

お知らせ

二宮小学校と緑ヶ丘小学校が統合します

令和3年4月1日に茂原市立二宮小学校と茂原市立緑ヶ丘小学校が統合します。統合後の校名は「茂原市立二宮小学校」となり、校舎は現在の緑ヶ丘小学校を使用します。

新しい学校の開校に向け、校歌や校章の決定など、引き続き準備を進めていきます。

☎ 20 1 5 5 7、FAX 20 1 6 0 7
 固教育総務課（9階）

柔道整復師が行う施術内容の調査にご協力ください

整骨院や接骨院での柔道整復師が行う施術で保険適用となるものは、外傷性が明らかでない骨折・脱臼・打撲・捻挫・挫傷です。不適切な保険適用により医療費が増え続けると、国民健康保険税の負担も大きくなっています。

市では、医療費を適正に保つため、整骨院や接骨院で施術を受けた方に負傷部位、負傷した状況、受診日数、一部負担金の支払額等の施術内容の確認のため、文書による照

会を行っています。

日頃から受診日の記録や領収書などを保管していただき、照会があった場合は必ずご自身でご記入の上、回答にご協力をお願いします。

☎ 20 1 5 0 3、FAX 20 1 6 0 0
 固国保年金課（2階）

学生納付特例制度の申請はお済みですか？

国民年金は、20歳以上であれば、学生も加入しなければなりません。対象者の所得が一定額以下の場合、国民年金保険料の納付が猶予される「学生納付特例制度」があります。

対象者は、学校教育法に規定する大学（大学院）、短期大学、高等学校、高等専門学校、専修学校および各種学校（修業年限1年以上である課程）に在学する学生等です。

学生納付特例の承認期間は4月から翌年3月までですが、承認を受けた次の年度も在学予定である場合、4月以降に再申請の用紙が届きますので、必要事項を記入の上、ご返送ください。

☎ 20 1 5 0 3、FAX 20 1 6 0 0
 固国保年金課（2階）

はり・きゅう・マッサージ等利用の助成について

市では、末しょう神経疾患または運動器疾患の自覚症状を持つ方に、はり・きゅう・マッサージ等の利用の助成を行っています。

◆助成要件

末しょう神経疾患または運動器疾患の自覚症状を持つ満40歳以上75歳未満で茂原市国民健康保険に加入している方。ただし、申請時に納付期限が到来している国民健康保険税を完納している世帯の方。

◆助成額

施術1回につき800円。

◆助成方法

施術所の利用券を交付します（1日1枚、月4枚、年間24枚まで利用可能）。

◆申請方法

①保険証、②印鑑（朱肉使用のもの）を持参し、国保年金課または本納支所で申請してください。

※対象施術所は国保年金課までお問い合わせいただくか、同課ウェブページをご覧ください。

☎ 20 1 5 0 3、FAX 20 1 6 0 0
 固国保年金課（2階）

忘れずに納付しましょう！

固定資産税・都市計画税（第1期）の納期限は4月30日①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。なお、固定資産税・都市計画税の納税通知書は4月10日②に発送しました。

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。

新型コロナウイルス感染症の影響など、納期内に納付できない事情のある方はご相談ください。

☎ 20 1 5 7 8、FAX 20 1 6 0 9
 固収税課（2階）

茂原市消費生活推進員を募集します

市では消費生活センターの活動を応援する「消費生活推進員」を募集します。

研修会への参加や、市への情報提供、また消費生活センターから送られる情報を身近な人々に伝えるなど、ご自分のできる範囲で活動するボランティアです。

◆登録資格
 ・市内に住所を有する満20歳

以上の方

・市内に事業所を有する事業者

・市内に住所を有する者により組織する団体

◆登録期間

申込日～令和4年4月30日

◆登録方法

所定の申込書に必要事項を記入の上、生活課にお申し込みください。

※随時受付

※申込書は、生活課窓口または生活課ウェブページからダウンロード可。

☎ 20 1 5 0 5、FAX 20 1 6 0 0
 固生活課（2階）

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 4月15日①～24日② 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。

☎ 36 7 5 8 0、FAX 20 1 6 0 2
 固防災対策課（4階）

中央・本納・鶴枝公民館の 主催教室共通事項

対象＝市内在住・在勤者（応募者多数の場合は抽選、前年度未受講者優先）／受講料＝無料（教材費は自己負担）／申込＝4月15日⑩～27日⑨正午（いずれの主催教室も最寄りの公民館で申込可）

※各公民館の申込は電話のみとなります。

※「教室開催日」は新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため変わる場合があります。

中央公民館

☎(22)5072 FAX(24)0008

⑩年末年始

▼季節料理教室

5月～令和3年3月（第3水曜日、全10回）9時～12時／内容＝季節ごとに旬の材料を使い、料理のイロハと健康献立作りを学ぶ／対象＝女性／定員＝35人／費用＝10回分8,000円（材料費）

▼和菓子作り教室

5月～令和3年2月（第3土曜日、8月、1月を除く全8回）13時30分～16時30分／内容＝家庭でできる和菓子作り／対象＝女性／定員＝16人／費用＝8回分8,000円（材料費）

▼書道教室

5月～令和3年3月（第1・第3木曜日、全17回）13時30分～15時30分／内容＝初心者を対象に毛筆を習う／対象＝一般／定員＝20人

▼フラワーアレンジ教室

6月～令和3年3月（第2金曜日、8月を除く全9回）9時30分～12時30分／内容＝フラワーアレンジの基礎から学ぶ／対象＝女性／定員＝20人／費用＝各回2,000円（材料費）

本納公民館

☎(34)2349 FAX(34)2302

⑩年末年始

▼太極拳教室

5月～12月（月1回火曜日、8月を除く全7回）13時～14時30分／内容＝太極拳を通じた健康づくり／対象＝一般／定員＝20人

▼やさしく学べる日本画教室

5月～令和3年2月（月1回火曜日、8月を除く全9回）13時30分～16時／内容＝日本画を初歩からやさしく学ぶ※画材は日本画専用のものを使います／対象＝一般／定員＝20人

▼布でつくる小物教室

6月～10月（月1回木曜日、8月を除く全4回）13時30分～16時30分／内容＝布を使った小物作り／対象＝一般／定員＝15人／費用＝2,000円（材料費、初回時に集金）

▼楽しい料理教室

6月～11月（月1回木曜日、8月を除く全5回）9時～12時／内容＝家庭料理を中心に幅広く学ぶ／対象＝一般／定員＝15人／費用＝5,000円（材料費、初回時に集金）

▼折り紙教室

5月～11月（月1回木曜日、8月を除く全6回）10時～12時／内容＝折り紙の基本から学ぶ／対象＝一般／定員＝15人／持ち物＝折り紙

▼パッチワーク教室

6月～10月（月1回木曜日、8月を除く全4回）13時30分～16時30分／内容＝パッチワークを使った小物作り／対象＝一般／定員＝15人／費用＝2,500円（材料費、初回時に集金）

鶴枝公民館

☎(25)1834 FAX(26)2220

⑩年末年始

▼ヒップホップダンス教室

6月8日⑨、15日⑨、22日⑨、29日⑨／時間＝18時30分～19時30分／内容＝ダンスで汗を流してストレス解消／対象＝中学生以上／定員＝12人／費用＝無料

▼ハワイアングッズ手芸

6月4日⑩、7月2日⑩、9月3日⑩、10月1日⑩13時30分～15時30分／内容＝かわいいハワイアンな小物作り／対象＝女性／定員＝10人／費用＝各回1,500円程度（材料費）

▼お手軽クッキングクラブ

6月～12月（第2木曜日、8月を除く全6回）9時30分～12時30分／内容＝身近な食材を利用し楽しく料理／対象＝女性／定員＝15人／費用＝7,000円（材料費、初回時に集金）

▼パッチワークの布小物教室

5月～令和3年2月（原則第4火曜日、全10回）13時30分～16時30分／内容＝パッチワークでナチュラル布小物を作る／対象＝女性／定員＝15人／費用＝各回1,500円程度（材料費）

▼ヨーガ教室

6月～10月（第1・第3水曜日、8月を除く全8回）／時間＝9時30分～11時30分／内容＝正しい呼吸法を身につけ、健康な体づくりを目指す／対象＝一般／定員＝15人

▼和小物教室

6月～10月（第1金曜日、8月を除く全4回）9時～12時／内容＝和布を使って暮らしを彩る小物作り／対象＝一般女性／定員＝15人／費用＝各回1,500円程度（材料費）

東部台文化会館

☎(23)8711 FAX(23)9767

Ⓜ6月11日Ⓜ 原則として、偶数月と3月の第2木曜日、年末年始

施設の利用申請書受付 9時～17時

	受付分	受付開始日
音楽ホール	令和3年5月分	5月1日Ⓜ
体育センター	令和2年8月分	5月7日Ⓜ
その他	3カ月先まで	順次

※詳細はお問い合わせください。

◆東部台文化会館主催教室の募集

※今回の申込は電話またはFAXにて受け付けます。

※「教室開催日」は新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため変わる場合があります。

▼子どもアレンジフラワー教室

～母の日のプレゼントを素敵にアレンジ！～

5月17日Ⓜ13時30分～15時30分
／対象＝市内在住5歳～中学生／定員＝24人(申込順)／費用＝500円(材料費)／申込＝4月16日Ⓜ9時～

▼うたごえ教室「歌であいましょう」(全10回)

6月～令和3年2月の第1水曜日(2月は第3木曜日を加えた2回)13時30分～15時30分／内容＝楽譜が読めなくても大丈夫。歌うことが好きな人、楽しく歌いましょう！／対象＝市内在住・在勤者／定員＝約80人(申込順)／費用＝800円※テキスト『みんなのコーラス』(野ばら社)をすでに持っている方は200円／申込＝4月16日Ⓜ9時～5月8日Ⓜ17時

▼クラフトバンド教室(全6回)

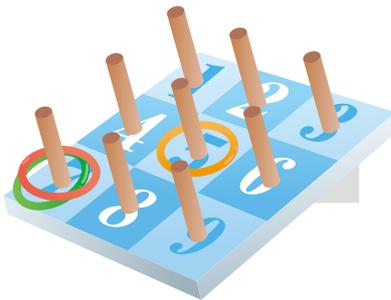
～クラフトバンドを使ってかごや雑貨を作ろう！～

6月～12月の第1金曜日(8月は休講)9時30分～11時30分／対象＝

市内在住・在勤者／定員＝10人(申込順)／費用＝毎回1作品1,000円～1,500円程度(材料費)／申込＝4月24日Ⓜ9時～

▼公式ワナゲ教室(全8回)

6月～10月の第2・第4月曜日(8月は休講)13時30分～15時30分／対象＝市内在住・在勤者／定員＝20人(申込順・前年度未受講者優先)／費用＝400円(保険料)／申込＝4月20日Ⓜ9時～5月8日Ⓜ17時



▼男の料理教室(全5回)

6月～11月の第2金曜日(11月は第1金曜日、8月は休講)10時～14時／対象＝市内在住・在勤者／定員＝20人(申込順・前年度未受講者優先)／費用＝4,500円(材料費)／申込＝4月24日Ⓜ9時～5月8日Ⓜ17時



▼太巻き寿司教室(全5回)

6月～11月の第4木曜日(6月は第3木曜日、7月は第5木曜日、8月は休講)9時30分～13時30分／対象＝市内在住・在勤者(男性も大歓迎)／定員＝20人(申込順・前年度未受講者優先)／費用＝4,500円(材料費)／申込＝4月23日Ⓜ9時～5月8日Ⓜ17時

美術館・郷土資料館

☎(26)2131 FAX(26)2132

Ⓜ臨時休館・年末年始

▼古文書講座(日程変更の可能性あり)

開講日＝5月23日Ⓜ13時30分～15時30分、(原則第4土曜日、6・7・10月は第3土曜日、8月は休講、全9回開講予定)／内容＝千葉県の近世・近代を築いた人々の書簡や日記を中心に解説し、その時代背景を探ります／対象＝一般／定員＝27人(申込多数の場合は抽選)／費用＝1,000円(資料代)／講師＝加藤時男(千葉県文書館古文書調査員)／申込＝4月15日Ⓜ～28日Ⓜ17時まで、電話にて

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、下記の展示は中止または再開日未定となります。あらかじめご了承ください。

◆美術収藏品展

▼東北こけしと東北ゆかりの絵画・書道展(再開日未定)

～5月19日Ⓜ／内容＝東北地方独特の民芸品で、10系統に分類される東北こけし約240点と、東北地方と茂原にゆかりのある作家による収蔵の絵画・書14点を展示。

◆共催展示

▼若潮の会展(洋画)(中止)

4月18日Ⓜ～26日Ⓜ

▼外房アートクラブ展2020(中止)

4月28日Ⓜ～5月7日Ⓜ

▼長生郡市陶芸作品展(中止)

5月10日Ⓜ～17日Ⓜ

◆郷土資料館展示

▼常設展示(再開日未定)

4月25日Ⓜ～8月30日Ⓜ／内容＝下太田貝塚、国府関遺跡ほか、茂原を代表する遺跡を紹介する。

日⑨時～電話にて※申込は本人のみ／通院中の方は医師の承諾を得てからお申し込みください

▼豊岡ウォーキング教室

5月13日⑨時30分～12時／内容－インストラクターと一緒にウォーキングを楽しむ、予定歩行距離約7km（雨天決行）／対象＝市内在住者／定員＝20人（申込順）／参加費＝200円（保険代）／持ち物＝帽子・タオル・飲み物・雨具など／申込＝4月20日⑨時～電話のみ※本人を含む2人まで



スマホで読める！
「広報もばら」のアプリ配信
「マチイロ」に登録しませんか？



市では「広報もばら」をスマートフォンやタブレットなどで読むことができるよう、アプリ「マチイロ」で配信しています。ぜひご利用ください。

◆「マチイロ」の特徴は？

- ・無料で最新号(カラー版)が端末に届きます。
- ・ページめくりや画像の拡大・縮小が自由にできます。
- ・気になる記事は画像として保存できます。

◆「マチイロ」のダウンロードはこちらから→

※アプリ内の広告は、
茂原市とは関係ありません。



Android



iPhone

お問い合わせは、秘書広報課（3階）
☎(20)1512、FAX(20)1601、
「マチイロ」の利用やシステムに関するお問い合わせは、
株ホープ ☎092(716)1404へ。

参加費
無料

令和2年度消費生活ミニ講座
元気なうちに考える終活講座（全4回）

人は誰でも、いつか旅立ちの時を迎えます。最後まで悔いなく生きるため、また残された人が困らないように、元気なうちに終活について考えてみませんか？

- ◆日程 第1回 5月14日⑨ エンディングノートの書き方
第2回 5月28日⑨ 人生・健康で長生き・介護予防
第3回 6月10日⑨ 知って安心、葬儀・相続の基礎知識
第4回 6月24日⑨ 知って安心、お墓・改葬の基礎知識

- ◆時間 13時30分～15時30分
◆場所 市役所1階102会議室
◆対象 市内在住で原則4日間受講可能な方
◆定員 30人（申込順）
◆講師 横岡 宏志氏（茂原市消費生活相談員・終活アドバイザー・消費生活アドバイザー・介護予防健康アドバイザー）



◆申込方法 4月20日⑨～生活課窓口または電話にて受付

※新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、中止する場合があります。

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

あなたも参加しませんか？

二宮・豊田・東郷・五郷福祉センターで予定していたこどもまつりは、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、中止としました。ご理解の程よろしくお祈いします。

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

▼おもしろチャレンジ

6月20日㊦、7月18日㊦、9月19日㊦9時30分～11時30分／対象＝市内在住小学生／定員＝15人（申込順）／費用＝800円（材料費・保険代）／申込＝5月9日㊦9時～電話にて※申込は本人のみ

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

▼パワーキッズ

5月～令和3年3月（第1または第3金曜日、全14回）15時～16時30分／内容＝親子で運動遊び・製作遊び・クッキングなど／対象＝市内在住の年中・年長児とその保護者20組（申込順）／費用＝保険代子ども1人800円（保護者は1,850円任意加入）／申込＝4月24日㊦9時～5月15日㊦17時まで電話にて

▼ありんこルーム（自由参加型）

5月～令和3年3月（月2回木曜日）10時～11時30分／内容＝ふれあい遊び・子育て情報交換など／対象＝市内在住2～4歳児とその保護者／費用＝無料

▼おはなし会（自由参加型）

5月～令和3年3月（月2回火曜日または金曜日）10時30分～11時／内容＝絵本の読み聞かせ／対象＝0～4歳児とその保護者／費用＝無料

▼正しい立ち方・歩き方を覚えて健康に！～姿勢改善教室～

5月14日～7月16日（第2・4木曜日・7月は第2・第3火曜日、全6回）10時～11時／対象＝市内在住60歳以上の方／定員＝40人（申込順）／費用＝100円程度（保険料）／申込＝4月20日㊦9時～電話にて※申し込みは本人のみ

▼ガビン先生と楽しく学ぼう！

日本の四季と古典文学～春の章～
 5月22日㊦10時～11時／講師＝伊藤雅敏先生／対象＝一般／定員＝50人（申込順）／申込＝4月15日㊦9時～電話にて

▼野菜を美味しくいただく夜の☆料理教室☆～薬膳のお茶付き～

5月21日㊦18時30分～21時／メニュー＝夏野菜の焼きひたし甘酢ソース、大豆ミートとナスのグリル、とうもろこしのふんわりスープ、お鍋で炊く雑穀ご飯／講師＝シンパカフェ 片岡かず子氏／費用＝1,000円（材料費）／定員＝24人（申込順）／申込＝受付中

《5センター共通》

▼親子で遊ぶ会

5月～令和3年3月（各指定日）10時～11時30分／内容＝体操・季節の製作・手遊びほか／対象＝市内在住2～4歳の未就園児とその保護者20組／費用＝保険代子ども1人800円（保護者は1,850円任意加入）／申込＝4月17日㊦9時～4月22日㊦17時総合市民センターへ電話にて
 ※申し込み時、希望するセンター（第1・第2希望）・お子さんの名前・生年月日・保護者氏名・住所・連絡先をお伝えください。
 ※希望したセンターが10組に達しない場合は、他のセンターへご案内することがあります。
 ※結果は、5月7日㊦以降、決定し

たセンターよりご連絡します。

場 所	教室名	曜日
東郷福祉センター	プーさんクラブ	火
総合市民センター	くれよん	水
五郷福祉センター	ぱんだクラブ	木
豊田福祉センター	ミッキークラブ	木
二宮福祉センター	ぶちくらぶ	金

▼0～2歳の教室（自由参加型）

5月～令和3年3月（各指定日）／内容＝ふれあい遊び・子育ての情報交換ほか／対象＝市内在住0～2歳児とその保護者／費用＝無料

※各教室の開催場所・曜日・時間は次のとおりです。

- ・「すくすくベビー」
五郷福祉センター、月2回月曜日、10時～11時30分
- ・「ママとあんよ」
二宮福祉センター、第2・4火曜日、10時～11時30分
- ・「ぴよぴよ」（市内在住0～1歳児対象）
総合市民センター、月2回火曜日、13時30分～15時
- ・「チビかいじゅうの部屋」
豊田福祉センター、第2・4水曜日、10時～11時30分
- ・「プーさんベビー」
東郷福祉センター、月2回金曜日、10時～11時30分

豊岡福祉センター

☎(34)8321 FAX(34)8371
 ㊦原則として祝日および年末年始

▼シニア世代のフィットネス教室 “楽しくフレイル予防”

6月～11月（第2・4水曜日、8月を除く全10回）9時30分～11時／内容＝簡単！エアロ・筋トレ・ストレッチ／対象＝60歳以上の市内在住者／定員＝20人（申込順）／参加費＝200円（保険代）／持ち物＝上履き（スリッパ不可）・タオル・飲み物・バスタオル／申込＝5月20



「サバのラビゴットソース」

作り方

- ①半身のサバを2等分に切り、酒、塩・こしょうを振り10分置く。
- ②トマト、玉ねぎ、パセリはみじん切りにする。
- ③Aの調味料を合わせ、②を加える。
- ④サバの水気を拭き、小麦粉を付ける。
- ⑤フライパンを温め、サラダ油を入れ、④のサバの両面を中火で焼く。
- ⑥皿に取り、③のソースをかける。

ひとこと

フランス発祥のラビゴットソースは、特に魚料理と相性が良い酸味が爽やかなソースです。食感が楽しくて彩りが良いので、料理に色味をたしめたいときはうってつけです。

(栄養価/1人分) エネルギー 257kcal たんぱく質23.7g 脂質14.2g カルシウム23mg 鉄1.8mg 塩分0.9g

材料/2人分

- サバ.....半身
- 塩・こしょう.....少々
- 酒.....少々
- トマト.....1/2個
- 玉ねぎ.....1/8個
- パセリ.....少々
- 小麦粉.....適宜
- サラダ油.....大さじ1
- 酢.....大さじ1
- A 塩・こしょう.....少々
- サラダ油.....大さじ1

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。

ママ・パパ教室	新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、4月は開催しません。最新の情報は、市公式ウェブサイトまたは広報もばら5月15日号をご覧ください。
ままのわ	

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
※市公式ウェブサイトから確認できます

	《内科系》	《外科系》
4月19日(日)	宍倉病院 ☎24-2171	宍倉病院 ☎24-2171
4月26日(日)	清水三郎医院 ☎25-0776	公立長生病院 ☎34-2121
4月29日(水)	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。消防本部☎24-0119、FAX25-8448へお問い合わせください。

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

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～翌6時
日曜・祝日 9時～翌6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