

たん暖たてやま

No. 741
平成19年
5月1日号

館山ファミリースポーツクラブ“わかしお”設



「スポーツで健康、生きがい、仲間づくりを！」
ファミリースポーツクラブ“わかしお”のみなさん

シリーズ
市民 257
「スポーツを通して、健康で明るく元
気なまちづくりに貢献したい」

わかしおクラブは、文部科学省が推進している総合型地域スポーツクラブとして県内では35番目に設立したクラブ。色々な種目を用意され、子供から高齢者まで地域の皆さんが集まり、スポーツを通じて、健康づくりや生きがいづくり、仲間づくりをしていこうと活動しています。



▲設立総会のダンス発表会（タップダンス）

現在は18種目の定期スポーツ教室とスポーツイベント（ハイキングやマリンスポーツ）を実施しています。4月7日には設立記念イベントとして「桜を愛でるハイキング」を開催。家族で楽しめるイベントに、会員をはじめ一般の方も多数参加して、心地よい春の日差しの中でハイキングを楽しみました。6月からは新種目（野球塾）が始まるほか、誰でも参加できるイベントなどをどんどん実施していきます。



▲桜を愛でるハイキング



関東大震災復興期の証人登録有形文化財（建造物）
紅屋商店店舗

国の文化財審議会は、長須賀の紅屋商店店舗と主屋を、登録有形文化財（建造物）として登録することを、先月、伊吹文部科学大臣に答申しました。

長須賀は、境川と汐入川に挟まれ、この二つの川と館山湾が形成した砂州に町場が形成されています。江戸時代から、館山に向かう房総往還に沿って、北

▲長須賀の「紅屋商店店舗」

側の新宿から続く町並があり、明治11（一八七八）年、新井に館山棧橋が整備されると、千倉や白浜方面からの荷が集まるようになり、棧橋に近い館山下町と、長須賀の古い町場との間の通り沿いに、商店が立ち並ぶようになりました。

金物を商う紅屋商店は、現在の南房総市和田町にありましたが、明治26年に長須賀に移転しました。当時、和田で使用していた建物を移築し、あらためて長須賀で開業しましたが、大正12（一九二二）年の関東大震災で、店舗、住宅ともに倒壊しました。いち早く復興し商売を再開するために、店舗として活用されたのが、地震に耐えて残った蔵です。現在の紅屋商店店舗は、近くにあった米屋の蔵を移築したものです。大正13年3月に作業が完了しましたが、店舗二階に残る墨書からわかります。震災後、長須賀一帯には、蔵を活用した店舗が数件あったといいますが、現在残っているのは、紅屋商店店舗のみです。一・二階とも漆喰塗の防火扉が設けられ、震災復興期の店舗建築の特徴をあらわしています。主屋は、店舗の



▲「紅屋商店」主屋の内部

東側に連続して建てられ、東西棟の切妻造、木造二階建てで、南面西端に母屋造（いりもやづくり）の玄関が設けられています。二階に床・棚付の座敷があることが特徴で、店舗と繋がりをもった昭和初期の住まいの形態をよく伝えていることが評価されました。

紅屋商店店舗と主屋は、関東大震災復興期の証人とも言える建造物です。今回の答申で、市内の国登録有形文化財（建造物）の件数は、五件となりました。

市立博物館の休館日
5月7日、14日、21日、28日
6月4日、11日、18日、25日
※開館時間変更のお知らせ
平成19年4月から、博物館の開館時間が9時00分から17時00分までに変更になりました。（ただし、入館は16時45分まで）

意見や提案をお寄せください

「市長への手紙」ボックスを設置

多くの市民から意見や提案を寄せもらうため、市は、市役所本館案内カウンターの設置に「市長への手紙」ボックスを設置しました。

これまで、電子メールや電話などで市民の声が寄せられてきましたが、より広く市民の声を聞き、市政へ反映させていこうと設置したものです。

設置場所/市役所本館ロビー、コミュニティセンター、図書館、菜の花ホール、豊津ホール、若潮ホール、

各地区公民館10か所

手紙の出し方/各施設に設置された「市長への手紙」ボックスの記入用紙に意見や提案などを記入し、住所、氏名、回答の要・不要を明記のうえ、備え付けの封筒に入れてポストに投函してください。郵便料金は、市が負担します。意見や提案に対する回答は、手紙が到着してから原則5日以内に返信します。寄せられた意見は、個人が特定される情報を除き、市の回答を含め、市のホームページで紹介し

ます。



▲案内カウンターに設置された「市長への手紙」

新たな入札制度改革がスタート

一部の工事案件で「総合評価」方式を試行

市は、平成19年度から入札制度を見直し、「総合評価競争入札」を試行的に導入します。

公共工事の入札で談合などの不正が問題になる中、今までの「価格のみの競争」から「価格と品質の総合評価」へと転換を図るもので、これにより、工事の品質向上やコストの縮減、価格以外の要素が考慮された競争が行われることによる談合などの不正防止効果が期待されます。

更に本年度から、工事案件について、平成17年度から実施していた「受注希望型指名競争入札」を「一般競争入札」に改め、対象範囲も800万円以上の工事案件に拡大します。

今後、入札制度改革を進め、「総合評価競争入札」の導入による「館山方式」の入札制度の確立を目指し、検討していきます。

問合せ/管財契約課管財検査契約グループ(TEL 22-3296)

能登半島地震の被災地へ救援物資を提供

市は、3月25日に発生した能登半島地震の被災地である石川県輪島市へ、救援物資を提供しました。

市が自治体相互応援の精神から石川県にアルファ米1万食の提供を申し出たところ、輪島市から、食料品よりも、がれきの撤去などに使用する土のう袋と壊れた屋根を覆うブルーシートが必要であるとの要望があ

り、土のう袋3千200枚、ブルーシート100枚を救援物資として提供しました。4月6日に、市役所4号館駐車場で「緊急物資輸送」の標識をつけたトラックに物資を積み込み、千葉県トラック協会房州支部(西郷隆好支部長)の協力により、同日午後、輪島市へ出発しました。出発に際し、金丸市長か

ら「安全運転に気をつけて、被災地の皆さんに確実に物資を届けてください」と輸送を担当するドライバーへ激励の言葉がおくられました。6日に館山を出発したトラックは、7日午前10時、無事に輪島市に到着し、被災者へ物資が届けられました。

▼救援物資の積み込み作業を行う職員



館山市が「景観行政団体」に

館山にふさわしい「良好な景観のまちづくり」を推進

市は、4月10日に「景観行政団体」になりました。

これまで、平成元年に制定された「館山市街並み景観形成指導要綱」によって、指導区域内での南欧風の景観形成に取り組んできました。今後も「観光立市たてやま」の実現を目指すため、より一層館山らしい景観形成を推進していく必要があると考えています。これには、新たに制定された景観法を活用したいとの考えから、千葉県の同意を得て、

その条件となる「景観行政団体」になりました。

景観については、今年から策定を進める「都市計画マスタープラン」の中で、景観形成の基本方針を明らかにし、また、市全域を対象とした「景観形成マスタープラン」や、景観法に基づく「景観計画」を市民と協働で策定します。国の各種支援策を有効に活用し、館山にふさわしい「良好な景観のまちづくり」を推進していきます。

景観行政団体とは

景観行政団体とは、景観法第7条に定められた、地域における景観行政を担う主体です。景観計画(良好な景観の形成を図るために、その区域や基本的な方針、行為の制限などを定めた計画)を定めることができます。

問合せ/都市計画課計画グループ(TEL 22-3640)

新消防団長に畠山良作氏が就任

随時、消防団員を募集中

担ってききました。

就任にあたり、「地域住民の安全で安心な生活を守るため、より一層の努力をしていきたいと考えています」と抱負を述べていました。

新たな館山市消防団長に、畠山良作氏(56歳)が就任しました。畠山団長は、昭和58年4月に館山市消防団に入団、分団長や副団長を歴任し、現在まで地域の防災活動を



景観法とは

平成16年6月に制定された「景観法」は、良好な景観形成を促進するために制定された法律で、「美しく風格ある国土の形成、潤いある豊かな生活環境の創造及び個性的で活力ある地域社会の実現を図り、もって国民生活の向上並びに国民経済及び地域社会の健全な発展に寄与すること」を目的としています。



▲畠山良作消防団長

入団者を募集

消防団では、地域防災のリーダーとして活動する団員を募集しています。資格/市内在住で18歳以上45歳未満の人

5月27日(日) 春の市内一斉清掃



5月27日(日)午前8時30分から午前10時まで、春の市内一斉清掃を行います。空き地などに散乱している空き缶や空きビンなどを、各地区の定められた場所に搬出してください。なお、当日は、家庭で出たごみや市で収集できないもの、草や木の枝などは収集しません。雨天の場合は、6月3日(日)に実施します。問合せ/環境課(TEL 22-3354)

活動内容/【平常時】火災から住民を守るための火災予防や広報活動、消防訓練、消防機械器具の点検など。【災害時】火災や風水害などの災害に出勤、行方不明者の捜索など。

その他/非常勤特別職の地方公務員として処遇。報酬・出勤手当を支給。被服を貸与。福利厚生(公務災害補償・退職報償金・表彰)。問合せ/社会安全課安全グループ(TEL 22-3442)、地元消防団

行政に関する苦情や疑問、何でも相談して

行政相談委員を委嘱

行政相談委員は、国の仕事や独立行政法人、認可法人（公団、事業団など）の仕事についての苦情、手続きやサービスなど制度や仕組みに関する疑問などの相談に応じています。

4月1日付けで鈴木久代さん（八幡525-13、TEL 24-1851）と今井勇さん（宝貝57、TEL 22-9539）がともに再任、新たに青山彰さん（中里227、TEL 28-

1650）が総務大臣から委嘱されました。

毎月1回開かれる行政相談の日は、本紙毎月15日号でお知らせします。相談は無料で、秘密は厳守されます。

特設行政相談所を開設

5月21日（月）から27日（日）までの一週間は「行政相談強調週間」です。市は、この週間にちなみ、特設行

政相談所を開設します。

市担当の行政相談委員のほか、千葉行政評価事務所の職員が相談を受けます。また、法務局館山支局の職員が法務局の業務に関する相談にも応えます。相談は無料で、秘密は厳守されます。

日時／5月21日（月）午前10時～午後3時
※5月16日（水）から変更になりました。

場所／コミュニティセンター
問合せ／市民相談室（TEL 22-3199）

納め忘れはありますか？

日曜日に納税窓口開設

仕事などで、平日に納付できない人を対象に、5月の日曜日に納税窓口を開設します。市県民税、固定資産税、国民健康保険料などの市税、介護保険料の納付、納付が困難な人への納税相談に応じます。

日時／5月13日（日）、20日（日）、27日（日）時間は
いずれも午前8時30分から午後5時30分まで
場所／納税課（市役所本館1階）
日曜日の納税窓口のほか、次の日程で納税窓口を毎週



木曜日午後7時まで延長します。
日時／5月10日（木）、17日（木）、24日（木）時間は
いずれも午後7時まで
問合せ／納税課（TEL 22-3257）

住宅のバリアフリー改修で固定資産税を減額

次の要件を満たす改修工事を行った場合に、翌年度の固定資産税が申告により減額されます。

軽減される額は100㎡を限度として、翌年度分の税額の3分の1を減額します。

要件／①平成19年1月1日以前に建築された住宅で、平成19年4月1日から平成22年3月31日までの間に行われた改修であること。②

補助金などを除く自己負担が30万円以上の改修であること。③65歳以上の人、障害者などが居住する住宅の改修であること。
申告期限／改修後3か月
※詳細は、お問い合わせください。
問合せ／税務課資産税グループ（TEL 22-3261）

平成19年度予算書が閲覧できます

安房郡市広域市町村圏事務組合

安房郡市広域市町村圏事務組合の平成19年度予算書が閲覧できます。閲覧場所は、市役所玄関ロビーです。同組合は、安房の3市1町で構成し、館山市は、本年度9億2千760万7千円の負担金を支払います。

- 【組合の仕事】
- ①市町村圏の振興整備に関する計画の策定及びその実施のための連絡調整に関すること。
 - ②粗大ごみ処理施設の設置、管理及び運営に関すること。
 - ③火葬場施設の設置、管理及び運営に関すること。
 - ④消防事務（消防団事務を除く）及び救急業務に関すること。
 - ⑤関係市町の職員の共同研修及び統一採用試験に関すること。
 - ⑥福祉施設建設の一部助成に関すること。
 - ⑦地域救急医療に関すること。
 - ⑧ごみ処理広域化事業に係る調査及び関係市町の連絡・調整に関すること。

問合せ／安房郡市広域市町村圏事務組合（TEL 22-5633）

児童手当の申請は5月中旬に

現在、所得制限により児童手当を受給していない人も、平成18年中の所得によって6月分から受給できる場合があります。

受給できるのは、平成7年4月2日以降生まれの児童を養育し、所得が一定額未満の人です。平成17年中と比べて所得が減ったり、扶養の人数が増えた場合は、今月中にこども課で手続きをしてください。手続きが遅れると、手続きをした翌月分から支給となります。



手続きには、印鑑、請求者の郵便局以外の預金通帳（カード）、健康保険証が必要です。請求者が、平成19年1月1日に館山市に住所が無かった場合は、この他に平成18年分の所得証明書が必要です。所得証明書は、以前住んでいた市区町村か

ら取り寄せることとなりますが、発行が6月頃のため、請求書のみ今月中に提出してください。個別通知は行いません。

現在、受給中の人には、今月末に現況届を送付しますので、6月中旬に手続きをしてください。

問合せ／こども課（TEL 22-3496）

乳幼児医療費の申請方法を変更

3歳以上小学校入学前のお子さんの通院は、1か月1医療機関で保険診療自己負担額が1千円を超えた分について、医療費を返還しています。

今まで、国民健康保険加入者の場合は、乳幼児医療費支給決定通知書を送付していましたが、4月からは送付しないことになりました。



児童手当法が改正 3歳未満児の支給額が変更

児童手当法が改正になりました。この改正による手続きなどは一切ありません。

平成19年4月分から、3歳未満児は、子どもの数に関係なく一律月額1万円になります。3歳以上は今ままでおりで、第1子と第2

子は月額5千円、第3子以降は月額1万円です。3歳未満児が3歳になった翌月から、第1子と第2子は月額5千円になります。
問合せ／こども課（TEL 22-3496）

が、4月からは、1回申請ごとに1枚提出していただきます。その際、明細のわかる領収書を添えてください。申請書は、市のホームページからダウンロードできます。

支払い通知は行いませんので、入金通帳を確認してください。
問合せ／こども課（TEL 22-3496）

期限内に納付して

自動車税の納期限は5月31日（木）

自動車税の納期限は、5月31日（木）です。今月上旬に、自動車税事務所から納税通知書が送付されます。最寄の金融機関などで早めに納めるよう呼びかけています。

また、コンビニエンスストア（一部を除く）でも納付できます。詳しくは、納税通知書に同封の「しおり」をご覧ください。
問合せ／館山市税務所（TEL 22-7117）

人権擁護委員に佐野昭雄さん

人権擁護委員は、地域の中で人権思想を広め、人権侵害が起きないように見守り、人権を擁護していく仕事をしています。新しく、佐野昭雄さんが4月1日付で法務大臣から委嘱されました。



問合せ／福祉課（TEL 22-3492）▲佐野昭雄さん

人権擁護委員のみなさん

氏名	電話番号	氏名	電話番号
島田牧子	22-0724	北見邦子	23-0884
池田勝	22-5001	松永君子	22-6791
武田金市郎	22-7763	林秀樹	22-7540
兵藤恭一	22-4680	佐野昭雄	22-4362

5月11日から春の全国交通安全運動
正しい交通マナーを心がけ

「油断せず、いつも心に初心者マーク」「青だけと車はわたしを、見てるかな」をスローガンに、5月11日(金)から20日(日)まで、春の全国交通安全運動が実施されます。

入学間もない子ども達の登下校時の事故が起きやすい時期です。また、高齢化による高齢者の事故も増加しています。一人ひとりが、交通ルールの遵守と正しい交通マナーを心がけるよう



呼びかけています。
【重点目標】
①子どもと高齢者の交通事故防止

②飲酒運転の根絶と速度超過など悪質・危険な運転の防止
③自転車の安全利用の推進
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
問合せ/館山警察署 (TEL 23-0110)

6月1日に商業統計調査を実施

6月1日現在で、商業統計調査を実施します。この調査は、全国の卸売・小売業を営む事業所を対象に、商業の実態を明らかにするために進められています。

調査結果は、国や県、市の商業の振興、中心市街地活性化などの施策を進めるための重要な資料となります。

5月中旬から、知事から任命された調査員が事業所を訪問します。調査員は、



調査員証を携帯しています。提出された調査票は、統計作成の目的以外には一切使用しません。

問合せ/総務課行政管理グループ (TEL 22-3168)

あわびがつなぐ交流
映画「海女の話」上映会
&
モンレー訪問団歓迎会

あわびがつなぐ南房総と米國モンレーとの交流の歴史を研究しているサンディ・ライドン氏率いる市民団が、5月12日から20日まで来日します。来日にあわせ、映画上映会と歓迎会を開催します。



▲サンディ・ライドン氏

なお、来日期間中、ツアーやイベントを手伝ってくれるボランティアを募集します。
日時/5月13日(日) 13:30 開場 14:00 開演
場所/とみうら元気倶楽部内 さざなみホール
定員/180人 入場料/無料
問合せ/オーシャンクイーン事務局 溝口かおり (TEL 23-3394)

「年金個人情報提供サービス」が便利です

社会保険庁は、個人の年金加入記録をいつでも閲覧できる「年金個人情報提供サービス」を実施しています。

サービスを利用するためには、ユーザIDとパスワードが必要で、社会保険庁ホームページ (<http://www.sia.go.jp>) から、24時間いつでも確認、申し込みできます。申し込みの際には、基礎年金番号が必要です。

年金手帳などを紛失した場合は、社会保険事務所で

再発行の手続きをしてください。

提供する年金加入記録は、毎月1回更新します。

確認できる項目/①これまで加入している公的年金制度の加入履歴(加入制度、事業所名称、資格取得・喪失年月日、加入月数など)。

②国民年金の保険料納付状況。③厚生年金・船員保険の標準報酬月額、標準賞与額など。

問合せ/木更津社会保険事務所 (TEL 0438-237616)

『ちば女性チャレンジサイト』開設

出産・子育てで退職しても、再び「働きたい」「キャリアアップしたい」「社会に参画したい」など、チャレンジしたいと望む女性たちを応援するため、総合情報WEBサイト (http://www.pref.chiba.lg.jp/syozoku/f_rousei/challenge/) を開設しました。

女性のチャレンジを支援する公的機関などの情報や各種講座・イベント情報など、さまざまな情報を提供しています。

問合せ/千葉県雇用労働課 (TEL 043-223-2741)

親子のよい歯
高齢者のよい歯

市は、「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」を合言葉に、8020(ハチマルニイマル)運動を推進しています。コンクールでは、歯の状態や噛み合わせ、きれいに磨かれているかなどを歯科医師が審査します。

日時/6月14日(木)午後1時30分~午後4時
場所/コミュニティセンター

賞/参加者全員に参加賞。市の参加者の中から上位3人を表彰します。さらに安

コンクール



房管内第1位を選び、千葉県コンクール出場者を決定します。

締切/5月31日(木) 必着
▼親と子の部

あわ夢まつりのボランティアスタッフ

資格/市内在住で、平成18年4月1日から平成19年3月31日の間に3歳児歯科健康診査を受診した幼児とその親で、対象者と認められた人。

申込方法/対象者には個人通知します。同封のハガキで申込んでください。

資格/市内在住で、平成19年4月1日現在80歳以上の人で、自分の歯(かぶせた歯、差し歯でも可)が20本以上ある人。

申込方法/ハガキに「よい

音響など10人)、②表方スタッフ(受付・案内・会場・配食など20人)、③保育ボランティア(託児。保育資格・看護師資格を持っている人5人)

条件/①6月30日(土)午前10時から午後4時、7月1日(日)午前9時から

動く紙芝居
パネルシアター入門教室

日程/表のとおり(全5回) 午後1時30分~午後3時30分
場所/コミュニティセンター

対象/小学3年生以上(大人も可)

定員/20人

受講料/材料費1千円程度
持ち物/油性黒マジック(細・太)、水彩用パレット、水入れ、毛の硬い筆、ポスター

▼日程(全5回)

日程	内容
5月12日(土)	パネルシアターの選定と下絵書き
6月16日(土)	着色
7月14日(土)	しかけ作り
7月27日(金)	仕上げ
7月28日(土)	発表

講師/松苗禮子氏
締切/5月11日(金)
問合せ/申込み/中央公民館 (TEL 23-3111)

当日会場でも申し込みます
親子で参加して!
「親子写生大会」



▲マーライオンを描く子供たち(昨年撮影)

青少年相談員連絡協議会では、親子で楽しめる「親子写生大会」を開催します。学校や幼稚園にある申込書で申込みのほか、当日、会場でも申し込みます。

日時/5月13日(日) 午前8時30分受付開始(雨天決行)
場所/千葉県南房パラダイス
対象/幼児、小学生、一般(中学生以上)
参加費/150円(当日徴収)
持ち物/写生道具(画板、絵の具、絵筆、クレヨンなど)、ゴミ入れ
※画用紙は主催者で配布します。
問合せ/生涯学習課 (TEL 22-3698)

ほら、そこにも悪質商法⑮
ネットショッピング：信頼できる業者か確認を
代金を払ったのに品物が届かない！

パソコンや携帯電話のホームページからメールで注文できるインターネットショッピングが広く利用されるようになってきました。家庭に居ながらにして世界各地の業者に申し込めるといふ大変便利な反面、欠点もあり消費者被害が急増しています。

代表的なトラブルは、「ネットショッピングで代金を支払ったが商品が届かない」というもの。ネットのホームページは低コストなため、簡単に詐欺の手段として利用されています。



「対応のポイント」

- ① インターネットでの契約も、契約の基本は同じ。誰とどんな契約をするのか、きちんと確認し記録を残すことが大切です。
- ② 自分で信頼できる業者が十分確認してから購入するようにしましょう。
- ③ クレジットカード番号を送信するときは、事前にセキュリティを確認しましょう。また、なるべく支払いが後払い式のものを利用すれば、トラブルを防止しやすいでしょう。
- ④ 通信販売にクーリングオフは適用されません。返品できるか、その際の条件はどうなっているか事前に確認しておきましょう。

【もしも被害にあったら・・・相談はこちらまで（土・日除く）】

千葉県消費者センター TEL 047-434-0999
相談時間 9:30～16:00 (12:00～13:00 除く)
千葉県警察本部相談サポートコーナー TEL 043-227-9110
相談時間 8:30～17:30
館山市役所市民相談室消費生活相談窓口 TEL 22-3199
相談日 毎月第1・3木曜日 9:00～16:00
(社)日本通信販売協会「通販110番」 TEL 03-5651-1122
相談時間 10:00～16:00 (12:00～13:00 除く)



図書館だより 24 館山市図書館 (TEL 22-0701)

☆図書館をもっと身近に暮らしのなかに～5月は「図書館振興の月」

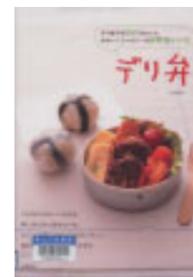
図書館のことについて定められた「図書館法」が公布されたのは、昭和25年(1950年)4月30日のことでした。それにちなみ、昭和46年(1971年)に日本図書館協会が4月30日を「図書館記念日」に制定、それに続く5月は「図書館振興の月」とされています。図書館は読みたい本を借りるだけでなく、本との出会いの場でもあり、いろいろなことを知り、学ぶことのできる場です。誰でも利用できる図書館を、もっと活用してみませんか。

☆移動図書館「わかしお号」もよろしく

今年度も約2000冊の本を乗せて、移動図書館車「わかしお号」が市内27ヶ所を巡回しています。お近くに伺った際にはぜひお立ち寄りください。巡回場所と時間については、毎月15日の広報でお知らせします。

▽図書館司書から今月のおすすめ本

『デリ弁 デバ地下のDelimitaにかわいくヘルシーなお弁当レシピ』 川上文代著/河出書房新社
学校や職場に持っていく毎日のお弁当。朝の忙しい時間に手早く作りたい、メニューに悩んでしまう、という方も多いでしょう。



この本は、かわいい・おいしい・簡単と三拍子揃ったお弁当が紹介されているレシピ集です。普段のランチのお弁当はもちろん、毎日の献立や行楽のお弁当にも応用できるはず。著者の川上文代さんは館山市出身、現在は都内の料理教室の主宰を務め、多くの著書もあります。

5・6月の休館日
5/1, 3, 4, 5, 7, 14, 21, 25, 28
6/4, 11, 18～25 (特別整理期間)

おはなし会
幼児向け (10:30 から)
5/11, 6/1
児童向け (14:00 から)
5/12, 19, 26
6/2, 9, 16

★新着図書より (◆児童室 ★ティーンズコーナー)

- 『街角のオジギビト』 とりみき/筑摩書房
- 『アフリカによるり旅』 青山潤/講談社
- 『秘密結社を追え!』 ジョン・ローレンス・レイノルズ/主婦の友社
- 『色男の研究』 ヨコタ村上孝之/角川学芸出版
- 『イワシが高級魚になった?』 中村幸昭/PHP研究所
- 『人はなぜ太るのか』 岡田正彦/岩波書店
- 『スリングで抱っこ。』 ふじわらよしこ/雄鶏社
- 『夜は短し歩けよ乙女』 森見登美彦/角川書店
- 『たぶん最後のご挨拶』 東野圭吾/文藝春秋
- 『こんにちは、ビーバー』 佐藤英治/福音館書店◆
- 『おまけのじかん』 あまんきみこ/ポプラ社◆
- 『男の子とおおきなさかな』 マックス・ベルジュイス/ほるぷ出版◆
- 『生き抜くための数学入門』 新井紀子/理論社★
- 『12歳からの映画ガイド』 佐藤忠男/小学館★

走り方のコツを伝授

ジュニア陸上競技教室

平成19年度ジュニア陸上競技教室を開催します。走ることが苦手な児童には、コーチが走り方のコツを伝授します。また、個人の体力や能力にあった段階的な指導を行います。



日時/【春季】5月12日、6月2、9、16、23、30日
【秋季】9月1、8、15、22日、10月6、13日
時間/午前9時30分～午前11時30分
場所/北条小学校校庭
対象/小学3～6年生
参加費/年間1千円
申込方法/ハガキに「陸上競技教室希望」とし、郵便番号、住所、氏名、学校名、学年、性別、電話番号、参加の仕方(春季・秋季・通年)を記入し申し込んでください。
問合せ・申込み/〒294-1860 北条1-1-45 | 3696 |
1 スポーツ課 (TEL 22-3696)

参加費無料 将棋教室

開催日/5月12、26日、6月9、23日、7月14、28日、8月11、25日、9月8、22日、10月13、27日、11月10、24日、12月8、22日、平成20年1月12、26日、2月2、16日、3月1、15日、29日
時間/午後1時30分～午後3時30分
場所/コミュニティセンター
対象/小学生以上(大人可)
定員/30人
講師/日本将棋連盟安房支部
申込方法/会場です時受付
問合せ/中央公民館 (TEL 23-3111)

知って得する 健康耳より情報 33

ストレスと上手に付き合おう

現代はストレス社会と言われていています。その原因も、人間関係であったり、子育て、介護、騒音や悪臭であったりと様々です。



実際、20歳以上の3,000人を対象にした精神疲労やストレスの調査(主婦の友生活シリーズより)では、全体の55%の人がストレス状態を感じています。

30歳代女性の95%にストレスあり

館山市でも、以前調査したところ、30歳代の女性の95%が「ストレスあり」と答え、その原因は主に「子ども」。男性は、女性に比べ「ストレスあり」の率は低く、主な原因は「仕事」でした。

ストレスは、すべてが悪いものではありません。人生のスパイス・エネルギーでもあります。しかし、強すぎると、身体や心に様々な症状が現れますから、上手にお手軽にストレスを癒しましょう。



ストレス発散方法

- しゃべる、笑う：たまったエネルギーを外に出します。
- 泣く：「泣く」は「言葉にできない感情」で、子どもだけでなく大人にも必要！泣ける環境を作って、大いに泣きましょう。
- リラックス体操：①横になってごろごろ。②あぐらをかいてゆらゆら左右にゆれる。③肩ストレッチ。
- 腹式呼吸：リラックスをもたらす副交感神経を刺激して、身体が休息モードに入ります。
- 自分をほめる&ごほうびをあげる：自分で目標を決めて、達成できたときは自分をほめ、ごほうびを。目標を決めると意欲や集中力が増し、「よいストレス」が生まれます。

ストレスが軽くなる10か条

- 1 大目に見てあげよう
- 2 怒ってもらえるうちが花
- 3 美しく眠って美しい明日を用意しよう
- 4 自分で思うほど、人は私を気にしていない
- 5 合わない人はいて当たり前
- 6 今、私はすごい勢いで成長している
- 7 よく見せようと思ふな
- 8 停滞にも必ず意味がある
- 9 本気でぶつかった自分を認めてあげよう
- 10 今起こっていることだけを心配しよう

問合せ/健康課 (TEL 23-3113)