

お知らせ

防災行政無線を使った「子ども自身の声による下校見守り放送」を開始します

市では、地域の皆さんに子どもたちを見守っていただくため、毎週月曜日と金曜日の15時に「わん!だふるタイム」を放送してありますが、4月1日より小学生の声で「子ども自身の声による下校見守り放送」を開始します。

引き続き子どもたちの安全安心のため、ご理解とご協力をお願いいたします。

園生活課(2階)

☎(20)1505、FAX(20)1600

平成31年4月から産前産後期間の国民年金保険料が免除となります

出産予定日または出産日が属する月の前月から4カ月間(多胎妊娠の場合は、出産予定日または出産日が属する月の3カ月前から6カ月間)の国民年金保険料が免除されます。※出産とは、妊娠85日(4カ月)以上の出産をいいます(死産、流産、早産された方を含みます)。

なお、産前産後期間として認められた期間は、保険料を納付したものととして老齢基礎年金の受給額に反映されます。

国民年金第1号被保険者で

出産日が平成31年2月1日以降の方が対象となっております。出産予定日の6カ月前から届け出ができますので、国民年金課まで届け出ください。

※ただし、届け出ができるのは平成31年4月からです。

国民年金課(2階)

☎(20)1503、FAX(20)1600

都市計画に係る案の縦覧

都市計画道路の変更および用途地域の変更について、次のとおり案の縦覧を行います。これらの案について、住民および利害関係がある方は、縦覧期間中に意見書を提出することができます。

◆案の縦覧

①変更路線(廃止、一部廃止、構造変更)

- 廃止 3・4・4号東羽貫富士見線、3・6・12号富士見北三貫野線、3・4・14号富士見落合台線/一部廃止 3・4・8号二重堤東羽貫線、

- 3・4・9号桑原梅田線、3・4・20号大芝早野線/構造変更 3・4・5号茂原駅前線、※3・4・7号大芝鷲巣線、3・4・10号小林浜町線、※3・6・11号地美長者ヶ台線

②用途地域変更箇所

県道茂原長生線沿線(木崎字手矢付近)

市道2級34号線付近(東郷字御用地付近)

縦覧および意見書提出期間

3月5日(水)～19日(火)8時30分～17時15分(土日を除く)

※意見書を郵送する場合は当日消印有効

縦覧場所 市都市計画課、

県都市計画課(※が付いた都市計画道路の変更のみ)

意見書の提出方法 述べようとする意見の要旨・住所・氏名を記載した書面(意見書)を市都市計画課へ郵送または持参(〒297-1851

1 茂原市道表1)。

※意見書様式は県および市都市計画課窓口・市都市計画課ウェブページにあります。

市都市計画課

課ウェブページにあります。

県都市計画課

☎(20)1546、FAX(20)1606  
☎043(223)3376

就学困難な児童生徒に就学援助費を支給

教育委員会では、経済的理由により就学困難な児童・生徒を対象に、学用品費、給食費、校外学習費、修学旅行費などの援助を実施しています。

お子さんが新小学2年生(新小学3年生で、援助の申請をご希望される方は、各小中学校へお問い合わせください。

お子さんが、新小学1年生の方または援助の詳細については、学校教育課へお問い合わせください。

園学校教育課(9階)

☎(20)1558、FAX(20)1607

人権擁護委員会

お気軽にご相談ください

人権擁護委員は、地域の皆さんが人権について関心を持つことができるような啓発活動を行ったり、いじめや差別、嫌がらせなどの人権に関する相談に応じています。

相談日時は、原則として第2火曜日(市役所)・第4木曜日(ほのおか館)のそれぞれ13時から16時まで行っています。相談は無料で秘密は厳守されます。予約は不要です。

なお、人権擁護委員の任期満了に伴い、中村洋子さんが1月1日付けで再任されました。

園生活課(2階)

☎(20)1505、FAX(20)1600

猫の正しい飼い方・しつけ方教室

猫を飼っている方やこれから飼おう予定の方など、対象に、猫の習性を理解し、正しい飼い方やしつけ方などを学ぶための教室です。



◆日時 3月10日(日) 10時～12時

◆場所 長生合同庁舎4階 大会議室

◆講師 (公財)千葉県動物保護管理協会 石田輝子先生

◆費用 1080円 (小学生以下無料)

◆申込締切 3月7日(土)

【申込・問合せ】

長生健康福祉センター(長生保健所) 健康生活支援課  
☎(22)5167

### 市税等の納付には 便利な口座振替をご利用ください

口座振替は、預貯金口座から自動的に振り替えて納税する制度です。納期のために金融機関などへ出かける手間が省け、納め忘れもなく、安心・確実・便利です。ぜひご利用ください。収税課、本納支所および市内金融機関の窓口でお申込みできます。

お問い合わせは、収税課(2階)  
☎(20)1578、FAX(20)1609へ。

### 介護保険の保険証を交付

満65歳になる方(昭和29年3月2日～昭和29年4月1日生)は、第1号被保険者の資格取得となります。3月15日ごろまでに保険証(被保険者証)を郵送します。

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

### 満75歳の誕生日から後期高齢者医療の対象に

満75歳になる方(昭和19年4月2日～昭和19年5月1日生)は、現在加入の健康保険を脱退し、誕生日当日から後期高齢者医療制度に加入することとなります。今月末までに保険証(被保険者証)を郵送します。

お問い合わせは、国保年金課(2階) ☎(20)1503、FAX(20)1600へ。

## 相 談 日

市

■市民相談	執務時間内/場所・問合せ=生活課(2階) ☎(20)1505
■無料法律相談 (予約制・民事)	3月14日(☎) 13時～15時/場所=5階504会議室、 3月26日(☎) 13時～15時/場所=5階504会議室/問合せ=生活課(2階) ☎(20)1505
■交通事故相談(予約制)	3月15日(☎) 10時～15時/場所=5階504会議室/問合せ=生活課(2階) ☎(20)1505
■人権・行政相談	3月12日(☎) 13時～16時/場所=市役所5階504会議室 3月28日(☎) 13時～16時/場所=ほのおか館2階第1・2研修室/問合せ=生活課(2階) ☎(20)1505
■消費生活相談	月～金曜日 9時30分～16時(12時～13時までを除く) /場所・問合せ=消費生活センター(生活課内) ☎(20)1101
■歯科相談・栄養相談	(要電話予約)3月4日(☎) 10時～12時、13時～16時/場所・問合せ=保健センター ☎(25)1725
■助産師相談	(要電話予約)3月14日(☎) 9時30分～11時30分 /場所・問合せ=保健センター ☎(25)1725
■6カ月乳児相談	3月14日(☎)(平成30年9月生)/受付=9時15分～9時30分、13時15分～13時30分 /場所・問合せ=保健センター ☎(25)1725
■1歳6カ月児健康診査	3月12日(☎)(平成29年9月生)/受付=13時～13時20分/場所・問合せ=保健センター ☎(25)1725
■2歳児歯科健康診査	4月18日(☎)(平成28年10月生・11月生)/受付=9時～10時 /場所・問合せ=保健センター ☎(25)1725
■3歳児健康診査	3月13日(☎)(平成27年9月生)/受付=13時～13時20分/場所・問合せ=保健センター ☎(25)1725
■フッ素で強い歯! プロジェクト	3月12日(☎)(平成28年3月生)・13日(☎)(平成29年3月生)/受付=14時30分～14時40分 /場所・問合せ=保健センター ☎(25)1725
■ことばの相談 (予約制)	3月7日(☎)、15日(☎)/内容=ことばに関する事/対象=就学前までの親子 /場所=保健センター ☎(25)1725 /問合せ=子育て支援課 ☎(20)1573
■心配ごと相談	毎週水曜日(休日を除く) 9時～15時/場所=総合市民センター/問合せ=社会福祉協議会 ☎(23)1969
■ボランティア相談	執務時間内/場所=総合市民センター/問合せ=社会福祉協議会 ☎(23)1969
■健康相談	毎週火・木・金曜日 13時～16時(行事の都合により、閉室の場合あり)/場所・問合せ=総合市民センター ☎(24)9511
■子育て相談 (予約制)	3月7日(☎)/内容=子育て、発育、発達に関する事/対象=就学前までの親子 /場所=保健センター ☎(25)1725 /問合せ=子育て支援課 ☎(20)1573
■家庭児童相談 DV相談	執務時間内/内容=子育て、児童虐待、DVなど/場所・問合せ=子育て家庭相談室(2階) ☎(23)5500
■家庭教育相談	毎週月・火・水・木曜日 9時～17時(火曜日のみ9時～12時)/場所・問合せ=生涯学習課(9階) ☎(20)1559
■少年相談	月～金曜日 9時～16時30分/場所・問合せ=青少年指導センター ☎(22)0080
■高齢者総合相談	執務時間内/場所・問合せ=茂原市もばら地域包括支援センター ☎(22)3007、茂原市みなみ地域包括支援センター ☎(20)2626、茂原市ちゅうおう地域包括支援センター ☎(26)7525、茂原市ほんのう地域包括支援センター ☎(36)2123※本納地区高齢者相談会=3月14日(☎)13時～16時/場所=ほのおか館1階相談室
■無料法律相談	3月27日(☎) 13時～16時(要電話予約)/場所=総合市民センター/問合せ=社会福祉協議会 ☎(23)1969

県

■無料法律相談	千葉県では無料法律相談を実施しています。/問合せ=県総合企画部報道広報課広聴室 ☎043(223)2250
■県民相談	執務時間内/場所・問合せ=長生地域振興事務所地域振興課 ☎(25)7830
■教育相談	執務時間内/場所・問合せ=東上総教育事務所相談室 ☎(23)4460
■長生健康福祉 センター (※太字は予約制)	不妊相談、こころの健康相談、エイズ相談、HIV等抗体検査、性感染症検査、肝炎ウイルス検査、骨髄バンクドナー登録受付、腸内細菌検査(検便)、家庭児童相談、母子父子自立支援などを行っています。 /場所・問合せ=長生健康福祉センター(長生保健所) ☎(22)5167 / DV相談(来所相談は予約制) 専用電話 ☎(22)5565 / 障害のある人への差別に関する相談 専用電話 ☎(26)1510

●内容についてのお問い合わせは直接各代表者へ。  
●掲載についてのお問い合わせは、  
秘書広報課(3階) ☎201512、☎201601へ。  
●5月1日号掲載の原稿の締め切りは3月20日(水)です。

名 称	曜 日	時 間	内 容	場 所	連 絡 先
① V30	原則 毎週金曜日	9時～11時	ソフトバレエ。50代の女性が元気に活躍しています ／対象＝一般女性／費用＝月500円	市民体育館	☎090-5419-2208 中村
② 太極拳同好会	毎週月曜日	14時～16時	九九式太極拳／対象＝一般(初心者歓迎)／費用＝ 月500円	ほのおか館	☎090-1011-6246 内藤
③ グラッド	第2・4木曜日	9時～12時	クラシックギターアンサンブルの練習／対象＝一 般／費用＝月2,500円	ほのおか館	☎090-9388-4936 松田
④ 竹寿会	毎週水曜日 (月3回)	18時45分～ 20時45分	尺八による民謡・歌謡・箏曲などの演奏。隔週で箏 と合奏の練習／対象＝一般／費用＝月1,000円	総合市民センター	☎22-2682 野口
⑤ 高町クラブ	第2・3金曜日	13時～15時	カラオケ(テープで歌う)／対象＝一般女性／費用 ＝6カ月2,000円	総合市民センター	☎23-3916 平田
⑥ 水墨画教室	第2・4土曜日	14時～16時	水墨画の先生の指導のもと技術向上を目指し、教養 を高めるとともに親睦を図る／対象＝一般(初心者 歓迎)／費用＝6カ月7,000円	中央公民館	☎23-7552 中間
⑦ 清風会 茂原	第1・3土曜日	14時～16時	詩吟の練習／対象＝一般／費用＝無料	東部台文化会館	☎20-1005 山口
⑧ 昭和歌謡のぞく会	毎月2回金曜日	13時～17時	昭和歌謡(童謡・唱歌・抒情歌含む)をみんなで歌 い楽しむ(カラオケDAM使用)／対象＝一般／費 用＝1回500円	東部台文化会館	☎090-1039-7960 野木
① ボランティア 菜の花会	3月2日⊕	13時30分～ 15時30分	初めての書道／対象＝一般／費用＝無料／持ち物＝ 書道道具	総合市民センター	☎090-5508-2778 二見
② 歌謡、民謡入り 吟詠無料体験教室	3月2日⊕、 16日⊕	14時～16時	武田節、田原坂、浜千鳥、故郷などの歌謡と吟詠の 体験／対象＝一般／費用＝無料	東部台文化会館	☎20-1005 山口
③ 骨董がらくた市と フリーマーケット	3月2日⊕、 16日⊕	9時～13時	大駐車場にて開催	藻原寺前	☎090-4950-6193 小菅根
④ 講演「これが安倍 改憲素案の問題点」	3月3日Ⓜ	13時30分～ 15時30分	講師＝鈴木守弁護士／入場無料／予約不要	総合市民センター	☎23-7481 茂原 九条の会 岡崎
⑤ 青空太極拳	3月8日Ⓜ、 4月6日⊕、 5月10日Ⓜ	8時～9時	全日本武術太極拳大会千葉県代表の先生に学んでみ ませんか?／対象＝一般／費用＝無料	茂原公園	☎080-5004-8929 飯塚
⑥ 健身気功	3月5日Ⓜ、 4月2日Ⓜ、 5月7日Ⓜ	9時～11時	気血の流れと臓腑の機能を調整し、病予予防、延年 益寿を図る／対象＝一般／費用＝3回1,500円	東部台文化会館	☎080-5004-8929 飯塚
⑦ 3.11東日本大震災 あれから8年復興を 祈る歌声コンサート	3月10日Ⓜ	14時～16時30分	第1部＝復興を祈る歌声、第2部＝歌の翼にのせて～ あの時この歌～／参加費＝1,000円(収益金額を読 売光と愛の事業団に寄付)	大里綜合管理(株)	☎080-5439-9474 新村
⑧ 家族介護教室	3月16日⊕	14時～15時30分	「聴力を向上させる耳から始める介護予防」～言語聴 覚士から学ぶ介護ケア～／対象＝市内在住者／費用＝ 無料／講師＝原澤聖乃(特養しゅじゅ美浜 言語聴覚 士)	しょうじゅの里 茂原デイルーム	☎27-1165 しょうじゅの里茂原 鎗田
⑨ 介護教室～知って安 心高齢者の特性～	3月16日⊕	13時30分～ 15時30分 (受付13時～)	「介護の基本動作」「住宅改修と福祉用具」／対象＝ 一般／定員＝20人／費用＝無料	第二長生共楽園 ひめはる	☎22-1888 長生共楽園
⑩ 茂原公園自然観察会 「春をさがしに出かけよう」	3月17日Ⓜ (小雨決行)	13時30分～16時	季節の自然を観察して自然のしくみについて理解を深め、 早春の自然を楽しむ／対象＝どなたでも／費用＝大人 500円、小中学生100円、幼児無料／持ち物＝筆記用具、 歩きやすい服装、おやつ／申込方法＝参加者全員の名 前、年齢、住所、電話・FAX番号を電話かFAXにて	茂原公園 (駐車場集合)	☎・☎25-6280 茂原公園自然愛好会 望月
⑪ 行政書士による 無料相談会	3月17日Ⓜ	10時～14時	相続や遺言、農地法・宅地開発手続き、成年後見制度、 各種届出などに関すること／対象＝一般／費用＝無料 ／予約不要	東部台文化会館	☎090-9975-5270 千葉県行政書士会 長夷支部 土志田
⑫ 東中学校吹奏楽部 第27回定期演奏会	3月24日Ⓜ	開演13時30分 (開場13時)	吹奏楽、HSB、ミュージカル劇ほか／対象＝一般／費 用＝無料	市民会館	☎24-2141 東中学校 篠崎
⑬ 茂原レクダンスの会	3月24日Ⓜ	13時30分～ 15時30分	音楽に合わせて楽しく踊ろう♪／対象＝一般／参加費＝ 300円／申込方法＝電話で、氏名、年齢、連絡先をお 知らせください／持ち物＝動きやすい服装、飲物	中央公民館	☎090-7823-7386 唐鎌(19時以降)
⑭ スマートフォン教室	3月25日Ⓜ	①10時～11時30分 ②13時30分～15時	初めての方でも安心して利用できるスマートフォンの魅 力を紹介／対象＝スマートフォン、らくらくフォン、タブ レットPCを使ったことがない人／費用＝無料／定員＝各時 間10人(申込多数の場合は抽選)／申込＝3月15日Ⓜま でに中央公民館窓口へ(電話・FAX不可)	中央公民館	☎22-5072 中央公民館
⑮ 田中真由美バレエ研 究所創立45周年記 念・第27回発表会	3月31日Ⓜ	開演14時30分 (開場14時)	クラシックバレエ「白雪姫」ほか／対象＝一般／入 場無料(チケット制)	市民会館	☎22-4637 田中
⑯ 楽しく走ろう第146回 宣言タイムレース	4月7日Ⓜ	9時30分スタート (受付8時30分～)	緑ヶ丘周回5.4キロを自分の目標タイムにあわせ、誤差 の最も少ない走者が優勝する大会／対象＝一般／参 加費＝500円	緑ヶ丘小学校	☎090-4936-6971 茂原健走会 渡会

会  
員  
募  
集

イ  
ベ  
ン  
ト

会員募集・イベントコーナーの原稿について  
●会員募集・イベントとも内容を簡潔にご記入ください。 ●連絡先は、日中連絡のとれる電話番号をご記載ください。  
●会員募集は、公平性の観点から1団体年間2回以内の掲載とします。 ●会員募集は、市内の公共施設等で活動している団体のみ掲載とします。  
●イベントコーナーは広く市民に参加を呼びかけるものです。主催者の会員が主に参加者となるイベントは掲載をご遠慮ください。  
★会員募集・イベントの転載については、主催者等に確認をお願いします。

3月は自殺対策強化月間



いのち  
支える

# 見逃さないで！こころのSOS

自殺の原因は決して一つではなく、さまざまな要因が重なり合い、心身ともに追い込まれた末におこるものです。茂原市では、毎年20人前後の方が自殺によって命を落とされています。あなたや周りの人は心身ともに追い込まれた状態に陥っていないでしょうか？

## こころのサインに気付いて

さまざまなストレスにより心身の異変が起こります（不眠・抑うつ感など）。普段からストレスをためすぎないように心がけ症状が重くなったら早めに相談しましょう。

## 周囲の人々ができること

身近な人の様子が「いつもと違う」と気づいたとき、何らかの気になるサインがあったとき、一人ひとりにできることがあります。

気づき：家族や仲間の変化に気づき、声をかける

傾聴：本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

つなぎ：早めに専門家に相談するよう促す

見守り：温かく寄り添いながら、じっくり見守る

## みんなで参加！ゲートキーパー養成講座

市では、自殺の危険を示すサインに気づき、悩んでいる人に気づいて声をかけ、話を聞いて必要な支援につなげ、見守る存在「ゲートキーパー（命の門番）」を養成する講座を実施しています。詳しくは、保健センターへ。

## 相談窓口

ひとりで悩まないで、誰かに話してみませんか？

### ●こころの健康相談（予約制）

保健センターでは、自殺対策強化月間に合わせて、精神保健福祉士による相談を実施します。

日程 3月7日(木)、14日(木)、22日(金)、28日(木)

時間 各日9時30分～、10時45分～、  
13時15分～、14時30分～

お申し込み・お問い合わせは、  
保健センター ☎(25) 1725へ。

●千葉いのちの電話 ☎043(227)3900

●長生健康福祉センター ☎(22)5167

その他詳しい相談機関については、  
市公式ウェブサイトをご覧ください。



## お墓参り

父は広大な霊園の中で我が家の墓を  
探す為必ず迷った

時女 礼子

兄も同じく今だに迷っている

手桶を持って右往左往

所在地の番号はあるが分かりにくい

目印らしいものもない

ひしゃくで墓石にかける水

その時の穏やかで優しい自分

お線香の煙と生花の香りが漂う中

手を合わせ目を閉じる

祖父母と両親の笑顔だけが臉に浮かぶ

帰り際に

「来てくれて有り難う」

と聞こえたような気がして振り返る

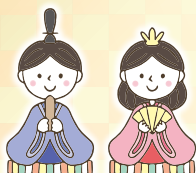
三月の風は冷たいが

私の心はとても清々しい

文芸コーナー

◎選評 斎藤正敏

お墓参りの様子が的確に描かれています。穏やかで優しい気持ち。御先祖様に手を合わせる作者です。



●偶数月は「俳句・短歌・川柳」を、奇数月は「詩」を掲載しています。

●投稿は楷書でお願いします。作品・氏名にふりがなをふってください。

※詩の原稿送付先（直接選者）へ 〒297-0032 茂原市東茂原7番地 斎藤正敏宛。

「広報もばらの詩」と朱書きしてください。原稿は30行以内でお願いします。

# 魔女っ娘ランナー そらか 大空を翔ける



▲アニメから抜け出した姿の胸元には輝く6つの金メダルが

「走る楽しさを会場の人々に伝えたかったです」と太陽のような笑顔で話すのは、茂原市つつじマラソン大会で6連覇を飾った鶴澤里桜さんです。なんと今年は、上記写真のコスチュームを身に纏い、冬晴れの茂原公園を快走。まるでホウキに乗って飛んでいるかのように軽やかにゴールを駆け抜けました。

今年で43回目を迎えたこの大会は、`地域の青少年の健康づくりと健全育成を、という力強い目的の下、茂原市青少年相談員連絡協議会と市教育委員会の共催により開催。市内小中学生と保護者合わせて600人以上の出場がある冬の名物となっています。

「大会前の練習とお父さんが頑張ってくれたおかげです」と3年間ゴールを共にした父 宏さんへ

## 茂原市つつじマラソン大会 6 連覇

うざわ りお  
**鶴澤 里桜さん** (本納小6年)

の感謝を忘れない里桜さん。小学4年生以上の個人レースと異なり、手をつないでゴールする1~3年生の親子レースでは、二人が頑張らなければ優勝はできません。この3年間の努力と走る喜びがきっかけで土気のアスリートクラブに入会し、本格的に長距離ランナーへの道を進み始めました。

現在は、仲間と切磋琢磨しながら記録を伸ばし、県内外を問わず大会に出場する日々。辛い練習を乗り越えるたびに絆も深まり、走ることが楽しくて仕方ない様子が伝わってきます。

里桜さんは、「色々なことに挑戦したい。でも大好きな走ることはやめません。もちろんつつじマラソンも」と最後にニンマリ。大空を見上げる瞳の先には、前人未達の“9連覇”の文字が浮かんでいるようでした。

発行 茂原市役所 編集 秘書広報課 3階 〒297-8511 茂原市道表1番地 ☎0475(23)2111(代表) info@city.mobara.chiba.jp

防災・防犯に関する情報を携帯電話にメールで配信

**もばら安全安心メールを  
ご利用ください**



◆パソコンやスマートフォンからは、「茂原市公式サイト」→「もばら安全安心メール」  
◆スマートフォン以外の携帯電話からは、右の二次元コード



※高齢者等を対象に、防災情報を自宅の電話・ファックスに配信するサービスも行っています。  
お問い合わせは、総務課 ☎(20)1519、FAX(20)1602へ。



●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 1 1 9  
**0120(438)119**  
(通話料無料)



### 災害情報確認

【利用例】

- NHK総合テレビのデータ放送⇨  
「dボタン」⇨「地域の防災・災害情報」⇨「避難情報」で確認。
- Yahoo!Japan⇨「天気」⇨「避難情報」⇨「都道府県を選択」⇨「千葉県」で確認。



## 日曜・休日当番医 ※診療時間は9時~17時です

	《内科系》	《外科系》
3月3日⑩	ポプラクリニック ☎23-3111	中央倉病院 ☎24-2171
3月10日⑩	宮本内科医院 ☎22-3770	三枝医院 ☎25-2203

※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、FAX25-8448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・祝日 9時~23時

## 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