

さんむ 山武市

千葉県の北東部に位置し、九十九里海岸（全長約66km）の約8kmによって太平洋に面している。2006年3月、成東町・山武町・蓮沼村・松尾町が合併して新市名となる。

合併前の山武は“さんぶ”と読まれてきたが、新市名は歴史的な読み方の“さんむ”に基づく。



面積：146,38 km²

総人口：約60,000人

市の木：杉

市の花：野菊

市の鳥：ウグイス

主産業：農林業・観光業



こころとカラダ。元気力アップ！さんぶの森 元気館

多彩なプログラムで 健康増進トレーニング

「さんぶの森元気館」は、山武市の「健康づくり支援センター」と「老人福祉センター」の複合施設です。旧・山武町の町営施設として2005年3月に開館して以来、延べ35万5000人が利用しています。

有料にもかかわらず、開館2年で1日平均650人前後の利用者があるのは、健康志向の高まりの表れと言えます。従来、立派な建物を造っても利用者が少ないことから、「バコモノ行政」と批判されてきた自治体の施設ですが、「さんぶの森元気館」は市民ニーズにマッチした施設のありようを示すモデルになり得ると言ってもよいでしょう。

現在、「病気を未然に防ぐ」という観点からの「生活習慣の



トレーニングルーム (機能回復訓練室)

有酸素系マシン、筋力トレーニングマシンが揃っています。クイズをしながら目標めざしてペダルを踏む…楽しくなければ、長続きしません。

改善」が強調されています。そのポイントの一つが「運動」です。移動に乗り物を利用するところが多い私達は、運動不足になりがちです。

ところが、一口に「運動」と言っても、何をどの程度やれば



温水プール
一般用は25m×6コース、うち2コースを“歩くコース”として使用。こども用プールもあります。



スタジオ（機能回復訓練室）

良いかに迷う人が多いはずで
す。また、一人でやる場合は、
とかく長続きせず、効果が得ら
れないまま諦めてしまつのが一
般的です。
「さんぶの森元気館」では、
民間会社と提携をして、専門の
インストラクターの指導のもと
で多彩なプログラムによる健康
増進トレーニングを行なってい
ます。実は、これが利用者がり
ピーターになる秘訣なのです。
インストラクターは、一人ひと
りの様子を見ながら目標を示
し、叱咤激励をしてくれます。
さらに、一緒にトレーニングを
する仲間がいるため、互いに励
まし合ったり競争したりして、
モチベーションが高まります。
「運動」を楽しみながらやり、
長続きさせるには、人との結び
つきが大事なのです。そのこ
とを「さんぶの森元気館」は、
改めて私達に教えてくれます。

健康増進プール



さんぶの森 元気館 [施設の概要]

● **福祉部門**

機能回復訓練室（スタジオ兼用）
浴室（さんぶの森温泉：天然温泉、高温サウナ、
炭酸カルシウム温泉：人工温泉、低温サウナ）
リラクゼーションルーム／キッズルーム
和室（70畳、20畳）／多目的室（3）
診察室（救護室兼用）／相談指導室

● **健康増進部門**

温水プール（一般用、こども用、健康増進用）
トレーニングルーム（機能回復訓練室兼用）

● **その他**

更衣・ロッカー室／カフェテリア／休息コーナー

● **施設使用料**

トレーニングルーム・浴室：一般800円、高齢者等500円
屋内温水プール・浴室：一般800円、高齢者等・中学生500円、
こども400円

全施設：一般1,000円、高齢者等800円
※定期券（1か月券、3か月券、6か月券）

● **開館時間・休館日**

開館時間：平日・土曜日10時～22時／日曜日・祝日10時～20時
休館日：金曜日（祝日は開館）／12月29日～1月3日／館内整
理日（10日以内）

■ **所在地**

山武市美杉野二丁目672-10
☎0475-80-9300



市民の自主的な健康づくり運動を支援しています。

ご利用されるのは50歳代が最も多く、40歳代から
60歳代の方が中心です。やはり、この世代が健康増進へ
の関心が高いということなのでしょう。定期券を購入され
て通って来る方も多く、平均すると月12回ご利用されて
います。「肥満が解消してスリムになった」「運動するのが
こんなに楽しいなら、もっと早くやっていたら良かった」
といった声を聞くと、嬉しくなります。

トレーニングは自己流でなく、インストラクターや医師
などの専門家の正しい指導に基づいて行なうことが、とて
も大切だと思います。



田上 和弘 館長

（山武育ちの健康食材）

黒潮の影響を受けた温暖な気候に育てられた山武市の農産物の多くは、農薬と化学肥料の使用を通常の半分以下に減らすとともに、たい肥投入などの土づくりを行なって栽培する「ちばエコ農産物」として千葉県が認証しています。



春

3月～5月

ネギ・ニラ・ホウレンソウ・キュウリ・ダイコン・ナス・エシャレット (3月)・ニンジン (3月)・イチゴ (3月)・アオウリ (4月)・カボチャ (5月)・スイカ (5月)・ソラマメ (5月)・ジャガイモ (5月)

夏

6月～8月

ネギ・ニラ・ホウレンソウ・ナス (6月)・アオウリ (～6月)・カボチャ (～7月)・スイカ (～7月)・トウモロコシ (～7月)・シシトウ (～7月)

秋

9月～11月

ネギ・ニラ・ホウレンソウ・キュウリ・トマト・サツマイモ (11月)

冬

12月～2月

ネギ・ニラ・ホウレンソウ・キュウリ・ニンジン・イチゴ・トマト (12月)・サツマイモ (12月)・ナス (1月)・エシャレット (1月)・ブロッコリー (1月～2月)

海っ子ネギ



ネギと海水は相性が良く、生育に合わせて海水を使うと品質が高まることが確かめられました。生育後半に定期的に海水散布を行なう「海っ子ネギ」は、九十九里の潮風と太平洋の海水が育てた“こだわりの味”です。

ニンジン



ニンジンの栄養素の大部分を占める「β(ベータ)カロチン」は、体内でビタミンAに変わり、目の健康を保ったり、皮膚を丈夫にしたり、免疫機能を高めるなどの働きをします。生活習慣病の予防に欠かせない食材です。

ソラマメ



ビタミンB₁、B₂が豊富で、疲労回復や皮膚や眼・鼻・口の粘膜を健康に保つ働きがあります。ソラマメ産出額全国第2位の千葉県で“ナンバーワン産地”の山武ソラマメは、5月がピークの早期出荷です。

スイカ



成分に含まれるアミノ酸やカリウムは利尿作用があり、高血圧・解毒などに効果があります。松尾町豊岡地区では皮が薄くてとても甘く、冷蔵庫に保存しやすい「豊岡ドラゴン」が作出されています。

地区医師会へ
ようこそ

21



田畑 陽一郎 会長

山武郡市医師会

事務所：山武市東岩崎 5-12
☎ 0475-52-4611
<http://www.chiba.med.or.jp/sanbu/>



山 武郡市医師会は明治40年に設立し、現在は124名の会員がおります。

昨年1市8町村が合併して2市4町となり、人口22万人の地域住民の医療を担っており、学校医・産業医や予防接種事業を通して地域との連携も図っております。一方、他医療圏同様に当医療圏でも公的医療機関の医師不足による二次救急医療の問題がみられておりますが、医師会主導の休日在宅当番医・夜間急病診療所が対応し頑張っております。懸案の“九十九里地域医療センター(仮称)”も紆余曲折しながら進んでおり、住民の皆様ともども大きな期待をしております。

今後とも地域に開かれた医師会、日々研鑽していく医師会でありたいと考えております。