

お知らせ

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、この調査を基に発表されています。

対象となった世帯には、調査員がお伺いしますので、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

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27日(土)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。

☎収入税課(2階)

201578 FAX201609

茂原市中小企業等事業継続支援金の申請を受け付けています

千葉県中小企業等事業継続支援金の給付を受けた市内事業者を対象に、支援金の申請を受け付けています。

対象要件等詳しくは、商工観光課ウェブページまたは広報もばら11月1日号をご覧ください。

※本支援金事務は、受付業務を市から株JTB千葉支店に委託しています。



☎201528 FAX201604

☎茂原市防災重点農業用ため池浸水想定区域図(千葉県作成)を公表します

令和3年7月に公表しました、防災重点農業用ため池12カ所について、災害時の的確な避難のため、浸水想定区域図(千葉県作成)を市公式ウェブサイトに公表します。

ため池が決壊した場合の浸水想定区域を把握していただき、ため池の異常が確認された場合や、ため池による災害の発生が予想される場合は、速やかな避難をお願いします。

※防災重点農業用ため池：決壊した場合の浸水区域に家屋や公共施設等が存在し、人的被害を与える恐れのあるため池。

※浸水想定区域図はあくまで被害を想定したものであり、実際の災害による被害は想定との浸水区域、浸水深を上回る可能性や想定と異なる場合があります。

☎農政課(6階)

201526 FAX201604

めざせ8020 No.160 お口の健康セルフチェック!

オーラルフレイルという言葉を知っていますか? オーラルフレイルは歯、舌、口周りの筋肉、喉など、口に関するさまざまな機能が衰えることです。口の些細なトラブルは

心身の健康にも大きく影響しているとも言われています。次の項目に当てはまるかチェックしてみましょう。一つでも当てはまったら、オーラルフレイルかもしれません。



- ①「たくあん」や「するめいか」くらいの硬さの食べ物が噛み切りにくくなった
- ②水や汁物でむせることが多くなった
- ③家族や友人から聞き返されることが増えた
- ④自分の口臭が気になる
- ⑤口の中が以前より乾燥している

マスク生活が多くなり、口を大きく動かす機会が減ってきているため、こういった口の不調が気になる方が増えてきています。腕や足と同じように口にも筋肉があり、鍛えることで口の機能を回復させることができます。

「パタカラ体操」はむせるのを防ぐ効果もあります。「パパ、タタタ、カカカ、ララ」と、速くはつきりと大きな声で発音していく体操です。マスクを着けたままでも気軽に実践できます。

場合には、唾液腺マッサージもおすすめです。顔の周りにある3つの唾液腺(耳下腺・顎下腺・舌下腺)を優しくマッサージし、唾液を出やすくする方法です。唾液が十分にすると食材の味をしっかりと味わうこともでき、食べ物が口の中でまとまって飲み込みやすくなり、食べこぼしやむせを減らすことができます。食事前に5〜10回を目安に行いましょう。

また、歯ブラシやデンタルフロス、歯間ブラシなど自身に合った道具で口の中を清潔に保つことも重要です。かかりつけ歯科医院を持つことで、道具の選び方だけでなく、正しい磨き方等も知ることができます。また、歯科疾患の治療のみでなく、口臭や噛み合わせなど、その都度気になっていることを相談できるように、定期的に健診を受ける習慣をつけることが大切です。

今回ご紹介した「オーラルフレイル」や「パタカラ体操」は動画でご覧いただけます。



☎保健センター 251725 FAX251865

