





市民の日 4月1日(H14.5.25制定)

キャッチフレーズ

育てよう!笑顔と自然と 文化のまちを (H14.5.25制定)



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。お誘い合わせの上、ぜひご参加ください。

◆日 時 10月12日 ※

9時~16時(9時中央公民館集合、出発)

◆見学先 消防本部・中央消防署

長生クリーンパーク (ごみ処理場)

エコパーク長生(一般廃棄物最終処分場)

茂原市議会議場

◆定員 30人(申込順)

◆受付 9月30日 金まで

◆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、**№**(20) 1601へ。



- ◆ご長寿おめでとうございます(P2)
- ◆市民バス「モバス」をご利用ください!(P3)
- ◆第65回茂原市文化祭参加者および出品者募集(P3)

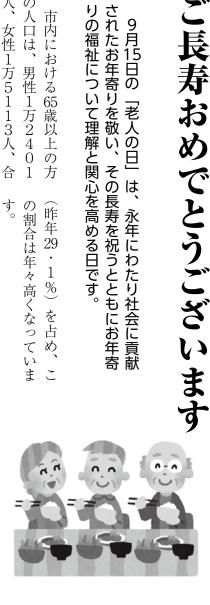
		9月25日®		市 民 課(2階)	☎ (20)1502
今 月	の		8時30分~	市民税課(2階)	☎ (20)1577
日曜日	開 庁		17時15分	収税課(2階)	☎ (20)1578
				本納支所	☎ (34)2111
証明書等 時間を		毎週水曜日	19時まで	市 民 課(2階)	☎ (20)1502

平成28年度長寿者

平成28年9	月15	日現在、	満100歳以上(敬称略)				
白根 マチ	女	105歳	鈴木 まつ	女 101歳			
岡本 節子	女	105歳	矢野 重麿	男 101歳			
深山 千代	女	104歳	石倉 辰三郎	男 101歳			
丸 巴	女	103歳	江澤 志津	女 101歳			
石井 正路	男	103歳	深山 喜八郎	男 101歳			
中山 秋治郎	男	103歳	松本 けい	女 101歳			
鳥居 圭子	女	103歳	小林 松音	女 100歳			
今井 のぶ	女	103歳	池 久子	女 100歳			
齊藤 げん	女	103歳	豊田 つや	女 100歳			
永野 ふみ	女	103歳	藍 美穂子	女 100歳			
墨田 キョ	女	103歳	永野 きよ	女 100歳			
野口キョ	女	102歳	河野 久	女 100歳			
大和久 俊子	女	102歳	川﨑 静子	女 100歳			
石井 松枝	女	102歳	鈴木 イチ	女 100歳			
本間 文子	女	102歳	野崎 イワ	女 100歳			
鈴木 式英	女	102歳	佐久間 も窄	女 100歳			
伊藤 ナカ	女	101歳	井桁 たつ子	女 100歳			
市原 たけ	女	101歳	林 かね	女 100歳			
宇佐見 喜久江	女	101歳	小髙 クマ	女 100歳			
大野 掺免子	女	101歳	*	※希望者のみ掲載			

計2万7514人(平成28年 の人口は、男性1万2401 口9万1070人の30・2% 7月1日現在)となり、総人 人、女性1万5113人、合 市内における65歳以上の方 ※平成13年の老人福祉法の改正 の割合は年々高くなっていま (昨年29・1%) を占め、こ 日」と定められています。 により、9月15日は「老人の

☎201572、**™**201610へ。 高齢者支援課 (2階) お問い合わせは、



りの福祉について理解と関心を高める日です。

されたお年寄りを敬い、その長寿を祝うとともにお年寄

9月15日の「老人の日」は、永年にわたり社会に貢献

貼っておくことで、救急時に 速な対応が可能になります。 駆け付けた救急隊員のより迅 報用紙」を作成しました。 救急時に備えて「救急医療情 しなどと一緒に冷蔵庫の扉に この用紙を健康保険証の写 救急医療情報用紙に記入す 市では、ご自宅での万一の

長生の森公園管理事

(花苗2千苗)

·氏名、生年月日、 の基本情報

血液型等

かかりつけ医や持病、 緊急連絡先、救急隊員への ルギーの有無 アレ

ター、各福祉センター、保健 高齢者支援課ウェブページか センター等で無料配布または 用紙は各地域包括支援セン

報用紙」

をご活用ください

る内容は次のとおりです。 ・ 市へ ▽(一財)千葉県まちづくり ▽茂原ロータリークラブ ・市内公立小中学校(全21校)へ 務所 公社 タンド扇45台)) スタンド扇37台、 (大型扇風機82台(1本脚

社会福祉協議会へ

3本脚ス

▽民謡舞踊おたのしみ会チャ リティー

▽民謡舞踊おたのしみ会 (金2万4024円)

▽生大 ▽河野 一笑の会 (金1万円 (金3千円

(おもちゃブロック1箱 圭之 (金1992円

▽鈴垣

ひご活用ください らダウンロードできます。 お問い合わせは、 ぜ

善意をありがとうございます

☎(20) 1583 (**M**)(26) 6788 **△**° 地域包括支援センター(2階)



い降りし 運行 淫れ -交通 の新型車両 市 ぜ が少なくなった乗り心 してい 民 ま ひ体験してください。 しやすく、 4月より す。 バ 市 内北西 スに変えて、 ます。 れあ を一 ŋ また走 部 É 11 部コースに 低 \mathcal{O} バ を 地 床で乗 ŋ 行時 んカ 域

期

ĺ

成

28年4月

28

29年2月15

 $\begin{array}{c} 7 \\ 7 \\ 1 \\ 7 \end{array}$

万 8

9

6

0

円

成工

共 負

通 業

信

営

業

部

者

 \parallel

(株)

 \exists

立

玉

契 際

約電

額気

Ш

市民バス 「モバス」を ご利用ください!



一要となりま

成などに

方式で事

が前に利

闬

一登録

市で は、 市 民 、スを平 \mathbf{H}

日

 \exists

年

始

運

表 運 お た を ょ 行 13 茂 Vi 掲 コ 7 原 載時 1 あ

交通 しくは、 マ ッ Ź 市 し 刻 ス る 公共施設

ない をご 覧 <

お問 1 5 4 6 13 計 合わ 画 課 せ (8階 FAX (20) は 16064°

第65回茂原市文化祭参加者および出品者募集

害者手帳

や運

転経歴証

書等

コースに分け

て運

行

部自

循

環

バ

スで、

4 などを

つ

0)

0) 7

各

A 共施設:

ま

民バ

ス

は、

由

乗

降

X

間

あ

ŋ

L

7

61

ま

金は

1

回 2 0

0

円 明

(障

契

約

内

容

公

お出

[かけ

いなどの

際に

は、

設工

事は

次

のとおり

で 以 期

工

事

名

Ш

茂

原

市

防

行 す 上

政

線

同

系

屋

子

未満は無料)

です。

約を締

た1

千万円

所持者は

1 0

Ŏ

Ĕ

成

28 年

度

第

1

庉

睪

お買物や

ご利用くださ

▼将棋大会

管財課

 $\widehat{4}$

階

2

1520

FAX (20) 1 6 0 2 \(\cdot \)

お問

合わ

せ H

11月3日 8時30分~17時/場所=総合市民セン ター/会費=2,000円 (昼食代含む)/試合方法=5 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=清水☎(23)3488

デジ

夕

ル

整

備

工

事 外 災

公請局

化 報

▼囲碁大会

11月3日帝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=茂原囲碁クラブ(茂原市茂原382 寺田ビル1 階) ☎(20)4115

▼短歌大会

11月3日 812時~16時/場所=総合市民センタ-視聴覚室/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11日 ∞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2日®12時~16時/場所=総合市民センター 視聴覚室/課題=「反応」「□数」「シンプル」・特別 課題「年輪」(出席者のみ)/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 (切手の場合120円4枚と20円1枚)を同封し郵

送。当日参加の場合は会費1,000円/申込期限=10 月15日 ① 必着/申込先=〒297-0037 茂原市早野 1935-18 福田研治/問合先=風間☎(23)6677

▼現代詩の会

11月3日承13時~16時30分/場所=総合市民セン ター研修室1/テーマ=「詩を生きる~浮遊する言 葉の海へ~」/会員による自作詩朗読 ギター演奏 斉藤光利/参加方法=当日会場に集合、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」吉川☎(24)4429

▼チャリティーダンスパーティー

11月6日 🗎 12時30分~16時/場所=総合市民セ ンター/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いた だきます/申込・問合先=岩佐☎(25)0567

▼もばらミュージックセッション2016

11月12日 🕀 15時~20時、13日 📵 13時~19時/場 所=東部台文化会館/演奏時間=20分/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20日金/ 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=大柿☎080-4113-9494

※時間は都合により変更になる場合があります。

お 知 5 世

障害者虐待防止法とは

防ぐ法律です。 尊厳がおびやかされることを 虐待によって障害者の権利や 平成24年10月に施行され、

障害者への虐待の例

【身体的虐待】

態にしたりすること 暴行を加えたり、正当な理 由なく身動きが取れない状

【放棄・放任(ネグレクト)】 行わないこと どの世話や介助をほとんど 食事や入浴・洗濯・排泄な

【心理的虐待】

度で精神的な苦痛を与える 脅し、侮辱などの言葉や態

【性的虐待】

り、させたりすること 無理やり卑猥なことをした

【経済的虐待】

金・賃金などを使うこと 本人の同意なしに財産や年

虐待に気づいたら速やかに

されていると気づいたら、 員・会社の事業主などに虐待 障害者が家族 ·施設 0) 速 職

> 間障害福祉課 なくすことにつながります。 す。あなたの一報が、虐待を 早期発見することが重要で す。小さな兆候を見逃さず、 報者の個人情報は守られま やかに通報してください。通

忘れずに納付しましょう!

相談ください。 ください。なお、納期内に納 ビニエンスストアで納付して 最寄りの金融機関またはコン の納期限は9月30日金です 付できない事情のある方はご 国民健康保険税(第3期

納め忘れのない安心で確実な 口座振替をお勧めします。 また、市税等の納付には、

間収税課(2階

年金受給者の方 「平成29年分公的年金等の受

給者の扶養親族等申告書」は

られないこととなります。 のできる人的控除などが受け 源泉徴収の段階で受けること 期限までに提出しましょう この申告書を提出しないと、

8月下旬に日本年金機構から 必ず提出してください。 提出期限(9月30日) までに 申告書を送付しましたので、 提出する必要のある方には、

問千葉年金事務所

9月2日永~30日金 秋の全国交通安全運動実施 〜伝えよう 自分の存在 反射材〜

根絶の4つを掲げ運動が展開 徹底③全ての座席のシートベ ②反射材用品等の着用の推進 どもと高齢者の交通事故防止 運動の重点目標として、①子 されます。 しい着用の徹底④飲酒運転の ルトとチャイルドシートの正 および自転車前照灯の点灯の 秋の全国交通安全運動は

う交通量の増加による交通事 らに、これからの時期は日が 危険が高まります。 短くなり、夕暮れ時の事故 故の多発が予想されます。さ 思いやりと交通安全を心が 秋の行楽シーズン到来に伴

間生活課(2階

基礎資料を得ることを目的と

など、各種行政施策のための

男女共同参画社会の形成

けて、交通事故防止に努めま

平成28年度青少年育成地区 啓発推進の講演会を開催

民会議 料/主催=青少年育成茂原市 員=100人/入場料=無 り協会理事長 O法人全国生涯学習まちづく とまちづくり~/講師=NP ともだちの輪~地域のこども 民室/テーマ=地域で広げる 付13時~)/場所=市役所市 の機会にぜひご参加ください。 べる講演会を開催します。こ 係やいじめの問題等につい て、子どもも大人も一緒に学 人のつながりの中で、人間関 10月2日 13時30分~(受 友人関係を中心とした人と 福留強氏/定

間生涯学習課(9階)

社会生活基本調査にご協力を

ス)の推進、 調和(ワーク・ライフ・バラン 基本調査を実施します。 この調査は、 総務省統計局(千葉県) 10月20日現在で社会生活 少子高齢化対 仕事と生活 で

しています。

員約20万人)です。 約9万世帯(10歳以上の世 づき無作為に選ばれた全国の 調査対象は、統計理論に基

て、 答をお願いします。 る世帯に伺いますので、ご回 10月上旬から中旬にか 調査員が調査をお願いす け

統計課人口室 問千葉県総合企画部

2043(223) 2223

大切な契約や 遺言書は公正証書で!

ご相談ください。 週間にあわせて、公証役場無 は厳守しますので、 料相談所を開設します。秘密 10月1日生~7日金の公証 お気軽に

時,市役所5階503会議室 間茂原公証役場 意後見などの契約書の作成/ 子どもの養育費の支払い、任 建物の賃貸借、 正証書による遺言書、 ※両日予約制/相談内容=公 10時~16時·茂原公証役場、 相談員=茂原公証役場公証人 日時·場所=①10月1日田 金銭の貸借、 土地

労働力調査へのご回答をお 願いします

しています。 総務省統計局と千葉県で 毎月、労働力調査を実施

携帯した調査員が伺いますの 得ることを目的とした調査 や雇用対策などの基礎資料を 千葉県知事発行の調査員証を をもとに発表されています。 る『完全失業率』は、この調査 調查対象=茂原市東部台地 この調査は、 対象となったご世帯には、 ご回答をお願いします。 総務省が毎月公表してい 一の一部の世帯です。 国の経済政

間千葉県総合企画部統計課 調査期間=10月~2月(準 備調査1カ月、 本調査4カ

☎043(223)2220

歯周病検診・妊婦歯科検診

対象 = 妊婦および40歳以上5 病検診13時40分~14時20分/ 科検診13時~13時20分、歯周 歳刻みの節目の方(平成29年 10月6日承/受付=妊婦歯 歯周病の予防と早期発見のた 歯周病検診を実施します。

> 3月31日までに40歳・45歳・ 用=500円 歳・75歳・80歳になる方)/ 50 歳·55歳·60歳·65歳·70 費

間保健センター

集

第27回もばらふるさと塾 「農業・観光交流体験ツアー.

観光協会 催=茂原市園芸協会・茂原市 9月15日承~23日金/申込 円(昼食代含む)/定員=30人 時集合)/参加費=1500 学/場所=中央公民館前 売所「旬の里ねぎぼうず」 見 陶芸体験、地元農産物の直 候等により変更有)、巒牟窯容=露地野菜の収穫体験(天 方法=電話・FAXにて受付 (定員を超えた場合抽選)/主 |市内在住の方)/申込期間 = 10月13日承10時~15時~ 10

間農政課(6階

募集しています 「六斎市」の出店者を

で、 昔の面影を残す昌平町通り 毎月4と9のつく日 に開

かれている歴史ある六斎市に 出店しませんか。

ごとに全12区画(原則1人1 り 年度に限る) 雑貨など/募集区画=開催日 区画)/出店料=無料(平成28 品目 = 農作物、 月のうち4と9のつく日※都 合により開催できない日もあ 開催日=10月~平成29年3 /会場=昌平町通り/販売 ハンドメイド

事務局(農政課内) **間**茂原六斎市再活性化協議会

ポートのコツ」参加者募集 孫育てセミナー 「産後のパパママを支えるサ

用=無料/持ち物=筆記用具 中の祖父母/定員=30人/費 ある祖父母世代の方、孫育て これから孫育てをする予定の 談員 付9時45分~)/場所=保健 ほどき心理相談所保育士・相 ツ、子育て支援情報/講師= ママを支えるサポートのコ センター/内容=産後のパパ |保健センター 10月7日 10時~12時(受 安藤真喜子氏/対象=

别

健

健康生活推進員コーナー ご存じですか?

員が7支部に分かれて活動を 年に発足し、現在39名の推進 行っています。 健康生活推進員会は平成26 健康生活推進員会

りすることにつながります。

改善や健康づくり推進活動を ら高齢者まで健康で質の高い の継承に取り組んでいます。 地産地消の推進と、郷土料理 社会を目指し、幅広く食生活 で」をスローガンに、子どもか 提供しています。健康づくり 健康の大切さ」を伝え、また 食の大切さ」、運動を通して 案内役として料理を通して 「私たちの健康は私たちの手

ウォーキングマップを作成 する③広報もばらの「おすす め今夜のおかず」の掲載④ 相談時に離乳食の試食を提供 る②市で行われる6カ月乳児 や調理実習、運動実技で伝え 会で学んだことを教室の講話 る活動などがあります。 具体的な活動として①研修 市内の散歩コースを伝え

茂原市健康生活推進員会 一宮·豊田支部 齊藤

いたり、 り上げることで実践に結びつ お向かいさんなどと「食」と 1人では難しく、 の基本です。 健康」の共通する話題を取 ステップアップした 食生活の改善は お隣さん、

あり、 合う。 きます。 活の幅も広がり、 す。推進員同士の情報交換も ても楽しく、 お手伝いを勧めていきます。 地域に根差した健康づくりの の参加を促してみんなで支え い、そして地域の健康は住民 家族の健康は家族で守り合 頭と体を使っての活動はと 自分の健康は自分で守り、 健康生活推進員会では、 活動を通して日々の生 実のあるもので 潤いがでて

間違いなしです! さい。生活が豊かになること う予定です。ぜひご参加くだ 年度は新たに推進員募集を行 3年目で任期満了を迎え、来 健康生活推進員は、今年度

間保健センター 重美

正しい食生活と運動習

毎日を健康に過ごす上で

図書館

▼おはなし会(3歳以上)

9月24日①、10月1日①、8日①14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17日 ① 14時~14時30分/内容= 「ミッキーマウス、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

10月2日 © 14時~16時/朗読=綾・紋の会/演目=「かたきうち(池波正太郎)」他/定員=40人(申込不要)

▼フォトギャラリー

「癒しの○○」をテーマに写真を募集/ 募集期間=10月1日①~30日@/展 示期間=11月3日⑦~27日@/定 員=30人(先着順)/参加費=無料

体 育 課

 \triangle (20) 1575 FM (20) 1607

施設の貸し出しについては、市民体育館にお問い合わせください。

◆主催教室

▼Let'sエンジョイウォーキング

10月16日 8時30分 市民体育館集合、15時解散予定/行き先=御宿方面/予定歩行距離=約10km/対象=一般/参加費=100円(軽食持参)/受付=当日市民体育館にて/態度決定=7時30分(確認先は市民体育館(23)2811)/使用交通=JR(運賃は自己負担)

▼バドミントン教室

(茂原市バドミントン協会主催)

10月7日 (12月16日 (19時~21時 (金曜日・期間内全8回)/場所=市民体育館/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) /受付=市民体育館にて/申込期限=9月29日金/間茂原市バドミントン協会本田 (42)1159



<市民体育館主催教室>

市主催教室のお申込みは直接市民体育館へ(電話・ファックスでのお申し込みはできません。)

※各教室とも、子ども連れ不可/受付は1人につき1名まで。

市民体育館

☎(23)2811 風(25)9351 係原則として年末年始

◆主催教室

▼美と健康づくり体操教室

10月6日~12月15日(11月3日を除く木曜日、全10回)13時15分~14時45分/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=一般(市内在住者)/定員=40人/費用=500円/場所=市民体育館剣道場/受付=9月29日永9時~9時15分(お子さん連れでの参加はご遠慮ください)

※受付は1人につき1名まで。申込多 数の場合は抽選。

▼太極拳教室

10月4日~12月6日(火曜日、全10回)9時30分~11時/対象=一般(市内在住者)/定員=50人/費用=500円/場所=市民体育館剣道場/受付=9月27日⊗9時~9時15分(お子さん連れでの参加はご遠慮ください)

※受付は1人につき1名まで。申込多数の場合は抽選。

五郷福祉センター

☎(25)7880 M(25)7880 係原則として祝日および年末年始

◆大多喜ガス㈱共催料理教室

▼おもてなし料理教室

スマホで読もう!

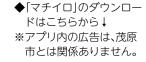
「広報もばら」のアプリ配信 マチィロ に 登録しませんか?

スマートフォンなどで「広報もばら」が読める「i 広報紙」が名称を変え、「マチイロ」としてリニューアルします。ぜひ、アプリに登録し、身近に「広報もばら」を読んでみませんか?

◆「マチイロ」の特徴は?

- ・無料で最新号(カラー版)が端末に届きます。
- ・ページめくりや画像の拡大・縮小が自由に できます。
- ・気になる記事は画像として保存できます。

お問い合わせは、秘書広報課(3階) ☎(20)1512、圏(20)1601、 「マチイロ」の利用やシステムに関するお問い合わせは、 ㈱ホープ ☎092(716)1404へ。





皆さんの投票をよろしくお願いします!!!

■投票方法の詳細は、http://www.yurugp.jp/vote/datail.php?id=00001067よりご確認ください。

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

◆施設の利用受付

	受付分	受付開始日		
音楽ホール	平成29年10月 末日まで	10月3日凰 9時~		
体育センター	平成29年1月 末日まで	10月4日⊗ 9時~		
そのほか	3カ月先まで	順次		

※詳細はお問い合わせください。

◆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「サクラ花」上映会

10月1日 (日本第1部13時30分~・第2部15時30分~・第3部17時30分~/入場料 = 前売1,000円(当日1,300円)中・高校生600円/内容 = 特攻兵器「桜花(おうか)」を搭載し、沖縄に向け飛び立った一式陸上攻撃機の中での8人の隊員の物語/週岡崎(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 風(26)2132 俄臨時休館·年末年始

開館時間=9時~17時、下記展示すべて無料。自動車で来館される高齢者、身体の不自由な方は、館の脇に駐車できますのでお問い合わせください。

▼第7回 もばら美術館コンサート 「マリンバを楽しむ 秋のひととき」

10月1日 ① 13時~14時/費用=無料/演奏=マリンバ 野口彩乃、原順子/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/ 間竹本(24)8755

▼第6回 萩の茶席

10月1日 (午前の部) 10時30分~12時30分(午後の部) 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/個小池(25)1527



◆美術収蔵品展

▼「日本画と書道展」

~10月30日@/内容=日展で活躍する郷土ゆかりの日本画家の他、藻原寺山門の再建に尽くした花房雲山の書など計11作家25点を展示。

▼「洋画優品展」

9月16日 金~10月11日 ⊗/内容= 鳰 川誠一の墨と油絵具を併用した作品群 を中心に、郷土ゆかり作家の洋画作 品。計5作家28点を展示。

◆美術実技講座

▼「初心者のための油絵講座」

10月19日 ® ~21日 @12時30分 ~15時30分 (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 (41cm×32cm) 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できます/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=4,000円/受付=9月15日承~22日 承電話受付し、応募者多数の場合抽選。

◆郷土資料館展示

▼「花房雲山と書」

~11月15日®/内容=藻原寺山門の 再建に尽力した、書家であり藻原寺貫 主であった花房雲山の書を展示。

◆市民ギャラリー

市民ギャラリーは、皆さんの作品発表 スペースです。(会場使用は有料)

◆教育委員会所蔵

▼文化祭市長賞歴代作品展 小中学校 絵画・書道

~10月11日∞/内容=平成25年度を除く、平成7年度~27年度の20年間分を展示。

中央公民館

☎(22)5072 ► (24)0008 係年末年始

▼スマートフォン教室

10月25日⊗14時~16時/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(スマートフォンやタブレットを初めて使う方)/定員=10人/費用=無料/申込方法=10月3日側~17日側中央公民館窓口へ

※電話・ファックスでの申込不可。 ※申込多数の場合は抽選。

本納公民館

☎(34)2349 **᠓**(34)2302 俄年末年始・臨時休館

▼健康リンパストレッチ教室

10月17日、11月14日、12月12日、 1月16日、2月13日(月曜日、全5回) 10時~12時/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(持病のある方は、必ず主治医に確認の上お申し込みください)/定員=20人/費用=無料/申込期間=9月16日金~30日金(土日も受付可)本納公民館窓口へ

※電話・ファックスでの申込不可。 ※申込多数の場合は抽選。

鶴枝公民館

☎(25)1834 風(26)2220 俄年末年始

▼ヨーガ教室

11月~平成29年3月の原則第2・第4水曜日(全8回)9時30分~11時30分/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(市内在住または在勤者)/定員=20人/申込締切=9月30日金(夜間不可)鶴枝公民館窓口へ

※電話・ファックスでの申込不可。 ※初心者が優先です。申込多数の場合 は抽選。



みんなでモバりんを応援しよう!! インターネット投票は、10月24日 ®18時までです。



鶏モモひき肉 12	0g
	じ1
しょうが汁 少	小々
えのきたけ	30g
塩	小々
大根	50g
サラダ油小さ	じ1
あさつき 近	宜
しょうゆ 〕	宜

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。

推進員さん



健康生活推進員 田辺 美和子さん (茂原支部)

「つくねの薬味おろし」

作り方

- ①えのきたけは石づきを取り、さっと水洗いして細かく切る。
- ②ひき肉に酒・しょうが汁を入れ、粘りが出るまでよく混ぜる。
- ③②にえのきたけを加え、ひき肉と合わせ塩を混ぜ込む。
- ④ 大根は皮をむき、すりおろしてザルに上げ、自然に水気を切る。
- ⑤③を4等分にして小判型にまとめ、油をしきよく熱したフライパンで両面をこんがりと焼く。
- ⑥焼きたてのつくねを器に盛り、薬味おろしをのせてしょうゆをかける。

ひとこと

ひき肉にえのきたけを混ぜることでかさ増しでき、カロリーダウンになります。大根おろ しにかけるしょうゆは控えめにして減塩を心がけましょう。

(1人分) エネルギー125kcal たんぱく質14.3g 脂質5.1g カルシウム13mg 鉄1.3mg 塩分0.8g

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、保健センターな(25)1725へ。 (予防接種のお問い合わせは 健康管理等の(20)1574な) (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		
ママ・パパ教室	①10月13日帝 赤ちゃんが ②11月12日⊕ 歯っぴーク 受付時間=9時15分~9時3	- 1 1/1/10	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) ※歯っぴークッキング編のみ別途500円、 エプロン、三角巾、手拭きタオル要		
育児パパおとこ塾	9月28日® 沐浴・妊婦体験	9時15分~9時30分	妊婦の夫 およびそのご家族	筆記用具 ※申込制(必ずご予約ください)		
ままのわ	10月28日金 子育て編 「みんなで話そう♪生後1~ 受付時間=9時50分~1 0ほ		平成28年8・9月 生のお子さんを もつ母親	母子健康手帳、筆記用具 ※申込制(必ずご予約ください)		
3CG予防接種 ①10月11日必 ②11月 8日必		13時30分~14時20分	①平成28年4月生 ②平成28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

●長生郡市夜間急病診療所 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 長生郡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)

2 (24) 1011

●防災行政無線が、フリーアクセス 。レみんは 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・	木日	番栏	矢	※ 言	疹療時	間は9時	~ 17時	です
			《内和	斗系》			《外禾	斗系》	
	9月18日®	金	坂 ☎ 22-	医 -4885	院	Ξ	枝 ☎ 25-	医 -2203	院
	9月19日周	清		郎 医 -0776	院	宍	倉 ☎ 24-	病 -2171	院
	9月22日悉	鵜	澤 ☎ 34-	医 -2008	院	塩	田 記 ☎ 35-	念 病 -0099	院
	9月25日®	渡	辺 ☎ 27-	医 -7733	院	公	立 長 ☎34-	生 病 -2121	院

※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、風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

25043(242) 9 9 3 9 (ダイヤル回線)

相談日時 毎日

(プッシュ回線・携帯電話)

19時~翌6時