



楽しく無理せず軽運動!

市の認知症予防教室を卒業した方々が、自主グループ「IKI IKI会」を立ち上げ、脳と体の健康を目的に、軽運動に取り組んでいます。

主な内容

- ◆生活習慣病予防のため特定健康診査を受診しましょう (P2)
- ◆ご利用ください! 「市民の日」記念行事 (P4)
- ◆こんな活動をしています~茂原市自治会長連合会~ (P7)
- ◆軽自動車等の変更手続きを忘れずに (P9)

今月の日曜開庁	3月27日⑩	8時30分~17時15分	市民課(2階) ☎(20)1502
			市民税課(2階) ☎(20)1577
			収税課(2階) ☎(20)1578
			本納支所 ☎(34)2111
証明書等交付時間を延長	毎週水曜日	19時まで	市民課(2階) ☎(20)1502

※一部取り扱えない業務もありますので、くわしくはお問い合わせください。

【人口と世帯数】平成28年2月1日現在
(うち外国人住民)

- 総人口 91,271人(1,042人)
- 男 45,022人(313人)
- 女 46,249人(729人)
- 世帯数 39,379世帯

※外国人住民の世帯を含む

【1月中の動き】※外国人住民を含む

- 転入 190人 ●転出 219人
- 出生 46人 ●死亡 104人

国民健康保険に加入の40歳以上75歳未満の方

生活習慣病予防のため

特定健康診査を受診しましょう

特定健康診査を5月から8月まで実施します。これは、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した生活習慣病予防のための健診です。

ご自身の体の状態を理解し、生活習慣を見直す機会となり、

◆実施方法（集団・個別健診）
市内の公共施設で行う健診で、自己負担額は1000円です。日程については左表をご覧ください。

平成28年度 健康診査（集団健診）日程表

受付時間 13時～14時、7月8日（金）の夜間受付は18時～19時

月	日	会場
5月23日（月）～26日（水）		東部台文化会館
5月27日（金）、28日（土）		保健センター
5月30日（月）、31日（火）		鶴枝公民館
6月1日（水）～3日（金）		本納公民館
6月30日（水）～7月2日（金）		保健センター
7月4日（月）、5日（火）		豊岡福祉センター
7月6日（水）～8日（金）		保健センター
7月8日（金）		保健センター（夜間）
7月9日（土）、11日（月）		保健センター
7月12日（水）、13日（木）		五郷福祉センター
7月14日（土）、15日（日）		広域市町村圏組合管理棟
7月19日（水）、20日（木）		二宮福祉センター
7月21日（土）、22日（日）、25日（水）、26日（木）		保健センター

※本納公民館と五郷福祉センターでは2階も使用しますが、エレベーター等はありませんのでご了承ください。

◆個別健診

長生郡市内の契約医療機関で行う健診で、自己負担額は2000円です。契約医療機関は、質問票などを郵送する時にご案内します。健診期間は5月2日（月）から8月31日（水）までです。

◆検査項目

身体・腹囲・血圧測定、尿検査、血液検査、医師の診察
 ※平成27年度の健診結果で、肥満（BMI、腹囲）・血糖・脂質・血圧のすべての項目で、国の基準に該当した方は、心電図検査と眼底検査を実施します。また、集団健診での心電図検査は、当日の医師の診察で必要と判断された方にも実施します。

◆申込方法

健康管理課窓口、電話、FAX、メール等でお申し込みください。住所、氏名、生年月日、電話番号、希望の実施

方法（集団か個別）をお申し出ください。

※集団健診の場合は、受診希望日をお申し出ください。

◆申込締切

・集団健診⇒希望日の10日前（定員になり次第締切）

・個別健診⇒7月8日（金）

※お申し込み後、質問票などを集団、個別健診ともに4月下旬から郵送します。

お申し込み・お問い合わせは、

☎ kenkou@city.mobara.chiba.jp
 健康管理課（2階）

☎ 201574、FAX 201600へ。

国民健康保険・後期高齢者医療制度

入院時の食事療養標準負担額が変わります



入院時食事療養費の食事療養標準負担額について、入院と在宅療養の負担の公平を図る観点から、平成28年4月1日から1食につき360円、平成30年4月1日から1食に

つき460円に変更となります。

ただし、低所得者の負担額は引き上げないこととするほか、指定難病の患者または小児慢性特定疾病患者であって、現役並み所得者および一般所得区分に該当する方については、現行の1食につき260円の据え置きとなります。

<入院時の食事療養費標準負担額>

区分		現行	平成28年度～	平成30年度～
現役並み所得者及び一般		260円➡	360円➡	460円
70歳未満	70歳以上	210円	据え置き	据え置き
	住民税非課税世帯 低所得Ⅱ			
	—— 低所得Ⅰ			
——	低所得Ⅰ	100円		

※低所得Ⅰは、住民税非課税世帯であり、かつ一定所得以下の70歳以上の方
 低所得Ⅱは、住民税非課税世帯であり、低所得Ⅰ以外の70歳以上の方

お問い合わせは、
 国保年金課（2階）
 ☎ 201503、FAX 201600へ。

後期高齢者医療制度加入者の健康診査を実施します

後期高齢者医療制度の加入者を対象とした健康診査を5月から12月まで実施します。

これは生活習慣病の早期発見や健康の保持・増進のための健診です。ご希望の方は、お早めにお申し込みください。

◆実施方法（集団・個別健診）

・**集団健診**
市内の公共施設で行う健診です。日程は、2ページの日程表をご覧ください。

・個別健診

長生郡市内の契約医療機関で行う健診です。契約医療機関は、受診券などの送付の際にご案内します。健診期間は5月2日(月)から12月28日(水)までです。
※集団健診、個別健診どちらも無料で受診できます。

◆検査項目

身体・血圧測定、尿検査、血液検査、医師の診察
※平成27年度の健診結果で、

血糖・脂質・血圧のすべての項目について、国が定める基準に該当した方には、心電図検査と眼底検査を実施します。

◆申込方法

国保年金課窓口、電話、FAX、メール等でお申し込みください。住所、氏名、生年月日、電話番号、希望の実施方法（集団か個別）をお申し出ください。
※集団健診の場合は、受診希望日をお申し出ください。

◆申込締切

・**集団健診** 希望日の10日前（定員になり次第締切）
・**個別健診** 11月30日(水)

◆注意事項

・平成28年度に後期高齢者健康診査を受診された方は、平成28年度中に短期人間ドック助成制度を利用することができません。

・生活習慣病を治療中の方は、健診が不要の場合もありますので、主治医にご相談のうえお申し込みください。

お申し込み・お問い合わせは、
☒ kokuho@city.mobara.chiba.jp
国保年金課（2階）
☎(20)151503、FAX(20)16000へ。

3月1日～8日は女性の健康週間です



女性の健康を生涯にわたって総合的に支援することを目指し、3月3日のひな祭りを中心に毎年3月1日～8日を「女性の健康週間」と定めています。

◆女性ホルモンは年齢によって平均分泌量が変化します

女性ホルモンは体の中で様々な働きをしているので、この変動により、体や心にも

変化が起こります。このため、年齢によって注意したい症状や病気も異なってきます。女性ホルモンによる体や心の変化を知り、上手にセルフケアしましょう。

1. 知っておくべき女性のライフサイクル

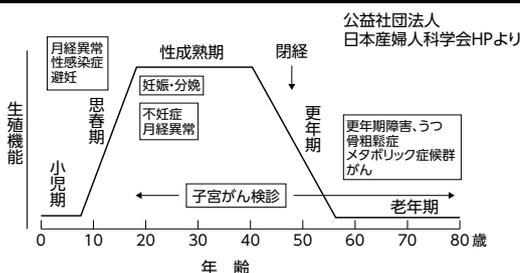


図1 生殖機能から見た女性のライフサイクルと、それぞれの時間における産婦人科医がかかわるべきテーマ

◆身近な相談機関や市の検診事業をぜひご利用ください

市の子宮頸がん・乳がん検診は、11月～平成29年1月に実施します（くわしい検診日程は、市の広報などでお知らせします）。

「女性の健康週間」をきっかけに、生涯にわたる健康パートナーとして産婦人科のかかりつけ医を持つことをお

すすめします。

保健センターでは、健康、栄養、歯科等についてご相談を受け付けています。

お問い合わせは、保健センター
☎(25)1725、FAX(25)1865へ。

第7回

茂原市ハートフルフェスタ

（男女共同参画大会）

菅野典雄氏（福島県飯館村 村長）講演会を開催

女性活躍にいち早く取り組んだ菅野村長の人づくりにかけた思いを聞き、「男女共同参画社会」について、一緒に考えましょう。

・日時 3月26日(土) 14時～16時

・場所 市役所市民室

・演題 「パートナー文化を！」

・講師 福島県飯館村村長 菅野典雄氏

・定員 100人（先着順）

・申込方法 電話・FAX・メール

お申し込み・お問い合わせは、
☒ kitaku2@city.mobara.chiba.jp
企画政策課（4階）
☎(20)1516、FAX(20)1603へ。

ご利用ください! 「市民の日」 記念行事

お問い合わせは、企画政策課(4階)
☎(20)1516、FAX(20)1603へ。

市では、郷土の歴史を振り返り、ふるさと茂原の現在や未来を市民の皆さんが考える日として、4月1日を「市民の日」として定めています。
「市民の日」を記念して、下記の行事を行います。ぜひご利用ください。

	映画上映会	公共施設の無料開放	
	東部台文化会館	市民体育館	市役所市民室
日時	3月18日☎ 10時～、13時30分～	4月1日☎ 9時～21時	4月1日☎ 9時～21時
内容	[大画面でみる映画会]2本立て 「父と暮らせば」(井上ひさし 原作、宮沢りえ主演、99分) 「世界文化遺産の原爆ドーム」	館内全施設無料	使用料無料
対象者	一般	茂原市民(市内在住者)	茂原市民(市内在住者)
申込方法	申込不要 (当日、東部台文化会館3階へ)	市民体育館窓口にて直接申込 (申込順)	管財課(4階)窓口にて直接申込 (申込順)
申込受付	不要	4月1日☎当日窓口にて ※メインアリーナ、柔道場・ 剣道場は3月1日☎より事 前予約可	3月1日☎～
問合せ先	東部台文化会館 ☎(23)8711、FAX(23)9767	市民体育館 ☎(23)2811、FAX(25)9351	管財課(4階) ☎(20)1520、FAX(20)1602

そのほかの市民の日記念行事

- ◆「市民の日」生まれの赤ちゃんに記念品を贈呈
- ◆公立保育所で、「市民の日特別メニュー給食」を配食

【企業協賛行事】

「市民の日」を記念して、各施設が特別料金で利用できます。

※くわしくは、各協賛企業へお問い合わせください。

- ムーンレイクゴルフクラブ茂原コース ☎(26)5500
4月1日☎(先着10組)
- 真名カントリークラブ ☎(24)5215
3月31日☎・4月1日☎
(セルフプレー真名コース・GPコース、両コース各日先着10組)
- ラヴィスタゴルフリゾート ☎(46)2525
4月1日☎
(4人1組・1Rセルフプレー先着3組※3人または2人1組の場合は追加料金)
※各ゴルフ場へお申し込みの際は、
「市民の日」協賛行事の申し込みである旨をお話ください。
- 鴨川シーワールド 4月1日☎～30日☎ ☎04(7093)4803
※住所の分かるもの(運転免許証など)を窓口へご持参ください。



▲市民の日特別メニュー「モバリんライス」



第65回茂原市

花いっぱい

コンクール

参加者募集

市では、花と緑のあふれるまちづくりを目指し、花いっぱいコンクールを実施します。参加費は無料。お気軽にご参加ください！

◆参加資格

- ①花を育てている次の①～③のいずれかに該当する方
- ①市内に居住している個人
- ②市内で事業を営んでいる企業（花の小売業、卸売業および造園業ならびにこれらに類する事業を営む企業を除く。）
- ③市内で活動している団体

◆審査日程

春（4月中旬）と秋（9月中旬）の年2回

※申込書の書類審査と2回の現地審査の結果により、部門ごとに成績優秀者の表彰を行います。

◆申込締切

3月22日(火)

昨年のコンクール結果



団体の部 最優秀賞
東郷富士見花の会様（東郷）



一般家庭の部 最優秀賞
加藤和夫様（東茂原）

お申し込み・お問い合わせは、
環境保全課（6階）
TEL 1504、FAX 1604へ。

市長が行く

No.78

釜石市被災者支援フォーラムに参加して

茂原市長 田中豊彦



2月7日に岩手県釜石市において、「被災者支援フォーラム」が開催され、茂原市も招待を受けて、参加してまいりました。これは、東日本大震災時において、避難所運営活動などの支援を行った民間の団体等を顕彰するとともに、「人、地域のつながりの大切さ」を再認識する機会として、開催されました。

5年ぶりの被災地は、復興も徐々に進んでいるようでも、平成29年には復興住宅も8割がた出来上がるとのことでした。500人以上の犠牲者が出た鶴住居地区も、2019年に開催されるラグビーワールドカップの会場として大きく変貌しようとしていました。

フォーラムの式典では、茂原からの支援物資は、迅速でなおかつその時に、本当に必要なものを確認して送ってくれたと、改めて感謝の言葉が伝えられました。被災直後、行政だけでは、十分な支援がいきわたらなかつた部分を、

民間の力にかなり助けられたこと、そしてその民間の方たちへの援助として、茂原からの義援金の一部を使わせていただいたとのことでした。

釜石市の野田市長は当時を振り返り、共助の支えがなかったら、さらに多くの犠牲者が出たかもしれないと述懐しておられました。私も改めて、行政や民間の枠を超えた、人と人が互いに助け合うことの大切さを、感じさせられました。

さらにフォーラムでは、「市民による市民のための被災者支援のあり方」というテーマで、3人のパネラーによる災害直後の生々しい体験談を聞くことが出来ました。「大きな津波なんか来ないよ」と言って自宅に居座るお年寄りをお孫さんが無理やり高台に避難させて助かった例、民宿のオーナーで栄養士の資格を生かして大勢の人達を受け入れ食事の手配をした方の話、消防団員が次々と運んでくる

被災者の手当てをした歯科医院の先生の話、どれをとってもその時の状況を鮮明に蘇らせるものでした。このようなフォーラムに参加して、私は、茂原からの支援が生かされ、大きく花開いたように感じました。

また、フォーラムの前に、正月に兵庫県西宮神社で行われる福男選びを模して、高台にある仙寿院というお寺まで全力疾走で駆け抜ける韋駄天競争が行われました。津波が来た場合を想定して、「津波でんでんこ」の由来のように小学生から大人まで全力で駆け抜けていく様子からは「津波なんかには負けないぞ」という強い気持ちも伝わってくるような気がしました。またこの仙寿院という寺は、明治25年に当時の茂原の藻原寺の貫主荒居養壽師が釜石市の法華信者から招聘されて開設したものとの聞き、ここにも不思議な縁を感じました。

市民体育館および保健センターの敷地内禁煙を実施します！

市では、健康増進法第25条に基づき平成28年4月1日(金)から、市民体育館および保健センターの敷地内を全面禁煙とします。

たばこを吸わない方が他人のたばこの煙を吸わされること(受動喫煙)により、肺がんや循環器疾患の危険性が高まるなど、健康への悪影響を受けることが明確になっています。さらに、受動喫煙による影響は、目の痛み、涙、くしゃみ、鼻閉、頭痛、咳などがあります。



子どもたちを含むたばこを吸わない方を、たばこの煙から守るため、ご理解・ご協力をお願いします。

お問い合わせは、

保健センター

☎(25)1725、FAX(25)1865

市民体育館

☎(23)2811、FAX(25)9351へ。

障害者差別解消法が4月1日より施行されます



すべての国民が、障害の有無によって分け隔てられることなく、相互に人格と個性を尊重し合いながら共生する社会の実現を目的として、「障害を理由とする差別の解消の推進に関する法律」(障害者差別解消法)が平成25年6月に制定されました。

平成28年4月1日に施行されるこの法律についてお知らせします。

【障害者差別解消法とは?】

この法律は、国や市町村といった行政機関や、会社やお店などの民間事業者での「障害を理由とする差別」をなくし、すべての人が障害のあるなしにかかわらず、おたがいに人格と個性を尊重し合いながら共生できる社会をつくるための法律です。

【障害を理由とした差別とは?】

この法律により、障害のある人に対する「不当な差別的取り扱い」と「合理的配慮の不提供」が禁止されます。

◆不当な差別的取り扱い

正当な理由もなく、障害があるというだけでサービスなどの提供を拒否したり、制限したり、また、障害のない人にはない条件をつけたりすることです。

◆合理的配慮の不提供

障害のある人から何らかの配慮を求める意思の表明があったにもかかわらず、社会

的障壁(※)を取り除くための必要かつ合理的な配慮をしないことです。

※社会的障壁

障害のある人にとって、

日常生活や社会生活を送る上で障壁となるもの。例えば、通行や利用しにくい設備・施設、利用しにくい制度、障害のある人を意識し

ていない慣習・文化、障害のある人への偏見などを指します。

サイトをご覧ください。

<http://www8.cao.go.jp/shougai/index.html>

お問い合わせは、

障害福祉課(2階)

☎(20)1666、FAX(20)1610へ。

「茂原市健康増進計画・食育推進計画検討委員会」委員を募集

市では、「茂原市健康増進計画・食育推進計画」を策定するにあたり「茂原市健康増進計画・食育推進計画検討委員会」を設置し、皆様のご意見をいただくため、委員の募集を行います。

- ◆応募資格 市内在住・在勤の18歳以上(平成28年4月1日現在)で平日の昼間の会議(5回)に参加できる方
- ◆期 間 平成28年5月～平成29年3月
- ◆募集人員 4人
- ◆応募期限 4月15日(金)
- ◆応募方法 応募用紙に必要事項を記入し、直接持参、FAX、メールで応募(応募用紙は健康管理課、保健センターで配布のほか、市ウェブサイトからダウンロードできます)
- ◆その他 報酬および謝礼金はなし

お問い合わせは、健康管理課(2階)
☎(20)1574、FAX(20)1600へ。

こんな活動をしています

～茂原市自治会長連合会～

茂原市自治会長連合会では、3つの専門部会を設け、各種事業に取り組んでいます。今号では、その活動内容を紹介します。

◆組織部会

市内247の自治会と、各地区連合会との協調、自治会への加入促進等に取り組んでいます。

自治会組織強化の取り組みのひとつとして、全自治会長を対象とした講演会を開催しました。

今年度は、ローカルファースト研究所から代表取締役の関幸子氏を講師に迎え「地方創生 自らが担うまちづくり」と題し、講演していただきました。



▲約60人の自治会長が参加

また、自治会の課題解決と

活動内容の再確認のため毎年先進市視察を実施しており、今年度は東京都青梅市の自治会連合会役員の方々と意見交換を行いました。



▲防災対策等について意見を交換

このほか、ホームページを活用した情報発信などの取り組みも行っています。

◆防災防犯部会

災害に強いまちづくりのため、毎年実施される地域防災訓練へ参加するとともに、自

主防災組織の育成強化に努めています。

今年度視察した南砂雨水調整池（東京都江東区南砂）では、茂原市にない先進的な取り組みや技術に触れ、改めて水害対策について考える機会となりました。



▲過去の浸水被害について説明を受ける参加者

◆環境医療部会

環境美化活動の実践的取り組みや地域医療体制を学ぶなどの研修活動を推進しています。

今年度は、生活に欠かせない水やごみの問題について考えるべく、長柄ダム、長柄浄水場、長生クリーンパークを視察し、環境に配慮した取り組みについて学びました。



▲資源ゴミ処理施設を見学

お問い合わせは、生活課（2階）
☎(20)1505、FAX(20)1600へ。

災害発生時の心得

～むやみに移動を開始せず、落ち着いた行動を～



大規模な災害が発生すると、公共交通機関が運行を停止し、帰宅が困難になることが予想されます。

多くの人が一斉に帰宅を始める、火災や建物からの落下物などにより負傷する恐れ

があり危険であるほか、救助・救急活動の妨げとなります。

【むやみに移動を開始しない】

- 身の安全を確保し、職場や集客施設等の安全な場所にとどまろう。
- 災害用伝言サービスにより、家族の安否などを確かめよう。
- 交通情報や被害情報などを入手しよう。

【日ごろから準備しておきたこと】

- 携帯ラジオや地図を持ち歩こう。
- スニーカーや懐中電灯、手袋、飲料水や食料などを用意しよう。
- 家族などと安否確認の方法、集合場所、帰宅経路の状況を確認しておこう。



お問い合わせは、総務課防災対策室（4階）
☎(20)1519、FAX(20)1602へ。



教育委員会では、学芸・体育の健全な発展に貢献した個人や団体を表彰しています。今年度、学芸部門では17人、体育部門では7人を表彰しました(全国大会3位以上の入賞者または県大会1位入賞者およびこれらに相当する優秀な成績を取めた方等)。

受賞された方は次のとおりです(敬称略)。

学芸功労表彰 (17人)

- ▽矢部 千晴(豊田小6)
- 第65回全国小・中学校作文コンクール中央審査 小学校
- 高学年の部『読売新聞社賞』

- ▽佐藤 優衣(豊田小6)
- 平成27年度千葉県児童・生徒統計に関する研究発表会『最優秀賞』
- ▽元吉 七夢(豊田小1)
- 平成27年度千葉県統計グラフコンクール 第1部『特選』
- ▽佐藤 光一(豊田小4)
- 平成27年度千葉県統計グラフコンクール 第2部『特選』
- ▽相馬 玲央(五郷小4)
- 第63回『手をつなぐ作品展』
- 絵画の部『千葉県知事賞』
- ▽須合 紗彩(萩原小1)
- 第33回『明るい社会づくりポスターコンクール』『最優秀賞』
- ▽中村 日真莉(萩原小3)
- 平成27年度『明るい選挙啓発ポスターコンクール』『公益財団法人明るい選挙推進協会会長・都道府県選挙管理委員会連合会会長賞』
- ▽久保 敦己(中の島小4)
- 第59回千葉県小中学校書写展覧会 毛筆の部『千葉県教育研究会書写教育部会長賞』
- ▽秋葉 結奈(中の島小3)
- 平成27年度千葉県愛鳥週間ポスターコンクール 小学校の部『優秀賞』
- ▽木島 琉羽空(東部小4)
- 第39回こども絵画コンクー

- ル 小学校3・4年生部門
- 『最優秀賞』
- ▽安藤 太裕(東中1)
- 平成27年度千葉県統計グラフコンクール 第4部『特選』
- ▽白井 頌子(東中2)
- 第23回公募日本習字展 硬筆部門『全日本中学校長会賞』
- ▽沼 美咲(茂原中3)
- 平成28年度愛鳥週間用ポスター原画コンクール『林野庁長官賞』
- ▽土屋 諒介(茂原中3)
- 平成27年度千葉県愛鳥週間

体育功労表彰 (7人)

- ▽井桁 芽香(萩原小5)
- 第51回和道会全国空手道競技大会 形の部小学生5年男女『準優勝』
- ▽石川 空祈(緑ヶ丘小5)
- 第50回関東地域春季水泳競技大会 9・10歳女子50mバタフライ『第2位』
- ▽平野 壮太(富士見中3)
- 第42回全日本中学校陸上競技選手権大会 共通男子100m『優勝』
- ▽中山 恭花(南中2)
- 第69回千葉県中学校総合体

- ポスターコンクール 中学校の部『優秀賞』
- ▽小倉 理(茂原中1)
- 第54回下水道の下水道いろいろコンクール 絵画・ポスター部門『国土交通大臣賞』
- ▽北田 萌華(南中3)
- 第19回全国小中学校児童・生徒環境絵画コンクール『明治安田生命特別賞』
- ▽青柳 美里(南中3)
- 第60回こども県展『千葉県知事賞』

- 育大会 卓球競技の部女子シングルス『優勝』
- ▽齋藤 帆希(茂原中2)
- 第41回千葉県なぎなた大会 試合競技中学生の部(女子)『優勝』
- ▽齋藤 衣吹(一般)
- 第41回千葉県なぎなた大会 演技競技高校生の部(女子)『優勝』
- ▽中井 勝也(一般)
- 第70回国民体育大会グラウンド・ゴルフ競技会 男子個人『第1位』

教育委員会から感謝状を贈呈

教育委員会では、1月28日、各学校で10年以上ボランティアとして、交通指導、防犯パトロール、野菜作りや稲作指導等の授業支援、環境整備をいただいている方に感謝状を贈呈しました。(敬称略)

豊田小学校	太田和久行
西小学校	富田 精夫
中の島小学校	佐藤 俊夫
齋藤 博	
道脇 美彦	
加藤 雄三	
暮沼 好男	
新井 兼良	
福井 裕子	
増田 弘	
小柴 賢巳	
中の島幼稚園	

お問い合わせは、
 学校教育課(9階) ☎(20)1558、FAX(20)1607へ。
 教育総務課(9階) ☎(20)1557、FAX(20)1607へ。

軽自動車等の

変更手続きを怠わずに



軽自動車税は、原動機付自転車、軽自動車、小型特殊自動車および2輪の小型自動車に対して、4月1日現在の所有者に課税されます。

軽自動車等の所有者で次のような場合は、変更手続きが必要になりますのでお早めにお願います。

- ①車両の置場が茂原市でなくなつたとき
- ②他人へ車両を譲渡したとき
- ③車両を廃棄または解体したとき

※原動機付自転車等をリサイクル業者等に依頼して処分する際は、ナンバープレート（茂原市で交付されたもの）を取り外し、廃車等の手続きを行ってから、引き渡してください。手続きを行わないと、納税義務はなくなりません。

- ④車両を盗難されたとき（警察署への盗難届けが必要です）
- ⑤所有者がお亡くなりになったとき

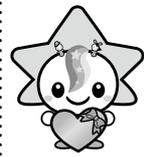
また、小型特殊自動車（コンバイン、トラクター、フォークリフトなど）は、公道上の走行の有無にかかわらず、所有していれば課税対象となりますので、登録の手続きをしてください。

種別等	手続きをするところ	
茂原市ナンバー 原動機付自転車 小型特殊自動車	市民税課 ☎(20) 1577 または在住市町村役場の担当課	
上記以外のナンバー (袖ヶ浦) (千葉)	軽自動車 (3輪、4輪乗用・貨物)	軽自動車検査協会千葉事務所 袖ヶ浦支所 ☎050(3816)3116(音声案内) または管轄事務所
	軽自動車(2輪) 2輪の小型自動車	千葉運輸支局 袖ヶ浦自動車検査登録事務所 ☎050(5540)2025(音声案内) または管轄事務所

お問い合わせは、市民税課(2階)
☎(20) 1577、FAX(20) 1609へ。

善意をありがとうございます

(敬称略)



社会福祉協議会へ

▽千葉ロッテマリーンズ茂原後援会 (金27万円)

▽歌の翼にのせて第II回ジョイントチャリティーコンサート (金5万円)

▽文化祭実行委員会社交ダンス部門(金4万6664円)

▽(有)グッドケア (金3万4566円)

▽茂原市連合婦人会 (金3万円)

▽中村 静夫 (金2万2412円)

▽冬の夜の小さな音楽会 (金2万円)

▽萬華楼カラオケ会 (金2万1372円)

▽中の島地区社会福祉協議会 (金1万7966円)

▽日立茂友会 (金1万6500円)

▽木崎の青柳(金5000円、使用済切手400枚)

▽生大一笑の会 (金2139円)

▽千葉県立茂原樟陽高等学校インターアクト部 (金1190円)

▽中田 哲郎 (介護用ベッド1台)

▽明治安田生命労働組合千葉支部 (雑巾200枚)

▽もろぎぬの会 (雑巾162枚)

▽あやめ卓球クラブ (使用済切手635枚)

市有地を一般競争入札で売却します

1. 茂原市東郷字富士見1402番3
【地目】山林(現況:雑種地) 【地積】174.96㎡
【最低売却価格】2,065千円
2. 茂原市東郷字富士見1402番4
【地目】山林(現況:雑種地) 【地積】211.17㎡
【最低売却価格】2,450千円
3. 茂原市東郷字富士見1625番6
【地目】山林(現況:雑種地) 【地積】169.02㎡
【最低売却価格】1,995千円
4. 茂原市長谷字東千田谷369番1ほか1筆
【地目】山林、雑種地(現況:雑種地) 【地積】1284.24㎡
【最低売却価格】2,823千円
5. 茂原市早野字オカチ2671番3
【地目】宅地 【地積】179.33㎡
【最低売却価格】6,403千円
6. 茂原市本納字中曽根1569番地
【地目】学校用地(現況:雑種地) 【地積】680㎡
【最低売却価格】1,600千円
※登記地目を「雑種地」へ、地積を「実測地積」に更正します。
7. 茂原市国府関字川間1683番6
【地目】雑種地 【地積】2731.99㎡
【最低売却価格】13,660千円
8. 茂原市茂原字榎町526番1
【地目】宅地 【地積】44.96㎡
【最低売却価格】710千円

【募集要領の配布・入札参加申込み】
3月15日☎まで 8時30分～17時(土・日・休日を除く)

【入札日】3月24日☎

※募集要領は管財課ウェブページからご覧になれます。
<http://www.city.mobara.chiba.jp/0000001424.html>

お問い合わせは、管財課(4階)
☎(20) 1520、FAX(20) 1602へ。



12/7

全社協会長表彰を受賞!

北部地区社会福祉協議会

北部地区社会福祉協議会（若菜会長）が、平成27年度全国社会福祉協議会会長表彰（優良活動功労）の受賞報告に田中市長を訪れました。これは住民同士の支え合い・助け合いを目指し、取り組んでいる「萩の里たすけあいサービス」やサロン「萩の里」などの地域活動が認められたものです。

若菜会長は「この受賞を励みに、今後も地域に根ざした活動に努めたい」と喜びを語ってくれました。



▲左から中村さん、若菜会長、田中市長、鈴木副会長



▲田中市長に質問をする山崎さんと浅沼さん(右)

未来の自分のために

小学生が“こども職業体験”

12/24

5月5日開催予定の「こども職業体験in茂原 もばちやるい！」に先行して、山崎 実優さん（茂原小6年生）と、浅沼 快さん（茂原小4年生）が市役所を訪れ、「記者体験」として田中市長に取材を行いました。子どもたちは、ノートとペン、カメラを持ち、緊張した表情で「楽しかったことはなんですか?」「大変なことはなんですか?」などの質問をし、一生懸命にメモを取っていました。

1/8

選挙の意義と1票の重みを学ぶ

茂原市選挙出前講座（模擬投票）

茂原市選挙管理委員会および茂原市明るい選挙推進協議会は、茂原市として初めての事業となる選挙出前講座（模擬投票）を県立茂原高等学校で開きました。これは、今夏に選挙権年齢が、満18歳以上に引き下げられることから、新有権者に具体的かつ実践的な政治的教養を身に付けてもらうことを目的として実施されたものです。

出前講座後の模擬投票は、3人が立候補した想定で、実際の選挙に使用する機材を用いて行われました。生徒たちは、初めての体験に緊張した表情で1票を投じていました。



▲真剣に模擬投票する生徒たち



▲約1時間半の工程を体験しました

手作りのおいしさを実感

萩原小で豆腐作りに挑戦

1/15

市立萩原小学校の5年生が、県教育委員会の食育活動支援事業の一環として、県立茂原樟陽高等学校の生徒や食育ボランティアの指導により、豆腐作りに挑戦。

児童らは、昨年11月に樟陽高校の農場で収穫した大豆をミキサーですりつぶして煮るところから始め、見事な木綿豆腐を完成させました。「甘くておいしい」と、大豆本来の味や香りを体感し、満足げな表情でした。



1/17

大切にしたい自分の体

原千晶さんによるがん予防市民公開講座

女優でタレントの原千晶さんを講師に招き、がん予防市民公開講座が東部台文化会館において開催され256人が参加しました。原さんは2度の子宮がんを経験し、婦人科がんの会「よつばの会」を設立。がん検診や定期検査の大切さを自身の体験を交えながら訴え、会場は大きな拍手に包まれました。

「病気は家族を巻き込む。自分の体は自分にしか守れません」。女性として自分の身体と心を守る事の大切さを伝えていただきました。



▲自身の体験を強い想いで話されました



▲講演には680人が参加しました

男女共に自分らしく

第6回茂原市ハートフルフェスタ

1/23

第6回茂原市ハートフルフェスタ（茂原市男女共同参画大会）が市民会館で開催され、経済評論家の勝間和代さんによる講演が行われました。

「男女ともにより短時間労働で楽しく暮らす方法を考える」と題し、勝間さんのこれまでの経験を交えながら、長時間労働があたり前となっている現状を見直すことで、男女共同参画が進んでいくことをユーモアたっぷりにお話しいただきました。

2/3

「福は～内!」無病息災を祈念

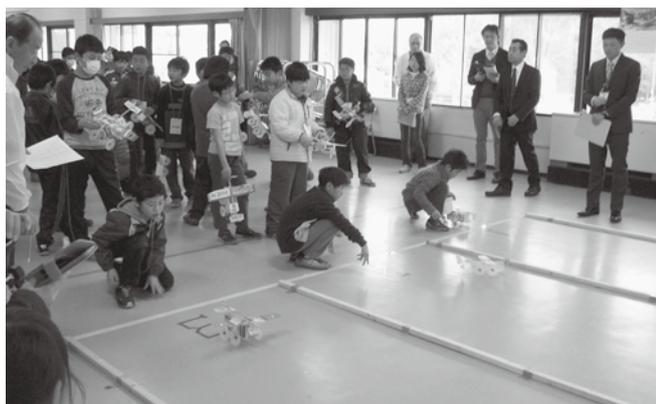
藻原寺で恒例の「豆まき」

寒風吹く中、市内茂原の藻原寺で無病息災を祈念して毎年恒例の「豆まき」が行われました。

当日は市マスコットキャラクター「モバリん」と茂原市観光大使の相川友希さんも参加。特設舞台の上から豆やお菓子、豪華商品が当たる抽選番号付カラーボールなどが勢いよく投げられると、集まった人たちは我先にと夢中になって手を伸ばしていました。



▲子どもから大人まで多くの人が集まりました



▲アイデアの詰まった、自分だけの作品ができました!

体験して学ぶ!

第16回自然科学実験イベント

2/6

第16回自然科学実験イベント「アイデア無限大! パーツを選んで、自分だけのゴム動力プロペラカーを作ろう!」が、中央公民館で開催されました。

これは、長生郡市内の30事業所の協賛金により運営しているもので、参加した56人の子どもたちは、大阪市日本橋青少年少女発明クラブの吉谷達嗣さんの指導の下、それぞれが独創性に溢れた作品を作り上げました。

お知らせ



国民年金保険料の納め忘れはありませんか

国民年金保険料の納付期限は翌月末です。例えば3月分の納付期限は4月末日です。

保険料の納め忘れがあると、万一の事故の時などに障害基礎年金や遺族基礎年金が受けられないことがあるばかりか、未納期間が長くなると、将来老齢基礎年金さえ受けられなくなることもあります。

納め忘れの防止には、「口座振替」が便利です。また、保険料を一括して納める「前納」には割引があります。

納付期限から2年以内は納付できますので、納め忘れのある方は早めに納めましょう。

なお、過去5年分の未納の期間については、年金事務所に後納のお申し込みをしていただくのと、納付が可能となります。ただし、後納制度をご利用いただける期間は、平成30年9月までですのでご注意ください。

国民年金課 (2階)

☎(20)1503、FAX(20)1600

茂原市長選挙・茂原市議会議員補欠選挙

立候補予定者説明会 3月15日(火)13時30分～(5階502会議室) / 告示日(立候補届出日) 4月17日(日) / 投票日 4月24日(日)7時～20時
 選挙管理委員会 (6階)
 ☎(20)1529、FAX(20)1604

軽度・中等度難聴児補聴器購入費を助成します

身体障害者手帳の交付対象とならない軽度・中等度の難聴児に対して、補聴器の購入に要する費用の一部を助成します(修理費用は対象外)。購入前に必ず障害福祉課へご相談ください。

障害福祉課 (2階)

☎(20)1666、FAX(20)1610

就学困難な児童生徒に就学援助費を支給

教育委員会では、経済的理由により就学困難な児童・生徒について学用品費および給食費などの援助を実施しています。

対象者は、生活保護基準に準じる世帯の方々です。くわしくは、各小中学校ま

たは学校教育課へお問い合わせください。

☎(20)1558、FAX(20)1607

募 集

平成28年度 長生郡市手話奉仕員養成講座「後期」受講者を募集します

専門的な知識と技能を持った手話通訳者になるための講座で、「前期」「後期」の両方を修了すると手話奉仕員となり、手話通訳者課程の受講資格が得られます。

◆日程 4月26日～11月15日の毎週火曜日(全27回)

◆時間 18時30分～20時30分

◆会場 中央公民館

◆対象 市内在住で手話奉仕員養成講座「前期」を修了した方(修了を証明する書類が必要となります)

◆募集人数 2人(募集人数を超えた場合、選考あり)

◆募集期間 3月1日(火)～25日(金)

◆費用 4,320円(税込)

◆テキスト代等

◆注意事項 平成27年度 長生郡市手話奉仕員養成講

生郡市手話奉仕員養成講

座「前期」を修了した方は、申し込みは不要です。

お申し込み・お問い合わせ先
 〒260-0002
 千葉市中央区神明町204-1

12 社会福祉法人 千葉県聴覚障害者協会 千葉聴覚障害者センター(養成普及係)
 ☎043(308)6373
 FAX043(308)6400

☎(20)1666、FAX(20)1610



第39回中央公民館まつり開催

中央公民館では、1年間のグループ活動発表の場として、「第39回中央公民館まつり」を開催します。

ぜひ、ご来場ください。

日時：3月5日(土)・6日(日) 10時～16時

内容：【中央公民館】お茶会・喫茶・食堂ほか、作品の展示(絵画・水墨画・書道・草木型染め・生け花・俳句・陶芸など)、お祭り広場(ゲームなど)

【市民会館】※6日のみ開催

芸能発表会(大正琴・コーラス・マジック・太極拳・フォークダンスなど)

お問い合わせは、中央公民館

☎(22)5072、FAX(24)0008へ。

献血にご協力をお願いします

日時 = 3月7日(日)
 10時～11時45分
 13時～16時

会場 = 市役所102会議室

主催 = 茂原市献血推進協議会

お問い合わせは、健康管理課 (2階)

☎(20)1574、FAX(20)1600へ。



納税には便利な口座振替をご利用ください!

口座振替をお申し込みいただくと、金融機関の預貯金口座から自動的に市税等のお支払いができます。納付に行く手間が省け、納め忘れもなく、安心・便利ですので、ぜひご利用ください。なお口座振替依頼書は、収税課および茂原市指定金融機関の窓口に置いてあります。

※お申し込みいただいてから、振替開始まで2カ月程度かかります。

お問い合わせは、収税課(2階)

☎(20)1578、FAX(20)1609へ。

介護保険の保険証を交付

満65歳になる方(昭和26年3月2日～昭和26年4月1日生)は、第1号被保険者の資格取得となります。3月15日頃までに保険証(被保険者証)を郵送します。

お問い合わせは、高齢者支援課(2階) ☎(20)1572、FAX(20)1610へ。

満75歳の誕生日から後期高齢者医療の対象に

満75歳になる方(昭和16年4月2日～昭和16年5月1日生)は、現在加入の健康保険を脱退し、誕生日当日から後期高齢者医療制度に加入することとなります。

今月末までに保険証(被保険者証)を郵送します。

お問い合わせは、国保年金課(2階) ☎(20)1503、FAX(20)1600へ。

相 談 日

市

■市民相談	執務時間内/場所・問合せ=生活課(2階) ☎(20)1505
■結婚相談(登録制)	執務時間内/場所・問合せ=生活課(2階) ☎(20)1505
■無料法律相談 (予約制・民事)	3月10日☎ 13時～15時/場所=市役所5階504会議室、 3月22日☎ 13時～15時/場所=市役所5階504会議室/問合せ=生活課(2階) ☎(20)1505
■交通事故相談 (予約不要)	3月18日☎ 10時～15時/場所=市役所5階501会議室/問合せ=生活課(2階) ☎(20)1505
■人権・行政相談	3月8日☎ 13時～16時/場所=市役所5階504会議室 3月24日☎ 13時～16時/場所=本納公民館/問合せ=生活課(2階) ☎(20)1505
■消費生活相談	月～金曜日 9時30分～16時(12時～13時までを除く)/場所・問合せ=消費生活センター(生活課内) ☎(20)1101
■歯科相談・栄養相談	(要電話予約)3月7日☎、4月4日☎ 10時～12時、13時～16時/場所・問合せ=保健センター☎(25)1725
■6カ月乳児相談	3月17日☎(平成27年9月生)/受付=9時30分～10時、13時30分～14時/場所・問合せ=保健センター☎(25)1725
■1歳6カ月児健康診査	3月15日☎(平成26年9月生)/受付=13時～13時20分/場所・問合せ=保健センター☎(25)1725
■2歳児歯科健康診査	4月21日☎(平成25年10月生・平成25年11月生)/受付=9時～10時10分/場所・問合せ=保健センター☎(25)1725
■3歳児健康診査	3月16日☎(平成24年9月生)/受付=13時～13時20分/場所・問合せ=保健センター☎(25)1725
■健康相談	月～金曜日 10時～12時、13時～16時/場所・問合せ=保健センター☎(25)1725
■子育て相談 (予約制)	子育て相談(要予約)3月18日☎ 10時30分～16時30分/内容=子育て、発育、発達に関する事/対象=就学前までの親子/場所=保健センター☎(25)1725/問合せ=子育て支援課☎(20)1573
■ことばの相談 (予約制)	ことばの相談(要予約)3月11日☎、18日☎ 9時30分～15時/内容=ことばに関する事/対象=就学前までの親子/場所=保健センター☎(25)1725/問合せ=子育て支援課☎(20)1573
■家庭児童相談 母子相談	執務時間内/内容=子育て、児童虐待、家庭問題、DV問題など/場所・問合せ=子育て家庭相談室(2階) ☎(23)5500
■保育相談	月～金曜日 10時～15時/場所・問合せ=各市立保育所または子育て支援課(2階) ☎(20)1573
■心配ごと相談	毎週水曜日(祝日を除く) 9時～15時/場所=旧図書館(八千代2-9)/問合せ=社会福祉協議会 ☎(23)1969
■無料法律相談	3月23日☎ 13時～16時(要電話予約)/場所=旧図書館(八千代2-9)/問合せ=社会福祉協議会 ☎(23)1969
■ボランティア相談	執務時間内/場所=旧図書館(八千代2-9)/問合せ=社会福祉協議会 ☎(23)1969
■家庭教育相談	毎週月・火・水・木曜日 9時～17時(火曜日のみ9時～12時)/場所・問合せ=生涯学習課(9階) ☎(20)1559
■少年相談	執務時間内/場所・問合せ=青少年指導センター☎(22)4466
■高齢者総合相談	執務時間内/場所・問合せ=茂原市地域包括支援センター☎(20)1583、茂原市みなみ地域包括支援センター☎(20)2626、茂原市ほんのう地域包括支援センター☎(36)2123、茂原市ちゅうおう地域包括支援センター☎(26)7525

県

■無料法律相談	千葉県では無料法律相談を実施しています。/問合せ=県総合企画部報道広報課広聴室☎043(223)2249
■県民相談	執務時間内/場所・問合せ=長生地域振興事務所地域振興課☎(25)7830
■教育相談	執務時間内/場所・問合せ=東上総教育事務所相談室☎(23)4460
■長生健康福祉センター	不妊相談、こころの健康相談、精神障害者社会復帰事業(デイケアクラブ)、エイズ相談、HIV等抗体検査、性感染症検査、肝炎ウイルス検査、骨髄バンクドナー登録受付、腸内細菌検査(検便)、家庭児童相談、母子父子自立支援などを行っています。/場所・問合せ=長生健康福祉センター(長生保健所) ☎(22)5167※太字は予約制 DV相談(来所相談は予約制)専用電話☎(22)5565 障害のある人への差別に関する相談 専用電話☎(26)1510

●内容についてのお問い合わせは直接各代表者へ。
●掲載についての質問は、
秘書広報課(3階) ☎201512、☎201601へ。
5月1日号掲載の原稿の締め切りは3月25日(金)です。

名 称	曜 日	時 間	内 容	場 所	連 絡 先
① よさこいチーム葵	毎週日曜日 (原則)	16時～19時 (変動あり)	よさこいの本場、高知進出を目指し活動しています。お祭りや踊り好きの方は大歓迎！見学・体験会随時開催。／対象＝一般／費用＝月3,000円(別途保険料、衣装代等)	茂原小学校体育館	☎080-8053-8202 御園
② 五郷FC (五郷スポーツ少年団)	毎週土・ 日曜日	9時～12時	サッカー／対象＝小学1～6年生／費用＝入会金1,000円、半年6,000円(別途保険代)	五郷小学校	☎080-5087-9524 加藤
③ 気功サークル	毎週木曜日	13時～16時	ゆるやかに動きながら、全身に気をめぐらせ、丹田を強化して、健康で元気になります／対象＝一般／費用＝月3,000円	中央公民館	☎090-4964-2054 岩瀬
④ 茂原笑いヨガクラブ	第2月曜日	10時30分～ 11時30分	笑いの体操、福祉施設などでの笑いヨガボランティアの練習／対象＝一般／費用＝1回300円	豊田福祉センター	☎080-6586-5480 石井
⑤ 茂原みずじ会	第2・4土曜日	①9時～12時 ②13時～15時	①津軽三味線と民謡の唄の練習、②民謡の唄のみ練習／対象＝一般(初心者歓迎・年齢不問)／費用＝①月2,000円、②1回600円	二宮福祉センター	☎23-2492 沖
⑥ 華倶楽部	第1木曜日	10時～12時	フラワーアレンジメント・池坊いけ花／対象＝一般(初心者・男性歓迎)／費用＝月1,000円～(別途花代1,000円～)	五郷福祉センター	☎090-2766-1923 横山
⑦ 自力整体教室	毎週水曜日 (第1週のみ 土曜日)	19時～21時 (第1週のみ 18時～20時)	自分で自分の身体の整体、肩こり、腰痛、膝の痛み、痛い、辛い、お悩み解消／費用＝月4回5,200円	東郷福祉センター	☎090-2205-5500 中村
⑧ 月曜会 パソコン・東郷月曜同好会	第1・3月曜日	10時～12時	ワード・エクセルを使って色々なことを学ぶ／対象＝一般／費用＝月1,400円	東郷福祉センター	☎23-1796 中村
⑨ サクラフォークダンス	第2・4月曜日	13時30分～ 15時30分	色々な国の名曲に合わせてフォークダンスを踊ってみませんか？気も心も若返って楽しいですよ／対象＝一般／費用＝2カ月3,500円	社会教育センター	☎23-6924 石塚
⑩ 写友 さくら	第2木曜日	15時～17時	河野道貞講師による、作品講評指導。会員相互の作品感想。年2～3回写真展。年4回撮影会／対象＝市内および長生郡内居住者／費用＝年間12,000円	総合市民センター (H28年4月～9月 は中央公民館)	☎23-3089 滝口
① 写経会	毎月 第3日曜日	7時30分～ 8時30分	姿勢を調べ、呼吸を調べ、心を調える。茶礼(抹茶を頂きながら懇談)の後、写経を行います／対象＝一般／費用＝500円(写経用紙・抹茶・お菓子代含む)	臥龍山 両志禅庵 JR本納駅徒歩8分	☎090-2549-8710 友國
② ボランティア菜の花会	3月5日㊥	13時30分～ 15時30分	朗詠で健康作り／対象＝一般／費用＝無料	東郷福祉センター	☎23-8958 二見
③ トウキョウサンショウウオの卵のうを見つけよう	3月6日㊤	10時～12時 (小雨決行)	トウキョウサンショウウオの卵のうを探し観察します(卵のうや成体の採捕はできません)／対象＝小学生以下保護者同伴／定員＝20人／費用＝無料／持ち物＝要問合せ	千葉県いすみ環境と文化のさとセンター (いすみ市万木2050)	☎0470-86-5251 千葉県いすみ環境と文化のさとセンター
④ 花炭を作ろう	3月21日㊤	9時30分～ 12時30分 (雨天中止)	色々なもので花炭焼きに挑戦しよう／対象＝小学生以下保護者同伴／定員＝20人／費用＝300円／持ち物＝要問合せ		
⑤ 茂原で福祉の映画を観る会	3月13日㊤	①10時45分～ 12時15分 ②13時15分～ 15時10分 (各受付15分前)	長生郡市総合支援協議会精神障害部会主催の映画会 ①「シンプル・シモン」、②「あん」／対象＝一般／定員＝先着113人(申込不要)／費用＝無料	アスモ劇場 (茂原ショッピング プラザアスモ内)	☎22-7859 中核地域生活支援 センター長生ひなた
⑥ 介護教室 知って安心高齢者の特性	3月19日㊥	14時～16時 (受付13時30分～)	「介護予防について」「高齢者の食事について」／対象＝一般／定員＝20人／費用＝無料	第二長生共楽園 ひめはる (下永吉2667-5)	☎22-1888 長生共楽園
⑦ 茂原東中学校吹奏楽部 第24回定期演奏会	3月21日㊤	13時30分開演 (13時開場)	吹奏楽演奏、ポップステージ、ブラックライト劇 ／対象＝一般／費用＝無料	市民会館	☎24-2141 白井
⑧ 第8回茂原市役所ロビー コンサート「あの日から5 年東日本大震災の復興を 祈って」	3月28日㊤	12時10分～13時	曲目＝「雨ニモマケズ」「五十音」「しゃぼん玉」他 ／歌唱＝新村道子／主催＝音楽文化塾「赤い鳥」 ／協賛＝愛唱歌の会「うたのわ」「うたのつばき」、音 楽ボランティア「たんばの会」／対象＝一般／費 用＝無料	市役所1階ロビー	☎23-5410 新村

※毎週第1・3土曜日に開催している「骨董がらくた市とフリーマーケット」は、3月まで中止です。

会員募集・イベントコーナーの原稿についてお願い

- 会員募集・イベントとも内容を簡潔にご記入ください。 ●連絡先は、日中連絡のとれる電話番号をご記載ください。
- 会員募集は、公平性の観点から1団体年間2回以内の掲載とします。 ●原稿依頼は楷書体など読みやすい文字でお願いします。
- イベントコーナーは広く市民に参加を呼びかけるものです。主催者の会員が主に参加者となるイベントは掲載をご遠慮ください。

★会員募集・イベントの転載については、主催者等に確認をお願いします。

見逃さないで！ こころのSOS 3月は自殺対策 強化月間です

過度のストレスが長く続くと、心身に様々な影響を与え、うつ病などの精神疾患を引き起こして、自殺にまで追い込まれる場合もあります。

サインに気づいて！

- ◆**身体面の異変**＝頭痛、肩こり、動悸、不眠、食欲不振等
- ◆**心理面の異変**＝イライラ、不安感、無気力、疲労感、抑うつ感、集中力の低下等
- ◆**行動面の異変**＝過食、深酒、遅刻・欠勤、人づきあいを避ける等

これらの異変は、ストレスの蓄積が許容量に近づいているサイン。ストレスがあふれる前に少しずつ吐き出し、ためすぎないように心掛けましょう。

うつ病自己チェック

次のうち2つ以上が2週間以上毎日続き、生活に支障があるとうつ病の可能性があります。

①毎日の生活に充実感がない

②今まで楽しめたことが楽しめない

③以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じる

④自分が役に立つ人間だと思えない

⑤わけもなく疲れたような感じがする

周囲の人々ができること

話をよく聞き、一緒に考えてくれる「ゲートキーパー」がいることは悩んでいる人の孤立を防ぎ、安心を与えます。

ゲートキーパーの役割

- ・**気付き**＝家族や仲間の変化に気づき、声をかける
 - ・**傾聴**＝本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける
 - ・**つなぎ**＝早めに専門家に相談するよう促す
 - ・**見守り**＝温かく寄り添いながら、じっくり見守る
- 身近な方々のこころのSOSが聞こえたら、まずは声をかけてみませんか。

《相談窓口》

●千葉いのちの電話

☎043(227)3900

●長生健康福祉センター

☎(22)5167

●市役所（市民相談・無料法律相談・消費生活相談・地域包括支援センター）
☎(23)2111



※その他くわしい相談機関については、市のウェブページをご覧ください。

お問い合わせは、保健センター
☎(25)1725、FAX(25)1865へ。

暮らしとこころの相談会

借金などお金の問題、生活、雇用、こころの問題全般について弁護士と臨床心理士・精神保健福祉士らが相談をお聞きします。お気軽にご来場ください。

日時：3月12日㊕ 13時～16時

場所：東部台文化会館

※相談無料、予約不要

お問い合わせは、千葉県弁護士会 ☎043(227)8431

文芸コーナー

日日

油で汚れたレンチフード
いつも 御苦労さま
一人泣きながら磨く

山本 明美

ウッドデッキの端のはし
こぼれて芽吹いた朝顔
二葉をそうつと引き抜いて
おわびに大きな鉢の中
光も水も栄養も
今日からたくさんあげる
いまままで気づかずごめんね

愛犬ボス君の位牌
毎朝フランネルの布で拭く
一緒に過ごした日日が懐かしい
窓の下
いつも電車が行き来する
一番電車は五時五分
最終電車は十二時三十分
忙しいね
よく働くね
電車も人間も

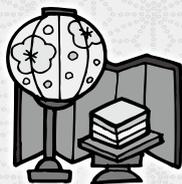
目の前の竹林から青い風
胸一杯吸いこんでこの刹那を生きる
過ぎていく今が
またひとつ 私の記憶になる

◎選評 斎藤正敏

何気なく過ぎていく日日ですが、その何気なさの中に諸々あるのですね。多くの人はこんなふうに健気に日日を生きていくのです。

- 偶数月は「俳句・短歌・川柳」を、奇数月は「詩」を掲載しています。
- 投稿は楷書でお願いします。作品・氏名にふりがなをふってください。

※詩の原稿送付先（直接選者）へ 〒297-0032 茂原市東茂原7番地 斎藤正敏宛。
「広報もばらの詩」と朱書きしてください。原稿は30行以内でお願いします。





▲左から田中市長、高梨投手、内田教育長

「まずは1勝！」 背番号39の挑戦！！

北海道日本ハムファイターズ
たかなし ひろとし
高梨 裕稔投手 (24歳)

すらりとした長身に甘いマスク、その長い腕から繰り出す剛速球と落差の大きいフォークを武器に相手打者に敢然と立ち向かう。みなさんは、北海道日本ハムファイターズの「背番号39」をご存知でしょうか？

高梨裕稔さんは、茂原市萩原町出身で、2013年プロ野球新人選手選択（ドラフト）会議で北海道日本ハムファイターズから4巡目に指名され、昨年、見事に一軍デビューを果たし、プロ3年目の今シーズンに活躍が期待されている若手のホープです。

萩原小学校2年生の時に友達の影響で少年野球チームに入り、茂原中学校入学後も迷わず野球部に入部。本人いわく、小中学校時代は練習嫌いであり上手くない選手だったそうです。土気高校1年生のときに野手から投手に転向。山梨学院大

学での恩師との出会い、本人のたゆまぬ努力により、めきめきと頭角を現しました。そして、プロスカウトの目にとまり、全国の野球少年たちの憧れの舞台であるプロ野球界へ足を踏み入れました。

今や茂原市の野球少年たちの憧れの存在である高梨投手。野球少年たちへは、「何事もあきらめない。今がだめでもあきらめないで続けて欲しい」と温かいメッセージをいただきました。そして、今後の目標に話題が移ると、「今シーズンの目標は、開幕一軍そして先発ローテーション入りし、まずは1勝。そして、近い将来には日本ハムの投手の柱になりたい」と熱く語ってくれました。

今シーズンの高梨投手からは目が離せません。がんばれ高梨投手！！

防災・防犯に関する情報を携帯電話にメールで配信

**もばら安全安心メールを
ご利用ください**



◆パソコンやスマートフォンからは、
「茂原市公式ウェブサイト」→「もばら安全安心メール」
◆スマートフォン以外の携帯電話からは、
右の二次元コード



※高齢者等を対象に、防災情報を自宅の電話・ファックスに配信するサービスも行っています。
お問い合わせは、総務課 ☎(20) 1519、FAX (20) 1602



●防災行政無線が再確認できます
フリーアクセス しみんは 1 1 9
0120 (438) 119

●携帯電話、PHSからは
☎ 0475 (22) 7290

災害情報確認

【利用例】

●NHK総合テレビのデータ放送⇒
「dボタン」⇒「地域の防災・災害情報」
⇒「避難情報」で確認。

●Yahoo!Japan⇒「天気」⇒「避難情報」
⇒「都道府県を選択」⇒「千葉県」で確認。



日曜・休日当番医 ※診療時間は9時～17時です

	〈内科系〉	〈外科系〉
3月6日①	茂原中央病院 ☎24-1191	穴倉病院 ☎24-2171
3月13日①	すだ内科医院 ☎24-7717	菅原病院 ☎25-1171

※都合により、変更する場合があります。救急患者の方が優先となります。
中央消防署指揮情報係 ☎24-0119、FAX 25-8448へお問い合わせください。

こども急病電話相談 実施：千葉県

お子さんの急な病気で心配なとき、看護師・小児科医が電話でアドバイスします。

8 0 0 0 ☎043(242) 9939
(ダイヤル回線)
(プッシュ回線・携帯電話) 相談日時 毎日
19時～22時