

体罰等によらない子育てを広げよう！

～みんなで育児を支える社会に～

子育ては楽しいこともあるけれど、大変なこともたくさん。子どもにイライラをぶつけそうになることもあると思います。でも、叩いたり、怒鳴ったりすることは、子どもの心身の成長・発達に深刻な影響を及ぼします。子育ての大変さを保護者だけで抱えないで、誰かに話を聞いてもらいたい時や、少しでも困ったことがあれば、ご相談ください。

しつけと
体罰は
どう違うの？



こんなこと
していませんか？



しつけとは、子どもの人格や才能等を伸ばし、自立した社会生活を送れるようにサポートしていくことです。

一方、たとえしつけのためだと親が思っている、身体に何らかの苦痛を引き起こしたり、不快感を意図的にもたらす行為（罰）はどんなに軽いものでも体罰です。

- 何度も言葉で注意したけど言うことを聞かないので、頬を叩いた
- 宿題をしなかったので夕食を与えなかった
- 掃除をしないので、雑巾を顔に押し付けた

▶▶▶ 全て体罰です

詳しくは、子育て支援課ウェブページをご覧ください。



12歳以上の方の新型コロナワクチン接種予約を受け付けています

※9月6日現在の情報のため、変更となる場合があります。

個別接種について

12歳～18歳（平成15年4月2日～平成22年3月1日生まれ）の方

新型コロナワクチン接種予約開始のお知らせを発送しました。なお、令和4年3月1日までに12歳になる方については誕生日の月ごと（3月1日生まれの方は2月）に接種券と併せて発送します。

現在、予約を受け付けていますが、医療機関により予約方法が異なりますので、詳しくはお知らせや市公式ウェブサイトをご覧ください。

19歳以上（平成15年4月1日以前生まれ）の方

長生郡市予防接種予約受付センターで予約を受け付けています。

※予約枠は、医療機関の接種枠の拡充やキャンセル等により随時更新されていますので、ご確認ください。

集団接種について

市内に住民登録のある12歳～64歳の方で、1回も接種の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（完全予約制）について、長生郡市予防接種予約受付センターで予約を受け付けています。※予約枠が定員に達している場合があります。

◆日時・会場

保健センター 茂原市高師3001 受付：8時30分～		
1回目	2回目	対 象
<u>9月26日</u> ⑧ ➡ 10月17日⑧		中学3年生 (平成18年4月2日～平成19年4月1日生まれ)
<u>10月2日</u> ⑩ ➡ 10月23日⑩		16歳～64歳 (昭和32年4月2日～平成18年4月1日生まれ)
<u>10月3日</u> ⑧ ➡ 10月24日⑧		12歳～14歳 (平成19年4月2日～平成21年10月4日生まれ) ※12歳の誕生日の前日から接種可能
<u>10月9日</u> ⑩ ➡ 10月30日⑩		16歳～64歳 (昭和32年4月2日～平成18年4月1日生まれ)

※基礎疾患を有する18歳以下の方は個別接種で接種をお願いします。

※予約可能な方で接種券やお知らせが届いていない方は健康管理課にご連絡ください。

○受験生の皆様には、安心して受験に臨めるよう積極的にワクチン接種を受けていただくようお願いいたします。

新型コロナワクチン接種に関する問合せ 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・休日を含む）

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

40歳以上の方へ 大腸がん検診を受けましょう！

自己負担額は
500円！



茂原市の死因の第1位は過去10年間変わらず悪性新生物（がん）です。その中でも大腸がんは罹患率が高く、死亡数も2番目に多い部位のがんです（2019年）。

がん検診は受けるだけではなく、もし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います。

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

◆対 象 令和3年4月1日現在で40歳以上の方

◆検査方法 検便による便潜血反応検査

今年度から、大腸がん検診の実施方法が変わります。
検便容器は問診時にお渡ししますので、後日提出してください。

●大腸がん検診 受診3ステップ



検便容器配布・問診 日程表

◆実施時間 午前：9時～ 午後：13時～

実施日	会 場	午前	午後
10月5日☽	東部台文化会館	●	—
6日☽		●	—
7日☽		●	—
8日金		●	—
12日☽	保健センター	●	●
13日☽		●	●
14日☽		●	●
実施日	会 場	午前	午後
10月15日金	保健センター	●	●
16日土		●	—
18日☽	本納公民館	●	●
19日☽		●	●
20日☽	市役所市民室	●	●
21日☽		●	●
22日金		●	●

検便容器提出日

◆提出日時 11月1日☽～12日金 9時～11時（土日・休日を除く）

◆提出場所 健康管理課または保健センター

※11月9日☽・10日☽は本納公民館でも提出可。



申込み・問合せ 健康管理課（2階） ☎ kenkou@city.mobara.chiba.jp
☎ (20) 1574 ☎ (20) 1600

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

茂原市の 認知症への取り組みを 紹介します

問合せ

高齢者支援課地域包括支援室（2階）

☎ (20) 1583 FAX (26) 6788

毎年9月21日は「世界アルツハイマーデー」です。全国各地でアルツハイマー病をはじめとする認知症の啓発活動を行っています。この機会に認知症について考えてみませんか？

① 認知症の方を介護する 家族の会

介護者の方が集まり、認知症の方を介護する際の不安や悩みなどの意見交換をする場です。参加者からは「同じような境遇の方と話して気持ちが軽くなった」との感想をいただいています。一人で悩まず、認知症の方を介護する家族と話してみませんか？

◆日時 奇数月の第3木曜日
10時～12時

◆場所 市役所5階会議室

② 認知症サポーター養成講座

市内在住・在勤者を10人以上集めて会場をご用意していただければ、認知症を正しく理解するための認知症サポーター養成講座を無料で開催しています。

③ 認知症カフェ

認知症カフェは「オレンジカフェ」「メモリーカフェ」とも呼ばれ、認知症の方やその家族、地域住民らが介護の悩みなどを気軽に話し合える場です。市内の介護関係者などが運営しています。

◆名称

オレンジカフェあぜみち

◆住所

茂原市本納2316-2
(スペースぴあ)

◆開催日

毎月第2水曜日 13時～16時
問 茂原みかんの会事務局
☎ (34) 7755

①～③は、新型コロナウイルス感染症の影響により開催しないこともありますので、事前にご確認ください。



④ 認知症初期集中支援チーム

認知症初期集中支援チームは、医療・介護の専門職が必ず必要な介護の導入、家族支援などの初期支援を行い、自立支援のサポートを行うチームです。

ひどい物忘れや認知症が疑われるような症状でお困りのときは、必要に応じ、ご自宅にお伺いしてサポートします。

⑤ 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て、行方不明になったときにGPSを利用して位置を特定します。毎月の利用料など自己負担があります。

詳しくは、お近くの地域包括支援センターまでご相談ください。

「救急医療情報用紙」をご活用ください

市では、緊急時に備えるため、かかりつけ医療機関や緊急連絡先などを事前に記入しておける「救急医療情報用紙」を配布しています。

この用紙は冷蔵庫の扉に貼り付けておき、救急搬送の際に救急隊員が体の状況などを把握し、搬送先の病院の決定や適切な処置を行うためのものです。

なお、医療情報は定期的に確認・更新しましょう。

◆配布場所

高齢者支援課、本納支所、
各地域包括支援センター、各公民館、
各福祉センター、東部台文化会館

※高齢者支援課ウェブページからダウンロード可



問合せ 高齢者支援課地域包括支援室（2階）

☎ (20) 1583 FAX (26) 6788

ご長寿おめでとうございます



9月15日の老人の日は、永年にわたり社会に貢献されたお年寄りを敬い、その長寿を祝うとともに、お年寄りの福祉について理解と関心を高める日です。

茂原市内の65歳以上の方の人口は、男性13,315人、女性16,094人、合計29,409人（令和3年9月1日現在）で、総人口87,912人の33%を占めています。

※老人福祉法により9月15日は「老人の日」と定められています。

令和3年度長寿者

(敬称略)

齊 藤 げ ん	女	108歳	吉 野 千枝子	女	102歳	石 井 千 代	女	100歳	高 橋 と き	女	100歳
小 森 壽美子	女	105歳	秋 山 ゆ き	女	101歳	石 塚 定	女	100歳	高 原 ケ イ	女	100歳
齊 藤 せ い	女	105歳	石 井 都	女	101歳	井 出 西 恵	女	100歳	中 村 颯 子	女	100歳
佐久間 も 登	女	105歳	井 手 ヨ シ	女	101歳	浦 島 き せ	女	100歳	中 村 正 江	女	100歳
石 井 操	女	104歳	小野塚 サ ダ	女	101歳	浦 島 榮	女	100歳	林 く に	女	100歳
加 藤 とし子	女	104歳	加 藤 フ サ	女	101歳	遠 藤 ツ ル	女	100歳	本 田 アキエ	女	100歳
田 中 ち 糸	女	104歳	金 坂 たか枝	女	101歳	大 石 さ い	女	100歳	松 下 恵 子	女	100歳
中 川 幸 枝	女	104歳	鎌 田 勘 一	男	101歳	大 森 つ る	女	100歳	緑 川 清 子	女	100歳
大 塩 サ ッ	女	103歳	香 山 とみ子	女	101歳	小 川 マ サ	女	100歳	森 田 は つ	女	100歳
齋 藤 き ま	女	103歳	小 林 よ し	女	101歳	鬼 原 文 夫	男	100歳	山 田 い ち	女	100歳
松 戸 タ カ	女	103歳	林 つ ね	女	101歳	小 林 恵 子	女	100歳	湯 本 イ ツ	女	100歳
佐 藤 三千代	女	102歳	森 きん子	女	101歳	坂 卷 静 子	女	100歳	吉 井 キ ミ	女	100歳
白 井 善 三	男	102歳	山 本 知 子	女	101歳	宍 戸 節 子	女	100歳	吉 崎 恵 美	女	100歳
樋 元 フミ子	女	102歳	安 嶋 睦	女	100歳	鈴 木 正 一	男	100歳	渡 邊 俊 子	女	100歳
堀 口 い わ	女	102歳	荒 井 ふ ず	女	100歳	高 田 キ ヨ	女	100歳			
宮 川 愛 子	女	102歳	石 井 タ ケ	女	100歳	高 中 玉 子	女	100歳			

※令和3年9月1日現在、希望者のみ掲載

※年齢は、令和3年9月15日現在

問合せ 高齢者支援課 (2階) ☎(20) 1572 FAX(26) 6788

令和3年度長寿祝金の 訪問による贈呈を 延期します

広報もばら9月1日号でお知らせした長寿祝金について、9月に訪問し贈呈する予定でしたが、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため延期します。

なお、延期後の日程や贈呈の方法は、後日対象者に通知する予定です。

問合せ 高齢者支援課 (2階)
☎(20) 1572 FAX(26) 6788

スマホで読める！

「広報もばら」のアプリ配信  マチイロ
「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

宝くじの助成金で自治会の備品を整備しました

一般財団法人自治総合センターでは、宝くじの社会貢献広報事業として、コミュニティ活動に必要な備品や集会施設の整備等に対して助成し、地域コミュニティ活動の充実・強化を図ることにより、地域社会の健全な発展と住民福祉の向上に寄与するための事業を実施しています。

このたび、上太田自治会（新治地区）では、「一般コミュニティ助成事業」を活用し、草刈機、掃除機、パソコン機器など、地域活動に使用する備品の整備を行いました。



問合せ 生活課（2階） ☎（20）1505 FAX（20）1600

協働のまちづくりを推進しています

～令和4年度 補助金交付団体を募集～

市では、市民と行政が連携・協力して、地域の課題解決に取り組む「協働のまちづくり」を推進しています。

市民活動団体・地域まちづくり協議会の取り組みを支援するため、補助金の交付団体を募集します。

1 市民活動団体補助金

- ◆対象団体 市民活動団体として認定を受けた団体
- ◆補助事業 まちづくりのための事業
- ◆補助団体数 5団体（予定）

2 協働提案事業補助金

- ◆対象団体 市民活動団体として認定を受けた団体
- ◆募集事業 行政と協働で実施するまちづくりのための事業
 - ①行政提案型…テーマが決定次第、募集します
 - ②団体提案型…まちづくりのための事業
- ◆補助団体数 各1団体（予定）
- ◆審査 書類審査および公開プレゼンテーション（予定）

3 地域まちづくり協議会補助金

- ◆対象団体 地域まちづくり協議会として認定を受けた団体
- ◆補助事業 地域におけるまちづくりのための事業
- ◆補助団体数 3団体（予定）

1～3 共通

- ◆実施要件 営利・宗教・政治等を目的としないもので令和5年3月31日までに事業が終了するもの
- ◆提出書類 補助金交付要望書、実施計画等
- ◆補助金額 上限10万円
- ◆申込方法 所定の申込用紙に必要事項を記入し、持参または郵送
- ◆提出期限 10月29日☎（当日消印有効）



▲茂原公園生物多様性保全事業（協働提案事業）

申込み・問合せ 生活課（2階） ☎（20）1505 FAX（20）1600

ままのわ オンライン離乳食セミナー

保健センターでは、オンライン会議アプリZoomを利用した、妊産婦向けオンライン離乳食セミナーを開催しています。自宅から気軽に参加できます。離乳食の不安や悩みの解消にぜひご利用ください。

◆日 程 【初期：スタート編】

9月21日㊦、10月25日㊦、11月24日㊦、12月23日㊦、
令和4年1月27日㊦、3月17日㊦

【中期：2回食編】

11月11日㊦、令和4年2月21日㊦



◆時 間 14時～14時30分

◆定 員 各回5人（申込順）

◆申込方法 保健センターにメールにて

詳しくは、保健センターウェブページをご覧ください。



※通信機器・通信料は参加者負担です

問合せ 保健センター ☎ (25) 1725 FAX (25) 1865

フレイル予防講演会を開催します

～オーラルフレイル予防が健康長寿の鍵をにぎる～

人生100年時代をより健康に過ごすためには、お口の健康を保つことが大切です。今回は、オーラルフレイル予防（口の健康維持）について、一緒に考えてみませんか？

◆日 時 10月30日㊦ 13時30分～15時

◆講 師 独立行政法人東京都健康長寿医療センター 歯科口腔外科部長 平野浩彦氏

◆場 所 市役所市民室 ※オンライン会議アプリZoomを利用した参加も可能

◆対 象 市内在住者

◆定 員 30人（申込順）

◆参加費 無料

◆申込方法 往復はがきまたはメールに、住所・氏名（ふりがな）・年齢・電話番号および「10月30日フレイル予防講演会参加希望」を記載し申し込み

Zoomでの視聴を希望の方は、上記に加え、メールアドレスおよび「オンライン会議システム希望」を記載

◆申 込 先 〒297-8511 茂原市道表1 茂原市役所 健康管理課

✉ kenkou@city.mobara.chiba.jp

※緊急事態措置区域として千葉県が指定された場合はZoomのみの実施となります。

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

お知らせ

市民バス「モバス」の 停留所新設およびダイヤ改正

10月1日(金)から、市民バス「モバス」の東部コースに「カインズ茂原店前」のバス停留所が新設されます。それに伴い運行ルートおよび運行ダイヤが一部変更となりますので、ご利用の際にはご注意ください。

また、停留所の名称も一部次のとおり変更となります。

◆名称変更停留所

【東部コース】

- ・(現) 七渡青年館
- (新) 七渡自治会館
- ・(現) 千町青年館
- (新) 千町集会所

【北部(豊岡)コース】

- ・(現) ちばコープ前
- (新) コープみらい前

詳しくは、都市計画課ウェブページや、市民バス車内および市内の各公共施設等で配布予定の『茂原市交通マップ』(令和3年10月1日改正版)をご覧ください。

問都市計画課(8階)

☎(20)1546 FAX(20)1606

作ってみよう!

マイナンバーカード

マイナンバーカードを利用して全国のコンビニで「住民票の写し」「印鑑登録証明書」「所得課税証明書」が取得できます。

また、マイナンバーカードは顔写真付き身分証明書として利用できるほか、今後は健康保険証としても利用できるようにするなど、活用シーンが拡大する予定です。

申し込みに必要な交付申請書がない方等は、お問い合わせください。

問市民課(2階)

☎(20)1502 FAX(20)1600

パスポートの申請受付・交付を開始します

市では、10月14日(木)から一般旅券(パスポート)の申請受付と交付を開始します。

◆受付・交付場所

市民課

◆受付時間

平日9時～16時30分

※日曜開庁日(第4日曜日)

は交付のみ対応

◆主な取り扱い事務

- ・一般旅券の新規・切替申請

と交付

- ・記載事項変更旅券申請と交付
- ・査証(ビザ)欄の増補申請と交付
- ・有効期限内の一般旅券の紛失・盗難・焼失の届出

◆申請ができる方

- ・千葉県内に住民登録をしている方
- ・千葉県外に住民登録をしている方で、就学などにより継続的に千葉県内に居住している方

問市民課(2階)

☎(20)1502 FAX(20)1600

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」「農地を埋め立てたい」などの農地転用に関することは、農業委員会にご相談ください。

問農業委員会事務局(6階)

☎(20)1530 FAX(20)1604

おいしく減塩して健康なからざくり

厚生労働省が定めた「日本人の食事摂取基準(2020年版)」によると、食塩摂取の1日当たりの目標量は、成人男性が7.5g未満、女性が6.5g未満、高血圧の方は6g未満となっています。日本人の食塩摂取量は近年減少傾向にありますが、平均食塩摂取量は10.1g(令和元年国民健康・栄養調査)と男女とも目標量より2g以上多い状況です。

塩分のとり過ぎは高血圧や動脈硬化を招き、生活習慣病を悪化させるものになるため、日頃から減塩を実践することが重要です。

減塩を実践するポイントは、新鮮な食材を使う、だしを効かせる、酸味・香辛料・香味野菜を利用する、低塩の調味料を使う、適温で料理を味わう、などがあります。

減塩は高血圧予防以外にも良いことがたくさんあります。今まで調味料の味に消されて気付かなかった素材の甘みやうま味を感じ、旬のおいしさなどを感じられるようになります。

ます。それによって、舌が敏感になり、味をよく感じようとよく噛むようになります。ご存じの通りよく噛むことはダイエットにも効果的で、食べた時の満足感も増します。おいしく減塩して健康なからざくりをしましょう!

中村房子



問保健センター

☎(25)1725 FAX(25)1865

忘れずに納付しましょう!

国民健康保険税(第3期)の納期限は9月30日(木)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。

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。納期限内に納付できない事情のある方はご相談ください。

問収税課(2階)

☎(20)1578 FAX(20)1609

年金受給者の方は、「令和4年分公的年金等の受給者の扶養親族等申告書」を期限までに提出しましょう

この申告書を提出しないと源泉徴収の段階で人的控除などを受けることができません。提出する必要がある方には、9月に日本年金機構から申告書を送付しますので、提出期限までに提出してください。

関千葉年金事務所
043(242)6320

役立つ！全年齢向け再就職支援セミナー

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する方は就職するまでの生活、就労に関する個別相談も受けることができます。

日時
10月8日(金)

セミナー
10時～12時

個別相談
13時30分～16時

場所
市役所1階102会議室

対象
就職活動中の方(在職・求職中問わず)

◆定員(申込順)
セミナー 30人
個別相談 4人

◆申込
9月30日(木)までに電話にて

◆費用 無料

【申込み・問合せ】
商工観光課(6階)
01528 FAX(20)1604

9月21日(火)～30日(木)
秋の全国交通安全運動
「飲酒運転は、絶対しない・させない・許さない」

秋の全国交通安全運動は、運動の重点目標として①飲酒運転等の悪質・危険な運転の根絶、②子どもと高齢者を始めとする歩行者の安全の確保、③夕暮れ時と夜間の事故防止と安全運転意識の向上、④自転車の安全確保と交通ルール遵守の徹底を掲げ運動が展開されます。

これからの時期は日没が早くなり、夕暮れ時の重大事故発生が懸念されます。思いやりと時間に余裕を持ち、交通安全を心掛けて、交通事故防止に努めましょう。

民生生活課(2階)
0201505 FAX(20)1600

第70回茂原市文化祭参加者および出品者募集

将棋大会

11月3日(土)11時～17時/場所=総合市民センター/参加費=1,000円(昼食なし)/対局区分=5級(4段以上)、A級(3段)、B級(初・2段)、C級(初段未満)/参加方法=当日会場に集合/問合せ=清水 ☎(23)3488

囲碁大会

11月3日(土)9時30分～17時/場所=茂原囲碁クラブ(茂原382寺田ビル1階)/参加費=1,000円/試合区分=A級(6段以上)、B級(4・5段)、C級(2・3段)、D級(初段以下)/参加方法=当日会場に集合/問合せ=茂原囲碁クラブ ☎(20)4115

短歌大会

11月3日(土)12時～16時/場所=総合市民センター視聴覚室/詠草=1首(未発表作品に限る)/参加費=500円(当日会場受付で集金)/出詠方法はがきまたは同形の用紙に作品・住所・氏名・電話番号・当日の出欠を明記し生涯学習課へ郵送または持参/申込期限=10月8日(金)必着/申込み・問合せ=〒297-8511 茂原市道表1番地生涯学習課短歌大会係 ☎(20)1559

俳句大会

11月1日(日)12時～16時/場所=総合市民センター視聴覚室/内容=兼題2句募集済・当日は席題あり(得点は兼題と席題の合算)

現代詩の会

11月2日(金)13時～16時20分/場所=総合市民センター視聴覚室/テーマ=「ことばの向こう側へ～今を生きる～」/内容=参加者による自作詩朗読、ギター演奏/参加方法=当日会場に集合/参加費=無料/問合せ=「アートラウンジ四季」吉川 ☎(24)4429

もばらミュージックセッション2021

10月30日(土)・31日(日)10時～16時(雨天中止)/場所=茂原公園/演奏時間=出入り込30分/内容=バンド・ダンス/参加費=一般3人以下3,000円、4人以上1人につきプラス1,000円(上限6,000円)、高校生以下は半額/申込期限=10月15日(金)/申込方法=茂原軽音楽協会事務局までメールまたは郵送。詳しくは茂原軽音楽協会HP(<http://www.mobarak-on.com/>)をご覧ください/問合せ=大柿 ☎080(4113)9494

舞踊芸能祭

10月31日(日)12時～16時/場所=東部台文化会館/対象=舞踊・大正琴・ダンス各種の団体(個人不可)/出演時間=5分以内(入退場含む)/申込方法=生涯学習課・各公民館・総合市民センター・各福祉センター・東部台文化会館に備え付けの申込用紙に必要事項を記入の上、生涯学習課へ提出/申込期限=9月24日(金)必着/備考=出演者の事前会議を9月27日(日)14時から中央公民館第1会議室で行います。代表者または代理人が必ず出席してください。/申込み・問合せ=生涯学習課 ☎(20)1559

※新型コロナウイルス感染症の状況や災害の発生等により中止となる可能性があります。また、時間は都合により変更となる場合があります。



五郷福祉センター

☎(25)7880 FAX(25)7881
 ㊟祝日、年末年始

▼デコパージュ教室

赤い羽根コラボトートバッグ

11月9日㊟9時30分～11時30分／内容＝赤い羽根トートバッグにデコパージュしてオリジナルを作ろう／対象＝市内在住者（初心者向け）／定員＝15人（申込順）／費用＝800円（材料代）／申込＝9月16日㊟9時～17時電話にて受け付け。その後窓口で費用を添えて申し込み。定員に満たない場合は随時受け付け。

▼きらきらキッズ

下記3教室共通事項

申込＝9月26日㊟～30日㊟（9時～17時）に電話にて受け付け。その後10月1日㊟～8日㊟（9時～17時）に費用を添えて窓口にて申し込み。
 ※本人含め2人まで申し込み可

①みんなでたのしく！

はじめてのダンス体験

11月6日㊟／内容＝音楽に合わせて身体を動かす楽しさを体験しよう／定員＝各回10組（申込順）／費用＝各回100円（保険代）

- ①10時～10時50分／対象＝市内在住の3歳児～年少親子
- ②11時～12時／対象＝市内在住の年中～年長親子

②アイシングクッキー

11月14日㊟／内容＝クッキーにアイシングをしよう／費用＝各回500円

- ①9時30分～10時30分／対象＝市内在住の3歳～年長児親子
- ②11時～12時／対象＝市内在住の小学生（子どものみ）

③ビーズクラフト（アクセサリ作り）

12月14日㊟15時～16時／内容＝ビーズを使った簡単なアクセサリ作り／対象＝3歳～年長児親子／定員＝10組（申込順）／費用＝300円（保険代含む）

豊田福祉センター

☎(26)1105 FAX(26)1106
 ㊟祝日、年末年始

▼ホリデーキッズ（後期）

下記4教室共通事項

申込＝9月15日㊟9時～電話にて受け付け。その後9月16日㊟～22日㊟に窓口で費用を添えて申し込み。

①ハロウィンクラフト

10月2日㊟9時30分～11時30分／費用＝700円（保険代含む）／定員＝15人（申込順）

②クリスマスジェルキャンドル

11月14日㊟9時30分～11時30分／費用＝800円（保険代含む）／定員＝15人（申込順）

③アロマハンドジェル

令和4年1月16日㊟9時30分～11時30分／費用＝700円（保険代含む）／定員＝15人（申込順）

④バレンタインお菓子作り

令和4年2月13日㊟9時30分～11時30分／費用＝800円（保険代含む）／定員＝15人（申込順）

▼ベビーハロウィンパーティー

10月28日㊟10時～11時30分／内容＝ハロウィン制作、スタンプラリー他／対象＝市内在住の0歳～2歳の親子／定員＝15組（申込順）／費用＝400円／申込＝9月18日㊟9時～電話にて。その後9月19日㊟窓口で費用を添えて申し込み。



▼赤い羽根コラボ

トートバッグデコパージュ

10月16日㊟9時30分～11時30分／内容＝トートバッグデコパージュ／対象＝市内在住者／定員＝10人（申込順）／費用＝800円／申込＝9月16日㊟9時～電話にて

鶴枝公民館

☎(25)1834 FAX(26)2220
 ㊟年末年始

▼ヨーガ教室

11月17日、12月1日・15日、令和4年1月5日・19日、2月2日・16日、3月2日（全8回、第1・3水曜日）9時30分～11時30分／内容＝正しい呼吸法を身に付け、健康的な体づくりを目指す／対象＝市内在住・在勤者（初心者向け）／定員＝8人（申込多数の場合は未受講者優先）／申込＝9月15日㊟～30日㊟に電話または窓口にて



体育課

☎(20)1575 FAX(20)1607

▼グラウンド・ゴルフ体験教室

（グラウンド・ゴルフ協会主催）

10月4日㊟・5日㊟・6日㊟9時～12時（いずれか1日のみ体験可）／場所＝富士見公園（北側グラウンド）／対象＝グラウンド・ゴルフに興味のある方／費用無料／申込＝当日会場にて
 園グラウンド・ゴルフ協会 上野
 ☎090(4841)6236



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、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。
参加の際は、感染症対策をお願いします。

東部台文化会館

☎(23)8711 FAX(23)9767
⑩10月14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10月分	10月1日⑩
体育センター	令和4年1月分	10月4日⑩
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

▼第45回千葉県移動美術館

「フランス風景画

ーバルビゾン派と浅井忠ー」

～10月17日⑩／内容＝コロー、フォンタネージをはじめとする、フランスバルビゾン派の牧歌的な農村風景画と、フォンタネージに教えを受けた洋画家浅井忠の作品に焦点を当て、千葉県立美術館収蔵の名品を紹介するとともに、フランス絵画に親しむ展覧会。



▲浅井忠 フォンテンブローの夕景

◆第1回テーマ展(市史編さん事業展示)

▼近代の教育その1 千葉県簡易農学校～千葉県立茂原農学校へ

9月18日⑩～12月12日⑩／内容＝現在の千葉県立茂原樟陽高等学校の前身である千葉県簡易農学校は、明治30年(1897)、千葉郡千葉町(現千葉市)に、「農事二関スル普通学理二通曉スル実業者ヲ養成スル所」として設立された。この頃県内の県立中等学校は、千葉県尋常中学校と千葉県簡易農学校の2校のみで、県立中等学校の設立を要望する運動は各地で活発であった。茂原では、いち早く鶴枝村の千葉彌次馬(天夢)、高橋喜惣治、茂原町の安川寛三郎、五郷村の井桁三郎平等有志たちが活動し茂原への誘致を進め、簡易農学校の敷地として約一万坪の土地を県に寄付した。同32年(1899)野巻戸の新校舎がほぼ完成したころ茂原町へ移転。校名も千葉県農学校に、同34年(1901)には千葉県立茂原農学校と改称し、県内でも数少ない中等教育機関の実業校として近代の教育に果たした役割が大きかったことを紹介。

◆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、9月28日⑩～30日⑩(館内整理日)

▼おはなし会(3歳以上)

9月25日⑩、10月2日⑩・9日⑩14時～14時30分

▼映画会(3歳以上)

9月18日⑩14時～14時30分

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木曜日の12時～16時(時間内出入自由)／内容＝カラオケで昭和の曲を聴いたりする集う場です。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／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!もばら百歳体操

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(体力に自信がない方も大丈夫!誰でもできる簡単な体操です)／持ち物＝上ぐつ、飲み物(動きやすい服装でお越しください) 対象＝60歳以上の方／費用無料／申込不要



二宮福祉センター

☎(26)3740 FAX(26)3741
⑩祝日、年末年始

▼シャンティヨーガ教室

10月5日・12日・19日・26日(全4回、火曜日)10時～11時30分／内容＝気持ちを穏やかにするヨーガ(シャンティとはサンスクリット語で平和・調和という意味)／対象＝市内在住者／定員＝15人(申込順)／費用無料／持ち物＝バスタオル1枚、着物用腰ひも1本(代用品可)／申込＝9月21日⑩9時～電話にて(本人分のみ)



パラパラチャーハン

作り方

- ①ポリ袋に、のりを取り除いたおにぎりをに入れて外側から押し、ざっくりほぐす。
- ②①に卵を割り入れて口を閉じ、さらにほぐしながらよく混ぜ合わせる。
- ③長ねぎをハサミで切り、油を熱したフライパンで炒める。
- ④長ねぎに油が回ったら②を加え、パラパラになるまで炒め合わせる。
- ⑤塩とこしょうを振って味を調え、お好みでのりを散らす。

ひとこと

避難時によく口にする市販のおにぎりを使用したレシピです。包丁、まな板、ボウル等の調理器具を使用しない料理ですので、防災メニューとして重宝します。おにぎりの具材を変えて、ぜひオリジナルチャーハンを作ってみてください。

(栄養価/1人分) エネルギー423kcal たんぱく質12.0g 脂質13.0g カルシウム32mg 鉄1.1mg 塩分0.6g

材料/2人分

- 市販のおにぎり(鮭).....3個
卵.....2個
油(あればごま油).....大さじ1
長ねぎ(白い部分).....1/4本
塩.....少々
こしょう.....少々

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
防災の日になんで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	受付時間	主な対象者	持ち物など
ママ・パパ教室	①9月11日㊥ 授乳・抱っこ・ふれあい遊び編 母乳育児のお話、調乳体験(ミルク作り)、ふれあい遊び体験 他 ②10月26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	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 ①は薄手のハンカチも持参 ※必ずご予約ください
ままのわ	9月17日㊤ はいはい編 栄養士が解決! 離乳食のギモン、手遊びわらべ歌 他	9時50分～ 10時	令和2年10月～12月生 まれ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

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》	
9月19日㊤	栄倉病院 ☎(24)2171	栄倉病院 ☎(24)2171	
9月20日㊤	むなかたクリニック ☎(44)5155	須田外科・歯科医院 ☎(23)7748	
9月23日㊤	栄倉病院 ☎(24)2171	栄倉病院 ☎(24)2171	
9月26日㊤	牧野医院 ☎(24)2222	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へお問い合わせください。

今月の日曜開庁	9月26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。

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