

たん暖たてやま

2015

9 / 15



シリーズ **市民** 「マスタース陸上」 で新記録を次々達成
草刈 董 さん 85 歳

法人番号の通知

問合せ/国コールセンター
(☎ 0570 - 20 - 0178)

以降に順次発送

1法人に1つ13桁の
法人番号

株式会社などの「設立登記法人」や「その他の法人・団体」には、「法人番号」が通知されます。

※法人の支店・事業所、個人事業者は対象となりません。

「法人番号」は国税庁から、登記・届出書に記載されている所在地あてに書面で通知されます。

※カードの送付はありません。

～ 事業主の皆さんへ～

従業員のマイナンバーを収集する必要があります。

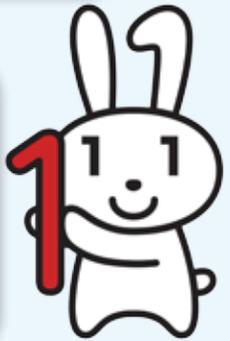
来年1月以降、給与所得の「源泉徴収票」、社会保険の「被保険者資格取得届」など、法律で定められた範囲に限って、従業員の「マイナンバー」を収集し、行政機関等(※)に提出する必要があります。

(※) 税務署、年金事務所、健康保険組合、ハローワーク、市など

情報は漏れない？

人的対策やシステムによる対策、アクセス記録の閲覧などを行います。

- 個人情報分散管理 芋づる式の情報漏えいを防止します
- なりすまし防止 「マイナンバー」のみでの本人確認は行いません
- アクセス記録 パソコンなどで、自分の情報にアクセスした機関を確認できます
- 罰則の強化 漏えいや目的外収集は、刑事罰が科せられる場合があります



館山まるしえ & 案山子コンテスト

問合せ/農水産課 (☎ 29 - 5385)

軽トラックの荷台で、旬の農水産物などの直売や「お楽しみ抽選会」などを行う『館山まるしえ』と、親子農業体験「田のくろ大学校」を主催する「たてやま緑の仲間たち」による『案山子コンテスト』がコラボレーション！

日時/ 10/4(日) 10:00～ (コンテスト表彰 13:30～)

場所/ 市内稲の特設会場

国道128号「稲交差点」を北へ ※「案内看板」あり

イベント内容

- 手作り案山子の展示
- 軽トラ市
- フリーマーケット
- ダンス・音楽・大道芸などのパフォーマンス
- お楽しみ抽選会

【案山子を募集！】

期間/ 9/27(日)～10/3(土) 正午

賞(賞品)/ 最優秀賞1点(新米30kg)

他、賞品多数

資材提供/ 竹や稲ワラ

応募・問合せ/ 南房総なのはな村

(広瀬 1444 ☎ 36 - 4017)



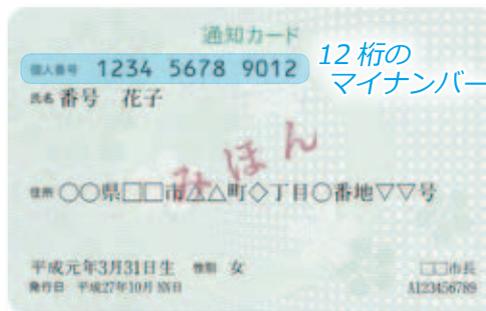
マイナンバーと

それぞれ、10月

すべての市民に1人1つ
マイナンバー

次の書類を、住民票の住所あて、簡易書留で送付します。

- ①『通知カード』（世帯人数分）右図みほん
- ②『個人番号カード』交付申請書（世帯人数分）
- ③ 交付申請書 送付用封筒（1部）
- ④ ご案内（1部）



『個人番号カード』とは？

「通知カード」の内容に、本人の顔写真を追加したもので、
『マイナンバーの確認』と『本人確認』が1枚で行えるものです。
申請方法は改めてお知らせしますが、「通知カード」と交換で1月以降に交付します。

今回送付する『通知カード』は、今後、**一生涯必要**となるものです。
くれぐれも**紛失しないように保管**をお願いします。

何に使う？ どう便利になる？

来年1月から順次、児童手当や年金などの社会保障、確定申告を始めとする税関係などで「マイナンバー」を使用することが予定されています。

また、「マイナンバー」によって、**各種届出への添付書類(所得証明書など)**が減るなど、皆さんの利便性も向上します。



館山市マスコットキャラクター

ダッペエ

©studio crocodile・館山市

5 ダッペエ ハッピーバースデー コメント大賞 5歳の誕生日を迎える ダッペエに、お祝いの作品を!



応募規定の詳細

市民の皆さんに愛され、12月でダッペエが5歳になります。
これを記念して、ダッペエへのお祝いの気持ちを伝えるコメント作品を募集します。

募集期間／10/1(木)～11/6(金) 必着
応募方法／持参、郵送またはEメール
賞(賞品)／大賞1作品(館山市特産品)
佳作4作品(オリジナルタオル)
発表／11/20(金)を予定
展示／“渚の駅” たてやま 12月上旬～
応募・問合せ／〒294-0036
館山1564-1 プロモーションみなと課
(☎22-2544、
minato@city.tateyama.chiba.jp)

【主な応募規定】

- 絵手紙・画像・イラスト・ぬいぐるみなど自由な形式で可
- 作品には、必ずお祝い・応援のコメントを記載のこと
- 応募者の氏名・住所・年齢・電話番号を記載したメモを同封のこと
- 応募作品の返却は行いません

市民一人ひとりの

自助

町内会などの

共助



市では、南海トラフ地震・津波や首都直下型地震などの大規模災害への備えとして、「自助」、「共助」、「公助」の防災力の強化に取り組んでいます。

ここでは「公助」の取り組みのひとつとして締結の輪を広げている「相互応援協定」とその締結自治体を紹介します。

問合せ／社会安全課（☎ 22 - 3442）

③鳥取県 倉吉市 (平成 24 年締結)

人口：約 50,000 人
特色：「^{うづぶき}打吹玉川地区



（国の重要伝統的建造物群保存地区）をはじめとする、江戸時代末期から戦前の家屋や土蔵が多く残る街並み

戦国武将里見氏の最後の当主となった“忠義公の終焉の地”という縁から、「南総里見まつり」や「倉吉せきがね里見まつり」など、両市で開催する観光や歴史・文化イベントで交流を重ねています。

④埼玉県 三郷市 (平成 24 年締結)

人口：約 136,000 人
特色：つくばエクスプレスの開通などによって成長を続ける“都心から 20km のベッドタウン”



平成 23 年度から、三郷市の夏のイベント『misato style』に参加している縁で「相互応援協定」を結び、観光物産 PR などを中心に交流を深めています。

①山梨県 笛吹市 (平成 19 年締結)

人口：約 70,000 人
特色：石和・春日居温泉郷
桃・ぶどう日本一の郷



館山市と姉妹都市であった旧石和町を含む 5 町 1 村の合併で誕生した笛吹市とは、旧石和町との縁もあり、「相互応援協定」を結びました。

現在も「南総里見まつり」をはじめとしたイベント時に「甲州ぶどう」を出店するなどの交流を続けています。

②兵庫県 篠山市 (平成 23 年締結)

人口：約 43,000 人
特色：「丹波篠山 デカンショ節－民謡」が日本遺産に認定（本年 4 月）



戦前の学生歌として広く歌われた「デカンショ節」の取り持つ縁で、昭和 53 年に、館山市観光協会と篠山地方観光協会が「姉妹都市提携」を結んでいます。

現在は、「南総里見まつり」への参加、「館山若潮マラソン」と「篠山 ABC マラソン」とで互いに選手を派遣しあうなど、文化・スポーツの分野で交流を続けています。



現在、全国の 4 つの市と災害時の「相互応援協定」を結び、万一の大災害に備えています。

いずれの市も、協定締結の以前から歴史・文化・観光・スポーツなどを通じて交流のある自治体です。

「相互応援協定」により、館山市が被災した場合はこれら 4 市から、4 市のいずれかが被災した場合には館山市から、被災後速やかに人的・物的な支援が行われます。



定年後の仲間づくり 老人クラブで始めてみませんか?

問合せ/高齢者福祉課 (☎ 22 - 3487)

各地域の老人クラブでは、新たに参加する60歳以上の皆さんを募集しています。クラブ活動を通して、地域の仲間や新たな趣味を見つけてみませんか。

※老人クラブがない地域で、新たに老人クラブの設立を希望される場合は、市職員が説明に伺います。
お気軽に連絡してください。

こんな活動をしています

- グラウンドゴルフなどの軽スポーツ
- お茶会や花見、学習ツアー
- 地区内清掃などの社会奉仕



高齢者の インフルエンザ予防接種 1,500円を助成

市では、接種費用の一部(1,500円)を助成します。接種を希望する場合は、下表の医療機関に直接予約してください。※個人通知は行いません。

対象/次のいずれかに該当する接種希望者

- ①接種日に65歳以上の市民
 - ②60～64歳の市民で、心臓、じん臓もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害を有する人(身体障害者手帳1級所持者)
- ※②は事前申請が必要

問合せ/健康課 (☎ 23 - 3113)

接種期間/10/1(木)～12/31(木)

接種回数/1回

※「肺炎球菌ワクチン」との接種間隔は、6日以上あけてください。

持ち物/保険証(住所・生年月日の確認用)

自己負担金/医療機関が定める接種料金から1,500円を引いた額を窓口で支払ってください。
※生活保護世帯の人は無料(証明書の提示が必要)

医療機関名	電話	医療機関名	電話	医療機関名	電話
青木医院	22-3805	清川整形外科	23-7033	那古山田医院	27-2002
青柳内科クリニック	22-2500	黒川医院	22-0520	西岬診療所	29-0030
赤門整形外科内科	22-0008	九重鈴木医院	22-9131	野原皮膚科内科医院	22-0333
天野クリニック	20-5955	小林病院	27-3811	原クリニック	24-5711
安房地域医療センター	25-5111	耳鼻咽喉科白幡医院	22-0381	ファミリー産院	24-1135
伊賀整形外科クリニック	22-1180	鈴木内科クリニック	22-8880	北条病院	23-1966
太田整形外科医院	28-5500	たてやま循環器内科外科	20-1102	本位田耳鼻咽喉科医院	22-1797
亀田ファミリークリニック館山	20-5520	館山病院	22-1122	本多医院	23-6630
神戸鈴木医院	28-2010	館山メンタルクリニック	23-0815	山口外科胃腸科	23-3531
貴家医院	22-3323	たてやま友愛クリニック	20-1200	和田眼科医院	22-5331
清川医院	23-7731	つじ泌尿器科クリニック	20-5556		

9/21(月)～30(水)

～外出は明るい笑顔と反射材～

秋の全国交通安全運動

昨年の市内の交通事故発生件数は211件、死傷者は281人(うち死者4人)でした。

日没時間が早まる秋口は、夕暮れ時や夜間に交通事故が多発する傾向にあります。ゆとりを持った運転を心がけ、正しい交通ルールとマナーを守りましょう。

問合せ/社会安全課 (☎ 22 - 3142)

－重点目標－

1. 子どもと高齢者の交通事故防止
2. 夕暮れ時と夜間の歩行中・自転車乗用中の交通事故防止
3. 後部座席を含めた全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底
4. 飲酒運転の根絶



お知らせ

水道メーターの「無料」交換

水道メーターは、計量法によって、有効期間は8年と定められていて、その期限内に交換することになっています。

三芳水道企業団では、毎年10月下旬から1カ月間、交換の対象になった水道メーターの交換作業を、「館山市水道管工事協同組合」に委託して行っています。

交換する水道メーターが設置されている家庭や事業所には、事前にチラシでお知らせします。

なお、不在の場合も交換作業は行いません。

■訪問販売に注意！

交換は、「館山市水道管工事協同組合」の組合員である水道工事店が分業で行い、作業の従事者は身分証

明書を携帯しています。

水道メーターの交換や当企業団の職員を装い、無用な水道工事の注文をさせたり、浄水器などを売りつける悪質業者がいますが、当企業団では、浄水器などの販売は一切していません。不審な場合は、当企業団まで連絡してください。
問合せ／三芳水道企業団業務係（☎22-3782）

上・下水道の検針・料金収納業務 受託事業者の名称変更

9月末まで：(株)ジェネッツ

10月から：ヴェオリア・ジェネッツ(株)

※所在地や電話番号などに変更はありません。

問合せ／三芳水道企業団お客様サービスセンター
(☎25-7311)
下水道課 (☎22-3661)

申請はお早めに！

合併処理浄化槽への取り換え補助

申請・問合せ／下水道課 (☎22-3674)

市では、既存の単独処理浄化槽またはくみ取り便所から合併処理浄化槽に取り換える場合の費用の一部を補助しています。

※「新築」や「くみ取り式便所からの建て替え」によるものは補助の対象外です。

※工事着工後の申請は受け付けできません。

補助対象基数／先着 30 基

申請締切／12月末(補助対象基数になり次第、締め切り)



申請方法など

補助対象 (5～10人槽のみ)	交付 限度額
合併処理浄化槽の設置	12万円
既存単独処理浄化槽 ・くみ取り便所の撤去	5万円

10/1は「浄化槽の日」

定期的な保守点検や清掃などの維持管理を行いましょう。

第68回 館山市 文化祭

主催／館山市芸術文化協会
館山市教育振興会

問合せ／生涯学習課 (☎22-3698)

■その他の会場

実施日	時間	行事	会場
11/1 (日)	8:30～ 15:00	俳句大会	菜の花 ホール
11/3 (火)	9:00～ 15:00	自然観察会	城山公園 周辺
	10:00～ 16:00	茶会(呈茶)	城山公園 茶室 雁月庵

■コミュニティセンター

実施日	時間	行事	会場
10/24(土) ～25(日)	9:00～16:00	学芸展	展示ホール ほか
10/31(土) ～11/3(火)	9:00～16:00 (初日 11:00から)	アラセイトウ作品展	第1講習室
11/1(日) ～3(火)	9:00～16:00	篆刻作品展示 ・制作演示会	集団指導室
		表装展	
	9:00～17:00 (最終日 16:00まで)	切手展	展示ホール
		現代詩作品展	
		書道展	
11/7(土)	13:30～15:30	華道展	第1集会室
		生物展	第1学習室
11/7(土)	13:30～15:30	講演会 ～日本の宝「嶺岡牧」 の実態を求めて～	第1集会室
11/8(日)	10:00～16:00	短歌大会	第1集会室
11/14(土) ～22(日)	10:00～17:00 (初日 12:00から) (最終日 16:00まで)	美術展	展示ホール



移動図書館「わかしお号」

10月の巡回場所



問合せ/図書館 (☎ 22 - 0701)

日程	時間	巡回場所
6 (火) 20 (火)	9:50 ~ 10:10	船形こども園・船形地区公民館
	10:20 ~ 11:00	純真保育園前
	11:10 ~ 11:30	温水プール前
6 (火) 20 (火)	12:40 ~ 13:20	船形小学校
	14:40 ~ 15:50	崖観音下
6 (火) 20 (火)	13:30 ~ 13:50	稲原集会所前
	14:10 ~ 14:30	那古小学校
6 (火) 20 (火)	14:40 ~ 15:50	那古小学校
	12:40 ~ 13:20	光風苑前
7 (水) 21 (水)	10:10 ~ 10:25	大賀自衛隊官舎
	10:35 ~ 11:05	香浅間神社
	11:15 ~ 11:30	西岬地区公民館
7 (水) 21 (水)	13:45 ~ 14:10	西岬地区公民館
	12:40 ~ 13:20	館山小学校
7 (水) 21 (水)	14:30 ~ 15:50	西岬小学校
	14:20 ~ 15:40	西岬小学校
7 (水) 21 (水)	12:40 ~ 13:20	西岬小学校
	12:40 ~ 13:20	西岬小学校
13 (火) 27 (火)	9:40 ~ 10:10	房南こども園
	10:25 ~ 10:55	大田区立館山さざなみ学校
	11:10 ~ 11:30	安房神社鳥居前
	13:30 ~ 14:00	安房特別支援学校
13 (火) 27 (火)	14:05 ~ 14:30	中里ワークホーム
	12:40 ~ 13:20	ふれあいショップ平砂浦
13 (火) 27 (火)	14:40 ~ 15:10	ふれあいショップ平砂浦
	14:40 ~ 15:40	神戸小学校
13 (火) 27 (火)	12:40 ~ 13:20	神戸小学校
	12:40 ~ 13:20	神戸小学校
14 (水) 28 (水)	10:00 ~ 10:40	館野保育園
	10:50 ~ 11:20	元気な広場
	13:30 ~ 13:45	腰越延命院前
14 (水) 28 (水)	13:55 ~ 14:25	九重駅前
	12:40 ~ 13:20	館野小学校
14 (水) 28 (水)	14:40 ~ 15:50	館野小学校
	14:40 ~ 15:50	九重小学校・九重こども園
14 (水) 28 (水)	12:40 ~ 13:20	九重小学校・九重こども園
	12:40 ~ 13:20	九重小学校・九重こども園
15 (木) 29 (木)	12:40 ~ 13:10	神余小学校
	14:30 ~ 15:40	神余小学校
15 (木) 29 (木)	13:30 ~ 14:00	豊房幼稚園
	13:10 ~ 13:40	豊房幼稚園
15 (木) 29 (木)	14:05 ~ 14:20	豊房地区公民館
	13:50 ~ 14:05	豊房地区公民館
15 (木) 29 (木)	14:30 ~ 15:40	豊房小学校
	12:40 ~ 13:10	豊房小学校

多重債務者等の相談会

館山市と南房総市では、弁護士・司法書士・警察官などが相談に応じる相談会を開催します。(予約優先)

日時/ 10/31(土) 10:00 ~ 16:00 (受付 15:00 まで)

場所/ コミュニティセンター 2 階 小会議室

相談内容/ 債務の返済、債務整理後の生活など

予約・問合せ/ 社会安全課 (☎ 25 - 5775)

司法書士会“法の日”法律相談

日時/ 10/1(木) 10:00、11:00、13:00、14:00

定員・場所/ 各回とも 6 組まで・菜の花ホール

相談内容/ 相続、成年後見、遺言、借金、登記、離婚、貸家・家賃など法律相談全般

予約受付/ 9/28(月) ~ 30(水) 10:00 ~ 17:00

予約・問合せ/ 千葉司法書士会館山支部

堀川事務所 (☎ 24 - 3501)

「公証週間」に合わせた公証相談

日時/ 10/6(火) 10:00 ~ 16:00

場所/ 千葉地方法務局館山支局 2 階相談室

相談内容/ 公正証書作成 (遺言、任意後見、尊厳死宣言、離婚に伴う給付請求、その他契約)、定款・私文書認証に関する事

相談員/ 伊藤明浩氏 (公証人)

予約受付/ 9/24(木) ~ 10/2(金) 9:00 ~ 17:00

予約・問合せ/ 館山公証役場 (☎ 22 - 5528)

南総文化ホール(月曜日休館 ※ 10/12、11/23 を除く)

実施日	時間	行事	会場
10/10(土) ~ 12(月)	9:00 ~ 16:00 (最終日 15:30 まで)	盆栽展示会	大会議室
10/10(土)	13:00 ~ 16:00	たてやま村歌舞伎公演	小ホール
10/22(木) ~ 11/3(火)	9:00 ~ 17:00 (最終日 15:00 まで)	ユネスコ展 (入賞・賛助作品)	ギャラリー
10/24(土) ~ 25(日)	9:00 ~ 17:00 (最終日 16:00 まで)	ユネスコ児童画展 (全応募作品)	大会議室
10/24(土)	13:30 ~ 16:00	箏曲発表会	小ホール
11/1(日)	9:00 ~ 16:30	吟道大会	大ホール
11/3(火)	12:30 ~ 16:15	芸術フェスティバル	大ホール
11/5(木) ~ 15(日)	9:00 ~ 17:00 (初日 12:00 から) (最終日 16:00 まで)	写真展 (全会員の作品)	ギャラリー
11/12(木)	9:00 ~ 15:30	子ども音楽会	大ホール
11/23(月)	13:00 ~ 16:00	バレエコンサート発表会	大ホール
11/28(土)	12:30 ~ 15:30	日本舞踊発表会	大ホール
	13:30 ~ 16:00	市民音楽祭	小ホール
11/29(日)	10:00 ~ 16:00	民謡大会	大ホール
12/6(日)	14:00 ~ 16:00	吹奏楽演奏会	大ホール

開催日／1/31(日) 雨天決行

競技内容・スタート時間／右表のとおり

ゲストランナー／金哲彦さん、飯沼誠司さん、
上田藍さん、細田雄一さん

ペースメーカー／3時間、3.5時間、4時間、4.5時間、
5時間、5.5時間、6時間

申込方法／次のいずれかの方法で申し込んでください。

- ①大会ホームページから、インターネット申込み。
- ②振替用紙に必要事項を記入の上、参加料を添えて
ゆうちょ銀行または郵便振替窓口へ。
※大会要項および振替用紙の請求は、
「大会パンフレット発送センター」まで。
- ③直接、スポーツ課(市役所本館3階)へ。

申込締切／①・③ 10/30(金) ② 10/16(金)
※定員になり次第、締め切ります。

■ナンバーカード引換(受付)

前日／南総文化ホール 小ホール
14:00～18:00

当日／市営市民運動場(大会会場)
7:30～9:30

※フルマラソンの部は9:00まで

▼フルマラソンの部

対象	男女とも15歳以上(中学生不可)
スタート	10:00(制限時間:6時間)
定員	7,500人
参加料	5,000円

▼10kmの部

対象	男女とも15歳以上(中学生不可)
スタート	10:50(制限時間:1時間30分)
定員	2,500人
参加料	3,500円

▼ファミリーの部(2km)

対象	成年者と小学生以上の家族・友人
スタート	11:00(制限時間:20分)
定員	500組(1組4人以内)
参加料	3,500円

■前夜祭

日時／1/30(土) 16:00～18:00

会場／南総文化ホール 大ホール

内容／金哲彦さんのコース説明を含めたトークショー、
プレゼント抽選会など

参加料／無料

金哲彦さんによる マラソンクリニック

陸上競技の解説者としても活躍、「館山マラソン大使」の金哲彦さん
によるマラソンクリニックを開催します。

日時／1/30(土) 13:00～15:00

対象／今回の「若潮マラソン大会」に出場する人

定員／200人(応募多数の場合は抽選)

参加料／500円(保険料を含む。当日集金します)

申込方法／「参加申込書」の中にある、マラソンクリニック参加希
望欄に記入してください。(詳細は、当選者へ通知)

問合せ／大会事務局(スポーツ課内) ☎22-3696

北条地区公民館講座

ストレッチ教室、料理教室

①初心者向けストレッチ(全6回)

日時／10/13・20、11/10・17、
12/8・15(火) 9:30～11:00

講師・定員／小林肇氏・先着25人

持ち物／室内用シューズ、飲み物など

②家で簡単にできる料理(全6回)

日時／【洋食】10/5・26 【中華】11/9・30
【和食】12/7・21 各月曜日、13:30～16:00

講師・定員／宮本由紀子氏・先着16人

参加費／各回1,000円(材料費)

①・②共通

場所・申込み・問合せ／北条地区公民館
(菜の花ホール ☎24-1515)

【受付】9/24(木)以降、9:00～17:00

安房医師会 市民公開講座

「ロコモ」って何だろう?

「ロコモティブシンドローム」による寝たきりを防ぐための
講演や「その場でできるロコモ体操」などを行います。

日時／10/3(土) 13:00～15:30

会場／南総文化ホール 小ホール

定員・参加費／先着300人・無料

問合せ／日本イーライリリー(株) 千葉分室

(☎043-297-7530)

ちょっと気になること

気軽に保健師に 無料健康相談

日時／10/10(土) 13:30～15:00

会場／イオンタウン館山 コミュニティホール

内容／個別相談、血圧・体力測定など

問合せ／健康課(☎23-3113)

若潮マラソン大会

安房地域居住者 限定の
先行受付を新設!

先行受付は、9/25(金)から!
(インターネット申込みのみ)
一般受付は、9/30(水)から



問合せ/【大会に関すること】大会事務局(スポーツ課内 ☎22-3696)
【申込みに関すること】大会パンフレット発送センター(☎03-3714-7924)

10月は「市民スポーツ月間」

市民スポーツ・レクリエーション祭

10/12(月・祝)の「体育の日」に、気軽に参加できる“スポーツの集い”を「市営市民運動場」で開催します。※雨天中止。当日の受付は8:00から。

参加費/それぞれ100円(保険料含む)

申込方法/はがきに、住所・氏名・年齢・性別・電話番号を記入の上、それぞれの申込み先まで。※「ペタンク」はFAXでも可。



「ペタンク」

グラウンドゴルフ大会

時間/8:45~14:30

内容/18歳以上の人を対象に、16ホールストロークプレー、2ラウンドで競います。※3位まで表彰
持ち物/昼食・飲み物・敷物など
申込締切/9/25(金)必着

申込み・問合せ/〒294-0036
館山1457-34 鈴木貞男
(☎23-2178)

市民歩こう会

時間/8:45~13:00

内容/小学生以上の人を対象に、那古寺方面まで往復約6kmのコースを歩きます。

申込締切/10/7(水)必着
申込み・問合せ/〒294-8601
北条1145-1 ファミリースポーツクラブ“わかしお”事務局
(☎080-5085-2241)

ペタンク大会

時間/8:45~13:00

定員/20チーム
(小学生以上の人、3人1組)

申込締切/10/7(水)必着

申込み・問合せ/
〒294-8601 北条1145-1
スポーツ課 (☎22-3696、
FAX23-3115)

危険物取扱者試験



ガソリンスタンドなどの施設で、危険物を取り扱うために必要な「危険物取扱者」の試験を実施します。

試験日／11月22日(日)
会場／県立安房拓心高等学校

受験料／甲種5千円、乙種3千400円、丙種2千700円
出願方法／郵送または電

子申請で、(一財)消防試験研究センター千葉県支部まで

■受験者講習会

講習日／10月22日(木)
会場／コミュニティセンター

料金／6千280円(テキスト代2千680円)
※乙種第4類の問題集は別売り。(1千660円)

■願書配布と受付期間

願書・講習会受付／9月17日(木)～10月9日(金)
※いずれも土・日・祝日を除く。

※電子申請は、10月6日(火)まで。

場所・問合せ／安房郡市消防本部予防課
(☎22-2234)

広げよう 地域の笑顔と健康を

創立124周年 館山病院 感謝祭

「無料健康チェック」をはじめ、農産物の直売やステージでの催し物など、盛りだくさんの内容で実施します。

日時／10/4(日) 10:00～14:00

会場／館山病院 駐車場 ※雨天時は内容を一部変更

問合せ／館山病院感謝祭実行委員会 (☎22-1122)

第21回 安房地域母親大会

生命を生み出す母親は、生命を育て、生命を守ることをのぞみます

今年は、語られてこなかった女性や子どもの視点から、戦争や平和について問いなおすことをテーマに開催します。

日時／10/10(土) 11:00～16:30

10/11(日) 10:00～16:30

場所・参加費／コミュニティセンター・500円(資料代)

【未就学児 保育】保育料100円、先着15人(要予約)

問合せ／安房地域母親大会実行委員会

担当：関 (☎090-5762-5956)

スマートフォンを触って学ぼう！

日時／10/15(木) 13:30～15:30

場所／コミュニティセンター 第1集会室

講師／ドコモショップ館山店 谷川氏

定員・参加費／先着15人・無料

持ち物／スマートフォン(先着10台のみ貸出も可能)

申込方法／10/1(木) 9:30以降に電話で、住所・氏名・

連絡先・端末貸出希望の有無を申込み先まで。

申込み・問合せ／情報課 (☎22-3174)

有料広告スペース

有料広告スペース

有料広告

有料広告スペース

知って得する健康塾（2回連続講座）

1年を上手に乗り切るための心のケア

環境や季節など、さまざまな影響を受け、心の状態は日々変化しています。

まずは、自分の心の状態を知り、どのように対処するのか、考えてみましょう。

【共通】

時間／午後1時30分～午後3時（受付は午後1時～）

場所／コミュニティセン

ター2階集団指導室

講師／齋藤由美氏

（臨床心理士）

対象／原則、2回とも参加できる人

定員／30人

参加費／無料

申込み・問合せ／健康課

（☎23-3113）

【第2回】

日程／2月15日（月）

内容／グループワーク

安房地域

「心の健康のひびく」

心の健康に関する講演をはじめ、「館山DARC」によるエイサー演舞、心の健康チェック、お楽しみくじ抽選会などを行います。

※入場無料。申込不要。

日時／10月12日（月・祝）

午前11時30分～午後4時

場所／南総文化ホール

講演／「笑いとともに『統合失調症がやってきた』」

講師／松本ハウス



▲松本ハウス

問合せ／安房健康福祉センター（安房保健所）（☎22-4511）

館山ファミリースポーツクラブ“わかしお” 定期スポーツ教室 10月の活動予定

種目	対象	活動日時	会場
合気道	小学生以上	1日、8日、15日、22日、29日 木曜日	19:00～20:30 第三中学校柔道場
ウォーキング	小学生以上	2日、16日 金曜日	19:00～20:00 南総文化ホール前
ソフトバレー・バレーボール	小学生以上	5日、19日、26日 月曜日	19:30～21:00 市民体育館
卓球	小学生以上	14日、28日 水曜日	19:30～21:15 市民体育館
バドミントン	小学生以上	7日、21日 水曜日	19:30～21:15 市民体育館
グラウンドゴルフ	小学生以上	7日、14日、21日、28日 水曜日	12:30～15:30 中央公園
水泳（高校生は除く）	18歳以上	2日、9日、16日、23日、30日 金曜日	15:30～16:30 温水プール
ソーシャルダンス	小学生以上	3日、10日、17日、24日 土曜日	13:30～15:30 豊津ホール
		7日、14日、21日、28日 水曜日	13:00～15:00 若潮ホール
健康体操	小学生以上	1日 木曜日	13:30～14:30 イオンタウン館山コミュニティホール
		8日、15日、22日 木曜日	13:30～15:00 若潮ホール
タップダンス	小学生以上	6日、20日 火曜日	19:30～20:45 若潮ホール
リズム&ストレッチ	小学生以上	13日、27日 火曜日	19:30～20:45 若潮ホール
セルフフレクソロジー	小学生以上	9日 金曜日	13:30～14:30 若潮ホール
ヨット		今年度の教室は終了	
健身ストレッチ	小学生以上	9日、23日 金曜日	9:30～10:10 若潮ホール
気功	小学生以上	9日、23日 金曜日	10:20～11:30 若潮ホール
クッキング（予約制）	小学生以上	11日 日曜日	13:00～16:00 コミュニティセンター2階調理室

お知らせ

- *館山ファミリースポーツクラブ“わかしお”では、随時会員を募集しています。入会希望の方・問い合わせは、お気軽に事務局（☎080-5085-2241）まで連絡してください。
- *クッキング教室の希望者は、電話で指導者の宮本（☎27-5408）まで申し込んでください。（毎月1日から活動日前日までの各日午前8時から午前10時まで受け付けています）
- *今年度のヨット教室は、終了しました。
- *各教室は、悪天候等により休む場合があります。



子ども市民大学 10月のプログラム

プログラムの内容については各問合せ先まで

日	時	プログラム (参加費など)	定員・対象	問 合 せ	申込み	コ ー ス
10/10(土) ～ 11/29(日)	9:00 ～ 16:45	新・地区展 「西岬 - 海の信仰が息づく地 -」 (本館常設展観覧料) 【解説会】 10/24 (土) 13:30～14:30	一般	博物館 本館 ☎ 23 - 5212	不要	しろやま・ なぎさ 【信】
10(土)	14:00 ～ 16:00	こども将棋道場	小学生以上	中央公民館 ☎ 23 - 3111	不要	わんぱく 【悌】
	14:00～	おはなし会	小学生 30人	図書館 ☎ 22 - 0701	不要	ぶんがく 【孝】
24(土)	9:30 ～ 11:30	渚の教室 ボトルシップ作り (参加費 500円)	小学生 20人	“渚の駅” たてやま ☎ 22 - 3606	要	しろやま・ なぎさ 【信】
	10:00 ～ 12:00	簡単！燻製作り体験 (参加費 1,600円)	一般 30人 (小学生以下 保護者同伴)	館山野鳥の森 ☎ 28 - 0166	要	鳥となかよし 【義】
	14:00 ～ 16:00	こども将棋道場	小学生以上	中央公民館 ☎ 23 - 3111	不要	わんぱく 【悌】
	14:00～	おはなし会	小学生 30人	図書館 ☎ 22 - 0701	不要	ぶんがく 【孝】
	10:00 ～ 13:30	ソトごはん倶楽部 「味噌煮込み刀削りうどん」と 「フルーツ串パンケーキ」 (参加費：中学生以上1,800円、 小学生以下1,300円 ※3歳未満無料)	一般 40人 (小学生以下 保護者同伴)	大房岬自然の家 ☎ 33 - 4561	要	自然となかよし 【仁】
	14:00 ～ 15:00	プラネタリウム～秋の星空～ (参加費 200円) ※ソトごはん倶楽部 参加者は 100円	一般 200人		不要	
25(日)	9:30 ～ 16:00	魚と真剣勝負！目指せ釣りの達人 (参加費 1,800円)	小学生 15人		要	

「博物館や館山城の常設展示」【信】、
「ファミリースポーツクラブわかしおの各教室(p11)」【礼】も“対象プログラム”です。

有料
広告

有料
広告
スペース

有料
広告
スペース

有料
広告
スペース

館山駅市民ギャラリー

問合せ/都市計画課 ☎ 22 - 3610

日程	展示内容	展示団体
10/ 2(金) ~ 10/12(月)	作品展	パン粘土花クラフト
10/15(木) ~ 10/25(日)	作品展~あれから4年目の節目展として~	スケッチサークル野の花
10/28(水) ~ 11/ 8(日)	陶芸作品展	生涯大学校陶芸科0B (23~30期)

元気な広場

(自由に遊べる屋根付き公園)

ホームページ <http://genkinahiroba.littlestar.jp>

「館山市ファミリーサポートセンター」についてのお問い合わせ・登録は、「元気な広場」まで、気軽に連絡してください。

対象者：乳幼児とその保護者

開館時間：午前9時~午後5時

休館日：土曜日、祝日、年末年始

問合せ/元気な広場 ☎ 23 - 3114

	日程	開催時間	場所	対象	内容
ハッピーファミリー (子育てに関する ミニ講座・座談会)	10/13(火)	13:30~14:30	元気な広場	希望者	避難訓練 (消防車見学)
	10/15(木)	10:00~11:30	元気な広場	希望者	身体計測、育児・栄養・歯科相談
	10/19(月)	10:30~11:30	元気な広場	希望者	みんな集まれ「ちびっ子運動会」

10月の 出張子育てひろば	1日、8日、15日、22日、29日 (木) 10:00~15:00	船形こども園
	2日、16日 (金) 9:30~13:00	九重地区公民館

※「子育てサロンどんぐり」10月の開催はありません。

南総文化ホール

10月の休館日/5日、13日、19日、26日

8月18日現在の申込み分の中より掲載。

問合せ/千葉県南総文化ホール ☎ 22 - 1811

ホームページ <http://www.nanso-bunka.jp>

期日	催物名	開演~終演	入場方法	問合せ
大ホール	12日(月) 安房地域心の健康のつどい	12:50~15:30	無料	安房地域心の健康のつどい 実行委員会事務局 ☎ 22-4511
	24日(土) 館山市立第二中学校 文化祭・合唱コンクール 平成27年度	9:00~16:00	無料	館山市立第二中学校 ☎ 22-0531
	25日(日) 地域人権啓発活動活性化事業 ヒューマンフェスタ IN 館山	13:00~16:10	無料	館山市社会福祉課 ☎ 22-3492
	30日(金) 館山市立第三中学校 文化祭	9:10~16:00	無料	館山市立第三中学校 ☎ 23-7321
小ホール	3日(土) 寝たきりにならないために 「ロコモ」って何だろう? ~ロコモティブ シンドロームについて~	13:00~15:30	無料	日本イーライリリー(株) ☎ 043-297-7530
	4日(日) 竹田えり ファミリーコンサート	10:00~11:00 12:30~13:30	500円	千葉県南総文化ホール ☎ 22-1811
	10日(土) 館山市文化祭 たてやま村歌舞伎 秋天公演	13:00~16:00	無料	たてやま村歌舞伎保存会 ☎ 28-3016 (森田)
	11日(日) LMA音楽のつどい	13:30~16:00	無料	LMA合唱団 ☎ 28-0822 (木高)
	12日(月) 森のようちえん はっぴー 5周年記念講演と スライドショー	10:00~11:30	無料	森のようちえん はっぴー ☎ 090-5518-8240 (沼倉) ※平日 16:00~18:00
	18日(日) 宮本亜都子フラメンコライブ	14:00~16:00	全席指定 前売:2,500円 当日:2,800円	フラメンコペーニャ・バルデ ☎ 23-1977 (角田)
	24日(土) 館山市文化祭 箏曲清音会 発表会	13:30~16:00	無料	箏曲清音会 ☎ 22-1866
	25日(日) 館山市文化祭 館山ユネスコ協会児童画展 表彰式	10:00~11:00	無料	館山ユネスコ協会 ☎ 22-1398

夜間救急・休日救急

安房地域
医療センター
☎ 25 - 5111

安房地域医療センターでは、年間 365 日 24 時間体制で、救急患者を受け入れています。医療センター以外の夜間救急・休日救急の当番医は次のとおりです。夜間待機施設として、午後 5 時から翌朝 8 時まで診療します。



10月 【休日】は休日当番医です。【休日・夜間】は、休日当番医で夜間救急も行います。

- | | |
|--|---|
| 1日(木) 伊藤胃腸科クリニック (鴨川市)
☎ 04 - 7092 - 2231 | 16日(金) 鴨川市立国保病院 (鴨川市)
☎ 04 - 7097 - 1221 |
| 2日(金) 鴨川市立国保病院 (鴨川市)
☎ 04 - 7097 - 1221 | 17日(土) 赤門整形外科内科 (市内) ☎ 22 - 0008 |
| 3日(土) 鋸南病院 (鋸南町) ☎ 55 - 2125 | 18日(日) 鋸南病院 (鋸南町) ☎ 55 - 2125 【休日・夜間】
花の谷クリニック (南房総市) ☎ 44 - 5303 【休日】 |
| 4日(日) 東条病院 (鴨川市) ☎ 04 - 7092 - 1207 【休日・夜間】
中原病院 (南房総市) ☎ 47 - 2021 【休日】 | 19日(月) 富山国保病院 (南房総市) ☎ 58 - 0301 |
| 5日(月) 富山国保病院 (南房総市) ☎ 58 - 0301 | 20日(火) 東条病院 (鴨川市) ☎ 04 - 7092 - 1207 |
| 6日(火) 鋸南病院 (鋸南町) ☎ 55 - 2125 | 21日(水) 小田病院 (鴨川市) ☎ 04 - 7092 - 1128 |
| 7日(水) 赤門整形外科内科 (市内) ☎ 22 - 0008 | 22日(木) 伊藤胃腸科クリニック (鴨川市)
☎ 04 - 7092 - 2231 |
| 8日(木) 伊藤胃腸科クリニック (鴨川市)
☎ 04 - 7092 - 2231 | 23日(金) 鴨川市立国保病院 (鴨川市)
☎ 04 - 7097 - 1221 |
| 9日(金) 鴨川市立国保病院 (鴨川市)
☎ 04 - 7097 - 1221 | 24日(土) 鋸南病院 (鋸南町) ☎ 55 - 2125 |
| 10日(土) 小田病院 (鴨川市) ☎ 04 - 7092 - 1128 | 25日(日) 館山病院 (市内) ☎ 22 - 1122 【休日・夜間】
花の谷クリニック (南房総市) ☎ 44 - 5303 【休日】 |
| 11日(日) 館山病院 (市内) ☎ 22 - 1122 【休日・夜間】 | 26日(月) 富山国保病院 (南房総市) ☎ 58 - 0301 |
| 12日(月) 富山国保病院 (南房総市) ☎ 58 - 0301 【休日・夜間】
石川外科内科クリニック (鴨川市)
☎ 04 - 7092 - 5210 【休日】 | 27日(火) 東条病院 (鴨川市) ☎ 04 - 7092 - 1207 |
| 13日(火) 東条病院 (鴨川市) ☎ 04 - 7092 - 1207 | 28日(水) 小田病院 (鴨川市) ☎ 04 - 7092 - 1128 |
| 14日(水) 小田病院 (鴨川市) ☎ 04 - 7092 - 1128 | 29日(木) 鴨川市立国保病院 (鴨川市)
☎ 04 - 7097 - 1221 |
| 15日(木) 伊藤胃腸科クリニック (鴨川市)
☎ 04 - 7092 - 2231 | 30日(金) 伊藤胃腸科クリニック (鴨川市)
☎ 04 - 7092 - 2231 |
| | 31日(土) 鋸南病院 (鋸南町) ☎ 55 - 2125 |

※都合により、当番医が変更になる場合があります。最新の情報は、ホームページで確認してください。症状によっては対応できない場合があります。判断できない場合は、当日の夜間待機施設が安房郡市消防本部(☎ 22 - 2233)に問い合わせてください。

こども急病 受診したほうが良いかどうか、電話でアドバイスします。受付時間は毎日午後7時から午後10時までです。
電話相談 相談/固定電話(プッシュ回線)・携帯電話から(☎# 8000)、ダイヤル回線から(☎ 043 - 242 - 9939)

救急歯科・ 交通事故、スポーツなどによる口腔、顎顔面の外傷の診療を、夜間・休日も行います。
口腔外科 問合せ/佐々木歯科・口腔顎顔面ケアクリニック(☎ 24 - 8001)

有料広告スペース

有料広告スペース

有料
広告

有料広告スペース

有料広告スペース

こんなことあんなこと 相談案内 お気軽にどうぞ！

相談は“すべて無料”です。秘密は厳守されますので、お気軽にご相談ください。

<h2>心配ごと</h2> <p>◎一般相談員による相談 日時／毎週火曜日(祝日の場合は翌日) 10:00～15:00</p> <p>◎専門相談員による相談 日時／毎月第1・第3火曜日 13:00～15:00</p> <p>対象／一般相談員の相談を受けた人 場所／市役所4号館 問合せ／社会福祉協議会 (☎ 23 - 5068)</p>	<h2>乳幼児</h2> <p>①乳児健康診査 日時／10月14日(水) 対象／4か月児 受付／13:30～14:30</p> <p>②乳児相談 日時／10月7日(水) 対象／1歳未満の乳児と保護者 受付／9:30～10:30</p> <p>③1歳6か月児健康診査 日時／10月1日(木) 対象／平成26年3月生まれ児 受付／13:10～13:30</p> <p>④3歳児健康診査(3歳6か月児) 日時／10月22日(木) 対象／平成24年4月生まれ児 受付／13:10～13:30</p> <p>【①～④共通】 場所・問合せ／保健センター(☎ 23 - 3113)</p> <p>◎育児相談 日時／10月15日(木) 対象／乳幼児と保護者 受付／10:00～11:30 場所／元気な広場(☎ 23 - 3114) 問合せ／保健センター(☎ 23 - 3113)</p>	<h2>障がい者</h2> <p>障害があることで差別や不利益な扱いを受けた場合などの相談 日時／月～金曜日 9:00～17:00 場所・問合せ／安房健康福祉センター (☎ 23 - 6900、FAX 23 - 6694)</p>																					
<h2>人権相談</h2> <p>日時／月～金 8:30～17:15 (水・木 10:00～16:00 は人権擁護委員) ※予約は不要です。 ※年末年始・祝日は除く。 相談／全国共通人権相談ダイヤル (☎ 0570 - 003 - 110) 場所・問合せ／千葉地方法務局館山支局 (☎ 22 - 0620)</p>	<h2>児童・生徒</h2> <p>◎児童預かりについての相談、登録 日時／日～金曜日 9:00～17:00 場所・問合せ／ファミリー・サポート・センター (元気な広場内 ☎ 23 - 3114)</p> <p>◎虐待・家庭関係・養育問題などの相談 日時／月～金曜日 8:30～17:00 場所・問合せ／家庭児童相談室 (☎ 22 - 3133)</p> <p>◎小・中学生のいじめ相談 日時／月～金曜日 10:00～18:00 場所・問合せ／いじめ相談室 (☎ 0120 - 105 - 783)</p>	<h2>高齢者・介護</h2> <p>高齢者の生活相談や権利擁護、介護とその予防についての悩みなど 日時／9:00～17:00※(土)は12:00まで 場所・問合せ／地域包括支援センター たてやま(☎ 25 - 7191) (担当地区：北条・那古・船形・館野・九重) なのはな(☎ 22 - 1350) (担当地区：館山・西岬・神戸・富崎・豊房)</p> <p>◎健康相談・生活相談 日時／10月1日(木) 13:30～15:00 場所・問合せ／老人福祉センター(湊) (☎ 22 - 5234)</p>																					
<h2>行政相談</h2> <p>国など、行政への苦情や意見、要望 日時／10月21日(水) 13:30～16:00 場所・問合せ／市民相談室 (☎ 22 - 3199)</p>	<h2>家庭教育</h2> <p>生活習慣、不登校、非行、発達障害の相談など 日時／月～金曜日 9:00～16:00 場所・問合せ／中央公民館(☎ 23 - 3111)</p>	<h2>住宅・建築相談</h2> <p>住宅・建築に関すること、木造住宅の簡易耐震診断、耐震補強、リフォーム工事など 日時／11月1日(日) 10:00～16:00 場所／コミュニティセンター第3集会室 ※事前予約が必要です。予約がない場合、開催を見合わせる場合があります。 申込み・問合せ／都市計画課(☎ 22 - 3610)</p>																					
<h2>市民生活</h2> <p>市民生活あれこれ、心配ごとなど 日時／月・水・木・金曜日(祝日を除く) 9:00～12:00、13:00～17:00 場所・問合せ／市民相談室 (☎ 22 - 3199)</p>	<h2>精神保健(予約制)</h2> <p>眠れない、イライラ、気分が沈む、対人関係の悩み、認知症の心配など 日時／10月6日(火) 13:30～15:00 21日(水) 15:30～17:00 27日(火) 14:30～16:00 場所・申込み／安房健康福祉センター (☎ 22 - 4511)</p>	<p>●10月の古紙・紙パック収集日 午前8時30分までに出してください</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>地区名</th> <th>古紙・紙パック</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>館山</td> <td>1日(木) 15日(木)</td> </tr> <tr> <td>北条</td> <td>13日(火) 27日(火)</td> </tr> <tr> <td>那古</td> <td>5日(月) 19日(月)</td> </tr> <tr> <td>船形</td> <td>12日(月) 26日(月)</td> </tr> <tr> <td>西岬</td> <td>10日(土) 24日(土)</td> </tr> <tr> <td>神戸</td> <td>9日(金) 23日(金)</td> </tr> <tr> <td>富崎</td> <td>6日(火) 20日(火)</td> </tr> <tr> <td>豊房</td> <td>14日(水) 28日(水)</td> </tr> <tr> <td>館野</td> <td rowspan="2">8日(木) 22日(木)</td> </tr> <tr> <td>九重</td> </tr> </tbody> </table> <p>○古紙は新聞、雑誌、ダンボールに分けて搬出場所に出してください。 ○雨でも収集します。 ○紙パックは洗って切り開き、束ねて出してください。 問合せ／環境課(☎ 22 - 3354)</p>	地区名	古紙・紙パック	館山	1日(木) 15日(木)	北条	13日(火) 27日(火)	那古	5日(月) 19日(月)	船形	12日(月) 26日(月)	西岬	10日(土) 24日(土)	神戸	9日(金) 23日(金)	富崎	6日(火) 20日(火)	豊房	14日(水) 28日(水)	館野	8日(木) 22日(木)	九重
地区名	古紙・紙パック																						
館山	1日(木) 15日(木)																						
北条	13日(火) 27日(火)																						
那古	5日(月) 19日(月)																						
船形	12日(月) 26日(月)																						
西岬	10日(土) 24日(土)																						
神戸	9日(金) 23日(金)																						
富崎	6日(火) 20日(火)																						
豊房	14日(水) 28日(水)																						
館野	8日(木) 22日(木)																						
九重																							
<h2>消費生活</h2> <p>商品やサービスの契約に伴う苦情、相談 日時／毎週木曜日(祝日を除く) 9:00～16:00 場所・問合せ／社会安全課 (☎ 25 - 5775)</p>																							
<h2>交通事故</h2> <p>電話でも相談できます 日時／月～金曜日 9:00～16:30 場所・問合せ／安房地域振興事務所内 (☎ 22 - 7132)</p>																							

「皆さん、100メートルを激走する自信はありますか？」足がもつれて転ぶ程度ならまだしも、太もも裏側の肉離れや、アキレス腱の断裂など、大けがを心配する中年世代は私だけではないと思います。

「現役アスリート」で「マスターズ陸上」に挑戦し続ける草刈董さんは、昭和5年生まれの現在85歳。元氣いっぱいだ。平成9年、67歳で「マスターズ陸上」に初めて挑戦。今年の夏も「千葉マスターズ陸上選手権大会」に出場し、年代別で競い合い、60メートルは【記録11秒66】、200メートルは【記録41秒87】、400メートルは【記録1分48秒60】で走り、出走した3種目のすべてで大会記録・県記録を更新しました。

また、春の県記録会でも、100メートルを【記録20秒72】で走り、県記録を塗りかえています。

85歳でも記録を更新する秘訣を伺うと「体の限界を見極めながら、ケガをせず

に練習を続け、決してやりすぎないことです」と草刈さん。「妻が作るバランスのいい食事が元気の源」と話してくれました。

さらに草刈さんは、「若潮マラソン大会」に、第1回大会から第35回大会までのすべてに出場・完走を果たして、その「記録証」の全部をファイルして大切に保管しています。そして「このファイルが私の誇りで宝」と話し、来年の第36回大会での記録更新を狙い、「何歳になっても挑戦する気持ちが大切。第40回までの出場が当面の目標ですよ」と意欲的でした。

中年世代の皆さん、「マスターズ陸上」を目指し!?、「決してやりすぎず」まずは健康のため、ウォーキングでも始めてみませんか!! 「マスターズ陸上」とは、各競技種目を5歳刻みのクラス別に、同年代の人と競い合い、体力や精神力などにあわせて、「記録志向」「健康志向」「仲間作り」を目的に楽しむ生涯スポーツです。

「じのもん野菜料理コンテスト」



準グランプリレシピ 三幣望未さん 作

「米粉の巻き巻き野菜ロール」



材料 (2人分)

—A—	—B—	—C—
米粉…50g 牛乳…120～150 cc 卵…1個 塩…ひとつまみ 片栗粉…小さじ1	きゅうり…1/2本 レタス…1枚 スティックセニョール…2本 (茎7ロツリ) 塩…小さじ1	鶏ササミ…1本 塩…ひとつまみ 酒…大さじ2 水…大さじ2
ハム…2枚 マヨネーズ…小さじ2 チーズ…2枚 サラダ油…小さじ1/2		

作り方

—A (米粉のクレープ)—

- 卵はといておく。
- ボールに米粉を入れ、①と塩、片栗粉を加えて混ぜる。
- 牛乳を少しずつ加え、固さを調節しながら生地を作る。(お玉ですくってサラサラと落ちる程度に)
- フライパンを火にかけ、温まったらサラダ油を入れ、薄く広げる。弱火にして③をお玉で1杯ずつ流し入れ、円形に広げ、片面2分程度、両面を焼く。焼けたら皿に取り、冷ましておく。

—B—

- きゅうりはスティック状に切る。
- レタスは手でちぎり、食べやすい大きさにしておく。
- スティックセニョールは塩を入れた湯でゆでておく。

—C—

- 鶏ササミに塩をふり、フライパンに入れる。
- ⑧に酒と水を加えて中火で5分程度煮る。火が通ったらそのまま冷まし、割いておく。
- ④のクレープにきゅうり、レタス、スティックセニョール、⑨のササミ、ハム、お好みでチーズをのせ、マヨネーズをかけて巻く。

各地産地消レシピは、市ホームページに掲載しています。

アグリッシュたてやま、館山市産地消推進店とあわせてご覧ください。

問合せ/農水産課 ☎ 29 - 5385

