



公共施設を
見てみませんか？

市では、公共施設の見学を通じて市政への理解を深めていただくため、「公共施設見学会」を開催します。お誘い合わせの上、ぜひご参加ください。

◆日時 10月17日(火)
9時～16時 (9時中央公民館集合、出発)

◆見学先 消防本部・中央消防署
長生クリーンパーク (ごみ処理場)
長柄浄水場
茂原市議会議場

◆定員 30人 (申込順)

◆申込期間 9月19日(火)～29日(金) 8時30分～17時15分 (土日除く)

◆参加費 600円 (昼食代・保険料)
※当日集金します。できるだけお釣りのないようお願いします。

※動きやすい服装でご参加ください。

お申し込み・お問い合わせは、秘書広報課 (3階)

☎(20) 1512、FAX(20) 1601へ。

主な内容

- ◆ご長寿おめでとうございます(P2)
- ◆市民バス「モバス」の運行内容が変わります(P3)
- ◆第66回茂原市文化祭参加者および出品者募集(P5)

今月の 日曜開庁	9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
証明書等交付 時間を延長	毎週水曜日	19時まで	収税課(2階) ☎(20)1578
			本納支所 ☎(34)2111
			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。

ご長寿おめでとうございます

9月15日の老人の日は、長年にわたり社会に貢献されたお年寄りを敬い、その長寿を祝うとともにお年寄りの福祉について理解と関心を高める日です。

市内における65歳以上の方の人口は、男性1万2,759人、女性1万5,474人、合計2万8,233人（平成29年9月1日現在）となり、総人口9万623人の31.2%を占め、この割合は、年々高くなっています。
※老人福祉法により9月15日は「老人の日」と定められています。

平成29年度長寿者

平成29年9月15日現在、満100歳以上（敬称略）

白根 マチ	女	106歳	川崎 静子	女	101歳	中山 鶴	女	100歳
深山 千代	女	105歳	鈴木 イチ	女	101歳	蒔田 春江	女	100歳
丸 巴	女	104歳	佐久間 も 壱	女	101歳	御須 はる	女	100歳
中山 秋治郎	男	104歳	林 か ね	女	101歳	加藤 とし子	女	100歳
齊藤 げん	女	104歳	小高 クマ	女	101歳	中山 つや	女	100歳
永野 ふみ	女	104歳	関谷 マサノ	女	101歳	今井 しづ子	女	100歳
墨田 キヨ	女	104歳	小森 壽美子	女	101歳	大塚 よし	女	100歳
大和久 俊子	女	103歳	八角 忠節	男	100歳	白鳥 君枝	女	100歳
本間 文子	女	103歳	山本 藤枝	女	100歳	石井 敏子	女	100歳
矢野 重磨	男	102歳	酒井 静	女	100歳	坂田 ミツ	女	100歳
深山 喜八郎	男	102歳	高山 忠夫	男	100歳	佐藤 輝子	女	100歳
池 久子	女	101歳	中川 幸枝	女	100歳	石井 操	女	100歳
豊田 つや	女	101歳	山場 チヨ子	女	100歳	戸張 かね	女	100歳
藍 美穂子	女	101歳	伊藤 壽子	女	100歳	※希望者のみ掲載		
永野 きよ	女	101歳	田中 ち ゑ	女	100歳			

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

いざというときのために！

「救急医療情報用紙」をご活用ください！

市では、ご自宅での万一の救急時に使用できる「救急医療情報用紙」を作成しています。

この用紙を健康保険証の写しなどと一緒に冷蔵庫の扉に貼っておくことで、救急時に駆け付けた救急隊員がより迅速に対応できるようになります。

用紙は各地域包括支援センター、各福祉センター、保健センター等で無料配布または高齢者支援課ウェブページからダウンロードできます。ぜひご活用ください。

【緊急医療情報用紙に記入する内容】

- ・氏名、生年月日、血液型等の基本情報。
- ・かかりつけ医や持病、アレルギーの有無。
- ・緊急連絡先、救急隊員への伝言 等。



お問い合わせは、地域包括支援センター（2階）
☎(20)1583、FAX(26)6788へ。

10月2日(月)～ 市民バス「モバス」の 運行内容が変わります



10月2日(月)から、市民バス「モバス」の運行ルート等の見直しにより、運行ダイヤが一部変更となりますので、ご利用の際にはお気を付けください。

変更内容

- ①小学生運賃を200円から半額の100円に設定しました。家族等でお出かけの際にはぜひご利用ください。
- ②停留所の新設、移設、名称変更があります。

詳細は、市公式ウェブサイトで、9月25日(日)に市内の各公共施設等へ配布予定の『茂原』

市交通マップ『平成29年10月2日改正版』をご覧ください。

新設の停留所(7カ所)

◆東部コース

- ・腰当(腰当交差点付近)
- ・新小轡(セブンイレブン茂原新小轡店前)

◆南部(鶴枝)コース

- 大坪、永吉眼科前、冬田、老人ホーム入口、下永吉入口
- ※設置場所は、小湊鐵道(株)の既存の停留所と同位置です。

移設の停留所(2カ所)

◆南部(鶴枝)コース

- ・ひめはるの里



◆南部(五郷)コース

- ・八千代2丁目



名称変更の停留所(1カ所)

◆東部コース

- ・(旧)茂原工業高校前
- ・(新)旧茂原工業高校前

新規自由乗降区間※

◆南部(鶴枝)コース

- ・温水センター～三ヶ谷中央
- ・冬田～大坪

※停留所以外でも乗降できる区間。ただし、カーブや見通しがきかない場所等は除く。

お問い合わせは、
都市計画課(8階)
☎(20)1546、FAX(20)1606へ。

10月2日(月)～
デマンド交通
「ふれあい」が
利用しやすくなります

デマンド交通「ふれあい」は、利用者の要請(デマンド)に応じて、運行エリア内(市北西部)を乗合により運行する交通サービスです。利用するには、事前登録が必要です。

運行便数と乗降場所を増やします

1日7便から8便に増便し、乗降場所も増やします。

本納・豊岡地区でも 利用登録が可能になります

運行エリア外である本納・豊岡地区でも、エリア外利用登録が可能となります。

※エリア外利用登録者は、自宅を乗降場所には設定できません。市民バス等からデマンド交通への乗継乗降場所として位置付けた本納駅、本納支所、長生病院から、運行エリア内の公共施設や医療機関、商業施設等の乗降場所に行くことができます。

詳細は、市公式ウェブサイトで9月25日(日)に市内の各公共施設等へ配布予定の『茂原市交通マップ』『平成29年10月2日改正版』をご覧ください。



◆ご要望に応じて、地域の集會等に職員がご説明に伺います。また、利用登録は郵送でも受け付けていますのでお気軽にお問い合わせください。

お申し込み・お問い合わせは、
都市計画課(8階)
☎(20)1546、FAX(20)1606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

お知らせ

忘れずに納付しましょう!

国民健康保険税(第3期)の納期限は10月2日①です。最寄りの金融機関またはコンビニエンスストアで納付してください。

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、市税等の納付には、納め忘れない安心で確実な口座振替をおすすめします。

☎ 1578、FAX 201609

☎ 201578、FAX 201609

東部台文化会館音楽ホール の一時閉鎖について

東部台文化会館音楽ホール
の天井改修工事を、平成30年11月から平成31年4月末まで予定しています。その期間、音楽ホールは一時閉鎖となります。

利用者の皆様には多大なるご迷惑をおかけしますが、ご理解ご協力をお願いします。

☎ 東部台文化会館

☎ (23)8711、FAX (23)9767

市民会館の閉館について

市民会館は、昭和43年の開館以来、市民の皆様にご利用いただいていたが、老朽化による安全性の確保の観点から、平成31年3月31日をもって、閉館とさせていただきます。

なお、今後のあり方につきましては、現在検討中です。

☎ 市民会館

☎ (22)5072、FAX (24)0008

年金受給者の方、 平成30年分公的年金等の受給者の扶養親族等申告書

期限までに提出しましょう

この申告書を提出しないと、源泉徴収の段階で人的控除などを受けることができません。提出する必要がある方には、9月上旬までに日本年金機構から申告書を送付しましたので、提出期限(9月29日)までに必ず提出してください。

☎ 千葉年金事務所

☎ 043(242)6320

労働力調査への回答に ご協力を

総務省統計局と千葉県では、毎月、労働力調査を実施しています。

この調査は、国の経済政策や雇用対策などの基礎資料を得ることを目的とした重要な調査で、総務省が毎月公表している『完全失業率』は、この調査をもとに発表されています。

対象となった世帯には、調査員がお伺いしますので、調査への回答をお願いします。

◆調査対象＝粟生野および東部台地区の一部の世帯です。

◆調査期＝10月～2月

(準備調査1カ月、本調査4カ月)

※調査員は、千葉県知事発行の調査員証を携帯していますので、ご確認ください。

☎ 千葉県総合企画部統計課

☎ 043(223)2220

秋の全国交通安全運動実施 9月21日(水)～30日(土) 身につけよう

命のお守り 反射材

秋の全国交通安全運動は、運動の重点目標として、①子供と高齢者の交通事故防止②

反射材用品等の着用の推進及び自転車前照灯の点灯の徹底

③全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底④飲酒運転の根絶の4つを掲げ運動が展開されます。

秋の行楽シーズン到来に伴う交通量の増加による交通事故の多発が懸念されます。さらに、これからの時期は日が短くなり、夕暮れ時の事故の危険が高まります。

思いやりと交通安全を心がけて、交通事故防止に努めましょう。

☎ 民生生活課(2階)

☎ 201505、FAX 201600

不登校サポートセミナー開催

不登校の児童生徒、保護者、支援に携わる方を対象に、「不登校からの進路選択」についてのガイダンスや、県立通信制定時制高校等による個別相談が実施されます。また、私立通信制高校やサポート校などの資料コーナーも設置されます。

10月23日①13時30分～16時/定員40人/参加費無料/場所中央公民館

☎ 千葉県子どもと親のサポートセンター支援事業部

☎ 043(207)6028

平成29年度青少年育成地区 啓発推進事業

心と体の健康を育む「食育」について、子どもも大人も一緒に学べる講演会を開催します。この機会にぜひご参加ください。

10月1日①13時30分(受付13時)/テーマ「早寝、早起き、朝ごはん」と食育ワークショップ/講師「コープみらいの食育担当/定員100人/入場料無料/場所市役所市民室/主催青少年育成茂原市民会議

☎ 生涯学習課(9階)

☎ 201559、FAX 201607

「長生農業フォーラム2017」を開催

**健康生活推進員さんの
「生涯骨太クッキング教室」**
10月5日(木)9時30分～13時30分(受付9時15分)／内容
乳製品を使ったカルシウム豊富なメニュー／対象は市内在住者／定員20人(申

募 集

歯周病検診・妊婦歯科検診のお知らせ
10月15日(日)／受付は妊婦歯科検診13時～13時20分、歯周病検診13時40分～14時／場所は保健センター／内容は歯科診察、歯科相談、個別ブラッシング指導／対象は妊婦および平成29年4月1日現在で40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳・75歳・80歳になる市民／費用は500円
保健センター
☎1725、FAX(25)1865

館／主催は長生農業フォーラム実行委員会／申込先は各市町村および長生農業協同組合担当課／申込期限は10月5日(木) 千葉県長生農業事務所
改良普及課
☎(22)1771

**NPO法人ナルク茂原
「いちごの会」会員募集**
生きがいづくりにボランティア活動を一緒にやってみませんか？
活動内容は会員同士および地域高齢者への助け合い活動、子育て・子ども支援活動、地域貢献活動、同好会・研修会などの自立支援やふれあい活動／対象は中高年男女／年会費は3千円／説明会は9月27日(木)、10月6日(金)10時～／申込方法は電話またはファックス
NPO法人ニッポン・アクティブライフ・クラブ
ナルク茂原「いちごの会」
☎(26)5229、FAX(26)5229

市民活動

達順)／費用は500円／場所は保健センター／持ち物はエプロン、三角巾、手拭きタオル、筆記用具／申込締切は9月27日(木)／主催は茂原市健康生活推進員会・高師支部
保健センター
☎(25)1725、FAX(25)1865

第66回茂原市文化祭参加者および出品者募集

● 将棋大会

11月3日(日)8時30分～17時／開催場所＝総合市民センター／会費＝2,000円(昼食代含む)／試合方法＝S級(4段以上)、A級(3段)、B級(初2段)、C級(初段未満)／参加方法＝当日8時30分会場に集合(専門棋士来場)／問合先＝清水 ☎(23)3488

● 囲碁大会

11月3日(日)9時30分～17時／開催場所＝茂原囲碁クラブ(茂原382寺田ビル1階)／会費＝1,000円(昼食代含む)／試合方法＝A級段以上、B級4・5段、C級2・3段、D級初段以下、各級手合割、同級者先番六目半コミ出し／参加方法＝当日9時30分会場に集合／問合先＝茂原囲碁クラブ ☎(20)4115

● 短歌大会

11月3日(日)12時～16時／開催場所＝総合市民センター視聴覚室／詠草＝1首(未発表作品に限る)／会費＝500円(当日会場受付で集金)／出詠方法はがきまたは同形の用紙に作品・住所・氏名・電話番号・当日の出欠を明記し申し込む／申込期限＝10月11日(木)必着／申込先＝〒297-8511 茂原市道表1番地 生涯学習課短歌大会係 ☎(20)1559

● 現代詩の会

11月3日(日)13時～16時30分／開催場所＝総合市民センター研修室1／テーマ＝「光と影の中庸を行く～言葉と向きあいながら～」／参加者による自作詩朗読 ギター演奏／参加方法＝当日会場に集合／参加費＝無料／問合先＝「アトラウンジ四季」吉川 ☎(24)4429

● チャリティーダンスパーティー

11月5日(火)12時30分～16時／開催場所＝市役所市民室／参加費＝1,000円(当日集金)(所要経費を除いた残額をチャリティーにする)／参加方法＝直接会場に集合／ワンコインチャリティー＝トライアル・フォーメーションは1人100円、ソロデモは1人500円をチャリティーに提供して頂きます／申込・問合先＝岩佐 ☎(25)0567

● もばらミュージックセッション2017

10月22日(日)10時～16時 雨天中止／開催場所＝茂原公園／演奏時間＝20分／内容＝バンド・ダンス／参加費＝一般：1名2,000円、2名3,000円、3名以上1名につき1,000円(上限8,000円) 高校生以下は半額／募集締切＝9月30日(木)(先着12組)／申込方法＝メールまたは郵送にて茂原軽音楽協会事務局まで申し込みください／申込先・詳細はHP(<http://www.mobarak-on.com/>)をご覧ください／問合先＝大柿 ☎080(4113)9494

※時間は都合により変更になる場合があります。



市民体育館

☎(23)2811 FAX(25)9351
ⓧ原則として年末年始

◆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）。

※各教室とも、子ども連れ不可。申し込みは1人につき1名まで

▼美と健康づくり体操教室

10月5日～12月14日13時15分～14時45分（11月23日を除く全10回・木曜日）／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・ストレッチを行う／対象＝市内在住者（初心者対象）／定員40人／費用＝500円／場所＝市民体育館剣道場／申込＝9月28日ⓧ9時～9時15分市民体育館窓口にて（申し込み多数の場合は抽選）

▼ヨーガ教室

10月6日～12月15日10時～11時30分（11月3日を除く全10回・金曜日）／対象＝市内在住者／定員＝70人／費用＝500円／場所＝市民体育館柔道場／申込＝9月29日ⓧ9時～9時15分市民体育館窓口にて（申し込み多数の場合は抽選）

▼太極拳教室

10月3日～12月26日9時20分～10時50分（期間中の全10回・火曜日）／対象＝市内在住者／定員＝50人／費用＝500円／場所＝市民体育館剣道場／申込＝9月26日ⓧ9時～9時15分市民体育館窓口にて（申し込み多数の場合は抽選）

▼エアロビクスダンス教室

10月16日～3月12日19時30分～20時30分（祝日・年末年始を除く期間中の全18回・月曜日）／内容＝エアロビクスダンスをやさしく楽しく学び、健康の増進を図る※初心者を対象とした内容／対象＝市内在住者（学生は不可）／定員＝40人（申込順）／費用＝500円／場所＝市民体育館剣道場／申込＝9月20日ⓧ～10月6日ⓧ市民体育館窓口にて

図書館

☎(23)6151 FAX(25)6136
ⓧ9月28日ⓧ館内整理日・年末年始

▼映画会

9月16日ⓧ14時～14時30分
「すてきな三にんぐみ」

▼赤ちゃんといっしょのおはなし会

9月19日ⓧ第1部10時30分～11時、第2部11時30分～12時

▼おはなし会（3歳以上）

9月23日ⓧ、10月7日ⓧ・14日ⓧ14時～14時30分／内容＝すばなし、絵本の読み聞かせ、紙芝居など

▼「私がすすめる1冊」～あなたの心に残る1冊を教えてください～

募集期限＝10月26日ⓧ／展示期間＝10月27日ⓧ～11月17日ⓧ／申込＝専用の用紙に記入し窓口まで

▼大人のための朗読会

10月1日ⓧ14時～16時／演目＝「世話焼き長屋より～お千代～（池波正太郎）」ほか／定員＝40人（申込不要）

▼第2回こどもコンシェルジュ

10月24日ⓧ第1部10時15分～11時、第2部11時15分～12時／対象＝6カ月～未就学児と保護者／定員＝各回15組／申込＝9月24日ⓧ～窓口または電話

本納公民館

☎(34)2349 FAX(34)2302
ⓧ年末年始

▼健康リンパストレッチ教室

10月16日、11月20日、12月18日、1月15日、2月19日10時～12時（全5回・月曜日）／内容＝楽しくストレッチをしながらリンパの流れを学ぶ／対象＝一般女性／定員＝20人／費用＝無料／申込＝9月15日ⓧ～29日ⓧ（土・日も可）本納公民館窓口にて※電話・FAXでの申し込み不可、申し込み多数の場合は抽選。

※持病のある方は、必ず主治医に確認の上、お申し込みください。

鶴枝公民館

☎(25)1834 FAX(26)2220
ⓧ年末年始

▼ヨーガ教室

11月15日・29日、12月6日、1月17日・31日、2月7日・21日、3月7日9時30分～11時30分（全8回・水曜日）／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＝市内在住・在勤者／定員＝15人／申込＝9月19日ⓧ～29日ⓧ（土・日も可）鶴枝公民館窓口にて※電話・FAXでの申し込み不可、初心者優先、申し込み多数の場合は抽選。

生涯学習課

☎(20)1559 FAX(20)1607

▼城西国際大学公開講座後期

「文化交流からみる日本と世界」（全3回）／第1回10月7日ⓧ「日本の西洋音楽と中欧の音楽家たち」講師＝柴理子氏（国際人文学部国際交流学科 准教授）／第2回10月14日ⓧ「美術に見る異文化世界への興味」講師＝吉城寺尚子氏（国際人文学部国際文化学科教授）／第3回10月21日ⓧ「明治期における日米女性のネットワーク」講師＝戸田徹子氏（国際人文学部国際交流学科教授）／時間＝14時～15時30分（受付13時30分～）／受講料＝無料／会場＝市役所102会議室／申込＝電話にて申し込み 生涯学習課☎(20)1559または城西国際大学学務課☎0475(55)8857

救援募金のご協力 ありがとうございました

平成29年7月九州北部豪雨災害救援募金は、8月28日ⓧをもって受付を終了しました。皆様のご協力に心より感謝いたします。

お寄せいただいた募金については、日本赤十字社に全額送金しました。日本赤十字社を通じて被災者の方々に届けられます。

救援募金総額 **341,822円**

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

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
 ㊤10月12日㊤、原則として偶数月と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30年10月末日まで	10月2日㊤ 9時～
体育センター	平成30年1月末日まで	10月3日㊤ 9時～
そのほか	3カ月先まで	順次

※詳細はお問い合わせください。

▼名作映画を大画面で！

～10月20日・21日は映画史を艶やかに彩る名画特集～

10月20日㊤
 10時～11時27分
 「伊豆の踊子」監督:西河克己
 13時～15時10分
 「にごりえ」監督:今井正

10月21日㊤
 10時～11時27分
 「稲妻」監督:成瀬巳喜男
 13時～14時39分
 「華岡青洲の妻」監督:増村保造
 15時10分～16時37分
 「伊豆の踊子」監督:西河克己



入場料(前売) 1日券500円
 (当日) 1日券700円
 チケットの取扱いは、東部台文化会館(毎日)、生涯学習課(平日のみ)、本納公民館(平日のみ) 9時～17時

◆東部台文化会館主催教室の募集◆

▼「おせち料理教室」
 ～第2回オープン料理教室～
 11月24日㊤10時～14時 / 対象=市

内在住者/定員=20人(申込順)/講師=佐土邦枝氏/費用=1,000円/申込=9月29日㊤9時～費用を添えて窓口まで

◆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。

▼映画「校庭に東風吹いて」上映会
 9月30日㊤ 第1部13時～・第2部15時30分～・第3部18時～ / 内容=「場面緘黙症」の心の悲しみを抱えた少女など、子どもたちの困難に寄り添う女教師の物語 沢口靖子主演/入場料=1,000円、中・高校生600円/岡岡崎 ☎(23)7481

※チケットは東部台文化会館でも取り扱っています。

▼第23回千葉県循環器病センター市民公開講座

10月14日㊤9時30分～11時 / テーマ=「てんかんの最新医療について」「静脈瘤の診断と治療」/入場料=無料
 閩千葉県循環器病センター事務局 管理課 大野 ☎0436(88)3111

美術館・郷土資料館

☎(26)2131 FAX(26)2132
 ㊤臨時休館・年末年始

開館時間=9時～17時、下記の展示すべて無料。自動車で来館される高齢者、身体の不自由な方は、館の脇に駐車できますのでお問い合わせください。

◆美術収藏品展

▼「新収藏品展」
 ～10月29日㊤
 少年時代に両腕を失いながらも口で絵を描き続ける水村喜一郎の洋画、木葉天目の技法を独自に復活させた保田勝久の陶芸作品を中心に、新収蔵の作品を展示。

◆美術館収藏品展

▼「内海泰 日本画展」
 ～10月22日㊤
 茂原市に在住し、日展会員として活躍する内海泰の当館収藏品16点を展示。

◆茂原市美術協会 絵画基礎講座

▼初心者のための油絵講座(風景画)
 10月7日㊤・8日㊤10時～16時 / 内容=茂原公園にて風景をデッサンし、油絵具の基礎から用具の説明、使い方を通して、2日間で6号サイズ(41cm×32cm)の風景画を仕上げる / 対象=一般(2日間参加できる方) / 定員=13人 / 材料費=4,000円(キャンバス、筆、絵具一式含む) / 講師=茂原市美術協会会長 岩瀬侑夫氏 / 持ち物=汚れても良い服装でエプロン、ぼろ布、新聞紙 / 申込=9月15日㊤～22日㊤ 電話申込し、申し込み多数の場合は抽選。

◆郷土資料館展示

▼「新収蔵資料 農耕絵屏風」
 ～11月14日㊤
 新たに収蔵された「農耕絵屏風」を通して、昔の農業風景を紹介。

◆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)

体育課

☎(20)1575 FAX(20)1607

施設の貸し出しについては、市民体育館にお問い合わせください。

▼Let's エンジョイウォーキング (バスハイク)

10月21日㊤8時30分中央公民館集合、17時解散予定 / 対象=市内在住者 / 定員=31人(申込順) / 参加費=1,000円(昼食持参) / 行き先=佐原方面(香取市佐原) / 予定歩行距離=おおむね10km / 態度決定=7時30分※確認先=市民体育館(23)2811 / 使用交通=市バス / 申込=10月8日㊤9時～市民体育館にて※1人で複数の申し込みはできませんので、ご注意ください。



推進員さん
おすすめ

今夜のおかず



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。



材料/2人分

- あさり…………… 6個
- キャベツ…………… 1～2枚程度
- にんじん…………… 1/5本
- A { だし汁…………… 350ml
- 酒…………… 大さじ1
- しょうゆ…………… 小さじ1/2
- 塩…………… 少々

「あさりとキャベツのスープ」

作り方

- ① あさりは水でさっと洗い、分量外で濃度3%程度の塩水をつくり、30分程砂抜きする。その後流水で洗う。
- ② キャベツはざく切り、にんじんは薄い半月切りにする。
- ③ 鍋に①とAを入れて蓋をし、中火にかける。あさりの口が開いたら、②を加える。
- ④ 野菜に火が通ったら、しょうゆ、塩を加えて調味する。

ひとこと

あさりには、うま味成分やカルシウム、カリウム、鉄分などミネラルもたっぷり含まれています。栄養とうま味がギュッと詰まった身体にやさしい簡単に作れるおいしいスープです。身近にある材料をプラスして家庭の味を召し上がってください。

◆推進員さんの生涯骨太クッキング教室 参加者募集中!! ※詳しくは、本誌5ページをご覧ください。

(1人分) エネルギー36kcal たんぱく質2.8g 脂質0.2g カルシウム41mg 鉄1.3mg 塩分1.0g

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	9月26日☽ 沐浴・妊婦体験編 赤ちゃんのお風呂入れ体験、 パパ“力”アップミニ講座ほか	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)
ままのわ	9月28日☽ はいはい編	9時50分～10時	②平成28年11・12月生	母子健康手帳、筆記用具 ※申込制 (必ずご予約ください)
BCG予防接種	①10月10日☽ ②11月 7日☽	13時30分～14時20分	①平成29年4月生 ②平成29年5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



- 長生郡市夜間急病診療所 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 長生郡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〉
9月17日㊤	豊栄元氣クリニック ☎40-4884	宍倉病院 ☎24-2171
9月18日㊤	茂原中央病院 ☎24-1191	三枝医院 ☎25-2203
9月23日㊤	宮山医院 ☎22-4873	鎗田整形外科医院 ☎24-8686
9月24日㊤	鈴木医院 ☎22-2630	公立長生病院 ☎34-2121

※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。

子ども急病電話相談

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

(プッシュ回線・携帯電話)

☎043(242) 9939

(ダイヤル回線)

相談日時 毎日

19時～翌6時