

みんなそろって、 投票 に行きましょう！！

4月24日(日)は
茂原市長選挙・
茂原市議会議員補欠選挙
の投票日です
投票時間 7時～20時



お問い合わせは、選挙管理委員会（6階）
☎(20)1529、FAX(20)1604へ。

◆期日前投票は4月18日(月)～23日(土)まで

投票日当日に投票所へ行けない方は、期日前投票をご利用ください。
場所＝市役所1階102会議室、本納公民館
時間＝8時30分～20時（公民館は17時まで）／入場整理券持参

◆不在者投票の請求はお早めに

ほかの市町村に滞在中で、投票日まで茂原市に帰れない方は、最寄りの選挙管理委員会ですべて不在者投票ができます。お早めに本市選挙管理委員会に不在者投票の請求をしてください。
また、指定された病院や老人ホームなどに入院・入所中で不在者投票事由に該当する方は、その施設内で不在者投票ができますので、お早めに病院や施設等にお申し出ください。

- ◆公共施設等の管理に関する
基本方針を定めました (P2)
- ◆生活習慣病予防のため
特定健康診査を受診しましょう (P3)
- ◆あなたも参加しませんか? (P8～11)

今月の日曜開庁	4月24日(日)	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。

公共施設等の管理に関する 基本方針を定めました

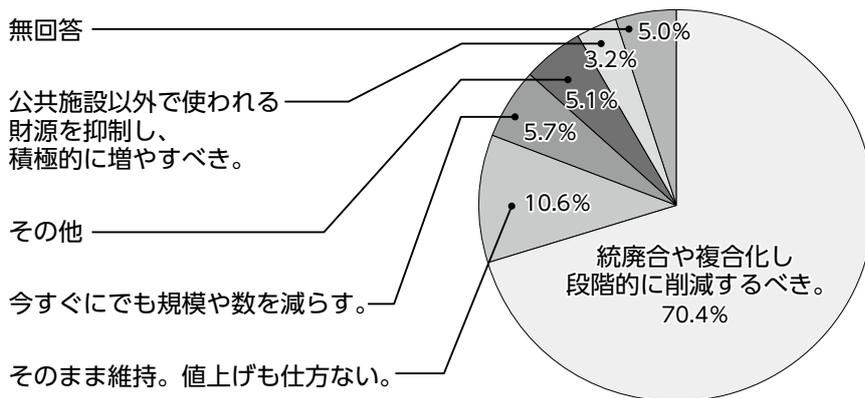
公共施設の老朽化対策は、喫緊の課題となっており、人口減少や少子高齢化が進み、経済状況の大きな好転が見込めない中で、今後必要な施設の維持更新費用を今まで以上に捻出することは非常に困難な状況にあります。

このような状況を踏まえ、市では、将来に向けた対応策として「茂原市公共施設等総合管理計画」の策定に向けて取り組んでいます。

茂原市公共施設白書を基に市民アンケート調査を行い、有識者と公募市民による「公共施設のあり方検討委員会」での意見を踏まえながら、このたび「公共施設等の管理に関する基本方針」を取りまとめました。

【公共施設に関する市民アンケート結果 抜粋】

■公共施設の今後の対策について



今後は、次の4つの基本方針を基にして、平成28年度内に「茂原市公共施設等総合管理計画」を策定し、継続的に取り組んでいきます。

お問い合わせは、
経営改革課（4階）
☎(20) 1702、FAX(20) 1602へ。

公共施設等の管理に関する基本方針

①施設総量の適正化

・公共施設等のあり方や必要性について、人口推移や財政状況、市民ニーズを考慮し、施設総量の適正化を図ります。

②長寿命化の推進

・財政負担の平準化を図るため、計画的な維持保全を行い、長寿命化を推進します。

③管理運営の最適化

・適切な維持管理と効率的な運営により、公共サービスの向上と経費節減に努めます。

④インフラ資産の維持管理における最適化

・市民生活や社会経済活動などへの影響が大きいことから、縮減することは難しいため、適正な維持管理を行います。



基本方針については、経営改革課ウェブページをご覧ください。
http://www.city.mobara.chiba.jp/soshiki/1-2-0-0_4.html

生活習慣病予防のため 特定健康診査を受診しましょう

国民健康保険に加入の40歳以上75歳未満の方

市では、特定健康診査を5月から8月に実施します。この健診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。

実施方法

【集団健診】

- ・会場 市内公共施設
- ・自己負担額 1000円
- ・日程 下表をご覧ください。

【個別健診】

- ・会場 長生郡市内の契約医療機関
- ・自己負担額 2000円
- ・日程 5月2日（月）～8月31日（水）

検査項目

身体・腹囲・血圧測定、尿

申込締切

【集団健診をご希望の方】
希望日の10日前（定員になり次第締切）

【個別健診をご希望の方】
7月8日（金）まで

お申し込み・お問い合わせは、
〒297-18511
茂原市道表1番地
健康管理課（2階）
✉ kenkou@city.mobara.chiba.jp
☎ 201574、FAX 201600へ。

申込方法

対象者に個別に送付している調査票に必要事項を記入して返送いただくか、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（集団健診か個別健診）をお申し



特定健診の 受診勧奨を業務委託

平成28年2月～3月にかけて、特定健診の受診希望調査を郵送にてご案内しましたが、市への回答をいただいていたいない方を対象に、ハガキ（4月下旬発送予定）・電話による受診勧奨（5月中旬～6月下旬実施予定）を「株式会社 現代けんこう出版」に委託して実施します。

対象の方には同事業者からお問い合わせは、
国保年金課（2階）
☎ 201503、FAX 201600へ。

平成28年度 特定健康診査(集団健診)日程表

受付時間は13時～14時、7月8日（金）の夜間受付は18時～19時
（一の日程は4月5日（水）時点で定員に達しています）

月日	曜日	会場	月日	曜日	会場
5月23日	月	東部台文化会館	7月6日	水	保健センター
5月24日	火		7月7日	木	
5月25日	水		7月8日	金	
5月26日	木	保健センター	7月8日	金	保健センター（夜間）
5月27日	金		7月9日	土	保健センター
5月28日	土		7月11日	月	五郷福祉センター ※
5月30日	月	7月12日	火		
5月31日	火	7月13日	水		
6月1日	水	本納公民館 ※	7月14日	木	広域市町村圏組合管理棟
6月2日	木		7月15日	金	
6月3日	金		7月19日	火	
6月30日	木	保健センター	7月20日	水	二宮福祉センター
7月1日	金		7月21日	木	
7月2日	土		7月22日	金	
7月4日	月	豊岡福祉センター	7月25日	月	保健センター
7月5日	火		7月26日	火	

※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。

毎年受けよう！特定健康診査

〜茂原市の現状について〜

市では、生活習慣病の予防や早期発見のため、平成20年から国民健康保険加入者の40〜75歳未満の方を対象に、特定健康診査を実施しています。

受診率が低い

特定健康診査

茂原市の過去5年間の受診率は、県平均よりも低く、30%台で推移しています。特に、働き盛りの40代前半の方の受診率は、男性は18・1%、女性は28%と低い状況です。

「自覚症状がないから大丈夫？」
「忙しくて時間がない」
「から放っておく？」

特定健康診査とは、生活習慣病と深く関わるメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）を早い段階で発見し、病気を予防することに重点を置いて健診です。

メタボリックシンドロームは、糖尿病や脂質異常症、高血圧などの疾患に深く関わるものがわかっていきます。やつ

かないことにこれらの疾患は、初期には自覚症状がほとんどみられないのが特徴です。

つまり、自覚症状が現れたときは、疾患がかなり進行してしまっていることが多くあり、対処が遅れば、それだけ日常生活に影響がでることもあります。

特定健康診査を受け、体の状態を知り、早い段階で対処することが大切です。「自覚症状がないから大丈夫」「忙しくて時間がない」と思っていますか？

腎機能検査について

現在、腎機能の低下で人工透析を受ける方が増加しています。人工透析は年間1人500万円以上の医療費がかかります。また、週に何度も透析を受けなくてはならず、生活にも影響を及ぼします。

腎機能の低下は、特定健康診査を受診して経過をみることで、早い段階で対処ができます。

また、生活習慣病とりわけ糖尿病が疑われる方は、必ず腎機能検査を確認してください。糖尿病による人工透析者が全国的に増加しており、見逃せない検査値になっています。

「eGFR」「尿たんぱく」を同時に確認！

茂原市の特定健康診査では、国が基準とした特定健康診査の検査項目に追加して腎機能検査を実施しています。

そのひとつが、「eGFR」。血液中の血清クレアチニンの値と、年齢・性別をあてはめた計算式より、「eGFR」が算出されます。

また「eGFR」の数値とあわせて、「尿たんぱく」の状態により、

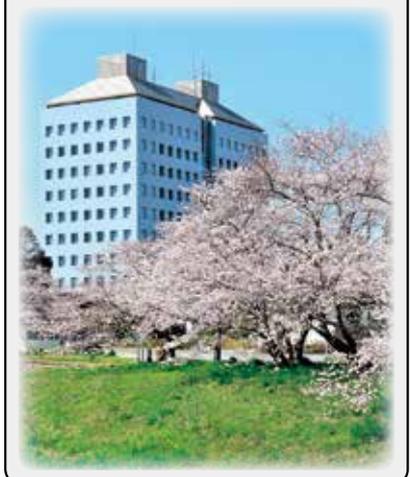
受診の必要性が明らかになります。次回の健診でぜひ確認をしてみましょう。



市役所の人事異動

部次長級の人事異動および新規採用者をお知らせします。

※()内は旧役職で担当は省略。
広域 = 長生郡市広域市町村圏組合。



◆部長級（4月1日付）

- 企画財政部長（総務部技監兼 議会議事局長） 十枝秀文 / 市民部長（教育委員会教育部長） 野島宏 / 福祉部長（福祉部次長兼子育て支援課長） 鶴岡一宏 / 経済環境部長（総務部副参事兼秘書広報課長） 山本文彦 / 都市建設部長（都市建設部次長兼土木政策担当兼土木建設課長） 石和田久幸 / 教育委員会教育部長（企画財政部次長兼企画財政担当兼企画画策課長） 中村光一 / 総務部参事兼議会事務局長（総務部次長兼総務課長） 三橋勝美 / 総務部参事兼広域派遣（総務部副参事兼広域派遣） 伊藤徹 / 総務部参事兼広域派遣（総務部副参事兼広域派遣） 御園生

俊一 / 総務部参事兼広域派遣（市民部次長兼生活課長） 片岡修

◆次長級（4月1日付）

- 総務部次長兼総務課長（市民部国保年金課長） 岩瀬裕之 / 企画財政部次長兼企画財政担当兼企画画策課長（企画財政部財政課長） 山田隆二 / 企画財政部次長兼税務担当兼市民税課長（総務部管財課長） 大森茂雄 / 市民部次長兼生活課長（企画財政部資産税課長） 岡本弘明 / 福祉部次長兼子育て支援課長（市民部市民課長） 板倉正樹 / 都市建設部次長兼土木政策担当兼土木建設課長（経済環境部商工観光課長） 大橋一夫 / 教育委員会教

年に1回、特定健康 診査を受けましょう

特定健康診査は、40～75歳未満の方を対象に医療保険者ごとに実施することになっていきます。

市では、茂原市の国民健康保険に加入している方を対象に実施します。

社会保険等に加入している方は、医療保険者またはお勤め先にお問い合わせください。

お問い合わせは、
保健センター

☎(25)1725、FAX(25)1865へ。

年金生活者等支援臨時福祉 給付金(高齢者向け)のご案内



低所得の高齢者を対象に、年金生活者等支援臨時福祉給付金を支給します。

◆支給対象者

平成27年度の臨時福祉給付金の支給対象者のうち、平成28年度中に65歳以上となる方(昭和27年4月1日までに生まれた方)

◆支給額

1人につき3万円(1回限り)

◆申請書

支給対象者になると思われる方へ4月下旬に郵送します。

◆申請受付期間

5月9日(月)～8月9日(火)

◆申請方法

①郵送による申請

申請書に記入の上、申請者全員分の本人確認書類の写し、および通帳またはキャッシュカードの写しを同封し、返信用封筒でご返送ください。

※本人確認書類の例①写真付き住民基本台帳カード、運転免許証、旅券、健康保険証等

②窓口での申請

申請書、申請者全員分の本人確認書類、通帳またはキャッシュカード、印鑑をお

持ちください。

◆申請場所・受付時間

○茂原市役所(本庁) 臨時福祉給付金事務室(5階)
受付時間 月～金9時～17時(土日・休日を除く)

○本納支所

受付時間 月～金9時～17時(土日・休日を除く)

※平成28年度臨時福祉給付金および年金生活者等支援臨時福祉給付金(障害・遺族基礎年金受給者向け)については、あらかじめ8月に広報でお知らせします。

※「振り込め詐欺」や「個人情報」の詐取にご注意ください。

お問い合わせは、
・申請方法に関する事
臨時福祉給付金事務室(5階)

☎(23)2156、FAX(20)1605

(土日・休日を除く9時～17時)

・制度に関する事

厚生労働省給付金に関する専用ダイヤル

☎0570(037)192へ。
(9時～18時)

◆新規採用(4月1日付)

教育部次長兼体育課長(教育委員会教育体育課長兼市民体育館長) 豊田実/総務部副参事兼広域派遣(福祉部障害福祉課長) 関谷英樹/総務部副技監兼広域派遣(教育委員会東部台文化会館長) 石川明

◆退職(3月31日付)

【部長級】岡澤与志隆(企画財政部長) / 相澤佐(市民部長) / 鈴木健一(福祉部長) / 西ヶ谷正士(経済環境部長) / 佐久間静夫(都市建設部長) / 鈴木均(総務部参事兼広域派遣) / 小高隆(総務部技監兼広域派遣) / 小高一徳(総務部参事兼広域派遣)

【次長級】酒井宗一(企画財政部次長兼税務担当兼市民税課長) / 藤乗裕喜(教育委員会教育部次長兼教育総務課長) / 中山久朗(総務部副参事兼本納支所長) / 葛岡直樹(総務部副技監兼農業委員会事務局長)

企画財政部市民税課 稲葉祐介、熊切聖菜 / 同部資産税課 大多和新士 / 同部収税課 石橋祐昌、酒井嵩文 / 市民部生活課 高橋真美子 / 同部市民課 麻生千尋、山本涼士 / 同部国保年金課 川崎悦道、佐藤英璃 / 同部健康管理課保健センター 小沼文、大瀬若葉、麻生菜美 / 福祉部社会福祉課 白鳥武久、中村葉、六角大介 / 同部障害福祉課 森山雄介 / 同部高齢者支援課 森亮太、金杉真那 / 同部子育て支援課 籠池杏奈 / 同部東郷保育所 富澤春佳 / 同部豊田保育所 内山愛彩 / 同部五郷保育所 瀬戸あゆ美 / 都市建設部土木建設課 菅原伸、松崎睦 / 同部土木管理課 菅拓也、金坂衛 / 同部都市計画課 林佑樹 / 同部建築課 豊臣真也 / 同部都市整備課 田澤祥泰 / 教育委員会教育部学校教育課 渡部咲 / 同部生涯学習課 深山陽平

お問い合わせは、
職員課(4階)

☎(20)1518、FAX(20)1602へ。

市では、広報紙の送付を希望される方に無料で郵送しています。
お問い合わせは、秘書広報課☎(20)1512、FAX(20)1601へ。

お知らせ

平成28年度集合注射日程

月 日	時 間	場 所
5月6日 ☾	9時～9時30分	上茂原公園
	9時45分～10時25分	緑ヶ丘コミュニティセンター
	10時40分～11時10分	JA長生旧二宮支所
	11時30分～12時	豊田福祉センター
	13時30分～14時	市民体育館駐輪場
	14時15分～14時45分	町保会館 (総合市民センター改修のため)
5月8日 ☽	13時～13時45分	市役所北側駐車場
	14時15分～15時	市役所本納支所
5月9日 ☽	9時～9時40分	JA長生旧五郷支所
	9時55分～10時25分	鶴枝公民館脇
	10時40分～11時10分	三ヶ谷集会所
	11時25分～12時	中の島公園
	13時30分～14時	早野新田公民館
	14時15分～14時35分	早野原青年館
	14時50分～15時30分	市民会館脇
5月10日 ☼	9時30分～10時10分	豊岡福祉センター
	10時40分～11時10分	市役所本納支所
	11時25分～12時	JA長生旧新治支所
	13時30分～14時	七渡青年館
	14時15分～14時45分	JA長生東郷支所
5月15日 ☽	13時～13時45分	市役所北側駐車場
	14時15分～15時	市役所本納支所

狂犬病予防注射を忘れずに！

集合注射を実施します

狂犬病予防法により、生後91日以上の犬は市への登録と年1回の狂犬病予防注射が義務付けられています。

市内各所で集合注射を実施しますので、当日は犬の健康状態を確認し、登録済みの方は案内はがきの問診票に必要事項を記入し、ご来場ください。なお、事故防止のため、病

気やアレルギーを持っている犬、高齢の犬、飼い主が犬をおさえられない場合などは、注射できないことがあります。また、できるだけ雨天時は注射を控え、別の日程や動物病院で行ってください。

◆費用（注射料金込み）

新規登録 6500円
登録済 3500円

※会場での転入手続きはできません。転入後まだ届け出ていない方は、登録している市町村の鑑札を持って、環境保全課までお越しください。

※飼い犬が死亡している場合は、「鑑札」および「注射済票」を添えて死亡届を提出してください。

お問い合わせは、
環境保全課（6階）
☎(20)1504、FAX(20)1604へ。

平成28・29年度 入札参加資格審査申請の 随時受付を実施しています

茂原市の建設工事、測量・コンサルタント、業務委託、物品の購入などの入札に参加するには入札参加資格審査申請の手続きをして、「茂原市競争入札参加資格者名簿」に登載されることが必要です。

申請の方法は「ちば電子調達システム」を利用した電子申請です。

詳細は管財課ウェブページをご確認ください。

お問い合わせは、管財課（4階）

☎(20)1520、FAX(20)1602へ。

平成29年茂原市成人式を 新成人のあなたの手で！



◆成人式運営委員を募集◆

来年1月に開催予定の「茂原市成人式」を、新成人となるあなた自身の手で作りあげてみませんか。

◆対象 今年度新成人となる方
(平成8年4月2日～平成9年4月1日生まれ)

◆内容 式典内容や記念品の検討および当日の司会、新成人のことば発表、受付、誘導、会場設営など

お問い合わせは、生涯学習課（9階）

☎(20)1559、FAX(20)1607へ。

お知らせ



忘れずに

納付しましょう!

固定資産税・都市計画税(第1期)の納期限は、5月2日(月)です。最寄りの金融機関もしくはコンビニエンスストアで納付してください。なお、固定資産税・都市計画税の納税通知書は、4月8日(金)に発送しました。

納期内に納付できない事情のある方は、ご相談ください。

また、納税には便利な口座振替をご利用ください。口座振替をご利用いただいている方は、振替結果を預貯金通帳への記帳でご確認ください。

固収税課(2階)

☎(20)1578、FAX(20)1609

学生納付特例制度の

申請はお済みですか?

日本国内に住むすべての人は、20歳から国民年金の被保険者となりますが、学生は申請により在学中の保険料の納付が猶予される「学生納付特例制度」が設けられています。

本人の所得が一定以下(※①)の学生(※②)が対象と

なります。

学生納付特例制度の承認を受けている期間は、保険料納付済期間と同様に障害基礎年金の受給資格要件の対象期間となるので、万が一の時にも安心です。

※① 118万円+扶養親族等の数×38万円+社会保険料控除等

※② 大学(大学院)、短期大学、高等学校、高等専門学校、専修学校、各種学校、一部の海外大学の日本分枝に在学の方で夜間・定時制・通信課程の方も含む。

〈手続きに必要なもの〉

①学生証②年金手帳③認印

※年度毎に申請してください。退学などで要件を満たさなくなった時は届出が必要です。

固国保年金課(2階)

☎(20)1503、FAX(20)1600

茂原をコスモス

いっぱいのおまに!

市の花コスモスの種を自治会・ボランティア団体に無料配付します。

市では花いっぱい運動の一環として、市の花コスモスの

普及啓発を図っています。そこで、地域花壇や沿道、空き地

等にコスモスを栽培し、啓発に協力いただける自治会・ボランティア団体のみなさんにコスモスの種子を配付します。

〈自治会の申込方法〉

各自治会長宛てに申込用紙をお届けしますので、自治会内でご協議ください。

〈ボランティア団体の申込方法〉

5月9日(月)までに環境保全課へご連絡ください。申込用紙をお送りします。

〈ご注意〉

・個人の庭や事業所の敷地内等、啓発に向かない場所に栽培する場合は、対象となりません。

・配付数量は、ご希望に添えない場合があります。

固環境保全課(6階)

☎(20)1504、FAX(20)1604

保 健

前立腺がん検診を

受けましょう

前立腺がんは50歳代から徐々に発生する頻度が高くなり、近年増加傾向にあります。

がん検診を受診することは大切です。

内閣府が実施した調査では、がん検診を受けない方に理由を聞いたところ、「健康状態に自信があり、必要性を感じないから」「医療機関をいつでも受診できるから」という結果が出ています。しかし、早期発見のためにはがん検診が欠かせません。早期発見することで、治療率が非常に高くなります。

◆前立腺がん検診とは?

血液中のPSA(前立腺特異抗原)値を調べる検査です。前立腺がんがあると、血液中のPSA値が急激に上昇するため、がんの早期発見に役立つのです。前立腺がんの発生前期には、自覚症状が全くありません。

前立腺がん検診を受診することで、前立腺がんで死亡する危険が確実に低くなるとの研究結果が出ています。

◆50歳を過ぎたら症状がなくともPSA検査を受けましょう!

市では、特定健診と同日に前立腺がん検診を実施しています。(3ページに特定健診の

日程表あり)対象は50歳以上の男性です。(4月1日現在)検査当日、一部自己負担として500円が必要です。

◆申し込みについて

前立腺がん検診のみ受診する方は、事前のお申し込みが必要となります。受診を希望される方は健康管理課までお申し込みください。(平成27年度に受診した方には案内をお送りします。)

特定健診を受診する方は、事前のお申し込みは不要です。(特定健診を受診する際に希望を伺います。)



◆精密検査で診断を受けましょう

PSA値が高いからといって前立腺がんとは限りませんが精密検査が必要といわれた方は医療機関を必ず受診し、詳しい検査を受け病気の有無を確認してください。

固健康管理課(2階)

☎(20)1574、FAX(20)1600

◆太極拳教室

5月10日～7月12日（火曜日、全10回）9時30分～11時／対象＝市内在住者（一般）50人（※初心者の方でも安心して受けられます）／費用＝500円／受付＝4月26日◎9時～9時15分

体 育 課

☎(20)1575 FAX(20)1607

◆少年少女柔道教室

5月7日～12月10日（土曜日、全20回）（夏休み期間除く）14時～16時／対象＝市内在住の小学1年生～6年生／定員＝40人／費用＝900円／持ち物＝柔道着／受付＝4月15日◎～体育課または市民体育館窓口にて随時受付（保護者の方は印鑑をご持参ください）

◆Let'sエンジョイウォーキング

5月7日④9時（体育館集合15時解散予定）／対象＝一般／参加費＝100円／行き先＝長柄ダム方面／予定歩行距離＝10km／交通＝路線バス（運賃は自己負担）／受付＝当日／軽食持参／態度決定＝7時30分

◆Let'sエンジョイスports（前期）

参加者募集

5月15日、22日、29日、6月5日、12日、26日（日曜日、全6回）18時～20時（5月15日、6月5日は17時～19時）／内容＝タッチバレーボール／対象＝市内在住者／定員＝40人（申込順、定員に満たない場合は随時受付）／費用＝1回100円（当日徴収）／場所＝市民体育館アリーナ／受付＝4月15日◎9時～体育課または市民体育館窓口



◆第40回茂原市テニスシングルス選手権大会

5月8日◎、15日◎、22日◎（予備日＝5月29日◎）／種目＝男子、女子、男子シニア（55歳以上、誕生日が昭和36年12月31日以前の方）／参加資格＝オープン、今年度より全種目自己申告によるA・Bのクラス分けをします（詳細はテニス協会ウェブページを参照）／費用＝一般3,000円、茂原市テニス協会加盟クラブのクラブ員・高校生以下2,000円／場所＝長生の森公園テニスコート／申込方法＝下記の必要事項をメールで送付し、参加費を振り込んでください（詳細は協会ウェブページ参照）／必要事項＝参加種目、参加クラス（AまたはB）住所、氏名、電話番号、MTPR登録コード（ある方のみ）、男子シニアに申し込む方は生年月日、高校生以下の方は学校名／申込メール＝yoshio-maruoka@chiba.email.ne.jp／振込先＝ゆうちょ銀行 店番〇五二普通 口座番号8141434モバラシテニスキョウカイ ※振り込み先が変更となりました／申込締切＝4月20日◎／◎茂原市テニス協会080-6639-7063

図 書 館

☎(23)6151 FAX(25)6136
休原則として祝日および年末年始

◆おはなし会（3歳以上）

4月23日④、5月7日④、14日④14時～14時30分／内容＝すばなし、絵本の読み聞かせ、紙芝居など

◆映画会（3歳以上）

4月16日④14時～14時30分／内容＝「三びきのやぎのがらがらどん」

◆赤ちゃんといっしょのおはなし会

4月19日◎第1部10時30分～11時、第2部11時30分～12時

中央・本納・鶴枝公民館の 主催教室共通事項

対象＝市内在住、在勤者※応募者多数の場合は抽選／費用＝無料（教材費は自己負担）／受付＝4月15日◎～28日◎（いずれの主催教室も最寄りの公民館で申込可）

※初心者が優先です。前年度に受講された方は、定員を超えた場合抽選となります。

※都合により開講日が変わる場合があります。

中央公民館

☎(22)5072 FAX(24)0008

◆季節料理教室

5月～平成29年3月（全10回）毎月第3水曜日9時～12時／内容＝季節ごとに旬の材料を使い、料理のイロハと健康献立づくり／対象＝一般女性／定員＝35人

◆和菓子作り教室

5月～平成29年2月（全8回）毎月第3土曜日13時30分～16時30分／内容＝家庭で出来る和菓子づくり／対象＝一般女性／定員＝16人

◆書道教室

5月～平成29年3月（全16回）毎月第1・第3木曜日13時30分～15時30分／内容＝初心者を対象に毛筆を習う／対象＝一般／定員＝20人



◆フラワーアレンジ教室

6月～平成29年3月（全10回）第2金曜日、9時30分～12時30分／内容＝フラワーアレンジの基礎から学ぶ／対象＝一般女性／定員＝20人



あなたも参加しませんか?

※お申し込みは費用を添えて直接各施設へ。原則として☎・FAXでのお申し込みはできません。



東部台文化会館

☎(23)8711 FAX(23)9767

※6月9日原則的に、偶数月と3月の第2木曜日、年末年始

◆施設の利用受付

	受付分	受付開始日
音楽ホール	平成29年5月末日まで	平成28年5月2日⑨9時～
体育センター	平成28年8月末日まで	平成28年5月6日⑨9時～
その他	3カ月先まで	順次

※詳細はお問い合わせください。

◆東部台文化会館主催教室の募集◆

◆かんたんエクササイズ教室

5月～7月の第2・4月曜日(5月は第2・5月曜日)全6回/9時20分～11時/定員=40人(先着順)/費用=300円(申込時)/受付=4月18日⑨9時～

◆レインボー健康体操教室

5月～12月の第4火曜日(5月は第5火曜日、8月は休講、12月は第3火曜日)全7回/11時10分～13時/定員=40人(先着順)/費用=350円(申込時)/受付=4月19日⑨9時～

◆男の料理教室

5月～10月の第3金曜日(8月は休講、6月と10月は第4金曜日)全5回/時間=9時30分～13時/定員=20人(先着順)/費用=4,500円(申込時)/受付=4月22日⑨9時～

◆太巻き寿司教室

6月～11月の第4木曜日(8月は休講、9月は第5木曜日)全5回/9時30分～13時/定員=18人(うち男性8人募集)/費用=4,500円(申込時)/受付=4月28日⑨9時～

※対象者は茂原市内在住または在勤の一般初心者優先です。

なお、教室の日程は都合により変更する場合があります。

※直接窓口でお申し込みください。

◆音楽ホールの催し物案内◆

次の催し物の詳細については、主催

者にお問い合わせください。

◆もばら少年少女合唱団

第15回定期演奏会

5月5日(木)15時開演(14時30分開場)/内容=世界の歌、ミュージカルなど/入場料=大人800円、高校生以下500円(全席自由)/☎高橋 090-3816-5059

美術館・郷土資料館

☎(26)2131 FAX(26)2132

※臨時休館・年末年始

◆美術収蔵品展

◆「古典美の探求者 林 功 日本画展」

～5月18日⑩(会場増設期間は4月12日⑩で終了)

茂原市出身で、日本画界の俊英作家として名高い林 功の、国内有数となる当館コレクションの内15点展示<学芸員による展示解説会>

4月23日⑩13時30分～14時30分/担当=舩田隆満/申込不要・無料

◆共催展示

◆若潮の会展(洋画)

4月16日⑩～24日⑩※初日は9時から、最終日は15時まで。

◆外房アートクラブ展2016

4月26日⑩～5月5日⑩※初日は13時から、最終日は15時まで。

◆長生都市陶芸作品展

5月7日⑩～15日⑩※初日は11時から、最終日は15時まで。

◆郷土資料館展示「房総の先覚者」

～6月19日⑩

おぎやうぞうい いちどう みねだふうこう
狛生但徠、東條一堂、嶺田楓江、板倉胤臣、高橋喜惣治、千葉天夢、石井菊次郎、鶯沢総明等の書、手紙、頭 彰 碑拓本を展示し、人物像を紹介する。

※開館時間=9時～17時、上記展示すべて無料。

※自動車で来館される高齢者、身体の不自由な方は、館の脇に駐車出来ますのでお問い合わせください。

◆資料を探しています

新たな茂原市史編纂に向け、古文書等の調査を開始しました。お宅に眠っている歴史資料等がございましたら、美術館・郷土資料館まで、お知らせください。

◆市民ギャラリー

市民ギャラリーは、皆さんの作品発表スペースです(会場使用は有料)

市民体育館

☎(23)2811 FAX(25)9351

※原則として年末年始のみ

◆市民体育館主催教室

各教室のお申し込みは直接市民体育館へ(電話・FAXでの申し込み不可)

※美と健康づくり体操教室、ヨガ教室、太極拳教室は、子ども連れ不可/受付は1人につき1人分(応募多数の場合は抽選)

◆美と健康づくり体操教室

5月12日～7月14日(木曜日、全10回)13時15分～14時45分/内容=健康維持と均整のとれた体をつくるために運動・体操・ストレッチを行います/対象=市内在住者40人(初心者対象)/費用=500円/受付=4月28日⑩9時～9時15分



◆ヨガ教室

5月13日～7月15日(金曜日、全10回)10時～11時30分/対象=市内在住者/定員=100人/費用=500円/受付=4月22日⑩9時～9時15分

二宮福祉センター

☎(26)3740 FAX(26)3741
 ㊦原則として祝日および年末年始

◆チャレンジキッド

6月～平成29年3月(月1回・全6回)土曜日、9時30分～12時30分他/内容=お菓子作り・工作他/対象=市内在住小学生16～20人(申込順)/費用=材料費300円～700円/受付=4月23日㊦9時～(各回申し込み可)

◆こどもまつり

5月14日㊦10時～12時/内容=ウォークラリー、工作コーナー、模擬店など

豊岡福祉センター

☎(34)8321 FAX(34)8321
 ㊦原則として祝日および年末年始

窓口にて費用を添えてお申し込みください。定員になり次第締め切ります。

◆いきいき体操教室

6月～11月第1・3木曜日※8月を除く(全10回)/時間=10時～11時30分/内容=ヨガボール(20cm)を使って無理なく筋力&体力アップ!/対象=市内在住60歳以上の方/定員=20人/費用=350円(ヨガボール代、保険代)(申込時)/受付=4月20日㊦8時30分～(先着順)/申し込みは本人のみ。

◆豊岡ウォーキング教室“豊岡地区のロマンと伝説を訪ねる その2”

5月9日㊦9時30分～12時30分/対象=市内在住の方/定員=20人/費用=保険料として200円(申込時)/予定歩行距離=10km(雨天決行)/持ち物=帽子・手袋・タオル・飲み物・雨具など/受付=4月20日㊦8時30分～(先着順)/申し込みは本人を含む2人まで。

◆初心者対象の将棋教室

5月～9月第1・3日曜日(全10回)/時間=13時30分～15時30分/内容=将棋の基礎を学びながら、頭の体操をしませんか。駒の並べ方から指導します/対象=市内在住の小学3年生から中学生まで/定員=10人/費用=無料/受付=4月20日㊦8時30分～(先着順)/申し込みは本人または保護者の方。



総合市民センター

☎(24)9511 FAX(23)7444
 ㊦原則として祝日および年末年始

※受付はすべて直接窓口へ

▼「パワーキッズ」

5月～平成29年3月(全15回)第1または第3金曜日/時間=14時30分～16時/内容=親子で運動ゲームを楽しむ/対象=市内在住4～6歳児(未就学児)とその保護者20組(申込順)/費用=1人800円(保険代)/受付=4月17日㊦9時～4月22日㊦17時/受付場所=旧図書館2階施設課(八千代2-9)※5月～9月は、豊田福祉センターにて開催

◆「ありんこルーム」(自由参加型)

4月～平成29年3月の第2・4月曜日※10月からは、総合市民センターにて木曜日または金曜日/時間=10時～11時30分/内容=ふれあい遊び・子育て情報交換/対象=市内在住0～4歳児とその保護者/費用=無料

※4月～9月は、二宮福祉センターにて開催

《5センター共通》

▼親子で遊ぶ会

5月～平成29年3月(各指定日)10時～11時30分/内容=体操・季節の製作・手遊び・絵本・5センター合同運動会/対象=市内在住の平成24年4月～26年3月生まれ/定員=30組(定員を超えた場合は抽選)/費用=1人800円(保険代)/受付日=4月22日㊦9時～9時30分

※他のセンターとの重複はできません。
 ※受付は希望するセンターで行います。
 ※定員に満たない場合は継続して募集。

場 所	教室名	曜日
総合市民センター (5月～9月は東郷福祉センター)	くれよん	水
五郷福祉センター	ひよこクラブ	木
豊田福祉センター	ミッキークラブ	木
東郷福祉センター	プーさんクラブ	金
二宮福祉センター	ぷちくらぶ	金

◆0歳～2歳の教室(自由参加)

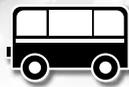
5月～平成29年3月(各指定日)※「ぴよぴよ」のみ4月～開催/内容=ふれあい遊び・子育て情報交換/対象=市内在住の0～2歳児とその保護者/費用=無料/各教室の開催場所と曜日、時間は次のとおりです。

- ・「ぴよぴよ」
総合市民センター、毎週火曜日、13時30分～15時
- ・「すくすくベビー」
五郷福祉センター、第1・3火曜日、10時～11時30分
- ・「チビかいじゅうの部屋」
豊田福祉センター、月1回水曜日、10時～11時30分
- ・「子育てママのこここサロン」
東郷福祉センター、第1月曜日、10時～11時30分
- ・「ママとあんよ」
二宮福祉センター、第2・4火曜日、10時～11時30分



あなたも参加しませんか?

※お申し込みは費用を添えて直接各施設へ。原則として☎・FAXでのお申し込みはできません。



本納公民館

☎(34)2349 FAX(34)2302

◆楽しい料理教室

5月～平成29年1月 木曜日(月1回、全8回) 9時～12時/内容=家庭料理を中心に幅広く学ぶ/対象=一般/定員=20人/費用=材料費6,000円(初回時に徴収)

◆健康リンパストレッチ教室

5月～9月月曜日(月1回、全5回) 10時～12時/内容=楽しくストレッチをしながらリンパの流れについて学ぶ/対象=一般女性※持病のある方は、必ず主治医に確認のうえお申し込みください/定員=20人

◆やさしく学べる日本画教室

5月～平成29年2月 火曜日(月1回、全9回) 13時30分～16時/内容=日本画を初歩からやさしく学ぶ/対象=一般/定員=20人※画材は日本画専用のものを使います。

◆レインボー体操教室

5月～9月 水曜日(月1回、全4回) 10時～12時/内容=頭と体を使った老化防止に役立つ軽体操/対象=一般/定員=30人/持ち物=タオル(動きやすい服装)、運動靴

鶴枝公民館

☎(25)1834 FAX(26)2220

募集期間 4月15日(金)～28日(木)

◆パッチワークの布小物教室

5月～平成29年2月の第4水曜日(原則)(全10回) 13時30分～16時30分/内容=パッチワークでナチュラル布小物をつくる/対象=一般女性/定員=15人

◆手軽に作れる家庭料理教室

6月～12月の第2木曜日(8月を除く。6月は第3木曜日、12月は第4木曜日全6回) 9時30分～12時30分/内容=和・洋・中から手作りデザート、太巻き寿司まで幅広く学ぶ/対象=一般女性/定員=15人

◆ヨーガ教室

6月～10月の第2・第4水曜日(8月を除く全8回) 9時30分～11時30分/内容=正しい呼吸法を身につけ、健康な体づくりを目指す/対象=一般/定員=20人

◆クラフト手芸教室

6月～10月の第1・第3金曜日(8月を除く。全8回) 9時～12時/内容=紙バンドを使ってオリジナルのバッグやかごの作製/対象=一般女性/定員=16人

豊田福祉センター

☎(26)1105 FAX(26)1105
Ⓞ原則として祝日および年末年始

◆お母さんありがとう・フラワーアレンジメント

5月7日(土)9時～12時/内容=フラワーアレンジメント/対象=市内在住30人(小学生以上～パパ歓迎!)/費用=500円/受付=4月18日(土)8時30分～



◆サタデーキッズ(前期)

6月11日、7月30日、9月3日、10月22日(土曜日、全4回) 9時30分～11時30分/内容=絵手紙、草木染、お菓子、スライム研究/対象=市内小学生8～16人/費用=200円～500円/受付=4月18日(土)9時～5月31日(木)※定員になり

次第締め切り。

※費用を添えて申し込みください。内容により費用は異なります。

◆こどもまつり

5月1日(土)10時～13時/内容=模擬店、餅つき、消防車放水体験、他

五郷福祉センター

☎(25)7880 FAX(25)7880
Ⓞ原則として祝日および年末年始

◆おもしろ科学遊び教室

5月～9月(月1回土曜日) 9時30分～11時30分/対象=市内在住小学生20人(申込順)/費用=材料費500円/受付=4月23日(土)8時30分～

◆こどもまつり

5月5日(土)10時～12時/内容=模擬店・手作り工作・映写会ほか

東郷福祉センター

☎(25)5882 FAX(25)5871
Ⓞ原則として祝日および年末年始

◆チャレンジクラブ

5月～平成29年1月(月1回・全7回) 日曜日または夏休みは平日/時間=9時30分～11時30分他/内容=お菓子作り・工作など/対象=市内在住小学生10～20人(申込順)/費用=材料費=500円～1,600円/受付=4月23日(土)9時～

◆こどもまつり

5月15日(土)10時～12時/内容=模擬店、工作コーナーなど

◆大多喜ガス共催

◆お菓子作り教室

5月24日(土)9時30分～13時/内容=シートスポンジを使ったロールケーキ他/対象=市内在住者16人(申込順)/費用=700円/受付=4月26日(土)9時～



「長ねぎの香味漬け」

作り方

- ①長ねぎは鍋に入る大きさに切る。
- ②鍋にたっぷりの湯を沸かし、塩を入れて茹で、中のめめりをしごいて出し、4cm長さに切る。
- ③白ごまは香りよく煎り、きり胡麻にする。
- ④赤唐辛子は種を除いて輪切りにする。
- ⑤Aを合わせ、赤唐辛子、長ねぎを入れて冷やす。
- ⑥皿に盛り付け白ごまを振る。

ひとこと

ねぎは青い葉もおいしく食べられ、加熱することで甘味が増し、とろりとした食感がうまれます。ぜひ作ってみてください。

(1人分) エネルギー 60kcal たんぱく質 1.4g 脂質 2.9g カルシウム 40mg 鉄 0.5mg 塩分 1.5g (使用量で計算)

材料 2人分

長ねぎ	2本
塩	少々
白ごま	小さじ1
赤唐辛子	1/3本
しょうゆ	大さじ1
酢	大さじ1
砂糖	小さじ1
ごま油	小さじ1

茂原市健康生活推進員会のみなさんが栄養バランスを考えて作ったレシピをご紹介します



今夜のおかず



健康生活推進員
北田 美枝さん
(本納支部)

保健センターからのお知らせ

各健診・教室のお申し込み・お問い合わせ・会場は、保健センター ☎(25) 1725へ。
(予防接種のお問い合わせは、健康管理課 ☎(20) 1574へ。)

名称	日時・内容	受付時間	主な対象者	持ち物など
ママ・パパ教室	①4月26日◎ 赤ちゃんが生まれるまで編 ②5月21日◎ 歯っぴークッキング編 ③6月 9日◎ 赤ちゃんが生まれてから編 受付時間=9時15分～9時30分		妊娠中の方 およびそのご家族	母子健康手帳、筆記用具 ※申込制 必ずご予約ください ※②のみ有料500円
ママのわ会	①4月28日◎ 子育て編 「みんなで話そう♪ 生後1～2カ月の赤ちゃん和妈妈」 ②5月12日◎ 子育て編 「みんなで話そう♪ 生後9～10カ月の赤ちゃん和妈妈」 受付時間=9時50分～10時		①平成28年2・3月生のお子さんと保護者 ②平成27年7・8月生のお子さんと保護者	母子健康手帳、筆記用具 ※申込制 必ずご予約ください
B C G 予防接種	①5月10日◎ ②6月 7日◎	13時30分～14時20分	①平成27年11月生 ②平成27年12月生	母子健康手帳、記入した予診票 (必ず保護者がお連れください)

夜間の急病は

- 長生都市夜間急病診療所 20時～23時
内科・小児科 (初期診療) ☎(24) 1010
- テレフォン案内
(19時～23時 長生都市夜間急病診療所のご案内)
(23時～翌6時 救急当番病院(内科・外科)のご案内)
☎(24) 1011

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

●携帯電話、PHSからは ☎0475(22)7290
火災のお問い合わせは
広域消防本部テレフォンサービス ☎(25)4411

テレフォンガイドもばら ☎(20)1616
ご希望の情報サービスコードをダイヤルしてください。
※茂原市公式ウェブサイトから確認できます。

日曜・休日当番医 ※診療時間は9時～17時です

	《内科系》	《外科系》
4月17日◎	大塚内科 ☎23-6121	宍倉病院 ☎24-2171
4月24日◎	聖光会病院 ☎35-5151	公立長生病院 ☎34-2121
4月29日◎	宮本内科医院 ☎22-3770	塩田記念病院 ☎35-0099

※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、☎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。

#8000 ☎043(242)9939
(プッシュ回線・携帯電話) (ダイヤル回線)
相談日時 毎日 19時～翌6時