



もばら

2022
5/15
No.1130



▲茂原の春を彩るツツジ

新型コロナウイルスワクチン4回目接種は 重症化予防を目的に対象者を限定して実施します

※5月2日現在の情報のため、変更となる場合があります。

国は、新型コロナウイルス感染症にかかった場合の重症化予防を目的として、4回目接種を特例臨時接種として位置づけました。接種開始日など詳しくは、決まり次第お知らせします。

- ◆**対象者** ①60歳以上の方（接種券は、接種体制が整い次第、3回目接種日順に発送します。）
②18歳～59歳で基礎疾患を有する方やその他重症化リスクが高いと医師が認める方
（手続き方法は決まり次第お知らせします。）

～基礎疾患を有する方とは～

- 以下の病気や状態の方で、通院または入院している方

慢性の呼吸器の病気／慢性の心臓病（高血圧を含む）／慢性の腎臓病／慢性の肝臓病（肝硬変等）／インスリンや飲み薬で治療中の糖尿病または他の病気を併発している糖尿病／血液の病気（鉄欠乏性貧血を除く）／免疫の機能が低下する病気（治療中の悪性腫瘍を含む）／ステロイドなど、免疫の機能を低下させる治療を受けている／免疫の異常に伴う神経疾患や神経筋疾患／神経疾患や神経筋疾患が原因で身体の機能が衰えた状態（呼吸障害等）／染色体異常／重症心身障害（重度の肢体不自由と重度の知的障害とが重複した状態）／睡眠時無呼吸症候群／重い精神疾患（精神疾患の治療のため入院している、精神障害者保健福祉手帳を所持している、自立支援医療（精神通院医療）で「重度かつ継続」に該当する場合）や知的障害（療育手帳を所持している場合）

- BMI 30以上の肥満の方

※BMI30の目安：身長170cmで体重約87kg、身長160cmで体重約77kg。

BMI＝体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）

- ◆**使用ワクチン** ファイザー社製ワクチンおよび武田／モデルナ社製ワクチン

- ◆**接種間隔** 3回目接種から、5カ月以上経過後

ワクチン接種にご協力ください

予防接種法により全ての接種対象者に接種を勧めており、現在はその内60歳以上については4回目まで、12歳～59歳については3回目までを努力義務としてご協力いただくこととしています。

	1・2回目	3回目	4回目
60歳以上（対象者①）	努力義務		
18歳～59歳（対象者②）	努力義務		接種対象
18歳～59歳			接種対象外
12歳～17歳			
5歳～11歳	接種対象	接種対象外	

引き続き、1・2回目および追加（3回目）の接種を行っています

1・2回目接種後、ワクチンの効果は時間の経過とともに低下していきませんが、3回目接種を行うことにより、低下した感染予防効果や重症化予防効果が高まることが報告されています。1・2回目接種および3回目接種予約は、引き続き長生都市予防接種予約受付センターで受け付けていますので、未接種の方は接種をご検討ください。

茂原市の3回目の接種者数 44,536人（5月2日現在）

（ファイザー 25,293人 武田／モデルナ 19,243人）

新型コロナウイルスワクチン接種に関する問合せ

長生都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



短期人間ドック・脳ドックの検査費用を一部助成します

市では、国民健康保険および後期高齢者医療制度に加入している方を対象に、契約医療機関での短期人間ドックおよび脳ドックの検査費用の一部を助成しています。

定期的な体の状態をチェックすることで、病気の早期発見や、病気になる前に生活習慣に対する適切なアドバイスを受けることができます。健康維持のため、ぜひご利用ください。

医療機関名	電話番号	短期人間ドック	脳ドック
市内	君塚病院	(25)1811	○
	公立長生病院	(34)2121	○
	穴倉病院	(24)2171	○
	鈴木医院	(22)2630	○
	前田内科・眼科	(27)2888	○
	宮本内科医院	(22)3770	○
	山之内病院	(25)6355	○
	吉田医院	(34)3045	○
長生郡内	きたじまクリニック	(26)7050	○
	リソルククリニック	(35)2222	○
	長生診療所	(32)3303	○
	長生八積医院	(32)3282	○
市外	睦沢診療所	(44)2236	○
	亀田健康管理センター	04(7099)1115	○
	亀田総合病院附属幕張クリニック	043(296)2321	○
	ちば県民保健予防財団	043(242)6131	○

※新型コロナウイルス感染症の影響により、検査を見合わせる場合があります。詳しくは各医療機関にご確認ください。

国民健康保険

◆助成要件

次の全ての要件を満たしている方

- ・市の国民健康保険の加入期間が継続して6カ月以上である満35歳～74歳の方
 - ・納付期限の到来している国民健康保険税を完納している世帯の方
 - ・令和4年度内に市で実施している特定健康診査を受診していない方
- ※脳ドックは、特定健康診査を受診していても助成対象

◆助成額

- ・短期人間ドック
対象費用の7割(上限7万円)
- ・脳ドック
対象費用の7割(上限3万円)

後期高齢者医療制度

◆助成要件

次の全ての要件を満たしている方

- ・市内に住所を有する千葉県後期高齢者医療制度の被保険者の方(75歳以上)
 - ・納付期限の到来している後期高齢者医療保険料を完納している方
 - ・令和4年度内に市で実施している健康診査を受診していない方
- ※脳ドックは、健康診査を受診していても助成対象

◆助成額

- ・短期人間ドック
上限3万円
- ・脳ドック
上限1万円

共通

◆助成回数

4月1日から令和5年3月31日までの間で、国民健康保険または後期高齢者医療制度いずれかで短期人間ドック・脳ドックそれぞれ1回

◆手続き

① 契約医療機関へ直接連絡し、

検査日を予約

② 予約後、検査日の2カ月前から2週間前までに国保年金課か本納支所へ『人間ドック等助成承認申請書』を提出または同申請書を国保年金課へ郵送

※窓口へ提出する場合は、健康保険証を持参

※申請書は、国保年金課窓口または同課ウェブページから入手

※検査後の申請は、助成の対象となりませんのでご注意ください。



- ③ 検査予定日の1週間前頃までに『人間ドック等助成承認書』を自宅へ郵送
- ④ 予約した医療機関に助成承認書を提出

申請・問合せ
〒2997-8511
茂原市道表1
国保年金課(2階)
☎(20)1503 FAX(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

メールフォーム



厚生労働科学研究費チーム開発

「栄養」・「運動」・「休養」健康増進プログラム 説明会開催&参加者募集

【研究チームからのごあいさつ】

茂原市の皆さん、はじめまして。この度は、私たち厚生労働科学研究費チーム（和歌山県立医科大学、東京大学、日本医科大学、国立長寿医療研究センター）の取り組みにご協力をお願いしたく、広報の場をお借りしました。お願いの内容は、“多くの年代の方に向けて私たちが開発した健康増進プログラムが、実際に皆さんの役に立つのか評価いただきたい”というものです。

内閣府の調査では「身体・精神・社会的に満たされた状態」の国民が増えることが重要視されており、その達成のためには「良好な健康状態」を保つことが重要と考えられています。

皆さんは健康を保つために、どのようなことをされていますか？例えば「なるべく同じ時間に起きて、朝日を浴びる」（休養）、「タンパク質たっぷりの朝食をとる」（栄養）、「朝食後にウォーキングや筋トレを行う」（運動）などの生活習慣は、なんとなく体に良さそうだなと感じられるのではないのでしょうか。実際にこの生活習慣で体内時計が整い、睡眠の質が向上すること、睡眠の質が向上することで痛みに強い体がつくられることが、科学的な研究で分かっています。

以前から、このような「休養」と「栄養」と「運動」の全てに目を向けた健康増進プログラムが大切であると考えられていたものの、その開発はなかなか進みませんでした。その理由は性別や年代、普段体を動かす量によってプログラムが変わってくるからです。

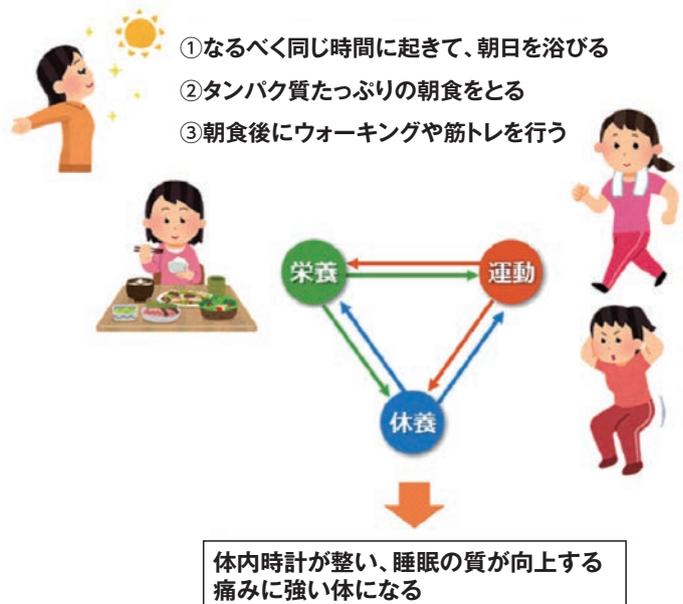
また、思い付きだけで作ったプログラムを取り入れた場合、かえって健康を損なってしまう恐れもあります。

そこで私たちの研究チームでは、今までの科学的な研究の論文を整理して、『男女別』『年齢別（20歳代、30歳代、40歳代、50歳代、60歳以上）』『普段体を動かす量（低いか、中程度以上か）』で分けた「栄養」・「運動」・「休養」健康増進プログラムを開発しました。

このプログラムの説明会では、東京大学のスタッフが中心となって講演を行い、興味を持っていた方には、ご本人に合わせたプログラム冊子をお渡しします。対象となる方は20歳以上で性別は問いません。

また、このプログラムを3カ月間試していただき、前後で簡単なアンケートにお答えいただき評価をお願いする方を募集しています。

私たちの研究にご協力のほどお願い申し上げます。



東京大学医学部附属病院
22世紀医療センター
特任准教授 岡 敬之
和歌山県立医科大学
整形外科学教室
教授 山田 宏

休養お助けリーフレット(休養之助)

「最近眠れない・・・」に気づいてあげよう!!

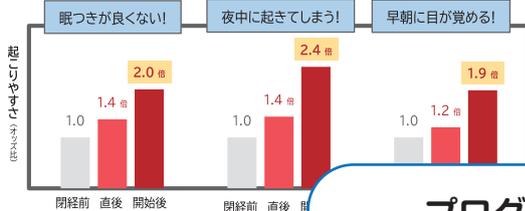
「眠りにくさ」があったら、自律神経活動や睡眠障害と
思いませんか?



こんな症状に心当たりはありませんか?

- のぼせ・ほてり
- 寝汗
- イライラする
- 気分が晴れない
- 夜中のトイレ
- ..など

更年期(閉経)に由来する場合、
更年期治療も選択できます



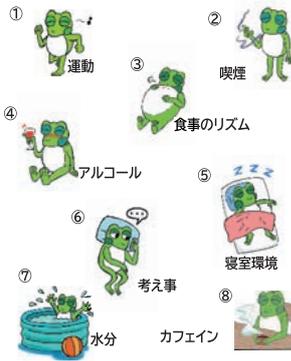
プログラム冊子イメージ

頑固な肩こりには肘ぐるぐる体操

頑固な肩こりの原因は・・・?



押さえるべき達人のワザ(快眠小判)



どのイラストの説明文が当てて快眠に近づこう。

- 会話ができる程度の強度で、早朝や夕方に行くと寝つきは良く、睡眠は深くなる。寝る直前は避けて、定期的に行う。
- 照明は消して遮光カーテンで暗くする。室温は24℃以下が良く、暑くなりすぎないようにする。ドアを閉めて騒音を防ぐ。
- 空腹で寝ないようにする。睡眠前にとるならナッツやドライフルーツなど、脂っこくなく、胃もたれしない食べ物にする。
- 就寝前の摂取をひかえることで就寝中のトイレを減らす。摂取について主治医から指示があればそれを優先する。
- 就寝4時間前から摂取をひかえると、寝つきは良く、眠りは深くなる。緑茶、コーヒー、紅茶、コーラ、チョコに含まれる。
- 寝つきは良くなるが眠りが浅くなり夜中に目が覚めやすくなる。眠るための摂取はデメリットの方が多い。
- 就寝前はひかえる。ニコチンによる刺激は眠りをさまたげる。
- 頭が忙しいときは、一旦リセット。もやもやした悩みや将来の計画は寝床に入る前までにする。

休養リテラシー迅速チェック

A. 1日6~7時間台です。

「えいやっ」と起き出せて、日中しっかりと覚醒し、一般に夜間の睡眠時間は高齢になるほど短くなります。

Q2 上手な“寝だめ”の方法は?

A. “寝だめ”はできません。

睡眠を貯めることはできず、日中の眠気には昼寝が有効です。寝だめは不規則な睡眠となるデメリットの方が多いです。

Q3 昼寝は何分くらいが適当か?

A. 1日1回、長くて30分です。

深い眠りにならないよう短時間とします。また、夜間の睡眠に影響させないように、15時より前に取り入れるようにします。

Q4 起きて眠気を感じるまでの時間は?

A. 12~13時間、長くて15時間です。

十分な覚醒状態で作業するのは起床後12~13時間が限界です。起床後15時間以上経つと酒気帯び運転と同じ作業効率まで低下します。

Q5 座りすぎになる時間は?

A. 1日8~11時間以上は座りすぎです。

座りっぱなしは害です。30~60分に1回は立つ時間を取り入れ“ブレイク”しましょう。日中の身体活動は夜間の就寝をも助けます。

Q6 マインドフルネスって何?

A. 瞑想(めいそう)のことです。

瞑想は科学的根拠のある対処法で、不眠や痛み、不安、ストレスの制御に活用できます。

快眠小判の答え：上から順に①-⑤-③-⑦-⑧-④-②-⑥

健康増進プログラムの参加者を募集します

～あなたに合った健康増進プログラムを3カ月間試すことで、より健康に～

健康増進プログラムを3カ月間試していただき、評価をしていただける方を募集します。
申込方法等、詳しくはプログラム説明会の際に会場にてご案内しますので、ぜひご参加ください。

プログラム説明会

- ◆日 時 6月22日(金) 14時30分~15時30分 (受付14時~)
- ◆場 所 市役所市民室
- ◆対 象 20歳以上の市内在住者
- ◆募集人数 50人 (申込順)
- ◆参加費 無料
- ◆申込方法 住所・氏名・年齢・電話番号を健康管理課へ電話またはメールにてお伝えください
- ◆申込締切 6月10日(金)

※マスクの着用、手指消毒のお願いと体調確認をします。

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、内容を変更させていただく場合があります。

申込み・問合せ

健康管理課 (2階) ✉ kenkou@city.mobara.chiba.jp ☎ (20) 1574 FAX (20) 1600

一人で悩まずご相談ください 茂原市消費生活センター

消費生活センターでは、消費生活に関する消費者と事業者間のトラブルについて、資格を持った消費生活相談員が相談をお受けします。
※相談無料、秘密厳守



また、消費者啓発のため、消費生活に関する情報提供や講座の開催など、消費者の自立を支援するための各種事業を行っています。

◆相談の多い事例

- ・「お試し500円」の広告を見て、サプリメントを申し込んだところ、2回目以降が高額な定期購入だった。
- ・大手通販サイトや銀行などをかたる偽メールが届いた。
- ・「近くで工事をしている」と言って作業員が訪ねてきた。翌日、別の作業員も連れてきて「点検します」と言い、屋根に上った。瓦が割れた写真を見せられ、「このままではもっとひどい状態になる」と言われて屋根工事の契約をしてしまった。

◆相談に対する対応

相談内容に応じて、問題解決のための助言や情報提供をします。複雑な案件であるなどの場合には、事業者との交渉のお手伝いをします。

◆相談日

月曜日～金曜日
※祝日・年末年始を除く

◆相談受付時間

9時30分～16時
※12時～13時を除く

令和3年度茂原市での相談件数 677件 (前年度△86件) 商品・役務(サービス)別上位相談

順位	商品・役務(サービス)	主な相談内容
1	商品一般	スマホやパソコンへの迷惑メール・架空請求に関する相談など
2	融資サービス	サラ金やクレジットカードの利用による多重債務相談など
3	定期購入	インターネット通販での化粧品・サプリ等の契約など
4	工事・建築・加工	屋根・トイレ等、住宅リフォームに関するトラブルなど
5	役務その他	光電話のアナログ戻し・結婚相談所に関するトラブルなど

問合せ
消費生活センター(2階)
☎(20)1101 FAX(20)1600

5月31日～6月6日 禁煙週間!



「世界禁煙デー」に合わせて、5月31日から6月6日までの期間は、禁煙週間となっています。市では禁煙週間の期間中、市役所内に特別ブースを設け、喫煙に関するパンフレットの展示やDVDを放映します。



世界中で「禁煙」について考える大切な日です。
喫煙はがん・心臓病・脳血管障害・糖尿病など多くの病気と関連があり、さらに新型コロナウイルス感染症を重症化させるという研究結果も出ています。

世界禁煙デー・禁煙週間を
知っていますか?

世界禁煙デー・禁煙週間をきっかけにあなたも禁煙を考えてみませんか? 健康管理課では、禁煙に関する情報提供や保健指導を行うことで禁煙の支援をしています。

問合せ 健康管理課 (2階) ☎(20)1574 FAX(20)1600

もり もばら空と杜のこども園が開園しました！



令和4年4月1日、中の島保育所・旧五郷保育所・五郷幼稚園が一つになり、本市で2園目の公私連携施設となる「もばら空と杜のこども園」が開園しました。

市では、平成28年に「公立保育所・幼稚園整備計画」を策定し、中・長期的な視点から公立保育所と公立幼稚園を一体的に捉え、施設の安全・安心を確保しつつ、全ての子どもに質の良い教育・保育を提供することを目的に、民間移管による認定こども園の整備を進めてきました。

こども園は、保育所と幼稚園の機能を併せ持ち、また、地域子育て支援センターを併設し、地域における子育て家庭を支援する役割を担います。

名 称	公私連携幼保連携型認定こども園 もばら空と杜のこども園	
設 置 者	社会福祉法人すくすくどろんこの会	
住 所	茂原市綱島101番地1	
敷地面積	3186.85㎡	
建築面積	959.94㎡	
延べ床面積	1397.36㎡	
定 員	200人 【内訳】 1号認定（幼稚園） 60人 2・3号認定（保育所） 140人	



▲3月25日、こども園の竣工式が行われました



▲中の島保育所、五郷幼稚園では閉園・閉所式が行われ、3月末でその役目を終えました。
閉所式で披露されたメッセージボード（中の島保育所）

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

監査結果 の公表 (その3)

◆監査の実施内容

各部署から提出された定期監査資料について、補助職員による予備監査を実施し、監査当日は、監査対象部署の長等から説明を受け、関係職員に対して質疑を行うことにより実施した。

◆監査の場所 茂原市役所

◆監査の期間

令和3年12月10日から令和4年3月15日まで

◆監査の結果

監査の結果、法令等に適合し、概ね適正に執行されていたが、一部検討が必要と認められる事項が見受けられた。

なお、複数の部署に共通する事項については【共通事項】に掲げ、各部署への個別事項については【部署別事項】に掲げた。

◆監査の着眼点

各所管の財務に関する事務の執行及び経営に係る事業の管理並びにその他の事務の執行が法令等に適合し、適正かつ正確に行われているか、最少の経費で最大の効果を挙げ、組織及び運営の合理化に努めているかに主眼を置き監査を実施した。

いる状況にあるが、事務事業の執行にあたっては、日常の業務に流されることなく、市民目線に立ち、常に市職員としてのあるべき姿を模索しながら、未来志向をもって業務に当たられたい。

【部署別事項】

〈教育委員会〉

○教育総務課

・業務量の増大に伴い職員の思考が袋小路に陥りがちになることにより、業務の停滞を招きひいては心の病にいたることも懸念される。迷った時ほど一旦立ち止まり、様々な角度から見つめ直すとともに、一人で抱えることなく、周囲と協調を図りながら状況の打開に努めていただきたい。

○学校教育課・学校給食センター

・管理職は、常に現状を把握するとともに、職員の働き方にも目を向けながら、業務上の課題を整理し、一体となつて解決に向けていける職場環境の創出に努められたい。

○学校教育課・学校給食センター

・教育現場においては、教員が心身ともに健康で子供たちに向き合うことが非常に重要であることから、教員の負担軽減を図るため部活動等の学校運営に外部人材や専門スタッフを活用するなど、それぞれの学校や地域の実情に応じた様々な手法を検討し実施することにより、更なる働き方改革の推進に努められたい。

○本納地区の小中一貫教育について

・生涯学習施設共通(公民館、美術館・郷土資料館、東部台文化会館、市民体育館)については、市民の利便性向上と施設の利用促進の観点から、改善に向けた具体的な対策を検討し、全ての施設で統一的な対応が図られるよう十分協議しながら進められたい。

減、徴収・管理業務の効率化の観点から、実施に向けた対応を検討されたい。

○生涯学習課

・生涯学習事業については、利用者のニーズを把握するとともに事業実施の目的や効果を検証し常に見直しを図りながら、市民一人ひとりの生涯にわたる豊かな学習機会・学習内容の提供に努められたい。

○青少年指導センター

・子供たちが様々な問題や悩みを一人で抱え込むことのないよう関係機関と連携し、誰でも気軽に集える場所の創出に努められたい。

○青少年の健全育成について

・子供たちを取り巻く時代や環境の変化に適切した対応を図るとともに、青少年補導員や関係機関との更なる連携により子供たちに寄り添った活動を推進されたい。

○公民館

・公民館については、利用者の固定化や自主グループの減少が見られることから、市民ニーズを把握しながら新しい時代に即した公民館の在り方や役割について関係部署と協議し、市としての今後の方針

を定められたい。

○美術館・郷土資料館

・郷土を愛する心の育成を目的とする「茂原学」については、全ての子供たちが同じ様にふるさと茂原の歴史や文化等を学ぶことができるよう、学校教育課・生涯学習課等と連携し学習機会の拡充を検討されたい。

○体育課・市民体育館

・第2次茂原市スポーツ推進計画については、具体的な成果指標を設定するとともに、課題を整理し実現に向けて着実に取り組まれない。

〈本納支所〉

・本納支所については、本納地区における行政窓口としてだけでなく、人口推移、文化・歴史、産業構造など本納地区の更なる情報収集や状況把握に努められたい。

・本納支所は、本庁各課の広範多岐にわたる業務を扱っていることから、本庁担当部署と積極的に連携を図り円滑な業務の遂行に努められたい。

問合せ

監査委員事務局(9階)

☎(20)1560 FAX(20)1607

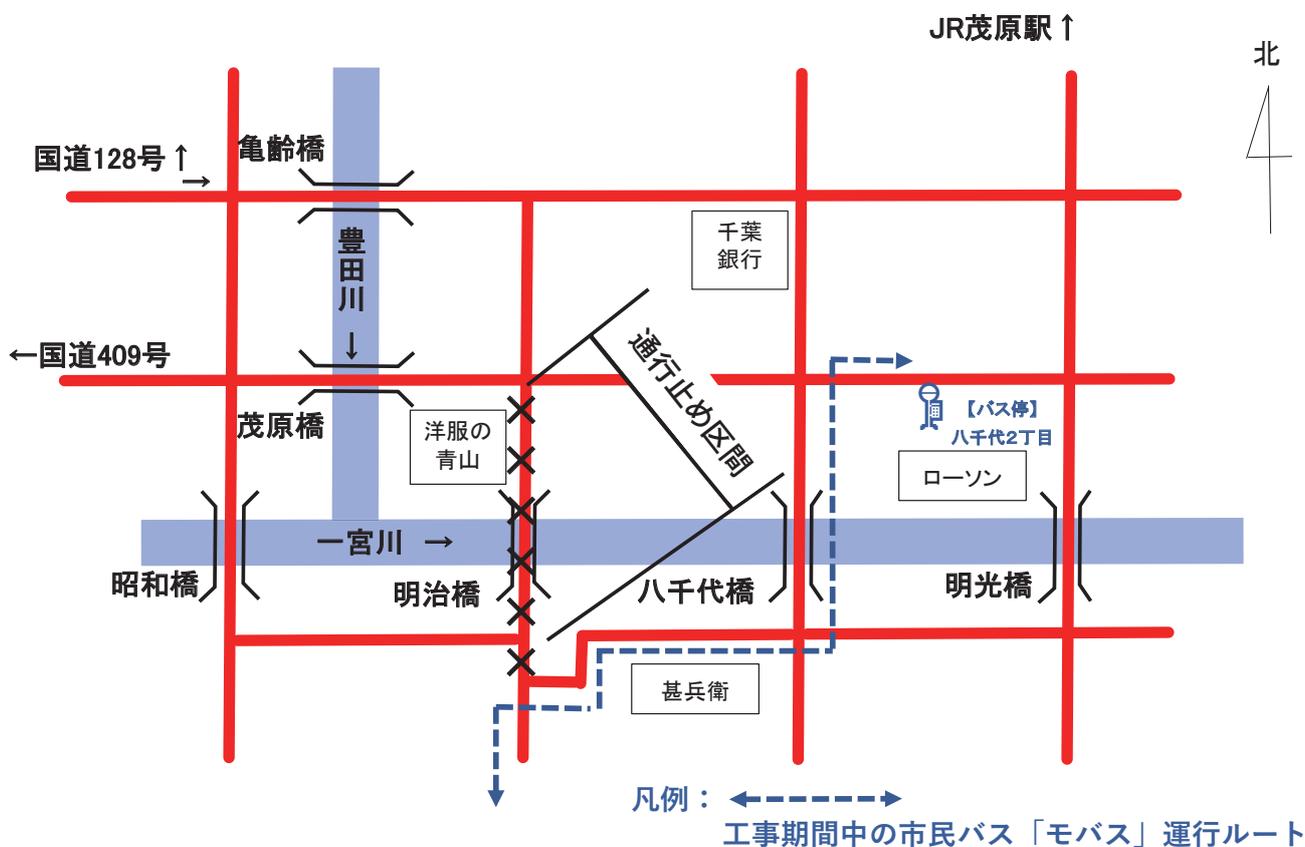
明治橋の改修に伴い通行止めを行います

千葉県が実施している一宮川の河川改修工事に併せて、明治橋の改修工事を実施します。工事期間中は、下記区間が【通行止め】となります。

沿道の皆さんおよび道路を利用する方には、大変ご迷惑をお掛けしますが、早期完成に向けて取り組みますのでご協力をお願いします。

なお、市民バス「モバス」の運行ルートが下記のとおり変更となります（バス停留所、運行ダイヤに変更はありません）。

◆工事期間は決まり次第広報もばらにてお知らせします



問合せ 橋の改修について

土木建設課 (7階) ☎(20)1536 FAX(20)1605

市民バス「モバス」について

都市計画課 (8階) ☎(20)1546 FAX(20)1606

お知らせ

ジェネリック医薬品（後発医薬品）の利用を検討してみましよう

ジェネリック医薬品は、先発医薬品（新薬）の特許が切れた後に販売され、新薬と同等の効き目を持つ、厚生労働省に認められた低価格な薬です。薬の形や色、添加剤などは変更してもよいことになっているため、見た目や添加剤が異なることがあります。有効性や安全性に違いはありません。

ただし、薬の種類によっては、ジェネリック医薬品がない場合もありますので、希望される方は、かかりつけの医師や薬剤師にご相談ください。

市では、国民健康保険に加入している方の負担軽減と医療費削減のため、『ジェネリック医薬品に関するお知らせ』を一部の方に送付します（7月、9月、11月の3回予定）。これは、現在処方されている先発医薬品をジェネリック医薬品に切り替えた場合に、自己負担額が一定額以上軽減されると見込まれる方にお送り

している通知です。

この機会にジェネリック医薬品への切り替えをぜひ検討してみてください。

☎ 1503 FAX 1600
 国保年金課（2階）

◆全国健康保険協会（協会けんぽ）千葉支部からのお知らせ

◆令和4年度保険料率

令和4年度の協会けんぽ千葉支部の健康保険料率は、本年3月分（4月納付分）より現状の9・79%から9・76%に引き下げることになりました。また、介護保険料率（全国一律）は、本年3月分（4月納付分）より現状の1・80%から1・64%に引き下げとなります。

健康保険料率は地域の医療水準に基づいて算出されます。「健診を受診する」「会社を挙げて健康づくりに取り組む」「ジェネリック医薬品を使用する」等の行動の積み重ねが健康保険料率の上昇を抑える大きな力となります。皆様のご理解、ご協力をお願いします。

◆加入者のご家族（被扶養者）へ特定健診のお知らせ

協会けんぽでは加入者のご家族（40歳～74歳の被扶養者）を対象に「特定健診」を実施しています。健診は疾病の予防や早期発見に欠かせないものであり、日頃の生活習慣を見直すチャンスでもあります。健診費用の一部を協会けんぽが補助していますので、毎年必ず受診しましょう。

なお、受診券は4月上旬にご自宅へお送りしました。

☎ 043 (382) 8315
 健診専用ダイヤル
 ☎ 043 (382) 8313

◆忘れずに納付しましょう!

軽自動車税（全期）の納期限は5月31日（火）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、軽自動車税の納税通知書は5月13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。

スマホ決済または口座振替をご利用いただいている方は、納付結果として6月中旬～下旬に軽自動車税納税証明書（継続検査用）を発送します。

☎ 1578 FAX 1609
 国取税課（2階）

◆県税納付のご協力をお願いします

千葉県税は、市会計課・本納支所でも納付することができます。納付金額の2%が県から委託金として交付され、市の歳入となりますので、ご協力をお願いします。

取り扱い県税は、普通自動車税・不動産取得税・法人県民税・個人事業税・法人事業税です。

☎ 1576 FAX 1609
 国会計課（2階）

◆愛護動物を虐待したり遺棄することは犯罪です

愛護動物を虐待したり捨てたりすると、最大で1年の懲役または100万円の罰金が科せられます。

愛護動物を殺傷すると、最大で5年の懲役または50万円の罰金が科せられます。

す。

虐待・遺棄を見かけたら最寄りの保健所、動物愛護センターまたは警察までご相談ください。

☎ 1504 FAX 1604
 環境保全課（6階）

☎ 5166
 (22) 5166

☎ 0476(93)5711
 千葉県動物愛護センター
 ☎ 220110
 茂原警察署

ウクライナからの避難民への支援について

市では、ウクライナから避難される方々に対して次の生活支援を行います。また、語学ボランティアを募集しています。

- ①相談窓口の開設 ②住居の提供 ③教育支援

詳しくは、企画政策課ウェブページをご覧ください。

問合せ 企画政策課（4階）
 ☎ (20) 1651 FAX (20) 1609



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
 ㊟6月9日㊟(偶数月と3月の第2木曜日)、年末年始

▼施設の利用申請受付 9時～17時

	受付分	受付開始日
音楽ホール	令和5年 6月分	6月1日㊟
体育センター	令和4年 9月分	6月2日㊟
その他	3カ月前まで	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
 ㊟6月20日㊟～24日㊟(臨時休館日)、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。

◆郷土テーマ展

▼車偶庵の民俗資料 その1
 絵馬と郷土玩具

～6月19日㊟／内容＝車偶庵民俗文化資料館(茂原市中善寺)の創設者である石井丑之助の長年にわたる研究の成果や約2万点に及ぶ車偶庵資料の中から、郷土玩具や絵馬を中心に紹介。



◆第36回茂原市市民美術展

5月23日㊟～6月18日㊟／初日は9時から、最終日は15時まで。

◆令和4年度県民の日賛同行事

▼茂原市立美術館・郷土資料館ポストカードプレゼント

6月15日㊟9時～17時／先着50人にお好きなポストカードを1枚プレゼント。



◆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
 ㊟年末年始

▼おはなし会(3歳以上)

5月28日㊟、6月4日㊟・11日㊟14時～14時30分／内容＝すばなし、絵本の読み聞かせ、紙芝居など

▼映画会(3歳以上)

5月21日㊟14時～14時30分
 「じてんしゃにのるひとまねござる」

▼赤ちゃんといっしょのおはなし会

5月17日㊟10時30分～11時／内容＝わらべうた、手あそび、絵本の読み聞かせ

▼ショート託児サービス

5月24日㊟・31日㊟、6月7日㊟・14日㊟10時～14時／対象＝生後6カ月～未就学児／50分ごとに除菌作業実施

東郷福祉センター

☎(25)5882 FAX(25)5871
 ㊟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

総合市民センター

☎(24)9511 FAX(23)7444
 ㊟祝日、年末年始

▼やってみよう！つくってみよう！

①6月4日㊟、②6月25日㊟、③7月16日㊟各日10時～11時30分／内容＝①タイルコースター、②紙粘土ハンコ、③トピアリー／対象＝市内小学生／定員＝各日12人(申込順)／費用＝①400円、②250円、③600円(保険代含む)／申込＝5月17日㊟9時～電話にて(本人を含む2人まで)その後、5月24日㊟9時～30日㊟17時までに窓口にて費用を添えて申し込み。



トピアリー

▼いこいの広場

毎月第1・3木曜日の13時～16時(時間内出入り自由)／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





アジのカレーソテー

作り方

- ①アジの身に塩、胡椒を振り、薄力粉とカレー粉を均一に混ぜたものをまんべんなく薄く付ける。(ポリ袋に入れてまぶすと均一に粉が付く)
- ②フライパンに、バター、少量のオリーブオイルを加え、弱火～中火にかけ、アジを皮目から焼く。
- ③皮目に焼き色が付き、身の下の部分が白くなるまで火を入れたら、裏返してさらに3～5分程焼く。

ひとこと

旬のアジを使用したレシピです。イワシやサバなどさまざまな魚でも合います。カレー味なのでお子さんでも召し上がれます。カレーの辛味が気になる場合は、マヨネーズでマイルドにしても良いです。盛り付けにトマトやレタス等の野菜を添えると色味もきれいになります。

(栄養価/1人分) エネルギー187kcal たんぱく質19.1g 脂質8.1g 炭水化物8.3g 食塩相当量0.6g

材料/大人2人分

アジ(3枚おろし).....2尾分
 塩.....少々
 胡椒.....少々
 薄力粉.....大さじ1強
 カレー粉.....小さじ1強
 バター.....4g
 オリーブオイル.....適量
 トマト.....1/2個
 レタス.....4枚
 (お好みでマヨネーズ.....適宜)

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	受付時間	主な対象者	持ち物など
ママ・パパ教室	①5月24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 ②6月10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	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 ②は薄手のハンカチも持参 ※必ずご予約ください
まものわ	①6月1日◎ はいはい編 「みんなで話そう♪生後9～11か月の赤ちゃん和妈妈」、栄養士が解決!離乳食のギモン、手遊びわらべ歌 他 ②6月24日◎ オンラインセミナー離乳食初期～スタート編～「離乳食スタート時の悩み解決」	①9時50分～ 10時 ②開催時間 14時～14時30分	①令和3年7～9月生のお子さんと母親 ②妊婦、離乳食開始時のお子さんがある母親	①は母子健康手帳、筆記用具 ※②は市公式ウェブサイトからお申し込みください ※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。

今日の日曜開庁	5月22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。
☎03(6735)8305
 (ダイヤル回線)
#7009
 (プッシュ回線・携帯電話) 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。
☎043(242)9939
 (ダイヤル回線)
#8000
 (プッシュ回線・携帯電話) 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》
5月15日◎	宍倉病院 ☎(24)2171	宍倉病院 ☎(24)2171
5月22日◎	ポプラクリニック ☎(23)3111	公立長生病院 ☎(34)2121
5月29日◎	宍倉病院 ☎(24)2171	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へお問い合わせください。