

新聞スリッパの 作り方

【用意するもの(1足分)】
新聞紙……2枚

①新聞紙1枚を2つ折りにし、山折部を手前にする。
※子供用は4つ折りにする。



②右側から左側へ、4分の1を折り、さらに同じ幅を折る。



③ひっくり返して、右側から3分の1を折る。



▲避難所へ向かう住民



▲住民による非常食の準備

‘もしも’に備えていますか？

10月1日⑩、市内二宮地区を対象に、地域防災訓練が実施されました。住民400人と、災害対策コーディネーター茂原、自衛隊、消防、学校関係者が参加し、避難所運営を体験しました。



▲新聞紙を使ったスリッパを作成

④左側から3分の1を折り、右側の折った中へ差し込む。



⑤右側の一番上の部分を三角に折り入れる。



⑥四隅を三角形に折り目をつけ、折り目に添って内側に折り入れて、ひっくり返して出来上がり。



主な内容

- ◆これからのために！乳がん検診(P2)
- ◆行財政改革大綱第6次実施計画の達成状況をお知らせします(P4)
- ◆第27回茂原市産業まつりを開催します(P4)
- ◆第66回茂原市文化祭会場案内(P5)

今月の 日曜開庁	10月22日⑩	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。

これからのために！乳がん検診

乳がんは、女性のがんの中で最も患者数が多く（およそ12人に1人）、40～50代女性のがん死亡原因の第1位です。しかし、乳がんは、早期のうちに治療すれば、ほぼ100%の確率で治癒します。

乳がん検診

乳がんは、進行すると肺や骨など全身に転移しやすいので、早期発見が重要です。定期的な自己チェックや定期検診の受診など、正しい知識を持ってチェックしていくことが大切です。

なお、市の検診では、年齢ごとに、エコー検査とマンモグラフィ検査を実施しています。



今年度の集団検診は、エコー検査約4,000円、マンモグラフィ検査約3,500円の助成があります！

【実施方法等】

	エコー検査	マンモグラフィ検査
対象者	30～39歳の女性 (平成29年4月1日現在)	40歳以上の女性 (平成29年4月1日現在)
検査方法	超音波検査	乳房のX線検査
実施方法	単独実施 ※12月6日・1月11日は、子宮頸がん検診と同時受診の方のみ受診できます。	

※40～49歳は、エコーとマンモグラフィ検査を毎年交互に実施します。（平成29年度はマンモグラフィ検査）

※受診希望日の10日前までにお申し込みください。

※平成28年度に受診された方には、受診票等を郵送しています。

平成29年度の検診日程

受付時間：9時～10時 13時～14時

実施日	会 場	エコー		マンモグラフィ	
		午前	午後	午前	午後
11月	2日Ⓟ	●	●	●	●
	4日Ⓡ	●	●	●	●
	9日Ⓟ	—	—	●	●
	10日金	—	—	●	●
	22日水	—	—	●	●
12月	2日Ⓡ	●	●	●	●
	4日月	●	●	●	●
	5日火	—	—	●	●
	6日水	●	●	●	●
	7日Ⓟ	—	—	●	●
	13日水	●	●	●	●
	19日火	●	●	●	●
	21日Ⓟ	—	—	●	●
	22日金	●	●	●	●
	25日月	●	●	●	●
1月	5日金	—	—	●	●
	10日水	—	—	●	●
	11日Ⓟ	●	●	●	●
	13日Ⓡ	●	●	●	●
	16日火	●	●	●	●
	17日水	—	—	●	●
	18日Ⓟ	●	●	●	●
	20日Ⓡ	●	●	●	●
	26日金	—	—	●	●
	29日月	—	—	●	●
	31日水	—	—	●	●
2月	1日Ⓟ	—	—	●	●
	2日金	●	●	●	●
	5日月	—	—	●	●
	6日火	—	—	●	●

原因

原因については、まだ詳しいことは分かっていませんが、次の3つが大きな危険因子とされています。

- ① 女性ホルモンの一種であるエストロゲン（卵胞ホルモン）の分泌
- ② 高たんぱく・高脂肪・高塩分の食生活
- ③ 前項にあるような食生活の影響による太りすぎ

主な症状

◆乳房のしこり

乳がんのしこりは、ほとんどの場合、痛みはありません。

◆乳頭からの異常分泌

分泌物の色は、乳白色や黄色ではなく、血の混じったような色が多く見られます。乳がんの発生している方の乳房からのみ分泌されるため、片側からだけの分泌である点もポイントです。

◆乳房のえくぼと皮膚変化

乳房の一部がえくぼのようにくぼむことがあります。皮膚の色は、乳房表面が赤くなることがあります。

これらの症状がある場合は、検診を待たずに、医療機関の受診をお勧めします。

お申し込み・お問い合わせは、健康管理課（2階）

☎ 201574、FAX 201600、
保健センター

☎ 251725、FAX 251865へ。

20歳から始める子宮頸がん検診

子宮頸がんの患者は20代後半から増え、初期は自覚症状がありません。子宮頸がんは、早期のうちに治療すれば、90%以上の確率で治癒します。

子宮頸がん検診

最近では、若い女性の患者が増えているのが特徴です。若い年代で子宮頸がんにかかる方は20年前に比べて2〜3倍に増えています。定期的に検診を受けることが何よりも大切です。

なお、子宮頸がんは一般的に非常にゆっくりと進行するため、2年に1度の受診が推奨されています。



今年度の集団検診は、市から約4,000円の助成があります！

【実施方法等】

子宮頸がん検診	
対象者	20歳以上（平成29年4月1日現在）の女性で、生まれ年が大正・昭和の年号で偶数年、平成の年号で奇数年、西暦で奇数年の方
検査方法	子宮頸部細胞診
実施方法	単独実施（2年に1回の受診となります。） ※12月6日・1月11日は、乳がん検診と同時受診の方のみ受診できます。

※受診希望日の10日前までにお申し込みください。

※対象者のうち、平成27年度および平成28年度に受診された方で、生まれ年が大正・昭和の年号で偶数年、平成の年号で奇数年、西暦で奇数年の方には受診票等を郵送しています。

原因

子宮頸がんが発生する原因は、ヒトパピローマウイルス（HPV）に持続的に感染する事と考えられています。HPVは性交渉により感染し、通常はウイルスに感染しても、免疫機能により排除されますが、ウイルスが排除されずに長期間感染が続く場合があります。がん化する事があります。

主な症状

前回の生理から次の生理の間に、または日常的に出血がある／性交、膣洗浄、婦人科での内診の後出血する／生理が以前より長く、重くなる／おりものが多くなる／骨盤の痛みがある／性交中に痛みがある

これらの症状がある場合は検診を待たずに、医療機関の受診をお勧めします。

お申し込み・お問い合わせは、健康管理課（2階）

☎ kenkou@city.moharachi.jp

☎ (20) 1574、FAX (20) 1600、

保健センター

☎ (25) 1725、FAX (25) 1865へ。

平成30年茂原市成人式

市では、新たに成人の仲間入りをする方々の門出を祝う成人式を開催します。

◆日時 平成30年1月7日⑩10時30分～11時30分
(受付9時45分～10時15分)

◆対象 平成9年4月2日～平成10年4月1日生まれ
※市外に転出された方も出席できます。

◆場所 茂原市民会館

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

平成29年度の検診日程

受付時間：9時30分～10時30分 13時～14時
(ただし、乳がん検診と同時実施の場合9時～10時)

実施日	会場	午前	午後
11月 7日⑩	東部台文化会館	●	●
30日⑩	保健センター	●	●
12月 6日⑩	保健センター(乳がん検診と同時受診者のみ)	●	●
14日⑩	鶴枝公民館	●	●
18日⑩	本納中学校 柔剣道場	●	●
1月 6日⑩	保健センター	●	●
11日⑩	保健センター(乳がん検診と同時受診者のみ)	●	●
12日⑩	豊岡福祉センター	●	—
	保健センター	—	●
19日⑩	五郷福祉センター	●	—
	保健センター	—	●
27日⑩	保健センター	●	●

行財政改革大綱第6次実施計画の達成状況をお知らせします

市では、平成26年度から平成28年度までの3年間の計画期間とする「行財政改革大綱第6次実施計画」の推進に取り組みました。「地域力の向上」、「組織力の向上」、「財政力の向上」、「職員力の向上」の4つの力の向上を掲げ、計画達成に向けて全28項目の個別項目に取り組んだ結果、3年間の達成状況は次のとおりとなりました。

基本目標	推進項目	評 価		
		A	B	C
		計画どおり達成した	多少遅れがあるが、達成が見込める	達成に向けて取組んだが達成できなかった
地域力の向上 (6項目)	市民協働の推進	1	1	
	開かれた行政運営	3		1
組織力の向上 (6項目)	行政運営の効率化	1	1	
	行政機構・人事管理の適正化	2		
	公共施設の見直し	2		
財政力の向上 (11項目)	歳入の確保	4	1	
	歳出の最適化	3		
	健全な財政運営	3		
職員力の向上 (5項目)	人材の育成	2		
	人事給与制度の検証	1	2	
合計 (全28項目)		22	5	1

また、「財政力の向上」の取組項目のうち、財政効果を見込んだ8項目の財政効果実績額は3年間で約20億円となりました。主な取組は次のとおりです。

- 市税収入の確保と徴収率の向上 (財政効果実績額：1,663,371千円)
⇒納税環境の充実、徴収強化の取組等による財源確保
- ふるさと納税の取組強化 (財政効果実績額：43,286千円)
⇒オンラインによる申込受付の開始、返礼品の拡充等による寄附の増加
- 電力調達方法の変更 (財政効果実績額：51,634千円)
⇒電力調達方法の見直しによる電気料金の削減

今後は、未達成の取組項目を含む「行財政改革大綱第7次実施計画（平成29年度～平成31年度）」に引き継ぎ、さらなる行財政改革に取り組んでいきます。

市公式ウェブサイトには、取組項目ごとの成果を掲載していますので、併せてご覧ください。

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

第27回

茂原市産業まつりを 開催します

茂原市産業まつりは、市の農業・商工業などを広く知ってもらおうと毎年開催されているイベントです。お誘い合わせの上、ぜひご来場ください。

◆日時

11月3日(祝)10時～14時

◆場所

市庁舎南側駐車場

◆内容

市内農産物の販売、商工業製品展示、飲食物販売、お餅の無料配布など、各種イベントの開催。

◆主催

茂原市産業まつり実行委員会



お問い合わせは、
農政課（6階）

☎(20)15226、FAX(20)16004へ。

第66回茂原市文化祭会場案内



- ・入場は原則無料（一部有料）
- ・スタンプラリーに参加しよう！
- 「★」のついている7つの会場にあるスタンプを4つ集めると景品をプレゼント（1人1個）
- ・会場準備等の都合により時間に変更になる場合があります。

★美術館・郷土資料館

☎(26)2131

催物名	期間	使用する部屋
一般美術展 絵画(日本画・洋画)、 書道、彫刻、染織	11月2日㊥～11月12日㊤ 9時～17時 (12日は15時まで)	第1・2展示室
陶芸作品展		実習室
押し花作品		視聴覚室
ちぎり絵、版画、 トールペイント その他美術作品		市民ギャラリー
刀剣展	11月2日㊥～11月3日㊤ 9時～17時 (3日は16時まで)	第2展示室
近代現代陶芸名匠展	11月4日㊥～11月12日㊤ 9時～17時 (12日は15時まで)	第2展示室

※11月3日㊤は作品入替のため、16時で閉館

小中書写展	12月7日㊥～12月13日㊤ 9時～17時	市民ギャラリー
小中美術展		ロビー
幼稚園・保育所美術展 塾書道展		実習室 ほか

★市役所

☎(23)2111

催物名	期間・期日	使用する部屋
菊花展	10月30日㊤～11月6日㊤ 9時～16時	ロビー ほか
フォークダンス大会	11月3日㊤ 13時～15時	市民室
チャリティーダンス パーティー	11月5日㊤ 12時30分～16時	市民室

市民会館

☎(22)5072

催物名	期日
民謡舞踊芸能祭	11月3日㊤ 10時～16時
洋舞フェスティバル	11月5日㊤ 13時～17時30分

★中央公民館

☎(22)5072

催物名	期間	使用する部屋
写真展	11月1日㊥～11月5日㊤ 9時～17時(5日は16時まで)	第1～3会議室
切手展	11月3日㊤～11月5日㊤ 9時～17時(5日は16時まで)	
茂原少年少女 発明クラブ作品展	11月3日㊤～11月4日㊥ 9時～15時30分	図書室

★本納公民館

☎(34)2349

催物名	期間・期日	使用する部屋
自主グループ等作品展	11月3日㊤～11月5日㊤ 9時～17時(5日は16時まで)	和室 ほか
文化財展		小会議室
伝統郷土料理展		ロビー
芸能発表会	11月5日㊤ 10時～15時30分	大会議室

★鶴枝公民館

☎(25)1834

催物名	期間・期日	使用する部屋
自主グループ等作品展	11月3日㊤～11月5日㊤ 9時～17時(5日は16時まで)	大会議室 ほか
茶会(有料)	11月3日㊤ 10時～15時	研修室

★東部台文化会館

☎(23)8711

催物名	期日	使用する部屋
三曲発表会	11月3日㊤ 11時～16時30分	音楽ホール
吟詠大会	11月4日㊤ 10時～16時	
音楽の広場	11月5日㊤ 13時～17時	

★総合市民センター

☎(24)9511

催物名	期間・期日	使用する部屋
盆栽展	11月3日㊤～11月5日㊤ 9時～17時 (5日は16時まで)	ロビー
自主グループ作品展		講座室 ほか
もばら手作り作品展		研修室
華道展	11月3日㊤～11月5日㊤ 10時～16時	大ホール
俳句大会	11月2日㊥ 10時～16時	研修室1 ほか
現代詩の会	11月3日㊤ 13時～16時30分	研修室1 ほか
短歌大会	11月3日㊤ 12時～16時	視聴覚室
茶会(有料)	11月3日㊤ 10時～15時	和室
将棋大会	11月3日㊤ 8時30分～17時	集会室

茂原囲碁クラブ(茂原382)寺田ビル1階

☎(20)4115

催物名	期日
囲碁大会	11月3日㊤ 9時30分～17時

鶴枝遊水公園

催物名	期日
たこあげ大会	11月3日㊤ 9時～15時 雨天中止

※先着30名様にミニたこを差し上げます。

茂原公園

催物名	期日
もばらミュージック セッション2017	10月22日㊤ 10時～16時 雨天中止

お問い合わせは、生涯学習課（9階）

☎(20)1559、☎(20)1607または各会場へ。

お知らせ

衆議院議員総選挙・最高裁

判所裁判官国民審査投票

10月22日⑦時～20時

期日前投票期間は、10月11

日④～10月21日⑤／場所Ⅱ市

役所1階102会議室、本納

公民館／時間Ⅱ8時30分～

20時（本納公民館は17時ま

で）／入場整理券持参

※詳しくは、10月8日⑤発行

の「白ばらだより」をご覧ください。

ください。

閩選挙管理委員会（6階）

☎(20)1529、FAX(20)1604

忘れずに納付しましょう！

市県民税（第3期）と国民

健康保険税（第4期）の納期

限は10月31日④です。最寄り

の金融機関またはコンビニエ

ン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。

閩収税課（2階）

☎(20)1578、FAX(20)1609

年金を増やしたい方へ

付加年金をご存じですか？

国民年金に加入して保険料

を納めている方（第1号被

保険者・任意加入被保険者）

が、将来受け取る年金額を増

やしたい場合には、付加年金

に加入することができます。

国民年金の定額保険料に月

額400円の付加保険料をプ

ラスして納めると、老齢基礎

年金に付加年金が上乘せされ

て支給されます。

付加年金の年金額は、200

円×付加保険料納付月数です

（65歳で受給した場合）。

付加保険料の納付は、申し

込んだ月分からとなります。

申し込み先は、国保年金課ま

たは本納支所です。

※国民年金基金に加入されて

いる場合は、付加保険料を

納付できません。

閩国保年金課（2階）

☎(20)1503、FAX(20)1600

軽度・中等度難聴児の補聴

器購入費を助成します

市では、身体障害者手帳の

交付対象とならない軽度・中

等度の難聴児に対して、補聴

器の購入に要する費用の一部

を助成します（修理費用は対

象外）。必ず購入前に障害福

祉課へご相談ください。

閩障害福祉課（2階）

☎(20)1666、FAX(20)1610

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、資材置場にしたいなど

の農地転用に関することは、

農業委員会（6階）にご相談

ください。

閩農業委員会事務局（6階）

☎(20)1530、FAX(20)1604

ごみの減量・再資源化に

ご協力ください

資源循環型社会づくりを

目指し、ごみを減らす（リ

デュース）、くり返し使う（リ

ユース）、資源として再利用

する（リサイクル）「3R」に

取り組みましょう。

また市では、可燃ごみの約

半分を占める生ごみの減量・

資源化を推進しています。

◆家庭用生ごみ処理機補助金

制度

・補助金額Ⅱ購入額の1／

2（千円未満切捨、上限

1万8千円）

・必要書類等Ⅱ販売店発行の

領収書、品質保証書、住所

を証明できるもの、補助金

交付申請書、印鑑

※補助金交付申請書は、環境

保全課窓口またはウェブ

ページから入手できます。

◆生ごみ堆肥化容器助成販売

（環境保全課、本納支所で

販売中）

・コンポスター

130型 2800円

190型 3180円

230型 4370円

・EM容器（2個セット）

1920円

※市内に住所を有し、現に居

住している方が対象。

閩環境保全課（6階）

☎(20)1504、FAX(20)1604

運転免許自主返納制度等の

ご案内

「運転免許証自主返納制度」

は、加齢に伴う身体機能や、

判断力の低下などにより、運

転に不安を感じる方や、運転

をしなくなった方が自主的に

有効期限の残っている運転免

許証を返納できる制度です。

自主返納された方へは、ご

希望により、「運転経歴証明

書」が交付され、この証明書

を提示することにより、協賛

企業・団体から様々な特典を

受けることができます。

また、運転免許の自主返納

を促進する為に、千葉県警察

では、返納した方に対する優

遇措置を講ずる為、協賛企業

等を随時募集しています。

閩茂原警察署交通課

☎(22)0110

生活課（2階）

☎(20)1505、FAX(20)1600

戦没者等の遺族に対する特別

弔慰金の請求はお済みですか

第十回戦没者等の遺族に対

する特別弔慰金の請求受付が

平成27年4月1日より開始さ

れています。平成27年4月1

日において、「戦傷病者戦没

者遺族等援護法による遺族年

金」等を受ける方がいない場

合に、戦没者等の死亡当時の

ご遺族お一人に支給されます。

早めに請求をお願いします。

◆支給対象者

(1)平成27年4月1日までに「戦傷病者戦没者遺族等援護法」による弔慰金」の受給権を取得した方

(2)戦没者等の子

(3)戦没者等の①父母②孫③祖父母④兄弟姉妹

※戦没者等の死亡当時、生計関係を有していること等の要件を満たしているかどうかにより、順番が入れ替わります。

(4)前記(1)から(3)以外の戦没者等の三親等内の親族
※戦没者等の死亡時まで引き続き1年以上の生計関係を有していた方に限ります。

・支給内容Ⅱ額面25万円、5年償還の記名国債

・請求期間Ⅱ平成30年4月2日まで

・請求窓口Ⅱ社会福祉課(7階)、本納支所

問社会福祉課(7階)

☎(20)1571、FAX(20)1605

労働力調査への回答をお願いします

総務省統計局と千葉県では、毎月、労働力調査を実施

しています。この調査は、国の経済政策や雇用対策などの基礎資料を得ることを目的とした重要な調査で、対象となった世帯には、調査員が伺います。

調査対象Ⅱ茂原市萱場地区の一部の世帯／調査期間Ⅱ11月～3月

※調査員は、千葉県知事発行の調査員証を携帯していただきますので、ご確認ください。

問千葉県総合企画部統計課

☎043(223)2220

「女性の権利ホットライン」を開設します

夫・パートナーからの暴力やストーカー等の女性をめぐる各種の権利問題について、「女性に対する暴力をなくす運動」期間中、全国一斉に人権擁護委員がホットラインで相談に応じます。

・11月13日(月)～17日(金)

8時30分～19時

・11月18日(土)・19日(日)

10時～17時

☎0570(070)810

問千葉県人権擁護委員連合会

事務局

☎043(247)3555

保健

めざせ8020N.O. 147
ライフステージ別(壮年期)

歯周病は、口腔内の細菌が原因で歯を支えている組織が徐々に破壊され、最終的には歯が抜け落ちてしまう病気です。歯を失う原因の第1位であり、成人の半数以上は歯周病にかかっていると言われています。歯周病は重度になるまで気づきにくいいため、治療が手遅れになりがちです。

また近年では、歯周病は全身の健康への様々な影響を及ぼすことが明らかになってきました。特に糖尿病に関しては相互関係にあることが報告されています。

歯周病の予防には、歯ブラシでしっかりとみがき、歯間ブラシなどの補助道具を使用すると良いでしょう。また、

お口のトラブルが無くても定期的に歯科医院を受診しましょう。



在宅寝たきり者等歯科保健事業のご案内

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ない方に、在宅訪問歯科事業を行っています。

在宅訪問歯科指導を行うことにより、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Ⅱ①65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を除く／内容Ⅱ①口腔内清掃および義歯清掃などの歯科保健指導②歯周病、むし歯などに対する応急処置③往診歯科医療の必要性の把握(市内の協力歯科医師が訪問します)／実施制限Ⅱ1年に1回限りで自己負担はありません。

なお、以後の治療が必要な場合は保険診療となります。

問保健センター

☎(25)1725、FAX(25)1865

11月8日はいい歯の日

80歳で20本以上の歯を保つことを目標にした8020(ハチマル・ニイマル)運動の一環として、11月8日は「いい歯の日」となっています。

市では、歯の健康づくりに対する情報提供と歯科疾患予防などの啓発を行うとともに歯科相談を実施します。また、各種無料体験コーナーを設けます。楽しくお口の健康について考えてみませんか。

11月8日(土)10時～15時／内容Ⅱ歯科衛生士による歯科相談、各種無料体験コーナー(口臭チェック、フッ化物洗口、むし歯リスクテスト、そしゃく力テストほか)、パネル展示等／場所Ⅱ市役所1階ロビー

問保健センター

☎(25)1725、FAX(25)1865

善意をありがとうございます(敬称略)

市へ

▽IKIKI会有志

(金15万円)

▽酒井 (金1万円)



市内小学生女子ソフトボールチーム「ミルキーエンジェルス」



チームワークで快進撃！

小学生女子ソフトボール
ミルキーエンジェルス



ソフトボール協会

茂原市体育協会

スポーツ

もばら

第
53
号

連絡先

体育課

☎(20)1575



ミルキーエンジェスのみなさん

ス」が、浦安市運動公園で7月29日から4日間行われた第31回全日本小学生女子ソフトボール大会に出場しました。

初戦で岐阜県代表の強豪、大垣フェアリーズに勝利し初戦突破。続く栃木県代表の関谷ソフトボールクラブをエース渡邊もえ投手の好投と集中打で快勝。ベスト4入りをかけた準々決勝で滋賀県代表の草津レインボーガーズに惜しくも敗れましたが、千葉県勢初の全国大会ベスト8入りという快挙を成し遂げました。



東日本軟式野球大会1部優勝
戸張ビーバース

行われる第6ブロック大会に出場します。

☆茂原市長杯争奪戦
優勝 富里市役所
準優勝 J A いちかわ

☆東日本軟式野球大会茂原支部予選
優勝 戸張ビーバース
準優勝 茂原キャッツアイ

なお、優勝した戸張ビーバースは、平成30年3月に、行われる第6ブロック大会に出場します。



熱戦のタッチバレーボール

大会結果は次の通りです。

今回の大会は平成30年7月1日に開催することが決定していますので、ぜひご参加ください。

子どもから大人まで幅広い年代の皆さんが参加し、タッチバレーボールの醍醐味である老若男女誰もが楽しめる大会となりました。

7月2日、第3回もばらタッチバレーボール千葉県大会が開催された。当日は、145チーム、約800人が参加し、熱戦が繰り広げられました。

第3回もばら タッチバレーボール 千葉県大会を開催



一般男子の部優勝
TVBチームやれんな

優勝 TVBチームやれんな

準優勝 settle

三位 TVBチームやれんな

三位 FUJITA A



ファミリーの部優勝
チームストーンヘッド

●ファミリーの部

優勝 チームストーンヘッド

準優勝 モーターズ

三位 TEAM南国

三位 オーシャンサイド

●一般男子の部

●一般女子の部

- 優勝 ドリームS
- 準優勝 こぐつわ
- 三位 ゴリの極み乙女。
- 三位 のりたま



一般女子の部優勝
ドリームS

●シニアの部

- 優勝 中の島じじばば
- 準優勝 いちかわ
- 三位 キャロット
- 三位 サンクラブ



シニアの部優勝
中の島じじばば

【卓球】

- ・男子シングルス 9位

- 東中学校3年生
- 齋藤 佳永さん
- 女子シングルス9位

- 富士見中学校3年生

- 柴田 美嶺さん

【柔道】

- ・個人44kg級2位

- 富士見中学校3年生

- 徳永 彩乃さん

【剣道】

- ・団体女子 ベスト8

- 茂原中学校

【水泳】

- ・50m自由形 10位

- 100m背泳ぎ 8位

- 茂原中学校2年生

- 高木 健汰さん

※記載の成績は県大会の成績です。

茂原市スポーツ少年団

ミニバスケットボール専門部

夏真っ盛りの中、7月に七夕カップ、8月には長生郡と、山武郡のチームを招待して、茂原市ミニバスケットボール大会を開催しました。

☆第17回七夕カップ

ミニバスケットボール大会

（茂原市チームの結果）

【男子の部】

- 準優勝 豊田キッドシャークス

【女子の部】

- 優勝 茂原西スポーツ少年団

- 準優勝 東郷スポーツ少年団

☆茂原市ミニバスケットボール大会

【男子の部】

- 優勝 豊田キッドシャークス

- 3位 茂原西スポーツ少年団

【女子の部】

- 優勝 茂原西スポーツ少年団

- 3位 東郷スポーツ少年団



男子優勝
豊田キッドシャークス



女子優勝 茂原西スポーツ少年団

サッカー専門部

☆第22回コスモス杯サッカー大会

- 優勝 東郷スポーツ少年団



コスモス杯優勝 東郷スポーツ少年団

☆千葉県サッカー大会市予選

- 優勝 ウェストサッカークラブ

- 準優勝 レッドグラップス茂原

- 3位 東郷スポーツ少年団

☆第30回つじ杯サッカー大会

- 優勝 茂原サッカークラブ

- 準優勝 東郷スポーツ少年団

- 3位 レッドグラップス茂原



男女混合の部優勝
のりたま A

- 男女混合の部
- 優勝 のりたま A
- 準優勝 A R U K A S
- (佐倉市スポーツ推進委員会)

- 三位 C・V・C
- 三位 聡組

- ・2年 100m 2位

- 本納中学校2年生
- 和賀 弘志さん

- ・3年 100m 2位

- 富士見中学校3年生
- 吉田 誠さん

- ※吉田さんは全国大会で8位に入賞しました。

☆関東大会出場☆

【陸上競技】



▼マトリョーシカペイント

平成30年1月20日㊥9時30分～11時30分／定員＝15人／費用＝1,200円

▼科学実験で遊ぼう

平成30年2月10日㊥9時30分～11時30分／定員＝12人／費用＝500円

◆大多喜ガス共催料理教室

▼年末に向けてそば打ちに挑戦！

そば打ち道場♪

第1回11月25日㊥、第2回11月26日㊥9時～13時／内容＝そば打ち(試食あり)／対象＝市内在住者／定員＝各日12人／費用＝各日1,000円／申込＝10月18日㊥8時30分～窓口にて(定員になり次第締切)

東郷福祉センター

☎(25)5882 ㊤(25)5871

㊥原則として祝日および年末年始

▼きらきらクリスマスパーティー

12月9日㊥10時～12時／内容＝ゲーム・軽食ほか／対象＝市内在住の小中学生／定員＝30人(申込順)／参加費＝600円／申込＝11月11日㊥9時～参加費を添えて窓口まで、申し込みは本人を含め2人まで。

保健センター

☎(25)1725 ㊤(25)1865

▼健康生活推進員さんのウォーキング教室

11月1日㊥9時30分～11時30分(受付9時15分～)／コース＝保健センターから阿久川周辺約6km(雨天時は保健センターで軽運動などを実施)／対象＝市内在住者／定員＝20人(申込順)／参加費＝無料／集合場所＝保健センター／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＝10月27日㊥／主催＝茂原市健康生活推進員会・鶴枝支部

▼ママカアップセミナー参加者募集

11月11日㊥9時30分～(受付9時20分～、終了予定11時45分)／内容＝リフレッシュ♪ヨガ体験(一般社団法人

人 日本ヨーガ療法学会会員 ヨーガチェイタナ 篠崎光枝氏)、女性の健康なカラダづくりの秘けつ(保健師)、あなたのお口のバイキンの数は?(歯科衛生士)、みんなが喜ぶおやつづくり方(栄養士)、子育てに欠かせない耳より情報等／対象＝市内在住・在勤のおおむね40歳未満の妊娠前および子育て中の女性およびパートナーの方※妊娠中の方は参加できません。お子さん連れでの参加も歓迎／定員＝15人(先着順)／費用＝無料／持ち物＝フェイスタオル、飲み物、筆記用具／場所＝保健センター※託児5人まで

図書館

☎(23)6151 ㊤(25)6136

㊥原則として年末年始

▼赤ちゃんといっしょのおはなし会

10月17日㊥第1部10時30分～11時、第2部11時30分～12時

▼映画会(3歳以上)

10月21日㊥14時～14時30分／上映作品＝「ごんぎつね」ほか

▼おはなし会(3歳以上)

10月28日㊥、11月4日㊥・11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



子育てお母さんの再就職支援セミナー

茂原市、長生郡6町村と千葉県ジョブサポートセンターとの共催により、子育て中のお母さんで就職をお考えの方を対象に、「求人情報の収集」「応募書類の書き方」「面接の受け方」など、就職に役立つ託児サービス付セミナーを開催します。

受講者のうち希望者には、生活・就労に関する個別相談も行います。

◆日時＝11月7日㊥

セミナー：10時～12時30分

個別相談：13時30分～16時

(1人あたりおおむね30分)

◆対象＝子育て中の女性で就職をお考えの方

◆定員＝セミナー30人、個別相談4人(いずれも予約制・申込順)

◆費用＝無料

◆場所＝市保健センター

◆申込方法＝10月30日㊥までに電話申込

※託児サービス(生後3カ月～未就学まで)をご利用される方は、申込時にお申し出ください。

お申し込み・お問い合わせは、
商工観光課(6階)

☎(20)1528、㊤(20)1604へ。

平成29年度消費生活講座参加者募集

消費者被害にあわないポイントや、消費生活に関する情報などを学ぶ講座(全3回)を開催します。

第1回 11月15日㊥ 「金融犯罪の手口と対策」
第2回 11月30日㊥ 「かしこい洗濯講座」
第3回 12月15日㊥ 「知っておきたい最近の葬儀・お墓事情」

◆時 間 13時30分～15時
◆対 象 市内在住の方で原則3日間受講可能な方
◆定 員 40人(申込順)
◆受 講 料 無 料
◆会 場 市役所102会議室
◆申込方法 生活課窓口または電話申込
◆申込開始 10月18日㊥ 8時30分～

お申し込み・お問い合わせは、生活課(2階) ☎(20)1505、㊤(20)1600へ。

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
 ㊤12月14日㊤、原則として偶数月
 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11月～平成31年 4月末まで、天井改修工事 のため閉鎖します。	
体育センター	平成30年2月 末日まで	11月2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。

▼名作映画を大画面で！

～10月20日・21日は映画史を艶やかに
 に彩る名画特集～

10月20日㊤

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



入場料＝(前売) 1日券500円
 (当日) 1日券700円

チケットの取り扱いは、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。

▼秋季盆栽展

～松柏および実物盆栽の展示～

11月3日㊤10時～5日㊤16時／場所
 ＝東部台文化会館1階ロビー

園東部盆栽愛好会 川嶋☎(23)9884

美術館・郷土資料館

☎(26)2131 FAX(26)2132
 ㊤10月30日㊤、31日㊤・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8回もばら美術館コンサート

「木管三重奏で贈る田園風景」

10月22日㊤13時～14時／入場料＝無
 料／出演＝ヴィオレット(オーボエ：
 常泉 礼里／ファゴット：田部井 梓
 穂／クラリネット：宝地戸 千秋)／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
 園竹本 ☎(24)8755

▼第7回藻の原茶会

10月22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
 園小池 ☎(25)1527

◆美術収蔵品展

▼「新収蔵作品展」

～10月29日㊤

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」

～10月22日㊤

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。

＜学芸員による展示解説会＞

10月15日㊤13時30分～14時15分／
 費用＝無料※申込不要／当館学芸員
 舩田隆満

◆第66回茂原市文化祭

▼絵画、書道、染織、陶芸作品、版画、
 ちぎり絵、押し花、トールペイント等
 11月2日㊤～12日㊤／最終日は15時
 まで。11月3日㊤は16時で全館閉館。

▼刀剣展

11月2日㊤～3日㊤

▼近代現代陶芸名匠展

11月4日㊤～12日㊤

◆美術実技講座

▼「トールペイント講座(ワンスト
 ロークで描くバラの壁かけ時計)」

11月23日㊤10時～12時30分／内容
 ＝壁かけ時計にペイントし、トールペ
 イントの楽しさを体験する講座／対
 象＝中学生以上一般／定員＝12人／
 材料費＝1,500円(絵具、パレット、
 筆、時計の費用)／講師＝オランダ・
 フローラルペインティング主宰 宮柱
 久子氏／持ち物＝水入れ、筆ふき／
 申込＝10月15日㊤～22日㊤電話申込
 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㊤

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。

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

◆サタデーキッズ(後期)

※下記4つの催し物共通事項

対象＝市内在住の小中学生／申込＝10月
 16日㊤9時～10月27日㊤17時に、費
 用を添えて窓口まで(定員になり次第
 締め切り)

▼楽しく簡単お菓子作り

11月4日㊤9時30分～11時30分／定
 員＝16人／費用＝700円(保険料含む)

▼クリスマスアロマワックスサシェ &
 ぶくぶくバスボム作り

12月2日㊤9時30分～11時30分／定
 員＝10人／費用＝800円



「れんこんハンバーグ」

作り方

- ① Aを混ぜ合わせる。
- ② れんこんは皮をむき、粗みじん切りにする。
- ③ ボウルに合い挽き肉とパルメザンチーズ、②のれんこんを入れ、粘り気が出るまでよく混ぜ合わせる。2等分にして、小判型に整える。
- ④ フライパンに油を入れて熱し、③を入れて表面に焼き色がつくまで中火で焼く。①を加えて弱火にし、ふたをして5分蒸し煮にする。中まで火が通ったらふたをとり、火を強めてソースを煮詰めながらハンバーグにからめる。
- ⑤ お皿にリーフレタスを敷き、④を盛り付け残ったソースを上からかける。

ひとこと

ハンバーグの中にれんこんを入れることで、しゃきしゃきとした歯ごたえが楽しめます。また、叩いて細かくしてあるため野菜が苦手でも食べやすい一品になっています。ぜひ、旬のれんこんを使って試してみてください。

◆推進員さんのウォーキング教室 参加者募集中! ※詳しくは、本誌10ページをご覧ください。

(1人分) エネルギー159kcal たんぱく質8.7g 脂質10.4g カルシウム48mg 鉄1.2mg 塩分0.6g

材料/2人分

れんこん…………… 40g
 合挽き肉…………… 80g
 パルメザンチーズ…………… 大さじ1
 油…………… 適量
 トマトケチャップ…………… 大さじ1/2
 A 中濃ソース…………… 小さじ1
 水…………… 30ml
 片栗粉…………… 小さじ1/3
 リーフレタス…………… 1枚

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
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	①10月28日④「出産準備編」 陣痛・お産の時の過ごし方、ママと赤ちゃんの歯のお話 ほか ②11月25日④「産後育児編」 母乳育児のお話、おむつ交換体験、ママと赤ちゃんの栄養のお話 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	12月 9日④ 「こどもの救急講習会」 もしもの急病・その時の対処法	13時45分～14時	妊婦の夫、育児中の父親 (夫婦同伴大歓迎)	筆記用具、費用無料 定員25組(託児あり:定員15人) ※申込制 (必ずご予約ください)
ままのわ	①10月27日④ 「ねんね編」、「みんなで話そう」生 後1～2カ月の赤ちゃん和妈妈	9時50分～10時	①平成29年8・9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	①11月 7日④ ②12月 5日④	13時30分～14時20分	①平成29年5月生 ②平成29年6月生	記入した予診票、母子健康手帳 (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》
10月15日④	東部台医院 ☎22-2455	中央倉庫病院 ☎24-2171
10月22日④	宮本内科医院 ☎22-3770	公立長生病院 ☎34-2121
10月29日④	聖光会病院 ☎35-5151	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。

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～翌6時