

たん暖たてやま

2010

3 / 1

● 2月1日の人口／総人口 50,266 (-5)
男 24,191 (0) 女 26,075 (-5)
世帯数 22,357 (-12) () 内は前月比

今 房総の風となり この一瞬に輝きを

ゆめ半島
千葉国体
2010

軟式野球 H22.9.26-27 *千葉県立館山運動公園* 剣道 H22.10.2-4



委嘱状
川上文代様
館山クッキング大使を
委嘱します。
期間 平成22年2月3日から
平成24年2月2日まで
館山 余丸謙一

お知らせ

- ・ 第30回館山若潮マラソン大会を開催
- ・ 元気な広場が1周年を迎えます
- ・ 検診の申込方法が登録制に

シリーズ

市民 故郷を料理でPR 「館山ふるさと大使」に
料理研究家 川上文代さん



早春の館山路を力走！

市制施行 70 周年記念 第 30 回館山若潮マラソン大会を開催

第30回館山若潮マラソン大会が1月31日、館山市民運動場をスタート・ゴールに開催されました。フルマラソン、10キロ、2キロファミリーの3部門に全国各地から6千892人のランナーが参加し、菜の花咲く早春の館山路で健脚を競いました。

問合せ/スポーツ課 (☎22-3696)

フルマラソンのスタート時刻午前10時の気象状況は、天候晴れ、気温11・2度、湿度63パーセント、北東の風0・5メートル。

フルマラソンに3千人(男子3千357人、女子528人)、10キロに2千149人(男子1千465人、女子684人)、2キロファミリーに298組858人が参加しました。

マラソンや駅伝の解説でおなじみの金哲彦さんや館山スポーツ大使の飯沼誠司さん、格闘家の久保田武蔵さんが選手と一緒に走り、市民ランナーと交流を深めました。

沿道からは大きな声援

菜の花咲く沿道には多くの市民が応援に駆けつけ、懸命に走る選手達に大きな声援を送りました。

コース途中にはボランティアによる飲食物を提供するコーナーが設けられ、ランナーが麦茶を片手におにぎり

をほおばり、ひと休みする場面も見られました。

会場の館山市民運動場では、恒例となった菜の花のプレゼントやお汁粉と焼き芋のサービス、トン汁の提供や市の特産品の販売などが行われ、走り終えたランナーや応援の家族でにぎわいました。



フルマラソン

初出場の伊藤さんが大会新記録
天候に恵まれ、気持ちよく走れた

「体調がとても良かったので、12キロを過ぎてから飛び出しました。26キロ付近の坂はとてもしつこく、35キロを過ぎてガクツとききました。それ以降はめっちゃきつくて自分の思うようには走れませんでしたね。大学4年生なので学生として最後の良い思い出になりました」

男子フルマラソン1組 優勝
川崎浩美さん（横須賀市）



男子フルマラソンで優勝した川崎さん

「若潮マラソンに出場するのは今回が初めてです。天候



女子フルマラソンで優勝した伊藤さん

に恵まれ、気持ちよく走れました。沿道の方々の応援がともうれしかったです。前夜祭も参加しましたが、楽しかったです。来年もまた出場したいと思います」

女子フルマラソン5組 優勝
伊藤夕子さん（春日部市）

前夜祭

大会前日の30日、館山商工会館で前夜祭が行われ、892人の出場者が参加しました。

選手宣誓では、フルマラソンに出場する安川孝雄さんが大会当日の健闘を誓いました。



力強く宣誓する安川さん

スペシャルゲストとしてランニングコーチの金哲彦さん、格闘家の久保田武蔵さんが招かれ、あいさつをしました。金さんはスペシャルトークとしてフルマラソンコースの解説を行い、久保田さんは得意の腕立て伏せや物まねで観客を楽しませてくれました。

また、安房八幡太鼓の勇壮な演奏が披露され、会場を盛り上げました。

豪華な賞品が当たるプレゼント抽選会も行われ、当選番号が読み上げられると会場から歓声が上がっていました。



ゲストによる豪華賞品の抽選

10キロ

安田さんが大会新記録
来年も記録を塗り替えたい

「昨年は先輩が優勝し、自分は2位だったので今年是非優勝したかった。レース中は暖かく、風もなくとても走りやすかったです。去年のリベンジも果たせました」

男子10km7組 優勝 岩村祥晃さん（柏市）

男子10kmで優勝した岩村さん



女子10kmで優勝した安田さん

「マラソンを始めたのは5〜6年前。職場の陸上同好会に所属しています。今日はコンディションも良く、気持ちよく走れました。来年は記録を塗り替えたいです」

女子10km13組 優勝 安田美雪さん（君津市）



ファミリー

この日のために親子で練習
沿道からの応援に後押しされた

「去年からこの日のために親子で練習をしてきました。沿道から応援もいただいて、後押しされる瞬間を感じることもありました」

ファミリーの部に参加した飯塚博幸さん、柊斗くん親子（館山市）



ガッツポーズをする飯塚さん親子

「第31回館山若潮マラソン大会」は来年1月30日（日）開催予定です

みんなで楽しく子育て！ 元気な広場

—元気な広場はもうすぐ1周年を迎えます—

子育て支援は市の重要な施策であることから、市の財政が厳しい状況ではありましたが、県からの補助金などを活用し、昨年4月に子育て支援のための中心的な施設として元気な広場をオープンしました。

これまで延べ7,300組、17,000人が利用しています。

週に数回利用する人、月に数回利用する人、たまに利用する人など、利用の方はさまざまですが、確実に元気な広場のファンが増えており、利用者からは感謝や期待の声がたくさん届いています。

問合せ／元気な広場 (☎23-3114)



■子育てには休憩が必要！

子どもが泣いたときやうるさいと思ってしまうったり、ちよつとしたことで怒りっぽくなってしまったり。そういった経験はありませんか？ 24時間子どもと一緒にいると、心も体も疲れてきます。心の疲れを取るためには、ほつと一息つけるような休憩の時間と場所、友達が必要です。

元気な広場は、子育ての悩みを相談したり、親同士で話したりすることで疲れた心のリフレッシュをする、そういった時間と場所を提供する施設です。乳幼児の子どもがいる子育て家庭の皆さん、ぜひ一度、元気な広場に遊びに来てください。

■たくさんのお友達と遊ぼう

集団の中で一緒に遊ぶことは、子どもの発達に大変重要な役割を持っています。しかし、少子化が進む中、近所に同じ年代の子どもがいなかったり、兄弟がいなかったりするため、他の子どもと接する機会が減ってきています。

友達のまねをしたり、ときにはおもちゃを取り合ったり



▲遊びながら成長します

と、子どもは遊びの中からさまざまなことを学び、刺激を受けながら成長します。

■ファミサポの会員も増加

核家族化が進行している今、家に子どもの世話をしている人がいないという家庭が増えています。仕事や用事で子どもへの世話をすることができないときに、安心して子どもを預けることができれば…。そんな子育て家庭を支援するため、市では元気な広場にファミリー・サポート・センターを併設しました。

現在の会員数は約100人で、これまで延べ130件の利用がありました。会員は徐々に増えています。会員は徐々に増える市民の皆さんの力を必要とし

こんな講座も開催中！



元気な広場は、雨の日でも利用できる“屋根付き公園”です。子どもたちが遊ぶ場所であると同時に、子育て家庭を支援するためのさまざまな事業の会場として活用されています。

…中高生が乳幼児や保護者と

ふれあう機会を提供……………

元気な広場は、館山総合高校との連携により、生徒と子育て家庭が触れ合う機会を提供しました。中高生は、小さな命と触れ合う中で命の大切さを実感し、自分が親になったときのことを想像したり、子育て中の親たちと話すことで自分が親からいかに愛され育てられてきたかに気づき、親たちは、わが子が中高生になった姿を想像することができる。小さな交流から、さまざまな効果を期待することができます。

…パパママ乳幼児安全法講習会……………

元気な広場が開催する、家庭における乳幼児の事故防止と救命に関する講習会です。

…ハッピーファミリーの会……………

健康課が開催する、乳幼児を持つお母さん・お父さんを対象にした子育て支援講座です。

…子育てサロン「どんぐり」……………

主任児童委員（厚生労働大臣が委嘱）が子育て家庭を支援するために開催している子育てサロンです。（コミュニティセンターを中心に開催し、元気な広場で今年度は2回開催）

1周年記念イベントを開催！

ゆめ半島千葉国体・千葉大会のマスコットキャラクターのチーバくんも参加。

日時／3月7日（日） 11:00～15:00

場所／元気な広場

内容／公民館パネルシアター教室参加者によるパネルシアター、館山子どもの文化研究会によるペープサート、人形劇あわの実による人形劇、館山マジックサークルによるマジック、ピエント・インカイコによる南米民族音楽

—利用者の声—

- 「ほかに同年代の子どもと遊べる場所がないので、広場にいるときはとても楽しそうにしています。私も友達ができ、毎日が楽しくなったと思います」
- 「4月から通っているうちに、初めはできなかったことができるようになってるのが目に見えて、子どもの成長を感じとることができます。スタッフと話すことで、私自身のストレス解消にも活用させてもらっています」
- 「子どもが『元気な広場に行きたい！』と自己主張し、着替えや支度を自らやっているのが驚きました。同年代以外の子どももいるので、子どもの世界も広まったようです」
- 「室内の遊び場ということで、安心して子どもたちを遊ばせることができるので、ゆったりとした気分で見守ることができ、ストレスが減った気がします」

（利用者アンケートから）

—施設長からひとこと—

- 「1年前、授乳室で静かにおっぱいを飲んでた子が、一步一步自分の足元を見ながら歩くことを楽しんでます。まだ歩かないと心配していた子が、走り回っています。1人での子育てに不安を抱えていたお母さんが、ゆったりとした雰囲気ではかのお母さんの話にうなずいています。これらの姿に子どもと親の1年の成長・変化の素晴らしさを実感し、そこから私たちスタッフは毎日多くの喜びをもらっています。そしてその笑顔が次のエネルギーになっていくことをいつも祈っています。

子どもは広々としたホールで自由に遊び、大人は人との関わりの中で自分の子育てを楽しんでほしい。まだ元気な広場を知らない多くの人に、みんなの中にいることの安心・良さを実感しに、ぜひ一度来ていただきたいと思います」

聞かせ ▶ スタッフが行う絵本の読み



ています。利用には会員登録が必要で、費用もかかりますが「安心して子どもを預けられる」と好評を得ています。



▲屋根には太陽光発電設備を設置

■ボランティアを募集
元気な広場では、子育てのパートナーとして活動する市民ボランティアを募集しています。子育ての知識や技術、経験を生かし、プログラムの担い手になってみませんか？

総合検診
各種検診

検診の申込方法が「登録制」になります

平成22年度から一部の検診が登録制になり、今回申し込みをした人には毎年受診券（問診票）が届きます。ただし、乳がん検診は隔年実施のため、対象の年齢になった年に通知します。

検診の登録を希望する人は、3月上旬に郵送する『平



成22年度 検診登録申込書』に必要事項を記入の上、返信用封筒に入れ、ポストに投函してください。

総合検診の申し込み締め切りは3月31日（水）です。その他の検診につきましては、随時、広報『だん暖たてやま』でお知らせしますが、できるだけ検診登録申込書で、まとめて申し込んでください。

申込書が届かない家庭や、申し込みの変更や取り消しをする人は健康課まで連絡してください。

問合せ／健康課（☎2313113）

注意事項

◎特定健診と長寿医療健診以外の検診は、加入している健康保険の種類に関わらず、市民であればどなたでも申し込み

むことができます。

◎特定健診を希望する人で、健康保険組合や政府管掌保険組合に加入している人は、加入している医療保険で健診を実施しますので、実施方法などは会社や保険者に確認してください。

◎長寿医療健診を希望する人で、生活習慣病の治療中の人は、改めて健診を受ける必要がない場合もありますので、主治医に相談してください。

◎がん検診などを定期的に医療機関で受診している人や、自覚症状がある人は、検診ではなく直接医療機関を受診してください。

◎肺がん・結核検診は今年度受診すると登録されます。受診票は総合検診を受診予定の人、40歳の人、前年度に受診した人に届きますが、当日は受診票がなくても受診することができません。

<p>登録制になる検診</p>	<p>肺がん・結核検診 長寿医療健診 健康診査 胃がん検診 前立腺がん検診 乳がん検診 子宮がん検診 大腸がん検診</p>	<p>◎検診登録申込書の提出後に申し込み内容の変更をしたときや、他で検査するため市の検診をキャンセルする場合は、健康課まで連絡してください。</p> <p>◎平成23年4月からは、初めて検診の対象になる人に、検診登録申込書を通知します。</p> <p>◎登録後に2回続けて検診の受診がない場合は登録を取り消しますので、その場合は新たに申し込みをしてください。</p>
<p>一度申し込みをしておけば、来年からは申し込みの必要がないのね。</p>		
<p>登録制にならない検診</p>	<p>特定健診 肝炎ウイルス検診 骨粗しょう症検診 歯周疾患検診</p>	<p>◎健診時期が近づいたら、対象者に健診個人票を通知します。</p> <p>◎対象年度ごとに申し込みが必要です。対象者に検診登録申込書を通知します。</p>

検診登録申込書の記入例

H 22 年度 検診登録申込書

住所 館山市北条〇〇〇					電話番号 必ず記入 22-〇〇〇〇				
氏名	総合検診				乳がん検診	子宮がん検診	大腸がん検診	骨粗しょう症検診	歯周疾患検診
	長寿医療健診 健康診査	肝炎ウイルス検診	胃がん検診	前立腺がん検診					
館山太郎	○	○		○	**	**	○	**	**
館山二郎	**	○		○	**	**		**	○
館山花子	**	**	○	**	①	①		○	

★電話番号を必ず記入してください。

★乳がん検診
希望の病院番号を記入してください。

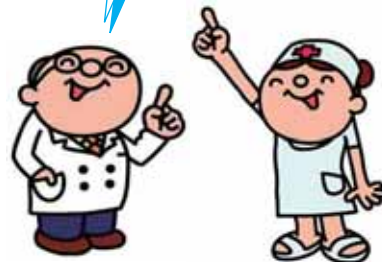
- ①安房地域医療センター
- ②亀田クリニック（鴨川市）
- ③館山病院

★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ファミリー産院
- ⑥亀田クリニック（鴨川市）
- ⑦勝山クリニック（鋸南町）

- ◎登録を希望する検診欄に○印または番号を記入してください。
- ◎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10日現在の住民登録による）
- ◎**印が記載されている検診は、受診できません。

特定健診を
受けましょう！



特定健診は、生活習慣病の原因とされる内臓脂肪症候群（メタボリック・シンドローム）を発見し、予防・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に法律で義務づけられているため、加入している健康保険ごとに実施されます。

総合検診終了後から12月ごろまで、指定された医療機関でも特定健診、長寿医療健診が受けられます。指定の医療機関や日程などの詳細は、『追って広報「だん暖たてやま」』でお知らせします。

なお、人間ドックと特定健診、長寿医療健診は重複して受けられませんので注意してください。

現在の受診率は28・6%

特定健診は保険者（館山市国民健康保険）が被保険者に実施する義務があるとされていて、その受診率が、平成24年度までに国が定める65%を達成できなかった場合、館山市国民健康保険は後期高齢者医療制度へ拠出する後期高齢者医療支援金が最大10%割り増し徴収されることとなります（国保が罰金を払うこととなります）。館山市国民健康保険加入者を対象に実施した特定健診の受診率は、平成20年度は26・2%、平成21年度は現在28・6%となっており、国が定める目標に程遠い状態です。館山市国民健康保険では、皆さんの積極的な健診の受診を呼びかけています。

総合 検診

■都合のよい日に受診を

平日に受診できない人のために、5月30日(日)と6月13日(日)の2日間、日曜日検診を行います。

また、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。

■送迎バスを運行します

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。

■個人票を忘れずに

総合検診を申し込んだ人と特定健診の対象者全員に、4月下旬に総合検診個人票を郵送します。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）

地区	月日	会場	対象地区
船形	5月11日(火)	若潮ホール	堂の下、東、仲宿、西、大塚
船形	5月12日(水)	若潮ホール	根岸、川名、川名岡、柳塚
那古	5月13日(木)	若潮ホール	東藤、宿、寺赤、大浜、中浜、桜ヶ丘、稲原、小原
那古	5月14日(金)	若潮ホール	大芝、辻、芝崎、川崎
那古	5月17日(月)	若潮ホール	正木上、正木下、正木向、西郷、正木岡、亀ヶ原
西岬	5月18日(火)	西岬市民体育館	香、塩見、浜田、早物、見物、加賀名
西岬	5月19日(水)	西岬市民体育館	波左間、坂田、洲ノ崎、西川名、伊戸、根本、坂足、小沼、坂井
豊房	5月20日(木)	コミュニティセンター	東長田、西長田、出野尾、岡田、畑、神余全地区
豊房	5月21日(金)	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25日(火)	コミュニティセンター	青柳、柏崎
館山	5月26日(水)	コミュニティセンター	新井1・2・3・4、下町、仲町、上町、楠見
館山	5月27日(木)	コミュニティセンター	上須賀、岡沼
館山	5月28日(金)	コミュニティセンター	西原、笠名、大賀、里見
館山	5月30日(日)	コミュニティセンター	西の浜 *対象地区以外で日曜日を希望する人
館山 神戸	5月31日(月)	コミュニティセンター	真倉、藤原
富崎 神戸	6月1日(火)	コミュニティセンター	富崎全地区、香取、中郷、西町
神戸	6月2日(水)	コミュニティセンター	川坂、上郷、中里、松岡、竜岡、犬石
神戸	6月3日(木)	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	6月4日(金)	コミュニティセンター	寶貝、南台、北台、清水、安東、二子、山本1・2、国分
九重 館野	6月8日(火)	コミュニティセンター	藪、水玉、大井、田村、相賀、滝ノ谷、横枕、田辺、江田、大網、山本3
北条	6月9日(水)	コミュニティセンター	長須賀1・2・3・4・5・6・7・8
館野	6月10日(木)	コミュニティセンター	安布里、稲、腰越、広瀬
北条	6月11日(金)	コミュニティセンター	南町、三軒町、渚、北条海岸
北条	6月13日(日)	コミュニティセンター	神明町 *対象地区以外で日曜日を希望する人
北条	6月15日(火)	コミュニティセンター	六軒町1・2・3・4・5・6・7
北条	6月16日(水)	コミュニティセンター	八幡
北条	6月17日(木)	コミュニティセンター	鶴ヶ谷、新鶴ヶ谷、湊
北条	6月18日(金)	コミュニティセンター	新宿、高井、上野原

総合検診

検診の種類と対象者	検診内容	料金 (予定) ※1
特定健診 …40～74歳の館山市国民健康保険加入者 *要支援・要介護認定者を除く65歳以上の人は、生活機能評価が同時に実施できます。	【基本検診】 身長体重腹囲測定、尿検査、血圧測定、問診、医師の診察、血液検査など	1,300円 *生活機能評価を同時に実施700円
	【詳細健診】 貧血、心電図、眼底検査 *基準に該当し、医師が必要と判断した場合に実施します。	600円 *生活機能評価を同時に実施200円
長寿医療健診・健康診査 …千葉県後期高齢者医療保険加入者と40歳以上の健康保険未加入の生活保護世帯者	特定健診とほぼ同じ *長寿医療健診には腹囲測定がありません。	無料
肝炎ウイルス検診 …40歳以上で検査を実施していない人	B型肝炎抗原検査 C型肝炎ウイルス検査	600円
胃がん検診 …40歳以上	胃部X線間接撮影 (バリウム)	900円
前立腺がん検診 …50歳以上の男性	血液検査 (PSA前立腺腫瘍マーカー)	400円
肺がん・結核検診 …40歳以上	胸部X線間接撮影 (胸部レントゲン)	無料

※1 生活保護世帯の人 (証明書が必要) は料金が無料です。

各種検診

検診の種類と対象者	検診内容	料金 (予定) ※1	検診日程※2
乳がん検診 …S 55・53・51・49・47年生まれの女性 S 44・42・40・38・36年生まれの女性	超音波検診 乳房超音波検査 *医師の視触診は行いません。	900円	10～12月頃
	マンモグラフィ検診 …40歳以上の奇数年生まれの女性 (S 45・43・41…年)	乳房X線撮影 *医師の視触診は行いません。	
子宮がん検診 集団 (車) …20歳以上の女性 施設 (病医院) …20歳以上の女性	細胞診・内診	頸部 700円 頸体部 1,500円	6月26日 (土) 7月7日 (水)
		頸部 2,000円 頸体部 3,000円	8～10月頃
大腸がん検診 …40歳以上	便潜血検査2日法	300円	10月頃
骨粗しょう症検診 …S 15・20・25・30・35・40・45年生まれの女性	骨密度測定 (非利き腕のレントゲン)	300円	11月頃
歯周疾患検診 …S 15・20・25・30・35・40・45年生まれ	歯科診察	1,200円	9～10月頃

※1 生活保護世帯の人 (証明書が必要) は料金が無料です。

※2 検診の日程や会場などの詳細は、追って広報『だん暖たてやま』でお知らせします。

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、年金にも届出が必要です。届出を忘れると、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／木更津年金事務所（☎ 0438 - 23 - 7673）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→年金事務所
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・年金事務所
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	年金事務所
納付書を紛失した	納付書の再発行	年金事務所
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→年金事務所
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→年金事務所 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→年金事務所
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)

国民健康保険証を3月中旬に送付

新しい国民健康保険の被保険者証（保険証）を3月中旬に送付します。保険証が届いたら、住所、氏名など記載内容を確認し、大切に保管してください。新しい保険証は「そら色（一般）」または「薄い緑色（退職）」のカード式保険証です。

■退職者医療制度への切り替え

会社などを退職して国保に加入した人で、一定の条件を満たす人は、退職者医療制度の対象になります。次の条件に当てはまる人は、市民課で「一般」から「退職」の保険証への切り替え手続きをしてください。

なお、国保税に未納がある場合、短期被保険者証または資格証明書が交付される場合があります。

なお、退職被保険者、被扶養者になっても国保税の変更はありません。

70～74歳の国保加入者の皆さんへ 高齢受給者証の負担割合

【1割負担は据え置き】

負担割合が1割の人は、平成22年4月から2割に引き上げられる予定でしたが、平成23年3月まで引き続き1割に据え置かれることになりました。

現在使用している高齢受給者証の負担割合欄に「2割（平成22年3月31日までは1割）」と表示されている人には、新しい高齢受給者証を3月中旬に送付します。高齢受給者証は毎年8月1日に一斉に更新するため、その有効期限に合わせて、負担割合欄には「2割（平成22年7月31日までは1割）」と表示されます。なお、すでに3割負担の人は、現在使用している高齢受給者証を引き続き使用してください。

【3割負担でも条件を満たせば1割に】

負担割合が3割の人も、次のいずれかの条件を満たす場合、申請することにより1割に変更になります。

条件／①同一世帯内に70～74歳の国保被保険者が本人1人だけで、平成20年中の収入が383万円未満のとき ②同一世帯内に70～74歳の国保被保険者が2人以上（本人1人を含む）、または70～74歳の国保被保険者と国保から長寿医療制度へ移った人が2人以上で、平成20年中の合計収入が520万円未満のとき



退職被保険者の条件／①65

歳未満の国保加入者 ②厚生年金や共済組合年金などを支給している、その加入期間が20年以上あるか、40歳以降に10年以上あること

被扶養者の条件／①65歳未

満の国保加入者 ②退職被保険者の家族（配偶者、3親等以内の親族、配偶者の父母または子で、退職被保険者の収入によって生計を維持している人） ③年間の収入が130万円（60歳以上の人や障害者は180万円）未満で、かつ、退職被保険者の年間収入の2分の1未満である人

届出に必要なもの／①現在

使用している国民健康保険証 ②年金証書（年金手帳ではありません）など、年金の加入期間がわかるもの ③印鑑

一般的に医療費は、3割を患者、7割を国保が負担します。国保が負担する分は主に皆さんの国保税で賄われますが、退職者医療制度対象者の場合、現役時代の健康保険組合などからの交付金で賄われます。

退職後は医療の必要性が高まる時期ともいえます。国保

補助限度額が引き下げに

短期人間ドック

国民健康保険、長寿医療保険の短期人間ドックの補助限度額を5万円から2万円に引き下げます（補助率は検査費用の10分の7に相当する額で変更はありません）。

医療費の増加や景気低迷に伴う税収の減少により医療保険の財政状況が大変厳しいことから助成事業の補助限度額を見直したもので、4月1日以降に受検する人が対象です。

なお、市が実施する特定健

の医療費負担の増加、国保税の値上げを防ぐため、条件に当てはまる人は退職者医療制度へ切り替えるよう呼びかけています。



問合せ／保険給付課（☎22-3428）

康診査や長寿医療健診を受検した人・受検する予定の人は補助の対象になりません。また、脳精密検査のみの補助を受けようとする場合は、特定健康診査を受検した人・受検する予定の人、短期人間ドックを受検した人に限ります。 ※長寿医療制度の加入者は脳精密検査のみの受検も補助対象になります。

問合せ／保険給付課（☎22-3428）

育児・介護休業法が改正に

少子化の流れを変え、男女ともに子育てや介護をしながら働き続けることができる社会を目指して『育児・介護休業法』が改正されました。施行日について記載があるものを除き、6月30日から施行されます。

働者が希望すれば利用できる短時間勤務制度（1日6時間）を設けることが事業主の義務になります。

○3歳までの子を養育する労働者は、請求すれば所定外労働（残業）が免除されます。

【子の看護休暇制度の拡充】

○休暇の取得可能日数が、小学校就学前の子が1人であれば

ば年5日、2人以上であれば年10日になります。

【父親の育児休業の取得促進】

○父母がともに育児休業を取得する場合、休業可能期間が1歳2か月に達するまで延長されます。

○配偶者の出産後8週間以内に父親が育児休業を取得した場合は、再度の取得が可能になります。

○配偶者が専業主婦（夫）であつても、育児休業の取得が可能になります。



【介護休暇の新設】

○労働者が申し出ることによる、要介護状態の対象家族が、1人であれば年5日、2人以上であれば年10日の介護休暇を取得できるようになります。

ます。

【法の実効性の確保】

○育児休業の取得などに伴う労使間の紛争について、紛争解決の援助（平成21年9月30日施行）や調停制度（平成22年4月1日施行）を設けます。

○法違反に対する勧告に従わない企業名の公表制度や、虚偽の報告などをした企業に対する過料の制度を設けます。

問合せ／千葉労働局雇用均等室（☎043-221-2307）

ストップ!

職場のセクシュアルハラスメント

皆さんの職場で、セクシュアルハラスメントは起きていませんか? 下記のような行為はセクシュアルハラスメントに当たりますので注意しましょう。

会社は、セクシュアルハラスメントについての相談を受けた場合、その内容や状況に応じて適切に対応できるようにする必要があります。日頃から、セクシュアルハラスメントを防止するため、チラシやポスターなどを作成し、全ての従業員に周知・啓発を行いましょ。



【チェック】

- 職場や宴会で不必要に人の体に触る。
- 宴会でお酌やデュエットを強要する。
- 職場や宴会で性的な冗談を言ったり、個人的な性的体験を話題にする。
- 帰宅の際に不必要に同行したり、帰路以外の場所（他の飲食店、ホテルなど）に誘う。
- 上司（同僚）が仕事上の必要性がないのにメールアドレスを聞き、プライベートなメールを送ってくる。

【セクシュアルハラスメント相談員による相談】

日時／原則毎週火・木曜日、10:30～16:30（予約制）
 場所／千葉労働局雇用均等室
 予約・問合せ／千葉労働局雇用均等室（☎043-221-2307）

妊娠・出産を理由とする雇止めは禁止されています

パートタイム労働者を含む全ての労働者について、女性労働者の妊娠・出産を理由に解雇したり、契約の更新をしないなどの不利益な取り扱いをすることは、『男女雇用機会均等法』により禁止されています。

千葉労働局雇用均等室では、妊娠中や出産後の女性労働者、子育て中の労働者の雇用に関する相談に応じています。また、希望者には、詳しい法律内容についての資料を



無料で送付しています。

相談・問合せ／千葉労働局雇用均等室（☎043-221-2307）

今年も国勢調査の年

届出の際は職業の記入を

厚生労働省では毎年「人口動態調査」を実施しています。この調査は皆さんからの出生・死亡・死産・婚姻・離婚の各届書をもとに出生や死亡の状況などを調べるものですが、国勢調査の行われる年には「人口動態職業・産業調査」も実施しています。届出をする際は、届書に職業を記入してください。また、死亡

届には、併せて産業も記入してください。

期間／平成22年4月1日（木）～平成23年3月31日（木）の1年間

対象／出生・死亡・死産・婚姻・離婚の届出をする人
方法／届書の所定の欄に「専門・技術職」「事務職」「販売職」「サービス職」など、職業を記入してください



い。また、死亡届には「農業」「建設業」「不動産業」など、産業も記入してください。

※市民課の窓口には「職業・産業例示表」を用意しますので参考してください。

問合せ／市民課（☎22-3414）

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）

中小企業の産業保健を支援

安房地域産業保健センターでは、産業医を選任していない中小企業の産業保健の支援を行っています。『労働安全衛生法』により運営され、いづれも無料です。

【健康相談室の開設】

定期健康診断の事後管理として、疾病の予防・治療・就業上の意見などについて産業医が事業所や本人の相談・指導を行います。

健康相談室の開設日などの

情報は、ホームページ（http://www.awa-ishikai.jp/）に掲載しています。

【訪問産業保健指導】

産業医などが事業所を訪問し、健康管理・作業管理などの相談指導を行います。

【産業保健情報の提供】

産業保健・健康管理などの資料や情報を提供します。

問合せ／安房地域産業保健センター（☎22-4036）

司法書士による無料相談会（予約制）

千葉司法書士会では、予約制の無料相談会を開催します。

日時／3月27日（土）、4月24日（土）、5月29日（土）各日とも

午前10時～正午、午後1時～午後3時

場所／コミュニケーションセンター

相談内容／土地建物の不動産権利登記、相続、クレジット・サラ金のトラブル、多重債務など

予約・問合せ／ちば司法書士総合相談センター（平日午前10時～午後5時）☎043-204-8333



労働関係に関する紛争を解決 労働審判制度

労働審判手続は、個々の労働者と事業主との間に生じた労働関係に関する紛争について、裁判官である労働審判官と労働関係に関する専門家である労働審判員2人で組織する労働審判委員会が審理し、適宜調停を試み、調停がまとまらなければ労働審判を行うという手続です。多くの労働関係に関する紛争が、労働審判手続の申し立てをきっかけとして解決しています。



労働審判手続では、当事者が早期に的確な主張・立証を行うことが重要です。制度の利用に当たっては、法律の専門家である弁護士に相談しましょう。

問合せ／千葉地方裁判所事務局総務課（☎043-222-0165 内線5114）

利用してみませんか？『CO2家計簿』

市では、東京電力(株)が運営する生活情報リサーチサイト「テポレ」の『CO2家計簿』システムに団体登録しています。

『CO2家計簿』は、インターネットを通じて、毎月の電気・ガス・水道などの使用量や支払い額を入力するだけで、二酸化炭素排出量の推移がグラフなどでわかりやすく表示され、省エネ活動に大変

役立つものです。

また、市では東京電力(株)から、団体登録した人の数、合計値、平均値のデータの提供を受けています。このデータを参考に、二酸化炭素排出量の削減や省エネ活動の普及啓発に努めています。

※東京電力(株)から市に提供されるデータには、個人を特定する情報は一切表示され

ていません。

「テポレ」登録方法と『CO2家計簿』操作手順

①「テポレ」ホームページ(<http://www.tepore.com/>)へアクセスします。

②会員登録画面でまず個人登録を行います。

③②で入力したメールアドレスに、本登録の案内メールが届きます。

④テポレのトップ画面から『CO2家計簿』へ入ります(左下)。団体登録(団体ID

は「fateyama」)を行った後、家計簿に住居形態・金額・使用量を入力します。



⑤合計値・CO2排出量合計値の表示画面にデータが表示されます。

※インターネット環境にない人には『CO2家計簿(手書版)』を用意していますので、環境課まで問い合わせてください。

問合せ/環境課(☎22-3352)

弥生茶会

日時/3月28日(日) 午前10時〜午後3時

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)



すので、早急に各保険法人に問い合わせてください。

■新築住宅を取得する皆さんへ

平成21年10月1日以降に引き渡される住宅には、法律により、事業者には保険が供託が義務づけられています。新築住宅を取得する際は、その住宅にきちんと保険または供託の措置がとられているか、忘れずに確認しましょう。

問合せ/都市計画課(☎22-3610)

まだ残っていませんか？

古い指定袋・差額シールの交換は3月31日(水)まで

昨年で使えなくなった古い燃せるごみ指定袋(赤字)・差額シールと新しい燃せるごみ指定袋(青字)の交換は、引き続き3月31日(水)まで環境課(市役所3号館2階)で行っています。時間は土曜・日曜・祝日を除く午前9時から午後5時までです。

未使用の古い燃せるごみ指定袋・差額シールは購入時の金額により1枚単位から交換します。差額が生じた場合は、差額を支払っていただき交換します。なお、現金による返還は行いません。

問合せ/環境課(☎22-3354)



新築住宅は引き渡し前に確認を

■建設業者・宅地建物取引業者の皆さんへ

「特定住宅瑕疵担保責任の履行の確保等に関する法律」が平成21年10月1日から本格施行されました。この日以降に引き渡す新築住宅には、瑕疵担保責任の履行のための保険加入が保証金の供託が必要です。

また、年2回の基準日(3

月31日と9月30日)には、許可・免許を受けた国または県に対し、資力確保措置の状況の届出が必要です。

保険に加入する場合、着工前の申し込みが必要ですので注意してください。なお、保険に加入し忘れた場合、平成22年3月31日(水)までの申し込みに限り、着工後も加入可能な保険が用意されています。

募 集

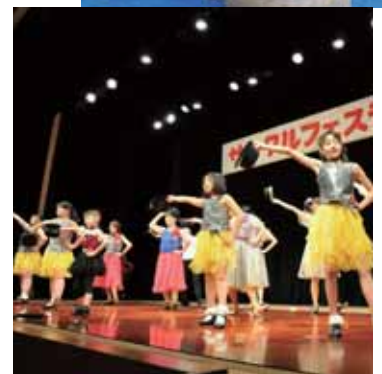
**さわやかフェスティバル
感動との出会い2010**

中央公民館サークル連絡会
加入サークルと各地区公民館
などで活動しているサークル
(合計63サークル)が日ご
ろの活動の成果を展示・発表
する、第25回サークルフェス
ティバル「さわやかフェス
ティバル」感動との出会い
2010」を開催します。
各公民館講座の作品展示、

せん。
日時／3月6日(土)～8
日(月) 午前10時～午後5時
※8日(月)は正午まで。
※こども囲碁大会は3月6日
(土) 午後1時30分～、こども
将棋大会は7日(日) 午後
1時30分～、パネルシアター
教室発表会は7日(日) 午後
1時～(元気な広場)



パネルシアター教室の発表
会、こども囲碁大会、こども
将棋大会も併せて開催しま
す。囲碁大会、将棋大会は教
室受講生のほか、当日来場し
た人も自由に参加できます。
参加は無料で、経験は問いま



場所／コミュニティセン
ター、南総文化ホール小ホ
ール(7日のみ)
問合せ／中央公民館(☎23
-3111)

誰でも接種できます

新型インフルエンザの予防
接種は、現在、全ての人が受
けることができます。接種を
希望する場合は、医療機関に
予約をしてください。

なお、生活保護世帯や非課
税世帯の人には、料金の助成
を行っています。

問合せ／健康課(☎23-
3113)

**均等・両立推進企業表彰
候補者企業を募集**

厚生労働省では、女性の能
力発揮や仕事と家庭の両立支
援に取り組む企業を対象に実
施している「均等・両
立推進企業表彰」の候
補企業を募集していま
す。

www.rnhlw.go.jp/stf/houdou/
2f985200000033ox.html)
に掲載しています。

対象企業／「均等・
両立推進企業表彰基
準」を満たす企業
※基準は厚生労働省
ホームページ(http://



応募方法／応募用紙に必要
事項を記入の上、千葉労働局
雇用均等室あてに郵便または
FAXで送ってください。
※応募用紙は厚生労働省ホ
ムページからダウンロードす
ることが出来ます。

応募期限／3月31日(水)
選考方法／書類審査後、取
り組み内容の詳細についてヒ
アリングを行います。

応募・問合せ／〒260-
8612 千葉市中央区中央
4-11-1 千葉労働局雇用
均等室(☎043-221-2307、
FAX043-221-2308)

自衛隊の一般曹候補生を募集

自衛隊の一般曹候補生を募集します。
自衛隊の中核となる自衛官を養成するコースで、自
分の能力に合わせて知識と技能を高めていくことがで
きます。

受付期間／4月1日(木)～5月10日(月)

受験資格／18歳以上27歳未満の人

試験期日／5月
22日(土)

初任給／15万9
千500円(平成21
年4月1日現在)

問合せ／自衛隊
千葉地方協力本部
館山分駐所(☎22
-0385)



姉妹都市ベリンハム市で5月に開催 スキー・トウー・シーレース

館山国際交流協会ベリンハム委員会では、5月30日(日)に米国の姉妹都市ベリンハム市で開催される「スキー・トウー・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月の最終日曜日(ベリ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。

競技の概要 / 7種目 8人

- ①クロスカントリースキー(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(約14キロ)、⑦シークヤック(約8キロ)によるリレー。コース全長約132・77キロ

参加資格 / ベリンハム市民との交流に興味があり、今後、交流に参加する熱意のある高

▼カヌー競技の様子



校生以上の人
締切 / 3月20日(土)
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(☎23-0884、Eメール kinuyo@awa.or.jp)

世界の家庭料理を食べよう! 国際料理教室「アメリカ・中国編」

国際交流員のマイケル・ヴァンや市内在住の外国人と一緒に、世界の家庭料理作りに挑戦しませんか?今回はアメリカの家庭料理「フリットパイ(グラタン)」



と、皮から作る中国の家庭料理「ギョーザ」を作ります。また、料理を食べながら、外国の文化について講師と一緒に楽しくお話しします。

日時 / 3月26日(金) 9:30 ~ 13:00

場所 / コミュニティセンター調理室

対象 / 市内在住の小学生とその保護者

※子どもだけの参加はできません。

定員 / 10組

参加費 / 1人700円(材料費・傷害保険料)

申込締切 / 3月19日(金)

申込み・問合せ / 企画課 (☎22-3163)

市営住宅の入居者を募集

市営住宅の入居者を募集します。入居希望者は、申込用紙に必要事項を記入し、都市計画課へ提出してください。

今回の募集住宅は表のとおりです。表に記載された家賃は、平成22年度分の入居者の最低金額と最高金額です。実際の家賃は入居者の世帯の収入に基づいて決定します。次年度以降の家賃も、毎年、申告の前年中の収入に基づいて入居者ごとに算定します。

募集期間 / 3月15日(月) ~ 25日(木)

※土・日・祝日を除く午前8時30分 ~ 午後5時

入居資格 / 次の①から⑤までの項目すべてに該当する人。①市内に在住または在勤している人 ②収入が基準以



▲那古市営住宅

▼今回募集する市営住宅

住宅名	戸数	場所	構造	間取り	家賃	敷金
萱野	2	国分地内	簡易耐火 2階建	2DK	7,500円 ~ 14,200円	22,500円 ~ 42,600円
那古	1	海岸通り	中層耐火 4階建	3DK	16,000円 ~ 31,500円	48,000円 ~ 94,500円
笠名	1	館山海上技術学校付近	簡易耐火 2階建	2DK	7,200円 ~ 11,300円	21,600円 ~ 33,900円

内の人 ③現に住宅に困っていることが明らかな人 ④市税の滞納がない人 ⑤申込本人または同居しようとする家族が暴力団員でないこと

入居時期 / 4月中旬(予定)

申込み・問合せ / 都市計画課 (☎22-3610)

館山港から直行!

高速ジェット船・チャーター便で東京の島へ

市では、旅客船の定期航路化を目指す中、さらなる航路の拡大の可能性を検証するため「専用ジェット船で行く!館山市民号2010 東京の島を歩く1泊2日の旅」を実施します。

今回は、大島・新島・式根島・神津島の4つのコースが用意され、それぞれの島の特徴を生かした観光や島民と触

れ合うウォーキング、心も体もリフレッシュできる天然温泉を楽しむことができます。チャーター便のため館山から乗り換えなしで直行でき、大変便利です。

5月8日(土) 出発の申し込みは3月2日(火)から、7月10日(土) 出発の申し込みは5月11日(火)から、市内の各旅行代理店で受け付け



◀のりば
のりばは館山港多目的観光棧橋(旧安房博物館)です。のりばに駐車場はありませんので、北条海岸無料駐車場を利用してください。

ます。

◆健脚向き「御神火・三原山」ハイキングの「大島コース」

日程／①5月8日(土) ②7月10日(土) ③11日(日)

※大島温泉ホテル1泊2日
旅行代金(1人あたり) 大人2万2千円、子ども1万6千円

◆史跡を歩いてめぐる「新島コース」

日程／5月8日(土) ②9日(日)のみ

※民宿1泊2日
旅行代金(1人あたり) 大人1万9千800円、子ども1万3千800円

◆唐人津城を歩く「式根島コース」

日程／①5月8日(土) ②7月10日(土) ③11日(日)

※民宿1泊2日
旅行代金(1人あたり) 大人1万9千800円、子ども

※…問合せのみ

▼申込み・問合せ

旅行代理店	電話番号
鏡浦自動車(株)	27-5311
コスモ観光(株)	23-7353
J A安房旅行センター	30-9150
(株)ジェットストリームトラベル	22-5930
トラベルサポートちば	29-7333
ナギレン観光	22-5796
日東観光	22-0113
房日観光	25-5552
まもるトラベル	24-8510
東海汽船(株)予約センター ※	03-5472-9999

域

勤務内容／道路補修作業、草刈りなど
賃金／時給1千256円
資格／普通自動車運転免許
または中型自動車運転免許(8tに限る)以上の免許
※オートマ車限定を除く
年齢／50歳未満
定員／1人

非常勤職員を募集

市では、市内の市道などの維持補修を行う非常勤職員を募集します。
雇用期間／平成22年4月1日(木) 平成23年3月31日(木)
※再雇用する場合があります。
勤務日／週5日(月～金曜日)
勤務時間／午前8時30分～午後5時15分(休憩60分)
勤務場所／建設課、市内全域

考【2次】面接

選考方法／「1次」書類選考
申込方法／写真を貼った履歴書を持参し、建設課まで。

申込締切／3月19日(金)
申込み・問合せ／建設課(☎22-3637)



●図書館の奥にある本～書庫のおはなし

館山市図書館には約14万冊の蔵書があり、閲覧室や書架室、児童室で利用者が自由に手に取れる本は約7万5千冊です。残りの6万5千冊はどこにあるかというと、図書館の奥、書庫に収蔵されています。書庫には貴重な本や利用頻度の少なくなった本があり、自由に入ることはできませんが、書庫にある本を閲覧、貸出することもできます(一部を除く)。インターネット検索や館内の利用者用検索機で「書庫」と表示された本は、職員がお出ししますので遠慮なく声をかけてください。

＜書庫にはこんな資料もあります＞

「房洲鏡ヶ浦全景繪圖」(1915年 安房倶楽部) ※貸出はできません

大正4年発行の鏡ヶ浦及び沿岸の絵地図。当時はまだ沖ノ島と高ノ島がそれぞれひとつの島で、陸続きになっていないことがわかる。裏面の広告からも当時の館山の様子を知ることができる貴重な資料。「乙女の港(淳一文庫2)」(川端康成著 中原淳一挿画 1985年 国書刊行会)

意外な気もするが、川端康成が書いた横浜の女学校を舞台とした少女小説。昭和13年刊行のものが最近復刊されたが、こちらは昭和21年にひまわり社より刊行のものを原本とし、雑誌「少女の友」連載時の挿画を収録して出版されたもの。中原淳一の挿画は今見ても魅力的。

3月のおはなし会・わらべうたの会

幼児向け 3/5 (10:30からと11:00から)

児童向け 3/6,13,20 (14:00から)

わらべうたの会 3/12

(10:30からと11:00から)



「乙女の港」

「だん暖たてやま」に広告を掲載しませんか

平成22年度に発行する広報「だん暖たてやま」に掲載する広告を募集します。

市内全世帯を対象に発行される広報を、商店や事業所などの宣伝・PRにご活用ください。

問合せ／秘書広報課 (☎22-3121)

だん暖たてやまへの広告の掲載は1号単位で、広告の大きさは3種類あります。

色は黒と青の2色刷です。

■大きさと広告料(1号あたり)

① 縦45ミリメートル、横85ミリメートル／8千円

② 縦45ミリメートル、横174ミリメートル／1万6千円

③ 縦94ミリメートル、横85ミリメートル／1万6千円

(いずれも市外の事業者については5割増し)

■広告掲載場所／2色刷りページの下2段

■募集期間／随時募集

■割引制度／長期の広告掲載には割引制度あり

※応募件数が、募集する広告の枠数(①の大きさの広告4枠分)を超えた場合には、市



の規定する方法により、掲載する広告を決定します。

※募集期間終了後は、広告枠に空きがある場合は随時申込を受け付けます。

※広告の内容などにより、掲載できない場合があります。

応募の方法や広告原稿の作成方法、提出方法など詳細については、市ホームページに掲載します。

<http://www2.city.tateyama.chiba.jp/>

大切な衣類をクリーニングに出したところ「衣料品が紛失した」「縮んだ」「風合いが変わった」「しみが落ちない」などのトラブルにあった方が多くいます。トラブルのうち、原因によっては、補償を求めることができるケースがあります。

【チェックポイント】

①もしトラブルが発生したら、まずお店に連絡して原因を調査してもらいましょう。早ければ早いほど、解決しやすくなります。また、トラブルにはクリーニング店の問題のほか、衣類メーカーの問題、消費者の問題、それらが複雑に組み合わさったケースなども考えられます。

②お店に相談しても原因が不明瞭な場合は、お店の方へクリーニング総合研究所で行っている「鑑定サービス」を利用するよう依頼して下さい。第三者が科学的に原因を究明することにより、解決までのスピードが速くなります。

③組合（クリーニング生活衛生同業組合）加入のクリーニング店などでは、『クリーニング事故賠償基準（自主基準）』に沿って対応してもらえます。

【賠償額】物品の再取得価格×購入時からの経過月数に応じた補償割合

（紛失など、物品の購入価格が不明な場合は・・・）

賠償額Ⅱドライクリーニングの場合はクリーニング料金の40倍

ランドリーの場合はクリーニング料金の20倍

なお、背広など2点以上を一对とした製品を同時にクリーニングに出した場合は、全体が補償されません。

問合せ／商工観光課（☎22-3362）

相談日 毎月第1・3木曜日 9:00～16:00

【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 9:00～16:30（土日・祝祭日除く）

市役所市民相談室消費生活相談窓口 ☎22-3199

知って得する

健康耳より情報 64

メタボ脱出の計画

内臓脂肪は皮下脂肪と違って、減りやすい脂肪です。内臓脂肪型肥満の人が、体重を5%くらい減量すると、検査数値が改善することがわかっています。

メタボリックシンドロームから脱出するには、まずは腹囲と体重を減らすことが大切です。体重1kgの減量は、腹囲1cmの減量に相当します。

◎無理のない減量計画

脂肪組織1kgは、エネルギー約7,000kcalに相当します。1kg減らすには、その分、身体活動（運動・生活活動）を増やし、食事ととるエネルギーを減らして調整する必要があります。

【内臓脂肪減少シート】

腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上の人は、次の①～⑤の順番に計算して、自分にあった腹囲の減少法を作成してみましょう。

①あなたの腹囲は？ () cm

②当面目標とする腹囲は？ () cm

基準値を大幅に超える場合は、無理をせず段階的な目標を立てましょう。

③当面の目標達成までの期間は？

確実にじっくりコース : (①-② cm) ÷ 1 cm/月 = (③) か月

急いでがんばるコース : (①-② cm) ÷ 2 cm/月 = (③) か月

④目標達成まで減らさなければならぬエネルギー量は？

(①-② cm) × 7,000kcal = (④) kcal

(④ kcal) ÷ (③ か月) ÷ 30日 = k cal (1日あたりに減らすエネルギー)

⑤そのエネルギー量はどのように減らしますか？

1日あたりに減らすエネルギー k cal ⇒ 運動で () kcal
⇒ 食事 () kcal



問合せ／健康課 ☎23-3113

持ち前の明るさと気さくな性格で、NHKテレビ「きょうの料理」をはじめ、料理教室の講師や多くの料理本を出版し、広く活躍されている川上さん。7人目の「館山ふるさと大使」に委嘱され、これからは「館山クッキング大使」として故郷館山のPRをしていただくことになりました。

料理を始めたのは幼稚園の頃。中学生になってからは旺盛な探求心から、近所の料理教室に通い始めました。そして、高校卒業時には短期大学の合格通知を受け取つていながら、大阪の調理師専門学校へ。卒業後は、調理師専門学校に職員として残り、仕事をしながら大学の通信教育で商業経済も学んだそうです。その後、フラ



▲料理教室で講師を務める川上さん

ンス、東京と調理師学校の教員として教壇に立ち独立。現在、年間延べ2千人のお弟子さんに料理を教え、今や世界各地で教え子達がシェフや料理教室の講師として活躍されているそうです。

「夢は世界各地で習った料理を伝えること」と話す川上さん。昨年の12月6日(日)には、故郷館山で中央公民館主催による料理教室において、40人の親子を相手に講師を務めてくださいました。

川上さんにとって料理は、「一生かけても制覇出来ない奥の深い世界」ということですが、「ちよつとした『コツ』を知ることと美味しくなることと『本物の味』を皆さんにお伝えできれば」と料理研究家としての思いを語ってくれました。

PROFILE

川上文代さん

東京広尾にて「デリス・ド・キュイール川上文代料理教室」を主宰。専門はフレンチ、イタリアン、パティスリー(デザート)を中心に多岐にわたる。多数のTV出演や30冊以上の本を出版。弓道2段。長須賀出身。



シリーズ

館山湾の洞窟遺跡①

大寺山洞窟遺跡
(その1)

館山市沼の大寺山洞窟遺跡は、館山湾を一望できる丘陵の先端にあり、「沼の大寺」として親しまれる総持院の裏山にあります。この遺跡は3つの洞窟からなり、西に向けて垂直に切り立った山裾に口を開けています。



▲昭和31年の発掘調査

そのうち第1洞は、標高約30mの位置にあり、高い標高にあることが特徴の館山湾の洞窟遺跡のなかでも、最も高い位置にあります。開口部の大きさは幅5.5m、高さ4m、奥行きが29mと大きな洞窟です。

大寺山洞窟遺跡は、この遺跡に隣接した赤山遺跡で昭和31(1956)年に行われた発掘調査を契機に高まった文化財保護の機運の高まりのなかで、市内浜田の鉋切洞窟遺跡とともに同年調査が行われました。

残念ながら当時の調査記録はなく、発掘時の写真が残されているのみですが、出土遺物は総持院に保管されていました。それらが昭和47年に再評価され、「大寺山洞窟遺跡及び出土品等」という名称で、

館山市史跡及び館山市有形文化財として保存活用されてきました。出土品には土師器・須恵器の土器、三角板革織短甲、横板板留短甲、鉄鏃のほか、後に舟棺であることがわかった舟形の棺の触先部分などがありました。

そして、昭和31年以降途絶えていた館山湾の洞窟遺跡の



▲舟棺が見つかった様子

解明が、長い空白期を経て平成4(1992)年に再開されました。千葉大学文学部考古学研究室を中心に平成10年までの間に、7次に及ぶ発掘調査が行われました。

その結果、第1洞でみつかった12基以上の舟棺は、丸木舟を棺に用いた「舟葬」という遺体を葬る方法を確認できたはじめての例です。いずれの舟棺も、触先を洞窟の入口(西側)に向けていたことが印象的でした。当時は、入口近くまで海が迫っていたと考えられています。

市立博物館の休館日

3月1日、8日、15日、23日、29日

