

インフルエンザ予防接種の 接種時期にご協力ください！

厚生労働省では、今冬の予防接種について、より必要としている方に確実に届くように、下記のとおり接種開始日を目安として設定しました。ご協力をお願いします。



接種開始日
10月1日～



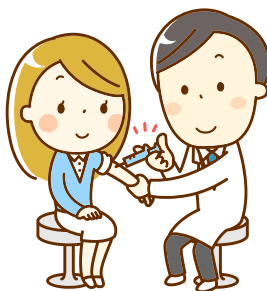
接種希望の方はお早めに(費用助成があります)

65歳以上の方 (※)

※60歳以上65歳未満の方で、心臓・じん臓または呼吸器の機能およびヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能の障害により、身体障害者手帳1級を所持している方も対象です。

○費用助成については、広報もばら10月1日号をご覧くださいか、健康管理課へお問い合わせください。

接種開始日
10月26日～



上記以外の方

次の方は接種が強く推奨されています。

**医療従事者
基礎疾患を有する方
妊婦
生後6カ月～小学校2年生**

接種にあたってのお願い

- ・感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いの徹底をお願いします。
- ・あらかじめ医療機関に電話での予約をお願いします。
- ・接種後に体調に異変が生じた場合は医療機関にご相談ください。
- ・上記の日程は目安であり、前後があっても接種を妨げるものではありません。

問合せ 健康管理課(2階) ☎(20)1574、FAX(20)1600

主な内容

- ◆子宮頸がん検診を受診しましょう(P2)
- ◆乳がん検診を受診しましょう(P3)
- ◆新型コロナウイルス感染症に関する
母性健康管理措置について(P9)

今月の日曜開庁	10月25日◎	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。

子宮頸がん検診を受診しましょう

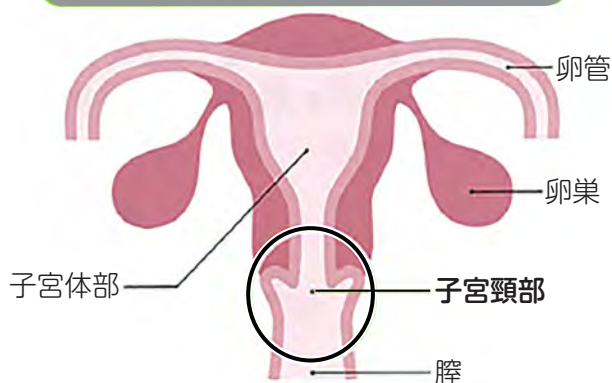
～知っていますか？自分のカラダ～

子宮頸がんの患者は20歳代後半から増え、特に30～40歳代の妊娠出産を迎える時期と重なる女性の患者が近年増加傾向にあるのが特徴です。

初期の子宮頸がんでは症状がほとんど出ませんが、細胞診という検査を受けることで、がん細胞になる前に発見し治療を行うことができます。早期のうちに治療すれば、子宮を摘出せずに治療できるため、妊娠出産も可能です。定期的に検診を受け、早期に発見することが大切です。



子宮頸がんのできる部位



子宮がんの主な症状

- ・月経（生理）以外に出血がある
- ・性交、膣洗浄、婦人科での内診の後出血する
- ・生理が以前より長く、重くなる
- ・普段と違うおりものが多くなる
- ・骨盤の痛みがある

※気になる症状がある場合は、検診を待たず、すぐに医療機関を受診してください。

- ◆対象者 令和2年4月1日現在で20歳以上の女性のうち、生まれ年が西暦で偶数年（大正・昭和で奇数年、平成で偶数年）の方
※2年に1回の受診です
※対象者のうち、平成30年度および令和元年度に受診した方に受診票等を郵送しています。
- ◆検診方法 医師による診察および子宮頸部細胞診
検査にかかる時間は5分程度です。子宮の入り口をブラシで軽くこすって細胞を採取します。痛みはそれほどありません。
- ◆自己負担額 500円

【令和2年度の検診日程】 受付時間 午前の部：9時30分～11時、午後の部：13時～14時30分

実施日	会場	午前	午後	実施日	会場	午前	午後
11月13日(金)	保健センター	●	●	12月22日(火)	五郷福祉センター	●	●
26日(木)	本納公民館	●	—	24日(水)	保健センター	●	●
	保健センター	—	●	1月13日(水)	保健センター(★)	●	●
12月5日(土)	保健センター(★)	●	●	16日(土)	保健センター	●	●
7日(日)	鶴枝公民館	●	●	29日(金)	豊岡福祉センター	●	—
17日(木)	東部台文化会館	●	●		保健センター	—	●

★乳がん検診と同時受診者のみ受診可。午前の部は受付時間が9時～11時となります。

※受診希望日の10日前までにお申し込みください。今回の検診は、前回受診した方も予約が必要です。

※新型コロナウイルス感染症対策のため、受付時間を区切ってご案内します。

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

乳がん検診を受診しましょう

～セルフチェックで見つからないがんも見つかる～

乳がんは、女性のがんの中で最も患者数が多く、40～50歳代女性のがん死亡原因の第1位です。

進行すると脇の下のリンパ節や血流によって肺や骨など全身に転移しやすいので、早期発見が重要です。早期に発見できれば乳房温存療法も可能で高い確率での治癒が期待できます。定期的なセルフチェックに加え、定期的に検診を受診することが大切です。



①エコー検査

- ◆対象者 令和2年4月1日現在で30～49歳の女性
- ◆検査方法 超音波検査

②マンモグラフィ検査

- ◆対象者 令和2年4月1日現在で50歳以上の女性
- ◆検査方法 乳房のX線検査
- ◆自己負担額 ①②ともに500円

乳がんの主な症状

- ・乳房にしこりがある
- ・乳頭から血が混じったような色の分泌物がある
- ・乳房の一部がえくぼのようにくぼむ
- ・乳房表面がオレンジの皮のように赤くなる

※気になる症状がある場合は、検診を待たず、すぐに医療機関を受診してください。

※令和元年度に受診した方には、受診票等を郵送しています。

※40歳代の方は、マンモグラフィ検査とエコー検査を隔年で実施しています。今年度はエコー検査です。

【令和2年度の検診日程】 受付時間 午前の部：9時～10時40分、午後の部：13時～14時40分

実施日	会場	エコー		マンモグラフィ		実施日	会場	エコー		マンモグラフィ	
		午前	午後	午前	午後			午前	午後	午前	午後
11月 16日㊤	保健センター	●	●	●	●	1月 7日㊤	鶴枝公民館	●	●	●	●
17日㊤	豊岡福祉センター	●	●	●	●	13日㊤	保健センター(★1)	●	●	●	●
19日㊤	東部台文化会館	●	●	●	●	14日㊤	保健センター	●	●	●	●
20日㊤		●	●	●	●	15日㊤		—	—	●	●
28日㊤	保健センター	●	●	●	●	18日㊤	本納公民館	●	●	●	●
12月 1日㊤		●	●	●	●	20日㊤		●	●	●	●
2日㊤	—	—	●	●	21日㊤	—	—	●	●		
3日㊤	鶴枝公民館	●	●	●	●	22日㊤	保健センター	●	●	●	●
5日㊤	保健センター(★1)	●	●	●	●	25日㊤		●	●	●	●
9日㊤	五郷福祉センター	●	●	●	●	26日㊤	東部台文化会館	●	●	●	●
10日㊤		●	●	●	●	27日㊤	東部台文化会館(★2)	—	—	●	●
11日㊤	保健センター	●	●	●	●	30日㊤	保健センター	●	●	●	●
15日㊤		●	●	●	●	2月 1日㊤		●	●	●	●
16日㊤	保健センター(★2)	●	●	●	●	2日㊤	●	●	●	●	
1月 5日㊤		●	●	●	●	3日㊤	●	●	●	●	

★1子宮頸がん検診と同時受診者のみ受診可。 ★2肺がん・結核検診と同時受診者のみ受診可。

※受診希望日の10日前までにお申し込みください。

※新型コロナウイルス感染症対策のため、受付時間を区切ってご案内します。

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

冬休み学童クラブの

利用申込を受け付けます

市では、冬休み中に公設学童クラブの利用を希望する方の申し込みを受け付けます。

なお、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、利用期間等に変更が生じる場合があります。

◆対象

市内小学校に就学し、保護者が就労等により昼間家庭にいない児童。

◆利用期間・利用料

① 12月26日(土)、28日(月)

1,800円

② 令和3年1月4日(月)

700円

7時30分～18時30分
※料金は利用しない日があっても日割りでできません。

※令和元年度市町村民税非課税世帯ときょうだい利用の2人目以降は半額

※生活保護世帯は無料
※別途おやつ代・保険料あり
(昼食は弁当を持参)

※特別な行事の際は実費負担

◆募集学童クラブ

・東郷第1学童クラブ
(東郷福祉センター内 若干名)

◆申込方法

10月15日(木)から配布する申込書類に必要事項を記入し、保

◆受付期間

11月16日(月)～30日(土)
(土・休日を除く)

※原則として東郷第1学童クラブは3年生以上、第2学童クラブは1・2年生が入所となります。

(中の島小学校内 若干名)

※募集人数は変わる場合があります(定員を超えた場合は選考)。

・東郷第2学童クラブ
(旧東郷地区集会場 若干名)
・二宮学童クラブ
(二宮福祉センター内 若干名)
・せんだん学童クラブ
(茂原小学校敷地内 若干名)

・中の島学童クラブ



育ができないことを証明する書類等(就労証明書等)を添付の上、持参または郵送(必着)。

申込書類は子育て支援課窓口で入手、または同課ウェブページからダウンロード可。



※申し込みは全ての書類が揃っていないければ受け付けできませんので、余裕をもって提出してください。就労証明書等の取得に日数を要する場合がありますので、お早めに書類の入手をお願いします。

申込み・問合せ

子育て支援課(2階)

☎(20)1573、FAX(20)1610

茂原市公式

Facebook ページ 情報発信中!



市では、公式Facebookページを通じて、市内の出来事やイベント情報、施策などさまざまな情報をタイムリーに発信しています。

Facebookアカウントをお持ちの方は、ぜひ「いいね!」をお願いします。また、アカウントをお持ちでない方も、閲覧は可能ですので応援よろしくお願ひします。

※コメントの返信は原則行っていませんのでご了承ください。

問合せ 秘書広報課(3階)
☎(20)1512、FAX(20)1601

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。ぜひご活用ください。

◆「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

問合せ 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ついて、
(株)ホープ ☎092(716)1404

令和2年度 9月補正予算

※1万円単位で端数処理しています。

一般会計補正予算額 10億6,922万円 (補正後予算額435億3,691万円)

(歳入)

○地方交付税	6,311万円
○国庫支出金	7億7,709万円
○県支出金	4,399万円
○寄附金	180万円
○繰入金	132万円
○繰越金	3億2,481万円
○諸収入	2,000万円
○市債	△1億6,290万円

(歳出)

○総務費	1億3,352万円
○民生費	1億1,031万円
○衛生費	5,797万円
○農林水産業費	7,804万円
○商工費	2,388万円
○土木費	7,201万円
○教育費	5億9,349万円

歳出の内容

【総務費】 災害非常用対策事業 1億85万円
 固定資産税等賦課事務費 58万円
 過誤納還付金 3,000万円
 住民基本台帳事業 209万円

【商工費】 企業立地促進事業 50万円
 プレミアム付商品券事業 338万円
 観光振興事業 2,000万円

【民生費】 新型コロナウイルス感染拡大防止事業
 (高齢者支援課) 7,221万円
 新型コロナウイルス感染拡大防止事業
 (障害福祉課) 1,743万円
 介護基盤等整備促進事業 723万円
 民間認定こども園整備助成事業 729万円
 児童措置費返還金事業 423万円
 公立保育所維持管理費 192万円

【土木費】 道路橋梁管理費 410万円
 道路橋梁維持補修費 3,702万円
 道路改良事業 660万円
 道路排水新設事業 990万円
 交通安全施設管理費 86万円
 排水路維持管理費 849万円
 公共交通事業者応援事業 449万円
 都市公園等維持管理費 35万円
 茂原公園再生事業 20万円

【衛生費】 新型コロナウイルス感染症予防対策事業 5,797万円

【教育費】 小学校管理補修費 1,046万円
 感染症対策事業(小学校費) 3,500万円
 学校再編推進事業 2,518万円
 教材備品整備事業(小学校費) 3億1,887万円
 中学校管理補修費 2,069万円
 感染症対策事業(中学校費) 1,600万円
 教材備品整備事業(中学校費) 1億6,576万円
 幼稚園管理補修費 29万円
 管理運営費(幼稚園費) 7万円
 成人式開催事業 117万円

【農林水産業費】 農業経営基盤強化促進事業 4,059万円
 園芸農産振興事業 142万円
 農道整備事業 714万円
 用排水施設維持管理費 460万円
 有害鳥獣駆除事業 198万円
 用排水施設整備事業 2,231万円

公営企業会計補正予算額

○下水道事業会計(資本的収入)	5,062万円	(下水道事業債、国庫補助金)
○下水道事業会計(資本的支出)	5,318万円	(終末処理場長寿命化工事委託料)

問合せ 財政課(4階) ☎(20)1517、FAX(20)1603

役立つ！全年齢向け再就職支援セミナー

市では、千葉県ジョブサポートセンターとの共催により、再就職を支援するセミナーを開催します。また、セミナー受講者で希望される方は生活・就労に関する個別相談もお受けいただけます。

◆日時 11月5日(木)10時～12時セミナー
 13時30分～16時個別相談

◆場所 市役所1階102会議室

◆対象 求職中の方

◆定員 セミナー20人
 個別相談4人(いずれも申込順)

◆申込 10月30日(金)までに電話にて



申込み・問合せ 商工観光課(6階) ☎(20)1528、FAX(20)1604

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

のスポーツ
もばら
第62号
 SPORTS
WW
 ● 連絡先 ●
体育課
 ☎(20)1575



▲新潟アルビレックスBB在籍時の現役選手引退記者会見の様子

**茂原市スポーツ大使
 鵜澤 潤選手が
 現役選手生活を引退**

茂原市出身のプロバスケットボール（Bリーグ）選手で茂原市スポーツ大使の鵜澤潤選手が令和2年7月に現役選手生活を引退されました。鵜澤選手は、名古屋ダイアモンドドールフィンズと新潟アルビレックスBBで計16年間、活躍され、パワーフォワードのポジションでチームの要として、両チームにおいてキャプテンも歴任されました。



▲引退会見後、花束を贈られる鵜澤さん

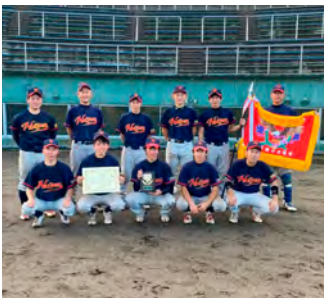
現在は、Wリーグ（バスケットボール女子日本リーグ）に属するシャノンソング（シャノン）に就任され、今までの経験を生かして、選手の育成・指導に当たっています。なお、現役選手生活は引退しましたが、引き続き、茂原市スポーツ大使を務めていただきます。

茂原市体育協会情報

茂原市体育協会加盟団体の大会結果を報告します。なお、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、様々な体育協会事業が中止となりましたが、新型コロナウイルス感染症拡大防止対策を講じた上で開催しています。

野球協会

☆関東選抜1部茂原支部予選優勝 茂原ナイペン
 準優勝 戸張Beavers



▲関東選抜1部千葉県大会優勝茂原ナイペンのみなさん

※茂原ナイペンは第6ブロッ

ク大会を勝ち抜き、続く千葉県大会で優勝したため、本大会出場が決定。

**「茂原市ポッチャ協会」
 が設立されました**

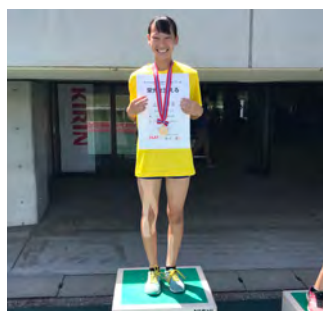


▲練習に励むポッチャ協会のみなさん

ポッチャの競技力向上を目指し、令和2年3月に「茂原市ポッチャ協会」が設立されました。この度の設立に際し、茂原市ポッチャ協会の井上 英樹理事は、「ポッチャは障がい者の方達向けに作られたスポーツであり、パラリンピックの種目となっているが、ボールを転がすだけの簡単なルールなので、高齢者から小学生まで幅広い年齢層で楽しめます。」と、ポッチャの普及に意気込みを語ってくれました。今後は茂原市ポッチャ協会と連携し、より一層の推進を図っていきます。

**市内中学生が陸上競技で
 快挙！**

第66回全日本中学生通信陸上競技大会千葉県大会
 女子共通100mハードル 1位
 南中学校3年 志水 芹菜さん



▲表彰を受け、笑顔の志水芹菜さん

8月2日㊤に千葉県総合スポーツセンター陸上競技場（第2陸上競技場）にて、第66回全日本中学生通信陸上競技大会千葉県大会の女子種目が行われ、女子共通100mハードルにて、南中学校3年生の志水 芹菜さんが1位となりました。志水さんは今大会で記録した成績（14秒29）が評価され、大会の最優秀選手賞に選ばれました。また、このタイムは全国ランキング1位となっています（10月1日㊤現在）。



▲トロフィーを持つ志水さん

志水さんは、臨時休校期間中の先が見えない中でも目的を持って自主練習に励み、努力を惜しまなかったと、中学校陸上競技部顧問の伊藤康仁先生は話していました。

今後は、10月16日(金)から開催される「全国中学生陸上競技大会2020」に出場する予定であり、さらなる活躍に期待です。より良い成績を目指して頑張ってください。

東京2020オリンピック聖火ランナーが茂原市民から選ばれました

今年、開催予定だった東京2020オリンピックの聖火ランナーに市内緑ヶ丘在住の野口 雅一さんが選ばれました。聖火ランナーに選ばれた野口さんにお気持ちを伺いました。



▲聖火ランナーに選ばれた野口雅一さん



▲トレーニングに励む野口さん

「オリンピックとともに聖火リレーも延期となりましたが、中止にならなかったことを善と捉え、1日も早くこの災禍が収束することを願っています。」と、お気持ちを語られました。野口さんは普段からジョギングを行っており、新型コロナウイルス感染症の収束を祈願して、今年の4月以降、毎月400km走っているそうです。体調管理に留意して、当日は、最高の状態で釣ヶ崎海岸を走ってください。

茂原市ウォーキングマップを「ご利用ください」



▲カラーで見やすく27コースを紹介しています

新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、さまざまな配慮が必要とされています。コロナ禍においても運動・スポーツに取り組んでいたために気軽にに行くことができるウォーキングをおすすめします。ウォーキングを楽しんでいたために、「茂原市ウォーキングマップ」を活用されてはいかがでしょうか？

27のウォーキングコースを定めて、市内の見どころを紹介しています。スマートフォンでマップ上の2次元コードを読み取ると、詳細を確認することができます。ウォーキングマップを「ご利用いただき、運動不足解消に取り組んでください。ウォーキングマップ

は、茂原市役所9階体育課窓口にて配布しています。



▲2次元コードを読み取るとこのように表示されます

コロナ禍の運動不足を解消しましょう

コロナ禍により運動・スポーツを行う機会が減り、運動不足や体力低下を感じている方がいるのではないのでしょうか。コロナ禍では今まで以上に運動・スポーツを行う必要性が増しています。いまだに感染症の収束する見通しが立たない中、適切な感染症対策が求められています。そこで、次の各項目に留意した上で運動・スポーツに取り組んでいただき、運動不足の解消・体力低下の防止に努めましょう。

事前の体調チェック

次の症状に一つでも当てはまる場合には、運動・スポーツは控えましょう。

- 平熱を超える発熱
 - 咳（せき）、のどの痛みなど風邪の症状
 - だるさ、息苦しさ
 - 嗅覚や味覚の異常
 - 体が重く感じる
- 基本的な感染予防策**
- 十分な距離の確保
 - 運動・スポーツをしない間も含め、周囲の人となるべく距離（2m以上）を空けましょう。
 - マスクの着用
 - なお、運動・スポーツを行う際のマスク着用は、熱中症等の危険があるため、適切に使用しましょう。
 - こまめな手洗い・手指消毒
 - 出かける前や途中で一休みする際にも、手洗いを行いましょう。
 - また、家に帰ったらまず手や顔を洗ったり、できるだけすぐにシャワーを浴びて着替えましょう。
 - 誰もが感染リスクを持つていると自覚し、安全に楽しく運動・スポーツを行うためにも、各項目を実践しましょう。

行財政改革大綱第7次実施計画の進捗状況をお知らせします

市では平成29年度から令和2年度までを計画期間とする行財政改革大綱第7次実施計画を策定し、その推進を図っています。令和元年度の取組目標に対する進捗状況については全30項目中、A評価が24項目、B評価が4項目、C評価が2項目となっています。

1 進捗状況

4つの力の向上	推進項目	評価		
		A 計画どおり 進捗している	B 進捗に一部 遅れがある	C 進捗にかなり 遅れがある
発信力の向上 (6項目)	情報共有による市民とのまちづくりの推進	2	1	0
	情報発信ツールの活用	2	0	1
経営力の向上 (8項目)	選択と集中による行政サービスの提供	4	0	1
	民間活力の推進	3	0	0
財政力の向上 (7項目)	健全な財政運営	3	0	0
	自主財源の確保	3	1	0
組織力の向上 (9項目)	行政組織の効率化・活性化	4	1	0
	人材マネジメントの実施	3	1	0
合計 (全30項目)		24	4	2

2 財政効果

取組項目	計画	実績	効果額	備考
市税等の徴収率の向上	(市税) 93.28% (国保税) 65.93%	(市税) 95.40% (国保税) 75.84%	749,305千円	
債権回収の強化	平均徴収率 82.49%	平均徴収率 89.23%	314,485千円	
公有財産の売却・有効活用	60,000千円	14,431千円	14,431千円	
ふるさと納税の推進	40,000千円	127,320千円	127,320千円	個人：91,395千円 企業：35,925千円
合計	—	—	1,205,541千円	

働いている妊婦・事業主の皆さまへ 厚生労働省からのお知らせ

新型コロナウイルス感染症に関する 母性健康管理措置について

母性健康管理措置とは？

厚生労働省では、男女雇用機会均等法により妊娠中・出産後1年以内の女性労働者が保健指導・健康診査の際に主治医や助産師から指導を受け、事業主に申し出た場合、その指導事項を守ることができるよう、必要な措置を講じることを事業主に義務付けています。

医師または助産師から指導があった場合、指導事項を母性健康管理指導事項連絡カード(※)に書いてもらい、事業主に提出します。

※医師または助産師が行った指導事項の内容を、妊産婦である女性労働者から事業主への確に伝えるカードです（費用がかかります）。



新型コロナウイルス感染症に関する措置について

妊娠中の女性労働者が、保健指導・健康診査を受けた結果、その作業等で新型コロナウイルス感染症に感染する恐れがある等の心理的ストレスが母体や胎児の健康に影響があるとして、医師または助産師から指導を受け、それを事業主に申し出た場合、事業主はこの指導に基づいて必要な措置を講じなければなりません。

・本措置の適用期間 令和2年5月7日～令和3年1月31日

妊婦の方の特別相談窓口 ☎043(221)2307
受付時間 8時30分～17時15分（土日・休日・年末年始を除く）

事業主の皆さまへ 休暇取得支援助成金をご活用ください！！

新型コロナウイルス感染症に関する母性健康管理措置による休業が必要とされた妊娠中の女性労働者が、安心して休暇を取得して出産し、出産後も継続して活躍できる環境を整備するため、当該女性労働者のために有給の休暇制度を設けて取得させる事業主を支援する助成制度を設けています。

事業主の皆さまには、この助成金を活用しつつ、妊娠中の女性労働者が休みやすい環境づくりに努め、積極的な配慮をお願いします。

詳しくは、厚生労働省ホームページをご覧ください。

https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_11686.html



問合せ 千葉労働局雇用環境・均等室 ☎043(306)1860
受付時間 8時30分～17時15分（土日・休日・年末年始を除く）



お知らせ

小型充電式電池の分別について

不燃ゴミなどに混入したり、チウムイオン電池が原因による、収集車およびリサイクル施設での発煙・発火トラブルが全国的に増加しています。リチウムイオン電池などの小型充電式電池は、電器店等のリサイクルボックスにお出しください(リサイクルボックス設置店は、長生郡市広域市町村圏組合のホームページで確認できます)。

長生郡市広域市町村圏組合
環境衛生課
☎(23)4944

明るい選挙啓発ポスター・標語作品展

市選挙管理委員会では、市内小中学生を対象に募集した「明るい選挙啓発ポスター・標語」の作品展を開催します。

期間 11月13日(金)～24日(火)
会場 中央公民館1階

また、入賞作品の展示を行っています。

期間 10月21日(水)～11月8日(日)
会場 茂原駅南口公共駐車場

シヨウウインドウ

◆主な入賞者(敬称略)

【ポスターの部】

市長賞

関 航大朗 (茂原小4年)

議長賞

関 伸次朗 (茂原小1年)

教育長賞

鈴木 大翔 (西小4年)

選管委員長賞

吉川 もな (東中3年)

明推協会長賞

小西 真菜夏 (本納中2年)

【標語の部】

特選

豊永 茉音 (東部小6年)

「その一票 明るい未来のかけ橋に」

選管委員長賞 (6階)
☎(20)1529、FAX(20)1604

忘れずに納付しましょう!

市県民税(第3期)と国民健康保険税(第4期)の納期限は11月2日(日)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。

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。

関収税課(2階)

☎(20)1578、FAX(20)1609

めざせ8020 No.156

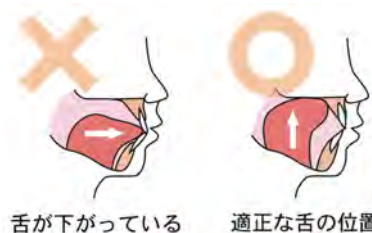
鼻呼吸のすすめ

テレビやスマートフォンを見てるとき、無意識に口がぼかんと開いていませんか? また、口が乾きやすい、いびきがひどいといった状態の方は、無意識に口呼吸になっている可能性があります。

「口呼吸」は異物を含んだ冷たく乾いた空気が直接咽頭や喉頭に当たり、口腔内の乾燥や細菌の繁殖を促してしまう状態になります。生活の中でマスクを着用することが多くなりましたが、マスクは口呼吸になりやすい状態でもあります。また、口呼吸は口腔内の乾燥によって唾液の分泌が抑制されてしまい、唾液の殺菌作用や自浄作用が弱まってしまうため、むし歯や口臭の原因になりやすいと言われています。

慢性的な鼻炎や歯並びの関

係などでやむを得ず口呼吸となってしまうている場合を除くと、簡単なトレーニングで口呼吸を予防することができます。口呼吸予防のためのさまざまな製品も見かけますが、まずは舌の位置を確認してみましよう。正しい舌の位置は、舌の根元から上顎にぴったりとくっついているこ



ぴったり上にくっつけるのが大事!!

とです。また、鼻呼吸はインフルエンザ等の感染症予防につながるため食事の時によいかむ習慣をつけ、口腔周囲の筋肉のトレーニング(あいうべ体操等)を行うなど、少しずつ意識していけるようにしましょう。

市公式ウェブサイトでは、鼻呼吸と健康のつながりについての動画を掲載しています。口呼吸防止のトレーニングの紹介もしていますので、ぜひご覧ください。

関保健センター
☎(25)1725、FAX(25)1865



あいうべ体操

- ① 口を大きく開ける
- ② 口を大きく横に広げる
- ③ 口を強く前につき出す
- ④ 舌をつき出して下にのぼす

1日30セットを目安に



あなたも参加しませんか?

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。

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。咳や発熱の症状がある方は来館をご遠慮ください。

東部台文化会館

☎(23)8711 FAX(23)9767

ⓧ12月10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11月分	11月2日ⓧ
体育センター	令和3年2月分	11月4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

ⓧ10月28日ⓧ～30日ⓧ、11月11日ⓧ～13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

▼日本画優品展

～10月18日ⓧ

内海泰の人物画や動物画の大作を中心に、林功、牧野三生郎の寺院風景など計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。

▼水墨・書 墨の世界展

10月24日ⓧ～12月20日ⓧ

「墨」をテーマとして、王子江の大作「雄原大地」の一部分や、鳩川誠一の墨彩画、浅見錦龍ほかの書作品を併せ計27点を展示。

▼美術収蔵品展「洋画優品展」

10月31日ⓧ～12月28日ⓧ

広島出身で、渡米後、セリグラフ(版画)作品で国際的に活躍し、睦沢町に在住する朝比奈 隆の洋画を中心に、計5作家22点を展示。

◆第1回テーマ展

▼戦時中のくらし展

～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。

◆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。

◆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

▼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。

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)

クリスマスフラワーアレンジ

11月22日ⓧ10時～11時30分／対象＝市内在住小学生／定員＝15人(申込順)／費用＝600円(材料費・保険代含む)／申込＝10月17日ⓧ9時

～25日ⓧ17時まで電話にて。その後10月26日ⓧ～11月6日ⓧに窓口にて費用を添えて申し込み※申し込みは本人のみ

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

▼ホリデーキッズ(後期)

下記3つの催し物は、各日9時30分～11時30分／対象＝市内在住小学生／申込＝10月24日ⓧ9時～電話にて(申込順)。その後10月27日ⓧ～11月4日ⓧに窓口にて費用を添えて申し込み

①マスクアロマスプレー作り

11月15日ⓧ／定員＝20人／費用＝600円(保険代含む)

②マスクをデコレーション

令和3年1月16日ⓧ／定員＝15人／費用＝900円(保険代含む)

③バレンタインフラワーアレンジ

令和3年2月14日ⓧ／定員＝20人／費用＝800円(保険代含む)

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

▼ネイチャークラフト(クリスマスリースづくり)

11月22日ⓧ10時～11時30分／対象＝市内在住小学生／定員＝16人(申込順)／費用＝600円(材料費・保険代含む)／申込＝10月17日ⓧ9時～電話にて。その後窓口にて費用を添えて申し込み

▼クリスマスツリーアレンジ教室

11月29日ⓧ9時30分～11時30分／対象＝市内在住者／定員＝16人(申込順)／費用＝1,000円／申込＝10月16日ⓧ9時～30日ⓧ17時まで電話にて。その後10月31日ⓧ9時～11月15日ⓧ17時に窓口にて費用を添えて申し込み



発行 Ⅱ 茂原市役所 編集 Ⅱ 秘書広報課 3 階 〒297-8511 茂原市道表1番地 ☎0475(23)2111 (代表) info@city.mobara.chiba.jp



「えのきたけのかきたま汁」

作り方

- ①えのきたけは根元を切り落とし、2cmの長さに切ってほぐす。卵は割りほぐす。
- ②鍋にAを入れて火にかけ、煮立ったらえのきたけを入れてひと煮たちさせ、片栗粉を小さじ2の水で溶いて回し入れ、ゆるくとろみをつける。
- ③卵を回し入れ、ひと混ぜして火を止める。
- ④器に盛り、小ねぎを適量乗せる。

ひとこと

朝夕涼しく感じる季節になりました。簡単にできて体が温まるスープです。えのきたけの代わりにしいたけやしめじを入れてもおいしいです。

(栄養価/1人分) エネルギー52kcal たんぱく質4.4g 脂質2.7g カルシウム21mg 鉄0.8mg 塩分1.2g

材料/大人2人分

- えのきたけ…………… 1/2袋
- 卵…………… 1個(Mサイズ)
- だし汁…………… 300ml
- A うすくち醤油…………… 小さじ1/2
- 塩…………… 1つまみ
- 片栗粉…………… 小さじ1
- 小ねぎ…………… 適宜

推進員さん
おすすめ

茂原市健康生活推進員会の皆さんが
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 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	持ち物など
ママ・パパ教室	11月10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、タオル ※必ずご予約ください。
ままのわ	11月27日◎ ねんね編 予防接種のお話、 ママヨガwithベビー、 手遊びわらべ歌 ほか	9時50分～ 10時	令和2年8月～10月生の お子さんがいる母親	母子健康手帳、筆記用具、バスタオル、 飲み物、汗拭きタオル、動きやすい服装 ※必ずご予約ください。

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、事業が延期・休止となる場合があります。最新情報は市公式ウェブサイトでご確認ください。

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

☎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

日曜・休日当番医

※診療時間は9時～17時です

	《内科系》	《外科系》
10月18日◎	大塚内科 ☎(23)6121	穴倉病院 ☎(24)2171
10月25日◎	金坂医院 ☎(22)4885	公立長生病院 ☎(34)2121
11月1日◎	鵜澤医院 ☎(34)2008	穴倉病院 ☎(24)2171

※都合により、変更する場合があります。救急患者が優先となります。
消防本部 ☎(24)0119、☎(25)8448 へ問合せください。