

もばら安全安心メールサービスに 登録しませんか？

市では、茂原市の防災・防犯に関する情報を携帯電話にメールで配信する「もばら安全安心メールサービス」を無料で行っています。(パケット料金は利用者負担)

まだ登録されていない方は、ぜひご登録ください！

配信する情報

- ① 防災情報 ○ ○ ○ ○ 台風、避難準備、避難所開設などの情報
- ② 防犯情報 ○ ○ ○ ○ 不審者・電話de詐欺などの発生情報



登録方法

カメラ機能付き携帯電話で右の二次元コードを読み取るか、下記メールアドレスに空メールを送信後、返信されたメールに記載されている手順に従って登録してください。

`touroku.mobara-city@raidan2.ktaiwork.jp`



<登録前にご確認ください>

○迷惑メール設定を行っている方は、「@raidan2.ktaiwork.jp」からのメールが受信できるように設定してください。

※詳しくは、市公式ウェブサイトまたは市携帯電話サイトのトップページをご覧ください。

◆高齢者等を対象に、防災情報を自宅の電話やファックスに配信するサービスも行っています。
詳しくは、総務課防災対策室へお問い合わせください。

- 防災情報・登録に関するお問い合わせは、総務課 (4階) ☎(20)1519、FAX(20)1602
- 防犯情報・登録に関するお問い合わせは、生活課 (2階) ☎(20)1505、FAX(20)1600

主な内容

- ◆4月1日㊤オープン!! ほのおか館(P2~4)
- ◆茂原市自治会長連合会の活動を報告します(P5)
- ◆生活習慣病予防のため
特定健康診査を受診しましょう(P6)
- ◆茂原六斎市&マルシェを同時開催!(P9)

今月の 日曜開庁	3月25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、詳しくはお問い合わせください。

ほのおか館

4月1日◎日オープン!!



平成29年4月から建設を進めてきた本納公民館と市役所本納支所が、複合施設として4月1日◎にオープンします。

愛称名を「ほのおか館」といい、生涯学習活動および防災の拠点として位置づけられます。

建物は鉄筋コンクリート2階建て、延べ面積1378.01㎡で、支所・公民館・図書コーナー等で構成される施設です。

“ほのおか”の意味

「本納（ほんのう）」は、昔「帆丘（ほのおか）」と呼ばれていました。

かつて、日本武尊が船で本納の東海岸で難破し、船の帆柱を埋めた海の西の丘陵を帆丘やまとたけるのみことといった、あるいは本納の西の丘陵が帆の形に似ているので名付けられたなど複数の言い伝えがあります。



②

1階ロビー

本納支所、公民館の受付カウンターに面しており、各種申請の手続きはここでを行います。



③ 1階調理室

清潔な明るいキッチンで各種料理をみんなで楽しく作れます。



④ 2階第1・2研修室(和室)

茶室があり、茶道などの活動にどうぞ。

⑤ 2階音楽室・プレイルーム

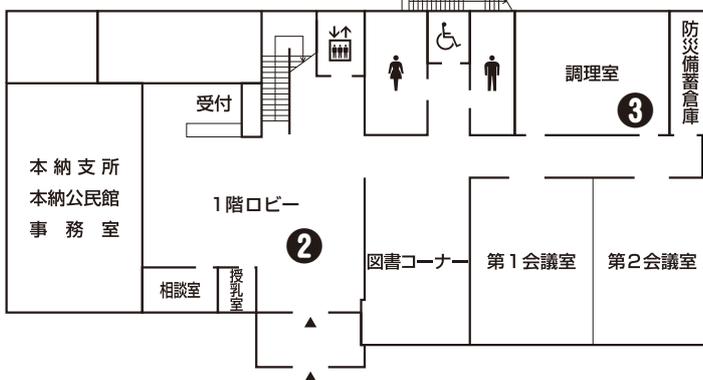
防音構造になっており、楽器演奏やダンス等を楽しめます。



① 2階多目的ホール

体操、卓球、ダンスなどの活動や集会・発表会等に利用できます。

1階



2階



本納公民館

- ◆**主な設備** 多目的ホール、会議室、研修室（和室）、調理室、音楽室・プレイルーム、図書コーナー、相談室、授乳室、多機能トイレ、防災倉庫等
- ◆**開館時間** 8時30分～17時（夜間利用のある場合については21時まで）
- ◆**使用料** 別表参照
- ◆**申込方法** 公民館を使用しようとする日の3カ月前から、所定の申請書に使用料を添えて窓口にて申し込み
- ◆**休館日** 年末年始（12月29日～翌年1月3日）
※詳しい利用方法についてはお問い合わせください。



[別表] ほのおか館（本納公民館）使用料金表

市内在住・在勤者

室名	時間（1時間の料金）	
	8時30分～17時	17時～21時
多目的ホール	830円	1,000円
第1会議室	320円	380円
第2会議室	320円	380円
第3会議室	320円	380円
調理室	640円	770円
音楽室 プレイルーム	600円	720円
第1研修室	270円	320円
第2研修室	270円	320円

冷暖房料金（市内在住・在勤者）

室名	時間（1時間の料金）	
	8時30分～17時	17時～21時
多目的ホール	240円	300円
第1会議室	90円	110円
第2会議室	90円	110円
第3会議室	90円	110円
調理室	190円	230円
音楽室 プレイルーム	180円	210円
第1研修室	80円	90円
第2研修室	80円	90円

※市外の方の料金については、お問い合わせください。

本納支所

- ◆**開庁日** 月～金曜日（休日、年末年始を除く）
- ◆**開庁時間** 8時30分～17時15分

◆取扱業務【庶務会計係】

- ・市税に係る証明書などの交付、市税の収納、原動機付自転車登録、自治会、市民相談、県収入証紙の取り扱い等

【市民福祉係】

- ・住民基本台帳、戸籍、印鑑、埋火葬許可、国民健康保険、後期高齢者医療、介護保険、国民年金、社会福祉事業、児童福祉、障害者福祉、交通災害共済等

※一部取り扱えないものもあります。

※なお、第4日曜日に限り、窓口で行う業務もありますが、一部になりますので詳しい内容についてはお問い合わせください。



お問い合わせは、本納公民館 ☎(34)2349、FAX(34)2302、
本納支所 ☎(34)2111、FAX(34)4113へ。

夜間急病診療所の 受付時間が変わります！

4月1日①から、夜間急病診療所の受付時間が、下記のとおり変更となります。

◆現在 受付時間 20時～23時
診療時間 20時～23時

◆4月1日～
受付時間 19時45分～22時45分
診療時間 20時～23時(変更なし)

お問い合わせは、

[日中] 長生郡市広域市町村圏組合 医療民生課
平日：8時30分～17時15分(年末年始を除く)
☎(20)2899、FAX(24)1144へ。

[夜間] 12ページをご覧ください。

茂原駅南口 公共駐車場の管理運営 に関するお知らせ

茂原駅南口公共駐車場は、4月から指定管理者である『日本パーキング株式会社』が管理運営します。

これに伴い、機器設備が更新となり、既存の定期券や回数券、プリペイドカードは、利用できなくなります。

今後の対応については、4月から利用可能なサービス券との交換等を予定していますので、詳細は左記までお問い合わせください。

お問い合わせは、

・回数券等の交換対応や4月以降の利用について
日本パーキング株式会社

☎03(3)222(0)015

・その他駐車場に関すること
都市計画課(8階)

☎(20)1546、FAX(20)1606へ。

茂原市自治会長連合会の 活動を報告します

茂原市自治会長連合会では、3つの専門部会を設け活動を行っています。

防災や防犯対策については防災防犯部会、環境美化や医療問題の取り組みについては環境福祉医療部会、自治会加入促進や組織強化については組織部会が担当しています。

◆防災防犯部会

災害に強いまちづくりのため、毎年実施される地域防災訓練へ参加するとともに、自主防災組織の育成強化に努めています。

今年度は、東京臨海広域防

災公園内にある防災体験学習施設「そなエリア東京」への視察研修を実施したほか、自主防災会の現状と課題について勉強会も実施しました。

◆環境福祉医療部会

環境美化活動の実践的取り組みや地域医療体制を学ぶなどの研修活動を推進しています。

今年度は、ごみ袋の料金改定を行った香取広域市町村圏事務組合への視察を実施し、値下げについて意見交換を行いました。

◆組織部会

自治会組織強化の取り組みのひとつとして、全自治会長を対象とした講演会を開催しています。

今年度は、茂原市長生郡医師会救急災害担当理事の宍倉朋胤氏を講師に迎え、「災害時における医療救護」をテーマに個人や地域・自治会で行う防災・減災・災害対策や避難所運営、市民トリアージについて講演していただきました。



また、自治会の課題解決と活動内容の再確認のため、毎年先進市視察を実施しており、今年度は埼玉県東松山市の自治会連合会役員の方々と意見交換会を行いました。

このほか、ホームページを活用した情報発信などの取り組みを行っています。

お問い合わせは、
生活課(2階)

☎(20)1505、FAX(20)1600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。



生活習慣病予防のため 特定健康診査を受診しましょう

市では、特定健康診査を5月から10月に実施します。これはメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した生活習慣病予防のための健診です。

ご自身の体の状態を理解し、生活習慣を見直す機会となりますので毎年必ず受診しましょう。

◆実施方法

・集団健診

市内の公共施設で行う健診で、自己負担額は千円です。日程については下記の表をご覧ください。

・個別健診

長生郡市内の契約医療機関で行う健診で、自己負担額は2千円です。契約医療機関は、受診券などを郵送する際にご案内します。健診期間は5月1日④から10月31日④までです。

◆検査項目

身体・腹囲・血圧測定、尿検査、血液検査、医師の診察
※詳細な健診である心電図検査、眼底検査は、それぞれの国の基準に該当した方につ

いて実施します。また、集団健診での心電図検査および眼底検査は、当日の医師の診察で必要と判断された方にも実施します。

◆申込方法

健康管理課窓口、電話、FAX、メールでお申し込みください。住所、氏名、生年月日、電話番号、希望の実施方法をお申し出ください。

※集団健診の場合は、受診希

望日をお申し出ください。

◆申込締切

・集団健診＝希望日の10日前（定員になり次第締切）

・個別健診＝9月14日④

※お申し込み後、質問票などを集団、個別健診ともに4月下旬から郵送します。

お申し込み・お問い合わせは、健康管理課（2階）

☒ kenkou@city.mobarachiba.jp
☎ 201574 FAX 2016000

平成30年度 特定健康診査(集団健診)日程表

受付時間 13時～14時（7月6日④の夜間受付は18時～19時）

月 日	会 場
5月22日④～25日④	東部台文化会館
5月26日④、28日④、29日④	保健センター
5月30日④、31日④	本納中学校体育館
6月27日④、28日④	五郷福祉センター ※
6月29日④、30日④	保健センター
7月 2日④、 3日④	広域市町村圏組合管理棟
7月 4日④～6日④	保健センター
7月 6日④	保健センター(夜間)
7月 7日④、 9日④～11日④	保健センター
7月12日④、13日④	豊岡福祉センター
7月17日④、18日④	鶴枝公民館
7月19日④、20日④	二宮福祉センター
7月23日④～25日④	保健センター

※五郷福祉センターでは2階も使用しますが、エレベーター等はありませんのでご了承ください。

後期高齢者医療 制度加入者の 健康診査を実施



市では、健康診査を5月から12月まで実施します。これは生活習慣病の早期発見や健康の保持・増進のための健診です。お早めにお申し込みください。

査、眼底検査は、それぞれの基準に該当した方について実施します。また、集団健診を受診される方で、当日の医師の診察で必要と判断した方へ、心電図検査を実施する場合があります。

◆申込方法

国保年金課窓口、電話、FAX、メールでお申し込みください。住所、氏名、生年月日、電話番号、希望の実施方法を申し出てください。

◆申込締切

・集団健診＝希望日の10日前（定員になり次第締切）
・個別健診＝11月30日（金）

◆注意事項

・平成30年度に後期高齢者健康診査を受診された方は、平成30年度中に短期人間ドック助成制度を利用することができません。
・生活習慣病を治療中の方は、健診が不要の場合もありますので、主治医にご相談の上、お申し込みください。

◆検査項目

身体・血圧測定、尿検査、尿酸検査、血液検査、医師の診察

※詳細な健診である心電図検査

お申し込み・お問い合わせは、
国保年金課（2階）

✉ kokuho@city.mobarachiba.jp

☎ (20)15003、FAX (20)16000。

茂原市の国際交流に 参加しませんか？

茂原市国際交流協会では、国際交流イベント等を通じて、国籍・民族・人種・宗教にとわかれずお互いの文化や価値観を尊重し、安心して暮らすことができる地域社会づくりを目指して活動しています。国際交流に関心がある方は、ぜひ一緒に企画・参加してみませんか。

◆活動内容

・相互理解を深める国際交流バーベキューやバスツアー
・外国人向けの生活支援事業（救急救命講習、交通安全



▲昨年の国際交流パーティーでの1枚

教室等）
・英会話教室、韓国語教室の開催
※会員優先で参加できるイベントもありますので、興味のある方はご連絡ください。

なお、協会の活動にご理解とご支援をいただける賛助会員も募集しています。

◆入会方法

入会申込書に必要事項をご記入の上、会費と一緒に事務局までお持ちください。申込書は、事務局（企画政策課）窓口で配布または協会のホームページからダウンロード可。

※郵送や振り込みでの手続きについては、お問い合わせください。



▲協会ホームページ
二次元コード

◆年会費

【個人会員】一般2千円、
学生1千円、家族1千円
【賛助会員】個人2千円、
団体5千円、法人5千円

お申し込み・お問い合わせは、
企画政策課（4階）

☎ (20)1651、FAX (20)16003。

市民体育館 トレーニング室 リニューアルオープン！

このたび、市民体育館トレーニング室の改修工事および機器の更新が完了し、4月2日（月）からトレーニング室の利用受付を再開します。改修工事中は、利用者の皆さんのご協力、ありがとうございました。

◆新しく追加された機器

・ストレッチマシン4台ほか
◆更新された機器
・ランニングマシン
・エアロバイクほか



▲ランニングマシン

お問い合わせは、
市民体育館

☎ (23)2811、FAX (25)93511。

千葉ロッテマリーンズとのフレンドシップシティ協定 千葉ロッテマリーンズ公式戦 特別ご招待&ご優待!

市では、フレンドシップシティ協定優待として、ALL FOR CHIBA 千葉ロッテマリーンズ応援感謝企画を実施します。(応募対象：市内在住・在勤・在学)

◆期 日 5月2日④ 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 福岡ソフトバンクホークス ◆場所 ZOZO マリンスタジアム

◆内 容 ①【ご招待】内野指定席へご招待 3月18日④ 10時～25日④ 22時

抽選 250組500名 ※当選発表は3月29日④ にメール連絡

②【ご優待】限定Tシャツプレゼント付き内野自由席チケットをご優待

3月18日④ 10時～4月30日④22時

先着800名 おとな1,000円、こども500円

※チケット購入の際にTシャツサイズを選べるコースもありますが、

サイズ(S・M・L)に定数あり。

定員に達し次第受付終了。



◆申込方法 下記URLまたは二次元コードから申し込み。

<http://www.cnplayguide.com/marines/mobara>



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。

契約内容公表

平成29年度第3四半期に契約を締結した1,000万円以上の建設工事は次のとおりです。

No	工 事 名	請 負 業 者	契約額 (円)	工 期
1	(仮称) 茂原長柄スマートIC アクセス道路改良工事	(株)金城組	26,460,000	H29.10. 3 ~ H30.3. 2
2	交通安全施設等整備工事 (長谷)	(有)浜谷総業	13,284,000	H29.10. 3 ~ H30.2.21
3	道路舗装補修工事 (長谷)	(有)浜谷総業	20,196,000	H29.10.12 ~ H30.1. 9
4	公共下水道工事に伴う舗装 本復旧工事 (その3)	(株)三枝組	17,280,000	H29.10.17 ~ H30.1.31
5	茂原市総合市民センター アスベスト除去工事	日伸建設 (株)	14,364,000	H29.10.31 ~ H30.2.28
6	市内小学校雨漏り補修工事	(株)緑川組	12,960,000	H29.10.31 ~ H30.2.28
7	萩原小学校管理教室棟屋上防水 外壁改修工事	(株)山崎組	28,080,000	H29.10.31 ~ H30.2.28
8	市内小学校電気設備改修工事	(有)中之島電工	11,016,000	H29.10.31 ~ H30.2.28
9	東郷小学校屋上防水改修工事	(株)緑川組	10,800,000	H29.10.31 ~ H30.2.28
10	道路舗装補修工事 (三ヶ谷)	(株)金城組	29,916,000	H29.10.31 ~ H30.3. 2
11	市内小中学校焼却炉解体工事	(株)山崎組	10,692,000	H29.10.31 ~ H30.2.28
12	富士見中学校屋内運動場 内部改修工事	(株)三枝組	46,440,000	H29.10.31 ~ H30.3. 2
13	東部小学校屋上防水等改修工事	神明建設 (株)	26,460,000	H29.11. 1 ~ H30.2.28
14	公共下水道工事に伴う舗装 本復旧工事 (その4)	(株)関東調査事務所	19,062,000	H29.11. 7 ~ H30.2.28
15	公共下水道工事に伴う舗装 本復旧工事 (その5)	(株)岡田建設	17,388,000	H29.11.28 ~ H30.3. 2
16	市道1級5号線交通安全施設等 整備工事 (東郷)	(株)金城組	37,584,000	H29.11.28 ~ H30.3.19
17	防災・安全交付金 (舗装修繕) 工事 (2-39)	(有)浜谷総業	23,220,000	H29.12.12 ~ H30.3. 2

お問い合わせは、管財課 (4階) ☎(20)1520、FAX(20)1602へ。

お知らせ

国民年金

こんなときはお届けください

就職、退職、結婚など人生の節目には、年金の届け出が必要で、届けておくと、将来受け取る年金が少なくなったり、受給できなくなったりする場合があります。

次のようなときは必ず国保年金課へ届け出をしてください。

・20歳になったとき

(厚生年金や共済組合に入っている方を除く)

献血および骨髄バンクドナー登録にご協力をお願いします

- ◆日時 3月19日(月) 10時~11時45分 13時~16時
- ◆会場 中央公民館
- ◆主催 茂原市献血推進協議会
- ◆後援 茂原中央ライオンズクラブ

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

- ・退職したとき
- ・サラリーマンに扶養されている配偶者(国民年金第3号被保険者)が扶養からはずれたとき
- ・配偶者を扶養しているサラリーマンが65歳になったとき

なお、就職したときやサラリーマンの配偶者として扶養に入るとき(国民年金第3号被保険者の手続き)は、勤務先を通じて届け出をしてください。

☎(20)1503、FAX(20)1600

固定資産の縦覧ができます

固定資産の縦覧制度は、納税者が自らの資産の評価額について、他の資産と比較検討できるようにするものです。

◆縦覧期間

4月2日(月)~5月1日(火) 8時30分~17時15分(土日・休日を除く)

◆縦覧場所

資産税課(2階)

◆縦覧の内容と縦覧できる方

【土地価格等縦覧帳簿】
土地の固定資産税が課税されている方

【家屋価格等縦覧帳簿】

家屋の固定資産税が課税されている方

◆必要なもの

納税者本人を確認できるもの(代理人・納税管理人の方は、委任状と本人を確認できるもの)

※固定資産課税台帳(名寄帳)の閲覧は、縦覧期間中は無料です。

☎(20)1579、FAX(20)1609

市民活動

シルバー人材センターと一緒に働きましょう

茂原市内にお住まいで60歳以上の、元気で働く意欲のある方を募集中です。

主な職種：襖、障子等の張替え/植木・草花の手入れ/草刈り・草取り/塗装/大工仕事/刃物研ぎ/マンション・お墓等の清掃/介護施設の管理・送迎/駐車場等の管理/受付事務/賞状・宛名代筆等

就業の紹介だけでなく、仲間づくりの場もありますので、気軽にお問い合わせください

さい。

☎(25)4140
人材センター

善意をありがとうございます(敬称略)

- 市へ
- ▽山口 貴弘 (金1万円)
- ▽森 喜輝 (金1万円)
- ▽佐々木 文夫 (金1万円)

・社会福祉協議会へ
▽水野孝嗣遺言執行者 行政書士 二階堂高史 (金500万円)

- ▽もばら福祉チャリティーゴルフ大会実行委員会 (金37万円)
- ▽もばら福祉チャリティーボウリング大会実行委員会 (金5万2663円)
- ▽有)グッドケア (金2万271円)
- ▽生大一笑の会 (3382円)

茂原六斎市&マルシェを同時開催!



- ◆日時 3月24日(土) 8時30分~15時
- ◆場所 昌平町通り
- ◆主要内容 地元農産物の展示販売等、各分野の職人、料理人等による食文化やアート等のブース出展
- ◆主催 茂原六斎市再活性化協議会 (六斎市では出展者の募集を行っています)

お問い合わせは、農政課(6階)
☎(20)1526、FAX(20)1604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

Ⓜ4月12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7月末日まで	4月3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。

◆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

▼福岡洸太郎ピアノリサイタル ～五大大陸を翔ける若き才能～

3月21日Ⓜ14時（開場13時30分）／入場料＝S席3,500円、A席3,300円、B席3,000円／曲目＝ショパン幻想即興曲、英雄ポロネーズ、ドビュッシー水の反映、ムソルグスキー展覧会の絵ほか



岡茂原市ピアノ協会080(6733)1248

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。なお、桜まつり期間中は警備員に美術館来館の趣旨をお伝えください。

◆美術収藏品展

▼春の優品展 I

～4月11日Ⓜ／内容＝茂原市出身の日

本画家 林功の大作日本画「桜花日月」を中心に、日本画・洋画・書を計23点展示。

▼春の優品展 II

3月16日Ⓜ～5月15日Ⓜ／現 茂原市出身の端館九皐の色紙作品の他、鳩川誠一の人物画など、日本画・洋画・書、計11作家の作品25点を展示。

◆郷土資料館展示

▼東條一堂の書

～6月17日Ⓜ／内容＝茂原市ゆかりの儒者、東條一堂の書を紹介。

◆共催展示

▼若潮の会展（洋画）

4月14日Ⓜ～22日Ⓜ／初日は9時から、最終日は15時まで。

◆茂原市史編さん中！

～次のような資料を探しています～

戦時中の日記、年中行事の記録、解散した団体・企業の資料、自治会の資料、その他古い書付や古写真など

◆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）

▼千葉県生涯大学校外学園

陶芸自主講座生の卒業作品展

～3月18日Ⓜ／最終日は15時まで／後援＝茂原市
岡和賀 (34)4100

▼共催展示 フォトクラブ四季

3月24日Ⓜ～4月6日Ⓜ
初日は9時から、最終日は16時まで。

◆第32回茂原市市民美術展作品

出品者を募集

展覧会期＝5月21日Ⓜ～6月16日Ⓜ
最終日は15時まで／募集内容＝日本画・洋画・彫刻・工芸／出品資格＝満18歳以上の市内在住・在勤者（高校生は除く）／作品搬入日5月19日Ⓜ10時～16時／出品料＝3,000円／会場＝美術館・郷土資料館
岡茂原市美術協会 池田 (46)0224

図書館

☎(23)6151 FAX(25)6136

Ⓜ原則として年末年始

▼映画会（3歳以上）

3月17日Ⓜ14時～14時30分／上映作品＝「楽しいムーミン一家 ムーミン谷の春」

▼赤ちゃんといっしょのおはなし会

3月20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）

3月24日Ⓜ、4月7日Ⓜ・14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

▼大人のための朗読会

3月25日Ⓜ14時～16時／朗読＝綾・紋の会／演目＝「雨の山吹より～花咲かぬリラの話～（山本周五郎）」ほか／定員＝40人（申込不要）

本納公民館

☎(34)2349 FAX(34)2302

Ⓜ年末年始・臨時休館

▼茶室びらき茶会

4月8日Ⓜ10時～15時／内容＝新しい茶室ができました。見学がてら春のひとときを一服のお茶で楽しんでみませんか／対象＝一般／費用＝2席千円
岡小池 (25)1527

体育課

☎(20)1575 FAX(20)1607

施設の貸し出しについては、市民体育館にお問い合わせください。

▼Let'sエンジョイウォーキング

「春らんまんウォーキング」

4月22日Ⓜ9時市民体育館集合、15時解散予定／対象＝一般／参加費＝100円（軽食持参）／行き先＝長柄ダム方面／態度決定＝7時30分※確認先＝市民体育館 (23)2811／受付場所＝市民体育館／使用交通＝路線バス（運賃は自己負担）

茂原桜まつり

茂原公園・豊田川（市役所周辺）・一宮川（明光橋周辺）

3月27日（火）～4月15日（日）

稚児行列の参加者募集

日 時 4月8日①
11時出発
ル ー ト 藻原寺～茂原公園
対 象 3歳～13歳男女
費 用 1万円
受付締切 4月1日①

お問い合わせは、
☎(22)3153へ。

4月7日（土）・8日（日）

- ・茂原公園 10時～15時
和太鼓、野点、箏曲演奏等
- ・アスモ
4月7日（土） 人力車乗車会、ミニSL、
茂原高校マンドリン部演奏会
4月8日（日） ものまねショー

4月8日（日）

- ・茂原公園 稚児行列（11時～）
- ・藻原寺 お寺でコンサート（13時～）

弁天湖畔の桜のほか、豊田川（市役所周辺）や一宮川（明光橋周辺）沿いもライトアップします。幻想的な夜桜をお楽しみください。

※期間中 茂原公園 18時～翌朝5時
豊田川・一宮川沿い 17時～21時

お問い合わせは、
茂原市観光協会（市商工観光課内）
☎(20)1528（平日8時30分～17時）、
土、日曜日は ☎(23)2111へ。



※路上駐車等をご遠慮ください。また、ごみを持ち帰るなど環境美化にご協力ください。オムツ替え・授乳スペースあり（市立美術館・郷土資料館9時～17時）



「アジの蒲焼丼」

作り方

- ① アジを3枚におろし、小麦粉をつける。
- ② 油をひいたフライパンを温め、アジの両面を焼く。
- ③ 油をふき取り、1/2量に煮詰めたタレを入れ、からめる。
- ④ 丼にご飯を盛り、②の蒲焼を乗せ、③のタレをかける。白ごまを振り、千切りにした青じそ・白髪ねぎを乗せる。

ひとこと

手軽に手順よく作れ、おいしく食べられます。残った骨も低温でじっくり揚げれば骨せんべいとして食べられ、カルシウムもたくさん摂れます。【鶴枝支部】

(1人分) エネルギー529kcal たんぱく質22.0g 脂質11.1g カルシウム85mg 鉄1.1mg 塩分2.2g (使用量で計算)

材料/2人分

- ご飯..... 150g
- アジ..... 2尾
- 小麦粉..... 適量
- サラダ油..... 大さじ1
- しょうゆ..... 大さじ1・1/2
- タレ..... 大さじ1・1/2
- 酒..... 大さじ1・1/2
- みりん..... 大さじ1・1/2
- 砂糖..... 大さじ1
- 白ごま..... 小さじ1/2
- 青じそ..... 2枚
- 白髪ねぎ..... 適宜

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。

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	3月20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)

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



- 防災行政無線が再確認できます フリーアクセス しみんは 119
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。

救急安心電話相談 実施：千葉県

医療機関に受診するか迷ったとき、救急車を呼ぶか迷ったときにご相談ください。

#7009
(プッシュ回線・携帯電話)

☎03(6735)8305
(ダイヤル回線)
相談日時
平日・土曜18時～23時
日曜・休日 9時～23時

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

日曜・休日当番医

※診療時間は9時～17時です

	《内科系》	《外科系》
3月18日☽	清水三郎医院 ☎25-0776	宍倉病院 ☎24-2171
3月21日☽	上茂原診療所 ☎25-2510	鎗田整形外科医院 ☎24-8686
3月25日☽	大木医院 ☎23-2546	公立長生病院 ☎34-2121
4月1日☽	宍倉病院 ☎24-2171	宍倉病院 ☎24-2171

※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。