

2015
2 / 15
だん暖たてやま



「市民「毎形地区守ども見守り隊」の安皆さん」

10,299人がカ走!

第35回館山若潮マラソン大会

問合せ/スポーツ課 (☎ 22 - 3696)

ランナーのクチコミ
大会レポート



市民の皆さんの“おもてなし”に
感謝の投稿が多数!

【午前 10 時の気象状況】

天候：晴
気温：9.3℃
湿度：56%
風向：北西
風力：0.6m

1月25日の大会当日は、快晴で風もない絶好のマラソン日和のもと、ゲストランナーや、姉妹都市のベルリン・ポーツタール市、「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、過去最多となる1万人を超えるランナーが、菜の花咲く館山路で健脚を競いました。



10km
年代別

10連覇を達成!

鈴木 裕行さん (所属：南総 AC 市内在住)

(10km 40～49歳の部 優勝 記録：32分15秒)

今大会では、市内広瀬在住の会社員、鈴木裕行さん(42)が、「10km年代別で10連覇!」という大記録を樹立しました。

中学・高校と陸上長距離を経験。その後、ダイエットを目的として20代後半からマラソンにチャレンジし、「若潮マラソン大会」は今回で15回目。毎日5～15kmの練習に励み、平成18年の第26回大会から年代別の優勝を重ね、今大会で見事10連覇を達成しました。

(通算では、10km年代別で12回優勝(総合優勝4回)、2位が2回など)

「目標タイムが出なかったことが悔しいが、10連覇を達成できて正直ホッとした。7連覇を達成した頃から、10連覇を意識し始めた。とにかく大きなケガ、インフルエンザなどに気をつけて、ベストな状態ではなくても、無事に大会を迎えなくては!ということにプレッシャーを感じていた。ラスト1kmまで(10km総合優勝の)高校生について行けたので、まだまだ“いける”と、感じた。走りながら“勝ってやめよう”とも思ったが、負けちゃったんで(来年も)」と、喜びと記録更新への抱負を語ってくれました。



スタート直後から
先頭争いをする鈴木さん

平成27年2月15日



“おかえりなさい”

多くの声援を背に 若潮マラソン“も”完走！

笹子 昭次郎さん・正子さん（所属：館山若潮走友会）

（フルマラソン 記録：4時間19分57秒・4時間23分25秒）

1月10日に、約11,200kmにおよぶ「マラソン日本一周」のゴールを迎えたばかりの笹子昭次郎さん・正子さんご夫妻が、毎年恒例となっている「若潮マラソン」に参加。昭次郎さんは30回以上、正子さんは20回以上参加している“地元のマラソン”でも、完走を果たしました。

昭次郎さんは、「3時間半を狙ったが、18km過ぎから急に辛くなった。沿道から“おかえりなさい”との声援も多くいただき、うれしかった。皆さんの期待がプレッシャーにもなったが、ちゃんと帰ってこられてよかった。やっぱり地元は気持ちいい。これでやっと一区切りついた感じなので、ゆっくり旅を振り返りたい」と、正子さんの到着を待ちながら語ってくれました。



毎年私設エイドを開設する安西さんたちも
笹子さんをねぎらう



篠山市からの招待選手
3人ともフルマラソンを完走！



沿道での応援・運営サポート
交通規制へのご協力ありがとうございました

次回は平成28年

1月31日(日)開催予定です



ベリンハム市（6人）
ポートスティーブンス市（4人）
全員がフルや10kmを完走！



4月1日から

『重点地区』として館山駅西口地区区画整理実施区域を指定

街並み景観形成指導要綱を改正

問合せ／都市計画課 (☎ 22 - 3640)

今回の改正は、「館山駅西口地区街づくり協議会」と市が協働して南欧風の街づくりを進めてきた、館山駅西口の区画整理実施区域を『重点地区（下図）』とし、この地区の景観保全を図ることを目的としています。



この改正によって何がかわるの？

『重点地区』内で、建物の新增改築などを行う場合は、あらかじめ市に届け出をお願いします。

届け出の内容により、市は事業主と協議の上、景観保全への協力をお願いすることになります。

「街並み景観形成指導要綱」とは？

「海洋性リゾートタウン」のまちづくりを進めるため、指導地区の建物の屋根を「オレンジ色」系統に、壁は「白」に準ずる色とするなど、景観形成への協力を求めるため平成元年に制定。また、平成21年には、国道127号の沿道エリアも指導地区に追加しています。

＝発火・爆発などを防ぐため－

ライターなどの
適切な処理を！

問合せ／環境課
(☎ 22 - 3354)

4月からし尿くみ取り業者が変更

現：(一財) 館山市環境保全公社 (☎ 22 - 6021)

↓

新：館山市環境保全協同組合 (☎ 29 - 5441)

※し尿くみ取り世帯には、詳しい内容を掲載したお知らせを、1月中旬に送付しました。

「ライター」や「スプレー缶」などは、適切な処理が行われずに搬出されると、発火や爆発の恐れがあります。

そのまま搬出されたものは、収集時や処理施設で“手作業”で取り除いているのが現状です。

事故防止のため、右表を参考にして適正な搬出にご協力をお願いします。
※右表のほか、各戸に配布した「家庭ごみの分け方・出し方」を参考にしてください。

※ガスボンベ（カセット・卓上コンロ用）を使い切れない場合などの処理方法や質問は、(社)日本ガス石油機器工業会カセットボンベお客様センターまで。
(☎ 0120 - 14 - 9996)

事故の恐れがあるごみ(一例)	処分(搬出)方法
オイルヒーター 石油ストーブ ライター	中の燃料（オイル）を抜いて「粗大ごみ」または「金属類」へ
ガスボンベ (カセット・卓上コンロ用)	中身を使い切り「金属類」へ (ライターは少数に限る)
ガスボンベ (プロパンなどの大型) ガソリンなどの揮発性の油	「処理困難物」のため業者へ処理を依頼してください
スプレー缶 (塗料関係)	
スプレー缶 (塗料関係以外)	中身を使い切り「金属類」へ
練炭、花火、マッチ	水につけてから「燃せるごみ」へ
充電電池	販売店のリサイクルボックスへ



【粗大ごみ処理券 取扱店の追加】

○ファミリーマート館山バイパス店（北条 1241 - 1）

問合せ／環境課
(☎ 22 - 3354)

平成 27 年 2 月 15 日 4

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

※雨や風の強い日は、巡回を中止することがあります。
※図書館は、毎週木曜日に午後8時まで開館しています。

平成27年 第1回
市議会定例会の
招集予定日は



2月26日(木)です



選挙に関するお知らせ

問合せ/選挙管理委員会事務局

(☎ 22 - 3523)

館山市議会議員選挙

立候補予定者説明会

この説明会は、立候補届出に必要な書類などを事前に配布し、内容の説明を行うものです。立候補予定者本人または代理人が出席してください。

日時/3月5日(木) 14:00 ~

場所/コミュニティセンター 第1集会室

※立候補の届出は、4月19日(日) 8:30から17:00まで、選挙管理委員会(市役所本館2階)で受け付けます。

~ 統一地方選挙の予定 ~

○千葉県議会議員選挙

告示日/4月3日(金) 投票日/4月12日(日)

○館山市議会議員選挙

告示日/4月19日(日) 投票日/4月26日(日)

農業委員会委員選挙人名簿の縦覧

登録名簿の確認を!

問合せ/農業委員会事務局 (☎ 22 - 3539)

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す。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なくなりますので、注意してください。

縦覧期間/2月23日(月) ~ 3月9日(月)

時間・場所/8:30 ~ 17:00・選挙管理委員会事務局

3月1日(日)から7日(土)まで 春季全国火災予防運動

~ もういいかい火を消すまではまあだよ ~



館山市マスコットキャラクター
ザンペエ
©studio crocodile・館山市

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。また、消防団ではこの運動の一環として、初日の3月1日(日) 6:00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)

納付方法の変更による “納め忘れ” にご注意を！

介護 保険料 後期高齢者医療 保険料 国保 税（国民健康保険）

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、督促状が發送されるケースが多くなっています。送付した納付書を必ず確認してください。

介護 保険料は

65 歳 になると

問合せ／税務課（☎ 22 - 3262）

65 歳になる月（ただし、1 日生まれの人はその前月）から、健康保険とは別に、個人で介護保険料を納めることとなります。多くの人が、年金からの天引き（特別徴収）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（普通徴収）で納めてください。

※ 7 月以降に 65 歳（介護）、75 歳（後期高齢者医療）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。（振替が開始されるまでの納期分の保険料は、納付書で納めてください）

後期高齢者医療 保険料は

75 歳 から

問合せ／市民課（☎ 22 - 3418）

75 歳になる月（1 日生まれの人を含む）から加入し、保険料を納めることとなります。介護保険と同じように、原則、年金からの天引き（特別徴収）になりますが、75 歳になったばかりの人や転入してきた人は、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）

3 月末までに、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、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・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町村から通知される 6 月から翌 5 月までの税額を、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出向く手間がなくなるなどのメリットがあります。

市税は

“納期内に納付”を!

督促状の経費も
“大切な税金”です

問合せ/納税課 (☎ 22 - 3257)

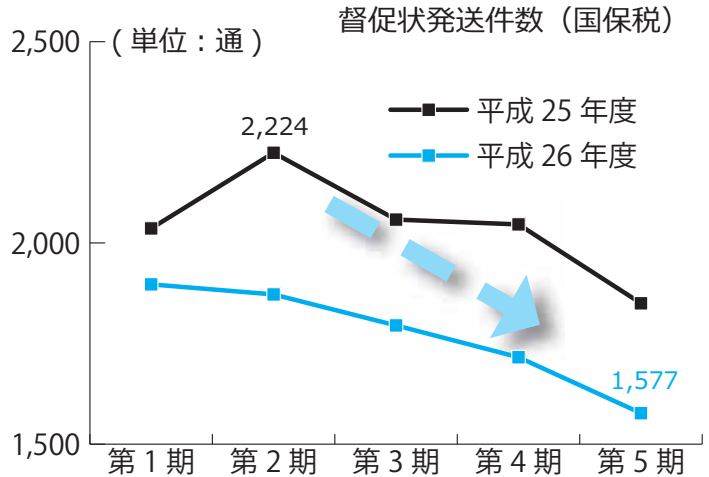
皆様のご協力によって、督促状の発送件数は減少しています。

(右グラフ:「督促状発送件数」参照)

国保税では、昨年度に比べて各期 150～350 件ほど減少していて、昨年度のピークだった第 2 期分と今年度の第 5 期では 647 件の減少となっています。

国保税以外の市税でも、督促状の発送件数は減少傾向にあります。

督促状の経費も“大切な税金”です。今後も“納期内の納付”をお願いします。



— 直近の市税納期限 —

[3月2日(月)]

- 固定資産税・都市計画税 第 4 期
- 国民健康保険税 第 8 期
- 介護保険料 第 8 期
- 後期高齢者医療保険料 第 8 期

※口座振替の人は、
残高不足に注意してください。

～館山税務署からのお知らせ～

国外財産調書の提出

平成 26 年 12 月 31 日現在で、価額の合計が 5,000 万円を超える国外財産を有する人は、3 月 16 日(月)までに調書の提出が必要です。

問合せ/館山税務署 個人課税第 1 部門
(☎ 22 - 0101)



国民健康保険 就職や退職をしたら 加入・脱退の手続きを

問合せ/市民課 (☎ 22 - 3428)

国保の異動手続きは、14 日以内に本人または代理人による手続きが必要です。

— 退職者は特に注意を —

退職によって職場の健康保険を脱退した場合には、国保への加入手続きが必要です。

※自動的には行われません。

国保加入の手続きが遅れると、職場の健康保険を脱退した日までさかのぼって国保税を納める必要があります。

加入時に必要な物/印鑑、他の健康保険を脱退した証明書

脱退時に必要な物/印鑑、脱退する人全員の国保証と社会保険証

※国保加入者の年収が 130 万円未満 (60 歳以上の方は 180 万円未満) の場合は、家族が加入している社会保険などの被扶養者に該当するかどうかを、家族が勤務する会社に確認してください。



自動車税への 滞納処分を強化!

自動車差し押さえ
(ミラースロック) の実施例

問合せ/館山県税事務所
(☎ 22 - 7117)

県税務課
(☎ 043 - 223 - 2127)

県では、自動車税の未納額縮減のため、3 月までを「滞納整理強化月間」として、「給料、預貯金、自動車」などの差し押さえを一層強化しています。

未納の場合は、至急納付してください。



幼稚園、小・中学校の給食で“地産地消”メニュー
かんベレタス生産者と一緒に

問合せ／学校給食センター（☎ 22 - 5050）

1月28・29日の2日間に分け、館山市清浄そ菜組合（寺田哲雄組合長）の組合員が生産した“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」に合わせて、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「かんベレタス」のほか、“館山産”のキャベツやご飯、千葉県産のひじきや牛乳を使ったメニューとなりました。

社会科の授業で、地元特産のレタスを題材に取り上げ、栽培・収穫している「神戸小学校（池田俊郎校長、児童数132人）5年生」の教室では、日頃、栽培の助言やハウスのビニール張りなどを手伝ってくれている生産者の皆さんを招いての給食となりました。おいしそうにスープを食べたり、おかわりする子どもたちの姿が見られ、「お父さんもレタスを作っているの、サラダにしているも残さず食べてるよ！」と笑顔で話していました。



神戸小で栽培している
レタスの出来栄を見る生産者

人権擁護委員を委嘱

相談・問合せ／千葉地方法務局館山支局（☎ 22 - 0620）

人権擁護委員は、地域の中で人権思想を広め、人権侵害が起きないように見守り、人権を擁護する仕事をしています。

1月1日付けで、石井秀利さんが法務大臣から人権擁護委員を委嘱されました。（平成24年から同委員を務められ、再任されました）

市内では石井さんをはじめ、北見邦子さん、佐野昭雄さん、平野明文さん、西村芳明さん、生稲裕美さん、石井清美さん、稲葉美恵子さん、鈴木照夫さんの9人が委員として活動しています。



第64回“社会を明るくする運動”

作文コンテストで入賞！

問合せ／社会福祉課（☎ 22 - 3492）

この運動は、すべての国民が犯罪や非行の防止と罪を犯した人たちの更生について理解を深め、それぞれの立場において力を合わせ、犯罪のない明るい社会を築こうとするものです。

この運動の「千葉県作文コンテスト」において、県内小・中学校から15,000点を超える応募があったなか、20人が表彰され、吉田優菜さん（館山小2年）が、『みんな、しあわせになれますように』というタイトルで、千葉県保護司会連合会長賞を受賞されました。



昨年の
応募作品より

ガーデニングコンテスト

“春・夏・秋の庭”の3部門で

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、ガーデニング作品を募集します。

昨年までの、春・夏に加えて“秋の庭”を新たに募集し、写真・書類審査の上、優秀作品を決定します。

優秀作品には記念品を贈呈。また、応募者全員に“花の種”をプレゼントします。

各部門の対象（撮影）期間

- ①【春の庭】 本年3月～ 5月
- ②【夏の庭】 本年6月～ 8月
- ③【秋の庭】 本年9月～ 11月

応募・問合せ／都市計画課（☎ 22 - 3640）

〒294 - 8601 北条 1145 - 1
（市役所 3号館 2階）



← 注意事項、応募用紙、Eメールアドレス

対象／市内の自宅や店舗などの庭やベランダなどを“彩っている花々” ※ 原則、応募者が管理しているもの
写真／“A4判の任意の台紙”に、上の各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。

応募方法／応募用紙に必要事項を記入・写真を貼付の上、11月30日（月）までに持参・郵送またはEメールで応募先まで。

歴史を振り返る“記念写真展”も開催！

第30回 サークルフェスティバル

問合せ／中央公民館（☎ 23 - 3111）

中央公民館サークル連絡会の加入団体と各地区公民館などで活動しているサークル（合計 55 団体）が、日ごろの活動の成果を展示・発表するほか、30 回目の開催を記念して、サークルフェスティバルの歴史を振り返る写真展も開催します。

日時／3月7日（土）～9日（月） 各日とも 10:00～17:00（9日は 12:00 まで）

会場・内容／【コミュニティセンター】記念写真展、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の展示、実演・販売など

【南総文化ホール（8日のみ）】各種ダンス、人形劇、マジック、村歌舞伎、合唱サークルなどの発表



昨年の様子（文化ホール）

昨年の様子



たてやまワクワク探検隊

春を満喫！野草を食べよう

申込み・問合せ／中央公民館（☎ 23 - 3111）

今回は、安房生物愛好会メンバーによる指導のもと、早春の野草を親子で採取・調理します。自然豊かな館山を探検してみよう！

日時／3月14日（土）9:30～13:30

場所／コミュニティセンターほか

対象／4・5歳児・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／300 円程度（傷害保険料・食材費など）

申込締切／3月5日（木）

① 知って得する健康塾
ムクボじゃなくても放っておかないで!

日時／3月12日(木) 13:30～15:00
 会場／コミュニティセンター 2階
 定員・参加費／60人・無料
 講師／鈴木内科クリニック 鈴木正義院長

② 安房歯科医師会による
“無料” 口腔がん検診


口腔がんは、口の中を診察するだけで、初期段階で発見が可能ながんです。

日時／3月26日(木) 14:00～
 会場／コミュニティセンター 1階
 定員／50人【申込受付】3月5日(木)から

【①～④共通】

申込み・問合せ／健康課 (☎ 23 - 3113)

③ “無料” 運動講座
肉体かいぞうコース(3月)

食生活の見直しと、家庭でできる (() 運動を組み合わせせた講座を開催します。

日程・内容／【5日(木)】エアロビクスなど
 【13日・20日(金)】ストレッチ、筋トレなど
 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／15人程度(申込み先着順)

④ ママと赤ちゃん一緒にどうぞ!
うまうま(離乳食)学級

別室で赤ちゃんを預かり、保健推進員と一緒に離乳食を作ります。

日時／3月10日(火) 13:15～15:30

会場／コミュニティセンター和室(受付)

持ち物／母子手帳、エプロン、三角巾など



スクールの様子

参加無料!

ジェフ
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、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ように工夫した練習や、ミニゲームなどを行います。

日時／3月21日(土・祝)

14:00～16:00を予定(受付13:30～)

※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6日(金) 必着

申込み・問合せ／館山市サッカー協会 担当:磯部
 (☎ 090 - 4832 - 1572)

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



公設 学童 クラブ 保育指導員 を募集!

市が公設学童クラブの運営を委託する「株式会社アンフィニ」では、児童の登所確認や活動の見守り・手助けをする「学童保育指導員」を募集します。

給与/時給 800 円

※保育士、幼稚園教諭、小中高学校教員免許保有者の場合は、900 円。

※交通費、有休の待遇あり。

勤務時間/【平日】14:00～18:00

【土・休校日】7:30～18:00 (内 6 時間)

※土曜日勤務は月 1 回程度。

※状況により“早出・早上がり”あり。

申込み・問合せ/株式会社アンフィニ

担当: 柳田 (☎ 0476 - 40 - 2231)

水産研究の最前線を見てみよう!

日時・定員/ 3月1日(日) 13:00～16:00 先着 50 人
申込み方法/ 2月23日(月)までに、参加者の氏名・年齢・連絡先を、電話・FAX・Eメールで申込み先まで。

場所・申込み・問合せ/千葉県水産総合研究センター
(☎ 43 - 1115、FAX43 - 1114) 詳細、Eメール→



みんなの健康教室ロコモティブシンドローム予防

日時/ 3月15日(日) 9:00～12:00 (受付 8:30～)
内容・参加費/ 体力測定や運動指導、テストなど・500 円
対象・定員・締切/ 40～70 歳程度の人・20 人・2月27日(金)
場所・申込み・問合せ/安房地域医療センター (☎ 25 - 5111)

キッズ親子&小学生のアート展

子どもの感性あふれる作品の数々を展示。平成 27 年度の「アート教室」の応募案内も実施します。

日時/ 3月7日(土)～10日(火) 10:00～17:00
場所/枇杷倶楽部ギャラリー (入場無料)
問合せ/子ども家庭支援センター「オレンジ」(☎ 28 - 4288)

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		会 場
合気道	小学生以上	5日、12日、19日、26日	木曜日 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	6日、20日	金曜日 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	2日、16日、23日	月曜日 19:30～21:00	市民体育館
卓球	小学生以上	11日、25日	水曜日 19:30～21:15	市民体育館
バドミントン	小学生以上	4日、18日	水曜日 19:30～21:15	市民体育館
グラウンドゴルフ	小学生以上	4日、11日、18日	水曜日 12:30～15:30	中央公園
水泳	18歳以上 (高校生は除く)	6日、13日、20日、27日	金曜日 15:30～16:30	温水プール
ソーシャルダンス	小学生以上	7日、14日、28日	土曜日 13:30～15:30	豊津ホール
		4日、11日、18日、25日	水曜日 13:00～15:00	若潮ホール
健康体操	小学生以上	5日、12日、26日	木曜日 13:30～15:00	若潮ホール
タップダンス	小学生以上	3日、17日	火曜日 19:30～20:45	若潮ホール
リズム&ストレッチ	小学生以上	10日、24日	火曜日 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	13日	金曜日 13:30～14:30	若潮ホール
健身ストレッチ	小学生以上	13日、27日	金曜日 9:30～10:10	若潮ホール
気功	小学生以上	13日、27日	金曜日 10:20～11:30	若潮ホール
クッキング (予約制)	小学生以上	お 休 み		

お知らせ

* 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、あらかじめご了承ください。



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 (特別展・ 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:小中高生 150 円【市民 80 円 (土曜日 のみ小中学生無料)】、一般 300 円【市民 150 円】 ※渚の博物館は無料)	入館者	博物館 本館 ☎ 23 - 5212	不要	しろやま・ なぎさコース 信
2月14日(土) ～ 3月22日(日)	9:00 ～ 16:45	里見氏安房国替 400 年特別展第Ⅱ期 「里見氏の遺産・古文書」 【解説会】3月14日(土) 13:30～14:30 (観覧料:小中高生 250 円【市民 130 円】 一 般 500 円【市民 250 円])				
1 日 (日)	13:00 ～ 16:00	わたしの町の歴史探訪「館山城下町」 ※小雨決行(荒天時は8日(日)に延期)	一般		要	
7 日 (土)	10:00 ～ 12:00	流木アート (参加費 1,600 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
	14:00～	おはなし会	小学生 30 人	図書館 ☎ 22 - 0701	不要	ぶんがく コース 孝
7 日(土) ～ 8 日(日)	7 日 10:00 ～ 8 日 14:00	岬の楽校 自然たっぷり体感キャンプ (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
14 日 (土)	9:30 ～ 13:30	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 300 円程度)	4・5 歳児、小 学生とその保護 者 20 組程度	中央公民館 ☎ 23 - 3111	要	わんぱく コース 悧
	13:00 ～ 15:30	こども将棋道場	小学生以上		不要	わんぱく コース 悧
	14:00 ～ 15:00	パネルシアター発表会(会場:図書館)	一般			
	14:00～	おはなし会	小学生 30 人	図書館 ☎ 22 - 0701	不要	ぶんがく コース 孝
21 日 (土)	10:00 ～ 14:00	ピザ焼き体験 (参加費 1,600 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
28 日 (土)	13:00 ～ 15:30	こども将棋道場	小学生以上	中央公民館 ☎ 23 - 3111	不要	わんぱく コース 悧

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

有料広告スペース

館山駅市民ギャラリー

問合せ/都市計画課 ☎ 22 - 3610

日程	展示内容	展示団体
3/4(水)～3/15(日)	高速ジェット船写真展	館山市プロモーションみなと課
3/18(水)～3/29(日)	押花絵の展示	ふしぎな花倶楽部

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」についてのお問い合わせ・登録は、「元気な広場」まで、お気軽にご連絡ください。

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

	日程	開催時間	場所	対象	内容
ハッピーファミリー (子育てに関する ミニ講座・座談会)	3/2(月)	10:30～11:30	元気な広場	希望者	親子で遊ぼう！ふれあい遊び！
	3/6(金)	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、家族みんなで考えよう～
	3/18(水)	10:00～11:30	元気な広場	希望者	身体計測、育児・栄養・歯科相談

*「3月の出張子育てひろば」日時：5日、12日、19日、26日(木) 10:00～15:00 場所：船形こども園

子育てサロンどんぐり

問合せ/館山市社会福祉協議会 ☎ 23 - 5068

子育てサロンどんぐり (子どもと一緒に工作をしたり、歌ったり、おしゃべりしましょう)	日程	開催時間	場所	対象
	3/19(木)	10:00～11:30	館山地区公民館 (1階和室)	0歳児から未就学児までとその保護者

南総文化ホール

1月16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

3月の休館日/2日、9日、16日、23日、30日

ホームページ <http://www.nanso-bunka.jp>

期日	催物名	開演～終演	入場方法	問合せ
大ホール	22日(日) 第8回アツコバレエスクール発表会	15:20～17:30	無料	アツコバレエスクール ☎ 55-3323
	29日(日) ヤマハ音楽教室グループ発表会	14:00～16:15	無料	コンドー楽器 館山センター ☎ 22-5661
小ホール	1日(日) ピアノ・エレクトーン発表会	13:00～16:00	無料	メゾフォルテ(鈴木) ☎ 58-0321
	8日(日) 第30回 館山市サークルフェスティバル	9:40～17:00	無料	館山市中央公民館 ☎ 23-3111
	15日(日) カラオケ発表会	8:50～18:00	無料	鈴木守歌謡教室 ☎ 28-2143
	21日(土) 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 ☎ 090-4591-5236
	22日(日) 音楽発表会	13:00～16:00	無料	山口恵子音楽教室 ☎ 24-3878
	28日(土) 柳家三三 落語ひとり会	13:00～15:00	一般：2,500円 高校生以下： 1,000円 ペア：4,000円 ※ペアはホール 窓口のみ取扱い (未就学児入場不可)	千葉県南総文化ホール ☎ 22-1811
	29日(日) ピアノ発表会	13:30～16:00	無料	脇真由美 ☎ 23-3048

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(日) 東条病院(鴨川市) ☎ 04 - 7092 - 1207 【休日・夜間】 太田整形外科医院(市内) ☎ 28 - 5500 【休日】	16日(月) 富山国保病院(南房総市) ☎ 58 - 0301
2日(月) 富山国保病院(南房総市) ☎ 58 - 0301	17日(火) 東条病院(鴨川市) ☎ 04 - 7092 - 1207
3日(火) 鋸南病院(鋸南町) ☎ 55 - 2125	18日(水) 小田病院(鴨川市) ☎ 04 - 7092 - 1128
4日(水) 小田病院(鴨川市) ☎ 04 - 7092 - 1128	19日(木) 伊藤胃腸科クリニック(鴨川市) ☎ 04 - 7092 - 2231
5日(木) 伊藤胃腸科クリニック(鴨川市) ☎ 04 - 7092 - 2231	20日(金) 鴨川市立国保病院(鴨川市) ☎ 04 - 7097 - 1221
6日(金) 鴨川市立国保病院(鴨川市) ☎ 04 - 7097 - 1221	21日(土) 赤門整形外科内科(市内) ☎ 22 - 0008 【休日・夜間】
7日(土) 鋸南病院(鋸南町) ☎ 55 - 2125	22日(日) 館山病院(市内) ☎ 22 - 1122 【休日・夜間】 花の谷クリニック(南房総市) ☎ 44 - 5303 【休日】
8日(日) 館山病院(市内) ☎ 22 - 1122 【休日・夜間】 中原病院(南房総市) ☎ 47 - 2021 【休日】	23日(月) 富山国保病院(南房総市) ☎ 58 - 0301
9日(月) 富山国保病院(南房総市) ☎ 58 - 0301	24日(火) 東条病院(鴨川市) ☎ 04 - 7092 - 1207
10日(火) 東条病院(鴨川市) ☎ 04 - 7092 - 1207	25日(水) 小田病院(鴨川市) ☎ 04 - 7092 - 1128
11日(水) 赤門整形外科内科(市内) ☎ 22 - 0008	26日(木) 伊藤胃腸科クリニック(鴨川市) ☎ 04 - 7092 - 2231
12日(木) 伊藤胃腸科クリニック(鴨川市) ☎ 04 - 7092 - 2231	27日(金) 鴨川市立国保病院(鴨川市) ☎ 04 - 7097 - 1221
13日(金) 鴨川市立国保病院(鴨川市) ☎ 04 - 7097 - 1221	28日(土) 鋸南病院(鋸南町) ☎ 55 - 2125
14日(土) 小田病院(鴨川市) ☎ 04 - 7092 - 1128	29日(日) 赤門整形外科内科(市内) ☎ 22 - 0008 【休日・夜間】 花の谷クリニック(南房総市) ☎ 44 - 5303 【休日】
15日(日) 鋸南病院(鋸南町) ☎ 55 - 2125 【休日・夜間】 花の谷クリニック(南房総市) ☎ 44 - 5303 【休日】	30日(月) 富山国保病院(南房総市) ☎ 58 - 0301
	31日(火) 東条病院(鴨川市) ☎ 04 - 7092 - 1207

※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、当日の最新情報は、ホームページで確認してください。夜間待機施設が安房郡市消防本部(☎ 22 - 2233)へ問い合わせてください。

こども急病 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。
電話相談 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・ 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。
口腔外科 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

有料
広告
スペース

有料
広告
スペース

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ので、お気軽にご相談ください。

<h2>心配ごと</h2> <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</p> <p>◎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</p> <p>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>	<h2>乳幼児</h2> <p>①乳児健康診査 日時／3月11日(水) 対象／4か月児 受付／13:30～14:30</p> <p>②乳児相談 日時／3月3日(火) 対象／1歳未満の乳児と保護者 受付／9:30～10:30</p> <p>③1歳6か月児健康診査 日時／3月5日(木) 対象／平成25年8月生まれ児 受付／13:10～13:30</p> <p>④3歳児健康診査(3歳6か月児) 日時／3月19日(木) 対象／平成23年9月生まれ児 受付／13:10～13:30</p> <p>【①～④共通】 場所・問合せ／保健センター(☎ 23 - 3113)</p> <p>◎育児相談 日時／3月18日(水) 対象／乳幼児と保護者 受付／10:00～11:30 場所／元気な広場(☎ 23 - 3114) 問合せ／保健センター(☎ 23 - 3113)</p>	<h2>障がい者</h2> <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>																					
<h2>人権相談</h2> <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、法務局に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>	<h2>児童・生徒</h2> <p>◎児童預かりについての相談、登録 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> <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)</p> <p>◎小・中学生のいじめ相談 日時／月～金曜日 10:00～18:00 場所・問合せ／いじめ相談室 (☎ 0120 - 105 - 783)</p>	<h2>介護</h2> <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(☎ 25 - 7191) (担当地区:北条・那古・船形・館野・九重) なのはな(☎ 22 - 1350) (担当地区:館山・西岬・神戸・富崎・豊房)</p> <p>◎健康相談・生活相談 日時／3月5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>																					
<h2>行政相談</h2> <p>国など、行政への苦情や意見、要望 日時／3月11日・25日(水) 両日とも13:30～16:00 場所・問合せ／市民相談室 (☎ 22 - 3199)</p>	<h2>家庭教育</h2> <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>	<h2>住宅・建築相談</h2> <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4日(水) 13:00～16:00 場所／市役所4号館第1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>																					
<h2>市民生活</h2> <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>	<h2>精神保健(予約制)</h2> <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3日(火) 13:30～15:00 18日(水) 15:30～17:00 24日(火) 14:30～16:00 場所・申込み／安房健康福祉センター (☎ 22 - 4511)</p>	<p>●3月の古紙・紙パック収集日 午前8時30分までにし出して下さい</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>5日(木) 19日(木)</td> </tr> <tr> <td>北条</td> <td>10日(火) 24日(火)</td> </tr> <tr> <td>那古</td> <td>2日(月) 16日(月)</td> </tr> <tr> <td>船形</td> <td>9日(月) 23日(月)</td> </tr> <tr> <td>西岬</td> <td>14日(土) 28日(土)</td> </tr> <tr> <td>神戸</td> <td>13日(金) 27日(金)</td> </tr> <tr> <td>富崎</td> <td>3日(火) 17日(火)</td> </tr> <tr> <td>豊房</td> <td>11日(水) 25日(水)</td> </tr> <tr> <td>館野</td> <td rowspan="2">12日(木) 26日(木)</td> </tr> <tr> <td>九重</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。 ○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	5日(木) 19日(木)	北条	10日(火) 24日(火)	那古	2日(月) 16日(月)	船形	9日(月) 23日(月)	西岬	14日(土) 28日(土)	神戸	13日(金) 27日(金)	富崎	3日(火) 17日(火)	豊房	11日(水) 25日(水)	館野	12日(木) 26日(木)	九重
地区名	古紙・紙パック																						
館山	5日(木) 19日(木)																						
北条	10日(火) 24日(火)																						
那古	2日(月) 16日(月)																						
船形	9日(月) 23日(月)																						
西岬	14日(土) 28日(土)																						
神戸	13日(金) 27日(金)																						
富崎	3日(火) 17日(火)																						
豊房	11日(水) 25日(水)																						
館野	12日(木) 26日(木)																						
九重																							
<h2>消費生活</h2> <p>商品やサービスの契約に伴う苦情、相談 日時／3月5日・19日(木) 両日とも9:00～16:00 場所・問合せ／社会安全課 (☎ 25 - 5775)</p>																							
<h2>交通事故</h2> <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>																							

「船形地区子ども見守り隊」が、多年にわたる交通安全活動が高く評価され、「第53回千葉県交通安全県民大会」において千葉県教育委員会から表彰されました。

「船形地区子ども見守り隊」は、平成18年4月、船形地区コミュニティ委員会や区長会が中心となって組織され、他の地区に先駆け、いち早く活動をスタートしました。

船形地区は、学区を通る幹線道路が狭く、急カーブもあり、その上朝の通学時間帯には交通量が増えるため、児童の交通安全を心配する声がありました。そこで、未然に交通事故を防ぐ取り組みとして、児童の朝夕の登下校時に、幹



線道路の横断歩道や見通しの悪い住宅地の路地などに、天候に係らず毎日立って「交通安全指導」を行ってきました。また、「交通安全指導」とともに、「あいさつ運動」「一声運動」を実施して、児童とのコミュニケーションを図ることにより、健全育成や防犯にも力を尽くし、小学校・PTA・見守り隊などが相互に連携し、地域一体となった活動に取り組んできました。

今回の受賞に代表の大和地紀昭さんは「登下校時の交通安全指導により、毎日子どもたちと顔を合わせることによってコミュニケーションが深まり、地区の強いつながりとなっています。継続して取り組むことが出来るのは、船形の皆さんのおかげ。ありがたいです」と話し、また、船形小学校の鈴木校長は「船形地区は、地域全体で見守る雰囲気があり、心強く思っています。児童の命を守る取り組みを毎日行っていたら、ありがたい話です」と見守り隊の取り組みに、感謝の気持ちを話してくれました。



館山クッキング大使 川上文代の 地産地消レシピ

NO.14 ほうれん草入りマフィン

材料 (7cm×4個分)

- ▶ほうれん草 50g
- ▶スライスハム 2枚、スライスチーズ 17g
- ▶バター 50g、グラニュー糖 10g
- ▶塩 2つまみ、卵 1個、薄力粉 90g
- ▶ベーキングパウダー 小さじ 1、牛乳 55ml

ほうれん草は、ベータカロテンが豊富で栄養価が高い緑黄色野菜です。寒いこの時期、カゼ予防にもピッタリ!!

ぜひお試しください。(川上)



川上先生のブログ <http://ameblo.jp/fumiyokawakami>

作り方

- ① ほうれん草は塩ゆでして水分を絞って1cmの長さに切る。ハムとチーズも1cm角に切る。薄力粉、ベーキングパウダー、塩を合わせてふるっておく。
- ② 常温に戻したバターとグラニュー糖を白くなるまで混ぜ、常温に戻した卵を溶き少しずつ加える。これに、①の粉類を半量加えて混ぜ、牛乳も半量加えてよく混ぜる。
- ③ 残りの粉類を加えて混ぜたら、残りの牛乳も入れて混ぜる。※オーブンを175℃に設定し、余熱し始める。
- ④ ③に①のほうれん草・ハム・チーズを加えて全体に混ぜる。これをマフィン型の7分目まで生地を入れる。175℃のオーブンで約25分間焼く。

ワンポイントアドバイス

- ・ほんのり甘みを感じますが塩味なので、朝食やおやつなど、小腹がすいた時に最適です。
- ・冷めたら10秒ほどレンジで温めて食べると、焼きたてのように食べられます。
- ・焼き上がって冷めたらビニール袋などに入れると、乾燥を防ぐことができます。

※その他のレシピは、市のホームページ(農水産課)に掲載していますので、アグリッシュたてやま、館山市地産地消推進店とあわせてご覧ください。
問合せ/農水産課 (☎22-3396)

