



## 今日から小学1年生！

4月10日☽、穏やかな春の日差しに桜の花びらが舞う中、市内小学校12校で入学式が行われました。

式典直前の教室では、期待に目を輝かせる子や少し緊張した面持ちの子がお返事の練習中。本番でも背筋をピンと伸ばして、大きな声でお返事ができました。

# 市長選挙の結果

茂原市長選挙の投票が4月21日㊿に行われました。結果は次のとおりです。

## 投票結果

当日有権者数	73,680人
投票者数	34,567人
投票率	46.92%
// (男)	45.82%
// (女)	47.97%
有効投票数	34,267票

## 得票数 (敬称略)

<b>当</b>	市原 淳	19,201票
	田中 豊彦	15,066票



いちはら あつし  
**市原 淳** 氏  
(47歳 高師町)

問合せ 選挙管理委員会事務局 (6階) ☎(20)1529 FAX(20)1604

対象製品	補助額	補助基数
家庭用生ごみ処理機 (電動・手動)	購入額の2分の1 (100円未満切り捨て。 上限1万8千円)	一世帯あたり 5年に1基
生ごみ堆肥化容器 (コンポスター、EM 容器)	購入額の2分の1 (100円未満切り捨て。 上限2,500円)	一世帯あたり 5年に2基



▲EM容器



▲コンポスター

- ◆対象
- 市内に住所を有し、現に居住していること
  - 市税を滞納していないこと
  - 販売店等より新品を購入していること

◆必要書類等

- 補助金交付申請書、販売店発行の領収書、品質保証書、市内に住所を有していることが分かる身分証明書、振込先が分かるもの、容器等が設置されていることが分かる写真
- ※申請書は、環境保全課または同課ウェブページから入手
- ※ポイントによる支払いをした場合、ポイントは補助対象外
- ※予算に達し次第終了します。



家庭から出る燃えるごみの約4割は生ごみといわれています。生ごみは、生ごみ処理機等で堆肥化することにより、肥料として活用でき、減量化にもつながります。

市では、生ごみ処理機等の購入費用の補助を行い、減量化に取り組んでいます。

生ごみの減量化に  
ご協力ください

問合せ 環境保全課 (6階)  
☎(20)1504 FAX(20)1604

友だち  
募集中!

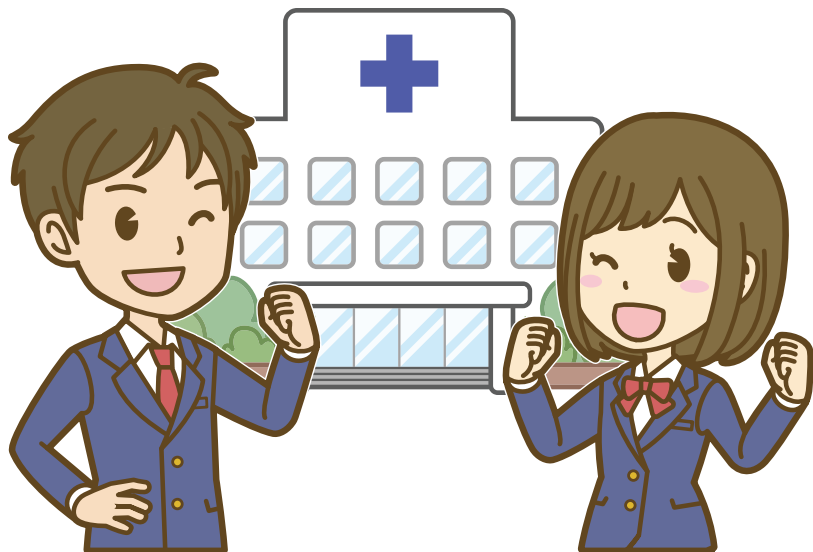


# 高校生等医療費助成

## 8月から使える

### 子ども医療費助成受給券を発行します

市では、高校生相当年齢の子どもにかかる医療費の一部を助成しています。現在、高校生相当年齢の子どもの医療費は、医療機関の窓口で支払い後、自己負担額との差額を受け取るための申請が必要ですが、8月からは受給券(発行には申請が必要)を使用することで、中学3年生までの医療費助成と同様に、医療機関の窓口での支払いを自己負担額のみに行うことができます。



#### 申請・問合せ

〒297-8511 茂原市道表1  
子育て支援課 (8階)  
☎(20)1573 FAX(20)1606

#### ◆対象

高校生相当年齢(15歳になつた後の最初の4月1日)18歳になつた後の最初の3月31日まで)の子ども

#### ◆受給券の発行

対象となる高校生相当年齢の子どもの保護者に申請書類を送付します。6月14日(金)までに、郵送または子育て支援課へ提出してください。

#### ◆その他

県外の医療機関を受診した時など、受給券を使えなかった場合は、支払日の翌日から2年以内に申請することで、支払った医療費と自己負担額の差額が受け取れます。

## 高校生相当年齢以下の子ども医療費

対象	市内に住民登録がある高校生相当年齢の方 ※就職し保護者の扶養から外れた場合や婚姻した場合は対象外		市内に住民登録のある0歳～中学3年生の方
受診年月	令和6年4月～7月	令和6年8月～	—
助成方法	医療機関で支払い後、市に申請することで助成額を口座に振り込み	医療機関で健康保険証と子ども医療費助成受給券を提示し、自己負担額を支払う ※発行には申請が必要	医療機関で健康保険証と子ども医療費助成受給券を提示し、自己負担額を支払う
自己負担額	入院1日300円、通院1回300円、調剤は無料(市町村民税所得割非課税世帯は入院・通院も無料)。同月内・同一医療機関で受診する場合、入院は11日目以降、通院は6回目以降の自己負担額は無料		
受給券発送時期	—	令和6年7月下旬予定	

※住民税が未申告の場合は、受給資格等が確認できないため助成(受給券発行含む)ができません。必ず住民税の申告をしてください。

※払い戻しについての申請書は、子育て支援課または同課ウェブページから入手



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	○	
	きたじまクリニック	(26)7050		○
長生郡内	長生診療所	(32)3303	○	
	長生八積医院	(32)3282	○	
	睦沢診療所	(44)2236	○	
市外	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・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6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
- ・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6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

### ◆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6年4月1日から令和7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』を提出または国保年金課へ郵送(窓口)に提出する際は、保険証を持参)

※申請書は、国保年金課・本納支所または国保年金課ウェブページから入手



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

※検査後の申請は、助成の対象となりません。また、検査日に本市の資格がないなど、助成要件を満たしていない場合も同様です(さかのぼって資格を喪失した場合も含む)。

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

# 世界禁煙デー・禁煙週間を知っていますか？

市では、望まない受動喫煙を防ぐための啓発活動や、禁煙に関する情報提供・保健指導などの支援をしています。この機会に、たばこを吸う人も吸わない人も、喫煙と健康について考えてみませんか？



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。また、日本での受動喫煙による死亡者数は、年間約1万5千人と推定されており、非喫煙者に与える健康影響も深刻です。

5月31日～6月6日  
禁煙週間！



市では、「世界禁煙デー」に合わせて、禁煙週間の期間中、庁舎1階に特別ブースを設け、喫煙と健康に関するパンフレットの設置や、パネル展示を実施します。

問合せ 健康管理課 (2階) ☎(20)1574 📠(20)1600

## めざせ8020! No.166 ～妊娠中こそお口のチェックを！～

妊娠中はホルモンバランスの変化や、つわりのため歯みがきが十分にできなくなるなど、口の中の環境が悪化しやすくなります。唾液の分泌が減って口の中の防御機能が低下したり、むし歯や歯周病のリスクが増すため、注意が必要です。

### 妊娠中の歯みがきテクニック

- ・歯ブラシ：ヘッド（毛の部分）が小さめのものがおすすめです。
- ・歯みがき剤：香料や味の強いものは避けましょう。ジェルタイプは不快感も少なく、おすすめです。
- ・歯みがきの姿勢：少し下を向き、奥歯からみがいてみましょう。

歯みがきができない時は、こまめにブクブクうがいをするだけでも効果があります。ただし、体調が良い時には、しっかり歯みがきするようにしましょう。

### 妊婦歯科健診を受けましょう！

出産前後は歯医者さんに行くことが難しくなります。つわりが治まって、体調が安定してくる妊娠中期に歯科健診を受け、必要な治療を済ませておくことがおすすめです。市では、妊婦歯科健康診査も実施していますので、ぜひご利用ください。

Instagramで  
歯科コラムを更新中！  
ぜひご覧ください♪



問合せ 保健センター ☎(25)1725 📠(25)1865

## 監査結果の公表

### (その4)

令和5年度 定期監査（その4）を実施した結果（一部抜粋）を次のとおり公表します。



▲全文はこちら

茂原市監査委員 風戸 博恭  
茂原市監査委員 細谷菜穂子

### ◆監査の対象

【都市建設部】  
土木建設課・土木管理課・都市計画課・建築課・都市整備課・下水道課・川中島下水処理場

### ◆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  
東茂原【内水対策関連事業工事】

### ◆監査の期間

令和6年1月11日から令和6年3月14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

・本市の財政運営は、子育て支援等の社会保障関係費の増

加に加え、突発的な災害対応に伴う費用等により大変厳しい状況にある。今後も財政負担の更なる増加により、状況の改善が見通せない中、職員一人ひとりが現状を正しく認識するとともに、各々の立場で、最少の経費で最大の効果を挙げることを念頭に、改めて事務の効率化やコスト削減等の意識を持ちながら住民福祉の向上に努められたい。

・本市においては引き続き厳しい財政状況にあることから、事業実施にあたっては従来の手法にとらわれることなく、より効率的な工法の採用、資材選定の最適化、ライフサイクルコストの縮減等、様々な角度から創意工夫し、安全安心な市民生活の確保に取り組まされたい。

### 【部署別事項】

#### 〈都市建設部〉

#### ○土木建設課

・令和5年2月に無料化された千葉外房有料道路については、道路管理者である千葉県、千葉市及び沿線の市原市と調整を図りながら、利用者にとって分かりやすい通称を検

討されたい。

・内水対策関連事業については、狭小排水路、地盤沈下など様々な要因に対する効果的・効率的な対策を講じ、更なる内水被害の軽減に注力されたい。

#### ○土木管理課

・重大事故の要因となり得る道路不良箇所解消にあたっては、早期発見が重要であることから、多種多様な通報手段を検討し、早期対応に努められたい。また、より多くの情報が得られるよう、モバイルレポートなど従来の手段も含めた通報システムについて広く周知されたい。

・大雨等による浸水から家屋等を守るためには事前の備えが肝要であることから、過去に水害があった地域を重点的に、土のうの無料配布を毎年で実施している旨、積極的な周知を行われたい。

・水防訓練については、水防意識の向上を図ることを目的とし、多くの関係団体の参加により毎年実施されている。大雨等による河川氾濫で起こる被害を最小限に防ぐために

果たす役割は大変大きいことから、訓練の更なる充実に努められたい。

#### ○都市計画課

・都市計画マスタープランの推進にあたっては、第6次都市計画マスタープラン推進市民会議における多種多様な意見を聴きながら、より具体的な施策を検討し、魅力あるまちづくりの実現に努められたい。

・駐車場事業特別会計については、茂原駅南口公共駐車場に係る地方債の償還が今年度で完了することから、今後は収益を有効活用し、計画的な老朽化対策に取り組みとともに、将来の対応を見据えた基金の設置についても検討されたい。

・地域公共交通については、通勤・通学など市民の移動手段として重要な役割を担っているが、近年は人口減少等の影響により利用者が減少傾向にあることから、市民ニーズや現状を把握しながら課題を整理し、地域の実情に沿った旅客運送サービスの実現に向け取り組まれたい。

### ○建築課

・木造住宅の更なる耐震化率向上に向けては、令和6年能登半島地震における家屋倒壊による被害情報を収集するとともに、これを参考とした耐震化の重要性周知に取り組みたい。また、防災ベッド等、より安価で効果的な耐震手法を調査し情報提供に努めるなど、住宅所有者に寄り添った対応を図りたい。

・空き家バンク制度<sup>※2</sup>については、管理不全空家等の解消に繋がることはもとより、移住・定住の促進等による地域の活性化にも繋がることから、制度の詳細や利用方法等の更なる周知に努められたい。

・令和6年4月1日施行となる「中高層建築物等の建築に係る紛争の予防及び調整に関する条例」については、地域における健全な生活環境の維持・向上に有効なものとなるよう、市民及び建築主等への周知を徹底されたい。

### ○都市整備課

・茂原公園においては、四季折々に様々な樹木や花々を楽しむことができることから、

園内の植物に名称等を表記し自然を学ぶ場としても活用するなど、創意工夫を凝らしながら更なる魅力向上に繋げられたい。

・都市公園については、利用者の安全性の確保、ライフサイクルコスト削減等の観点から、長寿命化計画に基づいた適切な整備を進め、多くの人の憩いの場となるよう取り組まれたい。

・茂原駅前広場は本市の玄関口でもあることから、清潔に保つことはもとより、経年劣化による設備の破損や汚れの解消に積極的に取り組み、快適な駅前空間の整備に注力されたい。

### ○下水道課・川中島下水処理場

・下水道事業に係る専門性の高い技術や知識の継承にあたっては、職員課等関係部署と協議しながら、途切れることのないよう適切な対応を図られたい。

・不明水については、管渠や処理施設の維持管理に影響を及ぼすだけでなく、コストの増加を招くなど下水道経営において大きな問題となること

から、浸入箇所や原因を特定し、解消に向けた浸入防止対策に取り組まれたい。

・ストックマネジメント計画については、長期的な計画の実効性を高めるため5年ごとに細分化し調整を図っている。30年間の全体計画と進捗状況を明確にするため、各期間等の表記方法について工夫されたい。

※1 ライフサイクルコスト：建物や橋、道路などの企画・設計から建設、運用を経て、修繕を行い、最後に解体されるまでに必要となる全ての費用。

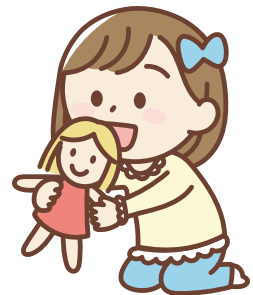
※2 空き家バンク制度：自治体が運営する空き家のマッチングシステム。空き家を「売りたい・貸したい」所有者と「買いたい・借りたい」利用者をつなぐ制度。

### 問合せ

監査委員事務局（9階）

☎(20)1560 FAX(20)1607

## 萩原学童クラブ指導員募集



◆勤務内容 放課後に通所してきた児童の宿題や遊ぶ様子を見守り、安全を確保するお仕事です。

◆勤務時間 ・月～金曜日 13時～18時（シフト制）

・夏休み期間等 7時30分～18時のうち、6時間程度（シフト制）

◆時給 1,026円～（諸手当あり）

◆申込受付 月～金曜日 18時30分～19時30分

◆勤務地 萩原学童クラブ 茂原市萩原町1丁目17（萩原小学校敷地内）



申込み・問合せ 萩原学童クラブ ☎090(2494)9404

### お知らせ

広報もばら5月1日号13ページ「無料法律相談」の日程が、5月28日㊤から5月29日㊤に変更となります。 問合せ 生活課(2階) ☎(20)1505

## お知らせ

マイナンバーカードによる  
コンビニ交付サービス一時  
停止のお知らせ

## ◆日時

5月20日⑩15時～23時、6  
月4日⑨9時～14時  
システムメンテナンスのため、  
一時停止します。  
ご迷惑をお掛けしますが、  
ご理解のほどよろしくお願い  
します。

## 問 市民税課 (2階)

☎(20)1577 FAX(20)1609

## 問 市民課 (2階)

☎(20)1502 FAX(20)1600

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。

## 問 会計課 (2階)

☎(20)1576 FAX(20)1609

## 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⑤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10日⑤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)を發  
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。

※納め忘れのない便利な口座  
振替もぜひご利用ください。

※納付が困難な特別な事情が  
ある場合はご相談ください。

## 問 収税課 (2階)

☎(20)1578 FAX(20)1609

土地の埋立てには手続きが  
必要です

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、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  
元、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。

## 問 環境保全課 (6階)

☎(20)1504 FAX(20)1604

ジェネリック医薬品(後発  
医薬品)の利用を検討して  
みましょう

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  
すが、有効性や安全性に違い  
はありません。

ただし、薬の種類によつて  
は、ジェネリック医薬品がな  
い場合もありますので、希望  
する方は、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

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

6月5日⑨9時30分  
(13時30分(受付9時15分))

## ◆場所

保健センター

## ◆内容

糖尿病予防のためのバラ  
ンスの良い食事

## ◆献立

ご飯、豚肉のレモン生姜焼  
き、和風いろどりポテトサラ  
ダ、汁物、水切りヨーグルト

## ◆対象

市内在住者

## ◆定員

20人(申込順)

## ◆費用

500円

## ◆持ち物

エプロン、三角巾、マスク、  
手拭きタオル、筆記用具

## ◆申込締切

5月28日⑨

## ◆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

人権擁護委員として  
委嘱されました

人権擁護委員の任期満了に  
伴い西周美智子さんが4月1  
日付けで再任されました。



人権擁護委員は、地域の皆さんに人権について関心を持っていただけるような啓発活動を行う他、いじめや差別、嫌がらせなどの人権に関する相談に応じています。

相談日時は、原則、第2火曜日に市役所で、第4木曜日に本納公民館で、それぞれ13時から16時まで行っています。相談は無料で秘密は厳守されますので、お気軽にご相談ください。予約は不要です。

☎(20)1505 FAX(20)1600

◆「住民税均等割のみ課税世帯に対する給付金」「子ども加算給付金」の申請はお済みですか?

◆申請期限  
5月31日(金) (当日消印有効)

申請期限を過ぎると給付を受けられませんので、申請をする方はお急ぎください。詳しくはお問い合わせください。  
☎01220(390)585

善意をありがとうございます (敬称略)

▼市へ

日伸建設株 50周年事業部 (金50万円)

長谷川 拓人 (金12万円)

茂原八幡神社 (金4万5638円)

押日ランド自治会 (金3万円)

平川 真也 (金2万円)

三重 美香 (金2万円)

黒田 篤嗣 (金1万8千円)

岩下 直正 (金1万1千円)

富田 光遥 (金1万1千円)

石田 喜一郎 (金1万円)

佐々井 良岳 (金1万円)

鈴木 秀紀 (金1万円)

友森 武蔵 (金1万円)

山口 直美 (金1万円)

▼茂原市社会福祉協議会へ

千葉ロッテマリーンズ

茂原後援会 (金35万円)

茂原聖マリア幼稚園 (2万1180円)

上村 浩道 (2万円)

三井化学労働組合(1万6千円)

金葉会 (1万931円)

シユーズヨシヤ

茂原マーケットプレイス店 (金1720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

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

- ネットでお試し500円」の広告を見て、サブ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。
- 突然訪問してきた業者に「屋根瓦が浮いている」と言われ、不要な屋根工事を契約してしまった。
- クレジットカードのキャッシングの残高が300万円程あり、支払いが困難になってしまった。

◆相談への対応

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。契約関係の書類等を、できるだけ揃えていただくと、相談がスムーズに進みます。まずは電話でご相談ください。

◆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5年度 茂原市での相談件数 761件 (前年度比21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	工事・建築・加工	屋根・外壁塗装・トイレ等の住宅リフォームに関するトラブルなど
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	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	インターネット通信サービス	有料会員サイト・光回線に関するトラブルなど

相談・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？

## 東郷福祉センター

☎(25)5882 FAX(25)5871

☎祝日、年末年始

### ▼エンジョイ！キッズ（前期）

対象＝3歳～6歳の未就学児親子／  
申込＝5月16日☎～20日☎9時～  
17時までに電話にて（申込多数の  
場合抽選。5月23日☎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、窓口にて費用を添え  
て申し込み

①歌って踊ってハッピータイム

6月28日☎15時～16時／内容＝音  
楽で楽しく遊ぼう／定員＝15組／  
費用無料

②キッズヨガ

7月20日☎10時～11時／内容＝親  
子でヨガを楽しもう／定員＝10組  
／費用＝500円

③アイシングクッキー

8月9日☎9時30分～10時30分／  
内容＝クッキーに好きな色でアイシ  
ング／定員＝20組／費用＝500円

④手形アート

9月21日☎10時～11時／内容＝ハ  
ロウィンバージョンでの手形アート。  
すてきな記念品になります／定  
員＝10組／費用＝1,000円



## 五郷福祉センター

☎(25)7880 FAX(25)7881

☎祝日、年末年始

### ▼シニアの体力チェック

～体力チェックでカラダを見つめ直そう～

6月25日☎10時～11時30分（9時  
45分集合）／内容＝健康生活推進  
による体力チェック・ストレッチ／対  
象＝市内在住60歳以上の方／定員

＝20人（申込順）／費用＝100円（保  
険料）／持ち物＝動きやすい服装、  
上靴（かかとのある靴）、フェイス  
タオル、飲料水／申込＝5月20日☎  
9時から電話にて。その後、5月31  
日☎17時までに窓口にて費用を添  
えて申し込み

## 二宮福祉センター

☎(26)3740 FAX(26)3741

☎祝日、年末年始

### ▼チャレンジキッド（前期）

申込＝5月17日☎9時～電話にて  
（申込順）。その後、5月20日☎～  
31日☎までに窓口にて費用を添え  
て申し込み

①まくらめキーホルダー

6月15日☎13時30分～15時30分  
／対象＝市内在住小学生／定員＝  
15人／費用＝600円

②チョコプリンとスペシャルチョコパン  
10月20日☎13時30分～15時30  
分／対象＝市内在住小学生／定員＝  
15人／費用＝700円

### ▼こどもまつり

5月19日☎10時～12時／内容＝模  
擬店、あそびの広場

## 豊岡福祉センター

☎(34)8321 FAX(34)8371

☎toyookacenter@bz04.plala.or.jp

☎祝日、年末年始

### ▼シニア世代のフィットネス教室 （前期）“楽しく♪フレイル予防”

6月～7月（5回水曜日）9時30分  
～11時／内容＝簡単！筋トレ・ス  
トレッチ／対象＝60歳以上の市内  
在住・在勤者／定員＝20人（申込  
多数の場合抽選）／費用＝150円（保  
険料）／持ち物＝室内履き（スリッ  
パ不可）、タオル、飲み物、バスタ  
オル／申込＝5月16日☎9時～22  
日☎17時までに窓口・電話・FAX・  
メールにて。その後、結果を連絡し  
ます。

## 体育課

☎(20)1575 FAX(20)1607

☎taiiku@city.mobara.chiba.jp

### ▼レッツエンジョイスポーツ

#### タッチバレーボール体験教室

6月22日☎16時15分～18時／場  
所＝市民体育館／定員＝16チーム  
（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、5  
月17日☎～31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

### ▼千葉県民スポーツ大会ゴルフ競技 選手選考会の開催

7月11日☎／受付時間＝8時～8時  
30分（OUT・IN 9時6分スタート）  
／場所＝ムーンレイクゴルフクラブ  
茂原コース／定員＝40人（先着順、  
組み合わせ・スタート時間はゴルフ  
協会が指定します）／参加資格＝市  
内在住のアマチュア（学生は除く）  
／競技方法＝18ホールストローク  
プレー（スクラッチ、セルフ乗用カー  
ト使用）／区分および予選通過数＝  
①成年男子（年齢制限なし）5人、  
②女子（年齢制限なし）2人、③男  
子シニア（55歳以上）3人※予選通  
過者は当日発表しますので、プレー  
終了後、クラブハウスでお待ちくだ  
さい／本戦予定＝8月21日☎姉ヶ崎  
カントリークラブ／費用＝参加費  
3,000円（当日、受け付け時に支払  
い）、プレー費10,000円（昼食付き）  
／申込＝6月14日☎まで／☎ムーン  
レイクゴルフクラブ茂原コース ☎  
(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

Ⓟ6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7年 6月分	6月3日Ⓟ
体育センター	令和6年 9月分	6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。

### ◆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。

#### ▼さつき展

5月17日Ⓟ～19日Ⓟ9時～16時／内容＝さつき盆栽、山野草等の展示／費用無料／圃東部盆栽愛好会 川嶋☎(23)9884

#### ▼第10回茂原地区ハーモニカ教室発表会

6月14日Ⓟ12時30分～(開場12時)／内容＝茂原地区ハーモニカ教室(8教室)の会員が一同に会して、合奏、重奏、独奏の練習成果を演奏／費用無料／主催＝茂原地区ハーモニカ教室実行委員会／後援＝茂原市文化協会、茂原市ハーモニカ協会／圃鹿倉☎090(1544)6423

## 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

#### ▼長生郡市陶芸作品展

～5月19日Ⓟ最終日は15時まで

### ▼茂原写友会写真展

5月25日Ⓟ～6月2日Ⓟ

### ▼第38回茂原市市民美術展

5月27日Ⓟ～6月22日Ⓟ最終日は15時まで

### ◆第2回「もばら子どもギャラリー」への作品を募集します

市内の子どもたちの自由な作品を発表する場です／会期＝7月24日Ⓟ～8月20日Ⓟ／対象＝市内在住中学3年生まで／作品＝絵(クレヨン、絵画など、画材は自由)、習字など、画びょうで展示できるもの。大きさはB5～四つ切サイズ／募集期間＝5月15日Ⓟ～7月21日Ⓟまでに、美術館・郷土資料館に作品をご持参ください。

### ◆郷土資料館展示

#### ▼第2回テーマ展

#### 「明治～昭和のくらしの道具展」

～6月16日Ⓟ／内容＝明治新政府の近代化政策の中で西洋文化が日本人の生活の中に浸透し、鉄道や船舶、道路、ガス、電気等の整備が全国的に広がりました。大正期には、ラジオやサイレント映画、雑誌等の娯楽物も生まれ、昭和の高度経済成長期には、白黒テレビや洗濯機、冷蔵庫、電気炊飯器等の電化製品も生まれました。私たちの日常生活が、日本の良き文化を残しつつ海外の優れた文化を生活に取り入れていっていることを紹介します。

### ◆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25日Ⓟ、6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)

5月18日Ⓟ14時～14時30分／内容＝ミッキーマウス

### ▼赤ちゃんといっしょのおはなし会

5月21日Ⓟ10時30分～11時

### ▼ショート託児サービス

5月28日Ⓟ、6月4日Ⓟ・11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

### ▼映画『ファミリー』上映会

5月26日Ⓟ14時～16時／内容＝国籍・文化・境遇の違いを超えて「家族」を作ろうとする人々を描いた感動の物語。市内の円蔵寺、上太田切り通し等がロケ地。監督：成島出、出演：役所広司、吉沢亮／定員＝40人／申込＝図書館カウンターまたは電話にて

### ▼第12回大人のための朗読会

6月2日Ⓟ14時～16時／演目＝立原正秋著『流鏑馬』他／朗読＝綾・紋の会／定員＝40人／申込＝5月15日Ⓟ11時から図書館カウンターまたは電話にて





「鶏肉のフリッター」

作り方

- ①鶏肉は食べやすい大きさに切り、酒、塩・こしょうを振り10分程度おく。
  - ②小さめのボウルにAの材料を入れ混ぜる。
  - ③②へ①の鶏肉を加えてよくからめる。
  - ④180℃に熱した油できつね色になるまで揚げる。
- \*お好みで、レモンやトマトケチャップ、オーロラソース(トマトケチャップとマヨネーズを合わせたもの)を付けてお召し上がりください。

ひとこと

外はカリッと中はふわふわ食感のフリッターです。牛乳やチーズも入っているので、手軽にカルシウムをとることができます。鶏肉以外に白身魚を使ってもおいしく、お弁当のおかずとしてもぴったりの一品です。

(栄養価/1人分) エネルギー 372kcal たんぱく質24.5g 脂質23.5g 炭水化物16.6g 食塩相当量0.9g

材料/大人2人分

- 鶏肉..... 200g
- 酒..... 小さじ1
- 塩・こしょう..... 各少々
- 揚げ油..... 適量
- 卵..... 1個
- 牛乳..... 大さじ2
- 薄力粉..... 40g
- ベーキングパウダー..... 小さじ1/2
- 粉チーズ..... 大さじ2
- 青のり..... 少々

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



子ども家庭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	6月21日☎ 授乳・ミルク作り体験編 母乳育児のお話、赤ちゃんの抱っこ体験、 調乳体験(ミルク作り)、 ママ・パパの質問回答コーナー 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 ※必ずご予約ください。
ままのわ	6月10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	9時50分～10時	令和5年7月～9月生の 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。

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。

日曜・休日当番医

診療時間 9時～17時

	《内科系》	《外科系》
5月19日☎	牧野医院 ☎(24)2222	穴倉病院 ☎(24)2171
5月26日☎	鈴木医院 ☎(22)2630	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26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

☎(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)

#7119

(プッシュ回線・携帯電話)

相談日時

平日・土曜18時～翌8時

日曜・休日 9時～翌8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8時