

お知らせ

茂原駅南口公共駐車場の
ぜひご利用ください

茂原駅南口公共駐車場は、指定管理者の「日本パーキング株式会社」が管理・運営を行っています。

利用料金は15時間最大500円、24時間最大600円、全日夜間（18時～翌朝8時）最大300円です。さらに、18時～21時限定で、入庫から20分無料となっていますので、送迎等にご活用ください。

なお、精算にはクレジットカードやSuica等の電子マネーも利用可能です。

☎日本パーキング株式会社
0120(48)0015

忘れずに納付しましょう!

固定資産税・都市計画税(第3期)と国民健康保険税(第6期)の納期限は12月25日(※)です。最寄りの金融機関またはコンビニエンスストアで納付してください。

また、市税等の納付には、納め忘れない安心で確実な口座振替をおすすめします。

納期内に納付できない事情のある方はご相談ください。

※国民健康保険税(第4期・第5期)、市・県民税(第3期)の納期限は、12月25日(※)に延長されています。

☎国収税課(2階)
01578、FAX 201609

令和2年

新年交歓会を開催します

令和2年の新年を迎えるにあたり、新年交歓会を開催します。

日時 令和2年1月6日(月)11時30分～/場所 市役所市民室/会費 千円/申込方法 秘書広報課または本納支所に費用を添えて/申込締切 12月23日(月)

☎秘書広報課(3階)
01512、FAX 201601

めざせ8020 No.154
嚥下障害とは

毎日の食事を楽しく

「ものを食べる」とは食物を認識し、口に入れて、噛み、飲み込むという一連の動作によって行われます。このうち、飲み込む動作を嚥下といい、この動作に障害が起

きている状態を「嚥下障害」と呼びます。症状は、食事中によくむせる、食事の後にがらがら声になる、固いものやパサパサしたものが飲み込みにくくなり食事に時間がかかる等が挙げられます。むせることで誤嚥性肺炎のリスクが高くなり、食事を十分に取れないことから栄養不足や脱水症状になる可能性もあります。

予防のためには、食事の前に準備をすることが大切です。スムーズな飲み込み動作ができるように飲み込むときに必要な筋肉をリラックスさせましょう。口を閉じたまま頬を膨らませたりへこませたりする、大きく口を開けて舌を出し入れする、首をゆっくり前後左右に動かし首筋を伸ばすことを食事の前の準備体操として行ってみましょう。また、食事中はテレビを見ながらなどの「ながら食事」をせず、食べ物を少しずつ口に入れて、よく噛み、ゆっくり食べるように心がけましょう。

嚥下障害の最大の原因は、加齢による筋力の低下ですが、服薬している薬の影響による唾液の減少や脳卒中による

の一部の損傷も含まれます。「食べ物がうまく食べられない」状況に陥る可能性は誰もが持つています。「最後の一口まで」食べる楽しみや喜びを味わうために、毎日の予防やトレーニングが大切です。

☎保健センター
0251725、FAX 251865

善意をありがとうございます
(敬称略)

・市へ

- 茂原八幡神社 (金12万6100円)
- 羽生 紀子 (金3万円)
- 小坂 大地 (金2万円)
- 川島 正雄 (金2万円)
- 室井 力 (金2万円)
- 手塚 民幸 (金1万2千円)
- 今関 功崇 (金1万円)
- 萩原 延元 (金1万円)
- 加藤 真一 (金1万円)
- 後藤 真貴子 (金1万円)
- 斉藤 瑤子 (金1万円)
- 澤田 恭子 (金1万円)
- 澁谷 蘭子 (金1万円)
- 末吉 智 (金1万円)
- 関 誠 (金1万円)
- 田中 洋 (金1万円)

田野 英理子 (金1万円)
株式会社タマデイスカバリー

長 友昭 (金1万円)
沼田 多恵子 (金1万円)

村松 桃子 (金1万円)
渡邊 裕之 (金1万円)

渡部 圭 (金1万円)
大谷 卓史 (金5千円)

小田 加江子 (金5千円)
菅原 聡子 (金5千円)

田中 大喜 (金5千円)
高田 信治 (金5千円)

小林 美雪 (金3千円)
呉本 雅幸 (金2千円)

鈴木 花苗 (金2千円)
備仲 有希 (金1500円)

久保田 裕子 (金1千円)
鈴木 佐知子 (金444円)

・市内中学校へ
(東中学校、富士見中学校、茂原中学校、南中学校、本納中学校、早野中学校)

茂原ロータリークラブ (電子ピアノ6台)

・社会福祉協議会へ
もばら福祉チャリティゴルフ大会実行委員会 (金28万円)

(公社)茂原法人会 (金10万円)

百歳体操ひまわり会 (金5千円)