

お知らせ

市民バス「モバス」の 停留所新設およびダイヤ改正

10月1日(金)から、市民バス「モバス」の東部コースに「カインズ茂原店前」のバス停留所が新設されます。それに伴い運行ルートおよび運行ダイヤが一部変更となりますので、ご利用の際にはご注意ください。

また、停留所の名称も一部次のとおり変更となります。

◆名称変更・停留所

【東部コース】

- ・(現) 七渡青年館
- ・(新) 七渡自治会館
- ・(現) 千町青年館
- ・(新) 千町集会所

【北部(豊岡)コース】

- ・(現) ちばコープ前
 - ・(新) コープみらい前
- 詳しくは、都市計画課ウェブページや、市民バス車内および市内の各公共施設等で配布予定の『茂原市交通マップ』

「令和3年10月1日改正版」をご覧ください。

閩都市計画課(8階)

☎(20)1546 FAX(20)1606

作ってみよう!

マイナンバーカード

マイナンバーカードを利
用して全国のコンビニで「住
民票の写し」「印鑑登録明
書」「所得課税証明書」が取得
できます。

また、マイナンバーカード
は顔写真付き身分証明書とし
て利用できるほか、今後は健
康保険証としても利用できる
ようになるなど、利活用シー
ンが拡大する予定です。

申し込みに必要な交付申請
書がない方等は、お問い合わせ
してください。

閩市民課(2階)

☎(20)1502 FAX(20)1600

パスポートの申請受付・交 付を開始します

市では、10月14日(木)から一
般旅券(パスポート)の申請
受付と交付を開始します。

◆受付・交付場所

市民課

◆受付時間

平日9時～16時30分

※日曜開庁日(第4日曜日)

は交付のみ対応

◆主な取り扱い事務

・一般旅券の新規・切替申請

と交付

- ・記載事項変更旅券申請と交付
- ・査証(ビザ)欄の増補申請と交付
- ・有効期限内の一般旅券の紛失・盗難・焼失の届出

◆申請ができる方

- ・千葉県内に住民登録をして
いる方
- ・千葉県外に住民登録をして
いる方で、就学などにより
継続的に千葉県内に居住し
ている方

閩市民課(2階)

☎(20)1502 FAX(20)1600

農地の無断転用にご注意!

農地を農地以外の目的に利
用(転用)する場合は、農地
法に基づく許可などが必要で
す。違反転用は、その行為に
より、刑事罰の対象となる場
合があります。

「農地に住宅を建てたい」

「駐車場や資材置場にした
い」「農地を埋め立てたい」な
どの農地転用に関することは、
農業委員会にご相談ください。

閩農業委員会事務局(6階)

☎(20)1530 FAX(20)1604

おいしく減塩して健康なか らだづくり

厚生労働省が定めた「日本
人の食事摂取基準(2020
年版)」によると、食塩摂取
の1日当たりの目標量は、成
人男性が7.5g未満、女性が6.5
g未満、高血圧の方は6g未
満となっています。日本人の
食塩摂取量は近年減少傾向に
ありますが、平均食塩摂取量
は10.1g(令和元年国民健
康・栄養調査)と男女とも目
標量より2g以上多い状況で
す。

塩分のとり過ぎは高血圧や
動脈硬化を招き、生活習慣病
を悪化させるものになるた
め、日頃から減塩を実践する
ことが重要です。

減塩を実践するポイントは、
新鮮な食材を使う、だしを効
かせる、酸味・香辛料・香味
野菜を利用する、低塩の調味
料を使う、適温で料理を味わ
う、などがあります。

減塩は高血圧予防以外にも
良いことがたくさんあります。
今まで調味料の味に消されて
気付かなかった素材の甘みや
うま味を感じ、旬のおいしさ
などを感じられるようになり

ます。それによって、舌が敏
感になり、味をよく感じよう
とよく噛むようになります。

ご存じの通りよく噛むことは
ダイエットにも効果的で、食
べた時の満足感も増します。
おいしく減塩して健康なか
らだづくりをしましょう!

中村房子
茂原市健康生活推進員



閩保健センター

☎(25)1725 FAX(25)1865

忘れずに納付しましょう!

国民健康保険税(第3期)
の納期限は9月30日(木)です。
最寄りの金融機関やコンビニ、
スマホ決済で納付してくださ
い。

また、市税等の納付には、
納め忘れのない安心で確実な
口座振替をおすすめします。
納期限内に納付できない事情
のある方はご相談ください。

閩収税課(2階)

☎(20)1578 FAX(20)1609