

華、よへよへ



よさこい夏の陣大賞・高知県知事賞「葵」

主な内容

- ◆第63回茂原七夕まつり(P2~3)
- ◆災害発生時の心得(P4)
- ◆骨粗しょう症予防検診が500円で受診できます!(P6)

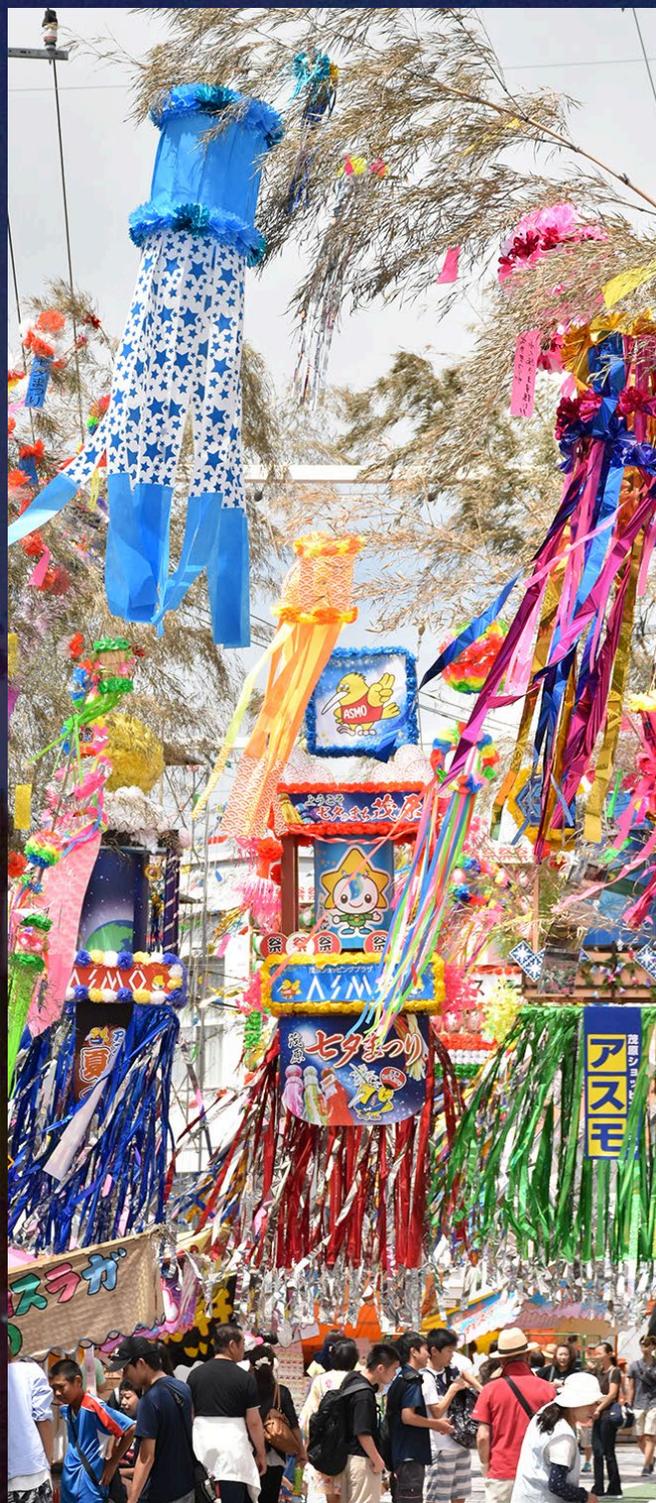
今月の日曜開庁	8月27日⑥	8時30分~17時15分	市民課(2階) ☎(20)1502 市民税課(2階) ☎(20)1577 収税課(2階) ☎(20)1578 本納支所 ☎(34)2111
証明書等交付時間を延長	毎週水曜日	19時まで	市民課(2階) ☎(20)1502

※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。



第63回 茂原七夕まつり

7月28日～30日、第63回茂原七夕まつりが開催されました。今年のテーマは「LOVE 夢を育む 天の川」。3日間、天気にも恵まれ、家族連れなど約85万人が来場しました。



受賞おめでとぅございます

◆ 装飾コンクール

特選一席 ㈱茶太閣白井

特選二席 花の店ロベニー、町保

保育所、東洋ケミカル

エンジニアリング(株)

特選三席 ㈱みづぼ、茂原シヨツ

ピングプラザアスモ、

房総プラント(株)、長生

共楽園、(株)ジャパン

デイスプレイ、(株)千葉

興業銀行茂原支店

◆ もばら阿波おどり

知事賞・茂原市長賞 ㈱ガス連

茂原商工会議所会頭賞 ㈱双葉連

千葉県議会議員賞 ㈱つじ連

◆ YOSAKOI夏の陣

YOSAKOI夏の陣大賞・千葉

県知事賞 ㈱チーム★利る蔵

よさこい夏の陣大賞・高知県知事

賞 ㈱葵

茂原七夕まつりよさこい賞・茂原

市長賞 ㈱礼神伝シヤル響

掲載写真のモデルになっていただいた方へ、写真を差し上げます。
お問い合わせは、秘書広報課(3階) ☎(20)1512、FAX(20)1601へ。

災害発生時の心得

「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。

◆日ごろから準備しておきたいこと

○携帯ラジオや地図を持ち歩くこと。

○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や集合場所、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。



防災行政無線の
訓練放送(サイレン音)
を行います
9月1日(金) 午前10時

市では、災害時に防災行政無線により緊急避難情報である「避難勧告」と「避難指示(緊急)」を発令する際に、より確実な伝達をするため、サイレン音を組み合わせる放送することとしています。

このサイレン音を周知するため、9月1日(金)に訓練放送を行います。ご迷惑をおかけしますが、ご理解、ご協力をお願いいたします。

【放送内容】

※ サイレン10秒↓4秒休止↓サイレン10秒↓4秒休止
訓練、訓練、避難勧告発令。
これは訓練です。

※くり返し
以上で訓練放送を終了しました。ご協力ありがとうございました。

防災行政無線の点検を実施

市内に設置してある防災行政無線(屋外子局)の一斉点検を行います。

◆点検期間

8月21日(月)～9月1日(金)

◆点検時間

8時30分～17時

※点検時間中は、試験音や試験放送が流れることもあります。ご理解とご協力をお願いいたします。

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

茂原市災害ボランティア協力者に登録しませんか

災害時は、多岐にわたるボランティア活動が被災された方の大きな力となります。

茂原市社会福祉協議会では、災害ボランティア活動に意欲のある個人または団体を募集し、いざというときに備えています。次の要件を満たしていればどなたでも登録できますので興味のある方は、ぜひご連絡ください。

◆登録要件

- ①大規模災害時、茂原市社会福祉協議会において災害ボランティアセンターを立ち上げた際に、災害ボランティアとして活動を希望する個人および団体
- ②登録しようとする年度の4月1日現在で、満18歳以上の方
- ③電子メールによる連絡が受け取れる方
- ④災害ボランティア協力者登録制度の趣旨に賛同していただける方

また、平常時、登録者の皆さんに茂原市社会福祉協議会と災害ボランティアが行う災害ボランティアセンター運営訓練や各種研修会への参加を呼びかけています。



お問い合わせは、茂原市社会福祉協議会 ☎(23)1969、FAX(23)6538へ。

お知らせ

市では、広報紙の送付を希望される方に無料で郵送しています。
お問い合わせは、秘書広報課☎(20)1512、FAX(20)1601へ。

あなたの夢を

茂原でかたちにしませんか！

茂原創業塾を開催

茂原商工会議所では、「創業に興味のある方」、「創業したいと考えている方」、「アイデアはあるがなかなか創業に結びつかない方」などを対象に、基礎から実践的な知識まで学ぶことができる「茂原創業塾」を開催します。専門の講師が、創業のいろはを丁寧に伝授します。ぜひこの機会に、創業について学んでみませんか。

期日	テーマ
9月25日(月)	「創業の心構え」
10月3日(火)	「ビジネスモデルを考える」
10月11日(水)	「マーケティング入門」
10月18日(木)	「販路開拓(販促ツール編)」
10月27日(金)	「販路開拓(WEB, IT, SNS活用編)」
11月7日(火)	「創業に必要な手続きや知識」「人材が育つ環境作り」
11月14日(火)	「経営者に必要な数値感覚」「資金計画の立て方Ⅰ」
11月22日(水)	「資金計画の立て方Ⅱ」「事業計画発表会」

◆時間 18時～21時

◆場所 茂原商工会議所(茂原市茂原443)

◆対象 創業を目指す方、創業予定者、創業間もない方、後継者、経営力をつけたいと考えている方等

◆定員 30人

◆費用 3千円

◆講師 ちばぎん総研、中小企業診断士 ほか

◆その他

全講義の8割以上受講された場合、市より修了証明書が発行され、法人登録免許税の減免や、融資においても優遇措置を受けることができます。また、茂原市創業補助金の申請が可能となります。

※詳しくは、茂原商工会議所、または商工観光課へお問い合わせください。

◆申込方法

茂原商工会議所ウェブサイトよりお申し込みいただくか、申込書に必要事項を記入の上、茂原商工会議所へFAXにてお申し込みください。



▲茂原商工会議所二次元コード



▲昨年の茂原創業塾の様子

お申し込み、お問い合わせは、茂原商工会議所
TEL(22)3361、FAX(23)7895へ。

フレンドシップシティ
協定優待

千葉ロッテマリーンズ公式戦 ユニフォーム付きチケットを特別抽選販売！

本市を含めた県内10市と、千葉ロッテマリーンズとのフレンドシップシティ協定により、マリーンズから応援感謝企画として、ユニフォーム付きチケットの特別抽選販売を実施します！

◆期日 9月28日(火) 18時15分試合開始(茂原市名入りユニフォーム着用試合)

◆対戦カード オリックス・バファローズ ◆場所 ZOZOマリンスタジアム

◆内容 CHIBAユニフォーム付き内野自由席を特別価格1,000円で販売(大人・子ども共通) ※チケット1枚につき、ユニフォーム1枚配布(試合当日球場Fゲート下、特設カウンターにて)

◆定員 10市(協定市) 3,000人

◆応募対象 市内在住、在勤または在学

◆申込方法 下記URLより専用ページもしくは二次元コードを開き、案内に沿ってお申し込みください。

<http://www.marines.co.jp/expansion/local/2017invitation/>

※検索の場合は、千葉ロッテマリーンズ>MENU>地域振興>地域振興招待イベント>9月28日(火)フレンドシップシティ協定特別優待

◆受付期間 8月25日(金)～31日(火) 22時(当選発表は9月5日(火)メールにて)



お問い合わせは、マリーンズインフォメーションセンター ☎03(5682)6341へ。

骨粗しょう症予防検診が 5000円で受診できます！

市では、骨粗しょう症予防検診を実施します。通常、骨粗しょう症検診は約2,500円※費用がかかりますが、市の検診では5000円で受診することができます。この機会にぜひ一度受診しましょう。

(※ちば県民保健予防財団の金額より)

骨粗しょう症とは

私たちの体を支える骨は、毎年1〜4割が作り替えられています。このとき、骨を壊す力と作る力のバランスが崩れ、骨が弱くなる病気が骨粗しょう症です。

歳を重ねるとともに、体中のホルモンが変化し、骨密度は低下します。骨が弱くなると、つまづく等のわずかな衝撃や軽い転倒でも骨折します。骨折は背骨、手首、太ももの付け根等に多く発生し、痛みを感じないこともありま

閉経後は要注意

女性の骨密度は男性より低く、また閉経後の数年間は急激に骨密度が減少します。これは、骨形成を進める女性ホルモンの分泌が激減するためです。閉経前に骨密度が高く

ても安心せず、ぜひ検診を受診してください。

骨を強くする習慣

骨は、負担がかかるほど骨を作る細胞が活発になる性質がありますので、散歩などの軽運動が有効です。

また、カルシウムの吸収を助けるビタミンDは、紫外線を浴びることで体内でも作られます。冬は30分〜1時間程度の散歩、夏は暑さを避けて木陰で30分程度過ごすだけで十分です。

【実施方法等】

対象者	18～35・40・45・50・55・60・65・70歳の女性 (平成29年4月1日現在)
検査方法	超音波によるかかとの骨量測定

※受診希望日の10日前までにお申し込みください。

【平成29年度の検診日程】

実施日	会場	午前	午後
9月14日(木)	保健センター	●	●
15日(金)		●	●

受付時間：9時～10時、13時30分～14時30分

ゆるキャラ® グランプリ2017に モバリんが出場中!

皆さんの投票をお願いします。
↓投票はこちらから↓



【投票締切】 11月10日(金) 18時

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

学校再編案に 関する 住民意見交換会を 開催

市教育委員会では、小中学校の再編に関する実施計画を策定中です。現在「茂原市学校再編審議会」で審議している学校再編案について、次のとおり住民意見交換会を開催します。

2 二宮小と緑ヶ丘小を統合する案について

- ① 8月19日(土)14時～
 - ② 9月2日(土)9時30分～
- 二宮福祉センター

※①を受けて審議会ですさらに審議し、②を行います。内容は確定したものではありません。詳しくは、教育総務課ウェブページをご覧ください。



1 本納小と新治小を統合する案について

- ① 8月19日(土)10時～
 - ② 9月2日(土)14時～
- 新治小学校体育館

お問い合わせは、
教育総務課(9階)
☎(20)1557、FAX(20)1607へ。

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

お知らせ

忘れずに納付しましょう!

市県民税(第2期)と国民健康保険税(第2期)の納期限は、8月31日(土)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。

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、納め忘れのない安心で確実な口座振替をおすすめします。

回収税課(2階) ☎(20)1578、FAX(20)1609

60歳以後も国民年金に加入できます

国民年金の加入は60歳になるまでです。ただし、それまでに保険料を納めていない期間があり、年金が受けられない、あるいは受給額が少ないという方は、65歳になるまで加入することができます。

また、昭和40年4月1日以前に生まれた方で、65歳まで加入しても年金を受給できない場合は70歳になるまで加入できます。

加入をご希望の場合は国民年金課へご相談ください。ただし、保険料の未納がなく、満額の老齢基礎年金が受けられる方は加入できません。《持参するもの》

- ・年金番号のわかるもの
・通帳など口座番号のわかるもの(口座振替納付が原則)
・金融機関届出印

国民年金課(2階) ☎(20)1503、FAX(20)1600

スプレー缶・カセットボンベの排出方法にご注意ください

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が4月から変わりました。

- ①出し方 ①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 ②「資源ゴミ」の日。 ※専用ネット(黄色)は回収日の前日(月曜日回収の地区は金曜日)にごみ集積所に設置します。

園長生郡市広域市町村圏組合環境衛生課 ☎(23)4944、FAX(26)1113

環境保全課(6階) ☎(20)1504、FAX(20)1604

雨水貯留槽または雨水浸透枳設置工事に補助金交付

市では、水害対策のための雨水流出抑制と雨水資源の有効活用を図ることを目的として、雨水貯留槽または雨水浸透枳の設置(設置基準有)を行った建築物またはその敷地の所有者や占有者に対して、補助金の交付をしています。

雨水貯留槽に溜まった水は災害時の断水対策用または散水用や洗浄水としても利用できますが、大雨の予想される場合には排水してカラにしてください。また、大雨時や河川水位の高い時、浴槽の水を流さないようしていただくことさらなる水害対策となります。ご協力をお願いします。

園土木管理課 ☎(20)1537、FAX(20)1605

9月10日は世界自殺予防デー 市では、毎年20人前後の方が

自殺で亡くなっています。また、平成22年から26年までの年代別男女自殺者数は、男性は20代、40代から60代で多く、女性では40代、60代から80代で多くなっています。

リストラ、過重労働、社会的孤立、健康問題等が重なり、過度のストレスが長く続き、心身に様々な影響を与え、うつ病等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があります。

市では、自殺や精神疾患についての正しい知識や、自殺の危険を示すサイン、また危険に気づいたときの対応方法について、出前講座を実施しています。自殺予防週間を通じて、自分自身、または身近な人の「自殺予防」について、考えてみませんか。

本納公民館・新治分館は、平成30年4月に本納支所・本納公民館の複合施設として開館します。

これに伴う移転作業のため、本納公民館は平成30年3月1日(土)から、また、新治分館につきましては、平成30年3月19日(月)から、それぞれご利用できません。

皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

園本納公民館 ☎(34)2349、FAX(34)2302

社会福祉法人千葉いのちの電話 第30期ボランティア相談員募集

応募資格 ①年齢20歳以上(平成29年4月現在) ②資格・経験は不問 ③基礎研修講座と宿泊研修に出席できること ④研修期間 平成29年10月/平成31年3月(1年6ヵ月) ⑤申込締切 9月13日(必着(応募用紙あり))

園社会福祉法人 千葉いのちの電話 事務局 ☎043(222)4322

本納公民館・新治分館の利用について

本納公民館・新治分館は、平成30年4月に本納支所・本納公民館の複合施設として開館します。

これに伴う移転作業のため、本納公民館は平成30年3月1日(土)から、また、新治分館につきましては、平成30年3月19日(月)から、それぞれご利用できません。

皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

園本納公民館 ☎(34)2349、FAX(34)2302



園保健センター ☎(25)1725、FAX(25)1865





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

◆大多喜ガス共催料理教室

▼初心者でもできる本格中華料理教室
9月14日ⓧ、28日ⓧ14時30分～16時30分／対象＝市内在住者／定員＝20人(申込順)／費用＝2,000円／受付＝8月16日ⓧ9時～費用を添えて窓口まで、申し込みは本人のみ。

▼手軽にできるお菓子作り教室

10月3日、11月7日、12月5日9時30分～12時30分(全3回・火曜日)／対象＝市内在住者／定員＝16人(申込順)／費用＝材料費3,000円／受付＝8月16日ⓧ9時～費用を添えて窓口まで、申し込みは本人のみ。

東郷福祉センター

☎(25)5882 FAX(25)5871
ⓧ原則として祝日および年末年始

◆大多喜ガス共催

▼パン作り教室

9月20日ⓧ13時30分～16時30分／内容＝野菜パンと菓子パン(メロンパン生地を使って)／対象＝市内在住者／定員＝16人(申込順)／費用＝800円／受付＝8月22日ⓧ9時～費用を添えて窓口まで。



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3日・10日・17日・24日10時～11時30分(全4回・火曜日)／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和、調和という意味です／対象＝市内在住者／定員＝18人／費用＝無料／受付＝9月12日ⓧ9時～9時30分(定員を超えた場合は抽選)※申し込みは本人のみ。



第66回茂原市文化祭参加者および出品者募集

◆文化祭美術展

11月2日ⓧ～12日ⓧ／内容＝日本画・洋画・書道・彫刻・染織・陶芸・押し花・ちぎり絵・版画・ツールペイント等／場所＝美術館・郷土資料館／申込期限＝美術館・郷土資料館に備え付けの「出品申込書・預り証」にご記入の上、10月22日ⓧまでに提出／申込・問合せ先＝美術館・郷土資料館 ☎(26)2131

▼もばら手作り作品展

11月3日ⓧ～5日ⓧ／場所＝総合市民センター／出品規定＝和洋裁・手編み・クラフト手芸などの自作品／申込期限＝9月8日ⓧ／備考＝出品者の事前会議を9月19日ⓧ16時から市役所9階901会議室で行います。(代表者または代理人が必ず出席してください)／申込・問合せ先＝生涯学習課 ☎(20)1559

▼民謡舞踊芸能祭

11月3日ⓧ10時～16時／場所＝市民会館／対象＝民謡・舞踊・大正琴・カラオケ・ダンス各種の団体(個人不可)／参加費＝3,000円／出演時間＝5分以内(入退場含む)／申込方法＝生涯学習課・各公民館・総合市民センター・各福祉センター・東部台文化会館に備え付けの申込用紙に必要事項をご記入の上、生涯学習課へ提出／申込期限＝9月4日ⓧ必着／備考＝出演者の事前会議を9月21日ⓧ14時30分から中央公民館で行います。(代表者または代理人が必ず出席してください)／申込・問合せ先＝生涯学習課 ☎(20)1559

▼俳句大会

11月4日ⓧ10時～16時／場所＝総合市民センター2階

研修室1／兼題＝「竹の春」「浮寝鳥」／投句方法＝作品(各題1句ずつ)のほかに、住所・氏名・電話番号を明記し投句料として1,000円の小為替(切手不可)を同封のこと／申込期限＝9月8日ⓧ必着／申込先＝〒297-8511茂原市道表1番地 生涯学習課俳句大会係 ☎(20)1559

▼第26回洋舞フェスティバル

11月5日ⓧ13時～17時30分／場所＝市民会館／内容＝バレエ、ヒップホップ、ジャズダンスなどダンス全般を発表できる団体で参加希望の団体は、9月20日ⓧまでにご連絡ください／備考＝出演者の事前会議を9月24日ⓧ14時から中央公民館にて行います。(代表者または代理人が必ず出席してください)／申込・問合せ先＝茂原市洋舞協会事務局 飯田美之 ☎(23)2472

▼音楽の広場

11月5日ⓧ13時～16時30分／場所＝東部台文化会館／内容＝クラシックまたはこれに準じる曲、あるいは編曲されたもの／申込方法＝生涯学習課・各公民館・総合市民センター・各福祉センター・東部台文化会館に備え付けの申込用紙に必要事項をご記入の上、茂原市音楽協会へ申し込み／申込期限＝8月29日ⓧ必着／備考＝出演者の事前会議を9月9日ⓧ13時から東部台文化会館で行います。(代表者または代理人が必ず出席してください)／申込・問合せ先＝茂原市音楽協会 館 新子(茂原市早野1479-3) ☎090(9830)0584

※時間は都合により変更になる場合があります。

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
 ⑩10月12日⑩、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9月末日まで	9月1日⑩ 9時～
体育センター	平成29年12月27日まで	9月4日⑩ 9時～
その他	3カ月前まで	順次

※詳細はお問い合わせください。

▼名作映画を大画面で！

～10月20日・21日は映画史を艶やかに彩る名画特集～

10月20日⑩

10時～11時27分

「伊豆の踊子」 監督:西河克己

13時～15時10分

「にごりえ」 監督:今井正

10月21日⑩

10時～11時27分

「稲妻」 監督:成瀬巳喜男

13時～14時39分

「華岡青洲の妻」 監督:増村保造

15時10分～16時37分

「伊豆の踊子」 監督:西河克己



※チケットは9月1日⑩から販売開始します。

入場料 (前売) 1日券500円
 (当日) 1日券700円

取扱いは、東部台文化会館(毎日)、生涯学習課(平日のみ)、本納公民館(平日のみ) 9時～17時

◆東部台文化会館主催教室の募集◆

▼大好きな人に贈るアレンジフラワー教室

9月17日⑩13時30分～15時30分 / 対象=5歳～中学生 / 定員=24人(申込順) / 費用=500円 / 講師=音頭淳子氏 / 受付=8月18日⑩9時～

◆東部台文化会館ホールの催し物案内

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

▼第32回もばら音楽祭 VIVA!! コーラス

9月10日⑩13時～ / 内容=茂原市で初めて企画された市内の17合唱団による音楽祭。 / 入場=無料
 岡比留川 090 (9204) 1950

美術館・郷土資料館

☎(26)2131 FAX(26)2132
 ⑩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

▼速水御舟と周辺作家展

～8月20日⑩

近代日本画の巨匠・速水御舟は、父親が茂原市出身というゆかりを持ちます。初期作品のほか、御舟と関連のある林功の作品と共に展示。

◆共催展示

▼茂原市書道協会展

～8月19日⑩(最終日は16時まで)

▼G.クローバー展(洋画)

8月21日⑩～27日⑩

初日は9時から、最終日は15時まで。

◆美術収蔵品展

▼新収蔵作品展

8月24日⑩～10月29日⑩

少年時代に両腕を失いながらも口で絵を描き続ける水村喜一郎の洋画、木葉天目の技法を独自に復活させた保田勝久の陶芸作品を中心に、新収蔵の作品を展示。

▼内海泰 日本画展

8月30日⑩～10月22日⑩

茂原市に在住し、日展会員として活躍する内海泰の当館収蔵品16点を展示。



▲内海泰「Flamingo」

◆美術実技講座

▼初心者のための油絵講座

9月20日⑩～22日⑩13時～16時 / 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 / 対象=一般(3日間参加できる方) / 定員=12人 / 講師=画家 川上弘子氏 / 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=～8月22日⑩

※電話受付し、応募者多数の場合抽選。

◆郷土資料館展示

▼新収蔵資料 農耕絵屏風

～11月14日⑩

新たに収蔵された「農耕絵屏風」を通して、昔の農業風景を紹介。

▼ヒロシマ・ナガサキ原爆写真

ポスター展(会場市民ギャラリー)

～8月20日⑩

原爆写真・ポスターの展示、ビデオ上映、戦争当時の資料展示。

岡企画政策課(4階)

☎(20)1516、FAX(20)1603

▼歴史セミナー「日蓮宗不受不施派と房経」

10月4日⑩13時30分～15時 / 対象=一般 / 定員=30人 / 講師=県文書館 内藤幹生 / 場所=2階実習室 / 受付=8月15日⑩～電話受付(申込順)



▼山岳競技

10月14日⑤～15日⑥／場所＝甲武信ヶ岳(2,475m 埼玉・山梨・長野県)／参加資格＝茂原市に在住、在勤および在学している小学生以上の者で、2,000m級の登山に耐えられる健康な者／参加費＝中学生以上11,000円、小学生6,000円(当日集金)／交通＝観光バス／募集人員＝40人(申込順)／集合場所＝市民会館駐車場／集合日時＝10月14日⑤17時30分／**岡新井 ☎080(5470)5493**



▼ゲートボール競技

10月16日⑥(予備日10月18日⑦)／場所＝富士見公園／種別＝一般(未経験者歓迎※用具も貸出します)／申込締切＝8月31日⑦／**岡向田 ☎090(4547)9517**

▼グラウンド・ゴルフ競技

10月12日⑧(予備日10月13日⑨)／場所＝市営野球場／種別＝一般／参加費＝茂原市グラウンド・ゴルフ協会会員500円、一般1,000円／申込締切＝8月31日⑧
岡一般参加者＝篠田 ☎090(8036)5715、協会会員＝上野 ☎090(4841)6236

▼ボールルームダンス競技

11月19日⑩／場所＝市民体育館／種別＝単科戦、アマ2種目・チャンピオン戦など28種目(女性同士カップル、120才までなど種目により条件あり。服装自由)／参加費＝1人2,000円(いくつ出ても可)／申込締切＝10月15日⑩(当日受付有)／**岡石塚 ☎(24)4581**



図書館

☎(23)6151 FAX(25)6136
⑩原則として年末年始

▼映画会(3歳以上)

8月19日⑪14時～14時30分
「ミッキーのハワイ旅行」

▼おはなし会(3歳以上)

8月26日⑫、9月2日⑬・9日⑭14時～14時30分／内容＝すばなし、絵本の読み聞かせ、紙芝居など

▼ライトノベル講演会

9月3日⑮14時～15時30分／内容＝ライトノベルの歴史や人気作品などについて／対象＝一般／定員＝40人／費用＝無料／申込＝図書館カウンターまたは電話

▼てづくりブックカバー

9月10日⑯14時～15時30分／内容＝針と糸を使わないブックカバーを作る／対象＝小学生以上／定員＝15人／申込＝8月15日⑰～図書館カウンターまたは電話

生涯学習課

☎(20)1559 FAX(20)1607

▼能・狂言鑑賞会

10月4日⑱13時～／**演目**＝狂言「仁王」能「龍田」「移神楽」／**行き先**＝国立能楽堂(渋谷区千駄ヶ谷)／**出演者**＝和泉流:三宅右近、観世流:浅見真州／※公演前、午前11時から1時間程度、能・狂言についてのワークショップを行います／**集合場所・時間**＝中央公民館前8時30分出発、17時帰着予定／**募集定員**＝32人(応募者多数の場合は抽選※市内在住・在勤者、初回の方優先)／**参加費**＝6,400円(正面席・昼食付き)／**申込締切**＝8月25日⑳／**応募方法**＝往復はがきに氏名・住所・電話番号・年齢を必ず明記し郵送。(1枚で2人まで。1枚で2人申し込む場合は必ず2人の氏名・住所などを明記。抽選の結果によってご希望に添えない場合があります)／**申込先**＝〒297-8511茂原市道表1番地 市生涯学習課「能・狂言鑑賞係」まで。

本納公民館

☎(34)2349 FAX(34)2302
⑩年末年始・臨時休館

▼新治田舎寿司教室

9月26日、10月24日、12月26日9時30分～12時30分(全3回・火曜日)
内容＝様々な太巻き寿司の作り方を学ぶ／**対象**＝一般／**定員**＝15人／**費用**＝材料費3,000円(初回時に徴収)

▼折り紙教室

9月14日・28日、10月12日・26日、11月9日・30日10時～12時(全6回・木曜日)／**内容**＝折り紙の基本から学ぶ／**対象**＝一般／**定員**＝20人

上記2つの催し物の受付は、8月16日⑳～31日㉑(土・日も可)本納公民館窓口まで(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
⑩年末年始

▼親子で「リトミック」教室

9月28日㉒10時～11時／**内容**＝体を使ったリズム遊びと大型絵本の読み聞かせ／**対象**＝市内在住の1歳～3歳程度まで(当日、保護者が必ず一緒にいる事ができる方)／**定員**＝15組30人(申込順)／**費用**＝無料／**持ち物**＝上履き、飲み物／**申込方法**＝8月16日㉓8時30分～(夜間は不可)電話にて申し込み

▼骨盤体操教室

10月5日・26日、11月16日・30日、12月7日・21日、1月18日・25日、2月1日、15日、3月1日、15日10時～12時(全12回・木曜日)／**内容**＝骨盤体操を通し、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**＝15人／**費用**＝110円(保険料)／**申込**＝8月16日㉔～25日⑳(夜間は不可)、直接窓口まで(電話不可)※申込多数の場合は抽選。

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。

体育課

☎(20)1575 FAX(20)1607

◆茂原市バドミントン協会主催

▼バドミントン教室

9月8日☎～11月10日☎19時～21時
(期間内全8回・金曜日)／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=8月15日☎～29日☎費用を添えて市民体育館窓口まで。

※定員になり次第締め切り。



◆第66回市民体育祭参加者を募集

参加のお申し込みは、締切日までに市体育課 ☎(20)1575、市民体育館 ☎(23)2811または各競技部門の連絡先へ。

▼陸上競技

9月30日☎／場所=茂原高校陸上競技場／種別=35歳以上、高校・一般、中学生、小学生／申込締切=9月22日☎／岡石塚 ☎(22)2320 (茂原中学校内)

▼軟式野球競技

10月8日☎、9日☎／場所=市営野球場、長生の森野球場／種別=一般男子／参加費=1チーム5,000円／申込締切=8月26日☎
岡山口 ☎090(2319)2551

▼ソフトテニス競技

中学生10月8日☎(予備日10月9日☎)、一般・シニア10月8日☎(予備日10月14日☎)／場所=市営コート(中学生の部)、長生の森公園テニスコート(一般・シニアの部)※予備日は市営コート／種別=一般、シニア、中学生／参加費=中学生の部無料、一般・シニアの部1ペア1,000円／申込締切=9月22日☎
岡関谷 ☎090(1539)9184

▼卓球競技

11月25日☎／場所=市民体育館／種別=一般、壮年、中学生、小学生／申

込締切=一般・壮年当日会場受付、中学生以下10月31日☎
岡石井 ☎(26)1282

▼バレーボール競技

男女混合=10月28日☎、一般女子=11月26日☎／場所=市民体育館、種別=男女混合・一般女子／申込締切=男女混合9月28日☎、一般女子=8月31日☎／岡男女混合=山崎 ☎090(2557)8521、一般女子=石川 ☎(26)1199

▼剣道競技

10月15日☎／場所=市民体育館／種別=中学生、小学生／申込締切=9月22日☎／岡橋本 ☎(25)3280

▼柔道競技

9月30日☎／場所=市民体育館／種別=中学生、小学生／申込締切=9月8日☎／岡川畑 ☎(34)3211 (茂原北陵高校内)

▼空手道競技

11月5日☎／場所=市民体育館／種別=一般、高校生、中学生、小学生、幼年／参加費=選手1人1,000円(幼児=500円)、団体1チーム1,000円／申込方法=9月14日☎までにメール mb-taikai@hotmail.com にて申し込み／岡渡辺 ☎090(7762)4137

▼サッカー競技

10月7日☎／場所=長生郡市温水センターグラウンド／種別=小学生／申込締切=8月31日☎／岡高仲 ☎090(8721)6974



▼バドミントン競技

11月12日☎／場所=市民体育館／種別=男女別一般A・B・Cクラス(高校生以上)、ジュニアA・B(中学生以下)／参加費=一般1組1,500円、ジュニア無料※ジュニアの一般への参加は1人400円／協会登録料=一般1人年間500円(ジュニア無料)／申込締切=10月30日☎／岡本田 ☎(42)1159

▼クレー射撃競技

10月7日☎／場所=京葉射撃場／種別=トラップ、スキート／申込締切=9月20日☎／岡石川 ☎090(3540)3395

▼テニス競技

10月1日☎、15日☎、22日☎、11月5日☎／場所=長生の森公園テニスコート／種別=男子ダブルス、女子ダブルス、男子シニアダブルス※各種別自己申告によるクラス分け(A・Bクラス)／参加資格=オープン(ただし男子シニアは、ペア共に55歳以上となる方)／参加費=高校生以下・テニス協会加盟クラブ員1組2,500円、片方が高校生以下またはテニス協会加盟クラブ員のペア1組3,000円、その他のペア1組3,500円／申込締切=8月30日☎／申込方法等詳細は、茂原市テニス協会HP(<http://www.ne.jp/asahi/mobara/tennis/>)にてご確認ください

岡宮脇 ☎080(6639)7063



▼ライフル射撃競技

10月7日☎／場所=茂原樟陽高校射撃場／種別=エアライフル、ビームライフル／申込=当日、競技場にて
岡大野 ☎(34)4613

▼ゴルフ競技

11月16日☎／場所=ムーンレイクGC茂原コース／参加資格=市内在住在勤または茂原市出身のアマチュア(学生・生徒を除く)／参加費=3,500円(当日支払)／プレー費=自己負担7,900円／種別=一般男女、シニア、グラウンドシニア／競技方法=新ペリア方式による18ホールストロークプレー／申込締切=10月27日☎までに大会会場または協会役員へ／岡ムーンレイクゴルフクラブ ☎(26)5500、FAX(26)5152

推進員さん
おすすめ

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



材料/2人分

- 生タラ……………2切れ
- 塩……………少々
- 玉ねぎ……………1/2個
- パプリカ(赤・黄)……………各1/2個
- みそ……………大さじ1
- A マヨネーズ……………大さじ1
- 粒マスタード……………小さじ1
- 万能ねぎ……………適宜

「タラのホイル蒸し」

作り方

- ①タラは塩をふり、出てきた水分をキッチンペーパーで拭き取る。玉ねぎ、パプリカは千切り、万能ねぎは小口切りにする。
- ②Aの調味料を合わせ、ソースを作る。
- ③大きめのアルミホイルの上に玉ねぎを並べ、その上にタラをのせ、②のソースをぬる。
- ④15分程度蒸し器で蒸し焼きにする。
- ⑤蒸しあがったら万能ねぎを飾る。

ひとこと

いつもはポン酢しょうゆ味が多いと思いますが、今回はみそ味がベースのしっかりとしたマイルドな味です。ねぎをみょうがにしても季節感が味わえおすすめです。また魚の種類や具材を変えてもおいしく召し上がれます。

(1人分) エネルギー176kcal たんぱく質20.1g 脂質5.5g カルシウム66mg 鉄1.0mg 塩分1.5g

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	8月25日☎ 産後育児編 母乳育児のお話、おむつ交換体験 ほか	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)
育児パパおとこ塾	9月 2日☎ 「マッサージ講習会とふれあい遊び」 先輩パパから教わるマッサージとふれあい遊び ママ・妊婦向けヨガ教室	9時15分～9時30分	妊婦の夫 育児中の父親 (夫婦同伴大歓迎)	定員15人 費用は無料 託児あり(定員10人) ※申込制(必ずご予約ください)
ままのわ	① 9月14日☎ 産後編 ② 9月28日☎ はいはい編	9時50分～10時	①おむね生後1歳未満のお子さんがいる母親 ②平成28年11・12月生	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 9月12日☎ ②10月10日☎	13時30分～14時20分	①平成29年3月生 ②平成29年4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〉
8月20日☎	金坂医院 ☎22-4885	宍倉病院 ☎24-2171
8月27日☎	清水三郎医院 ☎25-0776	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。

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