



▲完成した花器(右はニスを塗ったもの)

チラシでペン立て・花器の作り方

用意するもの/チラシ、茶筒など空き缶や空きびん、竹ヒゴ、のり、両面テープ、ハサミ
作り方/①広告紙などを適当な大きさに切る。

②竹ヒゴを芯にして、のり付けしながら斜めに巻き、紙の棒を作る。

③茶筒などの周りに両面テープを貼り、そこに広告紙で作った棒を貼り、長さをそろえる。

④好みに応じ、ニスなどで色をつける。

「思っていたより簡単にできました。ニスはやく乾かないかなあ」

「はじめはどうやって作るのかとまどったけど、作り始めたら思ってたより簡単に楽しかった。友達に誘われ参加しました。ニスが乾くのが楽しみ。自分でも驚くような作品(筆立て)ができました」館山小3年小西智也くん(表紙写真)

館山市消費者問題協議会(佐野義男会長)では、豊かすぎる消費社会である今の時代に、日常生活から発生する不要品を使い、小学生とその保護者を対象に、「リサイクル作品制作体験教室」を市内3ヶ所で開催しました。ごみになってしまいう空きびんや広告紙など身の回りの品物を使い、リサイクル作品として復活させることにより、子ども

事にするリサイクル思想を普及させようと、消費生活リーダーが講師として指導。ペン立てや花器を作りました。

2時間ほどで、持参したビンや牛乳パックに広告紙を巻いたものをのり付けしてはりつけたペン立てを作りました。中には、ニスを塗って古びた感じを出す作品にチャレンジする子も。「すべて「ゴミ」になってしまいう材料を使いますので、「ゴミ」の減量、環境にも役立ちます。子どもだけでなく大人、お年寄りの人にも広めていきたいですね。これからもこの教室を開催していきたいと思っておりますね」館山市消費生活コミュニティリーダー 土橋みや子さん

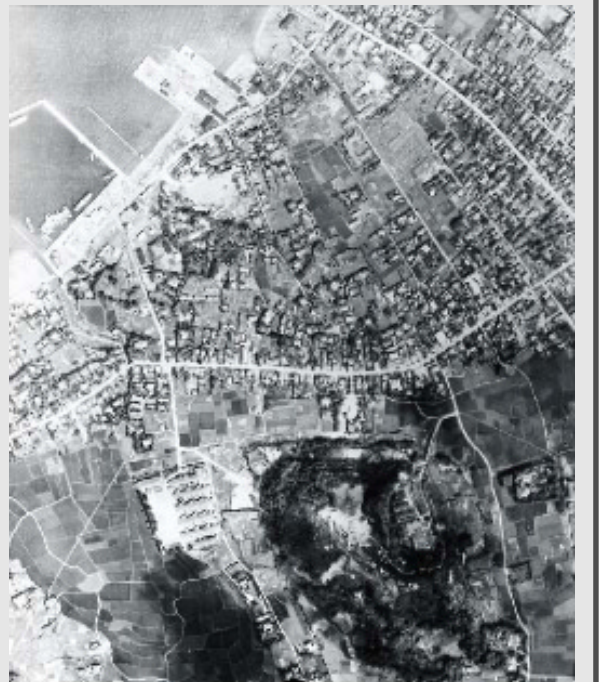
シリーズ
館山の戦争遺跡⑤

米国が見た終戦直後の館山

昭和20(一九四五)年9月2日、米国をはじめとする連合国に対する日本の降伏文書調印式が、東京湾に停泊した米軍艦ミズーリの甲板で行われました。その時、約1千4百メートル離れた地点にいた米輸送艦隊は翌3日の午前3時、館山を目指して南下します。



▲館山海軍航空隊水上機基地跡



▲「城山」周辺の航空写真(昭和20年9月7日撮影) 城山山頂に高射砲が置かれていた 館山市立博物館蔵

上陸した米兵の数は、約四千とされ、米側から日本側に要求のあった洗濯物処理の交渉により、たまたま明らかになったとされています。(『幻の本土決戦』千葉日報社)

両国の交渉のなかで、米側を驚かせていることが、日本側が非武装化のために、迅速な措置をとっていたことです。8月26日以前館山には、陸軍2万人、海軍6千人、憲兵・警察合計2千人が駐屯していましたが、8月26日には、武装警官など約1千6百人が配置されるだけになっていました。(アメリカ合衆国国立公文書館カレッジパーク館史料)

9月4日、第一二騎兵連隊は、館山周辺の高射砲、砲台などを調査し、すべて使用不能になっていることを確認し、報告書を提出しています。そのなかに、「市民の表情からは、米軍兵士は怖いという様子が伝わってきた。偵察隊の姿を見かけると、女性や子どもは隠れ場所に逃げ込んだ。しかし男性や少年は、敬礼をしたりお辞儀をしたりした。日本人は個人でもグループでも、米軍に敵対するような行為はしなかったと、館山市民の様子が記されています。」

市立博物館の休館日
9月4日、11日、19日、25日
10月2日、10日、16日、23日、30日

「館山市行財政改革プラン」

平成17年度の取組状況まとめ

市では行財政改革を推進するにあたり、平成21年度までの5カ年を計画期間とした「館山市行財政改革プラン」を策定して、職員数71人の削減をはじめ、歳入・歳出両面にわたる幅広い行財政改革の取組により、持続可能な行財政体制の構築を目指しています。

このたび、行財政改革プランの計画初年度である平成17年度の取組状況がまとめられましたのでお知らせします。

行財政改革プランには81件の実施計画(各課の取組)が盛り込まれており、おおむね8割の取組を計画どおり、または計画年度より早めて実施しました。その結果、13件の取組で事務事業の効率化が図られ、12件の取組で行政サービスが向上しています。



歳入面・歳出面を合わせた財政効果額の総額は、1億8千572万7千円となり、数値目標を684万8千円上回る財政効果をあげています。



平成17年度の取組状況の詳細は、市行財政改革推進課で配布しています。また、市ホームページにも掲載しています。

行財政改革に対する皆様のご意見・感想をお寄せください。

問合せ/行財政改革推進課
22-3235
Eメール
gyoukaku@city.tateyamachiba.jp

人件費の抑制に関する取組

(カッコ内は財政効果額)

適正な職員の定員管理
新規採用者を抑制し、平成16年度に比べ職員数を5人削減した。(H16年度460人→H17年度455人、4千134万2千円)

効率的な組織の形成
職員数の削減と政策課題に対応する組織を検討し、平成18年度の組織を改編した。(係の大きくり化、一部の部署へのグループ制の導入、市の政策課題に対応した部署の設置)

給与の減額
平成17年度の特別職及び一般職員の給料月額並びに管理職手当を減額した。(4千142万1千円)

時間外勤務の削減
平成17年8月から毎週水曜日をパワーセービングデー(ノー残業デー)とし、時間外勤務の削減と職員の健康保持、活力の維持向上を図った。(1千828万2千円)

非常勤特別職の報酬等の見直し
非常勤特別職の報酬額を3.3%、15%減額する改定を行った。(平成18年度から実施)

給与制度及び手当内容の見直し
調整手当を廃止(平成18年度から実施)

・特殊勤務手当の見直し(平成18年度は現行支給額の2分の1に減額、平成19年度から現行13種類の特殊勤務手当を4種類に削減)

昇給停止年齢の見直し
55歳(技能労務職 57歳)昇給停止の実施。(390万円)

平成17年度の主な取組

4本の柱	実施計画名	取組内容(カッコ内は財政効果額)
①財政構造の改革(歳入の増加、歳出の削減)	未使用市有地の売却等	館山駅西口地区にある利用目的の決まっていない市有地や賃貸している市有地を売却した。(6区画の売却、47,604千円)
	給与の減額	人件費を抑制するため、平成17年度の特別職及び一般職員の給料月額並びに管理職手当を減額した。(41,421千円)
	市民案内業務委託の廃止	市民案内業務の民間委託を取りやめ、課長補佐以上の職員が交代で業務を担当した。(2,268千円)
	幼稚園保育料の見直し	県内市町村の調査を行い、幼稚園保育料の増額改定を行った。(現行5,200円から5,400円へ改正、平成18年度から実施)
②効率的な組織の構築と定員管理及び給与の適正化	下水道接続率の向上	鏡ヶ浦クリーンセンター親子見学会、下水道の日キャンペーンなどの啓発活動や未接続世帯に対する戸別訪問を実施して、下水道接続率の向上を図った。(H17年度当初48.0%→H17年度末52.7%、下水道使用料の増 3,875千円)
	適正な職員の定員管理	新規採用者を抑制し、平成16年度に比べ職員数を5人削減した。(H16年度460人→H17年度455人、41,342千円)
③市民本位で効率的・効果的な行政運営の展開	時間外勤務の削減	平成17年8月から毎週水曜日をパワーセービングデー(ノー残業デー)とし、時間外勤務の削減と職員の健康保持、活力の維持向上を図った。(18,282千円)
	情報処理業務の委託の推進	委託するホストコンピューター業務を拡大し、職員の削減、時間外勤務の削減及び事務の効率化を図った。(△3,236千円)
	館山市高齢者単独福祉事業の見直し	館山市が独自に行っている福祉サービスの見直しを行った。(6,104千円)
④市民参加と協働による市政の推進	会計課の窓口業務取扱内容の拡大	規則の改正により、各種使用料・手数料などを会計課で収納できるようにし、市民の利便性と窓口サービスを向上させた。
	交際費の公開	市民への説明責任を果たすとともに、公正かつ透明な市民に開かれた市政などをさらに推進していくため、交際費の公開に向け、公開に関する事務要領や支出基準を定めた。(平成18年5月から公開) 【対象】市長交際費 教育委員会交際費 農業委員会会長交際費 ※市議会議長交際費についても同様の取組を行った。(平成18年5月から公開)
	審議会等における女性委員登用率の向上	各審議会などへの女性委員の登用の推進を各審議会などの事務局に要請した。(女性委員登用率:H16年度25.76%→H17年度26.53%)
	人事給与状況の公開	市政の透明性を確保するため、職員の給与や定員管理、人事の状況などを広報紙及びホームページで公表した。
	財政状況の公開	市政の透明性を確保し、ひっ迫した財政状況への理解を求めため、決算状況やシリーズ「館山市の財政」などを広報紙に掲載した。また、説明会や主要な財政指標の市ホームページでの公表を行った。
ネットデイによる校内LANの構築	ネットデイ(ボランティアによる校内LAN整備等活動)への市民参加が広がり、市内小中学校4校の校内LANを整備した。また、学校支援ボランティアの人数が増加した。(2,420千円)	



1万発の花火に大歓声
夏を盛り上げたイベントに観客の波

館山湾花火大会



▲全国大学フラメンコフェスティバル
ハワイアンフェスティバル▶



台風7号の影響で10日に延期となった館山湾花火大会では、1万発の花火に、集まった11万人を超える人が大きな歓声をあげていました。

12日、南総文化ホールでは第12回全国大学フラメンコフェスティバルが15大学230人の学生が参加し盛大に開催。

19日、館山ファミリアパークでの第5回ハワイアンフェスティバルに館山には350人のフラタンス愛好家が集まり、館山の夏を彩りました。

みなさんに喜んでもらえる仕事を
手がけたい



助役に就任した

永井一浩氏

プロフィール／埼玉県川口市出身の42歳。平成元年3月東京大学工学部土木工学科卒業。運輸省航空局計画課、運輸省第三港湾建設局企画課第一計画係長、運輸省港湾局計画課企画調査室専門官、厚生省生活衛生局水道環境部環境整備課産業廃棄物対策室室長補佐、運輸省海上交通局(国土交通省海事局)港運課課長補佐、国土交通省四国地方整備局企画部技術企画官、四国地方整備局港湾空港部港湾空港企画官などを歴任。7月11日付けで館山市助役に就任。福田功氏、勝海務氏、伊藤博信氏に引き続き国土交通省から派遣。家族は妻と小学生の子ども2人。

「公的な仕事に就き、多くの人に喜んでもらいたい」この思いは公務員を志向した学生時代から変わることなく持ち続けています。

館山では助役として港湾振興ビジョンの実現に向けて地元とよく相談し、着工にこぎつける調整など熱意をもってあたりたいたいと考えています。

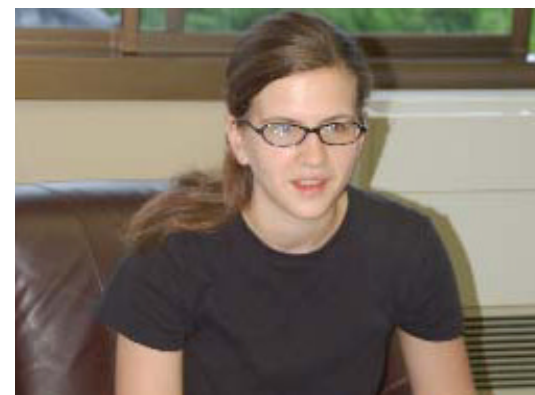
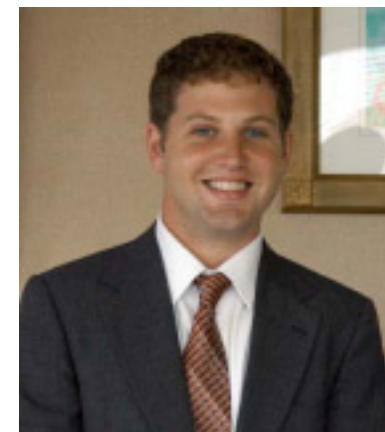
旧運輸省時代は、港湾と関連の深い大阪のユニバーサルスタジアムの建設に関わり、また阪神淡路大震災では港の被害に直面。「耐震バースは必要。港は利用者のために作ることを再認識しました」

その後、人事交流で赴任した厚生省ではちょうどダイオキシンの話題となった頃で、数々の問題の対応にあたりました。「微力ですが、5万人の市民のみなさんに喜ばれる仕事をし、少しでも地域のために貢献したいですね。」

今は、前任地の高松から持ってきた、家族4人で4台所有している自転車で市内を走り回っています。

外国語指導助手(A L T)が交代

館山市の新しい外国語指導助手(A L T)として、ノア・エデルスタインさん(男性)が着任しました。千葉県のみつ市出身のノアさんは、その縁で千葉県での勤務を希望し館山市に赴任しました。アウトドアでの活動、スポーツが大好きで野球のグローブも持参したほど。「館山でたくさん友だちを作りたい。剣道にも興味があります。若潮マラソンにも参加したいですね」と話していました。2学期から、市立一中と三中で「生きた英語」の指導にあたります。



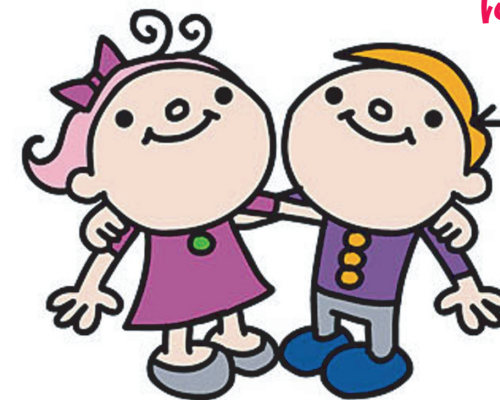
また、1年間、市立一中と三中で「生きた英語」の指導にあたってきたエリザベスさんが退任する事になりました。退任にあたり「英語に自信がなくても、まずはコミュニケーションをとることが大事です。恥ずかしがらないでトライしてみてください」と生徒の皆さんにメッセージを話してくれました。

児童手当の手続きは9月29日までに

4月1日から児童手当制度が拡充され、支給対象年齢が小学6年生まで拡大され、併せて所得制限が引き上げられました。
 小学5・6年生の児童（現在受給していない4年生含む）がいる人や、所得制限で今まで受給できなかった人は、請求の手続きが必要です。
 9月29日までに手続きをした場合は、4月まで遡って支給されます。手続きが10月以降になると、手続きの翌月分から支給となります。

乳幼児医療費の制度変更

8月1日から、乳幼児医療費の制度が変わり、3歳以上の入院は1日目から受給券が使えるようになります。自己負担額は市民税課税の場合は1日200円、非課税の場合は無料です。
 問合せ/社会福祉課子育て支援室（☎22-3496）



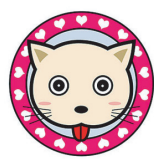
汚泥肥料を無料で提供

市では、衛生センターで発生した尿・浄化槽の処理汚泥を、汚泥肥料として希望者に無料で提供しています。
 少し臭いがあるため、民家から離れたトントラックの乗り入れが可能な場所まで、市が無料で運搬します。
 問合せ・申込み/市衛生センター（☎23-3566）

主な成分 (単位:%)	
窒素	6.10
りん酸	5.40
加里	0.60
カルシウム	1.90
マグネシウム	0.46
アルカリ分	0.20
銅	0.04
亜鉛	0.10

10月1日に事業所・企業統計調査

この調査は、全国すべての事業所を対象とした、事業所・企業の国勢調査とも言えるものです。
 市内では、約3300の事業所・企業が対象です。調査結果は、国・県・市の地域開発や都市計画など、私たちの生活をより良くするために必要な基礎資料として利用されます。
 今月下旬から「調査員証」を携帯している調査員が、各事業所・企業を訪問します。問合せ/情報政策課統計係（☎23-3168）



犬・猫の不妊・去勢手術費用を助成

（社）千葉県獣医師会などは、動物愛護週間行事の一環として不幸な子犬、子猫をなくすよう、手術費用のうち5千円を助成します。
 応募方法/往復ハガキに必要事項を記入して、応募先まで（左図参照）。抽選で、利用券を発行します。
 注意事項/①1世帯あたり1頭（1通）です。②該当の病院は（社）千葉県獣医師会の動物病院です。
 応募期間/9月20日（水）～26日（火）まで（期間外の消印は無効）
 手術実施期間/利用券の交付を受けた後、12月26日（火）までに手術を行ってください。
 問合せ・応募先/〒260-0001 千葉県中央区都町4-6-3（社）千葉県獣医師会（☎043-232-6980）



パートで働きたい人、パートタイム労働ガイダンス

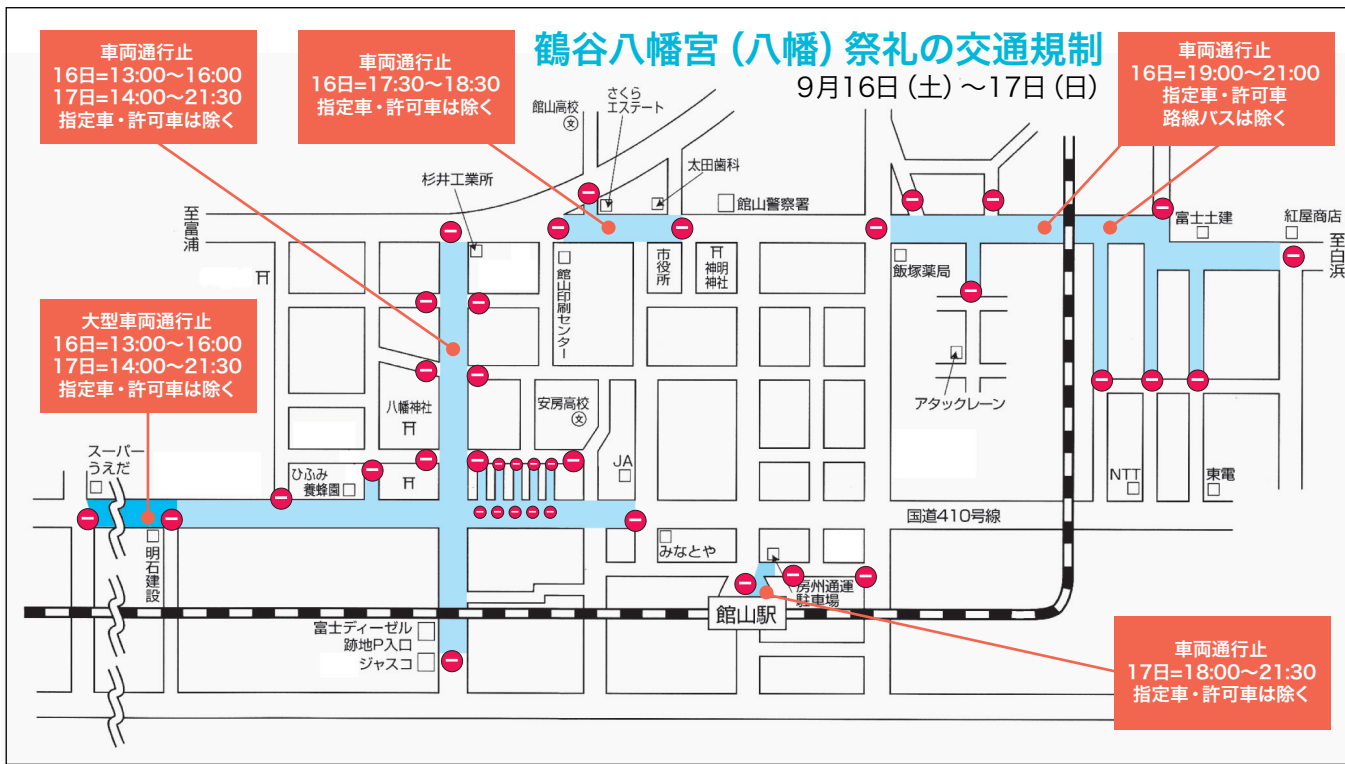
パートで働きたい人、パートで働いている人に、パートタイム労働ガイダンスを開催します。
 ハローワーク館山では、就職に対する心構えや、パートタイム労働者としての職場における知識を深めるため『パートタイム労働ガイダンス』を開催します。



「道の日」に道路維持の活動
 先月は「道路ふれあい月間」として、道路に関するさまざまな取り組みが行われました。普段、何気なく利用する道路。運転者は歩行者として、違った視点で道路を見てみませんか。問い合わせ/建設課（☎22-3631）
 10日の「道の日」には、市内各所で道路維持のための活動が実施されました。
 市では館山市建設協力会のメンバー約60人と合同で、道路点検パトロールや空き缶などのゴミの回収、啓発物質の配布など、道路の役割と重要性を認識してもらう活動を行いました。



▲道路を歩いて点検と清掃



無料法律相談を開催

千葉司法書士会館山支部では、土地問題、相続問題、金銭問題などについての無料法律相談を開催します。
 日時/10月6日（金）
 10:00~12:00、13:00~15:00
 場所/菜の花ホール
 問合せ/水島事務所（☎23-6098）

安房郡市消防本部
AEDトレーナーを7台配備

安房郡市消防本部では、新たにAEDトレーナー7台を配備しました。これは、宝くじの助成金を元に、財団法人日本防火協会の助成事業により交付を受けたものです。
AED(自動体外式助動器)とは、心臓が小刻みに震え全身に血液を送ることができなくなる心室細動など致死性の不整脈の状態を、心臓に電気ショックを与えることによって正常な状態に戻すため



▲AEDトレーナー



の機器で、平成16年7月から一般市民による使用も認められています。
安房郡市消防本部では、保有する6台すべての救急車にAEDを配備しており、救急業務に役立てています。
今回、交付を受けたAEDトレーナーは、消防本部が主催する一般の市民を対象にした救急法講習会などの機会に、実際の使用方法など取扱についての講習を実施して

おり、その際に使用していきます。
このAEDトレーナーで訓練し、実際にAEDを使用することによって、多くの命を救うことができます。消防本部では、救急講習会への参加を呼びかけています。
問合せ/安房郡市消防本部 警防課(☎22-2233)

戦没者の遺族に対する
特別弔慰金の事務処理状況

社会福祉課では、これまでに約640件の「戦没者等の遺族に対する特別弔慰金」請求書を受け付けています。その後の事務処理状況をお知らせします。
受け付けた請求書は千葉県庁に送付し、裁定されます。8月現在で、県では昨年10月受付の請求書の審査をしています。

す。請求者に国債が届くのは11月になる予定です。
なお、この予定は提出された書類に不備がなく、県内に戦没時の本籍があった場合です。書類に不備があったり、他に本籍がある場合には、予定よりも遅れます。
問合せ/社会福祉課(☎22-3492)

輸血用血液が不足しています

医療機関では、病気や怪我等で輸血を必要とする多くの人たちのための輸血用血液の確保に苦慮しています。
多くの人の協力を呼びかけています。



日程/「館山市役所玄関前」
9月19日(火)午前10時~11時45分、午後1時~3時30分
【南房総県民センター安房事務所】9月21日(木)午前10時~11時
※400ミリリットルまたは200ミリ

リリットルの全血献血を選ぶことができます。
問合せ/健康課(☎23-3113)

オストメイト(人工肛門・人工膀胱造設者)のための

社会適応訓練講習会

日時/9月16日(土) 12:00~16:00(受付開始11:30)
場所/鴨川市市民会館
対象/県内のオストメイト(人工肛門・人工膀胱造設者)とその家族、および医療関係従事者
内容/補装具展示相談コーナー、講演と質疑応答
講演/テーマ「様々なウロストメイトとそれの対応について」、「ストーマ・ケアと注意事項について~オストメイトが快適な毎日を過ごすために」
費用/無料
問合せ/社団法人オストミー協会千葉県支部事務所 (月・水・金曜日 ☎047-452-6433)

ほら、そこにも悪質商法⑧
パロマ社ガス湯沸器による悪質な訪問販売

パロマ工業(株)製の屋内設置型瞬間湯沸器が改造などにより、「酸化炭素中毒事故が発生していることが報道されています。同社の機器を使用中の人は、改めて使用中の機器型式などを確認ください。
該当する機器を使用している人には、無料で点検・交換などが行われることになりましたが、無関係な瞬間湯沸器の点検・交換等を強要する悪質な業者による被害が心配されています。

パロマ専用相談窓口(24時間受付) ☎0120-314-552

「対応のポイント」

- ①社員証・資格証を必ず確認
パロマ工業(株)やガス事業者から派遣されて点検等を行う作業者は、社員証や資格証を携帯しています。点検などで訪問してきた人がいたら、必ず確認しましょう。
- ②料金請求は相談窓口を確認
該当製品(下表参照)を使用している場合は、希望により無料で新製品と交換するとパロマ工業(株)では発表しています。料金を請求されたら相談窓口を確認を。

問合せ/企画課市民相談協働グループ(☎22-3142)

【もしも被害にあったら...相談はこちらまで】
千葉県消費者センター ☎047-434-0999
相談時間9:30~16:00(土・日除く、12:00~13:00除く)
千葉県警察本部相談サポートコーナー ☎043-227-9110
相談時間 8:30~17:15(土・日除く)
館山市役所市民相談室消費生活相談窓口 ☎22-3199
相談日 毎月第1・3木曜日 9:00~16:00

該当製品の機器型式

- PH-81F
- PH-82F
- PH-101F
- PH-102F
- PH-131F
- PH-132F
- PH-161F

図書館だより⑮

館山市図書館(☎22-0701)

★図書館の検索システムが変わりました

見たい本を探すときに役立つ図書館の検索システムが、見やすく、使いやすく、わかりやすくなりました。従来と同じく書名・著者名から検索できるのはもちろん、出版社や出版年などを組み合わせて、より詳しい条件からの検索もできるようになりました。また、貸出中や予約中などの状態も表示されるようになりました。

リニューアルしたホームページ(<http://library.city.tateyama.chiba.jp/>)の蔵書検索でも、同じように条件を詳しく指定しての検索や本の状態の確認ができます。新着図書もご覧いただけますので、どうぞご利用下さい。

★開館時間延長しています

9月、10月の毎週木曜日は、午後6時まで開館しています。

▽図書館司書から今月のおすすめ本

『「きょうの料理」のヒミツ』後藤繁榮著 平凡社
9月に入ると秋を感じることも多くなります。秋といえば食欲の秋、そこで悩むのが晩ごはんのおかず。「きょうの料理」といえば、長年に渡って毎日の献立の強い味方となってきた料理番組です。



その司会を務める男性アナウンサーが、担当する「きょうの料理」「地球ラジオ」にまつわる話や、番組の中でスパイスのように振りかける、ダジャレを通して見えてくるコミュニケーションについて語る一冊。食卓に、おいしさ倍増効果のある笑いのスパイス、あなたもいかがですか?

おはなし会

幼児向け(10:30から) 9/1、10/6
児童向け(14:00から) 9/2、9、16、30日
10/7、14、28日

★最近の新作図書より

- 『バカボンのパパはなぜ天才なのか?』 齊藤孝 小学館
- 『「完璧」はなぜ「完ぺき」と書くのか?』 田部井文雄 大修館書店
- 『ガンブラ開発真話』 猪股謙次・加藤智 メディアワークス
- 『お化粧しないは不良のはじまり』 山本桂子 講談社
- 『サルが食べかけでエサを捨てる理由』 野村潤一郎 筑摩書房
- 『北風の忘れたハンカチ』 安房直子 ブッキング

館山市国民保護計画(素案)の意見を募集

平成16年9月に、外部からの武力攻撃に対して、住民の避難や救援措置などを行うことを目的とした国民保護法が施行されました。市では、武力攻撃や大規模テロなどの事態における国民保護措置を総合的に推進するため、今年度中に「館山市国民保護計画」を作成します。

これに伴い、「館山市国民保護計画」の素案について、市民の皆さんの意見を募集します。

対象／市内に在住・在勤・在学している人



意見募集期間／9月11日(月)～10月10日(火)。郵送の場合は、10月10日(火)必着。

公表する資料／「館山市国民保護計画(素案)」、「館山市国民保護計画(素案)の概要 閲覧場所(時間)／◎社会安全課(月)～金曜日(祝日を除く)午前8時30分～午後5時」

◎市役所玄関ロビー(毎日午前8時30分～午後5時)◎市図書館(開館日の午前9時～午後5時)◎コミュニティセンター(開館日の午前9時～午後9時(日曜日は午前9時～午後5時))◎中央地区学習等供用施設(菜の花ホール)・豊津地区学習等供用施設(豊津ホール)【開館日の午前9時～午後9時】

※館山市のホームページからも閲覧できます。

提出方法／閲覧場所に備え付けの用紙または任意の用紙に住所、氏名、意見本文を記入し、持参、郵送、FAX、Eメール、閲覧場所に備え付けの回収箱のいずれかの方法で提出してください。

注意／①寄せられた意見



は、原案作成のための資料として活用するとともに、11月中旬に社会安全課および市ホームページなどで公表します。

②寄せられた意見は、住所、氏名を除きそのままの形で公表する場合がありますので、個人が特定される内容は避けてください。

③意見を受領した旨の連絡は行いません。

④電話や口頭での意見は受け付けません。

問合せ・意見提出先／〒294-8601 北条1-45-1 社会安全課(☎22-3954、FAX 23-3115、Eメール anzenka@city.tateya-machiba.jp)

女性でも簡単 マイカー点検教室

自動車の安全確保と事故防止のため「マイカー点検教室」を開催します。自分の車を自分で点検できるようにするための、整備点検のポイントを学びます。

日時／9月30日(土)午前10時30分～午後3時

場所／コミュニティセンター

内容／【学科】自動車模型を使って仕組み、安全運転のための点検整備方法を学ぶ。【実技】自動車を使って実際に夕

イヤの取り外しなど、日常点検方法を学ぶ。

対象／当日自分の車で来られる人

定員／50人

受講料／無料(昼食付き)

服装／点検作業のしやすい服装

締切／9月26日(火)

問合せ・申込み／ベルオートサービス(☎23-0009)・中央公民館(☎23-3111)



年齢に負けない、かわいい「いい女」を目指して プリティーウーマン教室

女性の健康は個人の健康だけにとどまらず、家族の健康の源でもあります。

『プリティーウーマン教室』では、いつまでも元気でかわいく過ごせるように、年齢とともに変化する体と心について学びます。また、男性の健康も理解し、家族全員の健康を保てるようアドバイスします。



日程・内容／表のとおり

講師／清水幸子氏(産婦人科医)、斉藤由美氏(臨床心理士)、中山五枝子氏ほか

対象／一般女性

定員／30人程度

場所／コミュニティセンター

問合せ・申込み／健康課(☎23-3113)

日時	内容
9月20日(水) 13:30～	○年齢とともに変化する女性の体と心 ○性差、男性更年期
10月10日(火) 13:30～	○美と食～美しさをキープするために ○心をリフレッシュ!
10月24日(火) 13:30～	○肺がん・乳がん・子宮がん予防 ○アロマセラピー
11月14日(火) 13:30～	○ヨガ ○心をリフレッシュ!
12月18日(月) 9:30～	○カルシウムの多い食事、調理実習

漁村女性と消費者との交流会

県では、漁村女性と消費者が、魚を使った料理講習会を通して、地元の食材についての相互理解を深めることを目的とした交流会を開催します。

日時／10月26日(木)午前10時～午後3時

場所／房州ちくろ漁協 漁村センター(南房総市千倉町千田1052-6)

内容／アジやヒジキを使った料理講習会など

定員／20人(応募多数の場合は抽選)

申込方法／ハガキに「交流会参加希望」とし住所、氏名、年齢、電話番号を記入し申込先まで

締切／9月30日(土)当日消印有効

問合せ・申込み／〒294-0445 北条402-1 千葉県館山水産事務所改良普及課(☎22-5761)

心豊かに生活を楽しもう 秋の館山オープンカレッジ

日程／表のとおり(全4回)

時間／10:00～11:30

場所／コミュニティセンター

対象／市民か市内在勤の人

定員／100人 費用／無料

締切／9月15日(金)

問合せ・申込み／中央公民館(☎23-3111)



開催日	内容・講師
9月16日(土)	「気象から見た地球温暖化」 NPO法人気象キャスターネットワーク 理事 岩谷 忠幸氏
10月7日(土)	「映画から見たアメリカ文化」 昭和女子大学助教授 佐藤 洋氏
10月14日(土)	「海は銀行、魚は預金」 東京海洋大学教授 有本 貴文氏
12月2日(土)	「悪魔のささやくとき～あやまちから身を守るエラーマネージメント～」 お茶の水女子大学 中田 邦臣氏

身体障害者のための 自動車運転免許無料講習

18歳以上の身体障害者手帳所持者が自動車免許を取得して就職しようとする場合に、対象者は厚生労働省の委託により「身体障害者運転能力開発訓練センター」で、所定の講習料金が無料で受講できます。

対象者／就職するため自動車免許を取得したい身体障害者手帳所持者で、公共職業安定所に求職登録をし、運転免許試験場の適正審査に合格し、「身体障害者運転能力開発訓練センター」が入所を認めたら

期間／3ヶ月(入所日は1、4、7、10各月初めとし、申込締切は前月10日)

定員／各期25人

費用／教習費無料(ただし検定料など約3万5千円自己負担)

問合せ／〒352-0023 埼玉県新座市堀ノ内2-1-46 身体障害者運転能力開発訓練センター(☎048-481-2711)

平成18年度後期調理 技術審査 試験

専門調理師・調理技能士の国家試験は、毎年、前期と後期に分けて実施されています。学科試験と実技試験に分かれ、合格すると厚生労働大臣から「専門調理師認定証書」、「調理技能士検定合格証書」が交付されます。

試験日／【実技試験】平成19年1月13日(土)～2月23日(金) 【学科試験】平成19年1月14日(日)

料理区分／日本料理、西洋料理、麺料理

受験申請書受付期間／9月11日(月)～10月10日(火) 消印有効

問合せ・申込み／〒103-0012 東京都中央区日本橋堀留町2-8-5 (社)調理技術センター(☎03-3667-1867)



南総里見まつりの犬飼現八役

実施
 南総里見まつり実行委員会では、八犬士の1人、犬飼現八に扮して「里見水軍武者行列」などに参加していただける人を募集します。
 他の八犬士は、それぞれの生誕の地とされている市区から募集します。
開催日時／10月15日(日) 午前9時～午後5時頃(小雨決行)
会場／城山公園を中心に



約2kmのパレードを行える健康な人、③当日の行事に必ず参加できる人、④性別は問いません。
応募方法／ハガキに住所、氏名(フリガナ)、電話番号、職業(学校名)、年齢、身長、性別を明記して、郵送またはEメールで応募先まで。
締切／9月20日(水)当日消印有効
問合せ・応募先
 〒294-8601

訪問介護員養成研修(2級)

亀田総合病院では、訪問介護員養成研修(2級)を開催します。
受講期間／11月6日(月)から1月30日(火)の間の21日間
時間／午前9時～午後4時10分
場所／亀田総合病院
受講料／7万円
申込方法／写真を貼付した履歴書、400字詰原稿用紙1枚にまとめた志望動機、80円切手を貼付し宛先を書いた返信用封筒を郵送か持参
選考日／10月13日(金)
問合せ・申込み／〒296-8602 鴨川市東町929 亀田総合病院 継続学習センター
 (☎04-7099-1165)



スポーツ・ダンス初心者講習会

日時／10月1、6、8、13、20、22、23、27、30日【全10回】時間はいずれも午後7時～9時30分
場所／館山二中講堂
種目／ブルース、ジルバ、ワルツ、タンゴ、ルンバ
対象／ダンス未経験者または始めて1年未満の人
定員／30人(応募多数の場合は先着順)
受講料／無料
用意するもの／運動しやすい服装、ダンスシューズ(なければ室内用の運動靴)、タオルなど
講師／黒川幸明先生
申込方法／往復はがきに住所、氏名、性別、生年月日、年齢、電話番号を記入し申込先まで。
問合せ・申込先／〒294-0821



821 南房総市明石261 スズキアド・サービス内 安房スポーツ・ダンス連絡協議会事務局(☎36-2167)

道の駅 南房パラダイス 市内初の「道の駅」誕生

千葉県で20カ所目、館山市内初の「道の駅」として、市内平砂浦の「南房パラダイス」が先月10日付けで登録されました。道の駅は24時間利用できるトイレを備えるなど、ドライバーが安心して自由に立ち寄り、利用できる快適な休憩のための空間。
 千葉県南房パラダイスでは、シンガポール国立植物園と姉妹提携する熱帯の花や果樹、蝶などの温室が続く植物園で動物園も併設、今年4月



より指定管理者制度により、千葉県より管理委託を受けた(株)オーシャンヴェール館山が管理運営にあたっています。今回、南房パラダイスでは道の駅を開設するにあたり、地魚料理専門の和食レストランを開店、1階植物売場に喫茶コーナーを整備し、食事、軽食を提供できるようにしました。
 また、入口左側には地域の観光や道路をお知らせする「情報館」を開設しました。道の駅は24時間利用できるトイレを備え、施設に入園しなくても利用できます。「道の駅 南房パラダイス」を運営する(株)オーシャンヴェール館山では「館山市の最初の道の駅としてオープンしました。地域観光の拠点として、地元貢献したいと考えています。近くにお越しの際はぜひお寄りください」と話しています。
問合せ／道の駅南房パラダイス(☎28-1151)

もっと得する 健康耳より情報 26

大腸がんが急増中!

40歳以上の市民を対象に検診実施
 10月16～19日、23～26日
 早期発見で100%治療を!

近年、大腸がんの発生が増えています。50才から60才代の人の発症が多く、2015年にはがん死亡者数で、男性では肺がん・肝臓がんについて第3位、女性では乳がんについて第2位になると推測されています。増加の要因は、食事の欧米化、動物性脂肪やたんぱく質のとりすぎによる、日本人の食生活の変化といわれています。
問合せ、検診の申込み／健康課(m23-3113)

どうして大腸がんになるの?
 がんはかかりやすい体質を遺伝することがあるようです。親族にがんにかかった人がいたら要注意。肉食中心の食生活への変化により、大腸のポリープはがん化する危険が高く、早期発見・治療が必要です。

日常生活で大腸がんを予防する
▼動物性脂肪を控え、食物繊維を多くとる
 バター、チーズ、ラード、肉の脂身などのとりすぎが、がん発生の要因と考えられています。ヨーグルト・牛乳など乳製品は、腸内の乳酸菌を増やし、発がん促進を低下させます。
 野菜や豆、海藻、いも類、果物などの食物繊維を多くとることにより、便の量を増やし、排出を早める効果が期待できます。また、ビフィズス菌などの善玉大腸菌を増やし、脂肪の吸収を抑制します。
▼便秘を防ぐ
 便秘が続くと、発がん物質が長時間滞在するので、がんになりやすいと考えられています。
 ・便意は我慢しない
 ・毎日一定の時間にトイレに行く習慣を
 ・水や牛乳など、水分を多くとる
 ・からだをこまめに動かし、腸の動きを活発にする

気になる症状はありませんか
 当てはまるものがあれば、主治医に相談を
 血便、おなかの張りや痛み、下痢と便秘の繰り返し、原因不明の貧血、便が細い・コロコロしている 特に血便を「痔」と思い込み、がんの発見が遅れることがあります

