

最初の授業は国語。40代から80代までの27人が出席した講義を担当するのは佐藤宏武さん。「13年ぶりの授業なので、昨夜、布団の中で内容をそらんじてみました。緊張しています」と教壇に向かいました。

授業ではまず、国語の大事な「聞く・話す」の実践として生徒自ら自己紹介を行い、その後、今年の高校入試の漢字の問題を出題。「最近の人はへんやつくりを知らない。なべぶたと電話で言った、理解してもらえませんでしたなどとエピソードを披露しながら、テンポよく授業を進めていました。



▲2回目の英語の授業

参加者の飯野進さんは「授業が工夫されており、きめ細かい内容で、これから毎週参加するのが楽しみです」

「昔の教え子がいて緊張しました。みなさん、勉強してください。参加しているので熱心ですね。試験問題に回答するため勉強でないの、純粹に国語を教えることができます」と話していました。

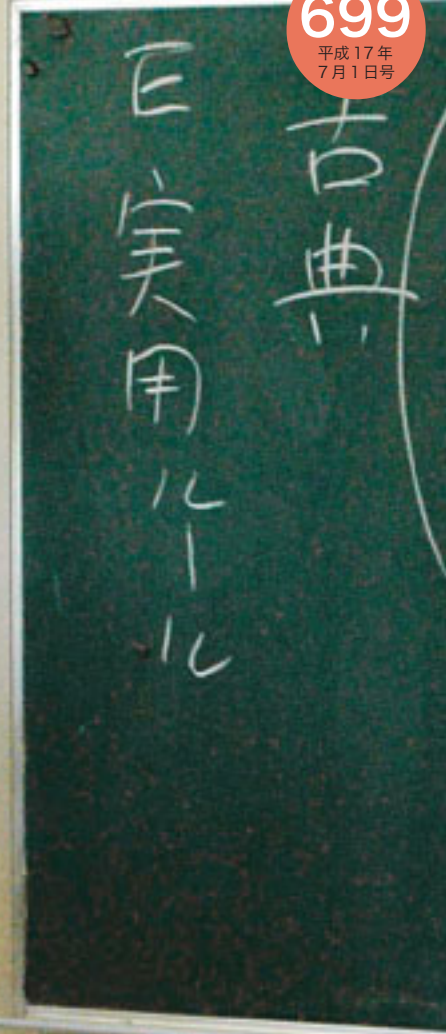
PROFILE

心と頭と体の若返り教室

「もういちど中学生」もついでに中学生」中高年齢者が元気でいきいきと生活を送れるよう企画したもので、来年3月まで36回開催。中学校の授業を再現し、中学生に立ち返ること、心の若返り、学習による頭の若返り、軽運動等による体の若返りをしてもらうとともに、仲間づくりの場としても役立ててもらいます。軽運動は市保健師が、教科は中学校で教鞭をとった経験のある退職教員が担当。国語以外の各教科は宮本昌弘さん(英語)、飯塚弘之さん(理科)、佐野元さん(社会)、畑俊一さん(数学)が務めます。

たん暖たてやま

699
平成17年
7月1日号



夜空の星に願いを

里見氏が祈った星祭山

戦国武将里見氏最後の山城があったという城山公園の山頂には天守閣の形をした博物館が建っています。そこに登ると、遙か眼下に広がる一大パノラマに旅人は、歓声を上げ、また鏡が浦からの涼風に幸せの時を感じます。

背面に眼を転じれば、右からレーダサイトのある「猿山」、「輝尾山」、そしてUHF中継局のアンテナのある「星祭山」と連なっており、館山城の自然の要害を形成しています。その中でひとときわ小高い「星祭山」(152m)は城山の南方、県立館山運動公園の北側に位置し、沼・洲宮・上真倉地区の境にあります。

ガラスウリで青いあかりをこしらえて川へ流すというお話が登場します。また、おり姫星(織女星IIベガ)と、ひこ星(牽牛星IIアルタイル)が、年に一度、天の川をわたりデートするという七夕まつりの伝説のことも「星祭り」と呼ぶことがあります。

素敵な名前の星祭山ですが『館山町誌』には「登り路は大谷より十町(約一〇九〇m)ばかりある。そして路は羊腸として茅菅の間をたどっておるからすこぶる困難である。頂上の景色は非常に良い。高さ150m以上あるから、この附近の分水嶺となっている。南に流れるもの、北に流れ出るもの等ある。頂上には台地のよう狭い場所がある。昔、里見氏が世に栄えていた頃、星祭りを執行了した所からこの名が出た」とあります。

しかし里見氏が祈ったという星祭りとは七夕のことではなく、除災招福のための星供のことだと思われま。星供というのは人にはそれぞれ生まれた年月による本命星があり、また年齢による当年星というの



▲城山の後方に連なる星祭山(北条海岸から撮影)

もあり、幸せを願いそれらの星を供養するために、山頂の平らな部分に祭壇を設けて、壇上に星曼荼羅をかかげ、洗米や茶、食べ物などを供えて祈ったものだと考えられます。夜空の星に人々の幸せを祈る気持ちは、昔も今も変わりありませんが、皆さんは七夕の短冊にどんな願いごとを書かれましたか。

市立博物館の8月の休館日は1日、8日、15日、22日、29日です。ただし、山頂の博物館分館は臨時開館します。



母と子のよい歯のコンクール・高齢者のよい歯のコンクール
生稲さん母子が安房歯科医師会長賞を受賞

安房歯科医師会、安房郡市地域医療協議会主催の「母子のよい歯のコンクール」と「高齢者のよい歯のコンクール」が、先月9日、コミュニティセンターで開催されました。コンクールには、安房郡市内から31組の親子と9人の高齢者が参加しました。



▲会長賞の生稲里奈さんと琉花ちゃん



▲診査中の石川さん

会長賞を受賞し、7月に行われる県コンクールに、安房郡市の代表として参加します。

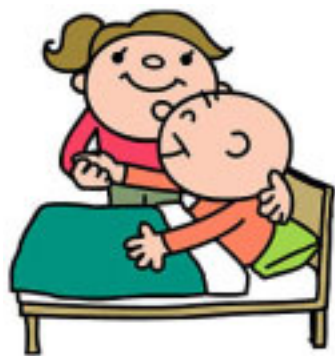
生稲さんは「受賞にはとても驚きました。特別にしていることはありませんが、夜の歯みがきは、丁寧に時間をかけてやるようにしています」と話していました。

また、高齢者の部の石川さんは「56人いる上町の老人会で、20本以上自分の歯があるのは私だけのようです。若い頃から、食後に必ず爪楊枝を使っていたのが、歯には良

かったのかもしれない」と話していました。最後に診査医の三浦正史さんが、「母と子の部は、子どもに差はなく、みんなきれいで差がでるのはお母さん。子どもは、これから注意が必要で、高齢者の部は、80歳で自分の歯が20本あること自体が、とても素晴らしいことです」と講評を述べ、コンクールを終了しました。

自宅で寝たきり予防

在宅機能訓練（リハビリ）



在宅で療養している人の寝たきり予防のため、理学療法士と保健師が家庭を訪問し、家族で実践できる機能訓練方法を実演します。申し込んだ人には、事前に保健師が訪問して様子をうかがい、主治医と相談したうえで日程を決めます。

対象／市内在住の40歳以上の人で、心身の機能が低下し、日常生活を送るうえで何らかの支障がある人※既に介護保険の訪問（機能訓練）リハビリを受けている人は利用できません。

内容／理学療法士、作業療法士による動かせる状態の確認と、在宅での機能訓練。

費用／無料

実施期間／8月1日から来月3月15日まで

問合せ・申込／健康課（☎23-3113）

戦没者のご遺族の皆様へ
第8回特別弔慰金

戦没者などの遺族に対する特別弔慰金が支給されます。市では、表の日程で各地区で説明会を開催します。

支給対象者／平成17年4月1日において、公務扶助料や遺族年金などを受ける人（戦没者などの妻や父母など）がいない場合、先順位のご遺族お1人に支給されます。

支給内容／額面40万円、10年償還の記名国債

請求期間／平成17年7月11日から平成20年3月31日まで

問合せ・受付／社会福祉課
（☎22-3492）

会場	日	時
館山地区公民館	7月12日(火)	10:00~11:30
菜の花ホール	7月11日(月)	10:00~11:30
那古地区公民館	7月 8日(金)	10:00~11:30
船形地区公民館	7月14日(木)	10:00~11:30
西岬東地区公民館	7月12日(火)	13:30~15:00
神戸地区公民館	7月13日(水)	10:00~11:30
富崎地区公民館	7月13日(水)	13:30~15:00
豊房地区公民館	7月14日(木)	13:30~15:00
館野地区公民館	7月15日(金)	10:00~11:30
九重地区公民館	7月15日(金)	13:30~15:00

国民年金

知っているですか？
保険料免除・納付猶予制度

老齢基礎年金は、公的年金(国民年金・厚生年金・共済年金など)の納付期間が原則として25年(30ヶ月)以上ないと受け取ることができません。国民年金を納められないでいると、納付期間に算定できないばかりか、事故や病気で万一の場合に、障害基礎年金や遺族基礎年金が受け取れなくなる場合があります。

国民年金には、納付が困難な人のために保険料の「免除制度」などがあります。

問合せ／市民課保険年金係（☎22-3418）

申請免除

収入が少ない人や、失業などで保険料を納めることが困難な人は、申請して承認されると保険料が免除になります。免除される金額は「全額免除」は1万3千580円、「半額免除」は6千790円です。

対象／①前年所得が少ない人。②平成16年以降に失業、倒産、事業の廃止、天災などがあった人。③障害者または寡婦であって、前年の所得が



125万円以下の人。④生活保護法による生活扶助以外の扶助を受けている人。

要件／免除申請者とその配偶者、世帯主のすべてが前年所得などの定められた基準に該当すること。

申請手続／①年金手帳または納付書などの基礎年金番号のわかるもの、②印鑑(本人が署名する場合は不要)、③失業などを理由とするときは「雇用保険受給資格者証」、「雇用保険被保険者離職票」の写し、離職者支援資金の「貸付決定通知書」の写しなどを市民課保険年金係へ提出。

承認期間／来年6月まで。申請が遅れても、要件に該当

していれば今年の4月まで遡って承認されます。ただし、障害基礎年金を請求する場合は、遡って承認された期間が未納期間と見なされることとなります。

若年者納付猶予

所得が少ない20歳台の人が、将来年金を受け取ることができなくなることを防止するため、今年4月から納付猶予制度ができました。所得が一定以上の世帯主(親など)と同居している場合は、免除にはなりません。本人と配偶者のみの所得審査で納付が猶予されます。承認された期間は、10年以内は保険料を納付することができません。(2年過ぎると加算金がつきます。)

申請手続、承認期間は申請免除と同じです。

▼保険料全額免除基準
若年者納付猶予基準

扶養人数	所得額
0人	57万円
1人	92万円
2人	127万円
3人	162万円
4人目以降 1人増す毎	35万円加算

保険料免除に関する

Q&A



- Q 免除されると年金額は減ってしまうの？
- A 免除承認期間は、将来受け取る老齢年金については、納付した場合に比べて、全額免除期間は3分の1、半額免除期間は3分の2に相当する額が保障されます。また、10年以内なら後から保険料を納めて、納付した場合と同じ金額を受給できますが、2年を超えて納める場合は一定の加算金がつきます。
- Q 免除されると万一の障害年金や遺族年金はどうなるの？
- A 免除・猶予期間中も障害・遺族年金の保障があります。免除・猶予期間は、障害・遺族年金を受給するための要件である「保険料納付期間」に算入することができません。
- Q 失業して支払いが困難な場合は？
- A 雇用保険被保険者離職票の写しなどを持参して、失業による免除申請ができます。また、20歳台の離職者で、世帯主の所得が一定以上の場合には、保険料免除には該当しません。が、保険料の納付猶予が受けられるようになります。
- Q 障害年金を受給している場合は？
- A 障害年金の1・2級受給者や生活保護法による生活扶助受給者は、法律の規定による免除が受けられます。年金証書などを持参し、届出をしてください。

住民基本台帳 閲覧を厳格に

住民基本台帳の閲覧は、国の法律により氏名・生年月日・性別・住所の4情報を原則公開していません。しかし、個人情報保護条例の施行や社会情勢の変化に加え、大量閲覧を利用した犯罪が各地で発生している状況を踏まえ、市では閲覧人の確認を厳しくするとともに、閲覧の制限の検討を始めました。住民基本台帳の閲覧を請求する人が法人として請求する場合は、法人が実在するか確認するため、登記簿謄本の提出が必要で、併せて、請求者と閲覧者全員は本人確認のため、運転免許証やパスポートなど官公庁が発行する顔写真付きの証明書が必要で、顔写真付の証明書を持たない人は、「健康保険証」と「年金手帳・年金証書・老人保健法医療受給者証」のうち一つが必要となります。また、世帯構成を

推測されない順番の台帳にしました。市は、市民の個人情報保護と犯罪防止の観点から大量提供を抑制するため、閲覧手数料の改定、閲覧回数・人数・件数・時間などの制限、閲覧対象の名前や住所を特定しない場合の閲覧の禁止、転記の禁止など制限の検討を始めます。



第4期コーラル会議 スタート!



後列左から羽山敏雄、山崎捷信、水島陽子、石井浩己、寺山和彦
中列左から小林美智代、鈴木ひとみ、鈴木順子、川名裕子
前列左から秋山貴、本橋朋子、池田壽一(会長)、北見邦子(副会長)、飯島マルティヌ(欠席吉田ふみ子)

【敬称略】

男女共同参画社会の実現を目指し、第4期コーラル会議がスタートしました。平成14年度に策定された「館山市男女共同推進プラン」の見直しに向け、幅広い視野で意見交換し、2年間にわたって活動に取り組みます。

問合せ/秘書広報課男女共同参画係 (☎22-3606)

たてやまのNPO No.10 南房総文化財・戦跡保存活用フォーラム

南房総文化財・戦跡保存活用フォーラムは、平成16年5月にNPO法人として認証され、南房総地域の文化的特性を視野に入れながら、地域の自然や文化遺産を活用し、昨年公開された赤山地下壕を中心とした戦跡のガイドを修学旅行生や各地のサークルなどを対象に行っています。昨年夏には、「第8回戦争遺跡保存全国シンポジウム」館山大会を開催し、成功させました。「戦後60年」にあたる今夏は、「南房総平和フェスティバル」子どもたちに平和を手渡そうという一連の行事を企画しています。7月には「日韓友情年」を記念して、韓国・浦項(ポハン)と館山の小学生が自然体験や音楽を通じて友情を育む、交流事業を開催します。また、6月30日には、戦時中軍事利用目的で子どもたちが採取を命じられたという、ウミホタルのエピソードをもとに作られた合唱組

文化財・戦跡のガイドを通じて学習支援 赤山地下壕を中心に戦跡のガイド活動を展開



▲赤山地下壕内でガイド

曲「ウミホタル」コスモブルは平和の色』の初演コンサートの開催を千葉県南総文化ホールで予定しています。その際、明治時代にアメリカに渡った房州のアワビ漁師の歴史から、地域の自然環境と戦争にまつわる相互交流の歴史を日米両国から見つめ直すシンポジウム「平和・交流・共生」も開催します。

南房総文化財・戦跡保存活用フォーラム
理事長/愛沢伸雄
事務所/八幡822
会員数/140人
電話/22-8271
活動分野/まちづくり、学術・文化・芸術・スポーツ 人権平和 子ども
設立/平成16年5月

健康耳より情報13

食中毒注意報発表! 食中毒は家庭でも発生します

夏は、食中毒が多く発生します。食中毒というと、レストランや旅館など飲食店での食事が原因と思われるがちですが、毎日食べている家庭の食事でも発生する恐れがあります。厚生労働省によると、食中毒事件のうち家庭の食事が原因のものが全体の20%近くを占めています。家庭でできる食中毒予防を実践してみましょう。

問合せ/健康課(☎23-3113)

家庭でできる食中毒の予防ポイント

- ①買物で 新鮮な食品の購入を。生鮮食品などのように冷蔵や冷凍など温度管理の必要な食品は、買い物の最後に購入し、寄り道せずまっすぐ持ち帰りましょう。これからの時期、車の中はたいへん温度が上がっていますので要注意!
- ②家庭での保存 冷蔵庫や冷凍庫の詰めすぎに注意を。目安は7割程度です。細菌の増殖を防ぐためには冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下が目安ですが細菌が死ぬわけではありません。賞味期限内でも早めに使いきりましょう。
- ③調理をする前に【台所を見渡してみよう。】 ゴミは捨ててありますか? タオルやふきんは清潔なものとの交換してありますか? セッケンは用意してありますか? 調理台の上は片付けて広く使えるようになっていますか? 包丁やまな板は清潔ですか? 手を洗いましたか? もう1度チェックしましょう。
- ④料理開始 加熱を十分に行なうことで、食中毒菌を殺すことができます。目安として、中心部の温度が75℃で1分間以上加熱することです。電子レンジを使う場合は、熱の伝わりにくいものは時々かき混ぜます。
- ⑤食べるときには 食事の前に必ず手を洗いましょう。温かく食べる料理は65℃以上、冷やして食べる料理は10℃以下を目安に。
- ⑥食べ残しは 残った食品は、早く冷えるように浅い容器に小分けして保存を。温め直しは十分な75℃以上を目安に加熱を。スープや味噌汁などは沸騰するまで加熱しましょう。この時期は怪しいと思った食品は、食べずに捨てる勇気も必要です。



今年もびわ給食の季節



▲表彰状を伝達する三平教育長と田村さん

田村悦智子さんが全国表彰

教育委員を3期務め、昨年退任した田村悦智子さんが全国市町村教育委員会連合会から教育委員としての長年の功勞に対し表彰を受けました。「教育委員として夢中で12年務めてきましたが、退任して外から教育について冷静に見れるようになりました。これからもスポーツ分野の活動を中心に、支援していきたいと思います」と話していました。また、伝達した三平勉教育長も、全国市教育長協議会から功勞表彰を受けました。

「地産地消」推進の一環として、今年も南無谷枇杷組合の協力により、館山市、富浦町及び三芳村学校給食組合でもぎたてのびわ5千735食分(大房「Lサイズ」)が献立に上りました。北条小学校(校長諸岡研、児童数765人)では、楽しい給食の時間。3年生の教室では、先生がびわの上手なむぎ方の説明。子どもたちは、「知っているよ」と言いながら「はんもそこそこに、びわをほおぼっていました。」



▲当番によるびわの配膳(北条小)

開放講座

初心者のための身近な
ホームメイドクッキング



県立館山高等学校では、「身近な手作り料理をとおして食生活を楽しむ」ことを目的に、料理の基礎的な内容を中心とした開放講座を開催します。

日時・内容／表のとおり
場所／県立館山高等学校
講師／館山高等学校家庭科
職員
対象／一般人
定員／30人(応募者多数の場合は抽選)
実習費／3千円程度

日 時	内 容
8月9日(火) 9:00~14:00	・開講式 ・焼き菓子と冷たいデザート
8月10日(水) 9:00~14:00	・簡単パスタでランチ
8月11日(木) 9:00~14:00	・オープン料理

締切／7月8日(金)
問合せ・申込／〒294-0850
北条106 県立館山高
等学校家庭科 加藤(☎22-
2242、FAX 23-1104
6)



開放講座

ふれあいスクール
ボランティア講座

県立安房養護学校では、障害の特性やボランティアについての基礎知識と実践を通して、係わりを学ぶ開放講座を開催します。

日時・内容／◎7月23日
(土)午前9時から正午・開講式
安房養護学校を知ろう、ふれあい方を学ぼう、午後1時から3時・施設見学◎7月31日(日)午前9時から正午・安房養護の生徒たちとふれあおう(手打ちうどん作り)、午後1



時から3時・安房養の生徒たちとふれあおう(レクリエーション)◎8月7日(日)午前9時から午後3時・いろいろな人たちとふれあおう、閉講式
場所／県立安房養護学校
対象／高校生以上
定員／30人(応募多数の場合は抽選)
参加費／調理実習300円程度

明るい選挙啓発ポスター・標語

県選挙管理委員会と明るい選挙推進協議会では、明るい選挙の推進に役立つポスターと標語作品を募集します。

ポスター

内容／明るい選挙の推進を表すもの
資格／自由(ただし、1人1点自作のもの)
画材／描画材料は自由
サイズ／45×30cmのものから55×40cmのものまで

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。



資格／小学生、中・高校生、一般(1人2点以内自作) 字数／20字以内
応募上の注意／①応募は、適当な大きさの短冊を使用し、1枚につき1点を記入。
②作品の左横に、児童・生徒

『八犬伝のウチワ作り』

モノを大切にー市博物館では、夏休みに小学生を対象にしたウチワ作り教室を開きます。古くなったウチワの骨を再利用し、「里見八犬伝」の絵を使ったウチワを作ります。



日時／7月30日(土)午前と午後の2回開催
場所／市立博物館本館
定員／各回20人(多数の場合は抽選)
参加費／無料
申込方法／午前9時から午後5時まで博物館に電話で申し込んでください。
締切／7月19日(火)
持ち物／無料配布されたウチワで壊れたもの、のり、ハサミ(無い場合は博物館で用意します)
問合せ／市立博物館(☎23-5212)

『血糖値ニコニコ教室』

日時・内容／表のとおり
場所／コミュニティセンター
締切／8月17日(水)
問合せ・申込／健康課(☎23-3113)

日 時	内 容
8月31日(水) 13:00~15:30	講演「糖尿病について」 鈴木由美子医師(九重鈴木医院)
9月13日(火) 9:00~12:00	講義「糖尿病をコントロールするための食生活」パート1
9月21日(水) 13:30~16:00	講義「糖尿病をコントロールするための食生活」パート2
10月25日(火) 13:00~15:30	講義「運動の必要性について」 実習「実際に体を動かしてみよう」
11月30日(水) 9:00~12:00	講義「まとめ」 グループワーク



ホームステイのときに

『入門英会話教室』

中央公民館では、ホームステイに招いたときや、外国でホームステイをするときなど、様々な場面に応じた初歩的な英会話を学ぶ『入門英会話教室』を開催します。

日時／8月11日(木)から9月29日(木)までの毎週
木曜日 時間はいずれも9:30~11:00
場所／コミュニティセンター
講師／サイモン・メットカーフ(市国際交流員)
対象／市民または市内在勤の人
定員／15人(応募多数の場合は抽選)
参加費／教材費など実費負担
締切／8月4日(木)
問合せ・申込／中央公民館(☎23-3111)

中学生を対象に 1日パパ&ママ体験

夏休みに中学生を対象に、一足早くパパとママを体験できる、思春期ふれあい体験学習を開催します。かわいい赤ちゃんと直接触れ合うことで、命の尊さを知り、健全な思春期を迎えられるよう応援します。

日時／8月9日(火) 午前9時30分から午後4時まで
場所／コミュニティセンター
対象／市内中学生(男女を問いません)
内容／【午前の部】講義「思春期の心と体の変化」・ビデオ「赤ちゃんの素晴らしい命を知りましょう」・体験学習「妊婦疑似体験、赤ちゃん人形で抱っこなどの練習」【午後の部】体験学習「本物の赤ちゃんとの触れ合い」・交流会「赤ちゃんの母親と妊婦との交流」・講義「命の大切さ」

定員／40人(申込多数の場合は午後の部のみ8月10日に再度実施します)
申込方法／各中学校で配布する申込書を郵送するか、電話で申し込んでください。
締切／7月15日(金)
問合せ・申込／〒294-0045 北条740-1
健康課(☎23-3113)



ホームステイの
ホストファミリー

市スポーツ少年団野球専門部では、外国の選手団を受け入れる、ホームステイのホストファミリーを募集します。
受入国／小学生「中国、ブラジル」中学生「台湾」
受入期間／小学生「7月19日(火)から26日(火)まで」中学生「7月26日(火)から30日(土)まで」
申込方法／電話、FAX、Eメールのいずれかで申し込んでください。
締切／7月10日(日)
問合せ・申込／館山市スポーツ少年団野球専門部 松坂誠一
(☎090-3065-1526、
FAX 24-32882、Eメール
kjhwa405@ybbn.ne.jp)

市民音楽祭の参加者

第29回市民音楽祭の参加者を募集します。
日時／11月12日(土)午後1時開演予定
場所／南総文化ホール(小ホール)
申込方法／館山市音楽鑑賞協会事務局にある申込用紙で、8月26日(金)までに申し込んでください。
問合せ・申込／館山ユネスコ保育園内館山市音楽鑑賞協会事務局(☎22-1398)