

高齢者の総合相談窓口 「地域包括支援センター」でご相談を！

地域包括支援センターは、高齢者の方が住み慣れた地域で安心して生活できるよう、介護や日常生活の困りごとなどに必要な助言や支援を行っています。本市では、お住まいの地区により4カ所の地域包括支援センターが無料で相談に応じていますので、お気軽にご相談ください。

ほんのう地域包括支援センター



茂原市本納2818-1

☎ (36) 2123 FAX (36) 2138

◆担当地区

| | |
|----|-------------------------|
| 新治 | 上太田、下太田、大沢、柴名、桂、吉井上、吉井下 |
| 本納 | 本納、榎神房、高田、小萱場、法目、西野 |
| 豊岡 | 萱場、弓渡、粟生野、御蔵芝、清水、千沢、南吉田 |

ちゅうおう地域包括支援センター



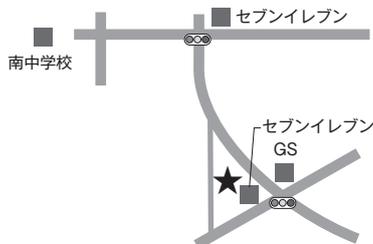
茂原市小林2004-1

☎ (26) 7525 FAX (26) 7526

◆担当地区

| | |
|----|--|
| 二宮 | 国府関、真名、山崎、押日、黒戸、庄吉、芦網、緑ヶ丘 |
| 豊田 | 長尾、大登、小林、渋谷、腰当、北塚 |
| 東郷 | 千町、六ツ野、木崎、谷本、本小彎、小彎、新小彎、七渡、東郷、中之郷飛地、川島飛地 |

みなみ地域包括支援センター



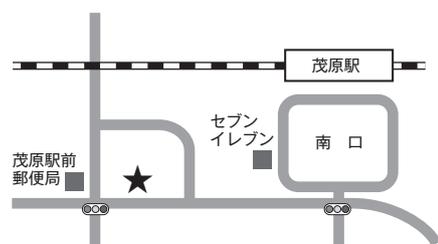
茂原市下永吉880

☎ (20) 2626 FAX (20) 2627

◆担当地区

| | |
|----|------------------------------|
| 五郷 | 早野、綱島、中善寺、石神、八幡原、六田台、緑町、長清水 |
| 鶴枝 | 上永吉、下永吉、猿袋、三ヶ谷、立木、台田、野牛、中の島町 |

もばら地域包括支援センター

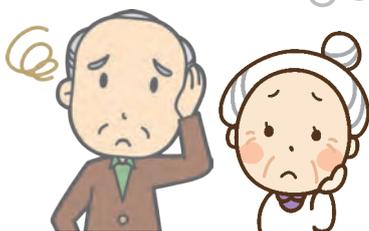


茂原市千代田町1-7-22

☎ (22) 3007 FAX (22) 3008

◆担当地区

| | |
|----|---|
| 茂原 | 茂原、高師、高師町、萩原町、上林、鷺巣、上茂原、箕輪、長谷、内長谷、墨田、早野新田、東茂原、大芝、千代田町、八千代、道表、東部台、小林飛地、中部、茂原西、高師台、町保 |
|----|---|



- 家族の介護が心配
- 近所の一人暮らしの高齢者を見掛けない
- 高齢者虐待を受けている人がいる
- 認知症や介護保険制度について知りたい
- 一人暮らしや退院後の生活が心配
- お金の管理に自信がない
- 悪質な訪問販売の被害に遭った



スポーツもばら

第65号

連絡先
体育課
 ☎(20)1575

コロナ禍の運動不足解消にウォーキングマップを「活用ください」

コロナ禍による外出自粛の影響を受け、運動不足や体力低下が懸念されています。市では、気軽に行うことができる運動として、「ウォーキングを推奨しており、「茂原市ウォーキングマップ」を発行しています。



「茂原市ウォーキングマップ」では、市内27のウォーキングコースを定め、見どころと併せて紹介しています。スマートフォンでマップ上の2次元コードを読み取ると、

見どころの詳しい情報が確認でき、景色を楽しんだり、歴史を感じながら、ウォーキングができます。



▲ウォーキングマップ上の二次元コードを読み取るとこのように表示されます

※平成29年に発行しているため、掲載情報と実際との状況が異なる場合があります。

また、ウォーキングに関する豆知識や、ラジオ体操における身体の動かし方の解説も掲載しています。



▲ウォーキング前の準備運動としてラジオ体操はいかがですか？

この機会にぜひウォーキングマップをご活用いただき、運動不足を解消しましょう。

【配付場所】

- ・ 体育課（9階）
 - ・ 市民体育館
- ※市公式ウェブサイトででもご覧いただけます。



▲ウォーキングマップのご紹介

※来庁・来館する際は、マスクの着用や手指消毒など、感染症拡大防止にご協力をお願いいたします。

【駐車場の利用について】
 ウォーキングコース周辺に駐車・駐輪場がない場合があります。市の公共施設などに駐車・駐輪する際は、施設職員にお声掛けください。

茂原市体育協会

ソフトボール協会

☆第33回茂原市ソフトボール協会会長杯争奪ソフトボール大会

【一般男子の部】

優勝 グルービーナインズ
 準優勝 本納ボンバーズ



▲グルービーナインズ

【小学生の部】

優勝 茂原SBC

準優勝 ミルキーエンジェルズ

☆第43回茂原市長杯争奪ソフトボール大会

【一般男子の部】

優勝 グルービーナインズ

準優勝 RTDツインズ

【小学生の部】

優勝 茂原SBC

準優勝 ミルキーエンジェルズ

☆第52回茂原市子どもソフトボール大会

優勝 茂原SBC

準優勝 ミルキーエンジェルズ

☆第32回千葉県小学生男女ソフトボール選手権大会

【女子の部】

準優勝 ミルキーエンジェルズ



▲ミルキーエンジェルズ

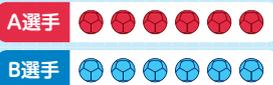
ヨーロッパで誕生！パラリンピック正式種目！『ボッチャ』

「ボッチャ」は障害の有無に関わらず、老若男女誰でも楽しめるスポーツです。ルールが簡単で、イスに座ったままボールを転がすことができ、運動負荷が小さく、高齢者でも気軽にできることから、コミュニケーションツールとしても活用されています。ボッチャで味わう新たな楽しさをあなたも感じてみませんか？

試合の流れ

ボッチャはどれだけボールを的に近づけることができるかを競うシンプルなルールです。ここではどのように試合が進むかを説明します。

1 両選手(ペアやチーム)が6個ずつのボールを使用します

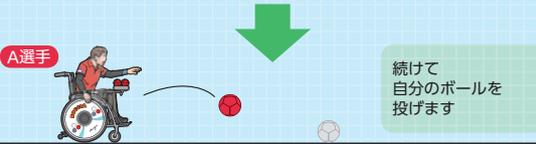


試合開始となる第1エンドは常に赤ボールが先攻となります(以降、偶数エンドは青ボール、奇数エンドは赤ボールが先攻)

2 先攻側が的となるジャックボールを投げ、続けて1投目の投球を行います



最初にジャックボールを投げます



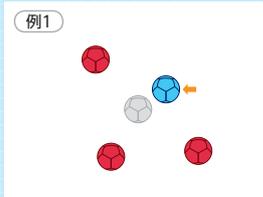
続けて自分のボールを投げます

3 後攻側が最初の投球を行います

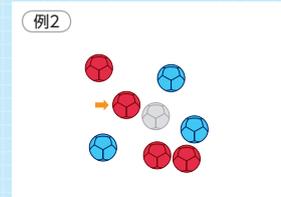


後攻側がボールを投げます

4 以降、ジャックボールからより遠い位置にボールを投げた側の選手がその次の投球を行います

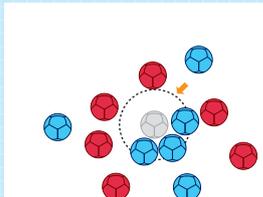


→青の方がジャックボールに近いため、次は赤側の投球となります



→赤の方がジャックボールに近いため、次は青側の投球となります

5 赤、青ともに6球ずつを投げた時点で得点を計算します



エンド終了時、ジャックボールにもっとも近いボールを投げた側のみ得点が入ります。相手側のジャックボールにもっとも近いボールよりも、ジャックボールに近いボール1個につき、1点が与えられます。

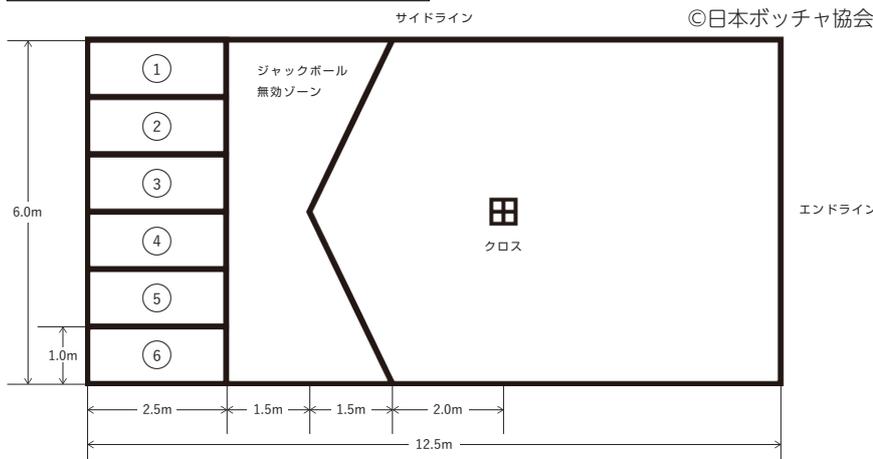
→青の方が赤よりも3つジャックボールに近いため、3点が入ります。

この一連の流れを1エンドとし、個人戦とペア戦は4エンド、チーム戦は6エンドを行います

©日本障がい者スポーツ協会

▲公益財団法人日本障がい者スポーツ協会ウェブページより抜粋

ボッチャの公式競技用のコート



▲一般社団法人日本ボッチャ協会ウェブページより抜粋 URL : <https://japan-boccia.com/>

ボッチャの出前教室を開催しています

茂原市認定市民活動団体「パラスポーツ茂原」では、障害者スポーツ(パラスポーツ)の普及のため、ボッチャの出前教室を開催しています(ボール等必要用具持参で伺います)。興味のある方は、「パラスポーツ茂原」までお問い合わせください。 〇パラスポーツ茂原 井上 ☎ 090(7232)6637



▲一般社団法人日本ボッチャ協会ウェブページ

1・2回目の新型コロナワクチン接種を行っていない方の 11月21日以降の接種予約について

11月4日現在の情報のため、変更となる場合があります。

令和3年11月21日◎からは新型コロナワクチン接種医療機関数が減少しますが、次の医療機関で接種できます。予約は長生郡市予防接種予約受付センター（電話およびウェブサイト）で受け付けていますが、公立長生病院と山之内病院については、特定の年齢の方は直接医療機関への電話予約となります。

1・2回目の接種券は引き続き有効ですので、接種を行っていない方はご検討ください。

| 医療機関名・所在地 | 接種対象年齢 | 妊婦 | 電話予約対象 |
|-----------------------|---|----|---|
| 公立長生病院 茂原市本納2777 | 12歳以上 (平成22年3月 1日以前生) ※12歳の誕生日 の前日から接 種できます。 | ○ | 12～18歳 ☎ 090(2350)4787 ※代表電話では受付できません 受付時間9時～17時(月曜日～金曜日) |
| 穴倉病院 茂原市高師687 | | | |
| 山之内病院 茂原市町保3 | | ○ | 12～15歳 ☎ 0475(25)1131 受付時間9時30分～16時30分(月曜日～土曜日) |
| 菅原病院 茂原市高師町2-2-1 | 16歳以上 (平成18年4月 1日以前生) | ○ | |
| 茂原神経科病院 茂原市町保34 | | | |
| 塩田記念病院 長柄町国府里550-1 | | ○ | |
| 君塚病院 茂原市高師2-8 | 19歳以上 (平成15年4月 1日以前生) | ○ | |
| 聖光会病院 長柄町立鳥745-1 | | | |

※18歳以下の方は接種時に保護者同伴の上、母子手帳を持参してください。

※妊婦の方は「妊婦」欄に○印の付いている医療機関でご予約ください。

※3回目の接種については、詳細が決まり次第お知らせします。

新型コロナワクチン接種に関する問合せ 長生郡市予防接種予約受付センター ☎ 050 (3815) 4790
受付時間 8時30分～17時 (土日・休日を含む)

問合せ 健康管理課 (2階) ☎ (20) 1574 FAX (20) 1600

里親制度説明会に参加しませんか？

里親制度を一般の方に広く知っていただくため、里親制度説明会を開催します。里親になりたい方、里親について知りたい方、お気軽にご参加ください。

なお、新型コロナウイルス感染症の拡大状況により変更が生じる場合がありますので、必ず事前予約をお願いします。

東上総児童相談所管内説明会

◆日時 12月5日◎ 13時～15時

※要予約・定員に達し次第締切

◆場所 二宮福祉センター

◆申込 右記の二次元コードを読み込み、Googleフォームから入力してください。



問合せ 子ども家庭サポートセンターちば (オレンジの会) ☎ 0470 (28) 4288

お知らせ

木造住宅無料耐震相談会を開催します

市では、昭和56年5月31日以前に建築された木造住宅の耐震化を推進するため、木造2階以下の一戸建ての住宅の所有者・居住者を対象に、耐震相談会を開催します。

この機会を利用してご自宅の耐震性について考えてみませんか？

日時 12月20日(日)13時～17時
(1組50分程度)

内容 個別簡易耐震相談 (無料)

場所 市役所8階801会議室

申込方法 電話による事前予約制

(先着10組)

◆申込締切

12月10日(金)
(土日・休日を除く)

申し込み状況や新型コロナウイルス感染症の状況により、中止・変更となる場合があります。

問合せ 建築課(8階)
☎(20)1588 ☎(20)1606

忘れずに納付しましょう!

国民健康保険税(第5期)の納期限は11月30日(火)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。

また、市税等の納付には、納め忘れ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。

国収税課(2階)
☎(20)1578 ☎(20)1609

自動車税(種別割)の滞納は見逃しません!

千葉県は自動車税(種別割)の未納額の縮減のため、来年1月までを滞納整理強化期間とし、給与・預金・自動車などの財産調査を進め、財産の差押をさらに強化しています。自動車税(種別割)を納めていない方は、至急納付してください。

また、新型コロナウイルス感染症や災害などにより一時的に納付できない場合はご相談ください。

千葉県原野原事務所収税課
☎(22)1721

11月30日は「年金の日」です!

年金記録や将来の年金受給見込額を確認し、未来の生活設計を考えてみませんか?

「ねんきんネット」をご利用いただくと、いつでもご自身の年金記録を確認できるほか、将来の年金受給見込額についてご自身の年金記録を基にさまざまなパターンの試算をすることもできます。

利用方法は日本年金機構のホームページまたは「ねんきん定期便・ねんきんネット専用番号」にお問い合わせください。

ねんきん定期便・ねんきんネット専用番号

☎0570(058)555
※050から始まる電話からは
☎03(6700)1144
千葉県金事務所
☎043(242)6320

労働力調査へのご回答を お願いします

総務省統計局と千葉県では、毎月、労働力調査を実施しています。この調査は、国の経済政策や雇用対策などの基礎資料を得ることを目的とした

重要な調査で、総務省が毎月公表している『完全失業率』は、この調査をもとに発表されています。

対象となった世帯には、調査員が伺いますので、調査へのご回答をお願いします。

◆調査対象

東郷地区の一部の世帯

◆調査期間

12月～令和4年5月

※調査員は、千葉県知事発行の調査員証を携帯していますので、ご確認ください。

千葉県総合企画部統計課
☎043(223)2220

11月14日は

世界糖尿病デーです

「世界糖尿病デー」を中心に世界各地で糖尿病の予防・治療・療養について市民に周知する重要な機会となっています。糖尿病は、すい臓が分泌するホルモンのインスリンの量が不足したり、働きが低下したりする事により、血液中のブドウ糖の濃度が高い状態が続く病気です。

予防するためには、

①**食生活を整えましょう**
食生活を整える基本は、正

しい時間に自分に合った適正エネルギー量を食事で取ることです。千葉県には、「グーパー!食生活」という自分の手で自分に見合った、主菜と副菜の量が簡単に分かる手ばかり法があります。茂原市健康生活推進員会でも幼児から大人の食育教室で普及をします。毎日の食事でできることから始めましょう。

②体を動かしましょう

体重管理も大切です。自分の身長から適正体重を知り、維持することを心掛けましょう。厚生労働省では「+10今より10分多く体を動かそう」をメインメッセージに毎日今より10分多く運動することを推奨しています。

推進員会では、ご自宅で手軽にできるタオル体操や茂原健康ストレッチを市公式ウェブサイトで紹介しています。ぜひ活用ください。

茂原市健康生活推進員会
風戸和子

保健センター
☎(25)1725 ☎(25)1865





内容＝アレンジ花材を使ってお正月飾りを作る／対象＝市内在住成人の方／定員＝16人（申込順）／費用＝1,000円／申込＝11月17日⑨9時～30日⑨17時までに電話にて受け付け。その後11月24日⑨9時～12月2日⑨17時までに窓口にて費用を添えて申し込み

東郷福祉センター

☎(25)5882 ファク(25)5871
⑩祝日、年末年始

▼みんなで！もばら百歳体操

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＝上ぐつ、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

▼あわてんぼうのクリスマス会

12月12日⑩10時～12時／内容＝ゲーム、簡単ビンゴ他／対象＝市内在住小学生／定員＝20人（申込順）／参加費＝500円（保険代100円含む）／申込＝11月17日⑨9時～電話にて受け付け。その後、11月22日⑩～30日⑩の間に窓口にて料金を添えて申し込み

総合市民センター

☎(24)9511 ファク(23)7444
⑩祝日、年末年始

▼いこいの広場

毎月第1・3木曜日の13時～16時（時間内出入り自由）／内容＝カラオケで昭和の曲を聴いたりする集う場です。ぜひ一度お気軽にお越しください♪もばら百歳体操もやります！／対象＝60歳以上の方／費用無料／申込不要

▼子育てサロン カンガルー

下記2つの催し物は、対象＝市内在住0歳～4歳の未就園児とその保護者／時間中はお子さんを児童厚生員が保育することも可能です

①月桂樹のクリスマスキッチンミニ

Swag作り
12月14日⑩10時～11時30分／定員＝10組（申込順）／費用＝700円／申込＝11月18日⑨9時～電話にて



※画像はイメージです

②ゆずとローズマリーバスソルト作り
令和4年2月8日⑩／定員＝10組（申込順）／費用＝600円／申込＝令和4年1月13日⑨9時～電話にて

保健センター

☎(25)1725 ファク(25)1865
⑩土日、祝日、年末年始

▼健康生活推進員さんの教室

下記2つの催し物は、対象＝市内在住者／定員＝各20人（申込順）／費用無料／持ち物＝タオル、飲み物、マスク／その他＝動きやすい服装・靴、リュックでお越しください。

①ウォーキング教室

12月10日⑩9時30分～12時（受付9時15分～）※雨天中止（態度決定8時30分）／集合場所＝中央公民館／コース内容＝茂原公園方面約4km

②栄養ミニ知識⑤と30分ウォーキング

12月13日⑩9時30分～12時（受付9時15分～）／集合場所＝保健センター／内容＝講話「骨を健康にする食事」と保健センター周辺ウォーキング（雨天時は室内で講話と体操）



第31回 茂原市産業まつりをウェブで開催します

例年は茂原市役所庁舎南側駐車場を会場に、多くの皆さんにご来場をいただいて開催していましたが、今年は、新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、ウェブで開催します。ぜひご覧ください。

◆開催期間 11月25日⑩13時～12月10日⑩17時
(閲覧期間)

◆主な内容 茂原市の農産物や観光・物産などをウェブで紹介
吹奏楽や和太鼓の演奏、ダンスパフォーマンス動画の配信、茂原市産の農産物や物産が当たる抽選会 等

◆閲覧URL <https://mobarasangyofes.com/>

◆主催 茂原市産業まつり実行委員会



問合せ 農政課（6階） ☎(20)1526 FAX(20)1604



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
 ㊤12月9日㊤(偶数月と3月の第2木曜日)・28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 12月分 | 12月1日㊤ |
| 体育センター | 令和4年 3月分 | 12月2日㊤ |
| その他 | 3カ月前まで | 順次 |

※詳しくはお問い合わせください。

◆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。

▼第27回茂原ピアノフェスティバル

11月21日㊤14時開演／内容＝地元演奏者たちと、ピアニスト佐藤彦大氏（マリアカナルス国際コンクール1位他多数入賞、東京音大・桐朋音大講師）の模範演奏会／入場料＝1,000円



闊茂原市ピアノ協会 廣田
 ☎080(6733)1248

◆親子で作るプリザーブドフラワー 教室～X'masショコラティエ～

12月19日㊤13時30分～16時30分／
 内容＝プリザーブドフラワーで作る
 チョコレートケーキのようなアレンジ
 メントです！／対象＝市内在住5歳～
 中学生の親子（中学生は一人でも可）／
 定員＝14組（申込順）／費用＝1組当
 たり1,500円（材料費）／持ち物＝ハ

サミ、ピンセット、両面テープ、レジ
 袋／申込＝11月16日㊤9時～電話ま
 たはFAXにて



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。

◆美術収藏品展

㊤王子江 雄原大地展
 ～令和4年1月10日㊤／内容＝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作目「雄原大地」の全部を
 一挙に展示。
 ※11月30日㊤からは部分展示にな
 ります。

◆共催展示

㊤朝比奈隆展
 12月3日㊤～22日㊤／内容＝広島出
 身で、渡米後、セリグラフ（版画）作
 品で国際的に活躍し、睦沢町に在住す
 る朝比奈隆の洋画展。

◆第1回テーマ展(市史編さん事業展示)

▼近代の教育その1 千葉県簡易農学校
 ～千葉県立茂原農学校へ
 ～12月12日㊤／内容＝現在の千葉県

立茂原樟陽高等学校の前身である千葉
 県簡易農学校は、明治30年（1897）、
 千葉県千葉町（現千葉市）に、「農事
 二関スル普通学理二通曉スル実業者ヲ
 養成スル所」として設立された。この
 頃県内の県立中等学校は、千葉県尋常
 中学校と千葉県簡易農学校の2校のみ
 で、県立中等学校の設立を要望する運
 動は各地で活発であった。茂原では、
 いち早く鶴枝村の千葉彌次馬（天夢）、
 高橋喜惣治、茂原町の安川寛三郎、五
 郷村の井桁三郎平等有志たちが活動し
 茂原への誘致を進め、簡易農学校の敷
 地として約一万坪の土地を県に寄付し
 た。同32年（1899）野巻戸の新校舎
 がほぼ完成したころ茂原町へ移転。校
 名も千葉県農学校に、同34年（1901）
 には千葉県立茂原農学校と改称し、県
 内でも数少ない中等教育機関の実業校
 として近代の教育に果たした役割が大
 きかったことを紹介。

図書館

☎(23)6151 FAX(25)6136
 ㊤年末年始

▼おはなし会（3歳以上）

11月27日㊤、12月4日㊤・11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）

11月20日㊤14時～14時30分／内容
 ＝「あかずきん」「三びきのこぶた」

▼クリスマスプレゼント

12月1日㊤～25日㊤／内容＝期間中
 に児童書を借りた方へ、手作りのクリ
 スマスプレゼントをお渡しします。

豊岡福祉センター

☎(34)8321 FAX(34)8371
 ㊤祝日、年末年始

▼モダン正月飾り～映えるお飾りを 作って写真を撮ろう！～

12月11日㊤9時30分～11時30分／



生姜香るもち麦スープ

作り方

- ①生姜はみじん切り、生姜以外の野菜は粗みじん切りにする。
- ②鍋にごま油を熱し、野菜を炒める。
- ③しんなりしたら、だし汁と鶏がらスープの素、もち麦、塩を入れて15分煮る。

ひとこと

貝だくさんの食べるスープです。もち麦は、水溶性の食物繊維が豊富で、腹持ちを良くする効果もあります。食物繊維は、糖の吸収を穏やかにする作用もあります。

(栄養価/1人分) エネルギー57kcal たんぱく質2.1g 脂質1.7g カルシウム97mg 鉄1.1mg 塩分0.7g

材料/大人2人分

- 大根 60g
- キャベツ 40g
- にんじん 10g
- 生姜 12g
- もち麦 大さじ1
- だし汁 400ml
- 鶏がらスープの素 小さじ1弱
- 塩 少々
- ごま油 小さじ2/3

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、
世界糖尿病デー(11月14日)に合わせ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 | 11月25日(木) 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 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 ※必ずご予約ください |
| ままのわ | 12月3日(金) 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、栄養士が解決！離 乳食のギモン、手遊びわらべ歌 他 | 9時50分～ 10時 | 令和3年1月～3月生まれ のお子さんがいる母親 | 母子健康手帳、筆記用具 ※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。

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21日(日) | 宍倉病院 ☎(24)2171 | 宍倉病院 ☎(24)2171 |
| 11月23日(火) | 宍倉病院 ☎(24)2171 | 宍倉病院 ☎(24)2171 |
| 11月28日(日) | 東部台医院 ☎(22)2455 | 公立長生病院 ☎(34)2121 |

※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へお問い合わせください。

今日の日曜開庁 11月28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。

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。

☎03(6735)8305

(ダイヤル回線)

相談日時

#7009
(プッシュ回線・携帯電話) 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。

☎043(242)9939

(ダイヤル回線)

相談日時

#8000
(プッシュ回線・携帯電話)

毎日19時～翌6時