

“暮らし”を支える中身を見てみませんか？

市では、公共施設の見学を通じて市政への理解を深めていただくため、「公共施設見学会」を開催します。
お誘い合わせの上、ぜひご参加ください。



◆日時 10月10日㊦
9時～16時
(9時中央公民館集合、
出発)

◆見学先 消防本部・中央消防署
長生クリーンパーク(ごみ処理場)
長柄浄水場
茂原市議会議場



◆定員 30人(申込順)

◆申込 9月18日㊦～
28日㊤まで
※申し込みは本人のみ



◆参加費 600円
(昼食代・保険料)
※当日集金します。できるだけ
お釣りのないようお願いします。

※動きやすい服装でご参加ください。



お申し込み・お問い合わせは、秘書広報課(3階)
☎(20)1512、FAX(20)1601へ。

主な内容

- ◆ご長寿おめでとうございます(P2)
- ◆「もばらスポーツフェスティバル」を開催します(P3)
- ◆第67回茂原市文化祭参加者および出品者募集(P5)

| | | | |
|-------------|--------|------------------|--|
| 今月の日曜開庁 | 9月23日㊦ | 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、詳しくはお問い合わせください。

ご長寿おめでとうございます

9月15日の老人の日は、永年にわたり社会に貢献されたお年寄りを敬い、その長寿を祝うとともにお年寄りの福祉について理解と関心を高める日です。

市内における65歳以上の方の人口は、男性1万2,927人、女性1万5,660人、合計2万8,587人（平成30年9月1日現在）となり、総人口8万9,916人の31.8%を占め、この割合は年々高くなっています。
※老人福祉法により9月15日は「老人の日」と定められています。

平成30年度長寿者

平成30年9月15日現在、満100歳以上（敬称略）

| | | | | | | | | |
|--------|---|------|--------|---|------|---------|---|------|
| 中山 秋治郎 | 男 | 105歳 | 山本 藤枝 | 女 | 101歳 | 齋藤 きま | 女 | 100歳 |
| 齊藤 げん | 女 | 105歳 | 酒井 静 | 女 | 101歳 | 吉野 蒔子 | 女 | 100歳 |
| 本間 文子 | 女 | 104歳 | 中川 幸枝 | 女 | 101歳 | 小川 ひで | 女 | 100歳 |
| 矢野 重磨 | 男 | 103歳 | 伊藤 壽子 | 女 | 101歳 | 大多和 きみ子 | 女 | 100歳 |
| 池 久子 | 女 | 102歳 | 田中 ちゑ | 女 | 101歳 | 岩田 禎子 | 女 | 100歳 |
| 永野 きよ | 女 | 102歳 | 蒔田 春江 | 女 | 101歳 | 山田 やゑ代 | 女 | 100歳 |
| 川崎 静子 | 女 | 102歳 | 御須 はる | 女 | 101歳 | 落合 ヤイ | 女 | 100歳 |
| 鈴木 イチ | 女 | 102歳 | 加藤 とし子 | 女 | 101歳 | 松戸 タカ | 女 | 100歳 |
| 佐久間 もや | 女 | 102歳 | 今井 しづ子 | 女 | 101歳 | 田邊 輝男 | 男 | 100歳 |
| 井桁 たつ子 | 女 | 102歳 | 坂田 ミツ | 女 | 101歳 | 吉野 喜八 | 男 | 100歳 |
| 小高 クマ | 女 | 102歳 | 佐藤 輝子 | 女 | 101歳 | 柳原 しん | 女 | 100歳 |
| 関谷 マサノ | 女 | 102歳 | 石井 操 | 女 | 101歳 | 千葉 桃子 | 女 | 100歳 |
| 小森 壽美子 | 女 | 102歳 | 戸張 かね | 女 | 101歳 | 岡村 傑 | 男 | 100歳 |
| 八角 忠節 | 男 | 101歳 | 大塩 サツ | 女 | 100歳 | 石森 ちや | 女 | 100歳 |

※希望者のみ掲載

お問い合わせは、高齢者支援課（2階） ☎(20)1572、FAX(20)1610へ。

第31回もばらふるさと塾 「農業・観光交流体験ツアー」

市では、農家の現場を通じて、あらためてふるさと茂原の魅力を感じていただくため、「農業・観光交流体験ツアー」を実施します。

- ◆日時 10月29日⑩10時～15時（10時中央公民館集合）
- ◆内容 ・花苗の見学、フラワーアレンジメント体験
・地元農産物の直売所「旬の里ねぎぼうず」を見学
- ◆募集定員 30人（市内在住者）
- ◆参加費 2,000円（昼食代含む）
- ◆申込期間 9月18日⑩～26日⑩
- ◆申込方法 電話・FAXにて（定員を超えた場合は抽選）
- ◆主催 茂原市園芸協会



お申し込み・お問い合わせは、農政課（6階） ☎(20)1526、FAX(20)1604へ。

協働のまちづくりを

推進しています

補助金の交付団体を募集

市では、市民と行政が連携・協力して、地域の課題解決に取り組み「協働のまちづくり」を推進しています。
市民活動団体・地域まちづくり協議会の取り組みを支援するため、補助金の交付団体を募集します。

1. 市民活動団体補助金

◆対象団体

市民活動団体として認定を受けた団体

◆補助事業

まちづくりのための事業で、営利・宗教・政治等を目的としない平成31年4月1日から平成32年3月31日までの期間に実施する事業

◆補助金額

上限10万円

◆補助団体数

3団体（予定）

2. 協働提案事業補助金

◆対象団体

市民活動団体として認定を受けた団体

◆募集事業

行政と協働で実施するまちづくりのための事業で、次に該当する平成31年4月1日から平成32年3月31日までの期間に実施する事業

①行政提案型

テーマが決定次第、別途募集予定

②団体提案型

まちづくりのための事業で、営利・宗教・政治等を目的としないもの

◆補助金額

上限10万円

◆補助団体数

①②各1団体（予定）

◆審査

書類審査および公開プレゼンテーション（予定）

3. 地域まちづくり協議会補助金

◆対象団体

地域まちづくり協議会として認定を受けた団体

◆補助事業

地域におけるまちづくりのための事業で、営利・宗教・政治等を目的としない平成31年4月1日から平成32年3月31日までの期間に実施する事業

◆補助金額

上限10万円

◆補助団体数

3団体（予定）

1～3共通

◆提出書類

補助金交付要望書、実施計画等

◆申込方法

所定の申込用紙に必要事項を記入し、持参または郵送

◆提出期限

10月31日④（当日消印有効）
お申し込み・お問い合わせは、
〒297-1851-1

茂原市道表1番地

生活課（2階）

☎(20)15005、FAX(20)16000へ。

入場無料

体育の日こそ、スポーツを楽しもう！

『もばらスポーツフェスティバル』を開催します

市では、「市民ひとり1スポーツ」を目指しており、「もばらスポーツフェスティバル」を開催します。当日は、元オリンピック選手やパラリンピック選手等によるトークショーや実演、車いすバスケットボール、ブラインドサッカー等のパラスポーツ体験も実施しますのでぜひご来場ください。



北京オリンピック
新体操日本代表
田中 琴乃さん



ウィルチェアーラグビー日本代表
官野 一彦さん



今井 友明さん



パラスポーツ
ジャーナリスト
本山 友理さん

◆日時 10月8日④10時～ ※申込不要

◆場所 市民体育館 ※上履き持参

お問い合わせは、体育課（9階） ☎(20)1575、FAX(20)1607へ。

お知らせ

市民バスとデマンド交通に回数乗車券を導入します!

10月1日から、市民バス「モバス」とデマンド交通「ふれあい」をより利用しやすくなるため、共通の回数乗車券を導入します。1割お得となっていますので、ぜひお問い合わせください。

※民間の路線バス等ではご利用できませんのでご注意ください。

販売開始 10月1日(日) / 販売場所 市民バス車内、デマンド交通車内 / 販売価格 千円(100円券×11枚)、2千円(200円券×11枚)

岡都市計画課(8階)

☎(20)1546、FAX(20)1606

秋の全国交通安全運動実施

9月21日(金)～30日(日)

ハイビーム 上手に使う

事故防止

秋の全国交通安全運動は、運動の重点目標として、①子供と高齢者の安全な通行の確保と高齢運転者の交通事故防止②夕暮れ時と夜間の歩行中・自転車乗用中の交通事故

防止③全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底④飲酒運転の根絶の4つを掲げ運動が展開されます。

秋の行楽シーズン到来に伴う交通量の増加による交通事故の多発が懸念されます。

思いやりと交通安全を心がけて、交通事故防止に努めましょう。

岡生活課(2階)

☎(20)1505、FAX(20)1600

年金受給者の方、

平成31年分の年金等の受給者の扶養親族等申告書」を期限までに提出しましょう

この申告書を提出しないと、源泉徴収の段階で人的控除などを受けることができません。

対象の方には、9月下旬に日本年金機構から申告書を送付しますので、提出期限までに必ず提出してください。

岡千葉年金事務所

☎043(242)6320

忘れずに納付しましょう!

国民健康保険税(第3期)の納期限は10月1日(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。

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勧めします。

納期内に納付できない事情のある方はご相談ください。

岡収税課(2階)

☎(20)1578、FAX(20)1609

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)。

購入後の助成はできませんので、必ず購入前に障害福祉課へご相談ください。

岡障害福祉課(2階)

☎(20)1666、FAX(20)1610

平成30年度青少年育成

地区啓発推進事業

災害への備えや知識について、子どもから大人まで一緒に学べる講演会を開催します。身の回りにある物を使った防災グッズの工作体験コーナーなどもあります!この機会に、

親子で楽しく学びませんか?ぜひご参加ください。

10月6日(土)13時30分(受付13時) / 場所 市役所市民室 / テーマ 「自然災害に備えて」 生命を守る知識や技を身につけよう / 講師 千葉県災害対策コーディネーター 茂原の皆さん / 定員 100人 / 入場料 無料

岡生涯学習課(9階)

☎(20)1559、FAX(20)1607

労働力調査へのご回答を

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、総務省が毎月公表している『完全失業率』はこの調査をもとに発表されています。

対象となった世帯には、調査員が伺いますので、調査への回答をお願いします。

◆調査対象 粟生野地区の一部の世帯

◆調査期間 10月～2月(準備調査1カ月、本調査4カ月)

※調査員は、千葉県知事発行

の調査員証を携帯しています。岡千葉県総合企画部統計課

☎043(223)2220

「長生農業フォーラム

2018」の開催

「地域の魅力、再発見」をテーマに、長南町で廃校を地域交流・宿泊施設として活用する(株)マイナビ農業活性化事業部の池本博則部長の講演と、長南町でレンコン栽培に取り組み若手生産者、異業種から農業に参入した(株)長生ファームの事例発表が行われます。

どなたでもご参加できます。

10月12日(金)13時～15時45分

/ 場所 長南町農村環境改善センター / 申込先 農政課

(☎20)1526) および長生農業協同組合担当課 / 申込期限 9月25日(日)

岡千葉県長生農業事務所

改良普及課

☎(22)1771

保健

歯周病検診・妊婦歯科検診

10月14日(日) / 受付 妊婦歯科検診13時～13時20分、歯周

健康生活推進員コーナー

今日から始める健康習慣

病検診 13時40分～14時/場所 保健センター/内容 歯科診察、歯科相談、個別ブラッシング指導/対象 妊婦および平成30年4月1日現在で40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳・75歳・80歳になる市民/費用 500円
 保健センター
 ☎(25)1725、FAX(25)1865

近年、「健康寿命」や「百歳まで生きる時代」という言葉が毎日のように目にします。平成28年に実施した「茂原市健康・食育に関するアンケート調査」によると、運動習慣のない人が多い、1日の平均歩数が少ない、非肥満型の高血糖の有所見者が多いことが特徴として挙げられます。茂原市健康生活推進員会では、新鮮な食材を使って料理教室を開催しています。また、市内の散歩コースを散策するウォーキング教室や、保健センターで実施している運動教室「健幸フライデー」に携わ

り、笑いのある、楽しい運動教室も行っています。食生活と運動、双方から皆さんの健康な体づくりのお手伝いをしています。

ぜひ近所の友達をお誘い合わせの上、気軽にご参加ください！頭も体もリフレッシュし、健康習慣をつけ、長生きを目指しましょう。

茂原市健康生活推進員会

茂原支部 中村房子

保健センター

☎(25)1725、FAX(25)1865

健康生活推進員さんの

ウォーキング教室参加者募集

9月26日(水)9時30分～12時

(受付9時15分) / 集合場所

保健センター / コース 保健

センター～阿久川遊歩道約

6km(雨天時 保健センター

で軽運動を実施) / 対象 市

内在住者 / 定員 20人(申込

順) / 参加費 無料 / 持ち物

タオル、飲み物 / その他 靴、リュック

など / 申し込み 締切 9月25日(火)

主催 茂原市健康生活推進員会・高師支部

保健センター

☎(25)1725、FAX(25)1865

第67回茂原市文化祭参加者および出品者募集

●チャリティーダンスパーティー

10月28日(土)12時30分～16時 / 開催場所=総合市民センター / 参加費=1,000円(当日集金)(所要経費を除いた残額をチャリティーにする) / 参加方法=直接、会場に集合 / ワンコインチャリティー=トライアル・フォーメーションは1人100円、ソロデモは1人500円をチャリティーに提供していただきます / 岡岩佐 ☎(25)0567

●将棋大会

11月3日(土)8時30分～17時 / 開催場所=総合市民センター / 会費=2,000円(昼食代含む) / 試合方法=S級(4段以上)、A級(3段)、B級(初2段)、C級(初段未満) / 参加方法=当日8時30分会場に集合(専門棋士来場予定) / 岡清水 ☎(23)3488

●囲碁大会

11月3日(土)9時30分～17時 / 開催場所=茂原囲碁クラブ(茂原382寺田ビル1階) / 会費=1,000円(昼食代含む) / 試合方法=A級(6段以上)、B級(4・5段)、C級(2・3段)、D級(初段以下) / 参加方法=当日9時30分会場に集合 / 岡茂原囲碁クラブ ☎(20)4115

●短歌大会

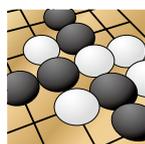
11月3日(土)12時～16時 / 開催場所=総合市民センター視聴覚室 / 詠草=1首(未発表作品に限る) / 会費=500円(当日会場受付で集金) / 出詠方法=はがきまたは同形の用紙に作品・住所・氏名・電話番号・当日の出欠を明記し郵送または持参 / 申込期限=10月10日(水)必着 / 申込先=〒297-8511 茂原市道表1番地 生涯学習課短歌大会係 ☎(20)1559

●現代詩の会

11月4日(日)13時～16時30分 / 開催場所=総合市民センター研修室1 / テーマ=「風をつかまえて～詩は何処に向かっていているのか～」 / 参加者による自作詩朗読、ギター演奏 / 参加方法=当日会場に集合 / 参加費=無料 / 岡茂原市千代田町1-1-10「アトラウンジ四季」吉川 ☎(24)4429

●もばらミュージックセッション2018

11月4日(日)10時～16時(雨天中止) / 開催場所=茂原公園 / 演奏時間=20分 / 内容=バンド・ダンス / 参加費=一般:1人2,000円、2人3,000円、3人以上1人につき1,000円(上限6,000円)、高校生以下は半額 / 募集締切=10月15日(土)(先着12組) / 申込=茂原軽音楽協会事務局までメールまたは郵送 / 申込先・詳細はHP(<http://www.mobarak-on.com/>)をご覧ください / 岡大柿 ☎080-4113-9494



※時間は都合により変更になる場合があります。

されている20点の計33点を展示。
＜学芸員による展示解説会＞9月17日⑩13時30分～14時15分／申込不要・無料／美術学芸員＝舛田隆満

◆郷土資料館展示

▼明治150年記念テーマ展

「明治の茂原に会いに行く」

～11月13日⑩

茂原の近代化を推進した教育、交通、天然ガス開発などの視点から、茂原の明治時代をテーマに展示。

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

10月26日⑤10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（保護者同伴）／定員＝15人30組（申込順）／費用＝無料／持ち物＝上履き、飲み物／申込＝9月18日⑩8時30分～電話にて（夜間不可）

▼ヨーガ教室

11月21日、12月5日、19日、1月16日、30日、2月6日、20日、3月6日（全8回・水曜日）9時30分～11時30分／内容＝正しい呼吸法を身に付け、健康な体づくりを目指す／対象＝市内在住・在勤者／定員＝15人（初心者優先、申込多数の場合は抽選）／申込＝9月18日⑩～28日⑤

総合市民センター

☎(24)9511 FAX(23)7444

⑩原則として祝日および年末年始

▼秋を感じるイタリア料理教室

10月16日⑩9時～12時／対象＝市内在住者／定員＝24人（申込順）／費用＝1,000円（材料費）／講師＝ペッシェ・アズーロ～青い魚～池田征弘氏／申込＝10月1日⑩9時～※申し込みは本人のみ

東郷福祉センター

☎(25)5882 FAX(25)5871

⑩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

10月14日⑩9時30分～11時30分／内容＝秋の生花テーブルフラワーアレンジ／対象＝市内在住者／定員＝15人（申込順）／費用＝1,000円／申込＝9月19日⑩9時～（本人含む2人まで）

豊田福祉センター

☎(26)1105 FAX(26)1106

⑩原則として祝日および年末年始

※下記4つの催し物の受付は、9月15日⑨9時～申込順。対象＝市内在住小学生（①は1・2年生は保護者同伴）

▼サタデーキッズ（後期）

①和菓子作り挑戦！（季節の和菓子）10月6日⑨9時30分～11時30分／定員＝20人／費用＝1,100円（保険代含む）

②簡単！おいしい！お菓子作り

11月17日⑨13時30分～15時30分／定員＝16人／費用＝600円（保険代含む）

③たまごモザイクアート

平成31年1月12日⑨9時30分～11時30分／定員＝15人／費用＝900円（保険代含む）

④アイシングクッキー

平成31年2月9日⑨9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

▼腸幸せ～トドックス料理教室

おいしく食べて体の中から幸せになろう！

10月19日⑤10時30分～13時30分／内容＝腸内フローラを活性化する基本のメニュー／対象＝市内在住者／定員＝12人（申込順）／費用＝1,000円／申込＝9月18日⑩8時30分～

市民体育館

☎(23)2811 FAX(25)9351

⑩原則として年末年始

◆市民体育館主催教室

※申し込みは直接市民体育館にて（1人につき1名まで）。子ども連れ不可。

▼太極拳教室

10月2日～12月11日（全10回・火曜日）9時20分～10時50分／対象＝市内在住者／定員＝50人（初心者優先、申込多数の場合は抽選）／費用＝500円／申込＝9月25日⑩9時～9時15分



▼美と健康づくり体操教室

10月4日～12月6日（全10回・木曜日）13時15分～14時45分／内容＝健康維持と均整のとれた体をつくるために運動・体操・ストレッチを行う／対象＝市内在住女性（初心者対象）／定員＝40人（申込多数の場合は抽選）／費用＝500円／場所＝市民体育館剣道場／申込＝9月27日⑩9時～9時15分

▼ヨーガ教室

10月5日⑤～12月14日⑤10時～11時30分（全10回・金曜日）／対象＝市内在住者／定員＝80人（初心者優先、申込多数の場合は抽選）／費用＝500円／申込＝9月28日⑤9時～9時15分

▼エアロビクスダンス教室

10月15日～平成31年2月25日19時30分～20時30分（全16回・月曜日※祝日・年末年始を除く）／内容＝エアロビクスダンスをやさしく楽しく学び、健康の増進を図る／対象＝市内在住者（学生不可、初心者対象）／定員＝50人（申込順）／費用＝500円／申込＝9月18日⑩～10月9日⑩

あなたも参加しませんか？

東部台文化会館

☎(23)8711 FAX(23)9767

☎10月11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31年10月末日まで | 10月1日☎9時～ |
| 体育センター | 平成31年1月末日まで | 10月2日☎9時～ |
| その他 | 3カ月先まで | 順次 |

▼名作映画を大画面で！

～時代を超えて読み継がれる児童文学や人気漫画の映画化作品～

10月19日☎

10時30分～12時18分

「あすなる物語」監督：堀川弘通

13時～14時50分

「次郎物語」監督：森川時久

10月20日☎

10時30分～12時17分

「風の又三郎 ガラスのマント」

監督：伊藤俊也

13時～14時57分

「少年時代」監督：篠田正浩

入場料（前売）1日券500円

（当日）1日券700円

取り扱い、東部台文化会館（毎日）、

本納公民館（毎日）、生涯学習課（平日のみ）、9時～17時

※昼休みにパン等の販売があります。

◆東部台文化会館の催し物案内◆

▼笑顔いっぱい！アイデア満載！今野万実ピアノセミナー～ギロック叙情小曲集、子どものためのアルバムを使って～

9月25日 ☎10

時～12時／入

場料＝3,000円

岡茂原市ピアノ

協会 廣田

☎080-6733-1248

▼第19回笑大寄席

9月29日☎14時～／内容＝落語と

バイオリン漫談／出演＝山遊亭金太



郎、マグナム小林ほか／入場料＝5席1,800円（会場前方120席）、一般席前売り1,500円、当日1,800円

岡生大一笑の会 高地

☎090-2460-2029

▼第33回もばら音楽祭

「奥村愛 ヴァイオリンリサイタル」

9月30日☎14時～／曲目＝ラ・カンパネラ、愛の喜びほか／入場料＝

2,000円（高校生以下1,000円）

岡比留川☎090-9204-1950

岡比留川☎090-9204-1950

▼茂原混声合唱団「四季」

第22回定期演奏会

10月7日☎15時～／曲目＝エレミアの哀歌、フォスター名曲集、混声合唱組曲「海の詩」、[NHK朝ドラ]

の主題歌／入場料＝1,000円

岡富田☎090-1402-6257

岡富田☎090-1402-6257

岡富田☎090-1402-6257

▼映画「この世界の片隅に」上映会

10月13日☎第1部13時～、第2部

15時30分～、第3部18時～／内容＝第二次世界大戦下の広島・呉

で、大切なものを失いながらも前向きに生きようとするヒロインと彼女

を取り巻く人々の日常を生き生きと描く／入場料＝前売1,000円、当日

1,300円、中高生600円※チケットは東部台文化会館でも取り扱っています。

岡岡崎☎(23)7481

▼第9回もばら美術館コンサート「和と洋のコラボレーション！津軽三味線×ピアノ」

10月14日☎13時～14時／奏者＝

澤田崇司（津軽三味線）、青木智哉（ピ

アノ）／費用＝無料／後援＝茂原市

教育委員会・茂原市文化協会

岡茂原市音楽協会 竹本

☎090-7180-1962

☎090-7180-1962

◆美術実技講座

▼色ガラスで作るネームプレート

（ガラスモザイク）

10月8日☎13時30分～16時／内

容＝チップ状の色ガラスを割り、タ

イルのように貼って、ネームプレ

ートを完成する／対象＝一般（小学3

年生以上）／定員＝12人（申込多

数の場合は抽選）／費用＝2,500円

（材料費）／講師＝ガラスモザイク

作家 小黒哲夫氏／申込＝9月15日

☎～24日☎電話にて

☎～24日☎電話にて

▼初心者のための油絵講座

10月17日☎～19日☎12時30分～

15時30分／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

静物画を仕上げる／対象＝一般／定

員＝12人（申込多数の場合は抽選）

／費用＝4,000円（キャンバス、筆、

絵具一式含む）／持ち物＝汚れても

よい服装、エプロン、ぼろ布、新聞

紙／講師＝画家 川上弘子氏／申込

＝9月15日☎～24日☎電話にて

◆美術収蔵品展

▼房総の風景画展

～10月21日☎

郷土ゆかりの画家による、房総の豊

かな風土をテーマとした絵画を中心

に12作家、計25点を展示。

▼^{におかわ}鳩川誠一 花の絵画展

9月15日☎～10月28日☎

郷土の代表的な洋画家鳩川誠一の収

蔵作品から、花の絵画だけを集めた

展覧会。昨年、ご遺族から寄贈を受け

た154点のうち13点と、すでに収蔵

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。

▼第8回藻の原茶会

10月14日☎10時30分～12時30

分（午前の部）、14時～15時（午後

の部）／費用＝一席400円／後援＝

茂原市教育委員会・茂原市文化協会

岡茂原市茶道協会 小池☎(25)1527

岡茂原市茶道協会 小池☎(25)1527



「こんにゃくのピリ辛炒め」

作り方

- ①こんにゃくは7～8mm厚さの小さめの三角形に切り、熱湯であく抜きする。
- ②エリンギは縦半分に切り、こんにゃくと同じくらいの大きさの乱切りにする。
- ③フライパンにサラダ油をひいて中火で熱し、こんにゃくを時々混ぜながら焦げる手前までしっかり炒め、エリンギと赤唐辛子を加え、さらに炒める。
- ④Aを混ぜ合わせたものに加え、水気を飛ばしながら炒りつける。汁気がすっかりなくなったらごま油を垂らして炒り、香りづける。

ひとこと

こんにゃくを焦げる手前までしっかりと炒めることで臭みを防ぐことができます。簡単に作る事ができるのでおかずに困ったときにぜひお役立てください。【東郷支部】

(栄養価/1人分) エネルギー 56kcal たんぱく質1.2g 脂質3.1g カルシウム23mg 鉄0.4mg 塩分0.8g

推進員さんのウォーキング教室参加者募集中！詳しくは5ページをご覧ください。

材料/2人分

- こんにゃく..... 100g
- エリンギ..... 60g
- 赤唐辛子..... 適宜
- サラダ油..... 小さじ1
- ごま油..... 小さじ1/2
- 酒..... 大さじ1
- みりん..... 小さじ1
- A しょうゆ..... 小さじ1
- 鶏がらスープの素... 小さじ1/3
- 塩..... 少々

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



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 | ①9月29日㊦ 沐浴・妊婦体験編 赤ちゃんのお風呂入れ体験 ほか ②10月20日㊦ 出産準備編 陣痛お産の過ごし方、 ママと赤ちゃんの歯のお話 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) |
| ままのわ | 10月11日㊦ はいはい編 「みんなで話そう♪ 生後9～10カ月の赤ちゃん和妈妈」 | 9時50分～10時 | 平成30年1月～2月生 のお子さんと母親 | 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

●長生都市夜間急病診療所 20時～23時
(受付19時45分～22時45分)
内科・小児科(初期診療) ☎(24)1010



●テレフォン案内
(19時～22時45分 長生都市夜間急病診療所のご案内)
(22時45分～翌6時 救急当番病院(内科・外科)のご案内)
☎(24)1011



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。



●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
(通話料無料)

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

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。

☎03(6735)8305

#7009

(プッシュ回線・携帯電話)

(ダイヤル回線)

相談日時
平日・土曜18時～23時
日曜・祝日 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。

☎043(242)9939

#8000

(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

日曜・休日当番医 ※診療時間は9時～17時です

| | 《内科系》 | 《外科系》 |
|--------|--------------------|-----------------------|
| 9月16日㊦ | 宍倉病院 ☎24-2171 | 宍倉病院 ☎24-2171 |
| 9月17日㊦ | 鶯澤医院 ☎34-2008 | 須田外科・歯科医院 ☎23-7748 |
| 9月23日㊦ | 上茂原診療所 ☎25-2510 | 公立長生病院 ☎34-2121 |
| 9月24日㊦ | 大木医院 ☎23-2546 | 塩田記念病院 ☎35-0099 |
| 9月30日㊦ | 山之内病院 ☎25-1131 | きたじまクリニック ☎26-7050 |

※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。