



市公式ウェブサイト に バナー広告を掲載しませんか？

◆広告形態

縦60ピクセル、横150ピクセル（容量4KB以内）のGIF形式

◆募集内容

令和2年度掲載分(原則として年度単位で募集。
掲載枠に空きがある場合は随時募集)

◆掲載料 1広告枠につき月額1万円

◆申込方法

市公式ウェブサイトからダウンロードした申込書に必要な事項を添えて秘書広報課窓口へ

◆申込締切

2月14日(金) (応募多数の場合は選定)

The screenshot shows the city's official website with the following elements:

- Navigation tabs: ホーム (Home), 暮らしの情報 (Living Information), 行政情報 (Administrative Information), 施設案内 (Facility Guide), 観光・みどころ (Tourism/Attractions), 事業者の方へ (For Business Owners).
- Left sidebar: 安全・安心情報 (Safety &安心 Information) with links for disaster, crime, AED locations, and medical facilities.
- Center: A large banner advertisement for '育てよう! 笑顔と自然と文化のまちを' (Let's raise! City of smiles, nature, and culture) featuring a park scene.
- Right sidebar: 情報を探す (Search for information) with links for FAQ, categories, organizations, and access to the city.
- Bottom: A section for 'バナー広告' (Banner Ads) with a '募集中' (Recruiting) status and a row of six placeholder boxes for ads.

申込書はここをクリックしたページからダウンロードできます。

お申し込み・お問い合わせは、秘書広報課（3階） ☎(20)1512、FAX(20)1601へ。

主 要 内 容

- ◆春休み学童クラブの利用申込を受け付けます (P2)
- ◆ハロートウン (P4～5)
- ◆スポーツもばら (P6～7)

今月の日曜開庁	1月26日(日)	8時30分～17時15分	市民課(2階) ☎(20)1502 市民税課(2階) ☎(20)1577 収税課(2階) ☎(20)1578 本納支所(ほのおか館内) ☎(34)2111
証明書等交付時間を延長	毎週水曜日	19時まで	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。

春休み学童クラブの

利用申込を受け付けます

市では、春休み中に公設学童クラブの利用を希望する方の申し込みを受け付けます。

◆受付期間

2月14日(金)～28日(金)

◆対象

市内小学校に就学し、保護者が就労等により昼間家庭にいない児童。

◆利用期間・利用料

3月25日(水)～31日(火)

4,500円

4月1日(水)～4日(土)

3,000円

7時30分～18時30分

※日曜日・休日は除く。

※料金は利用しない日があっても日割りでできません。

※平成30年度市町村民税非課税世帯と兄弟利用の2人目以降は半額。

※生活保護世帯は無料。

※別途おやつ代・保険料あり

(昼食は弁当を持参)。

※特別な行事の際は実費負担。

◆募集学童クラブ

東郷第1学童クラブ

(東郷福祉センター内 若干名)

東郷第2学童クラブ

(旧東郷地区集会場 若干名)

二宮学童クラブ

(二宮福祉センター内 5人程度)

せんだん学童クラブ

(茂原小学校敷地内 若干名)

中の島学童クラブ

(中の島小学校内 10人程度)

※募集人数は変わる場合があります(定員を超えた場合は選考)。

※原則として東郷第1学童クラブは3年生以上、第2学童クラブは1・2年生が入所となります。

◆申込方法

1月15日(水)から配布する申込書類に必要事項を記入し、保育ができないことを証明する書類等(就労証明書等)を添付の上、子育て支援課へ提

出してください。

※申込書類は、子育て支援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、子育て支援課(2階)

TEL 1573, FAX 1610へ。



令和2年度市民バス「モバス」
有料広告掲載の広告主を募集します!

市民バス「モバス」は地域の移動手段として親しまれており、駅を起点として平日(月曜日～金曜日)毎日市内を広く運行しています。皆さんの申し込みをお待ちしています。

◆募集期間

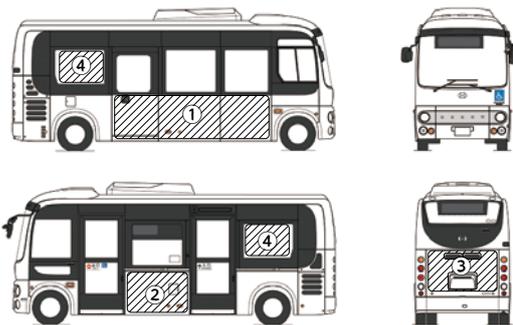
1月15日(水)～31日(金)

◆掲載枠・料金(月額)

- ①車両右側面1枠 1万円
 - ②車両左側面1枠 5千円
 - ③車両後部1枠 5千円
 - ④側面ガラス2枠 各5千円
 - ⑤車内広告枠4枠 各1千円
- ※広告物の作成・取付・貼付等に係る費用が別途必要です。

◆申込方法

申込書に必要事項を記入の上、都市計画課窓口へ持参または郵送(当日消印有効)。
※窓口受付は8時30分～17時
※申込多数の場合は抽選



※⑤車内広告枠

広告掲載に関する詳細および申込書は、都市計画課ウェブページをご覧ください。



お申し込み・お問い合わせは、茂原市道表1

〒297-18511
都市計画課(8階)

TEL 1546, FAX 1606へ。

令和元年度 12月補正予算

※1万円単位で端数処理しています。

一般会計補正予算額 11億4,564万円 (補正後予算額340億2,869万円)

(歳入)	歳出の主な内容	
○地方特例交付金.....△436万円		人件費を各費目にわたり補正.....1億8,014万円
○国庫支出金.....1億6,902万円		
○県支出金.....4億1,625万円	【議会費】	議員報酬等.....△487万円
○繰入金.....2億3,000万円	【総務費】	庁舎維持管理費.....1,419万円
○繰越金.....4,923万円		過誤納還付金.....503万円
○諸収入.....710万円	【民生費】	国民健康保険事業特別会計繰出金.....905万円
○市債.....2億7,840万円		介護保険事業特別会計繰出金.....2,077万円
		障害児通所支援事業.....2,037万円
		後期高齢者医療事業.....704万円
(歳出)		子ども医療費助成事業.....1,558万円
○議会費.....△537万円		公立保育所維持管理費.....930万円
○総務費.....1億487万円		児童扶養手当支給事業.....836万円
○民生費.....2億138万円		生活保護扶助費.....4,338万円
○衛生費.....2,404万円		台風15号による災害救助事業.....3,553万円
○農林水産業費.....4億8,607万円	【農林水産業費】	農業経営基盤強化促進事業.....4億7,878万円
○商工費.....899万円	【土木費】	道路橋梁維持補修費.....678万円
○土木費.....2億9,729万円		交通安全施設整備事業.....△3,050万円
○教育費.....2,458万円		河川改修事業.....2億3,672万円
○災害復旧費.....379万円		被災住宅支援事業.....5,000万円
	【教育費】	国際教育推進事業 (小学校費).....△706万円
		国際教育推進事業 (中学校費).....△471万円
		教育扶助費 (幼稚園費).....2,614万円
		子育てのための施設等利用給付等事業.....4,462万円
	【災害復旧費】	台風19号による教育施設災害復旧事業.....379万円

特別会計補正予算額 6億997万円

○国民健康保険事業会計.....3億3,991万円	(人件費、一般被保険者療養給付費)
○介護保険事業会計.....2億6,846万円	(人件費、介護給付費準備金、介護給付費返還金)
○後期高齢者医療事業会計.....160万円	(人件費)

公営企業会計補正予算額

○下水道事業会計 (収益的支出).....2,329万円	(処理場費、総係費、消費税、その他特別損失)
○下水道事業会計 (資本的支出).....620万円	(人件費)

令和元年度 12月補正予算 (追加分)

※1万円単位で端数処理しています。

一般会計補正予算額 3,263万円 (補正後予算額340億6,132万円)

(歳入)		
○国庫支出金.....1,631万円		
○繰入金.....1,632万円		
(歳出)	歳出の内容	
○民生費.....3,263万円	【民生費】	台風15号、10月25日大雨による災害救助事業.....3,263万円

お問い合わせは、財政課 (4階) ☎(20) 1517、FAX (20) 1603へ。

ハロータウン

第96号

生涯学習情報

◎連絡先◎
生涯学習課
☎(20)1559



もうすぐ春 ハロータウンを片手に くぐり存じですか、茂原の地名

新たな地名が誕生する昨今ですが、昔から残る高師・東郷などの大字、昌平町・野際などの小字は、地形や歴史を示す生き証人とも言えます。令和2年、学習事始めは「地名」を中心に、住んでいる地域や、わがまち茂原を見てみましょう。

▼地理の問題です
左下図は茂原市の地図です（太字は地区名）。茂原市は旧町村の合併編入により現在の形になりました。

さて問題です。次の地名の読み方をご存じですか。
①法目 ②粟生野 ③内長谷 ④御蔵芝 ⑤榎神房 ⑥本小轡 ⑦国府関 ⑧新治 ⑨大登 ⑩真名 ⑪野牛

答えは①ほうめ ②あおの ③うちながや ④みくらしば ⑤えのきかんぼう ⑥ほんこぐつわ ⑦こうせき ⑧にいはる ⑨おおのぼり ⑩まん な ⑪やぎゅう

▼復活！消滅した町名
明治22年、本納・高田・法目・榎神房・小萱場の5カ村が合併して帆丘町と町名を付けました。しかしその期間は短く明治39年には本納町と改名、昭和47年5月には茂原市と合併しました。

民館と本納支所が複合施設として新たにオープン。
昔の町名 帆丘町が、公募で決まった館の愛称「ほのおか館」として復活しました。



▼英雄の足跡？
茂原には伝説、伝承が元になった地名がいくつも見られます。倭建命（日本武尊）の東国平定にちなみ、天の真名井、借日（押日）、帆埋

意外な分水嶺
大沢地区は千葉市緑区、市原市、長柄町と接しています。大沢地区を流れる水は村田川の源流の一つとなり東京湾に注いでいます。茂原の水の行き先は一宮川・赤目川だけではないのです。

（法目）、神房などがあります。天の真名井は村人が献上した水が非常においしかったところから名付けられ、後に真名になったといわれています。近くに湧水池もあり、良質な水に恵まれたところです。



旧町村別に分類すると旧茂原地区は茂原・東郷・豊田・二宮・鶴枝・五郷、旧本納地区は本納・豊岡・新治の9地区となります。

▶平成30年11月現在

次頁に続く

倭建命の船が難破して、ここで帆を埋めたので、帆



埋（法目）。時代は下り、享保9年新田開発中に大木が発見され、これは命の船の柱か

と大騒ぎに。大勢で掘り上げてみると神代杉で、橘樹神社の改修に使われたという記録が残されています。

また兵を挙げた源頼朝が赤目川に差し掛かったとき、援軍の千葉常胤に弓を渡した弓渡、乗馬を洗った馬洗、陣営を設けた御殿山、葦で箸を作り昼食を取ったことから長葦、それが永吉と、ゆかりの地名が付けられたのかもしれない。人々の英雄崇拜を感じることがができます。

＊ ＊
地図で地名を知り、文献で歴史を学ぶ。

立春も間近、暖かくなったら郷土茂原をゆっくり歩いてみませんか。

参考文献

「茂原市の地名と伝説」

星野 正

「ふるさと茂原の歩み」茂原市

「もばら風土記」

・茂原市合併のあゆみ

茂原市教育委員会

「広報もばら」昭和52年12月刊

「ふるさとの想い出」

写真集茂原」 図書刊行会

「クイズで挑戦、地名の宝庫

千葉県読者の難読地名・珍しい地名」西東秋男 編

筑波書房

道表山の頂上にあつたのは



昭和52年、市制25周年記念として建設された展望台

道表の松
(亀甲の松)
昭和31年頃



美術収蔵展

1月30日(木)から3月15日(日)まで

「本納絵馬の系譜と房総の風景画展」

「本納絵馬」は、千葉県伝統的工芸品、房総の魅力500選に指定され、全国的にも希少な存在であり、現在は、五代目にあたる日本画家矢部宏さんが継承しています。今回の収蔵展は、二代目翠堂、四代目華徑の作品や絵馬により、本納絵馬の歴史を展望する展覧会です。

また、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風景画を展示します。主な作家は、房総の海を描いた洋画家石井伝三、洋画家積田鯉士などで合計27点の絵画のほか絵馬等を併せて展示します。

令和2年の幕開けを飾るこの機会にどうぞお越しください。

閩美術館・郷土資料館

☎(26)21331

矢部 華徑



▲「徂徠之里」



▲「鷹図絵馬」

大画面でみる映画会(2本立て)

○「房総子どもの四季(安房・上総地方)」

(時間:23分 製作年:1986年)

歌い継がれてきた房総の「わらべ歌」を後世に伝えます



○「火垂るの墓」

(時間:88分 製作年:1988年)

戦争を知らない子どもたちに伝えたい高畑勲監督のジブリ映画不朽の名作

3月26日(木) 1回目:10時~
2回目:13時30分~

入場無料、申込不要

閩東部台文化会館 ☎(23)8711

矢部 宏



▲「昇竜図絵馬」



▲「安房の花園」

◆「ハロータウン」は、「広報もばら」7月1日号、10月1日号、1月15日号の中に折り込んで発行しています。

のスポーツ

もばらっ 第60号



● 連絡先 ●
体育課
 ☎(20)1575

第69回千葉県民体育大会

10月25日(金)に第69回千葉県民体育大会総合開会式が開催され、県内各地で全39の競技が行われました。

※開会式前実施の競技あり。

【主な大会結果】

☆ライフル射撃☆

念願!

初の総合優勝!!

9月22日(日)に県総合スポーツセンター射撃場でライフル射撃競技が行われました。

本市から出場した8人中3



▲会場の様子

9月19日(土)、20日(日)に市民体育館ほか4会場で行われたバレーボール競技では、女子の部において茂原市チームが8年ぶりの3位に輝きました。

茂原市チームは、この県民体育大会のための選抜メンバーで構成されたチームで、仕事や育児により、全員が揃って

快進撃!

8年ぶりの3位!

☆バレーボール☆



▲総合優勝おめでとうございます!

人が個人成績で1位という好成绩を収め、初の総合優勝を成し遂げました。

の練習ができない限られた状況ではありましたが、選手それぞれが「熱い気持ち」で試合に臨み、ラグビーワールドカップの日本代表のように、「ワンチーム」のチームワークで勝ち取った3位でありました。

【対戦結果】

1回戦 茂原市2-0松戸市
 2回戦 茂原市2-1香取市
 準決勝 茂原市0-2千葉市



▲表彰式の様子

3位の原動力となったサブライズ応援!

8年ぶりの3位となった茂原市チーム。この快進撃の背景に、チームを支えたサブライズ応援がありました。

当日会場には、6人の東中学校バレーボール部員が応援

に駆けつけ、手作りの横断幕を掲げ、試合中は、会場内に響き渡る大きな声で声援を送っていました。

茂原市チームのメンバーにとっては誰も想像をしていなかったサブライズ応援となり、3位を勝ち取った原動力になったことは、間違いありません。



▲この日のために作った横断幕



▲笑顔の茂原市チームの皆さん

【その他入賞競技】

☆クレイ射撃☆

8位入賞

いきいき茨城ゆめ国体

9月28日(土)に笠松運動公園陸上競技場(茨城県ひたちなか市)にて第74回国民体育大会総合開会式が開催され、千葉県代表として、本市から9人が出場しました。出場選手は次のとおりです。

【剣道】

少年男子 藤間 翔栄さん (東海大浦安高)

【ライフル射撃】

少年男子 佐々木 徹也さん (茂原樟陽高)

少年女子 山本 胡桃さん (茂原樟陽高)

成年男子 青山 敬志さん (茂原樟陽高)

【なぎなた】

成年演技試合

齋藤 衣吹さん (国際武道大)

【グラウンド・ゴルフ】

上野 健士さん

山本 安子さん

今給黎 勅子さん

柄川 利子さん

☆グラウンド・ゴルフ☆

団体戦3位!

千葉県チームが団体戦で3位に入賞しました。千葉県チーム12人のうち、4人が本市から出場し、3位入賞に貢献しました。



▲千葉県チームの皆さん

茂原市スポーツ少年団

千葉県スポーツ少年団

功労者表彰

優れた活動実績を挙げた市町村スポーツ少年団の指導や運営に貢献された指導者に対し、千葉県スポーツ少年団より表彰がありました。表彰式は、10月27日㊤に市民体育館にて行われました。

【個人表彰】

今津 司さん
(小轡ジュニアーズ)
福永 和範さん
(豊田キッドシヤークス)



▲受章者を囲んで記念撮影

茂原市体育協会

茂原市体育協会加盟団体の各種大会結果を報告します。

野球協会

☆高松宮1部支部予選

優 勝 戸張Beavers

準優勝 GOLD

☆高松宮2部支部予選

優 勝 ラッキーウィナーズ

準優勝 ワッチンクラブ

☆東日本軟式野球大会1部

優 勝 戸張Beavers

準優勝 富士見クラブ

☆東日本軟式野球大会2部

優 勝 ラッキーウィナーズ

準優勝 茂原東ボンバーズ

☆茂原選手権

優 勝 三井化学茂原
準優勝 富士見クラブ
※ラッキーウィナーズは東日本軟式野球大会2部千葉県大会で優勝し、本大会出場を果たしました。

※戸張Beavers、ラッキーウィナーズともに1部2部の茂原三大大会(高松宮、関東選抜、東日本)すべてを制しました。

●早起き野球連盟

☆リーグ戦

優 勝 茂原ホープス

☆市長杯

優 勝 茂原ホープス

☆会長杯

優 勝 茂原ホークス

☆若潮スポーツ杯

優 勝 ユニオンズ

ソフトボール協会

☆第68回茂原市民体育祭

【一般男子の部】

優 勝 グルービーナインズ

準優勝 ミツチエ

第三位 本納ボンバーズ

豊岡おやじの会

【壮年男子の部】

優 勝 鷺巣イーグルス

準優勝 早野フジタ

【シニア男子の部】

優 勝 本納橋樹マスターズ
準優勝 茂原ジニ
【レディースの部】

優 勝 茂原レインボーズ
準優勝 おくさまあず

【小学生の部】

優 勝 ミルキーエンジェルズ

準優勝 茂原SBC

【高校生の部】

優 勝 Avobe 茂原
準優勝 外房Winners

パラスポーツ運動会を開催

11月18日㊤に市民体育館にて、障がい者スポーツを推進している団体「パラスポーツ茂原」が主催し、「パラスポーツ運動会」が開催されました。これは、昨年から開催され、今年で2回目となり、参加者も増え、盛大に行われました。



▲競技に入る前にみんなでラジオ体操

感謝!萩原小学校の児童が市民体育館敷地内を清掃

11月21日㊤、萩原小学校の児童が市民体育館でクリーン活動を行いました。これは、毎年萩原小学校の事業として行われており、当日は5年生の児童100人が一生懸命に清掃してくれました。



▲皆さんのおかげできれいになりました



▲さまざまな種目が行われました

茂原市人事行政の運営等の状況

1 職員の任免に関する状況

採用・退職者数（平成30年度）

採用者数	退職者数
47人	34人

2 職員の給与の状況

(1)職員の平均給与月額等

(単位：円)

職種	平成30年4月1日現在			
	平均年齢	平均給与月額	給料	諸手当
一般職	41.3歳	398,335	319,200	79,135
技能職	51.0歳	374,335	338,300	36,035

職種	平成31年4月1日現在			
	平均年齢	平均給与月額	給料	諸手当
一般職	41.3歳	414,808	321,200	93,608
技能職	51.6歳	378,060	336,000	42,060

(2)令和元年度中の人件費削減方策

なし（独自削減は平成31年3月31日をもって終了）

3 職員の勤務時間の状況

開始時刻	終了時刻	休憩	休息
8:30	17:15	12:00～13:00	無

4 職員の分限および懲戒処分の状況

(1)職員の分限処分の状況（平成30年度）

(単位：人)

降任	免職	休職	降給
0	0	21	0

(2)職員の懲戒処分の状況（平成30年度）

(単位：人)

戒告	減給	停職	免職
0	0	0	0

5 職員のサービスの状況

(1)年次休暇の状況（平成30年1月1日～12月31日）

平均使用日数	消化率
9.5日	24.1%

(2)育児休業および部分休業の状況（平成30年度）

(単位：人)

	育児休業取得者数	部分休業取得者数
男性職員	1	1
女性職員	26	33
計	27	34

6 職員の研修および勤務成績の評定の状況

「茂原市職員人材育成基本方針」を策定し、職員の育成に努めている。

職員研修では、新規採用職員研修、管理・監督者研修等の内部研修のほか、千葉県自治研修センターや市町村アカデミー等の外部研修機関による職員階層別研修、専門研修を行っている。

また、職員の執務について人事評価制度を実施し、人材育成を行っている。人事評価結果に基づき、昇給や昇任等を行っており、職員の勤務意欲の向上、公務の効率的で円滑な運営、市民サービスの向上に努めている。

7 職員の福祉および利益の保護の状況

職員の安全と健康を確保し、快適な職場環境を形成するために、総括安全衛生管理者、産業医、衛生管理者等の選任および安全衛生委員会等の運営を行っている。

さらに事業者責任として、職員の健康管理状態を把握し、健康障害や疾病の早期発見を行うため、定期健康診断を毎年実施している。また、ストレスチェック制度を実施し、職員のメンタル不調を未然に防ぐように努めている。

(1)公務災害発生件数の状況（平成30年度）

公務災害	通勤災害
0件	0件

(2)地方公務員等共済組合法による共済制度

(平成31年4月1日現在、特別職を含む)

千葉県市町村職員共済組合	公立学校共済
608人	8人

(3)千葉県市町村職員互助会

(平成31年4月1日現在、特別職を含み614人が加入)

地方公共団体が共同して職員のために実施する厚生制度に併せて、会員の相互共済により、福祉増進の事業等を行う。事業内容等の詳細は、下記アドレスより互助会だより（毎年4月号）を参照。

http://www.c-scskyousai.or.jp/member/07_dayori/701.html



(4)茂原市職員厚生会

地方公務員法の規定に基づき、職員の会費を原資として、職員の福利厚生を図るため、各種事業への助成や会員相互の祝い金、見舞金等の給付事業を行う。

8 職員の競争試験および選考の状況

職員採用試験の状況（平成30年度実施）

(単位：人)

職種	応募者数	受験者数	採用者数 (平成31年4月1日)
一般事務職	423	360	10
土木技術職	9	9	3
建築技術職	4	4	2
電気技術職	1	1	0
保健師	8	7	0
保育士・幼稚園教諭	26	23	7
一般事務職(障がい者)	6	5	0

9 特別職・議員の報酬（平成31年4月1日現在）

(単位：円)

	特別職		議員	
	支給額(本則と同じ)		報酬額	
市長	900,000	議長	485,000	
副市長	775,000	副議長	435,000	
教育長	700,000	議員	405,000	

※6月、12月に支給される賞与(期末勤勉手当)の年間支給月数は、特別職、議員、一般職ともに4.50カ月分です。

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

お知らせ

還付申告は1月から

可能です

次のような場合で、令和元年分の所得税として源泉徴収された税金が納め過ぎになっている方は、1月6日(月)から、還付を受けるための申告書を茂原税務署へ提出することができます(土日・休日を除く)。

- ①給与所得者が、医療費控除や住宅借入金等特別控除などを受ける場合
②令和元年(平成31年)の中途で退職した後、就職しなかった方で、年末調整を受けなかった場合

確定申告期間中(2月17日(月)〜3月16日(月))は、税務署が大変混み合いますので、期間前に申告することをお勧めします。

※確定申告書作成のために来署する場合は、2月17日(月)以降にお越しください。

【税理士による無料申告相談】

2月6日(水)〜14日(金)9時〜16時(土日・休日を除く)。受付は15時まで。場所：茂原税務署2階会議室

※市役所では実施しません。【申告書にはマイナンバーの記載が必要です】

- 次の①または②のいずれかの書類をお持ちください。
①マイナンバーカード(個人番号カード)

- ②番号確認書類+本人確認書類・番号確認書類+通知カード、住民票の写し(マイナンバーの記載があるもの)など
・本人確認書類+運転免許証、健康保険証、パスポートなど
※申告についての詳しい内容は、広報もばら2月1日号に掲載します。

国市民税課(2階)
TEL 1577、FAX 21609

2020年農林業センサスにご協力ください

2月1日現在で、全国一斉に「農林業の国勢調査」と言われる「2020年農林業センサス」が実施されます。この調査は、今後の農林業の政策に役立てるために5年ごとに実施される極めて大切な調査です。

1月中旬から農林業を営んでいる皆さんの所に調査員が訪問しますので、調査票の記

入にご協力ください。
国企画政策課(4階)
TEL 1516、FAX 21603

茂原市太陽光発電設備の設置及び管理に関する指導要綱が令和2年4月1日から施行されます

令和2年4月1日以降、太陽光発電設備の設置事業に着手する場合は、住民への説明会等を実施した上で、着手の60日前までに事前協議等が必要となります。

なお、4月1日から5月30日までの間に設置事業に着手する場合は、指導要綱施行日前であっても事前協議等が必要となります。

国都市計画課(8階)
TEL 1546、FAX 21606

健康生活推進員コーナー

「腸」元気で健康な毎日を

私たちは毎日の食事から栄養を取って生きています。人が一生のうち食べる食事の量は32・9トン、食事の回数は8万7600回とも言われています。

食べたものは胃でおかゆのような状態にされた後、小腸に送り込まれ、その90%が消化されます。そして、小腸で栄養を吸収された食物は大腸で水分を吸収されて固形物となり、直腸に送られ、便として排せつされます。この活動は日々繰り返され、腸がきちんと働くことにより栄養素が自分のものになります。

腸内には千種類100兆個の細菌が住んでおり、大きく分けて「良い菌」「悪い菌」「日和見菌」の3種類で構成され、そのバランスを保っています。また、腸内には体全体の半数以上の免疫細胞が集まっており、食べ物と一緒に入ってくる細菌から体を守ってくれています。しかし、加齢や多量の飲酒・睡眠不足・運動不足・喫煙・偏食等の不規則な生活習慣によってバランスが崩れると免疫力は低下します。

腸内を活性化するためには、便秘をなくし、「良い菌」を増やすことが大切です。そのためには次のことでビフィズス菌や乳酸菌などの「良い菌」を腸に送り込みましょう。①

海藻類・フルーツなど水溶性食物繊維を取る、②野菜類・豆乳・きのこ類など不溶性食物繊維を取る、③ヨーグルト・キムチ・納豆など発酵食品を取る。

生活習慣を見直し、腸をより元気にして健康な毎日を送りましょう。
茂原市健康生活推進員会

五郷支部 岩瀬政敏
国保健センター
TEL 251725、FAX 251865

健康生活推進員さんの「健康づくり料理教室」参加者募集

内容：旬の食材を使ったパランスの良い献立/日時：2月14日(金)9時30分〜13時30分(受付9時15分)/場所：保健センター/対象：市内在住者/定員：20人(申込順)/費用：500円/持ち物：エプロン、三角巾、手拭きタオル、筆記用具/申込締切：2月6日(水)/主催：茂原市健康生活推進員会 五郷支部

【申込み・問合せ】

保健センター
TEL 251725、FAX 251865

〈16日のみ〉

芸能発表会(9時30分～12時30分)
／詩吟体験(10時～10時30分)

▼総合市民センター主催教室

親子でカンタン♪お菓子作り教室

3月29日◎10時～13時／メニュー
＝プリン、焼き菓子／対象＝市内在
住の5～8歳児の親子／定員＝10
組(申込順)／費用＝1,500円(材
料費・保険料含む)／申込＝2月22
日Ⓔ9時～申込は本人のみ

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

▼子どものパン作り教室

2月29日Ⓔ9時～12時／対象＝市
内在住小学生／定員＝16人(申込
順)／費用＝600円(保険代込)／
申込＝1月24日Ⓔ9時～申込は本人
を含め2人まで

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

▼手作りこんにやく教室

2月14日Ⓔ9時～11時30分／対象
＝市内在住者／定員＝9人(申込順)
／費用＝700円／申込＝1月17日Ⓔ
9時～申込は本人を含め2人まで

市民体育館

☎(23)2811 FAX(25)9351

▼茂原市バレーボール協会主催

第52回茂原市民選手権

(バレーボール一般女子の部)

3月22日◎／参加資格＝市内在住・
在勤・在学で高校3年生以上の女性
チームで、全員がスポーツ傷害保険
に加入していること／申込締切＝1
月31日Ⓔ／☎石川☎(26)1199

◆第68回市民体育祭の結果

各競技とも、優勝者・優勝チームの
み掲載(敬称略)

▼バレーボール

【一般女子】Olive

▼ゴルフ

【アンダーハンドィの部】森山 蘭
【グロスの部】一般男子＝岡野博之
／シニア＝藤井敏雄／グランドシニ
ア＝戸坂克巳／女子＝金山真理子

▼ソフトボール

【小学生の部】ミルキーエンジェル
ス／【高校生の部】Above 茂原
／【一般男子の部】ブルービーナイ
ンズ／【壮年男子の部】鷲巣イーグ
ルス／【シニアの部】本納橘樹マス
ターズ／【レディースの部】茂原レ
インボーズ

▼クレー射撃

【トラップ】深山 理／【スキート】
岡本嘉夫

▼なぎなた 演技競技

【小学生の部】長谷川 陽／【中学
生の部】江田彩乃／【一般男子の部】
三橋 望／【一般女子の部】齋藤衣吹

▼空手道

【型の部】幼年＝山澤綾乃／小学1
年初級＝池田龍生／小学2年初級＝
江野澤愛海／小学3年初級＝花又珂
成／小学4～6年初級＝中川紗綾／
小学1年女子＝神馬李桜、男子＝
金坂玲皇／小学2年女子＝野口歩
望、男子＝相川央佑／小学3年女子
＝大山優芽、男子＝西川航太／小学
4年女子＝塚 希々華、男子＝並木
光希／小学5年女子＝酒井 悠、男
子＝遠藤暖和／小学6年女子＝今井
冴弥、男子＝片山雄翔／中学有級女
子＝成田梨音、男子＝清水 涼／中
学有段女子＝井桁芽香、男子＝藤川
凌／一般有級女子＝藤川秀美、男子
＝萩原直人／一般有段女子＝押田真
由子、男子＝小栗山優馬

【組手の部】小学1年女子＝神馬李
桜、男子＝金坂玲皇／小学2年女子
＝酒井 環、男子＝富塚大輝／小学
3年女子＝岩佐夏帆美、男子＝田中

寛右／小学4年女子＝塚 希々華、
男子＝並木光希／小学5年女子＝富
塚千鶴、男子＝新垣晴空／小学6年
女子＝大野ひいろ、男子＝塚 蓮馬
／中学有級女子＝大貫愛結、男子＝
清水 涼／中学有段女子＝三木和
奏、男子＝萩原 楓／一般有級女子
＝藤川秀美、男子＝萩原直人／一般
有段女子＝小高いのり、男子＝小栗
山優馬

▼ボールルームダンス

【ジルバ】(カップル・女性同士) 星
野政江・朽木幸子／【チャチャチャ】
(女性同士) 星野政江・朽木幸子、(指
導員) 柴木晶人・榎本喜久代、(120
歳まで) 柴木晶人・榎本喜久代、(121
歳以上) 高橋 勉・渡部恵子／【ル
ンバ】(女性同士) 星野政江・朽木
幸子、(指導員) 柴木晶人・榎本喜
久代、(120歳まで) 柴木晶人・榎
本喜久代、(121歳以上) 高橋 勉・
渡部恵子／【2種目・C・R】(指
導員・女性同士) 星野政江・朽木幸子、
(120歳まで) 柴木晶人・榎本喜久代、
(121歳以上) 木下周一・野津みど
り／【3種目C・R・P】木下周一・
野津みどり／【ラテンアメリカ・チャン
ピオン戦】木下周一・野津みどり
／【ワルツ】(120歳まで) 柴木晶人・
榎本喜久代、(121歳以上) 高橋 勉・
渡部恵子、(女性同士) 星野政江・
朽木幸子、(指導員) 木下周一・野
津みどり／【タンゴ】(120歳まで)
柴木晶人・榎本喜久代、(121歳以
上) 高橋 勉・渡部恵子、(女性同
士) 星野政江・朽木幸子、(指導員)
柴木晶人・榎本喜久代／【2種目・
W・T】(120歳まで) 柴木晶人・
榎本喜久代、(121歳以上) 高橋 勉・
渡部恵子、(指導員) 白石幸夫・梶
登志美／【3種目・W・T・F】(120
歳まで) 柴木晶人・榎本喜久代、(121
歳以上) 高橋 勉・渡部恵子／【ス
タANDARD・チャンピオン戦】八木
稔・黒澤よし子

あなたも参加しませんか？

東部台文化会館

☎(23)8711 FAX(23)9767

☎2月13日☎ 原則として偶数月と3月の第2木曜日、年末年始

施設の利用申請書受付 9時～17時

	受付分	受付開始日
音楽ホール	令和3年 2月分	2月3日☎
体育センター	令和2年 5月分	2月4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。

◆東部台文化会館まつり

2月22日☎・23日☎9時～16時

〈22日・23日共通〉

作品展示(陶芸・盆栽・手芸・活け花・つるし雛など) / 太巻き寿司実演(10時～12時) / リサイクル本チャリティーコーナー / かんたん子ども工作コーナー / スタンプラリー / 囲碁・将棋オープンコーナー

〈22日のみ〉

舞台発表会～カラオケと踊り等のつどい～ / スポーツ吹矢体験(9時30分～15時30分)

〈23日のみ〉

舞台発表会～音楽とダンス等のつどい～ / よさこい鑑賞 ほか

図書館

☎(23)6151 FAX(25)6136

☎2月12日☎～20日☎(特別整理期間) 原則として年末年始

▼おはなし会(3歳以上)

1月25日☎、2月1日☎・8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

▼映画会(3歳以上)

1月18日☎14時～14時30分 / 作品=「かさじぞう」

▼赤ちゃんといっしょのおはなし会

1月21日☎10時30分～11時

▼バリアフリー映画上映会

音声ガイドと日本語字幕付きで、映画を見ながら小説を聞く感覚です。1月31日☎14時～16時30分 / 定員=40人(申込不要) / 作品=「春との旅」

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。

※郷土資料展示室は、展示品入れ替え作業のため1月24日☎まで閉室します。

◆美術収蔵品展

▼本納絵馬の系譜と房総の風景画展

1月30日☎～3月15日☎ / 千葉県伝統的工芸品、房総の魅力500選に指定され、五代にわたり継承されている本納絵馬の歴史を紹介し、同時に郷土ゆかりの画家による、房総を描いた風景画を展示

◆共催展示

▼長生郡市小中学校作品展

書初め=1月17日☎～31日☎、最終日は12時まで / 技術・家庭科、図工・美術=2月1日☎～14日☎、最終日は13時まで。

▼つばさの会 渡部恵子とその生徒展

1月18日☎～24日☎

◆第2回郷土テーマ展

「郷土の先覚者 千葉三郎」

1月25日☎～4月12日☎ / 明治27年(1894) 鶴枝村上永吉(現茂原市上永吉)で眼科病院を営む千葉天夢の三男として生まれ、後にブラジル・アマゾン開拓事業や石油・エネルギー関連事業に従事し、戦後、第

一次鳩山一郎内閣の労働大臣を務めるなど実業家・政治家として活躍した千葉三郎を紹介

◆市史編さん事業講演会

「^{もはら}藻原」は海からの贈り物

2月15日☎13時30分～15時30分 / 茂原の平野部は海がもたらした砂地です。この平坦な地形の上に現在の生活が営まれています。その生成過程を下太田貝塚や石神貝塚・貝層等を例に、現在のボーリングデータを利用しながら紹介 / 講師=茂原市史編さん委員 小高春雄氏 / 定員=30人(応募者多数の場合抽選) / 参加費=無料 / 申込=1月17日☎～31日☎17時まで電話・来館受付

本納公民館

☎(34)2349 FAX(34)2302

☎年末年始

▼太巻き寿司教室

さまざまな太巻き寿司の作り方を学ぶ / 2月13日☎、3月12日☎(全2回)9時～13時 / 対象=一般 / 定員=15人(申込多数の場合抽選) / 費用=3,000円(材料費・保険料) / 申込=1月16日☎～31日☎(土日も可)

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

▼総合市民センターふれあいまつり

2月15日☎・16日☎9時～16時

〈15日・16日共通〉

作品展示 / スタンプラリー(粗品進呈)

〈15日のみ〉

フォークダンスの集い(9時30分～11時30分) / 社交ダンスパーティ(12時～15時30分、参加費300円、トライアル200円 / 組) / 子ども将棋体験(13時～16時30分、小学生以下対象、要事前申込)



「卵の花団子のスープ」

作り方

- ①にんじんはいちょう切り、キャベツはザク切り、長ねぎは斜め切りにする。しめじは石づきを取り、ほぐす。
- ②鍋に水とにんじんを入れ、沸騰したらキャベツ、長ねぎを入れる。
- ③ボウルに卵の花、鶏ひき肉、片栗粉を入れ混ぜてこねる。
- ④③を団子状にして鍋に入れ、さらにしめじを加えて煮込む。
- ⑤Aを入れて味を調える。

ひとこと

卵の花はおからそのものことではなく、おからを炒って煮た物のことを指します。作るのに手間がかかる卵の花ですが、今回は惣菜を使うことで簡単に調理することができます。【五郷支部】
（栄養価／1人分）エネルギー 108kcal たんぱく質7.5g 脂質4.6g カルシウム38mg 鉄0.7mg 塩分1.0g
 推進員さんの健康づくり料理教室 参加者募集中!! ※詳しくは、本誌9ページをご覧ください。

材料／2人分

卵の花（惣菜）	40g
鶏ひき肉	60g
片栗粉	小さじ2
にんじん	1/4本
キャベツ	2枚
しめじ	1/4パック
長ねぎ	1/4本
水	360ml
中華だし	大さじ1/2
しょうゆ	小さじ1/2
酒	大さじ1/2

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	①1月18日㊤ 出産準備編 妊娠・陣痛・お産の時の過ごし方、 ママと赤ちゃんの歯のお話 ほか ②2月22日㊤ 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 ※必ずご予約ください
ままのわ	①1月30日㊤ ミニセミナー離乳食編 離乳食試食、手遊び歌、身体計測 ほか ②2月13日㊤ ミニセミナー卒乳編 卒乳・栄養・歯科のお話	9時50分 ～10時	①妊婦から離乳食開始前 のお子さんと母親 ②妊婦から3歳までのお 子さんがいる母親	

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

●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》
1月19日㊤	鶴澤医院 ☎34-2008	穴倉病院 ☎24-2171
1月26日㊤	金坂医院 ☎22-4885	公立長生病院 ☎34-2121

#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

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

※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。