

4月23日(日)は、 茂原市議会議員選挙の投票日です 投票時間7時~20時



◆期日前投票は4月17日(月)~22日(土)まで

投票日当日に投票所へ行けない方は、期日前投票をご利用ください。
場所=市役所1階102会議室、本納公民館
時間=8時30分~20時(公民館は17時まで) ※入場整理券持参

お問い合わせは、
選挙管理委員会(6階)
☎(20)1529、FAX(20)1604へ。

◆不在者投票の請求はお早めに

ほかの市町村に滞在中で、投票日まで茂原市に帰れない方は、最寄りの選挙管理委員会ですべての不在者投票ができます。お早めに本市選挙管理委員会に不在者投票の請求をしてください。
また、指定された病院や老人ホームなどに入院・入所中で不在者投票事由に該当する方は、その施設内で不在者投票ができますので、お早めに病院や施設等にお申し出ください。

主な内容

- ◆がんは、早期発見により「90%以上」が治ります!! (P2~3)
- ◆本納支所・本納公民館複合施設の愛称「ほのおか館」に決定しました!! (P4)
- ◆「茂原市行財政改革大綱 第7次実施計画」を策定(P6)
- ◆あなたも参加しませんか?(P12~15)

今月の日曜開庁	4月23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。

がんは、早期発見により

「90%以上」が治ります!!

市では、「肺がん・胃がん・大腸がん・子宮頸がん・乳がん」の5大がん検診や、「前立腺がん・肝炎ウイルス・骨粗しょう症等」の検診を実施しています。

すべての検診が市からの助成を受けられるため、低価格で受診することができます。命を守るための大切な検診です。定期的に受診するようにしましょう。

【ポイント】

今日、日本人の2人に1人が、がんにかかり、3人に1人が、がんで死亡しています。また、罹患者の3分の1は現役の労働者です。

がんは、それほど身近な病気であるにもかかわらず、自分のこととして捉えにくく、また、罹患したら治らない怖い病気というイメージを持つ方が多いようです。

しかし、医療のめざましい進歩により治療率は向上しており、従来の検査では発見できなかった小さながんも早期に発見できるようになりまし

た。また、「早期発見」と「早期の治療開始」によって、がんの大半が治療できるまでになっており、早期がんである「ステージI」の5年後の生存率は、多くのがんで9割を超えています。

このように、がんは早期に見つけられれば、決して怖い病気ではありません。

「検診はめんどう」「がんは自分には関係ない」と思う方も多いと思いますが、40歳以上の方にとって、がんは非常に身近な病気です。多くのがんの要因はいまだに分かっておらず、がんを完全に予防す

ることは不可能です。しかし、がんを早期に発見し治療に結びつけることは誰にでもできることです。がんから命を守るためには、定期的な受診が一番の近道ということになります。

【がん検診について】

検診を受診したことがない方でも、「5大がん」という言葉は耳にしたことがあるのではないのでしょうか。この5つのがんは、死亡者数の非常に多いがんであると同時に、検診を受けることで早期に見でき、さらに治療を行うこ

とで死亡率が低下することが科学的に証明されています。市では、5大がん検診等を実施していますので、対象の方は積極的に受診するよう心がけてください。また、検診の結果、「精密検査が必要」と判定された場合、自分のため、そして心配してくれる周りの人のためにも、精密検査を受けるようにしてください。

【検診のメリット】

がん検診の最大のメリットは、早期発見・早期治療による救命の効果です。症状があつて外来を受診した場合、がんの多くは進行してしまつていきます。一方、がん検診は症状のない健康な人を対象に行っていることから、早期がんが多く発見されます。早期がんはそれほど治り、しかも軽い治療で済みます。一方、進行がんは、臓器によって程度が違いますが、治すことができない場合も多くなります。

【検診のデメリット】

どのように優れた検査で

も、100%の精度ではありません。これは、がんそのものが見つけにくい形であったり、見つけにくい場所に出たりする場合があります。

【検診までの流れ】

1. 電話・メール等で申し込み
2. 市から問診票等を郵送
3. 問診票等に必要事項を記入し、検診日当日に持参
4. 検診会場で受診
5. 検査結果を郵送（約6週間後）

※前年受診者（子宮頸がんは前々年）は、自動的に問診票を発送するため申込不要。

年齢別がん検診受診の目安

男性

40代

1.大腸がん 2.胃がん 3.肺がん

50代

1.大腸がん 2.胃がん 3.肺がん
4.前立腺がん

60歳以上

1.胃がん 2.大腸がん 3.肺がん
4.前立腺がん

女性

30代

1.子宮頸がん 2.乳がん

40代

1.乳がん 2.子宮頸がん 3.大腸がん 4.胃がん 5.肺がん

50代

1.乳がん 2.大腸がん 3.胃がん 4.肺がん 5.子宮頸がん

60歳以上

1.大腸がん 2.胃がん 3.乳がん 4.肺がん 5.子宮頸がん

各種がん検診の内容

●検査方法

○自己負担額（集団検診）

☆対象者（平成29年4月1日現在）

喀痰検査

かくたん

●喀痰細胞診

○500円

☆肺がん検診受診者
(喫煙等の諸条件有り)

前立腺がん検診

●採血によるPSA検査

○500円

☆50歳以上男性

肺がん・結核検診

●胸部エックス線撮影

○500円

☆40歳以上

胃がん検診

●バリウムによる エックス線撮影

○500円

☆40歳以上

肝炎ウイルス検診

●採血によるウイルス 検査

○0円

☆40歳以上
(平成30年3月31日現在)

大腸がん検診

●検便による便潜血 反応検査

○500円

☆40歳以上

乳がん検診

●30~39歳

エコー検査

●40~49歳

エコー検査

とマンモグラフィ
検査を交互（29
年度はマンモグ
ラフィ検査）

●50歳以上

マンモグラフィ検査

○各500円

☆30歳以上女性

子宮頸がん検診

●子宮頸部細胞診

○500円

☆20歳以上女性
(2年に1回)

お申し込み・お問い合わせは、
健康管理課（2階） ☎(20)1574、FAX(20)1600 ☒kenkou@city.mobara.chiba.jp
保健センター ☎(25)1725、FAX(25)1865へ。

毎年受けよう！特定健康診査

～茂原市の現状について～

市では、生活習慣病の予防や早期発見のため、平成20年から国民健康保険加入者の40～75歳未満の方を対象に、特定健康診査を実施しています。

受診率が低い特定健康診査

茂原市の過去5年間の受診率は、県平均よりも低く、30%台で推移しています。特に、働き盛りの40代前半の方の受診率は、男性は18.4%、女性は29.1%と低い状況です。

「自覚症状がないから大丈夫？」「忙しくて時間がない」から放っておく？

特定健康診査とは、生活習慣病と深く関わるメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）を早い段階で発見し、病気を予防することに重点を置いた健診です。

メタボリックシンドロームは、糖尿病や脂質異常症、高血圧などの疾患に深く関わることで、早急に対処する必要があります。

かいたことによりこれらの疾患は、初期には自覚症状がほとんどみられないのが特徴です。つまり、自覚症状が現れたときは、疾患がかなり進行していることが多くあるのです。対処が遅ければ、それだけ日常生活に影響が出ます。

特定健康診査を受け、体の状態を知り、早い段階で対処することが大切です。「自覚症状がないから大丈夫」「忙しくて時間がない」と思っていないませんか？

現在、腎機能の低下で人工透析を受ける方が増加しています。人工透析は年間1人500万円以上の医療費がかかります。また、週に何度も透析を受けなくてはならず、生活にも影響を及ぼします。

腎機能検査について

腎機能の低下は、特定健康診査を受診して経過をみることで、早い段階で対処ができます。

また、生活習慣病とりわけ糖尿病が疑われる方は、必ず腎機能検査を確認してください。糖尿病による人工透析者が全国的に増加しており、見逃せない検査値になっています。

「eGFR」「尿たんぱく」を同時に確認！

茂原市の特定健康診査では、国が基準とした特定健康診査の検査項目に追加して腎機能検査を実施しています。

そのひとつが、「eGFR」です。血液中の血清クレアチニンの値と、年齢・性別をあてはめた計算式より、「eGFR」が算出されます。「eGFR」の数値が50未満かつ、「尿たんぱく」が+（プラス）以上である場合は、医師の診察をお勧めします。

※社会保険等に加入している方は、医療保険者またはお勤め先にお問い合わせください。



お問い合わせは、保健センター

☎(25)1725、FAX(25)1885へ。

本納支所・本納公民館複合施設の愛称「ほのおか館」に決定しました!!

平成30年4月に開館予定の「茂原市役所本納支所・茂原市本納公民館複合施設」は、地域住民の交流や地域活動を促進するための複合拠点として、支所、公民館、図書コーナー等で構成される施設です。市では、地域住民をはじめ広く市民の皆さんに親しまれ、利用される施設となるよう愛称を募集しました。市内外から応募された総数852点の中から審査の結果、愛称は「ほのおか館」に決定しました。たくさんのご応募ありがとうございました。

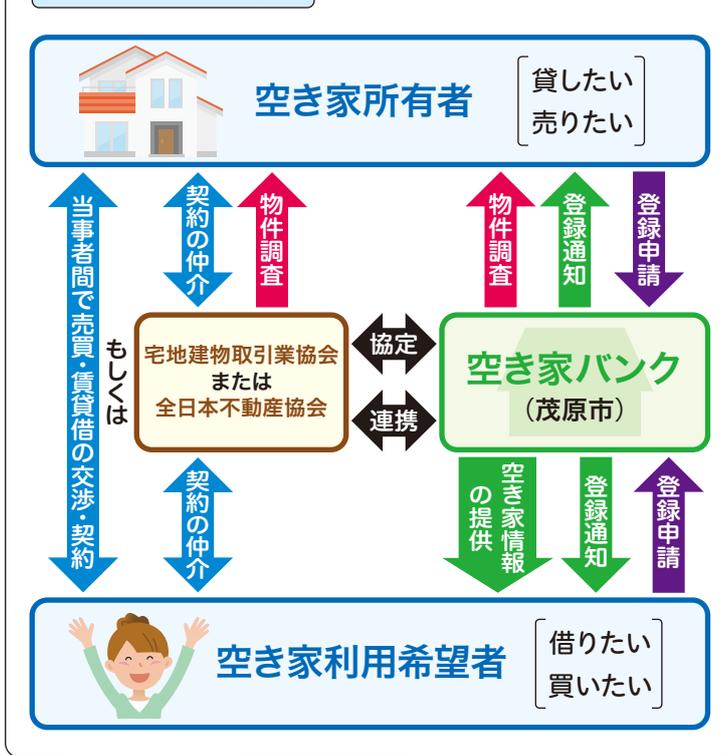
- ◆愛称 ほのおか館
- ◆愛称の意味 本納の昔の地名である「帆丘（ほのおか）」を開館される地域融和の起点となる複合施設に付して、未永く残したいと考えたものです。
- ◆決定理由 施設の地域性が考慮され、覚えやすく、親しみやすい名称であるため。
- ◆賞 最優秀賞「ほのおか館」作者 長内 誠一さん
優秀賞「HONOKA」作者 高山 泉さん
「そらい」 作者 野田 裕三さん



▲複合施設「ほのおか館」イメージ図

お問い合わせは、生涯学習課（9階） ☎(20)1559、FAX(20)1607へ。

空き家バンクの仕組み



「空き家バンク」が 始まりました

市は、空き家を有効活用することにより、市内への移住・定住の促進および地域の活性化を図るため、4月1日から空き家バンクを開始しました。

空き家を売りたい・貸したいと考えている空き家所有者の皆さん、市内でお住まいを

お探しの皆さん、空き家バンクを利用してみませんか？

◆空き家バンクとは？

空き家の売却または賃貸を希望する所有者から申し込みを受けて登録した物件情報を、市ウェブサイト等を通じて公開し、空き家の利用を希望する方に紹介を行う制度です。

まずはお電話等でお気軽にご相談ください。

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

千葉県知事選挙の 投票結果

3月26日①、千葉県知事選挙が行われ、即日開票されました。結果は次のとおりです。

なお、投票結果、得票数は茂原市開票区のものです。

- ◆得票数（届出順・敬称略）
- ・すみや信一 1432票
 - ・竹浪 永和 179票
 - ・森田 健作 20078票
 - ・松崎ひでき 3616票

投票結果

当日有権者数	76,748人
投票者数	25,504人
投票率	33.23%
投票率（男）	33.62%
投票率（女）	32.85%
有効投票数	25,305票

お問い合わせは、
選挙管理委員会（6階）
☎(20)1529、FAX(20)1604へ。

善意をありがとうございます

（敬称略）



- ・市へ
- ▽松橋 亘 (金2万円)
- ▽坂本一三三 (金2万円)
- ▽菜の花会 (金1万3500円)
- ▽茂原園芸クラブ (金6605円)
- ▽楽齋会 (金5千円)
- ▽陶豊会 (金3千円)
- ▽ビジネスホテルタートル (長机6台、パイプ椅子20脚)

・社会福祉協議会へ

- ▽茂原市グラウンド・ゴルフ協会 (金1万2700円)
- ▽音楽ボランティア「たんぽぽの会」発足20周年 (金1万円)

平成30年茂原市成人式を 新成人のあなたの手で！

～成人式運営委員を募集～

来年1月に開催予定の「茂原市成人式」を、新たに成人となるあなた自身の手でつくりあげてみませんか。

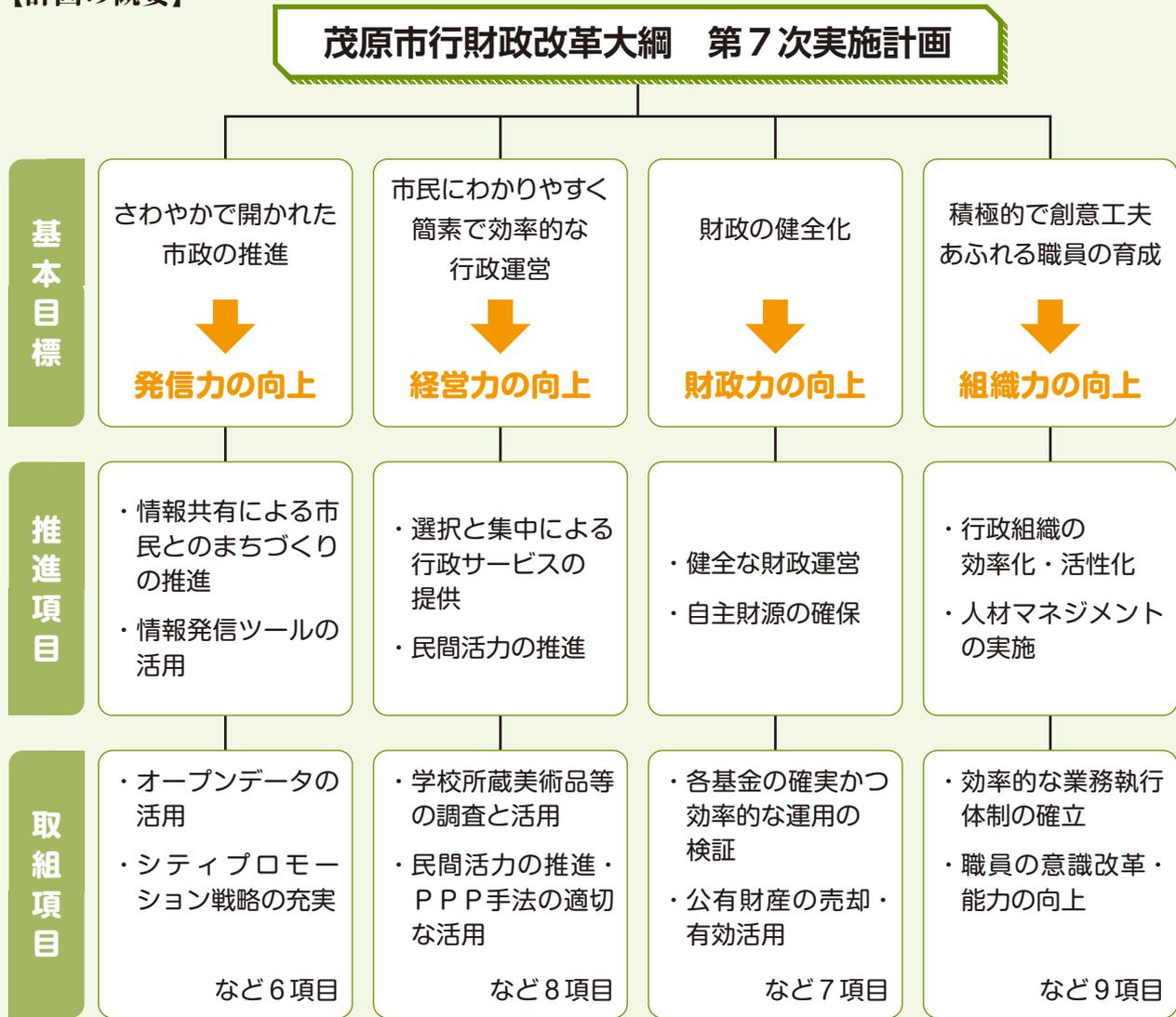
- ◆対象 今年度新成人となる方
(平成9年4月2日～平成10年4月1日生まれ)
- ◆内容 式典内容や記念品の検討および当日の司会、新成人のことは発表、受付、誘導、会場設営など。

お問い合わせは、生涯学習課（9階）
☎(20)1559、FAX(20)1607へ。

「茂原市行財政改革大綱 第7次実施計画」を策定

市では、さらなる行財政改革の推進に向けて、平成29年度から31年度までの3年間を計画期間とする「茂原市行財政改革大綱第7次実施計画」を策定しました。

【計画の概要】



お問い合わせは、経営改革課（4階）
☎(20)1702、☎(20)1602へ。

全30の取組項目を定め、行財政改革を実行していきます。詳しくは、市ウェブサイトをご覧ください。

臨時福祉給付金 （経済対策分）を 支給

消費税率の引き上げによる所得の低い方への負担の軽減と、国の経済対策の一環として平成29年4月から平成31年9月までの2年6カ月分を一括して支給します。

◆支給対象者

次の①～③すべてに該当する方。

- ①平成28年度の市・県民税が課税されていないこと。
- ②平成28年度市・県民税課税者の扶養親族等ではないこと。
- ③生活保護の受給者ではないこと。

◆支給額

1人につき1万5千円
(1回限り)

◆申請書

平成28年1月1日時点で茂原市に住民票があり、支給対象者になると思われる方へ4月下旬に郵送します。

これ以外の方は、当時の住

民登録地にお問い合わせください。

◆**受付期間**

5月8日㊶～8月8日㊷
(消印有効)

※期間を過ぎると給付金は受け取れません。

◆**申請方法**

①**郵送による申請**

申請書に記入の上、対象者全員分の本人確認書類の写しおよび通帳、またはキャッシュカードの写しを同封し、返信用封筒でご返送ください。

※本人確認書類とは、写真付の住民基本台帳カード、運転免許証、旅券、健康保険証等

②**窓口での申請**

申請書、本人確認書類、通帳またはキャッシュカード、印鑑をお持ちください。

◆**申請場所・受付時間**

○市役所 臨時福祉給付金事務室(5階)
月～金曜日9時～17時(土日・休日を除く)

○本納支所
月～金曜日9時～17時(土日・休日を除く)

※「振り込め詐欺」や「個人情報」の詐取にご注意ください。

お問い合わせは、

臨時福祉給付金事務室(5階)

☎2156、FAX(20)1605

制度に関するお問い合わせは、厚生労働省

☎0570(037)192

(9時～18時)



**狂犬病予防の
集合注射を実施**

狂犬病予防法により、生後91日以上の犬は、市への登録と年1回の狂犬病予防注射が義務付けられています。

市内各所で集合注射を実施しますので、当日は犬の健康状態を確認し、登録済みの犬の飼い主の方は、案内はがきの問診票に必要事項を記入し、ご来場ください。

なお、事故防止のため、病気やアレルギーを持っている犬、高齢の犬、飼い主が犬をおさえられない場合などは、注射できないことがあります。

平成29年度 集合注射日程

月日	時間	場所
5月9日㊷	9時～9時30分	上茂原公園
	9時45分～10時25分	緑ヶ丘コミュニティセンター
	10時40分～11時10分	JA長生旧二宮支所
	11時30分～12時	豊田福祉センター
	13時30分～14時	市民体育館駐輪場
5月10日㊸	14時20分～14時50分	総合市民センター
	9時30分～10時10分	豊岡福祉センター
	10時40分～11時10分	JA長生本納支所
	11時25分～12時	JA長生旧新治支所
	13時30分～14時	七渡自治会館(七渡青年館)
5月11日㊹	14時15分～14時45分	JA長生東郷支所
	15時5分～15時35分	東郷青年館
	9時～9時40分	JA長生旧五郷支所
	9時55分～10時25分	鶴枝公民館脇
	10時40分～11時5分	三ヶ谷集会所
5月14日㊺	11時25分～12時	中の島公園
	13時30分～14時	早野新田公民館
	14時20分～14時40分	早野原青年館
	14時55分～15時30分	市役所市民会館脇
5月21日㊻	9時～9時45分	市役所北側駐車場
	10時15分～11時	JA長生本納支所

また、できるだけ雨天時は注射を控え、別の日程や動物病院で行ってください。

◆**費用(注射料金込み)**

①**新規で登録する犬**

- 1頭につき6500円
- 登録手数料 3千円
- 注射料金 2950円
- 注射済票交付手数料 550円

②**既に登録している犬**

- 1頭につき3500円
- 注射料金 2950円
- 注射済票交付手数料 550円
- ※会場での転入手続きはできません。転入後まだ届けていない方は、登録している市町村の鑑札を持って、環境保全課までお越しください。

※飼い犬が死亡している場合は、「鑑札」および「注射済票」を添えて死亡届を出してください。

お問い合わせは、
環境保全課(6階)
☎(20)1504、FAX(20)1604へ。

監査結果の公表

平成28年度随時（備品）監査を実施した結果の概要を次のとおり公表します。

茂原市監査委員 元吉 敬宇
茂原市監査委員 鈴木 敏文

監査の対象機関および対象事務
■総務部 総務課・管財課

・平成27年度・平成28年度（9月30日現在）の購入等受入備品

・平成26年度以前に購入等受入重要物品（備品）及び購入等価格50万円以上の受入備品

・平成26年度から平成28年度（9月30日現在）に廃棄等引出をした備品（管財課については、付帯備品・厨房用備品を除く）

／監査の期間 平成28年10月31日から平成29年1月27日まで
監査の場所 茂原市役所 一部抽出した備品の保管場所／監査の方法 監査対象機関・対象事務の備品について備品台帳等の提出を求め、監査の着眼点に基づき、一部抽出による書類の審査及び現存調査を行った。また、関係職員の説明を聴取することにより適正な監査の執行に

努めた。

◆監査の結果

物品（備品）は、地方自治法において「財産」とされ、その管理及び運用は、地方財政法により「常に良好の状態においてこれを管理し、その所有の目的に応じて最も効率的に、これを運用しなければならない。」とされている。

今回の監査において、備品台帳の整備、備品の管理、活用状況等の一部において注意、改善、検討すべき点が認められたので、茂原市財務規則に基づき備品の適切な管理に努め、より適正で合理的かつ効率的な運用に留意されたい。

◆所見

総務課

・所在が不明なものやその多くを廃棄している備品があった。物品は、税金で購入した茂原市の貴重な財産であり、たとえ少額なものでも紛失、私物化など不正な行為や無駄な使用があつてはならないと意識をもつて使用、管理にあたり、安易に廃棄することのないよう、再調達価格や再利用などを十分考慮した適正な方法で処理し管理運用されたい。

・防災備蓄倉庫の備蓄品に一部期限切れの物があつた。自主

防災会に76台貸与してある戸別受信機の所在現物確認と、防災備蓄倉庫及び自主防災会で所管するものを含め、整備してある備品や備蓄品の不足・破損しているもの、新たに必要とするものがないか再点検をし、災害時に支障のないようにされたい。

・茂原市財務規則第276条第1項による備品台帳は備えてあるものの、その後の経過でん末の記載がもれているものが見受けられたことから、常に備品の状況が明らかにされるよう備品台帳の記載をされる。また、同条第2項にその所管に属する備品に標識を付さなければならぬとされているが、付されていない備品もあり、備品によっては財産管理者が不明のものがあることから、備品台帳記載内容と現存備品の確認に併せ、標識が付されているか確認されたい。

・茂原市財務規則第270条の物品処分調書及び第275条の重要物品現在高通知書について、今一度物品に係るものを整理し、調書・様式等該当するもので、備えていないものは速やかに作成し、適正な事務処理をされたい。

・美術品・骨董品について、所管する財産管理者が茂原市財務規則では明確となっていない。また、財務会計システムのかなかに備品管理を構築するなど電算化することにより、適正な管理と他課でのイベントなどに一時的な使用ができれば、共通の利便性がでるので、物品管理の電算化を含み、茂原市財務規則の改正を検討されたい。

管財課

・重要物品である車両については、備品台帳がなく一覧表で管理しているが、車両の状態を明らかにした備品台帳を作成・記録し適正な管理をされたい。

・管財課は、公有財産の管理をしているなか、庁舎内美術品の多くが、価値の把握がされないまま無造作に展示されている。破損・盗難などに対する責任の所在先も明確となっていない。価値のあるものであれば保存状態を良くし、場合によっては美術館・郷土資料館の管理とすなくてはならない。市民の財産である美術品の取り扱いには意を持って管理されたい。

また、価値のある絵画など美術品は、新公会計制度の資

産台帳にもかかわる茂原市の財産で、資産として台帳から洩れることのないようにされたい。

・保管中の喫煙テールセットは、他に活用できる見込みも無いとのことであるが、適正な方法で管理しなければならぬものや処分しなければならぬものが混在している。備品の所在、利活用の状況など適正な管理は不正への防止にも繋がるので管理体制の強化をされたい。

・庁用共通物品の管理は管財課の事務分掌とされており、適正管理の重要性というものを再認識し、適正な物品の管理をされたい。

茂原市財務規則第276条第1項において備品台帳を備えて記録し、常に備品の状況を明らかにしておかなければならない、同条第2項においてその所管に属する備品に標識を付さなければならぬとされている。

備品台帳がないもの、経過でん末など内容の不明なもの、備品台帳で管理している内容の現存を識別する標識の付されていないものなどが見受けられた。

物品は、茂原市財務規則

第267条において常に良好な状態で使用又は処理することができるよう保管しなければならぬとされていることから、茂原市財務規則に基づき備品の適切な管理、運用に努める必要があり、その方策を検討し全課に通知するなど、全庁的に統一的なものとなるよう検討されたい。

監査結果の公表 (その3)

平成28年度定期監査(その3)を実施した結果の概要を次のとおり公表します。

茂原市監査委員 元吉 敬宇
茂原市監査委員 鈴木 敏文

監査の対象

教育委員会

／監査の期間

平成28年12月9日

から平成29年2月8日まで

／監査の場所

茂原市役所・二宮小学校・西小学校・萩原小学校・富士見中学校・早野中学校・新茂原幼稚園

／監査の方法

監査の実施にあたっては、

各所管の財務に関する事務事業

が効果的、経済的に執行されて

いるか。住民の福祉の増進に努

め、最少の経費で最大の効果を

挙げ、組織及び運営の合理化に努めているか。

また、前回の指摘事項の改善はなされているかに主眼を置き、提出された資料・関係諸帳簿を調査するとともに説明を聴取することにより、適正な監査の執行に努めた。

◆監査の結果

計画された事務事業はほぼ順調に進行しており、関係諸帳簿もおおむね適切に処理されていると認められた。

◆所見

事務事業の執行状況に関する所見は次のとおりであるので、検討のうえ一層適切に事務事業が執行されるよう要望する。

- ・ 中小学校の再編については、茂原市学校再編計画審議会で審議されているが、市民と問題意識を共有することが重要であり、市民へ積極的な情報開示、発信に努め、保護者、地域等の意見を良く聞き、茂原市教育施策の大綱に沿うよう努められたい。また、複数の課が関連する重要事業であるので、職員は兼務でなく、専任職員の配置などを検討されたい。
- ・ 学校施設については、耐震化と並行して実施した整備により、学校間で施設の充実度に

差が見受けられるが、今後策定される学校再編基本計画との整合性を図り、計画的に施設の充実に取り組まれたい。

子供が起す問題行動については、背景に複雑な家庭事情が絡んでいることが少なくないことから、適切に対処するために家庭と学校、地域の相互連携を一層推進することが必要となつている。家庭教育支援法の制定など国の動向を注視し、家庭教育支援に取り組まれたい。

通学路の安全確保については、危険箇所は減少傾向とのことであるが、まだまだ危険な場所もあることから、重大な事故につながることをないよう、引き続き安心して通学できる対策に取り組まれたい。

特別支援教育については、通常学級に通級する児童生徒の能力を伸ばすためには、特別支援学級における教育も必要であると思われるが、本人の将来にもかかわることであるので、保護者へ丁寧に説明し、本人のためになるような学習環境を整えられるよう努められたい。

職員出前講座については、市民の学習機会の拡大を図り、市政に関する情報を市民に提

供するものであり、メニューに登録されている「公共施設の現状と今後の取り組みについて」は、茂原市の重要課題でもあるので、出前講座の主旨に沿って、積極的に市民へ情報発信されたい。

学校施設の開放については、生涯学習の振興を図るため、学校教育に支障のない範囲で地域の身近なスポーツ・レクリエーション・文化活動などの場として開放しているの

で、利用しやすくなるよう検討されたい。

公民館などの市民文化系施設については、茂原市公共施設等総合管理計画による施設総量の適正化、長寿命化、管理運営の最適化などの取り組みにあたり、市民と行政が、公

共施設に関する情報と問題意識を共有するために、必要に応じて市民への説明会など、積極的な情報の公開に努められたい。

茂原市スポーツ推進計画については、競技志向から心身の健康保持増進、青少年の健全育成、地域の一体感や活力の醸成等に向けた健康志向に変わ

りつつあるので、多くの市民が生涯に渡ってスポーツに親しみ、健康で明るく豊かな

生活が送れるよう取り組まれたい。

市民体育館については、老朽化が進む市民会館が今後閉館も検討することであるが、その場合は、市民体育館が多目的に利用されることが

予想されるので、施設の改修、充実を計画的に図られたい。

美術館・郷土資料館の来館者については、企画展の開催等努力しているところであるが、引き続き入館者が増えるよう、さらなる企画展の研究

や美術館の入場者100万人目の方などへ美術館の情報を提供し、再び来館されるようなもてなしの工夫をされた

い。また、郷土の先人をテーマにした企画展を開催するときは、市内の学校と連携し児童生徒も参加させて、郷土愛を育むことができるような内容を検討されたい。

東部台文化会館については、築30年を経過していることから、設備等の危険箇所の調査を行い、安心して様々なイベントが開催できるよう安全管理の取り組みを計画的に実施されたい。

お問い合わせは、
監査委員事務局(9階)
☎(20)1560、FAX(20)1607へ。

市役所の人事異動

部次長級の人事異動および新規採用者をお知らせします。

※（ ）内は旧役職。広域＝生郡市広域市町村圏組合。



◆部長級（4月1日付）

総務部長（教育委員会教育部長） 中村光一／市民部長（福祉部次長兼子育て支援課長） 板倉正樹／都市建設部長（都市建設部次長兼都市政策担当兼都市整備課長） 正林正任／教育委員会教育部長（教育委員会教育部次長兼体育課長） 豊田実／総務部技監兼広域派遣（総務部副技監兼広域派遣） 石川明

◆次長級（4月1日付）

総務部次長兼総務課長（総務部次長兼総務課長兼会計課長） 岩瀬裕之／企画財政部次長兼税務担当兼市民税課長（教育委員会教育部教育総務課長） 麻生新太郎／福祉

◆退職（3月31日付）

【部長級】 豊田正斗（総務部長）／野島宏（市民部長）／石和田久幸（都市建設部長）／御園生俊一（総務部参事兼長生郡市広域市町村圏組合派

部次長兼社会福祉課長（総務部職員課長） 鈴木祐一／都市建設部次長兼都市政策担当兼都市計画課長兼本納駅東地区担当（都市建設部都市計画課長兼本納駅東地区担当） 河野宏昭／会計管理者兼会計課長（福祉部社会福祉課長） 富塚顕司／教育委員会教育部次長兼教育総務課長（総務部経営改革課長） 久我健司／総務部副参事兼広域派遣（企画財政部次長兼税務担当兼市民税課長） 大森茂雄

遣）
【次長級】 渡辺哲也（会計管理者）

◆新規採用（4月1日付）

企画財政部市民税課 萬代有希子／同部資産税課 渡邊直哉／同部収税課 御園優一／市民部市民課 久保田綾香、高木紗奈／同部国保年金課 島山彩／同部健康管理課保健センター 稲見絵理香、三宮春奈／福祉部社会福祉課 菊池聡、大木香奈／同部障害福祉課 田中稜一郎／同部高齢者支援課 岡澤絵里香／同部子育て支援課 秋葉利生／同課子育て家庭相談室 前田絵美／経済環境部農政課 東條拓実／同部環境保全課 岩土祐樹／都市建設部土木建設課 澤里健太／同部都市計画課 進竜星／同部下水道課 露崎瑠／教育委員会教育部教育総務課 古山芽衣／同部学校教育課 長谷川大地

お問い合わせは、

職員課（4階）

☎(20)15118、FAX(20)16002へ。

健康もばら21～茂原市健康増進・食育推進計画～を策定

市では、市民一人ひとりがライフステージに応じた「健康づくり」と「食育」を推進するため、「健康もばら21～茂原市健康増進・食育推進計画」を策定しました。

本計画では、平成29年度から平成34年度までの6年間を計画期間とし、基本理念である「健康で生きがいのある安心して暮らすことができるまち」をめざし、8分野の施策を展開します。これにより地域や関係機関が相互に連携した「健康づくり」と「食育」の推進に、市民の皆さんが積極的に取り組むことができるよう支援していきます。詳しくは、市ウェブサイトをご覧ください。

健康づくりに向けた目標と取り組み

- 身体活動・運動
- 休養・こころの健康（自殺対策）
- 飲酒・たばこ
- 歯の健康
- 栄養・食生活



各疾病別の取り組み

- がん・循環器疾患・糖尿病



食育推進計画

- 食文化
- 地産地消



お問い合わせは、健康管理課（2階）☎(20)1574、FAX(20)1600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1期)の納期限は、5月1日①です。最寄りの金融機関またはコンビニエンスストアで納付してください。なお、固定資産税・都市計画税の納税通知書は4月10日②に発送しました。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、市税等の納付には、納め忘れない安心で確実な口座振替をおすすめします。

☎ 1578、FAX 201609

① 1578、② 201609

学生納付特例制度の申請はお済みですか?

国民年金は20歳から被保険者となりますが、学生は申請により在学中の保険料の納付が猶予される「学生納付特例制度」が設けられています。

本人の所得が一定以下(※①)の学生(※②)が対象となります。

学生納付特例制度の承認を受けている期間は、保険料納

付済期間と同様に障害基礎年金の受給資格要件の対象期間となるので、万が一の時にも安心です。

※① 118万円+扶養親族等の数×38万円+社会保険料控除等

※② 大学(大学院)、短期大学、高等学校、高等専門学校、専修学校、各種学校、一部の海外大学の日本分枝に在学の方で夜間・定時制・通信課程の方も含む。

〈手続きに必要なもの〉

①学生証②年金手帳③認印

※年度毎に申請してください。

※退学などで要件を満たさなくなった時は届出が必要となります。

☎ 201503、FAX 201600

① 201503、② 201600

茂原をコスモスいっぱい

まちに!

市では、花いっぱい運動の一環として、市の花コスモスの啓発を図っています。そこで、地域花壇や沿道、空き地等にコスモスを栽培し、啓発に協力いただける自治会およびボランティア団体のみなさん

んに、コスモスの種を無料で配付します。

〈自治会の申込方法〉

各自治会長宛てに申込用紙

をお届けしますので、自治会内でご協議ください。

〈ボランティア団体の申込方法〉

5月8日①までに環境保全課へご連絡ください。申込用紙をお送りします。

〈配付時期〉6月中旬(予定)

〈注意事項〉

・啓発に向かない場所に栽培する場合は、対象となりません。

・配付数量は、ご希望に添えない場合があります。

☎ 201504、FAX 201604

① 201504、② 201604

柔道整復師が行う施術内容

の調査にご協力ください

市では、医療費の適正な支出のため、整骨院や接骨院で施術を受けた方に負傷部位、負傷した状況、受診日数、一部負担金の支払額等の施術内容について、文書による照会を行っています。今年度は、株式会社日本サポートサービ

スに委託して実施します。日頃から受診日の記録や領

収書などを保管していただき、照会があった場合は必ずご自身で記入の上、回答にご協力をお願いします。

☎ 201503、FAX 201600

① 201503、② 201600

はり・きゅう・マッサージ

等の利用の助成をします

市では、末しょう神経疾患

または運動器疾患の自覚症状をもつ方に、はり・きゅう・

マッサージ等の利用の助成を行っています。

助成要件①末しょう神経疾患

または運動器疾患の自覚症状をもつ満40歳以上75歳未満

で国民健康保険に加入している方。ただし、申請時に納付

期限が到来している国民健康保険税を完納している世帯の方/助成内容①施術1回につき800円の利用券(月4枚

(1日1枚まで利用可)、年間

24枚まで)②申請方法①保

険証、②印鑑(朱肉使用のもの)

を持参し、国保年金課または本納支所で申請してくだ

さい。

※対象施術所などの詳細につ

いては、市ウェブサイトに

たは国保年金課までお問い

合わせください。

☎ 201503、FAX 201600

① 201503、② 201600

合わせください。

☎ 201503、FAX 201600

① 201503、② 201600

在宅寝たきり者等歯科保健

事業をご利用ください

市では、茂原市長生郡歯科

医師会の協力により、寝たきりや体が不自由で外出できず、

歯科健診を受ける機会に恵まれない方に、在宅訪問歯科事

業を行っています。これにより、口腔内の衛生状態を改善

し、口腔機能の維持・回復だけ

でなく、全身的な機能の向上を図ることが期待できます。

対象①65歳以上の寝たき

りの方②障害などにより外出困難な方①・②とも介護保

険法による歯科部門の居宅療

養管理指導のサービスを受けて

いる方および施設入所者は

除く/内容①口腔内清掃お

よび義歯清掃の歯科保健指導

②歯周疾患、う蝕などに対す

る応急処置③往診歯科医療の

必要性の把握/実施制限①1

年に1回限りで自己負担なし

(以後の治療は保険診療)

☎ 251725、FAX 251865

① 251725、② 251865





◆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)

▼たまあーと創作工房2017

こども教室展覧会

4月29日④～5月7日④初日は13時から、最終日は15時まで／後援＝茂原市教育委員会

園たまあーと創作工房

☎0475 (42) 6138

図書館

☎(23)6151 FAX(25)6136

④原則として年末年始

▼茂原市立図書館スタンプラリー・

図書館クイズ

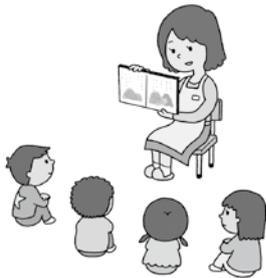
4月15日④～30日④／内容＝図書館内にあるチェックポイントをまわり、スタンプを集めてクイズに答える。すべて集まるとお土産がもらえます／定員＝70人(申込不要)

▼赤ちゃんといっしょのおはなし会

4月18日④第1部10時30分～11時、第2部11時30分～12時

▼おはなし会 (3歳以上)

4月22日④、5月6日④・13日④14時～14時30分／内容＝すばなし、絵本の読み聞かせ、紙芝居など



市民体育館

☎(23)2811 FAX(25)9351

④12月29日④～1月3日④

◆市民体育館主催教室

各教室のお申し込みは、直接市民体育館へ(電話・FAXでの申込不可)。※美と健康づくり体操教室、ヨガ、太極拳教室は子ども連れ不可／受付は1人につき1人分(応募多数の場合は抽選)

▼太極拳教室

5月9日～7月11日(火曜日、全10回)9時30分～11時／対象＝市内在住者50人

※初心者の方でも安心して受けられます／費用＝500円／受付＝4月25日④9時～9時15分

▼美と健康づくり体操教室

5月11日～7月13日(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／対象＝市内在住者40人(初心者対象)／費用＝500円／受付＝4月27日④9時～9時15分



▼ヨガ教室

5月12日～7月14日(金曜日、全10回)10時～11時30分／対象＝市内在住者／定員＝100人／費用＝500円／受付＝4月28日④9時～9時15分

体育課

☎(20)1575 FAX(20)1607

▼少年少女柔道教室

5月6日～12月9日(土曜日、全20回)(夏休み期間除く)14時～16時／対象＝市内在住の小学1年生～6年生／定員＝40人／費用＝900円／持ち物＝柔道着／受付＝4月15日④から随時受付(保護者の方が印鑑をご持参ください)

▼第41回茂原市テニスシングルス選手権大会

5月7日④、21日④、28日④(予備日＝6月4日④)／種目＝男子、女子、男子シニア(55歳以上、誕生日が昭和37年12月31日以前の方)／参加資格＝オープン／費用＝一般3,000円、茂原市テニス協会加盟クラブのクラブ員・高校生以下＝2,000円／場所＝長生の森公園テニスコート／申込方法＝下記の必要事項をメールで送付し、参

加費を振り込んでください(詳細は協会ホームページ参照)／必要事項＝参加種目、参加クラス(AまたはB)、住所、氏名、電話番号、MTP R登録コード(ある方のみ)、男子シニアに申し込む方は生年月日、高校生以下の方は学校名／申込メール＝yoshio-maruoka@chiba.email.ne.jp／振込先＝ゆうちょ銀行 店名〇五八 店番058 普通 口座番号8141434 モバラシテニスキョウカイ／申込締切＝4月19日④／園茂原市テニス協会080-6639-7063

▼Let'sエンジョイスports (前期)

5月14日・28日、6月4日・11日・18日(日曜日、全5回)18時～20時 ※5月14日、6月4日は17時～19時／内容＝タッチバレーボールほか／対象＝市内在住者※お1人での参加も可能／定員＝40人(申込順、定員に満たない場合は随時受付)／費用＝1回100円／場所＝市民体育館アリーナ／申込期間＝～5月8日④／申込方法＝体育課(9階)または市民体育館窓口へメール／園体育課☎(20)1575 ④taiiku@city.mobara.chiba.jp

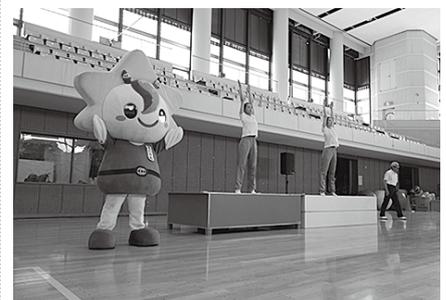
▼みんなでラジオ体操会&

第14回ファミリースポーツまつり 参加者募集

5月21日④9時30分～13時(ラジオ体操会は10時～10時30分)／内容＝NHKテレビやラジオでお馴染みの講師とアシスタントが、家族で楽しめるラジオ体操会を実施。その他、パン食い競争や綱引きなど、親子で参加できる運動会を実施／対象＝親子(子どもはおおむね3歳から)※市外の方も参加可／参加費＝1人200円(当日徴収)／場所＝市民体育館／申込期限＝5月9日④

申込み・問合せ＝体育課

☎(20)1575、FAX(20)1607



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
 ㊟6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30年5月未まで	5月1日㊟9時～
体育センター	平成29年8月未日まで	5月2日㊟9時～
その他	3カ月先まで	順次

◆東部台文化会館主催教室の募集

電話申込は不可。窓口で直接お申し込みください。

※対象者は市内在住または在勤の一般初心者優先です。なお、教室の日程は都合により変更する場合があります。予めご了承ください。

▼太極拳入門・初級教室(全10回)

5月～10月の第1・3月曜日(5月は第3・5月曜日、8月は休講)9時15分～10時45分/定員=40人(先着順)/費用500円(申込時)/受付=4月17日㊟9時～

▼男の料理教室

5月～10月の第3または第4金曜日(8月は休講)10時～14時/定員=20人(先着順)/費用=4,500円(申込時)/受付=4月21日㊟9時～

▼太巻き寿司教室(全5回)

6月～11月の第4木曜日(8月は休講、10月11日は第3木曜日)9時30分～13時/定員=18人(うち男性8人募集)/費用=4,500円(申込時)/受付=4月27日㊟9時～



▼うたごえ教室「歌であいましょう」(全8回)

5月～12月の第3木曜日(10月は第4木曜日)13時30分～15時30分/内容=楽譜が読めなくても大丈夫。うたうことが好きな人、楽しく歌いましょ

う!テキストは『みんなのコーラス』(野ばら社594円)/定員=25人/費用=800円(申込時)※テキスト持参の方は250円/受付=4月20日㊟9時～

▼大好きな人に贈るアレンジフラワー教室

5月14日㊟13時30分～15時30分/対象=5歳～中学生/定員=24人/費用=500円(申込時)/受付=4月20日㊟9時～



◆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。

▼もばら少年少女合唱団第16回定期演奏会

5月4日㊟15時開演(14時30分開場)/内容=合唱、ミュージカルなど/入場料=大人800円、高校生以下500円(全席自由)/
 ㊟高橋090-3816-5059



▼山葵の会「チャリティ舞踊会」

5月7日㊟10時30分～/入場料=無料/㊟土橋043(248)1084

▼茂原市吟詠協会発表会

5月13日㊟9時45分開演/入場料=無料/㊟細谷090-8741-9087

▼ジャパニーズエンターテイメント「藝〇座」茂原公演

5月27日㊟第1部14時30分開演、第2部18時30分開演/内容=東京芸大出身の若手邦楽演奏家と日舞舞踊家による日舞パフォーマンス/入場料=前売2,000円(当日2,500円)
 ㊟藝〇座公演実行委員会事務局
 横堀080-1012-1048

美術館・郷土資料館

☎(26)2131 FAX(26)2132
 ㊟臨時休館・年末年始

開館時間=9時～17時、下記の展示すべて無料。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。

◆美術収蔵品展

▼「春の優品展」

～5月17日㊟/内容=林功の「桜花日月」ほか、日本画・洋画・書・工芸など21点展示。

◆共催展示

▼若潮の会展(洋画)

～4月23日㊟最終日は15時まで。

▼外房アートクラブ展2017

4月25日㊟～5月5日㊟
 初日は13時から、最終日は15時まで。

▼長生郡市陶芸作品展

5月6日㊟～14日㊟
 初日は11時から、最終日は15時まで。

◆郷土資料館展示

▼「下太田貝塚の調査成果」

～6月18日㊟/内容=下太田貝塚から出土した土器、石器、獣骨等を通して、縄文時代の暮らしを見る。

▼古文書講座

5月27日㊟13時30分～15時30分(毎月第4土曜日、全9回※6月・1月は休講)/内容=千葉県近代を築いた人々の書簡や日記を中心に解説し、その時代背景を探ります/講師=加藤時男(千葉県文書館古文書調査員)/対象=一般/定員=30人/資料代=1,000円/受付=4月15日㊟から受付(先着順)

◆資料を探しています

新たな茂原市史編纂に向け、古文書等の調査を開始しました。お宅に眠っている歴史資料等がありましたら、美術館・郷土資料館まで、お知らせください。



五郷福祉センター

☎(25)7880 FAX(25)7881
 ㊦原則として年末年始

▼おもしろ科学遊び教室

5月～平成30年3月の土曜日(毎月1回、全10回)9時30分～11時30分/
 対象=市内在住小学生/定員=20人(申込順)/費用=材料費・保険代1,000円/受付=4月22日㊦9時～

▼こどもまつり

5月5日㊦10時～12時/内容=模擬店、手作り工作ほか

豊岡福祉センター

☎(34)8321 FAX(34)8371
 ㊦原則として祝日および年末年始

▼いきいき体操教室「無理なく筋力アップ」

6月～11月の第1・3木曜日(8月を除く全10回)10時～11時30分/内容=身近なもので手軽にできる体操/対象=市内在住60歳以上の方/定員=20人(申込順)/参加費=200円(保険代)/持ち物=上履き(スリッパ不可)、タオル、飲み物/受付=4月26日㊦8時30分～

※お申し込みは本人のみ。

▼豊岡ウォーキング教室

「春の豊岡を歩こう！」

5月22日㊦9時30分～12時30分(雨天決行)/対象=市内在住者/定員=20人(申込順)/参加費=200円(保険代)/予定歩行距離=10km/持ち物=帽子、手袋、タオル、飲み物、雨具など/受付=4月26日㊦8時30分～
 ※お申し込みは本人を含む2人まで。

豊田福祉センター

☎(26)1105 FAX(26)1106
 ㊦原則として祝日および年末年始

▼こどもまつり

4月30日㊦10時～12時30分/内容=模擬店、餅つき、消防車放水体験他

▼サタデーキッズ(前期)

①6月10日アイシングクッキー②7月1日お菓子作り③9月2日キラキラ万華鏡④10月21日スタンドグラス風キャ

ンドルホルダー(土曜日、全4回)各日9時30分～11時30分/対象=市内小学生/定員=①③④は12人、②は16人/費用=①②は500円、③は300円、④は200円/受付=4月17日㊦～費用を添えて窓口まで(定員になり次第締切)

総合市民センター

☎(24)9511 FAX(23)7444
 ㊦原則として祝日および年末年始

▼大多喜ガス共催イタリア料理教室

5月30日㊦、6月6日㊦、7月4日㊦9時～12時/対象=市内在住者/定員=20人(申込順)/費用=材料費3,000円/講師=ベッシェ・アズーロ・青い魚池田征弘氏/受付=4月17日㊦9時～費用を添えて窓口まで

※お申し込みは本人のみ。

▼ありんこルーム(自由参加型)

4月～平成30年2月の第2・4木曜日(日程予定表はセンターに掲示)10時～11時30分/内容=ふれあい遊び・子育て情報交換/対象=市内在住0～4歳児とその保護者/費用=無料



▼パワーキッズ

5月～平成30年3月の第1・3金曜日(全14回)14時30分～16時/内容=親子で運動ゲームを楽しむ/対象=市内在住の年中・年長児とその保護者20組/費用=保険代:子ども1人800円(保護者は1,850円任意加入)/受付=4月25日㊦9時～5月11日㊦17時

▼クラフト教室

6月～平成30年3月の土曜日(月1回、全8回)10時～11時30分/内容=色々な素材を使って簡単工作を楽しむ/対象=市内小学生/定員=15人(申込順)/費用=1,000円(材料費・保険代)/受付=4月25日㊦9時～

《5センター共通》

▼0～2歳の教室(自由参加)

4月～平成30年3月(各指定日)

※「チビかいじゅうの部屋」と「ママとあんよ」は5月～開催/内容=ふれあい遊び、子育ての情報交換/対象=市内在住の0～2歳児とその保護者/費用=無料

※各教室の開催場所と曜日、時間は次のとおりです。

- ・「ぴよぴよ」=総合福祉センター、月3回火曜日、13時30分～15時
- ・「すくすくベビー」=五郷福祉センター、第1・3金曜日、13時30分～15時
- ・「チビかいじゅうの部屋」=豊田福祉センター、第2・4水曜日、10時～11時30分
- ・「プーさんベビー」=東郷福祉センター、第1・3火曜日、10時～11時30分
- ・「ママとあんよ」=二宮福祉センター、第2火曜日、10時～11時30分

▼親子で遊ぶ会

5月～平成30年3月(各指定日)10時～11時30分/内容=体操・季節の製作・手遊び・絵本・5センター合同運動会など/対象=市内在住の平成25年4月～27年3月生まれの2～3歳児とその保護者30組/費用=保険代:子ども1人800円(保護者は1,850円任意加入)/受付=4月21日㊦9時～9時30分。受付終了後申込手続(定員を超えた場合は、その場で抽選)

※他のセンターとの重複は不可。

※受付は、希望するセンターで行う。

※定員に満たない場合は継続して募集。

場 所	教 室 名	曜 日
総合市民センター	くれよん	水
五郷福祉センター	ひよこクラブ	木
豊田福祉センター	ミッキークラブ	木
東郷福祉センター	プーさんクラブ	金
二宮福祉センター	ぷちくらぶ	金

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。

中央・本納・鶴枝公民館の 主催教室共通事項

対象＝市内在住・在勤者※応募者多数の場合は抽選／受講料＝無料（教材費は自己負担）／受付＝4月17日㊤～4月30日㊤（いずれの主催教室も最寄りの公民館で申込可）

※前年度に受講されていない方が優先。

※都合により開講日が変わる場合あり。

中央公民館

☎(22)5072 FAX(24)0008
㊤年未年始

▼季節料理教室

5月～平成30年3月の第3水曜日（全10回）9時～12時／内容＝季節ごとに旬の材料を使い、料理のイロハと健康献立づくりを学びます／対象＝女性／定員＝35人／材料費＝10回分8,000円

▼和菓子作り教室

5月～平成30年2月の第3土曜日（全8回）13時30分～16時30分／内容＝家庭でできる和菓子づくり／対象＝女性／定員＝16人／材料費＝8回分8,000円

▼書道教室

5月～平成30年3月の第1・3木曜日（全16回）13時30分～15時30分／内容＝初心者を対象に毛筆を習う／対象＝一般／定員＝20人

▼フラワーアレンジ教室

6月～平成30年3月の第2金曜日（全10回）9時30分～12時30分／内容＝フラワーアレンジの基礎から学ぶ／対象＝女性／定員＝20人／材料費＝各回2,000円



本納公民館

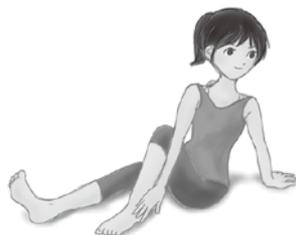
☎(34)2349 FAX(34)2302
㊤年未年始・臨時休館

▼楽しい料理教室

5月～平成30年1月の木曜日（月1回、全8回）9時～12時／内容＝家庭料理を中心に幅広く学ぶ／対象＝一般／定員＝20人／費用＝材料費6,000円（初回時に徴収）

▼健康リンパストレッチ教室

5月～9月の月曜日（月1回、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について学ぶ／対象＝一般女性／定員＝20人
※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。



▼やさしく学べる日本画教室

5月～平成30年2月の火曜日（月1回、全9回）13時30分～16時／内容＝日本画を初歩からやさしく学ぶ／対象＝一般／定員＝20人
※画材は日本画専用のものを使います。

鶴枝公民館

☎(25)1834 FAX(26)2220
㊤年未年始

下記4つの教室の募集期間は、4月17日㊤～30日㊤です。

▼パッチワークの布小物教室

5月～平成30年2月の第4火曜日（原則）（全10回）13時30分～16時30分／内容＝パッチワークでナチュラル布小物を作る／対象＝女性／定員＝15人

▼手軽に作れる家庭料理教室

6月～12月の第2木曜日（8月を除く全6回）9時30分～12時30分／内容＝身近な食材を利用し家庭的な料理を学ぶ／対象＝女性／定員＝15人

▼ヨーガ教室

6月～10月の第1・3水曜日（8月

を除く全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／定員＝15人

▼クラフト手芸教室

6月～10月の第1・3金曜日（8月を除く全8回）9時～12時／内容＝紙バンドを使ってオリジナルのバッグやかごの作製／対象＝女性／定員＝16人

二宮福祉センター

☎(26)3740 FAX(26)3741
㊤原則として祝日および年未年始

▼こどもまつり

5月21日㊤10時～12時／内容＝工作コーナー、模擬店など

▼チャレンジキッド

6月～平成30年3月の土曜日（月1回、全6回）9時30分～12時30分他／内容＝お菓子作り、工作など／対象＝市内在住小学生／定員＝16人～20人（申込順）／費用＝材料費300円～700円／受付＝4月22日㊤9時～

東郷福祉センター

☎(25)5882 FAX(25)5871
㊤原則として祝日および年未年始

▼こどもまつり

5月7日㊤10時～12時／内容＝模擬店、工作コーナーほか

▼チャレンジクラブ

7月～平成30年3月の日曜日
※夏休み期間は平日（月1回、全6回）9時30分～12時30分／内容＝簡単な工作、お菓子作りほか／対象＝市内在住小学生／定員＝10人～20人（申込順）※定員になり次第締切／費用＝材料費400円～1,600円／受付＝4月22日㊤9時～

▼あなたも出来るケーキ教室

5月31日㊤10時～13時／内容＝シバの女王（チョコレートケーキ）クグロフ型、ジャムサンドクッキー／対象＝市内在住者／定員＝20人（申込順）／費用＝1,000円／講師＝溝口公子氏／受付＝4月25日㊤9時～

※お申し込みは本人のみ。



「たらこ入りじゃがいも春巻き」

作り方

- ①じゃがいもは2cm角のさいの目に切る。鍋に砂糖を入れ、じゃがいもが隠れる程度に水を加え、柔らかくなるまで煮る。(水分が残った場合は水分を捨て、粉ふきいも状にする。)
- ②たらこは皮を取り除き、グリーンピースはサッとゆでておく。
- ③①に②を入れ和えたのち、しょうゆと塩で味を調える。
- ④③が冷めたら4個に分け、春巻きの皮で包み、巻き終わりの端を水溶き小麦粉で止める。
- ⑤160～170℃の油できつね色になるまで揚げる。

ひとこと

冷めてもおいしいのでお弁当や子どものおやつにと幅広く利用できます。また、大人向けには、たらこの代わりに辛子明太子でもよいです。

(2人分) エネルギー294kcal たんぱく質9.3g 脂質11.9g カルシウム16mg 鉄0.9mg 塩分1.5g

材料/2人分

じゃがいも…………… 中1個(150g)
 グリンピース(冷凍)…………… 10g
 たらこ…………… 1本(1/2腹)
 砂糖…………… 小さじ4
 しょうゆ…………… 小さじ1
 塩…………… 少々
 水…………… 適宜
 春巻きの皮…………… 4枚
 揚げ油…………… 適宜
 水溶き小麦粉…………… 適宜

茂原市健康生活推進委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
おすすめ

今夜の
おかず



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
ママ・パパ教室	① 4月15日⊕ 出産準備編 ② 5月20日⊕ 産後育児編 ③ 6月24日⊕ 沐浴・妊婦体験編	9時15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)
ままのわ	① 4月28日⊕ 子育て編 「みんなで話そう! 生後1～2カ月の赤ちゃん和妈妈」 ② 5月11日⊕ 子育て編 「みんなで話そう! 生後9～10カ月の赤ちゃん和妈妈」	9時50分～10時	① 平成29年2・3月生のお子さん がいる母親 ② 平成28年7・8月生のお子さん がいる母親	母子健康手帳、筆記用具 ※申込制(必ずご予約ください)
BCG予防接種	① 5月9日⊗ ② 6月6日⊗	13時30分～14時20分	① 平成28年11月生 ② 平成28年12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)
☎(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〉
4月16日⊕	山之内病院 ☎25-1131	穴倉病院 ☎24-2171
4月23日⊕	鈴木医院 ☎22-2630	公立長生病院 ☎34-2121
4月29日⊕	鵜澤医院 ☎34-2008	須田外科医院 ☎23-7748
4月30日⊕	上茂原診療所 ☎25-2510	鎗田整形外科医院 ☎24-8686

※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 ☎043(242)9939
 (プッシュ回線・携帯電話) (ダイヤル回線)
 相談日時 毎日 19時～翌6時