

お知らせ

木造住宅無料耐震相談会を開催します

市では、昭和56年5月31日以前に建築された木造住宅の耐震化を推進するため、木造2階以下の一戸建ての住宅の所有者・居住者を対象に、耐震相談会を開催します。

この機会を利用してご自宅の耐震性について考えてみませんか？

◆日時
12月20日(日)13時～17時
(1組50分程度)

◆内容
個別簡易耐震相談 (無料)

◆場所
市役所8階801会議室

◆申込方法
電話による事前予約制

(先着10組)

◆申込締切

12月10日(金)
(土日・休日を除く)

申し込み状況や新型コロナウイルス感染症の状況により、中止・変更となる場合があります。

◆建築課 (8階)
☎(20)1588 ☎(20)1606

忘れずに納付しましょう!

国民健康保険税(第5期)の納期限は11月30日(火)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。

◆回収課 (2階)
☎(20)1578 ☎(20)1609

自動車税(種別割)の滞納は見逃しません!

千葉県は自動車税(種別割)の未納額の縮減のため、来年1月までを滞納整理強化期間とし、給与・預金・自動車などの財産調査を進め、財産の差押をさらに強化しています。自動車税(種別割)を納めていない方は、至急納付してください。

また、新型コロナウイルス感染症や災害などにより一時的に納付できない場合はご相談ください。

◆千葉県原県税事務所収税課
☎(22)1721

11月30日は「年金の日」です!

年金記録や将来の年金受給見込額を確認し、未来の生活設計を考えてみませんか?

「ねんきんネット」をご利用いただくと、いつでもご自身の年金記録を確認できるほか、将来の年金受給見込額についてご自身の年金記録を基にさまざまなパターンの試算をすることもできます。

利用方法は日本年金機構のホームページまたは「ねんきん定期便・ねんきんネット専用番号」にお問い合わせください。

◆ねんきん定期便・ねんきんネット専用番号

☎0570(058)555
※050から始まる電話からは
☎03(6700)1144
千葉県金事務所
☎043(242)6320

労働力調査へのご回答を お願いします

総務省統計局と千葉県では、毎月、労働力調査を実施しています。この調査は、国の経済政策や雇用対策などの基礎資料を得ることを目的とした

重要な調査で、総務省が毎月公表している『完全失業率』は、この調査をもとに発表されています。

対象となった世帯には、調査員が伺いますので、調査へのご回答をお願いします。

◆調査対象

東郷地区の一部の世帯

◆調査期間

12月～令和4年5月

※調査員は、千葉県知事発行の調査員証を携帯していますので、ご確認ください。

◆千葉県総合企画部統計課
☎043(223)2220

11月14日は 世界糖尿病デーです

「世界糖尿病デー」を中心に世界各地で糖尿病の予防・治療・療養について市民に周知する重要な機会となっています。

糖尿病は、すい臓が分泌するホルモンのインスリンの量が不足したり、働きが低下したりする事により、血液中のブドウ糖の濃度が高い状態が続く病気です。予防するためには、

①食生活を整えましょう

食生活を整える基本は、正

しい時間に自分に合った適正エネルギー量を食事で取ることです。千葉県には、「グーパー!食生活」という自分の手で自分に見合った、主菜と副菜の量が簡単に分かる手ばかり法があります。茂原市健康生活推進員会でも幼児から大人の食育教室で普及をします。毎日の食事でできることから始めましょう。

②体を動かしましょう

体重管理も大切です。自分の身長から適正体重を知り、維持することを心掛けましょう。厚生労働省では「+10今より10分多く体を動かそう」をメインメッセージに毎日今より10分多く運動することを推奨しています。

推進員会では、ご自宅で手軽にできるタオル体操や茂原健康ストレッチを市公式ウェブサイトで紹介しています。ぜひ活用ください。

茂原市健康生活推進員会
風戸和子

◆保健センター
☎(25)1725 ☎(25)1865

