

# みなみぼうそう

ひと・ゆめ・みらい 地域で創る魅力の郷 南房総

ホームページアドレス <http://www.city.minamiboso.chiba.jp> (本紙の記事はホームページでもご覧いただけます)

## たのくろ里の村 おもしろかかし大集合

南房総の  
旬な観光情報

南房総  
いいとこどり



<http://visit.city.minamiboso.chiba.jp/mobile/>



ちばデスティネーションキャンペーン

花と海 心やすらぐ千葉の旅

平成19年2月1日～4月30日



県道館山大貫線 たのくろ里の村にかかしが大集合 (千倉地区) 9月24日 (日)

# 10

**No. 7**  
**2006**  
平成18年  
月号

〒299-2492  
南房総市富浦町青木28番地  
TEL 0470-33-1002  
FAX 0470-20-4591

### 人口の動き (平成18年10月1日現在)

総人口 45,510人	男 21,784人	女 23,726人
世帯数 16,919世帯	出生 20人	死亡 33人
	転入 97人	転出 57人

# 「南房総市教育の日」記念行事

問い合わせ／教育委員会 教育総務課 TEL46-2961



料理評論家  
カーリー西條 先生

生年月日：1949年5月3日

出身：アメリカ・オレゴン州ユージン

特技：料理全般・生け花（6年）

お琴（6年）・お茶（5年）

柔道・日本舞踊

好物：お餅・饅頭

市民が教育の大切さやこれからの教育のありかたについて考え、市民が主体となる教育の充実した市を築く日として、毎年11月の第3土曜日を「南房総市教育の日」としました。

日時 11月18日（土）

午後1時45分から午後3時30分まで

会場 南房総市立三芳小学校体育館

南房総市谷向150

内容 教育功労表彰（一般および児童生徒）  
記念講演会

料理評論家 カーリー西條 先生

演題「カーリーおばさんの食育講座」

～マナー、しつけ、よりよい親子関係は「食」を通して養われる～

※入場無料です。ぜひご参加ください。

## 「教育の日」制定の経緯

1. 平成12年内閣総理大臣が開催する教育改革国民会議報告「教育を変える17の提案」（注1）に基づいて、旧三芳村と旧丸山町が教育の日の行事として毎年11月の第3土曜日を中心に講演会や学校授業参観など、多彩な催しを行っていました。
2. 9月の定例市議会において、従前の「教育の日」制定の趣旨を継承し、上程され「南房総市教育の日」が制定されました。

## （注1）教育改革国民会議報告

### 「教育を変える17の提案」の一部抜粋

- (1) 親が信念を持って家庭ごとに、例えば「しつけ3原則」と呼べるものをつくる。親は、できるだけ子どもと一緒に過ごす時間を増やす。
- (2) 親は、PTAや学校、地域の教育活動に積極的に参加する。企業も年次有給休暇とは別に教育休暇制度を導入する。
- (3) 国及び地方公共団体は、家庭教育手帳、家庭教育ノートなどの改善と活用を図るとともに、すべての親に対する子育ての講座やカウンセリングの機会を積極的に設けるなど、家庭教育支援のための機能を充実する。
- (4) 家庭が多様化している現状をふまえ、教育だけでなく、福祉などの視点もあわせた支援策を講じる。特に幼稚園や、保育所における教育的機能の充実に努める。
- (5) 地域の教育力を高めるため、公民館活動など自主的な社会教育活動への積極的な支援を行う。「教育の日」を設けるなど、地域における教育への関心と支援を高めるための取組を進める。



## 平成18年度

# 一般会計補正予算（9月補正）

平成18年度の一般会計補正予算が、9月に開かれた議会定例会で可決されました。

一般会計予算は歳入と歳出にそれぞれ3億5,265万1千円を追加し、補正後の一般会計予算総額は193億6,256万8千円となりました。

今回の補正は、給料表の改正および人事異動に伴う人件費の調整、社会福祉などの制度改正に伴う補正のほか、固定資産税評価資料整備事業、小中学校情報機器整備事業、食育推進事業、災害復旧事業などの各事業が予算化されました。

## 9月補正予算で追加された主な事業

### 小中学校情報機器整備事業

..... **98, 365千円**

千倉・和田地区小中学校情報教育用パソコンのリース期間が終了することにより、新たにパソコンを購入し、情報化社会におけるITを活用した情報教育の推進を図ります。



### 固定資産税評価資料整備事業

..... **92, 830千円**

固定資産の課税客体の的確な把握、適正化を図るために航空測量写真撮影を行います。その後、平成21年度までにデジタルの地番現況図・家屋現況図を作成し、データを活用して地理情報システムを構築します。



航空写真

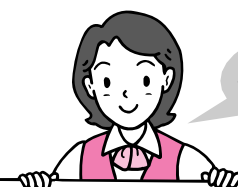
### 災害復旧事業

..... **129, 717千円**

平成18年4月の大雨により、被害のあった道路や河川、農地・農業用施設、林業施設の災害復旧を図ります。



大雨により被災した岡本川



補正予算とは

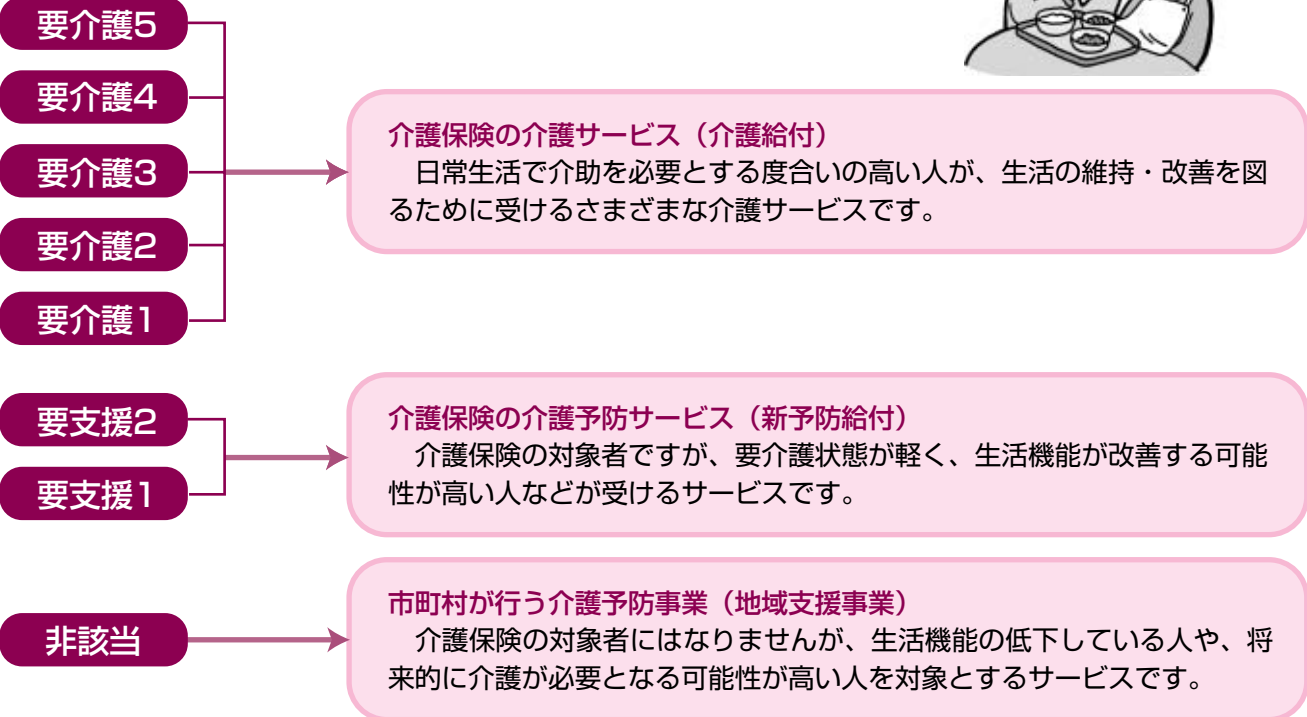
補正予算とは、年度途中に災害の発生や法改正などの事情により特に必要となった経費の追加を行う予算。

# 平成18年10月から 介護保険制度が変わります

問い合わせ  
高齢者福祉課 TEL36-1154

## 要介護状態区分に合わせたサービスが利用できます

判定された要介護状態区分にもとづき、各種サービスを利用することができます。要介護状態区分と利用できるサービスについては、下記を参照ください。



介護保険制度

### 介護予防のために「地域包括支援センター」を開設

市では10月1日から介護予防を目的に、市内2カ所に地域包括支援センターを設置し、運営を社会福祉法人に委託しました。地域包括支援センターには、主任ケアマネージャー、社会福祉士、保健師（看護師）の3専門職種が配置され、次の業務を行います。

#### 地域包括支援センターの基本的な業務

- 介護予防ケアマネジメント  
 予防給付（対象者）要支援1・2）や介護予防事業（※特定高齢者）の介護予防プランの作成、評価など
- 総合相談・支援  
 介護保険だけでなく、さまざまな制度や地域資源を利用した総合的な支援
- 権利擁護、虐待早期発見・防止  
 高齢者の人権や財産を守る権利擁護事業の拠点として、成年後見制度の活用や虐待の早期発見・防止
- 地域のケアマネージャーなどの支援  
 ケアマネージャーのネットワークの構築、困難事例に対する助言

#### ※ 地域包括支援センターの案内

担当地区	名称	所在地	電話番号
富浦山芳三	南房総市地域包括支援センター アイリスの里	富浦町深名 1170-1	20-4060
白浜倉山丸和	南房総市地域包括支援センター リブ丸山	千倉町平館 686-1	40-1277

※ お住まいの地区の地域包括支援センターへお気軽にご相談ください。相談料は無料です。

#### ※ 特定高齢者とは

総合検診または医療機関受診などにより、生活機能の低下がみられ、将来的に介護が必要となる可能性が高いと認められた人（要介護認定で非該当となつた人など）

これまでの在宅介護支援センターは地域包括支援センターと連携してひき続き相談を受付ます。



市民海外交流研修報告 ①

7月30日から8月18日までの間に高校生海外派遣に参加した交流研修報告を紹介いたします。



荒井 由佳さん  
(安房高2年)  
(千倉地区)

『カナダに行って』

私は、「南房総市市民海外交流研修」に参加する機会を頂きました。そして、忘れられないたくさんの思い出を作ることが出来た夏休みとなりました。私にとっては二度目となる今回のホームステイ。前回では得ることが出来なかったもの、そして多くのことを学ぶことが出来た三週間でした。

まず一つ目は、コミュニケーションの大切さです。日本語は通じません。普段は学校の授業でしか使わない英語を話さなければなりません。ホームステイ先の家族は、私にたくさん話し掛けてきてくれました。最初は、質問をされても上手く答えることが出来ませんでした。しかも、それが自分の意志を伝えなければならぬことが多く、大変でした。その度に、ママは私にわかるように簡単な単語を使ってくれました。とても親切なママでした。だんだん慣れてくると、単語だけを話しても通じるようになってきたり、私が言いたい英文を代わりに言ってくれたり

しました。雑談も出来るようになりました。日本と違いカナダでは、自分の意志をはっきりと伝えなければなりませんでした。「どちらでもいいや」と中途半端な考え方は、認められませんでした。自分の考えや、意志を相手にきちんと伝えることが重要でした。そう考えるうちに、ホストファミリーとも気軽に話せるようになってきました。また、私から話し掛けたり、困った時にも対処出来たりしました。カナディアンカレッジのみんなとも、コミュニケーションをとることは簡単なことではなかったです。でも、ちよつとしたことで話はずんだり、仲良くなったり出来ました。コミュニケーションをとらなければ何も始まらないと思いました。

二つ目は、人々の温かさです。一番印象に残っていることは、車に乗っている時です。ゆずりあう行為がたくさんありました。車の車線変更も実にもスムーズでした。また、バスの運転手さんはとても気さくな方が多かったです。バスに乗ったとき、一言だけですがどの運転手さんも毎日話し掛けてくれました。また、バスが来なくて不安になってくるときは、近くにいた人が話し掛けてくれました。そのおかげで、私の不安な気持ちも解消されました。日本ではほとんどありえないことだ

と、思いました。バスに新しい乗客が乗ってくると、それまで座席においておいた荷物を自分のひざにのせ、座席を空けてあげる。お年寄りや身体の不自由な人にも、とても親切でした。毎日生活をする中で、ほんの小さなことでもそれが自分のプラスになったら「Thank you」と言います。私も言われた時はすぐうれしい気持ちになりました。他人にいつも感謝の気持ちを忘れないカナダ人たちを見習いたいと思いました。

そしてこの研修に参加をして、友達をたくさん作る事が出来ました。たった三週間しか過ごすことが出来なかったのに、研修が終わるころにはみんなと離れるのが悲しかったです。日本中から参加していたし、年齢もばらばらでした。でもこのメンバーだったからこそ、こんなにも楽しい思い出が作れたんだと思います。

他にも数えきれないほどたくさんのことを学びました。書いていったら、きりがありません。それほどこのホームステイは私にたくさんのことを与えてくれました。コミュニケーションをとることの大切さ、他人に感謝の気持ちを持たないことなど。どれもプラスになるものばかりです。カナダについて日本と異なる文化や生活を学び、たくさんの良い経験をする事が出来ました。外国へ一歩踏み出してみると、そこには違う世界がありました。その一歩を踏み出すことによって、自分に

プラスになることをたくさん得ることができ、参加して、大変よかったと思います。

将来は、この経験を生かした職業につきたいと思います。外国に行くことで日本とは異なる点を学び、日本の文化を大切にして行きたいと思っています。近い将来には、またカナダでホームステイ出来たらと思います。

最後にこんなに充実したホームステイができたのは、今回一緒に参加をしたKSKKのみんな、リーダーの方、ホストファミリー、私の家族、そして研修の機会を与えて下さった南房総市の関係者の方々のおかげです。お世話になったすべての方に感謝しています。本当にありがとうございます。



ホームステイの様子



社会福祉に寄付

9月14日(木) 房総歌友新風会(高橋弘之会長) から第2回チャリティー歌謡祭の募金として社会福祉のために使ってほしいと善意の寄付(8万1712円)がありました。

図書整備に寄付

10月2日(月) 鈴木郁子さん(千倉地区) から図書の整備に役立ててほしいと善意の寄付(300万円)がありました。鈴木さんは高齢のため、妹の木村幸子さんから市長へ手渡されました。



市長へ寄付を手渡す  
木村さん

満100歳以上21人

市では、社会の発展に貢献し、激動の時代を歩まれた皆さんに敬意を表し、80歳・88歳・99歳・100歳以上のお年寄りへ長寿をお祝いする、敬老祝金を贈りました。



100歳以上を迎えた長寿者は21

こんなことがありました

人で、最高齢は、丸山地区の和田こまさん(106歳)です。

市管工事組合と災害時協定

9月14日(木) 市管工事組合(21社加盟) 青木秀夫組合長と災害時における水道施設の調査・応急措置に関する協定を締結しました。

内容は、震災や風水害などの災害時に、組合が水道施設の調査、応急措置、応急修理に協力するものです。市長は、「被災時には市民のライフラインの確保が最重要、組合と協力し災害時の復旧や維持管理に努めたい」とあいさつしました。



協定を結ぶ青木組合長(左)と石井市長

人命救助で善行表彰 第1号

市の表彰条例該当者第1号となる、人命救助の善行表彰が、9月12日(火) 市役所で行われました。表彰されたのは、東京都目黒区の渡辺一令(かずのり)さん(プロミ

ュージシャン)です。

渡辺さんは、8月15日(火) 午後1時半ごろ、仁我浦海岸沖合60m付近で溺れ仰向けに浮いている高校生を発見、サーフボードに乗せ救助し、ライフセーバーに引き継ぎました。市長は、勇気ある行動に敬意と感謝の意を述べました。



表彰された渡辺さん(左)と石井市長

スポーツの秋! 各地で運動会が開催

市内各幼稚園および小中学校の運動会が、秋雨前線の合間をぬって実施されました。



運動会は主に、中学校が9月9日(土) 幼稚園・小学校が9月16日(土) にそれぞれ開催されました。各地区とも地域を挙げての行事であり、会場では、父母をはじめ家族の大きな声援がひびきました。園児・児童・生徒は、競技の結果に泣いたり笑ったり、それぞれの運動会を楽しんでいました。



死亡叙勲受章



旭日単光章  
故・川名正一さん

昭和50年3月から昭和62年3月までの3期12年にわたり富山町議会議員を務めた故・川名正一さん(平成18年7月20日逝去・享年82)がこのたび地方自治の発展に尽力された功績により旭日単光章を受章されました。



第15回（記念大会）

白浜音頭全国大会開催

総合優勝は  
高校生の伊藤 萌さん（15歳）匝瑳市

製作発表50周年を迎えた「第15回白浜音頭全国大会」が9月23日（土）前夜祭、9月24日（日）本大会の2日間、白浜フーラルホールで開催され、本大会出場者はその自慢の唄声を披露しました。

白浜音頭は昭和31年7月に発表された新民謡で、千葉県を代表する民謡として、大いに地域文化に貢献しています。

本大会出場者は186人で少年の部10人、成年の部16人、壮年の部74人、熟年の部86人でした。

このうち民謡の部は年代別に競われ、成年の部優勝の県立松尾高校1年伊藤萌さん（15歳）が総合優勝に輝きました。伊藤さんは第12回大会少年部優勝者で小学校6年生にして中学生



総合優勝の伊藤さん

を抑え優勝した経緯があります。

本大会のアトラクションとして正調白浜音頭保存会による踊り、前回総合優勝者の根本政子さんの模範演技など、大会に彩を添えていました。

また、記念大会に伴い第1回大会の特別ゲスト出演者でもある小杉真貴子さん（キングレコード）による特別ゲスト民謡ショーもありました。



白浜音頭全国大会の様子

今回は、前夜祭には白浜音頭教室があり、踊りの部として石川美和香先生（石川流社中連合会）、唄の部として外崎繁栄先生（コロムビアレコード）を講師として迎えプロの技を見せていただきました。

記念アトラクションとして安馬谷里山研究会や房州千倉やつちき節保存会による踊りなどもありました。

秋の千倉路を快走!!  
第36回ロードレース千倉

9月23日（土）第36回ロードレース千倉が開催されました。

南房総市誕生後、初めてとなる本大会には、1692人のランナーが参加し、自己ベストに挑みました。

開会式では、高木淳起君がお父さんと一緒に大きな声で元気よく選手宣誓。

スタート合図の後、千倉の街中は、ランナーや沿道で声援する人たちが賑わいました。

ボランティアの皆さん、ご協力ありがとうございました。



一斉にスタートする選手の皆さん

第36回ロードレース千倉 各部門優勝者

（敬称略）

	部門	氏名	年齢	記録	所属
ハーフ	男子一般（年齢不問）	能城 秀雄	29	1時間16分30秒	RUNWEB
	男子一般（大学生）	細田 祐司	20	1時間 7分48秒	中央学院大学
	男子40歳以上	高橋 幹也	41	1時間17分56秒	☆秋篠走友会
	男子55歳以上	森田 和男	56	1時間25分27秒	大宮西郵便局
	女子一般（年齢不問）	本田 みえ	42	1時間33分41秒	じじばの生き会
10km	男子一般（年齢不問）	大野 隆紀	21	33分38秒	
	男子40歳以上	吉住 康夫	50	36分 9秒	
	女子一般（年齢不問）	小高 晶子	33	42分52秒	ふなっ子倶楽部
	女子40歳以上	大島 千里	40	44分30秒	



大きな声で選手宣誓  
高木淳起君と清明さん親子

こんなことがありました

ゴルフ公開講座生徒募集

生涯スポーツであるゴルフの理解を深めるとともに、理論と基本技術の習得を図ることを目的に、市教育委員会後援のゴルフ公開講座を開催します。受講を希望する人は左記申込先までお願いします。

講座	月日	曜日	時間	内容		
1	10月21日	土	11:00~12:30	パッティング		
	10月22日	日		チップング		
2	10月28日	土		14:00~15:30	プリ・スイング	
	10月29日	日			イン・スイング	
3	11月 4日	土			スイング形成ドリル	コントロールスイング
	11月 5日	日				
4	11月11日	土				
	11月12日	日				
5	11月18日	土				
	11月19日	日				
6	11月25日	土				
	11月26日	日				

※ 全6講座開催・1講座90分(講義30分/実技60分)いずれか都合の良い時間帯へ参加してください。  
※ 定員 72人(18人×4クラス)  
※ 定員になり次第締め切ります。

おらが房州に民話の花さかせべえ

豊かな自然と四季に恵まれた房州には、たくさんの民話があります。私たちの祖先は、さまざまな暮らしの営みの中で、生きていくことの喜びや悲しみ、自然への畏怖の念、生活の知恵などを民話や伝説という形で伝えてきました。あわただしい現代、祖先の心を学び、暮らしの中の文化、宝石のような民話を明日へ語りついで行きましょう。その道のエキスパートの講師が講話してくださいませ。スケジュールは下記のとおりです。皆さんの参加をお待ちしています。子育て真っ最中のお母さんもぜひお出かけください。

問い合わせ

飯塚 TEL/FAX 28-0477 鈴木 TEL/FAX 28-1998  
E-mail babayagahitomi@yahoo.co.jp

費用 1万5000円(入場料・ボール代・テキスト代込み)  
講師 ゴルフ教育研究会 治武 隆  
申込先 館山ゴルフ倶楽部  
TEL 23-8210

募集・案内・お知らせ

11月5日(日)

午後2時から午後4時まで  
館山市菜の花ホール  
～子どもの成長と民話～  
村々のかたりの中で  
子どもたちはどう成長してきたか  
講師 米屋陽一先生

11月12日(日)

午後2時から午後4時まで  
とみうら元気倶楽部  
～富浦の民話～  
増間話など  
講師 生稻謹爾先生

11月26日(日)

午後2時から午後4時まで  
館山市コミュニティセンター  
～子どもを生き育てること～  
民話を通して  
講師 野村敬子先生  
ゲスト 金 基英さん



10月1日から  
職員勤務時間の変更

午前8時30分から午後5時30分までとなりました。

回覧日の変更

11月の第4木曜日は、勤労感謝の日のため、前日の22日(水)に配付します。12月については、通常の第2・4木曜日から第1・3木曜日の7日・21日に配付します。

問い合わせ

総務課 TEL 33-1021



「よきこいソラーン教室」の案内  
「南総みよし烈華隊」は、よきこいソラーンを踊るサークルです。  
『自分に元気を！人に感動を！』をモットーにして練習に励んでいます。  
現在、会員数は55人(三芳・千倉・和田・富山・館山)で2歳から60歳半ばまで幅広い年齢層で構成されています。  
先生は、よきこいソラーンの本場、北海道で活躍されています。  
ぜひ、皆さんお誘い合わせの上、ご参加ください。そして、この機会に踊る楽しさを味わってください！  
日時 11月11日(土)開始  
週2回実施(水曜日・土曜日)  
午後7時30分から午後9時まで  
場所 三芳小学校体育館  
その他 運動のできる服装でおいでください。  
申込および問い合わせ  
南総みよし烈華隊  
会長 平柳 昭 36-23368





### 安房地域心の健康のつどい

地域住民に対する心の健康づくり  
および精神障害に対する正しい知識  
の普及、啓発を目的として「心の健  
康のつどい」が開催されます。

**開催日** 11月12日(日)  
**場所** 南総文化ホール小ホールほか

午前11時～午後1時  
各種コーナー ○相談コーナー ○アルコール体質判定テスト  
○心の健康チェックコーナー ○展示販売コーナー

正午～午後0時30分  
チェロコンサート 原クリニック院長 原 徹 医師

午後1時15分～  
講演 「心とからだの相関関係 ～早めに気付こう心と身体～」  
講師 くすの木クリニック院長 高橋 真三樹 医師

午後2時40分～  
パネルディスカッション 「気付いていますか心のサイン」  
パネリスト 産業医・市町村保健師・当事者・高橋医師  
コーディネーター 館山メンタルクリニック院長 渡辺 啓治 医師

### 問い合わせ

安房健康福祉センター  
TEL 22-4511

### 知っていますか？

#### 建設業退職金共済事業制度

この制度は、建設現場で働く人のために、「中小企業退職金共済法」と

いう法律により国が作った退職金制度です。

事業主は、現場で働く労働者の共済手帳に働いた日数に応じて掛金となる共済証紙を貼り、その労働者が建設業界で働くことをやめたときに建設業退職金共済事業本部から退職金を支払うという、いわば業界全体での退職金制度です。

**加入できる事業主** 建設業を営む人  
**対象となる労働者** 建設業の現場で働く人

**掛金** 日額310円

### 特長

- 国の制度なので安全、確実、申込手続きは簡単です。
- 経営事項審査で加点評価の対象となります。
- 掛金の一部を国が助成します。
- 掛金は事業主負担となりますが、法人は損金、個人では必要経費として扱われ、税法上全額非課税となります。
- 事業主が変わっても退職金は企業間を通算して計算されます。

### 問い合わせ

建設業退職金共済事業千葉支部  
TEL 043-246-7379  
<http://www.kentaiyo.taisyokukin.go.jp/>



募集・案内・お知らせ

### 平成19年度

#### 千葉県生涯高等学校の学生募集

県内在住で60歳以上の人(昭和22年4月1日以前に生まれた人)で、学習の成果を地域活動で役立てるなど、社会参加の意欲のある人を募集します。

### 定員

一般課程(福祉科・生活科・園芸科・陶芸科) 1435人

通信課程(福祉生活科) 500人

専攻課程(社会専攻科・園芸専攻科・陶芸専攻科) 715人

※専攻課程は、一般課程卒業者のみ

**募集期間**  
11月10日(金) から12月28日(木)まで

### 入学案内配付場所(11月上旬から)

市高齢者福祉課、生涯高等学校各学  
園、県民センター

※ 郵送希望者は、140円切手を貼り、あて先を記入した返信用封筒(角2)を同封し送付してください。

### 問い合わせ

〒260-0801  
千葉市中央区仁戸名町666-2  
千葉県生涯高等学校事務局  
TEL 043-266-4705

千葉県庁高齢者福祉課  
TEL 043-223-2328

### 10月は労働保険適用促進月間

農林水産業の使用労働者5人未満

の個人事業を除き、労働者を1人でも使用する事業主は、労働保険徴収法により労働保険に加入手続きをしなければならぬことになっていきます。

労働保険は、労災保険と雇用保険の総称で、職場の皆さんが安心して働くためのものです。

未手続き事業の事業主は、早期に加入手続きをしてください。

### 問い合わせ

千葉労働局労働保険徴収課  
TEL 043-221-4317

木更津労働基準監督署  
TEL 0438-22-6165

ハローワーク館山  
TEL 22-2236

### 「千葉県最低賃金」改正

「千葉県最低賃金」が10月1日から時間額687円(従来は682円)に改正されます。

使用者は、この額より低い賃金で労働者を使用することはできません。

なお、「千葉県最低賃金」の他に業種により定められている「産業別最低賃金」が適用される場合がありますので、ご注意ください。

### 問い合わせ

千葉労働局労働基準部貸金室  
TEL 043-221-2328

木更津労働基準監督署  
TEL 0438-22-6165

# 健康だより

問い合わせ 健康増進課 TEL36-1152

## 10月1日から31日まで、 食生活改善普及月間です。

### 統一標語「あなたの腹囲（おなか）は大丈夫？」

近年、がん、心臓病、脳卒中、糖尿病などの生活習慣病の増加が大きな健康課題となっていることから、生活習慣病の一次予防（健康を増進し生活習慣病を予防すること）に重点を置いた国民の健康づくりを推進しています。特に、生活習慣病対策としては、9月号の広報紙で掲載した「メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）」を予防する取り組みを推進しています。

### 自分のベスト体重を知っていますか？

今、食べ過ぎや運動不足から肥満傾向の人が増えています。肥満を防ぎ、適正体重を維持することは「健康づくりの第一歩」です。

### 1. 自分の体重は・・・？

BMI（体重と身長から肥満度をみるもの）

$$BMI = \text{体重kg} \div \text{身長m} \div \text{身長m}$$

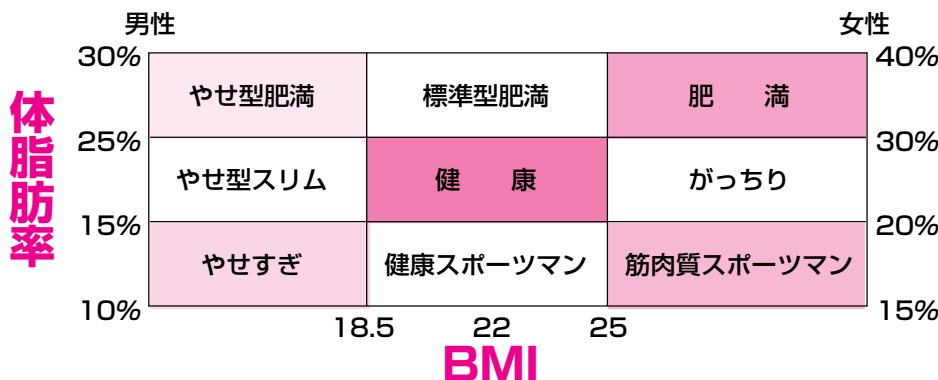
(例) 体重55kg・身長165cmの場合…55kg÷1.65m÷1.65m=20

BMI：22	適正体重
BMI：18.5未満	やせ過ぎ
BMI：18.5～25未満	正常域
BMI：25以上	肥満

### 2. 自分の体脂肪率は・・・？

体脂肪率とは…

体重に占める脂肪の割合を示した数値のこと。一般に男性は25%以上、女性は30%以上が肥満と判定されます。体脂肪率は、体脂肪の測れる体重計などで測定できます。



### 3. 肥満予防するために・・・

- (1) 腹八分目を心がけ、よく噛んで食べ満腹感より満足感を得る。
- (2) 脂肪たっぷりの料理・素材を減らしましょう。
- (3) 甘い菓子、クリーム類、スナック菓子を減らし、甘い飲料をノンカロリーのお茶や低カロリー飲料に代える。
- (4) 1日3食決まった時間帯に食事する。
- (5) ストレス解消、付き合い酒はほどほどに、適量は日本酒1合・ビールなら500ml。
- (6) 普段からまめに動き、1日1,000歩、今より多く歩く習慣をつける。



## 車でGO!道の駅

市内に7つある道の駅を毎月紹介します。

### ～のどかな里山の裾野に広がる田園風景にたたく道の駅～ 道の駅おおつの里・花俱樂部

平成15年8月に道の駅に認定された千葉県で15番目の道の駅おおつの里・花俱樂部をご紹介します。

入り口を抜けると、花の香り漂う温室ハウスが皆さんをお出迎え。ポピーや金魚草、スターチスをはじめ、ストレリチアなどの珍しい花々が咲き誇ります。花の観光シーズンになると、花摘みをする観光客で賑わい、一足早い春の訪れを楽しんでいます。

また、地元農家の切り花や野菜、フルーツ、加工製品などが店頭にずらりと並び、皆さんのお越しをお待ちしております。今後は、地元の皆さんや南房総の道の駅との連携をより一層図りながら、地域振興に力を注いでいきたいと思ひます。ぜひ、皆さんも一度足をお運びください。

花俱樂部の特徴は、

- ① 農家の生産現場を再現した温室花摘み園です。花の南房総での観光といえば「花摘み」。ポピーや金魚草、ストックなど、色とりどりの花々が皆さんをお待ちしています。
- ② いちごやメロン、野菜などの栽培もしています。花摘みや味覚狩りなど、農業分野を体験観光と、どう結びつけていくのかを研究する役割も担っています。
- ③ サボテンの寄せ植えやフラワーアレンジメント、びわ葉染めなど、地元の素材を活用した体験メニューをお楽しみいただけます。花の香り漂う空間で、花にふれる・・・自然にふれる・・・ひとときを提供しています。



道の駅おおつの里・花俱樂部

## 公民館「文化祭」開催

各公民館では下記のとおり文化祭を開催します。皆さんのご来場をお待ちしています。

日 程	主 催	内 容	時 間	場 所
10月28日(土)	千倉公民館 TEL 44-3121	サークル活動展示、サタデー教室活動展示 パソコン体験	9:00～16:30	千倉公民館
	白浜公民館 TEL 30-5140	サークル活動展示、幼・小・中学生作品展示 盆栽展	9:00～16:00	白浜フローラルホール
	三芳文化協会 TEL 36-4114	サークル活動展示、幼・小・中学生作品展示	9:00～16:00	三芳農村環境改善センター
10月29日(日)	千倉公民館	サークル活動展示、茶道サービス、パソコン 体験、サタデー教室活動展示、芸能発表会	9:00～15:30	千倉公民館
	白浜公民館	サークル活動展示、幼・小・中学生作品展示 茶道(サービス)、盆栽展、芸能発表会	9:00～15:30	白浜フローラルホール
	三芳文化協会	サークル活動展示、幼・小・中学生作品展示 芸能発表会	9:00～15:30	三芳農村環境改善センター
11月 4日(土)	丸山公民館 TEL 46-4031	芸能発表会、サークル活動展示、菊花展、人形劇、パ ソコン体験、焼き芋コーナー、幼・小・中学生作品展示	9:00～16:00	丸山公民館
11月 5日(日)		サークル活動展示、菊花展、パソコン体験、 焼き芋コーナー、幼・小・中学生作品展示	9:00～15:00	

やがて村人たちは、子の娘が舟で打ち上げられた浜の地を、子の娘の持っていた黄色い花の花木に因み「木花」。自分たちの住む村を、子の娘の父・花園天皇に因み「花園」と呼ぶようになりました。



その娘は誰だったのかと言いますと、実は花園天皇の皇女・子の娘だったのです。その頃、都では天皇の位をめぐり、よく争いが起きましたので、花園天皇が子の娘を譲るため、舟で淡路島へ逃れさせたのですが、舟は激しい風と潮で太平洋に押し出され、幾日も東へ東へ流され安房の和田の浜辺へ打ち上げられたのです。

村人たちは娘を村に連れて帰り、小さな庵を用意して介抱し、黄色い花の枝は庵の庭に挿しました。その娘は誰だったのかと言いますと、実は花園天皇の皇女・子の娘だったのです。その頃、都では天皇の位をめぐり、よく争いが起きましたので、花園天皇が子の娘を譲るため、舟で淡路島へ逃れさせたのですが、舟は激しい風と潮で太平洋に押し出され、幾日も東へ東へ流され安房の和田の浜辺へ打ち上げられたのです。

遠い鎌倉時代のある日、今の和田の浜辺に一隻の舟が打ち上げられました。村人たちが駆け寄ってみますと、たいそう驚きました。その舟には、一枝の黄色い花の花木を握りしめた美しい娘が倒れていたからです。

### 「子の娘」



～ 第6話 ～  
生稻謹爾



## どっこいしょどっこいしょ ソーラン ソーラン

## ～それゆけ！幼稚園児～

市内に15園ある幼稚園を毎月紹介します。



子どもたちの元気な声が園庭に響きわたります。  
父母の会や地域の皆様のご協力をいただいて、秋季大運動会を行いました。

入場行進、開会式、閉会式など、がんばって参加する姿は、見ている人たちがビックリするほどでした。



うまく踊れているかな？

先に行かないで



呼吸を合わせて

子どもたちが大きく、たくましく見えました。

来年4月に入園予定の子どもたちのかけっこでは、かわいい姿を見せてくれました。

また、お家の人たちの競技を応援したり、一緒に楽しい競技やフォークダンスをしたりしました。

お家の人たちの声援も力になって、みんなで楽しい1日を過ごすことができました。  
子どもたちは、運動会のいろいろな活動をとおして、ひとまわりもふたまわりも大きく成長したように思います。

今後、近く of 老人ホームのお年寄りや中学生との交流会も予定しています。いろいろな人に出会い、さまざまな経験をとおして、さらに大きく成長していく子どもたちをみんなで見守っていきたいと思います。



力が入る綱引き！

## 『有料広告』を募集します！

平成19年1月号から3月号掲載分

「広報みなみぼうそう」(毎月第2木曜日発行 17,000部)

1クール60,000円 (20,000円/月) 市外90,000円 (30,000円/月)

申込期限 10月31日(火) ※多数の場合は、抽選とします。

申込方法 申込書に必要事項を記入し、直近1年分の納税証明書(入札参加資格審査申請をしている場合は不要)および掲載する版下(完全なデザイン化された原稿)を提出ください。

その他

- ※版下作成は申込者にて作成願います。(電子データ可)
- ・掲載料は、一括前納とします。
- ・掲載できない内容があります。詳しくは問い合わせください。
- ・申込書は、市ホームページからダウンロードできます。  
ホームページアドレス  
<http://www.city.minamiboso.chiba.jp>

申込および問い合わせ

秘書広報課 TEL 33-1002  
〒299-2492 南房総市富浦町青木28

送る想い、送られる想い…、  
優しさあふれる癒しのサポートで。

この冬  
新斎場誕生！  
館山市九重

葬儀のこと、法要のこと、なんでも、いつでも、ご相談ください。

全国ネットの  
ベル共済加盟店  
信頼の5つ星

南無のこころ。  
葬礼  
専門

千葉県南房総市和田町松田768  
☎0120-47-4322  
<http://www.ntt-ec.jp/kimisho/bell.html>

楽しい旅 便利な送迎！ お気軽に電話を！  
マイクロ～大型バスまで

万が一の事を考えて下記の保険を当社全車両に加入

お1人	人身傷害 3千万	搭乗者傷害 5千万
	入院(1日)1万5千円	通院(1日)1万円

幹事様安心

営業バス

(有)明日香交通  
南房総市谷向58(JA波崎・三枝支前)(にこみせ)  
TEL 0470(36)2034 FAX 36-2619

大徳家

だいたくや  
千倉町南朝夷1079  
☎0470-44-1229  
AM12:00～PM3:00 PM5:00～PM9:00  
火曜日  
<http://www.awa.or.jp/home/kkk/>

安くて旨い!! 新鮮な寿司と地魚料理!! 千倉漁港の近くです!!  
50種類以上の鮎ダネの他、郷土料理、漁師料理を試してね。  
クジラの刺身やマンボウ料理が食べられる日もあります。  
女性同士、お子様連れも大歓迎。お気軽にお越しください。

全てはお客様と、私たちの地域のために

●ケアマネジャー	◆施設介護職員 ヘルパー2級以上
●訪問入浴看護師	◆在宅介護職員

介護実績23年。充実の研修制度でスキルアップ。資格取得もできます!!

勤務地: [南房総営業所] 館山市正木640-1 車通勤出来ます!!  
[千倉出張所] 南房総市千倉町北朝夷252-1 TEL047-40-1881

セントケア株式会社 0120-03-2943

有料広告

※広告内容についての問い合わせは広告主までお願いします。