

コロナ情報



市税等が スマートフォン決済アプリで 納付できるようになります

4月1日
スタート!

4月1日から、スマートフォン決済アプリの請求書支払いサービスを利用して、24時間いつでもどこでも市税等の納付ができるようになります。詳しくは収税課ウェブページをご覧ください。



利用できるスマートフォン決済アプリ



※アプリの利用方法等、詳しくは各アプリ事業者へお問い合わせください。

納付できる市税等

- ・個人市民税・県民税（普通徴収）
- ・固定資産税・都市計画税
- ・軽自動車税（種別割）
- ・国民健康保険税（普通徴収）
- ・介護保険料（普通徴収）
- ・後期高齢者医療保険料（普通徴収）

注意事項

- ・領収証書は発行されません。すぐに納税証明書が必要な場合（車検など）や領収証書が必要な場合は、金融機関・コンビニエンスストア・市役所等の窓口で納付してください。
- ・納付書1枚当たりの金額が30万円を超えるものは納付できません。
- ・納付書の納期限・指定期限を過ぎたものは納付できません。
- ・決済手数料はかかりません。ただし、データ通信料は利用者負担となります。

問合せ 収税課 (2階) ☎(20)1578 FAX(20)1609
国保年金課 (2階) ☎(20)1503 FAX(20)1600
高齢者支援課 (2階) ☎(20)1572 FAX(20)1610

主な内容

- ◆新型コロナウイルスワクチン接種についてお知らせします(P2～3)
- ◆あなたの声を聴かせてください 3月は自殺対策強化月間(P4)
- ◆女性の皆さん 春こそからだのメンテナンスを(P5)
- ◆電子図書サービスが始まります(P6)

今月の日曜開庁	3月28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。

新型コロナウイルスワクチン接種についてお知らせします

新型コロナウイルスワクチン接種については、新型コロナウイルス感染症の発症および重症化を予防し、結果として感染症のまん延防止を図ることを目的に、国の指示のもと市町村において実施するものとなっています。

本市でも、安全で有効なワクチンが承認され、供給できるようになった場合に、速やかな接種が可能となるよう、国の示すワクチン接種の優先順位を踏まえ、接種体制の構築を進めています。

◆ワクチン接種の優先順位

当面の間は確保できるワクチンの量に限りがあるため、国が示す以下の優先順位に従い、順次接種を進めていく予定です。

- ①医療従事者等
- ②高齢者（令和3年度中に65歳に達する方で昭和32年4月1日以前に生まれた方）
- ③基礎疾患を有する方・高齢者施設等で従事されている方
- ④①～③以外の方

◆接種回数 2回

ワクチンの効果を十分得るために、同じ種類のワクチンを一定の間隔を空けて2回接種する必要があります。現在承認されているファイザー社のワクチンの場合は、1回目の接種後通常3週間の間隔で2回目の接種を受けてください。

◆接種費用 無料

※新型コロナウイルス感染症のワクチン接種は、希望する方のみに行います。

厚生労働省電話相談窓口（コールセンター）をご利用ください

●厚生労働省新型コロナワクチンコールセンター

電話番号 0120(76)1770

受付時間 9時～21時 ※土日・休日も実施

【新型コロナワクチン以外の電話相談窓口】

●新型コロナウイルス感染症に関する厚生労働省の電話相談窓口

電話番号 0120(56)5653

受付時間 日本語・英語・中国語・韓国語・ポルトガル語・スペイン語：9時～21時

タイ語：9時～18時

ベトナム語：10時～19時

※土日・休日も実施

ワクチン接種の流れ

(国の動向および接種体制の検討状況により変更になる場合があります)

市から新型コロナワクチン接種券（クーポン券）を高齢者には4月（目安）、高齢者以外は接種開始までに住民票の住所に送付します。



予約受付センターに電話、または予約受付ウェブサイト（準備中）でワクチン接種予約をしてください。※予約の受付開始については別途お知らせします。



予約した日時に医療機関でワクチンを接種します。

〒100-8916
東京都千代田区霞が関1-2-2
厚生 太郎

見本

**新型コロナウイルスワクチンを受けられます。
費用負担はありません。**
年齢等により接種いただける時期が異なります。
ご自身の接種の時期が来るまで、こちらのクーポン券は大切にお持ち下さい。

接種券		接種したくない場合		新型コロナウイルスワクチン接種券（接種券）	
氏名	住所	氏名	住所	氏名	住所
太郎 太郎	東京都千代田区霞が関1-2-2	太郎 太郎	東京都千代田区霞が関1-2-2	太郎 太郎	東京都千代田区霞が関1-2-2
花子 花子	東京都千代田区霞が関1-2-2	花子 花子	東京都千代田区霞が関1-2-2	花子 花子	東京都千代田区霞が関1-2-2
花子 太郎	東京都千代田区霞が関1-2-2	花子 太郎	東京都千代田区霞が関1-2-2	花子 太郎	東京都千代田区霞が関1-2-2

接種券を受け取る方へ
接種券は郵送で送付されます。お届き次第にお持ちください。
お届き次第にお持ちください。

- この地域では、長生郡市合同でワクチン接種に向け準備を進めています。
- 接種場所は、長生郡市内の医療機関を予定しています。詳しくは決まり次第、お知らせします。

長生郡市予防接種予約受付センターで接種についての問い合わせを受け付けます

業務内容 ワクチン接種についての問い合わせ、ワクチン接種の予約・受付

受付時間 8時30分～17時

(4月29日(木)・30日(金)、5月3日(月)～5日(水)、8月9日(月)～13日(金)を除く)

電話番号 050 (3815) 4790

※予約の受付開始については別途お知らせします。

問合せ

長生郡市予防接種予約受付センター ☎050(3815)4790
健康管理課(2階) ☎(20)1574 FAX(20)1600

あなたの声を 聴かせてください

日本における自殺者数は、先進国の中では依然として多く、大きな社会問題となっています。新型コロナウイルス感染症のまん延により生活が変わり、いつも以上の不安やストレスを感じている人も少なくないと思います。身近な人の心のSOSが出ていたら声を掛けてみましょう。



いのち
支える

3月は自殺対策強化月間

最近、よく眠れていますか？
食事をおいしく摂れていますか？

早めに心の不調に気づき、
ストレスを解消しましょう。



悩みを抱えている方へ

もし、あなたが悩みを抱えていたら、その悩みを相談してみませんか？対面や電話で相談しづらい場合は、メールやSNSによる相談もできます。下表の相談先にご連絡ください。

	相 談 先	内 容	問い合わせ先
市の相談窓口	保健センター	こころの健康相談（予約制） 臨床心理士による来所相談 日程：3月16日㊤、23日㊤ 時間：9時30分～、10時45分～、 13時15分～、14時30分～ 健康相談	☎(25)1725
	生活課	市民相談・無料法律相談・消費生活センター	☎(20)1505
その他の相談窓口	長生健康福祉センター	精神保健福祉相談・アルコール相談など	☎(22)5167
	千葉県 精神保健福祉センター	精神保健福祉相談 (心の健康・ひきこもり・思春期の精神保健など)	☎043(263)3893
		アルコール・薬物・ギャンブル依存症相談	☎043(263)3892
	千葉いのちの電話	相談電話（365日、24時間受付）	☎043(227)3900
		フリーダイヤル（毎月10日 8時～翌8時）	☎0120(783)556
	こどものSOS相談窓口 そうだんまどぐち	24時間こどもの電話相談 じかん でんわそうだん	☎0120(0)78310 なやみいおう
SNS相談	新型コロナ こころの健康相談 (6月末日まで)	日本臨床心理士会による電話相談 月曜日～土曜日 10時～13時	☎050(3628)5672
	千葉いのちの電話 インターネット相談	電話で相談しづらい方など、インターネットでの 相談（365日、24時間受付）	https://www.chiba-inochi.jp/
	年齢・性別を問わず、 LINE・チャット等 による相談	LINE (生きづらびっと) 	Twitter (よりそいチャット)  ウェブチャット (こころのほっとチャット) 

問合せ 健康管理課（2階） ☎(20)1574 FAX (20)1600

女性の皆さん

春こそからだのメンテナンスを

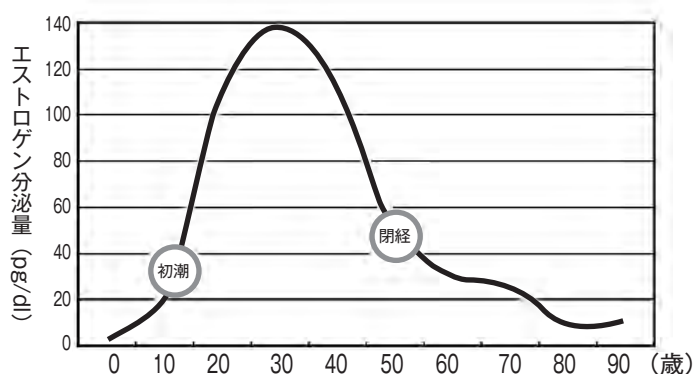


春は日々の寒暖差や気圧の変動から、自律神経のバランスを崩しやすく、特に女性はその影響を受けやすいとされています。また、思春期・性成熟期・更年期・老年期といったライフステージや月経周期に伴い、女性の心と体は、女性ホルモンや環境の影響を受けて大きく変化します。体調を崩しやすいこの時期こそ、自分の体と向き合い、健康で明るく充実した日々を過ごせるよう心掛けましょう。

ライフステージにより起こりやすい体調の変化や病気を知り、気になる症状などがあれば、産婦人科の受診や下表の相談を活用してください。

また、市では女性のがん検診（乳がん検診、子宮頸がん検診）や、骨粗しょう症検診を毎年実施しています。検診を受診して健康管理に役立てましょう。

【女性ホルモンの分泌量と年齢の関係】



【起こりやすい体調の変化や病気】

思春期 (10歳～18歳)	月経不順・月経困難症
性成熟期 (18歳～45歳)	子宮内膜症・子宮筋腫
更年期 (45歳～55歳)	子宮筋腫・更年期障害・ 月経不順・過多月経
老年期	老人性膣炎・骨粗しょう症

	日 程	内 容	問い合わせ先
助産師相談	毎月実施しています。 日程は広報もばら毎月1日 号の「相談日コーナー」を ご覧ください。	助産師による来所相談 妊産婦向け	保健センター ☎(25)1725
こころの健康相談		臨床心理士による来所相談	
健康相談	月曜日～金曜日(休日除く) 9時～12時、13時～16時	保健師による電話・来所 相談	長生健康福祉センター ☎(22)5167
健康相談	月曜日～金曜日(休日除く) 9時～17時	保健師等による電話相談 不妊に関する相談や、女性 専用外来の情報あり	
千葉県不妊・不育 オンライン相談	【電話相談】 火曜日(10時～14時) 木曜日(18時～22時) 土曜日(10時～14時) 【面接相談】 第2・第4日曜日(各45分) 11時～、12時～、 13時～、14時～	特定非営利法人Fine オンラインツールZoomに よる電話相談・面接相談 下記①②どちらかにアクセ スし、ご相談ください。 アカウント ID①=597 262 1191 ID②=308 451 3919 パスワード=0118	千葉県児童家庭課 ☎043(223)2332
女性の健康電話相談	毎週 火曜日・木曜日 (休日・8月・年末年始休み) 11時～16時	協会認定の「女性の健康相 談対話士」が相談対応	NPO法人女性の健康と メノポーズ協会専用 電話 ☎03(3351)8001

問合せ 健康管理課 (2階) ☎(20)1574 ☎(20)1600

3月22日(月)10時から/ 電子図書サービスが始まります

電子図書サービスとは、図書館に来館しなくても、ご自宅等でお使いのパソコン・スマートフォン・タブレット端末から電子図書を借りて読むことができるサービスです。

茂原市立図書館は1月22日(金)に来館者数100万人を達成しました！電子図書サービスはその達成記念事業の一つです。

いつでも

24時間365日いつでも
利用できます。

どこでも

インターネット環境が
あればどこでも読書を
楽しめます。

誰にでも

文字の拡大・縮小や音
声読み上げなど便利な
機能があります。

◆対象

市内在住・在勤・在学の方で図書館カードを
お持ちの方

◆貸出・返却・予約

貸出点数 3点まで

貸出期間 14日間

(14日間を過ぎると自動で返却されます)

予約点数 2点まで

◆提供冊数 スタート時約6,000冊

◆利用方法

①茂原市立図書館ウェブサイトへアクセス

②電子図書のバナーをクリック

③専用のIDとパスワードを入力して電子図書
サービスへログイン

※データ通信料は利用者負担となり
ます。

詳しくは、茂原市立図書館ウェブサイトをご覧ください。



問合せ 茂原市立図書館 ☎(23)6151 FAX(25)6136

災害発生時の心得

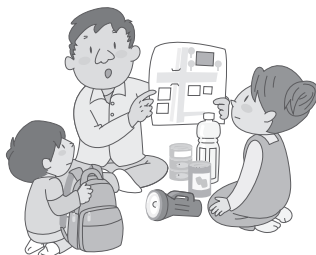
～むやみに移動を開始せず、落ち着いた行動を～

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。

災害発生時に多くの人が一斉に行動すると、負傷する恐れがあり危険である他、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。



災害用伝言ダイヤル

1 7 1

災害時、被災地との通話が困難な場合、
声の伝言板として使用できます。

【日頃から準備しておきたいこと】

- 携帯ラジオや地図を持ち歩こう。
- スニーカー・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。

問合せ 防災対策課 (4階) ☎(36)7580 FAX(20)1602

おめでとうございます!

令和2年度茂原市教育委員会

学芸・体育功労者表彰

教育委員会では、学芸・体育・教育行政の健全な発展に貢献した個人や団体を表彰しています。(全国大会3位以上の入賞者または県大会1位入賞者およびこれらに相当する優秀な成績を収めた方等)

学芸功労表彰

▽樋口 百々愛 (東郷小4年)

第59回伊勢神宮奉納書道展

「伊勢神宮崇敬会賞」

▽奥岳 竜雅 (豊田小2年)

第70回全国小・中学校作文

コンクール「最優秀賞」

▽池澤 愛莉 (西小3年)

第59回下水道の日「下水道

いろいろコンクール」

小学校低学年の部「日本下

水道会会長賞」

▽植村 華佳 (東部小6年)

令和2年度千葉県愛鳥週間

ポスターコンクール「優秀賞」

▽岩村 杏奈 (本納中1年)

令和2年度河川愛護月間絵

手紙募集事業「優良賞(水

管理・国土保全局長賞)」

体育功労表彰

▽麻生 花凜 (緑ヶ丘小6年)

第36回関東小学生バレーボー

ル大会千葉県大会「優勝」

▽鈴木 葵 (緑ヶ丘小6年)

第36回関東小学生バレーボー

ル大会千葉県大会「優勝」

▽吉野 菜々子 (南中2年)

千葉県空手道連盟創立50周

年記念第9回千葉県選抜中

学生空手道選手権大会2年

女子形の部「優勝」

▽志水 芹菜 (南中3年)

第66回全日本中学生通信陸

上競技大会千葉県大会共通

100mハードル「第1位」

▽田澤 康多 (一般)

第18回関東高等学校ライフ

ル射撃競技選抜大会千葉県

予選会エアライフル男子

個人「優勝」

▽大市 美来 (一般)

第18回関東高等学校ライフ

ル射撃競技選抜大会千葉県

予選会ビームピストル女子

個人「優勝」

▽山本 胡桃 (一般)

令和2年度千葉県ジュニア

ライフル射撃選手権大会ビー

ムピストル女子個人「優勝」

▽横山 夢乃 (一般)

第18回関東高等学校ライフル

射撃競技選抜大会千葉県予

選会ビームライフル女子個

人「優勝」

▽渡辺 皓太 (一般)

第18回関東高等学校ライフル

射撃競技選抜大会千葉県予

選会ビームライフル男子個

人「優勝」

▽齋藤 佳永 (一般)

令和2年度高校3年生卓球

大会男子の部「優勝」

▽ミルキーエンジェルス(団体)

第31回千葉県小学生男女フ

ットボール選手権女子の部

「優勝」

問合せ
教育総務課 (9階)

☎2015557 FAX2016007

ありがとうございます



教育委員会から
感謝状を贈呈

教育委員会では、1月26日
火、学校や地域で10年以上上

問合せ

学校教育課 (9階)

☎2015558 FAX2016007

茂原小 加藤雅紀
東部小 松村正勝、加藤和夫

(敬称略)

ランティアとして、あいさつ
運動やグラウンドゴルフ大会
の推進・運営、児童の通学の
見守り活動、パトロールなど
の活動をしていただいている
方に感謝状を贈呈しました。

4月1日は「市民の日」

市では、郷土の歴史を振り返り、ふるさと茂原の現在や未来を市民の皆さんが考える日として、4月1日を「市民の日」として定めています。

「市民の日」を記念して、次の行事を行います。ぜひご利用ください。

【市民体育館無料開放】

- ◆日 時 4月1日㊦9時～21時 ◆対 象 市内在住者
- ◆内 容 トレーニング室・卓球場・弓道場の、2時間以内の個人利用について使用料無料。
※卓球・弓道の道具の貸し出しはありません。
- ◆申込方法 当日、住所の分かるもの（運転免許証・マイナンバーカード・健康保険証等）を持参の上、市民体育館窓口直接申し込み（事前の予約はできません）。

※入館の際は検温を実施します。また、体調がすぐれない場合は入館をご遠慮ください。

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、人数制限や中止となる場合があります。

問合せ 市民体育館 ☎(23)2811 FAX (25)9351

【その他の市民の日記念行事】

- 市民の日（4月1日）生まれの赤ちゃんに記念品を贈呈
- 公立保育所で、「市民の日特別メニュー給食」を配食

問合せ 企画政策課（4階） ☎(20)1516 FAX (20)1603

千葉ロッテマリーンズとのフレンドシップシティ協定優待

千葉ロッテマリーンズ公式戦 特別ご招待！

市では、千葉ロッテマリーンズとのフレンドシップシティ協定により、2021年シーズン開幕記念特別観戦として、ZOZOマリンスタジアムで行われる千葉ロッテマリーンズ公式戦へご招待します。

- ◆期 日 下記の試合から1試合のみ申し込み可能
4月20日㊦・21日㊦・22日㊦ 18時試合開始
- ◆対戦カード 北海道日本ハムファイターズ
- ◆対 象 者 市内在住・在勤・在学者
- ◆内 容 内野指定席へご招待 抽選100組200人
- ◆申込期間 3月27日㊥ 10時～4月6日㊦ 22時 ※当選発表は4月13日㊦にメール連絡
- ◆申込方法 下記URLまたは二次元コードから専用ページを開き申し込み
<http://www.cnplayguide.com/marines/mobara2021/>



※新型コロナウイルス感染症の発生状況により、中止となる場合があります。中止の場合は、マリーンズインフォメーションセンターより申込者全員に連絡があります。

問合せ マリーンズインフォメーションセンター ☎03(5682)6341

茂原市自治会長連合会部会活動報告

茂原市自治会長連合会では、3つの専門部会を設け活動を行っています。自治会加入促進や組織強化については組織部会、防災や防犯対策については防災防犯部会、環境美化や医療問題の取り組みについては環境福祉医療部会が担当しています。

◆組織部会

自治会組織強化の取り組みの一つとして、自治会加入促進キャンペーンを実施しています。今年度は、初めての試みとして市内小中学生を対象に「自治会標語コンクール」を開催したところ、458点の応募がありました。

また、自治会の課題解決と活動内容の再確認のため、毎年先進市視察を実施していましたが、今年度は中止となりました。

この他、市民活動支援センターポータルサイト・Facebook・YouTubeおよび生活課ウェブページを活用した情報発信や自治会活動保険の一括加入などの取り組みを行っています。



▲自治会標語コンクール作品展の様子

◆防災防犯部会

安全・安心なまちづくりのため、防災・防犯対策の推進に努めています。今年度は、避難所における感染症対策について勉強会を実施する予定でしたが、中止となりました。

◆環境福祉医療部会

環境美化活動の実践的取り組みや地域医療体制を学ぶなどの研修活動を推進しています。今年度は、「ごみの集積所について」をテーマに勉強会を行いました。

問合せ 生活課（2階） ☎(20)1505 FAX(20)1600

契約内容公表 令和2年度第3四半期に契約を締結した1,000万円以上の建設工事は次のとおりです。

No	工 事 名	請負業者	契約額(円)	工 期
1	道路舗装補修工事(箕輪)	(有)浜谷総業	10,120,000	R2.10.9 ~ R3.1.12
2	市道2級21号線交通安全施設等整備工事(国府関)その8	(有)浜谷総業	17,600,000	R2.10.21 ~ R3.1.18
3	道路維持補修工事(長尾)	(株)山崎組	16,995,000	R2.10.28 ~ R3.2.26
4	橋梁修繕工事(観音前橋)	(株)三枝組	81,950,000	R2.11.5 ~ R3.3.5
5	林地崩壊防止事業 土砂災害復旧工事(本納)	(株)山崎組	34,430,000	R2.11.5 ~ R3.3.5
6	緑ヶ丘小学校施設整備工事(外構工事)	(株)山崎組	12,210,000	R2.11.12 ~ R3.2.19
7	旧西陵中学校屋内運動場雨漏り補修工事	神明建設(株)	10,670,000	R2.11.12 ~ R3.2.26
8	ため池護岸工事(小林前堰)その2	(株)金城組	34,100,000	R2.11.12 ~ R3.3.5
9	防災備蓄倉庫設置工事	(株)山崎組	40,700,000	R2.11.19 ~ R3.3.12
10	防災・安全社会資本整備工事(早野排水機場流入水路工その1)	(株)三枝組	20,680,000	R2.11.27 ~ R3.3.18

問合せ 管財課（4階） ☎(20)1520 FAX(20)1602

お知らせ

駐車場整備事業および下水道事業の経営戦略を策定しました

市では、公営企業が将来にわたって安定的に事業を継続していくための中長期的な経営の基本計画である「経営戦略」を策定しました。

駐車場整備事業は都市計画課ウェブページ、下水道事業は下水道課ウェブページをご覧ください。

閤都市計画課（8階）

☎(20)1546 FAX(20)1606

下水道課（8階）

☎(20)1549 FAX(20)1606

都市計画の変更を行いました

市では、県施工の一宮川河道拡幅工事のため、一宮川に架かる川中島橋の整備に必要な用地の提供により、川中島下水処理場の敷地が減少することから都市計画の変更を行いました。

詳しくは、下水道課ウェブページをご覧ください。

閤下水道課（8階）

☎(20)1549 FAX(20)1606

国民年金

こんなときはお届けください

就職、退職、結婚など人生の節目には、年金の届け出が必要で、届け出を忘れると、将来受け取る年金が少なくなったり、受給できなくなったりする場合があります。次のようなときは必ず国民年金課へお届けください。

・退職したとき

・サラリーマンに扶養されている配偶者（国民年金第3号被保険者）が扶養から外れたとき

・配偶者を扶養しているサラリーマンが65歳になったとき
なお、就職したときやサラリーマンの配偶者として扶養に入るとき（国民年金第3号被保険者の手続き）は、勤務先を通じてお届けください。

閤国民年金課（2階）

☎(20)1503 FAX(20)1600

茂原市自転車駐車場をぜひご利用ください！

茂原市自転車駐車場は、指定管理者の「茂原市シルバー人材センター」が管理・運営を行っています。茂原駅付近に第1～第4自転車駐車場、

新茂原駅前に第5～第7自転車駐車場があります。

一時使用（1日1回）は、自転車100円、原動機付自転車150円（※）、自動二輪車200円（※）です。お得な定期使用もあります。本納駅付近にある本納駅臨時駐車場は無料で利用できます。

詳しくは、都市計画課ウェブページをご覧ください。



なお、茂原市自転車駐車場では、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、施設従事者のマスク着用・手洗いの徹底、消毒液の設置、受付窓口に飛沫防止用ビニールカーテンの設置等を行っています。

※原動機付自転車および自動二輪車は、第1、第4、第5、第7自転車駐車場をご利用ください。

閤茂原市シルバー人材センター

☎(25)4140

都市計画課（8階）

☎(20)1546 FAX(20)1606

（株）三菱UFJ銀行における公金の取り扱いが終了します

4月1日より、（株）三菱UFJ銀行の窓口において、本市の公金取り扱いができなくなります。納付書に同行名の記載がある場合でも取り扱いできませんので、ご注意ください。

なお、口座振替は従来どおり利用できます。

閤財政課（4階）

☎(20)1517 FAX(20)1603

新型コロナウイルス感染症にかかる傷病手当金の支給対象期間を延長しました

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被用者等に対する傷病手当金の支給について、対象期間を6月30日までに延長しました。詳しくはお問い合わせください。

閤国民年金課（2階）

☎(20)1503 FAX(20)1600

献血および骨髄バンクドナー登録にご協力をお願いします

◆日時

4月2日（金）
10時～11時45分、
13時～16時

◆会場

保健センター

◆主催

茂原中央ライオンズクラブ

◆共催

茂原市献血推進協議会



問合せ 健康管理課（2階）

☎(20)1574 FAX(20)1600





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
⑩4月8日⑩(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4月分	4月1日⑩
体育センター	令和3年7月分	4月2日⑩
その他	3カ月先まで	順次

※詳細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。

◆美術収蔵品展

▼春の優品展

～4月22日⑩

茂原の誇る日本画家林功の桜を描いた作品の他、半抽象的な洋画を描いた柴田幸彦の作品など、日本画、洋画、書の計23点を展示。

▼新収蔵品展－森章、石井伝三の洋画、板倉花巻の書を中心に

3月19日⑩～5月17日⑩

森章の幻想的な洋画、石井伝三の港や船を描いた洋画、そして書家板倉花巻の書・墨彩画等、初公開となる新収蔵作品約25点を展示。

◆共催展示

▼フォトクラブ四季(中止)

◆第2回テーマ展

▼スマートインターチェンジ設置に伴う国府関遺跡の発掘調査の成果

3月20日⑩～6月27日⑩

茂原長柄スマートインターチェンジ設置事業に伴い、発見された集落跡や周溝遺構、出土された木製品や土器類等を紹介。

▼茂原市立美術館・郷土資料館 収蔵品紹介

市役所1階東側エレベーター前の壁面に、美術館・郷土資料館の収蔵品を写真で紹介するコーナーを設けました。



▲イメージ図

(はめ込みによる合成画像です)

◆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
⑩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。

総合市民センター

☎(24)9511 FAX(23)7444
⑩祝日、年末年始

▼いこいの広場

毎月第1・3木曜日13時～16時(時間内出入自由)／内容＝手動カラオケで昔懐かしい昭和の曲を歌い集う場です。百歳体操もやります！／対象＝60歳以上の方／費用無料／申込不要

東郷福祉センター

☎(25)5882 FAX(25)5871
⑩祝日、年末年始

▼みんなで！百歳体操

毎月第2月曜日と第4水曜日10時～11時／内容＝もばら百歳体操(体力に自信のない方でも大丈夫！誰でもできる簡単な体操です)／対象＝60歳以上の方／費用無料／申込不要





「鶏むね肉の香味ねぎソース」

作り方

- ①鶏むね肉は1cmの厚さにそぎ切りにし、Aの調味料を入れもみ込み、片栗粉を付ける。
- ②長ねぎの白い部分を粗みじんにし、Bの調味料と合わせねぎソースを作る。
- ③長ねぎの緑の部分は小口切りにする。
- ④フライパンに油を入れ、①の鶏むね肉を皮目から焼く。こんがり焼いたら裏返し、ふたをして弱火で蒸し焼きにする。
- ⑤④に火が通ったら、フライパンの余分な油をペーパー等で取り除き、②のねぎソースを入れて強火で煮からめる。
- ⑥鶏むね肉を皿に盛り付け、③を上に乗せる。

ひとこと

高たんぱく質で、低カロリーの鶏むね肉を使った料理です。皮を剥ぐとよりヘルシーになります。茂原市で生産が盛んな長ねぎと共に食べてください。

(栄養価/1人分) エネルギー267kcal たんぱく質16.7g 脂質18.0g カルシウム17mg 鉄0.6mg 塩分1.2g

材料/2人分

鶏むね肉	1/2枚 (160g)
酒	小さじ1
A しょうゆ	小さじ1
おろし生姜	小さじ1
片栗粉	小さじ1
長ねぎ (白い部分)	1/4本
(緑の部分)	1/4本
B 砂糖	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1/2
酢	大さじ1
ごま油	小さじ1
鷹の爪輪切り	1/2本分
油	小さじ1

茂原市健康生活推進委員会は
千産千消を推進しています。

茂原市健康生活推進委員会の皆さんが
栄養バランスを考えて作ったレシピをご紹介します。

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	主な対象者
ママ・パパ教室	健やかな赤ちゃんを産み育てるために、出産を迎える仲間同士で楽しく一緒に学びましょう。	妊娠中の方およびそのご家族
ままのわ	同じ月齢のお子さんがあるママ同士で気軽に集まり、日頃の子育ての悩みを共有する場です。 また、赤ちゃんとの過ごし方について、助産師より専門的なアドバイスを受けることもできます。	妊娠中の方、子育て中のママ、0～3歳までのお子さん・ご家族 (内容によって対象者が異なります)

※詳しくは、広報もばら毎月15日号や4月以降に市公式ウェブサイトでお知らせします。

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

こども急病電話相談

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》
3月20日⊕	むなかたクリニック ☎(44)5155	菅原病院 ☎(25)1171
3月21日ⓐ	上茂原診療所 ☎(25)2510	穴倉病院 ☎(24)2171
3月28日ⓐ	すだ内科医院 ☎(24)7717	公立長生病院 ☎(34)2121

※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、FAX(25)8448へ問合せください。