



## 市公式ウェブサイト に バナー広告を掲載しませんか？



申込書はここをクリックしたページからダウンロードできます。



◆**広告形態**

縦60ピクセル、横150ピクセル(容量4KB以内)のGIF形式

◆**募集内容**

令和3年度掲載分(原則として年度単位で募集。掲載枠に空きがある場合は随時募集)

◆**掲載料** 1広告枠につき月額1万円

◆**申込方法**

申込書に必要な事項を添えて秘書広報課へ持参または郵送

◆**申込締切**

2月26日(金)必着(応募多数の場合は選定)

申込み・問合せ **秘書広報課 (3階) 〒297-8511 茂原市道表1 ☎(20)1512、FAX(20)1601**

主な内容

- ◆農業委員および農地利用最適化推進委員を募集します!(P4~5)
- ◆令和3年度市民バス「モバス」の広告主を募集します!(P5)
- ◆茂原市スポレク祭参加者募集(P10)

今月の日曜開庁	1月24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。

# 春休み学童クラブの

## 利用申込を受け付けます

市では、春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小学1年生～6年生。

### ◆利用期間

- ① 3月25日(木)～31日(水)
- ② 4月1日(木)～3日(土)

※日曜日を除く

### ◆利用時間

7時30分～18時30分

### ◆募集学童クラブ・募集人数

- 東郷第1学童クラブ 若干名 (東郷福祉センター内)
- 東郷第2学童クラブ 若干名 (東郷第2学童クラブ (旧東郷地区集会場))
- 二宮学童クラブ 若干名 (二宮福祉センター内)
- せんだん学童クラブ 若干名 (茂原小学校敷地内)
- 中の島学童クラブ 若干名 (中の島小学校内)

※定員を超えた場合は選考。

利用期間	一般	同一世帯で2人以上利用する世帯	前年度市町村民税非課税世帯	生活保護世帯
①	4,500円	1人目は4,500円 2人目以降は2,250円	2,250円	無料
②	3,000円	1人目は3,000円 2人目以降は1,500円	1,500円	無料

※利用料は利用日数に関わらず月額

※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

### ◆申込期間

2月15日(月)～26日(金) (必着)

### ◆申込方法

申込書類に必要事項を記入し、保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、子育て支援課へ持参または郵送。

申込書類は子育て支援課窓口または同課ウェブページから入手。



※申し込みは全ての書類が揃うまで受け付けできません。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。

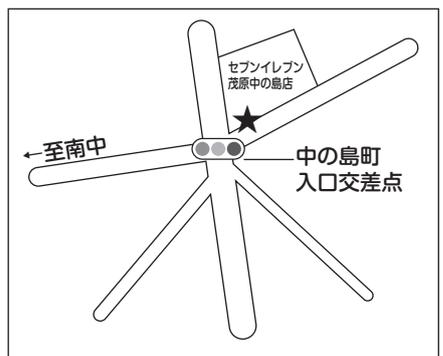
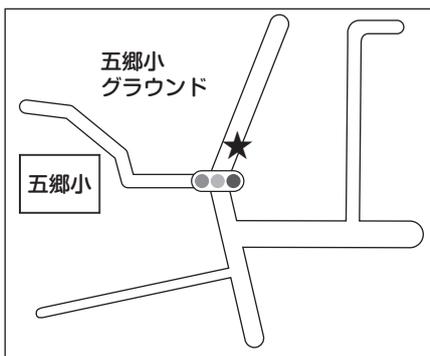
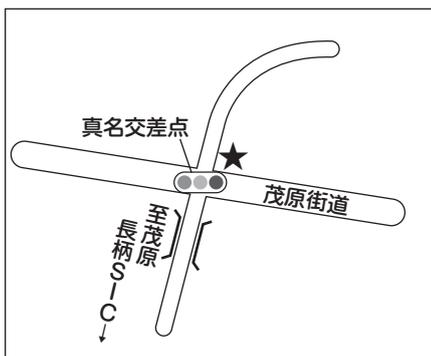


申込み・問合せ  
子育て支援課(2階)  
☎(20)1573、FAX(20)1610

## 防犯カメラを新設しました

市では、安全で安心なまちづくりの実現のため、市内に防犯カメラを新たに3台設置しました。設置場所は、茂原警察署や各関係機関と協議の上、主要な交差点等を選定しました。

防犯カメラの運用は、「茂原市防犯カメラの設置及び管理運用に関する基準」に基づき、適切な管理運用を行ってまいりますので、ご理解とご協力をお願いします。



問合せ 生活課(2階) ☎(20)1505、FAX(20)1600

## 高齢者の在宅生活を支えます

市では、高齢者の皆さんの在宅生活を支援するため、次のようなサービスを行っています。



### 家族介護用品支給事業

要介護4・5の方を同居で介護する家族が、紙おむつ等を1割の負担で購入できます(事前申請が必要)。

※市民税非課税世帯が対象。

※同居の介護者がいない場合や、本人が入院中・施設入所中の場合は対象外。

※茂原市社会福祉協議会で持っている紙おむつの支給と本事業の併用不可。

### 高齢者在宅生活支援事業

#### ①緊急時の短期宿泊

(ショートステイ)

在宅で生活している高齢者で、要介護認定を受けておらず、基本的な生活習慣の欠如や虐待・災害などで緊急的に支援を必要とする方に対し、短期宿泊を実施します。

※利用料は1日当たり1600円、利用期間は原則として月7日間以内。

#### ②緊急時の生活援助

(ホームヘルプサービス)

対象者は①と同じで、緊急的に支援を必要とする方に対し、生活援助を実施します。

※利用料は1時間当たり300円、利用回数は原則

として週2回以内。

### 徘徊感知システム事業

徘徊する高齢者に徘徊感知器を所持させ、行方不明になった時、GPSを利用して位置を特定します。

※利用料など自己負担あり。

### 福祉電話の貸与

市内在住の単身高齢者で、固定電話・携帯電話がなく、近隣に扶養者がいない方に対し、固定電話を貸し出します。

※基本料金や1カ月30度数分までの通話料は無料。それ以外は自己負担。

### 介護機器貸付け

市内在住の高齢者および身体障害者に介護機器を貸し付けます。

※設置の費用など自己負担あり。

### 家族介護慰労金

介護保険制度において要介護4・5と認定された方が、在宅でかつ過去1年間介護保険サービスを利用していない場合、その方を同居で介護する家族に慰労金を支給します。

※市民税非課税世帯が対象。

問合せ

高齢者支援課

地域包括支援室(2階)

☎(20)1583、☎(26)6788

## 「茂原市高齢者保健福祉計画・第8期介護保険事業計画(案)」のパブリックコメントを実施しています

市では、令和3年度から5年度までの高齢者施策や介護保険事業の運営方針を定めた「茂原市高齢者保健福祉計画・第8期介護保険事業計画」の策定を進めています。

計画の策定にあたり、広く市民の皆さまからのご意見をいただくため、パブリックコメントを実施しています。

◆提出期限 2月3日(水)

◆閲覧場所 高齢者支援課、同課ウェブページ、市役所1階情報公開コーナー、本納支所

◆提出方法 郵送、FAX、メール、書面の持参(土日・休日を除く)

提出・問合せ 高齢者支援課地域包括支援室(2階) 〒297-8511 茂原市道表1  
☎houkatu@city.mobara.chiba.jp ☎(20)1583、☎(26)6788

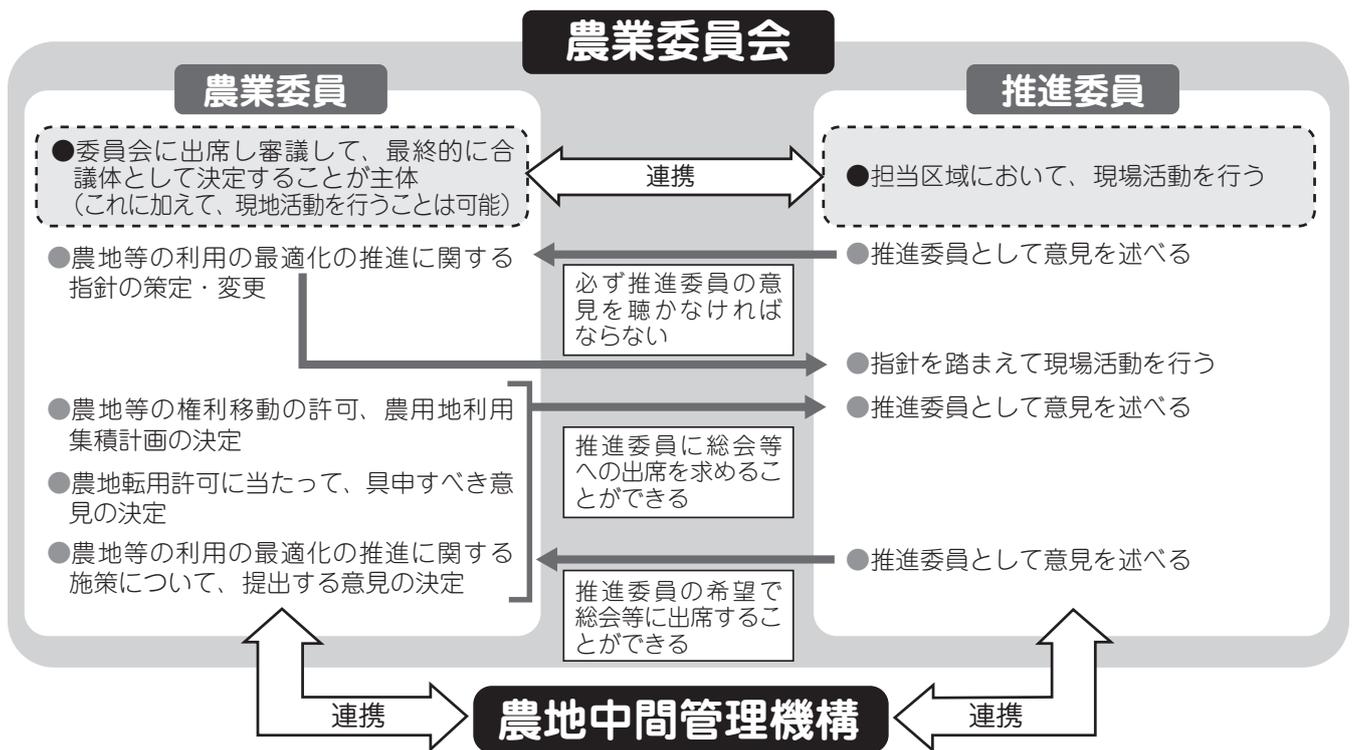
お知らせ

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、☎(20)1601

# 農業委員および 農地利用最適化推進委員を募集します！



現在の農業委員および農地利用最適化推進委員の任期が、令和3年8月2日に満了となることから、新たに農業委員および農地利用最適化推進委員を募集します。



## 共通事項

### ◆任期

令和3年8月3日から3年間

### ◆募集期間

3月1日①～31日②

### ◆委員になれない者

- ①破産手続き開始の決定を受けて復権を得ない者
- ②禁錮以上の刑に処せられ、その執行を終わるまでまたはその執行を受けることがなくなるまでの者
- ③茂原市暴力団排除条例（平成24年茂原市条例第1号）第2条第3号に規定する暴力団員等または同条例第9条第1項に規定する暴力団密接関係者

### ◆応募用紙の入手方法

農政課、農業委員会事務局、本納支所窓口または農業委員会事務局ウェブページから入手。



## 農業委員

### ◆募集する人材

農業に関する識見を有し、農地等の利用の最適化の推進に関する事項その他の農業委

員会の所掌に属する事項に關しその職務を適切に行うことができる者

◆主な職務内容

- ・ 毎月の総会に出席し、農地の権利移動等の許認可および農地転用許可に係る意見等の決定等
- ・ 農地利用集積の推進
- ・ 農地法に基づく申請に係る調査等
- ・ 遊休農地の解消に向けた調整等
- ・ 実質化した人・農地プランの作成への協力等

◆募集人数

14人(うち1人以上は農業経営を行っていない者)

◆応募方法

茂原市農業委員会委員候補者推薦書(個人推薦用または法人・団体推薦用)、同応募書のいずれかを農政課へ提出。

◆報酬

月額4万6千円

農地利用最適化推進委員

◆募集する人材

農地等の利用の最適化の推進に熱意と識見を有する者

◆主な職務内容

・ 農地利用集積の推進

・ 遊休農地の解消に向けた調整

・ 農地の利用状況調査等

・ 必要に応じ総会に出席し意見を述べる

・ 実質化した人・農地プランの作成への協力等

◆募集人数

15人(茂原地区1人、東郷地区3人、豊田地区1人、二宮地区1人、五郷地区2人、鶴枝地区2人、本納地区2人、新治地区1人、豊岡地区2人)

◆応募方法

茂原市農地利用最適化推進委員候補者推薦書(個人推薦用または法人・団体推薦用)、同応募書のいずれかを農業委員会事務局へ提出。

◆報酬

月額3万8800円

問合せ

農業委員の募集について

農政課(6階)

☎(20)1526、FAX(20)1604

農地利用最適化推進委員の募集について

農業委員会事務局(6階)

☎(20)1530、FAX(20)1604

令和3年度

市民バス「モバス」の広告主を募集します!

◆掲載枠・料金(月額)

- ①車両右側面 1枠 1万円
- ②車両左側面 1枠 5千円
- ③車両後部 1枠 5千円
- ④側面ガラス 2枠 各5千円
- ⑤車内広告枠 4枠 各1千円

※広告物の作成および取付・貼付等に係る費用負担が別途必要となります。

◆募集期間

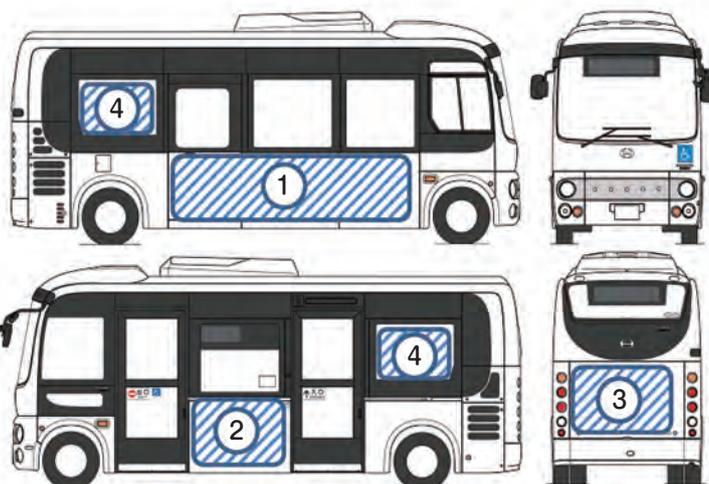
1月15日(金)～2月1日(月)

◆申込方法

申込書に必要事項を記入の上、都市計画課へ持参または郵送(当日消印有効)。広告掲載に関する詳細および申込書は、都市計画課ウェブページをご覧ください。

※窓口受付は8時30分～17時

※申込多数の場合は抽選



※⑤車内広告枠



申込み・問合せ 都市計画課(8階)  
〒297-8511 茂原市道表1 ☎(20)1546、FAX(20)1606

1月掲載予定のハロータウンは、新型コロナウイルス感染症拡大防止により、編集会議を中止したため休載させていただきます。問合せ 生涯学習課(9階) ☎(20)1559、FAX(20)1607

## 監査の結果に対する措置

令和元年度に実施した定期監査（その1）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 定期監査 ◆措置年度 令和2年度

#### 総務部 管財課

##### 【監査結果】

業務委託、工事請負等の契約について、設計単価、積算基準、入札方法、その他要件が適正であるかを判断する第三者委員会の設置について検討されたい。

##### 【措置内容】

入札執行前に第三者委員会において審査を受けることは、入札に関する情報の取り扱い上、実施は困難であるため設置しないが、適正な設計書に基づく入札・契約を行うため、事業課において5月にマニュアルを作成し、設計書

についてチェックシートに基づくチェックを行い、設計単価、積算基準、発注工種等、内容について適正であるか確認した上で執行することとした。

また設計金額1億5千万円以上となる建築工事については、設計に係る豊富な情報を有し、かつ秘密が厳守される公益法人において設計審査を受けることとした。

茂原市建設工事等指名業者選定審査会においても、引き続き指名業者の選定、入札参加資格要件等、慎重に審査したうえで入札を執行し、契約を行っていく。

#### 総務部 防災対策課

##### 【監査結果】

茂原市防災マップ、茂原市洪水ハザードマップを統合した防災に関する最新情報を掲載したマップを速やかに作成し、市民に配布できるように努

められたい。

##### 【措置内容】

新たに作成した茂原市洪水ハザードマップについては、5月15日の新聞折込みにより、約30,000世帯へ配布した。また、新聞未購読世帯に対し広報と併せて送付した。さらに各公共施設への窓口配布をすることにより、広く市民への周知に努めた。

#### 企画財政部 市民税課

##### 【監査結果】

市民税課及び資産税課については、歳入の根幹をなす部署であるので、本市事業の推進のため更なる課税客体の把握に努められたい。

##### 【措置内容】

1 個人市民税  
(1)市・県民税申告の未申告者の削減

令和2年度の未申告者に対して、10月に申告を促す通知を送付、11月に訪問調査を実施し、未申告者の削減に努める。

(2)適正な課税  
①所得について、国税庁から收受する課税資料、税務署での資料閲覧等で申告されていない所得がある場合

は、適宜是正を行った。

②所得控除について、扶養控除が重複している被扶養者について当事者に確認する等、控除が適正に適用されるよう、適宜是正を行った。

2 法人市民税  
未申告法人55社について法人登記や現地確認等の事業実態の調査を行い、30社に対して申告書を送付する等適正な課税を行った。その後申告のなかった27社については直接訪問して指導を行った。

3 軽自動車税  
(1)データ連携  
軽4輪については、軽自動

車検査情報市区町村システムより提供されるデータを活用し、適正な登録、変更、廃車等の処理を行った。

(2)公示送達した者の調査  
令和2年度において、納付書が未着となり、公示送達した32名のうち、8月に15名の所在確認を行った。残り17名についても10月に訪問調査を実施し、所在確認に努める。

今後も、引き続き課税客体の把握に努める。

##### 問合せ

#### 監査委員事務局（9階）

☎(20)1560、FAX(20)1607

## 豊田福祉センターにエレベーターが設置されました！



豊田福祉センターにエレベーターを増築して利便性を高めました。福祉・文化・教養の活動に福祉センターをご利用ください。

問合せ 豊田福祉センター  
☎(26)1105、FAX(26)1106

# 茂原市人事行政の運営等の状況

問合せ 職員課 (4階)  
☎(20)1518、FAX(20)1602

## 1 職員の任免および職員数に関する状況

	H31.4.1 職員数	H31.4.2～R2.4.1		R2.4.1 職員数
		採用者数	退職者数	
正規職員 (再任用フルタイム含む)	613人	40人	34人	619人
会計年度任用職員 (フルタイムのみ)				156人

※令和2年度から会計年度任用職員制度が施行され、フルタイム会計年度任用職員についても公表対象となった。  
※正規職員のH31.4.1採用者数は35人。

## 2 職員の人事評価の状況

地方公務員法に従い、毎年1回職員の人事評価を実施している。対象者は、会計年度任用職員を含む全ての一般職職員(短期雇用や不定期雇用の者など一部を除く)としている。評価は「能力評価」と「業績評価」の2項目で、点数に応じS・A・B・C・Dの5段階で評語を付与する。原則として一次評価者、二次評価者、調整者の3名で評価を行う。令和元年度の評価結果から、次年度の昇給および勤労手当に反映している。

## 3 職員の給与の状況

職 種	H31.4.1現在			
	平均年齢	平均給与月額	給料	
			給料	諸手当
一般職	41.3歳	414,808円	321,200円	93,608円
技能職	51.6歳	378,060円	336,000円	42,060円

職 種	R2.4.1現在			
	平均年齢	平均給与月額	給料	
			給料	諸手当
一般職	41.4歳	411,251円	320,000円	91,251円
技能職	52.3歳	370,546円	334,100円	36,446円

## 4 職員の勤務時間その他の勤務条件の状況

### (1) 勤務時間の状況について

開始時刻	終了時刻	休憩
8:30	17:15	12:00～13:00

※保育所など一部異なる場合あり。

### (2) 主な休暇制度について

年次有給休暇	夏期休暇	産前産後休暇	結婚休暇	子の看護
20日	7日	前後各8週	5日	5日 (対象となる子が2人以上の場合10日)

## 5 職員の休業の状況 (令和元年度)

	育児休業取得者数	部分休業取得者数
男性職員	0人	1人
女性職員	29人	31人
計	29人	32人

## 6 職員の分限および懲戒処分の状況

### (1) 職員の分限処分の状況について (令和元年度)

降任	免職	休職	降給
0人	0人	30人	0人

### (2) 職員の懲戒処分の状況について (令和元年度)

戒告	減給	停職	免職
0人	0人	0人	0人

## 7 職員のサービスの状況

・年次休暇の状況 (H31.1.1～R1.12.31)

平均使用日数	消化率
8.3日	21.3%

## 8 職員の退職管理の状況

令和元年度退職者のうち、課長級(7級)以上の職であった時から2年を経過していない者	7人
うち営利企業等に再就職した者 ※	1人
うちの再任用職員となった者	5人
うちその他(再就職なし)	1人

※再就職先の情報は、職員課ウェブページで公表。

## 9 職員の研修の状況

「茂原市職員人材育成基本方針」を策定し、職員の育成に努めている。職員研修では、新規採用職員研修、管理・監督者研修等の内部研修の他、千葉県自治研修センターや市町村アカデミー等の外部研修機関による職員階層別研修、専門研修を行っている。

## 10 職員の福祉および利益の保護の状況

職員の安全と健康を確保し、快適な職場環境を形成するために、総括安全衛生管理者、産業医、衛生管理者等の選任および安全衛生委員会等の運営を行っている。

さらに事業者責任として、職員の健康管理状態を把握し、健康障害や疾病の早期発見を行うため、定期健康診断を毎年実施している。また、ストレスチェックを実施し、職員のメンタル不調を未然に防ぐように努めている。

### (1) 公務災害発生件数の状況 (令和元年度)

公務災害	通勤災害
9件	0件

### (2) 地方公務員等共済組合法による共済制度 (R2.4.1現在、特別職を含む)

千葉県市町村職員共済組合	公立学校共済
614人	8人

### (3) 千葉県市町村職員互助会 (R2.4.1現在、特別職を含み620人が加入)

地方公共団体が共同して職員のために実施する厚生制度に併せて、会員の相互共済により、福祉増進の事業等を行う。事業内容等の詳細は、下記アドレスより互助会だより(毎年4月号)を参照。  
[http://www.c-scskyousai.or.jp/member/07\\_dayori/701.html](http://www.c-scskyousai.or.jp/member/07_dayori/701.html)

### (4) 茂原市職員厚生会

地方公務員法の規定に基づき、職員の会費を原資として、職員の福利厚生を図るため、各種事業への助成や会員相互の祝い金、見舞金等の給付事業を行う。

## 11 職員の競争試験および選考の状況 (令和元年度実施)

職 種	応募者数	受験者数	採用者数 (R2.4.1)
一般事務職	96人	77人	14人
土木技術職	12人	10人	4人
建築技術職	2人	2人	1人
電気技術職	4人	3人	1人
保健師	17人	13人	1人
保育士・幼稚園教諭	30人	30人	6人
栄養士	7人	6人	2人
一般事務職(障がい者)	13人	13人	1人

## 12 特別職・議員の報酬

R2.4.1現在

	特別職		議 員	
	支給額		報酬額	
市長	900,000円	議長	485,000円	
副市長	775,000円	副議長	435,000円	
教育長	700,000円	議員	405,000円	

※6月、12月に支給される賞与(期末勤労手当)の年間支給月数は、特別職、議員、一般職ともに4.45カ月分。



## お知らせ

茂原市議会議員選挙  
立候補予定者説明会

## 日時

2月8日(月)13時30分～

(市役所502会議室)

※出席者は各陣営立候補予定者を含めて2人以内。

## ◆告示日(立候補届出日)

4月18日(日)

## ◆投票日

4月25日(日)7時～20時

## 区選挙管理委員会(6階)

☎(20)15229、FAX(20)16004

## 小規模事業者持続化

## サポート補助金について

市内の小規模事業者が、国の「小規模事業者持続化補助金」を活用して販路開拓等に取り組み場合、自己負担の一部に対して補助金を交付し、事業継続を支援します。

## ◆対象要件

「小規模事業者持続化補助金(一般型)」または「小規模事業者持続化補助金(コロナ特別対応型)」の交付確定を受けた市内小規模事業者

## ◆補助内容

補助対象経費の1/6以内

(上限額25万円)

詳しくは商工観

光課ウェブページ

をご覧ください。

## 区商工観光課(6階)

☎shinkou@city.mohara.chiba.jp

☎(20)15228、FAX(20)16004

## 確定申告は2月16日(火)～

## 3月15日(日)です

## 【確定申告は

## e-Taxで「自宅から!」

茂原税務署では、令和2年分の確定申告において、混雑緩和のために入場制限を実施する予定です。

申告書作成会場では、感染症の感染防止策を講じます。が、会場に向かなくても、ご自宅等からパソコン・スマートフォンでご利用いただけるe-Tax(電子申告)が便利です。

e-Taxを利用した確定申告などの手続きができる方は次のいずれかの方です。

- ①マイナンバーカードおよびマイナンバーカードに対応したICカードリーダーまたはスマートフォンがある方



## ②税務署で発行し

ているID・パス

ワードをお持ち

ちの方

※ID・パスワードの発行は、

申告者本人が運転免許証などの本人確認書類をお持ちの上、税務署でお手続きください。

また、還付申告のみの方は、申告期間前でも受付可能

ですが、入場制限の関係上、

事前に国税庁ホー

ムページをご確認

ください。

【医療費控除は

## 明細書の添付が必要です】

## 令和2年分の確定申告から

医療費控除を申告される方は領収書の添付および提示に代わって明細書の提出が必要です。

また、領収書は自宅で5年間保存して、税務署から求められたときは、提示または提出しなければなりません。

## 【税理士による無料申告相談】

## ◆期間

2月8日(月)～15日(日)9時～

16時(土日・休日を除く。受付は15時まで)

## ◆場所

茂原税務署2階会議室

※市役所では実施しません。

区茂原税務署

(個人課税第1部門)

☎(22)8356

【新型コロナウイルス感染症

## の影響で国税の納付が困難

## な方の猶予制度

新型コロナウイルス特法が施行され、新型コロナウイルス感染症の影響により収入が大幅に減少している方に向けて、納税の猶予の特例(特例猶予)が創設されました。特例猶予の要件は次のとおりです。

- ①新型コロナウイルス感染症の影響により、令和2年2月以降の任意の期間(1カ月以上)において、事業等の収入が前年同期と比較して、おおむね20%以上減少していること
- ②国税を一時に納付することが困難であること

※納付すべき国税の納期限までに申請書の提出が必要です。

※令和2年2月1日から令和3年2月1日に納期限が到来する国税が対象です。

また、特例猶予の他に、現

行法による納税の猶予制度も

あります。詳しくは国税庁

ホームページをご覧ください。

区茂原税務署(徴収部門)

☎(22)2274

【空き公共施設の活用につい

## て事業者のアイデアを募集

市では、空き公共施設の利活用に関して、事業者の皆さんから提案や事業化の課題等について聞き取り調査を行います。詳しくは、企画政策課

ウェブページをご覧ください。

## ◆対象物件

- ①豊岡幼稚園、②レイク

## ◆参加申込

1月22日(金)～3月10日(水)

## ◆現地見学会

2月下旬(予定)

## ◆実施期間

3月15日(日)～17日(火)

区企画政策課(4階)

☎(20)15116、FAX(20)16003



**忘れずに納付しましょう！**

市県民税（第4期）と国民健康保険税（第7期）の納期限は2月1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。

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。

**回収税課（2階）**

☎(20) 1578、FAX(20) 1609

**指定管理者が決定しました**

令和2年12月定例会（12月議会）で指定管理者の指定議案が可決され、指定管理者が決定しました。

**〔茂原農産物直売所〕**

**◆施設の名称**

第1茂原農産物直売所

（茂原市法目920番地）

第2茂原農産物直売所

（茂原市法目807番地1）

**◆指定管理者**

農事組合法人 旬の里ねぎ

ぼうず

**◆指定期間**

令和3年4月1日～令和8年3月31日

**圃農政課（6階）**

☎(20) 1526、FAX(20) 1604

**〔茂原市自転車駐車場〕**

**◆施設の名称**

茂原市第1自転車駐車場

（茂原市高師764番21）

茂原市第2自転車駐車場

（茂原市六ツ野2800番3）

茂原市第3自転車駐車場

（茂原市六ツ野2796番3）

茂原市第4自転車駐車場

（茂原市六ツ野2793番10）

茂原市第5自転車駐車場

（茂原市長尾2665番2）

茂原市第6自転車駐車場

（茂原市長尾2669番5）

茂原市第7自転車駐車場

（茂原市長尾2695番34）

**◆指定管理者**

公益社団法人 茂原市シル

バー人材センター

**◆指定期間**

令和3年4月1日～令和8年3月31日

**圃都市計画課（8階）**

☎(20) 1546、FAX(20) 1606

**健康生活推進員コーナー**

**免疫力をアップして感染症予防をしよう**

免疫力とは、病気にならないように身体を守り、治す力のことです。疲れが溜まったり、睡眠不足が続いたりすると、免疫力が低下して風邪等にかかりやすくなります。食生活での対策として、良質なたんぱく質、ビタミンA、ビタミンCを積極的に取るようにしましょう。

たんぱく質は、免疫細胞を作るので、摂取することが大切です。中でも青魚は、たんぱく質が豊富だけでなく、体内でほとんど作ることのできない必須脂肪酸のEPAとDHAを多く含んでいます。このEPAとDHAは、炎症を抑制し、免疫力アップに役立つためお勧めです。

ビタミンAは、ウイルス等の病原体が最初に接触する、喉や鼻の粘膜を保護する役割があります。多く含まれている食材は、にんじん、ほうれん草、レバー、ウナギ等です。また、ビタミンCは、白血球の働きを活発にします。果

物には、ビタミンCが豊富に含まれているので、間食などで取り入れると良いです。

しかし、残念ながら心掛けていても風邪等にかかってしまうことはあります。風邪をひいた時、消化に負担が掛からないおかゆを食べる人も多いと思います。回復してきたら、そこにぜひ加えていただきたいのがたんぱく質です。卵やチーズ、鮭フレークなども加えると良いと思います。

風邪は薬で治すことも重要ですが、「栄養で治す」ことも心掛けてみてください。いろいろな食材を使ったおいしい食事で免疫力をアップしましょう。

茂原市健康生活推進委員会

佐藤 昭代

**圃保健センター**

☎(25) 1725、FAX(25) 1865

**健康生活推進員さんの運動教室参加者募集**

**◆日時**

2月19日（金）9時30分～10時30分（受付9時15分～）

**◆場所** 保健センター

**◆内容**

おうちでできる簡単体操等

**救援募金のご協力  
ありがとうございました**

令和2年7月豪雨災害救援募金は、12月4日をもって受付を終了いたしました。皆様のご協力に心より感謝申し上げます。

お寄せいただいた募金は、日本赤十字社を通じて被災者の方々に届けられます。

**救援募金総額 353,986円**

**〔申込み・問合せ〕**

保健センター  
☎(25) 1725、FAX(25) 1865

**◆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、マスク

**◆申込締切** 2月12日（金）

**◆主催**

茂原市健康生活推進委員会

※動きやすい服装・靴でお越しください。

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、マスクの着用、手指消毒のお願いと体調確認を行います。開催日時は、変更・中止となる場合があります。

## 豊田福祉センター

☎(26)1105 ☎(26)1106  
Ⓜ祝日、年末年始

### ▼つるし雛教室

2月8日Ⓜ、3月1日Ⓜ（全2回）9時30分～11時30分／内容＝七宝まり作り／対象＝市内在住者／定員＝12人（申込順）／費用＝1,000円／申込＝1月17日Ⓜ9時～電話にて受付。その後窓口にて費用を添えて申し込み



## 五郷福祉センター

☎(25)7880 ☎(25)7881  
Ⓜ祝日、年末年始

### ▼スマイルチャレンジ（後期）

2月13日Ⓜ9時30分～11時30分／内容＝木を使ったおうち作り／対象＝市内在住幼保年長～小学生／定員＝15人（申込順）／費用＝900円（保険代込み）／申込＝1月15日Ⓜ9時～21日Ⓜ17時電話にて受付。その後1月22日Ⓜ9時～28日Ⓜ17時に窓口にて費用を添えて申し込み（本人分のみ）



## 体育課

☎(20)1575 ☎(20)1607  
✉taiiku@city.mobara.chiba.jp

### ▼Let'sエンジョイウォーキング

#### 【早春の橋巡り】

2月13日Ⓜ8時30分中央公民館集合、12時ごろ解散予定※態度決定は、当日7時30分（8時30分まで体育課に電話にて）／行き先＝一宮川・阿久川周辺（おおむね8kmの行程）／対象＝一般／定員＝30人程度／参加費＝100円（当日集金）／申込＝2月4日Ⓜまでに申込書を体育課へ持参またはメールにて提出※申込書は同課窓口またはウェブページから入手。  
／持ち物＝軽食、マスク（歩行時着用）

## 令和2年度 茂原市スポレク祭参加者募集

今年度のスポレク祭は、気軽にできる運動として本市が普及を行っている「ラジオ体操」の教室を、元NHKテレビ・ラジオ体操指導者の青山敏彦先生を講師に招いて行いますので、ぜひご参加ください。

- ◆日 時 3月7日Ⓜ 9時30分～11時（予定）※受付8時30分～
- ◆場 所 茂原中学校体育館 ◆対 象 市内在住小学生以上
- ◆参加費 100円（当日集金）
- ◆定 員 60人（申込順） ◆申込締切 2月18日Ⓜ
- ◆申込方法 申込書を体育課へ持参、郵送、メールにて提出  
※申込書は同課窓口またはウェブページから入手
- ◆講 師



全国ラジオ体操連盟理事長  
あおやま としひこ  
青山 敏彦先生



アシスタント  
たての れな  
館野 侘奈さん



アシスタント  
よしえ はるな  
吉江 晴菜さん

※新型コロナウイルス感染症対策を徹底して行います。

※新型コロナウイルス感染症の発生状況によっては、中止となる場合があります。

問合せ 体育課（9階）〒297-8511 茂原市道表1  
✉taiiku@city.mobara.chiba.jp ☎(20)1575、☎(20)1607

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  
 ㊟2月11日㊟ (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4年 2月分	2月1日㊟
体育センター	令和3年 5月分	2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。

### ▼子どもクラフトバンド教室 ～丑うしの小物入れを作ろう！～

2月27日㊟13時30分～15時30分 / 対象＝小学生(1～3年生は保護者同伴) / 定員＝10人(申込順) / 費用＝750円(材料費) / 持ち物＝はさみ、洗濯ばさみ(5～10個)、木工用ボンド、鉛筆、メジャー / 申込＝1月16日㊟9時～窓口、電話、FAXにて



### ▼東部台文化会館まつり中止のお知らせ

2月20日㊟・21日㊟に開催を予定しておりました東部台文化会館まつりは、新型コロナウイルスの感染拡大の状況を受け、中止することといたしました。

## 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。

### ◆美術収藏品展

#### ▼花の絵画と工芸・芝原人形展

1月16日㊟～3月14日㊟

当館収蔵の花の絵画や、茂原に縁を持ち、東京浅草にあった司工房の袋物作品などの工芸作品など約30点の他、長南町に伝わる芝原人形のひな人形など67点とのコラボレーション展示。



### ◆郷土資料館常設展示

～3月7日㊟

下太田貝塚、国府関遺跡他、茂原を代表する遺跡を紹介。

### ◆市史編さん事業講演「戦国期の茂原市域－長南武田氏を中心に－」

2月13日㊟13時30分～15時30分 / 内容＝長南城を拠点に長生地域に大きな影響を及ぼした長南武田氏の動向を中心に戦国期の茂原市域の状況を検証する / 対象＝一般 / 定員＝15人(応募者多数の場合抽選) / 会場＝2階実習室 / 講師＝茂原市史編さん委員 嶺島英寿氏 / 参加費無料 / 申込＝1月15日㊟～29日㊟17時まで電話・来館にて

### ◆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)

### ◆共催展示

▼長生郡市小中学校作品展(書初め、技術家庭科、図工・美術)(中止)

## 図書館

☎(23)6151 FAX(25)6136  
 ㊟年末年始、特別整理期間2月9日㊟～18日㊟

### ▼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。

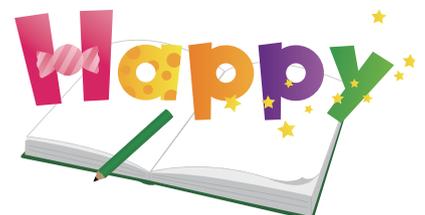
## 東郷福祉センター

☎(25)5882 FAX(25)5871  
 ㊟祝日、年末年始

### ▼レナ先生のLet's enjoy English!

2月28日㊟①9時30分～10時30分、②10時45分～11時45分 / 内容＝英語で楽しく遊ぼう! / 対象＝市内在住の①小学1年生～3年生、②小学4年生～6年生 / 定員＝①②とも10人(申込順) / 費用＝①②とも200円 / 申込＝1月18日㊟9時～電話にて受付。その後1月23日㊟～30日㊟に窓口にて費用を添えて申し込み

※申し込み状況によって①②のどちらかに代わっていただく場合があります。





茂原市で歯の情報発信しているキャラクターです。

## 「モーバとラッシークッキー(苺味と抹茶味)」

### 作り方

①モーバの生地(苺味)を作る。ボウルにバターを入れ、ゴムべらで練り混ぜる。クリーム状になったらグラニュー糖を加えて擦り混ぜる(バターが固い場合は、耐熱ボウルに入れ10秒加熱するとよい)。②白っぽくふんわりしたら、薄力粉と苺パウダーを混ぜて振り入れる。ゴムべらでさっくり混ぜ合わせ、まとめる。③同様にラッシーの生地(抹茶味)を作る。④1つの生地を8等分して、顔の形に整える。⑤平らな皿にクッキングペーパーを敷き、間隔を空けて、生地を5枚ずつ円形に並べる。⑥ラップはせず、500Wで生地が少し盛り上がるまで、約1分20秒加熱する。加熱が足りない場合は10秒ずつ追加する(温かいうちは柔らかいが、冷めるとサクとする)。⑦金網等に取り、粗熱を取る。⑧マシュマロ、チョコレート、アイシングで顔や飾りを作る。

### ひとこと

手作りおやつを楽しんで、おいしいクッキーを食べた後は、お水やお茶を飲むうね!夜、寝る前の歯磨きも忘れずにね。モーバとラッシーの歯ッピータイムでも作り方を紹介しています!ぜひご覧ください。

(栄養価/1枚分) エネルギー67kcal たんぱく質0.6g 脂質3.5g カルシウム3.3mg 鉄0.1mg 塩分0g

### 材料/16枚分

- モーバのクッキー生地  
 無塩バター..... 30g  
 薄力粉..... 50g  
 苺パウダー..... 2g  
 グラニュー糖..... 25g
- ラッシーのクッキー生地  
 無塩バター..... 30g  
 薄力粉..... 50g  
 抹茶パウダー..... 1g  
 グラニュー糖..... 25g
- 顔や飾りのパーツ  
 マシュマロの輪切り(白目)..... 適宜  
 チョコレート(黒目)..... 適宜  
 ピンクのアイシング(口とリボン) 1本  
 緑のアイシング(帽子)..... 1本  
 チョコペンやアラザンなど お好みで



今月は、茂原市健康生活推進委員会の皆さんがおうち時間を楽しめるクッキーのレシピをご紹介します。

推進員さん  
おすすめ

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	2月20日④ 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	①2月26日⑤ ねんね編 予防接種のお話、ママヨガwithベ ビー、ママのお悩み解決、手遊びわ らべ歌 ほか ②3月3日⑥ はいはい編 離乳食のお話、手遊びわらべ歌 ほか	9時50分～ 10時	①令和2年11月～令和3 年1月生のお子さんか いる母親 ②令和2年4月～6月生の お子さんかいる母親	母子健康手帳、筆記用具、バスタオル、 飲み物、①は汗拭きタオル、動き やすい服装も持参 ※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ページでご確認ください。

### 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》
1月17日④	鶴沢外科内科クリニック ☎(34)2496	宍倉病院 ☎(24)2171
1月24日④	東部台医院 ☎(22)2455	公立長生病院 ☎(34)2121
1月31日④	大塚内科 ☎(23)6121	宍倉病院 ☎(24)2171

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