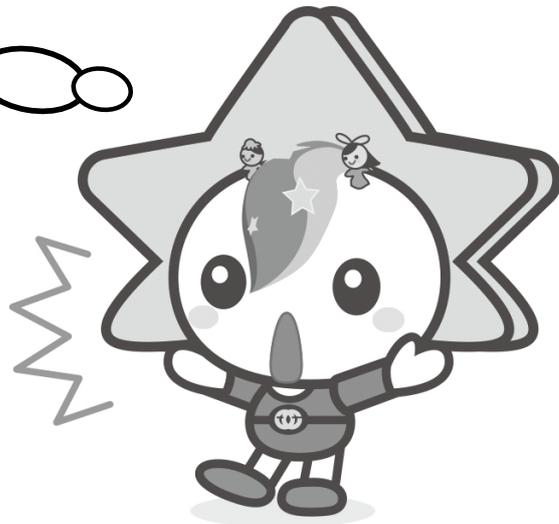


公共施設で
新たな発見!!



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」を開催します。お誘い合わせのうえ、ぜひご参加ください。

◆日時 10月2日(金)
9時～16時(9時中央公民館集合、出発)

◆見学先 長生クリーンパーク(ごみ処理場)
川中島下水処理場
長柄ダム
茂原市議会議場

◆定員 30人(申込順)

◆受付 9月16日(水)～28日(月)まで

◆参加費 600円(昼食代・保険料)
※当日集金します。できるだけお釣りのないようお願いします。

※動きやすい服装でご参加ください。

お申し込み・お問い合わせは、秘書広報課(3階)
☎(20)1512、FAX(20)1601へ。

主な内容

- ◆ご長寿おめでとうございます(P2)
- ◆茂原市プレミアム商品券
有効期限が近づいています(P3)
- ◆茂原市議会基本条例(素案)に関する
意見募集(パブリックコメント)(P3)

今月の 日曜開庁	9月27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
証明書等交付 時間を延長	毎週水曜日	19時まで	収税課(2階) ☎(20)1578
			本納支所 ☎(34)2111
			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。

平成27年度長寿者

平成27年9月15日現在、満100歳以上（敬称略）

清水 富美子	女	105歳	清野 菊代	女	101歳
白根 マチ	女	104歳	本間 文子	女	101歳
岡本 節子	女	104歳	秋葉 よし	女	101歳
今井 みつ	女	104歳	成田 一枝	女	101歳
深山 千代	女	103歳	鈴木 式英	女	101歳
高山 つね	女	103歳	藤乗 セイ	女	101歳
岸田 はつみ	女	103歳	伊藤 ナカ	女	100歳
丸 巴	女	102歳	市原 たけ	女	100歳
石井 正路	男	102歳	末廣 しま	女	100歳
中山 秋治郎	男	102歳	古川 みよ	女	100歳
鳥居 圭子	女	102歳	宇佐見 喜久江	女	100歳
今井 のぶ	女	102歳	大野 悠紀子	女	100歳
齊藤 げん	女	102歳	鈴木 まつ	女	100歳
永野 ふみ	女	102歳	矢野 重磨	男	100歳
島田 うめ	女	102歳	石倉 辰三郎	男	100歳
野口 キヨ	女	101歳	今井 ふぢの	女	100歳
大和久 俊子	女	101歳	江澤 志津	女	100歳
松木 セツ	女	101歳	深山 喜八郎	男	100歳
渡邊 竹造	男	101歳	松本 けい	女	100歳
石井 松枝	女	101歳	※希望者のみ掲載		

市内における65歳以上の方の人口は、男性1万2039人、女性1万4731人、合計2万6770人（平成27年9月1日現在）となり、総人口9万1496人の29・3%

お問い合わせは、
高齢者支援課（2階）
☎(20)1572、FAX(20)1610へ。

※平成13年の老人福祉法の改正により9月15日は「老人の日」と定められています。

（昨年28・1%）を占め、この割合は年々高くなっています。

9月15日の※「老人の日」は、永年にわたり社会に貢献されたお年寄りを敬い、その長寿を祝うとともにお年寄りの福祉について理解と関心を高める日です。

ご長寿おめでとうございます



契約内容公表

平成27年度第1四半期に契約を締結した1,000万円以上の建設工事は次のとおりです。

No.	①工事名	②請負業者	③契約額(円)	④工期
1	茂原小学校渡り廊下棟耐震補強工事	神明建設(株)	97,200,000	H27.5.20～H27.12.10
2	各保育所屋根防水補修工事 (本納・東郷・豊田・二宮)	宮田塗装工業(株)	37,188,180	H27.5.20～H27.10.30
3	西陵中学校校舎瓦落下防止工事	神明建設(株)	29,160,000	H27.5.26～H27.9.30
4	東部台文化会館 舞台音響設備改修工事	ヤマハサウンドシステム(株)	19,224,000	H27.5.21～H27.9.30
5	各保育所保健室空調設備設置工事	(有)石田水道工事店	10,292,400	H27.6.23～H27.11.20
6	茂原市駅前通り地区 土地区画整理事業 道路築造工事	(株)岡田建設	14,256,000	H27.6.23～H27.12.11

お問い合わせは、管財課（4階）☎(20)1520、FAX(20)1602へ。

**有効期限が
近づいています！**

プレミアム商品券の有効期限は、10月31日(土)です。

有効期限を過ぎた商品券はご利用できませんので、ご注意ください。

商品券の取り扱い店舗は、
商工観光課窓口またはウェブページで確認できます。



お問い合わせは、
商工観光課(6階)
☎(20)1528、FAX(20)1604へ。

茂原市議会基本条例(素案)に関する意見募集 (パブリックコメント)

茂原市議会では、議会の役割や議会に関する基本的事項を定めた「茂原市議会基本条例」の制定を進めており、議会内での協議、検討による素案を公表し、広く市民の皆さんからご意見をいただき、条例案の策定に反映させるためパブリックコメント手続きを実施します。

- ◆募集期間 9月16日(水)～10月15日(水)
- ◆閲覧場所 茂原市議会事務局、同局ウェブページ、本納支所、市役所1階情報公開コーナー
- ◆提出方法 書面の持参、郵送、FAX、電子メール
持参の場合は、8時30分～17時15分(土日・祝日を除く)

提出・お問い合わせは、茂原市議会事務局(3階)
〒297-8511 茂原市道表1番地
gikai@city.mobara.chiba.jp
☎(20)1585、FAX(20)1611へ。

第64回 茂原市文化祭参加者および出品者募集

▼将棋大会

11月3日(水)8時30分～17時/場所=東郷福祉センター/会費=2,000円(昼食代含む)/試合方法=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分集合(専門棋士来場)/問合先=☎(23)3488 清水

▼囲碁大会

11月3日(水)9時～17時/場所=茂原囲碁クラブ(茂原382寺田ビル1階)/会費=1,000円(昼食代含む)/試合方法=A級6段以上、B級4・5段、C級2・3段、D級初段以下、各級手合割、同級者先番六目半コミ出し/参加方法=当日9時集合/抽選・問合先=☎(20)4115 茂原囲碁クラブ(茂原市茂原382寺田ビル1階)

▼短歌大会

11月3日(水)12時～16時/場所=中央公民館2階第1会議室/詠草=1首(未発表作品に限る)/会費=500円(当日会場受付で集金)/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申し込む/申込期限=10月9日(金)必着/申込先=〒297-8511 茂原市道表1番地 生涯学習課短歌大会係 ☎(20)1559

▼川柳大会

11月3日(水)12時～16時/場所=中央公民館2階第3会議室/課題=「問診」「晩成」「爛満」「新生」「分解」「採用」/投句方法=作品(各題2句まで)のほかに、住所・氏名・電話番号を明記し、当日不参加の場合は、投句料として500円の小為替(切手不

可)を同封し郵送。当日参加の場合は1,000円/申込期限=10月20日(水)/申込先=〒297-0032 茂原市東茂原15-44 ☎(24)7526 大野

▼現代詩の会

11月3日(水)13時～16時30分/場所=中央公民館2階 図書室/テーマ=「覚醒する森へ～新たな抒情を求めて～」/会員による自作詩朗読 ギター演奏 齊藤光利/参加方法=当日集合、参加費無料/問合先=茂原市千代田町1-1-10「アートラウンジ四季」☎(24)4429 吉川

▼チャリティーダンスパーティー

11月3日(水)12時30分～16時/場所=市役所市民室/参加費=1,000円(当日)(所要経費を除いた残額をチャリティーにする)/参加方法=希望者は直接会場にお越しください/ワンコインチャリティー=トライアル・フォーメーションは1人100円、ソロデモは1人500円をチャリティーに提供して頂きます/申込・問合先=☎(25)0567 岩佐

▼もばらミュージックセッション2015

11月14日(土)15時～20時、15日(日)13時～19時/場所=東部台文化会館/参加費=高校生以下1バンド2,000円・一般3名以上のバンド1名につき1,000円など/募集締切=10月12日(水)/申込方法=メールまたは郵送にて茂原軽音楽協会事務局まで/申込先・詳細=HP(<http://www.mobarak-on.com/>)/問合先=☎080(4113)9494 大柿

※時間は都合により変更になる場合があります。

お知らせ



忘れずに納付しましょう!

国民健康保険税(第3期)の納期限は9月30日(水)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。口座振替の結果は、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

国民年金の「繰上げ請求」・「繰下げ請求」

老齢基礎年金は、受給資格期間を満たせば原則として65歳から受けることができますが、希望により60歳から65歳になるまでの間でも繰上げて受けることができます。

繰上げ請求をする場合には、次の点に注意が必要です。
・請求をした時点(月単位)に応じて年金が減額され、その減額率は一生変わりません。

・他の年金(寡婦年金・障害年金など)の給付制限があります。

・一度請求すると取消や変更はできません。

また、希望すれば66歳以降70歳までの間で繰下げて請求することもできます。繰下げの請求をした時点に応じて年金額が増額されます。

繰上げ、繰下げによる年金は、請求のあった月の翌月分からの支給となります。

※70歳到達後に繰下げ請求した場合は、70歳に達した日の翌月分から支給されます。

固国保年金課(2階)
☎(20)1503、FAX(20)1600

道路上に張り出している樹木の枝剪定等のお願い

道路上に張り出した枝は、道路を狭くし、歩行者や車両の通行の妨げとなり、思わぬ事故を引き起こす原因になることもあります。

道路上の枝が原因で事故が発生した場合は、樹木の所有者が責任を問われることがあります。

歩行者・通行車両の安全を守り、住み良い環境を維持す

るためにも、道路沿いに土地を所有している方々は、樹木の伐採や枝の剪定など適切な管理をお願いします。

なお、電線や電話線がある場所の作業は、危険を伴う場合がありますので、事前に東京電力やN・T・Tへ連絡してください。

固土木管理課(7階)
☎(20)1537、FAX(20)1605

秋の全国交通安全運動実施
9月21日(月)～30日(水)

外出は

明るい笑顔と 反射材

秋の全国交通安全運動は、運動の重点目標として、①子どもと高齢者の交通事故防止、②反射材用品等の着用の推進、③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、④飲酒運転の根絶の4つを掲げ運動が展開されます。

秋の行楽シーズン到来に伴う交通量の増加による交通事故の多発が予想されます。さらに、これからの時期は日が短くなり、夕暮れ時の事故の危険が高まります。

思いやりと交通安全を心が

けて、交通事故防止に努めましょう。

固生活課(2階)
☎(20)1505、FAX(20)1600

農地転用は許可が必要です

農地法に基づく許可を受けずに、農地を農地以外の目的に利用(転用)することはできません。

違反転用は、その行為により、刑事罰の対象となる場合があります。

農地に住宅を建てたい、駐車場、資材置場にしたいたいなどの農地転用に関する場合は、農業委員会(6階)にお申し出ください。

固農業委員会事務局(6階)
☎(20)1530、FAX(20)1604

歯周疾患検診・妊婦歯科検診のお知らせ

10月1日(水)受付 妊婦13時～13時20分/歯周疾患13時40分～14時/対象 妊婦および40歳以上5歳刻みの節目の方(平成28年3月31日までに40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳・75歳・80歳になる方) /費用 500円

固保健センター
☎(25)1725、FAX(25)1865

大切な契約や遺言書は公正証書で!

10月1日(水)～7日(水)の公正証書にあらせて、公正証書無料相談所を開設します。秘密は厳守しますので、お気軽にご相談ください。

日時・場所 ①10月2日(金)9時30分～12時・市役所5階504会議室 ②10月3日(土)10時～16時・茂原公正証役場※両日とも予約制/相談の種類 ①公正相談/相談内容 ②公正証書による遺言書、土地・建物の賃貸借、金銭の貸借、子どもの養育費の支払いなどの契約書の作成/相談員 茂原公正証役場 公正証人

固茂原公正証役場
☎(22)5959、FAX(22)5959

スマホアプリ「The My Style Diary」ダウンロード開始!

千葉県では、結婚、妊娠・出産、育児のライフステージにある皆さんを応援する、スマホアプリ「The My Style Diary」の配信を開始しました。ダウンロード

は次のQRコードからどうぞ。

<http://goo.gl/kxLUy7>



詳しくは、千葉県ウェブページをご覧ください。

<http://www.pref.chiba.lg.jp/seisaku/press/2015/mystylediary.html>

主な内容 県や市町村からの支援情報の配信、医療24時間ウェブ相談、イクメン応援機能、妊娠・出産・育児コミュニケーション、写真日記、チーバくんLINE(ライン)でも使えるスタンプ等/対象地域 県内全市町村
 企画画策課(4階)
 ☎(20)1516、FAX(20)1603
 アプリ内容・動作等については、日本エンタープライズ(株)
 ☎03(6830)2987

募集

健康生活推進員さんのウォーキング教室参加者募集

10月8日(☎)9時30分~11時30分(受付9時15分) / 集合場所 本納公民館 / 内容 本納公民館から本納史跡の道めぐり約4km ※雨天時は本納

公民館で軽運動などを実施/対象・募集人数 市内在住の方・20人(先着順) / 参加費

100円(保険料) / 持ち物 タオル、飲み物/その他 動きやすい服装・靴、リュック
 でお越しください / 申込締切

9月30日(☎) / 主催 茂原市健康生活推進員会・本納支部
 保健センター
 ☎(25)1725、FAX(25)1865

青少年育成地区啓発推進事業としてワークショップを開催

子どもの金銭感覚やお金の使い方などについて、子どもも大人も一緒に学べる聴講者参加型のワークショップを開催します。この機会にぜひご参加ください。

10月4日(☎)13時30分から(受付13時) / 場所 市役所市民室 / テーマ 子どもと一緒に考えるお金の使い方 / おこづかいで一生使える、やりくり力 を育てよう / 講師 SAKU株式会社 竹谷希美子氏 / 定員 100人 / 入場料 無料 / 主催 青少年育成茂原市民会議

固生涯学習課(9階)
 ☎(20)1559、FAX(20)1607

健康生活推進員コーナー

ロコモティブ

シンドロームという

言葉を聞いたこと

がありますか?

ロコモティブシンドローム(以下、ロコモ)とは骨、関節、筋肉などの運動器の障害のため移動能力の低下をきたして、生活の自立度が下がる状態をいいます。このような状態のまま何も対処しないしていると将来介護が必要になったり、寝たきりになったりするおそれがあります。また、引きこもりにつながり、メタボリックシンドロームや認知症を合併するおそれもあり、早めの対処が必要です。

まずは、あなたがロコモかどうかチェックしてみましょう。
 ①片足立ちで靴下がはけない
 ②家の中でつまずいたり滑ったりする
 ③階段を上るのに手すりが必要
 ④横断歩道を青信号で渡りきれない
 ⑤15分くらい続けて歩けない
 ⑥2kg程度の買い物(1リットルの牛乳パック2個程度)の持ち帰りが困難

⑦家の中のやや重い仕事(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)が困難
 これらの項目に、1つでも当てはまればロコモの心配があると考えられます。
 骨や筋肉などは毎日造りかえられています。健康な状態を保つためには毎日動かし適切な負荷をかけることが必要です。そこでロコモの予防や改善のための運動をご紹介します。

②スクワット
 椅子の前で両足を肩幅に開き、つま先を30度に開きます。椅子から立ち上がる座るをゆっくり5、6回を1日3セット行います。運動能力の衰えは、自分でも気が付かないうちにひそかに進行していきます。将来に備え、手軽にできるロコモ対策を始めましょう。



予防接種講演会を開催します

市では、高齢者を対象とした予防接種について理解を深めてもらうため、講演会を開催します。

内容 「高齢者の予防接種」
 ~インフルエンザワクチンと肺炎球菌ワクチンの有用性~
 講師 豊栄元氣クリニック院長 今関 安雄 先生
 日時 10月8日(☎)13時30分~14時30分(受付13時~)
 場所 市役所市民室
 参加費 無料
 定員 100人(要申込)

お申し込み・お問い合わせは、健康管理課(2階)
 ☎(20)1574、FAX(20)1600へ。

①片足立ち
 机や椅子のそばで左右1分間ずつ1日3回行います。
 お問い合わせは、保健センター
 ☎(25)1725、FAX(25)1865へ。

茂原市健康生活推進員会
 五郷支部 東條 俊彦

本納公民館

☎(34)2349 FAX(34)2302
Ⓞ原則として祝日および年末年始

◆健康リンパストレッチ教室

10月19日、11月16日、12月14日、
1月18日、2月15日10時～12時
(月曜日・全5回) / 内容=楽しく
ストレッチをしながらリンパの流れ
を学ぶ / 対象=一般女性 / 定員=
20人 / 費用=無料 / 申込期間=9
月16日Ⓞ～30日Ⓞ

※電話・ファックスでの申し込み不
可。申込多数の場合は抽選。持病
のある方は、必ず主治医に確認の
上申し込みください。

市民体育館

☎(23)2811 FAX(25)9351
Ⓞ原則として年末年始のみ

◆バドミントン教室

(茂原市バドミントン協会主催)

10月9日～12月4日19時～21時
(金曜日・期間内8回) / 対象=小
学4年生以上初心者～中級者 / 定員
=25人(申込順) / 費用=1,000
円(保険・シャトル代等) / 場所=
市民体育館 / 受付=9月15日Ⓞ～
10月2日Ⓞ市民体育館にて

◆体育課主催教室

教室のお申込みは直接市民体育館へ
(電話・FAXでのお申し込みはで
きません)

下記3つの教室は子ども連れ不可 /
受付は1人につき1名

◆美と健康づくり体操教室

10月1日～12月10日13時15分～
14時45分(木曜日・期間内10回)
/ 内容=健康維持と均整のとれた体
をつくるために運動・体操・ストレ
ッチを行います(※初心者を対象とし
た内容) / 対象=市内在住者 / 定
員=40人(申込多数の場合は抽選)
/ 費用=500円 / 場所=市民体育館
剣道場 / 受付=9月24日Ⓞ9時～
9時15分

◆太極拳教室

10月6日～12月15日9時30分～
11時(火曜日・期間内10回) / 対
象=市内在住者(初心者歓迎) / 定
員=50人(申込多数の場合は抽選)
/ 費用=500円 / 場所=市民体育館
剣道場 / 受付=9月29日Ⓞ9時～
9時15分

◆ゴルフ上達のためのストレッチ体操・ トレーニング教室

10月24日・11月21日・12月19日・
1月23日・2月13日10時～12時
(土曜日・全5回) / 内容=ゴルフ
が好きな方のための、ゴルフに必要
なストレッチ体操とトレーニングの
実践 / 対象=市内在住・在勤者 / 定
員=20人(先着順) / 費用=5,500
円(保険料含む) / 場所=市民体育
館柔道場 / 受付=9月15日Ⓞ～10
月10日Ⓞ

◆Let'sエンジョイウォーキング

10月18日Ⓞ9時茂原駅集合16時解
散予定 / 行き先=太東岬方面 / 予定
歩行距離=約10km / 対象=一般 /
参加費=100円(軽食持参) / 受付
=当日集合場所にて / 態度決定=7
時30分 / 使用交通=JR(運賃は
自己負担)

図書館

☎(23)6151 FAX(25)6136
Ⓞ原則として年末年始のみ

◆おはなし会(3歳以上)

9月26日Ⓞ、10月3日Ⓞ、10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19日Ⓞ14時～14時30分 / 内
容=むかしばなし「さるかに合戦・
かちかち山・こぶとりじいさん」

◆赤ちゃんと一緒のおはなし会

10月20日Ⓞ
第1部 10時30分～11時
第2部 11時30分～12時

◆大人のための朗読会

～図書館で静かな朗読の
世界に浸ってみませんか～

10月4日Ⓞ14時～16時 / 定員=
40人(申込不要) / 演目=宮部み
ゆき著「神無月」他

豊岡福祉センター

☎(34)8321 FAX(34)8321
Ⓞ原則として祝日および年末年始

◆豊岡福祉センター作品展

9月19日Ⓞ、20日Ⓞ8時30分～
17時(20日は、15時まで) / 内容
=定期利用グループの活動の成果を
展示(書道、生け花、パソコン、アー
トクレイクラフト、俳画など)

◆豊岡ウォーキング教室

「豊岡地区のロマンと伝説を訪ねる」
10月5日Ⓞ9時30分～12時30分
(雨天決行) / 対象=一般(市内在
住者) / 定員=20人(先着順) /
持ち物=帽子・手袋・タオル・飲み物・
雨具など / 参加費=200円(保険料)
/ 集合場所=豊岡福祉センター / 受
付日時=9月25日Ⓞ8時30分～
※申し込みは本人のみ、歩く距離
10km



二宮福祉センター

☎(26)3740 FAX(26)3741
Ⓞ原則として祝日および年末年始

◆シャンティヨーガ教室

10月6日Ⓞ、13日Ⓞ、20日Ⓞ、
27日Ⓞ10時～11時30分(全4回)
/ 内容=気持ちを穏やかにするヨー
ガ※シャンティとはサンスクリット
語で平安、調和の意味 / 対象=市
内在住者 / 定員=18人※申し込みは
1人分のみ / 費用=無料 / 受付=9
月19日Ⓞ9時～9時30分二宮福祉
センター窓口にて
※応募者多数の場合は9時30分～
抽選



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

※10月8日原則として偶数月と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10月末日まで	10月1日(土) 9時～
体育センター	平成28年1月末日まで	10月2日(金) 9時～
その他	3か月先まで	順次

◆東部台文化会館主催教室の募集

◆第3回郷土の歴史文化講座

～古文書調査からの発見～

「日本画家・石井林響と茂原地域の人々」

10月31日(土)13時30分～15時 / 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=30人(申込順) / 費用=無料 / 受付=9月18日(金)9時～ 電話申込可

◆「自転車安全運転教室

～新ルールで何が変わったの?!

10月28日(土)14時～15時30分 / 対象=一般(シニア以上中心) / 定員=50人(申込順) / 会場=東部台文化会館体育センターおよびゲートボール場 / 費用=無料 / 持ち物=室内履き / 受付=9月17日(土)9時～ 電話申込可

◆東部台文化会館の催し物案内

次の催し物の詳細については、主催者にお問い合わせください

◆映画「日本の黒い夏」上映会

10月3日(土)第1部13時～第2部15時30分～第3部18時～ / 内容=日本で初めての無差別テロ「松本サリン事件」から、21年が経ちました。この冤罪事件の真相、警察の捜査、マスコミの報道について、地元高校生たちの視点で、その問題点を鋭く描いた映画 / 監督=熊井啓 / 入場料=前売1,000円(当日1,300円) 中・高校生800円 / ☎岡崎(23)7481
*チケットは東部台文化会館でも取り扱っています。

美術館・郷土資料館

☎(26)2131 FAX(26)2132

※10月28日(土)～29日(日)

◆第6回 もばら美術館コンサート

「バリトン菅谷公博の贈る日本の

名歌～歌曲・抒情歌を集めて～」

10月3日(土)13時～14時 / バリトン 菅谷公博 / ピアノ 田中悠一郎 / 入場料=無料 / 主催=茂原市音楽協会、後援=茂原市教育委員会・茂原市文化協会 / ☎竹本(24)8755

◆第5回 萩の茶席

10月3日(土)10時30分～12時30分、14時～15時 / 費用=一席400円 / 主催=茂原市茶道協会、後援=茂原市教育委員会・茂原市文化協会 / ☎小池(25)1527

◆美術収蔵品展「絵画でめぐる寺院

風景」～10月27日(土)

寺院風景を題材とした日本画家、木内キミ江、林 功、牧野三生郎の収蔵作品計19点を展示します。

〈学芸員による展示解説会〉

9月26日(土)13時30分～14時15分 / 費用=無料 / 申込=不要 / 当館学芸員 舛田隆満

◆共催展示

◆生誕百年 仲野熹峰遺墨展

9月19日(土)～10月18日(日) / 初日は9時から、最終日は16時まで。

◆美術実技講座

「初心者のための油絵講座」

10月13日(土)～15日(日)13時～16時(3日間参加できる方) / 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号サイズの静物画を仕上げます。キャンバス、筆、絵具一式が材料費に含まれますので、気軽に本格的な油絵を体験 / 講師=画家 川上弘子氏 / 対象=一般 / 定員=12人 / 持ち物=汚れても良い服装でエプロン、ぼろ布、新聞紙 / 材料費=3,800円 / 受付=9月15日(土)～23日(日)電話受付をし、応募者多数の場合抽選

◆郷土資料館展示「茂原と教育—私立大成館の成立—」～11月10日(土)

箕輪神明家文書を中心に、地元の力で作られた、私立大成館(現長生高校)の成立を探る。

中央公民館

☎(22)5072 FAX(24)0008

※原則として祝日および年末年始

◆パソコン教室

10月26日(土)10時～15時 / 内容=ワード・エクセルの授業 / 対象=一般(パソコンを学びたい方でローマ字入力のできる方) / 定員=30人 / 持ち物=ワード・エクセルが入っているノートパソコン、昼食各自用意 / 費用=無料 / 申込期間=9月15日(土)～30日(日)



◆スマートフォン教室

10月7日(土)13時30分～15時30分 / 内容=初めての方でも安心して利用できるスマートフォンの魅力を紹介 / 対象=一般 / 定員=10人 / 費用=無料 / 申込期間=9月15日(土)～30日(日)

※上記2つの教室は電話・ファックスでの申し込み不可、申込多数の場合は抽選。

鶴枝公民館

☎(25)1834 FAX(26)2220

※原則として祝日および年末年始

◆ヨガ教室

11月～平成28年3月の第2・4(土)9時30分～11時30分(12月を除く。全8回) / 内容=正しい呼吸法を身につけ、健康な体づくりを目指す / 対象=一般(市内在住・在勤、初心者優先) / 定員=20人 / 費用=無料 / 申込期間=9月15日(土)～10月2日(金)(土日祝・夜間は不可) ※申込多数の場合は抽選、申し込みは直接窓口へ(電話受付不可)



「枝豆とひじきのカクテルサラダ」

作り方

- ①ひじきは水で戻してさっとゆがく。枝豆は解凍してさやから出す。玉ねぎは薄切りにして水にさらし、水気を切る。トマトはさいの目切りにする。
- ②調味料を合わせておく。
- ③①の玉ねぎ、ひじき、枝豆、トマト、カッターチーズの順に重ねて盛り付ける。
- ④ドレッシングをかけ、全体を混ぜていただく。

ひとこと

ひじきは煮物が一般的ですが、サラダや和え物、またスープに加えたり、卵焼きやハンバーグに混ぜたり、様々な食べ方があります。

9月15日はひじきの日です。ぜひ、ひじきメニューを献立に加えてください。

(1人分) エネルギー 116kcal たんぱく質 6.8g 脂質 15.9g カルシウム 65mg 鉄 1.9mg 塩分 0.9g

材料 2人分

芽ひじき(乾燥).....	4g
枝豆(冷凍).....	50g
玉ねぎ.....	小1/4個
トマト.....	小1/2個
カッターチーズ.....	40g
*ドレッシング.....	
しょうゆ.....	小さじ1強
みりん.....	小さじ1強
レモン汁.....	小さじ1強
ごま油.....	小さじ1強
七味唐辛子.....	お好みで

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

川崎 徳久江さん
(本納支部)

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	10月29日☉	9時30分～10時 13時30分～14時	平成27年 4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	10月20日☉	13時～13時20分	平成26年 4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	10月22日☉	9時～10時10分	平成25年 4月生 5月生	
3歳児健康診査	10月21日☉	13時～13時20分	平成24年 4月生	
ママ・パパ教室	①11月28日⊕ 出産準備編 ②10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	①10月13日☉ ②11月10日☉	13時30分～14時20分	①平成27年 4月生 ②平成27年 5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》
9月20日☉	宮本内科医院 ☎22-3770	君塚病院 ☎25-1811
9月21日☉	聖光会病院 ☎35-5151	鎗田整形外科医院 ☎24-8686
9月22日☉	吉田医院 ☎34-3045	菅原病院 ☎25-1171
9月23日☉	ポプラクリニック ☎23-3111	穴倉病院 ☎24-2171
9月27日☉	粒良医院 ☎25-8580	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