

だん暖たてやま

10/1

●9月1日の人口/総人口50,849 (-15)
男 24,507 (24) 女 26,342 (-39)
世帯数22,115 (35) ()内は前月比



お知らせ

- ・10月21日(日)に南総里見まつりを開催
- ・若潮マラソンの申込受付を開始

シリーズ

市民

「安全なレタスを食卓に」
減農薬栽培に取り組む館山市清浄野菜組合のみなさん

南総里見まつり

期日/10月21日(日)
 場所/城山公園、鶴谷八幡宮、
 JR館山駅

昭和57年、市立博物館の開館を契機に始まった『南総里見まつり』も、今年で26回目を迎えます。

初代里見義実公が安房を平定してから500余年、第9代義康公が館山城を築城して以来400余年、江戸時代の戯作者曲亭馬琴が描いた伝奇小説『南総里見八犬伝』の舞台となったこの地で、史実とロマンを現代に再現します。総勢150人による武者行列や、市内22地区から参加する神輿や山車の勇壮なパレードをお楽しみください。

当日、パレードコースは時間により交通規制があります。
 問合せ/南総里見まつり実行委員会事務局 館山市観光協会内 (☎22-2000)

みどころ

【パレード】

JR館山駅と鶴谷八幡宮を出発した各隊が、メイン会場の城山公園までパレードします。城山公園に集結後は、戦



▲戦国合戦絵巻 (昨年撮影)

国合戦絵巻と題し、里見の武者による戦国時代の合戦シーンを繰り広げます。

- 里見本陣隊【JR館山駅】
- ・ 神輿、山車、屋台、お船集合 午前11時
- ・ 出陣式 午後0時10分
- ・ 出発 午後0時30分
- 八幡大明神隊【鶴谷八幡宮】
- ・ 山車、屋台、集合 午前11時
- ・ 安全祈願祭 午後0時
- ・ 出発 午後0時40分

【戦国合戦絵巻】

里見軍と敵軍に分かれて、本格的な合戦模様を再現します。

時間/午後2時30分〜午後3時10分
 場所/城山公園

【郷土芸能祭】

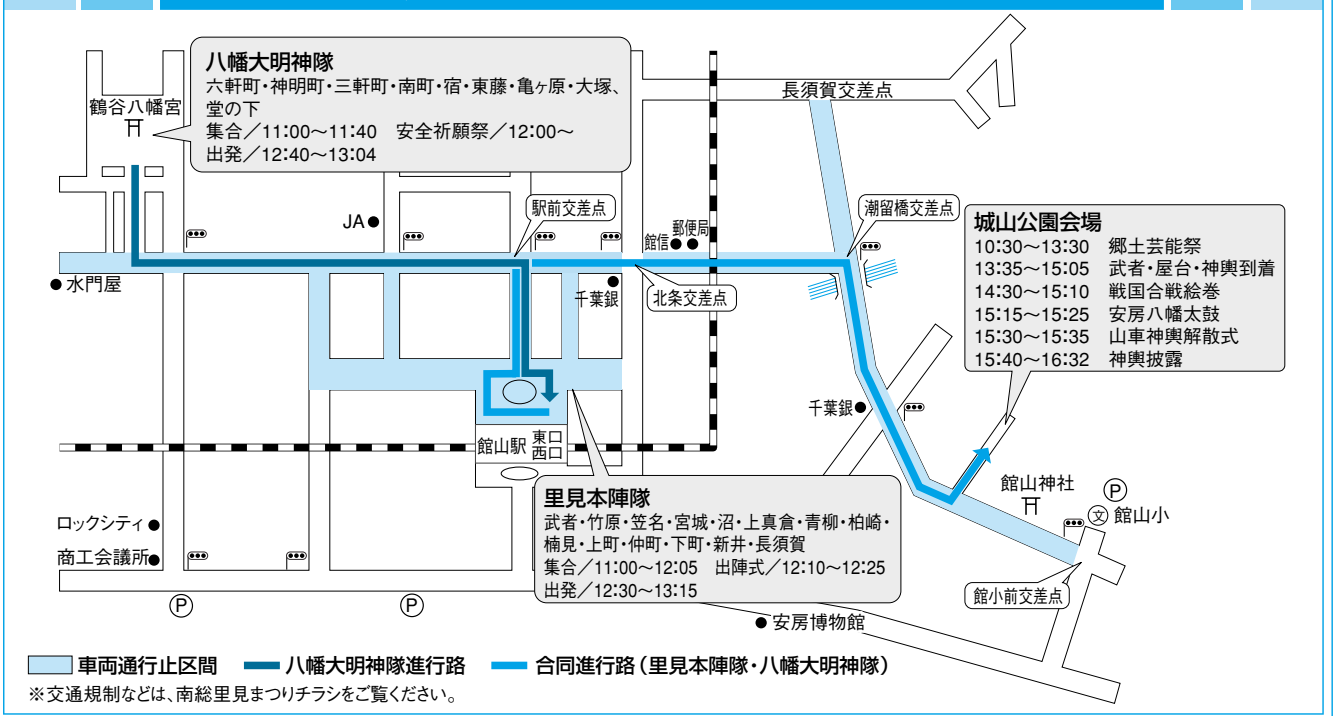
時間/午前10時30分〜午後1時30分
 場所/城山公園

※時間に変更になる場合があります。
 小雨決行ですが、手作り甲冑隊、郷土芸能祭は中止となる場合があります。

協賛行事

- ・ 郷土みやげ直売
- ・ 市立博物館(本館) ・ 八犬伝博物館の無料開放
- ・ 城山公園茶室「雁月庵」茶会(午前10時〜午後3時、300円)

南総里見まつり パレードコース



総合検診を受け忘れた人・受けていない人対象 12月に基本健康診査を実施

4月から6月にかけて実施した総合検診を都合で受けられなかった人や転入してきた人を対象に、総合検診の中の「基本健康診査」を安房医師会病院で実施します。受診を希望する人は、健康課へ電話で申し込んでください。申し込んだ人には、11月中旬に健診案内を送付します。

今回は、胃がん・結核肺がん・前立腺がん検診、肝炎ウイルス検診は実施しません。

65歳以上の人は、基本健康診査と合わせて介護予防健診を実施します。介護予防健診は、自分では気づきにくい虚弱・運動器の機能低下・低栄養・口腔機能の低下などの危険性を早期に発見し、予防することを目的とするものです。

対象／40歳以上（平成19年12月1日現在）の市民。ただし、4～6月に基本健康診査を受診した人は除きます。

※40～64歳の人は、健康保険

児童手当の支給を確認してください



現況届を提出し、引き続き受給できると確認された人には、10月10日に児童手当が支給されます。児童手当は、指定口座に振り込まれますので確認してください。

今回振り込まれるのは、6月から9月までの4か月分です。支給開始が7月以降の場合は、開始月から9月分までとなります。

支給額は、3歳未満は月額1万円、3歳以上で第1子・第2子は月額5千円、第3子以降は月額1万円です。

問合せ／こども課（☎22-3496）

▼受診可能な健康保険の種類

健康保険の種類	被保険者 本人	被扶養者	
		配偶者	その他
館山市国民健康保険	○	○	○
政府管掌健康保険	×	×	○
健康保険組合	×	○	○
共済組合	×	○	○
船員保険	×	○	○
生活保護世帯		○	

の種類によつて受診できない場合があります。65歳以上の

人は、健康保険の種類に関係なく受診できません。

実施期間／12月3～6日、10～13日、17～20日の12日間（月・木曜日。1日10人程度）

健診会場／安房医師会病院

2階健康診断部

実施時間／午前9時～10時

受付、健診時間は1時間半～2時間程度

健診内容／

【基本健康診査】血液検査（肝機能、血清脂質、腎機能、糖、貧血）、

尿検査（糖、蛋白、潜血）、

身長・体重測定・BMI算

出、血圧測定、問診、医師聴

打診 ※必要と認められた場

乳幼児医療費助成受給券の対象年齢を変更

制度の改正により、10月1

日診療分から、4歳未満児ま

で乳幼児医療助成受給券で通

院できるようにしました。

病院の窓口には保険証と受給券

を提出すると、通院の場合も

1回200円もしくは無料で受診

することが出来ます。

今回の改正により、受給券

の内容に変更がある人には、

新しい受給券を9月下旬に送

付しました。

受給券対象の医療費／表の

とおり（10月1日から）

受給券対象外の医療費／4

歳以上就学前児の通院で、

1医療機関1か月保険診療

分の窓口負担額が1千円を

超えた場合は、乳幼児医療

費支給申請書を提出する

と、後日、1千円を超えた

分を助成します。助成を受

けるためには、医療費の内

訳がわかる領収書、もしくは

は医療機関で証明を受けた

計算書が必要です。

合は心電図と眼底検査を実施。【介護予防健診（65歳以上の人全員）】25項目の質問

基本チェックリスト、医師による口腔内視診・関節触診

※必要と認められた場合は反

復唾液嚥下テスト・血清アル

ブミンを実施。

料金／基本健康診査2千700

円、精密検査600円（75歳以上

の人も同額）。介護予防健診

は無料です。生活保護世帯は

無料です。（証明書が必要）

締切／10月31日（水）

問合せ・申込み／健康課

（☎23-3113）

▼受給券対象の医療費（10月1日から）

対象	4歳未満児	4歳以上就学前児
区分	通院・入院	入院
自己負担	通院1回200円	入院1日200円
	入院1日200円	
	調剤薬局は無料	
	市民税所得割が課税されていない世帯は無料	

問合せ／こども課（☎22-3496）

南房総地域 男女共同参画セミナー
人として 私らしく、あなたらしく

ちば県民共生センターでは、千葉県男女共同参画地域推進員（南房総地域）と共催で、「男女共同参画セミナー」を開催します。

日時／10月24日（水）午後1時30分～午後3時30分

場所／君津市地域情報センター（君津市中央図書館2階）

内容／基調講演およびパネルディスカッション
テーマ／人として私らし

く、あなたらしく

講師・コーディネーター

田村悦智子氏（元館山市コーラル会議委員）

パネラー／金子たつみ氏（女性消防団員）、佐久間秀子氏（元小学校長）、平野貴之氏（看護師）

定員／100人（先着順）

参加費／無料

締切／10月17日（水）
託児室／有（2歳以上就学前まで、要予約、無料）



▲講師の田村悦智子氏

人権（心配ごと）相談を開催

いじめ、暴力、虐待、差別、セクシャルハラスメントなどの人権侵害を受けたとき、また、家庭内の問題、困りごと、隣近所とのもめごと、悩みごとなどがあると、法務大臣から委嘱された人権擁護委員が、それらの問題を解決するための相談に応じています。

次の日程で人権相談を行います。予約は不要です。

また、千葉地方法務局館山支局（22-0620）では、毎週水曜日の午前10時から午後4時まで、人権相談委員による人権相談を実施しています。

日時／10月13日（土）午前10時から午前11時30分まで

場所／千葉県南総文化ホール大会議室

問合せ／福祉課（☎22-3492）

10月21日から秋の散乱ごみゼロ週間



市は、10月21日（日）から11月4日（日）を「秋の散乱ごみゼロ週間」に設定し、清掃活動と呼びかけています。

各町内会などで決められた清掃日に積極的に参加し、道路や空き地などに散乱している空き缶や空きビンなどを拾い、各地区の決められた場所に搬出してください。

問合せ／環境課（☎22-3354）

労働保険に加入して

10月は「労働保険適用促進月間」です。農林水産業の雇用労働者5人未満の個人事業を除き、働く人を一人でも雇用している事業主は、労働保険（労災保険・雇用保険）に加入することが法律で義務付けられています。

労働保険は、働く人が労働災害を被ったり失業した時に、所定の保険給付を行う制度です。パートタイム労働者・派遣労働者についても、一定の要件により雇用保険が



適用されます。

千葉労働局などでは、労働者が安心して働くことができるよう、早期の加入手続きを呼びかけています。

問合せ／千葉労働局労働保険徴収課（☎043-221-4317）、ハローワーク館山（☎22-2236）

県民NPO講座

日時／10月21日（日）午後1時から

場所／木更津市民会館小ホール（木更津市貝淵2-13-40）

内容／趣味や関心、経験などを生かした、身近なことから地域貢献をしている人による講演と活動団体の発表。

定員／100人（先着順）

問合せ／千葉県NPO活動推進課（☎043-223-4147）



▲昨年行われた「犬のしつけ方教室」

飼い犬と一緒に参加して 犬のしつけ方教室

平成19年度「犬のしつけ方教室」を開催します。内容が、従来の「基礎講座・実技講座」から、「犬同伴による講座」へ変更になります。

日時／11月11日(日)午後1時受付、午後1時30分開始

場所／南房総市役所丸山支所駐車場内(南房総市岩糸2489)雨天決行

内容／犬同伴による実技指

導(リーダー)ウオーク、ホルドスチール、トイレのしつけなど2時間程度)

同伴犬の条件／①畜犬登録・本年度の狂犬病予防接種済みの犬であること。②混合ワクチン接種済みの健康な犬であること。③飼い主が制御できる犬であること。④受講当日、朝食・昼食・おやつを食べていない犬であること。

10月1日から、すべての事業主は、外国人労働者(特別永住者を除く)の雇用または離職の際に、当該外国人労働者の氏名、在留資格、在留期限などについて確認し、ハローワークへ届け出ることが義務付けられます。

雇用保険の被保険者である外国人／雇用保険の被保険者資格の取得届または喪失届、所定の届出様式のいずれか。届出期限は、雇い入れは翌月10日まで、離職の場合は翌日から起算して10日以内。

雇用保険の被保険者でない

外国人雇用状況報告制度が新しくなります

用意するもの／首輪またはチョークチェーン、リード(引き綱)、ご褒美用の餌(飼い犬の好物で少量ずつ与えられる物)、ご褒美用の餌を入れておくウエストポーチなど、皮手袋(必要に応じて)

定員／20組程度(先着順)

受講料／(一般)3千500円、[賛助会員]当日加入者3千円、継続加入者2千500円

問合せ・申込み／安房健康福祉センター(☎22-4511)

外国人／所定の届出様式に必要事項を記載し提出。届出期限は、雇い入れ・離職ともに翌月末日。

10月1日時点で雇い入れている外国人／所定の届出様式に必要事項を記載し提出。届



ワーク・ライフ・バランスを進めよう

仕事と子育てなど家庭生活との調和を意味する「ワーク・ライフ・バランス」という考え方が、企業にとつて人材の確保・定着という視点からも注目されています。

千葉県は、本年度から10月に「ワーク・ライフ・バランス」を推進するキャンペーンを実施することとし、特に、10月21日(日)から27日

(土)をキャンペーン強調週間として、定時退社を呼びかけています。

問合せ／千葉県雇用労働課(☎043-223-2741)



出期限は、平成20年10月1日まで。ただし、この間に離職した場合はこの限りではない。

問合せ／千葉労働局職業対策課(☎043-202-5131、ホームページhttp://www.chiba-roundoukyoku.go.jp/)

地球温暖化に関するアンケートを実施

市は、環境についての施策を進める基礎データとするため、「地球温暖化に関するアンケート」を実施します。

対象／中学生以上の市民800人

実施期間／11月末まで

内容／地球温暖化への関心の具合や日頃から行っていること、ゴミの分別やエネルギーに関することなど

問合せ／環境課(☎22-3352)

景観って何だろっ？

景観まちづくりセミナーを開催

良好な景観は、そこに住んでいる人々に快適さや潤い、ゆとりをもたらすとともに、訪れる人にとっても魅力的なものです。身近にある景観について考える機会として「景観まちづくりセミナー」を開催します。

日時／10月21日(日) 午後2時～午後4時
場所／千葉県安房合同庁舎 大会議室

内容／◎基調講演「良好な景観形成に向けた取り組み事例の紹介」(講師 宮脇勝千 葉大工学部准教授) ◎千葉県の景観に関する条例の概要について

申込方法／①団体名または個人名、②参加人数、③電話番号を電話 FAXまたはEメールで申し込んでください。
締切／10月18日(木)
問合せ・申込み／千葉県公

10月から来年3月まで 木曜夜間納税相談窓口を開設

納税課では、平日の午後5時30分までに市役所に来られない納税者のために、10月から来年3月まで、毎週木曜日に窓口を延長し、納税相談と市税、介護保険料などの納付を受け付けます。

実施期間／10月から来年3月までの毎週木曜日(祝日にあたる場合は除く)の午後7時まで
取扱業務／①納税に関する相談(一括納付が困難な場合など) ②市税などの納付受付(納付書などを持参してください)

問合せ／納税課 (☎22-3257)



園緑地課景観づくり推進室
(☎043-223-3279、FAX 043-222-6447、Eメール keikan2@mz.pret.chiba.lg.jp)

10月11日から17日まで違反建築防止週間 完了検査、受けていますか？

10月11日(木)から17日(水)は、『違反建築防止週間』です。

安心な生活を送るためには、建築物が安全であることが重要です。建築基準法は、生命・健康・財産を保護するために、地震や火災などに対する安全性の基準を定めています。この基準は、建築物を建てる場合には必ず守らなければなりません。

『違反建築防止週間』をきっかけに、所有する建築物

平成19年度 下水道排水設備工事責任技術者試験

日本下水道協会千葉県支部による「平成19年度下水道排水設備工事責任技術者試験」を実施します。

試験日／平成20年2月3日(日)

試験会場／千葉市内を予定(後日受検申込者に通知)
受験資格／修学歴、下水道排水設備工事に関する職歴により一定の経験年数などを有

する者

申込用紙配布期間／10月15日(月)～11月2日(金)

申込用紙配布場所／下水道課(鏡ヶ浦クリーンセンター内)

問合せ／日本下水道協会千葉県支部事務局(☎043-245-6112)、下水道課(☎22-3661)

いっしょに子育て

保健推進員といっしょに離乳食を作ったり、管理栄養士や保健師による個別相談も行います。別室で赤ちゃんを預かります。

日時／10月31日(水)午後1時15分から午後3時30分
場所／コミュニティセンター

内容／①上手な離乳食の進め方、②離乳食の調理実習、③妊婦さんとの交流会
持ち物／母子手帳、エプロン、三角巾、バスタオル、赤ちゃんに必要なもの

問合せ・申込み／健康課(☎23-3113)



館山市文化祭60周年記念 第60回 館山市 文化祭

主催／館山市文化祭実行委員会
問合せ／生涯学習課 (☎22-3698)

■南総文化ホール

実施日	時間	行事名	会場
10/6(土)～ 8(月・祝)	9:00～17:00	盆栽展	大会議室
10/27(土)	13:00～16:30	箏曲発表会	小ホール
10/27(土)・ 28(日)	9:00～17:00	ユネスコ展	大会議室 小ホール
10/28(日)	9:00～16:30	吟道大会	大ホール
11/2(金)	9:00～15:30	子ども音楽会	大ホール
11/3(土・祝)	12:00～16:40	芸術フェスティバル	大ホール
11/8(木)～ 21(水)	9:00～17:00	写真展	ギャラリー
11/10(土)	13:00～16:00	市民音楽祭	小ホール
11/11(日)	10:00～16:00	民謡大会	大ホール
11/24(土)	13:00～16:30	バレエコンサート	大ホール
	11:00～16:30	尺八・箏曲演奏会	小ホール
12/2(日)	12:30～16:00	日本舞踊発表会	大ホール
12/15(土)	13:30～16:00	吹奏楽定期演奏会	大ホール

■コミュニティセンター

実施日	時間	行事名	会場
10/27(土)・ 28(日)	9:00～17:00	学芸展	展示ホール・ 第1集会室ほか
11/3(土・祝)	10:00～16:00	謡曲大会	和室
11/3(土・祝)・ 4(日)	9:00～17:00	華道展	第1集会室
	9:00～16:00	現代詩作品展	展示ホール
	9:00～16:00	書道展覧会	展示ホール
	9:00～16:00	切手展	展示ホール
	9:00～16:00	我が家の 園芸自慢展	第1学習室・ 講習室
11/3(土・祝)～ 5(月)	9:00～16:00	表装展	集団指導室
	9:00～16:00	篆刻展	集団指導室
11/9(金)～ 14(水)	9:00～16:30	美術展	展示ホール
11/11(日)	10:00～16:00	短歌大会	第1集会室

■その他の会場

開催日	時間	行事名	会場
11/1(木)	10:00～16:00	俳句大会	菜の花ホール
11/3(土・祝)	9:00～14:30	野外観察会	富崎地区
	11:00～15:00	茶会	城山公園雁月庵
11/10(土)	13:30～16:30	文化財講演会	菜の花ホール

職場を変える現場改善リーダーを育成する 現場改善リーダー研修

(財)千葉県産業振興センターは、中小企業の作業現場の研修・強化を図るために「現場改善リーダー研修」を開催します。

この研修は、生産現場を支えるリーダーや管理監督者を対象に、現場リーダーの役割、現場で発生した問題点の解決手順や手法などを、グループ演習やディスカッションを通じて体得します。

日時／11月7日(水)・8日(木) 午前9時30分～午後4時

場所／(財)海外職業訓練協会(千葉市美浜区ひび野1丁目1番地)

定員／30人
受講料／2万円(10月30日までに振込み)

問合せ・申込み／(財)千葉県産業振興センター(☎043-299-2654)

299-2654



コミュニティ創立30周年記念 館山市コミュニティ芸能祭

市各地区コミュニティ委員会が今年で創立30周年を迎え、これを記念してコミュニティ芸能祭を開催します。

市内10地区のコミュニティから選抜された個人や団体が、歌や踊り、合奏、詩吟、フラダンスなど日頃の練習の成果を披露します。

日時／11月4日(日) 午前9時30分～午後4時

場所／千葉県南総文化ホール大ホール
入場料／無料
問合せ／館山市コミュニティ連絡協議会30周年記念大会会長 池田勝(☎22-5001)、実行委員長 石井久治(☎22-1200)、各地区コミュニティ委員会会長

22-5001

花と海の

香りいっぱい

若潮マラソン

大会問合せ/スポーツ課 (22-3696)

今回で第28回となる館山若潮マラソンの申込み受付をはじめます。

マラソンの部門は、日本陸上競技連盟公認コースの「フルマラソンの部」、「10キロメートルの部」と「ファミリーの部(2キロメートル)」の3部門です。

開催日/1月27日(日) 雨天決行

ゲストランナー/金哲彦氏、飯沼誠司氏
ペースメーカー/早田俊幸氏(3時間)、真鍋美央氏



(4時間)

競技内容・スタート時間

フルマラソンの部/男子15歳以上(中学生不可)、女子18歳以上。午前10時スタート。制限時間5時間以内。

10キロメートルの部/男女とも15歳以上(中学生不可) 午前10時30分スタート。制限時間1時間30分以内。

ファミリーの部/小学生と保護者。午前10時35分スタート。制限時間は20分以内。
費用/フルマラソンの部・

10キロメートルの部/3千円、ファミリーの部/1組7人以内3千円

申込方法/市役所や郵便局などにある所定の申込用紙に必要事項を記入し、参加費を添えて郵便局で申込んでください。

申込用紙と参加料を持参すればスポーツ課(市役所本館3階)でも申し込みできます。
締切/11月30日(金)

前日受付/館山商工会館で、午後3時~午後6時まで
当日受付/会場で、午前7時30分~午前9時30分まで(フルマラソンは午前9時まで)

問合せ/「館山若潮マラソン大会」エントリーセンター(☎03-3714-7924)

開会式・前夜祭

日時/1月26日(土)午後4時~午後6時30分(予定)

会場/館山商工会館
内容/金哲彦氏の講演会、コースガイド、大抽選会

参加費用/無料

男の料理教室

日時/10月20日、11月17日、12月1・22日、1月19・26日、2月9日(全7回) いずれも土曜日、10:00~13:00

場所/菜の花ホール 定員/16人(応募者多数の場合抽選)
費用/材料費として1回につき800円程度
講師/相川智子氏 締切/10月12日(金)
問合せ・申込み/北条地区公民館(☎24-1515)

漢方のチョツと良い話

日時/10月29日(月) 9:30~11:30
場所/館野地区公民館
内容/身近な漢方について、カウンセリングの必要性、説明の無い漢方購入のムダ、開封後の保存の仕方、薬草茶の試飲、質疑応答
定員/20人 費用/材料費として500円
講師/海老原由江氏
締切/10月22日(月)
問合せ・申込み/館野地区公民館(☎23-6480)

金哲彦氏によるマラソンクリニック

第27回大会に引き続き、新聞、雑誌で多数のコラムを執筆し、テレビやラジオで陸上競技の解説で活躍する金哲彦氏によるマラソンクリニック

を開催します。

日時/1月26日(土)午後1時~午後3時
場所/当選者に別途通知
対象/1月27日(日)の若潮マラソンに出場する人

申込み/大会参加申込書の中にあるマラソンクリニックへの参加希望欄に記入。
定員/200人(応募多数の場合は抽選)

問合せ/スポーツ課(☎22-3696)



金哲彦氏

市営住宅の入居者募集

市営住宅の入居者を募集します。今回の募集住宅は表のとおりです。入居希望者は、申込用紙に必要事項を記入し提出してください。

募集期間／10月15日（月）～26日（金）※土・日を除く午前8時30分から午後7時まで

入居資格／次の①から④のすべてに該当する人。①館山市内に住所または勤務地がある人。②収入が基準以内の人。③現に住宅に困っていることが明らかな人。④市税の滞納をしていない人。

入居時期／11月下旬を予定

問合せ／都市計画課（☎22-3610）

住宅名	戸数	場 所	構 造	間取り	家 賃 (円)	敷 金 (円)
沼	2	館山小学校付近	準耐火2階建	2DK	6,500～12,000	19,500～36,000
萱野	1	国分地内	中層耐火4階建	2DK	7,800～17,200	23,400～51,600
萱野	1	国分地内	準耐火2階建	2DK	7,500～19,200	22,500～57,600
那古	1	海岸通り	中層耐火4階建	3DK	16,000～38,100	48,000～114,300

※家賃は、平成19年度の入居者の最低金額と最高金額です。

※入居者ごとの家賃は、世帯の収入に基づいて決定します。次年度以降は、前年中の収入に基づき入居者ごとに算定します。

千葉県南総文化ホール開館10周年記念 NHK「BS日本のうた」の観覧者

11月29日（木）に、千葉県南総文化ホールでNHK「BS日本のうた」の公開録画が行われます。観覧を希望する場合は、次の要領で申し込んでください。

日時／11月29日（木）午後6時開場、午後6時40分開演、午後8時40分終了予定。
場所／千葉県南総文化ホール大ホール
出演者／樺みちよほか10組
程度、司会は塩屋紀克アナウ

日時／11月29日（木）午後6時開場、午後6時40分開演、午後8時40分終了予定。
場所／千葉県南総文化ホール大ホール
出演者／樺みちよほか10組
程度、司会は塩屋紀克アナウ

一緒に働きませんか？

シルバー人材センターで会員と仕事を募集

館山市シルバー人材センターでは、社団法人への移行を目指して、会員と新しい仕事を募集しています。

▼会員を募集

「健康のため」、「いつまでも社会と係わりを持っていたい」など動機は様々ですが、会員は皆、働く喜びにあふれています。

市内に住むおおよね60歳以上のの人なら、どなたでも会員になれます。仲良く働ける人

ンサー。

入場料／無料
放送予定／未定

観覧申込方法／郵便往復はがき（私製を除く）の「往信用裏面」に郵便番号・住所・氏名・電話番号、「返信用表面」に郵便番号・住所・氏名を明記して申し込んでください。応募多数の場合は、抽選で入場整理券（1枚で2人入場可）を送付します。記入に不備があった場合は、無効と

なります。1歳以上から入場券が必要です。
※応募の際に取得した情報は、抽選結果の連絡のほか、番組やイベントの案内、受付料のお願いに使用する場合があります。

申込先／〒294-8601
館山市北条1-45-1 企画課「NHK BS日本のうた」観覧係
締切／11月12日（月）必着
問合せ／NHK千葉放送局（平日午前10時～午後6時、☎043-227-7311）、企画課（☎22-3147）



▲草刈りをする会員

なら、大歓迎。年会費1千200円で、途中入会の場合は月割りとなります。

▼仕事を募集

ペンキ塗り、犬の散歩、蛍光管の取替え、筆耕、文書作成、初心者パソコン支援など、新しい仕事にも積極的に取り組んでいきます。

資格取得・就業を支援
60歳代前半の人を対象に、

訪問介護員（ヘルパー）2級の資格が得られる講習会（12月～来年3月）を予定しています。

問合せ・申込み／館山市シルバー人材センター（☎27-2799）

ほら、そこにも悪質商法②

振り込め詐欺

医療費等の還付に関する不審電話に注意!

最近、市役所等公的機関の職員を名乗り、国民健康保険料や医療費の還付金があるなどと偽った電話が千葉県内の一部の地域の住民にかかってきています。

電話の内容は、「国民健康保険料（または医療費、年金など）の還付金があります。詳しい手続き方法を知らせるので、これから言うフリーダイヤルに電話をかけて下さい」というものです。

電話をかけると電話番号や口座番号を聞かれ、現金自動支払機（ＡＴＭ）に行つて再び電話をするようにと指示され、ＡＴＭから電話をするとう現金を振り込ませるような指示があります。

「対応のポイント」

- ①市町村では、還付の手続きは必ず文書でお知らせし、このような電話をすることはありません。
- ②このような不審電話がかかってきてもすぐに指示どおりに電話をせず、家族や知人に相談するようにしましょう。
- ③還付金などで不審な電話があった場合は、市の関係課へ問い合わせるようにしましょう。

問合せ／商工観光課 ☎22-3362



【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 8:30～17:30（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



図書館だより29 館山市図書館 (☎22-0701)

10月の休館日
10/1, 8, 9, 15, 22, 26, 29

◆図書館資料は市民の財産です◆

最近、さまざまな形で本の汚破損が目につきます。汚破損のために処分することになったものの中には二度と購入や補充ができないものもあり、また傷みの程度によっては購入したばかりの本を廃棄することもあります。

図書館の資料を乱雑に扱うということは、市の財産をなくすことにつながります。大切な資料をいつまでもより多くの人に使っていただくためには、ひとりひとりの注意が必要です。

誤って汚したり破損してしまったときには、自分で修理せず、汚破損箇所がわかるようにしてカウンターに申し出て下さい（程度によっては同一の本を弁償してもらうこともあります）。

※切り取りや書き込みは厳禁です。こんなことにも気をつけて!

- 水濡れ（雨の中の持ち運び・飲み物を飲みながら読む）
- 汚れ（食品などの汚れ・食べこぼしの付着など）
- 傷・破れ（ペットの噛み傷・持ち運び中や読みながらの破損）
- その他（しおり代わりにページの端を折る・はさんだメモや付箋の取り忘れなど）

▽図書館司書から今月のおすすめ本

『どんぐり見聞録』いわさゆうこ 山と溪谷社

秋の深まりとともにあちこちで見つけることができるどんぐり。「団栗の背競べ」などといわれますが、ひとくちにどんぐりといってもさまざまな種類があり、探す、拾う、観察する、遊ぶ、食べる…と楽しみ方もいろいろ。どんぐりの魅力に取り付かれた絵本作家によるこの本、巻末には「どんぐり絵巻」もついていて、読んでも見ても楽しい一冊です。本で楽しんだ後は、外に出てどんぐりを探してみませんか。



おはなし会

幼児向け(10:30から)
10/5
児童向け(14:00から)
10/6, 13, 20, 27



★新着図書より

(◆児童書 ★ティーンズコーナー)

- 『硫黄島玉砕戦』 NHK取材班（編）/日本放送出版協会
- 『星座の事典』 沼澤茂美・脇屋奈々代/ナツメ社
- 『お茶漬けライフ』 荻原悦子（監修）/山海堂
- 『ウクレレ快読本』 小林正巳/日本評論社
- 『ぐるぐる猿と歌う鳥』 加納朋子/講談社
- 『数と形の事典』 新井紀子・岡部恒治/PHP研究所 ◆
- 『やまんばあさんのむかしむかし』 富安陽子/理論社 ◆
- 『おおおかさばぎ』 川端誠/クレヨンハウス ◆
- 『博物館へ行こう』 木下史青/岩波書店 ★
- 『どうして君は友だちがないのか』 橋下徹/河出書房新社 ★

たてやまの NPO (14) ワンネス・ヨガ&セラピー協会

理事長の寺島智也子さんは、「協会は今、活動をふくらめていくための基盤づくりの段階。今後、人材育成やヨガセラピストの資格取得を進め、ヨガを指導する人材派遣などの活動を広げていき

ます。また、自分の健康のためにヨガをするだけでなく、ヨガを通じて心と体のバランスを保つということを広めていく人材を育成するための講座を開くなどの活動を行っています。

協会では、NPO「たんぼぼの会」と協力して、介護施設に通所してくるお年寄りに対して、ヨガの指導に取り組み、通所者が積極的に活動できるようにするなど効果があがっています。

協会は、健康の保持・増進を目的とした各種セラピー技術を企画、指導またサービスを提供し、地域の健康と福祉の増進などに寄与することを目的として、平成18年3月にNPO法人として認証されました。

心身のバランス維持のお手伝い
ヨガを通じて健康づくり

ワンネス・ヨガ&セラピー協会
理事長/寺島智也子
事務所/北条2603-16
(レ・ドファン ヨガスタジオ内)
会員数/10人
電話番号/23-3655
活動分野/保健、医療又は福祉の増進
設立/平成18年3月

「ヨガなどの指導を必要としている人と健康で誰かの役に立てる人をつなぐネットワーク作りをしていきたい」と今後の抱負を語っています。



▲たんぼぼの会でヨガの指導

健康目より 情報 38

誰にでもある「更年期」

性ホルモンの分泌量の低下が「更年期」の引き金

女性の健康は女性ホルモンが支えているといっても過言ではありません。しかし、加齢とともに女性ホルモンの分泌量が減り、体の環境を大きく変えていきます。安定していたからだの状態にさまざまな変化が現れてくる、それが「更年期」のはじまりです。



「更年期」の症状は？

多くの女性が不快な症状を感じます。最も多い症状は「ホットフラッシュ」と呼ばれている顔のほてりやのぼせです。1日に数回、かっとな顔がほてったり、汗がどつとでたり、息切れがしたり、めまいや冷汗、寝汗なども更年期の女性たちの多くが経験します。また、からだの変調からよくよ考えたり、ゆううつになったり興奮したりします。

男性も例外ではありません。

「更年期」は女性特有のものと思う人が多いのではないのでしょうか？

しかし、男性ホルモンの分泌量が減ることで、男性にも「更年期」はあります。男性の「更年期」は女性の「更年期」にみられるような急激な変化は見られませんが、加齢による全身の機能の低下は避けて通ることはできません。

男性の多くは40歳台の後半から社会的な活動の最盛期にあり、人によっては仕事や家庭環境の変化が起こるため、ストレスを受けやすい状態のなかにいます。そのため心身にいろいろな変化が起きやすくなります。男性も変化の時期と自覚し、自らの生き方と心身の健康を真剣に問い直すことが必要です。



健康課では、9月から「プリティウーマン教室・知って得する健康塾」を開催しています。健康と第二の人生の楽しみ方について楽しく学び、男性女性がともに学ぶ機会もあります。教室の内容や日時については、健康課にお問合せください。

問合せ/健康課 ☎23-3113

