



もばら

2023
9/15
No.1162

開催期間

10月1日(日)～31日(火) (期間中も申込可能)

茂原市はウォーキングの部「全国市区町村対抗戦」にエントリーしたため、市民の皆さんが期間中にウォーキングをすると、その歩数が茂原市のランキングに集計されます！家族や仲間、地域一丸となって10月は歩こう！走ろう！

詳しくは、イベント公式ウェブページをご確認ください。



39th ANNIVERSARY

参加
無料

オクトーバー・ ラン^{アンド}ウォーク

【主催】一般財団法人アールビーズスポーツ財団

大会復活!走るも歩くも、みんな夢中。

ランニング
チーム
対抗戦

RUN&
コミュニティ

高校
対抗戦

全国
市区町村
対抗戦

問合せ オクトーバー・ラン&ウォーク大会事務局 ✉ october@runners.co.jp



ご長寿おめでとうございます



9月15日の「老人の日」は、永年にわたり社会に貢献された高齢者を敬い、その長寿を祝うとともに、高齢者福祉について理解と関心を高める日です（老人福祉法により9月15日は「老人の日」と定められています）。

市内の65歳以上の方の人口は、男性13,421人、女性16,241人、合計29,662人で、総人口86,895人の34%を占めています（令和5年9月1日現在）。

令和5年度長寿者（100歳以上）

（敬称略）

齊藤 せい	107歳	女
石井 操	106歳	女
松戸 タカ	105歳	女
宮川 愛子	104歳	女
秋山 ゆき	103歳	女
石井 都	103歳	女
井手 ヨシ	103歳	女
金坂 たか枝	103歳	女
小林 よし	103歳	女
山本 知子	103歳	女
安嶋 睦	102歳	女
大石 さい	102歳	女
大森 つる	102歳	女
鬼原文 夫	102歳	男
日下 てる	102歳	女
鈴木 正一	102歳	男
高田 キヨ	102歳	女
高原 ケイ	102歳	女

中村 正江	102歳	女
林 くに	102歳	女
本田 アキエ	102歳	女
緑川 清子	102歳	女
森田 はつ	102歳	女
山田 いち	102歳	女
湯本 イツ	102歳	女
吉井 キミ	102歳	女
吉崎 恵美	102歳	女
岡澤 秀	101歳	女
金坂 やす	101歳	女
齋藤 光江	101歳	女
佐藤 國雄	101歳	男
佐藤 志津	101歳	女
鈴木 シナ	101歳	女
多田 サカイ	101歳	女
堀内 琢郎	101歳	男
増田 米藏	101歳	男

渡辺 ハルノ	101歳	女
飯高 薫	100歳	女
岩室 アイ	100歳	女
植田 あい	100歳	女
遠藤 八重子	100歳	女
大野 忠雄	100歳	男
大和久 乃	100歳	女
菅野 喜代	100歳	女
木屋 光子	100歳	女
杉山 イネ	100歳	女
鈴木 ハツ	100歳	女
高橋 菊江	100歳	女
松村 秀子	100歳	女
峯島 せつ子	100歳	女
宮崎 隆次	100歳	男
山田 雅子	100歳	女

※令和5年9月1日現在、希望者のみ掲載
※年齢は令和5年9月15日現在

問合せ 高齢者支援課（2階） ☎(20)1572 FAX(26)6788

もばらファミリー・サポート・センターの 会員になりませんか？



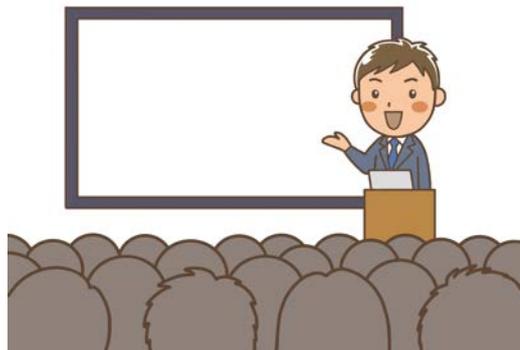
市では、「もばらファミリー・サポート・センター」を開設しています。子育てのサポートをしてほしい方（依頼会員）とサポートができる方（提供会員）が会員となり、地域で安心して子育てができるように会員相互による育児支援を行っています。

- ◆内 容 一時的な預かりや保育施設等への送迎など
- ◆対 象 おおむね生後6カ月～小学6年生

入会説明会を開催します！

- ◆日 時 9月23日(土) 10時～ 11時30分
- 10月17日(火) 13時30分～ 15時
- 11月26日(日) 10時～ 11時30分
- 12月22日(金) 15時～ 16時30分
- ※各回とも事前申し込みが必要です。

- ◆会 場 市役所



申込み・問合せ 子育て支援課（2階） ☎(20)1573 FAX(20)1610

40歳以上
の方へ

大腸がん検診を受けましょう！

茂原市の死因の第1位は過去10年以上がん（悪性新生物）です。その中でも大腸がんは罹患率が高く、死亡数も2番目に多い部位のがんです（2021年）。

大腸がん検診は、自宅で便を取り、提出するだけで簡単に検査でき、食事制限などありません。

がん検診は受けるだけでなく、もし要精密検査と判定されたら、それががんなのか確認するため必ず医療機関を受診することが大切です。

前回大丈夫だったから今年も大丈夫だと思わず、早期発見のため、定期的に受診しましょう。



大腸がん検診 受診3ステップ

① 申込み
(10日前まで)

- ◆対象 令和5年4月1日時点で40歳以上の方
※令和4年度に受診した方には受診票等を郵送しました。
- ◆検査方法 検便による便潜血反応検査

② 採便容器配布・問診
自己負担金支払い

- ◆実施時間 午前の部：9時～ 午後の部：13時～

実施日	会場
10月6日(金)	本納公民館
10月10日(火)	保健センター
10月11日(水)	
10月12日(木)	
10月13日(金)	
10月14日(土)	

実施日	会場
10月16日(月)	市役所（市民室）
10月17日(火)	
10月18日(水)	
10月19日(木)	本納公民館

- ◆自己負担額 500円

③ 採便容器提出

- ◆提出期間 10月12日(木)～14日(土)・16日(月)～19日(木)・26日(木)～28日(土)
9時～11時
- ◆場所 市役所または保健センター（10月19日(木)・27日(金)は本納公民館でも提出可）

※提出期間中に採便容器の提出がない場合の返金はありません。

申込み・問合せ 健康管理課（2階）
✉ kenkou@city.mobara.chiba.jp
☎ (20)1574 FAX (20)1600



公共施設見学会を実施します

市では、公共施設の見学を通じて、市政への理解を深めていただくため、「公共施設見学会」を実施します。

- ◆日 時 10月23日㊦・25日㊧
9時～16時
※8時50分市民広場集合
- ◆見学先 市議会議場
学校給食センター
(給食の試食あり)
エコパーク長生
中央消防署
- ◆定 員 30人(申込順)
※最低催行人数20人
- ◆費用 400円(給食費・お茶代)
※当日集金します。お釣りのないようお願いします。
- ◆申 込 9月15日㊤～29日㊤までに
電話にて
※給食の用意の都合上、キャンセルは10月12日㊦17時まで。それ以降のキャンセルは実費負担いただきます。



申込み・問合せ 秘書広報課(3階) ☎(20)1512 FAX(20)1601

口腔がん検診のお知らせ

- ◆日 時 10月28日㊦ 13時～
※受付時間は申し込み後、個別にご案内します。
- ◆場 所 保健センター
- ◆内 容 歯科医師による視診・触診
- ◆対 象 令和5年4月1日現在で40歳以上の市民
- ◆定 員 200人(申込順)
- ◆費 用 500円

※予約制のため、受診には事前申し込みが必要です
(昨年度受診した方も改めて申し込みが必要です)。



申込み・問合せ 保健センター ☎(25)1725 FAX(25)1865

令和6年度市民活動団体補助金・協働提案事業補助金の 交付団体を募集します

市では、市民と行政が連携・協力して、地域の課題解決に取り組む「協働のまちづくり」を推進しています。市民活動団体の取り組みを支援するため、補助金の交付希望団体を募集します。

	市民活動団体補助金	協働提案事業補助金
対象団体	市民活動団体として認定を受けた団体	
補助事業	まちづくりのための事業で、営利・宗教・政治等を目的としないもの（令和7年3月31日までに終了する事業に限る）	行政と協働で実施するまちづくりのための事業で、次に該当し、令和7年3月31日までに終了する事業 ①行政提案型…テーマが決定次第、別途募集 ②団体提案型…まちづくりのための事業で、営利・宗教・政治等を目的としないもの
補助金額	10万円以内	
補助団体数	4団体（予定）	各1団体（予定）
審査	—	書類審査および公開プレゼンテーション（予定）

◆申請方法 補助金交付要望書に必要事項を記入し、実施計画、予算書等を添付の上、持参または郵送
※補助金交付要望書は生活課または同課ウェブページより入手

◆申請期限 10月18日㊤（当日消印有効）

申込み・問合せ 生活課（2階） ☎(20)1505 ☎(20)1600

防災フェアが開催されます！

防災について、楽しく分かりやすく学び・体験できる防災フェアがカインズ茂原店で開催されます。

市と災害対策コーディネーター茂原では、下記催事についてブースを出展しますので、ぜひお立ち寄りください。

◆日時 9月30日㊤、10月1日㊤ 10時～15時（雨天決行）

◆会場 カインズ茂原店本館 入口および1階駐車場

◆催事

- ・地震体験車
- ・市内に所有する住宅の耐震相談会
- ・市内に所有する空き家の相談会

※相続、不動産取引、予防、利活用などの悩みについて、専門家の相談員がお話を伺いますのでお気軽にご相談ください。

- ・揺れの怖さを体験できる「木造住宅模型」
- ・防災体験コーナー など

◆参加団体 茂原市（防災対策課、建築課）災害対策コーディネーター茂原、その他各種団体

問合せ カインズ茂原店 ☎(20)1111



糖尿病を予防しましょう

長生地域の40歳～74歳の4人に1人が糖尿病・糖尿病予備群です。糖尿病は、インスリン（ホルモン）の不足や作用低下で、血糖値の上昇を抑える働きが悪くなり、高血糖が慢性的に続く病気です。放置すると、網膜症・腎症・神経障害を招く恐れがあります。次のことを実行して、糖尿病を予防していきましょう。

健康生活推進員会 齊藤 重美

糖尿病の 予防・改善

- 一次予防 生活習慣の改善
- 二次予防 発症後コントロールによる生活の維持
- 三次予防 合併症の発症予防



生活習慣の改善

グー・パー食生活で、栄養バランスのよい食事をしよう

主菜は「グー」

主菜の1食分の量は
グーの大きさ 厚さ 2cm をめやすに！

厚さ 2cm ↓
ここがグーの大きさ

*グーのかたまりの大きさではありません！

グーは、手のひらと同じ大きさ

主菜になる食品は
肉・魚・たまご・大豆

副菜は「パー」

副菜の1食分の量は
パーに たっぷり をめざして！

片手の上になるくらい

副菜になる食品は
野菜・海藻・きのこ・こんにゃく

※この他に穀類やパン・麺類の主食、芋・砂糖・油脂も適量摂りましょう
「グー・パー食生活ガイドブック」（千葉県・千葉県教育庁）より

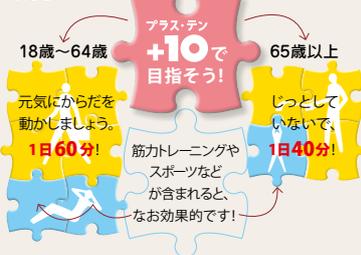


今より10分多く 体を動かそう

体の状態や年齢に合った動かし方で大丈夫です。生活習慣病の予防だけでなく、うつ・認知症のリスクを低下させることも期待されています。30分以上の運動を週2日以上行うと効果的です。

プラス・テン +10 から始めよう！

今より10分多くからだを動かすだけで、健康寿命をのばせます。あなたも+10で、健康を手に入れてください。



減塩をしよう

調味料だけでなく、食品自体にも食塩は含まれています。食肉・魚肉加工食品やご飯以外の主食にも意外と食塩が含まれています。おいしく簡単に減塩するために、食材で工夫をしたり、うま味や酸味、辛味を利用しましょう。

厚生労働省アクティブガイドより

問合せ 保健センター ☎(25)1725 ☎(25)1865



マイシティモバラ

このコーナーでは、市内のできごとを写真と文章でお知らせします。



茂原よいとこ 扇の要♪

令和5年 六田台納涼盆踊り

六田台自治会では、六田台コミュニティセンターにて4年ぶりに納涼盆踊りが開催されました。子どもから年配の方まで多くの方で賑わい、「茂原音頭」などの盆踊りや子ども花火、抽選会などを楽しみました。売店での飲食に舌鼓を打ちつつ、会話も弾み、地域の親睦を深めることができました。

また、令和2年度に宝くじの社会貢献広報事業で整備されたプロジェクターなどを初めて活用し、当時の写真を使った動画「六田台50年の歩み」を大型スクリーンに映し、みんなで思い出に浸りました。



▲160インチのスクリーンには、踊りのお手本や会場の様子も映し出されました



▲物語の中の歌詞を一緒に読み上げました

みんな なかよく しあわせに



紙芝居人権教室

茂原人権擁護委員協議会が、東郷第1学童クラブの小学2年生から4年生の児童26人を対象に、紙芝居の読み聞かせを行いました。テーマは“いじめや嘘つきをせず、仲良くすることの大切さ”。子どもたちは、動物たちのいじめから仲直りするまでの物語に静かに耳を傾けました。

紙芝居が終わると「優しい気持ちになりました。ありがとうございました」と児童代表が感謝を述べました。



夏休みの宿題解決！！ものづくりって何してる??

親子で工場見学ツアー

市では、市内の工業を実際に見ることで工業の大切さや面白さを直に感じてもらい、市内に「世界に誇る技術」を持った企業があるということを知ってもらうこと、また、将来的な就職の選択肢として雇用につなげることを目的に、親子で工場見学ツアーを開催しました。

ツアーには市内小学校4年生～6年生と保護者の計16人が参加。株式会社ナガホリで貴金属を加工する様子や沢井製薬株式会社で医薬品を製造する工程を見学した親子たちは、その技術の高さに目を輝かせていました。



▲ピアスを加工する様子にくぎ付け◎



▲沢井製薬株式会社の前で集合写真を撮りました



▲ベテラン職人が指輪をピカピカに！

お知らせ

年金受給者の方は、「令和6年分の公的年金等の受給者の扶養親族等申告書」を期限までに提出しましょう

申告書の提出がない場合、源泉徴収の段階で人的控除などを受けることができません。提出する必要がある方には、9月中に日本年金機構から申告書を送付しますので、提出期限までに提出してください。

問 千葉年金事務所

☎ 043(242)6320

市有財産の活用について事業者のアイデアを募集します

市では、市有財産の活用に関して、事業者の方から提案や事業化の課題等について聞き取り調査を行います。

詳しくは管財課ウェブページをご覧ください。



◆対象物件

① 茂原市小林1606番10 (旧公設市場跡地)

② 旧ひめはるの里

◆申込期間 9月29日(金)

問 管財課(4階)

☎ (20)1520 FAX (20)1602

路線バスは「地域の足」!

路線バスは通勤・通学だけでなく、高齢者等の通院や買い物など「地域の足」として、重要な交通手段です。今後、運転免許証を返納し車で移動できなくなる高齢者の増加が見込まれ、ますます路線バスの必要性は高まっています。

しかし、路線バスを維持・確保することは、民間事業者の経営改善努力だけでは厳しく、地域住民の利用が必要不可欠です。住民の皆さんの大切な「地域の足」である路線バスを維持するため、多くの方の利用をお願いいたします。

【路線バスに関する問合せ】

小湊鉄道株式会社長南営業所

☎ 0475(46)3581

問 都市計画課(8階)

☎ (20)1546 FAX (20)1606

忘れずに納付しましょう!

国民健康保険税(第3期)の納付期限は10月2日(日)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。

また地方税統一QRコード

(e-LiQR) 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。



納期内に納付できない事情のある方はご相談ください。

問 収税課(2階)

☎ (20)1578 FAX (20)1609

令和5年10月1日現在で住宅・土地統計調査を実施します

総務省統計局(千葉県・茂原市)では、10月1日現在で「令和5年住宅・土地統計調査」を実施します。この調査は、昭和23年以来5年ごとに行われ、住生活に関する最も基本的で重要な調査です。

第16回目を迎える今回の調査では、超高齢社会を迎えている我が国における、高齢者の住まい方や空き家対策の重要性が年々高まっていることを踏まえ、空き家の状況などを把握することを主な狙いとしています。

◆対象

全国約340万世帯(うち市内約3千世帯)

※調査をお願いする世帯には、9月下旬から調査員が調査

書類の配布に伺います。

◆回答方法

インターネット回答の他、紙の調査票を郵送または調査員に提出

※スマートフォン・タブレット端末にも対応していますので、便利なインターネット回答をご利用ください。

問 企画政策課(4階)

☎ (20)1516 FAX (20)1603

9月21日(金)～30日(土)

秋の全国交通安全運動実施

～反射材

「ここにいろよ!」の

メッセージ!

秋の全国交通安全運動は、重点目標として①こどもと高齢者を始めとする歩行者の安全の確保、②夕暮れ時と夜間の交通事故防止及び飲酒運転等の根絶、③自転車等のヘルメット着用と交通ルール遵守の徹底を掲げ運動が展開されます。

日没時間が急激に早まる秋口は、夕暮れ時や夜間に、重大事故につながる恐れのある歩行中・自転車乗用中の交通事故増加が懸念されます。思いやりと時間に余裕を持

ち、交通安全を心掛けて、交通事故防止に努めましょう。

問 生活課(2階)

☎ (20)1505 FAX (20)1600

第33回

茂原市少年の主張大会

中学生が日頃の思いを自分の言葉で感性豊かに発表します。ぜひこの機会に、彼らの主張に耳を傾けてみてください。

◆日時

10月15日(日)

13時30分～16時30分

(受付13時～)

◆場所

東部台文化会館

3階音楽ホール

◆内容

市内中学生による発表

◆主催

青少年育成茂原市民会議

問 生涯学習課(9階)

☎ (20)1559 FAX (20)1607



終活べんり帳を配布します

市は、株式会社鎌倉新書から、茂原市版終活べんり帳「65歳からはじめる私と家族の終活べんり帳」の寄付をいただきました。

終活べんり帳は、高齢期におけるこれからを考えるために必要な情報が載っており、「終活」に向き合った際に出てくる疑問や質問、考え方のポイントをまとめた冊子です。自分らしく充実した生活を送るために、本冊子をご活用ください。

※本冊子には、法的な拘束力はありません。

◆配布場所

高齢者支援課・市内地域包括支援センター・本納支所
(数に限りがあるため、1人1冊まで)

■高齢者支援課

地域包括支援室 (2階)

☎(20)15583 FAX(26)6788

善意をありがとうございます

(敬称略)



▼市へ

関川 浩司 (金30万円)

浅村 浩規 (金10万円)

小和野 良介 (金5万円)

山田 能之 (金3万5千元)

橋本 孝男 (金2万2千元)

林 正貴 (金1万円)

(二財)千葉県まちづくり公社
長生の森公園管理事務所
(花苗2千苗)

▼市内小中学校へ

茂原商工会議所青年部

シニアクラブ(図書102冊)

▼二宮小学校へ

菅谷 陽二 (書籍870冊)

▼茂原市社会福祉協議会へ

千葉ロッテマリーンズ

茂原後援会 (金5万円)

上村 浩道 (金1万円)

馬場 敏行 (金1万円)

第72回茂原市文化祭参加者および出品者募集

MOBARAミュージックセッション2023

11月3日(金)祝・4日(土)10時～16時(雨天中止) / 場所=茂原公園 / 演奏時間=30分(出入り含む) / 内容=バンド・ダンス / 参加費=3人以下3,000円、4人以上は1人1,000円(上限6,000円)、高校生以下は半額(当日支払い) / 申込期間=9月15日(金)～30日(土)(定数になり次第締切) / 申込方法=茂原軽音楽協会事務局までメールまたは郵送 / 詳しくは、茂原軽音楽協会HP (<http://www.mobarakon.com/>) をご覧ください / 問合せ=大柿 ☎080(4113)9494

将棋大会

11月3日(金)祝8時30分～17時 / 場所=総合市民センター / 参加費=1,500円(昼食あり) / 対局区分=S級(4段以上)、A級(3段)、B級(初・2段)、C級(初段未満) / 参加方法=当日8時30分会場に集合 / 問合せ=清水 ☎(23)3488

短歌大会

11月3日(金)祝12時～16時 / 場所=総合市民センター視聴覚室 / 詠草=1首(未発表作品に限る) / 参加費=500円(当日支払い) / 出詠方法=はがきまたは同形の用紙に作品・住所・氏名・電話番号・当日の出欠を明記し郵送または持参。また、当日欠席する場合は、参加費と併せて申し込み(郵送の場合は定額小為替を同封)。 / 申込期限=10月6日(金)必着 / 申込先=〒297-8511 茂原市道表1 生涯学習課短歌大会係 ☎(20)1559

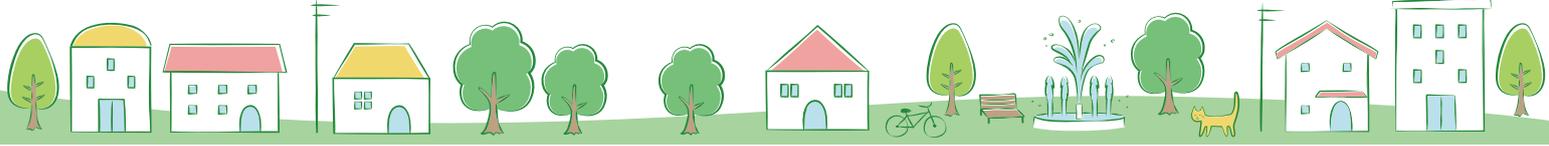
囲碁大会

11月3日(金)祝9時30分～17時 / 場所=茂原囲碁クラブ(茂原382寺田ビル1階) / 参加費=1,000円 / 試合区分=A級(6段以上)、B級(4・5段)、C級(2・3段)、D級(初段以下) / 参加方法=当日9時30分会場に集合 / 問合せ=茂原囲碁クラブ ☎(20)4115

※時間は都合により変更になる場合があります。

問合せ 生涯学習課(9階) ☎(20)1559 FAX(20)1607





豊田福祉センター

☎(26)1105 FAX(26)1106
☾祝日、年末年始

▼ビーハロウィンパーティー

10月26日☾10時～11時30分／内容＝ハロウィン製作、スタンプラリー 他／対象＝市内在住0歳～2歳児と保護者／定員＝15組(申込順)／費用＝400円(材料費)／申込＝9月16日☽9時～電話にて。その後9月17日☾～費用を添えて窓口にて申し込み

五郷福祉センター

☎(25)7880 FAX(25)7881
☾祝日、年末年始

◆キラキラキッズ (全4回)

下記4つの催し物は、申込＝9月15日☾～16日☽(9時～19時)までに電話にて(本人のみ申し込み。申込多数の場合抽選、9月22日☾より結果を茂原市社会福祉協議会ウェブサイトに掲載。または当センターへ電話で確認)。その後、9月26日☽～30日☽(9時～19時)までに費用を添えて窓口にて申し込み

▼ビーズクラフト体験

10月15日☽9時30分～11時30分／内容＝ビーズで簡単なアクセサリー作り／対象＝市内在住小学生／定員＝15人／費用＝600円(材料費)

▼みんなでたのしく!ダンス体験

11月6日☽15時～16時／内容＝ダンスを体験しよう／対象＝市内在住4歳～6歳未就学児と保護者／定員＝15組／費用無料

▼マクラメ体験

1月14日☽10時～11時／内容＝マクラメを使ってバッグにデコレーションしよう／対象＝市内在住小学生／定員＝12人／費用＝600円(材料費)

▼バレンタイン♡アイシングクッキー

2月4日☽①9時30分～10時30分、②11時～12時／内容＝クッキーにアイシングをしよう(作ったものは持ち帰り)／対象＝①市内在住3歳～6歳の未就学児と保護者②市内在住小学生



(子どものみ)／定員＝①15組、②15人／費用＝500円(材料費)

二宮福祉センター

☎(26)3740 FAX(26)3741
☾祝日、年末年始

▼シャンティヨーガ教室

10月10日・17日・24日・31日、11月7日・14日(全6回・火曜日)10時～11時30分／内容＝気持ちを穏やかにするヨーガ／対象＝市内在住者／定員＝15人(申込順)／費用＝130円(保険料)／持ち物＝バスタオル1枚、着物用腰ひも1本(代用品可)／申込＝9月19日☽9時～電話にて。その後9月25日☽～10月1日☽までに費用を添えて窓口にて申し込み



◆後期わんぱくチャレンジ

下記3つの催し物は、時間＝15時～16時／対象＝市内在住3歳～5歳児と保護者／定員＝15組／申込＝9月24日☽～25日☽9時～17時までに電話にて(申込多数の場合10月2日☽に抽選)。その後、費用を添えて窓口にて申し込み

▼空手指導(心とからだを鍛えよう!)

11月10日☾／費用無料

▼焼き芋大会(ほくほく焼き芋焼けたかな!)

11月17日☾／費用＝300円

▼大道芸・マジックショー

12月1日☾／費用無料

体育課

☎(20)1575 FAX(20)1607

▼レッツエンジョイスポーツ

10月21日☽14時15分～16時／場所＝市民体育館／種目＝タッチバレーボール／定員＝16チーム(1チーム4人～6人※個人申込可、申込多数の場合抽選)／参加費＝1人100円(当日集金)／持ち物＝室内用運動靴、飲み物／申込＝申込書に必要事項を記入し、9月19日☽～10月2日☽までに体育課または市民体育館へ提出またはメール※申込書は体育課・市民体育館または同課ウェブページにて入手

▼レッツエンジョイウォーキング(バスハイク)

11月19日☽8時30分中央公民館集合、17時解散予定／行き先＝香取市佐原方面(おおむね6kmの行程)／対象＝市内在住者／定員＝31人(申込多数の場合抽選)／参加費＝2,000円(当日集金)／持ち物＝昼食、飲み物／使用交通＝市バス／申込＝9月19日☽～10月20日☾9時～17時までに窓口または電話にて

鶴枝公民館

☎(25)1834 FAX(26)2220
☾年末年始

下記4つの催し物は、対象＝市内在住・在勤者／申込＝9月15日☾～26日☽正午までに窓口または電話にて(申込多数の場合抽選、未受講者優先)

▼ハワイアンパッチワーク教室

11月～2月(全8回・原則第1・3火曜日、初回は11月7日☽)9時30分～11時30分／内容＝初心者を対象としたハワイアンパッチワークの小物作り／対象＝女性／定員＝8人／費用＝各回1,500円程度(材料費)

▼季節のフラワーアレンジ教室

11月9日、12月14日、1月11日、2月8日(全4回・木曜日)9時30分～11時30分／内容＝季節のフラワーアレンジ／対象＝女性／定員＝8人／費用＝各回2,000円程度(材料費)

▼ヨーガ教室

11月～3月(全8回・原則第1・3水曜日、初回は11月15日☽)9時30分～11時30分／内容＝正しい呼吸法を身に付け、健康な体づくりを目指す／対象＝一般／定員＝15人／費用無料

▼ノートパソコン教室

11月8日・22日、12月13日・20日、1月10日・24日、2月14日・28日(全8回・水曜日)13時30分～16時30分／内容＝Word、Excelの初歩が学べます／対象＝パソコンの基本操作が可能で、マイクロソフトのWord、Excel(他社不可)が入ったノートパソコン(Mac不可、Windowsのみ)を持参できる方／定員＝8人／費用無料



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 10月分	10月2日☎
体育センター	令和6年 1月分	10月3日☎
その他	3カ月先まで	順次

※詳しくはお問い合わせください。

▼大画面でみる映画会

お終活 熟春!人生、百年時代の過ごし方

10月22日☎10時～(1回目)、14時～(2回目) / 出演=水野 勝、橋爪 功、高畑 淳子、剛力 彩芽、松下 由樹、石丸 謙二郎、西村 まさ彦、石橋 蓮司、大和田 伸也 / 内容=人生百年時代と言われる今、定年後に訪れる「熟年の青春=熟春」を明るく迎えるために人生整理に動き出す家族の騒動をコミカルに描いた「笑って」「泣けて」「役



に立つ」ヒューマンコメディを上映 / 定員=各回250人(申込不要。ただし定員になり次第入場を制限します) / 費用無料

▼第9回茂原地区ハーモニカ教室発表会

10月6日☎12時30分～(12時開場) / 内容=茂原地区ハーモニカ教室(7教室)の会員が一堂に会して、合奏・重奏・独奏の練習成果を演奏する / 主催=茂原地区ハーモニカ教室 / 後援=茂原市ハーモニカ協会 / 費用無料 / 岡鹿倉☎090(1544)6423

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。

◆美術収蔵品展

▼郷土ゆかりの独立展・主体展の洋画家たち

～10月29日☎ / 内容=今年度開催予定の企画展 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

～10月9日☎☎ / 内容=国内海外を描いた風景画32点を展示

▼学芸員による展示解説会(上記2つの展示)

9月18日☎☎13時30分～14時 / 解説=当館学芸員舩田隆満 / 場所=展示室 / 申込不要

◆共催展示

▼長生郡市絵画グループ展

10月12日☎～22日☎初日は13時から、最終日は15時まで

▼全日本写真連盟茂原支部写真展

10月15日☎～22日☎最終日は16時まで / 場所=市民ギャラリー

◆市史編さん事業展示

▼第1回テーマ展

茂原の自由民権運動

— 齊藤自治夫と板倉中一 —

9月16日☎～12月10日☎ / 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、板垣退助が自由党を設立し、長尾(現茂原市)の齊藤自治夫、関村(現白子町)の板倉中も自由黨員として参加した。この2人が果たした役割等を紹介。

図書館

☎(23)6151 FAX(25)6136

☎年末年始、9月27日☎～29日☎(館内整理日)

▼おはなし会(3歳以上)

9月23日☎☎・30日☎、10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)

9月16日☎14時～14時30分 / 内容=「ミッキーのゴルフ」他

▼赤ちゃんといっしょのおはなし会

9月19日☎10時30分～11時

▼ショート託児サービス

9月26日☎、10月3日☎・10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

▼第3回秋の落語会

10月25日☎14時～16時(13時30分開場) / 場所=総合市民センター1階集会室 / 出演=月の家小圓鏡、丸一仙花(太神楽)、三遊亭二之吉 / 定員=70人 / 申込=9月25日☎11時～図書館カウンターまたは電話にて

総合市民センター

☎(24)9511 FAX(23)7444

☎祝日、年末年始

▼いこいの広場

毎月第1・3木曜日13時～16時 / 内容=手動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。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

東郷福祉センター

☎(25)5882 FAX(25)5871

☎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) / 対象=60歳以上の方 / 費用無料 / 持ち物=室内用運動靴、飲み物 / 申込不要

▼ハロウィンクラフト

10月7日☎9時30分～11時30分 / 内容=ハロウィンを盛り上げる壁飾りを作ろう / 対象=市内在住小学生 / 定員=20人 / 費用=600円 / 申込=9月15日☎～9月19日☎9時～17時の間に電話にて(本人含め2人まで。申込多数の場合抽選、9月22日☎より結果を茂原市社会福祉協議会ウェブサイトに掲載。または当センターへ電話で確認)。その後費用を添えて窓口にて申し込み





材料/大人2人分

- 無洗米..... 1合
- サバ煮付缶..... 1/2缶 (固形量50g)
- 水..... 180cc

サバ缶の炊き込みご飯(非常食レシピ)

作り方

- ①耐熱性のポリ袋に米、サバ煮付缶(汁ごと)、水を入れ、できるだけ空気を抜いてポリ袋の口を結ぶ。
- ②鍋に水を沸騰させ、①を入れ、沸騰状態のまま20分～25分加熱する(耐熱皿を鍋底に敷くと袋が破れにくくなります)。
- ③鍋からポリ袋を取り出し、10分ほど蒸らす。

ひとこと

ポリ袋でできる簡単非常食レシピです。
サバ煮付缶だけでなく、さんま煮付缶やいわし煮付缶、また味も蒲焼缶や味噌煮缶でもアレンジできます。
9月は防災月間です。日頃から乾物、缶詰を備蓄しておく、いざというとき役立ちます。

(栄養価/1人分) エネルギー 322kcal たんぱく質9.9g 脂質3.8g 炭水化物59.2g 食塩相当量0.3g

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。



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	10月25日(※) 出産準備編 妊娠・陣痛・お産の時の過ごし方、 パパが行う陣痛時のマッサージ体験、 歯・栄養のお話 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

夜間の急病は

長生都市夜間急病診療所 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

テレフォン案内
(19時～22時45分 長生都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)

☎(20)1616

☎(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》
9月17日(日)	宍倉病院 ☎(24)2171	宍倉病院 ☎(24)2171
9月18日(月)	大多和医院 ☎(33)6111	おゆみの中央病院茂原クリニック ☎(25)7755
9月23日(土)	宍倉病院 ☎(24)2171	宍倉病院 ☎(24)2171
9月24日(日)	藤島クリニック ☎(47)3056	公立長生病院 ☎(34)2121
10月1日(日)	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へお問い合わせください。

今月の日曜開庁	9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。

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)
相談日時
平日・土曜18時～翌6時
日曜・休日 9時～翌6時

#7009
(プッシュ回線・携帯電話)

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。

☎043(242)9939
(ダイヤル回線)
相談日時
毎日19時～翌6時

#8000
(プッシュ回線・携帯電話)