

もばら安全安心メールサービスに 登録しませんか?

市では、茂原市の防災・防犯に関する情報を携帯電話にメールで配信する「もばら安全安心メールサービス」を無料で行っています。(パケット料金は利用者負担)
まだ登録されていない方は、ぜひご登録ください!

配信する情報

- ①防災情報・・・台風・避難準備・避難所開設などの情報
- ②防犯情報・・・不審者・電話de詐欺などの発生情報



登録方法

右のQRコードを読み取るか、下記メールアドレスに空メールを送信後、返信されたメールに記載されている手順に従って登録してください。

touroku.mobara-city@raidен2.ktaiwork.jp



<登録前にご確認ください>

- 迷惑メール設定を行っている方は、「@raidен2.ktaiwork.jp」からのメールが受信できるように設定してください。
- ※詳しくは、市公式ウェブサイトのトップページをご覧ください。



◆高齢者等を対象に、防災情報を自宅の電話やFAXに配信するサービスも行っています。
詳しくは、防災対策課へお問い合わせください。

- 防災情報・登録に関するお問い合わせは、防災対策課(4階) ☎(36)7580、FAX(20)1602、
- 防犯情報・登録に関するお問い合わせは、生活課(2階) ☎(20)1505、FAX(20)1600へ。

主な内容

- ◆市長選挙・市議会議員補欠選挙結果 (P2)
- ◆一宮川流域の竹木伐採および堆積土砂の撤去について (P3)
- ◆指定緊急避難所および指定避難所の指定取り消しを行いました (P4)

今月の日曜開庁	5月24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。

●●●市長選挙・市議会議員補欠選挙結果●●●

田中豊彦氏が4選

市議会議員補欠選挙では西ヶ谷正士氏

茂原市長選挙の投票が4月26日⑩に行われました。結果は次のとおりです。
 なお、茂原市議会議員補欠選挙は無投票となりました。

市長



田中 豊彦氏
 (68歳 高師)

得票数 (敬称略)

市長選挙		
当	田中 豊彦	15,616票
	河野 健市	12,191票

市議会議員



西ヶ谷 正士氏
 (64歳 山崎)

投票結果

市長選挙	
当日有権者数	75,215人
投票数	28,089票
投票率	37.34%
// (男)	37.56%
// (女)	37.14%
有効投票数	27,807票

お問い合わせは、選挙管理委員会事務局 (6階) ☎(20)1529、FAX(20)1604へ。



国および市において、地震や武力攻撃などの災害時に備え、全国瞬時警報システム(Jアラート)を用いた情報伝達訓練を行います。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。

◆訓練実施日時

5月20日⑩、10月7日⑩、令和3年2月17日⑩
 (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回繰り返し)
 「こちらは、ほうさいもばらです。」

〈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。

お問い合わせは、

防災対策課 (4階)

☎(36)7580、FAX(20)1602へ。

一宮川流域河川の竹木伐採および 堆積土砂の撤去について

令和元年10月25日の大雨被害に対する緊急対策として、県管理河川（一宮川・阿久川・豊田川・鶴枝川）の河道内の竹木伐採や法面の堆積土砂撤去作業を、順次実施しています。

また、市管理の準用河川梅田川においても、河道内の堆積土砂撤去作業を実施します。

竹木伐採状況（豊田川・ヤマダ電機付近）

実施前



実施後



お問い合わせは、

一宮川について、千葉県一宮川改修事務所 改修課 ☎(26) 3 7 0 3、FAX(26) 3 7 0 6、
阿久川・豊田川・鶴枝川について、

千葉県長生土木事務所 河川改良課 ☎(24) 4 5 2 5、FAX(25) 3 3 4 3、

準用河川梅田川について、

茂原市役所 土木管理課（7階） ☎(20) 1 5 3 7、FAX(20) 1 6 0 5へ。

指定緊急避難場所および指定避難所の指定取り消しを行いました

県の浸水想定および災害の種別による混乱を考慮し、令和2年5月7日付けで、次の指定緊急避難場所および指定避難所の指定を取り消しました。

◆指定取消施設名 中央公民館、西小学校、茂原中学校、茂原樟陽高等学校、中の島小学校、早野中学校
 今後は、下表のとおりとなりますので、自宅や勤務先から近い場所などの確認をお願いします。

指定緊急避難場所・指定避難所一覧

NO	施設名	指定緊急避難場所					指定避難所	
		対象となる異常な現象の種類					指定避難所	収容人数(人)
		洪水 内水氾濫	崖崩れ	地震	津波	大規模 火事		
1	総合市民センター	○	○	○	○	○	◎	628
2	茂原小学校	○	○	○	○	○	◎	397
3	萩原小学校	○	○	○	○	○	◎	348
4	東部小学校	○	○	○	○	○	◎	294
5	東部台文化会館	○	○	○	○	○	◎	552
6	茂原市市民体育館	○	○	○	○	○	◎	1,572
7	長生高等学校	○	○	○	○	○	◎	782
8	茂原高等学校	○	○	○	○	○	◎	757
9	茂原公園	○	○	○	○	○	—	—
10	萩原公園	○	○	○	○	○	—	—
11	東郷小学校	○	○	○	○	○	◎	286
12	東中学校	○	○	○	○	○	◎	355
13	千葉県生涯大学校外房学園	○	○	○	○	○	◎	259
14	東郷福祉センター	○	○	○	○	○	◎	214
15	富士見公園	○	○	○	○	○	—	—
16	鶴枝小学校	○	○	○	○	○	◎	293
17	南中学校	○	○	○	○	○	◎	428
18	旧中の島幼稚園	○	○	○	○	○	◎	203
19	中の島公園	×	○	○	○	○	—	—
20	道目木ポンプ場	×	○	○	○	○	—	—
21	二宮小学校	○	○	○	○	○	◎	290
22	富士見中学校	○	○	○	○	○	◎	442
23	緑ヶ丘小学校	○	○	○	○	○	◎	330
24	旧西陵中学校	○	○	○	○	○	◎	341
25	長生の森公園	○	○	○	○	○	—	—
26	豊田小学校	○	○	○	○	○	◎	300
27	豊田福祉センター	○	○	○	○	○	◎	258
28	五郷小学校	○	○	○	○	○	◎	282
29	五郷福祉センター	○	○	○	○	○	◎	278
30	本納中学校	○	○	○	○	○	◎	345
31	本納公民館（ほのおか館）	○	○	○	○	○	◎	256
32	新治小学校	○	○	○	○	○	◎	350
33	豊岡小学校	○	○	○	○	○	◎	239
34	豊岡福祉センター	○	○	○	○	○	◎	181

お問い合わせは、防災対策課（4階） ☎(36)7580、FAX(20)1602へ。

風しん予防接種の費用助成期間を延長します

市では、風しんの流行状況を踏まえ、妊婦への感染を防止する観点から、風しん予防接種一部費用助成事業の期間を1年間延長します。

◆対象者

接種日に市内に住民登録があり、千葉県などが行う風しん抗体検査により抗体価(※)が低いとされた方

※抗体価とは、感染予防に必要な免疫があるかを示し、県風しん抗体検査ではH I法で32倍未満、E I A (I g G)法で8.0未満を低いとします。

◆助成額

・麻しん風しん混合ワクチン 5千円
・風しんワクチン 3千円

◆期間

平成30年12月25日以降実施分、令和3年3月31日※期間内に抗体検査・予防接種・助成金の申請をする必要があります。

◆申請の手順

①千葉県風しん抗体検査(無料)により、検査を受ける。

- ②抗体価が低い場合、市の窓口にて予診票をもらう。(抗体検査の結果を持参)
- ③予防接種の予約・実施
- ④助成金の申請(要問合せ)

千葉県風しん抗体検査の対象者が変更となりました

- 1 県内市町村に居住地を有している方
- 2 下記①②のいずれかに該当する方
 - ①妊娠を希望する女性
 - ②①の同居者または風しんの抗体価が低い妊婦の同居者
- 3 過去に風しん抗体検査(妊婦健診も含む)を受けたことがない方または抗体価が不明な方
- 4 過去に風しん抗体検査(妊婦健診も含む)を受けたことがある場合は、抗体価が低いとされた方
- 5 過去に検査による風しんの確定診断を受けていない方

お問い合わせは、健康管理課(2階)

☎(20)1574、FAX(20)1600へ。

各種証明書を無料で交付します

市では、新型コロナウイルス感染症の影響を受けた中小企業を対象とした融資および世帯を対象とした生活資金の貸付等の申請に必要な場合、各種証明書を無料で交付します。

無料となる証明書	持参するもの	交付窓口
各種税証明書 (所得課税証明書、納税証明書等)	<ul style="list-style-type: none"> ・本人確認書類(運転免許証等) ・印鑑(法人の場合) ・委任状(代理人が申請する場合) 	市民税課 本納支所
住民票の写し	<ul style="list-style-type: none"> ・本人確認書類(運転免許証等) ・委任状(代理人が申請する場合) 	市民課 本納支所
印鑑登録証明書	<ul style="list-style-type: none"> ・印鑑登録証 	
印鑑登録をする場合	<ul style="list-style-type: none"> ・登録する印鑑 ・本人確認書類(運転免許証等) ・代理人選任届、代理人の印鑑(代理人が申請する場合) 	

※交付窓口で、**新型コロナウイルス感染症の影響による貸付や融資に使用すること**を申し出たとき、貸付や融資等に関する書類を提示いただきます。

※コンビニ交付を利用した場合は、手数料は減免できません。

お問い合わせは、各種税証明書について **市民税課(2階) ☎(20)1577、FAX(20)1609、**
住民票・印鑑登録証明書について **市民課(2階) ☎(20)1502、FAX(20)1600へ。**

高齢者の在宅生活を 支えます

市では、高齢者の皆さんの在宅生活を支援するため、次のようなサービスを行っています。

お問い合わせは、**高齢者支援課地域包括支援室(2階)**
☎(20)1583、FAX(26)6788へ。

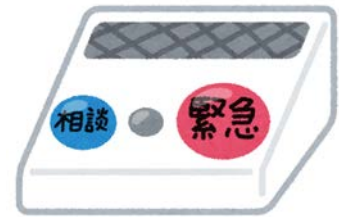


あんしん電話事業

市内在住の①単身高齢者②高齢者世帯③日中または夜間独居の高齢者の方に、緊急時に外部と連絡を取るための緊急通報装置とペンダントを貸し出します(電話回線が必要)。

ボタンを押すとコールセンターにつながり、緊急時には救急車の要請や、事前登録した協力員への連絡を行います。

※所得に応じて自己負担が発生する場合あり。



家族介護慰労金

介護保険制度において要介護4・5と認定された方が、在宅でかつ過去1年間介護保険サービスを利用していない場合、その方を同居で介護する家族に慰労金を支給します。

※市民税非課税世帯が対象。



家族介護用品支給事業

要介護4・5の方を同居で介護する家族が、紙おむつ等を1割の負担で購入できます(事前申請が必要)。

※市民税非課税世帯が対象。

※同居の介護者がいない場合や、本人が入院中・施設入所中の場合は対象外。

※社会福祉協議会でやっている紙おむつの支給と本事業の併用不可。



徘徊感知システム事業

徘徊する高齢者に徘徊感知器を所持させて、行方不明になった時にGPSシステムを利用して位置を特定します。

※利用料など自己負担あり。



高齢者在宅生活支援事業

※新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、利用が制限される場合があります。

①緊急時の短期宿泊（ショートステイ）

在宅で生活している高齢者で、要介護認定を受けておらず、基本的な生活習慣の欠如や虐待・災害などで緊急的に支援を必要とする方に対し、短期宿泊（ショートステイ）を実施します。

※利用料は1日あたり1,600円、利用期間は原則として1カ月に7日間以内。



②緊急時の生活援助（ホームヘルプサービス）

対象者は①と同じで、緊急的に支援を必要とする方に対し、生活援助（ホームヘルプサービス）を実施します。

※利用料は1時間あたり300円、利用回数は原則として週2回以内。



福祉電話の貸与

市内在住の単身高齢者で、固定電話・携帯電話がなく、近隣に扶養者がいない方に対し、固定電話を貸し出します。

※基本料金や1カ月30度数分までの通話料は無料、それ以外は自己負担が発生する場合あり。



いつまでも健康で暮らすために 脳の元気度測定会&相談会を実施します

日本人の平均寿命は、男性で約81歳、女性で約87歳となり、世界でもトップクラスの長寿国です。しかし、長寿であっても人生の最期まで元気でいられるとは限りません。

健康悪化にはさまざまな原因がありますが、その中でも認知症は要介護状態となる原因の第1位です。2025年には65歳以上のうち、約700万人（5人に1人）が認知症になると予測され、その予防が切実な課題となっています。

「最近、もの忘れが増えてきた」「家族が認知症ではないか」という方や、「自分のもの忘れの程度を知りたい」という方など興味のある方は、この機会にぜひご参加ください。

- ◆日時 毎月第2火曜日
6月9日・7月14日・8月11日・
9月8日・10月13日・11月10日・
12月8日・令和3年1月12日・
2月9日・3月9日
- ◆時間 9時30分～12時
- ◆場所 市役所5階会議室
- ◆定員 1日5人程度（申込順）
- ◆内容 タッチパネルによるもの忘れ測定
（1人約5分～15分）
※必要に応じて専門職（保健師・社会福祉士・介護支援専門員）による相談

※新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、日程を変更する場合があります。

お問い合わせは、高齢者支援課地域包括支援室（2階） ☎(20) 1583、FAX(26) 6788へ。

【契約医療機関一覧】

※新型コロナウイルス感染症の影響により、検査を休止している医療機関もあります。詳しくは、各医療機関にお問い合わせください。

	医療機関名	電話番号	短期人間ドック	脳ドック
市 内	君塚病院	(25)1811	○	
	公立長生病院	(34)2121	○	○
	穴倉病院	(24)2171	○	
	鈴木医院	(22)2630	○	
	前田内科・眼科	(27)2888	○	
	宮本内科医院	(22)3770	○	
	山之内病院	(25)6355	○	○
	吉田医院	(34)3045	○	
長生郡内	きたじまクリニック	(26)7050		○
	リソルククリニック	(35)2222	○	
	長生診療所	(32)3303	○	
	長生八積医院	(32)3282	○	
市外	睦沢診療所	(44)2236	○	
	亀田健康管理センター	04(7099)1115	○	○
	亀田総合病院附属 幕張クリニック	043(296)2321	○	○
	ちば県民保健予防財団	043(242)6131	○	○

短期人間ドック・脳ドックの

検査費用を一部助成します

市では、国民健康保険および後期高齢者医療制度に加入している方を対象に、病気の予防および早期発見・早期治療を図り、健康の保持増進に役立てていただくために、短期人間ドックおよび脳ドックの検査費用の一部を助成しています。

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

助成要件

次のすべての要件を満たしている方

【国民健康保険】

- ・市の国民健康保険の加入期間が継続して1年以上の方
- ・満35歳以上の方
- ・納付期限の到来している国民健康保険税を完納している世帯の方

- ・令和2年度内に市で実施している特定健康診査を受診していない方（脳ドックは、特定健康診査を受診していても助成対象）

【後期高齢者医療制度】

- ・市内に住所を有する千葉県後期高齢者医療制度の被保険者の方
- ・納付期限の到来している後期高齢者医療保険料を完納している方
- ・令和2年度内に市で実施している健康診査を受診していない方（脳ドックは、健康診査を受診していても助成対象）

助成額

【国民健康保険】

- ・短期人間ドック
対象費用の7割（上限7万円）
- ・脳ドック
対象費用の7割（上限3万円）

【後期高齢者医療制度】

- ・短期人間ドック
上限3万円
- ・脳ドック
上限1万円

※助成対象とならない検査項目があります。詳しくは、お問い合わせください。

助成回数

4月1日から令和3年3月31日までの間で、国民健康保険または後期高齢者医療制度いづれかで短期人間ドック・脳ドックそれぞれ1回

申請方法

契約医療機関に検査を予約し、検査日の2カ月前から遅くとも2週間前までに保険証を持参の上、国保年金課または本納支所で申請してください。

※検査後の申請は、助成対象となりませんのでご注意ください。

お知らせ

屋外広告物の許可申請をお忘れではありませんか?

屋外広告物の掲出には、原則として市の許可が必要です。適正な屋外広告物の掲出・管理にご協力をお願いします。詳しくは、都市計画課ウェブページをご覧ください。

※旗・のぼり・横

断幕その他の広告幕についても、許可が必要です。

岡都市計画課（8階）

☎(20)1546、FAX(20)1606



ジェネリック(後発)医薬品の利用を検討してみよう!

ジェネリック医薬品は、先発医薬品(新薬)の特許が切れた後に販売され、新薬と同等の効き目を持つ、厚生労働省に認められた低価格な薬です。薬の種類によっては、ジェネリック医薬品がない場合もありますので、希望される方は、かかりつけの医師や薬剤師にご相談ください。

市では、国民健康保険に加入している方の負担軽減と医療費削減のため、『ジェネリック

医薬品に関するお知らせ』の一部の方に送付します(5月、7月、11月の3回予定)。

これは、現在処方されている先発薬をジェネリック医薬品に切り替えた場合に、自己負担額が一定額以上軽減されると見込まれる方に、切り替えを検討していただくための通知です。

岡国保年金課（2階）

☎(20)1503、FAX(20)1600

全国健康保険協会(協会けんぽ) 千葉支部からのお知らせ

令和2年度保険料率

令和2年度の協会けんぽ千葉支部の健康保険料率については、本年3月分(4月納付分)から現状の9・81%を9・75%に引き下げることになりました。一方、介護保険料率(全国一律)については、本年3月分(4月納付分)から現状の1・73%を1・79%に引き上げます。

協会けんぽでは加入者の皆さんの取り組みに応じてインセンティブ(報奨金)を付与し、健康保険料率に反映させる仕組みがあります。「健診を受診する」ジェネリック医

薬品を使用する」などの一人一人の行動の積み重ねが健康保険料率の上昇を抑える大きな力となります。皆さんのご理解・ご協力をお願いします。

千葉年金事務所茂原分室は

3月2日(月)に移転しました

千葉年金事務所茂原分室は、呼称を「ねんきんサテライト茂原」とし、茂原市役所1階からJR茂原駅南口に移転しました。

【移転先住所】

茂原市千代田町1-6

茂原サンヴェルプラザ1階

【受付時間】

〈移転前と変更はありません〉

8時30分～17時15分(土日・

休日・年末年始を除く)

【業務内容】

〈移転前と変更はありません〉

◆年金相談

ご予約のお客様優先での相談対応となりますので、予約受付電話へ事前予約をお願いします。

【予約受付専用番号】

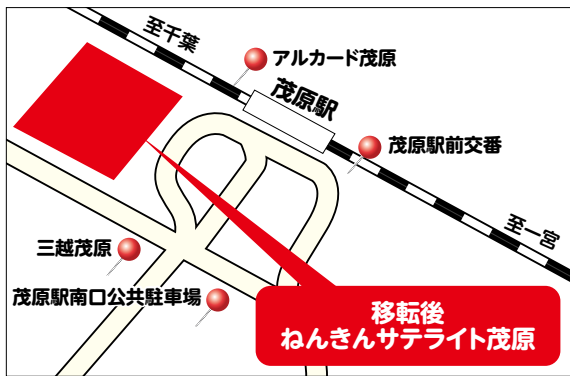
☎0570(05)4890

ご連絡の際は、基礎年金番号の分かる物をご用意ください。

◆厚生年金保険・国民年金関係の届書等の受付

岡日本年金機構

千葉年金事務所
☎043(242)6320



計量器(はかり)の定期検査について

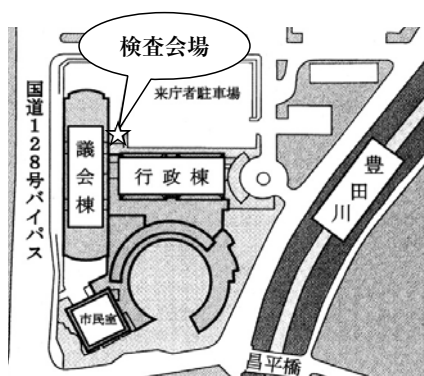
計量器(はかり)を商店や病院等で取引や証明に使用している場合は、2年ごとに定期検査の受検が必要です。

前回(平成30年6月)検査を受けた方には、千葉県計量検定所より案内が送られます。案内が届かない場合や該当

すると思われる場合は、市生活課までお問い合わせください。

※検査手数料は千葉県の収入証紙による納付となります。

日時	会場
6月15日(月) 10時30分～12時、 13時～15時	茂原市役所 庁舎北側入口
6月16日(火) 〃	〃
6月17日(水) 〃	〃
6月18日(木) 〃	〃



新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、延期する場合があります。

岡生活課（2階）
☎(20)1505、FAX(20)1600

世界禁煙デー 禁煙週間について

毎年5月31日は世界禁煙デー、5月31日～6月6日は禁煙週間となっております。全国的に「禁煙」について考える機会となっております。

市では、市役所内に特別ブースを設け、喫煙に関するチラシや喫煙者の肺の模型等を掲示します。共に禁煙について考えていきましょう。

健康健康管理課（2階）
☎(20)1574、FAX(20)1600

経営所得安定対策の申請を 受付中

国では、販売目的で米などを生産（耕作）する販売農家・集落営農を対象に、交付金制度を実施しています。

支援内容

◆水田活用の直接支払交付金

・対象者
水田で飼料用米などの戦略作物を、販売目的で生産する販売農家・集落営農

・単価

対象作物により異なります

〔例〕10アール当たり

加工用米 2万円

WCS用稲 8万円
飼料用米・米粉用米
収量に応じ5万5千円～
10万5千円

◆ゲタ対策（畑作物の直接支払交付金）

・対象者
麦や大豆などを販売目的で生産する認定農業者・集落営農・認定新規就農者

・単価
支払方法・対象作物・品質
区分により異なります。

◆ナラシ対策（米・畑作物の 収入減少影響緩和対策）

・対象者
認定農業者・集落営農・認定新規就農者

・対象品目
米・麦・大豆・てん菜・でん粉原料用ばれいしよ
・補てん額
当年産の販売収入の合計が標準的収入を下回った場合に、差額の9割を、農業者の積立金と国の交付金で補てんします。

申請方法

交付申請書を6月末までに提出してください。

※昨年度申請した人も、今年

度分の申請が必要です。
※内容により、別途、販売契約等の手続きが必要です。
【申込・問合せ】
農政課（6階）
☎(20)1526、FAX(20)1604

忘れずに納付しましょう!

軽自動車税（全期）の納期限は6月1日①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。なお、軽自動車税の納税通知書は5月13日②に発送しました。

また、市税等の納付には、納め忘れのない安心で確実な口座振替をおすすめします。口座振替をご利用いただいている方は、振替結果として6月中旬に軽自動車税納税証明書（継続検査用）を発送します。
☎(20)1578、FAX(20)1609

工業統計調査にご協力ください

総務省・経済産業省では、令和2年6月1日現在で「工業統計調査」を県・市を通じて実施します。

工業統計調査は、製造業を営む事業所を対象として、その活動実態を明らかにすることを目的としています。

調査結果は、国や地方公共団体の行政施策の重要な基礎資料として利用されるとともに、企業・大学などでの研究資料、小・中・高等学校の教材など、広く利用されているところです。

5月中旬から6月にかけて調査員が「調査員証」を携行してお伺いしますので、ご回答をお願いします。

☎(20)1516、FAX(20)1603

めざせ8020 No.155 「噛む」チカラとスポーツ

毎日の食事などで、何気なく繰り返している「噛む」ことには、スポーツに役立つチカラがあることを知っていますか？

サッカー選手ならキックの時、野球選手ならバッティングの瞬間に歯を強く噛みしめることが分かっています。また、日常の中でも、重い荷物を持ち上げる時にグッと歯を食いしばることがあると思

ますが、これらは歯を食いしめることで瞬間的に全身の筋力をアップさせることができるところからです。スポーツの試合中には、その場で一瞬の判断が必要な時があります。咬合力が強い時ほど、脳が活発に働き、判断力の向上に役立つことも明らかになってきました。よく噛むことはスポーツのほかにも肥満防止、味覚の発達、唾液量の増加により殺菌作用や消化吸収を助けることなど多くのメリットがあります。

「スポーツ選手は歯が命」というフレーズがあるように、スポーツ選手の間では、歯やお口の健康を大切にすることは常識となっていますが、それはどんな方にとっても重要なことです。噛むチカラの維持・向上のため、歯みがきによるお口ケアや歯科医院の定期検診を受けることに加え、食事の際にもよく噛むことを意識するなど、日常生活に取り入れてみてはいかがでしょうか。

☎(25)1725、FAX(25)1865

あなたも参加しませんか？

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、開催日時は変更・中止となる場合があります。申込方法等、詳しくはお問い合わせください。

東部台文化会館

☎(23)8711 FAX(23)9767

Ⓟ6月11日Ⓟ 原則として、偶数月と3月の第2木曜日、年末年始

各施設の利用受付について

音楽ホール（令和3年4月分以降）、
体育センター（令和2年7月分以降）
およびその他施設の受け付けについては、
新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、
開館日が決まり次第改めて受付日を設けさせていただきます。
詳しくは、東部台文化会館ウェブページをご覧ください。
電話にてお問い合わせください。

◆東部台文化会館主催教室の募集

▼大正琴教室（全5回）

7月6日Ⓟ、20日Ⓟ、8月3日Ⓟ、31日Ⓟ、
9月7日Ⓟ13時30分～15時30分／対象＝市内在住・在勤者／定員＝10人（申込順）／費用＝1,500円（資料代）／申込＝5月18日Ⓟ9時～電話またはFAXにて

美術館・郷土資料館

☎(26)2131 FAX(26)2132

Ⓟ臨時休館・年末年始

◆美術収蔵品展

▼東北こけしと東北ゆかりの絵画・書道展（延長予定、再開日未定）
～5月19日Ⓟ／東北地方独特の民芸品で、10系統に分類される東北こけし約240点と、東北地方と茂原にゆかりのある作家による収蔵の絵画・書14点を展示。

◆共催展示

▼長生郡市陶芸作品展（中止）

5月10日Ⓟ～17日Ⓟ

▼茂原市市民美術展（中止）

5月25日Ⓟ～6月20日Ⓟ

◆令和2年度県民の日賛同行事

▼茂原市立美術館・郷土資料館

ポストカードプレゼント（中止）

6月15日Ⓟ

◆郷土資料館展示

▼常設展示（再開日未定）

～8月30日Ⓟ／下太田貝塚、国府関遺跡ほか、茂原を代表する遺跡を紹介する。

図書館

☎(23)6151 FAX(25)6136

Ⓟ原則として祝日および年末年始

▼おはなし会（3歳以上）／映画会（3歳以上）／赤ちゃんといっしょのおはなし会／大人のための朗読会

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、上記の催し物の開催日時に関してはお問い合わせください。

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

▼ガビン先生と楽しく学ぼう！

日本の四季と古典文学～夏の章～
7月3日Ⓟ10時～11時／講師＝伊藤雅敏先生／定員＝50人（申込順）／申込＝5月22日Ⓟ～電話にて（9時～17時）※土日可／秋・冬の章と続きます

▼初夏のイタリア料理教室

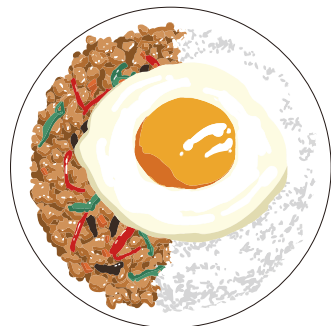
7月7日Ⓟ10時～13時／メニュー＝おいしいトマトソースで作る！地鶏のトマト煮込み・トマトパスタ／講師＝ペッシェアズーロ～青い魚～池田征弘シェフ／対象＝市内在住・

在勤者／定員＝24人（申込順）／費用＝1,000円（材料費）／申込＝5月22日Ⓟ～電話にて（9時～17時）※土日可

▼親子でレッツ！クッキング♪

大多喜ガス㈱共催料理教室

7月19日Ⓟ10時30分～13時／メニュー＝ガパオライス、夏野菜スープ、タピオカドリンク／講師＝大多喜ガス㈱栗原弘美氏／対象＝市内在住・在勤者（子どもは5歳以上）／定員＝10組（申込順）／費用＝1組1,500円（材料費、保険料）／申込＝5月22日Ⓟ～電話にて（9時～17時）※土日可





「にらともやしのごまだれ和え」

作り方

- ①にらは5cmの長さに切る。
- ②湯を沸かしてもやしを入れる。茹で上がる少し前に①を加えて混ぜ、サッと茹でてざるに上げ、箸で広げて冷ます。
- ③Aをよく混ぜて②と和える。

ひとこと

さっぱりとした酢醤油ベースのごまだれです。炒りごまとごま油のコクがお酢の酸っぱさを和らげてくれます。

(栄養価/1人分) エネルギー 34kcal たんぱく質2.3g 脂質1.6g カルシウム35mg 鉄0.5mg 塩分0.8g

材料/2人分	
にら	1/2束
もやし	1袋
しょうゆ	大さじ1
酢	大さじ1/2
ごま油	小さじ1/2
炒り白ごま	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。

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

お問い合わせは、保健センター☎(25)1725へ。

ママ・パパ教室	新型コロナウイルス感染症の感染拡大を受け、妊産婦さんおよびご家族の方の健康と安全を最優先に考慮し、当面休止します。
ままのわ	最新情報については、市公式ウェブサイトをご確認ください。

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

フリーアクセス しみんは 119
0120(438)119
 (通話料無料)

●防災行政無線が再確認できます

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

☎(20)1616
テレフォンガイドもばら
 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》
5月17日⑩	宍倉病院 ☎24-2171	宍倉病院 ☎24-2171
5月24日⑩	大木医院 ☎23-2546	公立長生病院 ☎34-2121
5月31日⑩	宍倉病院 ☎24-2171	宍倉病院 ☎24-2171

#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～翌6時
 日曜・祝日 9時～翌6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。