

茂原の春、
感じてほしい

4月2日⑩、茂原桜まつりにあわせて
豊田川沿いを人力車が走りました。

参加者は風情ある人力車で桜並木を
ゆっくりと進みながら、春の心地よい風
を感じていました。



契約医療機関一覧

	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		○
	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	○	○

※助成対象とならない検査項目や市で実施しているがん検診等と重複して受診できない検査があります。

短期人間ドック・脳ドックの

検査費用を助成します

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。

定期的に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ので、ぜひご利用ください。

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5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)

申請・問合せ
〒297-8511 茂原市道表1
国保年金課 (2階)
☎(20)1503 FAX(20)1600

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
 - ・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5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

令和5年4月1日から令和6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 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
- ※申請書は、国保年金課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 検査日の1週間前頃に自宅に届く『人間ドック等助成承認書』を検査時に医療機関へ提出

認知症は早期発見・早期対応がとても大切です！

認知症は、現在完治が難しい病気とされていますが、早期に発見して適切な対応をすることで、認知症の方だけではなく、家族等にとっても安心な生活を送ることにつながります。



早期発見・早期対応の3つのメリット

メリット1

早期に発見し治療を始めることで、改善が期待できる場合もあります。

メリット2

症状が悪化する前の治療やサポートによって、進行を遅らせることができる場合があります。

メリット3

症状が軽いうちに家族等と話し合い、治療方針を決めたり、利用できる制度やサービスを調べたり、事前にさまざまな準備ができます。

認知症チェックリスト — 認知症が疑われるサイン —

以下のチェックリストを参考に「認知症かもしれない」というサインに早めに気づき、お住まいの地域の地域包括支援センターに相談しましょう。認知症による変化は、本人よりも周囲の人が気づきやすいことも多いので、身近な家族などが一緒にチェックしましょう。

初期の認知症などによくみられる生活障害の例

<input type="checkbox"/> 整理整頓ができなくなった
<input type="checkbox"/> 1人で買い物や金銭管理ができない
<input type="checkbox"/> 自分で服薬管理ができない
<input type="checkbox"/> 電話の対応や訪問者の対応ができない
<input type="checkbox"/> 食事が1人で取れなくなった。食事の回数が減った
<input type="checkbox"/> 痩せたり太ったり、急激な体重の増減がみられる
<input type="checkbox"/> 同じ服をずっと着ていたり、逆に何度も着替えたりする。季節に合った服装ができない
<input type="checkbox"/> 昼間寝ていることが多い。または夜間不眠・不穏である
<input type="checkbox"/> 意欲の低下がみられる
<input type="checkbox"/> 同じことを何度も話したり聞いたりする
<input type="checkbox"/> 約束事を覚えていない
<input type="checkbox"/> 5分前に聞いた話や電話の内容、人の名前を思い出せない
<input type="checkbox"/> 冷蔵庫の中に同じものが多くある
<input type="checkbox"/> 入浴しないなど、不潔である

(千葉県健康福祉部高齢者福祉課認知症対策推進班作成)

相談窓口

ほんのう地域包括支援センター
本納・新治・豊岡地区 ☎ (36) 2123

ちゅうおう地域包括支援センター
東郷・豊田・二宮地区 ☎ (26) 7525

もばら地域包括支援センター
茂原地区 ☎ (22) 3007

みなみ地域包括支援センター
五郷・鶴枝地区 ☎ (20) 2626

脳の元気度測定会&相談会を実施します！

- ◆日時 6月13日、7月11日、8月1日、9月12日、10月10日、11月14日、12月12日、令和6年1月9日、2月13日、3月12日(毎月第2火曜日、8月は第1火曜日) 9時30分～12時
- ◆場所 市役所5階会議室(1月と3月は1階会議室)
※会場が変更になる場合があります。
- ◆定員 1日5人程度(事前に電話で申し込み)
- ◆内容 タッチパネルによるもの忘れ測定(1人約20分)
必要に応じて専門職(保健師・社会福祉士・介護支援専門員)による相談



申込み・問合せ 高齢者支援課地域包括支援室(2階) ☎ (20) 1583 FAX (26) 6788



本納小学校と新治小学校が統合しました

茂原市学校再編第二次実施計画に基づき、令和5年4月1日に本納小学校と新治小学校が統合し、新たな本納小学校として学校生活が始まりました。

市内の児童生徒数は、ピーク時（昭和60年度頃）の約半数となっています。このため、市教育委員会では、子どもたちにとってより良い教育環境を確保するため、保護者と地域の方々にご協力いただきながら、学校再編を進めています。

今後も子どもたちの教育環境を第一に考え、学校再編に取り組みますので、ご理解・ご協力をお願いします。



なお、学校再編に関する取組状況は、教育総務課ウェブページをご覧ください。



▲対面式であいさつをする新治小学校児童代表



▲新治地区では、スクールバスが運行されています

問合せ 教育総務課（9階） ☎(20)1557 FAX(20)1607

路上に張り出している樹木の^{せんてい}剪定等^{のお願い}

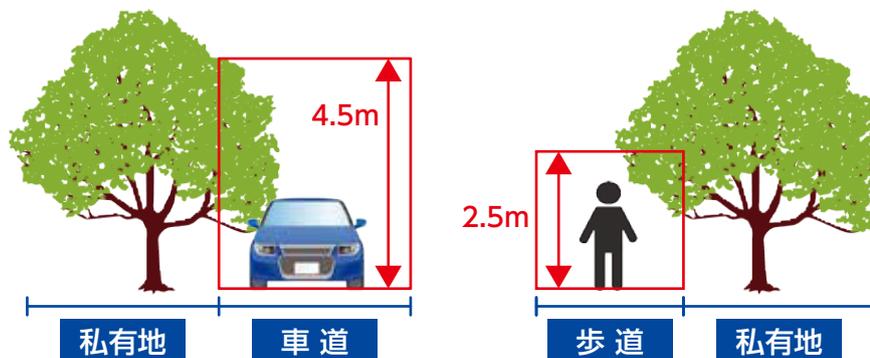
道路上に張り出した枝は、道路を狭くし、歩行者や車両の通行の妨げとなり、思わぬ事故を引き起こす原因となることもあります。

道路上の枝が原因で事故が発生した場合は、樹木の所有者が責任を問われることがあります。

歩行者・通行車両の安全を守り、住み良い環境を維持するためにも、道路沿いに土地を所有している方は、建築限界を侵している樹木の伐採や枝の剪定など適切な管理をお願いします。なお、電線や電話線がある場合の作業は危険を伴いますので、事前に東京電力やNTTに連絡をお願いします。

建築限界とは

車や歩行者の安全な通行を確保するために、車道上空[4.5m]、歩道上空[2.5m]の範囲に通行障害となるものを設置してはならない規定



問合せ 土木管理課（7階） ☎(20)1537 FAX(20)1605

自治会回覧板に掲載する広告を募集します!

- ◆発行部数 3,000部
(耐水紙使用・市内全域に配布)
- ◆使用期間 約3年間 (8月発行予定)
- ◆申込開始 5月15日(日)～ (先着順)

寸法	掲載料(税込)
1 枠 (100mm× 50mm)	82,500円
2 枠縦 (100mm×105mm)	165,000円
2 枠横 (205mm× 50mm)	165,000円
4 枠 (205mm×105mm)	300,000円
表紙枠 (205mm× 50mm)	350,000円

※掲載サイズ、位置等は先着順に確保します。
※広告枠が全て埋まり次第、募集を終了します。

【広告の申込み】 回覧板共同製作事業者
(有)サイシン広告 ☎0494(24)3995

問合せ 生活課 (2階)
☎(20)1505 FAX (20)1600



世界禁煙デー・禁煙週間を知っていますか?

市では、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。
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?



世界で「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ます。



市では「世界禁煙デー」に合わせて、禁煙週間の期間中、庁舎内に特別ブースを設け、禁煙に関するパンフレットを設置する他、パネル展示を実施します。

問合せ 健康管理課 (2階) ☎(20)1574 FAX (20)1600

監査結果の公表(その3)

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
茂原市立美術館・郷土資料館

◆監査の期間

令和4年12月9日から令和5年2月20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。

【共通事項】

全課共通

・本市における今後の財政運営は、様々な要因により一層厳しくなることが予想される。少子化や高齢化に対応するための経費、さらには懸

案の災害対策に係る経費等、様々な行政需要による財政負担の増加に加え、市民生活に密接に関連するごみの新最終処分場の建設や長生病院B棟の改築等、長生郡市広域市町村圏組合の大規模事業の実施に伴い負担金も大幅に増加することが見込まれている。このような状況を十分認識し、危機感を持つて事業の実施にあたり、経費の節減に努め、事業の見直しについても積極的に検討されたい。

・新型コロナウイルス感染症は、市民生活に大きな影響を与え、生活スタイルの変更も余儀なくされた。行政運営においても業務量の増加やコロナ対応のための業務手法の変更等大きな影響をもたらしている。ウイズコロナ・ポストコロナを見据え、よりよき未来を市民とともに再構築していくため、職員各々が「業務が何のためであるか」を常に念頭におきながら、事務事業の着実な推進に努められたい。

・生涯学習施設については、より多くの人に利用してもらえよう、時代や生活スタイルの変化を的確に捉え、利用状況や市民ニーズを把握しながら更なる利便性の向上に努められたい。また、従来の利用形態や規則等にとらわれないこともなく、場合によっては見直しも視野に柔軟な対応を図りながら利用率の向上についても鋭意取り組まれたい。

学校教育課、生涯学習課、美術館・郷土資料館共通

・ふるさと茂原については、関係部署と連携を図りながら統一した目的や考え方を体系的に整理されたい。また、子どもたちの意見等も取り入れながら効果的なカリキュラムを検討し、子どもたちの郷土を愛する心の育成に努められたい。

【部署別事項】

〈教育委員会〉

教育総務課

・奨学資金貸付制度については、利用状況を勘案したうえで企画政策課等関係部署と協

議しながら、いつまでに何をすべきか目標を設定し早期に今後の在り方を検討されたい。また、検討にあたっては、現在貸付を受けている方にも配慮されたい。

学校教育課、学校給食センター

・民間事業者への水泳指導業務委託については、先行実施した学校における事業効果と課題を整理し、十分な効果検証を行われたい。また、他校への事業展開にあたっては、水泳技術の向上、老朽化した施設の維持管理、受託業者の受入可能人数等、様々な角度から学校ごとに影響を勘案し、今後の方針を検討されたい。

・学校給食費の公会計化にあたっては、教員の業務負担の軽減、徴収業務の効率化など必要性を具体的に示しながら予算確保に努め、推進を図られたい。

生涯学習課

・生涯学習事業の実施にあたっては、各事業の目的を改めて認識したうえで具体的な成果指標を設定されたい。ま

令和4年度 定期監査(その3)を実施した結果(一部抜粋)を次のとおり公表します。

茂原市監査委員 風戸 博恭
茂原市監査委員 山田 広宣

◆監査の対象

・教育委員会
・本納支所



全文はこちら

◆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。

◆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

た、中・長期的な視点で効果検証を行い、適宜事業の見直しについても検討されたい。

- ・子ども会については、少子化の進行等により会員数が減少していることから、存在意義を再確認し、目的の達成に向けた活動が引き続き行われるよう、地域の特性や時代の変化に応じた支援策を検討されたい。

青少年指導センター

- ・長引くコロナ禍において、子どもたちの考え方や行動に様々な影響が出ていることが懸念されることから、庁内関係部署や小中学校等関係機関とより一層の連携を図りながら、子どもたちに寄り添った適切な支援に努められたい。
- ・青少年指導センターが子どもたちにとって相談しやすい窓口になるよう、女性相談員の配置や子どもたちが使いやすいコミュニケーションの導入など関係部署と連携しながら体制整備に努め、相談窓口の更なる機能強化に取り組まれたい。

公民館

- ・公民館の役割は時代の変遷に伴い変化してきていることから、先進地の事例も参考にしながら関係部署と協議し、公民館の今後の在り方について改めて検討されたい。

美術館・郷土資料館

- ・来館者増加に向けては、ニーズに応じた展示や講座の開設、展示内容のわかりやすい解説の表示など更なる工夫をするとともに、茂原公園のPRや収蔵庫等のバックヤードツアーの実施など来館者の視点に立った新しい手法についても検討されたい。
- ・市立美術館については、県内に数少ない貴重な施設であることから、本市を訪れるきっかけとなるよう様々な工夫を凝らすとともに、繰り返し訪れてもらえるよう来館者の満足度向上に向け鋭意取り組まれたい。

東部台文化会館

- ・施設の老朽化対策については、今年度策定される個別施設計画に基づき遺漏のない対応を

応を図るとともに、劣化や不具合による急を要する補修が必要となった際は、利用者が安全で快適に利用できるような適切な対応に努められたい。

体育課・市民体育館

- ・スポーツ推進計画に謳われている「市民ひとり1スポーツ」を推進するため、スポーツ振興事業については、多くの成果指標を設定したうえで様々な角度から効果を検証し、より効果的な事業実施に努められたい。

〈本納支所〉

- ・本納支所は、本庁各課の様々な業務を取り扱っていることから、担当部署と密に連絡を取りながら積極的な情報収集に努めるとともに、更なる連携により幅広い住民要望に迅速に対応されたい。また、地域の方に親しまれ利用しやすい施設となるよう、きめ細やかな対応を図りながら更なる住民サービスの向上に繋がれたい。

問合せ

監査委員事務局（9階）

☎(20)1560 FAX(20)1607

新型コロナウイルス感染症関係の貸付や融資等に 必要な証明書の無料交付は 終了しました

新型コロナウイルス感染症の感染症法上の位置付けが季節性インフルエンザと同じ「5類」に移行したため、各種証明の無料交付は終了しました。

問合せ 住民票および印鑑証明等について
市民課（2階）

☎(20)1502 FAX(20)1600

税証明について

市民税課（2階）

☎(20)1577 FAX(20)1609

茂原市交通遺児及び 母子家庭等 奨学資金貸付基金を 廃止しました

これまで、交通遺児および母子家庭等の子どもに、高等学校等の修学上必要な学資の貸し付けを行うために設置していた「茂原市交通遺児及び母子家庭等奨学資金貸付基金」は、令和5年4月に廃止し、受付を終了しました。

いただいた寄付は、茂原市のひとり親家庭等の福祉向上のために活用します。

ご協力ありがとうございました。

問合せ 子育て支援課（2階）

☎(20)1573 FAX(20)1610

お知らせ

農業集落排水地区の水洗化促進について

市内木崎・六ツ野・谷本・南吉田・萱場・千沢などの地区では、農業集落排水事業により、農業集落の水洗化に取り組んでいます。今後、新築や建て替え、浄化槽の取り換えなどの際は農業集落排水への接続をご検討ください。

※該当地区内でも接続ができない場合があります。

☎ 1526

FAX 1604

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。

☎ 201576

FAX 201609

土地の埋立てには手続きが必要ですよ

土砂等により300㎡以上の区域の埋立て等を行う場合、許可申請が必要です。

なお、原則、再生土(※)の埋立て等はできません。

※再生土・燃え殻や汚泥などの産業廃棄物を処理して製造された、土砂と同様の形状を有するもの

◆土地所有者の皆さんへ

無許可での埋立てやそれに伴う周辺への影響には、行為者だけでなく、土地所有者にも責任が生じますので、安易な土地の提供はやめましょう。

汚染された土砂等による埋立て等が行われた場合、原状回復に多大な費用と時間がかかります。埋立て事業に土地を提供するときは、埋立て面積や事業期間、土砂等の発生源、堆積構造など計画の詳細を十分確認しましょう。

また、定期的に現場を見回り、事業が計画通り施工されているかを確認し、土地の管理を適切に行いましょう。

☎ 201504

FAX 201604

めざせ8020 No.163
まだ間に合う!

自信を持てる口元へ!

数年間続いたマスク生活も徐々に緩和されようといいますが、お口の健康状態はいかがでしょうか? 口元は第一印象に大きく影響するパーツです。毎日できる基本のお手入れや簡単な体操で、マスクを外す時も自信を持てる口元を目指しませんか?

◆毎日歯みがき舌みがき!

お口の健康を守るためには日々の歯みがきは欠かせません。特に就寝中はお口の中の細菌が増えやすい時間帯なので、寝る前の歯みがきは必ず行いましょう。

歯ブラシのみでは全体の6割ほどしか汚れが取れていないといわれています。歯と歯の間を清掃するデンタルフロスや歯間ブラシ、舌をきれいにする舌ブラシを合わせて使えば、より口腔内環境を整えま

しょう。

◆眠った顔の筋肉を起そう!

マスクをつけていると顔の筋肉の運動が減ってしまい、顔やお口の動かしづらさ、頬や口角の下がりを感ずることが多くなります。それに伴って口腔機能の虚弱、かんだり飲み込む力などが衰える「オーラルフレイル」につながることもあります。意識的に食事中にかむ回数を増やすことや、日常的に口の周りの筋肉を動かすトレーニングを取り入れてみましょう。口を大きく動かす「あいうべ体操」もおすすです。

◆乾燥防いで口臭改善!

マスクの下でうっかり口が開いたままになってしまいう「口呼吸」の癖はついていませんか?

口呼吸は唾液が減ってお口の中が乾燥するため、細菌が増え口臭が強くなります。「あいうべ体操」やよくかむこと

で唾液の分泌は増えますが、まずは普段口呼吸になってしまっているか意識するところから始めましょう。

印象の良い口元は第一に清潔感があることです。むしろ歯や歯周病、歯の汚れを放置せず、毎日のセルフケアと歯科医院での定期健診をすることで、すてきな口元で楽しく会話やお食事ができるといいですね。

保健センター YouTubeチャンネルにて、歯やお口の健康に関する動画「モーバとラッシーの歯ッピータイム」を配信しています。

モーバとラッシーの
ハッピータイム



☎ 251725

FAX 251865

保健センター

あ



①「あー」と
口を大きく開く

い



②「いー」と
大きく横に広げる

う



③「うー」と
強く前に突き出す

べ



④「べー」と舌を
突き出して下に伸ばす

身近な相談相手、民生委員
をご存じですか？

民生委員は自らも地域住民の一人として、担当の区域において高齢者や障がいのある方の安否確認や見守り、子どもたちへの声掛けを行っています。また、生活上の心配ごとや困りごとなど、さまざまな相談に耳を傾け、相談内容に応じた必要な支援を受けられるよう、専門機関へのつなぎ役となりまます。

民生委員が担当する区域は、自治会ごとに分かれています。相談がある場合は、担当の民生委員をご案内しますので、お問い合わせください。

問 社会福祉課（7階）
☎(20) 15771 FAX(20) 1605

第7回もばらタッチバレー
ボール千葉県大会は10月！

今年度の「もばらタッチバレーボール千葉県大会」は、スポーツの日である10月9日（月祝）に開催します。

詳しくは、広報もばら8月1日号にてお知らせする予定です。

問 体育課（9階）
☎(20) 15775 FAX(20) 1607

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、国民健康保険加入者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、切り替えを検討していただくための通知です。

問 国保年金課（2階）
☎(20) 1503 FAX(20) 1600

交通事故などで保険証を使用する場合は届け出を

交通事故など、第三者の行為によりけがをして医療機関等を受診する場合、必ずその医療機関等へ負傷原因を伝えてください。

治療について国民健康保険証を使用することは可能ですが、その際は必ず市へご連絡ください。その後、第三者の行為による傷病屈等に交通事故証明書を添付の上、提出をお願いします。

第三者行為によるけがの医療費は、本来加害者が負担するものです。一時的に医療費の一部を市が立て替えますが、市が負担すべきでない医療費について、その届け出により加害者や損害保険会社に過失割合に応じた額を請求します。国保財政の適正な運用のため、ご理解・ご協力をお願いします。

負傷原因調査にご協力を

市では、適正な保険給付のため、診療報酬明細書等をもとに負傷原因調査を行っています。この調査は、負傷により国民健康保険証を使用して医療機関等で治療を受けた場

合、その負傷の原因が第三者の行為によるものかを確認するためのものです。

負傷原因が第三者行為に該当していた場合、別途届け出が必要になりますのでご協力をお願いします。

問 国保年金課（2階）
☎(20) 1503 FAX(20) 1600

忘れずに納付しましょう！

軽自動車税（全期）の納付期限は5月31日です。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12日（金）に発送しました。口座振替をご利用いただいている方は、振替結果として6月中旬に軽自動車税納税証明書（継続検査用）を発送します。

また、地方税統一QRコード（e-LiQR）を利用した納付もできます。

詳しくは「地方税お支払サイト」でご確認ください。



問 収税課（2階）
☎(20) 15778 FAX(20) 1609

夏休み学童クラブ指導員募集
資格・経験は問いません！

勤務内容

夏休み期間中に、保護者が仕事の時間帯に児童を預かり、遊びや学習を通して健全な育成をサポートします。

勤務時間

月～土曜日7時30分～19時のうち、週3日程度・5時間程度のシフト勤務

給与

時給1000円

その他処遇改善手当あり

勤務地

夏期茂原（総合市民センター）、東郷、豊岡学童クラブのいずれか

雇用期間

7月21日（金）～8月31日（水）

応募条件

70歳未満の方

提出書類

履歴書、職務経歴書

選考方法

書類選考（1次審査）、面接試験（2次審査）

提出期限 6月25日（日）

申込み・問合せ

総合市民センター
〒297-0022
茂原市町保13-20

☎(24) 9511 FAX(23) 7444



シルバー人材センター会員
に登録しませんか?

自分に合った働き方をする
ことで、健康増進、生きがい
づくり、社会参加を実感でき
ます。

◆対象

60歳以上の市内在住者で働
く意欲のある健康な方

◆主な職種

- ・一般作業分野
除草・草刈り、屋内外清掃、
カート整理など
- ・管理分野
駐輪場・駐車場管理、施設
管理など
- ・技能分野
植木の手入れ、障子・ふす
まの張り替え、大工など
- ・事務分野
受付事務、筆耕・宛名書き
など
- ・サービス分野
家事援助、子育て支援など
会員となって働くだけでな
く、仲間づくりの場でもあり
ますので、お気軽にお問い合わせ
ください。

☎ 茂原市シルバー人材センター
(25) 41440

善意をありがとうございます

(敬称略)



▼市へ

土屋 充 (金10万円)

丸島 賢一 (金3万283円)

藤井 幸乃 (金1万4千円)

一般財団法人

千葉県まちづくり公社

長生の森公園管理事務所

(花苗2千苗)

▼茂原市社会福祉協議会へ

昭和38年度卒新治小同窓会

(金1万5千円)

音楽ボランティア

たんぼの会 26周年

(金1万円)

上村 浩道 (金1万円)

大多喜ガス株式会社
(金8400円)

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

契約・取引に
関するトラブル

商品やサービスに
関する苦情など

消費生活相談

多重債務

商品の使用に
よる事故

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

- ・「初回550円」の広告を
見て、化粧品を申し込んだ
ところ、2回目以降が高額
な定期購入だった。
- ・通販サイトで購入した商品
が届かず、販売業者と連絡
が取れない。
- ・賃貸アパートを退去したら
クロスの張り替えなど高額
な原状回復費を請求された。

◆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。契約関係の書類など
はできるだけそろえていただ
くと、相談がスムーズに進み
ます。

◆相談日

月曜日～金曜日
※休日・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4年度 茂原市での相談件数 740件 (前年度比63件増) 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	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
3	工事・建築・加工	屋根・外装塗装・トイレ等の住宅リフォームに関するトラブルなど
4	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
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

あなたも参加しませんか？

東部台文化会館

☎(23)8711 FAX(23)9767
Ⓟ6月8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6年 6月分	6月1日Ⓟ
体育センター	令和5年 9月分	6月2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。

▼さつきと盆栽展示会

6月2日Ⓟ～4日Ⓟ9時～16時／内容＝さつき盆栽と松柏盆栽他／費用無料／☎東部盆栽愛好会 川嶋☎(23)9884

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／駐車場＝茂原公園駐車場、中部駐車場／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

▼茂原写友会展

5月27日Ⓟ～6月4日Ⓟ

▼茂原市市民美術展

5月22日Ⓟ～6月17日Ⓟ最終日は15時まで

◆郷土資料館展示

▼車偶庵の民俗資料その2

人形たちの歴史をたどる

～6月18日Ⓟ／内容＝石井丑之助うしのすけ氏(車偶庵)が、全国各地で収集した民俗資料のうち、今回は、今戸人形、芝原人形等の土人形や享保雛等を主に紹介する。土人形には、天神様や相撲人形、武者人形、花魁人形等多々ある。

▼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27日Ⓟ、6月3日Ⓟ・10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20日Ⓟ14時～14時30分／内容＝「ともだちや」

▼赤ちゃんといっしょのおはなし会

5月16日Ⓟ10時30分～11時

▼ショート託児サービス

5月23日Ⓟ、6月6日Ⓟ・13日Ⓟ10時～14時／対象＝6カ月～未就学児／60分ごとに除菌作業実施

▼大人のための映画会

5月21日Ⓟ14時～16時／内容＝茂原市がロケ地として登場するドラマ「ここは今から倫理です。」5話～最終話を上映／定員＝35人(先着順)／会場＝図書館研修室／※同日10時30分から1話～4話を上映

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!(前期)

対象＝市内小学生／定員＝各10人(申込順)／申込＝5月15日Ⓟ9時～19日Ⓟ17時までに電話にて受け付け。その後、5月22日Ⓟ～28日Ⓟに窓口にて費用を添えて申し込み

①本物みたいなスイーツデコ

6月10日Ⓟ10時～11時30分／費用＝500円

②塩キャンドルを作ろう

7月8日Ⓟ10時～11時30分／費用＝500円

③立体小物ビーズアート

9月9日Ⓟ10時～11時30分／費用＝100円

豊田福祉センター

☎(26)1105 FAX(26)1106
Ⓟ祝日、年末年始

▼こどもまつり

5月28日Ⓟ10時～13時／内容＝縁日あそび(釣り堀遊び・ウォーターシューティング)、ハイハイレース、模擬店他(売り切れ次第終了)

▼和菓子教室

6月19日Ⓟ9時30分～11時30分／内容＝和菓子作り(季節の上生菓子4種)／対象＝市内在住者／費用＝1,000円／定員＝12人(申込順)／申込＝5月18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

体育課

☎(20)1575 FAX(20)1607
✉taiiku@city.mobara.chiba.jp

下記2つの催し物は、場所＝市民体育館／費用＝100円(当日集金)／持ち物＝室内用運動靴、飲み物／申込＝申込書に必要事項を記入し、6月2日Ⓟまでに体育課または市民体育館へ提出またはメール(申込多数の場合抽選)

▼大人のスポーツテスト2023

6月17日Ⓟ9時～12時／種別＝成年の部(20歳～64歳)、高齢者の部(65歳～79歳)／種目＝握力、長座体前屈、上体起こし等(種別により異なる種目あり)／定員＝40人

▼レッツエンジョイスports

タッチバレーボール体験教室

6月17日Ⓟ14時15分～16時、7月2日Ⓟ10時15分～12時／定員＝各16チーム(1チーム4人～6人、個人申込可)





白身魚の和風ピカタ

作り方

- ①魚を一口大のそぎ切りにし、酒に10分つける。
- ②水気を拭き取り、塩・こしょうをまんべんなく振る。
- ③ポリ袋に薄力粉と片栗粉を入れ、魚にまぶす。
- ④溶き卵にAの材料を入れ、混ぜ合わせて卵液を作り、魚をくぐらせる。
- ⑤熱したフライパンに油を引き、弱火で焼き色を付ける。裏返し、蓋をしてじっくり火を通す。
- ⑥菜花を添えて皿に盛り付ける。

ひとこと

千葉県で水揚げされたスズキを使い、さくらえびと青のりの風味豊かに仕上げました。今回はスズキを使用しましたが、他の魚や豚肉、鶏肉に変えてもおいしいです。焦げやすいので弱火でじっくりと火を通すと焼き上がりがきれいです。

(栄養価/1人分) エネルギー 233kcal たんぱく質 19.8g 脂質 12.4g 炭水化物 8.6g 食塩相当量 0.9g

材料/大人2人分

- 白身魚(スズキ).....2切れ
- 酒.....適宜
- 塩・こしょう.....各少々
- 薄力粉.....大さじ1
- 片栗粉.....大さじ1
- 卵.....1個
- さくらえび.....小さじ2
- A 青のり.....2つまみ
- 粉チーズ.....小さじ2
- オリーブ油.....大さじ1
- 菜花(付け合わせ).....2本分

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	5月24日⑧ 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～ 9時15分	妊娠中の方 およびそのご家族	母子健康手帳、筆記用具、 バスタオル2枚 ※必ずご予約ください
ままのわ	6月7日⑧ 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	9時50分 ～10時	令和4年7月～9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

※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。

日曜・休日当番医	診療時間 9時～17時	
	《内科系》	《外科系》
5月21日⑧	宍倉病院 ☎(24)2171	宍倉病院 ☎(24)2171
5月28日⑧	もといハッピークリニック ☎(36)3537	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	5月28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。

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(6810)1636 (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