



コロナ情報

熱中症を予防しましょう

5つの声掛けを実践して、夏を涼しく乗り切ろう！

温度に
気をくばろう



飲み物を
持ち歩こう



休息をとろう



声を
かけ合おう

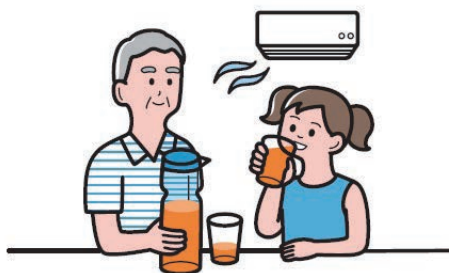


シロクマの涼太郎

栄養をとろう



熱中症予防声かけプロジェクトのマスコット シロクマの涼太郎



新型コロナウイルス感染症対策によるマスクの着用で、身体に熱がこもりやすくなっており、熱中症の危険が例年以上に高まっています。のどの渇きを感じていなくても、小まめな水分補給を心掛けましょう。また、暑さの感じ方は人によって異なり、高齢者や子ども、障害のある方は暑さや水分不足に気づきにくい傾向にあるため特に注意が必要です。周囲の方からも積極的な声掛けをお願いします。

問合せ 健康管理課 (2階) ☎ (20) 1574 FAX (20) 1600

主な内容

- ◆豊かな地域づくりを進める茂原市自治会長連合会をご紹介します (P3)
- ◆茂原市のおさいふ事情 (P4~5)
- ◆フレイル予防で健康長寿! (P6~7)
- ◆国民健康保険・後期高齢者医療制度
7月中旬に保険証を郵送します (P8)

今月の日曜開庁	6月27日⑧	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。

新型コロナワクチン接種のお知らせ（65歳以上）

集団接種について

市内に住民登録のある65歳以上の方（1回も接種や予約をしていない方）を対象に、ファイザー製のワクチンを使用した**集団接種**を実施します。



◆予約順位

対 象	予約開始日
85歳以上（昭和12年4月1日以前生）の方	6月17日㊥8時30分～
75歳以上（昭和22年4月1日以前生）の方	6月19日㊤8時30分～
65歳以上（昭和32年4月1日以前生）の方	6月23日㊤8時30分～

※予約受付システムメンテナンスのため6月21日㊤・22日㊤は予約受付できません。

◆集団接種会場（完全予約制）

市役所市民室		本納公民館（ほのおか館）		長生郡市広域市町村圏組合管理棟	
1回目	2回目	1回目	2回目	1回目	2回目
—	—	6月26日㊤	7月17日㊤	6月26日㊤	7月17日㊤
6月27日㊤	7月18日㊤	6月27日㊤	7月18日㊤	6月27日㊤	7月18日㊤
—	—	7月 3 日㊤	7月24日㊤	7月 3 日㊤	7月24日㊤
7月 4 日㊤	7月25日㊤	7月 4 日㊤	7月25日㊤	7月 4 日㊤	7月25日㊤
—	—	7月10日㊤	7月31日㊤	7月10日㊤	7月31日㊤
7月11日㊤	8月 1 日㊤	7月11日㊤	8月 1 日㊤	7月11日㊤	8月 1 日㊤

※各太枠内の日程で2回の接種を受けてください。

※6月4日現在の予定です。今後、変更になる場合があります。

個別接種について

予約枠は、予約のキャンセルや医療機関の接種枠の拡充により随時更新されていますので、長生郡市予防接種予約受付センターまたは予約サイトでご確認ください。

予約方法

電話で予約

長生郡市予防接種予約受付センター

☎ 050(3815)4790

受付時間 **8時30分～17時**

（土日・休日でも受付 ただし8月9日㊤～13日㊤を除く）

予約サイトで予約

長生郡市新型コロナワクチン予約サイト

<https://v-yoyaku.jp/120001-choseigunshi>



※予約受付システムメンテナンスのため6月21日㊤・22日㊤は予約受付できません。問い合わせのみ受け付けます。

問合せ 健康管理課（2階） ☎ (20) 1574 FAX (20) 1600

令和3年度
茂原市自治会長連合会役員
 (敬称略・氏名の後は地区連合会名)

会 長	西 條 博 光 (本 納)
副会長	永 山 良 吉 (東 郷)
	三 戸 康 正 (茂 原)
会 計	齋 藤 樹 (高 師)
	浦 野 猛 (二 宮)
常任理事	宮 本 覚 (豊 田)
	本 田 和 久 (五 郷)
	中 山 秋 雄 (鶴 枝)
理 事	愛 敬 秀 樹 (新 治)
	齊 藤 幸 雄 (豊 岡)
	大和久和雄 (茂 原)
	市 原 茂 和 (茂 原)
	浦 島 晴 己 (茂 原)
	針 谷 敏 夫 (茂 原)
	目 黒 善 雄 (茂 原)
	松 本 光 男 (高 師)
	江 口 幸 吉 (東 郷)
	大 場 正 知 (東 郷)
	小 川 雅 司 (東 郷)
	川 崎 政 夫 (豊 田)
	川 嶋 孝 市 (二 宮)
	木 村 弘 (五 郷)
	林 良 樹 (五 郷)
	高 橋 建 次 (鶴 枝)
	丸 島 忠 夫 (鶴 枝)
	鎗 田 淳 (本 納)
	石 渡 幸 則 (新 治)
	山 本 俊 則 (豊 岡)
監 事	佐 藤 利 幸 (本 納)
	花 澤 恵 子 (新 治)

市内には、237の自治会があります。それぞれの地域で会員の皆さんが日常生活に密着した諸問題の解決に取り組んでいます。

また、地域住民同士の結びつきを図る事業や防災・防犯・環境保全事業など、コロナ禍でも感染症対策を行いながら、安全・安心で快適な生活が送れるよう、さまざまな活動を実施しています。

大規模な災害が発生し、いざというときは、日頃からの近隣の助け合いが重要になります。

自治会未加入の方は、この機会に、加入してみませんか？

◆茂原市自治会長連合会
 —組織構成と役割—

市連合会は、連合会加盟の自治会長で構成されます。会の運営は、10人の常任理事(各地区連合会の会長)および各地区連合会から推薦された理事18人を中心に行われています。

役員は、常任理事10人の中から、会長1人、副会長3人、会計2人が選出されます。また、監事2人は理事います。

◆地区自治会長連合会

市内10地区に設置され、各地区の全自治会長で構成されています。

日頃の地域内の自治会活動における共通課題の解決、地域内の交流・親睦等を目的として、それぞれの地区で独自の活動を行っています。

問合せ
 生活課(2階)
 ☎(20)1505 FAX(20)1600



豊かな地域づくりを進める 茂原市自治会長連合会を紹介します

おめでとうございます

「春の叙勲」「危険業務従事者叙勲」

このほど、長年の功労と輝かしい功績などをたたえる「春の叙勲」および長年にわたり危険な業務に就き、社会へ貢献された功績をたたえる「危険業務従事者叙勲」の発表があり、市内から次の方々を受章されました。

危険業務従事者叙勲

春の叙勲

元千葉県警部



瑞宝単光章
 (警察功労)
 蓼田 範幸さん

(72歳・東郷)

元千葉県警部



瑞宝単光章
 (警察功労)
 北根 実さん

(72歳・茂原)

元千葉県長生郡市広域市町村圏組合
 消防団副団長
 (73歳・下永吉)



瑞宝単光章
 (消防功労)
 市原 善一さん

(73歳・下永吉)

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

茂原市のおさいふ事情

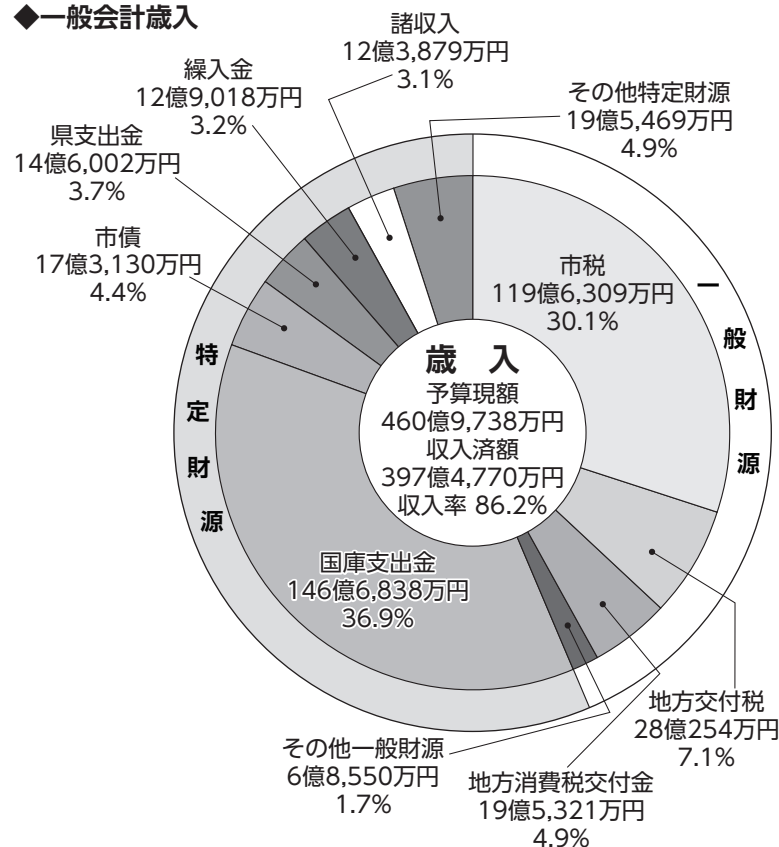
令和2年度下半期（令和2年10月～令和3年3月）

一般会計の最終予算額は当初予算より130億8,348万円増の460億9,738万円（令和元年度からの繰越予算29億7,272万円含む）となり、令和元年度と比べ93億2,193万円の増となりました。

特別会計の最終予算額は当初予算より2億106万円増の198億444万円となり、令和元年度と比べ2億1,951万円の増となりました。

※1万円単位で端数処理しています。

◆一般会計歳入



一般財源（使いみちが特定されない財源）

市税

皆さんに納めていただいた税金

地方交付税

国税の一部から、市の財政状況に応じて交付されるもの

地方消費税交付金

県からの消費税に係る交付金

その他一般財源

国からの地方譲与税、交付金など

特定財源（使いみちが特定されている財源）

国庫支出金

国からの負担金や補助金など

市債

国や銀行などからの借入金

県支出金

県からの負担金や補助金など

繰入金

特別会計や基金から入ってきた額

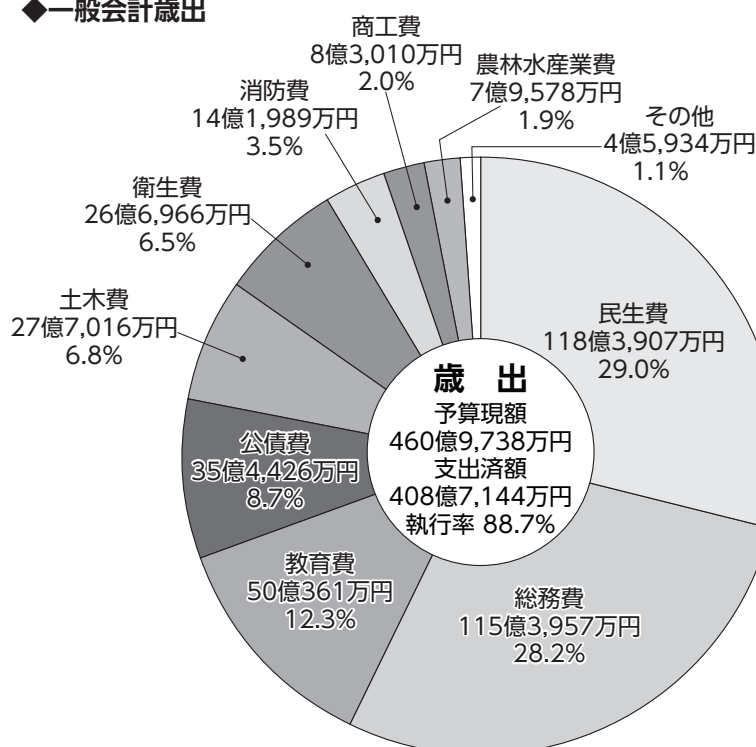
諸収入

貸付金の元利収入・雑入など

その他特定財源

前年度からの繰越金、各種証明手数料など

◆一般会計歳出



民生費

社会福祉・児童福祉などの経費

総務費

市役所の全般的な経費

教育費

小中学校・幼稚園整備などの経費

公債費

借入金の返済金

土木費

道路・公園・橋・河川の整備などの経費

衛生費

保健福祉・ごみ処理などの経費

消防費

消防や救急活動などへの負担金

商工費

商工業や観光の振興などの経費

農林水産業費

農業・畜産業・林業などの経費

その他

議会等の経費、大雨等による災害復旧事業

◆市債（市で借りているお金）の現在高

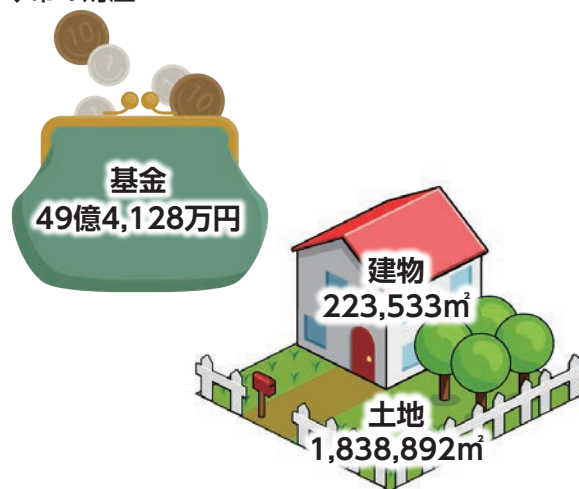
	区 分	金 額
一 般 会 計	防災・施設整備など	4億4,536万円
	第三セクター等改革推進債	89億 563万円
	福祉施設整備など	2億5,692万円
	水道事業への出資金など	5億 946万円
	農業基盤整備など	7億 627万円
	商工業の振興	7億3,443万円
	道路整備など	48億7,372万円
	教育施設の整備など	45億4,273万円
	臨時財政対策債	166億2,636万円
	その他	4億3,007万円
小 計		380億3,095万円
特 別 会 計	下水道事業債 （農業集落排水事業）	18億 976万円
	駐車場整備事業債	4,958万円
小 計		18億5,934万円
公営企業 会 計	下水道事業債 （公共下水道事業）	48億1,466万円
合 計		447億 495万円

◆市税収入と負担状況

税 目	収 入 済 額	市民一人 当たり
市 民 税	50億4,809万円	57,317円
固定資産税	55億6,110万円	63,142円
市たばこ税	6億5,827万円	7,474円
都市計画税	4億1,517万円	4,714円
その他の税	2億8,046万円	3,185円
合 計	119億6,309万円	135,832円

※令和3年3月31日現在 人口88,073人

◆市の財産



◆特別会計

会 計 名	予 算 額	収 入 済 額	収入率	支 出 済 額	執行率
国民健康保険事業費	99億1,743万円	103億5,319万円	104.4%	90億6,584万円	91.4%
農業集落排水事業費	4億1,082万円	4億 739万円	99.2%	3億6,141万円	88.0%
駐車場事業費	9,482万円	7,807万円	82.3%	7,482万円	78.9%
介護保険事業費	80億7,809万円	79億7,489万円	98.7%	70億9,493万円	87.8%
後期高齢者医療事業費	13億 328万円	13億2,055万円	101.3%	11億3,875万円	87.4%
合 計	198億 444万円	201億3,409万円	101.7%	177億3,575万円	89.6%

◆公営企業会計 下水道事業

公営企業会計は下水道使用料金の収入などの収益により維持される「独立採算」を原則とし、収入支出全ての資産の増減を、発生した時点で記帳する複式簿記の会計方式としています。

区 分	予 算 額	収入および 支出済額	比 率	収益的収支	資本的収支
収益的収入	14億 719万円	9億1,056万円	64.7%	下水道使用料や施設の管理などの 経営活動の収入・支出	経営活動に必要な施設の整備や 機器の調達など資産の形成に係 る収入・支出
収益的支出	13億3,535万円	3億7,956万円	28.4%		
資本的収入	23億7,970万円	7億8,198万円	32.9%		
資本的支出	29億4,943万円	6億9,685万円	23.6%		

問合せ 財政課（4階） ☎（20）1517 FAX（20）1603

フレイル予防で 健康長寿！

申込み・問合せ

高齢者支援課地域包括支援室（2階）

✉ houkatu@city.mobara.chiba.jp

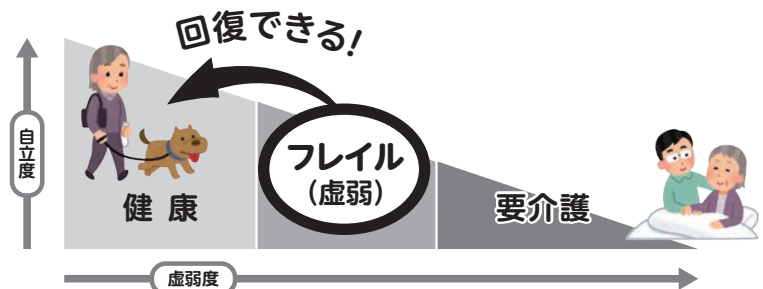
☎ (20) 1583 FAX (26) 6788

新型コロナウイルス感染症拡大の影響による自粛生活の長期化で、運動の機会が減ったり、人と会う機会が減った結果、フレイル（心身の活力が低下した状態）の増加が懸念されています。

フレイル予防について市の取り組みを紹介します（いずれも感染症対策を徹底して開催します）。

フレイルとは？

フレイルとは、「健康」と「要介護状態」の中間の段階で、心や体の働きが低下してきた状態のことをいいます。たとえフレイルの状態になったとしても、適切な対応をすることで健康な状態を取り戻すことができます。



まずはやってみよう！フレイルチェック！

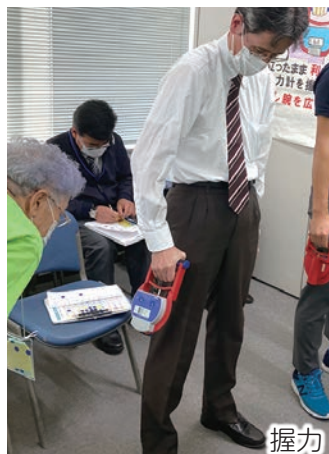
フレイル予防は自身の健康状態を知ることから始まります。まずは簡単に測定できるフレイルチェックをしてみましょう。

※フレイルチェックは「東京大学高齢社会総合研究機構」が開発した方法です。

- | | | |
|-----|--|----------------------------|
| ◆日程 | 7月21日㊟、8月26日㊟、9月3日㊟、11月11日㊟ | 13時30分～15時30分 |
| ◆内容 | ・フレイルに関する質問票への回答（お口の元気度、人とのつながり、社会参加）
・体の測定（5項目）と結果の説明
（滑舌・片足立ち上がり・握力・ふくらはぎ周囲長・手足の筋肉量） | |
| ◆対象 | 65歳以上の市内在住者 | ◆定員 各日15人（申込順） |
| ◆会場 | 市役所市民室 | ◆申込方法 6月15日㊟から電話・FAX・メールにて |



片足立ち上がり



握力



ふくらはぎ周囲長



手足の筋肉量

フレイル予防講演会を開催します！

新しい生活様式の中で、心身の健康を守り、フレイルを予防するにはどうしたら良いのか、この機会に一緒に考えてみませんか？

- ◆日 程 9月15日㊦ 13時～15時30分
- ◆テ マ 一緒に始めよう「フレイル」予防と健康長寿のまちづくり
- ◆講 師 東京大学高齢社会総合研究機構 特任研究員 神谷 哲朗氏
- ◆対 象 市内在住者 ◆定 員 20人程度（申込順）
- ◆会 場 市役所市民室 ◆申込方法 6月15日㊦から電話・FAX・メールにて

※オンライン会議システム（Zoom）を利用した参加も可能です。詳しくはお問い合わせください。

あなたもフレイルサポーターになりませんか？ フレイルサポーター養成研修を開催します！



フレイルサポーターとは、フレイル予防事業の取り組みを一緒に行っていただく市民ボランティアです。養成研修を受けていただき、市内の高齢者の集いの場などでフレイルチェック活動を行います。現在、1期生33人のフレイルサポーターが活躍しています。

- ◆日 時 9月28日㊦・29日㊦、10月15日㊦ 13時30分～15時30分
(全日程の受講が必須です。フレイル予防講演会の受講も併せてお願いします)
- ◆講 師 東京大学高齢社会総合研究機構認定上級フレイルトレーナー 江口 典秀氏
茂原市フレイルトレーナー・フレイルサポーター 他
- ◆対 象 市内在住者 ◆定 員 10人程度（申込順）
- ◆会 場 市役所市民室 ◆申込方法 6月15日㊦から電話・FAX・メールにて



国民健康保険・後期高齢者医療制度

7月中旬に保険証を郵送します

国民健康保険および後期高齢者医療制度の被保険者証（保険証）が、7月31日で有効期限切れとなるため、8月1日から使える新しい保険証を交付します。

簡易書留による交付

郵便配達員が直接手渡しします。不在の場合は、受け取り方などを「不在連絡票」で確認し、忘れずに受け取ってください。

窓口での交付

国保年金課窓口で7月8日^④から交付することも可能です。ご希望の方は、7月1日^③までにご連絡ください。

①本人が受け取る場合

公的機関が発行する顔写真付きの身分証明書（運転免許証・マイナンバーカード等）を持参

②代理人が受け取る場合

世帯主または世帯員からの委任状、公的機関が発行する代理人の顔写真付きの身分証明書（運転免許証・マイナン

バーカード等）を持参

※保険税等に未納分がある方には、短期有効期限の保険証等を交付します。短期保険証等の更新は、市役所窓口にて手続きが必要です。

一部負担金の免除・徴収猶予について

世帯主または被保険者が震災等に遭われた場合や失業等で収入が著しく減少し生活が困難となった場合、申請により認められると、医療機関等で支払う一部負担金（自己負担額）の免除または徴収猶予を受けることができます。

※国民健康保険の場合は、世帯主または被保険者が入院治療を受ける世帯であることが必要です。

負担区分の見直しについて

後期高齢者医療制度および70歳以上の国民健康保険加入者について、世帯状況と前年所得に基づき負担区分（※）判定を行っており、この判定された負担区分は8月1日から適用されます。

負担区分判定の結果、医療費の自己負担割合（後期高齢者医療制度は1割または3割、国民健康保険は2割または3割）に変更が生じる方には、負担割合が変更された保険証を送付します。8月1日以降に医療機関等に行く際は、必ず新しい保険証を提示してください。

※医療費の自己負担割合や高額医療費の自己負担限度額等を決めるための区分

マイナンバーカードが健康保険証として利用できるようになります

マイナンバーカードを使えば、就職や転職、引っ越しをしても保険証の切り替えを待たずに医療機関を受診できるようになります。詳しくは改めてお知らせします。

利用にはマイナンバーカードの取得と初回登録が必要です。詳しくは厚生労働省ウェブページをご覧ください。



問合せ

国保年金課（2階）

☎(20)1503 FAX(20)1600

千葉県 国民健康保険 被保険者証	有効期限	記号 戊 番号	性別
氏名 生年月日 住所	見本		
世帯主氏名 適用開始年月日 高齢受給者証発効期日 交付年月日 保険者番号			
120105	交付者名 千葉県茂原市	一部負担金の割合	

後期高齢者医療被保険者証	有効期限	年 月 日
被保険者番号	住所	
氏名	生年月日	性別
資格取得年月日	発効期日	見本
交付年月日	一部負担金の割合	年 月 日
保険者番号	3912	千葉県後期高齢者医療広域連合

お知らせ

聖火リレーのランナー走行が中止となりました

7月1日(木)に、オリンピックのサーフィン競技会場となる釣ヶ崎海岸(一宮町)で聖火リレーが予定されていましたが、新型コロナウイルスの感染状況を踏まえて、県内全区間における聖火ランナーの走行を中止することとなりました。

詳しくは、千葉県県ウェブページをご覧ください。



閩企画政策課(4階)
☎(20)15516 FAX(20)16003

動物は正しく飼いましょう

○正しい動物の飼い方を再確認し、過剰なふれあいは控え、触った後は必ず手を洗いまししょう。

○災害時に飼っている動物と同行避難できるよう準備をしましょう。

○飼っている動物には迷子札やマイクロチップを付け、放れてしまっても、飼い主が分かるようにしましょう。

○犬については、首輪等に登録鑑札と狂犬病予防注射済票を付けることが、狂犬病予防法で義務付けられています。

○公園等であっても犬の放し飼いは禁止されています。

また、しつけや訓練をして、人に危害を加えたり、鳴き声などで近隣に迷惑を掛けたりすることのないようにしましょう。

○飼い犬が人をかんだ時や犬猫を合わせて10頭以上飼う場合などは、保健所へ届け出が必要です。

○猫は屋内で飼いましょう。ふん尿や鳴き声等による被害を防止でき、感染症や交通事故等の危険から猫を守るができます。

○飼っている動物のふん尿は、飼い主が責任を持って処理しましょう。

○適正に飼うことができない子犬・子猫を増やさないために、不妊去勢措置をしましょう。

○やむを得ない事情によりどうしても飼えなくなった場合は、新しい飼い主を探してください。保健所・動物

愛護センターでは新しい飼い主探しをお手伝いします。

○愛護動物を虐待・遺棄・殺傷すると、懲役または罰金が科せられます。

閩環境保全課(6階)

☎(20)15504 FAX(20)16004

長生保健所健康生活支援課
☎(22)5166

市民バス「モバス」とデマンド交通「ふれあい」をぜひご利用ください!

市民バスは、モバリんカラのノンストップバスで、平日(土日・休日・年末年始を除く)に運行しています。茂原駅や長生病院などを起点として循環しており、買い物や通院等到大変便利です。利用運賃は200円(障害者手帳所持者、その介助者、運転経歴証明書所持者、小学生は100円)です。

デマンド交通は、市内北西部(下記参照)の運行エリア内に居住する方を対象(※)とした予約制の乗り合いタクシーです。ご自宅から運行エリア内の乗降場所(商業施設、医療機関等)まで運行します。ご利用には事前に利用

登録が必要です。



※運行エリア外の本納地区の一部および豊岡地区に居住する方も利用できます。

ただし、乗降場所に自宅は指定できません。

車内ではお得な回数乗車券を販売しています。また、バスやタクシーは、感染症対策を徹底して運行していますので、ぜひご利用ください。

詳しくは、都市計画課ウェブページや市内の公共施設等へ設置された『茂原市交通マップ』をご覧ください。



閩都市計画課(8階)
☎(20)15546 FAX(20)16006

忘れずに納付しましょう!

市県民税(第1期)の納期限は6月30日(水)です。最寄り

の金融機関やコンビニ、スマホ決済で納付してください。なお、市県民税の納税通知書は6月11日(金)に発送しました。

また、市税等の納付には、納め忘れのない安心で確実な口座振替をおすすめします。納期内に納付できない事情のある方はご相談ください。

閩収税課(2階)
☎(20)15578 FAX(20)16009

善意をありがとうございます(敬称略)



市へ

茂原市建設業組合
組合長 山崎 忠一

(金100万円)

高橋 真名美

(金1万円)

中村 慎一

(金1万円)

運動代行 月光

(モバリんマット1枚)

▼茂原市社会福祉協議会へ

市内OB会





す玉などを作る／対象＝市内在住小学生（1・2年生は保護者同伴）／費用無料／持ち物＝折り紙など

▼夏休み子ども書道教室（全4回）

7月26日㊤、8月2日㊤・16日㊤・23日㊤9時30分～11時／対象＝市内在住小学3年生～6年生／費用＝240円（4回分、初回時に集金）

本納公民館

☎(34) 2349 ☎(34) 2302
㊤年末年始

▼子ども折り紙教室

7月27日㊤10時～12時／内容＝立体的なユニット折り紙を作ってみよう！／対象＝小学生（1・2年生は保護者同伴）／定員＝15人（申込多数の場合抽選）／持ち物＝折り紙（15cmサイズ）、はさみ、木工ボンド／申込＝6月15日㊤～30日㊤に電話・窓口にて

東郷福祉センター

☎(25) 5882 ☎(25) 5871
㊤祝日、年末年始

▼夏のチャレンジ小学生

下記4つの催し物は、7月5日㊤9時～電話にて受け付け。その後、窓口にて費用を添えて申し込み（申込順）

①古代体験

7月30日㊤9時～12時／内容＝火おこし・勾玉作り／対象＝市内在住小学生（1・2年生は保護者同伴）／定員＝12人／費用＝400円（勾玉代・保険代）

②陶芸教室

8月3日㊤9時30分～11時30分／好きな形のお皿やカップなどを作ろう／対象＝市内在住小学生（保護者同伴可）／定員＝12人／費用＝1,600円（粘土代・窯焼き代）

③マジック染め物

8月10日㊤9時30分～11時30分／タペストリーに打ち上げ花火の模様を浮かび上がらせよう／対象＝市内在住年長児～小学生／定員＝15人／費用＝800円

④アイシングクッキー

8月20日㊤／費用＝500円

【子どものみ】9時30分～10時30分／対象＝市内在住小学生／定員＝10人

【親子で】11時～12時／対象＝市内在住3歳～6歳児の親子／定員＝10組

▼夏休み親子セミナー（食育教室）

8月6日㊤10時～11時30分／内容＝茂原市健康生活推進員と一緒に大型絵本・影絵遊びなどで食べ物について楽しく学ぶ。和食でつなぐ乳幼児レシピ公開／対象＝市内在住0歳～3歳児の親子／定員＝12組（申込順）／費用無料／申込＝7月7日㊤9時～電話にて

五郷福祉センター

☎(25) 7880 ☎(25) 7881
㊤祝日、年末年始

▼わんぱくサマーキッズ（全4回）

下記4つの催し物は、6月27日㊤～7月2日㊤（9時～17時）電話にて受け付け（本人のみ）。その後、7月3日㊤～9日㊤（9時～17時）に窓口にて費用を添えて申し込み（申込順）

①オーガニックココア・ラテアート教室
7月30日㊤10時～11時／内容＝自分でラテアートをしてみよう（持ち帰り）／対象＝市内在住小学生／定員＝10人／費用＝300円（保険代含む）

②ビーズクラフト体験

8月3日㊤9時30分～11時30分／内容＝ビーズでアクセサリを作ろう／対象＝市内在住小学生／定員＝15人／費用＝600円（保険代含む）

③おたのしみ会（水遊び）

8月19日㊤10時～11時30分（雨天時20日㊤に順延、20日㊤雨天中止）／内容＝みんなで楽しく水遊びをしよう／対象＝市内在住小学生／定員＝20人／費用＝300円（保険代含む）

④テイクアウトメニューを作っちゃお！（工作）

8月29日㊤9時30分～11時30分／内容＝工作でテイクアウトメニュー（お弁当）を作ろう／対象＝市内在住小学生／定員＝15人／費用＝900円（保険料含む）

豊田福祉センター

☎(26) 1105 ☎(26) 1106
㊤祝日、年末年始

▼はらぺこおやつ隊！

8月1日㊤10時～12時／内容＝親子

で楽しく、おやつを作ろう！簡単焼き菓子／対象＝市内在住4歳～6歳（未就学児）の親子／定員＝4組（申込順）／費用＝1,200円（材料代・保険代）／申込＝6月17日㊤9時～電話にて。その後、6月20日㊤～窓口にて費用を添えて申し込み

▼とよだ夏チャレ！

下記2つの催し物は6月15日㊤9時～電話にて受け付け。その後、6月20日㊤～窓口にて費用を添えて申し込み（申込順）

①陶芸教室

7月27日㊤9時30分～12時／内容＝自分の好きな形の皿やカップを作ってみよう！／対象＝市内在住5歳～小学生（未就学児は保護者同伴）／定員＝20人／費用＝1,600円（粘土代・窯焼き代）

②ドーナツクリップを作ろう！

8月22日㊤9時30分～11時30分／対象＝市内在住小学生／定員＝15人／費用＝600円（材料代・保険代）

二宮福祉センター

☎(26) 3740 ☎(26) 3741
㊤祝日、年末年始

下記4つの催し物は、7月4日㊤9時～電話にて受け付け。その後、窓口にて費用を添えて申し込み（申込順）

▼サマーキッド（全2回）

①アロマビーズの芳香剤

8月4日㊤10時～12時／対象＝市内在住小学生／定員＝15人／費用＝500円

②粘土で作るフォトフレーム

8月24日㊤10時～12時／対象＝市内在住小学生／定員＝20人／費用＝500円

▼古代体験

8月9日㊤9時～12時／内容＝火おこし体験・勾玉作り／対象＝市内在住小学生（1・2年生は保護者同伴）／定員＝20人／費用＝400円（保険代含む）

▼ウォーターバトル

8月19日㊤13時30分～15時30分／内容＝水鉄砲で遊ぼう／対象＝市内在住小学生／定員＝30人／費用＝300円（保険代含む）



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
 休8月12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7月分	7月1日(金)
体育センター	令和3年10月分	7月2日(金)
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

▼大正琴教室(全5回)

7月19日(金)、8月2日(金)・18日(金)・30日(金)、9月6日(金)13時30分～15時30分／内容＝楽器の扱い方から譜面の見方や指の使い方、合奏を楽しみましょう！／対象＝市内在住・在勤者／定員＝10人(申込順)／費用＝1,500円(資料代)／申込＝6月15日(金)9時～電話・FAXにて

▼ノートパソコン教室(全5回)

7月16日(金)・30日(金)、8月20日(金)・27日(金)、9月10日(金)10時～12時／内容＝インターネット検索・写真の編集・予定表の作成方法等が学べます／対象＝パソコンの基本操作が可能で、ワードとエクセルが入ったノートパソコンを持参できる方／定員＝15人(申込順)／費用＝2,500円(資料代)／申込＝6月15日(金)9時～電話・FAXにて

▼子どもクラフトバンド教室

～ハロウィンカラーのかごをつくろう！～
 8月19日(金)9時30分～11時30分／対象＝小学生(1年生～3年生は保護者同伴)／定員＝10人(申込順)／費用＝670円(材料費)／持ち物＝はさみ、洗濯ばさみ5個～10個、木工用ボンド、鉛筆、メジャー／申込＝6月22日(金)9時～電話・FAXにて

▼子どもアレンジフラワー教室

～フラワーキューブをつくろう！～
 8月10日(金)13時30分～15時30分／内容＝10cmの透明キューブの中に好きなお花をアレンジしちゃおう！／対象＝5歳～小学生／定員＝10人(申込順)／費用＝700円(材料費)／持ち物＝工作はさみ、レジ袋2枚／申込＝6月22日(金)9時～電話・FAXにて

美術館・郷土資料館

☎(26)2131 FAX(26)2132
 休臨時休館(6月21日(月)～25日(金))、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。

◆共催展示

▼茂原市市民美術館

～6月19日(金)最終日は12時まで。

▼^{じょ}如の会展(油彩・水彩・デッサン)

6月26日(金)～7月4日(日)初日は13時から、最終日は16時まで。

▼魚地貞夫「作陶展」

6月29日(金)～8月29日(日)／一宮町在住の陶芸家魚地貞夫の作品を集大成として展示。

◆第1回歴史セミナー

▼小田原北条氏と茂原

7月17日(金)13時30分～15時30分／小田原北条氏は、初代伊勢宗瑞から5代続いた関東の戦国大名。長い間房総半島の覇権をめぐり安房の戦国大名里見氏と争ってきた。茂原では初代宗瑞の頃より影響力を受けていたことが藻原寺文書等から知られているが、小田原北条氏と茂原との関係について詳しく解説する／講師＝茂原市史調査執筆委員 滝川 恒昭氏／対象＝一般／定員＝15人(申込多数の場合抽選)／参加費無料／申込＝6月15日(金)～30日(日)17時まで電話にて

◆郷土テーマ展

▼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

～6月27日(日)／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。

◆郷土資料館常設展示

7月3日(金)～9月5日(日)／市内を代表する神田山遺跡や国府関遺跡、下太田貝塚を紹介。その他養蚕の道具、県指定文化財になった人車等を展示。

図書館

☎(23)6151 FAX(25)6136
 休年末年始

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、下記催し物の開催時間についてはお問い合わせください。

▼おはなし会(3歳以上)

6月26日(金)、7月3日(金)・10日(金)

▼映画会(3歳以上)

6月19日(金)

鶴枝公民館

☎(25)1834 FAX(26)2220
 休年末年始

下記3つの催し物は、6月15日(金)～28日(日)12時までに電話・窓口にて受け付け／定員＝8人(申込多数の場合抽選。申込少数の場合、中止することがあります)

▼夏休みLet's!工作クラブ(全2回)

8月11日(金)・18日(金)9時～11時30分／内容＝LEDを使った点灯工作／対象＝市内在住小学生(保護者同伴可)／費用＝300円(2回分、初回時に集金)

▼夏休みワクワク子ども折り紙(全2回)

8月5日(金)・12日(金)9時30分～11時／内容＝折り紙を組み合わせて、く



夏みかんのゼリー 夏みかんの皮を使ったてんもんどう(ピール)

作り方

夏みかんのゼリー

①Aを鍋に入れ煮立てる。②砂糖が溶け実がほぐれたら火を止め、水でふやかした粉ゼラチンを入れよく混ぜる。③容器に入れ、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。

てんもんどう(ピール)

(下処理) 夏みかんは丸のままピーラーで表面の皮をごく薄くむき、きれいにしておく。①皮を4等分に切り、皮の内側の白いわたを包丁で取り除き、幅1cm、長さ5~6cmの短冊切りにする。②鍋に水1Lと①を入れ15分煮る。ざるにあげ水を切り、新しい水に1時間以上浸す。③フライパンに水40mlと砂糖150gを入れ煮立てる。水気を絞った②を入れ木べらで混ぜながら、水分がなくなりフライパンの周りに砂糖が白く固まってくるまで火を通す。④大きめの容器にキッチンペーパーを敷き、砂糖適量を入れ③によくまぶしつける。

ひとこと

地元の夏みかんを使った少しほろ苦いゼリーです。冷やしてデザートにするとおいしいです。皮は、ゆでて苦みを取ったら、細かく刻んでマーマレードやてんもんどうにすると捨てるところなくおいしくいただけます。

(栄養価/ゼリー1個分60g) エネルギー50kcal たんぱく質1.2g 脂質0g カルシウム2mg 鉄0mg 塩分0g

夏みかんのゼリー

材料/8個分

A 夏みかんの果肉.....80g(1個)
水.....420ml
砂糖.....75g
粉ゼラチン.....10g

夏みかんの皮を使ったてんもんどう(ピール)

夏みかんの皮.....3個分
水.....40ml
砂糖.....150g
砂糖(最後にまぶす分).....適量

茂原市健康生活推進員会は
千産千消を推進しています。

茂原市健康生活推進員会の皆さんが
地元で採れる夏みかんを使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	受付時間	主な対象者	持ち物など
ママ・パパ教室	①7月17日㊥ 出産準備編 妊娠・陣痛・お産の時の過ごし方、パパが行う陣痛時のマッサージ体験、歯・栄養のお話 他 ②8月21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 他	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 ※必ずご予約ください
ままのわ	①7月21日㊤ ミニセミナー 卒乳編 卒乳のお話、歯科・栄養のお話、手遊び歌、計測 他 ②8月24日㊤ なんね編 予防接種のお話、ママヨガ with ベビー、ママの悩み解決、手遊びわらべ歌 他	9時50分～ 10時	①妊婦から3歳までのお子さんがいる母親 ②令和3年5月～7月生のお子さんがいる母親	母子健康手帳、筆記用具 ※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

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

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。

日曜・休日当番医

※診療時間は9時～17時です

	《内科系》	《外科系》
6月20日㊥	宍倉病院 ☎(24)2171	宍倉病院 ☎(24)2171
6月27日㊥	鶴澤医院 ☎(34)2008	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、☎(25)8448へ問合せください。

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