

## 安全安心への取り組みをご紹介します！

市では、「安全安心メール」や「わん！だふるタイム」などを広報もばらや防災行政無線でお知らせしています。そのほかの身近な活動や組織をご紹介します。

### 【防犯パトロール】

- ◆平日、児童の下校時間帯に千葉県警察官の身分を保有している市職員が、パトロール用車両で活動。
- ◆月10日間（平日）15時～21時の間で3時間、街頭犯罪・侵入盗などの防止を目的にパトロール用車両で活動（安全安心パトロール）。



### 【茂原市防犯組合】

各地区自治会長連合会長の推薦に基づき、委嘱された防犯指導員117人が活動中。犯罪を未然に防止し、社会の福祉に貢献するために防犯意識の普及・啓発や防犯パトロールの実施を行っています。

### 【自主防犯団体】

自治会等で自主的に防犯団体を組織し、さまざまな活動を行っています。平成30年3月現在、38団体1,138人が参加しています。



### 【高齢者見守りネットワーク事業】

協力事業者が通常業務をしている中で、さりげない見守りを行います。市・協力機関が連携することにより、高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らせるように支援します。

お問い合わせは、防犯に関すること 生活課（2階） ☎(20)1505、FAX(20)1600、  
見守りネットワークに関すること 地域包括支援センター（2階） ☎(20)1583、FAX(26)6788へ。

主な内容

- ◆平成30年度 主な事業を紹介します（P2）
- ◆定期的な受診があなたの命を守ります！！（P4～5）
- ◆生活習慣病予防のため  
特定健康診査を受診しましょう（P6～7）
- ◆（仮称）茂原市民会館建設基本構想を策定（P8）

今月の日曜開庁	4月22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
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、詳しくはお問い合わせください。

# 平成30年度 主な事業を紹介します

問合せ

財政課（4階）

☎（20）1517

FAX（20）1603

平成30年度当初予算の概要については、4月1日号でお知らせしていますが、主な事業は以下のとおりです。

## 主な新規事業

事業名	予算額	説明
<b>教育文化</b>		
地域未来塾事業	46万円	中学生の自主的な学習をサポートするための教室を開き、学習環境の充実を図ります。
中学校施設整備事業	3,201万円	施設の老朽化対策として、富士見中学校の大規模改修工事の設計業務委託を実施します。
東部台文化会館施設維持管理費 (うち天井改修工事調査設計業務委託料)	うち 7,689万円 1,663万円	音楽ホールおよび図書室の天井を耐震基準に適合したものとするため、改修工事の調査設計業務委託を行います。
市民体育館施設維持管理費 (うち改修工事設計業務委託料)	うち 7,736万円 2,003万円	メインアリーナ・サブアリーナの天井を耐震基準に適合したものとするため、改修工事（照明のLED化、トイレ・更衣室等の改修を含む。）の設計業務委託を行います。
<b>健康福祉</b>		
ファミリーサポートセンター事業	551万円	おおむね乳幼児期から小学6年生までの子どもにつき、預かりや塾等への送迎を希望する依頼会員と、地域ぐるみの育児に参加したい提供会員とのマッチングを行います。
公立保育所管理運営費 (うち保育所給食調理業務委託料)	1億 2,592万円 うち 4,860万円	東郷保育所・豊田保育所・朝日の森保育所の給食調理業務を委託します。
自立相談支援事業 (うち家計相談支援事業)	うち 1,451万円 433万円	経済的に困窮し、最低限度の生活を維持することが困難なおそれのある方に対し、家計その他の相談に応じて収支管理を助言するなど、自立に向けた支援を行います。
<b>生活環境</b>		
内水対策関連事業 (うち長清水水門分)	1億 3,658万円 うち 1億 620万円	内水被害の軽減対策として、長清水水門に排水ポンプを設置するに当たり、躯体工事を行います。
上茂原調節池公園整備事業	1,000万円	千葉県が施工する一宮川第二調節池（増設分）の上面を公園として整備し、有効利用を図るため、実施設計業務委託を行います。
市営住宅長寿命化事業	862万円	市営住宅長寿命化計画の中で、ストック活用していく住宅に位置付けている住宅で、耐震性を確認していない中層住宅に対し耐震診断を行います。
<b>都市基盤</b>		
地域公共交通事業 (うち高速バス実証運行調査業務委託料)	うち 3,304万円 340万円	圏央道の利活用による利便性の向上を図るため、茂原駅・三井アウトレットパーク木更津間（木更津金田バスターミナル経由）の高速路線バスの実証運行および調査業務を委託します。
<b>産業振興</b>		
需給調整推進事業 (うち地域農業パワーアップ事業)	うち 2,276万円 282万円	農家の担い手不足や高齢化の問題解決のため、営農組合等の共同利用機械等の整備に要する経費の一部を補助します。
<b>市民自治</b>		
徴収事務運営費 (うち納税コールセンター業務委託料)	うち 8,023万円 514万円	市税等の徴収率向上・累積滞納の未然防止のため、コールセンターを設置し、電話により早期納付を促します。

# 主要事業

▶温水洗浄機能が付いた  
1階トイレ



▶学童クラブでの読み聞かせの様子



▶公立長生病院



## 総務費

庁舎維持管理費	1億4,646万円
---------	-----------

## 民生費

福祉センター管理運営委託事業	1億3,849万円
介護給付事業	9億12万円
訓練等給付事業	5億646万円
自立支援医療給付事業	1億1,544万円
重度心身障害者(児)医療費助成事業	1億5,636万円
障害児通所支援事業	2億5,607万円
後期高齢者医療事業	9億2,158万円
放課後児童健全育成事業	6,312万円
子ども医療費助成事業	2億9,245万円
児童保育委託事業	4億9,305万円
児童手当支給事業	11億7,792万円
児童扶養手当支給事業	3億4,109万円
公立保育所管理運営費	1億2,592万円
生活保護扶助費	17億6,388万円

## 衛生費

病院事業負担金(長生郡市広域市町村圏組合)	6億6,182万円
上水道事業負担金(長生郡市広域市町村圏組合)	2億1,523万円
予防接種事業	1億9,145万円
清掃事業負担金(長生郡市広域市町村圏組合)	8億3,189万円

## 農林水産業費

用排水施設維持管理費	5,026万円
------------	---------

## 商工費

中小企業資金融資事業	5億4,151万円
企業立地促進事業	2億62万円

## 土木費

道路橋梁維持補修費	4億1,680万円
道路改良事業	1億2,350万円
(仮称)茂原長柄スマートIC設置事業	1億1,096万円
交通安全施設整備事業	1億3,013万円
内水対策関連事業	1億3,658万円
河川改修事業	1億1,595万円
街路事業費	2億4,526万円
茂原駅前通り地区土地区画整理事業	3億577万円

## 消防費

消防費負担金(長生郡市広域市町村圏組合)	13億865万円
----------------------	----------

## 教育費

小・中学校管理補修費	1億6,587万円
小・中学校施設設備維持管理費	1億544万円
本納公民館・本納支所複合施設建設事業	1億4,965万円
図書館管理運営費	1億2,913万円
学校給食委託費	2億3,219万円
共同調理場給食運営費	3億8,990万円



◀修繕工事中の明光橋(八千代)



▶高師町下井戸線とひこぼし線との交差点



▶改修された富士見中体育館

# 定期的な受診が

# あなたの命を守ります!!

市では、「肺がん・胃がん・大腸がん・子宮頸がん・乳がん」の5大がん検診や、「前立腺がん・肝炎ウイルス・骨粗しょう症」の検診を実施しています。

全ての検診で市からの助成が受けられるため、低額で受診することができます。命を守るための大切な検診です。定期的に受診するようにしましょう。

今日、日本人の2人に1人ががんにかかり、3人に1人ががんで死亡しています。また、罹患者の3分の1は現役の労働者です。

医療の進歩により治癒率は向上しており、小さながんも早期に発見できるようになりました。また、「早期発見」と「早期の治療開始」によって、がんの大半が治癒できるまでになりました。

検診を定期的な受診することで、がんを早期に見つけられる可能性が非常に高くなるため、自覚症状が出る前に適切な治療に結びつけることが可能となります。

がんを完全に予防することは不可能ですが、手遅れにならない前に検診を受診しましょう。

## 【がん検診について】

「5大がん」は、死亡者数の非常に多いがんであると同時に、検診を受けることで早期に発見でき、さらに治療を行うことで死亡率が低下することが科学的に証明されています。

市では、がん死亡率の低下を目的に予防対策として各種

がん検診を実施しています。対象の方は積極的に受診するよう心がけてください。また、検診の結果、「精密検査が必要」と判定された場合、早期にがんを見つけられるチャンスと考え、自分のため、そして心配してくれる周りの人のためにも、精密検査を受けるようにしてください。

## 【検診のメリット】

がん検診の最大のメリットは、早期発見により早期治療に繋がることによる救命の効果です。症状があつて外来を受診した場合には、進行したがんが多く見つかります。一方、がん検診は症状のない方を対象にしていることから、早期がんが多く発見されます。早期がんはそのほとんどが治り、しかも軽い治療で済みます。

## 【検診のデメリット】

どのように優れた検査でも、100%の精度ではありません。これは、がんそのものが見つけにくい形であったり、見つけにくい場所にあつたりする場合があるためです。

## 各種がん検診の内容

### ●検査方法

○自己負担額（集団検診）

☆対象者（肝炎ウイルス検診を除き、平成30年4月1日現在）

### 喀痰検査

かくたん

#### ●喀痰細胞診

○500円

☆肺がん検診受診者  
（喫煙等の諸条件有り）

### 肺がん・結核検診

#### ●胸部エックス線撮影

○500円

☆40歳以上  
（65歳以上の方は  
無料）

### 胃がん検診

#### ●バリウムによる エックス線撮影

○500円

☆40歳以上

### 肝炎ウイルス検診

#### ●採血によるウイルス 検査

○0円

☆40歳以上  
（平成31年3月31日現在）

### 前立腺がん検診

#### ●採血によるPSA検査

○500円

☆50歳以上男性

### 大腸がん検診

#### ●検便による便潜血 反応検査

○500円

☆40歳以上

### 乳がん検診

#### ●30～39歳

エコー検査

#### ●40～49歳

エコー検査  
とマンモグラ  
フィ検査  
を交互（30  
年度はエコー  
検査）

#### ●50歳以上

マンモグラ  
フィ検査

○各500円※

### 子宮頸がん検診

#### ●子宮頸部細 胞診

○500円※

☆20歳以上女性  
（2年に1回）

※クーポン対象者は無料

### 【検診までの流れ】

1. 電話・メール等で申し込み
2. 市から問診票等を郵送
3. 問診票等に必要事項を記入し、検診日当日に持参
4. 検診会場で受診
5. 検査結果を郵送（約6週間後）

※前年受診者（子宮頸がんは前々年）は、自動的に問診票を発送するため申込不要。



お申し込み・お問い合わせは、  
健康管理課（2階） ☒ kenkou@city.mobara.chiba.jp ☎ (20) 1574、FAX (20) 1600、  
保健センター ☎ (25) 1725、FAX (25) 1865へ。

## ～ 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

特定健康診査の申し込みを受付中です。定期的に医療機関を受診している方も、健康に自信のある方も、毎日を元気に過ごすため、年に一度は特定健康診査を受診しましょう。

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た健診です。

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分かっています。やっかいな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いることが多くあるので、対処が遅ければ、それだけ日常生活に影響が出ます。重症化の予防のためには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」「忙しくて時間が無い」と思っていないか？

## 実施方法

### 【集団健診】

- ・会 場 市内公共施設
- ・自己負担額 1,000円
- ・日 程 7ページをご覧ください。

### 【個別健診】

- ・会 場 長生郡市内の契約医療機関
- ・自己負担額 2,000円
- ・日 程 5月1日㊦～10月31日㊦

## 検査項目

身体・腹囲・血圧測定、尿検査、血液検査、医師の診察

※詳細な健診である心電図検査、眼底検査は、それぞれ国の基準に該当した方について実施します。また、集団健診での心電図検査および眼底検査は、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

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、希望の実施方法をお申し出ください。お申し込み後、質問票等を郵送します。

※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】 9月14日㊦まで

※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。

お申し込み・お問い合わせは、健康管理課(2階) ☒kenkou@city.mobara.chiba.jp、☎(20)1574、☎(20)1600へ。

# 平成30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6日(金)の夜間受付は18時～19時

(—の日程は4月5日(金)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22日	(木)	東部台文化会館	7月5日	(木)	保健センター
5月23日	(金)		7月6日	(金)	
5月24日	(土)		7月6日	(金)	保健センター(夜間)
5月25日	(日)		7月7日	(土)	保健センター
5月26日	(月)	7月9日	(月)		
5月28日	(水)	7月10日	(火)		
5月29日	(木)	保健センター	7月11日	(水)	豊岡福祉センター
5月30日	(金)	本納中学校体育館	7月12日	(木)	
5月31日	(土)		7月13日	(金)	
6月27日	(水)	五郷福祉センター ※	7月17日	(日)	鶴枝公民館
6月28日	(木)		7月18日	(月)	
6月29日	(金)	保健センター	7月19日	(火)	二宮福祉センター
6月30日	(土)		7月20日	(水)	
7月2日	(金)	広域市町村圏組合管理棟	7月23日	(土)	保健センター
7月3日	(土)		7月24日	(日)	
7月4日	(日)	保健センター	7月25日	(月)	

※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。

お問い合わせは、  
国保年金課(2階)  
☎(20)15003、FAX(20)16000へ。



平成30年2月～3月にかけて、特定健康診査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連絡がありますのでご協力ください。

特定健康診査の  
受診勧奨を  
業務委託

## ■ ■ ■ ■ ■ 各種がん検診で早期発見! ■ ■ ■ ■ ■

### 前立腺がん検診

前立腺がんは、男性だけに存在する前立腺から発生するがんで、一般的に進行が遅く、発がんしてからがんと診断されるまでに数年かかります。

前立腺がんの検査は、血液中のPSA(前立腺特異抗原)値を調べます。前立腺がんがあると、PSA値が急激に上昇するため、がんの早期発見に役立ちます。

- ◆日程・受付 特定健診と同日  
12時30分～13時30分
- ◆対象 平成30年4月1日現在で50歳以上の男性
- ◆費用 500円

※前立腺がんのみ受診する方は、事前の申し込みが必要です。

### B型・C型肝炎ウイルス検査

ウイルス性肝炎は、肝臓の細胞に炎症が起こり、肝細胞が壊される病態です。肝炎にかかると、やがては肝硬変、肝臓がんへと移行していきます。

原因がはっきりしているため、肝炎ウイルスの存在が早期に分かれれば、がんを予防することができます。この機会にぜひ受診しましょう!

- ◆日程・受付 特定健診と同日  
12時30分～13時30分
- ◆対象 平成31年3月31日現在40歳以上で、過去にB型・C型肝炎検診を受診したことがない方
- ◆費用 無料

※すでに検査を受けたことがある方は対象になりません。

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

お知らせ

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。

# 茂原市消費生活推進員を

## 募集します！

市では、消費生活に関する情報を身近な人々に伝えるなど、消費生活センターの活動を応援する「消費生活推進員」を募集します。

ご自分のできる範囲で活動するボランティアです。

◆登録制で、登録された方には、消費生活センターから消費生活に関する情報等をお送りします。

### ◆活動内容

研修会等への参加、まわりの方への周知啓発、市への情報提供など

### ◆登録資格

・市内に住所を有する満20歳以上の方  
・市内に事業所を有する事業者

・市内に住所を有する者により組織する団体

### ◆登録期間

申込日～平成32年4月30日Ⓟ

### ◆登録方法

所定の申込書に必要事項を記入の上、消費生活センターにお申し込みください。

※随時受付

※申込書は、消費生活センター窓口または生活課ウェブページからダウンロードできます。



お問い合わせは、

消費生活センター(2階)

☎(20)15005、FAX(20)16000へ。

## (仮称) 茂原市民会館建設基本構想を策定

現在の茂原市民会館は、昭和43年に建設し、施設や設備の経年劣化が著しく、平成31年3月31日をもって閉館します。また、同敷地にあり、昭和42年に建設した中央公民館についても経年劣化が進んでいます。そこで、両施設利用の将来を見据えて新たな複合施設の整備について検討し、このたび「(仮称)茂原市民会館建設基本構想」を策定しました。

### 基本理念 「文化芸術」・「創造」・「交流」・「市民」・「発信」

市民会館と中央公民館の再整備にあたり新たな複合施設は、文化芸術によって人々に安らぎや活力を与え、創造力や表現力を引き出す拠点として、市民生活を豊かにするさまざまな機会と場を提供します。また、地域や世代を超えた交流活動を生み出し、本市の魅力を内外に発信しながら、賑わいのあるまちづくりに繋がっていきます。

### 基本的な役割

- ①日常的な市民の文化芸術活動・創造拠点となる
- ②交流を生み出す、市民の居場所となる
- ③市民が文化芸術にふれる機会を提供し、健やかで豊かな心を育む
- ④文化芸術の力で“笑顔と自然と文化のまち 茂原”を醸成し、発信する

### 機能

施設内の各部屋は、さまざまな用途に対して柔軟な対応ができる「多機能」な設えとします。また、各部屋や空間を「重ね使い」することで、ランニングコストや規模を抑えたコンパクトな計画を目指します。そこで、施設全体の延床面積はおおむね6,000～7,000㎡と想定しています。

- ①800～1000席の平土間空間形式の多機能・多目的な大ホール
- ②公演リハーサルや日常的な練習、小規模な発表会や大人数での会議等で利用可能な平土間形式の小ホール
- ③日常的な市民の創造・練習活動の場となる練習室、会議室、工作室、調理室、和室
- ④賑わいを創出する空間として気軽に立ち寄れる場や居場所・リビングになるような共用部門（ギャラリー、展示スペース、打合せエリア、情報・図書コーナー、市内外の公演の情報提供、市民活動の情報発信の場）

### 建設候補地

・現市民会館 中央公民館敷地ほか ※候補地以外についても今後検討します。

※詳細は、市公式ウェブサイトに掲載します。また市内公共施設にて概要版を配布します。

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



## 平成30年度 集合注射日程

月 日	時 間	場 所
5月8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20分～14時50分	総合市民センター
5月9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	JA長生本納支所
	11時25分～12時	JA長生旧新治支所
	13時30分～14時	七渡自治会館
	14時15分～14時45分	JA長生東郷支所
	15時5分～15時35分	東郷青年館
	9時～9時40分	JA長生旧五郷支所
5月10日㊦	9時55分～10時25分	鶴枝公民館脇
	10時40分～11時5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20分～14時40分	早野原青年館
	14時55分～15時30分	市民会館脇
5月13日㊦	9時～9時45分	市役所北側駐車場
	10時15分～11時	JA長生本納支所
5月20日㊦	9時～9時45分	市役所北側駐車場
	10時15分～11時	JA長生本納支所

## 狂犬病予防の集合注射を実施

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、登録済みの犬の飼い主の方は、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）

- ①新規で登録する犬  
1頭につき6500円
- 登録手数料  
3千円
- 注射料金  
2950円
- 注射済票交付手数料  
550円

②既に登録している犬  
1頭につき3500円  
注射料金  
2950円

※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。

・注射済票交付手数料  
550円

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

## 茂原市初の「総合型地域スポーツクラブ」

# 緑ヶ丘スポーツクラブが設立されました！

「総合型地域スポーツクラブ」とは、文部科学省が生涯スポーツ社会の実現に向けて策定したスポーツ振興基本計画の施策の一つで、地域の住民が中心となって運営する会員制のスポーツクラブです。茂原市では初めて緑ヶ丘地区で設立され、子どもから高齢者まで誰もがスポーツを楽しみ、地域の人たちとの幅広い交流により、新たな地域コミュニティの形成を期待するものです。



▲タッチバレーボール教室も実施します

活動場所：緑ヶ丘小学校・西陵中学校（体育館、グラウンド）、緑ヶ丘コミュニティセンター等  
申 込 先：緑ヶ丘スポーツクラブ事務局 野口 ☎(25)9610

お問い合わせは、体育課（9階）☎(20)1575、FAX(20)1607へ。

## 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。広域=長生郡市広域市町村圏組合。



### ◆部長級 (4月1日付)

### ◆次長級 (4月1日付)

企画財政部長(福祉部長) 鶴岡一宏/市民部長(総務部参事兼議事事務局長) 三橋勝美/福祉部長(総務部次長兼総務課長) 岩瀬裕之/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) 大橋一夫/教育委員会教育部長(教育委員会教育部次長兼教育総務課長) 久我健司/総務部参事兼議事事務局長(企画財政部次長兼企画財政担当兼企画政策課長兼本納駅東地区担当) 山田隆二/総務部参事兼広域派遣(総務部副参事兼広域派遣) 関谷英樹/総務部参事兼広域派遣(総務部副参事兼広域派遣) 大森茂雄/総務部参事兼広域派遣(経済環境部次長兼農政課長) 木島明良

総務部次長兼総務課長(教育委員会中央公民館長兼管理事業係長兼市民会館長兼市民会館係長) 内山千里/企画財政部次長兼企画財政担当兼企画政策課長(企画財政部次長兼稅務担当兼市民稅課長) 麻生新太郎/企画財政部次長兼稅務担当兼市民稅課長(農業委員會事務局長) 吉田茂則/市民部次長兼生活課長(選挙管理委員会事務局長) 田中正人/福祉部次長兼社会福祉課長(市民部国保年金課長) 関屋典/経済環境部次長兼商工觀光課長(企画財政部收稅課長) 地引加代子/都市建設部次長兼土木政策担当兼土木建設課長(都市建設部土木管理課長) 秋山忠/都市建設部次長兼都市政策担当兼建築課長

### ◆退職 (3月31日付)

【部長級】 十枝秀文(企画財政部長) / 板倉正樹(市民部長) / 正林正任(都市建設部長) / 豊田実(教育委員会教育部長) / 伊藤徹(総務部参事兼広域派遣) / 石川明(総務部技監兼広域派遣) / 片岡修(総務部参事兼広域派遣) 【次長級】 富塚顕司(会計管理者兼会計課長)

### ◆新規採用 (4月1日付)

【都市建設部建築課長】 渡辺修一 / 会計管理者兼会計課長(市民部次長兼生活課長) 岡本弘明 / 教育委員会教育部次長兼教育総務課長(企画財政部財政課長) 斎藤洋士 / 総務部副参事兼広域派遣(福祉部次長兼社会福祉課長) 鈴木祐一 / 総務部副技監兼広域派遣(都市建設部次長兼都市政策担当兼都市計画課長兼本納駅東地区担当) 河野宏昭

子 / 同部国保年金課 廣田琴子 / 同部健康管理課 米倉雅也 / 同部健康管理課保健センター 櫻井奈津美 / 福祉部社会福祉課 関大輝 / 同部高齢者支援課 小原瑠莉 / 同部子育て支援課本納保育所 神明夕夏子 / 同課東郷保育所 入橋あきよ / 同課豊田保育所 矢部かほり / 同課鶴枝保育所 牛田春香 / 同課二宮保育所 沼田梨加乃 / 同課五郷保育所 緑川結花 / 同課中の島保育所 高木綾子 / 同課町保保育所 菊池実公子 / 同課朝日の森保育所 嵩井麻衣 / 経済環境部

農政課 齋藤叡 / 同部商工觀光課 神定俊一 / 同部環境保全課 山崎優貴 / 都市建設部土木建設課 山崎一熙、小島瑞貴 / 同部土木管理課 亀田恭宏、大谷裕也 / 同部都市整備課 齋藤貴光、幸治優貴 / 教育委員会教育部教育総務課 伊坂大 / 同委員会五郷幼稚園 高橋舞 / 同委員会教育部生涯学習課 神崎良介

お問い合わせは、職員課(4階) ☎(20)1518、FAX(20)1602へ。

## オオキンケイギクの駆除にご協力を

オオキンケイギクは5月から7月ごろにかけて直径5~7cmの黄色い花をつける植物です。繁殖力が非常に強く、周囲の生態系に重大な影響を与えるため、特定外来生物に指定されています。オオキンケイギクを見かけた場合は、根本から抜き取ってビニール袋などに入れ、枯れるまで数日乾燥させた後、可燃ごみとして処分してください。



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

## お知らせ

## 学生納付特例制度の申請はお済みですか?

国民年金は、20歳以上であれば学生も加入しなければなりません。が、ご本人の所得が一定額以下の場合、国民年金保険料の納付が猶予される「学生納付特例制度」があります。

対象者は、学校教育法に規定する大学(大学院)、短期大学、高等学校、高等専門学校、専修学校および各種学校(修業年限1年以上である過程)に在学する学生等で、ご本人の前年所得が次の計算式で計算した金額以下であることが条件です。

〈所得のめやす〉  
118万円+(扶養親族の数×38万円)

学生納付特例の承認期間は、4月から翌年3月までとなりますが、承認を受けた次の年度も在学予定である場合、4月以降に再申請の用紙が届きますので、必要事項を記入の上ご返送ください。

国民年金課(2階)

☎1503、FAX(20)1600

## はり・きゅう・マッサージ等利用の助成について

市では、末しよう神経疾患または運動器疾患の自覚症状を持つ方に、はり・きゅう・マッサージ等の利用の助成を行っています。

**助成要件** 末しよう神経疾患または運動器疾患の自覚症状を持つ、満40歳以上75歳未満で国民健康保険に加入している方。ただし、申請時に納付期限が到来している国民健康保険税を完納している世帯の方/**助成内容** 施術1回につき800円の利用券。(月4枚(1日1枚まで利用可)、年間24枚まで)/**申請方法** ①保険証、②印鑑(朱肉使用のもの)を持参し、国民年金課または本納支所で申請してください。

※対象施設等詳細については、市ウェブサイトにまたわしてください。

国民年金課(2階)

☎1503、FAX(20)1600

## 柔道整復師が行う施術内容の調査にご協力ください

市では、医療費の適正な支

出のため、整骨院や接骨院で施術を受けた方に負傷部位、負傷した状況、施術日数、一部負担金の支払額等の施術内容の確認のため、文書による照会を行っています。今年度は、株式会社日本サポートサービスに委託して実施します。

日頃から施術日の記録や領収書などを保管していただき、照会があった場合は必ずご自身でご記入の上、回答にご協力をお願いします。

国民年金課(2階)

☎1503、FAX(20)1600

## 在宅寝たきり者等

## 歯科保健事業のご案内

市では、茂原市長生郡歯科医師会の協力により、寝たきりや体が不自由で外出できず、歯科健診を受ける機会に恵まれない方に、在宅訪問歯科事業を行っています。

在宅訪問歯科指導を行うことにより、口腔内の衛生状態を改善し、口腔機能の維持・回復や全身的な機能の向上を図ることが期待できます。

## ◆対象

①65歳以上の寝たきりの方

②障害などにより外出困難な方

※①・②とも介護保険法による歯科部門の居宅療養管理指導のサービスを受けている方および施設入所者を除く。

## ◆内容

①口腔内清掃および義歯清掃などの歯科保健指導②歯周疾患、う蝕などに対する応急処置③往診歯科医療の必要性の把握(市内の協力歯科医師が訪問します)。

## ◆実施制限

1年に1回限りで自己負担はありません。なお、以後の治療が必要な場合は保険診療となります。

国民保健センター

☎(25)1725、FAX(25)1865

## 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1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。なお、固定資産税・都市計画税の納税通知書は4月10日②に発送しました。納期限内に納付でき

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、納め忘れのない安心で確実な口座振替をおすすめします。

国民税課(2階)

☎1578、FAX(20)1609

## 募集

## 外国人おもてなし

## 語学ボランティア育成講座

千葉県では、困っている外国人に積極的に声をかけ、道案内等の手助けをする「外国人おもてなし語学ボランティア」の育成講座を開催します。

対象 英検2級またはTOEIC500点に相当する語学力の方/定員 60人(応募者多数の場合は抽選)/講座日程 6月3日①13時~16時30分/開催場所 茂原市役所市民室/※応募資格・応募条件・申込方法等の詳細は、千葉県ホームページをご確認ください/募集締切 5月7日②

国民環境生活部  
県民生活・文化課  
☎043(223)4147



※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。



## 図書館

☎(23)6151 FAX(25)6136  
☎原則として年末年始

### ▼赤ちゃんといっしょのおはなし会

4月17日☎第1部10時30分～11時、  
第2部11時30分～12時

### ▼映画会 (3歳以上)

4月21日☎14時～14時30分/作品＝  
「おやゆび姫」

### ▼おはなし会 (3歳以上)

4月28日☎、5月5日☎・12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

## 市民体育館

☎(23)2811 FAX(25)9351

### <市民体育館主催教室>

※美と健康づくり体操教室、ヨーガ、  
太極拳教室は子ども連れ不可/申込は  
1人につき1名(応募多数の場合は抽  
選)

### ▼美と健康づくり体操教室

5月10日～7月12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＝一般女性(市内在住者)/  
定員＝40人/費用＝500円/申込＝  
4月26日☎9時～9時15分

### ▼ヨーガ教室

5月11日～7月20日(毎週金曜日、  
全10回)10時～11時30分/対象＝  
一般(市内在住者)※初心者優先/定  
員＝100人/費用＝500円/申込＝4  
月27日☎9時～9時15分

### ▼太極拳教室

5月8日～7月10日(火曜日、全10  
回)9時30分～11時/対象＝一般(市  
内在住者・初心者優先)/定員＝50人  
※初心者の方でも安心して受けられ  
ます/費用＝500円/申込＝4月24日  
☎9時～9時15分

## 体育課

☎(20)1575 FAX(20)1607

### ▼少年少女柔道教室(柔道連盟主催)

5月5日☎～12月8日☎14時～16時/  
対象＝小学生/定員＝40人/費用  
＝900円/持ち物＝柔道着/申込受  
付＝教室開催時に随時受付(要印鑑)  
※4月21日☎・28日☎14時～16時に  
事前受付を実施/申込場所＝市民体育  
館柔道場/問合せ＝柔道連盟 小出  
☎080(1166)5071

### ▼第42回茂原市テニスシングルス 選手権大会

5月6日☎、13日☎、27日☎(予備  
日＝6月3日☎)/種目＝男子、女子、  
男子シニア(55歳以上)/参加資格＝  
オープン/費用＝一般3,000円、茂原  
市テニス協会加盟クラブ員・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＝①メールにて  
申込(必要事項記入)②参加費を振込  
※詳細は協会ホームページ参照/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、MTP  
R登録コード(取得者)、男子シニア  
は生年月日、高校生以下は学校名/  
申込メール＝mohara.city.tennis.  
association@gmail.com/振込先＝  
ゆうちょ銀行 店名〇五八 店番058  
普通 口座番号8141434 モバラシ  
テニスキョウカイ/申込締切＝4月  
18日☎/問合せ＝茂原市テニス協会  
☎080(6639)7063

### ▼Let'sエンジョイスポーツ(前期) 参加者募集

5月13日・27日、6月3日・10日・  
17日・24日(日曜日、全6回)18時～  
20時(5月13日、6月3日・24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)/費用＝1回100円/  
場所＝市民体育館アリーナ/申込期  
間＝4月15日☎～5月11日☎※定員  
に満たない場合は随時受付/申込方  
法＝体育課(9階)、市民体育館窓口  
またはメール※お一人での参加も可。

☎080(6639)7063  
☎(20)1575  
✉taiiku@city.mohara.chiba.jp

## キッズ運動能力向上教室参加者募集!

頭で考えながら、楽しく運動する種目を行い、お子さんの身体能力向上  
を目指す教室です。ぜひご参加ください!

◆実施日 毎月第1・第3金曜日(初回5月18日☎)

◆時間・対象・募集定員 ※いずれも市内在住者、申込多数の場合は抽選

①16時～17時＝未就学(3歳以上)20人

②17時～18時＝未就学(3歳以上)20人

③18時～19時＝小学生20人

◆内 容 ドロップボール、  
リズムジャンプ等

◆場 所 市民体育館剣道場

◆費 用 1回1,500円 ※毎回会場にて集金

◆申込期間 4月16日☎～5月2日☎

◆申込方法 体育課、市民体育館窓口へ申込書を提出

※申込書は、体育課および市民体育館窓口で入手または体育課ウェブペー  
ジからダウンロード可。



お問い合わせは、体育課(9階) ☎(20)1575、FAX(20)1607へ。

# あなたも参加しませんか？

## 東部台文化会館

☎(23)8711 FAX(23)9767  
 ㊤6月14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31年5月 末日まで	5月1日㊤ 9時～
体育センター	平成30年8月 末日まで	5月2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。

### ◆東部台文化会館主催教室の募集

#### ▼子どもアレンジフラワー教室

5月13日㊤13時30分～15時30分/  
 対象＝5歳～中学生／定員＝24人／  
 費用＝500円（申込時）／講師＝音頭  
 淳子氏／申込＝4月16日㊤9時～費  
 用を添えて窓口まで（申込順）

#### ※下記4教室共通

対象＝市内在住・在勤者／申込期間＝  
 ～4月22日㊤9時～21時窓口にて／  
 費用＝4月23日㊤以降に受講決定者  
 に連絡します。5月7日㊤までに窓口  
 でお支払いください。（9時～17時）  
 ※申込多数の場合は抽選（前年度未受  
 講者優先）定員に満たない場合は締切  
 後も受付可。  
 電話申込不可。なお、教室の日程は都  
 合により変更する場合あり。

#### ▼太極拳教室（初級・24式）（全10回）

5月～10月の第1・3水曜日（5月は  
 第3・5水曜日、8月は休講）9時15  
 分～10時45分／定員＝40人／費用＝  
 500円（保険料）／講師＝伊藤修一郎氏

#### ▼男の料理教室（全5回）

5月～10月の第3または第4金曜日  
 （8月は休講）10時～14時／定員＝  
 20人／費用＝4,500円／講師＝佐土邦  
 枝氏

#### ▼太巻き寿司教室（全5回）

6月～11月の第4木曜日（8月は休  
 講）9時30分～13時／定員＝20人  
 （うち男性6人募集）／費用＝4,500  
 円／講師＝関野和子氏

#### ▼うたごえ教室「歌であいましょう」 （全6回）

5月～10月の第3木曜日（10月は第  
 4木曜日）13時30分～15時／内容＝  
 楽譜が読めなくても大丈夫。歌うこと  
 が好きな人、楽しく歌いましょう！  
 講師＝関幹子氏／定員＝50人／費  
 用＝800円（申込時）※テキスト『み  
 んなのコーラス』（野ばら社594円）を  
 すでに持っている方は250円



#### ◆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。

#### ▼合唱の祭典

5月4日㊤15時開演／内容＝月曜会  
 コーラス、リーダーハーフェン、コー  
 ロ・ドルチェ、もばら少年少女合唱  
 団、ブルーム、茂原室内合唱団、コー  
 ルリーリエ 以上7つの合唱団が、菅  
 谷君夫氏、菅谷公博氏の指揮、新垣隆  
 氏のピアノによる全曲伴奏で演奏しま  
 す／入場料＝1,500円

㊤090(5796)3028

## 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。

#### ◆美術収蔵品展

#### ▼春の優品展Ⅱ

～5月15日㊤／内容＝現 茂原市出身  
 の端館九華の色紙作品の他、鳩川誠一  
 の人物画など、日本画、洋画、書、計  
 11作家の作品25点を展示。

#### ◆共催展示

#### ▼若潮の会展（洋画）

～4月22日㊤最終日は15時まで。

#### ▼外房アートクラブ展2018

4月24日㊤～5月4日㊤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6日㊤～13日㊤初日は11時から、  
 最終日は15時まで。

#### ◆郷土資料館展示

#### ▼東條一堂の書

～6月17日㊤／内容＝茂原市ゆかり  
 の儒者、東條一堂の書を紹介。

#### ▼古文書講座

毎月第4土曜日（全9回開講）／開講  
 日＝5月26日㊤13時30分～15時30  
 分、6月・1月は休講／内容＝千葉  
 県の近世・近代を築いた人々の書簡  
 や日記を中心に解説し、その時代背景  
 を探ります／対象＝一般／定員＝30  
 人／資料代＝1,000円／講師＝加藤時  
 男（千葉県文書館古文書調査員）／申  
 込＝4月15日㊤～（先着順）

#### ◆茂原市史編さん中！

～次のような資料を探しています～  
 戦時中の日記、年中行事の記録、解  
 散した団体や企業の資料、自治会の資  
 料、その他古い書付や古写真など

#### ◆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）

#### ▼平成29年度JA共催千葉県小・中 学生書写・交通安全ポスターコン クール特別賞作品展

4月14日㊤～20日㊤／主催＝全国共  
 済農業協同組合連合会千葉県本部普及  
 企画課043(245)7423／後援＝茂原  
 市教育委員会

#### ▼こども茂原公園クイズ～親子で、仲 間で、茂原公園の秘密を探ろう！～

5月13日㊤9時30分美術館集合（終  
 了時刻11時頃）／内容＝茂原公園を  
 巡ってクイズに答えてください。正解  
 できれば、あなたは「茂原公園もの  
 しり博士」。記念品を差し上げます／  
 対象・定員＝5歳～小学生とその仲間  
 （保護者の参加も可）30組／費用＝無  
 料／申込＝4月15日㊤9時～電話受付

※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。



## 豊岡福祉センター

☎(34)8321 FAX(34)8371  
ⓧ原則として祝日および年末年始

### ▼いきいき体操教室

“無理なく筋力アップ!”

6月～11月(第1・3木曜日・8月を除く、全10回)10時～11時30分／内容＝身近なもので手軽にできる体操／対象＝60歳以上の市内在住者／定員＝20人(申込順)／参加費＝200円(保険代)／持ち物＝上履き(スリッパ不可)・タオル・飲み物／申込＝4月25日ⓧ8時30分～費用を添えて窓口まで※申し込みは、本人のみ

### ▼豊岡ウォーキング教室

“春の豊岡を歩こう!”

5月16日ⓧ9時30分～12時30分／予定歩行距離＝10km(雨天決行)／対象＝市内在住者／定員＝20人(申込順)／参加費＝200円(保険代)／持ち物＝帽子・手袋・タオル・飲み物・雨具など／申込＝4月25日ⓧ8時30分～費用を添えて窓口まで※申し込みは、本人を含む2人まで



## 豊田福祉センター

☎(26)1105 FAX(26)1106  
ⓧ原則として祝日および年末年始

### ▼こどもまつり

4月28日ⓧ10時～12時30分／内容＝模擬店、スタンプラリー、消防車放水体験、生涯大学の太鼓・玉すだれ披露ほか

## 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

### ▼こどもまつり

5月6日ⓧ10時～12時／内容＝模擬店、工作コーナー

## 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

### ▼おもしろ科学遊び教室

5月～平成31年3月(月1回土曜日、全6回)9時30分～11時30分／対象＝市内在住小学生／定員＝20人(申込順)／費用＝1,000円(材料費・保険代)／申込＝4月21日ⓧ9時～

### ▼こどもまつり

5月5日ⓧ10時～12時／内容＝模擬店・手作り工作ほか

## 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

### ▼パワーキッズ

5月～平成31年3月(第1または第3金曜日・全16回)14時30分～16時／内容＝親子で運動遊び・製作遊び・クッキングなど／対象＝市内在住の年中・年長児とその保護者20組(申込順)／費用＝保険代子ども1人800円(保護者は1,850円任意加入)／申込＝4月25日ⓧ9時～

### ▼ありんこルーム(自由参加型)

4月～31年3月(月2回、木曜日)10時～11時30分／内容＝ふれあい遊び・子育て情報交換など／対象＝市内在住0～4歳児とその保護者／費用＝無料

### ▼おはなし会(自由参加型)

5月～31年3月(月1回、火曜日)10時～10時30分／内容＝絵本の読み聞かせ／対象＝0～4歳児とその保護者／費用＝無料



## 《5児童センター共通》

### ▼親子で遊ぶ会

5月～31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ほか／対象＝市内在住で平成26年4月～28年3月生まれの2～3歳児未就園児とその保護者20組／費用＝保険代子ども1人800円(保護者は1,850円任意加入)／申込＝4月20日ⓧ9時～9時30分(定員を超えた場合は、その場で抽選)

※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随時募集。

場 所	教室名	曜 日
東郷福祉センター	プーさんクラブ	火
総合市民センター	くれよん	水
五郷福祉センター	ばんだクラブ	木
豊田福祉センター	ミッキークラブ	木
二宮福祉センター	ぷちくらぶ	金

### ▼0～2歳の教室(自由参加型)

4月～平成31年3月(各指定日)  
※「チビかいじゅうの部屋」と「ママとあんよ」と「プーさんベビー」は5月～開催／内容＝ふれあい遊び・子育ての情報交換ほか／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。

#### ・「すくすくベビー」

五郷福祉センター、月2回月曜日、10時～11時30分

#### ・「ママとあんよ」

二宮福祉センター、第2火曜日、10時～11時30分

#### ・「ぴよぴよ」

総合市民センター、月2回火曜日、13時30分～15時

#### ・「チビかいじゅうの部屋」

豊田福祉センター、第2・4水曜日、10時～11時30分

#### ・「プーさんベビー」

東郷福祉センター、月2回金曜日、10時～11時30分

# あなたも参加しませんか？

## 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／受講料＝無料（教材費は自己負担）／申込＝4月16日㊤～30日㊤（いずれの主催教室も最寄りの公民館で申込可）

※定員を超えた場合抽選。前年度に受講されていない方が優先。

※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  
㊤年未年始

### ▼季節料理教室

5月～平成31年3月（毎月第3水曜日・全10回）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を学ぶ／対象＝一般女性／定員＝35人／材料費＝10回分8,000円

### ▼和菓子作り教室

5月～平成31年2月（毎月第3土曜日・全8回）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／材料費＝8回分8,000円

### ▼書道教室

5月～平成31年3月（毎月第1・第3木曜日・全17回）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31年3月（第2金曜日・全10回）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／材料費＝各回2,000円



## 本納公民館

☎(34)2349 FAX(34)2302  
㊤年未年始

### ▼太極拳教室

5月～7月（火曜日・全8回）13時30分～15時／内容＝太極拳を通じた健康づくり／対象＝一般／定員＝20人

### ▼やさしく学べる日本画教室

5月～平成31年2月（火曜日・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※画材は日本画専用のもので使います／対象＝一般／定員＝20人

### ▼和心ほっこり手づくり小物

6月～9月（金曜日・全4回）13時30分～16時30分／内容＝和布を使った小物作り／対象＝一般／定員＝15人※別途材料費がかかります。

### ▼楽しい料理教室

6月～12月（木曜日・全6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／材料費＝6,000円（初回時に徴収）

## 鶴枝公民館

☎(25)1834 FAX(26)2220  
㊤年未年始

### ▼手軽に作れる家庭料理教室

6月～12月（第2木曜日・8月を除く全6回）9時30分～12時30分／内容＝身近な食材を利用し家庭的な料理を学ぶ／対象＝一般女性／定員＝15人／材料費＝6,000円（初回時に徴収）

### ▼パッチワークの布小物教室

5月～平成31年2月（原則第4火曜日・全10回）13時30分～16時30分※初回は5月29日㊤／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／材料費＝各回1,500円程度



### ▼ヨーガ教室

5月～10月（原則第1・3水曜日・8月を除く、全8回）9時30分～11時30分※初回は5月30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＝一般／定員＝15人



### ▼骨盤体操教室

6月～10月（原則第1・3木曜日・8月を除く、全8回）10時～12時／内容＝骨盤体操を通し、健康な体づくりを目指す／対象＝一般／定員＝20人／費用＝100円（保険料）  
※持病のある方は主治医にご相談の上、お申し込みください。

### ▼和小物教室

6月～10月（第1金曜日・8月を除く、全4回）9時～12時／内容＝和布を使って暮らしを彩る小物づくり／対象＝一般女性／定員＝15人／材料費＝各回1,500円程度

### ▼ビーズと刺しゅうの手芸教室

6月～10月（第1木曜日・8月を除く、全4回）13時30分～15時30分／内容＝ビーズと刺しゅうで小物をつくる／対象＝一般女性／定員＝10人／材料費＝各回2,000円程度

## 二宮福祉センター

☎(26)3740 FAX(26)3741  
㊤原則として祝日および年未年始

### ▼チャレンジキッド

6月～平成31年3月（月1回、土曜日・全6回）／内容・時間＝お菓子作り（9時30分～12時30分）工作など（13時30分～15時）／対象＝市内在住小学生／定員＝16～20人（申込順）／費用＝300円～700円（材料費）／申込＝4月21日㊤9時～（各回申込可）

### ▼こどもまつり

5月19日㊤10時～12時／内容＝工作コーナー／模擬店ほか



**材料/2人分**  
 ツナ缶(油漬け) ..... 1/3缶  
 しらたき ..... 120g  
 ごぼう ..... 1/4本  
 さやいんげん ..... 2本  
 めんつゆ(3倍濃縮) ..... 小さじ2  
 水 ..... 30ml  
 かつお節 ..... 1/2袋  
 ごま油 ..... 小さじ1

**「ツナとしらたきの炒め物」**

**作り方**

- ① しらたきはざく切りにしてさっとゆでる。ごぼうは細切りに、さやいんげんは3cmの長さに切る。ツナは油をきる。
- ② フライパンにごま油を熱し、しらたき、ごぼう、さやいんげんを炒める。油がまわったら、めんつゆと水を入れて一煮してツナを加える。かつお節を混ぜて仕上げる。

**ひとこと**

野菜は大きめに切ったり、歯ごたえを残したりすることで噛む回数が増え、満腹感を高めることができます。あえて食べにくい大きさや硬さにすることで噛む回数を増やしましょう！  
**【五郷支部】**

(1人分) エネルギー67kcal たんぱく質3.4g 脂質3.5g カルシウム61mg 鉄0.6mg 塩分0.6g

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。

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24日☉出産準備編 ②5月30日☉産後育児編 ③6月27日☉沐浴・妊婦体験編	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)
ままのわ	①4月20日☉はいはい編 「みんなで話そう♪生後9～10カ月の赤ちゃんとママ」 ②5月24日☉ねんね編「みんなで話そう♪生後1～3カ月の赤ちゃんとママ」	9時50分～10時	①平成29年7・8月生のお子さん がいる母親 ②平成30年2～4月生のお子さん がいる母親	母子健康手帳、筆記用具 ※申込制 (必ずご予約ください)



夜間の急病は

- 長生郡市夜間急病診療所 20時～23時  
(受付19時45分～22時45分)  
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



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

	《内科系》	《外科系》
4月15日⑩	宍倉病院 ☎24-2171	宍倉病院 ☎24-2171
4月22日⑩	金坂医院 ☎22-4885	公立長生病院 ☎34-2121
4月29日⑩	鈴木医院 ☎22-2630	三枝医院 ☎25-2203
4月30日⑩	むなかたクリニック ☎44-5155	須田外科医院 ☎23-7748

※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。

**救急安心電話相談 実施：千葉県**

医療機関に受診するか迷ったとき、救急車を呼ぶか迷ったときにご相談ください。

#7009  
(プッシュ回線・携帯電話)

☎03(6735)8305  
(ダイヤル回線)  
相談日時  
平日・土曜18時～23時  
日曜・休日 9時～23時

**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。

#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