



年末年始の業務案内



市の業務は、一部を除き12月29日(土)～1月3日(木)まで休みとなります。

○戸籍の届出など

婚姻・出生・死亡届などの受け付け、埋・火葬許可書の発行は、休み期間中でも行います。

閩市民課 (2階)

☎(20)1502、FAX(20)1600

○モバス(市民バス)・ふれあい(デマンド交通)

12月29日(土)～1月3日(木)まで運休です。

ご利用の際には、ご注意ください。

閩都市計画課 (8階)

☎(20)1546、FAX(20)1606

○自転車駐車場

12月29日(土)～1月3日(木)までは休業日です。

閉鎖はしませんので、ご利用の際は盗難等防止のための対策をお願いします。

閩生活課 (2階)

☎(20)1505、FAX(20)1600

○茂原駅南口公共駐車場

年末年始も休まず、24時間利用できます。

閩日本パーキング株式会社

☎0120(48)0015

○長南聖苑(斎場・火葬場)

通夜は12月31日(土)～1月3日(木)まで休み。

火葬は1月1日(土)～1日3日(木)まで休み。

閩長南聖苑

☎(46)3525、FAX(46)3526

○公民館など

公民館、総合市民センター、各福祉センター、市民体育館、図書館、美術館・郷土資料館

12月29日(土)～1月3日(木)まで休み。

東部台文化会館

12月28日(金)～1月3日(木)まで休み。

長生郡市の夜間救急診療(年末年始を含む)

内科・小児科 初期救急

開業医等の先生が交替で出勤

夜間急病診療所(茂原市八千代1-5-4)
診療時間=20時～23時
(受付19時45分～22時45分)

お問い合わせ

夜間急病診療所 20時～23時 ☎/FAX(24)1010

テレフォン案内 19時～22時45分 ☎(24)1011

内科・外科 2次救急

◆2次待機輪番病院は下記の6病院です。

※いずれか1カ所での実施となりますので、必ずお問い合わせの上、受診してください。

- 公立長生病院
- 菅原病院
- 穴倉病院
- 山之内病院
- 塩田記念病院
- 茂原中央病院

診療時間=20時～翌朝6時(毎日)

お問い合わせ

消防本部 ☎(24)0119、FAX(25)8448

テレフォン案内 22時45分～翌朝6時 ☎(24)1011

主な内容

- ◆年末年始のゴミ収集等のお知らせ (P2～3)
- ◆災害対策コーディネーター養成講座を開催します (P4)
- ◆ご存じですか?「わが街ガイド」(P6)

今月の日曜開庁	12月23日(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(ほのおか館内) ☎(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。

年末年始の

ごみ収集等のお知らせ



年末年始のごみ収集・し尿
収集・浄化槽清掃についてお
知らせします。

「燃えないごみ、粗大ごみ、
資源ごみ」

◆ごみの収集

※平成30年度版「ゴミと資源
の分け方・出し方」の予定
表どおりに収集します。

※ごみは、前日や夜間に出さ
ず、収集日の朝8時30分ま
でに出してください。

◆ごみ処理場への直接搬入

年末の直接搬入は、12月29
日①16時までです。

なお、年末にかけて混雑が
予想されますので、早めの搬
入をお願いします。

※搬入の際には、可燃・不燃・
粗大に分別してください。
※年始は、1月4日①8時30
分から受け入れ開始です。

◆し尿の収集・浄化槽清掃

年末にかけて混雑が予想さ
れますので、長生郡市広域市
町村圏組合で許可した業者に
早めに依頼（有料）してくだ
さい。

燃えるごみ	年末収集 最終日	年始収集 開始日
①・③・④ コース	12月28日①	1月4日①
②・⑤・⑥ コース	12月29日②	1月5日②

許可業者	電話番号	休業期間
(有)茂原中央商事	(22) 5 1 3 5	12月29日②～ 1月3日③
セントラル美装(株)	(32) 4 5 8 2	12月29日②～ 1月6日④
(有)マツオ産業	(42) 3 3 4 4	
(有)白子衛生	(33) 5 5 5 1	

お問い合わせは、
長生郡市広域市町村圏組合
環境衛生課
☎(23) 4 9 4 4 へ。



あなたの携帯電話などがメダルに！ 都市鉱山から作る！みんなのメダルプロジェクト

「都市鉱山からつくる！みんなのメダルプロジェクト」は、2020東京オリンピック・パラリンピック競技の入賞メダルに、全国から集めたりサイクル金属を活用する、国民参画型プロジェクトです。

東京2020組織委員会が主催するこの取り組みに本市も参加しています。ご家庭で不要となった携帯電話・スマートフォンがありましたら、この機会にぜひご参加ください。

- ◆回収ボックス設置場所 市役所2階生活課前
- ◆回収対象品目 携帯電話・スマートフォン
- ※個人情報等のデータ削除を事前に実施してください
- 詳しくは、プロジェクトウェブサイトをご覧ください。

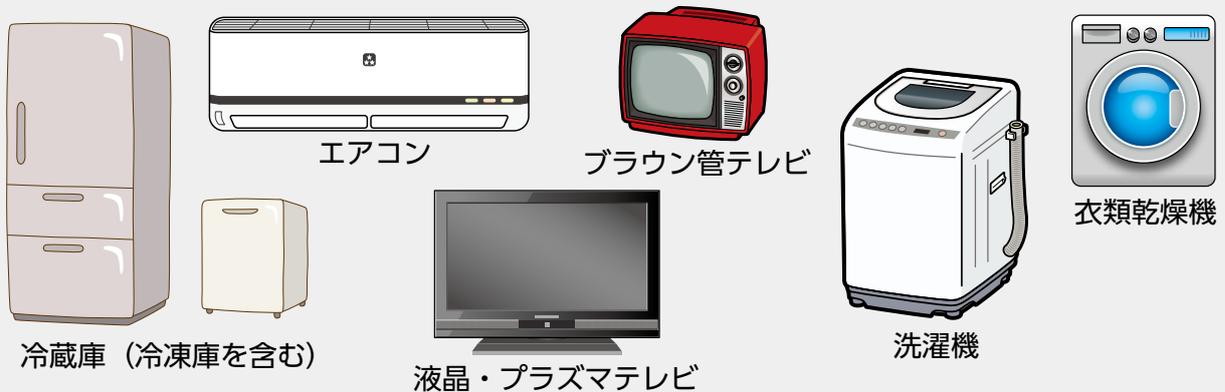
都市鉱山リサイクル



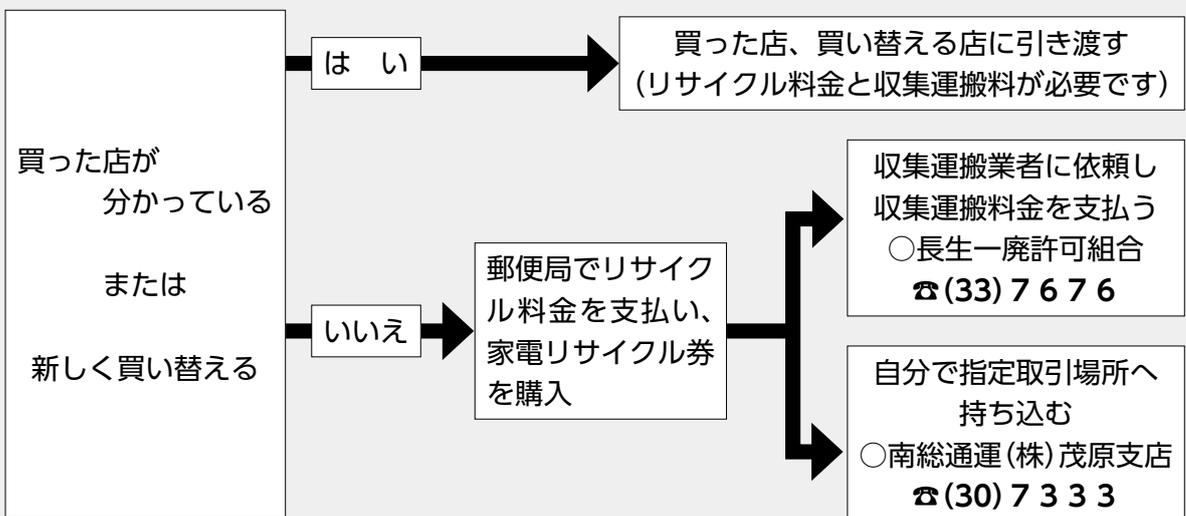
お問い合わせは、環境保全課（6階） ☎(20) 1 5 0 4、FAX (20) 1 6 0 4 へ。

不用家電は正しくリサイクルへ！

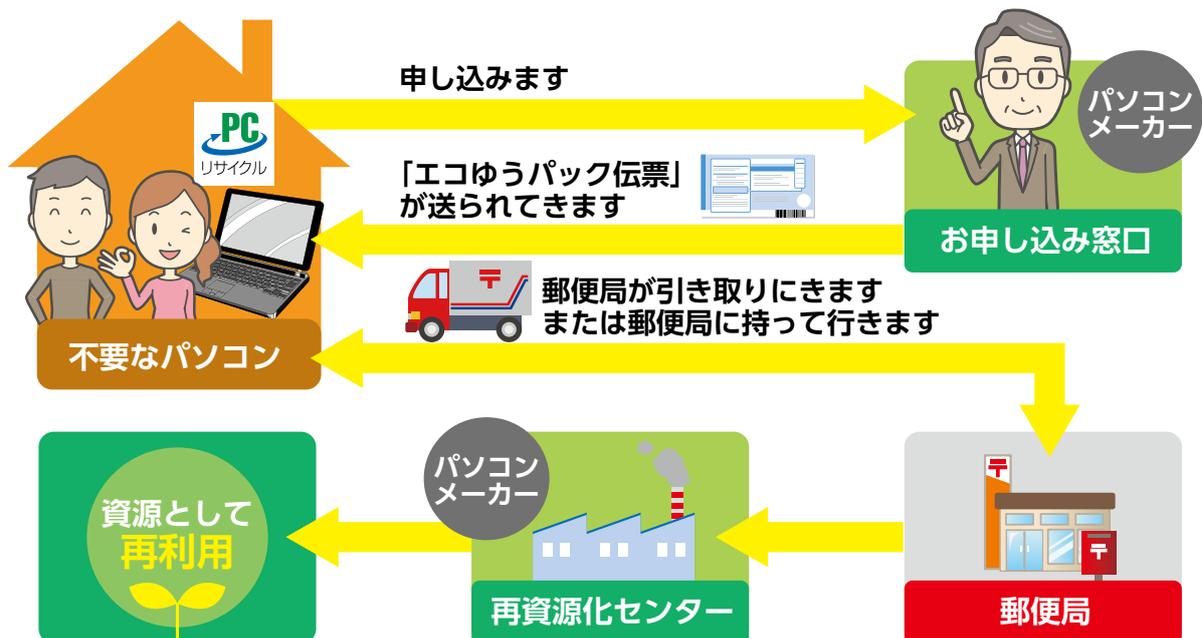
これらは、ゴミステーションには出せません。またごみ処理場に直接搬入できません。



処分方法



「PCリサイクルマーク」がついているパソコンを廃棄する場合



詳しくは、 お問い合わせは、パソコン3R推進協会 ☎03(5282)7685

お知らせ

この機会にぜひ受診を!

乳がん検診と子宮頸がん検診

12月20日(土)と平成31年2月5日(土)は、「乳がん検診と子宮頸がん検診」の同時受診の実施日です。

2つの検診が1日でできますので、お時間を作っていただき、ぜひこの機会にご利用ください。

問 健康管理課(2階)
☎(20)1574、FAX(20)1600

国民年金保険料の追納制度をご存知ですか?

国民年金保険料の免除(全額免除・一部免除・法定免除)、納付猶予、学生納付特例の承認を受けられた期間がある場合、保険料を全額納めた方と比べ、老齢基礎年金(65歳から受けられる年金)の受け取り額が少なくなります。

これらの期間の保険料は、将来受け取る老齢基礎年金を増額するために、10年以内であればさかのぼって古い月分から納めること(追納)ができます。

ただし、免除等の承認を受けられた期間の翌年度から起算して3年度目以降の追納の場合、当時の保険料額に一定の加算額が上乘せされます。

なお、一部免除を受けた期間は、残りの納付すべき保険料が納付されていなければ追納はできません。

追納するにはお申し込みが必要です。

問 千葉年金事務所
☎043(242)6320

「いそげ」寄付のお願い

レイクウッズガーデンひめはるの里の「こいのぼり」は、皆さんの寄贈品を大切に使用しています。ご家庭に眠っている「こいのぼり」を泳がせてみませんか?



問 レイクウッズガーデン

ひめはるの里
☎(22)5266

忘れずに納付しましょう!

固定資産税・都市計画税(第3期)と国民健康保険税(第6期)の納期限は12月25日(土)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。

問 収税課(2階)
☎(20)1578、FAX(20)1609

献血および骨髄バンクドナー登録にご協力を

- ◆日 時 12月19日(土) 10時~11時45分、13時~16時
◆会 場 中央公民館
◆主 催 茂原中央ライオンズクラブ
◆共 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。

募 集



災害対策コーディネーター

養成講座を開催します

開催場所

市役所1階102会議室

募集対象

①自主防災組織、ボランティア等の各団体で活動を行っている方や、防災に関心がある方、今後災害ボランティア活動希望する方

②市内在住、在勤の方

※過去、千葉県などによる本講座を受講した方は再受講できません。

募集人員

50人(定員になり次第締め切り)

費用 無料

※交通費、昼食代(各自用意)は参加者負担となります。

申込方法

所定の申込用紙に必要事項を記入し、メール、FAXまたは郵送等にて申し込み

※申込用紙は、総務課窓口で入手または同課ウェブページからダウンロード可。

申込期限

平成31年1月25日(金)必着
問 総務課防災対策室(4階)
〒297-8511

茂原市道表1番地

☎(20)1519、FAX(20)1602
✉bousai@city.mobara.chiba.jp

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。

健康生活推進員さんの
ウォーキング教室

平成31年1月16日(金)9時30分〜11時30分(受付9時15分) / 集合場所 保健センター / コース 保健センターから阿久川遊歩道(腰当方面)を歩く約6km ※雨天時は保健センターで軽運動などを実施 / 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 動きやすい服装・靴、リュックでお越しください / 申込締切 平成31年1月15日(木) / 主催 茂原市健康生活推進員会・鶴枝支部
保健センター
☎(25)1725、FAX(25)1865

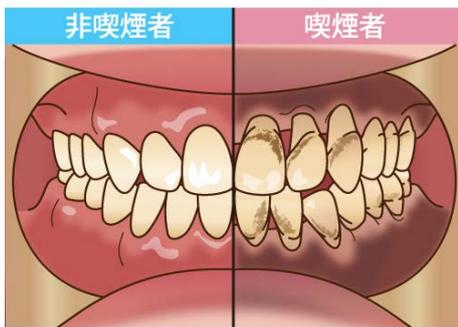
保 健

めざせ8020 No.151
ご注意ください!

喫煙と歯科疾患の関係

近年、喫煙と歯科疾患には大きな関係性があることが広く知られるようになってきました。お口の中が健康であることは、全身の健康にも大きく関わっており、生活の維持と向上のために重要です。

たばこを吸うことによつて、歯や歯肉の着色、口臭、味覚が感じづらくなるといったことや肺がん、口腔がん等のリスクを高める可能性があります。ニコチンの血管収縮作用によつて歯肉への血流が悪くなるため、免疫力が低下することにより、免疫力が低下することによって、歯周病の原因菌が増殖し、重度の歯周病になるまで気づかないこともあります。



また、喫煙者が吸い込む主流煙より、たばこの先から立ち上る副流煙の方が有害物質を含んでおり、周囲の非喫煙者の健康にも悪影響を及ぼしてしまいます。急速に増えつつある加熱式たばこや電子たばこといった新型たばこも同様に有害物質が含まれている

ため、注意が必要です。現在喫煙をされている方は、日々の生活の中で禁煙を心掛けることから始め、一度歯科医院にて健診を受けることをお勧めします。

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

▽房総プラント株式会社
代表取締役 篠崎 武尚 (金100万円)

▽東洋ケミカルエンジニアリング株式会社 代表取締役 佐々木 勝彦 (金50万円)
▽古宇田 賢 (金20万円)
▽松本 浩 (金10万円)
▽宮本 勇 (金7万円)
▽鈴木 秀和 (金6万円)
▽福原 貫 (金6万円)
▽梶谷 秀一 (金5万円)
▽渡辺 満 (金5万円)
▽猪瀬 聡志 (金4万円)
▽村田 誉 (金4万円)
▽鈴木 晃弘 (金3万円)
▽滝 真 (金2万円)
▽木野 光博 (金2万円)

▽岩崎 弘光 (金2万円)
▽小坂井 加代子 (金2万円)
▽小平 優子 (金2万円)
▽南本 哲慶 (金2万円)
▽松橋 亘 (金1万円)
▽宮地 治彦 (金1万円)
▽室井 力 (金1万円)
▽土橋 まゆみ (金1万円)
▽猪俣 秀成 (金1万円)
▽星野 高幸 (金1万円)

社会福祉協議会へ
▽もばら福祉チャリティゴルフ大会実行委員会 (金37万円)
▽房総プラント株式会社 (金20万円)
▽カラオケ吉田・カラオケスタジオS's (金2万1543円)
▽茂原市グラウンド・ゴルフ協会 (金1万1702円)

第67回茂原市文化祭の結果

県知事賞、市長賞、優勝のみ掲載します (敬称略)

(俳句大会)

市長賞 今井 千代

(短歌大会)

市長賞 永野 雅子

(たこあげ大会)

市長賞 渡辺 正男

(菊花展)

県知事賞 廣田 政子

市長賞 中村 ヒロ子

(切手展)

市長賞 浅木 福夫

(囲碁大会)

A級 優勝 壺井 博幸

B級 優勝 高野 重蔵

C級 優勝 畑中 和夫

D級 優勝 池田 隆

(将棋大会)

S級 優勝 高梨 大輔

A級 優勝 木本 陸斗

B級 優勝 酒井 輝久

C級 優勝 高橋 誠

小中学校書写展、美術展の結果は1月15日号に掲載する予定です。

お問い合わせは、生涯学習課 (9階)

☎(20)1559、FAX(20)1607

※お申し込みは費用を添えて直接各施設へ。
原則としてお・FAXでのお申し込みはできません。

18時～20時、2月17日◎17時～19時／内容＝タッチバレーボール／定員＝40人(お1人での参加も可)／費用＝1回100円／場所＝市民体育館アリーナ／申込締切＝平成31年1月11日◎／申込方法＝体育課(9階)、市民体育館窓口へ申込書を提出またはメール
✉taiiku@city.mobara.chiba.jp

◆67回市民体育祭の結果

各競技とも、優勝者・優勝チームのみ掲載(敬称略)

▼ソフトテニス

【中学生男子】

1年＝古山啓人・伊藤丈翔(東中)
2年＝濱田優生・柴田侑弥(本納中)

【中学生女子】

1年＝高津七星・鈴木里曖(東中)
2年＝石渡彩良・弓削遥香(東中)

【一般男子】

芦原潤・平野宏昌

▼バレーボール

【一般女子】 Olive

▼剣道

【小学生】

1・2年男女＝松崎美咲希
3・4年男女＝久保田翔大
5・6年女子＝山口華
5・6年男子＝山口大介

【中学生】

女子＝西澤由紀乃
男子＝河野祐史

▼クレール射撃

【スキート】 原隆太郎
【トラップ】 井桁基晴

▼ライフル射撃

【ビームライフル】

男子＝小関賢登
女子＝新藤藍璃

【エアライフル】

牧田亜佐美

【ビームピストル】

男子＝八田泰寿
女子＝山本胡桃

▼サッカー

【小学生】

茂原ウエストSC



▼グラウンド・ゴルフ

目良浩宣

▼ゲートボール

早野

◆国民の祝日『山の日』制定記念

ふるさとハイキング

▼第11回県民ハイキング

千葉県山岳連盟では『山の日』制定記念行事として第11回県民ハイキングを実施します。房総の自然の豊かさや美しさ、そしてそこで暮らす人々に触れ、房総の山の奥深さを知り、ふるさとの山々をもっともっと知り、大勢の方々に紹介できればと願っています。たくさんの方のご参加をお待ちしています。

平成31年1月27日◎7時／対象＝一般／費用＝4,000円(中学生以下2,000円)／場所＝嶺岡山系(大山千枚田～ニツ山(376m))／交通＝観光バス／主催＝千葉県山岳連盟・主管＝茂原市山岳協会

☎茂原市山岳協会 新井

☎080-5470-5493

ご存じですか？「わが街ガイド」

「わが街ガイド」は、地図や画像を利用して茂原市の行政情報等を、インターネットを通じて住民の皆さんに分かりやすく公開する電子地図サービスです。

こちらの情報を配信中！

- 防災情報 ○公共施設検索 ●ウォーキングマップ
- 街区基準点 ●鳥獣情報 ○道路情報 ●都市計画
- 文化財 ●不審者情報 ○景観資源
- 茂原バスマップ ○交通事故マップ

◆利用方法

・パソコンからは「茂原市わが街ガイド」

・スマートフォンからはこちら



お問い合わせは、総務課(4階) ☎(20)1519、FAX(20)1602へ。

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28日Ⓟ～1月3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32年1月末日まで	平成31年1月4日Ⓟ9時～
体育センター	平成31年4月末日まで	平成31年1月7日Ⓟ9時～
その他	3カ月前まで	順次

◆東部台文化会館主催教室の募集

▼手作りアクセサリー教室

平成31年1月27日Ⓟ13時30分～15時30分／内容＝ドライフラワーを使い、レジン液でネックレスやイヤリング（ピアス）を作ろう／対象＝一般／定員＝15人／費用＝2,000円（申込時）／講師＝音頭淳子氏／申込＝12月17日Ⓟ9時～



美術館・郷土資料館

☎(26)2131 FAX(26)2132

Ⓟ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

～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。

▼日本画でめぐる寺院風景

～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、牧野三三郎、木内キミ江の作品計16点を展示。



◀林功「風の旅（インド）」

◆郷土資料館展示

▼鶴枝の豪農高橋家の人々

～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。

◆共催展示

▼書道研究 芝蘭会展

平成31年1月4日Ⓟ～14日Ⓟ
初日9時から、最終日16時まで。

▼市内高校合同美術展

平成31年1月11日Ⓟ～15日Ⓟ
初日9時から、最終日15時まで。



▲昨年美術展の様子

◆探しています！茂原の歴史

～新たな茂原市史を編さん中～
家の押し入れや蔵、自治会の倉庫などに、古い書付や写真などありませんか？（例：村役人、商売、交通機関、旧茂原海軍関係など）また、茂原の年中行事や方言、言い伝えについての情報も探しています。

◆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

Ⓟ12月29日Ⓟ～1月3日Ⓟ・原則として年末年始

▼映画会（3歳以上）

12月15日Ⓟ14時～14時30分／上映作品＝「てぶくろをかいに」ほか

▼赤ちゃんといっしょのおはなし会

12月18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）

12月22日Ⓟ、平成31年1月5日Ⓟ、12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

▼バリアフリー映画上映会

平成31年1月18日Ⓟ14時～16時
／上映作品＝「天国からのエール」
／定員＝40人（申込不要）

体育課

☎(20)1575 FAX(20)1607

▼キッズ運動能力向上教室

毎月第1・3金曜日※平成31年初回は1月18日Ⓟから／時間・対象・募集定員＝①16時～17時：未就学（3歳以上）10人、②17時～18時：未就学（3歳以上）10人、③18時～19時：小学生10人※申込順／内容＝ボールを使った運動、リズムジャンプ等／費用＝1回1,500円／場所＝市民体育館／申込締切＝平成31年1月16日Ⓟ／申込方法＝体育課（9階）、市民体育館窓口へ申込書を提出またはFAX※申込書は体育課および市民体育館窓口で入手または体育課ウェブページからダウンロード可

▼Let'sエンジョイ・スポーツ（後期）

平成31年1月20日Ⓟ、2月10日Ⓟ
19時～21時、2月3日Ⓟ、24日Ⓟ



「マヨネーズ不要のポテトサラダ」

作り方

- ①じゃがいもは2cm角に切り水に浸しておく。にんじんはいちょう切り、きゅうりは輪切りにする。果物は薄切りにし、すし酢をからめておく。
- ②フライパンにじゃがいもとにんじんを入れ、牛乳を加えてクッキングシートで落とし蓋をする。強めの中火で煮立てながら10分煮たら、落とし蓋をとって水分をとばす。
- ③②が熱いうちにすし酢をからめ、こしょうをふる。
- ④きゅうりをキッチンペーパーに包んで水分を絞り、すし酢で和えた果物と一緒に③に加える。

ひとこと

煮あがりは「ねっとりとした粉ふきいも」といった感じです。この粉ふきいもにチーズをかけてオーブン焼きにしたり、つぶしてコロケにしたり、応用もできます。【高師支部】

（栄養価／1人分）エネルギー 202kcal たんぱく質5.8g 脂質4.0g カルシウム130mg 鉄0.7mg 塩分0.8g

材料／2人分

じゃがいも…………… 中2個（250g）
 にんじん…………… 1/4本（60g）
 牛乳…………… 200ml
 すし酢…………… 大さじ1
 きゅうり…………… 1/2本（60g）

季節の果物
 （りんご、梨、甘夏等）…………… 30g
 すし酢…………… 小さじ1
 こしょう…………… 少々

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	1月30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	1月24日☎ ミニセミナー 卒乳編 (ママケアアップセミナー) リフレッシュヨガ体験 卒乳・栄養・歯科のお話	9時20分～9時30分	産後6週から3歳ま でのお子さんと母親 ※定員15人 託児あり(定員10人)	母子健康手帳、筆記用具、 飲み物、タオル、動きやすい服装 ※申込制(必ずご予約ください)

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

日曜・休日当番医 ※診療時間は9時～17時です

	《内科系》	《外科系》
12月16日☎	鷗沢外科内科クリニック ☎34-2496	宍倉病院 ☎24-2171
12月23日☎	清水三郎医院 ☎25-0776	公立長生病院 ☎34-2121
12月24日☎	鷗沢医院 ☎34-2008	塩田記念病院 ☎35-0099
12月30日☎	上茂原診療所 ☎25-2510	宍倉病院 ☎24-2171
12月31日☎	公立長生病院 ☎34-2121	聖光会病院 ☎35-5151
1月1日☎	すだ内科医院 ☎24-7717	茂原中央病院 ☎24-1191
1月2日☎	むなかたクリニック ☎44-5155	菅原病院 ☎25-1171
1月3日☎	大木医院 ☎23-2546	君塚病院 ☎25-1811

※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、☎25-8448へお問い合わせください。

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
 (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

こども急病電話相談 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