

市内の防災行政無線から左記のとおり放送されますので、ご理解・ご協力をお願いします。

◆訓練実施予定日時

- ・12月4日(水)
- ・令和2年2月19日(水)
- (いずれも11時ごろを予定)

◆訓練放送内容

〔上り4音チャイム〕
〔これは、Jアラートのテストです〕

※3回くり返し

〔こちらは、ぼうさいもばらです〕

〔下り4音チャイム〕

※国の判断により訓練を中止する場合があります。

☎ 防災対策課(4階)

(36)7580、FAX(20)1602

献血および
骨髄バンクドナー登録
中止のお知らせ

11月29日(金)、中央公民館にて予定していた献血および骨髄バンクドナー登録会は、中止となりましたのでお知らせします。

今後の日程は、あらためて広報に掲載しますので、ご確認ください。

お問い合わせは、**健康管理課(2階)**
☎(20)1574、FAX(20)1600へ。

健康生活推進員コーナー

フレイルを予防しましょう!

皆さん、フレイルという言葉をご存じですか?フレイルとは、心身の機能が低下してそのまま放置しておく则要介護になるという、健康と要介護の中間的な状態を言います。要するに、虚弱の状態です。

具体的には、筋力の衰えによる運動機能の低下、口腔機能の衰えによる食欲不振(低栄養)、認知機能の低下などがあります。そして、だんだんと外出の機会が減り、社会とのつながりが少なくなります。フレイルを予防するために、まず、バランスの良い食

事を心掛け、低栄養を防ぎます。次に、筋力の低下を防ぐためウォーキングや筋力トレーニングを行います。そして、積極的に社会参加していくことが大切です。ある調査によると、一人で黙々と筋トレをしている人より、運動はそこそこで、お友達とおしゃべりをしながら楽しく過ごしている人の方が、フレイル度は低いとの結果が出ています。

最後にフレイルの兆候をチェックしてみましょう。
①1年間で4〜5キロ体重が減った
②疲れやすくなった
③筋力(握力)が低下した
④歩くのが遅くなった
⑤身体活動量が減った

当てはまる方は、フレイルの傾向があるかもしれません。フレイルは対策を行えば健康な状態に戻る可能性があります。人生百年と言われる現代、健康寿命の延伸に努め、明るく、元気に過ごしましょう!

茂原市健康生活推進員会
五郷支部 石田しづか
保健センター
☎(25)1725、FAX(25)1865

健康生活推進員さんの
「郷土料理の伝承」

〜太巻き寿司〜教室

内容 初心者向け太巻き寿司(さざんかの花)

日時 12月4日(水)10時〜13時
30分(受付9時45分)

場所 保健センター
対象 市内在住者
定員 15人(申込順)

費用 千円
持ち物 エプロン、三角巾、手拭きタオル、筆記用具、巻

き簾
申込 11月27日(水)までに保健センターへ

主催 茂原市健康生活推進員会・茂原支部

☎(25)1725、FAX(25)1865
保健センター

健康生活推進員さんの
「男性のための料理教室」

男性のための料理教室

男性のための料理教室

内容 初心者向け太巻き寿司(バラの花)、汁物、デザート

日時 12月18日(水)10時〜13時
30分(受付9時45分)

場所 保健センター
対象 市内在住男性
定員 15人(申込順)

費用 千円

募 集

シルバー人材センターで
一緒に働きませんか?

茂原市内にお住まいで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、FAX(24)1196
人材センター

☎(25)1725、FAX(25)1865
保健センター

主催 茂原市健康生活推進員会

持ち物 エプロン、三角巾、手拭きタオル、筆記用具、巻

※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。

／定員＝30人（申込順）／費用＝600円／持ち物＝300円程度のプレゼント、上履き、飲み物、お手ふき
／申込＝11月16日㊥9時～

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

▼みんなであそぶ☆楽しいクリスマス
12月7日㊥10時～13時／内容＝みんなで遊び、わいわい楽しいランチをしませんか？／対象＝幼稚園、保育園（年長）（保護者同伴）、市内在住小学生／定員＝20人（申込順）／費用＝600円（保険代）／申込＝11月16日㊥9時～本人を含め2人まで

▼子どものフラワーアレンジ教室

12月14日㊥13時30分～15時30分／内容＝クリスマスフラワーアレンジ体験をしよう／対象＝5歳～（保護者同伴）、市内在住小学生／定員＝20人（申込順）／費用＝600円（保険代）／申込＝11月16日㊥9時～本人を含め2人まで

二宮福祉センター

☎(26)3740 FAX(26)3741

㊥原則として祝日および年末年始

▼わいわい☆クリスマスパーティー

12月14日㊥10時～13時／内容＝ゲーム、軽食ほか／対象＝市内在住小学生／定員＝30人（申込順）／

費用＝600円（保険代含む）／持ち物＝上履き、飲み物、手さげ袋／申込＝11月16日㊥9時～本人を含め2人まで

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

▼みんなで観よう！笑おう！！楽しもう！！お笑い&落語上映会

11月22日㊥9時～12時／上映作品＝綾小路きみまろ「爆笑！エキサイトライブ」、三遊亭小遊三「船徳」「宿屋の仇討ち」／対象＝市内在住・在勤者／途中休憩で100歳体操もやります♪入場無料・申込不要

オリンピック選手が直接指導！

『もばらスポーツフェスティバル2019』を開催！！

市では、「市民ひとり1スポーツ」を目指して、「もばらスポーツフェスティバル」を開催します。当日は、北京オリンピック女子バレーボール日本代表の櫻井 由香さんをはじめ、元プロバレーボール（Vリーグ）選手を招いて、市内小中学生を対象としたジュニアバレーボール教室を行います。また、来場者全員を対象に選手のサイン入りグッズが当たる抽選会も行いますので、ぜひご来場ください。なお一般の方の観覧は自由です。

◆日時 12月15日㊥9時～15時（予定）

◆場所 市民体育館

◆教室申込期限 12月4日㊥

◆教室申込方法 申込書を記入し、体育課・市民体育館窓口へ提出（FAX不可）

※申込書は、体育課・市民体育館で入手または同課ウェブページからダウンロード可

◆講師



▲元豊田合成トレフェルサ 諸隈 直樹さん



▲元久光製薬スプリングス 渡辺 真由美さん



▲元パイオニアレッドウィングス 高橋 美帆さん



▲北京オリンピック代表 元デンソーエアリービーズ 櫻井 由香さん

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

Ⓣ12月12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12月分	12月2日Ⓣ
体育センター	令和2年3月分	12月3日Ⓣ
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！～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

11月15日Ⓣ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

11月16日Ⓣ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

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

◆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

12月21日Ⓣ13時30分～15時30分／対象＝市内在住の5歳～中学生／定員＝24人（申込順）／費用＝500円／講師＝音頭淳子氏／申込＝11月16日Ⓣより9時～17時 費用を添えて窓口まで

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

▼王子江 雄原大地展

11月16日Ⓣ～12月18日Ⓣ／平成8年NHK「にっぽん点描」で一躍話題になった王子江の約100メートルの水墨画、第1作品目「雄原大地」の全部を一挙に展示。

◆第3回 箏の散歩道「箏・三弦・十七弦と尺八による雅びな調べ」

12月14日Ⓣ13時30分～14時30分／出演＝茂原市三曲協会会員／場所＝美術館ロビー／費用＝無料／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

◆郷土資料館常設展示

～令和2年1月13日Ⓣ／茂原市を代表する神田山遺跡や国府関遺跡、下太田貝塚を紹介する。その他養蚕の道具、市指定文化財になった人車、人力車も併せて展示。

図書館

☎(23)6151 FAX(25)6136

Ⓣ原則として年末年始

▼おはなし会（3歳以上）

11月23日Ⓣ、12月7日Ⓣ14時～14時30分／内容＝すばなし、絵本の読み聞かせ、紙芝居

▼映画会（3歳以上）

11月16日Ⓣ14時～14時30分／「プレーメンの音楽隊」ほか

▼赤ちゃんとっしょのおはなし会

11月19日Ⓣ10時30分～11時

▼冬のお楽しみ会

12月14日Ⓣ14時～15時／内容＝大型絵本の読み聞かせ、映画ほか／定員＝50人（申込不要）

▼大人の塗り絵講座

12月8日Ⓣ14時～16時／定員＝25人（申込順）／持ち物＝不要。画材は図書館で用意します。

▼大人のための朗読会

12月1日Ⓣ14時～16時／演目＝「屋根の上のサワン」（井伏鱒二）ほか／定員＝40人（申込不要）

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

▼わくわくクリスマス会

12月8日Ⓣ10時～12時30分／内容＝ゲーム、プレゼント交換、軽食ほか／対象＝市内在住小学生／定員＝30人（申込順）／費用＝500円／持ち物＝300円程度のプレゼント、上履き、飲み物、おしぼり／申込＝11月20日Ⓣ9時～本人分のみ

▼そば打ち体験教室

12月15日Ⓣ9時30分～12時30分／内容＝そば打ち体験をしてみませんか？／対象＝市内在住者／定員＝16人（申込順）／参加費＝1,000円／申込＝11月18日Ⓣ9時～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

▼豊田の森のホワイトクリスマス

12月14日Ⓣ10時～13時／内容＝ゲーム、軽食（ケーキデコレーション）ほか／対象＝市内在住小学生



「サバじゃが」

作り方

- ①じゃがいもは厚めのいちょう切り、にんじんはいちょう切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ②鍋に①を入れ、材料がかぶるくらいの水を加え、火にかける。
- ③火が通ったらサバ味噌煮缶とAを入れ、汁気がなくなるまで煮る。
- ④器に盛り、小口切りにした小ねぎを盛り付けてできあがり。

ひとこと

缶詰でできる簡単料理です。サバ味噌煮缶のかわりにサバ醤油缶でもおいしくつくることができます。【東郷支部】

(栄養価/1人分) エネルギー 165kcal たんぱく質8.2g 脂質5.4g カルシウム98mg 鉄1.4mg 塩分0.9g

推進員さんの郷土料理の伝承～太巻き寿司～教室および男性のための料理教室参加者募集中!!
詳しくは5ページをご覧ください。

材料/2人分

- サバ味噌煮缶..... 1/2缶
- じゃがいも..... 2個
- にんじん..... 1/4本
- 玉ねぎ..... 1/2個
- しょうゆ..... 大さじ1/2
- 砂糖..... 小さじ1
- みりん..... 小さじ1
- 酒..... 大さじ1/2
- 小ねぎ..... 適宜

茂原市健康生活推進員会のみなさん
栄養バランスを考えて作ったレシピをご紹介します。



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	①11月27日☎ 産後育児編 母乳育児のお話、おむつ交換体験 ほか ②12月20日☎ 沐浴・妊婦体験編 赤ちゃんのお風呂入れ体験、 パパ「力」アップミニ講座 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
ままのわ	①11月28日☎ 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 ②12月5日☎ はいはい編 「みんなで話そう」 生後9～11カ月の赤ちゃん和妈妈	9時50分 ～10時	①令和元年8月～10月生 (1カ月健診受診済)の お子さんがいる母親 ②平成31年1月～3月生 のお子さんがある母親	①母子健康手帳、筆記用具、 バスタオル、動きやすい 服装、水分補給できるもの、 ハンドタオル ※必ずご予約ください ②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
※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》
11月17日㊤	宮山医院 ☎22-4873	穴倉病院 ☎24-2171
11月23日㊤	東部台医院 ☎22-2455	塩田記念病院 ☎35-0099
11月24日㊤	吉田医院 ☎34-3045	公立長生病院 ☎34-2121

#7009
(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
(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。