

**健康生活推進員さんの  
ウォーキング教室参加者募集**  
10月4日(金)9時30分～12時(受付9時15分)／集合場所＝長生郡市広域市町村圏組合管理棟ふれあいホール／コース＝鶴枝遊水公園周辺約6km(雨天時はふれあいホールで軽運動などを実施)／対象＝市内在住者／定員＝20人(申込順)／参加費＝無料／持ち物＝タオル、飲み物、室内靴／その他＝動きやすい服装・靴、リュックでお越しください／締切＝10月3日(木)

③規則正しい生活を心掛ける  
茂原市健康生活推進員会ではウォーキング教室を中心に、運動習慣の定着のためのサポートをしています。筋肉は体内に水分を保持する役割があるので、運動習慣を持つことは熱中症予防においても大切なことです。この機会に健康生活推進員会主催の教室に参加して、一緒に体を動かしてみませんか？  
茂原市健康生活推進員会  
茂原支部 中村房子  
岡保健センター  
☎(25)1725、FAX(25)1865

**第15回子どもあそびひろば**  
昔あそびや工作あそびなど体験できる楽しいイベントです。親子で一緒に遊びを楽しんでください。  
10月5日(土)、6日(日)10時～15時／内容＝昔あそび、ネイチャークラフト、ゲーム、工作あそび、スタンプラリーなど／会場＝榎町商店街・駅前通り商店街(一部)および大駐車場(歩行者天国)  
今年15回という節目に当たり、記念イベントとして「スリッパとばし大会」を開催します。  
10月5日(土)11時～13時／対象＝小学生(要事前申し込み)主催＝茂原榎町商店街振興組合、NPO法人ナルク茂原「いちごの会」  
NPO法人ナルク茂原「いちごの会」  
☎・FAX(26)5229

主催＝茂原市健康生活推進員会・五郷支部  
岡保健センター  
☎(25)1725、FAX(25)1865

## 市民活動

## 第68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／参加費＝2,000円(昼食代含む)／試合区分＝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(専門棋士来場予定)

岡清水 ☎(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)／参加費＝1,000円(昼食代含む)／試合区分＝A級(6段以上)、B級(4・5段)、C級(2・3段)、D級(初段以下)／参加方法＝当日9時30分会場に集合

岡茂原囲碁クラブ ☎(20)4115

### 短歌大会

11月4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)／参加費＝500円(当日会場受付で集金)／出詠方法は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郵送または持参／申込期限＝10月10日(金)必着／問合せ・申込先＝〒297-8511 茂原市道表1 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＝総合市民センター視聴覚室／テーマ＝「めざせ言葉の冒険者～もっと自由に～」／内容＝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

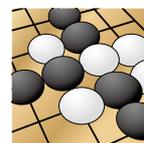
岡「アトラウンジ四季」吉川 ☎(24)4429

### もばらミュージックセッション2019

11月4日(日)10時～16時(雨天中止)／開催場所＝茂原公園／演奏時間＝出入り込み30分／内容＝バンド・ダンス／定員＝12組(申込順)／参加費＝1人2,000円、2人3,000円、3人以上1人につき1,000円(上限6,000円)、高校生以下は半額／募集締切＝10月14日(金)／申込方法は茂原軽音楽協会事務局までメールまたは郵送／申込先など詳しくはHP(<http://www.mobarak-on.com/>)をご覧ください

岡大柿 ☎080-4113-9494

※時間は都合により変更になる場合があります。



申込＝9月17日⑩8時30分～電話にて（夜間は不可）

▼ヨーガ教室

11月6日・20日、12月4日・18日、令和2年1月15日・29日、2月5日・19日（全8回・水曜日）9時30分～11時30分／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（応募者多数の場合は初心者優先の上抽選）／申込＝9月17日⑩～27日⑤直接窓口へ

## 市民体育館

☎(23)2811 FAX(25)9351

＜市民体育館主催教室＞

各教室の申込は、直接市民体育館へ（電話・FAXでの申込不可）／対象＝初心者優先。子ども連れ不可。申込は1人につき1名まで。

▼はじめての太極拳

10月15日～11月26日（全5回・火曜日）9時15分～10時45分／対象＝市内在住者／費用＝500円／定員＝30人（申込順）／申込＝9月20日⑤～10月4日⑤

▼ヨーガ教室

10月18日～12月6日（全8回・金曜日）10時～11時30分／対象＝市内在住者／費用＝500円／定員＝100人（応募者多数の場合は初心者優先の上抽選）／申込＝10月1日⑩9時～9時15分

▼美と健康づくり体操教室

10月21日～12月16日（全8回・月曜日）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の運動・体操・ストレッチ／対象＝市内在住女性／費用＝500円／定員＝40人（申込順）／申込＝9月25日⑩～10月8日⑩

▼エアロビクス教室

10月21日～12月16日（全8回・月曜日）19時30分～20時30分／対象＝市内在住女性／費用＝500円／定員＝30人（申込順）／申込＝9月27日⑤～10月10日⑩

## 総合市民センター

☎(24)9511 FAX(23)7444  
⑩原則として祝日および年末年始

▼シニア健康体操教室（後期）

～みんなで手軽に楽しく運動♪～  
「日頃あまり運動しない」「体力に自信がない」という方も大丈夫！イスに座って行う軽運動が中心です／対象＝市内在住・在勤の60歳以上の方／申込不要／動きやすい服装で、飲み物・タオルをご持参ください。

①9月25日⑩13時30分～15時／介護度重度化防止推進委員と楽しく100歳体操！脳トレ体操も♪

②10月2日⑩13時30分～15時／健康運動指導士と一緒に楽しく身体を動かそう／事前申込

③10月15日⑩10時～11時／健康生活推進員と、タオルを使い「明日があるさ」の曲に合わせて体操♪

▼長生病院の阿部先生と話そう！  
楽しく健康懇談会♪

10月25日⑤13時30分～15時／内容＝公立長生病院副院長の阿部恭久先生と「シニアの栄養と筋力」を中心に健康についてお話してみませんか！栄養補助食品の試食もあります♪／対象＝市内在住者／定員＝60人／申込不要

▼秋を感じるイタリア料理教室

10月17日⑩10時～13時／メニュー＝かぼちゃのニョッキ クリームソース・ガーリックシュリンプ／講師＝ペッシェアズーロ～青い魚～佐々木遼太シェフ／対象＝市内在住・在勤者／定員＝24人（申込順）／費用＝1,000円（材料費）／申込＝9月17日⑩9時～

▼カンガルー（子育てサロン経産婦教室）

10月1日⑩、11月12日⑩、12月17日⑩／内容＝子どもを抱えての妊娠期、兄弟を迎える環境作りや上の子への配慮など、みんなで考え悩みを共有する／対象＝第2子、第3子を妊娠中、第2子以上の子の妊娠を考えている方／費用＝無料／申込不要

## 東郷福祉センター

☎(25)5882 FAX(25)5871  
⑩原則として祝日および年末年始

◆大多喜ガス共催料理教室

▼グリルで簡単ピザ教室

10月12日⑩10時30分～13時30分／メニュー＝グリルでピザ、食べるごちそうスープ、季節のサラダ／対象＝市内在住者／定員＝16人（申込順）／費用＝800円／申込＝9月17日⑩9時～

## 豊田福祉センター

☎(26)1105 FAX(26)1106  
⑩原則として祝日および年末年始

※下記2つの催し物の申込は、9月17日⑩9時～申込順

▼手作りこんにやく教室

10月25日⑤13時～15時30分／対象＝市内在住者／定員＝12人／費用＝700円

◆大多喜ガス共催料理教室

▼ハニーブレッドパン教室

10月7日⑩10時30分～13時30分／対象＝市内在住者／定員＝8人／費用＝700円

## 五郷福祉センター

☎(25)7880 FAX(25)7881  
⑩原則として祝日および年末年始

▼子どものフラワーアレンジメント教室

10月19日⑩13時30分～15時30分／内容＝ベジタブルフラワーアレンジメントを作ろう／対象＝市内在住5歳～小学生（未就学児は保護者同伴）／定員＝15人（申込順）／費用＝600円（材料費・保険代）／申込＝9月22日⑩9時～

◆大多喜ガス共催料理教室

▼ガトーショコラ教室

11月11日⑩10時30分～13時30分／内容＝簡単なのに本格派のガトーショコラを作りましょう／対象＝市内在住者／定員＝8人（申込順）／費用＝1,000円（材料費）／申込＝9月30日⑩9時～

# あなたも参加しませんか？

## 東部台文化会館

☎(23)8711 FAX(23)9767

Ⓜ10月10日Ⓜ 原則として、偶数月と3月の第2木曜日、年末年始

施設の利用申請書受付9時～17時

	受付分	受付開始日
音楽ホール	令和2年10月分	10月1日Ⓜ
体育センター	令和2年1月分	10月2日Ⓜ
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！～山口百恵、松田聖子、原田知世、宮沢りえ 時代を彩るアイドルたちのみずみずしい魅力にあふれる作品～

11月15日Ⓜ10時30分～「野菊の墓」、主演＝松田聖子／13時～「伊豆の踊子」、主演＝山口百恵

11月16日Ⓜ10時30分～「時をかける少女」、主演＝原田知世／13時～「ぼくらの七日間戦争」、主演＝宮沢りえ

入場料（1日券）＝前売500円、当日700円／チケットは9月15日Ⓜから販売。取り扱いは、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

### ◆音楽ホールの催し物案内

次の催し物の詳細は、主催者にお問い合わせください。

### ▼映画「米軍が最も恐れた男

～その名はカメジロー～ 上映会

9月29日Ⓜ第1部13時30分～、第2部16時～、第3部18時～／内容＝米軍の支配下に長い間おかれた沖縄の人々の苦難と抵抗の歴史を1人の人物を通して描くドキュメンタリー／費用＝前売券1,000円、当日券1,300円、中高生600円（チケットは東部台文化会館でも取り扱っています）／岡崎☎(23)7481

## 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

（美術企画展を除き）無料。自動車でも来館される高齢者、身体の不自由な方は、館の脇に駐車出来ますのでお問い合わせ下さい。

### ◆美術企画展

▼速水御舟、吉田善彦の系譜と郷土の日本画家 林 功展

～10月7日Ⓜ／父親が現在の茂原市出身である近代日本画の巨匠 速水御舟、そして御舟に師事した数少ない日本画家 吉田善彦、さらに茂原市出身で、東京藝大大学院時代に吉田善彦に指導を受けた林功。日本美術院を中心に活躍した3人の日本画家のつながりを、世田谷美術館等からの借用作品を含めた約50点により展望します／観覧料＝一般300円、中学生以下無料

### ＜学芸員による展示解説会＞

9月16日Ⓜ13時30分～14時30分／申込不要／当館学芸員舩田隆満

▼第10回もばら美術館コンサート  
「弦楽四重奏で楽しむ秋の調べ」

9月28日Ⓜ13時～14時／奏者＝菅谷史、竹原奈津（バイオリン）、齋藤彩（ビオラ）、薄井信介（チェロ）／費用＝無料／主催＝茂原市音楽協会／後援＝茂原市教育委員会・茂原市文化協会

岡竹本☎090-7180-1962

▼第9回 藻の原茶会

9月28日Ⓜ午前の部10時～12時、午後の部14時～15時／費用＝一席400円／主催＝茂原市茶道協会／後援＝茂原市教育委員会・茂原市文化協会／岡小池☎(25)1527

### ◆美術実技講座

▼初心者のための油絵講座

10月2日Ⓜ～4日Ⓜ12時30分～15時30分／内容＝デッサンから用具の説明、使い方を通して、3日間で6号サイズの静物画を仕上げる／講師＝画家 川上弘子氏／対象＝一般／定員＝12人（応募者多数の場合抽選）／持ち物＝汚れてもよい服装、エプロン、ぼろ布、新聞紙／材料費＝4,000円／申込＝9月15日Ⓜ

～20日Ⓜ17時まで。電話にて

▼第2回歴史セミナー「江戸時代の葬送儀礼と檀家制度」（千葉県文書館出前講座）

10月16日Ⓜ13時30分～15時30分／内容＝檀家制度（寺請制度）の下で、仏教（寺院）による葬儀が義務付けられた江戸期の葬送儀礼について見ていきます。江戸期の葬儀を中心に、年忌法要や盆行事等も見ていき、房総地方だけに見られる行事や儀礼も取り上げます／講師＝千葉県文書館 内藤幹生氏／対象＝一般／定員＝30人（応募者多数の場合抽選）／参加費無料／申込＝9月17日Ⓜ～30日Ⓜ17時まで。電話にて

### ◆美術収藏品展

▼林功展一横の会展出品作を中心に～10月11日Ⓜ～27日Ⓜ／現代日本画壇の俊英作家として名高い茂原ゆかりの日本画家 林功の、当館収藏品から初期作品、横の会展への出品作品など計17点を展示

### ◆共催展示

▼白岩和美と仲間たち パッチワークキルト作品展

10月12日Ⓜ～20日Ⓜ／初日は9時から、最終日は16時まで

## 図書館

☎(23)6151 FAX(25)6136

Ⓜ原則として祝日および年末年始

### ▼大人のための朗読会

10月13日Ⓜ14時～16時／演目＝「屋根の上のサワン」（井伏鱒二）など／定員＝40人／申込不要

## 鶴枝公民館

☎(25)1834 FAX(26)2220

Ⓜ年末年始

### ▼親子で「リトミック」教室

10月25日Ⓜ10時～11時／内容＝体を使ったリズム遊びと大型絵本の読み聞かせ／対象＝市内在住の1歳～3歳程度まで（要保護者同伴）／定員＝15組30人（申込順）／費用＝無料／持ち物＝上履き、飲み物／



「タコライス」

作り方

- ①玉ねぎとにんにくはみじん切りにする。
- ②フライパンにオリーブ油を入れ、中火で熱し、にんにく、牛ひき肉、玉ねぎの順に炒める。火が通ったらAの材料を入れ、汁気がなくなるまで煮る。
- ③トマトは5mm角に切る。レタスは千切りにする。
- ④器にご飯を盛り、トマト、レタス、②を乗せチーズをちらす。

ひとこと

香辛料が効いていて、残暑で食欲の減退が残る今の時期にピッタリのメニューです。さらに減塩メニューでもあり、野菜とたんぱく源である肉もたくさん摂取できるので、ぜひ試していただきたい一品です。【二宮・豊田支部】

(栄養価/1人分) エネルギー 397kcal たんぱく質13.8g 脂質12.9g カルシウム90mg 鉄1.9mg 塩分0.6g  
 推進員さんのウォーキング教室 参加者募集中!! 詳しくは5ページをご覧ください。

材料/2人分	
ご飯	260g
牛ひき肉	80g
玉ねぎ	1/4個
にんにく	1/2かけ
オリーブ油	小さじ1
A チリパウダー	大さじ1/2
しょうゆ	小さじ1
こしょう	少々
トマト缶	100g
トマト	1/2個
レタス	2枚
チーズ	20g

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。



# 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	10月30日☽ 出産準備編 妊娠・陣痛・お産の過ごし方、 ママと赤ちゃんの歯のお話 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 ※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～22時45分 長生郡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

**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。

**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

**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** (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

**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15日☽	鶴沢外科内科クリニック ☎34-2496	君塚病院 ☎25-1811
9月16日☽	穴倉病院 ☎24-2171	穴倉病院 ☎24-2171
9月22日☽	渡辺医院 ☎27-7733	公立長生病院 ☎34-2121
9月23日☽	宮本内科医院 ☎22-3770	鎗田整形外科医院 ☎24-8686
9月29日☽	大塚内科 ☎23-6121	須田外科・歯科医院 ☎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。消防本部☎24-0119、☎25-8448へお問い合わせください。