

里親制度説明会に
参加しませんか?

里親制度を広く知っていただくため、里親制度説明会を開催します。里親になりたい方、里親について知りたい方、お気軽にご参加ください。

◆日時 12月18日①
13時～15時(要予約)

◆場所 二宮福祉センター

◆申込 左記のGoogleフォームから入力してください。



※新型コロナウイルスの感染拡大状況により変更が生じる場合があります。

【予約・問合せ】

子ども家庭サポートセンター
ちば (オレンジの会)

☎0470(28)4288

預けて安心!

自筆証書遺言書保管制度

あなたの書いた大切な遺言書を法務局でお預かりします。遺言書を法務局に預けることで、遺言書が発見されなかったり、書き換えられたりするとといったトラブルを防ぐことができます。

詳しくは、法務省ホームページをご覧ください。近くの法務局にお問い合わせください。



☎千葉県地方法務局茂原支局
(24)2188

健康生活推進員コーナー

11月14日は世界糖尿病デーです

世界に広がる糖尿病の脅威に対応するため、国際糖尿病連合と世界保健機関が11月14日を世界糖尿病デーと制定しています。

糖尿病とは、血糖値を下げるホルモンであるインスリンの不足や作用低下によって、血糖値が上昇してしまいう病気です。ブドウ糖は生きていくためのエネルギーとして大切なものですが、多過ぎると血管が傷つきやすくなり、治療をせずそのままにしておくとさまざまな合併症を引き起こします。
糖尿病にならないために次のことに気を付けましょう。

① 食事

適度なエネルギー量で、バランスの良い、規則正しい食事は糖尿病予防の基本です。

② 運動

運動には、血液中のブドウ糖を消費して血糖値を下げたり、肥満を解消しつつ筋肉増加によってインスリンの働きを高めたりする効果があります。

③ 健診

糖尿病の疑いがあるかどうかは、勤め先などで実施している健康診断や特定健診を受けることでも知ることができます。

糖尿病は、新型コロナウイルス感染症の重症化リスクを高める基礎疾患の1つといわれています。コロナ禍の今こそ、生活習慣の見直しを行い、健康に過ごしましょう!
茂原市健康生活推進員会
風戸 和子



☎(25)1725 FAX(25)1865
伊保健センター

善意をありがとうございます (敬称略)

市へ

有限会社茂原中央商事
代表取締役 新井 享淑
(金10万円)

土屋 充
(金10万円)

山田 能之
(金3万3000円)

大谷 明
(金3万円)

大背戸 将
(金2万円)

吉岡 俊樹
(金2万円)

金 文浩
(金1万4000円)

西野 憲宏
(金1万円)

藤井 幸乃
(金1万円)

米島 慶一
(金1万円)

丸真株式会社
代表取締役社長 眞下 一成
(ウオッシュユタオル30枚、フ
エイスタオル360枚、レジ
ヤーバスタオル20枚、80丈マ
キタオル15枚、ポンチヨ30枚、
ミニタオル1200枚)

▼市内小中学校・幼稚園へ

日本エコー検査株式会社
代表取締役 押尾 武志
(千葉ロッテマリーンズアル
コール除菌剤1160本)

▼市内小学校へ
NPO法人ディーセント・ライフ 理事長 牧 由美
(茂原かるた26セット)
篠崎 武尚

(中の島小学校) ミシン4台、
空気清浄機1台、インパクト
ドライバー1台、電動バリカ
ン2台)

▼市内中学校へ
もばら街育プロジェクト
もばらロカビリーフェス実行
委員会 事務局 木下 明彦
(カホン6台)

▼市内保育所へ
株式会社CNホールディング
ス(豊田保育所)お散歩カー

▼茂原市社会福祉協議会へ

伊藤 (金10万円)

上村 浩道 (金1万円)

旧茂原市子どもセンター
(金9321円)

千葉県生涯大学校
リメイククラブ
(金3565円)

シューズヨシヤ
茂原マーケットプレイス店
(金3477円)

茂原市グラウンド・ゴルフ協会
(金9531円)