

プールで挑戦！サーフィン体験会

7月7日㊟、西小学校にてサーフィン体験会が開催されました。これは、千葉県と日本サーフィン連盟が東京2020オリンピックを契機に、競技に対する理解や競技人口の増加を目的に毎年実施しているもの。

子どもたちはフロサーフカーなどの指導の下、パドリングやスタンディングなどのサーフィンの動きを練習。スタンディングができていてもできなくても、周りの子は歓声と拍手を送り、会場全体が笑顔であふれていました。

フレイル予防講演会を開催します！

フレイル（年を重ねて心身の活力が低下した状態）を予防し、健康であるためにどうしたら良いか、この機会と一緒に考えてみませんか？

「メタボは聞いたことがあるけど、フレイルって一体何だろう？」

「フレイルを予防して、いつまでも元気に活躍したい！」

「最近少し体が動かなくなってきたのは、年のせいかなあ」

など、興味をお持ちの方はぜひお申し込みください。



- ◆日 時 10月5日(金) 13時～16時 (受付12時30分～)
- ◆会 場 市役所市民室
- ◆対 象 市内在住者
- ◆定 員 50人程度 (申込順)
- ◆テ ー マ 100歳時代到来 一緒に始めよう「フレイル」予防と健康長寿のまちづくり
- ◆講 師 東京大学高齢社会総合研究機構 特任研究員 神谷 哲朗 氏
- ◆申込方法 8月15日(金)から電話・FAX・メールにて

フレイルサポーター養成研修(4期生)を開催します！

あなたもフレイルサポーターになって楽しく社会参加をしてみませんか？

- ◆日 時 11月7日(火)・8日(水) 13時30分～16時 (受付13時～)
※全日程の受講が必須です。フレイル予防講演会の受講も併せてお願いします。
- ◆会 場 市役所市民室
- ◆対 象 市内在住者
- ◆定 員 10人程度 (申込順)
- ◆講 師 茂原市フレイルトレーナー 茂原中央病院 作業療法士 吹野 貴 氏
作業療法士 高橋 純子 氏
理学療法士 馬場 絵美 氏
理学療法士 小高 友子 氏
山之内病院 理学療法士 富樫 遼太郎 氏
山本薬局 薬剤師 野口 大輔 氏
- ◆申込方法 8月15日(金)から電話・FAX・メールにて

フレイルサポーターとは…

高齢者がフレイル予防に取り組むことができるように応援する市民ボランティアです。

フレイルチェックでは、フレイルサポーターが口腔機能や手足の筋肉量などの測定を行い、フレイルの状態かどうかを確認します。また、フレイル予防のためのポイントなどを紹介します。



▲受講後、認定証が授与されます

申込み・問合せ 高齢者支援課地域包括支援室 (2階)

☑houkatu@city.mobara.chiba.jp ☎(20)1583 ☎(26)6788

令和5年度消費生活講座の参加者を募集します！

消費者被害に遭わないポイントや、消費生活に関する情報などを学ぶ講座(全3回)を開催します。

◆日時 第1回 9月12日(火)

キャッシュレス決済 ～知っておきたい仕組みと注意点～

講師：一般社団法人 消費者力開発協会 宮下 直也 氏

第2回 10月 5日(木)

こんな手口にだまされない！ 消費者トラブル注意報2023

講師：茂原市消費生活センター 消費生活相談員

第3回 11月 9日(金)

相続の基礎知識 ～生前の整理と手続き～

講師：千葉県金融広報委員会 金融広報アドバイザー 田中 信之 氏

いずれも13時30分～15時

◆会場 市役所5階502会議室

◆対象 市内在住で原則3日間受講可能な方

◆定員 30人(申込順)

◆受講料 無料

◆申込方法 電話または窓口にて

※各回とも、定員に余裕があれば参加できますのでお問い合わせください。



申込み・問合せ 生活課(2階) ☎(20)1505 FAX(20)1600

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(個別簡易耐震相談)の開催を予定しています。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・会場 各回13時～17時、1組50分程度

	開催日	会場	予約受付期間
第4回	9月24日(日)	市役所1階101会議室	～9月15日(金)
第5回	10月25日(水)	市役所1階101会議室	～10月18日(水)

※申込状況により、中止・変更となる場合があります。

◆申込方法 予約受付期間内に建築課へ電話または申込フォームから事前予約制

◆定員 各回16組程度(申込順)



▲申込フォーム

申込み・問合せ 建築課(8階) ☎(20)1588 FAX(20)1606

あなたの夢を 「茂原で」かたちにしませんか？

茂原創業塾を開催します！

茂原商工会議所では“創業”をテーマに、基礎から実践的な知識まで学べる「茂原創業塾」を開催します。

専門講師が創業に必要な知識を丁寧に伝授するとともに、先輩创业者の講演等を通して、創業へのモチベーションアップをサポートします。この機会に、創業について学んでみませんか？

回	日程	テーマ
1	9月 7日(木)	創業の心構え
2	9月14日(木)	WITHコロナ時代のビジネスモデルを考える
3	9月22日(金)	マーケティング入門
4	10月 7日(土)(※)	販路開拓 (販促ツール)
5	10月13日(金)	コロナ時代の最新WEB活用術
6	10月19日(木)	経営者に必要な数値感覚 資金計画の立て方
7	10月30日(月)	創業時に必要な手続きと労務知識 人材が育つ環境作り
8	11月16日(木)	事業計画発表会

- ◆時 間 18時～21時 ※第4回のみ13時～16時
- ◆会 場 対 面 受 講：茂原商工会議所 会議室（茂原市茂原443）
オンライン受講：ZOOMを使用
- ◆対 象 市内在住または市内で創業を目指す方や創業間もない方、後継者、経営力を付けたいと考えている方など
- ◆定 員 30人前後（申込順）
- ◆費 用 3,000円（全8回）
- ◆講 師 ㈱ちばぎん総合研究所、中小企業診断士、本創業塾OBの先輩创业者 他
- ◆そ の 他 全講義の8割以上受講された場合は市より修了証明書を受けることができ、各種支援制度を利用できます。詳しくは左ページをご覧ください。
- ◆申込方法 電話またはFAXにて申し込み
※FAXの申込書は、茂原商工会議所ウェブサイトから入手。
ウェブサイトURL <https://www.mobara-cci.or.jp>



申込み・問合せ 茂原商工会議所 ☎(22)3361 FAX(23)7895

創業者への支援制度を紹介します

市では、市内で創業を目指す方を支援するため、茂原商工会議所、千葉県信用保証協会などと連携して「創業支援等事業計画」を策定し、国の認定を受けています。

この計画に定められている「特定創業支援等事業」を修了した方は、創業にあたりさまざまな支援を受けられます。

◆特定創業支援等事業

- ・茂原創業塾（主催：茂原商工会議所）
- ・創業スクール（主催：千葉県信用保証協会）



◆主な支援内容

株式会社等設立時の登録免許税

市内で株式会社、合名・合資・合同会社を設立する際の登記に係る登録免許税が軽減されます。

- ◆適用範囲 ・市内で会社を設立する場合 ・創業後5年未満の個人が会社を設立する場合

☎千葉県地方務局 ☎043(302)1311

創業関連保証

創業2カ月前から対象となる創業関連保証の特例が、創業6カ月前から利用の対象となります。

- ◆対象 創業後5年未満の方

※信用保証協会または金融機関の審査を受ける必要があります。

☎融資を受けようとする金融機関

日本政策金融公庫の「新創業融資制度」

自己資金要件が撤廃されます。

- ◆対象 新たに事業を始める方、事業開始後税務申告を2期終えていない方

☎日本政策金融公庫千葉支店 ☎043(243)7121

日本政策金融公庫の「新規開業支援資金」

貸付利率の引き下げの対象として融資を受けることができます。

☎日本政策金融公庫千葉支店 ☎043(243)7121

茂原市創業支援補助金

創業に必要な経費の一部を助成します。

- ◆対象経費 官公庁への書類作成に係る経費、店舗等借入費、設備・備品購入費、マーケティング調査費、広報費

- ◆補助率 1/2以内、上限30万円

☎茂原商工会議所 ☎(22)3361

さまざまな媒体から情報をお届けしています

「広報もばら」は、新聞折り込みによる配布の他、ご自宅への送付、市内の公共施設や一部のスーパーなどの店舗へ設置をしています。また、市公式ウェブサイトやスマートフォンアプリ「マチイロ」、市公式SNS（LINE・Twitter・Facebook）からでもご覧いただけます。

今後も市政情報を中心に見やすく親しみやすい広報を作成しますので「広報もばら」をぜひご覧ください！

「広報もばら」は次の公共施設等に設置しています

秘書広報課（3階）／市役所行政資料室（1階）／本納支所・本納公民館／中央公民館／鶴枝公民館／市民体育館／図書館／美術館・郷土資料館／東部台文化会館／青少年指導センター／保健センター／総合市民センター／豊岡福祉センター／五郷福祉センター／豊田福祉センター／二宮福祉センター／東郷福祉センター／公立長生病院／市内郵便局／茂原ショッピングプラザアスモ／カスミ 大芝店／カスミフードスクエア 茂原店／カスミフードスクエア ライフガーデン茂原／カスミ 東郷店／カスミフードマーケット 茂原マーケットプレイス店／ベイシア 茂原店／せんだう 茂原店／スーパーガッツ 茂原店／ヤックスドラッグ 茂原谷本店／ヤックスドラッグ 茂原高師店／ヤックスドラッグ 上茂原店／ヤックスドラッグ 茂原早野店／ヤックスドラッグ 茂原小林店／旬の里ねぎぼうず

こちらでもぜひご登録をお願いします

Follow me!
市公式SNSで情報発信中


LINE Twitter Facebook



「広報もばら」の発行、市政情報、イベント情報、災害時の緊急情報をお知らせします！

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。



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

第69回

特集

茂原七夕まつり

こころ踊る再会の刻^{とき}

「やっど逢えたね…織姫」
「ずっと逢いたかったよ…彦星」



7月29日・30日、第69回茂原七夕まつりが開催されました。
天気にも恵まれ、多くの方々にご来場いただきました。ありがとうございました。

受賞おめでとうございます

(株)茶太閣白井



装飾コンクール

- 特選一席 (株)茶太閣白井
- 特選二席 千葉石油(株)、東洋ケミカルエンジニアリング(株)、(株)千葉興業銀行 茂原・大原支店
- 特選三席 茂原ショッピングプラザアスモ、ガス連、花の店ロベニー、杉井酒店、(株)コージー本舗、茂原市役所 部課長親睦会

YOSAKOI夏の陣

YOSAKOI夏の陣大賞・千葉県知事賞

チーム☆利葱蔵

よさこい夏の陣大賞・高知県知事賞

夢人～むじん～

茂原七夕まつりよさこい賞・茂原市長賞

HSU龍馬隊

チーム☆利葱蔵



もばら阿波おどり





七夕 だいすきっ!



茂原七夕まつりにご来場いただいた方に、
お話を伺いました☆



63年ぶりに館山市
から来た。来てよかった!
(82歳)



楽しい浴衣が着れた!
(10歳)



言葉に表せない。
待ちに待っていた。
(50代)



4年ぶりの七夕! どうだった?

久しぶりでワクワク!
(40代)



一緒に茂原を
盛り上げて
いきたい(40代)

23歳
待望の復活。



今までお祭りがなく、
子(孫)を連れてこられて
よかった(30代・60代)

大人になり
初めての七夕なので
いい思い出にしたい!
(10代)

鯛ちゃんを
徐々に買えてうれしい
(30代)



たくさんの出店!
(30代)



七夕の雰囲気
(40代)

ケバブ!
(23歳)

今回一番の楽しみ・ 楽しかったことは?

初めての
金魚すくい
(5歳)



愛犬の写真が
使われた飾りを見に
神奈川から来た



友達と行けたこと
(10代)



よさこい。小さい子の
フラフ(旗)に感動!!!
(68歳)

久しぶりに同級生に
会うのが楽しかった
(30代)

ダンスのイベントに
出ていたこと
(15歳・16歳)



昔の七夕の 思い出は?

小さい頃にやった
宝石すくい(10歳)

アーケードがあった頃の
人出と盛り上がり(40代)

出店の
アルバイト
(40代)

高校生の頃の
デート(36歳)



終わり間際に
買った
唐揚げの
大盛サービス!
(36歳)

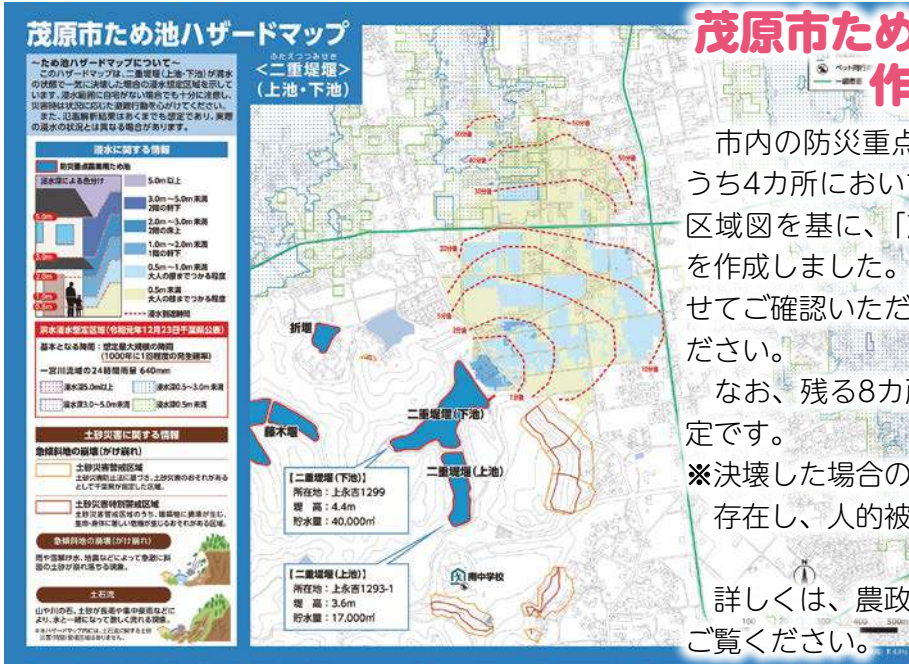


小さい頃、ステージで
空手の型を
披露した!(20歳)



また、来年お会いしましょう!





茂原市ため池ハザードマップを作成しました

市内の防災重点農業用ため池（※）12カ所のうち4カ所において、千葉県が作成した浸水想定区域図を基に、「茂原市ため池ハザードマップ」を作成しました。茂原市洪水ハザードマップと併せてご確認いただき、災害への備えにお役立てください。

なお、残る8カ所についても本年度作成する予定です。

※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。

詳しくは、農政課ウェブページをご覧ください。



▲二重堤堰(上池・下池)(上永吉)の他、藤木堰(早野)、鞆戸堰(本納)が現在公開されています

問合せ 農政課 (6階) ☎(20)1526 FAX(20)1604

災害発生時の心得

～むやみに移動を開始せず、落ち着いた行動を～

大規模な災害が発生すると、公共交通機関が運行を停止し、帰宅が困難になることが予想されます。

多くの人が一斉に帰宅を始めると、火災や建物からの落下物などにより負傷する恐れがあり危険である他、救助・救急活動の妨げとなります。



むやみに移動を開始しない

- 身の安全を確保し、職場や集客施設等の安全な場所にとどまろう。
- 災害用伝言サービスにより、家族の安否などを確かめよう。
- 交通情報や被害情報などを入手しよう。

日頃から準備しておきたいこと

- 携帯ラジオや地図を持ち歩こう。
- スニーカーや懐中電灯、モバイルバッテリー、手袋、飲料水や食料などを用意しよう。
- 家族などと安否確認の方法、集合場所、帰宅経路の状況を確認しておこう。

問合せ 防災対策課 (4階) ☎(36)7580 FAX(20)1602

問合せ
防災対策課 (4階)
☎(36)7580 FAX(20)1602

本協定は、災害により東日本旅客鉄道株式会社（東日本旅客鉄道）の鉄道が運休した場合において、帰宅困難者対応に関し、必要な事項を定めたものです。

◆帰宅困難者対応
6月13日㊦、東日本旅客鉄道株式会社千葉支社 茂原駅と、「災害時における帰宅困難者対応に関する協定」を締結しました。

本覚書は、災害時における食糧の提供や人的協力等に加え、車両および資機材の提供や、車両等の避難場所の提供について定めたものです。

◆物資の供給等の協力
6月13日㊦、長生農業協同組合と「災害時における物資の供給等の協力に関する協定の細則に係る覚書」を締結しました。

市が締結しました災害時における協定に関するお知らせ



お知らせ

茂原市統計グラフコンクール
作品展を開催します

日時

8月29日(火)～9月3日(日)
9時～17時

内容

市内小中学校の児童生徒に
よる統計グラフの作品展示

会場

茂原市立美術館・郷土資料
館市民ギャラリー

入場料 無料

茂原市統計研究会事務局

(企画政策課内)

☎(20)1516 FAX(20)1603

忘れずに納付しましょう!

市県民税(第2期)と国民
健康保険税(第2期)の納付
期限は8月31日(木)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。
納期内に納付できない事情が
ある方はご相談ください。

また、地方税統一QRコー
ド(e-LEQR)を
利用した納付もで
きます。

詳しくは「地方税お支払サ



イト」でご確認ください。

国税課(2階)

☎(20)1578 FAX(20)1609

防災行政無線の訓練放送

(サイレン音)を行います

市では、災害時に防災行政
無線により緊急避難情報の
「避難指示」および「緊急安
全確保」をより確実に伝達す
るため、サイレン音と警戒レ
ベルを放送することとしてい
ます。このサイレン音を周知
するため、訓練放送を行いま
す。ご迷惑をお掛けしますが、
ご理解・ご協力をお願いしま
す。

日時 9月1日(金)10時

サイレンパターンの種類

警戒レベル4 避難指示

サイレン15秒↓4秒休止↓

サイレン15秒↓4秒休止

警戒レベル5 緊急安全確保

サイレン30秒↓4秒休止↓

サイレン30秒↓4秒休止

放送内容

〈上り4音チャイム〉

「こちらは茂原市役所です。
ただいまより訓練放送をいた
します。」

サイレン15秒↓4秒休止↓

サイレン15秒↓4秒休止

※「訓練、訓練、警戒レベル4、
避難指示発令。これは訓練
です。」

※繰り返し

「以上で訓練放送を終了し
ます。ご協力ありがとうございました。」

〈下り4音チャイム〉

防災対策課(4階)

☎(36)7580 FAX(20)1602

Jアラート全国一斉情報
伝達訓練を行います

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(ジ
アラート)を用いた情報伝達
訓練を行います。市内の防災
行政無線から次のとおり放送
されますので、ご理解・ご協
力をよろしく願います。

日時

8月23日(水)、11月15日(水)、
令和6年2月9日(金)

(いずれも11時頃を予定)

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、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

農地の無断転用にご注意!

農地を農地以外の目的に利
用(転用)する場合は、農地
法に基づく許可が必要です。
許可を得ずに転用した場合は、
刑事罰の対象になることがあ
ります。

「住宅を建てたい」、「駐車
場や資材置場にしたい」、「農
地を埋め立てたい」など農地
転用に関する場合は、農業委
員会にご相談ください。

農業委員会事務局(6階)

☎(20)1530 FAX(20)1604

善意をありがとうございます
(敬称略)

市へ

- 行政書士 田野重徳 法務事務
所 (金7万1592円)
- 岩下 直正 (金1万1千円)
- 高橋 栄子 (金1万円)
- 田島 弘祥 (金1万円)
- 山本 和子 (マスク400枚)

南中学校へ

房総プラント株式会社
代表取締役 篠崎 武尚

(バッテリーングージ)

茂原市社会福祉協議会へ

東洋ケミカルエンジニアリン
グ(株) (金5万3752円)

木崎 東泉寺

(金5万2636円)

かるがも蕎麦の会 (金3万3千円)

茂原市子ども会育成連合会

(金2万6393円)

健康麻雀レオ (金2万円)

茂原卸商業団地協同組合

(金2万円)

サンミルク茂原

(金1万8400円)

株マックス 茶道同好会

(金1万4400円)

上村 浩道 (金1万円)

白岩パッチワークキルトの会

(金1万円)

STUDIO BSK

(金1万円)

竹りん (金5千円)

La Familia (金3818円)

あなたも参加しませんか？

東部台文化会館

☎(23)8711 FAX(23)9767

Ⓜ10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6年 9月分	9月1日(金)
その他	3カ月先まで	順次

※体育センターは12月に空調設備設置工事が予定されているため、令和5年12月分の受付は行いません。※詳しく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／駐車場＝茂原公園駐車場・中部駐車場／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

▼茂原市書道協会展

～8月19日Ⓜ、最終日は16時まで

▼G.クローバー展(洋画)

8月21日Ⓜ～27日Ⓜ、最終日は15時まで

◆美術収蔵品展

▼絵画で見よう動物たち

～8月20日Ⓜ／内容＝動物を描いた絵画19点を展示

▼郷土ゆかりの独立展・主体展の洋画家たち

8月26日Ⓜ～10月29日Ⓜ／内容＝鳩川誠一展に関連した絵画を中心に23点を展示

▼旅情の絵画展

9月1日(金)～10月9日(月)Ⓜ／内容＝国内海外を描いた風景画32点を展示

◆子どもギャラリー

▼第1回 もばら子どもギャラリー

～8月22日Ⓜ／内容＝市内の子どもたちから応募のあった作品を展示

します／会場＝市民ギャラリー

◆郷土資料館展示

▼常設展示

～9月3日Ⓜ／内容＝旧石器時代から奈良・平安時代までの遺跡出土品をはじめ、県指定文化財の人車や、車偶庵のひな人形・土人形を展示

◆第2回歴史セミナー

▼茂原の自由民権運動

－齊藤自治夫と板倉中－

9月16日Ⓜ13時30分～15時30分／場所＝中央公民館／内容＝自由民権運動は、板垣退助を指導者として、民意の反映された政治体制を作ることを目指した運動。明治14年、板垣退助が設立した自由党に参加した、長尾(現茂原市)の齊藤自治夫、関村(現白子町)の板倉中の2人が果たした役割を紹介する／講師＝房総自由民権資料館館長(茂原市史調査執筆委員)佐久間耕治氏／対象＝一般・学生／定員＝30人程度／費用無料／申込＝8月15日Ⓜ～29日Ⓜ17時までに電話にて

◆美術実技講座

▼初心者のための油絵講座

10月4日Ⓜ～6日(金)12時30分～15時30分／内容＝デッサンから用具の説明、使い方を通して3日間で6号サイズ(41cm×31cm)の静物画を仕上げます。キャンバス、筆、絵の具一式が材料費に含まれるので気軽に本格的な油絵を体験できます／講師＝画家 川上弘子氏／対象＝一般(3日間参加できる方)／定員＝9人程度(申込多数の場合抽選)／費用＝4,000円(材料費)／持ち物＝汚れても良い服装、エプロン、ぼろ布、新聞紙／受付＝8月15日Ⓜ～27日Ⓜ17時までに電話にて

図書館

☎(23)6151 FAX(25)6136

Ⓜ年末年始

▼おはなし会(3歳以上)

8月26日Ⓜ、9月2日Ⓜ・9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

▼こども映画会(3歳以上)

8月19日Ⓜ14時～14時30分／内容＝「三びきのやぎのらがらどん」

▼赤ちゃんといっしょのおはなし会

8月15日Ⓜ10時30分～11時

▼ショート託児サービス

8月22日Ⓜ、9月5日Ⓜ・12日Ⓜ10時～14時／対象＝生後6カ月～未就学児※60分ごとに除菌作業実施

▼図書館を使った

調べるコンクール相談会

8月20日Ⓜ・27日Ⓜ10時30分～16時30分の間で1時間程度(予約制)／場所＝おはなし室／申込＝窓口または電話にて

▼ヒロシマ・ナガサキ原爆写真ポスター展

～8月21日Ⓜ／場所＝研究室／内容＝原爆写真ポスター、被爆樹木のパネルや原爆や戦争と平和に関する図書館資料を展示中

▼第11回大人のための朗読会

9月3日Ⓜ14時～16時(13時30分開場)／定員＝40人／会場＝研究室／朗読＝綾・紋の会／演目＝津村節子著「光の海」他

本納公民館

☎(34)2349 FAX(34)2302

Ⓜ年末年始

下記2つの催し物は、定員＝5組10人(申込多数の場合抽選)／費用無料／申込＝8月15日Ⓜ～31日Ⓜに窓口または電話にて

▼よみかかせ(6カ月～2歳)

10月4日Ⓜ10時30分～11時30分／内容＝わらべうた、手あそびなど／対象＝市内在住生後6カ月～2歳のお子さんと保護者

▼よみかかせ(3歳～5歳)

10月15日Ⓜ10時30分～11時30分／内容＝すばなし、絵本の読み聞かせなど／対象＝市内在住3歳～5歳のお子さんと保護者





申込=9月15日㊟までメール (mb-taikai@hotmail.com) にて
 岡渡辺 ☎090(7762)4137

▼なぎなた

9月23日㊟㊟/場所=市民体育館/
 種別=演技競技(小中学生・高校一般)、試合競技(小学生・中学高校一般)/参加資格=茂原市なぎなた連盟会員または招待選手/申込=9月16日㊟まで

岡江川 ☎(32)3651

▼クレ射撃競技

10月14日㊟/場所=京葉射撃場/
 種別=トラップ、スキート/申込=10月6日㊟まで(当日参加可)

岡丸嶋 ☎(24)4804

▼山岳競技

10月15日㊟6時集合、6時10分出発/集合場所=市役所南側駐車場(旧市民会館駐車場)/行き先=甲州高尾山(山梨県甲州市1,106m)/参加資格=市内在住・在勤・在学者(小学生以上)で5~6時間程度山登り可能な方/定員=30人(申込順)/費用=中学生以上5,000円、小学生2,500円/交通手段=貸切バス/申込=メール(ken72423@ab.auone-net.jp)に氏名、住所、生年月日、電話番号、当日の緊急時連絡先を記入し申し込み

岡新井 ☎080(5470)5493

▼ライフル射撃競技

10月28日㊟/場所=茂原樟陽高校射撃場/種別=エアライフル、ビームピストル/申込=当日競技場にて

岡前田 ☎090(2164)5565

▼ボールルームダンス競技

11月3日㊟㊟/場所=市民体育館/
 種別=単科戦、アマ2種目・チャンピオン戦など28種目(女性同士カップル、120歳までなど種目により条件あり)※服装は自由/費用=1人2,000円(複数参加可)/申込=10月5日㊟まで

岡石塚 ☎090(3040)1123

第72回茂原市文化祭参加者および出品者募集

文化祭美術展

11月2日㊟~12日㊟※12日は15時まで/内容=日本画・洋画・書道・彫刻・染織・陶芸・押し花・ちぎり絵・版画・トールペイント等/場所=美術館・郷土資料館/申込期限=美術館・郷土資料館に備え付けの「出品申込書・預り証」に記入の上、10月22日㊟までに提出/申込み・問合せ=美術館・郷土資料館 ☎(26)2131

俳句大会

11月4日㊟12時~16時(昼食を済ませて参集)/場所=総合市民センター視聴覚室/兼題=「星月夜」・「草紅葉」/投句方法=作品(各題1句ずつ)のほかに、住所・氏名・電話番号・当日の出欠の有無を記入の上、投句料として500円の小為替(切手不可)を同封し郵送/申込期限=9月2日㊟必着/申込み・問合せ=〒297-8511 茂原市道表1 生涯学習課俳句大会担当 ☎(20)1559

吟詠大会

11月4日㊟12時30分~16時/場所=東部台文化会館/内容=独吟および合吟の発表/申込期限=9月17日㊟/申込み・問合せ=茂原市吟詠協会事務局 ☎(22)0770

音楽の広場

11月5日㊟13時~17時/場所=東部台文化会館/内容=クラシックまたはこれに準ずる曲、あるいは編曲されたもの/申込方法=生涯学習課・各公民館・総合市民センター・各福祉センター・東部台文化会館に備え付けの申込用紙に必要事項を記入の上、茂原市音楽協会へ提出/申込期限=9月12日㊟(必着)/備考=出演者の事前会議を9月30日㊟11時から東部台文化会館1階会議室で行います。(代表者または代理人が必ず出席してください)/申込み・問合せ=〒297-0037 茂原市早野1479-3 茂原市音楽協会^{たち} ☎090(9830)0584

第31回ダンスフェスティバル

11月12日㊟13時~17時/場所=茂原北陵高校/対象=バレエ、ヒップホップ、ジャズダンスなどダンス全般を発表できる団体/申込期限=9月16日㊟/備考=出演者の準備会議を9月24日㊟14時から茂原北陵高校にて行います。(代表者または代理人が必ず出席してください)/申込み・問合せ=茂原市洋舞協会事務局 飯田 ☎(23)2472

※都合により時間に変更になる場合があります。

問合せ 生涯学習課(9階) ☎(20)1559 ㊟(20)1607

あなたも参加しませんか？

体育課

☎(20)1575 FAX(20)1607

▼レッツエンジョイウォーキング

ロケ地を巡って憧れのあの俳優になりきろう

9月30日④9時15分～12時／集合場所＝中央公民館／行き先＝下永吉方面（映画『ファミリア』の撮影現場等、おおむね6.5kmの行程）／定員＝25人（申込順）／費用＝100円（当日集金）／持ち物＝飲み物／申込＝8月17日④9時～9月19日④17時までに体育課または電話にて

市民体育館

☎(23)2811 FAX(25)9351

◆第72回市民体育祭参加者を募集

申込は、締切日までに体育課、市民体育館または各競技部門の連絡先へ

▼陸上競技

11月4日④／場所＝東中学校／種別＝中学生・小学生／申込＝10月20日④16時まで

☎伊藤☎(24)2141（東中学校内）

▼軟式野球競技

10月29日④／場所＝市営野球場／種別＝一般男子／費用＝1チーム5,000円／申込＝9月22日④17時まで

☎山口☎090(2319)2551

▼卓球競技

12月10日④／場所＝市民体育館／種別＝一般・壮年・中学生・小学生／申込＝一般・壮年は当日会場受付、中学生・小学生は10月27日④まで

☎沼☎090(3696)9330

▼バレーボール競技（一般女子）

11月19日④／場所＝市民体育館／参加資格＝①市内在住・在勤で高校3年生以上の女性、②全員がスポーツ傷害保険に加入していること／申込＝8月31日④まで

☎石川☎090(7225)3354

▼ソフトテニス競技

一般・シニアの部9月30日④（予備日10月9日④⑤）、中学生以下の部10月14日④（予備日10月15日④）

場所＝長生の森公園テニスコート（予備日は市営コート）／種別＝一般・シニア・中学生以下／費用＝一般・シニアの部1ペア2,000円、中学生以下の部無料／申込＝一般・シニアの部9月15日④まで、中学生以下の部9月29日④まで

☎江澤☎090(3330)7150

▼テニス競技

9月24日④、10月1日④・15日④、11月11日④／場所＝長生の森公園テニスコート／種別＝男子ダブルス（A・Bクラス）、女子ダブルス、男子シニアダブルス（55・65クラス）

※自己申告によるクラス分け（A・Bクラス）／参加資格＝オープン（男子シニアダブルス55クラスは、ペア共に55歳以上の方、65クラスはペア共に65歳以上の方）／費用＝高校生以下およびテニス協会加盟クラブ員のペア：1組2,500円、片方が高校生以下またはテニス協会加盟クラブ員のペア：1組3,000円、その他のペア：1組3,500円／申込手順＝①メール（mobara.city.tennis.association@gmail.com）に参加種目、参加クラス（男子AまたはB、女子、シニア55・65）住所、氏名、電話番号、男子シニアは生年月日、高校生以下は学校名を記入し申し込み、②参加費を振り込み（ゆうちょ銀行 店名〇五八 店番058普通口座番号8141434 モバラシテニスキョウカイ）／申込＝8月29日④まで

※詳しくは茂原市テニス協会ホームページ参照（<https://mobaratenniskyukai.jimdo.com>）

☎本間☎080(6639)7063

▼バドミントン競技

10月22日④／場所＝市民体育館／種別＝一般男女混合ダブルス選A・B・Cクラス（ペアは男子ペア、女

子ペア、混合ペア、いずれも参加可）／費用＝一般1組2,000円／申込＝10月8日④までメール（bobbie-h@beige.plala.or.jp）にて

☎本田☎090(4847)0885

▼グラウンド・ゴルフ競技

10月19日④（予備日10月20日④）／場所＝市営野球場／種別＝一般／費用＝茂原市グラウンド・ゴルフ協会会員500円、一般1,000円／申込＝9月29日④まで

☎一般は上野☎090(4841)6236

会員は栗田☎090(3808)1266

▼ゴルフ競技

11月9日④／場所＝ムーンレイクGC 茂原コース／費用＝参加費3,000円（当日支払い）、プレー費9,000円（昼食付き）／種別＝男子・女子（レギュラー・シニア・レディース）／競技方法＝ハーフ集計による新ペリア方式（セルフ乗用カート使用）／参加資格＝市内在住・在勤者または茂原出身のアマチュア（学生・生徒を除く）／申込＝10月31日④まで

☎ムーンレイクゴルフクラブ

☎(26)5500

▼剣道競技

10月15日④／場所＝市民体育館／種別＝中学生・小学生／申込＝9月15日④17時まで

☎滝田☎090(9343)1564

▼柔道競技

小学校（個人）、中学校（個人）：11月18日④・高校（男子団体）、高校女子および一般（個人）：11月19日④／場所＝市民体育館／種別＝小学校（個人）・中学校（個人）・高校（男子団体）・高校女子および一般（個人）／申込＝10月13日④17時まで

☎川畑☎(34)3211（茂原北陵高校内）

▼空手道競技

11月26日④／場所＝市民体育館／種別＝一般・高校生・中学生・小学生・幼年／費用＝選手1人1,000円（幼児500円）団体1チーム1,000円／



サンラータン風スープ

作り方

- ① トマトは一口大に切る。えのきたけは、根元を落として半分に切り、ばらしておく。
- ② 鍋にAとトマト、えのきたけを加えて軽く煮込む。
- ③ 水溶き片栗粉でとろみをつけ、卵を加えてさっと煮る。
- ④ 器にりんご酢を入れておき、熱々のスープを注ぐ。

ひとこと

夏においしくなるトマトを使った減塩スープです。器に酢を入れておき、スープを注ぐことでさっぱりおいしくいただけます。冷やしても温めてもおいしいです

(栄養価/1人分) エネルギー 97kcal たんぱく質 3.5g 脂質 4.3g 炭水化物 10.1g 食塩相当量 0.7g

材料/大人2人分	
トマト	1/2個
えのきたけ	40g
減塩鶏がらスープの素	小さじ1・1/2
水	320ml
酒	大さじ1
塩・こしょう	各少々
片栗粉	大さじ1
水	大さじ2/3
卵	1/2個
りんご酢	小さじ2

茂原市健康生活推進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。



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	9月30日④ 授乳・ミルク作り体験編 母乳育児のお話、赤ちゃんの抱っこ体験、調乳体験(ミルク作り)、ママ・パパの質問回答コーナー 他	9時～ 9時15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	①9月22日⑤ ミニセミナー「災害編」 「赤ちゃんとお過ごし災害時のポイント」、 「子どもを守る防災対策」 ②9月27日⑥ はいはい編 「みんなで話そう!」生後9～11か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	①妊娠中の方およびそのご家族、おおむね3歳までのお子さんがいる家族 ②令和4年10月～12月生のお子さんと母親	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

☎(24) 1011

☎(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 9時～17時	
	《内科系》	《外科系》
8月20日⑥	宍倉病院 ☎(24) 2171	宍倉病院 ☎(24) 2171
8月27日⑥	睦沢診療所 ☎(44) 2236	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。

今月の日曜開庁	8月27日⑥ 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(6810) 1636 (ダイヤル回線)

#7009 (プッシュ回線・携帯電話)

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。

☎043(242) 9939 (ダイヤル回線)

#8000 (プッシュ回線・携帯電話)

相談日時
毎日19時～翌6時