

お知らせ

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」を利用すると、いつでもご自身の年金記録を確認できる他、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ができます。

利用方法は日本年金機構のウェブサイトまたは「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。



問 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

千葉年金事務所

☎ 043(242)6320



11月15日から2月15日は

狩猟期間です

狩猟者はマナーを守り、安全な狩猟に努めましょう。また、器具等の消毒、泥の洗い流し等、CSF（豚熱）の感染拡大防止にご協力をお願いします。

野外で活動する方は、目立つ服装をしたり、ラジオなど音の出るものを携帯するなど、安全対策を心掛けてください。

問 長生地域振興事務所
☎ (26) 6731

令和6年12月定例会が

11月27日㊥から開催されます

詳しい日程は、QRコードからご確認ください。

また、定例会は、インターネット中継にて配信しています。ぜひご視聴ください。



▲ネット中継



▲日程

問 議会事務局（3階）
☎ (20) 1585

FAX (20) 1611

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ており、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

本納の一部の世帯

◆調査期間

12月～令和7年4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。

問 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！

国民健康保険税(第5期)の納期限は12月2日㊤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。なお、地方税統一QRコード(e-LiQR)を利用した納付もできます。



詳しくは「地方税お支払サイト」で確認ください。

※納め忘れのない便利な口座振替もぜひご利用ください。※納付が困難な特別な事情がある方はご相談ください。

問 収税課（2階）
☎ (20) 1578

FAX (20) 1609

健康生活推進員コーナー

11月14日は世界糖尿病デー

食事をすると、糖質は消化

酵素の働きで分解され、ブドウ糖と果糖になります。その後小腸で吸収され、エネルギー源となるブドウ糖は血液によって全身に送られます。そして臓腑から分泌されるインスリン（ホルモン）の働きで一定の範囲内で血糖値は保

たれます。

ところが、何らかの原因でインスリンの分泌量が少なかったり、働きが良くなかったりすると、血液中のブドウ糖が慢性的に増え高血糖となり、気が付かないうちに血管が傷つき、さまざまな合併症が現れます。

糖尿病になりやすい生活習慣とは①運動不足、②炭水化物の重ね食い、③野菜不足、④間食の摂りすぎ、⑤夕食時間が遅い、⑥喫煙、⑦睡眠不足などが挙げられます。

栄養バランス良く、規則正しい時間に食事をし、運動習慣を付けることが糖尿病予防の第一歩です。食事は主食（米、パン、麺類等）、主菜（魚、肉、卵、大豆製品等）、副菜（野菜、海藻、きのこ等）を摂取することで栄養バランスが整います。

バランスの良い食事に加え、日常生活で今より10分長く体を動かす事を心掛け、健康な体作りをしましょう。

茂原市健康生活推進員会

中村 房子

問 保健センター

☎ (25) 1725

FAX (25) 1865