

だん暖だてやま

5 / 1

●4月1日の人口/総人口50,461 (-284)
男24,286 (-162) 女26,175 (-122)
世帯数22,059 (-46) ()内は前月比



ミックス
市民

甲子園のアルプススタンドを紫一色に
安房高野球部応援団が応援団賞優秀賞を受賞

安房高野球部 夢の舞台甲子園で全力プレー

全国の高校球児が目標とする甲子園。春のセンバツ大会は全国から選ばれた36校により3月22日から熱戦が繰り広げられました。21世紀枠で選出され、出場した安房高野球部は、モットーとする常に全力の安房高野球を實踐し、初出場にして見事に初勝利を挙げました。

大会初日、第1試合に先立って行われた開会式。その入場行進で、安房高は、早くもさつそうとした動きを披露しました。手と足を高く上げて堂々と行進。開会式につめかけた観客からひととき大きな拍手が送られました。

安房高の初戦第1回戦は、初日の第3試合。城北高校



▲堂々とした入場行進

勝利の後、安房高の校歌が甲子園に流れると、スタンドは自然と大合唱に。スタンドに笑顔であいさつにきた選手を迎える大歓声。「よくやった」と選手とともに喜びを爆発させました。

勝利の瞬間に巻き起こる歓喜の嵐

アルプススタンドを紫一色に染め、一球ごとに声援を送り続けた大応援団。勝利の間、アルプススタンドでは、顔を覆って涙を流す人、隣の人と抱きあう人、ただただ「やったー」と叫ぶ人など、それぞれに喜びを表現していました。

(熊本県)と終盤まで0対0のまま行き詰る展開となり、8回に迎えたピンチの場面では、ファウルフライを追ってカメラマン席に飛び込むという3塁手佐藤君の体を張った

プレーも飛び出し、流れは安房高へ。9回表2アウトからの連打で、2点を先制、その裏の城北の攻撃をエース佐野君が無得点に押さえ切って接戦をものにしました。



▲喜びを爆発させ勝利の報告に向かう選手達

(22日 対城北戦)

選手におくるあたたかい拍手

27日の2回戦では、宇治山田商(三重県)と対戦。キャプテン岩沢君の先頭打者ホームランなどで序盤にリードしたものの、宇治山田商の粘り強い反撃にあい、9回裏、レフト中川君が試みたダイビングキャッチもかなわず、サヨナラで敗れるという

甲子園の経験を次に生かす

甲子園に出場して、選手達からは、更に上を目指すという意識が感じられます。

甲子園で対戦したチームはピッチャーのレベルが高かったですね。安房高の選手は普段の力以上のものを出してくれましたが、選手層を厚くしなければいけないと感じました。取れるところで点を取り、余分な失点をしないこと、これを徹底していきたいと思っています。

早川貴英監督

結果で、安房高の甲子園初出場は終わりました。スタンドからは2試合続けて好ゲームを繰り広げた選手達にあたたかい拍手と声援がおくられました。

安房高の甲子園での成績

1回戦 (3月22日)	
安房	0 0 0 0 0 0 0 0 2 2
城北	0 0 0 0 0 0 0 0 0 0
2回戦 (3月27日)	
安房	1 2 0 0 0 0 0 0 0 3
宇治山田商	0 0 0 0 0 0 0 1 3 _x 4

甲子園で対戦した学校は、集中力があり、一つのミスからひっくり返されてしまう。でも、ミスをなくせば戦えるということが分かりました。

2回戦では途中まで集中できてコントロールもよかったですけれど、精神的にも肉体的にもバテてしまつて最後の最後にミスしてしまいました。

最後まで集中を途切れさせずに投げられるようにしたいと思っています。

佐野公亮投手

選手のプレーをバックアップ

スタンド全体
が一つになっ
た

応援団長

鈴木惇史さん

応援リーダーのメンバーは、みんな立候補した生徒たちで、やる気があつてまとまりがありました。

応援の曲は、野球部の希望を聞いて、振付は応援リーダーみんなで作りました。チャンスに演奏する『サウスポー』は、自分たちも、みんなも盛り上がるような振付が必要で、激しい動きが大変でした。

アルプススタンドは広くて、全体は見渡しきれませんでした。一般の人とは、ぶつつけ本番だったけれど、応援リーダーの振付に合わせてスタンドが一体と

地域やOBのおかげで いい応援ができた

伊介 勵さん

安房高の甲子園出場を支援する活動を展開した「千葉県立安房高等学校野球部を甲子園に送る会（早野友宏会長）」の事務局を務めた野球部OBの伊介さん。

「アルプススタンドを見たときには、心強かったし、ありがたかったですね。遠い甲子園までこんなに大勢の人が来て、応援してくれるとは思っていませんでしたから。

募金にもたくさんの方が協力してくれました。高齢の御婦人が、亡くなった夫は安房高の野球部OBで、生きていれば当然募金をしただろうからと募金をしてくれたときや、3月に卒業したばかりの卒業生が募金を持ってきてくれたときはとてもうれしかったですね。

今、募金をしてくれた人への礼状の準備をしています。

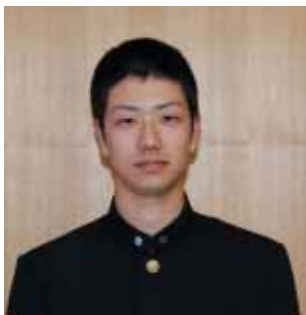
大変でしたが、短期間で、これだけの仕事ができ満足です」と、伊介さんは支援してくれた人たちへの感謝をこめて話していました。



▲休日返上で問合せに対応した伊介さん

なった応援をしてもらえたいと思います。
勝った時には、本当に選手と一緒に喜んで喜べた。夏にもう一回応援に行けたらいいなと思います。

(弓道部3年)



▲応援をまとめあげた鈴木さん

大役にびっくり、でも
やってよかった

プラカード担当
日高翔伍さん

化学部で研究した燃料電池の研究成果が日本学生科学賞の文部科学大臣賞を受賞したことで、プラカードを持って入場行進に参加する生徒に選ばれました。

決まったときには、自分ができるとは思っていませんでした。仲



▲プラカードを手に行進する日高さん

間たちから、がんばってこいよと送り出されました。甲子園のグラウンドは芝がきれいで、とても印象に残りました。やる前には荷が重かったけれど、やったら楽しかったです。やってよかったと思えます。

(化学部3年)

『107年の想い、センバツの舞台へ』安房高野球部写真展

センバツ大会で、幾多の感動を与えてくれた安房高野球部と彼らを支えた大応援団。その姿を写真展で再現します。甲子園での様子を写した写真などを募集します。

【募集】

①募集するもの：安房高野球部や同校応援団を写したセンバツ大会の写真や写真データ ※無償で提供できるものに限ります。提供された写真や写真データは返却しません。また、市の広報媒体への掲載や他に提供する場合があります。

②募集期間：5月7日(水)から16日(金)まで

③提供方法：市企画課に持参、郵送、データを送信

【展示】

5月12日(月)から約1カ月間、市役所玄関ロビーに展示します。

また、市ホームページに掲載します。

問合せ／企画課 (☎22-3147)

「第12回ふるさとイベント大賞」で奨励賞

全国大学フラメンコフェスティバル in 館山

館山市の夏の風物詩として定着している「全国大学フラメンコフェスティバル in 館山」が、財団法人地域活性化センター主催の「第12回ふるさとイベント大賞」で奨励賞を受賞しました。

この賞は、各地で開催されている地域の活力を生み出すイベントを表彰し、全国に向けて紹介することで、ふるさとイベントのさらなる発展を



▲表彰状を受け取る金丸市長



▲フラメンコを踊る大学生（昨年撮影）

応援することを目的に設けられた賞です。

全国から応募のあった221イベントの中から、大賞1、優秀賞2、奨励賞3、選考委員特別賞1の7イベントが選ばれました。

館山市では、3年前にも「南総里見まつり（館山城まつり）」で産業・観光部門賞を受賞しており、これが2例目の受賞となります。

3月3日（月）に東京国際フォーラムで表彰式が開催され、代表で出席した金丸市長に表彰状が手渡されました。

イベントに参加した学生たちが、卒業後も館山市へ「里帰り」ができるよう第二のふるさとづくりを進めていることや、大学生によるフラメンコ教室を開催して館山市民との交流の場を設けるなど、一貫して「ひとづくり」に取り組み、イベントを一過性のものに終わらせないように創意工夫をしていることが評価されました。

金丸市長は、「受賞は、フェスティバルを支えてきた市民と学生たちの想いと努力が評価されたものです。平成7年の開始当初から一市民としてお手伝いしてきましたが、これまで積み上げてきた歴史を振り返ると感慨無量です」と話していました。

申告をお忘れなく！ 所得税から住宅ローン控除額を引ききれなかった人

税源移譲の影響で所得税が減少したため、平成19年分所得税から住宅ローン控除額が引ききれなかった場合、平成20年度の住民税（所得割）から控除されます。ただし、平成11年から平成18年末までに入居した人が対象です。

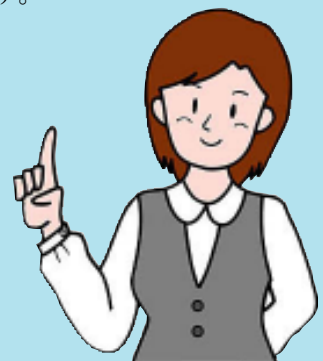
平成20年度以降、住宅ローン控除の適用を受けるには、毎年申告が必要です。

対象者は、住民税の納税通知書または決定通知書が届くまでに、「平成20年度分市町村民税・道府県民税住宅借入金等特別税額控除申告書」を税務課へ提出してください。

【確定申告をしない人】勤務先で給与の年末調整をした人は、源泉徴収票を添付してください。

【確定申告をした人】営業、農業、不動産、年金などの所得のあった人、勤務先で給与の年末調整をしても医療費控除などで確定申告をした人は、確定申告書の控えを添付してください。

問合せ／税務課（☎22-3262）



お気軽にご相談ください 特設行政相談所を開設

5月19日(月)から5月25日(日)までの一週間は「春季行政相談強調週間」です。

市では、この週間にちなみ、特設行政相談所を開設します。

館山市担当の行政相談委員のほか、千葉行政評価事務所の職員が相談をお受けします。また、法務局館山支局の職員が法務局の業務に関する相談にもお答えします。

いじめ、体罰問題などの人権に関する相談や国籍に関する相談、登記、年金、道路など国の仕事への苦情、相談、意見など何でも結構です。

相談は無料で、秘密は厳守されます。お気軽にご相談ください。

日時／5月21日(水) 午前10時～午後3時

場所／コミュニティセンター1第2学習室

水道業務の一部を委託しました

三芳水道企業団は、平成20年4月から、水道業務の一部を(株)ジェネッツに委託しました。水道メーターの検針には(株)ジェネッツの検針員が、水道の



使用開始または中止の際には(株)ジェネッツの職員が伺います。

問合せ／三芳水道企業団(☎22-3729)

客船「ふじ丸」寄港記念

観光写真コンクール入賞作品決定



※行政相談委員による定例相談は毎月1回市民相談室で行っています。相談日は毎月15日号でお知らせします。
問合せ／市民相談室(☎22-3199)

平成20年1月6日(日)に、クルーズのゆたか倶楽部が主催した「伊勢志摩・館山クルーズ」で、「ふじ丸(日本チャータークルーズ(株)所有運航)」が、2度目の寄港をしました。

この寄港に合わせ、「ふじ丸」と鏡ヶ浦を被写体とし、館山の魅力をアピールする写真コンクール(主催/客船等

歓迎委員会)を開催した結果、4作品が入賞しました。

入賞作品は、5月1日(木)から5月14日(水)まで、市役所玄関ロビーに展示されます。

問合せ/みなとまちづくり課内 客船等歓迎委員会事務局(☎22-3124)

児童手当のため、所得を確認して

現在、所得が基準を超えているために児童手当を受給していない人でも、平成8年4月2日以降生まれの児童を養育し、平成18年中と比べて所得が減ったり、扶養の人数が増えたりした人は、6月分から受給できる場合があります。

児童手当の請求は、5月中にする必要があります。手続きが遅れると、手続きをした翌月からの支給となるのでご注意ください。

手続きには、印鑑、請求者の預金通帳(郵便局を除く)、健康保険証が必要です。請求者の住所が1月1日に館山市になかった場合は、以前住んでいた市町村の所得証明書も必要ですが、発行が



6月頃のため、請求書のみ5月中に提出してください。個別の通知は行いません。

現在、児童手当を受給中の人には、5月末に通知しますので、6月中に手続きをしてください。

問合せ/こども課(☎22-3496)

国民健康保険税第1期、介護保険料第1期の納期限は6月2日(月)です。

問合せ/税務課(☎22-3257)

6月8日(日)にあわ夢まつり

今年で第10回目の開催となる「あわ夢まつり」。ぼくじょうのおはなし「モモコ続」、葛飾区立保田しおさい学校の歌・踊り「新たな旅立ち」、人形浄瑠璃「阿波の鳴門」、オカリナ演奏「千の風になって」、話・歌・踊り「夢みるヒラキくん」などが今年の目玉です。

託児室も用意します。

日時／6月8日(日) 午後1時開演
 場所／南総文化ホール
 内容／人形劇、マリオネット、紙芝居、手品、パネルシアター、車椅子ダンス、販売コーナー(中里ワークホーム、ふれあいハウス、こっこの家、グループホームとみうら)、点字お試しコーナー(ふあつとえばー)、手作り

夏に向けて鍛えなおす!

安房高剣道部選抜大会決勝トーナメント1回戦で苦杯

3月27日から28日に、愛知県春日井市で開催された剣道の全国高校選抜大会に出場し、上位進出が期待されていた安房高剣道部(男子)。予選リーグを勝ち上がり、決勝トーナメント1回戦で優勝候補の一角、島原高校(長崎)と対戦し、残念ながら2対0で敗退しました。

主将の米村浩司さん(3年)は「全体的に力不足の点があった。一からやり直す思いで夏に向けて鍛えなおします」と決意を新たにしています。



で鍛えなおします」と決意を新たにしています。

◀ 春日井市総合体育館にて



甲冑の展示・試着コーナー(南総里見手づくり甲冑愛好会)、貝や流木の展示(海辺の鑑定団)、安房高等学校吹奏楽部
 入場料／ワッペン代当日400

円・前売り300円。南総文化ホールで販売しています。
 ※このワッペンで、8月31日まで、南房パラダイス(入場無料)、シェークスピア・カントリー・パーク(入場無料)、鋸南町歴史民俗資料館(菱川師宣記念館、入場料無料)、ぱれつとABCパソコン無料体験30分を利用できます。(1施設1人1回限り)
 問合せ／あわ夢まつり実行委員会 松苗禮子(☎22-6790)

テロ対策にご理解とご協力を

7月の北海道洞爺湖サミット開催に伴い、関係国から多数の要人が来日する予定です。

世界各地では、テロの脅威は依然として続いています。千葉県は数多くの観光地を抱えており、たくさんの方が集まります。

警察では警戒を強化していますが、市民みんなで注意していくことが必要です。



不審な人や車など、お気づきの点があれば、警察署や最寄の交番、駐在所までご連絡ください。
 問合せ／館山警察署(☎22-0110)

5月25日(日)は春の市内一斉清掃です

5月25日(日) 午前8時30分から午前10時まで、春の市内一斉清掃を行います。空き地などに散乱している空き缶・空きびんなどを、各地区の定められた場所に搬出してください。なお、当日は、家庭で出たごみや市で収集できないもの、草や木の枝は収集しません。

雨天の場合は6月1日(日)に実施します。
 問合せ／環境課(☎22-3354)



走り方のコツ、伝授します ジュニア陸上競技教室

平成20年度ジュニア陸上競技教室を開催します。走るこ
とが苦手な児童には、コーチ
が走り方のコツを伝授しま
す。また、個人の体力や能力
にあった段階的な指導を行
います。

日時／【春季】5月10、17
日、6月7、14、21、28日
【秋季】8月30日、9月6、
13、20、27日、10月4、11日
(全て土曜日)

時間／午前9時30分～午前
11時30分

場所／北条小学校校庭

対象／小学3～6年生

参加費／年間1千円

申込方法／はがきに「陸上
競技教室希望」とし、郵便番
号、住所、氏名、学校名、学
年、性別、電話番号、参加の
仕方(春季・秋季・通年)を
記入し申し込んでください。

締切／5月7日(水)



申込み・問合せ／〒294-8
601 北条1-145-1

スポーツ課(☎22-369

6)

21年間ありがとう

飯島マルティヌさんを
教育委員会表彰



▲表彰されたマルティヌさん

教育委員会は、外国語指導助手として昭和61年度から平成19年度まで、長年にわたって中学校で英語を指導した飯島マルティヌさんを表彰しました。

マルティヌさんは、「始めた頃の生徒たちは、外国人と接することに慣れていなくて、自分から話しかけてきたり、近づいてきたりしなかったけれど、このごろはまちで見かけると後ろからでも声をかけてくれるようになりました。生徒たちが国際化してきたことを感じます」とうれしそうに話していました。

シリーズ 男女共同参画社会の実現をめざして ②人権の尊重と男女平等の意識づくり その1

男女平等の意識づくり

様々な分野で女性が活躍しています。でも、いまだに女性には責任のある立場につけな
い、あるいは女性自身が消極
的になる場面が見られます。
そこには、個人の考えや能力
ではなく、「男だから、女だ
から」という、社会通念上の
固定的な性別役割分担意識が
あると考えられます。

男女共同参画社会の形成に
は、性別による偏見や慣行の
見直し、また、それに向けた
啓発が必要とされます。

行政の取組

市民への意識啓発のため、
男女共同参画に関する情報の
収集とその提供、講演会等の
開催、市広報紙等の活用を図
ります。また、その中で従来
の固定的な性別役割分担意識
を見直し、男女共同参画の推
進を図ります。

- ①市民への広報・啓発の推進
- ②性別による固定的な役割分
担意識の是正



家庭・地域・職場での取組
館山市コーラル会議か
らの意見

- ・身近なメディア(テレビ・
インターネット・雑誌・新聞
など)を、人権・男女平等の
視点でチェックし、家族で話
し合います。

- ・家事・育児・介護の分担
を、家族のみんなで作えま
しょう。

- ・あらゆる機会でも、性別によ
る偏見がないか振り返りま
しょう。

- ・全ての場において、若い世
代が広く意見を言える環境づ
くりを目指しましょう。

- ・社会全体で、女性の自立に
ついて考えましょう。

問合せ／企画課(☎22-31
47)

郷土の歴史を歩いてみよう

わたしの町の歴史探訪 豊房地区 山萩・作名

市立博物館では、「おもしろ歴史講座」わたしの町の歴史探訪」を開催します。3時間程度で歩いてまわれる小エリアを対象に、イラストマップを持ってその土地の歴史を探ります。

25回目となる今回は、丘陵部に古代遺跡をもつ谷奥の集落、豊房地区の山萩と作名を訪ねます。

日程／5月25日(日) 午後1時～午後4時 ※雨天の場合は6月1日(日)に延期

コース／豊房地区山萩・作名(約4・5キロメートル)
山萩集会所～①福楽寺～②山萩神社～③宮原遺跡～④豊前寺～⑤諏訪神社～⑥道標～⑦



お堂～⑧宝幢院～山萩集会所
※文化財案内マップを用意します。

集合場所／山萩集会所
定員／制限なし

弓道教室 初めてでも大丈夫!

館山市弓道会では、初心者を対象とした弓道教室を開催します。

主催／館山市弓道会
期日／6月10日(火)、13日(金)、17日(火)、20日(金)、24日(火)、27日(金)、7月1日(火)、4日(金)、8日(火)、11日(金) ※補講あり

時間／午後7時～午後9時
場所／館山市宮弓道場
定員／20名
参加費／3千円(保険料含む)

対象者／館山市民で16歳以上の初心者

申込方法／保険加入の都合上、事前に電話申込み。
締切／5月22日(木) 午後5時30分まで

参加費／50円(保険料)
準備／活動しやすい服と靴でご参加ください。

申込み・問合せ／市立博物館 (☎23・5212)



申込方法／往復はがきに、住所、氏名、年齢、性別、電話番号を記入の上、「弓道教室参加希望」と明記して申込み先まで。

締切／6月4日(水) 必着
準備／運動のできる服装で、靴下着用

申込み・問合せ／〒294-0034 館山市沼95番地の1 長井叡之介 (☎22-0611)

館山市・ベリンハム市 姉妹都市締結50周年記念事業 市民訪米団員を募集します

姉妹都市50周年記念事業実行委員会(宮崎健一会長)では、7月11日で姉妹都市締結50周年を迎えるベリンハム市へ市民訪米団を送り、記念式典や交流プログラムに参加するなど、ベリンハム市民との交流を通じ、一層の相互理解の促進と友好親善の進展を図ります。

応募資格／館山市内に居住する高校生以上の人。保護者が同伴できる場合は小学生以上
※感想文の提出等条件あり

訪米期間／7月20日(日)～7月27日(日)

宿泊先／米国ワシントン州ベリンハム市。ホームステイまたはホテル宿泊

定員／12名 ※応募多数の場合は選考
参加費用／ホームステイの場合20万円程度。ホテル宿泊希望の場合追加負担あり ※現地での食事代、諸経費は含まない

利用予定航空会社／エアーカナダ バンクーバー発着。往復とも直行便

締切／5月30日(金)

申込み・問合せ／企画課 (☎22-3163)



▲ベリンハム市近郊のマウント・バーカーを望む

親子の 高齢者の よい歯のコンクール

市では、「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」を合言葉に、8020（ハチマルニイマル）運動を推進しています。コンクールでは、歯の状態や噛み合わせ、きれいに磨かれているかなどを歯科医師が審査します。

日時／6月12日（木）午後1時30分～午後4時
会場／コミュニティセン



ター
賞／参加者全員に参加賞あり。市の参加者の中から、上位3位を表彰します。さらに

安房管内第1位を選び、千葉県コンクール出場者を決定します。

締切／5月26日（月）必着
親と子の部

参加資格／市内在住で、平成19年4月1日～平成20年3月31日の間に3歳児歯科健康診査を受診した幼児とその親で、対象者として認められた人

申込方法／対象者には個人通知をします。同封のはがきで申し込んでください。

▼高齢者の部

参加資格／市内在住で、平



参加しよう！ 親子写生大会

青少年相談員連絡協議会では、親子で楽しめる「親子写生大会」を開催します。

学校や幼稚園にある申込書で申し込めるほか、当日、会場でも申し込みます。

日時／5月11日（日）午前8時30分受付開始、午前9時入園開始（雨天決行）

場所／千葉県南房パラダイス

対象／市内の学校や園に通う幼児、小中学生とその保護者

参加費／幼児無料、小学生150円、中学生以上300円（当日徴収）

持ち物／写生道具（画板、絵の具、絵筆、クレヨンなど）、ごみ入れ

※画用紙は主催者で配布します。

問合せ／生涯学習課（☎22-3698）



▲昨年の写生大会

成20年4月1日現在80歳以上の人で、自分の歯（かぶせた歯、差し歯でも可）が20本以上ある人

申込方法／はがきに住所、氏名、生年月日、年齢、性別、電話番号を記入のうえ、

「よい歯のコンクール参加希望」と明記し申し込んでください。

申込み・問合せ／〒294-0045 館山市北条740-1 健康課（☎23-3113）

動く紙芝居 パネルシアター入門教室

塗り絵のように簡単に作れ、演技力も身につくパネルシアター入門教室を開催します。パネルに人形や背景などの絵を貼ったり動かしながら、歌をまじえ、演じ手と観客が一緒に楽しむことができます。作品を作りましょう。

日程／表のとおり（全5回）午後1時30分～午後3時30分

場所／コミュニティセン

ター
対象／小学3年生以上（大人も可）

定員／20名

受講料／材料費1千円程度

持ち物／油性マジック（細・太）、水彩用パレット

ト、水入れ、毛の硬い筆、ポスターカラー、雑巾

講師／松苗禮子氏

締切／5月28日（水）

申込み・問合せ／中央公民館（☎23-3111）

▼日程（全5回）

日程	内容
5月31日(土)	パネルシアターの選定と下絵書き
6月14日(土)	着色
7月5日(土)	しかけ作り
7月12日(土)	仕上げ
8月16日(土)	発表

ほら、そこにも悪質商法 26

気をつけよう若者を狙うアノ手コノ手 4大悪徳商法！

毎年この時期になると、就職や進学で親元を離れ、新生活をスタートさせる若者を狙った悪質商法の被害が多くなります。

相手の手口を覚え、契約解除に役立つクーリングオフ制度や困った時の相談先を知っておくことが、被害を防ぐことにつながります。少しでもおかしいなと思ったら一人で悩まず、早めに周りの人や相談先に相談するようにしましょう。

「対応のポイント」

鉄則は「無視、キッパリ断る」

①架空請求：突然身に覚えのない請求書がハガキなどで届くものです。相手先に連絡をとらないことが大切です。

②キャッチセールス：繁華街で親しげに話しかけてきて店や事務所に誘い込み、健康食品などを勧めて強引に契約を迫ります。勧誘されても必要のないものはキッパリ断りましょう。

③マルチ商法：必ず儲かるなどと巧みに説明会に誘いだし、「入会に必要だ」などと化粧品や健康食品の大量購入を迫られます。簡単に儲かる話などありません。すぐに信じないこと。

④アポイントメントセールス：海外旅行が当たったので手続きに来てくださーいなどと電話で呼び出し、高額な宝石や絵画などを売りつける手口です。呼び出されても絶対に行かないこと。

問合せ／商工観光課 ☎22-33362

【もしも被害にあったら・・・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9:30～16:00（土・日除く、12:00～13:00除く）
 千葉県警察本部相談サポートコーナー ☎043-227-9110
 相談時間 8:30～17:30（土・日除く）
 館山市役所市民相談室消費生活相談窓口 ☎22-3199
 相談日 毎月第1・3木曜日 9:00～16:00



図書館だより35 館山市図書館 (☎22-0701)

5月の休館日
5/5、12、19、23、26

☆大きな活字の本やCDで「読書」を楽しみませんか？

本を読むのは好きだけど、最近ちょっと細かい字を読むのがつらくなってきたという人のために、図書館では大きい活字の本を所蔵しています。また、朗読CDやカセットテープ、ビデオ・DVDなどもあり、貸出もしているので、耳からの読書を楽しむこともできます。

図書館では、たくさんの人に図書館を利用してもらおうと、「視聴覚資料・大型活字本目録」を作成しました。館内と市内の一部の医院等に設置しています。見かけたときには、手にとってごらんください。持ち帰ることができますので、家族に勧めてみるのもいかがでしょうか。

※ 目録設置場所：和田眼科医院、佐伯医院、平野眼科、赤門整形外科内科、小林病院、たてやま整形外科クリニック、北条病院、光風苑（有料老人ホーム）、館山病院

5月のおはなし会

幼児向け 5/9 (10:30から)
 児童向け 5/10,17,24,31
 (14:00から)



最近の新作図書より

(◆児童室 ★ティーンズコーナー)

- 『百年の誤読 海外文学篇』
岡野宏文・豊崎由美/アスペクト
- 『栄養素の通になる』 上西一弘/女子栄養大学出版部
- 『キーボード配列QWERTYの謎』
安岡孝一・安岡素子/NTT出版
- 『アイドルのウエストはなぜ58センチなのか』
飯田朝子/小学館
- 『こっちへお入り』 平安寿子/祥伝社
- 『ほんのおおきき動物園』 福田豊文/学研 ◆
- 『やきもの絵本』 よしだあきら/農山漁村文化協会 ◆
- 『おすしのせかいりょう』 竹下文子/金の星社 ◆
- 『女子の国はいつも内戦』
辛酸なめ子/河出書房新社 ★
- 『ヴァンパイアの契約①』
キャロラインB・クーニー/講談社 ★

▽図書館司書から今月のおすすめ本

「図書館が教えてくれた発想法」 高田高史著 柏書房

図書館でアルバイトを始めた女の子が、図書館員から調べるコツを伝授してもらいながら本を使って調べる楽しさに気づいていく姿を通して、図書館や本を使って発想を広げる方法が書かれています。図書館にたくさんある本の中からどうやって目的の本を探して知りたいことに近づいていくのか、物語としても楽しく読みながら「調べる」ことの基本が分かる一冊です。



図書館は使えば使うほどその面白さが分かるところ。本を読んで楽しい、本を使って調べて楽しい図書館で、新しい発見をしてみませんか。

日常生活の中でもっと体を動かそう。

～歩数計を活用しよう～

健康づくり、メタボ撃退のため・・・体を動かすことはとても大切です。では、どのような運動をどれだけ行えばよいのでしょうか。



体を動かす目標

- ・ 1日あたり約8千歩から1万歩位歩こう。
- ・ 慣れてきたら1週間で、速歩なら約60分程度の運動を！

日常生活の中で脂肪燃焼・・・歩数計をつけて一日の歩数（起床から就寝までの間）を見よう。

一般的な生活での歩数は、約4,000歩です。日常生活の中で体を動かす量を増やすためには、歩数を増やすことが有効です。普段、あまり運動をしていない人は、まずは歩数を増やすことから始めましょう。

歩行習慣を身につけるための6つのポイント

- ①歩数を歩行時間で覚えよう。（10分間歩くと約1,000歩です）
- ②歩数を生活の行動パターンとして体で覚えよう。（いつものスーパーへは何歩、通勤は何歩といった具合）
- ③最初から欲張らない。4,000歩増やす場合でも、まずは一日1,000歩増やすことから始めて、3ヶ月かけて徐々に4,000歩分を増やしていこう。
- ④一日の合計が1万歩（一週間の合計が7万歩）になることを目指そう。（歩行は連続しなくてもOK）
- ⑤日常生活の中で歩いて移動する機会をできるだけ多く作ろう。（エレベーターを使わずに階段を使うなど）
- ⑥歩行に目的を持たせよう。（休日のショッピングや、史跡を訪ねたりするのも一つの方法）

運動で脂肪燃焼、筋力アップ

運動の種類		1週間での目標運動時間
<p>軽い筋力トレーニング バレーボール</p>	ボーリング	約80分
<p>速歩 ゴルフ</p>	体操、太極拳、水中運動、卓球、ダンス、野球、バトミントン	約60分
<p>軽いジョギング エアロビクス</p>	テニス、サッカー、水泳（ゆっくり）、バスケットボール、重い筋トレ	約40分
<p>ランニング 水泳</p>	空手	約30分

まずはこのくらいの強度の運動から。

一週間の目標運動時間は、左の図を参考にするとよいでしょう。

例えば、速歩を行う場合、週1回60分でも、週4回15分ずつでも、自分のライフスタイルに合わせてできればOKです。

小分けに実施しても効果があります。

筋肉量が減少すると、基礎代謝が低下し、太りやすくなります。運動で筋肉をつけることで、太りにくくなります。

なお、食事だけで減量すると、脂肪と一緒に筋肉も落ち、基礎代謝が低下して、やせにくくなります。運動と食事の両方で効果的に減量しよう。

問合せ／健康課 ☎23-3113

シリーズ
市民 279 学校・OB・地域が一つになった
応援で選手を後押し

春のセンバツ大会で甲子園のアルプススタンドを安房高のスクールカラー紫一色に染めた大応援団。大会終了後に発表された応援団賞で、優秀賞を受賞しました。

安房高の初戦は大会初日の3月22日、土曜日と重なったことから、在校生をはじめ、安房地域、千葉県内、県外から大勢の応援団が甲子園に集結。5千人の大応援団となりました。

安房高OBの磯孝美津さん(所沢市)と豊崎充さん(松戸市)は「自分達は野球部で

はなかったけれど、安房高野球部が出場してくれしかった。絶対勝ちます」と声を張り上げて応援を送りました。

「正直言って勝つとは思っていなかった。甲子園で応援するチャンスはこれが最後だと思つて応援に来ました」と安房高勝利の瞬間を目にした三浦陽さん・千賀子さんご夫妻(佐倉市)。

学校や安房地域の人たちに加えて、安房地域を離れて暮らす人たちも一体となった応援は、紫の波となつて選手のプレーを後押ししました。

**客船「ふじ丸」寄港記念
観光写真コンクール入賞作品**



▶ 最優秀賞 「夜明けの入港」 清水直人さん



◀ 優秀賞 「南国館山へようこそ」 高橋武彦さん

館山の戦争遺跡

館山海軍航空隊

その2



旧海軍の館山航空基地は、昭和28(1953)年に海上警備隊(後の海上自衛隊)館山航空基地となり、現在は第21航空隊・第73航空隊など、4つの隊が任務についています。

かつての館山海軍航空隊の鉄筋コンクリート3階建て本部庁舎は、戦時中の空襲で大きく破損しましたが、今も海上自衛隊第21航空群司令部庁舎と



▲館山海軍航空隊の兵舎。左側が、現在の教育史料館と思われる。

して使われています。

その隣には、館山基地に関する戦前から現在に至るまでの資料が展示されている2階建ての教育史料館があります。かつては海軍航空隊の兵舎だった建物です。

また鷹の島には、旧横須賀軍需部館山支庫の燃料庫として使われたタンクが6基残っています。海軍軍需部は、砲弾・魚雷などの兵器から、軍艦・航空機で使う燃料、食料、衣服までの一切の軍需物資を集めて保管し、補給していました。タンクのいくつかは、平成7年まで海上自衛隊が実際に使っていました。

海上自衛隊館山航空基地の敷地内に残されている、海軍当時から歴史を物語る建物は、これまで紹介した3施設ですが、基地に関係する施設で注目すべきは水源池(貯水池)です。

海軍の主力は艦船であり、飲料水の確保は今も大きな課題です。旧日本海軍も水源地の確保には精力的に取り組み、広島県の旧呉海軍工廠では、明治23(1890)年以来、



▲土盛式のダムの上に建つ海軍水源池(池)の標柱

大規模な水源池や浄水場が複数つくられ、現在も呉市の水道施設として使われています。なかでも、本庄水源池堰堤水道施設は、長さが97m、高さが25mの大規模なものです。平成11年に、稼働している水道施設として、はじめて国の重要文化財に指定されました。

旧海軍の館山航空基地では、昭和6年、規模は小さいのですが、基地南側の山中に、浄水場とともに水源池がつくられました。完成当時6万2千トンの水が貯水されたこの施設は、現在では、三芳水道企業団の水源池となっています。水源が乏しい館山に航空隊を開設するにあたり、水の確保が重要課題であったことがわかります。

(その3につづく)

市立博物館の休館日

6月2日、9日、16日、23日、30日

