

だん暖たてやま

9 広報/たてやま 平成3年9月号(毎月15日発行) No.486
発行/館山市役所市長公室 〒294 館山市北条1145-1 電話 22-3111
●9月1日の人口/総人口54,840(+69)
男26,378(+47) 女28,462(+22) 世帯数19,543(+36)
()内は前月比



シリーズ 市民 6 ひ孫に童謡を教えたい 俳句を作るのが楽しみです

息子さん夫婦の良さんと三代さん、お孫さん夫婦の正明さんと富代さん、ひ孫の由貴ちゃんとおばあちゃん。



年とつたから、今はたいしたことやらないけど、若い頃は働いたねえ。毎日はだして田に出た。百姓は、雨が降っても田に出るつもりでいるって、親にいい聞かされて嫁にきたから。それが当たり前だと思っていたんですよ。

その頃は、どこの家でも大変だった。明るくなってから、起きることは、まずなかったです。朝4時半ぐらいに起きて、朝飯前にとちちゃんと一緒に川つぶちへ草を刈りにいってねえ。牛が4頭いたから。それから乳をしぼって、集乳所へ自転車運んでね。

山へ落ち葉を拾いにいくのも大事な仕事。昔はガスもないからご飯を炊くためです。当時の山は手入れがされてきれいだった。今は雑木なんか見向きもしないけど、その頃は貴重だったですね。

それからが農作業で、暗くなるまで働きましたよ。田の草をひっかきました。その頃は米づくりだけで食べていけてね。牛の分は貯金にまわせたんです。とうちゃんは投網が好きで、千倉の海へよく行って、魚をいっばいとってききましたよ。わたしも、たまに連れていってもらってね、あれは楽しいですね。仕事はどんなにきつても、辛いと思っただけではないですよ。

昭和32年3月23日の日記。景山家の夕飯は、ガシモトキ(20円)にサバのひらき(40円)です。



子供が病気の時が一番辛かった。その子供が一人前になって、孫ができて、そりゃうれしかったですね。今の楽しみはひ孫と遊んだり、俳句を読んだりすることです。ねえ、ひ孫に童謡を教えたいですね。だから北条へ出ると本屋へよって、童謡の本を見たりしますよ。俳句は、5年前に近所の仲間と一緒に始めたんです。ヘタでもいいから、いろんな世代の人と勉強できるのが楽しみです。ちよつと前の句ですけど、昔を思い出してね。

毛布着せ 牛堂々の 共進会

PROFILE

景山富久さん(81歳・寛)

長男夫婦に孫夫婦、そしてひ孫の6人家族。

公民館活動で始めた俳句が趣味。昭和32年から日記をつけ、現在も続けている。自分のことは、自分でやるのが、健康の秘訣とか。

シリーズ 市民 景山富久さん 12ページでご紹介



まつりがいっぱい！うれしい！
特集 楽しい！うれしい！

草花の歳時記

ヤブラン



淡紫や濃紫色の花穂をつける多年生の草

今年は、泳ぐ日が少なかったとほやいていた人が多かった。そして、急ぎ足で秋がやってきた。わが家のハマカンゾウが、毎朝開花して、楽しませてくれている。その黄褐色の花穂と対比するかのよう、かたわらのヤブランの花が、早くも咲き始めた。その花穂は淡紫や濃紫色があり、秋風の立つ時期になるとこの花に強く心ひかれる。

ヤブランはユリ科ヤブラン属の植物で、よく似たものにリユウノヒゲがある。属は違いますが性質が似て、近い関係にある。ヤブランは多年生の草で、日本では本州・四国・九州・沖縄に分布している。なかに、ふり入りのものや花色、花付きなどに変化のあるものがあり、観賞用として珍重されている。8月から9月にかけて花茎を立て、

10センチ前後の花穂を付けて紫色に開花する。花のあと緑色の小さな玉状の果実を結び、冬になると黒く熟する。この実を採って、竹筒鉄砲に利用させたら、子供たちが喜んだことがあった。考えてみれば、リユウノヒゲの紫色の実と近縁のものであれば、何の不思議もないわけである。

ヤブランの、根のふくらみを乾かしたものを大葉麦門冬といひ、リユウノヒゲのものを小葉麦門冬といって、ともに漢方薬として利用するという。

しかし、大葉麦門冬については、先輩の植物学者のなかに、中国に同類のものがあり、ヤブランではないという説があり、よくわからない。

数種は蘭科にあらず百合科なりと植物学者庭を見ている。川浪磐根

楽しい!うれしい!

秋といえばスポーツの秋、食欲の秋、芸術の秋……。何をするにもいい季節ですね。

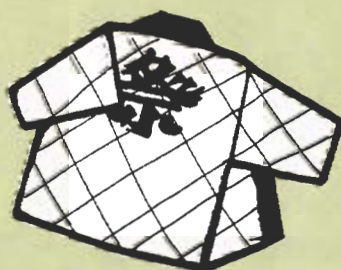
今年もこのすばらしい季節に、楽しいまつりが数多く開催されます。

10月6日には、恒例の「市民健康まつり」と「産業まつり」が同日開催され、

名称も「館山市健康&産業まつり」と変わります。



あなたも武者にチャレンジしてみては!



212531へ電話で申し込んでください。

武者行列のコースは、館山駅前広場発(午後1時45分)より銀座通りより長須賀より下町より城山公園着(同3時頃)を予定しています。

城まつり



10/20

●武者行列の参加者募集

今年の城まつりも、恒例となった「里見水軍武者行列」が繰り広げられます。今年は見えて楽しむだけでなく、参加して楽しんでもらおうと、武者になる人100人を市民のみならずから募集します。男性はもちろん女性でも、個人でもグループでも結構です。ただし、着替えなどの都合で朝から参加できる人に限ります。武者になつてみたい人」と思う人は9月30日までに、館山市観光協会事務局(☎2

館山市民俗芸能祭



亀ヶ原亀楽連のみなさん

●郷土に伝わるまつりばやしや踊りを披露

市内に伝わる踊りや神楽、囃子などの民俗芸能は、何世代にもわたって伝えられてきた貴重な財産。これらの民俗芸能を市民のみならずに見てもらおうと、城山公園を会場に「館山市民俗芸能祭」を開催します。この日は、城まつりも同会場で行われ、お祭りムードも倍増。同じ題目のまつり囃子でも、太鼓の叩き方やテンポなど地区によって微妙に違います。あなたもこの違いを聞き分けてみませんか。

出演団体	出演題目
《青柳区かつこ舞保存会》	田代神社かつこ舞
《亀ヶ原亀楽連》	祭囃子
《南町町内会》	キツネ踊り
《柏崎国司会》	祭囃子
《相浜青年団》	相浜神社祭囃子
《長須賀区》	ピットコ餅つき踊り
《藤原神社獅子神楽保存会》	藤原神社獅子神楽
《六軒町町内会》	祭囃子
《川名岡青年壮年会》	獅子神楽

●開催時間は、午前11時～午後3時(予定)

まつりがいっぱい

両会場間は連絡バスが走り楽しさを盛り上げます。

10月20日には、武者行列でおなじみの「城まつり」に、郷土のまつり囃子などを楽しんでもらう

「館山市民俗芸能祭」も今年から加わり、にぎやかさも倍増。

秋の一日をあなたもご家族連れ、グループ連れでお出かけください。

健康まつりは食生活の改善・体力づくり・健康学習がテーマです。催し物は次のとおり。開催時間は、午前9時から午後3時。

- ◎綱引き大会※
- ◎ドラウインドゴルフ※
- ◎ヨシビューター体力診断
- ◎スマートに食べ比べ
- ◎スマートに食べ比べ
- ◎バランス食の試食
- ◎牛乳の無料配布
- ◎健康タイズ
- ◎虫歯菌テスト
- ◎救急法の講習など

※は参加を募集中です。

バランスのとれた食事で健康づくり



10/6

産業まつりは大人も子供も楽しめるヨリナリがいっぱい。開催時間は、午前10時から午後3時。

☆直販ヨリナリ

魚介類や農産物のほか、各種加工品を直販します。新鮮で種類も豊富。



館山市健康&産業まつり

於「コミュニティセンター」

於「市民センター」(移動は市のマイクロバスでどうぞ)



「みんなもいっしょに……」



☆無料サービスコーナー

ポシ菓子や魚介類パティスリーのほか、海賊鍋や山賊鍋のサービスもあります。何といても、採れたての農水産物をその場であじわえるのが魅力。

お問い合わせは、館山市産業まつり実行委員会事務局(市農水産課☎22-3111内線232)へどうぞ。

●当日は、駐車場が混雑します。車での来場は乗り合わせてお越しください。



生きた英会話を学ぼう ベス・ハリスさん赴任

2学期から市立二中で英語の授業を担当することになったベス・ハリスさん。生きた英会話を通じて英語力の向上を図ろうと、館山市の招きで米国シアトルから、夫のジェフさんといっ

しょに来日しました。「館山市は、人も環境もすてきですね。英語や私たちの文化を伝えることができるとてもうれしいです」と目を輝かせて語ってくれました。ベスさんは12月までは二中で、来年1月から7月まで市内各小中学校をまわり英語の授業を担当する予定です。

本番ながら 高崎地区で防災訓練

「相模トラフ上を震源域とするマグニチュード7・9の大地震発生」を想定して、9月2日、富崎地区相模海岸を会場に、津波対策訓練を中心とした合同防災訓練が開催されました。富崎地区住民をはじめ、学校、防災関係機関など約800人が参加しました。午前9時の発生の合図で訓練を開始。避難誘導、初期消火や水難救助などの多彩な訓練に、本番さながらの真剣な表情で取り組んでいました。



「ジャズ・フラメンコ館山91」 2300人が酔う

時には激しく、時には静かに、舞い踊り、ほととほる汗。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」は、先月17日、県立運動公園体育館で開催されました。今回は、日本を代表するフラメンコ・ダンサー・碗山奈奈さんを中心としたフラメンコとジャズを融合させた新しい形、「ジャズ・フラメンコ」。2300人の観客は、人生の喜びや苦しみを舞台にぶつける情熱的なフラメンコに酔いしれ、盛り上がりを見せました。

市民のひろば



「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。



安房泳法会 古式泳法の妙技を披露

「安房泳法会」と泳ぎながら書いた見事な文字は、水書と呼ばれる古式泳法です。安房泳法会会員や安房高校泳法部員15名が参加し、先月の17日に北条桟橋で開催された古式泳法研修会の様子です。水書や諸手目華など23種類の泳法を披露しました。この古式泳法は、明治時代に館山湾で水泳を始めた東京師範や一高（現東京大学）の関係者から当時の安房中（現安房高校）生徒が学んだもので、現在も先輩から後輩へと伝えられている歴史ある武芸の一つです。





お知らせ

●花と潮の香りが楽しい 第12回若潮マラソン大会 1月26日開催

日本陸上連盟の認定を受けたこの大会には、全国からたくさんのランナーが集まります。

種目は昨年同様、フルマラソンと10キロで、市民運動場前の館山大橋をスタートします。

マラソンの参加者には、記録を求める人、空気を風を楽しむ人など、1人ひとりに、それぞれの想いがあります。そして、家族やグループで、走ることを楽しんでいきます。

みなさんも、無理なく、自分のペースで、走ってみませんか。花と潮の香りが楽しく素晴らしいヨースです。たくさん参加をお待ちしています。

主催は市・教育委員会・体育協会・朝日新聞社、主管は市陸上競技協会、後援は月刊スポーツ新聞社、千葉テレビ放送。

申し込みと競技方法
申し込みの方法と競技の内容は次のとおりです。当日は雨天でも行います。

日時／1月26日(月)。受け付けは、7時30分から9時。開会式は9時です。

フルマラソンの部は、10時スタート。10キロの部は、10時30分スタート。

競技内容／フルマラソンの部は16歳から34歳、35歳から49歳、50歳以上の男子と、16歳以上の女子の4クラス。制限時間は5時間以内。

10キロの部は16歳から34歳、35歳から49歳、50歳以上の男子と、16歳以上の女子の4クラス。制限時間は1時間30分以内。

参加費用／二千元(ゼッケン、保険料など)。

表彰／全員に参加賞と記録証。各クラスの10位までを表彰のほか、遠来賞や夫婦最年長賞、協賛団体からの特別賞など。

申し込み方法／市教育委員会スポーツ課で、10月1日から受け付け。申し込み用紙に必要事項を記入し、参加費用を添えて申し込んでください。

●花の植栽から運営まで 市民のみなさんの協力で 若潮マラソン大会は、沿道の花の植栽から大会運営まで、市民のみなさんの協力で開催されています。参加者のみなさんに、気持ちよく走ってもらいたい。館山の良さを知ってもらうために、環境整備や美しいコースづくり、みなさんにも協力をお願いします。



郵送の場合は、返信料を同封して申し込み用紙を請求し、参加料と申し込み書を現金書留で送ってください。当日参加はできません。

締め切り／12月7日(土)、当日消印有効。詳しくは、市教育委員会スポーツ課(北条1145-1145-2213111内線205)へ。

体力づくりには、卓球・硬式テニス教室

市教育委員会の主催で、スポーツ教室を開きます。体力づくりにあなたも参加しませんか。

〈卓球教室〉
日時／10月15日から11月15日の毎週火、金曜日の10日間。午

文化祭市民コーナー 作品を募集

11月2日(土)、3日(日)、4日(月)の文化祭市民コーナーに展示する作品を募集します。このコーナーは、グループに属していない人にも、作品を発表してもらおうと設けたものです。

写真、絵画、手芸などの趣味を生かした、あなたのオリジナル作品をお寄せください。出品を希望する人は、10月19日までに、はがきに住所、氏名、電話番号、作品名、点数を書いて、市教育委員会社教文化課(北条1145-11)へ申し込んでください。

展示場所／市民センター
入場券／学生八百円、会員千二百円、一般二千円、当日二千五百円

前売所／松田屋楽器店、カメラマ楽器ジャスコ店、ニューサウンド村松、駅前観光案内所、安房教育会館

主催／館山音楽鑑賞協会、館山市、市教育委員会
問合せ／館山音楽鑑賞協会事務局(市教育委員会社教文化課 ☎22-31111内線206)

館音定期演奏会 ソプラノリサイタル

歌とお話によるウィーンの調べ「白石敬子ソプラノリサイタル」を開催します。

白石敬子さんは、日本人として初のウィーン国立歌劇場の専属歌手となり、国際舞台で活躍する本格派オペラ歌手です。当日はモーツァルトの「夕べの想い」など9曲を熱唱します。

みなさんのご来場をお待ちします。
日時／9月29日(日)午後2時開演
場所／市民センター
入場券／学生八百円、会員千二百円、一般二千円、当日二千五百円

前売所／松田屋楽器店、カメラマ楽器ジャスコ店、ニューサウンド村松、駅前観光案内所、安房教育会館
主催／館山音楽鑑賞協会、館山市、市教育委員会
問合せ／館山音楽鑑賞協会事務局(市教育委員会社教文化課 ☎22-31111内線206)

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相談下さい。

土曜日は正午まで(日曜・祭りと第2・4土曜は休みです)

●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、第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
学校生活・家庭関係・養育問題など
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／10月18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／10月3日(木)
10月17日(木)
午前9時～午後4時
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／市役所市民相談室

●交通事故相談
電話でもできます。
日時／毎日 午前9時～午後5時
場所／安房支庁
問合せ／☎22-7111

●身障・精神
日時／毎月第4火曜日
午後1時～3時
場所／身障 伊賀病院
精神 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。

9月30日は 国民健康保険税の 第3期の納期限です。 お早めにお支払 いください。

出品しませんか「市民美術品展」

10月26日(土)、27日(日)に、コミュニティセンターで開催する市民美術品展に展示する作品を募集します。

市民の皆さんが、大切にされている美術品をお借りして、それらを一堂に展示。価値ある美術鑑賞の機会を提供しようとするものです。絵画、彫刻、書など、これぞと思う作品をお寄せください。出品にかかる経費は、主催者側で負担します。

展示作品には、所有者の解説もつけますので、コメントを百字程度にまとめてお願いします。なお、所有者の公表を希望され

国民文化祭ちば'91
世界民族舞踊フェスティバル
日時／11月17日(日)12時30分
場所／市民センター

ケント・ギルバート氏の 文化講演会



テレビでおなじみのケント・ギルバートさんを講師に迎え「文化講演会」を開催します。

ケント・ギルバートさんは、弁護士業のかたわら、テレビドラマ、クイズ番組、CM、歌など、なんでもこなすマルチ・タレントとして多方面で活躍中。

流ちょうな日本語で、「面白大国ニッポン」をテーマに話します。入場は無料です。

日時／10月16日(水)午後1時～
場所／市民センター
主催／東京電力館山営業所、千葉県(安房支庁)、館山商工会議所、市文化団体連絡協議会
問合せ／市教育委員会社教文化課 ☎22-31111内線206



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

救急当番医



9月22日(日)	小林病院(内・外・小児)	館山27-3811
	山口外科胃腸科(内・外・小児)	館山23-3531
	亀田病院(内・外・小児・産婦)	鴨川 2-2211
9月23日(月)	鋸南病院(内・外・小児)	鋸南55-2125
	小田病院(内・外・小児・産婦)	鴨川 2-1128
9月29日(日)	赤門整形外科内科(内・外・小児)	館山22-0008
	青木産婦人科(内・外・小児・産婦)	丸山46-4103
10月6日(日)	野原皮膚科(内・外・小児)	館山22-0333
	東条第二(産婦)	鴨川 2-2138
10月10日(木)	館山病院(内・外・小児)	館山22-1122
	伊藤胃腸病院(内・外・小児・産婦)	鴨川 2-2231
10月13日(日)	伊賀病院(内・外・小児)	館山22-1180
	金子医院(産婦)	千倉44-0152
10月20日(日)	高尾医院(内・外・小児)	館山27-2527
	館山病院(内・外・小児・産婦)	館山22-1122

母親学級

妊婦を対象に母親学級を開きます。希望する人は、母子手帳と筆記用具(1日目はエプロン・三角巾も)を持って、直接会場へ来てください。時間は、午後1時30分から午後3時30分(1日目は午後4時)まで。場所は保健センター(コミュニティセンター2階)。

1日目/10月25日(金)
産科保健、妊娠中の栄養、離乳食について(調理実習、試食)
2日目/11月8日(金)

55歳以上を対象に大腸がん検診を実施

55歳以上の人を対象に、今年から大腸がん検診を実施します。この検診は、食生活の欧米化により増加傾向にある大腸がんの早期発見、早期治療を目的としたものです。検査は、便潜血反応検査という方法で、便に血が混じっていないかどうかを調べるものです。申し込みをした人には、便を入れる容器と問診票を郵送し、回収日と回収場所を指定します。対象/55歳以上の市民、申し込み先着300人

妊娠、分娩、お産の心構えと補助動作について

3日目/11月15日(金)
産後の生活、赤ちゃんの保育

ふるさと講座学習内容

日程	学習主題	講師
10月17日(木)	伝説を訪ねて一里見八犬伝	館山市文化財審議会会長 君塚 文雄
10月24日(木)	安房地方の漁と生活	安房博物館学芸員 小島 孝夫
10月31日(木)	里見氏と北条氏の争乱裏話—戦国女性青岳尼—	市立博物館学芸員 岡田 晃司
11月14日(木)	江戸と安房の交易	県立中央博物館 歴史課長 樋口誠太郎
11月21日(木)	安房の仁王門めぐり	館山市文化財審議会会長 君塚 文雄
11月28日(木)	郷土の伝統工芸—金切鉄—	伝統工芸家 矢野幸一郎
12月 5日(木)	大正デモクラシーと安房	千葉県立文書館 嘱託 三浦 茂一
12月12日(木)	安房地方の埋蔵文化財	館山市文化財審議会委員 野馬 郁夫
12月19日(木)	市井の絵師—川名敬信楽翁—	館山市文化財審議会委員 小宮 義夫
1月22日(水)	房総史の特質	千葉敬愛短期大学 講師 州村 優

地域理解を深める
ふるさと講座を開催
中央公民館であるさと講座を開きます。この講座は郷土の歴史や文化を学び、地域理解を深めることを目的とするものです。あなたも参加しませんか。対象/市内在住の成人。受講料/無料(ただし材料費等は自己負担)。会場/コミュニティセンター1。時間/午後1時30分から3時30分まで。定員/60人。申し込み/受講希望者は電話で中央公民館(コミュニティセンター)☎23-3111へどうぞ。受け付けは9月20日(金)から開講日の5日前まで。

母子・父子家庭の医療費助成

この医療費助成を受けることができる人は、18歳未満の児童を扶養する、母子家庭の母または父子家庭の父、および児童です。対象者が、病気などで治療を受けたとき、自己負担額の一部が助成されます。[助成額]

- ①入院の場合
自己負担額から、1日につき300円を控除した額
- ②通院・調剤の場合
自己負担額から、1月につき1000円を控除した額
[支給の制限]
ただし、次の場合は助成の対象になりません。
①所得税課税世帯のとき
②乳幼児医療など、ほかの制度による助成を受けているとき
なお、助成を受けるには資格の認定が必要です。詳しくは市福祉事務所(☎22-3111内線271)へお問い合わせください。

また、貸した場合には、一定の条件のもとに給付金が支給されます。詳しくは市農業委員会(☎22-3111内線236)にお問い合わせください。

行政相談週間

10月13日(日)から19日(土)は「行政相談週間」です。この週間は、みなさんに行政相談を広く知ってもらい、その利用を促進するために設けられたものです。週間行事の一環として、行政相談委員、市心配ごと相談員、千葉行政監察事務所、千葉地方

防災ハンドブックの訂正とおわび

8月15日から全戸配布しました「防災ハンドブック」の7ページ文中に、記述の誤りがありましたので、訂正しておわびいたします。
(誤)…深さ4000mの海では、毎秒710km、深さ500mでは毎秒250kmで伝わります。
(正)…深さ4000mの海では、毎時710km、深さ500mでは毎時250kmで伝わります。

法務局が合同で、行政相談を実施します。
登記、年金、税金、道路など役所の仕事やJIL、NITなど特殊法人の仕事について、苦情、意見、要望がありましたら、お気軽にご相談ください。
相談は無料で、秘密は厳守されます。
日時/10月17日(木)午前10時から午後3時まで
会場/館山市婦人会館
登記の無料相談を実施
10月1日は「法の日」です。このため、司法書士会館山支部と土地家屋調査士会安房支部では、土地、建物の相続・売買登記・贈与などの無料相談を実施します。お気軽にどうぞ。
日時/10月3日(木)午前10時から午後3時まで
場所/市民センター

乳幼児

- 乳児相談
10月14日(月)
対象/北条・那古・神戸・富崎・豊房
10月28日(月)
対象/館山・船形・西岬・館野・九重
受付時間/午前9時30分～10時(10月14日)午前10時～11時(10月28日)
場所/保健センター
- 3歳児健康診査
10月24日(木)
対象/63年7月生まれ児
受付時間/午後1時30分～2時
場所/保健センター
- 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/10月1日、10月7日、10月22日
場所/館山保健所
申込/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
よしず、ベビーカー、100kg台ばかり、カラオケセット、シングルベッド、大人用三輪自転車、大人用自転車、相談
▽譲ります
ビジネス実用書12冊、婦人スリツ黒9号、長袖ワンピース11号、相談、子供三輪車、無料、オルガン、2千円
売り、買い、ほしいなどのご希望をお寄せください。商工観光消費生活係(☎22-3111内線292)へどうぞ。

10月の古紙回収日

地区名	回収日
館山	22日(火)
北条	29日(火)
那古・船形	27日(日)
西岬	10日(木)
神戸・富崎	7日(月)
豊房	24日(木)
館野・九重	23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

年金ガイド

忙しくてつい忘れる国民年金保険料の支払い

問い 私は、国民年金保険料を毎月銀行に行って納めていました。しかし、忙しい時など、つい忘れがちです。何か便利な支払い方法はありませんか。

支払いは
便利な「口座振替」で

答え 国民年金保険料を支払う方法には、直接銀行に行き納める以外に、お持ちの預金口座から納期のために自動的に払い込める「口座振替」があります。直接金融機関に行く手間も省け、納め忘れもなく便利です。

口座振替の手続きは、国民年



※振替日は毎月末日ですので、残高不足にご注意を。

金保険料納付書と預金通帳、預金通帳届けの印鑑を持参し、金融機関で手続きをしてください。

口座振替の開始は、手続きをしてから2ヵ月後になります。たとえば、9月中に口座振替の手続きをすると、11月分の保険

料から自動的に振り込まれるようになります。詳しくは、市民課年金係へどうぞ。

年金マスコット



ねんきん ななちゃん

該当者は手続きを、被扶養者の認定

日本の医療保険制度は、大きく二つに分けられます。一つは「職域保険」といわれる健康保険、船員保険、国家公務員等共済組合、地方公務員等共済組合、私立学校教職員共済組合、も一つが「地域保険」といわれる国民健康保険です。

我が国は、昭和36年以降皆保険が達成され、国民の誰もがなんらかの医療保険に加入することになりました。ですから、会社の社会保険などいわゆる被用者保険に加入していない人は、地域保険である国民健康保険に加入することになります。

被扶養者となるには、配偶者や親・子供などの条件はありますが、収入では①60歳以上の人はまたは障害者は、年金などの年間収入が百六十万円未満、②60歳未満の人では、百十万円未満です。

現在、国民健康保険に加入している人で、これに該当すると思われる人は、被用者保険の加入手続きをしてみてもいいか、被扶養者が増え、会社などに勤めている人の給料から差し引かれる保険料は増えません。

長寿への願い 北条の庚申塔



m u s e u m



道端や寺社の境内に、半ば風化した小さな石造の塔を見かけることがよくあります。仏像や文字の刻まれたこれらの石塔は、その多くが、ムラやマチといった日常生活を共にする人々の間で生まれた庶民の信仰を表しています。

「庚申信仰」もそういった民間信仰と呼ばれるものの一つで、中国の道教の三尸説という思想がもとになっています。それによると、人間の体内に三尸という虫がいて常に人間の早死を望

た三尸の供養を行ったしるしとして、庚申塔が各地に建てられました。市内には、こうした庚申塔が数多くありますが、写真の庚申塔は北条の北町、官庁通り沿いにあるもので、石積みをした塚の上に石塔が建てられています。現在では、徹夜こそしませんが、年に一度、2月の庚申の日に、宿となる家に講仲間が15人ほど集まり、仏の描かれた軸を掛けて供えものをします。

塔に刻まれているのは本尊である青面金剛で、6本の手にそれぞれ仏具を持ち、身体には蛇が巻き付いています。脚下には邪鬼を踏み、その両側には2羽の鶏、また台石には三猿が刻まれています。年代は石の風化のため不明ですが、庚申塔の多くは江戸時代に作られています。

この他にも、土を盛った塚を作って石塔を建てることもあり、大戸には、江戸時代の絵図にも記された「庚申塚」が今も残っています。

市立博物館の9月の休館日は、2日、9日、17日、24日、30日です。

下水道ができると私たちの負担は げすいどうアレコレ⑥

公共下水道の建設には、市民のみなさんの理解と協力、そして負担を必要とします。では、実際にどのような負担が必要になるのでしょうか。

(みなさんに負担してもらうこと)

①汲み取りトイレの水洗化

現在、汲み取りトイレの場合は、下水道が使用できるようになってから3年以内に自己負担で水洗トイレに改造しなければなりません。

②排水設備の設置と接続

トイレや台所、風呂などから出る雑排水を下水道管に流し込むため、配管や汚水ますを自分の敷地内に自己負担で設置しなければなりません。

③受益者負担金

下水道は税金で造られますが、利用できるのは整備区域内に住む人だけで、区域外の人には利用で

きません。そこで、区域内の人からは、所有する土地の面積に応じて事業費の一部を負担してもらうことになります。

④下水道使用料

下水道の維持管理などにかかる経費分を利用者から使用料として納めていただきます。使用料の算定は、上水道の使用水量を基準にします。

これからの館山市に下水道は必要不可欠なものです。みなさんのご協力をお願いします。

トイレの水洗化

排水設備の設置

受益者負担金

下水道使用料



特集 定期検診でいきいきライフ

市内大石 小林さん一家

小林さん一家は、誠さん 90歳・まつさん 81歳 夫婦を中心に憲治さん・せつさん夫婦、長男の貞雄さん・君子さん夫婦、次男の慎二さん、そして元気いっぱいの子織ちゃんと恵美ちゃん姉妹の4世代家族です。子どもたちは、大きいおじいさんとおばあさん 誠さんとまつさん、小さいおじいちゃんとおばあちゃん 憲治さんとせつさん、と呼んでいるんですよ。みんな元気だし、毎日が楽しいですね。と君子さん。本当に笑顔のすてきな小林さん一家です。

健康家族

みんな元気な

4世代

われら

健康だいき 保健課通信

1997

館山市民生部保健課
電話 23-3113~4

小さな苦しみ
大きな安心



市内神余 坂口幸子さん(66歳) 農業

元気に仕事ができるのが一番ですね。

悪いところがあってもいいから、総合検診や婦人科がん検診は毎年受けています。

今は豊房地区の総合検診が、地区別に2日間ありますから、以前と比べると待ち時間が少なくて、とてもいいですよ。

今年は異常なしでしたけど、いままでは精密検査で胃カメラを飲んでました。でも苦しいのはちょっとだけ、あとは安心して1年間過ごせますからね。

家族の中で1人病人が出たりすると、家中が暗くなります。家族が健康でいられるように、来年からも家族みんなで検診を受けたいと思っています。

市の検診はこうに



機材も増えてスムーズに(総合検診会場で)

成人病対策は、早期発見・早期治療が大切です。市では、年1回の総合検診をはじめとする各種の検診を安房医師会や千葉大学医学部の協力を得て実施しています。個別通知のほか、広報、かいらんでお知らせしています。

●総合検診

勤め先、学校、病院などで受ける人を除く40歳以上のすべての人が対象です。

胸部レントゲン(結核、肺がんなど呼吸器の病気)、問診、肥満度と血圧測定、血液検査(肝機能、動脈硬化、貧血、糖尿病などの病気)、胃部レントゲン(胃がんなど胃部の病気)などを同一会場で行うミニ二日間ドックで、各地区を巡回します。

●乳がん・婦人科がん検診 30歳以上の女性すべてを対象に行います。乳がん検診は触診

9月はガン 制圧月間

守ろうがん予防の常識12か条 (国立がんセンター)

1. バランスのとれた栄養をとる。
2. 毎日、変化のある食生活を。
3. 食べ過ぎを避け、脂肪はひかえめに。
4. お酒はほどほどに。
5. たばこは少なくする。
6. 適量のビタミンと繊維質のものを多くとる。
7. 塩辛いものは少なめに、熱いものはさましてから。
8. こげた部分は避ける。
9. がびの生えたものに注意。
10. 日光に当たりすぎない。
11. 適度にスポーツをする。
12. からだを清潔に。

血圧の高い人には、眼底検査を



血圧には普段から注意を

で、婦人科がん検診は集団検診(車)と施設検診(医療機関)があり希望で選べます。

●大腸がん検診

食生活の変化による増加に対応して、今年の秋から55歳以上の人を対象に実施します。検便



身長、体重は肥満の目安

と問診により検査します。

●喉頭がん検診

安房医師会の実施している検査で、50歳以上の男性で声がかれたりする人対象に行います。

●前立腺がん検診

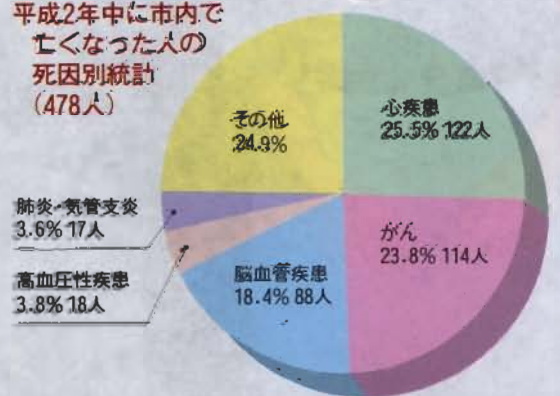
千葉大学医学部の協力を得て、50歳以上の男性を対象に行います。触診、超音波検査、血液検査などで、時間は3分程度。

怖い成人病を防ごう 定期検診で早期発見・早期治療



人生80年時代といわれ、健康への関心が高まる一方で、がんなどの成人病をいかに防止するかが大きなテーマになっています。昨年、市内で亡くなった人の死因の7割以上が成人病でした。成人病は早期発見・早期治療さえ心がければ、最近の進歩した医療技術によって病気を克服することも可能です。成人病は、体の衰え始める40歳前後から芽を現します。今は元気でも、年に1度は定期検診を受け、早期発見・早期治療に心がけてください。

平成2年中に市内で亡くなった人の死因別統計 (478人)



10人に7人は成人病で
昨年1年間に市内で亡くなった人は、478人(左のグラフ)。死因をみると、心臓病による死亡者が122人(25.5%)、がん114人(23.8%)、脳卒中88人(18.4%)、高血圧性疾患18人(3.8%)でした。上位4位までを成人病が占めており、10人中7人までがこれらの成人病で亡くなったことになりました。
「自分の体のことは、自分が一番よく知っている」という言葉をよく聞きますが、心筋梗塞や脳卒中は突然襲ってきます。がんは、症状もなく進んで行きます。成人病の怖さは、そこにあります。

●平成2年度 総合検診・がん検診結果 (人)

検査内容	受診者数	異常なし	発見された主な病名と人数
基本健康診査	5,468	1,685	高血圧、糖尿病などの要医療者1,814、要精検者913、経過観察者1,056
胃がん検診	5,106	4,610	胃がん15、胃炎139、ポリープ118、その他の病気224
肺がん検診	11,538	11,275	肺がん6、肺腺腫症、気管支拡張症などの病気257
肺がん喀痰検診	525	516	下咽頭がん1、慢性気管支炎3、経過観察5
婦人科がん検診	2,070	2,062	子宮がん1、異型上皮7
乳がん検診	2,033	1,866	乳がん3、乳腺腫120、甲状腺腫44
前立腺がん検診	190	159	前立腺がん6、前立腺肥大症6、慢性前立腺炎2、要観察17

昨年度の検診では早期胃がん8人を発見
平成2年度中に行われた総合検診や各種がん検診の結果は右表のとおりです。
総合検診では基本健康診査の結果、高血圧や糖尿病、肝疾患

などで直ちに治療を始めなければならぬ人が478人見つかりました。また胃がん検診では、15人に胃がんを発見。そのうち8人は早期がんでした。そのほか胃炎、ポリープなど496人を発見しました。肺がん検診では、6人から肺がんが発見されました。各種がん検診では、乳がん検診で3人、婦人科がん検診は1人、前立腺がん検診では6人からそれぞれがんを発見しました。

肺がん・心臓病 などが増加 大腸がん検診も この秋から



結果は生活に反映を(総合検診結果説明会)

成人病の発症の傾向は、私たちを取りまく生活環境とともに変化しています。
国の統計では、がんの中でも多い胃がんは塩分摂取の減少や検診の充実などとともに減少傾向にあります。逆にこれまで少なかった肺がんや乳がん、大腸がんが増加しています。

肺がんは、タバコの喫煙量と関連し、高齢者に多く発生しており、発見が遅れると治療が非常に難しいのが特徴で、将来は胃がんを抜くとみられています。乳がんも、食の欧米化やライフスタイルの変化から女性ホルモ

毎年検診を受けて健康で長生きを 山田教和安房医師会会長



総合検診は、成人病を防止し、健康で長生きしてもらうために行っているものです。日本が世界一の長寿国になったのも検診が充実しているからです。
本市では、心疾患が、全国では、がんが死因のトップになっています。誰でも検診を受け、致命的な病名を聞かされるのではないのかという怖さは確かにあります。しかし、早期がんであればほぼ100%完治します。決して怖いものではありません。検診を受け続けていけば、早期に発見できる確率も高くなるわけですから……。

もう一つ大事なことは、健康教育ですね。検診で異常無しかった人もいつかは必ず病気になるわけですから、安心せず、禁煙するとか刺激の強いコーヒーなどを多量に飲まないとか、日常から健康づくりに心がけることが予防につながるわけです。

れ、50、60歳代に急増します。当市でも今年の秋から大腸がん検診を開始します。
また欧米や当市で死因の1位を占める心筋梗塞や狭心症などの心臓病は、食の欧米化や社会でのストレスの増加、高齢化などから増加が見込まれています。

早期発見の力 あなた自身

総合検診を受けない人にその理由をたずねると、「がん」と診断

成人病は習慣病 日頃から健康づくりを

成人病は、日常生活のなかで食生活や睡眠、喫煙、ストレスなどの因子が積み重なって発症する習慣病です。
成人病予防は、日頃から成人病を寄せつけない健康づくりをする自己健康管理、いわゆる1次予防が大切です。たとえば、心臓病予防には、禁煙や脂肪やコレステロール、塩分の取り過ぎを避け、適度な運動が必要で

また、乳がんは自分で発見することができると言えます。乳がんの自己検診法は、各地区を巡回する健康教室でも体験できます。この検診法は大変簡単ですから、ぜひ身に付けて月に1度は自己検診をしてください。
自己健康管理を実行することで、成人病になりにくくなりますが、絶対安全というわけではありません。定期的な検診を受け、病気の早期発見・早期治療を心がけることもお忘れなく。



模型で乳がんの自己検診法を体験(健康教室で)