. 子どもと高齢者の交通事故防止
2. 自転車の安全利用の推進
3. 全ての座席でのシートベルトとチャイルドシートの着用徹底
4. 飲酒運転の根絶

海の安全運動

～千葉海上保安部館山分室
からのお願いです～

自己救命策 3つの基本

- その1 ライフジャケットの常時着用
- その2 携帯電話等の適切な連絡手段の確保
- その3 「118番」の有効活用

● SDGs とは

Sustainable(持続できる)

Development(開発)

Goals(目標)

▶ 『持続可能な開発目標』



2015年に開催された国連サミットで193の加盟国により全会一致で採択された、2030年までの達成を目指す世界共通の目標です。

世界では飢餓や貧困、気候変動など様々な問題に直面しており、このままでは、いずれ環境、社会、経済が立ち行かなくなってしまうという強い危機感から生まれました。

SDGsは「誰一人取り残さない」というスローガンのもと、17のゴール(目標)が設定されており、すべての国が取り組むべきものとして、日本でも企業や自治体などで積極的な取組が進んでいます。

● これまでの市の取組

- ・「第2期館山市まち・ひと・しごと創生総合戦略」の施策とSDGsの17のゴールとの関連付け
- ・職員向け勉強会の開催、内閣府が設置した「地方創生SDGs官民連携プラットフォーム」への参画、各種セミナーへの参加等

● 市民まちづくりアンケート

2月に実施した市民まちづくりアンケートでは、SDGsについて、約7割が「存在を知らない」と回答。一方で、「とても関心がある・関心がある」と回答した人が約3割いることもわかりました。

● SDGsを「自分ごと」に

将来にわたって持続可能な社会を実現するためには、企業や民間団体、個人それぞれがSDGsを意識して行動することが重要です。未来の子どもたちが今と同じように地球で暮らせるかは私たち一人ひとりに委ねられているのです。誰もがSDGsを「自分ごと」としてとらえ、行動に移せるまちになることを目指し、今月号から連載でSDGsの17のゴールについて紹介していきます。

レジ袋有料化

2020年7月1日スタート



レジ袋削減にご協力下さい

全国すべての小売店でレジ袋の有料化が行われます。買い物にマイバックを持参しレジ袋の使用を減らすことが、海洋プラスチックごみ問題など環境問題解決の第一歩となります。

問合せ/環境課 (☎ 22 - 3354)



7/14(火) ~ 8/14(金)

サマージャンボ宝くじ

購入は県内で!

問合せ/行革財政課 (☎ 22 - 3291)

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に活用するため、都道府県別の販売実績を参考に配分され、「千葉県市町村振興協会」を通じて交付されています。

昨年度は、サマージャンボ宝くじの収益金から、館山市に837万2千円の交付がありました。

令和2年度分の申請が7/1(水)から始まります

国民年金保険料の免除制度

【主な免除制度とその対象】

○ 全額・一部免除制度

本人、配偶者、世帯主の前年所得が一定額以下の人

○ 納付猶予制度

本人、配偶者の前年所得が一定額以下の50歳未満の人
手続きに必要なもの/①年金手帳または納付書 ②印鑑

③失業(H30.12.31以降の離職に限る)の場合は、「雇用保険受給資格者証」などの写し

経済的な理由で保険料の納付が困難な場合、申請によって納付が免除されます。

※免除の申請ができるのは、申請時点から2年1か月前まで(失業などの場合は、上記期間のうち、失業などのあった前月から翌々年6月まで)。

※任意加入している人は利用できません。

問合せ/市民課

(☎ 22 - 3418)



－ 令和 2 年度 －

国保税の改正

問合せ／税務課 (☎ 22 - 3262)

被保険者間の保険税負担の公平の確保及び中低所得層の保険税の軽減を図るため、昨年度に引き続き、国保税の課税限度額及び低所得者の軽減措置を拡充しました。

① 課税限度額改正

区分	令和元年度	令和 2 年度
医療給付費分	61 万円	63 万円
後期高齢者支援金	19 万円	19 万円
介護納付費分 (40～64歳までの被保険者)	16 万円	17 万円

② 軽減制度拡充

世帯の所得が基準額以下の場合、均等割額及び平等割額を軽減します。

2割軽減 (基準額)
33万円 + 51万円 × 被保険者数 ↓ 33万円 + 52万円 × 被保険者数
5割軽減 (基準額)
33万円 + 28万円 × 被保険者数 ↓ 33万円 + 28.5万円 × 被保険者数

65歳以上の皆さん 介護保険

問合せ／税務課 (☎ 22 - 3262)

○介護保険料の基準額算定方法

$$\boxed{\text{市に必要な介護サービスの総費用}} \times \boxed{\text{65歳以上の方の負担分 (23\%)}} \div \boxed{\text{市に住む65歳以上の方の人数}} = \boxed{\text{基準額 (年額) 68,160円}}$$

上記基準額を中心に、所得に応じた負担となるよう、9段階の保険料に分かれます。消費税率 10% への引上げに伴い、世帯全員が住民税非課税である方（1段階～3段階）の保険料率を見直し、介護保険料の負担が減額となりました。

所得段階	対象者 (世帯全員が住民税非課税の方)	新保険料率	新保険料 (円)	
			年額	前年度比較
第 1 段階	●生活保護を受けている方 ●老齢福祉年金を受給している方 ●本人の前年の課税年金収入額とその他の合計所得金額の合計が 80 万円以下の方	0.3	20,400	▲ 5,160
第 2 段階	本人の前年の課税年金収入額とその他の合計所得金額の合計が 80 万円を超え 120 万円以下の方	0.5	34,080	▲ 8,520
第 3 段階	本人の前年の課税年金収入額とその他の合計所得金額の合計が 120 万円を超える方	0.7	47,640	▲ 1,680

※第 4～9 段階の保険料は昨年度と同額です。

納入通知書 - 7/10(金)に発送 -

7月以降に65歳になった人や、新たに資格を取得する人には、8月以降に送付します。

納期／普通徴収：年 8 回（7～2月の各月）
特別徴収：年 6 回（年金支給月）

74歳までの皆さん 国民健康保険

問合せ／市民課 (☎ 22 - 3428)

新しい保険証 7月中旬に簡易書留で

8/1から使用できる保険証を、世帯主あてに送付します。

70歳～74歳の方は「高齢受給者証」を兼ねた（一部負担金の割合等を表示した）保険証を送付します。

※一部負担金の割合は、前年の所得により判定します。

限度額認定証

－ 有効期限は7月末まで －

“8月以降も利用” → 更新をお忘れなく！

手続きに必要なもの／保険証、印鑑

※認定証を提示しなかった場合でも、申請により「自己負担限度額」を超えた額が払い戻されます。
※国保税の未納があると認定証が交付されない場合があります。

納税通知書 － 7/10(金)に発送 －

問合せ／税務課 (☎ 22 - 3262)

納期／普通徴収：年8回（7～2月の各月）

特別徴収：年6回（年金支給月）

※世帯主が国保に加入していなくても、家族が加入している場合には世帯主あてに送付します。

交通事故などの第三者行為で

ケガや病気をしたときは国保に届け出を！

第三者行為とは・・・

○交通事故

○他人のペットによるケガ

○不当な暴力や傷害行為によるケガなど

納付が困難な方

問合せ／納税課 (☎ 22 - 3257)

家計状況により納付が困難な方は納税課までご相談ください。徴収の猶予等受けることができる場合があります。

75歳以上の皆さん 後期高齢者医療保険

問合せ／市民課 (☎ 22 - 3418)

新しい保険証

－ 「黄土色（淡いセピア色）」 －

8/1から使用できる被保険者証を、7月中旬に送付します。

一定の障害があり認定を受けた65～74歳の人にも送付します。

限度額認定証

申請により、住民税非課税世帯の人に交付しています。現役並み所得者の一部の方も申請できます。

なお、引き続き交付対象となる人には、新しい保険証と合わせて交付します。

納入通知書 － 7月中旬に発送 －

保険料の内容

所得割額／基礎控除後の総所得金額の8.39%
均等割額／43,400円

※賦課限度額（保険料の最高額）は64万円、
年度途中の加入者は月割計算します。

保険料の軽減

対象／①所得が一定基準を下回る世帯の人
②「協会けんぽ」などに加入し、保険料を自分で払っていなかった人など

生活習慣病予防のため

特定健診・後期高齢者健診

を医療機関で！

6/17(水)～
12/18(金)

問合せ／健康課（☎ 23 - 3113）

個人で受診する場合に比べ、**1割**程度の自己負担で受診できます。

※緊急事態宣言が発令されている場合や安房地域の感染拡大の状況、医療機関の実情に応じて健診を差し控える場合があります。

<健診内容>

種類	対象者	内容	料金
① 特定健診	40～74歳の 国民健康保険加入者	【基本健診】 身長、体重、腹囲（特定健診のみ）、 尿検査、血圧測定、問診、 血液検査（脂質、糖、肝機能、腎 機能）、医師の診察など	1,000円
② 後期高齢者健診	後期高齢者医療保険 加入者		無料

<受診方法>

医療機関に予約したうえで、「受診券」と「保険証」、料金を持参して受診してください。

結果は受診してから約8週間後に通知します。

※健診の対象者で「受診券」がない方は健康課に連絡してください。

<市内実施医療機関 一覧>

あいクリニック	☎ 29 - 5535	鈴木内科クリニック	☎ 22 - 8880
青柳内科クリニック	☎ 22 - 2500	たかはし内科小児科クリニック	☎ 29 - 7501
赤門整形外科内科	☎ 22 - 0008	たてやま循環器内科外科	☎ 20 - 1102
安房地域医療センター	☎ 25 - 5120	館山病院	☎ 23 - 5030
伊賀整形外科クリニック	☎ 22 - 1180	つじ泌尿器科クリニック	☎ 20 - 5556
太田整形外科医院	☎ 28 - 5500	西岬診療所	☎ 29 - 0030
亀田ファミリークリニック館山	☎ 20 - 5511	野原皮膚科内科医院	☎ 22 - 0333
貴家医院	☎ 22 - 3323	原クリニック	☎ 24 - 5711
九重鈴木医院	☎ 22 - 9131	北条病院	☎ 23 - 1966
小林病院	☎ 27 - 3811	※安房管内の医療機関もあります。	

特定健診対象者で生活習慣病治療中の方のうち、医療機関で上記の健診内容をすべて実施している方は、新たな検査の必要がない「検査結果連絡票」制度を利用してください。利用の際には主治医に相談してください。

【献血にご協力を】

問合せ／健康課（☎ 23 - 3113）

7/12(日)・26(日) イオンタウン館山
10:00～11:45、13:00～16:007/14(火) 館山市役所
10:00～11:45、13:00～15:30



たてやま 子ども市民大学

問合せ／生涯学習課
(☎ 22 - 3698)

「たてやま子ども市民大学」とは、小学生の皆さんが、様々な学習や活動を楽しく体験できるよう、教育委員会や施設・団体が協力して開いている「大学」です。

オススメプログラム紹介

信 しろやま・なぎさコース
(市立博物館)



全8コースの7月のプログラムは
市ホームページをご覧ください

①常設展

本館には、江戸時代までの安房の歴史を学べる歴史展示室と、昔の民家を再現した民俗展示室があります。

館山城（八犬伝博物館）では八犬伝の世界を、渚の博物館では漁業の歴史と文化を楽しく学ぼう！



②新収蔵資料展「あたらしい資料のご紹介」 7/26(日)まで

昨年度加わった新しい資料 3,500 点以上の中から一部を紹介しています。昔の人が使っていた生活や産業の道具、館山出身の画家の作品など、いろいろな資料を見に来てください。 ※公式 YouTube チャンネルで解説動画を配信中！

開館時間／ 9:00 ～ 16:45 場所／市立博物館 本館(館山 351 - 2 城山公園内)
休館日／月曜日 観覧料 (市民) / 小中高生 100 円、一般 200 円
問合せ／博物館 (☎ 23 - 5212)

◇◇ July / 7 月 ◇◇ (各行事等は都合により変更になる場合があります)

元気な広場

(自由に遊べる屋根付き公園)

ホームページ <http://genkinahiroba.littlestar.jp>

「館山市ファミリーサポートセンター」についてのお問い合わせ・登録は、「元気な広場」まで、気軽に連絡してください。

対象者：乳幼児とその保護者・妊婦
開館時間：午前9時～午後5時
休館日：土曜日、祝日、年末年始
問合せ／元気な広場 (☎ 23 - 3114)

Happy Family (子育てに関するミニ講座・座談会)	日程	開催時間	場所	対象	内容
	7/8 (水)	10:00～11:00	元気な広場	希望者	身体計測、育児・栄養・歯科相談
	7/17 (金)	10:30～11:30	元気な広場	希望者	みんなでグッペエ体操！

7月の出張子育てひろば	日程	開催時間	場所
	2日、9日、16日、30日 (木)	10:00～15:00	船形こども園
	3日、17日 (金)	9:30～13:00	九重地区公民館
	20日 (月)	10:00～15:00	房南こども園(旧神戸小)

子育てサロンどんぐり

問合せ／社会福祉協議会 (☎ 23 - 5068)

子育てサロンどんぐり (子どもと一緒に工作をしたり、歌ったり、おしゃべりしましょう)	日程	開催時間	場所	対象
	7月	7月は中止します 新型コロナウイルス感染防止のため	館山地区公民館 (1階和室)	0歳児から未就学児までとその保護者

館山駅市民ギャラリー

問合せ／都市計画課 (☎ 22 - 3610)

日程	展示内容	展示団体	注意事項
7/31(金) まで	初代・後藤義光 彫刻作品絵柄房州うちわ 展示	館山市雇用商工課	日程は展示品の搬入、搬出日を含む

明るい選挙 啓発ポスター・標語 を募集!

千葉県選挙管理委員会と千葉県明るい選挙推進協議会では、明るい選挙の推進を啓発するポスター・標語を児童および生徒を対象に募集します。

【ポスター】

- 内容／明るい選挙を呼びかけるもの
- 応募資格／小学生、中学生、高校生
- 画材／描画材料は自由
- サイズ／画用紙四ツ切 (542 mm× 382 mm)、八ツ切 (382 mm× 271 mm)、もしくはそれに準ずる大きさ
- 注意／作品の裏右下に、市町村名・学校名・学年・氏名 (ふりがな) を記入

【標語】

- 内容／きれいな選挙の推進を表すもの
棄権防止の呼びかけを表すもの
- 応募資格／小学生、中学生、高校生
(1人2点以内とし自作のもの)
- 規格／短冊を使用し 20 字以内 (1枚に1点)
- 注意／作品の左側に、市町村名・学校名・学年・氏名 (ふりがな) を記入

【共通】

- 応募締切／9/11 (金)
- 賞／入賞者に賞状および副賞を贈呈
※入賞作品の著作権は主催者に属し、主催者が作品を使用する際には、作成者の市町村名、氏名、学校名、学年を公表します。
※応募作品は原則返却しません。
- 注意／他の賞に応募している作品や過去に提出された作品の応募はご遠慮ください。
- 応募・問合せ／選挙管理委員会事務局
(☎ 22 - 3523)



初代・後藤義光 彫刻作品絵柄 房州うちわ 展示

7/31(金) まで



安房の名工、初代・後藤義光 (後藤利兵衛橋義光) が手掛けた、市内 11 地区の神輿、山車、鶴谷八幡宮の彫刻作品を絵柄にした「房州うちわ」の展示をしています。

場所／館山駅市民ギャラリー

問合せ／後藤利兵衛橋義光の作品を伝承する会

庄司 (☎ 090 - 4365 - 9878)

※うちわの購入については 市観光協会 (☎ 22 - 2000)

保育園・こども園・幼稚園で一緒に働きませんか ～会計年度任用職員 急募～

【保育士・保育教諭・幼稚園教諭】

- 採用人数・条件／5人・要資格
- 時給／1,019円 (担任は1,054円)

【学習支援員】

- 採用人数・条件／若干名・要資格
(免許未更新者は応相談)
- 時給／1,037円

【保育補助員】

- 採用人数・条件／若干名・資格不要
- 時給／932円

【共通】

- 雇用期間／採用日からR3.3.31まで(更新も可)
- 勤務場所／保育園・こども園・幼稚園(いずれも公立)
- 勤務時間／週 37:30 以内 (月～金) 応相談
※通勤手当、有給休暇、期末手当、昇給、社会保険、雇用保険(全て条件あり)
- 申込方法／希望者はこども課へ連絡後、履歴書・幼稚園教諭免許・保育士証の原本を窓口を持参
- 応募・問合せ／こども課 (☎ 22 - 3496)

勤務形態など詳細は→
市ホームページ



渚の教室 貝細工フォトフレーム作り

日時／7/11(土) 9:30～11:30、13:30～15:30

場所／"渚の駅"たてやま

定員・参加費／各回 15人・500円/人
(小学3年生以下は保護者同伴)申込方法／希望時間・名前・電話番号・年齢を
電話で事前申込み

申込締切／7/9(木)

申込み・問合せ／観光みなと課 (☎22-3606)

真夏のおもしろ教室**【共通】**

場所／コミュニティセンター

講師／石橋寿一氏(館山市社会教育指導員)

申込み・問合せ／中央公民館 (☎23-3111)

**ストラップやペンダントをつくろう！
貝細工講座**

日時／7/23(木・祝) 13:30～16:00

対象／小学校3～6年生の親子

定員／親子10組(申込多数の場合は抽選)

参加費／300円/人(傷害保険料・材料費など)

申込締切／7/13(月)

**紙パックからハガキを作ろう！
紙すき和紙と絵手紙づくり**

オリジナル紙すき和紙を作って、和紙に絵を描こう！

日時／7/26(日) 9:00～11:30

対象／小学校3～6年生

定員／20人(申込多数の場合は抽選)

参加費／200円/人(傷害保険料など)

申込締切／7/20(月)

**竹を削ってスーパー竹とんぼを作ろう！
スーパー竹とんぼづくり**

完成後は記録会があります。

昨年の優勝者は飛行距離30m！

日時／8/11(火) 13:30～16:00

対象／小学校5・6年生

定員／20人(申込多数の場合は抽選)

参加費／200円/人(傷害保険料など)

申込締切／8/3(月)

子ども医療費助成受給券 7月下旬発送中学3年生までを対象に、8月から入院・通院に
使用することができる「助成受給券」を送付します。

自己負担金／【入院】1日300円

【通院】1回300円

【調剤薬局】無料

※市民税の所得割が非課税の世帯は自己負担金なし。

○期限の過ぎた「受給券」はこども課へ返却して
ください。○保護者や世帯構成、加入している健康保険など
に変更があった場合は手続きが必要です。○現在、“所得制限のため助成対象外”となっ
ている人は、令和元年中の所得を基に、対象とな
るか改めて確認・申請が必要です。

問合せ／社会福祉課 (☎22-3750)

市営50mプール(宮城)を開設

期間／7/18(土)～8/30(日)

時間／9:00～17:00

料金／個人使用(1回)・一般200円、
高校生以下100円

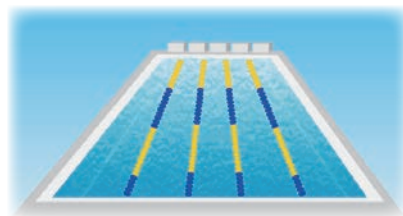
専用使用(1コース2時間)2,000円

※市外の方の使用は5割増し。

※団体で使用する場合、条件により時間外の利用可能です。

問合せ／NPO法人つくばアクアライフ研究所
温水プール内 (☎22-5519)

50mプール内 (☎22-2039) ※開設期間中のみ

**夏休み期間中の学童支援員募集**公設学童クラブで、夏休み
期間に児童の指導にあたる支
援員を募集します。

資格の有無は問いません。

期間／8/11(火)～8/22(土)

※22日以外の土日祝日を除く

時給／930～1,000円

勤務時間／

7:30～18:30までのうち5～6時間程度

申込み・問合せ／(株)アンフィニ館山支店

(☎20-2030)

**有料広告スペース**

あなたの体験を歴史資料に！

～令和元年房総半島台風 体験文・写真募集～

令和元年台風 15 号（令和元年房総半島台風）の体験文や写真を募集します。

お寄せいただいた体験文や写真は、災害の様子や教訓を後世に伝える歴史資料として、博物館で保存します。

募集内容／

【体験文】台風当日やその後の停電等に関する体験文（台風 19 号や大雨被害を含む）

- ・ 9 月 9 日未明、どこにいて、何が起こったか
そのときの気持ち
- ・ 電気が復旧したのはいつで、それまでどうやって過ごしたか
- ・ 台風の影響で生活にどんな変化があったか
- ・ その他、エピソードなど

【写真】台風災害の様子を伝える写真（撮影時期・場所を明記）

【共通】氏名、居住地区、年齢

※展示棟で紹介する可能性があるため共通部分については外部公表の可否を記入してください。

※提出された原稿・写真は返却しません。

募集締切／ 8/31（月）

応募方法／郵便または E メールで応募先まで

応募・問合せ／〒 294-0036 館山 351-2

博物館（☎ 23 - 5212）

hakubutukan@city.tateyama.chiba.jp



有料広告スペース

有料広告スペース

有料広告スペース

有料広告スペース

有料広告スペース

令和元年台風 15 号等被災者支援

間もなく台風シーズンを迎えます
再度被災しないためにも早めの対応を！

住宅修理支援の申し込みはお早めに

対象：り災証明の判定が「住家」かつ「全壊・大規模半壊・半壊・一部損壊」

令和元年台風15号等によりお住まいの家屋が被害を受け、修理の支援をまだ申込みされていない方はお早めに手続きをお願いします。

修理業者が決まっていなかったり、見積額が出ていなくても手続きが可能です。

また、すでに申込みされた方で、まだ市指定の修理見積書を提出していない方は、修理を依頼した業者へ確認したうえで、お早めに提出してください。

問合せ／建築施設課（☎ 22 - 3751）

修理業者が見つからない

早く修理できる業者に変更したいなど 修理業者の手配等でお困りの方

（一社）全国木造建設事業協会 千葉県協会

※ 9:00 ~ 16:00 日曜祝日を除く

（☎ 0120 - 029 - 289）



応急仮設住宅の申込受付 8月末まで

対象：り災証明の判定が「住家」かつ「全壊・大規模半壊・半壊」

ご自宅に住むことができなくなった方に対し提供していた応急仮設住宅（みなし仮設住宅）の申込受付は、8/31（月）をもって終了します。

※申請者ご自身で入居する賃貸住宅を決めた上で、申込みする必要があります。

問合せ／建築施設課（☎ 22 - 3751）

被災者生活再建支援制度の申請もお忘れなく

対象：り災証明の判定が「住家」かつ「全壊・大規模半壊」もしくは「半壊で解体した」

被災者生活再建支援制度は、【基礎支援金】と【加算支援金】からなります。

基礎支援金の申請期限は10/8（木）です。

※申請期限の延長を要望中です。

『令和元年12/15号別冊 被災者生活支援号』を参照の上、忘れずに申請をしてください。

問合せ／社会福祉課（☎ 22 - 3213）

千葉県義援金 2次配分

1次配分と同額を同じ口座へ振り込みます。

振込時期は、改めて広報等でお知らせします。

対象／1次配分を受けた方

※ただし一部損壊の方は対象外

申請／追加申請は不要

有料広告スペース

有料広告スペース

館山ファミリースポーツクラブ “わかしお” 定期スポーツ教室 7月活動予定

種 目	対 象	活 動 日 時		会 場
合気道	高校生以上	6日、13日、20日、27日	月曜日	19:00~20:30 第三中学校柔道場
	小学生以上	2日、9日、16日、30日	木曜日	
ウォーキング	小学生以上	3日、17日	金曜日	19:00~20:00 南総文化ホール前
卓球	小学生以上	8日、22日	水曜日	19:30~21:15 市民体育館
バドミントン	小学4年生以上	1日、15日、29日	水曜日	19:30~21:15 市民体育館
グラウンドゴルフ	小学生以上	1日、8日、15日、22日、29日	水曜日	12:30~15:30 中央公園
水泳（高校生は除く）	18歳以上	3日、10日、17日、24日、31日	金曜日	15:00~16:00 温水プール
社交ダンス	小学生以上	6日、13日、20日、27日	月曜日	13:00~15:00 若潮ホール
		1日、8日、15日、22日、29日	水曜日	
健康体操	小学生以上	2日、9日、16日、30日	木曜日	13:30~15:00 若潮ホール
タップダンス	小学生以上	7日、21日	火曜日	19:30~20:45 若潮ホール
リズム&ストレッチ	小学生以上	14日、28日	火曜日	19:30~20:45 若潮ホール
マリンスポーツ教室（ヨット教室）	小学5年生以上	1日、8日、15日、22日、29日	水曜日	17:30~19:30 館山総合高校ヨットハーバー

お知らせ

- *新型コロナウイルス感染症の流行状況により、予定が変更となる場合があります。
- *館山ファミリースポーツクラブ “わかしお” では随時、会員募集中です。
入会等 問合せ/事務局 (☎ 080-5085-2241)
- *わかしおホームページ URL <http://spowan.com/>
- *マリンスポーツ教室は、指導者の鈴木まで申込みください。(☎ 080-6800-1395 / 12:00 ~ 13:00)

有料広告スペース

有料広告スペース

有料広告スペース



図書館だより 168 館山市図書館 (☎ 22 - 0701)

-7月の休館日-
6日・13日・20日
22日・27日

●赤ちゃんと絵本にふれよう

身近な大人との呼びかけやふれあいが大好きな赤ちゃんは、字が読めなくても、絵本を通じて一緒に笑顔になることができます。また、「2歳くらいまでは赤ちゃん自身のことばを育てる時期」とも言われています。赤ちゃんの生活に身近なものや、好きなものが出てくる内容がおすすめです。

赤ちゃん向けの本は背表紙にピンクのシールを貼り、児童室で案内しています。

●本の紹介コーナー

『につぼん氷の図鑑 かき氷ジャーニー』

原田 泉 / 著 ぴあ株式会社 2015年 (596 頁)

『ペッパーチーズキャラメル』や『しるこコーヒー』に『南海の黒熊』など、これらは全てかき氷のメニューの名前です。

夏といえばかき氷ですが、数多くの種類を食べる機会はなかなかないと思います。この一冊では、映像作家でプロデューサーの原田さんが40日間に及ぶ取材で味わった、全国津々浦々のかき氷を『カラー系』『昭和系』『甘味系』『新世代系』と種類別に分けて紹介しています。鹿児島のお店の白熊を始め、高さが63cmにもなるものなど、それぞれのお店で多種多様な形や味があり、写真を見るだけでも十分に楽しむことが出来ると思います。

皆さんもこの一冊でかき氷の旅をして、オリジナルかき氷にチャレンジしてみてください。

7月のおはなし会・わらべうたの会

詳細が決まり次第、ホームページなどでお知らせします。



木曜日は午後7時まで開館しています。



移動図書館「わかしお号」

7月の巡回場所

問合せ/図書館
(☎ 22 - 0701)



日程	時間	巡回場所	日程	時間	巡回場所
8 (水)	9:50 ~ 10:05	ヨウコーフォレスト館山	14 (火)	10:00 ~ 10:40	館野保育園
	10:15 ~ 10:30	風のさんぽ道		10:50 ~ 11:20	元気な広場
	10:35 ~ 11:05	大賀自衛隊官舎		12:40 ~ 13:20	九重小学校・こども園
	11:15 ~ 11:30	香浅間神社		13:30 ~ 13:45	腰越延命院前
	12:40 ~ 13:20	西岬小学校		13:55 ~ 14:25	九重駅前
	13:45 ~ 14:10	西岬地区公民館		14:40 ~ 15:50	館野小学校
	14:30 ~ 15:50	館山小学校		15 (水)	10:30 ~ 11:00
7 (火)	9:50 ~ 10:10	船形こども園・地区公民館	12:40 ~ 13:10		豊房小学校
	10:20 ~ 11:00	純真保育園前	13:10 ~ 13:40		豊房幼稚園
	11:10 ~ 11:30	温水プール前	13:50 ~ 14:05		豊房地区公民館
	12:40 ~ 13:20	那古小学校	14:30 ~ 15:40		神余小学校
	13:30 ~ 13:50	稲原集会所前			
	14:10 ~ 14:30	崖観音下			
14:40 ~ 15:50	船形小学校				
					※「イオンタウン館山」巡回休止中



安房地域医療センターでは、年間365日24時間体制で、救急患者を受け入れています。
医療センター以外の夜間救急・休日救急の当番医は次のとおりです。

※都合により、当番医が変更になる場合があります。最新の情報は、ホームページで確認してください。

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
【休・夜】休日当番医及び夜間救急 【休】休日当番医			小田	赤門	鴨国	鋸南
5	6	7	8	9	10	11
東条【休・夜】 平眼【休】	(安医のみ)	鋸南	赤門	館山	鴨国	小田
12	13	14	15	16	17	18
館山【休・夜】 花谷【休】	(安医のみ)	東条	小田	(安医のみ)	鴨国	赤門
19	20	21	22	23	24	25
鋸南【休・夜】	(安医のみ)	東条	小田	館山【休・夜】 亀フ【休】	鴨国【休・夜】 白幡【休】	鋸南
26	27	28	29	30	31	
館山【休・夜】 花谷【休】	(安医のみ)	東条	小田	赤門	鴨国	

◆問合せ

症状によっては対応できない場合もあります。判断できない場合は、当日の夜間待機施設か安房都市消防本部(☎22-2233)にお問い合わせください。

- ・[安医] 安房地域医療センター ☎25-5111
- ・[赤門] 赤門整形外科内科 ☎22-0008
- ・[亀フ] 亀田ファミリークリニック ☎20-5520
- ・[白幡] 耳鼻咽喉科白幡医院 ☎22-0381
- ・[鈴内] 鈴木内科クリニック ☎22-8880
- ・[館山] 館山病院 ☎22-1122
- ・[平眼] 平野眼科 ☎27-3636
- ・[富国] 富山国保病院(南房総市) ☎58-0301
- ・[東条] 東条病院(鴨川市) ☎04-7092-1207
- ・[小田] 小田病院(鴨川市) ☎04-7092-1128
- ・[鴨国] 鴨川市立国保病院(鴨川市) ☎04-7097-1221
- ・[鋸南] 鋸南病院(鋸南町) ☎55-2125
- ・[花谷] 花の谷クリニック(南房総市) ☎44-5303

こども急病

すぐに受診したほうが良いかどうか、看護師がアドバイスします。(毎日19:00～6:00)

電話相談 携帯電話・フッシュ回線(#8000)、光電話・ダイヤル回線(☎043-242-9939)

救急安心

救急車を呼ぶべきかどうか、看護師がアドバイスします。(月～土18:00～6:00、日・祝9:00～6:00)

電話相談 携帯電話・フッシュ回線(#7009)、光電話・ダイヤル回線(☎03-6735-8305)

有料広告スペース

有料広告スペース

有料広告スペース

有料広告スペース

有料広告

こんなことあんなこと 相談案内 お気軽にどうぞ！

相談は“すべて無料”です。秘密は厳守されますので、お気軽にご相談ください。

※新型コロナウイルス感染症の流行状況により、予定が変更となる場合があります。

<h3>乳幼児</h3> <p>① 4か月児健康診査 (R2.2 生) 日時／7月17日(金) 受付／13:30～14:30</p> <p>② 乳児相談 (1歳未満の乳児) 日時／7月7日(火) 受付／9:30～10:30</p> <p>③ 1歳6か月児健康診査 (H30.8 生) 日時／7月9日(木) 受付／13:00～14:00</p> <p>④ 3歳児健康診査 (H28.9 生) 日時／7月16日(木) 受付／13:00～14:00</p> <p>【①～④共通】予約制 場所・問合せ／保健センター (☎23-3113)</p> <p>◎ 育児相談 (乳幼児) 日時／7月8日(水) 受付／10:00～11:00 場所／元気な広場 (☎23-3114) 問合せ／保健センター (☎23-3113)</p>	<h3>家庭教育</h3> <p>生活習慣、子育てに関する相談など 日時／月～金曜日 9:00～16:00 場所・問合せ／中央公民館 (☎23-3111)</p> <hr/> <h3>児童・生徒</h3> <p>◎ 児童預かりについての相談、登録 日時／日～金曜日 9:00～17:00 場所・問合せ／ファミリー・サポート・センター (元気な広場内 ☎23-3114)</p> <p>◎ 虐待・家族関係・養育問題などの相談 日時／月～金曜日 8:30～17:00 場所・問合せ／家庭児童相談室 (☎22-3133)</p> <p>◎ いじめ相談 (小・中学生) 日時／月～金曜日 10:00～18:00 場所・問合せ／いじめ相談室 (☎0120-105-783)</p> <p>◎ 不登校支援 (小・中学生) 日時／月～金曜日 9:00～14:00 場所・問合せ／教育支援センター (☎22-1732)</p>	<h3>年金 (予約制)</h3> <p>◎ 厚生年金 (老齢・遺族) の請求 日時／8月27日(木) 10:00～15:00 場所・定員／市役所・25人 (先着順) 予約受付開始日／7月27日(月) 8:30～ 予約方法／電話で、請求者・配偶者の氏名・旧姓・生年月日・住所・基礎年金番号・請求の内容・電話番号を予約先まで。 予約・問合せ／市民課 (☎22-3418)</p> <p>◎ 上記以外の相談・問合せ 木更津年金事務所 (☎0438-23-7616)</p>
<h3>心配ごと</h3> <p>◎ 一般相談員による相談 日時／毎週火曜日(祝日の場合は翌日) 10:00～15:00</p> <p>◎ 専門相談員による相談 日時／毎月第1・第3火曜日 13:00～15:00 対象／一般相談員の相談を受けた人 場所／市役所4号館 問合せ／社会福祉協議会 (☎24-0294)</p>	<h3>住宅・建築相談</h3> <p>住宅・建築に関すること、木造住宅の簡易耐震診断、耐震補強、リフォーム工事など 日時／7月9日(木) 13:00～16:00 場所／市役所4号館第2会議室(2F 南側) 【要予約】開催日の2日前まで (予約がない場合は開催しません) 申込み・問合せ／建築施設課 (☎22-3751)</p>	<h3>高齢者・介護</h3> <p>高齢者の生活相談や権利擁護、介護とその予防についての悩みなど 日時／9:00～17:00 ※(土)は12:00まで 場所・問合せ／地域包括支援センター たてやま (☎25-7191) (担当地区：北条・那古・船形) なのはな (☎22-1350) (担当地区：館山・西岬・神戸・富崎) いちご (☎28-4115) (担当地区：豊房・館野・九重)</p>
<h3>人権・登記相談</h3> <p>◎ 人権相談 日時／月～金 8:30～17:15</p> <p>◎ 登記相談 (所有権移転・抵当権抹消など) 日時／火・木曜日 9:30～15:30 (予約制) 【共通】 場所・問合せ／千葉地方法務局館山支局 (☎22-0620)</p>	<h3>消費生活</h3> <p>商品やサービスの契約に伴う苦情、相談 日時／毎週木曜日(祝日を除く) 9:00～16:00 場所・問合せ／社会安全課 (☎25-5775) 千葉県消費者センター (☎047-434-0999) 月～土曜日 9:00～16:30 土曜日は16:00まで (祝日を除く)</p>	<h3>精神保健 (予約制)</h3> <p>眠れない、イライラ、気分が沈む、対人関係の悩み、認知症の心配など 日時／7月 7日(火) 13:30～15:00 15日(水) 15:30～17:00 28日(火) 14:30～16:00 場所・申込み／安房健康福祉センター (☎22-4511)</p>
<h3>交通事故</h3> <p>電話でも相談できます 日時／月～金曜日 9:00～16:30 場所・問合せ／交通事故相談所安房支所 (安房合同庁舎内 ☎22-7132)</p>	<h3>市民生活</h3> <p>日常生活の困りごと、相談先案内 日時／毎週月・水曜日 (祝日を除く) 9:00～12:00、13:00～16:00 場所・問合せ／市民相談室 (☎22-3199)</p>	<h3>障がい者</h3> <p>障害があることで差別や不利益な扱いを受けた場合などの相談 日時／月～金曜日 9:00～17:00 場所・問合せ／安房健康福祉センター (☎23-6900、FAX 23-6694)</p>
		<h3>行政相談</h3> <p>国など、行政への苦情や意見、要望 日時／7月16日(木) 13:30～16:00 場所／市民相談室 問合せ／市民相談室 (☎22-3199)</p>

【変更】司法書士による無料法律相談

6/27(土) 中止、次回 7/18(土) 予定

予約・問合せ／ちば司法書士総合相談センター (☎043-204-8333)

※月～土 9:00～17:00 ※予約受付は開催日2週間前から

【6月1日現在の人口・世帯数】 () 内は前月比

総人口 45,890 (14) 男 22,188 (21) 女 23,702 (-7) 世帯数 23,097 (16)



元気に登校する児童

新型コロナウイルス感染症の感染拡大を受けて臨時休校していた市内の小中学校が、6月1日に通常登校を再開しました。学校の休校状態は年度をまたいで約3か月ぶりに解消されました。

各学校では、5月から実情に応じた形で分散登校を実施するなど、スムーズな再開に努めてきました。

6月1日を迎えた、館山小学校（全校児童391人）では、昇降口での密を防ぐため、体育館や通常使用していない出入り口を利用するなど、児童の

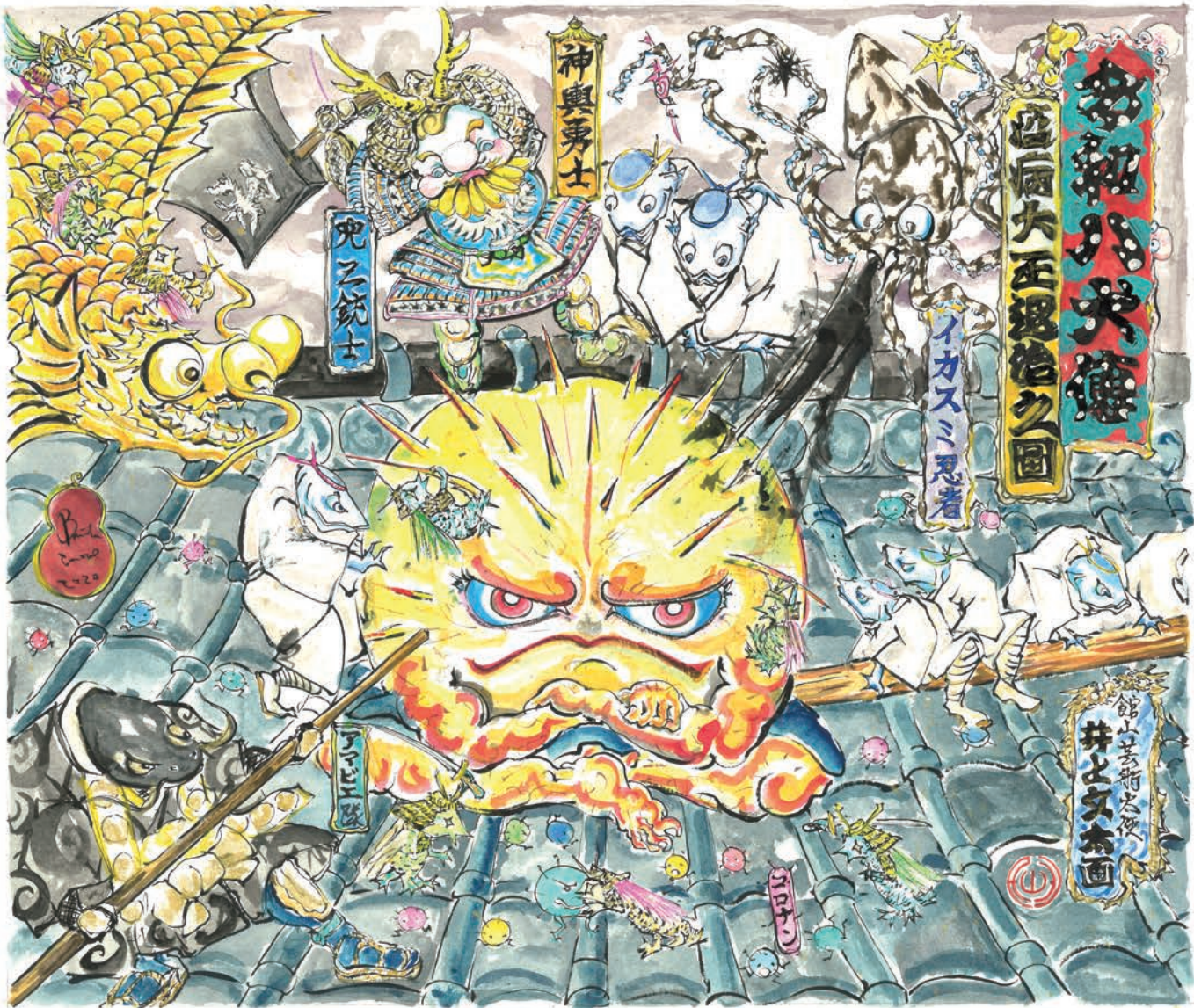


密集しないように並んで手洗いを待つ児童

出入りする場所を分散させ、手洗いの床には、間隔を空けて順番を待つようにと、目印が貼られています。教室では、文部科学省の衛生管理マニュアルを参考に座席の間隔をとり、児童はマスク、教諭はフェースシールドも着用して授業が行われました。

各学校では、長期化した臨時休校による学習の遅れを取り戻すため、夏休みの短縮や行事の見直しなどを行う予定です。

子どもたちは、様々な対策のとられた学校で、新しい生活の一步を踏み出しました。



芳流閣屋根上の場 市民の命を守るため、コロナ大王と戦う神輿勇士・兜三銃士・アマビエ隊・イカスミ忍者たち ※金丸市長より芸術大使の画家 井上文太氏に「二日も早いコロナ禍の収束と、元気なまちに戻ることを祈念して描いてほしい。」と依頼があり描画されたものです。



新型コロナウイルス感染症に関する 各種お知らせ

知らないうちに、拡めちゃうから。



STOP!
感染拡大
— COVID-19 —

【目次】

- P2-3. 各種支援制度
- P4-5. 健康維持の六か条
- P6. 今夏・秋 中止行事
- P7. 詐欺啓発・
「みら・たび・たてやま」
- P8. 新しい生活様式

皆様の「いのち」と「たてやま」を守るために

市民の皆様には、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、不要不急の外出自粛や営業自粛など多大なご協力をいただき、誠にありがとうございます。

また、私たちの日々の暮らしと命を守る仕事に従事されている皆様には、感染リスクと隣り合わせの厳しい状況のなか、使命感を持ってご尽力いただいておりますこと、この場をお借りして心よりお礼申し上げます。

千葉県では、5月25日に緊急事態宣言が解除され、段階的に社会経済活動が再開されました。

しかしながら、行動制限を解除した後に再流行の兆しがみられるケースもあることから、私たちは第2波、第3波を防ぐため、引き続き警戒しつつ過ごさなければなりません。これまでの努力を無駄にしないためにも、「新しい生活様式」を実践し、感染予防と拡大防止に努めていきましょう。

一方、約1か月半近くに及んだ緊急事態宣言に伴う活動自粛のため、地域経済は深刻な状況にあります。

市民の皆様におかれましては、感染対策に注意を払いながら、地域経済活性化のためにも地域内消費を心がけていただくようお願い申し上げます。

新型コロナウイルス感染症との戦いは長期化が予想されます。館山市としても、感染拡大防止と地域経済活性化のため、今後も様々な取組を進めていきますので、市民の皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

館山市長 **金丸謙一**

館山市

令和2年6月9日現在

※このページは広報紙から抜き取ってご覧下さい

新型コロナウイルス感染症に関する

支援制度

感染予防のため、窓口にお越しの前に必ず電話でご相談ください。

経済・生活面の支援

●特別定額給付金 1人10万円給付

詳しくは広報6月号と合わせて配布したお知らせ(チラシ)をご覧ください。

申請期限/8/31(月)

問合せ/社会福祉課特別定額給付金コールセンター(☎29-7116)

9:00~12:00、13:00~16:00 土日祝日は休み



●子育て世帯への臨時特別給付金

社会福祉課(☎22-3750)

子育て世帯の生活を支援するため、R2.4月分(4月から新高校1年生となっている場合等は3月分)の児童手当を受給する世帯に対し、その対象児童一人当たり1万円を児童手当で指定されている口座へ6月末ごろに振り込みます。本給付金を受けるにあたり、**申請等の手続きは不要**です。

※特例給付の方は対象となりません。

※公務員の方は申請書や証明等が必要なため、各職場にご確認ください。

●生活福祉資金貸付制度

社会福祉協議会(☎24-0294)

休業等により収入が減少し、当座の生活費を必要とする世帯に対して資金を貸し付けます。

	緊急小口資金(特例貸付)	総合支援資金(特例貸付)
限度額	20万円以内	単身世帯:月15万円以内 複数世帯:月20万円以内
利率	無利子	無利子
据置期間	1年以内	貸付最終月末より1年以内
償還期間	2年以内	据置期間経過後10年以内



税金や保険料などの減免・支払い猶予

●市税の納税が困難な方 徴収猶予の特例制度

納税課(☎22-3257)

収入に相当の減少がある方は、1年間、徴収の猶予を受けることができます。早めに相談してください。

対象となる地方税/R2.2.1~R3.1.31に納期限が到来する、市県民税・固定資産税・国民健康保険税など

申請期限/納期限まで(やむを得ない理由がある場合、例外的に納期限後の申請を受け付ける場合あり)

※本特例制度に該当しない場合でも、既存制度への該当や分割納付が可能な場合もあります。



●国民年金保険料の免除・納付猶予

市民課(☎22-3418)

収入が相当程度まで減少した方は、臨時特例措置として簡易な手続きにより、国民年金保険料免除の手続きが可能になります。また、学生についても同様に学生納付特例申請が可能となります。

問合せ/ねんきん加入者ダイヤル(☎0570-003-004)

●後期高齢者医療保険料の減免

市民課(☎22-3418)

主たる生計維持者が新型コロナウイルス感染症により死亡または重篤な傷病を負った世帯、もしくは収入に相当の減少が見込まれる世帯は保険料が減免となります。早めに相談してください。

●館山市ふるさと創生奨学資金返還猶予

教育総務課 (☎ 22 - 3685)

「災害、病気その他やむを得ない事由」がある場合、借受人の申請により返還の猶予が可能です。収入が減少したことにより返還が困難な場合、早めに相談してください。

事業者向けの支援

●持続化給付金

専用コールセンター (☎ 0120 - 115 - 570)

感染症拡大により特に大きな影響を受ける事業者に対して、事業の継続を支え、再起の糧となるよう、事業全般に広く使える給付金を支給します。

対象／中堅企業、中小企業、医療法人、農業法人、NPO法人、フリーランスを含む個人事業主、
その他法人などで、1月以降、売上が前年同月比50%以上減少した月が存在すること。

給付額／前年の総売上(事業収入) - (前年同月比△50%月の売上×12か月)の額で、
法人は200万円以内、個人事業主は100万円以内

●申請サポート会場の開設

場所・期間・時間／館山商工会議所、開設中～7/31(金)、9:00～17:00(予約制)

予約方法／Web予約 特設サイト上段の予約フォームにて申請

電話予約 自動ガイダンス(24時間) (☎ 0120 - 835 - 130) 会場番号 [1215]
オペレーター(9:00～18:00) (☎ 0570 - 077 - 866)



●千葉県中小企業再建支援金

感染症拡大により大きな影響を受けた中小企業が行う感染症予防対策や、休業した事業者の営業再開に向けた周知、テナント料の負担などを総合的に支援するため、売上が大きく減少している事業者に対して支援金を給付します。

対象／要件をすべて満たす中小企業者 ※要件は特設サイトにてご確認ください。

給付額／10～40万円

問合せ／千葉県中小企業再建支援金相談センター (☎ 0570 - 04 - 4894)

9:00～17:00(土日祝日除く) ※6月中は9:00～18:00(土日祝日含む)



●雇用調整助成金

感染症拡大により大きな影響を受け事業活動の縮小を余儀なくされた事業主が、労働者に対して一時的に休業や教育訓練または出向を行い、労働者の雇用の維持を図った場合に、休業手当や賃金等の一部を助成するものです。申請書類の簡素化や助成率の引上げ等を実施しています。

問合せ／制度全般・専用コールセンター (☎ 0120 - 60 - 3999)

申請・ハローワーク館山 (☎ 22 - 2236)



◇事業者向け支援相談窓口

館山商工会議所 (☎ 22 - 8330)

日本政策金融公庫 (☎ 22 - 2911)

館山市雇用商工課 (☎ 22 - 3362)

【金融】千葉県経営支援課 (☎ 043 - 223 - 2707)

【経営】千葉県産業振興センター
(☎ 043 - 299 - 2907)

その他、事業者向け支援は
市ホームページを確認



既刊広報紙を参照

●小学校休業等対応助成金・支援金 [5月号] 専用コールセンター (☎ 0120 - 60 - 3999)

一部変更があります。

適用期間／2/27～9/30(延長されました) 申請期限／12/28(月)(延長されました)

●中小企業融資制度事業 [6月号]

雇用商工課 (☎ 22 - 3362)

補給期間／3年間 申請期限／R3.3.31(水)

●中小企業等事業所家賃支援助成金交付制度 [6月号] 雇用商工課 (☎ 22 - 3136)

申請期限／9/30(水)

新型コロナウイルス感染症対策

健康維持の六か条！

問合せ／健康課（☎ 23 - 3113）

感染防止のために密集・密接・密閉を避ける生活を心がけることが重要ですが、高齢者は外出など体を動かす機会が減ることで体力が低下する恐れがあります。体力低下を予防し、ウイルスに負けない身体づくりをしましょう。

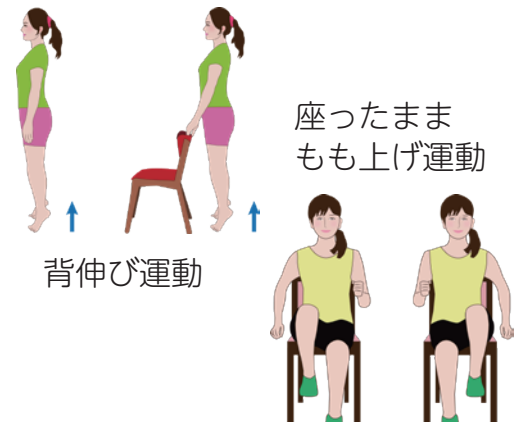


一 生活リズムを整えましょう！

- 早寝・早起きの規則正しい生活
- 紫外線の少ない早朝や夕方に日光を浴びてビタミンD不足防止

二 動かない時間を減らしましょう！

- 「ながら運動」を取り入れる
- ラジオ体操やスクワットなど筋肉を維持する運動
- 人混みは避けつつ、日の当たるところで散歩
- 家事や階段昇降も立派な運動



おうちの中でLet'sエクササイズ♪

「ダッペエ体操」やふるさと大使の皆さんのトレーニング動画等、限られたスペースでもできる体操やトレーニングを公開中！



三 しっかり食べて栄養をつけましょう！

- バランスの良い食事で免疫力を上げる
- 献立を考えたり調理をすることで脳の活性化
- 地産地消や旬の食材を取り入れてみる
- 体重計に乗りましょう
※食べ過ぎ注意！腹八分目まで



四 今こそ人との交流を大切に！

- ちょっとした挨拶や会話で気分転換
- 日々の声掛けで孤独を防ぐ
- 電話やテレビ通話も活用



五 こころの安定を保つようつとめよう！

- テレビやインターネットの情報を見て1人で考えすぎない
- 不安や悩みは冷静な人に聞いてもらう
- 生活を楽しみ、ストレスを解消する



六

お口を清潔に保ちましょう！

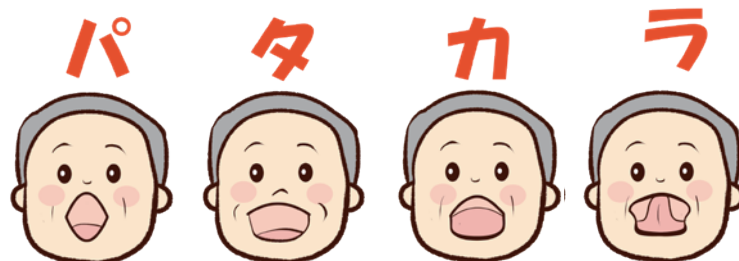
- 歯周病は万病のもと
- 毎食後の歯磨きを徹底する
- お口周りの筋肉を保つためよく噛んで食べる
- 鼻歌や「パタカラ体操」もオススメ



ご飯の前に「パタカラ体操」

『パパパパ、タタタ...』と5文字を3回繰り返して発音してみましょう。

一文字一文字ハッキリと声に出すと、口まわりの筋肉や舌のはたらきを維持できます。



生活不活発病にならないために

高齢者の方は以下のことにも要注意！

生活不活発病とは、「動かないこと」により、全身（体や頭の働き）の機能が低下する病気です。

- 3食しっかり食べる。特に魚・卵・肉・豆腐などのたんぱく質をしっかりと食べましょう。
- 寝っぱなし、座りっぱなしを防ぎましょう。

※高齢者に対しては、「外出機会を確保することは日々の健康を維持するためにも重要。一人や限られた人数での散歩などは感染リスクが低い行動です。」と新型コロナウイルス感染症対策専門会議において示されました。

地域でさりげない気づかいや

ちょっとした目配りをしましょう！

地域の皆さんで、地域で孤立している方をなくし、高齢者の健康を支えていきましょう。日々の声掛けや見守りで、気がかりなことや心配事が生じたときは、お近くの民生委員・児童委員さんや地域包括支援センター、市役所、社会福祉協議会までご相談ください。

問合せ／高齢者福祉課（☎ 29 - 5386）・社会福祉協議会（☎ 23 - 5068）

地域包括支援センター たてやま [北条・那古・船形]（☎ 25 - 7191）

なのはな [館山・西岬・神戸・富崎]（☎ 22 - 1350）

いちご [豊房・館野・九重]（☎ 28 - 4115）

令和2年夏・秋

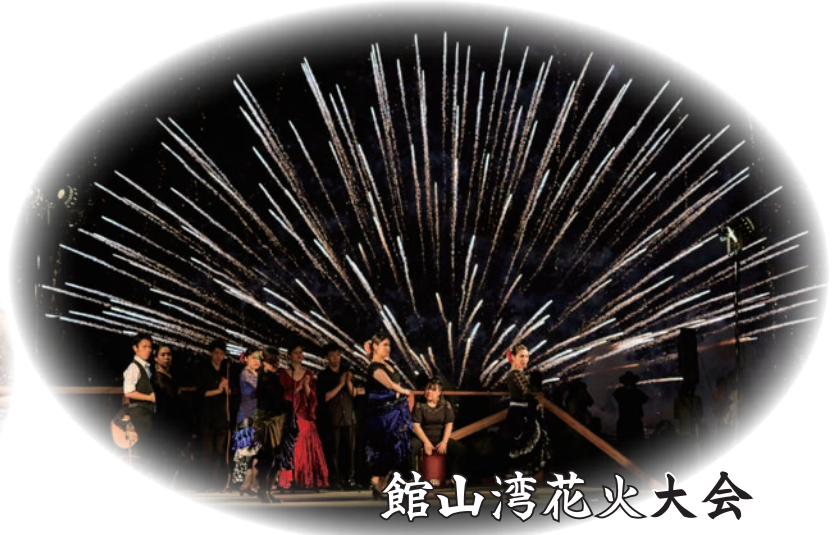
たてやま海まちフェスタ

中止行事

～また来年 笑顔で会うために～



OWS フェスティバル



館山湾花火大会



那古地区祭礼

船形地区祭礼



館山地区
合同祭礼



南総里見まつり



新型コロナウイルスに便乗した 給付金を装った詐欺に

注意!

新型コロナウイルスに便乗した消費者トラブルの相談が
国民生活センターなどに寄せられています。

市役所や国・県などが次のようなことを行うことは

絶対にありません

- ✕ ATM（現金自動預払機）の操作依頼
- ✕ 職員が訪問して通帳やキャッシュカードを預かる
- ✕ メールで個人情報や口座情報を聞き出す
- ✕ 給付のために手数料の振込を求めること

ただし、提出された書類内容の確認のため、市役所から
申請書に記載された連絡先へ電話などをする場合があります

怪しいな？
と思ったら

消費相談窓口（☎ 25 - 5775）、警察相談専用窓口（☎ # 9110）

消費者ホットライン（☎ 188）

新型コロナ給付金関連 消費者ホットライン（☎ 0120 - 213 - 188）



宿泊・体験・観光施設の支援サイトがオープン!

申込みは
6/28
(日) まで

支援は
コチラ



問合せ/みら・たび・たてやま実行委員会事務局
コア・コミュニケーション（☎ 23 - 7519）

2つの支援方法

●【館山の旅チケット】リターン

参加店舗のチケット（3,000～50,000円）の
購入で、10%上乘せされたチケットが郵送されます。

※チケットは1,100円単位でお送りします。

【チケットの有効期限】

R2.8.20（木）～R3.8.31（火）

●全店応援

店を選ばず、参加店全体に支援いただいた方
（10,000～200,000円）へオリジナルグッズや「館
山炙り海鮮丼」無料券などのリターンがあります。

全体にご支援いただいた分は、必要な経費を除
き参加店で均等に分配します。

※1回の決済ごとに220円のシステム利用料がかかります。

※有効期限内に対象施設等が営業できなくなった場合でも、チケットの補償・返金・他店舗への
流用はできません。

新型コロナ予防の新しい生活様式

日々の暮らしの感染対策

- ・石けんでまめに手洗い (30秒程度)
- ・手指消毒



- ・咳エチケットの徹底



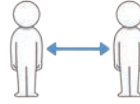
- ・こまめに換気



- ・3密の回避 (密集、密接、密閉)



- ・人との間隔はできるだけ2mあける(最低1m)



- ・外出時、屋内にいるときや会話をするときには、症状がなくてもマスク着用



- ・毎朝家族で体温測定、健康チェック

※発熱または風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養



- ・発症した時のために、誰とどこで会ったかメモする



- ・口で呼吸するより鼻で呼吸する方が感染予防に効果的



移動に関する感染対策

- ・感染が流行している地域の移動は控える

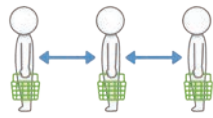


- ・流行時は、外出を控える



買い物

- ・通販、電子決済の利用
- ・1人または少人数で、すいた時間に
- ・並ぶときは前後にスペース



公共交通機関の利用

- ・混んでいる時間を避けて、会話は控えめに



食事

- ・持ち帰り、出前などの利用
- ・大皿や回し飲みを避けて



- ・対面ではなく、横並びで座って会話は控えめに



娯楽、スポーツ等

- ・公園はすいた時間、場所を選ぶ
- ・少人数で利用
- ・すれ違う時は距離をとる



- ・自宅で動画を活用
- ・施設の利用は予約制で



地区の集まりや、冠婚葬祭などの親族行事

- ・多人数での会食は避ける
- ・屋内より屋外をえらび、短時間で解散する



- ・発熱や風邪の症状がある場合には参加しない



※このページは広報紙から抜き取ってご覧ください