

だん暖たてやま

6

広報／たてやま

平成3年6月号(毎月15日発行) No.483

発行／館山市役所市長公室 〒294 館山市北条1145-1

電話 22-3111

●6月1日の人口／総人口54,779(-24)

男26,347(-24) 女28,432(0) 世帯数19,487(+22)

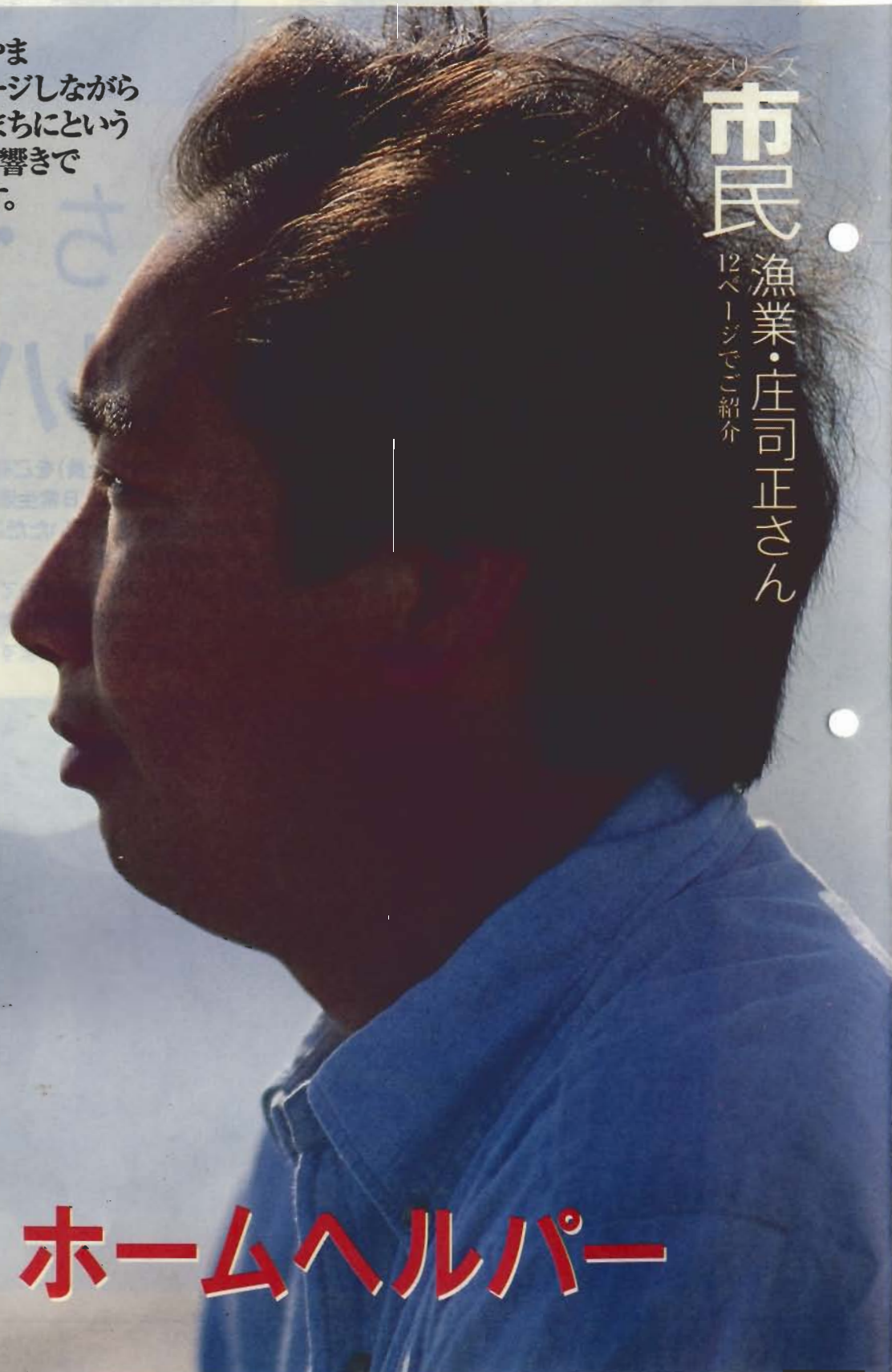
()内は前月比



だん暖たてやま
……温暖な館山をイメージしながら
「だんだん」発展するまちにという
期待を弾むような響きで
表しています。

市民 漁業・庄司正さん

12ページでご紹介



特集

ホームヘルパー

シリーズ 市民 3 自然も人もいいという まちづくりができたなら



感じるらしいですね。県の青年漁業士の仲間との話でも「港まで背広にネクタイで行けばいい」なんて冗談がですが、私は漁業に暗いイメージを感じたことはありませんね。

たしかに昔と比べると、漁も減っているし、若い漁師が少なくなっています。でも、月2回の休漁日と、しけの時は休み。多少は生活サイクルの変化もありますが、割と時間が自由になります。仕事自体も、機器の発達で危険なことも少なくなっているし、捕れた活魚を入れるイケースを作って収入の安定を図っています。

ところで、これからの漁師は漁業はもちろんけど、他の世界のことも勉強する必要があると思います。市場には、交通が発達して、朝捕れたばかりの活魚が日本中から入るし、外国からも魚が入って来ます。沖へ出ると潮日にビニールなどのごみがいっぱい集まっているので海の汚れがよく分かります。漁業の知識だけでは、予測がつかない難しい時期だと思います。政

カタはいいけど、漁はちょっと少なかったかな？



治や経済、法律も知らなければいけない時代です。今、船形の組合では、青年部もだんだん少なくなっています。が、力を合わせて海を守っているかなければと思います。リゾートのことだって、みんなが関心を持って、強い心で、自然もいい、人もいいという町づくりが出来たら素晴らしいですね。

PROFILE

庄司正さん(33歳・川名)

その昔食用にされた
太い胴体と赤い実
昔、玄關の左右の隅に、ソテツとシロ口デクの鉢植えが置いてあった。そのソテツの根元に、折れた針がたくさん刺してあった。当時、我が家では、母がお針子さんに和裁を教えていたので、当然折れ針も多く出ていたのである。

ソテツの根元に針を刺す風習は、館山地方独特のことらしく、ほかにはないらしい。もともと和漢三才図会という書物には、「鐵丁(てつてい)・鉄の釘を以てその根にうては則ち復活す」とあることから、針を根元に刺せば、元氣が出るということを願ったかと思われる。

り、一般に普及したのは明治に入ってからだった。
館山市にも、市の天然記念物指定(昭和45年)の那古寺の太ソテツがある。嘉永7年、一カ長五郎という方士が、一対の針を刺したのだが、一方は大きく育ち、片方は衰えて現在に至っている。そのほか大福寺やM医院のソテツも市内屈指のものである。
ソテツは、雌雄異株の植物で雌株には花後クルミ大の赤い実がびっしりとつく。この実とソテツの太い胴体は、昔から食用にされ、救荒食として利用されてきたが毒性があり、調理には注意していた。現在、館山付近の山あいや空き地には、ソテツが植えてまわっていて生け花などにつかうソテツ葉として切り出されているが知らない人が多い。
芝山の蘇鉄のかけに
しはいるこの屋敷を
汽船のおときゆ 石原純

(草) (花) (の) (歳) (時) (記)

ソテツ



家事や介護で生活を支援

ヘルパーは、おおむね週に2

ヘルパーは生活を
明るくする人たちです

「夫婦2人で生活してたんですが、今から6年前に、家内が入院しましてね。それがきっかけでヘルパーさんをお願いしました。その家内も昨年亡くなりましてね、今は1人暮らしですよ。子供はいますけど、勤めの関係で帰って来れない。」

ヘルパーさんには、週に2回来てもらっています。食事の支度が多いですよ。いつも明るく親切にしてくれて助かります。年をとって1人になると人恋しくてね。ヘルパーさんと話をするのが楽しみです」と笑顔で話してくれた加藤さん(89歳)。

現代は、人々の生活もさまざまです。高齢で思うように体が動かない人や、心身に障害を持つ人たちの中には、介護してくれる人が無く、日常生活に困っている人がいます。

ホームヘルパーは、「できるだけ自分の家で暮らしたい」という人たちの家庭を訪問し、明るい生活を送っていただくお手伝いをします。

民生委員や福祉事務所に
相談を

ホームヘルパーのサービスを受けることができるのは、次のような家庭です。

【お年寄りの家庭の場合】

おおむね65歳以上で、老衰や心身の障害、傷病などにより、日常生活に支障をきたし、1人暮らしや家族が介護を行えないような状況にある家庭

【身体障害者家庭の場合】

重度の身体上の障害などのため、日常生活に支障をきたし、

こ・ん・に・ち・は 私たちはホームヘルパーです

みなさんは、市が派遣しているホームヘルパー(家庭奉仕員)をご存じですか。
高齢や心身の障害を持つ人たちのなかには、介護をしてくれる人が無く、日常生活に困っている人がいます。
ホームヘルパーは、家庭を訪問し、明るい生活を送っていただくこと、
家事や介護などの手助けをするのが仕事です。
しかし、昭和44年にスタートしたヘルパーの派遣制度は、まだ十分に理解されていない部分もあります。
今月は、ヘルパーといっしょに鈴木さん、小松さん、加藤さんの家を訪問し、
ヘルパーの仕事の様子とヘルパー派遣制度を紹介します。



1 朝のミーティング。
今日1日、ヘルパーの場内きんご
同行し取材を開始。



2 那古 鈴木さん訪問。
9:00 エプロン姿に着替えて、まず布団片付けから。
部屋や廊下の掃除を「キバキバ」こなしていく。



4 浅小松さん宅訪問。
10:30 「堀之内さんは、部屋の整理がうまい」と小松さん。
今日は草が伸びてきたので庭の掃除をする。



5 長須賀 加藤さん宅訪問。
13:00 台所を片付け、洗濯物をとりこむ。
ほっとしたところへヘルパーさん。
話したいから休みなさいと声をかけられる。



6 「この台所に入っても、何がどこにあるのが大分分かる。いい。好物が何があるかもヘルパーの第一歩。」



7 自販車に乗り
次の訪問先へ急ぐ。
この後もう1軒訪問し、料理、洗濯をして
今日の予定は終わり。



3 鈴木さんは俳句が生きがい。ヘルパーさんが仕事をしている間に
「うーうー」をたいては、「一句、出来ました」。

が65歳以上のお年寄りです。1
人暮らしの高齢者世帯も971世帯

あり、これからも増加すること
が見込まれています。

高齢や心身の障害が原因で、
日常生活に困難を感じていると
きは、お気軽にヘルパーの派遣
制度をご利用ください。市では、
今後も奉仕活動の充実を図りま
す。

問い合わせは、市編祉事務所編
 祉係(☎22-3111 内線
 272)へどうぞ。

暑い日や冬の寒い雨の日などは、いやだなって思いますけど、お年寄りが好きだから続けられま
す。

ヘルパーは、ある程度まで個人のプライバシーに踏み込まないと出来ない仕事です。お互いの信頼関係がないといふ仕事ができません。お世話する方の人格を尊重しながら、接していきたいですね。



温泉気分を
味わっていたらと、
年に3回。
石和温泉からお湯を選び込む

「市民のひろば」への
投稿をお待ちします。
毎日の暮らしのヒント、身近な意見などを
400字以内にまとめてお送りください。
電話でもけっこうです。
あて先は、北条1145-1、
市役所市長公室広報係です。

いっしょに描いてね
親子写生大会

「お母さん、いっしょに描いてね」好天に恵まれた先月19日、新緑の城山公園で第17回親子写真大会が開かれました。

この大会は親子のふれあいを深めようと、市と市青少年相談員連絡協議会の主催により毎年開催しているものです。

幼稚園児や小・中学生とその父兄など、およそ200人が参加しました。公園で思い思いの場所を見つけると、早速スケッチ開始。お父さん、お母さんの手ほどきを受けながら画用紙いっぱいに描いていました。親子の会話はずみませんでした。

市内各所で
クリーン作戦展開

早い梅雨入りで、あいにくの空模様でしたが、まちをきれいにしようと、今月2日(日)、市内各所でクリーン作戦が展開されました。

関東地方1都9県で定めた「ミゼロ運動」は、今年で10回目です。町内会や子供会、老人会など各種団体から八千五百人が参加しました。

この日集められたごみはおよそ14トン。このうち資源として再利用された空き缶、空きビン類は9・9トン。

「ゴミゼロ」の日に限らず、
 さんから「清潔で美しいまちづ
 くり」をすすめてくださいね。
 協力ありがとうございます。



「どこから流れてくるのかな……」



「ビニールが多いですね」

長年の功績に 晴れの叙勲

長年にわたり社会に貢献してきた人に贈られる「春の叙勲」の受章者が、4月29日に総理府から発表されました。市内では、大賀の佐藤さんと中里の田中さんが叙勲を受章しました。

それぞれ社会を支えてきた功績が認められたものです。心からお祝い申し上げます。

エンジニア一筋に
勲4等瑞宝章
佐藤満胤さん



東京都出身の佐藤満胤さん(70歳大賀1145)は、運輸省でエンジニアとしての活躍が認められ勲4等瑞宝章を受章しました。

佐藤さんは、物心がつく頃から大の車好きで、エンジニアの道へ。昭和23年、運輸省へ技官として入省後、時代に適合した

規格改定づくりを信念に自動車社会の発展に貢献。自動車整備士技能検定試験制度の創設や日本の自動車産業の成長の引き金となった小型車規格の改正のため調査研究に没頭。昭和45年から昭和51年に退官するまで、交通安全公害研究所自動車審査部長として排ガス規制などの公害対策に活躍しました。技術的な規制を実施するには理論を実証しておくことが大切でね」と静かに語る。

退職後は、自然の豊かな千倉町、館山市に移り住む。趣味は「ドライブ」と言うように、やはり車だそう。

東京湾の
しゅんせつ工事
勲6等瑞宝章
田中一吉さん



40年間にわたり、東京湾のしゅんせつや埋め立てに貢献した田中一吉さん(62歳、中里149)は、勲6等瑞宝章を受章。

昭和23年、東京港湾拡張事務所勤務。技能長として東京湾のしゅんせつや品川埠頭、大井埠頭の埋め立てに活躍しました。

技能長は、管理者と現場の間で人員の配置や仕事の予定など調整を図る仕事。工事の安全を図るため、人の和を保つのに努力したそうです。堆積物がたまりやすい東京湾の機能を維持する仕事柄、館山に家族を残し、長い間、単身赴任の生活が続きました。平成元年に退職され、現在は、お孫さんと遊ぶのを楽しみに暮らしています。

「若い頃は、つらい事ばかりでしたが、努力が認められて、とてもうれしかったです。将来、東京湾横断道路が完成したら、ぜひ見に行きたいですね」と語ってくれました。

「だん暖たてやま」 広報の愛称決定

広報の愛称が「だん暖たてやま」に決まりました。

より親しまれる広報にしようと、4月号広報で愛称を募集したところ、5歳から76歳という幅広い年齢層の市民67人からIII案の愛称を寄せていただき、ありがたうございました。

審査は、市民の中から企画やデザインなどの仕事をしている人を審査員に選び、慎重に審査した結果、明るさや館山らしさ、

呼びやすさ、愛称の意味合いなどから能重澄江さん(北条)の「だん暖たてやま」が選ばれました。

採用の能重さんには、記念品を、入賞者30人のおみなさんにはオリジナルテレフォンカードを贈らせていただきます。

審査員／稲毛幹、篠井陽子、佐藤嘉尚、鈴木正男、福原純子、安田憲司
(順不同・敬称略)



「だん暖たてやま」を考えだ
能重澄江さん、北条

「選ばれてとてもうれしかったです。3年前に埼玉から嫁いできたんですが、館山は雪も降らずに本当に暖かいなという印象を持っていましたし、ごろもいので応募しました。愛称がついて、より身近に感じる広報になると思いますね」



ほけんの
ページ

このページのお問い合わせは、
保健センターへ ☎23-3113

50歳以上の男性を対象に 前立腺の検査

50歳以上の男性を対象に前立腺の検査を行います。検査内容

は、触診、超音波検査、血液検査で3分程度です。当日の食事の制限はありません。申し込みをされた人には、改めて日時を指定し、個人通知をいたします。昨年、受診された人は継続して受診されることをおすすめします。検査は1日に150人程度。希望者は、電話で保健センター(☎23-3113)へ申し込みください。

日時／7月30日(火)、31日(水)の2日間。午前9時から11時30分、午後1時から4時まで。

場所／保健センター(コミュニティセンター2階)。

料金／無料

申込締切日／7月10日(水)

前立腺がん・ 前立腺肥大症

老人病の1つといわれ、50歳以上の男性に多い病気です。前立腺肥大症は、良性の疾患ですが、前立腺がんは、悪性の疾患です。初期の段階で発見して治療しないと生命にかかわります。初期症状は、前立腺がんも前立腺肥大症も排尿が困難になります。尿が出るまでに時間がかかったり、尿を出さず、進行すると頻尿や尿が出なくなったりします。前立腺がんは、欧米人に多く、幸い日本人には少ないんですが、最近増加の傾向にあります。

健康ワンポイント

食中毒予防の3原則 清潔 冷却と迅速 加熱

代表的な食中毒は、腸炎ビブリオなどの細菌による細菌性食中毒です。

この食中毒は季節と深い関係があり、梅雨のころから、気温の上昇とともに増えはじめ、7月から9月が最高を示しています。夏季に多いのは、高温多湿が細菌の増殖に適しているからです。ですから食中毒は、これからの季節が要注意です。

食中毒の予防には「清潔」、「冷却と迅速」、「加熱」の3つの原則がありますが、みなさんの家庭では、どうでしょうか。

- (1) 台所を清掃、整理する。不用品を処分する。
 - (2) ネズミ、ゴキブリ、ハエの退治と予防。
 - (3) 冷蔵庫を過信しない。古いものを長く置いたり、多く入れたりしない。
 - (4) 新鮮な食品を購入し、生ものは早く食べる。
 - (5) 包丁、まな板、ふきは使用のたびに熱湯、日光消毒。
 - (6) 料理の前に必ず手を洗う。
- 以上の点に注意して、これから迎える暑い夏を、元気で乗り切りましょう。

相談「コーナー」

相談はすべて無料です。秘密は厳守されますからお気軽にご相談下さい。

土曜日は正午まで(日曜・祭日と第2・4土曜は休みます)

●心配ごと

(一般相談員による相談)

日時／毎週火曜日
午前10時～午後3時

(専門相談員による相談)

日時／毎月第1、第3火曜日
午後1時～3時

対象／一般相談員の相談を受けた人、1日4人まで

場所／市民センター
問合せ／社会福祉協議会
☎23-5068

●結婚

日時／毎月第1、3日曜日
午前10時～午後4時

場所／市民センター
問合せ／社会福祉協議会
☎23-5068

●児童

日時／毎日 午前8時30分～午後5時

場所／市福祉事務所

●市民

日時／毎日
午前9時～午後5時

場所／市役所市民相談室

●年金

厚生年金など
日時／7月19日(金)
午前10時～午後3時

場所／市役所

●消費生活

商品のサービスや苦情
日時／7月4日(木)
7月18日(木)

場所／市役所市民相談室

●家庭教育

ことは、生活習慣、登校拒否、非行、性、いじめの相談など
日時／月曜～金曜
午前9時～午後4時

場所／中央公民館
問合せ／☎23-3111

●交通事故相談

電話でもできます。
日時／午前9時～午後5時

場所／安房支庁
問合せ／☎22-7111
内線371

●身障・精障

日時／毎月第4火曜日
午後1時～3時

場所／伊賀病院
精障 田村第二病院

申込／市福祉事務所福祉係に必ず事前に申込をしてください。

救急当番医



6月23日(日)	高尾医院(内・外・小児)	館山27-2527
	伊賀病院(内・外・小児)	館山22-1180
	亀田病院(内・外・小児・産婦)	鴨川 2-2211
6月30日(日)	佐藤病院(内・外・小児)	館山22-0188
	青木医院(内・外・小児・産婦)	丸山46-4103
7月7日(日)	山口外科胃腸科(内・外・小児)	館山23-3531
	東条第二(産婦)	鴨川 2-2138
7月14日(日)	小林病院(内・外・小児)	館山27-3811
	赤門整形外科(内・外・小児)	館山22-0008
	金子医院(内・外・小児・産婦)	千倉44-0152
7月21日(日)	館山病院(内・外・小児・産婦)	館山22-1122
	西岬診療所(内・外・小児)	館山29-0030
	中原病院(耳鼻)	和田47-2021
	三橋医院(眼)	鴨川 2-2135



ご協力ください 事業所統計調査と 商業統計調査

7月1日現在で、全国いっせいに事業所統計調査と商業統計調査が実施されます。

調査対象は、農林漁家を除くすべての事業所で、事業所統計調査は商店以外を、商業統計調査は商店を対象に同時に実施されます。

事業所統計調査の調査結果は、国や地方公共団体のさまざまな施策や計画のための基礎資料に利用されます。商業統計調査は、卸売・小売業の商店をもれなく調査し、調査結果は、国や地方公共団体の行う商業振興のための資料として利用されます。

7月1日は
市県民税の第1期の
納期限です
お早めにお支払いください

いずれも、統計法に基づく調査で、統計上の目的以外の使用は禁じられ、各事業所や商店のプライバシーは保護されます。6月下旬から調査員が調査票の記入をお願いいたします。記入後、再び調査員が回収に伺いますので、ご協力ください。

9月22日に採用試験 市職員の募集

館山市では、来年度も職員の採用を予定しています。予定している職種は、一般行政職初級で試験の内容は、高校卒業程度です。

試験日/9月22日(日)
受験資格/昭和42年4月2日から昭和49年4月1日までに生まれた人。学歴は問いません。募集人員/5人程度

■試験申し込みの受け付けや土木技術職、幼稚園教諭、保母等の採用試験の有無など、詳しくは、決まり次第お知らせします。

夏休みは、館山で 海水浴場の監視員を募集

海水浴場の監視員を募集しています。大学生、専門学校生、いるご家族のみなさん、夏休みは地元で過ごしたいな」と思っているお子さんがいましたら、

に自信のある初心者。
注意/運動できる服装で、室内用シューズ持参。
参加料/無料
対象/運動のできる人ならどなたでも。
注意/運動のできる服装と室内用の上履きを用意してください。

受付/当日、会場で受け付けます。受付時間は午後零時30分から1時まで。
問合せ/市教育委員会スポーツ課(☎22-3111 内線205) へどうぞ。
軽スポーツ教室と卓球教室の生徒を募集

市教育委員会では、軽スポーツ教室と卓球教室の生徒を募集します。健康づくりに参加しませんか。
(軽スポーツ教室)
日時/7月1日から8月2日の毎週月、金曜日の10日間。午後7時から9時。
場所/市民体育館
種目/インディアカ、ソフトバレーボール等
参加料/千円
定員/先着30人
対象/18歳以上の市民で健康

ぜひ伝言をお願いします。経験は問いません(講習あり)。希望者は、商工観光課(☎22-3111 内線291)へ申し込んでください。

資格/18歳(高校生は除く)以上から25歳までの泳げる男性

第3回国際民族音楽フェスティバル ジャズ・フラメンコ館山'91開催



みずみずしい感動を呼ぶ、第3回国際民族音楽フェスティバル「ジャズ・フラメンコ館山'91」を、8月17日(土)、県立館山運動公園で開催します。

一昨年、市制施行50周年記念行事としてスタートした「国際民族音楽フェスティバル」も今年の夏で3回目を迎えます。

昨年は、スペイン風のリゾート都市を目ざしている館山市のイメージとして「フラメンコ」をテーマに開催し、盛り上がりを見せました。今回はフラメンコとジャズを融合させた、フラメンコの新しい形「ジャズ・フ

貸金/日額五千五百円
期間/7月19日(金)から8月21日(水)まで
勤務時間/午前8時30分から午後5時まで
勤務場所/鏡ヶ浦、西郷の各海水浴場

「入場料」
前売券は6月下旬発売予定
大人 千五百円(二千円)
子供 千円(千五百円)
() は当日券

「問合せ」
国際民族音楽フェスティバル実行委員会(☎22-3111 内線206、市教育委員会社会文化課)、または駅前観光案内所(☎22-2531) へどうぞ。

館山運動公園で
リズム体操の講習会
県教育委員会では、講師にテレビなどで活躍中の十文字学園女子短期大学教授高橋真琴先生を招き、「リズム体操の講習会」を開催します。あなたも健康づく

育ちます。
【育て方】
日のある露地に植えると2〜3カ月で繁殖します。茎を7〜8cm位に切り、さし芽をする。と1カ月で発根します。冬でも株が枯れずに残ります。毎春、低い位置で刈り込み、新しい芽が出るようにしてください。

図書館から
休館のお知らせ
図書館は、6月24日(月)から7月6日(土)まで休館します。利用者から要望の多かった図書の貸し出しや図書の検索の迅速化を図るため、電算システムを導入し、来年4月から運用する計画です。この休館は、その準備のため、図書の整理にともなうものです。みなさんのご協力をお願いします。

あなたのご家庭でも、この運動に参加しませんか。希望者に「バーベナ・テネラ(和名)姫美女桜」の苗を無料でさしあげます。申し込みは、市教育委員会社教文化課(☎22-3111 内線206) へどうぞ。
【バーベナ・テネラ】
4月中旬から晩秋まで咲き続ける宿根草です。夏の乾燥に強く、少しくらいやせた土地でも

交通遺児手当

●知っておきたい福祉の制度
悲しいことですが、わが国は交通事故により、毎年1万人を超える死者を出しています。そして、毎年多くの交通遺児が生まれています。交通遺児手当は、このような児童に将来への希望を与え、健全な成長を願うものです。

手当は、次の条件に該当するときに児童が義務教育終了までの間、1人につき月額3000円が支給されます。
(1) 交通事故により保護者(父または母)が死亡、または重度障害(身体障害者手帳1級または2級程度)の状態で

●乳幼児
●乳児相談
7月8日(月)
対象/北条、那古、神戸、富崎、豊房
7月22日(月)
対象/館山、船形、西郷、館野、九重

受付時間/午前9時30分〜10時(10ヵ月児)午前10時〜11時
場所/保健センター
① 1歳6ヵ月児健康診査
7月4日(木)
対象/元年12月生まれ児
受付時間/午後1時30分
場所/保健センター
② 2歳児健康診査
7月25日(木)
対象/63年4月生まれ児
受付時間/午後1時30分
場所/保健センター

場所/保健所
●精神保健
不眠、イライラ、対人関係、老人のボケなどの心配
日時/7月2日、7月8日、7月15日、7月23日
場所/館山保健所(☎22-4511)に事前に予約必要。

不用品情報コーナー

▽希望します
ベビーバスケット、サイドボード、ガステーブル(2口用)、ベビーベッド相談
▽譲ります
洗濯機Ⅱ9千円位、牛革ボストンバッグ、小型布バッグ、ピースハンドバッグ相談、ルミウオーカーⅡ1万円、食器洗い機Ⅱ5万円位
売り、買い、ほしいなどの希望をお寄せください。商工観光課消費生活係(☎22-3111 内線292) へどうぞ。

●七月の古紙回収日
地区名
館山 7日(日)
北条 14日(日)
那古・船形 28日(日)
西郷 11日(木)
神戸・富崎 8日(月)
豊房 25日(木)
館野・九重 24日(水)

●新聞、雑誌、ダンボールに付いて
●ごみ搬出場所へ
●回収日の午前8時30分までに
●雨でも回収します



年金と国保

年金相談室

国民年金保険料の支払いが困難

問い 夫が腰痛のため働くことができず、生活費や家賃の支払いだけで精一杯で、国民年金の支払いまで困難です。人によって免除されると聞きましたが、どのような手続きが必要でしょうか。

法定免除と申請免除

答え このような場合、国民年金保険料申請免除という手続きがありますので、国民年金手帳と印鑑を持参し、市民課年金係で手続きをしてください。

国民年金保険料は、収入の有無にかかわらず、定額の保険料が定められています。保険料を納めなければならぬ60歳までは、失業や病気、事故などで保険料を納められない時期も考えられます。しかし、保険料が納められず、そのままにしておくと、万一の場合に障害年金や

年金マスコット



ねんさんななちゃん

遺族年金を受けられなくなるばかりか、将来、老齢年金が受けられなくなることもあります。そこで国民年金には、別表のように、法で定められた要件に該当した場合に免除される法定免除、そして経済的に困難な理由で申請により免除される申請免除という制度があります。法定免除①の場合、届け出は不要ですが、法定免除②の障害年金を受給するようにになりましたら、市民課年金係まで障害年金証書と国民年金手帳を持参して、法定免除手続きをしてください。

申請免除は、免除期間が申請した年度内に限られますから、保険料を納められない場合は、年1回、年度の初めに免除の申請をしてください。

法定免除も申請免除も免除が認められず、免除期間が次のように取り扱われます。

- (1) 年金の受給資格を計算するとき、資格期間になります。
- (2) 保険料を納めた場合の3分の1の額を年金として受給できます。
- (3) 生活に余裕ができたとき、10年以内なら、さかのぼって保険料を納めることができ、全額を受給できます。

国保ガイド 健康づくりをすすめよう

「人生80年時代」です。

市民の皆さんが健康に暮らせることは、素晴らしいことです。しかし、高齢化が進むにつれて成人病が増え、がん、心臓病、脳卒中の3大成人病が、日本の死亡原因の3割以上を占めるようになってきました。

これらの病気は、別名「習慣病」といわれるほど日頃の生活習慣に深く根ざした病気です。成人病を防ぎ、健康な毎日を送るために「バランスのとれた栄養」「適度な運動」「十分な休息」の健康の3原則を家族ぐるみでこころがけましょう。

ところで、歯みがきは健康づくりの第1歩です。

- ① 朝の歯みがき
- ② 食後の歯みがき

正しい歯のみがき方

上手にみがくためのポイントを知っておこう

歯ブラシは、毛先が広がったらとりかえましょう。



③ 寝る前の歯みがき
朝起きて、歯をみがき、顔を洗う。習慣として、毎日歯みがきをしているとよいです。

それでは、食後や寝る前の歯みがきはいいのでしょうか。食後3分、10分を歯垢中の酸が歯のエナメル質をとかし、虫歯の進行が始まります。ですから、食後の歯みがきは大変有効です。

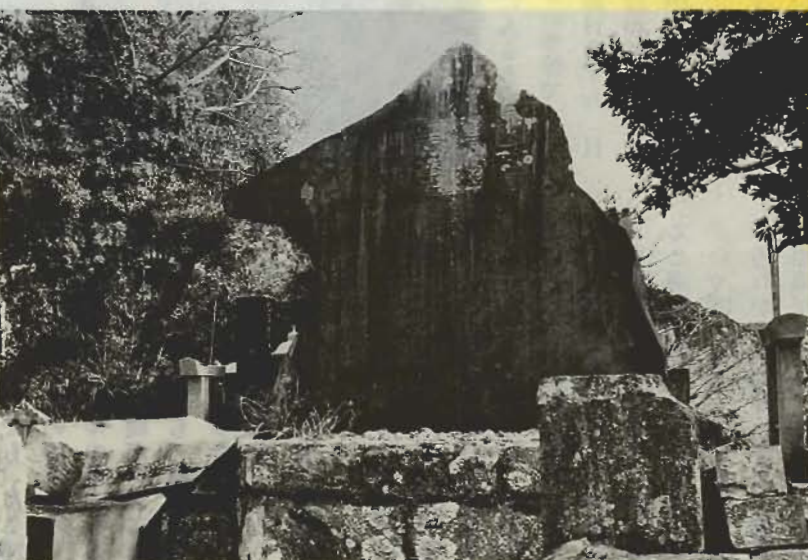
また、睡眠中に食べかすを栄養にして、歯垢の細菌が増殖します。食べたら、3分以内に歯みがきをして、口のなかを常に清潔にしておきましょう。

人生80年。正しく歯をみがいで一生自分の歯で、おいしい食事をしてほしいものです。

皆さん1人ひとりの健康が保険料の負担を軽くします。



勝海舟の篆額のある碑 大戸 大円寺



大戸地区の大円寺境内に、山下楽山という人の記念碑が建っています。この人は、三芳村山下の出身で、名を玄寿といい、江戸時代後期の医師です。父親は、館山藩の侍医として有名だった山下玄門です。この記念碑は、楽山の死後、明治12年、子の山下安民が建てたものです。

明治・大正時代には、このように先人の業績を称えて、顕彰碑などの記念碑を建てるのが流行しました。名の通った官僚や政治家、華士族、文化人などに題字や碑文の文章を考えてもらったり、文字を書いてもらったりしました。

この年、28歳で千葉師範学校教授をしていた安民も人脈を用いて依頼したらしく、この碑にも、多数の人がかかわっています。撰文は、安民の旧知で元長

尾藤士の石井述といます。藩校「日知館」の漢学師範を務め、廃藩後は、北条で私塾を開いていた人です。書は、多古町出身の司法省官僚の郵岡良弼のもので、後に「大日本地理志料」を編さんするなど、著述の多い学者でもありました。

いずれも名の通った文化人の手によるものですが、この碑のなかで一番目を引くのは、篆額（てんがく）といわれる部分です。篆書という書体で書かれた題字のことですが、この書は、勝安芳、すなわち勝海舟の手によるものなのです。残念ながら、安民と海舟がどのような関係にあったかはわかりません。

海舟といえば、「勝安房守」とも呼ばれますが、安房国と直接関係があるわけはありません。海舟が安房と関係したのは、ただの一度だけ、慶応4年（一八六八年）4月に、江戸城の無血開城の際、榎本武陽の率いる幕府軍艦八隻が脱走したとき、館山沖へ、その説得のため訪れたことがあるのみです。

市立博物館の7月の休館日は1日、8日、15日、22日、29日です。

下水道のしくみは？（その1）

けすいどうアレコレ

家庭などからでる汚水と雨水をあわせて下水と呼びます。下水は、下水管を通して終末処理場に集められ、きれいにされ、川や海に戻されます。

下水管 下水管は、道路の下などに埋めこまれていて、下水を処理場まで運ぶ役目をします。館山市が使う下水管の大きさは、直径20cmから1m位のもので、下水管には、掃除や検査修理をするためのマンホールがところどころにつけられます。

す。

下水を運ぶ方式 合流式と分流式があります。合流式は、汚水と雨水を1本の管で処理場に運ぶ方式です。分流式は、汚水と雨水を別々の管で運び、汚水だけを処理場で処理し、雨水はそのまま川などに放流します。館山市では、費用が経済的なことなどから分流式を計画しています。

