

たん暖たてやま

2014 2 / 15



シリーズ

市民 若潮マラソンのゲストランナーを務めて10年
「館山マラソン大使」に就任した金哲彦さん

過去最多！9,765人が力走！

第34回館山若潮マラソン大会



1月26日の大会当日、早朝からの雨が止み、風は吹いているものの暖かい天候のなか、前夜祭で「館山マラソン大使」を委嘱された金哲彦さんをはじめとするゲストランナーや、姉妹都市のベルリンハム市・ポートスティーブンス市、「災害時相互応援協定」を締結している兵庫県篠山市からの招待選手を迎え、菜の花咲く館山路で健脚を競いました。

問合せ/スポーツ課 (☎ 22 - 3696)

【午前10時の気象状況】

天候：くもり
気温：13.9℃
湿度：67%
風向：南西
風力：9.3m

10km男子優勝の坂元さん



「ベストタイムには届かなかったが、プランどおりの走りができてよかった。風がなければベストも狙えました！後続を離してのトップは、たまたまですが、気持ちよく自分のペースで走ることができました」
10キロの部男子総合優勝 坂元大介さん(千葉市)

「風が強くて、館山にきたって感じ。でも、気温が高くて走りやすかったです。拓大紅陵高の男子の選手を風よけにして走りました。34分台なので、いいタイムだと思います。沿道で、たくさんの方が応援してくれて嬉しかったです」
10キロの部女子総合優勝 上田藍さん(千葉市)
※記録 34分30秒(大会記録を1分21秒更新)

大会新で優勝の上田さん



10キロの部 女子は10年ぶりの大会新記録！



◀兵庫県篠山市からの招待選手

▼ベルリンハム市、ポートスティーブンス市からのゲストランナー



ファミリーの部

「小学校1年の時からお父さんと走っていて、今年で5回目です。風が強くてきつかったけど、来年もまた出場したいです」
佐久間吉宏さん、光希くん(館山市)



ランナー、応援、運営サポート
形はそれぞれ
大会に“参加”した皆さん



来年も皆さんの“参加”を
心よりお待ちしております！！



QRコード を掲載します

今後、“より詳しい”、“より最新”の情報を手軽に入手できる「QRコード」を積極的に掲載します。これは、スマートフォンや携帯電話で読み取ることで、目的のホームページに簡単にアクセスするためのものです。

館山市公式ホームページ内へのものは「館山市」、それ以外の場合は「外部サイト」と明記します。

パソコンを利用の場合は、QRコードのある記事のイベント名や制度名、主催者名などを検索サイトで検索してください。

問合せ/秘書広報課 (☎ 22 - 3121)

女子総合2連覇の山口さん



「2年連続の1位です。自分の時計では、去年より少し早かったのではと思います。風よけに、なるべくうしろで走りまわりました。今日は、寒くなかったのでよかったです」
フルマラソンの部 女子総合優勝 山口季見子さん(東京都)

「風が強かったが、帰りには追い風で楽になると思い、前半から攻めたのが結果につながった。4回目の出場で、3連覇を達成できたこともうれしいが、2時間30分を切ることでできていなかったこのコースで、まだ自己計測の記録ですが、自己ベストに迫るタイムが出たことがうれしい」
フルマラソンの部 男子総合優勝 高橋幸二さん(千葉市)

※公式記録では、自己ベストを2秒更新。



男子総合3連覇の高橋さん

フルマラソンの部

次回は平成27年1月25日(日)開催予定です

いい本あるある!

移動図書館「わかしお号」
3月の巡回場所
問合せ/図書館 (☎ 22 - 0701)

日程	時間	巡回場所
4 (火) 18 (火)	9:50 ~ 10:10	船形こども園・船形地区公民館
4 (火) 18 (火)	10:20 ~ 11:00	純真保育園前
4 (火) 18 (火)	11:10 ~ 11:30	温水プール前
4 (火) 18 (火)	11:00 ~ 11:20	船形小学校
4 (火) 18 (火)	12:40 ~ 13:20	船形小学校
4 (火) 18 (火)	14:10 ~ 14:30	稲原集会所前
4 (火) 18 (火)	11:35 ~ 11:50	稲原集会所前
4 (火) 18 (火)	13:30 ~ 13:50	崖観音下
4 (火) 18 (火)	13:00 ~ 13:20	崖観音下
4 (火) 18 (火)	14:40 ~ 15:50	那古小学校
5 (水) 19 (水)	10:10 ~ 10:25	光風苑前
5 (水) 19 (水)	10:00 ~ 10:15	光風苑前
5 (水) 19 (水)	10:35 ~ 11:05	大賀自衛隊官舎
5 (水) 19 (水)	10:25 ~ 10:55	大賀自衛隊官舎
5 (水) 19 (水)	11:15 ~ 11:30	香浅間神社
5 (水) 19 (水)	11:05 ~ 11:20	香浅間神社
5 (水) 19 (水)	12:40 ~ 13:20	館山小学校
5 (水) 19 (水)	13:45 ~ 14:10	西岬地区公民館
5 (水) 19 (水)	11:30 ~ 11:50	西岬地区公民館
5 (水) 19 (水)	14:20 ~ 15:40	西岬小学校
11 (火) 25 (火)	9:40 ~ 10:10	房南こども園
11 (火) 25 (火)	10:25 ~ 10:55	大田区立館山さざなみ学校
11 (火) 25 (火)	11:10 ~ 11:30	安房神社鳥居前
11 (火) 25 (火)	10:20 ~ 10:35	安房神社鳥居前
11 (火) 25 (火)	12:40 ~ 13:20	ふれあいショップ平砂浦
11 (火) 25 (火)	10:45 ~ 11:10	ふれあいショップ平砂浦
11 (火) 25 (火)	13:30 ~ 14:00	安房特別支援学校
11 (火) 25 (火)	14:05 ~ 14:30	中里ワークホーム
11 (火) 25 (火)	11:20 ~ 11:50	中里ワークホーム
11 (火) 25 (火)	14:40 ~ 15:40	神戸小学校
12 (水) 26 (水)	10:00 ~ 10:40	館野保育園
12 (水) 26 (水)	10:15 ~ 10:40	館野保育園
12 (水) 26 (水)	10:50 ~ 11:20	元気な広場
12 (水) 26 (水)	10:50 ~ 11:20	元気な広場
12 (水) 26 (水)	12:40 ~ 13:20	館野小学校
12 (水) 26 (水)	13:30 ~ 13:45	腰越延命院前
12 (水) 26 (水)	11:30 ~ 12:00	腰越延命院前
12 (水) 26 (水)	13:55 ~ 14:25	九重駅前
12 (水) 26 (水)	13:20 ~ 13:40	九重駅前
12 (水) 26 (水)	14:40 ~ 15:50	九重小学校・九重こども園
12 (水) 26 (水)	9:40 ~ 10:05	九重小学校・九重こども園
13 (木) 13 (木)	12:40 ~ 13:10	神余小学校
13 (木) 13 (木)	13:30 ~ 14:00	豊房幼稚園
13 (木) 13 (木)	14:40 ~ 15:50	豊房小学校

※雨や風の強い日は、巡回を中止することがあります。

地形図の更新作業のため
道路などの現況調査を実施

市では、地形図を更新するため、市内全域を対象として、測量作業員による道路や建物などの調査(調査①)と、カメラを搭載した「MMS 計測車両」による道路の調査(調査②)を行います。

調査期間/【調査①】2月初旬から7月末まで
【調査②】2月初旬から3月末まで

受託業者/国際航業株式会社

※従事者は、市が発行した身分証明書を携帯しています。

問合せ/都市計画課 (☎ 22 - 3640)

▼調査で使用される「MMS 計測車両」



千葉県海上保安部では、「未
来に残そう青い海」、「灯台
のある風景」の2つのテー
マで実施した「海の絵画コ
ンテスト」に応募があった、
市内小学生の作品、約90点
を展示します。

期間/2月15日(土) ~
3月2日(日)
※2月24日(月)は休館。
場所/「渚の駅」たて
やま 渚の博物館2階市民
ギャラリー

問合せ/千葉県海上保安部
館山分室 (☎ 20 - 0118)



▲入選した竹内 舜くん(神戸小2年)の作品

千葉県海上保安部
海の絵画コンテスト 応募作品を展示

館山市制施行75周年記念 平成二十六年春巡業
福祉大相撲館山場所



千葉県立館山運動公園体育館 4月19日(土)
開場 8時 / 打出し(終了) 15時
会場には駐車できません。会場までの無料シャトルバスを運行しております。乗降場までは、乗り合わせてください。

主催 福祉大相撲館山場所実行委員会
主幹 千葉県、館山市、館山市教育委員会、館山市社会福祉協議会
協賛 館山漁工協賛会、館山市観光協会、筑波新報社、館山社会福祉協議会、南房総社会福祉協議会、館山町社会福祉協議会
協賛 福祉大相撲館山場所実行委員会、館山市観光協会事務局 (9:30 ~ 17:00)

お問合せ 福祉大相撲館山場所実行委員会事務局
☎ 0470-29-5073 (〒294-0045) 千葉県館山市北条 2578
http://www.tateyamabasho.com
※力士引違等の事情で変わる場合があります

▲チラシは、市役所ロビーなどで配布しています

平成元年に“市制施行 50 周年”を記念して大相撲巡業を開催して以来、25 年ぶりに「福祉大相撲館山場所」が、4 月 19 日(土)に開催されます。

今回の巡業は、「福祉大相撲館山場所実行委員会」が、『福祉施設利用者への無料招待席を設けるなど“福祉”を冠に、“市制施行 75 周年”を祝うイベントにも位置付けたい』として招致活動を行い実現したものです。

会場/千葉県立館山運動公園体育館
※会場へは、市内 4 カ所からのシャトルバスを利用してください。

時間	内容
8:00	開場、公開稽古、館山黒潮太鼓演奏
11:00 頃	人気力士とのちびっこ相撲
11:30 頃	各段力士の取組開始、相撲甚句、櫓太鼓打分け、初切ほか
13:00 頃	十両土俵入、十両取組
13:30 頃	幕内・横綱土俵入、幕内取組
15:00	弓取式(打出し)

詳しい内容や、チケット価格・販売場所は、問合せしてください。

問合せ/福祉大相撲館山場所
実行委員会 (☎ 29 - 5073)



給食に「神戸レタス」

幼稚園、小・中学校で“地産地消”メニュー

館山市清浄そ菜組合(寺田哲雄組合長)の協力により、1月28日と29日の2日間に分け、“神戸地区のレタス”を使った「レタス入りちゅうかスープ」が給食の献立に上がりました。

これは、1月24日からの「全国学校給食週間」に合わせ、献立に各地の代表的な食材などを取り入れたもので、この日は「神戸レタス」のほか、“館山産のキャベツ”と“千葉県産の菜花”を使ったメニューとなりました。

社会科の授業で、地元神戸地区の特産であるレタスを題材に取り上げ、栽培・収穫している「神戸小学校(吉田貞子校長、児童数140人)の5年生」の教室では、おいしそうにスープを食べる子どもたちの姿が見られ、「ぼくの家では、家族みんなでレタスを作っています。ぼくも箱作りを手伝ったりしています。家では、サラダやスープにしてレタスを食べています。今日の給食もおいしかったです」と笑顔で話していました。

問合せ/学校給食センター (☎ 22 - 5050)



高齢歩行者の事故には4つの特徴があります。①薄暮時間帯、②自宅の近く、③横断中、④左からの車です。これらには特に気をつけましょう。 問合せ/社会安全課 (☎ 22 - 3142)

通行の際はご注意ください

南房総フラワーマーチ (ウォーキング)

3月1日(土)、2日(日)に「第24回 南房総フラワーマーチ」が開催されます。

3つのコースのうち、3月1日(土)の「内房田園コース」は、JR館山駅西口をスタートし、海岸沿いを通って城山公園周辺を歩き、その後、館山地区、豊房地区を抜けて南房総市千倉町にある千倉保健センターを目指します。

当日は、約150人の参加を見込んでいます。

問合せ/南房総市商工観光課 (☎ 33 - 1092)



「内房 田園コース」コース概要

南房総 菜の花フェスタ (サイクリング)



コース概要

400人のサイクリストが参加する「南房総 菜の花フェスタ」が、3月2日(日)に開催されます。

当日は、午前8時から順次スタートし、南房総エリアを周回する「100kmコース」と、主に市内を周回する「46kmコース」に分かれ、ゴールを目指します。(交通規制は実施しません)

ぜひ沿道での声援をお願いします。

問合せ/千葉県サイクリング協会(南部支部) 岩間 (☎ 28 - 2803)

お知らせ

登録名簿の確認を

農業委員会委員選挙人名簿の縦覧

農業委員会委員選挙人名簿の縦覧を行います。有権者からの申請によって、1月1日現在で選挙人名簿の調整を行いました。期間中、自分の名前が登録されているか確認することができません。この名簿に載っていないと、選挙が行われる場合に投票ができませんので、注意してください。

縦覧期間/2月23日(日) 3月9日(日) 時間/午前8時30分〜午後5時

場所/選挙管理委員会事務局(市役所本館2階) 問合せ/選挙管理委員会事務局(☎ 22-3523)、農業委員会事務局(☎ 22-3539)

伊豆大島への高速ジェット船利用者を対象に

最大3,000円をキャッシュバック!



東京都は、昨年の台風26号による甚大な被害を受けた大島町の復興支援事業として「第59回 春まつり」の期間中に、大島航路を利用した人を対象として、往復で最大3,000円のキャッシュバックを実施しています。

伊豆大島では、観光復興のスタートとして「春まつり」を

位置づけており、この期間中、島内各地でイベントを予定しています。

対象航路/東海汽船(株) 大島航路(東京・館山・久里浜・熱海・伊東・船橋・下田と伊豆大島間)

対象期間/3月23日(日)まで

※4月6日(日)まで実施している、館山港発着の「春の季節運航」期間中、3月24日から4月6日は対象外となります。

内容(1人あたり)/大人片道1,500円、子ども片道1,000円をキャッシュバック(現金)

※東海汽船(株)以外が主催するツアー利用者は、伊豆大島で利用できる「お買い物券」の交付となります。

※インターネット割引なども併せて利用できます。

問合せ/東海汽船株式会社 (☎ 03 - 3436 - 1144)



さかなクンが「e-Tax」をPR

申告・納税はネットから快適

「e-Tax」のメリット

- ① 自宅からネットで申告
- ② 添付書類の提出省略
- ③ 還付がスピーディー



▲「e-Tax」を体験するさかなクン



税務署では、自宅・オフィス・税理士事務所などからインターネットを利用して申告・申請・届出・納税などができる「e-Tax(国税電子申告・納税システム)」の利用を推進しています。

このPRのため、2月3日に「館山ふるさと大使のさかなクン」が、2月17日から始まる「平成25年分の確定申告」に向け、「e-Tax」を「渚の駅」たてやまで体験しました。

さかなクンは、「簡単にできました!これなら館山のような観光地を訪れていても、パソコンで全国どこからでも申告できますね。特に、この時期は「24時間」利用できるのも、コンビニみたいに便利で嬉しいですね!」と語っていました。

皆さんもぜひ利用してください。

問合せ/館山税務署 (☎ 22 - 0101)

第29回 サークルフェスティバル

感動との出会い2014

中央公民館サークル連会の加入サークルと各地区公民館などで活動しているサークル(56団体)が、日ごろの活動の成果を展示、発表する「サークルフェスティバル」を開催します。日時/3月1日(土) 3日(月) 午前10時〜午後5時(3日は正午まで)

会場/内容/[コミュニティセンター] 絵画、書道、木彫り、手芸、陶芸作品など、創作活動を行っているサークルによる作品を展示、実演・販売など



▲昨年の発表・展示の様子

【市民課窓口(住民票・印鑑証明書などの証明書発行)延長サービス】 毎週木曜日(祝祭日を除く)午後7時まで。 問合せ/市民課 (☎ 22 - 3414)

登録はお済みですか？

けんしん(健診・検診)

登録すると、毎年申し込みをしなくても、自動的に対象の「けんしん(健診・検診)個人票」が届きます。

平成27年4月1日現在で、20・25・30・35歳の女性と、40・45・50・55・60・65・70・75歳になる人には「けんしん登録申込書」を郵送しますので、この機会にぜひ申し込んでください。登録申込書が郵送されない人は、3月31日(月)までに電話で申し込んでください。

2月15日時点で予定している「けんしん」の種類と内容をお知らせします。
※内容・料金は、今後変更となる場合があります。
問合せ/健康課(☎23-3113)



健康診査

種類	対象者	内容(予定)	料金(予定)	日程	場所
○特定健診	40～74歳の館山市国民健康保険加入者	【基本健診】 身長・体重・腹囲測定、尿検査(蛋白・糖)、血圧測定、問診、医師の診察、血液検査(脂質・肝機能・血糖・腎機能)など	集団健診(総合検診) 1,500円	5月中旬～6月中旬	総合検診会場
			施設健診(医療機関で受診) 2,500円	6月中旬～12月末	契約医療機関
		【詳細健診】 貧血、心電図、眼底検査	600円	※前年度の健診結果により対象となる場合があります	
◎後期高齢者健診	後期高齢者医療被保険者証を持っている人	特定健診とほぼ同じ(腹囲測定のみ除外)	集団健診(総合検診) 無料	5月中旬～6月中旬	総合検診会場
			施設健診(医療機関で受診) 無料	6月中旬～12月末	契約医療機関
◎健康診査	40歳以上で生活保護を受給している人	特定健診とほぼ同じ	集団健診(総合検診) 無料	5月中旬～6月中旬	総合検診会場
○骨・歯・肝炎	○骨粗しょう症検診	【女性のみ】 40・45・50・55・60・65・70歳の人 非利き腕のX線撮影(骨定量検査)	集団検診のみ 300円	7月中旬	コミュニティセンター
	○歯周疾患検診	40・50・60・70歳の人 歯科診察	施設検診(医療機関で受診) 1,200円	9月～10月	契約医療機関
	○肝炎ウイルス検診	40歳以上で受診したことがない人 血液検査(B型肝炎抗原検査・C型肝炎ウイルス検査)	集団検診のみ(総合検診) 600円	5月中旬～6月中旬	総合検診会場

がん検診

種類	対象者	内容(予定)	料金(予定)	日程	場所
◎肺がん・結核検診	40歳以上	胸部X線間接撮影	集団検診のみ(総合検診・地区)無料	5月中旬～6月中旬	・総合検診会場 ・各地区会場
◎胃がん検診	40歳以上	胃部X線間接撮影(バリウム造影)	集団検診のみ(総合検診) 1,000円	5月中旬～6月中旬	総合検診会場
※導入を検討するため、「胃がんリスク検診」(血液検査によって「胃がん発生のリスク」を判定)を20歳以上の人、200人を対象に実施する予定です。詳しい内容は後日お知らせします。					
◎前立腺がん検診	【男性のみ】 50歳以上	血液検査	集団検診のみ(総合検診) 400円	5月中旬～6月中旬	総合検診会場
◎乳がん検診	【女性のみ】 ・30歳代で平成25年度に市の検診を受けていない人	超音波検査(エコー)	施設検診(医療機関で受診) 1,100円	6月～1月 ※医療機関により異なります。	契約医療機関
	【女性のみ】 ・40歳代の人(注) ・50歳以上で平成25年度に市の検診を受けていない人	乳房X線撮影(マンモグラフィ)	施設検診(医療機関で受診) 1,300円		
◎子宮頸がん検診	【女性のみ】 20歳以上で平成25年度に市の検診を受けていない人	子宮頸部細胞診	集団検診(検診車で受診) 頸部 700円 頸体部 1,500円	7月	コミュニティセンター
			施設検診(医療機関で受診) 頸部 2,000円 頸体部 3,000円	6月～2月	契約医療機関
◎大腸がん検診	40歳以上	便潜血反応検査(2日分の便を提出)	集団検診のみ 300円	10月下旬	・若潮ホール ・コミュニティセンター ・各地区公民館

《表中記号・注記》

総合検診会場…コミュニティセンター、若潮ホール、西岬地区公民館

◎…登録制の「けんしん」

受診すると次回は自動的に「けんしん個人票」が通知されます。

○…登録制でない「けんしん」

決められた年齢や加入している保険によって受けることができます。

(注) 40歳代の方は、「エコー検査」と「マンモグラフィ検査」を隔年で検査することとなり、今年度は全員「マンモグラフィ検査」となります。

《注意事項》

- ①けんしん(健診・検診)を申し込んだ後、2回受診がないと登録が消えてしまいます。
- ②健康保険組合や政府管掌保険組合などに加入している人は、加入している医療保険で特定健診を実施しますので、実施方法などはお勤めの会社や保険者に確認してください。
- ③がんなどの疾病で定期的に医療機関で受診している人や、自覚症状のある人は、市の検診を利用せず、医療機関で受診することをお勧めします。

※内容・料金は、市議会定例会の予算審議を経て確定します。

3月1日(土) 午前6時にサイレン吹鳴

春季全国火災予防運動

「消すまでは心の警報ONのまま」

3月1日(土)から7日(金)まで、春季全国火災予防運動が実施されます。この運動は、防火に対する関心を高め、火災から尊い生命や貴重な財産を守ることを目的としています。この時期は空気が乾燥

し、風の強い日が多いため、火災が発生しやすくなります。市と消防団では、家庭や事業所での火災予防を呼びかけています。消防団では、火災予防運動の一環として、防火宣伝を市内全域で実施し、予防



運動初日の3月1日(土)午前6時にサイレンを鳴らします。火災と間違えないでください。問合せ/社会安全課(☎22-3442)

成年後見制度 講演会

“成年後見制度”をご存知ですか?どのような時に利用するのか、その申し立て時の手続きについて、わかりやすく説明します。

日時/3月14日(金) 13:30~(受付13:00~) 場所/コミュニティセンター 第1集会室 講師/NPO法人「よこはま成年後見つばさ」 須田幸隆 理事長、篠崎美代子 副理事長 参加費・定員/無料・100人 申込み・問合せ/高齢者福祉課(☎22-3487)

障害年金・福祉セミナー

基本の『キ』から聞いてみよう

難病患者などの療養上の不安の解消を図るための“難病医療相談事業”として、障害年金制度を詳しく解説します。また、セミナー終了後、個別相談も受け付けます。(先着順、30分程度)

対象/難病患者とその家族、支援者 日時/3月11日(火) 13:30~14:45(受付13:00~) 【個別相談】15:00~、15:30~、16:00~、16:30~ 場所/安房健康福祉センター 大会議室 内容・講師/講話①「障害年金について」NPO法人「みんなサポートちば」 社会保険労務士 嶋津貴史氏 講話②「安房地域難病相談支援センターについて」同センター 皆川絵理氏 申込期間/2月17日(月)~3月5日(水) ※講座・個別相談ともに、申し込みが必要です。 申込み・問合せ/安房健康福祉センター 健康生活支援課(☎22-4511)

知って得する健康塾 なぜ!? 気になる糖尿病 ~生活習慣病予防は正しく知ることから~

甘いものは食べていないのに血糖値が増えている…。血糖値ってどうやったら下がるの? そんな悩みを解消するべく、今回は市の総合検診で約70%の人が“血糖値に注意が必要”と言われるほど、実は身近な「糖尿病」を中心に生活習慣病を予防する講演を開催します。

日時/3月6日(木) 13:30~15:30 場所/コミュニティセンター1階 第1集会室 講師/青柳内科クリニック 青柳和美医師 参加費・定員/無料・100人 申込み・問合せ/健康課(☎23-3113)

たてやまガーデニングコンテスト

応募者には「花の種セット」をプレゼント

市では、「花のまちづくり」活動の一環として、緑豊かなまちづくりを進めるため、昨年に引き続き「たてやまガーデニングコンテスト」を実施します。

対象/市内の、自宅や店舗などの庭やベランダ、屋上などを飾っている花。 ※応募者が維持管理しているものであれば、個人・団体・法人は問いません。 応募締切/9月30日(火)

応募写真/A4判の任意の台紙に、次の①・②の期間に撮影したプリント写真もしくはデジタル画像を、任意の枚数、自由にレイアウトしてください。

①【春の庭】本年3月~5月 ②【夏の庭】本年6月~9月 応募方法/応募先もしくは市ホームページにある応募用紙・作品情報用紙に、必要事項を記入の上、応募写真を添えて、持参・郵送。

渚の教室

アワビの貝殻ストラップ作り



▲作品イメージ(講師制作)

今回は、今まで「渚の教室」で行ってきた「貝細工」と「ロープ細工」を応用して、アワビの貝殻の磨きから、ヒモをよって、しばって、自分だけのオリジナルストラップを制作します。

日時/2月22日(土)【小学生】9:30~、【一般・小学生】13:30~ 場所/「渚の駅」たてやま 海辺の広場 レクチャールーム 講師/生貝正徳氏、細矢一也氏、金澤彩氏 定員/各40人(先着順) 参加費/500円 申込方法/電話で、住所・氏名・年齢・電話番号を申込先まで。 申込み・問合せ/みなとまちづくり課(☎22-3606)

Eメールのいずれかで応募先まで。

展示・審査/応募作品に順位はつけませんが、市ホームページや作品展で公開します。

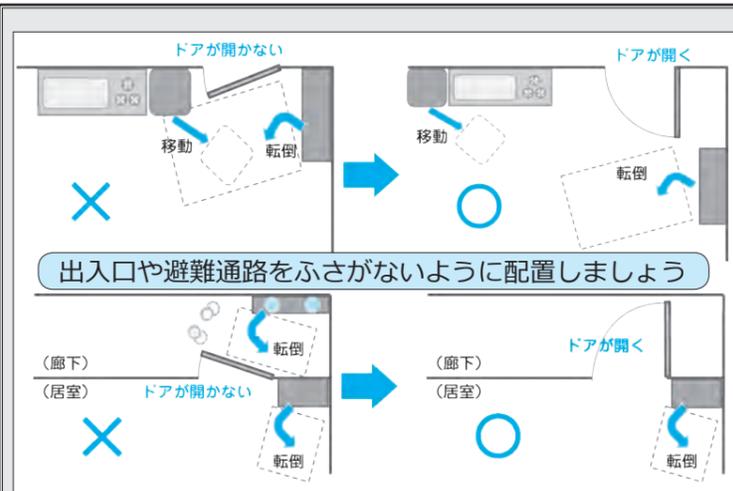
※参加賞として、市のイメージフラワー(ポピー、菜の花、ストック、ヒマワリ、コスモス、浜昼顔)の中から、数種類の「花の種セット」をプレゼントします。

※郵送、Eメールで応募の場合は、応募先まで参加賞を受け取りに来てください。 その他/①応募作品は返



家庭編 その1 地震による家具などの転倒から身を守ろう!

東日本大震災では、家具類の転倒・落下・移動により、負傷したり、逃げ遅れにつながった例が多数発生しました。ここでは、地震による室内家具類の転倒などは、直接的な負傷のほか、つまず



▲家具類の転倒・落下・移動防止対策

問合せ/社会安全課(☎22-3442)、安房郡市消防本部(☎22-0119)



(東京消防庁)

災害、火災、不審者などの緊急情報を提供します。通話料は利用者負担です。 館山市安全・安心テレフォン(☎22-3001)

却しません。また、その著作権は、市に帰属します。②公道にはみ出しているものなどは、法令違反のものは応募から除外します。③合成写真は不可とします。

応募先・問合せ/〒294-8601 北条1-145の1 都市計画課(☎22-3640)、Eメール tosikeikaku@city.tateyama.chiba.jp



▲昨年の応募作品より

たてやまワクワク探検隊

「春を満喫！野草を食べよう」

「たてやまワクワク探検隊」とは、館山市周辺の豊かな自然を体感してもらう親子参加型講座です。
 今回は、安房生物愛好会メンバーによる指導のもと、早春の野草を「採取」「調理」します。自然豊かな館山ならではの講座です。
日時／3月15日(土) 午前9時30分～午後1時30分
場所／コミュニティセンター ほか
対象／幼稚園児・小学生とその保護者20組程度(申込み多数の場合は抽選)
参加費／200円程度(傷害保険料・食材費など)
申込締切／3月7日(金)
申込み・問合せ／中央公民館(☎23-3111)



◀ 昨年の様子

参加無料！ ジェフ・サッカースクール



昨年のサッカースクール

館山市体育協会では、「ジェフユナイテッド市原・千葉」のコーチ陣でもあり、県内で活動している「サッカーおとどけ隊」の皆さんを講師に迎え、「ジェフ・サッカースクール」を開催します。スクールでは、子どもたちが夢中になれる工夫した練習や、ミニゲームなどを行います。
日時／3月21日(金・祝) 13:30～15:30(予定)
 (受付 13:00～、雨天中止)
会場／市営出野尾多目的広場
対象／市内スポーツ少年団の団員(小学生)、市内少年サッカークラブなどのクラブ員(小学生)、指導者、保護者
申込締切／3月14日(金) 必着
申込み・問合せ／館山市サッカー協会 磯部英毅(☎090-4832-1572)

姉妹都市ベリンハムで開催
「スキー・トウ・シーレース」
参加選手を募集！

館山国際交流協会ベリンハム委員会では、5月25日(日)に米国の姉妹都市ベリンハム市で開催される「スキー・トウ・シーレース」に参加する選手を募集します。
 滞在期間中は、姉妹都市委員会メンバーなどの家にホームステイします。渡航費用などはすべて参加者負担です。
競技の概要／クロスカン トリースキー、ダウンヒルスキーまたはスノーボード、マラソン、自転車、カー、マウンテンバイク、シーカヤックの7種目8人によるリレー(コース全長約150キロ)
参加資格／ベリンハム市民との交流に興味があり、今後、交流に参加する熱意のある高校生以上の人
締切／3月10日(月)
申込み・問合せ／館山国際交流協会ベリンハム委員会事務局 北見(☎・FAX 23-0884、Eメール kinuyo@awa.or.jp)



(上) クロスカントリースキー
(中) マラソン
(下) カヌー



館山ファミリースポーツクラブ「わかしお」定期スポーツ教室 3月の活動予定

種 目	対 象	活 動 日	時 間	会 場
合気道	小学生以上	6日、13日、20日、27日(木)	19:00～20:30	第三中学校柔道場
ウォーキング&ハイキング	小学生以上	7日、21日(金)	19:00～20:00	南総文化ホール前
ソフトバレー・バレーボール	小学生以上	3日、17日、24日(月)	19:30～21:00	市民体育館
卓球	小学生以上	12日、26日(水)	19:30～21:15	市民体育館
バドミントン	小学生以上	5日、19日(水)	19:30～21:15	市民体育館
グラウンドゴルフ	小学生以上	5日、12日、19日(水)	12:30～15:30	中央公園
水泳(高校生は除く)	18歳以上	7日、14日、21日、28日(金)	15:30～16:30	温水プール
ソーシャルダンス	小学生以上	1日、8日、15日、22日(土)	13:30～15:30	豊津ホール
		5日、12日、19日、26日(水)	13:00～15:00	若潮ホール
健康体操	小学生以上	13日、27日(木)	13:30～15:00	若潮ホール
タップダンス	小学生以上	4日、18日(火)	19:30～20:45	若潮ホール
リズム&ストレッチ	小学生以上	11日、25日(火)	19:30～20:45	若潮ホール
セルフリフレクソロジー	小学生以上	14日(金)	13:30～14:30	若潮ホール
ヨット(予約制)	今年度の活動終了			
健康ストレッチ	小学生以上	7日、14日、28日(金)	9:30～10:10	若潮ホール
気功	小学生以上	7日、14日、28日(金)	10:20～11:30	若潮ホール
クッキング(予約制)	小学生以上	9日(日)	13:00～16:00	コミュニティセンター2階調理室

お知らせ

*クッキングの希望者は、電話で指導者の宮本(☎27-5408)まで、お申し込みください。(毎月1日から活動日前日までの各日午前8:00～午前10:00まで受け付けています。)
 *今年度のヨット教室は9月で終了しました。
 *館山ファミリースポーツクラブ「わかしお」では、随時会員を募集しています。
 入会希望の方・問合せは、お気軽に事務局(☎080-5085-2241)までご連絡ください。
 *悪天候等により、教室を休む場合がありますので、ご了承ください。

平成26年第1回
市議会定例会の
招集予定日は
2月27日(木)です



有料広告スペース

有料広告スペース

有料広告スペース

有料広告

館山駅市民ギャラリー

問合せ/都市計画課 ☎ 22-3612

日程	展示内容	展示団体
2/27(木) ~ 3/17(月)	陶芸作品展	釉遊
3/18(火) ~ 3/31(月)	館山市内介護施設作品展	館山市高齢者福祉課

元気な広場

(自由に遊べる屋根付き公園)
ホームページ <http://genkinahiroba.littlestar.jp>

館山市ファミリー・サポート・センター登録説明会
日時: 3/10(月) ①10:00 ~ ②13:30 ~

対象者: 乳幼児とその保護者
開館時間: 午前9時~午後5時
休館日: 土曜日、祝日、年末年始
問合せ/元気な広場 ☎ 23-3114

ハッピーファミリー (子育てに関するミニ講座・座談会)	日程	開催時間	場所	対象	内容
	3/18(火)	10:30 ~ 11:30	元気な広場	希望者	身体計測、育児・栄養・歯科相談
	3/20(木)	10:30 ~ 11:30	元気な広場	希望者	子育て家庭の減災講座 ~もしもの時に、家族みんなで考えよう~

南総文化ホール

3月の休館日/3日、10日、17日、24日、31日

1月17日現在の申込み分の中より掲載。
問合せ/千葉県南総文化ホール ☎ 22-1811
ホームページ <http://www.nanso-bunka.jp>

期日	催物名	使用時間帯	入場方法	問合せ
大ホール	1日(土) 大ホールで スタインウェイを弾いてみませんか♪	9:00 ~ 17:00	有料 ピアノ代: 1時間1,000円 (事前申込要)	千葉県南総文化ホール ☎ 22-1811
	2日(日)			
	15日(土) 第8回ミュージックフォーエバー ~南総フェスティバル2013~	14:00 ~ 16:00	無料	千葉県南総文化ホール ☎ 22-1811
	16日(日) 大ホールで スタインウェイを弾いてみませんか♪	9:00 ~ 17:00	有料 ピアノ代: 1時間1,000円 (事前申込要)	千葉県南総文化ホール ☎ 22-1811
	22日(土)			
	23日(日) しまじろうコンサート ~おとぎのくにの だいぼうけん~	12:30 ~ 13:45 15:30 ~ 16:45	全席指定 1,900円	千葉県南総文化ホール ☎ 22-1811
	29日(土) 大ホールで スタインウェイを弾いてみませんか♪	9:00 ~ 17:00	有料 ピアノ代: 1時間1,000円 (事前申込要)	千葉県南総文化ホール ☎ 22-1811
30日(日)				
小ホール	1日(土) PRISMATIC Cheer Dance Show	13:30 ~ 15:30	無料	PRISMATIC ☎ 090-7727-6955
	2日(日) 第29回サークルフェスティバル	9:40 ~ 16:30	無料	館山市中央公民館 ☎ 23-3111
	5日(水) 歌唱発表会	9:30 ~ 12:00	無料	サウンドシグマ ☎ 22-9866
	5日(水) サウンドシグマ10周年 春のうたまつり	13:30 ~ 16:00	3,500円	
	7日(金) 伊藤亮太郎・半澤美緒子 ヴァイオリン&ピアノデュオコンサート	18:30 ~ 20:30	一般:3,000円 学生:1,500円	半澤美緒子ピアノ会 ☎ 23-3158
	9日(日) カラオケ発表会	8:50 ~ 18:00	無料	鈴木守歌謡教室 ☎ 28-2143
	12日(水) 講演会	13:30 ~ 15:00	無料	千葉県生涯大学校南房学園同窓会 ☎ 22-5838
	16日(日) 映画上映会「フラッシュバックメモリーズ」	14:00 ~ 16:00	無料	亀田リハビリテーション病院(山本・友野) ☎ 04-7093-1400
	21日(金) 山口靖代音楽教室発表会	11:30 ~ 16:00	無料	山口靖代音楽教室 ☎ 24-0142
	22日(土) ピアノ合同発表会	13:00 ~ 16:30	無料	寺本ピアノ教室 ☎ 090-5204-5366
	29日(土) 南総シネマプロジェクト上映会	14:00 ~ 16:00	無料	千葉県南総文化ホール ☎ 22-1811
	30日(日) ピアノ発表会	13:00 ~ 16:00	無料	脇 真由美 ☎ 23-3048



子ども市民大学 3月のプログラム

プログラムの内容については各問合せ先まで

日	時	プログラム (参加費等)	定員・対象	問合せ	事前申込み	コース
通年 (休館日を除く)	9:00 ~ 16:45	市立博物館本館・館山城・渚の博物館の常設展示 (観覧料: 特別展開催中は特別料金【下段参照】※ 渚の博物館は無料)	入館者	館山市立博物館本館 ☎ 23-5212	不要	しろやま・ なぎさコース 信
2月1日(土) ~ 3月16日(日)	9:00 ~ 16:45	特別展「安房の干鰯-いわしと暮らし、いわしでつながる-」 (観覧料 小中高生250円【市民130円】、一般500円【市民250円】)				
1日(土)	14:00 ~	おはなし会	小学生 30人	館山市図書館 ☎ 22-0701	不要	ぶんがく コース 孝
8日(土)	10:00 ~ 12:00	流木アート (参加費 1,500円)	一般20人 (小3以下 保護者同伴)	館山野鳥の森 ☎ 28-0166	要	鳥となかよし コース 義
	13:00 ~ 15:30	こども将棋道場	小学生以上	館山市中央公民館 ☎ 23-3111	不要	わんぱく コース 悧
	13:30 ~ 14:30	特別展解説会 (観覧料 小中高生250円【市民130円】、一般500円【市民250円】)	一般	館山市立博物館本館 ☎ 23-5212	不要	しろやま・ なぎさコース 信
	14:00 ~	おはなし会	小学生 30人	館山市図書館 ☎ 22-0701	不要	ぶんがく コース 孝
8日(土) ~ 9日(日)	8日 10:00 ~ 9日 14:00	岬を泊まりで満喫! 岬でとことん自然体験 (参加費 8,000円)	小学生 30人	大房岬少年自然の家 ☎ 33-4561	要	自然となかよし コース 仁
15日(土)	9:30 ~	たてやまワクワク探検隊 春を満喫! 野草を食べよう (参加費 200円程度)	幼稚園児・小 学生と保護者 20組程度	館山市中央公民館 ☎ 23-3111	要	わんぱく コース 悧
	14:00 ~ 15:00	パネルシアター講座発表会 (会場: 図書館)	一般		不要	わんぱく コース 悧
22日(土)	13:00 ~ 15:30	こども将棋道場	小学生以上	館山市中央公民館 ☎ 23-3111	不要	わんぱく コース 悧
	14:00 ~	おはなし会	小学生 30人	館山市図書館 ☎ 22-0701	不要	ぶんがく コース 孝
	10:00 ~ 14:00	ピザ焼き体験 (参加費 1,500円)	一般30人 (小3以下 保護者同伴)	館山野鳥の森 ☎ 28-0166	要	鳥となかよし コース 義

有料広告スペース

有料広告スペース

有料
広告

こんなことあんなこと 相談案内 お気軽にどうぞ!

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ご相談ください。

<h3>心配ごと</h3> <p>◎一般相談員による相談 日時/毎週火曜日(祝日の場合は翌日) 10:00～15:00 ◎専門相談員による相談 日時/毎月第1、第3火曜日 13:00～15:00 対象/一般相談員の相談を受けた人 場所/市役所4号館 問合せ/社会福祉協議会 (☎23-5068)</p>	<h3>乳幼児</h3> <p>◎乳児健診 日時/3月12日(水) 対象/4か月児 受付/13:30～14:30 場所・問合せ/保健センター(☎23-3113) ◎乳児相談 日時/3月4日(火) 対象/1歳未満の乳児と保護者 受付/9:30～10:30 場所・問合せ/保健センター(☎23-3113) ◎1歳6か月児健康診査 日時/3月7日(金) 対象/平成24年8月生まれ児 受付/13:10～13:30 場所・問合せ/保健センター(☎23-3113) ◎3歳児健康診査(3歳6か月児) 日時/3月19日(水) 対象/平成22年9月生まれ児 受付/13:10～13:30 場所・問合せ/保健センター(☎23-3113) ◎育児相談 日時/3月18日(火) 対象/乳幼児と保護者 受付/10:30～11:30 場所/元気な広場(☎23-3114) 問合せ/保健センター(☎23-3113)</p>	<h3>障がい者</h3> <p>障害があることで差別や不利益な扱いを受けた場合などの相談 日時/月～金曜日 9:00～17:00 場所・問合せ/安房健康福祉センター(☎23-6900、FAX 23-6694)</p> <h3>介護</h3> <p>介護(予防)についての悩み、相談 日時/月～金曜日は9:00～17:00 土曜日は9:00～12:00 場所・問合せ/地域包括支援センター たてやま(担当地区:北条・那古・船形・館野・九重 ☎25-7191) なのはな(担当地区:館山・西岬・神戸・富崎・豊房 ☎22-1350) ◎健康相談・生活相談 日時/3月6日(木) 13:30～15:00 場所・問合せ/老人福祉センター(出野尾) (☎23-4405)</p>																						
<h3>人権相談</h3> <p>日時/毎週水・木曜日 10:00～16:00 ※予約は不要です。 ※祝日などの場合は法務局まで問い合わせてください。 相談/全国共通人権相談ダイヤル (☎0570-003-110) 場所・問合せ/千葉地方法務局館山支局 (☎22-0620)</p>	<h3>児童</h3> <p>◎虐待・家庭関係・養育問題などの相談 日時/月～金曜日 8:30～17:00 場所・問合せ/家庭児童相談室 (☎22-3133) ◎児童預かりについての相談、登録 子どもを預かってほしい人と預かることのできる人が登録し、相互援助活動を行います 日時/日～金曜日 9:00～17:00 場所・問合せ/ファミリー・サポート・センター(元気な広場内 ☎23-3114)</p>	<h3>住宅・建築相談</h3> <p>住宅・建築に関すること、木造住宅の簡易耐震診断、耐震補強、リフォーム工事など 日時/3月5日(水) 13:00～16:00 場所/市役所3号館2階会議室 ※事前予約が必要です。予約がない場合、開催を見合わせる場合があります。 申込み・問合せ/都市計画課(☎22-3610)</p>																						
<h3>行政相談</h3> <p>国など、行政への苦情や意見、要望 日時/3月5日・12日・26日 各日とも水曜日 13:30～16:00 場所・問合せ/市民相談室 (☎22-3199)</p>	<h3>家庭生活</h3> <p>生活習慣、不登校、非行、発達障害の相談など 日時/月～金曜日 9:00～16:00 場所・問合せ/中央公民館(☎23-3111)</p>	<p>●3月の古紙・紙パック収集日 午前8時30分までに出してください</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>地区名</th> <th>古紙・紙パック</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>館山</td><td>6日(木) 20日(木)</td></tr> <tr><td>北条</td><td>11日(火) 25日(火)</td></tr> <tr><td>那古</td><td>3日(月) 17日(月)</td></tr> <tr><td>船形</td><td>10日(月) 24日(月)</td></tr> <tr><td>西岬</td><td>8日(土) 22日(土)</td></tr> <tr><td>神戸</td><td>14日(金) 28日(金)</td></tr> <tr><td>富崎</td><td>4日(火) 18日(火)</td></tr> <tr><td>豊房</td><td>12日(水) 26日(水)</td></tr> <tr><td>館野</td><td>13日(木) 27日(木)</td></tr> <tr><td>九重</td><td>13日(木) 27日(木)</td></tr> </tbody> </table> <p>○古紙は新聞、雑誌、ダンボールに分けて搬出場所へ出してください。 ○雨でも収集します。濡れないようにビニールなどで覆ってください。 ○紙パックは洗って切り開き、束ねて出してください。 問合せ/環境課(☎22-3354)</p>	地区名	古紙・紙パック	館山	6日(木) 20日(木)	北条	11日(火) 25日(火)	那古	3日(月) 17日(月)	船形	10日(月) 24日(月)	西岬	8日(土) 22日(土)	神戸	14日(金) 28日(金)	富崎	4日(火) 18日(火)	豊房	12日(水) 26日(水)	館野	13日(木) 27日(木)	九重	13日(木) 27日(木)
地区名	古紙・紙パック																							
館山	6日(木) 20日(木)																							
北条	11日(火) 25日(火)																							
那古	3日(月) 17日(月)																							
船形	10日(月) 24日(月)																							
西岬	8日(土) 22日(土)																							
神戸	14日(金) 28日(金)																							
富崎	4日(火) 18日(火)																							
豊房	12日(水) 26日(水)																							
館野	13日(木) 27日(木)																							
九重	13日(木) 27日(木)																							
<h3>市民生活</h3> <p>市民生活あれこれ、お気軽にどうぞ 日時/月・水・木・金曜日(祝日を除く) 9:00～12:00、13:00～17:00 場所・問合せ/市民相談室 (☎22-3199)</p>	<h3>精神保健(予約制)</h3> <p>眠れない、イライラ、気分が沈む、対人関係の悩み、認知症の心配など 日時/3月4日(火) 13:30～15:00 19日(水) 15:30～17:00 25日(火) 14:30～16:00 場所・申込み/安房健康福祉センター(☎22-4511)</p>																							
<h3>消費生活</h3> <p>商品やサービスの契約に伴う苦情、相談 日時/3月6日(木)・20日(木) 9:00～16:00 場所・問合せ/社会安全課 (☎25-5775)</p>	<h3>交通事故</h3> <p>電話でも相談できます 日時/月～金曜日 9:00～16:30 場所・問合せ/安房地域振興事務所内(☎22-7132)</p>																							

夜間救急・休日救急

安房地域医療センター
☎25-5111

安房地域医療センターでは、年間365日24時間体制で、救急患者を受け入れています。医療センター以外の夜間救急・休日救急の当番医は次のとおりです。夜間待機施設として、午後5時から翌朝8時まで診療します。



3月 【休日】は休日当番医です。【休日・夜間】は、休日当番医で夜間救急も行います。

1日(土) 鋸南病院(鋸南町) ☎55-2125	17日(月) 富山国保病院(南房総市) ☎58-0301
2日(日) 東条病院(鴨川市) ☎04-7092-1207【休日・夜間】	18日(火) 東条病院(鴨川市) ☎04-7092-1207
中原病院(南房総市) ☎47-2021【休日】	19日(水) 小田病院(鴨川市) ☎04-7092-1128
3日(月) 富山国保病院(南房総市) ☎58-0301	20日(木) 伊藤胃腸科クリニック(鴨川市) ☎04-7092-2231
4日(火) 鋸南病院(鋸南町) ☎55-2125	21日(金) 鴨川市立国保病院(鴨川市) ☎04-7097-1221【休日・夜間】
5日(水) 赤門整形外科内科(市内) ☎22-0008	石川外科内科クリニック(鴨川市) ☎04-7092-5210【休日】
6日(木) 伊藤胃腸科クリニック(鴨川市) ☎04-7092-2231	22日(土) 鋸南病院(鋸南町) ☎55-2125
7日(金) 鴨川市立国保病院(鴨川市) ☎04-7097-1221	23日(日) 館山病院(市内) ☎22-1122【休日・夜間】
8日(土) 小田病院(鴨川市) ☎04-7092-1128	24日(月) 富山国保病院(南房総市) ☎58-0301
9日(日) 館山病院(市内) ☎22-1122【休日・夜間】	25日(火) 東条病院(鴨川市) ☎04-7092-1207
10日(月) 富山国保病院(南房総市) ☎58-0301	26日(水) 小田病院(鴨川市) ☎04-7092-1128
11日(火) 東条病院(鴨川市) ☎04-7092-1207	27日(木) 伊藤胃腸科クリニック(鴨川市) ☎04-7092-2231
12日(水) 小田病院(鴨川市) ☎04-7092-1128	28日(金) 鴨川市立国保病院(鴨川市) ☎04-7097-1221
13日(木) 伊藤胃腸科クリニック(鴨川市) ☎04-7092-2231	29日(土) 鋸南病院(鋸南町) ☎55-2125
14日(金) 鴨川市立国保病院(鴨川市) ☎04-7097-1221	30日(日) 赤門整形外科内科(市内) ☎22-0008【休日・夜間】
15日(土) 赤門整形外科内科(市内) ☎22-0008	31日(月) 富山国保病院(南房総市) ☎58-0301
16日(日) 鋸南病院(鋸南町) ☎55-2125【休日・夜間】	

※都合により、当番医が変更になる場合があります。症状によっては対応できない場合もあります。判断できない場合は、当日の夜間待機施設か安房郡市消防本部(☎22-2233)へ問い合わせてください。

子ども急病 電話相談 受診したほうが良いかどうか、電話でアドバイスします。受付時間は毎日午後7時から午後10時までです。相談/固定電話(プッシュ回線)・携帯電話から(☎#8000)、ダイヤル回線から(☎043-242-9939)

救急歯科・口腔外科 交通事故、スポーツなどによる口腔、顎顔面の外傷の診療を、夜間・休日も行います。問合せ/佐々木歯科・口腔顎顔面ケアクリニック(☎24-8001)

有料広告スペース

有料広告スペース

有料広告スペース

有料広告スペース

有料広告

「若潮マラソンは、人と自然のおもてなしがしっかりと心に刻まれる大会」

若潮マラソンの参加を通じて本市のスポーツ振興に多大な貢献をされ、駅伝・マラソン解説などで活躍中の金哲彦さんに「館山マラソン大使」を委嘱しました。

金さんは、北九州市の出身

地元の高専から早稲田大学に進学しました。在学中の箱根駅伝では、4年連続で山登りの5区を走り、2度の区間賞にも輝いています。昭和59年の第60回大会で、早稲田大学は30年ぶりの優勝を果たし、翌年の第61回大会も優勝、2連覇に大きく貢献しました。

平成13年には、スポーツによる地域活性化を図ることなどを目的に「NPO法人ニッポンラ

「マラソンクリニック」で先頭を走る金さん



ンナーズ」を設立しました。金さんは理事長として先頭に立ち、スポーツをキーワードに、総合型地域スポーツクラブの運営、競技選手のサポートなどの活動にチャレンジしています。

金さんは、「館山若潮マラソン大会」のゲストランナーを務めて10年になり、市民とともに走りながら交流を深める中で、専門的なアドバイスや、走る楽しさを伝えてきました。また、マラソンクリニックでの指導や、前夜祭でのコース攻略解説は、参加者から好評を得ています。

金さんは若潮マラソンについて「コース前半は、海辺にさざ波沿道に咲き誇る菜の花を愛でながら走るフラワールイン。そして後半は、沿道の声援から元気をもらい、私設エイドでふるまわれる温かいお茶は癒しのひととき。人と自然のおもてなしがしっかりと心に刻まれる。これが若潮マラソン」と魅力を話し、また「若潮マラソン後、帰宅するとすぐに土産に買った『なばな』でお浸しを作り、それをつまみにビールを飲むのが至福の時間」という「館山通」の金さんです。

わかしお定期スポーツ教室

総合型地域スポーツクラブ

館山ファミリースポーツクラブ「わかしお」の紹介②⑥



総合型地域スポーツクラブの館山ファミリースポーツクラブ「わかしお」は、「いつでも、どこでも、だれでも、いつまでも」を合言葉に、幼稚園児からお年寄りの方まで、幅広い世代の方々に楽しんでいただけるクラブづくりを目指しています。今回は、ウォーキング&ハイキングを紹介します。

～種目紹介～ 【ウォーキング&ハイキング】

歩くことは健康づくりの第一歩！みんなで楽しくウォーキングしませんか？季節によってはハイキングも計画しています。ぜひ、ご参加ください。

日 時：毎月第1・3金曜日 午後7時～午後8時

場 所：南総文化ホール前

対 象：小学生以上

持ち物：歩きやすい格好 ※反射テープ等、あればご用意を！

館山ファミリースポーツクラブ「わかしお」は会員制のクラブですが、会員でない方でも、1回につき、高校生以上500円/中学生以下300円/家族700円で参加できます。参加希望者は、直接、各教室の会場までお越しください。※チケット（高校生以上5回で2,000円/中学生以下5回で1,200円）があります。各教室又は事務局（館山市役所スポーツ課内）で購入できます。

問合せ先：館山ファミリースポーツクラブ「わかしお」事務局

携帯電話：080-5085-2241

※各教室の活動状況については、広報『だん暖たてやま』、市ホームページ、ブログ「わかしお日記」(<http://yaplog.jp/wakashio/>) をご覧ください。



普段の教室は、夜1時間程度、市内をウォーキングしています。歩くようになってから、体が少し軽くなったような気がします。

季節ごとのハイキングも、いろいろな場所を歩くので楽しいですよ。

60代・男性

