

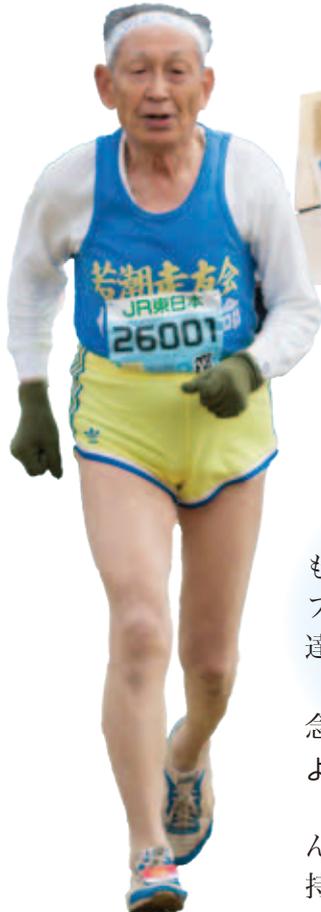


2016
2/15

たん暖たてたま



連続完走
35 + 1
& 最年長者



ただし
草刈 董さん

(所属：館山若潮走友会 北条在住 85 歳)

(10km 70 歳以上の部 記録：1 時間 09 分 08 秒)

マスターズ陸上で、数々の大会記録・県記録を更新し続けている草刈さん。若潮マラソンでは、第 1 回大会 (S56) から連続完走を達成中！今大会でも見事完走！この大記録を『36』に更新しました。

以前勤務していた富士ディーゼルで、陸上部を立ち上げ、駅伝競技で県実業団大会にも出場した経歴を持つ草刈さん。若潮マラソンでは、フルマラソンも 9 回完走していて、フル初挑戦となった第 6 回大会 (S61) では 3 時間 57 分 06 秒の記録で、“サブ 4” を達成しています。

今大会前には、大事にファイリングしている 35 枚の記録証と、10・20・30 回の記念大会時に贈呈された連続出場のメダル・トロフィーを前に「病気と、足をこわさないように気をつけている。今年もなんとか完走したい」と意欲を語っていました。

今大会で、昨年の記録を 3 分以上も縮めて、見事 36 枚目の記録証を手にした草刈さんは「沿道の応援が力になった！みんなに感謝です！40 回を目指したい」と、感謝の気持ちとさらなる抱負を語ってくれました。

ひろゆき
鈴木 裕行さん

(所属：南総 AC 広瀬在住 43 歳)

(10km 40 ~ 49 歳の部 優勝)

記録：31 分 48 秒

部門連覇
10 + 1

前回大会で、「10km 年代別で 10 連覇！」という大記録を樹立した鈴木さん。16 回目の出場となる今大会の前夜祭で、大会実行委員会から 10 連覇を記念した盾が贈呈されました。

前夜祭での「優勝宣言」から一夜明けた今大会でも、見事に部門優勝！自身の持つ記録を『11』に更新しました。

「秋口の調子を考えたら上出来です！一昨年に子どもが誕生して、環境が変化するなかでも食事や練習時間を作ってくれている妻に感謝しています。(若潮マラソンは) 館山市の大会なので、やっぱり市民が頑張らないと！」と、家族のサポートを感謝し、来年に向けた意気込みを語ってくれました。



10,100人がカ走!

第36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



外部サイト

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：くもり

気温：6.7℃

湿度：70%

風向：東南東

風力：1.3m



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29年1月29日(日)開催予定です



館山小の周辺区域を

ゾーン30に指定

問合せ/館山警察署 交通課 (☎ 23 - 0110)
市社会安全課 (☎ 22 - 3142)



ゾーン入口の
イメージ

指定で何がかわる?



指定区域の全域で、
速度規制を実施します。

今後、必要に応じて速度抑制の対策を行い、
“抜け道”としての走行の抑制も図ります。

生活道路の安全を確保するため、館山小の周辺区域(ゾーン)が、「ゾーン30」に指定されました。

※運用は、1月下旬から
開始されています。

主要な「ゾーン入口」には、

- ①路面表示(緑地に白文字)
- ②区域規制標識
(それぞれ、上イメージ図参照)

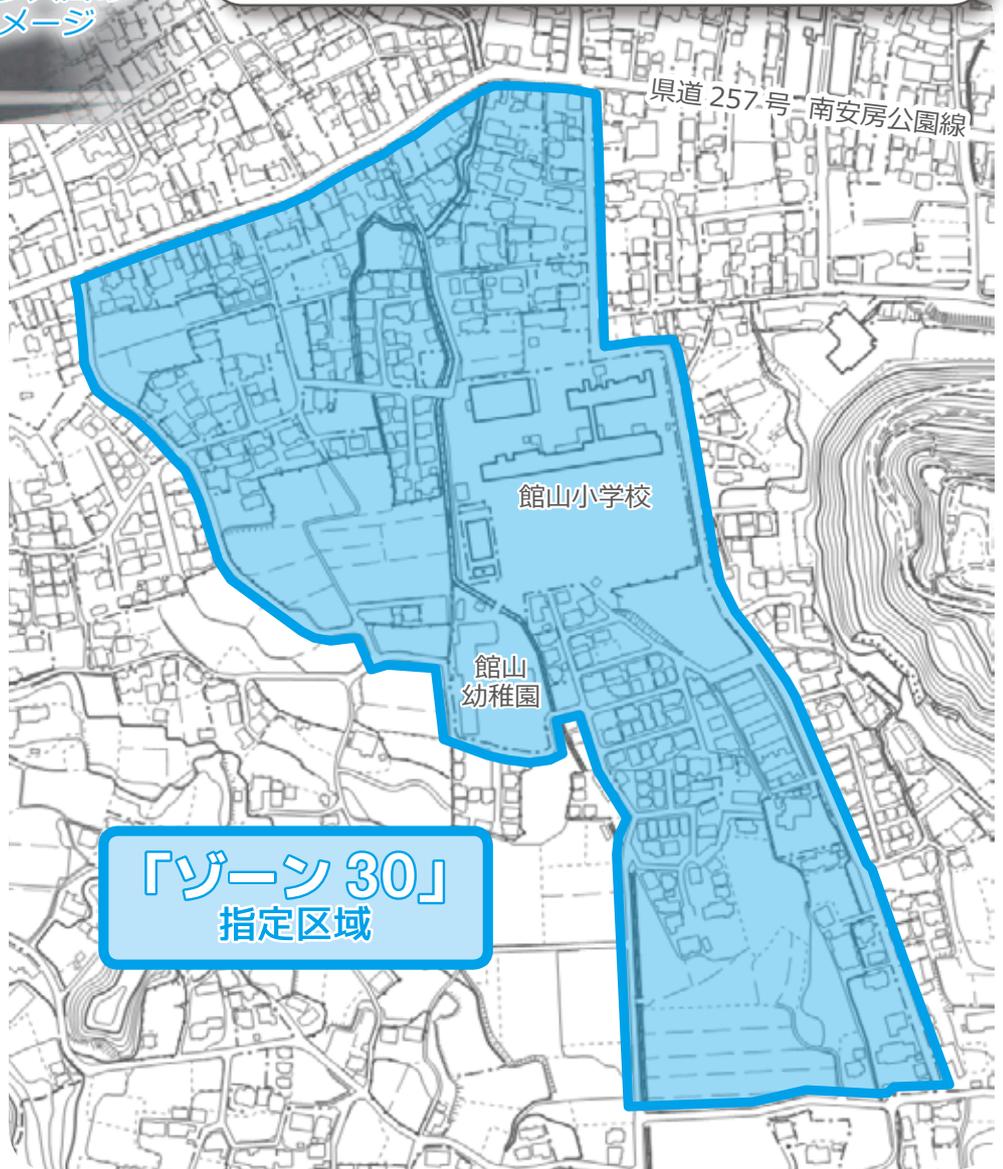
が、設置されています。

これらの表示・標識を見たら、
走行速度を時速30km以内に
抑え、より一層の安全運転を心
掛けてください。

どうして時速30km?

歩行者の命を守るためです。

自動車と歩行者による衝突事
故では、歩行者の致死率が急激
に上昇する走行速度が30km
とされています。



「ゾーン30」
指定区域



館山マスコットキャラクター
ダレペエ
©Studio crocodile・館山市

3/1(火)～7(月)

春季全国火災予防運動

～無防備な心に火災がかくれんぼ～

問合せ/社会安全課 (☎ 22 - 3442)

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、風の強い日が多く、火災
が発生しやすくなるため、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。

なお、消防団では、この運動
の一環として、3/1(火) 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。



今日はサイバーセキュリティ月間 インターネットの 使い方、再点検！

正しく使えば便利なインターネットも、誤った使い方をすると、個人情報の流出や詐欺の被害にあうことも…

この機会に改めて確認・点検してみましょう。

問合せ／館山警察署 生活安全課
(☎ 23 - 0110)

この4点は 確実に！

- ① OS やソフトウェアは、常に最新の状態に！
- ② ID やパスワードは、教えない・使いまわさない！
- ③ 身に覚えのないメールは、開かない・返信しない！
- ④ ネットバンキングでは、ワンタイムパスワードを設定！



その投稿、本当に大丈夫？

世界中の人が見ているかも？！

“おもしろいから” その気軽な投稿、内輪話ですまなくなることも。ネット上に広まった写真は、完全に削除することはほぼ不可能です。

匿名だから、何を言っても大丈夫？！

皆さんのネット上での行動は、電話会社などに通信記録として残ります。実社会と同様、責任ある行動を心がけましょう。

礼儀も身につけ 心と体を鍛える

— 神戸剣道 —

神戸剣道では、幼稚園児～小6までの子どもたち17人と、21世紀を担うたくましい子どもに成長してくれることを願う指導者が共に日々練習に励んでいます。

剣道では、「礼に始まり礼に終わる」という言葉があるように、技術を身に付けるだけではなく、返事やあいさつなどの礼儀も剣道を通して学んでいます。

練習の成果は各地区の大会でいかに発揮され、「朝夷大会」では男女ともに団体入賞に輝きました。また、館山市スポーツ少年団が主催する「剣道錬成大会(個人)」で上位入賞を果たした団員もいます。

冬には心身を鍛える寒稽古。夏休みには、日本武道館で熱戦が繰り上げられる「全日本少年少女武道錬成大会」に参加しています。また、合宿では練習以外にもプールに行ったり、バーベキューをしたりと楽しいイベントもあります。ぜひ一度見学に来てみませんか？

稽古会場・日程／【富崎小体育館】

(月・水・土) 18:00～19:30

※今年度は、神戸小体育館改修工事に伴い、「富崎剣道」の練習に参加しています。



シリーズ スポーツ少年団 12



入団希望・問合せ／スポーツ課 (☎ 22 - 3696)

高齢者のためのよろず相談所

地域包括支援センター

たてやま・なのほな 市内2拠点

4月
から

3拠点に!

～ より身近に、よりきめ細やかなサービスを提供 ～

問合せ/高齢者福祉課 (☎ 22 - 3487)

地域包括支援センターは、高齢者のための「よろず相談所」として、高齢者のあらゆる悩みや不安を解消するため、保健師や介護福祉の専門職員が常駐し、相談を受け付けています。

そのサービスをより身近に・きめ細やかなものとするため、4月から1拠点増設します。

この増設により、4月から担当する地区が右図のとおり、変更となります。



※図中の太字は施設名、()内が担当する地区名です。

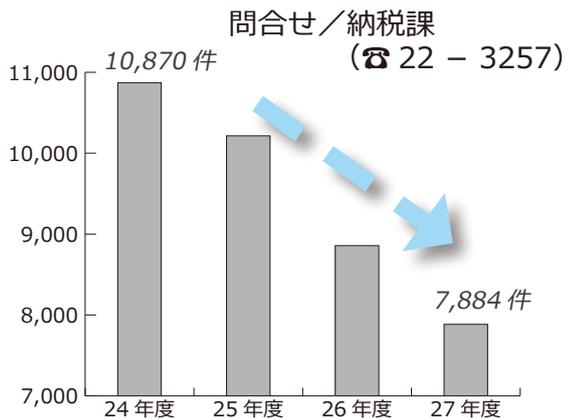
※新設される「いちご」の電話番号は改めてお知らせします。

「たてやま (☎ 25 - 7191)」、「なのほな (☎ 22 - 1350)」の電話番号に変更はありません。

市税は

督促状の経費も
“大切な税金”です

“納期内に納付”を!



上のグラフは、国民健康保険税の督促状の発送件数（各年度1～5期）です。

皆さんのご協力によって、3年で3割近く減少しており、市税全体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。納め忘れのないよう口座振替を利用するなど、今後とも納期内の納付をお願いします。

— 今月の市税納期限 —

【2/29(月)】

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



就職・退職したら...

14日以内に国保の手続きも!

問合せ/市民課 (☎ 22 - 3428)

社会保険など国保以外の保険に加入した場合や退職によって職場の健康保険を脱退した場合は、14日以内に異動の手続きが必要です。

手続きに必要なもの/

【脱退時】国保証・社会保険証（扶養者がいる場合は、その方の保険証も）、印鑑

【加入時】健康保険資格喪失のわかる書類、印鑑



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
1 (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
2 (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
3 (木)	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
8 (火)	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
9 (水)	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28年 第1回
市議会定例会の
招集予定日は



2月26日(金)です



申請期限は受講後6か月以内!

「介護職員初任者研修」

受講費用の助成



申請・問合せ／高齢者福祉課
(☎ 22 - 3489)

対象／次の①～③をすべて満たす市民

①市税の滞納がない人、②平成27年4月以降に研修課程を修了した人、③国などから同様の助成を受けていない人
要件／課程修了後、“引き続き”または“6か月以内に”市内の介護事業所などに就労していること。

※雇用形態は問わない

助成額／研修の受講に要した費用(講習費用・テキスト代)の1/2または50,000円のいずれか低い方の額。

申請方法／高齢者福祉課で配布する申請書を、研修修了後6か月以内に提出してください。

市役所の封筒に 広告を 掲載しませんか?



応募方法、
詳しい条件など

広告掲載料の納入は不要!

市が必要とする数の封筒(市役所の部署・住所、広告を印刷済みのもの)を無償で納品していただく仕組みです。

※広告の内容は、納入事業者と異なる事業者のものでも可。

問合せ／行革財政課 (☎ 22 - 3235)

① 介護保険関係 通知用

主な送付先／65歳以上の介護保険対象世帯
必要数・広告スペース／29,000部・封筒裏面の半分
納品・問合せ／高齢者福祉課 (☎ 22 - 3489)

② 子育て世帯 通知用

主な送付先／18歳以下の子どもがいる子育て世帯
必要数・広告スペース／22,000部・封筒裏面の半分
納品・問合せ／こども課 (☎ 22 - 3496)

③ 国民健康保険等 通知用

主な送付先／国保加入世帯、障害者福祉関連世帯
必要数・広告スペース／18,000部・封筒裏面の半分
納品・問合せ／行革財政課 (☎ 22 - 3235)

①～③ 共通事項

応募締切／3/25(金)

納品期限／5月下旬(予定)

不審船拘束訓練を実施！

問合せ／千葉海上保安部 館山分室 (☎ 20 - 0118)

この訓練は、東京湾の入口となる館山湾に「不審船がいる」との“118番通報”を受けたことを想定したもの。

館山分室の巡視艇「ふさかぜ」をはじめ千葉海上保安部所属の3艇が参加し、内1艇を不審船に見立てて実施されました。

訓練を統括した、千葉海上保安部 花井部長は、「保安部と分室の連携により、練度の高い訓練となった。東京五輪を見据え、想定を見直しながら今後も訓練を続けていきたい」と話していました。



幼稚園、小・中学校の給食で

かんべりタスの地産地消メニュー

1/26・27の2日間に分け、地産地消の取り組みとして、“館山産のレタス”を使った「かんべりタスのとうみそスープ」が給食の献立に上がりました。

問合せ／学校給食センター (☎ 22 - 5050)



総合学習の授業で、「かんべりタス」を題材に取り上げ、地元生産者の協力のもと、栽培・収穫もしている神戸小学校（池田俊郎校長、児童数135人）5年生の教室では、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ました。

人権擁護委員を新たに委嘱

相談・問合せ／千葉地方務局館山支局 (☎ 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。

新たに1月1日付けで、江澤正志さんが法務大臣から人権擁護委員を委嘱されました。

市内では江澤さん、北見邦子さん、佐野昭雄さん、平野^{あきふみ}明文さん、生稲^{ひろみ}裕美さん、石井清美さん、石井秀利さん、稲葉美恵子さん、鈴木照夫さん、齋藤由美さんの10人が委員として活動しています。



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／3/21(月・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／3/11(金)

申込み・問合せ／館山市サッカー協会 磯部 (☎090-4832-1572)

平成28年度分

体育施設開放 申込受付



小・中学校の体育館やグラウンドを、学校教育に支障のない範囲で開放しています。

開放施設／市内公立小・中学校13校(神余小を除く)

利用資格／市民および市内在勤・在学者

照明電気料(1時間あたり)／【体育館・講堂】200円
【柔・剣道場、武道場】100円

申請方法／スポーツ課で配布する「登録書」・「申請書」を記入の上、提出。※平成27年度の利用団体には事前送付締切／2/26(金) ※調整会議を行い、許可・不許可を連絡申請・問合せ／スポーツ課 (☎22-3696)

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／3/11(金)13:15～15:30

会場／コミュニティセンター1階和室

持ち物／母子手帳、エプロン、三角巾

※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)

マウントベーカーからベリンハム湾を目指す

スキートゥーシーレース

"Ski to Sea Race" 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、5/29(日)に米国の姉妹都市ベリンハム市で開催される「スキートゥーシーレース」に参加する選手を募集します。

行程／5/26～6/1(予定)

期間中の滞在は、ホームステイ。

渡航費用などはすべて参加者負担です。



競技の概要／雄大なマウントベーカー(標高3,285m)からスタートし、次の7種目8人によるリレーで約150km先のゴール地点、ベリンハム湾を目指す競技です。

- ①クロスカントリースキー、②ダウンヒルスキーまたはスノーボード、③マラソン、④自転車、⑤カヌー(2人乗り)、⑥マウンテンバイク、⑦シーカヤック

参加資格／ベリンハム市民との交流に参加意欲のある高校生以上の人

申込締切／3/15(火)

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、kinuyo@awa.or.jp



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 57 団体)が、日ごろの活動の成果を展示・発表します。

問合せ/中央公民館 (☎ 23 - 3111)

日時/3/5(土) ~ 7(月) 10:00 ~ 17:00 ※3/7は12:00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・陶芸など、創作活動を行っているサークルの展示・実演・販売など
 【南総文化ホール(3/6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

スマートフォンを触って学ぼう!

日時/3/10(木) 13:30 ~ 15:30
 場所/コミュニティセンター 第1学習室
 講師/ドコモショップ館山店 谷川氏
 定員・参加費/先着 15 人・無料
 持ち物/スマートフォン(先着 10 台のみ貸出も可能)
 申込方法/3/1(火) 10:00 以降に電話で、住所・氏名・連絡先・端末貸出希望の有無を申込み先まで。
 申込み・問合せ/情報課 (☎ 22 - 3174)

地方創生セミナー

~「里山資本主義」が地域を救う~

日時/3/19(土) 15:00 ~ 17:00
 場所/館山商工会議所 2 階大ホール
 講師/(株)日本総合研究所
 主席研究員 藻谷浩介氏
 定員・参加費/先着 300 人・無料
 申込み・問合せ/安房地域振興事務所 (☎ 22 - 7111)



外部サイト
 参加申込書など

第八回
安房の伝承
 伝統芸能まつり
 平成二十八年三月十三日(日)
 千葉県南総文化ホール大ホール
 十二時三十分開場 十三時開演 入場無料
 出陣団体 (あいらんど) 司会 山中富美子
 和泉の三役 (棒術、羯鼓舞、神楽獅子舞)
 木更津諏訪太鼓 (和太鼓、こきりこ)
 白浜青木地区祭囃子保存会 (祭囃子)
 白間津大祭保存会 (酒樽萬燈、ささら)
 若狭会 (民謡) 神戸小学校安房節クラブ
 関置民謡くらぶ、白浜小・中学校和楽器部

問合せ/南総文化ホール (☎ 22 - 1811)

有料広告

有料広告スペース

有料広告スペース

生活サポート情報 83

「還付金詐欺」に注意!

「ATM」という言葉がでたら疑って

市役所や税務署の職員を騙り「還付金の手続きがされていない」と言いつつ、ATM(現金自動預け払い機)に誘導する手口が多く報告されています。

(アドバイス)

- ① 「還付金詐欺」の手口は、電話で市役所などの職員を名乗り、医療費や税金の還付金があると誘って、コンビニなどのATMに誘導しますが、還付金がATMで支払われることは絶対にありません。
- ② 「お金が返ってくるので、携帯電話を持ってATMに行くように」と言われたら、「還付金詐欺」です。
- ③ このような不審な電話があったら疑い、すぐに警察や、消費生活相談窓口にご相談してください。

市役所職員を名乗り「医療費を還付するハガキを送ったが届いているか」という電話があった。「届いていない」と答えると、「携帯電話を持って近くのコンビニに行き、ATMに着いたら連絡するように」と指示された。連絡し言われるがままにATMを操作して、多額の送金をしてしまった。

(事例2)

市役所職員を名乗り「還付金の手続きがされていないので銀行から連絡がある」という電話があった。数分後に「●銀行です」と電話があり「預金が50万円以上あれば振込手数料が無料になる」と言われ、「預金はあまりない」と答えると電話は切れた。

【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、土曜日は16:00まで)
 市社会安全課消費生活相談窓口 ☎ 25-5775
 相談日時 毎週木曜日(祝日を除く)
 9:00 ~ 16:00

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	3日、10日、17日、24日、31日	木曜日	19:00~20:30 第三中学校柔道場
ウォーキング	小学生以上	4日、18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	7日、14日、28日	月曜日	19:30~21:00 市民体育館
卓球	小学生以上	9日、23日	水曜日	19:30~21:15 市民体育館
バドミントン	小学生以上	2日、16日、30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	2日、9日、16日	水曜日	12:30~15:30 中央公園
水泳(高校生は除く)	18歳以上	4日、11日、18日、25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	5日、12日、19日、26日	土曜日	13:30~15:30 豊津ホール
		2日、9日、16日、23日	水曜日	13:00~15:00 若潮ホール
健康体操	小学生以上	3日、17日	木曜日	13:30~14:30 イオンタウン館山 コミュニティホール
		10日、24日	木曜日	13:30~15:00 若潮ホール
タップダンス	小学生以上	1日、15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	8日、22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	11日	金曜日	13:30~14:30 若潮ホール
ヨット	平成27年度の教室は終了			
健身ストレッチ	小学生以上	11日、25日	金曜日	9:30~10:10 若潮ホール
気功	小学生以上	11日、25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	13日	日曜日	13:00~16:00 コミュニティセンター2階調理室

- * 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・問い合わせは、お気軽に事務局(☎ 080-5085-2241)まで連絡してください。
- * クッキング教室の希望者は、電話で指導者(宮本: ☎ 27-5408)まで申し込んでください。(毎月1日から活動日前日までの各日午前8時から午前10時まで受け付けています)
- * 各教室は、悪天候等により休む場合があります。
- * 館山ファミリースポーツクラブ“わかしお”ホームページアドレス <http://spowan.com/>

お知らせ



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 (参加費など)	定員・対象	問 合 せ	申込み	コ ー ス
2/6(土) ～ 3/21(月・祝)	9:00 ～16:45	特別展「館山藩 ー稲葉家と藩士たちー」 (市民観覧料【一般】250円、【小中高生】130円) 【解説会】3/13(日) 13:30～14:30		博物館 本館 ☎ 23 - 5212	不要	しろやま・ なぎさ 信
5(土)	10:00 ～12:00	巣箱と餌台作り (参加費 1,100円)	一般 20人 (小学生以下 保護者同伴)	館山野鳥の森 ☎ 28 - 0166	要	鳥となかよし 義
	10:00 ～13:30	ソトごはん倶楽部 (番外編) 特製ドラム缶窯ピザ作り (参加費 中学生以上 1,800円、小学生以下 1,300円)	一般 40人 (小学生以下 保護者同伴)	大房岬自然の家 ☎ 33 - 4561	要	自然となかよし 仁
	14:00～	おはなし会	小学生 30人	図書館 ☎ 22 - 0701	不要	ぶんがく 孝
12(土)	9:30 ～11:30	渚の教室 ミサンガ編みのプレスレット作り (参加費 500円)	小学生 30人	“渚の駅” たてやま ☎ 22 - 3606	要	しろやま・ なぎさ 信
	14:00 ～16:00	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 悌
	14:00～	おはなし会	小学生 30人	図書館 ☎ 22 - 0701	不要	ぶんがく 孝
12(土) 10:00 ～13(日) 14:30	目指せ大房マスター チャレンジキャンプ (参加費 8,000円)	小学生 24人	大房岬自然の家 ☎ 33 - 4561	要	自然となかよし 仁	
18(金)	11:00 ～11:40	プラネタぎっず 春の星座編 (参加費 200円)				小3以下と その保護者 200人
26(土)	10:00 ～12:00	流木アート (参加費 1,600円)	一般 20人 (小学生以下 保護者同伴)	館山野鳥の森 ☎ 28 - 0166	要	鳥となかよし 義
	14:00 ～16:00	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 悌

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
3/3(木)～3/14(月)	「後藤利兵衛橘義光」写真展	「後藤利兵衛橘義光」生誕200年祭実行委員会
3/17(木)～3/28(月)	季節の花の写真展示	館山市商工観光課
3/31(木)～4/11(月)	絵画展示	洲崎マーガレット岬の会

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、気軽に連絡してください。

対象者：乳幼児とその保護者・妊婦
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)	3/8(火)	10:30～11:30	元気な広場	希望者	ベビーマッサージ (事前申込制)
	3/11(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～
	3/16(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
	3/20(日)	10:30～15:00	元気な広場	希望者	大人も子どもも春を感じてスマイルフェスタ
	3/24(木)	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月の 出張子育てひろば	3日、10日、17日、24日、31日 (木) 10:00～15:00	船形こども園
	4日、18日 (金) 9:30～13:00	九重地区公民館

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
	3/17(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

3月の休館日/
7日、14日、22日、28日

1月21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	開演～終演	入場方法	問合せ
大ホール	5日(土) マッスルスポーツ祭～突破～	16:00～19:30	大人：4,000円 小中高生：2,500円	千葉県南総文化ホール ☎ 22-1811 ハッスルマッスル事務局 ☎ 03-5534-8672
	6日(日) 時局講演会	14:30～16:00	無料	公明党 ☎ 28-2346 (瀬能)
	13日(日) 第8回安房の伝統芸能まつり	13:00～16:00	無料	千葉県南総文化ホール ☎ 22-1811
	21日(月) 安心安全フェスタ	13:30～16:30	無料	館山警察署 ☎ 23-0110
	27日(日) リエダンスカンパニー ダンスフェスティバル Vol.10	14:00～16:00	無料	リエダンスカンパニー ☎ 090-2236-2929
小ホール	5日(土) 寺田悦子・渡邊規久雄 ピアノデュオリサイタル	14:00～16:00	一般：3,000円 小中高生：無料 (4歳以下入場不可)	館山音楽鑑賞協会 ☎ 22-1398
	6日(日) 第31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
	12日(土) 館山ユネスコ保育園 卒園式及び発表会	9:30～11:30	無料	館山ユネスコ保育園 ☎ 22-1398
	18日(金) 1/2成人式	13:00～15:30	無料	館山市立北条小学校 ☎ 22-2141
	19日(土) 山口靖代音楽教室発表会	11:45～16:00	無料	山口靖代音楽教室 ☎ 090-4591-5236
	20日(日) ピアノ合同発表会	13:00～16:00	無料	小瀧友紀 ☎ 55-0865
	21日(月) ピアノ・エレクトーン発表会	13:00～16:00	無料	メゾフォルテ ☎ 58-0321 (鈴木)
	26日(土) 家庭倫理講演会	13:30～15:10	1,000円	家庭倫理の会 房総 ☎ 47-5083

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

- 17日(木) 伊藤胃腸科クリニック(鴨川市)
☎ 04 - 7092 - 2231
- 18日(金) 鴨川市立国保病院(鴨川市)
☎ 04 - 7097 - 1221
- 19日(土) 赤門整形外科内科(市内) ☎ 22 - 0008
- 20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】
- 21日(月) 富山国保病院(南房総市) ☎ 58 - 0301 【休日・夜間】
- 22日(火) 東条病院(鴨川市) ☎ 04 - 7092 - 1207
- 23日(水) 小田病院(鴨川市) ☎ 04 - 7092 - 1128
- 24日(木) 伊藤胃腸科クリニック(鴨川市)
☎ 04 - 7092 - 2231
- 25日(金) 鴨川市立国保病院(鴨川市)
☎ 04 - 7097 - 1221
- 26日(土) 鋸南病院(鋸南町) ☎ 55 - 2125
- 27日(日) 館山病院(市内) ☎ 22 - 1122 【休日・夜間】
- 28日(月) 富山国保病院(南房総市) ☎ 58 - 0301
- 29日(火) 東条病院(鴨川市) ☎ 04 - 7092 - 1207
- 30日(水) 小田病院(鴨川市) ☎ 04 - 7092 - 1128
- 31日(木) 伊藤胃腸科クリニック(鴨川市)
☎ 04 - 7092 - 2231

※都合により、当番医が変更になる場合があります。
最新の情報は、ホームページで確認してください。

症状によっては対応できない場合があります。判断できない場合は、当日の夜間待機施設か安房地域消防本部(☎ 22 - 2233)に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

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15日(火) 対象／4か月児 受付／13:30～14:30</p> <p>②乳児相談 日時／3月2日(水) 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3日(木) 対象／平成26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17日(木) 対象／平成24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16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／月～金 8:30～17:15</p> <h2>登記相談(予約制)</h2> <p>不動産登記(所有権移転・抵当権抹消など) 日時／月・木 9:30～15:30</p> <p>【共通】 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>高齢者・介護</h2> <p>高齢者の生活相談や権利擁護、介護とその予防についての悩みなど 日時／9:00～17:00※(土)は12:00まで 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3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16日・30日(水) 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2日(水) 13:00～16:00 場所／市役所2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>																					
<h2>市民生活</h2> <p>市民生活あれこれ、心配ごとなど 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1日(火) 13:30～15:00 16日(水) 15:30～17:00 22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>3日(木) 17日(木)</td> </tr> <tr> <td>北条</td> <td>8日(火) 22日(火)</td> </tr> <tr> <td>那古</td> <td>7日(月) 21日(月)</td> </tr> <tr> <td>船形</td> <td>14日(月) 28日(月)</td> </tr> <tr> <td>西岬</td> <td>12日(土) 26日(土)</td> </tr> <tr> <td>神戸</td> <td>11日(金) 25日(金)</td> </tr> <tr> <td>富崎</td> <td>1日(火) 15日(火)</td> </tr> <tr> <td>豊房</td> <td>9日(水) 23日(水)</td> </tr> <tr> <td>館野</td> <td rowspan="2">10日(木) 24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に出してください。 ○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	3日(木) 17日(木)	北条	8日(火) 22日(火)	那古	7日(月) 21日(月)	船形	14日(月) 28日(月)	西岬	12日(土) 26日(土)	神戸	11日(金) 25日(金)	富崎	1日(火) 15日(火)	豊房	9日(水) 23日(水)	館野	10日(木) 24日(木)	九重
地区名	古紙・紙パック																						
館山	3日(木) 17日(木)																						
北条	8日(火) 22日(火)																						
那古	7日(月) 21日(月)																						
船形	14日(月) 28日(月)																						
西岬	12日(土) 26日(土)																						
神戸	11日(金) 25日(金)																						
富崎	1日(火) 15日(火)																						
豊房	9日(水) 23日(水)																						
館野	10日(木) 24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／毎週木曜日(祝日を除く) 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>																							

「走って支えて応援した『若潮マラソン』
みなさんの『ガ』に感謝」

「第36回館山若潮マラソン大会」も、エントリー者数が1万人を超え、第32回大会（平成24年1月）で初めて1万人を超えて以来、5年連続となりました。
1万人を超える大会に成長したのも、菜の花やポ

ピーが咲き誇り、海越しに富士山を望むコースで健脚を競い合う『ランナー』、大会準備・運営・後片付けにあたり、最高の笑顔とおもてなしで大会を支える『市民ボランティア』、関係機関・団体等による絶大なご

32km(見物)エイドステーション
市民ボランティアの皆さん

支援、沿道から熱い声援でランナーを励ます『応援者』、さらにコース周辺の交通規制に対するご理解・ご協力、みなさんの『力』があるからこそです。
2020年東京オリ・パラの開催年には、第40回の節目を迎えますが、ランニングブームによる一時的な盛り上がりではなく、これから、もっと多くのみなさんを惹きつける人気の大会であり続けるため、共に盛り上げていきたいと思います。

「じのもん野菜料理コンテスト」

準グランプリレシピ たこうだ 竹生田千恵子さん 作



「菜花とおもしろソーメンかぼちゃ炒め」



材料 (2人分)

菜花…1袋 (直売所で販売の袋)
ソーメンかぼちゃ…5cm程度
オリーブオイル…小さじ1
しょうゆ…大さじ1
ゴマ油…小さじ1
塩・コショウ…少々
いりゴマ…少々

作り方

- ① 菜花に熱湯をさっとかけて色付けし、5cm程度に切る。
- ② ソーメンかぼちゃを10～15分程度茹でて、冷めたらほぐす。
- ③ 茹でてほぐしたソーメンかぼちゃを食べやすい長さに切る。
- ④ フライパンにオリーブオイルを入れて熱したら、菜花、ソーメンかぼちゃを入れて軽く炒め、塩・コショウを加えて1分程度炒める。
- ⑤ 仕上げに、しょうゆ、ゴマ油を混ぜ合わせたら火を止め、器に盛り付け、いりゴマをふりかけて出来上がり。

各地産地消レシピは、市ホームページに掲載しています。

アグリッシュたてやま、館山市産地消推進店とあわせてご覧ください。

問合せ/農水産課(☎29-5385)

