

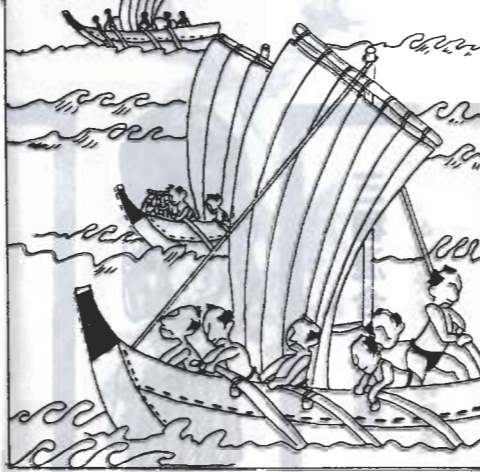
# 広報 たてやま 10月

■昭和61年10月号(毎月15日発行) ■No. 427  
 ■発行/館山市役所市長公室 〒294 館山市北条1145-1 ■電話22-3111



## 消火の技 競つてく!

市消防団主催の初の実戦式消防操法大会は、9月28日、コミユニティセンターで開催。28個部が実際に放水して消火にあたる際の技術を競いました。緊急車両の走行、放水、収納まで審査の対象。「これまでの形式」に重点をおいた操法と違い、有事の場合に役立ちます」と参加した選手は話していました。賞に輝きました。



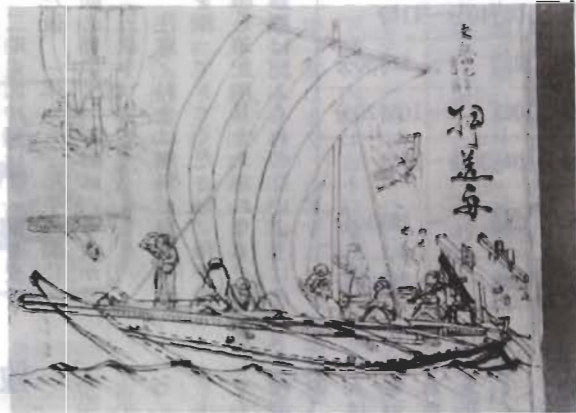
將軍居城のあった江戸は、近世最大の都市でした。その人口は、中期の享保年間には百万人に達し、そこで消費される食物の量は膨大だったそうです。写真の中に描かれている船は、房総の海岸に多かった押送船(おしよくりぶね)で、主に生魚を江戸へ運ぶのに活躍しました。押送船は、長さ約十丈、幅二丈から二・五丈ほどで、七丁の櫓(ろ)でこぎ進み、通常は水夫七



-19-

## 押送船と 鮮魚の出荷

人が乗り組んでいました。当時、幕府は陸上交通と同様に、海上での取り締まりも厳し、伊豆下田に番所を設置して



押送船(沼出身の画家、勝山調画)

そのうえ浦賀で検査を受けると生魚が腐敗してしまうからです。困惑したのは、鮮魚を扱う江戸魚問屋と安房の魚商たちです。そこで、幕府に対して押送船の番所改めの免除を嘆願しました。その結果、幕府は魚荷の船に限り、上り航海は沖を直航し、帰途浦賀で検査を受ける特権を認めました。

ところで、当初押送船を所有し生魚の流通にあたりたいのは、関東に進出してきた関西の商人でした。地元魚商による生魚の集出荷は、元禄期によりやがて始まっています。その後、館山のほとんどの浦々で二・三艘(そう)の押送船が所有され、地元民主体の流通機構が整えられました。

この船業は、明治の時代に入ってから続いていたそうです。

市立博物館の十一月の休館日は、四月、十日、十七日、二十五日です。

## 皆さんの相談室です お気軽にどうぞ

<p><b>市民</b></p> <p>毎日、午前9時～午後5時 市役所市民相談室</p>	<p><b>児童</b></p> <p>市福祉事務所 専門の先生が子供の養育の問題点について相談を受けます。</p>	<p><b>年金</b></p> <p>厚生年金など 十一月十日 十一月十八日 十一月二十五日 市役所 いずれも午前10時から午後3時</p>	<p><b>心配ごと</b></p> <p>毎週・火曜日 午前10時～午後3時 市民センター</p>
<p><b>家庭教育</b></p> <p>ことば、生活習慣、登校拒否、非行、性、いじめなどの相談を受けます。 月～全曜日 午前9時～午後4時 中央公民館 電話で 23-3111へ</p>	<p><b>消費生活</b></p> <p>商品やサービスの苦情 毎月第一・第三木曜日 市役所市民相談室 午前9時～午後4時</p>	<p><b>身障・精薄</b></p> <p>毎月第4火曜日 午後1時～3時 ※身障 伊賀病院 ※精薄 田村第二病院 福祉事務所福祉係に必ず事前に申し込みを。</p>	<p><b>乳幼児</b></p> <p>○4か月児相談 11月26日(休) 保健センター 午前9:30～11:00 ○1歳6か月児健診 11月6日(休) 保健センター 午後1:00～2:00受付 60年4月生まれ児対象 ○3歳児健診 11月27日(休) 保健センター 午後1:30～2:00受付 58年11月生まれ児対象</p>
<p><b>結婚</b></p> <p>毎月第1・第3日曜日 午前10時～午後4時 市民センター1階 社会福祉協議会</p>			

九月市議会

# 半島振興法への対応は

## 4議員が行政一般質問

九月定例市議会で、行政一般について、四人の議員が質問に立ちました。半島振興法と市政との関連、館野・九重の未給水地区の解消、テレビ東京の受信中継所設置の問題など多彩な質問が出されました。主なものを紹介します。

### 道路網整備 優先に 水資源開発

**問** 半島振興法と館山市政との関連を聞きたい。  
**答** 半島振興法に基づく振興計画の策定は、県が主体となり、とりままとめたあと、内閣総理大臣の承認を得て、事業を実施しようとするものです。この振興法に、地域が抱えている課題などその実情に合った計画が取り入れられることが必要であるため、市を含む関係市町村長

### 未給水地区の解消は

**問** 館野・九重地区の未給

と地元選出県議会議員ともども県に對して、地域振興に即した計画の策定と、実現化を強く要望しました。  
 今回の意向調査では、各分野にわたる事業を提出しましたが、本市の優先的重点目標は、まず道路交通網の整備促進、水資源の開発が極めて重要な事項であると考えています。

### UHF受信の中継所設置は

**問** テレビ東京のUHF受信のための中継所設置を働きかけてほしいが。  
**答** 神戸の洲宮地区に、NHKと民放四社で設置されている館山テレビ中継放送局が、六十二年度に機器更新されるとい

聞いていますが、地元負担金も含め、さらに折衝が必要ですので、実現にむけ努力したいと考えています。

### 今後の行政運営は

**問** 市債残高が増加するなかで、今後の行政運営をどのように。  
**答** 自主財源の乏しい本市は、従来から財源調達の手段として、地方債を活用し、行政水準の確保を図ってきました。特に、ごみ、し尿、道路など生活関連施設や、老朽校舎・教育施設の整備を積極的に進め、市民の利便を図り、市民はその受益を享受しているところで、行政は、住民福祉のために、その時々々の水準を見極め、市民の費用負担や世代間での受益の状況、財政状況を勘案しながら、計画的に進めていくべきものと考えています。



### 専決処分を承認

八月四日の台風十号に伴う豪雨によって、洲崎御手洗山の治山工事が必要になり、この執行経費を補正し、地方自治法の規

定により専決処分したため、議会の承認を得ました。これは御手洗山の崩壊による土砂流出のため、排土及び水抜きなど復旧工事と併せて、災害防止工事を実施するための工事請負費五百万円を計上したものです。

## 60年度決算の認定

### 一般会計 二億七千万円繰越し

昨年度の一般会計と特別会計の決算が認定されました。

一般会計は、歳入が百億三百八十八万円、歳出は九十七億二千九百四十六万円、館山港修築工事に係る負担金の繰越明許費四百三十七万円を除き、差し引き二億七千万円を今年度に繰り越しました。

主な事業は、防災行政無線の整備、国道一二七号館山バイパスの建設促進、道路、下水路、公園の整備、教育施設の整備、総合計画の策定などです。

その他の特別会計では、国民健康保険会計で、実質収支で八千二百七十七万円の繰り越しとなりました。老人保健会計は、前年度より医療費は伸びたものの、



今年4月に一部開通した国道127号館山バイパス

### 一億千万円を補正

#### 61年度一般会計に

六十一年度一般会計に、一億千三百二十三万三千円を追加し、総額九十六億九千万六千円にしました。歳出の主なものを紹介します。

**コミュニティセンターの改修**  
 去る七月十日の落雷により、損傷を受けたコミュニティセンターの高圧受電盤と高圧引き込みケーブルの改修をするため、五百二十九万四千円を追加。

**観光施設整備事業**  
 観光道路フラワーラインが、日本の道百選に選ばれたため、四十万円をかけ、沿道五か所に観光宣伝用の看板を設置します。

**橋りょう整備工事**  
 小塚橋架け換え工事に千二百万円を追加しました。

**都市計画街路整備**  
 建設にあたり地質調査を実施した結果、杭長のほか橋台の構造に変更が生じたためです。

日本の道100選に選ばれたフラワーライン



### 請願を採択

急速に進展する長寿社会において、公的年金等の不足分を補い、国民の自助努力による生活防衛のための貯蓄を保護するためには、郵便貯金やマル優等の非課税貯蓄制度を存続すべきだとして、関係機関に意見具申するよう求めた請願は、採択されました。

# 青少年のことは、この人たちに

## 相談員129人が決まる

第9期の青少年相談員129人が決まりました。青少年の  
ことなら、どんなことでも気軽にご相談ください。  
相談員は球技大会、写生大会、パトロールなどを行い、

いろいろな団体と協力して青少年の仲間づくり、体力づ  
くり、明るい環境づくりにつとめています。10月1日に  
知事と市長から委嘱され、任期は3年です。敬称略。

活動地区	氏名	電話	活動地区	氏名	電話	活動地区	氏名	電話
新井	1 松下 広	22-3455	宿	笹谷 則夫	27-3823	藤原・谷藤原	石井 修	28-1504
新井	2 山形 正廣	22-3407	寺	宮地 秀樹	27-2882	洲	宮川 哲雄	28-1288
新井	3 中村 隆志	23-2816	桜ヶ丘・中浜・大浜	山口 誠	27-2253	茂	名石 誠	28-0732
下町	町小 宮裕司	22-0881	辻	桜井 秀裕	27-3779	布	沼 鈴木一雄	28-0172
上町	町石 井千春	22-1146	芝	永井 和之	27-4672	神	町安 井一美	28-1058
上町	町三 浦健志	22-7045	崎	藤田 克己	27-3701	田	嶋 田範夫	28-0870
上町	町榎 本光季	22-2503	崎	庄 司豊吉	27-3838	本	嶋 小谷 義信	28-0587
上町	町高 梨良一	22-1732	崎	庄 司正一	27-2372	向	熊 澤三喜男	28-0584
上町	町吉 田 満	22-8591	崎	関 正明	27-5714	松	二斗 田 鈴木進	28-0550
上町	町加 藤藤二	22-6640	崎	森 山保寿	36-2181	斗	崎 小谷 勇	28-2403
上町	町加 藤藤二	22-6640	崎	小 澁新吾	27-3570	東	長 田 早川久雄	23-3622
上町	町加 藤藤二	22-6640	崎	浅井 次郎	27-4287	西	長 田 尾 柏谷勝重	22-2466
上町	町加 藤藤二	22-6640	崎	小林 富志夫	27-3367	出	野 田 渡 嶋 仁裕	22-8428
上町	町加 藤藤二	22-6640	崎	高尾 昇	27-3906	大	南 桑・館川・飯沼	22-7788
上町	町加 藤藤二	22-6640	崎	石井 実	27-5452	古	茂 山 作	22-4827
上町	町加 藤藤二	22-6640	崎	大島 也寸志	27-2711	山	本 本 本	22-4827
上町	町加 藤藤二	22-6640	崎	江田 喜久郎	27-3251	山	山 山 山	22-4827
上町	町加 藤藤二	22-6640	崎	藤田 尚正	27-3732	山	山 山 山	22-4827
上町	町加 藤藤二	22-6640	崎	生 稲 茂幸	27-2439	山	山 山 山	22-4827
上町	町加 藤藤二	22-6640	崎	正 木 春二郎	27-2091	山	山 山 山	22-4827
上町	町加 藤藤二	22-6640	崎	石川 良和	27-2109	山	山 山 山	22-4827
上町	町加 藤藤二	22-6640	崎	鈴木 章夫	27-4475	山	山 山 山	22-4827
上町	町加 藤藤二	22-6640	崎	後 藤 勇三	27-2537	山	山 山 山	22-4827
上町	町加 藤藤二	22-6640	崎	田 村 門百	22-1394	山	山 山 山	22-4827
上町	町加 藤藤二	22-6640	崎	飯 沼 克己	29-0423	山	山 山 山	22-4827
上町	町加 藤藤二	22-6640	崎	鈴木 修一	29-0866	山	山 山 山	22-4827
上町	町加 藤藤二	22-6640	崎	安 西 正哉	29-0611	山	山 山 山	22-4827
上町	町加 藤藤二	22-6640	崎	藤 平 正文	29-0945	山	山 山 山	22-4827
上町	町加 藤藤二	22-6640	崎	池 田 英乘	29-0086	山	山 山 山	22-4827
上町	町加 藤藤二	22-6640	崎	佐 野 庄司	29-0178	山	山 山 山	22-4827
上町	町加 藤藤二	22-6640	崎	渡 迎 寅松	29-0804	山	山 山 山	22-4827
上町	町加 藤藤二	22-6640	崎	佐 野 裕一	29-1322	山	山 山 山	22-4827
上町	町加 藤藤二	22-6640	崎	内 川 博	29-1255	山	山 山 山	22-4827
上町	町加 藤藤二	22-6640	崎	佐 野 規	29-0458	山	山 山 山	22-4827
上町	町加 藤藤二	22-6640	崎	津 嶋 功	29-2030	山	山 山 山	22-4827
上町	町加 藤藤二	22-6640	崎	石 井 尚夫	28-1711	山	山 山 山	22-4827
上町	町加 藤藤二	22-6640	崎	石 井 尚夫	28-1421	山	山 山 山	22-4827
上町	町加 藤藤二	22-6640	崎	黒 川 久和	28-2089	山	山 山 山	22-4827
上町	町加 藤藤二	22-6640	崎	青 木 八十松	28-1389	山	山 山 山	22-4827
上町	町加 藤藤二	22-6640	崎	島 田 健児	28-0039	山	山 山 山	22-4827
上町	町加 藤藤二	22-6640	崎	島 田 秀夫	28-0716	山	山 山 山	22-4827



# 市長選挙 投票日は11月16日

### この一票あなたが築くよい市政

十一月十六日は、館山市長選挙の投票日です。  
この選挙は、これからの四年間、わたしたちの代表と  
して、市政をあずける人を決める大切なものです。み  
なさんが、日ごろからもっている市政への関心を、こ  
の選挙で生かし、自覚と良識のある一票を投じましょ  
う。今回の選挙で、ぜひ気をつけてほしいことなど紹  
介します。

### 良識ある投票を

十一月十六日は、市長選挙が  
あります。この選挙で、当選し  
た市長に四年間、市の政治を任  
せることとなります。また来年  
の四月には、市議会議員の選挙  
もあります。

市長選挙の告示は、十一月九  
日です。この告示の前には、選  
挙運動はできません。また選挙  
運動期間中であっても、戸別訪  
問、署名運動や金銭・物品・飲  
食物の提供などは、禁止されて  
います。

私たちが有権者の一人ひとり  
法律をよく守り、良心と良識に  
よって投票しましょう。

### 投票時間

午前7時から  
午後6時まで  
畑青年館は  
午後4時まで

### 投票できる人

選挙人名簿に登録されている  
人。登録されている人は、昭和  
四十一年十一月十七日までに生  
まれた日本国民で、昭和六十一年  
八月八日以前から引き続き  
市内に住所があり、住民基本台  
帳に記載されている人です。た  
だし選挙人名簿に登録されてい  
ても、十一月十六日までに市外  
へ転出した人は投票できません。

### 市内で住所が変わったら

十月三十日までに、住所異動  
の届出をした人は、新しい住所  
地の投票所で投票できます。こ  
の日後に届出をした人は、今  
までの住所地の投票所へどうぞ。

### 不在者投票を

投票日に出張、旅行や病気の  
ため、つごうの悪い人は、あら  
じめ投票日前に投票すること  
ができます。

この不在者投票ができる期間  
は、告示の日(十一月九日)から  
投票日の前日(十一月十五日)ま  
です。

このほかに、指定した病院や  
重度の障害のため、投票所に  
行けない人のための、郵便によ  
る投票制度です。この制度は、前  
もって申請が必要です。くわし  
くは選挙管理委員会へどうぞ。

### 点字・代理投票も

目の不自由な人には、点字器  
を用意してあります。また体の  
不自由などで、字の書けない人  
には、投票所の係員が代筆しま  
すので係員に申し出て下さい。

### 入場整理券を忘れずに

投票所入場整理券は、十一月  
十四日ごろまでに、市の職員が  
配布します。この整理券をなく  
した人や、届かなかったときで  
も、選挙人名簿に登録されてい  
れば投票できます。投票所の係  
員に申し出て下さい。

### 郵便による在宅投票

このほかに、指定した病院や  
重度の障害のため、投票所に  
行けない人のための、郵便によ  
る投票制度です。この制度は、前  
もって申請が必要です。くわし  
くは選挙管理委員会へどうぞ。

老人ホームなどに入っている人  
は、それぞれの施設で投票でき  
ます。市内では、館山病院、北  
条病院、伊賀病院、小林病院、  
安房医師会病院、館山老人ホ  
ム、館山特別養護老人ホーム、  
田村第二病院の八か所です。

# 文化祭を開催

## 今年も多彩な催し

今年の館山市文化祭の日程が、いよいよ決定しました。十月十八日の「文化講演会」(教育会館)を皮切りに、ヨミユミ三テイセンターや市民センターを会場に、多彩な行事を計画しています。

今年、昨年度までの行事のほかに、市民の皆さんが所有して

### 館山市文化祭の日程

会場	日時	催し物
教育会館	10月18日 13:30~	文化講演会
市民センター	10月31日 8:30~	子ども音楽会
	11月1日 14:00~	館山吹奏楽団演奏会
	11月1日~3日 9:00~	写真展、ユネスコ展
	11月2日 9:30~	吟道大会
	11月3日 13:00~	文化団体表彰式 日本舞踊の会、華曲清和会
	11月9日 9:00~	主婦クラブの集い、市民音楽祭
市民センター	12月7日 12:00~	尺八、琴、三絃竹絃社
	10月25日~26日 9:00~	我が家のじまん展
	11月2日 10:00~	お茶席
	11月2日~3日 9:00~	書道展、華道展、切手展、生物展 ユース展、ハンドルハムクラブ展
コミュニティセンター	11月2日~3日 9:00~	詩人展、青年団体展、盆栽展、本根展 水石展、市民コーナー展 ガールスカウト展
	11月3日 9:30~	謡曲発表会
	11月4日~9日 9:00~	美術展
商工会館	11月16日 10:00~	短歌会
北条小体育館	11月2日~3日 9:00~	学芸展
安房支庁	11月3日 9:00~	俳句会
シーサイドホテル	10月26日 10:30~	長唄発表会
博物館	11月13日 13:00~	文化財講演会

行事内容など、くわしいこと 二三二三二一(内線二〇六)へは、市教育委員会社会文化課へ 問い合わせてください。

## 『里見氏と北条氏』展

### 10月18日から市立博物館で

市立博物館本館で、企画展『里見氏と北条氏』を開催します。

この企画展は、市立博物館のメインテーマである『戦国大名里見氏』について、ライバルである北条氏との交流を通して、

### 参加しませんが

#### 講演会「太平寺滅亡」

企画展期間中の十一月三日、講演会「太平寺滅亡」里見義弘と青岳尼(せいごくに)を開催します。

里見氏十代の中で、武将として最も名をはせた七代義弘は、若いころ北条氏の支配下にある鎌倉へ攻め入り、当時鎌倉五山の筆頭である太平寺の住職青岳尼を、寺の本尊とともに房州へ連れ去る事件をおこしました。

講演では、この事件を中心に義弘と青岳尼にまつ話を、跡見学園女子大学の三山進教授にさせていただきます。

日時/十一月三日、午後一時三十分から。

会場/市立博物館本館集客室

参加希望の方は、電話で市立博物館(☎二三三二二二)へ申し込んでください。

# いい汗流そう

## 歩ろう走ろう大会実施

市と市教育委員会、市体育協会主催の、歩こう走ろう大会を実施します。参加希望者は、住所、氏名、年齢、性別、種目を添えて、十月三十一日(金)までに市教育委員会学務体育課(北条一四五一、☎二二二二二二)へ、電話かきでどうぞ。小・中学生は学校経由で。

分発。▽五歳以上(二十歳から四十九歳までの男性)、中学生(男子)。十時三十分発。▽三歳以上五十歳以上(男性)。十一時発。▽七歳以上(高校生以上二十歳までの男性)。十一時発。

参加資格 市内に住所か勤務場所があること。日ごろ健康でレースに十分たえらるる人で、医師の健康診断を受けた適者。

コース 出発とゴールは市民運動場。歩け歩けは鷹の島付近までの折り返し。ロードレースは船形方面。

表彰 上位入賞者には、メダル、賞状。全員に参加賞。注意 出発時間等が変更になる場合もあります。

## 福祉年金証書を渡します

8月に各地区に出張してお預りした、福祉年金証書を渡します。各地区に出張しますので取りに来てください。届けてある印鑑と国民年金保管証をお忘れなく。出張する日につごうのつかない人は、11月1日以後に、市役所市民課へどうぞ。出張の日時は、次のとおりです。

月日	時間	地区	会場
10月29日(水)	9時~12時	館山地区	市役所玄関
	9時30分~11時30分	富崎地区	富崎地区公民館
	13時~16時	北条地区	市役所玄関
	13時~15時	神戸地区	神戸地区公民館
10月30日(木)	9時30分~11時30分	船形地区	船形地区公民館
	9時30分~11時30分	豊房地区	豊房地区公民館
	13時~15時	那古地区	那古地区公民館
	13時~15時	神余地区	神余青年館
10月31日(金)	9時30分~11時30分	西岬地区	西岬東地区公民館
	9時30分~11時30分	九重地区	九重地区公民館
	13時~15時	館山地区	館山地区公民館
	13時~15時	館野地区	館野地区公民館

## 参加しませんが

### 三つのスポーツ教室を開催

市教育委員会の主催で、十八歳以上の市民で健康に自信のある初心者を対象に、バトミントン、軟式テニス、軽スポーツの三つのスポーツ教室を開きます。

日時/十一月五日、七、十二、十四、十七、十九、二十一、二十四、二十六日の毎週月・水・金の十日

午後七時から九時。場所/市民体育館

定員/先着三十人

参加料/二千五百円(シャツラケット持参)

注意/運動のできる服装で、ラケット持参。

場所/市民体育館

定員/先着三十人

参加料/二千五百円(ボール代、保険料、会場使用料)

注意/運動のできる服装で、ラケット持参。

場所/市民体育館

定員/先着三十人

参加料/三百円(保険料他)

注意/運動のできる服装で、申し込み 往復はがきに、希望教室名、住所氏名、年齢、性別、電話番号を明記し、市教育委員会学務体育課(北条一四五一)へ申し込んでください。

# 大型店進出対策

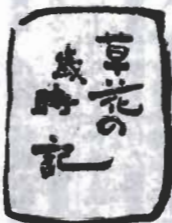
## 中小小売業者へ後押し

市は、市内中小小売業者が、大型店等の進出に対応して事業転換や経営の合理化を図ったり、新しい商業施設に入店するため、費用の融資を受けた場合、五年間利子の一部を負担します。

▽入店対策資金の場合/所有店舗面積の合計が三百平方メートル以下の人。新しい施設への入店店のお手伝いをします。売り、買

## カナムグラ

我が家の庭は、雑草の園である。いろいろなものが、次々に生い繁り、観察するには事欠かない。また、昆虫たちの食草も提供してくれるので、都合が良い。しかし、時と所によっては、目に余って取り除くこともある。過ぎたころ、庭木からみつけた蔓(つる)草を取り除くため、腕まくりして活躍



写真は、雌株

カナムグラは、クワ科カラハナソウ属の一年生の雑草で、日本・中国に分布する。雌雄異株で、麻の葉形の掌状葉を対生させた蔓草で、茎及び葉柄に無数の下向きの刺毛を生やし、きらわれものである。このきらわれものも、欧米で

大伴田村家大嬢 万葉 巻四

舗面積の合計が百平方メートル以下。▽事業転換資金の場合/風俗営業法の規制の対象外の業種。三年以内に五十%以上業種を転換する人。

## 情報コーナー

市は、みなさんの不用品交換

は日よけに利用することがあるという。また、斑(ふ)入りの園芸品

## 図書館だより

の太祖先元璋(堀屋太一)いますともになをしてやるか(こくぶんひろこ)女歌(中島みゆき)人間の(岬)夏掘正元(ほか百冊)

## 今月の納税

市県民税 第三期 納期限は十月三十一日

## 手話サークル

耳や口が不自由な人と一緒に手話を学ぶサークルです。毎月第二、四金曜日午後六時三十分から、第二日曜日午後一時三十分から。場所はコミュニティセンター。希望者は会場へ。くわしいことは社会福祉協議会(☎三三〇六八)まで。

## 視覚障害者へ 対面朗読

市立図書館は、視覚障害者もつな々へのサービスとして、「対面朗読」を行っています。「対面朗読」とは、ボランティアが申し込み者の自宅へ直接希望する本を持参し、朗読サービスを行うものです。希望する人は、図書館(☎二二一〇七〇)へ申し込んでください。



このページの お問い合わせは 保健センターへ (コミュニティセンター 2階、☎23-3113)

## 三種混合の接種

### 4回受けたか確認を

百日ぜき、ジフテリア、破傷風の三種混合接種の三回目と、第二期の追加接種を、次の日程で行います。該当者は、つこうのよい会場へどうぞ。

該当者/一期は生後二十四か

月から四十八か月までの子で、三回受けて初回免疫になります。二期追加接種は、一期を受けた後、一年から一年半の間に一回必要です。年齢は六十六か月(五歳半)まで。

注意/料金は無料。当日体温を測ってきてください。母子手帳と筆記用具をお忘れなく。問診票は記入もれのないように注

## 救急当番医

- 10月26日 館山中央(内・外・児) 館山22-1055
- 亀田病院(内・外・児・産婦) 鴨川 2-2211
- 11月2日 鈴木医院(内・外・児) 館山28-2010
- 11月3日 富山国保(内・外・児) 平群58-0310
- 11月9日 太田医院(内・外・児) 館山23-2318
- 高木医院(産婦) 館山22-3302
- 11月16日 館山病院(内・外・児・産婦) 館山22-1122
- 11月23日 小林病院(内・外・児) 館山27-3811
- 浅井診療所(内・外・児) 館山23-6611
- 亀田病院(内・外・児・産婦) 鴨川 2-2211
- 11月24日 富山国保(内・外・児) 平群58-0301
- 11月30日 赤門鈴木病院(内・外・児) 館山22-0008
- 貴家医院(産婦) 館山22-3323

## 三種混合の日程

接種会場	月日	時間
神戸地区公民館	11月21日(金)	10時 ~ 10時30分
富崎地区公民館	11月21日(金)	10時40分 ~ 11時
西岬東地区公民館	11月21日(金)	2時 ~ 2時20分
豊房地区公民館	11月21日(金)	2時40分 ~ 3時
那古地区公民館	11月25日(火)	10時 ~ 10時30分
船形地区公民館	11月25日(火)	10時40分 ~ 11時
館山地区公民館	11月25日(火)	2時 ~ 2時30分
九重地区公民館	11月26日(水)	10時 ~ 10時20分
館野地区公民館	11月26日(水)	10時30分 ~ 11時
館山市保健センター (コミュニティセンター内)	11月26日(水)	2時 ~ 2時30分
館山市保健センター	62年 1月12日(月)	2時 ~ 2時30分

意してください。三種混合予防接種は、毎年春と秋の二回行っています。初めての人は、来年四月から受けてください。この秋に二回しか受けられなかった人は、追加接種日の来年一月十二日に三回目を受けてください。

### 健康メモ

#### 健康づくりの三大原則

栄養・運動・休養は、健康づくりの三大原則。日常生活から見直してみよう。

栄養：一日に食べる量をも一度振り返りましょう。食を縮めます。夕食は遅くとも八時までに。一日三十品目を食べていますか。

運動：まず歩くことを考えましょう。(足は第二の心臓といわれるくらい大事です。家の中でも歩く工夫をしましょう。病気の無い人は、一日一回必ず汗をかくことを考えて。休養：夜の十一時までは寝るよう心がけましょう。(個人差はあるものの、身体の細胞が働く時間を考えると十一時には就寝を。)また、仕事の合間の休息時間は大切です。軽い運動はより効果的。