

## 第61回 茂原セタまつり

「天の川 未来へ飛翔く 星まつり」 7月24日(金)～26日(日)

- 【24日(金)の行事】**
- ◆装飾審査 11時～(表彰式は19時30分～/フェスタ21会場)
  - ◆オープニングセレモニー 15時40分～/フェスタ21会場
  - ◆スーパーサマー LIVE (元ホワイトベリー-前田由紀)  
16時45分～/フェスタ21会場
  - ◆お笑い・芸人・モノマネライブ (楽しんで 他)  
17時15分～/フェスタ21会場

- ◆もばら阿波おどり 17時30分～/サンシティ町保商店会周辺
- ◆綱ちようちん行列  
19時30分～/市役所～昌平町～銀座通り～八坂神社

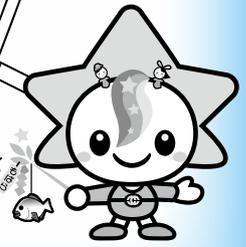
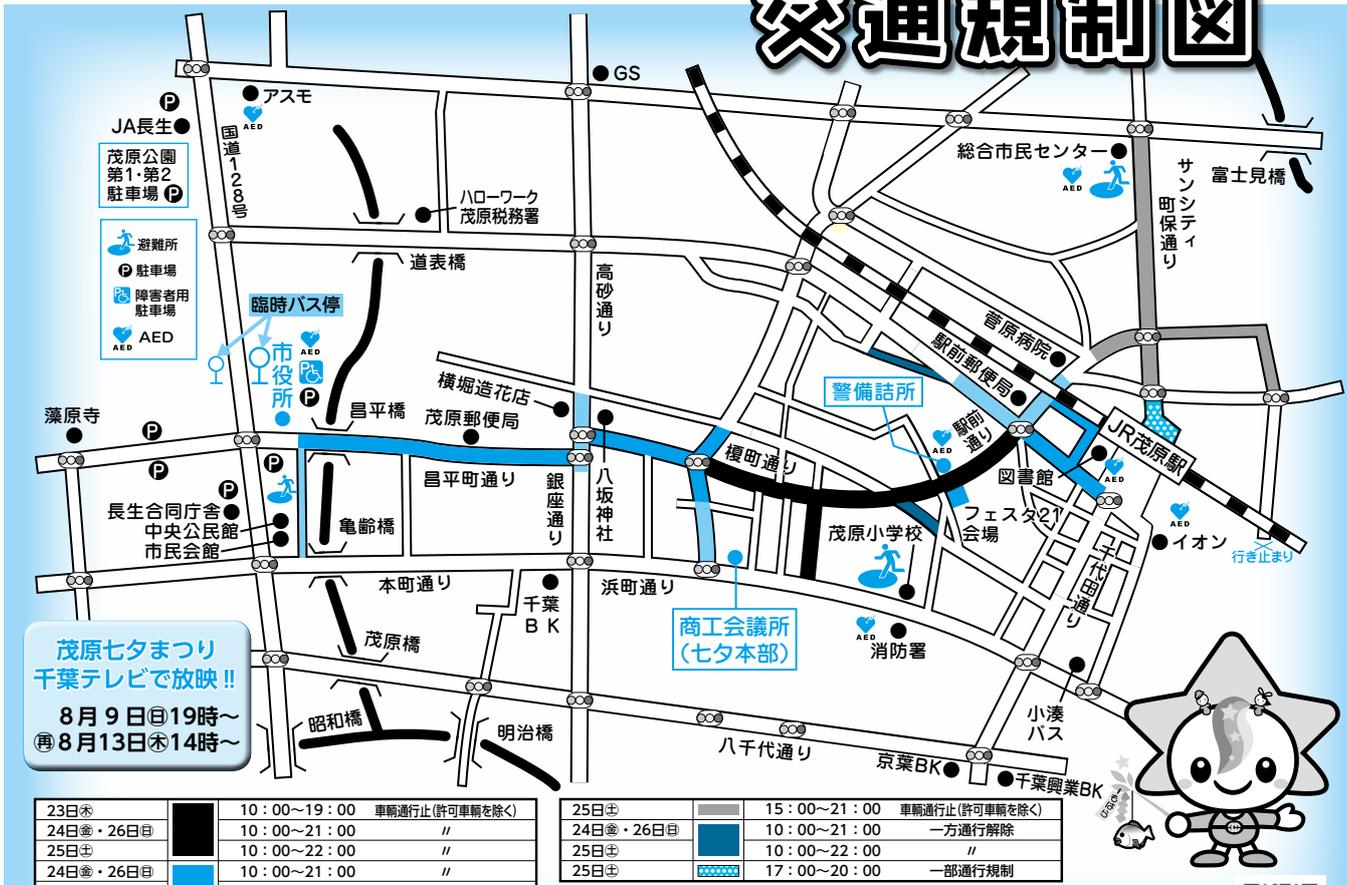
- 【25日(土)の行事】**
- ◆朝日の森保育所鼓笛隊パレード  
10時15分～/大和屋旅館脇～商工会議所脇(商工会議所脇道路停止演奏)
  - ◆萩原小・西小・茂原小鼓笛隊パレード  
10時15分～/茂原駅前郵便局～駅前通り～榎町～昌平町～市役所
  - ◆アップル幼稚園鼓笛隊演奏/観光大使とモバリんステージイベント  
10時10分～/フェスタ21会場
  - ◆郷土芸能発表会 15時～/商工会議所脇道路

- 【26日(日)の行事】**
- ◆子ども神輿パレード  
10時～/茂原小～駅前通り～駅前～駅前通り～榎町～商工会議所脇～榎町～茂原小
  - ◆YOSAKOI鳴子おどり  
10時45分～/市民会館、昌平町、商工会議所脇
  - ◆セタおどりパレード  
16時～/市役所～昌平町～榎町～商工会議所脇～昌平町～市役所
  - ◆フィナーレ  
19時30分～/フェスタ21会場

セタ神社  
24日(金)～26日(日)  
フェスタ21会場前

※時間などが予告なく変更になる場合があります。

### 交通規制図



茂原セタまつりWebページ

<http://www.mobara-kankou.com/tanabata/>



主な内容

- ◆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 (P2)
- ◆児童扶養手当現況届を忘れずに! (P3)
- ◆平成28年度茂原市職員を募集(P5)

今月の日曜開庁	7月19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 ☎(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、くわしくはお問い合わせください。

# 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

国民健康保険および後期高齢者医療制度の加入者が、入院したり、先進医療などを医療機関等で受けたりした場合に窓口での自己負担額が高額にならないよう、一定の限度額で支払いが済む認定証を発行しています。

## ◆限度額適用認定証

医療機関窓口に表示することにより、1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。

## ◆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)

入院時に医療機関に提示すると、食事療養費の窓口負担額が軽減されます。

### 〈対象者〉

1. 国民健康保険加入の方で、
  - ① 70歳未満で保険税の未納が無い世帯の方
  - ② 70歳以上で住民税非課税世帯の方
2. 後期高齢者医療制度加入の方で、区分Ⅰ・Ⅱの方

※認定証をお持ちでない方も、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(申請が必要です)。

## ◆交付申請に必要なもの

- ・ 被保険者証(保険証)
- ・ 印鑑(朱肉を使うもの)
- ・ 入院日数のわかる病院の領収書

過去12カ月間で、区分オ(70歳未満で住民税非課税世帯)または区分Ⅱの限度額認定証の交付を受け、その期間での入院日数が91日以上の場合

## ●自己負担限度額 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)
ア	旧ただし書所得※ 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	旧ただし書所得 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	旧ただし書所得 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	旧ただし書所得 210万円以下 57,600円 * (4回目以降44,400円)
オ	住民税非課税世帯 35,400円 * (4回目以降24,600円)

※旧ただし書所得=総所得金額等-基礎控除(33万円)  
\*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

## ●自己負担限度額 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)	
	外来(個人単位)	外来+入院(世帯単位)
現役並み 所得者	44,400円	80,100円 (医療費が267,000円を超えた場合) (80,100円 + (医療費の総額 - 267,000円) × 1%) 世帯単位の高額療養費が過去12カ月(1年間)に4回以上あった場合の4回目以降の限度額は44,400円
一般	12,000円	44,400円
区分Ⅱ	8,000円	24,600円
区分Ⅰ		15,000円

なお、国民健康保険の加入者の方で、現在すでに限度額適用認定証の交付を受け、8月以降も引き続き必要な方は、交付申請を行ってください(後期高齢者医療制度加入者で引き続き該当となる方には、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  
平成28年7月31日<sup>⊕</sup>

※退職者医療制度が終了する方、これから70歳を迎える方、後期高齢者医療制度へ移行する方は、有効期限が異なります。

## ●入院時食事療養費の自己負担額(1食あたり)

区分	負担額	
現役並み所得者及び一般	260円	
住民税非課税世帯及び区分Ⅱ	90日までの入院	210円
	90日を超える入院(過去12カ月の入院日数)	160円
区分Ⅰ	100円	

## ◆区分Ⅰ・Ⅱとは

区分Ⅰ：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の全員)が住民税非課税でその世帯の各所得が必要経費・控除(年金の所得は控除額を80万円として計算)を差し引いたときに0円となる方です。

区分Ⅱ：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の全員)が住民税非課税の方(区分Ⅰ以外の方)

お問い合わせは、  
国保年金課(2階)  
☎1503、FAX1600へ。

## 児童扶養手当

### 現況届を

忘れずに!



現況届は、毎年8月1日の状況により、児童扶養手当を引き続き受けられるかどうかを確認するためのものです。提出されないと、8月分以降の手当が支給できなくなりま

すのでご注意ください。

なお、前年の所得等により支給が停止されている方も現況届の提出が必要です。

### ◆提出書類

① 現況届（住所、氏名、振込先の口座、連絡先を確認してください）

② 印鑑（認印可）

※該当される方のみ次の書類も提出していただきます。

・ 児童扶養手当証書（全部停止の方は除く）

・ 平成27年度児童扶養手当用所得証明書（平成27年1月2日以降に転入された方）

・ 養育費等に関する申告書（配偶者が死亡された方等

は除く）

・ 一部支給停止適用除外事由届出書および関係書類（支給開始から5年を経過した方等）

※第2子は月額5,000円、第3子以降は1人につき月額3,000円を加算。  
※4月・8月・12月の年3回に、支払い月の前月分までが支給されます。

### ◆手当額

手当額は、受給者本人および扶養義務者の前年の所得額（養育費を含む）により決定します。

① 全部支給の場合 4万2,000円

② 一部支給の場合 9,910円～4万1,990円

### ◆提出期間

8月3日（月）～31日（月）

### ◆休日受付

8月23日（日）  
8時30分～17時15分

※本納支所では行いません。

お問い合わせは、

子育て支援課（2階）

☎(20)1573、FAX(20)1610へ。

## ジェネリック(後発)医薬品の利用を 検討してみましょ



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、新薬とほぼ同等の効き目をもつ、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

している方は、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

している方は、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

している方は、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

している方は、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

している方は、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

## 後期高齢者医療制度

### 平成27年度

### 保険料額を通知します

後期高齢者医療制度の被保険者の方へ、保険料額の決定通知書を7月中旬に送付します。

◆すでに年金引きされている方（特別徴収）

送付した保険料額の決定通知書により確定した保険料額から、仮徴収額として納付した額を差し引いた残りの保険料額を3回に分けて、10月、12月、翌年2月の年金から天引きします。

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

### ◆それ以外の方

なお、すでに納付した額が確定した保険料額を超過している場合、超過分は別途通知のうえ還付します。

保険料額の決定通知書と納入通知書（納付書）を送付します。金融機関などで各納期限までに納付してください。

なお、すでに口座振替をお申し込みの方は、ご指定の口座、納付方法により納期限に振替となります。

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

平成27年度 6月補正予算		※1万円単位で端数処理しています。	
一般会計補正予算額 3,334万円（補正後予算額281億2,134万円）			
(歳入)		(歳出)	
○国庫支出金	16万円	○民生費	2,048万円
○県支出金	1,093万円	○農林水産業費	1,128万円
○寄附金	1,000万円	○土木費	40万円
○繰越金	1,225万円	○教育費	118万円
主な内容			
・歳入			
【国庫支出金】	セーフティネット支援対策等事業費補助金	16万円	
【県支出金】	重度心身障害者(児)医療給付改善事業費補助金	1,008万円	
	農業経営多角化支援事業補助金	85万円	
【寄附金】	農業振興事業寄附金	1,000万円	
【繰越金】	前年度繰越金	1,225万円	
・歳出			
【民生費】	重度心身障害者(児)医療費助成事業(手数料、重度心身障害者(児)医療費助成)	2,016万円	
	生活保護運営費(電算委託料)	32万円	
【農林水産業費】	需給調整推進事業(地域活性化を目指した転作物推進事業補助金)	100万円	
	農業経営基盤強化促進事業(農業経営多角化支援事業補助金)	128万円	
	用排水施設整備事業(調査設計業務委託料)	900万円	
【土木費】	(仮称)茂原長柄スマートIC設置事業(燃料費、修繕料、保険料、自動車重量税)	40万円	
【教育費】	教材備品整備事業(教材備品購入費)	7万円	
	備品整備事業(自動車借上料、共同調理場備品購入費)	111万円	

お問い合わせは、財政課（4階）☎(20)1517、FAX(20)1603へ。

お知らせ



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、7月31日(金)です。最寄りの金融機関もしくはコンビニエンスストアで納付してください。

納期内に納付できない事情のある方は、ご相談ください。また、納税には便利な口座振替をご利用ください。口座振替をご利用いただいている方は、振替結果を預貯金通帳への記帳でご確認ください。

固収税課(2階)  
☎(20)1578、FAX(20)1609

東郷地区の都市計画(東郷富士見地区、富士見公園南地区)に関する案の概要および原案の縦覧、説明会、公聴会の開催

用途地域の変更と地区計画の変更、決定について案の概要および原案の縦覧と説明会を行います。この案の概要に意見のある方は縦覧期間中に公述申出を行い、公聴会で意見を述べることができます。

また、原案について意見のある方は、意見書を提出することができます。

案の概要、原案の縦覧

縦覧期間 7月17日(金)～30日(土) 8時30分～17時15分(土日、祝日を除く) / 場所 都市計画課(8階)

意見書提出人の資格 土地の所有者、利害関係がある方 / 意見書の提出方法 意見の要旨と住所、氏名等を記載した書面(意見書)を都市計画課(〒297-8511 茂原市道表1番地)へ郵送または持参してください。

意見書様式は、都市計画課窓口および都市計画課ウェブページにあります / 提出期間 7月17日(金)～8月6日(土)

案の概要および原案の説明会

7月18日(土) 9時 / 場所 市役所1階102会議室  
公聴会の開催予定  
8月22日(土) 10時 / 場所 市役所1階102会議室

※公述申出が無い場合は公聴会を開催しません / 公述人の資格 市内に住所がある方(法人を含む) / 公述人の申出方法 公述を希望される方は、述べようとする

意見の要旨と住所、氏名等を記載した書面を都市計画課(〒297-8511 茂原市道表1番地)へ郵送または持参してください。

※公述申出様式は、都市計画課窓口および都市計画課ウェブページにあります。 / 提出期間 7月17日(金)～30日(土) / 公述人の選定 希望者が多い場合は、抽選(結果は本人に通知) / その他 意見書、申出書を郵送する場合は、最終日の消印有効

固都市計画課(8階)  
☎(20)1546、FAX(20)1606

あなたの健康状態をチェックしてみよう!

市では、本年6月1日現在65歳以上で茂原市在住の方(要介護認定を受けている方を除く)に対して、「基本チェックリスト」を7月下旬に送付します。日常生活の様子などをチェックして返送してください。市がチェックリストの内容を確認し、介護予防に役立つ情報を後日、アドバイス票と一緒に送ります。

固地域包括支援センター(2階)  
☎(20)1583、FAX(26)6788

水稻病害虫防除を実施

市内の一部地域で、7月21日(土)から23日(日)に、早朝よりラジコンヘリコプターによる水稻病害虫防除を実施する予定です(防除日は天候などにより延期することがあります)。

固農政課(6階)  
☎(20)1526、FAX(20)1604

夏の交通安全運動を実施

7月20日(日)～31日(金) 思いやり ゆとりは無事故へ つづく道

夏の交通安全運動は、子どもと高齢者の交通事故防止・自転車の安全利用の推進・全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底・飲酒運転の根絶を重点目標に実施されます。

固生活課(2階)  
☎(20)1505、FAX(20)1600

20歳前障害などの障害基礎年金を受けている方へ

毎年7月は、障害基礎年金を受けている方のうち、次の方たちが現況届または所得状況届を提出する時期です。  
① 20歳前に初診のある傷病に

よる障害基礎年金を受けている方

② 障害福祉年金から移行した障害基礎年金を受けている方  
※期限までに届けがないと年金が停止されてしまいますので、7月末日までに必ず市役所または本納支所へ提出してください。

固国保年金課(2階)  
☎(20)1503、FAX(20)1600

献血にご協力をお願いします

日時：7月22日(土) 10時～11時45分 13時～16時  
会場：茂原市中央公民館  
主催：茂原市献血推進協議会  
固健康管理課(2階)  
☎(20)1574、FAX(20)1600

募集

長生郡市広域市町村圏組合職員を募集(28年度採用)

試験日 第1次試験(筆記) 9月20日(土) 10時～(受付9時～9時30分) / 会場 長生郡市広域市町村圏組合管理棟 / 受付期間 7月28日(火)～8月14日(金) 平日の9時～16時30分 / 申込手続 所定の申込用紙

に必要事項を記入し、事務局総務課へ直接お持ちください。郵送受付は不可/申込用紙は事務局総務課および消防本部総務課窓口において8月14日(金)平日の9時～16時30分まで配布します。

職種、採用予定人数、受験資格(学歴不問) Ⅱ 一般行政職(3名程度) 昭和61年4月2日～平成10年4月1日までに生まれた方。消防職(7名程度)(1)隔日勤務および交替勤務に従事できる方。(2)平成3年4月2日～平成10年4月1日までに生まれた方(救急救命士の資格を有する方は、平成元年4月2日以降に生まれた方)。(3)身体的条件①身体Ⅱ職務遂行上支障がないこと。②視力Ⅱ矯正視力を含み両眼で0.7以上かつ、一眼でそれぞれ0.3以上であること。赤色、青色および黄色の色彩の判別ができること。③聴力Ⅱ左右とも正常であること。土木技術職(若干名) 昭和61年4月2日～平成10年4月1日までに生まれた方。電気技術職(3名程度) 昭和61年4月2日～平成10年4月1日までに生まれた方(電気

主任技術者の資格を有する方は、昭和50年4月2日以降に生まれた方)。

圃長生郡市広域市町村圏組合事務局総務課

☎(23)0107

### 九十九里地域水道企業団職員採用試験を実施します

平成27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。

試験日Ⅱ9月20日(日)/場所

Ⅱ県立東金高等学校/職種、募集人員、受験資格Ⅱ一般行政職上級(1名)、技術職(電気)上級(1名) 昭和62年4

月2日～平成6年4月1日までに生まれた方(学歴不問)、平成6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(平成28年3月までに卒業見込みの方を含む)。

技術職(土木)初級(1名) 昭和62年4月2日から平成10年4月1日までに生まれた方(学歴不問) / 申込書受付Ⅱ

7月28日(火)～8月14日(金)

圃九十九里地域水道企業団総務課庶務班

☎0475(54)0631

## 平成28年度茂原市職員を募集

### ◆試験区分・採用予定人員及び受験資格

試験区分		採用予定人員	受験資格
一般事務職	上級	14人程度	昭和60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)を卒業した方または平成28年3月までに卒業する見込みの方
	初級	2人程度	平成6年4月2日から平成10年4月1日までの間に生まれた方
土木技術職	上級	6人程度	昭和60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)で「土木」の専門課程を修了し卒業した方または平成28年3月までに修了し卒業する見込みの方
	初級	1人程度	平成6年4月2日から平成10年4月1日までの間に生まれた方で、「土木」の専門課程を修了または修了見込みである方
建築技術職		1人	昭和55年4月2日以降に生まれた方で、「建築」の専門課程を修了または修了見込みである方
保健師		1人	昭和55年4月2日以降に生まれた方で、保健師の資格を有する方または平成28年3月末までに保健師の資格取得見込みの方
栄養士		1人	昭和55年4月2日以降に生まれた方で、栄養士の資格を有する方または平成28年3月末までに栄養士の資格取得見込みの方
歯科衛生士		1人	昭和55年4月2日以降に生まれた方で、歯科衛生士の資格を有する方または平成28年3月末までに歯科衛生士の資格取得見込みの方
保育士 幼稚園教諭		3人	昭和55年4月2日以降に生まれた方で、保育士及び幼稚園教諭の資格を有する方または平成28年3月末までに保育士及び幼稚園教諭の資格取得見込みの方
一般事務職 (身体障害者対象)		2人程度	昭和55年4月2日以降に生まれた方で、 (1)身体障害者福祉法第15条に定める身体障害者手帳の交付を受け、その障害の程度が1級から6級までの方 (2)自力により通勤でき、かつ、介護者なしに職務遂行が可能な方 (3)通常の勤務時間に対応できる方 (4)活字印刷による出題及び口述による面接に対応できる方
土木技術職 (社会人専門職経験者)		2人程度	昭和31年4月2日以降に生まれた方で、直近10年間のうち5年間以上の期間、「土木に係る民間企業等での職務経験」がある方

採用予定人員は今後の退職者等の状況により変更になる場合があります。

### ◆試験日・試験科目・試験会場

第1次試験(教養・作文)平成27年9月20日(日)

※土木技術職(社会人専門職経験者)は教養試験の代わりに、社会人基礎試験を行います。

第2次試験(個別面接・適性検査)

平成27年10月15日(金)、16日(土)、17日(日)のうちいずれか1日

第3次試験(個別面接)

平成27年11月14日(土)、15日(日)のうちいずれか1日

各試験とも、試験会場は茂原市役所です。

### ◆申込方法

所定の試験申込書(職員課と本納支所で、土日祝日を除き配布)

に必要事項を記入し、職員課へ持参または郵送。申込書は市公式ウェブサイト中の「平成28年度茂原市職員採用試験について」のページからもダウンロードできます。

### ◆受付期間

平成27年8月3日(日)～8月21日(金)(土日を除く)8時30分～17時まで

※郵送で申し込む場合は、8月21日(金)必着とします。

詳細については、「平成28年度茂原市職員募集要項」または市公式ウェブサイトの職員採用ページで確認ください。

お問い合わせは、職員課(4階)

☎(20)1518、☎(20)1602へ。

人/材料費=1,000円/申込締切=7月21日㊤/電話受付し、応募者多数の場合抽選

### ◆戦後70年ヒロシマ・ナガサキ 原爆写真ポスター展

8月1日㊤～20日㊤

原爆写真・ポスターの展示 戦争当時の資料展示

お問い合わせは、企画政策課（4階）  
☎(20)1516、☎(20)1603へ。

### ◆市民ギャラリー

市民ギャラリーは、皆さまの作品発表スペースです（会場使用は有料）

※開館時間=9時～17時、上記展示すべて無料。

※自動車で来館される高齢者、身体の不自由な方は、館の脇に駐車出来ますのでお問い合わせください。

## 鶴枝公民館

☎(25)1834 ☎(26)2220  
㊤原則、祝日および年末年始

### ◆ノートパソコン教室

8月～10月の月曜日（全7回）9時～12時（初回8月31日㊤）/内容=ワード・エクセルの使い方を学ぶ（デジカメ等の画像の編集も行います）/対象=一般（文字入力のできる方で市内在住在勤者）/持ち物=ワード・エクセルの入ったノートパソコン/定員=12人（申込順）/費用=初回に2,000円（資料代全7回分）

### ◆季節のハンドクラフト教室

9月～10月の第1、3水曜日（全4回）13時30分～16時30分/内容=季節のナチュラル小物を手作りで作製する（4回で4作品の予定）/対象=女性（市内在住在勤者）/持ち物=受付時にお知らせします/定員=15人（申込順）/費用=1作品につき1,500円～2,000円くらい（別途カラーコピー代）

※お申し込みは各教室とも直接窓口

へ（電話受付不可）  
※受付時間=7月15日㊤～31日㊤  
8時30分～17時（土日・夜間・祝日は不可）

## 総合市民センター

☎(24)9511 ☎(23)7444  
㊤原則、祝日および年末年始

### ◆サマーチャレンジ

①ドリームキャッチャーをつくろう!!  
7月29日㊤10時～12時/対象=市内在住の小学生/定員=16人/費用=500円

②KODOMO'Sキッチン1(料理)  
8月5日㊤9時30分～12時30分/対象=市内在住の小学生/定員=20人/費用=700円

③KODOMO'Sキッチン2(お菓子)  
8月12日㊤9時30分～12時30分/対象=市内在住の小学生/定員=16人/費用=700円

④わくわく科学体験教室  
8月27日㊤10時～12時/対象=市内在住の小学生/定員=16人/費用=400円

※①②③④の受付は7月17日㊤10時～（申込順。1人2つまで同時申込可。費用を添えてお申し込みください。）

## 豊田福祉センター

☎(26)1105 ☎(26)1105  
㊤原則、祝日および年末年始

### ◆とよだ夏チャレ!

この夏は・・・男の子も女の子もフラダンスに挑戦!～小物作りとフラダンス

7月30日㊤・8月6日㊤（2回セット）10時～12時/対象=小学生/定員=15人/費用=500円/受付=7月18日㊤～窓口にて費用を添えてお申し込みください（定員になり次第締め切ります）。

## 豊岡福祉センター

☎(34)8321 ☎(34)8321  
㊤原則、祝日および年末年始

### ◆夏は!冷やして食べよう!手打ちうどん

8月29日㊤10時～13時/内容=うどんの作り方～試食まで/講師=かるがも蕎麦の会/対象=市内在住者（小学生以上、小学校1・2年生は保護者同伴）/定員=20人（申込順）/費用=400円/受付=7月25日㊤8時30分～（定員になり次第締め切ります）。



## 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～

コンクール日時：11月29日㊤

場 所：千葉県口腔保健センター（千葉市美浜区新港32-17）

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500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：コンクールに当日参加できる方

応募方法：応募票にお弁当2食分の献立を記入し、9月4日㊤までに自分の作ったお弁当の写真を添え、返信用封筒（82円切手を貼り、宛先を記入）を同封し、保健センターへ持参するか郵送（〒297-0029 茂原市高師3001）※当日消印有効

※1人何点でも応募可能（未発表のものに限る）

※応募票は千葉県歯科衛生士会事務局へ☎(043-241-9903)で申し込むか同会ホームページ(<http://www.chiba-dha.net>)からプリントアウト

応募・お問い合わせは、保健センター ☎(25)1725、☎(25)1865へ。



# あなたも参加しませんか?

※お申し込みは費用を添えて直接各施設へ。原則として☎・FAXでのお申し込みはできません。



## 東部台文化会館

☎(23)8711 FAX(23)9767  
ⓧ8月13日ⓧ 原則、偶数月と3月の第2木曜日、年末年始

### ◆施設の利用受付

	受付分	受付開始日
音楽ホール	平成28年8月末日まで	8月3日ⓧ9時～
体育センター	平成27年11月末日まで	8月4日ⓧ9時～
その他	3か月先まで	順次

### ◆大画面でみる映画会(2本同時上映)

8月1日ⓧ第1回10時～(字幕版)第2回13時30分～(吹替版) / 入場料=無料(申込不要) / 対象=子どもから大人まで / 内容=①「おれたち、ともだち!」(アニメ) 内田麟太郎と降矢なな原作の、人気絵本のアニメ化。本当のともだちってなあに?(50分)

### ②「ジャングルの少女タイナ」

祖父から森の伝説と歴史を学び、森の見張り役として成長した、アマゾンの少女タイナ。ある日密猟者の檻から動物を逃がしたタイナは、自分が追われることに。タイナの活躍を通して、動物保護や環境保全のメッセージを伝える家族向けアドベンチャー。シカゴ国際子供映画祭観客賞、大人審査員賞ほか多数受賞。(90分)



### ◆東部台文化会館主催教室の募集

#### ◆「つるしびな教室」(全6回)

9月～11月の第1・3金曜日(10月は第2・3金曜日) 9時～12時 / 講師=酒井美恵子氏 / 定員=10人(申込順) / 費用=300円 / 受付7月24日ⓧ9時～窓口にて直接申込

#### ◆「郷土の歴史文化講座

～古文書調査からの発見～

8月8日ⓧ・29日ⓧ13時30分～

15時(いずれか1日でも申込可) / 講師=加藤時男氏(千葉県文書館古文書調査員) / 対象=一般 / 定員=各30人(申込順) / 費用=無料 / 受付=7月17日ⓧ9時～電話申込可

## 市民体育館

☎(23)2811 FAX(25)9351  
ⓧ原則、年末年始のみ

### ◆なぎなた教室

(茂原市なぎなた連盟主催)

8月2日ⓧ・3日ⓧ・4日ⓧ10時～12時 / 対象=小学生以上・一般(親子参加可) / 定員=30人(申込順) / 参加費=300円 / 受付=市民体育館窓口にて随時受付(印鑑持参) / 申込締切=7月28日ⓧ

### ◆第64回市民体育祭参加者を募集

参加申込は、締切日までに体育課または各競技部門の連絡先へ

### ◆ソフトボール

8月23日ⓧ、30日ⓧ、9月6日ⓧ、12日ⓧ、13日ⓧ、19日ⓧ、20日ⓧ、27日ⓧ、10月4日ⓧ / 場所=富士見公園ほか / 種別=一般男子・壮年・レディース・シニア・高校生男女・中学生男女・小学生・親子(小学4年生以下+母親3名で編成したチーム) / 参加費=1チーム2,000円 / 申込締切=8月2日ⓧ17時

ⓧ米村 090-1607-7548

### ◆バスケットボール

予選9月23日ⓧ、準決勝・決勝10月11日ⓧ / 場所=市民体育館・茂原高校 / 種別=一般 / 参加費=1チーム3,000円 / 申込締切=9月5日ⓧ

ⓧ露崎 090-4231-4873



## 美術館・郷土資料館

☎(26)2131 FAX(26)2132  
ⓧ10月28日ⓧ・29日ⓧ  
原則、臨時休館・年末年始

### ◆美術収蔵品展

#### ◆「虹色の絵画展」～8月16日ⓧ

虹の色には7つの色彩があります。収蔵の絵画を、中心となる色調ごとに虹の7色のテーマカラーに分類し展示します。同じ色彩でも絵画のテーマによって印象が全く異なるという観点から作品鑑賞を頂く展覧会です。

#### ◆学芸員による展示解説会

7月18日ⓧ、8月1日ⓧ 13時30分～14時15分 / 費用=無料(申込不要) / 当館学芸員 舩田隆満

### ◆共催展示

#### ◆茂原市日本画同好会展

～7月16日ⓧ

最終日は15時まで。

#### ◆長生郡市絵画グループ展

7月17日ⓧ～25日ⓧ

初日は13時から、最終日は15時まで。

#### ◆啓新書道展

7月26日ⓧ～8月2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4日ⓧ～22日ⓧ

初日は9時から、最終日は16時まで。

### ◆美術実技講座「夏休み小学生講座

透明色ガラスでスタンドガラスの“ついたて”を作ろう

第1回 8月10日ⓧ、第2回 8月11日ⓧ 各13時30分～16時 / 内容=木枠の付いた無色のガラス板に、透明色ガラスを貼付けて、絵や模様にして、窓辺に飾れる“ついたて”作品(8×5cm)を作る。同内容を2度開催するので、いずれかをご選択ください。なお、重複しての応募は避けてください。 / 講師=ガラスモザイク作家 小黒哲夫氏 / 対象=小学3～6年生 / 定員=各16



## 「ごぼうときのこのナムル」

### 作り方

- ①ごぼうはよく洗ってささがきにし、水にさらしてキッチンペーパーで水気をとる。
- ②しいたけは薄くスライスする。
- ③水菜は洗って水気とり1～2cm幅に切る。ボウルに入れ◎のごま油を加えて混ぜる。
- ④調味料を計量し、混ぜておく。
- ⑤フライパンに◆のごま油を熱し、ごぼうを炒める。柔らかくなったら、しいたけを加え、さっと炒める。調味料を鍋肌からまわし入れて全体を混ぜ、汁気がなくなったら火を止める。
- ⑥粗熱が取れたら③のボウルに入れ、白ごまを加えて全体を混ぜ合わせる。

### ひとこと

ごぼうやしいたけは生活習慣病予防にかかせない食物繊維が豊富です。ちょっと目先を変えてごぼうを韓国風の和え物にした一品です。いつもの食卓に加えてみてください。

(1人分) エネルギー 67Kcal たんぱく質 1.8g 脂質 4.2g カルシウム 51mg 塩分 0.3g

### 材料 2人分

ごぼう…………… 1/2本  
 しいたけ…………… 2枚  
 ◎水菜…………… 1株  
 ◎ごま油…………… 小さじ1/2  
 ◆ごま油…………… 小さじ1

### 【調味料】

おろしにんにく… 小さじ1/2  
 しょうゆ…………… 小さじ1/3  
 塩…………… ひとつまみ  
 こしょう…………… 少々  
 白ごま…………… 小さじ1

茂原市健康生活推進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



# 今夜のおかず



健康生活推進員  
 十亀喜久枝さん  
 (二宮・豊田支部)

## 保健センターからのお知らせ

各健診・教室のお申し込み・お問い合わせ・会場は、保健センター☎(25)1725へ。  
 (予防接種のお問い合わせは、健康管理課☎(20)1574へ。)

名称	日時・内容	受付時間	主な対象者	持ち物など
6か月乳児相談	8月27日☎	9時30分～10時 13時30分～14時	平成27年 2月生	母子健康手帳、問診票、バスタオル
1歳6か月児健康診査	8月18日☎	13時～13時20分	平成26年 2月生	母子健康手帳、問診票、 歯ブラシ、タオル 汚れてもよい服装でお越しください
2歳児歯科健康診査	8月20日☎	9時～10時10分	平成25年 2月生 平成25年 3月生	
3歳児健康診査	8月19日☎	13時～13時20分	平成24年 2月生	
ママ・パパ教室	① 9月10日☎ 出産準備編 ② 7月30日☎ 10月24日☎ 産後・育児編	9時20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 ※申込制 必ずご予約ください
B C G 予防接種	① 8月 4日☎ ② 9月 8日☎	13時30分～14時20分	①平成27年 2月生 ②平成27年 3月生	母子健康手帳、記入した予診票 (必ず保護者がお連れください)

### 夜間の急病は



- 長生都市夜間急病診療所 20時～23時  
内科・小児科(初期診療) ☎(24)1010
- テレフォン案内  
(19時～23時 長生都市夜間急病診療所のご案内)  
(23時～翌6時 救急当番病院(内科・外科)のご案内)  
☎(24)1011



- 防災行政無線が フリーアクセス しみんは 119  
再確認できます 0120(438)119
- 携帯電話、PHSからは ☎0475(22)7290  
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



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。  
 ※茂原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》
7月19日☎	清水三郎医院 ☎25-0776	塩田記念病院 ☎35-0099
7月20日☎	大木医院 ☎23-2546	穴倉病院 ☎24-2171
7月26日☎	豊栄元氣クリニック ☎40-4884	公立長生病院 ☎34-2121

※都合により、変更する場合があります。救急患者の方が優先となります。  
 中央消防署指揮情報係☎24-0119、☎25-8448へお問い合わせください。

## 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  
 (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～22時