



①

②

興味津々 〇〇

7月26日㊄、市主催の工場見学会『夏休みだ！親子でものづくりを見に行こう！！』が実施されました。

参加した親子は株式会社ナガホリ (①③⑥) の貴金属の製造加工の工程や、関東天然瓦斯開発株式会社 (②④⑤) の天然ガス採取の様子など、「世界に誇る技術」を実際に見て、工業の大切さや面白さを直に感じていました。



④



③



⑤

⑥

令和5年度市民活動団体補助金・地域まちづくり協議会補助金の交付団体を募集

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、補助金の交付希望団体を募集します。

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で、営利・宗教・政治等を目的としないもの（令和6年3月31日までに終了する事業に限る）

◆補助金額 10万円以内

◆補助団体数 5団体（予定）

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で、営利・宗教・政治等を目的としないもの（令和6年3月31日までに終了する事業に限る）

◆補助金額 10万円以内

◆補助団体数 3団体（予定）

◆申請方法 申請書に必要事項を記入し、補助金交付要望書、実施計画、予算書等を添付の上、持参または郵送（申請書は生活課窓口または同課ウェブページより入手）

◆申請期限 10月27日☎（当日消印有効）

申請・問合せ 〒297-8511 茂原市道表1 生活課（2階） ☎(20)1505 FAX(20)1600

新型コロナワクチン 小児(5歳～11歳)に対する3回目接種を実施します

《新型コロナワクチン接種対象者》

	3回目	4回目
60歳以上	○	○
18歳～59歳	○	-
基礎疾患を有する方等	○	※要申請
医療・介護従事者等	○	※要申請
12歳～17歳	○ファイザーのみ	-
5歳～11歳	○	-

《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、接種時期に応じ分割して送付します。

前回接種日	配達予定日	予約開始日
4月6日～10日	9月12日、13日	9月16日
4月11日～15日	9月15日、16日	9月21日
4月16日～20日	9月20日、21日	9月27日
4月21日～25日	9月26日、27日	9月30日
4月26日～30日	9月30日、10月3日	10月6日

※国からのファイザー社ワクチンの追加供給はありませんので予約枠は少なくなっています。モデルナ社ワクチンの予約は取りやすい状況になっています。

「オミクロン株対応ワクチン」について

同ワクチンについて9月中旬に接種開始と報道されていますが、9月6日時点で、当地域の接種開始時期は決まっておりませんので、決まり次第、広報もばら等でお知らせします。

国は、2回目接種から5カ月経過した5歳～11歳の方も3回目接種の対象としました。また、10代以下の新型コロナの感染が増加する中、ワクチンの有効性データ等が集まり、安全性への重大な懸念も見られていないことから、予防接種法を一部改正し、ワクチン接種に努めることを保護者に求める努力義務の対象としました。

接種は強制ではありませんが、有効性や安全性のデータを確認の上、接種をご検討ください。

なお、対象者へは接種時期になりましたら接種券をお送りします。

厚生労働省「新型コロナワクチンについて」



問合せ 健康管理課（2階） ☎(20)1574 FAX(20)1600



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高齢者を敬い、その長寿を祝うとともに、高齢者福祉について理解と関心を高める日です（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）。

市内の65歳以上の方の人口は、男性13,352人、女性16,184人、合計29,536人で、総人口87,492人の34%を占めています（令和4年9月1日現在）。

令和4年度長寿者（100歳以上）

（敬称略）

齊藤 せい子	女	106歳	小林 よし子	女	102歳	高原 ケイ子	女	101歳	川瀬 礼子	女	100歳
石井 操	女	105歳	山本 知子	女	102歳	中村 正江	女	101歳	鬼島 操子	女	100歳
中川 幸枝	女	105歳	荒井 ふず	女	101歳	林 くみ	女	101歳	齋藤 光江	女	100歳
大塩 サツ子	女	104歳	石井 タケ	女	101歳	本田 アキエ	女	101歳	佐藤 國雄	男	100歳
松戸 タカ子	女	104歳	浦島 きせい	女	101歳	緑川 清子	女	101歳	佐藤 志津	女	100歳
白井 善三	男	103歳	大石 さい	女	101歳	森田 はつ	女	101歳	鈴木 シナ	女	100歳
樋元 フミ子	女	103歳	鬼原 文夫	男	101歳	山田 いち	女	101歳	高山 妙子	女	100歳
堀口 いわ	女	103歳	日下 てる	女	101歳	湯本 イツ	女	101歳	多田 サカイ	女	100歳
宮川 愛子	女	103歳	小林 恵子	女	101歳	吉井 キミ	女	101歳	中村 クニ	女	100歳
秋山 ゆき	女	102歳	坂巻 静子	女	101歳	吉崎 恵美	女	101歳	堀内 琢郎	男	100歳
石井 都	女	102歳	穴戸 節子	女	101歳	内田 千代	女	100歳	増田 米藏	男	100歳
井手 ヨシ	女	102歳	鈴木 正一	男	101歳	岡澤 秀	女	100歳	山田 喜代子	女	100歳
加藤 フサ	女	102歳	高田 キヨ	女	101歳	片岡 やす	女	100歳	渡辺 ハルノ	女	100歳
金坂 たか枝	女	102歳	高 中 玉子	女	101歳	金 坂 やす	女	100歳			

※令和4年9月1日現在、希望者のみ掲載

※年齢は令和4年9月15日現在

問合せ 高齢者支援課（2階） ☎(20)1572 FAX(26)6788

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、地域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、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しています。

今年度、東部台自治会（茂原地区）では、「一般コミュニティ助成事業」を活用し、アルミ製大型やぐらステージなど、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

公共施設見学会を 実施します

市では、公共施設の見学会を通じて、市政への理解を深めていただくため、「公共施設見学会」を実施します。

◆日時

10月20日（土）・24日（月）9時～14時（9時中央公民館出発）

◆見学先

中央消防署／茂原市学校給食センター（10時50分ごろ給食の試食あり）／旬の里ねぎぼうず／市議会議場

◆定員

各回20人（申込順）
※最低催行人数14人

◆参加費

400円（給食費・お茶代）
※当日集金します。お釣りのないようお願いします。

◆申込

9月15日（土）～30日（金）までに電話にて

※給食の用意の都合上、キャンセルは10月4日（火）17時まで。それ以降のキャンセルは実費負担いただきます。

申込み・問合せ

秘書広報課（3階）

☎(20)1512 FAX(20)1601

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。申込み 秘書広報課（3階） ☎(20)1512 FAX(20)1601

メールフォーム



お知らせ

路線バスは「地域の足」!

路線バスは、通勤・通学だけでなく、高齢者等の通院や買い物など「地域の足」として、重要な交通手段です。今後、運転免許証を返納し車で移動できなくなる高齢者の増加が見込まれ、ますます路線バスの必要性は高まってきます。しかし、路線バスを維持・確保することは、民間バス事業者の経営改善努力だけでは厳しく、地域住民の利用が必要不可欠です。住民の皆さんの大切な「地域の足」である路線バスを維持するため、多くの方のご利用をお願いします。

長南営業所
☎(46)3581

年金受給者の方は、「令和5年分の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

申告書の提出がない場合、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。

☎043(242)6320
☎千葉年金事務所

◆日程

マイナンバーカードの出張申請受付を行います

	午前の部 9時30分~ 11時30分	午後の部 14時30分~ 16時30分
9月20日(火)	ほのおか館	二宮福祉センター
9月21日(水)	東郷福祉センター	鶴枝公民館
9月22日(木)	五郷福祉センター	豊田福祉センター

◆対象

市内に住民登録している方(要事前予約)

◆持ち物

本人確認書類(運転免許証等)

◆【予約・問合せ】

総務課(4階)
☎(20)1519 FAX(20)1602

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(金)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。

☎(20)1578 FAX(20)1609

9月21日(水)~30日(金) 秋の全国交通安全運動実施(知らせ合)

秋の全国交通安全運動は、重点目標として①子どもと高齢者を始めとする歩行者の安全の確保、②夕暮れ時と夜間の歩行者事故等の防止および飲酒運転の根絶、③自転車の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。

☎(20)1505 FAX(20)1600

もばら活性肥料(乾燥汚泥)を無料配布しています

農業集落排水処理施設から発生する脱水汚泥を水分率15%以下に乾燥し、細粒状にしたものを無料配布しています。草花、庭木、農作物などの肥料として使用できますのでご利用ください。

◆配布日時

毎月第3水曜日13時~16時

◆配布場所

東郷第一クリーンセンター(茂原市六ツ野2964-1)

◆配布分量

1人当たり土のう袋2袋(1袋約12kg)

※在庫状況により調整して配布 ※在庫不足で配布できない場合は翌月になります。

◆肥料の種類

し尿汚泥肥料

☎(20)1526 FAX(20)1604

「住民税非課税世帯等に対する臨時特別給付金」の申請はお済みですか?

令和3年度より実施してい

る「住民税非課税世帯等に対する臨時特別給付金」の申請期限は9月30日(金)(消印有効)です。

申請期限を過ぎると、給付を受けられませんのでご注意ください。

☎(36)5657
☎茂原市臨時特別給付金事務局

募 集

防衛省・自衛隊では、自衛官等を募集します

募集種目 ①防衛大学校学生(一般)、②防衛医科大学

校学生(医学科)、③防衛医科大学校学生(看護学科)、④自衛官候補生/応募資格 ①②③高卒(見込含む)21歳未滿、④18歳~32歳/応募締切 ①10月26日(水)、②10月12日(水)、③10月5日(水)、④年間を通じて募集/試験期日および合格発表 要問合せ/入隊

(校) ①②③令和5年4月上旬、④令和5年3月下旬

4月上旬(別に設定する場合があります)

☎(20)0452
☎自衛隊茂原地域事務所

広報もばら9月1日号6ページ「認知症の方を介護する家族の会」の記事において、会場に誤りがありました。正しくは、「10月20日(水) 豊田福祉センター」です。訂正し、お詫び申し上げます。

訂正とお詫び

地球温暖化防止活動推進員を募集します

推進員は、地球温暖化対策の普及啓発活動として地域イベントへの参加や出前講座の講師を務めるなど、さまざまな活動を行っています。あなたの特技や経験、ネットワークを生かして地域で活躍してみませんか？

◆応募締切

10月31日(月)まで(必着)

◆応募方法

ウェブページから申請書を入力し、郵送またはFAX



【応募・問合せ】

〒260-0002 4
千葉市中央区中央港1-11-1
千葉県地球温暖化防止活動推進センター
☎043(246)2180
FAX043(247)4152

健康生活推進員コーナー

正しいウォーキング姿勢で、何歳になっても自分の足で歩こう

ウォーキングは全身運動になるので、筋持久力を高める効果が期待できます。しかし、

正しい姿勢で歩かなければ体に負担が掛かってしまいます。正しい姿勢を保ち、質の良いウォーキングを行うためのポイントをお伝えします。

ウォーキングを始める前の筋トレ

- ① 7秒スクワット(10回)
5秒かけて膝がつま先より前に出ないようにお尻を後ろに引き、2秒で立ち上がる。
- ② かかと上げ下げ(20回)
4秒かけてかかとを上げ、2秒お尻に力を入れ静止、かかとを地に下ろす。
- ③ 腸腰筋を鍛える(交互20回)
肘に反対の膝をつけるように引き上げる。

ウォーキングシューズの正しい履き方・歩き方

ウォーキングシューズは、つま先に少し余裕を持たせて、紐はしっかりと結びます。歩き始める時は、みぞおちから一歩出るように意識すると姿勢が良くなります。

ウォーキング後のストレッチ

足首・手首を回す。脚のふくらはぎ・アキレス腱を伸ばす。深呼吸をする。明日への疲れを残さないために必ず行

うようにしましょう。

人生100年時代の今、いつまでも健康でいきいきと過ごすために、ウォーキングを生活に取り入れてみてはいかがでしょうか？

茂原市健康生活推進員会

中村 房子

固保健センター

☎(25)1725 FAX(25)1865

善意をありがとうございます(敬称略)



▼市へ

波多野工業株式会社

(金100万円)

山田 能之

(金3万円)

林 正貴

(金1万円)

藤井 幸乃

(金1万円)

▼茂原市社会福祉協議会へ

馬場 敏行

(金1万円)

カラオケ吉田

(金1万6390円)

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

囲碁大会

11月3日(㊦)㊱9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9時30分会場に集合/問合せ=茂原囲碁クラブ ☎(20)4115

短歌大会

11月3日(㊦)㊱12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郵送または持参/申込期限=10月7日(㊦)必着/申込み・問合せ=〒297-8511 茂原市道表1 生涯学習課短歌大会担当 ☎(20)1559

※新型コロナウイルス感染症の状況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。

問合せ 生涯学習課(9階) ☎(20)1559 FAX(20)1607



新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、開催日時の変更・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。

用品可) / 申込=9月20日㊤9時~電話にて受け付け(本人のみ)。その後9月26日㊤~10月2日㊤までに費用を添えて申し込み。

豊岡福祉センター

☎(34)8321 FAX(34)8371
 ㊤祝日、年末年始

▼豊岡ウォーキング教室“秋空の豊岡地区をウォーキングしませんか”

10月19日㊤9時~12時(雨天中止) / 内容=豊岡福祉センター発着の約6kmのコース / 対象=市内在住・在勤者 / 定員=15人(申込順、最少催行人員7人) / 費用=100円(保険代) / 持ち物=歩きやすい服装・靴、タオル、飲み物、帽子 / 申込=9月20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。

東郷福祉センター

☎(25)5882 FAX(25)5871
 ㊤祝日、年末年始

▼Happy Halloween!アレンジ

10月1日㊤9時30分~11時30分 / 内容=お花やハロウィンのパーツを飾って、おしゃれなほうきを作ろう / 対象=市内在住小学生 / 定員=16人 / 費用=650円(材料費、保険代) / 申込=9月16日㊤~18日㊤(9時~17時)に電話にて受け付け(申込多数の場合は抽選し、結果を9月21日㊤以降に連絡)。その後窓口にて費用を添えて申し込み。

▼東郷ウォーキング教室

11月5日㊤9時30分~12時(雨天時11月6日㊤に延期) / 内容=東郷福祉センターより出発し予定距離約5kmをウォーキングする / 集合場所=東郷福祉センター / 対象=市内在住・在勤者 / 定員=20人(申込順) / 費用=100円(保険代) / 申込=9月16日㊤9時~電話にて受け付け。その後9月24日㊤9時~費用を添えて申し込み。

五郷福祉センター

☎(25)7880 FAX(25)7881
 ㊤祝日、年末年始

▼きらきらキッズ(3回)

申込=①②は9月17日㊤9時~、③は9月18日㊤9時~電話にて受け付け。その後9月20日㊤9時~25日㊤17時に費用を添えて窓口にて申し込み(本人を含めて2人まで)。

①アイシングクッキー

10月9日㊤ / 内容=クッキーにアイシングをしよう(作ったものは持ち帰り) / 費用=500円(材料費)

・9時30分~10時30分

対象=市内在住3歳~年長児親子 / 定員=10組(申込順)

・11時~12時

対象=市内在住小学生 / 定員=10人(申込順)

②みんなでたのしく!

はじめてのダンス体験

11月19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 / 費用=100円(保険代)

・10時~10時50分

対象=市内在住3歳~年少児親子 / 定員=10組(申込順)

・11時~11時50分

対象=市内在住年中~年長児親子 / 定員=10組(申込順)

③クリスマスビーズクラフト(アクセサリ作り)

12月13日㊤15時30分~16時30分 / 内容=ビーズを使った簡単なアクセサリ作り / 対象=市内在住3歳~年長児親子 / 定員=10組(申込順) / 費用=300円(材料費、保険代)

総合市民センター

☎(24)9511 FAX(23)7444
 ㊤祝日、年末年始

▼ガビン先生と楽しく学ぼう!「古典文学から見える昔の生活」+ちょっとウラ話

10月7日㊤、11月18日㊤10時~11時

30分 / 内容=昔の1日の生活や住まい / 講師=伊藤雅敏先生 / 対象=市内在住者 / 定員=25人(申込順) / 申込=9月20日㊤9時~電話にて

▼子育てサロン カンガルー

対象=市内在住0歳~4歳のお子さんと保護者 / 申込=①②は9月15日㊤9時~、③④は11月9日㊤9時~電話にて(申込順) / 時間中はお子さんを児童厚生員が保育することも可能

①フラワーアレンジメント

10月4日㊤10時~11時30分 / 定員=10組 / 費用=1,500円

②アロマハンドクリーム作り

11月8日㊤10時~11時30分 / 定員=10組 / 費用=850円

③レジンイニシャルチャーム作り

12月19日㊤10時~11時30分 / 定員=7組 / 費用=800円

④ローズマリーと柚子のバスソルト作り

2月14日㊤10時~11時30分 / 定員=10組 / 費用=600円

市民体育館

☎(23)2811 FAX(25)9351
 ㊤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

▼ゴルフ競技

11月18日㊤ / 種別=各使用TEE / 競技方法=ハーフ集計による新ペリア方式(セルフ乗用カート使用) / 参加資格=1組単位(3人~4人)とする / 定員=30組(申込順) / 場所=ムーンレイクゴルフクラブ茂原 / 費用=参加費3,000円(当日支払)、プレー費9,000円(昼食付) / 申込=10月31日㊤までに大会会場へ / 詳しくは大会ウェブサイト(<https://tps-web.co.jp/golf>)をご覧ください。

園ムーンレイクゴルフクラブ茂原 ☎(26)5500



あなたも参加しませんか？

東部台文化会館

☎(23)8711 FAX(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 10月分	10月3日Ⓟ
体育センター	令和5年 1月分	10月4日Ⓟ
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。

◆東部台文化会館の催し物案内

次の催し物の詳細は、主催者にお問い合わせください。

▼茂原混声合唱団「四季」

第23回定期演奏会

10月2日Ⓟ14時開演(13時30分開場)
／演奏曲目=モンテヴェルディの「マドリガーレ」、混声合唱組曲「光る砂漠」、混声合唱の為のヒット曲「君といつまでも」「時代」「宇宙戦艦ヤマト」他／入場料=前売券1,000円(当日券なし、チケット取扱は東部台文化会館)

岡吉野☎090(4743)4150

美術館・郷土資料館

☎(26)2131 FAX(26)2132

Ⓟ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。

◆市制施行70周年記念

▼速水御舟～初期作品と素描～

～10月30日Ⓟ／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、素描を中心に、周辺作家の作品等合わせ計35点を展示。

▼林功展

9月15日Ⓟ～10月23日Ⓟ／内容=茂原市出身で、現代日本画壇の俊英作家として名高く、日本美術院展、横の会展等で活躍した林功(1946～2000)の日本

画22点を展示。なお、「文芸もばら創刊30号記念 矢部宏画伯 表紙原画展」も同時開催。

◆郷土テーマ展

▼近世の名主 高師村 宇佐美家と立木村 高橋家

9月17日Ⓟ～12月18日Ⓟ／内容=江戸時代より代々名主等を務めた高師村の宇佐美家や立木村の高橋家を例に、村役人を務めた家がどのような家であったのか。支配する領主と支配される村との中間的な存在であった村役人として果たした役割を紹介。

図書館

☎(23)6151 FAX(25)6136

Ⓟ年末年始、9月28日Ⓟ～30日Ⓟ

▼おはなし会(3歳以上)

9月24日Ⓟ、10月1日Ⓟ・8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)

9月17日Ⓟ14時～14時30分／内容=ミッキーの誕生日

▼赤ちゃんといっしょのおはなし会

9月20日Ⓟ10時30分～11時

▼秋の落語会

10月16日Ⓟ14時～16時(13時30分開場)／定員=40人(申込順)／会場=総合市民センター1階集會室／出演=月の家小圓鏡、橘紅樂、金原亭杏寿／申込=図書館カウンターまたは電話にて

鶴枝公民館

☎(25)1834 FAX(26)2220

Ⓟ年末年始

下記2つの催し物は、申込=9月15日Ⓟ～30日Ⓟに窓口または電話にて(申込多数の場合は抽選、未受講者優先)

▼ヨーガ教室

11月16日、12月7日・21日、1月18日、2月1日・15日、3月1日・15日(全8回・水曜日)9時30分～11時30分／内容=正しい呼吸法を身に付け、健康な体づくりを目指す(初心者向け)／対象=市内

在住・在勤者／定員=15人／費用無料

▼ハワイアンパッチワーク教室

11月15日・29日、12月6日・20日、1月17日・31日、2月7日・21日(全8回・火曜日)13時30分～15時30分／内容=初心者を対象としたハワイアンなパッチワークの小物作り／対象=市内在住・在勤の女性／定員=8人／費用=各回1,500円程度(材料費)

本納公民館

☎(34)2349 FAX(34)2302

Ⓟ年末年始

下記2つの催し物は申込=9月15日Ⓟ～30日Ⓟに窓口または電話にて(申込多数の場合抽選)／費用無料

▼シニアのためのスマートフォン体験教室

11月15日Ⓟ①10時～11時30分、②13時30分～15時／内容=スマートフォンを使ったことがない方や初心者を対象に、ドコモの「らくらくフォン」を使って基本的な使い方を学ぶ／対象=60歳以上の市内在住・在勤者／定員=各回10人

▼よみきかせ

①10月12日Ⓟ10時30分～11時30分／内容=わらべうた、手あそび等／対象=市内在住生後6カ月～2歳のお子さんと保護者／定員=5組10人

②10月26日Ⓟ10時30分～11時30分／内容=すばなし、絵本の読み聞かせ等／対象=市内在住3歳～5歳のお子さんと保護者／定員=5組10人

二宮福祉センター

☎(26)3740 FAX(26)3741

Ⓟ祝日、年末年始

▼シャンティヨーガ教室

10月4日・11日・18日・25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=100円(保険代)／持ち物=バスタオル1枚、着物用腰ひも1本(代





ひじきサラダ (非常食レシピ)

作り方

- ①ひじきと切り干し大根はそれぞれポリ袋に入れ、水で戻したら水気を切る。
- ②枝豆は解凍し、さやから取り出す。
- ③ポリ袋に①、②、ツナを入れ、ドレッシングで和えて味をなじませる。

ひとこと

包丁やまな板、鍋を使わず、ポリ袋だけでできる簡単非常食レシピです。
9月は防災月間です。日頃から野菜類や海藻類の乾物、缶詰を備蓄しておく、いざというとき役立ちます。

(栄養価/1人分) エネルギー 110kcal たんぱく質5.0g 脂質7.4g 炭水化物6.6g 食塩相当量0.9g

材料/大人2人分

- 乾燥ひじき..... 4g
- 切り干し大根..... 10g
- 枝豆 (冷凍) 15さや
- ツナ缶..... 30g
- 和風ドレッシング..... 大さじ2

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	10月21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	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	①9月28日☎ はいはい編 「みんなで話そう♪生後9～11か月の 赤ちゃん和妈妈」栄養士が解決！離乳 食のギモン、手遊びわらべ歌 ②10月13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お悩み解決」	①9時50分 ～10時 ②開催時間 14時～ 14時30分	①令和3年10月～12月 生のお子さんと母親 ②妊婦、離乳食開始時の お子さんがいる母親	①母子健康手帳、筆記用具 ※必ずご予約ください ②市公式ウェブサイトからお 申し込みください。

☑ ※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

☎(24)1011

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)

☎(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。

今月の日曜開庁	9月25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)
相談日時
平日・土曜18時～翌6時
日曜・休日 9時～翌6時

子ども急病電話相談 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)
相談日時
毎日19時～翌6時

日曜・休日当番医	診療時間 9時～17時	
	《内科系》	《外科系》
9月18日☎	宍倉病院 ☎(24)2171	宍倉病院 ☎(24)2171
9月19日☎	ポプラクリニック ☎(23)3111	三枝医院 ☎(25)2203
9月23日☎	宍倉病院 ☎(24)2171	宍倉病院 ☎(24)2171
9月25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。