



市公式ウェブサイト に バナー広告を掲載しませんか？

◆広告形態

縦60ピクセル、横150ピクセル（容量4KB以内）のGIF形式

◆募集内容

平成30年度掲載分20枠（原則として年度単位で募集。掲載枠に空きがある場合は随時募集）

◆掲載料

1広告枠につき月額1万円

◆申込方法

ウェブサイトからダウンロードした申込書に必要な事項を添えて秘書広報課窓口へ

◆申込締切

2月13日㊤（応募多数の場合は選定）



申込書はここをクリックしたページからダウンロードできます。

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

- ◆特集 市長と話し合う会（P2～4）
- ◆ハロータウン（P10～11）
- ◆スポーツもばら（P12～13）

今月の 日曜開庁	1月28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、詳しくはお問い合わせください。

特集 市長と話し合う会

貴重なご意見 未来の茂原に活かします！

「市長と話し合う会」が、昨年の11月19日、市役所市民室で開催され、参加した計55人のうち18人から19件の貴重なご意見・ご提言がありました。



今号では、「市長と話し合う会」で出された主な意見を抜粋した内容を特集しました。今回は、開催方法をリニューアルし、2つのテーマを設けて市側の説明の後、意見交換を行いました。

テーマ1

子育て支援について

近年の待機児童の増加について

Q 0歳から14歳の年少人口の減少が続いているのは理解できるが、平成28、29年の待機児童が増加している。そのギャップを説明してほしい。

A 平成27年度に子ども・子育て支援新制度に移行了ことで、保育所の利用要件が大きく緩和されました。新制度では、保育を利用するための要件にパートや求職中の方も新たに加えられました。また、育児休業中の継続利用についても、保育の必要があると認められる場合は、利用できることに改善さ

れました。このように、保育所を利用できる対象者が拡大したことが待機児童増加の一番の要因であると考えております。

さらに、手厚い保育士配置が求められている0～2歳児を預ける方が増えたことも、待機児童が増加している要因の一つであると考えております。



▲保育所の様子

児童の貧困の現状把握と対策について

Q 貧困家庭児童をどうやって把握し、どのような対策を行っているのか。

A 要保護、準要保護のご家庭に対して就学援助を行っております。要保護につ

いては、社会福祉課が担当となっておりますが、準要保護については、学校教育課が担当しておりますので、申請していただき、一定の所得のご家庭に対して、援助を行っております。

現在、小学校で298人、中学校で170人の児童生徒が対象となっており、本年度、小学校で約2,300万円、中学校で約2千万円の補助を予定しております。

また、生涯学習課では、学習面において塾に通っていない中学3年生を対象に、本年度より試行的に数学と英語の補充学習を始めたところです。

保育所と幼稚園の整備計画について

Q 女性の社会進出、幼児教育・保育の無償化などの話がある中、待機児童ゼロを目指していく観点からも、柔軟に計画の見直し等を考えていただきたい。

A 市では、中長期的な視立幼稚園を一体的に捉え、施設の安全・安心を確保しつ

つ、全ての子どもに質の良い教育・保育を提供することを目的として平成28年に「公立保育所・幼稚園整備計画」を策定いたしました。

本計画は、市の南部エリアと北部エリアに、民間運営による「認定こども園」を整備しようとするものですが、計画策定後の平成29年度に保育所における待機児童が急増したことから、整備していく「認定こども園」の定員を、待機者が全て解消できるような人数設定していくなど、柔軟に対応してまいります。

子育て支援の 目玉事業について

Q 子育て支援について、目玉となるような事業を教えてください。

A 市独自でやっている事業としては、出生届の提出時に、市内で使える商品券やモバリんグッズをお渡しする「おめでとう赤ちゃんセット配布事業」や、3歳未満のお子さまが健診にいらした際に、おむつ用の可燃ごみ

袋を配るといった事業を実施しております。

次に、医療費の助成につきまして、外来の助成対象を中学3年生までに拡大するとともに所得制限の撤廃をするなど、ほかの自治体に負けないように進めております。

最近では、妊娠期から子育て期までの相談にワンストップで対応する事業を市の保健センターで行っております。

また、近隣の市町村ではあまりやっていませんが、6か月乳児相談にいらした親子に絵本を配る「ブックスタート事業」もやっているところでございます。



▲おめでとう赤ちゃんセット



テーマ2 空き家・空き地対策について

空き家等対策特別措置法への対応について

Q この特別措置法が施行されてから2年半になるが、計画の作成、協議会の設置など、この間どういうことを担当部署の課でやってきたのか。

A 現在、建築課で皆さんからのご相談等を集め、所有者の情報を詮索しながら、現地を調査しながら所有者の方に対し、現況を通知するとともに、今後の使用・修繕・維持管理について確認しているところでございます。平成29年10月1日現在、県内54市町村の内、7市町村で空家等の対策計画を策定しております。また、20市町村で協議会あるいは委員会というものが設置されております。そういう点におきましては、本市は多少遅れているというのは重々、認識はしておりますので、今後、空家対策がス

ムーズに進むように、協議会、委員会等の設置を検討しながら行っていきたいと考えております。

空き家および空き地の所有者の情報開示について

Q 空き家の実態を把握している地元の住民や自治会に所有者の情報を開示して、独自に対策を進める方法とはれないか。また、空き家の管理条例の中に情報開示についての項目を入れて対応できないか。

A 情報開示してほしいという気持ちはよくわかりますが、個人情報保護条例に基づき、できるだけ市のほうで調べて、連絡をとっているという状況ですので、情報開示につきましては今のところできません。



▲空き家は倒壊の恐れがあります

また、管理条例につきましても、他の自治体の例を見ましても、可能であれば、できるような形を考えていきたいとは思いますが、現状では、難しいところです。

倒壊の恐れのある建物の把握について

Q 一戸建ての空き家の中で、倒壊の恐れのあるものは、どのくらい把握しているのか。また、所有者不明の空き家に対しては、どのように対策を講じていくのか。

A 総務省の調査によると、一戸建ての空き家が4,080戸となっております。市で全部把握しているわけはありませんが、その中でも495戸が、保安上危険な建築物ということで、認識しております。また、所有者が不明な空き家の対応につきましては、今後、他市の空家条例等を参考に、市独自の空家条例の検討、また市の実情に合った空家等対策計画の作成を検討していきたいと考えております。

※今回開催された「市長と話し合う会」の記録は、2月頃から、市公式ウェブサイトで公開します（トップページ新着情報からご覧いただけます）。

また、市役所1階情報公開コーナーや本納支所、市立図書館でも閲覧できます。

なお、公開する記録は、個人情報等への配慮により、一部修正していただきますのでご了承ください。



▲プロジェクターを用いた説明も行いました

今後話し合いたい

テーマ

- 防災、防犯
- 自治会未加入対策
- 協働のまちづくり
- 中心市街地活性化
- 医療問題
- 高齢者対策、認知症サポート、障害福祉
- 農家の後継者不足対策
- 農地の集約化対策
- 有害鳥獣対策
- 必要な公共施設の建設
- 市道路の管理
- 環境保全（ゴミ分別など）
- 学校再編問題



平成29年度 市長と話し合う会

◆出席者数

開催場所	開催日	出席者	質問者数	質問・要望数
市役所 市民室	11月19日⑩	55人	18人	19件

(平成28年度 50人 12人 19件)

アンケート結果 回答39件

本会の開催をどのように知りましたか？		
広報紙	ウェブサイト	その他*
25人	2人	12人
参加してみたいかがでしたか？		
良かった	どちらでもない	不満
21人	8人	9人
本日の会の所要時間は？		
長い	ちょうど良い	短い
6人	24人	6人

*自治会長連合会、自治会等

ご意見・ご要望 ありがとうございます ございました。

「市長と話し合う会」でいただいたご意見・ご要望は、今後の市政に反映させていただきます。

また、市政へのご意見・ご要望は、各公共施設に備え付けの「市長への手紙」、または市公式ウェブサイト、FAX、メールでも随時受け付けています。

お問い合わせは、秘書広報課（3階）
 ☒kouhou@city.mobara.chiba.jp
 ☎(20)1512、FAX(20)1601へ。

..... 主な自由記述

- ・昨年までの会よりテーマを絞ったため良い会になったと思う。個人的、地域的な問題はなるべく出さない方が良いと思う。(同意見11人)
- ・決められたテーマのみでなく、その他の枠をもうけても良いのではないかと。(同意見4人)
- ・質問者が質問と言っているのは大半が要望を占めていて、実質質問とは言えない。1人1問となっているのに数問していた人もいた。(同意見4人)
- ・子育て世代の参加が見られず、議論の深まりを感じられなかった。テーマに沿った参加者を集める必要があるのではないかと。(同意見3人)
- ・質問、回答が長すぎる。(同意見3人)
- ・出席された方がそれぞれ勉強されている事に驚き、参考になりました。
- ・オープンで良いと思われれます。

市民バス「モバス」の平成30年度



有料広告掲載の広告主を募集します！

※広告物の作成および取付・貼付等に係る費用負担が別途必要となります。

◆申込方法

申請書の記載事項を記入の上、下記申込先まで持参または郵送（当日消印有効）。
※持参の場合は、8時30分～17時まで（土日・休日除く）。

※申込者多数の場合は抽選になる場合があります。

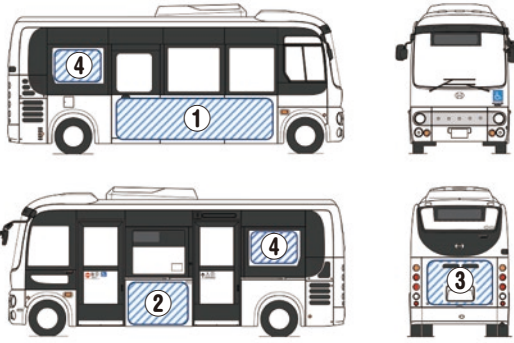
市民バス「モバス」は地域の移動手段として親しまれており、駅を起点として平日毎日、市内を広く運行しています。皆さんの申し込みをお待ちしています。

◆募集期間

1月15日（月）～2月2日（金）

◆掲載枠・料金（月額）

- ①車両右側面1枠 1万円
- ②車両左側面1枠 5千円
- ③車両後部1枠 5千円
- ④側面ガラス2枠 各5千円
- ⑤車内広告枠4枠 各1千円



※⑤車内広告枠

なお、料金形態・掲載スペースなど、広告掲載に関する詳細および申込書については、都市計画課ウェブページに掲載しています。

お申し込み・お問い合わせは、
都市計画課（8階）
〒297-1851-1
茂原市道表1番地
☎(20)1546、FAX(20)1606へ。

「地域包括支援センター運営協議会」の委員を募集

市では、現在市内4カ所に設置されている地域包括支援センターの適切な運営、公平・中立性の確保を図るため、「地域包括支援センター運営協議会」を設置しています。このたび、委員の任期満了に伴い、次のとおり委員を募集します。

◆任期

平成30年4月～平成33年3月（予定）

◆募集人員 1人

◆応募資格

1年以上茂原市に在住している満40歳以上の方で、年3回程度の会議に参加できる方（関係事業者・団体に所属している方を除く）

◆募集期間

1月16日（火）～2月9日（金）

◆応募方法

応募申込書（高齢者支援課窓口で配布および同課ウェブページよりダウンロード可）に必要な事項を記入し、小論文と併せて、同課内地域包括支援センターまで持参・郵送（必着）・メールで提出。

◆選考方法

選考委員会による書類選考

◆結果通知

3月末日までに応募者全員

に通知

※詳しくは、高齢者支援課ウェブページに掲載しています。
応募書類は、返却できませんのでご了承ください。

提出・お問い合わせは、
地域包括支援センター（2階）
〒297-1851-1
茂原市道表1番地
✉houkatu@city.mobara.chiba.jp
☎(20)1583、FAX(26)6788へ。

第2回

茂原市議会報告会を開催します

◆内容

- ◎議員による定例会（6月・9月・12月）の報告等
- ①常任委員会の審議について
- ②決算審査特別委員会の審議について（平成28年度一般会計決算）
- ③市民会館建設特別委員会の審議について

◎参加者との意見交換

◆定員 100人（先着順）

◆参加費 無料

◆会場 市役所市民室

◆日時

2月4日（日）13時30分～

（受付13時～）

お問い合わせは、

議会事務局（3階）
☎(20)1585、FAX(20)1611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

監査の結果に 対する措置

平成28年度に実施した定期監査（その1）、随時監査の監査結果に基づき講じた措置について、茂原市長から通知がありました。内容は、次のとおりです。

【監査の種類】 定期監査

【措置年度】 平成29年度

総務課

【監査結果】

○社会保障・税番号（マイナンバー）制度については、本格的な情報の連携が始まることから、マイナンバー（個人番号）の情報搾取を目的としたサイバー攻撃や情報漏えいなどの備えに万全を期されたい。また、マイナンバーカードの交付が低調であることから、取得することの利点や利便性について周知を図られたい。

【措置内容】

○8月9日、10日に、近年のサイバー攻撃の紹介やパソコンをウイルス感染させるデモンストレーションを行った「情報セキュリティセミナー」を開催し、143名の職員が受講した。また、マイナンバー利用端末については、静脈認証機器を備えるなど情報管理の徹底を図った。マイナンバーカードの取得向上については、コンビニ交付（住民票、印鑑証明、戸籍証明）の実施を検討している。

【監査結果】

○自主防災組織については、各組織の活性化に努めるとともに、災害時に支障をきたすことのないよう地域の実情に応じた防災資機材の点検、整備をされたい。また、災害時の避難所運営は困難を極めるため、スムーズな運営が図られるよう、避難所運営マニュアルの整備とともに訓練の実施に努められたい。

【措置内容】

○自主防災組織設立時の防災

資機材及びその後自主防災組織が購入した資機材及び備蓄品について点検を実施し、組織役員の変更届と共に提出させている。今後

も継続して提出させることで、資機材等の管理を意識付ける。また、平成28年12月に避難所運営マニュアルを策定し、避難所施設管理者及び直近動員職員等に説明を行った。なお、茂原市地域防災訓練においても、避難所運営マニュアルに基づき訓練を実施している。

秘書広報課

【監査結果】

○広報発行业務については、広報媒体の工夫、取組みに努めているところであるが、事務事業の趣旨を市民に周知するため、広報効果の把握、フォローについて検証をされたい。

【措置内容】

○平成29年8月に広報アンケートを実施し、広報紙の入手方法や興味のある記事・話題など市民から広く広報に関する意見をいただいた。この結果を今後の紙

面構成や広報発行业務に生かしてまいりたい。

職員課

【監査結果】

○市民サービス向上のためには、職員の健康管理は重要であることから、健康診断の受診等、積極的に働きかけるとともに、労働安全衛生法の改正によるストレスチェックの義務化に伴い全職員を対象に実施することにより、就業上の改善につなげられたい。

【措置内容】

○職員健康診断については、平成28年度から35歳以上の職員に、特定健康診断を含む健康診断を実施した。その結果、人間ドック受診者を除いた健康診断受診率は63・57%であり、前年度の同受診率62・53%を上回った。本年度は全職員に対して特定健康診断を含む全項目の健康診断を実施することで、職員の健康管理の充実を図り、市民サービス向上に努める。

○ストレスチェックについては、国が定める57項目につ

いての調査票を用い、全職員を対象としてストレスチェックを実施した。その結果から、高ストレス者と判定された者のうち希望者に対し、保健師面接及び産業医面接を実施することで、メンタルヘルス不調の未然防止に努めた。

【監査の種類】 随時監査

【措置年度】 平成29年度

総務課

【監査結果】

○所在が不明なものやその多くを廃棄している備品があった。物品は、税金で購入した茂原市の貴重な財産であり、たとえ少額なものでも紛失、私物化など不正な行為や無駄な使用があつてはならないと意識をもって使用、管理にあたり、安易に廃棄することのないよう、再調達価格や再利用などを十分考慮した適正な方法で処理し管理運用されたい。

【措置内容】

○備品の使用、管理に当たっ

ては、不正な行為や無駄な使用がないよう、また、税金で購入された貴重な財産であることを認識するよう職員の意識徹底を図った。

【監査結果】

○防災備蓄倉庫の備蓄品に一部期限切れの物があつた。自主防災会に76台貸与してある戸別受信機の所在現物確認と、防災備蓄倉庫及び自主防災会で所管するものを含め、整備してある備品や備蓄品の不足・破損しているもの、新たに必要とするものがないか再点検をし、災害時に支障のないようににされた。

【措置内容】

○防災備蓄倉庫内の期限が切れていた消耗品（絆創膏等）については、今年度更新することとしている。自主防災組織に貸与している戸別受信機については、年度初めにその所在について役員変更届と併せて報告を受けている。防災備蓄倉庫内の備品等については確認を行い、備蓄食料は期限が切れる前に更新を行っている。

る。自主防災組織の資機材等は管理状況を年度初めに報告を受けている。また、県の補助金を活用し、自主防災組織が資機材等を追加購入した場合には補助をしている。

【監査結果】

○茂原市財務規則第276条第1項による備品台帳は備えてあるものの、その後の経過でん末の記載がもれているものが見受けられたことから、常に備品の状況が明らかにされるよう備品台帳の記載をされたい。また、同条第2項にその所管に属する備品に標識を付さなければならぬとされているが、付されていない備品もあり、備品によっては財産管理者が不明のものがあることから、備品台帳記載内容と現存備品の確認に併せ、標識が付されているか確認されたい。

【措置内容】

○備品台帳における経過でん末等の未記入箇所については、必要な記載を行い、適正な処理を講じた。また、

標識については備品台帳記載内容と本庁内における現存備品を確認し、標識の添付を行った。

【監査結果】

○茂原市財務規則第270条の物品処分調書及び第275条の重要物品現在高通知書について、今一度物品に関係するものを整理し、調書・様式等該当するもので、備えていないものは速やかに作成し、適正な事務処理をされたい。

【措置内容】

○備品の廃棄等に当たり、茂原市財務規則第269条の物品不用決定書及び同規則第270条の物品処分調書を作成し、適正な事務処理を行った。

なお、現在、同規則第275条の重要物品に該当する備品は所管していないが、該当する備品を購入した場合には、適正な処理を行うこととする。

【監査結果】

○美術品・骨董品について、所管する財産管理者が茂原

市財務規則では明確となっていない。また、財務会計システムのなかに備品管理を構築するなど電算化することにより、適正な管理と他課でのイベントなどに一時的な使用ができるなど、共通の利便性がでてくるので、物品管理の電算化を含み、茂原市財務規則の改正を検討されたい。

【措置内容】

○美術品及び骨董品については、茂原市財務規則第2条第11号の規定に基づき、別表第1の区分、物品及び債権による所管の課長が管理

等を行うこととされているため、財産管理者は、美術館・郷土資料館長となる。備品台帳への記載や、管理方法については、管財課において、美術館と協議することとしている。また、財務会計システムにおける物品管理の電算化については、管財課を中心に関係各課において検討することとされているが、必要に応じて対応を図る。

お問い合わせは、
監査委員事務局（9階）
☎(20)1560、FAX(20)1607へ。

第66回茂原市文化祭の結果

市長賞のみ掲載します（敬称略）

（小中学校書写展）

小学校1～3年
市長賞 高宮 遥（本納小3年）
小学校4～6年
市長賞 野口 結菜（豊田小6年）
中学校
市長賞 石綿 里佳子（早野中3年）

（小中学校美術展）

小学校1～3年
市長賞 林 千佳（二宮小2年）
小学校4～6年
市長賞 渡邊 優香（茂原小6年）
中学校
市長賞 石井 亜実（南中2年）

お問い合わせは、生涯学習課（9階）
☎(20)1559、FAX(20)1607へ。

お知らせ

新成人の皆さんへ

20歳になったら国民年金

20歳になると成人として多くの権利が認められますが、同時に義務も課せられます。国民年金もその一つで、日本国内にお住まいの20歳以上60歳未満の方は、国民年金に加入することになります。

国民年金は公的年金制度で、社会全体で助け合うことを目的としています。老後の年金はもちろん、事故などで障害を負ったときや、死亡といった万一のときの支えになるのが国民年金です。

また、国民年金保険料の納付が困難な場合には「免除制度・納付猶予制度」、学生の場合は「学生納付特例制度」があります。承認には条件があります。

☎ 国民保年金課(2階)
☎(20)1503、FAX(20)1600

忘れずに納付しましょう!

市県民税(第4期)と国民健康保険税(第7期)の納期限は1月31日(水)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。

☎ 固収税課(2階)
☎(20)1578、FAX(20)1609

茂原駅南口公共駐車場の指定管理者が決定しました

市議会第4回定例会で指定管理者の指定議案が可決され、指定管理者が決定しました。

施設の名称「茂原駅南口公共駐車場(千代田町1丁目1番地7)」指定管理者「日本パーキング株式会社(東京都千代田区神田神保町2丁目4番地)」指定期間「平成30年4月1日～平成35年3月31日」
☎ 固都市計画課(8階)
☎(20)1546、FAX(20)1606

還付申告は1月から可能です

次のような場合で、平成29年分の所得税として源泉徴収された税金が納めすぎになっている方は、1月4日(木)から税金の還付を受けるための申

告(還付申告)が可能です。

① 給与所得者が医療費控除や住宅借入金等特別控除などを受ける場合

② 平成29年途中で退職した後、就職しなかった方で、年末調整を受けなかった場合

確定申告期間中(2月16日(金)から3月15日(水))は、税務署が大変混み合いますので、確定申告期間前に申告されることをお勧めします。

茂原税務署では、1月4日(木)から閉庁日(土日・休日)を除き、還付申告の提出を受け付けています。ただし、申告書作成会場は2月16日(金)から設置されます。申告書作成のために来署される場合は、それ以降にお越しください。

【税理士による無料申告相談】

2月7日(水)～15日(金)9時～16時(土日・休日を除く)／会場「談受付は15時まで」／会場「茂原税務署2階会議室」

※今年市役所市民室での無料相談は実施しません。

◆ 申告書にはマイナンバーの記載が必要です

◆ 本人確認書類

(①または②のいずれか)
① マイナンバーカード(個人

番号カード)

② 番号確認書類+身元確認書類

・ 番号確認書類「通知カード、住民票の写し(マイナンバー)の記載があるもの」など

・ 身元確認書類「運転免許証、公的医療保険の被保険者証、パスポートなど」

※申告についての詳しい内容は、2月1日号の広報に掲載します。

☎ 固市民税課(2階)
☎(20)1577、FAX(20)1609

平成29年度協働提案事業を実施します

市では、市民活動団体から提案があり、公開審査の結果採択された協働提案事業を実施します。

【ウォークゴミポラエモン】

ウォーキングをしながらごみ拾いをする方に、ごみ袋と「ポラエモン手帳」を配布する。30分を1ポイントとして換算し、1ポイント当たり5円相当の物資を、福祉施設や学校関係に寄贈することができます。

◆ 説明会日時・場所「1月21日(土)14時～中央公民館2階図書室、1月22日(日)19時～市民体育館」

◆ 実施団体「そくと仲間たち・環境保全課」

◆ ごみ袋等の配布場所「生活課、本納支所」

☎ 固生活課(2階)
☎(20)1505、FAX(20)1600

「みんなで考える新市民会館」シンポジウムを開催します

市では、新しい市民会館の整備に向けた基本構想を策定するにあたり、これまでの経緯や全国の先進事例をご紹介しますとともに、今後の取り組みの方針等に関するシンポジウムを開催します。

1月21日(土)14時～16時／定員「150人(事前申込順)」／内容「パネルディスカッション」／場所「市役所市民室」

※詳細は、広報もばら1月1日号および企画政策課ウェブページをご覧ください。

☎ 企画政策課(4階)
☎(20)1516、FAX(20)1603

歯周病検診・妊婦歯科検診

2月3日(土)受付「妊婦歯科検診13時～13時20分、歯周病

検診13時30分～14時20分／場所＝保健センター／対象＝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／内容＝歯科診察、歯科相談、個別ブラッシング指導／費用＝500円

保健センター
☎(25)1725、FAX(25)1865

募 集

自衛官等を募集しています

防衛省では、次のとおり自衛官等を募集しています。

募集種目 ①一般公募、②技能公募／応募資格 ①18歳以上34歳未満の方、②18歳以上で別に示す国家資格等を有する方(資格により55歳未満までの方)／受付締切 ①4月6日(金)必着／試験期日 ①4月14日(土)～18日(水)のうち、指定される1日

※その他詳細は要問合せ
固自衛隊千葉地方協力本部茂原地域事務所
☎(25)0452

健康生活推進員コーナー

【生活習慣病を予防しよう】

生活習慣病とは、食事や運動、ストレス、喫煙、飲酒、などの生活習慣がその発症・進行に深く関与する病気の総称をいいます。生活習慣病には、高血圧、糖尿病、脂質異常症、肥満、脳卒中、心臓病などがあります。

茂原市の死亡原因は、がん・心疾患・脳血管疾患の三大生活習慣病が60%を占めています。また、平成26年度の国民健康保険の生活習慣病の医療費の割合は、がんが多く、高血圧症、糖尿病、脂質異常症等が次いで多くなっています。

生活習慣病は、自覚症状がないまま長い時間をかけて発症するため、気づかず放置されていることが少なくありません。放置することで症状が悪化し、治療がうまくいかずに糖尿病のさまざまな合併症を引き起こされ、さらには心疾患、脳血管疾患の発症へとつながっていきます。

・生活習慣病の予防対策

予防対策としては、健康を増進し病気の発症自体を予

防する「1次予防」、病気を早期に発見・治療する「2次予防」、治療により進行を防ぎ回復を目指す「3次予防」があります。これまでは病気を早期に発見・治療することが主眼でしたが、現在では生活の質(QOL)を維持するためには、病気になる前段階のライフスタイルを改善する「1次予防」こそが重要と考えられています。「食生活」「運動」「休養」「節酒」「禁煙」の5つのポイントからライフスタイルを改善していきましょう。

- ①適正体重を維持する
 - ②塩分、脂肪の摂りすぎに注意する
 - ③野菜の摂取量を増やす
 - ④1日3食、規則正しく食べる
 - ⑤日常生活の歩数を増やす
 - ⑥運動習慣をつける
 - ⑦睡眠をとる
 - ⑧禁煙する
 - ⑨お酒は適量を守る
 - ⑩歯を大切に
- 健康は、私たちの生活の質(QOL)の基盤です。みのり豊かで満足できる生涯づくりのためにも、自分の健康に対する意識を高めましょう。

茂原市健康生活推進員会

本納支部 北田 美枝

パブリックコメント(市民意見募集)を実施します

茂原市高齢者保健福祉計画・第7期介護保険事業計画(概要版)

市では、介護保険事業の適切かつ円滑な運営を図るため、平成30年度から平成32年度までを計画期間とする「茂原市高齢者保健福祉計画・第7期介護保険事業計画」を策定中です。

そこで、市民の皆さんからのご意見をいただき、計画の策定に反映させるため、パブリックコメントを実施します。

- ◆提出期間 1月17日(水)～2月5日(木)
- ◆提出方法 郵送、FAX、メール、書面の持参
※持参の場合は、8時30分～17時15分(土日・休日を除く)
- ◆閲覧場所 高齢者支援課、同課ウェブページ、本納支所、市役所1階情報公開コーナー

提出・お問い合わせは、高齢者支援課(2階)
〒297-8511 茂原市道表1番地
☎(20)1572、FAX(20)1610へ。

障害者福祉に関する各種計画(案)

市では、「第3次茂原市障害者基本計画(平成30年度～平成35年度)・第5期茂原市障害福祉計画(平成30年度～32年度)・第1期茂原市障害児福祉計画(平成30年度～平成32年度)」を策定中です。

そこで、市民の皆さんからのご意見をいただき、計画の策定に反映させるため、パブリックコメントを実施します。

- ◆提出期間 1月22日(水)～2月21日(木)
- ◆提出方法 郵送、FAX、メール、書面の持参
※持参の場合は、8時30分～17時15分(土日・休日を除く)
- ◆閲覧場所 障害福祉課、同課ウェブページ、本納支所、市役所1階情報公開コーナー

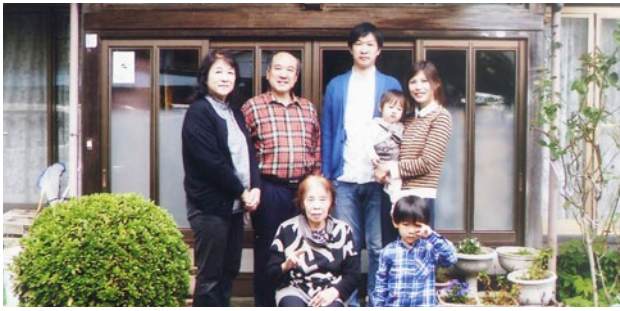
提出・お問い合わせは、障害福祉課(2階)
〒297-8511 茂原市道表1番地
☎(20)1666、FAX(20)1610へ。





家族がつなぐ《方言》

それぞれの地域の中で使われている言葉が《方言》です。特に三世代、四世代の家族では、生まれた子どもは、おじいちゃんやおばあちゃんの言葉を真似て覚えていきます。こうして《方言》が伝承されます。そんな身近な、世代に繋がる《方言》について取り上げました。



▲茂原市山崎に4世代で住む鳩川さん一家

○あじした?

たとえば「あじした」は「どうしたの」と相手に問いかける意味で使う茂原の言葉です。

A「おおこええ」(ああ疲れた)
B「にしゃ、やせたっぺ、あじした?」(お前痩せただろう。どうした?)

A「あんが、あんどんねえさ」(いや、なんともないさ)

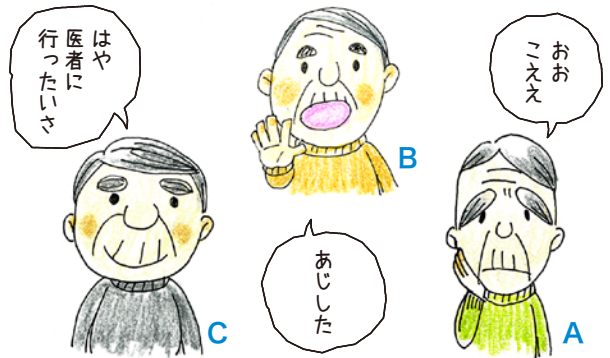
B「そうけえ」(そうかい)

C「はや、医者に行ったいさ」(早く医者に行ったらどう?)

A「そっじゃ、そうすべ」(そうだな、そうするよ)

○お里が知れる一言

私たちは共通語だと思っていますが、実は、茂原の方言であるという言葉があります。「それ、かじっちゃだめよ」あなたは次のイラストのどちらを想像しますか?



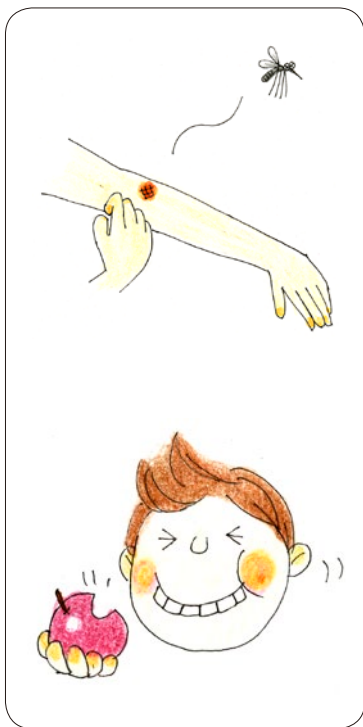
「かじる」は共通語では食べる時に使う言葉です。ですから、かゆいところは「掻く」のです。

○まだまだあります

- ・「わりった」(ごめん)
- ・「がんだ飯」(芯のある焼きそばの飯)
- ・「すなっぱらい」(行事の後の飲み会) といった方言もあります。

「おめ・にし」(あなた)の意味で、「おめ」は対等か目上の人、「にし」は目下の人に使います。

また「うっちゃる」という言葉は(捨てる)という意味で使う場合が多いのですが、小さい頃、いつまでも泣いていると、おじいさんやおばあさんに「うっちゃっつけ」と言われたことはありませんか?



その時は(放っておきなさい)という意味で、かまわないうでそっとしておく、と言う場合に使われているのです。



○おわりに

また、今ではあまり見かけなくなりましたが、代々続く旧家には「じょうぼ」があります。それは、公道から家の敷地内へ入って行って、家の玄関へ続いている道のことです。そして玄関を「ほうじょう(方丈)」と言います。

茂原では蝮を「くつちやみ」と言います。平安時代に都で「クチハメ」という言葉が使われていたといわれており、方言には日本の歴史にも繋がるような不思議な魅力があります。

《方言》はほんこん(本当)に面白い! 方言を市民みんなで使って、会話を交わしながら大事にしたいですね。

民話の中の方言 荒神さま〜茂原市〜

おらがじいさまはよ、正月が近づくと、毎年毎年、わらを良くしごいて、しめなわだの、お飾りだのを、そらあじょうずにこしれえたもんだ。できあがると、おく山から採ってきたシダをつけて、山の神だの、墓所だの、井戸だの、ごみすて場だのと、いろいろの所に供えたもんだ。これを供えてくるのは、子どもころのおれの仕事だった。

「おらがんおつかあは、気性が強つて、かかあ天下だかん、こんくれえ大きいのがあった。」

「おらがんおつかあは、気性が強つて、かかあ天下だかん、こんくれえ大きいのがあった。」

「おらがんおつかあは、気性が強つて、かかあ天下だかん、こんくれえ大きいのがあった。」

「おらがんおつかあは、気性が強つて、かかあ天下だかん、こんくれえ大きいのがあった。」



出典：千葉の伝説（改訂版）

参考文献

1「お国」とばふしぎ大辞典（青春出版社）

2「千葉の伝説（改訂版）」
千葉県文学教育の会編
（日本標準）

訛りの懐かしさ

石川啄木の短歌に『故郷の訛り懐かし停車場の人ごみの中にそを聞きに行く』があります。「東京での暮らしで、どつしても故郷の東北弁が聞きたくなつて、東北往きの列車が発着する上野駅の人ごみの中に入っていく。必ず故郷の東北弁が聞けるはずだから…」

美術収蔵品展

「花の絵画と芝原人形展」

しばはらにんぎょう
芝原人形展

1月20日（土）～3月12日（月）
会期中休館なし

梅を描いた林功の日本画「万香」、鴉川誠一の洋画・墨彩画による花の作品群などの絵画18点と、江戸時代の今戸人形の流れを汲んで明治から長南町に伝わる、千葉県伝統工芸品（土人形）の芝原人形56点とのコラボレーション展示です。

ご来館の皆様には和の空間とひな人形、縁起物など、一足早い春をお楽しみください。

美術館・郷土資料館
入館無料 ☎(26)2131へ。



「茂原と鉄道」



○郷土資料館展示

展示中～2月12日（月） 会期中休館なし
「鉄道網の発達と茂原の発展について展示」

○歴史セミナー

2月12日（月）
13時30分～15時30分
対象 一般 定員 30人
申込 1月15日（月）～電話申込、申込順

新しい『茂原市史』の編さんが本格的にスタート！

旧『茂原市史』の刊行からすでに52年、その後、本納町と合併し社会も大きく変貌しました。

新しい市史を、市民と共に“ふるさと茂原”への思いを育み、後世に継承できるよう刊行していきます。

- ・収載範囲：全市域、現在までの歴史
- ・刊行予定：2022年（市制70周年）から順次

これまでに、戦争中の軍人の日誌、南総鉄道、明治期の学校関係の書類や写真、各自治会の保存文書など、貴重なものが見つかっています。

※引き続き資料を探しています。我が家の年中行事記録など、捨てる前にぜひお知らせください。（市史担当）

◆「ハロータウン」は、「広報もばら」7月1日号、10月1日号、1月15日号の中に折り込んで発行しています。

連絡先
体育課
 ☎(20)1575

第67回千葉県民体育大会

平成29年10月27日に、千葉

県体育協会創立70周年記念第67回千葉県民体育大会総合開会式が開催され、全39の競技による大会が開幕し、千葉県内各地を会場に（スキー競技は福島県で実施）熱戦が繰り広げられました。

本市から17競技に230人（男子168人・女子62人）が出場しました。

総合成績（参加33郡市）
 男子 17位
 女子 19位
 総合 19位

2年連続の優勝！

平成29年10月28日に開催された野球競技において優勝し、2年連続の優勝を果たしました。



5位入賞の茂原市チーム

当初決勝戦は、翌日の29日に開催予定でしたが、雨天のため決勝戦が行えず、市原市との両市優勝となりました。

【対戦結果】

1回戦 茂原市4ー2南房総市
 準決勝 茂原市5ー2市川市
 決勝 茂原市 ー 市原市
 ソフトボール

健闘！2年連続の

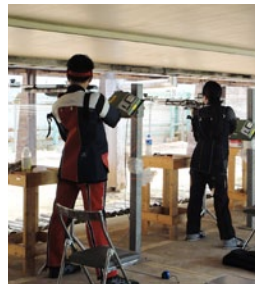
5位入賞！

【対戦結果】
 1回戦 茂原市14ー1君津市
 2回戦 茂原市7ー6いすみ市
 準々決勝 茂原市0ー7千葉市

ライフル射撃

惜敗！優勝と僅差の2位

優勝した船橋市と合計得点で同点となり、個人得点計による勝敗となった結果、僅差で、惜しくも2位となりました。



会場の様子

なぎなた競技

女子総合3位

（高校生の部） 演技競技2位
 試合競技3位

（成年の部） 演技競技8位

クレイ射撃

6位入賞

愛顔つなぐえひめ国体

平成29年10月1日から愛媛県にて行われた第72回国民体育大会に、茂原市から千葉県代表として、次の選手が出場しました。なかでも、グラウンド・ゴルフ競技に出場し

た柄川利子さんが個人女子の部で6位となりました。

【なぎなた】 少年女子演技

齊藤 衣吹さん

（千葉女子高 2年）

【クレイ射撃】 成年男子

三上 佳也さん

【水泳】 少年女子

青島 那有姫さん

（千葉南高 1年）

【グラウンド・ゴルフ】

個人男子の部

壺井 博幸さん

個人女子の部

柄川 利子さん

瓜生 東さん

なぎなた競技に出場した齊藤衣吹さんが千葉県選手団の旗手に抜擢！

なぎなた競技に出場した齊藤衣吹さん（千葉女子高校2年）が、千葉県選手団の旗手を務めました。

見事に大役を務めた齊藤さんは、次のように感想を述べられました。

「開会式のスタジアムの雰囲気はとても緊張感があり、素晴らしいものでした。旗手として、団旗を持つ責任の重さを感じながら、千葉県選手



旗手を務めた齊藤さん

団の先頭を行進させていたたくことは身の引き締まる思いでとても緊張しましたが、青空のもと笑顔で務めることができ、かけがえのない経験となりました。お世話になった先生方、先輩、仲間への感謝の気持ちでいっぱいです。」

茂原市体育協会

茂原市体育協会加盟団体の各種大会結果を報告します。

野球協会

野球協会主催による平成29年度の大会も、参加者ならびに関係者の皆様のご協力のもと、無事終了しました。

☆東日本茂原支部予選2部

優勝 富士見クラブ

準優勝 TOTTOペアーズ

※富士見クラブは、初優勝を果たしました。

☆茂原選手権

優勝 大多喜ガス
準優勝 三井化学茂原



茂原選手権優勝の大多喜ガス

●早起き野球連盟
☆リーグ戦

優勝 茂原ホープス
準優勝 ユニオンズ
☆会長杯
優勝 茂原ホープス
準優勝 サンライズ

茂原市スポーツ少年団

千葉県スポーツ少年団

功労者表彰

10年以上にわたり優れた活動実績を挙げた単位団および市町村スポーツ少年団の指導や運営に貢献をされた指導者の方々が、千葉県スポーツ少年団から表彰されました。表彰式は平成29年10月7日に茂原市市民体育館にて行いました。

【団体表彰】

レッドグランパス茂原

【個人表彰】

伊東 幹央
小川 和広
（小轡ジュニアーズ）
加藤 栄哲
（五郷スポーツ少年団）

茂原北陵高校が

関東大会で1位！

全国大会出場

平成29年度関東ダンスドリル秋季競技大会が、平成29年11月27日に東京体育館で行われ、茂原北陵高校ダンス部が1位となり、全国大会への出場を決めました。

この大会には、JAZZ S M A L L部門、リリカル部門、M s . S O L O部門の3部門があり、以上全ての部門において1位となりました。



北陵高校ダンス部のみなさん

全国大会出場を決めて、ダンス部部長の土橋舞さんは、次の通り気持ちを伝えてくれました。

「関東大会ではレベルの高さを痛感し、さらなる課題と目標を見つけることができました。全国大会では、反省を生かし、全部門1位を取ってきます。また、3年生にとつては、最後の大会となるので3年間の思いを込めて精一杯踊ってきます。」

全国大会は、1月6日、7日に武蔵野の森スポーツプラザ（東京都）で開催されます。

茂原市スポーツ大使

北海道日本ハム高梨選手

市民交流会を開催



市長から委嘱状の授与

平成29年12月27日、市役所において、北海道日本ハムファイターズ高梨裕稔選手（茂原

市出身プロ野球選手）の「茂原市スポーツ大使」就任式と市民交流会を開催しました。

高梨選手は、平成29年4月に茂原市スポーツ大使に就任していましたが、プロ野球シーズン中のため就任式を実施しておらず、あらためて行いました。当日は、約200人の来場者のもと、市長から高梨選手へ委嘱状が授与されました。就任式の後は、トークショーや、高梨選手のサイン入りグッズの当たる抽選会が盛大に行われました。

★茂原市スポーツ大使が

タッチバレーボールを初体験

市民交流会の開催後、市民体育館にて本市発祥のスポーツ「タッチバレーボール」を初体験しました。

体験した感想を、「思っていた以上に楽しいスポーツです」と一言。

★茂原市スポーツ大使

高梨裕稔選手から一言

「茂原市には、スポーツをされている方が多くいると思います。健康のためにも、茂原市のスポーツの発展のためにもたくさん体を動かし、スポーツを楽しんでいき



タッチバレーボールで市民交流



高梨選手を囲んで記念撮影



輝け！茂原の星
高梨選手

ましよう」とメッセージをいただきました。今シーズンの高梨選手の活躍を期待して、皆さんで応援をしましょう。

体育課

☎(20)1575 FAX(20)1607

◆茂原市バレーボール協会主催

▼第50回茂原市民選手権(バレーボール一般女子の部)

3月18日◎/参加資格=市内在住在勤で高校3年生以上の女性で、全員がスポーツ傷害保険に加入していること/場所=市民体育館/申込期限=1月31日◎
岡石川 ☎(26)1199

▼茂原市スポレク祭 参加者募集

3月4日◎受付8時30分開会式9時終了予定16時(ファミリーの部、シニアの部は13時30分終了予定)/競技内容=タッチバレーボール/対象=小学生以上(市内在住在勤者)/種別=男女混合の部・シニアの部・ファミリーの部/場所=市民体育館/定員=男女混合の部32チーム、シニアの部16チーム、ファミリーの部16チーム/申込期限=2月16日◎/参加費=1人200円(当日集金)/申込方法=個人かチームでの参加申し込み(1チーム6人まで)※個人で申し込みの方は、当日会場にてチーム編成。①所定の申込書に記入し、体育課(9階)、市民体育館窓口へ提出②体育課へメール(taiiku@city.mobara.chiba.jp)※FAX不可、申込書は、各窓口または体育課ウェブページにてダウンロード可
※お一人での参加も可能ですのでお気軽にご参加ください。



《第66回市民体育祭結果》

各競技とも、優勝者・優勝チームのみ掲載(敬称略)

◆空手道

【形の部】幼年8級=佐藤憲祐/小学生1年初級=小高よつは/小学生2年

初級=石野倅奈/小学生3年初級=石井美桜/小学生4~6年初級=関寿真/小学生1年男子=西川英政/小学生2年女子=佐藤ほの、男子=京野礼/小学生3年女子=加瀬杏奈、男子=川本実頼/小学生4年女子=平野花奈、男子=波多野大晴/小学生5年女子=菊池晴香、男子=亀山愛斗/小学生6年女子=今井凜那、男子=佐藤憲太/中学生有級女子=筒井彩葉、男子=清水涼/中学生有段女子=木津歩美、男子=鈴木健生/高校生有級男子=石井楽斗/高校生有段女子=津田茜子、男子=金子侃司/一般有級女子=大内茉莉、男子=野口政信/一般有段男子=櫻井優稀

【相手の部】

小学生1年女子=岩佐夏帆美、男子=西川英政/小学生2年女子=並木碧、男子=石山汰一/小学生3年女子=酒井悠、男子=岩下駿斗/小学生4年女子=川本愛桜、男子=高橋優心/小学生5年女子=菊池晴香、男子=岩下佑輔/小学生6年女子=須賀田真弥、男子=猪野朔也/中学生有級女子=筒井彩葉、男子=菅谷祐斗/中学生有段女子=木津歩美、男子=杉村光太郎/高校生有級男子=吉澤大空/高校生有段女子=高橋友、男子=高梨龍一郎/一般有級女子=大内茉莉、男子=野口政信/一般有段男子=西川光次

【団体の部】

高校生女子=東金高校、男子=木更津高校A

◆バドミントン

【一般男子ダブルス】A野口雅貴・長島由樹/B青木健一郎・本吉弘幸/C勝田茂・小倉聡

【一般女子ダブルス】A・B篠田涼楓・金澤璃奈/C須田久代・鈴木道子

【ジュニア】男女混合 山口結菜・森田帆乃夏/女子 松本桃夏・篠田愛

◆テニス

男子ダブルス A佐久間剛・篠崎雅一
男子ダブルス B日暮日勢・門田賢一
女子ダブルス A野中由美佳・菊池みゆき
女子ダブルス B大和久利江子・若柳由美子

男子シニア A須藤順一・石川重雄
男子シニア B小山明・大吉宏二郎

◆ゴルフ

【アンダーハンディの部】武川泰夫
【グロスの部】一般男子 宗田義広、女子 伝田里美、シニア 森淳、ブランドシニア 阿部求

◆ゲートボール とんぼ

市民体育館

☎(23)2811 FAX(25)9351

※子ども連れ不可/申し込みは1人につき1日に限る(TEL・FAX不可)

▼ノルディックウォーキング教室

2月4日、18日、3月11日、18日(日曜日・全4回)9時~11時/内容=初心者を対象としたノルディックウォーキングの基礎とその効果を、正しい姿勢を維持する軽いエクササイズを取り入れながら体験していただきます。1時間程度、歩ける方ならどなたでも参加できます※ポールは貸出しします/対象=市内在住在勤者1日10人(申込順)/費用=200円/集合場所=市民体育館(悪天候の場合は剣道場)/申込=1月15日◎~29日◎市民体育館窓口にて

健康生活推進員さんの 「減塩料理教室」参加者募集

◆日時=2月23日◎

9時30分~13時30分
(受付9時15分~)

◆内容=今日からできる減塩料理

◆対象=市内在住の方

◆定員=20人(申込順)

◆費用=500円

◆場所=保健センター

◆持ち物=エプロン、三角巾、手拭きタオル、筆記用具

◆申込=2月15日◎までに保健センターへ

◆主催=茂原市健康生活推進員会・五郷支部

お申し込み・お問い合わせは、
保健センター

☎(25)1725、FAX(25)1865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
 ㊟2月8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11月～平成31年4月 末まで、天井改修工事のため 閉鎖します。	
体育センター	平成30年5月 末日まで	平成30年2月 2日㊟9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。

▼東部台文化会館まつり

2月24日㊟・25日㊟9時～16時／
 内容＝舞台発表会（カラオケ・ダンス・
 楽器演奏・ハワイアンなど）、作品展
 示、囲碁将棋コーナー、実演太巻き寿
 司、パンやお花等の販売コーナー、ス
 ポーツ吹矢体験教室、よさこいなど

▼珈琲教室（全2回）

～コーヒータイムをより優雅に、ラテ
 アートにも挑戦～

3月22日㊟・29日㊟13時30分～16
 時30分／対象＝一般（市内在住
 在勤者）／定員＝20人（申込順）／費
 用＝2,000円／講師＝鈴木達之介氏
 （café adriano オーナー、SCAJ コー
 ヒーマイスター）／持ち物＝ご自宅で
 使用しているドリップ等の抽出器具
 をご持参ください／申込＝1月25日㊟
 9時～費用を添えて窓口まで。

◆東部台文化会館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。

▼MOBA-RUSH vol.3

（ダンススタジオファンデーション外
 房茂原校発表会）

1月27日㊟17時30分～、28日㊟①
 12時～②16時～／入場料＝2,000円
 （小学生未満無料）

㊟ダンススタジオファンデーション
 外房茂原校 ☎(38)0681

▼「茂原交響楽団アンサンブルコン サート」

2月11日㊟14時～（開場13時30分）／
 入場料＝無料
 ㊟黒葛原 ☎(23)7176



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。

◆共催展示

▼市内高校合同美術展

～1月16日㊟ 最終日は15時まで。

▼長生郡市小中学校作品展

書初め＝～1月26日㊟

最終日は12時まで。

図工・美術＝1月27日㊟～2月9日㊟
 最終日は13時まで。

技術家庭科＝～2月9日㊟ 最終日は
 13時まで。

◆美術収蔵品展

「花の絵画と芝原人形展」

1月20日㊟～3月12日㊟／内容＝当館
 収蔵の花の絵画と、千葉県伝統的工芸
 品である芝原人形のコラボ展示。

◆郷土資料館展示 「茂原と鉄道」

～2月12日㊟／内容＝鉄道網の発達と
 茂原の発展について展示。

◆歴史セミナー「茂原と鉄道」

2月12日㊟13時30分～15時30分／
 対象＝一般／定員＝30人（申込順）／
 場所＝2階実習室／講師＝当館館長
 津田芳男／申込＝1月15日㊟～電話申
 込。

図書館

☎(23)6151 FAX(25)6136
 ㊟2月13日㊟～21日㊟

▼赤ちゃんとっしょのおはなし会

1月16日㊟ 第1部10
 時30分～11時、第2
 部11時30分～12時



▼バリアフリー映画上映会

※音声ガイドと日本語字幕付きで、映
 画をみながら小説を聞く感覚です。

1月19日㊟14時～16時／定員＝40人
 （申込不要）／上映作品＝「西の魔女が
 死んだ」

▼映画会（3歳以上）

1月20日㊟14時～14時30分／上映作
 品＝「北かぜとおひさま」ほか

▼おはなし会（3歳以上）

1月27日㊟、2月3日㊟・10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

五郷福祉センター

☎(25)7880 FAX(25)7881
 ㊟原則として祝日および年末年始

▼子どものお菓子作り教室

2月18日㊟9時～12時／内容＝お菓子
 作り体験／対象＝市内在住小学生／
 定員＝20人（申込順）／費用＝600円
 （材料費・保険代）／申込＝1月20日㊟
 9時～費用を添えて窓口まで。

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

▼お菓子作り教室

2月10日㊟9時30分～12時30分／内
 容＝バレンタインのお菓子作り／対
 象＝市内在住小学生／定員＝16人（申
 込順）／費用＝700円（材料費・保
 険代）／申込＝1月20日㊟9時～費用
 を添えて窓口まで※申し込みは本人を
 含め2人まで。



「ぶりの照り焼き」

作り方

- ① ぶりに小麦粉をつける。
- ② フライパンにサラダ油を入れて熱し、ぶりの切り身を入れ、両面をきつね色になるまで焼く。
- ③ 合わせ調味料Aをつくり、②に入れてとろみと照りが出るまで煮詰める。

ひとこと

ぶりは、別名「出世魚」とも呼ばれ、脂ののった美味しい季節になります。この調理法では、あらかじめ調味液に漬けておく必要がありません。ぶりの生臭さもなく、照りが出て中まで味がしみ込み、ご飯がすすむ一品です。ぜひ、ご家庭でも試してみてください。[本納支部] 推進員さんの健康づくり料理教室 参加者募集中!! ※詳しくは、本誌14ページをご覧ください。

(1人分) エネルギー354kcal たんぱく質22.6g 脂質21.7g カルシウム9mg 鉄1.5mg 塩分1.4g

材料/2人分

- ぶりの切り身2切れ
- 小麦粉.....小さじ2
- サラダ油.....小さじ1
- みりん.....小さじ1
- 酒.....小さじ1
- 砂糖.....小さじ1
- しょうゆ.....小さじ1/2

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。

推進員さん
おすすめ

今夜の
おかず



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	1月31日☎ 出産準備編	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)
育児パパおとこ塾	2月17日☎ 「こころのイクメン講座」 赤ちゃんの情緒発達と遊び 先輩パパによるワークショップ	9時15分～9時30分	妊婦の夫、育児中の父親 (ご夫婦での参加大歓迎 です!)	筆記用具 ※申込制 (必ずご予約ください)
ままのわ	①1月25日☎ はいはい編「みんなで話そう!」生 後9～10カ月の赤ちゃん和妈妈 ②2月1日☎ 産後編「一緒に産褥体操♪産後 のトラブルあれこれ」	9時50分～10時	①平成29年3.4月生の お子さんがいる母親 ②産後おおむね1年未満 のお子さんとママ	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	①2月6日☎ ②3月6日☎	13時30分～14時20分	①平成29年8月生 ②平成29年9月生	記入した予診票、母子健康手帳 (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》
1月21日☎	粒良医院 ☎25-8580	宍倉病院 ☎24-2171
1月28日☎	聖光会病院 ☎35-5151	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。

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

(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