



元気に泣いて、元気に育とう！

2月10日(金)、市内茂原の森川町自治会の有志により行われている恒例行事の獅子舞が、朝日の森保育所にやってきました。

獅子舞に頭を噛まれた子どもたちは、ビックリして泣き出したり、何回も噛まれてみたりと大はしゃぎでした。



主な内容

- ◆千葉ロッテマリーンズと地域振興で協定（P 2）
- ◆4月1日は市民の日!! 市民の日記念行事（P 3）
- ◆3月26日(日)は、千葉県知事選挙の投票日です（P 4）

今月の日曜開庁	3月26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

【人口と世帯数】平成29年2月1日現在
(うち外国人住民)
●総人口90,925人(1,061人)
●男 44,865人(315人)
●女 46,060人(746人)
●世帯数39,786世帯
※外国人住民の世帯を含む
【1月中の動き】※外国人住民を含む
●転入 238人 ●転出 173人
●出生 40人 ●死亡 129人

千葉ロッテマリーンズと

地域振興で協定

1月25日、本市を含めた県内10市とプロ野球千葉ロッテマリーンズとの間で「フレンドシップシティ・プログラム協定」を締結しました。

この協定は、様々なスポーツを通じた地域振興と地域貢献を目的としたもので、今後は、千葉ロッテマリーンズとともに、地域振興活動に取り組みることができそうです。

協定による

主な取り組み

① 選手の学校訪問や野球教室などの地域振興活動。



▲市名入りロゴが付いたユニホームを着用する選手

- ② ZOZOマリンスタジアムで開催されるマリーンズ主催試合の特定日に限り、選手全員が茂原市名の入ったユニホームを着用。
- ③ 1軍公式戦への市民優待。
- ④ 市内野球場でイースタン・リーグを開催。



協定優待 千葉ロッテマリーンズ 公式戦にご招待！

このたびの協定により、ZOZOマリンスタジアムで開催される1軍公式戦に、各日50組100名様をご招待します。次の詳細に添い、お申し込みください。

◆対象

市内在住・在勤・在学者

◆申込方法

往復はがきにてお申し込みください（お一人様1枚）。

◆記載事項

往信用の裏面に、①希望する優待日、②チケット番号、③住所（市内在勤・在学の方は、勤務先または在学先の名称と所在地）、④氏名（ふりがな）、⑤電話番号を記載してください。

※①～⑤すべての記載が無いと、受け付けできません。

※返信用の表面にも氏名、住所を記入し、裏面には何も記載しないでください。

◆申込先

〒297-8511
茂原市道表1 茂原市教育委員会教育部体育課

◆申込期限

3月21日必着

◆申込結果
※募集定数に達した場合は、厳選な抽選により決定。
返信用ハガキにてお知らせ。

※抽選に外れても、返信ハガキ1枚につき、内野自由席を大人1枚2千円、子ども1枚千円で合計4枚まで球場にて購入できます。
※右表の日程以降にも優待日がありますので、詳細が決定次第、広報もばらでお知らせします。

優待日 (ハガキにどちらかの希望日をご記入ください)	4月16日㊥	5月20日㊥
試合開始時間	13時	14時
対戦カード	埼玉西武	楽 天
対象席・募集人数 (ハガキに①～④いずれかのチケット番号をご記入ください)	チケット番号① 内野指定席S (3塁側) 10組 20名	チケット番号③ 内野指定席S (3塁側) 10組 20名
	チケット番号② 内野指定席B (3塁側) 40組 80名	チケット番号④ 内野指定席B (3塁側) 40組 80名



▲ZOZOマリンスタジアム

お問い合わせは、
体育課（9階）
TEL 201575、FAX 201607へ。

4月1日は
市民の日!!

市民の日記念行事

市では、郷土の歴史を振り返り、ふるさと茂原の現在や未来を市民の皆さんが考える日として、4月1日を「市民の日」として定めています。「市民の日」を記念して、下記の行事を行います。ぜひご利用ください。

	映画上映会	公共施設の無料開放施設	
	東部台文化会館	市民体育館	市役所市民室
日時	3月11日⊕ 10時～、13時30分～	4月1日⊕ 9時～21時	4月1日⊕ 9時～21時
内容	「大画面でみる映画会」3本立て ①「おじいちゃんの里帰り」(ドイツ101分 字幕版) ②「南総鉄道～敷設工事の様子と沿線の風景など」(10分 昭和初期) ③「おれたち、ともだち!シリーズ」(アニメ 26分)	卓球場、弓道場、トレーニング室の使用料無料	使用料無料
対象者	一般 (③は児童向け)	茂原市民 (市内在住者)	茂原市民 (市内在住者)
申込方法	申込不要 (当日、東部台文化会館3階へ)	市民体育館の窓口に直接申し込み (申込順)	管財課 (4階) 窓口に直接申し込み (申込順)
申込受付	不要	4月1日⊕当日窓口にて 9時～	3月1日⊕～
問合せ先	東部台文化会館 ☎(23)8711、FAX(23)9767	市民体育館 ☎(23)2811、FAX(25)9351	管財課 (4階) ☎(20)1520、FAX(20)1602

そのほかの市民の日記念行事

- 市民の日 (4月1日) 生まれの赤ちゃんに記念品を贈呈!
- 公立保育所で、「市民の日特別メニュー給食」を配食!
- 企業協賛行事

「市民の日」を記念して、**各施設が特別料金で利用できます。**

※詳しくは、各協賛企業へお問い合わせください。
※各ゴルフ場へお申し込みの際は、「市民の日」協賛行事の旨をお話してください。



▲公立保育所での「モバリんライス」

◆ムーンレイクゴルフクラブ茂原コース

4月5日⊕～7日⊕ ☎(26)5500

(各日先着3組)

◆真名カントリークラブ

3月31日⊕・4月1日⊕ ☎(24)5211

(1Rセルフプレー真名コース・GPコース、両コース各日先着10組)

◆ラヴィスタゴルフリゾート

4月3日⊕～5日⊕ ☎(46)2525

(4人1組・1Rセルフプレー先着3組)

◆鴨川シーワールド

3月1日⊕～31日⊕ ☎04(7093)4803

(大人通常2,800円→2,000円、子ども通常1,400円→1,000円)
※住所の分かるもの(運転免許証など)を窓口へご持参ください。

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

3月26日(日)は、 千葉県知事選挙の投票日です

投票時間 7時～20時

『期待込め
その手に託す
この一票』



前投票所で「宣誓書」を記入の上、期日前投票をすることができます。

【期間】

3月10日(金)～3月25日(土)

【場所】

市役所1階102会議室、
本納公民館

【時間】

8時30分～20時（本納公民館は17時まで）

※入場整理券持参

◆投票できる方

次の3つの要件に当てはまり、本市の選挙人名簿に登録されている方が投票できます。ただし、投票日までに千葉県外に転出された場合は投票できません。

①日本国民であること。

②平成11年3月27日までに生まれた方。

③平成28年12月8日までに本市に住民票が作成され、引き続き3カ月以上登録されている方。

または、引き続き3カ月以上茂原市に住民登録された後、千葉県内の他市町村に転出し、転出から4カ月経過していない方。

◆住所変更をした方

①2月21日以降に市内で住所変更の届け出をした方は、旧住所地の投票所で投票してください。

②平成28年12月9日以降に県内他市町村から本市に転入の届け出をし、引き続き居住されている方で、前住所地の選挙人名簿に登録されている方は投票日当日に前住所地の投票所で投票するか、前日までに前住所地で期日前投票を、または本市において不在者投票を（請求手続きは前住所地の選挙管理委員会へ）してください。

※2回以上住所移動された場合は投票できないことがあります。

※②の方は各市区町村住民記録担当課で発行する「引き続き住所を有する証明書」が必要です。

※詳しくは、広報もばら3月15日号でお知らせします。

お問い合わせは、

選挙管理委員会（6階）

☎(20)1529、FAX(20)1604へ。

●契約内容公表 平成28年度第3四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	農業用排水路整備工事(小林)	(株)金城組	18,360,000	H28.10.12～H29.3.10
2	(仮称)茂原長柄スマートICアクセス道路排水整備工事	(株)金城組	17,820,000	H28.10.12～H29.2.28
3	公共下水道工事に伴う舗装本復旧工事(その4)	(株)三枝組	23,868,000	H28.10.12～H28.12.6
4	防災・安全交付金(舗装修繕)工事(1-32)	(株)金城組	13,932,000	H28.11.15～H29.2.20
5	市内小学校電気設備改修工事	(有)中之島電工	12,960,000	H28.10.25～H29.2.24
6	防災・安全交付金(舗装修繕)工事(1-12)	(有)浜谷総業	24,462,000	H28.10.25～H29.3.10
7	市内中学校柔剣道場防水改修工事	神明建設(株)	11,340,000	H28.11.8～H29.1.31
8	道路舗装補修工事(大芝)	(株)岡田建設	17,064,000	H28.12.6～H29.3.21
9	(仮称)茂原長柄スマートICアクセス道路整備に伴う山林部掘削工事(その2)	(株)三枝組	39,744,000	H28.12.6～H29.3.21
10	町保ポンプ場発電機修繕工事	ヤンマーエネルギーシステム(株)	11,664,000	H28.12.6～H29.3.17
11	交通安全施設等整備工事(東郷)	(株)金城組	25,704,000	H28.12.27～H29.3.21

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

第66回茂原市 花いっぱい コンクール



市では、花と緑のあふれるまちづくりを目指し、花いっぱいコンクールを開催します。皆さんの花壇やお庭をコンクールに出してみませんか。参加費は無料です。お気軽にご参加ください！

◆参加資格

- ① 花を育てている①～③のいずれかに該当する方
- ② 市内に居住している個人
- ③ 市内で事業を営んでいる企業（花の小売業、卸売業および造園業ならびにこれらに類する事業を営む企業を除く）。

◆審査日程

春（4月中旬）と秋（9月中旬）の年2回
※申込書の書類審査と2回の現地審査の結果により、部門ごとに成績優秀者の表彰を行います。

◆申込締切 3月21日(火)

昨年のコンクール結果



団体の部 最優秀賞
新八幡原川沿い花畑グループ様（八幡原）



一般家庭の部 最優秀賞
加藤 和夫様（東茂原）

お申し込み・お問い合わせは、
環境保全課（6階）
TEL 1504、FAX 201604へ。

市長が行く

不発弾とその処理



茂原市長 田中豊彦



今の若い人は知らないかもしれませんが、私の青春時代、「戦争を知らない子供たち」という歌がはやりました。それはある意味での反戦歌、戦争がないことの大切さをうたったものだったように記憶しています。

思えば第二次世界大戦後、70年余の月日が流れ、この日本の国では戦争を知らない世代の方が多くなりました。

しかし、戦争の遺した爪痕は、いまだに確かに存在し、昨年12月21日、上林で米軍の落とした不発弾が見つかりました。戦時中、この茂原市には、海軍の航空基地がありました。今の三井化学のところのまっすぐな道が滑走路だったと聞きます。

ここからゼロ戦も飛び立っていったことを、私は大学時代の恩師から聞いたことがあります。終戦のあの玉音放送のほんの数時間前にここ茂原から飛び立って散った多くの若者がいたことを、

そのゼロ戦部隊の生き残りである恩師は語ってくれました。航空基地があったのですから米軍もかなりの攻撃をしたことでしょう。不発弾が見つかったのも不思議はありません。

不発弾の処理は、関東甲信越については自衛隊の朝霞駐屯地に処理専属の部隊があり、日々活躍をしていますが、今回は不発弾が見つかったから、ありがたいことに、異例のスピードで対処していただきました。私も不発弾処理に関する協定書を交わしましたが、そこにはありとあらゆる爆弾があり、不測の事態が起きないように、実際の爆弾を使った模擬の処理訓練を何度となく行っているとのことでした。

今のところ失敗したことはないとのことでしたが、心強い限りでしたが、相手は爆弾ですから、終わるまでは不安もありました。当日は

半径150mの危険区域を設け、地域住民の方々には避難をしてもらい、車両も通行止めとしました。不発弾を処理するために、深さ2mの穴を掘り、その周りに4mの高さまで土のうを積み上げ、信管を抜き取る作業をしていただきました。この信管がついていると危険なため、自衛隊に応援要請をしたのですが、危険な作業に身を挺してあたってくださいる皆さんには、本当に頭の下がる思いでした。

そして私たちが見守る中、信管は無事に抜くことができ、問題の不発弾は富士の演習場に爆破処理されるため運ばれていきました。事故もなく処理が終わって、本当にほっといたしました。ここに改めて自衛隊の皆さんに、心から感謝と敬意を表したいと思えます。市民の皆さんもご協力ありがとうございました。



教育委員会では、学芸・体育の健全な発展に貢献した個人や団体、他の模範となる善行・篤行のあった方を表彰しています。(全国大会3位以上入賞者または、県大会1位の優秀な成績を収めた方等)
(敬称略)

学芸功労表彰(21人)

- ▽元吉 七夢(豊田小2年)
平成28年度千葉県統計グラフコンクール 第1部
- 『特選 千葉県知事賞』
- ▽本間 陽菜(豊田小4年)
平成28年度千葉県児童・生徒統計に関する研究発表会『最優秀賞』

- ▽正林 花鈴奈(豊田小4年)
平成28年度千葉県児童・生徒統計に関する研究発表会『最優秀賞』
- ▽野口 結菜(豊田小5年)
第66回全国小・中学校作文コンクール千葉県審査 小学校高学年の部『最優秀賞』
- ▽菅生 桐空(二宮小2年)
平成28年度千葉県愛鳥週間ポスターコンクール 小学校の部『優秀賞』
- ▽赤池 晟治(二宮小3年)
第41回「ごはん・お米とわたし」作文・図画コンクール 千葉県審査作文の部『特別賞』
- ▽齊藤 礼凰(二宮小6年)
平成28年度千葉県統計グラフコンクール 第3部
- 『特選 千葉県知事賞』
- ▽三橋 大翔(豊岡小4年)
平成28年度千葉県統計グラフコンクール 第2部
- 『特選 千葉県知事賞』
- ▽鹿内 真奈(東部小4年)
第40回こども絵画コンクール千葉支社コンクール小学校3・4年生部門『最優秀賞』
- ▽佐久間 優季(茂原小3年)
平成28年度防火・防災ポスター展 小学生低学年の部『最優秀賞』

- ▽安部 遙伽(茂原小2年)
第41回書き初め誌上展 条幅の部『大賞』
- ▽鶴澤 美核(本納小6年)
第41回書き初め誌上展 半紙の部『準大賞』
- ▽篠田 孝志(西小2年)
平成28年度明るい選挙啓発ポスターコンクール『最優秀賞』
- ▽小綱 柊翔(五郷小2年)
第64回「手をつなぐ作品展」絵画の部『千葉県教育委員会教育長賞』
- ▽川原 蒼大(五郷小3年)
第64回「手をつなぐ作品展」絵画の部『千葉県知事賞』
- ▽久保 聖 敦己(中の島小5年)
第60回千葉県小中学校書写展覧会毛筆の部『千葉県教育研究会書写教育部長賞』
- ▽神田 誠太(緑ヶ丘小3年)
第20回PIARRAピアノコンクール全国大会 デュオ親子部門『第2位』
- ▽神田 一恵(一般)
第20回PIARRAピアノコンクール全国大会 デュオ親子部門『第2位』
- ▽神崎 妃南(富士見中3年)
第29回千葉県吹奏楽個人コンクール千葉県大会『フルート金賞』

体育功労表彰(16人)

- ▽深山 竜臣(東郷小4年)
平成28年度全国小学生ソフトテニス千葉県予選会4年生男子の部『優勝』
- ▽米元 勇人(萩原小1年)
第19回千葉県スポーツ少年団柔道交流大会 小学生1年無差別『第1位』
- ▽井桁 芽香(萩原小6年)
第52回和道会全国空手道競技大会 形の部 小学生6年男女『第3位』
- ▽梅村 胡春(豊岡小6年)
第32回全国小学生陸上競技交流大会千葉県選考会小学女子80mハードル『第1位』
- ▽木津谷 海乃(茂原中2年)
第4回全日本ジュニア/ユースライフセイビング・プール競技会 50mマネキンキャリー中学生女子『第2位』

- ▽齋藤 佳永(東中2年)
第70回千葉県中学校総合体育大会 卓球の部 男子シングルス『優勝』
- ▽西川 悠真(東中3年)
平成28年度第47回千葉県中学生ソフトテニス選手権大会 男子個人戦『優勝』
- ▽瀧口 琉輝(東中3年)
平成28年度第47回千葉県中学生ソフトテニス選手権大会 男子個人戦『優勝』
- ▽吉田 誠(富士見中2年)
第70回千葉県中学校総合体育大会 陸上競技の部2年100m『第1位』
- ▽中山 恭花(南中3年)
第70回千葉県中学校総合体育大会 卓球の部 女子シングルス『優勝』
- ▽伴 将太郎(南中3年)
第70回千葉県中学校総合体育大会 卓球の部 男子ダブルス『優勝』
- ▽山口 聖斗(南中3年)
第70回千葉県中学校総合体育大会 卓球の部 男子ダブルス『優勝』
- ▽秋葉 晃希(一般)
第8回全日本空手道選手権大会 組手 高2・3男子65kg未満『優勝』

▽齋藤 衣吹（一般）

第42回千葉県なぎなた大会
演技競技高校生の部女子

『優勝』

▽石井 恵（一般）

第52回和道会全国空手道競
技大会 形の部 シニア女

子40歳以上『第3位』

▽三上 佳也（一般）

第66回千葉県民体育大会
クレー射撃競技 スキート

種目『第1位』

『善行・篤行表彰（2人）』

▽前田 真衣（豊田小6年）

『平成28年度ライトブルー

少年賞（人命救助）』

▽田代 紗月（豊田小6年）

『平成28年度ライトブルー

少年賞（人命救助）』

お問い合わせは、
教育総務課（9階）

☎(20)1557、FAX(20)1607へ。

教育委員会から

感謝状を

贈呈



教育委員会では、1月26日、各学校で10年以上ボランティアとして、交通指導、防犯パトロール、野菜作りや稲作指導等の授業支援、環境整備をしていただいている方に感謝状を贈呈しました。

（敬称略）

東郷小学校Ⅱ鈴木 宏明、本宮孝幸、石井信照、片桐崇志、小林 武子、小林 敏彦、

お問い合わせは、

学校教育課（9階）

☎(20)1558、FAX(20)1607へ。

田邊 和江、高橋 弘／二宮
小学校Ⅱ林 憲子／五郷小学
校Ⅱ瀬戸 和子、末吉 弘道、
池森 秀行、宇澤 三郎、中村
政春／鶴枝小学校Ⅱ中村 正
興／中の島小学校Ⅱ杉原 孝
子、青柳 利男、齋藤 弘旭／
本納小学校Ⅱ岡田 勝利、穂
葉 三千雄、久保田 博美、金
澤 康二、牧野 岩夫、丸 守 秀、
山本 知志、伊藤 静花、高橋
利夫、後藤 正己／緑ヶ丘小
学校Ⅱ鈴木 富美子

（別表）

障害の区分	程 度
国民年金法等の障害年金	1級、2級
身体障害者手帳	1級～3級 4級は、以下のいずれかに該当 ①音声、言語またはそしゃく機能の著しい障害 ②両下肢のすべての指を欠くもの ③一下肢を下腿の1/2以上で欠くもの ④一下肢の機能の著しい障害
精神障害者保健福祉手帳	1級、2級
療育手帳	㉠の1、㉠の2、Aの1、Aの2

65歳～74歳で、別表にある
いずれかの障害認定を受けて
いる方などは、任意で後期高
齢者医療制度に加入するこ
とができます。

一定の障害がある方は
65歳から
後期高齢者医療制度に
加入できます



自治会への加入促進に係る協定書を締結

2月6日、市および茂原市自治会長連合会ならびに一般社団法人千葉県宅地建物取引業協会九十九里支部および公益社団法人全日本不動産協会千葉県本部は、連携して自治会の加入促進に取り組むため、協定書の締結を行いました。

この協定は、宅建協会九十九里支部および全日本不動産協会千葉県本部に加盟する不動産業者が、市内の住宅の販売、仲介、賃貸等をする場合において、当該住宅の入居世帯に対し、市または茂原市自治会長連合会が作成した自治会加入促進に関するチラシを配布するものです。



▲左から自治会長連合会 西條会長、田中市長、千葉県宅地建物取引業協会九十九里支部 馬場支部長、全日本不動産協会千葉県支部 鈴木副本部長

お問い合わせは、生活課（2階） ☎(20)1505、FAX(20)1600へ。

後期高齢者医療制度に加入
することにより、それまでの
健康保険と比べ、医療機関等
での窓口負担、保険料負担が
軽減される場合があります。
また、障害認定を受けて後
期高齢者医療制度に加入した

方は、75歳になるまでは、い
つでも制度から脱退すること
ができます。

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

！災害時の心得！

～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ほか、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、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。

お問い合わせは、
総務課防災対策室（4階）
☎(20)1519、FAX(20)1602へ。

市有地を一般競争入札で売却します

1 茂原市早野字霜田2699番

【地目】 宅地（現況・宅地）

【地積】 1358.09㎡

【最低売却価格】 18,300千円

【募集要領の配布・入札参加申込期限】 3月10日（金） 8時30分～17時（土日・休日を除く）

※募集要領は、管財課窓口または、管財課ウェブページから。

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

http://www.city.mobara.chiba.jp/soshiki/1-5-0-0-1.html

【入札日】 3月16日（土）

大芝土地区画整理事業 地内の交差点を開放

大芝土地区画整理事業地内で、交差点の一部を封鎖しているガードレールの撤去を3月下旬に行い、安全に利用できる道路として開放します。



お問い合わせは、
都市整備課（8階）
☎(20)1548、FAX(20)1606へ。

善意をありがとうございます
（敬称略）

市へ

▽三枝 巖（金100万円）

▽市村 博（金20万円）

▽長谷川 拓人（金5万円）

▽長谷川 ゆり子（金5万円）

▽高橋 啓輔（金3万円）

▽藤本 晴香（金2万円）

▽白井 公晃（金2万円）

▽吉田 知生（金2万円）

▽御園建設株式会社（金1万6900円）

▽山田 雅敏（金1万円）

▽高橋 啓一（金1万円）

▽木滑 健二（金1万円）

▽木原 恵理子（金1万円）

▽元井 史朗（金1万円）

▽土橋 まゆみ（金1万円）

▽室井 力（金1万円）

▽佐々木 文夫（金1万円）

▽茂原八幡神社八幡会（金9428円）

▽青柳 利江（金5千円）

▽手作り仲間の会（金4750円）

・社会福祉協議会へ

▽茂原市連合婦人会（金3万円）

▽中村 静夫（金2万2502円）

▽市立中の島幼稚園へ

▽ひまわりの会（ラキユー（ベーシック）2400パスドル、バックス264）、パネルシアター（うれしいひなまつり他2冊）、すなっこパンチジョウロ）

保育所の臨時保育士を募集！

市では、市内公立保育所で働く臨時保育士を募集しています。保育士資格を活かして保育所で働いてみませんか？

勤務形態、雇用形態、賃金等は、市ウェブサイトまたは職員課へお問い合わせください。

お問い合わせは、職員課（4階）
☎(20)1518、FAX(20)1602へ。



3月1日～3月8日は、女性の健康週間

女性の「冷え」とその対策

厚生労働省では、毎年3月1日から3月8日までを「女性の健康週間」と定めています。

女性は思春期、成熟期、更年期、老年期と、そのホルモン状態によって、また、結婚や育児などのライフステージによって、男性とは異なった心身の変化をしています。ゆえに女性特有の、あるいは女性に多い健康上の悩みがあります。今回はその中から、「冷え」とその対応についてご紹介します。

冷えといえはかつては冬の話でしたが、近年は冷房による夏の冷えも増えています。女性は男性より筋肉量が少ないので、体の中で熱を生み出せる量も少ないうえ、女性は薄手のワンピースや素足にサンダルなど、冷えやすい服装が多いからです。冬も寒暖差

夏冷えと冬冷え

運動不足や食事の栄養バランスの悪さ、冷たいもの摂り過ぎによる冷えも同じです。夏冷えも冬冷えも、こう



冷えの対策

冷えの対策は、次のようなライフスタイルの見直しや改善が基本です。

- ・気温や室温に合わせてこまめに衣服を調整する。
- ・冷たいものの食べ過ぎに注意する。
- ・運動を取り入れ、血の巡りを良くする。

◆漢方による治療も有効

右記のような基本的な対策で解決しない場合は、漢方による治療が有効です。

単に冷え症といっても、人によって使う漢方薬は千差万

別なため、医師の診断を受けて使用することが大切です。医師の処方箋があれば、ほとんどの場合、健康保険が使えます。

◆病気が隠れている場合も

単なる冷え症だと思ってい

◆身近な相談機関や市の検診

日本助産師会千葉県支部、子育て・女性健康支援センター「ミッドワイフ千葉」では、子育てや女性の健康について電話無料相談を行っています。

ミッドワイフ千葉
電話無料相談
080(5039)4720
(代表)
月～金曜日10時～13時
(休日を除く)

また、市では子宮頸がん・乳がん検診を、例年11月～翌年2月に実施していますので、ぜひご利用ください。

お問い合わせは、

保健センター

(25)1725、FAX(25)1865へ。

スプレー缶・カセットボンベの排出方法が変わります



近年、スプレー缶・カセットボンベの穴あけによる事故、ごみ収集車や現場での火災や爆発事故が発生しています。安全のため、スプレー缶・カセットボンベの出し方を変更します。

また、4月から資源ゴミとして収集を開始します。皆様のご理解、ご協力をお願いします。

①出し方が変わります

スプレー缶・カセットボンベは中身を使い切って、穴をあけずに専用ネット袋(黄色)に入れてください。

②出す日が変わります

「燃えないゴミ」の日から「資源ゴミ」の日になります。

お問い合わせは、
長生郡市広域市町村圏組合環境衛生課 ☎(23)4944、
市環境保全課(6階) ☎(20)1504、FAX(20)1604へ。





1/8

町内の防火・防災祈願

市内昌平町で「お水かけ」

市内茂原の昌平町で、江戸時代から続く新春恒例行事の「お水かけ」が行われました。これは、昌平町自治会の有志約20人が防火を祈願し、手押し式ポンプ車を引きながら町内の店舗や民家の屋根に放水するものです。

メンバーは、厳しい寒さの中、各世帯に用意されたバケツの水を足しながら約2時間かけて行いました。



▲そろいの法被で旧式の手押しポンプ車を引くメンバー



▲正解は1番?、2番??

「街かどクイズ」に挑戦!!

1/22

美術館・郷土資料館で千葉テレビの収録

千葉テレビの「おじゃまします!市町村街かどクイズ」の収録が、市立美術館・郷土資料館で行われました。この番組は県内の市町村を訪問して、その市町村に関するクイズを出題する人気番組です。

当日は、「北海道日本ハムの高梨投手」や「タッチバレーボール」などのクイズを出題し、来場者を楽しませていました。

1/26

掘り起こされた戦争のつめ跡

不発弾の撤去作業無事終了

昨年末に市内上林で見つかった不発弾の処理が行われました。この不発弾は、戦時中に米軍が投下したとみられる重さ約100kg、長さ約85cm、直径23cmの破片爆弾。

撤去作業は、関係機関の協力により交通規制や避難所開設などの連携が図られる一方、陸上自衛隊第102不発弾処理隊の迅速な処理により約1時間で終了しました。



▲信管取り外し後、防護壁の中から運び出される不発弾



▲大釜では一度に300食分の米を炊けます

大規模災害に備え、近所で近助!

1/29

鷲巣自治会防災訓練

市内鷲巣自治会が、鷲山寺境内において防災訓練を行いました。自治会住民約100人が参加した訓練では、AED(自動体外式除細動器)を使った心肺蘇生法を学んだほか、市内初となる10升炊き大釜による炊き出し訓練も実施。発電機で精米した米を井戸水と薪を使い炊き上げ、災害時に備え作業を確認しました。

2/3

福をつかもう！

藻原寺で節分の豆まき

市内茂原の藻原寺で、無病息災を祈念して毎年恒例の節分の豆まきが行われました。

特設舞台の上には、地元の各団体代表者や田中市長、本納絵馬5代目の矢部宏さんらが立ち、「福は内」の掛け声と共に豆やお菓子などをまきました。

境内には、福をつかもうと一斉に手を伸ばす人々のにぎやかな声が響き渡っていました。



▲子どもから大人まで多くの人が集まりました



▲アイデアの詰まった自分だけの作品ができました

竹ひごの力でヨーイ、ドン！

2/4

第17回自然科学実験イベント

市では、第17回自然科学実験イベント「竹ひごの復元力ではしる車を作ってみよう」を中央公民館で開催しました。このイベントは、長生郡市内の30事業所の協賛金により運営しているもので、今回の参加は長生郡市内の児童31人。

児童らは作品を完成させると、車の速さと正確性を競い、一喜一憂しながら楽しんでいました。

2/4

自分らしく暮らせるまちに

茂原市ハートフルフェスタ 堂本暁子氏講演会

茂原市ハートフルフェスタ実行委員会では、講師に前千葉県知事 堂本暁子さんを招き、「女性も男性もいきいき暮らせる街 茂原 ～男女共同参画の実現を目指して～」と題して講演会を開催しました。

祖父が茂原市出身の堂本さんは、茂原市に対する想いも強く、暮らしやすいまちをつくるには、誰もが地域の課題を自分のこととして考え、行動することが大事と話されました。参加した130人は、想いが詰まった講演に耳を傾けていました。



▲現在、「男女共同参画と災害・復興ネットワーク」を立ち上げ活躍されています



▲約1トンのゴミが集まりました

ゴミを捨てないで！

2/11

一宮川・豊田川の河川清掃

一宮川愛護会（斉藤正泰会長）が主催する河川清掃活動が、一宮川と豊田川（計9km）の両岸で行われ、近隣27自治会と周辺企業、法人会女性部会、県・市職員などのボランティア677人が参加しました。

参加者たちは、慣れない斜面での作業に戸惑いながらも、散乱した空き缶やペットボトルなどのゴミを回収。早朝から心地よい汗を流しました。

お知らせ

就学困難な児童生徒に
就学援助費を支給

教育委員会では、経済的理
由により就学困難な児童・生
徒の学用品費および給食費な
どの援助を実施しています。
対象者は、生活保護基準に
準じる世帯の方々です。

詳しくは、各小中学校また
は学校教育課へお問い合わせ
ください。

☎ 15558、FAX 201607

国民年金保険料の
納め忘れはありませんか?

国民年金保険料の納付期限
は翌月末です。例えば3月分
の納付期限は4月末日です。

納付期限から2年以内は保
険料を納付できますが、納付
期限までに納付しないと、障
害基礎年金や遺族基礎年金が
受給できない場合があります。
さらに未納期間が長くな
ると、老齢基礎年金も受給で
きない場合もありますので、
納め忘れのある方は早めに納
付しましょう。

納め忘れの防止には、「口

座振替」が便利です。また、
保険料をまとめて前払いする
「前納」は割引があり、お得
です。

なお、過去5年分の未納の
期間については、年金事務所
に後納のお申し込みをしてい
ただくと、納付が可能となり
ます。ただし、後納制度をご
利用いただける期間は平成30
年9月までです。ご注意ください。

☎ 201503、FAX 201600

申請受付締切日が
変わります

農地法に基づく許可申請の
受付締切日が、これまでの毎
月10日から4月申請分より原
則毎月25日(土日・休日の場
合は前日)となります。

また、これに伴い、総会の
開催日や許可書の発行日も変
更となります。

☎ 201530、FAX 201604

市民会館外壁工事のご案内

市民会館では、5月12日(金)
(予定)まで外壁工事を行い

ます。工事期間中、ご不便、
ご迷惑をおかけしますがご理
解とご協力をお願いします。

☎ 225072、FAX 240008

ご利用ください

「ハローワーク茂原 新卒者
支援コーナー」

「ハローワーク茂原 新卒者
支援コーナー」は、大学院・
大学・短大・高专・専修学
校・高校などの学生・生徒や、
これらの学校を卒業した方を
対象に、就職を支援する専門
の相談窓口で、様々なサービ
スを無料で提供しています。

全国各地の求人情報(仕事
情報・企業情報)の提供や、
学卒ジョブサポーターが担当
制で行う、きめ細やかな個別
支援(応募書類等の作成相
談・面接指導など)、各種就
職支援セミナーなどをご利用
いただけます。ぜひ、お気軽
にお問い合わせください。

◆利用時間 8時30分～17時
15分(土日・休日、年末年始
を除く)
☎ 258609、FAX 223794

青色申告をはじめましょう

青色申告は、自分の経営を
客観的につかむための重要な
ツールで、税務上のメリット
もあります。

新たに平成29年分の所得か
ら青色申告を始めるために
は、個人の場合、平成29年3
月15日までに最寄りの税務署
に「青色申告承認申請書」を
提出する必要があります。

なお、政府の農林水産業・
地域の活力創造本部におい
て、青色申告を行っている農
業者を対象とした収入保険制
度の導入が決定されました。
収入保険制度は、自然災害に
よる収量減少だけでなく、価
格低下なども含めた収入減少
を補てんする仕組みです。

詳細は、農林水産省ホーム
ページまたは関東農政局まで。
☎ 043(224)5611

募集

家庭菜園の利用者を募集

場所 中の島町692番
地/募集区画数 2区画(各

面積約20㎡) / 利用料 無
料 / 申込方法 電話申込(申
込多数の場合は抽選) / 申込
締切 3月15日(水)

☎ 201504、FAX 201604

自衛官を募集します

防衛省では、次のとおり一
般幹部候補生・予備自衛官補
を募集しています。

【一般幹部候補生】募集種目 ①一般要員、②飛行要員、③
歯科・薬剤科 / 応募資格 ①平
成30年4月1日現在で、22歳
以上26歳未満の方、大学院卒
(修士課程修了)者は28歳未
満 ※詳細は要問合せ

【予備自衛官補】募集種目 ①一般公募、②技能公募 / 応
募資格 ①18歳以上34歳未
満、②18歳以上 ※詳細は要問
合せ

【受付期間】一般幹部候補生 ①
3月1日(水)～5月5日(金)(締
切日必着) / 予備自衛官補 ①
4月7日(金)(締切日必着)
※受付方法、試験期間、入隊
および待遇等は要問合せ

☎ 250452

市税等の納付には便利な口座振替をご利用ください

口座振替は、預貯金口座から自動的に振り替えて納税する制度です。納期のたびに金融機関などへ出かける手間が省け、納め忘れもなく、安心・確実・便利です。ぜひご利用ください。収税課、本納支所および市内の金融機関の窓口でお申込みください。

お問い合わせは、収税課(2階)
☎(20)1578、FAX(20)1609へ。

介護保険の保険証を交付

満65歳になる方(昭和27年3月2日～昭和27年4月1日)は、第1号被保険者の資格取得となります。3月15日頃までに保険証(被保険者証)を郵送します。

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

満75歳の誕生日から後期高齢者医療の対象に

満75歳になる方(昭和17年4月2日～昭和17年5月1日)は、現在加入の健康保険を脱退し、誕生日当日から後期高齢者医療制度に加入することとなります。今月末までに保険証(被保険者証)を郵送します。

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

相 談 日

市

■市民相談	執務時間内/場所・問合せ=生活課(2階)☎(20)1505
■結婚相談(登録制)	執務時間内/場所・問合せ=生活課(2階)☎(20)1505
■無料法律相談(予約制・民事)	3月9日(☎)、13時～15時/場所=5階504会議室 3月28日(☎)、13時～15時/場所=5階504会議室/問合せ=生活課(2階)☎(20)1505
■交通事故相談(予約制)	3月17日(☎)、10時～15時/場所=5階501会議室/問合せ=生活課(2階)☎(20)1505
■人権・行政相談	3月14日(☎)、13時～16時/場所=市役所5階504会議室 3月23日(☎)、13時～16時/場所=本納公民館/問合せ=生活課(2階)☎(20)1505
■消費生活相談	月～金曜日 9時30分～16時(12時～13時までを除く)/場所・問合せ=消費生活センター(生活課内)☎(20)1101
■歯科相談・栄養相談	(要電話予約)3月6日(☎)、4月3日(☎) 10時～12時、13時～16時/場所・問合せ=保健センター☎(25)1725
■助産師相談	(要電話予約)3月2日(☎)、3月10日(☎) 9時30分～11時30分/場所・問合せ=保健センター☎(25)1725
■6カ月乳児相談	3月16日(☎)(平成28年9月生)受付=9時30分～10時、13時30分～14時/場所・問合せ=保健センター☎(25)1725
■1歳6カ月児健康診査	3月14日(☎)(平成27年9月生)受付=13時～13時20分/場所・問合せ=保健センター☎(25)1725
■2歳児歯科健康診査	4月20日(☎)(平成26年10月、11月生)受付=9時～10時10分/場所・問合せ=保健センター☎(25)1725
■3歳児健康診査	3月15日(☎)(平成25年9月生)受付=13時～13時20分/場所・問合せ=保健センター☎(25)1725
■健康相談	月～金曜日 10時～12時、13時～16時/場所・問合せ=保健センター☎(25)1725
■子育て相談(予約制)	3月10日(☎)/9時30分～15時15分、17日(☎)10時30分～16時15分/内容=子育て、発育、発達に関する事/対象=就学前までの親子/場所=保健センター☎(25)1725/問合せ=子育て支援課☎(20)1573
■ことばの相談(予約制)	3月10日(☎)、17日(☎)、9時30分～15時/内容=ことばに関する事/対象=就学前までの親子/場所=保健センター☎(25)1725/問合せ=子育て支援課☎(20)1573
■家庭児童相談DV相談	執務時間内/内容=子育て、児童虐待、DVなど/場所・問合せ=子育て家庭相談室(2階)☎(23)5500
■保育相談	月～金曜日 10時～15時/場所・問合せ=各市立保育所または子育て支援課(2階)☎(20)1573
■心配ごと相談	毎週水曜日(祝日を除く) 9時～15時/場所=総合市民センター/問合せ=社会福祉協議会☎(23)1969
■無料法律相談	3月22日(☎) 13時～16時(要電話予約)/場所=総合市民センター/問合せ=社会福祉協議会☎(23)1969
■ボランティア相談	執務時間内/場所=総合市民センター/問合せ=社会福祉協議会☎(23)1969
■健康相談	毎週火・水・金曜日13時～16時(行事の都合により、閉室の場合あり)/場所・問合せ=総合市民センター☎(24)9511
■家庭教育相談	毎週月・火・水・木曜日 9時～17時(火曜日のみ9時～12時)/場所・問合せ=生涯学習課(9階)☎(20)1559
■少年相談	執務時間内/場所・問合せ=青少年指導センター☎(22)4466
■高齢者総合相談	執務時間内/場所・問合せ=茂原市地域包括支援センター☎(20)1583、茂原市みなみ地域包括支援センター☎(20)2626、茂原市ほんのう地域包括支援センター☎(36)2123、茂原市ちゅうおう地域包括支援センター☎(26)7525
■無料法律相談	千葉県では無料法律相談を実施しています。/問合せ=県総合企画部報道広報課広聴室☎043(223)2249
■県民相談	執務時間内/場所・問合せ=長生地域振興事務所地域振興課☎(25)7830
■教育相談	執務時間内/場所・問合せ=東上総教育事務所相談室☎(23)4460
■長生健康福祉センター	不妊相談、こころの健康相談、精神障害者社会復帰事業(デイケアクラブ)、エイズ相談、HIV等抗体検査、性感染症検査、肝炎ウイルス検査、骨髄バンクドナー登録受付、腸内細菌検査(検便)、家庭児童相談、母子父子自立支援などを行っています。/場所・問合せ=長生健康福祉センター(長生保健所)☎(22)5167 ※太字は予約制 DV相談(来所相談は予約制)専用電話☎(22)5565 障害のある人への差別に関する相談 専用電話☎(26)1510

県

●内容についてのお問い合わせは直接各代表者へ。
●掲載に際しては、お問い合わせは、
秘書広報課(3階) ☎201512、FAX 201601へ。
●5月1日号掲載の原稿の締め切りは3月24日(金)です。

名 称	曜 日	時 間	内 容	場 所	連 絡 先
① つくし卓球	第1・2・3火曜日	9時～12時	健康のために卓球をしてみませんか。見学歓迎／対象＝一般／費用＝3カ月2,000円(別途入会費1,000円)	総合市民センター	☎24-9146 城戸
② 星座ダンスクラブ	第1・3土曜日	10時～12時	まったくの初心者でもフォークダンスを楽しめます／対象＝一般・高齢者／費用＝月1,500円	総合市民センター	☎090-2331-1648 猪俣
③ 愛石会	毎週火・木・土曜日	13時～17時	囲碁を楽しむ。認知症の予防に囲碁をやりませんか？80歳～85歳の人でも元気に楽しんでいます／対象＝一般(初心者歓迎)／費用＝月1,000円	豊岡福祉センター	☎080-2041-0386 青野
④ 詩吟クラブ	第2・4木曜日	13時30分～15時30分	詩吟(漢詩・和歌・新体詩など)を習いませんか？対象＝一般／費用＝月1,000円(別途テキスト代)	東郷福祉センター	☎22-6583 山本
⑤ みすじ会	第1・3土曜日	①9時～12時 ②13時～15時 ③15時～17時	①民謡の唄と三味線②民謡の唄のみ③三味線の個人指導(津軽も可)／対象＝一般(初心者歓迎)／費用＝唄のみは1回600円、三味線個人指導は1時間2,000円	二宮福祉センター	☎23-2492 沖
⑥ 東郷囲碁・将棋同好会	第1・2・3木曜日	13時～17時	囲碁、将棋／対象＝一般(対局が出来る方・特に将棋会員の方)／費用＝年2,000円(途中入会は別途算定)	東郷福祉センター	☎23-3103 河野
⑦ 松風	第2・4金曜日	13時30分～16時30分	裏千家茶道／対象＝一般(初心者歓迎)／費用＝月5,000円以内(先生謝礼、茶菓子代等)	中央公民館	☎24-9770 本島
⑧ 愛好ヨガ会	第1・2・3金曜日	15時～16時30分	リラクゼーションヨガ。初心者でも無理のないポーズで心と体を調和するように働きかけます／対象＝一般(初心者・経験者)／費用＝月2,200円	市民体育館	☎090-4741-6761 太田和
⑨ 茂原UJC	毎週土曜日 または日曜日	14時～16時	ユニバーサルホッケー／対象＝小学生～一般・シニア(40歳以上)、小学生・一般女性歓迎、無料体験可／会費＝小学生1,000円、一般＝1,300円	市民体育館	☎090-2739-8982 岡田
⑩ UNOテニスクラブ	毎週木曜日	19時～21時	硬式テニス(コートあり)／対象＝女性(初心者歓迎)／費用＝月3,000円(別途入会金1,000円)	市民体育館	☎24-9538 金坂

① 骨董がらくた市とフリーマーケット	3月4日(土)・18日(土)	8時～13時	大駐車場にて開催	藻原寺前	☎090-4950-6193 小曾根
② ボランティア菜の花会	3月4日(土)	13時30分～15時30分	身近な応急措置／対象＝一般／費用＝無料	総合市民センター	☎23-8958 二見
③ 茂原レクダンスの会	3月5日(日)	13時30分～15時30分	初めての方も楽しく参加できます。7月、9月にも実施予定／対象＝一般／参加費＝300円／申込方法＝電話、FAX(33-3427)、メール(yu-foorubia@docomo.ne.jp)で、氏名、年齢、連絡先をお知らせください。	総合市民センター	☎090-7823-7386 唐鎌(19時以降)
④ トウキョウサンショウウオの卵のうを見つけよう	3月5日(日)	10時～12時(小雨決行)	トウキョウサンショウウオの卵のうを探し観察する(卵のうや成体の採捕はできません)／対象＝小学生以下は保護者同伴／定員＝20人／費用＝無料／持ち物＝長靴、寒くない汚れてもよい服装、雨具	千葉県いすみ環境と文化のさとセンター	☎0470-86-5251 千葉県いすみ環境と文化のさとセンター
⑤ 花炭を作ろう	3月20日(日)	9時30分～12時30分(雨天中止)	色々なもので「花炭焼き」に挑戦しよう／対象＝小学生以下は保護者同伴／定員＝20人／費用＝300円／持ち物＝花炭材料(ハス、松ぼっくりなど)、軍手、うちわ、ふた付空缶箱	東部台文化会館	☎23-2576 田中
⑥ 第7回春民謡の集い	3月12日(日)	10時～(開場9時30分)	入場＝無料	総合市民センター	☎25-1527 茂原市茶道協会 小池
⑦ 茂原市茶道協会「季節茶会」	3月12日(日)	10時～15時	対象＝一般(初心者歓迎)／費用＝入席料500円	総合市民センター	☎080-8053-8202 ほにやSHOP 葵みその
⑧ 葵 よさこい体験教室	3月12日(日)、19日(日)、26日(日)、4月2日(日)	13時～14時	よさこい体験教室を開設中。3回で1講座ですが、どの回から何回ご参加いただいても可／対象＝小学生以上(初心者歓迎)／費用＝1回500円／※要事前申込	伊藤医院	☎47-2829 伊藤医院
⑨ 第6回伊藤医院公開講座「ここまで進んだ白内障の治療」	3月13日(月)	14時～15時	白内障って誰でもなるの？その最前線の治療や検査について／対象＝一般／定員＝20人(要電話申込)／費用＝無料	伊藤医院	☎090-7809-9893 吉田
⑩ 押し花体験会	3月13日(月)	9時30分～11時30分	好みの押し花の小物を作成／対象＝一般／費用＝500円～800円(材料費)	茂原商工会議所	☎26-7372 千葉県税理士会 茂原支部事務局
⑪ 税に関する無料相談	3月16日(木)	10時～12時	毎月第3木曜日(原則午前中)に開催している面接相談方式による税の相談(所得税、法人税、相続税など)。ただし書類作成などは不可／対象＝税理士が関与していない人／利用方法＝電話にて事前予約(月～金10時～12時)	茂原商工会議所	☎090-9131-3384 NPO法人シルクロード 藤田
⑫ 身内が亡くなった後の手続き相談会	3月17日(金)、19日(土)	10時～14時	葬儀後の遺産分割、預金凍結、不動産の処理／対象＝一般(要予約)／費用＝無料	しょうじゅの里茂原 デイルーム	☎27-1165 しょうじゅの里茂原
⑬ 家族介護教室	3月18日(土)	14時～15時30分	認知症について学ぶ！家族支援のポイント／対象＝一般／費用＝無料／講師＝認知症介護指導者 秋津克巳	第二長生共楽園ひめはる	☎22-1888 長生共楽園
⑭ 介護教室 知って安心高齢者の特性	3月18日(土)	13時30分～15時30分(受付13時～)	「口腔ケアについて」「食事と栄養について」／対象＝一般／定員＝20人／費用＝無料	市民会館	☎24-2141 東中学校 篠崎
⑮ 茂原東中学校吹奏楽部第25回定期演奏会	3月20日(日)	13時30分開演(開場13時)	吹奏楽演奏、ポップステージ、劇／対象＝一般／費用＝無料	東部台文化会館	☎36-3774 ゴーシュ音楽院
⑯ ゴーシュ音楽院受講生発表会	3月25日(土)	11時開演(開場10時30分)	チェロ、バイオリン、ピアノ、フルート、クラリネットの独奏、チェロやフルートの合奏／対象＝一般／費用＝無料	茂原ショッピングプラザ・アスモ A S M O劇場	☎22-7859 中核地域生活支援センター長生ひなた
⑰ 茂原で福祉の映画を観る会	3月25日(土)	①10時45分～12時25分 ②13時45分～15時20分(各受付15分前)	長生都市総合支援協議会精神障害部会主催の映画会／作品＝①「さとにきたらええやん」、②「あい」／対象＝一般／定員＝先着113人(申込不要)／費用＝無料	市役所1階ロビー	☎22-3809 茂原市音楽協会 岩田
⑱ 第41回茂原市役所ロビーコンサート～春に彩るクラシックの名曲～	3月29日(日)	12時5分～12時55分	演奏＝吉橋 彩(ヴァイオリン)、吉橋 雅孝(ピアノ)／曲目＝クライスラー編曲「ロンドンデリーの歌」(ヴァイオリン)、リスト作曲「愛の夢」～3つのノクターンより(ピアノ)他／主催＝茂原市音楽協会、後援＝茂原市教育委員会	①千葉市中央公園～作品展示・バザー等、メンタルヘルスチェック、心のよろず相談(13時30分まで) ②千葉市文化センター～演芸大会・心のよろず相談(13時30分まで)／費用＝無料※中止の場合はHPに掲載されます。	☎080-7000-2093 NPO法人千葉県精神保健福祉協議会

会員募集・イベントコーナーの原稿についてのお願い

- 会員募集・イベントとも内容を簡潔にご記入ください。 ●連絡先は、日中連絡のとれる電話番号をご記載ください。
- 会員募集は、公平性の観点から1団体年間2回以内の掲載とします。 ●会員募集は、市内の公共施設等で活動している団体のみの掲載とします。
- イベントコーナーは広く市民に参加を呼びかけるものです。主催者の会員が主に参加者となるイベントは掲載をご遠慮ください。
- ★会員募集・イベントの転載については、主催者等に確認をお願いします。

見逃さないで！ こころのSOOS 3月は自殺対策 強化月間です

日本における自殺者数は、働き盛りの中高年男性層に多く、若年層では死因の1位となっており、深刻な問題となっています。

過度のストレスが長く続くと、心身に様々な影響を与え、うつ病などの精神疾患を引き起こして自殺にまで追い込まれる場合もあります。

自殺問題は、もはや人ごとではありません。

◆サインに気づいて！ストレスの蓄積による心身の異変

- ① 身体面の異変＝頭痛、肩こり、動悸、不眠、食欲不振等
- ② 心理面の異変＝イライラ、不安感、無気力、疲労感、抑うつ感、集中力の低下等
- ③ 行動面の異変＝過食、深酒、遅刻・欠勤、人づきあいを避ける等

これらの異変は、ストレスの蓄積が許容量に近づいているサイン。ためすぎないように

心掛けましょう。

◆うつ病自己チェック

次の5項目のうち、2つ以上が2週間以上毎日続き、生活に支障があるとうつ病の可能性があります。

- ① 毎日の生活に充実感がない
- ② 今まで楽しめたことが楽しめない
- ③ 以前は楽にできていたことが今ではおつくうに感じる
- ④ 自分が役に立つ人間だと思えない
- ⑤ わけもなく疲れたような感じがする

◆周囲の人々ができること

話をよく聞き、一緒に考えてくれる「ゲートキーパー」がいることは悩んでいる人の孤立を防ぎ、安心を与えます。

◆ゲートキーパーの役割

- ・ 気づき＝家族や仲間の変化に気づき、声をかける
 - ・ 傾聴＝本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける
 - ・ つなぎ＝早めに専門家に相談するよう促す
 - ・ 見守り＝温かく寄り添いながら、じっくり見守る
- 身近な方々のこころのSOOSが聞こえたら、まずは声をかけてみませんか。

いのちを支える



《相談窓口》

● 千葉いのちの電話

☎ 043(227)3900

● 長生健康福祉センター

☎ (22)5167

● 茂原市役所（市民相談・無料法律相談・消費生活相談・地域包括支援センター）

☎ (23)2111

※その他詳しい相談機関については、市ウェブサイトをご覧ください。

お問い合わせは、保健センター

☎ (25)1725、FAX (25)1865へ。

献血にご協力をお願いします

日時=3月7日(火)

10時～11時45分、

13時～16時

会場=中央公民館

主催=茂原市献血推進協議会

お問い合わせは、健康管理課(2階)

☎(20)1574、FAX(20)1600へ。

文芸コーナー

女の哲学

金網あき子

人生の喜怒哀楽を人並に学んだつもりと思っていたら一つだけ学ばなかった哲学がある

私は花嫁になったけれど花嫁の母親にはなれませんでした娘を嫁がせる時の母親の気持ち母ごころとは 私には現実論よりも想像の世界です

大切に育てた花を突然他人に摘み取られるそんな心境でしょうか？

息子の嫁さんの母親の気持ちを想像しながら二人の世界に波風たてず穏やかに

異母心を大切にが私の哲学
今夜も遠い北の夜空にキラキラ星が輝いている

◎選評 斎藤正敏

花嫁にはなったけど、花嫁の母親にはなれなかったという作者ですが、息子のお嫁さんを通して母親の気持ちを学ぶのです。健気な生き方がみえるようです。

●偶数月は「俳句・短歌・川柳」を、奇数月は「詩」を掲載しています。

●投稿は楷書でお願いします。作品・氏名にふりがなをふってください。

※俳句・短歌、川柳の原稿送付先

〒297-8511 茂原市道表1番地 茂原市役所秘書広報課宛「文芸コーナー」と朱書きしてください。



いきいき 仲間たち



安全願う、母の愛

茂原市交通安全母の会

「いってらっしゃい」、「気を付けてね」

家族が外出するときに、「今日一日、交通事故に遭いませんように。交通事故を起こしませんように」との願いを込めて、一声かけることで交通安全意識が高まるといいます。

「交通安全は家庭から」を合言葉に、女性の立場・母親の立場で交通安全運動を推進している全県組織「交通安全母の会」は、茂原市では平成4年5月に結成し、今年の5月で満25周年を迎えます。

29人の会員が、全国交通安全運動への協力や新入学児童への反射ランドセルステッカーの寄贈、「交通安全フェア☆もばら」を茂原市と共催するなど、関係機関や団体とともに交通安全運動を積極的に展開しています。

「母の会は会員同士の情報交換の場でもあります。楽しく、無理をせず活動を続けてきたことが、

長く続いている秘訣かもしれませんね」と会員のみなさんは言います。

今後の活動について、大塚会長は「近年、高齢者の交通事故が増えています。今後は、高齢者の方々に対する啓発にも力を入れていきたい」と力強く話してくれました。

「事故を一つでも減らしたい。家庭から一つでも減らしたい」それが会員の皆さんの願いです。



▲七夕まつりでの街頭啓発

会員募集中!!

一緒に交通安全運動にご協力いただける方を募集しています。興味のある方は、母の会事務局（市生活課内）☎(20)1505までお問い合わせください。

防災・防犯に関する情報を携帯電話にメールで配信

**もばら安全安心メールを
ご利用ください**



◆パソコンやスマートフォンからは、「茂原市公式ウェブサイト」→「もばら安全安心メール」
◆スマートフォン以外の携帯電話からは、右の二次元コード



※高齢者等を対象に、防災情報を自宅の電話・ファックスに配信するサービスも行っています。お問い合わせは、総務課☎(20)1519、FAX(20)1602



●防災行政無線が再確認できます
フリーアクセス しみんは 1 1 9
0120 (438) 119

●携帯電話、PHSからは
☎0475(22)7290

災害情報確認

【利用例】

●NHK総合テレビのデータ放送⇒
「dボタン」⇒「地域の防災・災害情報」
⇒「避難情報」で確認。

●Yahoo!Japan⇒「天気」⇒「避難情報」
⇒「都道府県を選択」⇒「千葉県」で確認。



日曜・休日当番医

※診療時間は9時～17時です

	〈内科系〉	〈外科系〉
3月5日⑩	宮本内科医院 ☎22-3770	穴倉病院 ☎24-2171
3月12日⑩	聖光会病院 ☎35-5151	君塚病院 ☎25-1811

※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。

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。

#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～翌6時