

茂原駅南口公共駐車場をぜひご利用ください！

◆利用料金

- ・30分100円
- ・15時間最大500円
- ・24時間最大600円
- ・全日夜間（18時～翌8時）最大300円
- ・18時～21時 入庫から20分無料

◆料金の精算

現金のほか、クレジットカードやSuica等の交通系電子マネーも利用できます。

◆その他

12月中旬頃までトイレの改修工事を行っています。工事期間中はトイレが使用できませんので、茂原市第1自転車駐車場のトイレをご使用ください。

岡日本パーキング株式会社

☎0120(48)0015

都市計画課（8階）

☎(20)1546 ☎(20)1606

11月12日～25日は女性に対する暴力をなくす運動期間です

夫・パートナーからの暴力、性犯罪、売買春、セクシュアルハラスメント、ストーカー行為等、女性に対する暴力は、

女性の人権を著しく侵害するものであり、決して許されるものではありません。

また、子どもにとつて最も安全で安心できる場所が家庭です。暴力を振るわれる親を子どもが見ることは、児童虐待にもなります。

この運動期間をきっかけに、女性に対する暴力について考え、暴力のない社会づくりを進めましょう。

【相談窓口】

千葉県女性サポートセンター ☎043(206)8002

（24時間対応）

長生健康福祉センター

☎(22)5565

子育て支援課

子育て家庭相談室（2階）

☎(23)5500 ☎(20)1610

社会保険料(国民年金保険料)

控除証明書が発行されます

～年末調整・確定申告まで大切に保管を！～

国民年金保険料は、所得税および住民税の申告において全額が社会保険料控除の対象となり、この控除を受けるためには、納付したことを証明する書類の添付が必要です。

このため、令和3年1月1日から9月30日までの間に国民年金保険料を納付した方については、「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が11月上旬に日本年金機構から送付されますので、年末調整や確定申告の際には必ず証明書(または領収証書)を添付してください。

また、令和3年10月1日から12月31日までの間に今年初めて国民年金保険料を納付した方については、翌年の2月上旬に送付されます。

岡ねんきん加入者ダイヤル

☎0570(003)004

※050から始まる電話からは

☎03(6630)2525

11月は市税収納対策強化月間です

税金は市民の皆さんが健康で安心して暮らせるまちづくりのための大切な財源です。

市では未払金の収納向上に取り組んでいます。滞納者には財産調査を行い、差し押さえなどの滞納処分を執行することになります。市税を納めていない方は、早急に納付するようにお願いします。

納期内に納付できない事情のある方はご相談ください。

☎(20)1578 ☎(20)1609

☎(20)1578 ☎(20)1609

骨貯金してみませんか？

骨は変化していないように見えますが、古い骨を溶かして壊す破骨細胞と、カルシウムを使って新しい骨を作る骨芽細胞によって常に新しく生まれ変わっています。

骨量は10代～20代にかけてピークとなり、その後40代(女性)は閉経以降)から下がっていくというデータがあります(遺伝、加齢、内分泌疾患、生活習慣病、薬の副作用等により減少する場合があります)。

骨粗しょう症は症状が進む前に早期発見できれば、薬に頼らず生活改善による対処法で進行を遅らせることが期待できます。骨量を一気に増やすことはできないので、若いうちから骨を丈夫にする生活習慣を心掛け、「骨貯金」をしておくことが重要です。骨量を減らさないためにも、毎日骨骨取り組めるポイントをお伝えします。

- ①カルシウム、マグネシウム、ビタミンD、Kを含む食材を取る(ビタミンDは、日光浴することで体内でも生成されます)、②たんぱく質を取る、③減塩を心掛ける、④ウォーキング等の運動を取り入れる、⑤無理なダイエットは控える、⑥喫煙とアルコール量を見直す、⑦ストレスを解消する等があります。

骨粗しょう症は早期発見しにくく、受診率・治療率が低いことが深刻化に繋がっています。市では骨粗しょう症予防検診の申し込みを受け付けていますので、この機会に受診してみたいかがでしょうか？

◆日時

令和4年3月3日(水)・4日(金)

◆対象

令和3年4月1日時点の年齢が、18歳～35歳、40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳の方

◆費用 500円

◆会場 保健センター

◆申込

検診日の10日前までに健康管理課へ申し込み

☎(20)1574 ☎(20)1600