









# 9月1日は防災の日

#### \もしもの時に備えよう /

災害に備えて、家庭で取り組むことができる対策をご紹介し ます。

#### 食料・飲料などの準備

- □飲料水3日分(1人3 L/日)
- □非常食3日分(ご飯(アルファ米等)、ビスケット、板チョコ、 乾パン等)
- □トイレットペーパー、ティッシュペーパー
- □マッチ、ろうそく
- □カセットコンロ など
- ※大規模災害発生時には、「1週間分」の備蓄が望ましい。 普段食べるものを多めに買っておき食べた分だけ買い足す ローリングストックを活用。
- ※飲料水とは別に、トイレを流したりするための生活用水も必要。日頃から水道水を入れたポリタンクを用意する、お風呂の水をいつも張っておく、などの備えを。

#### 非常用持ち出しバッグの準備

- □飲料水、食料品(カップ麺、缶詰、ビスケット、チョコレート等)
- □貴重品(預金通帳、印鑑、現金、健康保険証等)
- □救急用品(ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬等)
- □ヘルメット、防災頭巾、軍手
- □マスク
- □懐中電灯、携帯ラジオ、予備電池
- □携帯電話の充電器
- □衣類、下着
- □毛布、タオル
- □洗面用具、使い捨てカイロ、ウェットティッシュ
- □携帯トイレ
- ※乳児のいる家庭は、ミルク、紙おむつ、哺乳瓶等を用意。

#### 家具の置き方の工夫

- □家具は壁に固定。
- □寝室や子ども部屋の家具は最小限。置く場合も背の低い家具 にして、倒れた時に出口をふさがないように向きや配置を工 夫。
- □手の届くところに、懐中電灯、スリッパ、ホイッスルを準備。

#### 防災お役立ち情報

市では、災害時に市内の防災情報等を市 公式ウェブサイトのほか、以下の媒体でも 発信しています。ぜひご利用ください!

#### Yahoo!防災速報(アプリ)

配信内容:避難情報、防災情報、 緊急地震速報、豪雨予測 など



#### もばら安全・安心メール

配信内容:避難情報、防災情報、 防災行政無線の放送内容、不審 者等発生情報 など



#### 電話・FAX配信サービス

(高齢者や障害をお持ちの方等が対象)

配信内容:避難情報

※ご希望の方は、防災対策課へご連絡くだ さい。

#### 防災行政無線 テレホンサービス ☎0120(438)119

防災行政無線の放送内容を確認できます。(無料)

#### ~避難所の確認を~

市では、34カ所の指定緊急避難場所と28カ所の指定 避難所を指定しています。も



しもの時のために、事前に確認してお きましょう。

また、3密を避けるため、親戚や知 人宅等も避難先として事前に検討して おきましょう。

#### 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。 多くの人が一斉に帰宅を始めると、火災や建物からの落下物などにより負傷する恐れがあり危険である ほか、救助・救急活動の妨げとなります。



#### 【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。
- ○スニーカーや懐中電灯、モバイルバッテリー、 手袋、飲料水、食料、マスク、除菌シートなど を用意しよう(表紙も併せてご覧ください)。
- ○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。

#### 【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。
- ○交通情報や被害情報などを入手しよう。





問合せ 防災対策課(4階) ☎(36)7580 風(20)1602

協力をお願いします。 市では、災害時に防災行政無線により緊急避難情報である「避難指示」および「緊急を全確保」をより確実に伝達のます。このサイレン音を放送を行います。ご迷惑を知するため、9月1日承に訓制が送を行います。ご迷惑をお掛けしますが、ご理解・ごお掛けしますが、ご理解・ごお掛けしますが、ご理解・ごお掛けしますが、ご理解・ごおかびをお願いします。

★367580 M(201602株)<l

〈下り4音チャイム〉 ました。」 す。ご協力ありがとうございす。ご協力ありがとうござい ※繰り返し

防災行政無線の 訓練放送(サイレン音)を行います 9月1日永 午前10時

放送内容

(です。) | 世難指示発令。これは訓練\*\*「訓練、訓練、警戒レベル4、 | サイレン15秒→4秒休止

します。」ただいまより訓練放送をいた「こちらは茂原市役所です。〈上り4音チャイム〉

サイレンパターンの種類]サイレン30秒→4秒休止→サイレン30秒→4秒休止→サイレン30秒→4秒休止→サイレン30秒→4秒休止→サイレン30秒→4秒休止→サイレン30秒→4秒休止→サイレン30秒→4秒休止→サイレン30秒→4秒休止→サイレン30秒→4秒休止→サイレン30秒→4秒休止→サイレン30秒→4秒休止→サイレン30秒→4秒休止→サイレン30秒→4秒休止

#### 新型コロナワクチン接種をご検討ください

4回目接種は、対象者のうち、3回目接種を完了した日から5カ月経過した方に実施しています。予約開始日になりましたら、早めの予約をお願いします。

また、3回目接種がお済でない方は、初回接種による効果は時間の経過とともに著しく低下します。できる限り早めの接種をお願いします。

※ワクチンの種類によっては予約が取りづらい場合があります。 ※市では、3・4回目接種について、モデルナワクチンを使用した集団接種も行っています。

#### 《新型コロナワクチン接種対象者》

初回接種は長生郡市ではファイザーのみ

	接種対象者	初回接種 (1・2回目)	追加接種 (3回目)	追加接種 (4回目)
60歳以上		0	0	0
18	8歳~ 59歳	0	0	_
	基礎疾患を有する方等	0	0	※要申請
	医療・介護従事者等	0	0	※要申請
12歳~17歳		0	○ファイザーのみ	-
5歳~11歳		0	_	_

#### 《3回目または4回目の接種券配達・予約開始日》

接種券は予約の混雑を緩和するため、接種時期に応じて分割して送付します。

前回接種日	配達予定日	予約開始日
令和4年2月28日以前	配達済み	予約受付中
3月 1日~ 5日	配達済み	8月16日
3月 6日~10日	配達済み	8月18日
3月11日~15日	8月15日、16日	8月23日
3月16日~20日	8月22日、23日	8月26日
3月21日~ 25日	8月25日、26日	8月30日
3月26日~31日	8月31日、9月1日	9月6日

お知らせ

#### 新型コロナワクチン接種証明書をコ ンビニで取得できるようになります

8月17日®からセブンイレブンの マルチコピー機で接種証明を取得で きるようになります。

#### ◆サービス利用可能時間

6時30分~23時

- **◆発行手数料** 1通120円
- ◆持ち物

マイナンバーカード(発行には市窓口で受け取った際に設定した4桁暗証番号が必要です)

※接種証明アプリ (無料)、市窓口 (無料) でも取得できます。詳しくは、市公式ウェブサイトをご覧ください。

#### 長生郡市予防接種予約受付センター 公050(3815)4790

**受付時間** 8時30分~ 17時

(土日・休日も受付)

#### 茂原市新型コロナワクチン接種コールセンター ☎050(3815)4770

開設期間 7月25日 9月9日 **受付時間** 8時30分~17時

(土日・休日も受付)

ワクチン接種後も、マスクの着用など、感染予防対策の継続をお願いします。

問合せ 健康管理課(2階) ☎(20)1574 風(20)1600

# 

# 就業構造基本調査

総務省統計局(千葉県・茂原市)では、日本の就業・不就業の実態を明らかにすることを目的として 10月1日現在で就業構造基本調査を実施します。この調査は、国が実施する統計調査のうち、統計法により特に重要なものとされる「基幹統計調査」です。調査結果は、雇用政策、経済政策などの企画・立案のための基礎資料として活用されます。

9月から統計調査員が調査をお願いする世帯に伺いますので、調査の趣旨をご理解いただき、ご回答をお願いします。

問合せ 企画政策課(4階) ☎(20)1516 風(20)1603

کو

#### 令和4年度消費生活講座 参加者募集

消費者被害に遭わないポイントや、消費生活に関する情報などを学ぶ講座(全3回)を開催します。

第 1 回 9月13日必 こんな手口には気を付けよう! 消費者トラブル注意報2022

講師:茂原市消費生活センター 消費生活相談員

第 2 回 10月25日® 終活講座~老後のお金 相続·遺産·年金·老後のすみかの選択~

講師:千葉県金融広報委員会 金融アドバイザー 添田ミツ江 氏

第 3 回 11月 8日 シニアの食育~発酵食品と食生活から見る中高年のアンチェイジング~

講師:東京農業大学 名誉教授 中西載慶 氏

いずれも13時30分~ 15時

場 市役所5階502会議室 ◆会

象 市内在住で原則3日間受講可能な方 ◆定 員 30人(申込順) ◆対

◆受講料 無料 ◆申込方法 電話または窓口にて

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中止となる場合があります。

申込み・問合せ 生活課(2階) ☎(20)1505 風(20)1600

#### 第6回もばらタッチバレーボール千葉県大会 参加者募集

市では、茂原市発祥のスポーツ「タッチバレーボール」の大会を開催します。ビニールボールを使 用するため安全で、ルールも簡単です。誰でも楽しめますので、ぜひご参加ください!

新型コロナウイルス感染症予防の観点から、例年の開催方法を変更し、**午前・午後の2部制**とします。

- ◆⊟ **時** 10月10日 - 10月10日
- ◆場 所 市民体育館
- ◆対 象 県内在住・在勤・在学者(申込多数の場合は抽選)
- ◆種 別 ①ファミリーの部、②シニアの部、③一般男子の部、④一般女子の部、⑤男女混合の部 ※申込状況によっては、種別の構成を変更し、異なる部門で試合を行う場合があります。

※出場時間は参加決定チームの代表者に後日通知します。

- **数** 午前の部・午後の部 各16チーム (1チーム4人~6人) ◆定
- **◆参加費** 1人100円(当日集金)
- ◆持 ち 物 室内用運動シューズ、飲み物、マスク (原則競技中着用)
- ◆申込方法 申込書に必要事項を記入し、体育課か市民体育館窓口へ持参・郵送・メールにて提出 ※申込書は、体育課か市民体育館窓口または同課ウェブページから入手
- ◆申込締切 9月2日逾17時(市民体育館窓□は21時)必着
- ※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、延期・中止となる場合があります。

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

### あなたの『夢』をかたちにしませんか? 茂原創業塾2022を開催します!

茂原商工会議所では、"創業"をテーマに、基礎から実践的な知識まで学べる「茂原創業塾」を開催します。

専門の講師が、創業に必要な知識を丁寧に伝授するとともに、先輩創業者の講演等を通して、創業へのモチベーションアップをサポートします。ぜひこの機会に、創業について学んでみませんか?

	期日	テーマ	
1	9月 8日★	創業の心構え	
2	9月16日金	WITHコロナ時代のビジネスモデルを考える	
3	9月29日承	マーケティング入門	
4	10月 6日承	販路開拓(販促ツール)	
5	10月14日金	コロナ時代の最新WEB活用術	
6	10月20日金	経営者に必要な数値感覚、資金計画の立て方	
7	10月27日金	創業時に必要な手続きと労務知識、人材が育つ環境作り	
8	11月17日帝	事業計画発表会	



- ◆時 間 18時~21時
- ◆会 場 茂原商工会議所にお越しいただくか自宅からZoomで参加
- ◆対 **象** 市民または市内で創業を目指す方や創業間もない方、後継者、経営力をつけたいと考えている方 など
- ◆定 員 20人 (対面10人、オンライン10人、申込順)
- ◆費 用 3.000円 (全8回)
- ◆講師 けいはぎん総合研究所、中小企業診断士、本創業塾OBの先輩創業者他
- ◆その他 全講義の8割以上受講した場合、市より修了証明書の発行を受けることができ、法人登録 免許税の減免や、融資においても優遇措置を受けることができます。また、茂原市創業支 援補助金の申請が可能です。
- ◆申込方法 商工会議所ウェブサイトまたは電話、FAXにて ※申込書は同所ウェブサイトから入手

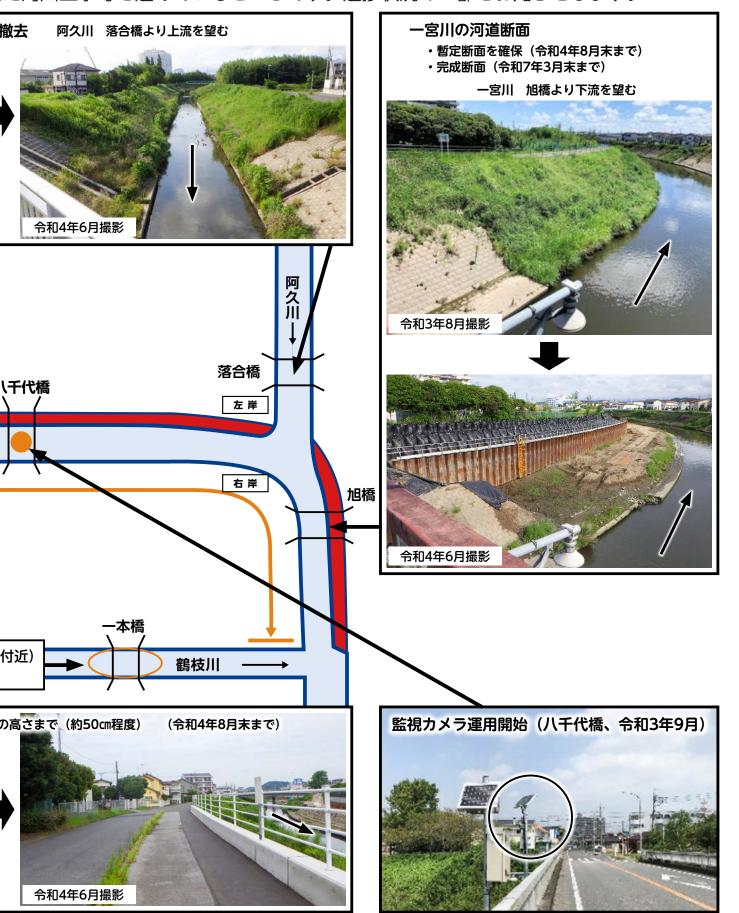
申込み・問合せ 茂原商工会議所 ☎(22)3361 風(23)7895





## 引川改修工事等の進捗状況について

た河川工事等を進めているところです。進捗状況の一部をお知らせします。



## 宮川中流域(茂原市域)における流

千葉県および茂原市では、令和元年10月25日の大雨による浸水被害を踏まえ



## ATON

### お 知 5

t

# ぶコース) を開催 シニア向けスマホ・ケータ イ安全教室(防災対策を学

向上と業務の効率化に努めて ジタル化による市民の利便性 推進基本方針」を策定し、デ います。 スフォーメーション (DX) 市では「デジタル・トラン

催します。 バイド対策)として教室を開 さんの支援策(デジタル・デ ル活用に不安のある市民の皆 基本方針に基づき、デジタ

日時=9月20日②14時~16

月15日承17時/ の場合抽選) 時/会場=市民室/内容=ス 方法/定員=20人(応募多数 マートフォンの基本的な操作 防災対策アプリの操作 **申込期限** = 9 **費用**=無料

# 総務課(4階) (申込み・問合せ)

出し方 の捨て方にご注意ください スプレー缶・カセットボンベ

けずに専用ネット 中身を使い切って、穴を開 (黄色)に

固防災対策課

(4階)

# 入れてください。 ▼出す日

※専用ネット(黄色) いでください。 やごみ処理場の火災防止のた め、不燃ゴミの日には出さな 積所に設置します。<br/> 区は土曜日まで)にごみ集 日の前日(月曜日収集の地 資源ゴミ」の日。 収集車 は収 集

**閰**長生郡市広域市町村圏組合 環境衛生課

# 災害時における施設の 締結しました 提供等協力に関する協定を

ける施設の提供等協力に関 会社ハヤシと、「災害時にお る協定」を締結しました。 本協定は、 市では、5月6日金、 市内で地震・風

等に係る協力を、株式会社ハ 生命・財産の安全を図ること ヤシから受けることに関して を目的とし、 る場合において、地域住民の 水害・その他の災害が発生 し、または発生する恐れがあ 必要な事項を定めたものです。 市が施設の提供

# 者証(2回目)を郵送します 後期高齢者医療制度の被保険

並み所得者)に、 追加されます。 そのため、後期高齢者医療 10月1日から窓口負担割合 現行の1割、 3 割 2割負担が (現役

中旬に郵送します。 全ての方に、10月1日以降の 制度に加入している被保険者 保険証(被保険者証) を9月

# 農地の無断転用にご注意!

ります。 刑事罰の対象となる場合があ 法に基づく許可が必要です。 違反転用は、その行為により 農地を農地以外の目的に利 (転用)する場合は、農地

農業委員会にご相談くださ の農地転用に関することは、 農地を埋め立てたい」など 駐車場や資材置場にしたい 「農地に住宅を建てたい

# 忘れずに納付しましょう!

ホ決済で納付してください。 限は8月31日金です。 健康保険税 の金融機関やコンビニ、スマ 県民税 (第2期) (第2期) と国民 の納期 最寄り

固収税課 のある方はご相談ください。 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 また、市税等の納付には (2階)

# 自衛官等を募集します 防衛省・自衛隊では、

**募集種目** = ①防衛大学校学

未満、④18歳以上33歳未満 科大学校学生(看護学科)、 校学生(医学科)、③防衛医 ①②③高卒(見込含む)21歳 ④自衛官候補生/応募資格= (一般)、②防衛医科大学

④年間を通じて募集/試験期 **受付締切** = ①10月26日 / 3、 旬~4月上旬(別に設定する 4月上旬、4令和5年3月下 日および合格発表=要問合せ 10月12日承、 **入隊(校)** = ①②③令和5年 ③10月5日水 (2)

# 善意をありがとうございます (敬称略)



▼市へ

組合長 茂原市建設業組合 山﨑 忠一

高井 御園建設株式会社 Ш 久就 恒生 (金1万4千円 (金100万円 金1万円

既存遊具の再塗装、 具「ぱんだの冒険」、ジャン 撤去処分) ル」、ベンチ、ぶらんこ境界柵、 グルジム「バナナジャング 代表取締役社長 総合市民センター=複合遊 秋葉 旧遊具の

× 10 箱 (非常食・救缶鳥Jr. 24 缶

東洋ケミカルエンジニアリン ・茂原市社会福祉協議会へ

グ株式会社 (金3万2613円

#### 東部台文化会館

☎(23)8711 **囮**(23)9767 ®10月13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5年 9月分	9月1日◆
体育センター	令和4年 12月分	9月2日金
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。

#### ◆東部台文化会館主催教室

#### ▼男の健康教室

~薬膳&ヨガでリフレッシュ!~ 10月18日・25日、11月22日・29日、 12月20日・27日・令 和5年1月10日・ 17日(全8回・火曜日)9時30分~11時 30分/内容=日常生活に簡単に取り入 れられる薬膳的養生を学び、ヨガでリフレッシュをしましょう/対象=市内在 住・在勤者/定員=10人(申込順)/費 用無料/持ち物=ヨガマット、飲み物、 筆記用具/申込=8月16日必9時~電 話またはFAXにて

#### ▼折り紙教室

11月10日・17日・24日、12月1日・15日・22日、令和5年1月12日・19日(全8回・木曜日)9時30分~11時30分/内容=折り紙の基本から学びましょう/対象=市内在住・在勤者/定員=10人(申込順)/費用無料/持ち物=折り紙(15㎝角)、はさみ、ボンド、定規(15㎝ぐらい)、筆記用具/申込=8月16日巡9時~電話またはFAXにて

#### 美術館·郷土資料館

開館時間9時~17時。美術実技講座 を除き下記展示全て無料。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

#### ▼茂原市書道協会展

#### **▼**G. クローバー展 (洋画)

8月22日 ② 28日 ② 初日は9時から、 最終日は15時まで

#### ▼コスモス会押花絵画展

9月1日金~11日 回初日は9時から、 最終日は15時まで

#### **◆美術収蔵品展**

#### ▼海の絵画展

#### ▼市制施行70周年記念 遠水御舟 ~初期作品と素描~

8月27日 ① ~ 10月30日 ② / 内容=父親が現在の茂原市出身である、近代日本画の巨匠 速水御舟(1894 ~ 1935)の初期作品と素描を中心に、周辺作家の作品等合わせ計35点を展示。

#### **◆美術実技講座**

#### ▼初心者のための油絵講座

10月11日 ② ~ 13日 承12時30分 ~ 15時30分/内容=デッサンから用具の説明、使い方を通して、3日間で6号サイズの静物画を仕上げる講座/講師=画家 川上弘子氏/対象=一般/定員=9人程度(申込多数の場合抽選)/持ち物=汚れてもよい服装、エプロン、ぼろ布、新聞紙/材料費=4,000円/申込=8月15日 周~28日 回17時まで電話にて

#### ◆郷土テーマ展

#### ▼郷土資料館常設展示

~9月4日 回 / 内容 = 茂原市内を代表する桂遺跡群 (神田山・内野遺跡) や下太田貝塚、国府関遺跡、車偶庵の民俗資料を紹介。

#### ◆第2回歴史セミナー

### ▼近世の村と名主 - 高師村 宇佐美家・立木村 高橋家を一例に -

9月17日 ①13時30分~15時30分/場所=中央公民館/内容=江戸時代に高師村(現茂原市高師)や立木村(現茂原市立木)の名主、割元等を務めた宇佐美家、高橋家の史料から、近世の村の実態を明らかにする/講師=茂原市史編さん委員長(千葉大学准教授)小関係一郎氏/対象=一般/定員=30人程度/費用無料/申込=8月15日周~30日※17時まで電話にて

#### 图 書館

☎(23)6151 №(25)6136 係年末年始

#### ▼おはなし会(3歳以上)

8月27日 ①、9月3日 ①・10日 ① 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)

8月20日 ① 14時~ 14時30分/内容= 「ぞくぞく村のオバケたち」

#### ▼赤ちゃんといっしょのおはなし会

8月16日 ※ 10時30分 ~ 11時

#### ▼ショート託児サービス

8月23日 (※ 9月6日 (※ ・13日 (※ 10時 ~ 14時 / 対象 = 生後6カ月 ~ 未就学児 / 60分ごとに除菌作業実施

#### ▼図書館を使った調べる学習コン クール相談会

8月21日 📵・28日 📵 10時30分 ~ 16 時30分の間で1時間程度/場所=おはなし室/予約制

### ▼ヒロシマ・ナガサキ原爆写真ポスター展

~8月21日 ② / 内容=原爆写真ポスター、市民の描いた原爆の絵を展示。原爆写真や戦争と平和に関する図書館 資料も展示予定/場所=研修室



#### ■ 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。参加の際は、感染症対策をお願いします。** ○





試合競技(小学生、中学高校一般)/ 参加資格=茂原市なぎなた連盟会員ま たは招待選手/申込締切=9月24日① 間江川☎(32)3651

#### ▼グラウンド・ゴルフ競技

10月13日承 (予備日10月14日金) / 場所=市営野球場/種別=一般/参加 費=茂原市グラウンド・ゴルフ協会会 員500円、一般1,000円/申込締切= 9月30日金

#### 間一般参加者は

上野☎090 (4841) 6236 協会会員は栗田☎090(3808)1266

#### ▼山岳競技

10月29日 ① 6時50分中央公民館駐車

場集合、7時出発/場所=筑波山(茨 城県つくば市、標高877m)/参加 資格=小学生以上の市内在住・在勤・ 在学者で、4~5時間程度の山登りが 可能な方/参加費=中学生以上3,000 円、小学生1,500円/交通=貸切バス /募集人員=30人(申込順)/申込= メール (ken72423@ab.auone-net. ip) に①氏名、②住所、③生年月日、 ④電話番号、⑤緊急時の連絡先を記入 し申し込み

間新井☎080(5470)5493

#### ▼クレー射撃競技

10月15日①/場所=京葉射撃場/種 別=トラップ、スキート/申込締切=10 間丸嶋☎(24)4804

#### ▼ライフル射撃競技

10月29日 / 場所=茂原樟陽高校射 撃場/種別=エアーライフル、ビーム ライフル、ビームピストル/申込=当 日、競技場にて

間前田☎090(2164)5565

#### ▼ボールルームダンス競技

11月6日 / 場所=市民体育館/種別 =単科戦、アマ2種目・チャンピオン戦 など28種目(種目により条件あり。服 装自由) /参加費=1人2,000円(複 数出場可)/申込締切=10月6日承、 当日受付有/間石塚☎(24)4581

#### 市制施行70周年記念 第71回茂原市文化祭 参加者および出品者募集

#### 文化祭美術展

11月3日永徳~ 13日回/内容=日本画・洋画・書道・彫刻・ 染織・陶芸・押し花・ちぎり絵・版画・トールペイント等/ 場所=美術館・郷土資料館/申込期限=美術館・郷土資料館 に備え付けの「出品申込書・預り証」に記入の上、10月23 日回までに提出/申込み・問合せ=美術館・郷土資料館 ☎ (26)2131

#### 俳句大会

11月2日 ※ 12時~ 16時(昼食を済ませて参集)/場所=総 合市民センター/兼題=「野菊」・「鯊」/投句方法=作品(各 題1句ずつ)のほかに、住所・氏名・電話番号・当日の出欠 の有無を記入の上、投句料として500円の小為替(切手不可) を同封し郵送/申込期限=9月2日金(必着)/申込み・問 合せ=〒297-8511茂原市道表1 生涯学習課俳句大会担当 **2**(20) 1559

#### 第29回ダンスフェスティバル

11月6日 13時~17時/場所=茂原北陵高校/対象=バレ エ、ヒップホップ、ジャズダンスなどダンス全般を発表でき る団体/申込期限=9月24日①/備考=出演者の事前会議を 9月25日 @14時から茂原北陵高校にて行います。(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=茂 原市洋舞協会事務局 飯田 ☎(23)2472

#### 吟詠大会

11月5日 13時~16時30分/場所=東部台文化会館/内 容=独吟および合吟の発表/申込期限=9月18日@/申込 み・問合せ=茂原市吟詠協会事務局 細谷 ☎(22)0770

#### 音楽の広場

11月6日 回13時~17時/場所=東部台文化会館/内容=クラ シックまたはこれに準じる曲、あるいは編曲されたもの/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、茂原市音楽協会へ提出/申込期限=9月13日⊗(必着)/ 備考=出演者の事前会議を10月1日 ①11時から東部台文化会 館で行います。(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=〒297-0037茂原市早野1479-3 茂原市 音楽協会 舘 ☎090(9830)0584

#### MOBARAミュージックセッション2022

10月9日 ① · 10日 月 ~ 10 日 ( 雨天中止 ) / 開催場所 =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=《大人》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》半額※参加費 は当日払い/募集期間=会員は募集中、非会員は9月1日承~ /応募締切=9月15日承 (定数になり次第締切) /申込方法等 詳しくは、茂原軽音楽協会のHP (http://www.mobarak-on. com/)をご覧ください。同時開催するフリーマーケットの出 店も募集しています/問合せ=大柿 ☎080 (4113)9494

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、内容の変更また は中止となる場合があります。

> 問合せ 生涯学習課(9階) 2 (20) 1559  $\mathbb{A}$  (20) 1607

#### 総合市民センター

**☎**(24)9511 **№**(23)7444 **你祝日、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)※8月は中止/内容=手 動カラオケで昔懐かしい昭和の曲を聴 きながら集う場です。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

#### ▼ベビーマッサージ教室

①9月22日★・②28日承、各日10時 ~ 11時30分/対象=①2カ月~はい はい期前、②はいはい期~歩きはじ め頃/定員=各5組(申込順)/費用= 500円/持ち物=バスタオルまたはおく るみ・フェイスタオル・飲み物/申込= 8月16日災9時~電話にて

#### ▼ママのためのストレッチ教室

9月16日金・30日金、10月14日金・ 28日 金、11月11日 金10時30分~ 11時30分(回数制限なし)/内容=心 も体もリフレッシュしませんか?お子さ んと一緒に参加できます/対象=1歳 ~ 4歳児とその保護者/定員=各5組 (申込順) /費用無料/持ち物=飲み 物、マット (バスタオルでも可)、運動 できる服装/申込=8月16日※9時~ 電話にて

#### 東郷福祉センター

**☎**(25)5882 **AX**(25)5871 你祝日、年末年始

#### ▼はじめての組み紐教室

9月25日、10月2日・9日(全3回・日 曜日) 13時30分~15時30分/内容 =初心者に向けた組み紐の編み方教室 (全3回で基本をマスター)/対象=高 校生以上の市内在住・在勤・在学者/ 定員=12人(申込順)/費用=1,000 円(材料代)/申込=8月16日の9時 ~電話にて。その後8月29日 19時~ 費用を添えて申し込み

#### ▼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=上靴、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

#### 体

**☎**(20)1575 **№**(20)1607

#### **▼レッツエンジョイウォーキング** 茂原市内七福神巡り

9月10日 ① 9時15分市民体育館受 付、12時頃終了予定/行き先=藻原 寺、東光院、妙弘寺、實相寺ほか 周辺(おおむね5kmの行程)/対象 =市内在住·在勤者/定員=20人(申 込順)/参加費=100円(当日集金) /持ち物=飲み物、マスク(歩行中 も着用) /申込=8月15日 9時~ 9月5日 17時までに体育課窓口ま たは電話にて(当日の申込不可) ※受付時に体調等を確認する健康

#### 市民体育館

チェックシートを記入してもらいます。

**23** (23) 2811  $\mathbb{R}(25)9351$ 俄年末年始

#### ◆市制施行70周年記念

#### 第71回市民体育祭参加者を募集

参加申込は締切日までに市民体育館ま たは各競技部門の連絡先へ

#### ▼陸上競技

11月5日 少/場所=南中学校/種別= 中学生、小学生/申込締切=10月21 日金16時30分

間伊藤☎(24)2141(茂原東中学校内)

#### ▼軟式野球競技

10月23日@/場所=市営野球場/ 種別=一般男子/参加費=1チーム 5,000円/申込締切=9月22日金17 時 間山□☎090(2319)2551

#### ▼ソフトテニス競技

10月9日 ①・10日 ② ・ 10日 ③ ・ 10日 ③ ・ 10日 ③ ・ 10日 ◎ 10月8日 (予備日10月15日生) / 場所=長生の森公園テニスコート(予 備日は市営コート)/種別=一般男女、 シニア男女、中学生男女/申込締切= 9月16日 金/参加費=一般・シニアの 部1ペア2,000円、中学生の部無料

間江澤☎090(3330)7150

#### ▼卓球競技

11月13日 / 場所=市民体育館/種 別=一般、壮年、中学生、小学生/ 申込=一般・壮年: 当日会場受付、中 学生以下:10月7日金

問沼☎090(3696)9330

#### ▼バレーボール競技

11月20日 /場所=市民体育館/種 別=一般女子/申込締切=8月31日® 間石川☎090(7225)3354

#### ▼剣道競技

10月22日①/場所=市民体育館/種 別=中学生、小学生/申込締切=9月 22日承17時

間橋本☎(25)3280

#### ▼空手道競技

種別=一般、高校生、中学生、小学 生、幼年/申込=9月15日承までにメー ル (mb-taikai@hotmail.com) にて /参加費=選手1人:1,000円(幼児: 500円)、団体1チーム: 1,000円 間渡辺☎090(7762)4137

#### ▼柔道競技

10月2日 / 場所=市民体育館/種別 =小学校(個人)、中学校(個人)、高 校(男子団体)、高校女子および一般(個 人) /申込締切=9月9日金17時

問川畑☎(34)3211(茂原北陵高校内)

#### ▼バドミントン競技

10月23日 / 場所=市民体育館/種 別=男女別、一般A・B・Cクラス(高 校生以上)、ジュニアA·B(中学生以下) /参加費=一般 1組2,000円、ジュニ ア1人500円/申込締切=10月7日金 17時/間本田☎090(4847)0885

#### ▼なぎなた

10月1日 (1) / 場所=市民体育館/種別 一般・シニアの部10月1日金 (予備日 = 演技競技 (小中学生、高校一般)、





#### かえるパン

#### 材料/4個分

# 茂原市健康生活推進員会の皆さんが 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





#### 作り方

- ①ハムは半分に切り、きゅうりは2mmの厚さの輪切りにする。
- ②パンの側面に切れ目を入れる。
- ③②で入れた切れ目とは反対側の上部に、斜め45°の角度で切れ目を入れてきゅうりを2枚挟み、 かえるの目にする。
- ②②の切れ目にマーガリンを塗り、ハムを切れ目からはみ出すように挟み、かえるの舌にする。

#### ひとこと

ロールパンを子どもが喜ぶかえるさんにしました。ハムの代わりにスライストマトやスライス -ズ、マヨネーズを加えても良いです。口と目は離れている方が、よりかえるっぽく仕上がり ます。楽しく簡単にお子さんと作ることができ、朝ごはんやおやつにぴったりなパンです。夏休 みにぜひおうちで作ってみてはいかがでしょうか。

(栄養価/ 1個分) エネルギー 134kcal たんぱく質4.7g

#### 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	8月27日① 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、 薄手のハンカチ ※必ずご予約ください
ままのわ	9月28日® はいはい編 「みんなで話そう♪生後9~11か月の赤 ちゃんとママ」「栄養士が解決!離乳食のギ モン」手遊びわらべ歌 他		令和3年10月~12月 生のお子さんと母親	母子健康手帳、筆記用具、 バスタオル ※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の内科・小児科(初期診療) 20時~ 23時(受付19時45分~ 22時45分)

#### **2** (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)

**2** (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 9時~17時		
	《内科系》		《外科系》	
8月21日圓	宍 倉 ☎(24	病 院 )21 <i>7</i> 1	宍 倉 病 院 ☎(24)2171	
8月28日®		科 医 院 ) <i>7717</i>	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、風(25)8448へお問い合わせください。

今月の日曜開庁	8月28日 8時30分~17時15分
市 民 課(2階)	<b>☎</b> (20) 1502
市民税課(2階)	<b>a</b> (20) 1577
収税課(2階)	<b>☎</b> (20) 1578
本納支所(ほのる	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)	<b>☎</b> (20) 1502
** ***********************************	1 <del></del>

※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。

**23**03(6735) 8 3 0 5

7009 (プッシュ回線・携帯電話) (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。

0 0 0 (プッシュ回線・携帯電話) **23**043(242) 9 9 3 9

(ダイヤル回線)

相談日時 毎日19時~翌6時

**UD** 見やすく読みまちがえにくいユニバーサル FONT デザインフォントを採用しています。

