

**平成30年茂原市成人式を  
開催します**

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(日) 10時30分～11時30分(受付9時45分～10時15分)

◆場所 市民会館

◆対象 平成9年4月2日から平成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)

◎生涯学習課(9階)

☎(20)1559、FAX(20)1607

**募 集**

**パブリックコメント(市民意見募集)を実施**

市では、全県的な取り組みとして、千葉県とともに長期未着手の都市計画道路について見直し作業を進めてきました。本見直しは、県策定のガイドラインに基づき行っており、この度、変更素案として取りまとめました。

そこで、広く市民の皆さんのご意見を反映させるため、パブリックコメントを実施します。

**◆募集期間**

11月20日(月)～12月20日(水)

**◆閲覧場所**

都市計画課、同課ウェブページ、市役所1階情報公開コーナー、本納支所

**◆提出方法**

書面の持参、郵送、FAX、Eメール

※持参の場合は、8時30分～17時15分(土日・休日を除く)

提出・お問い合わせは、都市計画課(8階)

T 297-8511

茂原市道表1番地

☒ keikaku@city.mobara.chiba.jp

chiba.jp

☎(20)1546、FAX(20)1606

**18歳～29歳の投票立会人募集**

選挙管理委員会では、若い世代の方に選挙や政治に関心を持ってもらうため、期日前投票立会人を募集しています。

応募資格 茂原市に住み登録があり、特定の政党等の政治活動を行っていない30歳未満の方

◎選挙管理委員会(6階)

☎(20)1529、FAX(20)1604

**健康生活推進員コーナー**

**「健康もばら21」と  
健康生活推進員の取り組み**

市では、平成29年3月に「健康もばら21(茂原市健康増進・食育推進計画)」が策定され、その中で健康寿命の延伸が基本目標として掲げられています。

「健康もばら21」策定に先立ち実施された茂原市健康・食育に関するアンケートの結果によると、市民の特徴として1日30分以上運動する習慣のある人が40%と、県平均41.3%より低い値となっていました。また、1日の平均歩数が5千歩未満の方が5割を超えていることから運動不足が推測されます。そして、死亡原因を見てみると約60%をがん・心疾患・脳血管疾患の三大生活習慣病が占めています。生活習慣病はバランスの取れた食生活や適度な運動、減塩、禁煙など普段の生活習慣の積み重ねで予防することができます。

わたしたち健康生活推進員会では、健康寿命の延伸という目標を達成できるよう、料

理・運動教室をはじめとする普及活動を通して、皆さんの健康づくりのお手伝いをしています。

食の分野では、「ゲー・パー食生活」を基本とし、減塩料理教室やみそ汁の塩分測定等を行い、バランスの取れた食生活の重要性を乳児期から高齢期まで幅広い年代に伝えていきます。

運動の分野では、市内さまざまなコースを楽しく歩くウォーキング教室を中心とし、ストレッチや筋トレ等の軽い体操も取り入れながら運動習慣の重要性を普及していきます。運動習慣のない方でも気軽に楽しく参加できる内容を考え、サポートします。教室の開催については、広報もばら等に詳細が掲載されます。この機会にご自身の健康を見つめ直し、教室に参加してみてください。



「健康もばら21」の冊子は、健康管理課と保健センターにあります。ぜひ、一読して健康寿命について考えてみませんか？

茂原市健康生活推進員会

二宮・豊田支部 齊藤 重美

◎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

▽古屋 健二(DVD・図書)

▽木村 芳幸(金3万円)

▽里見 誠(金3万円)

▽鋤柄 力(金1万円)

・社会福祉協議会へ

▽金坂医院(金15万円)

▽豊田地区社会福祉協議会

まちづくり協議会

(金2万662円)

▽石井 憲子(金5182円)

▽大多喜ガス株式会社

(金1901円)

▽双葉電子工業株式会社

(保存食マジックライス

378食)

