



タッチバレーボールで市民と交流する鶴澤選手



鶴澤選手とスポーツ少年団との交流

就任式では、かつて鶴澤選手が市立西小時代に所属していた茂原西スポーツ少年団の選手たちが、サプライズ登場。さらなる活躍を期待し鶴澤選手にエールを送りました。
また、鶴澤選手は、市民とチームを結成し、タッチバレーボール大会にも出場して、大会を盛り上げました。

スリッパ飛ばし選手権を開催！

7月29日⑩、茂原七夕まつりに併せて、茂原スリッパ飛ばし選手権実行委員会主催により、市役所前市民広場にて開催しました。

この競技は、スリッパの飛んだ距離と、願い事の内容を審査するもの。参加者は、一足のスリッパに気持ちを込めて、大きな声で願い事を叫んだ後、精一杯に足を振り切って飛ばしていました。



さあ!飛ばせ!願いよ叶え!!

こども相撲もぼら場所を開催！

9月2日⑩に開催した「鍛山部屋ふれあい相撲」に併せて、茂原青年会議所主催によ

り「こども相撲茂原場所」を開催しました。
32人の市内小学生による白熱した取組は、満員の会場を大いに沸かせてくれました。

鍛山部屋の親方や力士も目を見張って観戦しており、これをきっかけに茂原市出身の力士の誕生を期待します。
低学年 優勝（1〜3年生）
大木 勇馬君
高学年 優勝（4〜6年生）
小沢 拓夢君



すべての対戦が大熱戦!



優勝の大木君(左)と小沢君(右)

千葉県中学校総合体育大会市内中学生が大健闘

※全国大会、関東大会出場を果たした選手および団体

【陸上競技】

・3年 100m 3位
本納中学校3年生
和賀 弘志さん

☆全国大会出場☆

☆関東大会出場☆

【ソフトテニス】
男子個人 3位
東中学校3年生
西川 蒼真さん
中村 諭実さん

☆関東大会出場☆

【剣道】
団体女子 ベスト8
茂原中学校

☆関東大会出場☆

【水泳】
男子50m自由形 2位
男子100m背泳ぎ 8位
茂原中学校3年生
高木 健汰さん

☆関東大会出場☆

茂原市スポーツ少年団

☆第16回セタカップ

ミニバスケットボール大会

【男子の部】
優勝 豊田キッドシャークス
準優勝 茂原西スポーツ少年団



男子優勝 豊田キッドシャークス

【女子の部】
優勝 東郷スポーツ少年団
準優勝 茂原西スポーツ少年団



女子優勝 東郷スポーツ少年団

☆茂原市

ミニバスケットボール大会

【男子の部】
3位 豊田キッドシャークス
3位 茂原西スポーツ少年団

【女子の部】
3位 茂原西スポーツ少年団

お知らせ

忘れずに納付しましょう!

市県民税(第3期)と国民健康保険税(第4期)の納期限は10月31日(金)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。

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。

納期内に納付できない事情のある方はご相談ください。

国取税課(2階)

☎(20)1578、FAX(20)1609

年金を増やしたい方へ

付加年金をご存じですか?

国民年金に加入して保険料を納めている方(第1号被保険者・任意加入被保険者)が、将来受け取る年金額を増やしたい場合には、付加年金に加入することができます。

国民年金の定額保険料に月額400円の付加保険料をプラスして納めると、老齢基礎年金に付加年金が上乘せされて支給されます。

付加年金の年金額は、200円×付加保険料納付月数で

す(65歳で受給した場合)。

付加保険料の納付は、申し込んだ月分からとなります。申込先は、国保年金課または本納支所です。

※国民年金基金に加入されている場合は、付加保険料を納付できません。

国保年金課(2階)

☎(20)1503、FAX(20)1600

明るい選挙啓発ポスター・標語作品展

選挙管理委員会では、市内小中学生を対象に募集した

「明るい選挙啓発ポスター・標語」の作品展を開催します。11月16日(金)～27日(火)／会場 中央公民館1階

◆入賞作品の展示

10月23日(火)～11月12日(月)／会場 茂原駅南口公共駐車場

◆主な入賞者(敬称略)

【ポスターの部】市長賞 中村日真莉(萩原小6年)／議長賞 吉野優菜(東中3年)／教育長賞 高橋悠那(茂原小3年)／選管委員

長賞 石井 蓮(緑ヶ丘小6年)／明推協会長賞 佐藤彩葉(富士見中2年)

【標語の部】

特選 市川すずらん(富士見中1年)

「伝えよう

自分の思いを 投票で」

国選挙管理委員会(6階)

☎(20)1529、FAX(20)1604

中小企業の設備投資を支援

します!

市では、中小企業者等の設備投資を通じた労働生産性の向上を図るため、「導入促進基本計画」を策定し、国の同意を得ました。

これにより、中小企業者等が「導入促進基本計画」に基づき「先端設備等導入計画」を策定し、市の認定を受けた場合、次の支援措置が適用されます。

◆新規取得設備にかかる固定

資産税の特例について 「先端設備等導入計画」に基づき取得した設備について、翌年度から3年間固定資産税がゼロになります。

◆各種補助金等の優先採択等

について 「先端設備等導入計画」の認定を受けた場合、優先採択(審査時の加点)の対象となる補助金があります。

◆金融支援について 「先端設備等導入計画」に基づく事業に必要な資金繰りの支援があります。

詳しくは、商

工観光課ウェブ

ページをご覧ください。

国商工観光課(6階)

☎(20)1528、FAX(20)1604

11月30日(金)まで

駅前放置自転車クリーン

キャンペーン実施中

強調期間10月22日(月)～31日(火)

スローガン 「放置ゼロ

キレイな街で おもてなし」

市では、駅前広場や周辺道路への放置を防止するため、条例を制定し、自転車駐車場の整備をはじめ、放置自転車等の撤去などの対策を実施しています。

買物等で自転車等を使用するときは、各自転車駐車場またはご利用店舗の駐輪場に駐車して、放置自転車のない安全できれいな街づくりにご協力ください。

なお、撤去した放置自転車

等の返還に関しては、撤去・保管料が必要です。

国生活課(2階)

☎(20)1505、FAX(20)1600

イノシシのすみ家となる

耕作放棄地をなくそう!

千葉県では、耕作放棄地の草を刈り払うことで農村からイノシシを追い払い「イノシシ棲み家撲滅特別対策事業」を実施しています。

耕作放棄地は、イノシシの

格好のすみ家です。定期的な

刈り払いを実施する等、農地

の適切な管理をお願いします。

国千葉県長生農業事務所

☎(22)1751

千葉県農地・農村振興課

☎043(223)2785

農政課(6階)

☎(20)1526、FAX(20)1604

第28回茂原市産業まつりを

開催します

茂原市産業まつりは、市の

農業・商工業などを広く知っ

てもらおうと毎年開催されて

いるイベントです。お誘い合

わせの上、ぜひご来場ください。

11月3日(土)10時～14時/場

所 市役所南側駐車場/内容

保健

めざせ8020 No.150

要介護の方へのお口のケア

介護を受けている方の中には、ご自身ではお口のケアが難しい方がいらっしゃるかと思います。お口のケアを行うことは歯科疾患や誤嚥性肺炎を予防するだけでなく、食べる機能や身体全体の健康の回復が期待できます。

ポイントとして、要介護者の方の自立を促すためにも、できる限り自身で行ってほしい、サポートは必要最小限にしましょう。水や唾液の誤嚥を防ぐためにも、できる限りを防ぐためにも、顎を引くなど安体を起こす、顎を引くなど完全な体勢をとり、お口の中を確認しつつ短時間で実施できると良いでしょう。また、他の人に口の中を見られたりすることに抵抗感のある場合は、

市内農産物の販売、商工業製品展示、飲食物販売、お餅の無料配布など、各種イベントの開催/主催 茂原市産業まつり実行委員会
農政課
☎(23)2111(代)、FAX(20)1604

少しずつ慣れるように、一日一回を目標に、口の中を触る前に頬や顎のマッサージを行い、リラクセスしてから開始することも工夫の一つです。清掃用具も、さまざまな種類が販売されています。口腔内の状況は一人ひとり異なるので、それぞれに合った清掃用具を選択していくことも大切です。

どのようにお口のケアを行うか、またむし歯や歯周病のチェックも併せて、かかりつけの歯科医院に相談してみることをお勧めします。

保健センター
☎(25)1725、FAX(25)1865

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・回復だけでなく、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歯周病、むし歯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。

保健センター
☎(25)1725、FAX(25)1865

11月8日はいい歯の日

80歳で20本以上の歯を保つことを目標にした8020運動の一環として、11月8日を「いい歯の日」と定めています。

市では、歯の健康づくりに対する情報提供と歯科疾患予防などについて啓発を行うとともに歯科相談を実施します。11月8日(金)10時~15時/内容 ①歯科衛生士による歯科相談、パネル展示、無料体験コー

市民活動

シルバー人材センターで一緒に働きませんか

市内にお住まいで60歳以上の、健康で働く意欲のある方を募集中です。

主な職種 障子等の張替え/植木の手入れ/草刈り・草取り/塗装/大工/刃物研ぎ/事務所・お墓等の清掃/介護施設の送迎/駐車場等の管理/受付/賞状・宛名代筆等 就業の紹介だけでなく、仲間づくりの場でもありますので、気軽にお問い合わせください。

☎(25)4140
人材センター
☎(25)1725、FAX(25)1865
保健センター



善意をありがとうございます (敬称略)

- ・市へ
- ▽有賀 靖晃 (金6万円)
- ▽渡邊 真一郎 (金4万円)
- ▽大城 伸也 (金3万円)
- ▽宮地 治彦 (金3万円)
- ▽室井 力 (金3万円)
- ▽小菅 薫 (金2万円)
- ▽大高 清 (金1万円)
- ▽竹内 佳奈子 (金1万円)
- ▽小倉 正 (金1万円)

救援募金のご協力ありがとうございました

平成30年大阪府北部地震災害救援募金につきましては、9月21日(金)をもって受付を終了いたしました。皆様のご協力に心より感謝申し上げます。

お寄せいただいた募金につきましては、日本赤十字社に全額送金いたしました。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 177,158 円

▼やってみよう！つくってみよう！

①11月10日☎、②12月26日☎、
③1月12日☎各日10時～11時30分
内容＝①クリスマスリース&ス
ノードーム作り②昔あそびを体験し
よう③お菓子作り／対象＝市内小
学生／定員＝①12人（申込順）②
自由参加③16人（申込順）／費用
＝①600円②無料③400円（保険料
含む）／申込＝①③10月19日☎9
時～



保健センター

☎(25)1725 FAX(25)1865

▼健康生活推進員さんのウォーキング教室

11月8日☎9時30分～12時（受付
9時15分～）／コース＝駅周辺と金
毘羅神社参り約6km（雨天時は保健
センターで軽運動などを実施）／対
象・募集人数＝市内在住の方・20
人（申込順）／参加費＝無料／集
合場所＝保健センター／持ち物＝タ
オル、飲み物／その他＝動きやすい服
装・靴、リュックでお越しく
ださい／申込締切＝11月7日☎／主催＝茂
原市健康生活推進員会・茂原支部

▼ままのわミニセミナー開催！

「はじめまして離乳食～おいしく、
楽しい赤ちゃんとの時間～」

11月1日☎10時～12時（受付9時
50分～）／内容＝栄養士による離乳
食の始め方講座、助産師による母乳
についてのアドバイスなど。離乳食
の試食も行います♪／対象＝妊婦か
ら離乳食開始前のお子さんと母親／
定員＝15人（先着順）／費用＝無料
／持ち物＝筆記用具／場所＝保健セ
ンター

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

10月16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）

10月20日☎14時～14時30分／上
映作品＝「じゅげむじゅげむ」ほか

▼親子交流会

「こどもコンシェルジュ」

10月23日☎1部10時～10時45分、
2部11時～11時45分／内容＝保護
者交流会、相談会など。保育士さんと
一緒にお話ししませんか。／対象＝
0歳～未就学児と保護者／申込不要

▼おはなし会（3歳以上）

10月27日☎、11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

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）

11月24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＝30人／参加費＝
1,000円（昼食持参）／行き先＝亀
山ダム方面／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＝往復はが
きに氏名・住所・電話番号・年齢を
明記し郵送。（1枚で2人まで。1枚
のはがきで2人申し込む場合は、必
ず2人の氏名、住所などを明記して
ください。申込多数の場合抽選。抽
選結果は、はがきの返信にて通知）
／申込締切＝11月9日☎必着／申込
先＝〒297-8511茂原市道表1番地
体育課

～「出会いの広場」～

本年度第2弾♪ 婚活パーティー「出会いの広場」を開催します。婚活
中のあなた、クリスマスを迎える前に素敵な出会いをしてみませんか！

日 時 12月16日☎
13時～16時（受付12時30分～）
会 場 レイクウッズガーデンひめはるの里
対 象 者 おおむね40歳までの独身の方
（男性は市内在住または在勤の方、
女性は市内外を問いません。）



定 員 男女各15人（応募者多数の場合は抽選）
参 加 費 男性2,000円、女性1,000円（当日集金）
申 込 締 切 11月16日☎まで
申 込 方 法 参加申込書に必要事項をご記入の上、郵送または持参して
ください（FAX不可）。
※参加申込書は、生活課窓口で入手または同課ウェブペ
ージからダウンロード可。

お申し込み・お問い合わせは、生活課（2階）

☎(20)1505、FAX(20)1600へ。

あなたも参加しませんか？

東部台文化会館

☎(23)8711 FAX(23)9767

Ⓟ12月13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11月末日まで	11月1日Ⓟ9時～
体育センター	平成31年2月末日まで	11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。

▼名作映画を大画面で！

～時代を超えて読み継がれる児童文学や人気漫画の映画化作品～

10月19日Ⓟ

10時30分～12時18分

「あすなろ物語」監督：堀川弘通

13時～14時50分

「次郎物語」監督：森川時久

10月20日Ⓟ

10時30分～12時17分

「風の又三郎 ガラスのmant」

監督：伊藤俊也

13時～14時57分

「少年時代」監督：篠田正浩



入場料 (前売) 1日券500円

(当日) 1日券700円

取り扱い、東部台文化会館(毎日)、本納公民館(毎日)生涯学習課(平日のみ)、9時～17時

※昼休みにパン等の販売があります。

◆東部台文化会館の催し物案内◆

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。

▼みすじ会・輝津秀会

三十周年合同民謡発表会

10月27日Ⓟ10時～/内容＝日本民謡の唄、三味線と津軽三味線大合奏、篠笛と太鼓の競演/入場料＝無料
 岡沖(23)2492

▼秋季盆栽展

～松柏盆栽及び実物、山野草の展示～

11月2日Ⓟ13時～11月4日Ⓟ16時
 /場所＝東部台文化会館1階ロビー
 岡東部盆栽愛好会 川嶋☎(23)9884

美術館・郷土資料館

☎(26)2131 FAX(26)2132

Ⓟ10月29日Ⓟ～31日Ⓟ、11月14日Ⓟ～16日Ⓟ、年末年始

11月3日Ⓟは16時で全館閉館

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

▼房総の風景画展

～10月21日Ⓟ

郷土ゆかりの画家による、房総の豊かな風土をテーマとした絵画を中心に12作家、計25点を展示。

▼^{におかわ}鳩川誠一 花の絵画展

～10月28日Ⓟ

郷土の代表的な洋画家鳩川誠一の収蔵作品から、花の絵画だけを集めた展覧会。昨年、ご遺族から寄贈を受けた154点のうち13点と、すでに収蔵されている20点の計33点展示。

◆第67回茂原市文化祭

▼絵画、書道、染織、陶芸作品、版画、ちぎり絵、押し花、トールペイント等

11月1日Ⓟ～11日Ⓟ/最終日は15時まで。

▼刀剣展

11月2日Ⓟ、3日Ⓟ

▼近代現代陶芸名匠展

11月4日Ⓟ～11日Ⓟ

◆郷土資料館展示

▼明治150年記念テーマ展

「明治の茂原に会いに行く」

～11月13日Ⓟ

茂原の近代化を推進した教育、交通、天然ガス開発などの視点から、茂原の明治時代をテーマに展示。

▼第2回^{こも}箏の散歩道「箏・三弦・十七弦と尺八による雅びな調べ」

11月18日Ⓟ13時30分～14時30分

出演＝酒井雅邦(箏)、村石^{がほう}逢山(尺八)ほか/費用＝無料/場所＝美術館ロビー/主催＝茂原市三曲協会、後援＝茂原市教育委員会、茂原市文化協会 岡近藤☎(24)6309

▼歴史セミナー「^{とくとみるか}徳富蘆花と梅一輪」

12月1日Ⓟ13時30分～15時30分

明治・大正時代の文豪徳富蘆花の代表作『みみずのたはこと』の一節に「梅一輪」がある。現茂原市箕輪の豪農石倉庄作(後に権右衛門)の娘石倉よしをモデルとした作品で、恋人鹿子木^{かのこ}真信との恋愛を描く。23歳で渡米先で亡くなった石倉よしをしのび、蘆花がどのような思いでこの作品を書いたか検証する/対象＝一般/定員＝30人(申込順)/申込＝10月15日Ⓟ～電話または窓口にて/講師＝岸波^{むねたか}宗岳(当館学芸員)

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

▼総合市民センター主催料理教室

～化学調味料を使わず美味しくできる！中華料理教室～

11月16日Ⓟ14時～16時/対象＝市内在住者/定員＝20人(申込順)

/費用＝1,000円/講師＝慶飯 篠原慶行氏/申込＝11月1日Ⓟ9時～

※申し込みは本人のみ。



「白身魚のおろし煮」

作り方

- ①タラは食べやすい大きさに切り、塩・酒で下味をつけ、片栗粉をまぶす。
- ②鍋にAの調味料を入れて熱し、①の魚を加え、煮る。
- ③②に水気を切った大根おろしを入れ、ひと煮立ちさせ、器に盛り付ける。

ひとこと

タラに片栗粉をまぶすことでのごしごし感がよくなり、また、煮汁が絡みやすくなります。味が薄くならないように、大根おろしはよく水分を切って煮汁に入れましょう。【鶴枝支部】

(栄養価/1人分) エネルギー 98kcal たんぱく質 13.8g 脂質 0.2g カルシウム 40mg 鉄 0.3mg 塩分 1.0g

推進員さんのウォーキング教室参加者募集中！詳しくは10ページをご覧ください。

材料/2人分

- 生タラ..... 2切れ
- 塩..... 少々
- 酒..... 少々
- 片栗粉..... 適宜
- 大根(おろし)..... 厚さ3cm
- だし汁..... 120ml
- しょうゆ..... 大さじ1/2
- みりん..... 大さじ1/2
- 砂糖..... 小さじ1

茂原市健康生活推進委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



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	①10月20日④ 出産準備編 陣痛お産の過ごし方、ママと赤ちゃんの歯のお話 ほか ②11月17日④ 産後育児編 母乳育児のお話、おむつ交換体験 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	11月15日⑥ ねんね編 「みんなで話そう♪ 生後1～3カ月の赤ちゃん和妈妈」	9時50分～10時	平成30年8月～10月生 のお子さんがある母親	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

- 長生都市夜間急病診療所 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～22時45分 長生都市夜間急病診療所のご案内)
(22時45分～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 (通話料無料)

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。

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。

日曜・休日当番医 ※診療時間は9時～17時です

	《内科系》	《外科系》
10月21日⑥	茂原中央病院 ☎24-1191	きたじまクリニック ☎26-7050
10月28日⑥	宮山医院 ☎22-4873	公立長生病院 ☎34-2121

#7009 (ダイヤル回線)
(プッシュ回線・携帯電話) 相談日時
平日・土曜18時～23時
日曜・祝日 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 (ダイヤル回線)
(プッシュ回線・携帯電話) 相談日時
毎日19時～翌6時

※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。消防本部☎24-0119、☎25-8448へお問い合わせください。