



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

「非核平和都市宣言」 「青色申告の都市宣言」

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)

県南で唯一の サンマ漁船「第一安房丸」

南房総市
携帯サイト



サンマ漁の灯りは消さないとの想いを込めて、北海道沖の漁に向け富浦港を出航 (8/16)

9

No.18 〒299-2492
2007 南房総市富浦町青木28番地
平成19年 TEL 0470-33-1002
月号 FAX 0470-20-4591

人口の動き (平成19年9月1日現在)

総人口 44,970人	男 21,516人	女 23,454人
世帯数 16,938世帯	出生 17人	死亡 47人
	転入 104人	転出 74人

8月市長記者会見

8月28日(火) 実施

市では、基本的に月1回の定例記者会見を実施します。

記者会見の内容は広報紙やホームページに掲載します。

会見項目

- ① 第37回南房総市ロードレース千倉について
- ② 第3回定例市議会提出議案について

9/23
(日)

第37回南房総市 ロードレース千倉 開催

参加申込者数

2,194人（昨年1,941人 昨年比253人の増加：113%）

今回新たに導入した内容

競技種目の拡充…「男子10km55歳以上」、「女子ハーフ40歳以上」の2種目を新設

前日受付……………競技者は余裕を持ってスタートまで準備できる点と、地元宿泊業者（ホテル・旅館・民宿）が活性化につながるよう企画

招待選手……………・K1選手「安廣 一哉」（やすひろ かずや）選手（正道会館所属）

・トライアスロン選手「上田 藍」（うえだ あい）選手

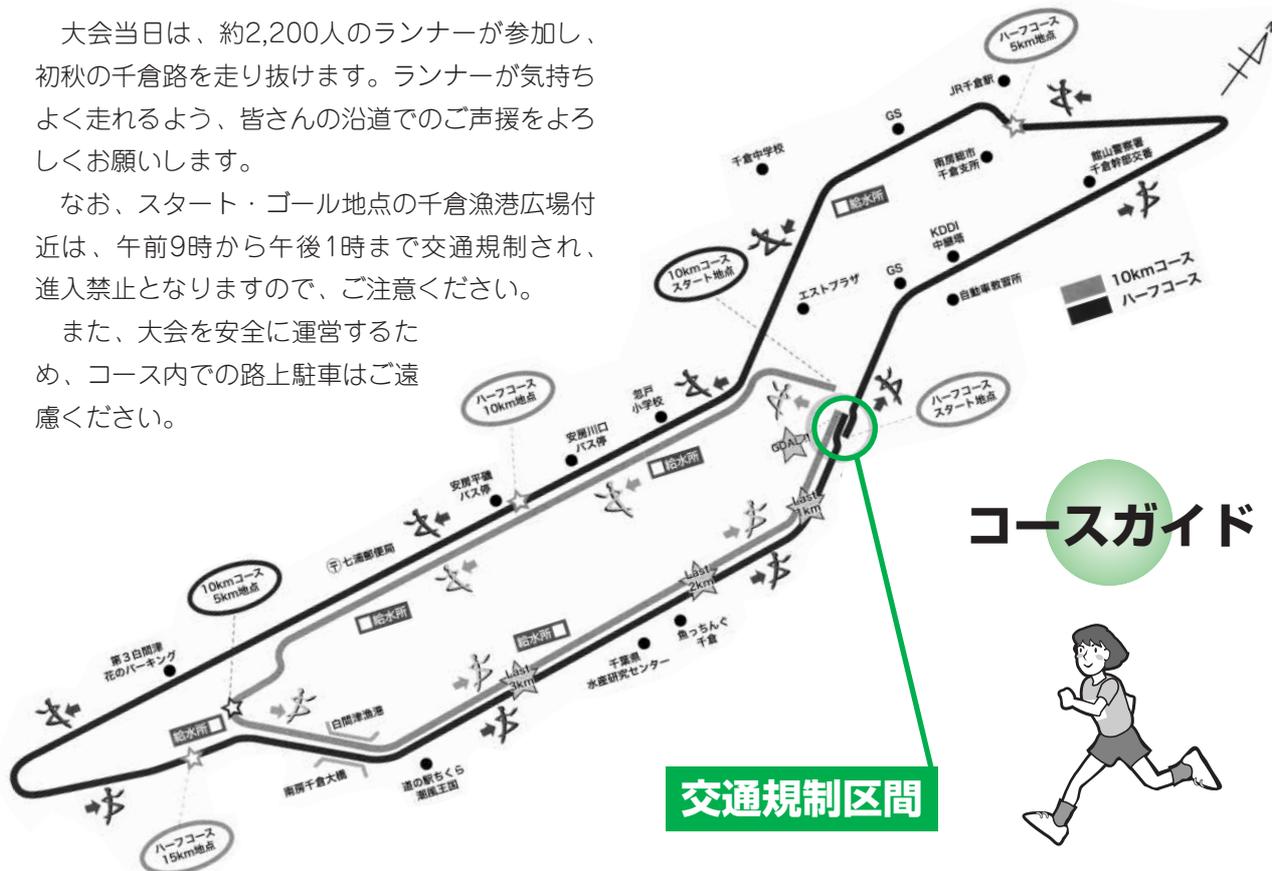
（シャクリー・グリーンタワー・稲毛インター所属）ほか2人

● 皆さんの声援がランナーたちの力に ●

大会当日は、約2,200人のランナーが参加し、初秋の千倉路を走り抜けます。ランナーが気持ちよく走れるよう、皆さんの沿道でのご声援をよろしくお願いいたします。

なお、スタート・ゴール地点の千倉漁港広場付近は、午前9時から午後1時まで交通規制され、進入禁止となりますので、ご注意ください。

また、大会を安全に運営するため、コース内での路上駐車はご遠慮ください。



コースガイド

交通規制区間

担当課 生涯学習課 TEL 46-2964

定例記者会見



『南房総市安全安心メール』

配信の登録を募集

市では、市民が安全で安心して暮らすことができるまちづくりをめざして、携帯電話などにメールでお知らせする『南房総市安全安心メール』の配信を9月1日から開始しました。

■ 配信内容

- ①防災情報・・・大雨・洪水などの気象警報や震度4以上の地震、千葉県外房および内房地区沿岸の津波の予報、避難情報、火災情報など
- ②防犯情報・・・不審者や行方不明者などの情報
- ③そのほか、市民の安全に関する内容

■ 携帯メールアドレスの登録

- ・メール配信システムへの一般市民の携帯からの登録はこちらからになります
携帯アドレス <http://www1.mboso-etoko.jp/mail/k/add.html>
- ・パソコンからの登録はこちらになります
PCアドレス <http://www1.mboso-etoko.jp/mail/add.html>

■ 登録の注意

- ・このメール配信システムへの登録は、誰でもできますが、あらかじめ名前とメールアドレス、配信情報の選択の登録が必要です。
- ・登録は無料ですが、通信に伴う費用は個人負担となります。
- ・メール配信は、24時間対応です。状況によって、夜間にメールが配信されることがあります。
- ・携帯電話会社による迷惑メール防止対策などによりメールが届かない場合がありますので、受信拒否などの設定をしている場合には、使用している携帯電話の設定などを確認してください。

■ 個人情報の取扱い

登録いただいたメールアドレスなどの個人情報は、南房総市個人情報保護条例に基づき厳正に管理しメール配信以外の目的では使用しません。

南房総市安全安心メール
QRコード対応の携帯電話で
下のコードを撮影すると、直
接入力画面に移動できます



問い合わせ 消防防災課 TEL 33-1052

■ さわってみませんか！

市民開放パソコンを設置

市民開放用パソコンを市内9カ所の公共施設に設置しました。インターネットを利用した市ホームページの閲覧や調べ学習など、気軽にご利用ください。

設置施設

- とみうら元気倶楽部（ロビー）
- 富山公民館（ロビー）
- 三芳農村環境改善センター（図書室）
- 白浜公民館（ロビー）
- 千倉公民館（ロビー）
- 千倉図書館（受付カウンター）
- 丸山公民館（ロビー）
- 和田公民館（ロビー）
- 和地域福祉センター（ロビー）

利用時間

原則として各施設の
開館時間内ですが、施
設ごとに異なります。
詳しくは、ご利用の施
設に問い合わせくださ
い。

問い合わせ

情報推進課

TEL 33-1003



市民開放パソコン

こんなことがありました

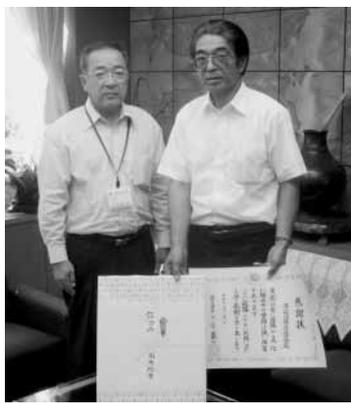
国土交通大臣表彰

「沼区道路愛護会」が受賞

8月9日(木) 県庁で県土整備部長から道路愛護団体として和田地区の沼区道路愛護会(小幡吉郎会長ほか34人)が国土交通大臣表彰の伝達を受けました。

この表彰は、長年にわたる地域の道路環境美化活動によるもので、沼区道路愛護会は、昭和45年から36年間、道路愛護の精神で、国道・市道などの地域の道沿いの清掃や草刈、ごみ拾い、側溝の維持管理など、小幡会長を中心に会員のボランティア活動として積極的に取り組んできた功績が高く評価されました。

また、これまでに、平成12年度には、千葉県知事表彰・平成15年度には、日本道路協会表彰を受賞しています。



市に報告する小幡会長(右)と上野副市長

まちの玄関口

待望のJR千倉駅が完成!

8月9日 供用開始



完成したJR千倉駅

新しい駅舎は、「千倉のさわやかな風」・「千倉の大きな波」・「千倉の大きな空に向かつてのびてゆく」というイメージのもと、ゆるやかな曲線を描いたデザインとなっています。

旧千倉駅舎は、大正10年6月1日、北条線の安房北条駅(現館山駅)から南三原駅間の開通と同時に開業されました。以来、地域住民の通勤・通学や、早春の花摘みや海水浴に訪れる観光客の利用など、まちの玄関口として利用されてきましたが、老朽

化が著しく、住民の皆さんから早急な整備を図るよう要望がありました。

国の「まちづくり交付金」事業を活用し、観光案内所やコミュニティ広場、多目的ホールを有した魅力ある駅舎を整備しました。また、今後はバスやタクシーをはじめとする二次交通との接続を図り、利便性が高く、安全な駅前広場を整備することにより、観光の拠点を創出することを目指しています。

晴天に恵まれ、8月9日(木)午前11時から竣工式を行いました。

石井市長、川合正敏JR千葉支社総務部長、木下敬二県議、渡邊政久議長、斎藤秀雄館山駅長、牧野幸司観光協会長によりテープカットが行われ完成を祝いました。



関係者によるテープカットの様子

ホームでは、千倉中学校吹奏楽部の生徒によるプラスバンド演奏により、特急さざなみ5号で千倉駅に降り立った観光客の皆さんを迎えました。



千倉中学校吹奏楽部による演奏

改札口前では、南房総市観光協会の皆さんが地元の伝統工芸品である房州うちわやタオル、携帯ストラップ、パンフレットなどが入った記念品を配布し、石井市長も加わり駅舎と市の観光をPRしました。



観光客へ記念品をプレゼントする石井市長

丸山地区バス実証実験に

ご理解・ご協力を!

市ではコミュニティバスの再編を図っていきます。その第1弾として、丸山地区において、10月1日(月)から31日(水)まで、電話予約バス実証実験を行います。

今回の実証実験において、今まで接続性のなかった亀田総合病院、富山国保病院、安房医師会病院や館山方面へ一度の乗り継ぎで行くことが可能となり、南三原駅、おどや付近へは直行できます(一部地域は丸山保健福祉センターで乗り換えが必要)。

特に、亀田総合病院へは今まで古川から乗車しても、和田お花畑で乗り換えが必要とされていましたが、乗り換えなしで行けるようになり、さらに運賃も片道1400円が、510円に下がり利用しやすくなります。実験期間のバス利用は登録(無料)が必要となり、9月18日(火)から事前申し込みができます。

申込先

【9月18日～30日】
丸山支所地域市民福祉課

TEL 46-3111

【10月1日～31日】

電話予約バス受付センター

TEL 40-5111

問い合わせ

企画政策課

TEL 33-1001

9月1日から高速バス「羽田空港・横浜駅線」運行開始

9月1日(土)から高速バス「羽田空港・横浜駅線」が運行開始されました。これにより、東京、千葉に次ぐ3番目の高速バス路線が誕生し、首都圏がより身近になります。1日8往復ですが、便により羽田空港を通過する場合がありますので、ご注意ください。

館山⇄羽田空港・横浜駅線 高速バス時刻表 平成19年9月1日開業

羽田空港・横浜方面行き	館山からの大人運賃	京急 羽田空港行	日東 羽田経由横浜行	京急 横浜行	日東 羽田経由横浜行	京急 羽田経由横浜行	日東 横浜行	日東 横浜行	京急 横浜行
館山駅前	—	5:10	7:10	8:10	9:10	11:40	13:10	15:10	17:10
とみうら枇杷倶楽部	—	5:23	7:23	8:23	9:23	11:53	13:23	15:23	17:23
ハイウェイオアシス富楽里	—	5:35	7:35	8:35	9:35	12:05	13:35	15:35	17:35
羽田第一ターミナル	2,200円	6:35	8:35	—	10:35	13:05	—	—	—
羽田第二ターミナル	2,200円	6:40	8:40	—	10:40	13:10	—	—	—
横浜駅	2,500円	—	9:10	9:55	11:10	13:40	14:55	16:55	18:55

館山方面行き	館山までの大人運賃	京急 館山行	日東 館山行	日東 羽田経由館山行	京急 羽田経由館山行	日東 館山行	京急 羽田経由館山行	日東 羽田経由館山行	京急 館山行
横浜駅	2,500円	9:00	10:00	12:00	14:15	16:15	17:15	18:25	20:25
羽田第二ターミナル	2,200円	—	—	12:30	14:45	—	17:45	18:55	—
羽田第一ターミナル	2,200円	—	—	12:35	14:50	—	17:50	19:00	—
ハイウェイオアシス富楽里	—	10:20	11:20	13:40	15:55	17:35	18:55	20:05	21:45
とみうら枇杷倶楽部	—	10:32	11:32	13:52	16:07	17:47	19:07	20:17	21:57
館山駅前	—	10:45	11:45	14:05	16:20	18:00	19:20	20:30	22:10

ハイウェイオアシス富楽里 ⇄ 羽田空港 2,000円 横浜駅 2,300円 (小児半額)

【羽田空港ご案内】 空港からご利用の場合は、自動券売機または空港内バス乗車券取扱い(案内)カウンターで購入ください。

【のりばご案内】 羽田空港：第1・第2ターミナルとも1階12番(到着ロビー前)
横浜駅：東口バスターミナル17番(C階段)

ご予約 京急高速バス座席センター TEL 03-3743-0022 (9:00~18:30)

問い合わせ 日東交通(株)館山営業所 TEL 23-2711 木更津営業所 TEL 0438-23-0151
京浜急行バス(株)羽田営業所 TEL 03-3741-4255

秋の全国交通安全運動

～油断せず いつも心に 初心者マーク～
～夜の道 安全サイン 反射材～



交通安全

期間 9月21日(金)～9月30日(日)
千葉県・千葉県交通安全対策推進委員会

市営路線バス(富山線)のダイヤを一部変更

市営路線バス(富山線)の平日第4便のコミュニティセンター前発時刻を9月20日(木)から(13:41)を(13:52)に改めます。

改正後のコミュニティセンター前以降のバス停時刻は次のとおりです。

天神郷(13:53) → 平群車庫(13:54) → 瀬波戸(13:56) → 山田中(13:58) → 山田(14:00) → 野々塚(14:06) → 森前(14:08) → 荒川(14:10)

■ 年金納付相談会開催

国民年金保険料の納付に関する相談会を開催します。相談は木更津社会保険事務所の職員と株式会社トライアイの社員が受け付けます。相談希望者は基礎年金番号がわかるもの(年金手帳など)をお持ちになり、直接会場へお越しください。

また、あわせて、そのほか年金に関する相談も受け付けます。相談は予約制で、定員は20人です。相談希望者は本人の基礎年金番号(配偶者がいる人は配偶者の基礎年金番号がわかるもの)を用意のうえ、市民課へ電話予約してください。

会場へお越しの際は、基礎年金番号がわかるものをお持ちください。また、本人以外の人がお越しの場合には委任状などが必要となります。

■ 納付相談会

日時 9月26日(水)

午前10時から午後4時まで

場所 千倉支所 別棟会議室

■ 問い合わせ

市民課 TEL 33-1051

■ 無料法律相談

無料法律相談を行います。申し込みは、9月18日(火)午前9時から受け付けます。

日時 10月3日(水)

午後1時から午後4時まで

場所 三芳農村環境改善センター

※ 定員は6人です。

■ 申込および問い合わせ

社会福祉協議会

TEL 44-3577

■ 水道メーター交換

水道加入者(三芳水道企業団加入者を除く)の皆さんにお知らせします。メーター交換業務のため、9月29日(土)から10月31日(水)までの間、市の水道指定工務店が宅地内に立ち入ることがありますので、ご協力くださるようお願いいたします。

水道メーターで漏水の点検を!
「水道料金が急に値上がりした」との問い合わせがあります。その原因の一つに漏水があります。

漏水は、水道メーターで確認ができませんので、定期的な点検をお勧めします。確認方法は次のとおりです。

1. 家庭内の蛇口を全部締めた状態にする。
2. 水道メーターのパイロットマークを(写真参照)を確認する。

● 回って(動いて)いなければ漏水はありません。

● わずかでも回ってれば、漏水の可能性があります。早急に市水道指定

工事に修理を依頼してください。

※ 営業などで使用水量が多い事業所などでは、毎日、決まった時間にメーターを読んで水量を確認することを勧めます。一日の使用水量が把握できると同時に、早期に漏水を発見できます。



パイロットマーク

■ 問い合わせ

水道部業務課 TEL 46-2953

■ 航空自衛隊

■ 市民ふれあいコンサート

日時 9月29日(土)

午後5時(開場) 午後6時(開演)

午後8時(終演)

■ 入場料 無料

会場 鴨川市民会館

駐車場 鴨川市民会館駐車場、

文理開成高校駐車場、諏訪神社駐

車場、鴨川シーワールド駐車場

(旧望洋荘)

※ シーワールド駐車場からはシヤトルバスを会場までの間、運行します。

共演 航空自衛隊中部航空音楽隊
長狭高校吹奏楽部

■ 問い合わせ

航空自衛隊峯岡山分屯基地総括班

TEL 46-3001 内線203

■ 危険物取扱者試験実施

試験日 11月25日(日)

会場 千葉県立館山高等学校

受験料 甲種5000円

乙種3400円

丙種2700円

■ 試験のための受験者講習会

受験に必要な知識、物理化学、法令などの説明

講習日 11月6日(火)

会場 館山市コミュニティセンター

受講料 5900円

(受講料3500円・テキスト

ト代2400円)

※ 乙種第4類の問題集は別売

(1300円)

■ 受付期間

10月9日(火)から10月17日(水)

まで(土・日を除く)

※ 願書は受付場所を受け付けの一週間前から配布します。

■ 受付場所

安房郡市消防本部 予防課

鴨川消防署・千倉分署・鋸南分署

■ 問い合わせ

安房郡市消防本部 予防課

TEL 22-2234

8月の日曜日、息子と一緒に海水浴に出かけました。今年は、梅雨明けが多少遅れ、海水浴客の出足に影響が見られましたが、その日の海水浴場は、たくさんの人出でにぎわっていました。

とにかく暑かったので、一目散に海に飛び込み、ひとしきり泳いだ後、パラソルの下で砂浜に仰向けに寝そべり、時折吹く風を快く感じながら、日常を忘れ、ゆったりと休日のひとときを過ごしていました。そんな時、ふと顔を横に向けてみると、砂浜のあちこちにタバコの吸い殻が、突き立っている光景が目に見え、びっくりしました。砂浜を灰皿がわりにしたのでしょうか。南房総にこられた、来訪者の方々を気持ち良く迎え、過ごしてもらおうと、海岸清掃に取り組んできているにもかかわらず、心無い喫煙家の人たちのために残念な思いとともに、気分を害したのは、私一人ではないと思います。

帰宅後、いろいろ調べてみると海岸ごみで最も多いのがタバコのごみです。砂浜に捨てられるものばかりでなく、川や排水溝に捨てられたものが最後には海にたどりつく。

タバコのフィルターは、分解性はあ

るようですが、土の上では分解まで1年から5年程度かかるため、長期間にわたって環境を汚染します。タバコのフィルターを食べている魚の例もあるようですし、資料によれば日本では、タバコによる火災やポイ捨てされたタバコの清掃費用だけで毎年2000億円がかかっているという指摘もあります。大きなごみ、目につくごみを捨てるには気がひけても、タバコの吸い殻程度のもものは、あまり気がとがめないのかもしれませんが、しかし、そんな小さなごみが大きな不快感と環境負荷、そして負担をもたらしているのです。

④ マナーを守って環境保護

南房総市長 石井 裕

私もかつては喫煙者。従って喫煙者の方々の気持ちも理解できませんが、喫煙（喫煙者の自由）とマナー（喫煙者の責任）はワンセットでなければいけません。

禁煙ビーチとしている海水浴場も国内外にはありますが、愛煙家も気持ちよく喫煙できて、吸い殻の落ちていない美しいビーチを保てるよう創意工夫が必要かもしれません。



快適なまちづくり
喫煙とマナーはワンセットです

“こども見守り隊”の活動 ～自主防犯パトロール隊～

県警では、平成15年を治安回復元年と位置づけ、平成18年まで4年連続して刑法犯認知件数を減少させることができました。（※平成18年中の館山警察署管内刑法犯認知件数1,116件）

この大きな要因は、地域住民などの皆さんによる防犯パトロールの効果によるものと考えられます。館山警察署管内では「こども見守り隊」南房総市2・館山市7・鋸南町1の合計10団体、約1,900人を超える皆さんが日夜パトロール活動などを行っており、こうしたボランティアの皆さんと警察の連携がますます重要となってきています。



こども見守り隊の活動の目的

こども見守り隊の活動は、主として子どもの安全対策に重点を置き、子どもを送迎したり朝夕通学路や交差点に立ったりして子どもたちを見守っていますが、この活動に付随してのパトロールは、集団個々を問わず、街頭犯罪の抑止にも貢献しています。これらは、「見せる」活動と「監視の目」を増やすことにより、犯罪企画者に犯行を思い止まらせる抑止効果と、近所同士が顔見知りになり、コミュニティが再生され、付近で発生している犯罪の情報交換の場となります。

活動方法

活動に際しイメージとして、①気楽に ②気長に ③危険なく ④近所で顔見知りになり自分たちで出来ることから無理なく始めることです。

活動方法には

- ① 徒歩・自転車・自動車によるパトロール
- ② 買い物・散歩を兼ねたパトロール
- ③ 通学路や交差点での見守りパトロール

など、地域やパトロール隊ごとに、いろいろな活動方法があります。

※ 詳しい活動内容やこども見守り隊を立ち上げたい自治体などがありましたら、館山警察署生活安全課までご連絡ください。館山警察署生活安全課では、各自治会の会合や高齢者学級などに出向き防犯講話を行っています。



問い合わせ 館山警察署生活安全課 TEL 23-0110

市では、ごみの減量化および資源化を推進し、環境にやさしい循環型社会の実現に向けての取り組みを進めています。

この循環型社会とは、環境への負荷を減らすため、ごみなどの不要なもの（廃棄物）をなるべく出さないようにし、排出された廃棄物などについてはできるだけ資源として利用し、どうしても利用できないものは、適正な処分をするという社会のことです。

このような社会をつくっていくためには、市民や事業所の皆さんの一人ひとりがごみの減量化を意識し、実際に行動していくことで実現していくのです。



**混ぜて捨てればただの『ごみ』、
分ければ『資源』**
—— 正しい分別は、
ごみの減量につながります ——

市のごみの資源化について平成13年度からの推移を調べてみると、図-1のグラフで示されたとおり集団回収量を含むごみの総処理量が増加傾向にあるのに対し、ごみの再資源化率およびリサイクル率は減少しつつあります。

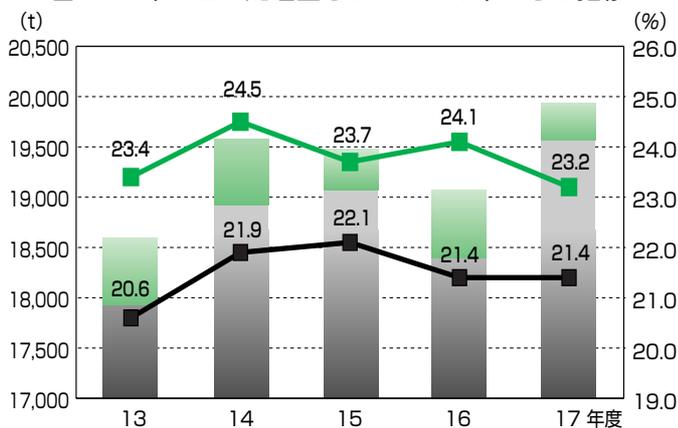
再資源化率とは、市が収集処理したごみのうち、資源化されたごみの量の割合で、リサイクル率は、PTAなどの団体が回収

(集団回収)した量を含めた資源ごみの量の割合をいいます。

平成17年度の千葉県実態調査によると、リサイクル率は県内56市町村中、1位は我孫子市の37.7%、南房

総市は26位で23.2%、千葉県全体のリサイクル率は24.3%となっています。

図-1 市のごみ処理量とリサイクル率などの推移



資料：千葉県「清掃事業の現況と実績」



できること、それは自分の責任を果たすこと

市民のみなさん一人ひとりが、各家庭に配布されている『ごみの分け方・出し方』により正しくごみを出すことで、1日100g(市のごみ減量目標値)のごみを減らし、1つでも多くの資源ごみを再利用させることができ、それが『環境都市づくり』の第1歩につながります。

今、私たちの“できること”とは、“**自分の責任を果たす**”ということではないでしょうか。

なぜこんなものが焼却炉の中に…？

ごみ処理施設の焼却炉内に燃え残った灰を調べてみると、空き缶や空きビン、鉄くずなどの『資源ごみ』がボロボロになって燃え残っています。資源ごみは、正しく分別することによって『資源』という宝物に生まれ変わります。



【焼却炉に燃え残った空き缶や針金の束 (スプリング)】

10月は3R推進月間です

- 3R (スリーアール) とは
- ①ごみを減らす『Reduce』^{リデュース}
 - ②使えるものを再利用する『Reuse』^{リユース}
 - ③資源を再利用する『Recycle』^{リサイクル}
- のそれぞれ頭文字“R”をとった言葉です。

来月号は、3R推進について広報紙やホームページに掲載します。

知っておこう 障害福祉制度

Vol.1

～障害手帳～

心身に障害を持つ人が受けられるサービスは多種多様です。市では現在、障害手帳の交付時に制度をご案内するほか、パンフレット『障害福祉制度のご案内』を市役所窓口で配布しているところですが、どんな制度があるかよくわからないという人もいないのでしょうか。

そこで、一人でも多くの人に制度を知っていただくため、今月号から毎月、障害福祉制度を紹介します。

障害手帳・・・障害者の人が取得できる手帳です。

手帳は身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳の3種類があり、いずれも各種の福祉制度を利用するために必要なものです。なお、交付を受けるには申請が必要です。

身体障害者手帳

上肢、下肢、体幹、目、耳、言語、心臓、呼吸器、腎臓、膀胱または直腸、小腸、免疫などに障害があるため、日常生活において著しく制限を受けている人で、身体障害者福祉法の規定による指定医の作成した診断書によって、都道府県で審査し、障害認定を受けた人に交付されます。

手帳の等級は、障害部位により1級から7級までの区分があります。ただし、7級の障害のみの場合は、手帳は交付されません。

療育手帳

児童相談所または障害者相談センターにおいて知能測定値、社会性、基本的生活などの年齢に応じた障害の程度を総合判定するもので、都道府県ごとに手帳が交付されます。

手帳の等級は、最重度（Aの1）から軽度（Bの2）までの区分があります。

精神障害者保健福祉手帳

精神疾患（機能障害）の状態とそれに伴う生活能力障害の状態の両面から総合的に判定し、都道府県が認定した人に交付されます。

手帳の等級は1級から3級までの区分があります。



<申請手続の方法>

手帳種類	必要書類	提出先
身体障害者手帳	①身体障害者手帳交付申請書	市民課、社会福祉課 または 各支所地域市民福祉課 (三芳支所を除く)
	②指定医が作成した診断書 ※障害の部位により様式が異なります。	
	③胸から上の写真（縦4cm×横3cm）2枚	
療育手帳	①療育手帳交付申請書	
	②胸から上の写真（縦4cm×横3cm）2枚	
精神障害者 保健福祉手帳	①障害者手帳交付申請書	
	②診断書（精神障害者保健福祉手帳用） ※障害者年金証書などの写しでも可 ※年金証書添付の場合は同意書を提出していただきます。	
	③胸から上の写真（縦4cm×横3cm）1枚	

問い合わせ 社会福祉課 TEL 36-1151

健康だより

問い合わせ 健康増進課 TEL36-1152

「1に運動、2に食事、 しっかり禁煙 最後にクスリ」 ～よい生活習慣は、 気持ちがいい!～



9月1日から9月30日までは健康増進普及月間です。健診などにより病気を初期段階で見つけ適切な治療を行うことから、現在は健康的な生活習慣を身につけることで、病気にならないようにする取り組みが重視され始めています。一人ひとりが健康的な生活を心がけることの重要性を認識し、行動を変えることがこれからの健康づくりです。

今年の総合検診から腹囲測定が導入されました。

腹囲を測ることによって、おなかにつく脂肪〈内臓脂肪〉の蓄積がわかります。内臓脂肪の蓄積はメタボリックシンドロームの原因で、体に悪影響を及ぼすとされています。また、メタボリックシンドロームの状態を放っておくと動脈硬化が進行し、心臓病や脳卒中を引き起こす危険性が高まります。

メタボリックシンドロームを克服するために大事なものは「運動不足」と「過食」という生活習慣を改めて、内臓脂肪を減らすことです。食事だけ、あるいは運動だけで内臓脂肪を減らすよりも、運動と食生活の改善をバランスよく行うほうが効果的で継続しやすいようです。しかし、「食事は減らせない」「運動は苦手」という人は、まずは自分が取り組みやすい目標を立て、「実行する」ことが大切です。

また、近年、医療費は膨らみ続け、破綻の恐れがあるといわれています。生活習慣病患者の数を抑えることができれば、その分、医療費の伸びにも歯止めをかけられるとされています。そのためにも生活習慣を改善し、生活習慣病を予防することが必要なのです。総合検診受診者には順次、結果を返却しています。検診結果をよくご覧になって、自分の生活習慣を振り返る機会としましょう。また、市では検診後の健康相談や生活習慣病予防教室を実施しますので、ぜひご利用ください。

●生活習慣病予防教室●

生活習慣病を予防するために、健康教室を実施します。「健康の大切さ」を知って、無理なくできる健康づくりの方法と一緒に考えてみませんか。3回1コースで、3会場で実施します。

	千倉保健センター	和田地域福祉センター	富山保健福祉センター	時間	内容	持ち物
1回目	10月1日 (月)	11月1日 (木)	11月27日 (火)	13:30～ 15:30	「生活習慣病と 予防について」 医師の講話	検診結果票
2回目	10月10日 (水)	11月14日 (水)	12月11日 (火)	10:00～ 13:30	「食生活について」 講話と試食	2回目のみ 試食材料費300円
3回目	10月17日 (水)	11月26日 (月)	12月17日 (月)	9:30～ 11:30	「運動について」 講話と実践	3回目のみ 運動できる服装

※教室への参加を希望される場合は、各コースとも1回目の教室の10日前までに健康増進課までご連絡ください。

子宮がん 施設検診 実施

すでに住民検診申込書で申し込まれている場合は、9月20日前後に通知文を送付する予定です。受診希望でまだ申し込まれていない場合は、10月5日（金）までに健康増進課へ申し込みください。なお、実施医療機関については、申し込みの際に確認してください。

対象 20歳以上

実施期間 10月9日（火）から11月30日（金）まで

※実施日時については、医療機関によって異なりますので、ご注意ください。

問い合わせ 健康増進課 TEL36-1152

オータムジャンボ宝くじ 【2007年新市町村振興宝くじ】

発売期間／10月1日（月）から10月19日（金）まで
 発売方法／全国の宝くじ売場
 （通信販売でも購入できます）

抽選日／10月24日（水）
 発売予定額／390億円（13ユニット）
 発売単価／1枚300円

等級	当せん金	本数
1等	1億5,000万円	26本
1等の前後賞	各2,500万円	52本
1等の組違い賞	10万円	2,574本
2等	1,000万円	26本
3等	100万円	260本
4等	5万円	39,000本
5等	1万円	260,000本
6等	3,000円	1,300,000本
7等	300円	13,000,000本

※ この宝くじの収益金は、市町村の明るく住みよい街づくりに使われています。

第36回 秋季全日本大学 サーフィン選手権大会開催

第36回秋季全日本大学サーフィン選手権大会が南千倉海岸で開催されます。

10月6日（土）から8日（月）までの3日間にわたり全国の大学生サーファーが延べ1,000人集結し、その腕を競い合います。また、大会期間中、プロサーファーによるサーフィン教室も開催されますので皆さんの参加をお待ちしています。

【初心者対象サーフィン教室】

日時 10月7日（日）
 午後1時30分から午後3時30分まで
 （当日受付午後1時から）
 開催場所 千倉町南千倉海岸
 （川尻川河口瀬戸浜寄り）
 募集対象 小学3年生から一般まで（定員30人）
 参加費 500円
 持ち物 水着・バスタオルなど
 ※ 申し込みについては（千倉町民宿組合 TEL 44-2309）までお願いします。
 問い合わせ 観光プロモーション課 TEL 33-1091



アクアライン

東京湾周辺地域、千葉・房総地域における高速道路料金割引社会実験中

東京湾アクアラインや富津館山道路などがさらに利用しやすくなります。
 ETC車を対象に、通行料金を割引する社会実験を開始

①アクアライン時間帯割引 「ベイ割」
 「普通車1,500円」（通常料金の5割引）
 （6～9時、17時～20時 9月24日までと、その後10月29日から）

②房総地域における「時間帯割引」
 富津館山道路、圏央道、東京湾アクアライン連絡道「通勤割引」5割引（6～9時、17～20時）
 富津館山道路、圏央道「深夜割引」3割引（0～4時）

※ なお、実験終了日時は未定

料金の割引に関する問い合わせ

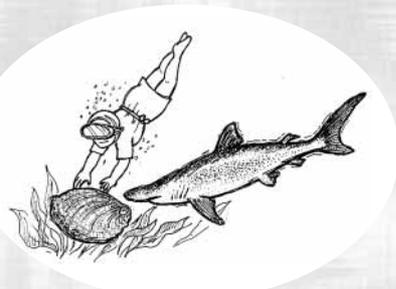
NEXCO東日本お客さまセンター（ナビダイヤル）0570-024-024（24時間受付）
 （PHS・IP電話のお客さま）03-5338-7524
 NEXCO東日本ドライブプラザ <http://www.driveplaza.com/dp/ETC>



館山自動車道

その根には、むかし、何百年も生きてきた
 鯨がいました。長生きをしたため、体がこ
 ぶだらけで、牡蠣などがいっぱい付き、まる
 で岩のように見えました。ですから海女が潜
 っていても、どこに鯨がいるのか分かりま
 せんでした。

ところが、潜った海女が岩に触れますと、
 岩が、むずつと動くことがあったのです。
 「ほあー、こりや、おおきの主だよ、主の
 鯨だよ」と気付き、慌てて波の上にあがり、
 「主や、御免してけれ、堪忍してけれ、おら
 は、主だって、知らなかつただよ」そう言っ
 てまた潜っていきますと、主は細い目をあけ
 て、「あつこ行け、あつこ行け」と教えてく
 れたのです。主の目
 の指す方に行けば、
 そこには必ずでつか
 い鮫が、いっぱいあ
 りました。



「おおさの根の主」
 ～第17話～
 生稲謹爾



～市民活動団体の紹介②～

市民提案型まちづくりチャレンジ事業を実施する団体などを毎月紹介します。

団体名：金比羅山保存会
事業名：金比羅山ハイキングコース整備事業



金比羅山保存会は、海老敷区（旧三芳村）の有志40人で構成する団体です。この地域の活性化、地域コミュニティの醸成を図るため、地域のシンボル「金比羅山」を整備してきました。金比羅山は、標高208m、山頂からは、太平洋、鏡ヶ浦が一望でき、晴れた日には、大島も望める絶景ポイントです。また、樹齢200年の大島桜が数十本あり、花見のシーズンには、穴場的なスポットです。保存会では、これまで山道の草刈、山頂の整備などを継続的に行ってまいりました。

今回の「ハイキングコース整備事業」では、山道、山頂へ四季折々の花の植栽（水仙、桜、彼岸花など）を行うとともに、旧山道（現在は未整備）を復活し、新たなハイキングコースを整備することで、多くの市民、観光客の皆さんが金比羅山を訪れ、この地域が活性化できればと思っています。是非一度、素晴らしい風景と四季折々の自然を満喫できる金比羅山を訪れてみてください。保存会一同お待ちしております。

連絡先および代表者

南房総市海老敷203-3 TEL 36-3139（昼）
代表者 牧野三夫 2041（夜）



保存会の皆さん



山頂からの風景

楽天で51万個売上げの
トリプルチョコ★リッチ
さんらいず
■ **SUNRISE** ■
南房総市和田町松田155-2
本店 TEL 47-2187
六軒町店 TEL 25-5388
<http://www.sunrishop.jp/>

サンライズで検索してネ!

檜の家 柱・土台はすべて四寸檜むく材!
自由設計注文住宅
税込価格 坪単価 (3.3㎡) **29.8万円**
税込価格 坪単価 (3.3㎡) **31.29万円**
屋外給排水工事、浄化槽工事、屋外電気工事、登記・確認申請料、オプションは別途 (38坪総2階建基準)

建設業許可/千葉県知事、許可 (特-14) 第29818号
加藤建設株式会社
加藤建設株式会社 一級建築士事務所 ISO9001認証取得
<http://www.skz.or.jp/katokensetu/>

- 本社 南房総市容見12-1 TEL.0470-46-3953(代)
- 館山営業所 館山市館山1438 加藤ビル302 TEL.0470-23-8176

生そば かわな
エビス生ビールにこだわって13年
生そば かわなは 岩井駅のそば
夜6時から居酒屋そば屋です。

酒.肴.最後のしめは日本そばで!
南房総市市部 138-2
TEL **0470 (57) 2008**
FAX **0470 (57) 4560**

ゆったりご宿泊プラン
会議とご宴会プラン
お祝の会、同窓会プラン
ご法事、ご会食プラン

他各種ご予約賜っております。
お気軽にお問い合わせ下さい。

海辺の温泉料理宿
ホテル **千倉**
〒295-0004
千葉県南房総市千倉町瀬戸2980-12
Phone **0470(44)3111(代)**
<http://www.hotelchikura.jp/>

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。