

忘れずに納付しましょう！

市県民税（第4期）と国民健康保険税（第7期）の納期限は2月1日（月）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勧めします。

新型コロナウイルス感染症の影響など、納期内に納付できない事情のある方はご相談ください。

☎ 1578、FAX 1609
 回収税課（2階）

指定管理者が決定しました

令和2年12月定例会（12月議会）で指定管理者の指定議案が可決され、指定管理者が決定しました。

〔茂原農産物直売所〕

◆施設の名称

- 第1茂原農産物直売所
（茂原市法目920番地）
- 第2茂原農産物直売所
（茂原市法目807番地1）

◆指定管理者

農事組合法人 旬の里ねぎ

ぼうず

◆指定期間

令和3年4月1日～令和8年3月31日

◆施設名称

茂原市第1自転車駐車場
 茂原市第2自転車駐車場
 茂原市第3自転車駐車場
 茂原市第4自転車駐車場
 茂原市第5自転車駐車場
 茂原市第6自転車駐車場
 茂原市第7自転車駐車場
 茂原市第8自転車駐車場
 茂原市第9自転車駐車場
 茂原市第10自転車駐車場
 茂原市第11自転車駐車場
 茂原市第12自転車駐車場
 茂原市第13自転車駐車場
 茂原市第14自転車駐車場
 茂原市第15自転車駐車場
 茂原市第16自転車駐車場
 茂原市第17自転車駐車場
 茂原市第18自転車駐車場
 茂原市第19自転車駐車場
 茂原市第20自転車駐車場

〔茂原市自転車駐車場〕

◆施設の名称

茂原市第1自転車駐車場

茂原市第2自転車駐車場

茂原市第3自転車駐車場

茂原市第4自転車駐車場

茂原市第5自転車駐車場

茂原市第6自転車駐車場

茂原市第7自転車駐車場

茂原市第8自転車駐車場

茂原市第9自転車駐車場

茂原市第10自転車駐車場

茂原市第11自転車駐車場

茂原市第12自転車駐車場

茂原市第13自転車駐車場

茂原市第14自転車駐車場

茂原市第15自転車駐車場

茂原市第16自転車駐車場

茂原市第17自転車駐車場

茂原市第18自転車駐車場

茂原市第19自転車駐車場

茂原市第20自転車駐車場

茂原市第21自転車駐車場

茂原市第22自転車駐車場

茂原市第23自転車駐車場

茂原市第24自転車駐車場

茂原市第25自転車駐車場

茂原市第26自転車駐車場

健康生活推進員コーナー

免疫力をアップして感染症予防をしよう

免疫力とは、病気にならないように身体を守り、治す力のことです。疲れが溜まったり、睡眠不足が続いたりすると、免疫力が低下して風邪等にかかりやすくなります。食生活での対策として、良質なたんぱく質、ビタミンA、ビタミンCを積極的に取るようにしましょう。

たんぱく質は、免疫細胞を作るので、摂取することが大切です。中でも青魚は、たんぱく質が豊富だけでなく、体内でほとんど作ることのできない必須脂肪酸のEPAとDHAを多く含んでいます。このEPAとDHAは、炎症を抑制し、免疫力アップに役立つためお勧めです。

ビタミンAは、ウイルス等の病原体が最初に接触する、喉や鼻の粘膜を保護する役割があります。多く含まれている食材は、にんじん、ほうれん草、レバー、ウナギ等です。また、ビタミンCは、白血球の働きを活発にします。果

物には、ビタミンCが豊富に含まれているので、間食などで取り入れると良いです。

しかし、残念ながら心掛けていても風邪等にかかってしまうことはあります。風邪をひいた時、消化に負担が掛からないおかゆを食べる人も多いと思います。回復してきたら、そこにぜひ加えていただきたいのがたんぱく質です。

卵やチーズ、鮭フレークなども加えると良いと思います。

風邪は薬で治すことも重要ですが、「栄養で治す」ことも心掛けてみてください。いろいろな食材を使ったおいしい食事で免疫力をアップしましょう。

茂原市健康生活推進員会

保健センター 佐藤 昭代

☎ 1725、FAX 1865

健康生活推進員さんの運動教室参加者募集

日時 2月19日（金）9時30分～10時30分（受付9時15分～）

場所 保健センター

内容 おうちでできる簡単体操等

救済募金のご協力ありがとうございました

令和2年7月豪雨災害救済募金は、12月4日をもって受付を終了いたしました。皆様のご協力に心より感謝申し上げます。

お寄せいただいた募金は、日本赤十字社を通じて被災者の方々に届けられます。

救済募金総額 **353,986円**

【申込み・問合せ】
 保健センター
 ☎ 1725、FAX 1865

◆対象 市内在住者

◆定員 20人（申込順）

◆参加費 無料

◆持ち物 タオル、飲み物、マスク

◆申込締切 2月12日（金）

◆主催

茂原市健康生活推進員会

※動きやすい服装・靴でお越しください。

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、マスクの着用、手指消毒のお願いと体調確認を行います。開催

日時は、変更・中止となる場合があります。

【申込み・問合せ】

保健センター

☎ 1725、FAX 1865

救済募金総額 **353,986円**

令和2年7月豪雨災害救済募金は、12月4日をもって受付を終了いたしました。皆様のご協力に心より感謝申し上げます。

お寄せいただいた募金は、日本赤十字社を通じて被災者の方々に届けられます。

救済募金総額 **353,986円**

【申込み・問合せ】

保健センター

☎ 1725、FAX 1865

健康生活推進員さんの運動教室参加者募集

日時 2月19日（金）9時30分～10時30分（受付9時15分～）

場所 保健センター

内容 おうちでできる簡単体操等

救済募金のご協力ありがとうございました

令和2年7月豪雨災害救済募金は、12月4日をもって受付を終了いたしました。皆様のご協力に心より感謝申し上げます。

お寄せいただいた募金は、日本赤十字社を通じて被災者の方々に届けられます。

救済募金総額 **353,986円**

【申込み・問合せ】

保健センター

☎ 1725、FAX 1865

健康生活推進員さんの運動教室参加者募集

日時 2月19日（金）9時30分～10時30分（受付9時15分～）

場所 保健センター

内容 おうちでできる簡単体操等