

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いたします。

・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 動きやすい服装、靴

☎(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

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を通して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す「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。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・