



千葉ロッテマリーンズの 選手が直接指導!

12月6日(土)、富士見公園野球場(市営球場)にて
千葉ロッテマリーンズ福祉野球教室が行われました。
憧れの選手との交流に参加者は大興奮の様子でした。
(写真左:千葉ロッテマリーンズ 佐藤 都志也選手)

開庁時間を試行的に変更します

市役所本庁舎、本納支所（本納公民館は除く）、下水道課（川中島終末処理場内）の開庁時間を次のとおり試行的に変更します。試行期間は、おおむね1年程度を予定しており、その後本格導入するか検討します。

◆変更日 1月19日（月）～

◆開庁時間
変更前 8時30分～17時15分
↓
変更後 9時～16時30分
(日曜開庁を含む)



※市民課の証明書等交付時間延長（水曜日19時まで）に変更はありません。

※電話の受付時間も9時から16時30分となります。ただし、緊急の場合は対応しますので、代表電話（23-2111）におかけください。

問合せ 職員課（4階） ☎(20)1518 FAX(20)1602

茂原市 MOSARA CITY 未来へつながる 交流拠点都市 もばら

各種へのお問い合わせ Language 読み上げ やさしい日本語
背景色 標準 反転 文字サイズ 標準 拡大

市公式ウェブサイトに バナー広告を掲載しませんか？

◆広告形態 縦60ピクセル、横150ピクセル（容量4KB以内）のGIF形式

◆募集内容 令和8年度掲載分（原則として年度単位で募集）

◆掲載料 1広告枠につき月額1万円

◆申込締切 2月13日（金）（申込多数の場合選定）

◆申込方法 申込書に必要事項を記入し、秘書広報課へ持参または郵送
※申込書は秘書広報課ウェブページから入手

昨年度
ウェブサイトトップページ
年間アクセス数
240,158件
(月平均20,013件)

QRコード

バナー広告

バナー広告 バナー広告 バナー広告 バナー広告 バナー広告 バナー広告

申込み・問合せ ☎297-8511 茂原市道表1番地 秘書広報課（3階）
☎(20)1512 FAX(20)1601

春休み学童クラブの利用申込を受け付けます

市では、春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。

＜利用料＞

区分	利用期間	3月25日㊂～31日㊂	4月1日㊂～4日㊂
一般		4,500円	3,000円
同一世帯で2人以上利用する世帯		2人目以降 2,250円	2人目以降 1,500円
前年度市町村民税非課税世帯、ひとり親家庭等*		2,250円	1,500円
生活保護世帯		無料	無料

*小学1年生は、入学式の前日まで

※日曜日は除く

※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、特別な行事の際の実費負担あり（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・人数

・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
(東郷小学校内)

・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)

・萩原第2学童クラブ 若干名
(萩原小学校敷地内)

・萩原第1学童クラブ 若干名
(萩原小学校敷地内)

申込み・問合せ
〒297-18511
茂原市道表1番地
保育課（8階）

（36）5656
（20）1606
FAX
（36）5656
（20）1606

※萩原第2学童クラブは4月のみ利用可

※通年の利用者その他に、定員の範囲内で募集するため、クラブによって募集人数が異なります。

※申込人数が定員を超えた場合は選考

◆申込締切

2月27日㊂（必着）

◆申込方法

申込書類に必要事項を記入し、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、保育課へ持参または郵送。

申込書類は、保育課窓口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まで受け付けできません。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、お早めに必要書類をご準備ください。

五郷福祉センターの南側に利用者駐車場を増設しました。
災害時には、車両避難場所としてもご活用いただけます。

五郷福祉センター駐車場を増設しました



問合せ
社会福祉課（2階）
（20）1571
（20）1610
FAX
（36）5656
（20）1606



スポーツもばら



問合せ スポーツ振興課（市民体育館内） ☎ (23)2811 FAX (25)9351

JA共済カップ 第9回もばらタッチバレー千葉県大会 開催

10月13日㊱、市民体育館にてJA共済カップ第9回もばらタッチバレー千葉県大会が開催され、92チーム、約460人の参加のもと、熱戦が繰り広げられました。

今回は、初めての試みとして、参加者の皆さんのが試合の主審を務め、大会運営にもご協力いただきました。

大会結果



	優勝	準優勝	第3位	第4位
ファミリーの部	小田山	ヒロトモケンタ	綱田界隈	大野会チーム小高家
シニアの部	ケセラセラ	ビィーンズ25	タマゲッター	一宮GSSエンジョイスポーツクラブ
一般男子の部	〇・G・サンズ	しんちゃんず	チーム はぎま	鶴岡ジャパン
一般女子の部	TOBE 1	NORI★TAMA	のんちゃんとゆかいな仲間たち♪	チーム 桃太郎
男女混合の部	聰組	井上軍団	たけのこ	よしゆきちゃん

ねんりんピック岐阜 2025

千葉県代表選手として、本市から2人が出場しました。

開催日：令和7年10月18日㊱～21日㊳
出場者：深川 江さん
(グラウンド・ゴルフ)
大戸 秀雄さん
(ラグビーフットボール)

社交ダンス関東甲信越プロアマミックスダンス選手権

市内のダンススクール「コヒヤマダンススクール」の皆さんのが千葉県代表チームとして出場し、見事優勝しました。

開催日：令和7年11月3日㊱祝
場 所：小瀬スポーツ公園体育館
(山梨県甲府市)
結 果：県別対抗チームマッチ
ボールルーム部門 優勝



▲コヒヤマダンススクールの皆さん

茂原市スポーツ少年団

優れた活動実績を上げた市町村スポーツ少年団の指導者に対し、千葉県スポーツ少年団から表彰がありました。

千葉県スポーツ少年団顕彰

君塚 重徳さん
(茂原西スポーツ少年団)



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各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

第31回関東・東北・北海道壮年軟式野球選手権大会

令和7年9月13日㊁、14日㊂に千葉県総合スポーツセンター野球場等にて開催され、茂原クラブが準優勝しました。

東日本軟式野球大会1部 茂原支部予選

優勝 Dream Again

準優勝 茂原キャッツアイ

関東選抜軟式野球大会1部 茂原支部予選

優勝 茂原市役所

準優勝 茂原キャッツアイ

茂原選手権

優勝 富士見クラブ

準優勝 茂原市役所



▲茂原クラブ

ソフトボール協会

第37回茂原市ソフトボール協会長杯

優勝 RTDツインズ

準優勝 グルービーナインズ

第47回茂原市長杯

優勝 グルービーナインズ

準優勝 本納ライナーズ

第45回三市一都市親善ソフトボール大会

令和7年11月2日㊁、富士見公園野球場等にて開催され、レディースの部において、茂原市チームが優勝しました。



▲茂原市チーム

☆運動教室 参加者募集☆

茂原市スポーツ大使で元パナソニック女子陸上競技部の内藤 早紀子さんを講師に招き、小学生対象の運動教室を開催します。ぜひご参加ください。

◆日 時 2月22日㊁9時30分～12時

◆場 所 市民体育館

◆内 容 準備運動や走り方など、基本的な体の使い方を学びます。

◆対 象 小学4年生～6年生

◆参加費 無料

◆申 込 2月2日㊁までに申込フォーム
から申し込み



▲申込フォーム



▲茂原市スポーツ大使 内藤 早紀子さん



第74回 市民体育祭の結果



バレーボール

【一般女子】 TAKE-OFF

バドミントン

- 【Aクラス】 斎藤 英樹・田中 航平
 【Bクラス】 稲村 泰成・桑原 李音
 【Cクラス】 鈴木 龍斗・山口 淑夢

卓球

【中学1年生以下】

- 男子シングルス 久我 圭佑
 女子シングルス 小川 愛桜

【中学2・3年生】

- 男子シングルス 金尾 隆生
 女子シングルス 岩村 美里
【一般】
 男子シングルス 井上 東雄
 女子ダブルス
 小倉 恵子・榎木 りえ

【壮年】

- 男子シングルス 麻生 孝

ゴルフ

- 【男子】** 上杉 勉
【女子】 岡田 佳代

ライフル射撃

【ビームライフル】

- 男子 大谷 斗亜
 女子 楢木 希実

【ビームピストル】

- 男子 石田 紘也
 女子 北島 波夏

【エアライフル】

- 女子 黒沢 柚衣奈

柔道

【小学生】

- 低学年 稲葉 太一
 中学年軽量級 ペルシン ルカ
 中学年重量級 小澤 大海
 高学年軽量級 小澤 大和
 高学年重量級 若林 畏明

【中学生】

- 男子1年軽量級 斎藤 悠仁
 男子1年重量級 藤原 一歩
 男子2年軽量級 井桁 大智
 男子2年重量級 神崎 龍輝
 男子3年 正願 十座

【高校生】

- 男子団体 大原高校A
 女子 関 色咲紀
【一般】

男子

山本 清音

空手道

【形の部】

- 幼年 宮下 梨々奈
 小学生1年初級 千葉 奏音
 小学生2年初級 今村 梨音
 小学生3年初級 市川 玄都
 小学生4～6年初級 相川 大河
 小学生1～2年男子 神馬 白桜
 小学生1～2年女子 池澤 瑠唯
 小学生3～4年女子 丸島 すず
 小学生3年男子 早田 悠
 小学生4年男子 鳥海 稜月
 小学生5～6年女子 神馬 朱桜
 小学生5年男子 石塚 裕聖
 小学生6年男子 鳥海 陽詩
 中学生女子有段 波多野 唯花
 中学生男子 今村 拓人
 一般女子有段 和知 薫美子
 一般男子有段 渡辺 龍

【組手の部】

- 小学生1～2年女子 藤井 美桜里
 小学生1年男子 早田 碧
 小学生2年男子 安達 永泰
 小学生3～4年女子 在間 葵
 小学生3年男子 山谷 春陽
 小学生4年男子 田村 総一郎
 小学生5～6年女子 吉橋 咲華
 小学生5年男子 吉田 春弥
 小学生6年男子 大塚 大悟郎
 中学生女子有段 岩佐 夏帆美
 中学生男子 大野 琥珀
 一般男子有段 多ヶ谷 翔
 一般男子団体 一宮空手道教室

弓道

【少年個人近的】

- 男子 美谷島 誠
 女子 蒔田 名菜

【少年個人八寸的】

- 男子 千葉 真悟
 女子 野中 美希

【少年個人近的・八寸的の総合】

美谷島 誠

【少年団体近的・八寸的の総合】

千葉 真悟・美谷島 誠・麻生 悠真

【一般個人近的】

高澤 敏明

【一般個人八寸的】

菊池 和彦

【一般個人近的・八寸的の総合】

高澤 敏明

【一般団体近的・八寸的の総合】

川喜田 祝子・菊池 和彦・菊地 喜則

【金の天賞】

市原 悠詩

【金の地賞】

中村 勇治



令和8年度市民バス「モバス」の広告主を募集します！

◆掲載車両

- ・南部（鶴枝）コース・南部（五郷）コース車両 1台
- ・東部コース・北部（豊岡）コース車両 1台

◆料金（月額）

①車両右側面	1枠	1枠	1枠	1万円
②車両左側面	2枠各5千円	5千円	5千円	
③車両後部	4枠各1千円			
④側面ガラス				
⑤車内広告枠				

※広告物の作成および取付・貼付等の費用は含まれません。

◆掲載期間

4月1日（水）～令和9年3月31日（水）
※1ヶ月を単位として連続して12ヶ月以内で申し込みが可能です。

◆申込締切

1月30日（金）（当日消印有効）
※申込多数の場合抽選

◆申込方法

申込書類に必要書類を添付の上、
持参または郵送

詳しくは、都市計画課ウェブページ
からご確認ください。



申込み・問合せ
（20）1546
都市計画課（8階）
茂原市道表1番地
（20）1606
FAX
〒297-8511

茂原ビジネス交流会2026「NiMO」を開催

茂原商工会議所では、新たなビジネスチャンスや人脈の拡大、地域での持続的な事業活動を支援することを目的とした、地域最大級のビジネス交流会を開催します。

市内飲食店による軽食（ケータリング）やドリンクを楽しみながら交流を図ることができます。
この機会にぜひご参加ください。



- ◆日 時 2月6日㊱18時～20時（17時30分開場）
- ◆会 場 市役所1階フリースペース
- ◆対 象 茂原市および近隣市町村の事業者、経営幹部、事業承継予定者、金融機関の方、創業後間もない方、創業をお考えの方など
- ◆定 員 100人（申込順）
- ◆費 用 商工会議所会員および茂原創業塾OB・OG：2,000円
ビジター：3,000円
- ◆申込方法 Google Form、FAXまたは電話にて申し込み
※FAXの場合は、必ず氏名、住所、連絡先を記載してください。
※詳細は商工会議所ウェブサイトをご確認ください。



▲ウェブサイト

申込み・問合せ 茂原商工会議所 ☎ (22)3361 FAX (23)7895



茂原市人事行政の運営等の状況

問合せ 職員課（4階）
☎(20)1518 FAX(20)1602

1 職員の任免および職員数に関する状況

	R6.4.1 職員数	R6.4.2～R7.4.1 採用者数	R6.4.2～R7.4.1 退職者数	R7.4.1 職員数
正規職員 (暫定再任用フルタイム含む)	622人	34人	38人	618人
会計年度任用職員 (フルタイムのみ)	57人			55人

※会計年度任用職員は年度ごとの採用のため、採用者数および退職者数は掲載しない。

2 職員の人事評価の状況

地方公務員法に従い、毎年1回職員の人事評価を実施している。対象者は、会計年度任用職員を含む全ての一般職職員（短期雇用や不定期雇用の者など一部を除く）としている。評価は「能力評価」と「業績評価」の2項目で、点数に応じS・A・B・C・Dの5段階で評語を付与する。原則として一次評価者、二次評価者、調整者の3人で評価を行う。評価結果は次年度の昇給および勤勉手当に反映している。

3 職員の給与の状況

R6.4.1現在				
職種	平均年齢	平均給与 月額	給料	諸手当
一般職	42.5歳	414,541円	325,900円	88,641円
技能職	53.3歳	381,029円	339,100円	41,929円

R7.4.1現在				
職種	平均年齢	平均給与 月額	給料	諸手当
一般職	42.8歳	429,517円	337,100円	92,417円
技能職	54.4歳	368,460円	330,500円	37,960円

4 職員の勤務時間その他の勤務条件の状況

(1) 勤務時間の状況について

開始時刻	終了時刻	休憩
8時30分	17時15分	12時～13時

※保育所など一部異なる場合があります。

(2) 主な休暇制度について

年次有給休暇	夏期休暇	産前産後休暇	結婚休暇	子の看護
20日	7日 (正規職員)	前後各8週	5日	5日 (対象となる子が2人以上の場合10日)

5 職員の休業の状況（令和6年度）

	育児休業取得者	部分休業取得者	育児短時間勤務取得者
男性	5人	2人	0人
女性	11人	8人	1人
計	16人	10人	1人

6 職員の分限および懲戒処分の状況

(1) 職員の分限処分の状況について（令和6年度）

降任	免職	休職	降給
0人	0人	17人	0人

(2) 職員の懲戒処分の状況について（令和6年度）

戒告	減給	停職	免職
0人	1人	0人	0人

7 職員の服務の状況

年次休暇の状況（R6.4.1～R7.3.31）

平均使用日数	消化率
13.36日	34.37%

8 職員の退職管理の状況

令和6年度退職者のうち、課長級（7級）以上の職であつた時から2年を経過していない者	11人
うち営利企業等に再就職した者 ※	3人
うち市の再任用職員等となった者	8人
うちその他（再就職なし）	0人

※再就職先の情報は、職員課ウェブページで別途公表しています。

9 職員の研修の状況

「茂原市職員人材育成基本方針」を策定し、職員の育成に努めている。職員研修では、新規採用職員研修、管理・監督者研修等の内部研修の他、千葉県自治研修センターや市町村アカデミー等の外部研修機関による職員階層別研修、専門研修を行っている。

10 職員の福祉および利益の保護の状況

職員の安全と健康を確保し、快適な職場環境を形成するために、総括安全衛生管理者、産業医、衛生管理者等の選任および安全衛生委員会等の運営を行っている。

さらに事業者責任として、職員の健康管理状態を把握し、健康障害や疾病の早期発見を行うため、定期健康診断を毎年実施している。また、ストレスチェックを実施し、職員のメンタル不調を未然に防ぐように努めている。

(1) 公務災害発生件数の状況（令和6年度）

公務災害	通勤災害
9件	0件

(2) 地方公務員等共済組合法による共済制度

(R7.4.1現在、特別職を含む)	
千葉県市町村職員共済組合	公立学校共済
805人	3人

(3) 千葉県市町村職員互助会

（R7.4.1現在、特別職を含む808人が加入）
地方公共団体が共同して職員のために実施する厚生制度に併せて、会員の相互共済により、福祉増進の事業等を行う。
事業内容等の詳細は、QRコードより互助会だより（毎年4月号）を参照。

(4) 茂原市職員厚生会

地方公務員法の規定に基づき、職員の会費を原資として、職員の福利厚生を図るため、各種事業への助成や会員相互の祝い金、見舞金等の給付事業を行う。

11 職員の競争試験および選考の状況

職員採用試験の状況（令和6年度実施）

職種	応募者数	受験者数	採用者数 (R7.4.1)
一般事務職	171人	141人	12人
土木技術職（一般・社会人専門職経験者）	11人	9人	3人
建築技術職（一般・社会人専門職経験者）	5人	5人	3人
保健師	3人	1人	1人
介護支援専門員	0人	0人	0人
社会福祉士	7人	5人	1人
保育士・幼稚園教諭	12人	9人	2人
学芸員（考古学）	6人	6人	1人
計	215人	176人	23人

12 特別職・議員の報酬

特別職支給額	議員報酬額
市長	900,000円
副市長	775,000円
教育長	700,000円
議員	405,000円

※6月、12月に支給される賞与（期末勤勉手当）の年間支給月数は、特別職、議員、一般職とともに4.65カ月分です。



地域の課題を発見!

東郷地区まちづくり協議会 「住んでいるまち・変なところ大発見」表彰式

東郷福祉センターにて、「住んでいるまち・変なところ大発見」の表彰式が行われました。これは、主催の東郷地区まちづくり協議会が東中学校の生徒を対象に、自分たちの住んでいる街について中学生の目線で発見した課題を募集し、表彰したもの。

富士見緑道の整備や防犯灯の設置、掩体壕の活用など、意見が多数集まり、その中から18人が表彰されました。会長賞を受賞した3人は内容の発表を行い、参加者は聞き入っていました。

11/30



▲地元愛があるからこそ意見を発表します



▲書き方をしっかり見てね!

力を合わせてミッションに挑戦!

東部小PTAイベント「逃走中」

東部小学校にて、「逃走中」のイベントが行われ、児童206人が参加しました。これは子どもたちにチームワークや挑戦心を育ませるとともに、楽しい思い出をつくってほしいという思いから、PTAが企画し開催されたものです。

子どもたちは、ハンターから逃げながら、さまざまなミッションに挑戦。ボランティアとして参加した56人の保護者もイベントを楽しみ、参加者全員が笑顔溢れるひとときを過ごしました。

12/7



▲迫るハンターを振り切れ!



▲消防団員のアドバイスで、一生懸命ホースをのばしました

地域のヒーロー消防団を体験!

長生郡市広域市町村圏組合 消防団第3支団出前授業

豊岡小学校にて、「長生郡市広域市町村圏組合消防団第3支団出前授業」が行われました。これは、消防団の活動を小学生に知ってもらうため、第3支団の管轄である本納地区において毎年行っているものです。

参加した児童は、体育館で消防団の基礎知識を学んだ後、校庭に出て、消防車への乗車や実際に使われているホースをのばす訓練を体験。地域の消防団の活動を知る貴重な機会となりました。

12/8



東部台文化会館

☎(23)8711 FAX(23)9767
④2月12日④(偶数月と3月の第2木曜日)、年末年始

▼施設の利用申請受付 9時～17時

施設名	受付分	受付開始日
体育センター	令和8年5月分	2月3日④
その他	3カ月先まで	順次

※音楽ホールは令和9年2月分の利用申請の受付は行いません。
※詳しくはお問い合わせください。

▼東部台文化会館まつり

2月21日④・22日④9時～16時／内容=当館利用者による、日頃の活動の成果として作品展示や舞台発表などを開催
【音楽と踊り等のつどい】ダンス、カラオケ、太極拳など／会場=3階音楽ホール【作品展示】盆栽、手芸、つるしひな、活け花、陶芸など／会場=体育センター【古本リサイクルフェア】／会場=体育センター

◆美術収蔵品展

▼芝原人形と絵画展

1月26日④～3月15日④／内容=明治時代から長南町に伝わる、千葉県伝統的工芸品の芝原人形を、牧野三生郎などの日本画、洋画家朝比奈隆の田園風景作品と共に展示

▼学芸員による展示解説会

2月6日④13時30分～14時頃／会場=展示室／解説=舛田 隆満(当館学芸員)／費用無料／申込不要

◆郷土資料館

▼第3回歴史セミナー

「中世の茂原～上総酒井氏と武田氏～」
2月7日④13時30分～15時30分／会場=市役所1階102会議室／内容=「茂原市史資料編Ⅱ(中世)」刊行をいよいよ目前に控え、中世の茂原について上総酒井氏や武田氏の関係資料を中心に解説／講師=茂原市史調査執筆委員江澤一樹氏／対象=一般・学生／定員=30人程度／費用無料／申込=1月25日④17時までに電話にて

美術館・郷土資料館

☎(26)2131 FAX(26)2132
④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

▼長生郡市小中学校作品展

【書初め】～1月30日④(最終日は12時まで)／【図工・美術】、【技術家庭科】1月31日④～2月13日④(最終日は13時まで)

▼市内高校合同美術展

1月16日④～21日④(最終日は15時まで)／長生高校、茂原高校の生徒による美術作品の展示

▼赤ちゃんといっしょのおはなし会

1月20日④、2月17日④10時30分～11時

▼ショート託児サービス

1月27日④、2月3日④・10日④10時～14時／対象=生後6ヶ月～未就学児 ※60分ごとに除菌作業実施

スポーツ振興課

☎(23)2811 FAX(25)9351
✉taiiku@city.mobara.chiba.jp

▼レッツエンジョイウォーキング

「高久蓮池の渡り鳥」

2月14日④9時～12時(予備日:2月15日④)二宮福祉センター集合、12時解散予定／行き先=緑ヶ丘周辺(おおむね5kmの行程)／定員=25人(申込順)／参加費=100円(当日集金)／持ち物=運動ができる服装、飲み物／申込=1月16日金～2月9日④までに申込フォームにて



▲申込フォーム

図書館

☎(23)6151 FAX(25)6136

④年末年始

▼おはなし会(3歳以上)

1月24日④、2月7日④・14日④14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)

1月17日④14時～14時30分／内容=「節分」



▲申込フォーム

◆茂原市バレーボール協会主催

第57回茂原市民選手権 (バレーボール一般女子の部)

3月22日④／場所=市民体育館／対象=市内在住・在勤・在学の高校3年生以上の女性チームで、全員がスポーツ傷害保険に加入していること／申込=1月31日④までに電話にて

間バレー協会 石川

☎090(7225)3354



珍珠丸子～肉団子のもち米蒸し～

材料(大人2人分)	
もち米	50g
干しいたけ(もどしたもの)	1枚
豚ひき肉	90g
長ねぎ	15g
しょうが汁	小さじ1
A しょうゆ	小さじ1
酒	小さじ1
卵	少々
片栗粉	1/2個
	大さじ2/3



作り方

- もち米を洗ってぬるま湯に30分つけ、ざるに上げ、ペーパータオルで水気をしっかり拭き取る。
- 干しいたけと長ねぎを、みじん切りにする。
- 豚ひき肉を、粘りが出るまでよく混ぜ合わせ、Aの調味料を加える。
- 干しいたけ、長ねぎ、卵の順に加えてよく混ぜ合わせる。
- 片栗粉を加え、直径3cmくらいの団子に丸める。
- 団子にもち米を転がしながらまんべんなくまぶす。
- 強火で20分蒸し上げる。

ひとこと

しゅうまいの皮の代わりにもち米を付けて蒸した肉団子です。ひき肉の代わりに、えびのすり身でもおいしくいただけます。主食と主菜が一つになった料理です。

(栄養価／1人分) エネルギー 238kcal たんぱく質 11.9g 脂質 9.4g 炭水化物 24.6g 食塩相当量 0.8g



今夜の
おかず



こども家庭センターからのお知らせ

申し込み・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	2月7日㊁ 沐浴・妊婦体験編 赤ちゃんのお風呂入れ体験、パパが行う 妊婦体験、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 ※必ずご予約ください
モバリン きっせミナー	1月22日㊁ 離乳食編 計測、手遊び歌、卒乳についてのお話、卒乳 後の栄養についてのお話	9時50分～10時	市内在住の妊婦・ 離乳食開始前の子 と保護者	母子健康手帳、筆記用具、 赤ちゃんに必要なオムツ やミルク等、バスタオル

夜間の 急病は



長生都市夜間急病診療所 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 長生都市夜間急病診療所のご案内）
（22時45分～翌6時 夜間待機病院（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

1月25日㊁ 9時～16時30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）
相談日時

#7119

（プッシュ回線・携帯電話） 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）
相談日時 毎日19時～翌8時

#8000

（プッシュ回線・携帯電話）

日曜・休日当番医		診療時間 9時～17時
	《内科系》	《外科系》
1月18日㊁	聖光会病院 ☎(35)5151	宍倉病院 ☎(24)2171
1月25日㊁	渡辺医院 ☎(27)7733	公立長生病院 ☎(34)2121
2月1日㊁	大塚内科 ☎(23)6121	宍倉病院 ☎(24)2171

※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。
消防本部中央消防署☎(24)0119、FAX(25)8448へお問い合わせください。