

たん暖たてやま



シャトルラン



立ち幅跳び



上体起こし

PHOTO / 市民体力・運動能力測定会 体力年齢は何歳かな？

シリーズ 市民 198

楽しみながら体力年齢がわかるので、体力づくりの参考になりますね。

「運動することに興味があったので参加しました。体力テストを受けるのははじめてですが、楽しみながら自分の体力の状況がわかり、これからの体力づくりは何をすればよいか参考になります。」

今63歳ですが、60歳まで若潮マラソンでフルマラソンに参加していましたので、同年代の人より体力には自信を持っていました。テストの結果がまずまずだったもので、ほっとしています。今日の結果をもとに、体力の低下を防ぐため、引き続き体に無理のない運動を続けていきたいですね。(市内沼から参加した安川孝雄さん)



長座体前屈に挑む安川孝雄さん

していることで、体力には自信がありました。今回の結果は少し残念ですね。身の軽さには自信があったので、立ち幅跳びの結果にはショック。これからは少し運動して、次の機会には今日より成績を上げたいですね。(市内畑から参加した石井要郎さん)

PROFILE

市民体力・運動能力測定会

自分の体力の状況を正確に知ることにより、健康に留意した生活をおくれるように「楽しく、自分の体力年齢を知ろう」と今回初めて開催。67名の参加者は、握力・上体起こし・長座体前屈・反復横とび・シャトルラン・立ち幅跳びの種目に汗を流した。(65歳以上の人は、太字の種目が開眼片足立ちと障害物歩行に変更)市ではこれからも、市民の体力向上と健康づくりに寄与するため、同様の機会を設けて参加を呼びかけていく。



江戸時代のお伊勢参りと参宮記念碑

伊勢神宮といえは初詣と修学旅行の定番ですが、庶民の参詣先として定着したのは江戸時代になってからです。室町時代に足利将軍が参宮して武士や貴族のあいだでおこなわれるようになったのがはじまりで、それ以前には個人の参宮は禁止されていました。

一方、鎌倉時代の末頃から、地方を廻って伊勢神宮のお札を配る御師の活動がはじまりました。御師が代行して天下泰平・五穀豊穣の祈願をし、そのお札を配付したのです。配付先は御師の檀家となり、江戸時代に参宮者が増えてきてからは、檀家のために御師が宿を提供するようにもなりました。

御師の活動によって伊勢の信者は急速に増えました。年に一度、御師の手代が檀家のある村々を廻って「大神宮と書かれたお札を配り、祈禱料

への答礼として、曆や紙・櫛・茶などをもたらしていきました。伊勢の神様が鎮守として祀られている市内上真倉には、御師のための宿が常設されているほどでした。

しかし身近かになればなるほど、一度は伊勢へ行ってみたいくなるもの。江戸時代前半の宝永二年(一七〇五)には、四月・五月の五十日間で三六二万人の人々が伊勢神宮へ参詣したといわれています。

これは「おかげ参り」という伊勢への集団参宮があった年ですが、ほとんどが抜け参りといって、路銀を持たず、街道沿いの人々の世話になりながら、その善意に頼って参宮をしました。寛政三年(一七九一)に市内新井の清八が、村名主に無届で通行手形も持たずに伊勢へ出かけていますが、これも抜け参りだったと考えられます。

一般的に伊勢へ参宮する場合は、村の伊勢講というグループの代表として数人が代参するものでした。代参の決め方は輪番だったりくじ引きだったりしますが、これは一生の内に一度は講員が代参できるようにするための工夫で



参宮記念碑(天満神社 水岡地区)

した。代参者は名主に届け出て通行手形をもらい、講員が積み立てた旅費を持ち、東海道で片道二十日ほどの旅程でかかります。往復四十日ですが、たいしては奈良・大阪から四国の金毘羅を見物し、京から中山道で信州善光寺を回ってくるので、五十日から六十日かかりました。

帰ってくる講の仲間にお札とお土産をくばり、道中の会計報告をするのですが、参宮記念に石碑を建てることも行なわれました。九重地区水岡の天満神社には大正七年と昭和十六年に建てられた参宮記念碑があります(写真)。こうした講による参宮は、市内各地で昭和になるまで続けられていました。

みなさんの税金がどのように使われたのでしょうか？市の財政がどのように運営され、どんな状況にあるのでしょうか？昨年度の決算の概況と今年度の予算概要(補正予算後)をお知らせします。

問合せ/財政課(☎22-3291)

昨年度の決算の概況と今年度の予算

平成15年度 決算の概況

平成15年度一般会計予算の歳入総額は、155億7千652万円でした。
歳出総額は150億6千477万円で、歳入歳出差し引き額は、5億1千175万円です。
この差し引き額が、今年度に繰り越されることになりませんが、この中には、道路・河川災害復旧事業などの財源として、既に使いみちが決められている2千873万円が含まれていますので、実質的には4億8千302万円が今年度に繰り越されることとなります。

1世帯あたり 27万6千円の負担

歳入の38.0%を占める市の税の決算額は、総額で59億2千80万円です。内訳は、固定資産税が最も多く、26億8千753万円。次いで市民税が21億9千232万円などとなっています。

1人あたり使われたお金	約293,000円
1人あたり負担した市税	約115,000円
1世帯あたり使われたお金	約704,000円
1世帯あたり負担した市税	約276,000円
人口51,360人 世帯数21,414世帯 (平成16年5月末現在)	

平成16年度 一般会計予算

今年度の一般会計予算は、当初予算で、歳入、歳出とも164億8千115万円でしたが、6月の市議会定例会で、4千103万円の追加補正を行いました。その結果、総額で165億2千218万円となりました。これは、防犯、防災のために実施する市有地整地等事業や防災行政無線電源装置交換事業などを補正したものです。

また、昨年度の医療費が確定したことに伴い、老人保健特別会計の予算を見直したため、繰入金を補正したものです。
道路整備や環境整備事業は、地域の均衡ある発展を実現するため、長期的な視点に立って計画的に実施しているもので、市の都市機能を充実させつつ、快適な生活環境を

都市計画税はこのように使われています

都市計画税は、法で認可を受けた都市計画事業に充てるものと定められています。市で実施中の都市計画事業は、都市計画道路館山・船形港線、公共下水道事業などがあります。

▼特別会計 15年度決算と平成16年度予算(6月補正後) (単位:万円)

会計名	15年度決算額			16年度予算	
	歳入	歳出	差引	当初予算	6月補正後
国民健康保険	503,029	498,062	4,967	488,514	497,925
老人保健	531,846	531,144	702	524,500	517,534
介護保険	312,751	305,188	7,563	326,119	326,119
学童災害共済事業	84	73	11	163	163
下水道事業	97,499	97,362	137	100,795	100,795
公設地方卸売市場事業	8,167	946	7,221	—	—

注:千円単位四捨五入

特別会計は、一般会計と区分され、特別の目的をもって独立採算で運営される事業です。保全するために大切な事業です。

特別会計

特別会計は、一般会計と区分され、特別の目的をもって独立採算で運営される事業です。

市債の現在高

市は事業を進めるため、長い期間安い利息で資金を借ります。これが市債で、みなさんの郵便貯金、年金、簡易保険の積立金や銀行などの民間資金が原資となっています。昨年度の借り入れ額は、14億9千209万円です。市債の現在高は、200億4千752万円です。内訳は次のとおりです。



▼市債の現在高(15年度末)200億4,752万円

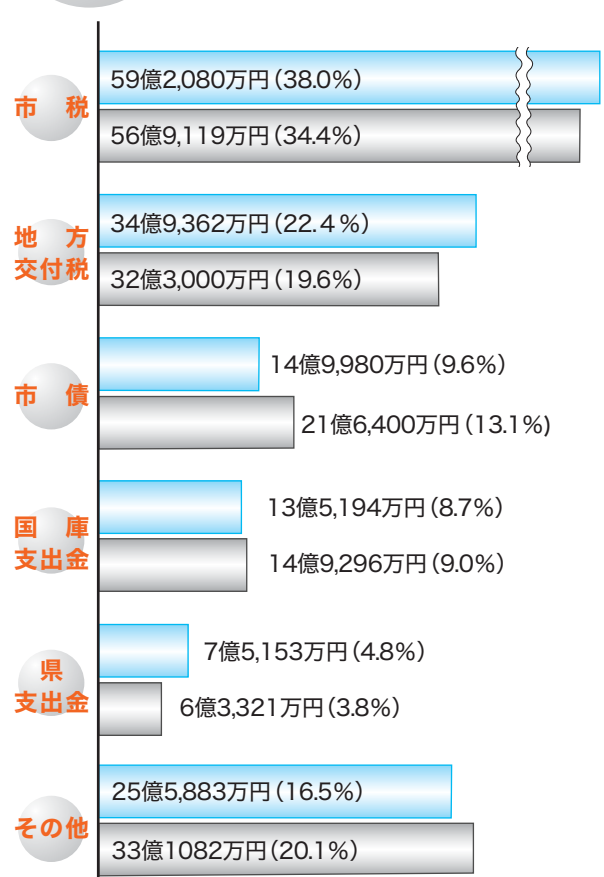
衛生債	74億2,816万円	土木債 公営住宅債	69億9,489万円	総務・民生債 減税補てん債 臨時税収補てん債 臨時財政対策債	39億1,914万円
教育債	12億1,135万円	商工・ 農林水産業債	3億967万円	消防・ 災害復旧債	1億8,431万円

注:千円単位四捨五入

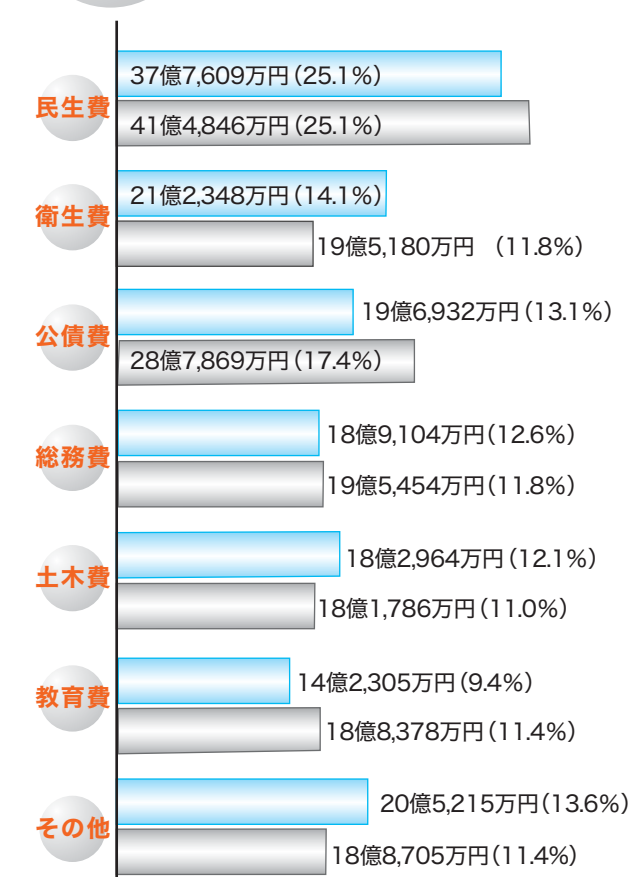
です。昨年度の歳入、歳出の決算の概況と、今年度の予算は表のとおりです。
今年度予算は、昨年度の医療費が確定したことで、国民健康保険と老人保健の補正を行いました。
国民健康保険/今年度の国民健康保険は、当初予算48億8千514万円から歳入、歳出それぞれ9千411万円を増額し、総額で49億7千925万円となりました。歳出は、医療費の支払いに充てる保険給付費が最も多く、33億8千283万円。次に老人保健の医療費給付などへの拠出金で、10億6千435万円です。歳入では、加入者が納める国保税が全体の38.7%と最も多く、19億2千775万円。次に34.6%を占める国庫支出金で、17億2千394万円です。

老人保健/今年度の老人保健は、当初予算52億4千500万円から歳入・歳出それぞれ6千966万円を減額し、総額51億7千534万円となりました。

一般会計 歳入
平成15年度 決算総額... 155億7,652万円
平成16年度予算 (6月補正後) ... 165億2,218万円



一般会計 歳出
平成15年度 決算総額... 150億6,477万円
平成16年度予算 (6月補正後) ... 165億2,218万円



注:千円単位四捨五入

東京〜館山〜伊豆下田を結ぶ海上交通路

ジェットfoil 試験運航

市では国土交通省関東運輸局と共同で、公共交通機関の活性化施策の一環として、東京と館山と伊豆を結ぶ海上ルートを検討するため、先月3日(土)・4日(日)に、静岡県下田市との間で超高速船(ジェットfoil)を使用したモニター運航を実施しました。訪問した下田市で、石井直樹市長をはじめとする関係者との交流会の席上、新たな海上航路開設推進の共同宣言を発表し、今後の交流への道筋をつけました。

問合せ/海辺のまちづくり推進課(☎22-3606)



▲館山港に初めて入港するジェットfoil「セブンアイランド愛号」



▲東京からの乗客が下船



▲和田船長へ花束贈呈

今回の試験運航は、房総と伊豆という異なる魅力を持つ2つの地域を、東海汽船株式が運航するジェットfoil(旅客定員26名)で結び、今後の利用促進策や定期運航の可能性を探る事を目的として実施しました。

東京(竹芝)と南房総、伊豆を結ぶ周遊コースを設定し、両地域の道路渋滞の緩和や環境負荷の低減につながるよう、「旅客船」と鉄道やバスなどの公共交通機関を使ったツアーを提案し、参加者からの声アンケートなどの方法で集めることにより、今後の航路開設の参考資料とするものです。

当初は、先月2日から運航する予定で、2日〜3日のツアーは満席でしたが、残念ながら、台風8号の余波によるうねりのため中止となってしまいました。翌3日は、海上にやうねりが残るものの、天気は快晴。9時に東京竹芝橋を出港したジェットfoil「セブンアイランド愛号」は、東京からの乗客を乗せ、午前10時過ぎ、館山港にピンクの船体を見せました。この船の乗客は、昭和46年に橋丸の夏季館山航路が廃止されて以来、33年ぶりの東京からの船でのお客様。



▲フラメンコで歓迎

下田まで一時間半の順調な航海

岸壁を離れた船はまず、ジェットエンジン始動のため、排気口のゴミの排出作業。その後、緩やかに湾内を航行し、着席とシートベルト着用の案内放送の後、一気にスピードを上げ発進しました。船内の音や加速の感じなどは、離陸する際の飛行機と似ています。この船は航空機と同じジェットエンジンが動力で、時速80キロのスピードで、実際には水の上を飛んでいる状況にあります。



▲下田に向かうジェットfoil

ほとんど揺れは感じません。だんだんと島影が大きくなり、約40分ほどで伊豆大島に最接近。その後も、利島や新島など、伊豆諸島の島影が船から鮮明に確認できました。反対側の船窓からは、伊豆

揺れない飛行機に乗っているよう



▲市川久夫さん

このツアーに参加した市川久夫さんは「せっかくの機会なので、組合の旅行15名で参加しました。実は参加者の中に船が苦手な人がいて、直前にキャンセルを伝えてきたのですが、「揺れないから心配ない。絶対参加するよ」と無理に参加してもらいました。周囲も心配していましたが、出港後10分もしないうちに「飛行機よりも揺れない。快適でこれなら大丈夫」と話したので、道路、鉄道

半島の海辺近くまで切り立った高い山々と、その間の短い白い砂浜が見え、房総半島と異なった印象の眺望です。その後、船は黒船を模した遊覧船が行き交う、波静かな下田湾に入り、下田市の関係者が待ち受ける港に接岸しました。

に続く第3の道として海上航路が確立されると、館山の発展に繋がると思っています。今年10周年を迎える、全国大学フラーメンコフェスティバルにかかわっています。航路ができると、フラーメンコも違った



▲船内での使節団のみなさん



▲東京〜館山〜下田間航路

発展が見込めるのではないかと期待しています」と話していました。

下田からも使節団が来館

沖ノ島で海辺の自然体験交流

モニター運航には、下田市から渡辺優助役をはじめ22人の公式訪問団が参加しました。そのうちの10人は、下田市の自然体験活動指導者の皆さん。4日、沖ノ島を訪れ、NPO法人たてやま・海辺の鑑定団(竹内聖一理事長)のメンバーと海辺の自然体験活動の指導方法などについて意見交換。海辺の指導者同士の交流が行なわれました。参加者の下田市立稲生沢小の渡邊久志教諭は「沖ノ島は一箇所でいろいろな自然体験がで

き、とても魅力的。今日学んだことを下田でもいかしてきたい。子どもたち同士の交流も実現できればいいですね」と話していました。



▲自然体験の交流



▲船から見た伊豆大島・三原山

Bさんの場合
「お宅のお孫さんが、交際した女性を妊娠させた。手術費用、慰謝料が必要なので、支払ってもらいたい。払わないとどうなるかわからない」と話し、その後、孫役が「払って」と泣きながら頼み込む。

Aさんの場合
「館山署の〇〇です。お宅の息子さん交通事故を起こした。至急示談金を振り込んでください」と話したあと息子役が泣きながら「払って!」と頼み込む。



「おれおれ詐欺」とまず疑い、一人で判断せずに、必ず家族や警察に相談するように呼びかけています。
問合せ/館山警察署(☎23-0110)

緊急
先月から急増！高齢者狙い悪質電話
まだいるぞ「おれおれ詐欺」
昨年館山警察署管内で発生している「おれおれ詐欺」は、一時沈静化していましたが、7月になって多発し、1日に十数件の相談が館山警察署に寄せられています。被害額は1件50万円から200万円と多額です。
事故や示談の電話があったら「おれおれ詐欺」とまず疑い、一人で判断せずに、必ず家族や警察に相談するように呼びかけています。
問合せ/館山警察署(☎23-0110)

Aさん、Bさんともに誰にも相談せず、急いで振込んだ後、家族や本人と確認をとり、「おれおれ詐欺」だと気づき、通報しています。「まさか自分が被害にあうとは思ってなかった」と話しています。被害者は高齢者が多い傾向です。

犯人が使う携帯電話はプリペイド式、銀行口座は不正に買った他人名義の口座を利用し、現金が振り込まれるとすぐに引き出され、二度と使われず、振込んだお金は戻ってきません。

健康耳より情報

女性の心と体
みんなこんなことで悩んでいる
「女性の健康アンケート」

更年期の症状

30歳から40歳代の人は「イライラ・怒りやすい」「くよくよ・憂うつ」などの精神面の訴えが多く、50歳代から60歳代の人は「汗をかきやすい」「顔や上半身のほてり」など身体に症状が現われています。また「手足の冷え」は年齢が高くなるほど少なくなり、「寝つきが悪い」は多くなっています。

ストレスの原因と発散方法

アンケートの結果から、30歳代の人の95%がストレスを感じています。年齢が高くなるにつれ減り70歳代では70%になります。

ストレスの発散方法

ストレスの発散方法	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代
外出・旅行	25%	18%	25%	33%	27%
友人と話	66%	65%	63%	57%	55%
運動している	13%	13%	11%	14%	15%
人にあたる	12%	7%	3%	5%	1%
食事	36%	31%	22%	17%	17%
買い物をする	33%	34%	30%	26%	25%

市では、乳がん・子宮がん集団検診受診者2,182人に「女性の健康アンケート」を実施しました。そのうち、1,651人の結果がまとまりましたのでお知らせします。多くの人が更年期症状を訴えていて、年齢によってその症状に違いがあることや、ストレスの有無、発散方法の特徴が分かりました。

またストレスの原因は、若い年齢層では「子ども」「人間関係」が高く、高年齢層では「自分や家族の健康」「老後」と年齢とともに変化しています。ストレスの発散方法は年齢に関係なく、①話をする②食べる③買い物、外出であることが分かりました。



ストレスを上手に発散しよう

多くの人が、体のことや人間関係で悩んでストレスを抱えています。ストレスは自分にあった方法で、上手に発散しましょう。多くの人が趣味や人との交遊、運動などにその方法を見出しています。自分で解決できない場合、抱え込まず下記の公的機関や専門医療機関にご相談ください。

問合せ/健康管理課(☎23-3113)
安房健康福祉センター(☎22-4511)

海上航路開設推進の共同宣言を発表

1時間30分の航海を経て、定刻に下田港に到着した館山からの一行を、勇壮な太鼓や三味線の演奏で、石井下田市長自ら出迎えてくれました。
その後、ツアー参加者はバスに向かい、使節団は港に隣接するベイ・ステージ下田(道の駅・開国みなと下田)において、石井市長はじめ議会、経済団体代表などの関係者との交流会に臨みました。
その席上、辻田市長から「熱烈的歓迎に感謝します。伊豆への海上交通路は我々の夢。今、乗ってきたジェットフォイルでは、快適な船旅を過ごせました。船から見た伊豆の景色は美しく、航路開設は千葉、静岡両県民にとって



▲共同宣言に署名後、握手

画期的なものになります」と話しました。また、石井市長は「下田港にはじめてジェットフォイルが着き、新しい交通の可能性に期待しています。今回のモニター運航を契機に、航路開設に向け、市民と一緒にがんばっていきたい」と応えました。交流会では、共同宣言を発表し、今後の交流を約束しました。



▲下田港での歓迎風景



▲共同宣言後談笑する辻田、石井両市長

下田市・館山市共同宣言

2004年7月、初の試みとして下田港と館山港を高速ジェット船で結ぶ海上定期航路開設に向けた社会実験が実施されました。古から、海洋資源に育まれ発展をしてきた「まち」に暮らす私たちは、下田市に集い、大切な財産である海と港を基調とした地域づくりを推進するとともに、これを契機として、半島間の広域ネットワーク交流を発展させていくため、関係機関のご支援をいただきながら、相互の緊密な連携を図ることを目指し、次のことを確認し、共通の意見に達しました。

- 一 私たちは、相互のまちの基盤である「海」と「港」が、現在及び将来にわたって大切にすべき財産であるとの認識を共有するとともに、海と港から生まれた産業・歴史・文化に立脚した「海辺のまちづくり」を推進します。
- 二 私たちは、古から交流・交易の拠点であった「半島」と「港」に存在する地域特性を活かし、今後の新しい交流のすがたを提案するため、将来にわたって「ひと・もの・こと」の幅広い分野の交流を積極的に推進します。
- 三 私たちは、相互の重要な基盤である「みなと」の機能の一層の充実を図るとともに、広域的な交流ネットワークの基盤をより強固なものとするため、新たな「海上航路」の開設に向けた取組を推進します。

以上を踏まえ、ここに共同宣言とします。

平成16年7月3日

下田市はこんなまち



人口27,248人
(6月1日現在)
面積104.67km²

下田市は、静岡県伊豆半島の南東部に位置する、天城山系から太平洋に至る豊かな自然と、温暖な気候により、美しい海岸線を持つ観光都市です。また幕末には、わが国最初の開港場となり、1854年、ペリー提督に率いられた黒船艦隊が停泊しました。最初のアメリカ領事館が置かれ、日米和親条約が締結されたことで知られています。歴史と自然、豊かな魚介類など、館山と共通点の多い、美しいまちです。



気をつけて！

花火の事故

楽しい花火も一つ間違えると大きな事故につながります。実際にあった花火の事故を紹介いたします。

火薬の量は少量ながら「口ケツト花火」のように高く飛ぶものや「ねずみ花火」のように地面を走り回るものに人気があり、高く上がった花火が収穫間近の稲穂に落ちたり、走り回った花火が周囲の紙くずなどに着火し、火災が発生した。子どもだけで花火をし、周囲の燃えるものに火がつき、消火できず、建物に燃え移ってしまったたり、花火の火が衣服に燃え移り火傷をした。燃えカスに火が残っている



8月10日に歩くパトロール

発し、大怪我をした。ちょっとした不注意から起こる事故。安房都市消防本部では、事故防止を呼びかけています。

問合せ/安房都市消防本部 (☎22-2234)

道路は豊かな生活を維持するために欠くことのできない施設ですが、あまりにも身近なため、その重要性が見過されがちです。

市では8月10日(火)の「道の日」に、館山市建設協力会と協力して、道路状況を点検するキャンペーン「歩くパトロール」を実施します。

パトロールでは、側溝や屋外広告物などの点検を行うほか、うさぎや鳥の着ぐるみを着た職員が、道路への関心を呼びかけます。

問合せ/建設課管理係 (☎22-3631)

道を切って！

道路にはみ出す枝急増

「道路に樹木の枝がはみ出しが市に寄せられています。私有地から伸びた枝などによるもので、歩行者や車の通行に支障がある場合もあります。

私有地からの枝などは市で伐採することはできません。私有地内の充分な管理をお願いします。

問合せ/建設課管理係 (☎22-3631)

県から経済産業情報のメルマガ

県では、経済関係団体と連携し、県内中小企業などに経済産業情報を提供するメールマガジン「千葉県産業情報ヘッドライン」を9月からスタートする予定です。8月1日から配信登録の受付をはじめます。

現在、県から発信しているメールマガジン「e-ちば中小企業情報」を充実し、融

若者の就職支援 キャリアセンター開設

千葉県では、6月に若者の就業支援、人材育成を目的に「ちば若者キャリアセンター」を開設しました。

ここでは、専門のキャリアカウンセラーがテーブルを囲み会話形式で、就業に関する悩み相談から職場体験まで、一貫した就業支援サービスを提供します。

業務時間/午前9時から午後5時(土日、祝日、年末年始を除く)
場所/JR船橋駅南口再開発ビル「FACE」9階
対象/15歳から34歳までの就職を希望する人
問合せ/ちば若者キャリアセンター (☎047-426-8471)

忘れると大変 現況届



母子家庭に支給される児童扶養手当をはじめ、特別児童扶養手当、特別障害者手当、障害児福祉手当、経過的福祉手当を受けている人は、毎年1回の現況届が必要です。

給月に手当が受けられなくなります。忘れずに届出してください。

問合せ・届出先/社会福祉課 (☎22-3492)

木更津社保の年金相談

偶数月の第三木曜日に館山市役所で開催している木更津社会保険事務所による年金相談の受付が、午前中のみとなりました。来場者が多い場合

は、定刻前で受付を終了することもあります。この年金相談では、厚生年金の老齢や遺族年金の請求、相談などに応じています。

今月の相談日は次のとおりです。
日時/8月19日(木)受付
午前8時30分から正午、相談
午前10時から午後3時(正午から午後1時を除く)

問合せ/市民課保険年金係 (☎22-3418)

納得いかなない 刑事処分に 検察審査会

検察審査会は、刑事手続きの中に国民の一般的な良識を反映させ、より良い刑事司法を実現させようと設けられています。

選挙権のある一般国民から「くじ」で選ばれた11人の審査員が検察官が事件を起訴しなかったことよしあしを審査します。

申立ては無料で、秘密は固く守られます。
問合せ/木更津検察審査会事務局 (☎0438-22-3774)

こんな人に支給します



児童扶養手当/離婚や、未婚で子どもを出産したことなどで、父親と生計を同じくしていない児童(18歳未満)を養育している母子家庭などに、生活の安定と自立を助けるために支給されます。

受給資格者/次の条件の児童を養育している母または養育者。①父母が離婚した後、父と一緒に生活をしていない児童、②父が死亡した児童(遺族年金等の受給者は該当しません)、③父が重度の障害にある児童、④父の生死が明らかでない児童、⑤父から引き続き1年以上遺棄されている児童、⑥父が引き続き1年以上拘禁されている児童、⑦未婚の母の児童。ただし、障害年金や遺族年金など公的年金を受給できる場合は該当なりません。

ひとり親家庭等への医療費の助成/母子家庭の母、父子家庭の父とその児童(18歳の年度末まで)が医療機関にかかったときに、医療費の一部を助成します。

対象者は、市内に住所を有する人で、所得が所得制限内であること。また、乳幼児医療費など他の制度による助成を受けていない人です。

特別児童扶養手当/身体や精神に障害のある児童(20歳未満)の福祉の増進をはかることを目的に、障害のある児童(20歳未満)を監護している父若しくは母、または、父母にかわって児童を養育している方(養育者)に、支給される手当です。

児童の障害の程度により、支給額が異なります。(所得制限があります)

問合せ/社会福祉課 (☎22-3492)

体すっきり教室

& 血液サラサラ教室

体重を減らしたい人向けの「体すっきり教室」、コレステロールを減らしたい人向けの「血液サラサラ教室」を開催します。
 継続して参加することで、効果が表れます。
 5回まで、両教室合同で開催し、6回目以降各教室ごとのプログラムになります。
 申し込んだ人には、9月初旬に日程表とアンケートを郵送します。

日程・内容/表のとおり。
 対象/興味関心がある人。総合検診で、肥満や高コレステロールで要注意を受けた人。(何らかの病気で医療機関にかかっている人は除く)
 定員/体すっきり教室20人、血液サラサラ教室25人
 申込開始/8月9日(月)から先着順
 締切/8月27日(金)
 問合せ・申込み/健康管理課(☎23-3113)

下水道を学ぼう！夏休み親子見学会



見学会の様子

家庭から出る汚水が微生物の働きで、きれいになる様子を見ながら、下水道を学びます。家庭用小型浄化槽のしくみも説明します。
 日時/8月22日(日)①午前9時30分、②午後2時(いずれも30分前から受付開始、所要時間1時間30分程度)
 会場/鏡ヶ浦クリーンセンター(終末処理場)
 対象/小学生とその家族

泳げるようになろうよ！

水泳教室

水と親しみながら、泳げない人を対象に水泳教室を開催します。
 日時/9月4日(土)、5日(日)、11日(土)、12日(日)、25日(土)、26日(日)、10月2日(土)、3日(日)、9日(土)、10日(日)、(全10回、時間はいずれも午後2時から午後4時)
 場所/館山市営温水プール 定員/50人(大人10人、子ども40人)応募多数の場合は抽選
 参加料/大人500円、子ども300円(保険代)
 対象/市民で泳げない人、子どもは5歳以上
 その他/事前に医師の健康診断を受けて下さい。
 申込み/往復ハガキに「水



訪問介護員養成研修(2級)

医療法人博道会館山病院では、訪問介護員養成研修(2級)を開催します。応募多数の場合は、面接、試験などで選考し、20人が受講できます。
 受講期間/9月2日(木)から12月11日(土)まで
 場所/館山看護学校
 受講料/5万2千500円(税込み)
 申込方法/館山病院内「訪問看護ステーションたてやま」にある受講申込書に必要事項を記入して提出
 申込期間/8月9日(月)から8月21日(土)
 問合せ 申込み/訪問看護ステーションたてやま(24-7311)

体すっきり教室・血液サラサラ教室合同日程

日程	時間	内容
9月17日(金)	13:15~	医師による講演 「生活習慣病～肥満と高コレステロールがまねくこと～」
10月1日(金)	9:15~	見直そう、食生活 「食生活改善の基本を学ぶ」
10月15日(金)	9:15~	見直そう、食生活 「何をどれだけ食べたら良いの？」調理実習
11月17日(水)	13:15~	身体を動かそう ウォーキング 「運動の必要性を学ぶ」
12月17日(金)	9:15~	まとめ 食生活改善の再確認

市営住宅の入居

住宅名	戸数	場所	構造	間取り	家賃	敷金
沼	2	館山小学校付近	簡易耐火2階建	2DK	6,500円 ~12,600円	19,500円 ~37,800円
那古	2	海岸通り	中層耐火4階建	3DK	16,000円 ~35,200円	48,000円 ~105,600円
真倉	1	城山下付近	中層耐火3階建	3DK	20,700円 ~45,400円	62,100円 ~136,200円
萱野	1	国分地内	中層耐火4階建	2DK	7,800円 ~17,200円	23,400円 ~51,600円

*家賃、敷金は、平成16年度分の入居者の最高金額と最低金額です。実際の家賃は、入居者ごとの世帯の収入により決定します。次年度以降の家賃も、前年中の所得に基づいて入居者ごとに算定します。

市営住宅の入居

市営住宅の入居者を募集します。入居を希望する人は、申し込み用紙に必要事項を記入し、8月31日(火)までに手続きをしてください。
 入居資格/市内に住所した

(中学生以上は1人でも可)一般可。
 参加費/無料
 申込み/電話、FAXまたはEメールで(電話での申込みは土・日曜日は除きます)住所、氏名、参加者(大人・子ども)の数(学校名、希望時間(午前・午後)、電話番号を連絡可。
 問合せ/下水道課 22-3366
 FAX 24-5621 Eメール gesuidouka@city.tateyamachiba.jp

夕日を見ながらウォーキング サンセットウォーキング

市体育指導委員連絡協議会などでは、夕日を見ながらウォーキングを楽しむサンセットウォーキングを開催します。
 日時/8月21日(土)集合午後4時30分、出発午後5時、解散午後7時30分(雨天中止)
 集合場所/館山栈橋前
 コース/館山栈橋沖ノ島

泳教室参加希望」とし、住所・氏名(ふりがな)・年齢・性別・電話番号を記入して、申込先まで。
 締切/8月24日(金)必着
 申込先/〒294-0054

館山市湊288-89 温水プール 内館山市水泳協会
 問合せ/スポーツ課(☎22-3111内線651)

子ども大人も楽しめる「夏の朗読会」

ろうどく萌の会では「夏の朗読会」を開催します。この会を主宰する小金洋子さんは、絵本の読み聞かせ活動を永年続け、文部科学大臣賞を受賞したこともあります。
 視覚に障害がある人をはじめ、子どもから大人まで楽しめる対象にした午後の部と大人を対象にした午後の部を開催します。
 日時/8月29日(日)午前の部 午前10時から午前11時、午



後の部午後2時から午後3時30分
 場所/南総文化ホール大会議室
 午前の部/「里見八犬伝」と楽しい絵本たち
 演目/おいてけぼり、そんなことはない、南総里見八犬伝安房の巻他
 入場料/大人千円、高校生500円、中学生以下300円
 午後の部/おとなのためのお楽しみ朗読会
 演目/水仙(瀬戸内寂聴)、お楽しみ短編小説、詩(中原中也)
 入場料/千300円
 問合せ・申込み/ろうどく萌の会 小金(☎0426-8513995)