



飛鳥IIと超高速ジェット船

たてやま
ニュース

大型客船「につぼん丸」「飛鳥II」超高速
ジェット船で海辺のまちは大賑わい

3月は大型客船「につぼん丸」「飛鳥II」超高速ジェット船の運航で館山湾は大賑わい。2月10日から3月14日まで館山〜大島〜下田を結ぶ航路では、館山の花、大島の椿、南伊豆の河津桜と「花」をキーワードにした船旅が実現しました。その後、3月15日から3月末までの東京〜館山〜大島を結ぶ航路では、多くの市民が大島への旅を満喫し、満席の日が出るほどの盛況でした。

7日には商船三井客船株式の客船「につぼん丸」が4回目の寄港。花の南房総と伊豆諸島クルーズにより名古屋周辺からの286人の乗船客が館山を訪れ、館山城の見学や花摘みツアー、館山名物のお寿司の昼食を楽しみました。

15日には、郵船クルーズ株式の日本最大客船「飛鳥II」がデビュークルーズ前に乗下船試験と船内見学会のため、館山港に入港しました。船会社の協力により開催することとなった船内見学会には、1万2千人を超える多くの人から応募が



▲につぼん丸と超高速ジェット船

あったものの、当日天候が急変し、15メートルを超える強風と高波のためテンダーボートをおろせず、見学者700人の安全を優先し、残念ながら中止となりましたが、話題の船を一目見ようと、海岸には多くの人が集まりました。

今後とも市では観光レクリエーションの振興を図る多目的観光棧橋の早期実現と客船・帆船など多様な船舶の寄港による経済の活性化を図り、館山港を中心とした「海辺のまちづくり」に取り組んでいきます。



里見家の女性たち
ゆかりの寺

市内には里見氏ゆかりの寺や城跡など数多くの史跡があります。今回は里見家の女性に関わる伝承をもつお寺を紹介しましょう。

豊房地区古茂口にある曹洞宗の福生寺には、里見義豊の妻の墓があります。安房でも有数の大きな五輪塔です。天文3（一五三四）年に内乱で討ち死にした義豊の後を追って、実家のある南条で自害したということで、初めは



義豊妻の墓(福生寺)

南条の城の裏側にある谷に供養のための寺が建てられました。その後古茂口に移転し、南条には姫塚と呼ばれる石塚だけが残されています。

九重地区安東にある高田寺は、里見家の高田姫という女性の菩提を弔う曹洞宗のお寺です。双子でうまれて一人は寺に預けられ、もう一人は里見家で育てられました。それが高田姫です。17歳のとき夫に死に別れて出家し、近く

の稲村城で里見家の内乱があった年から三年後の天文5年に亡くなりました。近くには姫の墓と伝えられている古い五輪塔があります。

館山地区上真倉の鹿島堀のほとりにあった曹洞宗の泉慶院は、里見義弘の最初の正室で青岳尼と呼ばれる人が開いたお寺です。鎌倉でもっとも由緒のある尼寺の住職でしたが、寺を出て義弘に嫁ぎました。名門足利一族の女性で、のちに里見家を継いだ里見義頼の母ともいわれている人です。その後足利本家の女性が義弘の



▲佐与姫供養塔(源慶院)

後室になり、後室の子梅王丸と義頼が家督を争うことになりました。天正4（一五七六）年に亡くなったことを刻んだ供養塔が寺跡の墓地にあります。

館野地区安布里にある曹洞宗の源慶院は里見義弘の長女佐与姫の菩提寺といわれ、彼女の法名がお寺の名になっています。どのような女性だったのかわかりませんが、歴代住職の墓と並んで、天正7（一五七九）年に没したと刻まれた供養塔が建てられています。

中央公民館のふるさと講座を受講する方々の活動で、現在、こうしたお寺についての解説付き探訪マップの制作がすすめられています。出来上がりをお待ちください。
市立博物館の5月の休館日は、1日、8日、15日、22日、29日です。

4月1日から

市の組織が変わります

市は重要課題・重要施策に
確実に対応するため、組織の
見直しを行い、より効率的な
事務運営を図ります。
今回の見直しは市の政策課
題である市民との協働の推
進、子育て支援の充実や行財
政改革の推進による職員数の
減に対応するための組織とし
ることに配慮しています。

グループ制：課内の職員を
業務の状況に応じて流動的に
配置することを可能とするも
ので、中間管理職をなくすこ
とによる意思決定の迅速化と

実務担当者の確保などを目的
とするものです。
業務の担当課が変更になっ
た主な業務は、次のとおりで
す。

業務内容	新たな担当部署
市民相談・消費生活相談・ 広聴・NPO・コミュニ ティ・町内会に関する事 業	企画部企画課市民相談・ 協働グループ
建築確認申請に関する事 業	建設部都市計画課計画係
市営住宅に関する事 業	建設部都市計画課施設係

主な見直し点については、
①少人数係の統合、②一部の
課へのグループ制の試行、③
市民参加や協働、住民自治な
ど市民活動の担当及び広聴担
当部署の整理統合、④子育て
支援の充実などです。

市役所への電話は直通電話のご利用を

平成18年4月1日より、市役所の代表電話を受ける電話交換の方式を変更します。このた
め代表電話から各課への電話取次ぎに時間がかかる場合が考えられます。次ページに4月か
らの各課への直通電話を掲載しましたので、ご利用ください。

市の主な出先機関と 関係機関の電話番号一覧

図書館	22-0701
博物館	23-5212
中央公民館	23-3111
(コミュニティセンター)	
菜の花ホール	24-1515
豊津ホール	22-8744
(赤山地下壕跡)	24-1911
若潮ホール	27-5504
市営50mプール	22-2039
市民運動場	27-4220
温水プール	22-5519
教育センター	22-8051
老人福祉センター	22-5234
出野尾老人福祉センター	23-4405
衛生センター	23-3566
清掃センター	23-3033
収集センター	23-3199
城山公園	22-2080
安房郡市広域市町村圏事務組合	22-5633
三芳水道企業団	22-3729
(財)館山市環境保全公社	22-6021



● 庁内直通電話番号一覧 ●

	部課名	係名	電話番号	主な業務
企画部	秘書広報課	秘書係	22-3122	秘書、儀式表彰
		広報係	22-3121	広報紙の発行
	男女共同参画係	22-3135	女性施策	
	企画課	政策グループ		22-3147
			22-3163	
市民相談・協働グループ		22-3142	NPO活動の支援、コミュニティ活動の推進、町内会	
情報政策課	情報システム係	情報化推進係	22-3174	基幹系システムの管理・運用
		統計係	22-3168	行政や地域の情報化推進、情報系ネットワークの管理運用
		統計調査		
総務部	行財政改革推進課	推進グループ	22-3235	市の組織、行財政改革
	総務課	人事研修係	22-3953	職員の人事、給与、研修、福利
		事務管理係	22-3218	情報公開、個人情報保護、公文書管理
	財政課	法規係	22-3952	条例の整備
		財政係	22-3291	財政計画、予算編成
	納税課	契約係	22-3296	入札、契約
		管財検査室		市有財産の管理、市の発注した工事の検査
	市民課	市民税係	22-3262	市県民税、国民健康保険税の課税
		資産税係	22-3261	固定資産・都市計画税、その他市税の課税
	納税課	管理係	22-3257	市税、介護保険料の督促及び過誤納金の還付・充当
収納係			市税、介護保険料の収納	
市民福祉部	市民課	市民係	22-3414	各種証明書の交付、戸籍、住民基本台帳、印鑑登録、外国人登録
		保険年金係	22-3428 22-3418	国民健康保険、老人保健、国民年金の届出
	健康課	予防係	23-3113	予防接種、各種検診、感染症予防
	保健係		母子健康手帳、乳幼児健診、生活習慣病予防	
社会安全課	安全グループ		22-3442	消防、防災、防犯、交通安全、市民交通傷害保険
			22-3954	
	社会福祉課	保護係	22-3491	生活保護
		ひとり親家庭、人権、援護、日本赤十字社、地域福祉	22-3492	障害者福祉
高齢者福祉課	子育て支援室	22-3496	児童福祉、保育園	
	介護保険、老人クラブ、老人福祉センター	22-3487	要介護認定、地域包括支援センター、老人の援護	
経済環境部	商工課	商工グループ	22-3362	商工業の振興、館山工業団地の整備、雇用・労働対策
	農水産課	耕地係	22-3397	農道・農地の基盤整備
		農政係	22-3396	農業経営改善の支援、園芸、畜産の振興
環境保全課	漁政係		水産経営改善の支援、水産振興	
	海洋深層水利用推進室		海洋深層水の利活用	
建設部	建設課	環境対策係	22-3352	環境衛生、公害、生活排水の浄化
		一般廃棄物係	22-3354	一般廃棄物処理の指導、道路側溝の清掃の申込の受付
	都市計画課	管理係	22-3631	市道路線の管理、法定外の道路・水路の管理
		建設係	22-3636	道路・橋りょう・河川の改修
下水道課	維持係	22-3637	道路・橋りょう・河川の管理修繕、道路河川災害、里道等資材交付	
	計画係	22-3640	都市計画の策定、開発行為、土地取引に伴う届出、建築確認申請	
港湾観光部	観光立市推進課	街路係	22-3612	都市計画道路、都市下水路
		施設係	22-3610	公園、館山駅自由通路、市営住宅
	海辺のまちづくり推進課	管理グループ	22-3661	下水道使用料の賦課徴収、鏡ヶ浦クリーンセンターの管理・運営
		建設グループ	22-3674	公共下水道の整備
教育委員会	観光立市推進課	観光係	22-3346	観光の振興、宣伝及び紹介
		観光企画室	22-3136	観光立市たてやま推進協議会、観光振興計画の企画立案
	会計課	体験交流センター	22-2544	体験観光
		推進グループ	22-3606	館山湾を活用した海辺のまちづくりと地域振興
議会事務局	出納係		22-3506	歳入歳出の出納、財産の記録・管理
	庶務施設課	庶務係	22-3685	教育委員会の会議、規則等の整備
		施設係		学校施設の整備
学校教育課	指導係	22-3694	幼稚園・小中学校の指導、教職員の研修	
	管理係		幼稚園・小中学校の管理、児童生徒の就学	
生涯学習課	振興グループ	22-3696	社会体育の振興、社会体育施設の管理、国民体育大会の開催準備	
	社会教育係	22-3698	生涯学習の推進、社会教育の充実、青少年の健全育成	
農業委員会事務局	文化係		文化財保護、文化の振興	
	議事係	22-3527	議員の福利・厚生、議会だよりの発行	
監査事務局	議事係	22-3542	議会運営	
	出納、事務、事業の監査			
選挙管理委員会事務局	庶務係	22-3523	出納、事務、事業の監査	
	庶務係		選挙人名簿の登録、選挙の執行、啓発	
農業委員会事務局	農地係	22-3539	農地の移動、転用、農地の貸し・借り	
	農政係		農業者年金	

新しい介護保険がスタート

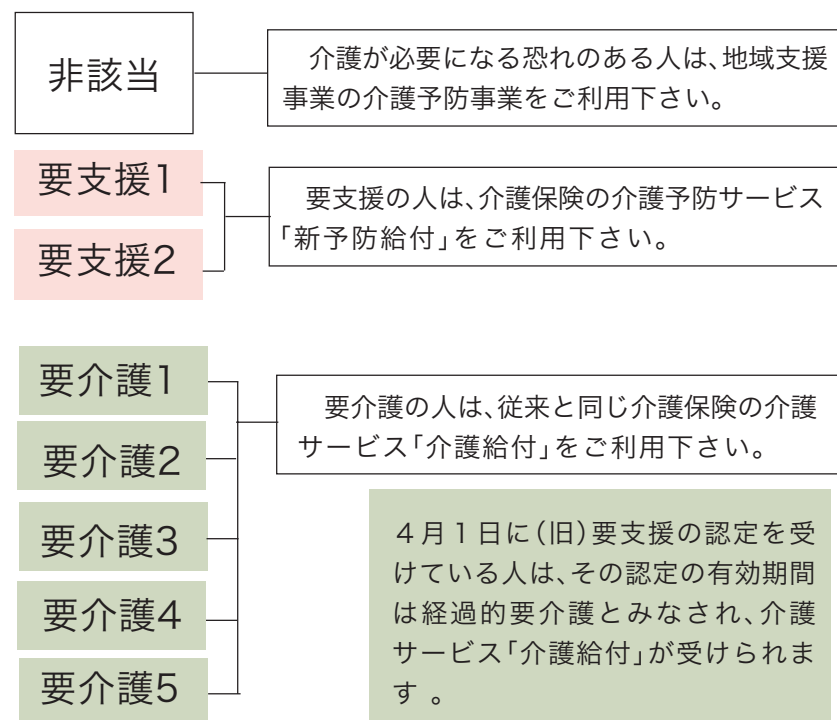
平成12年度に始まった介護保険制度は、大幅な制度の見直しにより、平成18年度から新しい介護保険として再スタートします。
今回の見直しの特徴は、「介護予防」「自立支援」の強化です。介護予防とは、できる限り介護が必要な状態にならないようにしたり、たとえ介護が必要な状態になってもそれ以上悪化しないようにしたりする取り組みです。介護予防をすすめていくことにより、介護保険制度本来の理念である「自立支援」を実現することが、新しい介護保険制度の目標です。
問合せ／高齢者福祉課（☎22-3487、22-3489）

介護保険 ここが変わります (サービス利用上の主な改正点)

1 要介護度の区分が変わります

要介護認定での要介護の区分が「要支援1・2」「要介護1～5」の7段階となります。

これまでの要介護1の区分は、心身の状態によって要支援2と要介護1に分かれます。これまでの要支援の区分は、要支援1となります。



3 地域包括支援センターを設置します

市では平成18年4月から、2ヶ所の地域包括支援センターを設置し、運営を医療法人に委託します。地域包括支援センターには、社会福祉士、保健師等、主任ケアマネジャーの3専門職種が配置され、介護に関する総合的な相談業務を行います。

(1) 地域包括支援センターの基本的な機能

①「新予防給付」や「介護予防事業」の介護予防プランの作成、②多様なネットワークを活用した地域の高齢者の実態把握、虐待防止や権利擁護などの総合的な相談業務、③高齢者の状態の変化に対応した長期継続的なケアマネジメントの後方支援を行う包括的・継続的ケアマネジメント業務を行います。

(2) 館山市の地域包括支援センター

館山市地域包括支援センター たてやま
 長須賀196 ☎25-7191
 担当地区
 北条地区・館野地区・九重地区
 那古地区・船形地区

館山市地域包括支援センター なのはな
 長須賀102-1 ☎22-1350
 担当地区
 館山地区・豊房地区・西岬地区
 神戸地区・富崎地区

介護についての相談をお寄せください。相談は無料です。



4 地域に密着した新しいサービスが始まります

「地域密着型サービス」を開始

高齢者が要介護状態になっても、できる限り住み慣れた地域で生活を継続できるよう「地域密着型サービス」を始めます。市では今後事業者の指定及び指導監督を行い、指定した事業者は広報紙上でお知らせします。

① 小規模多機能型居宅介護

「通い」を中心として、要介護者の様態や希望に応じて、随時「訪問」や「泊まり」を組み合わせたサービス

② 夜間対応型訪問介護

在宅の場合も、24時間安心して生活できるよう「定期巡回」と「通報による随時対応」を組み合わせた訪問サービス

③ 認知症対応型共同生活介護(グループホーム)

④ 認知症対応型通所介護

(認知症対応型デイサービス)など



2 介護予防をより重視します

(1) 地域支援事業による「介護予防事業」の実施

介護が必要になる恐れのある高齢者を総合検診などで早期に把握し、対象者を選定します。地域包括支援センターが作成する介護予防プランにもとづいて「運動器の機能向上」、「栄養改善」、「口腔機能の向上」などの介護予防事業を実施します。

(2) 新しい介護予防サービス「新予防給付」が創設されます

介護度が軽い要支援1と要支援2の人には、新しい介護予防サービス「新予防給付」を提供します。介護予防サービスは、これまでの「できること」を引き出すサービスで、その人の意欲や能力を引き出す、「目標指向型」のサービスを提供します。

「介護予防事業」や「新予防給付」の介護予防プランは新たに設置される「地域包括支援センター」で作成します。

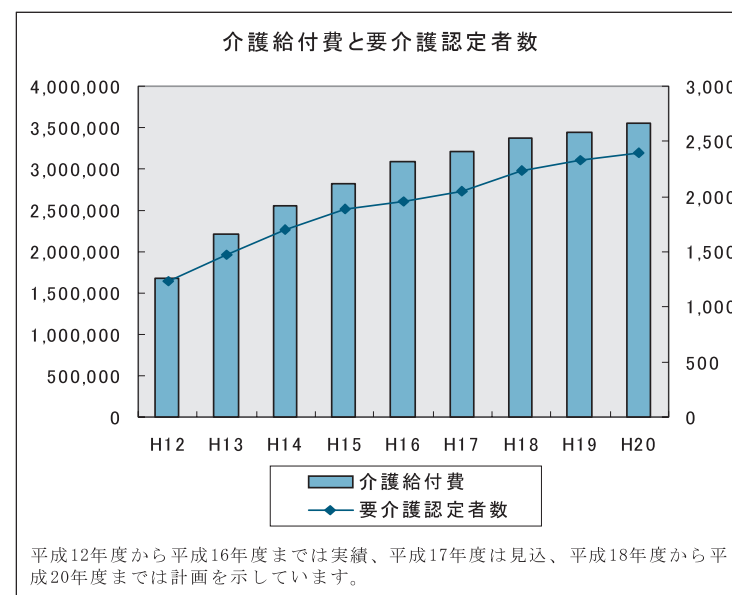


5 福祉用具の購入や住宅改修のサービスの利用の仕方が変わります

- (1) 福祉用具の販売業者が指定制に変わります
福祉用具購入費の保険給付を受けるためには、特定福祉用具販売事業者の指定を受けた事業者から福祉用具を購入する必要があります。
- (2) 住宅改修の申請が事前申請制に変わります
住宅改修費の介護保険給付を受けるためには、着工前に必要書類を提出し、市に事前申請が必要となります。(完成後の審査も従来どおり行われます)

6 今後3年間の介護保険料を改定

市は、平成18年度から20年度までを計画期間とする第3期介護保険事業計画を策定しました。その中で高齢者人口やサービス利用料の増加から、65歳以上の人の介護保険料を基準月額3,700円としました。介護保険給付費準備基金を取り崩すことなどにより、引き上げ額を540円に抑えました。



問合せ/介護保険料について
税務課(☎22-3262)

国民年金

将来のために学生時代しておくこと...

学生納付特例

大学や専門学校に通う学生は、在学期間中の保険料が後払いできる「学生納付特例」が利用できます。申請して承認されると、承認を受けた期間中の障害や死亡といった不慮の事態には、障害基礎年金または遺族基礎年金が支給されます。この制度は、前年の所得を確認するため毎年申請が必要です。
問合せ/市民課保険年金係(☎22-3418)



対象/20歳以上の学生で、学生本人の前年所得が18万円以下の人。学生に扶養家族がいると、基準額が変わります。前年または今年に会社などを退職して学生になった人は、所得基準額を超えても、退職を考慮した審査が受けられます。

在学する学生。夜間部、定時制課程、通信制課程の学生も対象となります。
手続き/市民課保険年金係へ、①年金手帳または納付案内書(基礎年金番号のわかるもの)、②平成18年度有効な在学証明書または学生証(コピー可)、③印鑑、④会社などを離職して学生になった人は、雇用保険受給資格者証や雇用保険被保険者離職票(コピー可)などを持参してください。



承認期間/4月(または20歳誕生日)から年度末(3月末)まで。ただし、申請が遅れても要件を満たしていれば年度内はさかのぼって承認されますが、障害基礎年金に関し

ては、初診日(病气やけがで初めて医師の診療を受けた日)が、学生納付特例の申請日より前にある場合は、障害基礎年金が受けられない場合があります。

さかのぼって納められる

学生納付特例の承認を受けた期間の保険料は、10年以内ならさかのぼって納めることができます。(追納といえます) 追納することで、老齢基礎年金の年金額に算入されます。ただし、3年目以降追納する場合は、当時の保険料に加算がつきます。

所得段階	対象者	保険料率	年額	月額
1	①生活保護の受給者 ②老齢福祉年金受給者で住民税世帯非課税の人	基準額×0.5	22,200円	1,850円
2	世帯全員が住民税非課税で、課税年金収入額+合計所得金額が80万円以下の人	基準額×0.5	22,200円	1,850円
3	世帯全員が住民税非課税で、課税年金収入額+合計所得金額が80万円を超える人	基準額×0.75	33,300円	2,775円
4	本人が住民税非課税の人(世帯内に住民税が課税されている人がいる)	基準額	44,400円	3,700円
5	本人が住民税課税で合計所得金額200万円未満の人	基準額×1.25	55,500円	4,625円
6	本人が住民税課税で合計所得金額200万円以上の人	基準額×1.5	66,600円	5,550円

※税制改正に伴い所得段階が上がる方については、平成18~19年度にかけて激変緩和措置を実施します

木更津社保の年金相談

○事前に予約を！毎月第3木曜日に出張相談

今年度から、出張相談は完全予約制になりました。定員は50人で、定員に達し次第受付を終了します。相談日程/表のとおり
時間/午前10時~午後3時
場所/館山市役所
相談に必要なもの/①本人及び配偶者の年金手帳、本人の雇用保険被保険者証など、②本人及び配偶者が年金を受けているときはそれぞれの証書、③印鑑、④本人及び配偶者の職歴メモ、⑤代理人が相談する場合は、委任状

○毎月第2土曜日に相談を実施

木更津社会保険事務所では、毎月第2土曜日に年金相談を実施するほか、毎週月曜日(月曜日)が祝日の場合は火曜日(火曜日)に、年金相談の相談時間を午後7時まで延長しています。
土曜日の年金相談/4月8日、5月13日、6月10日、7月8日、8月12日、9月9日(時間はいずれも午前9時30分から午後4時まで)

年金相談日	予約受付開始日
4月20日(木)	4月3日(月)
5月18日(木)	5月1日(月)
6月15日(木)	6月1日(木)
7月20日(木)	7月3日(月)
8月17日(木)	8月1日(火)
9月21日(木)	9月1日(金)
10月19日(木)	10月2日(月)
11月16日(木)	11月1日(水)
12月21日(木)	12月1日(金)
1月18日(木)	1月4日(木)
2月15日(木)	2月1日(木)
3月15日(木)	3月1日(木)

相談内容/①裁定請求関係、②年金給付に係る諸届関係、③期間照会関係、年金見込み額関係、④その他年金関係(電話での相談は、原則として実施しません。)
問合せ・相談場所/木更津市新田3-4-31 木更津社会保険事務所(☎0438-23-7662)

公共下水道供用開始区域を拡大

受益者負担金の申告はじまる

4月1日から、公共下水道の供用開始区域を拡大します。今回から供用開始になる区域は、図の■部分です。この区域では、今年度から公共下水道が使用できるようになります。土地所有者などは、受益者負担金の申請申告をする必要があります。



土・日・祝日は除きます。
 下水道課所在地/館山市湊465-1 鏡ヶ浦クリーンセンター内下水道課
 申告受付日時/4月17日(月)～28日(金)午前9時～午後4時(土・日・祝日は除く)
 問合せ/郵送先/〒294-0054 館山市湊465-1 鏡ヶ浦クリーンセンター内下水道課業務係(☎22-3661)

市道の掘削を規制

市道に水道管、ガス管、下水道管、家庭からの排水管などを埋設する場合は市の許可が必要です。また、これらの工事には掘削工事が伴いますが、掘削は道路に大きな損傷を与えるため、道路舗装工事了後から基本的に3年間は掘削ができません。



問合せ/建設課管理係(☎22-3631)

予算執行はおおむね適正

平成17年度第一回定期監査を実施

監査事務局では、定期監査と財政援助団体等監査を行い、その監査結果を平成18年1月31日付け館山市監査告示第一号で公表しました。

監査結果は、市のホームページでも見ることができます。概要は次のとおりです。
 問合せ/監査事務局(☎22-3542)



監査の対象/【定期監査】企画部(秘書広報課・企画課・情報政策課)、総務部(行財政改革推進課・総務課・財政課・税務課・納税課)、市民福祉部(市民課・健康課・社会安全課・社会福祉課・高齢者福祉課)、議会事務局、選挙管理委員会事務局、教育委員会(市立の各小中学校)【財政援助団体等監査】財団法人館山市環境保全公社、社会福祉法人館山市社会福祉協議会
 監査委員/宮 健一、小沼晃
 監査期間/平成17年10月4日～12月15日
 監査場所/館山市監査事務局、各小中学校
 監査方法/各所管の財務に

関する事務処理について、予算および提出された資料に基づき、その真実性、妥当性などを調査するとともに、関係職員から説明を聴取しました。監査の結果/各部署などの予算執行はおおむね適正なものと認められました。また、財政援助団体でも事務事業の予算執行、事務処理はおおむね適正なものと認められました。

春の交通安全運動

「思いやる心ひとつで事故はゼロ」
 「手を上げてしっかり見よう右左」

4月6日(木)から15日(土)まで、春の全国交通安全運動が実施されます。今回の重点目標は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スピードの出し過ぎなど悪質危険な運転の防止④シートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底です。新入学(園)期などで子ども



問合せ/館山警察署(☎23-0110)

交通安全ボランティア

千葉県では、悲惨な交通事故をなくすため、交通安全活動に関心と意欲を持ち、地域で活動できる人をボランティア(交通安全推進隊)として募集します。

あわ夢まつりのボランティアスタッフ

現在、約2千200人が、通学路での街頭活動や高齢者宅訪問活動など、日常的な交通安全活動を行っています。隊員には、ボランティア保険の加入、帽子の支給および

研修の実施などの支援を行います。応募資格/平成2年4月1日以前に生まれ、県内に居住または勤務・通学し、月1回以上活動できる人
 募集人員/小学校区などを単位に5～20人程度
 条件/①5月27日(土)午前10時から午後4時と5月28日(日)午前10時から午後5時

まで協力いただける人(半日でも可)、②年齢は問いませんが、中・高校生可。③無報酬です。
 申込方法/ハガキに希望する役割と住所、氏名、年齢性別、電話番号を記入して申込

先まで。問合せ/申込先/〒294-0045 館山市北条1-922-6 松苗禮子(☎22-6790)

日(水) 問合せ/心募先/南房総県民センター県政情報課(☎0438-23-1111)、千葉県交通安全対策課(☎043-223-2263)



ほら、そこにも悪質商法③ 貸します詐欺
 ！ダイレクトメールなどにより、好条件の融資を持ちかけ

自宅に送られてきたダイレクトメールを見て50万円の融資を申し入れたところ連絡があり、「本審査が通過した。登録料5万円が必要。そのお金は融資のとき返還します」と言われ、振り込んでしまった。しかし、融資は実行されなかった。

このように、大手金融機関や登録貸金業者などを装って、好条件の融資をちらつかせ、お金を騙し取る「貸します詐欺」が急増しています。被害にあわないよう十分ご注意ください。

対応のポイント

- ①取引関係のないところから突然送られてくる、「お金貸します」などのダイレクトメール・携帯メールやホームページ上の偽広告に注意。絶対に電話をしない。(低金利で、しかも高額を貸し付けるかのような広告に騙されない)
- ②融資をする前に、様々な口実でお金を振り込まそうとする手口に注意。
- (保証料や保険料、信用情報修正などの名目で必ずお金を要求してきます)
- ③「貸します詐欺」かもしれないと感じたら、振り込む前に以下に問い合わせ。

問合せ/企画課市民相談協働グループ(☎22-3956)



金融機関等詐欺詐欺の注意喚起の全国キャンペーンを行っています。
 被害ホットライン
 電話 03-5320-4775 (東京都貸金業対策課)
 平日：午前9時～12時、午後1時～4時30分
 ※夜間・休日は、留守番電話の「受付ダイヤル」になります。

朗読ボランティア養成講座

市社会福祉協議会では、視覚障害者を対象とした朗読ボランティアの養成講座を開催します。



▼広報録音の様子

吹き込み、視覚障害者に無料で郵送する活動をしています。

講師/ボランティアアグリ

プ「麦の会」 代表者 浦上 恵美

参加費/無料

持ち物/昼食・筆記用具

締切/4月18日(火)

問合せ/申込/社会福祉協議会事務局(☎23-5068)

日時/4月24日(月)・25日(火) 午前10時～午後3時 (原則として2日間出席できる人が対象)

場所/市役所4号館1階第1会議室
 募集人数/20人(定員になり次第、応募を締め切りま

もっと得する 健康耳より情報 21

メタボリックシンドローム 親子で受けませんか 総合検診&小児生活習慣病予防検診

生活習慣病予防は、メタボリックシンドロームの予防が重点課題です。また、大人だけでなく子どもにも小児メタボリックシンドロームの状態にある子どもが増えています。

市では、H13年度から小児生活習慣病予防に力を入れ、小学校5年生と中学校2年生を対象に、血液検査、身体測定など小児生活習慣病予防検診を行っています。健康課では、各小中学校授業に保健師、管理栄養士、また保健推進員の方が中心となるヘルスサポーター21事業を展開し、生活習慣病予防活動に努めています！
 問合せ/健康課(☎23-3113)

あなたはメタボリックシンドローム？

- 次の項目のうち、当てはまるものはいくつありますか。
- 成人(1)ウエスト周囲径:男性>85cm、女性>90cm
 - (2)血圧:>130/85mmHg
 - (3)中性脂肪(TG)値:>150mg/dL
 - (4)空腹時血糖値:>110 mg/dL
 - (5)HDLコレステロール値:<40 mg/dL

上記の項目のうち、(1)とそれ以外の2項目以上が当てはまるようならば、メタボリックシンドロームと言ってよいでしょう。

子ども(5歳～18歳未満(数値は目安で個人差があります))

- (1)ウエスト周囲径:80cm以上(ただし身長の影響あり)
- (2)中性脂肪(TG)値:>120mg/dLまたはHDLコレステロール値:<40 mg/dL
- (3)血圧:>125/75mmHg
- (4)空腹時血糖値:>100 mg/dL

注:子どもの数値については1案として示されているもので、参考数値として取り扱ってください。

成長期のための食生活指針:厚生労働省

- 学童期
- ①1日3食規則的、バランスのとれた食事を
 - ②飲もう、食べよう!牛乳、乳製品
 - ③十分に食べる習慣、野菜と果物
 - ④食べ過ぎや偏食なしの習慣を
 - ⑤おやつには、いろいろな食品や量に気配りを
 - ⑥加工食品・インスタント食品の正しい利用
 - ⑦楽しもう、一家団らんおいしい食事
 - ⑧考えよう、学校給食のねらいと内容
 - ⑨つけさせよう、外に出て体を動かす習慣を



図書館だより⑩

館山市図書館(☎22-0701)

★図書館に行こう! - 図書館で本を借りる方法

気持ちも新たに心弾む春、新生活を図書館も応援します。館山市にやってきた人も、今まで利用したことのなかった人も、図書館を使ってみませんか?図書館は赤ちゃんから大人まで、だれでも利用できる場所です。

○初めて利用するときには...

閲覧は自由にできます。特に手続きは必要ありません。

資料の貸出には図書利用券が必要になります。「図書利用券交付申込書」に必要事項を記入の上、住所の確認できるもの(運転免許証・健康保険証・学生証等)と合わせてカウンターへお持ちください。

利用券を作成いたします。

○資料を借りるには...

借りたい資料と図書利用券をカウンターへお持ちください。図書・ビデオ等の映像資料など合わせて1人5点まで、2週間借りられます。

○本を返すには...

開館時間中はカウンターへお持ちください。図書館が閉まっているときには、入り口横の返却ポストをご利用ください。なお、ビデオ・CD・DVDは傷みやすいので、返却ポストには入れずにカウンターへお返しください。

- 4月の休館日**
3、10、17、24、28、29日
- 5月の休館日**
1、3、4、5、8、15、22、26、29日

4、5月のおはなし会

幼児向け 5/12(10:30から)
 児童向け 4月8、15、22日
 (14:00から) 5月6、13、20、27日



▽図書館司書から今月のお勧め本

「きみの友だち」重松清 著 新潮社
 友達はいっぱいがいいですか?
 大切な友達はいませんか?
 友達って、いったい何ですか?
 一人の少女と、その周りの少年少女たちの「友だち」をめぐる10の物語。
 出会いの季節に、そっと開いてほしい一冊です。



★新着図書のコーナー

- 「いまを生きるちから」 五木寛之 日本放送出版協会
- 「スコーピオンズ・ゲート」 リチャード・A・クラーク 早川書房
- 「犯罪から子どもを守る50の方法」 国崎信江 ブロンズ新社
- 「たまりませんな」 伊集院静・西原理恵子 双葉社
- 「憲法はむずかしくない」 池上彰 筑摩書房