

みんなで防ごう!! インフルエンザ!

インフルエンザは、感染した人からの咳、くしゃみ、唾液などの飛沫とともに、放出されたウィルスを口や鼻から吸引することで感染します。

次のようなことで、インフルエンザを予防しましょう。



手洗いうがいをこまめに
しましょう



予防接種も予防方法の
一つです



室内では加湿と換気を
よくしましょう



マスクを着用しましょう

高齢者のインフルエンザ予防接種の助成

市では、高齢者を対象にインフルエンザ予防接種を行っています。

- ◆ 対象者 予防接種当日に満65歳以上の方で、昭和27年12月31日以前生まれまでの方
- ◆ 助成金額 3,000円(助成額を超えた額は自己負担)
- ※ 実施期間は医療機関により異なりますので、直接医療機関へご確認ください。

お問い合わせは、健康管理課(2階) ☎(20)1574、FAX(20)1600へ。

主な内容

- ◆ 地域のためにが自分のために!!
自治会加入でもっと`まち`が好きになる(P2)
- ◆ 「ちば起業家交流会in茂原」を開催します(P3)
- ◆ 「もばらドローンEXPO2017」を開催します(P3)

今月の 日曜開庁	11月26日 ^①	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。

地域のためにが自分のために!! 自治会加入で

もつと「まち」が好きになる



自治会は、住民の皆さんが自主的に組織し、隣近所との絆づくり、災害時の対応、いざという時の相互扶助など、地域のためにさまざまな活動を行っている団体です。
自治会活動に対して、より深いご理解をいただき、積極的に参加をお願いします。

《安全・安心な地域づくり》

防犯灯の設置・管理、防犯パトロール、交通安全運動、子どもや高齢者の見守りなど、すべての住民が安全で安心に暮らせる地域づくりに取り組んでいます。

《災害に強い地域づくり》

いつ起こるか分からない災害に備えて、防災訓練の実施、自主防災組織の結成、高齢者世帯の見守りなど、住民同士が共に助け合える地域づくりに取り組んでいます。

《清潔で美しいまちづくり》

ごみ集積所の管理、清掃、公園や道路などの除草・清掃、花壇づくりなど美しいまちづくりを進めています。また、ごみ減量やリサイクル活動にも取り組んでいます。

《交流と親睦、にぎわいのある楽しいまちづくり》

夏祭り、運動会、敬老会、餅つき大会、新年会など様々な親睦イベントを企画・開催し、地域の方々が気軽に楽しみ、交流できる場づくりに取り組んでいます。

.....
住みよいまちづくりに
.....
あなたの力を！
.....

少子高齢化が進むなか、誰もが明るく健やかな生活を営むためには、行政や個人の力だけでなく、地域の力が必要不可欠となります。

今こそ自治会に加入し、皆さんの力と知恵を集めて、『安全・安心な住みよいまちづくり』をすすめましょう。



▲夏祭りの様子

自治会への加入は、お住まいの地域の自治会長または班長（組長）にお申し込みください。

お問い合わせは、
生活課（2階）
☎(20)15005、FAX(20)16000へ。

健康管理に役立てよう！ 特別講演会を 開催

市では、今年度特定健康診査を受診した方を対象に、健診結果を今後の健康管理に役立てもらうための特別講演会を開催します。

◆日時

11月30日(土)14時～16時10分
(受付13時30分～)

◆第一部（特別講演）

「早期発見・早期治療のための健診結果の見方、活かし方」
講師 鶴澤泰広氏

◆第二部（実技&トーク）

「心と体の調子がグリーンと良くなる生き方」
超カンタン体操・マッサージで腰痛、ひざ痛、認知症予防」
講師 長島寿恵氏

◆会場 市民会館

◆参加費 無料（申込不要）

※特定健康診査を受診しなかった方も入場できます。

お問い合わせは、
国保年金課（2階）
☎(20)15003、FAX(20)16000へ。

投票結果

	小選挙区	比例代表
当日有権者数	77,411人	77,411人
投票者数	36,605人	36,602人
投票率	47.29%	47.28%
(男)	48.26%	48.26%
(女)	46.33%	46.33%
有効投票数	35,336票	35,991票

※在外投票分を含む

衆議院議員総選挙の結果

第48回衆議院議員総選挙が10月22日に行われ、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あります。



小選挙区(第11区)選挙の得票数 (届出順・敬称略)

多ヶ谷 亮	10,857票
森 英介	19,567票
椎名 史明	4,912票



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

比例代表得票数 (届出順)

社会民主党	406票
立憲民主党	6,717票
日本維新の会	1,126票
自由民主党	12,776票
幸福実現党	183票
希望の党	6,960票
公明党	5,247票
日本共産党	2,576票

起業を目指す方、

起業家を応援したい方集合!

「ちば起業家交流会 in 茂原」を開催

「ちば起業家交流会」の開催により、起業家同士の交流やネットワーク形成を支援することで、起業機運を高め、地域内で継続的に起業家を応援・支援するしくみを作り、地域活性化へとつなげます。起業を目指す方、起業家、起業家を応援したい方、地域活性化させたい方、地域の方は、ぜひご参加ください。

◆日時

12月19日(土) 14時～17時

◆プログラム

第1部 起業家セミナー

(講師 株エムズファクトリー

代表取締役 松田裕美氏)

第2部 起業家プレゼン

テーション

第3部 交流会

◆定員 100人

◆場所 市役所市民室

◆参加費 千円

◆申込方法 ちば起業家交流会ウェブサイトより申し込み

会ウェブページより申し込み

http://ihivechiba.com/
area

◆主催

千葉県、ちば起業家応援事業実行委員会

◆実施主体 茂原市、茂原商

工会議所、市内金融機関

お問い合わせは、

商工観光課(6階)

☎1528、FAX(20)1604へ。



ドローンの知識を深めよう!

もばらドローン EXPO2017



市では、ドローンの活用により、茂原市の地域課題解決および事業創出の推進を図る

ことを目指し、市内事業者および市民に対しドローンについての知識を深めるイベントを開催します。

◆日時・場所

11月25日(土) 12時～17時

茂原ショッピングプラザ
アスモ

◆内容

①ドローンデモフライト

最新ドローンを実際に飛行させ、性能を実演します。また、産業用ドローンの展示も行います。

②ドローンビジネスセミナー

(定員50人、各30分程度)

ドローンの活用による生産性の向上や新規事業開発を目的としたセミナーを開催します。(第1部～第4部まで)

※要申し込み

③親子体験会(先着約150人)

ドローンに実際に触れてもらうことで、ドローンに対する関心を深めていただきます。

お申し込み・お問い合わせは、

企画政策課(4階)

✉sushin@city.mobarachiba.jp

☎1516、FAX(20)16003へ。

お知らせ

11(い)月30(みらい)日は

「年金の日」です!

年金記録や将来の年金受給見込額を確認し、未来の生活設計を考えてみませんか。

「ねんきんネット」をご利用いただく、いつでもご自身の年金記録を確認できるほか、将来の年金受給見込額についてご自身の年金記録を基にさまざまなパターンの試算をすることもできます。

利用方法は、日本年金機構のホームページまたは「ねんきん定期便・ねんきんネット等専用ダイヤル」にお問い合わせください。

☎ねんきん定期便・ねんきんネット等専用ダイヤル
☎0570(058)555
千葉年金事務所

☎043(242)6320

受水槽の適正管理について

市では、水道法および茂原市小規模水道条例に基づき、一定規模以上の受水槽を設置されている方に適正な管理をお願いしています。

①簡易専用水道

◆対象Ⅱ上水のみを受水するもので受水槽の有効容量が10㎡を超えるものが該当します。

◆管理Ⅱ年1回の清掃および法定検査の受検が義務付けられています。

②小規模簡易専用水道

◆対象Ⅱ上水のみを受水するもので受水槽の有効容量が10㎡以下で、かつ給水人口が50人以上のものが該当します。

◆管理Ⅱ年1回の清掃が義務付けられています。なお、法定検査の受検は義務付けられていませんが、水に異常を感じたときは検査を受けてください。

③専用水道・小規模専用水道

◆対象Ⅱ自己水源(井戸水)のみまたは自己水源と上水を混合して使用し、給水人口50人以上のものが該当します。

◆管理Ⅱ細かい管理が定められています。詳しくは、設置者の方にご案内しています。

＜設置には届け出が必要＞

前記の受水槽等を新設したときは茂原市への届け出が必要で、①・②は設置後に、③は設置前に申請が必要です。※既設のものであっても、給

水人口の変更等によりこれらに該当することとなった場合は、新設と同様に申請が必要です。

☎健康管理課(2階)

☎(20)1574、FAX(20)1600

11月は市税収納対策強化月間です

税金は市民の皆さんが健康

で安心して暮らせるまちづくりのための大切な財源です。市では、未払金の収納向上に取り組んでいます。滞納者には財産調査を行い、差し押さ

えなどの滞納処分を執行することになります。市税等を納められていない方は、早急に納めていただくようお願いいたします。

☎収納税課(2階)

☎(20)1578、FAX(20)1609

忘れずに納付しましょう!

国民健康保険税(第5期)

の納期限は11月30日(※)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、納め忘れない安心で確実な口座振替をおすすめします。

☎収納税課(2階)

☎(20)1578、FAX(20)1609

11月～3月は、自動車税滞納整理強化月間です

千葉県は、自動車税の未納額の縮減のため、11月～3月までを滞納整理強化月間として、給与・預金・自動車などの差し押さえを一層強化します。自動車税を納められていない方は、至急納付してください。

☎茂原県税事務所収納課

☎(22)1721

「職員出前講座」のメニューを見直しました!

市役所の仕事を「知りたいたい」「聞きたい」「学びたい」そんな皆さんの要望に応じて実施する「職員出前講座」のメニューを見直しました。

「もばら百歳体操のすすめ」「避難所の開設・運営について」「思春期のころとからだ」等新規メニューも追加されました。どうぞご利用ください。

対象Ⅱ市内在住・在勤・在学の方10人以上の団体またはグ

ループ/時間Ⅱ10時～21時の2時間以内(土日・休日は17時まで)/会場Ⅱ受講者が用意した場所/費用Ⅱ講師料は無料(会場の利用料は受講者負担)/内容Ⅱ61のメニューを市ウェブサイトに掲載

☎生涯学習課(9階)

☎(20)1559、FAX(20)1607

第6回青少年健全育成標語コンクール入賞者決定

青少年育成茂原市民会議では、青少年健全育成事業の一つとして、市内在住の小中学生を対象に「給食」をテーマとして標語を募集しました。審査結果は次のとおりです。

【小学生の部】

最優秀賞Ⅱ高橋壮大(中の島小6年)千(地)産 千(地)消費養満点 日々感謝

優秀賞Ⅱ緑川雅(豊岡小5年)・城丸心美(東部小6年)

【中学生の部】

最優秀賞Ⅱ岩佐悠吾(東中1年)「給食は 僕の第二の母の味」

優秀賞Ⅱ中村充志(茂原中1年)・高吉萌(西陵中3年)

☎生涯学習課(9階)
☎(20)1559、FAX(20)1607

**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)





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

▼フラワーアレンジメント教室

12月12日 ⓧ9時30分～11時30分 / 内容=お正月アレンジ(生の松を使って) / 対象=市内在住者 / 定員=15人(申込順) / 費用=1,000円 / 申込=11月20日 ⓧ9時～費用を添えて窓口まで、申し込みは本人を含め2人まで。



五郷福祉センター

☎(25)7880 FAX(25)7881
ⓧ原則として祝日および年末年始

▼作品展

11月25日 ⓧ・26日 ⓧ9時～17時(26日は15時まで) / 内容=五郷福祉センター活動グループによる作品展示、五郷小学校児童の作品展示など。

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

▼☆わいわい☆クリスマスパーティー

12月16日 ⓧ10時～13時 / 内容=ゲーム、軽食ほか / 対象=市内在住小学生 / 定員=30人(申込順) / 費用=500円 / 持ち物=上靴、飲み物、手さげ袋 / 申込=11月18日 ⓧ9時～費用を添えて窓口まで、申し込みは本人を含め2人まで。



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

▼初心者でもできる本格中華料理教室

12月7日、21日14時30分～16時30分(全2回・木曜日) / 対象=市内在住者 / 定員=20人(申込順) / 費用=2,000円(材料費) / 講師=慶飯篠原慶行氏 / 申込=11月17日 ⓧ9時～費用を添えて窓口まで、申し込みは本人のみ。

▼ちびっ子親子のクリスマス会

12月14日 ⓧ10時～11時30分 / 内容=ふれあい遊び、サンタさんからプレゼント、おやつタイムなど / 対象=市内在住0～4歳児とその保護者 / 定員=なし / 費用=無料 / 持ち物=おやつ、飲み物、レジャーシート、ひざ掛け、300円程度のプレゼント※プレゼント交換をしますので必ず持参してください / 申込=当日9時30分～

図書館

☎(23)6151 FAX(25)6136
ⓧ原則として年末年始

▼映画会(3歳以上)

11月18日 ⓧ14時～14時30分 / 上映作品=「どろんこハリー」ほか

▼赤ちゃんといっしょのおはなし会

11月21日 ⓧ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)

11月25日 ⓧ、12月2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

▼大人のための映画会

11月29日 ⓧ14時～16時 / 上映作品=「ホーム・スイートホーム」 / 申込不要

▼冬のおたのしみ会

12月9日 ⓧ14時～15時 / 内容=大型絵本、映画、うた等 / 対象=幼児～小学生

本納公民館

☎(34)2349 FAX(34)2302
ⓧ年末年始

▼みどり 餅で作る干支の犬

12月6日 ⓧ・13日 ⓧ・平成30年1月10日 ⓧ・19日 ⓧ(全4回)9時30分～11時30分 / 対象=一般 / 定員=15人 / 費用=1,000円(初回時に集金) *裁縫道具持参 / 申込=11月15日 ⓧ～26日 ⓧ本納公民館窓口まで *電話・ファックスでの申込不可、申込多数の場合は抽選。



新春歌舞伎鑑賞会

①平成30年1月11日 ⓧ、②1月17日 ⓧ / 開演時間=12時～ / 演目=通し狂言 世界花小栗判官 / 行き先=国立劇場 / 出演者=尾上菊五郎ほか / 集合場所・時間=中央公民館前9時出発、18時30分帰着予定 / 募集定員=①②各32人(申込多数の場合は抽選。市内在住勤者、初回の方優先) / 参加費=9,500円(一等A席・昼食別) / 申込締切=11月27日 ⓧ / 申込方法=往復はがきに①か②のどちらか希望される日(どちらでも可能な場合は、どちらでもよいと記入)・氏名・住所・電話番号・年齢を明記し郵送。(1枚で2人まで。1枚のはがきで2人申し込まれる場合は、必ず2人の氏名、住所などを明記してください。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 生涯学習課「新春歌舞伎鑑賞係」まで

お問い合わせは、生涯学習課(9階)
☎(20)1559、FAX(20)1607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3月末日まで	12月4日㊤9時～
その他	3カ月先まで	順次

※詳細はお問い合わせください。

▼大画面で見る映画会

「おくりびと」

12月2日㊤ 第1回10時～、第2回13時30分～／内容＝本木雅弘演じるチェロ奏者・小林大吾は偶然、遺体を棺に納める「納棺師」となった。当初は妻や周囲から理解されず、戸惑う大吾であった。しかし、この仕事を通じてさまざまな別れと出会う中で、大吾が成長していく姿が感動的に描かれる。第81回アカデミー賞にて、日本映画史上初の外国語映画賞受賞／入場料＝無料（申込不要）



◆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

12月17日㊤13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／申込＝11月17日㊤9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。

▼SBC（シンフォニック ブラスオルケスタ チバ）第82回定期演奏会

12月10日㊤14時～／内容＝吹奏楽／曲目＝おもちゃの交響曲、となりのトトロ・ストリーズ、ディスクィッドほか／費用＝前売300円（当日500円）
 岡杉山 ☎(34)3443

美術館・郷土資料館

☎(26)2131 FAX(26)2132
 ㊤11月15日㊤～17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。

◆美術収蔵品展

▼「王子江 雄原大地展」

全部展示＝11月18日㊤～12月19日㊤
 後半部分展示＝12月20日㊤～平成30年1月8日㊤平成8年NHK「にっぽん点描」で一躍話題になった王子江の約100メートルの水墨画、第1作目「雄原大地」の全部を一挙に展示
〈王子江氏 ギャラリートークと制作実演〉 11月19日㊤、23日㊤ 各14時～16時／費用＝無料※申込不要



◆共催展示

▼「王子江 絵画展」

11月18日㊤～28日㊤最終日は16時まで。（市民ギャラリー）

▼第66回茂原市文化祭 小中美術展、小中書写展、幼稚園・保育所美術展、塾書道展

12月7日㊤～13日㊤／小中美術展＝ロビー／小中書写展＝市民ギャラリー／幼稚園・保育所美術展、塾書道展＝実習室等



▼第一回 箏の散歩道「箏・十七絃と尺八による雅びな調べ」

11月18日㊤13時30分～14時30分／出演＝酒井雅邦（箏）、村石遙山（尺八）ほか／費用＝無料／場所＝美術館ロビー／主催＝茂原市三曲協会、後援＝茂原市教育委員会、茂原市文化協会
 関近藤 ☎(24)6309



◆郷土資料館展示

▼「茂原と鉄道」

11月18日㊤～2月12日㊤／内容＝鉄道網の発達と茂原の発展について展示

◆茂原の歴史資料を探しています！

あなたの家の押し入れや倉、自治会の倉庫などに、古い書付や古写真、解散してしまった団体や企業の資料、年中行事記録などが眠っていませんか？捨てる前に、ぜひお知らせください。（市史編さん担当）

◆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）

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

▼はぴはぴ☆クリスマス！

12月9日㊤10時～12時30分／内容＝ゲーム・プレゼント交換・ケーキデコレーションほか／対象＝市内在住小学生／定員＝30人（申込順）／費用＝600円（ほかに当日300円程度のプレゼント）／申込＝11月18日㊤9時～費用を添えて窓口まで。





「五色なます」

材料/2人分

- 大根…………… 160g
- にんじん…………… 30g
- しらたき…………… 80g
- 生しいたけ…………… 1枚
- A [しょうゆ…………… 小さじ1
- 砂糖…………… 小さじ1
- 昆布…………… 1.5cm
- ゆずの皮…………… 1/8個
- 生姜…………… 少々
- B [酢…………… 大さじ1・1/2
- 砂糖…………… 小さじ2強
- しょうゆ…………… 小さじ1弱
- 塩…………… 少々
- 白炒りごま…………… 大さじ1・1/2

作り方

- ① 大根、にんじんは千切りにして塩を振り、しんなりしたら水で洗い水気を絞る。
- ② しらたきは塩でもみ、熱湯でさっと茹で、3cm位の長さに切る。
- ③ しいたけは千切りにしてAで煮る。
- ④ ゆずの皮を薄くむき、飾り用の松葉切りを人数分作り、残りは千切りにする。
- ⑤ 水で戻した昆布と生姜は千切りにする。
- ⑥ ごまをすり鉢ですり、Bを入れて合わせ酢を作る。
- ⑦ 材料に⑥を加え、器に盛り、松葉切りのゆずを飾る。

ひとこと

お好みでゆずのしぼり汁を入れてもおいしいです。塩分控えめでも酸味が効いていて物足りなさを感じません。

(1人分) エネルギー96kcal たんぱく質2.5g 脂質3.9g カルシウム149mg 塩分0.7g

推進員さん
おすすめ

今夜のおかず



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。

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	①11月25日⊕ 産後育児編 ②12月16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)
育児パパおとこ塾	12月9日⊕ こどもの救急講習会	13時45分～14時	妊婦の夫、育児中の父親 (ご夫婦での参加大歓迎です!)	筆記用具 ※申込制(必ずご予約ください)
ままのわ	①12月1日⊕ 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10・11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	①12月5日⊕ ②1月9日⊕	13時30分～14時20分	①平成29年6月生 ②平成29年7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〉
11月19日⊕	大塚内科 ☎23-6121	宍倉病院 ☎24-2171
11月23日⊕	鶉澤医院 ☎34-2008	三枝医院 ☎25-2203
11月26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

(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