

## ～今だから自治会～ いざというとき頼れる絆 自治会に加入しましょう

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、積極的な参加をお願いします。



《災害に強い地域づくり》 避難

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。



《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、ごみ減量やリサイクル活動など。



《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。



《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、新年会などさまざまな親睦イベントを企画・開催。

### ★住みよいまちづくりにあなたの力を！

少子高齢化が進む中、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、皆さんの力と知恵で、『安全・安心な住みよいまちづくり』を進めましょう。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)1505、FAX(20)1600へ。

主な内容

- ◆千葉県内で麻疹・風しんが発生しています（P2）
- ◆もばら市民活動フェスタ2018を開催（P2）
- ◆「起業家交流会」を開催します（P3）

今月の日曜開庁	11月25日⑧	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（ほのおか館内） ☎(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。

# 千葉県内で麻しん・風しんが発生しています

麻しん(はしか)および風しん(三日ばしか)は、空気感染する非常に感染力の強い感染症です。

定期予防接種を受けましょう

定期予防接種対象の方は、麻しん風しん混合予防接種(MR)を確実に受けましょう。

## MRワクチン接種の目安



感染予防の為、抗体検査・予防接種を検討しましょう

予防接種を2回受けていない方や予防接種歴が不明な方は、かかりつけ医などに相談の上、抗体検査や予防接種を検討しましょう。

千葉県風しん抗体検査の対象になる方は、無料で検査を受けることができます。

詳しくは、千葉県疾病対策課のウェブページをご覧ください。

千葉県風しん抗体検査

検索

### 次の症状が出たら

医療機関へ

麻しん・風しんを疑う症状が現れた場合は、周囲への感染を防ぐため、必ず事前に医療機関に電話連絡でその旨を伝え、医療機関の指示に従って受診しましょう。

### ◆麻しんの症状

38℃前後の発熱、咳、鼻汁くしゃみなどが約2〜4日間続き、解熱後、再び39℃以上の高熱と発疹が現れます。

### ◆風しんの症状

軽い風邪症状で始まり、発疹、発熱、リンパ節の腫れなどが現れます。

お問い合わせは、

健康管理課(2階)

☎(20)1574、FAX(20)1600へ。

## 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。

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＝購入額の1/2(千円未満切り捨て、上限1万8千円)
- ・必要書類等＝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、通帳
- ※補助金交付申請書は、環境保全課窓口または同課ウェブページから入手。

## もばら市民活動フェスタ2018を開催

茂原市でまちづくりに取り組む市民活動団体などが集まり、日ごろの活動の様子を展示・紹介します。

ワークショップや活動を体験できるブースを設置し、スタンプを集めると粗品をプレゼントするスタンプラリーも開催します。皆さんお誘い合わせの上、ご参加ください。



- ◆日時 12月1日(土)10時～16時
- ◆場所 市役所市民室
- ◆内容 市民活動の紹介・体験ブース展示(10時～12時、14時30分～16時)、基調講演・ワークショップ(13時～14時30分)
- ◆講師 加納基成氏(特定非営利活動法人ディープデモクラシー・センター副代表理事)

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

### ◆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。

お問い合わせは  
環境保全課(6階)  
☎(20)1504、FAX(20)1604へ。

# 参加無料

## ～起業を目指す方、起業家を応援したい方集合！～ 「起業家交流会」を開催します

茂原商工会議所では、起業家同士の情報交換や人的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・支援するしくみをつくり、地域活性化へとつなげるため、「起業家交流会」を開催します。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と思っている方はぜひご参加ください。

- ◆日時 12月18日⑩14時～17時
- ◆場所 市役所市民室
- ◆プログラム 第1部：起業家セミナー（講師：株式会社リグシー 代表取締役CEO 笹原健太氏）  
第2部：起業家プレゼンテーション  
第3部：交流会
- ◆定員 50人
- ◆申込方法 電話、FAX、または茂原商工会議所ウェブサイトよりお申し込みください。  
※FAXの場合は、必ず氏名、住所、連絡先を記載してください。  
茂原商工会議所ウェブサイト <http://www.mobara-cci.or.jp>
- ◆主催 茂原商工会議所



お申し込み・お問い合わせは、茂原商工会議所 ☎(22) 3 3 6 1、FAX (23) 7 8 9 5へ。

**第52回 茂原市統計グラフコンクール入賞者が決定**

茂原市統計研究会主催「第52回茂原市統計グラフコンクール」に、市内小中学校から65点の応募がありました。主な入賞者は次のとおりです。

**【第一部（小学1～2年）】**  
市長賞Ⅱ 露崎海澄（茂原小2年）、議長賞Ⅱ 川島ひかり（豊田小2年）、教育長賞Ⅱ 齊藤琉月（二宮小2年）、千葉農林水産統計協会会長賞Ⅱ 山崎広太（東部小2年）、統計研究会会長賞Ⅱ 井桁蓮（五郷小2年）・石塚結衣（豊田小2年）

**【第二部（小学3～4年）】**  
市長賞Ⅱ 久我柚璃（五郷小4年）、議長賞Ⅱ 石塚莉空（豊田小4年）、教育長賞Ⅱ 風戸佳太（五郷小3年）、千葉農林水産統計協会会長賞Ⅱ（合作）元吉七夢・吉田あゆか（豊田小4年）、統計研究会会長賞Ⅱ

## 平成31年 茂原市成人式

- ◆日時 平成31年1月13日⑩  
10時30分～11時30分  
(受付9時45分～10時15分)
- ◆場所 茂原市民会館
- ◆対象 平成10年4月2日～平成11年4月1日生まれ  
※市外に転出された方も出席できます。

お問い合わせは、生涯学習課（9階）  
☎(20) 1 5 5 9、FAX (20) 1 6 0 7へ。

**【第三部（小学5～6年）】**  
市長賞Ⅱ 齋藤錬（東郷小5年）、風戸悠聖（五郷小5年）、教育長賞Ⅱ 古山翼（萩原小6年）、千葉農林水産統計協会会長賞Ⅱ 伊藤凜子（萩原小6年）、統計研究会会長賞Ⅱ 蒔田虹波（二宮小6年）・松永乙華（豊田小5年）

**【パソコンの部】**  
市長賞Ⅱ（合作）本間陽菜・正林花鈴奈（豊田小6年）、議長賞Ⅱ 齋藤怜奈（東中1年）

**【第四部（中学1～3年）】**  
市長賞Ⅱ（合作）永島凜香

**【学校賞】**  
小学校Ⅱ 豊田小学校  
中学校Ⅱ 富士見中学校

お問い合わせは、企画政策課（4階）  
☎(20) 1 5 1 6、FAX (20) 1 6 0 3へ。

## お知らせ

特定健康診断結果説明  
特別講演会を開催

今年度特定健康診断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てもらうための特別講演会を開催します。

11月29日(土)14時～16時10分(受付13時30分)／第一部演題「早期診断・早期治療のための健診結果の見方、活かし方」糖尿尿病を中心に、講師Ⅱ 鶴澤泰広氏／第二部演題「メタボとロコモを予防・改善するための筋トレのススメ」、講師Ⅱ 大津桂子氏／会場Ⅱ 茂原市民会館／受講料Ⅱ 無料

※申込不要。特定健康診断を受診しなかった方も入場できます。

固国保年金課(2階)  
☎(20)1503、FAX(20)1600

11月30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

## 献血のお知らせ

- ◆日時 11月30日(金)  
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

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

## 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(金)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すすめします。納期内に納付できない事情のある方はご相談ください。

固収税課(2階)  
☎(20)1578、FAX(20)1609

Jアラート全国一斉  
情報伝達訓練

国および市において、地震や武力攻撃などの災害時に備え、全国瞬時情報システム(Jアラート)を用いた情報伝達訓練を行います。市内の防災行政無線から左記のとおり放送されますので、ご理解・ご協力をお願いします。

## ◆訓練実施予定日時

- ・11月21日(水)
  - ・平成31年2月20日(水)
- (いずれも11時ごろを予定)

## ◆訓練放送内容

〈開始チャイム〉  
「これは、Jアラートのテ

ストです。」「(3回繰り返し)「こちらは、ぼうさいもばらです。」「

## 〈終了チャイム〉

※国の判断により訓練を中止する場合があります。

固総務課防災対策室(4階)  
☎(20)1519、FAX(20)1602

防災行政無線の点検を実施  
します

市内に設置してある防災行政無線(屋外子局)の一斉点検を行います。

点検期間・時間Ⅱ 12月3日(月)～12日(水)8時30分～17時

※点検時間中は試験音や試験放送が流れることがあります。ご理解とご協力をお願いします。

固総務課防災対策室(4階)  
☎(20)1519、FAX(20)1602

粗大ごみや廃家電等のごみ  
を不法に投棄する行為は、  
法律により禁止されています

例年、引越シーズンや年末年始にかけて不法投棄が増加する傾向がありますが、あなたの土地の管理は大丈夫ですか?

不法投棄の多くは人けの少

ない場所や監視の行き届かない場所を狙って発生しています。私有地に不法投棄をされた場合、捨てた人が見つからない場合は、土地の所有者または管理者が処理することになります。不法投棄をされないように日ごろから適正な土地の管理をしましょう。

不法投棄を防ぐためには、  
①日ごろから見回りをする  
②柵等の設置を行い、不法進入を防ぐ  
③空き地の雑草等の除去を行い、廃棄物を隠す場所を無くす

## 【不法投棄の通報先】

・千葉県不法投棄専用電話  
☎043(223)3801  
・環境保全課(6階)  
☎(20)1504、FAX(20)1604

## 野外での焼却は禁止されています

適法な焼却設備を用いずに廃棄物の焼却をすることは、法律で禁止されています。家庭のごみは分別し、集積所へ出してください。

ただし、次のような焼却は一部例外があります。

①風俗習慣上または宗教上の

広報もばら11月1日号9ページ「マイシティ」において、「第14回子どもあそびひろば」の内容に「榎木町商店街」とありましたが、正しくは「榎町商店街」です。訂正してお詫び申し上げます。

行事を行うための焼却  
 ②農業、林業または漁業を営むためにやむを得ないものとして行われる焼却  
 ③たき火、その他日常生活を営む上で通常行われる廃棄物の焼却であつて軽微なもの

なお、周辺地域の生活環境に十分配慮する必要があります。臭いや煙で、周りに迷惑をかけるないようにしましょう。  
**固環境保全課（6階）**  
 ☎201504、FAX201604

労働力調査へのご回答を  
お願ひします

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、調査へのご回答をお願いいたします。

◆調査対象は東郷地区の一部の世帯

◆調査期間 12月～4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。  
**固千葉県総合企画部統計課**  
 ☎043(223)2220

プレミアムフライデーは「健幸フライデー」!

今年4月から、保健センターで開催されている『健幸フライデー』をご存知ですか?

体と頭を動かす2時間。ご当地体操を通じて継続した運動習慣をつけ、体と頭も「健幸」いっぱいになる教室です。

毎月の参加者も大募集中心！  
 11月30日(金)・12月21日(金)・平成31年1月25日(金)・2月22日(金)・3月29日(金)いずれも10時～12時(受付9時30分) / 会場 保健センター

※申込不要。参加者にはお土産を用意しています!

**固保健センター**  
 ☎(25)1725、FAX(25)1865

健康生活推進コーナー

運動習慣をつけましょう!

皆さん、運動習慣はありますか?

一般的に「運動習慣がある」とは、「1回30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上続けている」ことを指します。

厚生労働省が毎年実施している国民健康・栄養調査では、運動習慣がある人の割合は、男性33・3%、女性27・5%で、10年間の推移をみると大きな変化は見られません。また、20～40代の女性に限っては2割にも満たないという結果になっています。

定期的な運動は、生活習慣病の予防や改善につながり、運動習慣のある人は、運動習慣のない人に比べて生活習慣病の発症や死亡のリスクが低いことが報告されています。

さらに運動は気分転換やストレス解消につながるため、こころの健康を保ち、認知症のリスクを下げるといった効果も期待できます。特に高齢者は積極的に体を動かすことで生活機能低下のリスクを軽減させ、自立した生活をより長く送ることができるというメリットもあります。

そこで運動習慣をうまく定着させる3つのコツをご紹介します。

します。

- ①小さな達成感を励みにする
- ②日常の習慣や他人との約束事と結びつける
- ③楽しみと結びつける

楽しみながら運動することで心身ともに健康的な生活を送りたい!

茂原市健康生活推進員会  
 五郷支部 吉野佳知子  
**固保健センター**  
 ☎(25)1725、FAX(25)1865

募 集

NPO法人ナルク茂原  
会員募集

人生百年時代 中高年の社会参加と生きがいづくりに。

◆ナルク茂原「いちごの会」

活動内容 会員相互および地域高齢者への助け合い活動、子育て支援や環境美化等の社会貢献活動、サークル会や研修会等の自立活動 / 対象 中高年男女 / 年会費 3千円 / 申込方法 電話またはFAX  
**固NPO法人ニッポン・アクティブライフクラブ ナルク茂原「いちごの会」**  
 ☎(26)5229、FAX(26)5229

善意をありがとうございます (敬称略)



市へ

- ▽坂田 道治 (金3万円)
- ▽宮地 治彦 (金3万円)
- ▽中村 洋一郎 (金2万円)
- ▽御園建設株式会社 (金1万2200円)
- ▽小島 優一 (金1万円)

東部台文化会館へ

- ▽東部台文化会館まつり参加者 (体育センター扇風機1台)
- ・社会福祉協議会へ
- ▽金坂医院 (金15万円)
- ▽SDスキー倶楽部 (金8万3320円)

株式会社小沢工務店

- ▽民謡舞踊おたのしみ会 (金2万円)
- ▽民謡舞踊おたのしみ会 (金1万円)
- ▽NPOふるさと未来ネット ワーク (金9018円)
- ▽大多喜ガス株式会社 (金4529円)
- ▽伊藤 瑞枝 (金2千円)

【金の天賞】片岡白百合

【個人遠近総合】

少年=小谷将人

一般=永瀬晴世

▼柔道

【小学生】低学年=ペンシルイワン

中学年=青木

高学年軽量=麻生

高学年重量=田中

【中学生】女子=森

男子1年=相

男子2年=鹿間

男子3年=河野

【高校男子団体】成東高校A

【高校女子】松島

▼インディアカ

【女子】新治クラブ

【混合】はまぐりA

▼ソフトボール

【一般男子】RTDツインズ

【壮年】鷲巣イーグルス

【小学生】五郷イーグルス

【レディース】茂原レインボーズ

## 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

▼大画面でみんなで観よう♪

DVD上映会

11月21日☎9時～12時/上映作品

=「綾小路きみまろ爆笑!ライブ集」

「三遊亭楽太郎『明烏』『芝浜』」/

入場=無料※時間内出入り自由

▼ちびっこ親子のクリスマス会

12月11日☎10時～11時30分/内

容=ふれあい遊び、サンタさんからの

プレゼント、おやつタイムほか/

対象=市内在住0～4歳児とその保

護者/費用=無料/持ち物=おや

つ、飲み物、レジャーシート、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～

▼総合市民センター主催料理教室

～化学調味料を使わず美味しくで

きる!中華料理教室第2弾～

12月6日☎14時～16時/メニュー

=シューマイ、バンバンジー、白

油鶏/対象=市内在住者(初心者・

男性歓迎)/定員=20人(申込順)

/費用=1,000円(材料費)/講師

=慶飯 篠原慶行氏/申込=11月

19日☎9時～※申し込みは本人のみ

## 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

▼わくわくクリスマス会

12月9日☎10時～12時30分/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=600円/申込=11月17日

☎9時～※申し込みは本人を含め2

人まで

▼年末忘れ!そば打ち体験会

12月27日☎9時30分～13時30分

/内容=年越しそばを打とう/対

象=市内在住者/定員=10人(申

込順)/参加費=1,000円/申込=

11月17日☎9時～※申し込みは本

人を含め2人まで



## 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8日☎10時～13時/内容=

ゲーム、プレゼント交換、軽食(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/持ち物=300

円位のプレゼント、上履き、飲み物

ほか/申込=11月17日☎9時～

## 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15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=600円/持ち物=上履き、飲

み物、手さげ袋/申込=11月17日

☎9時～※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24日☎、25日☎9時～17時

(25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。

## 生涯学習課

☎(20)1559 FAX(20)1607

▼新春歌舞伎鑑賞会

①平成31年1月21日☎、②1月25

日☎/開演時間=12時～/演目=

姫路城音菊礎石おとにきくそのいしづえ/出演者=尾上

菊五郎ほか/行き先=国立劇場/定

員=各32人(申込多数の場合は抽

選。市内在住・在勤、初回の方優先)

/参加費=1人8,400円(1等A席・

交通費込み・昼食別)/申込締切=

11月30日☎/申込方法=往復はが

きに①か②のどちらか希望の日(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。2人申し込む場合は、必

ず2人分の氏名、住所等を明記して

ください)/申込先=〒297-8511

茂原市道表1番地 生涯学習課「歌

舞伎鑑賞会係」まで

# あなたも参加しませんか？

## 東部台文化会館

☎(23)8711 FAX(23)9767

☎12月13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12月末日まで	12月3日☎9時～
体育センター	平成31年3月末日まで	12月4日☎9時～
その他	3カ月先まで	順次

### ◆東部台文化会館主催教室の募集

#### ▼子どもアレンジフラワー教室

12月16日☎13時30分～15時30分／対象＝5歳～中学生／定員＝24人／費用＝500円（申込時）／講師＝音頭淳子氏／申込＝11月16日☎9時～

## 美術館・郷土資料館

☎(26)2131 FAX(26)2132

☎11月14日☎～16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

#### ▼水墨画と書道 墨の世界展

11月17日☎～12月18日☎／内容＝「墨」をテーマとして、水墨画家王子江の「雄原大地」の一部、約10m分のほか、書星会を率いた浅見錦龍の書など、大作を中心に計18点を展示。



▲長野松喬 いろは歌

#### ▼日本画でめぐる寺院風景

11月17日☎～平成31年1月6日☎／内容＝茂原市の代表的な日本画家林功の寺院風景のほか、牧野三生郎、木内キミ江の作品計16点を展示。

### <学芸員による展示解説会>

11月23日☎13時30分～14時30分／費用＝無料／申込不要／当館美術学芸員 舛田隆満

### ◆郷土資料館展示

#### ▼鶴枝の豪農高橋家の人々

12月1日☎～平成31年3月17日☎／内容＝江戸時代より代々、立木村（現茂原市立木）の名主や鶴牧藩東上総領56カ村の大庄屋を務め、60町歩の土地を保有する県下6番目の大地主であった高橋家の活動を紹介する。

### ◆第67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6日☎～12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2回<sup>こと</sup>箏の散歩道「箏・三弦・十七弦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 岡近藤☎(24)6309

### ◆茂原市史編さん中！

～次のような資料を探しています～明治期から戦時中の日記、年中行事の記録、解散した団体や自治会の資料、その他古い書付や古写真など、今は見られない茂原の歴史について分かるもの。

### ◆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）

## 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17日☎14時～14時30分／上映作品＝「鳥呑み爺さん」ほか

### ▼赤ちゃんといっしょのおはなし会

11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）

11月24日☎、12月1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

### ▼冬のおたのしみ会

12月8日☎14時～15時／対象＝幼児～小学生／内容＝映画・大型絵本・手遊び・うたなど

## 体育課

☎(20)1575 FAX(20)1607

### ◆第67回市民体育祭の結果

各競技とも、優勝チームのみ掲載（敬称略）

#### ▼バレーボール

【中学生女子】東中学校

#### ▼バスケットボール

【男子】NOB

【女子】ecomix

#### ▼弓道

【少年団体遠近総合】

長生高校B（新山・小谷・岡本）

【一般団体遠近総合】

一般C（鈴木・伊藤・永瀬）

【少年個人遠的】

男子＝小谷将人

女子＝鎌田みのり

【少年個人近的】

男子＝小谷将人

女子＝浅田麻莉絵

【一般個人遠的】永瀬晴世

【一般個人近的】菊池和彦





「手羽元のコリアンチキン」

作り方

- ①AとBの調味料をそれぞれ合わせておく。
- ②手羽元はAでもみこみ、下味を付ける。
- ③②の手羽元の汁気をキッチンペーパーでふきとり、小麦粉をまぶし、中温の油で中まで火が通るようにつっくり揚げ、最後は高温にしてカラッと揚げる。
- ④揚げたての熱いうちにBの辛みだれを全体に絡め、白炒りごまをたっぷり振る。

ひとこと

鶏の手羽元を使った、ちょっとおしゃれなチキン料理です。スピーディーでおもてなし料理としても使える一品です。【五郷支部】

(栄養価/1人分) エネルギー 287kcal たんぱく質19.4g 脂質18.6g カルシウム26mg 鉄0.8mg 塩分1.5g

材料/2人分

鶏手羽元…………… 2本(200g)

<下味用>

A しょうゆ…………… 小さじ1  
みりん…………… 小さじ1  
おろしにんにく…………… 1/2かけ

<辛みだれ>

B コチュジャン…………… 小さじ2  
しょうゆ…………… 小さじ1/2  
砂糖…………… 小さじ1  
酢…………… 小さじ1/2

白炒りごま…………… 適量  
小麦粉…………… 適宜  
油…………… 適宜

茂原市健康生活推進委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	①11月17日㊥ 産後育児編 母乳育児のお話、おむつ交換体験 ほか ②12月15日㊥ 沐浴・妊婦体験編 赤ちゃんのお風呂入れ体験、 パパ“力”アップミニ講座 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	12月6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3月～4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)

**夜間の急病は**

- 長生郡市夜間急病診療所 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 長生郡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

**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 (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

**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。

**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18日㊤	粒良医院 ☎25-8580	宍倉病院 ☎24-2171
11月23日㊦	聖光会病院 ☎35-5151	鎗田整形外科医院 ☎24-8686
11月25日㊤	宮本内科医院 ☎22-3770	公立長生病院 ☎34-2121

**☎03(6735)8305**  
(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。

**#8000** ☎043(242)9939  
(プッシュ回線・携帯電話)  
相談日時  
毎日19時～翌6時

※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。消防本部☎24-0119、FAX25-8448へお問い合わせください。