



たん暖たてやま

2023

1月号



～スポーツを通じて心身ともに健康で明るく活力ある社会を目指し～

館山市スポーツ推進委員連絡協議会の皆さん

市民の皆様と共にまちづくりを

森正一館山市長就任あいさつ



もり しょういち
森 正一

生年月日 昭和 42 (1967) 年 5 月 17 日生まれ (55 歳)

住 所 八幡

経 歴 安房高校、東北大学工学部卒。平成 23 年館山市議会議員に初当選し、3 期約 11 年務める。北条 FC 代表を務める。

信 条 「継続は力なり」

趣 味 サッカー、映画鑑賞、ゴルフ

市長に就任した決意

先日の市長選挙で、市民の皆様の負託を受け、第 23 代館山市長の重責を担わせていただくことになりました。

現在、館山市では、経済の停滞、閉塞感に加え、新型コロナウイルス感染症の影響も相まって、先行きの不安が増していると感じています。

これから、一つひとつの課題に真摯に向き合って解決し、館山を変えていきたいと思ひます。

「若者の力」をカギに「夢と希望の持てる館山」へ

館山を変えていくためのカギは、若者の力を原動力として、全ての市民が館山の魅力に誇りと自信を持ち、可能性を信じ、遺憾なくその力を発揮していくことだと考えています。

館山の魅力は都心からのアクセスの良さ、豊かな自然環境や温暖な気候、新鮮でおいしい農水産物、歴史とともに育ててきた産業や文化、スポーツ環境など、数えきれないほどあります。

まちの魅力と、館山を愛する市民一人ひとりの力を一つにし、しっかりと発揮していくことによって、必ずや、夢と希望の持てる館山に変えていくことができると確信しております。

市民の皆様と共に取り組みたい4つの目標

市が抱える一番の課題は『若者の流出』『若者世代の減少』です。持続可能なまちづくりには、若者世代の力が不可欠です。

課題解決に向けて、4つの目標に取り組みます。

1つ目は、『若者が戻って来る、戻って来たい、移住したいと思えるまちづくり』です。

館山には若者の力を必要としている企業がたくさんあります。進学や就職で一度地元を離れた若者が、生まれ育った館山に戻って働き、子育てができるまちを目指します。また、若者が移住定住しやすいまちに育てていく必要があります。

2つ目は『誰もが住んでよかったと思えるまちづくり』です。

館山の魅力を発揮し、発信することで、お年寄りが生きがいを持って暮らし、子どもたちが夢をもって輝けるまち、移住者からも選ばれるまちを目指します。

3つ目は、『シニア世代が楽しめるまちづくり』です。

各種サークル活動を支援し、音楽やスポーツ

4つの目標

若者が戻って来る、戻って来たい、
移住したいと思えるまちづくり

誰もが住んでよかったと思えるまちづくり

シニア世代が楽しめるまちづくり

安房地域三市一町の連携を強化し、
ともに、未来を築くまちづくり

大会、茶道や華道、書道などの伝統文化、絵画などの芸術に関する発表の場を増やし、誰もが楽しみながら、心と体の健康維持・増進ができる環境を目指します。

4つ目は、『安房地域三市一町の連携を強化し、ともに、未来を築くまちづくり』です。

人口減少や少子高齢化に加え、自然災害などの様々な課題が山積している今だからこそ、安房地域三市一町の繋がりを大切に、連携をさらに強化して、様々な課題を解決していけるような関係の構築を目指します。

市民に寄り添い、頼りにされる市役所へ

目標を実現するためには、何よりも市職員の方が必要であり、市民のための意識改革、組織改革などを行っていきたいと考えています。

市民の声に対し、今まで以上に真摯に耳を傾けること、なんでも議論し合える職場環境へと変えていくこと、さらには、今まで一步を踏み出すことがなかった新しい取り組みにも挑戦していくことなど、新しい市役所に生まれ変わるからこそ、新たな館山に生まれ変わるための第一歩であると確信しています。

これまで以上に市民に寄り添い、市民から頼りにされる市役所を目指していきます。

市民の皆様にと

行政だけでは、館山市を変えていくことはできません。市民の皆様も一緒に考え、知恵を出し合い、心をつなげて共に歩み、夢と希望の持てる館山市を、笑顔あふれる館山市をみんなでつくっていきましょう。

令和4年11月13日執行 館山市長選挙結果

各候補者の得票数（敬称略）

当選 森 正一	7,971 票	有権者数	38,681 人
金丸 謙一	7,414 票	投票者数	19,971 人
室 厚美	4,441 票	投票率	51.63%

※無効投票があったため、得票数の合計と投票者数は一致しません。



※画像の一部を加工しています

市民の皆様をはじめ、観光で訪れる方々からも広く愛され、親しまれる施設を目指します！

食のまちづくり拠点施設（道の駅）

令和6年2月開業予定



問合せ／食のまちづくり推進課（☎ 29 - 5385）

事業コンセプト／館山の豊かな自然や生産者との触れ合いを体感・体験できる
“体験価値の高い道の駅”～エモーショナルステーション館山～

- 館山の“食のまちづくり”を進める拠点施設として、海の幸・山の幸に恵まれた館山の食の魅力を集め、積極的に発信していきます。
- 観光情報の発信やイベント開催などによって賑わいの場を創出します。
- 田園風景が広がる豊かな自然環境のなかで、生産者との交流や収穫体験、調理体験等が一体的にできる、体験価値の高い交流拠点とします。



場所／館山市稲交差点付近（稲 274）

新しい道の駅の名称募集！

令和6年2月稲地区に開業予定の道の駅の施設名称を公募します。

募集内容／① 館山市食のまちづくり拠点施設（新しい道の駅）の名称

※募集するのは「道の駅〇〇〇」の「〇〇〇」の部分

※必ず「たてやま（ひらがな、漢字、カタカナ、英字いずれも可）」を入れる。

（例：〇〇〇たてやま、館山〇〇〇など）

② 名称の説明

募集期間／R4.12.24（土）～R5.1.25（水）

応募条件／どなたでも応募可（1人1点まで）

応募方法／応募用紙を持参・郵送・FAXするか応募フォームから

賞品／採用された方に本施設で利用可能な商品券（5,000円分）

※採用作品の応募が複数の場合は抽選のうえ決定（最大10人まで）

結果発表／3月末ごろ市ホームページで発表

応募・問合せ／〒294-8601 館山市北条1145-1 食のまちづくり推進課

（☎ 29 - 5385、FAX 23 - 3115）

募集要項など



応募フォーム



館山の旬を味わおう！ 農産物特集

冬レタス 12月～4月中旬

ふんわりとした軽やかな葉の重なりで、甘くてシャキシャキした食感が特徴。海洋性の温暖な気候とミネラルを豊富に含んだ砂質土壌など、館山市の気候風土を生き、60年以上にわたり蓄積された高い栽培技術に支えられています。

問合せ／農水産課（☎ 22 - 3397）



～館山ブランド認定品一次産品第1号～

かんべレタス

JA安房の館山市清浄そ菜組合が栽培するブランドレタス。東京・千葉の市場で高い評価を得ています。

取扱店／JAグリーン、イオンタウン館山店等
※仕入れの状況は日によって異なります。
購入当日に直接店舗へ問い合わせしてください。

<ふるさと納税の返礼品受付中>

L～2Lサイズ15～19玉入りの箱単位の発送で、2月末までの期間限定です。市外の知り合いの方におすすめしてください。

※市内の方は館山市の返礼品を受け取れません。

【食べてみた】かんべレタス



市公認 YouTube “館山 TV” でかんべレタスを集めます！

農家さんの収穫作業を直撃！
地元の方から美味しいレシピを教わり、とれたてレタスを味わいます。



館山クッキング大使
川上文代の
地産地消レシピ

レタスと温泉卵の んにく醤油がけ



材料（2人分）

レタス：1/3玉 温泉卵：2個

<んにく醤油だれ>

んにく：1片 オリーブ油：大さじ1 醤油：大さじ1、

ねぎ：大さじ1 しょうが：小さじ1

作り方

1. にんにくは薄切りに、ねぎとしょうがはみじん切りにする。レタスは芯から半分に切る。
2. ボウルに、醤油、ねぎ、しょうがを入れる。
3. フライパンで、にんにくとオリーブ油をゆっくり熱し、色付いてきたら2に加える。
4. 皿にレタスと温泉卵を盛り、3をかける。

ワンポイントアドバイス

にんにくとオリーブ油でゆっくり香りを出したオイルを、醤油と香味野菜にジュ〜ンと加えることにより、香ばしく後引く美味しさになり、淡白なレタスを大量に食すことができます。シャキッとしたレタスとトロリとした温泉卵に、たれを絡めていただきます♪

たてやまの財政 特別編



問合せ／行革財政課 (☎ 22 - 3235)

厳しい財政状況で更なる課題！施設の老朽化は深刻

施設の老朽化問題を乗り越えるためには、中長期的な視点をもった“打開策”がなければ、より厳しい財政状況を迎えることになります。

Q1 公共施設の古い建物は、どのくらい多いの？

- ▶ 市内にある 135 の公共施設のうち、築年数が 30 年以上経過している施設は 89 施設あります。
面積を基準にすると、約 79% の施設面積が 30 年以上経過していることになります。

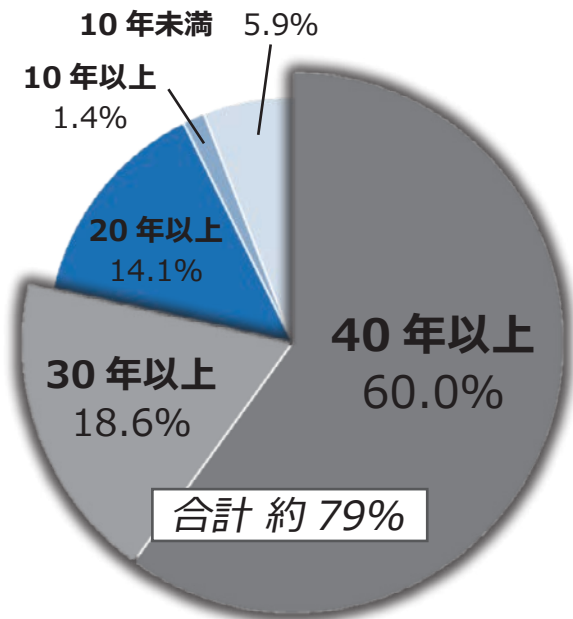


図 1・経過年数別 延床面積割合

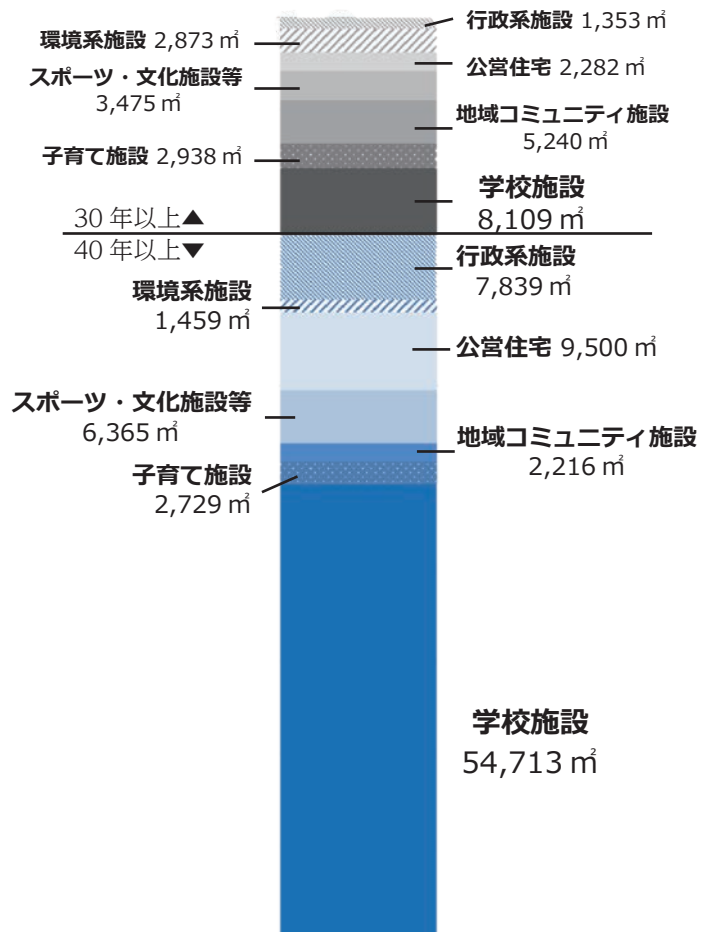


図 2・30 年以上経過している用途分類別の延床面積

Q2 すべての公共施設を直すことは難しいの？

- ▶ ほとんどの施設が同じ時期に建てられているため、同時期に集中して直すことが望ましいですが、今後の人口減少や財政の状況を考えると、すべての公共施設を直すことは難しい状況です。

Q3 すべての公共施設を直したらどのくらいお金がかかるの？

- ▶ 今まで施設を直すために使っていた金額は、約 6.1 億円/年ですが、すべての施設を直す場合、今後は、約 15.4 億円（約 9.3 億円/年増）が必要になると試算されています。
このようなことから、施設ごとに今後の具体的方針を定めるために、施設利用者や市民との対話に向け、動き出しました。

～この状況の打開に向けて

第4次行財政改革方針を策定～

赤字収支の回避に向けた取り組み

現在、有識者や市民公募委員からなる「館山市行財政改革委員会」で、これまでの行財政改革に対する取り組み結果や、今後の将来予測を元に“健全な財政運営を目指すため”新たな『第4次館山市行財政改革方針』の策定作業を行っています。その中で検討されている取り組みや方向性は次のとおりです。

令和9年度（2027）における赤字収支の回避

1 持続可能な財政運営

- ・健全な財政基盤の確立
- ・地域経済の活性化
- ・自主財源等の歳入確保
- ・歳出改革と将来負担の軽減

2 公共施設の管理・運営の最適化

- ・公共施設マネジメントの推進
- ・民間活力を活かした公共施設等の管理運営
- ・脱炭素化への取り組み

3 行政サービスの質の向上と効率化・DXの活用

- ・戦略的な組織体制の構築
- ・住民サービスの向上
- ・市政に参加しやすい環境づくり
- ・情報ネットワークの強化

自治体が行う様々な行政サービスは、“空気”のような存在に例えられます。普段は、当たり前にあるものが、縮小されると途端に息苦しく感じるものです。

市民の皆様の、安心して安定した生活のためにも、将来に向けた健全な財政運営は何より大切なことであり、今後も市の財政状況について適宜お知らせしていきます。

令和4年分 確定申告 1/24(火)開始

問合せ／館山税務署 (☎ 22 - 0101)

●日時

申告期間／	税 目	期 間 (平日のみ)
	① 所得税・復興特別所得税	～ 3/15(水)
	② 個人事業者の消費税・地方消費税	1/24(火) ～ 3/31(金)
	③ 贈与税	～ 3/15(水)

※閉庁日の申告書の受付及び相談は行っていません。

受付時間／8:30～16:00 ※提出は17:00まで 相談時間／9:00～17:00

●場所／館山税務署

国税庁ホームページ
「確定申告特集」



●入場整理券の配付

館山税務署では、申告書作成会場の混雑回避のために「入場整理券」を配付します。入場整理券は館山税務署の玄関付近で当日配付しますが、オンラインで事前発行も可能です。配付状況に応じて、後日の来場をお願いすることもあります。

●自宅からスマホやパソコンで申告できる電子申告「e-Tax」が便利



- ▶マイナンバーカード方式
- ▶税務署で本人確認して通知されるID・パスワード方式

※マイナンバーカードやID・パスワードの発行は、早めに準備してください。



電子申告「e-Tax」のメリット

- ◆混雑する時期に税務署に出向かずに、手続きが可能
- ◆確定申告期間は24時間利用可能 (一部メンテナンス時間等を除く)
- ◆マイナンバーに係る本人確認書類の提示または写しの提出が不要 (記載は必要)
- ◆書面提出よりも還付金を早く受け取ることが可能
- ◆納税証明書の交付請求手数料が、書面請求の場合より安価 (e-Tax: 370円 書面: 400円)

※市で行うコミュニティセンターでの「市県民税の申告受付」については、例年通り2/16(木)からです。詳細は広報2月号に掲載します。

償却資産の申告

個人・法人を問わず、商店や農業、漁業、不動産業、工場などを営んでいる人で、R5.1.1現在、償却資産を所有するすべての人が対象となります。

市役所への償却資産の申告は、
"税務署への申告と別途行う必要"があります。

申告期間／ 1/4(水)～31(火)

申告方法／税務課にある「償却資産申告書」または、「電子申告」で申告が可能です。
※申告書には、直近の「減価償却計算(明細)書」または「償却資産種類別明細書」の添付が必要です。

提出・問合せ／税務課 資産税係
(☎ 22 - 3261)

給与支払報告書

提出期限／1/31(火)

提出が遅れると**従業員の
不利益**となる場合も…



提出・問合せ／税務課 市民税係
(☎ 22 - 3262)

- ▶ 税額(保険料)の計算・通知が遅れ、納める回数(納期)が減るため
1回分の税額が高くなります。
- ▶ 国民健康保険税や後期高齢者医療保険料の軽減を受けることができず
税額が高くなる場合があります。
- ▶ 社会保険の被扶養者の届出などに必要な所得証明、課税証明書を
交付することができません。

事業主、従業員とその扶養親族の

マイナンバー(個人番号)の記載が必要

作成対象／令和4年中に給与等を支払ったすべての従業員
(パートやアルバイト、役員、専従者、年の途中で退職した方を含む)

提出先／R 5.1.1 現在、従業員等の住民登録のある市町村
(退職者は、退職日現在で住民登録のある市町村)

提出方法／税務課に持参、郵送または電子申告(※)により提出
(※) 源泉徴収票の電子的提出が義務付けられている場合は、
「給与支払報告書」についても電子申告が必要です。

電子申告・問合せ／地方税共同機構 (☎ 0570 - 081459)



個人事業主の皆さま

提出の際、事業主本人の「マイナンバー」と「本人」であることを確認するため、

マイナンバー確認書類が必要となります。

詳しくは送付した通知を確認してください。

— 今月の市税納期限 —

【1/31(火)】

- 市県民税 第4期
- 国民健康保険税 第7期
- 介護保険料 第7期
- 後期高齢者医療保険料 第7期

有料広告スペース

有料
広告

避難広報

北海道・三陸沖後発地震 注意情報

問合せ／危機管理課 (☎ 22 - 3442)

マグニチュード7以上の地震を観測した際、続いて発生する可能性がある巨大地震を 後発地震 と言います。後発地震は、はじめに観測した地震よりも巨大な地震となる可能性があり、東日本大震災も2日前に発生した地震（マグニチュード7.3）の後発地震であったとの指摘もあります。

この後発地震の注意を促す情報として、南海トラフ巨大地震の 臨時情報 が現在、運用されています。日本海溝・千島海溝沿いで、マグニチュード7以上の地震が観測された際、その後の後発地震への注意を促す情報として、北海道・三陸沖後発地震注意情報 が、令和4年12月16日から運用されることとなりました。日本海溝・千島海溝沿いで巨大地震が発生した場合、館山市でも3メートルを超える津波の到達が予想されており、館山市は 地震防災対策推進地域 に指定されています。後発地震の注意情報が発表された際のとるべき行動を確認し、被害を最小限に抑えましょう。

●後発地震注意情報発表時のとるべき行動

【地震時に迅速な避難が必要な場合】
揺れを感じたら
直ぐに避難できる体制の準備

すぐに避難できる体制での就寝

- ✓ すぐに避難できる服装（外着・防寒着の着用）
- ✓ 子どもや高齢者等、要配慮者と同室で就寝
- ✓ 室内で最も安全かつ避難しやすい部屋の使用



非常持出品の常時携帯

- ✓ 準備しておいた非常持出品を日中は常時携帯、就寝時は枕元に置く
- ✓ 身分証明書や貴重品を常時携帯
- ✓ 防寒具等、積雪寒冷に備えた装備を手元に置く



【地震によるリスクの高い場所がある場合】
想定されるリスクからの
身の安全の確保

揺れによる倒壊への備え

- ✓ 先発地震で損壊した建物や崩れやすいブロック塀等にはできるだけ近づかない



土砂災害等への注意

- ✓ 先発地震により、土砂崩れの危険性が高まっている場所にはできるだけ近づかない
- ✓ 崖崩れの恐れがある家では、崖に近い部屋での就寝を控える
- ✓ 地震発生後の津波からの避難が困難な地域にはできるだけ行かない



後発地震に注意し、誰もが実施すべき備え

緊急情報の取得体制の確保

- ✓ 携帯電話等の緊急情報を取得できる端末の音量を平時よりも上げておく
- ✓ ラジオや防災行政無線の受信機等を日頃生活する空間に配置



日頃からの備えの再確認

- ✓ 水や食料等の備蓄の再確認
- ✓ 避難場所・避難経路等の再確認
- ✓ 家族との連絡手段の再確認
- ✓ 家具の固定の再確認
- ✓ 自治会単位での訓練等での再確認 等



消防出初式 1/15(日) 南総文化ホール

9:10～ 表彰式(大ホール)
11:20～ 行進ほか(駐車場)

消防団員の表彰や分列行進、披露放水など、日ごろの訓練成果をお見せします。
子どもたちにはお菓子のプレゼント!
※ 10:00 頃から 駐車場にて。
無くなり次第終了



年末火災予防特別警戒 12/29～31

期間中、地元消防団員が防火広報のため、消防車両で担当地域を巡回します。
問合せ／危機管理課 (☎ 22 - 3442)



ゼロカーボンシティへの道

ごみの内容を 知ろう!

問合せ/環境課 (☎ 22 - 3354)

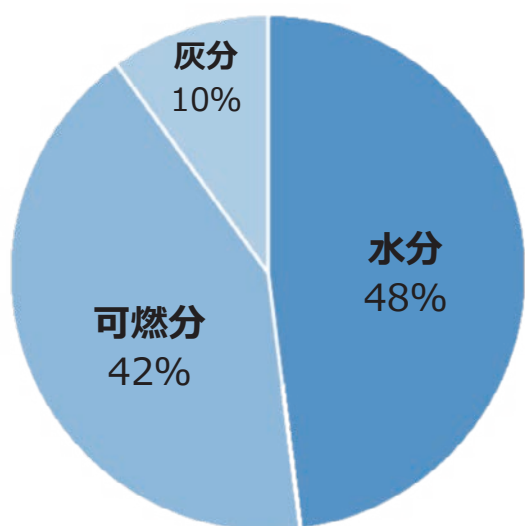


燃せるごみ

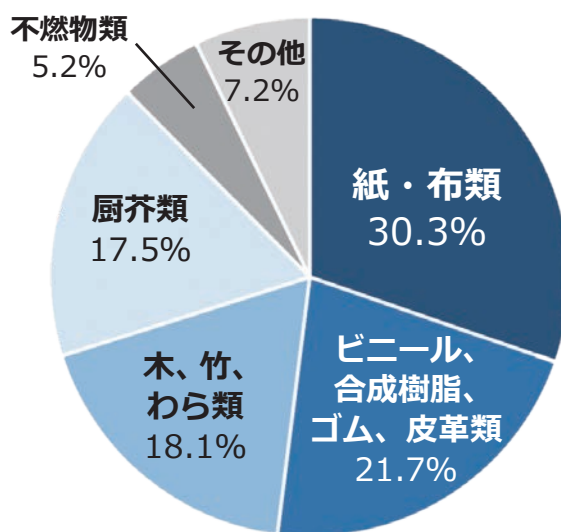
成分の48%は水分、組成の30%は紙等です。

一口に「燃せるごみ」と言っても、袋の中は「生ごみ」、「紙ごみ」、「プラスチックごみ」など様々です。環境センターでは、燃せるごみの中身を知るために、毎年「ごみ組成調査」を行っています。

燃せるごみの性状分析 (令和3年度)



燃せるごみの組成分析 (令和3年度)



この調査の結果から、ごみ減量のポイントをまとめました。

ポイント1 特に「紙」など、リサイクルができるごみは、分別してごみ出ししましょう。

ポイント2 生ごみは水分を切ってごみ出ししましょう。

ポイント3 本来、食べられるのにも関わらず捨てられてしまう「食品ロス」を削減しましょう。

ごみの減量は、皆さん一人ひとりの行動が必要です。

ごみを減らすための4R(リデュース:発生抑制、リユース:再使用、リサイクル:再生利用、リペア:修理)の推進にご協力下さい。

陶磁器類の分別区分を変更

4/1から陶磁器類(茶碗、お皿、土鍋など)の分別区分を変更します。

詳しくは、広報3月号とともに配布する「家庭ごみの分け方・出し方」をご確認ください。

問合せ/環境課 (☎ 22 - 3354)



変更内容

陶磁器類の分別区分	
R5.3.31 まで	R5.4.1 から
金属類	ガラス類

新型コロナウイルス感染症 ～新型コロナワクチン接種について～

関連情報

12/8
現在

館山市予約相談センター

月～金（祝日除く） ☎ 29-5696

8:30～17:00 FAX/29-5726

〒294-0045 北条 740-1 コミュニティセンター 2 階

健康課（☎ 23 - 3113）

新型コロナウイルスワクチンの接種期間は

令和5年3月31日まで

予防接種は、体調が良いときに受けることが原則です。

生後6か月から4歳のお子さんが使用する乳幼児用ワクチンは、令和5年1月13日までに1回目の接種を受けないと初回接種が完了しないため、特に年齢の低いお子さんは、体調不良等で接種を見合わせる可能性があることも考慮し、早めに予防接種の計画を立てましょう。



新型コロナワクチン接種の前後にインフルエンザワクチン以外の予防接種を受ける場合は、13日以上の間隔をあけてください。

<転入したら登録を>

市外から転入された方は、接種歴を市で登録する必要があります。予防接種履歴届出書と、接種したことがわかる書類（接種済証など）のコピーを健康課に郵送するか持参してください。予防接種履歴届出書は、市ホームページからダウンロードするか、健康課窓口を設置しています。

有料広告スペース

有料広告スペース

有料広告スペース

有料広告スペース

交通事故などの 被害にあってしまったら… 国保に届出を！

問合せ／市民課 (☎ 22 - 3428)

交通事故や他人のペットによるケガなど、第三者行為によるケガの治療にも保険証を使用することができます。

しかし、その医療費は本来“加害者が負担すべきもの”です。

国保で一時的に医療費を立て替えた後、加害者に請求を行うため、**必ず届け出てください。**



こんなときは保険証が使いません！

- ▶ 工作中や通勤中の事故 (労災の対象となります)
- ▶ 飲酒運転や無免許運転などの不法行為
- ▶ 示談を済ませてしまったとき
(示談の前に必ず国保に連絡してください)

整骨院・接骨院 (柔道整復師) は 保険による施術行為が **限定** されます

保険が使用できない場合は、全額自己負担となります。正しいかかり方を理解し、適切に受診してください。



国保が使える場合

- ・外傷性の打撲、捻挫、肉離れなど
- ・骨折、不全骨折、脱臼
(応急処置を除き、医師の同意が必要)



国保が使えない場合

- ・疲労や年齢による肩こりや腰痛
- ・スポーツによる筋肉疲労
- ・神経痛、リウマチ、関節炎、ヘルニアなどからくる痛みやこり
- ・慢性化した痛みや違和感



柔道整復師にかかる時の注意点

- ▶ 「**負傷原因**」を正しく伝えましょう！
外傷性でない場合や労働災害の場合は国保が使いません。
- ▶ **病院との重複・並行受診はできません**
同一部位の負傷について、医師と柔道整復師の両方にかかった場合は、原則として柔道整復師の施術に国保が使いません。
- ▶ **施術が長期にわたる時は医師の診断を受けましょう**
症状が改善しない場合は内科的要因も考えられますので、医師の診断を受けましょう。
- ▶ 「**療養費支給申請書**」の内容を確認してから、署名をしましょう
療養費支給申請書は、施術を受けた人が柔道整復師に国保への請求を委任するものです。負傷原因、負傷名、日数、金額をよく確認し、委任欄に本人が署名をしてください。
- ▶ 「**領収書**」は必ず受け取りましょう
領収書は必ず発行してもらい、金額に誤りがないか確認しましょう。医療費控除の対象となります。

有料広告スペース

有料広告スペース



就学援助

～ 入学前支給 ～

経済的な理由でお困りの皆さまに、
新入学学用品費を3月に支給します。

対象／公立小学校にR5.4に入学する予定の
子どもがいる家庭

※詳しい要件は、10月中旬に送付した「就学
援助制度のお知らせ」を確認してください。

申請先／入学予定の小学校

※館山市立以外の場合は教育総務課

申請期間／1/6(金)～31(火)

問合せ／教育総務課 (☎ 22 - 3685)

ふるさと創生

奨学資金貸付制度



下表の各学校等に在学中または来春進学する
人を対象に奨学資金の貸付を行います。

申請期間／1/17(火)～2/14(月)
申請方法／申請先に書類を提出(平日のみ)
※申請書は1/10(火)から教育総務課で配付
するほか、市ホームページからダウンロード
できます。
※合格発表前でも申請できます。
※状況により返還金の減免制度があります。
申請・問合せ／教育総務課 (☎ 22 - 3685)

区 分	奨学資金	
	修学金(月額)	入学支度金
高等学校 高等専門学校	10,000円	—
専修学校	高等課程	—
	専門課程	—
短期大学・大学	20,000円	300,000円

妊娠・出産・育児について学びます
パパ友・ママ友 作りませんか？

ファミリー学級 食事編

年間開催
スケジュール



対 象 / 妊娠5～8か月の妊婦とその家族、
離乳食づくりを学びたい親子
場 所 / コミュニティセンター 1階 和室
日 時 / 1/24(火) 13:15～15:00 受付 13:00～
定 員 / 12組(付き添い1人まで)
内 容 / ① 妊婦さんと家族の“バランスの良い食生活”
② 離乳食作り ③ 減塩食について(みそ汁の塩分測定)
④ 妊婦さんや先輩ママとの交流
※離乳食作りを学びたい親子も参加可能。
(別室でお子さんを預かります。親子でどうぞ。)
持 ち 物 / 母子健康手帳、筆記用具、エプロン、バンダナ、
みそ汁(お玉1/2杯程度)
申込締切 / 1/20(金)
申込み・問合せ / 健康課 (☎ 23 - 3113)

有料広告スペース

職員募集

UJI ターン就職も歓迎！
～資格や経験を活かして～



受験案内など

申込締切／1/12(木) 採用人数／いずれも若干名
採用予定日／R5.4.1 第1次試験／1/22(日) 予定
申込み・問合せ／総務課 (☎ 22 - 3953)

職 種	受 験 資 格
一般行政職 (上 級)	次のいずれかに該当する者。 ① S62.4.2 ～ H13.4.1 に生まれた者で、学歴を問わない。 ② H13.4.2 以降に生まれた者で、学校教育法に基づく大学(短期大学を除く)を卒業した者または R5.3 月までに卒業する見込みの者。
一般行政職 (初 級)	H13.4.2 ～ H17.4.1 に生まれた者で、学歴を問わない。 S62.4.2 ～ H17.4.1 に生まれた者で、次のいずれかの要件を満たす者で、学歴を問わない。 ① 身体障害者手帳の交付を受けていること ② 療育手帳の交付を受けていること ③ 精神障害者保健福祉手帳の交付を受けていること ④ 児童相談所、知的障害者更生相談所、精神保健福祉センター、精神保健指定医、障害者職業センターにより知的障害があると判定された者であること
土木技術職 (経験者)	S62.4.2 以降に生まれた者で、 <u>土木(設計・施工管理)関係の職務経験が R4.12.1 現在で 5 年以上ある者。</u>
建築技術職	S62.4.2 以降に生まれた者で、「 <u>一級建築士</u> 」または「 <u>二級建築士</u> 」の資格を有する者。
福祉職	S62.4.2 以降に生まれた者で、「 <u>社会福祉士</u> 」及び「 <u>介護支援専門員</u> 」の資格を有する者。
保健師職	S62.4.2 以降に生まれた者で、「 <u>保健師</u> 」の資格を有する者または R5.3.31 までに資格取得見込みの者。
保育士職	S62.4.2 以降に生まれた者で、「 <u>保育士</u> 」及び「 <u>幼稚園教諭</u> 」の資格を有する者または R5.3.31 までに資格取得見込みの者。

暮らしの便利帳 2023

1 月中旬に発行

問合せ／秘書広報課
(☎ 22 - 3121)

「暮らしの便利帳」は、市民生活に必要な手続きをまとめた行政情報や、観光・医療などの地域情報および広告による事業者情報を合わせ持つ「総合地域情報誌」として、市と㈱サイネックスが共同発行するものです。

最新の情報に改訂した「暮らしの便利帳」は、1月中旬から2月にかけて市内全戸に配布(各戸のポストに投函)するほか、転入者には市民課窓口で配布します。

たん暖たてやまへ

広告を掲載しませんか？

募集号／令和5年5月号～令和6年4月号の各号(全12号)
掲載場所／2色刷りページに設置する有料広告枠内規格／

種別	規 格	色
1種広告	縦 45mm × 横 85mm	青と黒の 2色刷り
2種広告	縦 45mm × 横 174mm	

※広告掲載料については、問い合わせしてください。
※市内に事業所・営業所などを有しない事業者はそれぞれ“5割増し”となります。

※掲載号数に応じた割引制度があります。

募集期間／1/4(水)～2/28(火)
問合せ／秘書広報課 (☎ 22 - 3121)



渚の教室

貝細工教室（自由講座）

日時／1/14（土）

①9:30～②13:30～2時間

場所／“渚の駅”たてやま 海辺の広場

定員・参加費／各回先着20人予定・500円

申込方法／申込先に電話

※小学校3年生未満は保護者同伴

申込締切／1/12（木）

申込み・問合せ／観光みなど課

（☎22 - 3606）

ふるさと講座⑦ 身近な野鳥の観察

日時／1/21（土）9:00～11:30 受付8:30～

集合場所／鏡ヶ浦クリーンセンター

講師／日本野鳥の会 山形達哉氏

定員・参加費／先着20人・100円

申込方法／申込みフォームから申し込むか、

申込先に電話か窓口来館

※小学生以下は保護者同伴

申込締切／1/6（金）

申込み・問合せ／中央公民館

（☎23 - 3111）



北条地区公民館事業

手芸教室 キルトのおでかけバッグづくり

日時／1/17、31、2/14、21 全4回

各回火曜日 13:30～15:30

場所／菜の花ホール

講師／豊崎由美氏

対象・定員／成人・先着12人

参加費／2,400円+1回50円

持ち物／裁縫道具、ものさし、はさみ、筆記用具

申込方法／申込先に電話

申込み・問合せ／菜の花ホール 9:00～17:00

（☎24 - 1515）

北条地区公民館事業

初心者の陶芸教室

日時／1/20、27、2/10、3/17 全4回

各回金曜日 13:30～15:30

場所／菜の花ホール

講師／谷貝順子氏

対象・定員／成人・先着12人

参加費／2,000円+1回50円

持ち物／タオル、エプロン、汚れても良い服装

申込方法／申込先に電話

申込み・問合せ／菜の花ホール 9:00～17:00

（☎24 - 1515）

こども将棋道場

日時／1/14、28、2/18、25、3/11、25

各回土曜日 14:00～16:00

場所／コミュニティセンター

講師／羽山武弘氏

対象・参加費／小学生・無料

申込み／当日受付

問合せ／中央公民館（☎23 - 3111）

図書館講座 製本にチャレンジ

日時／2/23（木・祝）9:00～16:00

場所／図書館 集会室

講師／ルリユールの会 齋藤実代表

定員・参加費／先着8人・1,000円（材料費）

持ち物／定規（30cm程度）、はさみ、千枚通し、

カッター、カッターマット、刺繍針、雑巾、

筆記用具、汚れてもよい服装

申込開始／1/10（火）

申込み・問合せ／図書館（☎22 - 0701）

過去から学ぶ防災講座



近年の自然災害の概要や家庭でできる災害対策などについて講演します。講演後には、女性消防団員の活動紹介も行います。

日時／1/28(土) 13:30～15:30

場所／南総文化ホール 小ホール

講師／日本防災士会千葉県支部

定員・参加費／先着100人・無料

※参加者に災害備蓄食糧等を配付予定

申込方法／申込みフォームから申し込む

申込締切／1/22(日)

問合せ／安房地域振興事務所 地域防災課

(☎ 22 - 7111)



大学ジュニアサイエンス「海の生き物を科学する」



お茶の水女子大学と共催で、海の生き物の実験観察を行います。

日時／2/11(土) ※受付は各回30分前から

【午前の部】10:30～12:30 館山湾の海底生物

【午後の部】13:30～15:00 魚の解剖

※両方でもいずれかのみでも参加可能です。

場所／お茶の水女子大学

湾岸生物教育研究センター(香11)

対象／小学校3年生～中学校3年生とその家族

定員・参加費／各回15人(抽選制)・100円

持ち物／筆記用具、上履き ※両方参加者のみ弁当

申込方法／申込みフォームから申し込むか、

申込先に電話か窓口来館

申込締切／1/27(金)

申込み・問合せ／中央公民館

(☎ 23 - 3111)



パネルシアター教室 全5回

日程	内容	時間
2/4	パネルシアターってな～に？ テーマの選択と作品作り	10:00 ～ 12:00
2/18	下絵描き・着色	
2/25	着色・仕掛け作り	★
3/11	作品の仕上げ・発表の練習	
3/18	図書館で発表会！	

場所／コミュニティセンター

★【3/18のみ】時間／14:00～15:00 場所／図書館

対象・定員／小学生以上・10人(抽選制)

参加費／1,100円(材料費等)

申込方法／申込みフォームから申し込むか、

申込先に電話か窓口来館

申込締切／1/19(木)

申込み・問合せ／中央公民館

(☎ 23 - 3111)



甲種防火管理新規講習会

日時／2/27(月)・28(火) 2日間

場所／コミュニティセンター 第1集会室

定員・参加費／75人・8,000円

申込方法／一次：1/17(火)～24(火)

日本防火・防災協会へFAX(03-6274-6977)

またはインターネットで申込み

※申込書類は日本防火・防災協会ホームページからダウンロードできます。

※一次募集で残席が出た場合のみ、二次募集を2/11(土)～12(日)に実施します。

(インターネット申込みのみ)

問合せ／(一社)千葉県消防設備協会

(☎ 043 - 306 - 3871)



有料広告スペース

有料広告スペース

安房特別支援学校幼稚部 入学者募集

応募資格／H29.4.2～R2.4.1生まれの、聴覚に障がいのある幼児、ことばなどに遅れがみられる幼児

募集人数／3～5歳児 それぞれ若干名

提出書類／入学願書（聾分校で配布）、身体障害者手帳・療育手帳の写しまたは障害を有することを証明する診断書、返信用封筒

※随時「入学相談」を実施中（1/13（金）まで）

受付方法／提出書類を受付場所へ持参か郵送
※郵送を希望する場合は、問合せ先まで連絡してください。

受付期間／2/1（水）～13（月） 9:00～16:00
※土日祝日を除く

入学者選考日／2/22（水）

受付場所・問合せ／〒294-0055 那古1672-7
県立安房特別支援学校 館山聾分校
☎27-2490

2年に1度 医療関係資格者の届け出を

医師等の免許を有する医療関係資格者は、2年ごとの12/31現在の状況を届け出ることが義務づけられています。

対象者／医師・歯科医師・薬剤師、
看護職（保健師・助産師・看護師・准看護師）、
歯科衛生士・歯科技工士

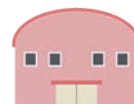
届出期限／1/16（月）

※届出用紙は、保健所で配布するほか、厚生労働省（下線の対象者）または県（下線以外の対象者）ホームページからダウンロードできます。

※令和4年度から厚生労働省の「医療従事者届出システム」でオンライン届出が可能になりました。（一部を除く）

提出・問合せ／安房保健所 ☎22-4511

学校体育施設などの開放利用 次年度分申請受付



小・中学校の体育館やグラウンドを、学校教育に支障のない範囲で市民に開放しています。

開放施設／市内小・中学校 13校

※旧富崎小学校・旧神戸小学校含む

※神余小学校を除く

利用資格／市民または市内に在勤・在学する人で、18歳以上を1人以上含む5人以上の団体
照明電気料（1時間あたり）／

【体育館・講堂】300円

【柔道場・剣道場・武道館】150円

申請方法／「登録届」と「申請書」を提出

申請締切後、2月下旬～3月上旬に利用調整会議を開催します。調整会議後に利用許可書を通知します。

※登録届と申請書は提出先で配布するほか、市ホームページからダウンロードできます。

※令和4年度の利用団体には登録届と申請書を送付します。

※空きがある場合、年度途中でも追加の利用申請を受け付けます。

申請締切／2/10（金）

申請・問合せ／スポーツ課 ☎22-3696

臨床心理士・臨床発達心理士による 思春期無料相談（予約制）

対象／不登校やいじめ、引きこもりなど思春期の悩みを抱える本人・家族・学校関係者など

日時／1/16（月）、3/13（月）

各日 14:00～16:00

※1人1時間程度・個別

場所・予約・問合せ／安房保健所

☎22-4511

有料広告スペース

有料広告スペース

◇◇◇ January / 1月 ◇◇◇ (各行事等は都合により変更になる場合があります)

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：9:00～17:00
休館日：土曜日、祝日、年末年始
問合せ/元気な広場 (☎ 23-3114)

子育てに関するイベント・講座・育児相談等	日程	開催時間	場所	対象	内容
	1/20(金)	10:30～11:30	元気な広場	希望者	お正月を楽しもう!
	1/25(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

1月の出張子育てひろば	5日、12日、19日、26日(木) 10:00～15:00 ※同日、船形こども園の園庭で13:00～15:00の間、遊ぶことができます。	船形地区公民館
--------------------	---	---------

※船形ひろば(船形地区公民館)以外の場所は、不定期での開催となります。

乳幼児健診・相談【予約制】


場所/コミュニティセンター 予約・問合せ/健康課 (☎ 23-3113)

内容	日程	受付時間	内容	日程	受付時間
4か月児健康診査	1/18(水)	13:30～14:30	1歳6か月児健康診査 (R3.6月生まれ)	1/12(木)	13:00～14:00
乳児相談 (1歳未満の乳児)	1/13(金)	9:30～10:30	3歳児健康診査 (R元.7月生まれ)	1/26(木)	13:00～14:00


子育てサロンどんぐり

問合せ/社会福祉協議会 (☎ 23-5068)

新型コロナウイルス感染防止のため
当面の間 中止



目指せ「子ども博士」!
たこやま
子ども市民大学



南総文化ホール

1月の休館日/1～3日、10日、16日、23日、30日

11月13日現在の申込み分の中より掲載
問合せ/南総文化ホール (☎ 22-1811)
ホームページ <https://www.cbs.or.jp/nanso/>

期日	催物名	開演～終演	入場方法	問合せ
大ホール	8日(日) 令和5年館山市成人式 ～二十歳のつどい～	10:00～11:20	関係者のみ	中央公民館 (☎ 23-3111)
	15日(日) 館山市消防出初式	9:00～11:00	関係者のみ	危機管理課 (☎ 22-3442)
小ホール	28日(土) 消防・防災講座	13:30～15:30	無料 要事前申込	安房地域振興事務所 地域防災課 (☎ 22-7111)

有料広告スペース

有料広告スペース



図書館だより 198 館山市図書館 (☎ 22 - 0701)

- 1月の休館日 -

1日・2日・3日・9日
16日・23日・27日・30日

◆特設コーナーでおすすめの本を紹介しています

図書館では、季節や話題の出来事などのテーマに沿った本を集めて、特設コーナーを設置しています。他にも、館山ふるさと大使のさかなクンや川上文代さんなど、館山市にゆかりのある方の本をまとめたコーナーがあります。

来館された時に、どんな本が読みたいかまだ決まっていないときは、ぜひ特設コーナーで様々な本と出会ってみてください。

●本の紹介コーナー

『会話に花が咲く クイズ昭和物語』

安部満／著 2022年 みらいパブリッシング (498 /ア)

館山市内の老人保健施設で看護師・認定医療コーディネーターとして働く著者が書いたこの本は、昭和時代のクイズが満載です。テレビやCM、ニュース、スポーツ、ファッション、音楽、映画、本や流行語まで、各項目になつかしい内容が並びます。クイズに答える過程で、過去を思い出したり、声を出したりすることで、脳の前頭前野が活性化して、いつまでも元気な脳を保つことができるそうです。

著者が大切にしているのが、LIFE= 命、生活、LIKE= 好むこと、Lough= 笑うこと、LOVE = 愛の「4つのL」です。私たち一人ひとりが相手を尊重し、自分らしく生きていくために、必要な対話を行うコミュニケーションツールとして、クイズを活用しようと考えたそうです。第7章のマイクイズは、好きな食べ物や色、今の生活で楽しいことは? など、20問のクイズに答える内容になっています。クイズに答えながら、自然な形で、自分の伝えたい思いを伝えることや相手の大切にしていることを知ることができます。

年末年始は、友人や家族で集まる機会も多いと思います。「クイズを通じて、語って笑って元気になろう!」を合言葉に、みんなで楽しみながら、かけがえのない時間を過ごしてみませんか?

1月のおはなし会

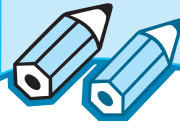
児童向け 1/14・1/21(土) 14:00~

幼児向け 1/13(金) 10:30~

※先着6組 3密回避にご協力ください。

※金曜午前中はキッズタイムを実施中

(第4を除く)



木曜日は午後7時まで開館しています ※祝日を除く

※新型コロナウイルス感染症対策のため、入館時にマスク着用と手指消毒をお願いします。また、開館状況が変更になる場合があります。

お家で電子書籍が読める
電子図書館はこちら →



※天候の悪い日など、急遽、巡回を中止する場合があります。

移動図書館「わかしお号」 1月の巡回場所

問合せ/図書館
(☎ 22 - 0701)



日程	時間	巡回場所	日程	時間	巡回場所	
11 25 (水)	9:50 ~ 10:05	ヨウコーフォレスト館山	17 31 (火)	10:00 ~ 10:40	館野保育園	
	10:15 ~ 10:30	風のさんぼ道		10:50 ~ 11:20	元気な広場	
	10:35 ~ 11:05	大賀自衛隊官舎		13:30 ~ 13:45	腰越延命院前	
	11:15 ~ 11:30	香浅間神社		13:55 ~ 14:25	九重駅前	
	13:45 ~ 14:10	西岬地区公民館		17	12:40 ~ 13:20	館野小学校
11	12:40 ~ 13:20	館山小学校	31	14:40 ~ 15:50	館野小学校	
25	14:30 ~ 15:50	館山小学校	17	14:40 ~ 15:50	九重小学校・こども園	
10 24 (火)	9:50 ~ 10:10	船形こども園・公民館	31	12:40 ~ 13:20	九重小学校・こども園	
	10:20 ~ 11:00	純真保育園		18 (水)	10:30 ~ 11:00	小林病院(船形)
	11:10 ~ 11:30	温水プール			12:40 ~ 13:10	神余小学校
10	12:40 ~ 13:20	船形小学校	13:30 ~ 14:00		豊房幼稚園	
24	14:40 ~ 15:50	船形小学校	14:05 ~ 14:20	豊房地区公民館		
10	13:30 ~ 13:50	崖観音下	14:30 ~ 15:40	豊房小学校		
24	14:10 ~ 14:30	崖観音下	19 (木)	10:30 ~ 11:00	ユネスコ保育園	
10	14:10 ~ 14:30	稲原集会所前		12 26 (木)	12:40 ~ 13:20	房南学園
24	13:30 ~ 13:50	稲原集会所前			14:40 ~ 15:40	房南学園
10	14:40 ~ 15:50	那古小学校	12		14:40 ~ 15:10	房南こども園
24	12:40 ~ 13:20	那古小学校	26	12:40 ~ 13:20	房南こども園	

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 1月活動予定

種 目	対 象	活 動 日 時		会 場
合気道	高校生以上	10日、17日、24日、31日	火曜日	19:00～20:30 館山中学校柔道場 (旧二中柔道場)
	小学生以上	5日、12日、19日、26日	木曜日	
ウォーキング	小学生以上	6日、20日	金曜日	19:00～20:00 南総文化ホール前
卓球	小学生以上	11日、25日	水曜日	19:30～21:15 市民体育館
バドミントン	小学4年生以上	4日、18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	11日、18日、25日	水曜日	12:30～15:30 中央公園
水泳（高校生は除く）	18歳以上	6日、13日、20日、27日	金曜日	15:00～16:00 温水プール
社交ダンス	小学生以上	16日、23日、30日	月曜日	13:00～15:00 若潮ホール
		4日、11日、18日、25日	水曜日	
健康体操	小学生以上	5日、12日、19日、26日	木曜日	13:30～15:00 若潮ホール
タップダンス	小学生以上	活動なし		
リズム&ストレッチ	小学生以上	10日、24日	火曜日	19:30～20:45 若潮ホール
マリンスポーツ	小学5年生以上	今年度終了		
ブラジリアン柔術	小学5年生以上	4日、11日、18日、25日	水曜日	20:00～21:00 館山中学校柔道場

お知らせ

- *新型コロナウイルス感染症の流行状況や天候などにより、予定が変更となる場合があります。
- *マリンスポーツ教室は、今年度終了しました。
- *館山ファミリースポーツクラブ “わかしお” では随時、会員募集中です。
入会等 問合せ/事務局 (☎ 080-5085-2241)
- *わかしおホームページ URL <https://spowan.com/>

有料広告スペース

有料広告スペース

有料広告スペース

有料
広告

相談案内

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。

児童・生徒

- ◎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)
- ◎虐待・家族関係・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)
- ◎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)
- ◎不登校児相談、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)

障害者虐待

- 虐待を受けた方や、障害のある方への
 虐待に気付いた方の相談
 問合せ/社会福祉課(☎22-3492)
 月～金曜日 8:30～17:15
 夜間及び休日(☎22-3111)(代表)

障害者

- 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/安房保健所
 (☎23-6900、FAX23-6694)

人権・登記手続案内

- ◎人権相談
 日時/水・木曜日 10:00～16:00
 ※月・火・金も法務局職員が相談を受けます。
- ◎電話による登記手続案内(予約制)
 不動産に関する登記手続案内
 日時/火・木曜日 9:00～16:00
 【共通】
 場所・問合せ/千葉地方法務局館山支局
 (☎22-0620)

交通事故

- 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/交通事故相談所安房支所
 (安房合同庁舎内 ☎22-7132)

家庭教育

- 生活習慣、子育てに関する相談など
 日時/月～金曜日 9:00～16:00
 場所・問合せ/中央公民館(☎23-3111)

心配ごと

- ◎一般相談員による相談
 日時/火曜日(祝日の場合は翌日)
 10:00～12:00、13:00～15:00
- ◎専門相談員による相談(予約制)
 日時/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(☎24-0294)

精神保健(予約制)

- 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/1月10日(火) 13:30～15:00
 18日(水) 15:30～17:00
 24日(火) 14:30～16:00
 場所・申込み/安房保健所(☎22-4511)

ひきこもり

- ひきこもりに関する相談
 問合せ/千葉県ひきこもり地域支援センター
 月～金曜日 9:30～16:30
 (第1金曜日は13:00～16:30)
 (☎043-209-2223)
 NPO法人あわの風(南房総ひきこもり家族会)
 毎日10:00～17:00
 (☎080-7793-3948)

住宅・建築相談(予約制)

- 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/1月13日(金) 13:30～15:30
 場所/市役所4号館第2会議室
 【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)

消費生活

- 商品やサービスの契約に伴う苦情、相談
 日時/木曜日(祝日を除く)9:00～16:00
 場所・問合せ/市民協働課(☎25-5775)
 千葉県消費者センター(☎047-434-0999)
 月～土曜日9:00～16:30土曜日は16:00まで
 (祝日を除く)

年金(予約制)

- ◎厚生年金(老齢・遺族)の請求
 日時/2月22日(水)10:00～14:30
 場所・定員/市役所・25人(先着順)
 予約受付/1月23日(月)～2月3日(金)
 8:30～17:00
 予約方法/電話で、請求者・配偶者の氏名・
 旧姓・生年月日・住所・基礎年金番号・
 請求の内容・電話番号を予約先まで。
 予約/市民課(☎22-3418)
- ◎上記以外の相談・問合せ
 木更津年金事務所(☎0438-23-7616)

高齢者・介護

- 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/月～土曜日 9:00～17:00
 ※土曜日は12:00まで
 場所・問合せ/地域包括支援センター
 ことぶき(☎27-3827)
 (担当地区:那古・船形)
 たてやま(☎25-7191)
 (担当地区:北条)
 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)

成年後見制度(予約制)

- 認知症や障害のためお金の管理ができない、
 頻繁に悪質商法の被害を受けているなど
 日時/第4火曜日 13:30～16:20
 ※1組50分以内・1日3組まで
 場所/市役所4号館2階会議室
 問合せ/安房地域権利擁護推進センター
 (☎04-7093-5000)

行政相談

- 国など、行政への苦情や意見、要望
 日時/1月19日(木)13:30～16:00
 場所/市民相談室
 問合せ/市民相談室(☎22-3199)

市民生活

- 日常生活の困りごと、相談先案内
 日時/月・水曜日(祝日を除く)
 9:00～12:00、13:00～16:00
 場所・問合せ/市民相談室(☎22-3199)

- 【人口・世帯数】12月1日現在
 (前月比)
 総人口 44,757(-54)
 男 21,693(-26)
 女 23,064(-28)
 世帯数 23,304(-21)



館山市は持続可能な開発目標
 (SDGs)を支援しています。



見やすいユニバーサルデザイン
 フォントを採用しています。

1月 夜間救急・休日救急

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～翌朝8時まで診療します。



※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。

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
館山【夜・休】	富国【夜・休】	鋸南【夜】 鴨国【休】	小田	赤門	鴨国	鋸南
8	9	10	11	12	13	14
館山【夜・休】 花谷【休】	富国【夜・休】	東条	(安医のみ)	館山	鴨国	小田
15	16	17	18	19	20	21
鋸南【夜・休】 平眼【休】	富国	東条	小田	赤門	鴨国	赤門
22	23	24	25	26	27	28
館山【夜・休】 花谷【休】	富国	東条	小田	館山	鴨国	鋸南
29	30	31				
鋸南【夜・休】	富国	東条				【夜・休】夜間救急及び休日当番医 【休】休日当番医

◆問合せ

症状によっては対応できない場合もあります。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）に問い合わせてください。

- ・[安医] 安房地域医療センター ☎25-5111
- ・[赤門] 赤門整形外科内科 ☎22-0008
- ・[館山] 館山病院 ☎22-1122
- ・[平眼] 平野眼科 ☎27-3636
- ・[富国] 富山国保病院(南房総市) ☎58-0301
- ・[花谷] 花の谷クリニック(南房総市) ☎44-5303
- ・[鋸南] 鋸南病院(鋸南町) ☎55-2125
- ・[東条] 東条病院(鴨川市) ☎04-7092-1207
- ・[小田] 小田病院(鴨川市) ☎04-7092-1128
- ・[鴨国] 鴨川市立国保病院(鴨川市) ☎04-7097-1221

こども急病

すぐに受診したほうが良いかどうか、看護師がアドバイスします。(毎日19:00～6:00)

電話相談 携帯電話・フッシュ回線(#8000)、光電話・ダイヤル回線(☎043-242-9939)

救急安心

救急車を呼ぶべきかどうか、看護師がアドバイスします。(月～土18:00～6:00、日・祝9:00～)

電話相談 携帯電話・フッシュ回線(#7009)、光電話・ダイヤル回線(☎03-6735-8305)

【愛のかたち献血】

1/6(金) 10:00～11:45 13:00～15:30 館山市役所

問合せ/健康課(☎23-3113) 22(日) 10:00～11:45 13:00～15:30 イオンタウン館山



希望に沿った情報や、安全・安心メールが届く!
館山市公式LINE友だち募集中

有料広告スペース

有料広告スペース

有料
広告



スポーツを通じて 健康づくりに励もう!

10月8日に市民体育館で、4年ぶりに館山市スポーツ推進委員連絡協議会が主管する体力測定会「わたしの体カチェック」が行われました。

このイベントには、7歳から82歳まで幅広い年代の52人が参加し、年齢に応じた種目をスポーツ推進委員が測定しました。今回は、より健康意識を高めてもらおうと、体組成などの測定も行い、体力のチェックとともに健康状態の確認も行いました。

スポ推連協では、この他に、ストレッチや軽スポーツなど自宅でできる運動を教える「楽しい運動教室」や「ポッチャ大会」、「サンセットウォーキング」など、身近で安全にスポーツに親しんでもらおうと、様々なイベントを企画し実施しています。

「スポーツ健康都市」を宣言している館山市で、この度、スポ推連協の会長を務める松坂誠一さん

が、11月17日・18日に滋賀県で開催された「第63回全国スポーツ推進委員研究協議会」で「全国スポーツ推進委員功労者表彰」を受賞しました。松坂会長は昭和63年4月にスポーツ推進委員に委嘱され、平成28年4月館山市スポーツ推進委員連絡協議会会長、平成30年4月安房地方スポーツ推進委員連絡協議会会長に就任、館山市をはじめ安房地域のスポーツの普及・振興に長年尽力した功績が認められました。

松坂会長は「市民の方々に、スポーツを通じて健康づくりに励んでもらえるよう、これからも推進委員のみなさんで活動を広めていきたい」と話してくれました。



1/29 (日) 若潮マラソン 交通規制のお知らせ

■ 車両通行止
■ 車両通行制限
■ 迂回路

スタート時刻(市民運動場)

フルマラソン	10:00
10キロ	10:50
ファミリー	11:00



- ・規制時間内の車両利用は、ご遠慮ください。
- ・規制や迂回については、案内看板や現場の警察官、係員の指示に従ってください。

当日、マラソンコースおよび周辺道路は車両の通行が禁止・制限され、渋滞やバスの運休・路線およびダイヤの変更・遅れなどが生じます。

ご迷惑をおかけしますが、大会を安全に運営するため、皆さまのご理解・ご協力をお願いします。

問合せ/大会事務局 (スポーツ課内) ☎ 22 - 3696

