



◎ 広報

かつうら

2016
9 / 2
No.817

夜空を彩る 光の芸術

一瞬の光に表情はほころび、鳴りわたる音が体中に響く。
風が運ぶ火薬の香りが鼻先をかすめ、とっておきの夏の日
は過ぎていく。いくつになっても花火があがれば、なぜ
かしら見とれてしまいますね。

●主な内容 Contents●

勝浦大漁まつり	P 2
Katsuura Topics	P 4 ~ 6
インフォメーションガーデン	P 10 ~ 11
地域いきいき通信	P 12

勝浦大漁まつり

9月16日(金)・19日(祝)

勝浦の秋の一大行事、「勝浦大漁まつり」が9月16日(金)から19日(祝)までの4日間に行われ、勝浦市街地を中心に9地区で開催されます。また、9月17日(土)には、墨名市営駐車場に19基の神輿が勢ぞろいする「勝浦秋季合同祭典」が行われます。

問合せ 観光商工課 (☎73-6641)

●9月16日(金) 【各地区の神輿の渡御】

午後から、串浜区・墨名区・浜勝浦区・新官区・川津区・沢倉区、各地区の神輿の宮出し・渡御が行われ、神輿や屋台が「村回り」と称して、地区を練り歩きます。

●9月17日(土)

【合同祭典】

墨名区の屋台が14時頃、会場に入場し「お囃子」の叩き合いを行います。

14時25分頃から50分頃にかけて、串浜区・墨名区・浜勝浦区・新官区・川津区・沢倉区の順で、神輿や屋台が墨名市営駐車場の合同祭典会場に入場します。各区全ての神輿が揃う14時50分頃に合図の花火が打ち上がり、19基の神輿による「一斉担

ぎ」がおおよそ10分間、担ぎ、唄い、もんで、見せ場をつくります。

式典終了後の15時40分頃、屋台がお囃子とともに退場し、その後、本部前で区ごとに神輿の担ぎ出しと祭り唄がそれぞれ10分の持ち時間で披露され、神輿が退場し街中を練り歩きます。

●9月18日(日)

【江戸後期屋台の引廻し】

上本町・仲本町・下本町の屋台と出水区の山車が街中を引き廻され、交差点で4つの屋台と山車がお互いに向き合い、お囃子の競演が披露されます。およそ400年前の屋台は人力で進み方向転換します。

●9月19日(祝)

【屋台の引廻し】

上本町・仲本町・下本町の

屋台と出水区の山車が、街中を13時頃から22時頃まで引き廻され、お囃子が披露されます。

【神輿の船渡し】

街を練り歩いた八幡神社の神輿が16時頃、勝浦漁港に到着します。16時30分頃に漁船数隻が岸壁に着けられ、船から船へと神輿が渡され、神輿を乗せた船と一緒に数隻の船が、漁港内と赤い鳥居のある平島周辺を旋回します。

【八幡様お宮お帰り】

船渡し終了後の八幡神社の神輿が、勝浦漁港から朝市通りを抜け、遠見岬神社まで練り歩きます。見所は、19時頃に遠見岬神社までの区間を、上本町・仲本町・下本町の屋台と出水区の山車が、静かなお囃子で出迎える場面です。



保育士(臨時職員)募集

勝浦市では、次のとおり保育士(臨時職員)を募集しています。

募集人員 若干名

応募資格 (1) 昭和26年4月2日以降に生まれた方 (2) 保育士の資格を有する方

業務内容 市内保育所での保育業務全般

勤務時間 1日7時間45分、週38時間45分(日曜・祝祭日・年末年始は休業)

賃金など 1日8,000円(時給1,032円)

- ・通勤距離に応じて交通費支給 ・契約期間に応じ有給休暇付与
- ・勤務時間に応じ各種社会保険に加入いただきます。 ・労働災害の適用となります。

受付期間 随時受け付けていますが、定員となり次第締め切らせていただきます。

手続き 雇用は、市に臨時職員として登録されている方の中から選考(面接)により決定します。勤務を希望される方は「臨時職員登録」が必要になります。

試験日(面接日) 臨時職員登録完了後に担当課より連絡いたします。

※詳細はお問い合わせください。



放課後ルーム支援員・補助員(臨時職員)募集

勝浦市では、次のとおり放課後ルーム支援員・補助員(臨時職員)を募集しています。

募集人員 若干名

応募資格

◆放課後ルーム支援員(次のいずれかに該当する方)

- (1) 保育士の資格を有する方
- (2) 社会福祉士の資格を有する方
- (3) 高等学校卒業者等であって、2年以上児童福祉事業に従事した方
- (4) 幼稚園、小学校、中学校、または高等学校などの教諭となる資格を有する方
- (5) 大学などにおいて、社会福祉学、心理学、教育学、社会学、芸術学もしくは体育学を専修する学科またはこれらに相当する課程を修めて卒業した方
- (6) 高等学校卒業者等であって、2年以上放課後児童健全育成事業に類似する事業に従事した方

◆放課後ルーム補助員(次のいずれかに該当する方)

- (1) 子育て経験者
- (2) 学生(教育に関わる学習を履修している方)
- (3) その他子どもの遊びや生活に関わる経験者

勤務条件

- (1) 業務内容 放課後ルームでの保育業務全般
- (2) 勤務時間 平日(学校授業日) 13時~18時30分
土曜日・学校休業日 8時~18時30分
- (3) 休業日 日曜、祝祭日
- (4) 賃金など

・放課後ルーム支援員

保育士などの資格取得者(時給1,032円)、その他の者(時給968円)

・放課後ルーム補助員(時給903円)

・通勤距離に応じて交通費支給 ・契約期間に応じ有給休暇付与

・勤務時間に応じ各種社会保険に加入いただきます。 ・労働災害の適用となります。

受付期間 随時受け付けていますが、定員となり次第締め切らせていただきます。

手続き 雇用は、市に臨時職員として登録されている方の中から選考(面接)により決定します。勤務を希望される方は「臨時職員登録」が必要になります。

試験日(面接日) 臨時職員登録完了後に担当課より連絡いたします。 ※詳細はお問い合わせください。



問合せ 臨時職員登録について：総務課職員係(☎73-6643)

採用試験(面接など)について：福祉課児童係(☎73-6618)



夜空と水面を彩る花 かつうら若潮まつり花火大会

8月12日、勝浦漁港周辺を会場に「かつうら若潮まつり花火大会」が開催され、およそ45,000人の観客が訪れました。午後7時15分、恒例のカウントダウンから最初の花火が夜空を照らすと、打ち上げを心待ちにしていた客席からは拍手と歓声が湧き起りました。

今年は「若潮まつりで感・歓・楽・愕」をテーマに、「感じるの感」「喜びの歓」「楽しいの楽」「おどろきの愕」の4幕で構成され、目と耳を楽しませる水中花火や、「ウィリアムテル」の音楽に合わせた花火など、多種多様な演出が観客たちを魅了しました。

フィナーレは黄金のしだれ桜が夏の夜空を埋め尽くし、会場全体からこの日一番の拍手喝采。花火大会は大盛況のうちに幕を閉じました。



フィナーレのしだれ桜



はじける光の演出



打ち上げを待つ人々で賑わう会場



水面を鮮やかに染める水中花火

空手による国際交流 第7回南太平洋世界空手大会



黒帯の精鋭たち

勝浦市空手道連盟主催の空手大会が7月24日、グアム最大級のショッピングモール「マイクロネシアモール」で開催されました。

大会には、開催地のグアムや日本をはじめ、環太平洋各国から幅広い年齢層の選手が参加し、交流を深めました。

本大会は、空手を通じて子ども達の健全育成を図るとともに、国際的な交流や観光振興を目的として開催され、今年で7回目を迎えました。

静かに流れる夏のひととき 興津湾灯籠流し

涼しい風が心地いい8月13日の夕暮れ、興津湾の浜辺には地元の親子連れや観光客など、およそ800人が訪れていました。

訪れた方たちは列を作り、灯籠を手渡しで船まで運んだあと、幻想的に浮かぶ灯籠に祈りを込め静かに眺めていました。

また、灯籠流しの前に行われた宝探しにも多くの方が参加し、砂浜に隠されたお宝を大人も子どもも楽しそうに探していました。



みんなで灯籠を船まで運ぶ

勝浦の夏を思う存分 海中公園サマーフェスタ

夏も盛りの8月5日と19日、勝浦海中公園サマーフェスタが開催され、訪れた方は勝浦の夏を満喫していました。

会場には様々なコーナーが設けられ、勝浦の海の幸が並ぶ魚介類直売コーナーや、海鮮丼、ぽん菓子の販売、バーベキューコーナー、スタンプラリー、また、浅瀬に設置された網の中で魚介類のつかみ捕り体験など、目移りしてしまうほどの内容となっていました。

つかみ捕り体験には多くの親子が参加し、イセエビ、アジ、サザエを網ですくったり、手で捕まえたりしていました。

見事にイセエビを捕まえた女の子に話を聞くと、「すごく大きかった。あの赤いのチクチクしていて怖かった。でも楽しかった」と、興奮しながら話してくれました。

捕まえたイセエビなどは、バーベキューコーナーで新鮮なうちに網の上へ並べられ、香ばしい磯の香りが食欲をそそっていました。

焼きたてのサザエをほお張る男の子は、「自分でとったサザエがおいしかった。いい思い出になった」と、満面の笑顔で話してくれました。



「サザエ見つけたよ〜!!」



捕れたての魚介類でバーベキュー



未来の広報担当者！？ 高校生リポーターの勝浦魅力発信

市では、学生の職業意識の向上や市政に対する理解の促進を図るため、夏休み期間を利用して、勝浦在住の高校生2名をインターンシップ実習生として受け入れ、市役所での就業体験をしてもらいました。

ふたりの企画課での体験は、広報記事の作成。勝浦のステキなところに足を運び、カメラに収めた景色を元に、勝浦の魅力について記事を書いてもらいました。



勝浦の海は、夏になるとたくさんの海水浴のお客様で賑わっています。
浜辺では、焼きそばなどを売っている海の家もあり、遊ぶ・食べる・両方が楽しめます。そして、浜辺から見える山や漁港は、勝浦の海ならではの魅力のひとつです。
海だけで遊ぶのではなく、海岸の公園にあるブランコなどの遊具で遊ぶこともできます。また、休憩できる場所があるため、海を見ながら話をす

宮崎優 記者
大原高等学校2年
(勝浦市上植野)

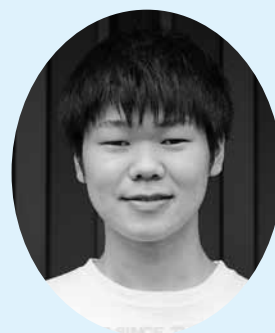


るのも良いです。
透き通る青い海、きれいな浜辺で夏の思い出をつくるのはいかがでしょうか。



勝浦市鵜原にある鵜原理想郷ハイキングコースから撮った写真。
理想郷には歌人である与謝野晶子も訪れました。ハイキングコースの起点から終点までにはキレイな景色を見ることができ、数々のポイントが存在します。手弱女平という鐘付きのベンチがある場所からは勝浦海中公園を見ることができ、黄昏の丘からは夏に海水浴客で賑わう鵜原海岸を一望することができます。

須金口保 記者
大原高等学校2年
(勝浦市小羽戸)



まだ行ったことがない人はぜひ一度理想郷に足を運んでみてはいかがでしょうか。

齋藤雪彦の



地方創生 日記



千葉大学大学院園芸学研究科 准教授。
京都大学建築系学科、同修士課程修了。
J R東海に入社、名古屋駅のJ Rセントラルタワーの計画・設計に携わる。
千葉大学博士課程修了。専門は都市および農村計画学。
控えめで穏やかな印象だが、時に子どもっぽい。趣味は自転車（ロードバイク）。

『大船渡市細浦地区の復興まちづくり』

今月は、大船渡市細浦地区の復興まちづくりの紹介をしたいと思います。平成23年3月11日、東日本大震災の津波で壊滅的な打撃を受けた地区の一つです。漁師町で一定規模の商店街が駅前には広がり、また、市内で中心市街地とは独立した商圏を持っていた点で、勝浦市でいえば興津地区のような場所です。そんな場所が津波により、跡形もなく流されてしまったのです。

平成24年に地域の代表者と相談を始め、平成25年から本格的な復興まちづくりを開始しました。1〜2ヶ月に1回、復興のためのワークショップや会議を開き、またテーマごとに議論を進めていきました。具体的には、①高台移転（家屋が流された被災者の住宅を高台に移転する事業）、②防潮堤の建設、③津波跡地の利用です。「①高台移転」

については、高台移転後に想定される住宅地の環境について、要望（防犯灯、ごみステーション、水道、公園など）を整理し、大船渡市に提出しました。「②防潮堤の建設」については、県が当初示した湾内式（湾に沿って内陸部に防潮堤を建設する方式）の景観シミュレーションを研究室で作成し、住民の方々とともに検討したところ、湾口式（防潮堤を湾の外部に建設し水門により船が入り出す方式）に支持が集まったため、これを岩手県に要望書として提出しました（岩手県では住民の意見として配慮していただき、湾口式に変更し検討していただいています）。また、「③津波跡地の利用」については、将来の地域の姿が決まっていくという点で、もっとも大事なところであり、今夏、現在に至るまで議論を重ねてきました。やはり商店街があった街なので商業施設を再建したいということなのですが、元の商店主さん達は高齢化して

おり、なかなか再建する商業施設の担い手が見つからない状況が続いています。これを受け、平成27年の5月から月1回、復興朝市を開催することにし、筆者の研究室でも支援に行っています。勝浦市の伝統ある朝市とは比べようもありませんが、毎回10軒程度が出店し、津波の跡地に地域の交流の場、買い物の場ができました。今年は、復興に関わる助成金を獲得できたので、朝市を常設店舗へと移行させることを目標として、朝市の仮設的な屋根をつくるつもりです。工事用のパイプで柱と梁を組んで、テントのシートを屋根として組み立てるのですが、これを住民の方々とともに行う予定です。

被災地の復興と勝浦市での地方創生にはいくつかの共通する点があります。一つ目は、過疎地域における過疎対策事業（被災地の多くはもとも過疎地域であり、震災により過疎が急激に進みました）であるという点です。二つ目は、様々なプロジェクト、特に経営リスクを伴うようなプロジェクトを立ち上げる際に、誰か勇気を持ってリスクをとり、担い手となるかという点（つまり簡単には担い手は見つからない）です。三陸の風景は、勝浦市のそれと似ていて、美しいリアス式海岸が広がっています。ホタテやわかめの養殖、サンマ

の水揚げが盛んであり、漁業の街という点でも似ています。最近では、「震災観光」（被災地域を訪ねることで、震災や復興に理解を深めてもらい、なおかつ被災地にお金を落としてもらう観光）という観光活動も目立つようになりました。ご興味のある方はぜひぜひ大船渡にお越しください。



復興朝市の様子

Küste クッキングスクール 手打ちうどん道場～さあ、うどんを打とう！～

こだわり手打ちうどんの作り方を学ぶ教室です。作った後は試食！自分で作って食べるうどんの味は格別です！家族や仲間にもふるましましょう！最初のうちはあまり良い出来とは思いますが、回を重ねるごとに上達していく自分の「手打ちうどん」を楽しみましょう！今回は年末開催！古来より太くて長いうどんは長寿を祈る縁起物でした。純白で清楚なうどんを年始に食べて人々の幸せを願う、香川発祥の「年明けうどん」を、家族に、仲間に、ふるまう為に腕を磨きませんか？

受講場所：勝浦市芸術文化交流センター Küste 調理室

開講日程：10月24日（月）・11月21日（月）・12月19日（月）（全3回）

時 間：13:00～16:00

受講費：無料（別途材料費がかかります。1回500円程度）

対象者：市内在住・在勤・在学の方

募集人員：12人

申込期間：平成28年9月7日（水）～9月21日（水）※定員になり次第、募集終了

Küste クッキングスクール 山峡の焙煎師が伝える技。season.2～ネルドリップマスターコース～

あなたは“布”で淹れたコーヒーを味わったことはありますか？毛繊維「フランネル」を用いた抽出方法を「ネルドリップ」といい、そこから生み出される滑らかな口当たりのコーヒーは数多くの愛好家を魅了し、「最高の抽出方法」と讃えられています。紙のドリッパーとは違い、コーヒー豆はどの方向にも膨らむことができ、このことは、コーヒー豆の持つ旨みを最大限に目覚めさせられるか否か、まさに職人の腕前で決まってしまうことを意味します。手間のかかるとても難しい技術ですが、それもまたコーヒーの醍醐味。秋深まる土曜の朝、布から滴る琥珀色のコーヒーで“贅沢な週末”を始めてみませんか？

受講場所：勝浦市芸術文化交流センター Küste 調理室

開講日程：10月22日（土）・10月29日（土）（全2回）

時 間：10:00～12:00

受講費：3,000円

対象者：市内在住・在勤・在学の方

募集人員：8人

申込期間：平成28年9月7日（水）～9月21日（水）※定員になり次第、募集終了

Küste フラワースクール はじめて生ける・・・生け花コース

満開の花も、そして散りゆく花も、同じ命。等しくかけがえのないものだと考え、自分で生けあげた花の命の移ろいを最後まで見届け、時節の移り変わりに思いを馳せることができるのが生け花の魅力。さあ、皆さんも花のある暮らしを楽しみましょう。

受講場所：勝浦市芸術文化交流センター Küste 調理室

開講日程：10月15日（土）・11月19日（土）・12月3日（土）・1月14日（土）・2月11日（土）（全5回）

時 間：13:30～15:30

受講費：無料（別途花材費がかかります。1回1,500円程度）

対象者：市内在住・在勤・在学の方

募集人員：15人

申込期間：平成28年9月7日（水）～9月21日（水）※定員になり次第、募集終了

申し込み・問い合わせは、勝浦市芸術文化交流センター窓口もしくは☎73-1001まで
※メール・FAXでのお申し込みはお受けできません。なお、受付時間は9:00～21:00までです。



ミュージカル

シンズバツの冒険

2016年10月28日(金)

開演／午後6時30分 開場／午後6時
勝浦市芸術文化交流センター ホール

— 一般／前売1,500円(当日2,000円)
高校生以下／前売1,000円(当日1,500円)
※全席自由・3歳以上有料(3歳未満は膝上鑑賞可
座席が必要な場合は有料)



8月19日(金)より"勝浦市芸術文化交流センター"窓口にて
チケット販売開始! 電話・メールでのご予約も承っております。

ご予約 〒299-5231 千葉県勝浦市沢倉523番地1
お問い合わせ ☎ 0470-73-1001 ✉ geibun@city-katsuura.jp

主催／勝浦市教育委員会

Kuste
勝浦市芸術文化交流センター

宝くじ助成事業を実施



宝くじの収益金を活用した平成28年度コミュニティ助成事業（宝くじ助成）を活用して、植野区が太鼓などの整備を行いました。

この事業は、（財）自治総合センターが宝くじの社会貢献広報事業として、宝くじの受託事業収入を財源として実施しているコミュニティ助成事業であり、地域振興の発展や宝くじの普及を図るため、コミュニティ活動に対して助成金を交付しているものです。

問合せ 総務課総務係
（☎73-6646）

お知らせ

「いすみ祭」のお知らせ

日時 10月8日(土)

9時30分～14時15分

会場

千葉県立夷隅特別支援学校

催し物

小学部 遊びの広場

中学部 作業製品展示・

ミュージカル発表「白雪姫」

高等部 作業製品販売・

ゲームコーナーほか

問合せ 千葉県立夷隅特別支援

学校（☎86-4111）

労災職業病

なんでも相談会

日時 9月24日(土) 13時～16時

会場 千葉市中央コミュニティセンター

対応者 弁護士労働安全衛生

管理者ソーシャルワーカーほか

費用 無料

その他 予約不要・当日受付

問合せ 千葉中央法律事務所
（☎043-225-4567）

下水道排水設備工事 責任技術者共通試験

試験日 平成29年1月14日(土)

試験会場

千葉市総合保健医療センター
受験資格 平成9年1月15日以

前に生まれた方で、修学歴、
下水道排水設備工事に関する

職歴により一定の経験年数な
どを有する者

受験料 10,000円

受験申込書配布期限

10月14日(金)まで

(祝日、土、日を除く)

受験申込書配布場所

千葉県下水道協会事務局(千
葉市役所7階下水道経営課内)

※郵送希望の場合 封筒の表に
「受験案内請求」と朱書きし、

返信先を書いたラベル(郵便番
号・住所・氏名)と切手140円

入札結果の公表

◆工事名◆工事場所◆工期

◆落札業者名◆契約金額

○道路改良工事(川崎奥之原

線)

・貝掛地内

8/5～12/5

佐久間建設(株)

18,543,600円

○路肩復旧工事(芳賀市野川線)

・芳賀地内

8/5～9/26

(株)磯本

2,224,800円

○舗装修繕工事(阿仏房仲台線)

・市野郷地内

8/5～9/14

丸一建設(株)

3,434,400円

○勝浦駅南口駅前広場施設改修

工事(勝浦駅南口駅前広場)

・墨名地内

8/5～10/31

(株)伊藤工務所

4,654,260円

○消防団詰所建築工事 第3分

団第3班(興津)

・興津地内

8/5～12/22

佐久間建設(株)

11,880,000円

○消防団詰所解体工事 第3分

団第3班(興津)

・興津地内

8/5～8/29

(株)沢工務店

1,987,200円

○勝浦中学校屋内消火栓設備改

修工事

・出水地内

8/5～10/21

竹森電設(株)

4,311,360円

○電話交換機等賃貸借(長期継

続契約)

・勝浦市役所

10/1～H33/9/30

NECキャピタルソリューション(株)千葉支店

71,280円(月額)

問合せ 財政課契約検査係

(☎73-6649)

なの花書道展開催

幼児、小・中学生、高校生、大学生、一般の方など、書道を愛好する人々が「仁」をテーマに自分の思いを文字にした作品展です。

日時 9月3日(土)～9日(金)

8時30分～17時15分

場所 勝浦市役所1階ロビー

問合せ なの花書道会勝浦・加藤 (☎090-8642-9882)

第34回「目の愛護デー」 無料電話相談

千葉県眼科医会会員が目の健康についての相談にお答えします。

日時 10月10日(月) 9時～16時

相談専用電話(当日のみ)

☎043-2442-4271

※事前申し込みは不要です。

問合せ 千葉県眼科医会事務局

(☎0436-26-5567)

なかよし動物フェスティバル2016

千葉県動物愛護センターでは動物愛護週間行事の一環として、「なかよし 動物フェスティバル2016」を開催します。

日時 9月17日(土) 10時～15時

会場 千葉県動物愛護センター

(富里市御料709-1)

内容 犬とのふれあいや乗馬体験、地元特産品販売、チーバ

くんと写真撮影など

問合せ 千葉県動物愛護セン

ター (☎0476-93-

5711) (HP [http://www.](http://www.pref.chiba.lg.jp/aigo)

[pref.chiba.lg.jp/aigo](http://www.pref.chiba.lg.jp/aigo))

認知症家族のつづきの会

認知症の介護でお悩みの方、不安に感じている方が気軽に話をする場です。

日時 9月21日(水)

13時30分～15時30分

場所 勝浦市役所4階大会議室

対象者 勝浦市在住で、認知症

介護経験者、介護支援専門

員、介護保険施設職員

参加費 無料

※事前申し込みが必要です。

申込・問合せ 介護健康課高齢

者支援係 (☎73-6615)

平成28年度後期 ビジネスキャリア検 定試験

厚生労働省が定める職業能力評価基準に準拠し、職務を遂行する上で必要となる知識の習得と実務能力の評価を行うことを目的とした試験です。人事・経理・営業・生産管理など、企業実務に即した専門的知識・能力を客観的に評価します。

試験日 平成29年2月19日(日)

受付期間

10月3日(月)～12月19日(月)

等級 2級・3級・BASIC級

試験分野 人事・人材開発・労

務管理、経理・財務管理、営

業・マーケティング、生産管

理、企業法務・総務、ロジス

ティクス、経営情報システ

ム、経営戦略

受験資格 特になし

受験料 2級 6,990円

3級 5,660円

BASIC級 3,000円

※詳細は中央職業能力開発協会

ホームページをご覧ください。

[http://www.javada.or.jp/](http://www.javada.or.jp/jgyou/gno/business/index.html)

[jgyou/gno/business/index.](http://www.javada.or.jp/jgyou/gno/business/index.html)

[html](http://www.javada.or.jp/jgyou/gno/business/index.html)

問合せ ビジネスキャリア検

定試験運営事務局 (☎03-

3233-6810)

危険物取扱者試験受 験者講習会・受験者 模擬試験

◆危険物取扱者試験受験者講習

会(乙種第4類)

日時 10月28日(金)

受付時間 9時～9時20分

※当日受け付け

講習時間 9時30分～17時

会場 茂原市東部台文化会館

受講料 3,600円(当日受

付時に徴収)

持参品 危険物取扱者必携法令

編・実務編・問題集(平成28

年度版)、筆記具

※平成28年度版危険物取扱者必

携法令編・実務編・問題集の

販売をいたします。

◆危険物取扱者試験受験者模

擬試験(乙種第4類)

日時 11月12日(土)

受付時間 9時～9時25分

※当日受け付け

講習時間 9時30分～17時

会場 大原文化センター

受講料 1,000円(当日受

付時に徴収)

持参品 危険物取扱者必携法令

編・実務編・問題集(平成28

年度版)、筆記具

問合せ 夷隅郡市広域市町村圏

事務組合消防本部 (☎80-

0132)

山武長生夷隅地域 リハビリ講演会

日時 10月15日(土)

15時～16時30分

会場 茂原市民会館

テーマ 「全日本女子バレーボー

ル選手の障害と予防」(ロンド

ン五輪銅メダルからリオへ)

講師 藤田 耕司先生

費用 無料(先着1,000名)

※どなたでも参加できます。

問合せ 公立長生病院総務課・大

木 (☎0475-34-2121)

市民課窓口の日曜開庁日のお知らせ

第1日曜日	9月 4日	8:30～12:30
第3日曜日	9月18日	
第1日曜日	10月 2日	

・住民票、戸籍、印鑑証明の交付を受けることができます。
・交付の際、本人確認のできる運転免許証などの提示が必要です。

問合せ 市民課市民係 ☎73-6612

◆当番医の紹介◆ 夜間・日曜・祝日など
夷隅郡市広域市町村圏事務組合消防本部
☎80-0119

◆納税・納付◆

○国民健康保険税:3期 納期 9月30日(金)
○介護保険料:2期 納期 9月30日(金)
○後期高齢者医療保険料:3期 納期 9月30日(金)

※口座振替をご利用の方は、残高の確認をお願いします。
問合せ 税務課徴収班 ☎73-6622

スポーツの秋!

地域いきいき通信

～介護予防のまちづくり～

1日10分のウォーキング、はじめませんか?

シリーズ
健康寿命を
延ばそう!

ウォーキングは、運動のなかでも、比較的簡単に始めることができ、健康な体づくりに大変効果があります。体力に自信が無くても、自分のペースで行えるため、続けやすさが魅力です。

どんな効果があるの?

足は【第二の心臓】と言われています。歩くことで、血液の循環が良くなり、生活習慣病の予防と改善、風邪知らずの体を手に入れることができます!

骨を強くし、転倒予防に!

骨を刺激し、カルシウムの吸収を良くすることで、骨がスカスカになるのを予防します。



スタミナアップ!

持久力を高めることで、疲れにくい体をつくります。



動脈硬化や認知症を予防します!

全身に血液が行き渡り、脳の活性化に繋がります。



ストレス解消!

季節の風景を楽しむことで、気分転換を図り、新しい発見が人生を豊かにしてくれます。



ウォーキング10分の目安

ウォーキングは、一度に長い距離を歩くよりも、毎日続けることが大切です。今の生活にプラス10分のウォーキングを習慣にしましょう。慣れてきた方は、朝と夕、2回に増やしてみましょう。

まずは、お住まいの地区で、
10分の距離をイメージ!

総野地区
総野小学校～勝浦診療所

上野地区
上野郵便局～吉野酒造

勝浦地区
勝浦駅～朝市通り

興津地区
川上医院～興津郵便局



★散歩仲間とおしゃべりをしたり、景色を楽しむなど、目的をもって臨むと習慣化しやすいです。
★体調に不安のある方は、かかりつけ医に相談してから、始めるようにしましょう。



次回は、
ウォーキングの歩き方と服装を
ご紹介いたします。



介護用品リサイクル

介護用品の橋渡しを行っています。
おむつ、防水シート、車椅子クッションなど、不要になった介護用品がありましたら、下記までご連絡下さい!

連絡・問い合わせ先 勝浦市地域包括支援センター（介護健康課内） ☎ 73-6615・6616

編集・発行 千葉県勝浦市企画課 0470-6657
〒299-5292 千葉県勝浦市新官134番1
ホームページ <http://www.city.katsuura.lg.jp/>
携帯電話版 <http://www.city.katsuura.lg.jp/m>