

たん暖たてやま

2009

3/1

- 2月 1日の人口／総人口 50,456 (-35)
男 24,307 (-15) 女 26,149 (-20)
世帯数 22,242 (-7)() 内は前月比



お知らせ

総合検診・各種検診の申し込みが始まります
乳幼児・中高生の予防接種を実施します

たてやま



能一 崩ア ツバス バスツ「旅房の南の彩」春早食

申し込みが始まります

総合検診・各種検診

5月から、総合検診と各種検診が始まります。検診の対象者がいる家庭には、年間検診案内を郵送します。同封の「年間検診申込書」で、年間の検診が一括で申し込めます。

問合せ／健康課（☎23-3113）

申し込みは3月31日(火)まで

平成21年度に実施する総合検診、各種検診の申し込みを受け付けます。3月上旬に郵送する「年間検診申込書」に必要事項を記入し、同封の返信用封筒に入れ郵送してください。

総合検診（特定健診・長寿医療検診、肝炎ウイルス検診、胃がん検診、前立腺がん検診）の申し込み締め切りは3月31日（火）です。その他の検診については、随時、本紙でお知らせしますが、できるだけ年間検診申込書でまとめて申し込んでください。

年間検診申込書が届かない、追加で検診を申し込みたい。

い、申し込んだ検診をキャンセルしたいなどの場合は、健康課へ問い合わせてください。

申込書の記入方法は記入例のとおりです。



年間検診申込書の記入例

※受診を希望する検診欄に番号または○印を記入し、切り取って返信用封筒で送付してください。

※氏名欄には、世帯員のうち検診の対象となる20歳以上の女性と40歳以上の男性が記入されています。

（2月13日現在の住民登録による）

※＊＊が記載されている検診は、受診できません。

H 21 年度 年間検診申込書											世帯コード			
住所 館山市北条〇〇〇											電話番号 必ず記入 22-〇〇〇〇	電話番号を必ず記入		
氏 名	総合検診										子宮がん検診	骨粗しょう症検診	女性のための健康づくり検診	歯周疾患検診
	特定健診	長寿医療健診 (後期高齢者健診)	肝炎ウイルス検診	胃がん検診	前立腺がん検診	超音波検診	マンモグラフィ検診							
館山太郎	＊＊	○	○		○	＊＊	＊＊	＊＊	○	＊＊	＊＊	＊＊		
館山二郎	＊＊	＊＊	○		○	＊＊	＊＊	＊＊		＊＊	＊＊	○		
館山花子	○	＊＊	＊＊	○	＊＊	＊＊	①	①						

★長寿医療健診
人間ドックと重複して受診できません。

★特定健診
受診を希望しない場合は×印をつけてください。
人間ドックと重複して受診できません。

★乳がん検診
希望の病院番号を記入してください。
①安房地域医療センター
②亀田クリニック（鴨川市）
③館山病院

★子宮がん検診
希望の病院番号を記入してください。
①集団（車）②貴家医院
③清川医院 ④青木医院
⑤ファミール産院
⑥亀田クリニック（鴨川市）
⑦勝山クリニック（鋸南町）

日曜日も受診できます

総合検診は特定健診未受診者アンケートの結果を受けて、平日に受診できない人のために、日曜日検診（5月17日）を行います。

都合のよい日に受診を

総合検診は混雑を避けるために対象地区を決めてあります。が、日程が合わない場合は、都合のよい日に受診してください。

個人票を忘れずに

総合検診を申し込んだ人は、4月下旬に検診個人票を送付します。また、特定健診の対象者（40～74歳の館山市国民健康保険加入者）には、受診を希望しない人以外の全員に個人票を送付します。検診当日は、健康保険証と検診個人票を必ず持参してください。



総合検診の日程（受付時間／7:00～9:00）

総合検診はコミュニティセンター、若潮ホール、西岬市民体育館（西岬地区公民館）の3か所で行います。神戸、富崎、豊房、館野、九重、館山、那古地区では送迎バスを運行します。

地区	月 日	会 場	対 象 地 区
豊房	5月 8日(金)	コミュニティセンター	東長田、西長田、出野尾、岡田、畠、神余全地区
豊房 館山	5月 12日(火)	コミュニティセンター	南条、飯沼、古茂口、山荻、作名、大戸、館川、宮城
館山	5月 13日(水)	コミュニティセンター	仲町、上町、楠見、笠名
館山	5月 14日(木)	コミュニティセンター	西の浜、岡沼、西原、柏崎
館山	5月 15日(金)	コミュニティセンター	下町、青柳
館山	5月 17日(日)	コミュニティセンター	新井1・2・3・4、対象地区以外で日曜日を希望する人
館山	5月 19日(火)	コミュニティセンター	上須賀、大賀、里見
館山 神戸	5月 20日(水)	コミュニティセンター	真倉、藤原
富崎 神戸	5月 21日(木)	コミュニティセンター	富崎全地区、香取、中郷、西町
神戸	5月 22日(金)	コミュニティセンター	川坂、上郷、中里、松岡、竜岡、犬石
神戸	5月 25日(月)	コミュニティセンター	佐野、谷藤原、洲宮、茂名、布沼
九重 館野	5月 26日(火)	コミュニティセンター	蘭、水玉、大井、田村、相賀、滝ノ谷、横枕、田辺、江田、大網、山本3
北条	5月 27日(水)	コミュニティセンター	長須賀1・2・3・4・5・6・7・8
九重 館野	5月 28日(木)	コミュニティセンター	宝貝、南台、北台、清水、安東、二子、山本1・2、国分
館野	5月 29日(金)	コミュニティセンター	安布里、稻、腰越、広瀬
北条	6月 1日(月)	コミュニティセンター	鶴ヶ谷、新鶴ヶ谷、渚、上野原
北条	6月 2日(火)	コミュニティセンター	神明町、北条海岸
北条	6月 3日(水)	コミュニティセンター	六軒町1・2・3・4・5・6・7
北条	6月 4日(木)	コミュニティセンター	八幡
北条	6月 5日(金)	コミュニティセンター	南町、高井
北条	6月 9日(火)	コミュニティセンター	新宿、湊、三軒町
船形	6月 10日(水)	若潮ホール	堂の下、東、仲宿、西、大塚
船形	6月 11日(木)	若潮ホール	根岸、川名、川名岡、柳塚
那古	6月 12日(金)	若潮ホール	東藤、宿、寺赤、大浜、中浜、桜ヶ丘、稻原、小原
那古	6月 15日(月)	若潮ホール	大芝、辻、芝崎、川崎
那古	6月 16日(火)	若潮ホール	正木上、正木下、正木向、西郷、正木岡、亀ヶ原
西岬	6月 17日(水)	西岬市民体育館	香、塩見、浜田、早物、見物、加賀名、波左間
西岬	6月 18日(木)	西岬市民体育館	坂田、洲ノ崎、西川名、伊戸、根本、坂足、小沼、坂井

総合検診

申し込みは3月31日(火)まで

健康保険の種類によって対象者が定められている検診

■特定健診

対象／平成22年3月31日現在

在で40歳以上75歳未満の館山市国民健康保険加入者と健康保険未加入の生活保護世帯の人

内容／【基本健診】腹囲測

定、身長体重測定、尿検査、

血圧、血液検査、問診、医師の打聴診【詳細健診】貧血、

心電図、眼底検査

※詳細健診は、前年度の結果

により必要と認められた人のみ受診でできます。

※55歳以上は、介護予防健診を同時実施します。

※人間ドック助成制度と重複して受診できません。

■長寿医療健診

対象／健診受診日現在で75歳以上の人で千葉県後期高齢者医療保険加入者（一定の障害がある人は65歳以上）と生活保護世帯の人

内容／特定健診とほぼ同じ（腹囲測定はなし）

※生活習慣病で治療中の人には、改めて健診を受ける必要がない場合がありますので主治医に相談してください。

■胃がん検診

対象／40歳以上の人（平成22年3月31日現在）

C型肝炎ウイルス検査

■肝炎ウィルス検診

対象／平成22年3月31日現在

在、40歳以上で検査を実施していない人

内容／B型肝炎抗原検査、

※日程、会場は年間検診申込書に同封されている日程表

か、4月1日号を参照してください。

※介護予防健診を同時に実施します。
※人間ドック助成制度と重複して受診できません。

健康保険の種類に関する受けられる検診

■前立腺がん検診

対象／50歳以上の男性（平成22年3月31日現在）

内容／血液検査（PSA前立腺腫瘍マーカー）

■肺がん・結核検診

対象／40歳以上の人（平成22年3月31日現在）

内容／胸部X線間接撮影（胸部レントゲン）

※申し込みの必要はありません。

※平成21年度から、前年度に受診した人、新たに40歳になる人、総合検診に申し込んだ人に受診票を送付します。

※この検診のみの受診を希望する人は、総合検診会場では受診できません。各地区集会所などで受診してください。

※この検診のみの受診を希望する人は、会場に直接来

てください。

※この検診のみの受診を希望する人は、会場に直接来

てください。

※この検診のみの受診を希望する人は、会場に直接来

てください。

※この検診のみの受診を希望する人は、会場に直接来

てください。

※バリウムを誤って気管内に飲み込みやすい人は受診できない場合があります。

内容／胃部X線間接撮影（バリウム）

■特定健診でメタボ予防

特定健診は、糖尿病や脂質異常症などメタボリックシンドロームとの関係が深い生活習慣病の発症と重症化を予防し、生活習慣を改善していくための健診です。

この健診は、健康保険の保険者が実施するよう法律で義務づけられているため、現在加入している健康保険ごとに実施されます。

特定健診の受診率、特定保健指導の実施率、メタボリックシンドロームの該当者・予備群の減少率が、各保険者からの長寿医療制度への支援金の増減に反映されます。

特定健診は、館山市が実施する特定健診は、館山市国民健康保険加入者と健康保険未加入の生活保護世帯が対象です。社会保険の被保険者や被扶養者は、加入している健康保険組合に問い合わせさせてください。



各種検診

■子宮がん検診
 日程／【集団検診】6月19日（金）、7月4日（土）
 場所／【集団検診】コミニユーティセンターエンターモール、
 【施設検診】二ティセンターエンターモール、貴家医院、清川医院、青木医院、
 ファミール産院、亀田クリニック（鴨川市）、勝山クリニック（鋸南町）

■超音波検診
 日程／【集団検診】6月19日（金）、7月4日（土）
 場所／【集団検診】コミニユーティセンターエンターモール、
 【施設検診】二ティセンターエンターモール、貴家医院、清川医院、青木医
 院、亀田クリニック（鴨川市）、勝山クリニック（鋸南町）

■乳がん検診
 日程／10月中旬～12月頃
 場所／安房地域医療センター、亀田クリニック（鴨川市）、館山病院

対象／【超音波検診】
 歳代偶数年生まれ（昭和54年生～52年生、平成50年生～48年生、昭和46年生～44年生）の女性、40歳代奇数年生まれ（昭和43年生～41年生、平成41年生～39年生、昭和37年生～35年生）の女性

検診
 超音波検査【マンモグラフィ】
検診
 乳房X線撮影

※亀田クリニックで受診する場合は、前もって健康課に料金を支払います。

※医師の視触診は行いません。

総合検診・各種検診の料金

検診項目		料金(見込み)
総合検診	特定健診	基本健診 ※介護予防健診を同時に受診した場合 700円
	詳細健診	600円 ※特定高齢者候補になつた場合 200円
長寿医療健診(75歳以上)		無料
介護予防健診		無料
肝炎ウイルス検診		600円
胃がん検診		900円
前立腺がん検診		400円
肺がん・結核検診		無料
肺がん・結核検診(地区集会所等)		無料
乳がん検診	超音波検診	900円
	マンモグラフィ検診	1,100円
子宮がん検診	集団検診(車)	頸部 700円 頸体部 1,500円
	施設検診(病院)	頸部 2,000円 頸体部 3,000円
大腸がん検診		300円
骨粗しょう症検診		300円
女性のための健康づくり検診		1,200円
歯周疾患検診		1,200円

※生活保護世帯の人は無料で受診できますが、証明書の提示が必要です。事前に福祉課で発行を受け、当日持参してください。

■大腸がん検診
 日程／10月頃
 場所／各地区公民館、保健センターなどで容器を回収

対象／40歳以上の人(平成21年10月1日現在)

■女性のための健康づくり検診
 日程／11月頃
 場所／コミニユーティセンターエンターモール

内容／便潜血検査2日法

対象／20歳以上の女性(平成21年6月1日現在)

内容／細胞診、内診

※亀田クリニックで受診する場合は、前もって健康課に料金を支払います。

■骨粗しょう症検診

■骨粗しそう症検診

対象／昭和49年生～54年生の女性

内容／身長・体重測定、尿検査、血圧、問診、血液検査

骨密度測定(非利き腕のレントゲン)

■歯周疾患検診
 日程／9～10月頃
 場所／委託歯科医院(7月の広報に掲載予定)

対象／昭和14年生～24年生

内容／歯科診察

乳幼児・中高生の予防接種

4月から、乳幼児・中学生・高校生を対象にした予防接種を実施します。

予防接種には、市保健センター（コミュニティセンター2階）で行う「集団接種」と、市が委託している各医療機関で個人で行う「個別接種」があります。対象年齢になった人には、個人通知をします。転入などで通知が届かない人は、健康課まで連絡してください。

料金／無料

持ち物／母子健康手帳、予診票、体温計、筆記用具、委任状（保護者以外の人が予防接種に連れて行く場合のみ）

問合せ／健康課（☎23-3113）



- ◎注射を受ける前に◎
- ①予防接種は、健康な状態で受けることが原則です。風邪などの諸症状がおさまり、病気が治ったように見えても一定期間あけることが大切です。
 - ②当日の体温が37・5度以上の人には受けられません。
 - ③当日前、母子健康手帳がないと受けられません。

- ④体温は、接種会場で測定するので、体温計を持参してください。
- ⑤事前に配布してある冊子『予防接種と子どもの健康』を読んで、予防接種について十分理解した上で受けてください。
- ⑥予防接種を受けられない人、注意して受けなければならぬ人については、冊子に詳しく掲載されています。

▼ポリオの日程

第1回	第2回
4月 2日 (木)	6月 3日 (水)
4月 3日 (金)	6月 5日 (金)
4月 8日 (水)	6月 12日 (金)
4月 10日 (金)	6月 15日 (月)



ページの申請届出書様式からダウンロードしてください。

集団接種

●ポリオ(小児マヒ)ワクチン

日程／表のとおり
場所／保健センター

受付／午後1時15分～午後2時
対象年齢／生後3か月～5歳5か月

個人通知対象者／平成20年7月2日～平成21年1月2日生まれ（3月に通知）

※対象年齢内にあり、まだ2回を完了していない人や転入などにより通知が届かない人は、会場へ直接来てください。

受け方／41日以上の間隔で2回服用

対象年齢／生後3か月～7歳5か月

個人通知対象者／平成20年7月2日～平成21年1月2日生まれ（3月に通知）

※対象年齢内にあり、まだ2回を完了していない人や転入などにより通知が届かない人は、会場へ直接来てください。

受け方／【第1期初回】20日から56日までの間隔で3回

対象年齢／生後3か月～7歳5か月

受け方／【第1期追加】第1期初回の3回目終了後、1年～1年半の間に1回接種

※三種混合予防接種は事前に接種計画を立て、接種間隔を守りましょう。

※百日咳、ジフテリア、破傷風全てにかかる場合は接種できません。1つまたは2つにかかった場合は三種混合ワクチンを接種できます。百日

個人通知対象者／対象年齢
になった翌月の初めに個人通
知

①BCG(結核)ワクチン

対象年齢／生後3か月～5か月

受け方／直接BCGを接種

※これまで集団接種でした
が、4月から個別接種になり
ます。

※生後3か月になると三種混
合とポリオの通知が届きます
が、接種期間が短いBCGを
優先して受けてください。

※生後3か月になると三種混
合とポリオの通知が届きます
が、接種期間が短いBCGを
優先して受けてください。

②二種混合(百日咳、ジフテリア、破傷風)ワクチン

対象年齢／生後3か月～7歳5か月

受け方／【第1期初回】20日から56日までの間隔で3回

対象年齢／生後3か月～7歳5か月

受け方／【第1期追加】第1期初回の3回目終了後、1年～1年半の間に1回接種

※三種混合予防接種は事前に接種計画を立て、接種間隔を守りましょう。

※百日咳、ジフテリア、破傷

風全てにかかる場合は接種

できません。1つまたは2つに
かかった場合は三種混合ワクチ

咳にかかり、破傷風・ジフティニア二種混合ワクチンの接種を希望する人は、別に予診票を発行しますので連絡してください。

▼平成 21 年度個別接種を実施する医療機関

	医療機関名	電話番号	①	②	③	④
1	館山病院	22-1122	○	○	○	
2	赤門整形外科内科	22-0008		○	○	○
3	青木医院	22-3805	○	○	○	○
4	梅園内科医院	22-4670		○	○	○
5	遊佐医院	22-2576		○	○	○
6	黒川医院	22-0520		○	○	○
7	和田眼科医院	22-5331	○	○	○	○
8	野原皮膚科内科医院	22-0333		○	○	○
9	清川医院	23-7731		○	○	○
10	本多医院	23-6630	○	○	○	○
11	小林病院	27-3811		○	○	○
12	西岬診療所	29-0030	○	○	○	○
13	九重鈴木医院	22-9131	○	○	○	○
14	たてやま友愛クリニック	20-1200		○	○	○
15	原クリニック	24-5711	○	○	○	○
16	鈴木内科クリニック	22-8880	○	○	○	○
17	たてやま循環器内科外科	20-1102		○	○	○
18	北条病院	23-1966	○	○	○	○
19	貴家医院	22-3323	○	○	○	○
20	ファミール産院	24-1135		○	○	○
21	太田整形外科医院	23-2318	○	○	○	○
22	山田医院	27-2002		○	○	○
23	龜田アミリークリニック館山	20-5511	○	○	○	○
24	安房地域医療センター	25-5111	○	○	○	○
25	青柳内科クリニック	22-2500			○	※

※中学生以上のみ

1年間)
受け方／1・2期それぞれ
1回接種、3・4期のどちら
かで1回接種（平成20年度か
ら5年間のみ）
～7歳5か月【第2期】9歳
～12歳
受け方／【第1期初回】6
日から28日までの間隔で2回
接種【第1期追加】第1期初
回終了後おむね1年後に1
回接種【第2期】1回接種
※国の勧告を受け、現行の日
本脳炎ワクチン接種の積極的
な勧奨は行っていません。流
行地域への渡航など、日本脳
炎に感染する恐れが高く、特
に接種を希望する場合は健康
課へ連絡してください。予診
票と「日本脳炎と急性散在性
脳脊髄炎（ADEM）、その
他の副作用について十分理解
がいる人。やむを得ない事情
で、市内で予防接種を受ける
ことが困難な人。

対象／市外にかかりつけ医
がいる人。やむを得ない事情
で、市内で予防接種を受ける
ことが困難な人。
対象となる予防接種／三種
混合（百日咳、ジフテリア、
破傷風混合）予防接種、二種
混合（ジフテリア、破傷風混
合）予防接種、麻しん風しん
混合（MR）予防接種、单抗
原麻しん予防接種、单抗原風
しん予防接種、日本脳炎予防
接種、BCG予防接種
受け方／県内の「定期予防
接種相互乗り入れ制度」を受
け入れている病院で、市が発
行する予防接種予診票で接種
できます。

した上で予防接種を行う」と
いう同意書を送付します。

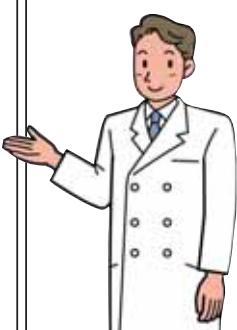
相互乗り入れ制度

千葉県では、市外の医療機
関でも予防接種を受けられる
「千葉県内定期予防接種相互
乗り入れ制度」を実施してい
ます。通常、予防接種は住所
がある市町村で受けますが、
県内の相互乗り入れ接種協力
医療機関であれば、市外でも
受けられます。

麻しん・風しんの2
回目の予防接種を受け
ていない人は、3月31
日までに必ず受けてく
ださい。

対象／【第2期】平成
14年4月2日～平
成15年4月1日生ま
れ（小学校就学前の1
年間）【第3期】平成
7年4月2日～平成
8年4月1日生ま
れ（中学生1年生の1
年間）【第4期】平成
2年4月2日～平成
3年4月1日生ま
れ（高校3年生などの1
年間）

近年、春に麻しんが
流行しています。1回
の予防接種では十分
な免疫がつかなかつ
たが、1回の接種後
数年が経過し免疫が低下した
ためと考えられています。
自分が感染しないためだけ
でなく、周りの人々に感染を広
げないためにも、予防接種を
受けることが大切です。



平成 20 年度麻しん・風しん予防接種の対象の生年月日の人へ

7 だん暖たてやま

年齢	対象／【第2期】平成 14年4月2日～平成 15年4月1日生ま れ（小学校就学前の1 年間）【第3期】平成 7年4月2日～平成 8年4月1日生ま れ（中学生1年生の1 年間）【第4期】平成 2年4月2日～平成 3年4月1日生ま れ（高校3年生などの1 年間）
7 だん暖たてやま	7 だん暖たてやま

あなたも今日から脱メタボ！

メタボ撃退講座参加者の成果をヒントに、脱メタボに取り組んでみましょう。
問合せ／健康課（☎23-3113）

平成19年度に講座を受講したSさん（女性）は、講座をきっかけに健康を意識した生活に改め、現在は、70・8kgあった体重が52・6kgに、腹囲は94cmあったのが、75・5cmとスリムな体型に変身しました。Sさんの取り組みを紹介します。

私はこれに取り組みました

【運動】
毎日1万2千歩くらい歩きました。足が痛い時には自転車で1時間。夏には海で1時間泳ぎました。足が痛くならないから水泳が一番いいですね。

うに意識しました。
夜中にラーメンを食べるのが好きだったのですがこれは止めました。

お菓子も最近はいつ食べたか分からなくらいですね。



悩んだときには

体重が落ちない停滞時期が4回ありました。長いときに4ヶ月くらい体重が落ちずに、いやになったときは健康課に行つて何度も体重を測つてもらい、励まされてまたやる気がおきました。

メタボ撃退講座って何？

- ・メタボを撃退するための知識が楽しく学べる講座です。
- ・国民健康保険加入者のうち40～69歳の、メタボ健診（特定健診）で生活習慣病の発症リスクがあると判断された人が受けられます。
- ・対象者には健康課から通知が届きます。
- ・健康課の保健師、管理栄養士が6ヶ月間応援します。

※この講座は「特定保健指導」といって、加入している医療保険ごとに日本全国で実施されています。

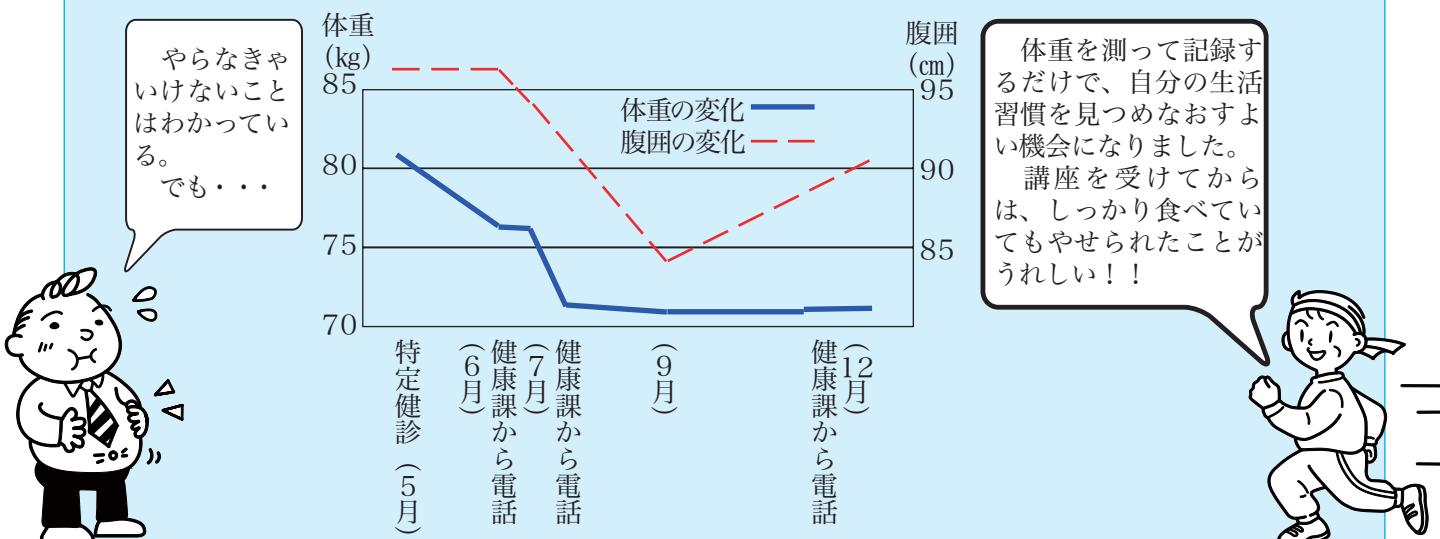


【食事】
食事は好きなものを食べてあまり気をつけはいませんが、野菜をたくさん食べるよ

メタボ撃退はのんびりと気長に続けることが大切です！

メタボ撃退講座で成果を挙げた参加者の体型の変化（60歳代男性 身長：175cm）

特定健診時	講座終了時
体重：80.4kg	体重：71.8kg
腹囲：96cm	腹囲：90.4cm
BMI：26.2	BMI：23.3



ごみの搬出はルールを守って

■大量にごみを出すとき

これから引越しシーズンになります。引越しで出したごみを決められた搬出場所に出す場合、たんす、家具、布団、電球・蛍光灯、瀬戸物、自転車などは金属類の日に出してください。衣類、靴などは燃せるごみなので、市の指定袋に入れて決められた日に出してください。

センター（出野尾5338、☎ 23-3033）に持ち込むか、市が許可している業者に処理を依頼してください。また、市では収集処理できないごみがあります。詳しくは環境美化カレンダーで確認してください。



平成22年秋に開催される第65回国民体育大会。館山市では軟式野球競技・剣道競技が開催されます。

館山市実行委員会では、国体開催に向けてのPRを兼ね

ます。

館山市実行委員会では、国

体開催に向けてのPRを兼ね

ます。



ゆめ半島千葉固体 ジチーバくん通信①
オリジナルポロシャツを販売！



■旧指定袋には差額シールを

旧指定袋は、指定袋取扱店で差額シール（20リットルタイプは10円、45リットルタイプは20円）を購入し、貼り付けること（平成21年12月まで）使用することができます。



申込期限／平成21年9月末日（毎月1日・15日に締切り、納品は各締切り後約2週間）

申込方法／申込書に必要事項を記入し、直接持参するかFAX又はEメールで館山市実行委員会（国体推進課）へ提出（電話不可）。申込書は、館山市ホームページのゆめ半

島千葉固体館山市実行委員会からダウンロードできます。
【FAX】23-3115
【Eメール】kokutai@city.tateyama.chiba.jp

支払方法／館山市実行委員会にて商品と引き換え。

※受注販売につき、申込後のキャンセル・内容変更はできません。

きません。

指定袋取扱店の追加

「ごみ指定袋取扱店」に次の店舗が追加になりました。

北条地区／酒のあきやま（有）秋山酒造店

問合せ／環境課（☎ 22-3354）

- A. 今までどおり燃せるごみとして出してください。
- B. 今までどおり燃せるごみの対象にならないものはどうするの？
- C. プラスチック製容器包装の対象にならないものはどうするの？

年明け、一部の取扱店で差額シールが不足しました。ご迷惑をおかけし、申し訳ございません。取扱店には順次差額シールを納入しています。

問合せ／環境課（☎ 22-3354）

オリジナルポロシャツ（2種類）		
衿色	ボタンダウン	通常衿
ホワイト・ネイビー・ブラック・ピンク・イエロー・グレー(6色)	ホワイト・ネイビー・ブラック・ピンク・イエロー・ミントグリーン・サックス(7色)	ホワイト・ネイビー・ブラック・ピンク・イエロー・ミントグリーン・サックス(7色)
価格	3,000円 《国体募金20円を含みます》	2,000円 《国体募金50円を含みます》
サイズ	S・S・M・L・2L・3L	
備考	両タイプとも左胸に館山市オリジナルマーク入り。	

人生の節目には、年金の届出を！

就職、退職、結婚など人生の節目には、年金の届出が必要です。届出を忘ると、将来受け取る年金が少なくなったり、もらえなくなってしまう場合があります。届出には印鑑や年金手帳のほかに添付書類が必要な場合があります。事前に確認してください。

問合せ／千葉国民年金電話センター（☎ 043－203－5600）

保険給付課（☎ 22－3418）、市民課（☎ 22－3414）



こんなとき	どうする	届出先
国民年金に加入・種別変更		
20歳になった	▶ 国民年金に加入の手続き	▶ 第1号被保険者→保険給付課 第3号被保険者→配偶者の勤務先
会社を退職した	▶ 国民年金に加入の手続き (被扶養配偶者も同様)	▶ 市民課
結婚や退職などで配偶者の扶養になった	▶ 第3号被保険者への種別変更の手続き	▶ 配偶者の勤務先
配偶者の扶養からはずれた	▶ 第3号被保険者から第1号被保険者への種別変更の手続き	▶ 市民課
配偶者が会社をかわった	▶ 引き続き第3号被保険者となる手続き	▶ 配偶者の新しい勤務先
年金手帳をなくした	▶ 再交付の手続き	▶ 第1号被保険者→保険給付課 第3号被保険者→社会保険事務所
保険料を納める		
口座振替を開始・停止・変更する	▶ 口座振替納付(変更)申出書を提出	▶ 銀行・郵便局・農協・漁協・信用金庫・信用組合・労働金庫・社会保険事務所
クレジットカード納付を開始・停止・変更する	▶ クレジットカード納付(変更)申出書を提出	▶ 社会保険事務所
納付書を紛失した	▶ 納付書の再発行	▶ 社会保険事務所
保険料を納めることが困難	▶ 全額または半額免除等の申請 学生納付特例の申請	▶ 保険給付課
年金をもらう		
65歳になった	▶ 老齢基礎年金の受給手続き	▶ 第1号被保険者期間のみ→保険給付課 第3号被保険者期間を含む→社会保険事務所
障害を持った	▶ 障害基礎年金の受給手続き	▶ 初診日に第1号被保険者→保険給付課 初診日に第3号被保険者→社会保険事務所 20歳前に障害を持った場合→保険給付課
死亡した	▶ 国民年金加入中→遺族基礎年金・寡婦年金・死亡一時金の請求	▶ 保険給付課
もらう年金をふやす		
定額以上の保険料を納めたい	▶ 付加保険料の手続き 国民年金基金に加入	▶ 保険給付課 国民年金基金へ（☎ 0120－65－4192）
海外に居住する	▶ 任意加入の手続き	▶ 最終住所地に協力者がいる→保険給付課 最終住所地に協力者がいない→社会保険事務所
60～65歳になるまで	▶ 高齢任意加入の手続き	▶ 保険給付課

第1号被保険者／自営業者や農漁業などの人とその配偶者や学生、アルバイトの人

第2号被保険者／会社員や公務員などの厚生年金や共済組合などに加入している人

第3号被保険者／厚生年金や共済組合などに加入している夫(妻)に扶養されている妻(夫)

社会保険事務所の出張年金相談

木更津社会保険事務所による出張年金相談の日程は、表のとおりです。平成22年1月に日本年金機構が設立されることに伴い、社会保険庁が廃止されるため、平成21年度の年金相談は10月までとなります。

相談を希望する人は、予約受付開始日以降に、市保険給付課へ申し込んでください。

▼年金相談日程

年金相談日	予約受付開始日
4月16日(木)	3月2日(月)
6月18日(木)	5月1日(金)
8月20日(木)	7月1日(水)
10月15日(木)	9月1日(火)

日程／表のとおり
時間／午前10時～午後3時
場所／館山市役所
定員／40人
予約受付開始日／表のとおり

り。定員に達し次第、受付を終了します。
予約受付時間／平日午前8時30分～午後5時
予約方法／電話または保険給付窓口で、相談希望者の

申込み・問合せ／保険給付課（☎22-3418）※年金請求などに必要な書類についてはねんきんダイヤル（☎0570-05-1165）へ。

氏名、生年月日、住所、基礎年金番号、相談の概要、電話番号を伝えてください。配偶者の基礎年金番号なども用意してください。

社会保険労務士の年金相談



社会保険事務所の年金相談のほかに、社会保険労務士による年金相談を実施します。相談は月2回の予定で、日程は毎月お知らせします。社会保険事務所の年金相談と同様に、平成21年度の年金相談は10月までとなります。相談を希望する人は、予約受付開始日以降に、市保険給付課へ申し込んでください。

日程／毎月2回（4～10月）
時間／午前10時～午後3時
場所／館山市役所
定員／10人
予約受付開始日／相談月の

前月初日から

予約方法／電話または保険給付窓口で、相談希望者の氏名、生年月日、住所、基礎年金番号、相談の概要、電話番号を伝えてください。配偶者の基礎年金番号なども用意してください。

申込み・問合せ／保険給付課（☎22-3418）

問合せ／商工観光課（☎22-3362）

【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)

館山警察署 ☎23-0110 (24時間受付)

市役所市民相談室消費生活相談窓口 ☎22-3199

相談日 每月第1・3木曜日 9:00～16:00

ほら、そこにも悪質商法
「民事訴訟裁判告知」と題する架空請求はがきに注意!!

35

「貴方にに対する民事訴訟裁判の訴状が提出されたことを通知いたします」という内容の

「民事訴訟裁判告知」と題する葉書への相談が相次いでいます。

差出人は「財

団法人 東京第一

財務報告センター（管理部）という実在しない団体です。「契約不履行につき回収業者から提訴され、受理された」「取り下げ期日を過ぎると出廷通知が届く」などと書かれ、「出廷拒否すると

原告側の主張が受理され、被告の給与などの差し押さえを強制執行する」と赤字で記載されています。電話で詳細を問い合わせると訴訟費用示しており、連絡すると訴訟費用の名目で金銭を要求されるなどするため、注意が必要です。

民事訴訟裁判告知

今回、貴方に対する民事訴訟裁判の訴状が提出された事を通知いたします。貴方は回収業者及びお取引契約会社に対しての契約不履行につき原告側が提出した訴状を審理裁判所が受取った事をご報告いたします。下記の裁判取下げ期日を過ぎますと改めて出廷通知が届きますので記載期日に提出して頂きます様、ようしくお願い致します。これら民法215条に基づいた財務審査請求となっておりますので出廷拒否されると原告側の主張が全面的に実現されることない裁判後の結果を心配しましては

葉書の結果及び、動産物、不動産等の差押えを

執行官立派の手札にて強制執行させて頂きます。

また進行執行官に必ず執行監査の交付)を承認して頂くと共に債務強制執行書を一通送させて頂きますのでご了承下さい。これらは書面通りになりますので個人情報保護の為、詳しい詳細等は直接お問い合わせ下さい。

第二種特許権には、本書を執行官へ郵送させて頂きます

＊裁判取下げ期日＊

平成20年 12月 25日 (木曜日)

〒174-0072

東京都豊島区南池袋2丁目1番1号

財團法人 東京第一財務報告センター(管理部)

(03)-3970-2351

受付時間 平日：9:00～17:00

▲架空請求はがき

平成20年度第1回定期監査を実施

就学費用を援助します

教育委員会では、生活保護世帯やこれに準ずる世帯を対象に就学費用を援助します。

「就学費用援助制度」は、経済的な理由で就学が困難な小中学校の児童・生徒の保護者に、学用品や給食費などの経費を援助するものです。

問合せ／担任の先生または教育総務課
(☎ 22-3685)



監査事務局では、定期監査と財政援助団体等監査を行い、その監査結果を平成21年1月30日付け館山市監査告示第1号で公表しました。監査結果は、市のホームページで見ることができます。その概要是次のとおりです。

監査の対象／【定期監査】

市長公室（秘書広報課・企画課・社会安全課）、総務部（総務課・行革財政課・管財契約課）、教育委員会（市立の各小中学校）

【財政援助団体等監査】

財団法人館山市環境保全公社

監査委員／宮崎健一、福岡信治

監査期間／平成20年10月3日～平成20年12月10日

監査の結果／各部課などの予算執行は適正なものと認められました。また、財政援助団体でも事務事業の予算執行、事務処理は適正なものと認められました。

問合せ／監査事務局 (☎ 22-3542)

監査場所／館山市監査事務局、各小中学校

監査方法／各所管の財務に関する事務処理について、予算および提出された資料に基づき、その真実性、妥当性などを調査とともに、関係職員から説明を聴取しました。

監査の結果／各部課などの予算執行は適正なものと認められました。また、財政援助団体でも事務事業の予算執行、事務処理は適正なものと認められました。

問合せ／監査事務局 (☎ 22-3542)

とうひょう日 「選きよに行つた？」が合言葉

平成20年6月から、すべての住宅に住宅用火災警報器の設置が義務づけられました。警報器は寝室や階段、台所などの天井または壁に設置します。煙や熱を感じると「ピー、ピー」という音や音声で火災を知らせます。警報器は防災設備取扱店、電気店またはホームセンターなどで購入できます。購入の



期間／3月13日（金）～28日（土）の毎日、午前8時30分～午後8時
場所／館山市期日前投票所（市役所4号館）
問合せ／選挙管理委員会 (☎ 22-3523)

3月29日（日）に千葉県知事選挙が予定されています。
投票できる人／20歳以上で館山市に住民登録をしてから3か月以上経過した人。投票

する前に転出すると投票できないことがあります。
当日都合がつかない人は、期日前投票をすることができます。

自分の命は自分で守る

火災警報器を設置していますか

消防署員の服装で、「消防署のほうから来た」といふ言葉が付いています。

■悪質な訪問販売に注意！



特定の業者に販売を委託することは一切ありません。

問合せ／安房郡市消防本部 (☎ 22-2235)

観光写真コンクールを開催

客船等歓迎委員会では、旅客船と早春の館山の素晴らしい景色を多くの皆さんに知つてもうため、超高速ジェット船『セブンアイランド』の就航にあわせ、観光写真コンクールを開催します。

規格／カラー・プリント4つ

規定／①超高速ジェット船『セブンアイランド』の季節運航が終了する4月5日（日）までに撮影したも

ので、未発表の作品1人2点まで。②館山の海と超高速ジェット船『セブンアイ

版（ネガまたはポジ、デジタルカメラの場合はオリジナルデータ）を提出。（デジタルカメラのフォーマットはJPGまたはTIFF）④入賞作品の版権は主催者に帰属し



ます。⑤入賞作品は作品展示や観光PRなどに活用します。

賞／客船等歓迎委員会からは賞状、東海汽船（株）からは最優秀賞1人、優秀賞1人、入賞2人に賞品が贈られます。

締切／4月24日（金）

応募・問合せ／〒294

8601 北条1145
1 みなとまちづくり課内客船等歓迎委員会事務局（☎ 22-3124）



▲『セブンアイランド・“愛”』と富士山

地上デジタル放送 3月3日から本放送を開始

地上デジタル放送のための館山中継所では、昨年12月から試験電波を発射しており、今月3日に開局する予定です。

館山中継所の受信可能予想範囲は図のとおりです。

地上デジタル放送を視聴するには①地上デジタル放送対応のテレビに替える、②デジタルチューナーまたはデジタルチューナー内蔵録画機器を取り付ける、といった方法がありますが、どちらもUHFアンテナが必要です。

なお、地上アナログ放送とともに、BSアナログ放送も平成23年7月24日までに終了します。

問合せ／表のとおり

▼館山中継所デジタルテレビ受信可能予想範囲図



※色が濃くなっている範囲内が受信可能範囲の目安です。ただし、中継所方向が見通せないなどの理由で、受信できない場合もあります。

▼問合せ

NHK 受信相談センター	（☎ 0570-00-3434）
千葉テレビ放送(株) 視聴者窓口	（☎ 043-231-3588）
日本テレビ放送網(株) 視聴者センター	（☎ 03-6215-4444）
(株) テレビ朝日 視聴者窓口	（☎ 03-6406-5555）
(株) TBSテレビ 視聴者センター	（☎ 03-3746-6666）
(株) テレビ東京 代表	（☎ 03-5470-7777）
(株) フジテレビ 視聴者センター	（☎ 03-5500-2005）
関東総合通信局 放送部放送課	（☎ 03-6238-1944）

Suica 利用で乗り降りスマート 市内各駅で3月14日から

弥生茶会



日時／3月29日(日) 10:00～15:00
場所／城山公園 茶室「雁月庵」
料金／一服300円
主催／館山市茶道連盟
問合せ／生涯学習課 (☎ 22-3698)

3月14日(土)から、市内の各駅でSuicaが利用できるようになります。

Suicaは一度購入すると1枚で繰り返し使えるICきっぷです。あらかじめチャージ(入金)することで、乗り降りしたり途中で下車したりしても改札機で自動的に精算することができます。改札での利便性や乗り継ぎの精算の簡略化が見込まれ、通勤・通学をする人

はもちろん、都心部からの観光客の乗り降りもスムーズになります。

さらに、Suicaは電子マネーとして利用することもできます。市内での買い物や食事、宿泊の際にも使えるよ

う、JR東日本では、Suica設置店舗の導入を推進しています。

詳しくはJR東日本のホームページ (<http://www.jrchiba.jp/event/>) を

▼市内でSuicaの購入・チャージ(入金)ができる駅

	館山駅	那古船形駅	九重駅
Suica定期券	○	—	—
My Suica	○	—	—
Suicaカード	○	○	—
チャージ	○	○	—

※館山駅には自動改札機、那古船形駅・九重駅には簡易Suica改札機が設置されます。

問合せ／館山駅 (☎ 22-0270)

ふるやとの自然を将来に残す会
第3回「海岸づくり懇談」を開催

昨年、市では那古船形海岸の保全をテーマに「海岸づくり懇談」を開催しました。今回は3回目の開催となります。

この会議は、漁業や観光、レジャー、市民の憩いの場として貴重な資源である海岸線を侵食などから守り、ふるさとの自然を将来に残していく

うと開催するもので、専門家と市民の皆さんを交えての意見交換を予定しています。

日時／3月23日(月)午前10時～

場所／コミュニケーションセンター第1集会室

内容／那古船形海岸の対策工法について
アドバイザー／近藤健雄氏

(日本大学教授)
参加費／無料
問合せ／建設課 (☎ 22-3631)



知って得する健康塾

場所／コミュニケーションセンター

タ-3階軽運動室

内容／①実践「体シェイプ

アップ・筋力アップ」②体験

「美しい口元を(お口の健康)

講師／①森理恵氏(健康体

操指導士)②歯科衛生士

持ち物／①動きやすい服

装、上履き、タオル、飲み物

②手鏡、歯ブラシ、タオル

申込み・問合せ／健康課 (☎ 23-3113)



スキー・トゥー・シーレース

姉妹都市ベリンハム市で5月に開催



▲シーカヤックで奮闘する館山チーム（昨年の同レースにて）

館山国際交流協会ベリンハム委員会は、5月24日（日）に姉妹都市の米国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。このレースは、毎年5月下旬の日曜日にベルンハム市を中心としたエリアで行われる伝統的な行事です。

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。

外国の文化を楽しく学ぶ

国際交流員と楽しむイースター

市では、異文化理解事業への参加者を募集します。

今回取り上げるイースター（復活祭）は、アメリカやヨーロッパでクリスマスに次いで有名な休日で、毎年行われる伝統的な行事です。卵の表面にカラフルな色を付けたり、エッグ・ハント（卵探し）に参加することで、外国の文化を楽しく学びます。

日時／4月11日（土）午前

必着

申し込み・問合せ／〒294

企画課

（☎22-3163）

北条1145-1

電話番号／294-1

定員／20人（申し込み多数の場合は抽選）

参加費／500円（保険料を含む。支払いは当日）

申込方法／電話か、はがきに異文化理解事業参加希望の旨と住所、氏名、保護者氏名、電話番号、学年を記入して申込先まで。

申込期限／3月23日（月）

競技の概要／7種目 8人で、①クロスカントリー（約6キロ）、②ダウンヒル（約4キロ）、③マラソン（約13キロ）、④自転車（約58キロ）、⑤カヌー（約29キロ）、⑥マウンテンバイク（2人）、⑦シーカヤック（約14キロ）、⑧シーカヤック（約8キロ）によるリレー。

コース全長約132・77キロ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20日（金）

申し込み・問合せ／館山国際

交流協会ベリンハム委員会事務局 北見（☎23-0884、

Eメール knuyu@awari.jp）

（約14キロ）、⑦シーカヤック（約8キロ）によるリレー。コース全長約132・77キロ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20日（金）

申し込み・問合せ／館山国際

交流協会ベリンハム委員会事務局 北見（☎23-0884、

Eメール knuyu@awari.jp）



モニターを募集 「さかなクン」のエコバッグ

市では、ごみの減量化と意識啓発を行うため、エコバッグを使用するモニターを募集します。

エコバッグは、館山ふるさと大使であり、環境省「わんわんの応援団」のメンバーとしても活躍している「さかなクン」が特別にふるさと館山のさかなをイメージしてデザインしたもので、カワハギ（オレンジ色）、マダイ（紺色）、ウツボ（茶色）の3種類があります。

人数／1,000人（先着順。1世帯につき1人を限度）

応募条件／エコバッグを使用し、簡単なアンケート調査に協力できること

このエコバッグは、国の地域活性化・緊急安心実現総合対策交付金から100パーセントの支援を受けています。

申し込み・問合せ／環境課（☎22-3354）



（上）手前のポーチを広げると後ろの大きなバッグに
（下）デザインは3種類。左からカワハギ、マダイ、ウツボ



図書館だより 44

館山市図書館(☎ 22-0701)

3月の休館日
3/2、9、16、23、27、30

☆大切に扱ってください！図書館の本

最近、書き込みや切り取り、食べものや飲み物の染み、水濡れなどのために、処分しなくてはならない本が増えています。次に読む人が気持ちよく利用でき、多くの人が長い間利用できるように、マナーを守って読みましょう。利用中に本を汚したり壊したりした場合や、紛失した場合には弁償してもらうことがあります。

図書館の本は多くの人が利用するため、自然にページが取れたり壊れたりすることがあります。破損に気が付いた場合は、自分で修理・製本はせずに、図書館スタッフに知らせてください。(セロハンテープ等を使うと劣化・変色によりかえって資料を傷めることができます)

▽図書館司書から今月のおすすめ本

「画僧 岩崎巴人」 豊島宗天著 秀作社出版

水墨画家で、館山市の名誉市民でもある岩崎巴人氏。今年で92歳になられるのことですが、精力的な活動を続けていらっしゃいます。

この本は現役で満90歳を迎えたのを記念し、これまでの歩みと100点余の主要な作品を紹介しながら、巴人芸術とその人となりをさまざまな角度から浮き彫りにしている一冊です。富岡鉄斎以降の最大の文人画家といわれる岩崎巴人の世界を文章でも感じてみて下さい。

なお、この本は日本図書館協会選定図書に選ばれています。



3月のおはなし会・わらべうたの会

幼児向け 3/6 (10:30からと11:00から)

児童向け 3/7,14,21,28 (14:00から)

わらべうたの会 3/13

(10:30からと11:00から)



最近の新着図書より

(◆児童室 ★ティーンズコーナー)

『古武術介護塾』

<講師> 岡田慎一郎 / スキージャーナル

『にほんのいきもの暦』

日本生態系協会 / アノニマ・スタジオ

『誰でもできる手づくり味噌』永田十蔵 / 農山漁村文化協会

『たまさか人形堂物語』津原泰水 / 文藝春秋

『散歩の学校』赤瀬川原平 / 每日新聞社

『びっくりどっきり寄生虫』

ニコラ・デイビス / フレーベル館 ◆

『かりんちゃんと十五人のおひなさま』

なかがわちひろ / 偕成社 ◆

『門ばんねずみのノーマン』ドン・フリーマン / BL出版 ◆

『下流大学に入ろう!』山内太地 / 光文社 ★

『ルールはなぜあるのだろう』大村敦志 / 岩波書店 ★

入場料
無料

1時
30分
日時 / 3月 27日 (金) 午後

ホール
会場 / 南総文化ホール 小
ホール

前半は南総文化ホール総合
アドバイザーを務める大友直
人氏による音楽の楽しさにつ
いての講演会とパネルディス
カッション、後半は美しい演
奏を楽しみます。

音楽を通した地域の芸術文化の発展



内容 / 基調講演、演奏
問合せ / 南総文化ホール
(☎ 22-1811)

【館山市ホームページ】
トップページへのバナー広告
の掲載
ー 3174 (

【館山市ホームページ】
トップページへのバナー広告
の掲載
ー 3174 (

【広報「だん暖たてやま」】
市内各世帯へ配布する広報
への紙面広告の掲載
ー 3121 (



お店の広告を載せませんか

館山市では、市の資産を広告媒体として活用する有料広告掲載事業を実施しています。現在、有料広告掲載事業を実施している広告媒体は次の2つです。お店や事業所のPRにご利用ください。

- ● のことなら▲▲商店にお任せください。

心とからだの健康づくりの支援

生涯を通じて、心身ともに健康で生き生きと活動していくためには、女性も男性も健康の維持・管理が必要です。特に女性は、妊娠・出産という特性を持つているため、「女性は子どもを産むもの」と思われがちです。

「性と生殖に関する健康と権利」の概念を理解し、対等な男女関係のもとで女性が自分の健康を自ら管理できる施策が求められています。



行政の取組

健康づくりのため検診・相談体制を充実させ、気軽にスポーツ、レクリエーションに親しめる環境づくりをします。また、性と生殖に関する健康と権利への理解のため、



啓発活動を推進します。
①生涯にわたる健康づくりの支援
②性と生殖に関する健康と権利への理解の推進
③スポーツ活動の振興

家庭・地域・職場での取組
→ 館山市コーラル会議
からの意見 →

- ・疾病予防のため、積極的に各種検診を受けましょう。
- ・健康維持への知識を深めましょう。
- ・健康保持のため、進んでスポーツに取り組みましょう。
- ・花や植物を育てるなど、豊かな心で生活するよう心がけましょう。

知つて得ある

＊ 健康耳より情報 53 *

女性の尿もれ (尿失禁) 対策

くしゃみや咳をしたとき、笑ったときなどに、思わず下着を濡らしてしまった…トイレに間に合わずにもらしてしまった…。こんな経験で「恥ずかしい」「歳のせい」と悩んでいませんか?

成人女性のおよそ3人に1人が、こうした尿もれ(尿失禁)の経験をしているようです。

骨盤底筋体操で症状改善

腹圧性尿失禁の症状改善には、骨盤底筋体操を行うと効果的です。この体操は、ゆるくなつた骨盤底筋を強くする運動で、簡単にいうとお腹の筋肉には力を入れずに、肛門・陰嚢・尿道を締める体操です。

お腹には力を入れずに肛門・陰嚢・尿道のところだけをぎゅ～と締め、5つ数えてからゆっくりゆるめることを繰り返します。お腹に手を当てて力の入り具合を確かめながら行うといいでしょう。

仕事をしているときでもテレビを見ているときでも、1回5分、1日数回毎日続けます。半年から1年くらい続けると、自分でもわかるくらい効果が出てくるようです。



●切迫性尿失禁

膀胱炎などのために膀胱が過敏になって起こるものと、脳の障害などにより排尿の抑制がきかなくなつて起こるものがあります。前者は比較的若い女性にもみられます。トイレの中でがまんできずもらしてしまうほか、たびたび尿意を感じてトイレに立つのもこのタイプの特徴です。

●腹圧性尿失禁

子宮や膀胱など下腹部の内臓を支える筋肉(骨盤底筋)が弱くなり、膀胱の位置が下がることによって、尿道が締まりにくくなるために起こるもので、出産後の女性や高齢者に多くみられます。くしゃみ、咳、笑ったときなどのほか、走る、跳ぶなど運動したときや、乗り物の振動など予期せぬお腹に力がかかったときにも起こります。

尿もれ(尿失禁)は正しく治療すればほとんどの方がよくなります。まずはかかりつけの医師または産婦人科、泌尿器科の医師に相談してみてください。



問合せ／健康課☎ 23-3113

こんな楽しいツアーは初めてです

露地を飾る花々が咲き競う
2月、出発日限定の「早春の
南房総「食彩の旅」バスツ
ア」が実施されました。

「地産地消」をテレマに
3つのコースが設定され、

アーチを知つて、鯨料理を食べ
てみたいと参加しました。菜
の花の料理はおひたししか知
りませんでしたが、ほかの調
理法でも美味しいですね。簡
単にできるので、今度作つて
みようと思います」と話して
いました。

館山の戦争遺跡 23 第59震洋隊基地跡



料は不足し、ついには搭乗員の死を最初から計画に入れた特別攻撃が行われるようになります。そして、体当たり攻撃のみを目的とした兵器も開発されました。

加者が、早春の味覚を堪能しまして。

2月13日には菜の花料理・鯨料理・いちご狩りと、まさにこの地域、この時期の味覚を味わう「こだわりの鯨料理といちご狩り」コースに14人が参加。

東京の武田徳英さん・京子さん夫妻は、「新聞でこのツ

アーチは初めてです。旅館の対もよかつたし、来てよかつた」と、山形県の早坂晟さん・秀代さん夫妻は話していました。

A photograph of an elderly couple in a greenhouse. The man, on the left, wears a tan baseball cap and a dark grey cardigan over a light-colored shirt. He is holding a small white plate with a strawberry on it in his left hand and a red plastic cup in his right hand. The woman, on the right, has short brown hair and is wearing a black top with a purple and brown patterned scarf. She is also holding a small white plate with a strawberry on it. They are both smiling at the camera. In the background, there are rows of plants growing under a large greenhouse structure.

▲遠方からの参加者も南屋縁の春を堪能

2月18日の「房州鮨にぎり」コースの参加者からは、「房州鮨に引かれて参加しましたが、自分で鮨を握るのはなかなか難しいですね。家で鮨を握ることはありませんが、やつてみたら美味しいでしょうね」といった声が聞かれました。

太平洋戦争は昭和18（1943）年以降、戦局が完全に逆転しました。米軍は、圧倒的な兵力で旧海軍の連合艦隊を壊滅し、昭和19年11月以降、B29爆撃機のたえまない本土空襲により、日本は焦土と化しました。

トヨタ自動車工業のKC型トランク用エンジンを強化したガソリンエンジンを搭載し、約20ノットで走行しました。入江の奥の洞窟などから出撃し、上陸しようとする敵艦に体当たり攻撃することが目標とされ、昭和19年から翌20年の終戦まで、約6千200隻が建造されました。

フィリピン・台湾・小笠原沖縄など日本周辺の島々のほか、全国の米軍上陸予想地占の沿岸各地に基地が建設され、房総半島では現在の銚子市・勝浦市・鴨川市・館山市に靈洋隊が展開しました。

昭和20年7月、総員176名の第59震洋隊が、主力を西岬地区の波左間に、一部を洲崎に置いて配置されました。終戦

▲震に乗
後の米軍への「引渡目録」によると、波左間には艇格納庫7本・燃料庫1本・兵器庫1本・糧食庫1本・居住用3本が、また洲崎には、艇格納庫4本（1本は分岐して兵器庫1庫）・燃料庫1本・兵器庫1本の地下壕が掘られていましたことがわかりります。



同年8月には55隻の震洋をすべて壊に格納し、爆装の準備やガソリンの確保も完了していたといいます。搭乗員を乗組させての海上訓練までは行われずに終戦を迎えたとされています。

市立博物館の休館日

※表紙の写真は「房州鮓にぎり体験と花摘み＆いちご狩り」コース

