

「新しい生活様式」を実践しよう！

一人ひとりの基本的感染対策

感染予防の3つの基本 ①身体的距離の確保 ②マスクの着用 ③手洗い



※高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、感染対策をより徹底しましょう。

問合せ 健康管理課 (2階) ☎(20)1574、FAX(20)1600

主な内容

- ◆「新しい生活様式」を実践しよう！(P1~4)
- ◆災害時に備えて(P5)
- ◆お得です ワンコインでがん検診(P6~7)
- ◆市内ロケ！映画「青くて痛くて脆い」が
全国公開！(P8)

今月の日曜開庁	8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(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。

日常生活の各場面別の生活様式

買い物

- 通販も利用
- 1人または少人数ですいた時間に
- 電子決済の利用
- 計画を立てて素早く済ます
- サンプルなど展示品への接触は控えめに
- レジに並ぶ時は、前後にスペース



娯楽、スポーツ等

- 公園はすいた時間、場所を選ぶ
- 筋トレやヨガは自宅で動画を活用
- ジョギングは少人数で
- 擦れ違う時は距離を取るマナー
- 予約制を利用してゆったりと
- 狭い部屋での長居は無用
- 歌や応援は、十分な距離かオンライン



食 事

- 持ち帰りや出前、デリバリーも
- 屋外空間で気持ちよく
- 大皿は避けて、料理は個々に
- 対面ではなく横並びで座ろう
- 料理に集中、会話は控えめに
- お酌、グラスやおちょこの回し飲みは避けて



日常生活

- まめに手洗い・手指消毒
- 咳エチケットの徹底
- 小まめに換気
- 身体的距離の確保
- 「3密」の回避（密集・密接・密閉）
- 毎朝体温測定、健康チェック
発熱または風邪の症状がある場合は無理せず自宅で療養



公共交通機関の利用

- 会話は控えめに
- 混んでいる時間帯は避けて
- 徒歩や自転車利用も併用する

冠婚葬祭などの親族行事

- 多人数での会食は避けて
- 発熱や風邪の症状がある場合は参加しない

移動に関する感染対策

- 感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える
- 帰省や旅行は控えめに、出張はやむを得ない場合に
- 発症した時のため、誰とどこで会ったかを記録する
- 地域の感染状況に注意する

働き方の新しいスタイル

- テレワークやローテーション勤務
- 時差通勤でゆったりと
- オフィスは広々と
- 会議や名刺交換はオンライン
- 対面での打ち合わせは換気とマスク

○事業者の方は業種ごとの感染拡大予防ガイドラインに沿った対応をお願いします。

問合せ 健康管理課 (2階) ☎(20)1574、FAX(20)1600

「新しい生活様式」における熱中症予防のポイント

マスクを外して休憩しよう

- 屋外で人と十分な距離（2m以上）が確保できる場合には、マスクを外すようにしましょう。
- マスク着用時には、強い負荷の作業や運動は避け、周囲の人との距離を十分に取れる場所で、マスクを外して休憩しましょう。



小まめな水分補給をしよう

- 喉が渇く前に小まめに水分補給をしましょう。

暑さを避けよう

- エアコンや扇風機を上手に利用しましょう。
- 感染症予防のためには換気も大切ですが、室内温度が高くなるので、エアコンの温度設定を小まめに調整しましょう。



健康管理に気を配ろう

- 日頃から体温を測り、健康チェックをしましょう。
- 体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で休みましょう。

目配り・声掛けをしよう

- 3密（密集・密接・密閉）を避けつつも、熱中症になりやすい傾向のある高齢者や子ども、障害のある方への目配り、声掛けをするようにしましょう。



熱中症の症状

次のような症状があったら熱中症を疑いましょう。

軽症 目まい・立ちくらみ・筋肉痛・汗が止まらない

中等症 頭痛・吐き気・虚脱感・倦怠感（身体がだるい）

重症 意識がない・けいれん・体温が高い・呼び掛けにうまく答えられない・真っすぐに歩けない

応急処置のポイント

涼しい場所へ・体を冷やす・水分を補給する

熱中症警戒アラート

熱中症の危険性が高まった場合に注意を呼び掛ける熱中症警戒アラートが、7月から試行されています。

熱中症警戒アラートは、テレビ・ラジオのほか市公式ウェブサイトや防災行政無線でお知らせします。発表された際は、普段以上の熱中症予防を心掛けましょう。

また、環境省の熱中症予防情報サイトでは、全国の暑さ指数や熱中症についての情報を掲載しています。

問合せ 健康管理課（2階） ☎(20)1574、FAX(20)1600

感染したかも？と思ったら

息苦しさ（呼吸困難）、強いだるさ（倦怠感）、高熱などの強い症状のいずれか

比較的軽い風邪症状

すぐに相談

以下のいずれかに該当する場合にはすぐに相談
高齢者・妊婦、糖尿病・心不全・呼吸器疾患（COPD等）等の基礎疾患がある方や透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている方、解熱剤などを飲み続けなければならない方

続いたらすぐに相談
(4日以上は必ず)

以下の相談窓口にご相談ください

帰国者・接触者相談センター（長生健康福祉センター）

月曜日～金曜日（土日・休日を除く）9時～17時

☎(22)5167

千葉県電話相談窓口 コールセンター

上記時間以外（24時間対応、土日・休日を含む）

☎0570(200)613

コールセンターで受けた相談も必要に応じ、長生健康福祉センターで対応しています。

千葉県疾病対策課

聴覚に障害がある方をはじめ、電話での相談が難しい方 ☎043(224)8910

相談の結果、新型コロナウイルス感染の疑いのある場合には、専門の「帰国者・接触者外来」を紹介しています。マスクを着用し、公共交通機関の利用を避けて受診してください。

※感染の流行状況により相談窓口の体制が変更となることがありますので、詳しくは県のホームページをご確認ください。



▲千葉県

問合せ 健康管理課（2階）☎(20)1574、FAX(20)1600

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。

【日頃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、モバイルバッテリー、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。



避難時の新型コロナウイルス感染症対策

避難所での生活は、感染症の感染リスクが高い環境になるため、次のことを検討してください。

避難を検討している方へ

- ・自宅で安全が確保できる場合、感染リスクを負ってまで避難する必要はありません。本当に避難する必要があるのか、再度検討してください。
- ・避難が必要な場合、避難所が過密状態になることを防ぐため、可能な場合は親戚や友人の家等への避難を検討してください。
- ・新型コロナウイルス感染症により自宅療養等を行っている方の避難は、全て長生健康福祉センター（保健所）で対応します。（長生健康福祉センター ☎(22)5167）
※ただし、生命の危機が迫っている場合には、直ちに避難し安全を確保した後、相談してください。

避難するときに持っていくもの

市の備蓄品には限りがあり、共有で使用するものもあります。避難者ご自身で必要なものは、可能な限り持ってきてください。

◆必要と思われるもの

- ・水 ・食料 ・常備薬 ・体温計 ・携帯電話用充電器
- ・マスク ・タオル、てぬぐい（マスクの代わりに）
- ・日用品 ・ウェットティッシュ ・スリッパ ・着替え
- ・使い捨て食器 ・食用品ラップ（食器等の汚れ防止）など



問合せ 防災対策課（4階）☎(36)7580、FAX(20)1602

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。
問合せ 秘書広報課(3階) ☎(20)1512、FAX(20)1601



お得です ワンコインで がん検診

胃がん検診・大腸がん検診

【実施方法等】

	胃がん検診	大腸がん検診
対象者	令和2年4月1日現在で40歳以上の方	
	かつ、西暦で偶数年生まれの方 ※和暦（大正・昭和）では奇数年生まれの方	—
検査方法	胃部エックス線撮影	検便による便潜血反応検査 (自宅で2日分を採便し提出)
実施方法	胃がん検診と大腸がん検診を同時実施	

※申込受付＝希望日の10日前まで

※昨年度受診した方には、8月下旬に受診票などの書類を郵送します。

※各会場とも定員になり次第締め切ります。

【検診日程】

受付時間：8時～9時（大腸がん検診のみの場合：9時～10時30分）

日にち	会場
9月18日(金)※	保健センター
23日(水)※	
24日(木)※	本納公民館（ほのおか館内）
25日(金)※	鶴枝公民館
26日(土)	保健センター
28日(月)※	
10月8日(水)	二宮福祉センター

日にち	会場
10月14日(水)	五郷福祉センター
16日(金)※	豊岡福祉センター
19日(月)※	保健センター【女性限定】
20日(火)※	保健センター
21日(水)※	
29日(木)※	東部台文化会館
30日(金)※	

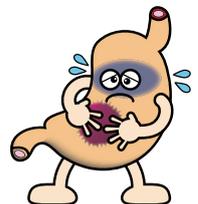
※の日程の午後は、保健センターにて大腸がん検診を行います。（受付時間：13時～14時）

◆**自覚症状がないうちに**
がん検診は、自覚症状のない方を対象に、がんの死亡率を減らす目的で実施しています。肺がん・胃がんでは、早期（Ⅰ期）に治療した場合では、5年相対生存率は、約90%に対し、進行したがん（Ⅳ期）では10%以下になってしまいます。また、初期の段階では、体に負担の少ない治療で根治でき、その後の生活への影響も少なく済みます。

◆**トップ3**
肺がん・大腸がん・胃がん
で亡くなる方は、がんで亡くなる方のトップ3を占め、罹患率の高いがんでもあります。

茂原市の死因第1位は
過去10年間変わらず

がん
です





茂原市の肺がん・大腸がん・胃がん検診は、罹患率^{りかん}の高くなる40歳以上の方を対象に、国の指針に基づいた検査方法で実施しています。市の助成により1件当たり500円の自己負担で受けることができるお得な検診です。

申込み・問合せ

健康管理課 (2階) ☒kenkou@city.mobara.chiba.jp

☎(20)1574、FAX (20)1600

保健センター

☎(25)1725、FAX (25)1865

肺がん・結核検診

【実施方法等】

	肺がん・結核検診	喀痰検査
対象者	令和2年4月1日現在で40歳以上の方	
	65歳以上の方は、検診の名称が結核検診となりますが、検査項目は同様です。	肺がん・結核検診を受診した方で、痰の出る方、たばこを吸う方（喀痰検査のみの受診不可）。
検査方法	胸部エックス線撮影	喀痰細胞診（検診会場でお渡しする容器に3日分の痰を採取し提出）
実施方法	肺がん・結核検診、喀痰検査を同時実施	

※申込受付＝希望日の10日前まで

※昨年度受診した方には、11月下旬に受診票などの書類を郵送します。

※各会場とも定員になり次第締め切ります。

【検診日程】

受付時間：午前の部 9時～10時、午後の部 13時～14時

日にち	会場	午前	午後
12月16日☉	保健センター	女性	女性
12月18日☉	本納公民館（ほのおか館内）	男性・女性	—
令和3年1月5日☉	保健センター	女性	女性
6日☉	市役所 市民室	男性	男性
8日☉		男性	男性
12日☉		女性	男性
27日☉	東部台文化会館	女性	女性

12月16日☉、令和3年1月5日☉・27日☉は乳がん検診の同時受診日のため、40歳以上の女性限定の受診日です。

※肺がん・結核検診のみの受診はできません。

◆受けた後が大切です

がん検診は受けるだけではなく、もし要精密検査と判定されたら、必ず医療機関を受診することが大切です。精密検査を受けないと、がん検診の意味がなくなってしまう。

◆見逃してしまっても

どのように優れた検査でも、100%の精度ではありません。がんが発生した時点から、一定の大きさになるまで発見することができない上、がんそのものが見つけにくい形であったり、見つけにくい場所に出たりする場合があります。このため、ある程度の見逃しは、どのような検診であつても起こってしまいます。

◆毎年受診を！

前回大丈夫だったから今年も大丈夫と思わず、早期発見のために定期的に受診しましょう。

市内ロケ！
映画「青くて痛くて脆い」が
全国公開！

8月28日(金)
全国ロードショー



©2020 映画「青くて痛くて脆い」製作委員会

昨年の7月から8月にかけて市内で撮影された映画「青くて痛くて脆い」が、8月28日(金)から全国公開されます。

撮影現場となった旧新治保育所や旧新治分館には、主演の吉沢亮さん、杉咲花さんら出演者をはじめ、市内外からエキストラの皆さんや多くの撮影スタッフが訪れました。どのシーンが市内で撮影されたのか、ぜひ劇場でご確認ください！

なお、市役所1階では、この映画のポスターやサイン、劇中小道具などを展示しています。



▲旧新治保育所での撮影シーン
(左から、杉咲花さん、吉沢亮さん)

問合せ
企画政策課 (4階)
TEL 201516、FAX 2016003



市では、災害時に防災行政無線により緊急避難情報である「避難勧告」、「避難指示(緊急)」および「災害発生情報」を放送する際に、より確実な伝達をするため、サイレン音と警戒レベルを加えて放送することとしています。このサイレン音を周知するため、訓練放送を行います。ご迷惑をお掛けしますが、ご理解・ご協力をお願いします。

災害時におけるバス輸送等の協力に関する協定を締結しました

市では、6月19日(金)、有限会社オートウィルと、災害時におけるバス輸送等の協力に関する協定を締結しました。

本協定は、令和元年の風水害により帰宅困難者が発生し、また停電により携帯電話などの充電等に多くの方が苦慮したことから、災害発生時において、バスを活用した避難者の輸送、充電等の支援を優先的に受けられるよう締結したものです。



▲協定書を掲げる田中市長(左)と飯田代表取締役(右)

◆放送内容

〈上り4音チャイム〉
「こちらは茂原市役所です。ただいまより訓練放送を致します。」

サイレン10秒↓4秒休止↓
サイレン10秒↓4秒休止
※「訓練、訓練、警戒レベル4、避難開始、避難勧告発令。これは訓練です。」
(※くり返し)

◆サイレンパターンの種類

警戒レベル4 避難勧告
サイレン10秒↓4秒休止↓
サイレン10秒↓4秒休止
警戒レベル4 避難指示(緊急)
サイレン15秒↓4秒休止↓
サイレン15秒↓4秒休止
警戒レベル5 災害発生情報
サイレン30秒↓4秒休止↓
サイレン30秒↓4秒休止

「以上で訓練放送を終了しました。ご協力ありがとうございました。」
〈下り4音チャイム〉

問合せ
防災対策課 (4階)
TEL 367580、FAX 2016002

お知らせ

新型コロナウイルス感染症にかかると傷病手当金を支給します

茂原市国民健康保険および後期高齢者医療制度では、新型コロナウイルス感染症に感染した場合は発熱等の症状があり感染が疑われることにより会社等を休み、事業主から給与等が受けられない場合、傷病手当金を支給できる場合があります。詳しくは、広報もばら6月1日号をご覧ください。

☎ 1503、FAX 1600

被災者生活再建支援金の申請はお済みですか?

令和元年台風第15号から10月25日の大雨までの一連の災害により、住家が半壊または大規模半壊の判定を受け、建物をやむを得ず解体した方に対し、支援金が支給される場合があります。詳しくはお問い合わせください。

申請期限 10月8日(木)

☎ 1571、FAX 1605

☎ 1530、FAX 1604

忘れずに納付しましょう!

市県民税(第2期)と国民健康保険税(第2期)の納期限は8月31日(月)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。

☎ 1578、FAX 1609

農地の無断転用にご注意!

農地を農地以外の目的に利用(転用)する場合は、農地法に基づく許可などが必要です。違反転用は、その行為により、刑事罰の対象となる場合があります。

「農地に住宅を建てたい」「駐車場や資材置場にしたいたい」「農地を埋め立てたい」などの農地転用に関する場合は、農業委員会事務局にご相談ください。

☎ 1530、FAX 1604

募集

令和3年度茂原市職員募集

受付期間 9月1日(火)～16日(水) (郵送必着)

詳しくは、広報もばら7月15日号または職員課ウェブページの「令和3年度茂原市職員募集要項」をご覧ください。

☎ 1518、FAX 1602



かむ子・のびる子・元気な子 料理コンクール作品を募集

健康かみかみ弁当

千葉県歯科衛生士会では、「よく噛んで食べる」との重要性を伝えることを目的に、料理コンクールを実施します。

日時 11月22日(日)10時～14時

場所 千葉県口腔保健センター

応募作品条件 ①子ども向きのお弁当、②家庭や集団で利用できる、③よくかんで味わえるメニュー、④1人分600円前後の食材とする、⑤千葉県の農水産物を利用する、

⑥手軽に作れる弁当メニュー

応募資格 県内在住・在勤

水害に備えた土のうの配布について

市では、大雨災害に備えて、土のうが必要なご家庭に無料で配布しています。希望される方は配布場所に事前に電話連絡の上、各配布場所の指示に従い直接取りにお越しください。

◆申請期限 8月17日(月)～10月30日(金) (土日・休日を除く)

◆配布時間 8時30分～17時

◆配布数 1軒あたり10袋まで

Table with 2 columns: 配布場所 (Distribution Location) and 連絡先 (Contact Information). Rows include locations like 茂原公園第2駐車場 and 本納支所駐車場.

問合せ 土木管理課 (7階) ☎(20)1537、FAX(20)1605

在学者

応募方法 応募用紙にお弁当の献立と2人分の材料を記入し、9月11日(金)までに自分の作ったお弁当1個分の写真を添え、返信用封筒(84円切手を貼り、宛先を記入)を同封し、左記応募先まで郵送(当日消印有効)

応募先 〒261-0002

千葉県美浜区新港32-17

千葉県口腔保健センター内

(二社) 千葉県歯科衛生士会

※一人何点でも応募可能

(未発表のものに限る)

※応募用紙は千葉県歯科衛生士会事務局へFAX

043-241-9903

http://www.chiba-dhanet



※新型コロナウイルスの感染拡大の状況により、審査方法が変更になる場合があります。

☎ 1725、FAX 1865



なる場合があります。申込方法等詳しくはお問い合わせください。

熱の症状がある方は来館をご遠慮ください。

▼チャレンジクラブ（秋の陣）

以下2つの催し物の申込は8月17日㊦
9時～電話にて受付。その後8月30日
㊦～9月10日㊦までに窓口にて費用を
添えて申し込み。

①工作（絶滅危惧種スノードーム）

9月26日㊦9時30分～11時30分／
対象＝市内小学生／定員＝15人／費
用＝800円

②陶芸教室

10月25日㊦9時30分～11時30分／
対象＝市内小学生／定員＝15人／費
用＝1,600円

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

▼スマイルチャレンジ(前期)

ソフト粘土作り

10月4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＝500円(材料費)／
申込＝8月22日㊦9時～8月27日㊦17
時まで電話にて受付(申込は本人の
み)。その後8月28日㊦～9月4日㊦ま
で窓口にて費用を添えて申し込み。

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

▼ベビー教室「ひろば」(事前申込)

9月～令和3年3月(月2回または3
回、水曜日)9月は9日㊦、16日㊦10
時～11時30分／内容＝季節の製作・
公園遊び・手遊び・絵本の読み聞かせ

など／対象＝市内在住0歳～4歳児と
その保護者／定員＝7組／費用無料／
申込＝9月分は8月24日㊦9時～電
話にて

▼子育てサロン「カンガルー」

日頃、子育てに奮闘しているお父さ
ん、お母さん。同じ立場の皆さんと一
緒にリフレッシュしませんか？／対
象＝市内在住0歳～4歳の未就園児と
その保護者／時間中はお子さんを児童
厚生員が保育することも可能です

①おしゃべり会(交流会)

9月8日㊦10時～11時30分／定員＝
10組(申込順)／費用無料／申込＝8
月19日㊦9時～電話にて

②レジンで小物作り

10月6日㊦10時～11時30分／定員＝
10組(申込順)／費用＝500円／申
込＝9月9日㊦9時～電話にて

③アロマハンドクリーム作り

12月15日㊦10時～11時30分／定
員＝10組(申込順)／費用＝700円／
申込＝10月7日㊦9時～電話にて

▼いこいの広場

9月3日～(第1・3木曜日)12時～16
時／内容＝手動カラオケで昭和の曲を
歌い集う場です。みんなで楽しく過ご
しましょう！ぜひ一度お気軽にお越し
ください♪もばら百歳体操もやりま
す！／対象＝60歳以上の方／費用無
料／時間内出入自由／実施につい
ては、事前にお問い合わせください。

▼健康体操教室

～みんなで手軽に楽しく運動♪～

9月17日㊦13時30分～15時／内容＝
健康運動指導士と楽しく身体を動か
しましょう！／対象＝60歳以上の市
内在住・在勤者／定員＝25人(申込
順)／持ち物＝動きやすい服装、飲み
物、タオル／申込＝8月18日㊦9時～
電話にて

▼正しい立ち方・歩き方を覚えて健康 に！～姿勢改善教室～

9月24日～11月26日(第2・4木曜
日※11月は第1・2・4木曜日)10時
～11時／対象＝60歳以上の市内在住
者／定員＝30人(申込順)／費用＝
100円(保険料)／申込＝8月24日㊦
9時～窓口にて費用を添えて(申込は本
人のみ)

茂原市中小企業再建支援金について

千葉県中小企業再建支援金を受給した事業者に対し、茂原市
独自の支援金を給付しています。

詳しくは、広報もばら7月1日号またはウェブ申
請フォームをご覧ください。

※一部業務を茂原市から株式会社JTB千葉支店に委託しています。



問合せ 商工観光課(6階) ☎(20)1528、FAX(20)1604

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、開催日時は変更・中止と
また、来館の際はマスクの着用・手指の消毒をお願いします。咳や発

東部台文化会館

☎(23)8711 FAX(23)9767
ⓧ10月8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9月分	9月1日ⓧ
体育センター	令和2年12月分	9月2日ⓧ
その他	3カ月先まで	順次

※詳しくはお問い合わせください。

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、下記展示全て無料。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。

◆美術收藏品展
▼日本画優品展
～10月18日ⓧ
うつみとおる 内海泰の人物画や動物画の大作を中心に、はやしいさお まきの さぶろう はやしきお まきの さぶろう の寺院風景など計20点を展示。

▼千葉県ぐるっと途中下車の絵画展
～10月27日ⓧ
千葉県内の風景画作品を、取材地の最寄り駅にて途中下車してゆくような鉄道の旅気分を味わいながら鑑賞。

◆郷土資料館常設展示
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。

◆第1回テーマ展
▼戦時中のくらし展
9月12日ⓧ～12月20日ⓧ
アジア太平洋戦争前後に日常でのくらしや軍隊等で使用されていた資料を通じて、戦前・戦時中の茂原の人々のくらしを紹介する。

◆共催展示
▼茂原市書道協会（中止）
8月4日ⓧ～22日ⓧ

▼G. クローバー展（洋画）（中止）
8月24日ⓧ～30日ⓧ

◆市民ギャラリー
▼ヒロシマ・ナガサキ原爆写真ポスター展
～8月20日ⓧ
原爆写真・ポスターの展示、ビデオ上映、戦争当時の資料展示。
企画政策課（4階）
☎(20)1516、FAX(20)1603



◆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？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。

図書館

☎(23)6151 FAX(25)6136
ⓧ年末年始

▼おはなし会（3歳以上）／映画会（3歳以上）／赤ちゃんといっしょのおはなし会
新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、上記催し物の開催日時に関してはお問い合わせください。

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

▼みんなで！百歳体操
9月23日ⓧ10時～11時（10月以降は第2月曜日・第4水曜日に実施）／内容＝体力に自信がない方も大丈夫。誰でもできる簡単な体操です♪／対象＝60歳以上の方／申込不要／費用無料



特別編



「ライオンさんカレー」

作り方

- ①たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、なす、トマトは角切りにする。②鍋にサラダ油をひき、豚ひき肉を入れて炒め、塩・こしょうをする。③たまねぎを入れ、半透明になるまで炒める。④にんじん、かぼちゃ、なすを加え軽く炒める。⑤水を加え時々あくを取りながら中火で煮る。⑥野菜が柔らかくなったからトマトとカレールウを加え、弱火でとろみが出るまで煮る。⑦グリーンピースといんげんは一緒に茹でて粗熱を取り、いんげんは1本を3等分に切る。⑧皮なしウインナーは茹でておく。⑨ゆで卵は縦半分に切る。⑩ライオンさんの顔に盛り付ける。

ひとこと

夏野菜を使ったカレーです。ご家庭でいろいろな顔の「ライオンさん」を作って楽しんでください。

(栄養価/1人分) エネルギー567kcal たんぱく質18.6g 脂質22.0g カルシウム56mg 鉄1.9mg 塩分2.4g

材料/大人4人分

- 豚ひき肉..... 70g
 - サラダ油..... 適量
 - たまねぎ..... 大1個
 - にんじん..... 1/2本
 - かぼちゃ..... 120g
 - なす..... 1本
 - トマト..... 2/3個
 - 塩・こしょう..... 少々
 - 水..... 500ml
 - カレールウ..... 1/3箱
- 顔のパーツ部分
- ご飯..... 560g
 - グリーンピース(冷凍)..... 8個
 - ミートボール(市販)..... 4個
 - 皮なしウインナー(小)..... 4本
 - ゆで卵..... 4個

推進員さん
おすすめ

今夜の
おかず

茂原市健康生活推進員会の皆さんが、夏に親子で作るカレーを特別編としてご紹介いたします。



発行 茂原市役所 編集 秘書広報課 3階 〒299-8511 茂原市道表1番地 ☎0475(23)2111(代表) info@city.mobara.chiba.jp

保健センターからのお知らせ 申込み・問合せ・会場は、保健センター ☎(25)1725

名称	日時・内容	受付時間	主な対象者	持ち物
ママ・パパ教室	新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、皆様の健康と安全を最優先に考慮し、ママ・パパ教室は、9月末日まで中止とさせていただきます。大変申し訳ございませんが、ご理解・ご協力をお願い致します。			
ままのわ	9月11日(金) はいはい編 「みんなで話そう♪生後9~11カ月の赤ちゃん和妈妈」 手遊びうた、離乳食のお話 ほか	9時50分~10時	令和元年10月~12月生のお子さんがいる母親	・母子健康手帳 ・筆記用具 ・パスツール ※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 内科・小児科(初期診療)
20時~23時(受付19時45分~22時45分)

☎(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



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。

防災行政無線が再確認できます

しみんは 119

☎0120(438)119(通話料無料)



火災の問合せ

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

医療機関を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・休日 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

※都合により、変更する場合があります。救急患者が優先となります。

消防本部☎(24)0119、☎(25)8448へ問合せください。