

第70回

茂原七夕まつり

伝統と継承

ふる里ありて、
未来を想う

2024
7/27(土) 28(日)

開催時間/10:00~21:00
[28日は20:00まで]

大遊藝

キッズカー大舞台

相川 友希さん
も登場!!

千葉テレビで「第70回茂原七夕まつり」が放映されます。

◆放送日時 本放送 8月10日(土)19時~19時55分 再放送 8月13日(火)18時30分~19時25分

問合せ 茂原七夕まつり実行委員会(茂原商工会議所内) 茂原市茂原443

☎(22)3361 FAX(23)7895 茂原七夕まつりホームページ <https://www.mobara-tanabata.com/>

もばらたなばた

検索

国民健康保険・後期高齢者医療制度

7月中旬に保険証を郵送します

国民健康保険および後期高齢者医療制度の被保険者証（保険証）が、7月31日で有効期限切れとなるため、8月1日から使える新しい保険証を簡易書留で郵送します。8月1日以降に医療機関にかかる際は、必ず新しい保険証を提示してください。

簡易書留による交付

郵便配達員が直接手渡しします。不在の場合は、受け取り方などを、「不在連絡票」で確認し、忘れずに受け取ってください。

窓口（国保年金課）での交付

希望する方は、6月27日（木）までにご連絡ください。7月5日（金）から交付します。

①本人が受け取る場合

公的機関が発行する顔写真付きの本人確認書類（運転免許証、マイナンバーカード等）を持参

②代理人が受け取る場合

世帯主または世帯員からの委任状、公的機関が発行する代理人の顔写真付きの本人確認書類（運転免許証、マイナンバーカード等）を持参

※保険税等に未納分がある方には、短期有効期限の保険証を交付します。短期保険証の更新には、市役所窓口にて手続きが必要です。

医療費の自己負担割合について
医療費の自己負担（一部負担金）の割合は、1割、2割または3割です。自己負担割合は、8月1日から翌年7月31日までを一年度とし、その年度の前年の所得に応じて判定されます。

◆国民健康保険

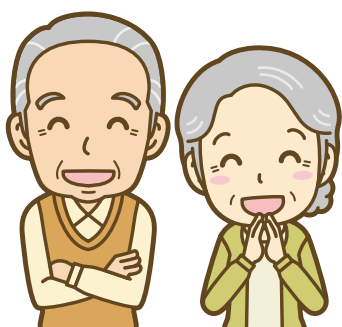
一部負担金の免除・徴収猶予について

世帯主、被保険者の方が震災等に遭われた場合や失業等により収入が著しく減少したことで、生活が困難となった場合に、申請により認められると、医療機関等で支払う一部負担金（自己負担額）の免除または徴収猶予を受けることができます。

◆後期高齢者医療制度

医療費の自己負担割合について

医療費の自己負担（一部負担金）の割合は、1割、2割または3割です。自己負担割合は、8月1日から翌年7月31日までを一年度とし、その年度の前年の所得に応じて判定されます。



後期高齢者医療被保険者証 有効期限 年 月 日
被保険者番号
住所
氏名 生 年 月 日 性別
資格取得年月日
発効年月日
交付年月日
一部負担金の割合
保険者番号 3912
保険者名 千葉県後期高齢者医療広域連合

千葉県国民健康保険被保険者証 有効期限 記号 氏 姓
氏 姓 生 年 月 日 住所
世帯主氏名
適用開始年月日
高齢受給者証発効期日
交付年月日
保険者番号 120105 交付者名 千葉県茂原市

マイナンバーカードを健康保険証としてお使いください



令和6年12月2日以降は、新規の保険証の発行を取りやめ、マイナンバーカードと一体化する予定です。マイナンバーカードを健康保険証として利用すると、紙の保険証で受診した場合と比べ、初診時等の医療機関・薬局での窓口負担が下がる等、さまざまな利点があります。利用には、初回登録が必要です。詳しくは厚生労働省ウェブページをご覧ください。



問合せ
国保年金課（2階）
☎(20)1503 FAX(20)1600

豊かな地域づくりを進める 茂原市自治会長連合会を紹介します

市内には、236の自治会があり、地域のためにさまざまな活動に取り組んでいます。

大規模な災害が発生するなど、いざというときには、日頃から交流のある地域住民同士の助け合いが重要になります。

自治会未加入の方は、この機会に、ぜひ加入を検討ください。

◆茂原市自治会長連合会

市連合会は、連合会加盟の自治会長で構成されます。会の運営は、10人の常任理事（各地区連合会の会長）および各地区連合会から推薦された理事18人を中心に行われています。

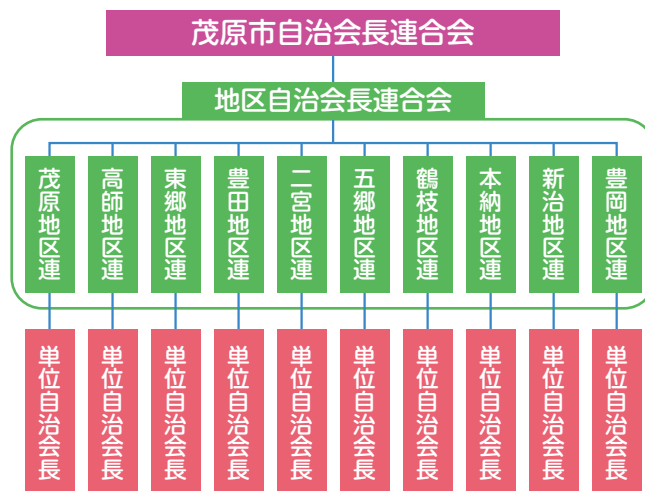
役員は、常任理事10人の中から、会長1人、副会長3人、会計2人が選出されます。また、監事2人は理事以外の自治会長から選出されます。

理事会や専門部会などを開催し、意見交換会や情報交換をすることにより、自治会活動や地域の活性化を図るとともに、行政との連絡調整役として市政の発展に寄与しています。

◆地区自治会長連合会

市内10地区に設置され、各地区の全自治会長で構成されています。

地域内の自治会活動における共通課題の解決、交流・親睦等を目的として、独自の活動を行っています。



問合せ 生活課（2階） ☎(20)1505 FAX(20)1600

◆**運行日**
月・水・金曜日
※休日、年末年始を除く

◆**利用運賃**
400円



◆**対象**
市内北西部（左記参照）の運行エリアまたはエリア外の本納・豊岡地区に居住する方
※事前に利用登録が必要

デマンド交通
「ふれあい」
(予約制乗り合いタクシー)



デマンド交通「ふれあい」と
市民バス「モバス」を
ぜひご利用ください！

市民バス
「モバス」



※障害者手帳等所持者、その
介助者、運転経歴証明書所
持者、小学生は200円

◆**運行日**
月曜日～金曜日

※休日、年末年始を除く

◆**利用運賃**
200円

※障害者手帳等所持者、その
介助者、運転経歴証明書所
持者、小学生は100円

詳しくは、都市計画課ウェブページまたは市内公共施設等へ設置された『茂原市交通マップ』をご覧ください。

問合せ

都市計画課（8階）

☎(20)1546 FAX(20)1606

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

申込み 秘書広報課（3階） ☎(20)1512 FAX(20)1601



茂原市国民健康保険に加入の40歳～74歳の方 まだ間に合います!特定健診を受けましょう

◆実施方法

①集団健診

(市内の公共施設で行う健診)

- ・自己負担額 千円
- ・申込期限 希望日の10日前まで

※各日程(右表)とも定員になり次第締め切り

②個別健診

(長生郡市内の契約医療機関で行う健診)

- ・自己負担額 2千円
- ・健診期間 ~ 12月25日(水)
- ・申込期限 11月29日(金)

◆申込方法

電話、FAX、メール、窓口で申し込み
(完全予約制)

※集団健診、個別健診ともに、質問票等はお申し込み後に随時郵送します。

集団健診 日程表

◆受付時間 12時45分～14時

(8月2日(金)、9日(金)の夜間は17時45分～19時)

月 日	会 場
7月22日(月)、23日(火)、24日(水)、 25日(木)、26日(金)、29日(月)、 30日(火)、31日(水)	保健センター
8月2日(金)、2日(金)(夜間)、 3日(土)、5日(月)、6日(火)、7日(水)、 8日(木)、9日(金)、9日(金)(夜間)、 10日(土)	市役所
8月26日(月)、27日(火)、28日(水)、 29日(木)、30日(金)	東部台文化会館
9月19日(土)、20日(日)	本納公民館
9月24日(火)、25日(水)、26日(木)	東部台文化会館

※一の日程は6月3日(日)時点で定員に達しています。

申込み・問合せ 健康管理課(2階)

✉kenkou@city.mobara.chiba.jp ☎(20)1574 FAX(20)1600

夏休みの宿題解決!!ものづくりって何してる?? 親子で工場見学ツアーを開催します

市内産業の「世界に誇る技術」を直に体感してもらい、工業の大切さ等を知ってもらうため、市内工場見学を開催します。

◆日時 8月9日(金) 9時30分～16時30分

◆見学先

- ・TOTOハイリビング株式会社 本社 茂原工場
- ・沢井製薬株式会社 関東工場

◆対象 市内小学4年生～6年生とその保護者

◆募集人数 20人(1組2人、計10組) ※申込多数の場合抽選

◆申込 受付フォームまたはメールにて申し込み

メールには下記内容を記載し、送信



▲受付フォーム

件名 市内工場見学 申し込み

本文

- ・参加者の氏名、フリガナ、性別、生年月日、住所、学校名、学年、靴のサイズ

- ・保護者の氏名、フリガナ、性別、生年月日、住所、参加者との続柄、連絡先

- ・撮影した写真の使用可否

- ・昼食について次のうち選択する番号を記載(自費)

①あスターも食べた!?ロケ弁当(1個1,000円、お茶付き)※アレルギー対応不可

②近隣のコンビニ等を利用

③お弁当等を持参

◆申込期間 6月15日(土)～28日(金) ※結果は7月12日(金)までに通知します。

申込み・問合せ 商工観光課(6階)

✉shinkou@city.mobara.chiba.jp ☎(20)1528 FAX(20)1604

あなたの血糖値は大丈夫ですか？

本当は怖い 糖尿病

糖尿病を放置しないで！



もしも糖尿病が進行して重症化してしまうと…
“しめじ”や“えのき”など重篤な合併症になります

- し 神経の障害** 手のしびれ
- め 目の障害** 網膜症→失明
- じ 腎臓の障害** 腎症→人工透析

- え 壊疽** 足が腐る→下肢切断
- の 脳卒中**
- き 虚血性心疾患** 狭心症、心筋梗塞

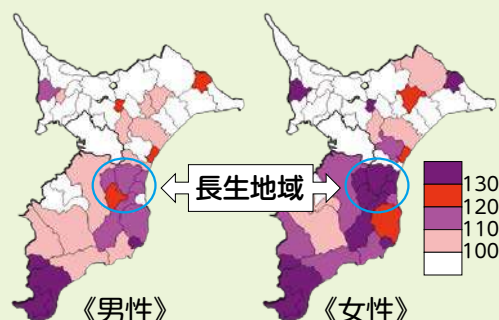
色の濃いところが、糖尿病予備群・
該当者(糖尿病)の方が多い地域を表しています。

千葉県では40～74歳で糖尿病予備群・
該当者(糖尿病)の方が、4人に1人の割合
となっています。

長生地域は、糖尿病予備群・該当者(糖尿病)
の方が大変多い地域です。

令和2年度 特定健診・特定保健指導のデータ集計結果より

～糖尿病予備群・該当者の標準化該当比～



糖尿病の進行・重症化を防ぐために健診を受けましょう

糖尿病は血液中にあふれた糖が全身の血管を傷つけ、知らず知らずのうちに様々な病気や合併症を引き起こす怖い病気で、放っておけば必ず進行します。
合併症が出るまで自分では気づかないこともあり、重篤な症状が出てからでは取り返しがつきません。

定期的に健診を受けると、自分の血糖値や合併症等リスクの状況などを確認でき、早期発見、早期対処(治療)すれば進行は食い止められます。

ご自身の健康チェックと、糖尿病をはじめとした様々な病気の早期発見のために、
市や職場で行われる健診をぜひ活用しましょう！

【発行】長生保健所(長生健康福祉センター) 地域・職域連携推進協議会
～長生地域の糖尿病重症化予防に取り組んでいます～

問合せ 健康管理課(2階) ☎(20)1574 FAX(20)1600

茂原市のおさいふ事情

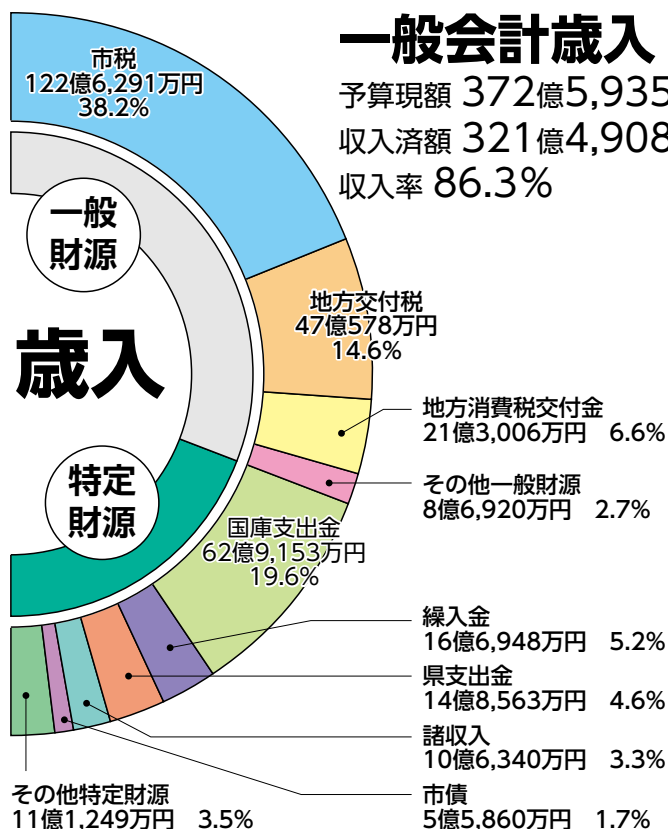
令和5年度下半期
(10月～3月)

問合せ

財政課（4階）

☎(20)1517 FAX(20)1603

※1万円単位で端数処理しています。



一般財源（使い道が特定されない財源）

市税

皆さんに納めていただいた税金

地方交付税

国税の一部から、市の財政状況に応じて交付されるもの

地方消費税交付金

県からの消費税に係る交付金

その他一般財源

国からの地方譲与税、交付金など

特定財源（使い道が特定されている財源）

国庫支出金

国からの負担金や補助金など

繰入金

特別会計や基金から入ってきた額

県支出金

県からの負担金や補助金など

諸収入

貸付金の元利収入・雑入など

市債

国や銀行などからの借入金

その他特定財源

前年度からの繰越金、各種証明手数料など

特別会計

会計名	予算額	収入済額	収入率
		支出済額	執行率
国民健康保険事業費	101億3,364万円	94億5,794万円	93.3%
農業集落排水事業費	8億1,707万円	91億3,948万円	90.2%
		6億 998万円	74.7%
駐車場事業費	4,579万円	3億3,606万円	41.1%
		2,883万円	63.0%
介護保険事業費	84億9,601万円	3,690万円	80.6%
		84億9,390万円	99.9%
後期高齢者医療事業費	14億8,595万円	76億 83万円	89.5%
		14億9,054万円	100.3%
合計	209億7,846万円	12億8,270万円	86.3%
		200億8,119万円	95.7%
		183億9,597万円	87.7%

市税収入と負担状況

税目	収入済額	市民一人当たり
市民税	52億8,601万円	61,248円
固定資産税	57億9,678万円	67,166円
市たばこ税	6億9,202万円	8,018円
都市計画税	4億 269万円	4,666円
その他の税	3億1,745万円	3,678円
合計	124億9,495万円	144,776円

※令和6年3月31日現在 人口86,305人

市の財産





一般会計の最終予算額は当初予算より53億6,535万円増の、372億5,935万円（令和4年度からの繰越予算6億2,276万円含む）となり、令和4年度と比べ15億9,085万円の増となりました。執行状況は、歳入が321億4,908万円（現計予算に対する執行率86.3%、以下同）、歳出が317億7,008万円（85.3%）となっています。

特別会計の最終予算額は当初予算より5億4,223万円増の、209億7,846万円となり、令和4年度と比べ、446万円の増となりました。執行状況は、歳入が200億8,119万円（95.7%）、歳出が183億9,597万円（87.7%）となっています。

民生費

社会福祉・児童福祉などの経費

公債費

借入金の返済金

総務費

市役所の全般的な経費

衛生費

保健福祉・ごみ処理などの経費

土木費

道路・公園・橋・河川の整備などの経費

教育費

小中学校、幼稚園整備などの経費

消防費

消防や救急活動などへの負担金

商工費

商工業や観光の振興などの経費

農林水産業費

農業・畜産業・林業などの経費

その他の歳出

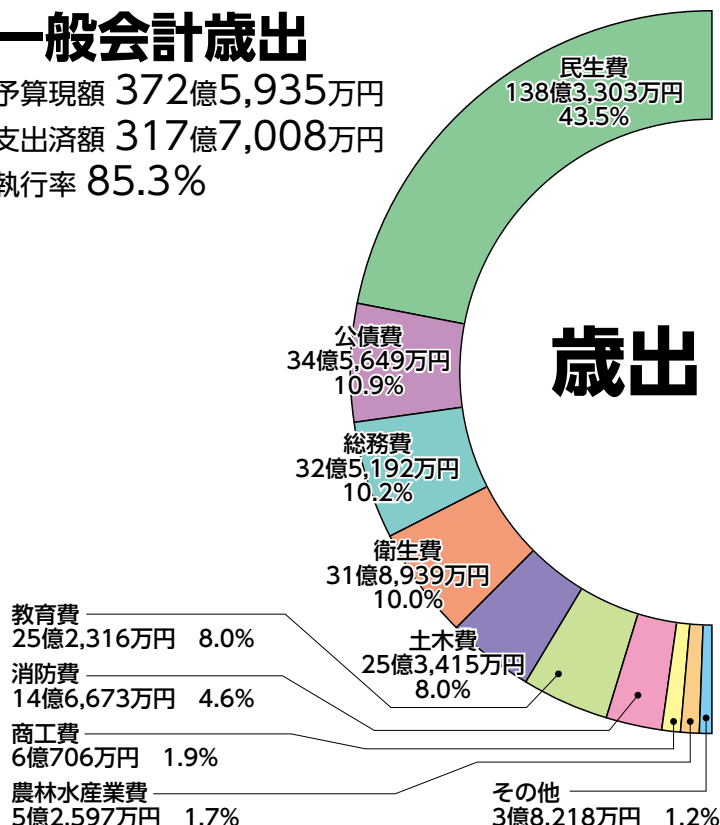
議会等の経費、大雨等による災害復旧事業

一般会計歳出

予算現額 372億5,935万円

支出済額 317億7,008万円

執行率 85.3%



公営企業会計 下水道事業

区 分	予算額	収入および支出済額	比 率
収益的収入	15億1,573万円	9億6,257万円	63.5%
収益的支出	15億8,724万円	4億 107万円	25.3%
資本的収入	9億5,200万円	8億1,057万円	85.1%
資本的支出	15億7,020万円	8億9,247万円	56.8%

公営企業会計

使用料金の収入などの収益により維持される「独立採算」を原則とする会計

公営企業会計の会計方式

収入支出すべての資産の増減を、発生した時点で記帳する複式簿記を採用

収益的収支

下水道使用料や施設管理等の経営活動に関する収入、支出

資本的収支

経営活動に必要な施設の整備や機器の調達など資産の形成に係る収入、支出

市債(市で借りているお金)の現在高

区 分	金 額
一般会計	344億9,800万円
防災・施設整備など	4億 479万円
第三セクター等改革推進債	75億4,711万円
福祉施設整備など	2億2,681万円
水道事業への出資金など	2億3,487万円
農業基盤整備など	5億5,404万円
商工業の振興	4億 652万円
道路整備など	64億2,183万円
教育施設の整備など	37億6,448万円
臨時財政対策債	146億3,065万円
その他	3億 690万円
特別会計	16億 235万円
下水道事業債(農業集落排水事業)	16億 235万円
駐車場整備事業債	0円
公営企業会計	47億8,175万円
下水道事業債(公共下水道事業)	47億8,175万円
合 計	408億8,210万円

おめでとうございます

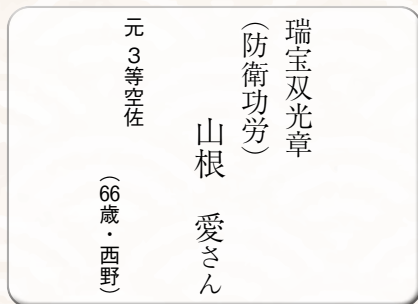
「春の叙勲」「春の褒章」「危険業務従事者叙勲」

このほど、長年の功労と輝かしい功績をたたえる「春の叙勲」、「春の褒章」および長年にわたり危険な業務に就き、社会へ貢献された功績をたたえる「危険業務従事者叙勲」の発表があり、市内から次の方々を受章されました。

春の褒章



危険業務従事者叙勲



承諾いただいた方のみ掲載しています。

令和6年6月定例会が
6月26日(水)から開催されます

詳しい日程については、次のQRコードからご確認ください。

また、定例会の映像を、インターネット中継にて配信していますので、ぜひご視聴ください。



▲日程



▲ネット中継

問合せ
議会事務局(3階)
☎(20)1585 FAX(20)1611

市公式ウェブサイト
メンテナンスのお知らせ

◆日時

6月26日(水)21時～21時30分
システムメンテナンスのため、一時的に閲覧ができなくなる可能性があります。

ご迷惑をお掛けしますが、ご理解のほどよろしくお願い致します。

問合せ

秘書広報課(3階)

☎(20)1512 FAX(20)1601

お知らせ

忘れずに納付しましょう！

市県民税・森林環境税（第1期）の納付期限は7月1日（月）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、地方税統一QRコード（e-L・Q・R）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。

※市県民税・森林環境税の納税通知書は6月10日（月）に発送しました。

※納め忘れ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

76歳歯科健診を受けて

オーラルフレイル予防を

「オーラルフレイル」とは、ささいな口の衰えを意味します。症状としては、汁物等での軽いむせ、食べこぼし、固いものがかみにくい、活舌が

悪くなる、口の中が渇くなどの症状が挙げられます。

オーラルフレイルの方は、そうでない方と比べ、2年以内に身体的フレイルを発症する確率が2.4倍高く、4年後に要介護になるリスクも2.4倍というデータが出ています。

口の健康は、全身の健康に影響するので、軽いむせ等さないなお口の変化を見逃さないことが大切です。

市では、昭和23年4月2日（昭和24年4月1日生まれの方（令和6年度中に76歳に到達する方）を対象に、後期高齢者歯科口腔健康診査受診票を送付しています。歯科口腔健康診査協力医療機関にて、健診が1回無料で受けられますので、ぜひこの機会に歯科健診を受診しましょう。

また、毎月第1月曜日に歯科相談を保健センターで実施し、個別で歯科衛生士がお口の体操や歯のみがき方を紹介しています。年3回行っている歯周病検診では65歳以上の方に口口の機能のチェックも行っていますので、お口の健康を維持するためにご利用ください（要予約）。

「オーラルフレイル」の人が抱えるリスク

新規発症

身体的フレイル	2.4倍
サルコペニア	2.1倍
要介護認定	2.4倍
総死亡率リスク	2.1倍

オーラルフレイルに関する疫学データ
1:「オーラルフレイル」の人が抱えるリスク

出典：（公社）日本歯科医師会「歯科診療所におけるオーラルフレイル対応マニュアル2019年版」

問 国保年金課（2階）

☎ (20) 1503 FAX (20) 1600

保健センター

☎ (25) 1725 FAX (25) 1865

防衛省・自衛隊では自衛官候補生等を募集します

◆募集種目

- ① 自衛官候補生
- ② 一般曹候補生
- ③ 航空学生

④ 幹部候補生（一般要員（大卒程度試験・院卒者試験））

⑤ 予備自衛官補（一般・技能）

⑥ 防衛大学校学生（推薦・総合選抜・一般）

※各募集種目ごとに年齢・資格等の要件あり

◆受付期間（締切日必着）

- ① 年間を通じて
- ② 7月1日（月）～9月3日（火）
- ③ 7月1日（月）～9月5日（木）

水害に備えた土のうの配布について

市では、大雨災害に備えて、土のうが必要なご家庭に無料で配布しています。希望する方は各配布場所の連絡先に事前に電話連絡の上、直接取りにお越しください。

配布場所	連絡先
茂原公園第2駐車場	土木管理課 ☎ (20) 1537
本納支所駐車場	本納支所 ☎ (34) 2111
東部台文化会館駐車場	東部台文化会館 ☎ (23) 8711
五郷福祉センター駐車場	五郷福祉センター ☎ (25) 7880

※東部台文化会館の休館日は、6月13日（木）、8月8日（木）、10月10日（木）です。

◆配付期間 ～10月31日（土）（土日・休日を除く）

◆配布時間 8時30分～17時

◆配布数 1軒当たり10袋まで

問合せ 土木管理課（7階）

☎ (20) 1537 FAX (20) 1605

- ④ 8月26日（月）～9月26日（木）
- ⑤ 9月19日（木）
- ⑥ 9月5日（木）～9日（月）（一般は7月1日（月）～10月17日（木））

試験期日等詳しくは、自衛隊千葉地方協力本部ウェブサイトをご覧ください。



▲H P



▲X

問 自衛隊茂原地域事務所

☎ (25) 0452

問 都市計画課（8階）

☎ (20) 1546 FAX (20) 1606

※事故を防ぐため、危険な屋外広告物を見かけましたら情報提供をお願いします。

屋外広告物の許可申請をお忘れではありませんか？

屋外広告物の掲出には、市の許可が必要な場合があります。適正な屋外広告物の掲出・管理にご協力をお願いします。詳しくは、都市計画課ウェブページをご覧ください。



あなたも参加しませんか？

(申込多数の場合抽選。6月24日⑨から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(本人含め2人まで)

①科学工作教室

7月21日⑩10時～12時／内容＝光る化石のレプリカ・不思議なステンドグラス／定員＝25人／費用＝350円

②調理教室

8月7日⑩10時～12時／内容＝変わりフレンチトースト・手作りドレッシングサラダ・冷製コーンスープ・キウイサイダーゼリー／定員＝16人／費用＝500円※アレルギー対応不可

③アイシングクッキー

8月9日⑩10時30分～11時30分／内容＝クッキーに好きな色でアイシング／定員＝20人／費用＝500円

④クラフト教室

8月20日⑩9時30分～11時30分／内容＝小鳥とお花のカラフルハウス／定員＝25人／費用＝600円

▼親子で楽しむキラキラナイト

7月31日⑩19時～20時30分(雨天順延)／内容＝キャンプファイヤー・花火を楽しもう 他／対象＝市内在住3歳～小学生の親子／定員＝30組(兄弟は一組とする)／費用＝子ども1人につき600円／受付＝7月1日⑨～3日⑩9時～17時までに電話にて(申込多数の場合抽選。7月8日⑨から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

五郷福祉センター

☎(25)7880 FAX(25)7881
⑩祝日、年末年始

▼わんぱくサマーキッズ(4回)

申込＝6月21日⑩・22日⑨9時～17時までに電話にて(本人のみ。申込多数の場合抽選。6月29日⑩から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、7月2日⑩～7月6日⑨9時～17時までに窓

口にて費用を添えて申し込み

①水遊び

7月30日⑩10時～12時(雨天31日⑩、31日⑩雨天中止)／対象＝市内在住小学生／内容＝みんなで楽しく水遊び・集団遊びをしよう／定員＝20人／費用＝300円(景品・材料費)

②楽しい漢字教室

8月7日⑩10時～11時／内容＝漢字教育サポーターの先生と一緒に親子で漢字の楽しさを体験しよう／対象＝市内在住5歳～小学1年生と保護者／定員＝10組／費用無料

③チャレンジ!焼きドーナツ作り

8月20日⑩9時30分～11時30分／内容＝焼きドーナツを作って食べよう／対象＝市内在住小学生／定員＝12人／費用＝700円(材料費)※アレルギー対応不可

④ビーズクラフト教室

8月28日⑩9時30分～11時30分／対象＝市内在住小学生／内容＝ビーズを使ってかわいいアクセサリを作ろう／定員＝15人／費用＝600円(材料費)

二宮福祉センター

☎(26)3740 FAX(26)3741
⑩祝日、年末年始

▼夏休みサマーキッド

対象＝市内在住小学生／申込＝7月6日⑩10時～電話にて受付(申込順)。その後、7月16日⑩17時までに窓口にて費用を添えて申し込み。※アレルギー対応不可

①押し花製作(ペン・キーホルダーなど)

7月30日⑩13時30分～15時30分／定員＝15人／費用＝600円

②ウォーターバトル

8月6日⑩(雨天7日⑩)13時30分～15時30分／定員＝30人／費用＝300円

③夏らしいプレートアレンジ製作

8月23日⑩13時30分～15時30分／定員＝20人／費用＝600円

④二宮ジャンボバーガー作り

8月27日⑩10時～12時／定員＝10人／費用＝700円

▼ママとあんよとぶちクラブ合同水遊び

7月23日⑩10時～／対象＝0歳～3歳児

と保護者／定員＝12組／申込＝6月17日⑨9時～電話にて(申込順)

体育課

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

▼夏休みタッチバレーボール教室(全4回)

8月5日⑩・17日⑩・31日⑩10時15分～12時(31日⑩は14時15分～16時も開催)／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、6月17日⑨～7月12日⑩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から入手

▼キッズ運動能力向上教室(全2回)

8月7日⑩走り方・リズム・ボール操作編、15日⑩リズム・ボール応用編(1日のみの参加も可)／クラス割＝①13時10分～14時(年中・年長クラス)②14時20分～15時10分(小学校低学年クラス)③15時30分～16時20分(小学校高学年クラス)／場所＝市民体育館／定員＝各クラス20人(申込順、①は保護者同伴必須、②③は任意)／費用＝1日50円(保険料)／持ち物＝室内用運動靴、飲み物／申込＝6月19日⑩9時～7月12日⑩17時までに費用を添えて体育課へ申し込み

▼第4回茂原七夕まつり

スリッパ飛ばし選手権

7月28日⑩15時～16時(雨天中止)／場所＝市役所前市民広場／内容＝願い事を大声で叫んでスリッパを飛ばしてみませんか？スリッパが飛んだ距離を競う他、感動的な願い事を叫んだ人も表彰します／定員＝20人(申込順)／申込＝7月19日⑩までに氏名、住所、電話番号、年齢、当日叫ぶ願い事をメール(空きがあれば当日参加可)

図茂原スリッパ飛ばし選手権実行委員会 井上 ☎080(2213)9215 ✉hitoshi.inoue@statcom.co.jp



あなたも参加しませんか？

東部台文化会館

☎(23)8711 FAX(23)9767
 ㊤8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7年7月分	7月1日㊤
体育センター	令和6年10月分	7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。

図書館

☎(23)6151 FAX(25)6136
 ㊤年末年始

▼おはなし会(3歳以上)

6月22日㊤、7月6日㊤・13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)

6月15日㊤14時～14時30分／内容＝「10ぴきのかえる」

▼赤ちゃんといっしょのおはなし会

6月18日㊤、7月16日㊤10時30分～11時

▼ショート託児サービス

6月25日㊤、7月2日㊤・9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説明会

7月7日㊤14時～16時／対象＝小・中学生(小学生は保護者同伴)／講師＝中村伸子氏(白百合女子大学非常勤講師)／内容＝図書館を使った調べる学習の進め方、作品の作り方について実践／申込＝6月15日㊤11時～図書館カウンターまたは電話にて

▼こども図書館員～夏休みに図書館の仕事体験しよう！～

7月24日㊤・31日㊤、午前の部＝10時30分～12時、午後の部＝13時30分～15時※全て同じ内容／対象＝小学4年生～6年生／定員＝各6人(申込順)／申込＝7月1日㊤11時～図書館カウンターにて

美術館・郷土資料館

☎(26)2131 FAX(26)2132
 ㊤6月24日㊤～28日㊤(臨時休館)、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

▼第38回茂原市市民美術展

～6月22日㊤最終日は15時まで

▼如の会展(油絵・水彩・デッサン)

6月29日㊤～7月7日㊤初日は13時から、最終日は15時まで

◆美術収蔵品展

▼郷土ゆかりの洋画展

6月29日㊤～8月18日㊤／石井武夫、大槌隆、積田鯉士など、郷土ゆかりの洋画家の作品を展示



▲積田 鯉士「トワエモア」

▼花の絵画展

7月10日㊤～7月27日㊤／当館収蔵の花の絵画を集めた展示



▲松尾 博一「花」

◆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／申込＝7月21日㊤までに美術館・郷土資料館に作品を持参

◆郷土資料館展示

▼常設展示

6月22日㊤～9月1日㊤／内容＝桂神田山・内野遺跡の旧石器時代の石器、縄文土器、下太田貝塚、宮島遺跡、国府関遺跡等、弥生時代～古墳・奈良平安時代までの土偶、石器、土器等の出土品をはじめ、県指定文化財の人車や、昔のくらしの道具等を展示します。

豊田福祉センター

☎(26)1105 FAX(26)1106
 ㊤祝日、年末年始

▼もちもち餃子教室

7月1日㊤14時～16時／内容＝本場中国の餃子作り／対象＝市内在住者／定員＝12人(申込順)／費用＝1,000円／申込＝6月17日㊤9時～電話にて。その後、窓口にて費用を添えて申し込み

▼和菓子教室

7月8日㊤①9時～10時、②10時30分～11時30分／内容＝季節の生菓子作り(①、②各4種 異なる菓子を作ります)／対象＝市内在住者／定員＝各12人(申込順)／費用＝各1,000円／申込＝6月17日㊤9時～電話にて。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

▼夏のチャレンジ小学生

対象＝市内在住小学生／申込＝6月17日㊤～20日㊤9時～17時までに電話にて





「アジのソテーレモンバターソース」

作り方

- ①アジは三枚におろし、骨を除き、塩・こしょうを振っておく。
- ②ズッキーニ、パプリカは角切りにする。
- ③①の水気を拭き取り、薄力粉とドライパセリを混ぜたものをまぶす。
- ④フライパンにオリーブ油とにんにくを入れ、香りが出るまで加熱する。香りが出たらアジを皮目から中火で焼く。
- ⑤皮目がパリッと焼けたら裏返して焼く。白ワインを入れ、アルコールを飛ばし、アジに火が通ったら取り出す。
- ⑥⑤のフライパンにバターを入れて溶かし、②を加えて火を通す。レモン果汁を加え、火を止める。
- ⑦皿にアジを盛り付け、⑥のソースをかける。

ひとこと

暑くなってきた食欲がないときでもさっぱりと食べることができる主菜です。レモンの酸味とバターのコクが薄味の物足りなさをカバーしてくれます。

毎年6月は「食育月間」です。食育月間をきっかけに、普段の食生活を見直してみませんか？

(栄養価／1人分) エネルギー 203kcal たんぱく質15.7g 脂質11.6g 炭水化物6.2g 食塩相当量0.7g

材料／大人2人分

アジ……………1尾
塩・こしょう……………各少々
薄力粉……………適宜
ドライパセリ……………少々
オリーブ油……………大さじ1
おろしにんにく……………少々
白ワイン……………20ml
有塩バター……………10g
ズッキーニ……………30g
赤パプリカ……………1/8個
黄パプリカ……………1/8個
レモン果汁……………20ml

茂原市健康生活推進員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



こ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	7月13日④ 出産準備編 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	7月17日⑥ ミニセミナー 卒乳編 卒乳のお話、手遊び歌、計測 他	9時50分～10時	妊娠中の方から3歳まで のお子さんがいる母親	母子健康手帳、バスタオル、 赤ちゃんに必要なオムツやミルク ※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》
6月16日⑥	安藤医院 ☎(33)2211	穴倉病院 ☎(24)2171
6月23日⑥	東部台医院 ☎(22)2455	公立長生病院 ☎(34)2121
6月30日⑥	聖光会病院 ☎(35)5151	菅原病院 ☎(25)1171

※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、FAX(25)8448へお問い合わせください。

今月の日曜開庁

6月23日⑥ 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

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8時