

たん暖たてやま

2018

9 / 15



目標は2020東京パラリンピックメダル獲得
目車いす陸上で活躍する鈴木明樹選手

若潮マラソン大会

9/21(金) 申込み受付開始!

大会要項・振込用紙請求先/大会パンフレット発送センター(☎03-5768-5430自動音声)
[大会に関すること] 大会事務局(スポーツ課内 ☎22-3696)

▼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	6,000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

開催日/H31.1.27(日) 雨天決行

ゲストランナー/金哲彦さん、飯沼誠司さん、
上田藍選手、細田雄一選手、
貴田裕美選手

ペースメーカー/3~6時間(15分ごと)

申込方法/

①インターネット

大会ホームページ(<http://www.tateyama-wakasio.jp/>)にアクセスし、振込

②郵便払込

払込用紙に必要な事項を記入の上、参加料を添えてゆうちょ銀行または郵便払込窓口へ

※大会要項および払込用紙の請求は、「大会パンフレット発送センター」まで

③窓口持参

直接スポーツ課へ(市役所本館3階)

申込締切/10/31(水) ※定員になり次第、締め切ります



受付(ナンバーカード引換)

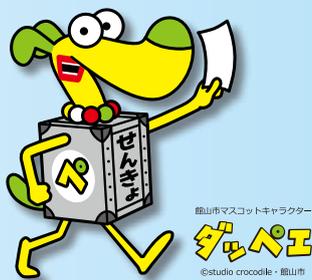
前日:南総文化ホール、14:00~18:00

当日:会場、7:30~9:30 ※フルマラソンの部は9:00まで

◇インターネット申込みの場合は、1月中旬に届く案内メールにより送付されたQRコードを表示したスマホ画面、またはQRコードを印刷した用紙を必ず持参してください。

※参加通知ハガキの送付はありません

◇郵便払込・窓口持参申込みの場合は、参加通知ハガキを1月中旬に送付しますので、必ず持参してください。



11月18日(日)

館山市長選挙

立候補予定者説明会

11/18(日)執行の館山市長選挙に立候補を予定している人を対象に事前説明会を開催します。説明会では、立候補届出に必要な書類などを配付し、内容の説明を行います。

立候補を予定している人(代理出席可)は出席してください。

日時/10/11(木) 13:30～

場所/市役所本館2階会議室

館山市長選挙の啓発標語

「選挙権 世の中創る 権利です」

問合せ/選挙管理委員会事務局

(☎ 22 - 3523)

立候補の届出受付

日時/11/11(日) 8:30～17:00

場所/市役所本館2階会議室

新聞を購読していない場合は申し込みを

「選挙公報」の郵送

各選挙において、候補者の氏名・所属政党・政見などを掲載した「選挙公報」を新聞折込(朝日、読売、毎日、産経、東京、日経、千葉日報の各紙朝刊)で各家庭にお届けしています。

これらの新聞を購読していない場合は、「選挙公報」を郵送しますので、希望する人は、お申し込みください。

一度申し込みをされると継続して郵送しますので、必要がなくなった場合はご連絡ください。

また、選挙管理委員会ホームページからご覧いただけるほか、市役所・図書館・各地区公民館等にも備え付けますのでご利用ください。

若潮マラソン前夜祭

開催日/H31.1.26(土)

場所/南総文化ホール

内容/金哲彦氏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

参加費/無料

金哲彦さんによる

マラソンクリニック

スロ・ランニングコーチで「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/1/26(土) 12:30～14:30

場所/安房西高等学校他

対象/翌日の「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)

申込方法/参加申込書の「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)



「10月は市民スポーツ月間」
第28回 館山市民スポーツ・レクリエーション祭



グラウンドゴルフ大会

日時／10/8(月・祝) ※雨天中止
受付 8:00 競技 9:30～14:30(予定)
場所／市民運動場
内容／16ホールストロークプレー(8ホール×2)
2ラウンド
対象／18歳以上の健康な人
持ち物／昼食・飲み物・タオル・敷物など
参加費／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・
「グラウンドゴルフ大会参加希望」と記入し
申込先まで。
申込締切／9/20(木) 必着
申込み・問合せ／
〒294-0055 館山市那古736-2
川名正剛 (☎090-3961-9485)

“秋”のガーデニング募集中!

～「花のまち館山」を彩る

皆様からの素敵な作品をお待ちしています!～

第6回
ガーデニングコンテスト
9～11月 撮影分

対象／市内の自宅や店舗などの“ガーデニング”
写真／A4版横・2枚以内に、自由にレイアウト
応募方法／指定の応募用紙に必要事項を記入・写真を貼付の上、
11月末までに持参・郵送・Eメールで応募先まで。
表彰など／個人・団体・学校の各部門をはじめ20～30作品程度を選考
表彰式で記念品を贈呈(参加者全員に「花の種」をプレゼント)
市内数か所で展示会も開催します(応募全作品)
応募・問合せ／〒294-8601 北条1145-1 都市計画課 (☎22-3640)



“ガーデニングの全体像”
がわかる写真を
含めてください



鏡ヶ浦 釣り大会

船形～沖ノ島までの館山湾全域を舞台に、親子のふれあいを深め、海釣りの楽しさを知る釣り大会で、抽選会・じゃんけん大会も実施します。

日時／10/8(月・祝) 6:00～14:00
※申込不要。予約者には記念品を贈呈
受付・検量場所／船形漁港 ふれあい市場
参加費／1人1,000円 ※小学生は保護者同伴
競技／陸上からの投込釣で、時間内に釣り上げた対象魚種別(※)の総重量で競います。
(※)クロダイ、メジナ、キス
予約／住所・氏名・年齢・携帯番号を館山船形漁業協同組合ふれあい市場(FAX29-7161、Eメール spo@spowan.com)まで
問合せ／ファミリースポーツクラブ
わかしお (☎080-1160-6753)



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
2・16 ・30 (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
2・30 16	12:40 ~ 13:20	船形小学校
	14:40 ~ 15:50	
2・30 16	13:30 ~ 13:50	崖観音下
	14:10 ~ 14:30	
2・30 16	14:10 ~ 14:30	稲原集会所前
	13:30 ~ 13:50	
2・30 16	14:40 ~ 15:50	那古小学校
	12:40 ~ 13:20	
3・17 ・31 (水)	9:50 ~ 10:05	光風苑前
	10:15 ~ 10:30	風のさんぽ道
	10:35 ~ 11:05	大賀自衛隊官舎
	11:15 ~ 11:30	香浅間神社
3・31 17	13:45 ~ 14:10	西岬地区公民館
	12:40 ~ 13:20	館山小学校
3・31 17	14:30 ~ 15:50	西岬小学校
	12:40 ~ 13:20	
9 ・23 (火)	9:50 ~ 10:10	安房神社鳥居前
	10:25 ~ 10:55	大田区立館山さざなみ学校
	11:15 ~ 11:30	ふれあいショップ平砂浦
	13:30 ~ 14:00	安房特別支援学校
	14:05 ~ 14:30	中里ワークホーム
9 23	12:40 ~ 13:20	房南学園
	14:40 ~ 15:40	
9 23	14:40 ~ 15:10	房南こども園
	12:40 ~ 13:20	
10 ・24 (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
	13:55 ~ 14:25	九重駅前
10 24	12:40 ~ 13:20	館野小学校
	14:40 ~ 15:50	
10 24	14:40 ~ 15:50	九重小学校・九重こども園
	12:40 ~ 13:20	
11・25 11 (木)	10:30 ~ 11:00	小林病院 (船形)
25 (木)	12:40 ~ 13:10	神余小学校
	14:30 ~ 15:40	
11 25	13:30 ~ 14:00	豊房幼稚園
	13:10 ~ 13:40	
11 25	14:05 ~ 14:20	豊房地区公民館
	13:50 ~ 14:05	
11 25	14:30 ~ 15:40	豊房小学校
	12:40 ~ 13:10	
4・18	14:30 ~ 15:30	イオンタウン館山

10月からは、新たに「イオンタウン館山」にも移動図書館巡回!

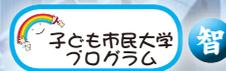


問合せ/図書館
(☎ 22 - 0701)

貸し出しは、1人10冊(小学生以下5冊)以内、返却期限は次の巡回日までで、図書館本館でも返却できます。また、初めての方でも免許証などの住所のわかる物があれば、図書利用券を作ることができます。



～館山夕日桟橋～



ちょい投げ釣り大会

日時/ 10/28(日)8:00 ~ 13:30 ※ 荒天時は11/11(日)

対象/ 小学生以上(小3以下は保護者同伴)

定員・申込締切/ 先着50人・10/25(木)

競技/ シロギス、ヒイラギ、メゴチ類、ハゼ類、タイ類など7種類を対象、その総重量で競います。

参加費/ 1人2,000円(小3以下は1,500円)

(昼食代・資料代・保険料を含む。エサは各自で用意)

【大会・教室共通】

場所/ 館山夕日桟橋

申込み・問合せ/ NPO法人たてやま・海辺の鑑定団
(☎ 24 - 7088)

※釣具のレンタルは、別途1,000円(先着15人)

※ライフジャケットを必ず着用(無償レンタル可)

ちょい投げ釣り教室

日時/ 9/30(日) 10:00 ~ 12:30

定員/ 20人程度

参加費/ 1人1,500円(エサ含む)

対象/ 小学生以上(小3以下は保護者同伴)

使ってみよう

公共施設再発見！

第4回「菜の花ホール」

平成6年に開館し、「学習等供用施設」として、サークル活動や市民団体の交流の場となっています。地域コミュニティ施設の中では一番新しく、図書館や中央公園、市役所などから近いため、利用が多い人気の施設です。



場 所：北条1735

開館時間：9:00～21:00

※日曜日は9:00～17:00

休 館 日：第3日曜、祝休日、年末年始

予約方法：窓口で直接予約

料 金：200円～400円/1時間

※部屋により異なります

貸出部屋数：8部屋

集会室（20～30人収容）4部屋

和室（12人収容）1部屋

調理室（25人収容）1部屋

工作室（25人収容）1部屋

休養室（12人収容）1部屋

予約が取りやすい曜日・部屋

- ・日曜日は比較的空いています。
- ・夜間は予約が取りやすくなっています。

こんな使い方できます！

- ・調理室や工作室があり、学校のような雰囲気です。
- ・工作室では、陶芸や木彫等のサークル活動も行われています。
- ・隣接する集会室は、仕切りを取ることで2部屋分の広さで利用できます。
- ・民間企業も、会議や社員研修で利用できます。



皆様のご利用を
お待ちしております！



問合せ／【連載に関して】

行革財政課（☎ 22 - 3235）

【施設利用に関して】

中央公民館（☎ 23 - 3111）

市の施設に広告を出しませんか

有料広告 4 種類を募集します

1 か月単位で応募可能！ぜひご活用ください！

広告種類	エレベーター	トイレ壁面	市民課カウンター	シャトルカー
対象施設	市役所本館 駅（東口・西口） 渚の博物館	市役所本館 1 階 コミュニティセンター 1 階	市民課案内 交付会計窓口	城山公園シャトルカー内 座席背面
規格	B2 たて	A4 よこ	B2 たて	A4 よこ
枠数	4	12 ※各施設 男 3・女 3	2	2
最低価格	月額 3,000 円～	月額 2,000 円～	月額 4,000 円～	月額 2,000 円～
期間	掲載を希望する月の 1 日から末日まで（H30.10.1～H31.9.30 の間）			

応募締切／掲載を希望する月の前月の 10 日まで（土日祝日は受け付けできません）

広告料金／各最低価格を基本とし、より高い金額を提案した方を採用

広告形式／ポスター形式

問合せ／行革財政課（☎ 22 - 3235）

詳しい仕様、→
応募方法など



水道メーターの 無料交換

問合せ／三芳水道企業団（☎ 22 - 3782）

10 月下旬から 1 か月間、水道メーターの交換作業を「館山市水道管工事協同組合」に委託して行います。

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

交換対象となる家庭や事業所には、事前にチラシでお知らせします。

※不在時でも交換作業は行います



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行い、作業の従事者は身分証明書を携帯しています。

○当企業団では、浄水器などの販売は一切行っていません。

9/21(金)～30(日)

秋の全国交通安全運動

～ハイビーム 上手に使う 事故防止～

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、ルールとマナーを守りましょう。

－ 重点目標 －

1. 子どもと高齢者・高齢運転者の交通事故防止
2. 夕暮れ・夜間の歩行者・自転車の交通事故防止
3. 全ての座席でのシートベルトとチャイルドシートの着用徹底
4. 飲酒運転の根絶

1日限定 50人
完全予約制

特定健診 後期高齢者健診 健康診査

10/23(火) ~ 25(木)

申込み・問合せ/
健康課 (☎ 23 - 3113)

— 総合検診を受診していない人に —
個人で受診する場合に比べ、
2割程度の自己負担額で受診できます。

場所/コミュニティセンター 1階
受付時間/ 8:30 ~ 10:00
申込締切/ 10/15(月)

<健診内容>

種類	対象者	内容	料金
① 特定健診	40～74歳の 館山市国民健康保険 加入者	【基本健診】 身体測定、尿検査、血液検査、 血圧測定、問診、医師の診察など	1,500円 【65歳以上】 1,000円
② 後期 高齢者健診	後期高齢者医療保険 加入者	特定健診に準じる	無料
③ 健康診査	40歳以上の 生活保護受給者		
(上記①～③の結果、「必要」とされた人)		【詳細健診】貧血、心電図、眼底検査	600円

※生活保護受給者は「受給証明書」の提出が必要です

※日程が合わない場合は、医療機関で受診することもできます (要問合せ)

高齢者の 1,500円を助成 インフルエンザ予防接種

問合せ/健康課 (☎ 23 - 3113)

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市民

- ① 接種日に65歳以上
- ② 60～64歳で、心臓・じん臓・呼吸器の
機能などに障害を有する人 (身体障害者手帳
1級所持者) ※事前申請が必要

接種期間/ 10/1(月) ~ 12/31(月)

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・年齢の確認用)

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。

<実施医療機関 一覧>

あいクリニック	亀田ファミリークリニック館山	耳鼻咽喉科白幡医院	西岬診療所
青木医院	神戸鈴木医院	鈴木内科クリニック	野原皮膚科内科医院
青柳内科クリニック	貴家医院	たてやま循環器内科外科	原クリニック
赤門整形外科内科	清川医院	館山病院	ファミリー産院たてやま
天野クリニック	清川整形外科	館山メンタルクリニック	北条病院
安房地域医療センター	黒川医院	たてやま友愛クリニック	本多医院
伊賀整形外科クリニック	九重鈴木医院	つじ泌尿器科クリニック	和田眼科医院
太田整形外科医院	小林病院	那古山田医院	



子育てのヒントを学ぼう！

オレンジプログラム「子育て応援塾」

よりよい親子関係を築くため、オレンジプログラム専門のインストラクターから、効果的なスキルを学んでみませんか？

オレンジプログラムとは

子どもへの「言葉かけ」や「行動への対処の仕方」を、実演し体験的に学ぶことで、子育てのストレスを軽減し、よりよい親子関係の構築を手助けするプログラムです。

日時／① 10/19 (金) ② 11/2 (金) ③ 11/16 (金)

④ 11/30 (金) 10:00～12:00

場所／コミュニティセンター 2階 第2学習室

講師／NPO法人オレンジの会

対象／0歳から小学生までの子どもがいる市民で、原則全4回受講できる人

定員／先着10人

申込み・問合せ／健康課 (☎ 23 - 3113)

※お子さんと一緒には受講できません

※お子さんの保育を希望する場合は、申し込みの際にお伝えください

昨年の参加者の声

- ・イライラが減った
- ・自分の気持ちを冷静に振り返ることができた
- ・同じような育児の悩みを持っている人と話ができ良かった
- ・子どもに具体的に伝えることで、行動がスムーズになった



博物館 歴史教室

活弁八犬伝

106冊におよぶ「南総里見八犬伝」のストーリーの一部を要約してお話します。

演題／『八犬士 危機一髪！』

日時／9/29(土) 13:30～15:00

場所／博物館本館 集会室

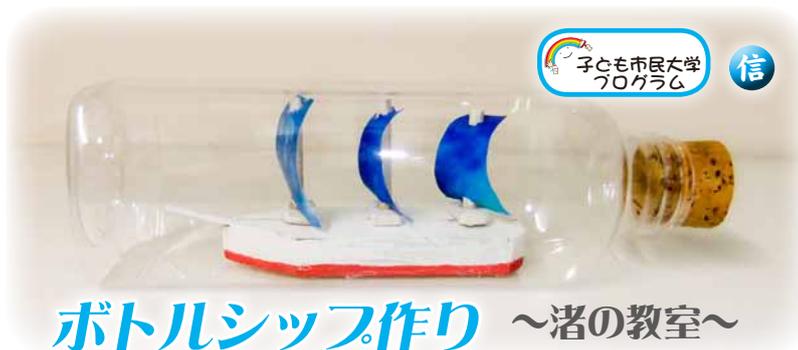
参加費／100円

対象／小学生以上

定員／先着35人(申込不要)

問合せ／博物館本館

(☎ 23 - 5212)



ボトルシップ作り ～渚の教室～

ピンセットで、ペットボトルの中に帆船を組み立てます。

日時／10/13(土) ① 9:30～11:30 ※主に小学生を対象

② 13:30～15:30

場所／“渚の駅” たてやま 海辺の広場

定員／各回とも先着20人

参加費／500円

申込方法／電話で、希望する時間と、

氏名・年齢・電話番号を、申込先まで。

申込み・問合せ／観光みなの課 (☎ 22 - 3606)

中小企業の設備投資を支援

～固定資産税を3年間ゼロに～

市では生産性向上特別措置法に基づく「導入促進基本計画」を策定しました。中小企業等は、この計画に沿って「先端設備等導入計画」を策定し、市の認定を受けることで、固定資産税の特例、国の補助事業の優先採択等の支援措置を受けることができます。

固定資産税の特例は、新規取得設備について、固定資産税（償却資産）を3年間ゼロにします。（固定資産税の特例を利用できるのは、資本金1億円以下の法人等に限りです）

問合せ／雇用商工課
(☎ 22 - 3362)

詳しくはこちらを
ご覧下さい →



減価償却資産の種類	最低取得価額	販売開始時期
機械装置	160万円以上	10年以内
測定工具及び検査工具	30万円以上	5年以内
器具備品	30万円以上	6年以内
建物付属設備	60万円以上	14年以内

「先端設備等導入計画」の策定については、館山商工会議所、市内金融機関、税理士等へご相談ください。

導入促進基本計画の概要

労働生産性に関する目標／

年平均3%以上向上すること

対象地域／市内全域

対象業種／全業種

計画期間／3年間

対象設備／商品の生産もしくは販売又は役務の提供に供する設備であって、生産性向上に資する指標が旧モデル比で年平均1%以上向上する下記設備

館山信金創立90周年・
日本公庫統合10周年記念イベント

創業者交流会 in 館山

参加費無料
10月2日(火)
開場 14:30

第1部

14:45～16:00

先輩起業家の体験談
(パネルディスカッション)

先輩起業家の皆さんは、いかにして創業当初の厳しい時期を乗り越えたのでしょうか？経験に勝るノウハウはありません。是非、成功のコツを教えてください！

第2部

16:00～17:00

起業家座談会
(グループ討議)

創業後間もない時点で多くの方々が悩まれる「販売促進」「人材確保・育成」「資金繰り」等の項目についてグループで話し合いを行います。お互いの悩みを共有しつつ、解決策を考えてみましょう！

第3部

17:00～17:30

交流会・名刺交換会
(懇親会)

第2部終了後に、同会場にて懇親会（参加費500円、立食形式、任意参加）を予定しています。新たに知り合った方々との親睦を深める良い機会となります。なお、懇親会の費用は各自ご負担いただきます。

対象／創業してから5年以内の方
定員／先着20人
場所／コミュニティセンター

問合せ／館山信用金庫 (☎ 22 - 8115)
日本政策金融公庫館山支店 (☎ 22 - 2911)

都会で暮らす
家族・知人にもお声掛けを！

南房総のお仕事さがしin東京

移住を希望する人やふるさとに戻って働きたい人を対象に、20社程度の地元企業が、個別説明や採用面接を行います。また、就職や移住の相談窓口も設置します。



日時／10/26(金) 13:30～16:00

場所／東京新卒応援ハローワーク
(新宿区西新宿2-7-1)

参加企業／9月下旬より順次ホームページに掲載

参加方法／申込書に必要事項を記入の上、当日会場まで
※申込書は会場にも用意してあります

申込み・問合せ／ハローワーク館山(☎22-2236)
雇用商工課(☎22-3136)

日台事業者交流会inたてやま 参加事業者募集



市では観光協会と連携して、台湾からの誘客拡大に取り組んでいます。今後、経済的な交流をさらに促進するため、「日本台湾商会青年部」と「館山市」の共催による「日台事業者交流会inたてやま」を開催します。

日本台湾商会の会員の業種は様々ですが、傾向としては、東南アジアに向けて貿易を営んでいる事業者や、飲食店などを経営している事業者が比較的多いことが特徴です。

日時／10/21(日) 17:00～19:00

場所／ファミリーオ館山

定員／30人

参加費／交流会の飲食代5,000円

締切／10/1(月)

内容／経済的な交流を検討している事業者と日本台湾商会の事業者、双方30人ずつによる商談機会及び懇親会

申込み・問合せ／雇用商工課(☎22-3362)

ちば起業家交流会in安房

ちば起業家交流会は、地域の起業家や起業家を応援したい人の交流を通じ、起業の促進・地域活性化を目的としたイベントです。

内容は、企業経営者による「講演会」、起業家5名がビジネスプランを発表し、参加者が最も応援したいプランに投票する「プレゼンタイム」、参加者同士が交流することができる「交流会」が行われます。

起業を目指す方、起業家を応援したい方、起業家と出会いたい方等、是非ご参加ください。

また、会場内には「起業相談ブース」も開設しますので、併せてご利用ください。

日時／9/30(日)

講演会 15:00～

プレゼンタイム 16:00～

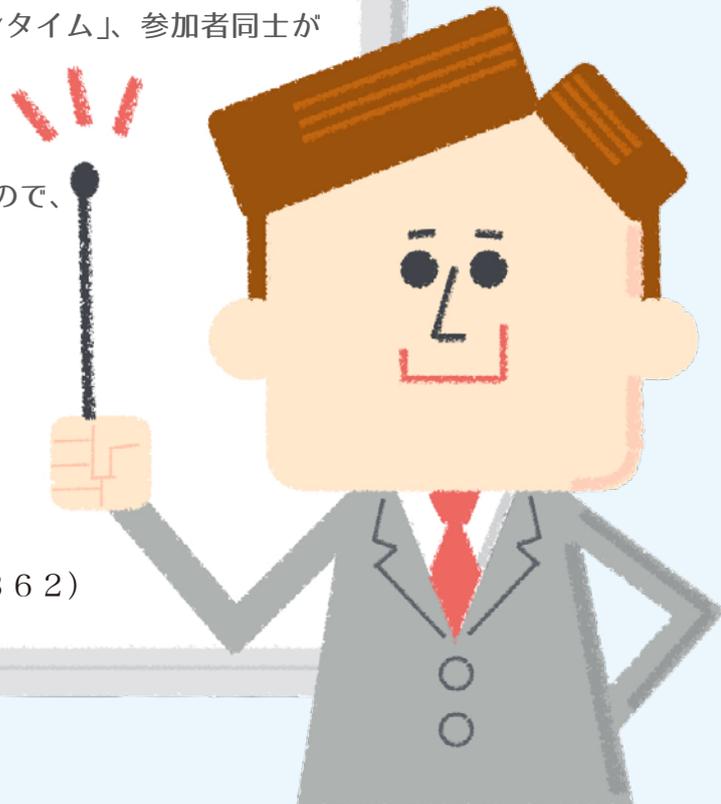
交流会 16:45～18:00

※いずれかだけの参加も可

場所／コミュニティセンター1F展示ホール

定員／100人 参加費／無料

問合せ／雇用商工課(☎22-3362)



無料相談

千葉県眼科医会“目の愛護デー”電話相談

日時／10/8(月・祝) 9:00～16:00
相談電話／043-242-4271
相談内容／目の健康について
問合せ／千葉県眼科医会事務局
(☎0436-26-5567)
※事前申込み不要

障害年金 無料相談会(予約制)

「社会保険労務士」がお答えします。
日時／10/1(月) 13:00～16:30
場所／館山商工会議所
予約・問合せ／
NPO 法人 みんなでサポートちば
(☎070-1541-7661)

税理士による税金相談(予約制)

日時／10/16・11/13・12/11(火)
10:00～12:00、13:00～15:00
場所／法青会館(11/13イオンタウン館山)
相談内容／税金全般に関する事
予約・問合せ／千葉県税理士会館山支部
担当：長谷川 (☎23-4132)

司法書士会“法の日”法律相談(予約制)

日時／10/3(水) 10:00～15:00
場所／菜の花ホール
相談内容／不動産登記、会社登記、相続・遺言、
成年後見、借金などの法律相談
予約受付／9/25～28 10:00～15:00
予約・問合せ／千葉司法書士会館山支部
担当：庄司 (☎47-4277)

司法書士による法律相談(予約制)

日時／10/27・11/24・12/15(土)
10:00～12:00、13:00～15:00
場所／コミュニティセンター 談話室
(10/27 第三集会室)
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
(☎043-204-8333)
※月～土 9:00～17:00

行政書士による相談(予約制)

日時／10/19(金)
10:00～12:00、13:30～16:30
場所／コミュニティセンター 第1学習室
相談内容／相続・離婚など権利義務の手続き、
車庫・農地・建設など官公署への書類作成、
法務・行政手続きなど
※必要な資料を持参してください
予約・問合せ／千葉県行政書士会安房支部
福原 (☎38-4155) ※締切10/16(火)

有料広告スペース

有料広告スペース

有料
広告



ユニセフ・ ラフウォーク IN 館山



参加費は全額「ユニセフ募金」に
～海の豊かさを守ろう

～平和な未来を～

日時／10/28(日) 10:00～12:15

コース／①沖ノ島散策コース
②自衛隊見学コース

集合場所／沖ノ島公園

参加費／中学生以上 500円
4歳～小学生 200円

定員／先着 各コース 50人

申込締切／①10/25(木) ②10/10(水)

申込み・問合せ／千葉県ユニセフ協会

(☎ 043 - 226 - 3171

【平日 10:00～16:00】

FAX 043 - 226 - 3172)



ヒューマンフェスタ in ふつつ

日時／11/18(日) 13:00～16:00

場所／富津市富津公民館
(富津市新井 932-34)

講演／「人間らしくイキイキと」

山本コウタローさん

(フォークシンガー・白鷗大学教授)

申込方法／FAX：「ヒューマンフェスタ in ふつつ参加申込書」又は任意様式に、氏名・住所・電話番号・人数を記入し申込先まで。

Eメール：件名に「ヒューマンフェスタ in ふつつ参加希望」、本文に氏名・住所・電話番号・人数を記入し申込先まで。

※10/15(月) 必着

申込み・問合せ／〒293-8506

富津市下飯野 2443 富津市役所市民課
(☎ 0439 - 80 - 1252、FAX 0439 - 80 - 1394、Eメール info@city.futtsu.chiba.jp)



年齢別に体力測定



私の体力チェック

子どもから高齢者まで、
無理なく安全に測定

日時／10/6(土) 17:00～20:30
(受付 20:00 まで)

場所／第三中学校 体育館
(車は三中又は市役所駐車場へ)

参加費・種目／100円 (保険料含む)

【小学生～64歳：6種目】

反復横とび・立ち幅跳び・20m シャトルランなど

【65歳以上：5種目】

開眼片足立ち・10m 障害歩行(写真) など

問合せ／スポーツ課 (☎ 22 - 3696)

高齢者のための

リフレッシュ教室

～仲間づくりと 介護・認知症予防～

実施日		時間
10月	12・26(金)	10:00 ～11:30
11月	9・16(金)	
12月	7・21(金)	
1月	11・18(金)	
2月	8・22(金)	
3月	8(金)	

場所／老人福祉センター (湊)

内容／ストレッチ体操、脳トレ、ゲームなど

持ち物／タオル、飲み物

申込み・問合せ／高齢者福祉課
(☎ 29 - 5386)

有料広告スペース

第3回 介護家族のつどい

介護で困ったこと、わからないことなど、お互いに話し合ってみませんか。個別相談にも応じます。

日時／9/28(金) 13:30～15:00

場所／菜の花ホール

対象／介護している人、経験者

参加費／100円(茶菓子代)

申込み・問合せ／地域包括支援センター
たてやま (☎25-7191)

よりそう会・ピ〜プル

～安心できる“居場所づくり”～

① 精神疾患で悩む人向け (家族も可)

日時／10/6(土) 13:30～16:45

※医師や臨床心理士と相談の上、お越しく下さい

② 引きこもりや不登校の人向け

日時／9/22、10/20(土) 13:30～16:30

【①・② 共通】

場所／菜の花ホール

参加費／300円(会場代など)

※毎月開催しています

日程は決まり次第、

ホームページでもお知らせしています



認知症サポーター 養成講座

認知症の予防や、認知症の方と接するときのコツなどを、一緒に勉強しましょう。

日時／10/18(木) 10:30～12:00

定員・参加費／30人・無料

場所／図書館 集会室

申込み・問合せ／図書館 (☎22-0701)

第24回安房地域母親大会

～美地コンサート「歌は、あらゆる壁を越えて」～

住みよい安房の地域づくりを目指し、誰でも参加できる話し合いの広場です。

日時／10/13(土) 13:30～16:00

場所／鋸南町中央公民館 多目的ホール

参加費／500円(資料代)

申込み・問合せ／安房地域母親大会実行委員会
担当：関 (☎090-5762-5956)

高次脳機能障害について考える

抱きしめたい～真実の物語～上映会

この映画を観て高次脳機能障害について知り考え、話し合う第一歩にしてみませんか。

日時／9/30(日) 13:00～ ※入場無料

場所／とみうら元気倶楽部 さざなみホール

申込み・問合せ／亀田リハビリテーション病院
(☎04-7093-1400)

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



私たち “女性消防部” がお知らせする ～ 知っておきたい防災知識 その1～ “避難” について

女性消防部
facebook →



いつ避難したらいいの？ 避難情報のちがい

避難準備・ 高齢者等避難開始

・避難に時間を要する方、危険な地域に住んでいる方は避難を開始する。
・いつでも避難できるように準備し、必要と判断した場合は避難を開始する。

避難勧告

・できるだけ速やかに避難する。
・地下空間にいる場合は速やかに安全な場所へ避難する。

避難指示（緊急）

・ただちに避難する。
・外出することが危険な状況で屋内に残っている場合は屋内で安全を確保する。
(水害、土砂災害の場合、斜面とは反対側の2階以上の部屋へ！)

いざという時、
どこに避難すればいいか
ハザードマップなどで
事前に調べておこう！



女性消防部の主な活動

- ・防災啓発活動や応急救護の指導
- ・消防団活動の広報
- ・災害時の避難所対応など



女性消防部（平成30年4月発足）
川名まひろ部長以下団員12人
問合せ：社会安全課 ☎22-3442

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、15日、22日、29日	月曜日	19:00～20:30 第三中学校柔道場
		4日、11日、18日、25日	木曜日	
ウォーキング	小学生以上	5日、19日	金曜日	19:00～20:00 南総文化ホール前
卓球	小学生以上	10日、24日	水曜日	19:30～21:15 市民体育館
バドミントン	小学生以上	3日、17日、31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	3日、10日、17日、24日、31日	水曜日	12:30～15:30 中央公園
水泳（高校生は除く）	18歳以上	5日、12日、19日	金曜日	15:30～16:30 温水プール
社交ダンス	小学生以上	1日、15日、22日、29日	月曜日	13:00～15:00 若潮ホール
		3日、10日、17日、24日、31日	水曜日	
健康体操	小学生以上	4日、11日、18日、25日	木曜日	13:30～15:00 若潮ホール
タップダンス	小学生以上	2日、16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	9日、23日	火曜日	19:30～20:45 若潮ホール
健身ストレッチ	小学生以上	12日、26日	金曜日	9:30～10:10 若潮ホール
気功	小学生以上	12日、26日	金曜日	10:20～11:30 若潮ホール

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。
- *今年度のヨット教室とマリンスポーツ体験教室の募集は終了しました。
- *わかしおホームページ URL <http://spowan.com/>



子ども市民大学 10月のプログラム

日 時	プログラム (参加費など)	定員・対象	申込み	問合せ・コース
10/6(土)～11/25(日) 9:00～16:45	新・地区展 豊房 (市民 大人 200 円、小中高生 100 円)		不要	博物館 本館 ☎ 23 - 5212 信
6(土)	10:00～13:00 手打ちうどん作り (1,000 円)	12 人 (小学生以下 保護者同伴)	要 (10/5)	館山野鳥の森 ☎ 28 - 0166 義
	10:00～13:30 ソトごはん倶楽部 ドリアとミネストローネ 【～小学生】1,700 円、【中学生～】2,000 円	40 人 (小学生以下 保護者同伴)	要	大房岬自然の家 ☎ 33 - 4561 仁
	14:00～15:00 プラネタリウム 秋の夜空の神話 (200 円)	200 人 (小学生以下 保護者同伴)	不要	
	18:30～19:30 キャンプファイヤー (500 円)	30 人 (小学生以下 保護者同伴)	要	大房ビジターセンター ☎ 33 - 4551 仁
7(日)	18:30～19:30 岬でドッキリ! 肝だめし (500 円)	30 人 (小学生以下 保護者同伴)	要	大房ビジターセンター ☎ 33 - 4551 仁
7(日)・8(月・祝) 9:00～13:30	穴釣り (3,500 円)	小 3 以上 10 人 (小学生保護者同伴)	要	大房岬自然の家 ☎ 33 - 4561 仁
13(土)・27(土) 14:00～14:30	おはなし会	小学生 30 人	不要	図書館 ☎ 22 - 0701 孝
13(土)	10:00～14:00 ソトごはん倶楽部 山頂でチーズフォンデュを食べよう 【～中学生】3,000 円、【高校生～】3,500 円	小学生以上 25 人 (小学生保護者同伴)	要	大房岬自然の家 ☎ 33 - 4561 仁
	9:30～11:30 渚の教室 ボトルシップ作り (p9 参照)		要	“渚の駅” たてやま ☎ 22 - 3606 信
13(土)・27(土) 14:00～16:00	こども将棋道場	小学生	不要	中央公民館 ☎ 23 - 3111 悌
14(日)	10:00～14:30 投げ釣り (3,500 円)	小 3 以上 10 人 (小学生保護者同伴)	要	大房岬自然の家 ☎ 33 - 4561 仁
	10:00～15:00 岬レンジャー どんぐりマスター II (1,000 円)	小 3～小 6 10 人	要	大房ビジターセンター ☎ 33 - 4551 仁
20(土)	14:30～19:00 サンセットハイキング&夜空の観察 布良浜コース (5,000 円)	小 3 以上 15 人 (小学生保護者同伴)	要	大房岬自然の家 ☎ 33 - 4561 仁
20(土) 11:30 ～21(日) 11:30	ファミリーキャンプ教室 (1 組 3 人まで 15,900 円 1 人追加 4,000 円)	家族 10 組	要	大房ビジターセンター ☎ 33 - 4551 仁
21(日)	9:00～15:00 岬の楽校 岬の森のハロウィンパーティー (2,000 円)	小学生 15 人	要	大房岬自然の家 ☎ 33 - 4561 仁
	10:20～12:00 海辺の寺子屋 5 - “渚の駅” たてやま (800 円) 星の話 - 流星群 - / ドリームキャッチャー作り	30 人 (小 3 以下保護者同伴)	要	たてやま・海辺の鑑定団 ☎ 24 - 7088 智
27(土)	10:00～12:00 ハイキングと秋の植物観察 (800 円)	20 人 (小学生以下 保護者同伴)	要 (10/26)	館山野鳥の森 ☎ 28 - 0166 義
28(日)	13:00～16:00 森のスイーツカフェ りんごのタルトタタン 【～小学生】1,700 円、【中学生～】2,000 円	40 人 (小学生以下 保護者同伴)	要	大房岬自然の家 ☎ 33 - 4561 仁
	13:00～16:30 わたしの町の歴史探訪 豊房地区 南条・古茂口 (200 円)	(小学生以下 保護者同伴)	要	博物館 本館 ☎ 23 - 5212 信
	10:00～12:15 ユニセフ・ラブウォーク in 館山 (p13 参照)		要	千葉県ユニセフ協会 ☎ 043 - 226 - 3171 智

※ 「ちょい投げ釣り大会」 P5・「私の体力チェック」 P13 に掲載しています

有料広告スペース

有料広告スペース

有料
広告

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
10/16(火) ~ 10/31(水)	陶芸作品展	生涯大学陶芸科OB

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、妊婦
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)	10/3 (水)	10:00 ~ 11:00	元気な広場	希望者	身体計測、育児・栄養・歯科相談
	10/15(月)	10:00 ~ 11:30	元気な広場	希望者	ちびっ子運動会 *事前申込制 先着 200人、雨天中止
	10/23(火)	10:30 ~ 11:30	元気な広場	希望者	～生まれ妊婦さん～ *事前申込制 妊娠・産後ケアについて話そう
10月の 出張子育てひろば	4日、11日、18日、25日 (木)	10:00 ~ 15:00			船形こども園
	5日、19日 (金)	9:30 ~ 13:00			九重地区公民館
	29日 (月)	10:00 ~ 15:00			房南こども園 (旧神戸小)

子育てサロンどんぐり

問合せ/館山市社会福祉協議会 ☎ 23 - 5068

子育てサロンどんぐり (子どもと一緒に工作をしたり、 歌ったり、おしゃべりしましょう)	日程	開催時間	場所	対象
	10/18 (木)	10:00 ~ 11:30	館山地区公民館 (1階和室)	0歳児から未就学児までとその保護者

南総文化ホール

8月16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

10月の休館日/1日、9日、15日、22日、29日

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	13日(土) 南総シネマ倶楽部「未定」 ※上映作品は9月上旬頃決定	未定	未定	千葉県南総文化ホール ☎ 22-1811
	20日(土) 大ホールでスタインウェイを 弾いてみませんか♪	9:00 ~ 17:00	有料(事前申込要) ※ピアノ代: 1時間1,000円	千葉県南総文化ホール ☎ 22-1811
	24日(水) 館山一中 校内合唱コンクール	13:30 ~ 16:30	無料	館山市立第一中学校 ☎ 27-2021
	26日(金) 館山三中 文化祭	9:30 ~ 16:00	無料	館山市立第三中学校 ☎ 23-7321
	27日(土) 創立90周年記念 「みんな集まれ!たてしんファミリー映画会」 怪盗グルーのミニオン大脱走	10:30 ~ 12:00 14:00 ~ 15:30	無料 ※整理券有	館山信用金庫 企画部 ☎ 22-8115
	28日(日) 館山市文化祭 館山市詩吟連盟 第42回吟道大会	9:30 ~ 16:00	無料	館山市詩吟連盟 (神作) ☎ 23-4102
小ホール	6日(土) 坂東流梅寿会 おさらい会	10:30 ~ 15:00	無料	坂東流梅寿会 (並木) ☎ 27-3841
	7日(日) 第8回 安房認知症市民フォーラム	13:00 ~ 16:00	無料	医療法人社団 慶勝会 ☎ 25-7300
	12日(金) 地域開放セミナー ～地域包括ケアに向けて～	14:00 ~ 16:00	無料	セントケア南房総 ☎ 20-5550
	14日(日) カラオケ発表会	8:55 ~ 18:00	無料	歌遊会 (二之宮) ☎ 090-8800-5003
	21日(日) LMA 音楽のつどい	13:30 ~ 16:00	無料	LMA 合唱団 (木高) ☎ 28-0822
	27日(土) 市民公開講座 「災害時医療・介護を考える」	13:00 ~ 16:00	無料	(株)ツムラ ☎ 043-297-0770
	28日(日) 姉妹都市 ポートステイブンス合唱団公演	14:00 ~ 16:00	無料	館山国際交流協会 ☎ 28-5468

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 (月) 富山国保病院 (南房総市) ☎ 58-0301 | 17 (水) 小田病院 (鴨川市) ☎ 04-7092-1128 |
| 2 (火) 東条病院 (鴨川市) ☎ 04-7092-1207 | 18 (木) 伊藤胃腸科クリニック (鴨川市) ☎ 04-7092-2231 |
| 3 (水) 小田病院 (鴨川市) ☎ 04-7092-1128 | 19 (金) 鴨川市立国保病院 (鴨川市) ☎ 04-7097-1221 |
| 4 (木) 鴨川市立国保病院 (鴨川市) ☎ 04-7097-1221 | 20 (土) 赤門整形外科内科 (市内) ☎ 22-0008 |
| 5 (金) 伊藤胃腸科クリニック (鴨川市) ☎ 04-7092-2231 | 21 (日) 鋸南病院 (鋸南町) ☎ 55-2125 【休日・夜間】
平野眼科 (市内) ☎ 27-3636 【休日】 |
| 6 (土) 鋸南病院 (鋸南町) ☎ 55-2125 | 22 (月) 富山国保病院 (南房総市) ☎ 58-0301 |
| 7 (日) 東条病院 (鴨川市) ☎ 04-7092-1207 【休日・夜間】 | 23 (火) 東条病院 (鴨川市) ☎ 04-7092-1207 |
| 8 (月) 富山国保病院 (南房総市) ☎ 58-0301 【休日・夜間】 | 24 (水) 小田病院 (鴨川市) ☎ 04-7092-1128 |
| 9 (火) 鋸南病院 (鋸南町) ☎ 55-2125 | 25 (木) 伊藤胃腸科クリニック (鴨川市) ☎ 04-7092-2231 |
| 10 (水) 赤門整形外科内科 (市内) ☎ 22-0008 | 26 (金) 鴨川市立国保病院 (鴨川市) ☎ 04-7097-1221 |
| 11 (木) 伊藤胃腸科クリニック (鴨川市) ☎ 04-7092-2231 | 27 (土) 鋸南病院 (鋸南町) ☎ 55-2125 |
| 12 (金) 鴨川市立国保病院 (鴨川市) ☎ 04-7097-1221 | 28 (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】 |
| 13 (土) 小田病院 (鴨川市) ☎ 04-7092-1128 | 29 (月) 富山国保病院 (南房総市) ☎ 58-0301 |
| 14 (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】 | 30 (火) 東条病院 (鴨川市) ☎ 04-7092-1207 |
| 15 (月) 富山国保病院 (南房総市) ☎ 58-0301 | 31 (水) 小田病院 (鴨川市) ☎ 04-7092-1128 |
| 16 (火) 東条病院 (鴨川市) ☎ 04-7092-1207 | |

※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か安房郡市消防本部(☎ 22-2233)にお問い合わせください。

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時から翌朝6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

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 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(4か月児) 日時／10月23日(火) 受付／13:30～14:30</p> <p>②乳児相談(1歳未満の乳児) 日時／10月12日(金) 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(H29.3生) 日時／10月10日(水) 受付／13:10～13:30</p> <p>④3歳児健康診査(H27.4生) 日時／10月25日(木) 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(乳幼児) 日時／10月3日(水) 受付／10:00～11:00 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・登記相談</h2> <p>◎人権相談 日時／月～金 8:30～17:15</p> <p>◎登記相談(所有権移転・抵当権抹消など) 日時／火・木曜日 9:30～15:30(予約制) 【共通】 場所・問合せ／千葉地方務局館山支局 (☎22-0620)</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) なのはな(☎22-1350) (担当地区：館山・西岬・神戸・富崎) いちご(☎28-4115) (担当地区：豊房・館野・九重)</p>	<h2>高年齢者・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) なのはな(☎22-1350) (担当地区：館山・西岬・神戸・富崎) いちご(☎28-4115) (担当地区：豊房・館野・九重)</p>																					
<h2>特設行政相談</h2> <p>国など、行政への苦情や意見、要望 日時／10月17日(水) 13:30～16:00 場所／コミュニティセンター 第1学習室他 問合せ／市民相談室(☎22-3199)</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>◎いじめ相談(小・中学生) 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> <p>◎不登校支援(小・中学生) 日時／月～金曜日 9:00～14:00 場所・問合せ／教育支援センター (☎22-1732)</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4日(日) 10:00～15:00 場所／コミュニティセンター3階第3集会室 【要予約】開催日の2日前まで (予約がない場合は開催しません) 申込み・問合せ／建築施設課 (☎22-3751)</p>																					
<h2>市民生活</h2> <p>市民生活あれこれ、お気軽にどうぞ 日時／毎週月・水曜日(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>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>	<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>																					
<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>	<h2>家庭教育</h2> <p>生活習慣、不登校、非行の相談など 日時／月～金曜日 9:00～16:00 場所・問合せ／中央公民館(☎23-3111)</p>	<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>4・18(木)</td> </tr> <tr> <td>北条</td> <td>9・23(火)</td> </tr> <tr> <td>那古</td> <td>1・15(月)</td> </tr> <tr> <td>船形</td> <td>8・22(月)</td> </tr> <tr> <td>西岬</td> <td>13・27(土)</td> </tr> <tr> <td>神戸</td> <td>12・26(金)</td> </tr> <tr> <td>富崎</td> <td>2・16(火)</td> </tr> <tr> <td>豊房</td> <td>10・24(水)</td> </tr> <tr> <td>館野</td> <td rowspan="2">11・25(木)</td> </tr> <tr> <td>九重</td> </tr> </tbody> </table>	地区名	古紙・紙パック	館山	4・18(木)	北条	9・23(火)	那古	1・15(月)	船形	8・22(月)	西岬	13・27(土)	神戸	12・26(金)	富崎	2・16(火)	豊房	10・24(水)	館野	11・25(木)	九重
地区名	古紙・紙パック																						
館山	4・18(木)																						
北条	9・23(火)																						
那古	1・15(月)																						
船形	8・22(月)																						
西岬	13・27(土)																						
神戸	12・26(金)																						
富崎	2・16(火)																						
豊房	10・24(水)																						
館野	11・25(木)																						
九重																							
<h2>年金(予約制)</h2> <p>◎厚生年金(老齢・遺族)の請求 日時／10月25日(木) 10:00～15:00 場所・定員／市役所・25人(先着順) 予約受付開始日／9月25日(火) 8:30～ 予約方法／電話で、請求者の氏名・生年月日・住所・基礎年金番号(配偶者分も)・請求の内容・電話番号を予約先まで。 予約・問合せ／市民課(☎22-3418)</p> <p>◎上記以外の相談・問合せ 木更津年金事務所(☎0438-23-7616)</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2日(火) 13:30～15:00 17日(水) 15:30～17:00 23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>○古紙は新聞、雑誌、ダンボールに分けて搬出場所へ出してください。 ○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>																					

シリーズ
市民 461
車いす陸上
目指すは2024東京パラとその先
メダル獲得で恩返し

2020東京パラリンピックでメダルを期待されている館山市出身の選手が、車いす陸上の中長距離(800・1500m)で活躍する鈴木朋樹選手(24)(トヨタ自動車)です。

鈴木選手は、犬石出身の24歳。生後8か月の交通事故で両足が不自由になりました。神戸小、房南中を卒業後、県内の高校、大学を経て、現在はトヨタ自動車に所属し、国内外のパラ陸上競技で活躍しています。



ていたとき、アテネ・ロンドンの2大会に車いす陸上で出場した花岡伸和氏と出会い、指導を受けるようになったことです。

中学時代に年代別日本代表、2015・2017は世界パラ選手権に出場し、2017ロンドン大会では、800・1500m2種目で入賞を果たしました。現在400・800mの日本記録を持っています。

鈴木選手は「中長距離は、世界で通用する力が備わってきた。トップ選手との差は、レース終盤の200mのスパート。今の課題はラストと」と自らを評価。

目標を語る鈴木選手

故郷の館山について「小さい頃から車いす生活だったけど、健常者の友達と遊び、学校にも一緒に通った。この環境で育ててくれた両親と館山の皆さんに感謝しています。レースで良い結果を残すことで恩返ししたい」と話しました。

目標について「2024東京大会には必ず出場してメダルを狙います。その先の2024パリ大会では金メダルを取りたい」とメダル宣言。

来月のパラアジア大会、2年後の東京パラリンピックでは日の丸のユニホームで、誰よりも前で走る鈴木選手の姿を期待しています。

パラアジア大会2018(ジャカルタ)日程:10月6日~10月13日

主な戦績	
2016 日本パラ陸上選手権	1500m 2位
ジャパンパラ陸上競技大会	800m 優勝
2017 東京マラソン	車いす 3位
2018 //	// 2位
2017 パラ世界選手権	800m 5位
//	1500m 7位
2018 日本パラ陸上選手権	400m 優勝
//	800m 優勝

館山クッキング大使
川上文代の

地産地消レシピ 「いちじくと豚肉のしょうが焼き」

今が旬です!



- <材料> (2人分)
- いちじく 1個
 - 豚肩ロース肉薄切り 6枚
 - サラダ油 小さじ1/2
- <たれ>
- おろししょうが 小さじ1
 - 酒 小さじ1/2
 - しょう油 大さじ1
 - みりん 小さじ1



【作り方】

- いちじくは天地を落とし、6等分のくし型に切る。
- 豚肉をひろげ、いちじくを芯にして巻く。
- フライパンでサラダ油を熱し、2のとじ目を下にして並べ、全体をこんがり焼く。
- 余分な油があればペーパーで吸い取る。たれを入れて、全体にからめる。
- 皿に、サラダとともに盛る。

*ワンポイントアドバイス

豚肉は、りんごやパイナップルなどのフルーツだけでなく、いちじくとの相性も抜群!豚肉のコクといちじくのねっとりした甘さが絶妙です。普通のしょうが焼きにひと手間加えるだけで、ぐっとおもてなし料理に変身します。お友達が来た時に作ってみてはいかがでしょうか。また、お弁当のおかずにも最適ですよ。

