



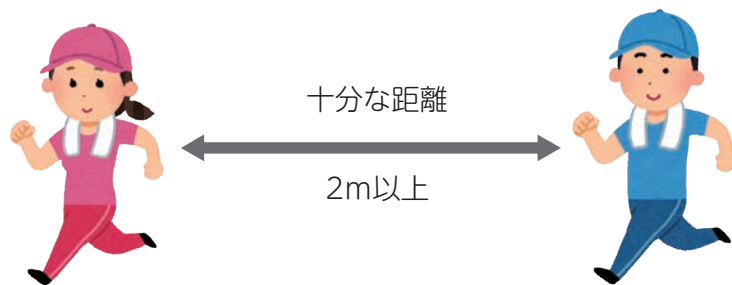
コロナ情報

運動・スポーツ時の 熱中症・感染症対策をしましょう!

外出自粛の影響により、気が付かないうちに体力が低下し、また、暑さに慣れていない時季であることから、熱中症のリスクが高くなっています。十分な熱中症・感染症対策を行った上で、運動・スポーツを行いましょう。



小まめな水分・塩分補給をしましょう
(複数人での飲み回しは控える)



屋外で人と十分な距離(2m以上)を
確保できる場合は、マスクを外しましょう



日頃から睡眠や食事をしっかり取り、
体調管理に努めましょう



日頃から体温測定や健康チェックを行い、
自身の健康状態を知っておきましょう



「熱中症警戒アラート」で普段以上に熱中症予防を実践!

「熱中症警戒アラート」は、熱中症の危険性が極めて高くなると予測される日の前日夕方または当日早朝に発表されます。このアラートが発表されると、テレビ・ラジオや市の防災行政無線などでお知らせがあります。また、環境省のメール配信サービスやLINE公式アカウント「環境省」からも確認できますので、ぜひご活用ください。



▲LINE公式アカウント
「環境省」

◆環境省メール配信サービス t-env@sg-p.jp

上記メールアドレスに空メールを送信して登録手続きを行ってください。

問合せ 体育課 (9階) ☎(20) 1575 FAX (20) 1607

主な内容

- ◆令和4年度 茂原市職員採用試験 (P3)
- ◆ご存じですか? 各種認定証 (P4)

今月の日曜開庁	7月25日⑧	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。
※7月25日⑧の日曜開庁は、新型コロナワクチンの集団接種が行われるため、
駐車場が混雑することが予想されますので、ご了承ください。

新型コロナウイルスの接種について

～64歳以下の方へ、今後の予定をお知らせします～

※7月6日現在の情報のため、変更となる場合があります。

今後の予定

※令和4年4月1日時点の年齢です。

	接種券郵送	予約開始日
基礎疾患をお持ちの方	申出後、随時発送	受付中
高齢者施設等の従事者		
60歳～64歳	7月上旬に発送済	
20歳～59歳	7月下旬頃を予定	調整中
12歳～19歳	調整中	調整中

※60歳～64歳の方で接種券が届いていない方は、健康管理課へご連絡ください。

※予約開始日については、個別にお知らせしますので、今しばらくお待ちください。

基礎疾患をお持ちの方、高齢者施設等の従事者の方（59歳以下で未接種の方）で、先行して接種を希望する方の申し出期間を延長して受け付けています

◆申出方法

健康管理課窓口または同課ウェブページから「基礎疾患申出書」または「高齢者施設等従事者申出書」を入手し、メール・FAX・郵送・窓口のいずれかの方法で提出。

※基礎疾患の基準は健康管理課ウェブページをご確認ください。

※申し出の際、診断書等の証明書の提出は不要です。



メールアドレス：taisaku@city.mobara.chiba.jp

F A X 番 号：(20)1649

郵 送 先：〒297-8511 茂原市道表1 茂原市役所 健康管理課

窓 口：市役所2階 健康管理課



大規模接種会場等、市外での接種を希望する59歳以下の方は、健康管理課へご相談ください

問合せ 健康管理課（2階） ☎ (20) 1574 ☎ (20) 1600

令和4年度 茂原市職員採用試験



受付
期間

7月19日(月)～8月6日(金)

◆募集職種

一般事務職（上級・初級・障がい者対象）、土木・建築・電気・機械技術職、保育士・幼稚園教諭、保健師、学芸員

◆試験日

【第1次】 9月18日(土) ～ 20日(月)のいずれか一日（基礎能力検査・適性検査）

【第2次】 10月14日(土) ～ 16日(日)のいずれか一日（個別面接試験）

【第3次】 11月13日(土)または14日(日)のいずれか一日（個別面接試験）

◆申込方法

所定の「試験申込書」および「受験票」に必要事項を記入し、職員課へ郵送

◆郵送先

〒297-8511 茂原市道表1 茂原市役所 職員課

詳しくは、職員課ウェブページから「令和4年度茂原市職員募集要項」をご覧ください。「試験申込書」等もダウンロードできます。



※新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、日程および試験内容が変更となる場合があります。

問合せ 職員課 (4階) ☎(20) 1518 FAX(20) 1602

お知らせ

市では、広報紙の送付を希望される方に無料で郵送しています。
問合せ 秘書広報課(3階) ☎(20)1512 FAX(20)1601

「い存じですか?」各種認定証

国民健康保険および後期高齢者医療制度の加入者は、次の認定証の交付を受けることにより、医療費の窓口負担額および入院時の食事療養費が一定額にとどめられます。

◆限度額適用認定証

医療機関窓口に表示することにより、医療機関ごとの医療費の窓口負担が自己負担限度額までとなります。

※認定証を持っていない方も、医療機関で自己負担割合に応じた支払いをした後に、自己負担限度額を超過した分が、高額療養費として支給されますので、領収書の保管をお願いします（該当する方には申請案内を送付します）。

◆標準負担額減額認定証

（限度額適用認定証と

合わせて交付）

入院時に医療機関窓口に表示することにより、食事療養費の窓口負担額が軽減されます。

◆交付申請に必要なもの

・被保険者証（保険証）

・入院日数の分かる病院の領収書（過去12カ月間で、表

①区分または表②住民税

非課税の区分Ⅱの期間での

入院日数が91日以上の場合）

なお、国民健康保険の加入

者で、すでに限度額適用認定

証の交付を受け、8月以降も

必要な方は、再度交付申請し

てください（後期高齢者医療

制度の加入者で引き続き該当

となる方は、8月以降の新しい

保険証に同封して送付しま

す。

◆認定証の有効期限

令和4年7月31日

※これから70歳を迎える方、

後期高齢者医療制度に移行

する方は、有効期限が異なります。

ります。

表① 70歳未満の国民健康保険加入者

区分	医療費の自己負担限度額（月額）	対象者	
		限度額適用認定証（※1）	標準負担額減額認定証
ア 年間所得 901万円超	252,600円+（医療費の総額-842,000円）×1% *【4回目以降140,100円】	○	
イ 年間所得 600万円超901万円以下	167,400円+（医療費の総額-558,000円）×1% *【4回目以降93,000円】	○	
ウ 年間所得 210万円超600万円以下	80,100円+（医療費の総額-267,000円）×1% *【4回目以降44,400円】	○	
エ 年間所得 210万円以下	57,600円 *【4回目以降44,400円】	○	
オ 住民税非課税	35,400円 *【4回目以降24,600円】	○	○

年間所得＝総所得金額等－基礎控除43万円（合計所得が2,400万円を超えると段階的に減少します）

*過去12カ月（1年間）に同一世帯で高額療養費の支給が4回以上あった場合の限度額

表② 70歳以上の国民健康保険加入者および後期高齢者医療制度加入者

区分	医療費の自己負担限度額（月額）		対象者	
	外来（個人単位）	外来+入院（世帯単位）	限度額適用認定証	標準負担額減額認定証
現役並み所得者	Ⅲ 課税所得 690万円以上	252,600円+（医療費の総額-842,000円）×1% *【4回目以降140,100円】		
	Ⅱ 課税所得 380万円以上	167,400円+（医療費の総額-558,000円）×1% *【4回目以降93,000円】	○	
	Ⅰ 課税所得 145万円以上	80,100円+（医療費の総額-267,000円）×1% *【4回目以降44,400円】	○	
一般	課税所得 145万円未満	18,000円 【年間上限144,000円】	57,600円 *【4回目以降44,400円】	
住民税非課税	区分Ⅱ（※3）	8,000円	24,600円	○
	区分Ⅰ（※2）		15,000円	○

課税所得690万円以上の方および一般区分の方は、限度額適用認定証なしで自己負担限度額までの窓口負担となります。

*過去12カ月（1年間）に同一世帯で高額療養費の支給が4回以上あった場合の限度額

表③ 入院時食事療養費の自己負担額（1食あたり）

区分	負担額	
現役並み所得者および一般（下記以外）	460円	
区分オおよび区分Ⅱ	過去12カ月の入院日数が90日以内	210円
	過去12カ月の入院日数が91日以上	160円
区分Ⅰ	100円	

※1 保険税の未納が無い世帯に限る

※2 国民健康保険の加入者全員と世帯主（後期高齢者医療制度の場合は世帯全員）が住民税非課税で各所得が必要経費・控除（年金の所得は控除額を80万円、給与収入がある場合は給与所得控除に加え10万円を控除令和3年8月診療分から）を差し引いたときに0円となる方

※3 国民健康保険の加入者全員と世帯主（後期高齢者医療制度の場合は世帯全員）が住民税非課税で「区分Ⅰ」以外の方

問合せ

国保年金課（2階）

TEL 2015503

FAX 2016000

お知らせ



茂原市自転車駐車場の使用方法等が変わります

8月1日①から、茂原駅周辺（第1～第4）および新茂原駅前（第5～第7）の自転車駐車場の使用方法等が次のとおり変更となります。

◆入出庫

全ての駐車場で24時間入出庫が可能。

◆発券

【二時使用券】自動交付機による発券で24時間対応。Suica等の交通系電子マネーが利用可能。

【定期使用】

自転車駐車場窓口での申請が必要（受付時間6時～22時）。

なお、茂原市自転車駐車場では、新型コロナウイルス感

染防止対策を行っています。

茂原市シルバー人材センター

☎(25)4140

都市計画課（8階）

☎(20)1546 FAX(20)1606

忘れずに納付しましょう!

固定資産税・都市計画税（第2期）と国民健康保険税（第1期）の納期限は8月2日②です。最寄りの金融機関やコンビニ、スマホ決済で納付してください。なお、国民健康保険税の納税通知書は7月14日③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。

納期内に納付できない事情のある方はご相談ください。

☎(20)1578 FAX(20)1609

障害年金をご存じですか?

障害のある方が次の3つの要件を全て満たしている場合は、障害基礎年金や障害厚生年金を受給できます。

①年金制度加入中に初診日があること

※初診日に加入していた年金制度により手続き先が異なります。初診日が20歳前または60歳から65歳までの年金未加入期間中の方についても障害基礎年金の対象です。

②一定の障害の状態にあること
③保険料納付要件を満たしていること

障害年金を受けるには、本人または家族による請求手続きが必要です。詳しくは、次の手続き先へご相談ください。

◆手続き先

【障害基礎年金】 国保年金課（第3号被保険者期間に初診日のある方は年金事務所）

【障害厚生年金】 年金事務所 ※障害者手帳と障害年金の等級は判断基準が異なりますのでご注意ください。

☎(20)1503 FAX(20)1600

千葉年金事務所

☎043(242)6320

自筆証書遺言書保管制度をご利用ください

法務局では、令和2年7月10日から自分で書いた自筆証書遺言書を保管する制度が開

始されました。近年、親族間の相続トラブルを回避するために、遺言書を作成することが注目されています。自筆証書遺言書は、自宅で保管することができませんが、その場合は遺言書を相続人に改ざんされる恐れや相続人に発見されないといった問題があり、遺言書を開封するには家庭裁判所の検認手続きをする必要があります。

そこで、法務局へ自筆証書遺言書を保管すると、相続人に改ざんされることはなく、死亡時の相続人などへの通知制度を利用することで、相続人などに遺言書の存在を知らせることができ、さらに、面倒だった家庭裁判所の検認手続きが不要となりますので、ぜひ当制度をご利用ください。

茂原市に住所地、本籍地または所有不動産がある方は千葉地方法務局茂原支局に自筆証書遺言書を保管できます。その他の地域の方については、お問い合わせください。

なお、自筆証書遺言書は遺言者の意思に基づいて作成するものであり、法務局で遺言書の内容についての相談はで

きませんので、ご了承ください。

また、自筆証書遺言書保管制度の申請手続きは予約制となっておりますので、電話またはインターネットでの事前予約をお願いします。

法務局手続案内

予約サービス専用ページ

法務省ホームページ

☎(24)2188 総務係

☎(24)2188



献血および骨髄バンクドナー登録にご協力をお願いします

◆日時 7月29日④ 10時～11時45分
13時～16時

◆会場 中央公民館
◆主催 茂原市献血推進協議会

問合せ 健康管理課（2階）

☎(20)1574 FAX(20)1600



スマホで読める!

「広報もばら」のアプリ配信
「マチイロ」に登録しませんか?

市では、「広報もばら」をスマートフォンやタブレットなどで読むことができるよう、アプリ「マチイロ」で配信しています。ぜひご活用ください。

◆「マチイロ」の特徴は?

- ・無料で最新号(カラー版)が端末に届きます。
- ・ページめくりや画像の拡大・縮小が自由にできます。
- ・気になる記事は画像として保存できます。

◆「マチイロ」のダウンロードは

こちらから→



Android



iPhone

※アプリ内の広告は、
茂原市とは関係ありません。

問合せ 秘書広報課 (3階)
☎(20) 1512 FAX(20) 1601
「マチイロ」の利用やシステムについて
株ホープ ☎092 (716) 1404

茂原市防災重点農業用ため池マップの公表について
「防災重点農業用ため池に係る防災工事等の推進に関する特別措置法」の施行に伴う選定基準の見直しにより、市内21カ所の防災重点ため池のうち、12カ所が防災重点農業用ため池に指定されました。新しいため池マップは農政課

窓口および同課ウェブページで閲覧できます。
※防災重点農業用ため池：決壊した場合の浸水区域に家屋や公共施設等が存在し、人的被害を与える恐れのあるため池。
農政課 (6階)
☎(20) 1526 FAX(20) 1604



募 集

九十九里地域水道企業団
職員採用試験案内

九十九里地域水道企業団では、令和3年度山武郡市職員合同採用試験により職員採用試験を次のとおり行います。

◆募集人員および受験資格

【技術職(電気)初級…2人】
平成5年4月2日～平成16年4月1日までに生まれた方で、学歴不問。

【技術職(化学)上級…2人】
平成5年4月2日～平成12年4月1日までに生まれた方で、学歴不問。

平成12年4月2日以降に生まれた方で、学校教育法に基づく大学(短期大学を除く)を卒業した方(令和4年3月までに卒業見込みの方を含む)。

◆試験日 9月19日(日)

◆会場

千葉県立東金高等学校

◆受付期間

7月26日(日)～8月10日(火)

☎ 0475(54)0631
九十九里地域水道企業団
総務課庶務班

かむ子・のびる子・
元気な子
料理コンクール作品を募集
～健康かみかみ弁当～



千葉県歯科衛生士会では、「よく噛んで食べることを目的に、次のとおり料理コンクールを実施します。」

◆審査方法
・一次審査(書類審査) 9月下旬予定
・二次審査(後援団体の代表者による書類審査) 10月下旬予定

◆応募作品の条件

- ①子ども向きのお弁当
- ②家庭や集団で利用できる
- ③よくかんで味わえるメニュー
- ④1人分で600円前後の食材とする
- ⑤千葉県の農水産物を利用する
- ⑥手軽に作れる弁当メニュー

◆応募資格

県内在住・在勤・在学者

◆応募方法

応募用紙にお弁当のテ

マ・料理名・2人分の材料・作り方・おすすりポイントなど(100字程度)を記入の上、自身で作ったお弁当1個分の写真を添え、9月10日(金)までに、左記応募先まで郵送(当日消印有効)

◆応募先

〒261-0002

千葉県美浜区新港32-17

千葉県口腔保健センター内

(一社) 千葉県歯科衛生士会

※お弁当箱の形は問いません。

※一人何点でも応募可能(未発表のものに限る)。

※著作権は主催者に帰属します。

※応募された作品は、広報用として活用されることがあります。

※応募用紙は千葉県歯科衛生士会事務局へFAXで申し込みまたは同会ウェブページから入手。

http://www.chiba-dhanet

☎(一社)千葉県歯科衛生士会

FAX 043(241)9903



あなたも参加しませんか？

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、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。
 参加の際は、感染症対策をお願いします。

東部台文化会館

☎(23)8711 FAX(23)9767
 ㊤8月12日㊤(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4年 8月分	8月2日㊤
体育センター	令和3年 11月分	8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。

美術館・郷土資料館

☎(26)2131 FAX(26)2132
 ㊤年末年始

開館時間9時～17時、下記展示全て無料。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。

◆共催展示

▼長生郡市絵画グループ展

～7月24日㊤最終日は15時まで

▼魚地貞夫「作陶展」

～8月29日㊤／一宮町在住の陶芸家魚地貞夫の作品を集大成として展示。

▼啓新書道展

7月25日㊤～8月1日㊤初日は13時から、最終日は16時まで

▼茂原市書道協会展

8月3日㊤～21日㊤初日は9時から、最終日は16時まで

◆郷土資料館常設展示

～9月5日㊤／市内を代表する神田山遺跡や国府関遺跡、下太田貝塚を紹介。その他養蚕の道具、県指定文化財になった人車等を展示。

◆美術実技講座

▼夏休み小学生講座

初めてのトールペイント

バラのウェルカムボードを描こう

8月5日㊤9時30分～11時30分／内容＝トールペイントの基本、バラの花の描き方をマスターして、オリジナルのウェルカムボードを描く／講師＝クレイ・ペインティングアーティスト宮柱久子氏／対象＝小学3年生～6年生／定員＝10人（申込多数の場合抽選）／持ち物＝水入れ、筆ふき（キッチンペーパー等）、作品持ち帰り用の袋／費用＝500円（材料費）／申込＝7月15日㊤～22日㊤17時まで 電話にて



▲バラのウェルカムボードを描こう
 縦13.8cm×横22cm

◆市民ギャラリー

市民ギャラリーは、皆さんの作品発表スペースです。（会場使用は有料）

図書館

☎(23)6151 FAX(25)6136
 ㊤年末年始

▼おはなし会（3歳以上）

7月24日㊤、8月7日㊤・14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）

7月17日㊤14時～14時30分／作品＝「スイミー」他

▼特設展示「千葉県の成り立ちいま・むかし」

～7月31日㊤／千葉県の成り立ちや歴史を紹介したパネル展示の他、千葉県や茂原に関する資料も展示します。

東郷福祉センター

☎(25)5882 FAX(25)5871
 ㊤祝日、年末年始

▼みんなで！百歳体操

毎月第2月曜日と第4水曜日10時～11時／内容＝もばら百歳体操（体力に自信がない方も大丈夫！誰でもできる簡単な体操です）／持ち物＝上着、飲み物（動きやすい服装でお越しください）／対象＝60歳以上の方／費用無料／申込不要



体育課

☎(20)1575 FAX(20)1607

▼グラウンド・ゴルフ親子体験教室 （グラウンド・ゴルフ協会主催）

7月26日㊤・27日㊤・28日㊤（いずれか1日のみ体験可）9時～12時／場所＝富士見公園（北側グラウンド）／対象＝グラウンド・ゴルフに興味のある親子（祖父母との参加も可）／参加費＝無料／申込＝当日会場にて
 ㊤グラウンド・ゴルフ協会 上野
 ☎090(4841)6236





なすとパプリカの肉みそ炒め

作り方

- ①なすは縦に4等分、長さは半分に切り、水に浸す。パプリカとピーマンは縦に1cm幅に切る。豚肉は4~5cm幅に切る。
- ②フライパンに油を入れ、水気を切ったなすをしんなりするまで炒める。パプリカ、ピーマンを加え全体に油が回る程度に炒め、取り出す。
- ③フライパンをきれいにし、中火で豚肉を炒める。肉に火が通ったら、余分な油をペーパーで拭き取り、②を戻し、Aを入れ全体に絡める。

ひとこと

夏の定番メニューです。ピーマンだけでなくパプリカを加えることで、苦みが和らぎ、彩りも良いので、子どもたちにも食べやすいメニューです。夏休みのおうちごはんにお子さんやお孫さんと作ってみませんか？

(栄養価/1人分) エネルギー240kcal たんぱく質14.7g 脂質13.3g カルシウム26mg 鉄1.2mg 塩分1.6g

材料/2人分

- なす 2本(120g)
- パプリカ赤 1/4個
- パプリカ黄 1/4個
- ピーマン 小1個
- 豚もも肉薄切り 120g
- みそ 大さじ1
- 砂糖 大さじ1/2
- A みりん 大さじ1
- しょうゆ 小さじ1/2
- サラダ油 大さじ1

茂原市健康生活推進委員会は
千産千消を推進しています。

茂原市健康生活推進委員会の皆さんが
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

申込み・問合せ・会場は、保健センター ☎(25)1725

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	①8月21日④ 沐浴・妊婦体験編 赤ちゃんのお風呂入れ体験、パパ“カ”アップミニ講座 他 ②9月11日④ 授乳・抱っこ・ふれあい遊び編 母乳育児のお話、調乳体験(ミルク作り)、ふれあい遊び体験 他	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 ②は薄手のハンカチも持参 ※必ずご予約ください
ままのわ	①7月21日④ ミニセミナー 卒乳編 卒乳のお話、歯科・栄養のお話、手遊び歌、計測 他 ②8月24日④ ねんね編 予防接種のお話、ママヨガ with ベビー、ママのお悩み解決、手遊びわらべ歌 他	9時50分~ 10時	①妊婦から3歳までのお 子さんがいる母親 ②令和3年5月~7月生ま れのお子さんがある母親	母子健康手帳、筆記用具 ②はバスタオル、飲み物、 汗拭きタオル、動きや すい服装も持参 ※必ずご予約ください

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、事業が延期・休止となる場合があります。最新情報は市公式ウェブサイトでご確認ください。

夜間の急病は

長生郡市夜間急病診療所 内科・小児科(初期診療)
20時~23時(受付19時45分~22時45分)
☎(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。
※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
しみんは 119
☎0120(438)119(通話料無料)

.....

火災の問合せ
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
医療機関を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 ☎03(6735)8305
(プッシュ回線・携帯電話) (ダイヤル回線)
相談日時
平日・土曜18時~翌6時
日曜・休日 9時~翌6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 ☎043(242)9939
(プッシュ回線・携帯電話) (ダイヤル回線)
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》
7月18日④	宍倉病院 ☎(24)2171	宍倉病院 ☎(24)2171
7月22日④	金坂医院 ☎(22)4885	きたじまクリニック ☎(26)7050
7月23日④	宍倉病院 ☎(24)2171	宍倉病院 ☎(24)2171
7月25日④	大木医院 ☎(23)2546	公立長生病院 ☎(34)2121
8月1日④	宍倉病院 ☎(24)2171	宍倉病院 ☎(24)2171

※都合により、変更する場合があります。救急患者が優先となります。
消防本部 ☎(24)0119、☎(25)8448へ問合せください。