

たん暖たてやま

2014

8 / 1



「健康は宝」
市民設立20年「城山同好会」の
才皆体さん
みんな

臨時福祉給付金 子育て世帯臨時特例給付金 の申請

問合せ／臨時給付金室 (☎ 29 - 5330)

振り込め詐欺 に注意！

市や厚生労働省の職員が、次のようなお願いをすることはありません。

- ATM（銀行・コンビニの現金自動支払機）の操作
- 給付金を支給するための、手数料などの振込み

このような電話がかかってきたり、郵便が届いたら、市や館山警察署へ連絡してください。

それぞれの給付金に該当すると思われる人には、6月下旬に申請書などを送付しました。

まだ申請していない人は、送付した書類で対象となるか確認の上、添付書類を添えて同封の返信用封筒で申請してください。

申請受付期限／10月1日（水）まで

※「申請書が届かない」、「対象となるかどうかわからない」といった場合は、問い合わせてください。

※申請書を返送する前に“記入漏れ・添付忘れ”がないか、確認してください。

各種手当への届け出

次の手当を受けている人は、毎年1回の届け出が必要です。

これは、所得や世帯員の状況などを届けるもので、届け出が遅れたり、提出されないと、次の受給月に手当が受けられなくなります。児童扶養手当の案内は、7月末に送付しました。ほかの手当ての案内については順次、送付します。

手当の種類	提出期間	手続きに必要なもの	問合せ
児童扶養手当	8月1日（金） ～8月29日（金）	手当証書、住民票、 印鑑など	こども課 (☎ 22 - 3496)
特別児童扶養手当	8月11日（月） ～9月10日（水）	手当証書、印鑑 現況届、印鑑など	社会福祉課 (☎ 22 - 3492)
特別障害者手当			
障害児福祉手当			
経過的福祉手当			

※各種手当の受給には、所得制限があります。

児童扶養手当

離婚などにより、父親または母親と生計を別にしてしている児童（18歳になる年の年度末まで）を養育しているひとり親家庭などに、生活の安定と自立を助けるために支給されます。

特別児童扶養手当

身体や精神に障害のある児童（20歳未満）の福祉の増進をはかることを目的に、障害のある児童を監護している父もしくは母、または、父母にかわって児童を養育している人（養育者）に支給されます。

特別障害者手当

20歳以上で重度の障害（身体障害者手帳のおおむね1～2級程度など）が重複してあるなど、日常生活で常時特別な介護を必要とする在宅の人が対象です。

障害児福祉手当

20歳未満で、身体障害者手帳のおおむね1級か、療育手帳のおおむね④程度の障害があり、日常生活で常時介護を必要とする子どもが対象です。

下水道排水設備工事責任技術者

登録更新手続き

下水道排水設備工事責任技術者の資格有効期限が平成27年3月31日の人、登録更新の手続きが必要です。

登録更新手続きをしなかった場合は、資格を喪失しますので注意してください。

更新対象者／登録番号が以下の人

2000 - xxxxxxx、2005 - xxxxxxx、
2010 - xxxxxxx

受付期間／9月1日（月）～12日（金）

申請書類／登録住所地へ郵送します。

問合せ／千葉県下水道協会事務局

(☎ 043 - 245 - 6112)

成人を迎える皆さんへ

成人式は

1月11日(日)

二十歳の門出を祝う、成人式を開催します。

11月1日現在で、市内に住民登録がある人には、11月中旬に案内状を送りますので手続きの必要はありません。

市外へ転出した人も参加することができます。手続き方法については、広報「だん暖たてやま」10月15日号でお知らせします。

開催日/平成27年

1月11日(日)

※「成人の日」の前日です。

時間/10:00～11:10

(受付は9:30～)

場所/南総文化ホール

大ホール

対象者/平成6年4月2日から平成7年4月1日までに生まれた人

問合せ/中央公民館

(☎23-3111)

先天性風しん症候群から

生まれてくる赤ちゃんを守るために!

妊娠を希望する女性だけでなく、その周囲の人も予防接種を受けるなどして、予防に努めましょう!



【共通】委託医療機関や申込方法など→

“無料”

風しん抗体検査

問合せ/千葉県疾病対策課

(☎043-223-2691)

県では、風しんの抗体があるかどうかを無料で検査する、「風しん抗体検査」を実施しています。

対象/次の①～⑤をすべて満たす人

- ①千葉県民 ②妊娠を希望する女性
- ③風しん抗体検査を受けたことがない人
- ④風しん予防接種を受けたことがない人
- ⑤風しんにかかったことがない人

期限/平成27年3月31日(火)まで

“費用助成”

風しん予防接種

問合せ/健康課

(☎23-3113)

市では、昨年度に引き続き「風しん予防接種」への費用助成を行っています。

対象/20歳から49歳の市民で、

- ①妊娠を希望・予定している女性
- ②妊婦の夫

助成額/()内は、自己負担額。

○風しんワクチン

3,000円(3,470円)

○麻しん風しん混合ワクチン

5,000円(4,970円)

期間/平成27年3月31日(火)まで

八幡・湊連合(ソフトボール)



今回は、番外編として「館山市青少年球技大会」の様子を紹介いたします。
本協議会の一大スポーツイベントであるこの球技大会は、今年で44回目を迎える歴史ある大会で、7月6日に、市内各地区からソフトボールに6チーム94人、ミニバスケットボールには7チーム82人が参加し、それぞれの競技で熱戦を繰り広げました。
ソフトボールでは『八幡・湊連合』(北条地区)が優勝



シリーズ 館山市青少年相談員連絡協議会 番外編
ソフトボール・ミニバスケットボールで熱戦!

館野MBC(ミニバスケットボール)



が2連覇を果たしました。
羽田清司会長は、「スポーツに取り組むことで、体力や友情を育み、元気に成長してほしいです。真剣に試合に打ち込む姿を見ると、相談員活動の喜びを感じます」と話してくれました。

今回は、『神戸・富崎地区』の活動を紹介します。

問合せ/生涯学習課

(☎22-3698)

“納め忘れ” はありませんか？

介護保険料・後期高齢者医療保険料・国民健康保険税

年齢によって、納付が始まったり納付の方法が切り替わる場合があります。これらの“切り替わり”に気が付かずに、督促状が発送されるケースが多くなっています。手元に届いた納付書を、いま一度確認してください。

介護・後期高齢者医療 共通事項

※7月以降に65歳・75歳になる人には、保険料がかかり始める月の翌月以降に納付書を送付します。

※口座振替の開始は、金融機関への申込月の翌々月以降となります。(口座振替が開始される前の納期分の保険料は、納付書で納めてください。)

介護保険料は65歳から

問合せ/税務課 (☎ 22 - 3262)

65歳になる前日の属する月(※)から、健康保険とは別に、個人で介護保険料を納めることになります。

原則、年金からの天引きとなりますが、65歳になってからしばらくの間は、納付書または口座振替で納めてください。(※)8月1日生まれの人→7月分から

後期高齢者医療保険料は75歳から

問合せ/市民課 (☎ 22 - 3418)

75歳の誕生日から加入し、保険料を納めることになります。介護保険料と同じように、75歳になってからしばらくの間は、納付書または口座振替で納めてください。

国保税は世帯主が75歳になると

問合せ/税務課 (☎ 22 - 3262)

来年の3月末日までに、世帯主が75歳になる国保加入世帯で、これまで年金天引き(特別徴収)で納めていた人は、世帯主の後期高齢者医療保険への加入に伴い、納付書や口座振替による納付(普通徴収)に切り替わります。納め忘れに注意してください。

市税 軽自動車税(6月2日納期限) 固定資産税・都市計画税【第2期】、国保税【第1期】(7月31日納期限)

未納のままだと後日、督促状が発送されることになります。至急、銀行や市役所などで納付をお願いします。

問合せ/納税課
(☎ 22 - 3257)

今年の軽自動車税の督促状は、3,000通にもものぼります。こうした督促状の経費も“大切な税金”です。納期内の納付をお願いします。

【市・県民税】事業主の義務！

「特別徴収(給与天引き)」の手続きを

問合せ/税務課
(☎ 22 - 3262)

所得税の「源泉徴収」と同じように、市・県民税(住民税)は、事業主が従業員(納税義務者)に代わって、毎月支払う給与から市・県民税を天引きして納入(特別徴収)することが法律などによって定められています。

「特別徴収」は、「源泉徴収」とは異なり、税額計算や年末調整は必要ありません。従業員が住んでいる市区町村から通知される1年間に差し引く税額を、12回に分けて給料から天引きします。そのため、従業員には1回分の負担が軽くなるほか、納め忘れや金融機関などへ向く手間がなくなるなどのメリットがあります。



【ごみ指定袋 取扱店の追加】

○ウエルシア館山安東店(安東22-1) 問合せ/環境課 (☎ 22 - 3354)

市・県民税 Q&A

問合せ／税務課 (☎ 22 - 3262)

Q1. どのような納め方があるのですか？

A1. 次の3つの方法があります。

①給与特別徴収（給与特徴）

6月から翌年の5月までの12カ月間の給与から天引き（特別徴収）されます。毎月の天引き額は、勤務先を通じてお知らせします。

②公的年金からの特別徴収（年金特徴）

偶数月に支給される年金から天引きされます。ただし、その対象は、“公的年金所得に係る分の税額”のみです。

③普通徴収

納付書（支払い用紙）で、金融機関・市役所・コンビニなどで納める方法です。納付書が届いた場合は、その用紙で納めてください。

ただし、口座振替をしている場合は、納期限に口座から引き落とされます。

Q2. なぜ年金から天引きされるの？

A2. 皆さんの納付の手間を省くとともに、事務の効率化を図るため、平成21年から始まりました。原則、次の要件を満たす人が該当します。

- 4月1日現在、65歳以上で老齢基礎年金などの支払いを受けている人
 - 介護保険料が年金から天引きされている人
- ※国保税のように、申し出により天引きからほかの納付方法に切り替えられる制度はありません。

Q3. 65歳になったのに年金から天引きにならないのはなぜ？

A3. 65歳になった翌年度の10月分から天引きとなります。年金所得に係る税額を年度の前・後半で2分割し、年度の前半は普通徴収（1期・2期）、年度の後半から天引き（10・12・翌年2月の3回）での納付となります。

Q4. 年金からの天引きで、“4～8月分”と“10～2月分”で差額があるのはなぜ？

A4. 制度上、“4～8月分”の税額は、前年度の2月の額と同額となるため、所得の増減などにより、年税額に大きな変動があると、差額が生じ続けることになります。なお、平成29年度からは、「年税額が2年連続で同額」になると平準化され、この差額は解消されます。

第3回 介護家族会のつどい

「明日からできる認知症ケア」

今回は、「明日からできる認知症ケア」と題して、講演会を行います。

日時／8月25日（月）午後1時30分～午後3時

場所／コミュニティセンター 第1集会室

講師／東条メンタルホスピタル 認知症疾患医療センター 金井重人センター長

対象／介護の経験者、介護や認知症に関心がある人、医療保健福祉関係者など

参加費／無料
定員／100人

申込締切／8月20日（水）
申込み・問合せ／地域包括支援センターたてやま（☎

25-7191）

基本の「キ」から聞いてみよう

障害年金・福祉セミナー

障害年金制度の概要や基本的な知識、安房地域難病相談・支援センターの活動について、詳しく解説します。

また、セミナー終了後、個別相談も実施します。

対象／難病患者とその家族、支援者

日時／9月2日（火）午後1時から受け付け

【セミナー】午後1時30分～午後3時

【個別相談】午後3時10分～午後3時40分、午後4時10分～午後4時40分

※予約先着順。

場所／鴨川地域保健センター 会議室

講話・講師／①「障害年金について」NPO法人「み

んなでサポートちば」社会保険労務士 嶋津貴史氏
②「安房地域難病相談支援センターについて」同センター 反田愛子氏

申込期間／8月18日（月）～27日（水）

※セミナー・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）

働きたい高齢者のための無料講習会

期間／9月2日(火)～9月10日(水)のうち6日間。各日とも10:00～17:00
 講習名／マンション・ビル清掃技能講習
 場所・参加費／若潮ホール、無料
 対象・定員／55歳以上の求職者、12人
 申込締切／8月11日(月)
 申込み・問合せ／(公社)千葉県シルバー人材センター連合会 (☎043-227-5112)



消防ポンプ自動車を貸与

第2分団第5部(那古地区)、
 第6分団第15部(西岬地区)へ

市では、老朽化した車両の更新のため、安全性・機能性が向上した新しい消防ポンプ自動車2台を購入し、市消防団に貸与しました。

6月30日、市役所4号館駐車場で貸与式が行われ、両分団の団員25人が出席。市長から「火災をはじめ、あらゆる災害などの有事に備えてほしい」と車両を引き渡されると、団員たちは早速取り扱い説明を受け、試験放水を行いました。

問合せ／社会安全課 (☎22-3442)



心身障害者(児)の医療費を助成

心身に障害がある人が病気などにより治療を受けた場合、保険診療の自己負担分の払い戻しが受けられます。

対象／①身体障害者手帳所持者で1級・2級の人、療育手帳所持者で④・⑤の1・②・Aの1・Aの2の人。②身体障害者手帳所持者で3級・4級の人、療育手帳所持者でBの1・Bの2の人。

※②の人は1カ月1医療機

関(入院、外来、歯科は別)ごとに1千円の自己負担となり、1千円を超えた分を支給します。

※入院時の食事代は対象外です。

※加入している健康保険から高額療養費や付加金が支給される場合は、それらを差し引いた額を支給します。

所得制限／世帯内の医療保険の種類でその年(1月～7月は前年)の市民税所

8月は経済産業省主唱の電気使用安全月間です

落雷による火災や電気製品の故障を防止しましょう

雷が鳴ったらプラグは抜きましょう!

ぼくは安全工ちゃん

関東電気保安協会 <http://www.kdh.or.jp/>



回収日／8月19日(火)
廃プラ・ハウス被覆材を回収

農業用廃プラスチック類は、各農家が適切に処理することが法律で定められていて、野焼きや山林などへの投棄は禁止されています。回収を希望する人は、所定の申込書に必要な事項を記入し、8月13日(水)までにJA安房の各支店に提出してください。

回収の対象／ハウス被覆材、肥料袋、マルチなど

処理費用／〔軽トラック平積み〕1千円、〔同山積み〕

▼回収場所・時間

場所	時間
JA 安房 豊房支店	13:00 ~ 13:30
旧 JA 安房 西岬支店	13:30 ~ 14:00
JA 安房 館野支店	14:15 ~ 14:45

2千円(当日、集金します) ※積み込みは、待機している車両に各自で行ってください。 ※申込書の注意事項を必ず確認してください。

問合せ／館山市廃プラスチック対策協議会 (☎22-3397)

の抗免疫療法に限る)の人や、医療保険の高額療養費の多数該当の人など。

申請方法／社会福祉課に備え付けの心身障害者(児)医療費支給申請書と医療機関の領収書を申請先へ提出してください。原則、毎月10日までに受付した申請については、翌月末日に支給されます。

申請・問合せ／社会福祉課 (☎22-3492)

気づきにくい「歯周病」

歯周疾患検診でチェック！

申込み・問合せ／健康課 (☎ 23 - 3113)

人が歯を失う大きな原因は、「虫歯」と「歯周病」です。

「歯周病」は、初期の自覚症状がほとんどないため気付いていない人が多いだけで、実際には「30歳以上の80%以上がかかっている」と言われています。

食べることは、生きることの基本です。一生自分の歯で楽しく食事ができるように、この検診をきっかけに、口の中の状態や生活習慣を見直してみましょう。

対象／平成27年3月31日現在で、40・50・60・70歳の人

期間／9月1日(月)～10月31日(金)

市内の実施医療機関／右表のとおり

検診項目／歯周ポケット(歯と歯ぐきの境目の溝)の診査、出血や歯石の有無、歯ぐきの腫れ、歯を支えている骨の状況を調べます。また、口腔清掃状況についても診査・判定します。

料金／1,200円 ※生活保護世帯の人は無料(証明書が必要)

申込締切／8月15日(金)

市内の実施医療機関	電話
青山歯科医院	☎ 20 - 1188
池田歯科医院	☎ 23 - 8181
太田歯科医院	☎ 22 - 7171
金子歯科医院	☎ 23 - 5085
観音寺歯科診療所	☎ 23 - 5050
佐々木歯科・口腔顎顔面ケアクリニック	☎ 24 - 8001
歯科高木クリニック	☎ 25 - 7090
歯科北條診療所	☎ 22 - 0888
友野歯科医院	☎ 23 - 8811
ハマダ歯科医院	☎ 22 - 8833
林歯科矯正歯科医院	☎ 22 - 0187
堀口歯科医院	☎ 23 - 6145
三浦歯科医院	☎ 27 - 6183
本橋歯科医院	☎ 28 - 1300
森歯科医院	☎ 22 - 9885
やまわき歯科医院	☎ 22 - 4430
吉川歯科医院	☎ 22 - 1182
和田歯科医院	☎ 22 - 5333



「かむ子・のびる子・元気な子」

料理コンクール



(社)千葉県歯科衛生士会では、幼児期からの規則正しい食生活と、丈夫な歯でゆっくり噛むことへの習慣づくりを勧めるため、「健康かみかみ弁当」作品を募集します。

日時／11月23日(日)

10:00～14:00

会場／千葉県口腔保健センター

応募資格／県内に在住・在勤・在学する人で、コンクール当日に来場できる人

応募方法／応募用紙に記入の上、お弁当の写真を添え、返信用封筒(82円切手を貼り、あて先を記入したもの)を同封し、郵送してください。※応募用紙や作品規定は、ホームページで確認してください。

応募締切／9月19日(金)

審査方法／書類審査により10点を選考し、コンクール当日、実際に調理したお弁当2個(審査用・展示用)を会場に持参、第2次審査により各賞を決定します。

応募・問合せ／(社)千葉県歯科衛生士会 (☎ 043 - 241 - 9903)

ママと赤ちゃん一緒にどうぞ！ うまうま(離乳食)学級

保健推進員と一緒に離乳食を作るほか、管理栄養士や保健師が個別相談に応じます。また、妊婦さんとのおしゃべりタイムもあります。※別室で赤ちゃんを預かります。

日時／9月10日(水) 13:15～15:30

会場／コミュニティセンター1階和室で受付

持ち物／母子手帳、エプロン、三角巾

※赤ちゃんが参加するときは、バスタオルやおむつなど、赤ちゃんに必要なものも持参してください。

申込み・問合せ／健康課 (☎ 23 - 3113)



青木繁「海の幸」オマージュ展

問合せ／博物館本館 (☎ 23 - 5212)

明治時代の洋画家青木繁は、市内布良の小谷家に滞在中、代表作「海の幸」(重要文化財)を制作しました。

この小谷家の復元・保存・公開を目指して活動するNPO法人青木繁「海の幸」会では、活動に賛同した現代作家の作品を紹介するオマージュ展を全国各地で開催しており、その第7回として“館山展”(観覧無料)を開催します。

①渚の博物館会場 ～青木繁 直筆デッサンなどを展示～

期間／8月5日(火)～31日(日) 9:00～16:45

※25日(月)休館

ギャラリートーク① 日時／8月5日(火) 11:00～12:00

講師／(有)永井画廊代表取締役 永井龍之介氏

ギャラリートーク② 日時／8月23日(土) 14:00～15:00

講師／美術評論家 金澤毅氏

②コミュニティセンター会場 ～館山美術会所属作家の作品などを展示～

期間／8月5日(火)～24日(日) 10:00～16:00

※17日(日)休館

渚の教室

アワビの貝殻細工作り

申込み・問合せ／商工観光課
(☎ 22 - 3606)



今年度の開催予定

今回は、2日連続で、8月16日(土)に「アワビの貝殻ストラップ作り」、17日(日)にロープ編みも活用した「アワビの貝殻ブレスレット作り」を開催します。

アワビの貝殻には真珠と同じ成分が含まれていて、磨くとキラキラと綺麗に輝きます。自分だけのオリジナルストラップ・ブレスレットを作ってみませんか？

開催日／8月16日(土)、17日(日)

時間／① 9:30～11:30、② 13:30～15:30

※①は、主に小学生を対象とします。

場所／“渚の駅”たてやま 海辺の広場

参加費・定員／500円、それぞれ40人

※定員になり次第、締め切ります。

申込方法／電話で、希望する日時と、住所・氏名・年齢・電話番号を、申込み先まで。

申込締切／8月15日(金)



作品イメージ



「県民手帳」予約受付中!

市では、県の統計情報を満載した「2015年版県民手帳」の予約を受け付けています。

価格／500円(中型版・85mm×145mm)

色／紺色または黄色

締切／8月27日(水)

申込み・問合せ／情報課(☎22-3168)

有料広告

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

有料広告スペース

夏休みこどもクッキング教室

「ピザ作り」と「蒸しパンと好きな形のパン作り」

北条地区公民館では、8月18日(月)に「ピザ作り」、25日(月)に「蒸しパンと好きな形のパン作り」の教室を開催します。

ピザは生地から作り、パンは蒸しパンとオーブン焼きの2種類作ります。

日時／8月18日(月)、25日(月) 各日とも13:00～16:00

場所／菜の花ホール

講師／宮本由紀子氏

参加費／各日とも1,000円(材料費)

持ち物／エプロン、三角巾、筆記用具

対象／小学生(低学年は保護者同伴)

定員／16組(先着順)

申込み・問合せ／北条地区公民館

(☎24-1515) ※9:00～17:00まで。



下水道について学ぼう！

鏡ヶ浦クリーンセンター 夏休み親子見学会

家庭から流れ出る汚れた水が、微生物の働きできれいになる様子を見ながら、下水道について学びましょう。

日時／8月24日(日) 9:30～11:00(受付9:00～)

※当日は、「ダッペエ」も参加します。

会場／鏡ヶ浦クリーンセンター(湊465-1)

対象／小学生(保護者同伴)、中学生。一般も可。

参加費／無料

申込方法／電話・FAXまたはEメールで、参加者の住所、氏名、電話番号、参加者数(大人・子どもの数)、学校名をお知らせください。

※電話での申し込みは、土・日曜日を除きます。当日の申し込みも可能です。

申込み・問合せ／下水道課(☎22-3661、FAX 23-3116、Eメール gesui@city.tateyama.chiba.jp)



昨年の見学会

参加者を募集！

館山市民音楽祭

館山音楽鑑賞協会では、第38回館山市民音楽祭の参加者を募集します。



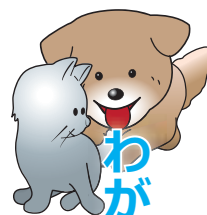
日時／11月8日(土) 13:30～

場所／南総文化ホール

小ホール

申込締切／9月5日(金)

申込み・問合せ／館山音楽鑑賞協会事務局(館山ユネスコ保育園内 ☎22-1398)



わが家の犬・猫 写真コンクール

千葉県動物保護管理協会では、愛犬・愛猫の写真作品を募集します。

優秀作品15点は、9月に行われる動物愛護週間のイベント会場で表彰・展示し、機関誌にも掲載します。

応募作品／応募者の飼育している犬・猫の写真(3枚以内)に、しつけなど適正飼育についてのコメント(400字詰め原稿用紙1枚以内)を添えたもの。

※写真サイズはし判とし、すべての写真の裏面に住所・氏名・電話番号を記入

していただく。なお、作品は返却しません。

応募締切／8月31日(日) 必着

応募・問合せ／〒260-0001 千葉市中央区都

町463-3(公財)千葉県動物保護管理協会(☎043-

214-7814)



漁業就業相談会

地元で漁業への就業を希望する人や、職業として漁業を選ぶことを検討している人を対象に、就業相談会を開催します。当日は、県の水産担当職員や漁業関係者などが地域漁業の紹介や相談に応じます。※予約は不要です。

日時／8月22日(金)13:00～16:00
※冬にも開催を予定しています。

場所／安房合同庁舎 3階 中会議室
問合せ／千葉県館山水産事務所
改良普及課 (☎ 22 - 5761)

専門のトレーナーから、子どもへの言葉かけの具体的な方法や子どもの行動を変えるスキルを、DVDやロールプレイングを通して体験的に学ぶ、「コモンセンス・ペアレンティングプログラム(CSP)」を活用して、「よりよい親子関係」を築きましょう！

場所／コミュニティセンター 1階第1学習室
講師／NPO法人オレンジの会 CSPトレーナー
対象／0歳から小学生までの子どもがいる保護者で、

原則全6回受講できる人
定員／10人(申込み先着順)
参加費／1千円(資料代)
※お子さんと一緒には受講できません。保育を希望する場合は連絡してください。
申込み・問合せ／健康課
(☎ 23 - 3113)

▼日程(すべて金曜日)

実施日	時間
8月29日	10:00 ～12:00
9月12日	
9月26日	
10月10日	
10月24日	
11月14日	

“無料” 運動講座 肉体がいぞろコース

申込み・問合せ／健康課 (☎ 23 - 3113)

「やせたい！」けど、何かいい“きっかけ”がないかと考えている人に、食生活の見直しと、家庭でできる運動を組み合わせた講座を開催します。



日時／8月28日、9月4日・18日・25日
すべて木曜日。各日とも、19:00～20:30

場所／コミュニティセンター 軽運動室

対象／40歳以上の市民

定員・参加費／20人(申込み先着順)、無料

内容／体重・体脂肪・血圧測定、ストレッチ・筋トレ(健康運動指導士など)、食事改善指導(管理栄養士)

申込受付／8月4日(月)から

有料広告スペース

有料広告スペース

有料広告

有料広告スペース

生活サポート情報⑦ 扇風機とエアコンを併用して 快適に過ごしましょう!

扇風機はエアコンの普及とともに、その役割を大きく変えようとしています。最近の扇風機は、エアコンとの併用を考慮して、デリケートな微風調整や首振りなど、工夫された機能が開発されています。

快適に夏を過ごすために
エアコンの冷気を、扇風機で部屋中に循環させることで、体感温度（肌で感じる温度）を下げ、一層涼しく感じられます。

長期使用の扇風機は点検を「ファン（羽根）の回転が遅かったり不規則である」「回転する時に異常な音がする」こうした時、モーター部分が異常に熱かったり、焦げ臭いなどの場合は、発煙、発火の恐れがあります。すぐに電源プラグを抜いて、必ず販売店に相談してください。

冬も活躍

暖かい空気は天井付近にたまりがちです。扇風機で風を循環させることにより、足元まで暖かさが広がります。



問合せ／社会安全課（☎25-5775）

【消費生活についての相談はこちらまで】

千葉県消費者センター ☎ 047-434-0999

相談時間 9:00～16:30（日・祝祭日除く）

市役所社会安全課消費生活相談窓口

☎ 25-5775

相談日 毎月第1・3木曜日 9:00～16:00



図書館だより 103 館山市図書館（☎ 22-0701）

8月の休館日
8/4、11、18、22、25

◆図書館のホームページアドレスが変わりました

図書館電子システムの改修に伴い、図書館のホームページアドレスが変更になりました。自宅などから館山市図書館の蔵書検索や、図書の予約をすることができます。今まで利用していた方も、これからの方も、ご利用をお願いします。

新ホームページアドレス

【<http://www.city.tateyama.chiba.jp/library/index.html>】

◆「なのはな勉強室」ご利用できます

自主学習の場として、図書館閲覧室と同様に、「菜の花ホール」も利用することができます。

開設日時／8月3日、10日、24日、31日（日）9:00～16:30

利用方法／図書館のカウンターで「図書利用券」を提示して、「なのはな勉強室利用券」を受け取り、菜の花ホールに提出してください。詳しくはホームページをご覧ください。

8月のおはなし会・わらべうたの会

「夏のおはなし会」8/21（10:30～）

※8月は通常のおはなし会（幼児向け・児童向け）とわらべうたの会はお休みです。



※木曜日は午後8時まで開館しています。

▼わらべうたの会の手作り看板



わらべうたで“ほっこり”しませんか？

～わらべうたの会 参加者・サークルメンバー募集～

おと・ことば・あそび、豊かな知恵に満ちたわらべうたの世界と一緒に楽しんでみませんか？ 特別な知識や道具は必要ありません。お子さんと気軽にお越しください。毎月、第2金曜日（10:30～11:30）に図書館集会所で行っています。参加は無料で、0歳児からどなたでも参加できます。途中から参加も可能です。

また、わらべうたの会では、一緒に活動を楽しむサークルメンバーを募集しています。

次回開催は9月12日（金）の予定です。わらべうたに興味のある方は、ぜひお立ち寄りください。

【7月1日現在の人口・世帯数】（ ）内は前月比

総人口 48,852 (-38) 男 23,408 (-23) 女 25,444 (-15) 世帯数 22,651 (-6)

ラジオ体操で実感!!
「朝メシがうまい、肩こりがよくなった」

平成4年秋、5〜6人から始めたラジオ体操がきっかけとなり、2年後にラジオ体操を愛好する仲間で「城山同好会」を設立しました。現在会員数は約90人で、台風などの荒天以外は雨でも休まず、お城の軒下などでラジオ体操を行っています。

朝6時頃から、挨拶を交

わし世間話をしながら、城山の坂道を登り、中腹まで来ると山頂からラジオ放送が聞こえてきます。お決まりの散歩コースを回って山頂に着くと、毎日決まって浅間神社でお参りする人も



城山山頂で館山湾を望みながらラジオ体操

います。間もなく、ラジオ体操の歌が流れてくると、それぞれ所定の位置に構え、ラジオ体操第1、続いて第2をラジオから流れる音楽と解説に合わせて、「いち、に、さん、し」「つよくつよく、よわくよわく」と掛け声を発しながら、自分のペースで体を動かしています。

「城山同好会」の鈴木靖会長は「毎朝城山の坂道を登るのは容易ではありませんが、皆達人な人ばかり。世間話で花を咲かせるのも楽しみの一つで、皆さんが元気に続けてくれることが一番。『健康は宝』です」と話してくれました。

また、会員は「肩こりがよくなった」「朝メシがうまい」「風邪をひかなくなった」など、ラジオ体操で実感したことを教えてくれました。

「城山同好会」ではラジオ体操のほか、お花見やバス旅行など、さまざまな活動を通して親睦を深めています。

早朝の一時、城山山頂は元気な笑顔で溢れています。



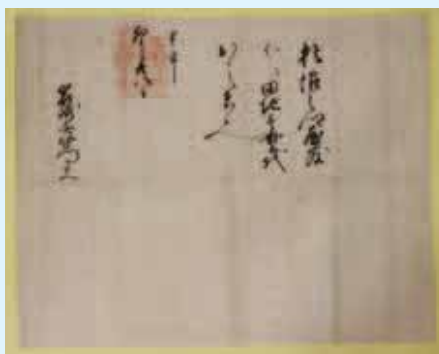
シリーズ
東京湾と里見氏⑤
里見義頼の流通政策
— 東京湾の往行商人 —

戦国の世にあつて、各方面と和平外交を繰り広げた人物が里見義頼です。義頼は天正の内乱を收拾した人物として知られています。が、収めたあとには父義弘のように上総へ移って領土を支配することはなく、安房の岡本城(南房総市富浦町)に在城し続けました。

基本的には義弘による北条氏との和睦以降、北条氏寄りの姿勢をとり軍事援助も行いましたが、だからといって反北条勢力と対立することも避け、巧みな外交手腕をみせた人物でもあります。例えば、天正12年(1584)に下野国藤岡(栃木市)で常陸の太田資正が北条氏と対立してい

たときにも、資正から援軍要請があつたにもかかわらず、北条軍を支援していません。しかし、そもそも資正から援軍要請がきていふことは、完全に北条側というわけではなく、両方に思わせぶりの態度をとっていたことがわかります。

里見氏と北条氏が対立していた頃は、東京湾を往來する船へお互いが危害を加えていました。義頼は北条氏との和平を優先することで、海賊行為を抑止し、東京湾の安全性を確保しようとしたのです。そうすることで、領土内での交易を要請する他国の商人も増えていきました。天正



▶「里見義頼朱印状(岩崎文書)」

9年(1581)6月に下総布川(茨城県利根町)の商人新井兵衛三郎から交易の申請を受けた義頼は、営業活動を認めています。利根川流域から交易に来るということは、里見領国内がそれだけ安全だったということではないでしょうか。

また、義頼が安房での流通の拠点として選んだのは館山でした。ここで義頼は、天正12年に商人の岩崎与次右衛門に館山城の西のふもとにある沼之郷(館山市)で屋敷を維持するための土地を与えました。これは、館山を拠点にした経済活動を行わせる目的があつたからです。

このようにして義頼は、東京湾とそこを行き来する商人を巧みに利用し、経済を発展させていったのです。

博物館の休館日

- ▼本館・館山城(8月4日、11日、18日、25日)
- ▼渚の博物館(8月25日)

