

力をあわせてゴールを目指せ!

1月20日⑨、茂原公園にて、第43回茂原市つつじマラソン大会が開催されました。これは、茂原市青少年相談員連絡協議会と茂原市教育委員会の共催で行われるもので、今年661人が参加。小学1～3年生の親子226組と、小学4年生～中学生209人の各学年の優勝者は次のとおりです。(敬称略)



【小学生女子】

- 1年生 本吉 加奈・篤
- 2年生 中村 凜咲・文俊
- 3年生 矢部 かん菜・正喜
- 4年生 畑中 そら
- 5年生 山口 真央
- 6年生 鶴澤 里桜

【中学生女子】

- 1年生 西川 莉優
- 2・3年生 深堀 聖

【小学生男子】

- 1年生 丹羽 佑輔・研太郎
- 2年生 多田 敦紀・力
- 3年生 土屋 諒真・博嗣
- 4年生 渡邊 侑真
- 5年生 五十嵐 彪真
- 6年生 山下 蓮太郎

【中学生男子】

- 1年生 小林 滯生
- 2・3年生 佐藤 翔

お問い合わせは、生涯学習課（9階） ☎(20)1559、FAX(20)1607へ。

主な内容

- ◆軽自動車等の変更手続きを忘れずに（P2）
- ◆使ってみよう！モバリんレポート（P2）
- ◆災害時に備えて（P3）
- ◆第68回茂原市花いっぱいコンクール参加者募集（P4）

今月の日曜開庁	2月24日⑨	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。

軽自動車等の

変更手続きを忘れずに

軽自動車税は、原動機付自転車、軽自動車、小型特殊自動車および2輪の小型自動車に対して、4月1日現在の所有者に課税されます。

軽自動車等の所有者で、次のような場合は手続きが必要になりますので、お早めにお願います。

- ① 車両の置場が茂原市でなくなったとき
- ② 他人へ車両を譲渡したとき
- ③ 車両を廃棄または解体したとき

※原動機付自転車等をリサイクル業者等に依頼して処分

する際は、ナンバープレート（茂原市で交付されたもの）を取り外し、廃車等の手続きを行ってから引き渡してください。手続きを行わないと、納税義務はなくなりません。

- ④ 車両が盗難にあったとき（警察署への盗難届が必要です）
- ⑤ 所有者が亡くなったとき

また、小型特殊自動車（コンバイン、トラクター、フォークリフトなど）は、公道上の走行の有無にかかわらず、所有していれば課税対象となりますので、登録の手続きをお願いします。

種別等	手続きをすところ
茂原市 ナンバー 原動機付自転車 小型特殊自動車	茂原市役所 市民税課 ☎(20)1577 または在住市町村役場の担当課
上記以外の ナンバー (袖ヶ浦) (千葉)	軽自動車 (3輪、4輪乗用・貨物) 袖ヶ浦支所 ☎050(3816)3116 (音声案内) または管轄事務所
	軽自動車 (2輪のもの) 2輪の小型自動車 千葉運輸支局 袖ヶ浦自動車検査登録事務所 ☎050(5540)2025 (音声案内) または管轄事務所

お問い合わせは、
市民税課（2階）
☎(20)1577、FAX(20)1609へ。

使ってみよう！ モバリんレポート

市民レポートシステム（通称モバリんレポート）は、スマートフォンなどから、インターネットを通じて、市内の道路の穴ぼこや、カーブミラーの補修・調整等をレポート（投稿）できるシステムです。このシステムを利用すれば、曜日や時間にかかわらず、いつでもレポートすることができます。

レポートできる内容

- ・道路の穴ぼこ、カーブミラーの補修・調整、街灯球切れ、ガードレールの損傷、側溝の損傷など

モバリんレポート

(メールアドレス)様
市民レポートシステム「モバリんレポート」への情報ありがとうございます。

新規レポートは下記の入力、
あなたのレポート内容を確認
するには右のボタンを
押してください。

レポートする **レポートを見る**

レポート項目 (必須)
レポート項目を選んでください (選択)

写真 ※遠影、近影写真
写真を追加

コメント欄 (必須)
破損状況：
場所・目的など：
連絡先：

レポート内容の確認

茂原市役所 〒297-8511 千葉県茂原市道表1
電話：0475-23-2111

利用方法

- ① **トップ画面の取得** <https://www.voice-repo.jp/Mobara/>から
トップ画面を表示します。
- ② **ログイン** トップ画面の最下部に、レポートする端末のメールアドレスを入力してください。
専用画面のログインURLをメールでお知らせします。
※迷惑メール設定をしている場合は、
[soumu@city.mobara.chiba.jp]からのメールを受け取る設定にしてください。
- ③ **レポート投稿** ログイン後、位置情報のついた写真で、上記種類のレポートをすることができます。
※写真撮影の際は、位置情報を有効にしてください。レポートには、写真・コメント・位置情報を利用します。
- ④ **位置情報の確認** レポート完了後に位置情報の確認メールが送信されます。必要に応じて位置を修正してください。
- ⑤ **レポートに対する対応** 市の各担当課が確認し、受付メールを送信します。その後、対応状況についてメールでお知らせします。



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

災害時に備えて

むやみに移動を開始せず、落ち着いた行動を

大規模な災害が発生すると、公共交通機関が運行を停止し、帰宅が困難になることが予想されます。多くの人が一斉に帰宅を始めると、火災や建物からの落下物などにより負傷する恐れがあり危険であるほか、救助・救急活動の妨げとなります。



【むやみに移動を開始しない】

- 身の安全を確保し、職場や集客施設等の安全な場所にとどまろう。
- 災害用伝言サービスにより、家族の安否などを確かめよう。
- 交通情報や被害情報などを入手しよう。

【日ごろから準備を忘れずに】

- 携帯ラジオや地図を持ち歩こう。
- スニーカーや懐中電灯、手袋、飲料水や食料などを用意しよう。
- 家族などと安否確認の方法、集合場所、帰宅経路の状況を確認しておこう。



災害時における物資供給に関する協定を締結

市では、1月11日(金)、三協フロンティア株式会社と「災害時における物資（ユニットハウス等）の供給に関する協定」を締結しました。

これは、市内で災害が発生し、または発生する恐れがある場合に、仮設トイレ等の物資が供給されるものです。

災害時において、生活環境の早期改善は重要であり、特にトイレの衛生環境は体調不良を引き起こす要因となります。本協定により、物資供給を円滑に行い、避難所生活の支援に役立つものと期待しています。



Jアラート全国一斉情報伝達訓練を実施

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下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。

◆実施予定日時 2月20日(土) 11時ごろ

◆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。

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

監査の結果に対する措置

平成29年度に実施した随時監査の監査結果に基づき講じた措置について、茂原市長から通知がありました。内容は、次のとおりです。

【監査の種類】

随時監査

(不納欠損)

【措置年度】

平成30年度

【監査結果】

今回の監査では、農業集落排水事業及び下水道事業ともに、債務者へ納付のお願い(使用料は委託業者が送付)、督促状(使用料は委託業者が送付)、催告書を送付するなどの債権回収に努めているものの、滞納処分や強制執行を行なった債権はなかった。

今後は、事務処理をより効率的に進めるために、債権の発生から消滅に至るプロセスとそれぞれの段階で講ずるべき措置などを詳細かつ分かりやすく定めた「滞納整理事務マニュアル」及び「滞納整理事務年間計画表」を作成し滞納事

務処理を進めていく必要がある。

また、使用料を私人に徴収委託することは、地方自治法施行令第158条第1項の規定により可能となっているが、「徴収委託に関する規則」を策定し、私人に委託する場合の取扱方法について必要な事項を予め定めおく必要がある。

債権の回収及び不納欠損処理について、長生郡市広域市町村圏組合水道部や委託業者との緊密な連携の基、財産調査、滞納処分及び強制執行等(支払督促含む)を図るなど、市民負担の公平性を確保するため、「あらゆる手段」を尽くして債権回収の徹底に取り組みきたい。

【措置内容】

農政課

滞納整理のための「債権管理マニュアル」及び「年間予定表」を作成し、債権の発生から消滅に至るプロセスとそれぞれの段階で講ずるべき措置などを定めた。また、使用料を私人に委託する場合の取扱方法については、契約書に

添付していた事務取扱要領に取扱方法を追記するなど業務内容を精査したうえで、「農業集落排水使用料徴収事務取扱要領」として整備した。

今後は上記の「債権管理マニュアル」及び「年間予定表」に基づき滞納者の対応に取り組み、市民負担の公平性を確保するため債権回収の徹底に取り組みでいく。

下水道課

平成29年度中に年間計画表を織り込んだ「債権管理マニュアル」を作成し、担当職員の業務への共通認識を図った。

事務処理の取決めとして契約書に添付していた「事務処理要領」を、業務内容を精査し、他市の徴収委託に関する規則を参考に「下水道使用料徴収事務処理要領」として見直した。

滞納処分の業務を行う担当職員に徴収吏員証を交付した。

「債権管理マニュアル」を活用し、担当職員による住民登録の照会及び財産の調査等を行い、臨戸訪問、催

告書の送付等下水道使用料の徴収率の向上を図る。

長生郡市広域市町村圏組合水道部及び下水道使用料の徴収委託業者と連携して、市民負担の公平性確保のため、

め、債権回収の徹底に取り組み。

お問い合わせは、

監査委員事務局(9階)

☎(20)1560、FAX(20)1607へ。

第68回茂原市花いっぱいコンクール参加者募集

市では、花と緑のあふれるまちづくりを目指し、花いっぱいコンクールを開催します。皆さんの花壇やお庭をコンクールに出してみませんか。参加費は無料です。お気軽にご参加ください！

◆参加資格 花を育てている①～③のいずれかに該当する方

①市内に居住している個人

②市内で事業を営んでいる企業(花の小売業、卸売業および造園業ならびにこれらに類する事業を営む企業を除く。)

③市内で活動している団体

◆審査日程 春(4月中旬)と秋(9月中旬)の年2回

※申込書の書類審査と2回の現地審査の結果により、部門ごと(一般家庭の部・団体の部)に成績優秀者の表彰を行います。

◆申込締切 3月22日(金)

お申し込み・お問い合わせは、環境保全課(6階)

☎(20)1504、FAX(20)1604へ。

お知らせ

小児定期予防接種予診票 変更のお知らせ

4月1日から予防接種予診票が変更となります。接種時期となっている予防接種は、速やかに済ませましょう。

現在の予診票が4月以降にお手元に残った場合は、新しい予診票と交換が必要です。健康管理課窓口へお越しください。

交換時期 3月1日(金)～
持ち物 母子健康手帳、旧予防接種予診票(色紙予診票)
※新しい予診票が使用できるのは4月以降です。

☎ 健康管理課
(20)1574、FAX(20)1600

納めた国民年金保険料は全額が社会保険料控除の対象です

国民年金保険料は所得税法および地方税法上、社会保険料控除としてその年の課税所得から控除され、税額が軽減されます。

控除の対象となるのは、平成30年1月から12月までに納めた保険料の全額です。過去の年度分や追納された保険料

も含まれます。

また、本人の保険料だけでなく、配偶者やお子さんなどの負担すべき保険料を支払った場合、その保険料も合わせて控除が受けられます。

なお、社会保険料控除を受けるためには、年末調整や確定申告を行うときに、控除証明書や領収証書など保険料を支払ったことを証明する書類の添付が必要です。

☎ ねんきん加入者ダイヤル
0570(003)004
※050で始まる電話からは、
☎ 03(6630)2525

忘れずに納付しましょう!

固定資産税・都市計画税(第4期)と国民健康保険税(第8期)の納期限は2月28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、納め忘れの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。

☎ 国収税課
(20)1578、FAX(20)1609

市有地を一般競争入札で売却します

①茂原市大芝土地区画整理事業地内8街区5

【地目】宅地(現況・宅地)

【地積】777㎡(仮換地面積)

【最低売却価格】

2121万2千円

②茂原市腰当字狭間谷126
9番1

【地目】宅地(現況・宅地)

【地積】1169.51㎡

【最低売却価格】498万円

◆募集要領の配付・入札参加申し込み
3月15日(金)まで 8時30分
～17時(土日・休日を除く)

◆入札日 3月22日(金)

※募集要領は管財課ウェブページからも閲覧可。

☎ 管財課
(20)1520、FAX(20)1602

募集

「茂原市統計研究会」 会員募集

市では、統計調査の円滑な推進および統計グラフコンクールの普及・発展のため「茂原市統計研究会」を設け、研修会への参加や視察等を実施

していただきます。

国勢調査をはじめとする各種統計調査を行う際には、調査対象の世帯や事業所を訪問し、調査票の記入依頼や回収・点検といった重要な役割を担っています。

統計調査に興味がある方は、ぜひ茂原市統計研究会の会員に登録をお願いします。

☎ 企画政策課
(20)1516、FAX(20)1603

赤十字奉仕団の団員を募集しています!

茂原市赤十字奉仕団は、赤十字の理念である「人道」の精神に基づき、地域社会のニーズに目を向け、災害に強い地域社会や健康で安全に暮らせる地域社会を目指して活動しています。

また、三角巾などを使用した救急法の訓練や献血活動のお手伝い、交流行事への参加などを実施し、人と人とのつながりを大切にしています。

入団条件は、市内在住であることのみ。あなたも一緒に活動しませんか?

☎ 社会福祉課
(20)1571、FAX(20)1605

善意をありがとうございます
(敬称略)



市へ

- ▽篠崎 武尚(金100万円)
- ▽マスター (金15万円)
- ▽株式会社 協和ハウジング (金4万8688円)
- ▽相田 建 (金3万円)
- ▽北野 健 (金2万円)
- ▽高橋 健一 (金2万円)
- ▽芳賀 洋一 (金2万円)
- ▽徳和目 晃啓 (金2万円)
- ▽正司 雄一 (金2万円)
- ▽大植 千曲 (金2万円)
- ▽大谷 明 (金2万円)
- ▽北郷 崇 (金2万円)
- ▽木村 洋元 (金2万円)
- ▽庄子 輝子 (金2万円)
- ▽杉本 信也 (金1万円)
- ▽千村 文彦 (金1万円)
- ▽山下 英 (金1万円)
- ▽風戸 諒 (金1万円)
- ▽手作り仲間の会 (金3625円)

※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。

(ハーモニカ、民謡、太極拳、尺八、ダンス、合唱、笛、詩吟など)

・楽しく！詩吟体験教室

11時～、11時30分～

・わくわく抽選会15時～／発券・受付は14時45分まで

▼いこいの広場

原則第1・3木曜12時～16時／内容＝手動カラオケで懐かしい昭和の曲を歌い集う場。もばら百歳体操も実施！／対象＝60歳以上の方／入場無料、時間内出入り自由

中央公民館

☎(22)5072 FAX(24)0008

☎年未年始

▼第42回中央公民館まつり

3月2日⑤・3日⑩10時～16時

【中央公民館】

お茶会・食堂、作品の展示（絵画・水墨画・書道・ペン字・草木型染め・生け花・陶芸）、おまつり広場（ゲームなど）

【市民会館】※3日のみ

芸能発表会（コーラス・マジック・太極拳・フォークダンス・フラダンスなど）

体育課

☎(20)1575 FAX(20)1607

▼Let'sエンジョイウォーキング 「押日隧道ウォーキング」

3月17日⑩8時30分市民体育館集合
13時解散予定／対象＝一般／参加費＝100円／行き先＝茂原市押日周辺／予定歩行距離＝おおむね10km／申込＝当日、市民体育館にて※軽食持参／態度決定＝7時30分（確認先は、市民体育館(23)2811）



◆第67回市民体育祭結果

各競技とも、優勝者・優勝チームのみ掲載（敬称略）

▼卓球

【シングルス】（中学1年以下）男子 中根新、女子 長谷川真央／（中学2・3年）男子 三上海斗、女子 阿井和叶／（一般男子）井上東雄／（壮年男子）古田雅之

【ダブルス】（女子一般）小倉恵子・榎木りえ

▼ボールルームダンス

【ジルバ】（カップル・女性同士）星野政江・朽木幸子／【チャチャチャ】（女性同士）星野政江・朽木幸子／（指導員）柴木昌人・榎本喜久代／（カップルで120才まで）木下周一・永井奈緒美／（カップルで121才以上）木下周一・鈴木恵子／【ルンバ】（女性同士）星野政江・朽木幸子／（指導員）柴木昌人・永井奈緒美／（カップルで120才まで）木下周一・永井奈緒美／（カップルで121才以上）木下周一・鈴木恵子／【2種目・C・R】（指導員・女性同士）柴木昌人・榎本喜久代／（カップルで120才まで）木下周一・永井奈緒美／（カッ

プルで121才以上）渡辺一男・椎名由美子／【ワルツ】（カップルで120才まで）木下周一・永井奈緒美／（カップルで121才以上）木下周一・鈴木恵子／（女性同士）星野政江・朽木幸子／（指導員）星野政江・朽木幸子

【タンゴ】（カップルで120才まで）木下周一・永井奈緒美／（カップルで121才以上）木下周一・鈴木恵子／（女性同士）星野政江・朽木幸子／（指導員・女性同士）柴木昌人・榎本喜久代／【2種目・W・T】（カップルで120才まで）木下周一・永井奈緒美／（カップルで121才以上）渡辺一男・椎名由美子／（指導員・女性同士）星野政江・朽木幸子／【3種目・W・T・F】（カップルで120才まで）木下周一・永井奈緒美／（カップルで121才以上）渡辺一男・椎名由美子

▼軟式野球 五郷小学校区C

▼なぎなた

【少年の部】演技＝中村瑞貴／試合＝中村瑞貴

【成年の部】演技＝中村祐加吏、若菜優江／試合＝中村祐加吏

セカンドブックの引き換えを忘れていませんか？

市立図書館では、平成29年4月以降に3歳を迎えたお子さんへ絵本を1冊プレゼントしています。引換期限を過ぎてしまった場合でもお渡ししますので、図書館へお越しください。

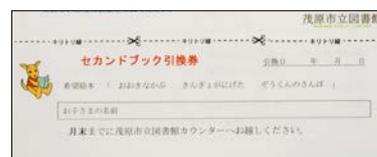
- ◆対象 平成29年4月以降に3歳児健康診査票が届いたお子さんと保護者
- ◆場所 図書館カウンター
- ◆引換時間 11時～18時
- ◆必要なもの 3歳児健康診査票に同封のセカンドブック引換券、母子健康手帳

※引換券を紛失した方は図書館にご連絡ください。

お問い合わせは、市立図書館 ☎(23)6151、FAX(25)6136へ。



▲3冊のうちから1冊選べます



あなたも参加しませんか？

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。

◆美術収蔵品展

▼志野流香道具と工芸・日本画展
 ～3月17日㊦／内容＝日本独自の芸道である香道の道具一式のほか、木葉天目の技法を独自復活させた第一人者、保田勝久の陶芸作品、茂原とゆかりのあった東京浅草の司工房の袋物など、工芸・日本画作品の合計38点を展示。

▼春の優品展

2月22日㊦～4月10日㊦／内容＝茂原の誇る日本画家 林 功の茂原公園の桜を描いた大作「桜花日月」を中心とした、桜の日本画、内海泰の人物画など、日本画、洋画、計16点を展示。



▲林功「桜花日月」(部分)

◆美術実技講座

▼墨彩画を描いてオリジナルの扇子や団扇を作ろう

3月10日㊦、21日㊦13時30分～15時30分／内容＝扇子や団扇作りを通して墨彩画を学ぶ講座／対象＝一般／定員＝各日16人(重複応募不可)／費用＝500円／講師＝画家 中村妃佐子氏／持ち物＝顔彩または水彩画用具一式、筆、新聞紙、鉛筆(2B)／申込＝2月15日㊦～21日㊦電話申込、応募者多数の場合は抽選。

◆郷土資料館展示

▼鶴枝の豪農高橋家の人々

～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。

◆探しています！茂原の歴史

～新たな茂原市史を編さん～
 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？整理のお手伝いをしますので捨てる前にご相談ください。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)

◆共催展示

▼長生フィルム会

2月21日㊦～3月7日㊦／初日は9時から、最終日は16時まで

東部台文化会館

☎(23)8711 FAX(23)9767
 ㊦3月14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3月は、舞台設備等の更新をするため受付しませんので、ご協力をお願いします。	
体育センター	平成31年6月末日まで	3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。

▼春季盆栽展

～松柏、実物、山草、盆栽の展示～
 2月22日㊦13時～16時、2月23日㊦・24日㊦9時～16時／場所＝東部台文化会館1階ロビー
 園東部盆栽愛好会 川嶋(23)9884

図書館

☎(23)6151 FAX(25)6136
 ㊦2月12日㊦～20日㊦(特別整理期間)原則として年末年始

▼大人のための朗読会

3月10日㊦14時～16時／演目＝「おかあちゃんの口紅(森浩美)」 「転生(志賀直哉)」ほか／定員＝40人
 ※申込不要

▼おはなし会(3歳以上)

2月23日㊦、3月2日㊦・9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

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

▼豊田作品展まつり

2月23日㊦・24日㊦9時～17時、25日㊦15時まで／内容＝自主グループ、豊田小学校、豊田保育所、新茂原幼稚園、一般作品展示、おりがみ教室随時開催、福祉作業所あゆみの家のマフィン販売、豚汁販売(23日のみ)、甘酒販売(24日のみ)

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

▼総合市民センターふれあいまつり

2月16日㊦・17日㊦9時～16時
 <16日・17日>

自主グループの作品展示(園芸、書道、俳句、ちぎり絵、絵画など)

お茶会10時～15時／400円

<16日のみ>

・フォークダンスの集い

9時30分～11時30分

・社交ダンスパーティー

12時～15時／参加費300円

(トライアル1組200円)

<17日のみ>

・芸能発表会9時30分～14時30分



「れんこん団子のお吸い物」

作り方

- ①れんこんは皮をむいて分量外の酢水にさらし、すりおろしてから軽く水気を搾る。
- ②にんじんはいちょう切り、しめじは小房に分け、ほうれん草はゆでて、食べやすい長さに切る。
- ③だし汁ににんじんを入れやわらかくなるまで煮たら、しめじを加え、Bで味を調える。
- ④Aを混ぜ、1人3個分になるように小さな団子に丸め、③に入れてとろ火で煮る。
- ⑤椀に④を盛り、ゆでたほうれん草を添える。

ひとこと

れんこん団子のもっちりした食感を楽しめる一品です。季節の野菜を組み合わせてもおいしくいただけますので、お好みの具材や薬味をアレンジしてみてください。【二宮・豊田支部】

（栄養価／1人分） エネルギー 98kcal たんぱく質2.7g 脂質1.5g カルシウム38mg 鉄1.0mg 塩分1.0g

材料／2人分

A

- れんこん…………… 1/2節 (100g)
- かたくり粉…………… 大さじ1・1/2
- 塩…………… 少々

にんじん…………… 20g

しめじ…………… 1/4パック

ほうれん草…………… 1/4袋

だし汁…………… 350cc

B

- 薄口しょうゆ…………… 小さじ1
- みりん…………… 小さじ1/2
- 塩…………… 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	2月27日☉ 産後育児編 母乳育児のお話、 おむつ交換体験 ほか 3月15日☉ 沐浴・妊婦体験編 赤ちゃんのお風呂入れ体験 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	3月2日☉ 災害編 ママたちに知ってほしい 災害のお話、情報交換	13時45分～14時	妊婦さんから3歳まで のお子さんがいる母親 ※託児10人まで	

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》
2月17日☉	東部台医院 ☎22-2455	穴倉病院 ☎24-2171
2月24日☉	粒良医院 ☎25-8580	公立長生病院 ☎34-2121

#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・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
(ダイヤル回線)
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、☎25-8448へお問い合わせください。