

# だん🐛暖🌸たてやま

2023

3月号



# けんこう 健“幸”な生活を 送るために

## 01 自分のからだに向き合おう

～けんしん 登録開始!～

登録・問合せ／健康課（☎ 23 - 3113）

20・25・30・35歳の女性と、40歳以上の5歳刻み（40、45、50…歳）の人に、「けんしん登録申込書」を送付しました。

“けんしん”を受けるには、事前の登録と日時の予約が必要です。

希望の“けんしん”を登録すると、受診票などの案内を送付します。

※けんしん登録申込書が届いていない人も、登録できます。

※すでに登録済みの人や昨年度受診している人は再度の登録は不要です。

### ◆ “けんしん”の受け方

希望の“けんしん”を登録  
（WEB または健康課に電話）



受診票などの案内が届いたら、  
受診希望日を決めて予約

- ・医療機関の場合→直接、医療機関に予約
  - ・総合検診の場合→WEB または健康課に電話で予約
- ※ 4/11 予約開始

### 携帯・スマホに通知が届く！

～ショートメッセージサービス（SMS）で案内を送信～

携帯電話の電話番号を利用して情報を発信する SMS 機能を活用して、各種けんしんの案内を送信します。

※ SMS の受診料は無料です。

※市からの送信専用です。返信しても市は確認できません。

※送信元番号として、以下のいずれかが表示されます。

SoftBank 回線以外／0470-23-3113（健康課の固定電話番号）

SoftBank 回線／24-3056（SoftBank 回線独自の固有番号）

※振り込め詐欺に注意してください。

### ◆ “けんしん”の

	種類
基本健診	国保フレッシュ健診
	国保特定健診
	後期高齢者健診
	健康診査
各種がん検診	肺がん・結核検診
	胃がん検診
	肝炎ウイルス検診
	前立腺がん検診
	子宮頸がん検診
	乳がん検診
	大腸がん検診
	骨粗しょう症検診
	歯周病検診

# 子どもの頃から健康を学び、 大切にする生涯健康都市・館山

健康増進計画～健幸たてやま 21～ 基本理念

市では、子どもから高齢者まで全ての市民が、地域ぐるみで健康に関心を持ち、正しく学び、健康づくり活動を実践することで、疾病の発症や重症化を予防し、医療費の抑制に努めていきます。

## 種類と内容

対象者 (R6.4.1 時点)	内 容	料 金	場所・日程(予定)
35～39歳の館山市国保加入者	【基本項目】 身体測定、尿検査、 血液検査、血圧測定、 問診、医師の診察など	基本項目 1,000円	総合検診会場 (コミュニティセンター) 5/16(火)～6/21(水)
40～74歳の館山市国保加入者		詳細項目 +500円	
後期高齢者医療被保険加入者	【詳細項目】 貧血、心電図、眼底検査 ※医師の診察で“必要”と された人のみ	無料	契約医療機関 6/22(木)～1/31(水)
40歳以上の生活保護受給者		無料	
40歳以上	胸部 X 線撮影	無料	総合検診会場 (コミュニティセンター) 5/16(火)～6/21(水)  ※肺がん・結核検診は 地区会場でも実施します。
40歳以上	胃部 X 線撮影 (バリウム造影)	1,000円	
40歳以上の未受診者	血液検査	500円	
50歳以上の男性 (前立腺の治療・通院をしていない人)	血液検査	500円	
20歳以上の女性 (R4年度未受診者)	子宮頸部細胞診	1,400円	契約医療機関 6月～2月
30代の女性 (R4年度未受診者)	超音波検査 (エコー)	800円	契約医療機関 6月～1月 ※医療機関により異なります。
40代の女性 (41歳を除く)			
41歳の女性			
50歳以上の女性 (R4年度未受診者)			
40歳以上	乳房 X 線撮影 (マンモグラフィ)	1,000円	コミュニティセンターなど 10/17(火)～19(木)、 23(月)～26(木)
	便潜血反応検査 (2日分の便を提出)	300円	
30・35・40・45・50・55・ 60・65・70歳の女性	非利き腕のX線撮影	300円	コミュニティセンター 7/11(火)～13(木)
40・50・60・70歳	歯科診察	1,000円	契約医療機関 9月～12月

※がんなどの疾病により、定期的に医療機関で受診している人や自覚症状のある人は、市の“けんしん”ではなく、医療機関を受診してください。

## 02 保健師が皆さんの健康をサポート



問合せ／健康課 (☎ 23 - 3113)

健康課では、けんしん結果などをもとに、健康づくりのための相談に応じています。また、元気はつらつとした生活を送るために、コミュニティセンターや地区公民館で健康教室・健康相談を開催しています。

昨年11月25日に開催した「血糖値ニコニコ教室（糖尿病予防教室）」の内容を一部紹介します。当日の資料は市ホームページでも公開しています。



### ○安房には糖尿病が多い!?

糖尿病は、国内で約1,000万人の患者がいる国民病です。

血糖値が高い状態が続くことで全身の血管が傷つく病気ですが、「自覚症状がほとんどない」ことが特徴です。

安房地域では県内でも糖尿病やその予備軍が多く、国保データベースによると館山市の70歳以上の4人に1人が糖尿病になっています。

### ○予防・治療方法は主に4つ

【食事】【運動】【禁煙】【お薬】

### ○恐ろしい合併症

自己免疫等が原因とされる「1型糖尿病」と、生活習慣や遺伝が原因とされる「2型糖尿病」に分類されます。血糖値が高い状態を放置し、全身の血管を傷つけることで合併症を引き起こします。

#### ◆重大な合併症『しめじの心』

- し：神経障害
- め：網膜症（眼）
- じ：腎障害
- の：脳卒中
- 心：心筋梗塞

#### 食事のポイント

血液の糖分は、主に食べた物により供給される

①栄養バランスよく食べよう



②適正なエネルギーを取ろう

③野菜から食べると血糖値の上昇が緩やかに

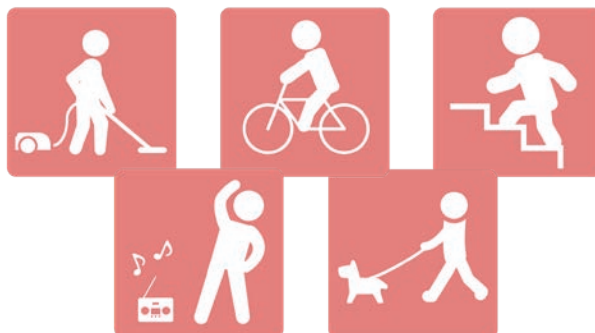


④間食を積み重ねると過剰なエネルギーに

#### 運動のポイント

目標：1週間で、合計150分  
(1日 20~30分)

5~10分の積み重ねでもOK!



- ・食後に運動する方が効果的
- ・家事も立派な運動です

糖尿病は自覚症状がほとんどないため、けんしんを受けて自分の健康を確認しつつ、血糖値を高くしない生活習慣を心がけることが大切です。

## 03 予防接種も活用しよう

問合せ／健康課（☎ 23 - 3113）

～対象者に予診票を送付済～

**二種混合**・・・小学校6年生（H22.4.2～H23.4.1生まれ）  
（ジフテリア・破傷風） ※13歳の誕生日前日まで

**麻しん風しん混合**・・・幼稚園年長（H28.4.2～H29.4.1生まれ）  
※R5.3.31（金）まで

**日本脳炎（全4回）**・・・1期：3～7歳6か月未満  
2期：9～13歳未満、18歳（H16.4.2～H17.4.1生まれ）

※母子健康手帳を確認して、計画的に接種しましょう。

3/1～7は  
子どもの  
予防接種週間

～希望者に予診票を送付済～

**高齢者肺炎球菌**・・・65歳以上で過去に接種したことがない人  
※S32.4.2～S33.4.1生まれの人には予診票送付済み  
※R5.3.31（金）まで

**風しん（成人）**・・・風しん抗体価が低い次の人  
・20～49歳の妊娠を希望する女性  
・20～49歳の男性で妻が妊娠している人  
・風しん無料クーポンが送付された男性（S37.4.2～S54.4.1生まれ）

S37.4.2～S54.4.1生まれの男性

### 風しん無料接種事業が R7.3.31まで延長

風しんワクチンの定期接種の機会がなかった人を対象に、国が、風しんの抗体検査と予防接種を原則無料で実施しています。

R5.4月以降に抗体検査未実施者・予防接種未接種者に、新たな有効期限が表記されたクーポン券を送付します。

転入された人や紛失した人には再発行しますので、健康課に連絡してください。

※すでに配布済みのクーポン券の有効期限はR5.3.31（金）です。

## 次号 健康な生活習慣を継続するために

自分の健康に関する意識向上と健康的な生活習慣のきっかけづくりや維持・定着を支援するために、「健幸ポイント」事業を実施しています。詳細は4月号で紹介します。



# 防災への意識を新たに 館山市消防団表彰

## 消防庁長官 25年以上勤続退団者表彰

氏名 所属・職位	大内 実 元分団長	植野 和彦 元班長
-------------	--------------	--------------

1月15日の消防出初式で功労者133人を表彰しました。受章者は表のとおりです。(敬称略)

問合せ/危機管理課 (☎ 22 - 3442)

## 消防庁長官 15年以上勤続退団者表彰

氏名 所属・職位	鈴木 敏彦 元分団長	押元 貴行 元部長	川間 啓太 元部長	丸山 恭一 元班長	石橋 寛之 元団員
-------------	---------------	--------------	--------------	--------------	--------------

## 千葉県知事 功労章

氏名 所属・職位	鈴木 道之 本部 副団長	岡崎 広幸 本部 分団長
-------------	-----------------	-----------------

(注)表中、所属表記の例  
「1-1」

→「第1分団 第1部」

## 千葉県知事 精勤章

氏名 所属・職位	八巻 祐也 本部 分団長	鈴木 悟 第8分団 分団長	木村 達郎 3-8 部長	和田 崇臣 9-26 部長
-------------	-----------------	------------------	-----------------	------------------

## 千葉県消防協会長 功労章

氏名 所属・職位	鈴木 大輔 本部 副団長
-------------	-----------------

## 千葉県消防協会長 精勤章

鈴木 教之 3-7 部長	川名 章正 8-20 部長	館石 孝 6-14 部長	山崎 知行 3-7 団員
-----------------	------------------	-----------------	-----------------

## 千葉県防災危機管理部長章

氏名 所属・職位	川崎 洋平 第4分団 分団長	小松 博行 第5分団 副分団長	吉野 晴彦 7-18 部長	中山 慎一 8-22 班長	石川 泰幸 8-20 班長	加藤 章彦 9-26 班長
氏名 所属・職位	龍崎 健一 5-11 団員	石井 正義 4-10 団員	津嶋 孝一郎 6-15 団員			

## 安房郡市広域市町村圏事務組合消防長章

氏名 所属・職位	逸見 和正 7-18 班長	上野 辰徳 7-16 班長	石井 聖人 9-25 班長	小池 雄吾 9-25 班長	小滝 竜也 1-2 班長	安西 史裕 6-13 班長
氏名 所属・職位	早川 元樹 6-15 団員	福原 直人 8-20 団員	山田 博之 9-26 団員	加藤 優 8-19 団員	西藤 淳 7-18 団員	大矢 直裕 1-1 団員

## 千葉県消防協会安房支部長 功労章

氏名 所属・職位	山田 敏昭 本部 分団長	大和 義信 第5分団 分団長	山口 明 第2分団 分団長	佐々木 航 第4分団 副分団長	千原 清之 第2分団 副分団長	石井 真英 第1分団 副分団長
氏名 所属・職位	佐々木 繁太郎 5-12 部長	安田 定広 4-9 部長	仲山 慎弥 1-1 部長	穂積 隆史 2-5 班長	山田 将紀 9-26 班長	完戸 洋介 5-12 団員
氏名 所属・職位	飯沼 恵一 6-13 団員	田中 寿治 9-26 団員	山崎 大祐 6-15 団員	島田 直司 7-17 団員	岡田 幸一 3-8 団員	須藤 豊 9-26 団員
氏名 所属・職位	川名 健太 8-20 団員	塚本 晃太 1-3 団員				

## 千葉県消防協会安房支部長 精勤章

氏名 所属・職位	伊藤 智和 第9分団 分団長	田邊 幸夫 第6分団 副分団長	田邊 純一 第7分団 副分団長	鈴木 良平 1-2 部長	鈴木 義則 1-3 班長	福原 翔 1-1 班長
氏名 所属・職位	石井 康一 1-1 班長	岡部 友洋 1-2 班長	逸見 和正 7-18 班長	上野 辰徳 7-16 班長	石井 聖人 9-25 班長	小池 雄吾 9-25 班長
氏名 所属・職位	安西 史裕 6-13 班長	小柴 正輝 9-26 団員	館石 泰史 8-22 団員	古屋 英児 2-5 団員	岩崎 圭太 3-8 団員	亀田 直樹 9-26 団員
氏名 所属・職位	森下 登茂也 8-19 団員	川名 拓 1-2 団員	寺田 圭佑 7-16 団員	早川 元樹 6-15 団員	福原 直人 8-20 団員	

## 館山市消防団長 精勤章

氏名 所属・職位	黒川 晃匡 2-4 部長	岡崎 伊佐央 2-4 班長	池畑 聡哉 5-12 班長	黒川 勝広 6-13 班長	津和崎 幸子 女性消防部 班長	横山 和弘 4-9 団員
氏名 所属・職位	鈴木 祐一郎 7-16 団員	渥美 優 5-12 団員	井月 昇 4-9 団員	安田 喜太郎 1-3 団員	岸田 一輝 4-9 団員	石井 佑典 3-7 団員
氏名 所属・職位	渡辺 智 3-8 団員	長谷川 翔平 7-18 団員	島田 大樹 7-18 団員	鈴木 敦 5-12 団員	高橋 明友子 女性消防部 団員	川名 桃代 女性消防部 団員

## 館山市消防団長 機関員章

氏名 所属・職位	座間 紀幸 9-25 部長	出口 広 6-15 班長	岡崎 伊佐央 2-4 班長	片岡 宏倫 7-17 班長	鈴木 祐一郎 7-16 団員	井月 昇 4-9 団員
氏名 所属・職位	安田 喜太郎 1-3 団員	渡辺 智 3-8 団員	須田 洋一 8-20 団員	松下 知弘 5-11 団員	仲村 将哉 1-1 団員	鈴木 浩幸 4-10 団員
氏名 所属・職位	熊野 弘二 2-5 団員	山口 直樹 8-22 団員	正木 誠司 9-26 団員	中間 秀夫 8-19 団員	磯部 拓海 7-18 団員	

## 館山市消防団長 表彰感謝状(内助者)

氏名	木村 由子	鈴木 瑞穂	福原 洋子	出口 福江
----	-------	-------	-------	-------



## 千葉県消防協会安房支部長 表彰感謝状(千葉県消防操法大会出場選手)

氏名 所属・職位	出口 広 6-15 班長	田辺 悟 6-15 班長	庄司 友孝 6-15 団員	吉田 晃司 6-15 団員	海老原 務 6-15 団員
-------------	-----------------	-----------------	------------------	------------------	------------------

## 千葉県消防協会安房支部長 表彰感謝状(千葉県消防操法大会出場選手内助者)

氏名	出口 亜矢子	田辺 千春	庄司 恵子	吉田 貴代美	海老原 和美
----	--------	-------	-------	--------	--------

## 千葉県消防協会安房支部長 表彰感謝状 (千葉県消防操法大会出場選手指導教官)

氏名 所属・職位	仲山 大輔 館山消防署 消防司令補	稲葉 匡史 館山消防署 消防士長
-------------	----------------------	---------------------

消防出初式では、消防団員や車両に加え、約90人の子どもたちがパレードへ参加しました。

# 統一地方選挙

～考えよう 自分の未来をたくす者～

千葉県議会 議員一般選挙 4/9 (日)

館山市議会 議員一般選挙 4/23 (日)

## ◆ 千葉県議会議員選挙

告示日 / 3/31 (金)

期日前投票 / 4/1 (土) ~ 8 (土) 8:30 ~ 20:00

場所 / 期日前投票所

投票日 / 4/9 (日) 7:00 ~ 18:00

場所 / 各投票所 (居住地により異なる)

## ◆ 館山市議会議員選挙

告示日 / 4/16 (日)

期日前投票 / 4/17 (月) ~ 22 (土) 8:30 ~ 20:00

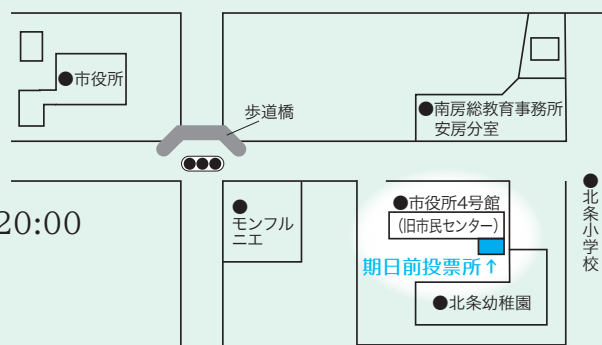
場所 / 期日前投票所

投票日 / 4/23 (日) 7:00 ~ 18:00

場所 / 各投票所 (居住地により異なる)

※投票場所の変更などは4月号でお知らせします。

### 期日前投票所 案内図



## ◆ 開票 (共通)

館山市の選挙人名簿に登録されている人は、開票の参観ができます。

日時 / 各投票日 20:00 ~ 場所 / 北条小学校体育館

※開票の経過や結果は、市ホームページでお知らせします。



期日前投票が始まったけど、「投票所入場券」が届きません。入場券は、いつ届きますか？

告示日後に世帯主へ郵送します。



投票所入場券は、各選挙の告示日後に、世帯主に宛てて郵送します。配送日は郵便事情によって異なります。期日前投票に行く際は、裏面に必要事項を記入してから持参すると、スムーズに投票できます。

入場券の紛失や忘れた場合でも、選挙人名簿に登録されていれば投票できます。各投票所の受付に申し出てください。



どんな人が立候補しているの？候補者のマニフェストなどを調べたいときは何を見たらいい？

選挙公報を発行します。



各選挙の候補者氏名や、所属政党、政見などを掲載した「選挙公報」は、告示日後に新聞折込で各家庭にお届けします。(朝日、読売、毎日、産経、東京、日経、千葉日報の各紙朝刊)

選挙管理委員会ホームページで掲載するほか、市役所や各地区公民館、金融機関などにも設置します。7紙を未購読世帯で、郵送を希望する場合には市選管に問い合わせしてください。

配付時期 (予定) / 県議選・4/5 (水)、市議選・4/20 (木) ※郵送は翌日以降配達予定。



# 投票日当日の投票は18:00まで

※館山市の投票所は18:00で閉鎖します。

他自治体の投票所は各市区町村の選管事務局にお問い合わせしてください。

問合せ／選挙管理委員会事務局（☎22-3523）

## 混雑を避けて感染防止対策をしながら投票を

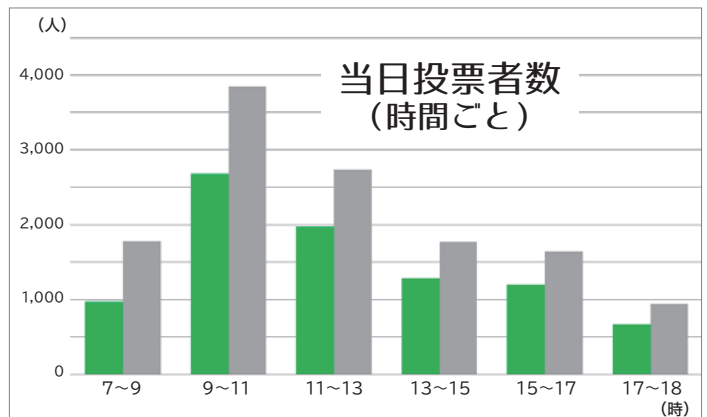
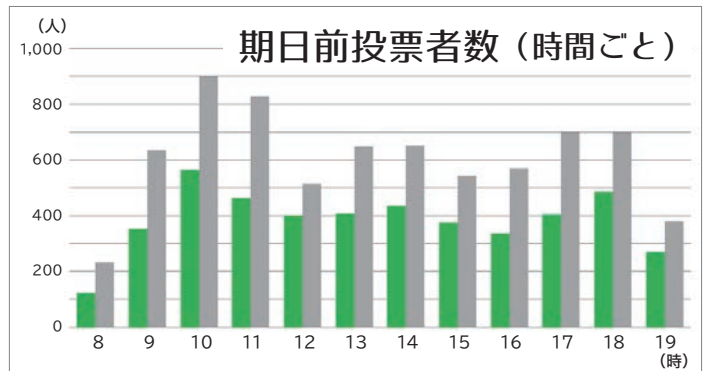
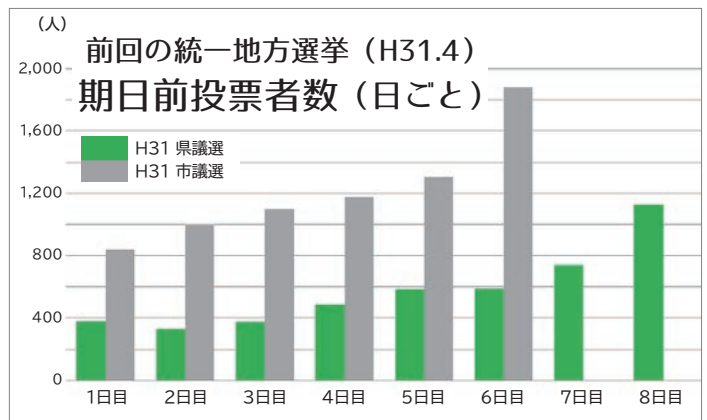
新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、投票所では、手指消毒用アルコール消毒液の用意や、筆記具や投票記載台の定期的な消毒、係員のマスク着用、投票所の定期的な換気などの対応を行います。

選挙人の皆様の感染防止のためにも、ご理解とご協力をお願いします。

- ・来場される際は、咳エチケットや、マスク着用、手指消毒などに協力してください。
- ・周りの方との距離を保ってください。  
※混雑緩和のため入場整理を行う場合があります。
- ・黒鉛筆（シャープペンシル）を持参し、投票用紙に記載することができます。  
※水性ボールペンや万年筆は、使用不可

前回の統一地方選挙時の投票者数（右図）を参考に**混雑を避けて**来場してください。

**期日前投票も**  
積極的に利用してください。





## 就職・退職・結婚など

# 人生の節目には、年金の手続きも忘れずに！

手続きを忘れると、将来受け取る年金が少なくなったり、もらえなくなる場合があります。事前に必要となるものを確認して、忘れずに手続きしてください。

問合せ／木更津年金事務所 (☎ 0438 - 23 - 7616)  
市民課 (☎ 22 - 3418)

### 被保険者の種類

第1号被保険者／自営業者や農漁業などの人とその配偶者、学生や無職の人  
第2号被保険者／会社員や公務員などの厚生年金や共済組合などの加入者  
第3号被保険者／「第2号被保険者」に扶養されている配偶者  
※表中ではそれぞれ、「1号」「2号」「3号」と表記しています。

### こんなとき

### なにが必要？

### どこで？

## 加入・種別変更

会社を退職した	▶▶▶ 加入手続き(本人・被扶養配偶者)	▶▶▶ 市民課
配偶者の扶養となった	▶▶▶ 「3号」への種別変更の手続き	▶▶▶ 配偶者の勤務先
配偶者の扶養からはずれた	▶▶▶ 「1号」への種別変更の手続き	▶▶▶ 市民課
配偶者の勤務先が変わった	▶▶▶ 引き続き「3号」となる手続き	▶▶▶ 配偶者の新しい勤務先
年金手帳をなくした	▶▶▶ 再交付の手続き	▶▶▶ 「1号」市民課、「3号」年金事務所
海外に居住する	▶▶▶ 任意加入の手続き	▶▶▶ 年金事務所・市民課に問い合わせ

※加入の手続きは、電子申請も可能です。日本年金機構ホームページ→



## 保険料を納める

納付方法の変更 (口座振替・カード払い)	▶▶▶ 納付(変更)申出書を提出	▶▶▶ 年金事務所 (口座振替は、各金融機関でも可能)
納付書を紛失した	▶▶▶ 納付書の再発行	▶▶▶ 年金事務所
納めることが困難	▶▶▶ 免除申請、学生納付特例の申請	▶▶▶ 市民課

## 年金をもらう

65歳になった	▶▶▶ 老齢基礎年金の受給手続き	▶▶▶ 「1号」期間のみの場合 → 市民課 「3号」期間を含む場合 → 年金事務所
障害を持った	▶▶▶ 障害基礎年金の受給手続き	▶▶▶ 年金事務所・市民課に問い合わせ
死亡した	▶▶▶ 遺族基礎年金・寡婦年金、 死亡一時金の請求	▶▶▶ 市民課
	▶▶▶ 遺族厚生年金	▶▶▶ 年金事務所

## もらう年金をふやす

定額以上の 保険料を納めたい	▶▶▶ 付加保険料の手続き	▶▶▶ 「1号」市民課
	▶▶▶ 国民年金基金に加入	▶▶▶ 国民年金基金へ (☎ 0120 - 65 - 4192)
60～65歳になるまで 受給資格を満たしていない 65～70歳	▶▶▶ 高齢任意加入の手続き	▶▶▶ 市民課

# 令和5年度 年金請求の出張受付【予約制】

対象／老齢・遺族年金の請求者（障害年金は除く）

場所・時間／市役所・10:00～15:00

定員／25人（先着順）

予約方法／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、電話番号を予約先に電話してください。

予約先／市民課（☎22-3418）

問合せ／木更津年金事務所（☎0438-23-7616）

ねんきんダイヤル（☎0570-05-1165）

出張受付日	予約受付
4/27(木)	3/27(月)～4/7(金)
6/22(木)	5/22(月)～6/2(金)
8/24(木)	7/24(月)～8/4(金)
10/26(木)	9/26(火)～10/6(金)
12/21(木)	11/21(火)～12/1(金)
2/22(木)	1/22(月)～2/2(金)



転入・転出届や水道開始など

## 休日受付

3～4月は、転入・転出などの異動や、各種証明書を必要とする機会が増えるため、休日の窓口・受付業務を行います。

受付日時／3/26(日)、4/1(土)、2(日)

8:30～17:00 ※マイナンバーカード交付は16:30まで

### ●市民課窓口

転入・転出届、国民健康保険の資格変更届、戸籍全部事項証明（戸籍謄本）・個人事項証明（戸籍抄本）、住民票、印鑑証明、税に関する証明書、マイナンバーカードの交付など

問合せ／市民課（☎29-5404）

### ●三芳水道企業団

上水道の開閉栓届など

問合せ／お客様サービスセンター

（☎25-7311）

### 転出届はマイナポータルからも可能に！

転出届は、2/6からマイナポータルを利用することで、来庁せずに届け出が可能になりました。

“電子証明書が有効な”マイナンバーカードを所持していて、日本国内での引越しをする人が利用できます。

転入先市区町村への転入届などは、従来どおり必要です。

月曜は窓口が混雑します

休み明けの月曜日は、窓口が混雑しています。

なるべく避けて来庁してください。

## ごみ指定袋の 新規取扱店



店舗一覧

・クスリのアオキ大神宮店  
大神宮 425-4

問合せ／環境課

（☎22-3354）

有料広告スペース

有料広告スペース

有料  
広告

## ゼロカーボンシティへの道

# 生まれ変わる容器包装

問合せ／環境課 (☎ 22 - 3354)

家庭ごみの約66%(容積比)が使用済みの容器包装です (R3 年度環境省調べ)。  
 分別せずにごみとして処理されると、焼却時のCO<sub>2</sub>の発生や、埋め立てによる最終処分場の不足などの問題が生じます。  
 分別した容器包装が、資源としてリサイクルされていく流れを YouTube で紹介しています。



### ガラスびん



キャップを外して  
サッとゆすきましょう



ガラスびん



造粒砂



グラスウール

### PETボトル

サッとゆすいでキャップと  
ラベルを外し、  
つぶして小さくしましょう



ラベルが取りにくい場合や  
キャップのリングは  
そのまま大丈夫



ユニフォーム



卵パック



PETボトル

### 紙製容器包装



汚れが取れにくいものは  
リサイクル以外の分別区分へ



段ボールの中芯



固形燃料



家畜用敷料

### プラスチック製容器包装

中身を使い切って  
汚れがついているものは  
サッとあらいましょう



汚れが落ちないものは  
リサイクル以外の  
分別区分へ



再生樹脂



パレット



コークス

画像出典：日本容器包装リサイクル協会

有料広告スペース

有料  
広告

## 3/1 から館山市では

# マイクロチップが鑑札の代わりに！

～手続きする際の来庁が不要となります～



問合せ／環境課 (☎ 22 - 3352)

市が狂犬病予防法の特例制度に参加することに伴い、3/1(水)以降、マイクロチップを装着済みで環境省の「犬と猫のマイクロチップ情報登録」サイトに登録済みの犬については“マイクロチップが鑑札”とみなされます。

“マイクロチップが鑑札”とみなされた犬は、環境課窓口での新規・変更登録の手続きは不要です。

手続きが必要な時	マイクロチップを装着済みの犬	マイクロチップを装着していない犬	手続き方法 (左図)
飼い始め (購入・繁殖等)	専用サイト	窓口	
引越し (市内→市内)	専用サイト ※市外に転出する場合は、転入先によって異なります。	窓口	
引越し (市外→市内)	専用サイト	窓口	
死亡	専用サイト	窓口	

## 4月は狂犬病予防集合注射

館山市で犬を登録している飼い主宛に、「狂犬病予防集合注射」の案内はがきを3月中旬ごろ送付予定です。新たに飼い始めた人や引越しなどで住所変更をした人は、送付前に犬の登録や変更を行わないと、案内が届かない場合があります。

※狂犬病予防法の特例による犬の登録や変更を行った場合でも、国から市への通知の関係で送付できないことがあります。

※動物病院で狂犬病予防注射を行った場合には、「注射済証」を環境課に持参してください。「注射済票」の交付をします。(手数料/550円)



## 「話せる」 指定席券売機

JR 東日本  
3/18(土)  
ダイヤ改正

JR 館山駅に「話せる指定席券売機」を導入します。乗車券や特急券、定期券、各種割引きっぷなどの購入をオペレーターがサポートします。操作については、駅係員がご案内します。

JR 内房線は、千倉行最終列車を館山行に変更し、九重駅と千倉駅の終電時刻の繰り上げなどが行われます。

問合せ／JR 東日本お問い合わせセンター  
(☎ 050 - 2016 - 1600) 6:00 ~ 24:00



# 海上自衛隊第21航空群 協力 たてやま海自カレー 2/10(金)～販売開始

館山商工会議所が主体となり、市内飲食店等が、海上自衛隊第21航空群や市と協力して「たてやま海自カレー」の開発を行い、販売が開始されました。

普段、自衛隊の中で提供されているカレーに近くなるようアドバイスをを受けつつ、お店ごとのオリジナリティを持たせたカレーが出来上がりました。

問合せ／商工会議所（☎ 22 - 8330）

提供店舗や  
コンセプトなど



## 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** 2/8 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）

新型コロナワクチンの接種期間は

**令和5年3月31日まで**

※今後のワクチン接種の方針は、現時点で示されていません。



### 【愛のかたち献血】

問合せ／健康課（☎ 23 - 3113）

3/10(金) 9:30～11:00 安房合同庁舎

12(日) 10:00～11:45、13:00～15:30 イオンタウン館山

有料広告スペース

有料広告スペース

有料  
広告



シリーズ

里見忠義没後400年

・29年の生涯

⑥里見氏の顕彰

元和8年(1622)に里見忠義が亡くなり、里見家は断絶しました。失業した家臣たちは、他の大名の

家臣や農民になるなど、新たな道を歩み始めました。現在も安房地方には、里見家の旧家臣だったと伝わる家があります。

里見氏に関する記憶が薄れていくなか、歴史を後世に伝えようという動きが見られます。まず行われたのが軍記物の著述です。軍記物とは、戦いを中心に武士の歴史を描いた文学作品で、史実を元にしたつも想像や誇張が含まれます。寛

永8年(1631)に里見家旧臣の山田遠江介が著したとされる『里見軍記』には、当時知られていた『北条五代記』などの軍記物が、北条氏側に有利な視点で里見氏を悪く描いているため、主君の名誉のために真実を記したと述べられています。一方、里見氏について書かれた軍記物にも正当性を主張するために史実が書き換えられた部分があります。こうした軍記物は、

里見家旧家臣の家を中心に書き写され、伝えられてきました。『南総里見八犬伝』の作者曲亭馬琴は、執筆にあたり『里見軍記』などの軍記物を参考にしたり述べています。

また明治時代には、安房地方の名士たちによって里見氏歴代の墓所が整備されました。里見家旧家臣の子孫で、地方自治や汽船事業で活躍した船形町の正木貞蔵は、荒廃した里見氏墓所の修理を明治41年(1908)に企画し、元安房郡長で安房銀行創立者の一人でもある北条町の吉田謹爾の賛同を得て、資金募集を行いました。対象となった杖珠院(南房総市白浜町白浜)の里見義実の墓、大雲院跡(同市犬掛)の義通・義豊の墓、延命寺(同市本織)の義堯・義弘の墓、光厳寺(同市富浦町青木)の義頼の墓、慈恩院(上真倉)の義康の墓のうち、大雲院跡・延命寺・慈恩院がまず着手され、翌42年に竣工しています。これを記念

して延命寺の門前に建てられた「里見氏旧跡」の碑は、里見氏の末裔である鯖江藩(福井県)藩士の里見義孝が、かつて延命寺に贈っていた石材で造られました。その後、杖珠院・光厳寺の墓所整備も進められ、大正5年(1916)に完了しています。

こうした人々の努力や関係資料の保存と発見、歴史研究の進展によって、現在、私たちは里見氏の歴史を知ることができるのです。

令和4年度

第1回 定期監査を実施

問合せ/監査事務局 (☎ 22 - 3542)

監査事務局では、定期監査を行い、その監査結果を2月17日に公表しました。

監査結果は、市ホームページで見ることができます。概要は次のとおりです。

監査対象/総合政策部(秘書広報課・企画課・情報課)、危機管理部(危機管理課・市民協働課)、総務部(総務課、行革財政課・管財契約課・税務課[納税推進室])、健康福祉部(市民課・健康課・社会福祉課・高齢者福祉課)、議会事務局、監査事務局、選挙管理委員会事務局、固定資産評価審査委員会

監査期間/令和4年10月3日～令和5年1月24日

監査委員/羽山信一、本橋亮一

監査方法/各所管の財務に関する事務処理について、予算及び提出された資料に基づき、その合規性や妥当性などを調査するとともに、関係職員から説明を受けました。

監査の結果/各部課などの予算執行は、適正なもの認められました。また、財政援助団体の予算執行についても適正なもの認められました。

博物館の休館日

▼本館・館山城  
(3月6日、13日、20日、27日)  
▼渚の博物館  
(3月27日)



里見義康の墓所(上真倉・慈恩院)

### 「館山市図書館の基本的運営方針」パブリックコメントを実施

利用者にとって親しみやすく、利用しやすく、暮らしに役立つ図書館にするため作成した「館山市図書館の基本的運営方針(案)」に対する意見を募集します。

提出期間／2/14(火)～3/16(木)  
 設置場所／ホームページ、市役所、  
 図書館、コミュニティセンター、  
 各地区公民館、菜の花ホール、  
 豊津ホール、若潮ホールなど  
 提出・問合せ／図書館 (☎ 22 - 0701)



### 話すことで心の負担を軽く 介護家族のつどい



介護についての疑問や悩みなど、日頃思っていることを、介護をしている・していた人同士で話し合ったり、地域包括支援センターや社会福祉協議会の職員に相談できます。

日時／2/28(火) 13:30～15:00  
 場所／市役所4号館 1階ボランティア集会室  
 定員・参加費／先着12人・無料  
 申込み・問合せ／社会福祉協議会  
 (☎ 23 - 5068)

### 「館山リノベーションまちづくり構想」パブリックコメントを実施

館山リノベーションまちづくり事業を、民間と行政が連携して、持続可能な取組とするため作成した「リノベーションまちづくり構想(案)」に対する意見を募集します。

提出期間／2/14(火)～3/16(木)  
 設置場所／ホームページ、市役所、  
 図書館、コミュニティセンター、  
 各地区公民館、菜の花ホール、  
 豊津ホール、若潮ホールなど  
 提出・問合せ／雇用商工課 (☎ 22 - 3136)



### 自衛官を募集



- 一般幹部候補生  
 応募資格／【大卒】  
 22歳以上 26歳未満の方  
 【大学院卒】  
 20歳以上 28歳未満の方  
 受付期間／3/1(水)～4/14(金)  
 1次試験／4/22(土)、23(日)  
 ※別日に2、3次試験あり
- 一般曹候補生  
 応募資格／18歳以上 33歳未満の方  
 受付期間／3/1(水)～5/9(火)  
 1次試験／5/19(金)～28(日)までの間の  
 指定する1日  
 ※別日に2次試験あり
- 自衛官候補生  
 応募資格／18歳以上 33歳未満の方  
 受付期間／随時募集中  
 (共通) 応募・問合せ／  
 自衛隊千葉地方協力本部  
 木更津地域事務所  
 (☎ 0438 - 23 - 5734)

### 電子図書館の使い方講座

日時／3/19(日) 10:00～11:00  
 場所／図書館 集会室  
 定員・参加費／先着6人・無料  
 持ち物／お手持ちのタブレット、スマホなど  
 図書館の図書利用券  
 申込方法／図書館カウンターまたは電話  
 申込開始日／2/16(木)  
 申込み・問合せ／図書館 (☎ 22 - 0701)



有料  
広告

有料広告スペース

有料広告スペース



**第38回 館山市サークルフェスティバル**  
さわやかフェスティバル～感動との出会い2023～  
中央公民館や各地区公民館などで活動しているサークル(計36団体)が、日ごろの活動の成果を展示・発表します。

日時・場所・内容／

【コミュニティセンター】

3/4(土)～6(月) 10:00～16:30

※3/6(月)は12:00まで

絵画・書道・彫刻・手芸・陶芸などの

創作活動の作品展示

【南総文化ホール】

3/5(日) 9:30～15:30

各種ダンス、マジック、合唱サークルなどの発表

問合せ／中央公民館 (☎ 23 - 3111)

**渚の教室**

フレスレット(ミサンガ・組みひも)作り

日時／3/11(土)

① 9:30～

② 13:30～2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

※組みひもは各回10人まで。申込時に作りたい方をお伝えください。

申込締切／3/9(木)

申込み・問合せ／観光みなど課

(☎ 22 - 3606)



令和5年 第1回市議会定例会の  
招集予定日は

2月24日(金)



**住み慣れた地域で暮らし続けるために  
できることを考えてみませんか？**

高齢化が進み、医療・介護サービスの担い手不足が問題となる中、改めて住民同士の「支え合い」が重要視されています。

「自身の介護予防や社会参加についての知識を学び、自分自身や仲間、地区などでできることを考える」をテーマに講座を開催します。

日時／3/8(水) 13:00～16:00 ※受付12:45～

場所／コミュニティセンター 第1集会室

定員・対象／先着30人・市内在住の人

内容／講義、グループワーク

申込方法／申込先に電話

申込み・問合せ／高齢者福祉課

(☎ 29 - 5386)

有料広告スペース

有料広告スペース

有料広告スペース

### 令和5年度 市営 50m フール専用申込受付

5人以上の団体専用利用(コース貸し)の予約を受け付けます。希望する団体は、問合せ先に事前に連絡をした上で、利用調整会議に参加してください。

#### 【利用調整会議】

日時 / 4/3(月) 10:00 ~

場所 / 豊津ホール 1階学習室

対象期間 / 7/21(金) ~ 8/31(木)

▶ 7:00 ~ 9:00、17:00 ~ 19:00

1 団体 3 コース以内、3 団体まで

▶ 9:00 ~ 17:00

1 団体 2 コース以内、2 団体まで

利用料金 (1 コース 2 時間まで) /

市内 2,000 円、市外 3,000 円

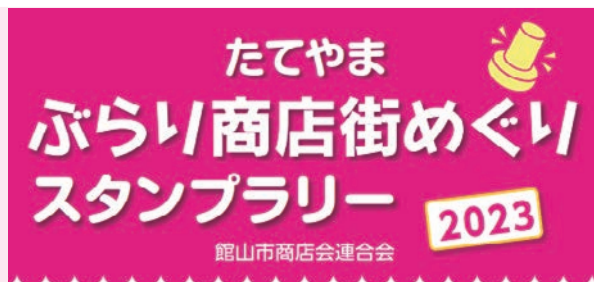
※ 1 団体 10 日間まで申請可能です。

※ 予約ができない日があります。

※ 確実に利用する日及びコース数のみ申請してください。

※ 調整会議後でも、利用 3 か月前まで予約を受け付けます。

申請・問合せ / NPO 法人つくばアクアライフ  
研究所 (☎ 22 - 5519)



抽選で 100 人に商品券や地域産品が当たる！  
市内 87 店舗の商店で、スタンプラリーを開催しています。

スタンプ / 500 円以上の買い物で 1 つ、  
スタンプを 3 つ集めて応募。

実施期間 / 2/28(火)まで

問合せ / 商店会連合会

(☎ 22 - 8330)



### 現在募集中！

#### 介護福祉士実務者研修(通信制)

日程 / 4/14(金) ~ 10/20(金)

※ 演習 11 日間要通学

受講料 / 初任者研修 修了者の場合

320 時間・135,000 円

※ 有資格により異なる

定員・申込締切 / 24 人・3/14(火)

問合せ / 医療法人社団 慶勝会

実務者研修担当 (☎ 25 - 7300)



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

有料  
広告

◇◇ March / 3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
	3/8(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
	3/10(金)	10:30～11:30	元気な広場	希望者	スマイルフェスタ ※事前申込制

3月の出張子育てひろば	2日、9日、16日、23日、30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
	20日(月) 10:00～15:00 ※同日、房南こども園の園庭で遊ぶことができます。	神戸地区公民館

※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	3/15(水)	13:30～14:30	1歳6か月児健康診査 (R3.8月生まれ)	3/2(木)	13:00～14:00
乳児相談 (1歳未満の乳児)	3/10(金)	9:30～10:30	3歳児健康診査 (R元.9月生まれ)	3/23(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

3月の休館日/6日、13日、20日、27日

1月15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	4日(土) 福田こうへいコンサートツアー2023	昼の部: 13:00～15:00 夜の部: 17:30～19:30	S席:7,000円 A席:6,000円	南総文化ホール (☎ 22-1811)
	21日(火・祝) ヤマハ音楽教室グループ発表会	13:30～16:30	無料	(株)コンドー楽器イオンタウン館山センター (☎ 22-5661)
小ホール	5日(日) 第38回館山市サークルフェスティバル	9:45～15:30	無料	中央公民館 (☎ 23-3111)
	11日(土) 千葉フルーツ愛好会定期演奏会	13:30～16:00	無料	千葉フルーツ愛好会 (☎ 44-0327)



◆「電子図書館の使い方講座」を、3月も開催します！

電子図書館は、インターネットから電子図書を読むことができるサービスです。館山市の図書利用券をお持ちであれば、スマホ・タブレット・パソコンから、いつでもどこでも読書を楽しむことができます。

講座では、借り方や返し方などの基本的な使い方を、司書が講師になって説明します。(詳細は16ページ)

●本の紹介コーナー

『ははがうまれる』

宮地尚子著 2016年 福音館書店 (599/ミ)

この本は、精神科の医師であり、母でもある著者が、心が軽くなる子育てのヒントをやさしくつづったエッセイ集です。

子どもが生まれたときには「母乳と粉ミルク」、これから保育園に子どもを預ける不安を感じたときには「握手で、バイバイバイ」、そして、自分自身も子どもという立場で書かれた「父の庭」など、テーマごとに短い文章でまとめられているので、気になるところだけを読むこともできます。

「母」になるということは、頼りない自分が母親になり、子どもを育てていくスタートラインにたつということ。「母」であることは、包み込むようなあたたかいイメージがあるけれど、それだけではないということ。

日常の中で感じる小さな悩みに丁寧に寄り添ってくれる言葉がたくさん詰まった1冊です。

3月のおはなし会

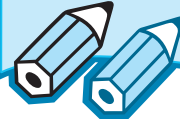
児童向け 3/4・11(土) 14:00~

幼児向け 3/3(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」		
3月の巡回場所		
問合せ/図書館 (☎ 22 - 0701)		
日程	時間	巡回場所
2 (木)	10:30 ~ 11:00	小林病院 (船形)
	12:40 ~ 13:10	豊房小学校
	13:10 ~ 13:40	豊房幼稚園
	13:50 ~ 14:05	豊房地区公民館
	14:30 ~ 15:40	神余小学校
9・23 (木)	10:30 ~ 11:00	ユネスコ保育園
	14:30 ~ 15:30	イオンタウン館山
1 (水)	10:00 ~ 10:40	館野保育園
	10:50 ~ 11:20	元気な広場
	12:40 ~ 13:20	九重小学校・こども園
	13:30 ~ 13:45	腰越延命院前
	13:55 ~ 14:25	九重駅前
	14:40 ~ 15:50	館野小学校

約 2,200 冊  
の本や紙芝居を乗せて、  
市内を巡回♪



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 3月活動予定

種 目	対 象	活 動 日 時		会 場
合気道	高校生以上	7日、14日、21日、28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	2日、9日、16日、23日、30日	木曜日	
ウォーキング	小学生以上	3日、17日	金曜日	19:00～20:00 南総文化ホール前
卓球	小学生以上	8日、22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	1日、15日、29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	1日、8日、15日	水曜日	12:30～15:30 中央公園
水泳（高校生は除く）	18歳以上	3日、10日、17日、24日、31日	金曜日	15:00～16:00 温水プール
社交ダンス	小学生以上	6日、13日、20日、27日	月曜日	13:00～15:00 若潮ホール
		1日、8日、15日、22日、29日	水曜日	
健康体操	小学生以上	2日、9日、16日、23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	14日、28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	1日、8日、15日、22日、29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/3月7日(火) 13:30～15:00  
 15日(水) 15:30～17:00  
 28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  
 今年度の開催は終了しました。  
 次回の日程が決まり次第、お知らせします。  
 【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/4月27日(木) 10:00～14:30  
 場所・定員/市役所・25人(先着順)  
 予約受付/3月27日(月)～4月7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/3月16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】2月1日現在  
 (前月比)  
 総人口 44,607人(-70)  
 男 21,613人(-23)  
 女 22,994人(-47)  
 世帯数 23,242世帯(-28)



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。

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

◆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)にお問い合わせください。

- ・[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
- ・[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
- ・[中原] 中原病院(南房総市) ☎47-2021
- ・[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)



## 安全・安心メール

防災情報を確実に受け取る  
「t-tateyama@sg-p.jp」に空メール



## 防災情報

## 安全・安心テレフォン

直近の防災行政無線の内容が聞ける  
☎22-3001



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

たてやま  
若潮マラソン  
3年ぶりに通常開催

コロナ禍で第41回大会中止、第42回大会はリアルオンラインでの開催を経て、1月29日、3年ぶりに「館山若潮マラソン」を通常開催しました。

コロナ禍にあり、マラソン大会離れが全国的に広がる中、若潮マラソンは定員の6割程度に留まりました。

大会当日は、北は北海道、南は沖縄から館山に集い、フルマラソン、10キロ、ファミリーの3部門に約5,000人のランナーが、館山ふるさと大使の金哲彦さん、飯沼誠司さん、細田雄一さん、上田藍さんのゲストランナーらと菜の花咲く館山路を快走しました。



皆さん検温して入場



北条海岸



記念写真パチリ



自衛隊付近



女子フルで大会新!  
館山出身 下門さん



第1回から連続出場  
最年長92歳 草刈さん



がんばれ!がんばれ! (宮城)

女子フルで大会新記録が誕生。下門美春さん(埼玉県)が2時間42分50秒のタイムでゴール。第25回(H17)大会記録を2分以上縮めました。幼いころ館山に住んでいた下門さんは、「自分の原点で優勝できてうれしいです。後半バテてきたが沿道の声援が力になりました」と笑顔で応えてくれました。

10キロに出走した参加者最年長の草刈董さん(北条)は、「この日のために体調管理に努めてきたので、大会に参加できて嬉しかった。50回大会まで連続出場を続けたい」と次回への意欲を話してくれました。



館山銘菓どーぞ (見物)



みんな笑顔でゴール

ランナーの皆さま  
応援・運営サポート・交通規制へご協力頂いた皆さま  
ありがとうございました!

次回は、2024.1.28(日)開催予定です

