

地震です！
火災が発生しました！



9月27日㊦、二宮保育所にて避難訓練が行われました。想定は地震と保育所の一室からの火災。子どもたちは机の下で安全を確保したあと、先生の指示を聞きながら園庭まで避難しました。

避難する際のお約束「おかしも」や、煙を吸わないよう口を手で覆うなどが徹底され、緊張感のある避難訓練となりました。

乳がん検診

乳がんは、女性のがんの中で最も患者数が多く、40代～50代女性のがん死亡原因の第1位です。

進行すると脇の下のリンパ節や血流によって肺や骨など全身に転移しやすいので、早期発見が重要です。早期に発見できれば乳房温存療法も可能で、高い確率での治癒が期待できます。定期的なセルフチェックに加え、定期的に検診を受診することが大切です。

①マンモグラフィ検査

◆対象者

令和5年4月1日時点で
40歳以上の女性

②エコー検査

◆対象者

令和5年4月1日時点で
30歳～39歳の女性

◆検査方法

乳房のX線検査

◆検査方法

超音波検査

◆自己負担額

500円

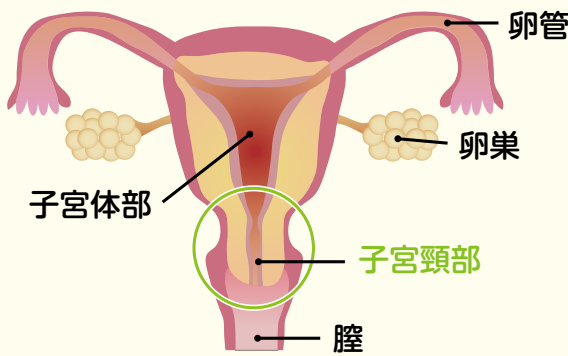
◆自己負担額

500円

※令和4年度に受診した方には、受診票等を郵送しました。
※40代の方の検査は、マンモグラフィ検査とエコー検査を隔年で実施しています。今年度はマンモグラフィ検査です。



子宮頸がんのできる部位



子宮頸がん検診

子宮頸がんの患者は20代後半から増え、特に30代～40代の妊娠出産を迎える時期と重なる女性の患者が近年増加傾向にあるのが特徴です。

初期の子宮頸がんでは症状がほとんど出ませんが、細胞診という検査を受けることで、がん細胞になる前に発見し治療を行うことができます。早期のうちに治療すれば、子宮を摘出せずに治癒できるため、妊娠出産も可能です。定期的に検診を受け、早期に発見することが大切です。

◆対象者

令和5年4月1日時点で20歳以上の女性のうち、生まれの年号が大正・昭和で偶数年、平成で奇数年の方（西暦は奇数年）※2年に1回の受診です。
※対象者のうち、令和3年度および令和4年度に受診した方には、受診票等を郵送しました。

◆検診方法

医師による診察および子宮頸部細胞診検査（子宮の入り口をブラシで軽くこすって細胞を採取）。

かかる時間は5分程度です。痛みはそれほどありません。

◆自己負担額

500円

乳がん・子宮頸がん検診日程

乳がん検診と子宮頸がん検診の同時実施日では、両方の検診を受診できますが、どちらか一方のみの受診も可能です。
同時実施日の実施時間は9時からです。

乳がん		子宮頸がん		実施時間						
				9時～ / 13時～						
				9時30分～ / 13時～						
実施日	マンモグラフィ	エコー	子宮	会場						
10月	30日	月	○	—	—	東部台文化会館				
	31日	火	○	—	—					
11月	8日	水	○	○	—	本納公民館				
	13日	月	○	—	—					
	14日	火	○	—	—	保健センター				
	16日	木	○	—	—					
	21日	火	○	○	○					
	22日	水	—	—	—	○	東部台文化会館			
	24日	金	○	—	—	保健センター				
	29日	水	○	—	—	東部台文化会館				
	30日	木	○	—	—					
12月	5日	火	○	○	○	保健センター				
	6日	水	○	—	—					
	11日	月	○	—	—	本納公民館				
	14日	木	—	—	○					
	18日	月	○	○	○	保健センター				
	20日	水	○	○	○					
	21日	木	○	—	—					
	22日	金	○	—	○					
	23日	土	○	—	—					
25日	月	○	○	○						
26日	火	○	—	—						
令和6年1月	9日	火	○	○	○	東部台文化会館				
	11日	木	○	—	—					
	13日	土	○	○	○					
	15日	月	○	○	—					
	16日	火	○	—	—					
19日	金	○	—	—						

※受診希望日の10日前までにお申し込みください。

申込み・問合せ

健康管理課（2階）

✉ kenkou@city.mobara.chiba.jp

☎ (20)1574 FAX (20)1600

乳がんの主な症状

- 乳房にしこりがある
- 乳頭から異常分泌がある
- 乳房の一部がえくぼのようにくぼむ
- 乳房表面がオレンジの皮のように赤くなる

※気になる症状がある場合は、検診を待たず、すぐに医療機関を受診してください。

子宮頸がんの主な症状

- 月経（生理）以外に出血がある
- 性交、膣洗浄、婦人科での内診の後出血する
- 生理が以前より長く、重くなる
- 普段と違うおりものが多くなる
- 骨盤の痛みがある

※気になる症状がある場合は、検診を待たず、すぐに医療機関を受診してください。

各種支援金を交付します

市では、電力・ガス・食料品価格等の物価高騰により影響を受けている、市内介護サービス事業所等や障害福祉サービス事業所等および医療機関等に対し支援金を交付します。

介護サービス事業所・施設等物価高騰対策支援金

市内介護サービス事業所・施設等の事業継続を支援するための支援金

- ◆対象 令和5年7月から9月までの3カ月間に事業の継続が認められ、令和5年10月1日現在、介護サービス等を提供する事業所・施設等
- ◆支援金額 介護サービス等の種類に応じて3万円から25万円
- ◆申請 11月30日☎までに介護サービス等を運営する法人単位で、申請書類を持参または郵送

詳しくは、高齢者支援課ウェブページをご覧ください。



障害福祉サービス事業所・施設物価高騰対策支援金

市内障害福祉サービス事業所・施設の事業継続を支援するための支援金

- ◆対象 令和5年7月から9月までの3カ月間に事業の継続が認められ、令和5年10月1日現在、障害福祉サービス等を提供する事業所・施設
- ◆支援金額 障害福祉サービス等の種類に応じて4万円から25万円
- ◆申請 11月30日☎までに障害福祉サービス等を運営する法人単位で、申請書類を持参または郵送

詳しくは、障害福祉課ウェブページをご覧ください。



茂原市医療機関等物価高騰対策緊急支援金

市内医療機関等の負担を軽減し、安定的かつ継続的な事業運営を支援するための支援金

- ◆対象 令和5年10月1日現在、市内に所在する保険医療機関、保険薬局等（対象となる医療機関等には通知します）
- ◆支援金額

病院	25万円
産科診療所	15万円
産科以外の診療所（歯科を含む）	5万円
保険薬局	5万円
訪問看護ステーション（指定訪問看護業者に限る）	5万円
助産所	5万円
- ◆申請 11月30日☎までに申請書類を持参または郵送

詳しくは、健康管理課ウェブページをご覧ください。



申請・問合せ 〒297-8511 茂原市道表1

(介護サービス事業所・施設等物価高騰対策支援金) 高齢者支援課(2階) ☎(20)1572 FAX(20)1610
(障害福祉サービス事業所・施設物価高騰対策支援金) 障害福祉課(2階) ☎(20)1666 FAX(20)1610
(茂原市医療機関等物価高騰対策緊急支援金) 健康管理課(2階) ☎(20)1574 FAX(20)1600

冬休み学童クラブの

利用申込を受け付けます

市では、冬休み期間中に公設学童クラブの利用を希望する方の申し込みを受け付けます。

なお、感染症拡大防止のため利用期間等に変更が生じる場合があります。

<利用料>

	12月25日(月)～28日(木)	1月4日(金)～6日(日)
一般	3,750円	2,250円
同一世帯で2人以上利用する世帯	2人目以降 1,870円	2人目以降 1,120円
前年度市町村民税非課税世帯・ひとり親家庭等	1,870円	1,120円
生活保護世帯	無 料	無 料

※日曜日・休日は除く

※利用料は利用日数に関わらず定額

※その他おやつ代・保険料・特別な行事の際は実費負担あり（昼食は弁当を持参）

※ひとり親家庭等：児童扶養手当またはひとり親家庭等医療費等助成を受給している世帯

◆対象

市内小学校に就学し、保護者が就労等により昼間家庭にいない小学1年生から6年生

◆利用時間

7時30分～18時30分

◆募集学童クラブ

- ・東郷第1学童クラブ 若干名（東郷福祉センター内）
- ・東郷第2学童クラブ 若干名（旧東郷地区集会所）
- ・二宮学童クラブ 若干名（二宮小学校内）
- ・せんだん学童クラブ 若干名（茂原小学校敷地内）
- ・中の島学童クラブ 若干名（中の島小学校内）

※原則として、東郷第1学童クラブは3年生以上、第2学童クラブは1・2年生が利用

※申込人数が定員を超えた場合は選考

申込人数が定員を超えた場合は選考

◆申込期限

11月30日(木)

※土日・休日を除く

◆申込方法

申込書類に必要な事項を記入し、保育ができないことを証明する書類（就労証明書等）を添付の上、子育て支援課へ持参または郵送。

申込書類は、子育て支援課または同課ウェブページから入手。

申し込みは、全ての書類が揃うまで受付できません。

※就労証明書等の取得に日数を要する場合がありますので、お早めに書類の入手をお願いします。



申込み・問合せ

〒297-8511

茂原市道表1

子育て支援課（2階）

☎(20)1573 FAX(20)1610

明るい選挙啓発ポスター・標語 作品展



◆議長賞

鈴木 翔琉 (西小5年)

◆教育長賞

石井 暢 (二宮小4年)

◆選管委員長賞

石井 杏 (富士見中3年)

◆明推協会長賞

佐藤 薫 (二宮小2年)

【標語の部】

◆特選

今村 智香 (富士見中1年)

「その一票 日本をより良く 変えられる」

市では、市内小中学生を対象に募集した「明るい選挙啓発ポスター・標語」の入賞作品（金賞以上）の展示を行います。

◆期間

10月18日(木)～11月7日(火)

◆会場

茂原駅南口公共駐車場

シヨウウィンドウ

主な入賞者

【ポスターの部】 (敬称略)

◆市長賞

石井 芹那

(富士見中2年)



問合せ

選挙管理委員会事務局(6階)

☎(20)1529 FAX(20)1604

友だち募集中!



のスポーツ

もばら第71号

SPORTS WW

● 問合せ ●
体育課 (9階)
 ☎ (20) 1575
 FAX (20) 1607

4年ぶりの開催！大相撲 鍛山部屋ふれあい相撲

8月26日⑩、市民体育館相撲場にて、力士と市民の交流イベント「大相撲鍛山部屋ふれあい相撲」を開催し、約520人が来場しました。

迫力ある力士たちのぶつかり合い！



来場者は、力士たちが全身全霊でぶつかり合う公開稽古を間近で観覧しました。



手に汗握る

小学生相撲大会！

子ども相撲もばら場所

小学生ながら、力と技のぶつかり合いで、会場は熱気に包まれていました。

- 【低学年の部】** (1～3年生)
 優勝 志鎌 圭駿さん
 準優勝 今井 啓太郎さん
- 【高学年の部】** (4～6年生)
 優勝 森 陽向さん
 準優勝 若林 昊明さん

力士とふれあい、相撲を体感！

「力士に挑戦相撲」では、子どもも大人も力士と実際に相撲を取り、大いに盛り上がりました。



千葉県警察学校の生徒が パラスポーツ教室に ボランティアとして参加

6月26日⑩、市民体育館剣道場で開催した茂原市パラスポーツ教室に、千葉県警察学校の生徒・教官約10人がボランティアとして参加しました。これは、授業の一環で障害者への理解を深めることが目的とのこと。

参加した生徒は「障害を持つ方々と一緒に運営を手伝い、参加者がいきいきと真剣に取り組んでいる様子が印象的でした。実際にパラスポーツを経験し、パラスポーツを通じて学んだことを今後の警察活動に生かしていきたいと思います」と話しました。



▲パラスポーツを体験する生徒

七タカップ 少年・少女スポーツ大会

4年ぶりに開催された茂原七タまつりに併せて、七タカップ少年・少女スポーツ大会が開催されました。子どもたちは整備された市民体育館の快適な環境で試合に臨み、優勝を目指して熱戦を繰り広げました。

【男子の部】 ミニバスケットボール大会

- 優勝 茂原西スポーツ少年団
- 準優勝 陸沢アウレッツ
スポーツ少年団



▲茂原西スポーツ少年団

【女子の部】

- 優勝 東郷スポーツ少年団
- 準優勝 ブレイブガールズ
スポーツ少年団



▲東郷スポーツ少年団

卓球大会

【男子中学1年生以下の部】

優勝 元吉 望明さん

準優勝 (長生茂原卓球クラブ)

高山 遥輝さん

(富士見中学校)

【女子中学1年生以下の部】

優勝 元吉 裕美さん

準優勝 (長生茂原卓球クラブ)

福井 うみさん

(長生茂原卓球クラブ)

【男子中学3年生以下の部】

優勝 板倉 兜真さん

準優勝 (長生茂原卓球クラブ)

高山 晃輝さん

(富士見中学校)

【女子中学3年生以下の部】

優勝 長谷川 侑咲さん

(一宮中学校)

剣道大会

優勝 剣道 海ノ風

準優勝 茂原武道館A



▲剣道 海ノ風

スリッパに願いを込めて！
第3回茂原七夕まつり
スリッパ飛ばし選手権

7月30日㊤、市民広場にて、「第3回茂原七夕まつりスリッパ飛ばし選手権」が茂原スリッパ飛ばし選手権実行委員会主催により開催されました。

多くの来場者が見守る中、参加者20人は思い思いの願い事を叫びながら力強くスリッパを飛ばし、その飛距離を競いました。表彰式では飛距離の部門と併せて、印象的な願い事を叫んだ参加者も表彰されました。

野球大会

☆A級大会(国体茂原支部予選)

優勝 大多喜ガス株式会社

☆高松宮1部茂原支部予選

優勝 富士見クラブ

準優勝 茂原キャッツアイ

茂原市スポーツ協会

茂原市スポーツ協会に加盟している競技団体の大会結果や活動情報をお知らせします。

野球協会

☆茂原市中学校野球大会兼

全日本少年軟式野球大会予選

優勝 茂原市立茂原中学校

準優勝 茂原市立南中学校・早野中学校連合

ソフトボール協会

☆第45回春季リーグ戦

優勝 グルービーナインズ

準優勝 バーンズ

☆第40回関東小学生

女子ソフトボール大会

第3位 ミルキーエンジェルス

☆第35回茂原市

ソフトボール協会会長杯

【一般男子の部】

優勝 本納ボンバーズ

準優勝 バーンズ



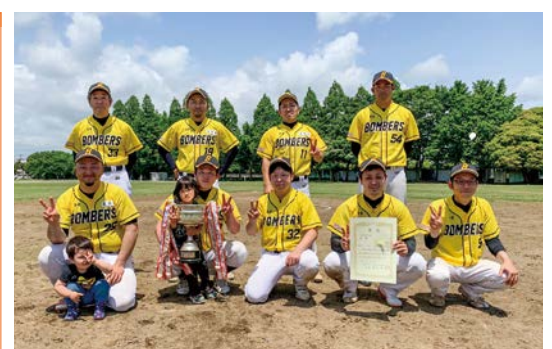
▲最後に全員でスリッパを飛ばしました



▲願いよ、叶え！



▲富士見クラブ(左)と茂原キャッツアイ(右)



▲本納ボンバーズ

茂原市ウォーキングマップをご活用ください

現在、オンラインイベント「オクトーバー・ラン&ウォーク2023」が開催中です。この機会に「茂原市ウォーキングマップ」を活用して、ウォーキングやランニングに取り組みましょう。



▲体育課にて入手可能！

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。メールフォーム



行財政改革推進指針実施計画の進捗状況をお知らせします

市では令和3年度から令和5年度までの3年間を計画期間とする行財政改革推進指針実施計画に取り組んでいます。「事務改善による業務効率化とサービス向上」、「職員の育成と資質向上」、「事業の精査と見直し」、「安定した行財政運営実施」の4つの基本目標を掲げ、全18項目の取組項目に取り組んだ結果、令和4年度の進捗状況は、A評価が16項目、B評価が1項目、C評価が1項目となりました。

総務課ウェブページに取組項目ごとの成果を掲載しています。

1 進捗状況

基本目標		評価（令和4年度）		
		A 概ね計画ど おり進捗し ている	B 進捗に一部 遅れがある	C 進捗に大幅 な遅れがあ る
①事務改善による業務効率化とサービス向上	(9項目)	9	-	-
②職員の育成と資質向上	(3項目)	3	-	-
③事業の精査と見直し	(1項目)	-	1	-
④安定した行財政運営実施	(5項目)	4	-	1
合計（全18項目）		16	1	1

2 財政効果額

取組項目	令和4年度	備考
公有財産の 売却・有効活用	目標 30,000千円 効果額 4,285千円	【売却】 土地8筆、354.80㎡
ふるさと納税の 推進	目標 50,000千円 効果額 98,605千円	【個人】 81,206千円(1,966件) 【企業】 17,399千円（12件）
市税等の 徴収率の向上	目標 (市税) 現年98.8%、過年25.5% (国保税) 現年92.8%、過年25.5%	
	効果額 (市税) 現年98.9%、過年24.7% (国保税) 現年93.2%、過年22.4% 23,436千円	
効果額合計	126,326千円	

問合せ 総務課（4階） ☎(20)1519 FAX(20)1602

一定の障害がある方は65歳から後期高齢者医療制度に加入できます

65歳～74歳で下表にあるいずれかの障害認定を受けている方は、任意で後期高齢者医療制度に加入することができます。後期高齢者医療制度に加入することにより、それまでの健康保険と比べ、医療機関等での窓口負担、保険料負担が軽減される場合があります。また、障害認定を受けて後期高齢者医療制度に加入した方は、75歳になるまでは、いつでも制度から脱退することができます。

詳しくは、国保年金課までお問い合わせください。

障害の区分	程度
国民年金法等の障害年金	1級、2級
身体障害者手帳	1級～3級 4級は、以下のいずれかに該当 ・音声、言語機能の著しい障害 ・両下肢のすべての指を欠くもの ・1下肢を下腿の1/2以上で欠くもの ・1下肢の機能の著しい障害
精神障害者保健福祉手帳	1級、2級
療育手帳	㊦の1、㊦の2、Aの1、Aの2

問合せ 国保年金課（2階） ☎(20)1503 FAX(20)1600

市役所1階にカフェがオープンします!

- ◆店名 サンドイッチ カフェ
ペジブル茂原市役所店
- ◆運営事業者 社会福祉法人ワナーホーム
- ◆開店日 11月1日㊦
- ◆営業時間 11時～16時
※市役所開庁日(日曜開庁を除く)
- ◆場所 市役所1階(フリースペース内)
- ◆提供予定メニュー ホットサンド、サンドイッチ、
菓子パン、コーヒー、紅茶、
カプチーノ 他



問合せ 管財課(4階) ☎(20)1520 FAX(20)1602

10月は3R推進月間です!

毎年10月は環境省が定める「3R推進月間」です。「3R」は、循環型社会づくりを目指し、ごみを減らすために心掛けるべき3つの大切な取り組みです。

環境のために、できることから始めましょう。

◆3Rとは?

Reduce(リデュース)
ごみの発生、資源の消費を
もともと減らすこと

Reuse(リユース)
繰り返し使うこと

Recycle(リサイクル)
資源として再び利用
すること

どれも重要な取り組みですが、特に、ごみの発生や資源の消費をもともと減らす「**Reduce(リデュース)**」が一番重要です。まずは、「ごみになるものを買わない。もらわない」、「長く使える製品を買う」などを心掛けましょう。

10月は食品ロス削減月間です!

食品ロスとは、本来食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことです。日本では、毎年約600万トンの食品ロスが発生していると試算されています。これは一人当たり日に換算すると毎日ご飯茶碗一杯分(140グラム)を捨てている計算です。

また、生ごみは家庭から出る可燃ごみの約4割を占めています。食品ロス削減のために、できることから始めましょう。

◆買い物をするときは…

- ・行く前に冷蔵庫の中身を確認しましょう。
- ・必要な分だけ買いましょう。
- ・手前に陳列されている食品を選びましょう。

◆料理をするときは…

- ・食材は無駄なく使いましょう。
- ・食材の皮は薄くむくように心掛けましょう。
- ・食べきれぬ量の料理を作りましょう。

問合せ 環境保全課(6階) ☎(20)1504 FAX(20)1604

秋の芸術週間

- 都合により変更・中止となる場合があります。
- 9月8日の大雨による被害状況を考慮し、「第72回茂原市文化祭」は中止します。

美術館・郷土資料館 ☎(26)2131

催物名	期 間	使用する部屋
一般美術展 絵画 (日本画、洋画)、 書道、彫刻、染織 陶芸作品展 押し花作品 ちぎり絵、版画、 トールペイント、 その他美術作品	11月2日㊦ ～12日㊧ 9時～17時 (3日は16時まで、 12日は15時まで)	第1・2展示室
		実習室
		1階展示室
		市民ギャラリー
パッチワーク展	11月2日㊦ ～12日㊧ 9時～17時 (3日は16時まで、 12日は15時まで)	第2展示室
刀剣展	11月2日㊦ ～3日㊧㊨ 9時～17時 (3日は16時まで)	
近代現代陶芸名匠展	11月4日㊩ ～12日㊧ 9時～17時 (12日は15時まで)	
写真展	11月15日㊦ ～12月3日㊧ 9時～17時	
小中書写展	11月25日㊩ ～12月3日㊧ 9時～17時	第1展示室
小中美術展		
幼稚園・保育所美術展 塾書道展		

本納公民館 ☎(34)2349

催物名	期 間	使用する部屋
自主グループ等作品展	11月3日㊧㊨ ～5日㊩ 9時～17時 (5日は16時まで)	全館
伝統郷土料理展		
文化財展		
芸能発表会	11月5日㊩ 10時～15時30分	多目的ホール

東部台文化会館 ☎(23)8711

催物名	期 間	使用する部屋
舞踊芸能祭	10月29日㊩ 11時～16時	音楽ホール
三曲発表会	11月3日㊧㊨ 11時～16時	
吟詠大会	11月4日㊩ 12時30分～16時	
音楽の広場	11月5日㊩ 13時～17時	

総合市民センター ☎(24)9511

催物名	期 間	使用する部屋
盆栽展	11月1日㊦ ～3日㊧㊨	ロビー
自主グループ作品展	9時～17時 (3日は16時まで)	講座室 他
華道展	11月1日㊦ ～3日㊧㊨ 10時～16時	大ホール
茶会(有料)	11月3日㊧㊨ 10時～15時	茶室
俳句大会	11月4日㊩ 12時～16時	視聴覚室
短歌大会	11月3日㊧㊨ 12時～16時	
将棋大会	11月3日㊧㊨ 8時30分～17時	集会室
切手展	11月3日㊧㊨ ～5日㊩ 9時～17時 (5日は15時まで)	研究室1 会議室3
茂原少年少女発明 クラブ作品展	11月3日㊧㊨ ～4日㊩ 9時～15時30分	研究室2
茂原かるた大会	11月3日㊧㊨ 10時～15時	サンルーム 娯楽室 休憩室

茂原囲碁クラブ(茂原市茂原382) ☎(20)4115

催物名	期 間
囲碁大会	11月3日㊧㊨ 9時30分～17時

長生郡市温水センター スポーツ運動広場

催物名	期 間
たこあげ大会	11月3日㊧㊨(雨天中止) 9時～15時

※先着20名様にミニたこを差し上げます。

茂原公園

催物名	期 間
MOBARAミュージック セッション2023	11月3日㊧㊨～4日㊩(雨天中止) 10時～16時

茂原北陵高等学校

催物名	期 間	使用する部屋
第31回 ダンスフェスティバル	11月12日㊩ 13時～17時	体育館

問合せ 生涯学習課(9階)

☎(20)1559 ㊧(20)1607

めざせ8020

学校歯科健診を



振り返ろう

No.164

毎年5月～6月末頃に学校で行われた歯科健診で、むし歯の有無、歯ぐきの状態、歯並びや歯垢の付着等、異常がないかを確認しています。健診の結果から、治療や精密検査が必要とお知らせがあった皆さん、10月になった今、まだ受診できていない方や受診を忘れていた方はいらっしゃいませんか？歯科疾患は早期発見・早期治療が大切ですので、早めに受診しましょう。

特に、乳歯から永久歯への生え変わり途中の小学3～4年生の時期は、歯みがきもやりにくく、むし歯のリスクが高いので注意しましょう。また健診時に問題の見つからなかった皆さんも、毎日の歯みがきを欠かさず、定期的にかかりつけ歯科医院でお口の中をチェックしてもらいましょう。

茂原市保健センター 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

問合せ 保健センター
☎(25)1725 FAX(25)1865

学校歯科健診結果を見てみよう

むし歯について

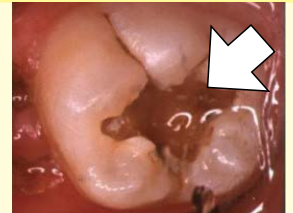
CO(シーオー)

明らかなむし歯ではないが、むし歯の初期の状態が疑われる歯。このまま放置するとむし歯になる可能性があるため、歯みがきや歯科医院での適切なケアが必要。



C(むし歯)

むし歯により、歯に穴があいている状態の歯。治療・精密検査のための歯科医院受診が必要。治療途中の歯も含まれる。



歯肉(歯ぐき)について

GO(ジーオー)

軽度の歯肉炎が起きている状態。歯石もついていないため、適切なケアで改善できる可能性がある。



G(歯肉炎)

歯肉炎が起きている状態。放置すると、歯周炎(歯を支えている組織まで炎症が進んだ状態)に進行する可能性がある。



その他

歯列・咬合の不正

歯並び・かみ合わせに問題がある状態。将来的なあごの成長により問題がなくなる可能性がある場合は、定期的な観察が必要。かむことや飲みこむこと、呼吸や発音に影響している場合等は治療・精密検査のための歯科医院受診が必要。



要注意乳歯

永久歯が生えてきているのにまだ抜けそうにない乳歯。永久歯の萌出を妨げ、歯並びに影響する可能性がある歯。



お知らせ

監査の結果に対する措置

令和4年度に実施した監査結果に基づき講じた措置について、茂原市教育長から通知がありました。内容は、次のとおりです。

- ◆監査の種類 定期監査
- ◆措置年度 令和5年度

〈教育委員会 生涯学習課〉

【監査結果】

・二十歳の方を対象とした式典の実施にあたっては、民法改正による成人年齢引き下げに応じた名称への変更を検討されたい。

【措置内容】

・令和5年度以降、式典の名称を「茂原市成人式」二十歳のつどい」とする。

問 監査委員事務局 (9階)
☎(20)1560 FAX(20)1607

忘れずに納付しましょう!

市県民税(第3期)と国民健康保険税(第4期)の納期

限は11月30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。

納期内に納付できない事情のある方はご相談ください。

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)1578 FAX(20)1609

献血および骨髄バンクドナー登録にご協力をお願いします

◆日時

10月26日(※)

10時～11時45分、13時～16時

◆会場 中央公民館駐車場

◆主催

茂原中央ライオンズクラブ

◆共催

茂原市献血推進協議会

問 健康管理課(2階)

☎(20)1574 FAX(20)1600



募 集

健康生活推進員さんの「健康づくり料理教室」参加者募集

◆日時

11月9日(※)9時30分～13時30分(受付9時15分)

◆内容

だしを使った減塩料理

◆場所

保健センター 2階

◆対象

栄養指導室

◆定員

20人(申込順)

◆費用

500円(材料費)

◆持ち物

エプロン、三角巾、手拭きタオル、マスク、筆記用具

◆申込期限

11月2日(※)

◆主催

茂原市健康生活推進員会

【申込み・問合せ】

保健センター

☎(25)1725 FAX(25)1865



公益社団法人

茂原市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、健康寿命が延び、生きがい作り、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、
カーポート整理など

【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、
網戸の張り替え、大工など

【事務分野】

受付事務、筆耕・宛名書き、
パソコン作業など

【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。

問 公益社団法人

茂原市シルバー人材センター

☎(25)4140

善意をありがとうございます
(敬称略)



▼市へ

志保石 睦 (金2万2千円)

向山 栄一 (金2万円)

中西 宏爾 (金1万2千円)

岩下 直正 (金1万1千円)

▼茂原市社会福祉協議会へ

NPOふるさと未来ネット

ワーク (金1万9千427円)

上村 浩道 (金1万円)

カラオケ吉田(金6万7千14円)

働くみんなに、
今こそ確かな安心を。

中退共済制度

- ◆掛金の一部を国が助成
- ◆掛金は全額非課税
手数料も不要
- ◆外部積立型なので
管理が簡単
- ◆パートさんの加入もOK



詳しくはホームページへ
中退共 検索

(独)勤労者退職金共済機構
中小企業退職金共済事業本部
TEL.03-6907-1234 FAX.03-5955-8211

あなたも参加しませんか？

東部台文化会館

☎(23)8711 FAX(23)9767

☎12月14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 11月分	11月1日☎
体育センター	令和6年 2月分	11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。

▼大画面でみる映画会

お終活 熟春！人生、百年時代の過ごし方

10月22日☎10時～(1回目)、14時～(2回目)／出演=水野 勝、橋爪 功、高畑 淳子、剛力 彩芽、松下 由樹、石丸 謙二郎、西村 まさ彦、石橋 蓮司、大和田 伸也／内容=熟年離婚寸前の夫婦が、葬儀社の男から紹介された終活フェアをきっかけにてんやわんやの大騒ぎ！人生百年時代と言われる今、定年後に訪れる「熟年の青春=熟春」を明るく迎えるために人生整理に動き出す家族の騒動を、コミカルに描いた「笑って」「泣けて」「役に立つ」ヒューマンコメディを上映／定員=各回250人(申込不要。定員になり次第、入場を制限します)／費用無料



◆催し物案内

次の催し物の詳細については、主催者にお問い合わせください。

▼秋季盆栽展

11月3日(金)☎～5日(日)10時～16時／内容=松柏、実物、山草、盆栽展示／場所=1階ロビー／費用無料／園東部盆栽愛好会 川嶋 ☎(23)9884

▼第29回茂原ピアノフェスティバル

12月10日☎14時開演(13時30分開場)／内容=【第1部】ピアノコンクール(演奏者大募集)、【第2部】佐藤彦大ピナートークリサイタル(マリアカナルス国際コンクール1位他多数、東京音大・桐朋音大講師)・(金子三勇士トークリサイタルと同程度のボリュームで超お得です)、【第3部】表彰式／入場料=1,500円／園茂原市ピアノ協会 廣田 ☎080(6733)1248



美術館・郷土資料館

☎(26)2131 FAX(26)2132

☎10月30日(月)～11月1日(水)
11月3日(金)☎は16時閉館

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。

◆美術収蔵品展

▼郷土ゆかりの独立展・主体展の洋画家たち

～10月29日☎／内容=今年度開催予定の企画展(におかわ)鳩川誠一展に関連した絵画を中心に23点を展示。

◆共催展示

▼長生郡市絵画グループ展

～10月22日☎最終日は15時まで

▼全日本写真連盟茂原支部写真展

10月15日☎～22日☎最終日は16時まで／会場=市民ギャラリー

◆美術実技講座

▼スタンドグラスの

クリスマスランプを作る

11月23日(土)☎13時30分～16時／内容=透明色ガラスを割って組み合わせ、スタンドグラスのような、オリジナルのクリスマスランプ(約11cm×8cm、スタンドグラスは2面)を作る／場所=2階実習室／講師=ガラスモザイク作家 小黒哲夫氏／対象=小学3年生以上／定員=12人程度(申込多数の場合抽選)／費用=2,500円(材料費)／申込=10月15日☎～29日☎17時まで電話にて



◆市史編さん事業展示

▼第1回テーマ展

茂原の自由民権運動

— 斎藤自治夫と板倉中 —

～12月10日☎／内容=自由民権運動は、板垣退助を指導者として、民意の反映された政治体制を作ることを目指した運動。明治14年、板垣退助が自由党を設立し、長尾(現茂原市)の斎藤自治夫、関村(現白子町)の板倉中も自由党員として参加した。この2人が果たした役割等を紹介。

◆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)



東郷福祉センター

☎(25)5882 FAX(25)5871

☎祝日、年末年始

▼フラワークラフト教室

12月3日⑨9時30分～11時30分／内容=フラワークラフトで作るお正月玄関飾り(モダンしめ飾り)／対象=市内在住・在勤・在学者(高校生以上)／定員=20人(申込順)／費用=1,200円(材用費)／申込=10月15日⑨9時～電話にて。その後、10月23日⑨9時～費用を添えて窓口にて申し込み

豊岡福祉センター

☎(34)8321 FAX(34)8371

✉toyookacenter@bz04.plala.or.jp

☎祝日、年末年始

▼季節の飾りづくり教室

11月26日⑨9時～12時／内容=アレンジ花材を使ってクリスマス飾りを作る／対

象=市内在住・在勤者／定員=20人(申込多数の場合抽選)／費用=1,200円(材料費)／申込=10月15日⑨～21日⑨までに窓口・電話・FAX・メールにて。結果は郵送にてお知らせ

五郷福祉センター

☎(25)7880 FAX(25)7881

☎祝日、年末年始

▼遊ぼう!楽しいクリスマス

12月2日⑨10時～12時／内容=楽しいゲーム、簡単ピンゴ他／対象=市内年長児～小学生(年長児は保護者同伴)／定員=25人／費用=600円(景品代・軽食代)／申込=10月27日⑨～28日⑨(9時～19時)に電話にて(申込多数の場合抽選。11月2日⑨より結果を茂原市社会福祉協議会ウェブサイトに掲載。または、当センターへ電話で確認)。その後、11月4日⑨～7日⑨(9時～19時)の間に費用を添えて窓口にて申し込み

体育課

☎(20)1575 FAX(20)1607

▼レッツエンジョイスポーツ

11月23日⑨14時15分～16時、12月3日⑨17時15分～19時／場所=市民体育館／種目=タッチバレーボール／定数=各回16チーム(申込多数の場合抽選、1チーム4人～6人、個人申込可)／費用=1人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、10月17日⑨～11月2日⑨までに体育課または市民体育館へ提出またはメール

※申込書は体育課・市民体育館または同課ウェブページにて入手



Follow me! 市公式SNSで情報発信中!

LINE X(旧Twitter) Facebook



「広報もばら」の発行、市政情報、イベント情報、災害時の緊急情報をお知らせします!

スマホで読める! 「広報もばら」のアプリ配信 「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。



Android



iPhone

問合せ 秘書広報課(3階) ☎(20)1512 FAX(20)1601

あなたも参加しませんか？

図書館

☎(23)6151 FAX(25)6136

☎年未年始

▼おはなし会 (3歳以上)

10月28日☎、11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

▼こども映画会 (3歳以上)

10月21日☎14時～14時30分／内容=「山梨とり」

▼赤ちゃんといっしょのおはなし会

10月17日☎／10時30分～11時

▼ショート託児サービス

10月24日☎、11月7日☎・14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

▼第3回秋の落語会

10月25日☎14時～16時(13時30分開場)／場所=総合市民センター1階集会室／出演=月の家小圓鏡、丸一仙花こゑんきやう(太神楽)、三遊亭二之吉／定員=70人／申込=図書館カウンターまたは電話にて受付中

▼千葉もばらロケーションサービス講演会

11月26日☎14時～15時30分／場所=図書館研究室／内容=映画やドラマのロケ地として話題の茂原市。そのロケツアーの取り組みについて講演いただきます／定員=40人(申込順)／申込=11月2日☎～図書館カウンターまたは電話にて

本納公民館

☎(34)2349 FAX(34)2302

☎年未年始

▼シニアのためのスマートフォン教室

①12月1日☎、②12月15日☎、③1月16日☎(各日2回、全6回)10時～12時、14時～16時／内容=①買う前にわかる!スマホ入門編、②スマホの基本とLI

NE体験、③スマホの基本とキャッシュレス※1人1台ずつ、スマートフォンを貸し出します／対象=60歳以上の市内在住・在勤者／定員=各回20人(申込多数の場合抽選)／費用無料／申込=10月15日☎～11月10日☎(土・日も可)に窓口または電話にて
※都合により開講日が変更および中止になる場合があります。

総合市民センター

☎(24)9511 FAX(23)7444

☎祝日、年未年始

▼骨盤調整エクササイズ

～10年間15,000人を見てきた専門家による骨盤調整!～

11月8日☎・15日☎・22日☎・29日☎・12月6日☎13時30分～14時30分／内容=骨盤周りの筋肉を動かし姿勢を整えます／対象=市内在住者／定員=25人(申込順)／費用=110円(保険料)／申込=10月16日☎9時～電話にて。その後、11月6日☎17時までに費用を添えて窓口にて申し込み

▼やってみよう!つくってみよう!(後期)

下記4つの催し物は、対象=市内在住小学生／定員=各10人(申込順)／申込=11月5日☎9時～電話にて(本人含め2人まで可)。その後、11月12日☎9時～19日☎17時までに費用を添えて窓口にて申し込み

①アートクレイクラフト

(クリスマスリースを作ろう)

11月26日☎10時～11時30分／費用=1,000円

②パン作り(丸パンとチョコ丸パン)

12月17日☎10時～11時30分／費用=1,500円

③開いてうれしいメッセージカード作り

1月14日☎10時～11時30分／費用=300円

④アレンジフラワー

2月4日☎10時～11時30分／費用=1,000円

▼シェフが教えるイタリア料理教室

11月14日☎10時30分～13時30分／講師=ペツシェアズーロ～青い魚～池田征弘シェフ／対象=市内在住者／定員=12人(申込順)／費用=2,000円(材料費)／申込=10月17日☎9時～電話にて。その後、11月1日☎9時～11月6日☎17時までに費用を添えて窓口にて申し込み

二宮福祉センター

☎(26)3740 FAX(26)3741

☎祝日、年未年始

▼後期チャレンジキッド

下記3つの催し物は、対象=市内在住小学生／費用=700円／申込=10月20日☎9時～10月21日☎17時までに電話にて(申込多数の場合抽選)

①クリスマス製作(ツリーアレンジ)

11月19日☎13時30分～15時30分／定員=15人

②アメリカンハンバーガー作り

12月3日☎10時～12時／定員=12人

③かわいいデコ菓子作り

2月3日☎13時30分～15時30分／定員=12人

豊田福祉センター

☎(26)1105 FAX(26)1106

☎祝日、年未年始

▼つまみ細工でお正月飾り

12月4日☎9時30分～11時30分／内容=つまみ細工でお正月リース飾りを作成／対象=市内在住者／定員=12人(申込順)／費用=1,000円／申込=10月23日☎9時～電話にて。その後、費用を添えて窓口にて申し込み



▼豊田の森のクリスマス

12月9日☎10時～12時／内容=ざぶとんレース 他／対象=市内在住小学生／定員=20人(申込順)／費用=600円／申込=11月8日☎9時～電話にて。その後、11月9日☎～費用を添えて窓口にて申し込み





新米でほくほく栗ごはん

作り方

- ①精白米(新米)は研いでザルに上げておく。
- ②栗は、ぬるま湯に10分程度漬けて皮をむきやすくする。
- ③②の栗のザラザラした面を少し切り落とす。皮→渋皮の順にむき、水を張ったボウルに入れる。(渋が出るため)
- ④炊飯器に精白米、分量の水、塩を加えて軽く混ぜる。(新米のため浸水時間なし)
- ⑤③の栗をザルに上げ、④に入れて炊飯する。
- ⑥炊き上がったら、栗が崩れないようにサックリ混ぜる。

ひとこと

おいしい栗ごはんのポイントは、栗の渋皮をきれいにむくことです。新米と栗の素材を楽しむ一品で、生から炊き上げた栗は格別です。

(栄養価/1人分) エネルギー 280kcal たんぱく質4.8g 脂質0.7g 炭水化物61.3g 食塩相当量0.8g

材料/大人5人分

- 精白米..... 2合
- 栗..... 12個
- 水..... 2カップ
- 塩..... 小さじ2/3



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	11月29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	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	①11月17日☉ ねんね編 予防接種のお話、ママヨガwithベビー、 ママのお悩み解決、手遊びわらべ歌 他 ②11月10日☉ ミニセミナー子どもの救急講習会 長生郡市の救急医療体制や子どもの急病時の対応、 子どもがものを詰まらせたときの異物除去法	①9時50分 ～10時 ②13時40分 ～14時	①令和5年8月～10 月生のお子さんと 母親 ②妊娠を希望されている 方、妊婦や子育て中 の方、またそのご家族	①母子健康手帳、筆記用具、バスタオル、 飲み物、汗拭きタオル、動きやすい服装 ※必ずご予約ください ②母子健康手帳(お持ちの方)、 動きやすい服装

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。

今月の日曜開庁

10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(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

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)

#8000

(プッシュ回線・携帯電話)

相談日時

毎日19時～翌6時

※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。