

だん暖たてやま

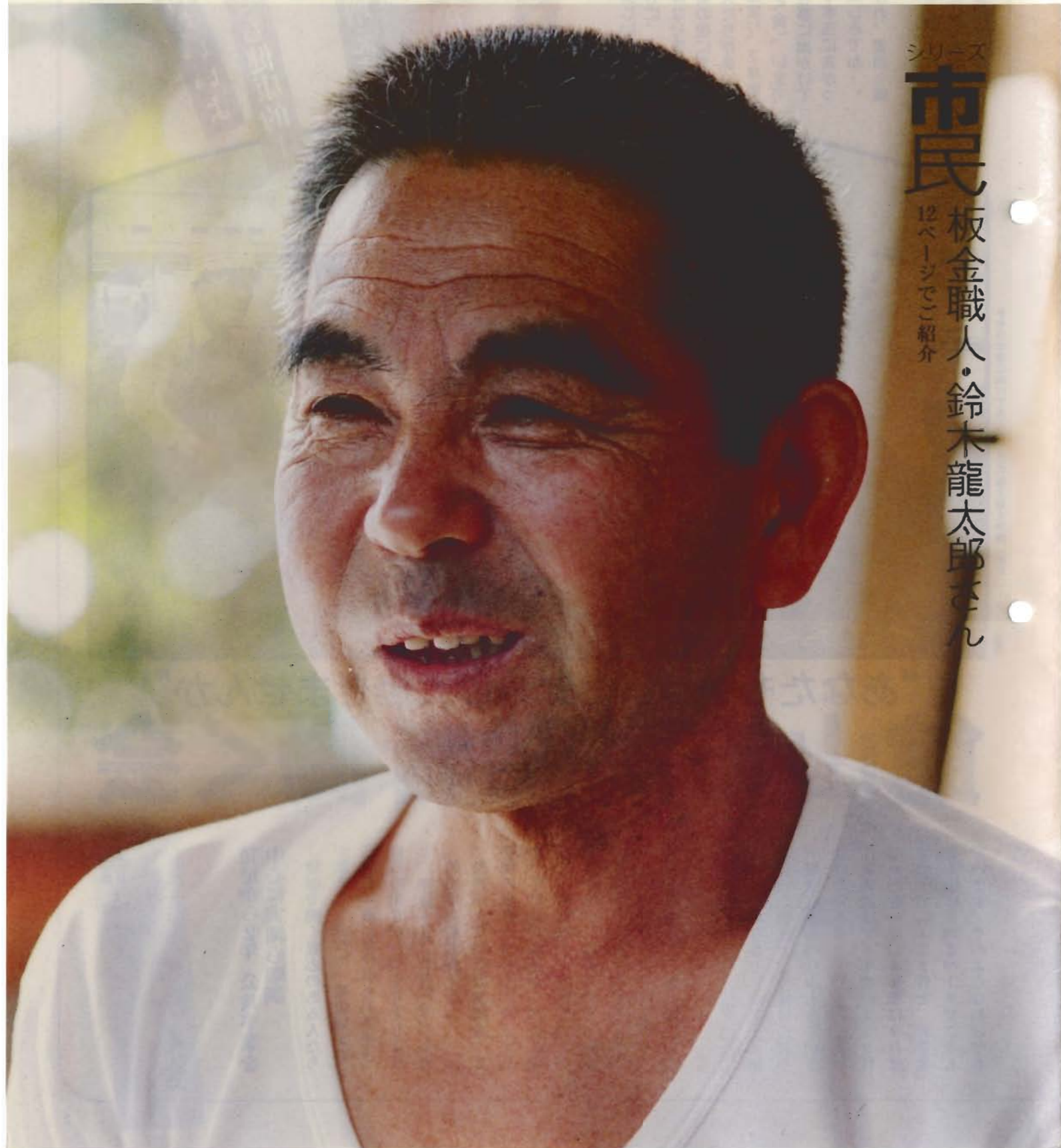
10

広報/たてやま
平成4年10月号(毎月15日発行) No.499
発行/館山市役所市長公室 〒294 館山市北条1145-1
電話 22-3111 内線202

●10月1日の人口/総人口54,517(+14)
男26,240(+4) 女28,277(+10) 世帯数19,723(+11)
()内は前月比



再生紙



シリーズ
市民 板金職人・鈴木龍太郎さん
12ページでご紹介

シリーズ
市民 19
手間にはならないけど
この鬼板は俺の自慢なんだ

神奈川県寒川町にある興全寺の
鬼板を作ったときの鈴木さん



いまは板金業も手づくりがなくなつて、みんな既製品。個性がなくなつたね。板金職人として、なげないねえ。
なんの商売でも、人の上に立つとう、入よりいいものを作ろうと思つたら、努力しなきゃだめだ。幸い9年間の年期奉公という修行があつて。技術でなくて精神修養なんだ。人に負けないといふ気持ちなんだ

ね。それで、今の自分があるをつくづく思うね。
板金職人になつたのは、終戦の年で、兄弟が多くて食い物がない。よそに行けば飯が食えるつて。だけど、朝飯前から親方にケンコツもらつて。ケンコツもらわねえのは、正月とお盆のやぶ入りの休みだけだった。それに、毎日なべ、かまの修理ばかりなんだ。屋根やともやりたかつたけど、仕事があつたね。だから、これで飯を食おうなんて思つていなかったんだ。それがね、18歳の頃かな、東京の人から「良い職人がほしい」といふ話があつて、「俺が行く」と言つたんだよ。そうしたら親方が「お前に仕事ができるか」とて殴られた。「ちきしょう」と思つてね。それから早く親方に追いつけ、追い越せつて。親方が仕事していると、小便に行くふりして、仕事を見て技術を盗んだもんだよ。
この鬼板を初めて作ったのも、その頃だったな。鬼板というのは、鬼瓦の代わりに使う銅板の棟飾りなんだけど、お寺や神社



1枚板で備を付けず、この深さを出すのがミソ

だね。俺の自慢だけど、手間にはならないね。サービスみたいなもんだけど、作らないと腕がさびる。昔からの職人だから気が向けば、朝から飯も食わないでたいてるよ。
いつも、自分の仕事を見ている人を、師匠と思つてやつてるんだよ。失敗したら笑われるからね。いくら簡単な仕事でも、現場によつてみんな違うんだから、良く考えて仕事しなきゃね。
PROFILE
鈴木龍太郎さん(59歳・船形)
13歳の時、板金職人になり、この道46年のベテランとして活躍中。市内では、川名岡の日枝神社の屋根と鬼板、東長田の山宮神社の鬼板が鈴木さんの仕事。奥さんの千鶴子さんと娘夫婦に孫2人の6人家族。

見つけてみよう 親てみよう

銀白色のススキがなびく
晩秋の
作名ダム周辺を訪ねる



▲ナンパンギセル (ススキの根に寄生)



作名ダム周辺の植生

市民の水がめの1つ、作名ダム周辺に、秋が深まり始めた。せき堤に沿つて植えられた千本余りのソメイヨシノ・ボタンザクラの葉は紅葉し、秋の七草のクス・オミナエシは実をつけ、ススキも銀白色の花穂を秋風になびかせている。
赤紫色のキハギ・マルバハギ・ヤマハギ、白色のオトコエシ、桃色のタムランソウなどは林道沿いを彩り、足もとにはナンパンギセルも顔をのぞかせている。

山肌では、ハゼノキ・イロハカエデ・アカメガシワ・イヌビワの葉や、ガマズミ・ツルウメモドキ・サルトリイバラ・キブシの実が赤・黄・褐色などに色づく。水をたたえたダムにはカルガモが群れ、まもなくマガモ、コガモ・オシドリなどの冬鳥もやってくる。
市内の畑、山藪、茂名、神余地区の山路は、秋の深まりとともに一日と様変わりが進む。(Y)

汗を流すのは気持ちいいよ
 楽しく働いていても健康的！
 おこずかいも
 ちよつと増えました
 社会のためにも
 なっているかなあ
 楽しい仲間もできました



今日は暑く汗を流して、みんなが花の植え替えを準備。笑顔で汗を流す。館山市高齢者働く会。

“あなたもいっしょに楽しく働きませんか” 館山市高齢者働く会

館山市
高齢者働く会

発足から2年、公共事業を中心にも実績も順調

健康で働く意欲のある人たちが集まり、会社や一般家庭から、高齢者に適した仕事を引き受け、自らの生きがいづくりをしようとして、平成2年10月に発足した「館山市高齢者働く会」。

当初16人だった会員数も、2年後の現在では27人に増えました。年齢は、60歳から79歳と幅広く、男性22人、女性5人という構成です。以前の職業、経験などはもちろんさまざまですが、それらの肩書きを外し、楽しく、気分よく働くことを大切にしていきます。

仕事は、公共的な仕事（主に、施設の草刈りなど）が7割、8割といった状況で、今後は会社や一般家庭からの仕事も多く引き受けたいと考えています。また、作業実績は、3年度が159件だったものが、4年度は9月まですでに135件と、昨年度を大幅に上回るペースでこなしています。そのようなわけでは

この会に入ってペンキ塗りに初めてチャレンジ。相沢としさん 70歳

この会には色々な人がいるので話題も豊富。働く会に行くのが一番の楽しみです。仕事に行くときは朝早く起きて、いそいそとお弁当を作ってね…。女性は、家のなかの仕事も多いので、なかなか外へ出ていくチャンスが無いでしょ。この会にも女性がもっと多く参加してほしいですね…。私ね、これまでペンキ塗りなんてしたことがなくてね。それでペンキ塗りの仕事がきたとき、私にもできるかしらって心配だったんですよ。でも、みんなといっしょに塗ったら、できたんですね。思わず嬉しくなって、家でも試してみたりしてね…。面白かった。



らに多くの会員の力が求められています。

働く会は、会社や一般家庭から、会員に適した仕事を引き受け、能力を生かして仕事を配分する公共的な団体です。単なる同好者のグループやボランティアではありません。

会の特徴は次のとおりです。
 (1) 営利は目的としません。
 (2) 引き受けた仕事は、働く会がすべて責任を負います。
 (3) 仕事中の安全確保のため、傷害保険に加入します。
 また、会員のみなさんへの就業や待遇は次のようになっています。

(1) 希望する職種、日時、時間、



▲毎朝繰り返される駅前駐輪場の整頓。明るく笑顔で「おはよう!」。今朝の担当は、古井戸さん(右)と新人の加藤末吉さん(中)

日数により仕事を配分します。
 (2) 会員の健康管理のため、草刈りなどの疲労の激しい作業は、1時間のうち10分程度の休憩をとります。
 (3) 就労時間は、原則として週5日、1日6時間以内です。

(4) 報酬は、時給六百円×作業時間が原則です。

会員を募集しています
 技術や経験は問いません

働く会では、会員を募集しています。楽しく働きたいと考えているあなた、大歓迎します。もちろん、労働に対する報酬も得ることが出来ます。週2、3日のペースで仕事をして、およそ3、5万円台の月収というのが一般的なようです。

対象は、市内に住む、概ね60歳以上の健康で働く意欲のある人なら誰でも参加できます。特別な技術や経験は必要ありません。

働く会に興味のある人や入会を希望する人は、次の場所へお気軽にお問い合わせください。
 館山市高齢者働く会事務局
 (老人福祉センター内)
 ニーサン クローナクナル
 0231-9677

こんな仕事は
 ありませんか

働く会では、会社や一般家庭からも、高齢者に適した仕事を広く求めています。どんな小さな仕事でも結構です。こんな仕事がありましたら、



4月の見えるトイレ。館山の各所に設置しています。と北東海岸トイレと坂本正一さんと関友久さん

ぜひ働く会にご相談ください。
 (草取などの屋外作業)
 庭の掃除、草取り、下水溝の清掃、芝生の手入れなど
 (簡単な大工仕事・修繕作業)
 簡単な大工仕事、ペンキ塗り、板塀の修繕など
 (事務・室内での簡単な仕事)

封筒やはがきの宛名書き、ラベル貼り、書類や伝票の整理など
 (管理・監視)
 公園や建物、駐車場の管理・監視など
 このほかでも引き受けられる仕事はありますので、ぜひ事務局までご相談ください。



肩書きを外した
 人と人との
 ふれあい
 が楽しい
 古井戸徳義さん 71歳

まだ小さな会ですが、みんなが楽しく仕事ができる雰囲気がいいですね。汗をかけば、おなかも減って健康にいい。会員は元動め人が多いですね。特に館山は温暖で人柄もいいので、退職後に転入してきたという人も多く、コミュニケーションを求めてきた人が多いですね。だから、ここでは昔の肩書きを外して、人と人とのふれあいの中で楽しくやるのが流儀。私は力仕事の経験は無かったけど、今では草刈り機の扱いもちよつとしたもんですよ。戦争で失った青春をもう一度よみがえらせるくらいに人生を楽しく過ごしたいね。楽しく仕事を始めたいと思っている人がいましたら大歓迎ですよ。



▲市長、市議会議長も飛び入りで、ベッタン、ベッタン ▲みんなで元気に菜の花体操 ▼今年も大盛況。恒例のバナナのたまたき売り

市民のひろば



「市民のひろば」への
参加をお願いします。
毎日の暮らしの中心、身近な課題などを
ご質問・ご相談いただけます。
電話でもOKです。
※受付時間：午前9時～午後5時



石和町のぶどうも「あつ」という間に売り切れました

秋晴れの1日 健康&産業まつり

今月4日、市民センターと北条小学校を会場に、健康&産業まつりが開かれました。北条小学校では、菜の花体操やゲートボールが、また市民センターでは地元の農水産物や姉妹都市石和のぶどう直売などが行われ、多くの市民が訪れました。今年から2つのまつりが同一会場で行われ、健康まつりで汗を流した市民が、産業まつりで秋の味覚を楽しむなど、より楽しいイベントとなりました。天候にも恵まれ、訪れた市民は約1万6千人。深まる秋の1日を過ごしました。



ご存じでしたか 平成橋

みなさん、平久里川にかかるこの橋は平成橋です。この橋は、長い間「昭和橋」の名称で親しまれてきました。しかし、127号バイパス建設に伴って新しい橋に生まれ変わり、名前も昭和から平成に変わりました。覚えてください。



大型バス購入

市では、52人乗りの大型バスを購入しました。テレビ、ビデオ、カラオケ、電話機などが装備されています。市内全域または各地区（市内10地区）を範囲として組織されている団体が公的な視察や研修等に利用する場面に利用できます。

お年寄りも子どももみんなまで参加する 館山市地域ぐるみ福祉推進計画が スタート！

急速に高齢化が進む中、今年8月、市社会福祉協議会では、「館山市地域ぐるみ福祉推進計画」を策定しました。すべての人が地域社会の「一員」として、福祉に参加し、みんなを取り組もうという計画です。そして地域ぐるみ福祉への第1歩として、今月2日、「一息ベンチ配布」事業が、先陣をきってスタートしましたので、紹介します。



精神障害者更生施設「中里の家」の作業風景。ボランティアで手伝ってくれる人歓迎します！

利用しやすい参加しやすい 地域ぐるみ福祉を目指す

「どこで、どんな福祉サービスを行っているの」「ボランティアで福祉活動に参加したいが、一人ではちょっと」「福祉施設の入所者と地域住民との交流ができないか」など、さまざまな意見をもとに今年の8月、この推進計画は作られました。

この推進計画の実施期間は、平成4年度から6年度までの3カ年。高齢者や障害者、児童なども含めたすべての人が地域社会の一員として参加し、「利用しやすい、参加しやすい」をテーマとする福祉サービスの充実を目指し、次のような事業を行います。

- ◇経験豊かなお年寄りの知恵を生かす「お年寄りの知恵袋募集」
- ◇ひとり暮らしのお年寄りに電話で生活相談などを行う「テレビホンサービス事業」
- ◇地域ボランティアの養成

そして次に紹介する「一息ベンチ配布事業」もそのひとつです。



「よく磨き上げてあって、きれいなベンチね」

ベンチの製作を通じて 社会参加を

これらの計画の進展することにより、多くの人が、地域ぐるみ福祉へ関心を持ち、参加していくことが期待されます。

今月2日、市内の精神障害者更生施設「中里の家」で製作された木製ベンチ16脚が、館山地区のゲートボール場や公園などに配られました。これは「一息ベンチ配布事業」といって、「中里の家」の入所者のみなさんに、ベンチの製作を通じて社会参加してもらおうと計画したものです。このベンチは、お年寄りなどが外出したときに一休みしたり、多くの市民が足を休める憩いの場にもなります。ベンチは、幅150センチ、高さ43センチ、奥行38センチで、中里の家の木工班10人が心を込めて約1ヶ月間かけて仕上げたもの。表面を焼いた後、ニスを塗った本格的なベンチです。最初の設置場所は宮城地区のゲートボール場。ちようとゲートボールを楽しむでいたみなさん、「りっぱな椅子ね」、「座り心地がいいね」と大喜びで、さっそく利用していました。中里の家の入所者の社会参加の喜びが込められた長椅子。今年から3年間で合計300脚の長椅子を市内各地に配置する計画です。

恒久平和を願い「平和都市」を宣言

先月、市では、「平和都市」を宣言しました。私たちの生活の安定は、世界平和という基礎の上に成り立っています。この宣言は、世界の恒久平和の実現を願い行ったものです。宣言文は次のとおりです。

平和都市宣言

世界の恒久平和は人類共通の願いであります。この願いを実現するためには、世界の人々が互いに理解を深め合い、生命の尊厳を認識し、戦争のない平和な社会を追求していかなければなりません。私たち館山市民は、日本国憲法の掲げる崇高な理想を深く自覚し、武力による紛争を無くすとともに、核兵器の廃絶を訴え、世界の人々と共に手を携えて、かけがえのない地球の恒久平和実現のため、ここに館山市を「平和都市」とすることを宣言します。

平成4年9月29日

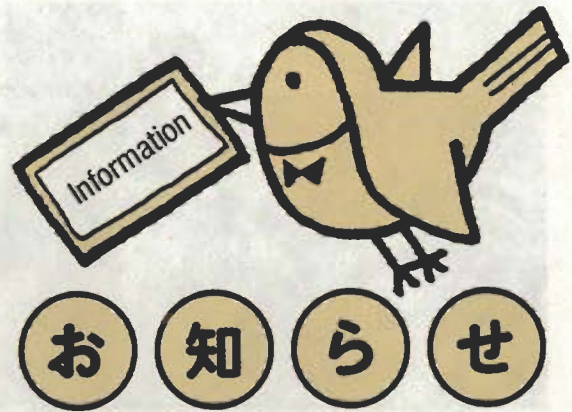
館山市

社会福祉大会に参加を



村田幸子さん

11月20日（金）、館山市民センターで「第8回館山市民福祉大会」を開催します。当日は、NHKモーニングワイドで高齢化社会シリーズを担当している村田幸子解説委員を講師に、「心豊かなまちづくり」と題して講演会も行われます。入場は無料。お気軽に、ご参加ください。



お知らせ

第45回館山市文化祭

今年も市民センターやコミュニティセンターを会場に、10月24日から11月29日までの日程で、多彩な文化行事が行われます。行事日程は左表のとおりです。ご家族でお出かけください。くわしくは、市教委社文化課（☎22-3111内線206）へどうぞ。



昨年の文化祭から

読書の秋 図書館で読書研究会を開催

市図書館では読書に親しみ、その楽しさを深めるために、読書研究会を開催します。お気軽にご参加ください。

開催日時/11月20日(金)午後1時30分から3時30分まで
場所/市図書館集会所
講師/県立館山高等学校長 武田金市郎先生
テキスト/「斜陽」太宰治
定員/先着20人
申し込みとお問い合わせは、11月14日(土)までに市図書館(☎22-10701)へどうぞ。

●第45回館山市文化祭プログラム

会場	月日	時間	催し物	
館山市民センター	10月25日	13:00~	尺八・箏・三絃竹絃社	
	11月1日	9:00~	吟道大会	
	11月1日~3日	9:00~	ユネスコ展・写真展	
	11月3日	12:00~	館山市芸術フェスティバル・文化団体表彰式	
	11月5日	9:00~	子ども音楽会	
	11月8日	9:00~	主婦クラブ	
	11月15日	13:00~	市民音楽祭	
	11月22日	11:00~	文化祭参加映画会	
	11月23日	9:00~	館山市民謡連盟	
	11月29日	14:30~	館山吹奏楽団演奏会	
館山市コミュニティセンター	10月24日~25日	9:00~	市民美術品展・伝統工芸展	
	11月1日~3日	9:00~	青年団体展・生物展・ハンドルハムクラブ展・ユース展・切手展・詩人展・書道展・木根展・水石展・篆刻展・市民コーナー展	
	11月2日~3日	9:00~	華道展・盆栽展	
	11月3日	9:30~	謡曲発表会	
	11月4日~8日	9:00~	美術展	
	11月7日	14:00~	岩崎巴人文化講演会	
	11月8日	10:00~	短歌会	
	11月14日	13:30~	文化財保護協会講演会	
	北条小体育館	10月31日~11月1日	9:00~	学芸展
	安房支庁	11月3日	9:00~	俳句会
館山シーサイドホテル	10月25日	10:30~	長唄発表会	
城山公園茶室「雁月庵」	11月3日	10:30~	お茶席・野点	

●土地取引の届出面積等

対象地域	地区	届出必要面積	再指定期間
1.房総リゾート地域整備構想に基づく重点整備地区	館山・北条地区の一部 西柳・富崎地区の全部 神戸地区の一部	300㎡以上 (従来どおり)	平成4年4月1日~平成7年3月31日 (3年間)
2.都市計画法に基づく用途地域	館山・北条・那古・船形の市街地	200㎡以上 (従来どおり)	平成4年10月1日~平成7年9月30日 (3年間)
3.房総リゾート地域整備構想に基づく特定地域	館山市内 1.2.を除いた地区	500㎡以上 (従来どおり)	

監視区域の期間延長 国土利用計画法

国土利用計画法に基づく監視区域の指定期間が延長されました。土地取引の届出面積などは右表のとおりです。対象となる土地取引をする場合は、契約の6週間前までに「土地売買等届出書」を市都市計画課へ提出してください。くわしくは安房支庁総務課(☎22-7111)か市都市計画課(☎22-1311内線267)までどうぞ。

交通規制のお知らせ 相生橋の架け換え工事

11月1日から来年8月31日まで、相生橋(あいおいばし・下真倉地区)の架け換え工事のため、市道203号線及び104号線は昼夜間車両通行止となり、通り抜けができなくなりますのでお知らせします。ご迷惑をおかけしますが、皆さんのご理解とご協力をお願いします。なお、歩行者、自転車は仮設橋を架けますので、工事期間中も通行できます。くわしくは、市建設課(☎22-3111内線286)へお問い合わせください。



119番の日から1週間 「秋の全国火災予防運動」

出火件数5万4785件、死者1814人、損害額1512億9704万円。平成3年中に、日本国内で、火災により失われた、尊い命や大切な財産です。

新教育長に高橋博夫氏



高橋博夫氏

本市の教育長に、高橋博夫氏(64歳 沼966)が就任しました。前教育長の福原修氏は、9月30日で退職しました。また、新しい教育委員に滝口喜雄氏(56歳 長須賀177)と田村悦智子さん(40歳 山本1530-1)が就任しました。

11月29日から11月3日まで 燃える粗大ごみは出さないで

10月29日から11月3日まで、清掃センターでは、粗大ごみを処理する機械の修理を行います。タンス、布団、カーペットなど、燃える粗大ごみの搬出や直接持込みはご遠慮ください。ご協力をお願いします。なお、家電製品や自転車などの燃えない粗大ごみは通常通り収集します。くわしくは清掃センター(☎23-3033)までどうぞ。

11月9日(月)の朝 サイレンを鳴らします

火災予防運動の始まる9日午前6時に、各地区の消防団員がサイレンを鳴らして、みなさんの防火意識の高揚を図ります。火災と間違えないように注意してください。

楽しく走ろう 市民ロードレース大会

第15回市民ロードレース大会の参加者を募集します。

参加希望者は10月30日(金)までに、住所、氏名、年齢、性別、種目を明記し、はがきで、または電話で市教委スポーツ課(北条1145-1 ☎22-3111内線205)へ。小・中学生は学校を経由してください。日時/11月8日(日)午前8時20分から受け付け、雨天の場合は11月15日(日)に延期。

会場/館山市営市民運動場
競技種目/小学生(5・6年男女)、中学生女子、2*。高校・一般女子、中学生男子、3*。壮年男子(30~49歳)、5*。50歳以上男子、5*。高校・一般男子(高校生29歳)、5*。
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耐えられる人。
コース/市民運動場周辺コース
表彰/上位入賞者にはメダルと賞状。全員に参加賞。
リズム体操教室開催
市教育委員会で、リズム体操教室を開きます。体力づくりにあなたも参加しませんか。日時/11月5・9・12・16・19・26・30日、12月3・7・10日の毎週月、木曜の10回。午後

全国物価統計調査にご協力

10月25日から11月30日の間、平成4年全国物価統計調査が実施されます。この調査は、スーパーや百貨店、一般の小売店舗、サービス事業所を対象に「生鮮食料品」をはじめとする288品目について、商品の販売価格や料金を調べるもので、国の重要な統計調査です。調査事項は、統計以外の目的に使われることはありません。調査員が伺いましたら、ご協力をお願いいたします。くわしくは市庶務課(☎22-1311内線224)へどうぞ。

◎知っておきたい福祉の制度◎

入院・転院の交通費に医療費を支給します

病気やけがの治療のため、入院や転院が必要となり、しかも歩行が著しく困難な時は、医療機関までの交通費に対し、老人保健または健康保険から医療費を支給します。支給を受けるには、市役所または、勤め先の事業所に、医師の移送同意書および交通費の領収書を添え、医療費支給申請書を提出してください。用紙は市役所または事業所に用意してあります。

ただし、次の場合は除きます。

1. 退院するとき
 2. 自家用車や病院の車等を利用した場合
 3. 移送先が健康保険の適用を受けられない施設の場合
 4. 検査だけが目的の場合
 5. その他移送先、または移送目的が妥当性を欠く場合
- 申請の手続きやお問い合わせは、市福祉事務所社会係 ☎22-3111 内線271までどうぞ。

ベリンハム市への スポーツ選手団募集

市では、来年の5月に姉妹都市のベリンハム市（米國ワシントン州）で開催される、スキー・トウ・シーレースへ参加する選手を募集します。

このレースはクロスカントリ・スキー、ダウンヒルスキー、マラソン、自転車、マウンテン

バイク、カヌー（2人）、シカヤックリレー（1チーム8人）で競います。ベリンハム市では、ボランティア市民がホームステイ受け入れや歓迎パーティーを開いてくれます。あなたもすばらしい思い出を作ってみませんか。申し込みとお問い合わせは、市役所市長公室（☎22-3111内線203）へどうぞ。申し込みは11月30日（月）まで。

ケーキ&クッキー 講座の受講生募集

中央公民館と勤労青少年ホームではケーキ&クッキー講座の受講生を募集します。

日時／11月14・28日、12月12日、1月9・23日の土曜日。午後1時30分から4時30分まで。講師／栄養士の真田美枝子先生と北見陽子先生

ふるさとヘルシー名物募集

千葉県では、自然散策ルートや伝統的な料理など、身近な自然や施設、食べ物などで健康の増進に役立つものを「ふるさとヘルシー名物」として募集します。身の回りの「ヘルシー名物」を見つけたし、応募してください。

会場／コミュニティセンター 対象／館山市在住の成人。市外の方は、市内に勤務している30歳未満の勤労者。受講料／無料（材料費等は受講生の負担となります）。定員／24人 申込／11月5日（木）までに電話で中央公民館（☎23-3111）へ。申込多数の場合には抽選。

い。所定の用紙に必要事項を記載して千葉県社会部青少年女性課内ふるさとヘルシー発見運動実行委員会（〒260-91千葉市中央区市場町1-1）へ12月11日（金）までに郵送してください。応募用紙とお問い合わせは市保健課（☎23-3113）へどうぞ。

11月2日は 市県民税 第3期の納期限です お早めにお支払いください

10月はけん銃取締り月間 密輸防止にご協力を

不審な動きのある船舶や貨物、乗組員などを発見したら、ただちに千葉県税関支署木更津出張所（☎0438-3614716、昼間）か同支署監視取締部門（☎043-241-7021内線20又は31、夜間）へ通報してください。

11月1日から パスポートが変わります

サイズが小さくなります。色が紺色になります。写真も小さくなります。

パスポート（旅券）が、今年11月1日以降、国内で申請されるものから新しく生まれ変わります。これに併せて申請書類や手数料も変更となります。使用中のパスポートは有効期限が切れるまで使用できますが、以降は新しいものに切り替えることとなります。

また、旅券事務所は、11月から毎週土・日曜日が休みとなります。くわしくは、中央旅券事務所（☎043-223-2431）へどうぞ。

ふれあい入門教室 受講生を募集

千葉県福祉人材情報センターでは、館山市社会福祉協議会と協力して、福祉に必要な知識、介護技術を習得し、実際に役立っていたりするための「福祉のふれあい入門教室」を開催します。参加した人には、後日習得した知識、技術を実際に活用していただく場としての施設の体験学習なども予定しています。

日時／11月25日（水） 午前9時30分～午後3時 会場／館山市民センター 定員／先着で30人 申込／電話で市社会福祉協議会（☎23-5068）へ。

11月の 城山公園茶室の 雁月庵月蓋は 22日（日）です みなさんお気軽に どうぞ

館山市茶道連盟

相談コーナー

相談はすべて無料です。秘密は厳守されますからお気軽に相談下さい。

土曜日は正午まで（日曜・祭りと第2・4土曜は休みます）

心配ごと

（一般相談員による相談）
日時／毎週火曜日
午前10時～午後3時
（専門相談員による相談）
日時／毎月第1、第3火曜日
午後1時～3時

対象／一般相談員の相談を受けた人、1日4人まで
場所／市民センター
問合せ／社会福祉協議会
☎23-5068

結婚

日時／毎月第1、第3日曜日
午前10時～午後4時
場所／市民センター
問合せ／社会福祉協議会
☎23-5068

児童

学校生活・家庭関係・養育問題など
日時／毎日 午前8時30分～午後5時
場所／市福祉事務所
日時／毎日
午前9時～午後5時

市民

場所／市役所市民相談室
日時／11月20日（金）
午前10時～午後3時
場所／市役所
消費生活
商品のサービスや苦情
日時／11月5日（木）
11月19日（木）
場所／市役所市民相談室

家庭教育

ことば、生活習慣、登校拒否、非行、性、いじめの相談など
日時／月曜～金曜日
午前9時～午後4時
場所／中央公民館
問合せ／☎23-3111
交通事故相談
電話でもできます。
日時／毎日
午前9時～午後5時
場所／安房支庁
問合せ／☎22-7111

年金

場所／市役所市民相談室
日時／11月20日（金）
午前10時～午後3時
場所／市役所
消費生活
商品のサービスや苦情
日時／11月5日（木）
11月19日（木）
場所／市役所市民相談室

年金

場所／市役所市民相談室
日時／11月20日（金）
午前10時～午後3時
場所／市役所
消費生活
商品のサービスや苦情
日時／11月5日（木）
11月19日（木）
場所／市役所市民相談室

年金

場所／市役所市民相談室
日時／11月20日（金）
午前10時～午後3時
場所／市役所
消費生活
商品のサービスや苦情
日時／11月5日（木）
11月19日（木）
場所／市役所市民相談室

年金

場所／市役所市民相談室
日時／11月20日（金）
午前10時～午後3時
場所／市役所
消費生活
商品のサービスや苦情
日時／11月5日（木）
11月19日（木）
場所／市役所市民相談室

年金

場所／市役所市民相談室
日時／11月20日（金）
午前10時～午後3時
場所／市役所
消費生活
商品のサービスや苦情
日時／11月5日（木）
11月19日（木）
場所／市役所市民相談室

年金

場所／市役所市民相談室
日時／11月20日（金）
午前10時～午後3時
場所／市役所
消費生活
商品のサービスや苦情
日時／11月5日（木）
11月19日（木）
場所／市役所市民相談室

年金

場所／市役所市民相談室
日時／11月20日（金）
午前10時～午後3時
場所／市役所
消費生活
商品のサービスや苦情
日時／11月5日（木）
11月19日（木）
場所／市役所市民相談室

年金

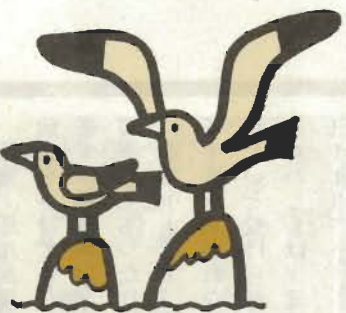
場所／市役所市民相談室
日時／11月20日（金）
午前10時～午後3時
場所／市役所
消費生活
商品のサービスや苦情
日時／11月5日（木）
11月19日（木）
場所／市役所市民相談室

年金

場所／市役所市民相談室
日時／11月20日（金）
午前10時～午後3時
場所／市役所
消費生活
商品のサービスや苦情
日時／11月5日（木）
11月19日（木）
場所／市役所市民相談室

年金

場所／市役所市民相談室
日時／11月20日（金）
午前10時～午後3時
場所／市役所
消費生活
商品のサービスや苦情
日時／11月5日（木）
11月19日（木）
場所／市役所市民相談室



年金と国保

年金相談室

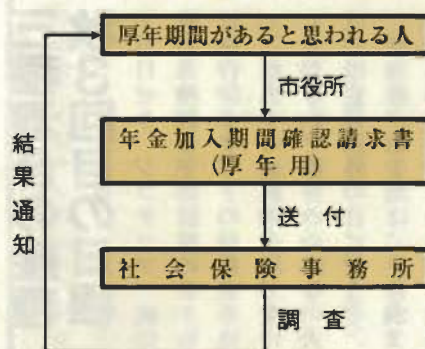
年金の請求漏れ はありませんか

問い 現在、私は国民年金を受給しています。

ところで、過去に厚生年金に加入したことがあると年金額が増えると思いましたが、私は以前に会社に勤めていたことがありません。しかし、その時に厚生年金に加入していたか定かではありません。調べるにはどうしたらよいのでしょうか。

社会保険事務所へ 調査の依頼を

答え この場合は、「厚生年金保険被保険者期間調査依頼書」を社会保険事務所へ送付して



ださい（依頼書用紙は、市役所市民課年金係にあります）。厚生年金に加入していたか定かでないときは、勤めていた事業所の名称、所在地、勤務期間などをこの調査依頼書に記入し、社会保険事務所へ照会すると、厚生年金加入の有無を調べることができます。ですから、年金手帳や厚生年金被保険者証が無いからといってすぐにあきらめず、まず加入の有無を調査してください。

請求はすべての 記号番号を示して

また、通常だと厚生年金の記号番号は1人につきひとつで、年金の請求時にはそれだけで十分です。しかし、まれに会社が変わったときなどに、別の記号番号で厚生年金に加入してしま

国保ガイド

健康まつりで464世帯が 健康優良世帯表彰に

家族みんなが明るく健康で暮らすこと、本心に素晴らしいことです。

市では、今年4日に行われた健康&産業まつりで、464世帯のみなさんを国保健康優良世帯として表彰しました。

これらの家族は、国民健康保険加入者1万681世帯中、国保税を完納し、過去1年以上家族みんなが健康で、1度も診療を受けずに過ごした元気な家族です。中には5年以上無診療を維持している家族が52世帯もありました。「健康は自分でつくり、自分で守る」分かっている、実行は

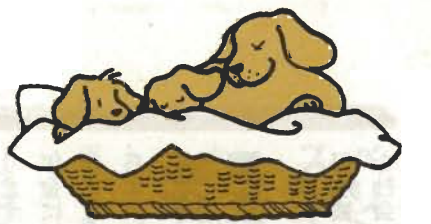
調査をすることを勧めます。なお、請求漏れが分かった場合、5年前までしか、さかのぼって支給されませんので、お早めに請求するようにしてください。

〔調査依頼書の送付先〕
木更津社会保険事務所
〒292 木更津市新田3-4-31
☎0438-2317611

表彰状と記念品を 取りにきてください

健康&産業まつりで行われた国保健康優良世帯表彰に出席できなかった人の表彰状と記念品を保管しています。まだ受けとっていない人は、9月下旬に送りました通知がききを持って、早めに市民課国保係までお越しください。代理の人でも結構です。

また、旅券事務所は、11月から毎週土・日曜日が休みとなります。くわしくは、中央旅券事務所（☎043-223-2431）へどうぞ。



ほけんのページ

このページのお問い合わせは、保健センターへ ☎23-3113

生ポリオ(小児マヒ)ワクチンの投与

小児マヒ予防のための生ワクチンです。この生ワクチンは生後3ヵ月から48ヵ月までの間に、6週間以上の間隔で、2回飲みます。両方飲んではじめて免疫が付きましますので、必ず2回ずつ受けてください。料金は無料です。

対象/生後3ヵ月から48ヵ月までの子。なるべく18ヵ月までにすませてください。

注意/服用前後30分くらいは飲食をさけてください。当日は必ず体温を測ってください。37度以上あったり、下痢をしていたら中止です。筆記用具と母子手帳をお忘れなく。母子手帳がないと受けられません。

くわしくは保健課(☎23-3113)へ。

三種混合の接種 秋3回目の日程

百日ぜき、ジフテリア、破傷風の三種混合予防接種の秋3回目を行います。下の日程表を見て、該当する地区の会場を受けてください。都合のつかない人は、指定日以外の日にどうぞ。

該当者/第一期は、生後24ヵ月から48ヵ月までの子で、3回受けて初回免疫になります。第二期追加接種は、第一期を受けた後、1年から1年半の間に1回必要です。年齢は66ヵ月(5歳半)まで受けられます。

注意/料金は無料。当日体温を測ってください。37度以上は受けられません。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意してください。

●生ポリオワクチン投与日程表 (秋1回目)

会場	日	時	対象地区
保健センター	12月2日(水)	午後2時～2時30分	那古・船形・豊房・九重の全地区の人
館山地区公民館	12月3日(木)	午後2時～2時30分	館山・西岬・神戸・富崎の全地区の人
保健センター	12月7日(月)	午後2時～2時30分	北条の全地区の人

●三種混合予防接種日程表 (秋3回目)

実施場所	月日	曜	実施時間
神戸地区公民館	11月26日	木	10:00～10:15
富崎地区公民館	11月26日	木	10:25～10:40
西岬東地区公民館	11月26日	木	14:00～14:15
豊房地区公民館	11月26日	木	14:40～14:55
那古地区公民館	11月27日	金	10:00～10:15
船形地区公民館	11月27日	金	10:25～10:40
館山地区公民館	11月27日	金	14:00～14:30
九重地区公民館	11月30日	月	10:00～10:15
館野地区公民館	11月30日	月	10:25～10:40
保健センター	11月30日	月	14:00～14:30

母親学級

妊婦を対象に母親学級を開きます。希望する人は、母子手帳と筆記用具(1日目はエプロン三角巾も)を持って、直接会場へ来てください。時間は、午後1時30分から午後3時30分(1日目は午後4時)まで。

場所は保健センター(コミュニティセンター12階)。

1日目 11月6日(金)
産科保健、妊娠中の栄養、離乳食について(調理実習、試食)

2日目 11月13日(金)
妊娠、分娩、お産の心構えと補助動作について

3日目 11月20日(金)
産後の生活、赤ちゃんの保育

救急当番医

10月18日(日)
高尾医院(内・外・小児) 館山27-2527
館山病院(内・外・小児・産婦) 館山22-1122

10月25日(日)
山口外科胃腸科(内・外・小児) 館山23-3531
亀田総合病院(内・外・小児・産婦) 鴨川 2-2211

11月1日(日)
本多医院(内・外・小児) 館山23-6630
東条第二病院(産婦) 鴨川 2-2138

11月3日(火)
安房医師会病院(内・外・小児) 館山22-2172
東条病院(内・外・小児・産婦) 鴨川 2-1207

11月8日(日)
那古山田医院(内・外・小児) 館山27-2002
館山病院(内・外・小児・産婦) 館山22-1122

11月5日(日)
太田整形外科医院(内・外・小児) 館山23-2318
金子医院(内・外・小児・産婦) 千倉44-0152

※鴨川市は市外局番(04709)が必要です。

太神楽の流れをくむ 古茂口の獅子神楽



古茂口の日枝神社では、10月16日の例祭日に獅子神楽が奉納されます。2名の踊り手が、お囃子と歌に合わせて舞を披露するもので、その題目は、序の舞・幣束の舞・剣の舞・くずしの舞とつづきます。1月15日には、春祈禱といって、厄払いの要請のある家々をまわる慣わしになっています。

ところで、大きな目玉と口を持つ赤い獅子頭に、唐草模様のホ口がついたおなじみの獅子を

使ったのは、全国にみられます。もともとは飛鳥時代に百濟の味摩之という人物によつて伝えられたとされています。獅子は、疫病や災害をもたらす悪霊を鎮める霊獣と考えられており、口をばくばくさせる特有の所作は、そういった悪霊を屈服するための呪法として、伝来当初からの基本的な所作となつています。

こうした獅子舞は、後に祭礼や法会にも取り入れられ、中世

の頃には、神事としての神楽舞を獅子に代行させるものも登場するようになりました。特に、伊勢神宮や熱田神宮では信仰を伝え歩いた御師と呼ばれる人々が「伊勢のお破い」と称して、獅子を回しながら諸国を巡り歩き、一種の職能芸団にまで成長しました。

これは太神楽とよばれるもので、現在各地に残る獅子神楽は、こうした神楽組によつてもたらされたものが、のちにその土地独特の芸能として定着していったと考えられています。太神楽は、獅子舞のほかに曲芸や地狂言を行うという特色があり、中には獅子舞を離れて、大道芸や屋内芸になるものもありました。

古茂口の獅子神楽も、こうした太神楽の流れをくむものと考えられます。昭和の中頃までは、神楽の演者が田舎歌舞伎も同時にこなし、頼まれれば近隣のムラや船形あたりへも、興行に出かけたといえます。

市立博物館の11月の休館日は、4日、9日、16日、24日、30日です。

ドラえもんでおなじみの 大山のぶよさんの文化講演会



11月19日(木)、ドラえもんでおなじみの大山のぶ代さんを講師に迎え、文化講演会を開催します。講演のタイトルは「人生をどん欲に生きよう」。

大山さんは、女優・声優としてドラマやアニメーションなどで幅広く活躍。また、料理に関する数々の著書やビデオを出したり、水の研究をしたりと、たいへん多才な人です。

飾り気なく、ありのままに面白おかしく、聞く人の身になって語りかけます。入場は無料、お気軽にお出かけください。

日時/11月19日(木)
午後1時から3時まで

会場/館山商工会館ホール
共催/東京電力柳館山営業所、千葉県(安房支庁)、館山商工会議所

後援/市文化団体連絡協議会、問合せ/市教育委員会社教文化課(☎22-3111内線206)

不用品情報コーナー

市では、みなさんの不用品交換のお手伝いをします。売り、買い、ほしいなどのご希望をお寄せください。

お問い合わせは、市商工観光課消費生活係(☎22-3111内線292)へどうぞ。

▽希望します 男子用自転車22インチ、七五三のはかま・洋服(3歳児用)、茶道道具、食堂テーブルセット、相談、ペーパーチェア、安価で

●11月の古紙回収日

地区名	回収日
館山	24日(火)
北条	30日(日)
那古・船形	29日(日)
西岬	12日(木)
神戸・富崎	9日(月)
豊房	26日(木)
館野・九重	25日(水)

・新聞、雑誌、ダンボールに分けて
・ごみ搬出場所へ
・回収日の午前8時30分までに
・雨でも回収します

みなさんの健康づくりのお手伝い

コミュニティセンター2階の保健センターでは、みなさんの健康づくりをお手伝いするため、さまざまな事業を展開しています。これらの事業をじょうずに活用して、日頃の健康管理に役立ててください。



4月1日行われる1歳6カ月児健康診査です。体の発育状態や病気の有無などを診査します。

健康・だ・い・す・き
保健課通信

1992
10

館山市民生部保健課
電話 23-3113~4



インタビュー

私の自己健康管理法

「健康でありたい」と、誰もが願っています。しかし、ストレスや変化の多い現代社会のなかで、健康であり続けることは、なかなかむずかしいことです。健康は、自分で管理すべきものです。睡眠時間は…、食事は…、運動は…、ストレス解消は…、みなさんの健康管理は適切ですか。今回は「私の自己健康管理法」というテーマで3人に伺いました。

病気に負けない 気力が大切

木村清さん

(73歳・市内北区)

18年前から糖尿病なんですけど、なんとかしようずにつきあつてますね。病気があるので定期的に医者にかかるし、一病息災です…。
薬は飲みません。もつぱら食事療法と適度な運動ですね。いまは、毎日中央公園を散歩しています。もう年ですし、無理はいけませんから、歩くのは5000歩くらいかな。帰ってきてからは屈伸運動、柔軟体操、腕立て伏せ、これだけは欠かしません。



食事は、パン、そば、野菜が中心です。甘い物や塩分は、ほとんど摂りません。一人暮らしですから、食事の支度は大変ですけど体のためですから。
病氣と闘うには、本を読んだりして、その病氣をよく知っておくことと病氣に負けない気力が大切だと思います。
不治の病といわれる糖尿病を、なんとか治したいですね。

体も頭も 刺激を 与えて

安田まつ子さん

(75歳・市内山本)

総合検診でも、どこも悪いところはないんですよ。
6人家族で、家事に追われて動きまわっているのが、健康に良いのかしらね。それから、背筋を伸ばして、ある程度のスピードで楽しく歩くのが好きなんです。
食事は、色々なものを少しずつ食べるように気をつけている程度です…。
私、体や頭に常に刺激を与えているんですが、とても大切だと思うんです。本はよく読みま



すし、公民館講座や健康相談などにもたびたび参加しています。新しい知識を入れていかないと、社会の流れについていけないし、何でも話を聞いておけば、いつか役に立つと思つてですね。そうそう、忘れてならないのが休養ですね。疲れたときには、自分の好きなことをして、リラックスすることがとても大切です。

自分で 研究して 体質改善

佐藤洋子さん

(41歳・市内沼)

小さい時から虚弱体質で、ずっと腰痛、腹痛で苦しんできました。一番楽しいはずの20歳の頃

頃も、いつも前かがみで歩いてましたし、海水浴なんて行ったこともありません。冷えますでしょ…。

すぐに食中毒症状になって、年に何回かは、痛みでのたうちまわるんです。いまもインスタント食品は一切食べません。検査を受けても何でもなかったし、健康を取り戻すためには、自分でやるしかないですね。

今は、市の腰痛教室で学んだ体操をやったり、素足で石を踏んだり、松葉とアロエのジュースも飲んでるんですけど、調子いいですね。

良いといわれるものを色々やってみると、自分に合うものが必要あります。やっぱり、自分の体は自分で研究して体質改善していかないとだめですね。どうしても良くなりたいう、気持ちにならないと…。



▶石を踏んで足のツボを刺激する。至り(じゃくせき)健康法は、佐藤さんの日課の1つ。

お父さん・お母さん おじいちゃん・おばあちゃんには

- 出産後の健康に問題のある人を訪問します。
- 70歳以上の人と40歳以上で希望する人には、健康保持のため健康手帳を交付します。
- 成人病予防やねたきり予防、お年寄りの健康など、さまざまなテーマで健康教育を行います。
- ねたきりのお年寄りなどを訪問して、生活や介護のアドバイスを行います。
- ねたきりの人や障害を持つ人などを家庭訪問し、在宅機能訓練を行います。
- 30歳以上の女性を対象に、乳がん検診と婦人科がん検診を行います。
- 40歳以上の人と39歳以下で希望する人を対象に、各種

検診（結核、肺がん、循環器、胃がん）を同じ会場で行い、その結果を総合的に判定する総合検診（ミニ人間ドック）を全地区で実施します。

- 50歳以上の男性を対象に、前立腺検査を行います。
- 40歳以上の人を対象に、大腸がん検診を行います。
- 保健推進員が担当地区のお年寄りなどを、家庭訪問します。
- 保健推進員が担当地区の食生活を改善するため、バランスのよい食事の講習会を開きます。
- 「自分の健康は自分でつくり、自分で守る」という認識を深めるため、健康まつりや健康づくり推進講演会を開催します。



▲総合検診で年に1度は健康チェック

▲「血圧を測りますね」各地区で行われる健康相談



▲「健康にはバランスのいい食事、適度な運動、休養が大切です」健康教育で



▲バランス食の試食。「なかなか、いけるね」

長寿健康都市を目指し 生涯を通じての健康づくり

総理府は、平成元年度に健康づくりに関する世論調査を行いました。その調査によると、「自分の健康は自分で守るべきであり、積極的な健康づくり、病氣予防に努めることが大切」と答えた人が、全体の82・1%

をしめています。そして、日頃から食生活、運動、休養などの面で健康づくりを実行していると回答しています。

このように健康づくりへのみなさんの関心は、非常に高いものがあります。

しかし、人生80年代は成人病の時代と言われるほど、がん、脳卒中、心臓病に代表される成人病が増加しています。

館山市は、「自分の健康は自分でつくり、自分で守る」をスローガンに、健康で活力ある長寿社会の実現を目指し、平成元年度に長寿健康都市を宣言しました。

妊娠中の人から乳幼児、そしてお年寄りまで、生涯を通じての健康づくりを進めるため、総合検診をはじめとして、健康相談、健康教育、健康診査などの保健サービスの充実力をいれてきました。

ところで、これらの事業を展開している保健センター（市保健課）をご存じですか。今回の保健課通信は、館山市コミュニティセンター2階にある保健センターの仕事をご紹介します。

お問い合わせは、保健センター（市保健課）23-3113へどうぞ。



▼母親学級の「1コマ」の位置は「これだ！」
▼「よ！太って！元氣な赤ちゃんね」乳児相談で



▼「ちょっとだから動かないでね」1歳6ヵ月児健康診査で

▼「痛くないからね、すぐ終わるよ」三種混合予防接種の1コマ



子どもたちには

- 生後12ヵ月で麻疹（はしか）の予防接種を行います。
- 1歳6ヵ月児を対象に心や体の発達を診たり、病気を見つけます。
- 1歳6ヵ月児の健康診査で、問題があった人を対象に訪問します。
- 生後24ヵ月になると百日ぜき、ジフテリア、破傷風の三種混合予防接種をします。
- 3歳になると日本脳炎の予防接種をします。
- 3歳以上で集団生活をしている子どもたちに、インフルエンザの予防接種をします。
- 小学校6年生になるとジフテリア、破傷風二種混合の接種をします。
- 女子は中学校2年生で、風疹の予防接種をします。

学校を卒業した人には

- 結核予防のため検診を行います。

