

お知らせ



平成27年台風第18号等  
大雨災害救援募金を受付中

関東・東北地方で発生した  
台風18号にもなう大雨災害  
により被災された方々に対す  
る災害救援募金を受け付けて  
います。皆さんのご協力をお  
願いします。

・受付場所 生活課(2階)、  
総務課(4階)、本納支所  
・受付期間 11月27日(金)  
(土日・祝日を除く)  
8時30分～17時15分  
・送金先 日本赤十字社

固総務課(4階)  
☎(20)15119、FAX(20)1602

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2日(月)です。最寄りの金  
融機関もしくはコンビニエン  
ストア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、納税には便利な口座  
振替をご利用ください。口座  
振替の結果は、預貯金通帳へ  
の記帳でご確認ください。

固収税課(2階)

☎(20)1578、FAX(20)1609

転倒予防セミナー2015  
あなたの歩行年齢測ります

市では、歩行年齢を測定し、  
皆さんの歩行を分析するため  
「みんなでチャレンジ てん  
とう虫テストおよび、靴選び  
アドバイス」を実施します。

日時 11月3日(土)13時～15  
時/場所 茂原市役所 ふれ  
あい広場および502会議室  
/講師 千葉県理学療法士会  
山之内病院 三好 主晃 氏  
他/参加費 無料/持ち物 靴  
動きやすい服装、靴

固茂原市地域包括支援センター  
☎(20)1583、FAX(20)6788

10月19日(月)から25日(日)まで  
行政相談週間です

総務省では、毎年10月の一  
週間を「行政相談週間」と定  
め、全国的に様々な行事を展  
開します。この行事の一環と  
して千葉一日合同行政相談所  
を開設します。

日時 10月23日(金)/時間 10  
時～16時(受付15時30分ま  
で)/場所 千葉都市モノ  
レール千葉駅2階オープンス

ペース(千葉市中央区新千葉  
1-1-1)

固総務省千葉行政評価事務所  
行政相談課  
☎043(244)1100

茂原市プレミアム商品券  
有効期限が近づいています

プレミアム商品券の有効期  
限は、10月31日(土)です。  
有効期限を過ぎた商品券は  
ご利用できませんので、ご注  
意ください。

商品券の取り扱い店舗は、  
商工観光課窓口またはウェブ  
ページで確認できます。  
固商工観光課(6階)  
☎(20)1528、FAX(20)1604

国民年金保険料「5年の  
後納制度」が開始されます

過去5年以内に納め忘れた  
国民年金保険料を納付するこ  
とで将来の年金額を増やすこ  
とができる「後納制度」が、  
平成27年10月1日から3年間  
限りの特例として開始されま  
した。なお、老齢基礎年金を  
受給している方などは、後納  
制度の利用はできません。

後納制度を利用するには、  
申し込みが必要です。

固国民年金保険料専用ダイヤル  
☎0570(011)050  
千葉年金事務所  
☎043(242)6320



めざせ 8020  
ごみ誤嚥性肺炎を  
予防しよう!  
No.141

人間の咽頭の構造は食べ物  
が通過する食道と空気が出入  
りする気道が交差しています。  
飲み込む機能が低下した高齢  
者は、食べ物や唾液を誤って  
気管へ飲み込んでしまいがち  
で、このことを「誤嚥」とい  
い、この誤嚥から肺が炎症を  
起こし肺炎になることを「誤  
嚥性肺炎」といいます。

誤嚥性肺炎が疑われる症状  
・いつまでも口の中に食べ物  
が残っている  
・食事時間が長くなった(1  
時間以上かかる)  
・短期間に体重が異常に減少  
した  
・原因がわからない発熱がある  
・食事中や食後にむせたり咳

き込んだりすることが多い  
・食事中や食後に声が変わる  
・夜中に咳き込む



予防方法

1 口の中を清潔にして細菌を  
減らす。  
就寝前の歯みがきは丁寧に  
する。舌の掃除もする。  
2 食べる前に口や舌の体操を  
する。  
3 食べ物飲み込むときに意  
識する。  
4 呼吸機能と飲み込む力を衰  
えさせない。

お口をよく動かすことと全  
身の健康を心掛ける。

在宅寝たきり者等  
歯科保健事業のご案内

市では、茂原市長生郡歯科  
医師会の協力により、寝たき  
りや体が不自由で外出できず、  
歯科健診を受ける機会に恵ま  
れない方に、在宅訪問歯科事  
業を行っております。

在宅訪問歯科指導を行うこ  
とにより、口腔内の衛生状態  
を改善し、口腔機能の維持・